

## 41- SONG PHONG QUÁN NHỈ :

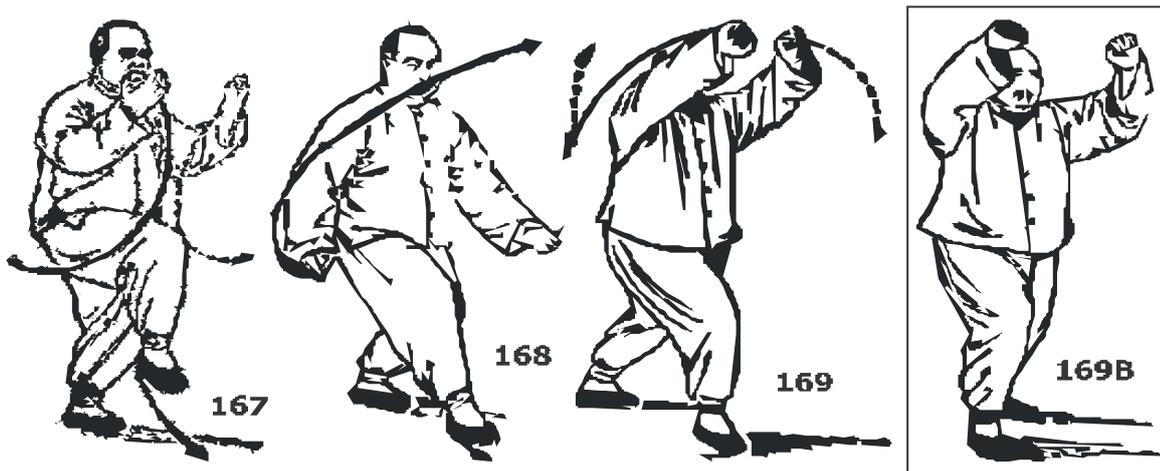
(Song phong : hai ngọn núi ; Quán nhỉ : xuyên lỗ tai . PHONG đây là núi chớ chằng phải GIÓ)

### Động tác 1 :

Mở gót chân trái về hướng Tây, co chân phải về trước chân trái, song chưởng đưa vào trước, đồng thời hông xoay về hướng phải. Mắt nhìn bằng về hướng Đông-Nam, mắt thần chú đều hai chưởng, như (h. 167)

### Động tác 2:

Đặt gót chân phải xuống hướng Đông-Nam một bước ngắn ; chân tẩn biến thành Hur bộ. Song chưởng gạt úp lòng bàn tay xuống hai bên thân, cánh tay đều nội triển. Mắt nhìn thẳng ngang bằng về hướng Đông-Nam, mắt thần theo dõi hai chưởng. (h. 168). Kế chùi bàn chân tới hướng Đông-Nam thành Cung bộ. Song chưởng biến thành quyền ; từ hai bên, dưới, đấm vòng cầu lên ngang tai về phía trước hướng Đông-Nam. (h. 169). Mắt thần quán tới song quyền (h. 169B) là hình chính diện của hình 169.



*YẾU LÝ :* Những chuyện, trầm vai, hạ chỏ, thân giữ ngay thẳng, tọa bộ vững vàng , eo xoay, khí trầm, tốc độ đều đặn là chuyên căn bản phải có trong mọi động tác của Thái-cực-quyền ai cũng biết rồi. Đấm, móc lên hai cánh tay cong tròn từ dưới lên như hai chiếc sừng ; trầm nắm tay úp xuống phía mặt đất, hai đầu nắm tay đối nhau. Ý nghĩa là hai đầu quyền đấm vào hai lỗ tai địch.

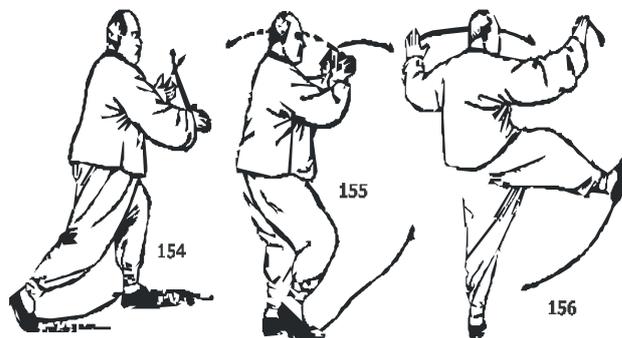
## 42- TẢ ĐĂNG CƯỚC :

### Động tác 1 :

Mũi bàn chân phải mở ra hướng Nam, chân sau co lên, song quyền biến thành song chưởng, từ trên đưa xuống rồi vòng lên áp vào giao thoa trước ngực. Chưởng phải trong chưởng trái ngoài. Mắt nhìn về hướng Đông, mắt thần cố cập đến song chưởng. Chân phải dứn thẳng. (h. 170-171)

### Động tác 2 :

Chân trái đá tới hướng Đông bằng gót chân, song chưởng gạt tới hai hướng Đông-Tây, (h. 172). Mắt nhìn thẳng về hướng Đông, mắt thần chú tới chưởng trái.



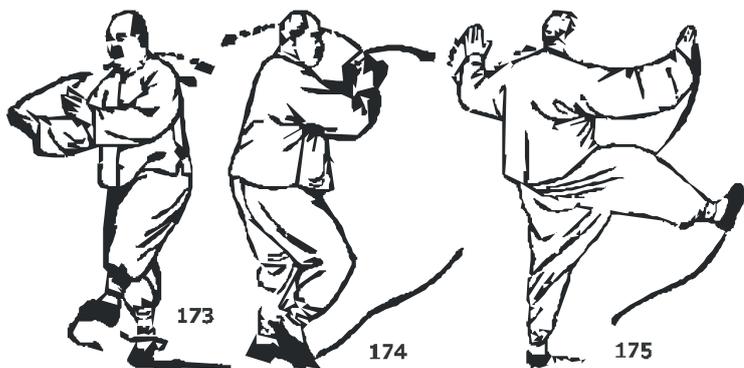
*YẾU LÝ :* giống với thức 37, chỉ khác hướng.  
(Thức 37)



## 43- CHUYỂN THÂN HỮU ĐĂNG CƯỚC :

### Động tác 1 :

Gót chân phải nhón lên xoay về hướng Đông-Bắc, chân trái đưa về hướng Tây-Nam, cách mặt đất hai tấc Tây. Như sắp đặt chân xuống đất, đoạn xoay về hướng Đông. Đặt mũi bàn chân trái xuống, co chân phải lên, như (h. 73-174). Song chưởng đưa treo nhau trước ngực. Mắt thần cô cập đến cả hai chưởng.



**Động tác 2 :**

Chân phải đá tới hướng Đông bằng gót chân, song chưởng gạt ra hai hướng Đông, Tây, mắt thần quán vào tay phải. (h. 175)

*YẾU LÝ :* Khi chuyển thân chân trái từ hướng Đông chuyển sang hướng Tây-Nam phải đưa nhanh, tức phải nhón gót chân phải, kể đưa trả về hướng Đông, và đặt chân trái xuống, chuyển sức từ chân phải sang chân trái.. Kế tiếp đá ra thì tương tự thức đá đã học trước. Song chưởng khép vào, gạt ra nhịp nhàng theo chân tấn và chân đá.

**44-. TẤN BỘ BAN LAN TRUY :**

**Động tác 1 :**

Co chân phải vào, chưởng phải biến thành quyền, co tay vào trước bụng ; chưởng trái đưa tới ngang vai, trong lúc xoay hông sang phải ; giống như thức BAN LAN TRUY 12 = (hình 47) chỉ khác tên. Mắt nhìn bằng tới hướng Đông. (h. 176)

**Động tác 2-3-4 :** giống thức 12, tiếp hình 46,47,48,49.



*YẾU LÝ :* Xem thức 12.

=> Thức 12

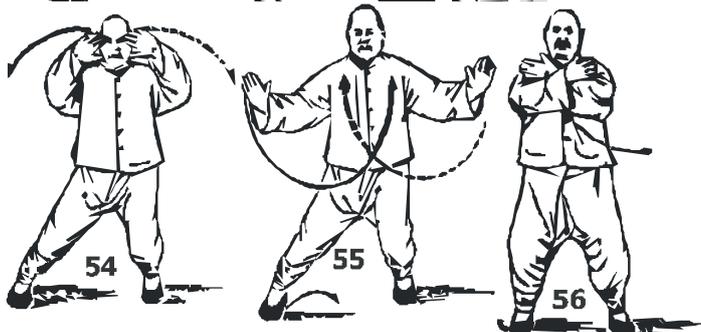


**5-. NHƯ PHONG TỰ BẾ :**

Động tác và yếu điểm giống như thức 13 NHƯ PHONG TỰ BẾ (hình 50→53)

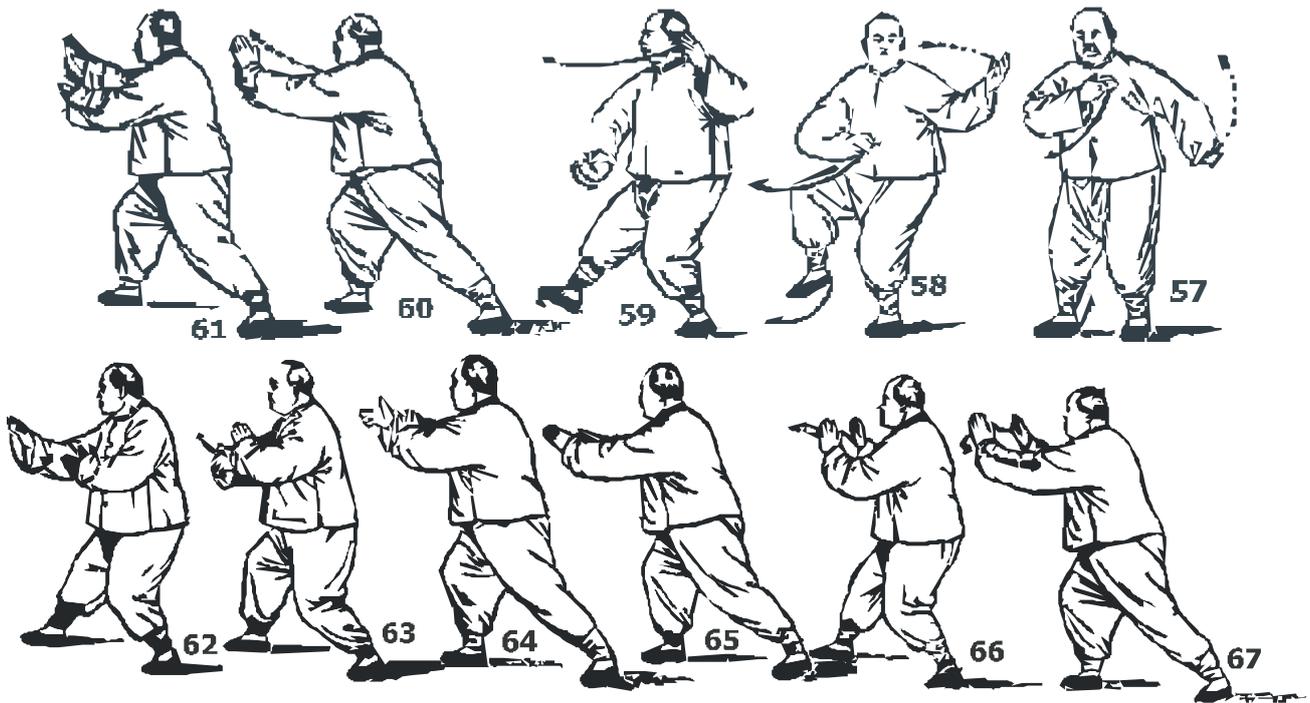


**46-. THẬP TỰ THỦ :** Động tác và yếu điểm giống như thức 14 THẬP TỰ THỦ (hình 54→56)



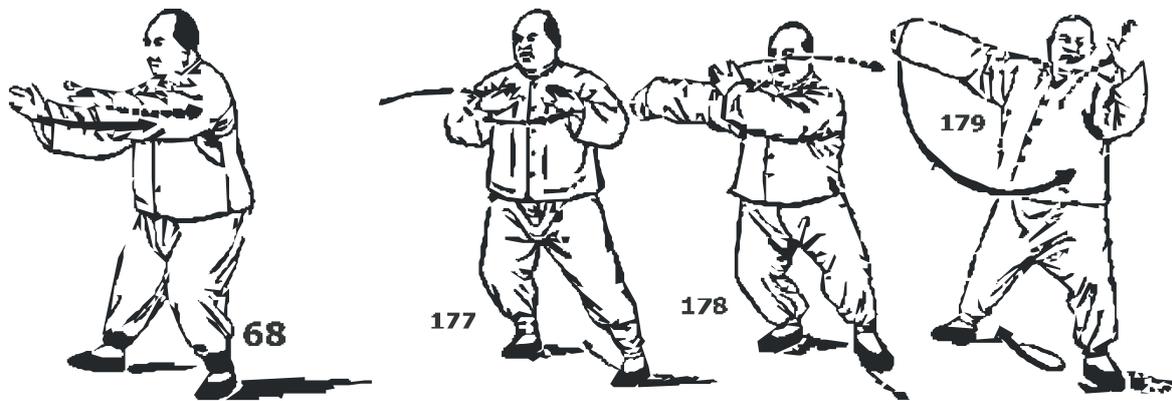
**47-. BẢO HỒ QUI SƠN :**

Động tác và yếu điểm giống như thức 15 BẢO HỒ QUI SƠN (hình 57→67)



#### 48- TÀ ĐƠN TIÊN : (Tà : xéo, lệch).

Động tác và yếu lý giống thức 4 “ĐƠN TIÊN” ; chỉ khác là ở đây xéo (tà) mà thôi. Tức tập tiếp hình 68 rồi đến hình 177-178-179



#### 49- DÃ MÃ PHÂN TUNG :

(Dã mã : ngựa hoang ; Phân : chia ra ; Tung : bờm, (lông) = Ý ngựa hoang lắc cổ tung bờm).

##### A-. HỮU PHÂN TUNG :

##### Động tác 1 :

Khép mũi bàn chân trái (trước) sang hướng Tây-Nam, co chân phải lên gần chân trái rồi hướng tới phương Tây-Nam theo hông xoay ; điều thủ phải biến thành chưởng, co cánh tay vào trước bụng, lòng bàn tay ngửa lên, chưởng trái từ trên áp xuống, lòng bàn tay chiếu trên lòng bàn tay phải. Mắt nhìn về hướng Nam ; mắt thân cổ cặp đến song chưởng. (h. 180)

##### Động tác 2 :

Đặt chân phải xuống hướng Tây biến thành Cung bộ ; hông xoay về hướng trái sang Tây. Chưởng trái gạt xéo lên thẳng cánh về hướng Tây, lòng



bàn tay ngửa, cao ngang mắt ; chưởng trái áp thấp xuống ngang hông. Mắt nhìn theo hông xoay về hướng Tây ; mắt thần chú tới chưởng phải. (h. 181)

### B-. TẢ PHÂN TUNG :

#### Động tác 1 :

Mở mũi bàn chân phải sang hướng Tây-Bắc ; chưởng phải gạt nhẹ xuống hướng Bắc, chưởng trái đưa tới phía hướng Tây theo hông xoay, kế co chân trái (sau) lên, xong chưởng đưa vào trước bụng, sấp ngửa đối nhau, trái dưới phải trên. Mắt nhìn bằng về hướng Tây-Bắc, như (h. 182-183)

#### Động tác 2 :

Chân trái bước tới hướng Tây-Bắc tấn Cung bộ, chưởng trái gạt xéo lên cao ngang trán, chưởng phải áp xuống bằng ngang hông, bên ngoài về phải. Mắt nhìn tới hướng Tây-Bắc, mắt thần quán tới chưởng phải. (h. 184). Hình 183-184 giống hình 180-181 chỉ khác bên.



### C-. HỮU PHÂN TUNG :

Động tác giống như Hữu-phân-tung vừa học nhưng khác hướng thôi ; tức giống y như hình 180-181. Xem hình diễn 186-187. Di chuyển tới hướng Tây-Nam.

#### YẾU LÝ :

Thức Dã-phân-tung, tấn Cung bộ phải rộng hơn các thức thường có tấn Cung bộ, mũi bàn chân cùng hướng với gối. Khi song chưởng đối nhau, trên dưới như ôm quả cầu thì hai tay cong tròn, chỗ trầm, vai xệ.



### 50-. LÃM TƯỚC VĨ :

(Chim sẻ quặp đuôi, múa đuôi)

#### Động tác 1 :

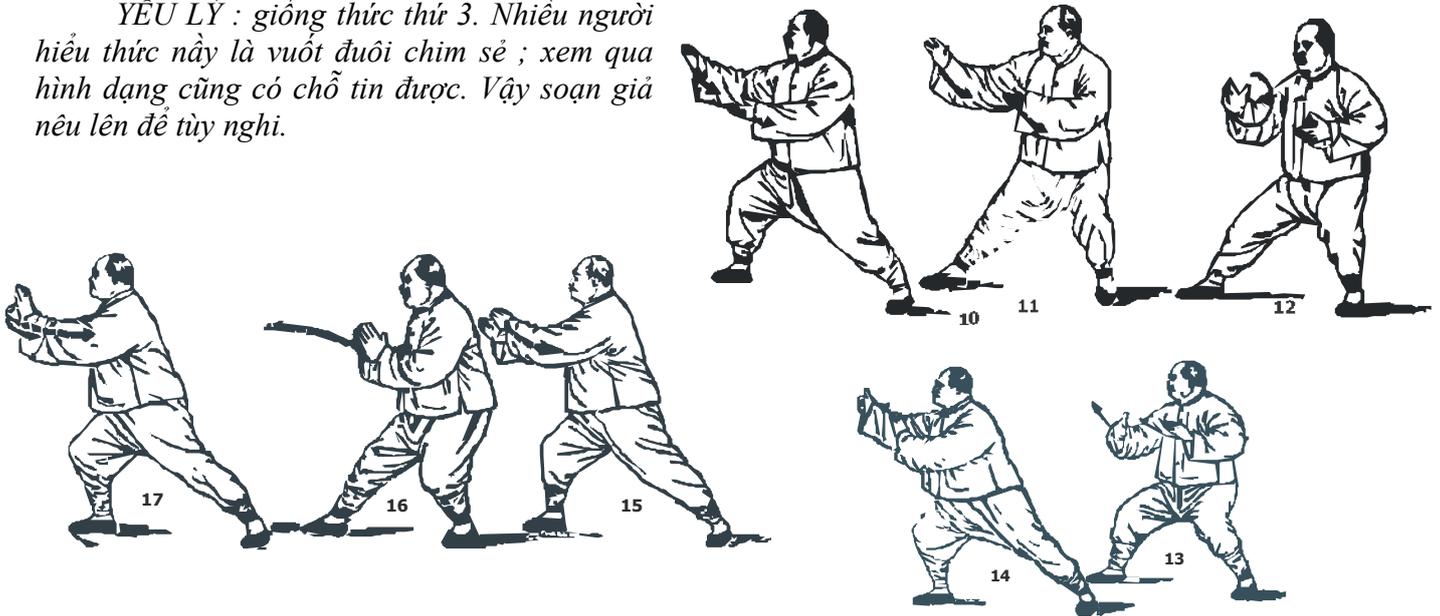
Chân trái co lên sát gối phải, đưa mũi bàn chân về hướng Nam, song chưởng ôm lại như (h.188) = giống hình số 5). Mắt nhìn hướng Tây-Nam, mắt thần chú tới 2 chưởng.

#### Động tác 2-3-4 :

Giống thức 2-3-4 của thức thứ 3 LÃM TƯỚC VĨ hình 6-9.



*YẾU LÝ : giống thức thứ 3. Nhiều người hiểu thức này là vuốt đuôi chim sẻ ; xem qua hình dạng cũng có chỗ tin được. Vậy soạn giả nêu lên để tùy nghi.*



### 51- ĐƠN TIÊN :

**Động tác và yếu lý** giống thức thứ 4 “ĐƠN TIÊN”. Tập tới hình 9 rồi tiếp theo hình 18-21 và tới hình 189.



### 52- NGỌC NỮ XUYÊN THOA :

(Ngọc nữ : con gái ; Xuyên : thấu qua, suốt, đưa qua ; Thoa : cái thoi dệt vải, không phải trâm cài đầu)

#### A- TẢ XUYÊN THOA :

##### Động tác 1 :

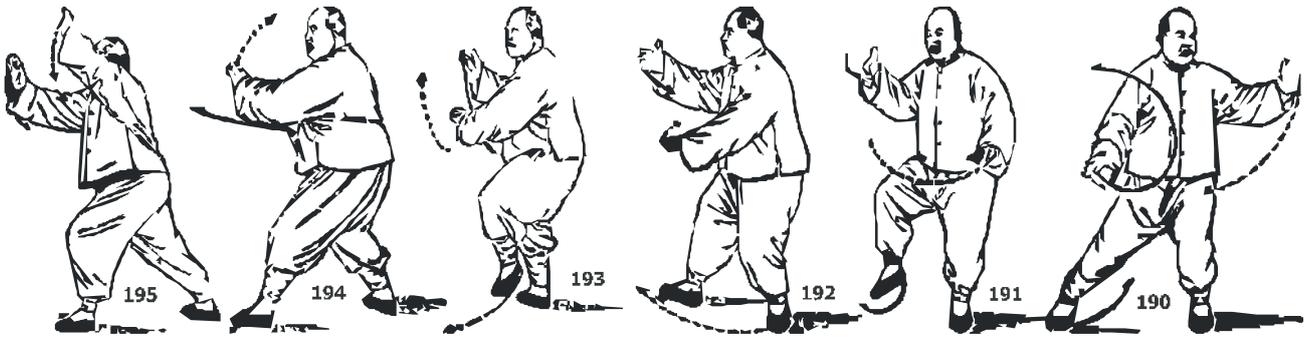
Mũi bàn chân trái khép về hướng Nam ; gót chân phải dịch sang bên trái cho mũi bàn chân hướng về phương Tây-Nam. hông đồng thời xoay về bên phải, điều thủ mở thành chưởng hạ trầm áp xuống phía trước gối phải ; chưởng trái cũng áp xuống xoay chưởng tâm chiếu về phương Nam, (h.190)

##### Động tác 2 :

Cơ chân phải về hướng mũi bàn chân tới hướng Tây. hông xoay hướng phải, mặt đối về hướng Tây-Nam. Chưởng phải xoay từ dưới lên theo đường cung, chưởng trái áp xuống (h. 191) Mắt thần quán tới chưởng phải.

##### Động tác 3 :

Chân phải đặt xuống hướng Tây thành Hư bộ, tay phải gạt ngang ra hướng Bắc ; cánh tay nằm thẳng hướng Tây, mũi bàn tay chỉ thẳng về hướng Tây. Chưởng trái tiếp tục gạt tới theo đường vòng của hông xoay về hướng phải. Mắt thần chú tới chưởng phải. (h. 192)



**Động tác 4 :**

Mũi bàn chân phải mở về hướng Tây-Bắc ; chân sau co lên tới trước chân phải, tay phải co chỗ nâng chowowgr lên, xoay cổ tay chưởng giữa, hông xoay về hướng phải (h. 193). Kế chân trái bước tới hướng Tây thành Hư bộ ; chưởng trái xoay vòng từ dưới lên, một vòng tròn nhỏ, mũi chưởng cất lên ; chưởng tâm chiếu tới hướng Tây, mũi chưởng cao ngang vai, chưởng phải đồng thời rút về trước hông phải. (h. 194)

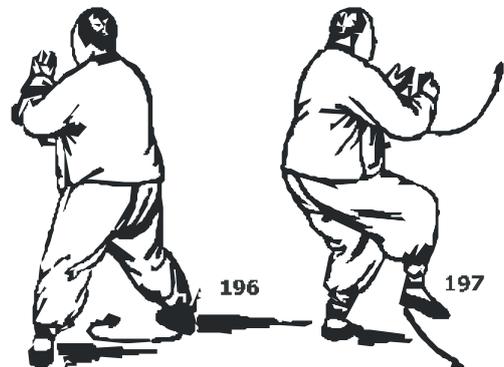
**Động tác 5 :**

Chân trái mở mũi chân ra hướng Tây-Nam và dịch tới trước một chút biến thành Cung bộ. Chưởng trái tiếp tục xoay nội triền từ dưới lên cao hơn trán, chưởng tâm hướng tới phía Tây, cạnh chưởng hướng lên trời, mũi chỉ về phương Bắc, đồng thời chưởng phải đẩy thẳng tới hướng Tây ; dựng đứng. Mắt nhìn thẳng tới hướng Tây, mắt thần quán tới chưởng phải. (h. 195)

**B-. HỮU XUYÊN THOA :**

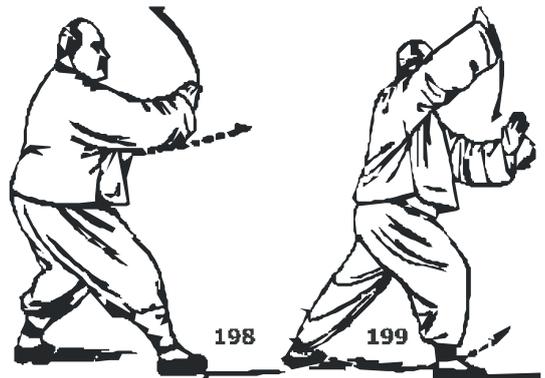
**Động tác 1 :**

Mũi bàn chân trái khép vào, mũi hướng về phương Bắc, hông xoay qua hướng phải về phương Tây-Bắc. Chưởng trái ngoại triền, xoay chưởng tâm vào trước ngực ; thu chưởng phải về ngoài chỗ trái. Mắt nhìn hướng Tây-Bắc, mắt thần quán tới chưởng trái. (h. 196)



**Động tác 2 :**

Hông tiếp tục xoay về bên phải, chân phải co lên ; song chưởng mở ra chưởng tâm úp vào phía trước mặt như (h. 197)



**Động tác 3-4 :**

Hông tiếp tục xoay về hướng chánh Đông ; chưởng phải gạt vòng ra hướng Đông, chưởng trái xoay úp xuống (h. 198). Rồi chưởng phải tiếp tục xoay vòng lên cao khỏi trán, chưởng trái đẩy tới hướng Đông như (h.199). Giống động tác 4-5 của A-TẢ XUYÊN THOA, chỉ khác hướng.

**C-. TẢ XUYÊN THOA :**

**Động tác 1 :**

Co chân trái lên, chưởng trái hạ xuống gần bằng ngang , chỗ co lại, chưởng phải xoay xuống cho chưởng tâm chiếu vào mặt, như (h. 200)

**Động tác 2-3 :**

Chân trái bước tới hướng Đông thành Cung bộ ; chưởng trái xoay vòng từ dưới lên, cạnh chưởng cao khỏi trán ; chưởng phải đẩy tới hướng Đông, dựng đứng mũi chưởng. Mắt nhìn thẳng tới



hướng Đông-Bắc, mắt thần quán vào chưởng phải. (h. 201-202)

### D-. HỮU XUYÊN THOA :

#### Động tác 1 :

Động tác giống Hữu-xuyên-thoa phía trước. Hữu-xuyên-thoa trước diễn tập trên hướng Đông-Nam ; còn thức này diễn trên lộ Tây-Bắc, xem (hình 203-206)

#### YẾU LÝ :

Thức NGỌC NỮ XUYÊN THOA này có 4 phương hướng, xéo. Khi biên thành Cung bộ, đẩy chưởng thẳng tới thì mũi bàn chân, đầu gối, thân thể, mặt và hướng đẩy ra của tay chưởng đều phải cùng về một hướng xéo.



Các hình 195,199,202,206, là hình chụp của Dương-Trùng-Phủ, được vẽ lại đúng cách.

### 53-. LÂM TƯỚC VĨ :

#### A-. BẰNG THỨC :

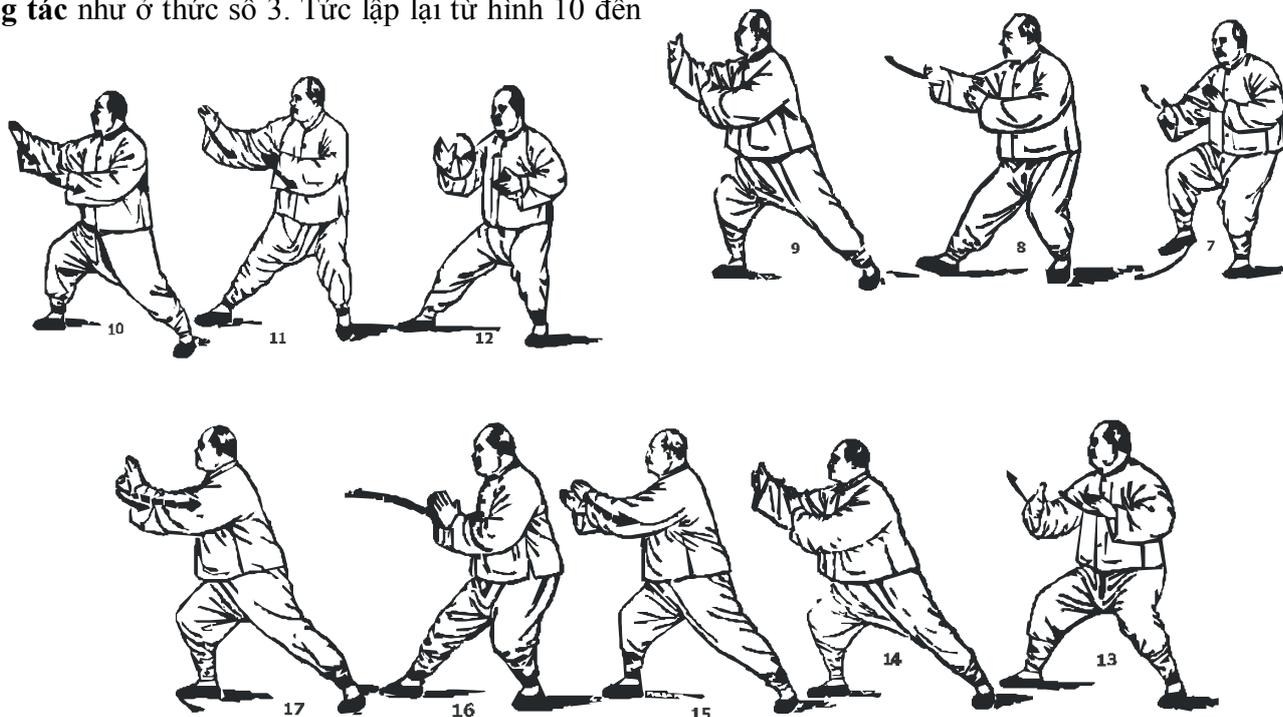
##### Động tác :

Chân trái rút về gần chân phải, rồi xoay mũi bàn chân đặt xuống hướng Nam. Song chưởng xoay ôm xuống như ôm quả cầu trước bụng như hình 5. Nghĩa là tập lại hình 5, thức 3 (Lâm-tước-vĩ).



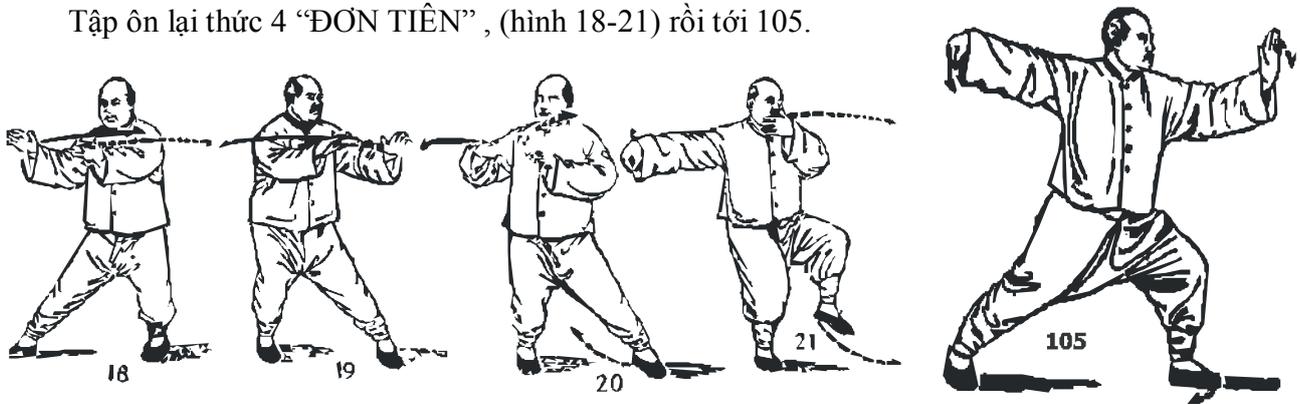
#### B-. PHÚC THỨC C-. TỄ THỨC D-. ÁN THỨC :

Động tác như ở thức số 3. Tức lập lại từ hình 10 đến 17



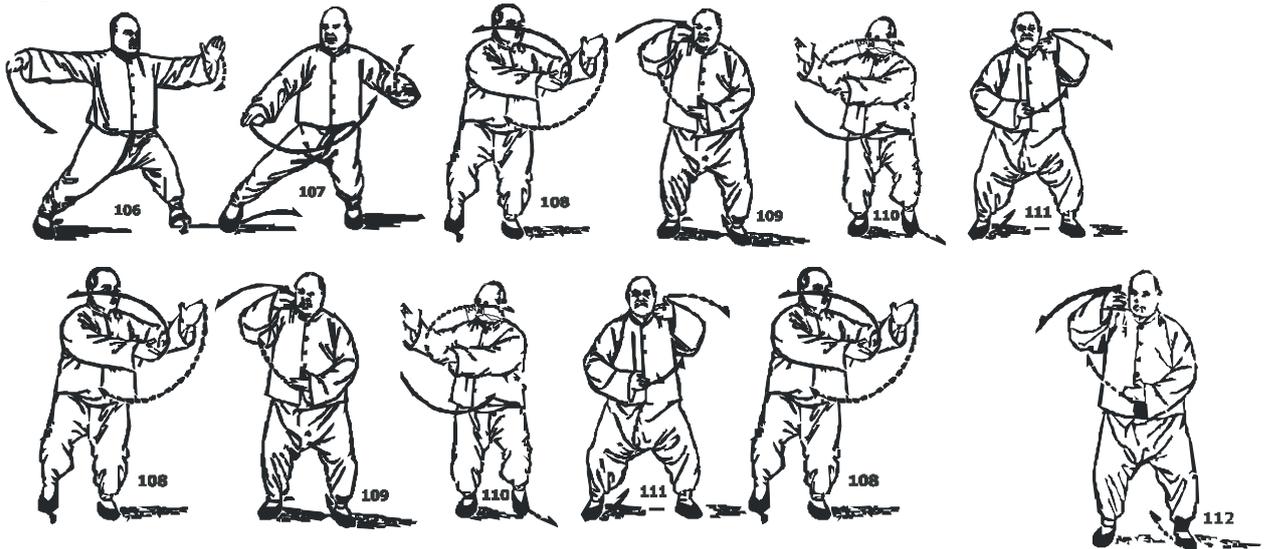
### 54-. ĐƠN TIÊN :

Tập ôn lại thức 4 “ĐƠN TIÊN”, (hình 18-21) rồi tới 105.



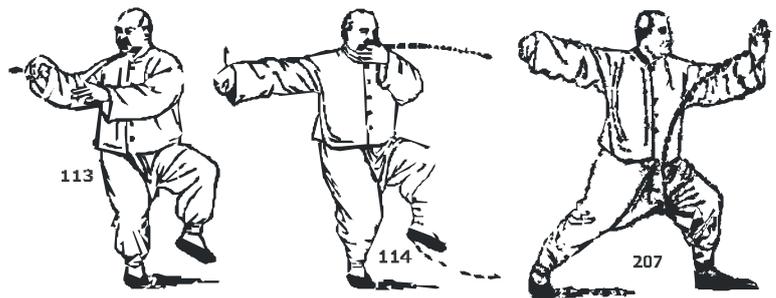
### 55-. VÂN THỦ :

Tập ôn lại thức 28 “VÂN THỦ” ba lần, tức hình 106-111, rồi tiếp hình 108-111, rồi hình 108, sau cùng hình 112.



### 56-. ĐƠN TIÊN :

Ôn lại thức 29 “ĐƠN TIÊN” ; hình 113-114 rồi tiếp hình 207.



### 57-. HẠ THỂ :

**Động tác :**

Mở mũi bàn chân phải về hướng Tây-Nam và xuống Hạ mã tân ; chưởng trái hạ xuống ống chân trái, rồi chòm tới cho mũi bàn chân ngang mũi chưởng. Mắt nhìn tới trước mũi chưởng, mắt thần chú chưởng trái. (h. 208-209)



*YẾU LÝ : Hạ chưởng trái xuống theo đường vòng cung của sự thối về*

sau khi di chuyển trọng lực tàn bộ về chân sau. Nói rõ hơn là thân dẫn động tay về sau và hạ xuống. Khi thực hiện hạ thể tránh thân trên chồm tới trước ; phải giữ thân thẳng đứng. Muốn mũi bàn tay dài tới mũi bàn chân thì chỉ đưa cánh tay tới mà thôi.

### 58- KIM KÊ ĐỘC LẬP :

(Gà vàng đứng một chân)

A- TẢ ĐỘC LẬP :

**Động tác :**

Trời thân đứng dậy, chân sau thẳng, chân trước gập xuống thành Cung bộ (dài). Chưởng trái cất vòng lên, điều thủ trái xuôi theo đùi sau (h. 210). Kế chân sau nhấc lên, chưởng trái xoay vào hạ trầm xuống trước, điều thủ biến thành chưởng đưa tới bên hông như (h.211). Tiếp theo, chân phải co gối thẳng lên, về ngang bằng về hướng Đông, chưởng phải theo chân từ bên hông xóc lên ; mũi chưởng cao ngang mắt. Chưởng trái rút lui áp xuống song song với mặt đất bên đùi trái. Mắt nhìn bằng về hướng Đông ; mắt thần chú tới chưởng trái trước, kế đến chưởng phải. (h. 212)

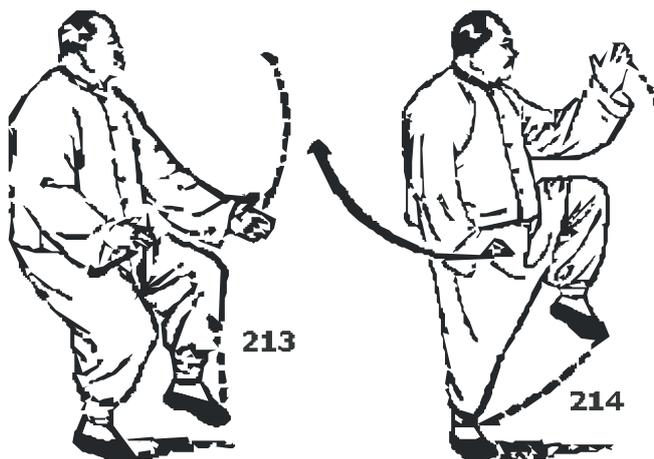
*YẾU LÝ :* Như trên phân chia từng khúc động tác, nhưng khi diễn tập thì chẳng có chỗ dừng, phải tập liên tục, tròn trịa. Mà trong mọi động tác của các thức cũng cùng một lý, tức phải diễn tập đều đều không ngừng, từ động tác này đến động tác khác và từ thức này sang thức kế tiếp.



B- HỮU ĐỘC LẬP :

**Động tác :**

Chân phải đặt xuống phía sau chân trái nửa bàn chân, rùn gối xuống, co gối trái lên ; bàn chân trái rời mặt đất, chưởng phải áp xuống bên hông phải, chưởng trái xuyên ra, như (h. 213). Kế thân đứng thẳng dậy trên chân phải, gối trái co bằng ngang về hướng Đông ; chưởng phải áp thẳng xuống, chưởng tâm song song mặt đất, thẳng với đùi về phải, chưởng trái xóc vòng lên hướng Đông, mũi chưởng cao ngang mắt. Mắt vẫn nhìn bằng về hướng Đông ; mắt thần, trước cổ cập chưởng phải sau chuyển sang chưởng trái. (h.14)



*YẾU LÝ :* Động tác diễn tiến chậm chậm từ từ, chuyển sức từ chân này sang chân kia thật là đều đặn ; khi biến bộ tấn (đổi tấn). Co gối trước cho bằng ngang rồi đứng dậy là nhờ lực ở chân chịu nâng lên từ từ. Vai xệ, chỗ trầm, thân giữ trung chính.

### 59- TẢ HỮU ĐÀO NIỆN HẦU :

(Cùng một động tác thức thể như vầy, quyền thức Thiếu-Lâm gọi là HỮU THỦ, hay bộ HẦU...)

A- HỮU ĐÀO NIỆN HẦU :

**Động tác 1 :**

Chân trái hạ xuống khít gót chân phải, chông phải xoay ngửa, đưa theo đường cung về hướng Tây-Nam ; hông xoay theo, mắt nhìn theo, cán tay trái đưa thẳng tới hướng Đông. Chông phải cao ngang vai, chông trái cũng vậy. (h. 215)

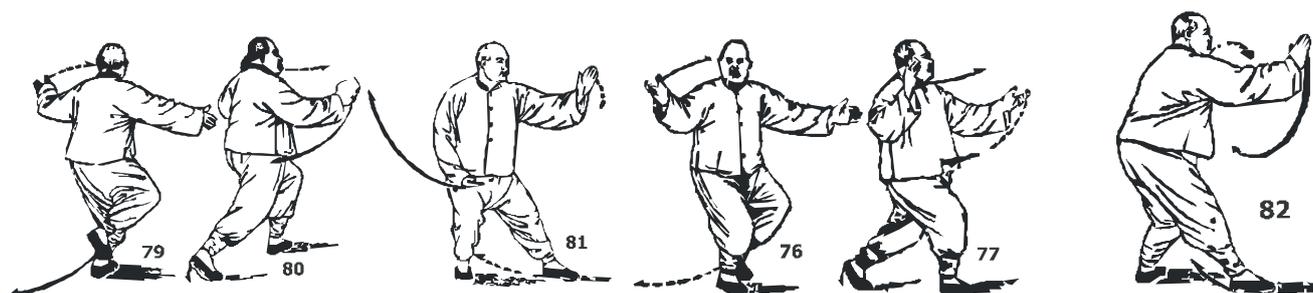
**Động tác 2 :**

Giống động tác 3 của A- Hữu đảo niện hầu, thức thứ 17, hình 77-78



**B-. TẢ ĐẢO NIỆN HẦU :**

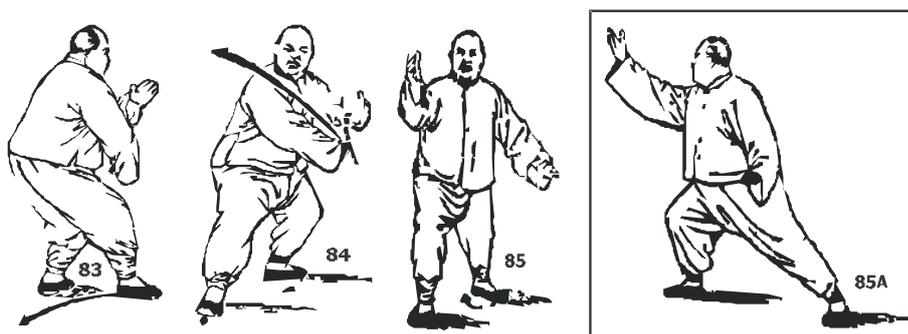
**Động tác** giống thức 17, hình 79→81, rồi tiếp theo 76-77, rồi 82.



*YẾU LÝ :* Toàn thức ôn lại thức 17, trừ **động tác 1** là **động tác chuyển tiếp**, mới mà thôi.

**60-. TẢ PHI THỨC :**

Học ôn lại thức 18 “Tả phi thức”, hình 83-84-85



**61-. ĐỀ THỦ THƯỢNG THỂ :**

Ôn lại **động tác** của thức 19 “Đề thủ thượng thể”: hình 86-87, rồi tiếp hình 25-26-27





**62-. BẠCH HẠC LƯỢNG SĨ :**

Ôn lại thức thứ 6, hình 28

**63-. TÀ LÂU TẤT ÀO BỘ :**

Học ôn tiếp thức thứ 7, hình 29-30-31-32-33



**64-. HẢI ĐỂ CHÂM :**

Ôn lại thức 22, hình 88-89-90

**65-. PHIẾN THÔNG BỔI :**

Học ôn lại thức 23, hình 91-92



**66-. CHUYỂN THÂN BẠCH XÀ THỔ TÍN :**

(Thổ : mưa ra, ói ra ; Tín : dấu hiệu ; = tạm hiệu rắn trắng le lưỡi)

**Động tác 1-2 :**

Giống động tác 1-2 của thức PHIẾT THÂN TRÙY (thức 24), hình 93-94.

**Động tác 3 :**

Chân phải hướng phía trước (Tây) đặt xuống thành Hư bộ. hông tiếp tục xoay theo qua phải, quyền phải biến thành chưởng theo thân xoay phát xuống hướng Tây, rồi xoay giữa chưởng tâm lên rút về trước bên hông ; đồng thời chưởng trái thẳng tới hướng Tây, bàn tay dựng đứng, và chân đã biến từ Hư bộ thành Cung bộ. Mắt nhìn thẳng về hướng Tây, mắt thần quán tới chưởng trái. (h. 216-217)



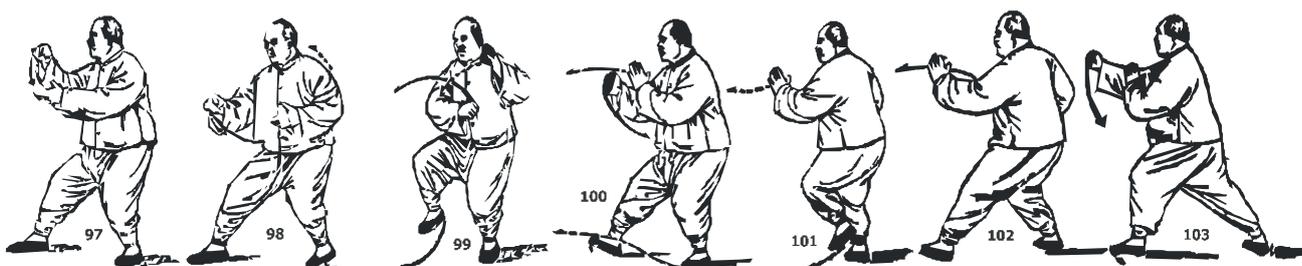


*YẾU LÝ : Động tác 1-2 giống Phiết-thân-trùy ; còn động tác 3 : mở quyền thành chưởng. Di bộ, thân trung chính, trầm vai, trụ chổ.....*

### 67-. BAN LAN TRÙY :

#### Động tác 1 :

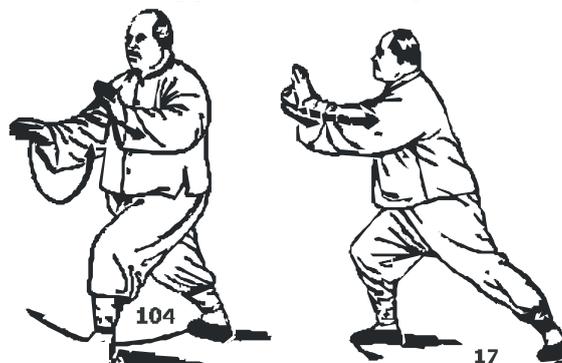
Chuyển trọng tâm qua chân trái, cùi chỏ trái theo thân xoay hạ trầm xuống, cánh trái ngoại triền, khiến chưởng tâm lần lần ngửa lên ; chưởng phải biến thành quyền đưa lên phía trên chưởng trái. Nhấn thân cổ cập nơi chưởng trái đưa tới trước. (h. 97→103), tức thức 25 “TẤN BỘ BAN LAN TRÙY”.



*YẾU LÝ : Giống Tấn bộ ban lan trùy, thức 25 ; chỉ khác ở chưởng phải biến thành quyền.*

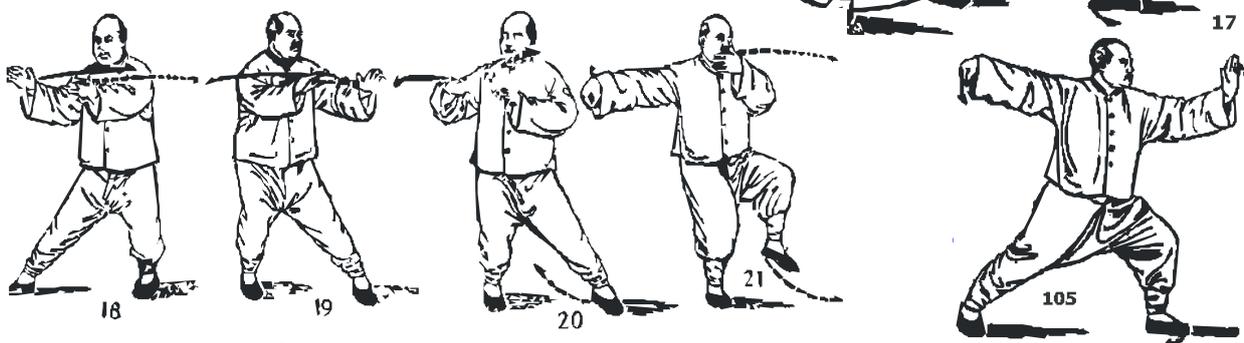
### 68-. LÃM TƯỚC VĨ :

Ôn lại thức Lãm-tước-vĩ (thức 26) : hình 104 rồi tới hình 17



### 69-. ĐƠN TIÊN :

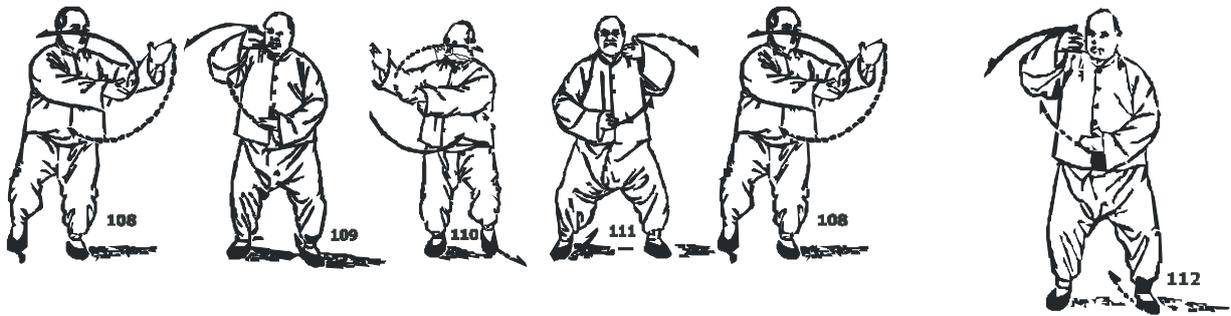
Giống thức 27, hình 18→21 và 105



### 70-. VÂN THỦ :

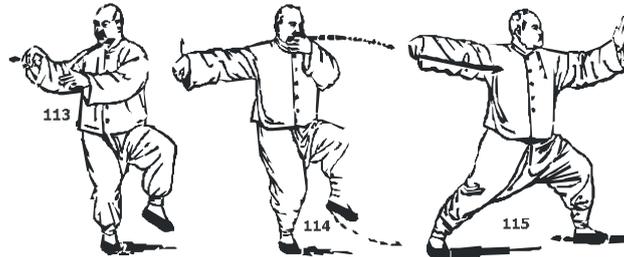
Giống thức 28, Vân thủ, hình 106→111, rồi lập lại lần 2 : 108→111 tức làm 3 lần Vân thủ, kế tiếp hình 112.





### 71- ĐƠN TIÊN :

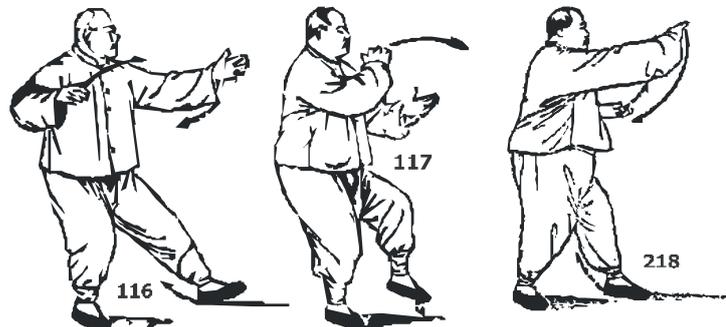
Giống thức 29, hình 113→115



### 72- CAO THÁM MÃ, ĐỐI XUYÊN CHƯỜNG :

#### A-. CAO THÁM MÃ :

Động tác và yếu điểm giống thức 30, hình 116-117 và 218



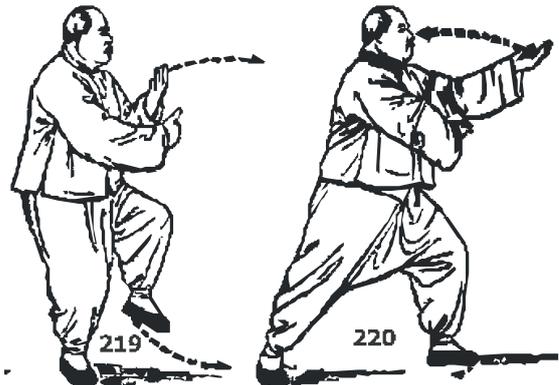
#### B-. TẢ XUYÊN CHƯỜNG :

##### Động tác 1 :

Co chân trái lên trước chân phải, rồi chân phải rùn xuống từ từ, đồng thời chưởng trái xuyên lên theo đường cung , chưởng phải xoay xuống nội triền, cho chưởng úp vào bên ngoài lưng chưởng trái. (h. 219). Kế chân trái bước tới hướng Đông chuyển thành Cung bộ, chưởng trái xuyên lên hướng Đông, ngửa lòng bàn tay, chưởng phải xoay úp, lưng chưởng nằm dưới chỗ trái. (h. 220). Mắt thần trước theo chưởng phải, sau tới chưởng trái.

##### YẾU LÝ :

Chân biến từ Hư bộ thành Cung bộ, và khi co lên theo cách Miêu hành, tức làm nhẹ gót đặt xuống trước, kế tới lòng bàn chân, mũi chân sau cùng, co gối rồi từ từ thẳng v.v.... Lúc xuyên chưởng trái ra, cánh tay trụ chỗ và đi theo đường cong (cung), nách phải hở không kẹp sát. Giữ thân mềm mại tự nhiên. Được như thế thì mới đúng tư cách của Thái-cực-quyền.



### 73- THẬP TỰ THỐI :

##### Động tác 1 :

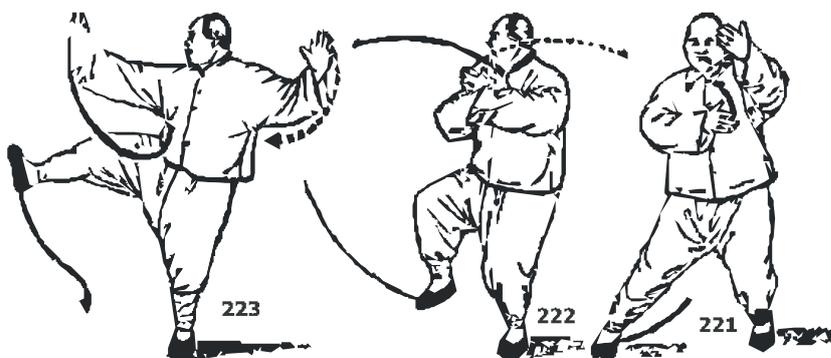
Khép mũi, mở gót hai bàn chân về hướng Đông-Tây, xoay hông về hướng bên phải sang phía Tây ; co chân phải lên, song chưởng đồng thời với hông xoay, chân chuyển, co, đưa về giao thoa (thập tự) trước ngực, chưởng trái úp bên trong chưởng phải ngoài. Mắt nhìn bằng theo hông xoay về phương Tây ; mắt thần chú đến hai chowngri (h. 221-222)

### Động tác 2 :

Chân phải đá tới hướng Tây bằng gót chân ; song chưởng gạt hướng Tây và Đông-Nam (h. 223). Mắt nhìn bằng về hướng Tây ; mắt thần chú vào chưởng phải.

#### YẾU LÝ :

Giống thức 37 (Hữu đăng cước). Khi đá thì chân chịu phải đứng thẳng dây ; người trung chính, không đảo, ngã. Trước nhất khép hai bàn chân, chuyển hông đồng thời dồn trọng lực sang chân trái và xuyên chưởng vào cho chéo nhau, đến khi mặt xoay tới chánh Tây thì chân phải đã co lên hoàn tất. Phép luyện nguyên thủy là “ĐON BẢN LIÊN” được Thầy DUONG-TRUNG-PHỦ tu chỉnh lần cuối cùng, và nay thức này rất phổ biến. Động tác co chân lên dĩ nhiên lia đất từ từ, nhưng phải cất chân lên theo đường cong chớ chẳng thể vuông góc hay đưa đại ra mà được. Theo nguyên thủy, chưởng trái đưa tới võ vào lòng bàn chân phải, nhưng khi tu chỉnh thì bỏ, và chưởng phải thì biến thành quyền thay vì chưởng như chúng ta nghiên cứu ngày nay.



## 74-. TÂN BỘ CHỈ TỀ TRUY :

### Động tác 1 :

Chân trái rùn gối, chưởng phải biến thành quyền co vòng xuống trước bụng. Chân phải co về, chưởng trái cũng co hạ trầm xuống hướng Nam, đồng thời hông xoay qua phải. Mắt nhìn hướng Tây ; mắt thần cố cập đến quyền phải. (h. 224)

### Động tác 2 :

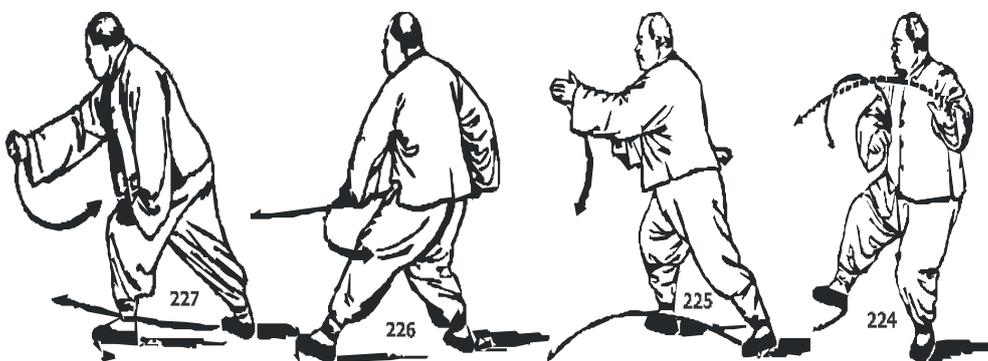
Đặt chân phải xuống hướng Tây-Bắc thành Cung bộ, Chưởng trái xoay áp ngang tới hướng Tây, lòng bàn tay chiếu về phương Bắc, mũi thẳng tới phương Tây, cánh tay không cao hơn vai, đồng lúc quyền phải từ trước bụng vừa xoay ngửa lên vừa đánh vòng tới hướng Tây ; nắm tay chỉ ngang chỏ trái. Mắt không rời hướng Tây, mắt thần cố cập đến chưởng trái. Hông vặn tới hướng Tây khi chưởng trái áp tới. (h. 225)

### Động tác 3 :

Chân trái bước tới hướng Tây. Chuyển chân thành Hư bộ. Chưởng trái xoay vào trong rồi qps vòng ra xuống trên gối trái, hông xoay tới và quyền phải tự động theo hông xoay đưa về (dẫn) về sau. Mắt vẫn nhìn bằng về hướng Tây ; mắt thần cố cập đến chưởng trái. (h. 226)

### Động tác 4 :

Biến thành Cung bộ, xoay hông về bên trái, dẫn chưởng trái vòn về bên về trái, đồng thời quyền phải đâm nghiêng nắm tay tới hướng Tây. Mắt nhìn tới hướng Tây, mắt thần cố cập quyền phải, vai phải đưa theo quyền và thân nghiêng tới hướng Tây. (h. 227)



#### YẾU LÝ :

Chuyển tấn trong mọi thức Thái-cực-quyền đều phải làm từ từ, đúng tiêu chuẩn, không bước mau như các phái Ngoại-gia ; gạt chưởng, đâm quyền, xoay hông v.v... đều chậm chạp như giòng nước chảy êm trên cánh đồng



xanh. Mắt nhìn thấy đối thủ mà mắt thần nhìn thấy sự Hư, Thực, kinh lực của mình. Nhiều võ-gia vì không biết ý này nên tập Thái-cực-quyền lâu năm mà không dùng đặng, có người tập rất lâu thành. Mà có người thành khi dạy lại người khác cũng không biết cách diễn tả để người khác mau hiểu.

### Tấn bộ tài trùy

Giống thức 34.(Tấn bộ tài trùy)

## 75-. THƯỢNG BỘ LÃM TƯỚC VĨ :

### A-. BẰNG THỨC :

#### Động tác 1 :

Co chân phải (sau) lên trước hướng Tây ; chưởng trái xoay ngửa rồi đẩy vòng lên trước ngực, quyền phải biến thành chưởng co chỗ vào, hai chưởng thành đối nhau như ôm quả cầu. Mọi động tác cùng diễn động một lượt với hông xoay qua bên trái và chân co lên. Mắt nhìn tới trước, mắt thần cố cập cánh tay trái rồi chuyển sang tay phải. (h. 7)



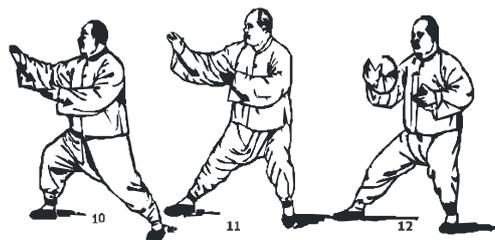
#### Động tác 2 :

Giống hình 8-9 (Lãm tước vĩ) đã học ở thức thứ 3

**YẾU LÝ :** giống thức thứ 3 (Bằng thức của Lãm tước vĩ). Tức ở đây học ôn lại thức thứ 3 vậy.

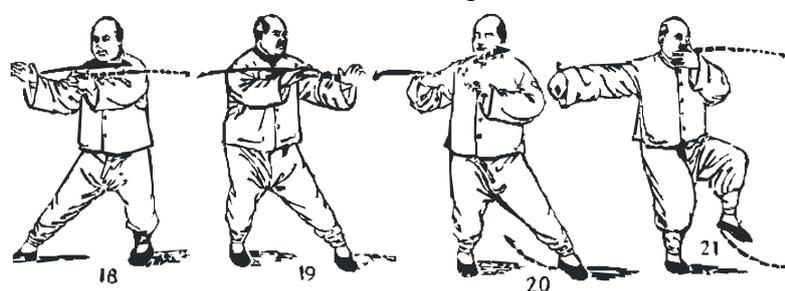
### B-. PHÚC THỨC : C-. TỀ THỨC : D-. ÁN THỨC :

Động tác và yếu điểm đều giống thức thứ 3 đã học trước. Tức tiếp hình 10 đến 17.



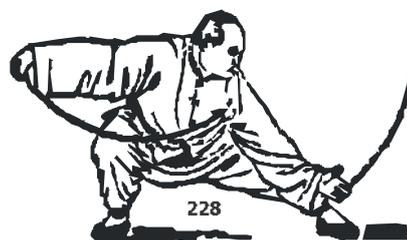
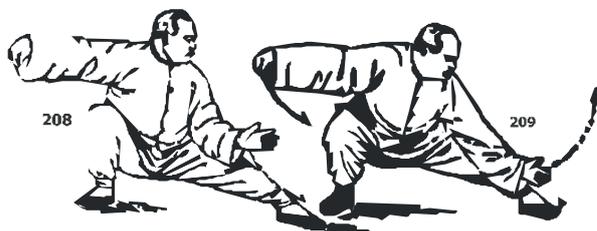
## 76-. ĐƠN TIÊN :

Ôn lại thức thứ 4, hình 18-21 rồi tiếp hình 207



## 7-. HẠ THỂ :

Học ôn lại thức 57 , hình 208 và tiếp theo hình 228.



## 78-. THƯỢNG BỘ THẤT TINH :

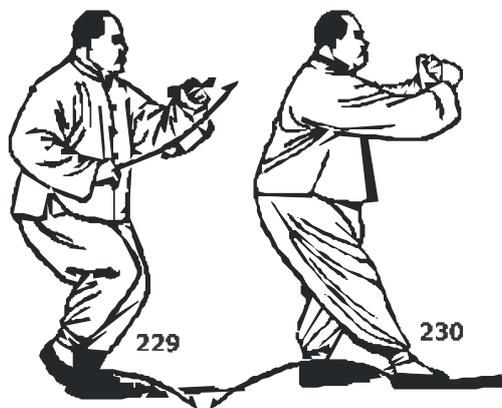
(Đứng tấn cao nhìn sao Bắc Đẩu)

**Động tác :**

Từ từ đứng lên rồi co chân trái, chân phải bước tới hướng Đông trước mũi bàn chân trái nửa bước, mũi bàn chân chạm đất thành Hữu Hư bộ ; chưởng trái theo chuyển thân, biến thành quyền, điều thủ cũng biến thành quyền, song quyền đưa tới giao thoa trước hướng Đông, cao ngang cằm. Mắt quán hai quyền, mắt thân quán đều hai tay (h. 229-230)

**YẾU LÝ :**

Từ Hạ-thế đến Hư bộ chuyển động không được ngã nghiêng, mà hông eo cũng không gồng cứng. Mũi bàn chân phải chỉ làm điểm tựa không dùng sức. Hai tay như có ý đâm tới chớ chẳng phải đưa lên hời hợt. Khi đâm tới thì chẳng được nhô vai cao lên.



## 79-. THOẠI BỘ KHÓA HỔ :

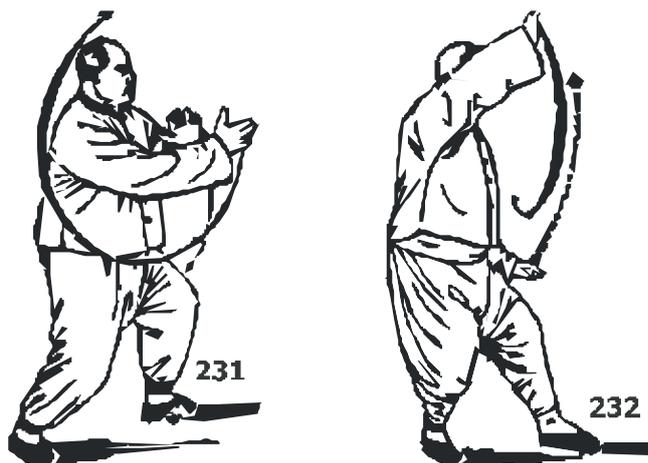
(Lùi bộ cởi cạp)

**Động tác :**

Chân phải lui về hướng Tây một bước dài, kế chân trái lui về cách nguyên chỗ cũ nửa bàn chân (dỡ chân lên rồi hạ xuống) ; mũi bàn chân làm điểm tựa, mở gối sau ra biến thành Hư bộ tả ; hông xoay qua phải, song quyền mở ra thành song chưởng, hạ thấp xuống ngang ngực. Kế chưởng phải xoay vòng từ dưới lên, chưởng tâm ngửa về hướng Đông, cao ngang đỉnh đầu. Chưởng trái áp xuống ngoài vế trái, mũi chưởng hướng tới hướng Đông. Mắt nhìn bằng tới hướng Đông, mắt thân cổ cập đến chưởng phải (h. 231-232)

**YẾU LÝ :**

Khi lùi chú ý đừng lùi trên cùng một đường thẳng vớ chân trước để tránh mất thăng bằng. Về ý nghĩa thiêu này, nhiều người cho là tư thế **cạp há miệng**, hay **banh miệng cạp**. còn như soạn giả nói cởi cạp là theo chữ và nghĩa, cùng ý hành trong tư thế. Ngoài ra tùy bậc cao sĩ biện luận. Nên biết, người xưa thường hay suy nghĩ trừu tượng, cởi cạp, cởi rông, bông trâu, bắt dê, v.v... đó là lòng muốn ngự trị, thắng, những trở ngại thường nhật của con người. Ngày nay dưới đất có xe hơi... trên trời có máy bay... và trên sông lạch, biển có tàu bè... thì lòng mơ ước chế ngự ngoại cảnh ấy của cổ nhân không còn được nhắc lại qua miệng người đời.



## 80-. CHUYỂN THÂN BÃI LIÊN :

(Chuyển thân, đong đưa chân)

**Động tác 1 :** Chưởng trái vừa xoay vừa xuyên vòng lên trên trước trán, chưởng phải hạ xuống theo đường vòng, chưởng tâm úp xuống mặt đất, cao ngang trước ngực. (h. 233)

**Động tác 2 :**

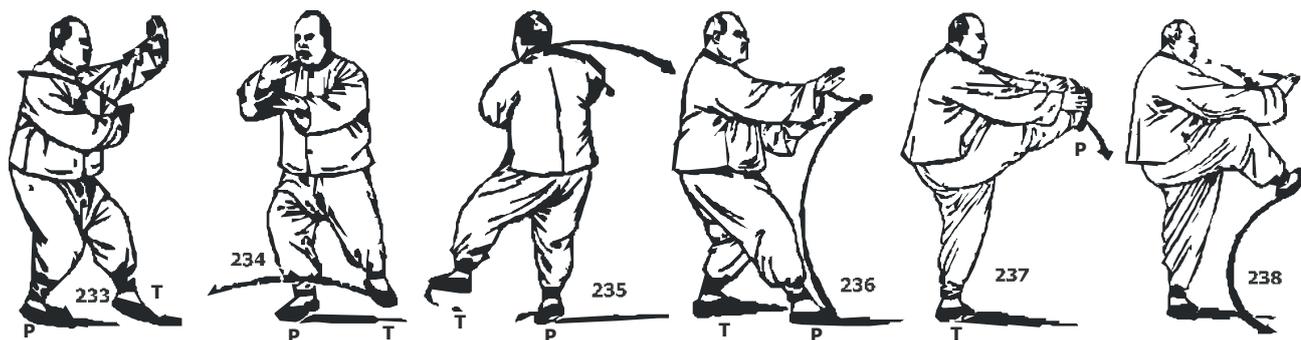
Chân phải làm trụ, nhấc gót lên, hông xoay về hướng phải, chân trái co lên khỏi mặt đất. Chưởng phải xoay theo hông đưa vòng hơi cao lên ngang vai, chưởng trái xoay theo hạ áp chưởng tâm xuống mặt đất, cao ngang ngực, mũi chưởng ngang cùi chỏ phải, hai tay đều cong tròn. Mắt nhìn bằng theo hướng xoay. Xoay từ Đông sang Tây, chân trái đưa tới hướng Tây, song chưởng xoay về hướng Tây-Bắc. Mắt nhìn tới hướng Tây-Bắc, mắt thân quán vào theo song chưởng . (h. 234-235)

**Động tác 3 :**

Đặt chân trái xuống hướng Tây-Bắc, đoạn xoay hông về hướng phải lộn mặt về hướng Đông thành Hư bộ, chân phải trước, song chưởng theo hông xoay qua phía Đông. Mắt nhìn bằng theo hông xoay tới hướng Đông. (h. 236)

#### Động tác 4 :

Chân phải co lên theo đường cung rồi duỗi ra (bãi) hướng Đông, gối không cao quá vai, lòng bàn chân hơi hướng sang trái (Bắc) ; song chưởng đưa ra kịp thời chạm vào lòng bàn chân, rồi chân nhiều vòng xuống trước. Mắt nhìn tới hướng Đông, mắt thần cổ cập đến song chưởng vỗ vào lòng bàn chân. (h. 237-238) - ( **T** : chân trái ; **P** : chân phải )



#### YẾU LÝ :

Khi chuyển thân ra sau, phải mượn sức của chân trái đạp đất cho có trớn, nhưng chi đạp nhẹ thôi, kế xoay trở lại thì dùng sức ở eo lưng, Chân phải đạp tới, gối không được thẳng. Không nên đạp cao hơn vai, vì ở đây chú trọng HOÀNH KINH (sức ngang), nên eo là chủ, đạp cao eo sẽ không còn kiểm soát được nữa và từ đó sẽ mất hiệu năng của đòn. Bàn tay vỗ vào lòng bàn chân tuần tự trái trước, phải sau, nhưng làm mau nên coi như gần một lúc.

### 81- LOAN CUNG XẠ HỔ :

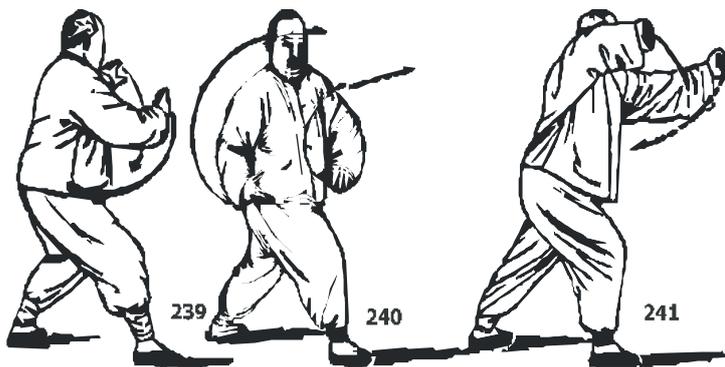
(Giương cung bắn cọp)

#### Động tác 1 :

Chân phải co lại rồi đặt xuống đất hướng Đông-Nam thành Hư bộ ; chưởng phải xoay vào, cánh tay cong, chưởng tâm chiếu vào mặt, chưởng trái đưa bằng sang hướng Tây-Bắc, lòng chưởng úp xuống đất, cánh tay cong tròn. Cả hai chưởng đều theo hông xoay về bên trái. Mắt nhìn theo về bên trái, mắt thần cổ cập theo hai chưởng xoay sang trái. (h. 239)

#### Động tác 2 :

Hông chuyển sang hướng phải, biến thành Cung bộ, song chưởng cùng lúc chuyển về bên phải, thấp xuống trước bụng, như (h. 240). Kế song chưởng nắm lại thành quyền, rồi quyền phải nhiều vòng theo đường cung vừa nội triển cánh tay cho quyền lên trước trán ; quyền trái cũng nhiều vòng nhỏ tới vai rồi đưa thẳng về hướng Đông-Bắc. Cả hai quyền tâm đều hướng về hướng Đông-Nam. Như (h. 241). Mắt nhìn theo hướng xoay từ trái sang phải rồi lại nhìn trở về hướng trái Đông-Bắc. Khi thực hiện động tác Loan cung, mắt thần theo song chưởng từ trái qua phải rồi đến khi loan cung.



#### YẾU LÝ :

Chưởng ở từ bên trái cao ngang vai, khi nhiều về bên phải theo triển thấp dần, đến chỗ thấp nhất thì ngang eo là đã biến thành quyền. Khi, quyền nhiều lên thì quyền phải cao ngang trán, quyền trái cao ngang vai.

Đối với trẻ em thời nay, tướng cần nhắc lại cho được hiểu : ngày xưa cổ nhân thường hay nhân cách hóa loài vật để mượn ý dạy đời, như truyện Trinh thử, Lục súc tranh công v.v.... cũng vật hóa con người để tăng vẻ oai nghi, sang quý, như gọi thân Rồng (long thể) để chỉ vua. Hồ tướng để chỉ quan võ lớn, v.v.... đó chẳng qua là cách nói cho đạt ý mơ tưởng mà thôi. Trong thiệu nghệ võ chẳng thiếu những tên Đánh cọp, bắt rồng, chụp dê, giết rắn, ... cả đến Tiên-Thánh cũng được dùng đặt tên thể võ..... Như đây, trong Thái-cực-quyền, người xưa cũng dùng lối Hình vật (lấy vật làm tượng hình),

Bồng cạp qua núi, cạp cung bắn cạp, đánh cạp, khi phui tay, hạc xòe cánh.... Bởi lẽ quan niệm như vậy, nên dah xwngnhw vậy cũng chẳng có chi là lạ, học võ cổ nhân phải hiểu ý cổ nhân mới mau tiến bộ. Trong thời đại mới, loài vật quá xa cách loài người, văn minh máy móc... quen thuộc ; biết đâu chẳng có ngày các tên đòn thể võ công cũng được đời nay đặt cho tên rất là "máy móc". Ví như xưa gọi lanh như khí, nhanh như máy, để chỉ đòn tay chân của cao thủ.... Đối với hảo thủ tấn côn dữ dội không biết lùi, xưa gọi dữ như gấu, nay nói như xe hủ lô, về thủy công, nói lặn như rái, nay nói lặn như tàu ngầm.... nói không thể hết ; đại khái la như thế, trẻ em, con cháu cần phải biết để tiến bộ. Nhiều người lớn tuổi tưởng mình đã hiểu nhiều chuyện, nhưng thật ra chỉ học thuộc lòng điều đã hũ nát (đồ bỏ, hết xài), đến khi nghe chuyện mới hoặc ý cũ , đều chưng hững chẳng biết gì, thì chẳng lấy chi làm danh dự nếu không nói rằng sống chật đất như đám cỏ dại trong đồng lúa xanh tươi. Bởi thế, kể từ nay học giả nghe người ta bàn tán xôn xao điều này, việc nọ, phẩm bình cá nhơn này, cuốn sách nọ, câu văn kia, v.v.v... thì hãy xét xem họ đã làm được gì trong cuộc sống của họ, hay chỉ "trong bụng lam nham ba lá sách, ngoài hàm lém đém một chòm râu". Hạng người ăn no đi nói dóc ồi xưa đã bị Khổng-Tử chửi nát, thậm chí ông bạn chơi chung với Tử hi trẻ đến già gặp nhau, Tử thấy bạn già nói lão, nói dóc chẳng tích sự gì bèn đập cho một gậy ngay óng quyển nói là "đồ bỏ", rồi đi thẳng. Đọc tới sách, tới tư tưởng người xưa như Khổng-Tử, mà ngày nay nhiều người hiểu lầm là chỉ ăn no đi nói lão, ăn no lại nằm, học dăm cuốn sách đã đủ.... Thì thật ngu xuẩn lắm thay ; thật phản tiến hóa, kém văn minh, có hại cho xã hội mới. Một xã hội mới cần những người thật mạnh khỏe, thật hiểu biết và thật có tình thần phục thiện ; một xã hội biết Tu thân, Tề gia.... Vậy thời học võ là công việc đầu tiên rèn đường phục vụ đất nước, nhân loại, mà các học giả trẻ tuổi ngày nay hằng phải gia tâm gắng sức. Theo tinh thần Khổng-giáo chính tông thì, con người thiếu sức khỏe là đã nói lão, hoặc rồi sẽ nói lão... Khổng-Phu-Tử sống trên 70 mà phương phi lạ thường, ích cho đời lâu dài, do đó có câu xưng tụng là Vạn-Thế-Sur-Biểu, ấy cũng bởi nhờ chú trọng trao dồi sức khỏe đó.

Sở dĩ soạn giả có vẽ xa xăm như thế vì môn võ chư học giả học đây dù mang Đạo-gia, nhưng sự đúc kết đã mang nhiều tư tưởng Nho-gia. Thế nên soạn giả nhắc qua tinh thần vị Tiên bối thành danh để cùng nhau học hỏi. Bây giờ, tiếp ôn vài thức nữa để chấm dứt bài quyển. Nếu có dịp soạn giả sẽ bàn rộng hơn về tinh thần Khổng-học trong võ thuật Trung-Hoa và cả Đạo-gia, Phật-gia nữa. Đó gọi là Tam-giáo, một tinh thần lớn được xưng danh trong mọi thời đại, người không ngoan đều phải hiểu biết chân thật ba nguồn Triết-lý này.,.....

## 82-. TẤN BỘ BAN LAN TRÙY :

### Động tác 1 :

Chuyển trọng tâm sang chân trái, thân xoay qua trái, đồng thời quyền trái biến thành chưởng, theo thân xoay hướng bên trái, quyền phải đưa theo như hình ( 147-148)

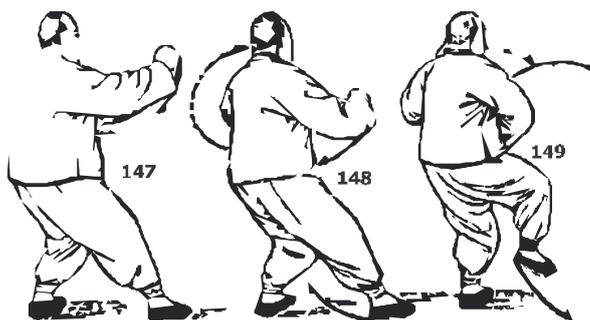
### Động tác 2 :

Học ôn lại hình 149, rồi tiếp theo hình 45.

### Động tác 3-4-5 :

Giống động tá 3-4-5 thức 12 (hình 46 đến 49)

YẾU LÝ : giống thức thứ 12



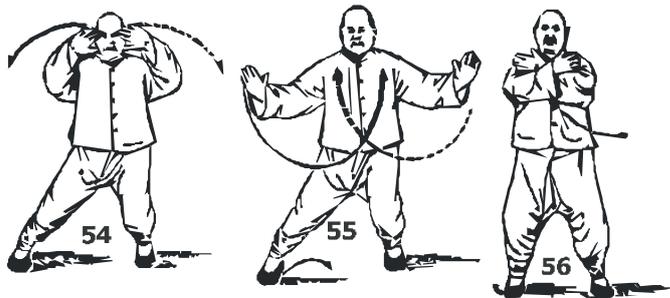
### 83- NHƯ PHONG TỰ BẾ :

Ôn lại thức 13, hình 50 đến 53



### 84- THẬP TỰ THỦ :

Ôn lại thức 14, hình 54 đến 56



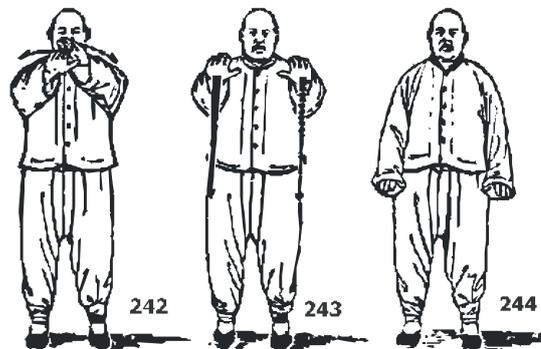
### 85- THÂU THỂ :

#### Động tác :

Song chưởng đưa tới trước, rồi phân ra hai bên rộng bằng vai, chưởng tâm úp xuống đất, cao ngang vai, kê án (đè) song song xuống trước hai bên đùi, chưởng tâm vẫn úp xuống đất, bàn tay song song trên mặt đất, hai tay gần thẳng. Mắt nhìn bằng về hướng Nam. (h. 242 đến 244)

#### YẾU LÝ :

Giống yếu lý thức thứ 2 là KHÔI THỨC. Duy chỉ có động tác án hai bàn tay xuống là ý tưởng dừng lại mà thôi.



## CHƯƠNG THỨ BA

# DƯƠNG THỨC THÁI CỰC QUYỀN THÔI THỦ

Dương thức Thái-cực-quyền Thôi-thủ gồm có 3 phép truyền thống, soạn giả xin được giới thiệu sơ lược.

### A – ĐỊNH BỘ THÔI THỦ (đứng tấn một chỗ đẩy tay)

Định-bộ-thôi-thủ còn gọi là tứ-chính-bộ-thôi-thủ. Là hai người dùng 4 phép BẰNG-PHÚC-TỀ-ÁN, đẩy nhau tại nguyên chỗ.

#### Động tác 1 :

AB, hai người đứng đối diện nhau, chân phải đồng bước tới (*tập quen thì đổi sang trái cho được đồng đều*). Tay trái đưa tới nghiêng 45 độ, cho hai cánh tay dựa vào nhau, giao thoa, xoay mu bàn tay về hướng đối thủ, tay chạm, dựa nhau hàm chứa bằng kinh (*tức mắt thần đặt vào tay để đo lường kinh lực địch*). Kể cả hai dùng lòng bàn tay phải đặt lên chỗ trái đối thủ (*gọi là SONG ĐÁP THỦ*).

- A chân trước co (Cung bộ), B co chân sau (Hư bộ)

- B dùng hai tay Án qua A, A dùng vai trái chịu đựng thế án của B.

- A, thân trên xoay về bên trái... (h. 1)

(A áo đen, B áo trắng ; B dùng thế án, B dùng tấn Bằng)

#### Động tác 2 :

Thuận theo thế án của B, A xoay thân qua trái và tọa lực về phía sau, cổ tay trái vẫn Bằng sức Án của B đẩy tới ; cổ tay phải A Niêm (dính liền) lấy chỗ trái B, và hướng về hướng trái Phúc (đưa, dẫn) qua, cánh tay phải ngoại triền cho chưởng tâm xoay vào phía mặt.

- B đem bàn tay phải về áp trên bên trong cánh chỏ của mình...(h. 2, A Phúc thức)

#### Động tác 3 :

B thuận theo Phúc thức của A, bàn tay phải đẩy chỗ trái tới ngực A, đồng thời dồn lực đẩy đủ lên chân phải (trước)

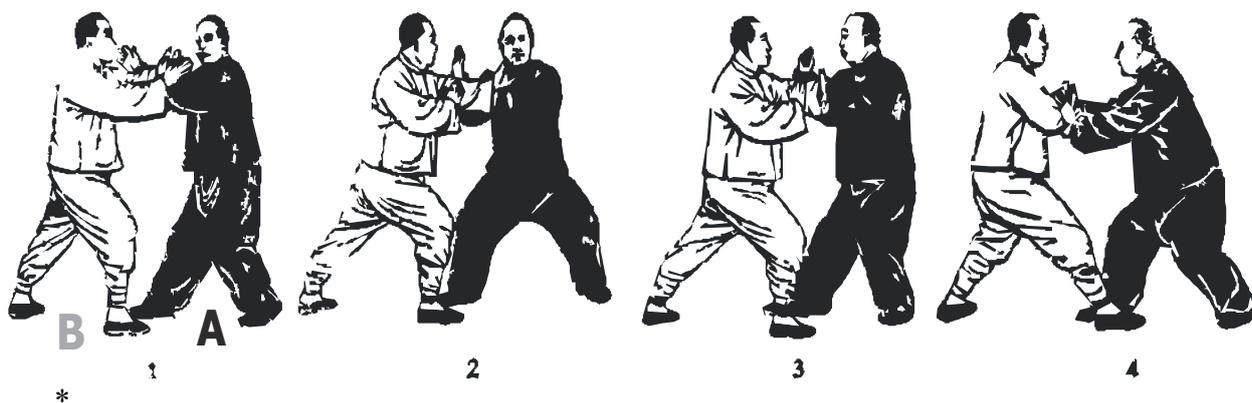
- A thuận theo Tề thế của B, eo xoay qua phải, hai cánh tay xoay ngược lại (nội triền), vẫn tựa dính trên cánh tay trái B. (H. 3, B dùng Tề thức)

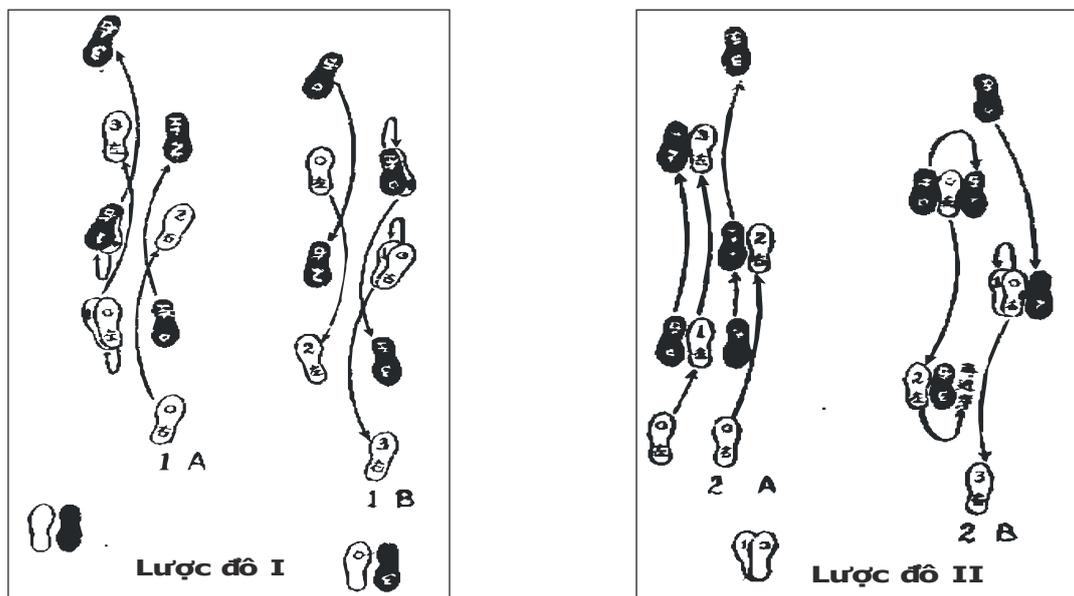
#### Động tác 4 :

A thuận theo Tề thức của B, eo hông tiếp tục xoay qua phải, thân thể xoay tới đứng đối với thân B. Đồng thời hai cánh tay tiếp tục Nội triền và dùng cánh tay phải chụp lấy cánh tay phải của B, tay trái hạ trầm chỗ xuống. Bàn tay vịn phần dưới cánh chỏ B, kể hai tay Án tới phía trước, chân phải chuyển tới mang theo trọng lực thân thể thành Cung bộ. B bèn dùng cánh tay phải Bằng ra chịu lấy sức Án của A ; chân sau chuyển thành Hư bộ. Tức là trở về như động tác 1 chỉ đổi tay. (h. 4, A án, B bằng)

Xong, B xoay thân qua phải, tay trái Niêm cùi chỏ phải A, Bằng qua bên phải, A dùng tay trái đặt trong cùi chỏ phải đẩy ra (Tề) , B chuyển thành Án thức, A dùng cánh tay trái Bằng tiếp....

Cứ như thế tuần hoàn thay phiên nhau Thôi-thủ (đẩy qua đẩy lại)





**YẾU LÝ :**

Đình bộ thôi thủ, đòi hỏi hai người khi cùng lúc Tế chân, thì cũng vừa vận la lúc co chân, và khi Phức chân thì cũng vừa vận lúc người kia Tọa (Hư bộ) về sau. Như khi Tế Tọa về phía sau và Phức Cung phía trước đều không đúng điệu. Bằng và Ấn là khoảng giữa của Cung bộ và Tọa bộ. Nên lưu ý tập chậm chậm dần cho quen.

**B – HOẠT BỘ THÔI THỦ**

Hoạt bộ thôi thủ là hai người dùng 4 phép Bằng, Phức, Tề, Ấn, phối hợp với bộ pháp tiến, lùi, mà tuần hoàn luyện tập.

Bộ pháp chia làm hai loại : HỢP BỘ và SÁO BỘ.

I – HỢP BỘ PHÁP :

Ví dụ : AB đều bắt đầu bằng chân trái ở phía trước, hai tay vịn nhau (Hình Hoạt bộ thôi thủ. Khởi điểm A hình 1). A bàn chân TRẮNG ; B bàn chân ĐEN.

**A tiến, B lùi :-**

-- A lùi, B tấn ; B hướng phía trước nhấc chân phải lên rồi hạ xuống nguyên chỗ cũ – A đồng thời chân trái hơi nghiêng phía sau nhấc lên rồi hạ xuống chỗ cũ.

-- B lùi chân trái ra sau, A tấn chân phải lên.

-- B lùi chân phải ra sau, A tấn chân trái tới. Như trên thì B lùi 3 bước, A tiến bộ 3 bước. Nhưng thực ra bước đầu A-B chỉ nhấc chân tại chỗ mà không bước tới. (lược đồ hình 1)

**B tiến, A lùi :-**

-- Kế B tiến, A lùi ; Tức B lùi tới bước thứ 3 thì dừng lại, để bắt đầu bước tới. (lược đồ 1B)

-- B nhấc chân trái lên rồi đặt xuống vị trí cũ, A cũng đồng nhấc chân phải lên (chân sau) rồi cũng đặt xuống chỗ cũ.

-- B bước chân phải tới trước, A lùi chân trái về sau.

-- B tiến chân trái tới trước, A lùi chân phải về sau.

Cứ một tiến một thoái ; liên hoàn Thôi thủ, hai tay luân phiên không rời tay đối thủ. Tập đến chán thì đổi sang bộ pháp khác.

II – SÁO BỘ PHÁP :

Hai người A-B đứng đối diện nhau cách một bước (xem lược đồ 1A -2B)

A tiến, B lùi :

-- A chân trái tiến tới, B lùi chân phải ra sau (bàn chân A đặt trong bàn chân B)

-- A tiến chân phải lên ngoài, sau chân trái B... ; B lùi chân trái về một bước, bàn chân nằm bên trong bàn chân A.

-- Chân trái A tiến lên bên trong bàn chân phải B ; B lùi chân trái ra sau ... (lược đồ II A)

B tiến A lùi :

-- B nhấc bàn chân phải lên đặt vào bên trong bàn chân trái A ; A nhấc bàn chân phải (sau) lên rồi đặt xuống vị trí cũ...

-- B bước chân trái lên đặt ngoài bàn chân phải A ; A lùi chân trái về sau...

-- B tiến chân phải lên, đặt trong bàn chân trái A ; A lùi bàn chân phải về sau... (lượt đồ II B)

... xong, bàn chân A lại nhấc lên đặt vào trong chân B, rồi tiến lên, B lùi... cứ tiếp tục, tiến lùi, tuần hoàn thay đổi đến chán thì đổi bộ pháp, Hai tay Niêm tay đối thủ, tùy hứng 4 thế Bằng, Phúc, Tề, Án.

Hoạt bộ Thôi thủ bất luận Hợp-bộ hay Sáo-bộ, thường chỉ vẫn dùng 4 phép : Bằng, Phúc, Tề, Án. Nhưng lúc bắt đầu động bộ thì người lùi tất nhiên là Bằng mà người tiến thì xử dụng thế Án. Tiếp theo người lùi vừa lùi vừa chuyển thành Phúc. Khi tới bước chót, chỗ cuối, thì chân cũng vừa lùi hết ba bước ; người tấn bộ cũng vừa tấn vừa chuyển thành Tề. Đến khi người lùi chuyển thành tấn (tiến) tay chuyển từ Phúc thành Án, người tấn chuyển thành thoái bộ (lui), tay chuyển từ Tề sang Bằng. Và cứ như thế phối hợp mà luyện tập lâu ngày đăng tinh thực, ứng phó đòn địch như thần.

## C – ĐẠI PHÚC

Đại Phúc có biên độ lớn vì sự chi phối của Bộ pháp, cho nên so với Phúc của Định-bộ thì Định-bộ nhỏ hơn. Phương hướng Đại-phúc là hướng 4 góc xéo (xem hình di chuyển trong lượt đồ) cho nên còn gọi là TỨ THỜI THỦ PHÁP. Động tác chính của nó là **PHÚC** và **KHÁO** (nuơng theo). Trong mỗi tuần hoàn động tác của 2 người, tính ra có 4 động tác của Phúc và 4 Kháo, cho nên cũng còn được gọi là TỨ PHÚC TỨ KHÁO. (Đẩy tới kéo lui nuơng theo 4 lần)

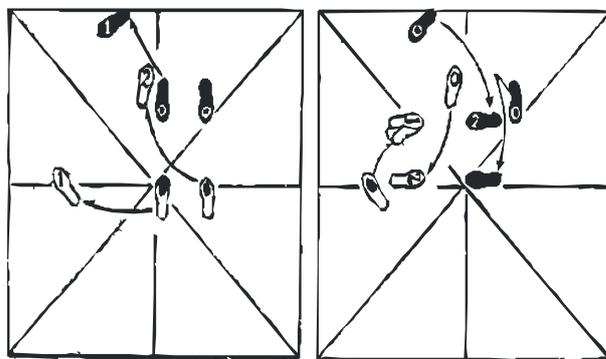
### Động tác 1 :

Hai người đứng đối nhau theo phương Nam-Bắc (h. 1A), hai tay A (bàn chân trắng) và B (bàn chân đen) giao thoa nhau. Song đáp thủ.

-- A Phúc (đẩy) ; B Kháo (nuơng)

-- B lùi ; A tấn ;

-- B chuyển hai tay Án vào bấp tay cánh tay phải A, A dùng bấp tay phải Bằng lấy, chân trái A hướng phương Tây bước ra. Chân phải B lùi xéo về hướng Tây-Bắc, thân xoay về bên phải ; đồng thời lộn cánh tay nắm nhẹ lấy cổ tay A, và dùng bấp tay trái, chỗ xích cốt, bên ngoài, Niêm lấy cánh tay trên của A, chỗ gần xương cùi chỏ ; kế hướng bên phải Phúc (dẫn đi) ; kế chân phải A bước tới đặt bên trong chân trái B. Đồng thời chưởng trái di chuyển tới trong cùi chỏ B, rồi dùng vai hướng phía trước ngực B Kháo tới (bộ pháp xem hình 1A, tư thế xem hình 4).



1 A

1 B

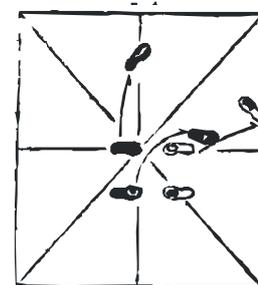
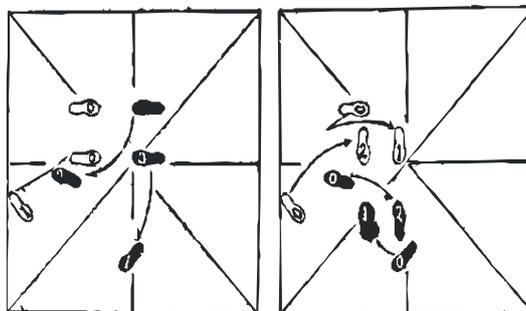
### Động tác 2 :

Bấp tay dưới B hạ trầm theo eo hóa giải sức Kháo của A và dùng tay phải hướng phía trước mặt A đánh lên (làm như đánh). Hình Đại-phúc 3 (tư thế của hình 3 chưa Kháo túc)

### Động tác 3 :

A dùng cổ tay phải chụp lấy cổ tay phải B ; tay trái đồng thời di chuyển Niêm lấy trên cùi chỏ phải B, để trở lại thức Song đáp thủ (2 cổ tay giao nhau). Trong lúc A chụp lấy cổ tay phải B, A tấn chân trái, rồi dùng bàn chân trái làm trục, hướng bên phải xoay thân, đùi phải lùi về sau, đưa chân trái về xếp hai bàn chân song song, chuyển mặt về hướng Đông. B cũng đồng thời chân trái hơi nhấc về, rồi bước xuống hướng Nam, rút chân phải về song song nhau. Mặt xoay về hướng Tây. (hình Đại-phúc 1B).

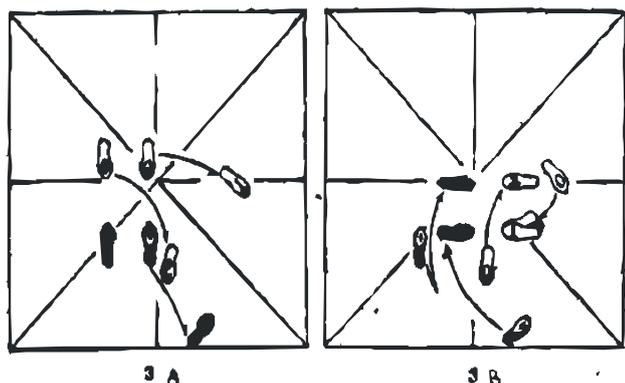
Mỗi một tuần hoàn Đại-phúc phải chạy 4 góc xéo ; phần trên, B lùi A tấn, tức B Phúc, A Kháo. Chạy xong



4 A

4 B

một góc xéo, là xong động tác Phức – Kháo lần thứ 1. Tiếp đó lần 2 A lùi, B tấn tức A Phức, B Kháo. Động tác diễn như nhau chỉ có A đổi thành B để thực hành các động tác mà thôi. Phương hướng của A là Tây-Nam, B là hướng Nam : (hình Đại-phức 2A). A chuyển sang hướng Bắc, B lùi về hướng Nam : (hình Đại-phức 2B).



Lần thứ 3 A lùi, B tấn ; tức A Phức, B Kháo. Rồi chuyển hướng Đông-Tây, động tác giống lần thứ nhất, chỉ khác hướng ; (hình 3 AB)

Lần thứ 4 đổi A lùi, B tấn ; tức A Phức, B Kháo. Rồi A trở lại đứng hai chân song song hướng Nam, B hướng Bắc như lúc khởi đầu. Như trên là đủ một tuần hoàn Đại-phức (hình 4 AB)

Bốn động tác trên khởi đầu bằng cổ tay phải giao thoa nhau (Song đáp thủ) cho nên bất luận A hay B đều dùng Phức hoặc Kháo đều là Hữu-phức

hoặc Hữu-kháo. Muốn thực hiện bên Tả thì đổi tay lúc khởi đầu, tức hai tay trái giao thoa nhau, rồi cứ tương phản theo động tác đã học mà diễn thì được Tả-phức và Tả-kháo. Như (hình 2 và 3)

Khi luyện tập nên luân phiên tập đều hai bên để ứng dụng trong mọi trường hợp.

Thủ pháp Đại-phức gồm 4 loại : **TRÁI, LIỆT, TRỮ, KHÁO**. Trong lúc tập động tác Thái đồng thời cũng Phức, còn Kháo biểu hiện dễ thấy ; Liệt và Trữ khó diễn tả đơn thuần mà chỉ thấy được khi vận dụng. Nghĩa là khi thực hành động tác Đại-phức thì tự nó biến hóa mà có.

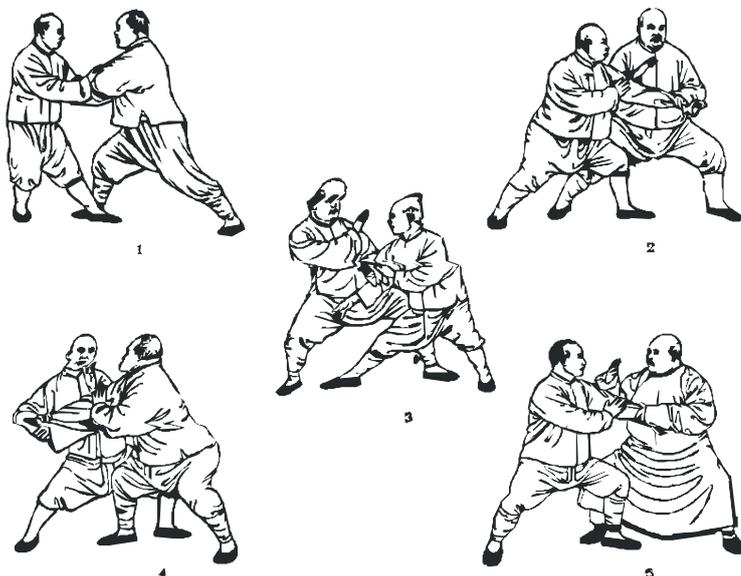
#### LIỆT PHÁP :

Dương-Trùng-Phủ giải thích ... nắm lấy cổ tay trái của B là Thái, tay phải bất động, tức là Thiết Liệt, nếu biến sẽ là Liệt. Liệt tức là Phiệt cùi chỏ trái ra ; hướng chỗ cổ áo của B dùng chưởng đánh xéo ra (đây là ví dụ động tác A Tả phức, B Tả kháo). A dùng tay trái thái cổ tay trái B, đồng thời dùng bấp tay phải Niêm cánh tay trên của tay trái B. Phức qua trái ; nếu tay phải bất động thì dùng Xích-cốt Thiết liệt(cắt) vào khớp xương cùi chỏ trái B, nếu biến sẽ là Liệt, thì bàn tay phải Phiệt cùi chỏ trái B ra, kể dùng sống bàn tay (mu bàn tay chỗ phần ngón cái) phải hướng cổ B đánh tới. Vì thế, trong khi luyện động tác Liệt không nhận ra, chỉ trong ý niệm hoặc trong biến hóa mới sanh ra Liệt. Ngoài ra còn hai cách Liệt, là dùng Chóp (đá), Thêm là Liệt chưởng, còn loại là khi A Tả phức xong, kể cùi chỏ phải hạ trầm, bên phải hóa giải Kháo-kình của B.

#### TRỮ PHÁP :

Động tác Trữ cũng chỉ có trong ý niệm khi diễn tập Đại-phức. Khi A dùng tả phức, bấp tay phải chặn chỏ trái B. B bèn đưa chỏ trái lên trên bấp tay phải của A và đánh chỏ tới ngực A. Theo Dương-Trùng-Phủ... người bị Phức dùng phép cùi chỏ (Trữ), còn có người nói người xử dụng Trữ-pháp là khi A tả phức, B tả kháo, thì A dùng chỏ phải hạ trầm hóa giải Kháo-kình của B... là động tác của Trữ.

Tuy rằng Đại-phức là thủ pháp của Thái, Liệt, Trữ, Kháo, nhưng thực ra es kèm theo các thủ pháp Bằng, Phức, Tề, Ân. Các vấn đề Bằng, Liệt, Ân đã nói rõ trong phần Đại-phức.



## PHỤ LỤC

Trên chương thứ ba, dạy cách chiến đấu, tập chiến đấu ; cũng tập cách phát triển và thăm dò sức của đối thủ. Khi đã thuần thục bài quyền 85 thức thì bắt đầu luyện tập tới Thôi-thủ. Nhưng nếu có hai người cùng tập thì trong vòng vài tháng đầu ; khi tập thuộc 10 thức đầu cũng có thể song luyện Thôi-thủ. Tóm lại tùy theo hoàn cảnh mà tập luyện, luyện cách nào cũng hay.

Duy trước khi bắt đầu luyện cần hiểu rõ nguyên lý. Thái-cực-quyền thì khi luyện mới chóng (mau) lãnh hội (giỏi). Ở phần trước cuốn sách có phần Lý-luận về yếu quyết cùng các nguyên tắc giáo điều để luyện tập. Sau đây, phong phạm vi bài này học giả suy nghiệm những lời giáo huấn của Quyền-sư Học-giả, bậc Thầy về Thái-cực-quyền là VƯƠNG-TÔNG-NHẠC.

### LUẬN :

Thái-Cực sinh từ Vô-Cực. Âm-dương chi phụ mẫu. Động chi tắc phân, Tĩnh chi tắc hợp ; không gì là không tới, vừa co là liền duỗi, người cương thì ta nhu, gọi là tẩu (chạy), ta thuận gọi là Niêm ; nếu động gấp thì ứng biến gấp, động chậm thì ứng biến chậm. Mặc dù hiển hóa vạn thức nhưng ý vẫn là một. Từ thuần thục tới hểu được KINH ; rồi từ hểu được kinh tới giai đoạn thần minh. Như vậy nếu không luyện tập lâu sẽ không lãnh hội được. --- **HƯ LINH ĐỈNH KINH** --- KHÍ TRĂM ĐƠN ĐIỂN, bất thiên bất ý, đột ẩn đột hiện, tả trọng thì hữu hư, hữu trọng thì tả hư, ngũ thì được cao, cúí được thấp, tấn dài thì lùi gấp rút ; người không biết ta, ta biết người, được như thế sẽ trở thành vô địch.

Về quyền-thuật, ngày nay có nhiều môn phái (ngoại môn, Bàng môn) thể thức hơi khác nhau nhưng ý chung vẫn dùng sức khỏe thẳng sức yếu, dùng mau thẳng chậm, và đó chỉ là theo luật thiên nhiên mà thôi.

Nếu xét câu "4 lượng bất thiên cân" thì thấy chẳng phải có sức mà chế thẳng được. Hãy xem những người võ cực cao thủ, đứng vững như núi, quyền cước linh hoạt như xa luân, thiên trăm tắc tùy, trùng nhau thì trệ... Công phu như thế phải học vài năm mới có được. Cái khuyết điểm là dễ trùng đòn nhau, nếu muốn tránh tề trạng này thì phải hểu Âm-Dương : Niêm tức là Tẩu, Tẩu tức là Niêm, Dương bất lìa Âm, Âm bất lìa Dương, Âm-Dương tương tế, sau mới hểu được Kinh ; hểu được kinh thì càng học càng tinh ; sau hết là luyện theo lòng mình "**tùng tâm sở dục**"

TRƯỜNG QUYỀN (chỉ Thái-cực-quyền) như trường giang đại hải, thao thao bất tuyệt. Bàng, Phúc, Tề, Ân, Thái, Liệt, Trửu, Kháo đó là Bát-quái vậy.

Tấn bộ, thoái bộ, tả cố, hữu, trung định đó là Ngũ-hành. Bàng, Phúc, Tề, Kháo, tức tứ phương của Càn, Khôn, Ly, Khảm (Bắc, Nam, Tây, Đông), còn Thái, Liệt, Trửu, Kháo là Tốn, Chấn, Đoài, Cấn (các hướng phụ của Đông, Tây, Nam, Bắc) là 4 góc xéo vậy (xem phần Đại-phúc trong sách này). Tấn, Thoái, Cố, Định, tức Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ. Hợp lại là THẬP TAM THỂ, tức 13 thể của Thái-cực-quyền vậy.

\* VƯƠNG TÔNG NHẠC viết.