

Võ sư PHAN DƯƠNG BÌNH
Võ sư MẠNH THẮNG

Tập 2

Vinh Xuyến CÔNG PHU



NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA - NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA



Võ sư PHAN DƯƠNG BÌNH
Võ sư MẠNH THẮNG

VỊNH XUÂN CÔNG PHU

Tập II

**NHÀ XUẤT BẢN THANH HOÁ
NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA**

LỜI NÓI ĐẦU

Tông phái võ học Lĩnh Nam không có nhiều, một số có tên tuổi như Hồng Gia, Lưu, Thái, Lý (có sự phân kì Thái - Lý tương hợp mà còn xưng là Thái Lý Phật), Mạc vv... Do hệ thống quyền cước không nhiều, được quảng bá rộng rãi, từng được mệnh danh là Ngũ Đại Gia quyền trong Nam phái (lấy họ thị làm tên gốc là Phật Gia Quyền). 5 đại danh gia có cùng một nguồn gốc (có nguồn gốc từ Thiếu Lâm), phát triển theo các hướng khác nhau có 10 hình tượng lớn gọi là hình ý cũng như 5 đại danh gia đó là: Long, Xà, Hồ, Báo, Hạc, Sư tử, Voi, Ngựa (mã), Hươu (khỉ), Bướm (báo) có tên gọi nguồn gốc là môn Hình - Ý, hình ý tương tranh về sau những phái mạnh còn tồn tại còn phái yếu dần thất lạc tiêu tan như 3 hình - ý: Sư Tử, Voi (tượng), Ngựa (mã) đến nay rất ít người biết đến trở nên huyền bí. Các thế hệ sau đã nghiên cứu và phát triển Bướm (báo) thành tay điêu, từ đó lại có thêm hình gọi là Điều thủ.

Vùng tam giác lưu vực của hạ lưu Chu Giang tỉnh Quảng Đông Trung Quốc là cái nôi của môn phái Vĩnh Xuân. Trước đây cũng có một số người cho rằng sự xuất hiện sớm của Vĩnh Xuân được lưu truyền từ các vùng như Nam Hải, Phan Ngẫu, Thuận Đức, Tung Sơn, Tân

Hội, Tam Thuỷ và trên dải đất vùng Huệ Dương đông hoàn thuộc Quảng Đông.

Từ xưa tới nay các bậc truyền nhân theo học dòng Vĩnh Xuân không nhiều, phần vì môn này đa dạng phức tạp, kỹ thuật thủ pháp sâu sắc khó hiểu nên không được đông đảo mọi người theo học, trước đây chỉ lác đác có những nhà giàu có đất đai nhiều hoặc những thương nhân lớn mới có điều kiện tìm đến các bậc truyền nhân giảng dạy môn Vĩnh Xuân, họ dùng rất nhiều tiền bạc để mời thầy riêng về truyền dạy cho con cháu trong nhà, cũng vì thế môn Vĩnh Xuân cũng đã từng bị gọi là: “Thiếu gia quyền”, những gia đình này chỉ truyền dạy cho con cháu trong dòng họ là chủ yếu, rất ít khi truyền dạy ra ngoài. Ngày xưa các dòng họ trong thôn có sự phân chia rất rõ rệt, nếu cùng một thôn có hai dòng họ lớn, mỗi bên mời thầy dạy Vĩnh Xuân cho riêng mình thì thường cố ý học những công phu hệ thống bài võ khác nhau hoặc đối đầu nhau để cố ý tạo ra sự khác biệt, 2 vị võ sư dạy cho 2 dòng họ ấy cũng sẽ quy ước ra hệ thống bài võ nhằm tránh dạy phải những công phu giống nhau. Việc này chỉ có ở môn phái Vĩnh Xuân, dòng họ này không chịu học ít hơn so với dòng họ kia, nhưng những hình thức dạy riêng cho từng dòng họ như thế thường chỉ từ 2 đến 3 năm. Theo tiến độ và phương thức truyền dạy võ nghệ thời xưa thì người học chỉ có thể học được vài ba đường công phu. Nhưng nếu chăm chỉ luyện tập và nghiên cứu, thì cũng đủ tự vệ phòng thân và giữ

gìn gia trang làng mạc, ước nguyện của người trong thôn làng cũng chỉ có như vậy.

Do sự kế thừa và phát huy về sau, sự phân nhánh như một thân cây phân thành các cành, các truyền nhân thuộc các chi nhánh khác nhau khi gặp nhau chỉ cần xem các thế võ như Nhật tự quyền (ánh nhật), Khuyên thủ, Kiếm dương mã, Hạc chuồng... là có thể nhận ra anh em đồng môn, khi đấu đá nhau thì công phu của môn phái lại thể hiện qua tay trang, tay kiêu, tay niêm tức Trang thủ, Kiêu thủ, Niêm thủ. Đồng môn thăm nhau thì luận đàm võ học chủ yếu là Mộc nhân và Trang thủ, nhưng cũng có khi về hệ thống bài võ và công phu thì lại chưa biết rõ về nhau, đó là những bậc truyền nhân áp ử sự phát huy môn phái Vịnh Xuân, nhưng cũng không dễ dàng học hết được công phu của toàn môn phái Vịnh Xuân, bởi vì có một số chi nhánh chỉ truyền cho con cháu đời sau, một số trường phái lại ở những nơi hoang dã ít người biết tới, lại còn có những chi nhánh theo quan điểm gia truyền nên bị mai một mà dẫn đến thất truyền, khiến cho kẻ có ý chí học hỏi công phu môn phái cũng chẳng còn cách gì hơn.

Về các sách võ thuật xuất bản của các chi nhánh tiên tiến cũng như các bậc tiền bối để lại thì phần lớn không hề nói rõ về nguồn gốc của “Kiếm dương mã”, “Nhật tự quyền” hơn nữa lại đem nguyên văn từ “Nhị thụ kiếm dương mã” viết thành “Nhị tự kiếm dương mã” còn vì sao lại gọi là nhị tự kiếm dương và chữ “nhật tự” trong “Nhật

tự quyền” thì hầu hết không có sự giải thích. Hệ thống võ thuật chỉ nói Tiểu luyện (Tiểu niệm đầu), Tầm kiều, Tiêu chỉ ba bộ này và phần nhiều không thấy nhắc tới “Hạc chương lễ”. Nhị thụ kiêm dương mã, Nhật tự quyền và Hạc chương lễ là dấu hiệu của Vĩnh Xuân. Nếu biết đến Vĩnh Xuân công phu mà không hiểu rõ ngọn nguồn của tông “mã, quyền, lễ” thì tránh không khỏi bị chê cười. Hạc chương lễ của Vĩnh Xuân có khác biệt với lễ pháp thường gặp trong võ lâm, dựa vào Hạc vũ mê tung bộ, chuyển thân đơn hạc chương, trước tiên kính tổ tông, tiến mã chuyển thân Cung thủ hạc chương để lễ khách, tạo thành lễ pháp tức là “tiên kính tổ tông hậu kính nhân” của lễ trong Vĩnh Xuân để thể hiện ý nghĩa: “Tôn sư trọng đạo, ngã vũ duy dương”. Trong lễ giáo môn Vĩnh Xuân, hệ thống bài võ cuối cùng trong võ thuật Vĩnh Xuân là Đại luyện thủ (Đại niệm đầu). Toàn bộ công phu môn phái trừ phần các bài dùng binh khí ra, chỉ tính các bài quyền cước là hơn 10 bộ.

Vĩnh Xuân công phu từ khi tổ sư sáng lập phái tới nay, đã được giới võ thuật Việt Nam tôn thành Lĩnh Nam chi đạo, bởi hệ thống võ nhiều, tính thực dụng lớn, thủ pháp huyền diệu, biến thức kì diệu, đỉnh cao của võ học, tất cả đều được coi là Lĩnh Nam kiều sở. Vậy mà qua các thế hệ, các chi phái có sự phân biệt, kẻ được kế thừa truyền thụ đa phần tự cho mình là chí tôn, cho rằng chỉ phái mình học được toàn bộ công phu của môn phái dẫn đến hệ thống công phu có sự khác biệt, các bên không

hiếu biết lẫn nhau, khiến cho công phu Vĩnh Xuân ngày một thất lạc, hiện nay có rất nhiều truyền nhân của dòng Vĩnh Xuân tưởng rằng hệ thống bài võ quyền cước Vĩnh Xuân chỉ có Tiểu luyện (Tiểu niệm đầu), Tâm kiều và Tiêu chỉ mà thôi, còn như đến tên gọi khác của các bài võ thì hầu như chưa được nghe qua.

Với lòng yêu thích về võ thuật và sự ham mê về Vĩnh Xuân công phu, lại được sự giúp đỡ của các thầy và bạn bè, bản thân tôi bất kể còn nông cạn xin được thu thập và hệ thống lại để biên soạn ra bộ sách “Vĩnh Xuân Công Phu” (đây mới là 4 phần, tổng có 17 phần) bao gồm những công phu cơ bản về Vĩnh Xuân. Rất kính mong được độc giả gần xa, các bậc sư phụ tâm huyết với môn Vĩnh Xuân chân thành góp ý chỉ bảo cho những sai sót khó tránh khỏi để bộ sách có thể được tái bản nhằm phục vụ đông đảo các vị độc giả được tốt hơn. Xin chân thành cảm ơn.

NGUỒN GỐC DÒNG VĨNH XUÂN VÀ SỰ TRUYỀN BÁ QUA CÁC THẾ HỆ

Sư tổ Chí Thiện - ông tổ sáng lập phái Vĩnh Xuân - nguyên là truyền nhân của Thiếu Lâm Tự.

Thời kỳ triều đại nhà Thanh, Thiếu Lâm tự là nơi trú ngụ và tập hợp dân tộc đại Hán giai đoạn đó người Hán có ý đồ phản Thanh phục Minh và bị triều đình nhà Thanh cho là phản nghịch. Vì thế đã dùng mưu dụ dỗ được một tên đệ tử Thiếu Lâm là Mã Linh Nhi phản bội Thiếu Lâm, làm nội ứng mở đường cho quân lính nhà Thanh tấn công chùa và đốt phá chùa. Khi đó tổ sư Chí Thiện lên núi hái thuốc nên đã thoát. Sau này vẫn theo đuổi ý chí phản Thanh phục Minh nhiều năm nhưng ý chí chưa thành thì tóc đã mai bạc.

Nhiều năm sau, tổ sư Chí Thiện mai danh ẩn tích ở phương Nam, câu chuyện về người có kỳ tích trên Hồng thuyền; người đã phiêu bạt tới các vùng như Mãn (Phúc Kiến ngày nay), Áo (Việt, Quảng Đông), Quế Lâm, cho đến một ngày nọ, đúng vào tiết xuân phân, Hồng thuyền neo đậu tại chân núi Thiếu dương tỉnh Quảng đông, trên dòng sông Chu, anh em cập bến vào trong thôn diễn xuất, chỉ còn sư tổ ở lại trông thuyền, ông dậy từ rất sớm ngồi ở đầu thuyền, ngắm

mặt trời lên mà cảm thấy buồn vì ý nguyện khó thành, không được thời thế và gặp nhiều trắc trở phải phiêu bạt nơi đầu sóng ngọn gió, đang lúc than thở muốn chỉnh sửa kỹ thuật trong võ thuật Thiếu Lâm mà chưa được thì ngẫu nhiên nhìn thấy một đàn dê từ trên núi chạy xuống, xuống đến ven sông cả đàn uống nước. Trong đó có một con dê đực nhào vào khe giữa 2 thân cây nhỏ định chạy qua nhưng đã bị khe 2 thân cây kẹp lại, mà giãy dụa về trước, sang 2 bên đều không thoát ra được, khi con dê đuối sức, không còn cách nào và ngã ngửa về sau, khi ngã lùi về sau may thay lại thoát được khỏi khe kẹp của 2 thân cây nhỏ, Chí Thiện tổ sư thấy vậy chợt có ý sáng tạo, cao hứng liền diễn luyện luôn trên thuyền, sáng tạo ra tông mã học phái, khi đó triều đình nhà Thanh đang hoành hành ngang ngược, không ai dám nói đến 2 chữ Thiếu Lâm, lúc đó nhân tiết xuân phân, lại đang bơi thuyền về phía đông núi Thiếu dương, ông lấy ý nghĩa này đặt tên môn phái thành “Vĩnh Xuân”, tông mã linh cảm từ ý nghĩ cây nhỏ khuất phục được dê đực, mà đặt tên là “Nhị thụ kiềm dương mã”, tông mã được lập là phía trước (2 mũi chân) cự li một xích 2 thốn, phía sau (2 gót chân) cách nhau một xích 6 thốn, hai gối cân nhau trùng xuống toạ mã, khoảng cách 2 gối để lọt bằng một nắm đấm. Trong lúc diễn luyện, ông thấy ánh mặt trời chiếu quyền vào điểm khuyết 2 đùi, do đó đặt luôn tông

quyển tên gọi “Nhật tự quyển” (ánh nhật), thu quyển về 2 bên cao tâm ngực, quyển đánh ra từ giữa, xuyên trung môn đánh ra về phía trước, ít lâu sau thuyển về Bắc tây giang (nhánh của sông Chu), thấy tiếng hạc kêu trên cồn các ven sông mà lập ra Hạc chuông Tâm kiều (Thiên hạc thủ) tay quyển cong ánh nhật làm lễ của tông phái (gọi là Hạc chuông lễ) từ đó tông quyển, tông mã, tông lễ được hình thành.

Truyền nhân đầu tiên của tổ sư Vĩnh Xuân Chí Thiện là Hoa Diện Cẩm (Hoa Diện lấy tên từ nhân vật của trò diễn xiếc), Cẩm sư muội chưa từng sống phiêu bạt giang hồ. Đồ đệ tổ sư Chí Thiện rất đông, từ đó thường chỉ nói tới với 1 tên Cẩm sư, truyền nhân của Hoa Diện Cẩm là Đốc thủy quỷ Lương Nhị Đế và Hoàng Hoa Bảo, hai người này võ nghệ của mỗi người đều có điểm mạnh riêng. Hoa Bảo thì người nhỏ gầy còn Nhị Đế thì to khoẻ vì thế Cẩm sư truyền dạy cho mỗi người theo một hệ thống công phu phù hợp với thân hình khác nhau của 2 người.

Truyền nhân đời thứ 3 của họ là Lương Tán ở núi Phật sơn tỉnh Quảng Đông. Thừa nhỏ Lương Tán đã cùng cha mẹ theo đuổi nghề y, thường mang theo bên mình những sách về y ra những bóng cây ở ven sông để học và có cơ duyên gặp gỡ vị tiên sư Hoa Bảo, khi Hồng thuyển neo đậu tại ven sông và bá sư theo học võ được nhiều năm. Hoa Bảo đã đem hết những gì mình học

được truyền dạy cho Lương Tán, trước khi chia tay lại dặn dò Lương Tán sau này tìm đến báii sư thúc là Lương Nhị Đễ để học những gì còn lại của toàn bộ công phu võ thuật của môn phái.

Lương tán ghi nhớ lời sư phụ dặn dò tiếp tục theo học nhiều năm, sau khi đã học thành danh, vào một ngày nọ, có việc phải đi vào sự Hội Thành (Tân Hội ở huyện Thành) phải đi qua bến dò luyện ở Cửu giang huyện Nam Hải, khi cập bến thì đã quá hoàng hôn. Trên bến mọi người đã chuẩn bị nghỉ ngơi, vắng vẻ, Tán sư thấy chỉ còn lại lác đác vài người phu bến, không muốn hỏi mà có ý định qua sông trước rồi tìm nhà nghỉ sau, liền sai người đi hỏi thăm tìm nhà dò để qua sông, đệ tử thấy trời đã tối sợ khi hỏi sẽ bị người ta từ chối liền báo rõ sư danh với người ở trong một lều tranh với hy vọng được đưa qua sông. Một ông lão gầy gò trong lều tranh bước ra cất giọng đọc luôn 7 chữ: “Tiễn thiên tâm kiều tiêu chỉ thủ”; Tán sư vừa nghe thấy lời ông lão liền lập tức có linh cảm, liền hướng về phía ông lão thi lễ Hạc chưởng lễ, rồi cúi đầu gọi là sư thúc, nhưng ông lão không nhận lễ mà quay lưng lại hỏi tiếp: “Câu tiếp theo sau là gì?” Tán sư bèn đáp rằng: “Học thành phương khả nhập ngộ môn” lúc này ông lão gầy gò mới hỏi: “Có phải là đồ đệ của Bảo sư huynh đó không?”. Ông lão gầy gò này chính là Lương Nhị Đễ, Đễ sư dẫn Lương Tán vào trong lều, Tán sư

thấy trong một bức tường vách chất bùn giữa gian có treo một bức câu đối vừa hẹp vừa ngắn, dưới ánh đèn dầu leo lắt vẫn có thể nhìn ra chữ viết trên đó, vẽ trên viết rằng: “Tiển thiên tầm kiêu tiêu chỉ thủ” vẽ dưới viết rằng: “Học thành phương khả nhập ngộ môn”. Bên trên có 3 chữ viết không cùng hàng với câu đối là: “Vĩnh Xuân Môn”. Lương Tán lập tức cùng đệ tử quý bái lạy. Ông đã từng được nghe thầy mình là Hoa Bảo kể lại rằng, sau khi tổ sư Chí Thiện sáng lập ra môn phái liên tục tay viết ra đôi câu đối đó, treo trong khoang của Hồng thuyền, chính vì để treo trong khoang thuyền nên nó mới vừa hẹp vừa ngắn. Tối hôm đó Nhị Đế đã truyền dạy bài Tứ môn (tên một bài võ) cho Lương Tán. Lương Tán sư sau khi có duyên gặp được tiên sư Lương Nhị Đế liền quy về đệ tử và làm lễ bái Nhị Đế làm thầy.

Tiên sư Hoàng Hoa Bảo và tiên sư Lương Nhị Đế đều có những truyền nhân riêng của mình, nhưng trong đó người học được công phu của toàn môn của hai vị thầy này thì duy chỉ có mỗi Lương Tán; vì thế ông là truyền sư chính thức nhất của nghiệp võ Vĩnh Xuân (về sau). Tán sư đã nhờ vào Song phi hồ điệp chuồng để uy chấn võ lâm (nguyên thức của Song phi hồ điệp chuồng xuất phát từ Tứ môn), Tán sư cũng chính là Phật Sơn Tán tiên sinh sau này; võ công và tài hoa đủ cả, oai phong nhả nhận, khi ra ngoài tóc uốn

gọn trên đầu, thường đội mũ võ được, tóc thường không lộ rõ, theo đuổi cuộc sống đạm bạc, giúp đỡ người hèn yếu nghèo khó, mở phòng chữa bệnh cho người nghèo, giàu lòng thương người, danh tiếng truyền khắp nơi.

Về võ thuật, Lương Tán tiên sư chưa từng gặp đối thủ, ông luôn khiêm tốn, nhân hoà đối đãi với các đồng đạo, khi ông 80 tuổi các thế hệ đệ tử đến chúc thọ, mọi người dưới chiếu cổ vũ, ông cao hứng với áo dài, múa đầu sư tử sắt trên cọc mai hoa trang và hạ trang vẫn chân vững bước, không thở gấp, trình độ võ công của ông đạt đến mức siêu phàm...

Đệ tử của Lương Tán tiên sư có 3 người là: Bích Xuân, Cao. Trong đó chỉ có công tử Cao không thạo về võ nhiều còn Bích và Xuân đều kế thừa được nghiệp võ nhưng không làm quan mà chiêu sinh dạy võ và theo nghiệp y và thương (buôn bán), mỗi người đều có người kế tục nghiệp võ.

Truyền nhân thứ tư (của Tán sư) là Trần Hoa Thuận, người ta còn gọi là Trảo Tiên Hoa, từng nổi tiếng về Ứng trảo thủ. Truyền nhân (gia truyền) của ông là công tử Trần Nhữ Miên. Sau Nhữ Miên quay về phương Nam, ở thôn Đông, Thuận Đức vùng tam giác sông Chu, để truyền bá võ nghiệp. Truyền nhân thứ sáu (gia truyền) là con trưởng Gia Sầu đã kế thừa nghiệp võ, con thứ hai là Gia Liêm, con thứ ba là Gia Tề đều kế thừa được nghiệp võ của tổ tông.

Trần Gia Liêm có người bạn học từ thuở nhỏ chơi rất thân, coi nhau như anh em một nhà và truyền dạy những gì học được về Vịnh Xuân cho người bạn tên Hoàng Kiếm Ba. Ông Ba về sau là truyền nhân thứ 7 và duy trì phát triển thêm võ học Vịnh Xuân, và gửi gắm sự nghiệp truyền nhân đời thứ 8 của Vịnh Xuân là Bản Nguyên Hoà Điển và Lâm Đắc Hân.

Vịnh Xuân qua các thế hệ ngày càng phân thành nhiều nhánh, công phu môn phái ở một số chi nhánh ngày một thất lạc, một số duy trì và phát triển đến ngày nay.

VĨNH XUÂN VÕ THUẬT

Từ khi tổ sư Chí Thiện sáng lập phái, Vịnh Xuân lấy dấu hiệu của công phu môn phái là: Nhị thụ kiếm dương mã, Nhật tự quyền (ánh nhật), Hạc chưởng lễ (Hạc chưởng Tâm kiều). Sau khi sáng lập phái từ Hồng thủyên và mang với ý chí phản Thanh phục Minh cũng như tính khí tiết của dân tộc đã thể hiện tính trước sau của môn phái Vịnh Xuân từng có câu: “Tiểu niệm đầu tự vệ phòng thân, Đại niệm đầu phản Thanh phục Minh”. Thể hiện tôn chỉ và mục đích cuối cùng của môn phái là truyền dạy võ và khích lệ mọi

người trong bốn phái.

Tiểu niệm đầu trong “Tủ sách Vĩnh Xuân” ghi là Tiểu luyện quyền, tên Đại niệm đầu là Đại niệm quyền, là môn Vĩnh Xuân sau khi nhập môn (bái sư) phải học theo trình tự từ cơ bản nên có câu: “Vĩnh Xuân công phu Tiểu luyện trước Đại luyện sau”. Tôn chỉ lập phái của Vĩnh Xuân vốn là phản Thanh phục Minh, công phu chủ yếu là công phu thực dụng ở trên chiến trường. Đôi câu đối do Chí Thiện tổ sư người sáng lập phái tự tay viết treo trên Hồng thuyên: “Tiền thiên tâm kiêu tiêu chỉ thủ, Học thành phương khả nhập ngộ môn” thể hiện quy phạm của tổ sư đương thời đối với người học tập công phu Vĩnh Xuân, tuân tự giảng dạy của công phu Vĩnh Xuân là đầu tiên dạy Tiền quyền, cũng thường gọi là Lạp chiến quyền (tên gọi của một bộ công phu) và Thiên thủ quyền (cũng thường gọi là Thiên thân quyền), tên bài võ, 2 bộ công phu này là võ thuật Vĩnh Xuân dành cho người mới theo học, gọi là công phu cơ bản. Khi luyện tốt công phu cơ bản rồi tức là vững vàng cơ bản rồi, thì sẽ dạy đến Tầm kiêu và Tiêu chỉ (cũng là tên 2 bài võ) đến đây là kết thúc một giai đoạn. Trong giai đoạn này, tổ sư sẽ quan sát xem phẩm chất đạo đức cũng như tinh thần tôn sư trọng đạo của người học ra sao và điều quan trọng nhất là xem người học có lĩnh hội tôn chỉ phản Thanh của môn phái hay không. Những người

được tổ sư thu nhận tiếp sẽ được chính thức bái sư nhập môn và coi là đệ tử chính thức của môn phái, những người không được tổ sư thu nhận thì chỉ được học tới Tâm kiều, Tiêu chỉ, cùng lăm đi nữa thì được học thêm vài đường côn mà thôi.

Tuy nhiên, những người ngoài môn phái (chưa được nhập môn) dù chỉ học được Tâm kiều, Tiêu chỉ, nhưng nếu có khả năng khổ luyện và nghiên cứu kỹ càng, lí giải tinh thông về sự tuyệt diệu của chiêu thức, công lực bản thân phát huy được hết khả năng thì có thể dựa vào chiêu thức để tự phát triển đến đỉnh cao khi thông thạo các kỹ thuật đánh của Kiều thủ thì có thể tùy ý liên dụng. Trong phần lời đài công phu (tức đấu đơn) thì đã được coi là giỏi còn trên chiến trường trước muôn người cũng có thể ung dung tiến thoái.

Từ thời kì Chí Thiện tổ sư, người theo học Xung thiên quyền, Tiễn quyền và Tâm kiều, Tiêu chỉ, nếu được tổ sư thu nhận là có thể được tiếp nhận nhập môn. Người học sẽ đi tập luyện Thất tinh bộ và dùng Hạc chưởng để bái sư, khi bái sư anh em đồng môn đều dùng Hạc chưởng lễ cũng như khi có tiệc vui hay công việc trong môn phái, thường dùng chưởng phổ (dấu bàn tay) bái sư và để các môn sinh đăng kí vào tông phổ, làm thành biên hiệu để ghi tên đệ tử, khi đó người học mới trở thành đệ tử chính thức trong môn phái và có nhiệm vụ đích thân xây dựng môn phái, phát huy

truyền thống tự hào của của môn phái. Sau lễ bái sư tổ sư sẽ đích thân truyền dạy bài Tiểu luyện (Tiểu niệm đầu), thức thứ nhất “Than thủ tam hoa” là thức khai quyền nhập môn chính thức.

Những đệ tử nhập môn Vĩnh Xuân được tổ sư tiếp nhận và được học Tiểu luyện (Tiểu niệm đầu) rồi theo tuần tự tiếp tục được học các công phu của môn phái. Khi đó môn đồ nhất thiết phải học hết toàn bộ võ thuật của môn phái rồi cuối cùng mới được học Đại luyện thủ tức “Đại niệm đầu”, người học được Đại niệm đầu mới được thừa mệnh để truyền dạy võ nghệ và trở thành người kế thừa để phát huy bản môn, vì thế Đại niệm đầu còn được gọi là võ nghệ xuất sư.

Cấp võ trong Vĩnh Xuân, có nói Tiểu luyện (Tiểu niệm đầu) là chứng quyền của võ học môn phái, là bộ quyền pháp đầu tiên khi Chí Thiện sáng lập ra môn phái Vĩnh Xuân, tổ sư sở dĩ coi Tiểu quyền, Thiên quyền, Tầm kiều, Tiêu chỉ là bài công phu của giai đoạn đầu đối với người học và coi Tiểu luyện là công phu nhập môn bái sư chính thức là có ý nghĩa sâu xa với hoàn cảnh xã hội đương thời.

Bậc tiên sư truyền nhân đời thứ 3 ông tên là Lương Tán đã ở trong bối cảnh thời thế có sự thay đổi, chế độ niệm học cũng không còn phù hợp với yêu cầu của thời kỳ đó kỹ thuật tay được thu hồi về hai bộ công phu là Tầm kiều và Tiêu chỉ và trong tuần tự giảng dạy ngoài

việc trước tiên học giai đoạn đầu đối với người học là 2 bộ công phu cơ bản là Tiển quyền và Thiên quyền, còn Tâm kiều và Tiêu chỉ thì được sắp xếp vào sau Tiểu luyện (tức Tiểu niệm đầu). Sự sắp xếp của Lương Tán sư phụ cũng tương hợp với ngụ ý của tổ sư Chí Thiện vì Tiểu Luyện là do tổ sư sáng lập đầu tiên, như thế cũng là vì các thế hệ sau.

Lương Tán thấy rằng, hệ thống công phu của Vĩnh Xuân quá nhiều, người học không dễ dàng gì học hết được võ thuật của toàn môn phái vì phải yêu cầu một thời gian luyện tập quá dài, do đó giảm nhẹ mức độ xuống, đệ tử chỉ cần học thành được 10 bộ công phu (bao gồm phần quyền cước và cả phần binh khí, nhưng không tính Tiển quyền và Thiên quyền) là được phép học “Đại niệm đầu” và có đủ tư cách để truyền dạy, để làm rạng rỡ cho môn phái.

Về kỹ thuật đánh của công phu Vĩnh Xuân, phân làm công phu lôi đài (tức hình thức trên võ đài, hình thức một đấu một) và công phu chiến trường (hình thức đánh với tập thể nhiều người). Công phu trên võ đài chú trọng về phần đánh đơn, còn công phu trên chiến trường chú trọng vào đánh tập thể. Phần thiên về công phu lôi đài trong Vĩnh Xuân công phu có Tiểu niệm đầu, Tâm kiều, Tiêu chỉ, còn phần thiên về công phu trên chiến trường như Tứ môn vv..., còn nhưng người tập có công phu đã đạt tới giới hạn cao siêu thì

có thể sử dụng kết hợp cả công phu trên chiến trường và công phu lời dài với nhau; công phu lời dài của Tiểu niệm đầu có thể dùng để đánh hỗn chiến tập thể và công phu chiến trường như “Đại niệm đầu” cũng có thể sử dụng để đánh đơn. Chẳng hạn như với thủ pháp “Canh thủ” trong bộ “Tâm kiêu” khi dùng trong đấu tay đôi có thể dựa vào Canh thủ, Liên hoàn canh thủ, Phân canh thủ vv... còn khi sử dụng trong đánh trận thì có thể triển khai các thủ pháp như “Canh thủ” trong “Đoản kiêu” vươn thành Trường kiêu, chuyển thành “Triển thủ” trong bộ Cán hoa chuồng khai triển với Kỳ lân bộ hoặc Mã tiền cung hậu tiễn, lại ví dụ như trong bộ “Hồng sa thủ” nếu dùng thủ pháp Cồn lan thủ thông thiên chùy nếu triển khai trên “Toàn phong bộ” thì dùng như công phu trên chiến trường còn nếu triển khai trên “Tiễn mã bức bộ” thì lại dùng trong công phu đấu đơn.

Thuộc tính của các chiêu thức trong công phu như cương, nhu, cứng, mềm cũng rất đa vị. Trong công phu Vĩnh Xuân có rất nhiều thủ pháp lưỡng tính, tức là trong một chiêu thức bao gồm cả thủ pháp có hai loại thuộc tính là cương mãnh và nhu mềm. Chẳng hạn như Phật liễu thủ... cũng một chiêu thức nếu đánh ra với thủ pháp có thuộc tính khác nhau thì hiệu quả của chúng cũng khác nhau.

Đặc tính của võ thuật Vĩnh Xuân có tính đột phá đối

với các mặt hạn chế như giới tính, tuổi tác, khả năng của cơ thể... Trong các truyền nhân Vĩnh Xuân, có người tuổi cao rồi mới tập, lại có những người chân gầy yếu tay tàn phế... những người này đều muốn tự cường mà luyện võ, chỉ cần có tâm chí, ý chí kiên cường, chịu khó tu luyện là có thành tựu.

Tán sư phụ gắn bó xương thịt với môn hạ của mình, nếu một đệ tử nào đó do sự cố hoặc không thể theo học võ thuật toàn bộ của môn phái thì ông lại tự chọn ra những phần quyền hoặc vũ khí phù hợp với cơ thể và tư chất của đệ tử đó để truyền dạy và coi là bộ công phu thứ 9 và thứ 10, vì thế có người chỉ học đến 10 bộ công phu là có thể được truyền dạy Đại luyện thủ (Đại niệm đầu) ngẫu nhiên cũng gặp được một vài phần công phu chưa biết hết. Từ sau vị tiên sư Lương Tán, ít nghe đến có vị tiên bối nào học hết công phu của cả môn phái (có thể cũng có người học hết toàn bộ công phu võ thuật Vĩnh Xuân nhưng không lưu danh trên giang hồ).

Về phân cấp bậc võ trong võ học Vĩnh Xuân, có tuân tự trong mỗi bộ công phu đều có công phu uyên thâm và thủ pháp thượng thừa. Chẳng hạn như trong tiểu niệm đầu, đây là bộ quyền pháp lập môn, cho người nhập môn mới theo tập, nhưng trong đó lại có không ít là thủ pháp thượng thừa, có những bậc tiên bối từng nghiên cứu, theo đuổi với công sức mấy chục năm trời mà vẫn coi là chưa thể thông suốt toàn bộ về tiểu niệm

dầu. Qua đó có thể thấy điểm huyền diệu của công phu Vĩnh Xuân.

Vĩnh Xuân công phu lấy tiểu luyện làm công phu cho người mới nhập môn học, sau đó là đến Tâm kiều và Tiêu chỉ; về thuộc tính công phu 3 bộ đầu tiên này thuộc về công phu lời dài, chủ yếu là thủ pháp Kiều thủ, người học phải luyện tốt 3 bộ công phu lời dài này rồi mới được coi là lên một tâm cao mới và bắt đầu vào luyện tập một bộ công phu trên chiến trường, bộ học đầu tiên là “Tứ môn”, về hệ thống quyền chương mà nói thì bắt đầu từ “Tứ môn” trở đi, hầu hết thuộc về công phu trên chiến trường của Vĩnh Xuân, tuần tự học tính từ sau “Tứ môn”; từ sau tiên sư Lương Tán trở đi không có quy cách, giới hạn chuẩn mực nghiêm túc bởi vì công phu trên chiến trường của Vĩnh Xuân, bộ nào cũng có kỹ thuật đỉnh cao riêng, điểm mạnh riêng và phân cấp bậc, vị trí riêng.

Kho tàng võ thuật Vĩnh Xuân:

Kiều thủ vấn quy xuất tứ môn (Kiều thủ vấn quy có nghĩa là đã học được công phu lời dài như Tiểu luyện, Tâm kiều, Tiêu chỉ).

Tứ môn tẩu mã bộ đăng phong (Công phu về tẩu mã trên chiến trường - bắt đầu phần Trường kiều đại mã).

Sáo lộ tương loan hổ lâm thắng (Võ thuật Vĩnh Xuân không phân cấp bậc, vị thế).

Vịnh Xuân võ nghệ phong phong kỳ: (Trong mỗi bộ võ thuật đều chứa đựng kỹ thuật đánh cao siêu).

Trong thư pháp kỹ thuật đánh của võ Vịnh Xuân, phần công phu hay, cao, sâu xa nhất là Kiều thủ (Trường kiêu đoản thủ) tuy nhiên kỹ thuật thủ pháp Kiều thủ của công phu phần chiến trường và Kiều thủ trong công phu lôi đài (đấu đơn) là khác nhau, vì thế có sự khác nhau trong Trường kiêu đoản thủ. Người học Vịnh Xuân, khi mới nhập môn, tập Tiểu luyện tức là đã học công phu Kiều thủ và đến khi học xong Đại luyện (Đại niệm đầu) vẫn cần phải nghiên cứu tiếp về tính sâu xa huyền bí của Kiều thủ bao gồm: “Khuyên, Than, Bàng, Chấn, Khấu, Phục, Phao, Khiêu, Liêu, Xuyên” tuy dạng thức của Kiều thủ dễ thuộc nhưng đó chỉ là dạng thức kỹ thuật đánh chưa có công phu, điều cần thiết trong kỹ thuật đánh Kiều thủ là ở công phu và sự biến hoá của thủ pháp, đỉnh cao kỹ thuật đánh tay Kiều cũng là chỗ huyền diệu của Vịnh Xuân, có thể đạt đến Thập quyết hoàn - Khấu tương liên xuất thủ là đạt đến mức công phu của tay Kiều, như thế là đã lên đến Phong loan (sườn núi) của võ học Vịnh Xuân. Kỹ thuật Kiều thủ chứa đựng trong từng chiêu thức của mỗi bộ quyền chương. Trường kiêu đoản thủ trong kỹ thuật võ là sự phối hợp nhuần nhuyễn giữa phần công phu sử dụng trên võ đài với công phu ứng dụng trên chiến trường, nếu chỉ thông thạo phần công phu

lôi đài tức là Tiểu luyện, Tâm kiều, Tiêu chỉ mà chưa biết đến công phu đánh trận thì kỹ thuật đánh Kiều thủ không thể dễ đạt được đỉnh cao, võ học cũng không được coi là hoàn hảo. Rõ ràng nhất cho thấy là nếu chỉ thạo công phu lôi đài thì Mộc nhân trang đã luyện được, đa phần là dùng bán thủ trang (Kiều cùi chỏ), còn nếu thông thạo cả hai phần công phu là lôi đài và chiến trường thì Mộc nhân trang luyện được là Toàn thủ (Trường kiều) mộc nhân trang (cây mộc nhân). Sự khác biệt 2 trường hợp này là dài ngắn của Trang thủ. Thủ pháp toàn thủ rộng lớn, vị trí di chuyển rộng, cần phải di hình hoán vị (di chuyển vị trí), nhảy mã mê tung mà các khinh kiều khoái mã (mã nhanh nhẹ) như Hạc vũ mê tung, nhảy bộ di hình vv... đều thuộc phần công phu chiến trường của Vĩnh Xuân.

Điểm mấu chốt trong kỹ thuật đánh của Vĩnh Xuân nằm trong mấy chữ “Triền, Thiểm, Xuyên, Tả” tức là “Quấn, Né, Luồn lách, Lái”. Trước đây từng được coi là bí quyết của môn phái, thủ pháp cương nhu đều có cả. Thiết kiều miên thủ biến hoá vô cùng là đỉnh cao của võ học Vĩnh Xuân.

Từ khi tổ sư Chí Thiện sáng lập môn phái tới nay Vĩnh Xuân được tôn là đứng đầu cõi Nam “Lĩnh Nam chi thủ”, hệ thống quyền cước nhiều, kỹ thuật đánh mạnh mẽ, thủ pháp hay, biến hoá khéo, đạt đến đỉnh cao của võ thuật, nhưng do sự đổi mới qua các thế hệ,

có sự phân chia thành nhiều nhánh, mỗi chi nhánh lại tự cho mình là chí tôn, trong các bộ công phu có những phần không hiểu nhau, nhưng ai cũng tự cho mình là chân truyền, không đủ tính khiêm tốn, mà những người muốn tìm thầy theo học cũng không biết rõ về công phu của bản môn, dẫn đến công phu của Vinh Xuân ngày một thất lạc, đến nay có không ít truyền nhân của Vinh Xuân còn tưởng rằng hệ thống quyền bản môn chỉ có Tiểu luyện, Tâm kiều và Tiêu chỉ mà thôi, có người đến tên của bài quyền cũng còn chưa được nghe đến và cũng chưa rõ về lai lịch của Kiếm dương mã, Nhật tự quyền cũng như Hạc chương lễ, điều này rất lấy làm tiếc.

Trên đây là một chút hiểu biết nông cạn về Vinh Xuân phái, mong rằng các bạn yêu thích võ học đặc biệt là ham mê võ học Vinh Xuân nắm được đôi nét cơ bản về Vinh Xuân, ra sức học tập và rèn luyện để phát huy khả năng bản thân cũng như góp phần nhỏ bé vào sự nghiệp phát triển võ học Vinh Xuân.

Biển học là vô bờ nhưng quyết tâm sẽ cập bến. Trong võ học từng có câu: “Tự cổ công phu vô tiệp kính, nhất phận nỗ lực nhất phận công”, tạm dịch là: “Để đạt được công phu không có con đường tắt, mà chỉ được nâng dần bằng từng phần nỗ lực của bản thân”.

Cuối cùng xin kính chúc quý vị độc giả cũng như các bạn yêu thích võ học luyện thành công.

CÁC BỘ CÔNG PHU CƠ BẢN TRONG VĨNH XUÂN

TÊN 17 BỘ CÔNG PHU CỦA VĨNH XUÂN:

1. Tiểu niệm đầu (Tiểu luyện).
2. Tâm kiều.
3. Tiêu chỉ.
4. Đối quyền.
5. Đối côn.
6. Tứ môn.
7. Lưu trịnh kiều.
8. Hành giả côn.
9. Liễu điệp đao.
10. Quá giang kiều (Trường kiều bằng đăng).
11. Phục hổ.
12. Cán hoa chương.
13. Hoa quyền.
14. Hồng sa thủ.
15. Hạc thủ quyền.
16. Tiểu toàn phong.
17. Đại niệm đầu (Đại luyện).

Chí Thiện tổ sư lập ra phái và nghiên cứu các bước công phu kết hợp lập từ mã rồi đến quyền, lễ, do đó sau đây cũng theo trình tự ấy lần lượt giới thiệu.

Mã bộ, quyền cước, lễ pháp của các môn phái võ thuật Trung Hoa hầu hết có những điểm lớn cơ bản giống nhau chỉ khác nhau ở những chi tiết nhỏ, những chi tiết khác nhau rất nhỏ ấy chính là những nét đặc sắc để phân biệt. Nhưng Kiếm dương mã, Nhật tự quyền, Hạc cước lễ trong phái Vĩnh Xuân thì lại khác nhau điểm cơ bản, giống nhau ở những chi tiết nhỏ. Tông quyền, Tông mã, tông lễ đều độc bộ trong võ lâm đây là dấu hiệu để nhận ra môn phái.

TIÊU CHỈ

Trong khi giới thiệu về Tiểu luyện (tức Tiểu niệm đầu) chúng ta đã biết Tiểu luyện, Tâm kiều và Tiêu chỉ đều thuộc về công phu tay kiều trong võ thuật Vĩnh Xuân, về võ học chúng đều thuộc hàng công phu lõi đài.

Tiêu chỉ là tên dựa theo chính hệ thống thủ pháp Tiêu chỉ trong các chiêu thức, Tiêu chỉ chú trọng về luyện tập tay kiều, về mã bộ thì ngoài Kiểm dương mã ra chỉ có tả, hữu Tam tinh mã (ít hơn Tâm kiều một mã là tiền Tam tinh mã). Kiều thủ trong Tiêu chỉ bao gồm: Liên thủ, Thiết thủ, Canh thủ, Khấu thủ, Phục thủ, Sanh thủ, Khiêu thủ, Tán thủ, Câu kiều, Chấm kiều, Tiễn thủ, Ánh thủ, Bàng thủ... Khi người học tập đến Tiêu chỉ là đã tập qua Tiểu luyện và Tâm kiều, thủ pháp Kiều thủ có thể nói là đã lên một tầm cao mới, có thể dần dà lĩnh hội ra thủ pháp Tiêu chỉ, dựa vào một nhân trang để luyện công phu Kiều thủ, là bài học bắt buộc đối với người luyện, nếu nghiên cứu kĩ càng, miệt mài qua thời gian dài thì có thể liên dụng trong công phu lõi đài đấu đơn.

Công phu tay kiều của môn phái Vĩnh Xuân phân lõi đài, từ Tiểu luyện đến Tâm kiều, Tiêu chỉ, phần lớn phần công phu đều nằm trong 3 bài quyền này nhưng để

công phu tay kiêu huyền diệu thu được kết quả tốt nhất trong kỹ thuật đánh thì nhất thiết phải qua quá trình phối hợp tinh tế với phần mã bộ, như Điều mã, Tam giác kì lân, Hạc vũ mê tung, Vinh Xuân mã nhanh trong Kinh kiều khoái mã... muốn phát huy tay kiêu đến đỉnh cao thì cần phải xuất Tứ môn (4 cửa), luyện kĩ càng công phu trên bãi tập để hiểu kĩ về các thức mã bộ của Vinh Xuân “Tứ môn tẩu mã bộ đăng phong” nhảy mã tam bộ trong Tứ môn là phương thức luyện tập mã rất tốt.

Công phu hàng lời dài về tay kiêu trong Tiểu luyện, Tâm kiều, Tiêu chỉ, tuy chủ yếu chỉ là thủ pháp đối đơn nhưng nếu ở mức cao thâm thì tay kiêu (bậc lời dài công phu) có thể phát triển ra công phu Kiều thủ phức tạp, khó hiểu, nhất là phần về biến hoá trong thủ pháp (thủ pháp quá kiều trong võ học Vinh Xuân tức là công phu quá môn trong biến thức thủ pháp) lại sâu xa huyền diệu, phần giải thích về kỹ thuật đánh lại không dễ, với người tập ngoài việc có nghị lực và lòng quyết tâm cao còn cần phải có duyên gặp gỡ các bậc truyền nhân được tu luyện về võ học cao siêu trong công phu Vinh Xuân mới có đủ công lực để dìu dắt người học đạt đến đỉnh cao.

Khẩu quyết bài Tiêu chỉ:

Câu giác tiêu chỉ khuyển phách mã

Câu tiêu phách tán thiết thủ đao

Sáp chương thông thiên thiết tước thủ

*Canh thủ liên hoàn khấu sanh than
Ánh thủ tán vãng tam khấu chưởng
Tam tiêu phách tước tả hữu trung
Ánh thủ song bình giác chắm thác
Ánh bình trừu khấu chưởng sanh than
Tiến ánh thôi đỉnh song cao bàng
Tì bà hợp chưởng Vĩnh Xuân trang.*

TIÊU CHỈ

Người thể hiện là võ sư Nguyên Hoà Điển truyền nhân Vĩnh Xuân đời thứ 8.

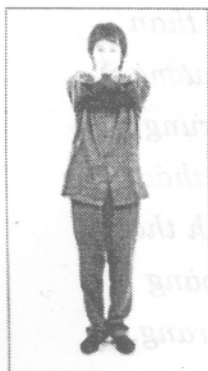
1. Đứng nghiêm, 2 gót chân khếp sát nhau, khoảng cách 2 mũi bàn chân mở rộng lọt một quyền, 2 tay buông theo 2 bên đùi mặt hướng về trước, tập trung điều khí để chuẩn bị cho khai quyền.

2. Đứng nghiêm, 2 tay từ dưới đưa thẳng lên về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống 2 bàn tay thẳng cao bằng vai thành tay bình (tay bằng).

3. Đứng thẳng, 2 tay bình Khuyên thủ, 2 tay từ dưới vòng lên lật ra, sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra ngoài thành ngoại Phiên chưởng.



Tiêu chỉ 1



Tiêu chỉ 2



Tiêu chỉ 3



Tiêu chỉ 4



Tiêu chỉ 5

4. Đứng thẳng, 2 tay ngoài Phiên chương, 2 bàn tay vòng từ trên xuống rồi khuyên vào, sau khi nội khuyên, lòng bàn tay hướng vào thành nội Khuyên thủ, 2 tay thuận theo thế nội khuyên nắm tay lại thành quyền.

5. Đứng thẳng, 2 tay quyền thu về khép thủ dưới nách.



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-6



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-7

NHỊ THỤ KIỂM DƯƠNG MÃ

6. Mở mũi chân, di 2 mũi chân mở đều về 2 bên sao cho khoảng cách 2 mũi chân khoảng 8 thốn.

7. Mở gót chân di 2 gót chân mở đều về 2 bên sao cho khoảng cách 2 gót chân vào khoảng 1 xích 2 thốn.

8. Mở mũi chân lần 2 di tiếp 2 mũi bàn chân mở về 2 bên để khoảng cách mũi chân đạt khoảng 1 xích 2 thốn.

9. Mở gót lần 2 di tiếp 2 gót chân mở về 2 bên, để khoảng cách 2 gót chân đạt khoảng 1 xích 6 thốn.

10. Hơi chùng 2 gối xuống toạ mã, khoảng cách 2 gối mở rộng khoảng để lọt một quyền thành Nhị thụ kiểm dương mã.

11. Kiểm dương mã, 2 tay mở chuông đặt giao thoa



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-8



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-9



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-

10



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-

11

nhau phía trước ngực hướng xuống dưới cật ra (tay phải ở ngoài) thành Song hạ tiễn thủ.

12. Kiểm dương mã, 2 bàn tay Tiễn thủ từ dưới khiêu lên thành song Khiêu thủ tạo thành Ảnh thủ (mĩ nhân chiếu kính)

13. Kiểm dương mã, 2 tay song Khiêu thủ nắm quyền thu về khép thủ dưới 2 bên nách.



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
12



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
13



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
14



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
15



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
16



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
17

14. Tay trái Khuyên thủ bát động: Kiểm dương mã tay trái chuyển thành Tiễn quyền từ trước ngực xuyên trung môn đánh thẳng về trước thành tả Nhật tự quyền.



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
18



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
19

15. Đứng Kiểm dương mã, tay trái từ tả Nhật tự quyền bật ra thành Tiêu chuồng, chuồng chĩa thẳng.

16. Kiểm dương mã, tay trái chuồng thẳng bàn tay gấp thẳng xuống thành chuồng hướng xuống.

17. Kiểm dương mã, bàn tay trái đang chĩa xuống, khiêu thẳng lên thành chuồng chĩa lên.

18. Kiểm dương mã, bàn tay trái khiêu lên vươn ngang ra, lòng bàn tay hướng xuống thành bàn tay ngang.

19. Kiểm dương mã, bàn tay trái đang để bằng lật ra thành bàn tay hướng ra ngoài tạo thành chuồng hướng ra ngoài.

20. Kiểm dương mã, bàn tay trái đang hướng ra, gấp cổ tay lật bàn tay vỗ vào, lòng bàn tay hướng vào thành chuồng hướng vào.



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiếm dương mã-
20



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiếm dương mã-
21



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiếm dương mã-
22



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiếm dương mã-
23

21. Kiểm dương mã, bàn tay trái đang hướng vào bàn tay vòng lên lật ra ngoài sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra ngoài thành ngoại Phiên chuông.

22. Đứng Kiểm dương mã, tay trái từ ngoại Phiên chuông, bàn tay từ trên vòng xuống khuyen vào trong, sau khi khuyen vào, lòng bàn tay hướng vào thành



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiếm dương mã-
24



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiếm dương mã-
25

nội Khuyên thủ, tay trái theo đà nội khuyên thuận tay nắm lại thành quyền.

23. Kiểm dương mã, tay trái thu quyền kéo về khép thủ dưới nách.

24. Tay phải Khuyên thủ bất động: Kiểm dương mã, tay phải dùng Tiễn quyền từ trước ngực giữa trung môn đánh thẳng về trước thành hữu Nhật tự quyền.

25. Kiểm dương mã, tay phải từ hữu Nhật tự quyền bật bung ra thành Tiêu chưởng hướng thẳng.

26. Đứng Kiểm dương mã, tay phải từ Trục chưởng hướng thẳng, gấp cổ tay, bàn tay chia thẳng xuống thành chưởng chia xuống.

27. Kiểm dương mã, bàn tay phải đang chia xuống khiêu thẳng lên thành chưởng chia ngón tay hướng lên.



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
26



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
27



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
28



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
29

28. Kiểm dương mã, bàn tay phải sau khi khiêu lên vươn ngang ra lòng bàn tay hướng xuống tạo thành chưởng ngang.

29. Kiểm dương mã, chưởng ngang bàn tay phải lật ra ngoài lòng bàn tay hướng ra ngoài tạo thành chưởng hướng ra ngoài.

30. Kiểm dương mã, bàn tay phải đang hướng ra, gấp cổ tay lật bàn tay vỗ vào mình thành chưởng hướng vào.

31. Kiểm dương mã, tay phải chưởng hướng vào, bàn tay vòng lên lật ra ngoài sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra thành ngoại Phiến chưởng.

32. Kiểm dương mã, tay phải đang ngoại Phiến chưởng, bàn tay từ trên vòng xuống khuyen vào, sau khi nội khuyen, lòng bàn tay hướng vào thành nội Khuyen thủ, tay phải thuận theo thế nội khuyen tay nắm lại



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
30



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
31



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
32



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
33



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiềm dương mã-
34



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiềm dương mã-
35



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiềm dương mã-
36



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiềm dương mã-
37

thành quyền.

33. Kiềm dương mã, tay phải thu quyền kéo về thủ dưới nách.

34. Bàn long thủ: Kiềm dương mã, 2 quyền 2 bên nách mở chưởng, ngón tay chĩa về phía trước, lòng bàn tay hướng vào thành thức chuẩn bị của Long hình chưởng.

35. Kiềm dương mã, 2 tay thành Long hình chưởng đưa ra trước ngực từ dưới khiêu lên vẽ 2 vòng khuyên thành Hồi long chưởng.

36. Kiềm dương mã, tay từ Hồi Long chưởng chuyển thành Song long chưởng xuyên trung môn đánh thẳng về trước thân Song long xuất hải, khi đánh Song long chưởng ra thuận thế nhảy mã chuyển về chân đứng nghiêm.

37. Đứng thẳng, 2 tay Song long chưởng từ dưới vòng lên lật ra, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra thành ngoại Phiên chưởng.

38. Đứng thẳng, 2 tay từ ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống khuyen vào, sau khi nội khuyen lòng bàn tay hướng vào thành Khuyen thủ, thuận theo thế Khuyen thủ nắm quyền lại.



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiếm dương mã-
38



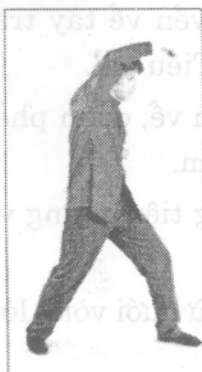
Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiếm dương mã-
39

39. Đứng thẳng, 2 tay thu quyền khép thủ dưới nách.

THỨC THỨ 1: CÂN GIÁC TIÊU CHỈ KHUYỀN PHÁCH MÃ

40. Đạp mã trái di chuyển sang trái thành tả Tam tinh mã, thân người cũng theo mã chuyển sang trái, đưa quyền phải từ trên vòng theo đường cong xuống tạo thành hữu câu giác chuy (đắm góc vòng tay phải).

41. Đạp mã phải sang bên phải, khi chuyển mã thu quyền phải về thành hữu Tam tinh mã, thân người theo mã chuyển sang phải, quyền trái từ trên theo đường



Tiêu chỉ- Cân
giác tiêu chỉ
khuyến phách
mã-40



Tiêu chỉ- Cân
giác tiêu chỉ
khuyến phách
mã-41



Tiêu chỉ- Cân
giác tiêu chỉ
khuyến phách
mã-42



Tiêu chỉ- Cân
giác tiêu chỉ
khuyến phách
mã-43

cong vòng xuống thành
tả câu giác chùy (đấm
góc vòng tay trái).

42. Đạp mã trái
chuyển sang trái, khi
chuyển mã thu quyền
trái lại thành tả Tam
tĩnh mã, thân người theo
mã chuyển dồn sang
trái, quyền phải từ trên
theo đường cong vòng
xuống thành hữu câu
giác chùy.



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiềm dương mã-
44



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiềm dương mã-
45

43. Tả Tam tinh mã, tay phải thu quyền về tay trái mở chưởng tiêu về phía trước thành tay Tiêu chỉ.

44. Tả Tam tinh mã tay trái thu quyền về, chân phải phía sau đưa lên thành chân đứng nghiêm.

45. Đứng thẳng người 2 tay mở chưởng tiêu thẳng về trước thành tay song Tiêu chỉ.

46. Đứng thẳng từ song Tiêu chỉ 2 tay từ dưới vòng lên lật ra thành ngoại Phiên chưởng.

47. Đứng thẳng, 2 tay ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống khuyen vào thành Khuyen thủ rồi theo thế khuyen thuận tay nắm lại thành quyền.

48. Đứng thẳng, 2 tay thu quyền về khép thủ dưới nách.

49. Co chân trái lên vổ cạnh trong chân trái vào chân



Tiêu chỉ- Cân
giác tiêu chỉ
khuyen phách
mã-46



Tiêu chỉ- Cân
giác tiêu chỉ
khuyen phách
mã-47



Tiêu chỉ- Cân
giác tiêu chỉ
khuyen phách
mã-48



Tiêu chỉ- Cân
giác tiêu chỉ
khuyen phách
mã-49

phải thành Phách mã.

50. Đứng thẳng, lại co chân phải lên dùng má trong chân phải vỗ thẳng sang chân trái thành Phách mã.

51. Sau khi chân phải Phách mã, liền đạp về bên phải chéch về sau thân người cũng theo mã xoay về hướng chính diện thành chính diện Kiểm dương mã.



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
50



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiểm dương mã-
51

52. Đứng Kiểm dương mã, mũi bàn chân phải hơi xoay sang phải khi xoay nâng gót chân lên thành hữu Tam tinh mã, thân người theo mã chuyển sang phải, quyền trái từ trên theo đường cong vòng xuống thành tả Câu giác chuy.

53. Chân trái đạp mã chuyển sang trái, khi chuyển mã thu quyền trái về thành tả Tam tinh mã, thân người theo mã chuyển sang trái quyền phải từ trên theo đường cong đánh vòng xuống thành hữu câu giác chuy.

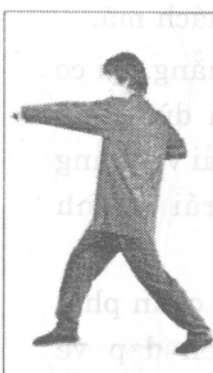
54. Đạp mã phải chuyển sang phải khi di chuyển thu quyền về thành hữu Tam tinh mã thân người theo mã chuyển sang phải, quyền trái từ trên theo đường cong đánh vòng xuống thành tả câu giác chuy.



Tiêu chỉ - Cân
giác tiêu chỉ
khuyên phách
mã-52



Tiêu chỉ - Cân
giác tiêu chỉ
khuyên phách
mã-53



Tiêu chỉ - Cân
giác tiêu chỉ
khuyên phách
mã-54



Tiêu chỉ - Cân
giác tiêu chỉ
khuyên phách
mã-55

55. Đứng hữu Tam
tinh mã, tay trái thu
quyển về, tay phải mở
chuông tiêu về phía
trước thành tay Tiêu chỉ.

56. Từ hữu Tam tinh
mã, tay phải thu quyển
về, chân trái phía sau
đưa lên bằng với chân
phải về tư thế chân đứng
nghiêm.

57. Đứng thẳng, 2 tay
mở chuông tiêu về phía



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiếm dương mã-
56



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiếm dương mã-
57



Tiêu chỉ- Cân
giác tiêu chỉ
khuyên phách
mã-58



Tiêu chỉ- Cân
giác tiêu chỉ
khuyên phách
mã-59



Tiêu chỉ- Cân
giác tiêu chỉ
khuyên phách
mã-60



Tiêu chỉ- Cân
giác tiêu chỉ
khuyên phách
mã-61

trước thành song Tiêu
chỉ thủ.

58. Đứng thẳng, tay
song Tiêu chỉ, 2 tay từ
dưới vòng lên lật ra
thành ngoại Phiên
chưởng.

59. Đứng thẳng, 2 tay
song ngoại phiên chưởng
từ trên vòng xuống
khuyên vào thành
Khuyên thủ, tay thuận
theo thế Khuyên thủ



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiềm dương mã-
62



Tiêu chỉ - Nhị thụ
kiềm dương mã-
63

nắm thành quyền.

60. Đứng thẳng, 2 tay thu quyền kéo về khép thủ dưới nách.

61. Đứng thẳng, co chân phải dùng má trong võ thẳng sang chân trái thành Phách mã.

62. Đứng thẳng, co chân trái lên dùng má trong võ thẳng sang chân phải thành Phách mã.

63. Sau khi phách mã chân trái, đạp mã về phía sau chéo sang trái để chuyển hướng, thân người theo mã xoay về hướng chính diện thành chính diện Kiểm dương mã.

THỨC THỨ 2: CÂU TIÊU PHÁCH TÁN THIẾT THỦ ĐAO

64. Đứng Kiểm dương mã, chân trái hơi đạp sang trái, thân người cũng theo mã chuyển sang trái thành tả Tam tinh mã, quyền phải từ trên đánh vòng xuống thành hữu Câu giác chùy.

65. Tả Tam tinh mã, tay phải thu quyền về tay trái mở chuyển tiêu về phía trước thành tay Tiêu chỉ thủ.

66. Tả Tam tinh mã, tay trái thu quyền về, tay phải mở thành tay đao chém xiên xuống thành Phách chuyển.

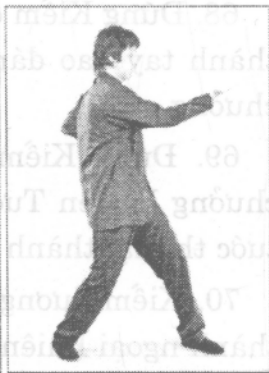
67. Mũi chân trái di chuyển lên trước thành chính diện Kiểm dương mã thân người theo mã xoay về chính diện, phách chuyển tay phải chuyển cổ tay mu bàn tay hướng lên hất chuyển ngang sang phải.



Tiêu chỉ - Câu tiêu
phách tán thiết thủ đao-
64



Tiêu chỉ - Câu tiêu
phách tán thiết thủ
đao-66



Tiêu chỉ - Câu tiêu
phách tán thiết thủ
đao-66



Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-67



Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-68



Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-69



Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-70

68. Đứng Kiềm dương mã, tay phải từ chưởng chuyển thành tay đao đánh vào trung môn thành Trung môn chưởng.

69. Đứng Kiềm dương mã, tay trái chuyển thành chưởng lật lên Tước kiều tay phải, tay phải thuận thế tước thu lại thành quyền.

70. Kiềm dương mã, tay trái từ dưới vòng lên lật ra thành ngoại Phiên chưởng.

71. Đứng Kiềm dương mã, tay trái ngoại Tiêu chưởng từ trên đưa vòng xuống khuyen vào thành Khuyen thủ thuận thế Khuyen thủ nắm lại thành quyền.

72. Kiềm dương mã, tay trái theo quyền kéo về khép thủ dưới nách.



Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-71



Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-72



Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-73



Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-74

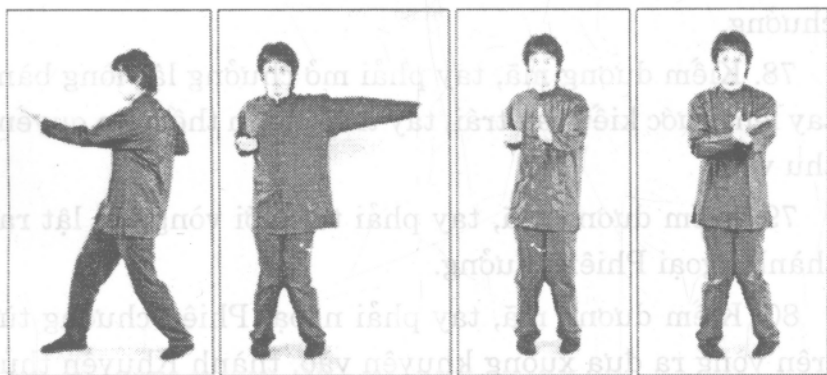
73. Từ Kiềm dương mã, mã phải hơi đạp về phải thân người theo mã chuyển sang phải thành hữu Tam tinh mã, quyền trái từ trên theo đường cong đánh vòng xuống thành tả Câu giác chuy.

74. Hữu Tam tinh mã tay trái thu quyền về tay phải mở chưởng tiêu về phía trước thành tay Tiêu chỉ.

75. Tả Tam tinh mã tay phải thu quyền về, tay trái mở tay đao chém xiên xuống thành Phách chưởng.

76. Mũi bàn chân phải di xoay sang trái thành chính diện Kiềm dương mã, thân người theo mã xoay về chính diện, chuyển lật bàn tay trái lòng bàn tay hướng xuống hất chưởng ngang sang trái.

77. Kiềm dương mã, chưởng tay trái chuyển thành tay



Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-75

Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-76

Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-77

Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-78



Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-79



Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-80



Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-81

đao chém đánh vào trung môn thành Trung môn
chưởng.

78. Kiểm dương mã, tay phải mở chưởng lật lòng bàn
tay lên, Tước kiêu tay trái, tay trái thuận thế nắm quyền
thu về.

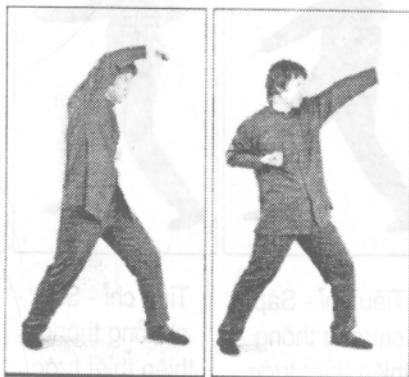
79. Kiểm dương mã, tay phải từ dưới vòng lên lật ra
thành ngoại Phiên chưởng.

80. Kiểm dương mã, tay phải ngoại Phiên chưởng từ
trên vòng ra đưa xuống khuyên vào, thành Khuyên thủ
rồi thuận thế nắm tay quyền lại.

81. Kiểm dương mã, tay phải thu quyền kéo về khép
thủ dưới nách.

THỨC THỨ 3: SÁP CHƯỞNG THÔNG THIÊN THIẾT TƯỚC THỦ

82. Từ Kiềm dương mã, chân trái hơi di dang trái, thân người theo mã chuyển sang trái thành tả Tam tinh mã, quyền phải từ trên theo đường cong vòng đánh xuống thành hữu câu giác chùy.



83. Tả Tam tinh mã tay phải thu quyền về, tay trái mở chưởng tiêu về phía trước thành tay Tiêu chỉ.

Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết tước
thủ-82

Tiêu chỉ - Câu
tiêu phách tán
thiết thủ đao-81

84. Tả Tam tinh mã tay trái thu quyền về, tay phải mở chưởng mu chưởng hướng lên (úp tay) cầm đánh xiên xuống về phía trước thành Sáp chưởng.

85. Tả Tam tinh mã tay phải nắm quyền theo đường cong vòng đánh thốc lên thành thông thiên chùy.

86. Mũi bàn chân trái xoay chuyển sang phải về chính diện Kiềm dương mã, thân người theo mã xoay về chính diện tay phải từ thông thiên chùy chuyển thành tay đao hướng chặt vào trung môn thành Trung môn chưởng.

87. Kiềm dương mã, tay trái mở chưởng lật ngửa lòng



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết cước
thủ-84



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết cước
thủ-85



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết cước
thủ-86



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết cước
thủ-87

bàn tay lên đặt Tước kiều
tay phải, tay phải thuận
thế thu thành quyền về.

88. Kiểm dương mã,
tay trái từ dưới đưa lên
lật ra thành ngoại Phiên
chưởng.

89. Kiểm dương mã,
tay trái từ ngoại Phiên
chưởng vòng xuống
khuyên vào thành
Khuyên thủ, thuận thế
Khuyên thủ tay nắm
thành quyền.



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết cước
thủ-88



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết cước
thủ-89



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết tước
thủ-90



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết tước
thủ-91



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết tước
thủ-92



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết tước
thủ-93

90. Kiểm dương mã, tay trái thu quyền về khép thủ dưới nách.

91. Kiểm dương mã, chân phải hơi di sang phải, thân người theo mã chuyển sang phải thành hữu Tam tinh mã, quyền trái từ trên theo đường cong vòng đánh xuống thành tả Câu giác chuỳ.

92. Hữu Tam tinh mã tay trái thu quyền về, tay



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết tước
thủ-94



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết tước
thủ-95

phải mở chưởng tiêu về phía trước thành tay Tiêu chỉ.

93. Hữu Tam tinh mã, tay phải thu quyền về, tay trái mở chưởng mu chưởng hướng xuống cắm xiên xuống về phía trước thành Sáp chưởng.

94. Hữu Tam tinh mã quyền tay trái vòng cung đánh lên thành Thông thiên chùy.

95. Mũi chân phải hơi xoay sang trái thành chính diện Kiềm dương mã, thân người theo mã xoay về chính diện, tả thông thiên chùy mở thành tay đao chém vào trung môn thành Trung môn chưởng.

96. Đứng Kiềm dương mã, tay phải mở chưởng lật tay Tước kiều tay trái, tay trái thuận thế thu quyền lại.

97. Kiềm dương mã, tay phải từ dưới vòng lên lật ra thành ngoại Phiên chưởng.



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết tước
thủ-96



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết tước
thủ-97



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết tước
thủ-98



Tiêu chỉ - Sáp
chưởng thông
thiên thiết tước
thủ-99

98. Kiểm dương mã, tay phải ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống khuyen vào thành Khuyen thủ rồi thuận thế Khuyen thủ nắm quyền thu về.

99. Kiểm dương mã, tay phải thu nốt quyền về khép thủ dưới nách.

THỨC THỨ 4: CANH THỦ LIÊN HOÀN KHẨU SANH THAN

100. Đứng Kiểm dương mã, chân trái hơi đi đạp sang trái chuyển mã thân người theo mã chuyển sang trái thành tả Tam tinh mã, 2 tay mở chưởng xuyên trung môn dùng Kiều thủ đẩy ra, tay kiêu trái dương xuống, tay kiêu phải hướng lên tạo thành Canh thủ.

101. Chân phải hơi đạp sang phải chuyển mã thân người theo mã chuyển sang phải về sau thành hữu Tam tinh mã, Canh thủ quá môn hướng sang phải xuyên trung môn đưa ra, tay kiêu phải hướng xuống tay kiêu trái hướng lên thành Canh thủ.



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
100



Tiêu chỉ -
Canh thủ liên
hoàn khẩu
sanh than-101

102. Chân trái hơi đạp sang trái chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang trái thành tả Tam tinh mã, tay Canh thủ quá môn hướng sang trái xuyên trung môn đưa ra, tay kiêu trái ở dưới, tay kiêu phải ở trên thành Canh thủ.

103. Chân trái hơi đạp sang trái chuyển mã, thân người theo mã xoay chuyển về chính diện thành chính diện Kiểm dương mã, tay phải thu quyền về, tay trái từ dưới khiêu lên thành Than thủ.

104. Đứng Kiểm dương mã, tay trái từ tay than chuyển thành tay móc câu, theo đường cong móc sang trái thành Khẩu thủ.

105. Kiểm dương mã, tay trái từ Khẩu thủ chuyển thành chưởng đẩy về phía trước (ngón tay hướng



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
102



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
103



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
104



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
105

sang trái).

106. Kiểm dương mã, thu chưởng đẩy tay trái thành Khiêu thủ, khiêu thành Than thủ.

107. Kiểm dương mã, tay trái Khiêu thủ chuyển thành tay tiêu, tiêu thẳng về phía trước thành tay Tiêu chỉ.

108. Đứng Kiểm dương mã, tay trái từ Tiêu chỉ, bàn tay từ trên chĩa xuống lại vòng lên lật ra sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra thành ngoại Phiên chưởng.

109. Kiểm dương mã tay trái ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống khuỷu vào, sau khi nội khuỷu lòng bàn tay hướng vào thành Khuyên thủ, tay thuận thế Khuyên thủ nắm lại thành quyền.

110. Kiểm dương mã, tay trái thu quyền về khép thủ dưới nách.

111. Kiểm dương mã, chân phải hơi di sang phải chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang phải thành hữu Tam tinh mã, 2 tay mở chưởng xuyên trung môn dùng tay kiêu đẩy ra tay kiêu phải hướng xuống dưới, tay kiêu trái hướng lên trên thành Canh thủ.



Tiêu chỉ - canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
106



Tiêu chỉ - canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh
than-107



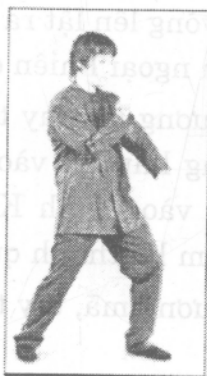
Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
108

Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
109

Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
110

Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
111

112. Chân trái hơi di sang trái chuyển mã, thân người theo mã chuyển sang trái chếch về sau thành tả Tam tinh mã, tay Canh thủ quá môn hướng sang trái tay kiêu trái hướng chĩa xuống, tay kiêu phải hướng lên thành Canh thủ.



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
112

Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-113

113. Chân phải hơi đạp di sang phải chuyển mã, thân người theo mã

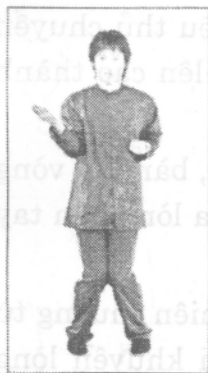
chuyển sang phải thành hữu Tam tinh mã, Canh thủ quá môn hướng sang phải thành tay Canh thủ.

114. Chân phải hơi đạp lên trước để chuyển mã (xoay chân phải sang trái) thân người xoay theo mã chuyển sang trái thành chính diện Kiểm dương mã, tay trái thu quyền, tay phải từ dưới khiêu lên thành Than thủ.

115. Đứng Kiểm dương mã, tay phải từ Than thủ chuyển thành móc câu theo đường cong ở bên phải thành Câu thủ.

116. Kiểm dương mã, tay phải từ Khẩu thủ chuyển thành Sang chưởng hướng về trước đẩy ra.

117. Kiểm dương mã, chưởng tay phải lại chuyển thành tay khiêu, thành tay than.



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
114



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
115



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
116



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
117



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
118

Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
119

Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
120

Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn
khẩu sanh than-
121

118. Kiểm dương mã, tay phải từ Khiêu thủ chuyển thành tay tiêu, tiêu thẳng về phía trước lên cao thành tay Tiêu chỉ.

119. Kiểm dương mã, tay phải Tiêu chỉ, bàn tay vòng xuống lại vòng lên rồi lật ra sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra thành ngoại Phiên chuông.

120. Kiểm dương mã, tay phải ngoại Phiên chuông từ trên vòng xuống khuyển vào sau khi nội khuyển lòng bàn tay hướng vào thành Khuyển thủ rồi thuận thế nắm lại thành quyền.

121. Đứng Kiểm dương mã, tay phải thu nốt quyền về thủ dưới nách.

THỨC THỨ 5: ÁNH THỦ TÁN VÕNG TAM KHẨU CHƯỞNG

122. Kiểm dương mã, 2 tay mở chưởng đưa lên giao thoa nhau rồi khiêu ra thành Ánh thủ (nữ nhân chiếu kính).

123. Kiểm dương mã, song Ánh thủ thu thành quyền thủ dưới nách.

124. Kiểm dương mã, chân trái hơi đạp đi sang trái chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang trái thành tả Tam tinh mã, tay trái mở chưởng theo đường cong chặt ngang ra tay phải thành chưởng hộ giá (bàn tay phải dựng dọc bên ngực trái, các ngón tay hướng lên thành thế Ngư ông tán vãng).



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vãng tam
khẩu chưởng-122



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vãng tam
khẩu chưởng-123



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vãng tam
khẩu chưởng-124

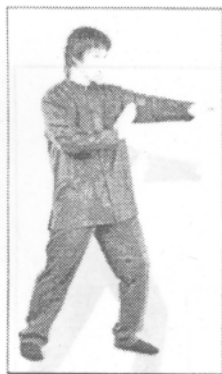


Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vãng tam
khẩu chưởng-125

125. Chân phải hơi đạp sang phải chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang phía sau bên phải thành hữu Tam tinh mã, tay phải dùng chưởng theo đường cong chặt ngang ra tay trái thành chưởng hộ giá tạo thành thế Ngư ông tán vồng.

126. Chân trái hơi đạp sang trái chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển về bên trái, phía sau thành tả Tam tinh mã tay trái mở chưởng theo đường cong chặt ngang ra, tay phải chuyển thành chưởng hộ giá thành thế Ngư ông tán vồng.

127. Chân phải hơi đạp sang phải để chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang phải về sau thành hữu



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vồng tam
khẩu chưởng-126



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vồng tam
khẩu chưởng-127



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vồng tam
khẩu chưởng-128



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vồng tam
khẩu chưởng-129

Tam tinh mã, tay trái thu quyền về, tay phải thành móc câu từ bên trái móc sang bên phải thành Khẩu thủ.

128. Chân trái hơi đạp sang trái chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang trái phía sau thành Sanh chưởng (chưởng chống) đẩy sang bên trái tạo thành Sanh chưởng.

129. Chân phải hơi đạp sang phải để chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang phải về sau thành hữu Tam tinh mã, tay phải chuyển thành móc câu từ trái móc sang bên phải thành Khẩu thủ.

130. Chân trái hơi đạp sang trái để chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang trái về sau thành tả Tam tinh mã, tay phải từ móc câu chuyển thành chưởng đẩy, đẩy sang bên trái thành Sanh chưởng.

131. Chân phải hơi đạp chuyển sang phải để chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang phải phía sau thành hữu Tam tinh mã, tay phải chuyển thành móc câu từ trái móc qua bên phải thành Khẩu thủ.



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vông tam
khẩu chưởng-130



Tiêu chỉ - Cánh
thủ liên hoàn khẩu
sanh than-131

132. Chân hơi đạp lên

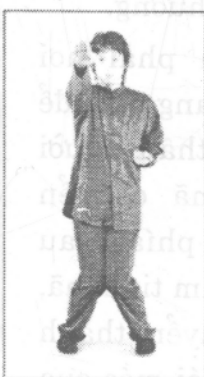
trước để chuyển mã, thân người cũng theo mã xoay về chính diện tạo thành chính diện Kiểm dương mã, tay phải từ móc câu chuyển thành chưởng chống, hướng về trước đẩy ra thành Sanh chưởng.

133. Kiểm dương mã, tay phải từ Sanh chưởng chuyển thành tay khiêu rồi thành tay than.

134. Kiểm dương mã, tay phải từ Khiêu thủ lật thành chưởng tiêu thẳng lên về phía trước thành tay Tiêu chỉ.

135. Kiểm dương mã, từ tay phải Tiêu chỉ, bàn tay từ trên xoay xuống lại vòng lên lật ra ngoài sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra thành ngoại Phiên chưởng.

136. Kiểm dương mã, tay phải từ ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống rồi khuyen vào, sau khi nội khuyen lòng bàn tay hướng vào thành Khuyen thủ, thuận theo



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vông tam
khẩu chưởng-132

Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vông tam
khẩu chưởng-133

Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vông tam
khẩu chưởng-134

Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vông tam
khẩu chưởng-135

thế Khuyên thủ tay nắm thành quyền.

137. Kiểm dương mã, tay phải thu quyền về khép thủ dưới nách.

138. Kiểm dương mã, 2 tay mở chưởng hướng lên để giao thoa rồi khiêu ra thành Ánh thủ (nữ nhân chiếu kính).

139. Kiểm dương mã, 2 tay từ Song Ánh thủ thu thành quyền về thủ dưới nách.

140. Kiểm dương mã, chân phải hơi đạp sang phải để chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang phải thành hữu Tam tinh mã, tay phải mở chưởng theo đường cong chặt ngang ra, tay trái thành chưởng hộ giá tạo thế Ngư ông tán vồng.

141. Chân trái hơi đạp sang trái chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang trái tạo thành tả Tam tinh mã, tay trái dùng chưởng theo đường cong chặt ngang ra, tay phải thành chưởng hộ giá tạo thế Ngư ông tán vồng.

142. Chân phải hơi đạp sang phải chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang phải tạo thành hữu



Tiêu chỉ - Ánh
thủ tán vồng tam
khẩu chưởng-136



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn khẩu
sanh than-137



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vồng tam
khẩu chương-140



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vồng tam
khẩu chương-141



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vồng tam
khẩu chương-142



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vồng tam
khẩu chương-143

Tam tinh mã, tay phải dùng chưởng theo đường cong chặt ngang ra, tay trái dùng chưởng để hộ giá tạo thế Ngưu ông tán vồng.

143. Chân trái hơi đạp sang trái để chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang trái về sau, tạo thành tả Tam tinh mã, tay phải thành quyền thu về, tay



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vồng tam
khẩu chương-144



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ liên hoàn khẩu
sanh than-145

trái chuyển thành móc câu từ bên phải móc sang bên trái thành khẩu thủ.

144. Chân phải hơi đạp chuyển mã sang phải, thân người cũng theo mã chuyển về phía sau bên phải tạo thành hữu Tam tinh mã, tay trái từ Khẩu thủ chuyển thành chưởng chống đẩy ra bên phải thành Sanh chưởng.

145. Chân trái hơi đạp chuyển mã sang trái, thân người cũng theo mã chuyển sang trái phía sau tạo thành tả Tam tinh mã, tay trái chuyển thành móc câu từ bên phải móc sang bên trái thành khẩu thủ.

146. Chân phải hơi đạp sang phải để chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển về sau bên phải tạo thành



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vãng tam
khẩu chưởng-146



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vãng tam
khẩu chưởng-147



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vãng tam
khẩu chưởng-148



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vãng tam
khẩu chưởng-149

hữu Tam tinh mã, tay trái từ móc câu chuyển thành chưởng chống, đẩy sang bên phải.

147. Chân trái hơi đạp sang trái để chuyển mã, thân người cũng theo mã dồn sang bên trái phía sau tạo thành tả Tam tinh mã, tay trái thành Khẩu thủ cong từ bên phải móc sang bên trái thành Khẩu thủ.

148. Chân trái hơi đạp về phía trước để chuyển mã thân người cũng theo mã xoay qua bên phải thành chính diện Kiềm dương mã, tay trái từ móc câu Khẩu thủ chuyển thành chưởng chống, chống đẩy thẳng về phía trước thành Sanh chưởng.

149. Đứng Kiềm dương mã, tay trái từ Sanh chưởng chuyển thành tay khiêu, thành Than thủ.

150. Kiềm dương mã, tay trái từ tay khiêu lật thành chưởng tiêu lên cao về phía trước thành tiêu chỉ thủ.

151. Kiềm dương mã, tay trái từ tiêu chỉ, bàn tay từ trên đưa xuống lại vòng lên rồi lật ra, sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra thành ngoại Phiên chưởng.

152. Kiềm dương mã,



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vãng tam
khẩu chưởng-150



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn khẩu
sanh than-151

tay trái từ ngoại Phiên
chuông từ trên vòng
xuống khuyên vào, sau
khi nội khuyên, lòng bàn
tay hướng vào thành
khuyên thủ rồi thuận
thế Khuyên thủ nắm tay
lại thành quyền.

153. Đứng Kiềm
dương mã, tay trái thu
nốt quyền về khép thủ
dưới nách.



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ tán vông tam
khẩu chưởng-152



Tiêu chỉ - Canh
thủ liên hoàn khẩu
sanh than-153

THỨC THỨ 6: TAM TIÊU PHÁCH TƯỚC TẢ HỮU TRUNG

154. Đứng Kiềm dương mã, tay trái mở chuông tiêu về phía trước thành tay Tiêu chỉ.

155. Kiềm dương mã, tay trái thu quyền về, tay phải mở chuông tiêu về phía trước thành tay tiêu chỉ.

156. Kiềm dương mã, tay phải thu quyền, tay trái mở chuông tiêu về phía trước thành tay Tiêu chỉ.

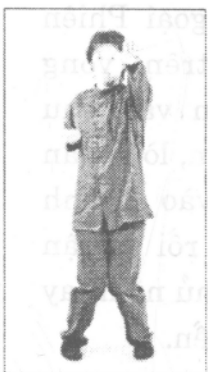
157. Mã phải hơi đạp sang phải để chuyển mã, thân người theo mã dồn sang phải tạo thành hữu Tam tinh mã, tay trái từ Tiêu chỉ chuyển thành chuông chặt sang bên phải thành Thiết kiều thủ.



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách thước
tả hữu trung-154



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách thước
tả hữu trung-155



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách thước
tả hữu trung-156



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách thước
tả hữu trung-157



Tiêu chỉ- Tam tiêu
phách thước tả hữu
trung-158



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách thước
tả hữu trung-159



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách
thước tả hữu
trung-160



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách thước
tả hữu trung-161

158. Chân phải hơi đạp sang trái để chuyển mã, thân người cũng theo mã xoay về trước, tạo thành chính diện Kiểm dương mã, tay trái từ Thiết kiều thủ xoay cổ tay lật chuồng đánh sang bên trái thành Lượng dục thủ.

159. Kiểm dương mã, tay trái Phiết thủ, chuyển cổ tay thiết kiều vào giữa (gạt vào trung môn) thành Thiết chuồng.

160. Kiểm dương mã, tay phải tước thủ, Tước ra tạo thành Bình chuồng (chuồng bằng) lòng bàn tay hướng xuống.

162. Kiểm dương mã, tay phải từ Bình chuồng, bàn tay từ trên gấp xuống lại vòng lên lật ra ngoài, sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra ngoài thành ngoại Phiên chuồng.

163. Kiểm dương mã, tay phải ngoại Phiên chuồng từ trên vòng xuống khuỷu vào, sau khi nội khuỷu, lòng bàn tay hướng vào thành Khuỷu thủ, thuận thế Khuỷu thủ nắm tay thành quyền.

164. Kiểm dương mã, tay phải thu nốt quyền về thủ dưới nách.



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách tước
tả hữu trung-162



Tiêu chỉ- Tam tiêu
phách tước tả hữu
trung-163



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách thước
tả hữu trung-164

Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách thước
tả hữu trung-165

Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách thước
tả hữu trung-166

Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách thước
tả hữu trung-167

165. Kiểm dương mã,
tay phải mở chưởng tiêu
thẳng về phía trước tạo
thành Tiêu chỉ.

166. Kiểm dương mã,
tay phải nắm quyền thu
về, tay trái mở chưởng
tiêu về phía trước thành
tay Tiêu chỉ.

167. Đứng Kiểm
dương mã, tay trái thu
quyển về tay phải mở
chưởng tiêu về phía
trước thành tay Tiêu chỉ.



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách thước
tả hữu trung-168

Tiêu chỉ- Tam tiêu
phách thước tả hữu
trung-169

168. Mã trái hơi đạp sang bên trái chuyển mã, thân người cũng theo mã dồn sang trái thành tả Tam tinh mã, tay phải từ Tiêu chỉ chuyển thành chưởng chặt sang bên trái thành Thiết kiều thủ.

169. Chân trái hơi di lên bên phải để chuyển mã, thân người cũng theo mã xoay về trước thành chính diện Kiềm dương mã, tay phải từ Thiết kiều chuyển cổ tay lật bàn tay đánh sang bên phải thành Lượng dục thủ.

170. Đứng Kiềm dương mã, tay phải Thiết thủ, chuyển cổ tay lật đánh vào trung môn (Thiết kiều) thành Thiết chưởng.

171. Kiềm dương mã, tay trái mở chưởng lật bàn tay tước, trên tay kiều phải, tay phải thuận thế kéo quyền thu về, tạo thành Tước thủ.



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách tước
tả hữu 'trung-170



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách tước
tả hữu trung-171



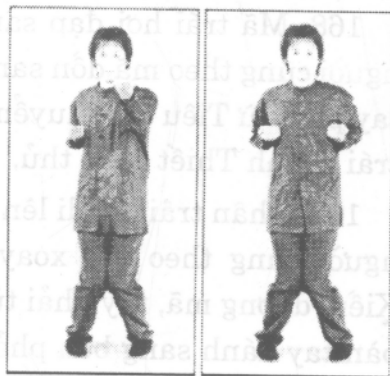
Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách tước
tả hữu trung-172



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách tước
tả hữu trung-173

172. Kiểm dương mã, tay trái Tước thủ tước ra thành chưởng bằng, lòng bàn tay hướng xuống.

173. Kiểm dương mã, tay trái từ chưởng bằng, bàn tay từ trên gấp xuống lại vòng lên lật ra ngoài, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra thành ngoại Phiên chưởng.



Tiêu chỉ- Tam
tiêu phách tước
tả hữu trung-174

Tiêu chỉ- Tam tiêu
phách tước tả hữu
trung-175

174. Kiểm dương mã, tay trái từ ngoại Phiên chưởng, bàn tay từ trên vòng xuống khuyen vào, sau khi nội khuyen lòng bàn tay hướng vào thành Khuyen thủ rồi thuận thế Khuyen thủ nắm quyền lại.

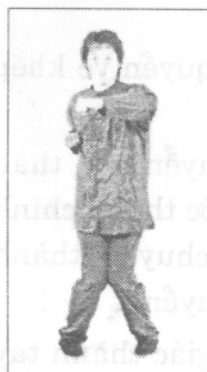
175. Đứng Kiểm dương mã, tay trái thu nốt quyền về khép thủ dưới nách.

THỨC THỨ 7: ÁNH THỦ SONG BÌNH GIÁC CHẤM THÁC

176. Kiểm dương mã, 2 tay mở chưởng khiêu về phía trước tạo thành Ánh thủ.

177. Kiểm dương mã, 2 tay nắm lại thành quyền thu về thủ dưới nách.

178. Kiểm dương mã, 2 tay thành quyền ngang xuyên



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chằm giác-
176



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chằm giác-
177



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chằm giác-
178



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chằm giác-
179

trung môn đánh thẳng
về trước thành 2 quyền
ngang.

179. Kiểm dương mã,
2 tay lại thu quyền kéo
về thủ dưới nách.

180. Mã trái hơi đạp
sang trái để chuyển mã,
thân người cũng theo mã
dồn sang trái thành tả
Tam tinh mã, 2 tay dùng
quyền ngang xuyên
trung môn đánh về phía
trước tạo thành song



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chằm giác-
180



Tiêu chỉ - Ảnh thủ
song bình giác
chằm giác-181

Bình quyền (2 quyền ngang).

181. Đứng tả Tam tinh mã, 2 tay thu quyền về khép thủ dưới nách.

182. Mã trái hơi đạp sang phải để chuyển mã, thân người cũng theo mã xoay qua phải về trước thành chính diện Kiềm dương mã, quyền tay trái chuyển thành quyền móc góc đánh ra thành Câu giác quyền.

183. Kiềm dương mã, tay trái từ Câu giác thành tay trung kiêu đánh dè xuống trung môn thành chắm Kiêu thủ.

184. Kiềm dương mã, tay trái kiêu để ở trung môn mở thành chưởng nâng lên thành Thác thủ.

185. Kiềm dương mã, tay trái từ Thác thủ lật bàn tay lên trước tạo thành tay Tiêu chỉ.



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chắm giác-
182



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chắm giác-
183



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chắm giác-
184



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chắm giác-
185



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chăm giác-
186



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chăm giác-
187



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chăm giác-
188



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chăm giác-
189

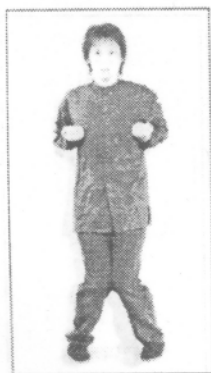
186. Kiểm dương mã, tay trái từ Tiêu chỉ, bàn tay gấp xuống rồi lại vòng xuống lật ra ngoài, sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra ngoài thành ngoại Phiên chương.

187. Kiểm dương mã, tay trái ngoại Phiên chương, từ trên vòng xuống khuyen vào sau khi nội khuyen lòng bàn tay hướng vào thành Khuyen thủ, thuận thế Khuyen thủ tay nắm thành quyền.

188. Đứng Kiểm dương mã, tay trái thu nốt quyền về khép thủ dưới nách.

189. Kiểm dương mã, 2 tay mở chưởng khiêu về trước thành ánh thủ.

190. Kiểm dương mã, 2 tay ánh thủ thu thành quyền về thủ dưới nách.



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chằm giác-
190



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chằm giác-
191



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chằm giác-
192

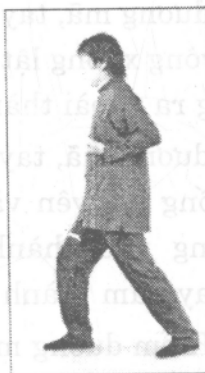


Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chằm giác-
193

191. Kiểm dương mã,
2 tay thành Bình quyền
(quyền ngang), xuyên
trung môn đánh về phía
trước thành song Bình
quyền.

192. Kiểm dương mã,
2 tay thu quyền về khép
thủ dưới nách.

193. Mã phải hơi đạp
sang phải để chuyển mã,
thân người cũng theo mã
chuyển sang phải thành



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chằm giác-
194



Tiêu chỉ - Ảnh thủ
song bình giác
chằm giác-195

hữu Tam tinh mã, 2 tay dùng Bình quyền xuyên trung môn đánh thẳng về phía trước thành song Bình quyền.

194. Đứng hữu Tam tinh mã, 2 tay thu quyền về khấp dưới nách.

195. Mã phải hơi di sang trái chuyển mã, thân người cũng theo mã xoay qua trái thành chính diện Kiềm dương mã, quyền phải vòng thành Câu giác đánh ra thành Câu giác quyền.

196. Kiềm dương mã, tay phải từ Câu giác chuyển thành tay trung kiều đánh gối tại trung môn thành Châm kiều thủ.

197. Đứng Kiềm dương mã, tay phải Kiều thủ từ trung môn nâng lên trên thành Thác thủ.

198. Kiềm dương mã, tay phải từ chưởng Thác thủ lật



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chắm giác-
196



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chắm giác-
197



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chắm giác-
198



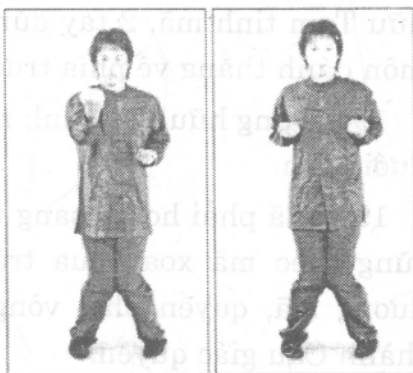
Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chắm giác-
199

bàn tay trái lên thành tay Tiêu chỉ.

199. Kiểm dương mã, tay phải từ Tiêu chỉ, bàn tay từ trên gập xuống lại vòng lên lật ra, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra thành ngoại Phiên chưởng.

200. Kiểm dương mã, tay phải ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống khuyen vào sau khi nội khuyen lòng bàn tay hướng vào thành Khuyen thủ, thuận thế Khuyen thủ tay nắm thành quyền.

201. Kiểm dương mã, tay phải thu nốt quyền về khép thủ dưới nách.



Tiêu chỉ - Ảnh
thủ song bình
giác chắm giác-
200

Tiêu chỉ - Ảnh thủ
song bình giác
chắm giác-201

THỨC THỨ 8: ẢNH BÌNH TRƯU KHẤU SANH THAN CHƯỞNG

202. Kiểm dương mã, 2 tay mở chưởng khiêu về phía trước tạo thành Ảnh thủ.

203. Kiểm dương mã, 2 tay nắm quyền thu về thủ dưới nách.

204. Kiểm dương mã, 2 tay lật xoay thành quyền ngang xuyên trung môn đánh thẳng về trước thành song



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trư khẩu
sanh than
chương-202



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trư khẩu
sanh than
chương-203



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trư khẩu
sanh than
chương-204



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trư khẩu
sanh than
chương-205

Bình quyền.

205. Kiểm dương mã,
2 quyền rút về thủ dưới
nách.

206. Mã trái hơi đạp
chuyển sang trái, thân
người cũng theo mã
chuyển sang trái thành
tả Tam tinh mã, 2 tay
xoay lật thành quyền
ngang xuyên trung môn
đánh thẳng về phía trước
thành song Bình quyền.



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trư khẩu
sanh than
chương-206



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trư khẩu
sanh than
chương-207



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khẩu
sanh than
chưởng-208



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khẩu
sanh than
chưởng-209



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khẩu
sanh than
chưởng-210



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khẩu
sanh than
chưởng-211

207. Chân trái hơi đạp sang phải để chuyển mã, thân người cũng theo mã xoay qua phải về trước thành chính diện Kiềm dương mã, tay phải thu quyền về nách, quyền tay trái theo đường cong hướng về trước rút đánh thành Thông thiên quyền.

208. Kiềm dương mã, tay trái mở chưởng hướng xuống gặp móc, móc sang bên trái thành Khấu thủ.

209. Kiềm dương mã, tay trái từ Khấu thủ chuyển thành chưởng chống đẩy về phía trước thành Sanh chưởng.

210. Kiềm dương mã, tay trái từ Sanh chưởng chuyển thành tay khiêu, khiêu sang bên trái thành Khiêu thủ.

211. Kiềm dương mã, tay trái từ Khiêu thủ lật bàn tay

tiêu lên thành Tiêu chỉ.

212. Kiểm dương mã, tay trái đang Tiêu chỉ, bàn tay từ trên gập xuống lại vòng lên rồi lật ra, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra thành ngoại Phiên chưởng.



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khấu
sanh than
chưởng-212

Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khấu
sanh than
chưởng-213

213. Kiểm dương mã, tay trái từ ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống khuyển vào, sau khi nội khuyển, lòng bàn tay hướng vào thành



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khấu
sanh than
chưởng-214

Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khấu
sanh than
chưởng-215

Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khấu
sanh than
chưởng-216

Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khấu
sanh than
chưởng-217

Khuyên thủ, thuận thế Khuyên thủ tay nắm lại thành quyền.

214. Kiểm dương mã, tay trái thu quyền về khếp thủ dưới nách.

215. Kiểm dương mã, 2 tay mở chưởng khiêu về phía trước thành Ảnh thủ.

216. Kiểm dương mã, 2 tay nắm quyền thu về thủ 2 bên nách.

217. Kiểm dương mã, 2 tay xoay thành quyền ngang xuyên trung môn đánh về phía trước tạo thành song Bình quyền.

218. Kiểm dương mã, 2 tay thu quyền về khếp thủ 2 bên nách.

219. Từ Kiểm dương mã, mã trái hơi đạp sang phải



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khẩu
sanh than
chưởng-218



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khẩu
sanh than
chưởng-219



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khẩu
sanh than
chưởng-220



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trừu khẩu
sanh than
chưởng-221

chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang phải thành hữu Tam tinh mã, 2 tay xoay thành quyền ngang, xuyên trung môn đánh thẳng về trước thành song Bình quyền.

220. Mã phải hơi đạp sang trái để chuyển mã, thân người cũng theo mã xoay sang trái về trước, thành chính diện Kiềm dương mã, tay trái thu quyền về, quyền tay phải theo đường cong hướng về trước rút đánh lên thành Thông thiên quyền.

221. Kiềm dương mã, tay phải mở thành chưởng lật móc xuống, móc tay về bên phải thành Khẩu thủ.

222. Kiềm dương mã, tay phải từ Khẩu thủ chuyển thành chưởng chống hướng chống về phía trước thành Sanh chưởng.



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trư khẩu
sanh than
chưởng-222



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trư khẩu
sanh than
chưởng-223



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trư khẩu
sanh than
chưởng-224



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trư khẩu
sanh than
chưởng-225

223. Kiểm dương mã, tay phải từ Sanh chưởng chuyển thành tay khiêu hướng sang phải khiêu ra thành Khiêu thủ.



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trư khấu
sanh than
chưởng-226



Tiêu chỉ - Ảnh
bình trư khấu
sanh than
chưởng-227

224. Kiểm dương mã, tay phải từ Khiêu thủ lật bàn tay tiêu lên thành tay Tiêu chỉ.

225. Kiểm dương mã, tay phải từ tay tiêu, bàn tay từ trên gấp xuống lại vòng lên lật ra, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra thành ngoại Phiên chưởng.

226. Kiểm dương mã, tay phải từ ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống khuyển vào, sau khi khuyển vào lòng bàn tay hướng vào thành Khuyển thủ, thuận thế Khuyển thủ tay nắm thành quyền.

227. Kiểm dương mã, tay phải thu nốt quyền về thủ dưới nách.

THỨC THỨ 9: TIỀN ẢNH THÔI ĐỈNH SONG CAO BẰNG

228. Kiểm dương mã, 2 tay mở chưởng chĩa xuống phía trước đặt giao thoa (tay phải ngoài) cắt ra thành Tiễn thủ.



Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
228



Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
229



Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
230



Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
231

229. Hai tay Tiên thủ
lật chưởng hướng lên đẩy
lên, chưởng lật lên cao
ngang tầm trán thành
Ánh nhật chưởng.

230. Kiểm dương mã,
lật 2 bàn tay, hạ thu
khủy tay kiêu thành
Ánh thủ.

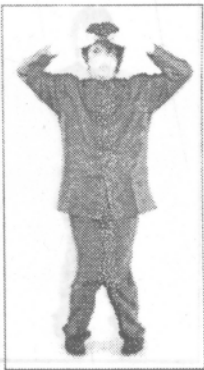
231. Kiểm dương mã,
2 bàn tay chuyển thành
Hạc chưởng đưa ra trước
hàm dưới, lòng bàn tay



Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
232



Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh song
cao bằng-233



Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
234

Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
235

Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
236

Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
237

hướng xuống 2 đầu ngón tay ở 2 bàn tay chạm nhẹ vào nhau, 2 khuỷu tay đối xứng, tạo thành thế Mĩ nhân thác tai (người đẹp đỡ má).

232. Kiểm dương mã, 2 tay từ Hạc chưởng đẩy về chưởng đẩy, đẩy về phía trước thành song Thôi chưởng.

233. Kiểm dương mã, từ song Thôi chưởng thu về, khi thu về thuận thế thúc đánh 2 cùi trỏ về phía sau thành song Đỉnh trữu.

234. Kiểm dương mã, thúc trỏ xong 2 tay đẩy chưởng về phía trước thành song Thôi chưởng.

235. Kiểm dương mã, 2 tay từ trong Thôi chưởng thu về, khi thu chưởng thuận thế thúc trỏ đánh về sau tạo thành song Đỉnh trữu.

236. Kiềm dương mã,
2 tay chuyển thành
Bàng thủ hướng lên trên
bàng ra tay cao tầm
ngang trán, thành cao
Bàng thủ.

237. Kiềm dương mã,
tay từ cao Bàng thủ lật
(mở) tay đẩy lên, bàn tay
hướng lên cao ngang
trán thành Ánh nhật
chương.

238. Kiềm dương mã,
lật vòng 2 bàn tay, 2 tay



Tiêu chỉ - Tiến ảnh
thời đỉnh song cao
bằng-238

Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh song
cao bằng-239



Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
240

Tiêu chỉ - Tến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
241

Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
242

Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
243

kiểu hạ, thu khép trở, tạo thành Ảnh thủ.

239. Kiểm dương mã, 2 tay chuyển thành Hạc chưởng đặt dưới cằm lòng bàn tay hướng xuống đầu ngón tay ở 2 tay chạm nhẹ vào nhau, 2 cùi trở đối xứng, tạo thành thế Mĩ nhân thác tai (người đẹp đổ má).

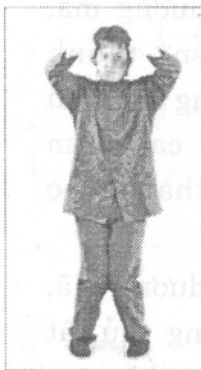
240. Kiểm dương mã, 2 tay Hạc chưởng mở chưởng đẩy thẳng về phía trước tạo thế song Thôi chưởng.

241. Kiểm dương mã, từ song Thôi chưởng thu về, khi thu chưởng thuận thế thúc trở đánh về sau thành song Đỉnh trửu.

242. Kiểm dương mã, 2 tay từ đánh trở đẩy chưởng về phía trước thành song Thôi chưởng.

243. Kiểm dương mã, 2 tay từ Thôi chưởng thu về, khi thu chưởng thuận đà đánh trở về phía sau thành song Đỉnh trửu.

244. Kiểm dương mã, 2 tay chuyển thành tay bàng, bàng lên phía trước, tay cao ngang tầm trán thành tay bàng cao.



Tiêu chỉ - Tiến ảnh
thời đỉnh song cao
bằng-244



Tiêu chỉ - Tiến
ảnh thời đỉnh song
cao bằng-245



Tiêu chỉ - Tiễn
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
246



Tiêu chỉ - Tiễn
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
247



Tiêu chỉ - Tiễn
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
248



Tiêu chỉ - Tiễn
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
249



Tiêu chỉ - Tiễn
ảnh thời đỉnh.
song cao bằng-
250



Tiêu chỉ - Tiễn
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
251



Tiêu chỉ - Tiễn
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
252



Tiêu chỉ - Tiễn
ảnh thời đỉnh
song cao bằng-
253

245. Kiểm dương mã, tay bâng cao mở chuông hướng lên đẩy lên, để cao ngang trán thành ánh nhật chuông.

246. Kiểm dương mã, 2 tay chuông đang hướng ra hạ tay kiêu thu trở về thành Ánh thủ.

247. Kiểm dương mã, 2 tay chuông chuyển thành Hạc chuông đặt lên hàm dưới lòng bàn tay hướng xuống, đầu ngón tay của 2 tay chạm nhẹ vào nhau, 2 trở tay đối xứng nhau thành thế Mĩ nhân thác tai.

248. Kiểm dương mã, 2 tay từ Hạc chuông dùng 2 chuông đẩy về phía trước thành song Thôi chuông.

249. Kiểm dương mã, từ song Thôi chuông thu chuông về, khi Thôi chuông thuận thế thúc đánh 2 cùi trở về sau thành đòn song Đỉnh trữu.

250. Kiểm dương mã, sau khi đánh trở về sau, đẩy 2 chuông về phía trước thành song Thôi chuông.

151. Kiểm dương mã, 2 tay thu chuông thuận thế thúc đánh 2 trở về phía sau thành đòn song Đỉnh trữu.

152. Kiểm dương mã, 2 tay chuyển thành Bàng thủ bâng lên, tay cao tầm ngang trán thành tay bâng cao.

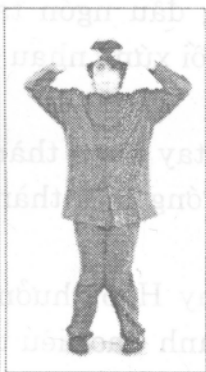
153. Kiểm dương mã, 2 tay thu quyền kéo về khép thủ dưới nách.

THỨC THỨ 10: TỖ BÀ HỢP CHUÔNG VỊNH XUÂN TRANG

254. Kiểm dương mã, 2 tay mở chuông đặt giao thoa nhau chặn cắt xuống phía trước (tay phải ở ngoài) thành



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-254



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-255



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-256



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-257

Tiến thủ.

255. Kiểm dương mã,
2 tay từ Tiến thủ lật
chưởng đẩy lên chưởng
ngửa lên cao ngang tầm
trán thành Ánh nhật
chưởng.

256. Kiểm dương mã,
2 tay chưởng ngửa hạ
khủy tay kiêu thu trở
khép về thành Ánh thủ.

257. Kiểm dương mã,
2 tay chuyển thành Hạc
chưởng đẩy ra dưới cằm,



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-258



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-259

lòng bàn tay hướng xuống đầu ngón tay ở 2 bàn tay chạm nhẹ vào nhau, 2 trở đối xứng nhau thành Mĩ nhân thác tai.

258. Kiểm dương mã, 2 tay khép thành Hợp chưởng chấp ở dưới hàm (ngón hướng lên) thành Hợp chưởng thủ.

259. Kiểm dương mã, tay Hợp chưởng tiêu về phía trước chéch lên trên tạo thành Cao tiêu thì bà chưởng.

260. Kiểm dương mã, tay Hợp chưởng từ trên hướng chéch xuống tiêu xuống thành Thì bà chưởng tiêu thấp.

261. Kiểm dương mã, tay từ Hợp chưởng tiêu thấp chuyển lên hướng thẳng về trước từ trung môn tiêu ra thành Thì bà chưởng.

262. Kiểm dương mã, tay từ Hợp chưởng tiêu tâm



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-260



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-261



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-262



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-263

trung chuyển sang thủ
pháp quá môn Cồn thủ
(tay lẫn) thành Cồn thủ.

263. Kiểm dương mã,
2 tay từ Cồn thủ (tay
lẫn) chuyển thành Trang
thủ, tay phải thành
quyền tiên phong, tay
trái thành chưởng để hộ
giá tạo thành tay trang
(đây là Trang thủ của
môn phái, là dấu hiệu
của Vĩnh Xuân, tập
trung nhiều ở trung môn



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-264



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-265



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-266



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-267



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-268



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-269

của Vĩnh Xuân).

264. Kiểm dương mã, tay phải thu quyền về thủ, tay trái chuyển thành Tiển quyền đánh ra thành tả Nhật tự quyền.

265. Kiểm dương mã, tay trái thu quyền về tay phải dùng Tiển quyền đánh ra thành hữu Nhật tự quyền.

266. Kiểm dương mã, tay phải thu quyền về, tay trái thành Tiển quyền đánh thẳng ra thành tả Nhật tự quyền.

267. Kiểm dương mã, tay trái từ Nhật tự quyền mở bàn tay từ trên gấp xuống lại vòng lên lật ra, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng lên thành ngoại Phiên chưởng.

268. Kiểm dương mã, tay trái chưởng hướng ra, bàn tay từ trên vòng xuống khuyen vào, sau khi nội khuyen



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-270



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-271



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-272



Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-273

lòng bàn tay hướng vào thành Khuyên thủ, thuận theo thế Khuyên thủ tay nắm lại thành quyền.

269. Kiểm dương mã, tay trái thu quyền về khép thủ dưới nách, tay phải dùng Tiễn quyền đánh thẳng về trước thành hữu Nhật tự quyền.

270. Kiểm dương mã, tay phải từ Nhật tự quyền mở bàn tay từ trên gập xuống lại vòng lên lật ra, lòng bàn tay hướng ra thành ngoại Phiên chưởng.

271. Kiểm dương mã, tay phải từ ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống khuyên vào, sau khi khuyên vào lòng bàn tay hướng vào thành Khuyên thủ, thuận theo thế Khuyên thủ tay nắm thành quyền.

272. Kiểm dương mã, tay phải thu quyền về thủ dưới nách.



Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-274



Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-275

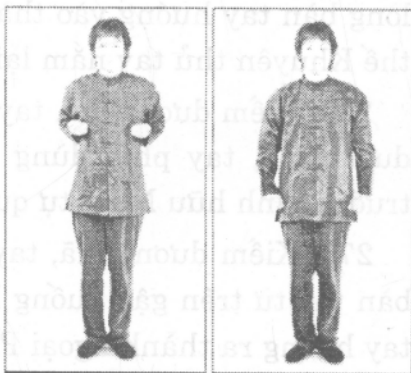


Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-276



Tỳ bà
hợp chưởng vịnh
xuân trang-277

273. Bàn long thủ:
Kiềm dương mã, 2 quyền
thủ bên nách mở thành
chũng, ngón tay hướng
về trước, lòng bàn tay
hướng vào nhau thành
thức chuẩn bị của Long
hình chũng.



274. Kiềm dương mã,
2 tay Long hình chũng
đưa ra trước ngực, từ
dưới vòng lên khiêu vẽ 2
vòng khuyên thành Hồi
long thủ.

Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chũng vịnh
xuân trang-278

Tiêu chỉ - Tỳ bà
hợp chũng vịnh
xuân trang-279

275. Kiềm dương mã, tay Hồi long chũng chuyển
thành Song long chũng xuyên trung môn đánh thẳng
về phía trước, thành đòn Song long xuất hải, khi Song
long ra thuận thế nhảy mã về 2 chân đứng nghiêm.

276. Đứng thẳng 2 tay Song long thủ từ dưới vòng lên
lật ra, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra thành ngoại
Phiên chũng.

278. Đứng thẳng 2 tay thu quyền về khép thủ dưới 2
bên nách.

279. Đứng nghiêm, 2 tay buông xuống 2 bên thu
trang.

TỨ MÔN (4 CỬA)

Trong võ thuật Vĩnh Xuân, bài Tứ môn thuộc hàng công phu trên bãi tập, nghĩa là đánh lẫn nhau trên chiến trường. Tôn chỉ lập phái của tôn sư Chí Thiện là phản Thanh phục Minh, với phương thức chủ yếu là dựa vào võ lực, vì thế công phu trên chiến trường của võ thuật Vĩnh Xuân có khoảng hơn chục bài, bao gồm cả binh khí ngắn và dài, còn hàng lời dài công phu (thi đấu) thì chỉ có Tiểu luyện, Tầm kiều và Tiêu chỉ.

Khi luyện võ đến mức độ cao và uyên thâm thì có thể đột phá thuộc tính của chiêu thức, trên võ đài và chiến trường, dùng kết hợp hài hoà, đạt đến Trường kiều tức là Đoản thủ, Đoản thủ cũng là công phu của Trường kiều, tức là đã tiến đến ngưỡng cửa huyền diệu của võ học Vĩnh Xuân.

Thủ pháp Tứ môn từ Trường kiều đại mã, Đạp mã tam khiêu bộ là đặc điểm luyện công của Tứ môn. Trong Vĩnh Xuân công phu duy chỉ có Tứ môn là phương thức luyện công dựa vào Đạp mã tam khiêu bộ, chỗ tuyệt diệu của Tứ môn công phu là thủ pháp quá môn trong biến hoá chiêu thức, những người học võ thường coi nhẹ hoặc không hiểu công dụng huyền diệu và trọng yếu của thủ pháp quá môn. Về võ học, thủ pháp quá môn còn quan

trọng hơn cả các chiêu thức chính, nếu liên dụng hợp lý các thủ pháp quá môn, phát triển các chiêu thức càng có điều kiện nâng cao, vì thế người tập Vĩnh Xuân nhất định cần phải tập Tứ môn và tu luyện thủ pháp Tứ môn. Tuyệt học Song phi hồ điệp chương của bàn môn, nguyên thức được xuất hiện đầu tiên trong Tứ môn, là tuyệt học nổi tiếng khắp giới võ lâm của tiên sư Lương Tán (Phật Sơn Tán tiên sinh) -truyền nhân đời thứ 3 của Vĩnh Xuân. Nếu người học có thể thuần thục điểm hay của chiêu thức Tứ môn, thông thạo thủ pháp quá môn, thì cho dù khi đơn độc trên lôi đài hoặc nơi chiến trường, nếu có phải gặp địch thủ mạnh, có công phu cao hơn mình thì vẫn có thể ung dung tiến, lùi, đó vốn là chỗ huyền diệu của Tứ môn. Từng có câu rằng: “Nhược thức Tứ môn thủ, tiến tự thung dung” dịch là: “Nếu nắm vững Tứ môn thì có thể tự do tiến thoái”.

Khẩu quyết bài Tứ môn:

Phách mã triển thủ chương lan kiều

Ngư ông tán võng hạc đỉnh song.

Trầm đề thủy trung lao minh nguyệt

Võ lâm duy ngã điệp song phi.

TỨ MÔN:

Người thể hiện Hoàng Kiếm Ba, truyền nhân đời thứ 7 của Vĩnh Xuân.



Tứ môn 1



Tứ môn 1



Tứ môn 1



Tứ môn 1

1. Đứng nghiêm, khép 2 gót chân, 2 mũi chân mở cách nhau độ rộng bằng một quyền, 2 tay buông 2 bên đùi, mặt hướng nhìn về trước, tập trung tinh thần điều khí, chuẩn bị cho khai quyền.

2. Đứng thẳng, 2 tay đưa ngang lên về trước, lòng bàn tay hướng xuống, tay cao ngang tầm vai, thành tay bằng.

3. Đứng thẳng, 2 tay bằng Khuyên thủ, 2 bàn tay từ dưới vòng lên bật ra, sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra



Tứ môn 5

thành ngoại Phiên chương.

4. Đứng thẳng, 2 tay từ ngoại Phiên chương, bàn tay từ trên vòng xuống khuyên vào trong, sau khi nội khuyên, lòng bàn tay hướng vào thành nội Khuyên thủ, 2 tay thuận thế Khuyên thủ nắm lại thành quyền.

5. Đứng thẳng 2 tay nắm lại thành quyền kéo về thủ dưới 2 bên nách .

NHỊ THỤ KIỂM DƯƠNG MÃ

6. Đứng thẳng mở mũi chân: Di 2 mũi chân mở đều sang 2 bên, để khoảng cách giữa 2 mũi bàn chân khoảng 8 thốn.

7. Mở gót chân: Di 2 gót chân mở đều sang 2 bên để



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-6



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-7



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-8



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-9

khoảng cách giữa 2 gót chân khoảng 1 xích 2 thốn.

8. Mở mũi chân lần 2: Lại di 2 mũi chân mở đều về 2 bên để khoảng cách giữa 2 mũi chân đạt khoảng 1 xích 2 thốn.

9. Mở gót lần 2 lại di 2 gót chân mở đều sang 2 bên để khoảng cách 2 gót chân đạt khoảng 1 xích 6 thốn.

10. 2 chân hơi chùng xuống toạ mã, khoảng cách 2 đầu gối mở rộng tầm lọt một quyền thành Nhị thụ kiểm dương mã.

11. Kiểm dương mã, 2 tay mở chưởng đưa ra phía trước ngực đặt giao thoa nhau (tay phải ngoài tay trái trong) cắt chặn xuống phía trước thành Song hạ tiền thủ.



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-
10



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-
11



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-
12



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-
13

12. Kiểm dương mã, tay Song hạ tiễn thủ giao thoa nhau, từ dưới khiêu lên thành Ánh thủ.

13. Kiểm dương mã, từ Ánh thủ nắm quyền thu về khép thủ dưới nách.

14. Tay trái Khuyên thủ bát động: Kiểm dương mã, tay trái dùng Tiễn quyền xuyên trung môn đánh thẳng về trước thành tả Nhật tự quyền.

15. Kiểm dương mã, tay trái từ Nhật tự quyền mở bật thành Tiêu chưởng thành Trục chưởng chĩa thẳng.

16. Kiểm dương mã, tay trái Trục chưởng chĩa thẳng bàn tay gập xuống thành chưởng chĩa xuống.

17. Kiểm dương mã, tay trái đang chĩa chưởng xuống



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-
14



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-
15



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-
16



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-
17



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
18



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
19



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
20



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
21

khieu bàn tay lên thành chưởng chĩa ngón lên.

18. Kiềm dương mã, tay trái sau khi Khiêu chưởng lên xoay thành chưởng bằng, lòng bàn tay hướng xuống.

19. Kiềm dương mã, bàn tay trái đang nằm ngang vòng lật bàn tay ra lòng bàn tay hướng ra ngoài thành chưởng hướng ra.

20. Kiềm dương mã, tay trái từ chưởng hướng ngoài, gấp cổ tay vỗ gấp bàn tay vào, lòng bàn tay hướng vào thành chưởng hướng nội.

21. Kiềm dương mã, chưởng tay trái đang hướng vào, bàn tay từ dưới vòng lên lật ra thành ngoại Phiên chưởng.



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
22



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
23



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
24



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
25

22. Kiềm dương mã, tay trái từ ngoại Phiên chưởng, bàn tay từ trên vòng xuống khuyên vào thành nội Khuyên thủ, tay trái thuận theo thể nội Khuyên thủ nắm thành quyền.

23. Kiềm dương mã, thu quyền trái kéo về khép thủ dưới nách.

24. Tay phải Khuyên thủ bất động: Kiềm dương mã, tay phải dùng Tiễn quyền xuyên từ trung môn đánh thẳng về phía trước thành hữu Nhật tự quyền.

25. Kiềm dương mã, tay phải từ hữu Nhật tự quyền mở bung bàn tay ra thành Tiêu chưởng, thành chưởng dọc hướng thẳng về trước.

26. Kiềm dương mã, chưởng dọc tay phải đang chĩa xuống, gập cổ tay xuống thành chưởng chĩa ngón tay



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
26



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
27



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
28



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
29

xuống.

27. Kiềm dương mã, chưởng bàn tay phải đang chia xuống khiêu hất lên thành chưởng chia ngón lên.

28. Kiềm dương mã, chưởng tay phải sau khi khiêu lên lật thành chưởng úp ngang, lòng bàn tay hướng xuống.

29. Kiềm dương mã, tay phải từ chưởng ngang



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
30



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
31

lật bàn tay hất ra ngoài lòng bàn tay hướng ra thành chưởng hướng ra.

30. Kiểm dương mã, bàn tay phải đang hướng chưởng ra, gập cổ tay vỗ bàn tay vào thành chưởng hướng lòng bàn tay vào.

31. Kiểm dương mã, chưởng tay phải đang hướng vào, bàn tay từ dưới vòng lên lật ra thành ngoại Phiên chưởng.

32. Kiểm dương mã, tay phải từ ngoại Phiên chưởng, bàn tay từ trên vòng xuống khuyển vào, thành nội Khuyển thủ rồi thuận theo thế nội khuyển nắm tay thành quyền.

33. Kiểm dương mã, tay phải kéo thu quyền về khép thủ dưới nách.



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-
32



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-
33



Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-
34



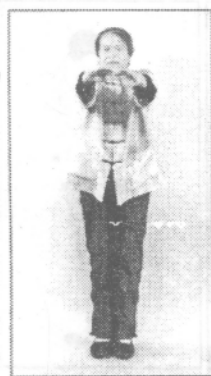
Tứ môn - Nhị thụ
kiểm dương mã-
35

34. Bàn long thủ đứng Kiềm dương mã, 2 quyền thủ dưới nách mở thành chuông, ngón tay chĩa về trước, lòng bàn tay hướng vào thành thúc chuẩn bị cho Long hình chuông.

35. Kiềm dương mã, 2 tay thành Long hình chuông đưa ra trước ngực từ dưới vẽ vòng lên 2 đường khuyên thành Hồi long thủ.

36. Kiềm dương mã, từ tay Hồi long thủ chuyển thành Song long chuông xuyên trung môn đánh về phía trước thành đòn Song long xuất hải, khi đánh Song long ra thuận theo thế đánh nhảy mã khép 2 chân về đứng nghiêm.

37. Chân đứng nghiêm, 2 tay Song long chuông từ dưới vòng lên lật ra, sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
36



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
37



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
38



Tứ môn - Nhị thụ
kiềm dương mã-
39

ra thành ngoại Phiên chương.

38. Đứng thẳng, 2 tay từ ngoại Phiên chương, bàn tay từ trên vòng xuống khuyên vào, sau khi nội khuyên lòng bàn tay hướng vào trong thành nội Khuyên thủ, bàn tay thuận theo thế khuyên nắm lại thành quyền.

39. Vẫn đứng thẳng 2 tay thu quyền về khép thủ dưới nách.

THỨC THỨ 1: PHÁCH MÃ TRIỂN THỦ XUNG TIỀN QUYỀN

40. Từ đứng thẳng, chân trái bước lên trước đặt ngang bàn chân trước mũi bàn chân phải, má trong hướng về trước thành bộ chữ đinh.

41. Từ bộ chữ đinh, đưa chân phải lên trước thân



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-40



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-41



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-42



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-43

người dồn sang trái, dùng má trong chân phải vỗ vào má trong bàn chân trái, vỗ song đập chân phải lên trước, thành Phách mã.

42. Từ Phách mã, đưa chân trái lên, dùng má trong bàn chân trái lại vỗ vào má trong bàn chân phải thành Phách mã.

43. Chân trái sau khi Phách mã đập về phía trước, tạo thành Mã hậu tiến cung hậu tiến, thân người theo mã chuyển về trước, 2 quyền thủ dưới nách mở thành chưởng đặt tay giao thoa nhau cắt xuống 2 lòng bàn tay hướng vào thành thủ pháp quá môn phân triển tay hạ Tiến thủ.

44. Mã tiền cung hậu tiến mã, 2 tay cắt xuống, chuyển thành Trường kiều đánh mở về 2 bên thành đòn Trường



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-44



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-45



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-46



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-47

kiểu phân triển thủ.

45. Mã tiền cung hậu tiến, 2 tay đưa phân triển đưa giao thoa nhau khiêu lên thành thượng Tiễn thủ thành thủ pháp quá môn 2 tay khiêu thượng Tiễn thủ (tay cắt kéo cao).

46. Mã tiền cung hậu tiến, 2 tay từ thượng Tiễn thủ chuyển thành Trung khiêu Khiêu thủ, khiêu mở về 2 bên tạo thành Trung khiêu Khiêu thủ.

47. Mã tiền cung hậu tiến xoay mũi bàn chân trái sang phải thành Kiểm dương mã trái, thân người cũng theo mã chuyển sang trái, tay khiêu Trung khiêu, bức kiêu chuyển sang phải thành song Ánh thủ.

48. Tả kiểm dương mã, 2 tay nắm quyền thu về



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiển quyền-48



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiển quyền-49



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiển quyền-50



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiển quyền-51

dưới nách.

49. Tả Kiềm dương mã, tay trái dùng Thiên quyền, đánh thẳng sang bên trái thành tả Thiên quyền (quyền lệch bên trái).

50. Tả Kiềm dương mã, đạp mã phải về trước thành hậu Tam tinh mã thân người theo mã dồn về sau, tay trái thu quyền về khếp dưới nách, tay phải dùng Tiễn quyền xuyên trung môn đánh về phía trước thành hữu Tiễn quyền.

51. Từ hậu Tam tinh mã, đạp mã trái lên trước rồi xoay mũi chân (sang phải) thành Kiềm dương mã sang trái, thân người theo mã cũng chuyển sang trái, tay phải thu quyền về khếp dưới nách, tay trái dùng Thiên quyền.

52. Kiềm dương mã hướng trái tay trái thu quyền về khếp thủ dưới nách, co chân trái lên dùng má trong chân trái vỗ vào má trong chân phải sau khi vỗ, chân trái trở về vị trí cũ thành Phách mã (vỗ chân).

53. Phách mã từ Kiềm dương mã hướng trái co chân phải lên, dùng má trong chân phải vỗ vào má trong chân trái thành Phách mã.

54. Phách mã chân phải, sau khi Phách mã đạp về trước thành tiền cung hậu mã chính diện, thân người theo mã dồn lên trước, 2 tay thủ dưới nách mở chưởng đưa giao thoa nhau cắt xuống phía trước lòng bàn tay hướng vào thành thủ pháp quá môn phân triển thủ - hạ



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyển-52

Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyển-53

Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyển-54

Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyển-55

tiền thủ.

55. Tiên cung hậu tiến, 2 tay hạ Tiễn thủ chuyển thành tay Trường kiều phân triển đánh mở ra 2 bên tạo thành Trường kiều phân triển thủ.

56. Đứng tiên cung hậu tiến chính diện, 2 tay để phân triển thủ giao thoa nhau khiêu lên thành thượng Tiễn thủ là thủ pháp quá môn của song Khiêu thủ.

57. Tiên cung hậu tiến hướng chính diện, 2 tay từ thượng tiên chuyển thành Trung kiều Khiêu thủ (tay kiều Khiêu thủ tầm trung) khiêu mở ra 2 bên.

58. Từ tiên cung hậu tiến chính diện, di chuyển mũi bàn chân phải sang trái, thành Kiềm dương mã bên trái, thân người cũng theo mã chuyển sang trái, tay Khiêu



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-56



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-57



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-58



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-59

thủ trung kiêu bức kiêu chuyển sang trái thành song
Ánh thủ.

59. Đứng Kiềm dương mã hướng trái, 2 tay chưởng
nắm quyền thu về khép thủ dưới nách.

60. Kiềm dương mã hướng trái, tay phải dùng Thiên
quyền đánh sang bên phải thành hữu Thiên quyền.

61. Kiềm dương mã hướng trái, chân trái đạp mã lên
trước thành Tam tinh mã chính diện, thân người cũng
theo mã dồn về trước, tay phải thu quyền về thủ dưới
nách, tay trái dùng Tiễn quyền đưa xuyên trung môn
đánh thẳng về trước thành tả Tiễn quyền.

62. Từ tiên Tam tinh mã, chân phải đạp mã lên trước
rồi xoay mũi chân (sang trái) thành Kiềm dương mã



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-60



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-61



Tứ môn - Phách
mã triển thủ xung
tiền quyền-62

hướng bên trái, thân người cũng theo mã chuyển sang trái, tay trái thu quyền về thủ bên nách, tay phải dùng Thiên quyền đánh sang bên phải thành hữu Thiên quyền (quyền bên phải).

THỨC THỨ 2: CỐN THỦ LAN KIỂU QUÁ ĐỂ CHUỖNG

63. Tả Kiềm dương mã, chân phải trước tiên đạp về sau nửa bước, chân trái cũng di theo chân phải về sau nửa bước thành Thối bán bộ mã (mã lùi nửa bước).

64. Từ Thối bán bộ mã chuyển thành tả Tam tinh mã, quyền trái thủ dưới nách mở thành chuồng, lòng bàn tay hướng lên, tay phải cũng từ Thiên quyền mở thành chuồng, lòng bàn tay hướng ra.



Tứ môn - Cồn
thủ lan kiểu quá
để chương-63



Tứ môn - Cồn
thủ lan kiểu quá
để chương-64



Tứ môn - Cồn
thủ lan kiểu quá
để chương-65

65. Từ tả Tam tinh mã, mã trái đạp về phía sau, Tẩu mã hướng về sau, thân người cũng theo mã chuyển về sau, thành Tẩu mã hạc vũ mê tung bộ hướng về sau, 2 tay chuyển thành thủ pháp quá môn Đại cồn thủ.



Tứ môn - Cồn
thủ lan kiểu quá
để chương-66



Tứ môn - Cồn
thủ lan kiểu quá
để chương-67

66. Từ hậu Mê tung bộ chân trái bước lên trước thành hậu Tiền cung hậu tiến mã, tay trái từ Đại

cổn thủ chuyển thành tay Kiều lan, tay phải thành Để chuồng (ức bàn tay) cùng lúc tránh về phía trước tạo thành đòn Lan Kiều để chuồng.

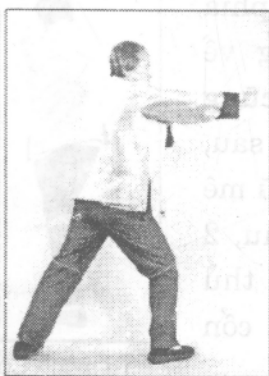
THỨC THỨ 3: NGƯ ÔNG TÁN VÕNG CUNG TIỀN BỘ

67. Từ Tiên cung hậu tiến mã hướng hậu, chân phải đạp sang phải, chân trái cũng vượt bước theo thành Tẩu mã hạc vũ mê tung bộ, thân người cũng theo mã dồn về phía sau bên phải, 2 tay chuyển thành thủ pháp quá môn Đại cổn thủ.

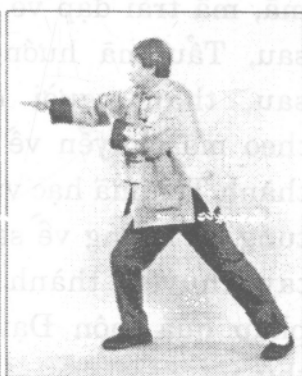
68. Từ hậu Mê tung bộ chân phải tiến lên thành Mã tiên cung hậu tiến phía sau bên phải, thân người cũng theo mã lệch về bên phải phía sau, tay trái từ Đại cổn



Tứ môn - Ngư ông tán
võng cung tiến bộ-67



Tứ môn - Ngư ông tán
võng cung tiến bộ-68



Tứ môn - Ngư ông tán
võng cung tiến bộ-69

thủ chuyển thành tay hộ giá, tay phải chuyển thành tay đao Trường kiều, theo đường cong vòng chém sang phải tay kiều cao ngang tầm vai thành Ngư ông tán vống bên hữu.

69. Từ Mã tiền cung hậu tiến sau, chân Tái hơi kéo lên trước thành cung bộ (bước cong) thân người theo mã dồn về phía sau bên trái tay trái từ tay đao Trường kiều thu về thành tay hộ giá, tay trái từ tay hộ giá chuyển thành tay đao Trường kiều chém sang bên trái thành Ngư ông tán vống bên tả.

THỨC THỨ 4: HẠC ĐỈNH TRẦM ĐỀ BÀNG TRIỂN SÍ

70. Từ mã tiền cung hậu tiến hậu, chân phải nhảy vượt qua chân trái thành Tẩu mã hạc vũ mê tung bộ 2, tay chuyển thành thủ pháp quá môn Cổn thủ.

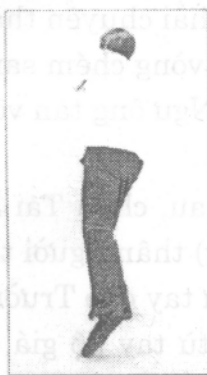
71. Từ hậu Mê tung bộ, nhảy bộ chuyển hướng về chính diện thành tiền Mê tung bộ, thân người theo mã xoay về chính diện, từ tay Cổn chuyển thành Hạc Chương từ phía trên trước ngực thúc tay



Tứ môn - Hạc
đỉnh trầm đề
bàng triển sí-70-1



Tứ môn - Hạc đỉnh
trầm đề bàng triển
sí-70-2



Tứ môn - Hạc
đỉnh trầm đề
bàng triển sí-71
(phía sau)



Tứ môn - Hạc
đỉnh trầm đề
bàng triển sí-71
(phía trước)



Tứ môn - Hạc đỉnh
trầm đề bàng triển
sì-72

đánh ra thành Song Hạc đỉnh.

72. Từ tiền Mê tung bộ, chân trái vươn về phía trước, chân phải chùng gối toạ mã thành tiền Trầm đề mã (mã chùng chân trước), chưởng tay phải dùng trở thúc lên thành Lượng dục thủ, tay trái chuyển thành tay đao quét thấp về phía trước thành Đại bàng triển dục.

THỨC THỨ 5: ĐIẾU MÃ KHINH KHIÊU SONG ĐIỆP CHƯỞNG

73. Từ mã đề tiền trầm đề, chân trái hướng về phía sau kéo lên, 2 Tay khiêu lên theo đường cong thành thủ pháp quá môn Song Khiêu thủ.

74. Đưa mũi chân trái lên phía trước để mũi chân tiếp

đất, gót chân nhón lên thành Tiên điều mã, 2 tay khiêu quá môn thành Điệp chưởng co lên, Điệp chưởng tay trái làm tiên phong, Điệp chưởng tay phải đỡ hộ giá thành khởi thức của Điệp chưởng.

75. Từ Tiên điều mã, chân trái phía trước đạp về sau thành Mã tả hậu tam tinh, người theo mã vận người về sau, Điệp chưởng cũng theo thân người xoay mà khiêu về phía sau.

76. Từ hậu Tam tinh mã trái, chân trái tiến lên trước thành Tiên cung hậu tiến mã bên trái phía sau, 2 tay Điệp chưởng, tay trái tiên phong, tay phải hộ giá đưa xuyên trung môn đánh về phía trước thành Song điệp chưởng.



Tứ môn - Điếu
mã khinh khiêu
song điệp
chưởng-73



Tứ môn - Điếu
mã khinh khiêu
song điệp
chưởng-74



Tứ môn - Điếu
mã khinh khiêu
song điệp
chưởng-75



Tứ môn - Điếu
mã khinh khiêu
song điệp
chưởng-76

THỨC THỨ 6: CHUYỂN THÂN TIẾN MÃ THÔNG THIÊN CHUY

77. Từ Tiên cung hậu tiến mã phía sau bên trái, chân trái đạp sang trái chuyển người, thân người theo mã chuyển về sau thành Mã hậu tiến cung hậu tiến. Trong khi chuyển mã, tay trái nắm quyền thu về khếp thủ dưới nách, tay phải nắm quyền cuộn vòng đánh lên thành thông thiên chuy



Tứ môn - Chuyển
thân tiến mã
thông thiên chuy-
77
(phía sau)



Tứ môn - Chuyển
thân tiến mã thông
thiên chuy-77
(phía trước)

THỨC THỨ 7: THỦY TRUNG LAO NGUYỆT LAN THỦ QUẢ

78. Từ Mã hậu tiên cung hậu tiến, chân phải nhảy lên phía trước, nhảy mã vượt qua chân trái thành hậu Hạc vũ mê tung bộ, 2 tay mở chưởng vỗ vào nhau, tạo thành Song phách chưởng của thủ pháp quá môn.

79. Từ hậu Mê tung bộ nhảy mã, chân phải vươn về phía trước, chân trái chùng gối xuống toạ mã thành Mã hậu trầm đề, cùi trỏ tay trái đẩy lên, bàn tay để Ánh thủ, tay phải chuyển thành chưởng Trường kiều lật bàn tay thành Hổ trảo tạo thành thế (mò trắng đáy nước) Thủy trung lao nguyệt.



Tứ môn - Thủy
trung lao nguyệt
lan thủ quả-78
(phía sau)



Tứ môn - Thủy
trung lao nguyệt
lan thủ quả-78
(phía trước)



Tứ môn - Thủy
trung lao nguyệt
lan thủ quả-79
(phía sau)



Tứ môn - Thủy
trung lao nguyệt
lan thủ quả-79
(phía trước)

THỨC THỨ 8: CỔ LAN THỦ XUẤT LỤC QUẢ CHUYỀN



Tứ môn - Cổ lan
thủ xuất lục quả
chuy-80

Tứ môn - Cổ lan
thủ xuất lục quả
chuy -81
(phía sau)

Tứ môn - Cổ lan
thủ xuất lục quả
chuy -81
(phía trước)

80. Từ Mã hậu trầm đề, 2 chân chuyển mã, chân phải đạp về trước, chân trái kéo lên theo thành mã hậu tiên cung hậu tiến, 2 tay chuyển thành thủ pháp quá môn Cổ thủ.

81. Mã tiên cung hậu tiến, tay trái từ Cổ thủ chuyển thành tay lan, tay phải chuyển thành Quả chuy tạo thành Cổ lan quả chuy.

THỨC THỨ 9: CHUYỂN THÂN THÔNG THIÊN LIÊN TẢ SÁP

82. Mã tiên cung hậu tiến hướng hậu, chân trái đạp đi

về sau, chuyển mã hướng về chính diện, thân người cũng theo mã xoay về trước thành Mã tiền cung hậu tiến mặt tiền, tay trái thu quyền về khép thủ dưới nách, tay phải chuyển thành tay chùy cuộn từ trước ngực đánh vòng lên thành Thông thiên quyền.

83. Từ Mã tiền cung hậu tiến chính diện, chân phải đạp di lên trước thành tiền Tam tinh mã, tay phải kéo quyền thu về thủ dưới nách, tay trái dùng quyền ngang hướng về phía trước đánh cắm xuống thành Sáp chùy (chùy cắm).



Tứ môn - Chuyển thân thông thiên liên tả sáp-82



Tứ môn - Chuyển thân thông thiên liên tả sáp-83

THỨC THỨ 10: HẠC VŨ MÊ TUNG ĐIỆP SONG PHI

(Vốn là nguyên thức của Song phi hồ điệp chưởng từng độc bộ trong võ lâm của võ thuật Vĩnh Xuân)

84. Từ tiền Tam tinh mã, chân trái đạp di về trước, mũi bàn chân tiếp đất thành tiền Điều mã (điều mã tiền), tay trái đưa Lan thủ, tay phải chuyển thành thế Lạp quyền tạo thành Lan thủ Lạp quyền.

85. Từ Điều mã tiền, chân trái đạp ngang qua chân



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-84

Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-85

Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-86

Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-87

phải thành hữu Tam giác kì lân bộ, 2 tay chuyển thành thủ pháp quá môn Khiêu thủ, tay phải hướng lên tay trái hướng xuống.

86. Đứng hữu Tam giác kì lân bộ, 2 tay từ quá môn Khiêu thủ thành thế chuẩn bị cho Hồ điệp chưởng, tay phải hướng lên tay trái hướng xuống, 2 chưởng thu về dưới nách bên trái tạo thành Điệp tàng hoa nhụy (bướm ẩn trong nhụy hoa).

87. Từ hữu Tam giác kì lân bộ, chân trái bước sang phải thành hữu Hạc vũ mê tung bộ, chân phải bước lên phía trước bên phải thành Mã tiền cung hậu tiến góc phía trước bên phải, 2 tay đưa xuyên trung môn đánh về phía trước thành Song phi hồ điệp chưởng.



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-88

Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-89

Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-90

Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-91

88. Từ Mã tiền cung hậu tiến phải, chân phải đạp ngang sang trái, qua chân trái thành Hạc vũ mê tung bộ, đi mã sang trái, từ Song phi hồ điệp chuyển thành tay cổn (lăn) khiêu lên thành thủ pháp quá môn Điệp vũ hô tùng (bướm lượn vườn hoa).

89. Từ tả Mê tung bộ, đi mã sang trái, 2 tay từ Song phi hồ điệp chuyển thành tay cổn khiêu lên, 2 chưởng thu về dưới nách bên phải tạo thành Điệp tàng hoa nhụy.

90. Từ tả Mê tung bộ đi mã sang trái chân trái đặt lên góc trước bên trái thành Mã tiền cung hậu tiến góc trước bên trái, 2 tay xuyên trung môn đánh về phía trước tạo thành Song phi hồ điệp chưởng.

91. Từ Mã tiên cung hậu tiến trái, chân trái đạp sang trước chân phải thành tiên Hạc vũ mê tung bộ, đi mã về trước, thân người cũng theo mã dồn lên trước, tay từ Song phi hồ điệp chưởng chuyển thành Cồn thủ khiêu lên thành thủ pháp quá môn Điệp vũ hoa tùng.



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-92



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-93

92. Từ tiên Mê tung bộ đi mã về trước, Song phi hồ điệp chưởng chuyển thành tay cồn khiêu lên, 2 chưởng thu về thủ dưới nách bên trái thành thế Điệp tàng hoa nhụy.

93. Từ tiên Mê tung bộ, đi mã về trước, chân phải đạp bước về trước thành Mã tiên cung hậu tiến chính diện, 2 tay xuyên trung môn đánh thẳng về phía trước thành Song phi hồ điệp chưởng.

94. Từ Mã tiên cung hậu tiến chính diện, chân phải đạp ngang qua trước chân trái sang bên trái thành tiên Hạc vũ mê tung bộ, tay từ Song phi hồ điệp chưởng chuyển thành Cồn thủ khiêu lên thành thủ pháp quá môn Điệp vũ hoa tùng.



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-94



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-95



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-96



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-97

95. Từ tiền Hạc vũ mê tung bộ, chân phải hơi đạp di ngang sang phải chuyển vị, 2 tay thủ pháp quá môn dùng cổn thủ khiêu lên, 2 chưởng thu về thủ dưới nách bên phải thành Điệp tàng hoa nhụy.



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-98



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-99

96. Từ tiền Hạc vũ mê tung bộ, chân trái hơi đạp di sang phải chuyển vị vẫn là tiền Hạc vũ mê

tung bộ, tay Địch tàng hoa nhụy từ dưới nách bên phải chuyển thành Cồn thủ, hướng sang trái khiêu lên thành thủ pháp quá môn Địch vũ hoa tùng.

97. Tiên Hạc vũ mê tung bộ, tay thủ pháp quá môn Cồn thủ khiêu lên, 2 chưởng thu về thủ dưới nách bên trái thành Địch tàng hoa nhụy.

98. Từ tiên Hạc vũ mê tung bộ, chân phải bước lên góc trước bên phải thành Mã tiên cung hậu tiến góc phải phía trước, 2 tay xuyên trung môn đánh về phía trước thành thế Song phi hồ điệp chưởng.

99. Từ Mã tiên cung hậu tiến phải, chân phải đạp ngang sang trái qua chân trái thành Hạc vũ mê tung bộ,



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-100



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-101



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-102



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-103

đi mã sang trái, 2 tay từ Song phi hồ điệp chuyển thành Cồn thủ khiêu lên thành thủ pháp quá môn Điệp vũ hoa tàng.

100. Tả mê tung bộ, đi mã sang bên trái, 2 tay chuyển thành Cồn thủ khiêu lên, 2 chưởng thu về thủ dưới nách bên phải tạo thành Điệp tàng hoa nhụy.

101. Từ tả Mê tung bộ tẩu mã sang trái, chân phải đạp lên góc phía trước bên trái thành Tiền cung hậu tiến mã góc phía trước bên trái, 2 tay xuyên trung môn đánh thẳng về trước thành Song phi hồ điệp chưởng.

102. Từ Mã tiền cung hậu tiến tả, chân trái đạp sang phía trước chân phải thành tiền Hạc vũ mê tung bộ, Tẩu mã về phía trước, thân người cũng theo mã dồn lên trước Song phi hồ điệp chưởng chuyển thành Cồn thủ (tay lăn) khiêu lên thành thủ pháp quá môn Điệp vũ hoa tàng.

103. Tiền Mê tung bộ, đi mã về phía trước, tay Song phi hồ điệp chưởng thành Cồn thủ khiêu lên xong 2 chưởng thu về dưới nách bên trái thành Điệp tàng hoa nhụy

104. Tiền Mê tung bộ đi mã về trước, chân phải bước lên phía trước thành Mã tiền cung hậu



Tứ môn - Hạc vũ
mê tung điệp
song phi-104

tiền chính diện, 2 tay xuyên trung môn đánh về phía trước thành Song phi hồ điệp chuông.

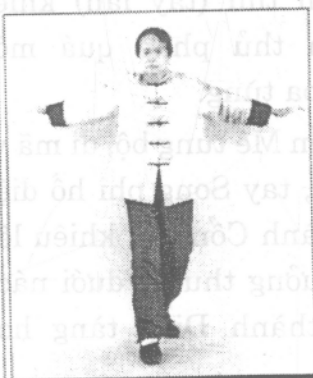
THỨC THỨ 11: ĐIỆP TÀNG HOA NHỤY BÀNG TRIỂN SÍ

105. Mã tiên cung hậu tiền chính diện, Song phi hồ điệp chuông thu 2 tay thành đuôi ngang trước ngực, đầu ngón tay của 2 bàn tay chạm nhẹ vào nhau, 2 lòng bàn tay hướng xuống 2 trở tay nâng cao ngang vai thành Bình trữu lượng dục thủ.

106. Mã tiên cung hậu tiền chính diện, 2 tay dùng Phiết thủ chém ngang sang 2 bên, lòng bàn tay hướng xuống tay chém cao ngang vai thành Đại bàng triển sí.



Tứ môn - ĐIỆP
tàng hoa nhụy
bàng triển sí-105



Tứ môn - ĐIỆP tàng hoa
nhụy, bàng triển sí-106

THỨC THỨ 12: LƯỢNG DỤC HẠC LỄ XUẤT TÚ MÔN

107. Mã tiền cung hậu tiến chính diện, chân phải hơi kéo về, mũi bàn chân tiếp đất thành Điều mã, 2 tay Kiều thủ thu về trước ngực đầu ngón tay ở 2 bàn tay chạm nhẹ vào nhau, 2 lòng bàn tay hướng xuống 2 trở ngang bằng vai tấn tiền cung hậu tiến thành trở để ngang, bình trở Lượng dục thủ.

108. Tiền Điều mã, chân trái đạp di về sau thành Mã tiền cung hậu tiến chính diện, 2 tay chuyển thành Phiết thủ chém mở ra về 2 bên, lòng bàn tay hướng xuống, tay chém cao tầm ngang vai thành Đại bàng triển sí (đại bàng giang cánh).

109. Từ mã tiền cung hậu tiến chính diện, mũi chân trái hơi chuyển về sau, chân phải hơi kéo về, mũi chân tiếp đất thành hậu Điều mã, thân người theo mã chuyển về sau, tay trái nắm quyền thu về khép thủ dưới nách, tay phải chuyển thành Hạc chưởng mu bàn tay hình vòng lên phía trước thành Hạc chưởng lễ.

110. Đứng hậu Điều mã, tay trái mở chưởng đưa ra vòng bao lấy Hạc chưởng tay phải.

111. Hậu Điều mã, tay cùng Hạc chưởng (vòng) thu về thủ dưới nách bên phải.

112. Hậu Điều mã, di hình chuyển vị, chân phải nhảy lên phía trước, sau khi tiếp đất, chuyển mã hướng về chính diện, thân người cũng theo mã chuyển về chính diện, chân trái phía trước, mũi chân tiếp đất, gót chân



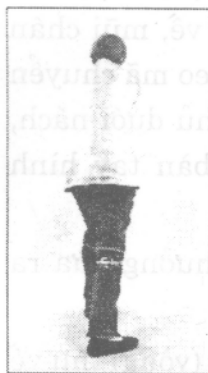
Tứ môn - Lượng dục
hạc lễ xuất tứ môn-
107



Tứ môn - Lượng dục hạc lễ
xuất tứ môn-108



Tứ môn - Lượng dục
hạc lễ xuất tứ môn-
109



Tứ môn - Lượng
dục hạc lễ xuất tứ
môn-109



Tứ môn - Lượng
dục hạc lễ xuất
tứ môn-110



Tứ môn - Lượng
dục hạc lễ xuất
tứ môn-111



Tứ môn - Lượng
dục hạc lễ xuất tứ
môn-112

nhón lên thành tiền Diếu mã, 2 tay để Hạc chuông lễ, từ dưới nách bên phải theo đường cong nâng về phía trước tạo thành Song thủ hạc chuông lễ.

113. Tiền Diếu mã, 2 tay từ Hạc chuông lễ chuyển thành Khuyên thủ từ dưới vòng lên Khuyên thủ, rồi thuận thế Khuyên thủ nắm lại thành quyền.

114. Từ tiền Diếu mã, khi tay Khuyên thủ thu thành quyền, chân trái thu mã về ngang với chân phải thành chân đứng nghiêm, 2 tay thu quyền kéo về khép thủ 2 bên nách.

115. Đứng thẳng, 2 tay buông xuống thu trang.



Tứ môn - Lượng
dực hạc lễ xuất
tứ môn-113



Tứ môn - Lượng
dực hạc lễ xuất tứ
môn-114

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	3
Nguồn gốc dòng Vịnh Xuân và sự truyền bá qua các thế hệ.....	8
Vịnh Xuân Võ Thuật.....	14
Các bộ công phu cơ bản trong Vịnh Xuân.....	25
Tên 17 bộ công phu của Vịnh Xuân:.....	25
Tiêu chỉ.....	27
Tiêu chỉ.....	29
Nhị thụ kiếm dương mã.....	31
Thức thứ 1: Cân giác tiêu chỉ khuyển phách mã.....	38
Thức thứ 2: Câu tiêu phách tán thiết thủ đao.....	44
Thức thứ 3: Sáp chưởng thông thiên thiết tước thủ..	49
Thức thứ 4: Canh thủ liên hoàn khẩu sanh than.....	53
Thức thứ 5: Ánh thủ tán vồng tam khẩu chưởng.....	59
Thức thứ 6: Tam tiêu phách tước tả hữu trung.....	67
Thức thứ 7: Ánh thủ song bình giác chắm thác.....	72
Thức thứ 8: Ánh bình trầu khẩu sanh than chưởng..	78
Thức thứ 9: Tiễn ảnh thoi đỉnh song cao bằng.....	84
Thức thứ 10: Tỳ bà hợp chưởng Vịnh Xuân trang.....	90
Tứ môn (4 cửa).....	97

Tứ môn:.....	98
Nhị thụ kiểm dương mã.....	100
Thức thứ 1: Phách mã triển thủ xung tiền quyền.....	108
Thức thứ 2: Cỗn thủ lan kiều quá để chưởng.....	114
Thức thứ 3: Ngư ông tán vông cung tiền bộ.....	116
Thức thứ 4: Hạc đỉnh trầm đề bàng triển sí.....	117
Thức thứ 5: Điều mã khinh khiêu song điệp chưởng.....	118
Thức thứ 6: Chuyển thân tiến mã thông thiên chuy.	120
Thức thứ 7: Thuỷ trung lao nguyệt lan thủ quải.....	121
Thức thứ 8: Cỗn lan thủ xuất lục quải chuy.....	122
Thức thứ 9: Chuyển thân thông thiên liên tả sáp... ..	122
Thức thứ 10: Hạc vũ mê tung điệp song phi.....	123
Thức thứ 11: Điệp tàng hoa nhụy bàng triển sí.....	130
Thức thứ 12: Lượng dục hạc lễ xuất tứ môn.....	131

VỊNH XUÂN CÔNG PHU

Tập II

**NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA
NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

**BÙI CAO TIÊU
TRỊNH TẤT ĐẠT**

Biên tập nội dung: HOÀNG THÁI, BÙI TIẾN

Trình bày bìa : TRỌNG KIÊN

Sửa bản in : HOÀNG THÁI

Chế bản vi tính : KHÁNH HUYỀN

Số đăng ký KHXB: 57-2008/CXB/48-113/ThH, ngày 9/1/2008

Số lượng: 2000 cuốn; khổ 14,5 x 20,5

In tại: Xưởng in báo Thể thao VN

In xong và nộp lưu chiểu năm 2008



Vinh Xuan

CÔNG PHU

Vinh xuân công phu - Tập 2



8

935077

086324

Giá: 21.000 VNĐ

Sách phát hành tại: Công ty TNHH văn hóa và truyền thông Trí Việt
Địa chỉ: Số 40, ngõ 113 Thái Thịnh, Hà Nội * Tel: 04.5626332 * Fax: 04.5626883