

Võ sư PHAN DƯƠNG BÌNH
Võ sư MẠNH THĂNG

Tập 1

Vinh Xương

CÔNG PHU



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



Võ sư PHAN DƯƠNG BÌNH

Võ sư MẠNH THẮNG

VINH XUÂN CÔNG PHU

Tập I

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

LỜI NÓI ĐẦU

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nhiều năm sau, tổ sư Chí Thiện mai danh ẩn tích ở phương Nam, câu chuyện về người có kỳ tích trên Hồng thuyền; người đã phiêu bạt tới các vùng như Mẫn (Phúc Kiến ngày nay), Áo (Việt, Quảng Đông), Quế Lâm, cho đến một ngày nọ, đứng vào tiết xuân phân, Hồng thuyền neo đậu tại chân núi Thiếu dương tỉnh Quảng đông, trên dòng sông Chu, anh em cập bến vào trong thôn diễn xuất, chỉ còn sư tổ ở lại trông thuyền, ông dậy từ rất sớm ngồi ở đầu thuyền, ngắm mặt trời lên mà cảm thấy buồn vì ý nguyện khó thành, không được thời thế và gặp nhiều

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

sông Chu), thấy tiếng hạc kêu trên cồn các ven sông mà lập ra Hạc chuông Tâm kiều (Thiên hạc thủ) tay quyền cong ánh nhật làm lễ của tông phái (gọi là Hạc chuông lễ) từ đó tông quyền, tông mã, tông lễ được hình thành.

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

Truyền nhân đời thứ 3 của họ là Lương Tán ở núi Phật sơn tỉnh Quảng Đông. Thủa nhỏ Lương Tán đã cùng cha mẹ theo đuổi nghề y, thường mang theo bên mình những sách về y ra những bóng cây ở ven sông để học và có cơ duyên gặp gỡ vị tiên sư Hoa Bảo, khi Hồng thuyền neo đậu tại ven sông và bá sư theo học võ được nhiều năm. Hoa Bảo đã đem hết những gì mình học được truyền dạy cho Lương Tán, trước khi chia tay lại dặn dò Lương Tán sau này tìm đến bá sư thúc là Lương Nhị Đế để học những gì còn lại của toàn bộ công phu võ thuật của môn phái.

Lương tán ghi nhớ lời sư phụ dặn dò tiếp tục theo học nhiều năm, sau khi đã học thành danh, vào một ngày nọ,

có việc phải đi vào sự hội thành (tân hội ở huyện thành) phải đi qua bến đò luyện ở Cửu giang huyện Nam Hải, khi cập bến thì đã quá hoàng hôn. Trên bến mọi người đã chuẩn bị nghỉ ngơi, vắng vẻ, Tán sư thấy chỉ còn lại lác đác vài người phu bến, không muốn hỏi mà có ý định qua sông trước rồi tìm nhà nghỉ sau, liền sai người đi hỏi thăm tìm nhà dò đê qua sông, đê tử thấy trời đã tối sợ khi hỏi sẽ bị người ta từ chối liền báo rõ sư danh với người ở trong một lều tranh với hy vọng được đưa qua sông. Một ông lão gầy gò trong lều tranh bước ra cất giọng đọc luôn 7 chữ: “Tiển thiên tâm kiêu tiêu chỉ thủ”; Tán sư vừa nghe thấy lời ông lão liền lập tức có linh cảm, liền hướng về phía ông lão thi lễ Hạc chương lễ, rồi cúi đầu gọi là sư thúc, nhưng ông lão không nhận lễ mà quay lưng lại hỏi tiếp: “Câu tiếp theo sau là gì?” Tán sư bèn đáp rằng: “Học thành phương khả nhập ngộ môn” lúc này ông lão gầy gò mới hỏi: “Có phải là đồ đệ của Bảo sư huynh đó không?”. Ông lão gầy gò này chính là Lương Nhị Đế, Đế sư dẫn Lương Tán vào trong lều, Tán sư thấy trong một bức tường vách chất bùn giữa gian có treo một bức câu đối vừa hẹp vừa ngắn, dưới ánh đèn dầu leo lắt vẫn có thể nhìn ra chữ viết trên đó, vẻ trên viết rằng: “Tiển thiên tâm kiêu tiêu chỉ thủ” vẻ dưới viết rằng: “Học thành phương khả nhập ngộ môn”. Bên trên có 3 chữ viết không cùng hàng với câu đối là: “Vĩnh Xuân Môn”. Lương Tán lập tức cùng đệ tử quỳ bái lạy. Ông đã từng được nghe thầy mình là Hoa Bảo kể lại rằng, sau khi tổ sư Chí Thiệt sáng lập ra môn phái liền tự tay

viết ra đôi câu đối đó, treo trong khoang của Hồng thuyền, chính vì để treo trong khoang thuyền nên nó mới vừa hẹp vừa ngắn. Tới hôm đó Nhị Đế đã truyền dạy bài Tứ môn (tên 1 bài võ) cho Lương Tán. Lương Tán sư sau khi có duyên gặp được tiên sư Lương Nhị Đế liền quy về đệ tử và làm lễ bái Nhị Đế làm thầy.

Tiên sư Hoàng Hoa Bảo và tiên sư Lương Nhị Đế đều có những truyền nhân riêng của mình, nhưng trong đó người học được công phu của toàn môn của hai vị thầy này thì duy chỉ có mỗi Lương Tán; vì thế ông là truyền sư chính thức nhất của nghiệp võ Vịnh Xuân (về sau). Tán sư đã nhờ vào Song phi hồ điệp chưởng để uy chấn võ lâm (nguyên thức của Song phi hồ điệp chưởng xuất phát từ Tứ môn), Tán sư cũng chính là Phật Sơn Tán tiên sinh sau này; võ công và tài hoa đủ cả, oai phong nhả nhận, khi ra ngoài tóc uốn gọn trên đầu, thường đội mũ võ được, tóc thường không lộ rõ, theo đuổi cuộc sống đạm bạc, giúp đỡ người hèn yếu nghèo khó, mở phòng chữa bệnh cho người nghèo, giàu lòng thương người, danh tiếng truyền khắp nơi.

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

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

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

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

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

VĨNH XUÂN VÕ THUẬT

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

Tiểu niệm đầu trong “Tủ sách Vĩnh Xuân” ghi là Tiểu luyện quyền, tên Đại niệm đầu là Đại niệm quyền, là môn Vĩnh Xuân sau khi nhập môn (bái sư) phải học theo trình tự từ cơ bản nên có câu: “Vĩnh Xuân công phu Tiểu luyện trước Đại luyện sau”. Tôn chỉ lập phái của Vĩnh Xuân vốn là phẫn Thanh phục Minh, công phu chủ yếu là công phu thực dụng ở trên chiến trường. Đôi câu đối do Chí Thiện tổ sư người sáng lập phái tự tay viết treo trên Hồng thuyền: “Tiển thiên tầm kiều tiêu chỉ thủ, Học thành phương khả nhập ngộ môn” thể hiện quy phạm của tổ sư đương thời đối với người học tập công phu Vĩnh Xuân, tuân tự giảng dạy của công phu Vĩnh Xuân là đầu tiên dạy Tiển quyền, cũng thường gọi là Lạp

chiến quyền (tên gọi của một bộ công phu) và Thiên thủ quyền (cũng thường gọi là Thiên thân quyền), tên bài võ, 2 bộ công phu này là võ thuật Vĩnh Xuân dành cho người mới theo học, gọi là công phu cơ bản. Khi luyện tốt công phu cơ bản rồi tức là vững vàng cơ bản rồi, thì sẽ dạy đến Tâm kiều và Tiêu chỉ (cũng là tên 2 bài võ) đến đây là kết thúc một giai đoạn. Trong giai đoạn này, tổ sư sẽ quan sát xem phẩm chất đạo đức cũng như tinh thần tôn sư trọng đạo của người học ra sao và điều quan trọng nhất là xem người học có linh hội tôn chỉ phái Thanh của môn phái hay không. Những người được tổ sư thu nhận tiếp sẽ được chính thức bái sư nhập môn và coi là đệ tử chính thức của môn phái, những người không được tổ sư thu nhận thì chỉ được học tới Tâm kiều, Tiêu chỉ, cùng lắm đi nữa thì được học thêm vài đường côn mà thôi.

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

Từ thời kì Chí Thiện tổ sư, người theo học Xung thiên

quyền, Tiên quyền và Tâm kiều, Tiêu chỉ, nếu được tổ sư thu nhận là có thể được tiếp nhận nhập môn. Người học sẽ đi tập luyện Thất tinh bộ và dùng Hạc chương để bái sư, khi bái sư anh em đồng môn đều dùng Hạc chương lễ cũng như khi có tiệc vui hay công việc trong môn phái, thường dùng chương phổ (dấu bàn tay) bái sư và để các môn sinh đăng kí vào tông phổ, làm thành biên hiệu để ghi tên đệ tử, khi đó người học mới trở thành đệ tử chính thức trong môn phái và có nhiệm vụ đích thân xây dựng môn phái, phát huy truyền thống tự hào của của môn phái. Sau lễ bái sư tổ sư sẽ đích thân truyền dạy bài Tiểu luyện (Tiểu niệm đầu), thức thứ nhất “Than thủ tam hoa” là thức khai quyền nhập môn chính thức.

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

Cấp võ trong Vĩnh Xuân, có nói Tiểu luyện (Tiểu niệm đầu) là chứng quyền của võ học môn phái, là bộ quyền pháp đầu tiên khi Chí Thiện sáng lập ra môn phái Vĩnh Xuân, tổ sư sở dĩ coi Tiên quyền, Thiên quyền, Tâm kiều, Tiêu chỉ là bài công phu của giai đoạn đầu đối với người

học và coi Tiểu luyện là công phu nhập môn báı sư chính thức là có ý nghĩa sâu xa với hoàn cảnh xã hội đương thời.

Bậc tiên sư truyền nhân đời thứ 3, ông tên là Lương Tán đã ở trong bối cảnh thời thế có sự thay đổi, chế độ niêın học cũng không còn phù hợp với yêu cầu của thời kỳ đó kỹ thuật tay đợc thu hồi về hai bộ công phu là Tâm kiều và Tiêu chỉ và trong tuần tự giảng dạy ngoài việc trước tiên học giai đoạn đầu đối với người học là 2 bộ công phu cơ bản là Tiên quyền và Thiên quyền, còn Tâm kiều và Tiêu chỉ thì đợc sắp xếp vào sau Tiểu luyện (tức Tiểu niêın đầu). Sự sắp xếp của Lương Tán sư phụ cũng tương hợp với ngụ ý của tổ sư Chí Thiện vì Tiểu Luyện là do tổ sư sáng lập đầu tiên, như thế cũng là vì các thế hệ sau.

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

Về kỹ thuật đánh của công phu Vĩnh Xuân, phân làm công phu lối dài (tức hình thức trên võ đài, hình thức một đấu một) và công phu chiến trường (hình thức đánh

với tập thể nhiều người). Công phu trên võ đài chú trọng về phần đánh đơn, còn công phu trên chiến trường chú trọng vào đánh tập thể. Phân thiên về công phu lôi đài trong Vĩnh Xuân công phu có Tiểu niệm đầu, Tâm kiều, Tiêu chỉ, còn phân thiên về công phu trên chiến trường như Tứ môn vv..., còn những người tập có công phu đã đạt tới giới hạn cao siêu thì có thể sử dụng kết hợp cả công phu trên chiến trường và công phu lôi đài với nhau; công phu lôi đài của Tiểu niệm đầu có thể dùng để đánh hỗn chiến tập thể và công phu chiến trường như “Đại niệm đầu” cũng có thể sử dụng để đánh đơn. Chẳng hạn như với thủ pháp “Canh thủ” trong bộ “Tâm kiều” khi dùng trong đấu tay đôi có thể dựa vào Canh thủ, Liên hoàn canh thủ, Phân canh thủ vv... còn khi sử dụng trong đánh trận thì có thể triển khai các thủ pháp như “Canh thủ” trong “Đoản kiều” vươn thành Trường kiều, chuyển thành “Triển thủ” trong bộ Cán hoa chưởng khai triển với Kỳ lân bộ hoặc Mã tiền cung hậu tiến, lại ví dụ như trong bộ “Hồng sa thủ” nếu dùng thủ pháp Cổn lan thủ thông thiên chùy nếu triển khai trên “Toàn phong bộ” thì dùng như công phu trên chiến trường còn nếu triển khai trên “Tiên mã bức bộ” thì lại dùng trong công phu đấu đơn.

Thuộc tính của các chiêu thức trong công phu như cương, nhu, cứng, mềm cũng rất đa vị. Trong công phu Vĩnh Xuân có rất nhiều thủ pháp lưỡng tính, tức là trong một chiêu thức bao gồm cả thủ pháp có hai loại thuộc

tính là cương mãnh và nhu mềm. Chẳng hạn như Phật liễu thủ... cũng một chiêu thức nếu đánh ra với thủ pháp có thuộc tính khác nhau thì hiệu quả của chúng cũng khác nhau.

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

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

Về phân cấp bậc võ trong võ học Vĩnh Xuân; có tuần tự trong mỗi bộ công phu đều có công phu uyên thâm và thủ pháp thượng thừa. Chẳng hạn như trong tiểu niệm đầu, đây là bộ quyền pháp lập môn, cho người nhập môn

mới theo tập, nhưng trong đó lại có không ít là thủ pháp thượng thừa, có những bậc tiền bối từng nghiên cứu, theo đuổi với công sức mấy chục năm trời mà vẫn coi là chưa thể thông suốt toàn bộ về tiểu niệ^m đầu. Qua đó có thể thấy điểm huyền diệu của công phu Vĩnh Xuân.

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

Kho tàng võ thuật Vĩnh Xuân:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CÁC BỘ CÔNG PHU CƠ BẢN TRONG VĨNH XUÂN

TÊN 17 BỘ CÔNG PHU CỦA VĨNH XUÂN:

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

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

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

MÃ BỘ THƯỜNG DÙNG TRONG VÕ THUẬT VĨNH XUÂN

I. NHỊ THỤ KIỂM DƯƠNG MÃ

Tên trong Tông mã của phái Vĩnh Xuân gọi là Nhị thụ kiểm dương mã, do tổ sư Chí Thiện gặp thấy con dê đực bị kẹt giữa 2 thân cây nhỏ mà liên tưởng sáng tạo ra (đoạn trước đã giới thiệu)

+ Diễn thức (Cách thực hiện):

a. Đứng thẳng, 2 tay nắm



Nhị thụ kiểm
dương mã 1



a

Nhị thụ kiểm
dương mã 2



b

Nhị thụ kiểm
dương mã 3



c

Nhị thụ kiểm
dương mã 4



d

Nhị thụ kiểm
dương mã 5

Hình 1 (a, b, c, d)

thành quyền, thu về dưới nách hai nắm đấm ngang tâm ngực, 2 bàn chân chụm sát nhau, 2 mũi chân mở về hai bên, khoảng cách giữa hai mũi bàn chân cách nhau.

b. Mở gót: lấy hai mũi bàn chân làm tay mở hai gót chân đều về 2 bên.

c. Mở mũi chân: lấy hai gót chân làm trụ mở đều hai mũi bàn chân sang hai bên.

d. Mở gót lần 2: lại lấy hai mũi bàn chân làm trụ mở hai gót chân đều về 2 bên.

e. Chùng hai gối xuống thành toạ mã (Hình 1 a,b,c,d) các ngón chân bám xuống dưới đất.

II. TAM TINH MÃ (còn gọi là Tâm kiều mã)

Trong kỹ thuật Tâm kiều và Tiêu chỉ, chỉ sử dụng hai tấn là Kiềm dương toạ mã và Tam tinh mã vì thế Tam



a
Tam tinh mã 1



b
Tam tinh mã 2



c
Tam tinh mã 3

Hình 2

tinh mã còn gọi là Tâm kiều mã.

Diễn thức:

a. Từ Kiềm dương mã di chân trái sang trái, chân phải giữa nguyên, thân người chuyển sang trái, gối hơi chùng xuống gọi là Tam tinh mã trái (tả Tam tinh mã).

b. Từ Kiềm dương mã, di mũi bàn chân phải sang phải, chân trái giữa nguyên, thân người chuyển dần sang phải, gối hơi chùng xuống gọi là Tam tinh mã phải (hữu Tam tinh mã).

c. Từ Kiềm dương mã trái (hoặc phải), di chân về phía trước, mũi bàn chân phải (hoặc trái) hướng sang phải (hoặc trái) gối hơi chùng xuống gọi là Tiên tam tinh mã (Hình 2 a,b,c).

III. TRƯỜNG TAM TINH MÃ

Trường tam tinh mã do tấn Tam tinh mã cùng với vươn thêm bước chân hình thành, khoảng cách 2 chân xa hơn Tam tinh mã, chân vươn về trước duỗi thẳng, Trường tam tinh mã dùng nhiều trong tập công phu, dùng nhiều khi ở cự li trung bình Tiên bộ, khi ngã sẽ biến thành mã tiên.

Diễn thức: Xem (hình 3).



Hình 3. Trường tam tinh mã

IV. TIỀN CUNG HẬU TIỀN MÃ

Bề ngoài nhìn thì Tiền cung hậu tiến mã tương tự như Trường tam tinh mã, chỉ khác là tiền mã chùng gối, hậu mã chân thẳng.

Diễn thức: Xem (Hình 4).

V. HẠC MÃ

Hạc mã (Hạc đứng một chân) là mã dùng luyện công, mã thẳng bằng, khi thực hiện khai triển chân, là mã dự bị sử dụng chuyển chân (sẽ giới thiệu thêm Hạc tường mã (Hạc bay lượn) trong hệ thống quyền).

Diễn thức: Xem (Hình 5).

VI. ĐÌNH MÃ

Đình mã là tên gọi theo hình của mã bộ, là sự biến đổi giữa các mã bộ và mã quá môn khi đi bộ, thường dùng để di chuyển tiến lên trước hoặc lùi lại, phía sau Đình mã được phân làm Đình mã tiền và Đình mã hậu.

Diễn thức: (Hình 6 a,b).

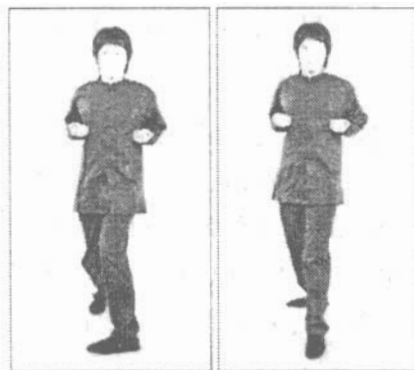


Hình 4. Tiền cung
hậu tiến mã



Hình 5. Hạc mã

a. Đỉnh Mã tiên.
 Trọng tâm cơ thể đổ về phía chân trước, gập chân trước hơi khụy xuống bàn chân xoay vào trong, ngực xoay về phía trước, hai tay thủ cao hai bên nách, mắt nhìn thẳng hướng trước.



a

b

Đỉnh mã 1 (tiền) Đỉnh mã 2 (hậu)

Hình 6

b. Đỉnh mã hậu: Chân sau chùng gối, chân trước thẳng hai tay thủ cao hai bên nách, mũi bàn chân trước xoay thẳng về trước.

VII. ĐIẾU MÃ

Điếu mã là một mã nhanh trong võ thuật Vịnh Xuân, cũng là một mã nhanh trong Kinh kiều khoái mã (biểu hiện sự nhẹ nhàng và tiến nhanh).

Diễn thức: Xem (Hình 7).

Điếu Mã: Được hình thành ở tư thế hai gót chân trên một đường thẳng mũi chân trái mở chích bên trái mũi chân



Hình 7. Điếu mã

phải để nhẹ trên mặt đất. Trọng tâm cơ thể hướng về sau ngực quay về trước, hai tay thu ở bên nách.

VIII. TRẦM ĐẾ MÃ

Từ Điều mã hạ thấp người về mã sau, mã trước vươn thẳng, mũi chân của mã trước chấm nhẹ xuống mặt đất, gót chân hơi nhón lên khỏi mặt đất vai phải hơi xoay về trước.

Diễn thức: Xem (Hình 8).

IX. TAM GIÁC KÌ LÂN BỘ

Nhị tam giác kì lân bộ và Hạc vũ mê tung bộ đều là những mật học trong môn Vĩnh Xuân, phần nhiều chỉ biết đến phần hình của nó, ít người biết đến phần pháp; trước đây cách dùng và triển khai của nó là công phu nhập phòng, là mã bộ thường dùng để thay đổi thân hình và di chuyển vị trí. Từ chỗ biết phần hình, đến nhận biết về pháp rồi đến vận dụng nó cần phải qua một quá trình tu luyện mới có thể thành công kỹ thuật này.

Diễn thức: Xem (Hình 9).



Hình 8. Trầm đế mã



Hình 9. Tam giác kì lân bộ

chân phải để chéo qua bên trái, hai mũi bàn chân chạm vào nhau hai gót chân mở ra tạo thành hình tam giác hai tay thủ ở nách, gối thẳng.

X. HẠC VŨ MÊ TUNG BỘ

Về ngoại hình thì Hạc vũ mê tung bộ tương tự như Tam giác kì lân bộ, đều được lập thành trên cơ sở là Kì lân bộ. Trong Tiên mã của Kì lân bộ thì mũi chân tạo thành hình tam giác còn mê tung bộ thì lại khác, trong khi di hình thì mũi chân nhảy bộ quá môn, mỗi mã có cái khác nhau không nên nhầm lẫn, 2 mã này được sử dụng thường xuyên khi di chuyển, né tránh, di hình hoán vị, tiến để tấn công, lùi về phòng thủ (Hình 10, a,b,c,d).

Diễn thức:

1. Hạc vũ ; 2. Di hình; 3. Hoán vị ; 4. Mê tung



a

Hạc vũ mê tung
bộ-hạc vũ

b

Hạc vũ mê tung
bộ-di hình

c

Hạc vũ mê tung
bộ-hoán vị

d

Hạc vũ mê tung
bộ-mê tung

Hình 10 (a, b, c, d)

QUYÊN, CHUỖNG THƯỜNG SỬ DỤNG TRONG VÕ THUẬT VĨNH XUÂN

I. NHẬT TỰ QUYÊN

Khi tổ sư diễn luyện tông mã Nhị thụ kiềm dương, xuất quyền đánh chuông, đứng lúc xuất xuyên tâm quyền thì mặt trời chiếu xuống, bóng quyền lọt chỗ giữa 2 đùi, từ đó chọn tên đặt gọi là Nhật tự quyền.

Diễn thức: Xem (hình 11)

II. BÌNH QUYÊN

Lòng quyền của Bình quyền hướng xuống dưới, mu lưng quyền hướng lên, đánh Phẳng ra. Trong võ thuật Vĩnh Xuân, Bình quyền được dùng nhiều trong đánh Phẳng, góc, móc, ngang, quét, rút về, đánh cắm, treo, vung, quăng vv...

Diễn thức: Xem (Hình 12)



Hình 11. Nhật tự quyền



Hình 12. Bình quyền

III. BÁO QUYÊN

Báo quyền: Được hình thành từ 4 ngón tay, từ ngón trỏ đến ngón út khép lại và co gập lại từ đốt thứ 2; ngón cái cũng co lại và khép sát lại, lòng quyền hướng xuống, lưng quyền hướng lên, Báo quyền thuộc về mật môn công phu và ít khi sử dụng, dùng để đánh vào những vị trí hiểm yếu, người đã đạt đến trình độ cao có thể liên dụng trong thủ pháp.

Diễn thức: Xem (Hình 13).

IV. LONG CHÂU QUYÊN

Đặc điểm của Long châu quyền là ngón tay trỏ cong gập lại thành hình tam giác, ngón trỏ và các ngón giữa, áp út, út đều mở ra, ngón trỏ cong thành hình tam giác tạo ra cáp thủ như hình của mắt rồng, ngón cái và 3 ngón còn lại mở ra thành cáp thủ giống như mí mắt rồng; xưa đã gọi là Long châu. Long châu quyền là hình quyền đặc biệt, dùng tìm đánh huyết khi



Hình 13. Báo quyền



Hình 14. Long châu

chưa nhận biết chính xác vị trí huyết, quyền này chỉ dùng cho một số ít bộ vị.

Diễn thức: Xem (Hình 14).

V. PHỤNG NHÃN QUYỀN

Phụng nhãn quyền là thủ pháp huyền diệu trong võ học Vịnh Xuân, là hình quyền đánh huyết, mạch, chỉ những truyền nhân đạt mức đăng đường nhập phòng mới luyện kỹ thuật này. Thủ pháp cao nhất trong Phụng nhãn là điểm, dùi, gõ, muốn sử dụng hiệu quả cần phải tu luyện ở mức rất cao, những người công phu chưa đạt tới ngưỡng thì thường ra đòn kiểu găm, rút. Phụng nhãn thường được phối hợp sử dụng với các mã như Điều mã, Trầm đề, Kì lân, Mê tung...

Diễn thức: Xem (Hình 15).

VI. CHÍNH CHƯỚNG

Thủ pháp biến hoá của chính chướng có rất nhiều, sẽ nói thêm trong hệ thống các bài võ, trước tiên ta hãy xem hình thức chính



Hình 15. Phụng nhãn



Hình 16. Chính chướng

VII. ĐIỆP CHƯỜNG

Điệp chường Thường được sử dụng trong công phu Vĩnh Xuân trong kỹ thuật đánh liên hoàn thường dùng nhiều đến Phi điệp chường; Điệp chường và Biến phi hồ điệp chường là những chường pháp hoàn toàn khác nhau về hình thức cũng như về chường pháp; dưới đây là Điệp chường thường dùng trong các bài quyền (về diễn thức của biến phi hồ điệp chường chúng ta sẽ được giới thiệu sau trong bài quyền Tứ môn).

Diễn thức: Xem (Hình 17).

VIII. HẠC CHƯỜNG

Thủ pháp của Hạc chường biến hoá khôn lường, khi trình độ đạt ngưỡng yêu cầu thì cương, nhu đều có thể sử dụng, thanh niên trẻ khoẻ thì có thể phát lực đánh mạnh, người cao tuổi nhẹ nhàng chuyển biến, đây là công phu cao cấp của môn phái, nếu tu luyện chưa thấy công phu thì dùng không được, thủ pháp thường sử dụng trong Hạc chường là khoét,



Hình 17. Điệp chường



Hình 18. Hạc chường

móc, thúc, gậy, gõ, đập, xuyên, vẩy... thường dùng với mã bộ như Phụng nhãn chưởng.

Diễn thức: Xem (Hình 18).

IX. HỔ TRẢO

Trong võ học Vĩnh Xuân, Hồ trảo thuộc vào hàng thủ pháp chưởng và chỉ, được xếp hạng công phu thượng thừa, để tu luyện thành được công phu không đơn giản, lại phải tốn rất nhiều thời gian, điểm mấu chốt trong hồ trảo là công phu ngự khí đầu ngón tay, khí càng mạnh thì lực kình càng mạnh, nhu kiêu cương thủ trong võ học Vĩnh Xuân thì cương thủ chính là Hồ trảo và Điều thủ, hình của Hồ trảo là 5 ngón tay vẫn mở ra, chỉ hơi cong vào như cánh hoa mai chớm nở, các thế dùng trong kỹ thuật Hồ trảo đa phần là chộp, tóm, xé..., về ngoại hình thì Ứng trảo tương tự như Hồ trảo, chỉ sai khác về độ mở ngón tay; bề ngoài khác biệt không lớn và khác nhau về liên dụng trong thủ pháp.

Diễn thức: Xem (Hình 19).

X. ĐIỀU THỦ

Điều thủ cũng là thủ pháp chưởng chỉ như Hồ trảo và Ứng trảo, dựa trên công phu ngự khí, hình Điều thủ



Hình 19.

Hồ trảo

khác với Hồ trảo, không nên nhầm lẫn; Điều thủ dựa trên hình chữ điều được hình thành từ ba ngón tay: ngón cái, ngón trỏ, ngón út và ngón giữa mở cong. Còn 2 ngón là áp út và ngón út thì cong lại thu vào lòng bàn tay, 3 ngón mở thành hình chữ Thập. Các thế thường dùng trong kỹ thuật Điều thủ như móc, bầu...

Diễn thức: Xem Hình 20.

XI. VĨNH XUÂN KHUYÊN THỦ

Bắt đầu vào bài quyền Tiểu Luyện tức là Tiểu niệm đầu đã có khuyên thủ và trong đa phần các bài quyền chương khai quyền bằng thế tiễn thủ ánh thủ (Nữ nhân chiếu kinh) và Nhật tự quyền, kế tiếp sau là Khuyên thủ. Kiếm dương mã, Nhật tự quyền và Khuyên thủ đều là dấu hiệu của Vĩnh Xuân công phu; Chúng xuất hiện khi bắt đầu trong hệ thống quyền thường không có sức hấp dẫn với mọi người khi xem. Thông thường chỉ học được phần ngoại hình, chứ chưa nghiên cứu được cái hay. Vĩnh Xuân Khuyên thủ là công phu nhập môn; nó khác với các cách chuyển cổ tay thông thường. Về ngoại hình thì dễ học, luyện thành để sử dụng thì lại khó, học đến mức biến hoá huyền diệu thì rất khó, về thủ pháp sử dụng thì cương hay nhu đều được, thuộc hàng thủ pháp



Hình 20. Điều thủ

thượng thừa trong Vĩnh Xuân.

Diễn thức: Xem từ (Hình 1 đến Hình 10).

1. Đứng thẳng Kiềm dương mã, 2 tay thu về dưới



Vĩnh xuân
khuyên thủ-1



Vĩnh xuân
khuyên thủ-2



Vĩnh xuân
khuyên thủ-3



Vĩnh xuân
khuyên thủ-4

Hình 21



Vĩnh xuân
khuyên thủ-5



Vĩnh xuân
khuyên thủ-6



Vĩnh xuân
khuyên thủ-7



Vĩnh xuân
khuyên thủ-8

Hình 22

nách, tay trái lập Tiễn quyền đánh xuyên trung môn thẳng về phía trước thành Nhật tự quyền trái.

2. Khuyên thủ bát động: Đứng thẳng, tay trái từ Nhật tự quyền bật bung ra thành Tiêu chưởng thẳng.

3. Đứng thẳng, chưởng tay trái thẳng, xoay bàn tay hướng xuống thành chưởng hướng xuống.

4. Chưởng dọc bàn tay đang chĩa xuống hất lên trên chuyển thành chưởng hướng lên.

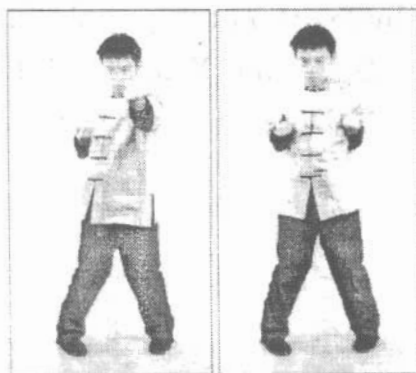
5. Mũi chưởng tay trái đang hướng lên vươn thẳng ra xoay lòng bàn tay hướng xuống tạo thành Bình chưởng (Hình 21).

6. Tay trái từ Bình chưởng lật ra lòng bàn tay hướng ra phía trước tạo thành chưởng hướng ra ngoài.

7. Tay trái đang hướng chưởng ra vồ gập bàn tay vào lòng bàn tay hướng vào, chuyển thành chưởng hướng vào mình (Hình 22).

8. Tay trái đang ở nội chưởng bàn tay đưa lên lật ra ngoài, lòng bàn tay hướng ra ngoài.

9. Tay trái đang hướng chưởng ra vòng chưởng xuống



Vĩnh Xuân
khuyên thủ-9

Vĩnh Xuân
khuyên thủ-10

Hình 23 (a,b)

dưới khuyên vào trong, sau khi khuyên vào thì lòng bàn tay hướng vào tạo thành nội Khuyên thủ, tay trái theo đà nội Khuyên nắm tay lại (động tác Khuyên thủ tay phải cũng tương tự như vậy).

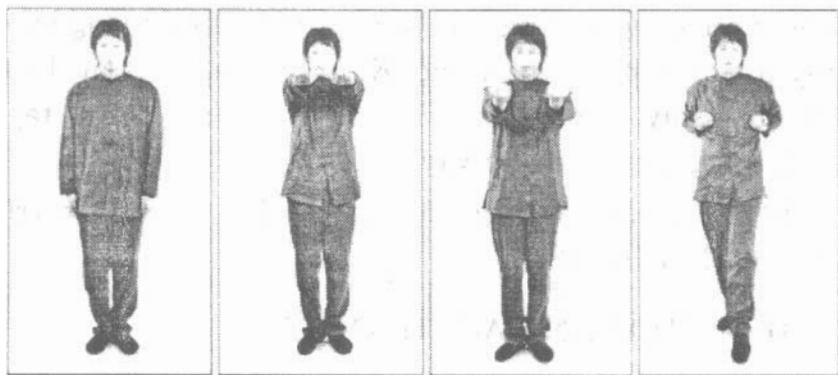
10. Đứng Kiềm dương mã, tay trái thu quyền về vị trí dưới nách (Hình 23).

XII. VĨNH XUÂN HẠC CHUÔNG LỄ

Hạc chuông lễ là lễ pháp vốn có của Vĩnh Xuân quyền, bắt nguồn từ khi Hồng thuyền của Chí Thiện tổ sư trên dòng Tây Giang (một nhánh của sông Chu), gặp một bầy hạc đang kiếm ăn bên ven sông đùa nhau như điệu múa chậm trên dòng nước, khiến ông nảy sinh ý sáng tạo, bèn sáng tạo ra Điếu mã trầm kiều thiên hạc thủ, lễ pháp tông phái chuyển mình tiên kính tông tổ hậu lễ nhân; kính Thiên hạc thủ làm lễ, làm kỹ thuật đánh, là một thủ pháp cao thâm trong kỹ thuật đánh. Thiên hạc thủ ngoại hình thì ưu nhã đẹp đẽ biến hoá nhanh mạnh, trước đây biến thủ của kỹ thuật đánh Thiên hạc thủ là công phu nhập môn là kỹ thuật bí truyền trong môn phái.

Diễn thức: Xem hình từ 1 đến 12.

1. Đứng thẳng, 2 tay buông thẳng sát ở 2 bên đùi.
2. 2 tay đưa từ dưới lên phía trên trước 2 tay cao tầm ngang vai.
3. 2 tay khuyên thủ, 2 chuông phải trái hướng từ dưới lên rồi vòng lật ra ngoài lại vòng xuống và khuyên vào



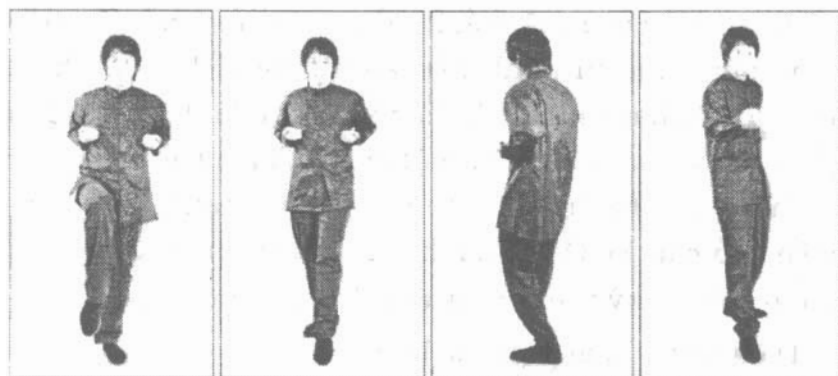
Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-1

Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-2

Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-3

Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-4

Hình 24



Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-5

Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-6

Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-7
(phía sau)

Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-7
(phía trước)

Hình 25



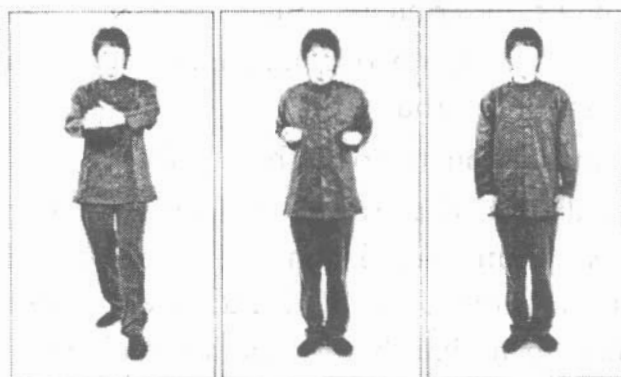
Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-8
(nhìn phía sau)

Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-8
(phía trước)

Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-9

Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-9

Hình 26



Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-10

Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-11

Vĩnh Xuân hạc
chưởng lễ-12

Hình 27

trong thành Khuyên thủ và theo đà Khuyên thủ nắm tay lại (đây là Khuyên thủ trước khi khai mã, đây là động tác thứ 7 và thứ 8 trong Bát động khuyên thủ của Vĩnh Xuân, sẽ phân tích sau trong phần Bát động khuyên thủ, ở đây chỉ phân tích giải thích một động tác trong số đó).

4. Đứng thẳng, 2 tay từ Khuyên thủ thu quyền về dưới 2 bên nách, chân trái di lên phía trước, mũi bàn chân chấm đất, gót bàn chân trái nhón lên.

5. Đạp đất bằng mũi bàn chân trái, chân phải nâng lên trước.

6. Chân phải hạ xuống rồi chân trái bước lên phía trước.

7. Mũi bàn chân phải chuyển về sau (ra) thành hậu điều mã, thân người chuyển về sau theo mã, gối chân phải hơi co, tay phải ra thế Trâm kiều thiên hạc thủ.

8. Từ hậu điều mã, tay trái cung thủ trường, chặn ở phía trước của Thiên hạc thủ.

9. Từ hậu điều mã tay phải thu hạc thủ về dưới nách.

10. Hậu điều mã chân trái chuyển mã dồn lên, chân trái tiếp đất bằng mũi bàn chân thành tiền điều mã, thân người chuyển lên theo mã, Thủ chưởng và Thiên hạc thủ từ dưới nách bên phải đưa ra thành thế khách Thủ hạc chưởng lễ.

11. Thu mã về đứng thẳng chuyển Khuyên thủ thành tay quyền rồi thu về dưới nách.

12. Đứng nghiêm và hạ 2 tay xuống.

TIỄN QUYỀN VÀ THIÊN QUYỀN TRONG VĨNH XUÂN CÔNG PHU

Tiến quyền và Thiên quyền là công phu cơ bản trong võ thuật Vĩnh Xuân, đây là hệ thống cơ sở, là động tác cơ bản để rèn luyện quyền mã, là khởi đầu phân linh của võ học, là giai đoạn sơ cấp trong võ học của bản môn không thể thiếu khi mới học, vì cách ra quyền và đi mã của Tiến quyền và Thiên quyền đơn giản, dễ tập, nên có tác dụng lớn đối với người luyện trong việc nâng cao tính khéo léo linh hoạt của quyền mã nâng cao khả năng thu, phát kinh lực.

TIỄN QUYỀN

Mã bộ của Tiến quyền đi và về đều thẳng, tất cả chia làm 4 đoạn, mỗi đoạn không giới hạn số lần, mà tùy vào phạm vi tập rộng hẹp.

Tiến quyền (còn gọi là Lạp chiến quyền).

DIỄN THỨC

1. Đứng thẳng 2 gót chân chụm sát vào nhau, 2 mũi chân mở một



Tiến quyền-1



Tiền quyền-2

Tiền quyền-3

Tiền quyền-4

Tiền quyền-5

Hình 28

khoảng cách bằng một quyền, 2 tay buông sát bên đùi, mắt nhìn thẳng về trước, tập trung điều khí để chuẩn bị khai quyền.

2. 2 tay nâng lên về trước, lòng 2 bàn tay hướng xuống, 2 cánh tay cao tầm ngang vai.

3. 2 tay Khuyên thủ, 2 chưởng từ dưới vòng lên, vòng ra. Sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra ngoài thành ngoại chưởng.

4. 2 tay từ ngoài hướng vòng xuống khuyên vào, sau khi khuyên lòng bàn tay hướng vào thành nội Khuyên thủ, thuận theo đà nội Khuyên thủ 2 tay nắm thành quyền.

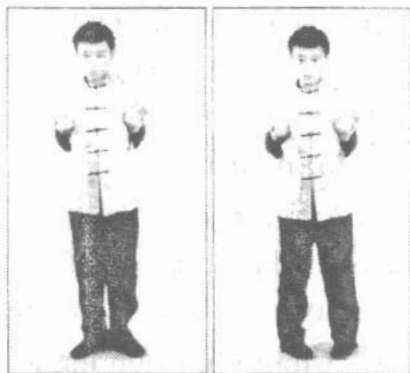
5. Đứng nghiêm 2 tay Khuyên thủ đưa thành quyền thu về dưới nách (Hình 28).

NHỊ THỤ KIỂM DƯƠNG MÃ

6. Mở 2 mũi chân về hai bên, khoảng cách giữa 2 mũi chân sau khi mở là khoảng 8 thốn.

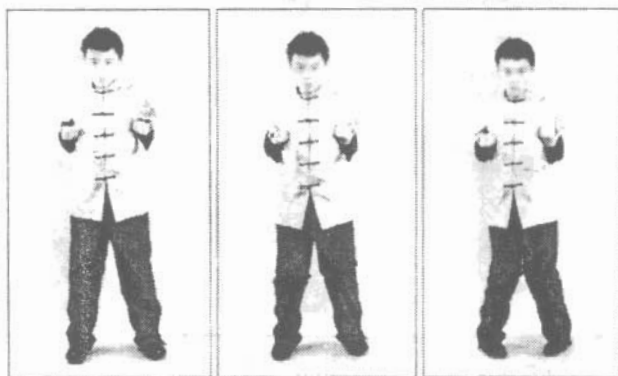
7. Tiếp tục mở hai gót chân ra 2 bên, khoảng cách 2 gót chân để rộng khoảng một xích 2 thốn.

8. Lại mở 2 mũi bàn chân tiếp lần 2, khoảng cách 2 mũi bàn chân rộng khoảng 1 xích 2 thốn.



Tiến quyền nhị
thụ kiểm dương
mã-6

Tiến quyền nhị
thụ kiểm dương
mã-7



Tiến quyền nhị
thụ kiểm dương
mã-8

Tiến quyền nhị
thụ kiểm dương
mã-9

Tiến quyền nhị
thụ kiểm dương
mã-10

Hình 29

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

10. 2 gối hơi chùng xuống để toạ mã, khoảng cách giữa 2 đầu gối rộng khoảng lọt một quyền, thành thế Nhị thụ kiêm dương mã.

* Đoạn thứ I

11. Chân trái di lên trước, mũi chân tiếp đất gót chân nhón lên thành Điều mã, tay trái Kiều thủ đưa ra trước ngực tay phải kéo thu quyền thành Lan Thủ lạp quyền.

12. Chân phải tiến mã lên trước, xoay sang trái, thân người cũng theo sự chuyển mã xoay sang trái thành Kiểm dương mã trái quyền phải từ dưới nách đánh ra thành Tiến quyền bên phải (Nhật tự quyền).



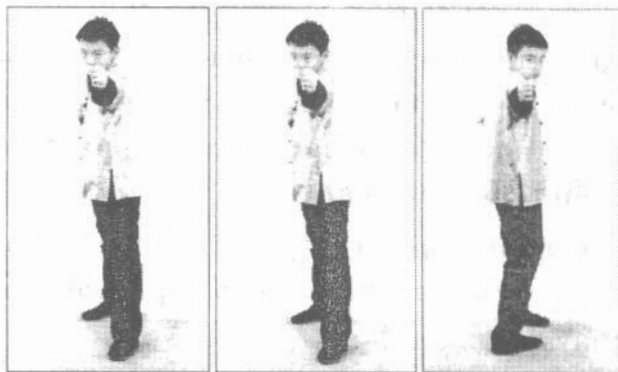
Tiến quyền
đoạn1-11



Tiến quyền
đoạn1-12



Tiến quyền
đoạn1-13



Tiền quyền
đoạn1-14

Tiền quyền
đoạn1-15

Tiền quyền
đoạn1-16

13. Chân trái tiến lên trước, thân người chuyển theo mã về trước tạo thành Tam tinh mã tay phải thu quyền về dưới nách tay trái đưa quyền từ dưới nách đánh về trước thành Tiền quyền trái (dùng Nhật tự quyền).

14. Chân phải tiến lên trước, mã chuyển sang trái, thân người theo mã dồn về bên trái thành Kiềm dương mã trái, tay trái thu quyền về thủ dưới nách, tay phải đưa quyền từ dưới nách đánh về phía trước thành Tiền quyền lệch sang phải.

15. Chân trái tiến lên tiếp, thân người theo mã dồn về trước thành Tam tinh mã, tay phải thu quyền dưới nách, tay trái đánh quyền từ dưới nách ra về phía trước thành chính thân Tiền quyền trái.

16. Chân phải tiến lên trước, mã chuyển sang trái, thân người cũng chuyển theo mã dồn sang trái thành hướng Kiềm dương mã trái, tay trái thu quyền về dưới nách, quyền phải từ dưới nách đánh về phía trước thành Tiễn quyền lệch sang phải.

Từ 12 đến 16: Tập lặp đi lặp lại không giới hạn số lần, khi chuyển người giữ mã tại chỗ tập 2 lần rồi chuyển người quay đầu lại.

* Đoạn thứ 2

17. Hơi đạp chân phải chuyển mã, thân người theo mã chuyển về sau, mũi chân trái tiếp đất, gót chân nhón lên thành Điều mã, tay trái để Kiêu thủ đưa ra trước ngực, tay phải kéo quyền thành Lạp thủ.

18. Chân phải di về phía trước, mã chuyển sang trái, thân người cũng chuyển sang trái theo mã thành Kiềm dương mã trái, tay phải chuyển thành Kiêu thủ hướng về trước đê gối xuống thành hữu trầm kiêu.

19. Kiềm dương mã trái, tay phải từ trầm kiêu chuyển thành Tiễn quyền đánh về phía trước thành Tiễn quyền lệch bên phải.

20. Chân trái tiến lên trước thân người theo mã xoay về phía trước thành Tam tinh mã, tay phải kéo thu quyền về dưới nách, tay trái chuyển thành Kiêu thủ đưa về trước đê xuống thành Tả trầm kiêu.

21. Tam tinh mã tay trái từ Trầm kiêu chuyển thành Tiễn quyền đánh về phía trước thành Tiễn quyền trái.



Tiến quyền đoạn
2-17



Tiến quyền đoạn
2-18



Tiến quyền đoạn
2-19



Tiến quyền đoạn
2-20



Tiến quyền đoạn
2-21



Tiến quyền đoạn
2-22



Tiến quyền đoạn
2-23

22. Chân phải di lên trước, mã chuyển sang trái, thân người cũng theo mã chuyển sang trái thành Kiềm dương mã trái, tay trái thu quyền về dưới nách, tay phải thành tay kiêu hướng về trước đê gối xuống thành Hữu trầm kiêu.

23. Hướng Kiềm dương mã trái, tay phải từ Châm kiêu chuyển thành Tiển quyền đánh về phía trước thành Tiển quyền lệch sang phải.

Từ 18 đến 23: Lặp lại không giới hạn số lần. Trong khi chuyển người, giữa nguyên vị trí tấn công tập 2 lần rồi chuyển người quay đầu.

* Đoạn thứ 3

24. Chân trái đạp nhẹ xoay chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển về sau; mũi chân trái tiếp đất, nhón gót chân trái thành Điều mã, tay trái chuyển thành Kiêu thủ đưa ra trước ngực, tay phải kéo quyền thành tay Lan thủ lạp quyền.

25. Chân phải di lên trước, mã chuyển sang trái, thân người cũng theo mã chuyển sang trái thành hướng Kiềm dương mã trái, tay trái thu quyền về dưới nách,



Tiển quyền đoạn
3-24



Tiển quyền đoạn
3-25

tay phải đưa quyền đánh về phía trước thành Tiến quyền lệch bên phải.

26. Chân phải di lên trước, chân trái cũng kéo lên theo thân người cũng theo mã xoay hướng về trước thành Tam tinh mã, tay phải thu quyền về dưới nách, tay trái đưa quyền đánh về phía trước thành Tiến quyền bên trái, đoạn 3 và đoạn thứ nhất quyền đánh ra như nhau, chỉ khác ở chỗ kéo chân sau di theo mã.

27. Chân phải lại chuyển mã di lên trước, chân trái kéo lên theo, thân người cũng theo mã chuyển sang trái thành Kiềm dương mã trái, tay trái thu quyền về đặt dưới nách, tay phải đưa quyền từ dưới nách bên phải đánh ra thành tiến quyền lệch sang phải.

Từ 25 đến 27: Có thể lặp lại không hạn chế số lần, khi di chuyển người giữ nguyên vị trí mã tập 2 lần rồi chuyển người quay hướng.

* Đoạn 4

28. Chân trái đạp nhẹ chuyển mã, thân người theo mã chuyển về phía sau, mũi chân trái tiếp đất, gót chân hướng lên thành Điều



Tiến quyền đoạn
3-26



Tiến quyền đoạn
3-27

mã, tay trái chuyển thành Kiêu thủ đưa ra trước ngực, tay phải kéo quyền thành Lan thủ lạng quyền.

29. Chân phải di lên phía trước, mã chuyển sang trái, thân người cũng theo mã chuyển sang trái thành Kiềm dương mã trái, tay trái thu quyền đưa về dưới nách bên trái, tay phải đưa quyền đánh về phía trước thành Tiễn quyền lệch sang phải.

30. Chân phải di về phía trước chuyển mã, chân trái di theo, thân người theo mã xoay về chính diện phía trước thành Tam tinh mã, tay phải thu quyền về dưới nách phải tay trái vùng quyền đánh về phía trước thành Tiễn quyền trái.



Tiền quyền đoạn
3-28



Tiền quyền đoạn
3-29



Tiền quyền đoạn
3-30



Tiền quyền đoạn
3-31

31. Mũi bàn chân phải hướng sang trái chuyển mã, thân người cũng theo mã chuyển sang trái thành Kiềm dương mã trái, tay trái thu quyền đưa về dưới nách trái, tay phải đưa quyền đánh thẳng về phía trước thành Tiên quyền lệch sang phải.

Từ 29 đến 31: Lặp lại quay về vị trí từ đầu, khi chuyển người giữa nguyên vị trí mã đánh 2 lần rồi chuyển người quay đầu. Sự khác nhau giữa đoạn 3 và đoạn 4 là đoạn 3 thì chân trước đạp tiến lên, chân sau là Kiềm dương mã và Tam tinh mã đều dùng kéo lết theo, còn đoạn 4 thì khi chân trước di tiến Tam Tinh mã, chân sau kéo theo chân trước lại chuyển gót chân xung về Kiềm dương mã.

* Thu thế (thu thức)



Tiên quyền thu
thế-32



Tiên quyền thu
thế-33



Tiên quyền thu
thế-34

32. Chân trái đạp nhẹ chuyển mã thân người theo mã xoay về hướng chính diện, mũi bàn chân trái tiếp đất, gót chân nhón lên thành Điếu mã, tay trái chuyển thành Kiều thủ đưa về trước ngực, tay phải kéo quyền thành Lan thủ lạp quyền.

33. Thu mã về đứng nghiêm 2 tay thu quyền về đặt dưới 2 bên nách.

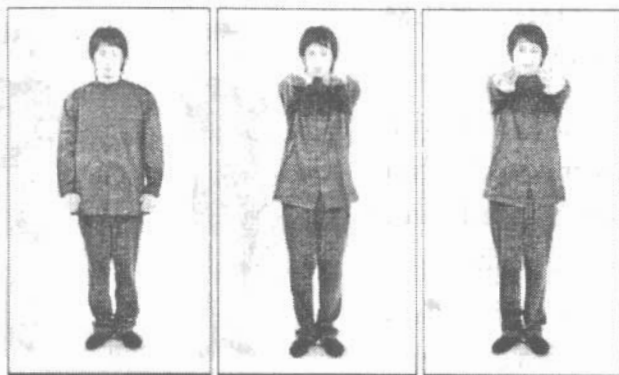
34. Đứng nghiêm, 2 tay thả xuống.

THIÊN QUYỀN

Thiên quyền mã bộ dựa trên bộ pháp hình vuông, nhanh và linh hoạt, khi luyện tập gồm đi mã và đánh quyền ra. Thiên quyền có tác dụng rất lớn trong việc nâng cao khả năng phát kinh lực của cơ thể, nhất là Tiên mã tiên quyền thức thứ 6, người học nên cố gắng luyện tập chăm chỉ, số lần tập của mỗi đoạn không giới hạn mà tùy theo khả năng người tập nhưng không được ít hơn một giới hạn số lượng nhất định (Thiên quyền còn được gọi là Thiên thân quyền).

DIỄN THỨC:

1. Đứng nghiêm, 2 gót chân khếp sát nhau, 2 mũi bàn chân mở cách nhau bằng một quyền, 2 tay buông xuôi



Thiên quyền-1

Thiên quyền-2

Thiên quyền-3

theo 2 bên đùi, mắt nhìn thẳng về trước, tập trung ý thức vào điều khí để người ta chuẩn bị cho khai quyền.

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

3. 2 tay từ tay bằng làm Khuyên thủ, 2 bàn tay vòng lên lật ra, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra ngoài sau đó lại vòng xuống khuyên vào trong thành Khuyên thủ.

4. Đứng nghiêm 2 tay chưởng hướng ra vòng xuống khuyên vào, sau khi khuyên lòng bàn tay hướng vào, thành nội Khuyên thủ, theo đà nội khuyên 2 tay nắm quyền lại.

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

NHỊ THỤ KIỂM DƯƠNG MÃ

6. Mở mũi chân, di 2 mũi chân mở về 2 phía khoảng cách 2 mũi bàn chân khoảng 8 thốn.

7. Mở gót chân, di 2 gót chân mở về 2 bên, khoảng cách 2 gót chân mở là một xích 2 thốn.

8. Mở mũi chân lần 2, lại di 2 mũi chân mở



Thiên quyền-4

Thiên quyền-5



Thiên quyền nhị
thụ kiểm dương
mã-6

Thiên quyền nhị
thụ kiểm dương
mã-7

Thiên quyền nhị
thụ kiểm dương
mã-8

về 2 bên để khoảng cách 2 mũi bàn chân vào khoảng 1 xích 2 thốn.

9. Mở gót lần 2, lại di 2 gót chân mở tiếp về 2 bên sao cho khoảng cách 2 gót vào khoảng 1 xích 6 thốn.

10. 2 gối hơi trùng xuống toạ mã, 2 gối mở một khoảng cách lọt một quyền thành Nhị thụ kiểm dương mã.



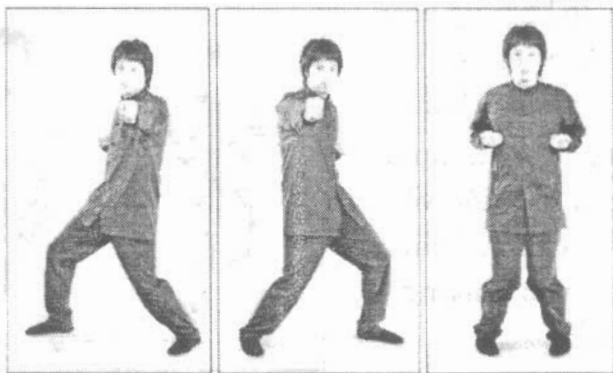
Thiên quyền nhị
thụ kiểm dương
mã-9

Thiên quyền nhị
thụ kiểm dương
mã-10

I. ĐẠP MÃ THIÊN THÂN

11. Kiểm dương mã, mã trái tiến lên trước 2 thốn, mã phải lùi lại 2 thốn mũi chân hướng sang phải thành hữu tam tinh mã (đạp mã tam tinh) thân người cũng theo mã mà chuyển sang phải tay trái xuất ra tả thiên thân nhật tự quyền (nhật tự quyền lật bên trái), tâm quyền cao ngang vai (các thiên thân quyền đánh ra thường đều cao bằng tâm vai).

12. Từ hữu tam tinh mã, mã trái lùi 2 thốn, chân phải tiến mã tiến 2 thốn, mũi chân hướng sang trái thành tả tam tinh mã, thân người cũng theo mã dồn sang bên trái, tay trái thu quyền khép về dưới nách, tay phải đánh ra hữu thiên thân nhật tự quyền (tổng cộng 4 lần).



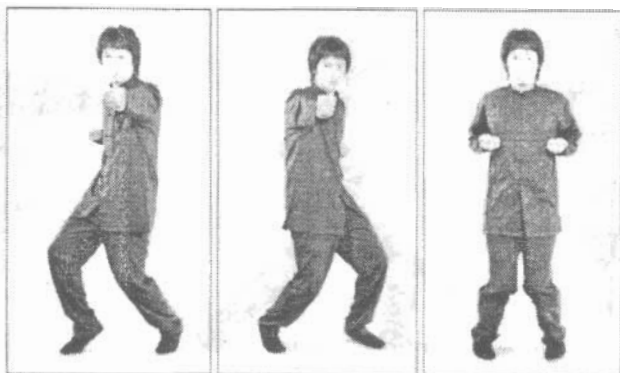
Thiên quyền đạp mã thiên thân-11 Thiên quyền đạp mã thiên thân-12 Thiên quyền đạp mã thiên thân-13

13. Từ tả tam tinh mã, mũi chân trái hơi di sang phải, chuyển mã hướng về trước chính diện, thân người cũng xoay theo mã hướng thẳng về trước thành kiếm dương mã thu nốt quyền phải khép về dưới nách phải.

II. CHUYỂN MÃ THIÊN THÂN.

Đây chỉ là đạp mã tam tinh chuyển thành chuyển mã tam tinh, khi chuyển mã mũi chân vẫn tiếp đất, chỉ có gót chân nhấc lên, quyền thức sử dụng vẫn là thiên thân nhật tự quyền.

14. Đứng kiếm dương mã, 2 gót chân nhón lên khỏi mặt đất, 2 mũi bàn chân hơi xoay sang phải thân người cũng xoay sang phải theo mã, thành hữu tam tinh mã, tay trái đánh ra tả thiên thân Nhật tự quyền.



Thiên quyền -
chuyển mã thiên
thân-14

Thiên quyền -
chuyển mã thiên
thân-15

Thiên quyền -
chuyển mã thiên
thân-16

15. Từ hữu Tam tinh mã, 2 gót chân nhón lên trên khỏi mặt đất, 2 mũi chân hơi xoay sang trái thân người cũng theo mã xoay sang trái thành tả Tam tinh mã. Tay trái thu quyền về dưới nách trái, tay phải đánh ra hữu thiên thân Nhật tự quyền (tất cả 4 lần).

16. Từ tả Tam tinh mã, mũi bàn chân trái hơi di sang bên phải chuyển mã xoay về chính phía trước, thân người cũng theo mã xoay về chính diện thành Kiểm dương mã, tay phải thu nốt quyền về khếp dưới nách phải.

III. TỨ PHƯƠNG THIÊN THÂN

Tứ phương thiên thân là chân đi mã theo hình vuông, quyền thức sử dụng vẫn là Thiên thân quyền.



Thiên quyền-Tứ phương
thiên thân-17



Thiên quyền-Tứ
phương thiên thân-18



Thiên quyền-Tứ phương
thiên thân-19

17. Chân phải bước di về phía trước thành tiên Tam tinh mã, tay trái đánh ra tả thiên thân Nhật tự quyền.

18. Từ tiên Tam tinh mã, chân trái đạp ra, thân người theo mã xoay sang phải thành hữu Tam tinh mã, tay trái nắm quyền thu về dưới nách trái, tay phải đánh ra hữu thiên thân Nhật tự quyền.

19. Hữu Tam tinh mã, chân phải đạp ra thân người theo mã dồn về phía sau thành hậu Tam tinh mã, tay phải thu quyền về dưới nách bên phải, tay trái đánh ra tả thiên thân Nhật tự quyền.

20. Từ hậu Tam tinh mã, chân phải đạp hướng sang trái, thân người theo mã chuyển sang bên trái thành tả

Tam tinh mã, tay trái thu quyền về dưới nách bên trái, tay phải đánh ra Thiên thân nhật tự quyền (quay về từ vị trí đầu, tổng cộng 2 lần).

21. Từ tả Tam tinh mã đạp chân trái đẩy sang phải, mã xoay về trước, khép 2 mũi bàn chân vào thân người cũng theo mã xoay về hướng chính diện thành Kiếm dương mã, tay phải thu nốt quyền lại khép về dưới nách phải.



Thiên quyền-Tứ
phương thiên
thân-20



Thiên quyền-Tứ
phương thiên
thân-21

IV. TIẾN MÃ TIẾN QUYỀN

Đây là thế quyền đánh thẳng về phía trước trong Thiên quyền, vì quyền thế nhanh gọn cho nên gọi là Tiến quyền, người tập Tiến mã tiến quyền mã bộ nhanh, quyền đánh ra nhanh gọn linh hoạt, thân người thẳng bằng trong khi di chuyển, kinh lực lớn, đây là môn luyện tập bắt buộc đối với người tập khi luyện công.

22. Đứng Kiềm dương mã, chân trái bước về phía trước, chân phải cũng rời mặt đất theo chân trái ở phía trước, đặt xuống đất thành Tiễn mã (kiểu thức giống như Tam tinh mã, vì có tốc độ nhanh lên gọi là Tiễn mã) tay trái chuyển thành Nhật tự quyền đánh về phía trước thành Tiễn quyền.



Thiên quyền-Tứ
phương thiên
thân-22



Thiên quyền-Tứ
phương thiên
thân-23



Thiên quyền-Tứ
phương thiên
thân-24



Thiên quyền-Tứ
phương thiên
thân-25



Thiên quyền-Tứ
phương thiên
thân-26

23. Chân trái lùi về sau, chân phải tiến lên phía trước, đặt xuống đất thànhh Tiễn mã, tay trái nắm quyền thu về khép dưới nách trái, tay phải dùng Nhật tỵ quyền đánh ngang về phía trước thành Tiễn quyền (tổng cộng 8 lần).

24. Chân phải thu về phía sau mũi chân xoay sang trái thành Kiềm dương mã, tay phải thu quyền về khép dưới nách.

25. Thu mã Kiềm dương mã về tư thế đứng thẳng.

26. Chân đứng nghiêm, 2 tay buông xuống.

TIỂU LUYỆN

(Tiểu niệm đầu)

Tiểu niệm đầu là bài quyền võ thuật được sáng tạo ra đầu tiên từ khi tổ sư Chí Thiện sáng lập phái Vĩnh xuân là bài đầu tiên trong võ thuật Vĩnh Xuân cho nên bài này còn có tên gọi là Chúng quyền. Do hoàn cảnh xã hội đương thời, tổ sư cho các đệ tử sau khi luyện xong 2 bộ công phu cơ bản là Tiễn quyền và Thiên quyền thì trước tiên dạy Tâm kiều và Tiêu chỉ, lấy Tiểu niệm đầu là công phu báic môn, có ý nghĩa là nếu đệ tử không kế thừa chí nghiệp thì sẽ không được dạy Tiểu niệm đầu.

Tiểu niệm đầu là mở đầu Trang thủ, thủ pháp chủ yếu là kiều thủ, cũng như Tâm kiều và Tiêu chỉ đều thuộc vào hàng công phu lõi đài trong võ thuật Vĩnh Xuân nhưng bởi vì Tiểu niệm đầu là bài nguồn gốc của võ học môn phái nên ai mới vào nhập môn Vĩnh Xuân thì bài phải học trước hết đó là Tiểu niệm đầu.

Than thủ tam hoa văn thủ là thức thứ nhất trong Tiểu niệm đầu do tổ sư Chí Thiện sau khi cùng đệ tử làm lễ báic sư trực tiếp truyền dạy, là tuyệt học trong Vĩnh Xuân, thủ pháp cao sâu huyền diệu, lại được xếp trong thức thứ nhất trong hệ thống quyền võ khi mới vào nhập môn, đây là nét đặc sắc trong Vĩnh Xuân công phu. Hệ thống công phu của Vĩnh Xuân vốn chỉ là thứ tự luyện

tập trước sau, vì mỗi phân trong Vĩnh Xuân công phu đều có những kỹ thuật đỉnh cao riêng do đó trong công phu Vĩnh Xuân chỉ theo thuộc tính (gồm công phu lõi đài và công phu chiến trường) chứ không phân phần nào thuộc cấp bậc cao hay thấp.

Thủ pháp cơ bản nguyên dạng của công phu Kiều thủ trước khi chưa biến hoá sửa chỉnh trong võ thuật Vĩnh Xuân, đại bộ phận nằm trong 3 bộ công phu là Tiểu luyện, Tâm kiều và Tiêu chỉ. Vĩnh Xuân Kiều thủ là tuyệt học trong võ lâm, thủ pháp kiều thủ là công phu huyền diệu và cao sâu nhất trong kỹ thuật đánh tán thủ của Vĩnh Xuân. Trong công phu bài tập cũng có rất nhiều thủ pháp kiều thủ là những biến thức của tay kiều, còn cao thâm hơn cả Tiểu luyện, Tâm kiều, Tiêu chỉ.

Mã bộ của Tiểu luyện chỉ có mỗi Nhị thụ kiếm dương mã cho nên Tiểu luyện còn gọi là công phu một mã (Nhất mã công phu), vì Tiểu luyện chỉ có một tông mã Kiếm dương cho nên người tập không phải chú ý đến phần biến chuyển mã bộ và chỉ chuyên chú ý đến thủ pháp, dùng thủ pháp kiếm cả công phu cho phần mã.

Trong sự di chuyển và biến đổi của Tam giác kì lân mã và Hạc vũ mê tung bộ của Vĩnh Xuân, mã bộ hầu hết là một chân thực và một chân hư, mã (chân) thực dùng để giữ cân bằng cho cơ thể, mã hư dùng để di chuyển vị trí cũng như tiến, lùi hay đánh ra, người tập cần phải tập kĩ hạc mã (Mã một chân). Trong khi luyện bài Tiểu

luyện thường tập cả Hạc mã để nâng cao công lực của mã bộ.

Động tác than thủ đầu tiên của thức thứ nhất trong Tiểu luyện Tam hoa văn thủ là một trong các công phu Kiều thủ của Vịnh Xuân, người mới học Than thủ phải trải qua biến thủ (quá môn thủ pháp) mới có thể vận dụng được trong kỹ thuật đánh, Quá môn thủ pháp thường dùng nhất của Than thủ là Khuyên thủ mà Khuyên thủ cũng chính là công phu Kiều thủ. Từ Tam hoa văn thủ đến Tất long thủ của Tiểu luyện đều là những thức cơ bản trong công phu Kiều thủ, thủ pháp Kiều thủ trong Tiểu luyện gồm có: Khuyên, Than, Phục, Phiết (ném), Khiêu (gánh), Khấu (móc), Bàng, Tiêu...hầu hết các thức cơ bản của Kiều thủ đều ở trong những kỹ thuật này, học Tiểu luyện được tiến hành ngay từ khi bắt đầu học Vịnh Xuân cho đến lúc đạt mức công phu lôi đài. Trước tiên cần thấu đáo công phu Kiều thủ, nắm vững tông mã, tông quyền, tông mã. Chỗ sâu xa của công phu Kiều thủ là ở chỗ biến hoá của thủ pháp. Diễn thức trong các bài võ chỉ là những thức cơ bản mà thôi, còn muốn dùng trong kỹ thuật chiến đấu thì cần phải trải qua biến thủ (Quá môn thủ pháp) tức là thực luyện quá độ các chiêu thức thì mới phát huy được công dụng.

Tiểu luyện ngoài luyện tập công phu lôi đài sử dụng chiến đấu trong võ thuật, cũng còn dùng để luyện công phu dẫn vận khí cho người tập. Khi muốn luyện tinh, khí, thần thì tập diễn thức các động tác chậm lại, khi

luyện thì phải từ từ. Khi mới luyện, mắt nhìn mũi, mũi tập trung thân khí tới tâm dần dần tới đường dẫn, ngũ khí hành công, có hiệu quả cho việc tu thân dưỡng tính.

Khẩu quyết bài Tiểu luyện:

*Than thủ thôn Kiều vãn tam hoa
Phục thủ bình tử lượng dục tinh
Lũ nhân thác tai song hạc đỉnh
Tam tinh thủ khoái cao chưởng lai
Sanh trung bàng khiêu xuất đế chưởng
Xuyên thủ thác thủ tước tí liên
Thượng trung hạ, quyền như mãnh tiễn
Tất long thủ thu Tiểu niệm đầu.*

TIỂU LUYỆN (Tiểu niệm đầu)

Diễn thức: Vịnh Xuân bát truyền

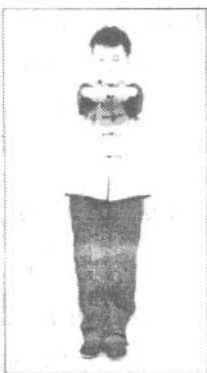
1. Đứng thẳng, 2 gót chân khép lại, 2 mũi chân cách nhau độ rộng khoảng 1 quyền, 2 tay buông 2 bên đùi, mặt hướng về trước, tập trung điều khí, chuẩn bị cho khai quyền.

2. Đứng thẳng, 2 tay đưa lên về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống, 2 tay cao ngang vai thành Bình thủ (tay bằng).

3. 2 tay bằng Khuyên thủ, 2 chưởng đưa lên rồi lật ra sau khi lật ra thành chưởng hướng ngoại.



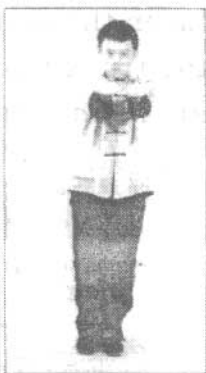
Tiểu luyện-1



Tiểu luyện-2



Tiểu luyện-3



Tiểu luyện-4

4. 2 chưởng hướng ngoại đang dựng lên vòng ra vòng xuống rồi khuyển vào lòng bàn tay hướng vào thành nội khuyển rồi thuận đà nắm tay lại thành quyền.

5. Sau khi nội khuyển, nắm 2 quyền lại thu về khép dưới nách.

II. NHỊ THỤ KIỂM DƯƠNG MÃ

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

7. Mở gót, di 2 gót chân mở về 2 bên, để khoảng cách 2 gót vào khoảng 1 xích 2 thốn.



Tiểu luyện 5



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-6



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-7



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-8



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-9

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

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

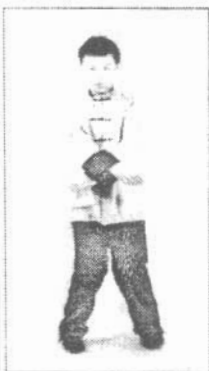
10. 2 gối hơi chùng xuống toạ mã, khoảng cách 2 đầu gối mở rộng khoảng lọt một quyền, thành Nhị thụ kiếm dương mã.

11. Thế Kiếm dương mã, 2 tay biến thành chưởng từ trước ngực đưa chéo vào nhau hạ xuống thành Song hạ tiến thủ.

12. Vẫn Kiếm dương mã, Song hạ tiến thủ giao thoa nhau từ dưới đưa đều lên thành ánh thủ (nữ nhân chiêu kính).



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-10



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-11



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-12



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-13



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-14



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-15



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-16



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-17

13. Vẫn đứng Kiểm dương mã Song ánh thủ nắm quyền thu về khép vào 2 bên nách.

14. Đứng Kiểm dương mã, tay trái dùng tiền quyền đánh xuyên trung môn (từ giữa) thẳng về phía trước thành tả nhật tự quyền.

15. Vẫn đứng Kiểm dương mã, tay trái từ nhật tự quyền bung ra thành tiêu chưởng chia về trước thành trực chưởng (chưởng thẳng).

16. Tay trái trực chưởng chia gập xuống phía dưới thành chưởng hướng xuống.

17. Chưởng tay trái đang chia xuống đưa lên thành chưởng hướng lên.

18. Đứng Kiểm dương mã. Tay trái đang hướng tiêu chưởng lên, lật bàn tay hướng lòng bàn tay xuống dưới



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiểm dương
mã-18



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiểm dương
mã-19



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiểm dương
mã-20



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiểm dương
mã-21

thành Bình chưởng.

19. Tay trái Bình chưởng lật lòng bàn tay hướng ra ngoài (về trước), lòng bàn tay hướng ra ngoài thành chưởng hướng ngoại.

20. Tay trái từ thế lòng chưởng hướng ra (về trước) vỗ gập chưởng vào trong, lòng bàn tay hướng vào mình thành chưởng hướng nội.

21. Tay trái từ nội chưởng lật bàn tay từ dưới lên, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra (mũi bàn tay hướng sang phải) thành chưởng hướng ngoại.

22. Tay trái đang chưởng hướng ra, từ trên vòng ra vòng xuống khuyên vào trong, sau khi khuyên vào lòng bàn tay hướng vào thành nội khuyên thủ, thuận theo đà khuyên nắm lại thành quyền.



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-22



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-23



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-24



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-25

23. Tay trái nắm quyền thu về khép dưới nách trái .

24. Tay phải khuyên thủ bát động, từ thế kiếm dương mã, tay phải dùng tiền quyền xuyên trung môn (từ giữa) đánh thẳng về phía trước thành hữu nhật tự quyền.

25. Tay phải từ nhật tự quyền bung bàn tay thành tiêu chưởng hướng về trước thành trực chưởng.

26. Tay phải từ trực chưởng chia chưởng xuống dưới thành chưởng hướng lên.

27. Mũi chưởng tay trái đang hướng xuống hất mũi chưởng hướng lên thành chưởng hướng lên.

28. Tay phải đang hướng chưởng lên, bàn tay để dọc lật thành ngang, lòng bàn tay hướng xuống thành bình chưởng.



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-26



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-27

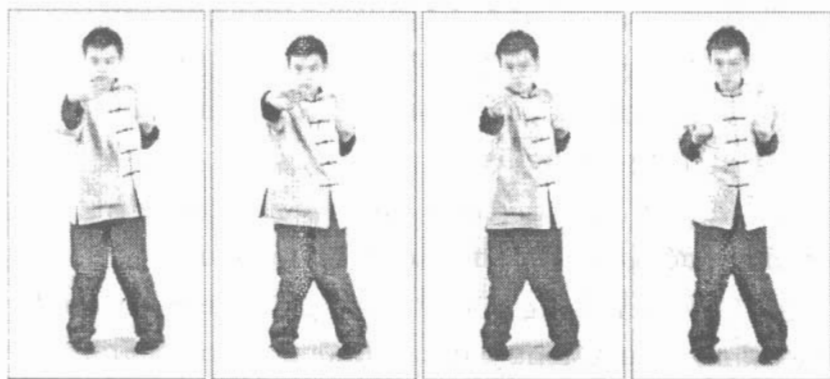


Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-28



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-29

29. Tay phải từ bình chưởng lật bàn tay ra thành chưởng hướng ra ngoài lòng bàn tay hướng ra ngoài, các ngón tay hướng sang phải, thành chưởng hướng ra ngoài.



Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-30

Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-31

Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-32

Tiểu luyện - Nhị
thụ kiếm dương
mã-33

30. Tay phải chưởng đang hướng ra ngoài, gập cổ tay võ chưởng vào trong, lòng bàn tay hướng vào, mũi bàn tay hướng sang trái thành chưởng hướng nội.

31. Tay phải từ nội chưởng bàn tay từ dưới vòng lên vòng ra, sau khi vòng ra, lòng bàn tay hướng ra, ngón cái, phía dưới, ngón tay hướng sang trái tạo thành chưởng hướng ngoại.

32. Chưởng tay phải đang hướng ngoại vòng từ trên xuống, khuyên vào trong, sau khi khuyên lòng bàn tay

hướng vào thành nội khuyển, rồi theo đà nội khuyển tay nắm lại thành quyền.

33. Thu nốt quyền tay phải về khếp dưới nách phải.

THỨC THỨ NHẤT. THAN THỦ TAM HOA

34. Quyền trái từ dưới nách trái biến thành chưởng lòng bàn tay hướng lên chuẩn bị đưa ra.

35. Chưởng tay trái đưa ra trước ngực co lại hình câu liêm cong sang bên phải, đưa sang phải ngực bên phải, câu liêm đưa qua thành thủ pháp quá môn.

36. Tay trái câu liêm quá độ từ ngực bên phải câu liêm về ngực bên trái thành thế tả than thủ (than thủ là một trong các thủ pháp tay kiêu của Vĩnh Xuân).



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-34



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-35



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-36



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-37



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-38



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-39



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-40



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-41

37. Bàn tay trái than thủ từ trên khuyển xuống, từ khuyển thủ hoá thụ chưởng (chưởng dựng đứng) đẩy ra từ trung môn thành văn hoa thiết chắm (chắm thủ là một trong các thủ pháp của kiều thủ trong Vĩnh Xuân).

38. Tay trái từ thiết chắm chuyển thành thụ chưởng (chưởng dựng lên) thu về trước ngực, ngón tay cái hướng vào trong tỳ sát ngực.

39. Tay trái dựng chưởng lật bàn tay ngửa cho ngón cái ra bên ngoài, bàn tay trái thành khuyển thủ hướng từ dưới khuyển lên, khuyển thủ hoá chưởng dựng đẩy ra trung môn, thành văn hoa thiết chắm.

40. Tay trái chuyển từ thiết chắm thành chưởng dựng thu về trước ngực, ngón cái hướng vào trong tỳ trước ngực.

41. Tay trái từ thụ chưởng lật bàn tay lên ngón cái



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-42

Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-43

Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-44

Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-45

hướng ra ngoài bàn tay thành khuyên thủ từ dưới khuyên lên, khuyên thủ thành thụ chưởng đẩy ra trung môn thành văn hoa thiết chắm.

42. Tay trái từ thiết chắm chuyển thành thụ chưởng thu về trước ngực, ngón cái phía trong tỳ trước ngực.

43. Tay trái từ thụ chưởng chuyển thành chưởng đẩy, đẩy ngang chưởng sang bên phải thành thế tay đẩy sang ngang (tay đẩy là một trong các thủ pháp của kiểu thủ Vĩnh Xuân).

44. Tay trái từ thế tay đẩy chuyển thành khiêu thủ từ bên phải thân người theo đường cong đưa về bên trái thành tả than thủ.

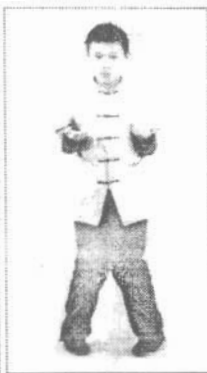
45. Tay trái từ than thủ chuyển thành chưởng đẩy chính diện xuyên qua trung môn đánh thẳng chưởng về



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-46



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-47



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-48



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-49

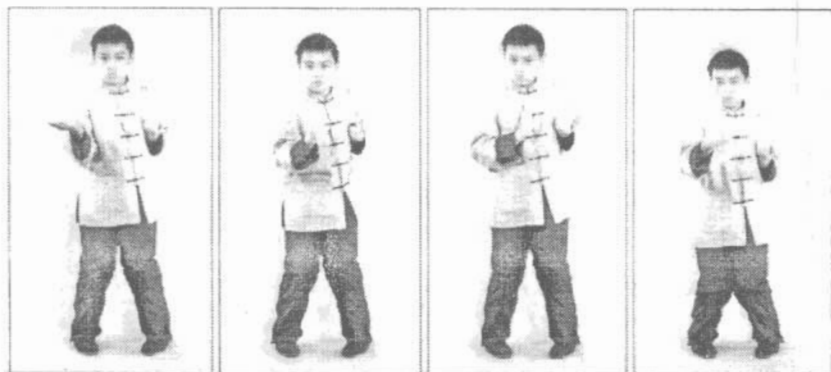
phía trước, thành chưởng đẩy chính diện.

46. Tay trái từ chưởng đẩy thẳng chuyển thành khuyên thủ, bàn tay từ dưới vòng lên hướng ra ngoài thành chưởng lật ra (động tác thứ 7 trong khuyên thủ bát động).

47. Tay trái hướng chưởng ra ngoài, bàn tay từ trên hướng xuống vòng khuyên vào trong thành nội khuyên thủ (động tác thứ 8 trong khuyên thủ bát động). Tay trái theo đà động tác nội khuyên nắm lại thành quyền.

48. Quyền trái thu khép dưới nách bên trái, quyền phải từ dưới nách phải đổi thành chưởng, lòng bàn tay hướng lên chuẩn bị đưa ra.

49. Chưởng tay phải đưa qua ngực, co hình câu liêm cong sang trái đưa sang ngực bên trái, câu liêm đưa qua



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-50

Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-51

Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa- 52

Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-53

thành thủ pháp quá môn.

50. Tay phải câu liêm quá độ đưa từ ngực bên trái trở về bên phải thành hữu than thủ.

51. Bàn tay phải than thủ từ trên khuyên xuống tay khuyên chuyển thành Thụ chưởng chặt thẳng ra trung môn thành Văn hoa thiết chắm.

52. Tay phải từ thiết chắm chuyển thành thụ chưởng thu về trước ngực, ngón cái phía trong tý trước ngực.

53. Bàn tay phải từ thế Thụ chưởng bật lên ngón cái hướng ra ngoài về phía trước, bàn tay thực hiện Khuyên thủ, từ dưới khuyên lên, Khuyên thủ thành Thụ chưởng đẩy ra trung môn thành Văn hoa thiết chắm.

54. Tay phải từ thiết chắm chuyển thành Thụ chưởng thu về trước ngực, ngón cái phía trong tý trước ngực.



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-54

Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-55

Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-56

Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-57

55. Tay phải Thủ chưởng lật lên ngón cái hướng ra phía trước, bàn tay làm Khuyên thủ vòng xuống Khuyên lên khuyên thành Thụ chưởng đẩy ra trung môn thành Văn hoa thiết chảm.

56. Tay phải từ thiết chảm chuyển thành Thụ chưởng thu về trước ngực, ngón cái phía trong tỳ trước ngực.

57. Tay phải từ Thụ chưởng chuyển thành Thôi chưởng (chưởng đẩy) đẩy ngang sang bên trái.

58. Tay phải từ chưởng đẩy ngang chuyển thành tay khiêu từ bên trái theo đường cong đưa trở về bên phải thành hữu Than thủ.

59. Tay phải hữu Than thủ chuyển thành chưởng đẩy thẳng xuyên qua trung môn đánh thẳng về trước thành chưởng đẩy chính diện.



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-58



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-59



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-60



Tiểu luyện- Than
thủ tam hoa-61

60. Tay phải sau khi đánh chưởng chính diện làm Khuyên thủ bàn tay từ dưới vòng lên, hướng ra ngoài thành chưởng hướng ra.

61. Tay phải từ chưởng hướng ra, vòng bàn tay từ trên xuống khuyên vào trong thành nội Khuyên thủ theo đà nội khuyên nắm tay lại thành quyền.

62. Đứng Nhị thụ kiếm dương mã, tay phải nắm thu nốt quyền về khép dưới nách.



Tiểu luyện- than
thủ tam hoa 62

THỨC THỨ 2. PHỤC THỦ TRIỂN SÍ



Tiểu luyện-Phục
thủ triển sí-63



Tiểu luyện-Phục
thủ triển sí-64



Tiểu luyện-Phục
thủ triển sí-65



Tiểu luyện-Phục
thủ triển sí-66

63. Kiểm dương mã, quyền trái chuyển thành chưởng lật bàn tay, lòng bàn tay hướng xuống ép đẩy xuống thành phục thủ chống thẳng xuống.

64. Kiểm dương mã, quyền tay phải (như 63).

65. Kiểm dương mã, cả 2 tay trái và phải đang phục thì cùng nâng đều lên, 2 bàn tay cao ngang nhau trước ngực, đầu ngón tay của 2 bàn tay chạm nhẹ vào nhau, 2 khuỷu tay cao ngang vai thành Lượng dực thủ.

66. Kiểm dương mã, từ Lượng dực thủ hoá thành chưởng, đẩy xuống phía dưới ra đằng sau, lòng bàn tay hướng xuống thành hậu Phản sí (cánh tay ngược phía sau).

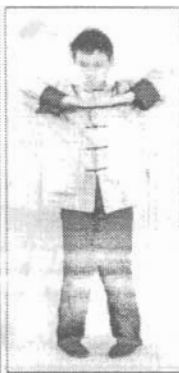
67. Kiểm dương mã, 2 tay hậu Phản sí từ phía sau



Tiểu luyện-Phục
thủ triển sí-66



Tiểu luyện-
Phục thủ triển
sí-67



Tiểu luyện-
Phục thủ triển
sí-68



Tiểu luyện-Phục thủ
triển sí-69

đưa lên về phía trước rồi lại ấn xuống thành hạ phục.

68. Kiểm dương mã, 2 tay phục thủ cùng nâng lên, 2 cánh tay cao ngang bằng nhau trước ngực, đầu ngón tay ở 2 bàn tay chạm nhẹ vào nhau, 2 khuỷu tay cao ngang vai thành Lượng dục thủ.

69. Kiểm dương mã, từ Lượng dục thủ (cất cao cánh tay), 2 tay mở sang 2 bên cao ngang 2 vai, lòng bàn tay hướng xuống thành Đại bàng triển sí (Đại bàng giang cánh).

70. Kiểm dương mã, 2 tay đồng thời thu lại tay kiêu bằng nhau ở phía trước ngực, khi 2 cánh tay thu cao ngang bằng nhau thì đầu ngón cái ở 2 tay hơi chạm nhẹ vào nhau, 2 khuỷu tay cao bằng vai thành Lượng dục thủ.

71. Kiểm dương mã, 2 tay hướng xuống dưới khuyen



Tiểu luyện-Phục
thủ triển sí-70



Tiểu luyện-Phục
thủ triển sí-71



Tiểu luyện-Phục
thủ triển sí-72

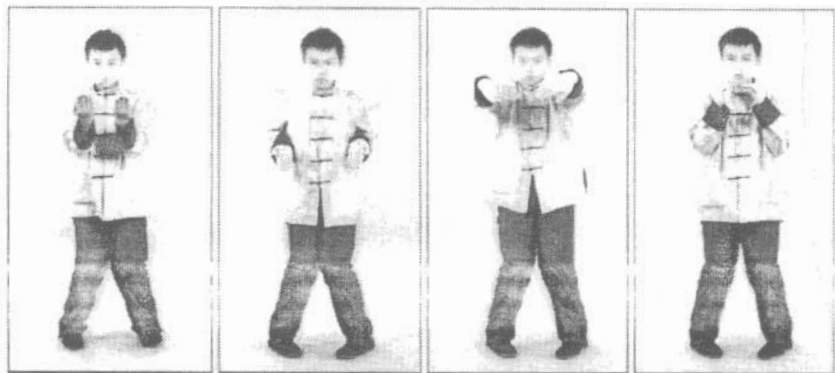
vào, tay nội Khuyên thủ chuyển thành Quả thủ (rẽ 2 tay ra) từ vị trí trung môn tách ra, thành song Quả thủ (Quả thủ là một trong các thủ pháp Kiêu thủ của Vĩnh Xuân)

72. Kiểm dương mã, song quả thủ hạ kiêu, khi hạ 2 tay nắm thành quyền thu về dưới 2 bên nách.

THỨC THỨ 3 KHIÊU SANH HẠC ĐỈNH

73. Kiểm dương mã, song quyền dưới nách chuyển thành chưởng, đưa ra giao thoa nhau tại trung môn rồi nâng về phía trước gạt ra 2 bên thành Khiêu chưởng ánh thủ.

74. Kiểm dương mã, song khiêu thủ giao thoa về trung môn, 2 tay thu về dưới 2 bên nách, lòng bàn tay hướng lên, 2 khuỷu tay thuận đà thúc đánh về phía sau



Tiểu luyện-Khiêu
sanh hạc đỉnh-73

Tiểu luyện-Khiêu
sanh hạc đỉnh-74

Tiểu luyện-Khiêu
sanh hạc đỉnh-75

Tiểu luyện-Khiêu
sanh hạc đỉnh-76

thành đòn Thu sí đỉnh trần (thu tay thúc trở).

75. Kiểm dương mã, 2 tay từ dưới nách chuyển thành phản chưởng, lòng bàn tay hướng ra ngoài ngón tay hướng xuống, đưa chưởng ra trung môn về phía trước chéo lên, 2 tay chống đẩy ngược ra thành đường cong, cao ngang tâm hàm thành Phản sanh chưởng (chưởng chống ngực).

76. Kiểm dương mã, 2 tay Sanh chưởng chuyển thành Hạc chưởng thủ đưa về dưới cằm, lòng bàn tay hướng xuống, 2 đầu ngón tay của 2 bàn tay chạm nhẹ vào nhau, 2 trở đối diện nhau thành thế Mĩ nhân thác tai (người đẹp nâng má).

77. Kiểm dương mã, song hạc chưởng thác tai chuyển về phục thủ, hướng về phía trước phục ép xuống, 2 lòng



Tiểu luyện-Khiêu
sanh hạc đỉnh-77



Tiểu luyện-Khiêu
sanh hạc đỉnh-78



Tiểu luyện-Khiêu
sanh hạc đỉnh-79



Tiểu luyện-Khiêu
sanh hạc đỉnh-80

bàn tay hướng xuống tạo thành hạ Phục thủ.

78. Kiểm dương mã, song hạ phục thủ chuyển thành hạc chưởng, dùng 2 mu bàn tay thúc lên, tay hạc đỉnh lên cao ngang bằng vai thành hạc đỉnh thủ.

79. Kiểm dương mã, 2 tay từ hạc đỉnh chuyển thành chưởng đưa từ dưới lên rồi lật ra ngoài, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra ngoài thành Ngoại phiên chưởng (chưởng lật ra ngoài).

80. Kiểm dương mã, 2 tay từ ngoại phiên chưởng từ trên vòng xuống khuyên vào trong, sau khi nội khuyên, lòng bàn tay hướng vào tạo thành



Tiểu luyện-Khiêu
sanh hạc đỉnh-
81

Khuyên thủ, theo đà khuyên thủ nắm lại thành quyền.

81. Kiểm dương mã, 2 tay thu quyền đưa về khép dưới 2 bên nách.

THỨC THỨ 4. KHIÊU CÁT THAN CAO CHƯỜNG

82. Kiểm dương mã, tay trái từ dưới nách chuyển thành tay chưởng, tay kiêu vươn thẳng xuống dưới thành thủ pháp khiêu thủ quá môn chém xuống.

83. Kiểm dương mã, tay trái chém xuống xong chuyển thành khiêu thủ từ dưới đưa lên theo đường cong, qua trung môn tới bên vai phải, lại từ vai phải đưa về bên vai trái thành Khiêu thủ.

84. Kiểm dương mã, tay trái từ Khiêu thủ chuyển thành Khấu thủ theo đường cong, đưa qua trung môn móc sang bên ngực trái, lại từ ngực bên trái móc sang



Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-82

Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-83

Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-84

Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-85



Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-86

Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-87

Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-88

Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-89

ngực bên phải thành tả Khẩu thủ.

85. Kiểm dương mã, tay trái từ Khẩu thủ chuyển thành chưởng, đưa lên theo đường cong, lòng bàn tay hướng vào trong thành tay tả than thủ.

86. Kiểm dương mã, tay trái từ Than thủ, lật tay chưởng lòng bàn tay hướng ra trước thành chưởng cao, hướng về phía trước chếch lên, đánh thẳng chưởng ra cao tầm ngang trán, thành tả cao chưởng (chưởng cao tay trái).

87. Kiểm dương mã, tay trái cao chưởng bàn tay từ dưới đưa lên lật lên vòng ra, sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra ngoài thành ngoại Phiên chưởng (chưởng lật ngoài).

88. Kiểm dương mã, tay trái ngoại phiên chưởng, từ trên vòng xuống khuyên vào trong, sau khi khuyên lòng bàn tay hướng vào, thành Khuyên thủ, theo đà Khuyên

thủ tay nắm lại thành quyền.

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

90. Kiểm dương mã, tay phải từ dưới nách phải chuyển thành chưởng tay kiêu vươn thẳng, xuống dưới thành thủ pháp Khiêu thủ quá môn chém xuống.

91. Kiểm dương mã, tay hạ Phiết thủ thành Khiêu thủ gậy từ dưới lên theo đường cong khiêu qua trung môn sang vai bên trái rồi lại từ vai bên trái kéo về phía vai bên phải thành Khiêu thủ.

92. Kiểm dương mã, tay phải từ Khiêu thủ chuyển thành Khấu thủ, theo đường cong khiêu qua trung môn sang phía vai trái, lại từ phía vai trái khiêu trở về phía vai phải thành Khấu thủ.

93. Kiểm dương mã, tay phải từ Khấu thủ chuyển



Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-90



Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-91



Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-92



Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-93

thành chưởng, khiêu lên theo đường cong, lòng bàn tay hướng vào, thành hữu Than thủ.

94. Kiểm dương mã, bàn tay phải Than thủ chuyển hướng, lòng bàn tay hướng ra thành chưởng tâm cao, đánh thẳng về trước hơi chéch lên, chưởng đẩy ra cao ngang tầm trán thành hữu cao chưởng (chưởng tay phải cao).

95. Kiểm dương mã, tay phải từ chưởng cao bàn tay vòng dưới đưa lên bàn tay lật ra, sau khi lật ra lòng tay hướng ra ngoài, thành chưởng lật ngoài.

96. Kiểm dương mã, tay phải chưởng lật ngoài từ trên hướng xuống khuyên vào, sau khi khuyên vào, lòng bàn tay hướng vào thành Khuyên thủ, theo đà Khuyên thủ tay nắm lại thành quyền.

97. Kiểm dương mã, tay phải thu quyền khép dưới nách phải.



Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-94

Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-95

Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-96

Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-97

THỨC THỨ 5. THÔI THAN TRUNG CHƯỜNG (CHƯỜNG ĐẨY NGANG, GẠT VỀ, ĐÁNH TẮM TRUNG)

98. Kiểm dương mã, tay trái từ dưới nách bên trái chuyển thành chưởng, đưa chưởng ra dựng các ngón tay hướng lên, lòng bàn tay hướng sang phải tạo thành Thụ chưởng đẩy qua trung môn, sang tới hết phía ngực bên phải thành tả thôi chưởng (đẩy chưởng tay trái).

99. Kiểm dương mã, từ tả Thôi chưởng chuyển thành Khiêu thủ. Từ bên phía ngực phải khiêu (gạt cổ tay) qua trung môn trở về phía ngoài ngực trái lòng bàn tay Khiêu thủ hướng vào trong, thành tả Than thủ.

100. Kiểm dương mã, tay trái đẩy chưởng, bàn tay hướng lên lật ra sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra thành ngoại Phiên chưởng.



Tiểu luyện- Thôi
than trung
chưởng-98



Tiểu luyện- Thôi
than trung
chưởng-99



Tiểu luyện- Khiêu
cát thân cao
chưởng-100



Tiểu luyện- Khiêu
cát thân cao
chưởng-101

102. Kiểm dương mã, tay trái ngoại Phiên chưởng. Từ trên hướng xuống khuyên vào, sau khi nội khuyên, lòng bàn tay hướng vào trong thành Khuyên thủ, theo đà Khuyên thủ tay nắm lại thành quyền.

103. Kiểm dương mã, tay trái thu quyền về khép dưới nách bên trái.

104. Kiểm dương mã, tay phải từ dưới nách bên phải chuyển thành tay chưởng, khi đưa chưởng ra mũi bàn tay hướng lên, lòng bàn tay hướng sang trái thành Thụ chưởng, đẩy ngang qua trung môn, sang hết phần ngực trái thành hữu Thôi chưởng (chưởng phải đẩy).

105. Kiểm dương mã, tay phải từ chưởng đẩy ngang chuyển thành Khiêu thủ. Từ phía ngoài ngực bên trái khiêu qua trung môn, kéo trở về phía ngực bên phải,



Tiểu luyện- Thôi
than trung
chưởng-102



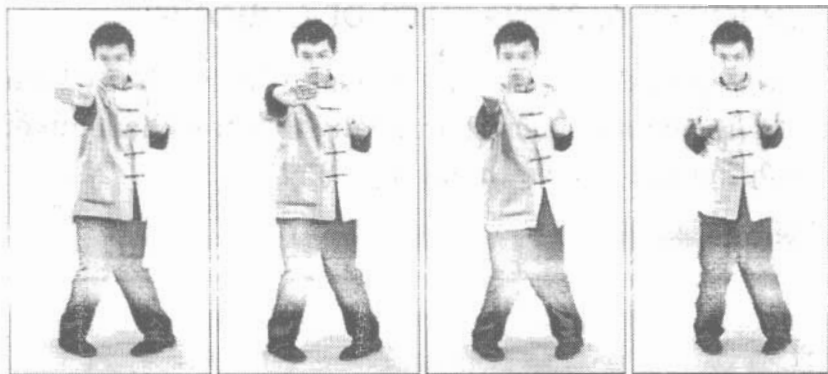
Tiểu luyện- Thôi
than trung
chưởng-103



Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-104



Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-105



Tiểu luyện- Thôi
than trung
chưởng-106

Tiểu luyện- Thôi
than trung
chưởng-107

Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-108

Tiểu luyện- Khiêu
cát than cao
chưởng-109

lòng bàn tay khiêu thủ hướng vào thành hữu Than thủ.

106. Kiểm dương mã, bàn tay phải từ Khiêu thủ chĩa ngang chưởng xuyên trung môn đẩy thẳng về trước, cao tầm trung, thành chưởng đẩy tầm trung.

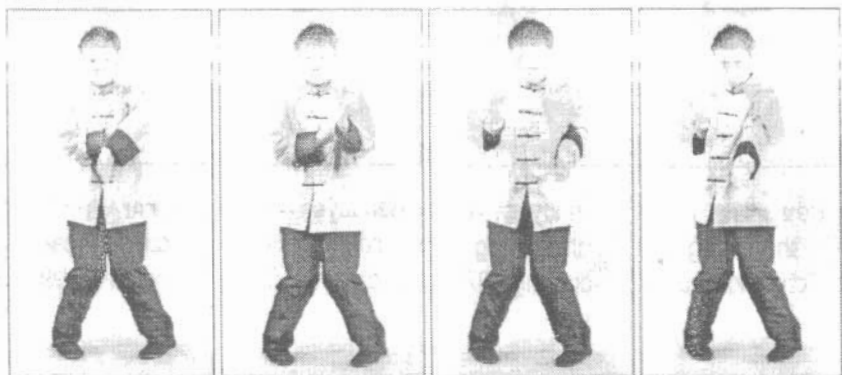
107. Kiểm dương mã, chưởng tay phải đẩy trung. Bàn tay vòng xuống lại đưa lên vòng lật ra, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra ngoài thành ngoại Phiến chưởng.

108. Kiểm dương mã, tay phải từ chưởng lật ngoài từ trên hướng xuống khuyên vào, sau khi nội khuyên lòng bàn tay hướng vào, thành Khuyên thủ, theo đà Khuyên thủ tay nắm lại thành quyền.

109. Kiểm dương mã, tay phải thu quyền về khép dưới nách bên phải.

THỨC THỨ 6. BÀNG KHIÊU ĐỂ CHƯỜNG

110. Kiểm dương mã, tay trái chuyển thành tay kiêu, quăng ra từ trung môn thành bàng thủ, tay phải chuyển thành tay thủ bảo vệ thành tay hộ giá.



Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
110

Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
111

Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
112

Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
113

111. Kiểm dương mã, tay phải vẫn để hộ giá, tay trái từ Bàng thủ chuyển thành Khiêu thủ từ dưới khiêu lên thành tả Khiêu thủ.

112. Kiểm dương mã, tay trái khiêu thủ thu chưởng về dưới nách, lòng bàn tay hướng ra ngoài, các ngón tay hướng xuống, tay phải hộ giá thu về thành quyền khép dưới nách.

113. Kiểm dương mã, chưởng tay trái từ dưới nách bên trái đánh về phía trước chéo xuống thấp, ngón tay hướng xuống, thành tả Để chưởng (đánh gốc chưởng tay trái).



Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
114



Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
115



Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
116



Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
117

114. Kiểm dương mã, tay trái thế Để chưởng, bàn tay vòng xuống lại vòng lên lật ra ngoài. Sau khi lật ra thì lòng bàn tay hướng ra ngoài thành ngoại Phiên chưởng.

115. Kiểm dương mã, tay trái ngoại Phiên chưởng từ trên hướng xuống khuyên vào, sau khi khuyên vào lòng bàn tay hướng vào thành Khuyên thủ, tay thuận đã khuyên nắm thành quyền.

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

117. Kiểm dương mã, tay phải chuyển thành tay kiêu, từ trung môn quăng ra, thành Bàng thủ, tay trái chuyển thành hộ thủ, thành tay hộ giá.

118. Kiểm dương mã, tay trái vẫn để hộ giá không thay đổi, tay phải từ Bàng thủ chuyển thành Khiêu thủ,



Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
118



Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
119



Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
120



Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
121

khiêu từ dưới lên, thành hữu Khiêu thủ.

119. Kiểm dương mã, tay phải từ Khiêu thủ chưởng thu về dưới nách, lòng bàn tay hướng ra về trước, các ngón tay hướng xuống thành hữu Để chưởng.

121. Kiểm dương mã, tay phải từ để chưởng, bàn tay hướng xuống rồi lại đưa lên vòng lật ra ngoài, sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra



Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
122



Tiểu luyện- Bàng
khiêu để chưởng-
123

ngoài thành ngoại Phiên chương.

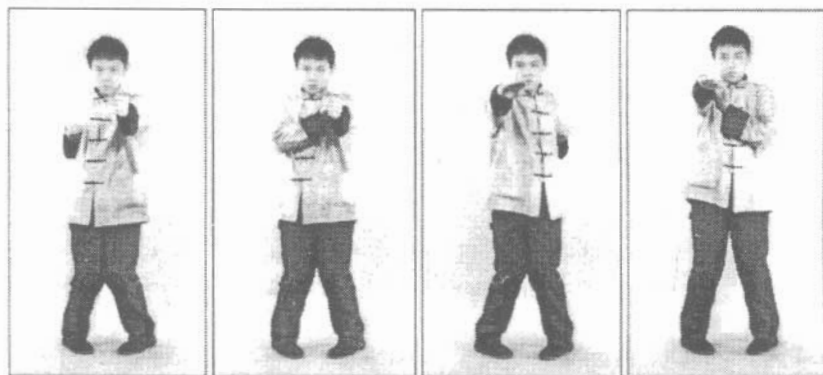
122. Kiểm dương mã, tay phải ngoại Phiên chương, từ trên vòng xuống khuyên vào, sau khi khuyên vào thì lòng bàn tay hướng vào thành Khuyên thủ, theo đà Khuyên thủ tay nắm lại thành quyền.

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

THỨC THỨ 7. THÁC THỦ LIÊN HOÀN.

124. Kiểm dương mã, tay trái chuyển thành tiền quyền qua trung môn đánh thẳng về phía trước, cao tầm trung đẳng thành tả Nhật tự quyền.

125. Kiểm dương mã, tay phải chuyển thành chương đưa qua trung môn dùng mu bàn tay đập trên cánh tay



Tiểu luyện - Thác
thủ liên hoàn-124

Tiểu luyện - Thác
thủ liên hoàn-125

Tiểu luyện - Thác
thủ liên hoàn-126

Tiểu luyện - Thác
thủ liên hoàn-127

trái, lòng bàn tay phải hướng lên trên thành hữu Thác thủ (mở tay phải).

126. Kiểm dương mã, bàn tay phải từ cánh tay trên tay trái lật chưởng thành lòng bàn tay hướng xuống chuyển thành tay tước từ trên cánh tay trái tước xuống thành hữu tước thủ, tay trái thuận theo thế tước nắm thành quyền thu về dưới nách.

127. Kiểm dương mã, tay trái chuyển thành chưởng đưa qua trung môn, dùng mu bàn tay đập lên trên cánh tay trên tay phải, lòng bàn tay trái hướng lên thành tả thác thủ (mở tay trái).

128. Kiểm dương mã, bàn tay trái lật chuyển từ trên cánh tay phải thành lòng bàn tay hướng lên hoá thành tước thủ từ trên cánh tay phải tước ngang xuống thành tả tước thủ, tay phải theo đà tước nắm thành quyền thu



Tiểu luyện - Thác thủ liên hoàn-128



Tiểu luyện - Thác thủ liên hoàn-129



Tiểu luyện - Thác thủ liên hoàn-130



Tiểu luyện - Thác thủ liên hoàn-131

về dưới nách.

129. Kiểm dương mã, tay phải dùng chưởng đưa qua trung môn, dùng mu bàn tay đập lên trên cánh tay trên tay trái, lòng bàn tay phải hướng lên thành hữu thác thủ.

130. Kiểm dương mã, bàn tay phải từ trên cánh tay lật xuống lòng bàn tay hướng xuống chuyển thành tước thủ từ trên cánh tay trái hướng xuống tước ngang ra trên tay trái thành hữu tước thủ, tay trái theo đà tước của tay phải nắm lại thành quyền thu về dưới nách trái.

131. Kiểm dương mã, tay trái hoá thành Tiễn quyền xuyên qua trung môn đánh thẳng về phía trước tầm quyền đánh ra cao ngang tầm với trán thành tả Nhật tự quyền cao, hữu tước thủ thuận thế thu thành quyền khép về dưới nách.



Tiểu luyện - Thác thủ liên hoàn-132



Tiểu luyện - Thác thủ liên hoàn-133



Tiểu luyện - Thác thủ liên hoàn-134



Tiểu luyện - Thác thủ liên hoàn-135

132. Kiểm dương mã, tay phải chuyển thành Tiền quyền xuyên trung môn đánh thẳng về phía trước, cao tầm trung đẳng thành Nhật tự quyền chính diện, tay trái thuận thế thu lại thành quyền về khép dưới nách.

133. Kiểm dương mã, tay trái chuyển thành Sáp quyền (Cắm quyền) thế (bình quyền), cắm quyền thẳng về phía trước chệch xuống thành hạ Sáp bình quyền (quyền cắm hạ đẳng) tay phải thuận thế thu quyền về khép dưới nách.

134. Kiểm dương mã, tay trái thu nốt quyền về thủ dưới nách.

135. Kiểm dương mã, 2 chân đang trùng xuống theo Kiểm dương mã, vươn thẳng 2 chân đưa chân trái vồ về phía chân phải rồi lại đưa về vị trí cũ thành Phách mã (mã đập chân).

136. Kiểm dương mã, co chân phải đập sang chân trái sau khi đập lại đưa chân phải về vị trí cũ thành Phách mã.



Tiểu luyện - Thác thủ liên hoàn-136

THỨC THỨ 8 BÀN LONG THỦ (TAY RỘNG CUỘN)

137. Kiểm dương mã, 2 tay thủ dưới 2 bên nách chuyển thành chưởng ngón tay chia về phía trước 2 lòng bàn tay hướng vào nhau thành thức chuẩn bị của Long



Tiểu luyện - Bàn
long thủ-137



Tiểu luyện - Bàn
long thủ-138



Tiểu luyện - Bàn
long thủ-139



Tiểu luyện - Bàn
long thủ-140



Tiểu luyện - Bàn
long thủ-141



Tiểu luyện - Bàn
long thủ-142



Tiểu luyện - Bàn
long thủ-143

hình chưởng.

138. Kiểm dương mã, 2 tay Long hình chưởng đưa ra trước ngực từ dưới hướng lên vẽ thành 2 đường khuyên thành Hồi long thủ.

139. Kiểm dương mã, từ Hồi long thủ chuyển thành Song long chưởng xuyên qua trung môn, đánh thẳng ra phía trước thành Song long xuất hải (2 rồng ra biển), khi đánh Song long chưởng ra, 2 chân nhảy mã về đứng thẳng.

140. Đứng thẳng 2 tay lật chưởng ra vòng từ dưới lên rồi lật ra. Sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra ngoài thành ngoại Phiến chưởng.

141. Đứng thẳng, 2 tay ngoại Phiến chưởng từ trên vòng ra, vòng xuống rồi khuyên vào, sau khi nội khuyên lòng bàn tay hướng vào thành Khuyên thủ, theo đà Khuyên thủ nắm lại thành quyền.

142. Đứng nghiêm, 2 tay thu quyền về khép thủ dưới 2 bên nách.

143. Đứng nghiêm 2 tay buông xuống, thu trang.

TÂM KIÊU

Theo tuần tự luyện võ, sau Tiểu luyện tức bài Tiểu niệm đầu thì luyện đến bài Tâm kiêu. Tâm kiêu và Tiêu chỉ thuộc về công phu tay kiêu và cũng là công phu lôi đài, về võ học và kỹ thuật đánh thì mỗi bài có những nét đặc sắc riêng, Tâm kiêu bao gồm 4 chiêu thức.

Chiêu thức thuộc hệ công phu trên bãi tập, phân tích và giải thích không nhiều, phân đoạn cũng ít, tập trung nhiều thủ pháp, nhưng thường chỉ làm một mạch là xong, còn Tâm kiêu và Tiêu chỉ thuộc Kiêu thủ mức lôi đài thì mỗi chiêu thức đã là một phân đoạn hướng động tác bên phải bên trái lặp lại, hoặc động tác tay phải trái lặp lại, sau đây sẽ giải thích rõ.

Tâm kiêu là công phu Kiêu thủ của môn phái Vĩnh Xuân, trong đó số chiêu thức có Bàng thủ chiếm nhiều nhất, cho nên còn có tên gọi là Bàng thủ quyền. Về các thế chân mà Vĩnh Xuân tự hào trong võ lâm, nguyên thức cơ bản là ở Tâm kiêu, Tâm kiêu tam thối là thức cơ bản của thế chân Vĩnh Xuân, mã bộ của Tâm kiêu là Kiềm dương mã, Tam tinh mã tức là tả Tam tinh mã, hữu Tam tinh mã và tiền Tam tinh mã, do đó Tam tinh mã còn gọi là Tâm kiêu mã. Tâm kiêu còn gọi là Bàng thủ quyền vì trong 4 thức của Tâm kiêu, thức thứ 1 và 2 có Bàng thủ, thức thứ 3 có song Bàng thủ. Bàng thủ là

một trong các công phu Kiều thủ của Vĩnh Xuân, chiêu thức biến hoá của Bàn thủ rất nhiều. Trong Tâm kiều thì Bàn thủ là chiêu thức cơ bản, Bàn thủ có thể biến thức thành: Cao bàn, Đé bàn (thấp), Phi bàn, Quát bàn, Trừu bàn (rút về), Đạn bàn, Tiêu bàn...

Biến thức của Bàn thủ có nhiều trong hệ thống công phu trên bãi tập, mở đầu Tâm kiều có thân hình (chuyển thân bên phải, bên trái, chuyển mã), cũng có những biến thức đơn giản của Kiều thủ (thượng tiến thủ hoá thành trung bàn thủ...) vốn là hệ thống công phu buộc phải tu luyện của Kiều thủ Vĩnh Xuân.

Luyện tập Tâm kiều là sự tiến bước về công phu Tâm kiều Vĩnh Xuân, khi có hiểu biết và nhận thức sâu sa về Kiều thủ là tu luyện công phu giai đoạn đầu, 3 đòn đá cơ bản của Tâm kiều khiến người học có những nhận thức sơ bộ về phương pháp chân của Vĩnh Xuân, thủ pháp Kiều thủ trong Tâm kiều gồm có: Lan kiều, Khâm thủ, Ván thủ, Bàn thủ, Khiêu thủ, Ánh kiều, Phục thủ...

Trong quá trình học tập Tâm kiều, trước tiên phải học quyền lí, quyền lí xưa kia quen gọi là giải quyền; được học trong liên dụng các đòn đánh kỹ thuật, rồi đến tu luyện công phu của Kiều thủ, qua đánh mộc nhân, luyện những đòn thường dùng theo thói quen trong thực tế của Kiều thủ, có tác dụng trải nghiệm thêm về võ thuật.

Khẩu quyết của bài Tâm kiều:

Lan phục phách sanh khiêu bàn thủ

*Trắc thích bàng khiêu chắm thiết cước
Tiền đan song bàng khiêu thối chưởng
Phi cước dực phục liên hoàn thủ.*

TÂM KIẾU

Người thể hiện Vĩnh Xuân là võ sư Hoàng Kiếm Ba (truyền nhân đời thứ 7 của Vĩnh Xuân).

1. Đứng nghiêm, 2 gót chân khép lại, mũi chân mở độ rộng bằng một quyền, 2 tay buông sát 2 bên đùi, mặt nhìn thẳng về trước, tập trung thần khí để chuẩn bị cho khai quyền.

2. Đứng thẳng, 2 tay từ dưới vươn đưa lên phía trước, cao bằng tâm vai thành Bình thủ (2 tay bằng).

3. Đứng thẳng, 2 tay bình Khuyên thủ, 2 bàn tay đưa lên vòng lật ra ngoài, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra thành chưởng lật ngoài (Ngoại phiên chưởng).

4. Đứng thẳng, 2 tay lật chưởng ra, 2 chưởng từ trên vòng ra hướng xuống khuyên vào, sau khi khuyên vào lòng bàn tay hướng vào, thành tay nội Khuyên thủ, 2 tay thuận theo đà khuyên nắm quyền lại.

5. Đứng thẳng, 2 tay Khuyên thủ xong thu thành quyền đưa về khép thủ dưới nách.



Tâm kiêu-1



Tâm kiểu-2



Tâm kiểu-3



Tâm kiểu-4



Tâm kiểu-5

NHỊ THỤ KIỂM DƯƠNG MÃ

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

7. Mở gót chân, di 2 gót chân mở đều về 2 bên, khoảng cách giữa 2 gót chân là khoảng 1 xích 2 thốn.

8. Mở mũi chân lần 2, tiếp tục di 2 mũi chân mở đều về 2 bên để khoảng cách giữa 2 mũi chân khoảng 1 xích 2 thốn.

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

10. Hơi chùng 2 chân xuống toạ mã, khoảng cách giữa 2 đầu gối rộng bằng một quyền thành Nhị thụ kiểm dương mã.



Tần kiều - Nhị
thụ kiếm dương
mã-6



Tần kiều - Nhị
thụ kiếm dương
mã-7



Tần kiều - Nhị
thụ kiếm dương
mã-8



Tần kiều - Nhị
thụ kiếm dương
mã-9



Tần kiều - Nhị
thụ kiếm dương
mã-10



Tần kiều - Nhị
thụ kiếm dương
mã-11



Tần kiều - Nhị
thụ kiếm dương
mã-12



Tần kiều - Nhị
thụ kiếm dương
mã-13

11. Kiểm dương mã, song quyền mở thành chưởng, 2 tay giao thoa nhau xuyên trung môn hướng về phía trước nâng lên tiêu ra, 2 lòng bàn tay hướng lên thành Song tiêu phượng tiến thủ.

12. Kiểm dương mã, lật tay thượng tiến thủ giao thoa nhau cắt xuống, lòng bàn tay hướng xuống thành Song hạ tiến thủ.

13. Kiểm dương mã, song hạ tiến thủ chuyển thành Cỏ kiều xuyên trung môn hướng về trước tách ra thành Song khai thủ (mở 2 tay).

14. Kiểm dương mã (xem hình 10) song khai thủ thu thành quyền khép về thủ dưới nách.

15. Tay trái Khuyên thủ bát động, Kiểm dương mã tay trái dùng Tiễn quyền từ trung môn đánh thẳng về phía



Tân kiều - Nhị
thụ kiểm dương
mã-14



Tân kiều - Nhị
thụ kiểm dương
mã-15



Tân kiều - Nhị
thụ kiểm dương
mã-16



Tân kiều - Nhị
thụ kiểm dương
mã-17

trước ngực thành tả Nhật tự quyền.

16. Kiểm dương mã, tay trái từ Nhật tự quyền bật ra thành Tiêu chưởng tay chưởng thẳng.

17. Kiểm dương mã, tay trái chia chưởng thẳng, cổ tay gập thẳng xuống thành chưởng chia xuống.

18. Kiểm dương mã, bàn tay trái đang chia xuống dưới khiêu thẳng lên thành chưởng chia lên.

19. Kiểm dương mã, tay trái sau khi khiêu lên xoay bàn tay 90° cho lòng bàn tay hướng xuống thành Bình chưởng.

20. Kiểm dương mã, tay trái từ Bình chưởng lật bàn tay ra ngoài, lòng bàn tay hướng ra ngoài thành chưởng hướng ra ngoài.

21. Kiểm dương mã, lật bàn tay chưởng hướng ngoài



Tấn kiêu - Nhị
thụ kiểm dương
mã-18



Tấn kiêu - Nhị
thụ kiểm dương
mã-19



Tấn kiêu - Nhị
thụ kiểm dương
mã-20



Tấn kiêu - Nhị
thụ kiểm dương
mã-21

bàn tay trái vỗ vào trong, lòng bàn tay hướng vào thành tay chưởng hướng vào.

22. Kiểm dương mã, tay trái nội Phiên chưởng, bàn tay từ dưới gập lên lật ra sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra ngoài tạo thành ngoại Phiên chưởng.

23. Kiểm dương mã, tay trái từ ngoại Phiên chưởng, bàn tay từ trên vòng xuống khuyển vào, sau khi khuyển vào, lòng bàn tay hướng vào thành nội Khuyển thủ, tay trái theo đà nội khuyển tay nắm lại thành quyền.

24. Kiểm dương mã, tay trái thu quyền lại khép thủ dưới nách.

25. Tay phải Khuyển thủ bát động, đứng Kiểm dương mã, tay phải chuyển thành Tiến quyền từ trước ngực theo trung môn đánh thẳng ra thành hữu Nhật tự quyền.



Tân kiều - Nhị
thụ kiểm dương
mã-22



Tân kiều - Nhị
thụ kiểm dương
mã-23



Tân kiều - Nhị
thụ kiểm dương
mã-24



Tân kiều - Nhị
thụ kiểm dương
mã-25



Tấn kiêu - Nhị
thụ kiếm dương
mã-26



Tấn kiêu - Nhị
thụ kiếm dương
mã-27



Tấn kiêu - Nhị
thụ kiếm dương
mã-28



Tấn kiêu - Nhị
thụ kiếm dương
mã-29

26. Kiếm dương mã, tay phải từ Nhật tự quyền bật ra thành Tiêu chưởng thành tay chưởng thẳng.

27. Kiếm dương mã, chưởng tay phải thẳng, gập cổ tay chưởng thẳng xuống thành chưởng chĩa xuống.

28. Kiếm dương mã, tay phải đang chĩa bàn tay xuống, khiêu bàn tay thẳng lên thành chưởng chéch ngón tay lên.

29. Kiếm dương mã, bàn tay phải sau khi khiêu lên vươn lật ngang phẳng ra lòng bàn tay hướng xuống thành chưởng phẳng (Bình chưởng).

30. Kiếm dương mã, tay phải đang Bình chưởng, lật bàn tay ra ngoài lòng bàn tay hướng ra thành chưởng hướng ra ngoài.



Tân kiều - Nhị
thụ kiếm dương
mã-30



Tân kiều - Nhị
thụ kiếm dương
mã-31



Tân kiều - Nhị
thụ kiếm dương
mã-32



Tân kiều - Nhị
thụ kiếm dương
mã-33

31. Kiếm dương mã, tay phải đang hướng chưởng tâm ra ngoài, lật bàn tay vỗ vào, lòng bàn tay hướng vào thành tay chưởng hướng nội.

32. Kiếm dương mã, tay phải đang nội Phiên chưởng, bàn tay từ dưới vòng lên lật ra, sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra tạo thành ngoại Phiên chưởng.

33. Kiếm dương mã, tay phải đang ngoại Phiên chưởng, bàn tay từ trên vòng xuống khuyên vào, sau khi khuyên vào lòng bàn tay hướng vào thành nội Khuyên thủ, tay phải theo thế nội Khuyên thủ nắm lại thành quyền.



Tân kiều - nhị thụ
kiếm dương mã-
34

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

THỨC THỦ NHẤT: LAN PHỤC PHÁCH SANH KHIÊU BÀNG THỦ

35. Bàn long thủ: Đứng Kiểm dương mã, 2 tay từ 2 bên nách mở thành chưởng các ngón tay hướng về trước, 2 lòng bàn tay hướng vào, thế tay thành Long hình chưởng.

36. Kiểm dương mã, 2 tay Long hình chưởng đưa ra trước ngực từ dưới vòng lên vẽ 2 vòng khuyên tạo thành Hồi long thủ.

37. Kiểm dương mã, 2 tay từ Hồi long thủ chuyển thành Song long chưởng xuyên trung môn hướng về phía



Tầm kiếu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
35



Tầm kiếu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
36



Tầm kiếu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
37



Tầm kiếu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
38

trước đánh ra thành Song long xuất hải, khi Song long chưởng đánh ra, thuận thế nhảy mã chuyển về chân đứng nghiêm.

38. Chân đứng nghiêm, 2 tay Song long chưởng từ dưới vòng lên lật ra ngoài sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra tạo thành Ngoại phiên chưởng.

39. Đứng thẳng, 2 tay ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống khuyên vào sau khi nội khuyên, lòng bàn tay hướng vào thành Khuyên thủ, theo đà Khuyên thủ nắm thành quyền.

40. Đứng vẫn nghiêm, 2 tay thu quyền về khép thủ dưới nách.

41. Chân trái đạp ngang sang trái thành tả Tam tinh mã, thân người cũng theo mã chuyển sang trái, 2 tay



Tâm kiếu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
39



Tâm kiếu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
40



Tâm kiếu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
41



Tâm kiếu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
42

đưa ra thành Lan thủ, tay phải kiêu để trên, tay trái kiêu để dưới.

42. Đạp chuyển chân phải tạo thành hữu Tam tinh mã, thân người chuyển theo mã sang phải về sau 2 tay Lan thủ bên trái quá môn thành Song lan thủ bên trái, tay kiêu trái ở trên, tay kiêu phải ở dưới.

43. Đạp chuyển chân trái, tạo thành tả Tam tinh mã, thân người theo mã chuyển qua trái về sau Song lan thủ bên phải đưa quá môn sang thành tả Song lan thủ (2 tay Lan thủ bên trái) tay kiêu phải bên trên, tay kiêu trái bên dưới.

44. Tả tam tinh mã, Song lan thủ, tay kiêu hình cong, từ bên phải khiêu ra thành Song phục thủ.

45. Tả tam tinh mã từ Song phục thủ tay phải chuyển



Tâm kiêu - Lan phục phách sang khiêu bàng thủ-
43



Tâm kiêu - Lan phục phách sang khiêu bàng thủ-
44



Tâm kiêu - Lan phục phách sang khiêu bàng thủ-
45



Tâm kiêu - Lan phục phách sang khiêu bàng thủ-
46

thành Thác thủ, tay trái chuyển thành Phách thủ, vổ lên cánh tay phải cách vai khoảng một chưởng thành tả Vấn thủ.

46. Tả tam tinh mã tay trái từ Phách thủ chuyển thành Thác thủ, tay phải Vấn thủ chuyển thành Phách thủ, vổ lên trên cánh tay trái, tại điểm cách vai một bàn tay tạo thành hữu Vấn thủ.

47. Tả tam tinh mã, tay phải Phách thủ hoá thành Thác thủ, tay trái Vấn thủ chuyển thành Phách thủ, vổ lên trên cánh tay phải cách vai khoảng một bàn tay thành hữu Vấn thủ.

48. Tả tam tinh mã, tay trái từ Phách thủ chuyển thành hộ chưởng, thành tay hộ giá, tay phải từ Vấn thủ



Tả kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
47



Tả kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
48



Tả kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
49



Tả kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
50

chuyển thành Chính chưởng, xuyên trung môn hướng về phía trước đánh ra.

49. Tả tam tinh mã, Song thủ vẽ cung tròn hướng về trước võ tay kiêu tạo thành Song phục thủ.

50. Tả tam tinh mã, Song phục thủ tay trái chuyển thành hộ chưởng thành tay hộ giá, hữu Phục thủ chuyển thành Chính chưởng qua trung môn hướng về trước đánh ra.

51. Từ hữu hậu mã chuyển sang phải thành hữu Tam tinh mã, thân người cũng từ sau chuyển sang phải, tay trái chuyển thành Lạp quyền, tay phải chuyển thành thế Lan kiêu tạo thành Lạp quyền Lan kiêu.

52. Đứng hữu Tam tinh mã, chuyển song thủ thành 2



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
51



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
52



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
53



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
54

tay giao thoa hướng lên trên cắt ra, lòng bàn tay hướng vào thành thượng Tiến thủ.

53. Hữu tam tinh mã, tay phải thượng Tiến thủ chuyển thành tay bàng hướng về phía trước bàng ra, tay trái chuyển thành chưởng ở thế Bàng thủ hộ giá (tay bàng hộ giá).

54. Hữu tam tinh mã, tay trái hoá thành thế Lạp quyền, tay phải thế Lan kiều tạo thành Lạp quyền lan kiều.

55. Hữu tam tinh mã, 2 tay chuyển thành giao thoa hướng lên trên cắt ra, lòng bàn tay hướng vào thành thượng Tiến thủ.

56. Hữu Tam tinh mã, tay phải từ thượng Tiến thủ



Tâm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
55



Tâm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
56



Tâm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
57



Tâm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
58

chuyển thành tay bâng hướng về trước bâng ra, tay trái chuyển thành hộ chưởng tạo thành tay bâng hộ giá.

57. Hữu Tam tinh mã, tay trái thành thế Lạp quyền, tay phải chuyển thành Lan kiều tạo thành thế Lạp quyền Lan kiều.

58. Hữu Tam tinh mã, 2 tay chuyển thành tay giao thoa cắt về phía trước, lòng bàn tay hướng vào thành thượng Tiễn thủ.

59. Hữu Tam tinh mã, từ thượng Tiễn thủ, tay phải hoá Bàng thủ bâng về phía trước, tay trái thành hộ chưởng tạo thành (tay bâng hộ giá) Bàng thủ hộ giá.

60. Hữu Tam tinh mã, tay trái chuyển thành thế Lạp quyền tay phải hoá thành tay Lan kiều tạo thành Lạp



Tâm kiều - Lan
phục phách sang
kiêu bâng thủ-
59



Tâm kiều - Lan
phục phách sang
kiêu bâng thủ-
60



Tâm kiều - Lan
phục phách sang
kiêu bâng thủ-
61



Tâm kiều - Lan
phục phách sang
kiêu bâng thủ-
62

quyền Lan kiều.

61. Hữu Tam tinh mã, tay phải thu quyền về khếp thủ dưới nách, tay trái dùng Tiễn quyền xuyên trung môn đánh thẳng về phía trước.

62. Đạp tả hậu mã, chuyển mã về chính diện, tạo thành Kiểm dương mã, tay trái từ Tiễn quyền chuyển thành Bình chưởng, Triển sí thủ từ bên phải chém ngang sang trái.

63. Kiểm dương mã, tay triển sí hoá thành tả Thiết chưởng từ bên trái cắt về trung môn.

64. Kiểm dương mã, tay phải chuyển thành tay đao từ trên cánh tay trái tước xuống, tay trái thuận theo thế tước kéo quyền thu về thủ dưới nách.



Tầm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
63



Tầm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
64



Tầm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
65



Tầm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
66

65. Kiểm dương mã, bàn tay phải đưa xuống rồi lại vòng lên lật ra, sau khi lật ra lòng bàn tay hướng ra ngoài thành ngoại Phiên chưởng.

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

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

68. Bàn long thủ, Kiểm dương mã, 2 quyền từ dưới nách mở thành chưởng, ngón tay hướng về trước, lòng bàn tay hướng vào mình tạo thành thức chuẩn bị cho Long hình chưởng.



Tầm kiếu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
67



Tầm kiếu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
68



Tầm kiếu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
69



Tầm kiếu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
70

69. Kiểm dương mã, 2 tay thành Long hình chưởng đưa ra trước ngực từ dưới khiêu lên vẽ 2 vòng khuyên tạo thành Hồi long thủ.

70. Kiểm dương mã, tay Hồi long thủ chuyển thành Song long chưởng qua trung môn đánh về phía trước, tạo thành Song long xuất hải, khi Song long chưởng đánh ra, chân nhảy mã về đứng nghiêm.

71. Chân đứng nghiêm, 2 tay đưa vòng lên lật ra ngoài, sau khi lật tay, lòng bàn tay hướng ra thành Ngoại phiên chưởng.

72. Đứng thẳng, 2 tay Ngoại phiên chưởng từ trên vòng xuống khuyên vào trong, sau khi khuyên vào, lòng bàn tay hướng vào thành khuyên thủ, thuận theo thế



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
71



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
72



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
73



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
74

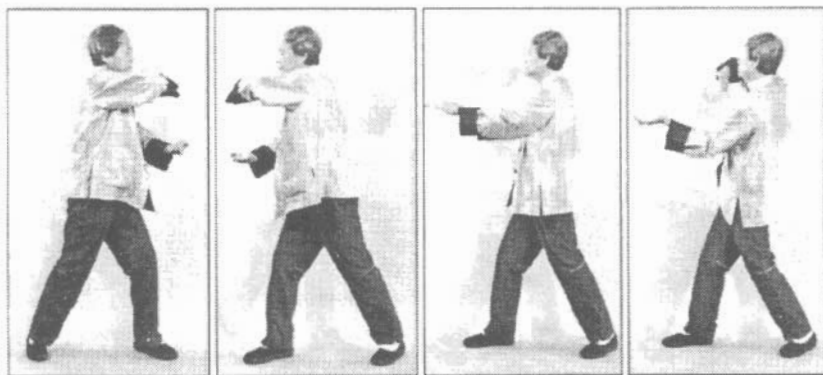
khuyên thủ tay nắm lại thành quyền.

73. Đứng thẳng, 2 tay thu quyền về khếp thủ dưới nách.

74. Chân phải đạp ngang sang phải thành hữu Tam tinh mã, thân người cũng theo mã chuyển sang phải 2 tay đưa ra thành Lan thủ, tay kiêu trái ở trên, tay kiêu phải ở dưới.

75. Di chuyển chân trái tạo thành tả Tam tinh mã, thân người chuyển theo mã về bên trái phía sau, 2 tay Lan thủ bên phải quá môn chuyển thành 2 tay Lan thủ bên trái (tả song Lan thủ) tay kiêu trái phía trước, tay kiêu phải phía trên.

76. Di chuyển chân phải tạo thành hữu Tam tinh mã,



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
kiêu bàng thủ-
75

Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
kiêu bàng thủ-
76

Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
kiêu bàng thủ-
77

Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
kiêu bàng thủ-
78

thân người chuyển theo mã về bên phải phía sau, tả Song lan thủ từ bên trái quá môn thành hữu Song lan thủ, tay kiều trái ở trên, tay kiều phải ở dưới.

77. Hữu Tam tinh mã, tay kiều Song lan thủ hình cánh cung từ trái hướng lên khiêu xuống tạo thành Song phục thủ.

78. Hữu Tam tinh mã, từ Song phục thủ, tay trái chuyển thành Thác thủ, tay phải thành Phách thủ, vỗ lên trên cách tay trái nơi cách vai khoảng một bàn tay thành tả Vấn thủ.

79. Hữu Tam tinh mã, tay phải Phách thủ chuyển thành Thác thủ, tay trái từ Vấn thủ thành Phách thủ, vỗ lên cách tay phải nơi cách phải phải một khoảng bằng



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
79



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
80



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
81



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
82

bàn tay thành hữu Vấn thủ.

80. Hữu Tam tinh mã, tay trái từ Phách thủ chuyển thành Thác thủ, tay phải Vấn thủ chuyển thành Phách thủ vỗ lên trên cánh tay trái tại điểm cách vai khoảng một bàn tay tạo thành tả Vấn thủ.

81. Hữu Tam tinh mã, tay phải từ Phách thủ chuyển thành hộ chưởng thành tay hộ giá, tay trái từ Vấn thủ chuyển thành Chính chưởng xuyên trung môn đánh thẳng về phía trước.

82. Hữu Tam tinh mã, 2 tay vẽ cung tròn hướng về phía trước vỗ kiêu tạo thành Song phục thủ.

83. Hữu Tam tinh mã, từ Song phục thủ, tay phải chuyển thành hộ chưởng thành tay hộ giá, tay trái



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
83



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
84



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
85



Tầm kiêu - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
86

chuyển thành Chính chưởng xuyên trung môn đánh thẳng về phía trước.

84. Đạp tả hậu mã chuyển sang trái thành tả Tam tinh mã, thân người theo mã từ sau chuyển sang trái, tay phải chuyển thành thế Lạp quyền, tay trái thành thế Lan kiều tạo thành Lạp quyền Lan kiều.

85. Tả Tam tinh mã, 2 tay chuyển thành giao thoa nhau hướng lên trên cất ra, lòng bàn tay hướng vào tạo thành thượng Tiễn thủ.

86. Tả Tam tinh mã, từ thượng Tiễn thủ, tay trái chuyển thành Bàn thủ, bàn về phía trước, tay phải thành hộ chưởng tạo thành Bàn thủ hộ giá.

87. Tả Tam tinh mã, tay phải thành thế Lạp quyền,



Tầm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
87



Tầm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
88



Tầm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
89



Tầm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
90

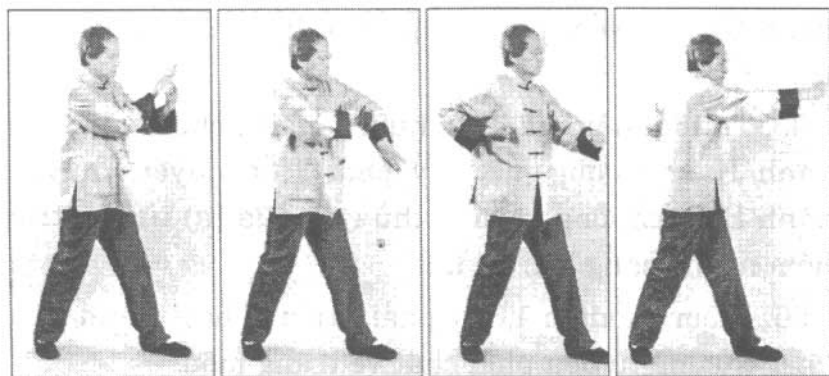
tay trái chuyển thành thế Lan kiều, tạo thành Lạp quyền Lan kiều.

88. Tả Tam tinh mã, 2 tay tạo thế giao thoa hướng lên phía trên cất ra, lòng bàn tay hướng vào tạo thành thượng Tiến thủ.

89. Tả tam tinh mã, từ thế thượng Tiến thủ tay trái chuyển thành Bàng thủ, bàng về phía trước, tay phải thành hộ chưởng tạo thành tay bàng hộ giá.

90. Tả Tam tinh mã, tay phải chuyển thành Lạp quyền, tay trái thế Lan kiều tạo thành Lạp quyền Lan kiều.

91. Tả Tam tinh mã, 2 tay để giao thoa nhau hướng lên trên cất ra, lòng bàn tay hướng vào tạo thành thượng Tiến thủ.



Tâm kiều - Lan
phục phách sang
kiều bàng thủ-
91

Tâm kiều - Lan
phục phách sang
kiều bàng thủ-
92

Tâm kiều - Lan
phục phách sang
kiều bàng thủ-
93

Tâm kiều - Lan
phục phách sang
kiều bàng thủ-
94

92. Tả Tam tinh mã, từ thượng Tiến thủ, tay trái chuyển thành Bàn thủ, bàn về phía trước, tay phải chuyển thành hộ chưởng tạo thành tay bàn hộ giá.

93. Tả Tam tinh, tay phải thành thế Lạp quyền, tay trái ở thế Lan kiều tạo thành Lạp quyền Lan kiều.

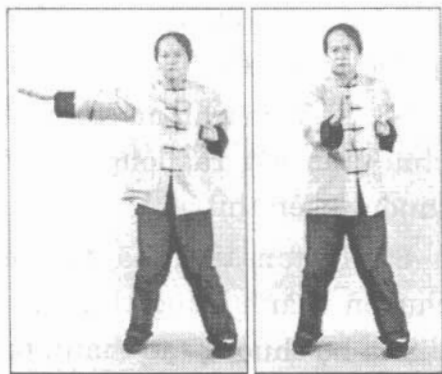
94. Tả Tam tinh mã tay trái nắm quyền thu về khếp thủ nách, tay phải hoá thành Tiến quyền qua trung môn đánh thẳng về phía trước.

95. Từ hữu hậu mã đạp chuyển mã về chính diện tạo thành Kiểm dương mã, tay phải Tiến quyền chuyển thành Bình chưởng triển sí thủ (tay đưa ra) từ bên trái chém ngang sang bên phải.

96. Kiểm dương mã, tay phải Triển sí hoá thành hữu Phiết chưởng từ bên phải chặt về trung môn.

97. Kiểm dương mã, tay trái thành tay đao từ trên cánh tay phải tước xuống, tay phải thuận thế thu về thành quyền khếp thủ dưới nách.

98. Kiểm dương mã, chưởng tay trái từ trên vòng



Tả Tam kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàn thủ-
95

Tả Tam kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàn thủ-
96



Tầm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
97

Tầm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
98

Tầm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
99

Tầm kiều - Lan
phục phách sang
khiêu bàng thủ-
100

xuống lại đưa lên lật ra ngoài, sau khi lật ra , lòng bàn tay hướng ra ngoài tạo thành ngoại Phiên chưởng.

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

100. Đứng kiểm dương mã, tay phải thu nốt quyền về khép thủ dưới nách.

THỨC THỨ 2. TRẮC THÍCH BÀNG KHIÊU CHẤM THIẾT TƯỚC

101. Kiểm dương mã, tay lan trái, tay trái đưa ra Lan kiều, mũi bàn chân trái hơi di sang trái, thân hình nghiêng sang trái, rồi lập tức phi chân trái đá sang trái.

102. Chân trái hạ tiếp đất đạp ra thành tả Tam tinh mã, thân người cũng theo mã xoay sang trái, tay phải đưa ra Bàng thủ, tay trái để kiều hộ giá thành tay phải Bàng thủ.

103. Tả Tam tinh mã, từ tay trái hộ thủ, tay phải Bàng thủ chuyển thành Ánh thủ (mĩ nhân chiếu kính).

104. Tả Tam tinh mã, chân đạp hơi đạp về trước, chân phải kéo mã về trước, thành tả Tam tinh mã, từ Ánh thủ



Tâm kiều-Trắc thích bàng
kiêu chấms thiết tước-101



Tâm kiều-Trắc thích
bàng kiều chấms thiết
tước-102



Tâm kiều-Trắc thích
bàng kiều chấms thiết
tước-103



Tâm kiều-Trắc
thích bàng khiêu
chậm thiết tước-
104

Tâm kiều-Trắc
thích bàng khiêu
chậm thiết tước-
105

Tâm kiều-Trắc
thích bàng khiêu
chậm thiết tước-
106

Tâm kiều-Trắc
thích bàng khiêu
chậm thiết tước-
107

chuyển thành Bàn thủ hộ giá. Tay trái hộ giá, tay phải Bàn thủ.

105. Tả Tam tinh mã, tay trái hộ giá, phải Bàn thủ chuyển về thành Ánh thủ (mĩ nhân chiếu kính).

106. Tả Tam tinh mã, chân trái hơi đạp về phía trước, chân phải kéo theo, thành tả Tam tinh mã, tay từ Ánh thủ chuyển thành Bàn thủ hộ giá, tay trái hộ giá tay phải Bàn thủ.

107. Tả Tam tinh mã, tay trái thu quyền, tay phải chuyển cuộn thành Cổn thủ lục quả, tạo thành Quả chùy (đạp chùy cong).

108. Từ Tam tinh mã đạp chân phải chuyển mã thành chính diện Kiểm dương mã, thân người cũng theo mã



Tầm kiêu-Trắc
thích bàng khiêu
chậm thiết tước-
108



Tầm kiêu-Trắc
thích bàng khiêu
chậm thiết tước-
109



Tầm kiêu-Trắc
thích bàng khiêu
chậm thiết tước-
110



Tầm kiêu-Trắc
thích bàng khiêu
chậm thiết tước-
111

xoay về trước, tay phải từ quả chùy chuyển thành hữu Thiết chưởng.

109. Đứng Kiềm dương mã, tay trái thành tay đao tước ra, tay phải để Thiết chưởng, tạo thành Thức tước thủ.

110. Đứng Kiềm dương mã, tay phải thu quyền về, tay trái đưa bàn tay xuống rồi lại vòng lên lật ra ngoài, sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra ngoài, thành ngoại Phiên chưởng.

111. Kiềm dương mã, tay trái ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống nội khuyên, sau khi khuyên vào, lòng bàn tay hướng vào trong thành Khuyên thủ, theo đà khuyên thủ nắm quyền lại.

112. Kiềm dương mã, tay trái thu quyền về khép thủ



Tầm kiêu-trắc thích
bàng khiêu chắm thiết
tước-112



Tầm kiêu-trắc thích bàng
khiêu chắm thiết tước-113



Tầm kiêu-trắc thích
bàng khiêu chắm thiết
tước-114

dưới nách.

113. Kiềm dương mã, tay phải Lan thủ, tay đưa ra thành Lan kiêu, mũi chân phải hơi di chân sang bên phải, thân người nghiêng sang phải rồi lập tức phi chân đá sang bên phải.

114. Chân phải hạ tiếp đất tạo thành hữu Tam tinh mã, thân người cũng theo mã dồn sang bên phải, tay trái đưa ra Bàng thủ, tay phải hộ giá.

115. Hữu Tam tinh mã, từ tay trái Bàng thủ tay phải hộ thủ chuyển thành Ánh thủ (mĩ nhân chiếu kính).

116. Hữu Tam tinh mã, chân phải hơi đạp về phía trước chân trái kéo theo, thành hữu Tam tinh mã, chuyển tay từ Ánh thủ thành Bàng thủ hộ giá, tay phải để hộ giá, tay trái Bàng thủ.



Tâm kiều-Trắc
thích bàng khiêu
chậm thiết tước-
115



Tâm kiều-Trắc
thích bàng khiêu
chậm thiết tước-
116



Tâm kiều-Trắc
thích bàng khiêu
chậm thiết tước-
117



Tâm kiều-Trắc
thích bàng khiêu
chậm thiết tước-
118

117. Hữu Tam tinh mã, từ tay phải hộ thủ tay trái
Bàng thủ chuyển thành Ánh thủ (mĩ nhân chiếu kính).

118. Hữu Tam tinh mã, chân phải hơi đạp di về trước,
chân trái kéo mã theo, vẫn thành hữu Tam tinh mã, tay
từ Ánh thủ thành Bàng thủ hộ giá, tay phải để hộ giá,
tay trái để Bàng thủ.

119. Hữu Tam tinh mã, tay phải thu quyền, tay trái
chuyển thành Cồn thủ lục quả tạo thành Quả chùy.

120. Từ Hữu tam tinh mã, chân trái đạp chuyển mã,
thành chính diện Kiềm dương mã, thân người cũng theo
mã chuyển lên trước, tay trái Quả chùy chuyển thành
tả Thiết chưởng.

131. Đứng Kiềm dương mã, tay phải thành tay đao



Tâm kiêu-Trắc
thích bàng khiêu
châm thiết tước-
119



Tâm kiêu-Trắc
thích bàng khiêu
châm thiết tước-
120



Tâm kiêu-Trắc
thích bàng khiêu
châm thiết tước-
121



Tâm kiêu-Trắc
thích bàng khiêu
châm thiết tước-
121

tước, tay trái để thiết
chưởng, tạo thành thức
Tước thủ.

122. Kiềm dương mã,
tay trái thu quyền về, bàn
tay phải đưa xuống lại
vòng lên lật ra, sau khi lật
ra, lòng bàn tay hướng ra,
thành ngoại Phiên
chưởng.

123. Tay trái ngoại
Phiên chưởng, bàn tay
vòng từ trên xuống



Tâm kiêu-Trắc
thích bàng khiêu
châm thiết tước-
123



Tâm kiêu-Trắc
thích bàng khiêu
châm thiết tước-
124

khuyên vào, sau khi nội khuyên thì lòng bàn tay hướng vào, thành Khuyên thủ, theo đà khuyên thủ tay nắm lại thành quyền thu về.

124. Đứng Kiềm dương mã, tay phải nắm quyền thu nốt về khép thủ dưới nách.

THỨC THỨ 3. TIỀN ĐẠM SONG BÀNG KHIÊU THÔI CHƯỜNG

125. Đứng Kiềm dương mã, mũi chân phải đạp di về bên phải, chân trái đạp về trước bước chữ đinh nhỏ tạo thành thốn đinh điều mã.

126. Thốn đinh điều mã (tấn treo chữ đinh), chân trái bật đá lên cao về phía trước tạo thành tiên Phi cước.



Tầm kiêu- Tiên
đạm song bàng
khiêu thôi
chường-125



Tầm kiêu- Tiên
đạm song bàng
khiêu thôi
chường-126



Tầm kiêu- Tiên
đạm song bàng
khiêu thôi
chường-127



Tầm kiêu- Tiên
đạm song bàng
khiêu thôi
chường-128

127. Chân trái hạ xuống phía trước tạo thành Tam tinh mã, 2 tay dùng Bàn thủ đưa về phía trước, thành song Bàn thủ.

128. Tam tinh mã, 2 tay từ song Bàn thủ chuyển thành Ánh kiều Khiêu thủ, hướng lên để giao thoa khiêu lên thành song Khiêu thủ.

129. Tam tinh mã, chân trái đạp di về phía trước, chân phải kéo theo tạo thành tiền Tam tinh mã, tay song Khiêu thủ chuyển thành Bàn thủ bồng về phía trước thành song Bàn thủ.

130. Tam tinh mã, tay song Bàn thủ hoá Ánh kiều Khiêu thủ, hướng lên giao thoa khiêu lên, thành song Khiêu thủ.



Tâm kiều- Tiến
đạn song bàn
kiêu thời
chương-129

Tâm kiều- Tiến
đạn song bàn
kiêu thời
chương-130

Tâm kiều- Tiến
đạn song bàn
kiêu thời
chương-131

Tâm kiều- Tiến
đạn song bàn
kiêu thời
chương-132



Tâm kiều- Tiên
đạn song bàng
khiêu thôi
chưởng-133



Tâm kiều- Tiên
đạn song bàng
khiêu thôi
chưởng-134



Tâm kiều- Tiên
đạn song bàng
khiêu thôi
chưởng-135



Tâm kiều- Tiên
đạn song bàng
khiêu thôi
chưởng-136

131. Tam tinh mã, chân trái hơi di về phía trước, chân phải kéo mã theo, thành tiền Tam tinh mã, tay song Khiêu thủ chuyển thành Bàng thủ, bàng về phía trước tạo thành song Bàng khiêu thủ.

132. Tam tinh mã, tay song Bàng thủ chuyển thành Ánh kiều Khiêu thủ, hướng lên đan giao thoa nhau khiêu lên, thành song Khiêu thủ.

133. Từ tam tinh mã, kéo mã trái từ trước về thành Kiềm dương mã, song chưởng thu về thủ về dưới 2 bên nách, ngón hướng xuống.

134. Kiềm dương mã, 2 chưởng thủ 2 bên nách đẩy thẳng về phía trước thành song Thôi chưởng, ngón hướng lên.

135. Kiểm dương mã, thu song Thôi chưởng về thủ dưới 2 bên nách thành song Thu chưởng (ngón chếch lên).

136. Kiểm dương mã, chưởng từ 2 bên nách lại đẩy về trước thành song Thôi chưởng.

137. Kiểm dương mã, từ song thôi chưởng, 2 tay từ trên hướng xuống rồi lại vòng lên lật ra, sau khi lật bàn tay hướng ra, thành ngoại Phiên chưởng.

138. Kiểm dương mã, 2 tay ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống khuyên vào, sau khi khuyên vào lòng bàn tay hướng vào thành Khuyên thủ, 2 tay Khuyên thủ thuận đà nắm lại thành quyền.

139. Đứng Kiểm dương mã, 2 quyền thu về khép thủ dưới 2 bên nách.

140. Kiểm dương mã, mũi chân trái di sang trái, chân



Tầm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thối
chưởng-137

Tầm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thối
chưởng-138

Tầm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thối
chưởng-139

Tầm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thối
chưởng-140



Tầm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thôi
chưởng-141



Tầm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thôi
chưởng-142



Tầm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thôi
chưởng-143



Tầm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thôi
chưởng-144

phải đạp về trước thành Tiểu đình bộ, tạo ra Thốn đình
điều mã.

141. Từ Thốn đình điều mã, đưa chân phải bật đá lên
cao về phía trước, thành tiên Phi cước.

142. Chân phải hạ xuống đạp về trước thành Tam
tinh mã, 2 tay đưa thành Bàng thủ bàng về phía trước
tạo thành song Bàng thủ.

143. Tam tinh mã, tay song Bàng thủ đưa thành Ảnh
kiêu Khiêu thủ, hướng lên trên giao thoa khiêu lên
thành song Khiêu thủ.

144. Tam tinh mã, chân phải hơi di về trước, chân trái
kéo mã theo về trước, thành tiên Tam tinh mã, tay song
Khiêu thủ chuyển thành Bàng thủ, bàng về phía trước
thành song Bàng thủ.



Tâm kiều- Tiên
đạn song bàng
khiêu thôi
chưởng-145



Tâm kiều- Tiên
đạn song bàng
khiêu thôi
chưởng-146



Tâm kiều- Tiên
đạn song bàng
khiêu thôi
chưởng-147



Tâm kiều- Tiên
đạn song bàng
khiêu thôi
chưởng-148

145. Tam tinh mã, tay song Bàng thủ chuyển thành Ảnh kiều Khiêu thủ, hướng lên giao thoa khiêu lên, thành song Khiêu thủ.

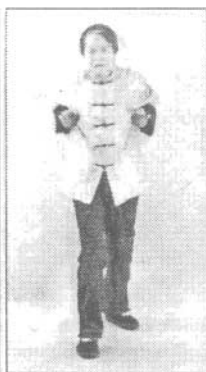
146. Tam tinh mã, chân phải hơi di lên trước, chân trái kéo mã lên theo, thành tiền Tam tinh mã, song Khiêu thủ chuyển thành Bàng thủ bàng về phía trước tạo thành song Bàng thủ.

147. Tam tinh mã, tay song Bàng thủ đưa thành Ảnh kiều Khiêu thủ, hướng lên giao thoa khiêu lên, thành song Khiêu thủ.

148. Từ tam tinh mã thu chân phải phía trước về thành Kiểm dương mã, 2 chưởng thu về thủ dưới 2 bên nách (ngón tay chếch xuống).



Tâm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thối
chưởng-149



Tâm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thối
chưởng-150



Tâm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thối
chưởng-151



Tâm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thối
chưởng-152

149. Đứng Kiềm dương mã, song chưởng từ 2 bên nách đẩy thẳng về trước thành song Thối chưởng (ngón tay hướng lên).

150. Đứng Kiềm dương mã, thu song thối chưởng về khép thủ dưới 2 bên nách thành song thu chưởng (ngón tay chéch lên).

151. Đứng Kiềm dương mã, tay song Thối



Tâm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thối
chưởng-153



Tâm kiêu- Tiên
đạn song bàng
khiêu thối
chưởng-154

chưởng, 2 tay từ trên đưa xuống lại vòng lên rồi lật ra, sau khi lật ra, lòng bàn tay hướng ra, thành ngoại Phiên chưởng.

153. Đứng Kiềm dương mã. 2 tay ngoại Phiên chưởng từ trên vòng xuống khuyên vào, sau khi nội khuyên lòng bàn tay, lòng bàn tay hướng vào tạo thành Khuyên thủ, 2 tay thuận theo đà Khuyên thủ nắm lại thành quyền.

154. Đứng Kiềm dương mã, 2 tay thu quyền về khép dưới 2 bên nách.

THỨC THỨ 4. PHI CƯỚC DỤC PHỤC LIÊN HOÀN QUYỀN

155. Đứng Kiềm dương mã, gót chân mã phải hơi di sang trái, thân người cũng hơi nghiêng sang trái, gót



Tầm kiêu- Phi cước
dục phục liên hoàn
quyển-155



Tầm kiêu- Phi cước dục
phục liên hoàn quyền-156



Tầm kiêu- Phi cước dục
phục liên hoàn quyền-
157

chân trái hơi nhón lên khỏi mặt đất tạo thành Đinh điều mã bên trái (tả trác đinh điều mã).

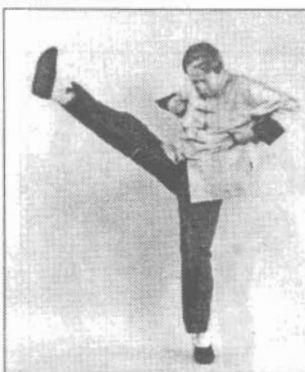
156. Từ Đinh điều mã bên trái dồn trọng tâm cơ thể sang mã phải, chân trái bật đá lên cao về bên trái thành chân trái đá cao.

157. Chân trái hạ xuống thành Kiểm dương mã rồi lại lùi lại thành Tam tinh mã, thân người dồn sang phải, 2 tay chuyển thành Thiên cận lạc phục hổ chũ thiên, tay trái tiên phong tạo thành Lượng dục phục thủ.

158. Đứng Tam tinh mã, chân phải lùi mã, mũi bàn chân chéch sang trái thành Kiểm dương mã, gót chân mã trái hơi di sang phải thân người hơi lệch dồn sang phải, nhón gót chân phải lên khỏi mặt đất thành Đinh



Tầm kiều- Phi cước
dục phục liên hoàn
quyển-158



Tầm kiều- Phi cước dục
phục liên hoàn quyển-159



Tầm kiều- Phi cước dục
phục liên hoàn quyển-
160

điều mã bên phải.

159. Từ Đinh điều mã bên phải trọng tâm cơ thể dồn sang toạ mã trái, phi chân phải bật đá lên cao về bên phải tạo thành chân phải đá cao.

160. Chân phải hạ xuống tạo thành Kiềm dương mã, chân phải lại lùi lại thành Tam tinh mã, thân người dồn sang trái, 2 tay đưa ra thế Thiên cân lạc phục hồ chữ thiên.

161. Đứng Kiềm dương mã thân người xoay về chính diện, tay phải từ Phục hồ chữ thiên thu quyền, tay trái dùng Tiễn quyền qua trung môn đánh thẳng về phía trước thành tả Nhật tự quyền.

162. Kiềm dương mã tay trái Tiễn quyền chưởng



Tâm kiều- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyền-
161



Tâm kiều- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyền-
162



Tâm kiều- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyền-
163



Tâm kiều- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyền-
164

thành Tiên phong thiên cân lạc (ngàn cân rơi xuống phía trước) tay phải thành hộ chưởng tạo thành Lượng dục phục thủ.

163. Kiểm dương mã tay trái từ Phục hổ chữ thiên thu quyền tay phải thành Tiên quyền xuyên trung môn đánh thẳng về phía trước tạo thành hữu Nhật tự quyền.

164. Kiểm dương mã tay phải từ Tiên quyền hạ chuyển thành Tiên phong thiên cân lạc, tay trái đưa lên thành hộ chưởng tạo thành Lượng dục phục thủ.

165. Kiểm dương mã tay phải thu quyền về thủ dưới nách, tay trái dùng Tiên quyền xuyên trung môn đánh thẳng về phía trước thành tả Nhật tự quyền.

166. Vẫn Kiểm dương mã, tay trái thu quyền về thủ dưới nách, tay phải dùng Tiên quyền xuyên trung môn



Tầm kiêu- Phi
cước dục phục
liên hoàn quyền-
165



Tầm kiêu- Phi
cước dục phục
liên hoàn quyền-
166



Tầm kiêu- Phi
cước dục phục
liên hoàn quyền-
167



Tầm kiêu- Phi
cước dục phục
liên hoàn quyền-
168

đánh thẳng về phía trước thành hữu Nhật tự quyền.

167. Kiểm dương mã tay phải thu quyền về thủ dưới nách, tay trái dùng Tiễn quyền xuyên trung môn đánh thẳng về phía trước thành tả Nhật tự quyền.

168. Kiểm dương mã tay trái Nhật tự quyền, bàn tay từ trên đưa xuống lại vòng lên lật ra ngoài thành ngoại Phiên chưởng.

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

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

171. Kiểm dương mã tay phải chuyển thành Tiễn



Tầm kiếu- Phi
cước dục phục
liên hoàn quyền-
169



Tầm kiếu- Phi
cước dục phục
liên hoàn quyền-
170



Tầm kiếu- Phi
cước dục phục
liên hoàn quyền-
171



Tầm kiếu- Phi
cước dục phục
liên hoàn quyền-
172

quyển xuyên trung môn đánh thẳng về phía trước tạo thành hữu Nhật tự quyển.

172. Kiềm dương mã tay phải hữu Nhật tự quyển bàn tay từ trên hạ xuống lại vòng lên lật ra ngoài thành ngoại Phiên chưởng.

173. Tay phải ngoại Phiên chưởng, từ trên vòng xuống khuyên vào



Tầm kiếu- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyển-
173



Tầm kiếu- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyển-
174



Tầm kiếu- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyển-
173



Tầm kiếu- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyển-
174



Tầm kiếu- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyển-
175



Tầm kiếu- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyển-
176

sau khi nội khuyển lòng bàn tay hướng vào thành Khuyển thủ, rồi theo thế Khuyển thủ thuận tay nắm lại thành quyền.

174. Đứng Kiềm dương mã, tay phải thu quyền về khép thủ dưới nách.

175. Bàn long thủ, đứng Kiềm dương mã, 2 tay 2 bên mở chưởng, các ngón tay hướng về phía trước, lòng bàn tay hướng vào nhau thành thế chuẩn bị của Long hình chưởng.

176. Đứng Kiềm dương mã, 2 tay Long hình chưởng đưa ra phía trước ngực, từ dưới vòng lên khuyển vẽ thành 2 vòng khuyển tạo thành Hồi long thủ.

177. Đứng Kiềm dương mã, tay Hồi long thủ chuyển



Tầm kiếu- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyền-
179

Tầm kiếu- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyền-
180

Tầm kiếu- Phi
cước đực phục
liên hoàn quyền-
181

thành Song long chưởng xuyên trung môn đánh thẳng về phía trước thành Song long xuất hải, khi Song long chưởng đánh ra thuận thế nhảy mã chuyển về chân đứng nghiêm khép bàn chân lại.

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

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

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

181. Đứng thẳng 2 tay hạ xuống về thế thu trang.

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	3
Nguồn gốc dòng Vịnh Xuân và sự truyền bá qua các thế hệ.....	5
Vịnh Xuân Võ Thuật.....	14
Các bộ công phu cơ bản trong Vịnh Xuân.....	24
Tên 17 bộ công phu của Vịnh Xuân:.....	24
Mã bộ thường dùng trong võ thuật Vịnh Xuân.....	26
I. Nhị thụ kiếm dương mã.....	26
II. Tam tinh mã (còn gọi là Tầm kiều mã).....	27
III. Trường tam tinh mã.....	28
IV. Tiên cung hậu tiễn mã.....	29
V. Hạc mã.....	29
VI. Đinh mã.....	29
VII. Điếu mã.....	30
VIII. Trầm đề mã.....	31
IX. Tam giác kì lân bộ.....	31
X. Hạc vũ mê tung bộ.....	32
Quyền, chưởng thường sử dụng trong võ thuật Vịnh Xuân.....	33
I. Nhật tự quyền.....	33

II. Bình quyền.....	33
III. Báo quyền.....	34
IV. Long châu quyền.....	34
V. Phụng nhãn quyền.....	35
VI. Chính chưởng.....	35
VII. Điệp chưởng.....	36
VIII. Hạc chưởng.....	36
IX. Hồ trảo.....	37
X. Điều thủ.....	37
XI. Vĩnh Xuân khuyên thủ.....	38
XII. Vĩnh Xuân Hạc chưởng lễ.....	41
Tiền quyền và Thiên quyền trong Vĩnh Xuân công phu.....	45
Tiền quyền.....	45
Diễn thức.....	45
Nhị thụ kiếm dương mã.....	47
Thiên quyền.....	56
Diễn thức:.....	56
Nhị thụ kiếm dương mã.....	58
I. Đạp mã thiên thân.....	59
II. Chuyển mã thiên thân.....	60
III. Tứ phương thiên thân.....	61
IV. Tiền mã Tiền quyền.....	63
Tiểu luyện.....	66

I. Tiểu luyện (Tiểu niệm đầu).....	69
II. Nhị thụ kiểm dương mã.....	70
Thức thứ nhất. Than thủ tam hoa.....	77
Thức thứ 2. Phục thủ triển sí.....	84
Thức thứ 3 Khiêu sanh hạc đỉnh.....	86
Thức thứ 4. Khiêu cát than cao chương.....	89
Thức thứ 5. Thôi than trung chương (chương đầy ngang, gạt về, đánh tâm trung).....	93
Thức thứ 6. Bàng khiêu đế chương.....	96
Thức thứ 7. Thác thủ liên hoàn.....	99
Thức thứ 8 Bàn long thủ (Tay rồng cuộn).....	102
Tâm kiều.....	105
Tâm kiều.....	107
Nhị thụ kiểm dương mã.....	108
Thức thứ nhất: Lan phục phách sanh khiêu bàng thủ.....	115
Thức thứ 2. Trắc thích bàng khiêu chảm thiết tước..	132
Thức thứ 3. Tiên đạn song bàng khiêu thôi chương..	138
Thức thứ 4. Phi cước dục phục liên hoàn quyền.....	145

VỊNH XUÂN CÔNG PHU

Tập I

**NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA
NHÀ XUẤT BẢN TỬ ĐIỂN BÁCH KHOA**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI CAO TIÊU

TRỊNH TẮT ĐẠT

Biên tập nội dung: **HOÀNG THÁI, BÙI TIẾN**

Trình bày bìa : **TRỌNG KIẾN**

Sửa bản in : **HOÀNG THÁI**


Chế bản vi tính : **KHÁNH HUYỀN**

Số đăng ký KHXB: 57-2008/CXB/48-113/ThH, ngày 9/1/2008

Số lượng: 2000 cuốn; khổ 14,5 x 20,5

In tại: Xưởng in báo Thể thao VN

In xong và nộp lưu chiểu năm 2008



Vịnh Xuân

CÔNG PHU

Vịnh xuân công phu - Tập 1



8 935077 086317

Giá: 24.000 VND

Sách phát hành tại: Công ty TNHH văn hóa và truyền thông Trí Việt
Địa chỉ: Số 40, ngõ 113 Thái Thịnh, Hà Nội * Tel: 04.5626332 * Fax: 04.5626883