

HỒNG LĨNH  
biên soạn

# THÁI CỰC QUYỀN TOÀN THƯ

Nguyễn Phong Hiền



NHÀ XUẤT BẢN  
THỂ DỤC THỂ THAO



Phát hành tại:  
**NHÀ SÁCH HOA NIÊN**  
494 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.3 - TP HCM - ĐT: 8306162 - Fax: 8306246  
56A Bà Triệu - Hà Nội



Giá: 16.000 đ

Link: [tusachvothuat123.blogspot.com](http://tusachvothuat123.blogspot.com)

NXB TDTT

THÁI CỰC QUYỀN TOÀN THƯ

HỒNG LĨNH  
*diễn giải*

# THÁI CỰC QUYỀN TOÀN THƯ

- Võ thuật dưỡng sinh
- Lịch sử võ học phái Võ Đang
- Khí công và nội công của võ học cổ truyền

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO  
HÀ NỘI - 2003

# THÁI CỰC QUYỀN TOÀN THU

- Vô thuật dưỡng sinh
- Lịch sử võ học phái Võ Đang
- Kỹ công và nội công của võ học cổ truyền

THÁI CỰC QUYỀN TOÀN THU  
HÀ NỘI - 2000

## CHƯƠNG I PHÂN LÝ LUẬN

### A. KHÁI THUYẾT

#### I. DẪN GIẢI

Sở dĩ lấy tên quyền là Thái cực là bởi vì trong mỗi động tác của nó đều có phân chia thành âm dương, nghĩa là luôn luôn có những động tác đối lập như hư thực, ẩn hiện, khai hợp, động tĩnh. Do Thái cực là mẹ đẻ của âm dương cho nên tên quyền đã được gọi theo tên gọi này. Thái cực đồ thuyết và Châu Đôn Thần lại cho rằng: "Cực là cây đôn đông (đấy) là nơi cao và trung chánh nhất của cái nhà. Dịch hệ Từ truyện lại nói: Dịch có Thái cực cũng như nhà có cây đôn đông. Tức là danh đạo cao xa vậy". Theo cách dẫn giải này tên gọi Thái cực sẽ được hiểu

theo y nghĩa ấy. Tuy nhiên, ý nghĩa này lại mang tính khoa trương không mấy phù hợp với sự khiêm nhường vốn có của khách giang hồ, vì vậy dùng luận thuyết trước là dẫn giải căn bản ban đầu là thích đáng hơn.

Trên lãnh vực quyền thuật, có nhiều người gọi Thái cực quyền là Nội công quyền và Thiếu lâm là Ngoại công quyền. Nội công và ngoại công là như thế nào? Họ nói: Nội công là tàng ẩn bên trong, không lộ ngoại hình. Cái chính của Nội công là khi luyện tập thì điều khí vận hành làm cho da thịt rắn chắc, còn Ngoại công thì ngược lại, khi luyện tập thì tay, mắt, thân, bộ, cho đến vai, cổ, cổ, cườm, đùi, vế ... đều biểu lộ ra bên ngoài. Nói như vậy là không mấy thích hợp: vì 13 thế của Thái cực quyền, lúc luyện tập lại không lộ ra ngoài hay sao? và Thiếu Lâm khi luyện tập lại không hề vận dụng nội công? Vì thế, nếu cho rằng Thái cực quyền là Thiếu lâm quyền và cách biệt thì đó chính là một sự sơ sót đáng trách vậy.

Lại cũng có lắm người cho rằng Thái cực quyền là nội gia quyền và Thiếu lâm là ngoại gia quyền. Lấy tiêu chuẩn nào để nói như vậy? Theo truyền thuyết thì:

- Nội gia quyền chủ tĩnh, chuyên chú về phòng ngự còn Ngoại gia quyền thì chủ động, chuyên chú về tấn công.

- Nội gia quyền ví như người cư sĩ, mà Ngoại gia

quyền ví như một thiền sư.

Theo thuyết thứ nhất sự phân biệt của luận thuyết này cũng không được thích đáng vì gần đây có nhiều môn quyền thuật thuộc Ngoại gia cũng chủ tĩnh như môn “Ứng trảo” của Thiếu lâm: chờ địch xuất thủ mới thi triển ngón “Cầm nã” để ứng phó. Các môn khác thuộc Ngoại gia cũng có rất nhiều điệu thức như thế. Tương tự như vậy lập luận rằng thái cực thuộc nội gia quyền chủ tĩnh là cũng không hoàn toàn đúng đắn bởi vì thái cực quyền không hoàn toàn chuyên chú phòng ngự mà nó vẫn có nhiều thức chuyên chú về tấn công, chủ động. Trong thái cực quyền phổ có nói: “Bỉ vi động, kỷ tiên động” và lại có câu: “Dẫn tiến lạc không, hợp tức xuất” (dắt địch rơi vào hư không, ta liền xuất thủ): vậy đây không phải là chủ động sao! Dương Trừng Phủ tiên sinh thường nói: “Thái cực quyền mỗi thế đều dụ địch tiên động, nhưng một khi ta động thì không có thoái, chỉ cần eo vế phải thật linh động, hoạt bát, thân thủ phải biết nghe kinh, thì không sợ gì cả”. Như vậy có thể thấy rằng Thái cực quyền là môn quyền thuật không đơn thuần chủ động hoặc chủ tĩnh. Căn cứ theo sách của Vương Chính Nam tiên sanh do Huỳnh Bá trước thuật thì quyền thức và danh mục của Nội gia quyền tuyệt đối không có một chút nào giống Thái cực quyền, đồng thời thủ pháp cấm phạm của nội gia quyền là “song thủ tề xuất” (hai tay đánh cùng một lúc), so với những thế thủ chủ yếu

của Thái cực quyền như: Bằng, Lý, Tê, Ấn thì lại rất tương phản. Trong mục khí giới nội gia quyền chỉ gồm có 3 loại là Thương, Kiếm, Việt (búa) trong khi vũ khí sử dụng của Thái cực quyền lại là Dao, thương, kiếm, kích. Nếu nói Thái Cực quyền và Nội gia quyền là một, tại sao lại có sự khác biệt đến như vậy! Nếu cho rằng cả hai loại quyền thuật này đều do Trương Tam Phong đạo sĩ sáng chế ra thì tại sao họ Huỳnh lại không một lần nào đề cập đến Thái cực quyền mà chỉ nói đến Nội gia quyền mà thôi. Như thế, hai loại quyền này nhất định không thể là một được.

Trong Bí quyết Thiếu lâm quyền của Tôn Ngã Tề, thì Thái cực quyền do Trương Tam Phong sáng chế ra, nhưng Trương Tam Phong lại không phải là một cư sĩ (tại gia) mà ông chính là một đạo sĩ (thiền sư, xuất gia). Như vậy tại sao lại gọi môn phái do ông sáng chế ra là nội gia được. Bên cạnh đó Phật học đã được gọi là nội học, Phật kinh đã xưng là nội điển, Phật giáo đã có tên là nội giáo, thì người trong Phật giáo tại sao lại không thể xưng là nội gia và quyền thuật của họ tại sao lại không thể gọi là Nội gia quyền. Ông Huỳnh Bá lại còn nói: “Ông Trương Tam Phong rất tinh thông Thiếu lâm quyền, nên theo đó mà tự sáng chế ra đối nghịch quyền thuật và vì vậy nó mới có tên gọi là Nội gia”. Nói như thế thì Trương Tam Phong cũng chỉ là người đã thụ học Thiếu lâm quyền kỹ và vì muốn phát huy quyền kỹ Thiếu lâm

ngày càng thêm uy danh quảng đại mà mới sáng lập ra môn phái mới này và căn bản của nó cũng là từ Thiếu lâm mà ra. Đạo sĩ Trương Tam Phong sẽ không bao giờ vứt bỏ cội nguồn và danh dự của mình bằng việc sáng lập ra môn phái đối nghịch. Danh từ Nội gia quyền tuyệt đối không phải do Trương Tam Phong đặt ra mà chính là do hậu nhân vọng động, bịa đặt ra mà thôi.

## II. ĐẶC ĐIỂM

Điểm khác biệt cơ bản giữa Thái cực quyền và các môn quyền thuật khác là Thái cực coi trọng về ý khí hơn là thể lực. Trong quyền phổ mới có nói: “ý khí quân lai cốt nhục thân”. Chữ ý ở đây có nghĩa là Trí, lực. Tuy đã là quyền thuật thì tất nhiên phải coi trọng Trí lực hơn thể lực nhưng điểm khác biệt rõ rệt về Trí lực của Thái cực quyền là lấy (bất dụng lực) làm cơ sở chiến lược. Quyền phổ có nói: “dụng ý bất dụng lực” (tức là đấu trí chứ không đấu lực). “Bất dụng lực” có nghĩa là sử dụng sự tinh tế của ý khí để phối hợp chính xác giữa động tác, khí lực và thời gian để có thể dùng cái vô lực đánh cái hữu lực, lấy cái chậm chống lại cái nhanh. Trong quyền phổ có câu: “Sát (thấy rõ) từ lượng, bất (trú) thiên cân, chi cú, hiển (rõ ràng) vô lực thắng?” Tại sao lại có thể thực hiện được như vậy, có phải là vì biết áp dụng chiến lược trên để có được “đắc cơ đắc thế” và khi đã có được thời cơ lợi thế thì ta thuận người nghịch, ta đánh sau mà tới trước, địch thủ dù khỏe mạnh và nhanh lẹ cũng phải hứng chịu lấy thất bại mà thôi.

Thái cực quyền vừa nặng về ý vừa coi trọng về khí. Trong quyền phổ có nói: “Toàn thân ý tại tinh thần, bất tại khí; tại khí tắc trệ. Khí ở đây là khí lực thông thường mà các quyền thuật gia thường sử dụng để vận khí sử kinh. Khi đã đề khí sử kinh thì gân cốt da thịt sẽ nổi vòng lên cứng chắc và đã như thế thì thần kinh tự nhiên sẽ căng thẳng, cử động sẽ trở nên chậm chạp, nặng nề. Khắc phục nhược điểm này khí trong Thái cực quyền được sử dụng theo kiểu “Trực dưỡng mà vô hại” có nghĩa là hô hấp linh hoạt, ý khí lan tỏa khắp chân thân, không chỗ nào không có. Sử dụng được “Trực dưỡng mà vô hại” có nghĩa là đã đạt đến một trình độ sử dụng “Khí” siêu phàm và khi đã đạt được điều này đương nhiên con người ta sẽ không còn biết sợ, mà đã không sợ sệt thì tất nhiên thần kinh sẽ an định, thì mọi cử động đều được tiến hành một cách chính xác theo chiến lược chiến thuật, đồng thời ở bất cứ nơi nào trong chân thân, thần kinh cũng đều có cảm giác và đều có sự tồn tại của khí lực. Bàn về vấn đề này Quyền phổ đã nói: “Khí được trực dưỡng thì vô hại”, “dụng khí chuyển vận khắp chân thân, điều khiển theo ý muốn”, “điều động qua lại tới lui, đem khí đến lưng, thâm nhập vào xương sống”, “hành khí như cửu khúc châu, không chỗ nào không có”, “điều hành khí lưu thông khắp chân thân, không còn một chỗ nào có một chút trầm trệ”...

Như vậy tính trọng yếu của “ý khí” mà tạo nên nguyên tắc căn bản cho mọi chiến lược, chiến thuật của Thái cực quyền.

Xét về chiến thuật Thái cực quyền cũng có chỗ khác biệt so với các môn quyền thuật khác như Dá tử (cách tập bộ, chân hoặc tay, hay cầm khí giới, để tập luyện; Thôi thủ (cách thức triển khai quyền thức, hoặc chém, đâm, chặt của khí giới), và Tán thủ (cách đánh nhanh nhẹn liên tục các quyền thức hoặc khí giới. Khi muốn luyện tập môn quyền này người tập nhất thiết cần phải tuân theo nguyên tắc “tuần tự nhi tiến”. Khởi sơ là phải tập luyện Dá tử vì đó là phương pháp huấn luyện căn bản, cũng như tân binh khởi sơ thụ huấn quân sự, phải tập luyện những động tác cơ bản (như tập đi đều quay chào v.v...). Thôi thủ và Tán thủ là quá trình luyện tập ứng dụng, cũng như luyện tập quân sự ở giai đoạn thực tập (bò, trườn, chạy, nhắm bắn v.v...).

Thái cực quyền còn có ba nguyên tắc cơ bản về chiến thuật nữa đó là:

*1. Nhứt cử động, chân thân đều phải khinh linh, đặc biệt phải liên quán.*

Khinh linh (linh động nhẹ nhàng, ảo diệu) vốn là điểm trọng yếu của Thiếu lâm quyền, những cao tăng

của Thiếu lâm có thể chiến đấu trên Mai hoa Thung hoặc Thái sa Bảo... (1) những nơi mà nếu thân thể không linh hoạt, thì tuyệt đối không thể triển khai quyền pháp được. Kinh linh trong Thái cực quyền cũng tuân theo nguyên tắc này: một khi đã động bộ thì phải nhẹ nhàng nhanh nhẹn giống như mèo đi, nhưng nó cũng có sự khác biệt so với Thiếu lâm là ngay cả lúc chưa động bộ cũng đã cần phải khinh linh, bởi vì vậy mà thể quyền của Thái cực trong bất cứ bộ nào, thức nào cũng đều đồng thời bao gồm cả hư lẫn thực và sử dụng eo lưng uyển chuyển linh động như cây trúc xe vậy. Khi bộ pháp đã được phân định, biến hóa thì cho dù địch thủ có kề cận và sức địch có mạnh đến đâu thì ta cũng có thể dễ dàng hóa giải. Khi thân thủ được phân định thì “Tả trọng là tả hư, mà hữu trọng là hữu hư” khiến địch thủ không thể xác định được đích đến để phát huy kinh lực. Eo lưng như cây trúc xe, linh động ảo diệu khiến sức mạnh của địch thủ trở nên vô dụng, đồng thời cũng có thể nhanh chóng chuyển dịch khi chưa động bộ. Vấn đề cơ bản ở đây là phải phối hợp chính xác tinh tế giữa thời gian, kinh lực và sự uyển chuyển của bộ pháp. Sở dĩ Thái cực quyền có phần tiến bộ hơn các môn quyền thuật khác cũng là bởi do nguyên nhân này.

(1) Triển khai quyền cước trên các cọc cây hoặc trên nền nhà bằng cát

Khi bộ pháp càng khinh linh càng cần phải liên quán. Liên quán được biểu hiện bằng hai loại hình thức: Tiêu cực và tích cực.

**TIÊU CỰC LIÊN QUÁN** là tất cả các bộ phận trong cơ thể mỗi tiết đều biến hư. Khi tiền tý (cánh tay dưới) thụ lực thì tiền tý biến thành hư, mà chầu (cùi chỏ) thì bất động; khi tiền tý và chầu cùng thụ lực thì cả hai cái đều biến thành hư mà vai thì bất động; lúc vai phải thụ lực thì vai phải là biến hư, mà tay trái và vai trái đều bất động; nếu thân thủ thụ lực thì thân thủ biến hư mà eo lưng và vế thì bất động...Cứ như vậy trên toàn thân từ thượng, trung, hạ, khi một bộ phận nào thụ lực thì bộ phận ấy biến thành hư và khi các bộ phận cứ liên tục biến hư, thì dần dần sức lực của địch thủ sẽ dần bị hao mòn. Quyền sư Trần Vi Minh có nói: Một người có thể cử nổi cây thiết côn nặng trăm cân nhưng không thể cử nổi dây xích sắt nặng trăm cân, đó cũng là diễn tả theo ý nghĩa này.

**TÍCH CỰC LIÊN QUÁN** là tất cả các bộ phận trong cơ thể mỗi tiết đều biến thực. Cũng giống như trên, khi tiền tý biến hư thì chầu bất động lúc này lập tức biến thành thực mà thừa cơ tấn công và cứ liên tục sử dụng cách thức như thế. Tương tự như vậy trên toàn thân từ thượng, trung, hạ, khi bộ phận nào biến hư thì lập tức biến thành thực để thừa cơ tấn công và khi các bộ phận

liên tục biến thực thì sẽ khiến cho đối phương rơi vào thế bị động chỉ bận lo chống đỡ mà không cơ hội tấn công ta. Binh pháp ngày xưa có nói: “Hư thực vô gian, cơ chánh tương sinh:(thư thực không phân biệt được, địch không trắc lượng được cái thực của ta tại đâu). Toàn thân ta khinh linh liên quán như con rắn bò, đầu đuôi thân thể nhịp nhàng phối hợp với nhau, đó là điểm đồng nhất của mọi môn quyền thuật, nhưng chân thân liên quán mỗi tiết mỗi bộ phận đều luôn luôn thay đổi hư thực thì lại là điểm khác biệt rõ rệt trong Thái cực quyền. Hơn nữa, khi một bộ phận biến thực để tấn công thì kinh lực các bộ phận khác đều tập trung vào một mục tiêu: để hoặc là tấn công vào ngay mục tiêu, hoặc là căn cứ vào mục tiêu đó mà tập trung tấn công chỗ khác. Trong quyền phổ có nói: Phát kinh tu trầm trước từng địch, chuyên chú nhất phương” (lúc phát kinh lực là tập trung vào một chỗ, trầm tĩnh không bị ràng buộc một cái gì). Nó cũng giống như cây nhuyễn tiên khi đánh ra, khi đã phát kinh thì không phải dùng lực ở nhất chỉ, nhất chưởng, nhất thủ nhất túc, mà là sức lực tập trung của mọi bộ phận cơ thể liên quán nhất trí. Vấn đề xuất phát kinh lực là do Tâm ý điều khiển, mà eo vế là bộ phận thi hành chủ yếu. Sở dĩ trong quyền phổ luôn luôn nhắc nhở chú ý điều này là vì sự quan trọng của nó: “căn cội vững chắc là bàn chân, xuất phát kinh lực là vế, chỉ đạo mạng lệnh là eo, và thực hành là tay vẩy. Vì vậy cho nên bàn chân,

về, eo là bộ tham mưu cần hoàn chỉnh để khi cần có thể tiến trước thoái sau vẫn có thể nắm phần chủ động, tạo được thời cơ lợi thế; nếu trong đó có một chỗ bị động không cơ không thể, thì thân thể sẽ tán loạn, và lập tức cầu viện nơi eo về vậy". Có mấy câu nói lên ý nghĩa đó: "Tám là lệnh, khí là cơ, eo là cớ lệnh"; và "mạng ý nguyên đầu tại yếu (eo) tế" (mạng lệnh do ý, chỉ đạo do eo).

## 2. Tập luyện càng thuần thục thì càng biết Đồng kinh (biết sức mạnh của địch thủ tới đâu)

Kinh tức là tên riêng của lực, nghĩa là sức mạnh. Các quyền thuật gia thích gọi là kinh hơn là lực để cụ thể hóa cái tính chất thần bí của nó. Nói đến kinh của các môn phái thì thật không sao kể được. Riêng kinh của Thái cực quyền gia tuy có đơn giản hơn cũng không phải là không rắc rối, cũng như 8 thế nước trong 13 thế Thái cực quyền là; Bằng, Lý, Tê, Ân, Thái, Liệt, Chấn, Kháo, mỗi thế đều có kinh riêng của nó như: Bằng kinh, Lý kinh v.v... Ngoài ra còn có Niêm kinh, Nã kinh, Hòa kinh (hay Tẩu kinh), Dẫn kinh, Tá kinh, Tiệt kinh, Khai kinh, Hợp kinh, Đề kinh Tỏa kinh, Áp kinh, Quyện kinh (hoặc Triển kinh), Xung kinh, Tán kinh, Nhập kinh, Đẩu kinh v.v... được phân loại theo hình thức hoặc tác dụng. Thực ra, tùy theo tính chất của Kinh hay lực, thì chỉ có hai loại một là Nhẫn lực hai là Đạn lực. Nhẫn lực, là các bộ phận trong cơ thể phát sinh hiệu năng để chịu đựng

trọng lượng; lời tục hay nói: mạnh như Trâu là ý như vậy. Đạn lực, là các bộ phận cơ thể đột nhiên phát sinh hiệu năng, nổi vòng lên hoặc rút kẹp lại, làm cho đối phương khi đụng chạm đến là bị dội bật ra khỏi nguyên vị, hoặc có thể té, và chết. Tất cả mọi thứ kinh lực đều tùy thuộc trong phạm trù của hai kinh lực chính. Các loại kinh lực vừa kể trên đã được phân tích, quy nạp vào 8 thế (Bằng, Lý, Tê, Ân, Thái, Liệt, Chấn, Kháo), và sử dụng kinh lực của mỗi thế hoặc Nhẫn hoặc Đạn, hoặc liên tiếp trước sau hiệp lại, tùy theo thời cơ mà quyết định. Thế là nguyên tắc "Vô nhứt" đã trở thành cố định cho nên không cần phải phân tích tỉ mỉ về các loại kinh, làm vấn đề phức tạp thêm. Nguyên nhân của Nhẫn lực và Đạn lực là dựa vào sự cường kiện cố hữu của gân cốt da thịt và tính năng của thần kinh hệ. Tính chất thần bí của tính năng thần kinh hệ cho đến bây giờ, trên thế giới cũng chưa có người giải thích được tường tận. Sự phát sinh kinh lực cực đại cũng đã được những nhà chuyên môn thừa nhận. Người mập lớn; da thịt gân cốt sung mãn, cố nhiên phát kinh lực cực đại nhưng, người gầy ốm cũng có thể phát kinh lực cực đại nữa. Tôi đã từng thấy một thư sinh trói gà không chặt, lúc đang ốm đau, ngẫu nhiên bị cháy nhà, anh ta đã ôm được hẳn một chiếc rương to lớn, chui theo lỗ cống mà vượt khỏi vòng hỏa tai. Còn nữa, một em bé gái, ốm yếu, vừa 15 tuổi sau khi được thôi miên tám thân mảnh mai của em đã chịu đựng

được hẫng một cục đá to nặng 5,6 chục cân đè lên, trong lúc đầu và chân của em đặt trên hai chiếc ghế cách xa nhau. Như vậy cũng đủ để chứng tỏ thần kinh vốn sẵn có tính năng thần bí hữu lực của nó vậy. Luyện tập Thái cực quyền, từ Di tử cho đến Tấn thủ, thân hình đứng phải thật ngay thẳng, yên tĩnh thông thả, cử động phải thật tự nhiên, đâu đâu cũng thư thái, không bị ràng buộc, dùng ý chớ không dùng lực, điều hành khí trầm (chìm) xuống đơn điền (đơn điền nằm dưới cách rún một tấc rưỡi, tấc mộc) hô hấp linh hoạt, làm cho toàn thân đều có cảm giác. Như vậy, gân cốt da thịt ngày càng nảy nở rắn chắc dẻo dai và hệ thần kinh cũng ngày càng khang kiện, để phát huy tối đa sức mạnh tiềm ẩn. Khi phát xuất kinh lực thì toàn thân mỗi bộ phận đều liên tiếp tập trung vào mục tiêu, vì vậy kinh lực của Thái cực quyền khi đã phát xuất thì luôn phi thường to lớn hơn hẳn các kinh lực khác.

*Phong Hiền*  
 Điểm trọng yếu đặc biệt của Thái cực quyền là Đồng kinh (biết kinh). Có hai phương diện Đồng kinh: Một là biết sức kinh của mình, hai là biết kinh của địch thủ giống như trong binh pháp đã nói: “Tri kỷ tri bỉ” vậy. Nhưng làm cách nào mà biết được kinh? Quyền phổ có dạy là phải tập luyện thật thuần thực, và tập luyện phải có phương pháp kế hoạch, phải thuần thực từ tập luyện Dã tử - động tác cơ bản cho đến Thôi thủ và Tấn thủ - động

tác thực hành. Tất cả chiến thuật đều do nơi đó vậy. Cho nên điều tối cần trong lúc tập luyện là phải chú ý để hiểu rõ mục đích động tác của mỗi thức là thế nào, đối với những thế thức tập luyện, bản thân đã hoàn thiện chưa tức là có thừa có thiếu chỗ nào), hay là phát kinh có đạt đến mục đích hay chưa. Đó là biết kinh của mình. Và trong lúc đối địch thủ, điều tối cần là biết địch dùng quyền thức gì, ưu khuyết điểm của nó tại đâu, phương hướng phát kinh, dài ngắn, mạnh yếu ra sao, đó là biết kinh của địch. Quyền phổ đã nói: “Thế là tồn tâm qui dụng ý” (Mỗi thế đều phải dụng tâm ý nhận xét), đó là nói lên cái ý nghĩa trên vậy. Nhưng khi sự tập luyện đã hoàn toàn thuần thực thì quan điểm tồn tâm dụng ý, không cần thiết nữa, bởi khi đến trình độ như vậy, thì bất cứ một bộ phận nào trong cơ thể bị chạm địch thủ, thì tự nhiên có động tác phản ứng thích nghi nhanh nhẹn, đúng như phương trình đã tập luyện. Các môn quyền thuật khác vẫn có phương pháp kế hoạch tập luyện, cũng chú trọng tập luyện thuần thực, nhưng mục đích là thuần thực cách đánh, cho nên phần đông chỉ luyện tập riêng rẽ một người, còn mục đích của Thái cực quyền là Đồng kinh, vì vậy ngoài sự luyện tập một người vẫn chú trọng hai người cùng luyện tập, có như vậy sự tiến bộ mới nhanh hơn. Thầy Dương Trùng Phủ thường nói: “Thái cực quyền đơn nhân tập luyện là điều cần thiết để kiện khang thân thể, tu dưỡng tinh thần; có tốn nhiều năm

thắng để tập luyện thì cử động mới tự nhiên sâu sắc toàn thân khí lực sung mãn, có thể trong một trường hợp tình cờ lấy tay xô người, người có thể bị té ngã rất nặng, mà chính mình không biết đã phát sinh một loại Bằng kinh; nhưng nếu chỉ căn cứ vào một điểm ấy mà cho rằng có thể tỷ đấu được là sai lầm vậy. Muốn học tập để tỷ đấu, ít ra sự tập luyện phải từ hai người trở lên, áp dụng đúng phương pháp thôi thủ và tán thủ, cùng tập đấu với nhau cho thật thuần thục, lúc bấy giờ, một khi xuất thủ tức là công phu thành tựu và bất cứ đấu với ai cũng đều sử dụng y như vậy; căn cội đã thành tựu vững chãi rồi, thì không còn biết rụt rè sợ sệt là gì, và đã không còn rụt rè là nắm chắc thắng lợi vậy”.

### 3. Niêm, Liên, Miên, Tùy, không thêm không bớt.

Niêm, liên, miên, tùy là 4 nguyên tắc lớn khi ứng dụng chiến thuật (thế, thức).

NIÊM (dính): Là ý nói dùng ngay cùng địch thủ tiếp xúc. Phải như vậy, mới có thể nghe biết được phương hướng, mạnh yếu hoặc dài ngắn sự dụng kinh của địch thủ để ta ứng phó thích đáng, và cũng chỉ như thế mới không sợ địch thủ khi khởi cước, một khi địch thủ khởi cước (chân) tất nhiên toàn thể trọng lượng đều đổ dồn vào sự kèm giữ của một chân, ta nhắm đúng lúc ấy mà phát kinh, tất nhiên, địch thủ sẽ ngã. Thầy Trần Vi Minh có nói: “Cách “tán thủ” của Thái cực quyền không giống

cách tán thủ của các môn quyền thuật khác. Tán thủ của Thái cực quyền là do niêm cứng địch thủ để nghe “kinh mà ra”. Đó là điều rất trọng yếu. Nhưng nếu ta không bỏ mà địch bỏ thì phải làm cách nào? - Lúc ấy ta lập tức phát kinh ngay tại chỗ, bởi vì khoảng cách và thời gian phát kinh của ta ngắn hơn địch thủ, cho nên ta phát kinh có sau hơn địch thủ nhưng lại tới trước, trong thuật ngữ có nói: “phùng điều tắc hành” (gặp địch bỏ thì ta hành động), là ý nghĩa trên vậy.

LIÊN: Là ý nói, cũng không bỏ liên quán của động tác và dụng kinh. Động tác liên quán, tức là tích cực liên quán. Dụng kinh liên quán, tức là kinh lực sử dụng liên miên không ngừng, Kinh lực tuy có lúc không thể không ngừng, nhưng ý thì luôn luôn bắt đoạn, vì lẽ đó địch thủ khó nắm được thời cơ với ta. Ý nghĩa này quyền phổ cũng đã nói “Kinh đoạn ý bất đoạn”.

MIÊN: Là ý nói, không nên thêm, để làm cho lực của địch thủ không chỗ phát xuất.

Như đoạn trên đã nói Tiêu cực liên quán, cùng quyền phổ nói rằng: “Tả trọng tắc cả hư, hữu trọng tắc hữu hư”. Nhưng ứng dụng “Miên” không hoàn toàn tiêu cực mà còn phải tích cực cử động liên tục, cũng như “liên”, mà ông Lý Diệc Dư đã dạy “Tả trọng tắc tả hư mà hữu phóng xuất, hữu trọng là hữu hư mà tả phóng xuất”.

**TÙY:** Là đừng thêm dư, mà phải thuận theo thể tấn thoái, khai hợp thượng hạ, tả hữu của địch thủ mà tiến công.

“Tùy” cũng giống như “Miên” nhưng có khác là thuận theo thể của địch thủ, dùng lực của ta phối hợp với lực của địch thủ theo cùng một phương hướng hoặc dẫn dắt lệch phương hướng, làm cho địch thủ mất thời cơ lợi thế mà ta xuất kinh tấn công. Câu nói thông thường người ta ưa dùng là “mượn sức người đánh người” là ý nghĩa đó vậy.

Cần chú trọng khi ứng dụng những nguyên tắc trên, không có nghĩa là chặn đứng kinh lực của địch thủ để chiếm thượng phong, mà là khi kinh lực của địch thủ vừa muốn phát ra, chưa tập trung kịp lực lượng để phát huy hiệu năng của nó, thì ta phát kinh chồng lên (dùng độn lực hoặc nhấn lực, tùy cơ mà áp dụng) ngăn chặn (theo quyền gia thì nói là Tiết kinh). Khi kinh của ta đã phát thì kinh của địch thủ trái lại bị ta lợi dụng tăng cường cho cho kinh của ta, tất nhiên địch thủ không tránh được bị đánh ngã văng ra xa vậy. Quyền phổ nói: “Bỉ vì động, ngã tiên động” là nghĩa như vậy. Nhưng bỉ vì động (địch thủ vừa động), ta làm sao biết địch động với bộ phận nào, tay hay chân, tả hay hữu? Cho nên trước tiên phải dùng “Niêm” là thượng sách, song nếu ta chưa “niêm” được, thì phải chú ý vào hai chớp vai đỉnh đầu theo hình

tam giác của địch thủ để xác định. Đại khái là chớp vai hữu nhích động là tay tả xuất động, nếu đỉnh đầu nhích động thì chân tức xuất động. Phạm vi hình tam giác nhỏ hẹp, giúp ta dễ nhìn biết được động tác của đối phương. Ngày xưa, tiên sư rất chú trọng điều này lúc truyền dạy môn đồ. Tóm lại, nếu không thể có hai người trở lên cùng thường xuyên tập “luyện Tấn thủ”, thì không dễ gì thực hành phương pháp đối địch được chuẩn xác.

### III. THÁI CỤC QUYỀN SỬ LƯỢC

Từ trước đến nay, phần lớn người ta thường hiểu lệch lạc về những truyền thuyết vô căn cứ của lịch sử Thái cực quyền. Trung Hoa dân quốc năm thứ tám, mới có Hứa Vũ Sinh viết về Thái cực quyền, ông trình bày nguyên lưu môn quyền thuật này khá rõ ràng đại khái như sau:

1. Thời Đường mạt (cuối nhà Đường), Hứa Luyện Bình, thụ quyền danh là Tam Thập Thất đã truyền cho Tống Viễn Kiều.

2. Thời Đường mạt, Trình Linh Quan thụ quyền danh là Tiểu Cửu Thiên, đã truyền cho Hàn Cũng Nguyệt và họ Hàn đã truyền lại cho Trình Tất.

3. Thời Đường mạt, Lý Đạo Sơn (hay Đạo tử) người ta thường gọi là Phụ Tử Lý, thụ quyền danh là Tiên Thiên Quyền, cũng gọi là trường quyền đã truyền cho dòng họ Du. Và họ Du cũng truyền lại cho đến đời Du Huệ Thanh.

4. Thời Đường mạt, Âu Lợi Đình thụ quyền danh là Hậu thiên pháp, truyền lại cho Hồ Cảnh Tử và họ Hồ truyền lại cho Tống Trọng Thù.

5. Thời nhà Nam Tống, đạo sĩ Trương Tam Phong, nằm mộng được Huyền Đế truyền cho quyền thuật, gọi là nội gia truyền. Trăm năm sau Vương Tông ở Thiểm tây được truyền lại, và họ Vương truyền cho Trần Châu Đồng ở Ôn Châu Trương, Tông Khê và anh em Tứ Minh Diệp ở Ninh Ba Tần huyện; lúc bấy giờ môn quyền thuật này chia làm hai chi: Nam chi là do Tứ minh chủ trì, Bắc chi Vương Tông Nhạc ở Sơn Hữu chủ trì, truyền lại cho Trương Phát và gia đình họ Trần ở Trần Gia Câu, phủ Hoài Khánh, tỉnh Hà Nam. Họ trần lại truyền cho nhau đến mười bốn đời thì Dá Tử (cách ôn quyền, lập bộ, hoặc ôm khí giới thủ thế, động tác cơ bản quyền thuật lại chia làm hai loại Tân Dá Tử và Cựu Tử, Trần Hữu Bồn là người sáng chế Tân Dá Tử, còn ông Trần Trường Hưng thì bảo trì Cựu Dá Tử. Trường Hưng truyền lại cho con là Trần Canh Vân, Hoa Mai, người trong tộc ở huyện Hoài Viễn, Dương Phước khôi và Lý Bá Khôi ở tỉnh Hà Bắc.

Bốn danh nhân quyền thuật, thời Đường mạt đã kể trên, sự quan hệ giữa người này và người kia, cùng với Thái cực quyền như thế nào, nếu căn cứ vào lập thuyết văn kiện thì không thể chính xác. Hiện nay, có nhiều người cho rằng Thái cực quyền là nội gia quyền, mà nội gia quyền là của Trương Tam Phong sáng tạo, tức là vị tổ sư của Thái Cực quyền, và lại ông Trương là đạo sĩ núi Võ Đang nên Thái cực quyền là nội gia quyền, cũng tức là quyền phái Võ Đang v.v.. Với luận thuyết tự gán nội gia

quyền là do ông Trương Tam Phong sáng tạo, chỉ đọc thấy trong Vương chính Nam mộ chí của Huỳnh Lê Châu và Ninh Ba Phủ chí của Trương Tông Khê. Nhưng về sau trong “Thất điều loại cáo” ghi tải” trương tiên sử lược” của Lang Anh và trong “Minh sử Phương Kỷ” cũng đăng tải chuyện Trương Tam Phong, đều không thấy đề cập tới vấn đề độc quyền thuật. Căn cứ vào đó thì nếu quyền thuật này không phải là riêng của ông Trương Tam Phong thì luận thuyết của Huỳnh Lê Châu chưa đầy đủ, tin tưởng, nhưng nếu nói quyền thuật đó là do Trương Tam Phong độc sáng thì tại sao Lang Anh và Minh Sử không lên tiếng thanh minh. Như vậy là nội gia quyền quả là của ông Trương Tam Phong sáng tạo. Nhưng nội gia quyền có phải là Thái cực quyền không, đó còn là một đại vấn đề. Có một số người sở dĩ nhận Thái Cực quyền và nội gia quyền làm một gốc, là vì dựa theo thuyết của Huỳnh Lê Châu, đại để là nội gia quyền do Vương Tông ở Thiểm Tây truyền đến Ôn châu, còn Thái cực quyền thì do Vương Tông Nhạc ở Sơn Hữu truyền thụ cho Tưởng Phát, vì bởi ngộ nhận Vương Tông là Vương Tông Nhạc, và Sơn Hữu ở tỉnh Sơn Tây ngộ nhận là Thiểm Tây, do đó mà xác nhận hai là một thật đáng tiếc vậy! Vả lại, theo như lời của ông Trang Thân thì: “Nội gia quyền pháp của gia đình ông “Huỳnh Bá (đã ký tải trong truyện Vương chính Nam), thì quyền kỹ (như đả pháp, huyết pháp, cấm phạm binh pháp v.v...

cùng phương pháp tập luyện (như luyện tay thì có 35 quyền luyện bộ thì 18 quyền, và có luyện 10 đoạn gắm v.v...) của Thái cực quyền hiện tại, không có một chỗ nào phù hợp nhau”. Như vậy, căn cứ vào hai điểm trên, ta thử nghĩ luận thuyết Thái cực quyền là do Trương Tam Phong sáng tạo, ta có thể tin tưởng được hay không?

Theo tôi thâm nghĩ thì một số Thái cực quyền gia sở dĩ cho Thái cực quyền là do sáng chế của Trương Tam Phong, vì họ nghĩ rằng Thiếu Lâm nhờ quyền pháp mà vang danh thiên hạ, nên họ muốn cạnh tranh đề cao cái đại danh cho riêng môn quyền thuật của mình. Thế là không gì hay bằng lạm dụng tên tuổi một người qui ẩn, có một quái danh vang dội khắp trường giang nam bắc là đạo sĩ Trương Tam Phong là vị sư tổ của môn quyền thuật của mình. Hòa thượng đã có thể tinh thông võ nghệ, thì đạo sĩ nào có kém gì! Tư tưởng này vốn là do tâm lý ấu trĩ của một số võ sư và học giả kém quan sát, kém óc thực tế, mà hành động sơ xuất. Thế là Trương đạo sĩ tự nhiên là tổ sư của Nội gia quyền và bị phong làm tổ sư của Thái cực quyền nữa.

Vậy ai là người sáng lập Thái cực quyền! Trước đây ba chục năm vẫn chưa có một định thuyết nào, đồng thời Dương Bang Hầu và Lý Diệc Dư cũng không biết rõ người khởi sáng, cho đến thời ông Dương Trùng Phủ và ông Phước Toàn mới nói là Thái cực quyền khởi sáng do

quyền sư nội gia quyền Trần Vương Đình. Hơn hai mươi năm trước, khi Trung Quốc sáng lập trung ương đại học văn học thì giáo sư Từ Quân Thường đã từng truy khảo nguồn cội của Thái cực quyền (trải qua rất lâu nên sách đã thất lạc, tên tác giả cũng quên). Trải qua bao truyền thuyết, chỉ có những điều sơ lược trình bày trong lịch sử võ thuật của Dương Lộ Thiên là có ít nhiều có thể tin tưởng được mà thôi.

Ông Dương Phước Khôi, tự Lộc Thiên (thầy Trần Vi Minh lại là Lộ Thiên), người huyện Vĩnh Niên, phủ Quảng bình, tỉnh Hà Bắc, thưở nhỏ đi ở mướn cho gia đình họ Võ cùng làng. Vừa lớn lên thì được đưa sang tỉnh Hà Nam phủ Hoài Khánh làm công cho một tiệm thuốc cũng của nhà họ Võ lập ra. Chùa Thiếu lâm vốn tại tỉnh Hà Nam, cho nên nơi ấy phong trào học quyền cực thịnh hành, vì chịu ảnh hưởng nên ông Dương Phước Khôi cũng tự lập chí trên đường võ thuật, liền theo ông Trần Trường Hưng ở Trần Gia Câu (tỉnh Hà Nam) luyện tập nhuyển công quyền, ngoài giờ làm việc ông thường cùng người tỉ đấu và đã làm cho lắm kẻ bị ông đánh té văng cả trượng xa. Sau khi đó ông vì công việc mà trở về huyện Vĩnh Niên, quê nhà, nhà họ Võ mời ông tỷ thí với một võ sư danh tiếng có nhiều môn đồ, ông vâng lời đánh bại vị võ sư ấy, và luôn cả một vị Phiêu sư khác. Nhà họ Võ rất kinh ngạc trước tài này của ông và thăng nhiệm ông làm võ sư. Ông là người tính tình khiêm hậu,

không thích phô trương, những người từng chạm đấu với ông đều xác nhận tài năng của ông vì thế tên tuổi ông khắp phủ huyện được người người mến phục. Gia đình họ Võ đều kính mến, muốn giới thiệu để cất nhắc ông cùng một vị quan đại thần (theo lời đồn là Bạch Vương Gia) ở kinh đô, ông ngần ngại không muốn vì cho rằng kinh đô là nơi tập hợp nhiều tài danh võ thuật không khéo thì chỉ rước lấy nhục mà thôi, nhưng vì bị nài ép nên không thể chối từ. Sau khi đến đế kinh, ông càng thêm khiêm tốn, không bộc lộ chân tài nên ông đại thần nọ xem thường. Một năm sau, ngẫu nhiên ông được lịch tỷ đấu cùng một vị võ sư, vị võ sư vừa đụng đến mình ông là bạt ngã. Đấu lại, cũng ngã nhào. Lúc bấy giờ vị quan ấy mới tán dương và dĩ nhiên là đã xem trọng ông rồi. Từ đó, ngày càng nhiều võ sư đấu với ông, nhưng không có một người nào thắng nổi, và danh vị ông cũng từ đó ngày càng rực rỡ. Ông có ba người con: "Trưởng nam tên Kỳ đã mất sớm, con thứ tên Ngọc tự Ban hầu, con kế tên Giám tự Kiện Hầu. Hai con ông thân thể thật cường tráng, giáo dưỡng rất nghiêm minh, vì thế trình độ quyền thuật đã đến bậc thượng thừa Dương Phước Ngọc tánh tình cương liệt, nếu có người xem thường quyền pháp của ông thì liều xin tỷ đấu và ông đều thắng tất cả.

Các Vương công đại thần đã đến lúc chán xem trò đấu gà đấu chó, thì lại thích xem đấu người, vì vậy mà

thường bày trò khiêu khích; hoặc tổ chức lôi đài mà mua vui. Thế là ông Ngọc gặp cơ hội phát triển sở trường và dưới tay ông vô số người bị đánh bại, uy danh “Dương vô địch” được thiên hạ tán thưởng, đồng thời được triều đình ủy nhiệm chức vụ Chỉ huy trưởng cấm vệ quân. Lúc bấy giờ Thái cực quyền như đại thụ thâm căn giữa kinh thành sừng sững. Dương Lộ Thiên trong 11 năm góp mặt cùng đời. Thời vua Đồng trị ngoài hai người con, ông còn chân truyền cho hai môn đồ là Vương Lan Đình và Võ Hà Thanh tự Vũ Tương. Dương Phước Ngọc niên kỷ vừa ba mươi thì tạ thế bệnh dịch, đã truyền nghệ cho Vạn Xuân, Ngô Toàn Hựu (tức là thân phụ Ngô Đám Tuyền). Hầu Lăng Sơn, và Trần Tư Phong. Di phúc tử (con sanh ra sau khi cha chết) Dương triệu Bằng cả chết tại Quế Lâm, thời kháng Nhật, không con, Dương Phước giám tự Kiện thần, được thay thế anh (Ngọc) làm giáo đầu (chỉ huy) cấm vệ quân đến năm Dân quốc thứ 6, người cũng qua đời, truyền lại cho con là Dương Triệu Hùng, tự Mộng Tường, văn tự Thiếu Hầu; Triệu Thanh tự Trùng Phủ và môn đồ là Lưu Thắng Khuê và Trương Nghĩa, Triệu Hùng qua đời năm Dân quốc thứ 18, truyền cho con là Chấn Thịnh và môn đồ là Điền Triệu Lân và Vưu Chí Học. Năm Dân quốc thứ 24 Dương Triệu Thanh tự Trùng Phủ chết, truyền lại cho con là Chấn Minh tự Thủ Trung và môn đồ là Võ Hối Xuyên, Trần Vi Minh, Chử Đức Hình, Ngưu Xuân Minh và Diêm Trọng Nhạn.

Võ Hà Thanh là người cũng được chân truyền của dòng họ Dương nghe đâu sau đó Võ Hà Thanh lại theo Trần Thanh Bình ở Triệu bảo trấn, huyện Hoài Khánh, chấp nhận học tập “tân đá tử” Thái cực quyền. Tất cả 4 thiên : Thái cực quyền luận. Thái cực quyền hàng công tâm giải, ca quyết 13 thế quyền, và Đả thủ ca. Trong thái cực quyền phổ, đều nghe nói là của Võ Thị truyền ra và cho đến tên Thái cực quyền cũng do Họ Võ sở định. Vì lẽ đó nên có người nghi ngờ là soạn phẩm có ghi chú tên soạn giả “Sơn Hưu, Vương Tông Nhạc” là sách giả: nhưng vì thời gian đã lâu, không sao truy cứu được! Họ Võ qua đời không biết là năm nào, người truyền lại cho cháu ngoại là Lý Kinh Luân tự Diệc Dư, và người đồng huyện (Vĩnh Niên) là Hạo Hòa Lự Vi Chân (hoặc là Tring, hay Tuấn) Hòa truyền lại cho con là Nguyệt Như và Tội Phước Toàn tự Lộc đường ở Hoàn Huyện. Họ Tôn lại tập luyện luôn cả Bát quái và Hình ý tứ nữa. Như vậy ai dám nói Thái cực quyền là Nội gia quyền tức là muốn làm chúa Tể cả hai vậy.

#### IV. QUYỀN THỨC VÀ QUYỀN DANH

Theo sử lược trên, thì Thái cực quyền do ông Dương Phước Khôi, tự Lộ Thiên học ông Trần Trường Hưng ở tỉnh Hà Nam, rồi ông lưu truyền đến khắp vùng Hà Bắc và Bắc kinh. Võ Hà Thanh cũng ở Hà Nam học tân dá tử. Do đó ngày nay Thái cực quyền đã lưu hành chia làm ba phái như sau:

1. Trần gia Thái cực quyền: Phái này vốn có cự và tân Dá tử, không hiểu rõ như thế nào.
2. Dương gia thái cực quyền: Theo đường lối võ thuật Dương Phương Khôi.
3. Võ gia Thái cực quyền: Đại khái theo Võ Hà Thanh, dung hợp tân và Dá tử, truyền lại cho Hòa Thịnh danh ở Hà Bắc, nên có người cũng gọi là... gia Thái cực quyền.

Quyền thức của ba quyền gia vừa kể trên, rất nhiều chỗ không giống nhau, nếu có đồng thức thì lại dị danh, mà nếu đồng danh thì lại dị thức, song dùng ý trí thì lại giống hoàn toàn như nhau.

Dương gia Thái cực quyền, cho đến nay cũng chỉ

truyền nghệ không quá ba đời, mà thể thức dần dần đã đổi lạ, làm cho những người đang tập luyện cũng phải hoài nghi. Theo sự nhận xét của thầy Trần Duy Minh, thì đại khái có hai nguyên nhân:

1) Ngày xưa cách đối xử, giữa thầy trò có sự phân chia rất nghiêm khắc trong lúc học tập có những điều chưa hiểu rõ, lại chẳng dám hỏi thầy, ngược lại, thầy ít khi biểu diễn cho học trò xem, vì thế có nhiều chiêu thức, trò không nắm được chính xác.

2) Dù người học có nắm được thức chính xác, nhưng vì tâm tình, trình độ của mỗi người khác nhau, sau khi xa thầy vô hình trung đã tự biến cải mà không biết mình biến cải. Theo ý kiến này rất đúng, song tôi cho rằng còn có nguyên nhân khác nữa. Tôi nghĩ là một động tác và tác dụng của nó, nếu như người đã học tập thật thông suốt thì quyền thức sử dụng rất chính xác, khó mà bị thay đổi. Tiền sư đã thường nói “phi dắc kỳ như tặc quyết bất khinh ư truyền thụ” nhưng có lẽ người học tập chỉ biết mô phỏng theo hình thức không thấu triệt nội dung của nó, nên lâu ngày tự nhiên bị đổi thay; dù đã được chân truyền nhưng trí nhớ suy kém mau quên, do đó động tác có bị xê dịch cũng chẳng hay biết. Thật đúng là “Tọa thử bệnh giả, khả vị thao thao” vậy. (Thọ bệnh nằm đó mà miệng nói oang oang).

Thậm chí danh từ quyền thức của người xưa lưu lại,

cũng chỉ nhận thức một cách mơ hồ, vì lúc tập luyện chỉ truyền nhau bằng miệng, vả lại ngôn ngữ có phần ngăn cản, thời tiết, địa lý càng khác lạ thì càng đối nghịch, rất khó mà dùng văn tự để ghi chú, dù có cố gắng ghi chú đến đâu cũng khó mà quán thông toàn bộ ý nghĩa. Ví dụ như tên quyền “Lan trát y” của hai nhà Thái cực quyền, Trần, Võ, nếu lấy theo động tác của tên quyền mà nói, thì không thể nào giải nghĩa được, và tên quyền “Làm tước vĩ” của võ sư họ Vương, lại là chuyển âm của tên quyền lan trát y nếu căn cứ theo động tác mà nói thì cũng khó có thể giải thích. Vì vậy ngày nay nếu muốn dựa theo văn tự của quyền danh, để truy tìm ý nghĩa của động tác, thì lại sợ rơi vào một sự sai lầm nữa. Đúng văn tự đặt tên quyền không biết khởi thì do ai, riêng danh từ Dương gia quyền tôi mới thấy trong sách Thái cực quyền của Hứa Vũ Sinh trước tác, năm Dân quốc thứ tám, sau đó thầy Trần Vi Minh cũng biết về Thái cực quyền, có thêm vào một danh từ “bạch xà thổ tín”, còn bao nhiêu thì vẫn giống nhau.

Dưới đây là quyền danh của ba nhà quyền thuật cao đẳng: Dương, Võ, Trần được trình bày theo thứ tự để độc giả tham cứu:

## DƯƠNG GIA QUYỀN DANH

- 1) Thái cực khởi thức
- 2) Lâm tước vĩ
- 3) Đơn tiên
- 4)...
- 5) Đề thủ thượng thế
- 6) Bạch hạc lượng si
- 7) Lâu tất ấu bộ
- 8) Thủ huy tỳ bà
- 9) Tả hữu lâu tất ấu bộ
- 10) Thủ huy tỳ bà
- 11) Thượng bộ bản lan chùy
- 12)...
- 13)...
- 14)...
- 15)...
- 16) Thập tự thủ
- 17) Bảo hổ qui sơn

- 18) ...
- 19) Chấn để khán chùy
- 20) Tả hữu đảo niệm hầu
- 21) Tả phi thức
- 22)...
- 23) Hải để châm
- 24) Phiên thông bối
- 25) Tệ thân chùy
- 26) Thượng bộ bản lan chùy
- 27) Lâm tước vĩ
- 28) Đơn tiên
- 29) Văn thủ
- 30) Cao thám mã
- 31) Tả hữu phân cước
- 32) Chuyển thân đổng cước
- 33) Tả hữu lâu tất ấu bộ
- 34) Tấn bộ tài chùy
- 35) Phiên thân tệ thân chùy
- 36) Thượng bộ bản lan chùy

- 37) Đổng cước
- 38) Tả hữu phi thân phục hổ (hay đả hổ cước)
- 39) Hồi thân đổng cước
- 40) Song phong quán nhĩ
- 41)...
- 42) Tả đổng cước
- 43) Chuyển thăng đổng cước
- 44) Thượng bộ bản lan chùy
- 45)....
- 46) Như phong tợ bể
- 47) Thập tự thủ
- 48) Bảo đầu suy sơn
- 49) Đơn tiên
- 50)....
- 51) Đả mã nhân tung
- 52) Ngọc nữ xuyên thoa
- 53) Đơn tiên
- 54) Văn thủ
- 55) ...

- 56) Bãi cước trật xá  
 57) Kim kê độc lập  
 58) Đảo niêm hồng  
 59) ...  
 60) Bạch hạc lượng si  
 61) ...  
 62) Thiểm thông bối  
 63) ...  
 64) ...  
 65) Vân thủ  
 66) Cao thám mã.  
 67) ...  
 68) Thập tự cước  
 69) Chỉ đường chùy  
 70) Huỳnh Long lâm thủy  
 71) ...  
 72) Tước địa long  
 73) Thượng bộ kỵ kinh  
 74) Hạ bộ khóa hổ

75) Chuyển thân bãi cước

76) Đáng đầu pháo

77)...

78)...

79)...

80)...

81)...

82)...

## VÕ GIA QUYỀN DANH

- 1) ...
- 2) Lan trát y
- 3) Đơn tiên
- 4) ...
- 5) Đề thủ thượng thế
- 6) Bạch hạc lượng si
- 7) Lân tất ấu bộ
- 8) Thủ huy tỳ bà
- 9) Thượng bộ lâu tất ấu bộ
- 10) Thủ huy tỳ bà
- 11) Thượng bộ ban lâm chùy
- 12) ...
- 13) ...
- 14) ...
- 15) Như phong tự bế
- 16) ...
- 17) Bảo hổ suy sơn

- 18) Đơn tiên
- 19) Chầu để khán chùy
- 20) Đảo liên hầu
- 21) ...
- 22) Vân tất ấu bộ
- 23) ...
- 24) Tam đồng bối
- 25) ...
- 26) ...
- 27) Lại trát y
- 28) Đơn tiên
- 29) Vân thủ
- 30) Cao thám mã
- 31) Tả hữu khởi cước
- 32) Chuyển thân dịch nhứt cước
- 33) ...
- 34) Tiễn bộ đả chùy
- 35) Phiên thân nhị khởi
- 36) ...

- 37) ...  
 38) ...  
 39) ...  
 40) ...  
 41) ...  
 42) Phi thân dịch nhút cước  
 43) Đẳng nhút cước  
 44) Thượng bộ ban lam chùy  
 45) ...  
 46) Như phong tợ bể  
 47) Thập tự thủ  
 48) Bảo hổ suy sơn  
 49) Tà đơn tiên  
 50) ...  
 51) Dã mã phân tung  
 52) Ngọc nữ xuyên thoa  
 53) Đơn tiên  
 54) Vân thủ  
 55) Hạ thế

- 56) ...  
 57) Canh kê độc lập  
 58) Đảo liễn hầu  
 59) ....  
 60) Bạch hạc lượng si  
 61) ...  
 62) Tam đông bối  
 63) ...  
 64) ...  
 65) vân thủ  
 66) Cam thám mã  
 67) ...  
 68) Thập tự bài liên  
 69) Thượng bộ chỉ đường chùy  
 70) ....  
 71) ...  
 72) Hạ thế  
 73) Thượng bộ trích tịnh  
 74) Hạ bộ khóa hổ

75) Chuyển thân bãi liên (62)

76) Long cung xạ hổ (57) Canh kê độc lập

77) Song pháo chùy (58) Đảo liên châu

78) Thủy huy tù bà (59) ...

79) ... (60) Bạch hạc lượng si

80) ... (61) ...

81) ... (62) Tâm thông bội

82) ... (63) ...

83) ... (64) ...

84) ... (65) ...

85) ... (66) ...

86) ... (67) ...

87) ... (68) ...

88) ... (69) ...

89) ... (70) ...

90) ... (71) ...

91) ... (72) ...

92) ... (73) ...

93) ... (74) ...

## TRẦN GIA QUYỀN DANH

1) Kim cang đảo đôi

2) Lân trát y

3) Đơn tiên

4) Kim cang đảo đôi

5) ...

6) Bạch hạc lượng si

7) Lân tất ấu bộ

8) (Hữu thâm thế)

9) Tà hành ấu bộ

10) Tả thâm thế

11) Diễn thủ hồng chùy

12) Kim cang đảo đôi

13) Phi thân chùy

14) Thanh long xuất thủy

15) ...

16) ...

- 17) ...
- 18) ...
- 19) Chầu để khán quyền
- 20) Đảo niệm hồng
- 21) ...
- 22) Lân tất án bộ
- 23) ...
- 24) Thiểm thông bối
- 25) ...
- 26) Diễn thủ hồng chúy
- 27) Diễn thủ hồng chùy
- 28) Lại trát y
- 29) Vân thủ
- 30) Cao thám mã
- 31) Tả hữu bá cước
- 32) Tả đấng nhứt cước
- 33) ...
- 34) Thanh long xuất thủy
- 35) Dịch nhị khởi

- 36) ...
- 37) ....
- 38) ....
- 39) ...
- 40) ....
- 41) Hoài trung bảo nguyệt
- 42) Hữu dịch nhứt cước
- 43) Hữu đấng nhứt căn tử
- 44) Diễn thủ hồng chùy
- 45) ....
- 46) ...
- 47) Tiểu cầm nã
- 48) Bảo hổ qui sơn
- 49) Tà đơn tiên
- 50) ....
- 51) Dả mã phân tung
- 52) Ngọc nữ xuyên thoa
- 53) Đơn tiên
- 54) Vân thủ

- 55) Đơn tiên hạ thế (36)  
 56) ... (37)  
 57) Kim kê độc lập (38)  
 58) Đảo niệm hầu (39)  
 59) Tà phi thức (40)  
 60) Bạch hạc lượng si (41)  
 61) Hải đế châm (42)  
 62) Phiên thông bối (43)  
 63) Phiên thân bạch xà thổ tín (44)  
 64) Thượng bộ bản lan chùy (45)  
 65) Vân thủ (46)  
 66) Cao thám mã (47)  
 67) Nghinh diện chưởng (48)  
 68) Thập tự thoái (49)  
 69) Lân tất chỉ đường chùy (50)  
 70) ... (51)  
 71) Thượng bộ bản lan chùy (52)  
 72) Đơn tiên hạ thế (53)  
 73) Thượng bộ thất tinh (54)

- 74) Thái bộ khóa hổ  
 75) Chuyển thân bãi liên  
 76) Loan cung xạ hổ  
 77) ....  
 78) ...  
 79) Thượng bộ bản lan chùy  
 80) Như phong tự bế  
 81) Hợp tự thủ  
 82) Hợp Thái cực

## B. QUYỀN PHỔ

### I. THÁI CỰC QUYỀN LUẬN

TRẦN VI MINH *Chú giải*

- Đã cử động, toàn thân phải khinh linh cần nhút là liên quán.

Không nên dùng sức lực vụng về của con người, thì chân thân tự nhiên được nhẹ nhàng linh hoạt, liên quán tức là liên miên không ngừng; không liên quán tức ngừng mà ngừng là bị đối phương thừa thủ mà tấn công ta được.

- Khi nghi cổ đẳng, thần nghi nội điểm.

Hơi thở phải được động viên và đều hòa thông lưu một cách tự nhiên thì không bị gián đoạn. Tinh thần có được tập trung, thì mới không rối loạn.

Dùng để chỗ dư thiếu, có chỗ dứt nói.

Có chỗ dư thiếu, có lúc dứt nói, đó là công phu chưa hoàn thiện bị rất dễ bị địch thủ chế ngự và có thời cơ đánh bại ta.

Kỳ căn tại cước, phát ư thoát, (vế) chủ tể ư yên, (co) hình ư thủ chỉ. Ba thứ chân, đùi vế và eo lưng cần phải hoàn chỉnh một hệ thống: Tiến trước thối sau, là nắm được thời cơ thể thuận:

Thầy Trang tử có nói: “Hơi thở của bậc chân nhân chỉ gót”. Quyền thuật thái cực là hô hấp thâm trường, trên tận đầu, dưới tận gót. Bởi vì bàn chân là căn cội sự biến động, do từ bàn chân mà lên tới vế và do từ vế mà lên tới eo, rồi từ eo mà lên tận bàn tay, cho nên tất cả phải hoàn thành một hệ thống khí lực. Người ta đâu biết được Thái cực quyền dùng bàn tay mà đánh người ngã té, nó không phải là sức mạnh của bàn tay mà dũng lực đó phát xuất tại bàn chân. Thượng thủ hạ túc, trung yên (eo) nhất thiết liên hệ ứng phó nhịp nhàng với nhau, thì tự nhiên chiếm thời cơ lợi thế mà thủ thắng.

Nếu không chiếm được thời cơ lợi thế, thân tức tán loạn. Bệnh chứng này phải lập tức cầu viện nơi eo vế.

Không được thời, được thế, tất nhiên tay động mà eo vế không động. Eo vế bất động, khi dù tay có sức mạnh bao nhiêu thì thân càng tán loạn bấy nhiêu. Cho nên, nếu nhận thấy có chỗ bất ổn, thì cần lưu tâm tác động eo và vế hỗ trợ vậy.

Thượng hạ tả hữu, tiền hậu đều như thế. Tất cả là do ý, không phải ở ngoại diện. Có thượng tất có hạ, có tả

tất có hữu, có tiền tất có hậu:

Muống đứng lên tọa xuống, muốn tràn sang tả, sang hữu, muốn tấn trước thoái sau, đều cần phải tác động eo vế, tiền hậu được như ý. Eo vế đã động, tức là bên trong ý đã “tri kỷ tri bỉ” và tùy cơ ứng biến rồi. Nếu không phải do ý mà eo vế có tác động thì cũng chỉ là loạn động mà thôi.

Ý muốn hướng lên, tức ngụ ý bên dưới. Cầm một vật nặng cất lên, ráng dùng lực mà không nổi, thì cái gốc bị đứt rễ, sự hủy hoại đến liền:

Câu này, ý nói là phải tùy cơ ứng biến cùng người giao thủ, phải tráo trở không chừng làm cho địch thủ không nhận xét được, làm cho địch thủ chú trọng cái này mà sơ hở cái khác, tự nhiên địch thủ tán loạn, mà tán loạn thì địch thủ không thể phát kinh tấn kích ta được.

Hư thực phải phân biệt rõ ràng, một chỗ tự nó có chỗ hư thực của nó, đâu đâu cũng phải hư thực vậy. Mỗi mỗi bộ phận nhỏ của chân thân đều liên quan, đừng để một chút gián đoạn nào:

Luyện tập đá tử cần phải phân biệt rõ ràng cái hư cái thực và lúc cùng người giao thủ cũng vậy. Cái hư thực tuy đã phân tách được rõ ràng nhưng cái ý nghĩ phải quan sát toàn thể mà quyết định. Hễ người thực thì ta hư, người hư thì ta thực, cái thực chớp biến thành hư,

cái hư chớp biến thành thực; địch thủ không hiểu ra, ta có thể hiểu địch thủ là ta nhất định thắng. Mỗi bộ phận nhỏ trong chân thân đều liên quán, có có nghĩa như bụi phấn rải trong không gian, chỗ nào cũng có, làm cho địch thủ bị động toàn diện, mà ta thì vững chắc như núi Thái Sơn. Mặc dù như bụi phấn rải trong không gian nó tuy có rời rạc nhưng đến lúc vận dụng kinh lực thì mỗi bộ phận nhỏ đó cùng liên quán, tương cố nhịp nhàng, ví như rấn núi trường sơn đánh đầu thì đuôi ứng, đánh đuôi thì đầu ứng phó, đánh khúc giữa thì cả đầu lẫn đuôi ứng phó, đó ta gọi Kinh linh. Thêm một ví dụ, cây thiết côn nặng ngàn cân, vẫn có người dùng sức mạnh cất lên nổi, nhưng với một sợi xích sắt chỉ nặng trăm cân, đồng thời người ấy không thể nâng lên hết được vì sợi xích sắt có rất nhiều tiết (mắc) và tuy nhiều tiết nhưng vẫn liên quán (dính với nhau), khó mà đưa lên được, luyện tập Thái cực quyền cũng nhằm vào ý ấy. Trường quyền, như trường giang đại hải, thao thao bất tuyệt:

Thái cực quyền cũng có tên là Trường quyền, Danh từ tuy có khác, song ý vẫn là một.

Mười ba thế: Bằng, Lý, Tê, Ân, Thái, Liệt, Chẩu, Kháo, tức là bát quái, Tấn bộ, thoái bộ, tà cổ, (liếc) hữu miện, (Vọng), trung định, tức là ngũ hành. Bằng Lý Tê Ân tức Khảm, Ly, Chấn, Đoài, là bốn phương chính. Thái Liệt Chẩu Kháo, Tấn Thoái, Cổ, Miện, Định, tức là Kim

Mộc, Thủy, Hỏa Thổ vậy.

Theo quyền phổ ngày xưa của họ Dương có ghi là trước tá.

Từ trước tổ sư Trương Tam Phong đã có nói “Muốn cho hào kiệt trong thiên hạ khỏe mạnh sống lâu, không phải xây dựng tài nghệ mà là cứu cánh vậy”.

Âm dương sanh Thái cực, Thái cực vốn là vô cực. Thái cực quyền bất cứ chỗ nào cũng phân chia hư thực, âm dương, vì thế mới gọi là Thái cực.

- Đông chi tắc phân, tịnh chi tắc hợp:

Khi chưa động (tịnh) thì thân thể ta hồn nhiên như một Thái cực; một khi thân ta vừa động tức là có phân chia, âm dương.

Không quá, hoặc bất cập, tùy cái co mà làm cái giãn.

Ý nói là lúc cùng người giao chủ, lương niệm (là dính sát tay với địch), theo cái động của ta mà động, nếu địch thủ co thì ta giãn, địch thủ giãn thì ta co, sử dụng kín đáo thích hợp, không thừa không thiếu, không để lộ hay không kịp thì.

- Nhơn cương ngã nhu, vị chi ngã thuận nhơn bối vị chi niệm:

Người đã cương mà ta cũng cương thì cả hai đều có sự kình chống tương đối, nếu người cương mà ta nhu thì

tất kình địch, mà đã kình địch thì tức tẩu hỏa (lực đã tiêu), mà tẩu hỏa thì trong cái mất lực, người bị nghịch, mà ta trong cái được thể, ta được thuận. Ta dùng cái thuận niệm dính cái nghịch thì dù người có sức mạnh đến đâu cũng hóa yếu.

Địch động gấp thì ta ứng gấp, động hưỡn thì ta theo hưỡn. Tuy biến hóa vạn đoạn, mà lý chỉ có một.

Cái hưỡn gấp của ta phải theo cái lưỡn gấp của người, đừng tự mình hưỡn gấp thì tự nhiên, niệm dính mãi không rời. Nhưng phải có hai cánh tay thật tùng tịch (rất tự nhiên, không bị ràng buộc bởi sức lực), không dính đáng một chút sức lực vụng về nào, thì ta mới áp dụng cái “tùy theo người” một cách khéo léo thích hợp. Nếu hai cánh tay dùng sức lực, thì tự nhiên thích tự động chủ trương mà không làm được cái “bỏ mình theo người”. Cái phương hướng động hoặc động gấp, động hưỡn không giống nhau, vì vậy mới nói là: Biến hóa vạn đoạn, tuy là không giống nhau, nhưng cái niệm (dính) và cái tùy (theo) của ta là ý nghĩa chỉ có một.

Do tập luyện thuần thực mà biết dần “Đồng kinh” (nghe biết sức kình của địch), do đồng kinh tiến tới chỗ sáng xuất như Thần: nếu không cố công tốn sức chuyên tập lâu năm, thì không thể quán thông được.

Luyện tập phải thật thuần thực: luyện tập quyền

để cho thân thể khỏe mạnh. Tập luyện Thôi thủ để ứng dụng giao đấu, tập luyện sử dụng kinh lực qua nhiều năm tháng thì tự nhiên nhận thức được kinh lực của mình và của người một cách thần diệu.

- Hư linh dính kinh (đều phải thật ngay thẳng trung chánh, tinh thần tập trung<sup>(1)</sup>, khí trầm đơn điền, bất thiên bất ý, hốt ẩn hốt hiện:

Bất luận luyện tập Dá tử hay Thôi thủ, đều phải có hư linh dính kinh, và điều vận hơi thở nhập vào đơn điền. Bất thiên ý là mình đứng phải thật ngay ngắn, đầu không để nghiêng bên nào, không ngửa không cúi. Hốt ẩn hốt hiện, là vô biến hóa hư thực vô chừng, làm cho người không nhận xét được.

- Tả trọng (nghiêng nặng về tả) tắc tả hư, hữu trọng tắc hữu hư:

Câu này cũng là giải thích cái ý hốt ẩn hốt hiện. Đã cùng người niệm thủ (hay ta và địch thủ cùng niệm dính với nhau), nếu cảm thấy bên tả nặng thì chỗ bên tả của ta cùng người lương niệm phải là biến thành hư; nếu thấy bên hữu nặng thì cũng vậy. Đã cùng người niệm thủ thì phải theo cái ý sáng suốt thần diệu mà biến hóa, không nên có một chút chống đối lại, để làm cho người mọi thế, mọi chỗ đều lạc không, nghĩa là không có một cơ hội nào

(1) Hư linh dính kinh có người ngộ nhận gọi là hư linh định tĩnh.

mà xuất kinh đánh ta.

- Ngượng chi tắc di cao, phủ chi tắc di thâm, tấn chi tắc dữ trường, thoái chi tắc dữ xúc;

Người muốn ngược lên cao mà thấy ta cao hơn, cũng như lời tục người ta hay nói là muốn rờ đụng Trời cao mà leo không tới, lúc người muốn phục xuống thấp thì lại cảm thấy ta càng sâu thăm thẳm, cũng như muốn xuống giếng sâu mà sợ đất lấp; lúc người muốn tiến mà cảm thấy ta càng dài, không theo kịp, lúc người muốn thoái mà cảm thấy ta sát cận, không thể trốn tránh. Tất cả đều do ta luôn luôn niệm dính và tay theo người, làm cho người không sử dụng vào đâu được.

Nhất vụ bất năng gia, thẳng trùng bất năng lạc. Nhơn bất tri ngã độc tri nhơn. Anh hùng sở hướng vô địch, cái đó thử nhi cập đả.

“Nhẹ như một cái lông cũng không thêm, nhẹ như con ruồi cũng không bỏ” đó là hình dung cái dư không thiếu lúc sử dụng quyền thuật giao đấu với người. Người mà quyền kỹ đã tinh vi mới có thể áp dụng được như vậy. Người đã tập luyện đến có trình độ siêu việt thì cảm giác linh mãnh, với trình độ ấu trĩ thì chỉ vừa nhích là biết ngay, và cử động thật nhẹ nhàng ảo diệu, tự nhiên làm cho người không thể biết được ta mà chỉ có ta mới biết được người.

Quyền kỹ ngoại gia rất nhiều, tuy quyền thức khác nhau, nhưng nhìn chung vẫn là mạnh hiệp yếu, chậm nhượng lệ. Nhưng Thái cực quyền dụng vô lực thắng hữu lực, dùng chậm chống lệ, chỉ vì dụng năng lực của tiên thiên, không phải dụng lực của hậu thiên:

Có rất nhiều môn phái quyền thuật ngoại gia, sử dụng quyền kỹ của họ không ngoài dùng cái mạnh thắng cái yếu, dùng cái lệ thắng cái chậm; nhưng đã dùng mạnh thì có mạnh hơn, dùng lệ thì có lệ hơn, tất nhiên thủ bại! Riêng Thái cực quyền thì áp dụng cái năng lực tiên thiên của tự nhiên, có rất tinh vi xảo diệu mới có thể dùng cái vô lực mà đánh cái có lực dùng cái chậm mà thắng cái lệ vậy.

Dùng tứ lượng bát thiên cân, hiển vô lực thắng:

Cái chỗ xảo diệu của Thái cực quyền là dùng bốn lượng trừ ngàn cân. Người dù có sức mạnh ngàn cân, nhưng bị ta đưa vào thế nghịch còn ta thì có sức bốn lượng mà luôn luôn chủ động, nắm thế thuận; tức là sức ngàn cân trở thành vô dụng mà sức bốn lượng có hiệu năng phi thường. Cái nhanh lệ của người là tự động, nếu gặp một người tinh thông Thái cực quyền dùng tay niêm rồi thì người (địch) có muốn động cũng không được, hà huống là nhanh!

Lập như bình chuẩn, hoạt tợ xa luân:

Lập như bình chuẩn có nghĩa là “Hư linh đỉnh kinh: là thon mình đứng thật ngay ngắn, đầu không nghiêng ngửa. Hoạt tợ xa luân lá lấy co lưng làm chủ, không động tác nào mà không do co lưng xoay động như cốt trục xe.

Thiên (nghiêm) trầm tắc tùy, song trong tắc trệ:

Hai câu này có nghĩa là ta cùng người tương niêm, cả hai đều dùng sức để giữ thế quân bình đó gọi là “song trọng”. Song trọng là hai người tương trì không thôi, nhưng một lúc nào đó, người có lực hơn sẽ thắng. Trong lúc cả hai dùng “thiên rằm” (nặng một bên). Nếu ta sử dụng được thiên trầm thì người (địch thủ) sẽ mất quân bình, dù người có sức mạnh đến đâu cũng thành bất lực, đồng thời ta vẫn được nhẹ nhàng, linh động biến hóa.

Nhiều năm công phu; vẫn chưa vận hóa, bị người kèm chế, là bệnh song trọng chưa dứt:

Dù cho công phu có nhiều năm thuần thực mà có mang bệnh sang trọng, tức không thể kịp thời vận chuyển biến hóa, thế là không sao tránh được có lúc bị người chế ngự một cách chua cay.

Muốn tránh bệnh này, cần biết âm dương, Niêm tức tẩu tức niêm. Âm bất ly dương, dương bất ly âm, âm dương tương tế, mới là Đồng Kinh.

Nếu muốn dứt bệnh song trọng, cần phải luyện tập thông hiểu âm dương. Âm dương tức là Hư thực vậy.

Trong khi giao đấu vừa cảm thấy song trọng thì lập tức thiên trầm (nặng một bên). Cái hư là Âm, cái thực là Dương; tuy là phân biệt âm dương, nhưng vẫn niêm dính mãi không rời, vừa niêm vừa biến hóa dùng niêm để biết người mà biến hóa. Âm bắt ly dương, Dương bắt ly âm, có nghĩa là người Thực là ta Hư mà người dùng Hư thì ta lại biến thực, cho nên gọi âm biến là Dương, hễ dương biến tức là Âm: Âm dương cùng đi đôi với nhau, vốn không có hình thức quyết định, mà chỉ dụng ý nhìn biết tùy người mà ứng phó Hư Thực một cách chính xác, đó mới gọi là Đồng kinh vậy.

- Đồng kinh hậu, dưỡng luyện dưỡng tinh, mặc thức dưỡng nía, tiệm chí từng tâm sở dục:

Sau khi biết Đồng kinh, có thể gọi là đã nhập môn vậy. Được như thế thì càng phải ngày ngày tập luyện càng luyện càng tinh đừng để gián đoạn và luôn trắc độ từ thể từ thức cho thông suốt nếu đã được thông suốt tức là Tâm đã mặc thức (hiểu thâm). Như thế là một khi Tâm động thì tất thân theo, nghĩa là Tâm ra lệnh thế nào, thân phải thi hành thế ấy, không có điều gì là không được.

- Bốn thị xá kỷ từng nhưn, đa ngộ xá cận cầu viên:

Thái cực quyền không chủ trương tự động, bất cứ chỗ nào cũng do người. Động tác của người dĩ nhiên có phương hướng nhất định, ta đón theo phương hướng ấy

mà thừa cơ xuất thủ dùng dùng lực chống trả, dù thật ít. Sở dĩ người bị động với ta hoặc bị đánh ngã là vì người dùng lực thái quá: nếu ta cũng muốn dụng thủ pháp như người mà không chịu tùy người, đó là ta bỏ cái gần mà cầu cái xa vậy.

- Sai một ly, đi ngàn dặm:

Thái cực quyền cùng người luôn luôn niêm sát là điều kiện tất yếu, nhờ có niêm sát mà ta biết để ứng phó thích ứng không xô dịch một ly nào. Bởi vì có rời một ly, tức là phải rời xa mà đã xa địch thủ thì không còn cơ hội thủ thắng.

Kết luận: Đoạn quyền luận này mỗi câu điều rất trọng yếu, thiết thực, không một chữ tô điểm khoe khoang, người huệ trí, không thể giác ngộ. Tiên sư từ xưa đã không khứng truyền thụ phức tạp, nếu không chọn lựa môn đồ thì sợ công phu sẽ uổng phí.

Cái tinh vi cao diệu của thái cực quyền không ngoài mấy trang quyền luận này. Phải là người thông minh trí tuệ mới giác ngộ mà lĩnh hội được.

## II. GIẢI THÍCH MƯỜI BA THỂ HÀNH CÔNG

TRẦN VI MINH chú giải

- Lấy tâm hành Khí, điều khiển khí trầm là thâm nhập vào cốt. Lấy khí vận điều khiển thông suốt, là tiện lợi cho Tâm:

Dụng Tâm mà điều hành Khí, là cùng nghĩa với câu “ý đến là khí cũng đến, nghĩa là ý muốn trầm thì Khí cũng được thâm nhập vào xương cốt, phương pháp điều hành vận khí không ngoài cách này. Công phu vận khí thâm nhập vào xương cốt có được nhiều thời gian thì xương cốt mới ngày càng thêm phần phát triển, nội kinh càng bền bỉ dẻo dai. Lấy khí mà vận động thân thể cũng có nghĩa là “Khí động thì Thân cũng động”: Khí được thông lưu thuận toại thì Thân mới dễ dàng phục linh của tâm, do bởi tất cả biến động tới lui nhứt nhứt đều do cái muốn của Tâm cho nên không còn một chỗ trở ngại.

- Tinh thần có được động viên, thì không lo ngại trì trọng, đó là nói Đỉnh đầu huyền vậy (hư linh đỉnh kinh):

Có được (hư linh đỉnh kinh), thì tinh thần tự nhiên được động viên lên cao. Tinh thần có được động viên

cao thì thân thể mới tự nhiên khinh linh. Nếu bất chấp tinh thần mà áp dụng cũng như địch thủ một sức mạnh vững đại thì dĩ nhiên thân thể bị sức mạnh chi phối, bức bách, không chuyển động được như ý muốn.

- Ý khí cần linh động biến hóa, thì có chỗ ảo diệu của sự viên hoạt (hoạt động vòng tròn), đó gọi là biến chuyển hư thực vậy:

Đã cùng địch thủ tương niệm, biết tùy tùy cơ mà thay đổi ý khí là vấn đề thay đổi không ngoài phạm vi phân chia cái hư thực được rõ ràng: có sử dụng được như vậy thì đường lối, hoạt động vòng tròn của quyền tự nhiên sẽ ảo diệu.

- Phát kinh trầm, do tòng tịnh, chuyên chú nhất phương:

Trong lúc phát kinh phải hoàn toàn “Tòng tịnh” (cử động tự nhiên không bị ràng buộc, gò ép), không tòng tịnh là không thể Trầm, thì kinh lực tự nhiên phóng được xa. Chuyên chú nhất phương, có nghĩa là theo phương hướng tác động của địch thủ mà ta trực tiếp phát kinh đánh chặn. Phải tùy theo thể quyền của địch thủ: nếu địch thủ muốn đánh cao thì nhả thân của ta theo cao; muốn đánh thấp, nhả thân ta theo thấp; muốn đánh xa thì nhả thân ta vọng; Hễ Thân đến đâu thì khi đến đấy, hoàn toàn không bị ràng buộc bởi một chút sức lực

vậy.

- Thân đứng cần ngay ngắn an thủ, thì tám mặt đều vững chắc.

Dinh đầu huyền (đầu ngay thẳng như treo) thì tự nhiên ngay thẳng: Tùng tĩnh thì tự nhiên an thủ. Có ngay thẳng an thủ thì vững như Thái sơn, trong tám mặt ta đều linh động ứng phó đầy đủ.

- Hành khí như cửa khúc châu, võ vĩ bất đao:

Có nghĩa là hành cộng vận khí giống như hình tròn viên ngọc, không chỗ nào là không linh hoạt; trong khắp tứ chi bá thể của ta không chỗ nào là không có viên hoạt như viên ngọc, không chỗ nào là không có vòng rào Thái cực, vì vậy lúc địch thủ chưa động lực thì ta không cần biến hóa.

Vận động dẻo dai như thép trui rèn trăm nước: không cứng mà không gãy.

Thái cực quyền tuy chủ trương không dùng lực, nhưng nội kinh tăng trưởng vô cùng, nội kinh này cũng như thép được trui rèn trăm nước, thật bền chắc, dẻo dai, không cứng nhưng không hề gãy.

- Hình thức như chim le bắt thỏ, thần thái như mèo vồ chuột:

- Hình thức chim le bắt thỏ không yên lặng cứng đờ

một chỗ mà vòng qua lướt lại, hạ xuống cất lên thật linh động vô cùng. Thần diễn như mèo vồ chuột, nghĩa là đợi cơ hội mới vồ và vồ là chính xác.

- Tĩnh như sơn nhạc, động vi giang hà:

Tĩnh như sơn nhạc có nghĩa là nội kinh tàng âm trầm trọng sâu kín, không bông bột biểu lộ bên ngoài, giống như cái lặng lẽ âm u bên ngoài của rừng núi. Động ví như rạch sông có nghĩa là đến lúc động thì như nước ở sông cứ chảy vòng quanh không ngừng thành dòng lớn.

- Sức kinh như trương cung, phát kinh như phóng tiễn.

- Kinh lực được tàng chứa sung mãn khi phát kinh thì lệ làng thần tốc như phóng tên.

- Trong cái cong cầu cái ngay, sức tích để hậu phát.

- Cái cong có nghĩa là hóa giải kinh lực của người, khi đã hóa giải rồi thì lập tức phát kinh thẳng ngay vào địch thủ.

- Lực do lưng phát xuất, bộ theo thân thay đổi:

Trong lúc phát kinh, thì kinh lực tự xương sống (dương) mà phát ra luôn cả hai tay. Khi thân đã động thì bộ theo, thay đổi vô định.

- Thâu tức là phóng, phóng tức là thâu, ngừng mà không ngừng.

Niên đỉnh, hóa giải, đả kích, tuy là ba ý nhưng không thể tách. Thân tức là niên đỉnh để biết mà hóa giải địch kình, phòng tức là đả kích địch thủ vậy. Lúc phóng kình đả kích địch thủ rồi, kình lực dương như hơi ngừng, nhưng ý thì không ngừng vậy.

- Tới lui cần có hư thực, tấn bộ cần có thay đổi:

Biến hóa hư thực là điều hết sức tinh tế. Tiết kình (chận đứng kình) của Thái cực quyền luôn luôn là dùng hư thực, bề ngoài xem như chưa động nhưng bên trong ý đã có hư thực rồi. Cái tiến cái thoái hẳn là biến đổi bộ pháp, tuy thấy là thoái, nhưng vẫn là tiến vậy.

- Cực nhu nhuyễn, nhiên hậu cực kiên cương. Năng hô hấp, nhiên hậu năng linh hoạt:

Lão tử viết: “Thiên hạ chi chí nhu, trì sinh thiên hạ chi chí kiên”, có nghĩa là nói cái thật mềm là cái thật bền chắc. Hấp là làm nổi lên, tức là thau; hô là làm chìm xuống, tức là phóng. Sự hô hấp này là hô hấp tiên thiên (do tự nhiên) nó tương phản với sự hô hấp hậu thiên (do người làm): vì thế nên khí lực này có thể cất người lên rất dễ và phóng người vắng xa là thường.

- Khi, dùng “trực dưỡng” mà vô hại; Kinh dung khúc súc” mà có dư.

Thầy Mạnh tử nói: “Ngô thiện dưỡng ngô hao nhiên chí khí, chí đại chí cương dĩ trực dưỡng nhĩn vô hại, tắc

tắc hồ thiên địa chi gian” (Ta thiện dưỡng cái khí hao nhiên của ta cho thật lớn thật cứng, dùng lối trực dưỡng mà vô hại thì không còn ngăn cách giữa Trời đất nữa). Thái cực quyền dưỡng cái khí Tiên thiên, không phải là vận cái khí hậu thiên. Dùng công phu vận khí hậu thiên, sẽ lưu tệ nhiều tai hại cho con người. Dưỡng khí thì thuận theo tự nhiên, hằng ngày đều tập luyện, đều trực dưỡng (một sự hô hấp tự nhiên, không bị ràng buộc theo lối hô hấp nhân tạo), không cần hay biết, tích hư thành thực như vậy độ vài mươi năm sau, cái khí lực ấy đạt đến chí đại chí cương. Đến lúc áp dụng, khí khúc súc (gom chứa lại) kình lực ấy mà đợi lúc phát xuất. Kình lực này một khi đã phát ra thì ồ ạt như giông bão, không một ai có thể chống đỡ.

- Tâm là lệnh, khí là kỳ, eo là đạo.

Tâm là chủ soái ra lệnh, khí là cờ biểu thị cho mang lệnh đó; đến eo là một đại kỳ, trung thành nghiêm chỉnh thi hành mạng lệnh đó. Có một hệ thống lãnh đạo ưu việt như vậy, lo gì không thắng.

- Tiên cần khai triển, hậu cần khẩn, tấu (thu hẹp) khả trấn (đáo đạt) ư trấn mật:

Vô luận tập luyện Đá tử hay Thôi thủ, nhu cầu trước tiên là khai (mở rộng); có khai triển theo thể mới chuyển động rộng rãi, không một chút chỗ nào mà không tới

đến; đến lúc công phu đã thuần thực, nhu cầu kế tiếp là thu hẹp, tập luyện từ phạm vi rộng lớn, dần trở lại phạm vi nhỏ hẹp, và từ phạm vi nhỏ đến chỗ không còn giới hạn nữa cho nên đã có câu: “Phóng ra thì đầy đủ sáu hiệp, khi cuốn về thì tàng ẩn kín đáo”.

- Lại có câu: Tiên tại tâm, hậu tại thân. Phúc (bụng) từng tịnh, khí hể nhập cốt. Thần hư thể tịnh, khắc khắc tại tâm.

Thái cực quyền lấy tâm làm gốc, dụng thân thể làm ngọn, cho nên có câu: “Ý khi quân lai cốt nhục thần”. Trong bụng được từng tịnh, không còn gợn lại một chút sức lực vụng về của hậu thiên, thì khí tự nhiên được thâm nhập vào gân cốt và rắn chắc phi thường. Tinh thần phải thật an thư, thân thể phải thật tịnh dật có được an thư tịnh dật, thì mới có thể ứng biến rất tự nhiên, nhàn hạ, không bối rối hoảng hốt.

- Cần nhớ, một cái động toàn thể đều động, một cái tịnh toàn thể đều tịnh:

Động cũng như tịnh, tất cả trong và ngoài đều tương hợp, trên hay dưới đều tương liên.

- Di động lại qua, khí dính lưng, thâm nhập xương sống, trong: kiên cố tinh thần, ngoài: biểu thị an dật:

Khi cùng người giao thủ, dắt dẫn qua lại thì cần phải “hàm hung bạt bối: (ngậm chứa khí trong ngực, đem

ra lưng) điều hành cái khí niêm dính ở lưng, thâm nhập vào xương sống để chờ cơ hội đến mà phát kinh khí đó ra; có luyện tập được khí dính lưng, thâm nhập xương sống, thì năng lực đó là từ lưng phát ra; nếu không được như vậy thì cũng vẫn là kinh lực vụng về của tay chân mà thôi. Tinh thần có kiên cố, thân thể có an dật thì không hề rối loạn vậy.

- Bộ bước như mèo đi, vận kinh như kéo chỉ:

Đây là hình dung động tác liên miên bất tuyệt chờ cơ hội mà phát kinh.

- Toàn thân ý tại tinh thần, bất tại khí; tại khí tắc trệ. Người có khí, vô lực; người không khí, thuần cương:

Thái cực quyền phải tinh thông ở cách đi đứng nhanh nhẹn linh động không dính dáng với khí lực; vì khí lực này là cái khí hậu thiên. Dụng cái khí của dưỡng khí mới là cái khí Tiên thiên: Dụng cái khí của vận khí, là cái khí của hậu thiên. Khí hậu thiên có giới hạn, mà khí tiên thiên vô cùng.

- Khí như xa luân, eo tựa xa trụ:

Như đã nói ở trên: khí là cơ, eo là đạo, câu này nó cũng có nghĩa là tịnh vậy. Khí như xa luân eo tựa xa trụ, câu này cũng có nghĩa là động vậy. Eo là chỗ trọng yếu chỗ xuất phát động tĩnh của thân thể; một khi eo động thì cái khí tiên thiên quây cuộn theo eo, giống như bánh

xe quay theo, cây trục xe vậy, cho nên có câu nói: “Khi cái khí đã thông lưu khắp toàn thân thì không còn chỗ nào trì trệ”.

- Người bất động, ta bất động; người khẽ động, ta tiên động. Tựa buông lỏng mà không lỏng như sắp mở rộng mà chưa rộng, kinh ngừng ý không ngừng.

Lúc giao thủ, người không động thì ta cũng không động, dùng tĩnh đợi chờ. Nếu người khẽ động, thì cái động ấy tất nhiên có phương hướng, ý của ta đi trước cái động người, theo phương hướng của người mà ta động thủ trước, tất người bị bất văng. Tựa buông lỏng mà không lỏng, như sắp mở rộng mà không rộng, như vậy là để lắng nghe cái động của người để sức thể chờ thời, gặp cơ hội là phóng kinh. Lúc phóng kinh rồi thì kinh dường như ngừng, mà ý vẫn không ngừng.

### III. MƯỜI BẢ THỂ CA QUYẾT

Gồm 13 thể đừng khinh thị; mang ý, nguyên đầu tại eo tế.

Biến chuyển hư thực cần ý lưu; khí biến, thân thu không chút trệ.

Tĩnh trung xúc động động như tĩnh; nhân địch, biến hóa thị thần kỳ.

Thể thể tồn tâm độ dụng ý; đắc thành chẳng phí chút công phu.

Khắc khắc lưu tâm tại yên (eo) gian: trong lòng an dật khí đăng lên,

Thận đầu trung chánh thần quán (xỏ sâu) đỉnh (đầu); khắp mình khinh lợi, đỉnh đầu huyền (đầu ngay như treo).

Tĩnh tế lưu tâm chọn hướng cầu: đuổi co khai hiệp chính (nghe) tự do.

Cửu quyền chưa nhập cần học hỏi: công phu không mệt, tự hưu (nghỉ).

Hỏi, thân thể dụng cách nào chuẩn; ý khí quân lai cốt nhục thân.

Chung qui dụng ý về đâu tá? Khỏe mạnh thọ trường chẳng hết xuân.

Hăm bốn câu ca đã nói lên, nằm lòng mỗi chữ mưa đừng quên.

Nếu không theo đó cần nghiền ngẫm: Uống phí công trình thể tăng nên.

#### IV. ĐẢ THỦ CA (1)

TRẦN VI MINH chú giải

Bằng, Lý, Tê, Án cần nhận chân; thượng hạ tương tùy người khó tấn. Dù nhiều sức mạnh hướng ta đánh, khiến động, tứ lượng trừ thiên cân. Dân tiến lạc không hiệp tức xuất; niêm, liên miên, tùy chẳng thiếu đủ.

Nhận chân bốn chữ Bằng, Lý, Tê, Án là sử dụng y theo quyển của thầy dạy, không xê dịch ly nào; hằng ngày tập luyện đã thủ thì dần dần tay chân đều nhịp nhàng ăn khớp với nhau. Một khi đã động thì toàn bộ đều động, dù cho người có sức mạnh đến đâu đánh ta, vừa khế động là ta dùng sức bốn lượng của ta mà hạ cái lực ngàn cân của người. Người này tuy có sức mạnh cực đại, tất nhiên sử dụng dài và thẳng, trong khi dùng lực như vậy người không thể biến đổi phương hướng, cho nên ta theo phương hướng nhất định của người mà dẫn

(1) Họ Dương thì gọi là Thôi thủ, họ Võ thì gọi là Đả Thủ. Lời ca này là của họ Võ lưu truyền, nên gọi là Đả thủ vậy.

tiến (tiến công), tất nhiên người bị lạc không (không kết quả). Nhưng cần nhớ rằng, phải luôn luôn dùng niêm, liên miên dùng để có chỗ dư, thiếu, dù rất ít, mới có thể lấy “bốn lượng trừ ngàn cân” và “dẫn tiến lạc không” được.

## C. QUYỀN PHỔ PHỤ GIẢI

### I.. MƯỜI ĐIỀU TRỌNG YẾU CỦA THÁI CỤC QUYỀN

Khẩu phụ của DƯƠNG TRÙNG PHÚ Bút thuật của TRẦN VI MINH

1) HƯ LINH ĐÍNH KINH (1) Đính kinh có nghĩa là tư duy của đầu bộ phải thật ngay thẳng tinh thần luôn luôn tập trung tại đỉnh (đầu). Không nên vận lực, vì vận lực thì có hạn và làm cho huyết khí không được lưu thông, cho nên cần phải Hư linh, có nghĩa là phải tự nhiên, thư thả không bị ràng buộc.

2) HÀM HUNG BẠT BỐI - “Hàm hung” có nghĩa là cái khí vừa hàm chứa trong lồng ngực được điều hành trầm lắng xuống đơn điền. Ngực chứa khí vừa hàm chứa khí không nên cho ngực nở ra, bởi vì ngực nở ra thì khí sẽ bao lồng ngực, làm cho trên nặng dưới nhẹ bàn chân dễ bị trốc gốc. “Bạt bối” có nghĩa là khí niêm sát ở lưng. Đã có được hàm hung thì tự nhiên khí Bạt bối, bạt bối thì khí lực mới do lưng mà phát xuất, đã sử dụng được như vậy thì khí này là vô địch vậy.

(1) Có người ngộ nhận gọi là Hư linh địch linh!

3) TÙNG (buông lỏng) YÊU (Eo) - Eo là chúa tể của thân thể, eo có được linh hoạt (tùng yêu) nhiên hậu hai chân mới có sức mạnh tự nhiên, hạ bàn mới vững chắc. Việc biến hóa hư thực có ảo diệu hay không cũng do tác động của eo có linh hoạt hay không. Vì vậy câu nói trong 13 thể ca quyết: mạng ý nguyên đầu tại eo tể, có nghĩa là các bộ phận hoạt động của thân thể, nếu có chỗ trì trệ, tất phải nhu cầu ở eo về, là vậy.

4) PHÂN HƯ THỰC - Sự phân chia hư thực của Thái cực quyền là đệ nhất ý nghĩa, nếu như toàn thân tọa bằng chân hữu, thì chân hữu là thực, chân tả là hư. Đã phân chia thực hư thì sự chuyển động tất khinh linh, không một phút phí lực. Nhưng nếu chưa phân chia hư thực, thì tức nhiên bước bộ nặng nề chậm chạp, đi đứng không vững chắc rất dễ dàng bị động với người.

5) TRẦM, VAI TRUY CHỖ - "Trầm vai," là hai vai tự nhiên buông lỏng xuống. Nếu để hai đầu vai nhếch lên thì khí cũng theo đó mà lên, tất nhiên các bộ ở toàn thân không đắc lực. "Truy chỗ" là hai chỗ tay buông thông xuống, nếu chỗ không buông thông xuống thì vai cũng không thể trầm xuống được và như thế là phát kinh không xa, gần như "Đoạn kinh" của ngoại gia quyền vậy.

6) DỤNG Ý BẤT DỤNG LỰC - Thái cực quyền luận đã nói "hoàn toàn dụng ý không dụng lực" Luyện Thái cực quyền là toàn thân không buông lỏng tự nhiên, không

lưu sót, một chút dụng lực nào cũng làm trở ngại trì trệ gân cốt khí huyết, đừng tự trói buộc thì nhiên hậu khi cần mới nhẹ nhàng linh hoạt để biến hóa thích ứng với sự viên chuyển. Nếu còn nghi ngờ việc không dụng lực thì làm sao phát huy được sức mạnh? Xin trả lời: thân thể người ta có kinh mạch, cũng như đất có câu huyết (mạch nước). Mạch nước không bị ngăn chặn thì nước chảy, gân cốt không bị bí tắc thì không khí không lưu. Nếu trong cơ thể ta loại cương kinh (kinh cứng, bất động) đầy dẫy trong kinh mạch thì nhứt định khí huyết bị đình trệ, sự chuyển động không nhanh nhẹn, thậm chí kéo một sợi tóc còn phải chủ động dụng toàn thân. Trái lại, không dụng lực mà chỉ dụng ý, thì chỗ nào ý đến thì có khí đến. Nếu như khí huyết lưu thông, hằng ngày đều có chuyển vận khắp cả cơ thể, không một lúc đình trệ, tập luyện được lâu ngày như vậy thì đó là cái nội kinh chân chánh mà Thái cực quyền luận đã nói: "Cực nhu nhuễn, nhiên hậu cực kiên cương" vậy. Người ta đã có công phu thuần thực Thái cực quyền thì tay chân mềm dịu như bông mà nội dung cứng như sắt thép, phân lượng cực kỳ trầm trọng. Người luyện Ngoại gia quyền, khi dụng lực thì biểu hiện có lực, lúc không dụng lực thì cực kỳ nhẹ như nổi, thấy rõ ràng là một loại ngoại kinh chỉ bộc lộ ở bề mặt mà thôi. Kinh lực như vậy dễ dàng bị động, chưa đủ điều kiện để được tôn sùng.

7) THƯỢNG HẠ THUỜNG TÙY - Thái cực quyền

luận đã nói: “Gốc rễ tại bàn chân, phát xuất ở vế, chúa tể ở eo, thực hành hình thức ở bàn tay bàn chân, vế và eo, cần hoàn chỉnh thành một hệ thống khí nhân trí. Tay động, eo động, chân động và thần cũng động theo như vậy mới gọi là thượng hạ tương tủy. Nếu có một chỗ không động tức là bị rối loạn vậy.

8) NỘI THUƠNG TƯƠNG HỢP - Điểm tập luyện cao nhất của Thái cực quyền là tinh thần, vì tinh thần là chúa soái, thân thể là thừa hành. Tinh thần có được đề cao, thì tự nhiên cử động khinh linh Luyện Đá Tử không ngoài cách luyện hư thực khai hợp. Nói đến khai (là mở ra để làm hư), chẳng những tay chân khai mà luôn cả Tâm ý cũng cùng khai. Nói đến Hợp (hiệp lại làm cái thực) thì luôn cả tay chân Tâm lý đều hợp, có tập luyện được nội ngoại tương hợp thành một hệ thống khí lực, thì mới không còn sơ hở.

9) TƯƠNG LIÊN BẤT ĐOẠN - Tính chất kinh lực của ngoại gia quyền thuật là hậu thiên kinh, đơn thuần, vụng dại; cho nên có khởi có ngừng có dứt có nối, cái lực dùng qua đã dứt mà cái lực mới chưa kịp sinh; lúc ấy là lúc rất dễ bị người thừa cơ đánh bại. Riêng Thái cực quyền chỉ dùng ý mà không dùng lực, từ đầu đến cuối, liên miên không ngừng hoạt động quyền thức theo phương thức “châu nhi phục thi” (viên hoạt), cứ tuần hoàn và tuần hoàn... vô tận, đúng như trong quyền luận nói: “như

trường giang đại hải, thao thao bất tuyệt” và, “vận kinh như kéo chỉ”, liên miên không ngừng cùng một hệ thống Khí nhất trí.

10) ĐỘNG TRUNG CẦU TỊNH, ĐỘNG TỊNH HỢP NHẤT.- Sĩ năng của Ngoại gia quyền là nhảy nhót, phải tận dụng khí lực, vì thế sau khi luyện tập không sao tránh khỏi mệt nhọc thở mau. Thái cực quyền lấy Tĩnh chế động, tuy thấy động nhưng là tĩnh: bởi vậy khi luyện tập Đá tử càng chậm càng tốt, vì chậm thì hơi thở càng thâm trường. Khí lắng chìm tận đơn điền tự nhiên không có tệ hại gì xâm phạm vào huyết mạch. Quý học giả cần thể hội tỉ mỉ mới hoàn toàn đắc ý vậy.

## II. NHỮNG YẾU QUYẾT THÁI CỰC QUYỀN

của LÝ KINH LUÂN, tự Diện Dư

### Lời nói đầu

Trong Vương Tông Nhạc luận cũng có trình bày hướng tận về cái tinh thâm ảo diệu của Thái cực quyền. Môn quyền kỹ này được hậu truyền cho ông Trần Trường Hưng ở Trần gia câu phủ Hoài Khánh. Cái trí tuệ minh mẫn và quyền thuật thần kỳ của ông, thời ấy cũng chẳng có mấy người. Trong quận Nam quan của tôi có ông Dương Phước Khôi, tự Lộc Thiệu, được Trần gia truyền thụ, ông chuyên tâm nài chí, học tập 10 năm hơn, thì tận đắc kỳ truyền. Sau đó, tại quê nhà ông đã cùng nhiều người tỉ đấu, nhưng chưa có một đối thủ nào bằng ông. Cậu tôi, ông Võ Vũ Tương thấy vậy rất thích, liền theo học, nhưng học cũng chẳng bao lâu, nên cậu chỉ biết chút ít đại lược mà thôi. Nghe đồn ở Triệu Bảo Trần cùng phủ Hoài Khánh, có ông Trần Thanh Bình cũng tinh thâm quyền kỹ, tôi tiện dịp có công vụ mà đến đấy phỏng vấn qua; được biết ông là người thiên tử đỉnh ngộ, huệ trí

phi thường, nên ông chấp nghiệp chẳng mấy chốc mà quyền thuật sâu sắc tinh vi; cũng chẳng mấy người theo kịp. Đến năm Quý sửu, niên hiệu Hàm phong, tôi tuổi độ trên 20, mới bắt đầu theo cậu tôi học tập môn quyền thuật này. Từ đó, tôi luyện tập bất cần sớm tối, chẳng kể nắng mưa, và cậu tôi cũng chỉ dạy tỉ mỉ, nhưng tiếc vì trí óc tôi quá tầm thường ngu muội, không thể hội đầy đủ cái ảo diệu tinh vi của quyền thuật nên suốt 20 năm công phu, chỉ thủ đắc một cách còn thô thiển. Tuy nhiên, công ơn chỉ dạy của cậu tôi mãi ghi nhớ trong lòng. Kính cẩn viết lên trang sách này năm chữ “Quyết” dù rằng ít ỏi, nhưng làm thành cống hiến cho người viết sau vậy.

1) TÂM TỊNH - Tâm không tịnh thì không chuyên nhất. Tâm không tịnh thì cử động đều không định hướng, cho nên Tâm phải tịnh. Lúc khởi sở cử động, không nên tự cử động vô lý, mà phải là lo sự tất Tam thể nhận mục đích cử động. Phải theo động tác của người, hễ người co thì ta giãn, không thiếu không thừa, dù thật ít và đừng tự mình co giãn. Người có lực ta cũng có lực, nhưng cái lực của ta tới trước. Người vô lực ta cũng vô lực, nhưng ý ta vẫn đến trước. Phải luôn luôn lưu tâm, muốn tấn công chỗ nào thì Tâm tại đó trước, cần phải hướng vào nguyên tắc “không thừa không thiếu” mà đợi thời cơ. Theo đó mà tập luyện khoảng một năm rưỡi là ta có thể thi thố được phần thân thể. Nhớ rằng ta hoàn toàn dùng ý, không dùng lực; khi giao thủ thời gian có kéo dài thì người dùng

lực nhút định bị ta khống chế, mà người cũng không còn lực chống chế ta vậy.

2) THÂN LINH - Thân trệ (chậm), thì Tiến thoái không thể như ý muốn, vì vậy thân phải linh động. Cử thủ không thể vụng về cứng đờ Kinh lực của người chỉ lo ngại đề phòng cái bên ngoài của ta, không biết cái ý của ta đã thâm nhập vào xương cốt của người. Hai tay chia nhau nhịp nhàng, nhút khí liên quán biến động. Hễ tả trọng là tả hư mà hữu nhẹ nhàng phóng ra thực, mà hữu nặng là hữu hư mà tả nhẹ nhàng phóng ra thực. Eo lưng như bánh xe, chân thân đều phát tương tùy lẫn, theo đúng nhịp; nếu có một chỗ nào trong đó trục trặc, thì thân tức tán loạn, tức là không đắc lực, bệnh chứng này phải cầu viện ở eo về. Trước tiên lấy Tâm điều khiển thân thể phải theo người mà không theo mình, sau đó thân phải tùng theo tâm mà hành động, hành động tuy là do mình nhưng vẫn phải theo người. Do mình tất nhiên trì trệ, theo người mới là linh hoạt. Làm được cái theo người, tất nhiên trên tay mình có chừng mực, tác động quyền kỹ không thừa không thiếu. Tùy lương kinh của người to hay nhỏ, không sai chạy một ly, nhận xét quyền của người phóng đến dài hay ngắn, một cọng tóc cũng không lầm, phải sử dụng tiền tấn hậu thoái, mỗi mỗi đều ăn khớp, thích ứng. Công phu càng lâu thì quyền kỹ càng sâu vậy.

3) KHÍ LIỄM . - Khí thể tán mát, tức là không hàm súc, rất dễ bị tán loạn, cho nên cần phải tu khí nhập vào xương sống, hô hấp thông linh thì chân thân không rời rạc. Hấp (là hít vào) là Hợp, là súc; Hô (thở ra) là khai, là phát. Hấp thì tự nhiên ta nổi phồng lên mà cũng cất đưa người lên được; Hô thì tự nhiên, ta lắng chìm xuống, mà cũng là phóng người văng ra: Đây là dụng ý vận khí, không phải dùng lực điều khiển khí vậy.

4) KINH CHÍNH - Nếu ta đã luyện, thì phải luyện thành một loại kinh đúng của truyền thống, cho nên cốt làm sao tập luyện phân tách rõ ràng cái hư thực. Phát kinh phải có căn nguyên của nó. Kinh khởi là ở bàn chân, chủ kinh là ở khúc eo, hình thức kinh biểu hiện ở tay, phát kinh do nơi xương sống. Cần phải nâng cao toàn bộ tinh thần giữ vững tình thế trong thời gian chớp mắt kinh của người vừa phát nhưng chưa ra thì kinh của ta phóng chông lên kinh người đúng lúc không trước không sau, như rơm gặp lửa, như nước tràn bờ (căn cứ theo đây mà có người gọi là Tiết kinh, chặn cắt kinh). Tiền tiến hậu thoái không một chút rối loạn, trong cái co tìm cái ngay súc (chứa) để rồi phát mới mong nắm thành công trong tay: đây là ý nói, mượn sức người đánh lại người, dùng tứ lượng trừ ngàn cân vậy.

5) THẦN TỰ - Bốn điều trên tập luyện đã hoàn bị thì tất cả đều quy về điểm Thần tự. Tinh thần có tập

trung thì mới động viên được khí, luyện khí qui thần khí thể mới cuộn cuộn thông lưu, tinh thần luôn luôn chăm chú điều khiển cái Khai Hợp đến nơi đến chốn. Phải phân chia chín chắn rõ ràng cái thực cái hư, nếu tả hư thì hữu thực, mà hữu hư thì tả thực. Nói là hư nhưng không hoàn toàn vô lực, nói là thực nhưng không nhứt định phải hiểu sát. Điều khẩn thiết là vận hóa khí lực từ trong lồng ngực đến eo đùi một cách tiềm tàng chớ không phải bộc lộ ngoại diện. Lực kinh thì dựa theo người mà mượn của người, cộng vào khí lực của ta do từ xương sống phát xuất. Tại sao khí lại do xương sống phát xuất? Bởi vì khí từ trên lắng xuống, do hai vai thâm nhập vào xương sống, rót xuống eo, cái khí này từ trên xuống, gọi là hợp. Từ eo biểu hiện sang xương sống, chia lên hai cánh tay và thi thố ở ngón tay, cái khí này từ dưới đi lên, gọi là Khai. Hợp tức là Thâu, khai tức là Phóng. Có luyện tập được khai hợp tức là biết âm dương. Đến được địa vị này, thì một ngày dụng công là một ngày quyền kỹ tinh tiến, dần dần tiến đến chỗ tất cả mọi cử động đều là y theo cái muốn của Tâm, thể là công phu đã thủ đắc hoàn toàn như ý vậy.

**BÍ QUYẾT PHÒNG QUYỀN:** Cát nổi dịch lên mượn dịch lực, dẫn đến trước mình kinh mới súc (chứa). Buông lỏng kinh ta đừng cho khuất (eo, cuối), phóng thì eo, cước nhận đích.

## - ĐÃ TỬ ĐÃ THỦ HÀNH CÔNG YẾU NGÔN

Người xưa có nói: “Có Dẫn tiến lạc không được thì mới có thể dùng tứ lượng trừ ngàn cân được’ không dẫn tiến lạc không được thì không thể tứ lượng trừ ngàn cân được”, lời nói này thật khái quát. Người mới tập luyện chưa thể thấu triệt lĩnh hội được cái tinh vi thâm diệu của quyền kỹ, nên thêm mấy lời giải thích này, đóng góp cho người có thiện chí thêm phần dễ dàng nhận thức mà tập luyện. Muốn thực hành được “tứ lượng trừ ngàn cân”, để “dẫn tiến lạc không”, thì trước hết phải “tri kỷ tri bỉ”, muốn áp dụng được “tri kỷ tri bỉ” trước tiên phải thực hiện được phương châm, “xá kỷ tùng nhơn”, muốn làm được xá kỷ tùng nhơn”, trước hết phải biết “đắc cơ đắc thế”. Muốn tạo được thời cơ lợi thế, trước hết phải biết thống nhứt lực lượng toàn thể chân thân như một gia đình; muốn thống nhứt thành một gia đình, thì trước tiên trong chân thân, không một bộ phận nhỏ nào không vừa ý; muốn cho toàn thể không còn chỗ khiếm khuyết thì trước tiên thần khí phải được cử động; muốn cử động được thần khí, trước tiên phải nâng cao tinh thần, làm cho tinh thần được tập trung; muốn tập trung được tinh thần, trước hết thần khí phải được thâm liễm vào xương cốt, muốn thần khí qui tụ vào xương cốt trước hết hai đùi về phải có lực; hai vai tự do buông thông, làm cho khí lắng trầm. Kinh sơ khởi ở tại góc bàn chân, biến đổi tại đùi về, hàm súc tại ngực, vận kinh tại hai vai, chủ tế ở

eo, đem lên hai cánh tay và thông lưu xuống hai đùi về, Kinh được thay đổi từ bên trong. Thân tức là hợp phóng tức là khai. Tĩnh thì đồng tĩnh; tĩnh là hợp, trong cái hợp ẩn chứa cái khai. Động thì đồng động, động là khai, trong cái khai ẩn chứa cái hợp. Đã thông suốt tất cả thì thi tho biến chuyển thông suốt tất cả, không còn chỗ nào trở ngại mới có thể “dẫn tiến lạc không, tứ lượng trừ thiên cân” hiệu quả. Hằng ngày tập luyện quyền cước, tức đã biết trình độ công phu của mình. Khi động thủ, trước hết phải tự hỏi chân thân mình hợp đầy đủ các điều kiện trên hay chưa, nếu chưa thì phải tức tốc sửa đổi. Tập luyện quyền cước cần chậm không cần mau. Khi đánh quyền phải hiểu rõ công phu trình độ của người, áp dụng động tĩnh là quyết để hiểu người và cũng là để hỏi mình. Ta thực hành bố trí quyền kỹ không hoàn toàn đúng theo phương pháp, thì dù người tiến đánh ta, ta vẫn không động một tí nào đến người, luôn luôn tĩnh chờ nắm cơ hội, xuất kinh, đúng lúc chân cắt kinh người vừa đánh tới đã nhất định người tự bị bật ngã. Nếu như ta còn chỗ nào khuyết điểm tức là còn “song trọng” hay tay niêm cùng dụng lực) không thể nào linh động biến hóa được, phải lập tức cầu viện sự vận dụng âm dương, khai hợp thích đáng. Cho nên có câu nói “Tri kỷ tri bỉ, bách chiến bách thắng” vậy.

### III. THÁI CỤC QUYỀN VẤP ĐÁP

TRẦN VI MINH

#### 1) SỰ QUAN HỆ Ở QUYỀN THỨC

*VẤN: Hơn 70 thức Thái cực quyền, từ thức “tám bước vĩ” đến “Hợp trái cực” của đạo trưởng Trương Tam Phong, sở truyền như vậy hay có gì thay đổi?*

*ĐÁP: Nghe nói hồi trước phương pháp tập luyện Thái cực quyền chỉ là đơn thức không có liên quán; nhưng không rõ từ lúc nào do ai lại thêm vào: liên vĩ nhất khí”. Theo ngụ ý của tôi, có lẽ việc sáng khởi do Vương Tông Nhạc Tiên sanh, vì Vương tiên sanh là người trước tác cuốn Thái cực quyền luận, trong đoạn ghi danh mục của các thức lại cũng có ghi “liên vĩ nhất khí”. Bởi vì Vương tiên sanh đối với quyền thuật Thái cực có một công trình vĩ đại, cho nên nếu không liên vĩ nhất khí, thì sợ sớm bị thất truyền.*

*VẤN: Người Bắc kinh luyện Thái cực quyền là do Dương gia truyền thụ, tại sao hình thức quyền thuật lại có một số điểm khác nhau?*

**ĐÁP:** Hình thức tuy có một vài nét bất đồng nhưng nội dung (ý) vẫn không một điểm khác. Sở dĩ có vài nét bất đồng về hình thức, theo sự suy nghiệm thô thiển của tôi là có hai nguyên nhân: một là, ngày xưa giữa tình thầy trò có sự phân chia nghiêm khắc, trò có điều gì chưa biết không dám hỏi nhiều, còn thầy thì ít khi biểu diễn để cho trò nhận chân, vì thế còn nhiều từ thức mà trò chưa lĩnh hội chuẩn xác, hai là mặc dù có nắm được chuẩn xác các thế thức, nhưng vì trình độ, tâm tính cá nhân bất đồng, nên sau khi xa thầy, vô hình chung cải biến mà tự không biết không hay. Đây cũng do bởi phương pháp chỉ dạy của sự truyền quá khắt khe kín đáo, cho nên người học dù có chuyên tâm nghiên cứu, cũng khó có thể lĩnh hội hoàn toàn đầy đủ.

*VẤN: Những tư thức của Thái cực quyền thế nào gọi là chuẩn xác và không chuẩn xác, bằng chứng nào quyết định nó?*

**ĐÁP:** Căn cứ theo từ của Vương tiên Sanh thì: Cái tiêu chuẩn của nó là lập thân phải “trung chánh an thư”. Trung chánh là không nghiêng không dựa. An thư là tự nhiên như thích không vận lực căng phòng vậy. Trong

mười điều trọng yếu của Thái cực quyền cũng là tiêu chuẩn của tư thức. Nếu đầu bộ không hư linh dính kinh thì hai bên mặt sẽ nghiêng đảo dao động: ngực căng phòng lên thì trên nặng dưới nhẹ, hai đùi về song trọng (đều nặng) thì hư thực phân chia không rõ rệt gọn gàng, chuyển động quá mau, thủ pháp hàm hồ, thoát cao thoát thấp, hai vai loạn động, cước độ quá nhỏ, eo không chuyển động, đều mất cả qui củ. Tóm lại, phải có trung chánh an thư, thì không hơi nào mà không đến. Cái ý nghĩa của 10 điều trọng yếu đều bao hàm kín đáo, dù ý nghĩa của nó không hoàn toàn đến nơi đến chốn, nhưng chắc là không xa vậy.

*VẤN: Có người nói rằng cước bộ không thể quá lớn, vì quá lớn thì đôi bộ không linh hoạt có đúng vậy không?*

**ĐÁP:** Lời nói này cũng rất đúng, nhưng trong thời kỳ khởi sơ tập luyện Đá tử, thì cước bộ cần phải mở rộng, nói một cách rõ ràng hơn là dùng hai chân, một cái co một cái ngay làm chuẩn nếu chân tả ngay thì chân hữu co, cái khúc co của chân là lấy từ đầu gối cùng mũi bàn chân, thành một đường trực tuyến mà làm chuẩn, thì eo hạ lỏng xuống, có thể chuyển động bốn phía dễ dàng. Bộ chuyển động quá nhỏ thì chuyển động của eo cũng nhỏ thế quyền của đôi phương đưa đến mạnh mẽ như cộp, không đủ sức hóa giải được thì không thể không thoái bộ, nhưng gặp chỗ chật hẹp không thể thoái được

thì phải làm sao? Nếu cước bộ lớn vừa phải, thì làm sao cho eo dễ dàng chuyển động và có thể hóa giải được kinh lực đối phương mà còn phản kích được nữa.

*VẤN: Người ta nói rằng luyện "Dá tử" không nên quá thấp, có đúng không?*

ĐÁP: "Dá tử" thấp thì bộ lớn, eo dễ dàng chuyển động. "Dá tử" cao thì bộ nhỏ, eo chuyển động càng nhỏ. Sự cao thấp là dùng hai chân, một ngay một co mà làm tiêu chuẩn, thì bộ mới thích ứng. Nhưng nếu quá thấp, thì trọng tâm bị trĩ xuống, khó tiến tới được, hư thực không thể phân chia. Thái cực quyền luôn có nói: "tiên cầu khai triển, hậu cần khâu tấu". (Khai hợp, hư thực). Đến lúc công phu đã thuần thục rồi, thì bộ pháp, thủ pháp đều có thể thu nhỏ. Cái nhỏ vẫn do cái lớn mà ra, cái cao là do cái thấp mà có, cái chặt là do cái lỏng đem lại, cái đứt đoạn là do cái liên tục mà nên; như vậy thì cái nhỏ, cái cao, cái chặt cái đứt đoạn mới nắm được một cách chắc chắn. Nếu không như vậy thì sợ e gặp lúc khẩn cấp, không biết tùy cơ ứng biến, bộ pháp rối loạn, mà không tránh được bước cùng đồ.

*VẤN: Người ta nói rằng không cần luyện tập Dá tử nhiều, mà chỉ cần luyện tập Thôi thủ, cũng đủ nắm được sở trường của quyền thuật có đúng không?*

ĐÁP: Người nào xem thường luyện tập Dá tử là

chưa ý thức được chỗ tinh thâm cơ bản của Dá tử, Dá tử là cơ sở tối quan trọng, tập luyện đá tử càng nhiều, càng lâu thì thân thể tiến đến cái mức phi thường là nặng như Thái sơn mà nhẹ tơ lông hồng. Nếu ít tập luyện đá tử, mà tập nhiều về Thôi thủ, thì thân thể không đủ vững chắc, rất dễ dàng bị động.

*VẤN: Có người lại nói, luyện Thái cực quyền phải dùng lực, có đúng không?*

ĐÁP: Trong thái cực quyền luận đã nói: "Cực nhu nhuỷ, nhiên hậu cực kiên cương". Nội kinh kiên cương (bền bỉ rắn chắc) của Thái cực quyền là do nhu nhuỷ (mềm dẻo) từng khai (cởi mở) sanh ra. Luyện Dá tử càng mềm dẻo, cởi mở thì nội kinh sanh trưởng càng thần tốc. Nếu có một vị trí nào cương ngạnh không cởi mở, tức là làm trở ngại sự sanh trưởng của nội kinh. Có cởi mở lỏng lẻo thì hai cánh tay mới dễ dàng trầm trọng, không cởi mở buông lỏng, thì hai cánh tay vẫn bị khinh bông (khê nổi), đó là một minh chứng vậy. Những người duy trì chủ thuyết dụng lực vì họ đại khái cho rằng, trời sinh ra người có chút sức mạnh đó mà hành động, hoặc người đá tập qua môn ngành quyền, đều không muốn xóa bỏ, vì vậy không thể kiên tin chủ thuyết "cực nhu nhuỷ, nhiên hậu cực kiên cương". Những người này dù có tập luyện Thái cực quyền nhưng không thể đạt đến được cái tối tinh diệu của Thái cực quyền vậy.

*VẤN: Sư truyền cũng đồng dung một phương pháp chỉ dẫn, nhưng tại sao tư thức mỗi người trò lại có giỏi có dở?*

*ĐÁP:* Người dở là do dùng lực mà sanh ra cứng ngạnh vụng về; người giỏi là do không dụng lực tất nhiên mềm dẻo linh hoạt. Ví dụ như người thợ rèn, dùng lửa đúng độ trui sắt cho mềm, mới có thể sử dụng theo ý muốn: tròn ra tròn, muốn vuông ra vuông. Nếu dùng sắt chưa trui thuộc, mà muốn làm thành một vật tròn hoặc vuông, thì chắc chắn là đồ phí không biết bao nhiêu sức lực, mà hiệu quả chưa biết đến bao giờ mới xong. Cũng như người dạy quyền, chủ trương dạy học trò dụng lực tối đa, làm cho toàn thân vì lực mà cứng đờ, khó khăn chuyển động, ngược lại với ý muốn làm cho tư thức học trò được mỹ quan, thật không vô lý nào bằng. Trời sanh khí lực của người ví như rèn sắt; cần phải làm cho mềm dẻo và cứ trui rèn được nhiều nước thì nó trở thành chất thép, mới nhìn qua thì thấy nó mềm yếu, nhưng thực tế nó rắn chắc bền vững không gì bằng: Đó là nội kinh của Thái cực quyền.

*VẤN: Lúc luyện tập thì đầu bộ phải thế nào?*

*ĐÁP:* Tư dung đầu bộ phải thật ngay thẳng, không được cúi ngó xuống. Đầu gục thấp thì tinh thần không nổi bật.

*VẤN: Lúc luyện tập, nhãn quang phải thế nào?*

*ĐÁP:* Nhãn là ngụ sở của Thần, nghĩa là Thần đầu Nhãn đó. Nhãn quan có lúc theo tay, nhãn theo tay thì eo tự chuyển; có lúc nhãn cần hướng nhìn tới trước; câu nói “tả cổ hữu miện (liếc qua liếc lại) tung định”, là ý nghĩa này vậy. Tả cổ hữu miện, thì eo chuyển động mà hóa giải được lực kinh của người; nhìn tới trước thì trung định để phóng kinh. Tập luyện thường xuyên và lâu năm, thì nhãn quang rất sung mãn có thần. Người có thần quang đầy đủ thì tất nhiên công phu đã đạt đến chỗ cao thâm vậy.

*VẤN: Lúc tập luyện Thái cực quyền miệng nên khép hay mở?*

*ĐÁP:* Từ trước có câu: “nhĩ mục khẩu, tam bấu, bế tắc đừng phát thông”. Thái cực là một phương pháp tự giúp Tịnh công. Nếu miệng mở thì hô hấp tức do miệng, làm cho lưỡi nóng hầu khô; nếu miệng khép thì lưỡi tự nhiên chỏi lên đụng hàm, dễ sinh ra nước miếng, tùy lúc mà nuốt vào tức giúp ích cho cơ thể, vì nó là một thứ cam lộ dưỡng sinh cần thiết. Nếu nói nên mở miệng trong lúc tập luyện là không đúng với Thái cực quyền vậy.

*VẤN: Luyện tập như thế nào mới gọi là có được từng tình (cởi mở)?*

ĐÁP: Cởi mở là không bị đè xuống cứng đờ vậy. Để ép bó buộc thì khó chuyển động; cởi mở buông lỏng thì chuyển động linh hoạt. Thái cực quyền luận nói: “Eo như xa luân” ý nói là linh hoạt. Lại còn nói: “Eo như đạo” (cây cờ lớn, ý nói là chánh trực vậy. Nếu eo không cởi mở, không chánh trực, thì hai hông sẽ lồi lên, chẳng những không nhân quan mà bộ thể cũng không ngay thẳng chính xác, nếu như vậy thì tinh thần không thể quán đỉnh (nâng cao) và kinh lực không thể từ ở lưng phát xuất ra được.

*VẤN: Lúc tập luyện, nếu dùng chưởng thì mấy ngón tay như thế nào?*

ĐÁP: Những ngón tay cũng phải mở ra tự nhiên, đừng quá co, nhưng cũng đừng quá mở rộng mà sanh ra cứng. Nếu quá co thì khí khó vận chuyển đến đầu ngón tay, và ngay quá thì cũng vậy, lưỡng quyền (hai bàn tay nắm lại) khi ấn ra thì không được quá khỏi gối, vì quá gối thì mất đi trọng tâm; nếu ấn đưa ra quá độ thì toàn thân bị nghiêng ngã ra, hông nhô lên, tất cước bộ quá nhỏ, eo không thể hạ xuống được. Chân chưa tới mà tay thì thường đến trước, chẳng những đánh người không được, mà thân người sẽ chúi ngã tới trước mất quân bình. Đánh người thì cần phải chân đến chân theo, hai tay cùng theo eo mà nhích tiến, đó là dụng kinh toàn thân, người

không sao chống nổi ta vậy.

*VẤN: Thái cực quyền lúc dùng chân đá có dụng lực không?*

ĐÁP: Cái đá của Thái cực quyền là dụng một loại kinh cởi mở, tự nhiên không phải là một loại ngạnh kinh.

*VẤN: Thái độ thần khí lúc tập luyện như thế nào?*

ĐÁP: Khi tập luyện Đá tử phải ngưng thần tịnh khí trung chính an thủ, thung dung đại nhã, liên miên bất đoạn, chiêu thức nhìn qua đều thấy rất nhẹ nhàng linh động nhưng thực tế là cực kỳ trầm trọng, nhìn qua thấy như tơ vò, nhưng thực tế rất ư an tĩnh. Phàm sự di động quá nhu nhược kinh bông hoặc thái độ vận lực hùng hổ hơn bạt kiếm, trương cung đều là chưa ý thức được cái phương châm tinh diệu Thái cực quyền vậy.

*VẤN: Theo thứ tự hơn 70 thứ Thái cực quyền, có cần thiết liên hệ trật tự như vậy, thay đổi khác có được không?*

ĐÁP: Cái thứ tự được tương truyền như vậy, nhưng chỗ tương liên tiếp nối mà nó rất tự nhiên, rất xứng đáng để học giả giữ gìn cẩn thận. Ví như một thiên tuyệt tác văn chương, thì không thể thêm hay bớt dù là một chữ. Văn chương vốn có sự biến hóa vô cùng của nó, tuy nhiên Thái cực quyền cũng không khác. Đối với Đá tử của Thái

cực quyền, lúc bình thời nó vốn là công phu tập luyện những lúc hữu dụng, đâu có thể làm như việc “khắc châu cầu kiếm” (1) mà cố định vào cái thứ tự của quyền thức?

*VẤN: Y tứ luyện quyền của bậc lão bối, tuy không thấy, nhưng có nghe như thế nào không?*

*ĐÁP: Nghe dương Thiếu Hầu tiên sanh nói: Lộ Thiên lão Thiên lão tiên sanh lúc luyện thức Đơn tiên hạ thế thì người sử dụng eo thấp đến độ, dùng miệng mà ngậm đồng tiền để trên mặt đất dun lên và dùng vai mà dựa trên đầu gối. Còn Dương Ban Hầu tiên sanh lúc luyện quyền thì có khi gương mặt tươi vui, miệng mỉm cười, có lúc bỗng thịnh nộ la hét lên, thật đúng với câu “người mang hỉ nộ” vậy. Đó chính là thái độ của người có bản lĩnh cao thâm, được biểu lộ ra ngoài một cách tự nhiên, không phải miễn cưỡng mà học được vậy.*

(1) Y nói là điên rồ, thấy sao làm vậy. Làm một cách máy móc.

## 2) SỰ QUAN HỆ VỀ THÔI THỦ

*VẤN: Thôi thủ vừa học, có thể dụng lực được không?*

*ĐÁP: Không thể dùng lực được. Trong đả thủ (thôi thủ) ca có nói: “Bằng, lý, tê, án, (1) cần nhận chận”. Bốn chữ này cần phải phân biệt rõ ràng. Bằng, Tê, Án thì tọa bằng về trước, Lý thì tọa về sau. Trước tiên, chiếu theo qui tắc là mỗi ngày tay phải đánh ra mấy trăm hoặc mấy ngàn lần, có như vậy thì tự nhiên hai về có căn cơ, eo tự nhiên cực linh hoạt. Một năm sau, tập luyện kim kinh, tìm biết kinh người và mình (hai người tập luyện tìm kinh không cần theo qui tắc, cứ tùy ý mà công kích và hóa giải). Tìm kinh không nên tập luyện quá sớm vì quá sớm thì thích dùng lực, dễ trở thành thói quen mà không thủ đắc cái tinh xảo của nó.*

*VẤN: Bằng Lý, Tê, Án nội dung như thế nào mà gọi là biến hóa vô cùng?*

*ĐÁP: Bốn chữ này nội dung ý tứ vô cùng hàm súc; như một chữ Án: có cái khinh linh mà tiến, có cái trọng thực mà tiến, có tả trọng hữu hư mà tiến, có tả hư hữu trọng mà tiến, có ý hợp lưỡng thủ mà tiến. Ví như chữ Tê: có cái chánh Tê, có thiên (ngã một bên), Tê, có gia thủ*

1) Các danh từ này là tên của những thế đánh.

(thêm tay) Tê, có hoàn thủ Tê và sử dụng các điểm của cánh tay lại luôn luôn biến đổi, nếu trung tâm này đã qua tức đổi dùng điểm khác, tất cả các “lóng” trong cánh tay đều là khúc tuyến mà cũng là trục tuyến, khắp nơi trong cánh tay đều là tụ kinh, mà cũng là phóng kinh, nó thích ứng với câu “trong cái co tìm cái ngay” vậy. Lại cũng có cái chông chát mà Tê, hoặc lật lên lật xuống chông chát, đều là ý tùy theo địch thủ mà biến đổi. Như chữ Bằng: có trục bằng hoành bằng, tại thượng bằng, tại hạ bằng, niêm cứng cánh tay hoặc cườm, bàn tay của địch thủ, tùy thời mà biến đổi vị trí niêm, tóm lại là dùng để cho địch thủ có một mục đích trên cánh tay hoặc trên mình ta để khả dĩ phóng kinh; nếu địch thủ đã nắm được mục đích, thì phải kịp thời thay đổi phương hướng, nhưng phải niêm sát không được tách rời; nếu địch thủ muốn tách rời thì ta chớp đánh liền, đúng như câu nói “phúng điếu (bỏ) tất cả” vậy. Và chữ Lý: Có hướng lên mà lý, có nhắm xuống lý, có bình (ngang) lý; trong cái lý có Quyết (1) (đâm), áp dụng khi có cơ hội, nếu dụng kinh phóng ra chính xác và nhanh nhẹn, thì tay địch thủ sẽ gãy.

*VẤN: Tập luyện động bộ thôi thủ cùng bất động bộ thôi thủ, cái nào quan trọng?*

(1) Gọi Quyết hay gọi Liệt cũng như nhau.

**ĐÁP:** Luyện bất động bộ thôi thủ là tập luyện cơ linh hoạt, có eo linh hoạt thì sự hóa giải kinh của người có thừa, mà đã có thừa thì không cần phải động bộ. Luyện động bộ Thôi thủ tức là gồm luôn tập luyện eo bộ. Nếu địch thủ lẹ làng mãi tiếp, thì không thể không vận dụng bộ pháp cùng di động vòng quanh. Đã có eo và bộ pháp linh hoạt, thì thay đổi di động phương hướng càng nhanh, rất dễ được thời được thế.

*VẤN: Việc sử dụng Đại lý như thế nào?*

**ĐÁP:** Đại lý là tập luyện quyền cước đi đủ bốn góc cùng với bốn thế, Thái, Liệt, Chẩu Kháo. Thái là kiềm cứng tay địch thủ làm cho địch thủ khó khăn biến động. Liệt là dùng chưởng (bàn tay mở ra) đâm hay chặt làm cho địch thủ khi phóng kinh ra bị ta Liệt mà gãy đổ. Chẩu là dùng cùi chỏ. Kháo (dựa) là đứng vai (1). Bộ pháp Đại lý càng phải lớn và nhanh, muốn được vậy thì hai vế phải có kinh mới biến hóa được nhẹ nhàng nhanh nhẹn.

*VẤN: Ngoài 8 thế Bằng Lý Tê Ấn Thái Liệt Chẩu Kháo ra, còn có phương thức nào nữa không?*

**ĐÁP:** Tôi còn nghe nói các phép Tróc cân, Ấn mạch, Bế huyết, Tiết mạch; Cầm nã, Băng phóng. Đầu tẩu... Các

(1) Kháo có lúc cũng dùng Thủ bộ và eo vế.

thức này tôi chỉ nghe qua tên còn cách sử dụng thì không rõ (1)

*VẤN: Lúc sử dụng Thôi thủ hoàn toàn không dùng lực, nhưng nếu sức địch thủ quá mạnh lớn, đàn áp bừa ta, thì làm thế nào?*

*ĐÁP: Sử dụng Thôi thủ, tay không dùng lực nhưng sau bao nhiêu năm luyện tập, tự nhiên trong người đã nảy nở một loại: Bằng kinh. Loại bằng kinh này không có ý dùng lực mà kinh lực của địch thủ tự nhiên bị ta bằng đứng, không thể tiếp cận ta được. Người mới học quyền, cứ tự nhiên yên chí tập luyện nhiều năm, làm cho toàn thân hoàn toàn không còn cương ngạnh thì cũng có thể luyện tập. Thôi thủ Bằng kinh; tay dùng Bằng kinh cũng theo sự chuyển động của eo, nhưng sức mạnh của nó đúng như lời tục thường nói là "mạnh như trâu" vậy.*

*VẤN: Ý thức Thôi thủ của Thái cực quyền theo tôn chỉ nào?*

*ĐÁP: Là căn cứ theo Thái cực quyền luận của Vương Tông Nhạc" tiên sanh làm tiêu chuẩn nếu đi ngoài*

*1) Tôi có nghe thầy Trùng phủ nói: các thế Bằng. Lý... là trong 13 thế của Thái cực quyền, và các phép Trúc cân: cũng trong cách sử dụng của 13 thế. Ví như: Trúc cân, Ấn mạnh tức là thế Thái, Cầm nã là sử dụng của Thái, Liệt; Bằng phóng. Đầu tẩu, tức là liệt thế sử dụng; Bế huyết dùng như thế Bằng, Ấn và Châu vậy.*

đường lối, tôi dám nói là sai lầm vậy.

*VẤN: Ngoài thái cực quyền luân ra, còn có ý kiến nào được phát huy không?*

*ĐÁP: Năm chữ Quyết của Lý Diệc Dư tiên sanh là ý kiến phát huy quyền luận Thái cực thật chính chắn vậy.*

*VẤN: Lúc hai người tỉ đấu, có phải cứu cánh là dùng thân tráng lực cường để chiếm ưu thế không?*

*ĐÁP: Hai người tỉ đấu, cũng giống như cách dụng kinh, nhiều thắng ít, người nếu như không biết tính toán dù mạnh cũng phải bại, tỉ đấu thì ý nhiều tất thắng, vô ý tất bại. Kinh lực của người dùng ta đều biết rõ, cái ý của tác dụng thì hư thực vô định; cái ý thứ nhất vừa qua, thì ý thứ hai lại phát; ý thứ hai vừa qua thì ý thứ ba lại phát. Lão tử có nói "Nhứt sinh Nhị, nhị sinh Tam, Tam sinh vạn vật biến hóa vô cùng". Người thích dùng lực tất nhiên bị lực câu thúc, không thể linh động kịp thời, tùy nơi tùy lúc mà biến hóa. Người dùng ý thì co giãn tự do, tung hoành không có dự, gặp cơ hội là phát động, như điện xẹt, như bom nổ, chính địch thủ bị đánh ngã mà cũng không hiểu được nguyên nhân, rõ ràng là ý thắng lực đừng hoài nghi vậy.*

*VẤN: Thôi thủ Thính Kinh (thính kinh là biết phương hướng dài vẫn sự dùng lực của địch thủ), chỉ dụng hai cánh*

*tay chỗ khác có thể được không?*

**ĐÁP:** Công phu thính kinh là trước tiên luyện hai cánh tay, thời gian luyện tập được nhiều thì sau đó toàn thân đều cần luyện tập thính kinh. Niêm tại nơi nào thì nơi đó đều có tri giác, nghĩa là nghe biết được kinh. Quyền hạc chương của địch thủ dựa kè thân ta, đều có thể hóa giải kinh lực đó rơi vào chỗ không, có được như thế mới gọi là thật sự biết kinh.

*VẤN: Khi đã niêm dùng địch thủ, phải dùng cách nào trong một cái động thủ làm địch bất ngờ?*

**ĐÁP:** Thái cực quyền luận có nói “Cố thượng tức có hạ, cố tiền tức có hậu, cố tả tức có hữu”, và cần chú ý thêm câu: “dụ chí dĩ lợi, công kỳ vô bị”. Tôn Võ Tử có nói: “Bị tiền tắc hậu quả (cô độc), bị hậu tắc tiền quả, bị tả tắc hữu quả bị hữu tắc tả quả, vô sở bất bị, tắc vô sở bất quả”. Chữ quả ý nói là không phòng bị vậy. Địch thủ phòng bị phía trước mà quên phía sau, ta công mé trước nhưng chính là công ở mé sau, địch thủ phòng bị bên tả tất quên bên hữu, ta công tả mà thật sự là công mé hữu, đúng là như dùng binh pháp vậy.

*VẤN: Nếu như ta không niêm dính địch thủ, ta có thể thính kinh được không?*

**ĐÁP:** Cũng có thể, luyện nội gia quyền (Thái cực

quyền) không ngoài việc luyện Tinh hóa khí, Luyện khí hóa Thần, luyện thần hoàn Hư. Nếu luyện tinh hóa Khí được, thì thể phách kiên cường ngoại lực không sao xâm nhập được, nếu luyện khí hóa thần được, thì biến hóa phi đẳng (bay nhanh), hễ ý động thì Hình theo, nếu luyện Thần hóa, Hư được, thì ta đã quên hẳn cả người lẫn ta, vì lúc ấy chính là tinh thần lẫn hình thể ta đồng siêu thoát, chiếm tới địa vị ấy rồi dù không niêm cũng vẫn khiến thể người dễ dàng.

*VẤN: Bộ hành viên (tròn) thức Bát quái chương, di bộ hoán hình, vô cùng biến hóa, Thái cực quyền có bộ pháp viên chuyển như vậy hay không?*

**ĐÁP:** Ngày trước, Dương Thiếu Hào tiên sinh đã từng dạy hai anh em tôi, tay hữu tương niêm (hai người cùng niêm): Tay hữu bắt từ dưới đem lên vẽ một vòng tròn, bộ của hai người cũng hướng mé hữu xoay chuyển theo hình tròn, hữu bộ đứng mé trong, nhắc lên và để xuống, cũng tại chỗ củ, tả bộ bước tới trước chấm đất thật nhẹ, đúng với câu nói là “bước bộ như mèo đi”; vừa hoàn thành bộ thì tay gần cườm. Tả thủ tương niêm, thì tả bộ đứng mé trong, hữu bộ bước tới trước, hướng về tả mà xoay chuyển làm thành hình tròn, và tay tả hai người cùng tương niêm. Đây là luyện tập (hai người niêm thủ, cái ý Thính kinh cũng nằm trong đó và di bộ hoán hình,

biến hóa bộ pháp cùng với Bát quái không khác, vậy (1).

*VẤN: Thái cực quyền tâm của cầu ở cái nhu, vậy sự lợi ích của nó tại chỗ nào?*

**ĐÁP:** Cầu cái Nhu, để làm cho toàn thân được khai phóng và không liên đới. Ví như đẩy tay ra, tay động mà chỗ bắt động: đánh chỗ ra, chỗ động mà vai bắt động; vai đẩy ra, vai động mà thân bắt động; eo đẩy, eo động mà vế bắt động; có như vậy mới vững vàng như Thái Sơn. Nếu lúc phóng kinh đánh người thì do cước, vế, eo, thân vai, chỗ tay cùng liên hệ thành một khí lực, vì thế nên kinh đi mạnh và mau như phóng tên. Nếu không thì toàn thân trở thành một vật thể hoàn toàn, dù lực có to lớn, nhưng gặp phải cái đại lực lớn hơn nhằm người ta phóng tới là chịu đựng bất kham vậy, như vậy, cái công dụng của Nhu là hà không to lớn sao! cho nên những điểm: năng chĩnh năng tán, năng nhu năng cương năng tấn năng thoái, năng hư năng thực, là những điểm diệu dụng của Thái cực quyền vậy.

*VẤN: Thái cực quyền không dùng lực chống trả, thì làm cách nào xô đẩy mà đứng vững được?*

**ĐÁP:** Thái cực quyền dù không đề kháng bằng lực,

(1) Vấn đề này tôi có thỉnh ý của thầy Trùng Phù, lối thôi thủ trên có phải là phương pháp của môn chính tông hay không? Thầy trả lời là không, đó chỉ là một trò chơi của lối động bộ Thôi thủ mà thôi.

nhưng sức kinh được luyện nên bằng cách bất dụng lực đó rất là sung mãn, chẳng những có ở hai cánh tay mà khắp các chân thân đâu cũng có cả, vì vậy người có được công phu tinh thâm rồi, dù có lúc không dụng hóa kinh (thành kinh) mà địch thủ dùng lực đẩy xô vẫn không lay chuyển. Đề kháng lực này cực kỳ to lớn, muốn được vậy là do không dụng ý đề kháng mới thành, do đó mà có câu nói: “nặng như núi Thái Sơn” vậy.

*VẤN: Có lúc dùng lực đẩy ra, mà thấy như không có, tại sao?*

**ĐÁP:** Đây tức là hóa kinh. Phải áp dụng chính xác nguyên tắc “không thêm không bớt”, những cái dài vắn, hưỡn gấp đều phải thích hợp với những cái của địch thủ đưa lại, làm cho địch thủ đánh bóng chụp gió, tất cả đều lạc không (rơi vào chỗ không); nhìn qua địch thấy thân thể của ta thật là nhẹ nhàng, đâu có ngờ đó là sự động viên toàn bộ tinh thần, để vận dụng eo vế đợi thế mà phóng kinh; câu nói “nhẹ tựa lông” là ý nghĩa này vậy.

*VẤN: Nã pháp của thôi thủ ra sao?*

**ĐÁP:** Nã pháp của Thái cực quyền là không dùng sức quá mạnh mà ấn (nhấn), vì dùng sức thì khó hoạt động. Thủ pháp này có ba nguyên lý:

1) Vị trí nã ở phương hướng trực tuyến làm kinh lực của đối phương vào thế nghịch không thể dùng lực lật ngược.

2) Sức lực của đối phương dù lớn mạnh, ta không nên đề kháng (chống trả), chỉ cần nhích mấy ngón chân lên. Xoay một vòng tròn thì lực của đối phương tự nhiên gián đoạn ngược lại đi theo khúc luyến của ta mà về vị trí cũ, không sao quay lại được, vấn đề này có hàm súc các yếu tố của lực học.

3) Nội kinh thật sung túc, hay nhẹ nhàng niêm sát, nhưng đối phương cũng không thể chuyển động. Điều một và hai là cách thức, điều ba là kinh. Biết cách mà không kinh, có kinh mà không biết cách, đều là không nã người được, và cũng là không thể thiếu vậy.

*VẤN: Thái cực quyền luận nói: “Xá kỹ từng nhờn”, như vậy làm sao mà tự hào là không tác động chủ trương?*

ĐÁP: Nói “Xá kỹ từng nhờn” là cũng như Lão tử nói: “Cử chi vi thủ” vậy. Nghĩa là ta phải tùy theo quyền lực dài hay vắn của địch thủ để hiểu được công phu của mình trội hơn hay kém hơn, nếu thấy công phu ta còn kém hơn thì phải nương theo cái quyền lực của địch thủ, đợi đến lúc địch thủ lực tận, ta mới phản kích. Nếu thấy công phu mình tạm trội hơn thì cũng phải theo cái tạm ngắn của địch thủ, đợi quyền lực của địch thủ nửa chừng

bị đứt, thì ta phản kích. Nếu công phu của ta trội hẳn, thì cũng phải theo cái thật nhỏ của địch thủ, nghĩa là quyền lực của địch thủ chóng cạn, tức là ta phản kích, có lúc ta niêm cứng, thì ta phóng kinh đánh địch thủ như vậy là trong cái theo người không tác động chủ trương đã có sẵn cái không theo người mà nắm quyền chủ động vậy.

*VẤN: Lúc phóng kinh thì kinh trầm lắng rất cõi mở an thư, chăm chú một hướng như vậy có phải là dạng kinh toàn thân phóng ra không?*

ĐÁP: Đúng là kinh lực toàn bộ phóng ra, cho nên đã phóng thì nhất định xa. Nếu chỉ dụng kinh của hai tay thì lực có giới hạn. Kinh lực của Thái Cực quyền phóng ra nhất định là trường kinh hễ công phu càng lớn thì động tác càng ngắn, có lúc không thấy động mà địch thủ té văng, đó là động tác ngắn nhưng kinh lực thật dài vậy.

*VẤN: Thái cực quyền luận nói: “Động trung cần tịnh, tịnh do động” nếu như trong lúc Thôi thủ thì làm thế nào mà trong cái động cần cái tịnh?*

ĐÁP: Lúc Thôi thủ cùng người tương niêm, tùy theo sự chuyển động của người mà có cái ý tịnh trong cái động đó, nếu trong cái động mà không có cái tịnh tức là lưu động, thì cái động đó tất nhiên bị người phóng trúng. Trong cái động có cái ý Tịnh để tùy thời được Thính kinh

mà biến hóa, thì người rất khó mà phát kinh. Thêm vào đó trong cái tĩnh cần phải có cái ý động, nếu như trong cái tĩnh mà không có động, đó là tử Tĩnh là cái Tĩnh bất năng hoạt. Giả sử địch thủ thừa cái Tĩnh của ta mà phát kinh, nếu là tử Tĩnh tất nhiên bị người phóng bật. Cho nên trong cái Tĩnh phải có cái Ý động, tùy thời được thính kinh mà biến hóa, địch thủ không sao phóng kinh được trúng ta.

*VẤN: Chính thức thôi thủ Bằng, Lý, Tê, Ân đều dùng giống nhau, vậy với nguyên nhân nào lúc tập luyện đối với Giáp thì thổ thì đánh ra được mà đối với Ất lại không?*

ĐÁP: Bởi vì tính chất động tác cương nhu của mỗi người không giống nhau. Kẻ thì có cánh tay mềm dẻo mà eo lại cương ngạnh, người lại có cánh tay ương ngạnh mà eo thì mềm dẻo, cũng có kẻ cả eo lẫn tay đều mềm dẻo, vì vậy sử dụng cách thức thì đồng nhất mà hiệu năng lại khác nhau. Đây là tránh bỏ chỗ hoạt động, khó phóng mà đánh cái chỗ bất động, dễ phóng; né tránh đang lúc hoạt động, khó phóng, mà đánh trong lúc ngừng động, dễ phóng kinh, như thế là mỗi phát mỗi trúng vậy.

*VẤN: Chỗ dễ phóng là như thế nào?*

ĐÁP: Ví như chỗ này của Giáp thật linh hoạt mà chỗ của Ất không linh hoạt, tức là đánh vào chỗ không

linh hoạt của Ất - đó là chỗ dễ phóng kinh nhất vậy.

*VẤN: Lúc khó phóng là như thế nào?*

ĐÁP: Ví như trong lúc Giáp hoạt động, thì phương hướng cũng vừa biến đổi, không còn trọng tâm, đó là lúc khó phóng. Cái trọng tâm này đã qua thì cái trọng tâm khác lại tới, Ất không kịp thời biến động, tức là lúc dễ phóng vậy.

*VẤN: Trong cái thoái cầu cái tiến là như thế nào?*

ĐÁP: Giả sử địch thủ tiến tới bức bách, ta không thể thoái được, nhưng tay ta đã sẵn niêm cùng địch thủ, tùy theo sức kinh của địch mà tay co rút về, đồng thời thân bộ trả lại được, duỗi tay ra lúc sức của địch thủ vừa mãn thì một tay còn lại tại eo liền phóng kinh, địch thủ tất phải vắng xa.

*VẤN: Nguyên tắc tối trọng yếu của Thái cực quyền là “không thêm không bớt, không dư không thiếu”, giá như đối phương cũng như ta đều biết thính kinh, cả hai đều sử dụng quyền thức theo đúng nguyên tắc, không thừa không thiếu, thì biết bao giờ mới kết thúc đấu cuộc, vậy phải làm sao?*

ĐÁP: Giả sử hai tay của đối phương đều biết “nghe kinh”, nhưng không nắm được cơ hội và thân thượng vị tất đã biết nghe kinh, ta thành linh thừa cơ rút tay niêm, tức tốc phóng kinh vào thân địch cũng có thể đánh bật

được địch vắng ra; ý câu nói ‘kính đoạn mà ý không đoạn’ là vậy.

*VẤN: Câu trên có nói, không niệm cũng có thể nghe kinh được, vậy là thế nào?*

*ĐÁP: Ta Niêm sát địch thủ, địch thủ không thể đánh bật được ta, đó là nhờ niệm mà ta nghe được kinh. Không niệm sát địch thủ, tức địch thủ đánh bật được ta, đó là ta không niệm sát nên không nghe kinh được, đầu là lúc bắt đề phòng cũng vậy, địch không thể đánh được ta, đó là công phu đã đến mức thượng thừa, không cần phải niệm mà vẫn nghe biết kinh của địch vậy.*

### 3) SỰ QUAN HỆ VỀ TÁN THỦ

(Sử dụng quyền cước liên tục)

*VẤN: Phương pháp sử dụng Tán thủ của Thái cực quyền như thế nào?*

*ĐÁP: Hơn 70 quyền thức Thái cực là Tán thủ. Đã có Tán thủ tại sao còn tập luyện Thôi thủ. Sự biến hóa của Tán thủ Thái cực quyền đều do Thôi thủ biến hóa mà ra. Đã thính kinh được rồi, thì mới sử dụng được Tán thủ thích đáng. Nếu không niệm cứng địch thủ, nếu không biết nghe kinh thì áp dụng tán thủ cũng như lối đánh của ngoại gia quyền, vị tất thích đáng. Thái cực quyền luận nói: “Từ chỗ thuần thực mà dần dần biết nghe kinh (Thuần thuộc tức là Tán thủ), từ chỗ biết nghe kinh dần tiến đến địa vị cao thâm sáng suốt như Thần”. Xem như thế mới thấy “Thuần thực” là công phu đệ nhất, Đồng kinh (biết kinh là công phu đệ nhị tần. Muốn thuần thực không khó, mà Đồng kinh là vấn đề tối nan. Tỉ như, địch thủ đánh tới một quyền, nếu trước đó không niệm sát thì không sao nghe biết được kinh lực của địch thủ thì ta không thể khi tả khi hữu, hoặc cao hoặc thấp, lúc tiến lúc thoái mà thi thố Tán thủ thích đáng. Sau khi tay hữu đã niệm sát địch thủ nếu tay địch hạ xuống thì ta cũng hạ theo và dùng tay tả kích vào mặt địch thủ, nếu tay địch*

thủ đem ra phía trước, thì kinh lực của địch thủ nghiêng về tả, ta theo hướng tả đó mà hóa giải kinh lực đó, thế là chia tay ra: dùng tay tả niêm sát tay địch thủ tay hữu bay ra kích vào đầu địch thủ; nếu kinh lực thiên về hữu, thì ta theo hướng hữu mà hóa giải kinh đó, dùng tay tả đánh vào đầu, hoặc vai của địch thủ, nếu địch thủ dùng quyền thì ta thừa thế phóng kinh đánh tới. Đây chỉ là giải thích sơ lược vậy. Tóm lại, Tán thủ của Thái cực quyền cùng lối Tán thủ của các môn quyền thuật khác không giống nhau. Tán thủ của Thái cực là do niêm sát thính kinh mà ra. Tán thủ của các loại quyền thuật khác thì rời ra mà thi thố những ngón quyền cước của mình, nếu đang xa thì cả hai đều đánh nhau không tới, mà gần thì xấn xuyt cuồng loạn với nhau, như thế này thì người có lực hơn sẽ thủ thắng. Thầy Dương Trừng Phủ có nói: “Tán thủ của Thái cực quyền là tùy cơ ứng biến không có phương thức nhất định. Nếu đã biết nghe kinh, thì nghe một mà biết trăm; nếu chưa biết nghe kinh thì dù có nhiều quyền pháp cũng thành vô dụng”. Tôn võ Tử có nói: “Tri kỷ tri bỉ, hậu nhơn phát tiên nhơn chí”. Thính kinh của Thái cực quyền hoàn toàn biết được thực lực của người. Vì thế cần phải niêm sát địch thủ, để biết địch bất động thì ta bất động, mà địch thủ khê động là ta tiên động. Địch thủ không biết nghe kinh, nên ta xuất động là địch thủ tất ngã. Nếu công phu thính kinh chưa hoàn toàn đáo đạt thì không nên niêm sát địch thủ và cũng có nghĩa là đừng

bao giờ động thủ với ai cả.

*VẤN: Nếu gặp môn quyền gia khác, quyền cước họ cực lạ lùng, trong nhất thời chưa niêm dính người được thì phải làm cách nào?*

ĐÁP: Gặp môn quyền thuật khác thì phải dang ra hơi xa, vì như vậy địch thủ đánh khó trúng ta mà ta có thể tránh né kịp thời. Nếu địch thủ gần thì ta niêm dính liền: sau đó thì ta nghe biết được địch thủ, hễ định thủ động nhanh thì ta ứng phó nhanh, địch thủ hưỡn thì ta cũng theo hưỡn. Gặp trường hợp này không nên có ý phập phồng nhút nhát, phải để khởi tinh thần tiến tới niêm sát, hễ đã niêm sát rồi là không còn nguy hiểm nữa, mà nếu không niêm thì địch thủ sẽ nắm ưu thế vậy.

*VẤN: Công lực Niêm Thủ và Thính kinh của hai đối thủ đều khá giỏi có được thì dùng tán thủ không?*

ĐÁP: Điều này thì khó mà thi dụng bởi vì cả hai điều biết Thính kinh thì không thể cùng thoát ly được. Nếu một bên ly khai được mà sử dụng Tán thủ, thì ít nhất công phu bên ấy phải trội hơn. Vì vậy người đã tinh thâm Thái cực quyền, một khi đã niêm dính rồi, thì đối phương rất khó mà thi dùng được Tán thủ. Cho nên công phu niêm thủ thật vô cùng trong yếu, đừng xem thường vậy.

#### 4) SỰ QUAN HỆ VỀ TU DƯỠNG

*VẤN: Thái cực quyền cùng quyền thuật đạo dẫn ngày xưa có giống nhau không?*

*ĐÁP: Quyền thuật đạo dẫn ngày xưa có những danh tự quyền thức như: “Hung kinh điều thân”, “Hoa Đà ngũ cầm hí” đều mô phỏng theo động tác của thú cầm. Thái cực quyền cũng có (Đảo liên Hầu, Dã mã phân tung”. Tất cả quyền thức Thái cực quyền không đi ngoài việc điều hòa hô hấp, vận dụng Khai Hợp Thực Hư. Chỗ tối diệu dụng là toàn thân vận động, thật chỉnh tề hỏa huyệt thì hô hấp tự nhiên thâm trường, cho nên hơi thở không cần phải điều hòa mà tự nó tự điều hòa. Quyền thuật đạo dẫn ngày xưa cũng không qua việc vay mượn hình thức khai hợp của thú cầm để điều hòa hô hấp. Dịch cân kinh, Bát đoạn cầm, là vận động của từng chỉ từng tiết. Thái cực quyền là vận động toàn thể làm cho tứ chi bá thể của toàn thân đều nảy nở quân bình, không có một chỗ nào nặng nhẹ hơn nhau, điều này có thể ngăn ngừa được bệnh hoạn và tăng cường sức khỏe. Tham đồng Khê là vị tổ sư của “Đơn thư”, trong đó có nói rằng “Dục huyệt thể xử không phòng”. Nên chú ý hai chữ “huyệt thể”, vì nó cũng giống như hai chữ “Tùng tịnh” của Thái cực quyền vậy. Có Huyệt thể Tùng tịnh thì khí*

tự trầm xuống đơn điền. Vì vậy nếu người chủ trương dùng lực thì nhất định không thể quay về cảnh an thư thích tự nhiên và cũng không thể đạt được lợi ích của Thái cực quyền đạo dẫn. Quyền thuật đạo dẫn ngày xưa cùng với Thái cực quyền có giống về hình thức mà ý thì lại khác nhau.

*VẤN: Sự hô hấp của Thái cực quyền như thế nào?*

*ĐÁP: Hô hấp của Thái cực quyền theo cái khai Hợp của tư thế thân thể, Hấp là khai, Hô là Hợp. Lý Diệc Dư tiên sanh nói Hấp thì tự nhiên đem lên, cũng cất người lên được: Hô thì tự nhiên trầm xuống, cũng phóng người vắng ra được. Hấp vốn là nhập khí, mà ngược lại là đề khí. Hô vốn là xuất khí, mà trái lại là trầm khí. Cái thăng trầm của hô hấp Thái cực quyền vốn là sự tuần hoàn cái khí tiên thiên cho nên thích hợp với bí quyết Tĩnh tọa, Kim đơn, để ngăn trừ bệnh tật và trường sanh ích thọ. Trong Phong hòa kinh của Liễu Hoa Dương có nói: “hấp giáng hô thăng, tức là tính cách chung của khí Tiên thiên và hậu thiên vậy. Nhưng hậu thiên hấp khí, tiên thiên thăng khí. Thăng là thăng ở cung Càn, mà nắm lấy vậy. Hậu thiên khi hô thì Tiên thiên khí giáng. Giáng là giáng ở cung khôn mà luyện cho chín vậy. Nếu dùng miệng mũi một cái hô một cái hấp làm thăng giáng thì đối với khí tiên thiên nó quá cách xa vậy. Căn cứ theo sự thăng giáng của tiên thiên khí nói trên đây thì đối với sự tuần*

hoàn bên trong của Thái cực quyền rất giống nhau, cho nên Thái cực quyền là trong cái Động cần cái Tĩnh, là một môn pháp tối trọng yếu hỗ trợ cho Tĩnh công. Nếu quan niệm Thái cực quyền là môn võ thuật, chuyên chú tầm cầu sự thủ thắng cùng người, thì không làm sao thấu triệt được cái tinh vi huyền diệu của nó.

**Phụ chú:** Tôi có hỏi qua Trùng Phủ tiên sanh ông cũng là một đạo gia triết học về khí tiên thiên và hậu thiên; ông chỉ nói: “Lý Thị nói rất đúng, Phàm hấp khí trong lúc thân thể, thì tinh thần theo đó mà nổi bật lên, tự nhiên có thể súc kinh và khả dĩ đưa kinh lên tấn công địch thủ. Hô khí trong lúc phóng thể, thì đơn điền tự nhiên vận lực, khí như trầm xuống và sau đó lực mới phát ra ở lưng, đương nhiên kinh lực này khả dĩ phóng người, không sao chống chọi nổi; cũng như bắn tên, lúc tay hữu thâm thể kéo cung, tự nhiên cần hấp khí, đến lúc phóng thể phát tên thì tự nhiên cần hô khí” v.v...

**VẤN:** Ý nghĩa như thế nào mà lấy tên là Thái cực?

**ĐÁP:** Thái cực vốn là hình tròn, là âm dương tổng hợp nhất thể. Thái cực quyền tất cả chỗ nào cũng tầm cầu viên mãn, phân chia âm dương hư thực, cho nên lấy đó mà đặt tên. Tuy nhiên, đây chỉ là hình dung cái thể dung bên ngoài của nó. Có biết đâu, cái huyết ở chính giữa thân thể con người là nơi dựng nên mạng sống của nhân

sinh, có tên là Đại trung cực Đại tức là Thái cực Huyết này chính là Thái cực trung điểm của thân thể con người; xây lò làm cho yên đỉnh, khảm ly giao cấu là ở đó. Thái cực quyền vận chuyển khí tiên thiên, thì huyết ngưng thần nhập khí phút chốc sinh ra màu đỏ. Cho nên cái khí của Thái cực quyền luôn luôn thông lưu điều hòa dễ dàng! khắp cả vòm trời tỷ hơn của con người, một cách cực kỳ nhanh chóng.

**VẤN:** Luyện Thái cực quyền có thể luyện cả Tĩnh tọa được không?

**ĐÁP:** Tập tĩnh tọa rất lợi ích cho việc tu dưỡng đời sống và ngăn ngừa bệnh tật của con người. Nhưng công phu Tĩnh tọa khó được chân truyền, nếu truyền thụ không đúng thì hậu quả tệ hại rất lớn. Nếu muốn luyện cả Tĩnh tọa mà không có khẩu quyết chân truyền, thì phải tập luyện ý của Thái cực quyền, nghĩa là cách ngồi như kiểu nhà Phật, đầu thật ngay, mình thật thẳng, hai mắt nhắm lại hai tay cùng chắp lại ôm tại rún, tập trung tinh thần để lắng nghe những cái tác động ngược lại của ngoại vật, thâm hồi tất cả sáng suốt để soi rọi cái tác động của ngoại cảnh, bế giữ chặt chẽ năm “tên đạo tặc” của trần tục là mắt, tai miệng, mũi, ý.

Kim giữ Mắt thì mắt không còn nhìn thấy bên ngoài, thì Hồn quay về Gan; gìn giữ Tai để tai không nghe bên

ngoài thì Tinh quay về Thận, căn mật ở Miệng để miệng đóng kín không nói, thì Thần quay về Tâm; nghiêm khắc ở Mũi thì mũi không ngửi bậy bên ngoài, mà Phách về Phổi; giới cấm ở ý thì dụng chi không phân chia mà Ý về Tỳ, Tinh, Thần, Hồn, phách, Ý tức là Tim, Can, Tỳ, Phế, Thận, Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ; Nhĩ, Mục, Khẩu, Thiệt, Ý. Tất cả phải được tập tụ mỗi cái quay về căn cội của nó, quay về bốn mạng của nó, thì tự nhiên thấy được Thiên tâm, và cái phi thường sáng suốt, cái linh mẫn thần kỳ, tự nhiên đưa lại, tất nhiên có sự phát hiện cảm giác đặc biệt, khác hẳn với người thường. Sở dĩ Liễu Hoa Dương chú ý đến phong hỏa, vì Hỏa là Thần; Phong là hô hấp của tiên thiên vậy. Làm thế nào có thể luyện tinh hóa khí - Cũng như nước được lửa đun sôi mà hóa khí. Tinh tức là nước vậy. Nếu dụng thần hỏa chiếu xuống, thì Tinh tự hóa thành khí vậy. Thần hỏa đã hạ chiếu, có lúc vì sợ chưa đủ sức, nên còn phải cổ động Tồn phong (gió ở cung Tồn), thì Hỏa tất nhiên phụt cháy, cũng giống như người thợ rèn thụt ống thổi gió để tự giúp hỏa lực mà trui rèn sắt vậy. Kỹ năng điều hành hô hấp của Thái cực quyền là áp dụng theo nguyên tắc Phong Hỏa. Cũng như đầu máy chạy bằng hơi nước, là nhờ dùng hỏa lực đun sôi nước đến độ hóa thành hơi, thì sức mạnh của hơi nước đó dù một vật nặng đến mấy vạn cân ta cũng cử động nổi. Và tam bảo của thân thể con người là Tinh khí Thần, nếu được luôn luôn trui luyện, thì mức thần thông

biến ảo không sao lường nổi.

*VẤN: Có thể dùng Tinh Tọa thay luyện Thái cực quyền không?*

**ĐÁP:** Sao lại không? Cái khó của Tinh tọa là trừ được sự vọng niệm, cũng như luyện Thái cực quyền thì tinh thần phải luôn luôn được tập trung chăm chú, đừng còn vương một chút vọng niệm nào (ý nghĩ xằng bậy, riêng tư).

Phải hết sức tâm bình khí tĩnh, lãng quên hẳn mọi sự vật ngoại giới cả đến con người của ta để tiến đến chỗ ảo diệu tinh vi, khiến cho thân thể thư thích đến độ không tả được, thì có thể nói là đã nhập vào tam muội Thái cực vậy.

*VẤN: Muốn trở thành một danh thủ siêu phàm bạt tưng thì công phu phải tập luyện như thế nào?*

**ĐÁP:** Phải có năm loại tâm:

1. TÍN NGƯỠNG TÂM: Dù là học môn quyền thuật nào, nhất định phải có một sự tin tưởng tuyệt đối.
2. TÔN TRỌNG TÂM: Đã chọn thầy học rồi thì phải thật tâm tôn kính.
3. CÓ HẰNG TÂM: Người không có hằng tâm, thì bất cứ muốn làm chuyện gì cũng không đến nơi đến chốn.

4. NHẪN NẠI TÂM: Nếu học năm năm chưa thành thì mười năm hay hai chục năm: dù cho tư chất kém thông minh, trong nhất thời khó thấy công hiệu, nhưng có nhẫn nại, thì nhất định không việc gì mà không thành.

5. KHIÊM TỐN TÂM: Công phu dù có thành tựu ít nhiều, cũng đừng tự cao tự đại, cho là không người đối thủ. Vô luận là môn quyền thuật nào tất nhiên có chỗ sở trường của môn đó, cần phải chuyên tâm nghiên cứu, nhiên hậu mới tri kỷ tri bỉ được và đừng vì kiêu hãnh mà chuốc lấy thất bại nhục nhã.

## CHƯƠNG II PHẦN QUYỀN KỸ

### A. DÁ TỬ CƠ BẢN TỔNG QUYẾT THUYẾT MINH

#### I. BỘ PHÁP

Bộ pháp của Thái cực quyền hoàn toàn là dụng Âm dương, tức là dùng bộ Hư thực; nói một cách rõ ràng hơn là nếu chân tả dụng Thực thì chân hữu dụng Hư, chân hữu thực thì chân tả hư. Cái Thực là để giữ vững trọng lượng của toàn thân; cái Hư là tùy thời mà di động hoặc đá. Có độ năm loại bộ pháp, nhưng tiếc vì danh tách các bộ đã bị thất truyền. Muốn cho độc giả dễ hiểu và dễ nhớ, nên tạm đặt tên và trình bày thể thức của các bộ như sau.

1) TIỀN CUNG BỘ (bộ như cây cung): Dùng chân đứng trước, rùn xuống đến độ đầu gối ngang bằng hoặc có thể nhô hơn mũi bàn chân; giữa bụng dưới và về rùn

xuống gần nhau, đó là để giữ vững trọng lượng của toàn thân; một chân để phía sau duỗi thẳng tự nhiên không dùng lực, thân mình tất nhiên hơi ngả về phía trước dùng để cho eo tọa thẳng đứng, vì như vậy làm cho bộ phải dẫm vào cái hại "song trọng" (có thẳng thì hai chân đứng nặng đều nhau). Cự ly của hai chân trước và sau phải nhìn chân dài hay vắn mà quyết định; người chân dài thì cự ly lớn, người chân ngắn thì cự ly nhỏ, không thể cố định thước tắc được. Hai bàn chân trước và sau dùng đứng trên cùng một đường trục tuyến, gót chân sau nhón lên và nghiêng ra một bên; mức độ rộng của nó lấy độ rộng của vai làm chuẩn. Mũi bàn chân trước dùng quá thẳng, hơi lệch xéo vô mé trong; bàn chân sau và bàn chân trước đứng phải giống như hai cạnh của hình bình hành.

Phạm chân tả ở trước rùn xuống thì gọi là Tả tiền cung bộ, chân hữu ở trước rùn xuống thì gọi là Hữu tiền cung bộ. Loại bộ này được sử dụng bằng ba thế đánh Bằng, Tê, Ấn, của những quyền thức: Đơn tiên, Lân tất Ấu bộ, Tà phi thế, Phiến thông bố, Tệ thuân chùy, Phản lan chùy, Đả hổ thức, Dã mã phân tung, Ngọc nữ xuyên thoa, Ngưỡng diện chưởng, Chỉ đường chùy và Loạn cung xạ hổ.

2) HẬU HÒA BỘ: Tức là chân sau rùn xuống dùng về và tiền phúc (bụng dưới) gần như dính nhau mà làm

mức độ, để giữ vững trọng lượng toàn thân, chân trước duỗi ra vừa ngay, không nên dụng lực, nhưng đầu gối dùng quá thẳng, bàn chân vẫn sát đất, cũng giống cách thức trên là hai bàn chân phải làm thành hai cạnh của hình bình hành (muốn cho đẹp mắt, mũi bàn chân cứ cho chỉ ngay tới trước dùng để xéo cũng được, giống như thức Đạo niệm hầu vậy).

Phạm dùng chân tả tọa phía sau, gọi là Tả hậu tọa bộ; chân hữu hậu tọa thì gọi Hữu hậu tọa bộ. Loại bộ này được sử dụng bằng ba thế lý, của những quyền thức: Như phong tợ bế và Đảo niệm Hầu.

3) ĐÌNH TỰ BỘ: (bộ chữ đình) Hình thức bộ này như hậu tọa bộ, nhưng mũi bàn chân trước cất lên một chút và gót sát đất.

Phạm chân tả ở trước thì gọi là Tả đình tự bộ, chân hữu ở trước thì gọi là Hữu đình tự bộ. Loại bộ này để dùng trong những quyền thức: Thủ huy tì bà, Đề thủ thẳng thế và chầu để khán chùy.

CHÚ Ý: Khi thượng bộ (đem bộ lên) đại khái là dùng bộ này trước, khi gót chân chấm đất, nếu cảm thấy có thể đứng vững được rồi thì gót và mũi bàn chân theo thế của toàn thân mà nhắm tới trước đạp thực, phải thấy rằng lúc thượng bộ, dùng gót chân đạp trước, kế tiếp là toàn bàn chân đạp thực, là vững vàng thích đáng và đặc lực vậy.

4) **ĐIỀU MÃ BỘ:** (bộ ngựa chồm) Hình thức cũng như hậu tọa bộ, nhưng chân trước hơi kéo về, gót chân đưa lên khỏi đất và mũi bàn chân thì nhẹ chấm đất.

Phạm chân tả ở trước điều lên (dở lên), gọi là tả điều mã bộ, chân hữu ở trước điều lên thì gọi là Hữu Điều mã bộ. Loại bộ này sử dụng trong những quyền thức: Hạc lượng si, Hải đế châm, Cao thám mã, Thượng bộ thất tinh và Thoái bộ khóa hồ.

5) **KỶ MÃ BỘ:** Hai bàn chân tạo thành hai cạnh hình bình hành, mũi hai bàn chân, hai đầu gối, và ngực đều cùng một phương hướng. Hai đầu gối co lại vừa đủ che qua hai mũi bàn chân. Cự ly hai bàn chân lấy mức độ rộng của hai vai làm chuẩn. Thế này tuy tựa như dùng bình quân của hai chân giữ vững trọng lượng toàn thân (quyền thuật gọi là song trọng) nhưng kỳ thật không phải vậy mà hai chân vẫn là phân chia rõ ràng hư thực. Loại bộ này để sử dụng trong những quyền thức như: Vân thủ và Thập tự thủ.

Những điểm chú ý về bộ pháp: Lúc rời bộ thì luôn luôn mũi bàn chân trước phải hơi nghiêng bên ngoài, thì sau đó đứng mới vững được, và lúc bộ thế rời xong lập tức biến thành Hậu tọa bộ, mũi bàn chân sau tạm thời đừng biến động, vì như vậy cước bộ, sẽ bị trốc lên mà không vững vàng.

## II. THỦ PHÁP

1) **CHUỖNG:** Các ngón tay đừng quá ngay hoặc nắm lại, chỉ mở ra vừa vừa thôi. Phạm lúc chưởng (bàn tay mở) án ra (đưa ra) phải gật bàn tay lên, hiện rõ chưởng căn (các ngón tay nổi lên) vì cái để đánh đối phương là chưởng căn vậy.

2) **QUYỀN:** Nắm quyền (bàn tay nắm lại) không nên quá chặt, dùng 4 xương gờ góc ngón tay mà đánh, nhưng khi đánh ra, thì chỗ lắc léo của cườm tay phải tiếp hợp ngay ngắn, đừng chuyển xéo cườm tay mà có thể bị tai hại.

3) **CHẨU:** (chỏ) lúc xuất thủ, ngoài việc chuyên dụng cùi chỏ để đánh đối phương thì mũi chỏ luôn co chỉ xuống, đừng đưa ngang, quyền phổ cũng đã nói "Tuy chẩu" (hạ chỏ). Phạm lúc xuất thủ, thì chỏ đừng quá gối, mà có thể bị mất trọng tâm. Tiên sư thường dạy: "Chỏ không quá gối" tức là ý nghĩa này vậy.

### III. THÂN PHÁP

1) VAI: Hai vai phải buông thông xuống đừng để ló cao, như vậy gọi là Trầm Kiên.

2) NGỰC: Ngực phải hóp vào, đừng lồi ra, do gọi là Hàm chung.

3) LUNG: Lưng phải lồi ra, gồng cứng bắp thịt, lưng đó gọi là Bạt bối.

4) EO: Eo phải mềm dẻo, ngay ngắn, đừng chuyển cứng, nghiêng ngã hoặc mông lồi lên.

5) BỤNG: Bụng phải tùng - tĩnh lỏng lẻo tự nhiên, đứng vận lực kèm kẹp), để làm cho khí trầm xuống đơn điền, không nên nịt cứng giây nịt eo bụng.

### IV. ĐẦU PHÁP

Tư dung của đầu bộ phải thật ngay thẳng đừng rùn xuống cổ hoặc ngược mặt lên, cũng không được nghiêng tả nghiêng hữu. Tinh thần phải tập trung vào óc, nhưng một khi tay chân động xuất thì nhãn thần phải cùng với nội kinh của tay chân đồng đồng nhất tề xuất phát: đây là nguyên tắc vậy. Trong lúc đối địch thì vận dụng chiến thuật để biến hóa hư thực ảo diệu, mắt ngó chỗ này, tay chân lại đánh chỗ khác, làm cho địch không nhận xét phân biệt được.

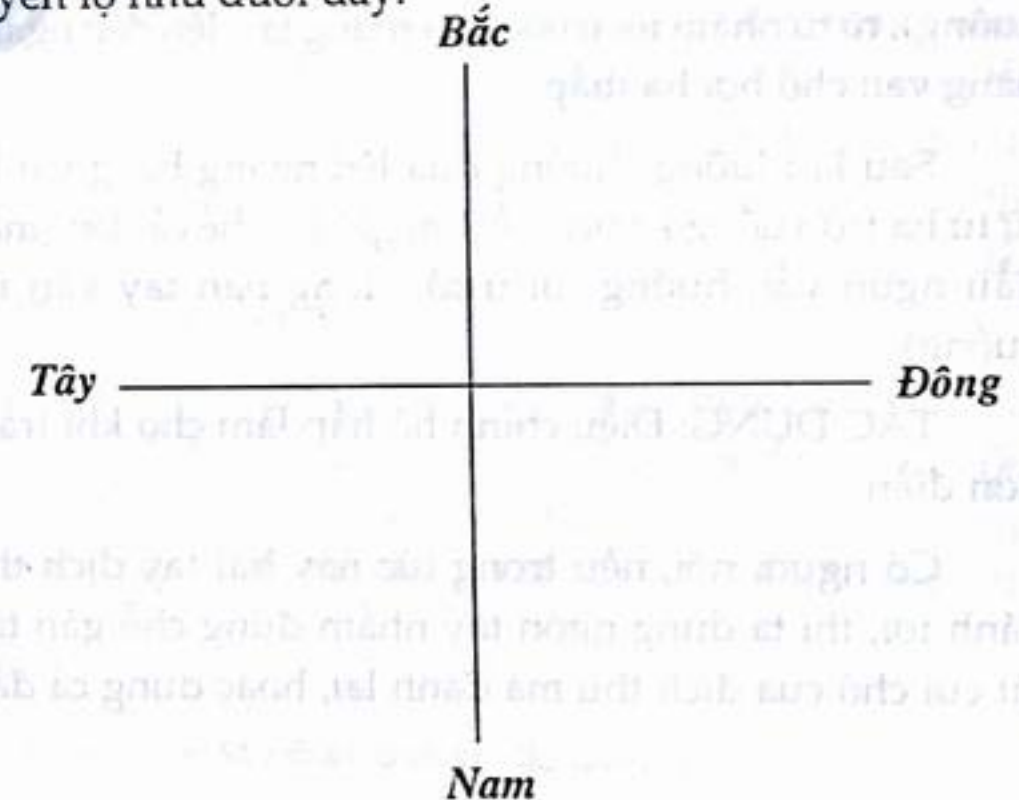
Gương mặt phải tự nhiên hòa địa, môi ngậm hay mở tự nhiên tùy sử dụng, đừng bặm cứng mà lộ vẻ khản trương.

### VI. NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ

Sau khi luyện tập: không nên uống nước lạnh để ngừa bệnh dịch tả, tránh ngồi chỗ có gió, hoặc tắm gội, để tránh bệnh cảm mạo, không nên ngồi hoặc nằm, vì ngồi dễ sinh bệnh trĩ còn nằm thì dễ bị tổn thương.

### VI. PHƯƠNG HƯỚNG

Quyền lộ phải có phương hướng nhất định, để tránh cho hành động lộn xộn phải ghi nhớ phương hướng quyền lộ như dưới đây:



## B. QUYỀN LỘ

### THỨC THỨ NHẤT; THÁI CỤC KHỞI THỨC

**ĐỘNG TÁC:** Thân người đứng ngay ngắn, mặt quay về hướng Nam, hai chân đứng thẳng mũi bàn chân ngay hướng Nam, hai bàn chân tạo thành hai cạnh hình bình hành, cự ly dùng độ rộng của vai mà làm chuẩn, Lưỡng chũng (hai tay mở ra) bỏ thông xuống hai bên vế. Lưỡng chũng (ngón đưa ra phía trước, lòng bàn tay úp xuống), từ từ nhắm tới trước đưa thẳng tay lên đến ngang bằng vai: chỗ hơi hạ thấp.

Sau khi lưỡng chũng đưa lên ngang bằng vai lại từ từ hạ trở xuống kế bên vế, lưu giữ cái thế cất lên (mấy đầu ngón vẫn hướng tới trước, lòng bàn tay vẫn úp xuống).

**TÁC DỤNG:** Điều chỉnh hô hấp làm cho khí trầm đơn điền.

Có người nói, nếu trong lúc này hai tay địch thủ đánh tới, thì ta dùng ngón tay nhắm đúng chỗ gân tay sát cùi chỏ của địch thủ mà đánh lại, hoặc dùng cả đầu

các ngón tay đâm vào nách địch thủ; như thế là không đúng vậy.

### THỨC THỨ 2 : LÃM TƯỚC VĨ

(Thức này có bốn thế đánh. Bằng, Lý, Tê, Án).

#### 1) THẾ BẰNG (có hai cách)

- Cách thứ nhất

**ĐỘNG TÁC:** Lật lên khoát hữu chũng (bàn tay hữu mở) vẽ một vòng tròn bắt đầu từ vế hữu đưa sang trước vế tả (Đông Nam) và vòng trở về gần cách vế hữu (Tây Bắc) độ một thước (thước tàu: độ 3 tấc Tây) thì ngừng bộ khẩu hướng về Nam, đó là thế "Thái". Khi hữu chũng khoát vòng về gần vế hữu thì tả chũng cũng khoát vòng theo sang hữu thì lật ngửa chũng, cùng hữu chũng hơi đối lập như cách thức ôm quả cầu vậy. Cánh tay dưới (từ chỗ đến cườm), cách ngực độ một thước (1); Đây là thế "Liệt" (có người gọi là lệ). Khi ấy mặt, mắt và ngực đều hướng về Tây Nam.

Khi hữu chũng khoát vẽ vòng chỉ mé hữu thì mũi bàn chân hữu cũng hơi rẽ ra mé ngoài một chút (Tây Nam), đầu gối co hạ xuống, trợ giúp cho thế vững vàng. Sau khi tay tả đã tác động thế "Liệt" (đã nói trên), thì

(1) Độc giả chú ý. Một thước là thước Tàu, độ 3 cm.

chân tả lập tức dạt ra một bước ngay hướng của vai tả, chỉ đúng hướng Nam; trước đó là "Tả dinh tự bộ" sau đó trở thành "tả tiền cung bộ", và dùng lưng bàn tay tả lập tức đánh tới trước (Nam), đó là tức là đánh thể "Bằng" vậy. Trong khi ấy mặt, mắt và ngực đều hướng về Nam.

**TÁC DỤNG:** Dùng bàn tay hữu bắt lấy tay hữu của địch thủ kéo dạt sang hữu và dùng cạnh xương dưới cánh tay tả của ta "Liệt" (chặt) vào chỗ lõm cùi chỏ hữu của địch thủ, tay địch thủ sẽ gãy. Nếu địch thủ rút tay về thì tay tả của ta theo đã rút tay của địch thủ mà chớp đánh địch thủ với thể Bằng.

- Cách thứ hai.

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thể trên, hữu chưởng khoát một vòng từ dưới đưa lên (từ Nam sang tây) làm cho chưởng tâm (lòng bàn tay) chiếu ngay mặt như soi kính, thì ngừng. Khi hữu chưởng khoát vòng từ dưới lên ngang ngực (chưa ngay mặt) thì tả chưởng lên theo chọi dính vào sát cườm tay hữu rồi dang ra độ một tấc (tấc tàu), có ý dùng tả chưởng hỗ trợ cánh tay hữu để đánh ra vậy. Trong lúc hữu chưởng hướng lên (đã nói trên), thì bàn chân hữu đồng thời bước ra một bước đồng hướng với vai hữu hướng, chánh Tây, trước là "Hữu dinh tự bộ" sau đó trở thành "Hữu tiền cung bộ". Lúc đó, mặt mắt và ngực đều ngay hướng Tây.

**TÁC DỤNG:** Theo thể ở trên thì lưng bàn tay tả của ta đã tác động thể Bằng; địch thủ bị kẹt vào lợi thể của ta, nên vội vã hất cánh tay hữu lên để đỡ tránh cái thể Bằng của ta, thì lúc ấy ta cũng tức tốc nhắm vào nách sau của địch thủ mà đánh tới bằng một thể Bằng thứ hai vậy.

## 2) THỂ LÝ

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo quyền thức trên, hai tay nhắm hướng Tây Bắc mà chuyển động, hữu chưởng tâm (lòng bàn tay mặt) lật úp xuống, tả chưởng tâm lật ngửa lên, giống như cách ôm quả bóng, cườm tay tả ta niêm dính mặt trên tay tả của địch thủ và dùng cựa cườm tay hữu của ta niêm dính mặt nghiêng tay tả của địch thủ, (nếu lực địch xông tới ồ ạt, thì ta dùng hữu chưởng niêm mé sau vai của địch thủ cũng được). Chỗ khể hạ xuống, theo cựa eo, trước hết hướng lại mé hậu (Đông) rồi kế tục hướng về tả (Đông Nam) dắt dẫn thân thủ của địch thủ trở về nguyên chỗ và bộ biến thành "tả hậu tọa bộ". Lúc này mặt, mắt ngay hướng Tây mà ngực thì hướng Tây Nam. Đây là thể Lý vậy.

**TÁC DỤNG:** Khi ta dùng thể Bằng (đã nói trên), nếu địch thủ thoái hữu bộ để né tránh đồng thời dùng tay tả đánh tới ta, thì ta dùng thể "lý" này mà hóa giải.

## 3) THỂ TÊ

**ĐỘNG TÁC:** Căn cứ theo thể trên, dùng tả chưởng

dính sát chỗ cựa cườm tay hữu “tê” (đánh đẩy) vào thân thủ của địch thủ, chỗ hữu khê hạ thấp, và đồng thời từ “Tả hậu tọa bộ”, biến thành “Hữu tiền cung bộ”. Lúc bấy giờ, mặt mắt và ngực đều ngay hướng Tây. Đó là thể “tê” vậy.

**TÁC DỤNG:** Khi đã dùng thể “lý” trên, làm cho địch thủ rơi vào chỗ không, vì bị ta hóa giải, thì lập tức dùng thể “tê” mà đánh địch thủ vậy.

#### 4) THỂ ÁN

**ĐỘNG TÁC :** Tiếp theo thể trên, hai cánh tay đều hạ chỗ, đưa tới trước chia tả hữu hai bên, hướng chưởng tâm đều hướng ra ngoài “Tây”, đầu ngón tay hướng lên. Mặt quay phía hữu (Bắc), mắt cũng trông về hữu. Ngực vẫn ngay hướng tây. Lúc hai tay chia ra hai bên, đồng thời chân tác động “Tả hậu tọa bộ”; khi tác động xong thì lưỡng chưởng úp xuống và đánh thể “Án” nhấn đẩy tới trước Tây, đồng thời bộ cũng biến thành “Hữu tiền cung bộ”. Khi đó, mặt mắt chuyển ngay tại hướng Tây. Đó là thể “Án” vậy. Phạm sử dụng thể án đánh án ngay trước mặt, là dùng song chưởng hay đơn chưởng, thì kinh lực đều ở tại chưởng căn (chưởng ngược lên, đầu ngón tay chỉ lên, chưởng tâm day ra ngoài, thì lộ xuất chưởng căn - gân cốt bàn tay), chỗ khê co thấp xuống.

**TÁC DỤNG:** Do ở thể Tê trên, ta đã khóa tay của

địch thủ mà đánh ra với thể tê, nếu địch thủ được hở tay hữu mà đánh ta, thì tay hữu của ta cũng theo hướng hữu mà đánh trả, nếu đang lúc thuận thể thì tác động luôn thể Tê hoặc kéo tay trở về và tức tốc dụng thể “Án” mà đánh nhấn tới.

#### THỨC THỨ 3: ĐƠN TIÊN

**ĐỘNG TÁC:** Do theo thể trên, thì lưỡng chưởng úp xuống, hướng về tả hai tay đuổi ngay (chỗ vẫn hơi hạ) chỉ góc Đông nam thì lưỡng chưởng đồng thời ôm vào dụng ngực và khoát một vòng quay sang hướng Tây. Lúc vừa chỉ góc Tây thì hữu chưởng quay ngang ra; tả chưởng dụng đứng lên, hai chưởng tâm đều hướng về tây. Hình thức của vòng tay khoát vẽ giống như hai con cá nằm trong hình Bát quái, cho nên gọi là Bát quái ngư. Đây là biểu diễn đoạn trước của thức “Đơn tiên”. Trong khi lưỡng chưởng di động đến góc Đông Nam thì Vế tả Thực (đứng thật) mà Vế hữu là Hư (đứng nhẹ), mũi bàn chân hữu theo hướng Đông Nam mà đạp thật. Khi lưỡng chưởng di động đến góc Tây thì Vế hữu trở lại biến thành Thực. Khi ấy tả chưởng tâm lật ngửa lên, hữu chưởng biến thành Điều thủ (tức là năm ngón tay hiệp sát lại, cườm tay co xuống cho năm đầu ngón chỉ xuống) tay hữu đuổi thẳng ngay bằng vai (nhưng chỗ vẫn hơi thông xuống), tả chưởng ở trước vai hữu mà lật lại, chưởng hơi ngang, ngón hơi xéo về Tây, chưởng tâm đối diện với bộ

(chân) từ hướng Đông di động, nên đến bên mé tả (Đông Nam) thì hướng về Đông mà . Ấn ra. Đang lúc tả chưởng lật lại ở trước vai hữu thì bàn chân tả cũng tới, hướng về Đông mà bước tới, trước là “tả định tự bộ”, cho đến lúc tả chưởng Ấn ra thì biến thành “Tả tiền cung bộ”.

**TÁC DỤNG:** Dùng thế “Bát quái ngư” hóa giải thế công của địch thủ, và sau khi làm cho địch thủ lạc không (bất thành), thì dùng tả chưởng đánh vào trung và thượng bộ của địch thủ.

#### THỨC THỨ 4: ĐỀ THỦ THUỘC THỂ

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thức trên, thì hữu chưởng đã Điều thủ, biến trở lại chưởng, di động hướng về Nam cũng đúng lúc với tả chưởng hiệp ôm lại, song động chỉ đối diện vai hữu có thể cao hơn một chút thì ngừng lại, chưởng tâm hướng về Đông, đầu ngón xiên chỉ về Nam và lúc tả chưởng với hữu chưởng di động thì cũng di động về Nam cùng đúng lúc với hữu chưởng hiệp ôm lại, nhưng chỉ cận chỗ hữu thì ngừng, chưởng tâm hướng tây, đầu ngón cũng chỉ xéo về Nam. Lúc này thành hữu chưởng ở trước, trên, tả chưởng ở sau dưới hiệp ôm lại thành thế, hai chỗ hơi co và thông xuống. Đang lúc hữu chưởng di động thì bàn chân hữu đồng thời cũng di động về Nam, làm thành “Hữu định tự bộ”. Khi ấy mặt mắt và ngực đều hướng về Nam.

**TÁC DỤNG:** Trong khi địch thủ dùng tả thủ đánh bổ tới, thì ta dùng thức này ứng phó. Có thể dùng thế đánh Liệt làm gãy chỗ địch thủ.

#### THỨC THỨ 5: BẠCH HẠC LƯỢNG SI

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thức trên, dùng hai tay (tả chưởng tâm ngửa lên, hữu chưởng tâm úp xuống, thành âm dương chưởng) hướng sau mé tả (Bắc) tác động thế “Lý”. Hữu bộ khể rời tới trước (Nam) làm thành “Hữu tiền cung bộ”. Tả chưởng từ tả hướng lên khoát vẽ một vòng nhỏ sang Nam, dùng chưởng tâm, đặt lên cận chỗ cánh tay hữu dưới cùng theo vai, hướng về Nam tác động thế “Khảo” (dựa). Lúc ấy ngực hướng về Đông mà mặt, mắt thì hướng về Nam. Đây là thế quá độ của hai thức thứ 4 và thứ 5.

Sau lúc tác động thế “khảo” bàn chân tả di động đến Đông làm thành :tả điều mã bộ, đồng thời hữu chưởng từ dưới mé tả vẽ vòng lên, tác động cách khai thế, chưởng đem chỉ góc trên khỏi đầu mé hữu độ một thước thì ngừng, chưởng tâm hướng ra ngoài (Đông), ngón chỉ xém về Bắc và đồng thời tả chưởng từ trên hướng về tả (Bắc) hạ cách khai thế, đem xuống dưới thượng bộ bên ngoài đầu gối tả độ một thước thì ngừng, chưởng tâm úp xuống, ngón chỉ xéo về Đông Nam. Hiện thời mặt mắt và ngực đều hướng về Đông.

**TÁC DỤNG:** Thức quá độ là dùng cánh tay dưới, tay hữu niêm dính chỗ tả của địch thủ, dùng tả chưởng niêm dính cườm tay tả của địch thủ. Nếu tay của địch thủ duỗi ngay ra thì bị ta liệt gãy; nếu tay địch không duỗi ngay, thì ta vẫn niêm dính chờ địch thủ biến động, nếu địch thủ xông tới hoặc dùng thế kháo đánh ta bằng vai, thì ta dùng thế “Lý” mà hóa giải. Hay khi địch thủ đã lạc không (đánh không được ta) hoặc rút về, thì ta dùng thế “Tê” hoặc “Kháo” mà kích địch thủ.

Nếu địch thủ dùng tay hữu đánh vào thượng bộ của ta, đồng thời dùng chân hữu đá vào hạ bộ của ta, thì ta tức tốc dùng thức “bạch hạc lượng sứ” chia cắt tay và chân của địch thủ. Nếu ta dụng kinh thích đáng, địch thủ tất nhiên bị té cắm đầu, bằng không bàn chân tả của ta vốn là hư thế cũng có thể đá bay vào hạ bộ của địch thủ.

#### THỨC THỨ 6 : LÂU TẮT ẢO BỘ

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo từ thức trên, tả chưởng từ Bắc đem lên sang hướng Nam rồi đánh trở xuống Bắc khoát vẽ một vòng tròn làm thành thế “Lâu Tắt” đến bên gối tả thì ngừng, chưởng tâm úp xuống, đầu ngón chỉ tới trước; đồng thời hữu chưởng từ góc trái mé hữu, lật ngửa đưa ra sau mé hữu (Tây Nam) rồi đem trở lại trước khoát vẽ một vòng lớn, cho đến bên tai thì chưởng tâm hướng vào tau, đầu ngón chỉ ra trước (Đông) và đẩy Ấn ra ngang,

đối diện vai hữu. Đang khi tả chưởng khoát vẽ vòng làm thành “Lâu Tắt ẢO BỘ” thì bàn chân tả đi bộ ngang ra đối diện với vai tả, trước là “tả đình tự bộ”, khi cùng hữu chưởng đẩy Ấn ra, tức biến thành “Tả tiền cung bộ”. Hiện thời, mặt mắt và ngực đều hướng Đông.

Phạm chân tả ở trước và tay hữu đưa ra; hoặc chân hữu ở trước và tay tả đưa ra, đều gọi là “ảo bộ”.

**TÁC DỤNG:** Thế này rất nhiều chỗ dụng. Tay hữu hoặc chân hữu của địch thủ đều có thể bị tay tả của ta dắt dẫn và dùng tay hữu đánh địch thủ. Tay đánh ra của ta vốn là dùng chưởng nhưng muốn dùng quyền (tay nắm lại) cũng vẫn được, chỉ cần xem tình thế ra sao mà định thôi.

#### THỨC THỨ 7: THỦ HUY TỖ BÀ

**ĐỘNG TÁC:** Do từ thức trên, chân hữu ở sau khẽ nhắc bàn chân lên và đứng thực trở xuống, chân trước hơi xéo về làm “Tả đình tự bộ”, đồng thời tả chưởng từ dưới hướng lên khoát vẽ nửa vòng cùng hữu chưởng đem lên cận nhau như hiệp ôm, tả chưởng tâm hướng Nam, đầu ngón xéo lên, và hữu chưởng kéo thụt vào cận chỗ tay tả, chưởng tâm hướng về Bắc, đầu ngón xéo lên, thực hiện hoàn chỉnh, thì tả chưởng ở trước hữu chưởng ở sau như ôm lại, hai chỗ hơi co và thông xuống. Khi ấy mặt, mắt hướng Đông, ngực thì xéo hướng Đông Nam.

**TÁC DỤNG:** Cườm tay tả của ta niêm dính chỗ hữu của địch thủ, chưởng hữu của ta niêm dính cườm tay hữu của địch thủ, nếu tay của địch thủ duỗi ngay thì ta “liệt” gãy, nếu tay địch thủ không duỗi ngay, thì ta vẫn niêm dính mà chờ địch thủ biến động. Nếu địch thủ khê động, ta có thể dùng tả chưởng nắm lấy chỗ của địch đồng thời dùng hữu chưởng đánh vào mí sườn của địch thủ.

**THỨC THỨ 8 :** (tả) LÂU TẮT ẢO BỘ (giống như thứ sáu, duy hữu chưởng thì lật ngửa từ trước ngực hướng ra sau mé hữu khoát vẽ vòng và Ấn ra).

**THỨC THỨ 9 :** (hữu) LÂU TẮT ẢO BỘ (cũng như thức trên, duy hữu chưởng từ trên xuống làm thành thế Lâu tắt và hữu bộ)

**THỨC THỨ 10:** (tả) LÂU TẮT ẢO BỘ  
(giống thức thứ 8)

**THỨC THỨ 11:** THỦ HUY TỖ BÀ  
(giống thức thứ 7)

**THỨC THỨ 12:** (tả) LÂU TẮT ẢO BỘ  
(giống thức thứ 8)

**THỨC THỨ 13:** BÀN LAN CHÙY

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thức trên, thì hữu chưởng biến thành quyền (bàn tay nắm lại), quyền lật úp, từ trên di động xuống chỉ về tả, thì lật ngửa quyền khoát vòng đưa lên ngang tầm đối diện vai hữu thì gài xuống, làm cho chỗ gài thành hình trực giác. Đây gọi là Bản. Trong lúc hữu quyền di động đến về tả thì mũi bàn chân tả kéo chếch ra ngoài (Đông Bắc) đứng thật. Đang lúc hữu quyền lật ngửa từ trên Bản xuống, thì chân hữu nhắm tới trước (Đông) nhắc lên bước tới, gót hơi ngang, mũi bàn chân hướng về Đông Nam đứng thật. Đang lúc hữu quyền úp di động đến về, tả chưởng khoát vẽ vòng hướng ra sau mé tả (Tây Bắc) và vòng lại mé trước (Đông). Trong khi tả quyền từ trên đã Bản xuống thì tả chưởng từ bên mang tai Ấn ra. Mặt mắt hướng Đông, nhưng ngực thì hướng Đông Nam.

Bàn chân hữu liền rời bộ theo làm thành “Tả đình tự bộ” tả chưởng quét sang Tây Nam, chưởng tâm hướng Nam, ngón chỉ lên. Đây gọi là “Lan”. Lúc ấy hữu “chùy” (quyền) ngửa biến thành trực “chùy” (hổ khẩu hướng lên) tung ngay vào sườn của địch thủ, quyền và chỗ bằng nhau đồng thời bộ biến thành “Tả tiền cung bộ” để hỗ trợ cho thế. Khi ấy mặt mắt và ngực đều cùng một hướng Đông.

**TÁC DỤNG:** Khi hữu quyền “Bản” xuống tay hữu của địch thủ, thì bàn chân hữu cất lên đá vào ống quyền

hoặc đập mạnh trên bàn chân của địch thủ. Tả chưởng thì đánh vào mặt địch thủ, hữu quyền liên tiếp đánh vào sườn hữu của địch. Người xưa có nói: “Đã đánh thì phải đánh 3 cái”, có ý nói về quyền thức này vậy.

#### THỨC THỨ 14: NHƯ PHONG TỌ BỀ

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thức trên, tả chưởng luôn chéo dưới cánh tay hữu, đưa các ngón tay ra ngoài làm cách khai thế, đồng thời hữu quyền biến chưởng tả nằm trên tay tả thoát ra. Theo đó, dùng tả chưởng niêm dính cánh tay tả (gần cườm) của địch thủ, hữu chưởng niêm dính chỗ tả của địch thủ sau khi “phong bế” (đóng kín) toàn bộ kinh lực cánh tay tả của địch, tức thời dụng thế “Án” đánh địch thủ. Lúc ấy mặt mắt và ngực đều hướng Đông.

**TÁC DỤNG:** Địch thủ dùng tay tả mưu đánh ta hoặc hy vọng tấn kích được ta lúc ta dùng tay hữu, thì ta dùng thức này mà đối phó.

#### THỨC THỨ 15: THẬP TỰ THỦ

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thức trên, hai chưởng tâm chuyển về hướng Nam, eo theo (chuyển hướng Tây) ngực (chuyển hướng Nam) chuyển động, tả chưởng đem sang Đông, hữu chưởng đem sang tây từ trên vẽ một vòng lớn xuống. Hữu chưởng chuyển đến góc Tây Nam thì Vế hữu biến thực (đập thật) và Vế tả biến Hư (đứng nhẹ).

Trong lúc hai chưởng vẽ vòng từ trên đưa xuống hai Vế thì Vế tả biến thành thực và vế hữu biến thành Hư. Hai cánh tay dưới ôm, gác chéo ở trước ngực, tay hữu ở ngoài, tay tả trong, hai chưởng tâm đều úp (Bắc). Đồng thời bàn chân hữu rời nửa bước sang hướng tả (Đông), làm thành thức Ky mã.

**TÁC DỤNG:** Theo thức trên, nếu như địch thủ từ trên mé hữu đánh xuống, ta dụng thức này, mà ứng phó, bằng cách dùng cánh tay hữu từ mé hữu khoát lên thật rộng cùng với tay tả tách ra. Nếu địch thủ thừa cơ trước mà đánh vào ngực ta, thì ta kết hai tay lại dùng thế Bằng mà chặn tay của địch thủ. Nếu địch thủ dụng song thủ đánh ta, ta cũng dùng song thủ từ trong khoát chia hai ra cái tả cái hữu mà đối phó.

#### THỨC THỨ 16: BAO HỒ QUI SƠN

**ĐỘNG TÁC:** Theo thức trên, mũi bàn chân tả trong (Tây Nam) đứng thật. Hữu chưởng lật lại nhắm sau mé hữu (Tây Bắc) tác động thức :Lâu (ôm), và bật ngựa chưởng đem về để bên eo hữu, đồng thời tả chưởng trước đuổi ngay ra sau mé tả (Đông Nam) và liền đem Án ra hướng Tây Bắc. Đang lúc hữu chưởng hướng ra sau làm thành thế Lâu thì bàn chân hữu dạt ra sau mé hữu (Tây Bắc) làm thành “Đỉnh tự bộ”. Trong lúc tả chưởng Án ra thì bộ biến thành “Hữu tiền cung bộ”. Tiếp theo là dùng ba thế Lý, Tê, Án trong thức “Lâm tước Vĩ”. Khi ấy mặt

mắt và ngực đều ngay Tây Bắc.

**TÁC DỤNG:** Địch thủ nhắm đánh vào thân sau mé hữu của ta, chưa hiểu địch thủ dùng tay hoặc chân ta phải xuất hữu bộ, dùng tay hữu ôm địch thủ. Nếu chưa ôm địch thủ được, thì liền dùng tay tả đánh Ấn ra, nếu địch thủ đổi tay tả đánh tới, thì ta dùng luôn cả ba thế Lý, Tê, Ấn mà ứng phó.

### THỨ THỨ 17: CHẨU ĐỂ KHÁN CHÙY

**ĐỘNG TÁC:** Theo thức trên, sau khi hai chưởng Ấn ra, thì khoát hai tay làm thành thế Bát quái ngư (đã trình bày ở thức thứ ba). Duy sau khi lưỡng chưởng quay chuyển đến góc Tây - Tây bắc, không ngừng lại, vẫn đưa luôn sang tả đến chỉ góc Đông Nam thì tả chưởng từ trên vẽ xuống một vòng nhỏ, chưởng đứng (chưởng tâm hướng Nam) và ngưng tại hướng Đông, hữu chưởng biến thành quyền, để hổ khẩu dính sát dưới chỗ tả. Đang khi lưỡng chưởng khoát động chỉ góc Đông Nam thì bàn chân tả cất lên, mũi bàn chân hoạt về hướng Đông Nam, thiên đông (ngiên về Đông hơn) đứng thật, và bàn chân hữu bước nửa bước về Nam, mũi bàn chân chỉ hướng Đông Nam, thiên Đông đứng thật. Trong lúc tả chưởng vẽ vòng sang hướng Đông ngừng lại thì đồng thời bộ biến thành "tả đinh tự bộ".

**TÁC DỤNG:** Trước hết dùng cạnh ngoài cườm tay

tả tiếp xúc cườm tay hữu của địch thủ, đẩy ra phía tả cho đến khi địch thủ xô dịch mất quân bình, thì các ngón tay tả ngoặc xuống bao vòng qua cườm tay của địch thủ một vòng, tay hữu đồng thời hướng sang tả, từ trên niêm dính tay tả địch thủ: thế là cả tay tả và hữu của địch thủ đều bị nghịch thế. Ta liền dụng cườm tay tả đè trên cườm tay hữu của địch thủ, tay hữu ta nắm quyền chuyển động chỉ đáy chỗ tay tả của anh ta, thủ thế chờ cơ hội mà phát kinh.

### THỨ THỨ 18: ĐẢO NIỆM HẦU

**ĐỘNG TÁC:** Do từ thế trên, hữu quyền đổi lại chưởng, lật ngửa chưởng khoát vẽ vòng ra sau mé hữu (Tây Nam) và lên chỉ bên mang tai hữu rồi đẩy Ấn ra ngay hướng Đông, đồng thời tả chưởng cũng lật ngửa chưởng từ trên áp xuống theo tả bộ (chân tả) thoái về thành "tả hậu tọa bộ" thì tả chưởng ngửa đặt tại khoảng giữa eo về đó là "Hữu Đảo niệm Hầu".

Tả chưởng đặt tại khoảng giữa eo về khoát vẽ vòng ra sau mé tả (Tây Bắc), giống như thế trên và đưa luôn lên mang tai và đẩy Ấn ra trước (Đông) đồng thời hữu chưởng lật ngửa chưởng từ trên áp xuống theo hữu bộ thoái về thành "Hữu hậu tọa bộ" ghì hữu chưởng ngửa đặt tại khoảng giữa eo về. Đó là "Tả Đảo niệm Hầu".

Tả hữu Đảo niệm Hầu biểu diễn 3 hay 5 lần vẫn

được đến khi nào hữu chưởng ở trước thì thôi.

**TÁC DỤNG:** Khi nào bị địch thủ nắm một cườm tay, thì dùng tay đó lật ngửa chưởng đi áp xuống, theo bộ mà rút về hầu, làm cho sức mạnh kèm nắm của địch thủ bỗng nhiên bị mất, và ta dùng chưởng kia thừa thế mà đánh ra.

### THỨC THỨ 19: TẢ PHI THỨC

**ĐỘNG TÁC:** Do từ thức trên, hữu chưởng từ trên nhắm sang tả áp xuống, chưởng tâm hướng Bắc, đồng thời tả chưởng từ tả khoát vẽ nửa vòng sang hữu, cách bấp tay trên 2 tấc (tàu) đặt tại đó. Bàn chân hữu kéo ra sau đứng (Tây Nam thiên Tây), nhón gót và tiếp theo thì đổi thành "Hữu tiền cung bộ". Đang lúc chân hữu kéo nghiêng ra sau thì tay hữu từ dưới lật ngửa chưởng khoát ngang sang hướng Tây Nam, chỗ hơi thông đối diện cùng đầu gối, đồng thời tả chưởng từ trên đưa xuống hướng về góc Đông Bắc cùng chia ra, cách trên về tả độ một thước, chưởng tâm úp xuống, hỏ khẩu hướng hữu chưởng. Trong lúc này, ngực ngay hướng Nam, mặt mắt thì cùng hướng với hữu chưởng.

**TÁC DỤNG:** Địch thủ từ mé hữu đánh vào thượng bộ của ta, hoặc là ép cườm tay hữu của ta thì ta vẫn thừa thế để cánh tay đó trầm xuống súc kinh (chứa kinh) sẵn và lập tức khai kinh đánh xéo vào địch thủ, đồng thời

hữu bộ cũng bước xéo hỗ trợ cho thế ấy.

### THỨC THỨ 20: ĐỀ THỦ THUƠNG THỂ

(giống thức 4)

### THỨC THỨ 21: BẠCH HẠC LƯỢNG SI

(giống thức 5)

### THỨC THỨ 22: TẢ LÂU TẮT ẢO BỘ

(giống thức 10)

### THỨC THỨ 23: HẢI ĐỀ CHÂM

**ĐỘNG TÁC:** Do từ thức trên, bàn chân tả kéo về một chút làm thành "Tả Điều mã bộ", đồng thời hữu chưởng, trước thì theo eo hướng về hữu (Nam) kéo về một chút, chưởng tâm hướng tả (Bắc), thỉnh linh cùng với eo đưa sang Đông bỏ thông xuống, đầu ngón chỉ xuống, giống như "mò kim" đáy biển". Tả chưởng vẫn đặt tại một bên về tả. Lúc này mặt mắt đều hướng Đông.

**TÁC DỤNG:** Lúc tay của địch thủ nắm chặt cườm tay hữu của ta, thì tay hữu của ta mượn sức của eo kéo về; nếu chưa vượt khỏi, thì cũng vẫn mượn lực của eo đẩy tới rồi gần mạnh xuống tất nhiên thoát khỏi. Trong giờ phút quyết định tả chưởng có thể phụ vào chỗ cịn cườm tay hữu để trợ lực cho cánh tay hữu của ta. Hiện thời phải đề phòng cánh tay tả của địch thủ, vì tay mặt mắt đều trông đến trước.

## THỨC THỨ 24: PHIÊN THÔNG BỐI

**ĐỘNG TÁC:** Do theo thức trên, hữu chưởng lật ngửa hướng ra ngoài đem lên chỉ bên góc trái hữu độ vài tấc (tấc Tàu) thì ngừng, tả chưởng đồng thời đưa lên trước ngực hướng về Đông Án ra. Đang lúc hữu chưởng đề lên thì bàn chân tả đưa tới trước (Đông), làm thành “Tả đỉnh tự bộ”, và khi tả chưởng Án ra, tức biến thành “Tả tiền cung bộ”. Khi ấy mặt mắt hướng Đông, ngực thì hướng Đông Nam thiên Đông.

**TÁC DỤNG:** Ở thức trên, địch thủ nắm tay của ta đưa lên, tức là ta gần tay xuống một cái thì thoát khỏi, trong khi đó tay hữu của địch thủ đang thuận thế, đánh vào thượng bộ của ta, thì hữu chưởng của ta lập tức ngửa lên bắt lấy tay địch thủ và dùng tả chưởng nhắm vào nách hoặc sườn hữu của địch thủ mà tấn kích.

## THỨC THỨ 25: MIẾT CHÂN CHÙY

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thức trên, hữu chưởng từ trên đưa xuống ngay tim, đổi thành quyền úp xuống (cách trước tim độ vài tấc), để chỏ ngang và nhích lên hướng Tây, tả chưởng từ ngoài đem vô hoặc từ dưới mé tả khoa vòng lên, chưởng đề ngang (lòng chưởng hướng ra ngoài, ngón chỉ về Tây), để mặt trên quyền hữu độ một thước, chỏ đề ngang ngay hướng Đông (hoặc tả chưởng có thể đặt tại trên góc trán tả độ một thước cũng được). Chân

làm “tả tiền cung bộ”, nhưng ngực ngay Nam, mặt và mắt thì cùng một phương hướng với chỏ hữu. Đó là tiền khúc của “Miết thân chùy”.

Tiếp theo thế trên, chân hữu khê rời sang hướng Tây Bắc làm thành “Hữu tiền cung bộ”, hữu quyền theo eo lật thành ngựa quyền, chỏ gần như thành “trực giác hình”, đồng thời tả chưởng nhắm ngay hướng Tây hơi cao hơn vai tả đánh thẳng ra. Khi này mặt, mắt hướng Tây nhưng ngực thì ngay hướng Tây Bắc.

**TÁC DỤNG:** Khi tay tả của địch thủ nhắm nhay mé hữu của ta mà tấn kích, thì ta dùng tả chưởng bắt lấy tay địch thủ và dùng chỏ hữu nhắm vào mé sườn tả của địch mà đánh vào. Lúc ấy địch thủ nhất định phải thoái hậu, thì tay hữu của ta lập tức niêm dính vào cánh tay dưới của địch thủ và dùng quyền ngửa thoi vào mé sườn tả của địch thủ, đồng thời dùng tả chưởng kích vào mặt địch thủ.

**PHỤ CHÚ:** Thầy Trùng Phủ, thời thanh niên dạy người đều dùng tả chưởng đặt trên góc trán tả, đến lão niên dạy người thì tả chưởng để trước ngực. Tôi có hỏi nguyên nhân thì thầy nói: Thức này trọng tâm tại chỏ Hữu, còn mục đích của tả chưởng là bắt nắm tay địch thủ mà thôi, cho nên vị trí cao hay thấp đều được cả, song để cao thì biểu hiện uy thế mà để thấp thì sử dụng thiết thực hơn.

**THỨC THỨ 26: TIỀN BỘ BẢN LAN CHÙY**

(như thức 13)

**THỨC THỨ 27: THƯỢNG BỘ LÂM TƯỚC VĨ**

(như thức 12)

**THỨC THỨ 28: ĐƠN TIÊN**

(như thức 3)

**THỨC THỨ 29: VÂN THỦ**

**ĐỘNG TÁC:** Do thức trên, tả chưởng đem sang dưới mé hữu rồi khoát vẽ một vòng nhỏ trở lên, chưởng tâm hướng vào trong, đặt tại trước vai tả (chỉ dùng một cái eo của bên cánh tay trên và dưới); đồng thời hữu quyền biến chưởng từ dưới mé hữu di động tới trước, chưởng tâm hướng vào trong, đưa đến dưới mé tả thì chưởng tâm lật ngửa đưa lên, làm thành thế “ôm”, eo khẽ xoay chuyển về hướng Đông Bắc nghiêng nhiều về Đông), và bàn chân hữu cũng rời nửa bộ, thành “Ky mã bộ”, như hỗ trợ cho thế đó. Sau khi hữu chưởng làm thành thế ôm, vẫn không ngừng mà phải theo eo xuống xoay chuyển đưa lên sau mé hữu một chút (Tây Bắc thiên Tây), chưởng tâm hướng vào trong (cũng chỉ dùng một cái eo bên cánh tay mà di động); tả chưởng tâm hướng vào trong, đưa đến dưới mé hữu thì chưởng tâm lật ngửa đưa lên làm thành thế ôm, bộ cũng vẫn là “Ky mã bộ”, nhưng tả hư

hữu thực để hỗ trợ cho thế đó. Sau khi tả chưởng làm thành thế ôm vẫn không ngừng mà vẫn di động lên chỉ vai hữu thì bàn chân tả nhắm hướng Đông rời nửa bộ, tả chưởng tiếp tục tác động y theo thế đầu tiên đã nói trên... kế tiếp hữu chưởng cũng tác động như nói trên... và eo cũng chuyển xoay về hướng Đông Bắc thiên Đông, và bàn chân hữu cũng rời nửa bộ, làm thành “Ky mã bộ” và tả hư hữu thực. Như thế là Tả Hữu giao tiếp luân lưu tác động vòng tròn, gọi là Vân thủ vậy. Thức này có thể diễn đi diễn lại, 5, 7 lần cũng được.

**TÁC DỤNG:** Phạm thức đứng trước Vân thủ là Đơn tiên. Trong khi tả chưởng của ta sử dụng Đơn tiên thức đánh địch thủ sắp ngã thì địch thủ tất nhiên dùng tay hữu vô dạt tay của ta ra, vì vậy ta thừa thế đó dùng khúc xương cạnh cánh tay tả dưới đánh vào bắp tay hữu trên của địch thủ và tiến bộ hoặc đơn thuần mượn lực của eo dùng hữu chưởng ôm lấy thân dưới của địch.

**THỨC THỨ 30: ĐƠN TIÊN**

(Như thức thứ 3, duy hữu chưởng từ trên di động đến góc Tây Nam thiên Tây thì biến quyền và lúc tay tả từ dưới di động đến cùng một phương hướng tay hữu thì từ vai hữu lật lên và ấn ra).

**THỨC THỨ 31: CAO THÁM MÃ**

**ĐỘNG TÁC:** Do theo thức trên, tả chưởng ngửa gần

xuống kéo về, chỏ và chưởng bằng nhau, chỏ nằm cận bên sườn tả, đồng thời bàn chân tả kéo về thành "Tả điều mã bộ". Hữu quyền biến thành chưởng từ mang tai ấn ra chưởng hơi ngang. Lúc này mặt mắt và ngực đều hướng Đông.

**TÁC DỤNG:** Lúc địch thủ dùng tay tả đánh đẩy tay tả của ta thì ta lập tức lật ngửa chưởng niêm dính vào cườm của địch thủ, gần xuống và kéo về, đồng thời bàn chân tả biến thành "Tả điều mã bộ", để hỗ trợ cho thế đó. Khi ấy hữu chưởng của ta lập tức đánh ngay vào mặt của địch thủ.

### THỨC THỨ 32: TÁC HỮU PHÂN CƯỚC

**ĐỘNG TÁC:** Do theo thức trên, hữu chưởng úp từ trên hữu (Đông nam) vẽ vòng xuống sang mé tả (Bắc), tả chưởng vẫn lật ngửa theo hữu chưởng khoát lên mé hữu và cùng hữu chưởng đẩy xuống, đến trước ngực thì cánh tay dưới, tay hữu gác chông lên sau cánh tay tả dưới, giống như thức "Thập tự thủ", hai chưởng tâm đều hướng ra. Trong lúc hai tay chông lên thì bàn chân tả dịch chuyển nửa bước sang hướng Đông Bắc, thành "Tả tiền cung bộ". Sau lúc hai tay chông lên với nhau rồi lập tức tản khai lên mỗi bên tả và hữu, chưởng đứng lòng chưởng hướng Đông Bắc, vai bằng, chỏ thông. Khi ấy ngực ngay hướng Đông Bắc, mặt và mắt ngay hướng Đông Nam. Đang khi tay hữu tản hướng Đông Nam sắp ngừng thì mũi bàn

chân hữu nhắm ngay hướng đó đá ra. Đây gọi là "Hữu phân cước".

Sau khi chân hữu đá ra rồi, rút về lập thành "Hữu tiền cung bộ". Tả chưởng úp tứ trên mé hữu (Đông Nam) đùn sang trên mé tả (Đông Bắc), hạ thấp một chút và vẽ một vòng lên mé hữu, hữu chưởng ngửa cùng theo tả chưởng kéo qua trên mé tả và theo tả chưởng mà gần thấp xuống đến trước ngực thì cánh tay tả dưới gác chông lên cánh tay hữu dưới, như thức "Thập tự thủ", hai lòng chưởng đều hướng ra. Sau lúc hai tay gác chông lên nhau thì lập tức tản khai mỗi tay lên mỗi bên tả và hữu. Lúc này ngực hướng Đông Nam, mặt mắt hướng về Đông Bắc. Trong khi tay tả tản ra hướng Đông Bắc sắp ngừng thì dùng mũi chân tả nhắm cùng hướng mà đá ra. Đó là "Tả phân cước".

**TÁC DỤNG:** Ta dùng cườm tay hữu niêm dính chỏ tả của địch thủ và dùng cườm tả niêm dính cườm tả của địch thủ, sử dụng thế "Thái" hoặc thế "Lý" mà kèm dẫn tay tả của địch thủ đồng thời tả bộ nghiêng ra để hỗ trợ cho thế ấy. Nếu địch thủ rút về, ta liền dùng hữu chưởng từ trên chặt xuống. Nếu địch thủ vùng tay lên để thoát, chân của ta lập tức đá lên. Đây là tác dụng của "Hữu phân cước".

Tác dụng của "Tả phân cước" cũng giống như "Hữu phân cước". Nhưng cần phải chú ý, lúc ta dùng tay đánh

mà địch thủ mà không còn vung vẩy chống chế, thì ta không cần phải dùng chân đá. Tất cả thể đá của Thái cực quyền đều phải có ý nghĩa như vậy.

### THỨC THỨ 33: CHUYỂN THÂN ĐẰNG CƯỚC

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp tục theo thể trên, bàn chân tả rút về chưa tiếp đất, thì lập tức dùng chân hữu như trục bánh xe, xoay thân ra mé tả sau. Khi ngực xoay ngay hướng Bắc thì hai tay tức thời tản khai mỗi bên tả hữu, giống như thể tay của thức “Phân cước” đã nói trên. Đang lúc tả chưởng tản ra hướng Tây sắp ngừng thì gót bàn chân tả (mũi chân chỉ lên) đá ngay ra hướng Tây. Lúc này mặt mắt đều hướng về Tây.

**TÁC DỤNG:** Địch thủ dùng tay hữu đánh vào thân sau của ta, ta lập tức xoay thân khoát khai tay tả, đỡ quyền địch và hàm chứa một sự liên tục đá kích địch thủ. Nếu địch thủ còn tiến lên tấn công ta, thì tức tốc dùng chân tả phóng đá vào địch thủ.

### THỨC THỨ 34: TẢ LÂU TẮTẢO BỘ

(như thứ 8)

### THỨC THỨ 36: THƯỢNG BỘ TÀI CHÙY

**ĐỘNG TÁC:** Do theo thức kể trên, dùng tả chưởng lâu Tắt (ôm đầu gối) tả bộ liền bước lên, thành “Đỉnh tự bộ”, và trong khi hữu chưởng biến quyền nhắm tới trước

(Tây) đánh cắm xuống đất thì biến bộ thành “Tả tiền cung bộ”. Khi ấy mặt mắt và ngực đều hướng về Tây.

**TÁC DỤNG:** Địch thủ dùng bộ dưới (bộ thấp) đánh ta, ta sử dụng thức này mà ứng phó.

**Phụ giải:** Chùy nhằm xuống đất (chùy là hình dung của quyền) Thầy Trùng Phủ thời tráng niên dạy người dùng quyền áp xuống (lưng bàn tay hướng về trước, hồ khẩu hướng Nam), nhưng đến lúc vãn niên thì dạy người dùng trực quyền - quyền đứng. Thầy nói rằng dụng ý của hai thức đều giống nhau, nhưng nên biết, lối đánh xuống dùng quyền úp, lực quyền mạnh hơn, và dùng quyền đứng (hồ khẩu hướng tới trước) thì tiện dụng cho thức kế tiếp cần đánh bằng chỏ, sự di động sẽ có lực hơn.

### THỨC THỨ 37: PHIÊN THÂN MIẾT THÂN CHÙY

(như thức 25)

### THỨC THỨ 39: HỮU ĐẰNG CƯỚC

**ĐỘNG TÁC:** Do theo thức trên, hai tay giống như thức “Hữu phân cước” ở trên, làm thành thức Thập tự thủ (tay gác chữ thập) và tản khai tay ra hai bên. Đang lúc hữu chưởng tản ra Đông sắp ngừng thì gót hữu tức tốc hướng về Đông phóng tới.

**TÁC DỤNG:** Địch thủ vì thấy ngay ở thức trên của ta nên vội vã tháo về, hoặc dùng tay tả đẩy tay hữu của

ta, thì dùng thức này mà đá địch thủ.

### THỨC THỨ 40: TẢ HỮU PHI THÂN PHỤC HỒ THỨC

(hay gọi là thức Đả hổ)

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thức trên, bàn chân hữu rút về cùng bàn chân tả đứng ngang nhau, tay tả từ mé sau khoát vẽ vòng đưa lên đến cận tay hữu thì biến lại chưởng ngửa, hữu chưởng đổi lại thành chưởng úp, lưỡng chưởng từ trên mé hữu, khoát vòng xuống bên dưới trước mé tả, đồng thời bàn chân tả nhắm hướng Tây Bắc bước tới một bước làm thành “Tả tiền cung”, nhưng mặt mắt và ngực thì hướng về Đông Bắc. Hữu chưởng úp đưa đến trước tim độ một thước thì biến lại thành quyền, lưng quyền hướng lên, hổ khẩu hướng vào trong. Tả chưởng ngửa đem chỉ trước ngay trán thì biến lại thành quyền, lưng quyền hướng vào trong, hổ khẩu hướng xuống cùng hữu quyền đối diện. Đây là “Tả phi thân phục hồ thức”.

Lưỡng quyền biến lại chưởng (tả úp hữu ngửa) vẽ vòng đến mé hữu sau (Đông Nam). Bàn chân hữu vốn là Hư, khễ cất lên xoay qua hướng Đông Nam đạp thật (đứng thật), làm thành “Hữu tiền cung bộ”, nhưng mặt mắt và ngực thì hướng Đông Nam. Tả chưởng úp đem đến trước tim độ một thước thì đổi lại quyền, lưng quyền hướng lên, hổ khẩu hướng vào trong. Hữu quyền ngửa đưa đến

trước ngay trán thì cũng đổi lại quyền, lưng quyền duy hướng nội, hổ khẩu hướng hạ cùng lưng tả quyền đối diện. Đây là “Hữu phi thân phục hồ thức”.

**TÁC DỤNG:** Tả phi thân phục hồ thức, là dùng hữu chưởng kèm nắm bắp tay trên của địch thủ, mà dùng tả chưởng đánh vào đầu hoặc lưng của địch thủ. “Hữu phi thân phục hồ thức” là dùng tả chưởng kèm nắm bắp tay trên của địch thủ mà dùng hữu chưởng đánh thốc vào đầu hoặc lưng của địch thủ.

### THỨC THỨ 41: HỒI THÂN ĐẮNG CƯỚC:

**ĐỘNG TÁC:** Tả chưởng từ dưới đề lên cùng hữu chưởng song lập, thân quay ra sau (Bắc), làm thành bộ “Tả tiền cung bộ”, mặt mắt và ngực đều hướng Bắc. Hai tay tác động giống như thức “Đắng cước” ở trên, sau khi làm thành “Thập tự thủ” thì tản khai tả hữu mỗi tay một bên, mặt và mắt hướng về hữu, gót chân hữu cũng hướng về hữu (Đông) đá thẳng ra.

**TÁC DỤNG:** Giống như thức Đắng cước trước.

### THỨC THỨ 42: SONG PHONG QUÁN NHĨ

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thức trên, chân hữu đem về chưa đứng thì đầu ngón chấm xuống đất. Bàn chân tả khễ dạt ra hướng Đông Nam đứng thật. Thân chuyển theo chân, mặt mắt và ngực đều hướng về Đông Nam. Hai chưởng ngửa đều ở trên về hữu chia ra đưa xuống tả

hữu mỗi bên, biến thành quyền từ dưới khoát vòng đưa lên, dùng xương gờ hai ngón tay trở cùng khở vào mang tai của địch thủ. Chỗ vẫn hơi co. Lúc này là “Hữu tiền cung bộ”.

**TÁC DỤNG:** Lưỡng chưởng của ta kèm chồng lên hai cườm tay của địch thủ đưa dạt lên hai bên và thừa đó tung quyền đánh vào hai tay của địch thủ. Hiện thời phải chú ý phòng địch thủ nghiêng mình né tránh đồng thời dùng một tay đánh vào trung hoặc hạ bộ của ta.

#### THỨC THỨ 43: TẢ ĐẮNG CƯỚC

(như thức 33, nhưng không cần chuyển thân, và phương hướng là phương đông vậy).

#### THỨC THỨ 44: CHUYỂN THÂN ĐẮNG CƯỚC

(cũng như thức 33, nhưng bàn chân tả ngang qua hướng Nam quay ra sau đứng lại, dùng chân hữu đã tung ra).

#### THỨC THỨ 45: TẤN BẢN LAN CHÙY

(như thức 13)

#### THỨC THỨ 46: NHƯ PHONG TỌ BỀ

(như thức 14)

#### THỨC THỨ 47: THẬP TỰ THỦ

(như thức 15)

#### THỨC THỨ 48: BẢO HỔ QUI SƠN

(như thức 10)

#### THỨC THỨ 49: TẢ ĐƠN TIÊN

(Như thức 3, nhưng phương hướng xéo về Đông Nam thiên Đông).

#### THỨC THỨ 50: DÃ MÃ PHÂN TUNG

**ĐỘNG TÁC:** Do theo thức trên, tả chưởng từ trên đưa xuống hướng về Đông Nam tác động thể “Thái”, hữu quyền đổi lại chưởng hướng sang tả Đông Nam cùng tả chưởng đối diện giống như cách ôm quả banh. Khi tay hữu hướng sang tả, thì bàn chân hữu bước sang Tây làm thành “Đình tự bộ”: Hữu chưởng ngửa dùng cạnh xương bàn tay liệt ra, chân hữu đồng thời biến thành “Hữu tiền cung bộ”: tả chưởng vẫn còn ở thể Thái” đem ra cách bụng mé tả độ một thước thì ngừng lại. Lúc này ngực hướng Tây Nam, mặt mắt và hữu chưởng ngửa đồng một phương hướng. Đó là thức Hữu “Dã Mã phân tung”. Tả Dã mã phân tung cũng tác động như vậy, chỉ phải đổi ngược lại tay và chân mà thôi. Thức này có thể tả hữu luân phiên biểu diễn từ ba đến năm lần khi đến thức Hữu phân tung thì thôi.

**TÁC DỤNG:** Dùng tả chưởng Thái (kèm giữ nắm) lay tả của địch thủ, thừa lúc thân thủ của địch thủ rút về, ta dùng chân trước đạp vào chân trước của địch thủ và

sau đó dùng cánh tay hữu phật (liệt) vào thân địch thủ. Đây là tác dụng của Hữu phân tung. Tác dụng của Tả phân tung cũng vậy.

### THỨC THỨ 51: THƯỢNG BỘ TRẨM TƯỚC VĨ

(Tiếp theo thứ trên hữu chưởng từ trên đem xuống trước mé tả vẽ vòng luôn ra sau mé hữu tác động thể "Thái", tả chưởng theo đó tác động thể "Bằng" một trong thức thứ hai và sau đó tác động tiếp là tước vĩ thức).

### THỨC THỨ 52: ĐƠN TIÊN

(như thức 3)

### THỨC THỨ 53: NGỌC NỮ XUYÊN THOA

(có cả 4 thể)

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thức kể ở trên, bàn chân hữu rút về để trước bàn chân tả, mũi chân dạt ra hướng hữu đứng thật. Mặt mắt và ngực xoay hướng Tây Nam. Tả chưởng thu về để sát dưới nách hữu, liền theo đó đem vòng theo bắp tay hữu trên kéo luôn xuống chỗ hữu hướng góc tả đem lên (Tây Nam) vặn chéo bàn tay, mép cạnh của cánh tay hướng lên, chưởng tâm đưa ra ngoài, lưng bàn tay hướng về trán mé hữu, bàn chân tả đồng thời bước tới làm thành "Tả đình tự bộ", đang lúc tay tả vặn chéo thì hữu chưởng từ dưới chỗ tả án ra. "Tả đình tự bộ" đồng thời biến thành "Tả tiền cung bộ". Mặt mắt

và ngực vẫn còn hướng về Tây Nam. Đây là thể thứ nhất.

Tiếp theo thể trên đây, mũi bàn chân tả hơi xoay vào trong, bàn chân hữu đồng thời bước một bước nghiêng ra sau (Đông Nam) làm thành "Hữu đình tự bộ" Hữu chưởng rút về để dưới sát nách tả, liền theo đó đem vòng theo cánh tay tả trên đưa luôn xuống chỗ tả và hướng về góc tả đưa (Đông Nam), vặn chéo bàn tay đặt trước và trên ngay trán, hữu chưởng, tả chưởng từ dưới chỗ hữu án ra, "Hữu đình tự bộ" đồng thời biến thành "Hữu tiền cung bộ" mặt mắt và ngực đều ngay hướng Đông Nam. Đây là thể thứ hai.

Tiếp theo thể trên tả, chưởng ở dưới nách tả đem qua vòng theo cánh tay hữu trên xuống chỗ và hướng về góc tả (Đông Bắc) đưa lên, vặn chéo bàn tay, đặt trước và trên ngay trán; bàn chân tả đồng thời di động đến góc tả (Đông Bắc) làm thành "Tả đình tự bộ". Đang lúc tay tả đem lên vặn chéo thì hữu chưởng lập tức từ dưới chỗ tả án ra và "Tả đình tự bộ" biến thành "Tả tiền cung bộ". Mặt mắt và ngực đều ngang hướng Đông Bắc. Đó là thể thứ ba.

Thể thứ tư cũng tiếp nối thể thứ 3 và động tác giống thể thứ 2, nhưng phương hướng thì xoay chuyển sang góc Tây Bắc.

**TÁC DỤNG:** Dùng cánh tay dưới của một tay kèm

đặt bắp tay trên của địch thủ và dùng chưởng một tay khác đánh vào ngực vào sườn của địch thủ. Thức này cùng với thức xuyên tâm chưởng của Thiếu Lâm là cùng một tác dụng.

### THỨC THỨ 51: THUỘNG BỘ LÃM TƯỚC VĨ

(Tiếp theo thức trên, hữu chưởng từ trên khoát vòng đem xuống, từ Đông Nam đến Tây Bắc tác động thể "Thái", và tả chưởng và tả túc (bàn chân) thì làm thành thể "Bằng" như thức 51)

### THỨC THỨ 55: ĐƠN TIÊN

(như thức 3)

### THỨC THỨ 56:

(như thức

### THỨC THỨ 57: HẠ THỂ

ĐỘNG TÁC: Tiếp theo thể trên, tả chưởng thu hồi về ngực, mũi chân hữu hơi xoay ra ngoài đạp thật, về hữu cùng eo, mông đồng thời ngồi xuống. Ngực hướng về Đông Nam cận Nam, mặt mắt thì hướng Đông.

TÁC DỤNG: Động tác và tác dụng thức này giống như thức "Phốc thoái" của Thiếu Lâm. Lúc địch thủ ồ ạt tiến công với kinh lực to lớn, trong nhút thời ta chưa kịp thoái thì dụng thể này mà ứng phó.

### THỨC THỨ 58: KIM KÊ ĐỘC LẬP

ĐỘNG TÁC: Do từ thức trên, mũi bàn chân tả hơi xoay ra ngoài (Đông Bắc), thân đem tới trước và đứng thẳng lên, trước hết tả chưởng đề lên và sau đó án xuống nghiêng bên về tả. Hữu chưởng thì dùng chưởng đứng bằng cách co chỗ đưa lên. Chân hữu co lên, gối và chỗ đối diện, mũi bàn chân hơi chỉ xuống. Mặt mắt và ngực đều hướng Đông. Đó là thể Tả độc lập.

Do theo thức trên, chân hữu thoái ra sau một bước hoặc nửa bước thì đạp thật (mũi bàn chân hướng Đông Nam), tay hữu từ trên án xuống bên về hữu. Tả chưởng dùng chưởng đứng bằng cách gập chỗ lại đưa lên, chân tả co lên, gối và chỗ đối diện, mũi bàn chân hơi chỉ xuống. Mặt mắt và ngực vẫn hướng Đông. Đó là thể Hữu độc lập.

TÁC DỤNG: Dùng một chưởng quán chế một tay của địch thủ mà dùng một chưởng khác kèm đưa một tay của địch thủ lên, nếu quá gần thì dùng gối nếu hơi xa thì dùng mũi bàn chân đâm vào hạ bộ của địch thủ.

### THỨC THỨ 59: ĐẢO NIÊN HẦU

(như thức 18)

### THỨC THỨ 60: TẢ PHI THỨC

(như thức 19)

**THỨC THỨ 61: ĐỀ THỦ THƯỢNG THỂ**

(như thức 4)

**THỨC THỨ 62: BẠCH HẠC LƯỢNG SI**

(như thức 5)

**THỨC THỨ 63: TẢ LẦU TẮT ẢO BỘ**

(như thức 6)

**THỨC THỨ 64: HẢI ĐỀ CHÂM**

(như thức 23)

**THỨC THỨ 65: PHIÊN THÔNG BỐI**

(như thức 24)

**THỨC THỨ 66: BẠCH XÀ THỎ TÍN**

(Động tác như “Miết thân chùy” nhưng sau khi chuyển thân thì hữu quyền biến thành chưởng lật úp chưởng và đưa thẳng lên giống như rắn lè lưỡi vậy).

**THỨC THỨ 67: TẤN BỘ LÃM TƯỚC**

(như thức 2)

**THỨC THỨ 68: ĐƠN TIÊN**

(như thức 3)

**THỨC THỨ 69: VÂN THỦ**

(như thức 29)

**THỨC THỨ 70: ĐƠN TIÊN**

(như thức 3)

**THỨC THỨ 71: CAO THẨM MÃ**

(như thức 31)

**THỨC THỨ 72: NGHINH DIỆN CHUỖNG**

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thức trên, hữu chưởng sau khi đánh ra thì úp chưởng án xuống và đem về, tả chưởng ngửa nối tiếp trên hữu chưởng xuyên qua, ngón tay ngay với tới trước (Đông). Hữu chưởng úp để tại chỗ tả. Mặt mắt và ngực đều hướng Đông.

**TÁC DỤNG:** Điện đối với thức trên của ta nếu tay hữu của địch thủ tìm cách khai chiến với tay hữu của ta thì ta dùng hữu chưởng mà đè ép tay hữu của địch thủ xuống, và dùng mũi chưởng (mũi) ngón tay) thẳng chĩa mạnh vào hâu địch thủ.

**THỨC THỨ 73: THẬP TỰ THOÁI**

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thức trên tả chưởng ngửa để cao, đến góc trán tả trước mặt thì xoay thân sang hướng Tây, hữu chưởng vẫn đặt tại dưới mé sườn tả. Sau khi xoay thân, hai tay hữu tản khai ra mỗi bên tả hữu (Đông, Tây). Khi tay hữu tản ra sắp ngừng thì chân hữu lập tức đá ra.

**TÁC DỤNG:** Theo thức trên, khi tay hữu của địch

thủ kéo dẫn tay hữu của ta thì tay của ta kéo về dưới mé sườn tả, theo đó tả chưởng đánh tới ngực địch thủ, giống như hình chữ thập. Nếu lúc ấy địch thủ né nghiêng ra sau mé hữu và dùng tay hữu đánh ngang lại ta, thì xoay thân né tránh, đồng thời tay tả lật lên co về cùng tay hữu trên dưới ôm nhau, cấp tốc lưỡng chưởng phân ra cái mé trước cái mé sau mà chặn đứng tay địch thủ và dùng gót chân đạp vào sườn hữu của địch thủ.

#### THỨC THỨ 74: TẤN BỘ CHỈ ĐƯỜNG CHÙY

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo từ thức trên, chân hữu đem về đạp thật, bàn chân tả bước tới trước làm thành “Tả đỉnh tự bộ”, tả chưởng làm thành thức “Lâu Tất” (ôm gối), hữu chưởng biến thành quyền kéo về lật ngửa đặt tại bên eo. Sau khi tả chưởng làm thức “Lâu Tất”, thì hữu quyền chia ngay tới trước (Tây) đánh hơi xiên xuống và Tả đỉnh tự bộ cũng biến thành “Tả tiến cung bộ”. Mặt mắt và ngực đều hướng về Tây.

**TÁC DỤNG:** Thức này dùng ứng khó thể đá chân hữu của địch thủ.

#### THỨC THỨ 75: THƯỢNG BỘ LÃM TƯỚC VĨ

(Như thức 2, nhưng cân tay tả tác động thế “Bằng” trước và thượng bộ sau).

#### THỨC THỨ 76: ĐƠN TIÊN

(như thức 5)

#### THỨC THỨ 77: HẠ THỂ

(Như thức 57)

#### THỨC THỨ 78: THƯỢNG BỘ THẤT TINH

**ĐỘNG TÁC:** Do theo thức trên, thân tiến tới trước, hai tay biến thành quyền gác chéo nhau như hình chữ Thất đặt trước cằm độ 2 thước, quyền tâm đều hướng ra ngoài. Mũi bàn chân tả hơi hướng ra ngoài đạp thật. Khi lưỡng quyền chéo hình chữ Thất thì chân hữu bước tới trước làm thành “Hữu điều mã bộ”.

**TÁC DỤNG:** Dùng lưỡng quyền chặn (Bằng) đứng tay địch thủ hoặc dùng tả quyền chặn đứng mà hữu quyền đánh tới cũng được.

#### THỨC THỨ 79: THOÁI BỘ KHÓA HỔ

**ĐỘNG TÁC:** Do theo thức trên, lưỡng quyền biến chưởng, tả chưởng úp tách ra đem về dưới tả, hữu chưởng thì đưa lên mé hữu. Đồng thời chân hữu thoái một bước làm thành “Tả điều mã bộ”.

**TÁC DỤNG:** Nếu địch thủ dụng song thủ đánh tới, thì ta dùng thức này mà đối phó.

#### THỨC THỨ 80: CHUYỂN THÂN VÀI LIÊN

**ĐỘNG TÁC:** Lưỡng chưởng đem về trước ngực thì

đều biến sang quyền, tả quyền ở trên, hữu quyền ở dưới, lấy chân hữu là trục, dùng bàn chân tả theo thân xoay vòng ra mé hữu sau và xoay luôn đến góc Tây Bắc thì dừng lại. Dùng lưng bàn chân hữu từ tả đá quét lên bay sang hữu. Đồng thời lưỡng quyền biến chưởng, từ hữu đánh sang tả nối tiếp thế đá vừa qua.

**TÁC DỤNG:** Theo thức trên, nếu địch thủ có thể dùng tay hữu đánh vào thân sau của ta, thì bàn chân tả của ta xoay theo thân vòng lại mé sau đồng thời sử dụng cả tay lẫn chân đánh đá vào thượng và hạ bộ của địch. Lúc xoay về vị trí cũ thì hai tay niêm cứng hai cườm tay địch thủ (thế Lý) và sử dụng lưng bàn chân nhắm vào vùng sườn ngực của địch thủ mà tung vào một thế đá quét ngang.

### THỨC THỨ 81: LOẠN CUNG XẠ HỔ

**ĐỘNG TÁC:** Tiếp theo thức trên, chân hữu đem về chỉ Đông Nam đứng thật, làm thành "Hữu tiền cung bộ". Lưỡng chưởng tác động âm dương chưởng (tả âm hữu dương - cái úp cái ngửa) từ trên phía tả vẽ vòng xuống sang hữu, đi qua khỏi vẽ hữu đem lên chỉ vai hữu thì lưỡng chưởng biến quyền, tả quyền từ dưới cầm đánh thẳng ra (Đông Bắc), vai bằng, chỏ hơi thông quyền tâm hướng ra ngoài. Hữu quyền từ hữu khoát vòng đem lên đến trước trán thì ngừng, quyền tâm hướng Đông Nam. Lúc này ngực hướng Đông Bắc.

**TÁC DỤNG:** Nếu địch thủ rút tay về, thì ta thừa cái rút tay của địch thủ mà đánh địch thủ.

### THỨC THỨ 82: TẤN BỘ BÁN LAN CHUY

(như thức 13)

### THỨC THỨ 83: NHƯ PHONG TỌ BỀ

(như thức 14)

### : THỨC THỨ 84: THẬP TƯ THỦ

(như thức 15)

### THỨC THỨ 85: HỢP THÁI CỤC

(hai tay ấn xuống, hai chân từ từ đứng ngay lên cũng như Thái cực khởi thức).

## C. THÔI THỦ VÀ ĐẠI LÝ

### I. THÔI THỦ VÀ ĐẠI LÝ

Thôi thủ và Đại Lý là hai người cùng hợp tập những động tác cơ bản của 13 thế quyền Thái cực và những nguyên tắc “Niêm, Liên, Miên, Tùy”. Mục đích của nó là làm cho mỗi động tác của ta từ vụng về trở thành linh động chính xác trên phương diện biết người biết mình hoặc công hay thủ trong lúc đối địch. Khi tập luyện đã thuần thục 13 thế ứng dụng tức là đã hoàn thành những điều kiện cơ bản và tiến tới tập luyện Tấn thủ thì các loại quyền thức tự có thể vận dụng được như ý. Đó là đặc điểm sở trường của Thái cực quyền vậy. Chủ yếu của Thôi thủ là tập luyện những động tác cơ bản của 4 thế: bằng, Lý, Tê, Án. Chủ yếu của Đại lý là tập luyện những động tác cơ bản của 4 thế: Thái, Liệt, Châu, Tấn. Thoái, Xoay, Nhìn, Định đã tinh thuần thì thôi thủ và Đại lý mới có hiệu quả.

## II. THÔI THỦ

Có 3 cách thôi thủ: Hợp bộ thôi thủ, Thuận bộ thôi thủ và Hoạt bộ thôi thủ

1) Hợp bộ thôi thủ: Hai anh Giáp và Ất đứng đối lập, chân hữu mỗi người đều ở trước chân tả ở sau (hoặc cùng chân tả trước, chân hữu sau). Đó là Hợp bộ thôi thủ. Thế thức và động tác được trình bày như sau:

Giáp và Ất đều khởi xuất tay hữu, dùng chỗ cận cườm tay niêm dính với nhau và sử dụng kinh lực giữa thế quân kinh. Đây gọi là Bằng (khởi xuất tay tả trước cũng vậy).

Tay hữu của Giáp cùng theo eo mà kéo xoay ra phía hữu và dùng chỗ cận cườm tả niêm dính chỗ cận chỗ hữu bắp tay trên của Ất và đồng thời đẩy sang phía hữu. Đây gọi là Lý.

Tiếp theo trên, tức là Ất kẹt vào nghịch cảnh vì bị Giáp dụng thế Lý tấn kích, nhưng hiện thời phản ngực của Giáp rất trống trải, nên Ất liền thuận theo thế đánh của Giáp mà dùng tả chưởng và luôn cả chỗ hữu đánh vào ngực Giáp. Đây gọi là thế Tê.

Giáp bị kẹt vào nghịch cảnh vì thế Tê của Ất đánh tới ngực, nên vội vàng hóp ngực lại, dùng lòng bàn tay

tả niêm dính lưng bàn tay tả của Ất, kéo sang tả để hóa giải sức kinh Tê của Ất và dùng bàn tay hữu niêm dính vào chỗ hữu của Ất, hai tay đồng thời đẩy tới, đây gọi là thế Ấn.

Ất đã bị kẹt vào nghịch cảnh vì thế Ấn của Giáp đánh tới nhưng Ất muốn hóa giải thì phải dùng tay tả theo eo chuyển kéo sang tả và dùng tay hữu niêm dính vào cánh tay trên của Giáp mà đẩy sang tả, đây là dùng thế lý trở lại.

Giáp bị Ất dùng thế Lý, cũng y như thức trên. Giáp phải dùng thế Tê để hóa giải tức là dùng hữu chưởng và luôn cả chỗ tả đồng thời đánh tới.

Ất đã bị Giáp dùng thế Tê, lập tức hóp ngực lại và xoay sang hữu hóa giải thế Tê đó.

Ất đã hóa giải thế Tê của Giáp rồi, hai tay sử dụng thế Ấn đẩy ra trước. Và Giáp hiện thời lại dùng thế Lý trở lại để hóa giải.

Tất cả những động tác trên đều sử dụng một cách tuần hoàn. Nếu một khi có chỗ thừa thiếu của một động tác nào thì ta có thể biết ngay cái nghịch thế, không ăn khớp của nó; cho nên trong “Đả thủ ca” có nói “Bằng, Lý, Tê, Ấn, cần nhận chân” là ý như vậy.

Hợp bộ Thôi thủ có thể tùy lúc mà thay đổi, bộ chân chỉ cần một chân tiến một bước và một chân thoái

một bước là được vậy, cách thức đổi tay là khi một tay bị đối phương dùng thế Lý thì không cần dụng thế Tê mà dụng Lý đánh trả đồng thời một tay kia dùng thế Tê là được vậy.

2) Thuận bộ thôi thủ: Một bên thì chân tả ở trước, chân hữu ở sau: một bên thì chân hữu ở trước và chân tả ở sau, đó là Thuận Bộ Thôi Thủ. Động tác của hai tay giống như Hợp Bộ Thôi Thủ.

3) Hoạt bộ thôi thủ: Giáp và Ất hai người đối lập, chân tả đều ở trước, cật cườm tay hữu cả hai tay đều niêm dính nhau. Bàn chân hữu của Giáp hơi nhấc bổng lên và để xuống, chân tả thoái một bộ chân hữu theo thoái một bộ, hai tay đồng thời tác động thức lý, Ất vì bị Giáp thoái luôn hai bộ mà phải tấn theo hai bộ, đồng thời hai tay dùng thức Tê. Sau khi Ất dạng Tê, Giáp liền hàm hung (hóp ngực) hóa giải, bàn chân tả thoái một bộ và chân hữu liền theo thoái một bộ. Giáp vì bị Ất thoái luôn hai bộ mà phải tấn theo hai bộ, đồng thời hai tay sử dụng thức Ấn. Hai người cùng luyện tập qua lại như vậy, hoặc đổi bộ hay đổi tay đều được.

### III. ĐẠI LÝ

Đại lý cùng tập luyện đánh đủ bốn góc. Để thuận tiện cho việc trình bày, bốn bộ được nêu lên như sau:

Hai người cùng đối lập, một người ở Nam một người ở Bắc. Giáp mặt hướng về Nam, Ất mặt hướng về Bắc, chân tả đều ở trước. Hai người niêm dính bằng tay hữu chỗ cận cườm, Ất nắm tay Giáp, hữu bộ bước tới Tây Nam, làm thành Kỵ mã bộ, đồng thời dùng xương cạnh cánh tay tả dưới liệt (chặt) vào chỗ của Giáp. Trong lúc Ất thoái bộ thì Giáp trước tiên chân tả bước sang hướng Đông Nam, cùng hai chân của Ất thành hình tam giác, liền sau đó dùng chân hữu đập vào mé dưới ngực của Ất, đồng thời chỗ hữu hơi co và dùng tả chưởng nắm hỗ trợ ở bên trong của chỗ hữu, để tránh phải bị Ất dùng thúc liệt và thuận thế dùng chỗ đánh vào khí môn của Ất (chỗ giáp giải ngực và bụng vì chưa đạt được mục đích thì hai chân hơi rùn xuống mà dùng vai Kháo (đánh vai) vào ngực của Ất. Ất nếu đã bị Giáp hoàn thành động tác chầu kháo, thì không bị thương cũng bị ngã cho nên lúc thúc chầu kháo của Giáp vừa đến thì lập tức dùng về tả theo eo rùn xuống làm cho thế Chầu kháo của Giáp vô hiệu, đồng thời dùng hữu chưởng Ấn (đánh) lên mặt của Giáp. Lúc bấy giờ Giáp chỉ có dùng tay hữu nhanh nhẹ Thái (bắt) tay hữu của Ất và chân hữu rút về chỉ chân tả.

Đây là tiết thứ nhất của động tác Giáp và Ất. Sau khi Giáp bắt tay hữu của Ất, thì thân hơi xoay, chân phải rời đến hướng Đông Nam, đồng thời dùng xương cạnh cánh tay tả dưới liệt (đánh chặt) vào chỗ hữu của Ất (Thức này giống lại như trên, lúc Ất Thái Liệt). Lúc bấy giờ Ất tiến theo tả bộ, và hữu bộ của Ất thì đập vào dưới ngực của Giáp, đồng thời dùng thức Chầu kháo (giống như thức chầu kháo của Giáp đã dùng ở trên). Hiện thời Giáp không dùng tiếp thức Ấn như đoạn nói trên, mà lại hàm hung (hóp ngực) và dùng tả tay Thái (nắm) cứng lưng tay tả của Ất, đồng thời chân tả tránh ra phía trước chân hữu của Ất. Nếu không thay đổi thì Giáp sử dụng song thủ Ấn (đánh) ra nhất định trúng Ất. Lúc bấy giờ Ất chỉ có thể dùng chỗ cận cườm tay tả mà niêm dính cận cườm tay tả của Giáp và nắm cứng, đồng thời chân hữu rút về sát chân tả. Đến đây là tiết thứ hai của động tác Giáp và Ất.

Sau khi nắm chặt tay tả của Giáp thì hơi xoay thân đem chân tả sang ngay hướng Tây Bắc đồng thời dùng tay hữu liệt vào chỗ tả của Giáp, (thức này giống như trên, lúc Giáp dùng thức Thái Liệt). Lúc bấy giờ tả bộ của Giáp tiến theo hữu bộ mà đập vào dưới ngực của Ất đồng thời sử dụng thức Chầu Kháo. Ất lúc này có thể dùng về hữu theo eo trầm xuống, để tránh cú Chầu Kháo của Giáp, đồng thời dùng tả chưởng phóng Ấn lên mặt Giáp. Lúc bấy giờ Giáp chỉ có thể dùng tay tả Thái (nắm

bất) chỗ cựa cườm tay tả của Ất đồng thời chân tả kéo về chỉ chân hữu. Đây là tiết thứ ba của những động tác Giáp Ất.

Sau khi Giáp Thái, chặt tay tả của Ất, hơi xoay thân đem chân tả sang hướng Đông Bắc, đồng thời dùng tay hữu liệt vào chỗ tả của Ất. Tả bộ của Ất tiến theo hữu bộ đạp vào dưới ngực của Giáp, đồng thời dùng thức Chầu Kháo đánh tiếp. Trong khi ấy Giáp phải dùng về hữu theo eo mà rùn xuống và dùng tả chưởng Ấn lên mặt Ất. Lúc bấy giờ Ất chỉ có dùng tay tả Thái cựa cườm tay tả của Giáp, đồng thời chân tả kéo về chỉ chân hữu.

Đây là Tiết thứ tư của động tác Giáp và Ất.

Động tác đánh bốn góc nói trên như vậy cứ theo đó mà tập luyện tuần hoàn từ đầu đến cuối.

Muốn tránh khỏi thức Chầu Kháo của đối phương thì hoặc rùn eo về dùng đơn thủ Ấn, hoặc hàm hung (hóp ngực) dùng đơn thủ Tháo lưng bàn tay đối phương, đồng thời tiến bộ tránh ra phía trước bộ của đối phương, là có thể thấy được sự thuận lợi và giành ưu thế.

## THÁI CỰC QUYỀN TOÀN THƯ

### NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7. Trịnh Hoài Đức, Hà Nội - ĐT: 8456155

Chi nhánh : 48 Nguyễn Đình Chiểu - Q.1

TP. Hồ Chí Minh ĐT : 8298378

---

---

Chịu trách nhiệm xuất bản :

**PHI TRỌNG HANH**

Biên tập : **XUÂN ĐỘ**

Trình bày : **Hoa Niên Design**

---

---

In 1.000 cuốn khổ 13 x 19 cm tại XN in Tân Bình.

Số đăng ký KHXB : 143/KH/TDĐT-1336/CXB-QLXB  
ngày 12/11/2002. Giấy trích ngang cấp ngày 28/04/2003.

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2003