

VÕ ĐANG

THÁI CỰC QUYỀN

TRƯƠNG-TAM-PHONG

Thầy **DƯƠNG-TRÙNG-PHỦ** soạn

Cư sĩ Giáo sư **HÀNG-THANH** dịch và xuất bản

Viết tại THÁI KHÔNG AN AM, Trung Thu năm Giáp Dần

MỤC LỤC

-- 000 --

- Lời tựa

1 – CẬN SỬ MÔN THÁI CỰC QUYỀN (từ thế kỷ 18 đến thế kỷ 20)

CHƯƠNG THỨ NHẤT

2 – THÁI CỰC QUYỀN YẾU LĨNH (Dương Trùng Phủ thuyết)

- Nói về cách tập luyện Thái Cực Quyền
- Thái Cực Quyền thập yếu

CHƯƠNG THỨ NHÌ

3 – THÁI CỰC QUYỀN ĐỒ GIẢI

- Danh xưng quyền thức Thái Cực Quyền
- Vài điểm liên quan đến đồ giải
- Thái Cực Quyền đồ giải
- Lộ tuyến đồ Thái Cực Quyền

CHƯƠNG THỨ BA

4 – THÁI CỰC THÔI THỦ

- Định bộ thôi thủ
- Hoạt bộ thôi thủ
- Đại phúc

CHƯƠNG THỨ TƯ

5 – PHỤ LỤC

- Thái Cực Quyền luận.

LỜI NÓI ĐẦU

Trung Quốc là cái nôi của nhiều ngành võ thuật, ai cũng biết như thế, người Cao học còn biết thêm, dù có nhiều ngành võ thuật đã và đang phát triển mạnh trên đất Trung Quốc nhưng tựu trung chỉ có hai nguồn mà thôi.

Một nguồn võ thuật **NGOẠI NHẬP** và nguồn **NỘI PHÁT**.

- Nguồn ngoại nhập, cổ thời và hiện vẫn bành trướng mạnh mẽ, ai cũng biết đó là môn **Thiếu Lâm**, được du nhập từ năm 520, bởi Tổ sư Thiên-Tông là ngài Đạt-Ma. Cho đến nay thời môn Thiếu-Lâm đẻ ra vô số môn võ danh tiếng, như Hồng-gia, Tra-gia, Mộc-gia, Đàm-gia, Đường-Lang.v.v... hễ môn võ nào có đánh tay, đá chân kịch liệt thì đều bắt nguồn từ Thiếu-lâm, tức võ công Phật gia vậy.

- Nguồn nội phát, xưa và nay vẫn có vẻ khiêm nhường hơn, nhưng bao giờ cũng âm ỷ, và càng lúc càng tiến mãi lên, lan tràn từ Trung-Quốc ra khắp hoàn cầu, đó là môn Thái-Cực-Quyền mà ai ai cũng nghe danh. Người ta được biết Thái-Cực-Quyền là võ công của Đạo-gia, mà tục truyền ngài **Trương-Tam-Phong** đạo sĩ là Tổ-sư môn phái, với nhiều truyền thuyết ly kỳ, ngài mở đạo-đường trên núi Võ-Đang, nên người đời kêu môn võ do ngài truyền là Võ-Đang. Trường hợp cũng y hệt như Thiếu-Lâm. Nhưng có lẽ Võ-Đang có nguồn gốc sâu xa hơn, từ đời Lão-Tử hay Trang-Tử.... Vì nhiều kinh sách Đạo-gia có ghi rõ vấn đề này.

- Có điều ai cũng biết một cách chắc chắn rằng môn Võ-Đang có ba bài Quyền chánh yếu, mỗi bài mang một sắc thái riêng, đủ huấn luyện từng hạng môn-sinh từ thấp lên cao. Thậm chí, có người chỉ học thuộc và chuyên luyện một bài cũng thành võ-sư, đủ sức lập nghiệp nuôi sống gia đình... Nhưng những người Cao-học đều tìm học đủ 3 bài để thấu hiểu triết lý của môn phái, và xưng danh là một ông Thầy. Bài sơ cấp là **HÌNH-Ý QUYỀN**, bài kế là **BÁT-QUÁI QUYỀN**, bài sau hết là **THÁI-CỰC QUYỀN**.

Không ai cãi về Hình-Ý, nhưng các cao sư thường có ý kiến về Bát-Quái và Thái-Cực. người thì cho Thái-Cực cao hơn, người thì bảo Bát-Quái cao hơn... rốt cuộc chẳng đi đến đâu, vì nếu cho hai môn sinh đồng học mỗi người một bài trong thời gian nào đó, để cho đấu với nhau thì có khi bên này thắng, có lúc bên kia thắng, nhưng Bát-quái thường chiếm ưu tiên nhiều hơn ; nên có đa số người tin Bát-quái cao hơn.

Nhưng sự thật không phải thế. Bát-quái là bài võ dành để đấu trong môn phái, còn bài Thái-cực dùng luyện Khí-lực. Đành rằng bài Thái-cực cũng đấu được, nhưng công dụng của nó tính cách siêu thoát hơn trong Đạo-học. Bởi chỗ không rõ cái dụng của bài bản nên người đời mới tranh cãi liên miên. Người hiểu rồi an nhiên vui Đạo đâu còn tranh chấp gì. Thế mới biết xưa nay võ thuật Đạo-gia người học thì nhiều, mà kẻ hiểu chẳng đặng bao nhiêu. Ấy, mới chỉ có một nhánh nhỏ của Đạo mà người đời còn lù mù chưa tỏ, thì Đạo Lớn làm sao mở ra cho được. Phải chăng Lão-Tử bảo **“Đạo bất khả truyền”** là chí lý.

Nay, soạn giả nhân vui tay luyện đủ 3 bài, cũng nhờ phúc-duyên kiếp trước nên lãnh hội ít nhiều chỗ cốt, chỗ thắt của môn phái, nên nương vào Hình của tiền-bối mà diễn giảng cho người đương thời cùng hậu học lấy làm nghiên cứu. Hay dở nhất thời chưa thể nghĩ bàn, muốn luận tới ít ra cũng học đôi mươi năm rồi hãy hay. Người trí lự học xong một bài cũng đủ làm thầy người khác rồi vậy.

Sau hết là, cuốn sách này được soạn ra để hoàn tất chương trình từ thấp lên cao của môn Võ-Đang. Luyện đủ 3 cuốn thì Thể-chất đến Tinh-thần đều minh mẫn, tráng kiện, trường thọ, tương chẳng có gì quý hơn. Kỳ dư các bài Kiếm, Dao, Thương, ... đời nay chẳng cần thiết, có luyện cùng không cũng chẳng hề gì. Những bài bản nào khác tương chỉ làm rườm, làm rối trí học-giá, có học cũng chẳng đi đến đâu. Vì, thiên kinh vạn quyển thường chỉ là đồ bày đặt, chẳng phải chánh bản. việc này đối với học giả Cao-học khỏi cần bàn, nhưng hàng Sơ-học nên lưu tâm để khỏi làm lẫn mất thời giờ.

Viết tại THÁI KHÔNG AN NAM, Trung Thu năm Giáp Dần.
Cư sĩ Giáo sư **HÀNG THANH**

CẬN SỬ MÔN THÁI-CỰC-QUYỀN

(từ thế kỷ 18 – thế kỷ 20)

(Phần lịch sử môn VÕ-ĐANG xin học giả xem cuốn sách đầu tiên viết về bộ môn, tức HÌNH-Ý-QUYỀN)

Dương-Phúc-Khôi tự Lộ-Thiên (1799-1872). Người Vĩnh-Niên, tỉnh Hà-Bắc, Trung-Quốc. Thờ thiếu thời gia đình nghèo, năm 10 tuổi phải đi mưu sinh (*làm mướn*) tại Trần-gia-Cầu thuộc huyện Nam-Ôn, tỉnh Hà-Nam. Nhờ tính tình trung hậu nên Trần lão gia dạy cho võ Thái-cực quyền, thuộc Trần gia, tức Thái-cực quyền do Trần-Trường-Hung truyền (*là môn cổ Thái-cực quyền*). Tuổi tráng niên ông nghỉ việc, trở về quê quán, nơi đây ông có dịp dùng Thái-cực quyền áp chế các võ sư quyền phái khác nên được nhiều người ngưỡng mộ. Và sau đó, ông trở thành võ-sư, người đương thời gọi môn võ của ông là “*Tiêm-Miên quyền*” hay *Nhuễn quyền*, cũng gọi là *Hóa-quyền*. Các nhà quý phái ở Vĩnh-Niên đều tham học võ thuật của Dương võ sư ; đặc biệt hơn hết là 3 anh em nhà họ Võ là Võ-Trùng-Thanh, Võ-Hà-Thanh tự Vũ-Tương, và Võ-Nhữ-Thanh. Cả 3 người đều nổi tiếng. Sau Nhữ-Thanh nhận chức Hình bộ Tứ-Xuyên. Viên ngoại Lang tỉnh Tứ xuyên, và Thanh đề bạt thầy mình lên Kinh đô dạy võ cho triều đình nhà Thanh. Nơi kinh đô, Lộ-Thiên được nhiều vương tôn, công tử cùng các hàng quý tộc theo học võ thuật rất đông, và đồng thời được cử làm giáo sư võ thuật của Kỳ-Dinh. Từ đây tên tuổi Dương-Lộ-Thiên nổi bật. Để thích ứng với nhiệm vụ mới, Lộ-Thiên từ từ sửa đổi các hình thức và nội dung quyền thế cổ quyền cho thích hợp dần với đại chúng. Từ cách phát kinh, tung đao, chấn đứ, cùng các động tác khó luyện tập khác. (Về sau, con thứ ba của Lộ-Thiên là Kiện-Hầu tự Kinh-Hồ (1839-1917), sửa lại là Trung Giá Tử, rồi sau con thứ 3 của Kiện-Hầu là Trùng-Phủ (1833-1936) sửa lại lần nữa gọi là Dương thức Đại giá tử. Để phân biệt với Tiểu giá tử của ông bác là Dương-Ban-Hầu (1837-1892). Và cho đến nay môn Thái-cực quyền của dòng họ Dương được truyền bá rộng rãi.)

Dòng họ Dương thừa kế võ nghiệp Trần gia, nhưng về sau biến đổi rất nhiều :

- Trần-Lão-Gía thì nhanh chậm không đều.
- Dương thức thì tốc độ đều đều như kéo tơ, không ngừng.
- Động tác Trần thức xoay tròn ốc, vận kinh mạnh như xoay đỉnh ốc, và triển nhiều chiết triết.
- Dương thức động tác đơn giản, gọn gàng, vận kinh xoay tròn như kéo tơ.
- Về phương diện hô hấp, Dương gia chú trọng hô hấp và động tác kết hợp tự nhiên: dùng phương pháp “*khí trầm Đan điền*”
- Trần gia dùng phương pháp “*đơn điền nội chuyển*” kết hợp với *khí trầm đơn điền*

Từ chỗ sửa chữa cho đơn giản đó mà Dương thức được nhiều người luyện tập hơn, đương thời cũng như sau này.

- Từ Lộ-Thiên trở xuống, ba đời họ Dương đều nổi tiếng về nghề võ, sống bằng nghề võ ở phương Bắc Trung-Quốc. Bình thường Dương lựa thanh niên khỏe mạnh dạy dỗ tận tâm, cho nên thu được rất đông môn đồ. Cho đến năm 1928, Trùng-Phủ rời phương Bắc xuống Nam kinh, Thượng hải, Hàn châu, Quảng châu, Hán khẩu... mở trường dạy võ. Rồi từ đó võ Thái cực quyền của nhà họ Dương lan rộng khắp nơi.

- Đặc biệt Dương-Trùng-Phủ thức Thái cực quyền là giá thức gọn gàng, dễ tập, kết cấu vững vàng, thân pháp trung chính, động tác ôn hòa không thiên không ý, cương nhu nội hàm, linh động nhẹ nhàng. Trên phép luyện từ từng nhập nhu, trích nhu thành cương, cương nhu tương tề. Giá thức chia làm 3 bộ : cao, trung, hạ. Do đó các học giả dễ thích nghi, tùy từng cấp tuổi tác, sức khỏe, phái tính, nên ai cũng tập được. Nó còn thích hợp cho việc chữa bệnh, và giữ gìn sức khỏe, đồng thời còn làm tăng tiến sức mạnh cho những người vốn đã có sức mạnh thiên phú, nên rất lợi ích.

Về kỹ thuật, Dương gia rất đề cao việc khai triển :

- Tư thế có Khinh, Trầm tự nhiên
- Trung chính viên mãn
- Hùng hậu trang trọng
- Bình chính phúc thực.

Cho nên rất dễ biểu lộ được khí phách lớn một cách tự nhiên, và phong cách đặc biệt của vẻ đẹp về hình thể con người.

Khi còn sanh tiền, Dương-Trùng-Phủ diễn quyền rất là cẩn trọng theo qui tắc. Theo quy tắc để giữ quy tắc, thoát quy tắc để hợp quy tắc, khinh linh ẩn trọng, trung chính viên mãn, cương nhu nội hàm, khí thể đấng nhiên. Nhìn vào hình vẽ trong sách này học giả thấy toàn thân rất thích hợp với những phong cách diễn hình của yếu lĩnh để tập Thái-cực quyền.

Dương-Trùng-Phủ thường nói Thái-cực quyền trong nhu có cương, là nghệ thuật của “miên lý tàng kim” (*trong các cái mềm dẻo có ẩn cương cương, trong bóng gòn có sắt thép*). Tư thế phải trung chính viên mãn, trầm, tưng và tĩnh, động tác phải khinh linh viên chuyển, chỉ dùng thân hành. Đây là lời tự thuật về kết quả sự luyện tập của chính ông.

Về phép dùng Thái-cực quyền để trị bệnh, thì khi Dương-Trùng-Phủ đến phương Nam diễn quyền và huấn võ, ông đã ngộ được chân lý lớn lao trong chuyến đi này. Ví như lúc Trùng-Phủ đến Thượng-hải diễn quyền, thì động tác phân-cước đặng-cước (*tức là đá*) vẫn duy trì phép đá nhanh có phát ra tiếng gió, về sau sửa lại đá ra từ từ. Khi xuống bộ thấp thì sức đá ra ẩn nội (*đá ngấn*) và các quyền thế khác cũng sửa lại để diễn liên miên không ngừng, tốc độ đạt đến đều đặn.

Đặc tướng của Dương-Trùng-Phủ rất khôi vĩ (*lớn con*), kỹ thuật Thôi-thủ (*đẩy tay*) rất tinh xảo, có thể thiện phát thiện hóa, khi ra tay rất mềm mại nhưng bên trong như sắt thép. *Động chi chí vi, dẫn chi chí trường, phát chi chí tụ*. Phàm người bị đánh thường chưa thấy động mà thân đã bay xa ra ngoài rồi. Vì lẽ cho nên nhiều quyền gia, đại phái cùng học giả đều ham thích tập luyện.

Đồng thời với Trùng-Phủ có ông anh là Thiếu-Hầu (1862-1930) học quyền nơi ông bác là Dương-Ban-Hầu, tính tình cũng rất giống bác, tính cương cường hiếu chiến. Quyền thức giống như Trùng-Phủ, nhưng tới sau thì biến hóa thành Cao-giá hoạt bộ, động tác nhỏ, khấn, khoáng giữa nhanh chóng, phát kinh dòn cứng có tiếng gió, mắt sáng ngời, chớp như điện, lạnh diện hiểm hí thành ra tiếng : hí, há, khí thể bức người, và đặc điểm của thuật ấy là dùng *Nhu khắc Cương* ; phải dùng *Niêm, Tùy, xuất kỳ chế thắng*, phải dùng đầu tiếp. Còn thủ pháp thì có : *phanh, trác, nã, phách, phân, lạc, tỏa cốt, điểm huyết, bế hộ, án mạch, tiết mạch...* Về vận kinh thì có *niêm, tùy, đầu, tiếp, phạm giả, lập phốc*.

Thiếu-Hầu khi dạy môn sinh không cần biết đối tượng, với tay vào là đánh, mắng. Lại mang theo thần thái hỷ, nộ, ai, lạc, nên dù cho môn sinh ham thích đến đâu cũng khó lòng theo được trường kỳ, và thu hoạch trọn bộ kỹ thuật. Thế cho nên, tuy cùng bậc danh sư như Trùng-Phủ mà Thiếu-Hầu ít học trò hơn Trùng-Phủ.

Về Trùng-Phủ, khi tuổi trung niên, quyền thế rất trầm trọng, khí thể đấng nhiên. Đệ tử Trùng-Phủ là Trần-Vi-Minh đã viết cuốn “*Thái-cực quyền thuật*” để phát huy quyền lý. Sau Trùng-Phủ còn mời người học giả soạn cuốn “*Thái-cực-quyền thể dụng Toàn thư*” ; lúc này thân thể của Trùng-Phủ nặng đến 290 cân Anh (131 ký rưỡi). Với trọng lượng ấy rất hợp với *quyền thế trầm, tưng, tĩnh, cương, nhu, nội hàm*. Trùng-Phủ đã luyện tập tới chỗ tuyệt vời của quyền thuật của dòng họ Dương.

Ba đời dòng họ Dương truyền bá võ thuật, các tài liệu giảng dạy được sáng tạo, cải tiến không ngừng để thích nghi với nhu cầu của đại chúng, khiến đến nay quyền thuật Thái-cực quyền đã được kiện toàn tốt đẹp, để thích hợp trong chiều hướng rèn luyện tự vệ và trị bệnh cùng giữ gìn sức khỏe, được nhiều người ưa chuộng, không riêng gì tại Trung-Quốc mà cả thế giới.

Riêng tại Việt-Nam, nhiều người đã học Thái-cực quyền và dạy môn này, sách vở cũng có người dịch thuật đôi cuốn, nhưng đều kém giá trị chân thực. Dù vậy trong quá trình Thái-cực quyền cũng đã có mặt tại Việt-Nam từ đầu thế kỷ thứ 20.,.

CHƯƠNG THỨ NHẤT

THÁI-CỰC-QUYỀN YẾU LĨNH

(BÀN VỀ SỰ LUYỆN TẬP THÁI-CỰC-QUYỀN)

Quyền thuật của Trung-Quốc, tuy rằng có nhiều phái hệ, nhưng tất cả đều hàm chứa kỹ thuật cùng triết lý.

Từ xưa tới nay biết bao cổ nhân đã dùng hết tinh lực cùng tuổi trời tu tập mà rất ít người đạt đến chỗ vi diệu của môn quyền. Bởi lẽ, nhiều cao hơn cho là võ học rất đổi bao la.

Nhưng nếu học giả tốn công lực một ngày học tập thì tất sẽ được thành quả của một ngày, rồi ngày qua ngày... Mới mong thành công.

Thái-cực quyền là môn võ thuật dụng Nhu trong Cương, là nghệ thuật *miên lý tàng kim*. Nó hàm chứa triết lý tương đối trên phương diện kỹ thuật, sinh lý và học lực. Thế cho nên, học giả nghiên cứu môn này đều cần phải trải qua thời gian nhất định mặc dù được thầy giỏi hay bạn tốt hướng dẫn, cũng không thể vượt mức thời gian, đốt giai đoạn. Điều quan trọng hơn hết là tự mình luyện tập hàng ngày, nếu không, chỉ đọc suông lý thuyết, mơ tưởng hảo huyền, hay ý lại thười thiếu thời có học v.v.. thì khi hữu sự, chẳng thể bảo toàn được danh dự. Người như thế, dù biết nhiều, vẫn chẳng phải người có công phu hằng ngày luyện tập. Cổ nhân nói *Chung tư vô ích, bất như học giả*. Bất kỳ thời buổi nào trong ngày, thời tiết nào trong năm, hoàn cảnh, nơi chốn nào... Hễ trí tưởng tới là bắt tay luyện tập liền, thì bất kỳ Nam, phụ, lão, ấu đều thành công mỹ mãn.

Gần đây, người nghiên cứu võ thuật rất nhiều, từ Bắc chí Nam, thật là điều vui mừng cho ngành võ thuật.

Tuy nhiên, nhiều người chưa hiểu rõ chỗ chuyên tâm khổ luyện để đạt đến thành quả tốt đẹp, mọi sự đó cũng tại thiếu thành tâm hướng học. Và đa số vấp phải hai khuyết điểm :

- Hạng thanh niên thiên tài sẵn có, cường lực tự nhiên, lãnh hội kỹ thuật dễ dàng. Nhưng khi lãnh hội được chút ít là có tánh tự mãn, tự phụ, cho là đủ xài, là hơn đời, bèn nghỉ luyện, hoặc chênh mảng luyện tập, thành ra chẳng đi đến đâu.

- Hoặc hạng muốn học nhanh, học nhiều, để có kết quả mau, nhưng rồi chỉ thu hoạch được rất ít, và sơ sót rất nhiều. Học chưa đầy một năm mà từ quyền đến đao, thương kiếm... đều học cả, thì làm sao cho tinh được. Dù rằng trên hình thức, có thể cũng quơ múa vẽ vờ như ai, nhưng thực tế chẳng đạt được chút công phu nào, một hiểu biết gì. Khi được khảo sát về phương hướng động tác v.v... nội, ngoại, tất cả đều chưa hoà hợp. Nếu muốn sửa chữa, thì thức nào cũng phải sửa cả. Nhưng những người này hễ sáng sửa thì chiều quên. Người xưa nói : *"Tập quyền dụng dị, cải quyền nan"*. Là chí lý thay ; nó bắt nguồn từ hậu quả của sự ham nhanh trên. Nếu như nay tôi (Dương-Trùng-Phủ) dùng sai để dạy người sai thì sẽ di hại về sau cho nền võ thuật, vì lẽ, phải nói cho chánh lý.

Vậy, luyện Thái-cực quyền, trước hết phải luyện **QUYỀN GIÁ** (khuôn thức bộ quyền) ; tức người học phải ghi tâm khắc trí những điều cần thiết từng thức một của **QUYỀN PHỔ**. Đó gọi là *Luyện giá tử*. Tức phải quan tâm đến Nội, Ngoại, Thượng, Hạ trong từng thế quyền.

- Nội, tức **dụng ý bất dụng lực** (dùng ý không dùng sức). Ngoại, tức toàn thân **buông lỏng khinh linh**, mọi phần thân thể nối tiếp nhau, từ chân tới đùi, lên eo, vai, chỏ...
- Thượng, thì **hư linh đỉnh kinh** (đầu thẳng như dây treo)
- Hạ, thì **khí trầm đan điền**.

Bất kỳ một thức nào trong bài Thái-cực quyền cũng đều phải tìm hiểu kỹ lưỡng để tập cho đúng. Khi tập thuần thục một thức, mới học đến thức kế tiếp, cho đến hết bài.

Nếu học giả cẩn thận sửa sai luôn luôn, thì sau này khỏi cần chỉnh đốn mất thời giờ và mệt nhọc.

- Khi vận hành luyện tập, các khớp xương phải buông tự nhiên.
- Thứ nhất là khẩu-phúc (miệng) không được bế khí (nín hơi).
- Thứ hai là tứ chi, eo, đùi, không được dùng sức mạnh.

Người học Thái-cực quyền đều có thể nói được 2 câu đó, nhưng chỉ mới cử động chuyên thân, hoặc đá chân, uốn eo là thấy thân lung lay, mũi thở hỗn hển rồi. Cái bịnh trạng đó là do bế khí và dùng sức mạnh mà ra.

1-. Khi luyện tập đầu không được cúi xuống, ngửa ra sau, ngả qua ngả lại hai bên, đúng theo câu “**đỉnh đầu huyền**”, nghĩa là như đội vật gì trên đầu vậy. Nhưng không được gồng cứng cổ, mà phải để tự nhiên đầu thẳng như treo dây, ý nghĩa chữ **huyền** (treo).

Mắt nhìn thẳng tới trước ; có lúc phải di chuyển theo thân thể. Tầm mắt tuy thuộc không hư, nhưng cũng là động tác quan trọng khi biến hoá để bỏ túc phần khiếm khuyết của thân pháp và thủ pháp.

Còn miệng thì trông như mở nhưng không phải mở, trông như ngậm mà không phải ngậm, miệng hô (*thở ra*), mũi hấp (*hít vào*) theo tự nhiên. Khi miệng tiết nước bọt thì nuốt vào chớ nhổ ra.

2-. Thân thể phải trung chính (*ngay thẳng*), không nghiêng ngửa, xương sống và vĩ lư (*đỉnh đầu và chót xương cùng*) thẳng mà không méo : “**vĩ lư trung chính**”. Nhưng khi khai hợp, biến hoá thì “**hàm hung bạt bối, trâm kiên chuyển yêu**” (*cong lưng thóp ngực, buông vai vặn eo*). Học giả mới tập phải chú ý sửa chữa kéo lâu ngày thành tật khó sửa ; dù có dày công tập luyện lâu mà cũng chẳng đạt thành hữu dụng.

3-. **Trâm kiên, truy trưu** : Hai khớp xương cánh tay phải buông tự nhiên, vai xế xuống, cùi chỏ co xuống, chường ngửa ra, mũi bàn tay hơi co. Dùng ý vận cánh tay cho khí dồn vào các đầu ngón tay. Làm như thế lâu ngày nội kinh thông linh, thì cái huyền diệu tự nhiên sinh ra.

4-. Hai chân phải phân hư, thực ; bước lên, hạ xuống như mèo đi. Trọng lượng thân thể đặt vào chân nào thì bên đó là THỰC, mà bên kia là HƯ. Hư thực phải phân minh. Hư không phải là hoàn toàn không có mà là thể vẫn chưa dứt, là thể còn biến hoá, co rút được. - . Thực thì chân thực chớ chẳng phải dùng sức quá độ mà gọi là thực.

Cho nên đùi co thẳng là đủ, nếu còn nhón gót để cho chân thẳng đứng thì gọi là **quá kình** : thân sẽ ngả tới trước, và sẽ mất tư thế **trung chính** ngay.

5-. Bàn chân phải phân ra hai (2) thức rõ ràng : **dịch thối** (*quyền phổ ghi là Tả hữu dịch thối phân cước, hay tả hữu sí cước*). và **đặng cước hay đặng cước**. Khi dịch thối (*tức đá*) thì phải chú ý mũi bàn chân.

Khi Đặng cước thì chú ý tới toàn bàn chân. Ý đến thì khí đến, khí đến thì kình đến; nhưng khớp xương chân phải buông tự nhiên và đá ra một cách vững vàng. Vì lúc đá rất dễ gây ra cường kình (*sức mạnh*) . Thân thể không vững thì sức mạnh ở đùi chẳng thể phát sinh.

Về thứ tự luyện : trước nhất luyện QUYỀN GIÁ (thuộc hay không) như Thái-cực quyền và Thái-cực trường quyền, sau mới luyện ĐƠN THỦ THÔI VẤN, ĐẠI PHÚC, TÁN PHỦ. Sau hết mới luyện tới Thái-cực Kiếm, Dao và Thương (*thập tam thương*), v.v.....

Về thời gian để luyện tập : tập ít thì, sáng thức dậy tập và trước khi ngủ tối cũng tập. Mỗi buổi tập ít ra cũng tập hết một bài từ 1 đến 2 lần, nếu đã thuộc trọn bài. Nếu chỉ thuộc một đoạn, vài thức thì tập cả 10 lần. Nếu có thời giờ thì mỗi ngày có thể tập 7 đến 8 buổi, mỗi buổi tập 1, 2 lượt là tốt rồi.

Điều kỵ cấm : khi ăn no và say rượu thì chẳng nên tập luyện.

Địa điểm để luyện : tập trong vườn cây, hay thính đường rộng thoáng mát, đầy đủ ánh sáng là tốt nhất. Nếu chẳng được như thế thì chỗ nào khoáng đảng nhất có thể có được thì tập được.

Chỗ có gió thổi mạnh, và không khí ẩm thấp không nên tập. Vì khi vận động, phổi hô hấp mạnh, mà gặp gió mạnh, khí thấp sẽ dễ gây bịnh.,

Về y phục (*quần áo mặc*) thì nên mặc quần áo rộng rãi, ngắn gọn theo kiểu Trung-Hoa và đi giày bố mũi rộng, cho dễ xoay trở và dễ chịu.

Tập xong, mồ hôi ra nhiều chẳng nên đứng đầu gió, cởi áo để mình trần cho mau khô mồ hôi, hoặc dùng khăn lạnh lau mình, để tránh nhiễm bệnh.

*Bài này do Thầy DUONG-TRUNG-PHÚ giảng
Và Trương-Hồng-Quỳ ghi chép.*

THÁI CỰC QUYỀN THẬP YẾU

Sau đây là 10 điều quan trọng cần nắm lòng trước khi bắt đầu luyện tập đến thực hành, học giả phải ghi nhớ và suy ngẫm :

I. HƯ LINH ĐỈNH KINH :

-. **Đỉnh kinh** : tức là đầu phải thẳng với cột xương sống, thần quán (*dồn, tướng tượng*) vào đỉnh đầu. Không được dùng sức, dùng sức thì cổ cứng mạnh, làm huyết khí không lưu thông được. Phải có ý hư linh tự nhiên. Nếu không có **hư linh đỉnh kinh** thì người không có thần.

II. HÀM HUNG BẠT BỐI :

-. **Hàm hung** : nghĩa là ngực nên thóp vào (*nội hàm*) , khiến khí trầm xuống Đan điền. Nếu ưỡn ngực tới thì khí tụ ở ngực thành trên nặng dưới nhẹ, gót chân dễ nhót lên, mất thăng bằng, lao chao.

-. **Bạt bối** : lưng thẳng, tức khí tựa vào lưng. Có thể hàm hung là tự nhiên bạt bối, có bạt bối là lực có thể từ tích phát ra.

III. TÙNG YẾU :

-. **Yếu** : là eo, là chỗ chủ yếu nhất của thân mình, có thể buông eo tự nhiên (*tùng yếu*) thì hai chân mới có sức, hạ bàn mới vững vàng. Biến hoá hư thực đều do eo chủ động, cho nên có câu **“mệnh ý nguyên đầu tại yếu thích”**. Nếu chỗ nào không có sức thì tìm nguyên do ở eo là ra ngay.

IV. PHÂN HƯ THỰC :

-. Nghĩa thứ nhất của Thái-cực quyền là phân hư thực. Nếu toàn thân đều tọa trên hai đùi, sức nặng dồn nặng bên đùi phải thì đùi này là thực, mà đùi trái là hư và ngược lại. Khi hư thực có thể phân biệt từng bước chân đi thì chuyển động mới linh hoạt, không phí sức lực. Nếu không phân được thì bước chân di chuyển nặng nề, đứng đi không vững, dễ bị người dẫn động.

V. TRẦM KIÊN TRỤY TRỮU :

-. **Trầm kiên** : tức vai buông tự nhiên cho xệ xuống. Nếu hai vai nhô lên thì khí sẽ theo mà lên, toàn thân sẽ cảm thấy không có sức.

-. **Trụy trữu** : là cùi chỏ buông rơi xuống, nếu cùi chỏ kéo lên thì vai không trầm, vai không trầm thì hạ người không được xa, và như thế thì giống với **đoạn kinh** của Ngoại gia quyền.

VI. DỤNG Ý BẤT DỤNG LỰC :

-. Thái-cực quyền luận có nói : **“đây toàn là dùng ý không dùng lực, luyện Thái-cực quyền toàn thân phải buông cho tự nhiên, không thể có chút chuyết kinh nào để trôi chảy vào các lạch cốt (gân xương) huyết mạch để tự quân thúc. Được như thế thì có thể khinh linh biến hóa, tự ý viên chuyển.”**

Nhưng nếu nghi mà không dùng lực thì ở đâu có trường lực ?

Vì thân thể người ta có kinh lạc như đường mương trên đất. Đường mương không tắt nghẽn thì nước có thể chảy, kinh lạc không bít thì khí thông. Nếu như toàn thân cứng nhắc, kinh lạc bế, khí huyết trì trệ, thì chuyển động không linh hoạt. Chỉ cần giặt sợi tóc là động cả toàn thân ngay. Nếu không dùng lực mà dùng ý, thì ý tới là khí tới, như vậy khí huyết ngày ngày lưu chuyển khắp toàn thân không bao giờ ngưng trệ. Tập luyện lâu ngày sẽ được chân chính nội kinh ; tức là : **cực nhu nhược xong rồi cực kiên cương**. Người thuần thực Thái-cực quyền cánh tay như **miên lý tàng thiết** (*trong bông gòn có sắt*). Phần lượng cực trầm, người luyện Ngoại-gia-quyền khi dùng sức sẽ lộ hiện ra, khi không dùng sức thì rất là nhẹ nổi, khi thay đổi dụng lực hay không sẽ có khoản hở không có lực, do đó khí phát động dễ thấy. Không dùng ý mà dùng lực thì rất dễ dẫn phát gián đoạn, như thế không đủ.

VII. THƯỢNG HẠ TƯƠNG TỤY :

-. Trong Thái-cực quyền luận có nói : **“Căn là tại chân, phát ở đùi, chủ tử ở eo, hình ở ngón tay” (kỳ căn tại cước, phát u tế, chủ tử u yêu, hình u thủ chỉ)**. Từ chân lên

tới đùi rồi lên eo, tất cả phải trôi chảy một hơi ‘nguyên vẹn’. Tay động, eo động, chân động, nhãn thần cũng động theo. Như vậy thì mới có thể thượng hạ tương tùy. Nếu có một chỗ bất động thì khí tán loạn ngay.

VIII. NỘI NGOẠI TƯƠNG HỢP : -. Luyện Thái-cực quyền là luyện ở THẦN, cho nên có nói “*Thần là chủ soái, thân vi khu sử*”. Nếu điều khiển được tinh thần thì tự nhiên cử động được nhẹ nhàng, giá-tử sẽ trong ngoài hư thực khai hợp.

Sở dĩ gọi là **KHAI**, chẳng những tay chân khai (*mở*), tâm ý cũng khai ; còn **HỢP**, không những tay chân hợp, mà tâm ý cũng hợp (*đóng*). Có thể nội ngoại hợp thành **nhất khí** (*một hơi*), thì tất nhiên không có khoản hở.

IX. TƯƠNG LIÊN BẤT ĐOẠN :

-. Kinh lực của Ngoại-gia-quyền là **CHUYẾT KINH** của Hậu thiên ; nên có khởi có ngừng, có tục có đoạn, sức cũ đã hết mà sức mới chưa sinh, lúc đó rất dễ bị địch hạ thủ, tấn công.

-. Thái-cực-quyền dụng ý bất dụng lực, từ đầu tới cuối liên miên không dứt, tuần hoàn vô hạn như trong Thái-cực-quyền-luận nói : “*như trường giang, đại hà ; thao thao bất tuyệt*” và “*vận kinh như kéo tơ*” đó là để nói về sự liên tục vậy.

X. ĐỘNG TRUNG CẦN TĨNH :

-. Ngoại-gia quyền thuật cho sự nhảy nhót là giỏi, cố vận dụng sức lực, cho nên sau khi tập xong không ai không thở hổn hển ; còn Thái-cực quyền dùng tĩnh chế động, *tuy động mà vẫn như tĩnh*. Cho nên luyện giá tử càng chậm càng tốt. Chậm sẽ giúp hô hấp được dài lâu ; *khí trầm đơn điền* đương nhiên không có sự nở trương của huyết mạch.

-. Học-giả lưu tâm suy gẫm tất lãnh hội đại ý ngay.

Thầy DƯƠNG-TRƯỜNG-PHỦ thuyết
Đệ tử Trần-Vi-Minh ghi chép.

CHƯƠNG THỨ NHÌ

THÁI-CỰC-QUYỀN ĐỒ GIẢI

(DANH XUNG QUYỀN THỨC THÁI-CỰC-QUYỀN)

DANH THỨC <ol style="list-style-type: none">1. Thức dự bị2. Khởi thức3. Lãm tước vĩ4. Đơn tiên5. Đề thủ thượng thế6. Bạch hạc lượng xí7. Tả lâu tất ảo bộ8. Thủ huy tỳ bà9. Tả hữu lâu tất ảo bộ10. Thủ huy tỳ bà11. Tả lâu tất ảo bộ12. Tấn bộ ban lan trùy13. Như phong tự bế14. Thập tự thủ15. Bảo hồ qui sơn16. Trửu đề khán trùy17. Tả hữu đảo niệm hầu18. Tả phi thức19. Đề thủ thượng thế20. Bạch hạc lượng xí21. Tả lâu tất ảo bộ22. Hải đề châm23. Phiên thông hồi24. Phiết thân trùy25. Tấn bộ ban lan trùy26. Thượng bộ lãm tước vĩ27. Đơn tiên28. Vân thủ29. Đơn tiên30. Cao thám mã31. Tả hữu phân cước32. Chuyển thân đặng cước33. Tả hữu lâu tất ảo bộ34. Tấn bộ tài trùy35. Phiên thân phiết thân trùy36. Tấn bộ ban lan trùy37. Hữu đặng cước38. Tả đả hồ thức39. Hữu đả hồ thức40. Hồi thân hữu đặng cước41. Song phong quán nhĩ42. Tả đặng cước	<ol style="list-style-type: none">43. Chuyển thân hữu đặng cước44. Tấn bộ ban lan trùy45. Như phong tự bế46. Thập tự thủ47. Bảo hồ qui sơn48. Tả đơn tiên49. Dã mã phân tung50. Lãm tước vĩ51. Đơn tiên52. Ngọc nữ xuyên thoa53. Lãm tước vĩ54. Đơn tiên55. Vân thủ56. Đơn tiên57. Hạ thế58. Kim kê độc lập59. Tả hữu đảo niệm hầu60. Tả phi thức61. Đề thủ thượng thế62. Bạch hạc lượng xí63. Tả lâu tất ảo bộ64. Hải đề châm65. Phiên thông hồi66. Chuyển thân bạch xà thổ tín67. Ban lan trùy68. Lãm tước vĩ69. Đơn tiên70. Vân thủ71. Đơn tiên72. Cao thám mã đôi xuyên chường73. Thập tự thối74. Tấn bộ chỉ tề trùy75. Thượng bộ lãm tước vĩ76. Đơn tiên77. Hạ thế78. Thượng bộ thất tinh79. Thoái bộ khóa hồ80. Chuyển thân bài liên81. Loan cung xạ hồ82. Tấn bộ ban lan trùy83. Như phong tự bế84. Thập tự thủ85. Thâu thế
--	--

VÀI ĐIỂM LIÊN QUAN TỚI ĐỒ GIẢI

1- Toàn bài quyền được đồ giải bằng 244 hình. Không kể 7 hình phụ thuộc phần thôi-thủ, v.v.... được vẽ bằng hình chính bản của Thầy Dương-Trùng-Phủ gồm 76 hình, còn lại là do họa sĩ Châu-Nguyên-Long nương theo họa thêm cho được sáng tỏ.

2- Toàn bài quyền di chuyển căn cứ vào lộ đồ Đông-Nam Tây-Bắc, và cũng được giảng giải căn cứ vào đồ hình.

3- Những mũi tên trong hình, chỉ những động tác kế tiếp phải diễn tiến. Mũi tên liền (*không có chấm chấm*) cho tay và chân phải. Mũi tên chấm chấm biểu thị cho tay và chân trái. Vài động tác để không vẽ mũi tên.

4- Những mũi tên được vẽ theo lối thấu thị : gần to, xa nhỏ.

5- Chân bước của Thái-cực quyền rất quan trọng do đó được vẽ rõ cho học giả dễ luyện, dễ phân biệt :

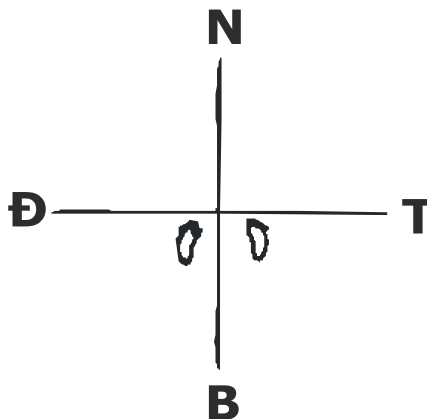
a- Hai bàn chân đều có bóng đầy đủ là 2 bàn chân đều đứng trên mặt đất.

b- Hai bàn chân không có bóng, là hoàn toàn lìa đất, trường hợp nhảy lên không trung.

c- Bóng chân ở gót, là chỉ có gót chạm mặt đất.

d- Bóng chân ở mũi, là chỉ có mũi bàn chân chạm đất mà thôi.

Biết được những chi tiết nhỏ trên thì khi bắt tay thực tập sẽ không bị vướng vấp trở ngại về kỹ thuật. Và thành công chỉ là vấn đề thời gian.



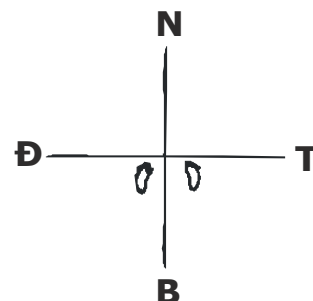
DƯƠNG THỨC THÁI-CỰC-QUYỀN ĐỒ GIẢI

1-. THỨC DỰ BỊ :

Đứng thẳng người, hai chân song song. Khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng vai, hai tay buông xuôi hai bên thân, mắt nhìn thẳng bằng ngang về hướng Nam (theo đồ hình Đông-Tây-Nam-Bắc). Hơi thở chậm sâu, điều hòa. (hình.1)

YẾU LÝ : bước ra tư thế chuẩn bị thì thân, thủ, tâm, bộ pháp phải theo đúng 10 Điều quan yếu đã học trước. Tức là **hư linh đỉnh kinh, hàm hung bạt bối, trầm kiên trụ trụ, vĩ lực trung chính, khí tụ đan điền, ...**

Vai để mềm, thân tự nhiên nói lỏng hoàn toàn. Bước vào thế chuẩn bị là tinh thần ngưng lại, trí bỏ mọi điều mà trước đó nghĩ tới. Ấy là bước đầu cho **tụ THÂN** để diễn tập các thức kế tiếp cho được tinh minh.



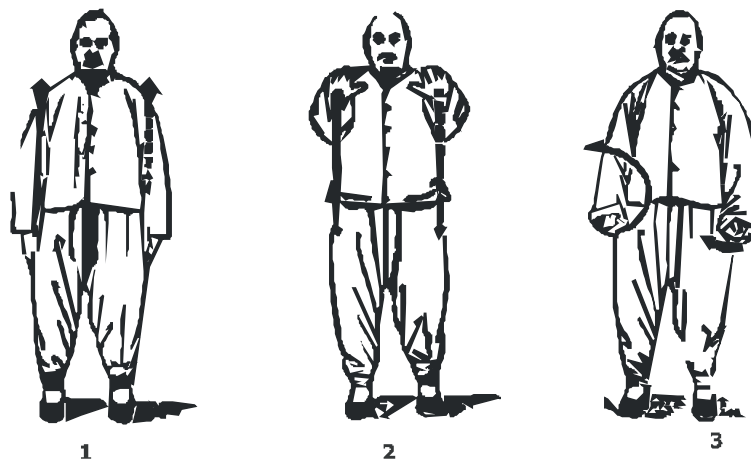
2-. KHỞI THỨC

Động tác 1 : Hai tay từ từ cất lên, thẳng tay, ngang bằng vai, song song nhau, khoảng cách 2 tay bằng vai ; lòng bàn tay (**chưởng**) úp xuống mặt đất, các ngón tay khép gần nhau, hở khẩu tròn (h.2).

Động tác 2 : hai tay hạ chưởng xuống song song phía trước hai vế ; mũi bàn tay cất lên cho chưởng tâm chiếu song song với mặt đất (h.3)

YẾU LÝ :

1. Trước khi cất tay lên thì tưởng thấy hướng đi của 2 tay trước rồi kế mới dẫn động 2 tay, cho đúng với **THẬP TAM THỂ HÀNH CÔNG TÂM GIẢI** ; tức là **“Tiên tại tâm, hậu tại thân”**. Ban đầu mới tập cũng tưởng tượng tập trung ý thần như thế mà sau này khi đã thuần thục vẫn phải tưởng tượng trước các động tác sắp diễn tiến rồi mới thực hành. Nhược bằng ý thuộc làm đại thì Nội Ngoại dễ bị tán loạn. Nghĩa là không tụ hợp thành **NHẤT KHÍ** trong mỗi động tác được.



2. Động tác 1 cũng như 2 : tay đưa lên hạ xuống, vai đều trầm không nhô lên. Chỗ lúc nào cũng cong, để đầu xương chỏ luôn hướng xuống mặt đất là đúng nghĩa **trụ trụ**.

3. Khi đưa chưởng lên, toàn thân nói lỏng tự nhiên ; bàn tay thấy nhẹ như có găng 2 miếng chì nhỏ trong 2 lòng bàn tay, hoặc có 2 sợi dây thun nhỏ được hai bàn tay kéo lên. Nên động tác thấy hơi nặng trong hai lòng tay. Vì vật ít nặng (tưởng tượng) nên cố tay, chỏ v.v... không vận lực. Khi hạ song chưởng xuống cũng cùng ý nghĩ, đưa tay lên, hạ tay xuống dịu dàng. Lúc hạ song chưởng xuống, mũi bàn tay cất lên nhưng các ngón dừng lại ở độ cao vừa phải để gân các ngón khỏi căng thẳng cho khí tụ trong góc bàn tay.

4. Từ thức khởi đầu cho đến thức cuối cùng, mọi động tác đều chẳng có chỗ ngưng nghỉ, tức chẳng dừng lại để lấy trớn. Phải hiểu các định điểm hay cao điểm của động tác được ngưng ở hình vẽ trong sách và phân chia để luyện tập, giảng dạy cho rõ, mà thật ra chẳng có chỗ đình, ngừng khi diễn tập, cũng như ý tưởng chẳng thể dừng. Mà phải liên động ý nghĩ cũng như động tác (hình và ý) triền miên. Hiểu rõ rằng chỉ có **định điểm** để phân biệt thức này tới thức khác chứ chẳng có định điểm để dừng lại. động tác trước tới động tác sau v.v... được thực hiện đều đặn như quay tơ. "**Tự đình phi đình**" hình như ngừng mà chẳng phải ngừng là ý nghĩa diễn tiến các động tác tập luyện Thái-cực quyền.

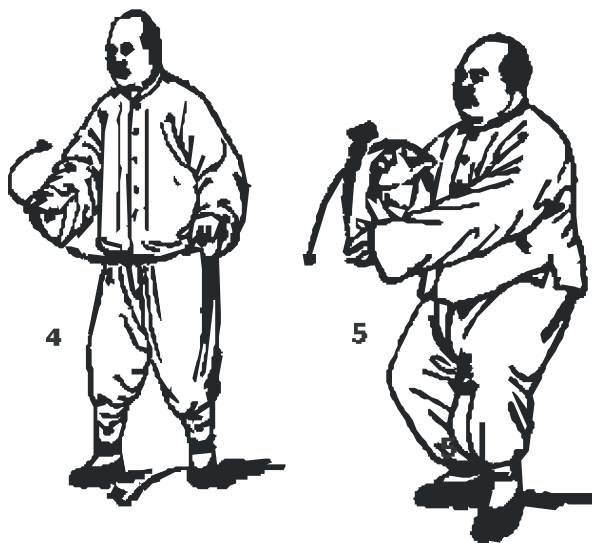
5. Muốn lãnh hội sâu sắc từng thức một, nên tập từng thức một cho tâm lĩnh hội và tay chân linh hoạt tự nhiên rồi học tiếp thức kế, kế diễn hai thức chẳng có chỗ dừng, tay chân uyển chuyển, thì lại học tới thức thứ ba.... Cần nhất khi tập phải lắng tâm nghe thấy ý tưởng mình cùng động tác diễn tiến của mình. Được như thế thì rất mau thành.

Khi luyện quyền đến mức khi đang luyện thì chỉ còn biết có quyền thức và tâm cuốn theo như dòng nước chảy, mọi vật chung quanh chẳng còn hình sắc, ý nghĩa, thì lúc đó coi như đạt đến giai đoạn hiểu, hòa được quyền rồi. Nhưng tiếp tục luyện cho đến khi tâm khinh linh, không mê không tỉnh, mà mọi vật biến động không gì qua khỏi thần thì tới chỗ cao tuyệt của Thái-cực quyền. Đây là kinh nghiệm riêng của soạn giả G.S Hàng-Thanh..

3-. LÃM TƯỚC VĨ (Bằng, Phúc, Tề, Ân)

A-. TẢ HỮU BẰNG THỨC (tiểu thức trong thức thứ 3 : LÃM TƯỚC VĨ)

Động tác 1 : Bàn chân phải mở ra hướng Tây-Nam (hướng tay phải) 45 độ, thân thể cũng xoay theo về bên phải 45 độ. Trọng lượng thân thể từ từ chuyển sang chân phải, đầu gối phải co xuống đồng thời chân trái co lên đưa về trước mũi bàn chân phải. Trong lúc hai chân từ từ động thì chưởng trái xoay từ từ về hướng phải, bàn tay xoay như chùy quanh một quả cầu tròn, chưởng phải cũng xoay một vòng nhỏ từ trên xuống về hướng phải. Hai chỗ vẫn trụ xuống, song chưởng như đang ôm quả banh trong tay. Mắt nhìn bằng về hướng Tây-Nam. (h.4+5)



Động tác 2 : Chân phải từ từ đứng thẳng lên, bàn chân trái đưa chậm chậm sát mặt đất tới hướng Nam (*bàn chân chạm mặt đất khi đưa tới*). rồi trọng lượng thân thể chuyển dần từ chân phải sang trái bằng cách co gối trái, chân phải thẳng, thân cũng trôi từ phải sang hướng Nam thành tả cung thối (*tức Tả cung bộ hay Cung tiền bộ tả, cũng gọi là Định tấn tả*). Đồng lúc với chân di chuyển, chưởng trái từ trên xoa vòng xuống theo đường cong, chưởng phải thuận theo đường Cung xoa vòng lên cao ngang vai, chưởng ngửa, mắt nhìn về hướng Tây-Nam bằng ngang. (h.6)



Động tác 3 : Chân phải co lên đưa về hướng Tây, sức nặng thân thể dồn lên chân trái, mũi bàn chân này xoay qua hướng Tây-Nam. Chưởng phải xoay vòng lên, chưởng tâm hướng vào trước ngực, chưởng trái theo chỗ trầm co về sau xoay thành chưởng tâm chiếu tới chưởng phải, như đang ôm quả cầu. Cánh tay phải bằng ngang, cánh tay trái cũng bằng ngang, mắt nhìn thẳng bằng tới hướng Tây-Nam. (h.7)

Động tác 4 : Chân phải đặt xuống hướng Tây, gót chân chạm đất trước rồi từ từ hạ bàn chân, kế chúi tới hướng Tây, đồng thời trọng lượng thân thể cũng chuyển từ chân trái sang phải thành **Hữu cung bộ**. Vai phải nghiêng theo tới hướng Tây. Chông phải đưa xiên lên hướng Tây, chông trái nân lên theo. Chông phải cao ngang mắt, chông trái thấp hơn. Mắt nhìn chông phải tới hướng Tây. (h.8+9 ; hình 9A là chánh diện của h.9).

YẾU LÝ :

1. Khi thân xoay qua trái, phải luôn luôn dùng hông làm trục mà xoay ; do đó giữ thân được ngay thẳng. Động tác nào trong toàn bài đều cũng cùng yếu lý này.

2. Các động tác của chân, tay và thân chuyển động, di động đều được thực hiện từ từ, đều đều một tốc độ.

3. Các động tác từ chân, tay, thân đều đồng chuyển động chớ không có phần nào cứng nhắc, hay diễn trước diễn sau. Nói rõ hơn là, hễ chân động thì tay động, thân cũng động theo và nhãn thân quan sát.

4. Bước chân nhẹ nhàng, từ từ, vững chắc, không hề gập gáp vội vàng, lụp chụp. Mai bộ như miêu hành là đã nói lên đầy đủ ý nghĩa bước đi của Thái-cực quyền, nghĩa là đi như mèo đi vầy.

5. Tấn cung bộ, đầu gối không chồm tới quá mũi bàn chân, mặt bàn chân (lòng bàn chân) phải ép sát trên mặt đất. Đùi sau (chân thẳng) cũng không nên quá thẳng, chân co là thực, chân duỗi là hư (**Cung thối thực, Đẳng thối hư**). Hư không phải là không mà là chịu khoảng 30 % trọng lượng cơ thể. Mũi bàn chân hướng về hướng nào thì gối hướng về hướng đó.

6. Khi cánh tay Bằng ra phía trước thì không cao quá vai, xương vai không nhô lên hay nhô tới trước. Để vai tự nhiên.

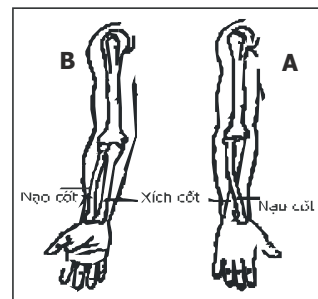
7. Trong khi trọng tâm đưa tới trước thì đùi, bụng, ngực, tay đều đồng tự nhiên theo tới, gọi là **thượng hạ tương tùy**, mọi động tác đều giữ thân trung chính (ngay thẳng)

8. Hai tay lúc nào cũng xoay vòng tròn hoặc thành Cung tròn, cổ tay và toàn cánh tay diễn tiến uyển chuyển tự nhiên.

* **Động tác 1-2 là TẢ BẰNG ; động tác 3-4 là HỮU BẰNG.**

Chú thích thêm : cánh tay ngoại triền :khi chông tâm xoay ra ngoài thì Xích-cốt và Nạo-cốt chéo nhau. (h.A)

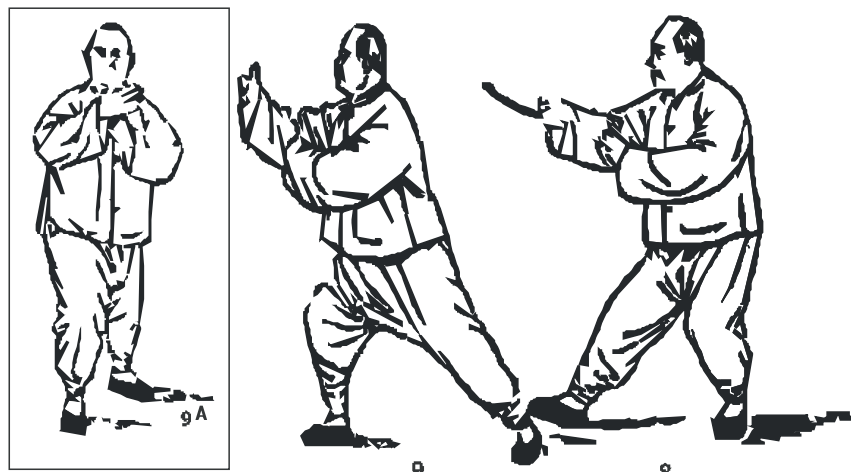
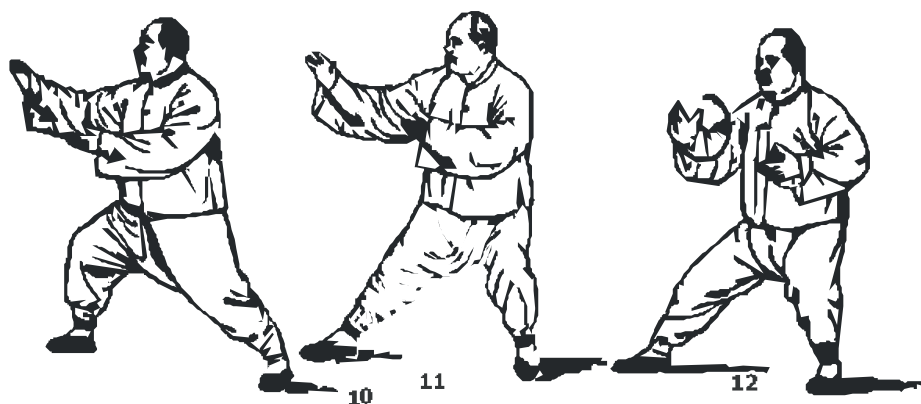
- Cánh tay nội triền :khi chông tâm hướng vào trong, xích-cốt và nạo-cốt song song (h.B). |chông tâm : lòng bàn tay|



B-. PHÚC THỨC (Phúc : đi tới, trở lui ; tức đưa qua đưa lại).

Động tác 1 : Từ từ xoay qua hướng Tây-Nam, bàn tay phải xoay xuống cho chông tâm úp xuống mặt đất (*ngoại triền*) ; bàn tay trái xoay ngửa chông tâm lên, độ cao không thay đổi. (*nội triền*). (h.10)

Động tác 2 : Tiếp tục chuyển trọng lượng thân thể từ chân phải sang chân trái bằng cách co chân trái xuống, chân phải từ từ duỗi thẳng thành



Hữu hư bộ, trầm trừu cho hai cánh tay theo chân chuyển sang hướng trái. Khi song chưởng qua gần tới hướng chánh Nam thì từ từ đưa trở về hướng Tây. Khi tả phúc, tức đưa song chưởng ôm về phía trái, thì nhãn thần chú đến chưởng phải, khi bắt đầu hữu phúc, tức đưa song chưởng trở về hướng phải thì nhãn thần tập trung nơi tay trái. Lúc hoàn thành Phúc thức thì mắt thần nhìn bằng về hướng Tây. Tả phúc chân tấn co gối phải, Hữu phúc thì chân trái co. (h.11-12)

YẾU LÝ :

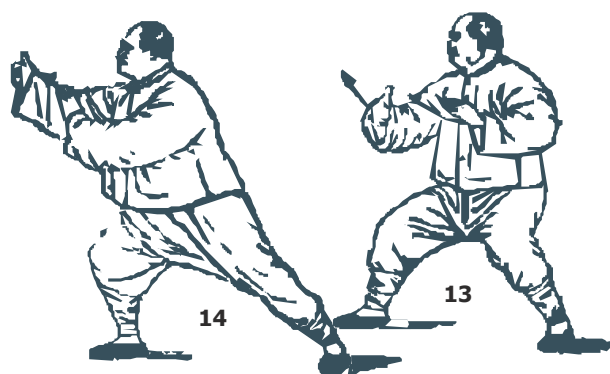
Tả phúc : 2 chưởng đưa qua trái đồng thời co chỏ, ôm chưởng vào phía ngực. Dù truy trừu nhưng không tì sát cánh tay vào nách. Tay xoay theo eo, nói cách khác, eo xoay thì chưởng xoay theo mà về hướng trái ; 2 tay từ từ ôm vào trước ngực, nách để trống độ vừa một nắm tay. Khi tả phúc, thân phải thẳng đứng và xoay từ từ, chớ co chân trái vội, nếu co vội thì thân chồm tới trước, mà chậm thì thân ngửa ra sau. **Thượng hạ tương tùy, bất tiên bất hậu** (trên dưới nương nhau, không sau không trước).

Trong động tác PHÚC : diễn tiến – Phiên chưởng, Trầm trừu, tọa bộ trên đùi trái, thấy song chưởng hơi thấp xuống, nhưng thật ra song chưởng chẳng phải có ý đi xuống. Song chưởng phải PHÚC, tức là đưa qua trái hoặc qua phải với ý nghĩa của nó., chớ lâm lộn.

Khi Phúc sang trái thì, cánh tay trái buông tự nhiên, phải làm đúng như Phúc thức trong Thôi-thủ, tức một tay nắm lấy trên cổ tay đối phương còn một tay nắm trong gần cùi chỏ đối phương mà dẫn tới (lôi tới), kéo không nên rộng quá.

C-. TỀ THỨC (Tề : xô ra).

Động tác 1 : Thân thể xoay về hướng chánh Tây một chút, đồng thời chân chuyển thành Cung thối phải, tức sức nặng dồn từ từ sang chân trước, song chưởng ngoại triền theo thân quay thành chưởng tâm phải chiếu vào trước ngực, chưởng tâm tay trái hướng tới hướng Tây thành cánh tay nội triền. Chưởng phải chuyển theo đường vòng nhỏ từ trên xuống rồi đẩy tới hướng Tây bằng lưng bàn tay, trong khi bàn tay trái áp tới giữa cánh tay trong cánh tay phải, phụ lực với tay phải. Cả hai cánh tay đều trầm chỗ, bàn tay phải ngang mắt, cánh tay phải ngang ngực. Mắt nhìn thẳng tới hướng Tây ngay trên đầu ngón tay cái hướng thẳng lên trời. (h.13-14)



YẾU LÝ :

Lúc xô cánh tay ra trước (Tề) thân trên đứng thẳng tự nhiên, không chồm tới hoặc ngã ngửa, vai trầm, chỏ trầm thấp hơn cổ tay.

Sau khi xô (Tề) xong, chưởng trái chỉ đặt nhẹ nhàng gần bên trong cánh tay phải mà không đè lên nhau.

*Toàn thân điều hợp tự nhiên không có phần nào lên gân, (**khinh linh**), và mắt thần nhìn chưởng trái.*

D-. ÁN THỨC (ngăn, đóng lại, cản).

Động tác 1 : Từ từ chuyển trọng tâm thân thể ra chân sau bằng cách co gối chân trái, đồng thời cánh tay phải hơi nội triền khiến chưởng tâm phải hướng xuống. Chưởng trái đưa qua phía trên chưởng phải, hai chưởng chéo nhau ; kế gạt song chưởng sang hai bên cho khoảng cách giữa hai chưởng cách nhau nhỏ hơn vai ; rồi từ từ co chỏ, hồi thân về phía sau. Khi chưởng kéo về hai chưởng hướng xuống



rồi khép dần đôi nhau khi hoàn tất động tác. (h.15-16)

Động tác 2 : Chuyển trọng lực thân thể tới chân trước, biến thành Hữu cung bộ. Song chưởng đồng thời với chân chuyển, án (đẩy) tới. Chưởng tâm chiếu thẳng tới hướng Tây. Cổ tay ngang vai, nhưng chỏ trầm. Mắt nhìn bằng tới hướng Tây, nhãn thần (thần) chú ý tới song chưởng đẩy tới. (h. 15-16-17).

YẾU LÝ :

1. Khi trọng tâm thân thể từ từ chuyển về phía sau thì khớp xương cổ cốt gần móng hơi trút về sau cho thân thẳng không lệch bên trái.

2. Song chưởng kéo về sau khi chân chuyển trọng tâm về sau, hai chỏ trầm và khép lại không cho mở banh sang hai bên.

3. Khi song chưởng đẩy tới trước, tay đi theo vòng cung lơi không gấp, từ dưới lên. Tay và vai mềm dẻo tự nhiên không gấp gáp. Không dùng sức toàn thân và thân giữ thẳng.

4. Khi song chưởng đẩy (án) ra trước thì chưởng phải hướng về bên trái và chưởng trái hướng về bên phải góc 45 độ. Vừa án vừa xoay ra trước, chưởng tâm song chưởng hạ trầm không được chiếu thẳng tới hướng Tây, mép hai bàn tay phần có ngón cái hướng về phía sau.

5. Khi mới bắt đầu tập Thái-cực quyền, trước hết phải tập đúng các động tác và tư thế của nguyên bộ ; rồi khi tập thuần thục động tác nào thì đồng thời với vận động có vận kinh (sức). Kinh điểm của Thái-cực quyền biến đổi và vận chuyển không ngừng theo động tác, cho nên động tác phải như “**miên miên bất đoạn**”, “**vận kinh như trừu ty**” (kéo tơ). Lấy ví dụ thức Lãm-tức-vĩ (h.4→17) sẽ chỉ những kinh điểm cùng các bộ phận chủ yếu để qui học giả tham khảo (xem bảng liệt kê các kinh điểm...).

BẢNG LIỆT KÊ CÁC ĐIỂM KINH

Số tt. hình / Kinh điểm tay phải	Kinh điểm tay trái	Bộ phận chủ yếu
4- Ở bên xích cốt chỗ gần cổ tay	- Ở bên ngón tay út chỗ chưởng căn	- Ở tay phải
5- Di chuyển tới chỗ đầu xích cốt	- Di chuyển tới đầu nạo cốt	- Di chuyển
6- Di chuyển tới bên ngón tay út chỗ chưởng căn	- Di chuyển tới bên nạo cốt chỗ gần cổ tay	- Ở tay trái
7- Khi chưởng xoa lên, kinh ở khoảng giữa của ngón trở và ngón cái.	- Khi cúi chỏ hạ trầm xuống thì kinh ở chỗ chưởng căn xích cốt với ngón út.	- Tay phải
8- Di chuyển tới bên nạo cốt.	- Di chuyển tới chưởng căn.	- ở tay phải
9- Di chuyển tới bên nạo cốt gần cổ tay.	- Chỗ chưởng căn	- ở tay phải
10- Di chuyển tới bên ngón út chỗ cổ tay	- Di chuyển tới bên hồ khẩu, giữa trở và cái	- ở tay phải
11- Di chuyển tới gần bên xích cốt chỗ cổ tay	- Di chuyển tới bên nạo cốt chỗ gần cổ tay	- ở tay phải
12- Di chuyển tới bên ngón út chỗ chưởng căn	- Di chuyển tới giữa lòng bàn tay (giữa ngón trở và út)	- ở tay phải
13- Di chuyển tới bên ngoài cánh tay dưới	- Di chuyển tới bên ngón tay út chỗ chưởng căn.	- Ở 2 tay
14- Di chuyển tới gần cổ tay, chỗ bên ngoài cánh tay dưới.	- Di chuyển tới chưởng căn (góc bàn tay)	- Ở 2 tay
15- Di chuyển tới ngón tay út.	- Di chuyển tới ngón tay út.	- Ở 2 tay
16- Di chuyển tới bên ngón tay út chỗ chưởng căn.	- Di chuyển tới ngón út chỗ chưởng căn	- Ở 2 tay
17- Di chuyển tới chưởng căn.	- Di chuyển tới chưởng căn.	- Ở 2 tay

*** CĂN NGUYÊN CỦA KINH :**

“**Kỳ căn tại cước, phát ư thối, chủ tế ư yêu, hình ư thủ chỉ**” (kinh gốc tại bàn chân, phát tại đùi về, chủ tế ở eo lưng, hình thức thì do nơi tay và ngón tay). Ví như Ấn thức từ hình 16-17 : hai chân bám sát đất thì Kỳ tại Căn, cùng một lý. Nếu ra sức đẩy vật

hoặc xe thì hai chân phải bám đất mà vận dụng lực ; hai chân ở khoảng không thì chẳng thể nên sự được. Khi luyện quyền bao quát thượng bộ, thoái bộ hay đứng tự nhiên đều căn ở cước **Hữu thoái tiền cung bộ. tả thoái hậu dạng**, là **Phát u thoái**, giống như hai chân đạp đất mà đẩy xe tới vậy, (*chân trước cung bộ, chân sau dạng bộ*), tức chân trước co, chân sau thẳng.

Khi trọng tâm thân từ phía sau (hậu tọa) chuyển tới trước, thì eo lưng từ từ hướng lên rồi sau hướng xuống làm thành đường cung để dẫn đạo kinh lực, và nắm lấy phương hướng của động tác mà hướng tới trước.

Chủ tế u yêu là mọi chuyển động hướng qua trái, hoặc phải linh hoạt phần hông, điều khiển hướng dẫn động tác. Nói cách khác “*lấy eo làm trục*”, lực thông qua xương sống và các bắp thịt, ở sau lưng, vai từ từ co rút rồi duỗi ra, đem kinh lực từ từ qua vai, cùi chỏ, rồi tới chông căn, hướng phía trước án ra, và có cảm giác sức lực chuyển tới tận các đầu ngón tay. Đó gọi là **Hình u thủ chỉ**.

Đồng thời sự chuyển hoá của kinh cũng thế, ví dụ từ thế BẰNG chuyển qua thế PHÚC (h.11) cũng là nguyên lý, kinh lực thông qua từ chân tới đùi, eo, rồi đem mình ở bên nạo cốt chỗ gần cổ tay phải (h.9). Đem di chuyển qua chỗ cổ tay bên ngón tay út đến gần xích cốt, kế đem kinh từ chông căn của tay trái di chuyển qua ngón tay cái và ngón tay trỏ (hỗ khâu), đến gần chỗ nạo cốt. Nhưng không phải như vậy là các điểm kinh xuất hiện lần lượt ở chân, đùi, eo, lưng, vai, tay.... Một cách liên tục, mà động tác phải : “**tiết tiết quán xuyên, hoàn chỉnh nhất khí**”, cho nên phải cần : “**nhất động vô hữu bất động, nhất tĩnh vô hữu bất tĩnh**”. Phần ngực, bụng cũng phải **trương tùy** di động dưới sự dẫn động của eo, chớ không phải **Hàm hung, tùng khóa** rồi là mặc kệ để nó cứ hàm hung, tùng yêu khóa mà bất động.

Ở đây, nói về điểm kinh không phải là dùng sức ngay chỗ đó khiến các bắp thịt co rút, mà vẫn phải để các bắp thịt buông lỏng tự nhiên, động tác ôn hòa. Còn về vận kinh cũng là “**tiên tại tâm, hậu tại thân**”, dùng ý quán dồn về bộ phận đó. Ý đến là kinh đến, đây cũng là phép luyện **Nội ngoại nhất khí**.

Người có thầy hướng dẫn sẽ dễ thành công, nhưng người học sách mà học đúng thì cũng tạo được kinh lực và sự **Thượng hạ trương tùy, nội ngoại nhất khí**. Vì mỗi động tác đều tập di chuyển một điểm kinh nhất định nên học rất dễ thành công.

Trên đây chỉ mang vài ví dụ cho dễ lãnh hội, còn như đem toàn bài ra luận thì dài dòng lảm lảm, do đó học viên nên đọc kỹ đoạn này rồi hội lý mà luyện tập các thức kế tiếp tưởng chẳng có chi là khó.

Luận về **Nhãn thân**, sách dạy “**nhãn vi tâm chi miêu**”. Tức từ mắt có thể xem thấy mọi hoạt động của tư tưởng. Sự truyền thần của nhạc, kịch là một ví dụ dễ nhận chân nhất. Do đó khi luyện Thái-cực quyền nhãn thân được coi như một bộ phận quan trọng của bộ quyền.

Sao đây là một số hoạt động của Nhãn thân :

Ví dụ : Tả bằng quá độ đến Hữu bằng (h.6→9) ; thân thể quay qua trái, cùi chỏ trái, hơi rút về phía sau bên trái thì nhãn thần chú ý đến cánh tay dưới trái (h.7) ; thân thể xoay qua phải, khi cánh tay phải sắp Bằng ra thì nhãn thần xoay qua dưới cánh tay phải (h.8) ; khi tay phải chưa Bằng ra hết thì nhãn thần đã tới chỗ phương hướng mà ta sẽ Bằng tới (khoảng giữa hình 8 và 9) ; khi cánh tay phải Bằng ra phía trước thì mắt tuy nhìn ra phía trước nhưng nhãn thần cũng phải chú ý đến cánh tay phải khi bằng ra.(h.9)

Nhìn từ động tác đó rất dễ hiểu, trong quá trình động tác nhãn thần phải kết hợp “**tả cố hữu miện**”, nhưng không phải nhìn phải trái một cách vô qui tắc mà phải theo phương hướng chuyển động của thân thể. Thực ra có nhiều động tác chuyển thân mắt không chuyển động, eo lại cũng không xoay... Thức có biên độ chuyển thân lớn (góc lớn), Thức tả biên, mắt vẫn nhìn thẳng phương hướng của Bằng, thân thì chuyển sang trái. Nếu ở hướng này chuyển thân góc nhỏ sẽ rất khó khăn.

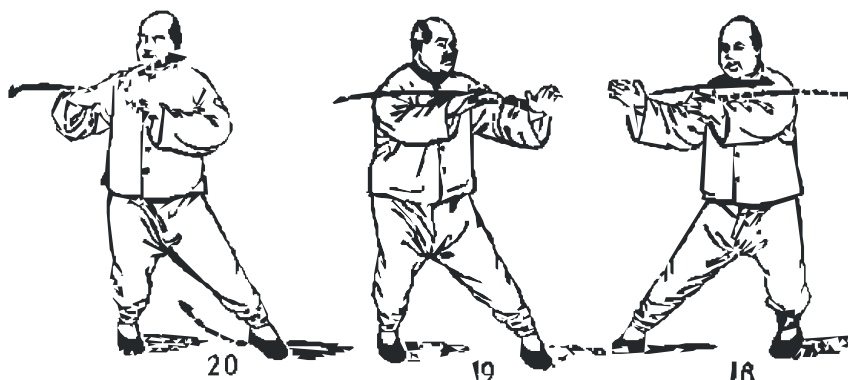
Ngoài ra **tả cố hữu miện** cũng cần được chú ý giống như **Hư linh đỉnh kinh** cũng không được ngắt đầu, vẹo cổ khi đôi tay chuyển vận thượng hạ v.v.... mà đầu phải giữ như **Đỉnh đầu huyền**. Mọi động tác giữ đúng qui tắc thì mới gọi có thần.

Khi động tác gần hoàn tất, mắt phải nhìn tới phương hướng mà tay sắp phải diễn tới (*chỗ chấm dứt động tác*). Mắt phải biểu hiện câu “*đĩ nhân linh thủ*” cũng khiến mắt thành đại diện của **Tâm** và phải kết hợp “*tiên tại tâm, hậu tại thân*”. Ví trong trường nhật, hễ tâm muốn lấy vật chi thì mắt đã ngó tìm, rồi sau tay mới thò ra mà lấy, trong Thái-cực quyền cũng thế. Trước khi động tác tới thì thần đã tới trước rồi. Và dù nhân thần có tới trước nhưng cũng phải nhìn xem tay lưu tới mục đích mới thôi. Có như thế thì “*nhân thủ, thân pháp, bộ*” mới đạt đến “*nhất động vô hữu bất động, nhất tĩnh vô hữu bất tĩnh*” được.

4- ĐƠN TIÊN :

Động tác 1 : Chuyển thân về hướng Đông-Nam theo chiều nghịch kim đồng hồ, bằng cách chân trái co từ từ đồng thời chân phải duỗi từ từ, vừa co duỗi vừa xoay bàn chân phải khép mũi về hướng Nam, mũi bàn chân co lên, trong khi mũi bàn chân trái cố bầu xuống đất thật vững. Khi chân chuyển thì song chưởng đồng chuyển theo ngang bằng về hướng Đông. Chỗ trầm, chưởng cao ngang vai, khoảng cách giữa hai chưởng với nhau bằng vai. Mắt nhìn thẳng tới hướng Đông-Nam, nhân thần chú ý tới tay phải. (h.18-19)

Động tác 2 : Chân tiếp tục xoay trở về bên phải hướng Nam, trọng tâm từ bên chân trái chuyển dần về chân phải thành chân phải co chân trái duỗi. Song chưởng đồng thời với chuyển động của hai chân chuyển về bên Nam, đưa theo từ từ, song chưởng trầm chưởng tâm xuống đất, chưởng tâm cao ngang vai. Mắt nhìn bằng về hướng Nam theo thân xoay. Nhân thần tập trung ở tay phải (h.20).

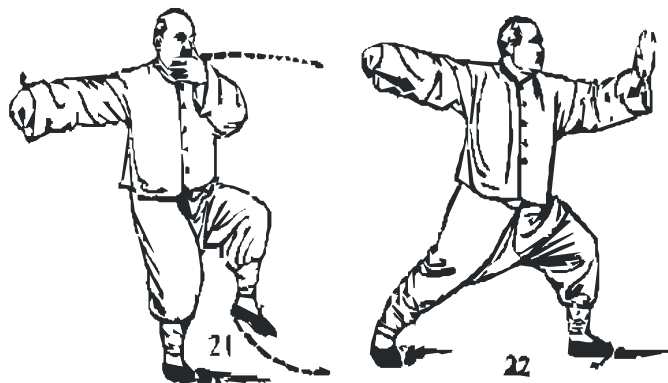


Động tác 3 :

Chân trái từ từ co lên gót chân hướng vào đùi phải, mũi chân hướng về phương Đông, chân phải đứng thẳng từ từ, chưởng phải buông năm ngón tay rủ xuống thành điều thủ (*câu thủ*) rồi cánh tay đưa bằng sang hướng Tây, chưởng trái xoay lên theo đường cung, ngoại triền cho chưởng tâm từ từ úp vào phía trước hầu (cổ). Mắt nhìn bằng về hướng Đông theo thân chuyển động, nhân thần chú ý tới chưởng trái di chuyển qua trái. (h.21)

Động tác 4 :

Thân xoay từ từ sang trái, hướng Đông ; rồi đặt gót chân trái xuống hướng Đông kể đến mũi bàn chân chạm đất sau, Sức nặng thân người từ từ chuyển sang chân trái bằng cách chân trái co lại thành Tả cung thối (*tả cung bộ*). Điều thủ phải từ từ đưa sang hướng Tây-Nam ; trong khi chưởng trái xoay hướng tâm hướng về hướng Đông, nội triền, rồi đẩy tới hướng Đông từ từ. Mắt nhìn bằng tới hướng Đông khi thân di chuyển, nhân thần thì chú ý tới chưởng trái với ý đẩy về hướng trái (Đông). Trong lúc vai của tay điều thủ buông lỏng tự nhiên. (h.22)



YẾU LÝ :

Trong các hình (18-19-20): song chưởng, trước sau xoay thành một vòng bầu dục, lúc đó phải chuyển động eo, cùi chỗ trầm mà co duỗi linh hoạt, khoảng cách giữa hai

cánh tay khi di động phải bằng nhau. Bàn tay trước đi là tay sau theo, cùng một vận tốc chậm. Khi song chưởng hướng nội xoay về thì phải Hàm hung, nhưng hàm hung mà không được lõm ngực mà cũng chẳng đặng bằng phẳng. Đoạn này Thái-cực quyền luận nói : “**Ý chí phải được hoàn toàn linh động thì mới có kết quả trọn vẹn**”.

Khi đổi bộ tấn, đầu gối không co dài tới quá mũi bàn chân. Trong thế điều thủ, cổ tay phải co xuống, năm ngón tay chụm lại nhưng không vận sức, cứ buông xệ xuống thẳng góc với mũi bàn chân phải.

Mọi phần trong châu thân khi chuyển động thì ngay thẳng, linh hoạt, nhãn thần quán trước, động tác theo sau, di động chậm chậm mà đều. Được các yếu tố đó thì coi như chẳng bao lâu kinh lực sẽ lưu thông súc tích trong cơ thể hành giả rồi vậy.

5-. ĐỀ THỦ THƯỢNG THẾ :

Động tác 1 :

Khép mũi bàn chân trái về hướng Đông-Nam, xoay thân chánh diện về hướng Nam, chưởng trái xoay vào, chưởng tâm chiếu hướng Nam. Điều thủ phải biến thành chưởng, chưởng tâm cũng chiếu về hướng Nam. Chỗ trâm, vai lỏng, chưởng trái cao ngang vai, chưởng phải thấp hơn chưởng trái. Kế chân phải nhấc lên đưa vào trước chân trái, mũi bàn chân thẳng về hướng Nam, gót chân chạm đất, mũi co lên, gối hơi co lại, song chưởng từ hai bên ép vào bằng cách co chỗ từ từ. Chưởng trái co 90 độ cho chưởng tâm úp về phía mách phải, chưởng phải thẳng đứng, mũi chưởng chỉ về hướng Nam ; chưởng tâm chiếu về hướng Đông. Mắt nhìn bằng về hướng Nam theo chân xoay. Mắt thần chú mục đến chưởng phải ; gọi là ĐỀ THỦ THỨC (h. 23-24)



Động tác 2 :

Chân phải nhấc lên khỏi mặt đất một tấc Tây. Chưởng phải hạ xuống sang trái theo đường cung cùng với eo xoay, cho chưởng tâm úp xuống mặt đất cùng hướng với mũi bàn chân trái ; chưởng trái xoay giữa lòng chưởng về hướng Nam tại vị trí trái (*chỉ xoay ở cổ tay*). Nhãn thần khởi sự chú ý đến chỗ trái sau đến phía trước, hướng Nam. (h. 25-26)

Động tác 3 :

Chân phải đặt xuống đất tại vị trí hình 25 ; kế thân eo xoay từ từ sang hướng Đông, mắt nhìn theo thân eo xoay, kế chân phải từ từ co xuống, sức nặng cơ thể chuyển dần từ chân trái sang chân phải. Hạ thấp tấn bộ đến như ngồi xuống trên gối phải, cánh tay phải hướng phía Đông **Té** ra ; chưởng trái nằm bên trong bắp tay phải cũng **Té** ra theo cánh tay phải. Mắt thần chú ý theo tay té ra, kế sau chú mục tới chưởng phải. (h.27).



YẾU LÝ :

Từ ĐON TIÊN quá bộ đến hình 24, động tác của hai tay là hợp kinh, động tác của chân và tay phải cùng lúc với nhau.

Khi diễn động tác hình 24 thì hai vai và xương hông phải buông tự nhiên, gót chân chạm đất trước, mũi nhấc lên.



Hình 24 đến hình 27 thì khóa căn trái nội thu nên đùi trái co khuynh hướng hạ thấp xuống. Khi Tế ra không được nhún vai, thân giữ thẳng mới là đúng nguyên tắc.

6- BẠCH HẠC LƯỢNG XÍ :

Động tác :

Chân trái (sau) co lên rồi đặt xuống trước chân phải, mũi bàn chân hướng về phương Đông, cả hai chân đều co gối. Chưởng phải vừa xoay vừa đưa lên cao hơn đỉnh đầu về hướng Đông, chưởng tâm chiếu về hướng Đông, đồng thời chưởng trái hạ trầm xuống trước, trên về trái, chưởng tâm úp xuống. Khởi sự mắt nhìn theo chưởng phải ; khi xong động tác thì mắt nhìn ngang bằng về hướng Đông. Mắt thần chú ý cả 2 tay. (h.28)

YẾU LÝ :

Khi đặt chân trái tới hướng Đông, mũi bàn chân chạm đất trước kể đến mới hạ gót sau, hông cũng xoay theo qua hướng trái.

Trong thế này chân phải chịu sức nặng thân thể, chân trái chỉ là hư bộ, trong lúc tay phải đưa lên, tay trái trầm xuống theo chân phải, trụ bộ thì cảm tưởng có hai sức đối chéo nhau, một lên một xuống. Nhưng thân giữ thẳng khôn được ỉn bụn.

Khi thành hình BẠCH HẠC LƯỢNG XÍ thì hai cánh tay cong thành hình cung chớ chằng thế gãy thành góc cạnh. Chỗ trầm, vai sệ, thân hình ngay thẳng tự nhiên. Ấy vậy mới đúng tư cách.

7- LÂU TẤT ÀO BỘ :

Động tác 1 :

Xoay hông về hướng Nam, chưởng phải từ trên hạ xuống ngoại triền cho đến khi chưởng ngang gối phải, cánh tay song song mặt đất thì lòng bàn tay ngửa lên chiếu vô nách trái. Chưởng trái từ từ cất lên, mũi chưởng xoay về hướng Nam, cánh tay song song mặt đất là lòng bàn tay chiếu về hướng Nam. Mắt nhìn theo tay phải khi hông xoay, chân trái duỗi ra hơi thẳng gối. Nhãn thần nhìn theo chưởng phải. (h. 29-30)

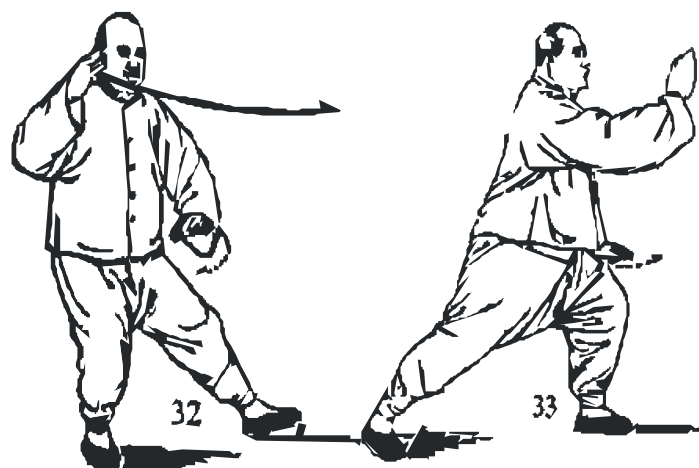
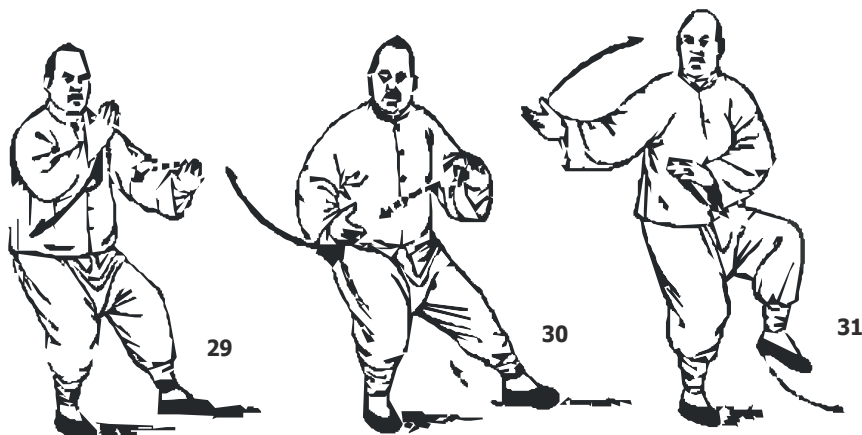
Động tác 2 :

Chân trái nhấc lên, trên trên tiếp tục xoay qua bên phải, chưởng phải di chuyển vòng lên thấp hơn vai ; chưởng tâm chiếu lên trời, trong lúc chưởng trái hạ thấp chưởng tâm xuống phía trước bụng (đưa chưởng vào theo đường cung). Mắt nhìn theo chưởng trái rồi sang chưởng phải (h. 31).

Động tác 3 :

Đặt chân trái xuống hướng Đông, gót chân chạm đất mũi bàn chân dờ lên ; hông xoay theo về hướng Đông. Chưởng trái đưa bằng theo hông xoay ra trước bụng, chỗ phải co lại chưởng tâm phải chiếu thẳng tới hướng Đông. Mắt nhìn theo hông xoay về hướng Đông. (h. 32)

Kế chân trái hạ bằng mũi bàn chân xuống đất, trọng lượng thân thể dồn từ từ tới chân trước thành tả cung thối. Hông phải theo chân chuyển tới hướng Đông. Chưởng phải đẩy bằng ra, mũi bàn tay thẳng lên trời, lòng bàn tay chiếu thẳng tới hướng Đông ; chưởng trái cùng lúc với vận động của chưởng phải và chân di động, từ trong (trước bụng) gạt bằng sang trái khi cánh tay song song với đùi trái,



mũi bàn tay trái thẳng về hướng Đông thì dừng, chưởng tâm vẫn úp xuống đất, chỏ sát hông, nách để hở một nắm tay. Mắt nhìn theo chưởng trái, khi chưởng trái gạt qua khỏi đầu gối thì chuyển nhìn bằng tới phía trước, còn nhãn thần thì luôn chú mục vào chưởng phải đẩy tới hướng Đông. (h.33)

YẾU LÝ :

1-2 Tay chuyển động theo chuyển động của eo ; eo xoay thì tay chân chuyển động, eo ngưng thì tay chân ngưng. Hai tay đồng động và đồng ngưng khi diễn thức, không thể tay này động mà tay kia dừng. Khi di chuyển tấn bộ thân phải thẳng, móng đất không được đều ra.

3- hình 30 đến hình 33, chưởng phải chuyển từ dưới vòng lên mang tai phải thì chân trái cùng lúc đỡ lên ; khi chân đặt gót xuống biến tấn bộ thì tay cùng đẩy ra, tấn đã định thì tay đã hoàn tất động tác... chỏ trầm, vai mềm, hai vai bằng nhau, không cao không thấp. Nói là chưởng tâm phải hiển thẳng tới hướng Đông, nhưng kỳ thực thì khi hoàn tất động tác, chưởng tâm hơi xéo qua trái chút ít ; khi đẩy chưởng tới thì vừa đẩy vừa xoay chỏ không đẩy thẳng.

8-. THỦ HUY TỖ BÀ : (thủ huy : tay vẩy động ; tỳ bà : loại đàn có 4 dây. Ý của thức này là tay khai đàn Tỳ Bà)

Động tác :

Chuyển trọng tâm thân thể sang chân trái bằng cách từ từ nhón gót chân phải lên, chưởng phải hạ xuống cho thẳng hàng cùng cánh tay, nhưng cánh tay không hạ thấp, chưởng trái đưa tới hướng Đông, bàn tay ra khỏi gối. Chân phải nhấc lên rồi đặt xuống cách vị trí cũ một bàn chân. Bàn chân đạp ngang, mũi xoay về hướng Nam, kế xuống tấn bộ, sức nặng từ chân trái từ từ chuyển về chân phải, chân trái đỡ bàn chân lên khỏi mặt đất xong đặt gót xuống, gót thẳng. Đồng thời lúc sự chuyển động của chân, chưởng phải xoay kéo về úp trước, ngoài nách trái. Chưởng trái vừa xoay vừa đưa lên về hướng Đông, mũi chưởng cao ngang mắt, lòng chưởng hướng về phương Nam. Hai tay bây giờ có dạng như đang ôm cây đàn Tỳ-bà vậy. Mắt nhìn tới hướng Đông, nhãn thần quán ở tay trái. (h.34-35)



YẾU LÝ :

Mọi di chuyển từ LẬU TẮT ẢO BỘ sang THỦ HUY TỖ BÀ đều giữ thân trung chính (ngay thẳng) ; eo làm trục mà dẫn tay di động. Chưởng trái, chưởng phải đưa lên thu về đều đi theo đường cung, chỏ trầm, vai xệ. Toàn thức giống thức thứ 2 (về yếu lý) của ĐỀ THỦ THUỜNG THỂ. Khác nhau là trái phải mà thôi.

9-. TẢ HỮU LẬU TẮT ẢO BỘ :

(Ý nói trái phải biến hóa bộ pháp).

LẬU : cặp kê, song song với nhau ; TẮT : đầu gối ; ẢO BỘ: Tấn cung tiễn và Chảo mã phối hợp.

A- TẢ LẬU TẮT ẢO BỘ

Động tác 1 :

Chân không đổi tấn, eo xoay về hướng bên phải, mặt về hướng chánh Nam ; vai thu vào và xệ xuống, chỏ phải trầm xuống lồi về hướng Bắc theo đường cung, chưởng tâm hướng lên ; chưởng trái xoay theo eo hạ xuống ngang ngực theo đường cung nội triển khiến chưởng tâm hướng xuống. Mắt nhìn bằng theo eo xoay về hướng trước, nhãn thần chú vào tay phải. (h.36)



Động tác 2-3 :

Giống động tác 2,3 của Tả Lâu tất ảo bộ. Thứ thứ 7 (tiếp hình 31-32, xong diễn tới h. 37)

B- HỮU LÂU TẤT ẢO BỘ

Động tác 1:

Chân trái mở mũi bàn chân sang trái 45 độ. Hồng chuyển theo về bên trái, chưởng trái theo đường vòng cung từ trước ra sau lên trên, ngoại triển khiến chưởng tâm hướng lên, đồng thời chưởng phải cũng xoay theo thân từ trên xuống hướng trái (Đông-Bắc) di chuyển nội triển thành chưởng tâm lộn trở xuống. Mắt nhìn theo hướng thân xoay, mắt thần tụ quán chưởng trái. (h. 38)

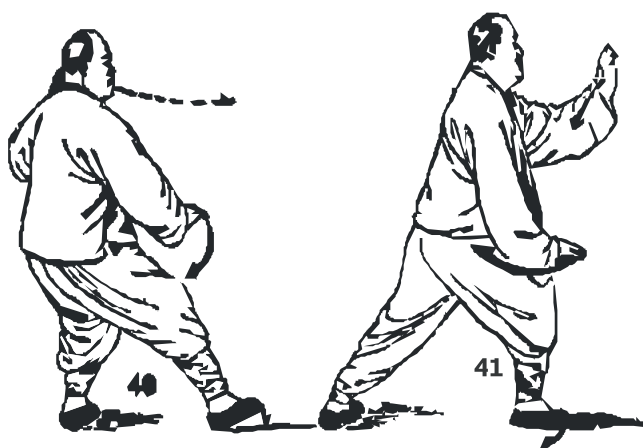
Động tác 2 :

Trọng tâm chuyển lần sang chân trái (trước). Chân phải nhấc lên, đưa tới hướng Đông-Bắc (hướng trước), thân tiếp tục xoay về bên trái, chưởng trái cũng tiếp tục xoay theo đường vòng lên, chưởng tâm chiếu hướng Đông-Bắc, cao ngang vai ; chưởng phải cùng tiếp tục theo đường vòng hạ xuống trước bụng, chưởng úp xuống. Mắt nhìn bằng về trước theo hông xoay, mắt thần quán đến hai chưởng, trái trước phải sau. (h. 39)

Động tác 3 :

Chân phải đặt xuống hướng Đông, cách chân sau một bước lớn. Gót chân chạm đất trước, mũi bàn chân nhích lên (h. 40), hông đồng thời xoay qua phải. Kế chân phải đặt trọn trên đất, trọng tâm thân thể từ từ chuyển từ chân sau ra chân trước thành hữu cung bộ, chưởng phải xoay theo hông ra khỏi gối, lòng chưởng úp xuống đất ; cánh tay ngoài song song mặt đất, chưởng trái theo hông xoay đẩy vòng tới hướng Đông, chưởng tâm chiếu thẳng tới hướng Đông, chưởng dựng đứng. Mắt nhìn theo tay phải, khi chưởng phải qua quá gối thì nhìn bằng tới trước, nhãn thần trụ nơi chưởng trái đẩy tới. (h. 40-41)

YẾU LÝ : Cùng lý nghĩa thứ 7 ; chỉ khác tay mà thôi.



C- TẢ LÂU TẤT ẢO BỘ

Động tác :

Chân phải mở mũi bàn chân sang phải 45 độ, tức hướng Đông-Nam. Chưởng phải xoay thu về vòng hướng phải ; chưởng trái xoay vòng hạ trầm trước ngực, hông đồng xoay theo chân mở từ từ. Mắt nhìn theo thân xoay về hướng Nam (giống hết thứ 7 ; hình 31-32 rồi tiếp theo hình 42)

YẾU LÝ :

1- giống yếu lý thứ 7

2- Khi tập bộ quyền này các bộ hình : cung bộ (Đỉnh tấn), hư bộ (Chảo mã) không được đứng hai bàn chân trên một đường thẳng. Vì hai bàn chân thẳng hàng nhau trọng tâm thân không vững, dễ mất thăng bằng. Ví như Cung bộ thì bàn chân trước và sau đều nở ra, Hư bộ thì bàn chân sau mở ra, bàn chân trước song song với đường thẳng trọng tâm thân thể.

Thái-cực quyền luận chép : “hướng tiền hướng hậu năng đắc cơ đắc thế”. Ý dạy sự chính xác của bộ hình và bộ pháp khi luyện tập Thái-cực quyền vậy.



10-. THỦ HUY TỖ BÀ : (Khải đàn tỳ bà)



Động tác :

Từ hình 42 tập lại hình 34-35.

YẾU LÝ : *cũng như thức thứ 8.*

11-. TÀ LÂU TẮT ÁO BỘ :

Động tác : và yếu lý giống Tà lâu tắt áo bộ trong thức 9... (*hình 36 tiếp theo hình 31-32 xong tiếp hình 43*)

12-. TẮN BỘ BAN LAN TRÙY :

Động tác 1 :

Mũi bàn chân trái mở ra 45 độ, hông xoay theo sang trái, tay trái đưa vòng ra sau rồi lên ; chưởng phải từ trên vừa xoay vừa đưa vòng xuống trước bụng nắm lại thành quyền (h. 44). Kế chân phải co lên đưa tới trước hướng Đông, quyền phải xoay nội triển gần trước bụng, quyền tâm úp xuống đất, chưởng trái đưa vòng lên ngang tai, chưởng tâm chiếu về hướng Đông. Mắt nhìn thẳng về hướng Đông theo chân xoay, nhãn thần quán thấy tay phải. (h. 44-45)



Động tác 2-3 :

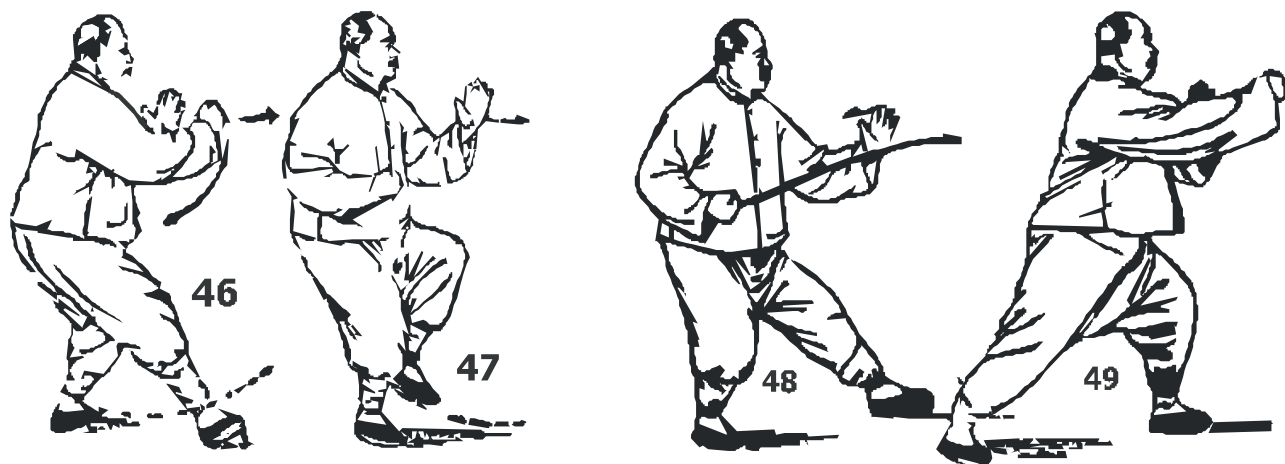
Chân phải đặt gót chân xuống hướng trước hướng Đông đứng Hư bộ ; chưởng trái đưa vòng xuống hướng Đông, chưởng tâm hướng về phương Nam. Trong lúc quyền phải từ trong nhiều (đám) vòng từ trên xuống hướng Đông, quyền chưởng đều chỉ cao ngang vai. Mắt nhìn theo hướng xoay thẳng tới hướng Đông, nhãn thần quán đến tay trái. (hình 46 ; hình 45 giống hình 99)

Động tác 4 :

Sức nặng thân thể từ từ chuyển tới chân phải, chân trái co lên trước chân phải, hông xoay theo tới hướng Đông ; chưởng trái theo hông đưa tới trước, co chỗ thu quyền phải về sau, quyền tâm vẫn úp vào phía bụng. Mắt nhìn bằng tới hướng Đông. (h. 46-47).

Động tác 5 :

Chân trái đặt gót chân xuống hướng Đông, chưởng trái tự nhiên đưa tới, quyền phải xoay ngửa bên hông phải. Kế dồn trọng tâm thân thể đến chân trước, tức chuyển từ Hư bộ thành Cung bộ, quyền phải đám nghiêng (*xoay*) ra hướng Đông, chưởng trái thu vào yếm nơi bên trong chỗ phải (*gọi là tọa uyển*). Mắt nhìn thẳng tới trước, nhãn thần trụ trong tay phải khi đánh ra. (h. 48-49)



YẾU LÝ :

1- Liên tiếp tấn bộ (di chuyển liên tiếp) phải như miêu hành (mèo đi) ; phải đều đặn, thượng hạ tương tùy, thân trên ngay thẳng. Khi chân phải bước tới thì bước dang rộng ra một chút cho khỏi bị nghiêng ngã về bên phải, bên trái tiến cũng thế.

2- Bộ pháp và Thủ pháp chuyển động theo eo ; khi quyền phải đánh ra không được đánh quá xa ; chú ý đừng nâng cao cùi chỏ. Khi quyền phải đánh ra eo chuyển động, cánh tay đánh thì nội triển (xoay vào). Quyền đâm ra đũa tới trước miệng rồi mới lao vút tới trước. Đó gọi là “**quyền tung tâm phát**”, tức là đâm ngay giữa, trên đường thẳng trọng lực của châu thân vậy.

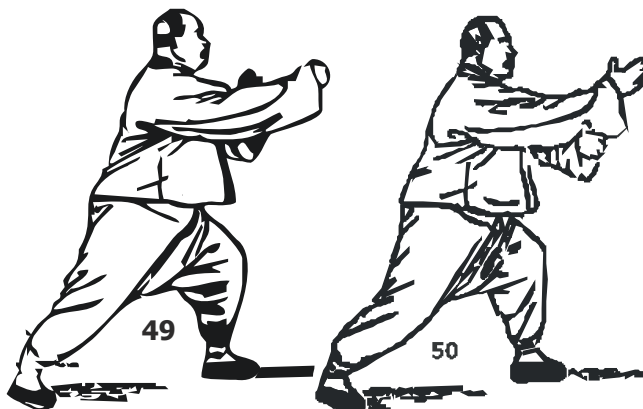
3- Quyền nắm tự nhiên chớ dùng lực cố nắm chặt quá thành cứng nhắc.

13- NHƯ PHONG TỰ BẾ :

(Như phong : nương theo thế cũ làm cho cao lên ; Tự bế : ngăn che) – Ý dùng chưởng tấn công trên và ngăn che ở dưới).

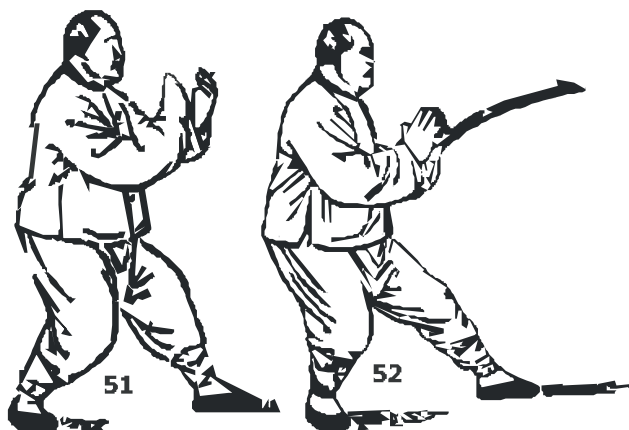
Động tác 1 :

Tấn bộ không thay đổi, quyền phải mở ra thành chưởng, các ngón khít nhau ; chưởng tâm chiếu hướng Bắc, chỗ hơi co lại tự nhiên, chưởng cao hơn quyền lúc trước (h. 49). Đồng thời chưởng trái đưa xuống, xuyên qua dưới chỗ phải, mũi chưởng đâm về hướng Nam, lòng chưởng úp vào phía bụng. Mắt nhìn thẳng tới trước hướng Đông, nhãn thần quán đều 2 chưởng. (h.50)



Động tác 2 :

Chuyển trọng lượng thân thể về chân sau, chân thành Hư bộ. Chân trái trước, song chưởng từ từ co vào, chưởng tâm chiếu vào trước ngực, chưởng trái vừa co chỗ vừa xoay về bên trái, thành như người đang cầm gương (kính) soi. Mắt nhìn thẳng tới hướng Đông. Kế song chưởng tiếp tục xoay cho song chưởng úp vào đối nhau ; chỗ trâm, vai xệ, sức nặng đã dẫn và chân sau cực đầy đủ. Mắt thần quán đến song chưởng. (h.51-52)



Động tác 3 :

Chân chuyển từ Hư bộ thành Cung bộ, tức dồn sức nặng thân thể từ chân sau sang chân trước, song chưởng đồng thời đẩy đứng tới hướng Đông. Mắt nhìn thẳng hướng Đông. Song chưởng cách nhau một gang tay. Mắt thần quán tới hai chưởng. Mũi chưởng cao ngang mắt. Vai xệ, chỗ trâm.

YẾU LÝ :

Khi biến từ tấn Hư bộ sang Cung bộ thì chân trước chúi tới (bàn chân mài sát đất đi tới) chừng nửa bước thường. Khi từ Cung bộ biến thành Hư bộ thì rút về (bàn chân sát đất) khoảng cách bằng bước lên. Biến hóa mọi thức đều như vậy cả.

14- THẬP TỰ THỦ : (hai tay chéo nhau hình chữ thập)

Động tác 1 :

Mũi chân trái khép vào (về) hướng chánh Nam, thân xoay về hướng Nam (hướng phải), đồng lúc hai tay co chỏ, mở rộng chỏ sang hai bên, thành song chưởng tự động thu về trước mặt, cách trán một gang tay (2 tấc tây), mũi bàn tay đối nhau, lòng bàn tay chiếu thẳng về hướng Nam. Mắt theo hông xoay nhìn bằng về hướng Nam qua khoảng trống giữa song chưởng. Nhãn thần chú đến song chưởng. (h.53-54)

Động tác 2 :

Trọng lượng thân thể dồn sang chân trái cao độ bằng cách nhón gót chân phải (*vẫn đứng tả mã bộ chân trái thực*). Song chưởng gạt bằng sang hai bên tả hữu bằng cánh tay ngoài, chỏ vẫn trầm. Mắt nhìn thẳng tới trước, mắt thần thì chú tới hai tay. (h.55). Kế chân phải bước vào gần chân trái bằng một bước chân (*dở chân lên từ từ, và bước từ từ. Căn bản của Thái-cực là từ từ, càng giỏi càng từ từ chậm hơn lúc còn mới học, nhưng khi mau thì mau quá chừng, vì vận dụng thân của người, mà người thuần với thân, do đó thần nghĩ là động tác tới rồi vậy*). Hai chân đứng từ từ lên, nhưng không đứng thẳng, song chưởng đồng thời với chuyển động của chân, từ hai bên hướng phía dưới đưa vào rồi vòng lên, tay trái trong, tay phải ngoài, hai tay ôm vào trước ngực (*không tỳ tay lên ngực*) thành hình chữ thập như (h.56). Mắt nhìn thẳng tới trước ; sau khi đã theo dõi song chưởng vẽ vòng ngoài triền đến giao thoa hình chữ thập (h.55-56)

YẾU LÝ :

Khi chân trái khép mũi bàn chân vào vừa dứt, yên nơi chón, thì chân phải từ từ nhón gót lên, sau đó thì rút chân lên cho vào gần chân trái mà đặt xuống. Động tác thật là từ từ, nhịp nhàng có trước có sau, liền liền nối tiếp không ngừng, tay cũng theo chân mà chuyển động, thượng hạ nowngnhau, chân dứt thì tay ngừng.

Khi hoàn tất Thập-tự-thủ, tay cong chỏ, hạ trầm, vai xệ không co rút lên. Muốn được như vậy thì chỗ cổ tay phải cách cổ họng khoảng 3 tấc Tây. Thân đứng lên, đùi co gối (hơi hơi, không co nhiều) séc không tỳ nơi gối. Người mới tập thường dung sức hơi nhiều ở gối, phải coi chừng kéo chậm tiến.

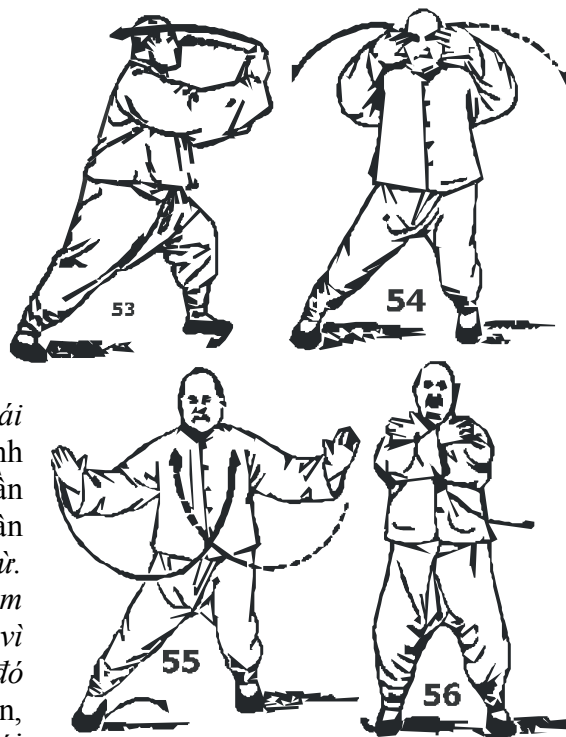
15- BẢO HỒ QUI SƠN :

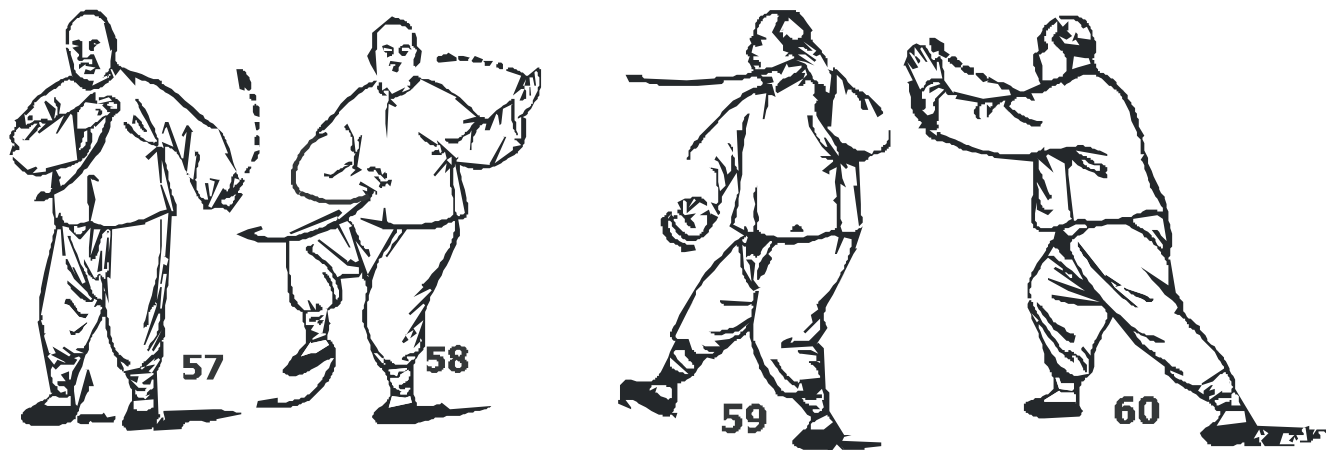
(Bảo : bằng, bề ; Hồ : con cạp ; Qui sơn : về núi. Ý nói Bể cạp, cạp về (lên) núi.)

A-. HỮU LẬU TẤT ÁO BỘ :

Động tác 1 :

Mũi bàn chân phải mở sang hướng Tây, mũi bàn chân trái khép vào cho thẳng hướng Nam (*từ từ không làm mau*) ; hai chân rùn thấp từ từ (*xuống bộ*), kế trọng lượng thân thể chuyển sang chân trái, chưởng trái theo đường cung đưa sang trái như (h.57). Chân phải tiếp tục co lên, gối hướng về hướng Tây, chưởng phải đồng thời theo đường cung từ trên đưa (*quơ*) xuống (*bàn tay úp*) trước bụng ; chưởng tâm úp xuống đất. Trong lúc tay trái quơ vòng lên bên trái, hướng Đông-Nam, cao ngang vai. Mắt nhìn theo chưởng trái, sau nhìn sang hướng Nam theo hông (eo) xoay về bên phải. (h57-58)

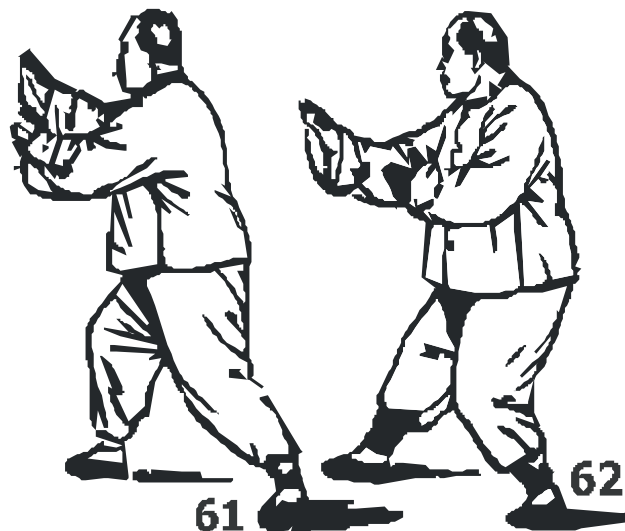




Động tác 2 :

Chân phải đặt gót xuống hướng Tây, chưởng phải theo hông xoay tới nằm ngang về hướng Tây, mũi chỉ hướng Đông ; chưởng trái tự nhiên theo hướng xoay chưởng tâm chiếu về hướng Tây, cánh tay co chỗ thẳng về hướng Nam. Mắt nhìn về hướng Tây như (h.59). Kế mũi bàn chân phải hạ xuống sát đất, chùi bàn chân tới trước, chân biến thành Cung bộ chân phải trước, hông xoay theo về hướng phải, chưởng trái đẩy ra hướng Tây, trầm chỗ, vai xệ. Chưởng phải theo đà xoay gạt bằng sang khỏi gó phải (*Lâu tất : cặp kê gó*). Mắt thân quán chưởng trái. Mắt phàm nhìn bằng tới phía hướng Tây. (h.59-60)

YẾU LÝ : giống *Lâu tất* áo bộ đã học trước.



B-. PHÚC THỨC

Động tác 1 :

Chuyên trọng tâm thân thể ra chân trái (sau) bằng cách đùi sau co lại từ từ. Đồng thời chưởng trái xoay lên, co chỗ thu vào, chưởng phải từ bên đầu gối phải đưa vòng lên mang tai (giống hình 59) rồi đẩy bằng tới hướng Tây. Mắt nhìn bằng tới hướng Tây. (h.61)

Động tác 2 :

Chân trái tiếp tục co gối, rùn bộ thành Hư bộ, chưởng trái tiếp tục xoay ngửa và chỗ thu vào, hông xoay từ từ về hướng trái, tay phải cũng co chỗ cho chưởng tâm hướng về phương Tây. Mắt nhìn bằng tới hướng Tây. (h.62)

YẾU LÝ : giống động tác 2 (*Phúc thức*) của thức *Lãm-tước-vĩ* ; tức thức thứ 3 đã học trước, chỉ khác phương hướng thôi.

C-. TỀ THỨC, ÁN THỨC

Động tác và yếu điểm giống với Tề thức, Án thức thuộc thức thứ 3 (*Lãm-tước-vĩ*) đã học trước. Chỉ khác phương hướng. Học giả diễn theo (hình 63-64-65-66-67)

YẾU LÝ :

Toàn đại thức Bảo hổ qui sơn, ý nói bồng cộp lên núi (đáng lý dùng chữ ĐĂNG thì đúng hơn). Bồng cộp là chuyện khó. Người phải như thế nào mới bồng được cộp, bồng được rồi thì lên núi không dễ vì sức nặng của cộp... do đó lực kinh phải quán đủ ở hai tay, thêm tấn bộ chú trọng Cung bộ nặng phần trọng lực ở chân trước như đang leo lên dốc núi thì mới đứng được. Phàm nhiều giáo sư dạy Thái-cực quyền đời nay (1974) chưa hiểu lý này nên qơ mùa sơ sài chẳng đạt tời chỗ hữu dụng của quyền thế là vậy. Hại thay, hư danh làm khổ người đời phàm tục. Thậm chí nhiều bậc tu hành cũng còn khổ vì

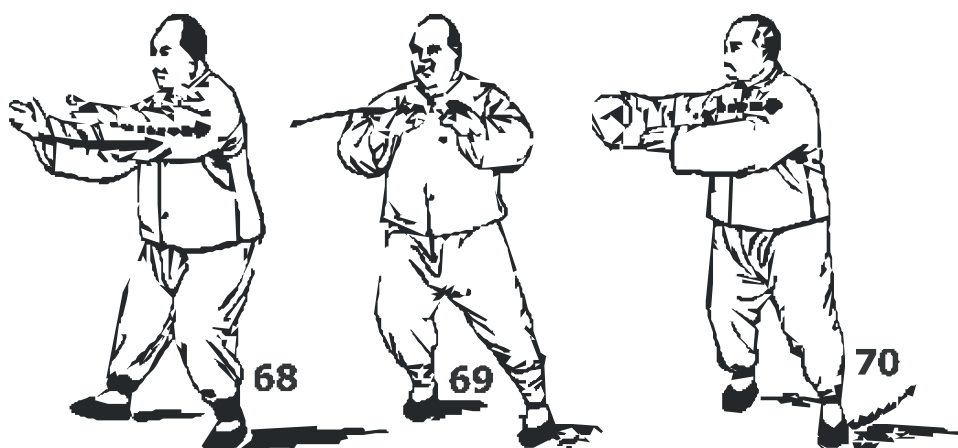
hư danh hưởng hô. Sinh, bệnh, lão, tử, là tứ khổ, mà hư danh tham vọng của người đời cũng là mối khổ to thường ngày vậy.



16- TRỪ ĐỀ KHÁNG TRÙY :

(Trừ : cùi chỏ ; Đề kháng : chống đỡ ; Trùy : nắm tay = ý nói toàn thức nói *Nắm tay đỡ chỏ*)

Động tác 1-2 :

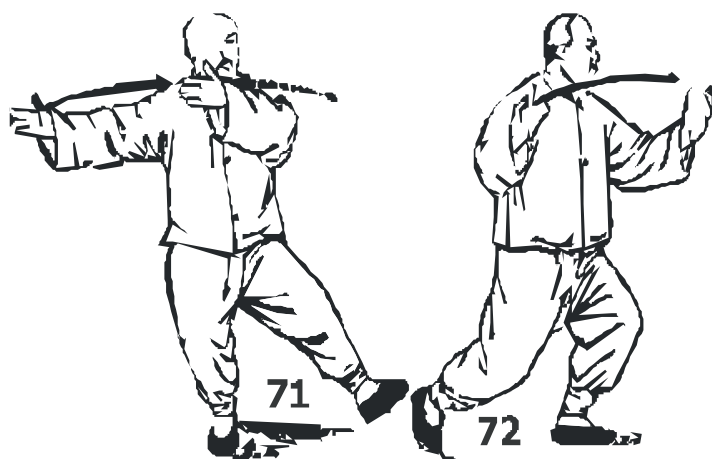


Từ hình 67, hông xoay về hướng trái, tức Tây-Nam, chân trái xuống bộ trọng lực từ chân phải chuyển sang chân trái. Song

chông đồng thời cũng theo hông xoay, chân rùn bộ, đưa bằng về hướng Tây-Nam như (h.68). Kê xoay gót chân phải cho mũi bàn chân quay về hướng Nam thành Cung bộ. Hông xoay qua trái về hướng chánh Nam, đồng thời hai tay co về như (h.69). Xong lại xoay hông về hướng Tây ; hai tay đưa bằng về hướng Tây, song chông sắp xuống trong lúc tay cong tròn nơi chỏ. Mắt nhìn theo hướng Tây xoay về hướng Tây. (h. 68-69-70). Giống thức Đơn tiên (4) động tác 1 và 2 (h.18-20), chỉ khác hướng mà thôi.

Động tác 3 :

Trọng tâm thân thể từ từ chuyển sang cân phải (sau) hông xoay về bên trái, chân trái đưa lên khỏi mặt đất, mũi bàn chân cách mặt đất một mào chân, mặt quay hướng Đông-Nam ; chông phải đồng thời xoay chông tâm chiếu về hướng Đông-Nam. Cánh tay thẳng, tay trái co chỏ, chông trái úp vào phía tay phải, cánh tay song song với tay phải. Mắt nhìn thẳng tới hướng Đông-Nam (h.71). Kê chân trái hạ gót chân xuống đất di chuyển trọng tâm sang chân trái, chân phải (sau) nhón gót lên từ từ ; chông trái xoay gạt tròn ra hướng trái cho cánh tay đứng về hướng Đông, chông tâm vẫn chiếu vào mặt, chông phải do



tay phải co chỏ, chưởng tâm chiếu tới hướng Đông, đồngthời hông xoay về hướng trái. Mắt nhìn bằng về hướng Đông theo chân xoay. (h.72)

Động tác 4 :

Chân phải (sau) bước tới nửa bước, trọng tâm thân thể chuyển dần sang chân phải, hông tiếp tục xoay về hướng trái. Trong lúc chưởng phải đưa vòng chưởng tâm qua hướng Bắc, mũi chưởng chỉ về hướng Đông, chỏ trầm, vai xệ. Chưởng trái theo đà xoay hông co chỏ, nội triền, chưởng tâm úp xuống mặt đất ; cánh ta ngoài (từ chỏ trở ra bàn tay) song song mặt đất. Mắt nhìn thẳng tới hướng Đông. Mắt thần chú trọng chưởng trái, sau cùng đưa về chưởng phải (h.73)

Động tác 5 :

Đầu gối phải mở ngang về hướng Nam, chân tấn thành Hư bộ, tức trọng tâm thân dồn sang chân phải (sau). Chân trái nhấc lên thấp đặt tới trước về bên trái một bàn chân (2 tấc tây). Gót chạm đất mũi bàn chân co lên ; chưởng trái xoay vòng từ dưới lên cao ngang mắt đoạn chém tới hướng Đông, chém tới chậm chậm, chưởng tâm chiếu về hướng Nam, cánh tay cong nơi chỏ ; chưởng phải từ trên đưa vòng xuống (áp xuống) dưới cánh tay trái biến thành quyền, lưng quyền đặt dưới chỏ trái (Triều đề kháng trụ). Mắt nhìn bằng về hướng Đông, nhân thân cổ cấp (quán hay tập trung) đến chưởng trái. (h. 74)

YẾU LÝ :

Thức để nắm tay dưới cùi chỏ này được diễn từ Tây sang Đông qua hướng Nam, hông xoay trên một cung tròn 180 độ. Hai tay vận chuyển trên đường cung song song mặt đất. Mắt theo chủ động của eo xoay, mắt thần theo chưởng phải rồi qua trái. Trọng lượng thân ở chân trái đi qua chân phải. Tất cả thức có 5 động tác, nhưng khi diễn thì chẳng có chỗ dừng, tức động tác tới -3... cứ đều đều tiếp nối mà đi, từ chân, hông, tay, mắt. Đó gọi là quyền lưu như nước chảy. Mọi thức khác cùng một lý. Khi thuần thục cả bài thì diễn tập mỗi tiếp các thức cũng cùng một ý ấy.



17-. TẢ HỮU ĐẢO NIỆN HẦU :

(Đảo : lộn ngược, xoay trở ; Niện : đánh đuôi, xua đuôi ; Hầu : con khi, con giộc = ý chỉ thay đổi chưởng đánh tới như loài khi).

A-. HỮU ĐẢO NIỆN HẦU :

Động tác 1 :

Hạ mũi bàn chân trái xuống sát mặt đất, chưởng trái hạ xuống theo chân (chỏ trái gần thẳng). Quyền phải (trùy) rút vòng về (vừa mở ra thành chưởng), chưởng ngửa trên gối phải.

Mắt vẫn nhìn về hướng Đông. (h.75). Mắt thần chú tới chưởng trái.

Động tác 2 :

Chân trái co lên sau chân phải, hông xoay về bên phải cho mặt quay về hướng chánh Nam, chưởng trái hạ thẳng cánh về hướng Đông, thấp hơn vai, chưởng phải đưa vòng lên, ngửa, hướng Tây-Nam ; chưởng tâm cao ngang vai, chỏ trầm. Mắt nhìn hướng Nam, mắt thần quán tới chưởng phải. (h.76)



Động tác 3 :

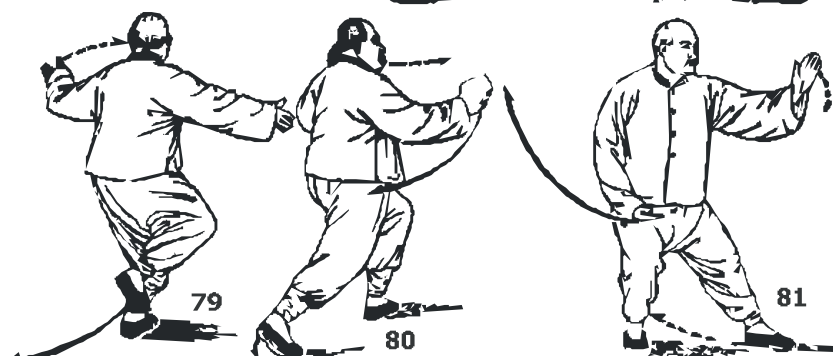
Chân trái đưa về sau hướng Tây một khoảng dài (bước lớn), mũi bàn chân chạm đất, gót nhón lên, tay phải co chỏ theo hông xoay về hướng trái, mặt quay về hướng Đông, chưởng râm phải chiếu về hướng Đông, và mũi chưởng (mũi bàn tay) cao ngang lỗ tai, chưởng trái xoay ngửa lên Trời và không thay đổi hướng. Kế chưởng phải đẩy tới hướng Đông, chưởng trái thu về trên gối trái, chưởng giữa, mũi chưởng hướng tới hướng Đông. Đồng thời với hoạt động của song chưởng, chân trái mở ra, hạ xuống, biến thành Hư bộ ; hông xoay theo động tác. Mắt nhìn bằng theo hướng xoay tới hướng Đông, mắt thần quán tới chưởng phải. (h.77-78)



B-. TÀ ĐÀO NIỆN HẦU :

Động tác 1-2-3 :

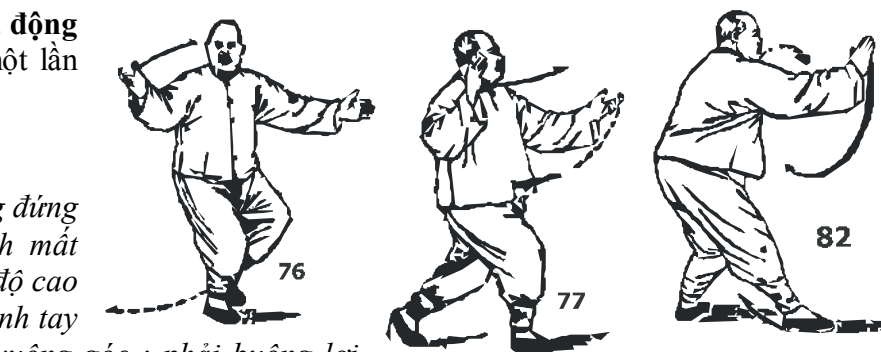
Song chưởng chân co lên... Giống động tác Hữu đảo niên hầu, chỉ khác tay. (h.79-80-81)



C-. HỮU ĐÀO NIỆN HẦU :

Động tác 1-2 :

Giống Hữu đảo niên hầu, tức hình 76-77, kế tiếp hình 82 là **động tác 3**. Tức lập lại Tiêu thức A một lần nữa.



YẾU LÝ :

Lúc di chuyển tới, lui không đứng trên cùng đường thẳng để tránh mất thăng bằng ; đồng thời giữ đúng độ cao lúc nào cũng chỉ bằng Hư bộ. Cánh tay rút về giữa trên đùi không nên vuông góc ; phải buông lơi cánh tay thành hình cúng thì mới cảm thấy thoải mái, dễ chịu.

-- Như toàn Thức thì có ba bước lùi về phương Tây, nhưng nếu thực tập cho tinh thực thì có thể lùi 5-7 bước cũng được, miễn là làm tới số lẽ thì dừng nơi có thể thực hiện được thức kế tiếp. Nhưng điều nên nhớ khi tăng số lần lùi bấy nhiêu thì phải tiến lên bấy nhiêu lần thức VẤN THỦ để khi thao diễn xong bài quyền mới về được vị trí ban đầu. Điều luận lý trên chỉ người học giả thuần thực thao diễn mới nên thử qua trong các cuộc biểu diễn cho tăng phần huê mỹ chơi mà thôi. Hiện nay trên cõi Việt-Nam này có nhiều người học hành Cao-học về bộ môn mà chẳng thấu lý lẽ, cùng sự biến hóa, công ích của từng thức, từng động tác, thiết nghĩ thật đáng tội nghiệp thay. Sự cố chấp thái quá và trí năng thiển cận làm người ta tốn thì giờ, mà kiến thức chẳng có gì, ví cái thùng rỗng. Đó là chỉ mới học được cái HÌNH của Thái-cực-quyền thôi vậy.

18-. TÀ PHI THỨC :

(Tà : nghiêng, xéo ; Phi : cao = Ý chỉ đánh xéo cao lên. Có người hiểu Phi là Bay thì sai rồi ; người hiểu Phi là đánh xéo Bất thành linh còn khá hơn)

Động tác 1 :



Chân phải kéo lui về một bàn chân, chưởng phải đưa vòng xuống từ ngoài vào trước bụng để ngừa ; chưởng trái từ dưới xuyên vòng lên, chưởng tâm úp xuống, mũi chưởng hướng về phương Đông-Nam, cao ngang vai. Mắt vẫn nhìn bằng về phương Đông, nhãn hần cổ cập đến chưởng trái. (h.83)

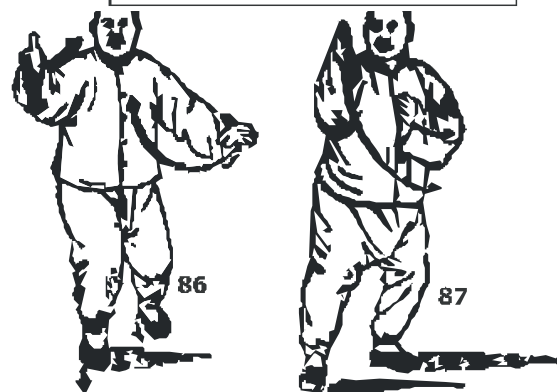
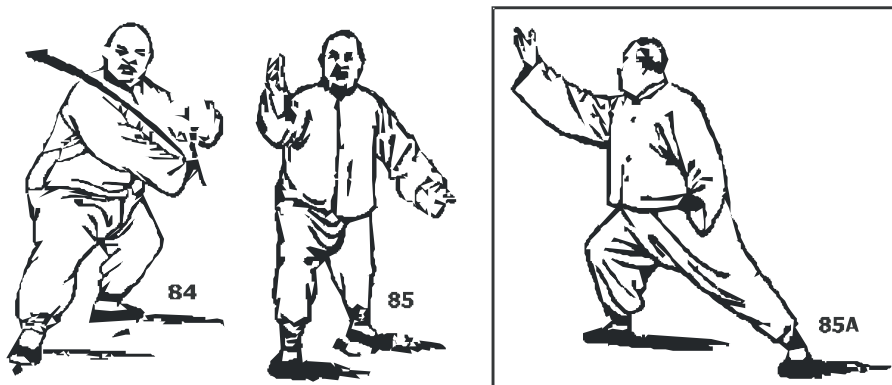
Động tác 2 :

Chân phải kéo gót chân về gần chân trái rồi chùi bàn chân tới hướng Nam một bước dài, gót chân chạm đất, mũi bàn chân co lên, hông xoay về hướng phải, tự động kéo theo tay và chưởng như (h.84). Kế mũi bàn chân phải chạm đất, trọng tâm thân thể chuyển tới chân trước, chuyển thành Cung bộ. Chân phải trước, chưởng phải xoay bạt ngang xéo lên hướng Nam cao ngang mắt, lưng chưởng hướng về phương Tây, mũi về chính Nam, đồng thời chưởng trái áp trầm xuống thấp hơn hông về hướng Đông, chưởng tâm úp xuống mặt đất. Mắt theo hướng xoay nhìn bằng về hướng Nam. Mắt thần quán đến chưởng phải. (h. 84-85. 85A là hình 85 nhìn từ một bên)

YÊU LÝ :

Khi chân phải lùi ra sau rất dễ bị mất thăng bằng. Muốn tránh sự thể thì lúc lùi phải đặt chân từ từ, nặng lực ở chân trái. Chuyển eo xoay qua phải xong mới từ từ bước tới hướng Nam ; như vậy bộ pháp mới linh hoạt tự nhiên, thân trên mới không bị đổ tới trước. Tay

kéo về phía sau phải quá về và cánh tay cong tròn. Người mới học thường chỉ kéo về bên hông và cánh tay thẳng góc nơi chỗ nên lưu ý mà sửa cho đúng tư cách. Điều quan trọng ở đây là di chuyển mại lộ (lùi về sau) phải giữ vận tốc đều đều chớ để ngập ngừng, đình trệ.



19- ĐỀ THỦ THƯỢNG THỂ :

(Đề : đưa, nâng lên = Ý đưa tay cao lên)

Động tác 1 :

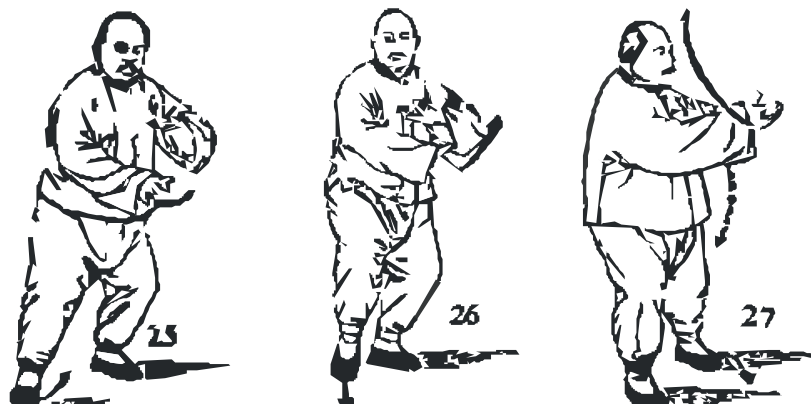
Trọng lượng thân thể dồn tới chân phải (trước) bằng cách co gối từ từ, chân trái (sau) dờ lên rồi đặt xuống trước chỗ cũ một bàn chân (*vẫn ở sau chân phải*), thân eo chuyển qua hướng trái một tí, sức nặng thân chuyển dần sang chân trái, chân phải bước tới hướng trước một bước ngắn, gót chân chạm đất trước rồi từ từ hạ mũi bàn chân xuống sau, gối trái co, bàn chân mở ngang ra hành Hư bộ. Chưởng trái co chỗ xoay chưởng tâm vòng lên, cao ngang ngực, chưởng phải phải trầm chỗ, chưởng cao ngay mắt, chưởng tâm hướng về phương Đông ; cánh tay, chưởng, thẳng bằng tới chân trước. Mắt nhìn xuyên qua chưởng phải tới hướng Nam. (h. 86-87)

Động tác 2-3 :

Giống thức thứ 5 “Đề thủ thượng thể” động tác 2-3, hình 25-27 ; tập tới hình 87 thì tập tiếp hình 25-26-27. Tức Đề thủ thượng thể (thức 19 này) gồm h. 86-87-25-26-27.

YÊU LÝ :

Giống thức 5 đã học trước ; kỳ dư chân tiến, hông xoay, tay



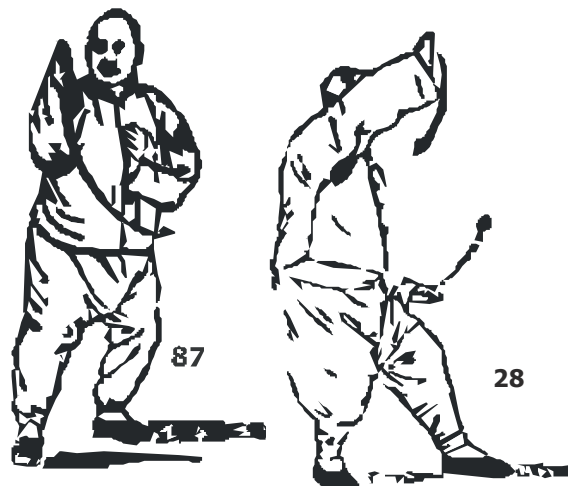
động đều hợp, hể động cùng động, dứt cùng dứt.

20- BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ :

(Lượng : so, giảng ra ; Sí : cánh = Ý nói Nhận trắng so cánh)

Động tác :

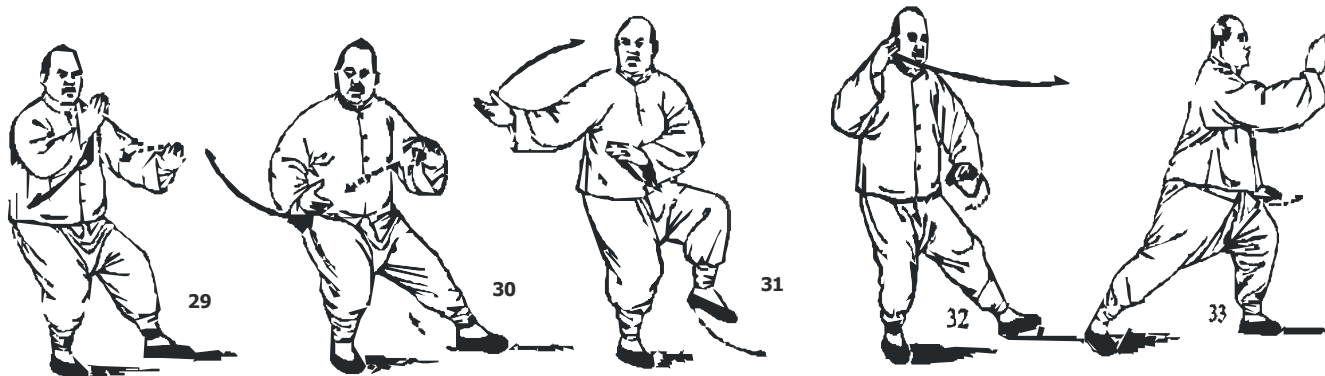
Động tác cùng yếu lý giống như thức thứ 6 đã học. Tức tập tới hình 87 thì tiếp tục tới hình 28



21- LÂU TẤT ẢO BỘ :

Động tác :

Động tác cùng yếu lý giống thức thứ 7. Tức tập tới hình 87-28 rồi tiếp 29-30-31-32-33.



22- HẢI ĐỂ CHÂM :

(Hải : biển ; Để : đậy ; Châm : cây kim = Ý nói đâm bàn tay xuống như dùng kim đâm xuống đáy biển.) cũng có nghĩa đâm vào xương cùn (huyết Hải-để) của người vậy.

Động tác 1 :

Chuyển dần sức nặng sang chân trái, chân phải nhấc lên hạ xuống cách vị trí cũ một bàn chân (vẫn sau chân trước). Chuyển dần sức nặng sang chân phải (co gối), chân trái nhấc lên khỏi mặt đất một tấc tây. Chưởng trái cùng lúc với động tác dồn sức tới chân trái, xoay cổ tay trái nội triền (từ trong ra ngoài). Chưởng tâm chiếu sang hướng Nam, chưởng phải ngoại triền (từ ngoài vào) chưởng tâm hướng về hướng Bắc. Nhân thân chú đến chưởng phải kéo chỗ về. (h. 88-89)

Động tác 2 :

Đặt mũi bàn chân trái xuống, gót vẫn nhón lên, thành Hư bộ chân trái trước, hông eo xoay về hướng rái ; đồng thời cúi xuống hướng Đông, chưởng trái hạ xuống bên về trái theo đường vòng từ trước, trên, xuống ; chưởng phải từ trên cao cầm thẳng mũi bàn tay xuống trước hướng Đông, thẳng tay, lòng bàn tay hướng về hướng Bắc. Mắt nhìn thẳng tới hướng Đông, mắt thần cổ cập đến chưởng phải. (h.90)

YẾU LÝ :

Toàn thức từ hình 89-90, trọng tâm đặt cả vào chân phải, chân trái chỉ là hư. Lưng cúi do eo gập lại chứ không cong lưng như con tôm, co tay phải (h.89) vai không nhô lên.



Khi đi chuyển trọng tâm thân dần dần qua chân phải thì chưởng trái cũng cùng đi động cho hòa hợp. Người mới học thường không chú trọng được chỗ này. Phải lưu ý mới được. Và cánh tay trái cũng hơi cong. Cắm bàn tay phải xuống cùng nhịp điệu chân phải rùn xuống từ từ và gập eo, chớ chằng phải chỉ dùng tay đâm xuống xuống thôi. Chú ý đỉnh kình và trầm khí, thượng hạ nhất khí quán thông.

23-. PHIẾN THÔNG BỐI :

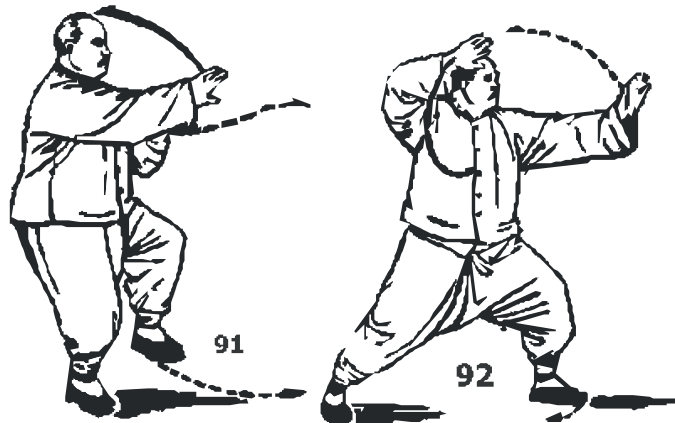
(Phiến : cây quạt ; Thông : chạy suốt ; Bối : lưng = Ý quạt ngược ra sau lưng)

Động tác 1 :

Dỡ (nhấc) chân trái lên khỏi mặt đất một bàn chân, chân phải từ từ đứng thẳng dậy, lưng cũng thẳng dậy, chưởng phải cùng theo thân đứng dậy nội triển theo đường vòng cho chưởng tâm chiếu hướng Nam, chưởng trái đồng thời cất lên theo đường vòng tới trước ngực, chưởng tâm hướng về hướng Nam. Mắt nhìn bằng về hướng Đông, nhãn thần chú ở chưởng phải (h. 91)

Động tác 2 :

Chân trái bỏ tới hướng Đông một bước dài, gót chạm đất trước rồi tới ức, mũi bàn chân sau ; trọng lực từ từ chuyển tới chân trái thành Cung bộ, chưởng tái nội triển, eo chỏ, quơ vòng lên cao ngang đỉnh đầu bên phải – cách trán một gang tay, chưởng tâm hướng về phía Nam ; chưởng trái đồng thời đẩy thẳng tới trước hướng Đông, hông xoay theo tay, vai theo tay. Mắt nhìn theo lưng bàn tay trái, nhãn thần cố cập đến chưởng phải. (h. 92)



YẾU LÝ :

Chuyển trọng lực từ chân sau ra chân trước, tay trái đẩy chưởng tới, chưởng phải quạt về sau, hông xoay theo tay trái ; tất cả từng ấy động tác thấy được (hữu hình) đều nhất tề cùng một thời gian chuyển động.

Chưởng phải quạt ra sau giữ vai xệ, chỏ thấp hơn chưởng. Chưởng trái đẩy tới trước hơi nghiêng cạnh bàn tay tới, cánh tay hơi cong nơi chỏ. Nhớ giữ đúng “hàm hung bạt bôi”. Ngực không được ến tới. Động tác của thức này giống như ta cầm cây quạt rồi đũa tới trước bằng tay trái, tay phải sau mở nghiêng cây quạt ra vậy. Nhớ phải thực hiện từ từ thì mới đúng cách của học giả Thái-cực-quyền.

23-. PHIẾT THÂN TRÙY :

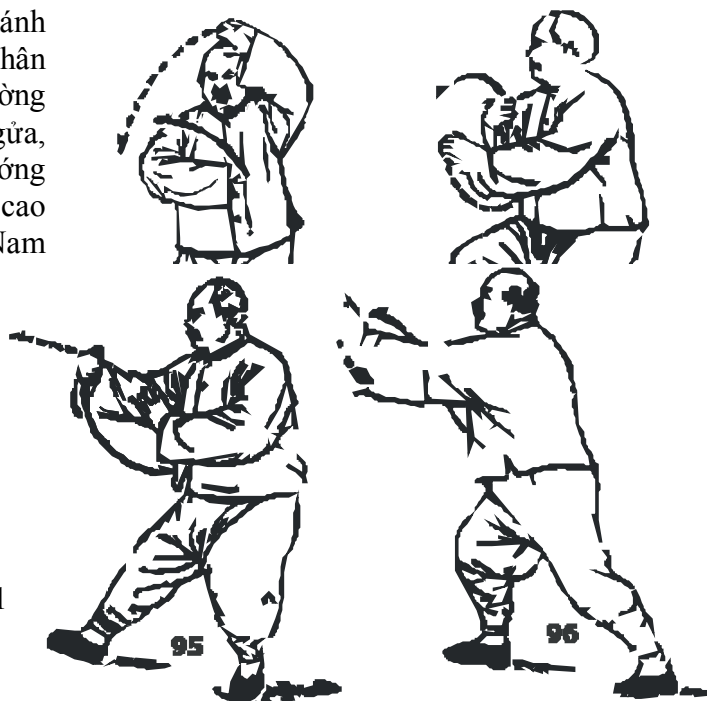
(Phiết : phết, phẩy, tát, đánh ; Thân : thân thể ; Trùy : nắm tay = Ý đánh tới bằng nắm tay).

Động tác 1 :

Khép mũi bàn chân trái về hướng chánh Nam, hông xoay về hướng phải sức nặng thân thể vẫn ở chân phải . Chưởng phải theo đường vòng gạt xuống trước bụng ; chưởng tâm giữa, tay trái co chỏ, mũi chưởng xuyên về hướng Tây, chưởng tâm hướng về phương Nam, cao khỏi trước trán. Mắt nhìn bằng về phương Nam (h. 93).

Động tác 2 :

Hông tiếp tục xoay về bên phải, chân phải co lên, gối hướng về hướng Tây ; chưởng phải nắm lại thành quyền nâng lên ngang ngực, quyền tâm hướng vào ngực, chưởng trái đồng thời hạ xuống theo đường vòng, cánh tay cong tròn nơi chỏ, chưởng



hướng về phía Tây. Cổ tay nằm dưới cổ tay phải, hai cẳng tay đều bằng ngang với mặt đất. Mắt nhìn bằng tới hướng Tây. Mắt thần quán đều hai tay. (h. 94)

Động tác 3 :

Đặt gót chân phải xuống hướng Tây, chưởng phải phết tới hướng Tây, phết ngang ; chưởng trái co chỗ thu vào yếm trước ngực (h. 95). Kế chân phải đạp bần trên mặt đất, trọng lực thân chuyển từ chân sau tới chân trước thành Cung bộ. Chưởng trái, xuyên trên cổ tay phải đẩy tới hướng Tây, cánh chưởng cắt tới, mũi chưởng thẳng lên trời, đồng thời quyền phải theo đường tròn (cung) từ trên xuống thu về giữa bên eo phải (không sát eo, mà phải hở nách), hông trái xoay tới. Mắt nhìn thẳng tới hướng Tây, nhãn thần quán tới chưởng trái (h. 95-96).

YẾU LÝ :

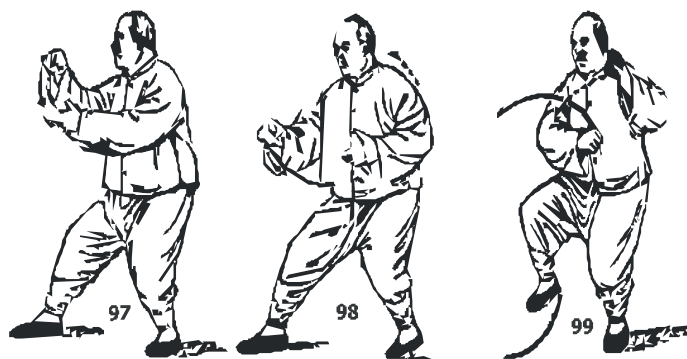
Đều đều nhịp bộ, thân, thủ, bộ không được ngưng trệ, đứt khúc. Hai chân chớ đứng cùng trên một đường thẳng, mà phải rộng (hai hàng) cho vững bộ tấn.

25-. TẤN BỘ BAN LAN TRÙY :

(Tấn bộ : tiến bước, bước tới ; Ban : dời đi, thay đổi ; Lan : ngăn lại, chặn lại ; Trùy : nắm tay = Ý tiến bước thay đổi quyền năng “đổi thủ”)

Động tác 1 :

Chuyển trọng lực qua chân trái (sau) , xoay hông về hướng trái, chưởng trái heo cùi chỗ hạ trầm, cánh tay ngoại triền (xoay ra ngoài) thanh chưởng tâm từ từ ngửa lên, quyền phải nội triền đưa lên cao trên chưởng trái, quyền tâm hướng xuống (h.97). Mắt nhìn thẳng tới, nhãn thần quán tay quyền phải.



Động tác 2 :

Trọng tâm thân tiếp tục chuyển ra chân trái bằng cách rùn chân xuống, hông tiếp tục xoay qua trái, chỗ trái co, quyền phải hạ trầm. Cả hai quyền, chưởng đều theo hông xoay tự nhiên (h. 98). Mắt theo hướng xoay của eo nhìn bằng về hướng Tây-Nam.

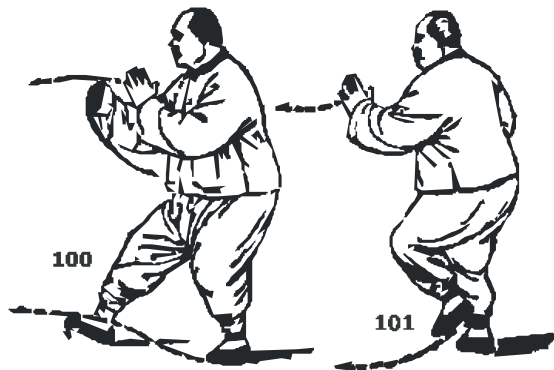
Động tác 3 : Co chân phải lên, quyền phải co ngang cánh tay trước bụng, quyền tâm úp xuống đất, cánh tay song song mặt đất, chưởng trái hướng bên trái quét vòng lên, cánh tay đứng, mũi bàn tay cao ngang vai, như (h. 99). Mắt nhìn bằng theo hướng xoay, nhãn thần chú tới quyền phải.

Động tác 4-5-6 :

Giống động tác 3-4-5 trong thức thứ 12 “Tấn bộ ban lan trùy” đã học qua, chỉ đổi hướng (có thể nhìn 2 hình đối chiếu 2 mặt của 1 thế : hình 100-101 với hình 46-49 và 148-154)

YẾU LÝ :

Thức Tấn bộ ban lan trùy này hoàn toàn giống thức 12 đã học, chỉ khác là thức trước tiếp nối tư thức “Tả lâu tất ào bộ” , còn thức 25 này tiếp thức “Phiết thân trùy” . Nhìn toàn thức thì hình 45-49 giống 99-103.

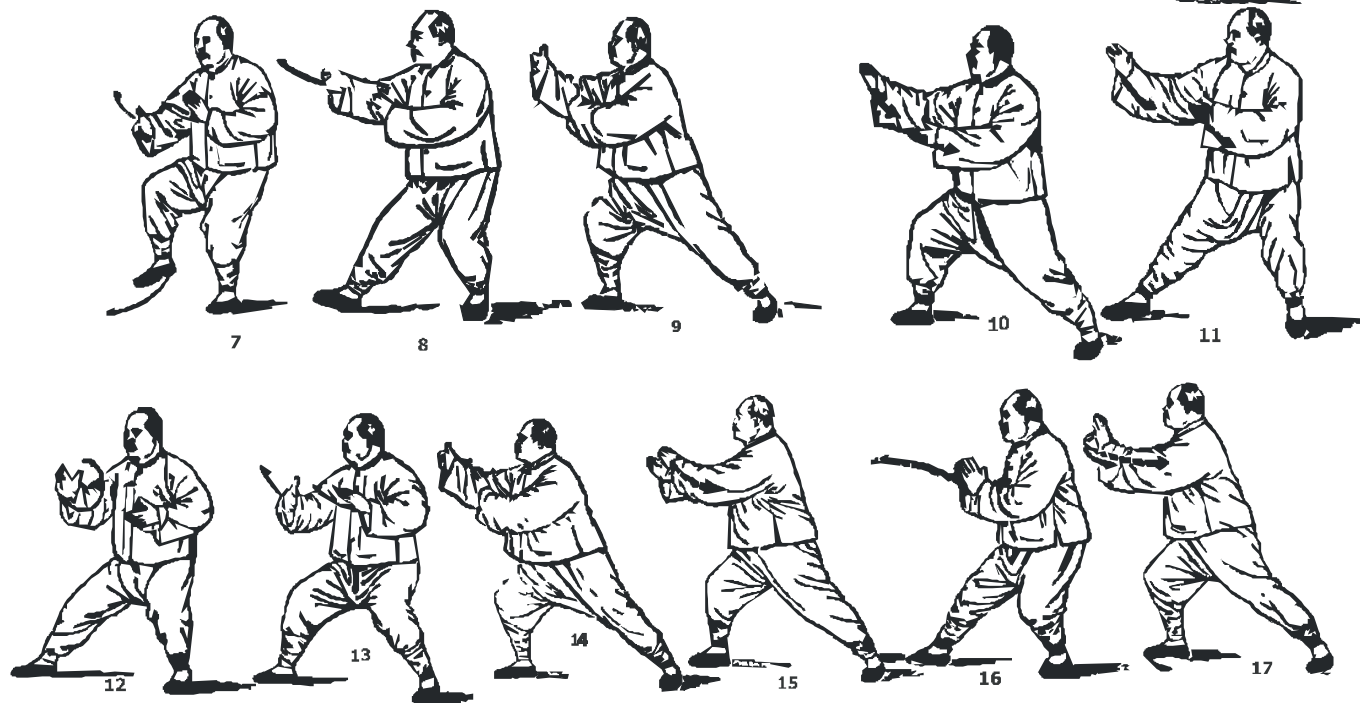


26-. THƯỢNG BỘ LÂM TƯỚC VĨ :

(Lãm : Ôm lại, cong vào ; Tước : chim se sẻ, loại chim nhỏ ở theo mái nhà, ăn ngũ cốc ; Vĩ : cái đuôi = Ý Chim sẻ cong (quặp) đuôi xuống).

Động tác 1 :

Mũi bàn chân trái (trước) mở ra hướng Tây-Nam, chuyển hông về hướng Tây-Nam ; tấn Cung bộ, quyền phải biến thành chưởng, chưởng tâm chiếu xuống đất, theo đường cung hạ trầm cùng lúc với eo xoay về hướng trái, chưởng trái tự động theo hông xoay, không thay đổi. Chưởng phải và cánh tay phải ngang bằng song song trên mặt đất, mũi chỉ về hướng Tây-Nam. Mắt nhìn bằng về hướng Tây-Nam theo chiều xoay của hông, mắt thần quán tới chưởng phải. (h. 104)



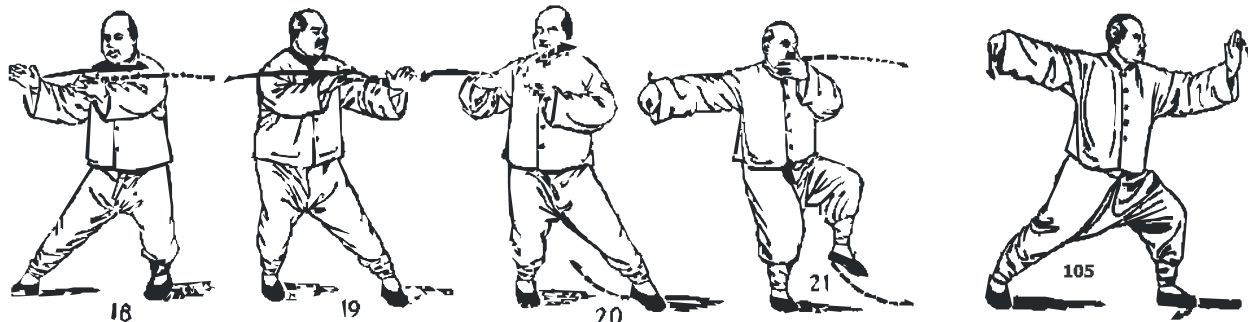
Kể chân phải co lên trước chân trái, chưởng phải xoay vòng từ dưới lên (vòng nhỏ) ; chưởng ngửa, chỗ co (h. 7) tức tới hình 104 thì bắt đầu tập lại hình số 7 của thức thứ 3 “Hữu Lâm tước vĩ” ; sau đó lại tiếp các tiêu thức Bằng, Phúc, Tề, An, các hình 8→17.

YẾU LÝ : Phần kỹ thuật giống như đã nói ở thức thứ 3 tức Lâm-tước-vĩ đã học trước. Riêng phần nghị luận về ý nghĩa của toàn thức thì phải chăng lúc diễn tập phải liên tưởng đến các động tác của con chim sẻ, cái đuôi của nó bật lên bật xuống, qua trái qua phải, xoay vòng vòng v.v... có lẽ học giả nên dành một dịp đứng lại đầu ngõ xem bầy chim sẻ bày tỏ động tác cái đuôi (tước vĩ) thì dễ lãnh hội ý quyền của thức này. Một việc nữa, soạn giả là giáo sư HÀN-THANH tôi khi nghiên cứu, tập luyện mọi khía cạnh, từ hình thức đến nội dung, từng chữ của thể-thức, thì lãnh hội được sự đơn giản thực tế TÂM Ý của Tổ-sư môn phái. Ngài Tổ-sư cũng rất gần chúng ta trong đời sống thường ngày. Khởi đầu cho pho quyền danh trần, Ngài NGỘ ra từ từ cái ngúc ngoắc đuôi của bầy sẻ trong sân nhà, rồi tới Cò trắng so cánh (Bạch hạc lượng si) ngoài ruộng, ôm đòn tỳ bà khải chơi (thủ huy tỳ bà).... Hình ảnh thật nhẹ nhàng, êm đềm, thô sơ, khoáng dã. Ai có tâm hồn dễ dãi, ít phiền muộn, tranh đua, hẳn sẽ cùng nhận ra niềm vui thoang thoang khi vỡ lý Thái-cực-quyền.... Tâm hồn dân ta, phần đông đơn giản, thực tế, bao dung, hòa bình.... Soạn giả nghĩ rất thích hợp với môn võ này. Trong phần yếu lý ngắn ngủi, soạn giả khó bàn nhiều về ý của quyền thức ; hy vọng trong phần cuối sách sẽ còn dư ít giấy để nói thêm, chắc cũng có người lãnh hội được ích nhiều chân lý. Chân lý của Quyền mới thật quan trọng, nó quan trọng như HỒN của thân xác con người vậy.

27-. ĐƠN TIÊN :

(Đơn : một ; Tiên : cây roi = Ý nói ngọn roi mềm, nhuyễn tiên, roi luyện thú hoặc roi ngựa, ngụ ý sự mềm dẻo, khéo léo của tay)

Động tác và yếu lý giống như thức thứ 4 “ĐƠN TIÊN” đã học trước. Tức tập tiếp hình 18→21 rồi tiếp hình 105. Chũng phải thông xuống như ngọn roi...

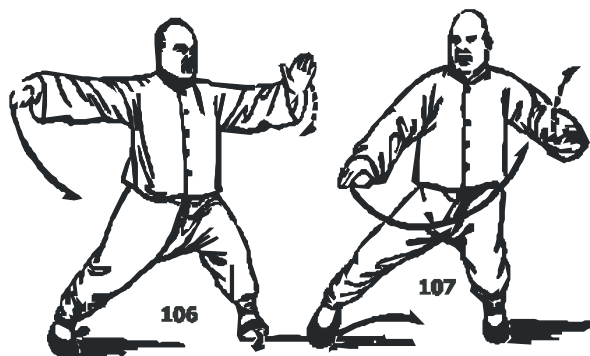


28-. VÂN THỦ :

(Vân : mây, tụ họp lại ; Thủ : tay = Ý hai tay xoay chuyển như mây tụ trên trời)

Động tác 1 :

Mũi bàn chân trái (trước) cất lên (nhón lên) xoay về hướng Nam bằng gót chân. Tiêu (câu) phải mở ra thành chũng, hơi xuống xuống ; chũng trái nghiêng trặc chũng tới hướng Đông, hai tay cao ngang vai. Mắt nhìn ngang bằng tới hướng Đông. Mắt thần quán tới chũng phải. (h.106). Kế rùn thấp chân trái, trọng lượng thân thể dồn hết qua chân phải, chũng phải hạ trầm theo đường vòng từ trên xuống hướng Tây-Nam, thấp hơn hông, cánh tay cong tròn noiwchor ; chũng trái cngx đồng thời từ rên xuống theo đường cung qua hướng phải, chỏ co, hông xoay về phía phải. Mắt nhìn về hướng xoay , mắt thần quán theo tay phải. (h. 106-107)



Động tác 2 :

Chân phải rút về cách chân trái một bước chân, vắn co lên, sức nặng hoàn toàn ở chân trái, chũng phải xoay vòng về hướng trái, chũng trái đồng thời xoay lên thành vòng nhỏ, chũng tâm chiếu hướng Nam, mũi chũng cao ngang vai. Hông xoay về hướng Đông, mắt nhìn theo hướng xoay. (h.108)

Động tác 3 :

Đặt (hạ) bàn chân phải xuống, mũi bàn chân chạm đất trước rồi mới đến gót chân, trọng lượng cũng chuyển dần sang chân phải, sau cùng hai chân đứng vững, hông đồng thời xoa theo qua phải. Chũng trái từ trên cao hướng Đông đưa vòng xuống trước bụng, co chỏ, chũng ngoại triền lòng chũng hướng và trước bụng, đồng thời chũng phai đưa (vân) vòng lên cao ngang lông mày rồi về bên trái, tâm chũng hướng vào mắt phải. Mắt nhìn bằng theo hướng xoay về hướng Nam ; nhãn thần quán tới chũng phải **vân** qua phải



theo lông mày. (h.109)

Động tác 4 :

Cơ chân trái lên khỏi mặt đất (*nhón gót trước rồi sau mũi bàn chân mới lia đất*) thân thể tiếp tục xoay qua phải, chũng phải hướng bên phải vận (đưa) xuống theo đường vòng ; cánh tay nội triền khiến lòng bàn tay từ từ hướng xuống ; chũng trái tiếp tục hướng bên phải vận lên. *Mắt nhìn theo hướng xoay, nhãn thần cố cập nơi chũng phải.* (h. 110)

Động tác 5 :

Chân trái bỏ xuống hướng Đông (bên trái) nửa bước, hạ mũi bàn chân trái xuống, rồi dồn trọng lượng thân qua rai cho hai chân đồng đều, gối rùn (mã bộ). hông chuyển trở về hướng trái, chũng trái hướng lên **vận** vòng lên ngang mày, chũng phải vận vòng xuống sang trái, cánh tay ngoại triền cho chũng tâm hướng vô phía bụng. Mắt theo hông xoay nhìn bằng về hướng Nam ; mắt thần quán tới tay trái vận qua trái. (h. 111)

Động tác 6 :

Chuyển trọng tâm từ chân phải sang chân trái ; chân phải nhấc gót lên, đuỗi chân thẳng gối (trần) mình sang chân trái ; chũng phải theo đường vòng



từ dưới lên (vận lên) bên trái, chũng trái tiếp tục vận vòng ra hướng trái, tức hướng Đông ; vừa vận cánh tay vừa nội triền cho chũng tâm chiếu xuống mặt đất. Mắt nhìn theo hướng hông xoay, nhãn thần cố cập đến chũng trái vận qua bên trái, tức là tiếp tới như (hình 108)

Động tác 7-8-9-10 :

Là động tác tập lại (trùng phức) giống như động tác 3-4-5-6 (hình 109-110-111)

Động tác 11-12-13-14 :

Lập lại một lần nữa bốn động tác (3-4-5-6) các hình 109-110-111 rồi trở lại động tác 108

Động tác 15 :

Giống động tác 3 (h.109) tức hình 112.

YÊU LÝ : *Khi Vận-Thủ (quơ chũng giống như HOA-QUYỀN của Thiếu-Lâm), phải lấy eo làm chủ, chuyển động sang phải, trái đều eo trước tay sau, đồng với chân đi động, than ngay thẳng giữ cho căn bản.*

Tay vận lên, vận xuống đều xoay (Nội hoặc Ngoại triền) theo đường vòng chớ không được đưa thẳng hoặc nâng thẳng ngang lên. Hề tay trên thì d tay dưới vận chuyển vòng vòng, tay chgur tay phụ, cứ thế mà nương nhau.

Chân thì hề chân này đạp vững thì chân kia từ từ nhấc gót lia đất, đặt chân xuống thì mũi bàn chân đụng đất trước, nhón lên thì gót trước.

Từ động tác 3 đến động tác 6 là một thức VẬN-THỦ. Kế đó làm thêm 2 lần Vận-thủ nữa. Tất cả là làm 3 lần thức Vận-thủ. Ở đây giống như thức ĐẢO NIỆN HẦU, tăng từ 5-7 lần. Vận-thủ có thể tăng từ 3 lên 5-7 lần xong làm động tác 15 (tức hình 112) rồi mới tiếp sang thức kế là ĐƠN TIÊN

29- ĐƠN TIÊN :

Động tác 1 :

Cơ chân trái lên, hông xoay về bên phải, đồng thời chũng trái vận lên hướng phải ; chũng phải vận xuống theo đường vòng. Cánh tay nội triền cho chũng tâm hướng xuống, kế năm ngón tay chúm lại câu xuống Điều-thủ (Câu thủ) cánh tay thẳng xuôi

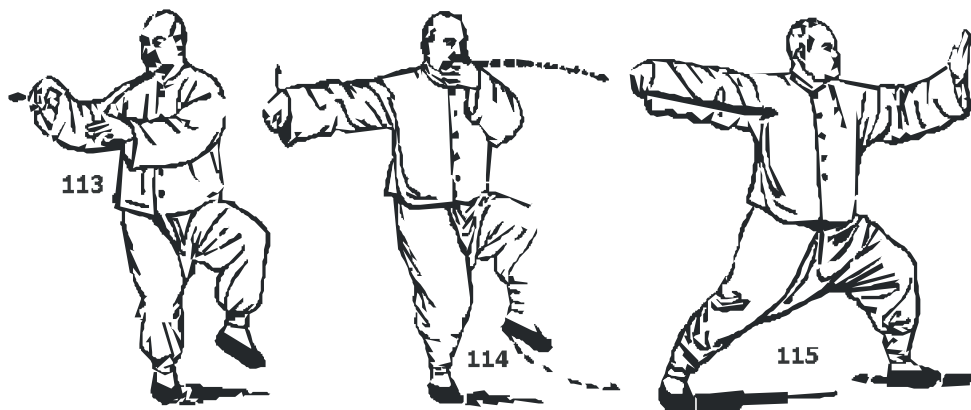
xuống thấp hơn vai ; cán tay trái vwnj lên ngoài triền chưởng tâm hướng vào trước vai phải rồi sang trước mặt qua vai trái. Mắt nhìn theo chưởng phải rồi chuyển sang trái nhìn về hướng Đông-Nam. Mắt thần chú ở chưởng trái. (h.113-114)

Động tác 2 :

Chân trái đặt xuống hướng Đông một khoảng dài, thành Cung bộ. Điều thủ phải nhích lên ngang vai, hướng trái đẩy ra hướng Đông dựng đứng. Mắt nhìn tới hướng Đông. Giống hết động tác 4 của thức Đơn tiên là thức thứ 4 đã học trước (h. 115))

YẾU LÝ :

Giống như thức Đơn-tiên đã học trước. Điều soạn giả tưởng nên nhắc lại quý học giả Sơ-học cùng chư quân tử Cao-học là bộ pháp của Thái-cực quyền uyển chuyển tiếp nối nhau liên lạc, hệ di động thì có trước có sau, có phụ có chính. Nếu quý vị nhìn con sâu đo nó bò tới như thế nào thì bước chân của Thái cực quyền cũng thế ấy. Trọng lực hư thực di chuyển thấy rõ trong mỗi bước chân, khí lực dồn quán cũng thấy rõ trong mọi cử động.



30- CAO THÁM MÃ :

(Cao : trên cao, thượng ; Thám : dò xét, thử ; Mã : ngựa = Ý đo xét bề cao của lưng ngựa ; một tay nắm cương kéo lại mặt tay đưa lên sờ yên. Động tác này giống như người cỡi xe gắn máy, một tay cầm tay lái, một tay đặt lên yên xe. Có người hiểu là đứng tấn cao : không đứng lằm).

Động tác 1 :

Trọng tâm thân chuyển tới đùi sau (phải), kéo theo bàn chân trước đồng thời, điều thủ phải biến thành chưởng, co chỏ bằng ngang về hướng Đông, chưởng tâm úp xuống đất, chưởng trái hạ bằng cổ tay xuống. hông xoay qua hướng trái đồng lúc điều chưởng. Mắt nhìn bằng tới hướng Đông, nhãn thần cổ cập chưởng trái. (h. 116)

Động tác 2 :

Co chân trái lên khỏi đất, mũi bàn chân vẫn hướng tới trước, hông tiếp tục xoay qua hướng trái, tay trái ngoài triền thành chưởng tâm trái ngựa, chỏ trầm, đồng thời chưởng phải xuyên vòng lên hướng vai trái, chưởng úp xuống, rồi từ bên trái Thám tới hướng Đông (rờ ra) thẳng tay nhưng hơi cong ở chỏ. Chưởng trái tiếp tục thu về (ngoại triền tiếp), thân trên đứng thẳng dậy, mũi bàn chân trái chạm đất, chân phải đứng thẳng. Mắt vẫn nhìn bằng tới hướng Đông, chưởng thần quán tới hướng Chưởng phải. (h. 117-118)

YẾU LÝ :

Khi rút chân trái về thì sức tụ hoàn toàn trên chân phải. Khi kéo chân trái từ từ về phải dùng khóa căn (xương hông) từ từ xoay vào dẫn động để chân trái nhấc lên (giống như xương hông là trục mà chân là cãm xe). Chân trái về càng gân chân phải thì chân phải càng đứng thẳng cao lên cho đến khi mũi bàn chân trái chạm



đất, tức chân phải đứng thẳng dậy rồi. Kéo chân vào rồi từ từ đứng dậy tương là kéo thân cho cao thêm lên (dài ra); khi trâm đan điền.

Chữong thám tới bằng, úp va mũi bàn tay không được chỉ thẳng tới hướng Đông, mà phải chỉ về hướng Bắc. Ngoài ra, trâm chỏ, vai xệ, thân thẳng là căn bản phải luôn luôn giữ đúng tương cũng chẳng cần nhắc lại nhiều lần cho thêm rườm. Nói rằng **thăm mã** nhưng kỳ thực thì **thăm thủ** đối phương, tức độ tay đối phương cho biết Nội-lực cùng sự biến hóa của đối thủ trong cuộc so tài. Người học võ lâu khi thám tay địch thì biết được sức hấn tới đâu rồi. Bởi thế ngày xưa có những Võ-sư mới so tay với nhau đã có vị xá dài xin nhượng là kém mà chẳng đấu quyền nào. Ngày nay hậu học mới biết cũng còn sớm hơn nhiều người.

31-. TẢ HỮU PHÂN CƯỚC :

(Tả hữu :trái phải ; Phân : chia ra, đập ra đá ; Cước : chân = Ý hai chân trái phải đá ra bằng mũi bàn chân).

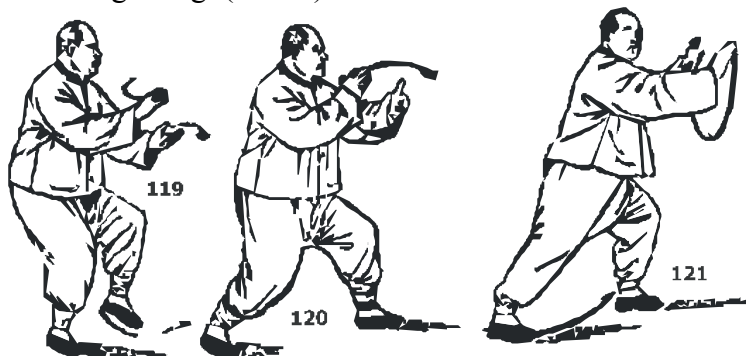
A-. HỮU PHÂN CƯỚC :

Động tác 1 :

Chân trái co lên, chân phải rùn gối xuống đồng thời chữong trái xoay đưa tới trước, chữong phải thu về. Mắt nhìn bằng tới hướng Đông. (h. 119)

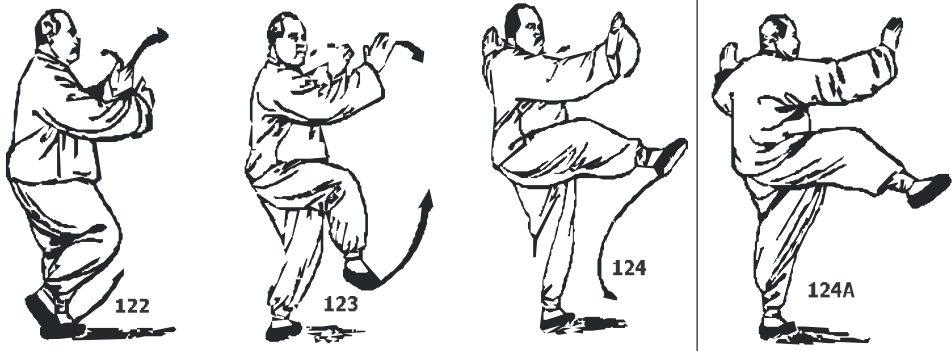
Động tác 2 :

Chân trái đặt xuống trước một bước dài, sức nặng thân thể chuyển từ từ tới chân trái thành Cung bộ ; chữong trái xoay co vào gần trước ngực, chữong phải xoay thành vòng từ trên thám tới hướng Đông như (h. 120-121). Mắt nhìn tới hướng Đông, mắt thần quán tới chữong phải.



Động tác 3 :

Xoay hông về hướng trái, co chân phải sau lên sát chân trái ; chân trái vẫn co gối, chữong trái nâng lên cao trước cằm, chữong phải xoay thành vòng lớn từ trên xuống, chữong tâm hướng vào ngực như



(h. 122). Mắt vẫn nhìn hướng tới hướng Đông. Hai chữong giao thoa, chữong trái trong, chữong phải ngoài. Mắt thần quán tới chữong của 2 tay.

Động tác 4 :

Chân phải cất tới trước, đá tới bằng mũi bàn chân cao hơn gối mà thấp hơn môn. Chữong phải xoay vào trong rồi đưa nghiêng chữong tới trước hướng Đông. Chữong trái hơi co lên, gối trtais đứng thẳng dậy. Nhân thân quán tới chữong phải để rồi xuyên tới hướng phải. Nói là chân đá tới hướng Đông nhưng có hơi nghiêng qua bên phải (hình 123-124 – hình 124B là hình 124 nhìn từ một bên). Song chữong cùng lúc đá ra phân bằng ra trước sau.

YẾU LÝ :

Khi hai chữong giao thoa thì có khuynh hướng đẩy tới; đừng giữ chắc một chỗ dâm tệt trạng cứng nhắc. Song chữong xoay đều đặn, cánh tay thám ra không nên thẳng.

Hai cánh tay cùng phân ra trước sau với chân đá không thẳng cánh ; chỏ sau trụ xuống, cánh tay trước cong lơỉ trắ chữong (cạnh) hướng tới, cùng hướng với chân đá.

Khi đá ra chân đứng phải thẳng, thân thẳng không được nghiêng ngửa, phải trâm tĩnh, chậm chạp, không gấp gáp vội vàng.

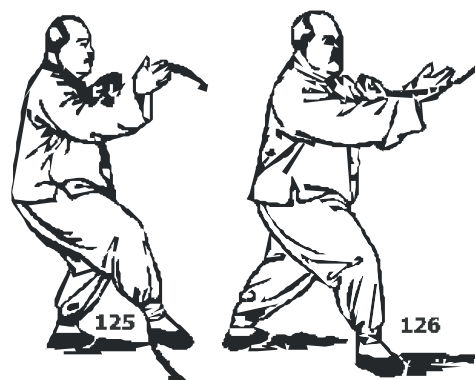
B-. TẢ PHÂN CƯỚC :

Động tác 1-2 :

Co chân phải rồi đặt xuống hướng Đông-Nam, chuyển trọng tâm thân tới chân trước thành Cung bộ, chông trái xoay lên, xoay lòng chông vào hướng chỏ phải. Mắt nhìn bằng tới hướng Đông-Nam (h. 125-126). Nhân thân chú đến tay chông phải.

Động tác 3-4 :

Giống như động tác 3-4 của Hữu-phân-cước chỉ khác chân thôi. Phương hướng thì trở đá bên Đông-Bắc (hình 126→130)



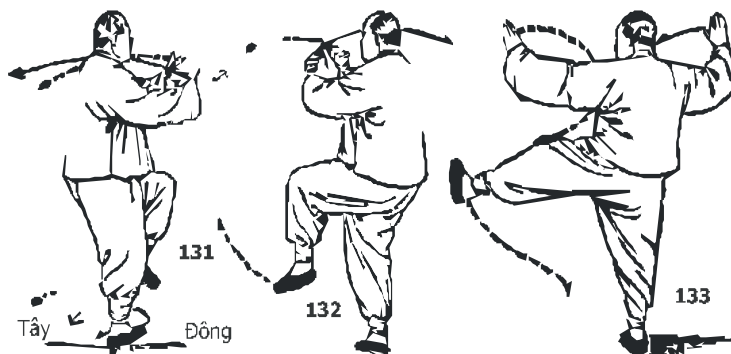
YẾU LÝ : Giống yếu lý Hữu-phân-cước.

32- CHUYỂN THÂN ĐĂNG CƯỚC :

(Đạp tới bằng lòng bàn chân)

Động tác 1 :

Co chân trái lại gần chân phải, song chông thu về giao thoa trước ngực như (h. 131). Đoạn hông tiếp tục xoay 180 độ qua hướng trái về chánh Tây, hai cánh tay xoay theo hông tự nhiên, chông phải co để trên, chông trái dưới vẫn giao thoa. Mắt nhìn thẳng hướng Tây, mắt thần quán đều hai chông (h. 132)



Động tác 2 :

Song chông trước sau phân ra (gạt ra), chân trái đạp tới, co bàn chân lên cho mặt phẳng bàn chân thẳng đứng. Mắt nhìn thẳng tới hướng Tây ; mắt thần quán tới chông trái, trước. (h. 133)

YẾU LÝ :

Giống yếu lý của Hữu-phân-cước : thân thẳng, đùi thẳng... lúc xoay sức nặng chỉ ở trên một chân, chân kia co lên không chạm đất. Muốn vững bộ không nghiêng ngả lúc xoay khóa căn (xương hông) phải nội thu. Đạp bằng tới nhưng sức mạnh chú trọng ở gót chân, gọi là điểm lực ở gót chân,

Co gối lên trước khi đá ra. **Phân cước** thì đá bằng mũi bàn chân ; **đăng cước** thì đá bằng gót chân. DƯƠNG-TRÙNG-PHỦ lúc trung niên đá mạnh có tiếng gió, nhưng khi về già đá chậm từ từ. Ngày nay, đối với học giả thì tùy tuổi tác mà học luyện cho đăng thích nghi tâm ý.

Nhưng tốt hơn hết học giả nên tự luyện lấy thành hai hay ba độ luyện. Luyện chậm như rùa bò ; luyện đều đều mau mau như nước chảy gió bay. Khi thành thuộc dù chậm dù mau mà được đều đều, thức thức tuôn ra như kéo tơ thì lúc đó tùy nghi gia tăng sức lực ;

có thể đá vùn vụt, quơ chường ào ào. Biết hư thế thì học không thể không giỏi. Nhược bằng thì học 10 năm hay già đời cũng vô dụng.

33- TẢ HỮU LÂU TẮT ẢO BỘ :

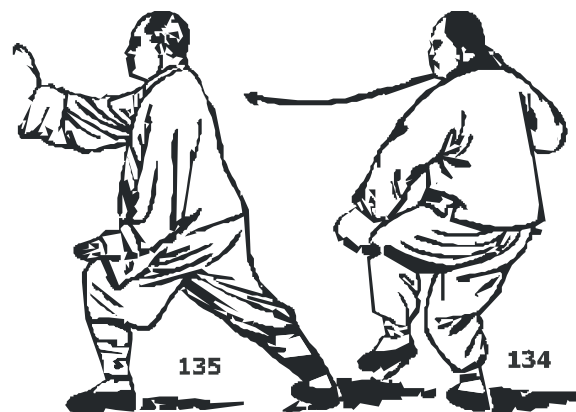
A- TẢ LÂU TẮT ẢO BỘ :

Động tác 1 :

Chân trái co về gần chân phải, trong khi chân phải từ từ rùn thấp bộ, chường trái hướng vào trước bụng “lâu” xuống, tay phải có vào cho chường tâm hướng về hướng Tây ; cánh tay vừa co vừa ngoại triền, trầm chỏ. Mắt nhìn hướng Tây ; thần thần chú trọng đến chường trái. (h. 134)

Động tác 2 :

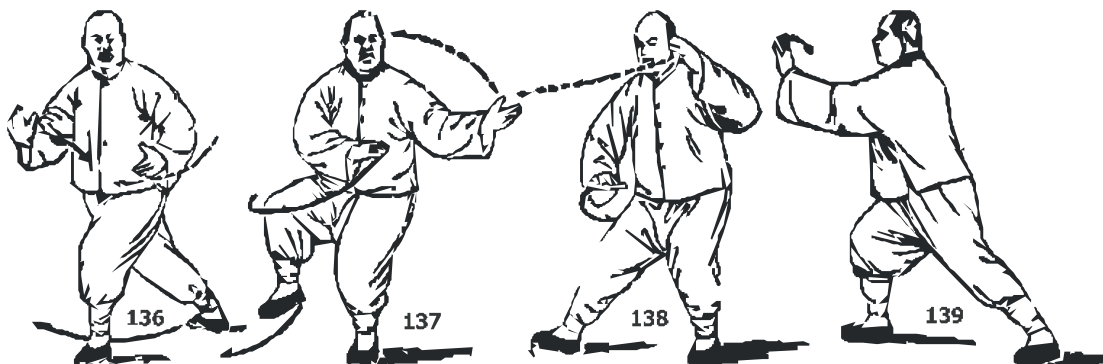
Chân trái đặt xuống trước biến thành Cung bộ ; chường trái *lâu* qua hướng trá, mặt chường bằng ngang đi trên đầu gối trái ra ngoài gối, mũi chường hướng về phía Tây. Chường phải từ bên vai đẩy tới hướng Tây. Thần thần cô cập theo chường phải. (h. 135), Trong khi tay, chường *lâu*, thì hông cùng xoay theo, chân chuyển trọng lượng từ từ chân sau ra trước.....



B- HỮU LÂU TẮT ẢO BỘ :

Động tác : Động tác giống động tác 2 Hữu-lâu-tắt-ảo-bộ của thức thứ 9 “Tả hữu lâu tắt ảo bộ”.

Thức thứ 9 tiến về phía Đông, ở đây tiến về phía Tây. Diễn tập hãy xem hình 136-137-138-139.



YẾU LÝ :

Yếu lý giống thức thứ 9.

34- TẤN BỘ TÀI TRÙY :

(Tấn bộ : tiến tới ; Tài : cắm xuống, thọt xuống ; Trùy : nắm tay = Ý đâm xuống mặt đất, đâm gối địch).

Động tác 1 :

Mở mũi bàn chân phải sang hướng Tây-Bắc rồi từ từ co chân sau lên trước, chường trái xoay úp vào trong ; *lâu* theo đường cung ra trước gối trái trong lúc chường phải từ bên gối phải chuyển vòng về sau biến thành quyền thu về bên eo phải ; chân phải rùn, mắt nhìn tới hướng Tây, thần quán chường trái như (h. 140-141). Trong lúc co chân thì hông xoay theo về bên phải chút ít.

Động tác 2 :

Chân trái đặt xuống hướng Tây trước thành Cung bộ, chường trái *lâu* vòng ra ngoài gối trái, quyền rai đâm xuống thấp trước hướng Tây (*Tài trùy*). Thân cúi theo khi đâm xuống làm đầu, xương sống và chân sau thẳng hàng. Tay đâm nghiêng, lòng nắm tay hướng về phía Nam. Mắt nhìn xuống quyền đâm, mắt thần cũng có cập quyền này. (h. 142)



YÊU LÝ :

Chân trái bước tới, gót hạ xuống trước, kể từ từ tới gan bàn chân, mũi bàn chân sau cùng. Chưởng trái lêu ra khỏi đầu gối trá thì quyền phải mới từ từ dắm xuống. Lúc đó eo mới cúi xuống theo quả dắm tay phải. Tuy cúi người nhưng không gù lưng như con tôm, đầu cũng không co lại mà phải ngay thẳng tự nhiên. Mắt tuy nhìn tay quyền nhưng nhìn tới trước chớ không nhìn nắm tay dắm. Chỉ có mắt thân tụ nơi nắm tay. Như vậy tức là mắt phàm nhìn thấy đối thủ mà mắt thân thì thấy chỗ đầu gối địch, tức chỗ quyền mình dắm xuống. Học Thái-cực-quyền phải phân rành hai mắt, mắt phàm và mắt thân. Phàm thì thaaysddoois phương toàn diện, mắt thân thì kiểm soát đôn của mình. Nói rõ hơn : thần nhãn quán tới chỗ hữu dụng của bản thân để kiểm soát khí lực lưu thông tụ tập nơi chỗ hữu sự. Không biết như thế thì dù học hết đời cũng chỉ là múa chơi chớ chẳng dúng vào đâu được. Đời nay hạng múa chơi cả đời không phải là ít ; mà đời xưa cũng vậy. Thế cho nên người học thì nhiều, người làm thầy thì ít, mà làm thầy cho xứng danh thầy lại càng ít hơn nhiều lắm vậy.

35-. PHIÊN THÂN PHIẾT THÂN TRÙY :

(Phiên : lật trở lại, xoay trở lại ; = Ý xoay lại đánh bằng lưng nắm tay)

Động tác 1 :

Mũi bàn chân trái xoay qua hướng Bắc, khép gót chân phải sang hướng Nam ; thân từ từ đứng thẳng lên, hông xoay về hướng phải ; quyền phải co vào trước hông trái, lòng nắm tay úp vào, chưởng trái theo thân đứng lên đưa vòng lên cao ngang trán, rồi theo thân xoay, xuyên vòng qua hướng Bắc. Mắt nhìn bằng theo hông xoay về hướng Bắc, như hình (h. 143)

Động tác 2 :

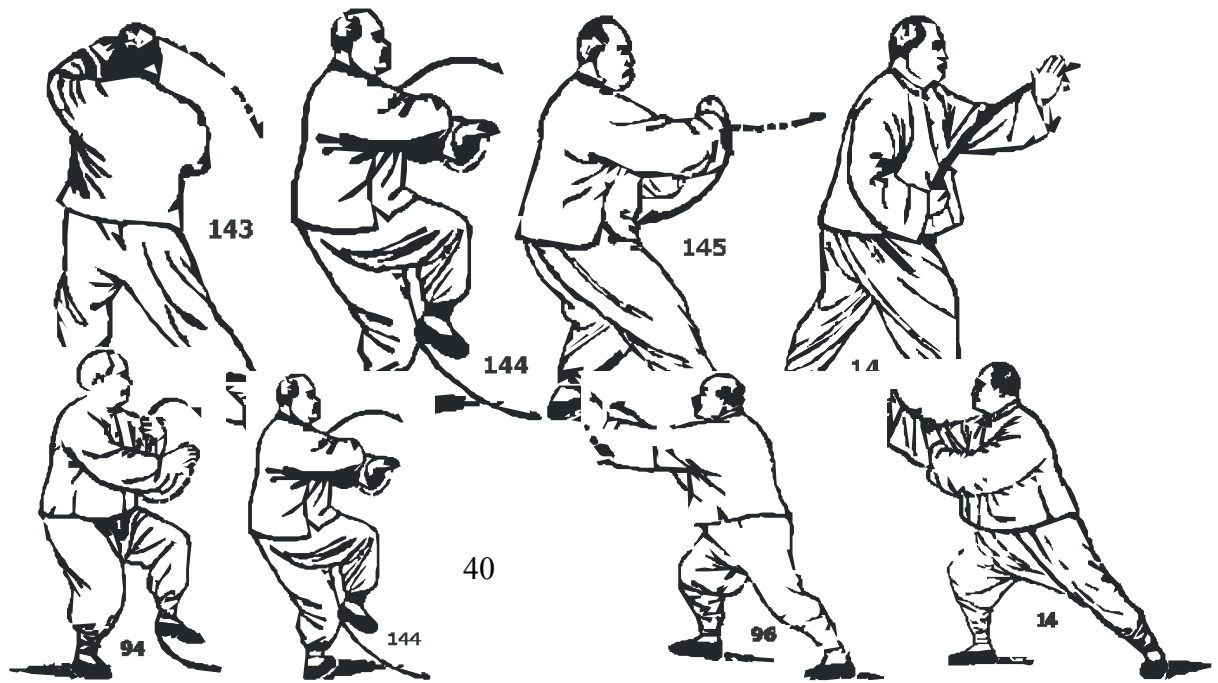
Kê, co chân phải lên, rùn chân trái xuống, eo tiếp tục chuyển xoay hướng tay phải về hướng Đông. Chưởng trái áp bằng chưởng tâm xuống mặt đất, thấp hơn cánh tay quyền phải đang co trước bụng. Mắt nhìn bằng tới hướng Đông theo thân xoay. Rồi đặt gót chân phải xuống hướng Đông thành Hư bộ, quyền phải từ trước bụng đánh bật ra hướng Đông bằng lưng nắm tay như (h. 144-145)

Động tác 3 :

Chuyển chân thành Cung bộ, thu quyền phải vào trước hông ; chưởng trái xuyên tới hướng Đông như (h. 146). Mắt thần quán tới chưởng trái.

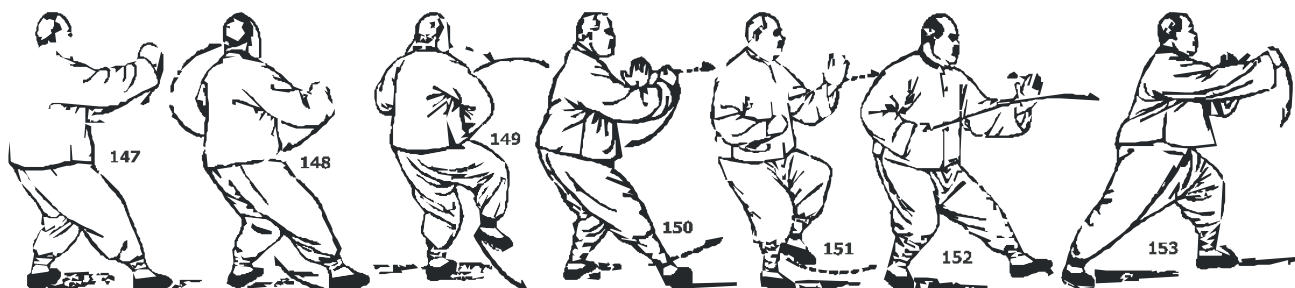
Động tác 2-3 này giống động tác 2-3 của thức 24. Phiết-thân-trùy, chỉ đổi hướng. Hình 144-14 – giống hình 94-96 chỉ khác tên.

YÊU LÝ : cũng giống thức 24.



36- TẮN BỘ BAN LAN TRÙY :

Động tác cùng yếu lý đều giống với thức 25 đã học, chỉ khác hướng ; do đó khỏi diễn lời. Học giả xem hình rồi diễn theo : hình từ 147 đến 153, giống hình 97 đến 103,



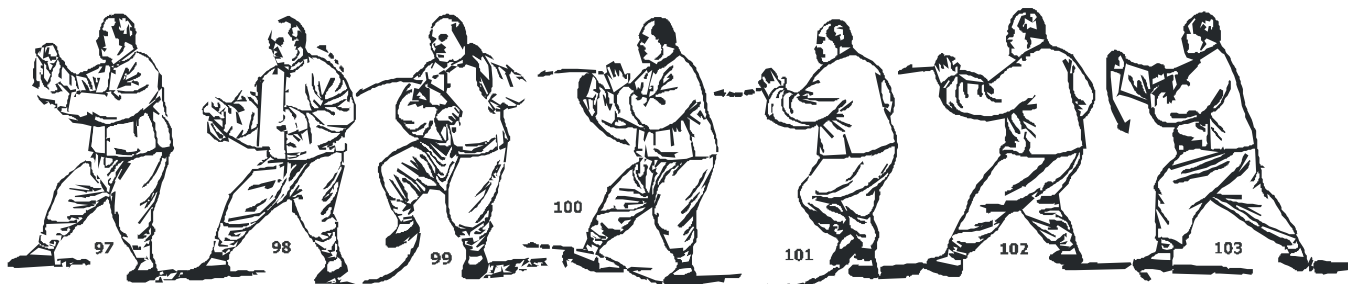
khác bên.

37- HỮU ĐĂNG CƯỚC :

Động tác 1 :

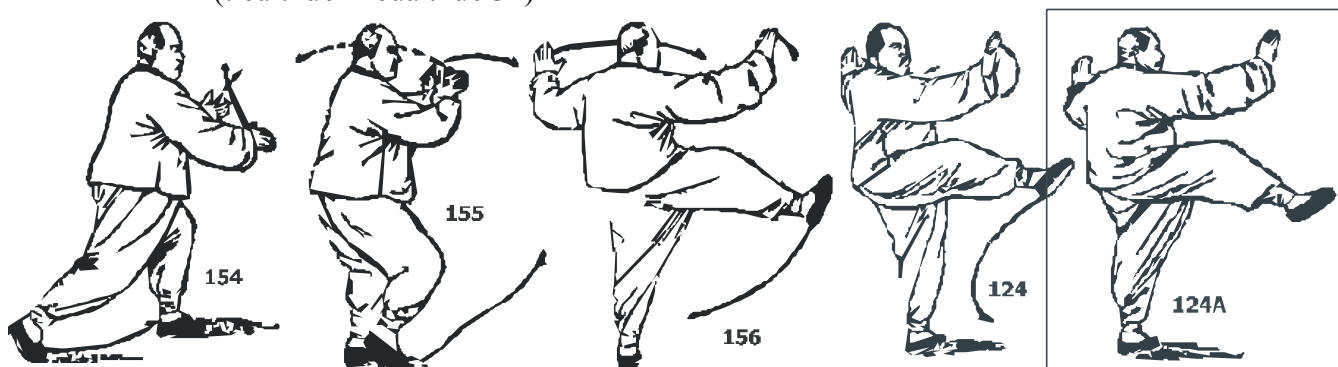
Mũi bàn chân trái mở sang hướng Đông-Bắc, quyền phải biến hành chưởng hal trầm xuống trước, trong lúc chân sau bước lên , mũi bàn chân chắm đất ngang bàn chân trước, song chưởng thu về giao thoa nơi cổ tay, tay phải ngoài, tay trái trong. Lòng chưởng đều úp vào. Mắt nhìn tới hướng Đông qua song chưởng, mắt thần chú tới song chưởng. (h. 154-155)

Động tác 2 :



Chân phải đá tới trước bằng gót chân, song chưởng gạt tới trước sau như (h. 156).
Mắt thần cô cặp nơi chưởng phải.

YẾU LÝ : Giống yếu lý 3-4 tiểu thức A của thức 31.
(tiểu thức A của thức 31)



38- TẢ ĐẢ HỒ THỨC :

(Đánh cọp bằng quyền trái)

Động tác 1 :

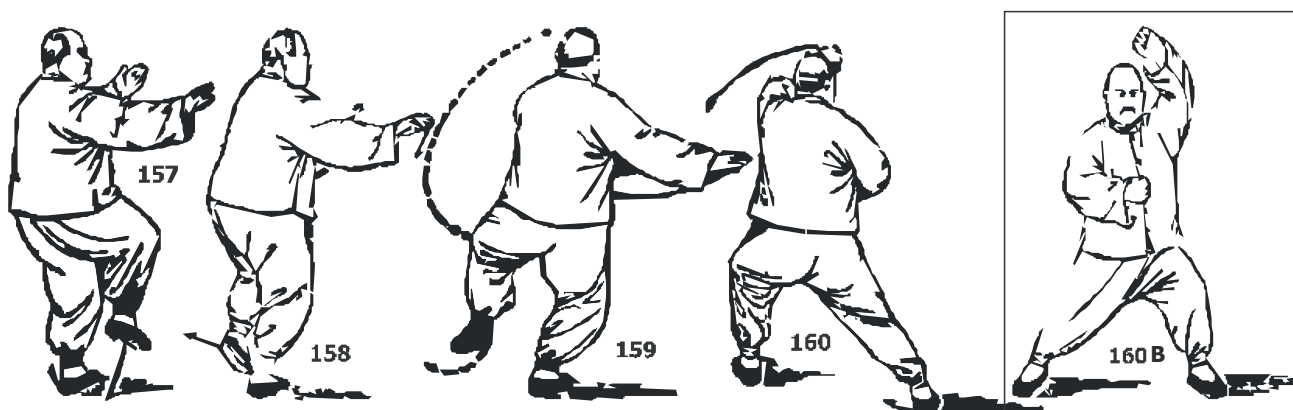
Co chân phải về trước chân trái, chưởng phải hạ thấp ngang vai, chưởng trái đưa tới trước bàn cách co chỏ. Mắt nhìn tới hướng Đông. Tay phải co theo đường cung, vừa ngoài triền, tay trái hạ xuống nội triền chút ít. (h. 157)

Động tác 2 :

Hạ chân phải xuống ngang bàn chân trái, chân trái co lên, song hai chưởng tiếp tục hạ thấp theo cách Ngoại triền và Nội triền không ngừng như (h. 158)

Động tác 3 :

Xoay hông về hướng bên trái, đặt chân trước (trái) xuống hướng Tây-Bắc thành Cung bộ, chưởng trái tiếp tục xoay xuống đầu gối trái rồi nắm lại thành vòng đoạn đấm vòng từ từ lên bên trái. Nắm tay ngửa ra trước, chưởng phải đồng thời biến thành quyền đưa vòng vào úp trước ngực. Mắt nhìn bằng ngang theo hướng xoay về Tây-Bắc. Mắt thân cố cập quyền trái. (h. 159-160 ; h. 160B là hình 160 nhìn từ phía trước mặt)



YÊU LÝ : Lúc chuyển thân, xoay hông, hạ chân ; sức lực di chuyển từ chân này sang chân kia phải từ từ, không làm gấp, phải đều đều, hể hông xoay, chân chuyển, tay thao diễn đều đặn không ngừng. Những việc trên tưởng không cần nhắc ai cũng đã biết qua ngay từ những chương đầu. Quyền phải đấm phải đi theo đường Cung rõ ràng. Không được đấm xéo lên thẳng tắp. Khi thực hiện đúng thức ĐẢ HỒ thì hai tay đều co tròn nơi chỏ. Ý nghĩa thức này không phải tầm thường, do đó khi diễn ý thân phải gồm đủ kinh lực, thượng hạ tương tùy, tấn bộ vững vàng, đầu óc phải khinh linh. Nếu bộ pháp không vững như núi Thái sơn thì chẳng monggif đánh cọp được.

39- HỮU ĐẢ HỒ THỨC :

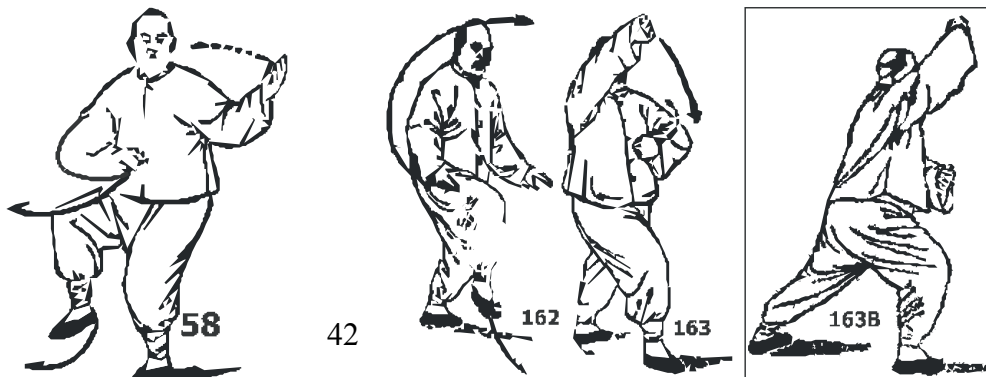
(Tay phải đánh cọp)

Động tác 1 :

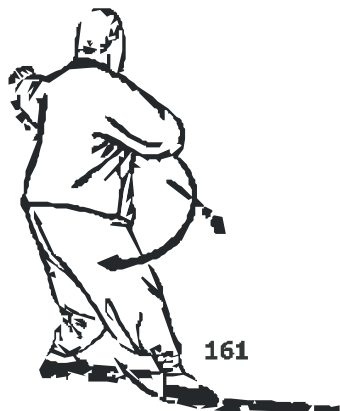
Khép mũi bàn chân trái về hướng Đông-Bắc, khép gót chân phải về hướng Tây ; Chuyển lực về chân trái thành Hư bộ, song quyền biến thành song chưởng ; chưởng trái hạ trầm theo đường cung về hướng Tây-Bắc. Chưởng phải ngoại triền tại chỗ cho chưởng tâm hướng lên trời như (h. 161). Mắt nhìn về hướng Đông-Bắc theo hông xoay, nhãn thân cố cập nơi chưởng trái (động tác giống như hình 58 phân bộ tay.)

Động tác 2 :

Co chân phải lên, chưởng trái đưa vòng xuống trước, chưởng phải cũng đưa theo, cánh tay



phải nội triền, cánh tay trái ngoại triền cho song chưởng đều hướng vào và hướng xuống như (h. 162) Kế đặt chân phải xuống hướng Đông-Nam ; dĩ nhiên hông xoay qua phải, song chưởng biến thành song quyền ; quyền phải trừ dưới đấm vòng lên cao trên trán ; quyền trái đâm úp vào trước bụng. (h. 163). Mắt thần chú tới quyền phải. Mắt phàm nhìn bằng về hướng Đông-Nam. *Hình 163B là nhìn từ một bên của hình 163.*



YẾU LÝ :

Giống như dáng cạo bằng tay trái, chỉ khác tay và khác hướng. Cần lưu ý là chuyển chân, hông, phải chú trọng xoay từ từ. Chân hạ xuống bằng gót, rồi lòng bàn chân, sau mới đến mũi bàn chân. Sức nặng châu thân được chuyển từ chân sau lên chân trước theo với hông xoay.

40-. HỒI THÂN, HỮU ĐĂNG CƯỚC :

(Hồi thân đá tới bằng gót chân)

Động tác 1 :

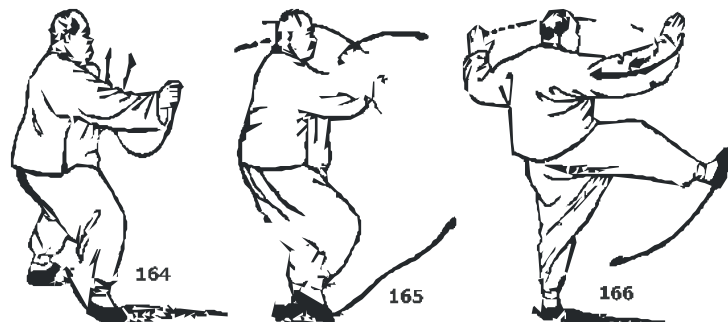
Quyền trái co lên xéo bên vai phải, quyền trái hạ xuống, thẳng cánh về hướng Đông-Nam, gót chân trái khép về hướng Nam biến thành Hư bộ như (h. 164)

Động tác 2 :

Đưa chân phải về kế bên chân trái, mũi bàn chân chạm đất, song quyền biến thành song chưởng đưa vào giao thoa trước ngực, chưởng phải ngoài chưởng trái trong, như (h. 165)

Động tác 3 :

Chân phải đá thẳng tới hướng Đông, bằng gót chân ; song chưởng gạt bằng ra hai hướng Đông-Tây như (hình 166). Mắt nhìn thẳng tới hướng Đông ; mắt thần quán tới chưởng phải.



YẾU LÝ:

Giống thức 37, đã học

(Thức 37:
HỮU ĐĂNG CƯỚC)

