

THÁI NHIÊN (Biên soạn)

TUYỆT KỸ THỜI THỦ

THÁI CỰC QUYỀN

Tập 2



KHO SÁCH VÔ THUẬT
PHI LỢI NHUẬN



VĂN HOA



NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA

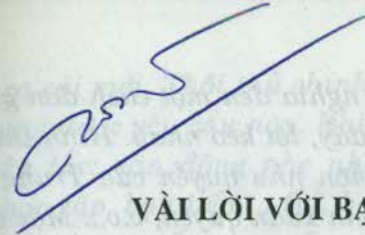
TUYỆT KỲ
THÔI THỦ THÁI CỤC QUYỀN
QUYỂN 2

TUYỆT KỲ
THÔI THỦ THÁI CỤC QUYỀN

QUYỂN 2

THÁI NHIÊN (biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN TỬ ĐIỂN BÁCH KHOA



VÀI LỜI VỚI BẠN ĐỌC

Thái cực quyền còn gọi là nội gia quyền, để phân biệt với quyền cước của Thiếu Lâm gọi là ngoại gia quyền. Cả hai khuynh hướng võ thuật này đều nổi tiếng khắp thế giới, nhưng phong cách tập của hai bên khác hẳn nhau; nhìn bên ngoài, thái cực quyền rất ôn nhu, *nhẹ nhàng, nhưng bên trong lại ẩn chứa một nội lực vô cùng to lớn*. Chính vì thế mà từ lâu các bài thái cực quyền giản yếu đã được người Trung Quốc tập luyện như một dạng hình dưỡng sinh tối ưu. Sự vận động toàn diện, đồng thời mọi cơ bắp từ đầu đến chân, trong hình thái tròn trịa uyển chuyển nhẹ nhàng, liên miên không dứt, kết hợp với hô hấp sâu, khoan thai, với tinh thần tập trung một cách tự nhiên, luôn đem lại cho người tập những cảm giác khoan khoái, xa rời những vướng bận ở đời. Chính vì vậy, từ thập kỷ 60 trở lại đây, Thái cực quyền đã lan truyền khắp thế giới và được mọi lứa tuổi yêu thích. Nếu các bạn đã từng nhìn thấy quang cảnh hàng nghìn cụ già tuổi cao nhưng vẫn khỏe, đang thông dong cùng nhau múa Thái cực quyền, nhất định bạn sẽ ao ước có những giây phút thoát tục như thế. Tuy hiện nay đã phổ biến, nhưng ở Việt Nam, Thái cực quyền mới chỉ được giới thiệu ở cấp độ dưỡng sinh là múa quyền, rất ít người được biết phần cốt lõi của nó là thủ thái cực, khí công thái cực, luyện đan thái cực, ...

Thôi thủ hiểu theo nghĩa đen một cách đơn giản là dùng tay không để đu đẩy, lôi kéo nhau. Hình thức tập này đều có trong các môn nhu quyền của Trung Quốc như Thái cực quyền, Vịnh xuân quyền, v.v... Mặc dù tên gọi khác nhau (như trong Vịnh xuân quyền gọi là xí xâu, dính tay, niêm thủ, v.v...), hình thức cũng khác nhau nhưng nguyên lý và bản chất lại giống hệt nhau! Trước kia thôi thủ là phương thức tập luyện rất bí mật trong võ thuật, để trau dồi những kỹ thuật chiến đấu tinh xảo nhất cho một cao thủ, họ có thể dùng nhu chế cương, lấy yếu thắng mạnh, đem chậm chạp đến trước nhanh chóng, v.v... Nói tóm lại, nguyên lý tập, hình thức tập thôi thủ phản ánh một cách rõ ràng và rất sinh động triết học về nhân sinh và vũ trụ của người Đông phương. Nguyên lý thái cực, âm dương, tứ tượng, bát quái đều nằm ở trong đó. Có thể nói thôi thủ là triết học vận động thực hành của Đông phương. Nếu có cơ hội nhìn hai người thôi thủ ở trình độ cao trên tất cả các cấp độ, sắc thái vận động, bạn sẽ thấy như trong đó có cả vũ trụ, tất cả mọi loài vật đều như hiện hình trong cách thể hiện biến hóa... Có thể nói, muốn trở thành một người am hiểu võ thuật Đông phương, bạn không thể không tham khảo, học tập thôi thủ!

Mặt khác thôi thủ còn là một phương thức dưỡng sinh tuyệt hảo. Múa quyền một mình, khi tuân thủ đủ và đúng mọi nguyên tắc, dù bạn có thể rất khỏe, nhưng bạn vẫn thiếu một điều..., đó là sự linh mẫn, biến hóa thích ứng một cách mau lẹ, tức thời với hoàn cảnh xung quanh. Cổ nhân nói có âm có dương mới

sinh ra cái mới. Thôi thủ chính là hình thức tập luyện đáp ứng được yêu cầu này. Khi thôi thủ, nếu tập đúng nguyên tắc: vận động nhẹ nhàng hài hòa, biến hóa theo bạn tập, bạn tiến ta lui, bạn lui ta tiến, công công hóa hóa, bạn xuống ta xuống, bạn xô ta kéo, bạn kéo ta đẩy, tương thân tương ái thì khí trường của hai người sẽ hòa vào nhau, trao đổi, thúc đẩy sức sống của nhau; sức khỏe sẽ từ đó mà sinh ra, kiến thức về vận động võ thuật cũng từ đó mà xuất hiện. Nhìn dưới góc độ như vậy, thôi thủ cũng là một hình thái vừa luyện khí công, vừa luyện dưỡng sinh, vừa luyện võ thuật.

Thôi thủ có thể đáp ứng các nhu cầu khác nhau của các giới luyện tập dưỡng sinh, khí công và võ thuật. Để đáp ứng điều đó chúng tôi trân trọng giới thiệu cuốn "Tuyệt kỹ thôi thủ thái cực quyền". Với hình vẽ và lời hướng dẫn rõ ràng, khái niệm "bát pháp thôi thủ" - bằng, lí, tề, án, thái, liệt, trửu, kháo, trước kia nhiều sách trình bày không rõ ràng thì nay trở nên sáng sủa dễ hiểu hơn nhiều. Các bạn có thể dùng sách này làm tài liệu tự học để hiểu thêm những bí mật về vận động tự nhiên của con người. Sách không chỉ có ích cho người hâm mộ Thái cực quyền mà các bạn đang tập các dòng phái võ khác cũng có thể học hỏi được nhiều điều bổ ích.

THÁI NHIÊN

LỜI NÓI ĐẦU

Thôi thủ Thái cực quyền là một dạng vận động thể thao đối kháng truyền thống có tác dụng bảo vệ sức khỏe và giải trí văn hóa, bằng cách dùng tay và thân để tấn công phòng thủ, dùng các kỹ thuật "bằng, lí, tể, án, thái, liệt, triêu, kháo" để mượn lực, phát lực, khiến đối phương bị mất thăng bằng. Nó hàm chứa nội hàm văn hóa và triết lí đông phương cổ đại. Kỹ thuật "dùng bốn lạng bạt ngàn cân", phát lực như bắn đạn, bạt ngón tay đẩy đối phương bắn ra ngoài, chỉ động thân một chút đã làm đối phương hẫng hụt của thôi thủ thái cực đã được giới võ thuật luôn luôn ca tụng. Nó rất có giá trị trong việc giữ sức khỏe, tự vệ phòng thân và nâng cao tố chất cơ thể.

Sách được chia thành 2 tập gồm 9 chương và phụ lục.

Quyển 1

Chương một là khái quát về thôi thủ thái cực, chủ yếu giới thiệu nguồn gốc xuất xứ và sự phát triển của thôi thủ thái cực, giá trị rèn luyện và nguyên lý thôi thủ thái cực, v.v...

Chương hai là phương pháp công phu (công pháp) thôi thủ thái cực, chủ yếu giới thiệu các phương rèn luyện công phu thả lỏng, trạm trang* (luyện ở tư thế đứng), hoạt bộ

trang (luyện di chuyển), tác thủ trang (luyện tay ở tư thế đứng), phát kinh, hóa kinh, nghe kinh, v.v... Trong phần thả lỏng giới thiệu các cách thả lỏng lay động, thả lỏng gấp duỗi, thả lỏng rung động; trong phần trạm trang giới thiệu võ cực trang, thái cực trang, lưỡng nghi trang, tứ tượng trang, ngũ hành trang, và chú trọng phân tích, giải thích ngũ hành trang; trong hoạt bộ trang giới thiệu bộ pháp xoay chuyển (bộ pháp phương hoàng xoay ổ), bộ pháp đi lại (hành trang bộ), tạt bộ trang (đả điểm tử); trong phần tác thủ trang giới thiệu bằng, lí, tể, án, liệt, vân, đẩy, tì, lay (lắc), thoát (đào); trong phần phát kinh giới thiệu chi tiết các loại kinh: kinh bạt về phía trước, kinh phóng, kinh phóng xuống dưới, kinh xoáy tròn ốc, kinh kéo tơ, kinh bạt lỏng, kinh rung, kinh chấn động, v.v... và cơ chế tạo ra kinh nội tại chỉnh thể, góc độ phát kinh tốt nhất, 3 yếu tố phát kinh và phương pháp luyện, yếu lĩnh và cách phát kinh; trong phần hóa kinh giới thiệu kĩ nguyên lí, cách luyện hóa kinh và các loại hóa kinh: dẫn hóa, thuận hóa, hấp hóa, xoay hóa, trầm hóa, phân hóa, nhu hóa, triệt hóa, loạn rung hóa; trong phần nghe kinh giới thiệu kĩ nguyên lý, phương pháp luyện nghe kinh và các phép nghe kinh: xúc chạm; nhìn, cảm nhận trực giác (hội thần).

Chương bốn là luyện tập đánh tay (niêm thủ), giới thiệu luyện tập đánh bằng bàn tay, cổ tay, luyện tập đánh bằng cánh tay, luyện tập bằng, án, luyện tập dùng cổ tay đánh cánh tay, v.v...

Chương năm giới thiệu các kỹ thuật cơ bản của thôi thủ thái cực.

* Trang: tư thế.

Quyển 2

Chương một là phương pháp thôi thủ thái cực, chủ yếu giới thiệu các phép phát phóng (35 phép), phép hóa phát (11 phép), phép nghe hóa phóng (11 phép), phép dẫn hóa phóng (6 phép).

Chương hai là 20 chiêu tán thủ giành thắng lợi.

Chương ba là phương pháp dùng chiêu tán quyền thái cực, giới thiệu cách dùng 15 chiêu điển hình của thái cực quyền họ Dương.

Chương bốn là ứng dụng chiến thuật thôi thủ thái cực, chủ yếu trình bày 6 loại phương pháp và kế sách để giành thắng lợi.

Phần Phụ lục lựa chọn 8 yếu quyết về quyền thái cực điển hình.

Sách được trình bày thông tục, dễ hiểu, chuẩn xác, có kèm theo hình minh họa, trình bày công pháp khoa học, chiêu pháp thực dụng, cách dùng có hiệu quả rõ ràng, có thể coi sách là một giáo trình tốt, khó tìm đối với đông đảo bạn yêu thích võ thuật và yêu thích thôi thủ thái cực.

NHÀ XUẤT BẢN

Chương 1

LUYỆN THỰC THÔI THỦ THÁI CỰC

Luyện thật thôi thủ thái cực là phương pháp căn cứ vào "Quy tắc thi đối thôi thủ thái cực", sử dụng các kỹ thuật bằng, lí, tề, án, thái, liệt, trửu, kháo, v.v..., áp dụng một chiến lược, chiến thuật nhất định để thôi thủ thực sự. Trong luyện tập thường dùng phương pháp phát phóng, phương pháp hóa, phương pháp nghe hóa và dẫn hóa phát, v.v...

PHẦN 1

PHƯƠNG PHÁP PHÁT PHÓNG

Phát phóng kinh là phương pháp dùng kinh phát ra phóng vào đối phương. Nếu nắm vững có thể đánh bật người ra ngoài. Then chốt của phép phát phóng là ở chỗ mượn lực người đánh người, có thể nhỏ gốc của đối phương, có thể phát ra kinh rất hoàn chỉnh, để phát được kinh phải nắm chắc thời cơ, nếu không sẽ không đạt được hiệu quả của kỹ thuật. Do đó trước khi ứng dụng phép phát phóng phải nắm vững kỹ thuật phát kinh, tức là nắm vững góc độ phát kinh, thời cơ phát kinh và kỹ thuật nhỏ gốc, v.v...

I. PHƯƠNG PHÁP ÁN VAI PHÁT PHÓNG XUNG VỀ PHÍA TRƯỚC



H. 6-1



H. 6-2

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắt câu tay, ta đột nhiên đột phá, bước chân phải lên trước một bước, đặt hai bàn tay vào hai vai đối phương (H. 6-1), hai bàn chân đạp đất truyền lực lên hai bàn tay, ấn đẩy về phía trước (H. 6-2) đẩy bật đối phương ra ngoài (H. 6-3).



H. 6-3

2. Yếu lĩnh ứng dụng: bước lên, ấn đẩy phải đồng bộ lực ấn

đẩy lên trên về phía trước, trước khi phát lực phải thu gọn thân thể lại, khi phát lực hai bàn chân phải đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, thẳng lưng, tiêu vai, duỗi cánh tay, thẳng cổ tay, thân thể chuyển từ căng sang chùng để lực phát ra từ bàn tay, tác động lên thân đối phương, đẩy văng đối phương ra xa.

3. Sai lầm dễ phạm: bước lên quá chậm, trước khi phát lực không thu thân, nên tích kinh không đủ, khi phát phóng kinh quá dùng lực, thân thể căng thẳng, kinh bị trở ngại trong quá trình truyền dẫn nên không phát ra được.

4. Phương pháp sửa: bước lên phải nhanh, động tác bước lên và đẩy bàn tay phải đồng bộ, khi đẩy thân thể phải thả lỏng, hai bàn chân dùng lực đạp đất, ý đặt ở đầu ngón tay, để phóng kinh từ ngón tay ra ngoài. Làm sao để kinh vận hành thông suốt trong quá trình truyền dẫn trong cơ thể.

II. ÁN VÀO CÁNH TAY TRÊN, PHÁT PHÓNG XUNG VỀ PHÍA TRƯỚC

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắt câu tay, ta đột nhiên đột phá, bước bàn chân phải lên trước một bước, thu thân gập cánh tay, hai bàn tay đặt lên hai cánh tay trên của đối phương (H. 6-4), hai bàn chân đạp đất



H. 6-4

phát lực truyền lên hai bàn tay, hai bàn tay ấn đẩy về phía trước (H. 6-5), đẩy bắn đối phương ra (H. 6-6).



H. 6-5



H. 6-6

2. Yếu lĩnh vận dụng: bước chân lên và ấn bàn tay phải đồng bộ; ấn bàn tay phát lực lên trên về phía trước, lực phát phải do hai bàn chân đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, thẳng lưng, tiêu vai, duỗi cánh tay, thẳng cổ tay, thân thể thả lỏng, để kinh phát từ bàn tay ra ngoài, tác dụng lên hai cánh tay trên của đối phương, đẩy đối phương bắn ra xa.

3. Sai lầm dễ phạm: bước chân lên quá chậm; khi phát lực chỉ dùng lực cục bộ ở hai bàn tay, không đạp đất; thân thể quá căng thẳng, lực bị cản trở trong quá trình truyền dẫn, nên không phát ra ngoài được.

4. Phương pháp sửa: bước chân lên phải nhanh; bước chân lên và phát lực phải đồng bộ; khi phát lực hai bàn chân đạp đất, thân thể thả lỏng, làm kinh lực thuận thông truyền đến bàn tay tác dụng vào thân đối phương.

III. AN NGỰC PHÁT PHÓNG XUNG VỀ PHÍA TRƯỚC

1. Phương pháp ứng

dụng: ta và đối phương bắt cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bước bàn chân trái lên trước một bước, thu thân gập cánh tay, hai bàn tay đặt lên ngực đối phương (H. 6-7), rồi đạp đất phát lực truyền lên bàn tay, hai bàn tay ấn đẩy về phía trước (H. 6-8) đẩy đối phương bắn ra (H. 6-9).



H. 6-7



H. 6-8



H. 6-9

2. Yếu lĩnh vận dụng: bước chân lên và ấn bàn tay phải đồng bộ; ấn bàn tay phát lực lên trên về phía trước, lực phát do bàn chân đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, thẳng lưng, tiêu vai, duỗi cánh tay, thẳng cổ tay, thân thể thả

lỏng, kinh phát từ hai bàn tay ra ngoài, tác dụng vào ngực đối phương, làm đối phương bắn ra xa.

3. Sai lầm dễ phạm: bước chân lên quá chậm, khi phát phóng chỉ dùng lực của hai bàn tay, hai bàn chân không đạp đất, khi phát lực thân thể căng thẳng, làm lực bị cản trở khi truyền dẫn trong thân.

4. Phương pháp sửa: bước chân lên phải nhanh; bước chân lên và phát kinh phải đồng bộ; khi phát kinh hai bàn chân phải đạp đất, thân thể thả lỏng, ý niệm tập trung ở hai bàn tay làm kinh phát ra ngoài từ hai bàn tay.

IV. ÁN NGỰC PHÁT PHÓNG XUỐNG DƯỚI



H. 6-10



H. 6-11

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bước bàn chân phải lên phía trước một bước, hai bàn tay bằng vào ngực đối phương, làm đối phương phản ứng, chìm thân xuống (H. 6-10), ta nhân cơ hội đó hai bàn chân đạp đất phát lực truyền lên

hai bàn tay, hai bàn tay ấn đẩy phát kinh về phía trước xuống dưới, đẩy văng đối phương ra (H. 6-11).

2. Yếu lĩnh sử dụng: khi hai bàn tay ấn vào ngực đối phương phải bằng vào ngực họ, làm đối phương hạ thân xuống, ta phải tóm lấy cơ hội đối phương chìm thân xuống mà phát kinh chỉnh thể ấn đẩy đối phương về phía trước xuống dưới, làm trọng tâm họ dịch ra ngoài rồi bị bắn ra.

3. Sai lầm dễ phạm: hai bàn tay thiếu kinh bằng hướng lên trên nên không dẫn dụ đối phương hạ thân xuống để **kháng cự**; khi phát kinh ấn về phía trước xuống dưới quá sớm hoặc quá muộn, chỉ dùng lực của hai bàn tay, phát lực chỉ phát về phía trước hoặc chỉ phát xuống dưới.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay ấn vào ngực đối phương, phát lực hướng lên làm thân thể đối phương bênh lên, khiến họ nhất định phải hạ thân xuống, ta mượn kinh hạ xuống của đối phương liền phát lực về phía trước xuống dưới, khi phát lực hai bàn chân đạp đất, thân thể thả lỏng, làm kinh truyền thông suốt lên hai bàn tay.

V. ÁN VAI PHÁT PHÓNG XUỐNG DƯỚI

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bước chân phải lên trước một bước, hai bàn tay bằng vào hai vai đối phương, làm đối phương phải phản ứng, hạ thân xuống (H. 6-12), ta nhân cơ hội đó đạp đất phát lực truyền lên hai bàn tay, hai bàn tay phát kinh ấn đẩy về phía trước xuống dưới, đẩy đối phương bắn ra (H. 6-13).

2. Yếu lĩnh sử dụng: trước tiên hai bàn tay bằng vào hai vai đối phương, làm họ phản kháng hạ thân xuống, thuận theo kinh hạ thân của họ ta ấn đẩy xuống dưới, kinh phát ra khi ấn đẩy phải là kinh chỉnh thể.

3. Sai lầm dễ phạm: bàn chân phải bước lên quá chậm, bằng vào vai chỉ bằng về phía trước, thiếu lực hướng lên trên, khi ấn đẩy đối phương về phía trước chỉ phát lực của hai bàn tay, thiếu kinh chỉnh thể, khi ấn đẩy không nắm đúng thời cơ.



H. 6-12



H. 6-13

4. Phương pháp sửa: bước chân lên phải nhanh, hai bàn tay bằng vào hai vai đối phương phải phát lực về phía trước lên trên, để dẫn dụ đối phương phản kháng, để ta lợi dụng kinh phản kháng, thuận kinh của họ ấn đẩy về phía trước xuống dưới; ấn đẩy phải phát kinh chỉnh thể, dơ bàn chân đạp đất, toàn thân thả lỏng làm kinh truyền thông

suốt lên bàn tay, tác dụng vào thân đối phương, tạo ra hiệu quả đẩy văng đối phương.

VI. ÁN CÁNH TAY PHÁT PHÓNG XUỐNG DƯỚI

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay bằng lên phía trên vào hai cánh tay trên đối phương, phá vỡ thăng bằng của họ (H. 6-14), đối phương phản kháng lại kinh bằng của ta, để ổn định trọng tâm họ hạ thân xuống, ta tóm lấy cơ hội đó, lật bàn tay phát kinh án đánh đối phương ngã (H. 6-15).



H. 6-14



H. 6-15

2. Yếu lĩnh sử dụng: khi hai bàn tay chạm hai cánh tay đối phương phải có kinh bằng hướng lên trên, khi đối phương có phản ứng ta không bỏ lỡ thời cơ phát kinh xuống dưới vào đối phương, kinh đó phải là kinh chỉnh thể.

3. Sai lầm dễ phạm: kinh bằng lên phía trên của hai cánh tay chỉ có lực hướng lên trên về phía trước, thiếu lực

hướng vào trong, nên không thể cố định hai cánh tay họ ở trước ngực; động tác ấn xuống quá muộn hoặc quá sớm, phát kinh không chỉnh.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay không chỉ chú ý phát kinh lên trên về phía trước mà còn hướng vào trong, như vậy mới có thể cố định hai cánh tay đối phương làm họ không biến hóa được, khi ấn đối phương xuống phải mượn kinh kháng cự ngồi xuống của họ, thuận kinh họ mà ấn xuống, ấn xuống phát kinh phải chỉnh, do hai bàn chân đạp đất phát lực, làm lực truyền thông suốt tới hai bàn tay.

VII. ÁN VÀO CẠNH VAI PHÁT PHÓNG XUỐNG DƯỚI



H. 6-16



H. 6-17

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay ấn vào cạnh vai trái của đối phương, trước tiên phát kinh bằng lên phía trên, khi đối phương ngồi xuống để chống lại kinh bằng của ta thì ta thuận theo kinh của họ ấn đẩy vào vai

trái của đối phương xuống phía dưới (H. 6-16) đẩy ngã họ (H. 6-17).

2. Yếu lĩnh sử dụng: khi hai bàn tay chạm vào vai trái đối phương, trước tiên phát kinh bằng lên phía trên, rồi mới ấn xuống, ấn xuống phải nhân lúc đối phương hạ thân xuống mới tiến hành, ấn xuống phát kinh phải chỉnh.

3. Sai lầm dễ phạm: bàn chân trái bước lên quá nhỏ, khi hai bàn tay bằng vào vai trái đối phương bị thiếu lực về phía trước; không nắm được thời cơ ấn đối phương xuống; ấn xuống phát kinh không chỉnh.

4. Phương pháp sửa: cố gắng bước bàn chân trái lên áp sát đối phương, khi hai bàn tay bằng vào vai phát lực theo hướng lên trên về phía trước, bức đối phương phải lùi trọng tâm hơi lùi về phía sau, để dẫn dụ đối phương phản kháng ngồi xuống, ta lợi dụng ngay cơ hội mượn kinh ấn đối phương xuống, khi phát kinh hai chân phát lực làm lực truyền thông suốt lên hai bàn tay.

VIII. ÁN VÀO NGỰC PHÁT PHÓNG ĐẨY VĂNG ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bước chân phải lên trước một bước, thu thân gập cánh tay, hai bàn tay ấn vào trước ngực đối phương, dùng lực hướng xuống làm đối phương phản kháng nhô thân lên (H. 6-18), nhân cơ hội đó, hai bàn chân đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, tiêu vai, duỗi cánh tay,

phát kinh lên trên về phía trước làm đối phương bị đẩy lên (H. 6-19) và văng ra (H. 6-20).



H. 6-18



H. 6-19

2. Yếu lĩnh sử dụng: bước chân lên phải lớn, thu gọn thân, khi phát kinh thân thể thả lỏng, khi đẩy phải phát kinh chỉnh thể, phát kinh về phía trước lên trên.



H. 6-20

3. Sai lầm dễ phạm:

bước chân lên nhỏ, không đưa được bàn chân vào dưới háng đối phương, không thu gọn thân thể, tích kinh không đủ, bám bàn tay ấn đối phương chỉ dùng lực về phía trước, thiếu lực xuống dưới, khi phát phóng đối phương, thân thể bị căng thẳng

làm kinh lực truyền không thông suốt, hai bàn chân không đạp đất.

4. Phương pháp sửa: bước chân lên phải lớn, phải đưa được bàn chân vào dưới háng đối phương, chú ý gấp cánh tay thu thân để tích đủ kinh, phát kinh phải do hai bàn chân đạp đất, khi phát kinh lực thân thể phải thả lỏng để kinh truyền lên hai bàn tay một cách thông suốt.

IX. ÁN VÀO BỤNG, PHÁT PHÓNG ĐẨY BAY LÊN



H. 6-21



H. 6-22

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bước bàn chân lên phía trước một bước, thu thân gấp tay, hai bàn tay ấn vào bụng đối phương, dùng lực ấn xuống phía dưới, làm đối phương phản kháng nhô người lên (H. 6-21), khi đó hai chân ta đạp đất, duỗi đùi, duỗi eo, tiêu vai, duỗi cánh tay, hai bàn tay phát lực lên trên về phía trước, làm đối phương bị đẩy ra ngoài (H. 6-22).

2. Yếu lĩnh sử dụng: bước lên một bước lớn, thu thân gấp cánh tay, khi đẩy thân thể thả lỏng, phát kinh lên trên về phía trước, kinh phát phải chỉnh, lực do hai bàn chân phát ra truyền đến hai bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: bước chân lên quá nhỏ, cánh tay duỗi quá thẳng, kinh tích không đủ, hai bàn tay thiếu kinh án xuống phía dưới, nên không thể dẫn dụ đối phương phản kháng, khi phát kinh hai bàn chân không đạp đất, thân thể quá căng thẳng, kinh bị cản trở trong quá trình truyền.

4. Phương pháp sửa: bước chân lên phải lớn, gấp cánh tay thu thân, tích đủ kinh, khi phát kinh hai bàn chân phải đạp đất, thả lỏng thân thể, để truyền lực lên hai bàn tay, kinh phát ra được thông thuận.

X. AN HAI CẢNH TAY TRÊN PHÁT PHÓNG ĐẨY VĂNG LÊN



H. 6-23



H. 6-24

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, bàn chân phải bước lên trước một bước đặt trước háng đối phương, thu thân gấp cánh tay, hai bàn tay ấn vào hai cánh tay trên của đối phương, áp cố định hai cánh tay họ vào hai bên sườn (H. 6-23), rồi dùng hai bàn chân đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, tiêu vai, hai bàn tay phát lực lên trên về phía trước, đẩy văng đối phương lên (h. 6-24).

2. Yếu lĩnh sử dụng: bước chân lên phải lớn, thu thân gấp cánh tay, khi đẩy thân thể thả lỏng phát kinh lên trên về phía trước, kinh phát phải chỉnh, lực do hai bàn chân phát ra truyền đến hai bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: bước chân lên quá nhỏ, thân ta vẫn cách đối phương quá xa. Hai bàn tay của cánh tay trên thiếu kinh hướng vào trong xuống dưới nên không ép chặt được hai cánh tay họ vào sườn, không dẫn dụ được đối phương phản kháng, khi phát kinh hai bàn chân không đạp đất, thân thể quá căng thẳng, kinh lực không tuôn ra được từ hai bàn tay.

4. Phương pháp sửa: bước chân lên phải lớn, chú ý thu thân gấp cánh tay để tích đủ kinh, khi phát kinh hai bàn chân đạp đất, thân thể thả lỏng, để kinh phát ra thông thuận.

XI. XUYỀN HAI BÀN TAY BẮY NÁCH, XOAY SANG PHẢI PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bước chân trái lên tiếp cận đối

phương, hai bàn tay xuyên qua dưới nách họ, rồi bẩy lên, làm hai bàn chân đối phương bị nhỏ gốc (H. 6-25), tiếp đó ta thả lỏng bàn tay phải, cánh tay trái bẩy nách phải đối phương, chuyển thân xoay sang phải (H. 6-26), làm đối phương ngã về phía trước bên trái (H. 6-27).



H. 6-25



H. 6-26

2. Yếu lĩnh sử dụng: bước chân bên phải nhanh, sau khi xuyên tay phải kịp thời bẩy lên, bàn tay phải thả lỏng phải đột ngột, phóng bàn tay đồng thời xoay thân chuyển sang phải, khi xoay cánh tay trái bẩy nách phải đối phương bằng lực ngang sang phải.

3. Sai lầm dễ phạm: bước chân lên trước quá nhỏ, bước chân lên và xuyên tay không đồng bộ, sau khi xuyên tay không kịp thời bẩy nách lên trên, khi xoay thân cánh tay trái thiếu lực đẩy ngang, bàn tay phải thả lỏng không kịp thời.

4. Phương pháp sửa: bước chân lên và xuyên tay phải đồng bộ, xuyên tay xong phải kịp thời bẩy nách để nhỏ

gốc đối phương, nhân cơ hội đó thả lỏng bàn tay phải, cánh tay trái phát lực về phía trước lên trên sang phải và xoay chuyển thân. Khi xoay hai bàn chân đạp đất phát lực, thân thể thả lỏng truyền lực lên cánh tay trái.

XII. XUYÊN BÀN TAY TRÁI, ĐẨY KHEO TAY PHẢI, XOAY SANG TRÁI PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắt đầu tay, ta đột nhiên đột phá, dùng bàn tay trái xuyên qua dưới nách phải đối phương rồi bẩy lên và dùng bàn tay phải ấn đẩy vào kheo tay trái đối phương về phía trước, làm đối phương phải phản kháng bằng cách phát kinh sang phải (H. 6-28), ta nhân đối phương phản kháng đột nhiên thả lỏng cánh tay trái, chuyển thân sang trái đồng thời xoay bàn tay phải sang trái đánh vào vai trái đối phương (H. 6-29), làm họ ngã lăn ra đất về phía bên phải (H. 6-30).



H. 6-27



H. 6-28



H. 6-29



H. 6-30

2. Yếu lĩnh sử dụng: khi bẫy, cánh tay trước tiên phải dùng lực lên trên sang phải mới có thể gây sự chú ý cho đối phương và buộc họ phải phản kháng, thả lỏng cánh tay trái và xoay chuyển thân phải đồng bộ, xoay phải dùng lực ngang, lực phải truyền tới bàn tay phải.

3. Sai lầm dễ phạm: bàn tay trái thiếu kinh bẫy lên trên, bàn tay phải chỉ đẩy kheo tay đối phương về phía trước, thiếu kinh án xuống dưới, nên không buộc họ phải phản kháng. Khi xoay sang trái, cánh tay trái thả lỏng không kịp thời, bàn tay phải đẩy ngang sang trái và xoay chuyển thân không đồng bộ.

4. Phương pháp sửa: sau khi xuyên bàn tay trái, phải kịp thời bẫy nách phải đối phương lên trên, bàn tay phải án vào kheo tay trái đối phương về phía trước xuống dưới, khi đối phương phản kháng, ta thuận theo kinh của họ, đột nhiên thả lỏng cánh tay trái, hai bàn chân dùng lực đạp đất

truyền lực lên bàn tay phải tỳ ngang sang trái vào vai trái đối phương.

XIII. XUYÊN HAI TAY BẮY NÁCH XOAY SANG PHẢI PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay xuyên qua dưới hai nách đối phương và bẫy lên, làm hai bàn chân họ rời khỏi mặt đất (H. 6-31), tiếp đó ta đột nhiên thả lỏng cánh tay phải, chuyển thân sang phải, đồng thời cánh tay trái đẩy ngang sang phải (H. 6-32) làm đối phương ngã ra đất ở phía trước bên trái (H. 6-33).



H. 6-31



H. 6-32

2. Yếu lĩnh sử dụng: xuyên tay phải nhanh, sau đó phải kịp thời bẫy nách đối phương, khi xoay đánh đối phương phải thả lỏng cánh tay phải, chuyển thân, bẫy nách phải đồng bộ xoay thân phát lực phải thông thuận, phát lực theo hướng ngang, để lực truyền đến bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: xuyên tay quá chậm quá nông, hai cánh tay thiếu kinh bầy lên, không nhỏ được gốc đối phương, khi xoay, cánh tay phải không thả lỏng kịp thời hoặc thiếu động tác chuyển thân.

4. Phương pháp sửa: xuyên tay phải sâu, kịp thời bầy lên, khi xoay đánh, cánh tay phải phải thả lỏng đột ngột, hai bàn chân đạp đất phát lực, điều chỉnh lực vào cánh tay trái.



H. 6-33



H. 6-34



H. 6-35

2. Yếu lĩnh sử dụng: xuyên tay phải nhanh, trước tiên dùng cánh tay phải bầy nách trái đối phương làm họ phải kháng cự, khi xoay phải mượn kinh kháng cự của đối phương, thả lỏng cánh tay, chuyển thân, xoay đánh phải đồng bộ, phát lực phải thuận, truyền tới bàn tay trái.



H. 6-36

3. Sai lầm dễ phạm: bàn tay phải xuyên quá nông, thiếu kinh bầy lên phía trên và kinh ngang sang trái, bàn tay trái thiếu kinh án xuống, khi xoay đánh sang phải không bước lên, góc độ chuyển thân không đủ, cánh tay phải thả lỏng không kịp thời, bàn tay trái tỳ ngang không đủ lực.

XIV. XUYÊN BÀN TAY PHẢI, BÀN TAY TRÁI TỖ CẢNH TAY, XOAY SANG PHẢI ĐỂ PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắt câu tay, ta đột nhiên đột phá, xuyên bàn tay phải qua dưới nách trái đối phương rồi bầy lên, bàn tay trái ấn vào cạnh cánh tay trên bên phải của đối phương làm họ phải kháng cự (H. 6-34), ta mượn kinh đó của đối phương, thuận thế chuyển thân xoay sang phải đánh vào vai phải đối phương, làm đối phương ngã về phía trước sang trái (H. 6-35) lăn ra đất (H. 6-36).

4. Phương pháp sửa: khi cánh tay phải bẫy nách trái đối phương phải hơi đánh ngang sang trái, đồng thời bàn tay trái hơi ấn cánh tay phải đối phương xuống để dẫn dụ đối phương phản kháng, lợi dụng kinh ngang của đối phương, thuận thế bước sang phải, bước lên phía trước một bước lớn, đồng thời chuyển thân về phía sau sang phải, khi chuyển thân, cánh tay phải đột ngột thả lỏng, cánh tay trái dùng lực đánh ngang sang phải vào cánh tay phải của đối phương, khi đánh ngang hai bàn chân phải đạp đất, truyền lực thông suốt lên bàn tay trái.

XV. HAI BÀN TAY CỐ ĐỊNH CÁN H TAY, XOAY SANG PHẢI PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG



H. 6-37



H. 6-38

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắt câu tay, ta đột nhiên đột phá, hai bàn tay ấn phía ngoài hai cánh tay trên đối phương, bàn tay phải dùng lực sang trái, làm đối phương phải kháng cự (H. 6-37), ta thuận kinh phản

kháng của họ, chuyển thân sang phải, đồng thời thả lỏng bàn tay phải, bàn tay trái xoay đánh sang phải (H. 6-38), làm đối phương nghiêng về phía trước bên trái rồi ngã lăn ra đất (H. 6-39).

2. Yếu lĩnh sử dụng: hai bàn tay ấn vào cạnh ngoài hai cánh tay trên của đối phương phải chặt, trước tiên dùng bàn tay phải dùng lực đánh ngang sang trái làm đối phương phải kháng cự, bàn tay phải thả lỏng phải đột ngột, khi thả lỏng thân chuyển sang phải và đánh ngang sang trái, phát lực phải thông thuận.



H. 6-39

3. Sai lầm dễ phạm: hai bàn tay chỉ dùng lực vào trong, thiếu lực về phía trước lên trên hoặc không cố định được hai cánh tay của đối phương, trước khi xoay đánh, bàn tay phải không thêm lực đánh sang trái nên không dẫn dụ được đối phương phản kháng, khi xoay đánh không đạp đất phát lực.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay dùng lực vào phía trong không chế ép chặt hai cánh tay của đối phương, đồng thời hai bàn tay phải có lực hướng về phía trước lên trên để phá trạng thái thăng bằng của đối phương, để nhỏ gốc của họ, trước khi xoay đánh, bàn tay phải phải dùng lực sang trái để buộc đối phương phải kháng cự, có lợi cho ta mượn

lực xoay đánh, khi xoay đánh bàn tay phải phải thả lỏng, hai bàn chân đạp đất, thân chuyển sang trái, bàn tay trái đánh ngang sang phải, như vậy mới có thể đạt được hiệu quả.

XVI. HAI BÀN TAY CỐ ĐỊNH CÁNH TAY ĐỐI PHƯƠNG VÀO NGỰC, XOAY SANG PHẢI PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bàn tay phải đẩy vào ngực trái đối phương (H. 6-40), tiếp đó ta mượn kinh phản kháng của họ, chuyển thân sang phải, thả lỏng bàn tay phải, bàn tay trái đánh ngang sang trái vào cạnh cánh tay phải đối phương, làm họ nghiêng về phía trước sang trái (H. 6-41) và ngã lăn ra đất (H. 6-42).



H. 6-40



H. 6-41

2. Yếu lĩnh sử dụng: bàn tay phải phát lực về phía trước sang trái, bàn tay trái phát lực về phía sau sang phải,

sau đó mượn kinh phản kháng của đối phương mà xoay đánh sang phải, khi xoay đánh, bàn tay trái phải dùng lực ngang, phát lực thông suốt, truyền lên bàn tay phải.

3. Sai lầm dễ phạm: thả lỏng bàn tay phải và đẩy ngang bàn tay trái xoay đánh không đồng bộ, khi xoay hai bàn chân không đạp đất, thân thể căng thẳng, lực truyền không thông suốt.



H. 6-42

4. Phương pháp sửa: bàn tay phải phải thả lỏng đột ngột, bàn tay trái xoay đánh phải đồng bộ với thả lỏng bàn tay phải, khi xoay hai bàn chân phát lực, thân thể thả lỏng, làm lực truyền thông suốt tới bàn tay.

XVII. HAI BÀN TAY NÂNG BỔNG CỔ TAY, TỖ VAI XUỐNG DƯỚI PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay nâng bồng hai cổ tay ở trước ngực đối phương, để ổn định thân thể, đối phương tỳ đè nửa thân trên xuống (H. 6-43), ta nắm lấy thời cơ đột nhiên thả lỏng hai bàn tay, lật bàn tay tỳ hai vai đối phương xuống dưới làm họ nghiêng ra phía trước (H. 6-44) và ngã lăn ra đất (H. 6-45).



H. 6-43



H. 6-44

2. Yếu lĩnh sử dụng: dùng lực nâng bổng hai cổ tay đối phương lên trên, phải thả lỏng bàn tay một cách đột ngột, tỳ hai vai đối phương phải kịp thời, tỳ xuống phải có lực, lực truyền thông suốt tới hai bàn tay.



H. 6-45

3. Sai lầm dễ phạm: hai bàn tay không cố định chết được hai cổ tay đối phương, hai bàn tay chỉ dùng lực về phía trước, thiếu lực hướng lên trên, hai bàn tay thả lỏng không đủ đột ngột, tỳ hai vai đối phương không kịp thời.

4. Phương pháp sửa: khóa gấp hai cánh tay đối phương ở trước ngực, làm hai bàn tay của họ không thể biến hóa được, hai bàn tay không những phải dùng lực

về phía trước mà còn phải hướng lên trên vào trong, như thế mới dẫn dụ đối phương kháng cự được, khi đối phương đề người về phía trước xuống dưới và tăng lực thì ta đột nhiên thả lỏng hai bàn tay và phối hợp dùng hai bàn tay tỳ hai vai họ xuống. Làm như thế mới có thể thu được hiệu quả.

XVIII. XUYÊN BÀN TAY TRÁI, TAY PHẢI TỠ CỔ TAY, XOAY SANG PHẢI, PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, dùng bàn tay trái ấn vào cạnh ngoài cánh tay phải đối phương, cố định cánh tay phải của họ, bàn tay phải tỳ đẩy về phía trước vào cổ tay trái đối phương, làm cánh tay trái họ bị gấp lại cố định ở trước ngực, bàn tay phải thêm lực về bên trái làm đối phương phải kháng cự (H. 6-46), ta mượn kinh đối kháng của đối phương, đột nhiên dùng bàn tay phải vượt cánh tay trái đối phương xuống, đồng thời chuyển thân sang phải và ngồi xuống, dùng cánh tay, bàn tay trái đẩy vai phải đối phương sang ngang bên phải xuống



H. 6-46

dưới, làm họ nghiêng về phía trước bên trái (H. 6-47) và ngã quy xuống đất (H. 6-48).



H. 6-47



H. 6-48

2. Yếu lĩnh sử dụng: hai bàn tay cố định hai cánh tay đối phương phải chặt, trước tiên tăng lực về bên trái, rồi vuốt cánh tay trái đối phương và đẩy ngang sang phải, khi đẩy ngang phát lực phải thông suốt truyền lên cánh tay trái.

3. Sai lầm dễ phạm: bàn tay trái ấn cánh tay và bàn tay phải, tỳ cổ tay không chặt, bàn tay phải chỉ đè cổ tay, thiếu lực về bên trái, khi đẩy ngang bàn tay phải không vuốt cánh tay trái đối phương.

4. Phương pháp sửa: khi đè cổ tay thân phải nghiêng về phía trước làm đối phương phải chịu một gánh nặng lớn, khi đẩy ngang, khi thả lỏng bàn tay phải, thuận thế vuốt cánh tay trái đối phương và phối hợp bước chân trái lên và chuyển thân ngồi xuống.

XIX. XUYỀN BÀN TAY TRÁI, TỖ CÁNH TAY PHẢI, VUỐT CÁNH TAY PHẢI LÀM NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng

dụng: ta và địch bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, xuyên bàn tay trái bẩy nách phải đối phương, bàn tay phải ấn tỳ cổ tay trái đối phương, bàn tay phải tăng lực lên trên về bên phải, làm đối phương phải kháng cự (H. 6-49), ta nhân lúc đối phương kháng cự chuyển thân



H. 6-49

sang phải ngồi xuống, đồng thời dùng bàn tay phải vuốt dẫn cánh tay trái đối phương xuống dưới, cánh tay trái nâng cánh tay phải đối phương làm họ nghiêng về bên trái (H. 6-50) và ngã ra đất (H. 6-51).



H. 6-50



H. 6-51

2. Yếu lĩnh sử dụng: xuyên tay tỳ cánh tay phải kịp thời, bàn tay phải trước tiên tăng lực lên trên về bên trái, làm đối phương kháng cự về phía trước bên trái, vuốt cánh tay trái đối phương xuống dưới phải đúng thời cơ, động tác vuốt xuống và nâng cánh tay trái đối phương phải đồng bộ.

3. Sai lầm dễ phạm: bàn tay phải không chế cổ tay trái đối phương không chặt, bàn tay phải đè cổ tay trái đối phương, thiếu lực hướng lên nên không dẫn dụ được đối phương kháng cự; thả lỏng bàn tay phải không liên suốt với động tác bàn tay phải vuốt dẫn, cánh tay trái thiếu kinh nâng lên.

4. Phương pháp sửa: bàn tay phải nâng tỳ cổ tay phải đè được cánh tay trái đối phương vào trước ngực, làm cổ tay họ không biến hóa được, bàn tay phải tăng lực lên trên sang trái, dẫn dụ đối phương phản kháng, ta mượn lực của họ vuốt cánh tay họ, khi vuốt phải dính liền cánh tay trái họ thuận thế mà vuốt dẫn, đồng thời dùng cánh tay trái nâng cánh tay phải đối phương lên, làm như vậy mới có thể làm họ ngã được.

XX. VUỐT CÁNH TAY XUỐNG LÀM NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay trái ấn vào bụng ta; ta thuận theo thế đối phương, theo phương hướng kinh của họ, dính bám lấy cổ tay trái của họ vuốt xuống (H. 6-52), làm đối phương ngã về phía trước (H. 6-53).



H. 6-52



H. 6-53

2. Yếu lĩnh sử dụng: hai bàn tay phải bám dính cổ tay trái đối phương, thuận theo kinh của họ mà vuốt xuống, khi vuốt xuống thì chuyển thân ngồi xuống, thuận theo phương hướng kinh lực của họ mà vuốt xuống.

3. Sai lầm dễ phạm: bám dính cổ tay không được, khi vuốt dẫn không đúng thời cơ và đối dính với bàn tay đẩy của đối phương.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay chạm cổ tay trái đối phương, hơi ấn xuống và chú ý thả lỏng, dùng lực không được quá nhẹ hoặc quá nặng, vuốt dẫn cánh tay trái đối phương phải thuận theo kinh đẩy đến của họ, vuốt dẫn ra phía sau, biên độ vuốt dẫn phải lớn.

XXI. VUỐT CÁNH TAY, LIỆT CÙI TRỞ LÀM NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay trái ấn vào

bụng ta, ta chuyển thân sang trái, bàn tay trái bám dính lấy cổ tay họ, bàn tay phải đặt án vào cùi trỏ trái của họ, vượt liệt cánh tay trái của họ sang trái làm đối phương nghiêng về phía trước (H. 6-54) và ngã lăn ra đất (H. 6-55).



H. 6-54



H. 6-55

2. Yếu lĩnh sử dụng: dính tay phải kịp thời, thuận theo hướng chuyển của họ mà chuyển eo vượt dẫn, khi bàn tay trái vượt dẫn, bàn tay phải dùng lực liệt ngang về phía trước bên trái vào cùi trỏ trái đối phương, vượt liệt cùng làm một lúc.

3. Sai lầm dễ phạm: chuyển thân quá sớm hoặc quá muộn, thời cơ không đẹp, bàn tay trái dính cổ tay không tốt, bàn tay phải liệt cùi trỏ không đúng vào khớp, không có kinh liệt ngang.

4. Phương pháp sửa: khi đối phương án bàn tay trái đến phải nhanh chóng chuyển thân ra sau sang trái để hóa hết kinh của họ, bàn tay trái bám dính vào cổ tay trái đối phương, không dùng lực mạnh quá, cũng không nhẹ quá,

dính chặt vào cổ tay trái họ, bàn tay phải điểm lực vào mặt sau khớp cùi trỏ đối phương đẩy theo hướng ngang về phía trước, khống chế cánh tay trái họ và dùng lực vượt dẫn ra sau sang trái, như thế mới thu được hiệu quả.

XXII. CHUYỂN THÂN ĐỀ CÁN TAY XOAY CHUYỂN PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắt cầu tay, ta đột nhiên đột phá, xuyên bàn tay trái, dùng cánh tay trái bẫy nách phải đối phương, đồng thời cổ tay phải phát lực về phía trước buộc đối phương phải kháng cự (H. 6-56), ta mượn kinh kháng cự của đối phương, chuyển thân sang phải đồng thời bàn tay phải đẩy vai trái đối phương sang trái, cánh tay trái gấp cùi trỏ dùng cẳng tay xoay xuống dưới sang phải đánh vào cánh tay phải đối phương, làm họ bị nghiêng về phía trước bên trái (H. 6-57) và ngã lăn ra đất (H. 6-58).



H. 6-56

2. Yếu lĩnh sử dụng: xuyên tay phải nhanh, cổ tay phải phát lực về phía trước bên trái, lợi dụng kinh phản kháng của họ xoay xuống dưới bên phải để đánh, khi xoay đánh phải gấp cùi trỏ chuyển thân, dùng lực đánh vào vai họ.



H. 6-57



H. 6-58

3. Sai lầm dễ phạm: xuyên tay trái quá nông, bàn tay phải thiếu một kinh bằng nhất định, thả lỏng bàn tay phải và xoay đánh không đủ độ đồng bộ, tốc độ xoay đánh quá chậm.

4. Phương pháp sửa: xuyên tay trái phải sâu, lấy cánh tay trái làm điểm tỳ lực bẩy lên, trước khi xoay đánh cổ tay phải phát lực về phía trước lên trên, sau đó đột nhiên thả lỏng, xoay chuyển đánh, khi xoay đánh cánh tay trái gập vào trong, dùng cẳng tay đè vào phía sau vai phải đối phương.

XXIII. XOAY VẬN CÙI TRỎ PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay tỳ đẩy ta về bên phải (H. 6-59); ta chuyển thân sang phải, duỗi bàn tay trái đưa sang phải xuống dưới hai cùi trỏ đối phương, nắm chắc lấy cùi trỏ trái của họ, bàn tay phải bám

chắc lấy cùi trỏ phải của họ, đồng thời xoay vận làm đối phương bị khống chế (H. 6-60), tiếp đó ta bước bàn chân trái lên phía trước một bước, chuyển thân sang phải, đồng thời dùng hai bàn tay dẫn hai cùi trỏ đối phương về phía sau sang phải là họ ngã lăn ra đất (H. 6-61).



H. 6-59

2. Yếu lĩnh sử dụng: hai bàn tay giao thoa bám chặt hai cùi trỏ đối phương, đồng thời dùng lực xoay vận hai cùi trỏ, sau khi xoay vận đột ngột dẫn ra sau sang trái, khi dẫn ra phía sau, động tác bước lên, chuyển thân phải đồng bộ.



H. 6-60



H. 6-61

3. Sai lầm dễ phạm: bàn tay trái từ dưới hai cùi trở đối phương duỗi xuống dưới sang phải quá nông, bám đỉnh cùi trở trái đối phương không chắc, hai bàn tay bám, xoay vặn hai cùi trở đối phương không đồng bộ.

4. Phương pháp sửa:

hai bàn tay phải bám chắc hai cùi trở đối phương, khi xoay vặn hai cùi trở dùng kinh hai tay phải đồng bộ, và bước lên chuyển thân làm đối phương bị mất thăng bằng.

XXIV. BƯỚC LÊN, QUÀNG CÁNH TAY, XOAY CHUYỂN PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG



H. 6-62



H. 6-63



H. 6-64

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bước bàn chân trái lên, bàn tay phải quàng lên vai phải đối phương rồi duỗi về phía sau lưng họ (H. 6-62), ta chuyển thân sang phải, đồng thời dùng cánh tay phải xoay người ra phía sau bên phải, làm đối phương nghiêng về bên trái (H. 6-63) và ngã lăn ra đất (H. 6-64).

2. Yếu lĩnh sử dụng: bước lên phải nhanh, quàng ngược cánh tay lên vai phải đối phương rồi duỗi ra, quặc xuống nách phải để kẹp chặt vai họ, khi xoay đánh phải chuyển thân, dùng lực cánh tay xoay đánh.

3. Sai lầm dễ phạm: cánh tay phải quàng qua nông, động tác xoay đánh và chuyển thân không đồng bộ.

4. Phương pháp sửa: cố hết sức duỗi cánh tay phải, khi quàng cánh tay quặc ra sau lưng đối phương phải bước lên chuyển thân. Khi xoay đánh hai bàn chân phải đạp đất để phát lực.

XXV. BƯỚC LÊN, KHÁO VAI PHẢI, PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bàn chân phải bước lên phía trước một bước lớn, cánh tay phải gấp lại đưa cùi trở lên, dùng vai phải dựa sát vào trước nách trái đối phương (H. 6-65), dùng vai phải phát lực về bên phải làm đối phương bị kháo bật ra (H. 6-66) và ngã ra đất (H. 6-67).

2. Yếu lĩnh sử dụng:

bước chân lên phải nhanh, kháo vai phải nhanh mạnh, phát lực nhanh gọn, lực kháo phải chính, phát lực thuận đạt.

3. Sai lầm dễ phạm:

bước chân trước lên quá nhỏ, thân thể kháo không chặt, động tác bước lên và kháo vai không đủ độ đồng bộ.



H. 6-65



H. 6-66



H. 6-67

4. Phương pháp sửa: bước lên phải đặt được bàn chân dưới háng đối phương, cùi trỏ, vai phải phải kháo sát đối phương, tỳ làm trọng tâm của họ dịch ra ngoài chân đế.

XXVI. BƯỚC LÊN KHÁO VÀO NGỰC, PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG



H. 6-68



H. 6-69

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, bước bàn chân phải lên phía trước một bước, gập cánh tay phải (H. 6-68), dịch trọng tâm sang phải, đồng thời dùng vai phải kháo vào ngực đối phương (H. 6-69) làm đối phương ngã ra đất (H. 6-70).



H. 6-70

2. Yếu lĩnh sử

dụng: bước chân trước lên phải lớn, kháo vào ngực phải nhanh mạnh, phát lực phải nhanh gọn, kinh kháo phải chính, phát lực thuận đạt.

3. Sai lầm dễ phạm: bước chân lên quá nhỏ, khi kháo chỉ dùng lực của vai phải, phát lực không chỉnh.

4. Phương pháp sửa: bàn chân phải bước lên đặt dưới háng đối phương, hai bàn chân đạp đất phát lực, không phát lực thân thể thả lỏng, làm kinh lực truyền thông suốt lên vai.

XXVII. BƯỚC LÊN DÙNG CÙI TRỎ KHÁO, PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay ấn hai cánh tay ta đẩy về phía trước; trước tiên ta dùng cánh tay ấn để bằng đối phương, rồi đột nhiên thả lỏng làm họ bị mất gốc rễ (H. 6-71), ta nắm lấy thời cơ, dùng cùi trỏ phải phát lực, kháo vào ngực đối phương làm họ bị văng ra (H. 6-72) ngã về phía sau (H. 6-73).



H. 6-71



H. 6-72

2. Yếu lĩnh sử dụng: trước tiên dùng hai bàn tay ấn, bằng đối phương, sau đó đột nhiên thả lỏng, nhanh chóng dùng cùi trỏ kháo, động tác kháo phải nhanh mạnh, phát lực nhanh gọn, lực truyền đến cùi trỏ phải.



H. 6-73

3. Sai lầm dễ phạm: khi đối phương ấn cánh tay ta, cánh tay ta thiếu kinh bằng, khi kháo cánh tay không thả lỏng, khi cùi trỏ kháo không đúng thời cơ, quá sớm hoặc quá muộn.

4. Phương pháp sửa: hai cánh tay bằng đẩy đối phương dẫn dụ đối phương tăng lực, khi đối phương tăng lực thì ta đột nhiên thả lỏng để làm đối phương mất trọng tâm, nhân cơ hội đó nhanh chóng dùng cùi trỏ kháo đối phương, làm như vậy nhất định thu được kết quả.

XXVIII. VUỐT CÁNH TAY, KHÁO CÙI TRỎ, PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, bàn tay trái bám dính lấy cổ tay trái đối phương, bàn tay phải đặt lên cẳng tay trái đối phương (H. 6-74), thuận theo kinh tý về phía trước của đối phương, ta vuốt dẫn xuống dưới sang trái, chuyển thân về bên trái, đồng thời

dùng cánh tay trên bên phải kháo vào cùi trở trái của đối phương sang trái (H. 6-75) làm họ nghiêng sang trái ngã ra đất (H. 6-76).



H. 6-74



H. 6-75

2. Yếu lĩnh sử dụng: đánh cổ tay vuốt dẫn phải kịp thời, phải thuận theo kinh tỳ của họ, chuyển thân và kháo cùi trở phải đồng bộ, kháo cùi trở phải dùng lực theo hướng ngang, kháo phải nhanh mạnh, lực truyền tới cánh tay phải.

3. Sai lầm dễ phạm: hai bàn tay không dính được cổ tay đối phương,



H. 6-76

thiếu kinh vuốt dẫn, kháo cùi trở trái của đối phương không kháo đúng vào phía ngực của khớp cùi trở.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay bám dính cổ tay đối phương không rời không đối đỉnh, thuận theo kinh tỳ của họ và vuốt dẫn ra sau sang trái, kháo vào cùi trở trái đối phương phải đúng vào phía ngực của khớp.

XXIX. THÁI VAI, CÁNH TAY, KHÁO NGỰC, PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG



H. 6-77



H. 6-78

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay phải ấn vào ngực ta; ta dùng cánh tay trái đánh lấy cổ tay trái họ, vuốt dẫn ra sau sang trái, bàn tay phải luồn vào dưới nách phải đối phương, thái vào vai phải họ (H. 6-77), tiếp đó dùng cánh tay phải đánh lấy cánh tay trái đối phương,

rồi bước lên phía trước bên trái đặt chân phía sau chân phải đối phương, bàn tay phải ấn vai phải đối phương xuống dưới (H. 6-78), tiếp đó chuyển thân sang trái, đồng thời dùng cánh tay kháo về phía trước sang trái vào ngực đối phương làm họ nghiêng về phía sau (H. 6-79) và ngã ngổ ra đất (H. 6-80).



H. 6-79



H. 6-80

2. Yếu lĩnh sử dụng: đánh cổ tay thuận kinh vuốt về phía sau, nhanh chóng bước chân lên, sau khi xuyên tay gạt vai phải đối phương sang phải lên trên, động tác thái vai phải kịp thời, kháo vai phải nhanh mạnh, lực phải thuận truyền tới cánh tay phải.

3. Sai lầm dễ phạm: khi đối phương đẩy vào ngực ta, ta không chuyển được thân sang trái để hóa hết kinh đẩy của họ; đánh cổ tay bị mất tay hoặc đối đỉnh; thái vai không kịp thời; bước chân bước lên không lớn, kháo ngực thiếu động tác chuyển thân.

4. Phương pháp sửa: khi đối phương đẩy, ta phải chuyển thân để hóa hết kinh của họ và dùng bàn tay trái bắm dính lấy cổ tay phải họ, thuận kinh họ mà vuốt dẫn, kịp thời dùng bàn tay trái thái vai phải đối phương, khi đối phương cảm thấy bị vuốt bắt đầu kháng cự thì ta lợi dụng kinh của họ dùng đùi trái chặn đùi phải đối phương, dùng cánh tay trên bên phải kháo vào ngực họ, làm đối phương ngã về phía sau.

XXX. LẬT CÁNH TAY, XOAY ĐÁNH SAU LƯNG PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắt cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bước bàn chân phải lên phía trước một bước, đồng thời dùng bàn tay phải đưa từ phía eo phải đối phương duỗi về phía sau lưng họ (H. 6-81), tiếp đó thân trên chuyển sang phải, đồng thời cánh tay phải xoay gạt ngang về phía sau sang phải làm đối phương nghiêng về phía trước (H. 6-82) và ngã ra đất (H. 6-83).

2. Yếu lĩnh sử dụng: bước chân lên và xuyên tay phải phải nhanh; chuyển thân và gạt ngang phải đồng bộ, gạt ngang phải nhanh mạnh có lực, lực truyền tới cánh tay phải.



H. 6-81



H. 6-82

H. 6-83

3. Sai lầm dễ phạm: cánh tay phải duỗi quá nông, khi xoay gạt thiếu động tác chuyển thân.

4. Phương pháp sửa: cánh tay phải cố gắng duỗi vào trong, khi xoay gạt thân thể phải chuyển về sau sang phải, và hai bàn chân đạp đất phát lực, làm lực truyền đến cánh tay phải.



H. 6-84

XXXI. CÁNH TAY PHẢI TỖ NGỰC, PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay phải

đẩy vào ngực ta; ta dùng bàn tay trái bám dính cổ tay họ, bàn tay phải bám dính cánh tay trên bên phải vuốt dẫn về phía sau bên trái, làm đối phương phải phản kháng (H. 6-84), ta liền mượn kinh kháng cự của đối phương, gập cánh tay phải, bàn tay trái đặt vào phía trong cổ tay phải, phát lực về phía trước, dùng cẳng tay phải tỳ vào ngực phải đối phương (H. 6-85) làm đối phương ngã ngối ra phía sau (H. 6-86).



H. 6-85



H. 6-86

2. Yếu lĩnh sử dụng: vuốt dẫn cánh tay phải của đối phương phải làm họ có cảm giác nghiêng về phía trước, buộc họ phải kháng cự, khi tỳ về phía trước phải nắm đúng thời cơ, khi tỳ về phía trước do bàn chân phát lực, kinh lực phải thuận truyền tới cẳng tay, bàn tay phải.

3. Sai lầm dễ phạm: hai bàn tay không bám dính tốt cánh tay phải đối phương, tỳ vào cùi trỏ họ không đúng thời điểm.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay phải hơi có ý nâng lên trên, vuốt dẫn phải thuận theo kinh của đối phương, khi tỳ khảo phát lực phải tiến hành khi đối phương rút cánh tay về phía sau.

XXXII. CÁNH TAY TRÁI BẮY NÁCH, PHÁT PHÓNG VỀ PHÍA TRƯỚC ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắt cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay trái ấn vào ngực ta; ta dùng bàn tay phải bám dính cổ tay trái đối phương ấn xuống, đồng thời bàn tay trái xuyên qua dưới nách trái đối phương, bẫy lên (H. 6-87), làm bàn chân họ bị nhỏ góc (H. 6-88), ta thả lỏng bàn tay phải, cánh tay trái phát kinh về phía trước, làm đối phương ngã về phía sau (H. 6-89).



H. 6-87

2. Yếu lĩnh sử dụng: động tác bám dính đè xuống và cánh tay trái bẫy nách phải làm đồng thời, trước khi bẫy nách phải đạp đất bằng bàn chân để phát lực, truyền tới cánh tay trái.

3. Sai lầm dễ phạm: bàn tay phải thiếu kinh ấn, cánh tay trái chỉ đẩy về phía trước, thiếu kinh bẫy lên nên không

nhỏ được góc của đối phương, khi đẩy về phía trước, bàn chân không đạp đất, kinh lực truyền không thuận.



H. 6-88



H. 6-89

4. Phương pháp sửa: bàn tay phải bám dính cổ tay phải đối phương phải có kinh ấn xuống, cánh tay trái dùng lực bẫy để nhỏ góc đối phương, khi đối phương nghiêng người thì dùng cánh tay trái đẩy về phía trước, có thể mới thu được hiệu quả.

XXXIII. DÙNG GỐC BÀN TAY CHẤN NGỰC, PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắt cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bàn chân phải bước lên một bước, đồng thời chạm các ngón tay vào ngực đối phương, làm họ có phản ứng nhô lên (H. 6-90), khi đó ta dùng hai gốc bàn tay chấn (đập) vào ngực đối phương (H. 6-91) làm họ văng ra phía sau (H. 6-92).



H. 6-90



H. 6-91

2. Yếu lĩnh sử dụng: chân cổ tay phải nhanh mạnh, hai bàn chân đạp đất phát lực, phát lực phải thuận để lực đưa ra 2 gốc bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: khi chấn cổ tay, thân người quá cứng đơ, khi phát kinh hai bàn chân không đạp đất, làm quá trình truyền kinh lực bị cản trở.



H. 6-92

4. Phương pháp sửa: khi chấn cổ tay, thân thể phải thả lỏng, hai bàn chân đạp đất, để lực truyền thông suốt ra gốc hai bàn tay.

XXXIV. BẬT BÀN TAY NGÓN TAY VÀO NGỰC, PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG



H. 6-93



H. 6-94

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bước chân phải lên phía trước một bước, hai bàn tay tỳ vào ngực đối phương (H. 6-93), tiếp theo, hai bàn chân đạp đất phát lực, bàn tay ngón tay bật bắn vào ngực họ (H. 6-94), làm đối phương văng ra ngoài (H. 6-95).



H. 6-95

2. Yếu lĩnh sử dụng: tỳ ngực bật ngón tay phải làm liền một mạch, bật ngón tay phát kinh phải phát kinh chỉnh thể, kinh lực phải truyền thông đến các ngón tay.

3. Sai lầm dễ phạm: khi bật ngón tay, thân thể quá cương cứng, phát kinh chỉ dùng lực của các ngón tay, hai bàn chân không đạp đất, lực bị cản trở trong quá trình truyền dẫn trong thân.

4. Phương pháp sửa: khi bật ngón tay thân thể thả lỏng, hai bàn chân đạp đất phát lực, làm lực truyền dẫn thông suốt đến các ngón tay.

XXXV. DÙNG MỘT BÀN TAY CHẤN NGỰC PHÁT PHÓNG ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá, bước chân phải lên phía trước một bước, đồng thời dùng các ngón bàn tay trái chạm vào ngực đối phương (H. 6-96), rồi hai bàn chân đạp đất phát lực, dùng gốc bàn tay trái chấn vào ngực đối phương (H. 6-97) làm đối phương bắn ra xa (H. 6-98).



H. 6-96



H. 6-97

2. Yếu lĩnh sử dụng: kinh lực chấn ngực đối phương phải hùng hậu, phát kinh phải chỉnh, lực truyền tới bàn tay trái.

3. Sai lầm dễ phạm: thân thể quá cương, chỉ dùng bàn tay trái phát lực.

4. Phương pháp sửa: thả lỏng thân thể, dùng hai bàn chân đạp đất phát lực, làm lực truyền thông suốt đến hai bàn tay.



H. 6-98

PHẦN 2

PHƯƠNG PHÁP HÓA PHÁT

Phương pháp hóa phát của thời thủ thái cực là một phương pháp phản công trong thời thủ hóa giải hết lực công kích của đối phương, làm lực đó không tác dụng được vào thân ta, khi tác dụng công kích của đối phương mất hiệu lực thì ta dùng kinh phát phóng vào đối phương. Các kỹ thuật thường dùng là thuận hóa phát phóng, nhu hóa phát phóng, xoay hóa phát phóng, hấp (hút) hóa phát phóng, dẫn hóa phát phóng, trầm hóa phát phóng, phân hóa phát phóng, tiết (cắt) hóa phát phóng, bằng hóa phát phóng, rung hóa phát phóng, thiểm (lánh né) hóa phát phóng, v.v...

I. THUẬN HÓA PHÁT PHÓNG XUNG VỀ PHÍA TRƯỚC

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắt cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay ấn vào hai cánh tay trên của ta (H. 6-99), ta dùng hai cánh tay đưa vào bên trong hai cánh tay đối phương đưa lên trên ra ngoài móc vào hai tay họ, thuận theo kinh án của họ dẫn hóa ra phía sau làm tiêu kinh án của hai bàn tay đối phương (H. 6-100), làm họ có cảm giác bị nghiêng về phía trước, khiến họ phải dịch trọng tâm về phía sau, ta mượn thời cơ đối phương điều chỉnh trọng tâm, ấn đẩy vào ngực đối phương (H. 6-101), làm đối phương bắn ra xa (H. 6-102).



H. 6-99



H. 6-100

2. Yếu lĩnh sử dụng: bám dính cánh tay dẫn hai cánh tay đối phương về phía sau phải thuận theo kinh án của hai bàn tay họ, động tác ấn đẩy vào ngực đối phương phải

mượn kinh điều chỉnh trọng tâm rút cánh tay về phía sau của đối phương để phát kinh; phát kinh phải do bàn chân đạp đất, phát kinh phải chỉnh, kinh lực phải truyền thông thuận đến hai bàn tay.



H. 6-101



H. 6-102

3. Sai lầm dễ phạm: khi móc bàn tay lại đối đỉnh với kinh đẩy đến của đối phương, biên độ móc gạt quá nhỏ không thể dẫn dụ được đối phương phản kháng, khi ấn vào ngực đối phương không làm đúng thời cơ, chỉ dùng lực của hai bàn tay.

4. Phương pháp sửa: móc bàn tay phải thuận theo kinh đẩy hai bàn tay để móc gạt về phía sau, khi đối phương cảm thấy bị nghiêng về phía trước và điều chỉnh lại trọng tâm thì ta mượn ngay kinh rút về phía sau của họ, ấn về phía trước vào đối phương, khi ấn vào ngực đối

phương hai bàn chân phải đạp đất phát lực, truyền lực đến hai bàn tay, như vậy hiệu quả mới đẹp.

II. NHU HÓA PHÁT PHÓNG BẮN LÊN

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay ấn đẩy vào hai cánh tay trên của ta, hai cánh tay ta phát kinh bằng về phía trước, chặn đứng bàn tay ấn của họ (H. 6-103) ta đột nhiên thả lỏng hai cánh tay, nhu hóa (thả lỏng để hóa giải) hết kinh án của đối phương, làm họ mất trọng tâm nghiêng về phía trước (H. 6-104), nhân cơ hội này ta nhanh chóng dùng hai bàn tay nâng hai cùi trỏ họ lên, nhỏ gốc của họ, rồi dùng hai cánh tay phát lực về phía trước lên trên đẩy đối phương (H. 6-105) văng ra xa (H. 6-106).



H. 6-103



H. 6-104

2. Yếu lĩnh sử dụng: trước tiên ta dùng hai cánh tay bằng đối phương, rồi thả lỏng nhu hóa kinh của đối phương,

sau đó nhanh chóng phản kinh nâng cùi trỏ đẩy đối phương ra, phát kinh phải chỉnh, lực truyền đến hai cánh tay, bàn tay.



H. 6-105



H. 6-106

3. Sai lầm dễ phạm: khi đối phương ấn cánh tay ta, ta thiếu kinh bằng, thả lỏng và nâng cùi trỏ không đủ độ đột ngột và kịp thời, không nắm được thời cơ phát phóng vào đối phương, chỉ phát lực cục bộ.

4. Phương pháp sửa: hai cánh tay ta phải có một kinh bằng nhất định để dẫn dụ đối phương tăng thêm lực, rồi đột nhiên thả lỏng làm họ mất trọng tâm, mượn cơ hội đó nâng hai cùi trỏ họ để nhỏ gốc đối phương, nhân lúc đối phương không ổn định, hai chân ta đạp đất phát lực, truyền lên hai bàn tay, có thể mới thu được hiệu quả tốt.

III. XOAY HÓA ĐẨY NGANG PHÁT PHÓNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột ngột đột phá, dùng bàn tay phải ấn đẩy

vào ngực trái ta, ta xoay thân sang trái, hóa hết kinh án của họ (H. 6-107), bàn tay phải ta đẩy ngang vào vai trái đối phương sang trái (H. 6-108), bàn tay phải đánh sang trái, đồng thời với động tác chuyển thân sang trái, làm đối phương bắn ra (H. 6-109).



H. 6-107



H. 6-108

2. Yếu lĩnh sử dụng: khi xoay hóa phải thuận theo kinh án của bàn tay đối phương, hóa đánh phải hể có kinh là hóa, hóa tức là đánh, khi xoay đánh bàn tay phải dùng lực đẩy sang ngang, phát kinh phải chỉnh lực truyền đến bàn tay phải.



H. 6-109

3. Sai lầm dễ phạm: khi chuyển thân hóa kinh thiếu kinh bằng, không nắm được thời cơ hóa kinh đẹp nhất, khi đẩy ngang chỉ dùng bàn tay phát kinh.

4. Phương pháp sửa: khi đối phương dùng bàn tay phải ấn vào ngực trái ta, ta phải có một kinh bằng nhất định, chỉ như vậy khi chuyển thân hóa giải mới có thể thu được hiệu quả tốt. Chuyển thân phải đột ngột, thuận theo kinh của đối phương mà chuyển hóa, khi đẩy ngang hai bàn chân đạp đất phát lực, truyền lực lên hai bàn tay.

IV. HẤP HÓA TỶ VAI PHÁT PHÓNG XUỐNG DƯỚI

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay ấn vào ngực ta; ta cong người hóp (hấp) bụng hóa hết kinh án của họ (H. 6-110) làm hai bàn tay họ hẫng hụt, mất trọng tâm thân thể, nghiêng về phía trước, ta đưa hai tay lên tỷ vít hai vai đối phương xuống (H. 6-111) làm họ ngã về phía trước (H. 6-112).



H. 6-110



H. 6-111

2. Yếu lĩnh sử dụng:

hóp bụng hóa giải kinh án của hai bàn tay đối phương phải kịp thời, tỳ vít hai vai đối phương xuống phải dùng lực chỉnh thể, thân thể trầm xuống.



H. 6-112

3. Sai lầm dễ phạm:

trước khi hấp

(hóp bụng) hóa tức là khi hai bàn tay đối phương chạm vào bụng ta, ta thiếu một kinh bằng nhất định, động tác hấp hóa quá sớm hoặc quá muộn, tỳ vai đối phương không kịp thời.

4. Phương pháp sửa: khi đối phương chạm vào bụng ta, ta phải hơi có kinh bằng, sau đó đột ngột hấp hóa, như vậy mới có thể làm đối phương mất trọng tâm, khi đối phương không ổn định thì tỳ vít vào hai vai đối phương.

V. DẪN HÓA PHÁT PHÓNG XUNG VỀ PHÍA TRƯỚC

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắt câu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay phải ấn vào ngực ta; ta dùng bàn tay trái chặn gạt bàn tay đưa đến của đối phương, bàn tay phải nâng cánh tay trên bên phải của đối phương, thuận kinh dẫn hóa ra phía sau (H. 6-113), rồi bước chân trái lên trước một bước ra phía sau chân phải đối phương, bàn tay phải ấn vào cánh tay trên bên phải

của họ, vuốt dẫn ra phía sau (H. 6-114) và dùng bàn tay trái ấn đẩy vào sau lưng họ (H. 6-115) làm đối phương bị ngã về phía trước (H. 6-116).



H. 6-113



H. 6-114

2. Yếu lĩnh sử dụng:

dẫn hóa phải thuận kinh đẩy đến của họ, động tác ấn sau lưng tiếp theo động tác vuốt dẫn phải liên tục, khi ấn đẩy phải phát kinh chỉnh thể, phát lực phải thông suốt truyền tới bàn tay trái.

3. Sai lầm dễ phạm:

bàn tay trái chặn gạt đối đỉnh với bàn tay đẩy đến của đối phương hoặc quá



H. 6-115

cứng; bước chân lên quá chậm hoặc bước chân quá nhỏ, khi ấn đẩy sau lưng đối phương chỉ dùng lực của bàn tay.

4. Phương pháp sửa: bàn tay trái gạt chặn

đối phương phải thuận kinh đối phương dẫn hóa về phía sau, bàn tay trái ấn đẩy sau lưng đối phương phải dùng hai bàn chân đạp đất phát lực, làm lực truyền thông suốt tới bàn tay trái.



H. 6-116

VI. TRẦM HÓA PHÁT PHÓNG ĐẨY BẮN LÊN



H. 6-117



H. 6-118

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá dùng hai bàn tay xuyên dưới hai nách ta bẩy lên, ta thả lỏng thân thể và trầm (chìm) xuống, thuận thế giơ tay lên (H. 6-117), rồi rút hai cánh tay ra (H. 6-118), tạo thành thế dùng hai bàn tay ấn vào bụng đối phương, hai bàn chân đạp đất phát lực đẩy bắn đối phương lên (H. 6-119).



H. 6-119

2. Yếu lĩnh sử dụng: khi trầm hóa phải thả lỏng thân thể, thuận thế rút hai cánh tay xuống dưới. Khi phát phóng bắn đối phương lên, hai bàn tay phải phát lực về phía trước lên trên, lực phát phải chính, phải thuận truyền tới hai bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: thân thể quá cương cứng, vai và cánh tay không thuận, khi hai bàn tay đẩy vào bụng đối phương, chỉ dùng lực của hai bàn tay.

4. Phương pháp sửa: thả lỏng thân thể, tiêu vai thuận cánh tay, thuận thế tuột cánh tay xuống, khi đẩy vào bụng đối phương phải dùng hai bàn chân đạp đất truyền lực thông suốt đến bàn tay.

VII. PHÂN HÓA PHÁT PHÓNG XUNG VỀ PHÍA TRƯỚC

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay ấn vào ngực ta; ta dùng hai bàn tay đưa từ phía trên hai cánh tay đối phương đưa vào trong xuống dưới phía trong hai cánh tay họ (H. 6-120), rồi phân tách hai cánh tay đối phương ra ngoài để hóa giải kinh án của họ (H. 6-121), tiếp đó bàn tay phải của ta phát kinh về phía trước ấn vào ngực trái đối phương (H. 6-122), đẩy bắn đối phương xa (H. 6-123).



H. 6-120



H. 6-121

2. Yếu lĩnh sử dụng: phân hóa kinh án của đối phương phải kịp thời, tách hai tay đối phương phải thuận theo kinh đến của đối phương, khi ấn vào ngực phát kinh phải nhanh mạnh, phát kinh phải chính, phải thuận để lực truyền đến hai bàn tay.



H. 6-122



H. 6-123

3. Sai lầm dễ phạm: đưa hai bàn tay vào trong hai cánh tay đối phương tách ra ngoài làm động tác cứng nhắc, động tác tách tay và ấn ngực đối phương không liên suốt, khi phát lực chỉ dùng hai bàn tay phát lực.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay thả lỏng thuận theo kinh án đẩy của đối phương mà tách tay họ ra ngoài, rồi đưa tay ấn vào bụng đối phương, phát kinh do hai bàn chân đạp đất, làm lực truyền tới bàn tay phải.

VIII. TIẾT HÓA XOAY SANG NGANG PHÁT PHÓNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay ấn vào ngực ta (H. 6-124); ta đặt hai bàn tay lên hai cùi trỏ đối phương và dùng hai kheo tay phát kinh bằng về phía trước cắt chặn (tiết) kinh án của hai bàn tay đối phương (H. 6-125). Ta đột nhiên thả lỏng cánh tay phải, xoay thân sang phải, đồng thời dùng bàn tay trái xoay đẩy ngang

sang phải vào vai phải đối phương (H. 6-126) làm đối phương bị ngã sang bên phải (H. 6-127).



H. 6-124



H. 6-125



H. 6-126



H. 6-127

2. Yếu lĩnh sử dụng: khi dùng hai khuỷu tay cắt chặn hai bàn tay đối phương, phải tiến hành lúc kinh án của hai bàn tay họ chưa phát ra toàn bộ; động tác chuyển thân

xoay phải phải nhanh, bàn tay trái xoay sang phải phải nhanh mạnh; chuyển thân và đẩy ngang phải đồng bộ.

3. Sai lầm dễ phạm: tiết (cắt) kinh án của đối phương quá chậm, thả lỏng không đủ độ đột ngột, chuyển thân và đẩy vai không đồng bộ, kinh đẩy vai chỉ do bàn tay phải phát kinh.

4. Phương pháp sửa: kinh tiết đối phương phải làm vào lúc kinh của đối phương chưa phát ra hết thì ta chặn kinh họ ở khuỷu tay, sau đó đột nhiên thả lỏng để nhỏ gốc đối phương, mượn cơ hội đó nhanh chóng chuyển thân dùng bàn tay phải đẩy vào vai trái đối phương, phát lực phải chỉnh, phát lực do hai bàn chân đạp đất, truyền tới bàn tay phải.

IX. BẰNG HÓA, ÁN XUỐNG PHÁT PHÓNG



H. 6-128



H. 6-129

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay ấn đẩy vào hai vai ta; ta dùng hai vai phát kinh bằng về phía trước, làm đối phương phải tăng lực (H. 6-128), ta đột nhiên thả

lồng hai vai làm họ mất trọng tâm (H. 6-129), ta dùng hai bàn tay thuận thế tỳ vít hai vai đối phương xuống (H. 6-130), làm đối phương ngã quy về phía trước (H. 6-131).



H. 6-130



H. 6-131

2. Yếu lĩnh sử dụng: hai vai bằng phải chặn được hai bàn tay đối phương, thả lỏng phải đột ngột, tỳ vít hai vai đối phương phải làm khi trọng tâm đối phương nghiêng về phía trước, kinh tỳ vít phải thuận truyền tới hai bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: hai vai thiếu kinh bằng, thả lỏng thiếu độ đột ngột, tỳ vít đối phương không kịp thời.

4. Phương pháp sửa: hai vai hơi phát kinh đối đỉnh về phía trước, chặn hai bàn tay án của đối phương, thả lỏng phải đột ngột, tỳ vít hai vai đối phương phải làm khi thân đối phương không ổn định.

X. RUNG HÓA PHÁT PHÓNG XUNG VỀ PHÍA TRƯỚC

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột ngột đột phá, tiến lên dùng ngực chèn đè

hai cánh tay ta, đồng thời dùng hai cánh tay nâng hai cùi trỏ ta lên trên vào trong để khống chế thân ta (H. 6-132), để thoát khỏi sự khống chế của đối phương, ta rung động thân sang trái (H. 6-133), sang phải (H. 6-134) để hóa giải sự khống chế của họ. Tiếp đó ta bước bàn chân phải lên trước một bước, đồng thời dùng hai bàn tay ấn đẩy vào ngực của đối phương, làm họ văng ra xa (H. 6-135).



H. 6-132



H. 6-133

2. Yếu lĩnh sử dụng: rung động thân thể phải nhanh, biên độ phải không quá lớn, làm đối phương không biết được kinh lực của ta lớn nhỏ như thế nào, phương hướng ra sao và hai bàn tay khống chế của đối phương bị lỏng ra; sau khi hóa giải sự khống chế của đối phương phải nhanh chóng phát kinh đẩy đối phương, kinh ấn đẩy ngực đối phương phải chính, kinh lực phải thuận thông tới hai bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: rung động quá chậm, biên độ quá lớn, khi ấn ngực đối phương chỉ dùng hai bàn tay phát lực.



H. 6-134



H. 6-135

4. Phương pháp sửa: thân thể hơi rung động sang trái phải có thể làm hai bàn tay đối phương lỏng ra, khi ấn đẩy vào ngực đối phương phải dùng hai bàn chân đạp đất phát lực, làm lực truyền tới hai bàn tay.

XI. NÉ HÓA ÁN VAI PHÁT PHÓNG



H. 6-136



H. 6-137

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay ấn đẩy vào hai vai ta, ta dùng hai vai phát kinh bằng về phía trước, chặn hai bàn tay đối phương (H. 6-136), rồi đột nhiên thả lỏng hai vai, bàn chân trái bước lên phía trước một bước, né thân sang trái hóa giải bàn tay ấn của đối phương, đồng thời dùng bàn tay trái ấn vào phía sau vai phải đối phương làm họ ngã về phía trước (H. 6-137).

2. Yếu lĩnh sử dụng: hai vai phải có kinh bằng, né thân phải đột ngột, khi đối phương nghiêng trọng tâm về phía trước khi ta thuận thế ấn đẩy vào phía sau vai phải của họ.

3. Sai lầm dễ phạm: hai vai thiếu kinh bằng, bước lên né thân phải đột ngột, bàn tay trái ấn phía sau vai phải đối phương chỉ dùng kinh cục bộ của bàn tay trái.

4. Phương pháp sửa: hai vai hơi đối đỉnh với lực của đối phương về phía trước, dùng kinh bằng chặn kinh án của hai bàn tay đối phương, dẫn dụ họ tăng kinh án đột ngột bước lên né thân, làm đối phương mất thăng bằng, bàn tay trái thuận theo kinh của họ đẩy vào phía sau vai trái đối phương, phát lực phải do hai bàn chân đạp đất để truyền lực tới bàn tay trái.

PHẦN 3

NGHE HÓA PHÁT PHÓNG

Nghe hóa phát phóng là phản ứng trong thời thủ, khi đối phương tấn công ta, thông qua cảm giác phán đoán

kình tấn công của đối phương lớn hay nhỏ, phương hướng đường kình của họ để hóa giải và phát phóng phản công. Trong thời thủ, một kỹ thuật công thủ hoàn chỉnh là nghe, hóa, phát kết hợp với nhau, nghe kình là tiền đề của hóa kình, phát phóng hoặc phản công. Nghe kình giỏi hay kém sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả của kỹ thuật hóa, phát. Mấu chốt của việc nghe kình tốt là ở chỗ "tĩnh", bình thường phải luyện tập tĩnh công nhiều để nâng cao công phu nghe kình và kỹ năng hóa phát.

I. NGHE BẰNG XÚC GIÁC, HÓA, PHÁT

Phương pháp nghe bằng xúc giác hóa phát là phương pháp khi đối phương tấn công ta, dựa trên cảm giác về độ lớn và phương hướng kình của đối phương bằng xúc giác của da ta khi tiếp xúc với tay đối phương mà hóa giải và tấn công trở lại họ.

(I) Nghe bằng xúc giác vùng ngực, xoay hóa phát

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay phải ấn đẩy vào ngực trái ta; kình án của đối phương mà ngực ta cảm giác được là một loại kình tấn công thẳng về phía trước (H. 6-138), ta thuận theo kình của họ chuyển thân sang trái hóa hết kình án của đối phương và dùng bàn tay phải đẩy ngang vào vai phải đối phương sang trái, làm họ ngã (H. 6-139).



H. 6-138



H. 6-139

2. Yếu lĩnh sử dụng: tâm phải bình tĩnh, vai trái hơi có kình bằng, chuyển hóa phải thuận theo phương hướng kình của đối phương, đẩy ngang vào đối phương phải làm sau khi hóa giải và làm đối phương mất thăng bằng.

3. Sai lầm dễ phạm: tư tưởng không tập trung, tay đối phương chưa chạm tới thân ta, ta đã dùng tay gạt; chuyển hóa không thuận theo kình của đối phương, đẩy vai chỉ dùng kình lực cục bộ của bàn tay.

4. Phương pháp sửa: thả lỏng thân thể, tư tưởng phải chuyên chú, đợi bàn tay đối phương chạm vào người ta, sau khi biết được độ lớn và phương hướng kình lực của họ mới thuận kình, hóa kình và phát kình; khi đẩy vào vai phải đối phương phải dùng hai bàn chân đạp đất phát lực, làm lực truyền lên bàn tay phải.

(II). Nghe bằng xúc giác của cánh tay, xoay hóa phát

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay phải thọc vào dưới nách trái ta, bàn tay phải ấn cánh tay trên bên phải của ta; ta dùng cánh tay trên bên phải cảm giác được kinh án về phía trước của bàn tay trái đối phương (H. 6-140), trước tiên cánh tay phải phát kinh bằng, khi đối phương tăng đủ lực ấn của bàn tay trái thì ta đột nhiên thả lỏng **cánh tay phải, chuyển thân sang phải, bàn tay trái đẩy ngang** vào vai phải của đối phương sang phải làm họ nghiêng người ngã về phía trước bên trái (H. 6-141).



H. 6-140



H. 6-141

2. Yếu lĩnh sử dụng: tâm phải bình tĩnh, cánh tay phải hơi có kinh bằng, nghe chuẩn kinh án của đối phương, sau đó thuận theo phương hướng đến của kinh đối phương, đột ngột thả lỏng; các động tác thả lỏng cánh tay phải

và chuyển thân, dùng bàn tay trái đánh vào vai phải đối phương phải đồng bộ, đẩy vai đối phương phải có lực.

3. Sai lầm dễ phạm: cánh tay phải thiếu kinh bằng, cánh tay phải thả lỏng không đủ độ đột ngột, khi xoay, đẩy chỉ dùng bàn tay trái phát lực cục bộ.

4. Phương pháp sửa: cánh tay phải hơi dùng lực về phía trước chặn kinh án của đối phương, dẫn dụ họ tăng đủ kinh án, sau đó ta đột ngột thả lỏng, làm đối phương mất **trọng tâm, ta mượn thời cơ đối phương không ổn định,** nhanh chóng dùng bàn tay trái đẩy vào vai phải đối phương; phát lực phải dùng hai bàn chân đạp đất.

(III) Nghe bằng xúc giác của hai vai, xoay hóa phát



H. 6-142



H. 6-143

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay ấn vào hai vai ta, ta đặt hai bàn tay lên hai cánh tay trên của đối

phương, hai vai hơi phát kinh bằng về phía trước vào hai bàn tay đối phương, ta cảm giác đối phương có kinh án thẳng về phía trước (H. 6-142), khi đối phương tăng đủ kinh án thì ta đột nhiên chuyển thân sang trái làm đối phương mất trọng tâm về phía trước, ta nhân cơ hội đó dùng hai bàn tay thuận thế vượt hai cánh tay đối phương về phía sau sang trái làm họ văng đi (H. 6-143).

2. Yếu lĩnh sử dụng: hai vai hơi tăng kinh bằng, vai phải nghe chuẩn phương hướng và độ lớn của kinh án của đối phương, sau đó căn cứ vào phán đoán mà phản ứng, chuyển thân phải nắm được thời cơ, biên độ chuyển thân phải lớn, động tác chuyển thân và vượt cánh tay phải đồng bộ.

3. Sai lầm dễ phạm: hai vai thiếu kinh bằng, hai vai thả lỏng không đủ độ đột ngột, chuyển thân và vượt cánh tay không đúng thời cơ.

4. Phương pháp sửa: hai vai hơi dùng kinh đối đỉnh về phía trước, chặn kinh án của đối phương, dẫn dụ họ tăng đủ kinh lực, khi đó mới đột ngột thả lỏng, nhân lúc đối phương không ổn định, thuận kinh vượt hai cánh tay của họ.

(IV) Nghe bằng xúc giác của ngực, nhu hóa phát

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay phải ấn đẩy vào ngực ta; ta đặt bàn tay trái vào cùi trỏ phải họ, bàn tay phải ấn vào trước ngực đối phương, vai trái ta hơi tăng

kinh bằng (H. 6-144), sau khi cảm giác được kinh án của đối phương thì đột ngột thả lỏng ngực trái, nhu hóa kinh án của đối phương, khi đối phương mất trọng tâm thì ta dùng bàn tay phải ấn vào ngực họ, đẩy họ ra (H. 6-145).

2. Yếu lĩnh sử dụng: ngực trái nghe kinh phải chuẩn, nhu hóa phải kịp thời, phản kích phải đúng vào lúc đối phương bị hụt kinh án, bàn chân họ không ổn định, bàn tay phải phát kinh án đẩy phải chính, hai bàn chân đạp đất phát lực truyền tới bàn tay phải.



H. 6-144



H. 6-145

3. Sai lầm dễ phạm: vai trái thiếu mất một kinh bằng nhất định, không thể dẫn dụ đối phương tăng đủ kinh lực, ấn vào ngực đối phương quá sớm hoặc quá muộn.

4. Phương pháp sửa: vai trái phải có một kinh bằng nhất định, như thế mới dẫn dụ được đối phương tăng đủ kinh lực, có lợi cho việc tìm chuẩn xác kinh lực của họ,

án đẩy ngực đối phương phải làm khi ta thả lỏng vai trái và thân thể đối phương mất ổn định, án ngực phải dùng hai bàn chân đạp đất phát lực truyền thông suốt tới hai bàn tay.

(V) Nghe bằng xúc giác của ngực, né hóa phát



H. 6-146



H. 6-147

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay án đẩy vào ngực ta; ta dùng ngực hơi tăng kinh bằng về phía trước, đồng thời bàn tay phải từ phía trên cánh tay phải đối phương án vào phía trong cánh tay trái họ theo hướng xuống dưới, bàn tay trái án vào phía ngoài vai phải đối phương (H. 6-146) khi ngực ta cảm thấy đối phương tăng đủ kinh án thì bước vòng bàn chân phải lên phía trước bên trái một bước, thân thể né sang bên trái, để hóa kinh án của họ, đồng thời dùng bàn tay phải đẩy ngang vào vai phải đối phương sang phải, làm họ ngã nghiêng về phía trước bên phải (H. 6-147).

2. Yếu lĩnh sử dụng: ngực phải nghe kinh chuẩn, bước vòng lên phía trước và chuyển thân phải kịp thời, đến đúng điểm hợp lí, chuyển thân và bàn tay trái đẩy sang phải phải đồng bộ.

3. Sai lầm dễ phạm: ngực thiếu một kinh bằng nhất định, né thân và đẩy ngang không đồng bộ.

4. Phương pháp sửa: ngực phải hơi có kinh đối đỉnh về phía trước, khi đối phương tăng đủ kinh, ta cảm nhận được kinh thẳng về phía trước của đối phương, khi đó mới án xuống cánh tay trái đối phương, đồng thời bước lên né thân, làm đối phương bị đứt gốc rễ, lợi dụng đối phương không ổn định dùng bàn tay trái đẩy ngang vào vai phải họ, như thế mới thu được hiệu quả.

II. NGHE BẰNG THỊ GIÁC, HÓA PHÁT

Phép nghe bằng thị giác, hóa phát là phương pháp dùng mắt quan sát đối phương phán đoán động thái tấn công của họ, sau đó có phản ứng thích hợp, phản công. Mấu chốt chủ yếu của việc nghe bằng thị giác là quan sát mặt của họ, vì mặt, đặc biệt là hai con mắt là cửa sổ bộc lộ ý đồ tấn công của đối phương sớm nhất.

(I) Nghe bằng thị giác, bắm tay dẫn hóa phát phóng

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, muốn dùng hai bàn tay

ấn vào ngực ta; sau khi ta nhìn rõ ý đồ của đối phương, liền kịp thời dùng hai bàn tay bám lấy phía trong hai cánh tay họ, dẫn hóa về phía sau (H. 6-148), khi đối phương cảm thấy bị nghiêng về phía trước, di động trọng tâm về phía sau để điều chỉnh thì ta thuận thế dùng hai bàn tay ấn vào ngực họ, đẩy họ văng ra (H. 6-149).



H. 6-148



H. 6-149

2. Yếu lĩnh sử dụng: bám (móc) tay phải kịp thời, phải nắm được thời cơ ấn ngực, thuận thế ấn đẩy. Ấn ngực phải dùng kinh chỉnh thể.

3. Sai lầm dễ phạm: tinh thần tập trung không đủ, thiếu sự quan sát tinh tế, động tác móc bám tay không thuận với kinh đến của đối phương, kinh lực ấn đẩy ngực không chỉnh.

4. Phương pháp sửa: hai mắt phải bám sát hai mắt đối phương, phải quan sát hướng động của đối phương một cách tinh tế, làm tốt thao tác phòng vệ hóa giải và phản công, ấn đẩy phản công vào ngực đối phương phải dùng hai bàn chân đạp đất, truyền lực đến hai bàn tay.

(II) Nghe bằng thị giác vượt (lí) hóa phát phóng

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay trái ấn vào ngực ta, ta nhìn rõ ý đồ của đối phương sau đó nhanh chóng dùng bàn tay trái bám dính cổ tay trái đối phương (H. 6-150), thuận kinh đối phương vượt dẫn cánh tay trái họ về phía sau sang trái, làm họ ngã về phía trước (H. 6-151).



H. 6-150



H. 6-151

2. Yếu lĩnh sử dụng: bám dính cổ tay phải kịp thời, chuẩn xác, vượt dẫn phải thuận kinh của đối phương, phát kinh vượt dẫn phải chỉnh.

3. Sai lầm dễ phạm: tư tưởng không đủ độ tập trung, quan sát không tinh tế, thiếu năng lực phán đoán, dính cổ tay không kịp thời và bị đối đỉnh với kinh của đối phương.

4. Phương pháp sửa: tập trung tinh lực quan sát tinh tế hướng động của đối phương, dính cổ tay phải kịp thời và vượt dẫn thuận với kinh của đối phương.

(III) Nghe bằng thị giác đề cùi trở phát phóng

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá dùng bàn tay trái ấn vào ngực ta; ta nhìn rõ ý đồ của họ, sau đó nhanh chóng dùng bàn tay trái bắm dính cổ tay trái đối phương (H. 6-152), thuận theo hướng kinh của họ, dùng bàn tay trái dẫn cánh tay trái đối phương về phía sau sang trái, đồng thời dùng cùi trở phải đề ngang vào cánh tay trái của họ làm đối phương ngã về phía trước (H. 6-153).



H. 6-152



H. 6-153

2. Yếu lĩnh sử dụng: bàn tay phải dính cổ tay phải kịp thời, vượt dẫn phải đồng thời với việc dùng cùi trở phải đề cánh tay trái đối phương, khi đề cánh tay phải dùng lực theo hướng ngang.

3. Sai lầm dễ phạm: không tập trung đủ tinh lực, quan sát không tinh, dính cổ tay không kịp thời, vượt dẫn bị đối đỉnh với kinh của đối phương, khi đề cánh tay không chặn vào đúng phía ngược của khớp cùi trở.

4. Phương pháp sửa: tập trung tinh lực, quan sát tinh tế hướng động của đối phương, phán đoán chính xác, dính cổ tay vượt dẫn thuận kinh của đối phương, chặn đề vào phía ngược của khớp cùi trở, ấn cánh tay đối phương xuống.

(IV) Nghe bằng thị giác, vượt sang trái, ấn vào ngực phải, phát phóng

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá dùng bàn tay phải ấn vào bụng ta, ta nhìn rõ ý đồ của họ, sau đó dùng bàn tay trái dính phía trong cổ tay phải của họ, vượt dẫn ra phía sau sang trái, làm đối phương có cảm giác bị ngã về phía trước (H. 6-154), khi đối phương điều chỉnh trọng tâm lùi về phía sau thì ta thuận thế của họ, dùng bàn tay phải ấn đẩy về phía trước vào ngực họ, làm đối phương ngã về phía sau (H. 6-155).



H. 6-154



H. 6-155

2. Yếu lĩnh sử dụng: bàn tay trái dính cổ tay phải đối phương phải kịp thời, vượt dẫn cánh tay phải đối phương

về phía sau làm đối phương có cảm giác nghiêng về phía trước, phát kinh ấn vào ngực phải chính, phải mượn cơ hội đối phương dịch trọng tâm về phía sau.

3. Sai lầm dễ phạm: không đủ độ tập trung, vượt dẫn cổ tay phải đối phương bị đối đỉnh với kinh của họ, khi ấn đẩy ngực đối phương chỉ dùng lực cục bộ của bàn tay.

4. Phương pháp sửa: tập trung tinh lực chú ý quan sát hai mắt đối phương, phán đoán chính xác hướng động của họ, kịp thời đánh cổ tay phải đối phương vượt dẫn về phía sau, mượn cơ hội đối phương bị nhỏ gốc, ấn vào ngực đối phương một kinh lực chính thể, dùng hai bàn chân đạp đất truyền lực tới bàn tay phải.

(V) Nghe bằng thị giác cắt (tiệt) cùi trở phát phóng



H. 6-156



H. 6-157

1. Phương pháp

ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng hai bàn tay ấn vào ngực ta, ta nhìn rõ ý đồ của họ, sau đó dùng hai bàn tay nâng hai cẳng tay đối phương lên, làm



H. 6-158

họ cất lên, đồng thời dùng hai cánh tay trên phát lực về phía trước đối đỉnh với hai bàn tay của họ (H. 6-157), đẩy đối phương ra, làm họ ngã về phía sau (H. 6-158).

2. Yếu lĩnh sử dụng: nghe bằng thị giác phải chuẩn, phải dùng lực nâng cánh tay đối phương, dùng hai cánh tay trên phát lực về phía trước, cắt bàn tay phải nhanh mạnh, phát kinh phải chính, do hai bàn chân đạp đất.

3. Sai lầm dễ phạm: không tập trung sự chú ý, nâng cùi trở không kịp thời, hai cánh tay trên phát lực không kịp thời, phát kinh không chính.

4. Phương pháp sửa: tập trung tinh lực, chú ý quan sát hai mắt đối phương, quan sát hướng động của họ, kịp thời nâng hai cùi trở đối phương làm gốc của họ bị cắt đứt, rồi dùng hai cánh tay trên phát lực về phía trước; hai bàn chân đạp đất phát lực truyền tới hai cánh tay trên.

(VI) Nghe bằng thị giác, phân hóa phát phóng

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, muốn xuyên tay vào dưới hai nách ta; ta nhìn rõ ý đồ của đối phương, nhanh chóng thu thân lại, dùng cùi trỏ phải, bàn tay trái phân tách, hóa giải hai bàn tay đối phương ra ngoài (H. 6-159), khi hai bàn tay đối phương hẫng hụt, họ có cảm giác nghiêng về phía trước, và dịch trọng tâm về phía sau để điều chỉnh thì ta dùng hai bàn tay ấn vào ngực đối phương làm họ văng ra (H. 6-160).



H. 6-159



H. 6-160

2. Yếu lĩnh sử dụng: phân hóa phải kịp thời, phát kinh ấn vào ngực đối phương phải chính, do hai bàn chân đạp đất phát lực truyền tới hai bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: tư tưởng tập trung không đủ độ, hai tay phân hóa thiếu mất kinh dẫn về phía sau, khi ấn ngực chỉ dùng lực cục bộ của bàn tay.

4. Phương pháp sửa: phải tập trung chú ý, khi hai bàn tay phân tách hai cánh tay đối phương ra ngoài phải có kinh dẫn về phía sau, làm họ bị mất trọng tâm về phía trước; nhân đó ta ấn vào ngực họ; kinh ấn phải chính, do hai bàn chân đạp đất truyền lực tới bàn tay.

III. NGHE BẰNG HỘI THẦN, HÓA PHÁT PHÓNG

Nghe bằng hội thần, hóa phát phóng là công phu cao cấp của thời thủ thái cực, khi đó các khâu nghe kinh, hóa kinh, phát kinh đã dung hợp thành một chỉnh thể, trở thành một bản năng tự nhiên cảm ứng bằng da. Khi giao tay, không cần để ý đến nghe kinh, hóa kinh, phát kinh mà nghe, hóa, phát kinh đã không còn là hành vi cố ý nữa nhưng vẫn thực hiện tốt, bất giác mà làm một cách chuẩn xác. Hễ để ý là mất ngay sự linh diệu. Dạng nghe, hóa, phát kinh bằng cách hội thần là do luyện tập dần dần mà có, chỉ cần người tập kiên trì lâu ngày một cách chính xác, khắc khổ luyện tập thì sẽ đạt được trình độ như vậy.

PHẦN 4

DẪN HÓA PHÁT PHÓNG

Phép dẫn hóa phát phóng là phương pháp dùng bàn tay bám dính cổ tay tấn công của đối phương, thuận theo phương hướng kinh lực và thế tấn công của đối phương, để dẫn hóa giải đòn của họ, làm đối phương mất trọng tâm về

phía trước, nhân thế sắp ngã của họ ta thuận kinh gia lực phát phóng làm đối phương ngã.

I. DẪN HÓA CÁNH TAY TRÁI ĐỐI PHƯƠNG VỀ PHÍA SAU SANG TRÁI, ÁN NGỰC PHÁT PHÓNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay tay, đối phương đột nhiên đột phá, ấn vào ngực ta, ta dùng cánh tay trái đánh bắm lấy cổ tay trái đối phương, dẫn hóa về phía sau sang trái làm họ nghiêng về phía trước **mất trọng tâm (H. 6-161)**, khi đối phương dịch trọng tâm về phía sau để điều chỉnh thì ta mượn cơ hội, dùng bàn tay trái ấn vào ngực họ đẩy văng ra (H. 6-162).



H. 6-161



H. 6-162

2. Yếu lĩnh sử dụng: dẫn hóa phải thuận theo kinh của đối phương, ấn ngực đối phương phải mượn kinh lùi về phía sau của họ; ấn ngực phải dùng kinh chỉnh thể, kinh phải thông suốt.

3. Sai lầm dễ phạm: đánh cổ tay trái đối phương có hiện tượng mất tay hoặc đối đỉnh, dẫn hóa không thuận theo phương hướng kinh của họ, ấn ngực chỉ dùng lực của bàn tay.

4. Phương pháp sửa: đánh cổ tay phải không mất tay, không đối đỉnh, thuận theo độ lớn và phương hướng kinh của đối phương mà dẫn hóa; khi ấn ngực phải làm vào lúc đối phương bị mất trọng tâm; phát lực ấn ngực phải chỉnh, dùng hai bàn chân đạp đất phát lực truyền tới bàn tay.

II. DẪN HÓA HAI BÀN TAY VỀ PHÍA SAU SANG TRÁI, ÁN NGỰC PHÁT PHÓNG



H. 6-163



H. 6-164

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay phải ấn

vào ngực ta, ta dùng hai bàn tay dính lấy cánh tay phải đối phương, dẫn hóa cánh tay phải họ về phía sau sang trái (H. 6-163), khi đối phương có cảm giác nghiêng về phía trước và dịch trọng tâm về phía sau thì ta thuận thế của họ dùng hai bàn tay ấn vào ngực đối phương làm họ văng ra (H. 6-164).

2. Yếu lĩnh sử dụng: dẫn hóa cánh tay phải đối phương phải thuận theo kinh án của họ, khi ấn vào ngực họ phải mượn kinh dịch về phía sau của họ, khi ấn phát kinh phải chỉnh, truyền lực đến tận bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: vượt cánh tay không kịp thời, đối đỉnh với kinh của đối phương, khi ấn đẩy ngực đối phương chỉ dùng bàn tay phát lực.

4. Phương pháp sửa: khi vượt cánh tay, hai bàn tay thả lỏng, thuận theo kinh đối phương và vượt hóa; khi đối phương điều chỉnh trọng tâm, phải nắm ngay thời cơ ấn vào ngực họ, phát lực phải chỉnh, do hai bàn chân đạp đất truyền lực lên bàn tay.

III. DẪN HÓA SANG PHẢI, KHÁO VAI PHÁT PHÓNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương dùng bàn tay phải ấn vào ngực ta, ta dùng hai bàn tay dẫn hóa cánh tay phải đối phương về phía sau, làm họ có cảm giác nghiêng về phía trước (H. 6-165), khi đối phương dịch trọng tâm về phía sau thì ta bước chân trái

lên trước một bước, đồng thời dùng cánh tay phải kéo về phía trước sang trái vào ngực đối phương, làm họ ngã về phía sau (H. 6-166).



H. 6-165



H. 6-166

2. Yếu lĩnh sử dụng: dẫn hóa cánh tay phải của đối phương phải thuận theo kinh án của họ, động tác kéo vào ngực và bước lên phải đồng bộ, kéo phải nhanh mạnh.

3. Sai lầm dễ phạm: vượt cánh tay đối phương thiếu kinh lực về phía sau, kéo không đúng vào thời điểm đẹp.

4. Phương pháp sửa: vượt cánh tay phải thuận theo hướng kinh đến của đối phương, dẫn hóa về phía sau sang phải, khi đối phương mất trọng tâm và điều chỉnh thì ta nắm ngay thời cơ dùng cánh tay phải kéo vào ngực họ, khi kéo phải phát kinh chỉnh, do hai bàn chân đạp đất truyền lực lên cánh tay.

IV. DẪN HÓA SANG PHẢI, DÙNG VAI KHÁO PHÓNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay trái ấn đẩy vào ngực ta; ta dùng bàn tay phải dính lấy cánh tay trái họ, bàn tay trái dính lấy ngực trái họ, thuận thế của đối phương, dẫn hóa cánh tay trái của họ sang phải, làm đối phương nghiêng về phía trước (H. 6-167), khi đối phương đứng không vững, ta dùng vai trái kháo tông vào ngực họ làm đối phương văng ra (H. 6-168).



H. 6-167



H. 6-168

2. Yếu lĩnh sử dụng: dẫn hóa sang phải phải thuận theo kinh án của đối phương, kháo đối phương phải nhân lúc họ đứng không ổn định, kháo phải nhanh mạnh.

3. Sai lầm dễ phạm: vượt cánh tay bị đối đỉnh với kinh của đối phương hoặc bị mất tay, kháo không đúng thời cơ, phát kinh không chỉnh.

4. Phương pháp sửa: khi vượt cánh tay, hai bàn tay phải thả lỏng, thuận theo kinh của đối phương, khi kháo vào ngực họ phải mượn lúc họ không ổn định, phát kinh phải chỉnh, dùng hai bàn chân đạp đất phát lực truyền đến vai.

V. DẪN HÓA LÊN TRÊN, XOAY NÉM PHÁT PHÓNG

1. Phương pháp ứng dụng: ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay phải ấn vào ngực của ta; ta thuận theo kinh của họ, dùng bàn tay trái dính lấy cánh tay phải họ dẫn hóa lên trên sang trái, đồng thời dùng bàn tay phải nâng cùi trỏ phải đối phương, làm họ đứng không vững (H. 6-169), ta nhân cơ hội này, chuyển thân sang trái, dùng bàn tay phải đẩy sang phải làm đối phương bị ném sang trái (H. 6-170).



H. 6-169



H. 6-170

2. **Yếu lĩnh sử dụng:** dẫn hóa phải thuận với kinh của đối phương, nâng lên trên phải dùng lực, xoay đánh phải nhanh mạnh, chuyển thân và nâng phải đồng bộ.

3. **Sai lầm dễ phạm:** bàn tay trái dẫn hóa bị đối đỉnh với kinh của đối phương, bàn tay phải nâng cùi trỏ không đồng bộ với động tác dẫn hóa, đẩy ngang không đúng thời cơ đẹp.

4. **Phương pháp sửa:** bàn tay trái dẫn hóa phải thuận với kinh đến của đối phương, đồng thời dùng bàn tay phải nâng cùi trỏ trái đối phương, khi đối phương đứng không vững thì đẩy ngang đối phương, phát kinh do hai bàn chân đạp đất, truyền lực tới bàn tay phải.

VI. DẪN HÓA XUỐNG DƯỚI, VUỐT SANG PHẢI PHÁT PHÓNG



H. 6-171



H. 6-172

1. **Phương pháp ứng dụng:** ta và đối phương bắc cầu tay, đối phương đột nhiên đột phá, dùng bàn tay phải đẩy vào ngực ta; ta dùng bàn tay phải dính cổ tay phải họ, bàn tay trái dính cánh tay trên bên phải họ, thuận kinh đối phương dẫn hóa xuống dưới sang phải (H. 6-171). Khi đối phương đứng không vững thì ta dùng hai bàn tay dính cánh tay, họ vuốt dẫn đối phương ra sau sang phải, làm họ ngã về phía trước (H. 6-172).

2. **Yếu lĩnh sử dụng:** động tác dẫn xuống phải liên suốt với vuốt về phía sau sang phải, vuốt dẫn phải làm vào lúc đối phương đứng không vững.

3. **Sai lầm dễ phạm:** khi vuốt hóa cánh tay phải đối phương xuống dưới và về phía sau sang phải, kinh lực không liên tục, và bị đối đỉnh với kinh của đối phương.

4. **Phương pháp sửa:** kinh lực dẫn hóa đối phương xuống dưới, về sau sang phải phải đồng bộ, liên suốt, thuận theo hướng kinh đến mà làm.

Chương 2

HAI MƯƠI CHIÊU TÁN THỦ GIÀNH THẮNG LỢI

I. DÙNG HAI CÁNH TAY CẮT KÌNH, PHÁT PHÓNG XUNG VỀ PHÍA TRƯỚC

1. Chiêu pháp giành thắng lợi:

Đối phương dùng hai bàn tay ấn vào hai cánh tay ta; ta dùng hai cánh tay chặn, cắt hai bàn tay đối phương (H. 7-1), tiếp đó ta đột nhiên thả lỏng hai vai làm trọng tâm họ nghiêng về phía trước, khi thân thể đối phương không ổn định ta dùng hai cánh tay phát kình về phía trước vào hai bàn tay đối phương, làm họ văng ra (H. 7-2) ngã ngồi xuống đất (H. 7-3).



H. 7-1

2. Yếu lĩnh giành thắng lợi: khi dùng cánh tay cắt hai bàn tay đối phương phải kịp thời, phải làm khi kình án của

họ chưa phát ra hết, sau đó đột ngột thả lỏng hai cánh tay, làm trọng tâm đối phương bị lệch về phía trước, mượn cơ hội này ta phát kình về phía trước làm đối phương văng ra. Khi phát kình phải thuận, truyền đến hai cánh tay trên.



H. 7-2



H. 7-3

3. Sai lầm dễ phạm: hai cánh tay cắt kình quá muộn, thả lỏng không đủ độ đột ngột, chỉ dùng hai cánh tay phát kình.

4. Phương pháp sửa: hai cánh tay cắt kình phải chặn cắt từ khi kình đối phương chưa phát ra, sau đó đột nhiên thả lỏng hai cánh tay để nhỏ gốc của họ, tiếp đó phát kình về phía trước, phát kình do hai bàn chân đạp đất truyền đến hai cánh tay.

II. DÍNH CỔ TAY, VUỐT CÁNH TAY, LIỆT CÙI TRỎ, PHÁT PHÓNG

1. Chiêu pháp chế thắng:

đối phương dùng bàn tay trái ấn vào ngực ta, ta dùng bàn tay trái dính lấy cổ tay trái đối phương, bàn tay phải dính lấy cùi trỏ trái họ, vuốt cánh tay trái đối phương về phía sau sang trái (H. 7-4), đồng thời lùi bàn chân trái về



H. 7-4

phía sau một bước, chuyển thân về phía sau sang trái, bàn tay phải liệt ngang sang trái vào cùi trỏ trái đối phương (H. 7-5), làm họ ngã về phía sau bên trái ta (H. 7-6).

2. Yếu lĩnh

chế thắng: hai bàn tay phải dính được cánh tay trái đối phương, vuốt ra phía sau sang trái, đồng thời bàn tay phải đẩy ngang sang trái phát lực liệt vào cùi trỏ trái đối phương, khi liệt cùi



H. 7-5

trỏ, lùi bước, chuyển thân, vuốt cánh tay, liệt cùi trỏ phải đồng bộ, vuốt liệt cùi trỏ phải liệt đúng vào phía ngược của khớp cùi trỏ.



H. 7-6

3. Sai lầm dễ

phạm: biên độ vuốt

cùi trỏ quá nhỏ, khi liệt cùi trỏ không cắt vào phía ngược của khớp, kinh lực không phát theo hướng ngang.

4. Phương pháp sửa: vuốt cánh tay phải thuận theo kinh của đối phương, biên độ vuốt phải lớn, liệt cùi trỏ vào đúng phía ngược của khớp cùi trỏ, dùng lực theo hướng ngang sang trái.

III. DÙNG NGỰC CẮT (TIỆT) KINH PHÁT PHÓNG XUNG VỀ PHÍA TRƯỚC

1. Chiêu pháp chế thắng: đối phương dùng bàn tay phải ấn vào ngực ta; ta dùng ngực chặn cắt bàn tay phải đối phương (H. 7-7), rồi đột ngột thả lỏng làm họ bị nghiêng trọng tâm về phía trước (H. 7-8), khi đối phương lui trọng tâm về phía sau để điều chỉnh thì ta dùng ngực phát kinh về phía trước vào bàn tay phải đối phương làm họ văng ra ngã về phía sau (H. 7-9).



H. 7-7



H. 7-8

2. Yếu lĩnh chế thắng: khi dùng ngực chặn cắt bàn tay phải của đối phương phải kịp thời, sau đó đột nhiên thả lỏng, thả lỏng và nhấn ngực về phía trước vào bàn tay đối phương phải liên tục, phát lực đẩy về phía trước phải chỉnh, hai bàn chân đạp đất phát lực truyền thông suốt tới ngực.

3. Sai lầm dễ phạm: cắt kinh quá chậm, chỉ dùng ngực phát lực.

4. Phương pháp sửa: dùng ngực chặn cắt kinh đối phương phải kịp thời, chặn kinh của họ ở góc phát lực của họ, sau đó đột nhiên thả lỏng, khi đối phương



H. 7-9

không ổn định thì phát lực về phía trước, kinh phát phải chỉnh, hai bàn chân đạp đất truyền lực tới ngực.

IV. XUYỀN TAY TRÁI, TỖ VAI PHẢI, XOAY ĐÁNH



H. 7-10



H. 7-11

1. Chiêu pháp chế thắng: ta xuyên bàn tay trái vào dưới nách phải đối phương, bẫy lên, còn bàn tay phải ấn tỳ cánh tay trên bên trái của đối phương, khống chế họ (H. 7-10). Sau đó dùng cánh tay trái đẩy ngang nách phải đối phương sang phải, buộc họ phải kháng cự, ta mượn kinh



H. 7-12

kháng cự của họ, đột nhiên thả lỏng cánh tay trái dùng bàn tay phải đẩy vai trái đối phương sang trái theo hướng ngang (H. 7-11) làm họ ngã ngối về phía sau, bên phải (H. 7-12).

2. Yếu lĩnh chế thắng: xuyên tay phải nhanh, cánh tay phải bẫy lên sang phải, khi đối phương có phản ứng kháng cự thì dùng bàn tay trái đẩy vai trái đối phương sang trái, phải đột ngột thả lỏng cánh tay trái, khi đẩy ngang sang trái phải chuyển thân, đẩy ngang phải nhanh mạnh.

3. Sai lầm dễ phạm: cánh tay trái thiếu kinh bẫy lên, xoay đánh phát kinh không chỉnh.

4. Phương pháp sửa: cánh tay trái kịp thời bẫy nách phải đối phương, sau đó đột ngột thả lỏng, nhân cơ hội thân thể đối phương không ổn định mà xoay đẩy theo hướng ngang, phát kinh phải chỉnh.

V. BẢNG HÓA PHÁT PHÓNG XUNG VỀ PHÍA TRƯỚC

1. Chiêu pháp chế thắng: đối phương dùng hai bàn tay ấn vào hai cánh tay trên của ta (H. 7-13); ta dùng hai cánh tay bằng lên phía trên hóa giải hai bàn tay đối phương; hai bàn tay đối phương bị nhấc lên, làm gốc rễ chân họ bị cắt đứt, đứng không ổn định (H. 7-14), ta nhân cơ hội đó dùng hai bàn tay phát kinh về phía trước ấn ngực đối phương, đẩy họ văng ra (H. 7-15).

2. Yếu lĩnh chế thắng: bằng hóa phải kịp thời, hai cánh tay nâng lên để nhổ gốc đối phương, khi ấn ngực họ

phát kinh phải chỉnh, phát kinh do hai bàn chân đạp đất, duỗi thẳng đầu gối, dưỡn eo, tiêu vai, duỗi cánh tay để kinh truyền tới bàn tay, phát kinh phải nhanh mạnh.



H. 7-13



H. 7-14

3. Sai lầm dễ phạm: hai cánh tay thiếu kinh bằng, thiếu kinh hướng lên trên, khi ấn ngực đối phương chỉ dùng lực cục bộ.

4. Phương pháp sửa: trước tiên dùng hai cánh tay chặn kinh của đối phương, rồi nâng lên, khi thân thể họ mất ổn định thì ấn vào ngực họ, dùng hai bàn chân đạp đất phát lực.



H. 7-15

VI. VUỐT SANG PHẢI, NHẮC CÙI TRỎ, XOAY SANG TRÁI PHÁT PHÓNG

1. Chiêu pháp chế thắng: đối phương dùng bàn tay trái ấn vào ngực ta, ta dùng hai bàn tay dính lấy cánh tay trái họ, rồi thuận kinh của họ vuốt dẫn cánh tay trái đối phương về phía sau sang trái, làm đối phương có cảm giác ngã về phía trước (H. 7-16), khi đối phương rút cánh tay trái về phía sau để điều chỉnh thân thể thì ta chuyển thân sang trái và thuận kinh của họ dùng bàn tay trái ấn cổ tay trái đối phương xuống dưới sang phải làm đối phương ngã về phía sau sang phải (H. 7-18).



H. 7-16



H. 7-17

2. Yếu lĩnh chế thắng: bám dính phải kịp thời, thuận theo kinh của họ vuốt dẫn cánh tay họ về phía sau sang trái, động tác ấn cổ tay nâng cùi trỏ phải đồng bộ, khi nâng cùi trỏ lên trên, sang trái phải dùng lực, đồng thời chuyển thân sang trái, phát kinh nâng cùi trỏ phải chỉnh.

3. Sai lầm dễ phạm: vuốt cánh tay bị đối đỉnh với kinh của đối phương, ấn cổ tay và nâng cùi trỏ không đồng bộ.

4. Phương pháp sửa: vuốt cánh tay phải thuận theo hướng kinh của đối phương, ấn cổ tay và nâng cùi trỏ phải mượn kinh rút cánh tay về của đối phương, thuận kinh mà ấn nâng, khi nâng cùi trỏ phải có một kinh lực nhất định theo hướng ngang.



H. 7-18

VII. LÔI VAI TÓM CỔ TAY ÁN NGỰC PHÁT PHÓNG

1. Chiêu pháp chế thắng: đối phương muốn tấn công ta, ta dùng cánh tay trái đưa cánh tay phải đối phương ra ngoài, đồng thời dùng bàn tay phải tóm vai trái đối phương lôi về phía mình, làm họ nghiêng về phía trước (H. 7-19), khi đối phương dịch trọng tâm về phía sau để điều chỉnh thì ta đột nhiên dùng bàn tay phải ấn đẩy vào ngực họ (H. 7-20) làm đối phương bắn ra ngã ngối về phía sau (H. 7-21).

2. Yếu lĩnh chế thắng: đưa cánh tay phải kịp thời, lôi vai phải đột ngột, nhanh, ấn vào ngực đối phương phải dùng kinh chỉnh thể, kinh lực thông suốt truyền đến hai bàn tay.



H. 7-19



H. 7-20

3. Sai lầm dễ phạm:

động tác đưa cánh tay đối phương ra ngoài và lôi vai đối phương không đồng bộ, ấn ngực họ quá sớm hoặc quá muộn.



H. 7-21

4. Phương

pháp sửa: gạt cổ tay phải đối phương ra ngoài và lôi vai đối phương phải đồng bộ, khi đối phương điều chỉnh thân lùi về phía sau thì mượn cơ hội lúc họ không ổn định, ấn vào ngực họ, ấn ngực phải phát kinh chỉnh thể, dùng hai bàn chân đạp đất truyền lực đến bàn tay.

VIII. BẢNG VÀO NGỰC, NẾ HÓA SANG PHẢI PHÁT PHÓNG



H. 7-22



H. 7-23

1. Chiêu pháp chế thắng: đối phương muốn tấn công ta, ta nhanh chóng dùng hai bàn tay bằng lên trên về phía trước nâng ngực đối phương lên (H. 7-22), khi thân thể đối phương tỳ dựa vào hai bàn

tay ta thì ta đột nhiên rút hai bàn tay về làm họ mất trọng tâm (H. 7-23), ta bước bàn chân phải lên phía trước bên phải một bước, chuyển thân sang phải nhường chỗ cho họ, làm đối phương ngã về phía trước (H. 7-24).



H. 7-24

2. Yếu lĩnh chế thắng: hai bàn tay bằng ngực đối phương phải dùng lực lên trên về phía trước, thả lỏng hai bàn tay phải đột ngột, các động tác thả lỏng hai bàn tay, chuyển thân, bước lên phải đồng bộ.

3. Sai lầm dễ phạm: hai bàn tay thiếu kinh nâng lên phía trên, động tác rút hai bàn tay không đủ độ đột ngột, nhường chỗ không kịp thời.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay nâng ngực đối phương lên làm họ phải dựa thân vào hai bàn tay ta, khi đó ta đột ngột rút hai bàn tay, làm đối phương mất trọng tâm, khi đó ta nhanh chóng chuyển thân nhường chỗ.

IX. KHỐNG CHẾ EO XOAY SANG PHẢI PHÁT PHÓNG



H. 7-25



H. 7-26

1. Chiêu pháp chế thắng: ta chủ động tiến lên dùng hai bàn tay khống chế eo đối phương, rồi bàn tay phải tăng

thêm lực sang trái, làm đối phương phải kháng cự (H. 7-25), ta mượn kinh kháng cự của họ, xoay thân sang phải thả lỏng bàn tay phải, bàn tay trái tăng thêm lực sang phải làm đối phương nghiêng sang trái (H. 7-26), ta né thân sang trái nhường chỗ cho họ, làm đối phương ngã về phía trước (H. 7-27).

2. Yếu lĩnh chế thắng: trước tiên tăng lực bàn tay phải sang trái, rồi thả lỏng bàn tay phải, bàn tay trái tăng lực sang phải, xoay thân né thân phải nhanh mạnh kịp thời.



H. 7-27

3. Sai lầm dễ phạm: khống chế eo đối phương không chặt, bàn tay trái tăng lực sang trái không đủ nên không dẫn dụ được đối phương kháng cự; kinh lực đẩy sang phải không theo hướng ngang nên không mượn được kinh kháng cự của họ.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay khống chế eo đối phương phải chặt, bàn tay phải phát lực sang trái phải rõ ràng mới có thể dẫn dụ đối phương kháng cự, rồi mượn kinh phản kháng của họ, dùng bàn tay trái đẩy ngang, khi đẩy ngang phải nhanh chóng chuyển thân để nhường chỗ cho đối phương và tăng đủ lực đẩy ngang.

X. NGHIÊNG THÂN KHÁO TỖ, PHÁT PHÓNG



H. 7-28



H. 7-29

1. Chiêu pháp chế thắng: đối phương dùng bàn tay

phải ấn đẩy vào ngực ta, ta dùng bàn tay trái dính cổ tay trái họ, vuốt dẫn cánh tay trái đối phương về phía sau sang trái, đồng thời bước chân phải lên phía trước bên phải, bàn tay phải xuyên qua dưới nách trái đối phương duỗi cánh tay về phía trước sang phải bẫy nách họ lên và kháo vào ngực đối phương nhỏ gốc họ lên (H. 7-28), rồi đặt bàn chân phải xuống, dùng bàn tay trái giúp cánh tay phải tỳ vào ngực đối phương, kháo họ văng ra (H. 7-29) ngã xuống đất (H. 7-30).



H. 7-30

2. **Yếu lĩnh chế thắng:** vuốt cánh tay phải thuận với kinh án của bàn tay trái đối phương, bẫy cánh tay và tỳ kháo phải liền suốt, tỳ kháo phát kinh phải chỉnh, kinh lực phải thuận truyền tới cánh tay phải.

3. **Sai lầm dễ phạm:** vuốt cổ tay và bẫy cánh tay không đồng bộ, tỳ ngực phát kinh không chỉnh.

4. **Phương pháp sửa:** vuốt cánh tay phải thuận theo kinh án của đối phương và phải đồng bộ với phát kinh bẫy nách, khi đối phương bị nhỏ gốc, thân thể không ổn định thì ta dùng cánh tay phải tỳ vào ngực đối phương, phát kinh phải chỉnh, do hai bàn chân đạp đất phát lực truyền tới cánh tay phải.

XI. HAI BÀN TAY NÂNG CẢNH TAY XOAY ĐÁNH PHÁT PHÓNG



H. 7-31



H. 7-32

1. **Chiêu pháp chế thắng:** ta dùng hai bàn tay ấn hai cổ tay đối phương gập cánh tay vào trước ngực, dùng lực

nâng lên, làm đối phương phải dựa trọng tâm vào hai bàn tay ta (H. 7-31), ta đột nhiên thả lỏng hai bàn tay, xoay chuyển thân sang phải, đồng thời dùng bàn tay trái đẩy ngang vào vai trái đối phương sang phải, làm đối phương ngã về phía trước (H. 7-32, H. 7-33).



H. 7-33

2. Yếu lĩnh chế thắng: dùng hai bàn tay nâng bổng lên, dẫn dụ đối phương tăng lực về phía trước, hai bàn tay thả lỏng phải đột ngột, chuyển thân và xoay đánh phải đồng bộ, xoay đánh phải nhanh mạnh.

3. Sai lầm dễ phạm: hai bàn tay khóa cánh tay đối phương không chặt, kinh nâng lên không rõ ràng, hai bàn tay thả lỏng không đủ độ đột ngột, kinh đẩy vào vai không theo hướng ngang, không chính.

4. Phương pháp sửa: ấn hai bàn tay vào phía trong làm hai cánh tay đối phương gấp vào trước ngực họ, hai bàn tay nâng lên dẫn dụ đối phương phải dựa tỳ thân vào bàn tay ta, khi đó đột ngột thả lỏng hai bàn tay làm đối phương mất trọng tâm, nhân cơ hội đó ta dùng bàn tay trái đẩy ngang vào vai phải họ, phát kinh bằng hai bàn chân đạp đất truyền lực lên bàn tay.

XII. BƯỚC LÊN NGHIÊNG THÂN KHÁO PHÁT PHÓNG



H. 7-34



H. 7-35

1. Chiêu pháp chế thắng: ta bước bàn chân trái lên phía sau chân phải đối phương, đồng thời dùng bàn tay phải dẫn cánh tay trái đối phương lên trên sang phải, cánh tay trái xuyên qua dưới nách trái đối phương, rồi dùng cánh tay trên bên trái khào vào ngực đối phương, đồng thời dùng bàn tay phải phóng gạt cánh



H. 7-36

tay trái đối phương (H. 7-35), làm đối phương ngã về phía bên trái (H. 7-36).

2. Yếu lĩnh chế thắng: tiến bước, kháo và thả lỏng tay phải đồng bộ với nhau, phát kinh kháo phải chỉnh, phải nhanh mạnh, để kinh thông thuận, lực truyền tới vai và cánh tay trái.

3. Sai lầm dễ phạm: bước chân bước lên quá nhỏ, không thể tạo thành thế ngáng đối phương, động tác nâng dẫn cánh tay và xuyên bàn tay trái bẫy nách không đồng bộ, kinh kháo ngực đối phương không chỉnh.

4. Phương pháp sửa: bước chân bước lên phải lớn, bàn chân trái bước lên phải ngáng được hai chân đối phương, động tác nâng dẫn và bẫy nách phải đồng bộ, khi kháo hai bàn chân phải đạp đất truyền lực tới vai trái.

XIII. THOÁI LUI VUỐT PHÁT PHÓNG

1. Chiêu pháp chế thắng: đối phương bước chân phải lên, dùng bàn tay phải ấn vào bụng ta; ta dùng bàn tay trái dính lấy cổ tay trái họ, dùng bàn tay phải dính lấy cánh tay trên bên trái



H. 7-37

họ, lùi bước chân trái về phía sau, chuyển thân sang trái, đồng thời dùng hai bàn tay vuốt cánh tay trái đối phương về phía sau, làm họ nghiêng về phía trước (H. 7-37) ngã lăn ra đất (H. 7-38, H. 7-39).

2. Yếu lĩnh chế thắng: dính cổ tay phải kịp thời, vuốt cánh tay trái

đối phương ra phía sau phải thuận theo kinh án của đối phương, động tác vuốt về phía sau và lùi chân phải đồng bộ.



H. 7-38

3. Sai lầm dễ phạm: khi dính cổ tay cánh tay, có hiện tượng đối đỉnh, động tác lí cánh tay không thể thuận theo kinh của đối phương, biên độ quá nhỏ, thiếu kinh trong động tác lí dẫn đối phương.



H. 7-39

4. Phương pháp sửa: khi đánh cổ tay, hai cánh tay bàn tay phải thả lỏng, thuận theo kinh của đối phương mà vuốt dẫn họ, biên độ phải thích hợp.

XIV. ÁN VAI NGHIÊNG THÂN PHÁT PHÓNG



H. 7-40



H. 7-41

1. Chiêu pháp chế thắng: đối phương dùng hai bàn tay ấn vào bụng ta, ta đợi khi kinh của họ chưa phát ra thì ấn vào hai vai đối phương để cắt kinh ấn của họ (H. 7-40), khi đối phương tăng đủ lực thì ta đột nhiên thả lỏng hai bàn tay, làm đối phương nghiêng về phía trước, nhân đó ta dùng bàn tay phải tỳ vai đối phương



H. 7-42

xuống dưới, làm họ càng nghiêng về phía trước (H. 7-41), ngã lăn ra đất (H. 7-42).

2. Yếu lĩnh chế thắng: hai bàn tay tăng lực ấn về phía trước vào hai vai đối phương, thả lỏng hai bàn tay phải đột ngột, tỳ vai phải nhanh mạnh, lực truyền tới bàn tay phải.

3. Sai lầm dễ phạm: chận cắt không kịp thời, thả lỏng quá chậm, không đủ độ đột ngột.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay ấn hai vai đối phương phải kịp thời, đợi khi kinh đối phương sắp phát ra thì ấn, khi đối phương tăng đủ kinh thì ta đột ngột thả lỏng, làm họ mất trọng tâm ngã về phía trước.

XV. CẮT CÁNH TAY XUYỀN TAY ĐÁNH BÊN CẠNH



H. 7-43



H. 7-44

1. Chiêu pháp chế thắng: đối phương muốn dùng hai bàn tay ấn vào bụng ta, ta dùng hai bàn tay ấn về phía trước vào hai cánh tay trên của họ để cắt chặn kinh án của đối phương (H. 7-43), khi kinh đối phương đã bị chặn cắt, ta nhanh chóng dùng bàn tay trái xuyên vào dưới nách phải họ, rồi gấp cánh tay đánh sang phải, đồng thời dùng bàn tay phải đánh bên cạnh bên phải (H. 7-44) làm họ ngã về phía trước (H. 7-45).

2. Yếu lĩnh chế

thắng: cắt kinh án

của đối phương phải kịp thời, xuyên tay phải nhanh, cánh tay trái bẫy lên phải đồng bộ với bàn tay phải đánh bên cạnh, đánh bên cạnh phải nhanh, có lực.



H. 7-45

3. Sai lầm dễ

phạm: hai bàn tay cắt ấn hai cánh tay trên của đối phương không kịp thời nên không chặn được kinh của đối phương ở khuỷu tay, cánh tay trái bẫy không đồng bộ với bàn tay phải đánh bên cạnh.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay phải ấn khi kinh đối phương sắp phát ra, khi đó ta mượn cơ hội xuyên tay bẫy nách phải đối phương, đồng bộ với đối phương đánh bên cạnh.

XVI. TỖ BÀN TAY, NÂNG NGỰC, XOAY ĐÁNH PHÁT PHÓNG



H. 7-46



H. 7-47

1. Chiêu pháp chế thắng: ta dùng hai bàn tay tỳ về phía trước vào hai cổ tay đối phương và nâng ngực họ lên, làm trọng tâm đối phương phải tựa vào hai bàn tay ta (H. 7-46), ta liền đột ngột thả lỏng hai bàn tay, đồng thời chuyển thân sang phải, và dùng bàn tay trái xoay sang phải đánh vào phía sau vai phải đối phương, làm họ ngã về phía trước (H. 7-47, H. 7-48).



H. 7-48

2. Yếu lĩnh chế thắng: tỳ cổ tay, nâng cánh tay phải dùng lực hướng lên phía trên, thả lỏng hai cánh tay phải đột ngột, chuyển thân và xoay đánh phải đồng bộ, xoay đánh phải nhanh mạnh, kinh lực phải thuận truyền tới bàn tay trái.

3. Sai lầm dễ phạm: hai bàn tay khóa hai cánh tay đối phương không chặt, hai bàn tay thiếu kinh nâng lên, thả lỏng không đủ độ đột ngột, kinh lực xoay đánh không chỉnh.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay dùng kinh hướng vào trong để khóa chặt hai cổ tay đối phương, hai bàn tay nâng cổ tay đối phương lên, khi thân thể đối phương phải tựa vào hai tay ta, thì ta đột nhiên thả lỏng hai bàn tay, làm đối phương mất trọng tâm, nhân lúc đối phương không ổn định ta dùng bàn tay trái xoay đánh vào vai phải họ, phát kinh phải dùng hai bàn chân đạp đất truyền lực tới bàn tay trái.

XVII. RUNG HÓA PHÁT PHÓNG XUNG VỀ PHÍA TRƯỚC

1. Chiêu pháp chế thắng: đối phương dùng hai bàn tay ấn cố định hai cánh tay ta vào trước ngực ta (H. 7-19), ta nhanh chóng lắc thân sang trái sang phải, hóa giải cánh tay của đối phương (H. 7-50), rồi nhân lúc họ không tìm được kinh của ta, ta dùng kinh xung ấn về phía trước vào ngực họ, làm đối phương văng ra (H. 7-51).



H. 7-49



H. 7-50

2. Yếu lĩnh chế thắng: biên độ lắc thân phải nhỏ, rung lắc phải nhanh, ấn ngực đối phương phải đúng vào lúc họ không tìm được kinh của ta, phát kinh phải chỉnh, kinh lực phải thuận truyền tới hai bàn tay.



H. 7-51

3. Sai lầm dễ phạm: biên độ rung lắc quá lớn, phát kinh ấn ngực đối phương chỉ dùng lực cục bộ của hai bàn tay.

4. Phương pháp sửa: rung lắc phải nhanh, biên độ phải nhỏ, kinh ấn ngực đối phương do hai bàn chân đạp đất phát lực truyền tới hai bàn tay.

XVIII. DỪNG CÁNH TAY CẮT ÁN VAI, PHÁT PHÓNG



H. 7-52



H. 7-53

1. Chiêu pháp chế thắng: đối phương muốn dùng hai bàn tay ấn vào hai cánh tay ta, ta dùng hai cánh tay trên tăng lực về phía trước cắt chặn kinh án của hai bàn tay của họ (H. 7-52), khi đối phương tăng đủ kinh lực thì ta đột ngột thả lỏng hai cánh tay trên, nhân thể ấn xung lực vào hai vai đối phương (H. 7-53) làm họ ngã người về phía sau (H. 7-54).



H. 7-54

2. Yếu lĩnh chế thắng: dùng hai cánh tay trên cắt chặn kinh của đối phương phải kịp thời, ấn ngực phát kinh phải chính, kinh lực phải thông suốt truyền tới hai bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: chặn cắt quá chìm, thả lỏng chậm chạp, không đủ độ đột ngột, phát kinh ấn hai vai đối phương chỉ dùng lực cục bộ của hai bàn tay.

4. Phương pháp sửa: ngăn chặn kịp, đợi khi kinh lực đối phương chưa ra đã chặn cắt ngay, khi đối phương tì vào hai bàn tay ta để đỡ thân thể họ, ta đột nhiên thả lỏng, khiến đối phương mất trọng tâm, mượn thời cơ dùng hai bàn tay ấn lấy hai vai đối phương, phát kinh là do hai bàn chân đạp đất phát lực truyền lên 2 bàn tay.

XIX. XUYỀN TAY PHÁT PHÓNG BÊN CẠNH



H. 7-55



H. 7-56

1. Chiêu pháp chế thắng: khi đối phương phòng thủ chặt chẽ, ta đột nhiên đột phá, dùng bàn tay phải xuyên từ

phía ngoài vào (H. 7-55), khi bàn tay ta sắp tiếp cận với ngực đối phương thì đột ngột phát kinh án vào ngực đối phương (H. 7-56) làm họ văng ra ngã về phía sau (H. 7-57).

2. Yếu lĩnh chế thắng: xuyên tay phải nhanh, phát kinh án từ bên cạnh phải nhanh mạnh, phát kinh phải do hai bàn chân đạp đất truyền lực tới bàn tay phải.

3. Sai lầm dễ phạm: xuyên tay và án ngực không đồng bộ, phát kinh án ngực chỉ dùng lực cục bộ của bàn tay phải.

4. Phương pháp sửa: xuyên tay và án ngực phải làm liên suốt, phát kinh án ngực phải dùng hai bàn chân đạp đất phát lực truyền tới bàn tay phải một cách thông suốt.



H. 7-57

XX. KHÓA CÁNH TAY ÁN VỀ PHÍA TRƯỚC PHÁT PHÓNG

1. Chiêu pháp chế thắng: khi đối phương muốn dùng bàn tay trái án ta; ta dùng bàn tay trái đánh lấy cẳng tay trái họ, bàn tay phải đánh lấy cùi trỏ trái họ, rồi dùng hai bàn tay án về phía trước sang trái vào cánh tay trái đối phương, làm cánh tay trái họ gấp lại trước ngực (H. 7-58),

sau đó ta đột ngột thả lỏng hai bàn tay, làm đối phương mất trọng tâm, nhân lúc đối phương không ổn định, ta phát kinh về phía trước án mạnh vào cánh tay trái đối phương, làm họ văng ra (H. 7-59) ngã về phía sau (H. 7-60).



H. 7-58



H. 7-59



H. 7-60

2. Yếu lĩnh chế thắng: khóa cánh tay đối phương, dùng hai bàn tay ấn cánh tay trái đối phương về phía trước sang trái, buộc cánh tay trái phải gấp ở trước ngực, sau đó lại phát kinh xung về phía trước, phát kinh phải chỉnh, hai bàn chân đạp đất, duỗi thẳng đầu gối, dướn eo, tiêu vai, duỗi cánh tay, phát lực thuận thông đến hai bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: khoá cánh tay không chặt, hai bàn tay phát kinh ấn về phía trước không đủ, thả lỏng quá chậm, ấn cánh tay đối phương không đúng thời điểm đẹp, **phát kinh không chỉnh.**

4. Phương pháp sửa: khóa cánh tay phải chặt, dùng lực ấn về phía trước phải buộc đối phương phải phản kháng, rồi lợi dụng kinh phản kháng của họ, đột ngột thả lỏng tay, làm họ đứng không ổn định, nhân cơ hội đó ta dùng hai bàn tay ấn vào cánh tay đối phương, phát lực phải dùng hai bàn chân đạp đất truyền lực thông suốt đến hai bàn tay.



Chương 3

CÁCH ỨNG DỤNG CÁC CHIÊU THỨC THÁI CỤC QUYỀN

Thái cực quyền Trung Quốc có rất nhiều chi phái, nhưng tương đối phổ biến là Thái cực quyền của các họ Trần, Dương, Ngô, Võ, Tôn, v.v...; nội dung của các chi phái này rất phong phú, chiêu pháp có nhiều biến hóa, quỹ tích vận động của mỗi chiêu lại do vô số điểm tạo thành, tại mỗi điểm đó đều có cách ứng dụng cụ thể, hơn nữa khi ứng dụng vị trí của đối phương lại có thể khác nhau, cự li cũng không giống nhau, góc độ cũng vậy, vì vậy phương pháp ứng dụng phải có sự khác biệt. Do đó cách ứng dụng chiêu thức không thể nêu từng trường hợp được. Do khuôn khổ của sách có hạn, không thể cái gì cũng trình bày, nên sau đây chỉ chuyên giới thiệu cách ứng dụng một số chiêu pháp, động tác điển hình của thái cực quyền họ Dương, lí giải ý nghĩa động tác, giúp các bạn hiểu biết hơn về kỹ thuật, từ đó để thành thực các kĩ năng dùng thái cực quyền.

I. ỨNG DỤNG DÃ MÃ PHÂN TUNG

1. Phương pháp ứng dụng: bố trí đối phương bước bàn chân trái lên trước một bước thành tấn cung bộ (đỉnh tấn)

trái, đồng thời dùng bàn tay phải đẩy cánh tay phải ta (H. 8-1); ta bước chân trái lên trước thành cung bộ trái, thân thể hơi chuyển sang phải, bàn tay phải lật chuyển lên trên vào trong dính lấy cổ tay trái đối phương, thuận theo kinh của họ dẫn ra phía sau bên phải, đồng thời dùng vai trái khào vào ngực đối phương (H. 8-2), ta không dùng, dùng bàn tay trái xuyên vào dưới nách trái họ, duỗi ra phía sau cánh tay đối phương và gấp cánh tay trái kẹp lấy cánh tay trái đối phương (H. 8-3), tiếp đó dùng bàn tay phải nắm cổ tay trái đối phương đẩy cánh tay trái họ ra phía sau lưng họ, theo hướng sang trái xuống dưới để cài vai trái đối phương (H. 8-4).



H. 8-1



H. 8-2

2. Yếu lĩnh ứng dụng: bàn tay phải phải bám dính cổ tay trái đối phương thuận theo kinh đẩy của bàn tay trái đối phương dẫn ra phía sau bên phải, cánh tay trái phải gấp lên khóa chặt cánh tay trái đối phương, khi gài vai trái đối

phương phải chuyển thân sang trái và phải đồng bộ với động tác bàn tay phải đẩy cổ tay trái đối phương về phía trước và cánh tay phải đưa xuống dưới sang phải cài vai đối phương, đồng thời dùng lực.



H. 8-3



H. 8-4

3. Sai lầm dễ phạm: khi dính cổ tay dẫn về bị đối đỉnh với kinh đối phương, cài vai không chặt, không đồng bộ với đẩy cổ tay.

4. Phương pháp sửa: dính cổ tay thuận theo kinh đối phương mà vượt họ, gấp cánh tay trái, cài vai trái đối phương, khi cài vai trái, cánh tay trái ta hơi đưa lên trên vào trong, dùng lực khống chế đối phương, khi dùng cánh tay trái cài ngược vai trái đối phương thì dùng bàn tay phải phối hợp đẩy cổ tay trái đối phương. Hai bàn tay dùng kinh phải đồng bộ.

II. ỨNG DỤNG BẠCH HẠC LƯỢNG SĨ

1. Phương pháp ứng dụng: bố trí đối phương bước bàn chân trái lên phía trước thành tấn hư bộ (trảo tấn) trái, đồng thời dùng bàn tay trái đẩy vào ngực ta, bàn tay phải ấn vào bụng ta; ta bước bàn chân trái lên thành hư bộ trái, đồng thời dùng bàn tay trái ấn bàn tay đưa đến của đối phương ra ngoài xuống dưới, đồng thời dùng bàn tay phải đẩy cánh tay trái đối phương ra ngoài lên trên, tách hai tay đối phương (H. 8-5), khi đối phương rút bàn tay trái về phía sau, ta thuận theo kinh rút tay về phía sau của họ dùng bàn tay phải đẩy vào ngực đối phương, làm họ ngã về phía sau (H. 8-6).



H. 8-5



H. 8-6

2. Yếu lĩnh ứng dụng: ấn bàn tay trái, nâng bàn tay phải đối phương phải kịp thời, hai bàn tay đồng thời dùng lực ra ngoài xuống dưới và ra ngoài lên trên, ấn đẩy ngực

đối phương phải mượn kinh rút về phía sau của đối phương, phát kinh án ngực đối phương phải chỉnh, do hai bàn chân đạp đất phát lực, thẳng đầu gối, dưỡn eo, tiêu vai, duỗi cánh tay, phát lực truyền đến bàn tay phải.

3. Sai lầm dễ phạm: ấn bàn tay và đẩy cánh tay đối phương không đồng bộ, ấn ngực đối phương không mượn kinh rút về của họ.

4. Phương pháp sửa: khi ấn bàn tay và đẩy cánh tay đồng thời tách hai bàn tay họ theo hướng trên dưới và phải có kinh kéo về phía mình, làm đối phương có cảm giác bị nghiêng về phía trước, buộc đối phương rút tay lại để điều chỉnh thân thể, ta không bỏ lỡ cơ hội ấn vào ngực đối phương, khi ấn phát lực là do hai bàn chân đạp đất truyền lên bàn tay phải.

III. ỨNG DỤNG LÂU TẤT ẢO BỘ

1. Phương pháp ứng dụng: bố trí đối phương bước chân phải lên trước một bước thành cung bộ phải, đồng thời dùng bàn tay phải ấn vào sườn trái ta; ta lùi bàn chân phải về phía sau một bước thành cung bộ trái, đồng thời dùng bàn tay trái lâu (ôm)



H. 8-7

bàn tay phải đối phương gạt ra ngoài xuống dưới (H. 8-7), khi đối phương có cảm giác bị nghiêng về phía trước, thì họ phải rút bàn tay phải về phía sau, ta nhân cơ hội đó dùng bàn tay phải đẩy vào ngực đối phương làm họ ngã ra phía sau (H. 8-8).



H. 8-8

2. Yếu lĩnh ứng dụng: ôm gạt bàn tay phải kịp thời, dùng lực xuống phía dưới ra ngoài, bàn tay phải ấn ngực đối phương phải thuận lúc đối phương rút bàn tay phải về phía sau, mượn kinh mà ấn về phía trước, kinh ấn ngực phải chỉnh, do hai bàn chân đạp đất phát lực, truyền đến bàn tay phải.

3. Sai lầm dễ phạm: ôm gạt tay thiếu kinh kéo về, ấn ngực không đúng thời cơ.

4. Phương pháp sửa: ôm gạt tay không chỉ có ý gạt ra ngoài mà phải có kinh kéo dẫn về, như vậy mới làm đối phương có cảm giác nghiêng về phía trước, phải rút về phía sau để điều chỉnh thân thể, ta mượn cơ hội này, dùng bàn tay phải ấn ngực đối phương, phát kinh phải do hai bàn chân đạp đất truyền lực tới bàn tay phải.

IV. ỨNG DỤNG THỦ HUY TỖ BÀ

1. Phương pháp ứng dụng: bố trí đối phương bước bàn chân trái lên phía trước một bước thành hư bộ (trảo tấn) trái, đồng thời dùng bàn tay trái đẩy vào ngực ta; ta bước chân trái lên trước một bước thành hư bộ trái, đồng thời dùng cánh tay phải bẫy cánh tay đối phương ra ngoài lên trên sang phải (H. 8-9), tiếp đó ta dùng bàn tay phải lật chuyển xuống dưới ra ngoài, dùng bàn tay phải nắm lấy cổ tay trái họ, dẫn xuống dưới về phía sau sang phải, đồng thời hơi chuyển thân sang phải và dùng cánh tay trái xuyên dưới cùi trỏ trái đối phương từ phía trước ra phía sau, bẫy cùi trỏ trái họ lên, làm đối phương bị khống chế do bị trái khớp trở và khớp vai tay trái (H. 8-10).



H. 8-9



H. 8-10

2. Yếu lĩnh ứng dụng: cánh tay phải bẫy kheo tay trái của đối phương ra ngoài lên trên phải kịp thời, dùng lực lên trên ra ngoài, cánh tay phải xuyên phải nhanh, khi bẫy cùi trỏ trái đối phương phải dùng lực lên phía trên, khi bẫy

dùng bàn tay trái đè cổ tay trái đối phương xuống dưới, bẩy và đè phải đồng thời.

3. Sai lầm dễ phạm: động tác bàn tay trái bẩy vai và bàn tay phải đè cổ tay không phối hợp với nhau.

4. Phương pháp sửa: bàn tay trái dùng lực bẩy vai đối phương lên trên sang trái, bàn tay phải dùng lực ấn đè cổ tay trái đối phương xuống dưới sang phải, cả hai bàn tay đồng thời dùng lực thực hiện tạo ra một ngẫu lực, bẻ khớp cùi trỏ đối phương.

V. ỨNG DỤNG CHIỀU ĐẢO QUYỂN QUẢNG



H. 8-11



H. 8-12

1. Phương pháp ứng dụng: bố trí đối phương bước chân phải lên trước một bước, đồng thời dùng bàn tay phải đẩy vào ngực ta, ta lùi bàn chân phải về bên phải một bước, đồng thời dùng hai bàn tay bám dính cổ tay, cánh tay phải họ vượt dẫn về phía sau sang phải (H. 8-11), không ngừng, ta dùng bàn tay phải lật cổ tay tóm lấy cổ

tay phải họ, kéo dẫn về phía sau sang phải, và lùi trọng tâm về phía sau tạo thành hư bộ trái, đồng thời dùng bàn tay trái đẩy vào mặt đối phương (H. 8-12).

2. Yếu lĩnh ứng dụng: hai bàn tay phải bám dính cánh tay phải đối phương, thuận kinh của họ dẫn về phía sau sang phải và kịp thời nắm lấy cổ tay phải họ; động tác dẫn cánh tay phải đối phương và dùng bàn tay trái đẩy vào mặt họ phải đồng bộ, khi đẩy phải dùng lực chỉnh thể.

3. Sai lầm dễ phạm: khi vượt cánh tay phải đối phương bị đối đỉnh với kinh của họ, dẫn cổ tay và đẩy vào mặt không đồng bộ với nhau.

4. Phương pháp sửa: vượt cánh tay phải của đối phương phải thuận với kinh đẩy đến của họ, vượt dẫn cổ tay ra phía sau phải dùng lực, đẩy vào mặt đối phương cũng phải dùng lực, để tăng hiệu quả công kích.

VI. ỨNG DỤNG LÃM TƯỚC VĨ



H. 8-13



H. 8-14

1. Phương pháp ứng dụng:

bố trí đối phương bước chân trái lên trước một bước, đồng thời dùng bàn tay trái ấn vào ngực ta, ta bước chân phải lên phía trước một bước thành cung bộ, đồng thời dùng bàn tay trái bám dính cổ tay trái đối phương, và dẫn về phía sau sang trái, dùng cánh tay phải xuyên qua dưới nách trái đối phương, dùng cẳng tay phải bẫy nách trái họ, làm đối



H. 8-15

phương bị nhỏ góc (H. 8-13). Nếu khi ta xuyên cánh tay phải mà đối phương lại dùng vai trái kháo vào ngực ta, thì ta hơi chuyển thân trên sang trái, đồng thời dùng bàn tay phải dính lấy cùi trỏ trái họ, dùng bàn tay trái nắm lấy cổ tay trái họ, thuận theo kinh kháo của đối phương, vượt dẫn cánh tay trái họ về phía sau sang trái (H. 8-14). Khi đó nếu đối phương kéo cánh tay trái về phía sau thì ta thuận kinh của họ, dùng bàn tay trái ấn vào phía trong cánh tay phải mình, giúp cánh tay phải phát lực, dùng cánh tay phải đè vào vai trái đối phương (H. 8-15). Nếu đối phương trâm mình xuống để hóa giải kinh đè của ta, thì khi đó ta thuận theo kinh của họ, dùng hai bàn tay ấn vào cánh tay trái họ, nhằm vào bụng họ mà ấn về phía trước xuống dưới (H. 8-16). Đối phương nhất định phải dùng lực chống lại kinh ấn của ta, ta liền mượn kinh kháng cự của họ, phát lực đẩy về phía

trước vào cánh tay trái đối phương, làm họ ngã về phía sau (H. 8-17).



H. 8-16



H. 8-17

2. Yếu lĩnh ứng dụng: khi bằng, bàn tay trái dính cổ tay đối phương dẫn về phía sau bên trái phải đồng bộ với động tác dùng cánh tay phải nâng cánh tay đối phương lên bên phải, khi nâng lên, cánh tay phải phải truyền lực tới cẳng tay phải. Khi vượt (lì) hai bàn tay phải bám dính cánh tay trái đối phương, dẫn ra phía sau sang trái phải thuận theo kinh kháo của họ, khi vượt về phía sau bên trái, phải đưa trái với khớp cùi trỏ của đối phương. Khi đè bàn tay trái phải giúp cho cẳng tay phải phát lực, lực phát phải thông thuận truyền đến cẳng tay phải. Khi ấn phải cố định được đối phương, động tác ấn xuống và đẩy về phía trước lên trên phải liên suốt, kinh đẩy phải chỉnh do hai bàn chân đạp đất phát ra.

3. Sai lầm dễ phạm: vượt dẫn bị đối đỉnh với kinh của đối phương, phát kinh đè ấn không chỉnh chỉ dùng lực cục bộ.

4. Phương pháp sửa: vuốt dẫn phải thuận theo kinh của đối phương, phát kinh án đẩy phải do hai bàn chân đạp đất phát lực truyền đến hai bàn tay.

VII. ỨNG DỤNG ĐƠN TIỀN

1. Phương pháp ứng dụng: bố trí đối phương bước bàn chân trái lên phía trước một bước, đồng thời dùng bàn tay phải đẩy vào mặt ta, ta dồn trọng tâm lên chân phải, đồng thời nhắc bàn chân trái chuẩn bị bước lên phía trước một bước, và dùng cánh tay trái đẩy cánh tay đối phương lên trên sang trái, làm bàn tay phải của họ hẫng hụt (H. 8-18), khi đó đối phương rút cánh tay phải về phía sau để điều chỉnh thăng bằng, ta liền bước bàn chân trái lên phía trước một bước thành cung bộ, đồng thời dùng bàn tay trái đẩy vào ngực đối phương, làm họ ngã ra phía sau (H. 8-19).



H. 8-18



H. 8-19

2. Yếu lĩnh ứng dụng: bàn tay phải gạt cánh tay phải của đối phương phải kịp thời, phải thuận theo kinh đẩy

cánh tay của đối phương; khi án đẩy ngực đối phương phải mượn cơ hội đối phương rút cánh tay phải về phía sau điều chỉnh thân thể mà tiến hành, phát lực đẩy ngực phải chỉnh, kinh lực thông suốt truyền đến bàn tay trái.

3. Sai lầm dễ phạm: khi gạt tay đối phương thiếu mất kinh kéo về, khi án ngực không mượn được kinh rút cánh tay về phía sau của đối phương, phát kinh chỉ dùng lực cục bộ.

4. Phương pháp sửa: bàn tay gạt nâng tay đối phương phải có kinh kéo về phía sau ra ngoài, làm đối phương có cảm giác bị nghiêng về phía trước, mượn kinh đối phương rút cánh tay về phía sau, dùng bàn tay trái án vào ngực họ, phát kinh phải do hai bàn chân đạp đất truyền lực lên bàn tay trái.

VIII. ỨNG DỤNG CAO THÁM MÃ



H. 8-20



H. 8-21

1. Phương pháp ứng dụng: bố trí đối phương bước bàn chân trái lên phía trước một bước, đồng thời dùng bàn tay

trái đẩy vào mặt ta; ta hơi chuyển thân trên sang phải, đồng thời dùng cánh tay trái gấp lại đưa lên đỡ cánh tay trái đối phương (H. 8-20), rồi ta thuận thế chuyển thân sang trái, bước bàn chân trái lên trước một bước thành hư bộ trái, đồng thời dùng bàn tay trái nắm chặt cổ tay trái đối phương vuốt dẫn cánh tay trái họ xuống dưới về sau sang trái, và dùng bàn tay phải đẩy vào mặt đối phương (H. 8-21).

2. Yếu lĩnh ứng dụng: đỡ cánh tay trái đối phương phải kịp thời, gấp cánh tay dùng lực đưa lên sang ngang, tóm cổ tay vuốt dẫn cánh tay, chuyển thân, bước lên và đẩy bàn tay trái phải làm đồng thời, phát kinh đẩy bàn tay phải vào mặt đối phương phải chính, kinh lực phải truyền thông suốt đến bàn tay phải.

3. Sai lầm dễ phạm: đỡ cánh tay, dẫn cổ tay bị gián đoạn, động tác vuốt dẫn cổ tay và đẩy vào mặt không đồng bộ.

4. Phương pháp sửa: sau khi gạt cánh tay, dùng kinh quán để nắm cổ tay đối phương kéo về, khi dẫn cổ tay thì dùng bàn tay phải đẩy vào mặt đối phương, khi đẩy phát lực về phía trước sang trái.

IX. ỨNG DỤNG THỨC ĐĂNG CƯỚC

1. Phương pháp ứng dụng: bố trí đối phương bước bàn chân phải lên phía trước một bước, đồng thời dùng bàn tay phải đẩy vào ngực ta; ta hơi chuyển thân sang phải, đồng thời dùng bàn tay phải bám dính lấy cổ tay phải họ, dùng bàn tay trái bám dính cùi trỏ phải họ, vuốt dẫn về

phía sau sang phải (H. 8-22), tiếp đó ta dùng bàn tay trái đẩy cánh tay phải đối phương lên, đồng thời dùng chân phải đỡ trọng tâm, và dùng bàn chân trái đá (đạp) vào bụng đối phương (H. 8-23).



H. 8-22



H. 8-23

2. Yếu lĩnh ứng dụng: vuốt cánh tay phải đối phương phải kịp thời, thuận theo kinh của đối phương mà vuốt dẫn về phía sau sang phải, bàn tay trái đẩy cánh tay phải đối phương lên trên sang trái, khi đạp vào bụng đối phương phải có lực truyền tới bàn chân trái.

3. Sai lầm dễ phạm: chân đứng không vững, đẩy cổ tay và đạp bụng không đồng bộ.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay thuận kinh đối phương mà vuốt dẫn, đứng trên chân phải phải vững, khi bàn tay trái đẩy cổ tay phải đối phương lên trên thì đá bàn chân trái vào bụng họ.

X. ỨNG DỤNG SONG PHONG QUÁN NHĨ

1. Phương pháp ứng dụng: bố trí đối phương dùng hai bàn tay đẩy vào bụng ta; ta dùng hai bàn tay dính lấy hai bàn tay họ vuốt về phía sau xuống dưới, đồng thời đứng vững trên chân trái, nhấc bàn chân phải chuẩn bị bước về phía trước (H. 8-24), khi ta đặt bàn chân phải xuống tạo thành cung bộ thì đồng thời dùng hai nắm đấm đánh vào hai tai đối phương (H. 8-25).

2. Yếu lĩnh ứng dụng: sau khi bám dính được hai bàn tay đối phương thì dùng lực vuốt đề về phía sau xuống dưới, bước lên, vùng tay đấm phải đồng bộ, ra quyền phải có lực.



H. 8-24



H. 8-25

3. Sai lầm dễ phạm: khi ấn hai tay đối phương xuống bị đối dính với họ, ra quyền quá muộn hoặc quá sớm.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay thuận kinh của hai bàn tay đối phương mà vuốt dẫn về phía sau xuống dưới,

đấm vào hai tai đối phương phải làm vào lúc đối phương muốn rút hai cánh tay về để điều chỉnh thân thể.

XI. ỨNG DỤNG NGỌC NỮ XUYÊN THOA

1. Phương pháp ứng dụng: bố trí đối phương bước bàn chân trái lên phía trước một bước, dùng bàn tay trái đẩy vào ngực ta, ta dùng hai bàn tay phát lực đẩy về phía trước lên trên, làm họ ngã về phía sau (H. 8-27).

2. Yếu lĩnh ứng dụng: cánh tay trái đưa lên đỡ cánh tay trái đối phương phải dùng lực hướng lên trên, bàn tay trái đẩy vào sườn trái đối phương phải có lực, phát kinh phải mạnh, phải chỉnh, phải truyền thông suốt đến hai bàn tay.



H. 8-26



H. 8-27

3. Sai lầm dễ phạm: khi nâng cùi trỏ và đẩy sườn, kinh lực quá thẳng, không chỉnh.

4. **Phương pháp sửa:** khi nâng cùi trỏ và đẩy sườn phải phát lực về phía trước, lên trên, phát lực phải do hai bàn chân đạp đất truyền lực tới hai bàn tay.

XII. ỨNG DỤNG HẢI ĐỀ CHÂM

1. **Phương pháp ứng dụng:** ta và đối phương bắc cầu tay, ta phát kinh bằng lên phía trên (H. 8-28), tiếp đó ta lật bàn tay phải nắm lấy cổ tay phải đối phương, dùng bàn tay trái tóm lấy cẳng tay phải đối phương xoay vặn ra phía ngoài, đồng thời kéo dẫn xuống dưới sang phải, làm đối phương ngã về phía trước (H. 8-29).



H. 8-28



H. 8-29

2. **Yếu lĩnh ứng dụng:** khi bằng đỡ lên phía trên phải dùng lực, tóm cổ tay phải đối phương phải chặt, khi vuốt dẫn xuống dưới phải xoay vặn tay họ ra ngoài, kéo dẫn xuống dưới phải nhanh mạnh, có lực.

3. **Sai lầm dễ phạm:** động tác bằng đỡ đòn và vuốt dẫn xuống dưới không đủ độ đột ngột.

4. **Phương pháp sửa:** khi bằng, đỡ cánh tay đối phương phải dùng lực lên trên về phía sau, đột ngột tóm lấy cổ tay họ, dùng lực kéo về phía sau xuống dưới làm họ ngã về phía trước.

XIII. ỨNG DỤNG THIỂM THÔNG TÍ

1. **Phương pháp ứng dụng:** bố trí đối phương bước chân phải lên phía trước một bước thành cung bộ, đồng thời dùng bàn tay phải đẩy vào ngực ta; ta dùng hai bàn tay bám dính lấy cánh tay phải đối phương, vuốt dẫn về phía sau sang phải (H. 8-30), khi đối phương có cảm giác nghiêng về phía trước, phải rút cánh tay phải về để điều chỉnh thân thể, thì ta mượn kinh rút về đó, dùng bàn tay trái đẩy vào sườn phải họ, làm đối phương ngã nghiêng về bên trái (H. 8-31).



H. 8-30



H. 8-31

2. Yếu lĩnh ứng dụng: vượt cánh tay phải đối phương phải thuận theo hướng kinh của họ, đẩy sườn phải của đối phương phải mượn kinh đối phương rút tay về phía sau, phát kinh đẩy sườn phải chính, phát lực truyền thông suốt tới bàn tay trái.

3. Sai lầm dễ phạm: vượt dẫn cánh tay phải đối phương bị đối đỉnh với kinh của họ, khi đẩy sườn bị thiếu mất kinh theo hướng ngang.

4. Phương pháp sửa: khi vượt dẫn phải thuận theo kinh đẩy của đối phương, làm họ có cảm giác bị nghiêng về phía trước buộc phải rút tay về điều chỉnh thân thể, ta nhân cơ hội đó, dùng bàn tay trái đẩy sườn phải đối phương về bên trái.

XIV. ỨNG DỤNG BAN LAN CHÙY



H. 8-32



H. 8-33

1. Phương pháp ứng dụng: bố trí đối phương bước chân trái lên phía trước một bước thành cung bộ, đồng thời

dùng bàn tay trái đẩy vào ngực ta; ta dịch trọng tâm về phía sau, thành hư bộ phải, đồng thời dùng bàn tay trái dính cổ tay trái họ dẫn về phía sau bên trái, đồng thời dùng nắm đấm phải lật lại đấm vào mặt đối phương (H. 8-32),

đối phương né quả đấm phải của ta, sau đó dùng bàn tay phải đẩy vào ngực ta, ta dùng bàn tay trái lan (chặn) gạt bàn tay của họ (H. 8-33), tiếp đó dùng nắm đấm phải đấm vào ngực đối phương khiến họ ngã về phía sau (H. 8-34).



H. 8-34

2. Yếu lĩnh ứng dụng: khi ban chùy (đấm), bàn tay trái ấn cổ tay phải đồng bộ với động tác đấm vào mặt đối phương, khi gạt bàn tay, bàn tay trái phải dùng lực theo hướng ngang, khi đấm phát kinh phải chính, kinh lực truyền thông suốt đến nắm đấm phải.

3. Sai lầm dễ phạm: ấn cổ tay bị thiếu mất kinh kéo về, ấn cổ tay không đồng bộ với động tác đấm.

4. Phương pháp sửa: bàn tay trái ấn chặt lấy cổ tay trái đối phương, phải có kinh kéo về, khi ấn cổ tay đồng thời phải dùng quyền phải đấm vào mặt, ngực đối phương, lực phải truyền tới nắm tay.

XV. ỨNG DỤNG NHƯ PHONG TỰA BẾ



H. 8-35



H. 8-36

1. Phương pháp ứng dụng: bố trí đối phương bước bàn chân trái lên phía trước một bước, khi họ dùng hai bàn tay nắm chặt lấy cổ tay phải ta; ta bước bàn chân trái lên trước một bước tạo thành cung bộ trái, đồng thời dùng bàn tay trái xuyên qua dưới cánh tay phải họ, tới trước ngực đối phương, bẫy cổ tay phải đối phương (H. 8-35) hóa giải động tác tóm cổ tay ta, đồng thời lật bàn tay phải, đè cổ tay trái đối phương xuống, dùng bàn tay trái xuyên dưới cánh tay trái họ ra



H. 8-37

phía ngoài cánh tay trái đối phương rồi bẫy lên (H. 8-36), khi đối phương rút cánh tay trái về phía sau, ta liền mượn kinh đô của họ đẩy về phía trước làm cánh tay trái đối phương bị gập trước ngực (H. 8-37), rồi đẩy đối phương vắng ra.

2. Yếu lĩnh ứng dụng: bẫy cánh tay, đè cổ tay phải đồng bộ, hai cánh tay dùng lực ngược hướng nhau, khi ấn đẩy cánh tay trái họ vào trước ngực, phát kinh phải chỉnh, truyền thông suốt tới hai bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: đè bẫy cổ tay dùng kinh không đồng bộ, động tác không liên tục, kinh lực ấn đẩy cánh tay trái đối phương không chỉnh, hoặc ấn đẩy không đúng thời cơ đẹp.

4. Phương pháp sửa: đồng thời dùng lực đè và bẫy cổ tay, và phải chú ý động tác vào phía ngược của khớp cổ tay, động tác phải liên tục, phát lực ấn đẩy phải chỉnh, do hai bàn chân đạp đất truyền lực tới hai bàn tay.

Chương 4

ỨNG DỤNG CHIẾN THUẬT THÔI THỦ THÁI CỤC QUYỀN

Chiến thuật là phương pháp và kế sách được áp dụng để giành thắng lợi khi căn cứ vào tình huống chiến đấu cụ thể của cả hai bên. Mục đích là không ngừng phá vỡ sự tấn công của đối phương, đồng thời không ngừng tìm cơ hội tấn công họ; giành lấy thế chủ động; "chế người không để người chế ta". Chiến thuật là linh hồn của kỹ thuật, kỹ thuật là cơ sở của chiến thuật, cả hai hỗ trợ cho nhau. Chỉ khi luyện thành thực, nắm vững các loại kỹ thuật mới có thể linh hoạt tổ chức và vận dụng các chiến thuật một cách hiệu quả. Việc đó không thể tách rời khỏi việc tổ chức và vận dụng một cách hợp lý các loại chiến thuật, bất cứ một kỹ thuật cao siêu nào cũng đều nhằm phát huy uy lực của ta, triệt tiêu uy lực của đối phương trong một chiến thuật nào đó. Do đó nắm vững và xác định chiến thuật một cách linh hoạt trong chiến đấu là việc vô cùng cần thiết.

PHẦN 1

CHỦ ĐỘNG TẤN CÔNG TRƯỚC TIÊN PHẢI KHỐNG CHẾ ĐƯỢC ĐỐI PHƯƠNG

Chủ động tấn công là biện pháp trong tình huống dự liệu thực lực đối phương kém mình, hoặc đối phương bị phân tán

tư tưởng, không có chuẩn bị hoặc động tác bị sơ suất, ta chủ động nhanh chóng dùng các động tác kỹ thuật đột nhiên tấn công họ. Đây là một loại chiến thuật "phát phóng trước để khống chế người", có thể áp chế khí thế và ý chí đối phương, dẫn dắt hành động của họ, phá hỏng ý đồ chiến thuật của họ và nắm chắc quyền chủ động trong chiến đấu. Trong chiến thuật chủ động tấn công, phải chú ý mấy điểm sau:

1. Phán đoán phải chính xác, ra tay phải quả quyết, phát kinh phải nhanh, chính, nắm ngay cơ hội có lợi, thừa chỗ sơ hở, yếu kém mà đánh, tối kị hai tâm ba ý, do dự không quyết đoán.

2. Vận dụng chiêu pháp phải thành thực, bước chân phải ổn định chắc chắn, tốc độ tung đòn phải nhanh, trước khi ra đòn tối kị có động tác thừa và để lộ dấu tích dễ bị đối phương phát hiện, không được bộc lộ ý đồ tấn công.

Chỉ như vậy mới có thể tấn công nhanh chóng, phát phóng trước khống chế đối phương. Trong quá trình tấn công phải chú ý thả lỏng thân thể, trong công có thủ, công thủ kết hợp. Nếu không sẽ dễ bị đối phương lợi dụng phản công, hỏng ý đồ, thất bại trong chiến đấu.

PHẦN 2

LẤY TĨNH CHẾ ĐỘNG PHÁT SAU ĐẾN TRƯỚC, KHỐNG CHẾ ĐỐI PHƯƠNG

Lấy tĩnh chế động là phương pháp phòng thủ tích cực một cách chuẩn xác nghiêm mật, một khi đắc cơ đắc thế,

là quả quyết ra đòn, đánh vào cuối kinh của đối phương hoặc chặn cắt hoặc thuận kinh mà dẫn hóa đối phương làm họ bị khống chế, còn ta đạt được mục đích phát sau đến trước. Khi lấy tĩnh chế động phải chú ý mấy điểm sau:

1. Phải phòng thủ chặt chẽ, thả lỏng thân thể, bình tĩnh quan sát động thái tấn công của đối phương, đưa ra phán đoán chính xác. Làm tốt yếu lĩnh tĩnh mắt, nhanh tay, chân ổn định.

2. Phải bám dính tốt, nghe kinh chuẩn xác, khéo nhận biết kinh của đối phương, thuận nhu hóa cắt, phát phóng đánh ngã đối phương.

Như vậy là lấy tĩnh đợi động, có thể nhận biết chuẩn kinh của đối phương để khống chế, từ đó có thể dẫn để động, hóa để giải, nhu để tiêu, chặn để cắt, ta thuận địch nghịch, ta có thể tùy ý khống chế đối phương.

PHẦN 3

HƯ THỰC KẾT HỢP LẤY GIẢ LOẠN THẬT

Hư là phương pháp dùng chiêu pháp tấn công giả để dẫn dụ đối phương, thực là phương pháp dùng chiêu pháp mạnh mẽ để tấn công trực tiếp đối phương. Trong thời thủ thường thông qua biện pháp hư thực tương sinh, thật giả đắp đổi để làm đối phương nghi hoặc mơ hồ, khiến họ phán đoán sai. Biểu hiện trong thời thủ là trong hư có thực, trong thực có hư, bằng trên đánh dưới, xoay trái ngã phải. Lấy thực dẫn thực, dẫn đối phương hăng hực, mượn lực

phát lực, mượn thế mà đánh, nhân chỗ hư mà phát phóng. Khi áp dụng loại chiến thuật này ta phải phản ứng nhanh, động tác phối hợp đồng bộ, kỹ thuật toàn diện.

Động tác hư giả phải thể hiện được một chữ "thật" một là phải thực hiện động tác, động tác giả là giả, nhưng kỹ thuật là thật, chỉ có như vậy mới có thể mê hoặc đối phương. Hai là động tác giả phải làm như thật thì mới có thể đạt tới trình độ lấy cái giả làm loạn cái thật, như vậy mới làm đối phương có cảm giác sai, phán đoán nhầm. Ba là động tác giả chuyển đổi phải nhanh, phải làm đối phương khó phán đoán. Bốn là động tác giả thật phải nối tiếp nhau một cách liên tục, thành thực. Năm là không ngừng thay đổi các loại động tác thật giả khác nhau, không cho đối phương phát hiện được quy luật thay đổi.

PHẦN 4

GIỮ CHẮC ĐÁNH CHẮC TÌM CƠ ĐỘT PHÁ

Trong thời thủ, nếu đối phương có khí lực mạnh, công phu thâm hậu, thực hiện của ta và của đối phương có một độ chênh lệch nhất định, thì phải thận trọng khi ứng chiến, không thể mạo hiểm tấn công, để tránh bị tổn thất, thất bại. Khi đó phải áp dụng chiến thuật chiến lược giữ chắc đánh chắc, ngoài việc chú ý bước chân của mình phải ổn định, chắc chắn, linh hoạt, khuôn hình cơ bản không tán loạn, phải luôn luôn chú ý phòng thủ tốt, tìm thời cơ hoặc tạo ra thời cơ đánh, hễ cơ hội xuất hiện là nắm ngay được

không để trôi qua, không được chậm chạp để có thể đột phá giành thắng lợi. Thời gian một hiệp thời thủ không dài, không mấy khi xuất hiện thời cơ có lợi, tạo được thời cơ tốt không phải dễ, nếu nắm lấy thời cơ một cách quả đoán, chuẩn xác để thực hiện chiến thuật mới có thể hy vọng thắng lợi. Khi phán đoán thời cơ phải chú ý tới điều kiện, nhưng không thể đợi điều kiện chín mùi 100% mới thực hiện chiến thuật. Chỉ cần phán đoán chính xác, thì dù chỉ có điều kiện phù hợp với chiến thuật khoảng một nửa là đã có thể thực hiện chiến thuật giành được hiệu quả tương đối tốt.

PHẦN 5

TIÊU HAO THỂ LỰC ĐỐI PHƯƠNG GIỮ GÌN THỂ LỰC CỦA MÌNH

Trong quá trình thời thủ, có thể phân phối thể lực một cách hợp lí là mấu chốt để giành thắng lợi. Đó chính là yêu cầu phải phân phối thể lực hợp lí, tức là không được "đầu voi đuôi chuột", cũng không được một mực bảo thủ, để sau khi thời thủ vẫn còn giữ được một thể lực nhất định. Mỗi một hiệp dùng bao nhiêu thể lực phải căn cứ vào tình hình của đối phương mà xác định. Nếu kỹ thuật của đối phương tương đối kém thì có thể giữ thể lực để giành thắng lợi; nếu kỹ thuật của đối phương tốt thì có thể dùng phương pháp tiêu hao thể lực của đối phương để giành thắng lợi; nếu thực lực của ta và đối phương tương đương, thì phải dùng chiến thuật kiên trì, trong quá trình này ta phải cố gắng hết mức không dùng những động tác thừa, để duy trì thể lực của mình; nếu biết

khả năng chịu đựng của đối phương tương đối kém thì phải dùng chiến thuật tiêu hao thể lực, liên tục tấn công, không cho đối phương có cơ hội để thở, buộc thể lực họ phải suy giảm nhanh chóng, từ đó giành lấy thắng lợi.

PHẦN 6

THỪA THẮNG TRUY KÍCH TỐC CHIẾN TỐC THẮNG

Khi thực lực của đối phương kém xa mình hoặc họ rơi vào trạng thái mất thể hoặc đã lùi tới ranh giới vòng đấu thì ta lợi dụng tâm lý lo sợ, hoang mang của họ, hoặc nắm lấy cơ hội đối phương mất sức, thừa thế tấn công, bám sát tức thời, chân theo thân mà đối, phát trường kinh liên miên bất tuyệt, như một chổi hạt liên hoàn không cho họ tẩu thoát, không để họ có cơ hội thở, đẩy đối phương ra ngoài vòng đấu, tốc chiến tốc thắng.

Nội dung chiến thuật thời thủ rất phong phú, hình thức cũng nhiều loại, ở đây không thể nói hết từng loại. Mỗi người phải căn cứ vào điều kiện thể lực và sở trường chiến thuật cơ bản của mình mà xây dựng ưu thế của mình. Khi chiến thuật của ta đã bị đối phương khắc chế thì phải căn cứ vào ưu điểm, nhược điểm chiến thuật, kỹ thuật của đối phương, mà kịp thời thay đổi chiến thuật của mình, giành lại quyền chủ động. Khi vận dụng chiến thuật linh hoạt, phương pháp đánh biến hóa đa dạng và các ưu thế của mình, đặc biệt là nâng cao được năng lực ứng biến chiến thuật là nhân tố quan trọng để giành thắng lợi trong thời thủ.

Phụ lục

LÝ LUẬN KINH ĐIỂN VỀ THÔI THỦ THÁI CỤC QUYỀN

Những tài liệu được đưa ra ở đây là những bài luận kinh điển truyền thống về quyền thuật, là nguyên lí căn bản của thôi thủ thái cực, có tác dụng chỉ đạo quan trọng đối với thôi thủ thái cực hiện nay, nếu đọc thấu sẽ tăng cường hiểu biết, có lợi cho việc nâng cao kỹ thuật. Xin in nguyên văn để tất cả các bạn đọc tham khảo nghiên cứu.

I. THÁI CỤC QUYỀN LUẬN

Trương Tam Phong

Mỗi cử động, toàn thân phải nhẹ nhàng linh mẫn, để quán xuyên khắp các bộ phận. Khí phải dạt dào, thần phải thu vào trong. Không để có chỗ lồi lõm, không để có nơi bị gián đoạn. Gốc của nó ở bàn chân, phát ra ở đùi, chủ tế ở eo, hiện hình ở ngón tay. Do bàn chân nhưng lại ở đùi, ở eo, phải luôn hoàn chỉnh trong một mạch liên tục, dù tiến về phía trước hay lùi về phía sau, vẫn có thể đắc cơ đắc thế. Khi không đắc cơ đắc thế là lúc thân thể tán loạn, bệnh này phải tìm nguyên nhân ở eo, ở đùi. Lên xuống,

tiến lùi, trước sau, phải trái đều phải tự nhiên. Được như vậy đều là do có ý, không phải ở ngoài mặt. Có lên tức là có xuống, có trước tức là có sau, có phải tức là có trái. Nếu có ý muốn lên tức là ngụ ý sẽ xuống, muốn đưa lên nhưng lại có ý ngồi xuống. Làm như vậy thì gốc của nó sẽ bị bật rễ, không nghi hoặc gì có thể làm hỏng thế của họ một cách nhanh chóng. Hư thực phải phân rõ ràng, vừa xử lí là có ngay hư thực, lúc nào cũng có hư thực, các khớp toàn thân đều phải quán xuyên liên hệ với nhau, không hề có một chút gì gián đoạn.

Đã ra quyền phải như sông dài biển lớn, cuộn cuộn không ngừng. Mười ba thế là bằng, lí, tề, án, thái, liệt, trửu, kháo, tức là bát quái; tiến bước, lùi bước, quay sang trái, nhìn sang phải, định ở giữa tức là ngũ hành; bằng, lí, tề, án tức là bốn quẻ chính càn, khôn, khảm, li; thái, liệt, trửu, kháo tức là bốn quẻ bàng tốn, chấn, đoài,坎; tiến, lùi, quay trái, nhìn phải, định ở giữa tức là kim, mộc, thủy, hỏa, thổ.

Trong nguyên tác viết, đây là lời luận của đại sư tiên bối Trương Tam Phong ở núi Võ Đang, muốn anh hùng, hào kiệt trong thiên hạ được khỏe mạnh, trường thọ.

II. THÁI CỤC QUYỀN LUẬN

Vương Tông Nhạc ở Sơn Thạch

Thái cực sinh ra từ vô cực, là cơ của động tĩnh, là mẹ của âm dương. Động thì phân, tĩnh thì hợp. Không thái quá không bất cập, họ có thì ta duỗi. Người cương thì ta nhu gọi

là tẩu (chạy), ta thuận người nghịch gọi là niêm (bám). Người động nhanh thì ta ứng nhanh, người động chậm thì ta theo chậm, tuy biến hóa vạn mối nhưng lí lại nhất quán. Do luyện thành thực mà dần dần ngộ, hiểu được kinh, do hiểu kinh mà thân sáng phân biệt rõ ràng, không phải là người luyện công phu lâu dài không thể quán thông được. Hư linh đỉnh kinh, khí trầm Đan điền. Không nghiêng không lệch, lúc ẩn lúc hiện. Trái nặng thì phải nhẹ, phải thực thì trái hư. Ngửa lên thì thấy nó cao vời vợi, cúi xuống thì thấy nó sâu thăm thẳm. Tiến lên thì thấy nó càng xa, lùi lại thì thấy nó càng gần. Một cái lông cũng không thể thêm, đến con ruồi cũng không thể đậu xuống. Người không biết ta, chỉ riêng ta biết người, anh hùng vô địch, tất cả đều do đó mà có. Có rất nhiều môn phái, tuy chiêu thức có chỗ khác nhau, nhưng khái quát lại cũng không ngoài việc lấy mạnh thắng yếu, chậm phải nhường nhanh. Người có lực đánh kẻ vô lực, tay chậm phải nhường tay nhanh tất cả đều là khả năng tiên thiên tự nhiên, chẳng quan hệ gì đến việc làm được là do có học. Xét câu bốn lạng bạt nghìn cân, thấy rõ người không có lực lại thắng, xem người tám chín mươi tuổi có thể chế ngự được người khác thì thấy nhanh nào có thể làm được như vậy. Đứng vững như bàn thạch, động nhẹ tựa bánh xe. Đứng một chân trầm xuống thì dễ theo, đứng đều trên hai chân (song trọng) thì ngưng trệ. Mỗi lần thấy những người công phu nhiều năm mà không thể vận dụng biến hóa, khi ngã vẫn tự cho là do người khác; đó là do chưa ngộ được bệnh song trọng. Muốn tránh bệnh này, phải biết âm dương. Niêm tức là tẩu (chạy), tẩu tức là niêm. Biết âm không rời (bám dính) dương, dương không rời âm, âm dương cùng có, vậy mới

hiểu kinh. Hiểu kinh rồi thì càng luyện càng tinh, âm thầm vận dụng, dần dần đạt tới chỗ tùy ý mà làm. Gốc là ở chỗ bỏ mình theo người, phần nhiều nhầm là do bỏ gần cầu xa, gây nên cái gọi là sai một li đi một dặm, người học không thể không biết điều đó.

III. TÂM GIẢI MUỖI BA THẾ HÀNH CÔNG

Võ Vũ Tương

Lấy tâm hành khí, lệnh cho khí trầm xuống thì có thể thu liễm vào trong xương. Lấy khí vận thân, lệnh được thân tùy thuận thì có thể dễ dàng theo ý theo tâm. Tinh thần nâng lên được thì không có chuyện chậm chạp nặng nề, đó là tác dụng của đỉnh đầu huyền. Ý, khí phải linh mẫn thì sẽ có cái thú viên hoạt (trôi chảy), đó gọi là biến động hư thực. Phát kinh phải trầm trọng từng tấc, chuyên chú một chỗ. Khi đứng thân phải an ổn ngay thẳng, xoay sở được tám mặt. Hành khí phải như ngọc cửu khúc, không đâu không đến; vận động phải như thép luyện trăm ngày, không cái gì chịu nổi. Hình thì như chim ưng vô thỏ, thần thì như mèo vô chuột. Tĩnh thì như núi đứng, động thì như sông chảy. Tích kinh như giương cung, phát kinh như bắn tên. Trong cung có thẳng, tích rồi sau mới phát. Lực do cột sống phát, bàn chân di động theo thân. Thu tức là phóng, phóng tức là thu, ngừng nhưng lại nối liền. Qua lại, tiến thoái phải có chuyển đổi. Cực nhu nhuỷ sau đó mới có thể cực cứng rắn. Phải thở tốt sau đó mới có thể linh hoạt. Dùng khí trực dưỡng thì vô hại, gấp, cong để tích kinh nhưng phải còn chỗ hữu dư. Tâm là lệnh, khí là cờ, eo là chủ tế.

Lại viết: đó không động thì đây cũng không động; đó chỉ hơi động là đây đã động trước. Kinh tựa như mềm lỏng mà không mềm lỏng, sắp đuổi mà lại chưa đuổi, dù kinh có dứt đoạn nhưng ý vẫn liên tục.

Lại viết: trước là ở tâm, rồi sau mới ở thân, bụng từng tĩnh thì khí mới nội liễm vào xương. Thân thoải mái, thân từng tĩnh đều luôn luôn do tâm, phải luôn nhớ: một chỗ động là không chỗ nào không động, một chỗ tĩnh là không chỗ nào không tĩnh. Đẩy kéo qua lại khí chạy ở lưng thu liễm vào xương sống. Tinh thần vững chắc ở trong, bên ngoài thì an nhiên bình ổn. Bước chân giống như mèo đi, vận động như kéo tơ. Toàn thân ý ở tinh thần, không phải do khí, nếu do khí thì trì trệ. Người có khí thì như không có lực, người không có khí thì lại hay cứng rắn. Khí như bánh xe, eo như trục xe.

IV. CA QUYẾT TÁN THỦ

Vương Tông Nhạc

Bằng lí tề án tập nghiêm chỉnh, nếu lên xuống theo nhau thì người khó ra tay; mặc lực của người to lớn, ta dùng bốn lạng bạt nghìn cân; dẫn người hắng hụt, hợp tức là xuất, bám dính liên miên chẳng mất tay, chẳng đối đỉnh.

V. CA QUYẾT TÁN THỦ

Lí Diệc Xa

Bằng lí tề án tập nghiêm chỉnh, thái liệt trừu khảo tùy ý co duỗi. Tiến, thoái, xoay trái, phải và định ở giữa,

bám dính liên miên, phân thực hư. Tay chân theo nhau, eo đùi chỉnh, dẫn tiến người hắng hụt là do khéo nhập thân. Khi người dùng lực lớn tiến đánh thì ta dẫn động bốn lạng bạt nghìn cân.

VI. MẬT QUYẾT TÁN THỦ PHÁT PHÓNG

Lí Diệc Xa

Nâng thân họ lên mượn lực của họ. Dẫn họ tới trước thân thì bắt đầu tích kinh. Thả lỏng thì kinh của ta không bế tắc. Khi phóng phải bắt đầu từ bàn chân, từ eo.

Khi nâng, dẫn, thả lỏng, phát phóng, có bốn điều không được phạm: không được để bàn chân, bàn tay không theo nhau; không được để thân pháp tán loạn; không được để các bộ phận không phối hợp thống nhất; không được để tinh thần không ngưng tụ tập trung. Muốn tới được trạng thái như ý thì phải tránh những bệnh ấy, không như vậy thì ai có thể suốt đời theo đuổi để đạt được cái diệu kì ấy.

VII. KHẨU QUYẾT HÓA DẪN PHÁT PHÓNG THÔI THỦ THÁI CỤC

Lí Diệc Xa

Muốn hóa được đòn thế của người thì các khớp toàn thân đều phải thoải mái, muốn dẫn thì tay phải nhu thuận, không nặng; muốn nắm được tiêu điểm thì phải dựa vào ý khí; muốn phát phóng phải lấy lực từ eo, đùi.

VIII. KHẨU QUYẾT BÁT PHÁP THÔI THỦ THÁI CỤC

Thẩm Thợ

Bát pháp phải luyện tập nghiêm chỉnh, tứ chính là căn bản. Không chỉ dùng riêng tay, mà phải trên dưới theo nhau chặt chẽ. Động tác bằng chống phải tròn mà trầm nặng, động tác lí phải thuận mà dẻo dai. Trước tiên phải làm động tác tê, hóa, kinh án đẩy phải chỉnh. Động tác thái nắm phải nhỏ được gốc, động tác liệt phải làm người kinh sợ mới hợp với tên gọi. Gập cùi trở không được khinh suất sử dụng, khi kháo phải áp sát thân. Dù nhiều năm luyện tập, công phu vẫn khó thâm sâu. Luyện bất kể đêm ngày, lâu ngày sẽ biết co duỗi.

MỤC LỤC

	Trang
Vài lời với bạn đọc	5
Lời nói đầu	8
Chương 1	
LUYỆN THỰC THÔI THỦ THÁI CỤC	11
Phần I. Phương pháp phát phóng	11
I. Phương pháp án vai phát phóng xung về phía trước	12
II. Ấn vào cánh tay trên, phát phóng xung về phía trước	13
III. Ấn ngực phát phóng xung về phía trước	15
IV. Ấn ngực phát phóng xuống dưới	16
V. Ấn vai phát phóng xuống dưới	17
VI. Ấn cánh tay phát phóng xuống dưới	19
VII. Ấn vào cạnh vai phát phóng xuống dưới	20
VIII. Ấn vào ngực phát phóng đẩy vắng đối phương	21
IX. Ấn vào bụng phát phóng đẩy bay lên	23
X. Ấn hai cánh tay trên phát phóng đẩy bay lên	24
XI. Xuyên hai bàn tay bẩy nách, xoay sang phải phát phóng đánh ngã đối phương	25
XII. Xuyên bàn tay trái, đẩy khuỷu tay phải, xoay sang trái, phát phóng đánh ngã đối phương	27
XIII. Xuyên hai tay bẩy nách xoay sang phải phát phóng đánh ngã đối phương	29

XIV.	Xuyên bàn tay phải, bàn tay trái tỳ cánh tay, xoay sang phải, phát phóng đánh ngã đối phương	30
XV.	Hai bàn tay cố định cánh tay, xoay sang phải phát phóng đánh ngã đối phương	32
XVI.	Hai bàn tay cố định cánh tay đối phương vào ngực, xoay sang phải phát phóng đánh ngã đối phương	34
XVII.	Hai bàn tay nâng bồng cổ tay, tỳ vai xuống dưới phát phóng đánh ngã đối phương	35
XVIII.	Xuyên bàn tay trái, tay phải tỳ cổ tay, xoay sang phải, phát phóng đánh ngã đối phương	37
XIX.	Xuyên bàn tay trái, tỳ cánh tay phải, vuốt cánh tay phải làm ngã đối phương	39
XX.	Vuốt cánh tay xuống làm ngã đối phương	40
XXI.	Vuốt cánh tay, liệt cùi trỏ làm ngã đối phương	41
XXII.	Chuyển thân đè cánh tay, xoay chuyển phát phóng đánh ngã đối phương	43
XXIII.	Xoay vặn cùi trỏ phát phóng đánh ngã đối phương	44
XXIV.	Bước lên quàng cánh tay, xoay chuyển phát phóng đánh ngã đối phương	46
XXV.	Bước lên, kháo vai phải, phát phóng đánh ngã đối phương	47
XXVI.	Bước lên kháo vào ngực, phát phóng đánh ngã đối phương	49
XXVII.	Bước lên dùng cùi trỏ kháo, phát phóng đánh ngã đối phương	50

XXVIII.	Vuốt cánh tay, kháo cùi trỏ, phát phóng đánh ngã đối phương	51
XXIX.	Thái vai, cánh tay, kháo ngực, phát phóng đánh ngã đối phương	53
XXX.	Lật cánh tay, xoay đánh sau lưng phát phóng đánh ngã đối phương	55
XXXI.	Cánh tay phải tỳ ngực, phát phóng đánh ngã đối phương	56
XXXII.	Cánh tay trái bẩy nách, phát phóng về phía trước đánh ngã đối phương	58
XXXIII.	Dùng góc bàn tay chấn ngực, phát phóng đánh ngã đối phương	59
XXXIV.	Bật bàn tay ngón tay vào ngực, phát phóng đánh ngã đối phương	61
XXXV.	Dùng một bàn tay chấn ngực phát phóng đánh ngã đối phương	62
Phần 2. Phương pháp hóa phát		63
I.	Thuận hóa phát phóng xung về phía trước	64
II.	Nhu hóa phát phóng bắn lên	66
III.	Xoay hóa đẩy ngang phát phóng	67
IV.	Hấp hóa tỳ vai phát phóng xuống dưới	69
V.	Dẫn hóa phát phóng xung về phía trước	70
VI.	Trầm hóa phát phóng đẩy bắn lên	72
VII.	Phân hóa phát phóng xung về phía trước	74
VIII.	Tiết hóa xoay sang ngang phát phóng	75
IX.	Bằng hóa, án xuống phát phóng	77
X.	Rung hóa phát phóng xung về phía trước	78
XI.	Né hóa án vai phát phóng	80

Phần 3. Nghe hóa phát phóng	81
I. Nghe bằng xúc giác, hóa phát phóng	82
II. Nghe bằng thị giác, hoá phát	89
III. Nghe bằng hội thần, hóa phát phóng	97
Phần 4. Dẫn hóa phát phóng	97
I. Dẫn hóa cánh tay trái về phía sau sang trái, án ngực phát phóng	98
II. Dẫn hóa hai bàn tay về phía sau sang trái, án ngực phát phóng	99
III. Dẫn hóa sang phải, kháo vai phát phóng	100
IV. Dẫn hóa sang phải, dùng vai kháo phóng	102
V. Dẫn hóa lên trên, xoay ném phát phóng	103
VI. Dẫn hóa xuống dưới, vuốt sang phải phát phóng	104

Chương 2

HAI MƯƠI CHIỀU TÁN THỦ GIÀNH THẮNG LỢI

I. Dùng hai cánh tay cắt kình, phát phóng xung về phía trước	106
II. Dính cổ tay, vuốt cánh tay, liệt cùi trở phát phóng	108
III. Dùng ngực cắt (tiệt) kình, phát phóng xung về phía trước	109
IV. Xuyên tay trái, tỳ vai phải, xoay đánh	111
V. Bằng hóa phát phóng xung về phía trước	112
VI. Vuốt sang phải, nhắc cùi trở, xoay sang trái phát phóng	114
VII. Lôi vai tóm cổ tay án ngực phát phóng	115
VIII. Bằng vào ngực, né hóa sang phải phát phóng	117

IX. Khống chế eo xoay sang phải phát phóng	118
X. Nghiêng thân kháo tỳ phát phóng	120
XI. Hai bàn tay nâng cánh tay xoay đánh phát phóng	121
XII. Bước lên nghiêng thân kháo phát phóng	123
XIII. Thoái lui vuốt phát phóng	124
XIV. Ấn vai nghiêng thân phát phóng	126
XV. Cắt chặn cánh tay xuyên tay đánh bên cạnh	127
XVI. Tỳ bàn tay, nâng ngực, xoay đánh phát phóng	129
XVII. Rung hóa phát phóng xung về phía trước	130
XVIII. Dùng cánh tay cắt án vai, phát phóng	132
XIX. Xuyên tay phát phóng bên cạnh	133
XX. Khóa cánh tay án về phía trước phát phóng	134

Chương 3

CÁCH ỨNG DỤNG CÁC CHIỀU THỨC THÁI CỤC QUYỀN

I. Ứng dụng dã mã phân tung	137
II. Ứng dụng bạch hạc lượng sí	140
III. Ứng dụng lâu tất ảo bộ	141
IV. Ứng dụng thủ huy tỳ bà	143
V. Ứng dụng đảo quyền quăng	144
VI. Ứng dụng lăm tước vĩ	145
VII. Ứng dụng đơn tiên	148
VIII. Ứng dụng cao thám mã	149
IX. Ứng dụng đăng cước	150

X.	Ứng dụng song phong quán nhĩ	152
XI.	Ứng dụng ngọc nữ xuyên thoa	153
XII.	Ứng dụng hải để châm	154
XIII.	Ứng dụng thiểm thông tí	155
XIV.	Ứng dụng ban lan chùy	156
XV.	Ứng dụng như phong tựa bể	158

Chương 4

ỨNG DỤNG CHIẾN THUẬT

THÔI THỦ THÁI CỤC QUYỀN 160

Phần 1.	Chủ động tấn công trước tiên phải không chế được đối phương	160
Phần 2.	Lấy tĩnh chế động, phát sau đến trước, không chế đối phương	161
Phần 3.	Hư thực kết hợp, lấy giả loạn thật	162
Phần 4.	Giữ chắc đánh chắc, tìm cơ đột phát	163
Phần 5.	Tiêu hao thể lực đối phương, giữ gìn thể lực của mình	164
Phần 6.	Thừa thắng truy kích, tốc chiến tốc thắng	165

Phụ lục

LÝ LUẬN KINH ĐIỂN VỀ THÔI THỦ THÁI CỤC QUYỀN 166

I.	Thái cực quyền luận	166
	<i>Trương Tam Phong</i>	
II.	Thái cực quyền luận	167
	<i>Vương Tông Nhạc ở Sơn Thạch</i>	

III.	Tâm giải mười ba thế hành công	169
------	--------------------------------	-----

Võ Vũ Tương

IV.	Ca quyết tán thủ	170
-----	------------------	-----

Vương Tông Nhạc

V.	Ca quyết tán thủ	170
----	------------------	-----

Lí Diệc Xa

VI.	Mật quyết tán thủ phát phóng	171
-----	------------------------------	-----

Lí Diệc Xa

VII.	Khẩu quyết hóa dẫn phát phóng	171
------	-------------------------------	-----

Lí Diệc Xa

VIII.	Khẩu quyết bát pháp thôi thủ thái cực	172
-------	---------------------------------------	-----

Thẩm Thọ

NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA

109 Quán Thánh, Ba Đình, Hà Nội

ĐT: HC - TH. 04.7339361; PH. 04.8439034

Các ban biên tập: 04.7341742, 04.8438953, 04.8439033

Fax: (84-4) 8438951 - Email: nxbtbk1998@yahoo.com

TUYỆT KỲ

THÔI THỦ THÁI CỰC QUYỀN

QUYỂN 2

THÁI NHIÊN (biên soạn)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

TS. TRỊNH TẤT ĐẠT

Biên tập: HOÀNG THÁI

Trình bày bìa: Trọng Kiên

Kỹ thuật vi tính: Khánh Huyền

In 2.000 cuốn, khổ 13x19cm tại Công ty Hữu Nghị.

Giấy xác nhận đăng ký KHXB số: 147/05/07/QĐ - NXBTĐBK

Quyết định xuất bản số: 347 – 2007/CXB/31 – 30/TĐBK.

In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2007.



TUYỆT KỸ THÔI THỦ THÁI CỤC QUYỀN

tuyệt kỹ thôi thủ thái cực quyền



8 935077 035537
Giá: 20.000 VNĐ

Sách phát hành tại:

Công ty TNHH văn hóa và truyền thông Trí Việt * Địa chỉ: Số 33, ngõ 113 Thái Thịnh, Hà Nội * Tel: 04.5626332

TUYỆT KỸ THÔI THỦ THÁI CỤC QUYỀN

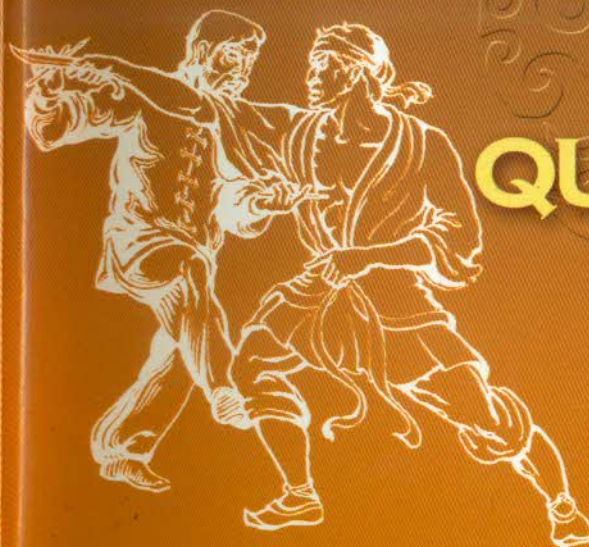
THÁI NHIÊN (Biên soạn)



THÁI NHIÊN (Biên soạn)

TUYỆT KỸ THÔI THỦ THÁI CỤC QUYỀN

Tập 2



NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA