

I/855

ĐÃ CÓ BẢN KHẮP NƠI

Cuốn sách GIÁO KHOA BƠI LỢI từ Căn Bản đến tranh tài Lực Sĩ đủ các môn Bơi Thành Hành trên Thê Giới hiện nay, và gồm cả các môn Nhào lộn, Thuyền Cầu, cách thiết lập hồ, cách chăm thi v.v...

Sách cần thiết cho người Mới Tập Bơi, Sẻ Tập Bơi, Các Huấn Luyện Viên tại cả Hồ Bơi trong thành thị nông thôn hoặc ngoài Biển cả.

Ai cũng thích BƠI LỢI vì, Bơi sẽ có thân hình đẹp, đều đặn, cân đối và hợp vệ sinh hơn bất cứ môn Thê thao nào. Bác Sĩ và Lực Sĩ gài ba đều tán thành ý kiến trên. Ở Âu và Mỹ Châu, Bơi Lợi là môn chơi quốc thuộc của mọi lứa tuổi và mọi gia đình



TÂN QUANG
54 Lê Văn Duyệt
tổng phát hành

IN TẠI OFFSET HÀ CẨM ĐƯỜNG 207/10 TRẦN QUỐC TOẢN-SÀI GÒN

GS. HÙNG PHONG

KỸ THUẬT VÕ TỰ DO



G.S. HÙNG - PHONG

KỸ THUẬT **VÕ TỰ DO**

Handwritten signature and date
6.8.68

NHÀ SÁCH TÂN QUANG
GIỮ BẢN QUYỀN VĨNH VIỄN

TÂN QUANG

LỜI NÓI ĐẦU

Đề tiếp theo quyền TỰ LUYỆN VÕ TỰ DO 1 được coi như căn bản, chúng tôi cho xuất bản quyền TỰ LUYỆN VÕ TỰ DO này tức là KỸ THUẬT VÕ TỰ DO đề đưa môn VÕ TỰ DO (mà phàm như thường bảo là VÕ ĐÁNH LỘN) lên hàng siêu đẳng.

Đặc biệt trong quyền này chúng tôi có trình-bày một bài quyền TỰ DO chính tông và thuần túy thật tỉ mỉ để quý vị độc giả có thể coi theo đó mà luyện tập. Phần căn bản và những công phu đặc biệt đề tập cho tay chân cứng chắc như sắt thép cũng được nêu ra thật đầy đủ.

Có thể nói muốn thành cao thủ VÕ TỰ DO không thể thiếu quyền này. Ở đây chúng tôi muốn nói đến những cao thủ quốc tế chứ không nói đến cao thủ nhỏ nhỏ ở địa phương, chúng tôi muốn nói đến những cao thủ ham thích được so tài với các võ sĩ Tự Do lừng danh ngoại quốc những cao thủ không biết run sợ trước những võ sĩ Thái Lan, Cao Miên, những cao thủ lòng tràn đầy tự tin khi đại diện Việt Nam ra tranh tài ở nước ngoài, với bất cứ môn võ lừng danh nào.

Những bạn võ sĩ mà tài năng đã đứng lại, không tiến nổi nữa, hãy mau mau nghiên cứu thật kỹ quyền này để có thể tự tạo lại cho mình một niềm tin, một lý tưởng.

Các bạn tự học và tự luyện võ, đây là quyền sách viết cho các bạn đây.

Chúc các bạn đủ kiên nhẫn để thành công.

Thủ Đò, Lập Hạ GIÁP DẦN

(1974)

Soạn Giả kính

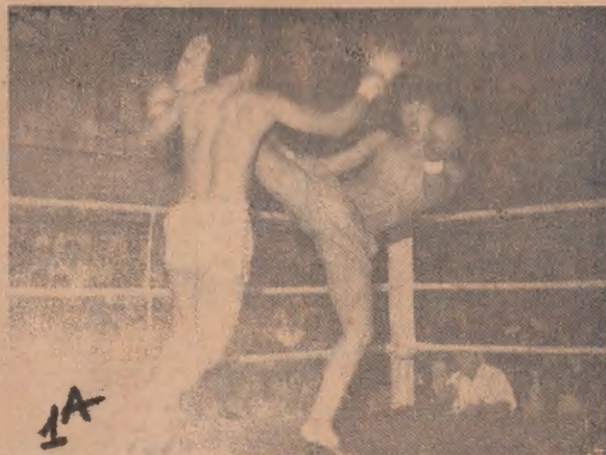
TỰ-LUYỆN VÕ TỰ-DO 2 hay KỸ-THUẬT VÕ TỰ-DO

MỤC-LỤC

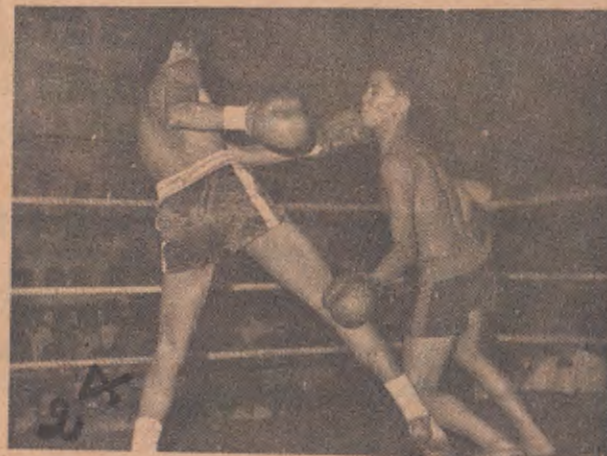
- 1.— Mục-lục.
- 2.— Lời tựa.
- 3.— Phụ-lục hình-ảnh các võ-sư Võ Tự-Do và võ-sĩ đánh đài.
- 4.— Tập mềm dẻo bờ-túc.
- 5.— Sáu thể đá bay.
- 6.— Luyện công-phu :
 - Tập tay chân cứng mạnh.
 - Toa thuốc bí-truyền.
 - Thuốc bóp và thuốc uống.
- 7.— Bí-mật của bao cát.
- 8.— Bài quyền « LONG-HỒ TRANH HÙNG ».
- 9.— Kết-luận.

CHỦ-Ý : Trong quyền này chúng tôi có nói đến Ý, KHÍ, THẦN, KINH, LỰC. Có thể một số quý vị cảm thấy khó hiểu và khó luyện nhưng thật ra cứ luyện rồi sẽ thấy không khó hiểu cũng không khó luyện. Còn nếu chúng ta không chịu khó luyện tập mà chỉ đọc lý thuyết suông thì phải nhận là khó hiểu thật. Còn quý vị nào thấy căn cơ của mình chưa đủ đề lên đến đó thì chỉ tập cái hình dáng bên ngoài cũng đủ đề dùng.

Lại cũng có vị đã luyện tới nơi tới chốn rồi, đã biết vận khí xử kinh rồi mà chỉ có điều không biết đó là khí và kinh được vận dụng bởi TRÍ TRI-Ý của CON NGƯỜI. Nếu ý thức được điều này quý vị sẽ tiến bộ thêm biết bao !



Tranh Võ Địch Võ Tự Do năm 1974 :
Võ sĩ Xuân Thịnh đá vấp Đao Sơn cước vào mặt đối thủ.



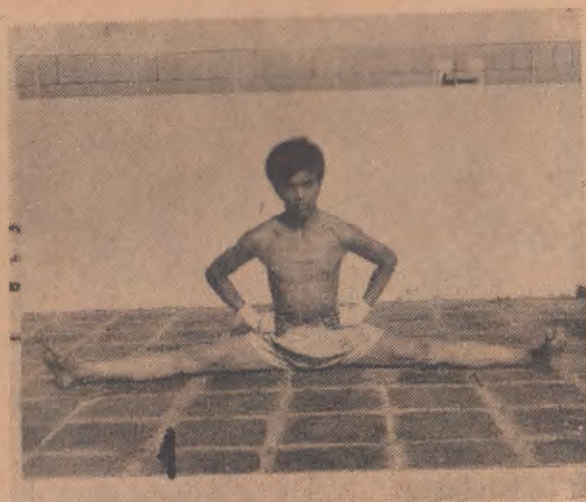
Tranh Võ Địch Võ Tự Do năm 1974 :
Một cú thẳng trái vào cằm đủ làm đối phương chới với.

TẬP MỀM DẪO

Về phần tập mềm dẻo, ngoài các động tác đã trình bày trong quyển Tự Luyện Võ Tự Do 1, chúng ta nên tập thêm các môn sau đây :

1.— NGỒI DANG THẲNG 2 CHÂN NGANG. (NHẤT TỰ THỐI NHU CÔNG)

Là công phu mềm dẻo thuộc về chân : dang thẳng hai chân ra như hình chữ nhứt của Trung Hoa tức là một vạch thẳng ngang. (H. 1)



Nếu quý bạn có khiếu, có thể ngồi thẳng ngay xuống được.

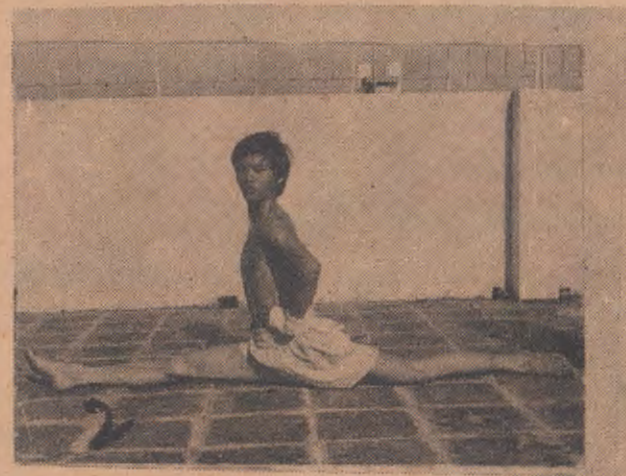
Trái lại nếu hông và chân còn cứng thì phải từ từ mà tập mỗi ngày một chút. Lâu thì 3 tháng, sớm thì 1 tháng có thể thành công.

Sau khi đã thẳng 2 chân được rồi, có thể tập thêm bằng cách cúi người trán chạm gối (thí dụ gối trái) và ngửa người ra sau. Xong xoay người ra sau lại cúi người cho trán chạm gối phải.

Cách tập này giúp cho chân đá được cao và thoải mái, thân người xoay trở được nhanh,

Trên đây là bệ hai chân ngang ra.

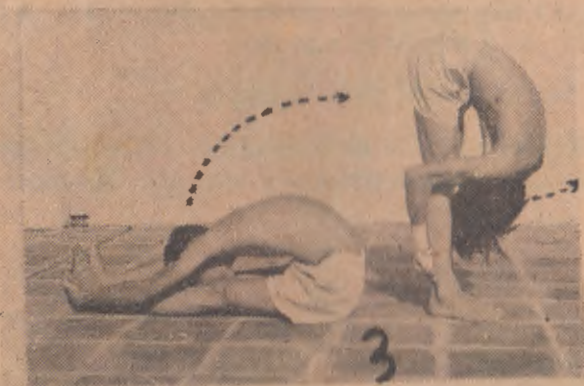
Bạn có thể tập thêm cách dang hai chân về trước và sau. Một lần chân trái trước chân phải sau. Một lần chân phải trước chân trái sau. (H. 2).



2.— ĐỨNG HAY NGỒI CÚI ĐẦU TRÁN CHẠM CHÂN.

Ta có thể đứng để tập động tác này hay ngồi xuống để tập.

Cúi đầu cho trán chạm đầu gối hay ống quyển, hai tay ôm sau bắp chuối để giữ cho người cúi được lâu. (H. 3)



Khi gập người lại ta thở ra.

Khi thẳng người lên ta hít vào.

Mục đích của 2 kiểu tập này là để cho eo lưng được mềm dẻo, bắp thịt bụng săn cứng và làm tăng sức chịu đòn cho phần bụng.

Nếu tập còn làm cho máu dồn nhiều xuống đầu, chữa được bệnh nhức đầu, đau lưng, giúp cho trí óc được thông minh sáng suốt thêm.



6 THẾ ĐÁ BAY (PHI CƯỚC)

Có rất nhiều cách nhảy hay bay khỏi mặt đất dễ mà đá, nhưng sau nhiều năm dạy dỗ học trò và theo dõi các cuộc tranh hùng giữa các võ sĩ Tự Do trong nước và ngoại quốc cũng như các cuộc tranh hùng giữa cao thủ các môn phái cùng nhiều năm ngồi THIỀN để suy tưởng, chúng tôi đi đến kết luận là chỉ có 6 thể đá bay sau đây là thực dụng, có thể dùng xài hữu hiệu khi thật sự đụng chạm với cao thủ các lộ.

Những thể đá ngoạn ngoèo hay bay bướm khác có thể nói đứt khoát là nặng phần trình diễn hơn là thực dụng, vừa khó luyện tập cho thành công vừa nguy hiểm cho người xử dụng.

Các bạn trẻ khi gặp các kiểu đá lạ mắt đừng bối rối vì dù cho địch có vẻ vờ thể nào đi nữa chung qui cũng nhắm vào thân mình của bạn làm mục tiêu. Vậy thì bạn cứ bình tĩnh, hết sức bình tĩnh mà che đỡ như thường lệ.

Chúng ta cũng nhắc lại ở đây là không nên ham đá cao (trừ khi dễ lừa gạt địch hay dễ đóng phim). Lúc tập thì đá cho cao để các bắp thịt và gân cốt được dẻo dai nhưng khi chiến đấu thực sự chúng ta nên đá từ trung bộ (ngực, bụng, hông) trở xuống thì tốt hơn. Nếu chúng ta đã từng thấy những cao thủ về môn đá khi đánh lộn ngoài đường có lúc vừa dơ chân lên đá chưa trúng ai cả đã vội té xuống cái ạch vì bị trượt. Đường nhựa hay gạch bông thì trơn (nhất là có mưa lâm râm), ta đã quen mặc quần áo rộng đi chân không đá cao trong phòng tập rồi, ra đường lại mang giày da, mặc quần bó thì làm sao đá cao cho có kết quả tốt được.

Nếu quý bạn không thể tập đủ cả 6 thể, có thể cố gắng tập thể số 1 cho kỹ cũng đủ dùng rồi.

Sau đây chúng tôi xin trình bày tỉ mỉ từng thể đá một.

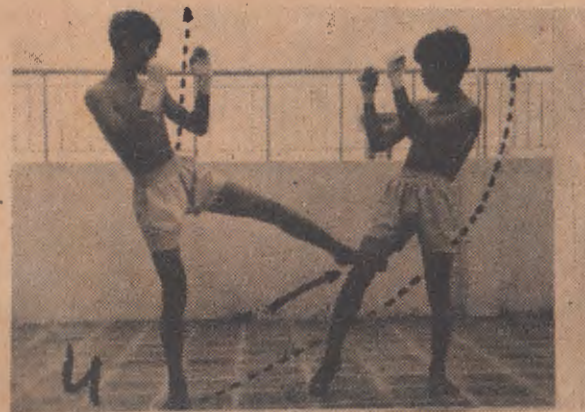
1.— BAY LÊN ĐÁ TẠT VÔ

(SONG PHI ĐẢO SƠN CƯỚC)

Thí-dụ địch đứng thế thủ chân phải trước.

Ta cũng đứng thế thủ chân phải trước, hai tay che hai bên mặt.

Mắt nhìn thẳng vào mắt địch thủ, dồn sức nặng về chân phải, tung chân trái đá Đảo Sơn hay Phang Ống (Đảo Lãnh cước) vào đùi địch. Địch vừa bị đánh hay không bị đau nhưng bạn lo che đỡ chân trái ta, ta liền nhún chân mặt và bay luôn chân này lên đá Đảo Sơn cao vào mặt địch trong lúc chân trái ta chưa chạm đất. (H. 4 và 5)





Chân trái ta sẽ rơi xuống đất trước rồi đến chân phải. Hai tay ta vẫn co cao thành thế thủ bên phải.

2.— BAY LÊN ĐÁ CHỌT THẲNG TỚI (SONG PHI THIẾT TIÊU CƯỚC)

Địch đứng thế thủ chân phải trước hay chân trái trước không quan trọng.

Ta cũng đứng thủ thế và chân nào trước cũng không quan trọng.

TRƯỜNG HỢP 1 :

Ta đá thẳng lên Trục Tiêu cước chân trái (lúc đó chân trái ta có thể đứng sau hay trước chân phải không quan trọng) rồi nhún chân phải bay lên cao đá chọt xuống thế Thiết Tiêu Cước (đá chọt gót xuống) trong lúc chân trái chưa chạm đất.

Có thể dùng Kim Tiêu Cước thay Thiết Tiêu Cước nếu đã có luyện Thạch Sa Cước. (H.6)



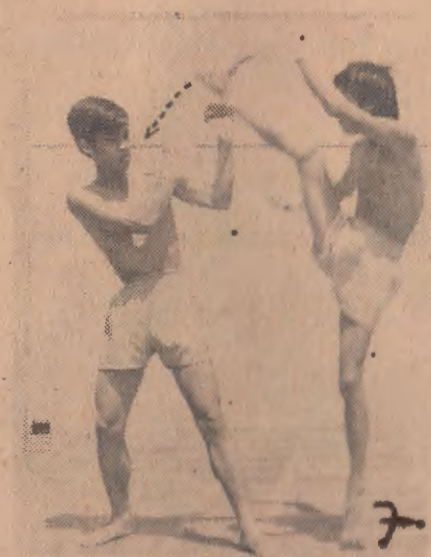
TRƯỜNG HỢP 2 :

Không cần đá nhún chân trái mà từ xa lao nhanh tới, nhún chân phải bay lên đá Thiết Tiêu Cước chân phải. (H.7)

Nếu muốn đá chân trái thì ta nhún chân trái.

Trong cả hai trường hợp, sau khi đá chân trái ta rơi xuống đất trước rồi chân phải, giữ thẳng bằng và hai tay co lên thành thế thủ bên phải.

CÔNG DỤNG : Đề tấn-công bất ngờ địch trong lúc hai bên ở xa nhau và dễ đòn đá được nhanh và mạnh tối đa.



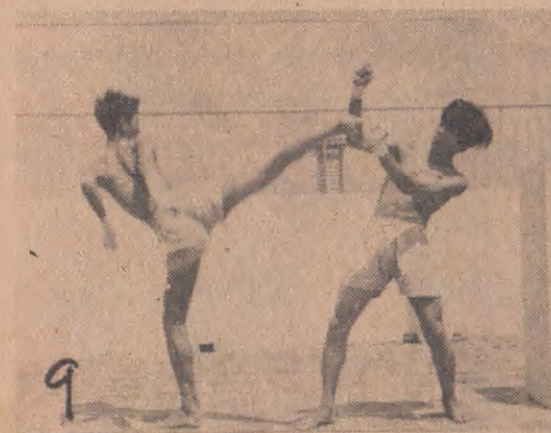
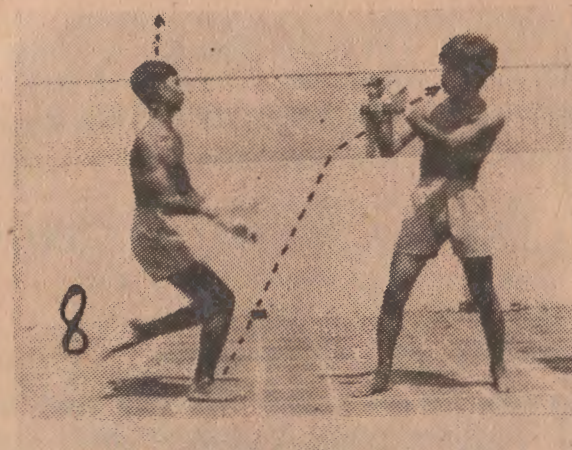
3.— BAY LÊN ĐÁ NGANG CHÂN SAU (BÀNG LONG PHI CƯỚC HẬU)

Ta đang đứng thế thủ chân trái trước.

Bước nhanh chân phải tới trước chân trái và nhún xuống đất. (H.8) Nhờ đà nhún này ta bỗng người lên tung chân phải, nghiêng người đá chéo gót ngang (Bàng Long Cước) thẳng vào mặt địch. (H.9)

Đòn này nếu trúng chính, nhất là lúc địch hồ cơ xông ào vào, có thể làm địch bị bề mặt, gãy răng và đo ván ngay lập tức.

Sau khi đá, chân trái ta rơi xuống đất trước rồi chân phải, hai tay vẫn giữ thế thủ.



Trường hợp ta đứng chân phải trước thì sao ?

— Dễ lắm, bạn cứ bước nhanh chân trái lên rồi chân phải và nhún chân như trên đã nói.

Nếu địch ở xa thì ta bước dài chân lên, nếu địch ở gần thì ta đổi chân tại chỗ. Nghĩa là thay vì bước chân trái lên thì đặt chân trái cạnh chân mặt rồi nhún chân mặt bay lên mà đá.

Muốn đá chân trái thì ta làm ngược lại.

4.— BAY LÊN ĐÁ NGANG CHÂN TRƯỚC (BÀNG LONG PHI CƯỚC TIỀN)

Ta đang đứng thế thủ chân phải trước.

Nhún hai chân xuống một lượt bay bổng người lên cao co chân phải lại vịn người đá ngang chéo gót phải ra (Bàng Long Cước). (H.9)

Có thể dùng để phản đòn Tảo Địa Cước rất tốt.

Ta có thể bay thẳng lên rồi đá ra hay bay xéo về phía trước mà đá tùy theo địch thủ ở gần hay xa ta.

Hai chân rơi xuống một lượt, hay tay đưa cao lên che mặt thành thế thủ bên phải.

5.— BAY LÊN ĐÁ TẠT VÀO (nhún một chân) (ĐẢO SƠN PHI CƯỚC) kiểu 1.

Ta đang đứng thế thủ chân trái trước.

Cũng bước chân phải lên và nhún lấy đà như thế đá bay số 3 nhưng lần này thay vì đá thẳng ngang ta đá tạt từ ngoài vào trong mặt địch bằng cạnh trong bàn chân (Đảo Sơn Cước) hay Phang Ống (Đảo Lãnh Cước). (H.8 và 11)

Đòn này nếu rủi ro trúng vào cạnh hàm địch có thể làm cho hăn ngủ một giấc ngon lành với thật nhiều ác mộng.

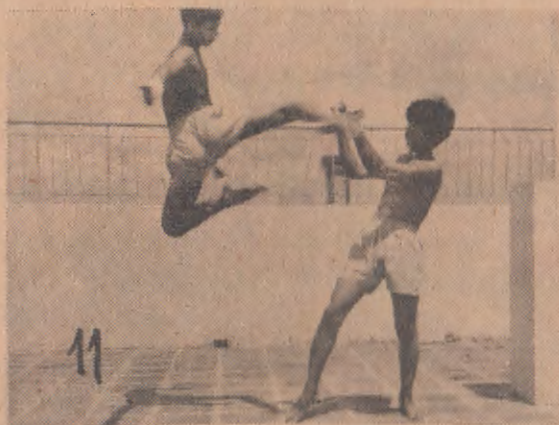
Muốn đá chân trái thì làm ngược lại.

6.— BAY LÊN ĐÁ TẠT VÀO (nhún cả 2 chân) (ĐẢO SƠN PHI CƯỚC) kiểu 2.

Ta đứng thế thủ bên trái.

Nhún 2 chân một lượt bốc cao người lên như số 4 nhưng lần này vừa bay lên vừa thêm xoay nửa người bên phải về phía trước, chân phải nương theo đà xoay tung ra đá tạt từ ngoài vào (Đảo Sơn Cước). (H.10 và 11)





Chân trái rơi xuống đất trước rồi chân phải, hai tay co lên thành thế thủ bên phải.



LUYỆN CÔNG PHU

Sau đây là những công phu để luyện cho tay và chân thêm cứng rắn và mạnh mẽ. Rút kinh nghiệm những lần võ sĩ Việt Nam tranh tài với võ sĩ ngoại quốc, chúng ta nhận thấy đòn thế của võ sĩ nhà có thừa nhưng sức chịu đựng không đủ nên mau thấm đòn và mau mệt. Trong lúc võ sĩ ngoại quốc cứ đương trường xông tới đá Vắt, Đá Tạt, Phang Ống như mưa bất kể võ sĩ ta có đỡ hay không thì võ sĩ gài nhà cứ lo thụt lùi và sợ đòn vì đòn của địch quá nặng và nhanh trong lúc ta đánh địch không đủ thấm.

Không đỡ được đòn địch đau là phải rồi mà đỡ được đòn địch tay chân ta vẫn đau không chịu nổi và nhất là tấn không đủ vững để đứng mà đỡ đòn. Do đó hệ địch đá Phang Ống vào trung bộ (hông) ta, ta có khép 2 tay lại che vẫn đau tay và cánh tay lại đập vào hông đau nhói hông, rồi lại còn dư lực của thể đá làm cho ta lảo đảo. Địch đá một hơi 5, 7 đá là ta muốn ngồi xuống dài rồi.

Còn hệ địch Phang Ống vào đùi ta là ta đi cà nhắc. Như vậy còn hy vọng gì thắng nữa.

Hôm nay để khai mở một Kỳ Nguyên Mới trong môn Võ Tự Do có đánh dài hay không có đánh dài, tôi muốn truyền lại một số hiểu biết của tôi về các công phu luyện cho tay và chân cứng và mạnh, tập chịu đòn và tung đòn sao cho có hiệu quả tối đa.

Nhưng trước khi tập những công phu này các bạn Tự Luyện Võ Tự Do cần chú ý đến phần hô hấp đã trình bày ở quyển 1. Tập thở mỗi ngày nhiều lần ở nơi mát mẻ và yên tĩnh càng tốt, khi trời

cho thật trong lành để được kết quả thật tốt. Trong lúc tập cũng phải chú ý đến để điều hòa hơi thở của bạn và sau khi tập lại thở nhiều lần cho khỏe.

Chỉ tập thở không thôi cũng giúp cho bụng của bạn trở nên cứng rắn hơn và làm tăng sức chịu đòn của cơ thể. Đòn đánh sẽ nhanh và mạnh hơn xưa gấp mấy lần.

Trong lúc tập những công phu này phải tập trung tinh thần chú ý vào sự luyện tập của mình. Đừng để sự và vật chung quanh lôi cuốn sự chú ý, đừng nhìn hay nghe hay nghĩ những gì chung quanh đang quấy rối. Có như thế các bạn mới mau sớm thành công.

Tôi còn để lại không ghi ra đây phần luyện Khí Công để chịu đòn, không phải vì ích kỷ muốn giấu giếm mà vì cách luyện này phải học trực tiếp mới không nguy hiểm cho người học. Xin quý vị thân hữu thông cảm cho và đừng có những ý nghĩ rằng tôi đã giấu nghề.

Các bạn càng tập nhiều càng phải ăn uống sao cho đầy đủ. Về trồng cây cho tốt, ông bà ta thường nói : « Nhất nước, nhì phân, tam cần, tứ giống ». Tập võ cũng như vậy, trước hết chúng ta phải uống và ăn cho đầy đủ và thứ 3 mới đến luyện tập cho chuyên cần. Sau chót mới là vấn đề có khiếu hay không có khiếu (cũng như trồng cây gieo hạt giống tốt hay giống xấu vậy). Cho nên dù có khiếu hay không mà đã luyện tập chuyên cần là cũng hơn những người không chịu luyện tập.

« Đường đi không khó vì ngăn sông cách núi mà khó vì lòng người ngại núi e sông ». Muốn thành cao thủ thì phải chịu khó tập luyện lâu một chút còn quý bạn muốn tự vệ thì trong vài tháng cũng tạm được rồi. Tập võ tiếng Trung Hoa gọi là TÁ CÔNG PHU. Đã nói đến công phu thì phải nghĩ đến thời gian lâu dài. Ngày xưa người ta hay nói đến thời gian 5 năm hay 10 năm nhưng ngày mọi sự và việc đều có đổi khác. Bạn

luyện tập đúng phương pháp thì có thể nói trong vòng 1 năm đã tiến bộ kinh khủng rồi. Đây là nói ở nước ta phương tiện thiếu kém. Nói chi đến Âu Mỹ với đầy đủ dụng cụ máy móc thì tập 1 năm bằng 10 năm thuở trước. Thuốc men ăn uống thật đầy đủ, bác sĩ theo dõi sức khỏe thường xuyên, phương pháp cải tiến luôn luôn thử hỏi làm sao không tiến bộ nhanh chóng được.

Đây là nói về phương diện vật chất. Còn nói về tinh luyện Ý KHÍ THẦN thì người Việt Nam chúng ta có điều kiện tốt hơn người Âu Mỹ.

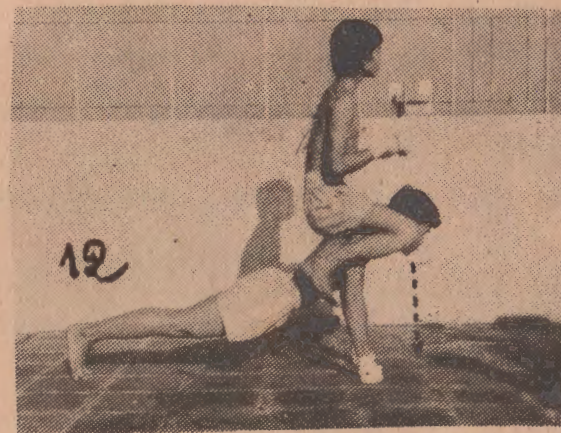
Dụng cụ giúp chúng ta tập được thêm hứng thú nhưng không có cũng không sao, các bạn cứ từ từ luyện tập rồi mua sắm thêm hay biến chế sao cho được rẻ tiền càng đỡ.

TẬP TAY MẠNH

Để tập tay mạnh và cứng, để có quả đấm ngàn cân, ta cần tập thêm các công phu sau :

1.— HÍT ĐẤT CÓ NGƯỜI NGỒI TRÊN LƯNG (NGỌA HỒ CÔNG)

Sau một thời gian hít đất theo phương pháp thông thường (thời gian này dài hay ngắn tùy sức mỗi người), như đã mô tả trong quyển Tự Luyện Quyền Tự Do 1, ta thấy hít đất suông như vậy trở nên nhàm chán vì không làm cho ta đủ mệt mỗi nữa. Lúc đó ta nên luyện cao thêm một chút bằng cách nhờ một em nhỏ can đảm, bình tĩnh ngồi trên lưng. (H. 12)



Xong rồi ta hít đất bằng năm tay chống thẳng. Có thể dùng một vật nặng như túi cát, bao gạo hay tảng đá để thay cho em bé. (H. 13)



Lúc đầu dĩ nhiên vật hay người ta mang trên lưng phải nhẹ vừa sức ta. Dần dần nặng thêm tùy trình độ ta cao thấp.

Tâm pháp : Cố gắng giữ hô hấp điều hòa. Ý nghĩ tới Đan Điền để khí cũng tụ về đó.

Quen rồi ta lại hít bằng một tay, 1 chân với vật nặng trên lưng.

2.— CÔNG PHU CON CỌP NHẢY (HỒ KHIÊU CÔNG)

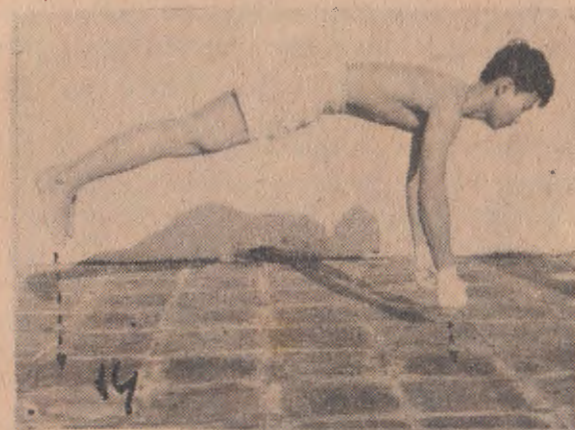
Chống năm tay và mũi chân xuống đất, thân mình cao lên khỏi mặt đất như tư thế bít đất.

Lúc đầu cũng tập mình không rồi sau mới mang vật nặng.

Vật nặng phải được cột chắc vào lưng vì ở đây chúng ta có động tác nhảy xồm tới.

Trước hết ta tập bò đi bằng 2 năm tay và 10 đầu ngón chân như con cọp đi. Thật ra thì chỉ có 2 ngón chân cái chịu sức nặng nhiều nhất. Bò tới, bò lui, bò quanh chán rồi ta mới tập nhảy.

Vẫn ở tư thế như bò nhưng phần giữa thân mình cong lên một chút. Dùng sức chôi của hai tay nẩy người lên khỏi mặt đất một chút rồi để rơi 2 năm tay nhích về phía trước độ 1 gang tay (cánh tay vẫn gần như thẳng mà không hoàn toàn thẳng để làm dịu sức rơi xuống của thân mình). Đồng thời 2 mũi chân cũng nẩy lên khỏi mặt đất và rơi xuống trước vị trí cũ 1 gang tay. 2 chân luôn luôn thẳng. (H. 14)



TÂM PHÁP : Vận kinh ra 2 năm tay và chân. Giữ hô hấp điều hòa. Ý và khí vừa tụ ở Đan Điền vừa ở 2 năm tay và chân.

Tùy theo công phu luyện tập, ta có thể nhảy cao và xa hơn càng tốt. Tập được một năm tay quyền của bạn tung ra mạnh như rồng như cọp và mũi chân cũng đã khá cứng, có thể dùng để đá chột Kim Tiêu Cước vào mình địch rất tốt.

Tuy nhiên muốn chuyên luyện mũi bàn chân thì phải tập công phu sau đây :

3.— LUYỆN MŨI CHÂN NHỌN NHƯ DAO (THẠCH SA CƯỚC)

Làm một túi bằng vải dày bề ngang 2 gang tay, bề dài 3 gang tay. May bít một đầu. Đổ độ 15 ký sạn tròn cỡ 2 hay 3 ly (các tiệm bán đá mài đá rửa có bán, giá rẻ) vào túi rồi dùng dây chắc, nhỏ sợi cột cho lâu sút ra.

Ngoài những lúc đánh trên đài có mang găng, người võ sĩ Tự Do có đôi khi bị thách thức đánh tay không (không mang găng) hoặc ở trên đài (trường hợp võ sĩ Thái Lan bị võ sĩ Trung Hoa thách sau khi võ sĩ Trung Hoa đã thua trong các trận đánh có mang găng), hoặc ở dưới đất. Vậy ta cũng nên tập thêm cho đôi nắm tay trần được cứng rắn hầu có thể đáp lễ cho các bằng hữu võ lâm khi cần.

Cũng dùng bao Thạch Sa như trên mà Tập dấm.

Hoặc treo lên sát vào tường hay cột (nhà) cứng, hoặc để nằm trên mặt phẳng chắc chắn cao vừa tầm tay dấm của ta.

Hoặc dấm thẳng bằng nắm tay đứng, hoặc dấm thẳng bằng nắm tay úp. Hai tay dấm đều đều và hơi thở cũng đều hòa. (H. 18 và 20)



Xong dấm bằng lưng nắm tay (Phản Quyền) rồi dấm bằng cạnh ngoài nắm tay (nếu nắm tay để úp, gọi là bụng nắm tay nếu nắm tay để đứng) : Hồi Quyền. (H. 19 và 21).

Cũng tập từ ít đến nhiều tùy theo trình độ.

Trong lúc tập chỉ vận kinh và đặt ý ở nắm tay, mắt nhìn thẳng bao thạch sa, ngoài ra buông lỏng toàn thân thoải mái, nhất là đừng co rút hai vai. Nếu co rút, quả dấm sẽ vướng và không mạnh.

Tập đều 1 năm, tay quyền tuy chưa thành đá nhưng cũng thường làm buồn lòng các cao thủ khác.



5.— ĐÀM MẠNH NHƯ THẦN
(THẦN QUYỀN)

Luyện theo phương pháp các bạn không phải tốn gì cả, chỉ cần kiên nhẫn mà thôi.

Đứng thẳng người hô hấp vài lượt và tụ khí về Đan Điền (xem phần hô hấp trong quyền Tự Luyện Võ Tự Do 1). Khi cảm thấy toàn thân đã thật thoải mái, tinh thần thật phấn chấn, ý chí đã thật đầy đủ rồi thì xuống tấn Trung bình dầm thẳng vào thau nước (chậu nước) trong đang để trước mặt (thau nước này bạn đã đồ đầy nước để sẵn ở đó).

Một tay dầm ra (vừa dầm vừa xoay năm tay úp xuống), một tay thu về để ở hông, năm tay ngửa lên (vừa thu về vừa xoay ngửa năm tay lên). (H. 22 và 23)





Ban đầu mặt nước chỉ hơi dợn sóng. Về sau nếu công phu khá hơn thì có thể làm cho nước sóng ra ngoài. Chỉ như vậy thôi cũng đã là khá lắm rồi. Trước hết dấm rồi rắc từ quyền một, phải rồi trái. Tập trung ý và lực vào từng quyền.

Sau đó dấm liên tiếp 2 quyền một : phải liền theo trái. Dấm theo thứ tự này độ 5 lần rồi đổi : Trái liền theo phải.

Sau đó nữa có thể dấm một loạt liên tiếp theo ý riêng của mỗi người.

TÂM PHÁP : Khi dấm ra toàn thân phải thật thoải mái, mềm mại, nhất là vai phải thật buông lỏng. Tất cả ý và kinh tập

trung ra đầu nắm tay. Nắm tay nắm thật chắc lại như chỉ là một khối thép. (Khi ta bình thì ta không nắm tay chắc được vì lúc đó ý chỉ phân tán, kinh lực không tập trung được).

CHÚ Ý : Nếu bạn dấm trúng nước và nước văng ra ngoài tung tóe thì công phu này chưa có ai luyện tới.

Nếu mặt nước ở dưới miệng thau chừng một lòng tay mà bạn dấm sao cho nước trào ra ngoài (cách không) thì có thể nói là « THẦN QUYỀN VÔ ĐỊCH » đời nay.

Mỗi ngày chỉ cần tập dấm vài chục quyền tùy sức nhưng ngày nào cũng phải tập.

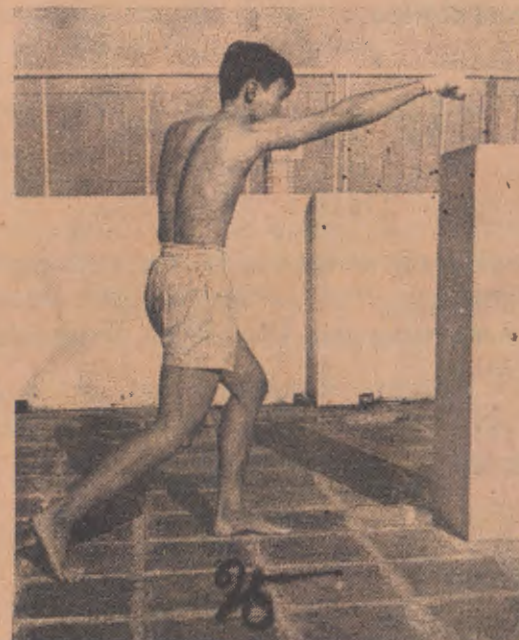
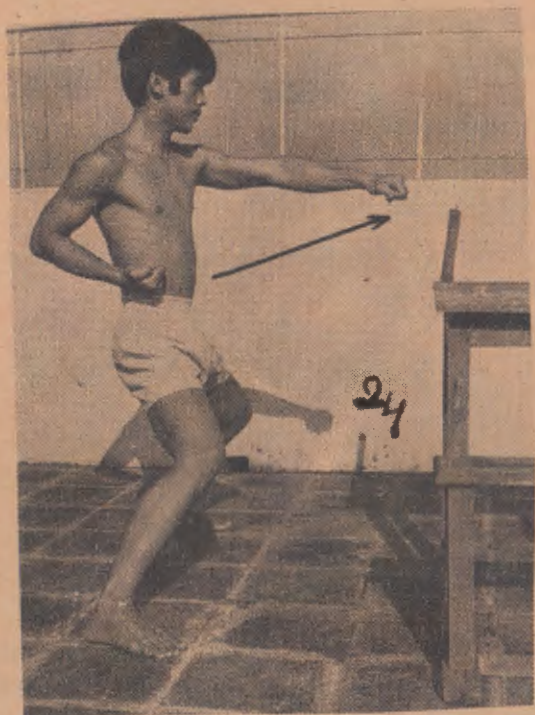
Nếu thấy nhức ở hai bên vai thì ngưng tập và luyện hô hấp cho nhiều.

6.— ĐÁNH VỖ BIA

(KHAI BIA THỦ)

Cũng cùng mục đích như khi luyện Thần Quyền, bạn có thể tập dấm tắt ngọn đèn cây nhưng công phu này không ghê gớm bằng công phu trước.

Cắm một cây đèn cây, lớn nhỏ tùy trình độ của bạn (trung bình thì bằng ngón tay cái) trên một cạnh bàn vừa ngang tầm tay của bạn sau khi bạn xuống tấn Trung bình (hay Bát Tấn). Cách không dấm thẳng tay phải và tay trái cho tắt đèn rồi lại đốt lên, lại lùi xa hơn mà đứng dấm. Hoặc có thể thay bằng cây đèn cây lớn hơn khi cây đèn cây đang dùng đã cháy hết. (H. 23, 24 và 25)



Nên tập chỗ không có gió nhiều. Mỗi ngày tập dấm chừng vài chục quyền tùy sức mỗi người. Đừng tập đến nỗi bị nhức hai vai.

CHÚ Ý : Với một cây đèn cây lớn bằng bắp tay, nếu bạn dấm trúng đèn và đèn tắt thì công phu này cũng chưa ai luyện tới. Vì mất công đốt đi đốt lại mãi.

Cách dấm và tâm pháp như Thần Quyền nhưng nếu đúng Bát Tấn mà tập thì có thể thêm cách đánh nhồi 2 hay 3 lần một tay rồi tiếp theo 1 dấm tay kia, thân mình du đưa theo đà của đòn dấm. Sau đó đổi ngược lại, tay này dấm trước mấy quả rồi

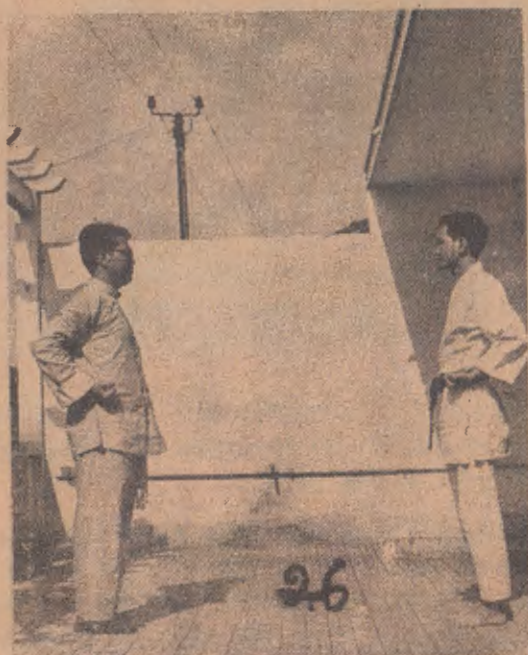
bồi thêm một quả tay kia.

TẬP TAY CỨNG

7.— THIẾT TÍ CÔNG

Để tập cho cánh tay cứng chắc, ta còn có công phu đặc biệt này thuộc về ngoại công. Thật ra các công phu khác như Cọc Nhảy, Hít Đất, v.v... cũng gián tiếp luyện cho cánh tay được mạnh và cứng rắn.

Hai người đứng đối diện với nhau, rút hai tay lên để ngửa ở hai bên hông, bàn tay nắm chặt lại. (H. 26)



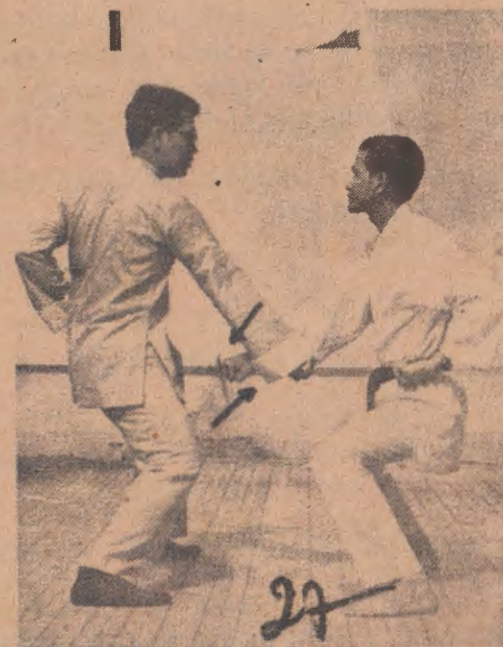
Nhún chân nhảy đều 2 chân ra hai bên thành Trung Bình Tấn, hai tay vẫn để ở hai bên hông.

Bắt đầu tập bằng tay phải (hay tay trái tùy thích)

ĐỘNG TÁC 1 :

Đưa tay phải thẳng ra, hướng nắm tay xuống đất, cánh tay hơi đưa ra ngoài đùi phải để có khoảng cách đánh vào trong, lưng nắm tay xoay về phía địch. (Công phu này cần có 2 người để cùng luyện).

Khắc hai tay phải với nhau ở cạnh trong cánh tay, trong lúc tay trái vẫn để ở hông trái, bàn tay nắm lại. (H. 27)



Bàn tay phải cũng nắm chắc lại và kinh vận ra ở cánh tay. Cánh tay phải thẳng ra.

Mắt nhìn vào mắt đối thủ không chớp như muốn uy hiếp địch để luyện mắt luôn.

ĐỘNG TÁC 2 :

Hơi co tay phải lên một chút để khỏi vướng tay đối thủ, đưa luôn tay phải sang trái đến ngang đầu gối trái rồi co cánh tay trước lên kéo ngược qua phải như muốn dùng cánh tay đỡ một đòn đánh vào mặt.

Khi cánh tay đến ngay trước mặt là lúc 2 cánh tay ta và địch chạm nhau. Phần chạm là cạnh trên lưng của cánh tay (thí dụ ta đưa cánh tay thẳng ra, cánh tay úp xuống thì cạnh trên là lưng, cạnh dưới là bụng, phía trong người là cạnh trong, phía ngoài người là cạnh ngoài) hay cạnh trong cũng được tùy ý ta muốn tập phần nào nhiều. (H. 28)

Mắt vẫn nhìn chăm chăm vào mắt địch. Tấn thật vững và thấp. Đùi song song với mặt đất.



ĐỘNG TÁC 3 :

Hạ cánh tay phải xuống, vòng sang trái đến ngang vai trái rồi trở vào trước rún. Khi đến ngang rún thì tay ta và địch chạm nhau bằng cạnh ngoài cánh tay. (H. 29)

Mắt vẫn nhìn vào mắt địch, tấn không đổi.

Như vậy trong 4 cạnh của cánh tay chỉ có phần bụng của cánh tay là không tập đến mà thôi.

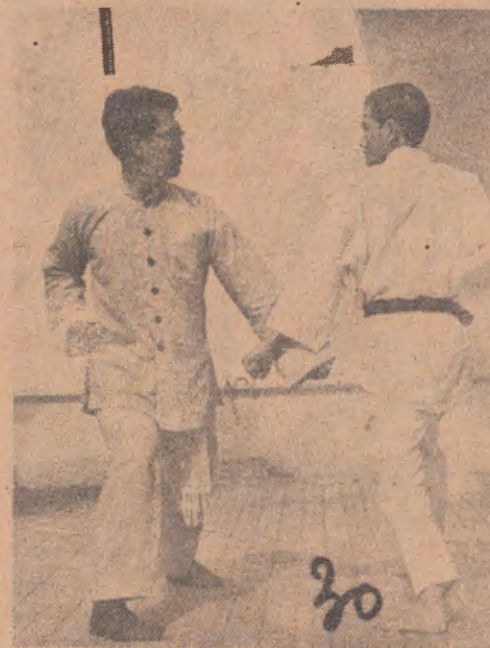


Trên đây chúng ta đã tập xong 3 động tác khắc tay với tấn Trung Bình. Chúng ta sẽ tiếp tục tập lại 3 động tác trên với các thế tấn Đinh, tấn Chảo Mã (hay Châu Mã hay Tàu Mã hay Trảo Mã) phải rồi trái là xong một vòng (một chu kỳ). Ta lại trở lại vòng thứ hai với tấn Trung Bình..

TẬP VỚI TẤN CHỮ ĐÌNH :

Sau đó ta xoay người qua trái thành Đinh Tấn trái và lại tập 3 động tác trên bằng tay phải (bên đối thủ cũng làm y hệt như vậy).

Xong rồi lại xoay qua phải thành Đinh Tấn phải và chạm tay trái 3 lượt như trên. (H. 30)



TẬP VỚI TẤN CHẢO MÃ :

Sau đó dồn sức nặng sang chân trái và bước chân phải lên thành Chảo Mã Tấn phải lại khắc tay phải 3 lượt như trên. (H 31)



Xong rồi bước chân phải thẳng về trước độ 3 gang tay xoay người lại trên mũi bàn chân phải, kéo chân trái về thành Chảo mã tấn trái. (H. 32)

Chú ý : Lần này khắc cạnh ngoài trước (động tác số 3) rồi số 2 và sau cùng là số 3 trở lại.



ĐẾN ĐÂY LÀ HẾT MỘT VÒNG TẬP.
BƯỚC SANG VÒNG THỨ HAI :

Bỏ chân trái sang bên trái thành Trung Bình Tấn. Chân phải đứng yên. Lại khắc bằng tay phải như lúc bắt đầu. (H. 33)



GHÌ NHỚ :

Lúc mới tập không cần phải khắc quá mạnh đến nỗi sưng bầm cả tay có hại cho sự phát triển gân xương. Nếu lỡ bị sưng bầm thì phải ngưng tập và xoa bóp bằng thuốc rượu hay muối pha dấm, sau đó ngâm tay theo phương-pháp bí truyền đã nói. Bao giờ hết bầm thì tập lại.

Với người mới bắt đầu tập công phu này thì da cánh tay sẽ ửng đỏ ngay sau khi tập. Vậy sau khi tập ta chỉ cần lấy bàn tay kia xoa mạnh tay này cho nóng lên là được. Dần dần cánh tay

sẽ quen chịu đựng và trở thành cứng rắn.

Mỗi lần tập trong bao lâu ?

Khi ta cảm thấy hơi đau thì ngưng lại, thường là sau 5 vòng tập,

Về sau ta tha hồ tập mà tay không cảm thấy đau đớn gì nữa cả. Chỉ có điều khắc lâu quá thì mỗi tay mỗi chân. Vậy khi đã quen thì cứ tập đến chán thì thôi.

Sau 1 năm tập luyện chuyên cần như vậy, khi bạn khắc tay hay chạm tay với một người chưa làm quen với loại công phu tương tự như vậy, anh ta sẽ đau nhói toát mồ hôi lạnh ra và chỗ khắc sẽ sưng lên trong nháy mắt.

Sau 3 năm thì ta không cần tập luyện thường xuyên nữa mà lâu lâu chỉ tập sơ lại để giữ phong độ.

CÔNG DỤNG : Dùng để đỡ đòn rất tốt.

Cũng có thể dùng để công địch trong các thế đánh bằng cánh tay như đã dẫn giải trong quyền T.L.V.T.D. 1.

LỜI BÀN : Có người nói rằng tập như thế tay sẽ không cứng đều. Bạn đừng lo tay không cứng đều mà nên lo là bạn không tập được đều. Nếu tập đều tôi bảo đảm là tay bạn sẽ đủ cứng để bạn dùng xài theo ý muốn.

8.— THIẾT CƯỚC CÔNG

Hai người đứng đối diện như trong phần Thiết Tì Công và tập các động tác 1 và 2.

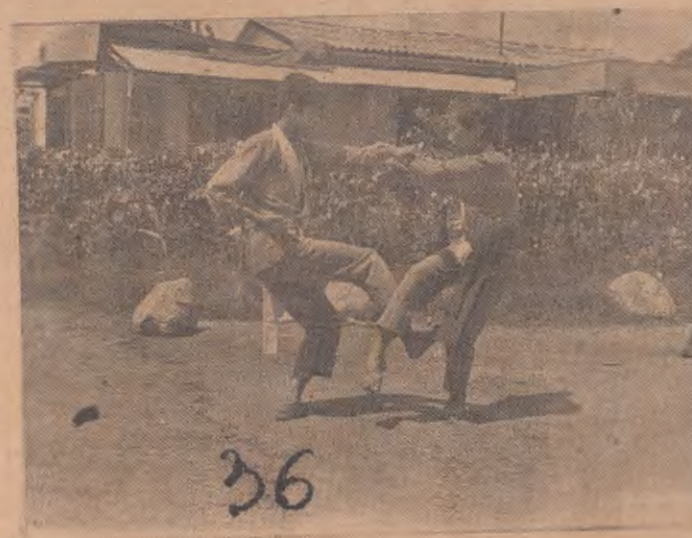
Sau khi làm xong động tác 2, ta xoay cổ tay lại, lòng bàn tay úp xuống, bàn tay mở ra nắm lấy cổ tay đối thủ giữ chặt và có ý hơi kéo tới. (H.34)



Đồn sức nặng vào chân trái (hay chân phải) dơ chân phải lên khắc ống quyển ta vào ống quyển đối thủ. (H.35)



Xong rồi lại co chân lại, không để bàn chân chạm đất đưa quá về phía trước ta và xéo sang trái, móc giắt gót chân lại cho bấp chuối ta và bấp chuối đối thủ chạm nhau. (H.36)



Xong đặt chân phải về chỗ cũ thành Trung Bình tấn rồi lại chuyển sang tập chân trái như trên.

CHÚ Ý : Mắt không nhìn xuống chân mà nhìn vào mắt đối thủ.

Trong lúc khắc chân phải, chân trái rùn xuống thấp và cổ đứng cho vững trọng lúc tay ta và đối thủ cố co lại kéo đối phương ngã tới trước.

Khí trầm xuống Đan Điền, toàn thân thoải mái. Kinh vận ra cánh tay đang nắm tay địch và ra ống chân.

CÔNG DỤNG : Dùng ống chân để đỡ đòn đá của địch rất hiệu quả, Hoặc dùng để tấn công địch vào hông, vào đùi, vào chân, vào cánh tay trên,... (trong các thế đá Phang Ống), Tảo Địa,...

GHI NHỚ : Khắc ống quyển đau hơn khắc tay nên người ta thường làm biếng tập. Do đó lúc bắt đầu tập, ta tập nhẹ và ít lần để đỡ đau và đỡ ngán. Dần dần khắc nhanh và mạnh hơn.

THIỆT TÍ CÔNG VÀ THIỆT CƯỚC CÔNG TRUNG ĐẲNG

Trên đây là cách luyện tay và chân cứng rắn mà không cần đến thuốc, được coi như giai đoạn sơ đẳng. (Tuy sơ đẳng nhưng đời nay cũng không mấy người luyện thành).

Nếu ta có thuốc rượu hay phương tiện khác thay cho thuốc rượu (mà chúng tôi sẽ trình bày trong phần sau) thì chúng ta có thể tập theo lối này sau khi đã hoàn thành tốt đẹp giai đoạn sơ đẳng, hoặc có thể cùng tập cả 2 lối một lúc nếu có thì giờ và sức lực.

Lấy độ 12 cọng mây nhỏ bằng ngón tay út (loại roi mây để đánh trẻ con) dài độ 2 gang tay bó lại thành 1 bó lỏng vừa. Bó bằng dây thun khoanh để mây không rớt ra và bó mây không cứng lắm.

CHÚ Ý : Dùng dũa không tốt bằng mây ở giai đoạn đầu vì dũa thẳng, bó thành bó sẽ quá cứng và tập có hại cho xương.

Một tay cầm đầu bó mây đánh vào cánh tay kia.

Đánh đều và nhẹ tay vào những nơi mà bạn muốn cho trở thành cứng rắn. (H.37)



37

Bó mây sẽ phát tiếng kêu chách chách đều đều nghe rất vui tai.

Ban đầu da tay bạn sẽ đỏ hơi rát. Như vậy đủ rồi. Đừng đánh đến bầm tím. Đừng tập quá có hại cho gân xương. Nên nhớ «dục tốc bất đạt», muốn mau thành công mà rốt lại không thành ra cái gì cả.

Tuy vậy chớ bạn cũng không phải chờ lâu đâu. Sau độ 1 năm tập đều là tay bạn đã khá cứng và sau 3 năm tập luyện thì khó tìm ra người cứng hơn. Tại sao ? Những người khác khả năng của họ quá kém chẳng ? Thưa không phải. Chỉ vì họ không đủ kiên nhẫn như bạn.

Đánh vào đâu ?

— Vào 4 cạnh của cánh tay và quanh ống quyển.

Cách dùng thuốc :

Thoa thuốc và chờ cho khô trước khi đánh. Đánh xong lại thoa thuốc phải chà xát da cho nóng lên và xoa bóp choảnh hưởng sâu tới bên dưới da.

CAO HƠN NỮA :

Sau khi đánh mãi bằng bó mây mà bạn không thấy đau rát chút xíu nào nữa cả, chỉ như gãi ngứa bạn thôi thì bạn thay bó mây cộng nhỏ này bằng bó mây cộng lớn hơn rồi bằng cái chày gỗ nhỏ nhỏ có bán ngoài chợ và sau cùng bằng cái búa sắt ! Cũng có thể tập bằng cách dùng cánh tay hay ống chân đánh hay đá vào trụ cứng lảng, rồi sau đó đánh đá vào trụ lỏm chỏm.

Đến đây thì bạn có còn coi những củ đá sấm sét của võ sĩ Thái Lan ra gì nữa ? Chúng tôi xin mừng cho đất nước đã có một con dân như bạn.

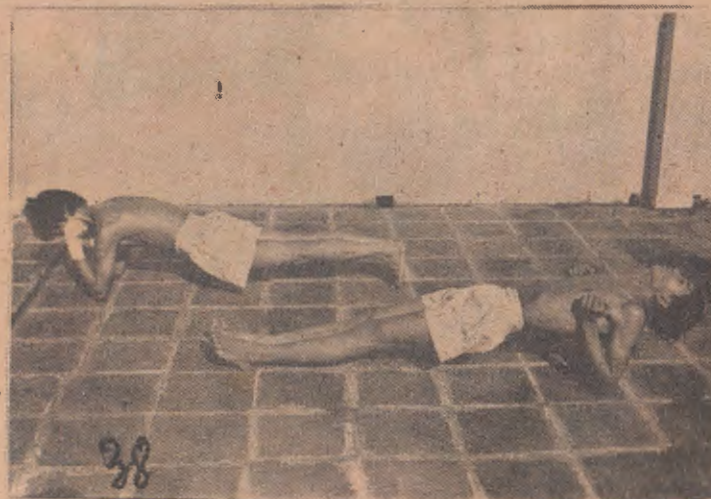
TẬP CHỖ CỨNG VÀ MẠNH (THIỆT TRỪU CÔNG)

1.— Nằm sấp dài người xuống đất rồi chống người hông khỏi mặt đất bằng 2 chỗ và 10 đầu ngón chân (thường chỉ có ngón chân cái chạm đất). Tập như động tác hít đất nhưng thay vì chống tay thì ở đây ta chống chỗ. (H.38)

Sau đó di chuyển tới lui như công phu Cọc Nhảy cho đến khi mỏi hay đau chỗ thì ngưng nghỉ. Sau khi đã quen chịu đựng như thế, có thể mang thêm người hay vật nặng trên lưng Hô hấp đều hòa.

Lúc đầu có thể mặc áo võ dài tay cho đỡ đau và đỡ trầy trụa da chỗ chống chỗ. Về sau có thể tập với đôi chỗ trần.

2.— Sau khi tập bằng cách nằm sấp, có thể tập thêm bằng cách nằm ngửa chống chỗ và gót chân nâng thân mình hông khỏi mặt đất và di chuyển. (H.38)



Xoa thuốc rượu hay bóp muối dấm vào hai chỗ.

3.— Tập như trên cũng chưa đủ cho đôi chỗ nhanh và bén.

Ta phải tập thêm với bao cát treo và bao Thiết Sa hay Thạch Sa : với bao Thạch Sa để nằm trên mặt bàn thì có thể tập ghim chỗ xuống (Ẩn Long Trửu). Với bao cát treo thì ta có thể tập đủ các kiểu đánh chỗ trong quyền T.L.V.T.D. 1 (Xem thêm phần Đánh Bao Cát), (H.39)



LĂN TAY BẰNG ỐNG SẮT (THIỆT KIỂU THỦ)

Ngoài các phương pháp luyện cho cánh tay thành sắt thép nêu trên, chúng ta còn có phương pháp lăn tay bằng ống sắt mà công dụng, ngoài việc làm cho tay trở thành cứng rắn, còn gia tăng một cách ghê gớm sức nâng lên và sức đè (ấn) xuống của hai cánh tay. Những đòn thế của Nam Phái Thiếu Lâm muốn được xử dụng hữu hiệu tối đa tất phải nhờ đến công phu này. (Đón xem quyền Tự Luyện Võ Công Thiếu Lâm Nam Phái đang in, cùng một tác giả).

1.— LĂN ỐNG DƯỚI CÁNH TAY :

Dụng Cụ : Một ống sắt thật tròn lớn cỡ bắp tay ta và dài chừng 2 gang tay.

Cách tập : Đẽ ống sắt trên một mặt phẳng cao độ ngang thắt lưng ta. Cúi người dùng cạnh dưới hai cánh tay trước lăn tới lăn lui từ chỗ đến cổ tay, vừa lăn vừa ấn cánh tay xuống (H.40)

Sức ấn nhẹ hay mạnh tùy theo ta thấy có thể chịu đựng được đến đâu.



2.- LĂN ỐNG TRÊN CÁNҺ TAY :

Dụng Cụ : Ống nước tròn dài chừng hơn một thước, nhỏ bằng nửa ống nói trên.

Cách tập : Đặt ống sắt lên hai cánh tay duỗi thẳng, làm cho ống sắt lăn tới lăn lui trên cánh tay bằng cách đưa cao hay hạ thấp cánh tay. Lúc mới tập nên lăn chậm và chú ý kéo bị kẹt da bầm tay. (H.41)



Bắt đầu tập với ống sắt nhẹ và tùy theo sức chịu đựng của tay mà tăng lên từ từ. Có thể gắn thêm tạ ở hai đầu, sức nặng hai bên đều nhau. Dùng thanh sắt để cử tạ mà tập thì tốt nhất vì dễ gia giảm sức nặng. Khi đã quen có thể tung ống sắt lên trời và đưa hai cánh tay ra hứng mà không đau.

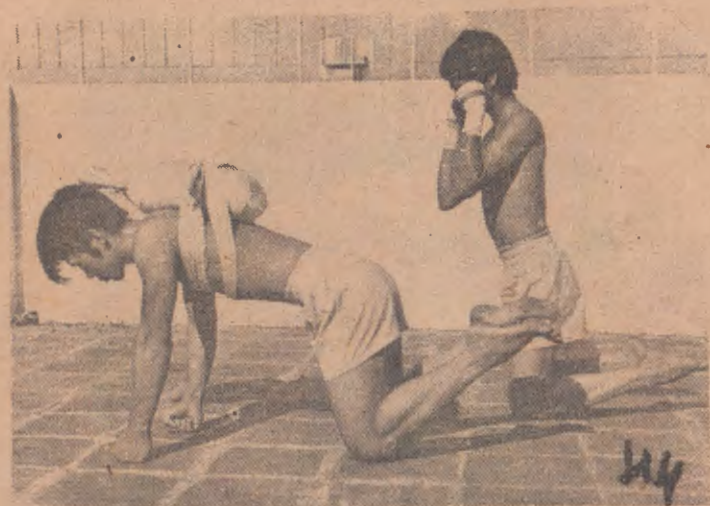


Đề tập tay cứng còn có
Phương pháp dùng cách
tay đánh vào bao Thiết
sa hay Thạch sa như
hình số 42 và 43



TẬP GỐI CỨNG. (THIỆT TẮT CÁI)

Quì hai gối xuống đất, co chân sát đùi và chống hai nắm
tay xuống đất (H.44)



Bò bằng gối và nắm tay để tập cho gối và nắm tay được mạnh và cứng. Tập bò tới lúc đau và mỏi thì ngưng. Xoa bóp thuốc rượu hay muối dấm vào đầu gối và nắm tay. Xoa bóp thật nhiều lần sau khi tập hết đau.

Khi đã quen có thể mang thêm người hay vật nặng trên lưng. Lúc đầu có thể mặc quần võ ống dài cho đỡ đau hay trầy đầu gối. Về sau thì không cần mặc quần ống dài nữa.

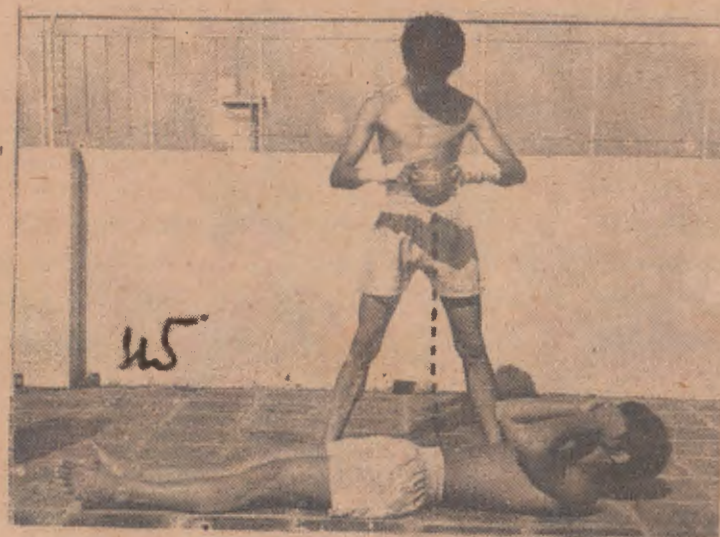
Có thể thay đổi kiểu tập bằng cách đi trên hai đầu gối. Hai tay để ở hông. Đi cho tới khi đau thì thôi. (H.44)

Như thế cũng chưa đủ để dùng xại ngoài thật tế mà cần luyện đánh gối vào bao cát cho được nhanh và mạnh hơn, chính xác hơn.

TẬP CHỊU ĐÒN

Sau độ 3 tháng tập hô hấp như đã nói trong quyển T.L.V. T.D.1 ta đã quen vận khí và đưa khí đến một vài nơi như Đan Điền, bụng, ngực và lưng. Bây giờ ta có thể tập chịu đòn mà không sợ bệnh hậu.

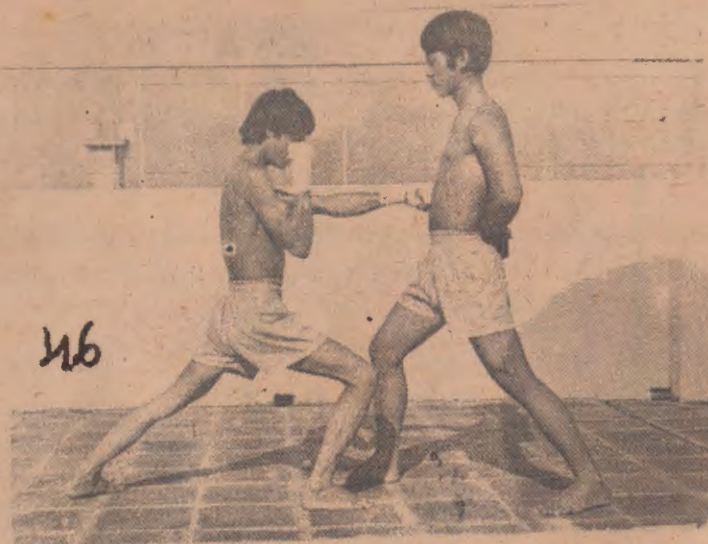
Khởi đầu đứng tự nhiên hô hấp vài hơi và trầm khí xuống Đan Điền. Xong nằm ngửa ra, duỗi thẳng tay chân tự nhiên. Nhờ một người bạn cầm trái banh da hay cao su lớn nhồi lên bụng ta. Khi ta cảm thấy banh sắp chạm bụng thì ta vội chuyển gân vận khí xuống bụng (hay gồng bụng như thông thường nhiều người vẫn làm được) cho bụng cứng lên để đón trái banh. (H.45)



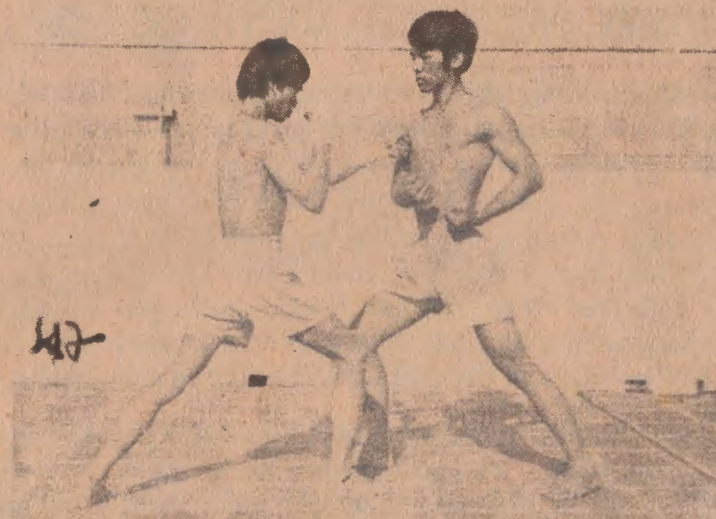
Ban đầu trái banh nhẹ mà tay nhồi cũng nhẹ. Về sau nhồi mạnh và nhanh hơn. Có lúc bạn sẽ không kịp vận khí xuống bụng, cũng không hại gì. Có lúc bạn sẽ cảm thấy khi banh vừa chạm da bụng, ở nơi bụng của bạn tự nhiên sẽ có sức phản chấn gồng cứng lại, vận khí xuống. Dần dần, chuyện vận khí chuyển dần để chịu đòn trở thành phản ứng tự nhiên của bạn.

Bạn đổi banh nặng hơn. Về sau nữa, tùy trình độ mà bạn tự cảm thấy đã đạt đến, có thể chứa cát trong quả banh cho nặng dần lên mà vẫn không thấy tức bụng hay ngực.

Tập ngực hay lưng cũng vậy. Vận khí đến nơi chịu đòn để đón đòn. Nếu bạn chưa biết vận khí thì cứ nghĩ là mình vận khí từ Đan Điền đến đó. Lâu dần khí sẽ theo ý mà đến được không nên nản lòng. Ở ngực thì ném banh vào vùng bắp thịt trên hai vú. Ở lưng thì ném banh vào vai và giữa lưng. Lúc mới tập tránh ném vào sườn.



Tập như thế độ 3 tháng, bạn có thể đứng Đỉnh Tấn hay Trung Bình tấn cho một em bé dẫm vào bụng và ngực đến khi bạn thấy đã đủ thì ngưng. Bắt đầu chịu thật ít đòn (3 quả) và thêm dần lên. Nên nhớ quá sức rất có hại. (H.46 và 47)



Cho dẫm thẳng bằng nắm đấm thường ngay vào bụng chẳng hạn chớ không cho dẫm xoáy, không cho dẫm bằng các kiểu nắm tay đặc biệt có lộ một hai đốt xương của các ngón tay ra.

Nếu dẫm vào ngực thì tránh chạm xương. Nếu dẫm bụng thì tránh bọng dái hay chỗ lõm giữa ngực (mổ ác).

Tập chịu đòn như vậy đều đặn trong 1 năm thì có thể cho dẫm nhẹ ở bọng dái.

GHI NHỚ : Phải tập hô hấp cho đều và cho nhiều.

(Trong quyển thứ 3 chúng ta sẽ có những phương pháp vừa luyện tay chân cho cứng để chịu đòn vừa luyện kỹ thuật tung đòn).

NÓI VỀ THUỐC TẮM VÀ THUỐC UÔNG

Đa số các công phu kể trên cần đến thuốc tắm để luyện tập và nếu có thuốc uống nữa thì lại càng tốt. Nhưng các loại thuốc tắm thông thường thì mắc tiền và đôi khi có những vị rất khó tìm, lại có nạn thuốc giả, thuốc xấu, V.V. Nhiều vị vừa ngại tốn tiền vừa ngại tập nhiều tay chân sẽ chai cứng mất vẻ thâm mỹ hay không còn làm những việc cần đến sự khéo léo của tay chân được nữa. Để giải tỏa thắc mắc cho những vị ấy, chúng tôi xin trình bày sau đây một phương thuốc tắm rẻ tiền và rất hay mà các bạn thân hữu võ lâm không nên không biết :

Đồ một ly nhỏ rượu trắng (nhiều hay ít một chút không quan trọng, có thể bằng ly cà phê đen nhỏ) và một ly muối vào trong một nồi nước lã. Nồi thường để nấu quần áo hay nồi nào có chiều cao từ 3 gang tay trở lên càng tốt. Để làm gì ? — Để ta có thể ngâm hết cả bàn tay và cánh tay vào đó. Nếu đủ lớn thì ta lại ngâm cả chân nữa.

Nếu không có rượu thì đồ dấm trắng vào nồi nước thay cho rượu, số lượng gấp đôi hay gấp ba rượu.

Nấu cho nồi nước nóng dần lên. Khi nước đã khá nóng, ta cho tay vào ngâm. Nếu nồi đủ lớn và rộng thì ta cho cả hai tay vào đến khuỷu tay (chỗ). Nước cứ được nấu nóng dần lên đến khi nóng quá ta không chịu nổi nữa thì lấy tay ra và bớt lửa. Lại cho tay vào giữ cho nước đừng quá nóng hay quá nguội mà nóng đến mức còn chịu được.

Khi nước hơi nguội ta lại thêm lửa.

Nước nóng lên nguội xuống chừng 3 lần thì ta có thể thôi không ngâm nữa.

Tay ta sẽ đỏ lên và mềm mại như người chưa từng tập công phu gì cả nhưng khi vận kinh lên thì lại như sắt thép.

Đặc biệt là với phương pháp bí truyền này ta tha hồ tập đủ thứ công phu mà tay không bị chai cứng, kịch cộm.

CHÚ Ý : Không phải nấu cho nước sôi lên rồi thọc tay vào mà ta nên cho tay vào khi nước vừa ấm. Sau khi lấy tay ra không cần chùi mà để nước khô tự nhiên. Tay ta sẽ có một sinh lực đặc biệt.

Mỗi tuần có thể ngâm tay 3 lần như vậy hay mỗi ngày một lần càng tốt.

Muốn ngâm chân thì ta dùng một cái nồi lớn hơn.

Những vị có phương tiện có thể ngồi ngâm mình đến ngang cổ trong bồn tắm với nước pha đặc biệt như trên. Chỉ nên ngâm nhiều lắm là 3 lần mỗi tuần.

Các bạn hay bị bầm dập ở ống quyển do luyện võ hay do đá banh phải ngâm chân theo phương pháp này cho đến khi hết vết bầm. Nếu không với ống quyển đã bị bầm sẵn, lại tiếp tục chịu đựng va chạm, chân của bạn có thể sưng to lên đi không được phải nhờ đến bác sĩ mổ ra nặn cho sạch máu bầm ứ đọng và thường khi có mủ rất nhiều ăn luôn bên trong.

TOA THUỐC BÓP CẦM MÁU, LÀM HẾT SƯNG

1.— Bạch chỉ	2 lượng	9.— Tam nại	2 lượng
2.— Đại cốt bì	1 lít rượu	10.— Thiên niên kiện	1 lượng
3.— Mộc biết tự	2 lượng	11.— Mã tiền tử	3 lượng
4.— Huỳnh bá	1 lượng rượu	12.— Long não	4 lượng
5.— Đinh hương	1 lít rượu	13.— Mộc hương	2 lượng
6.— Bạch phân	10 lượng	14.— Nhũ hương	2 lượng
7.— Tiêu hồi	1 lượng rượu	15.— Sanh cương	5 ký
8.— Quế chi	3 lượng rượu	16.— Nghệ	5 ký

Cộng là 16 vị. Nếu có thể nên gia thêm 5 vị sau đây càng hay :

1.— Hồng hoa	1 lượng	2.— Quy vĩ	1 lượng
3.— Mộc Dược	2 lượng	4.— Tuế tân	1 lượng
5.— Tô mộc	1 lượng.		

CÁCH ĐIỀU CHẾ : Tán nhỏ các vị cho vào trong một cái hủ nhỏ miệng (để dễ đầy kín) ngâm với 5 lít rượu trắng tốt trong 7 ngày là có thể dùng được. Bỏ xác lấy nước.

CÔNG DỤNG : Dùng để xoa bóp tan máu bầm, huyết ứ. Có thể dùng để xoa bóp cho những người bị bong gân, gãy xương trước khi跌 thuốc cao lên. Nếu chỉ bị trặc sọc, dùng rượu này xoa bóp thật mạnh và nhiều sau khi đã rửa chỗ trặc cũng đủ làm hết đau.

Có thể dùng để tắm trước và sau khi luyện công phu như đã nói ở đoạn trước.

TOA THUỐC BỔ GÂN MẠNH XƯƠNG

1.— Hồ cảnh cốt	1 lượng	8.— Thục địa	8 chỉ
2.— Hà thủ ô	8 chỉ	9.— Ngưu tất	7 chỉ
3.— Xuyên gia bì	5 chỉ	10.— Thục đoạn	7 chỉ
4.— Bạch thược	7 chỉ	11.— Mộc qua	5 chỉ
5.— Đương quy	8 chỉ	12.— Độc hoạt	5 chỉ
6.— Huỳnh kỳ	8 chỉ	13.— Cam thảo	3 chỉ
7.— Kê huyết tất đẳng	1 lượng	14.— Gân nai	2 lượng

Cộng là 14 vị. Tán thật mịn tất cả các vị, viên thành hoàn nhỏ với mật mỗi hoàn 4 chỉ. Mỗi lần uống một hoàn với nước trà ấm.

CÔNG DỤNG : Bổ khí huyết, mạnh gân xương, trừ phong thấp rất hay. Trước bị thương ở xương, sau đã lành rồi nhưng vẫn còn yếu, dùng thuốc này rất tốt.

TOA THUỐC NAM UÔNG KHI BỊ TẾ, ĐÁNH ĐAU NHỨC

1.— Rễ cây nhàu	3 nhúm	5.— Cây vang (Tô lộc)	3 nhúm
2.— Ngải xanh (Tam nại)	3 nhúm	6.— Vô quýt	1 lượng
3.— Rễ ô môi	3 nhúm	7.— Nhục quế	1 chỉ
4.— Đường cát trắng	2 muống.		

CÁCH ĐIỀU CHẾ : Cho tất cả 7 vị vào trong 1 cái siêu sắc thuốc. Đổ thêm 3 chén rượu, một chén nước sắc còn 1 chén. Trước khi dùng cơm uống 1 chung nhỏ.

CÔNG DỤNG : Dùng khi bị té ngã lồi tức, bị đánh, bị đau nhức từng phần hay khắp người, bị tra tấn rất tốt.

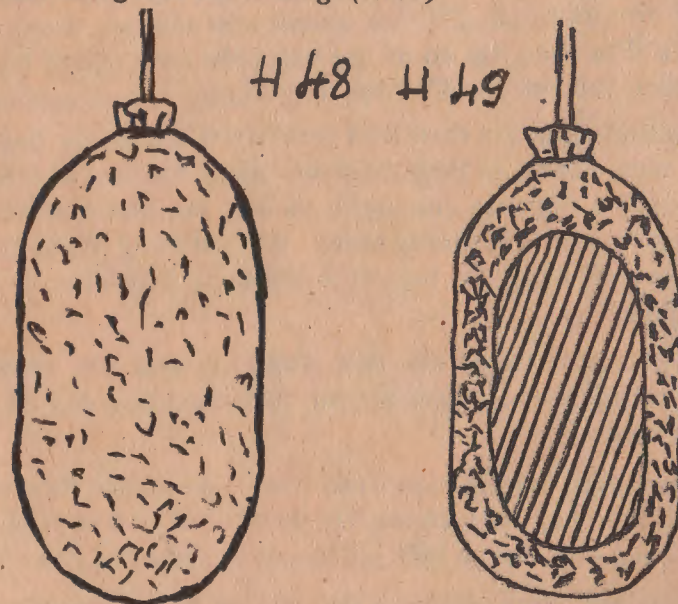
BAO CÁT

Trong quyển trước chúng ta đã có nói đến vấn đề đánh bao cát, ở đây chúng ta bàn kỹ hơn về cách thực hiện những bao cát đặc biệt dành cho cao thủ tập luyện.

Bao cát thường hình tròn đường kính (bề ngang) độ 2 gang tay là vừa và chiều cao chừng 4 gang tay. (H. 48)

Cái bao bên ngoài là một lớp da dày hay hai lớp vải bố dày và chắc để dùng được lâu bền. Bên trong ta có thể để vải vụn hay mật cưa trộn với trấu hay cao su, mùt vụn hay nếu có tiền thì dùng đậu xanh, đậu nành hay đậu đen càng tốt. Không nên đựng toàn cát lúc mới bắt đầu tập sẽ hại đến cơ thể. Sức nặng của bao cũng tùy theo sức mạnh của ta, vừa vặn cho quả đấm hay cú đá của ta có thể làm di động cái bao một chút.

Sau 3 hay 6 tháng luyện tập đều đặn với bao cát như trên, ta có thể dùng bao cát 2 tầng. (H.49)



Đây là một tử công phu, một bí mật trong nghề ít ai chịu tiết lộ (nếu có biết) : ta cho vào bên trong bao cát lớn như trên một bao nhỏ hơn trong đựng bi sắt hay sạn tròn, bên ngoài giữa hai lớp bao vẫn là mặt cưa hay vải vụn. Đến trình độ này ta không để cao su mút nữa vì quá mềm.

Luyện tập được một năm với loại bao cát giết người này, đòn ta tung ra đã có uy lực thấm nhập vào xương tủy của địch cho dù địch có đỡ kịp cùng không. Đôi khi bị trúng đòn, bên ngoài da của địch thủ không thấy có gì khác lạ nhưng thật ra bên trong nó sắp nát vụn ra rồi.

Ta có thể tập đánh vào bao cát tất cả các đòn mà ta biết, nhưng cũng nên chọn một hai đòn tay và một hai đòn chân nào thật ưng ý để tạo thành đòn ruột (tuyệt kỹ). Đòn dứt địch thủ. Chúng tôi đề nghị với các bạn trẻ về tay thì luyện cho đến nơi đến chốn đòn đâm thẳng. Đấm nhanh như sấm sét, mạnh như búa bổ. Và đòn chân thì cú đá tạt vào (đảo sơn cước) Đá thế nào cho địch thủ dù có đỡ được hay không vẫn bị ngã bò ra đất. Đồng thời cũng tùy theo thời gian luyện tập và tùy theo sức lực khả năng của ta, ta tăng thêm sức nặng của bao đến 100 ký lô hay hơn. Có như vậy sức mạnh và sức tàn phá của các đòn do ta tung ra mới thật khủng khiếp. Bao cát hàng trăm ký mà ta đánh bay dễ dàng thì một địch thủ năm bảy chục ký thật chẳng nghĩa lý gì.

Nên nhớ phải từ từ mà tiến, đừng tập quá sức có hại về sau hay có thể bị bệnh ngay lúc đó. Phải ăn uống đầy đủ mới tập nhiều được.

Về cách treo bao, ta nên treo bằng giây có thể điều chỉnh cho bao lên cao hay thấp xuống. Thí dụ đầu giây có rõ rệt sắt lớn hay treo bằng giây đôi có thắt nhiều gút từ thấp đến cao.

Bao cát cũng được cột bằng giây đôi gút lại ở ngoài đầu giây.

Muốn treo ta dùng một đoạn cây tròn dài độ một gang tay xỏ ngang đầu giây của bao cát sau khi đã luồn đầu giây này vào giữa hai sợi giây treo và như vậy đầu giây của bao cát sẽ được giữ lại ngay cái gút nắn đó.

Muốn treo thấp hay cao hơn thì ta nhờ vào các gút giây mà điều chỉnh.

Treo cao để tập đá cao, đánh cao. Khi gặp một đối thủ cao hơn ta, ta sẽ không bỡ ngỡ.

Treo ngang người ta để tập đánh với người ngang ta và treo thấp để tập đánh với người thấp hơn hay để tập các đòn đá thấp, quét chân, đạp chân,...





Giờ phút vinh quang của võ sĩ
Tùng Thanh Nghĩa (võ đường Từ Thiện)
Võ sĩ này đã từng hạ đo ván võ sĩ Miên
trong không đầy 1 phút của hiệp đầu.

trên vũ bão, hệ
không lỗ bộ
trong bài
trước
Sắp
và chặt
cho c
đang
ảnh

BÀI QUYỀN LONG HỔ TRANH HÙNG

Sau đây là một bài quyền thuộc môn VÕ TỰ DO thuần túy và chánh tông (Võ Tự Do có 3 bài quyền chánh tông : một bài cho cấp sơ đẳng, một cho cấp trung đẳng và một cho cấp cao đẳng).

Đặc điểm của bài quyền này là chỉ gồm toàn những đòn thế thực dụng, tập thể nào dùng xài thế đó không phải múa một dáng đánh một nẻo, bài quyền không ăn khớp với thế đánh.

Do đó các thế trong bài quyền rất dễ tập, dễ dùng mà rất hiệu quả.

Mục đích của bài quyền là luyện cách chiến đấu giữa một người và một người khác. (Có nhiều bài quyền xưa còn gồm cả cách chiến đấu với thú dữ hùm beo rắn rít...). Tuy nhiên khi cấp bách chúng ta cũng có thể dùng những đòn thế trong bài quyền này để chiến đấu với 2, 3 người trong chỗ chật hẹp (trà đình, tửu quán, rạp hát, chợ búa,...) hay chỗ rộng rãi.

Khi luyện tập đúng mức bài quyền được múa lên trông như Long Tranh Hồ Đấu do đó có tên là Long Hồ Tranh Hùng.

Bài quyền được tạm chia làm 4 đoạn đánh về 4 hướng.

Có điều cần lưu ý quí vị độc giả là khi đánh xong mặt Bắc chuyển sang mặt Tây đánh một thế Bạch Hồ Hi Cầu rồi xoay lại mặt Đông cũng đánh lại thế ấy. Rồi lại xoay về hướng Bắc tiếp tục.

Người mới tập có thể học từng đoạn cho thật thuần thục rồi mới sang đoạn thứ hai.

Sau khi luyện hết bài quyền tay chân lưu ra như vũ bão, hễ ý tới thì tay tới chân tới, không vấp vấp chút nào, không lỡ bộ tí gì thì bắt đầu đánh ngược lại bên trái nghĩa là nếu trong bài chánh (bài thuận) ta đâm tay trái rồi tay phải, chân trái trước chân phải sau, thì trong bài phụ, bài nghịch, ta đổi lại đâm tay phải trước rồi tay trái, chân phải trước chân trái sau. Tất cả đều nghịch lại thì là đúng.

Ở đây chúng tôi dành cho bạn cái thú nghiên cứu. Đánh xong bài nghịch bạn sẽ được một bài quyền mới.

Trong lúc luyện quyền cũng là dịp để luyện đôi mắt (nhãn pháp cho tinh tường. Vây đôi mắt phải theo đòn, đôi mắt phải «sống» (cách nhìn biến trá lừa gạt địch sẽ bàn trong quyền VÕ TỰ DO CHIẾN ĐẤU) Tinh thần lúc nào cũng đề tỉnh nhưng không căng thẳng. Đòn tung ra liên tiếp, thoải mái mà không chậm chạp.

Trong mỗi thế chúng tôi có ghi rõ phải vận kinh ra chỗ nào Thường hễ ta vừa đánh xong đòn nào đó là ta xả kinh và vận kinh đến chỗ khác. Cũng có lúc phải vận kinh ra nhiều nơi cùng lúc như ở thế số 15 Bạch Hồ Hi Cầu. Nói thì chậm nhưng sau khi luyện tập thuần thục thì khi muốn vận kinh, hễ ý tới là kinh tới (ý ta vừa muốn vận kinh thì kinh đã ở đó). Ngoài ra cũng phải lưu lại một chút khi ở đan điền để làm căn bản. (Đón xem những quyền nói về nội gia quyền cùng một tác giả.)

Ở đây chúng ta hãy mở một dấu ngoặc để bàn qua về kinh và lực.

Kinh là gì ?

Kinh là sức mạnh tiềm tàng trong người chúng ta ai cũng có nhưng có dùng xài được hay không là do sự luyện tập của mỗi người. Ở cấp sơ đẳng, kinh có thể lẫn lộn với lực là sức

mạnh trần trụi của bắp thịt nhưng thi đấu sau đây có thể giúp quý bạn phân biệt kinh và lực thật rõ ràng :

«Ngày thường anh Tám không thể nào một mình đỡ hồng một cái máy may được dù cố gắng thế nào đi nữa nhưng hôm đó nhà anh bị cháy và anh ta chẳng những đỡ hồng mà còn khiêng chạy bon bon một mình cái máy may ấy.» Chúng ta thấy dùng sức anh Tám không đỡ nổi cái máy may nhưng vận kinh (một cách vô ý thức, mà không nghĩ biết đến) thì anh Tám khiêng máy chạy dễ dàng. Sau đó dọn đồ đạc trở vào nhà, có 2 trường hợp có thể xảy ra :

1.— Hoặc anh Tám phải nhờ một người khác để cùng khiêng với anh cái máy may trở vào nhà vì giây phút xuất thần đã qua anh trở lại là anh Tám của mọi ngày.

2.— Hoặc anh ý thức thật rõ vấn đề là anh đã một mình khiêng nổi cái máy may. Vậy thì không lý do gì bây giờ anh lại không làm được. Vậy là với một chút cố gắng anh lại một mình khiêng được cái máy may trở vào nhà.

Như thế anh Tám đã vô tình học được cách vận kinh ra tay nhưng anh chỉ dùng được sự hiểu biết của anh trong việc khiêng máy may mà thôi.

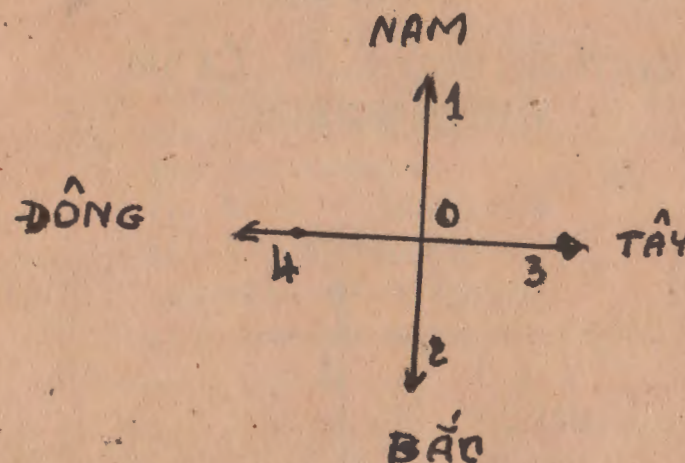
Người học võ nhờ tập luyện có phương pháp sẽ biết khai thác triệt để những khả năng tiềm tàng của mình.

Sự vận kinh cũng có thể được hiểu là gõng, là lên gân. Cao hơn một chút là chuyển gân vận khí, là vận khí xử kinh, là nội công vận khí thuật.

Người võ sĩ VÕ TỰ DO sẽ đến được triu độ này nếu tập theo đúng phương pháp Tự Luyện Võ Tự Do do chúng tôi trình bày trong trọn bộ VÕ TỰ DO 3 quyền.

LƯỢC ĐỒ HƯỚNG ĐI CỦA BÀI QUYỀN THUẬN

Chúng ta khởi đi từ 0 thẳng tới hướng 1, quay người lại đánh theo hướng 2 rồi sang hướng 3, trở về hướng 4 là xong bài quyền.



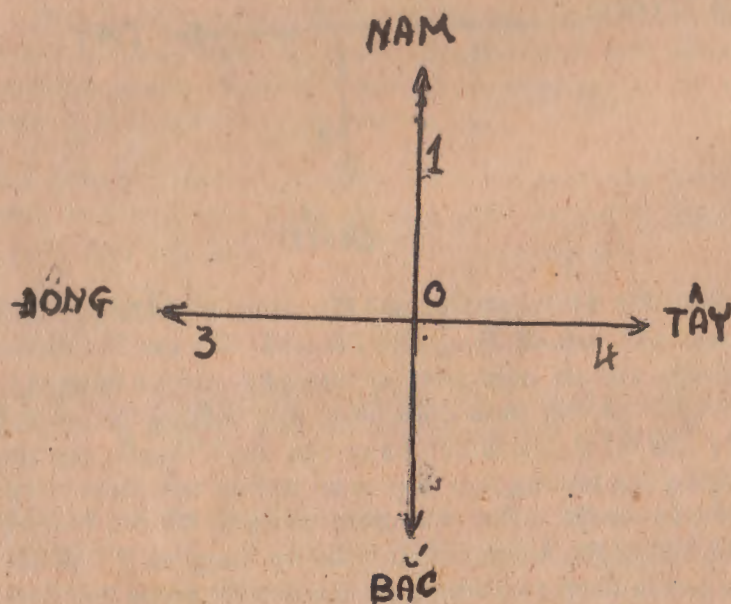
CHÚ Ý : Vị đại sư đặt ra bài quyền này không chú trọng đến việc phải trở về đúng vị trí lúc bắt đầu sau khi đánh xong bài quyền. Đại sư nghĩ rằng sự việc phải trở về đúng vị trí lúc bắt đầu chỉ để các môn sinh bước đi cho đúng tấn và thủ thế. Ở đây trái lại chúng ta đặt nặng vấn đề di chuyển sao cho thật linh động tùy trường hợp thay vì có những mẫu mực cứng nhắc. Về vấn đề muốn kiểm soát xem có đánh đủ các thế của bài quyền không thì ở đây chúng ta lại áp dụng cái LÝ BIẾN HÓA trong quyền thuật : võ sinh nhớ đến đâu thì luyện đến đó không phải luyện hết 24 thế là đủ. Đủ cho cái gì và thiếu cho cái gì ?

(Xem thêm phần LÝ BIẾN HÓA trong bài quyền Long Hồ Tranh Hùng)

Về các mũi tên hướng dẫn trong hình thì mũi tên liền chỉ hướng đi sắp tới của tay phải và chân trái.

Mũi tên chấm chấm chỉ hướng đi sắp tới của tay trái và chân phải.

LƯỢC ĐỒ HƯỚNG ĐI CỦA BÀI QUYỀN NGHỊCH



BÀI THIỆU LONG HỒ TRANH HÙNG

- 1.— Bái tổ (dừng ngay).
- 2.— SONG LONG QUÁ HẢI.
- 3.— (Hai tay dãn ra).
- 4.— (Địch đá hoa mắt).
- 5.— MÃNH HỒ XUYÊN SƠN.
- 6.— (Chân đá tạt vào).
- 7.— HOÀNH THÂN TRANH ĐẤU.
- 8.— (Xoay người đánh nghịch).
- 9.— THẦN LONG BÃI VĨ.
- 10.— (Đá lái thẳng ra).
- 11.— MÃNH HỒ XUYÊN SƠN.
- 12.— (Lăn này chân trái).
- 13.— THẦN HỒ TRUY HỒN.
- 14.— (Lướt theo mà đá).

HẾT MỘT MẶT

- 15.— (Có địch sau ta).
- 16.— (Xoay người lại thủ).
- 17.— DI HÌNH HOÀN ẢNH.
- 18.— THẦN HỒ TRUY HỒN.
- 19.— (Lăn này chân phải).
- 20.— LƯÔNG LONG TRANH CHÀU.
- 21.— (Đảo sơn hai lượt).
- 22.— LỤC HỒ QUẦN DƯƠNG.
- 23.— (Đánh nhồi 6 miếng).

- 24.— MÃNH HỒ XUẤT ĐỘNG.
 25.— (Chỗ phải ghim liền).
 26.— TIỀM LONG THẮNG THIÊN.
 27.— (Bay thêm một gối).
 28.— GIAO LONG HÍ THỦY.
 29.— (Chỗ tấp chỗ lật).

HẾT HAI MẶT

- 30.— HẮC HỒ CHUYỀN THÂN.
 31.— (Xoay về bên phải).
 32.— BẠCH HỒ HÍ CẦU.
 33.— (Co chân 3 cái).
 34.— (Xoay lại phía sau).
 35.— BẠCH HỒ HÍ CẦU.
 36.— (Lăn nẩy chân trái).
 37.— MÃNH LONG QUÁ GIANG.
 38.— (Rượt theo đá quét).
 39.— MÃNH HỒ XUYỀN SƠN.
 40.— Ô LONG BÃI VĨ.
 41.— (Xoay người đá móc).
 42.— LƯỠNG LONG NHẬP HẢI.
 43.— (Đánh tiếp hai tay).
 44.— ĐỘC LONG XUẤT ĐỘNG.
 45.— (Chân phải chột ra).

HẾT BA MẶT

- 46.— (Xoay người trở lại):
 47.— HẮC HỒ QUẦN DƯƠNG.

- 48.— (Đá Đảo sơn thấp).
 49.— THẦN HỒ TRUY HỒN.
 50.— (Rượt theo mà đá).
 51.— BẠCH HỒ TẦY DIỆN.
 52.— (Đỡ đánh hai tay).
 53.— LONG TRANH HỒ ĐẤU.
 54.— (Đá đánh như mưa).
 55.— HỒ GIÁNG LONG THẮNG.
 56.— (Chỗ lên chỗ xuống).
 57.— HOÀNH THÂN BÀI TỖ.

HẾT MẶT BỐN

HẾT BÀI QUYỀN

BÀI QUYỀN VÕ TỰ DO SỐ 1. LONG HỒ TRANH HÙNG

Đặc điểm của bài quyền này là ít có những cách đỡ rõ rệt và mất thì giờ vì vị Đại Sư sáng tạo ra bài quyền nghĩ rằng một Võ Sĩ Tự Do mà cứ lo đỡ đòn của người rồi quên đánh lại sẽ bị chúng hạ ngay. Nguyên tắc là vừa che đỡ vừa đánh trả hay tốt hơn nên tấn công trước, bình tĩnh sáng suốt mà tấn công liên tiếp cho địch bối rối vì mãi đỡ đòn rồi tìm sơ hở của địch mà hạ địch.

Thật ra với các thế thủ tay che cao hai bên mặt chỉ cần ta bình tĩnh và có ý đỡ là lập tức tay ta tự nó đỡ ngay.

Địch đá vào hông chẳng? tay ta hơi hạ xuống một chút.

Địch đá vào ngực chẳng? — Ta chỉ cần khép hai tay lại hay khẽ nghiêng người là đòn địch ra ngoài.

Và lại điều quan trọng hơn nữa là thân pháp ta quá nhanh không bao giờ đứng trụ bộ để chờ đòn địch do đó lại có vấn đề né đòn hay chịu một đòn nhẹ (vì thân mình ta đã nhích đi khỏi vị trí cũ một chút) để trả lại một đòn khủng khiếp.]

Đây cũng là chiến thuật thường dùng và quan trọng của Võ Tự Do.

Ở đời này chúng ta cũng không nên nghĩ rằng có một sự chênh lệch tài nghệ quá đáng giữa ta và địch; trong trận đấu ta không hề bị trúng một đòn nào dù nhẹ, và hạ địch dễ dàng như lấy đồ trong túi. Thực tế cho biết không phải như vậy.

Trước khi buông thả tay chân theo những đường nét gãy gọn và sấm sét của bài quyền Long Tranh Hồ Đấu này, chúng ta đã vui miệng bàn qua một chút về tâm pháp chiến đấu. Chúng ta tạm dừng ở đây và hẹn sẽ trở lại vấn đề này một cách đầy đủ hơn ở quyền Tự Luyện Võ Tự Do 3 : PHÂN THỂ CHIẾN ĐẤU và KINH NGHIỆM GIANG HỒ.



LỘ SỐ 1

THỨC THỨ 1

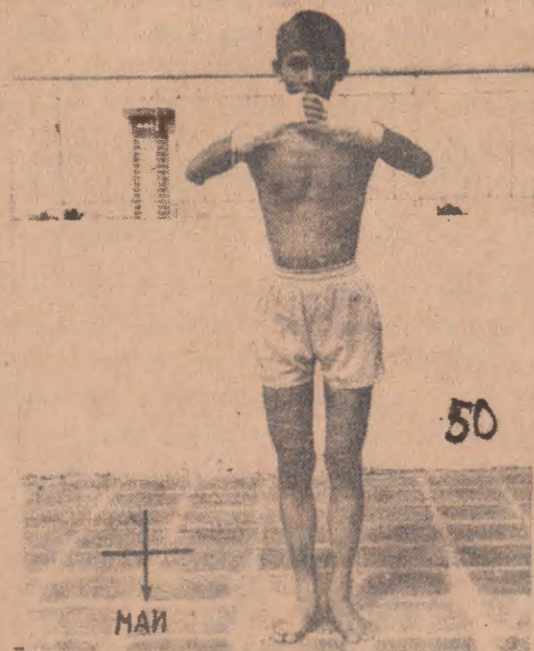
BÁI TỔ

Đang đứng tự nhiên, hai tay buông xuôi theo mình, mặt hướng về phương Nam, chân trái bước tới một bước thường. Chân phải bước liền theo và nhập với chân trái thành Lập Tấn (đứng nghiêm thẳng người, hai chân chụm lại thành hình chữ V hay chữ BÁT của Trung Hoa.) Sức nặng chia đều trên hai chân

Hai tay từ từ đưa vòng lên về phía trước mũi, tay phải nắm lại thành quyền, tay trái mở ra thành chưởng.

Chưởng trái ôm quyền phải để cách mũi chừng hai gang tay, nắm tay phải để đứng, do đó bàn tay trái cũng đứng.

Hai chân hơi hạ xuống. Mắt liếc quanh một vòng qua, một vòng lại thuận và nghịch chiều kim đồng hồ. (H-50)



Thái độ ung dung, thoải mái, bình tĩnh, trầm ổn, là thái độ của một cao thủ khi lâm trận.

Mặt vẫn hướng về phía chính Nam.

Khi tụ ở Đan Điền. (Đan Điền là một huyệt ở dưới rún độ chừng hai lòng tay, ở trình độ này chúng ta không cần biết rõ hơn.)

THỨC THỨ 2 :

SONG-LONG HÓA HẢI

(Hai tay dấm ra).

Nhảy tung hai chân ra, chân trái trước, chân phải sau thành Bát Tấn. Hai chân nhún nhảy không ngừng theo thân pháp đã dẫn giải trong quyền Tự Luyện Võ Tự Do 1 : nhún nhảy tại chỗ trên mũi chân, thân mình đu đưa nhịp nhàng theo đà nhún nhảy. Khi nhún xuống thì đầu gối chân trước tức là chân trái ấn xuống và hơi ngã về phía trước ngang với mũi chân.

Trong lúc nhún nhảy hai tay co lên che hai bên cạnh hàm cho kín đáo.

Sau khi nhún nhảy mấy cái lấy đà, tay trái ta tung Trục Quyền trái (dấm thẳng tay trái) trong lúc tay phải vẫn xếp lại che cạnh hàm phải và hông phải, vai trái hơi đưa theo hướng dấm của tay, sức nặng của thân mình dồn về chân trái và ấn mạnh chân này xuống đất để lấy sức của đất. Đầu gối trái hơi cong và ngã tới trước ngang mũi chân. Nhón gót chân phải lên. Đầu gối phải hơi thẳng ra để giúp vào động tác nghiêng người tới dồn sức mạnh vào tay trái. Như vậy đòn đánh sẽ xa và mạnh hơn. (H. 51)



Rút tay trái lại thật nhanh đồng thời tung tay phải ra đấm Trục Quyền phải (đấm thẳng tay phải), vai phải đưa theo. Tay trái che bên cạnh hàm trái và hông trái. (H. 52)

Chân không đổi, đầu gối rùn, xoay người thuận theo chiều đòn đấm.

Mặt vẫn hướng về phía Nam.

Kinh tập trung ở đầu nắm tay trái khi ta đấm thẳng trái rồi xả kinh. Lại vận kinh ra đầu nắm tay phải khi ta đấm thẳng phải. Nếu ta vận kinh ra vai hay cánh tay thì đòn đấm sẽ chậm và yếu đi.



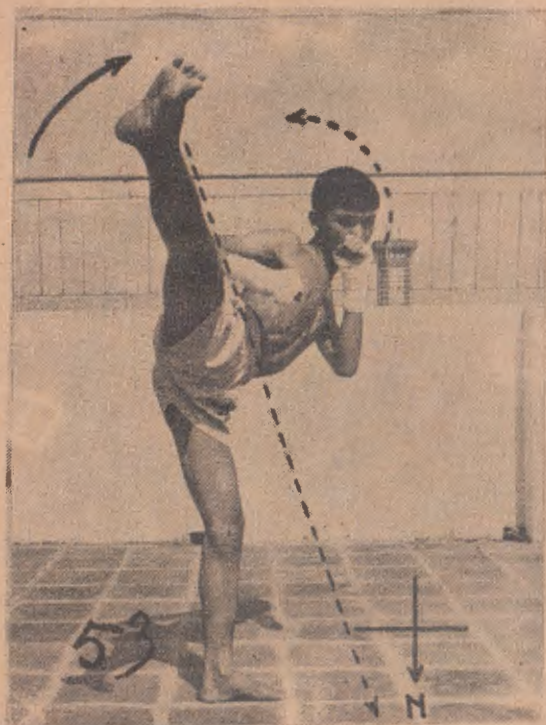
THỨC THỨ 3 :

MÃNH-HỔ XUYÊN SƠN (Phải)

(Cọp mạnh qua núi : Đá Đảo Sơn Cực)

Lúc đánh xong hai quyền thì chân phải vẫn ở phía sau.

Dồn tất cả sức nặng vào chân trái, rút tay phải về che bên má phải đồng thời lợi dụng sức kéo về và xoay người sang bên phải của vai trái, ta tung chân phải đá Đảo Sơn thượng (nhắm vào cạnh hàm một địch thủ tưởng tượng đang ở trước mặt ta, hướng Nam). Hai tay vẫn che giữ mặt và ngực. (H. 53)



Lúc đá, vận kinh ra cạnh trong bàn chân phải, chỗ mà ta muốn cho chạm vào người địch. Nếu ta vận kinh ra đùi hay ống quyển thì cú đá của ta sẽ chậm và không đủ sức mạnh mong muốn.

Đá xong đặt chân phải xuống trước mặt hơi xéo về bên trái để dễ xoay người, không nên để xéo nhiều để bị thất thế nếu địch liều mạng nhào thẳng vô người ta.

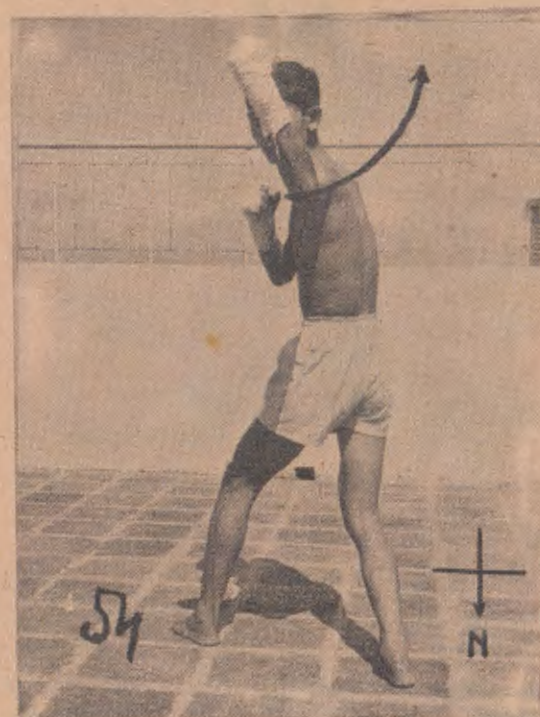
THỨC THỨ 4 :

Hoành thân tranh đấu
(Xoay người đánh nghịch)

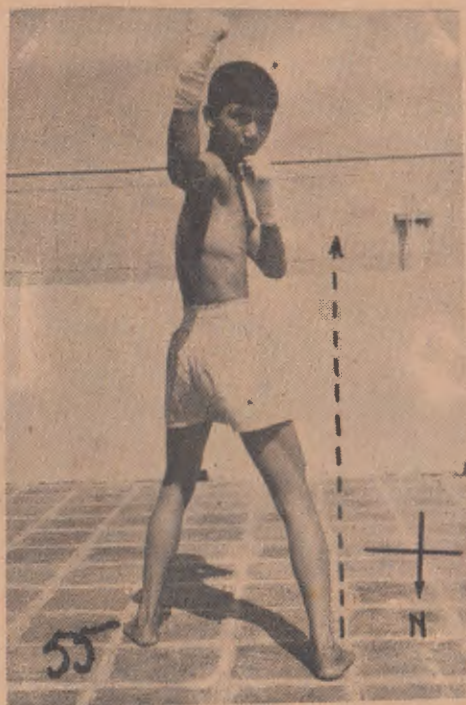
Đánh « RỠ VE » hai tay.

Dồn sức nặng lên chân phải, nhón gót để xoay trên mũi chân (xoay trên mũi chân nhanh hơn xoay trên gót chân).

Xoay vai trái ngược chiều kim đồng hồ ra sau lưng để tung đòn đánh nghịch (Đằng Quyền) tay trái bằng lưng nắm tay về hướng Nam trong lúc tay phải vẫn che má phải. (H. 54)



Thu nhanh tay trái về che má trái đồng thời theo đà rút về của vai và tay trái, ta xoay vai phải ngược chiều tung một đòn đánh nghịch (Đằng Quyền) tay phải, cũng về hướng Nam. (H.55)



CHÚ Ý : Phải xoay thật nhanh.

Muốn nhanh thì người phải mềm dẻo.

Trong lúc đánh không nên thẳng cánh chỏ, nếu thẳng dễ bị gãy hay trật khớp xương chỏ khi lỡ gặp cao thủ biết dùng cánh tay trước của họ chặn ngay chỏ của ta. Có khi gặp cao thủ khác ghê gớm hơn dùng một tay chặn một tay bẻ cho gãy luôn, tàn tật suốt đời.

Khi đánh, kinh vận ra lưng nắm tay trái rồi nắm tay phải.

THỨC THỨ 5:

THẦN LONG BÃI VĨ

(Rồng thần vẩy đuôi : Đá lái thẳng vào)

Sẵn đà đánh của tay, dồn sức nặng lên chân trái, co chân đá chột thẳng chân (Hỗ Vĩ cước) về hướng Nam. (H.56).



Hai tay ôm che đầu và ngực, người cúi về phía trước tức hướng Bắc.

Có thể đá bằng mũi chân nếu đã luyện Thạch Sa Cước hay bằng gót chân.

Ý của ta phải theo gót hay mũi chân mà tung về phía địch. Như vậy kinh mới theo ra. Sở dĩ có nhiều người đá yếu như gãi ngựa địch thủ là vì không hiểu nguyên tắc này. Chân thì đá ra, có hình đá ra, mà bên trong ý và kinh thấu vô, dường như sợ đá trúng địch thủ hay chân đá mà lòng trông cho địch đỡ, nên đá trúng như gãi ngựa người ta.

Thường thường để đá được nên luyện đá bao cát.

THỨC THỦ 6 : MÃNH HỒ XUYÊN SƠN.

(trái)

Đá xong đặt chân phải xuống sau lưng ta, lúc đó vẫn là hướng Nam. Đặt xa hay gần chân trái cũng được vì khi dùng nếu địch ở xa thì ta đặt chân xa để được gần địch thêm. Nếu địch ở gần thì ta không nên đặt chân xa, đòn đá tiếp theo sẽ quá khỏi mục tiêu và không trúng, nếu trúng cũng không mạnh (H.57)



Lấy mũi chân phải làm trụ, xoay cả người theo chiều kim đồng hồ đá Đảo Sơn Cước chân trái cao về hướng Nam (H.58)



Hai tay vẫn che hai bên mắt.

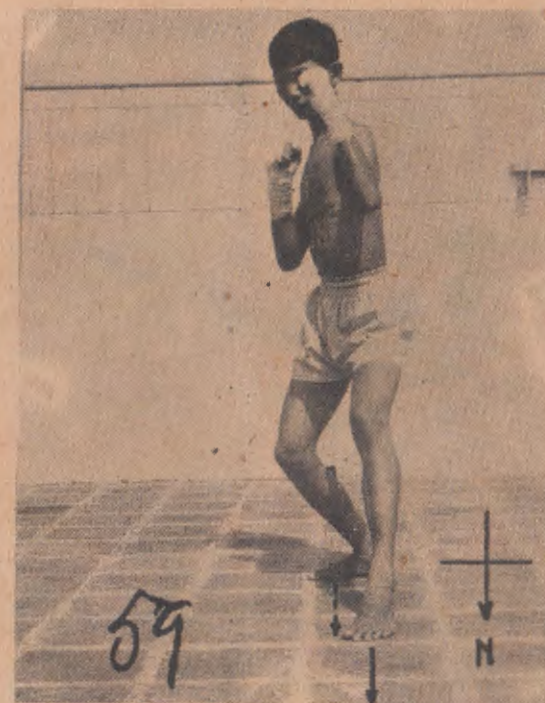
Kinh vận ra cạnh trong bàn chân trái, ý ta thì thẳng đến mục tiêu (là cạnh hàm hay hông của đối thủ).

THỨC THỨ 7:

THẦN HỒ TRUY HỒN

(Cọp thần đuôi hồn : lướt tới đá Bàng-Long trái)

Đã xong đặt chân trái xuống đất trước mặt thành Chảo-mã-tấn hai tay vẫn che hai bên mắt. Trước mặt lúc là hướng Nam.



Rút chân sau lên ngang hay quá chân trước (tùy địch ở xa hay gần ta), đồng thời đá tung chân trước ngang ra (Bàng Long) Đó là thân pháp Di Hình Hoán Ảnh phối hợp với cước pháp Bàng Long (H.60)

Kinh vận ra chéo gót ngoài của bàn chân đá.

Lúc mới tập ta chỉ cần đá Bàng Long ngang ra nghĩa là song với mặt đất. Về sau có thể tập đá cao hơn.

Khi đã giỏi hãy tập đá cao khỏi đầu địch để cho dẻo hông và chân còn lại quen đứng vững. Lúc chiến đấu tùy nghi mà đá cao hay thấp. Dù sao cũng không nên đá cao thường xuyên dễ bị thất thế.



Có môn phái chủ trương rằng chỉ dõ chân lên đá khi nào đá một cái địch ngã lăn ra chết hay tàn tật liền, vì khi dõ chân đá «mười phần mất bảy còn ba». Còn lại có một chân trên đất chẳng những không đủ vững mà lại khó xoay trở, tránh né hay tiến thối công thủ.

Các phái thuộc Nam Thiếu Lâm, Hẹ và Tiều thường đồng ý như vậy. Do đó có câu *Nam Quyền Bắc Cước*.

LỘ SỐ 2

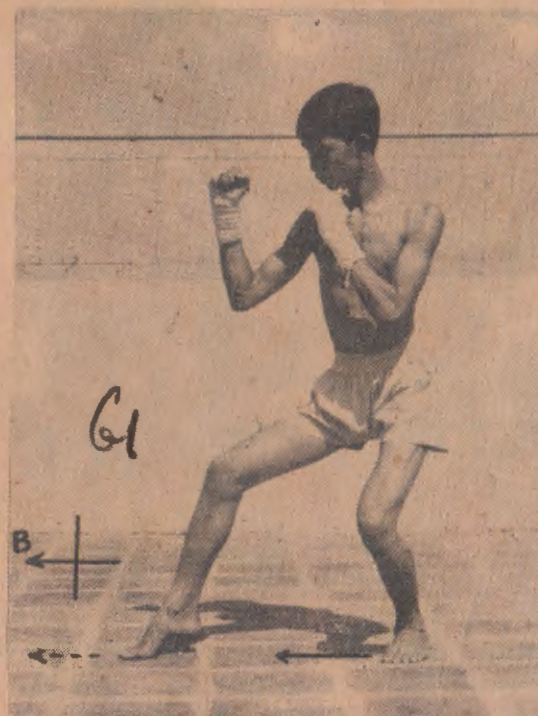
THỨC THỨ 8 :

THẦN HỒ TRUY HỒN

(phải)

Đặt chân trái xuống trước mặt tức là hướng Nam thành Chảo Mã Tấn trái (hay Bát Tấn).

Xoay người lại trên mũi chân trái mặt hướng về phía Bắc cũng Chảo Mã Tấn chân phải trước (hay Bát Tấn) hai tay giữ thế thủ che hai bên mặt. (H.61)



Mắt nhìn thẳng, lướt người tới theo thân pháp Di Hình Hoán Ảnh đồng thời đá Bàng Long. Cước chân phải (tưởng tượng địch đang đứng trước mặt ta hướng Bắc). (H.62)

Kinh vận ra chéo gót ngoài của bàn chân đá.



CHÚ Ý: Thường thường sau khi đá bay đâm xong một đòn nào đó ta phải thu nhanh tay hay chân về để giữ mình và để sẵn sàng tung ngay một đòn kế tiếp mãnh liệt như đòn trước. Cũng có khi ta cố ý không thu ngay tay hay chân về để dụ địch. Xem quyển 3 Võ Tự Do Phân Thể Chiến Đấu.

THỨC THỨ 9

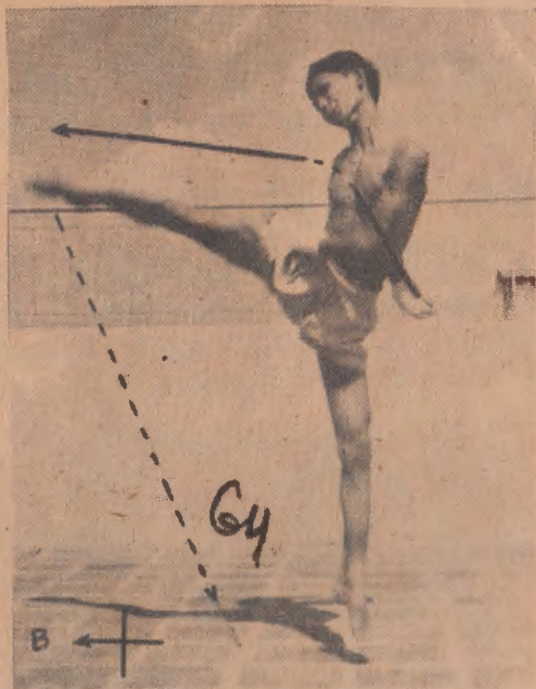
LƯỠNG LONG TRANH CHÂU

(Hai rồng tranh hạt châu : bay đá Song Phi Đảo Sơn)

Đá xong ta đặt chân phải xuống trước mặt tức hướng Bắc.

Tung liên tiếp hai đá Liên Hoàn Đảo Sơn Cước : đá Đảo Sơn chân trái rồi chân trái chưa kịp về xuống đã bay lên đá Đảo Sơn chân phải luôn (xem kỹ hơn kỹ thuật của thể đá bay này trong phần ĐÁ BAY). (H.63 và 64)





Nói dễ nghe thì dễ nhưng luyện được thế Liên Hoàn Song Phi Đảo Sơn Cước dễ dàng xài như ý muốn cũng phải khá lâu. Tuy nhiên người võ sĩ Tự Do hằng ngày tập các động tác chuẩn bị mềm dẻo chỉ cần thấy có người làm qua một lần thế võ nào đó thì dù khó đến đâu cũng sẽ bắt chước được trong một thời gian ngắn. Thường khi còn hay hơn cả người mà mình bắt chước.

Điều đó gọi là đã có căn bản thì dễ dàng theo bất cứ môn võ nào.

Ở thế đá này, ta vận kinh vào cạnh trong bàn chân đá.

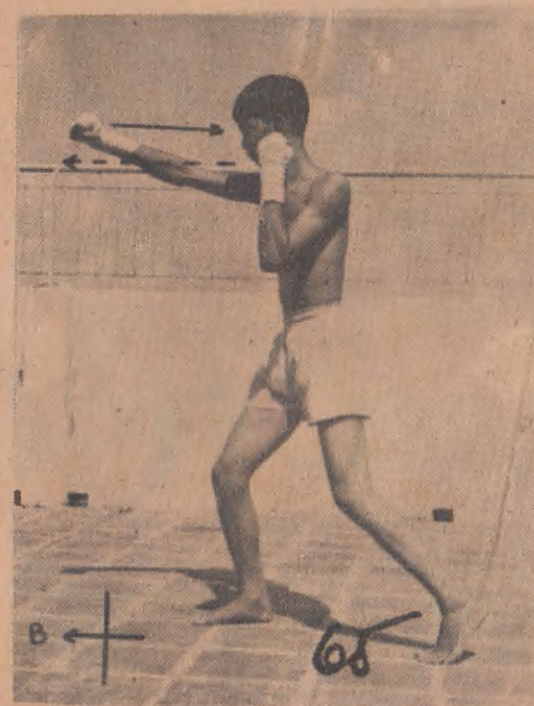
THỨC THỨ 10

LỤC HỒ QUẦN DƯƠNG

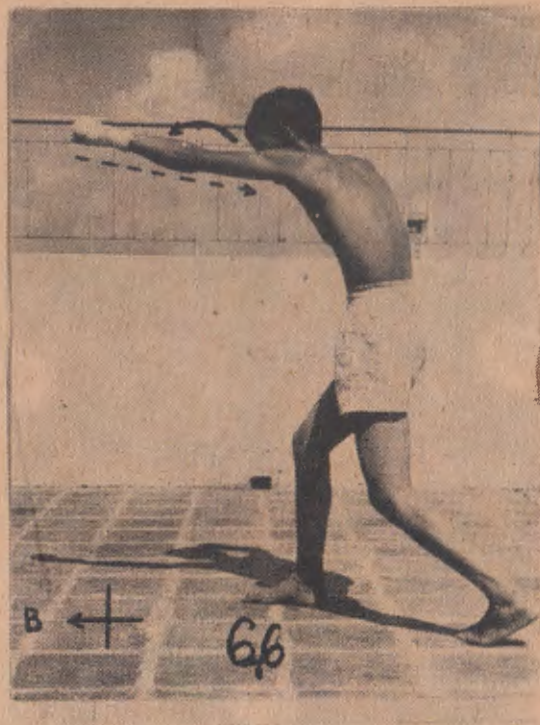
(Sáu cốp vây bắt một dê : Đấm sáu đòn liên tiếp).

Đặt chân phải xuống trước mặt tức là hướng Bắc.

Theo đà tung tay phải đưa vai phải tới trước một chút đấm Thẳng Phải (Trực Quyền phải) tay trái che má trái.
(H.65)



Thâu nhanh tay phải về che bên má trái, lòng bàn tay xoay ra ngoài. Đây là một cách che khác với những cách che trong 9 thức trước. Đồng thời tay trái tung ra quả đấm Thẳng Trái (Trực Quyền trái). (H.66)



Thâu nhanh tay trái về che bên má trái, đồng thời theo đà thu về của tay trái và vai trái, ta đưa vai phải tới một chút và gặt mạnh qua trái. Đó là cách đề tung đòn Móc Ngang (Hoành Quyền) tay phải cho được hiệu quả tối đa. (H.67)



Đấm xong đòn Móc Ngang tay phải, ta thâu nhanh tay phải về che bên má phải đồng thời nhún đà thâu về của tay phải và vai phải, ta Múc Lên (Cầu Quyền) một đòn tay trái sấm sét, có thể tưởng tượng là múc vào mỏ ác giữa ngực địch. **CHÚ Ý :** Đưa vai trái theo chiều của đòn nghĩa là từ dưới lên. Năm tay không cách mũi quá một gang tay phía trước. (H.68)



Vừa tung xong đòn đấm Múc này, nhanh thật nhanh ta nhún nhẹ hai chân một lượt (nhún trên hai mũi bàn chân) nhích toàn thân tới độ 2 gang tay. Đó là thân pháp Lưu Thủy Hành Văn đã dẫn giải rõ trong quyền 1. Đồng thời với đà lướt tới ta tung bồi thêm 1 quả Thẳng Phải và 1 quả Thẳng Trái rồi thâu nhanh tay lại. (H.65 và 66)

Như vậy chân phải ta vẫn cộn ở trước và chân trái sau.

Kinh tập trung vào đầu năm tay tung đòn.

Như thường lệ, trong khi đấm, thân mình ta đu đưa theo chiều đòn đấm.

THÙC THỨ 11 :

MÃNH HỒ XUẤT ĐỘNG

(Cốp mạnh chui ra khỏi hang : một chỗ ghim ra)

Bước liền chân trái về hướng Bắc thành Bát Tấn đồng thời theo đà tiến lên ghim chỗ Kim Chung vào mặt địch. (H.69)

Vì đòn Chỗ Ghim này ngắn nên khi đánh ta phải bước lên cho chắc ăn.

Thế này vừa che đỡ bên má phải ta vừa tấn công địch.

Tay trái vẫn xếp lại che bên má trái và hông trái như thường lệ.

Khi đánh mắt phải nhìn lên, người thẳng, sẵn sàng biến đòn. Không nên cúi đầu xuống và đánh liều mạng như nhiều võ sĩ vẫn làm.

Kinh vận ra chỗ phải,



THỨC THỦ 12 :

TIỀM LONG THĂNG THIÊN

(Rồng ở dưới bay lên trời : một gối bay lên)

(Khi ấy hoặc địch bị trúng đòn, hoặc địch đưa hai tay lên che mặt).

Ta bay gối phải (Độc Tiêu Cước) lên vào giữa ngực địch hay hông địch. Hai chân ta đều nhún xuống đất để nhảy lên.
(H.70)



Hai tay ta kéo vai hay đầu địch xuống, hay không kéo cũng được nhưng phải đánh gối xéo vào người địch thì mới trúng nặng đòn.

Kinh vận ra đầu gối phải.

Mặt ta vẫn còn hướng về phía Bắc.

CHÚ Ý : Đòn này rất nặng có thể làm địch thủ bị đo ván ngay nếu chúng tránh. Do đó khi luyện tập song đấu phải hết sức cẩn thận.

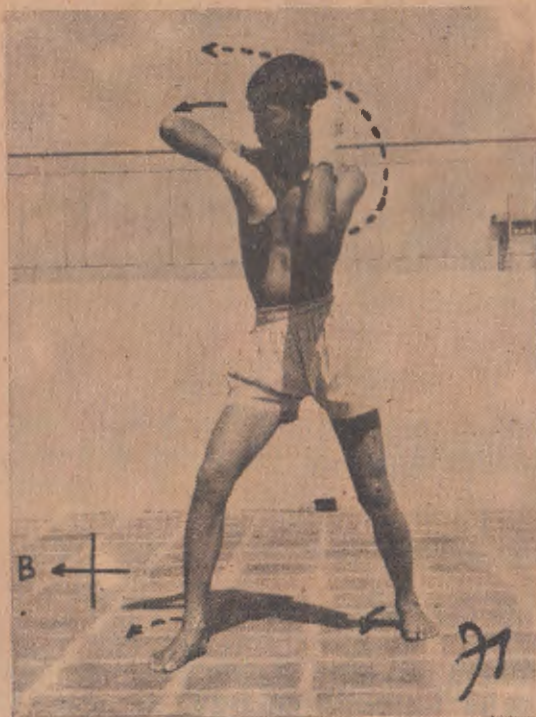
THỨC THỨ 13 :

GIAO LONG HÍ THỦY

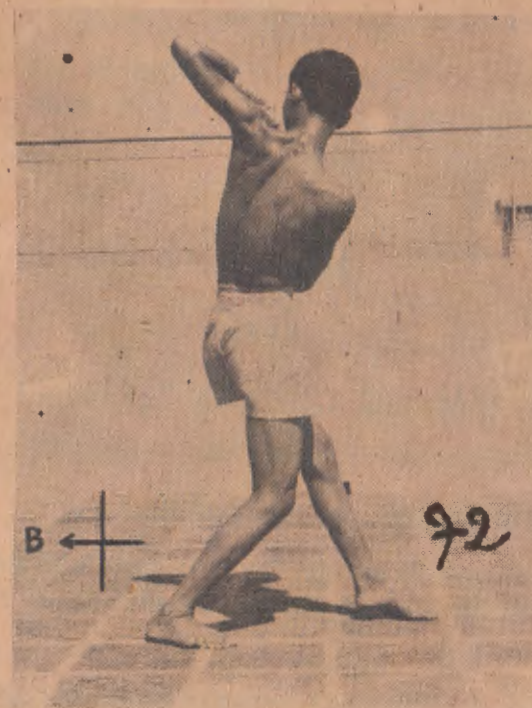
(Giao long giữa nước : Chỗ trước chỗ sau)

Chân trái rơi xuống trước, chân phải sau. Đặt chân phải xuống trước mặt hơi xéo về bên trái (để chuẩn bị xoay người) đánh tấp chỗ mặt (Bạt Phong trửu) xuống mặt địch. Lúc này địch coi như đứng ở hướng Bắc. (H.71)

Vận kinh ra chỗ mặt,



Xoay người ngược chiều kim đồng hồ ghim Chỏ Lật trái (Hoành Phong trửu) xuống mặt địch luôn. (H 72)



Xả kinh bên chỗ mặt, vận kinh ra chỗ trái.

Lại xoay người thuận chiều kim đồng hồ giựt Chỗ Lật phải luôn.

Lúc này chân phải ta ở hướng Bắc, chân trái hướng Nam chỗ đánh về hướng Bắc. Chân có thể đứng Bát Tấn hay Chảo Mã Tấn.

Xả kinh bên trở trái, vận kinh ra chỗ mặt.

(Hình 73 là hình 72 chụp ở hướng khác để đọc giả dễ thấy sự đổi hướng từ hình 73 qua hình 74, sau khi đánh thêm 1 Chỗ Lật phải.)

LỘ SỐ 3

THỨC THỨ 14 :

HẮC HỒ CHUYỂN THÂN

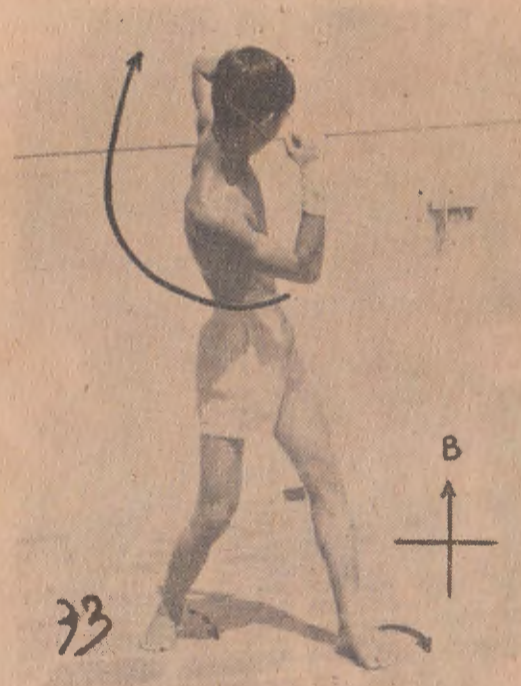
(Cặp đòn chuyển người : Xoay về bên phải)

Chân trái dễ yện. Dồn sức nặng về chân trái.

Chân phải bước về hướng Tây một bước nhỏ (tức bước về bên phải ta lúc bấy giờ), tay phải hạ xuống thành thế thủ bên phải.

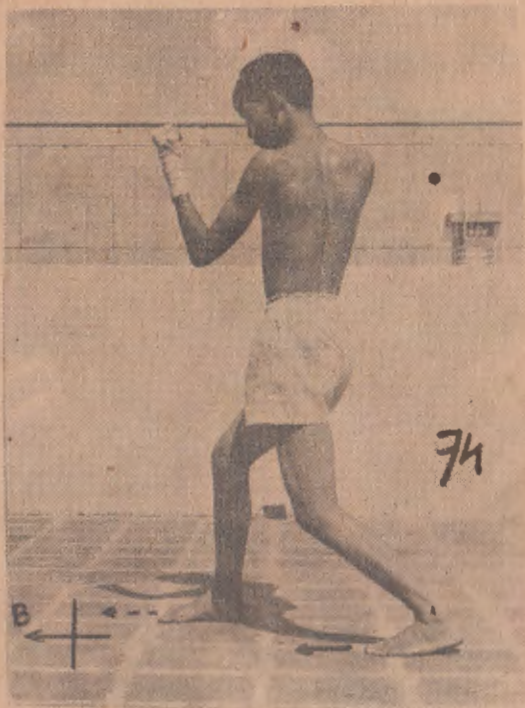
Chân đứng Bát Tấn, mặt hướng về hướng tây. (H. 73 và 74)

Tinh thần phấn chấn, mắt mở lớn nhìn thẳng bao quát như hai ngọn đèn pha.



Thần thái ung dung oai vũ.

Thức này bắt đầu cho lộ thứ 3, đánh về hướng tây.



THỨC THỨ 15:

BẠCH HỒ HÍ CẦU. (PHẢI)

(Cặp trắng giỡn với trái cầu : Tay che chân chột)

a) Dùng thân pháp Di hình Hoán Ảnh lướt nhanh về hướng Tây rồi đứng lại. Dồn hết sức nặng về chân trái, co cao chân phải lên, hay tay che hai bên mặt và hông, mắt nhìn về hướng Tây. (H.75)



Kinh tập trung ở ống chân phải và hai cánh tay như sẵn sàng chịu đòn của địch vào những nơi này.

b) Hạ chân phải xuống thành thế thủ thường rồi lại co lên đá chột gót (hay mũi) thẳng ra. (H.76)



Cố gắng giữ thẳng bằng, kinh tập trung ở gót chân phải.

c) Đá chột thẳng ra xong ta hạ chân xuống trước mặt thành thế thủ. Lại co chân lên, nhấc cò cò chân đứng tức là chân trái tới trước một bước nhỏ, tung đá chột thẳng chặn phải rả (Thiết Tiêu Cước)

Kinh tập trung ở gót chân phải.

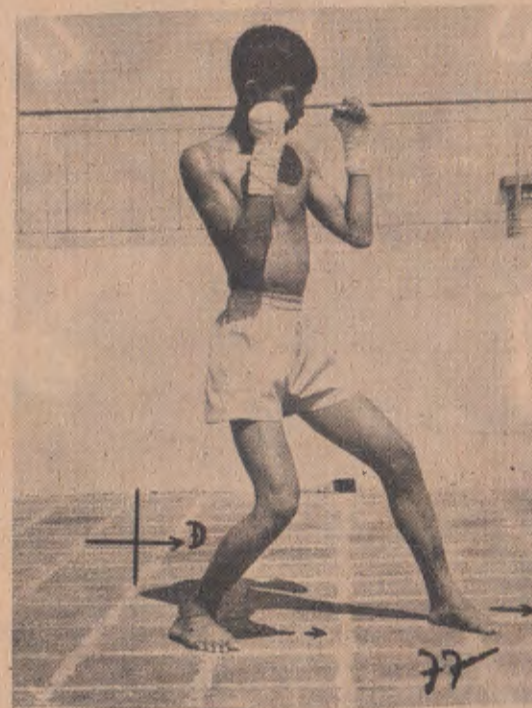
CHÚ Ý : Cách đá thứ 3 này rất khó mà đã cho mạnh. Do đó ta phải tập đá vào bao cát thật nhiều. Ngoài ra nếu đá như vậy không hạ được địch thủ ngay thì cũng làm cho địch thủ bối rối để cho ta bồi thêm đòn khác.

THỨC THỨ 16 :

BẠCH HỒ HÍ CẦU. (TRÁI)

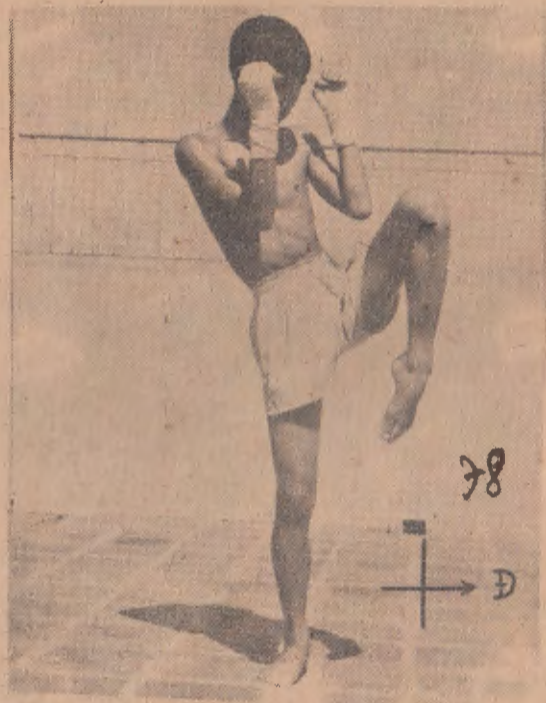
Đá xong, đặt chân phải xuống thành Chảo Mã Tấn, tay vẫn che hai bên mặt và hông.

Xoay người ra sau ngược chiều kim đồng hồ trên mũi bàn chân thành thế thủ bên trái. Xoay nhẹ và nhanh, toàn thân buông lỏng thoải mái nhưng tinh thần lúc nào cũng đề cao cảnh giác sẵn sàng phòng vệ cũng như tấn công khi cần. (H.77)



Mắt cũng phải nhìn thật nhanh.

Di Hình Hoán Ảnh về hướng Đông rồi co chân trái cao lên, lại tung liên tiếp hai đá như thức số 15. (H.78)



THỨC THỨ 17 :

MÃNH LONG QUÁ GIANG.

(Rồng mạnh qua sông : Rượt theo đá quét)

Lại xoay người thuận chiều kim đồng hồ ra sau lưng tức về hướng Tây, hai tay co cao lên thành thế thủ bên phải.

Lại Di Hình Hoán Ảnh lướt tới nhưng lần này Đá Quét (Tảo Địa Cước) chân trái hay đá Tạt (Đảo Sơn Cước) thấp vào chân địch.

Đồn sức nặng vào chân phải và hơi rùn xuống, tung chân trái đá vòng vào. Chân đá thấp nhưng mắt nhìn lên mắt địch để phòng đòn tay của địch. (H.79)

Kinh lực tập trung ở cạnh trong bàn chân trái.

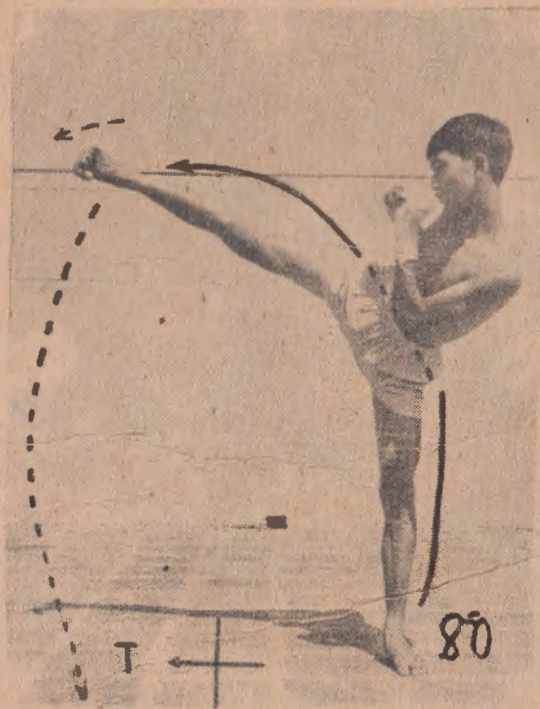


THỨC THỨ 18 :

MÃNH HỒ XUYÊN SƠN. (PHẢI)

Đề chân trái xuống. Đá Tạt chân phải Đáo Sơn cao lên mặt địch, vẫn nhắm hướng Tây. Hai tay vẫn che hai bên cạnh hàm và hông.

Kinh lực theo ý ra tập trung ở cạnh trong bàn chân (chỗ mà ta định cho chạm vào mục tiêu) hay ở ống quyển (nếu ta muốn Đá Phang Ống (Đáo Lãnh Cước), hay ở mũi chân (nếu ta đá bằng mũi). (H.80)



THỨC THỨ 19 :

Ô LONG BÃI VĨ.

(Rồng đen vẩy đuôi : Đá móc gót ngược)

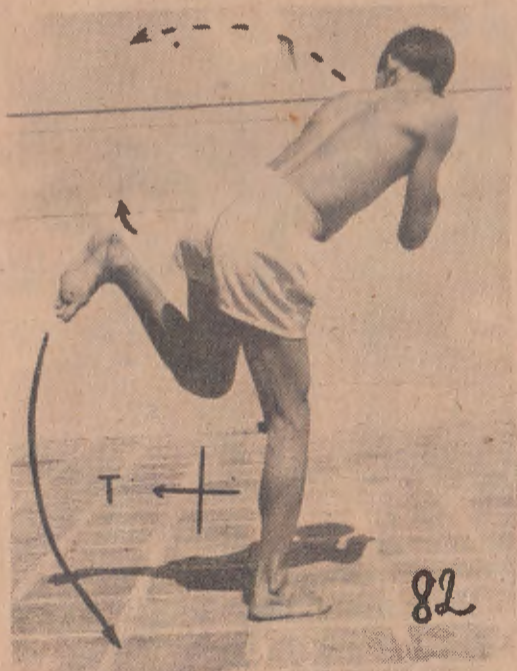
Đá xong bỏ tréo nhiều chân mặt sang bên trái (hướng Nam) để chuẩn bị xoay người.

Xoay người ra sau lưng ngược chiều kim đồng hồ Đá Móc Gót Ngược Lưu Vân Cước vào trung bộ địch hay Đá Móc Lái Lên (Cầu Liêm Cước) về hướng Tây (coi như địch đang ở hướng Tây đang tiến nhanh về Đông, ta đá chặn đường. Đá chân trái (H.81 và 82)



Thân mình ta cúi xuống gần ngang với mặt đất, hai tay ôm che mặt và ngực.

Kinh lực tập trung ở gót chân.



THỨC THỨ 20 :

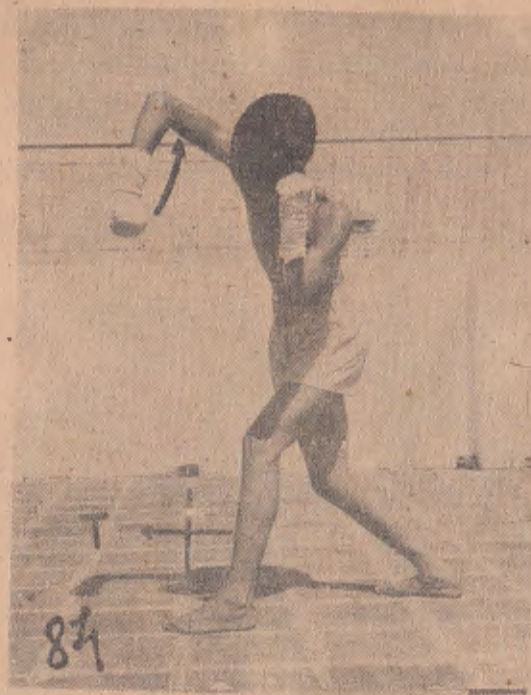
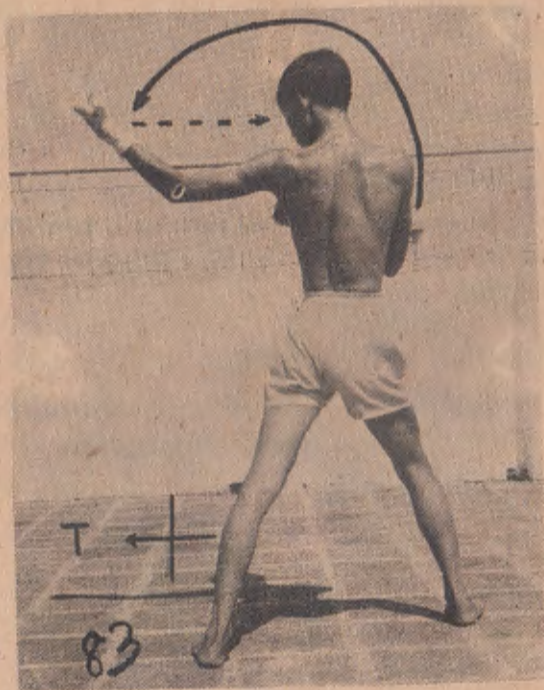
LƯỠNG LONG NHẬP HẢI.

(Hai rờng vào biên : Hai tay đánh xuống)

Đề chân trái xuống đánh bởi thêm Đòn Đánh Nghịch (Đằng Quyền) tay trái từ trong ra ngoài, từ trên xéo xuống rồi móc luôn tay phải từ trên xéo xuống, từ ngoài vào. Trong lúc đó thu nhanh tay trái về che bên má trái. Đây là đòn Hoàn Quyền tay phải nhưng lộ số (đường đi) có hơi khác là thay vì Móc Ngang như thường lệ hay hơi xéo từ dưới lên, ta theo đà đánh Nghịch của tay trái từ trên xéo xuống tay phải ta móc xéo xuống luôn. Hai tay nối tiếp nhau vẽ một đường vòng cung nhắm vào phía bên trái của mặt đối phương. Tay phải theo liền tay trái như bóng theo hình. (H.83 và 84)

Kinh tập trung ở nắm tay đánh ra.

Thân mình mềm dẻo đu đưa theo đà của quả dấm để thêm sức : vai phải hơi đưa tới và nghiêng sang trái khi tay phải dấm vòng xuống, theo đà gặt mạnh vai phải để hạ đo ván địch.



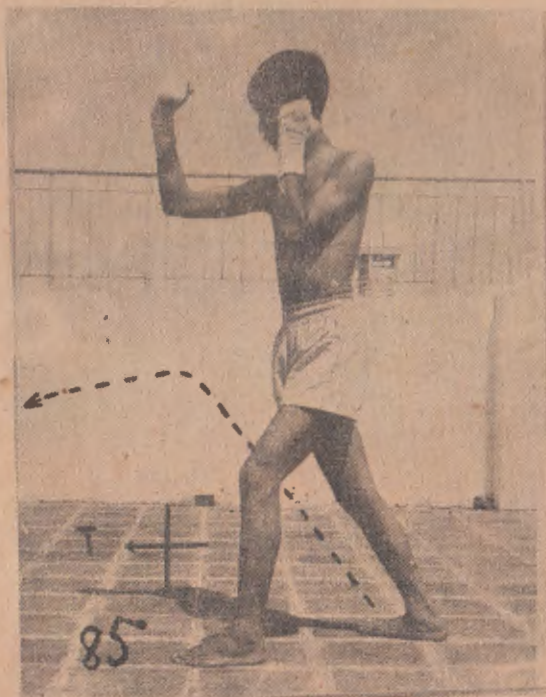
THỨC THỨ 21 :

ĐỘC LONG XUẤT ĐỘNG.

(Một rỗng chui ra khỏi hang : Một chân chột ra)

Dồn sức nặng về chân trái, xoay người ngay lại hướng Tây đồng thời tay phải vung gạt trở lại bên phải, tay trái vung gạt về bên trái, cánh tay đứng và cách nhau độ một gang tay, hai tay cũng cách mũi độ một gang tay. Đồng thời Đá Chột Mũi Chân phải (Kim Tiêu Cước) thẳng luôn vào giữa ngực địch như mũi thương đâm xéo xuống.

Vận kinh ra mũi chân. (H.85 và 76)



LỘ SỐ 4.

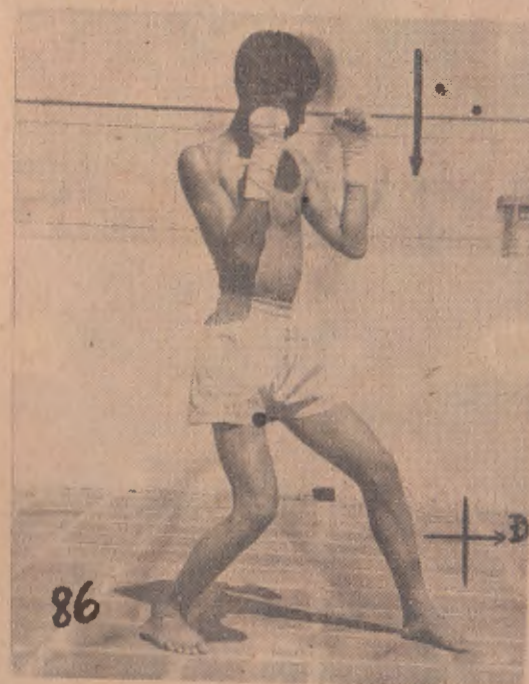
THỨC THỨ 22 :

HẮC HỒ QUẤN DƯƠNG.

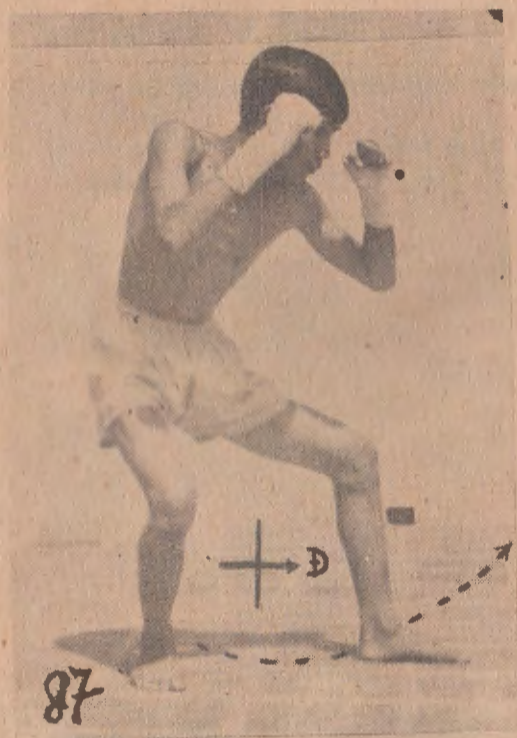
(Cọc đen đuổi dê : Đá Đảo Sơn thấp)

Đây là thức khởi đầu của lộ số 4.

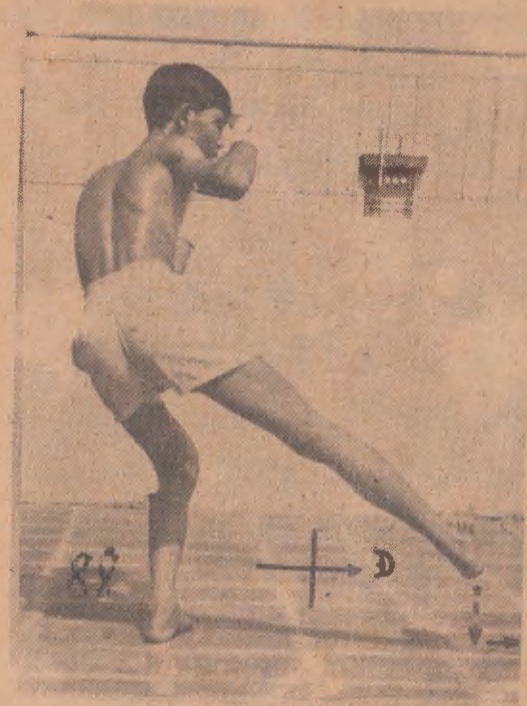
Đặt chân phải xuống xoay lại hướng Đông thành thế thủ chân trái trước. Xoay trên mũi chân. (H.86)



Hợp người xuống một chút như để tránh đòn rồi đứng ngay dậy. (H.87)



Dồn sức nặng về chân trái, chân phải Đá Tạt vào (Đảo Sơn Cước) thấp như muốn đá móc vào chân địch. Hai tay vẫn che hai bên mặt. (H.88)



Kinh vận ra cạnh trong bàn chân đá.

Tinh thần phải tập trung, không được phân tán, Mắt nhìn về hướng địch.

**THỨC THỨ 23 :
THẦN HỒ TRUY HỒN**

(Lướt đá Bằng Long)

Đá xong đặt chân phải xuống trước mặt thành Chảo Mã Tấn.

Dùng thân pháp Di Hình Hoán Ảnh lướt tới đá Bằng Long (Đá Ngang) chân phải. Hai tay vẫn che hai bên mặt. (H.62)

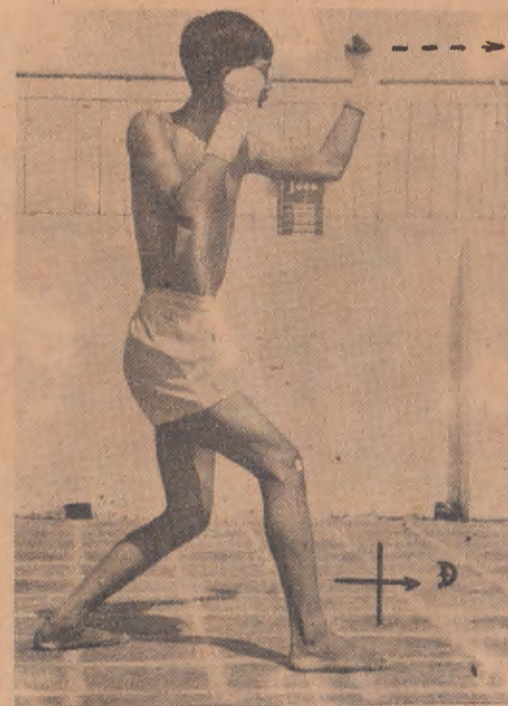
Kinh vận ra chéo gót ngoài bàn chân đá. Ý dẫn kinh tung thẳng về địch thủ.

**THỨC THỨ 24 :
BẠCH HỒ TẮT DIỆN.**

(Cọp trắng rửa mặt : Tay che tay đánh)

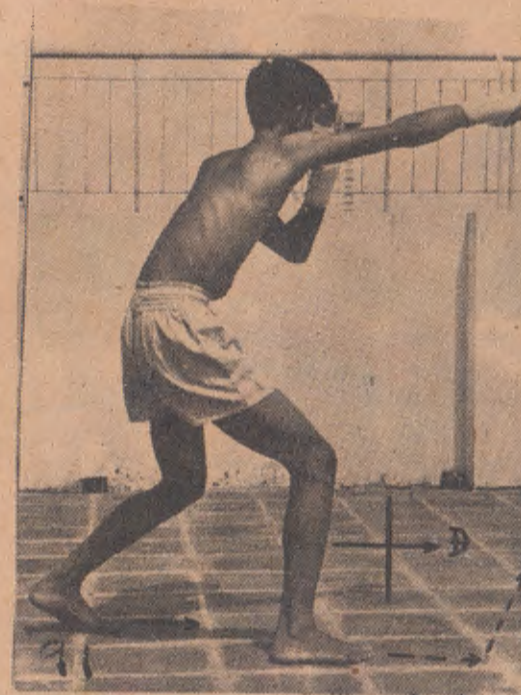
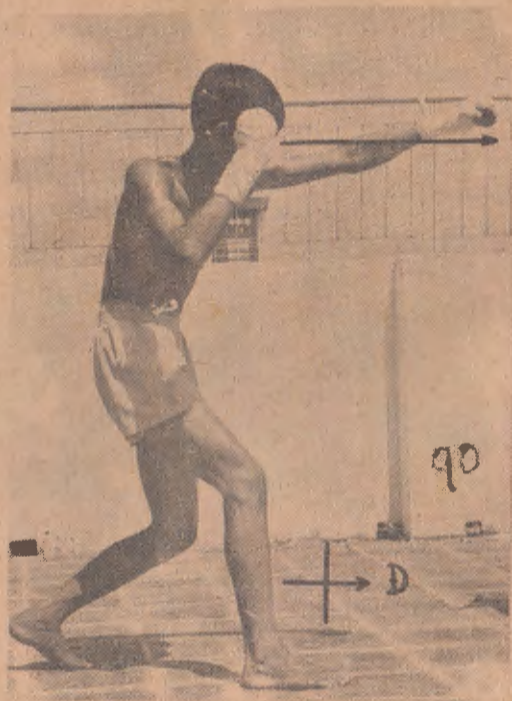
Đặt chân phải xuống trước mặt thành Bát Tấn.

Tay trái đỡ về bên trái, cánh tay đứng (tưởng tượng có địch đá Tạt Đảo Sơn vào má trái ta). (H.89)



Tay phải đỡ về bên phải (tưởng tượng có địch Đá Tạt vào má phải ta). Tay phải vừa đỡ đồng thời tay trái đâm Thẳng Trái. Tay phải bồng luôn Thẳng Phải, tay trái che bên má phải, lòng bàn tay xoay ra ngoài. Cũng có thể che bên má trái như thường lệ. (H.90 và 91)

Khi đỡ kinh vận lên cánh tay, khi đâm kinh vận ra nắm tay.



THỨC THỨ 25 :
LONG TRANH HỒ ĐẤU.

(Rồng cạp đánh nhau : Tay đánh chân đá)

Lượt tới Di Hình Hoán Ảnh đá bồi thêm Kim Tiêu Cước
chân phải. (H.92)



Đề chân xuống thành Bát Tấn đánh luôn Thăng phải, (H.91)
Thăng trái, (H.90)

Nhún hai chân lướt tới (thân pháp Lưu Thủy Hành Vân) dẫm
bởi thêm liên tiếp nhanh như chớp xệt 1 quả Thăng phải (H.91)
và 1 quả Thăng trái (H.90)

Bồi luôn thêm đòn móc phải và móc trái. (H.67 và 68)

Tay đánh ra tay che lại như thường lệ.

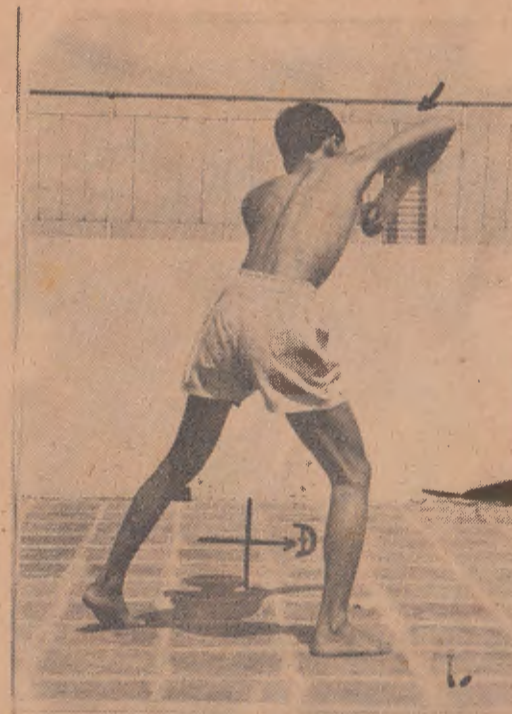
Vận kình như số 24.

THỨC THỨ 20 :

HỒ GIẢNG LONG THĂNG.

(Cốp xuống rồng lên : chỏ lên chỏ xuống)

Nhún hai chân lướt tới theo thân pháp Lưu Thủy Hành Vân
tấp chỏ phải xéo xuống (Bạt Phong Trửu) và từ ngoài vào (H.93)



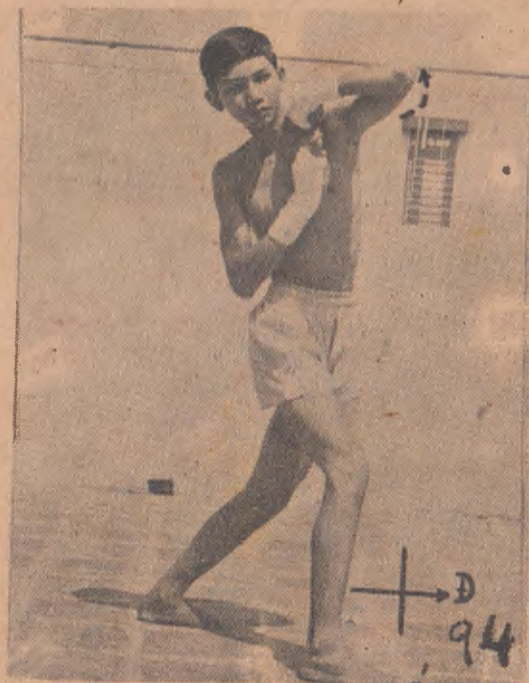
Xong tạt xéo liền chỗ trái từ dưới lên, từ ngoài vào. (H.94)

Cả hai chỗ cùng đi theo một đường thẳng năm vắt xéo từ phải qua trái, từ trên xéo xuống.

Hai chân đứng Bát Tấn, chân phải trước, chân trái sau.

Chỗ phải đánh thì tay trái che và ngược lại.

Kinh vận ra chỗ nào đang đánh.



THỨC THỨ 27 :

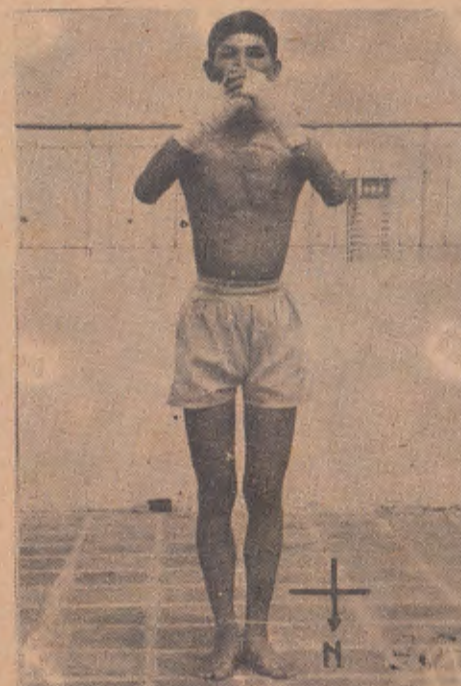
HOÀNH THÂN BÁI TỒ.

(Trở người bái tồ)

Chân phải để yên. Chân trái bước nhập vào chân phải.

Xoay người và mặt nhìn về hướng Nam, tức là hướng bắt đầu.

Đồng thời hai tay chậm chậm vòng từ dưới lên bái tồ. (H.95)



Động tác cuối cùng này làm thật thông thả và trịnh trọng.

Giữ hơi thở cho đều hòa, thần thái ung dung, không lộ vẻ mệt mỏi hay đuối sức.

Mắt vẫn mở sáng long lanh.

HẾT BÀI QUYỀN.



Các võ sinh Võ Tự Do đang ngồi tập hô hấp rồi suy nghiệm về các đòn thế đã học, các kinh nghiệm đã thu lượm được trong khi được đấu hay xem người khác đấu.

Kết luận riêng cho bài quyền

Đôi khi trong lúc trình bày bài quyền, chúng ta có nói đến việc phải đề tỉnh tỉnh thần và mắt mở sáng, nhìn thẳng mà thấy hết chung quanh. Thật ra không phải chỉ ở thể đó hay thức đó chúng ta mới cần làm như vậy mà trong suốt thời gian diễn quyền, ta tự coi như đang chiến đấu thật với một địch thủ tưởng tượng. Ở trình độ này chúng ta sẽ tiến rất nhanh nếu có được ý tưởng đó trong khi thao luyện.

Khi đánh bao cát cũng vậy. Ta nên coi bao cát như một địch thủ lợi hại cần phải hạ để ta tập trung tất cả sức mạnh tinh thần và thể xác vào việc luyện tập.

Một điều cần nhắc lại nữa là phải thật mềm dẻo trong khi diễn quyền, như vậy đòn thế tung ra mới nhanh và mạnh như sấm sét. Lúc nào cũng tự chủ, sáng suốt và giữ thăng bằng trong lúc tay đấm chân đá. Thấy như lung tung mà thật rất mạch lạc. Thấy như mềm mại mà thật rất mạnh bạo.

Không bao giờ nên ham học nhiều bài quyền vì điều này sẽ làm trở ngại rất nhiều bước tiến của bạn, trừ khi bạn là một nhà nghiên cứu võ thuật hay một lý thuyết gia quốc tế.

Bám lấy bài quyền này, sáng luyện chiều luyện, bạn lắm thì mỗi ngày cũng phải vượt qua một bận, đánh đi đánh lại nhào như cháo chảy, nhuyễn như bột mì tinh. Thuộc rồi ta lại đánh bài nghịch và cũng luyện cho nhuyễn như bài thuận. Như vậy là ta có được 2 bài quyền. Tuy 2 mà 1, tuy 1 mà 2.

Thật ra một bài cũng đủ rồi. Nhưng thế nào là đủ ?

Bây giờ xin quý bạn học giả chú ý đến đoạn này :

Khi đặt ra bài quyền trên vị đại sư đã nghĩ nhiều đến 3 chữ VÔ TỰ DO nên có ý tạo thành 3 bộ mỗi bộ 8 thức (dựa theo LÝ THÀNH của trời đất 1 mà 8 hay LUẬT CẤU TẠO HÓA THÀNH) cộng là 24 thức.

Trong bài quyền nếu chúng ta không tính đến thức thứ 1 Bái Tồ Khởi Thức và thức thứ 27 Bái Tồ Thâu Thức, lại trừ đi thức thứ 16 vì nó giống như thức thứ 15 Bạch hồ Hí Cầu thì còn lại đúng 24 thức.

Ta đánh số thức lại : bắt đầu thức thứ 1 là Song Long Quá Hải đến thức thứ 14 là Bạch Hồ Hí Cầu, 15 là Mãnh Long Quá Giang và chót hết thức thứ 24 là Hồ Giảng Long Thăng.

Ta thử lấy thức thứ 1 của Bộ 1 liên kết với thức thứ 1 của Bộ 2 (tức thức thứ 9 của bài) và thức thứ 1 của Bộ 3 (tức thức thứ 17) rồi lại thức thứ 2 của bộ 1 liên kết với thức thứ 2 của bộ 2, thức thứ 2 của Bộ 3, v.v..... cho đến thức thứ 8.

Ta lại lấy thức thứ 1 của Bộ 1 liên kết với thức thứ 1 của Bộ 3 rồi trở lại liên kết với thức thứ 1 của Bộ 2. Lại tiếp tục như thế đến thức thứ 8.

Ta lại lấy thức thứ 1 của Bộ 3 liên kết với thức thứ nhất của Bộ 1 rồi thức thứ 8 của bộ 2... cứ đảo lên lộn xuống mà biến hóa.

Cứ 1 thức ta lại biến thành 23 thức kia, tổng cộng là 576 thức. Bạn thấy có tạm đủ dùng chưa ?

Nếu quả thật bạn có thành tâm trở thành cao thủ thì trên đây là tâm pháp tối cao vô thượng của võ thuật xét riêng về

khía cạnh chữ DỊCH là BIẾN HÓA.

Luyện thành rồi là tay chân tha hồ biến hóa, biến động biến đổi theo ý muốn. Trên dưới, trước sau, phải trái, ngay cong xoay chuyển theo lòng mình. Thật là kỳ diệu biến ảo vô cùng.

Ngày xưa Đạt Ma Tồ Sư nhờ diện bích 10 năm (quay mặt vào tường) mà ngộ đạo, Việt Vương Câu Tiễn nuôi chí phục thù ngày đêm nằm gai nếm mật, thậm chí còn nếm cả phân của thù nhân, ngày nay chúng ta chỉ cần 1 năm rèn luyện chuyên cần để được danh cao thủ trực tiếp giúp phần vào việc bảo vệ danh dự cho đất nước quê hương.

Mong thay ! Mong thay !

KẾT LUẬN

Chắc quý vị độc giả theo chúng tôi đến đây đã nhận thấy, với chủ trương phổ biến võ thuật và tinh thần võ đạo cho mọi tầng lớp dân chúng, chúng tôi đã cố gắng thay thế dần dần những danh từ Hán Việt bằng những tiếng nôm na mà đại đa số dân ta thường dùng, thích nghe vì dễ hiểu, mau nhớ.

Chúng tôi muốn viết và nói lên những tiếng mẹ đẻ đi thẳng vào lòng người dân Việt từ nhà bác học đến anh nông dân tay lấm chân bùn. Ích lợi gì những danh từ dịch thuật gượng ép đã vô tình đưa đầy các bộ môn võ thuật đến chỗ cao kỳ quái, xa lạ đại chúng là những thành phần đã và sẽ nuôi sống dân tộc này, gìn giữ đất nước này, làm cho dân tộc này còn trường tồn mãi với không thời gian, với trời đất quỷ thần.

Chúng tôi muốn chúng ta hãy cùng nhau mạnh dạn gạt bỏ cái tinh thần tự ti mặc cảm ham nói chữ vì sợ người ta chê mình là dốt. Nếu chúng ta đá Phang Ống mà hay hơn vị kia đá «Đào Lãnh Cước» thì dù ta có nói là đá *phang chân* vẫn cứ hay như thường. Chúng tôi muốn nhắc lại tư tưởng về sự đặt tên đã được giải bày trong quyền V.T.D. 1. Tên họ danh xưng chẳng qua chỉ là sự ước lệ giữa một nhóm người và nếu mục đích chúng ta là truyền bá tư tưởng, phổ biến học thuật mà ta cứ thích đặt ra những tên họ khó nhớ, khó hiểu, nhớ mà không hiểu hay hiểu mà không nhớ hay không hiểu mà cũng chẳng nhớ thì có ích lợi gì cho mục đích của chúng ta.

Những lời thiệu nửa Hán nửa Nôm bây giờ của môn võ Việt (Võ Ta) là hậu quả của vụ quên quên nhớ nhớ đó và không bài thiệu nào giống bài thiệu nào, và khi múa lên thì không đường thảo nào giống đường thảo nào, mà ai cũng bảo là của mình đây mới thật là chân truyền bên Tàu qua!

Bài thiệu đặt ra là để giúp cho bài võ dễ nhớ. Vậy mà ta lại đặt bài thiệu quá khó thì đã phản bội lại ngay cái mục đích do đó nó được đặt ra.

Có thật nhiều những tư tưởng, những kỹ thuật, những sự hiểu biết không được ghi lên ở đây vì khuôn khổ của quyền sách cũng như túi tiền của độc giả có hạn. Tuy nhiên chúng tôi tin rằng toàn bộ Võ Tự Do Tự Luyện 3 quyền cũng đã đủ để giúp quý bạn trở thành cao thủ trong môn này. Không ích gì mà cứ nói mãi không làm (cứ lý thuyết mãi như vậy võ lâm bằng hữu của chúng ta sẽ cho chúng ta là VÕ MỒM hay VÕ NÓI, còn như cứ lo múa cho đẹp mà hề đụng trận là thua thì võ lâm bằng hữu đặt cho cái tên là VÕ MÚA) nên chúng tôi xin dừng ở đây để quý bạn đọc có thì giờ tập luyện.

Phần kỹ thuật của môn Võ Tự Do đến đây tạm chấm dứt, chúng tôi hẹn sẽ tái ngộ với quý vị độc giả trong quyền Tự Luyện Võ Tự Do 3 : Võ Tự Do Phân Thể Chiến Đấu.

Chúc quý vị đủ kiên nhẫn để theo đuổi, chắc chắn sẽ thành công.

Thư gửi cho tác giả xin đề :

Kính gửi : G.S. HÙNG PHONG

Tổng cuộc Quyền Thuật Việt Nam

Số 37 đường Hồng Thập Tự

SAIGON