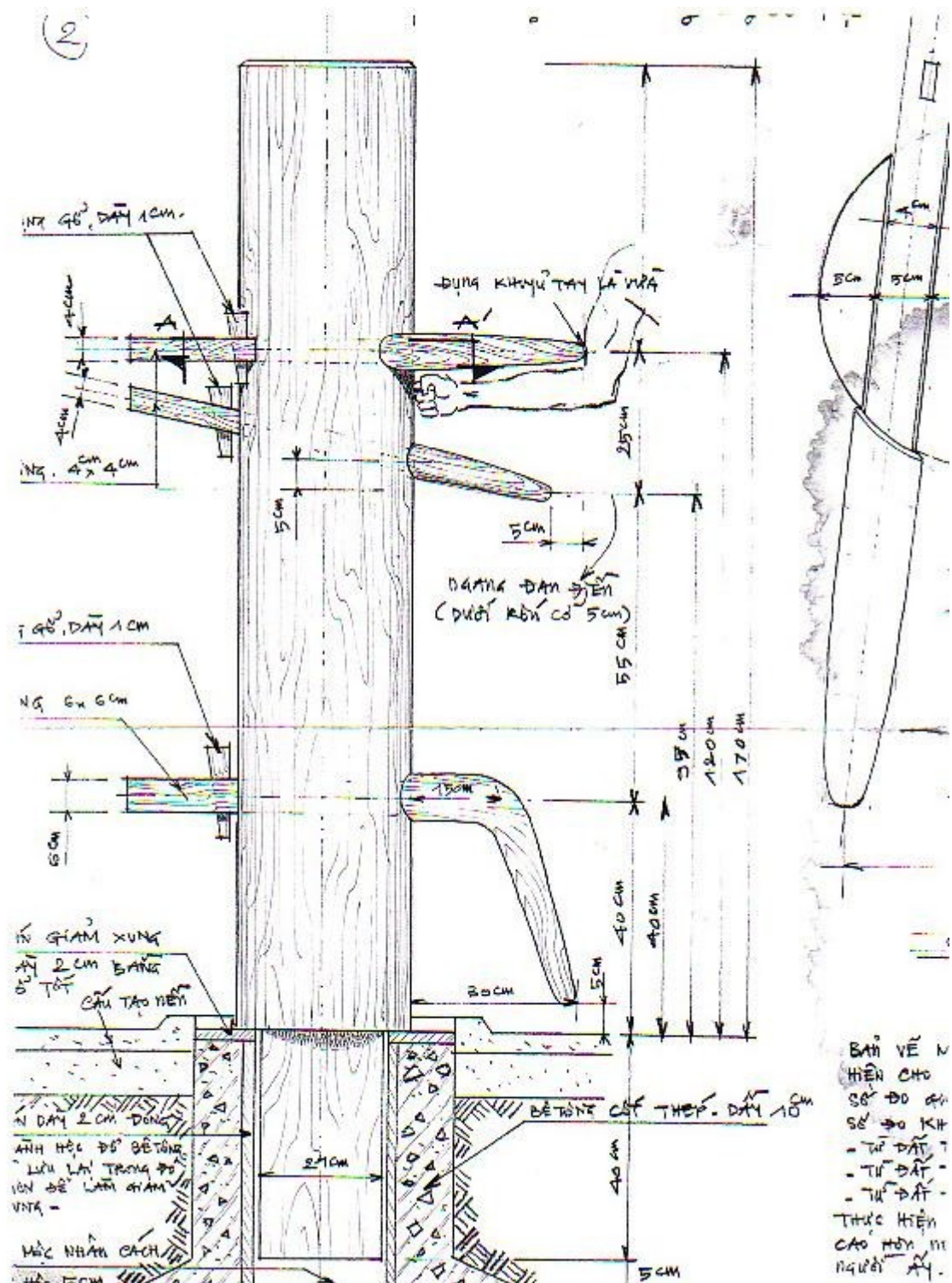


Mộc Nhân



Bản vẽ mộc nhân

Mộc nhân của cụ Diệp Vãn là theo kiểu Hong kong chính thống, nghĩa là có ba tay, một chân và treo trên giá đóng vào tường. Theo như các cụ Yip Chun, Yip Ching và một vài học sinh dòng Yip Man kể lại, thì lý do là ở Hongkong chủ yếu là sống ở nhà cao tầng, hoặc trong các khu dân cư không tiện đào nền, nên làm giá theo kiểu đó.

Mộc nhân của thầy Đinh (nhánh cu Phùng) chính là mộc nhân Việt nam chính thống, ba

tay, không chân, chôn dưới đất.

Về kích thước của mộc nhân, thì theo các tiền bối Vĩnh Xuân nói lại là nên làm theo kích thước của người tập, chia làm ba phần thượng, trung và hạ, có hai tay ở ngang vai, một tay ở phần trung, và nếu có chân thì một chân chia ra ở khoảng đầu gối.

II) Mục đích tập mộc nhân

1) Tập khuôn tay: Tập các thế tay đỡ, đỡ, chưởng, vít, tì, đẩy, giật sao cho đúng vị trí, tầm cao và khoảng cách.

2) Tập phát lực: Tập đánh vào mộc nhân để tăng khả năng phát lực khi dùng các thế đánh liên hoàn và phát kinh xuyên thấu, tập lực cho các thế tì, miết, kéo, đẩy, nâng.

3) Tập tiếp cận đối phương dưới các góc độ khác nhau: Phần này, các bài tập mộc nhân Việt nam theo tôi thấy thì ít chú ý, chủ yếu đứng đối diện với mộc nhân, hoặc xoay tại chỗ. Dòng Vĩnh Xuân Hongkong tập mộc nhân bao gồm việc đánh đối diện, xoay tại chỗ, đổi góc tiếp cận theo hai bên phải trái, ngay cả cùng một góc tiếp cận bên phải hoặc bên trái cũng có đổi thế xoay chân khác nhau, ví dụ như thế đổi từ Tân Đà sang Càn Trảm Thủ.

Trong trường hợp tập tiếp cận này, chân của mộc nhân dòng Hongkong được dùng để tập vị trí đặt chân khi tiếp cận. Người tập phải dùng chân trước của mình để chặn chân mộc nhân, nhằm mục đích tập chặn chân đá lên của đối phương vào hạ bộ khi tiếp cận, tập tì gối, miết chân ...

Tập mộc nhân theo dòng Hongkong cũng rất chú trọng tới việc hướng tay của mộc nhân ở vị trí nào so với cơ thể mình, tập nhận xét xem giả sử cái tay mộc nhân dài ra, thì có vượt qua khỏi kỹ thuật chặn, đỡ của mình hay không.

4) Tập đá: Mộc nhân Việt nam không có chân, nên số lượng các đòn đá có thể tập với mộc nhân tương đối hạn chế hơn so với dòng mộc nhân Hongkong. Ngoài ra, do đặc thù tập của dòng Vĩnh Xuân Việt nam (theo tôi biết) là không di chuyển góc mà chủ yếu là đứng, xoay tại chỗ, tiến, lùi, nên không tập các đòn đá dập xuống theo các góc khác nhau như dòng mộc nhân Hongkong.

5) Tập Tý Ngọ tuyến (center line): Các thế tập của Vĩnh Xuân Việt nam là từ tư thế đối diện, xoay tại chỗ, nên đương nhiên là đánh vào Tý Ngọ tuyến. Còn trong dòng Vĩnh Xuân Hongkong, người tập thay đổi góc tiếp cận liên tục, thì việc tập các thế tay phát lực, cản tay của mộc nhân đều nhấn mạnh việc tập luyện phát kinh về hướng Tý Ngọ tuyến, chứ không phải vào tay mộc nhân. Ví dụ như các đòn tay trong Bàng Thủ, Quán Thủ, Càn Trảm Thủ, Vấn Thủ ... khi đổi góc mặc dù là va chạm với tay mộc nhân, nhưng kinh phát về hướng Tý Ngọ tuyến, chứ không phải là gạt, chém vào tay mộc nhân.

III) Kỹ thuật tập mộc nhân:

Bài tập Vĩnh Xuân Hongkong của cụ Diệp Vấn có hai phiên bản khác nhau, một bản 108 động tác và một bản 116 động tác, nhưng các động tác của hai phiên bản này hoàn toàn tương đồng, tám động tác thêm vào của bản 116 chỉ là biến đổi chút ít của những động tác có sẵn trong 108.

Do mộc nhân Hongkong có chân, nên việc tập chặn chân, đá chặn, đá dập tiện hơn là mộc nhân không có chân. Trong đó có một vài kỹ thuật áp dụng vào chiến đấu rất hay như đá ba đòn Vô Ảnh Cước liên hoàn để đá dập đầu gối, bẻ gãy cả hai chân đối phương.

Hệ thống quyền thuật Vĩnh Xuân Việt Nam

Hệ thống ngũ hình quyền của các dòng phái Vĩnh Xuân Quyền Việt Nam bao gồm 6 bài:

1. Ngũ hình quyền tổng hợp: bài được chia thành 5 phần tách biệt ứng với 5 con thú

thiên, bắt đầu từ các chiêu thức tay xà, tiến tới tay long, hổ, báo và kết thúc là tay hạc. Các thế tấn và bộ pháp trong bài hổ trợ cho thủ pháp. Đây là bài quyền đặc biệt phong phú về chiêu thức, động tác. Phong thái kết hợp cả nhu nhuễn, chậm rãi đến tốc lực, dương cương.

2. Hổ quyền: Hổ quyền thuộc mộc, chủ can, dùng để luyện gân. Bài không có đòn chân (cước pháp). Chủ luyện đòn đâm thẳng dẫn đạo (tay hổ), đòn đánh bằng lưng bàn tay kết hợp với bật chỗ ngang. Các đòn thế thường đi theo đường thẳng, với tốc độ cao và uy lực cương mãnh không thích hợp cho nữ giới.

3. Báo quyền: Báo quyền hành thổ, chủ tì, luyện lực. Bài sử dụng tấn pháp linh hoạt, nhanh nhẹn phối hợp với những đòn tấn công chớp nhoáng bằng các khớp xương giữa của đốt ngón tay (tay báo) dùng để chặn đòn đối phương hay đánh bật vào huyết thái dương, thường sử dụng hai tay tấn công đồng thời kết hợp với cước pháp.

4. Long quyền: Long quyền thuộc hỏa, lấy tâm làm chủ, luyện thần. đặc trưng bởi những thế chộp, vỗ (cầm nã thủ), sử dụng bàn tay với các ngón tay xòe mở rộng trong những chiêu thức nhấn mạnh nguyên lý vòng tròn, các chiêu thức thường được diễn thế lặp lại 3 lần.

5. Xà quyền: Xà quyền thuộc hành kim, chủ phế, luyện khí (tiên thiên). Rắn không chân nên bài Xà quyền không có đòn cước. Bài chủ luyện sự nhu nhuễn, linh hoạt của những ngón tay (tay xà) uốn éo với nguyên tắc dùng eo xoay để phát lực, thường áp dụng những thế tấn rất thấp và có những thế đánh dạng hồi mã thương rất độc thủ. Bài còn được luyện quỳ ngồi nằm trên mặt đất để trở thành bài Xà địa quyền.

6. Hạc quyền: Hạc quyền thuộc hành thủy, chủ thận, dùng để luyện tinh. Bài sử dụng những đòn đánh bằng cạnh tay (tay hạc) trong những tư thế dang mở rộng cánh với những đòn đánh chỏ kết hợp với tấn chéo, tấn một chân (hạc tấn). Nhiều môn đồ Vịnh Xuân quyền đánh giá đây là bài quyền có phong cách hào sảng và đẹp nhất trong các bài ngũ hình quyền.

Khí công quyền :

Bài Khí công quyền, một số dòng Vĩnh Xuân gọi là Bối khí quy chỉ sử dụng các nguyên lý và chiêu thức như Ngũ cầm hí của danh y Hoa Đà, chủ luyện khí và lực, rất thích hợp cho dưỡng sinh. Thủ pháp của bài được luyện trên bộ pháp kiềm dương tấn. Bài phân chia rõ rệt thành nhiều phần bằng việc chuyển vị từ chính thân kiềm dương sang trắc thân kiềm dương bên phải và bên trái.

Cước pháp:

Hệ thống đòn tay Vĩnh Xuân được đánh giá là vô cùng linh hoạt và hữu hiệu, nhưng nhiều người không biết rằng môn phái còn có những đòn chân rất độc đáo. Có ý kiến cho rằng cước pháp của Vịnh Xuân quyền chỉ có 16 đòn (chính xác là 8 đòn cho mỗi bên chân), có lẽ dựa trên hệ thống luyện tập của dòng Vịnh Xuân Diệp Ván tại Hồng Kông. Thực tế cước pháp Vịnh Xuân phong phú hơn nhiều, bao gồm cả những chiêu thức dùng chân ở tầm cực thấp với những đòn chấn khớp có uy lực khủng khiếp và những chiêu thức đánh vào sự thăng bằng của đối thủ. Tuy nhiên, do nguyên tắc "túc bất ly địa" (chân như mọc rễ vào đất) của Vịnh Xuân, cước pháp Vịnh Xuân chỉ truyền dạy cho học trò cao cấp sau khi môn sinh đã luyện tập tốt sự thăng bằng và có sự phối hợp với thủ pháp nhuần nhuyễn. Vịnh Xuân quyền truyền thống không đề cao

những đòn đá xoay người, đá bay và cũng rất hiểm hoi những đòn đá quá tầm trung đẳng[3]. Công phu cước là niềm cước, một hình thức tập luyện đánh chân tương tự niềm thủ.

Bình khí

Lục điểm bán côn:

Bài Lục điểm bán côn sử dụng cây côn (gậy) rất dài, thường bằng cao độ của người luyện tập cộng thêm phần cánh tay giờ cao (khoảng 2 thước rưỡi), có lẽ xuất xứ ban đầu cây sào chống thuyền của các môn đồ Hồng thuyền. Ở Việt Nam bài côn này có thể được tập với tên mi côn (côn ngắn đến lông ****). Theo Lương Đĩnh, bài Lục điểm bán côn có bảy thế côn căn bản là: Thương, Khuyên cái, Thiêu, Bát, Trừu, Đàn và Bán già.

Côn pháp tuy giới hạn về chiêu thức nhưng được hỗ trợ bởi nguyên tắc "tùy địch chi biến nhi biến" (tùy theo cái biến của địch mà biến đổi), "dĩ vô chiêu thắng hữu chiêu" (lấy không có chiêu thức để thắng có chiêu) và phương pháp niệm côn. Phương pháp niệm côn tương tự như niệm thủ, hai côn giao nhau chuyển động theo khuyên côn (xoay vòng), từ đó ta tìm hay tạo sơ hở, kiếm chế hay đánh rơi côn đối phương để tiến nhập tấn công bụng, ngực, cổ họng hay mông tai địch thủ bằng những thế tiêu long thương, bán già... Ngoài ra, cũng thường thấy tại các võ đường Vịnh Xuân song luyện "đao côn phối triển", với song đao (vũ khí ngắn) và trường côn (vũ khí dài) cùng được chiết chiêu, tập luyện, song đấu.

Bát trảm đao:

Tùy chi phái, cây đao sử dụng trong bài còn được gọi là Song tô, Truy thủ hay Dao quai, và bài còn có tên gọi là Hồ điệp đao, Hồ điệp song đao hay Nhị tự song đao. Bài sử dụng loại đao ngắn cỡ trung bình, khoảng bằng độ dài cẳng tay người tập cộng với một bàn tay xòe thẳng (chuôi đao có thể nằm gọn trong lòng bàn tay, và lưỡi đao chập theo cẳng tay trong một số động tác của bài. Chuôi đao có một vòng thép tạo thành quai, ngoài chức năng bảo vệ tay cầm đao còn giúp loạn đao linh hoạt.

Bài Bát trảm đao chia làm 8 đoạn (bát trảm) với mỗi đoạn là một thế đao chính. Theo Diệp Ván, tám đoạn của bài là:

1. Đao thức
2. Lập trảm đao
3. Than trảm đao
4. Song canh đao
5. Cồn bàng đao
6. Nhất tự đao
7. Ván đao
8. Quải đao

Tương tự côn pháp, đao pháp áp dụng nguyên tắc kiếm chế hay đánh rơi binh khí đối phương để nhập nội an toàn kết thúc trận đấu. Tương truyền, Diệp Ván chỉ dạy bài Bát trảm đao cho bốn đệ tử. Tuy nhiên hiện nay nhiều bài đao khác nhau mang tên Bát trảm đao nên khó phân biệt được bài nào được chân truyền từ Diệp Ván.

Các binh khí khác

Các binh khí khác ít phổ biến hơn và chỉ được tập luyện hạn chế tại một số dòng phái gồm phi tiêu, trường kiếm, liễu diệp kiếm, tề mi côn, thậm chí có cả đao.

Hệ thống công phu

Niêm thủ

Phương pháp niêm thủ (tay dính nhau) phát triển phản xạ đôi tay, môn sinh nhập nội vừa tiếp tay đối phương là tìm được sơ hở, tức thì tấn công. Chủ đích là đạt tới trình độ hai tay đánh đỡ không cần suy nghĩ (tâm ứng thủ). Niêm thủ bao gồm trong đó cả các động tác quay tay, các nguyên lý du đẩy và phá du đẩy cùng những thế đặc trưng của Vịnh Xuân như than thủ, bàng thủ v.v. và được tập luyện cùng đồng môn trong suốt tiến trình võ sinh theo học.

Đơn niêm thủ

Đơn niêm thủ (tập niêm thủ một tay) được dạy kết hợp cùng bài Tiểu niêm đầu và hầu hết lấy các chiêu thức trong bài ra để song đối. Đơn niêm thủ kết hợp theo một chu kì những thế than thủ, phục thủ, chánh chưởng, châm thủ, nhật tự xung quyền, bàng thủ, và chú trọng sự chuyển biến giữa hai thế than thủ và bàng thủ.

Song niêm thủ

Song niêm thủ (dính hai tay) bắt đầu với bàng thủ và tiếp với phương pháp "nhất phục nhị" để cuối cùng tới niêm thủ tự do, áp dụng nguyên lý "bất truy thủ", "tá lực xảo đả", "tiêu đả đồng thời", "tá lực phản đòn, khiêu kiều độ giang", "án đầu ngật vĩ", "lại lưu khứ tống", "súy thủ trực xung" v.v. Ở các chi phái Vịnh Xuân quyền Việt Nam, song niêm thủ bắt đầu bằng những động tác quay tay và được tập ngay từ ngày đầu tiên đến với môn phái.

Song niêm thủ bịt mắt

Là cấp độ cao nhất của linh giác để tiến tới song đấu tự do với ly thủ (rời tay), võ sinh bịt mắt bằng dải băng đen và chỉ còn đặt niềm tin vào khả năng cảm nhận thông qua tiếp xúc với đối phương của bản thân để tránh đòn hay phản công.

Niêm cước

Niêm cước được luyện tập nhằm phát triển khả năng cảm ứng, nghe lực và sự thăng bằng của của chân. Hai người đứng trên một chân dùng chân kia chạm nhau, tạo sơ hở bằng những đòn móc chân (khẩu thoái) rồi tấn công bằng những thế đá của môn phái.

Niêm thân

Niêm thân (dính thân), trong các chi phái Vịnh Xuân quyền tại Việt Nam còn gọi là Trao thân hay Tráo đổi thân, là cấp độ cao nhất của sự tiếp xúc giữa hai đối thủ nhằm hướng đến mục tiêu phát triển sự cảm ứng nhanh nhạy của toàn bộ cơ thể trước tác động lực từ phía đối phương. Đòn đánh của địch thủ vừa tiếp xúc với thân mình của

môn đồ Vịnh Xuân quyền, dựa trên cơ sở thụ cảm tác động lực, môn đồ Vịnh Xuân lập tức hóa giải bằng các động tác xoay thân, triệt tiêu lực, đưa cơ thể vượt thoát ra khỏi không gian nguy hiểm do đòn tấn công của đối phương gây ra và tạo góc độ ra đòn thuận lợi để phản công.

Du đẩy

Đây là các bài tập thiên về dùng sức nhằm phát triển nội lực và cảm ứng lực, người tập đứng chính thân kiểm dương hoặc trắc thân kiểm dương ***g tay vào nhau và tiến hành tác động đến đối phương bằng các động tác ép, chặn nghịch chiều. Những bài tập du đẩy thể hiện tính chất đối kháng lực rất nặng với phương pháp hầu như tương phản với những nguyên tắc niêm thủ nói trên thường thiên về nhu hòa, hóa giải lực.

Du đẩy và phá du đẩy có thể còn được thực hiện với những động tác ép, điểm, chặn, đả lên thân (vùng ngực, bụng, vai, lưng v.v.) đối phương nhằm tăng cường khả năng cảm ứng lực và chịu lực của từng phần cơ thể.

Mộc Nhân Thung Pháp

Nếu mộc nhân thung là đặc điểm của võ thuật Trung Hoa, thì mộc nhân thung pháp (bài tập với những kỹ pháp đánh trên mộc nhân) lại là đặc điểm riêng của một số ít ỏi dòng phái trên lãnh thổ Trung Hoa. Huyền thoại về điều kiện phải chiến thắng 108 mộc nhân để chứng tích võ công trước khi được hạ sơn của các cao tăng Thiếu Lâm tự rất nổi tiếng, các nhà nghiên cứu vẫn không tìm thấy dấu tích của mộc nhân tại Tung Sơn, và mộc nhân thung pháp vẫn là đặc thù của các võ phái Thái Lý Phật, Hắc Hồ Môn ở Hồng Kông, và Vịnh Xuân quyền[4].

Mộc nhân có cấu tạo đơn giản, là một khúc gỗ đường kính khoảng 30cm-40cm dài cỡ 1,5m nếu đặt trên giá đỡ (loại sống, động), nếu chôn xuống đất hoặc đặt trên nền đất (loại chết, bất động) thì phần thân ở trên mặt đất của mộc nhân có độ dài tương đương cao độ của người luyện tập. Trên thân có bốn khúc gỗ nhỏ hơn: hai cánh tay trên nằm ngang vai người tập và đưa chéo sang hai bên, cánh tay dưới nằm trên trung tuyến và đưa thẳng ngang bụng. Mộc nhân có một chân bẻ cong, thiết kế nằm ở giữa và ngang đầu gối. Thông thường loại sống được sử dụng nhiều hơn do tính linh hoạt khi chịu lực. Thân của loại sống được treo lên bởi hai thanh ván xỏ xuyên qua trên và dưới hai bên hông của thân. Hai miếng ván đó chịu lực trên hai cây cột trụ chôn hoặc đặt vững trãi trên nền đất hai bên mộc nhân. Khi thân mộc nhân bị đánh, hai miếng ván nêu trên kéo thân trở lại phải trước sau khi thân dội về phía sau và vì vậy, tạo cho thân tính đàn hồi. Một số chi phái Vịnh Xuân, như Triệt Quyền Đạo, đã cải cách mộc nhân theo hướng không sử dụng hai miếng ván và cột trụ nhằm tạo tính động cho mộc nhân mà, thay vào đó, sử dụng lò xo dưới chân.

Bài Mộc Nhân Thung có thể coi là một bài quyền cao cấp của môn phái, chỉ dạy cho các học trò cao cấp. Theo từng dòng phái, các bài Mộc Nhân Thung cũng có ít nhiều sự khác biệt. Bài của các dòng Vịnh Xuân Quyền Việt Nam bao gồm 108 động tác, ngoài số ít các động tác chính thân tách bài thành 5 phần, bài bao gồm phần lớn các động tác lặp lại ở hai bên, có 6 thế cước và 8 thế đánh gối. Bài của chi phái Quảng Đông chia thành 2 phần với hơn 160 động tác, có 5 thế đá (Câu cước, Dịch đăng cước, Nguyệt ảnh cước, Hổ vĩ cước) và 1 thế đánh gối (Tất chàng phúc). Bài của chi phái Diệp Vấn tại Hồng Kông chia thành 10 đoạn với 140 động tác khi được truyền

dạy ở Phật Sơn, nhưng khi tới Hồng Kông ông rút xuống còn 108 động tác sau khi bỏ đi một số chiêu thức quá sát thủ, vài năm sau ông lại nâng lên thành 116 động tác chia thành 8 đoạn. Bài có bao gồm tám thế cước (Trực đăng thoái, Hoành sanh thoái, Tà đà tất thoái, Thập tự thoái, Tiệt tảo thoái, Khẩu đàn thoái, Tà đà cước thoái, Hoành đà tất thoái). Hiện nay bài Mộc Nhân Thung của Diệp Vấn, tuy hết sức phổ biến trong nhiều chi phái Vịnh Xuân trên toàn thế giới, đã hầu như thất truyền những tuyệt chiêu mà tổ sư đã không truyền dạy.

Nếu mộc nhân là dụng cụ hỗ trợ để môn sinh tập lực, phát kinh, tháo lỏng, du đẩy và phá du đẩy thì bài Mộc Nhân Thung giúp môn sinh thực hiện toàn diện chiến lược công thủ phản biến. Trừ một số ít đòn thế áp dụng khi đứng tấn chính thân kiềm dương, hầu hết các chiêu thức của bài được triển khai khi môn sinh chiếm giữ trung tuyến, dùng "tam giác bộ" (bộ pháp tam giác với đỉnh là vị trí của người tập lúc khởi chiêu) di chuyển từ nội môn (phần thân nằm trong hai cánh tay trên) qua ngoại môn (phần ngoài hai cánh tay), tưởng tượng tránh đòn của đối thủ, sau đó tấn công vào bên hông mộc nhân.

Vĩnh Xuân Quyền Hồng Kông

Đặc điểm

Bàn về hệ thống kỹ thuật của Vịnh Xuân quyền, trên sự quan sát bề nổi của nhiều người, đó là cảm nhận về một hệ thống khá đơn giản với vài ba bài quyền, một bài côn, một bài đao và một bài mộc nhân thung. Thật hiếm có một võ phái nào khác chỉ dựa trên nền tảng một vài bài quyền và bài binh khí như vậy. Tuy nhiên, Vịnh Xuân quyền không nhấn mạnh vào tính hình thức và do đó rất khó khăn để trở thành một hệ thống dễ biểu diễn. Các bài quyền không phản ánh tính chất quy ước cho các chiêu thức, phân thể cụ thể từng chiêu tấn công hay phòng thủ (chẳng hạn như một số võ phái dạy đòn thế theo kiểu khi đối phương đâm thì ta đỡ thế nào và phản công ra sao), mà là những nguyên lý tấn công và phòng thủ rất cần sự sáng tạo của môn sinh khi ứng dụng thực chiến.

Theo những võ sư Vịnh Xuân lão luyện, yếu lĩnh tự nhiên tính được đề cao hàng đầu, vì vậy những người cố gắng theo đuổi vẻ đe dọa bên ngoài của động tác sẽ không bao giờ phát triển được trong môn võ này. Kỹ thuật các dòng Vịnh Xuân quyền trên thế giới cho thấy tính chất "đại đồng tiểu dị" với những điểm giống nhau là căn bản, bao gồm trong nó những nguyên lý xuyên suốt khi luyện tập các bài quyền; khái niệm "xả kỷ tòng nhân" (quên mình theo người), "thính kinh" (nghe lực), "tâm ứng thủ" (khi đầu óc nghĩ đến một đòn đánh là chân tay thực hiện thành công); hệ thống đòn chân không có đá xoay người hay đá bay; hệ thống thủ pháp nhu nhuyễn nhưng nhanh và mạnh như roi quất; tấn pháp kiềm dương mã tự, xước mã (đạp bộ); công phu niêm thủ, niêm cước, trao đổi thân, niêm côn và đao; và các bài luyện tập trên mộc nhân trang.

Quyền pháp

Hệ thống quyền của môn phái theo truyền thống khá đơn giản với ba bài quyền ứng với trình độ môn sinh từ sơ cấp, trung cấp đến cao cấp gồm: Tiểu Niệm Đầu, Tầm kiều và Tiêu chỉ. Khác với chi phái tại Hồng Kông, tại Quảng Đông bài Tiêu chỉ được dạy trước bài Tầm kiều. Nhiều dòng phái Vịnh Xuân hiện nay có chương trình quyền pháp khá khác biệt, với những bài như Thập nhị thức, hệ thống Ngũ hình quyền, Vĩnh

xuân quyền (bài quyền), Khí công quyền (còn gọi là Vịnh xuân khí công, Bồi khí quy chi), Hạc hình thủ bộ, Tiểu mai hoa, Đại mai hoa v.v. và có thể không có hai bài Tầm kiều, Tiêu chỉ. Tuy nhiên, những bài tập rời với những nguyên lý, kỹ pháp của Tầm kiều, Tiêu chỉ vẫn được truyền dạy như cơ bản công và cơ bản kỹ thuật trong suốt những năm tháng môn sinh đến với Vịnh Xuân quyền. Theo Đại sư Nam Anh trên quan điểm của Vịnh Xuân quyền Việt Nam, ba bài tập thịnh hành trong hệ Vịnh Xuân quyền Hồng Kông hiện nay (ý nói Tiểu Niệm Đầu, Tầm Kiều và Tiêu chỉ) thực chất không thể coi là các bài quyền, mà là ba giai đoạn trong tiến trình luyện tập của môn sinh.

Kiều thủ - Kỹ pháp đặc trưng

Hệ thống quyền pháp của Vịnh Xuân quyền xuất phát từ Nam Thiếu Lâm tại tỉnh Phúc Kiến mà kỹ pháp đặc trưng của nó là hệ thống Kiều thủ (phát âm theo âm Quảng Đông là Kiu Sầu) là đoạn xương cánh tay trước từ cổ tay đến cùi chỏ dịch nghĩa sang tiếng Anh là the Bridge Hand Techniques hay the Bridge Arm Techniques.

Hầu hết các võ phái tại miền Nam Trung Hoa bắt đầu từ bờ phía Nam sông Trường giang (Dương Tử Giang) trở xuống, tức là bao gồm các tỉnh Phúc Kiến, Quảng Đông, Quảng Tây, Tứ Xuyên, Vân Nam, ... đều có nguồn gốc từ ngôi chùa Nam Thiếu Lâm tại tỉnh Phúc Kiến, do vậy các hệ thống kỹ thuật đòn tay đều dùng chữ Kiều và bộ tấn dùng chữ Mã bộ ám chỉ bộ chân di chuyển và gọi tắt là Kiều Mã (Kiều phải chắc chắn, Mã phải vững vàng) do vùng miền Nam Trung Hoa sông nước nhiều và thường đánh nhau trên ghe, thuyền nên phải trụ bộ một chỗ đánh.

Trong Thiếu Lâm Hồng gia thường có câu : Ổn Mã Ngạnh Kiều 穩馬硬橋, Trường Kiều Đại Mã 長橋大馬, Đoản Kiều Tiểu Mã 短橋小馬, tạm dịch là Ngựa Vững Cầu Cứng, Ngựa Lớn Cầu Dài, Ngựa Nhỏ Cầu Ngắn, nghĩa là bộ tấn vững chãi đòn tay rắn chắc, đòn tay dài với bộ tấn rộng thấp, đòn tay ngắn với bộ tấn nhỏ hẹp và cao (Cao Mã).

Về chiến đấu pháp trong Thiếu Lâm Hồng gia lại có câu: Xuyên Kiều Tranh Mã Xích Thân Trử 穿橋爭馬尺身肘, nghĩa là chủ về lối đánh trụ bộ (một chỗ) cận chiến và nhập nội nhiều hơn, Xuyên Kiều nghĩa là xuyên tay và len tay vượt trên tay đối phương, Tranh Mã nghĩa là phải dùng chân nê chặt bộ vị (thế tấn) của đối phương, Xích Thân Trử nghĩa là Thân và Cùi Chỏ (Trử) phải luôn áp sát đối phương.

Trong Bạch Mi quyền lại có câu chiến đấu pháp: Hữu Kiều – Kiều thượng quá, Mậu Kiều – tự chế Kiều 有橋 – 橋上過 (过), 贅橋 – 自製橋 nghĩa là có Kiều - (Hữu Kiều) - (gặp Kiều thủ đối phương bắc cầu) thì phải leo lên cầu mà vào nghĩa là gặp tay địch nhân thì phải dùng tay của mình chặn ở trên mà tiến vào mình đối phương (Kiều thượng quá), nếu không có Kiều rõ ràng (2 bên có khoảng cách chưa bên nào ra tay trước) - (Mậu Kiều) - thì phải đưa tay bắc cầu mà vào (tự chế Kiều).

Các bộ quyền của Nam Thiếu Lâm (hay Nam Quyền) thường dùng 2 thế tấn căn bản trong các bài quyền là Tứ Bình Bát Phân (Sei Ping Baat Fahn 四平八分) còn gọi là Tứ Bình Mã (Sei Ping Ma 四平馬) tức là Trung Bình Tấn, và thế tấn thứ hai là Nhị Tự Kiềm Dương Mã (Yee Gee Kim Yeung Ma – Yih Jih Kihm Yèuhng Máh 二字鈴羊馬 – 二字鈴陽馬) gồm Đại Kiềm Dương Mã 大鈴羊馬 và Tiểu Kiềm Dương Mã 小鈴羊馬.

Trong Nam Quyền (Hồng Gia Quyền, Bạch Mi Quyền, Vịnh Xuân Quyền) thường dùng chữ Kiều Mã 橋馬 để nhấn mạnh tầm quan trọng của Kiều Thủ và Mã Bộ khi giao thủ với đối phương không cho đối phương Niêm Kiều, Triệt Kiều, Phá Mã.

3 bài đầu tiên (Tiểu Niệm Đầu, Tầm Kiều, Tiêu Chi) là những giai trình luyện tập các động tác Kiều thủ căn bản để tiến vào bài Mộc Nhân Trang thi triển hiệu quả các động tác Kiều thủ.

Hệ thống quyền pháp

Về căn bản, Vịnh Xuân có 4 bài quyền cốt lõi

3 bài quyền đầu tiên: Tiểu Niệm Đầu, Tầm Kiều, Tiêu Chi (Phiêu Chi) là những bước căn bản chuẩn bị cho bài Mộc Nhân Trang.

Bài Tiểu Niệm Đầu đưa ra các thế tay (Kiều thủ) căn bản và khái niệm Trung Tâm Tuyến cho nên cũng được coi là bài tập cho môn sinh phép phòng thủ căn bản.

Bài Tầm Kiều đưa ra các thế tay phản công và các đòn chân (Thoái pháp, Cước pháp) và cách thức di chuyển bộ vị khi giao chiến.

Bài Tiêu Chi là kỹ thuật nâng cao và chỉ được truyền dạy cho đệ tử trong môn để làm nền tảng cho bài Mộc Nhân Trang.

Ngoài 4 bài quyền, còn có phép luyện tay nghe lực (thính kinh) đối phương tựa như phép Thôi Thủ trong Thái Cực quyền, phương pháp này trong các chi lưu Vịnh Xuân Việt Nam thường gọi là Niêm Thủ nhưng hầu hết các chi lưu Vịnh Xuân trên thế giới và tại Trung Quốc, Hong Kong gọi là Li Thủ. Li Thủ gồm có Đơn Li Thủ và Song Li Thủ.

Tiểu niệm đầu (Siu Nim Tao 小念頭)

Khác với các võ phái dựa trên cơ sở căn bản là phải luyện tập vững vàng mã bộ (tấn pháp) và ngoại lực trước khi bắt đầu được truyền dạy những bài quyền đầu tiên, ngay từ những ngày đầu nhập môn Vịnh Xuân quyền, môn đồ đã được truyền dạy Tiểu niệm đầu. Bài quyền này (còn có những tên gọi khác như Tiểu luyện đầu, Tiểu hình ý, Tam bá phạt), là căn bản để môn sinh thành thạo những thủ pháp đặc trưng của Vịnh Xuân như than thủ, bàng thủ, cồn thủ, nhật tự xung quyền, khuyên thủ, tán thủ, phục thủ, phách thủ, đâm tam tinh v.v. trên một tấn pháp duy nhất từ đầu đến cuối bài là Kiểm dương mã tự, hay nhị tự kiểm dương mã áp dụng ở tư thế chính diện, chính thân, nên còn được gọi là chính thân nhị tự kiểm dương mã. Việc làm quen tấn pháp này với sự kết hợp thủ pháp (các chiêu thức của bài đều xuất phát từ trung tuyến), cho phép môn sinh rút ngắn được thời gian luyện tập bởi ngay từ những ngày đầu đến với môn phái đã được rèn luyện không chỉ mã bộ mà cả các chiêu thức nền tảng.

Tầm kiều (Chum Kiu 尋橋)

Như tên gọi của bài, tầm kiều (tìm cầu) chỉ rõ mục đích bài là tìm cây cầu nối giữa công và thủ, hoặc, tiếp được tay đối phương để từ đó phát hiện sơ hở tấn công. Bài chú trọng luyện chuyển bộ theo bộ pháp xước mã đặc biệt của môn phái với thế tấn trắc thân kiểm dương. Lúc tiến theo thế "đạp bộ" hay còn gọi là "leo núi", chân trước bước kéo chân sau theo, trọng tâm thân thể luôn đặt tại chân sau. Lúc địch thủ tấn công, thế "chuyển mã" dời trung tâm tuyến và dẫn đòn đối thủ vào khoảng không.

Đây là lý thuyết "dùng bộ pháp tìm tay (tầm kiều) đối thủ", "dùng eo xoay phá giải đòn công của địch". Bài có ba thế cước: đề thoái, trực đăng thoái và trắc sanh thoái, dùng chân trước để đá, chân vừa đá liền tiến một bước tới để nhập nội liên hoàn đá kích đối thủ. Những đòn tay mới được giới thiệu trong bài là chánh thân vắn thủ, phê tranh, xuyên kiều, trắc thân án thủ, trừu chàng quyền, đàn kiều xung quyền.

Tiêu chỉ (Biu Tze 標指)

Tiêu chỉ hay Phiêu chỉ (phóng ngón tay) cho thấy tinh thần của bài. Đây là cấp độ tốt cùng để chiến đấu tự do, với các ngón tay duỗi thẳng xia dẫn đạo linh hoạt thay vì một nắm đấm có tính chất cương mãnh. Bài áp dụng nguyên lý "dĩ công vi thủ" (lấy công làm thủ) và "dĩ đả vi tiêu" (lấy đánh làm hóa giải), "dùng eo phát lực" và "lực quán chỉ". Những kỹ thuật mới là quả tranh, trắc thân vắn thủ, thượng hạ sạn thủ, khuyên cát thủ, thượng hạ canh thủ và bộ pháp khẩu bộ. Riêng thế đánh chỏ, chỉ phái Hồng Kông chỉ có một đòn (chỏ đánh chéo từ trên xuống), sau Diệp Chuẩn thêm hai thế khác: phê trừu (chỏ đánh ngang) và cập chửu (chỏ đánh chéo từ dưới lên) bổ sung từ chi phái Quảng Đông, cho bài một sắc thái đặc biệt linh hoạt.

Mộc Nhân Trang Quyền Pháp (Muk Yan Chon Kuen Faat 木人桩 拳法)

Ở Việt Nam, đa số các chi lưu Vịnh Xuân đều dịch tên bài quyền này là Mộc Nhân Thung (木人椿). Thật ra tên gọi đúng phải là Mộc Nhân Trang (木人桩), phát âm theo tiếng Quảng Đông là Mụk Yàn Chón, Trang có nghĩa là bày ra, sắp xếp ra mà ý nghĩa của Mộc Nhân là bày sắp ra các Chi (tay chân) trên dưới để tiện cho việc luyện tập, trong khi Thung có nghĩa là cọc gỗ hay trụ gỗ được chôn xuống đất.

Mộc Nhân Thung (木人椿) cũng có tác dụng như Mộc Nhân Trang (木人桩) dùng để luyện tập quyền cước (các môn binh khí của tay chân mà võ thuật Trung Hoa gọi là các Thủ Hình), nhưng Mộc Nhân Thung thì không có các phần tay chân (Chi) lắp vào mà đó chỉ là các trụ gỗ chôn xuống đất có bó rom trên 3 vùng Thượng (trên) - Trung (giữa) - Hạ (dưới) được dùng để luyện tay chân và chạm công phá mà các võ phái miền Nam Trung Hoa và các chi lưu Karate tại Okinawa và Nhật Bản xuất phát từ các võ phái miền Nam Trung Hoa rất ưa chuộng trong các bài tập hàng ngày.

Nếu Mộc Nhân Thung là đặc điểm của võ thuật Trung Hoa tập luyện đánh tay trên các trụ gỗ (Thung) như các trường phái Karate tại Okinawa, thì Mộc Nhân Trang pháp (bài tập với những kỹ pháp đánh trên Mộc Nhân) lại là đặc điểm riêng của một số ít ỏi dòng phái trên lãnh thổ Trung Hoa. Huyền thoại về điều kiện phải chiến thắng 108 mộc nhân để chứng tích võ công trước khi được hạ sơn của các cao tăng Thiếu Lâm tự rất nổi tiếng, các nhà nghiên cứu vẫn không tìm thấy dấu tích của mộc nhân tại Tung Sơn, và mộc nhân trang pháp vẫn là đặc thù của các võ phái Thái Lý Phật, Hắc Hồ Môn ở Hồng Kông, và Vịnh Xuân quyền[4].

Nếu mộc nhân là dụng cụ hỗ trợ để môn sinh tập lực, phát kinh, tháo lỏng, du đẩy và phá du đẩy thì bài Mộc Nhân Thung giúp môn sinh thực hiện toàn diện chiến lược công thủ phản biến. Trừ một số ít đòn thế áp dụng khi đứng tấn chính thân kiêm dương, hầu hết các chiêu thức của bài được triển khai khi môn sinh chiếm giữ trung tuyến, dùng "tam giác bộ" (bộ pháp tam giác với đỉnh là vị trí của người tập lúc khởi chiêu) di chuyển từ nội môn (phần thân nằm trong hai cánh tay trên) qua ngoại môn (phần ngoài hai cánh tay), tưởng tượng tránh đòn của đối thủ, sau đó tấn công vào bên hông mộc nhân.

Cái chết của Lý Tiểu Long người Trung quốc – quốc tịch Mỹ - một ngôi sao sáng đóng phim về võ hiệp đã làm chấn động giới võ thuật và điện ảnh toàn thế giới vì trí thông minh và thiên tài võ thuật của Lý đã khiến người ta bái phục. Cái chết này giống như một quả tinh cầu hào quang sán lạn đột nhiên nổ tung trong không gian người ta thấy một luồng sáng dữ dội bùng lên trong chớp nhoáng rồi lập tức theo tiếng nổ tiêu tan đi, nhưng ấn tượng huy hoàng vẫn còn vĩnh viễn lưu lại trong thế gian, nhất là trong giới điện ảnh và võ thuật vì hai giới này đã mất một vị anh tài mà mọi người đều luyến tiếc.

Qua việc thu lượm được ở sách báo Hương Cảng, Lý Tiểu Long lúc bắt đầu học võ là học phái Vịnh Xuân. Rồi sau có học nhiều các môn phái võ học khác, cho nên mới đạt đến trình độ tinh thâm như vậy và mới nổi tiếng trên thế giới là một võ sư đại tài. Ở đây không bàn đến tài hoa trời phú cho tinh thần học hỏi không ngừng của Lý, nhưng phải nói rằng thành tựu đạt được của Lý Tiểu Long đã để lại trong giới võ thuật Trung quốc một trang sử huy hoàng.

Ngoài việc nhỏ lệ đồng tình thương người đã khuất, tiện bút viết bàn về quyền nghệ, kiếm pháp và Lục điểm bán côn của phái Vịnh Xuân để các bạn ở Hương Cảng cách xa Việt Nam hiểu thêm về quyền thuật của phái Vịnh Xuân mà ít người biết tới. Có biết đâu ở Việt Nam nhiều nhà chính khách cũng là những đồ đệ của phái này. Ở miền bắc Việt Nam phái này lưu truyền từ lâu. Còn tại miền Nam, mới có độ hơn mười năm do tôn sư Nguyễn Tế Công di tản đem vào, nhưng ít người được chân truyền. Tác giả học được là do tôn sư truyền lại trong thời gian di tản vào Nam. Nhưng tôn sư vào được ít năm thì mất, hưởng thọ 84 tuổi, cho nên thời gian học thì ngắn, kỹ thuật tiếp thu được còn thô thiển. Nhưng cũng may là ân sư trong lúc còn sống giảng dạy không tiếc sức cho nên cũng tiếp thu được không ít các điều hay lạ. Tác giả (LVK) trong năm 1966 đã từng giới thiệu tóm tắt trong 8 kỳ ở báo tiếng Hoa Viên đông nhật báo về quyền thuật phái Vịnh Xuân. Nhưng thời kỳ đó chưa được nhiều người chú ý. Nhân dịp cái chết của Lý Tiểu Long - một môn đồ của phái Vịnh Xuân – làm cho tác giả cảm hứng lại đem những điều hiểu biết của mình bổ xung vào những điểm đã viết trước đây. Quyền thuật của phái Vịnh Xuân nguồn gốc của nó thuộc phái “Quyền thuật nội gia Thiếu Lâm”. Nhưng các sách nổi tiếng trong nước chỉ biết nói đến ba môn nội gia là Thái cực, Hình ý và Bát quái, không biết rằng phái Vịnh Xuân cũng là quyền thuật nội gia của môn phái Thiếu Lâm.

Phái này lấy Tam Tinh, Ngũ Hình làm cương lĩnh, lấy Thất Đáo, Bát Môn làm phương pháp, tay nắm thành hình chữ nhật, đâm thì đâm thẳng. Các loại quyền phổ thông khác thì nắm tay hình quả trứng, khi đâm ra thì đâm vòng hai bên ngược hẳn nhau. Ngay cả thế tấn cũng khác, từ đầu đến cuối chỉ dùng thế Kiềm dương di chân trụ. Bài tập võ lòng lúc đầu cũng tập trên thế "đứng chân trụ giữ thế Kiềm dương" thì thân thể giữ nguyên không di chuyển, hai chân bám chân bám chặt đất, đầu gối hơi khuyu - gọi là kiềm dương - nghĩa là che hạ bộ, toàn thân hơi ngả về sau. Thế lúc đứng yên và lúc di chuyển là một, đây là phép đánh, phép lập thân, tập chân của quyền Vịnh Xuân. Nếu đem cách này biểu diễn cho mọi người xem thì không hấp dẫn như các loại quyền khác có tính hoạt bát và mỹ quan. Quá trình tập luyện của phái này là bắt đầu bằng bài tập võ lòng, các phái khác cho là chẳng có gì là lạ, là hay cả. Thực vậy, bài tập võ lòng này không có gì là ghê gớm cả. Chẳng qua chỉ là bài tập nhập môn về cách đứng tấn và cách che hạ bộ. Đặc điểm của nó là không tập tấn riêng mà kết hợp tập tấn và tập tay đồng thời với nhau để khỏi phí thời gian. Khi đã thuần thục rồi thì tiếp tục tập "tiêu đả", nghĩa là vừa tiêu đòn vừa đánh. Cách tập phải hai

người cùng tập hay là phải tập với thầy. Đây là cách tập thực chiến khi hai người tay không đánh nhau. Việc luyện tập này phải nghiêm túc. Khi ra đòn tay hoặc chân nguyên tắc là phait tập đi tập lại nhiều lần cho đến khi thành phản xạ vô điều kiện (tâm ứng thủ) mới thôi. Nghĩa là đến khi nào phát quyền phải trúng đích, tiêu quyền không hụt đòn, rồi mới tiếp tục chuyển sang hai tay chạm nhau để tập "Linh giác" mà thường gọi là "Niêm thủ" tức là thực chiến khi hai tay tiếp xúc nhau. Tập Linh giác phải tập đến khi nào không cần mở mắt mà vẫn biết sự biến hoá tay chân của địch và sức mạnh hay yếu. Đây là dùng cái mềm hoá cái cứng, dùng cái cứng phá cái mềm. Hai cái này chế ngự nhau hoặc hai cái hoá giải nhau. Từ tập "Tiêu đả" đến "Niêm thủ" có 8 phép tập tay là:

Xuyên - đâm chọc

Thân - đỡ ngửa bàn tay (gạt rộng ra)

Tiêu - phóng tay chọc

Phục - đỡ sấp bàn tay

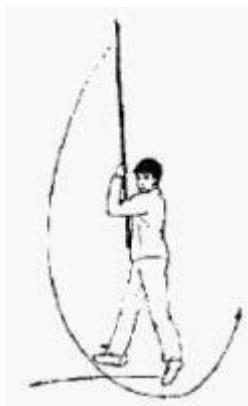
Kinh - lấy cùi chỏ đỡ

Bàng - gạt cổ tay

Tháp - đập đánh

Trầm - đỡ xiết bằng cổ tay

Tám phép này đã nói rõ ở bài viết trước không nói thêm. Nay chỉ nói về "Lục điểm bán côn", gọi là bán côn vì độ dài của côn này là do nửa độ dài của hai loại côn cộng lại hình thành. Trong chế độ cổ, dùng côn cho bộ binh thì dùng loại côn ngắn cho dễ vận dụng. Loại này dài 4,8m (thước Trung quốc). Loại côn này dùng cho kỵ binh. Độ dài của nó gấp đôi loại côn ngắn tức là 9,6m. Nếu có thêm một mũi nhọn nữa thì thành trường thương. Phép đánh côn ngắn và côn dài khác nhau. Đánh côn dài thì người sử dụng côn phải có cánh tay mạnh hơn người mới có thể gạt đâm được. Khi công kích dùng khoảng cách xa và chủ yếu là hướng về phía trước đâm giết. Còn đánh côn ngắn khi vận dụng phải linh hoạt, trên bồ dưới hất, đánh ngang phải trái cho nên chân tay phải nhanh nhẹn, lấy việc đánh dọc đánh ngang, bồ trên hất dưới làm chủ yếu. Cho nên côn dài thích hợp cho kỵ binh. Côn ngắn thích hợp cho bộ binh dùng cận chiến trên mặt phẳng. Mỗi loại đều có ưu điểm nhược điểm của nó. Cho nên "Lục điểm bán côn" lấy cái ưu điểm của hai loại cộng lại, lấy chiều dài của côn dài rút đi 2,4m và thêm vào chiều dài của côn ngắn 2,4m, tức là chiều dài của "Lục điểm bán côn" là 7,2m.



Phép đánh lấy côn ngắn 3 điểm:

Toả hầu (khoá hầu)

Trung bình (trung bình)

Dịch tự (rút đầu mối)

Phép đánh lấy côn dài 3 điểm:

Cái côn (côn che đầu)

Hạ khiêu (hất dưới)

Hoành đả (đánh ngang)

Cộng hai cái thành 6 điểm, cho nên vì thế gọi là "Lục điểm bán côn". So với loại côn "Cửu long bán đao" của Hương Cảng cũng thế, nhưng côn của Hương Cảng có thêm nửa điểm, chứ không 9 con rồng thêm nửa con rồng.

Bài ca về côn như sau:

Côn pháp tinh thông lục điểm cường

Hoành phi trung lộ nhập trùng dương

Khuyên trầm dịch tự xuyên trùu đằng

Thượng hạ phiên phi thể hiển dương

Dịch:

Côn pháp tinh thông sáu điểm cường

Phất đường giữa để đâm côn vào giữa

Xoay vòng thấp rút côn lắc lư rồi chọc

Lật, bay, trên, dưới, thế rất hùng mạnh



Kiếm của Vịnh Xuân thì thân nhẹ và dài. Phép tập có 6 pháp là: Khuyên - Trầm - Trật - Thích - Phất - Lắc. Bộ pháp là bước phẳng và bước leo núi nghiêng người tiến lên. Lùi và tiến hơi nhảy nhẹ nhàng, luôn giữ cho linh hoạt. Không động thì thôi, nhưng khi động thì như chim bay, cá nhảy, tìm cơ hội mà tinh luyện, kiếm cũng như quyền phải biết phối hợp cứng mềm.

Bài ca về kiếm như sau:

Bạch xà thổ tín, ngư bộ biên thu

Khuyên trầm phân thủ, tước được chi đầu

Thanh đình điểm thủy, ưng lạc ngư phủ

Hoành khiên thập tự, bàn phúc xuyên trư

Thuyền phong xạ đấu, lôi hồn điện tẩu

Trảo tiến chảo thoái, quang nhược long du

Hùng yên viên bộ, hốt tả hốt hữu

Kiếm cập, lý cập, quán dịch yết hầu

Dịch:

Sau khi phụng đâm, nghiêng mình thu bước về

Lật tay xoay tròn như chim nhảy đầu cành

Như chuồn chuồn quệt nước, như chim sa cá nhảy

Nhảy ngang chữ thập, lại xoay đâm rồi rút

Hạ mũi xuống đâm nhanh như tên, sấm chớp

Liệu tiến liệu thoái như rồng lượn chơi

Lúc trái lúc phải, bước nhanh như vượn, lưng như gấu

Kiểm đến chân đến chọc đúng yết hầu

Khi lương sư dạy cho học kiếm thấy khó khăn hơn học quyền vì bộ pháp và thân hình có những chỗ khác nhau, giữ cho khí bên trong được đầy đủ lại càng khó. Nắm kiếm mà tiến phải luyện thể nào cho mềm dẻo như sợi mây. Cổ tay và khớp tay phải dẻo, nếu cứng dùng kiếm không linh.

Bắt đầu là học lục pháp : **Khuyên - Trầm - Trật - Thích - Phất - Lắc**

Sau khi tinh thông lục pháp mới thực tập biến đổi. Sau nhiều lần luyện tập mới thu được những kinh nghiệm thực tế. Khi thật thuần thục thì sinh xảo diệu. Có thầy chỉ đạo kết hợp với bản thân kiên trì tu dưỡng thì mới đạt được kết quả cao.

Tập đao ở Vịnh Xuân có song đao, đơn khiên đao và đao cán dài. Đao chẳng qua là hai tay nối dài ra mà thôi cho nên phép tập tay và thân hình cũng không khác gì quyền, duy có đơn khiên đao phải có sức đều của lưng tay để một mặt dùng khiên, một mặt dùng tay hai bên thay đổi che, đánh. Dùng khiên che đòn đánh của vũ khí địch và tiến đánh bằng đao phía bên của địch. Còn dùng đao cán dài thì hai tay nắm chặt cán đao (đao và cán ngang nhau) quay qua vai phía bên phải chém. Khi chiến đấu dùng sức toàn thân chém phía trái địch, chém đao cán dài rất khó trúng. Trúng phải thì bên trái trúng đao, trúng trái thì phải trúng, nhảy hậu sợ không kịp trừ phi có khí giới đỡ mới được. Những kiểu chém vát rất mạnh. Hai tay đỡ bị chấn động, trả đòn lại không phải dễ, cho nên phép chém chéo là phép chém chủ yếu của đao pháp. Ngoài ra như thế trung bình, thế cuốn phong, thế co bật, mỗi thế khi chiến đấu có khác, khó mà mô tả hết.

Bài ca về Đao :

Đoạn 1:

Song đao khởi thế, tả hữu tà phi

Liên chi khảm trúc, đao phá phúc?

Biên thân liêu trầm, quy địa yên?

Ngọc hoàn phán - huân địch - trầm

Đoạn 2:

Đao giữ binh trường, phi xích dự

Đao phong đối chuẩn hạ tà phi

Trưu dần đồng kích liên can sạt

Thuận thế trung bình thích hướng tâm

NGŨ HÌNH CA QUYẾT CỦA VỊNH XUÂN PHÁI

Long Hình Ca Quyết

Long thái thượng hạ khúc

Khí hùng kiêm lực túc

Lai khứ tiềm kỳ hình

Cương kiện trực thối khô

Nhận thử mệnh long hình

Tạm dịch

Hình rồng trên dưới uốn cong

Khí hùng thể mạnh sức thêm lạ thường

Đi, lại tiềm ẩn hành tung

Ý đồ do bạn khiến dùng trong tay

Rắn danh, đánh vỡ muôn loài

Thế nên được gọi là bài "Hình long"

Xà Hình Ca Quyết

Xà hình thủ pháp điều

Thân thúc thiện triển miên

Tiết loạn khuỷu vi khúc

Biên chỉ hướng dịch tiền

Kỳ như năng trị cương

Nhân thử viết xà hình

Tạm dịch

Hình xà nhanh nhẹn đôi tay

Loè ra, thụt lại, cuộn hoài chẳng ra

Xếp bằng năm ngón đánh qua kẻ thù

Trị "cương" ắt giữ thế "nhu"

Hình xà nhờ vậy đẹp thù thành thoi

Hổ Hình Ca Quyết

Hổ hình tòng biên bộc

Cầm nà, câu, đàn, giác

Lực phát dũng như tiền

Kiên, yêu thương hạ lạc

Kỳ dũng khả khắc ngoan

Nhân thủ mệnh hổ hình

Tạm dịch:

Hổ hình rình rập bên hông

Rành đòn : đực, búng, móc, thông cầm nà

Lực thời thân tốc phát ra

Vai, hông cựa quậy thủ là dưới trên

Bôi hình bài được mang tên

Ngao, hung muốn diệt chó quên bài này

Báo Hình Ca Quyết

Báo hình ẩn nhi hung,

Khí tế toan kì trung

Đầu, khuỷu kiêm tranh, tất

Dung hội học là xong

Cơ trí phục cường quật

Nhân thủ mệnh báo hình

Tạm dịch:

Hình beo kín đáo mà hung,
Đường đi, thế bước tập trung trong bài
Gối, đầu, gót căng, chỗ tay
Dung hoà "tĩnh" hạc, "nhu" xà, "cương" long
Mưu trí chứa sẵn trong lòng
Thẳng tay áp đảo cường ngông, liệt cuồng

Hạc Hình Ca Quyết

Hạc hình truy khuỷu tranh,
Ngưng thần động lý phiên,
Quyên, trầm, huyệt, thoát, lâu,
Tiến, thối hổ liên hoàn,
Kỳ tịnh năng chế động,
Nhân thủ viết hạc hình.

Tạm dịch :

Hạc hình, chỗ, gót hạ trần
Tập trung ý trí, ắt cầm chốt then
Tiến, lui trong thế đã quen
Khoanh, trầm, trượt, sút, chảy xen nhau dùng
Tĩnh, yên ngự chế động hung,
Hạc hình là thế: lạ lùng nhưng hay.

Như mọi phương pháp tập thở, điều đầu tiên là phải tập *điều thân*. Điều thân là luyện *tư thế* tập thở. Chúng ta đã biết có nhiều tư thế tập thở như đứng, ngồi, nằm ... Với Vĩnh Xuân Nội gia, chúng tôi đặt trọng tâm vào tư thế *ngồi* để luyện thở. Trong đó chú trọng đến ngồi *bán già* và *kiết già*. Ngồi bán già chỉ là giai đoạn ban đầu, khi người tập chưa ngồi được kiết già. Kiết già là tư thế ngồi tập luyện thở tốt nhất. Đây là cách thức ngồi của Phật, của nhà Phật để tập thở và luyện thiền. Cách ngồi này tạo ra một tư thế vững vàng, bình ổn và tạo ra khả năng hấp thụ khí của trời đất cao nhất, hiệu quả nhất. Ngoài mồm và mũi là hai cửa ngõ ra vào của khí (2 trung tâm thu khí), người tập thở còn hấp thụ khí trời đất qua các trung tâm khác là: huyệt Bách hội (trên đỉnh đầu), hai lòng bàn tay

(huyệt Lao cung), hai lòng bàn chân (huyệt Dũng tuyền) và huyệt Hội âm (gần hậu môn). Trong tư thế kiết già, tay có thể được đặt theo 2 cách: i - có thể theo cách hai tay đan các ngón vào nhau sao cho 2 đầu ngón cái chạm nhau, lòng bàn tay đặt ngửa trên hai gót chân, trước bụng dưới; Hoặc, ii - theo cách hai tay để ngửa trên hai đầu gối, đầu ngón cái và ngón trỏ chạm nhau, tạo thành một vòng tròn, các ngón khác duỗi tự nhiên. Tư thế này còn được gọi là thế ngồi "Ngũ Tâm Hướng Thiên" vì khi luyện trong tư thế này, khí của trời không chỉ qua miệng và mũi, mà còn được hấp thu qua 5/6 trung tâm thu khí khác (qua đỉnh đầu, 2 lòng bàn tay, 2 lòng bàn chân). Và lúc này, huyệt Hội âm tiếp giáp đất, cũng thu khí của đất (Lúc đứng, khí của đất được thu qua 2 lòng bàn chân). Trong tư thế này, chúng ta phải *thả lỏng được toàn thân*, không để một bộ phận nào, một điểm nào trên cơ thể bị co cứng, có thể mới hấp thu khí vào trong người tốt nhất. Do vậy, thế ngồi kiết già là thế để tập luyện thở tốt nhất, hiệu quả cao nhất.

Khi đã ngồi bình ổn, ta tiến hành tập thở. Việc tập ngồi kiết già và tập thở nên tiến hành đồng thời, không nhất thiết phải ngồi tốt rồi mới tập thở. Phương pháp thở cơ bản ban đầu của Vịnh Xuân Nội gia là thở hai hơi (hai kỳ): ta hít khí nhẹ nhàng qua mũi (lúc này miệng khẽ ngậm), đưa khí vòng qua cổ xuống thẳng bụng dưới tại Đan điền (điểm bên trong bụng, cách dưới rốn khoảng 2 cm), lúc này bụng dưới *từ từ phồng ra*. Sau đó từ Đan điền, ta lại đưa khí ngược lên trên (theo con đường khí đã vào) và qua mũi ra ngoài (thở ra), lúc này bụng dưới *từ từ xẹp lại*. Sau đó lại hít vào thở ra như đã làm. Điều quan trọng trong tập thở là phải đạt được thở ÊM, NHẸ, ĐỀU (thời gian hít vào bằng thời gian thở ra), và xuống tới ĐAN ĐIỀN. Việc tưởng như đơn giản, song để đạt được các yêu cầu như vậy trong quá trình tập thở, đối với chúng tôi, đây là một công phu. Để đạt được những kết quả qua tập thở, điều tốt nhất là *kiên trì* tập theo *đúng* những điều đã trình bày ở trên. Ngoài ra, một điều quan trọng cần lưu ý các bạn là, sau khi tập thở xong, bạn không được đứng dậy ngay vì điều đó không tốt cho cơ thể, mà phải *đảo lại* tư thế ngồi: tức đảo chân trên dưới. Nếu lúc thở bạn đưa chân phải lên trước (trong thế kiết già), thì sau khi thở xong, bạn đưa chân trái lên trước. Giữ tư thế mới đảo đó, bạn tĩnh tâm độ 5 phút, sau đó đứng dậy hoạt động bình thường (Đây được gọi là thời gian "xả thiền")

Phép Chi Sao của Vịnh Xuân Phái

Xin giới thiệu với bạn đọc bài viết về “Phép dính tay (Chisao) của môn Vịnh Xuân Thiếu Lâm Phật Sơn”, do Lý Tiểu Long viết, được đăng trên tạp chí võ thuật “Black Belt”, năm 1969. Ngoài ra các bạn cũng có thể tham khảo thêm đoạn video clip Lý Tiểu Long tập niêm thủ với tài tử điện ảnh người Mỹ James Coburn.

<http://www.youtube.com/watch?v=jJMW9wvCr8Q>

“Chi sao”: thuật dính tay là phương pháp độc đáo để tập luyện của phái Vịnh Xuân, môn võ Nam phái, do ông Diệp Vấn là Chưởng môn. Sự thực có nhiều cách để tập đánh tay “chi sao”. Có cách để lấy kỹ thuật sắc bén, có cách để lấy thủ pháp đúng của môn Vịnh Xuân. Có người coi “chi sao” như một cách luyện cho sức khỏe, có người

học để lấy bèn nhẩy (lĩnh tay) về xúc giác (lĩnh giác). “Chi sao” là tất cả cái đó và hơn thế nữa. Đây là ý riêng của tôi hiểu về “chi sao”.

Trong những năm tôi dạy “chi sao”, tôi coi nó như là một cách tập về vừa thể, vừa thân, nhấn mạnh về khí liên tục (Constant energy flow). Khí liên tục không được nói tới trong phép “chi sao” của Vịnh Xuân. Tôi phải nhấn mạnh ở đây là vì tôi dạy dùng khí liên tục là để giúp cho có hiệu lực hơn là ứng dụng được, không phải coi như một sức huyền bí bên trong nào đó như nhiều ông thầy muốn cho trò tưởng.

Để cho dễ hiểu, chúng ta hãy thử tưởng tượng rằng “A” có một dòng nước trắng chảy ra từ cánh tay, trong khi “B” có một dòng nước đen cũng chảy ra hòa với dòng nước của “A”. Hễ cả “A” và “B” cùng cho dòng nước chảy ra, khi hai dòng đó không lẫn vào nhau. Với khí liên tục đó, tất cả các động tác đều thấm nhuần những động tác tâm lý. Nếu có ai ép vào cánh tay một người có khí đó, người ấy sẽ cảm thấy một luồng khí bắt vào. Không phải là một sức dật lên để chống lại, mà cảm giác ấn vào một dòng nước phun mạnh. Cánh tay ấy nó sung sức, sống động, có ý hướng và đều đặn, nói cách khác, rất thích nghi cho việc phải làm. Nhìn hình “A”, nếu dòng nước đen ngòm một sát na thì dòng nước trắng sẽ lấn được ngay. Tựa như luồng khí này chảy tới một tảng đá và lùa vào các khe, các góc của nó.

<http://www.youtube.com/watch?v=Mq5hRpc6aZg>

Trong võ Vịnh Xuân, có tập một tay và hai tay bằng cách xoắn tay nhịp nhàng ấy, người tập luyện lấy khí lực. Người tập phải giữ cho liên tục và tràn vào mọi khe hở có thể được trong lúc xoay chuyển. Càng tập lâu thì lực càng tinh vi và càng len vào các khe nhỏ được. Muốn tập “chi sao” phải có một ông thầy lành nghề, dần dặt từng bước vào tiếp cho người học trò cái khí lực thích nghi, giống như một cái máy phát điện vào bình điện. Với người mới tập “chi sao” có thể thành một trận đấu giật giật, vật lên vật xuống, đánh sang tả sang hữu. Tay như thế không những trở ngại cho sự hiểu biết, mà còn đưa đến chỗ bị phản công ngay nếu gặp đối thủ sắc sảo. Khí lực đưa ở tay ra “đứng” thì giống như nước chảy qua một ống nước. Nếu nước cứ tắt lại mở, lại tắt lại mở (gián đoạn) thì các ống nước sẽ giật. Từ cái thể “chi sao” người tập cố đánh trúng nhau. Với đòn khí, kẻ đó sẽ “hóa giải” sức đối phương, giống như một con thuyền dập dềnh lướt sóng, để mượn sức địch mà bổ sung cho đòn trả. Quan niệm như thế thì hai tay người thực sự là hai phần nửa của một thể.

Trừ trường hợp các thể một tay, tất cả các thể “chi sao” khác đều theo phép khuỷu tay ở trong. Thể này quan trọng trong quyền Vịnh Xuân vì nó như một cái đệm, hoặc là một sức phụ, để gạt, nếu cổ tay không kịp nhận ra đối phương tăng thêm thành công lực. “Khuỷu tay ở trong” là nhãn hiệu của môn Vịnh Xuân. Khuỷu tay là điểm bất động không phải là điểm chết. Trong khi căng tay và bàn tay thì mềm dẻo khi thay đổi thể khác. Vì thế, hai tay trong phép “chi sao” phải mềm nhưng không lún, mạnh mẽ cương quyết không cứng rắn.

Người ta có thể xếp Vịnh Xuân vào loại nhu quyền, tuy tôi không tin như vậy. Dù sao, so với các nhu quyền khác thì Vịnh Xuân tích kiếm động tác hơn. Tất cả các thủ pháp dùng trong “chi sao” làm cho nó có rất nhiều cách dùng. Lúc tấn công, Vịnh Xuân dùng sức thẳng đánh về phía trước. Lúc thủ, Vịnh Xuân dùng đòn gạt cong và cũng dùng đòn thẳng để lẩn. Người đánh quyền Vịnh Xuân giữ hạnh tâm để cho đối

phương chuyển xung quanh. Người ấy cũng được tập tránh các động tác thừa, chỉ đánh thẳng từ giữa ra và vừa đủ từ ngoài vào với trung tâm giữ kín bằng khuỷu tay.

Cách tập tay của Vịnh Xuân với luyện khí, cũng góp vào luyện tập toàn thể cho võ sĩ, nhưng không nên coi là toàn bị, mà chỉ là phương tiện đi đến mục đích. Có người tập tưởng lầm rằng đánh tay “chỉ sao” là một phương pháp đánh. Không phải vậy đó chỉ là một cách tập dẫn dắt tới một lối riêng, nghĩa là tới các chiêu thức đúng của Vịnh Xuân. Sự nghiên cứu đường và góc nhọn và nhất là sự luyện dùng đòn khí công.

Tác giả: Lý Tiểu Long (Bruce Lee)

Người dịch: Giáo sư Trần Văn Từ

Người hiệu đính: Võ sư Hồ Hải Long

Tự luyện tập Vịnh Xuân Quyền căn bản

I. Giới thiệu sơ lược:

Vịnh Xuân quyền (Wing Chun, ving tsun, Wing Tsun, Wing Chun kuen, Wingchun-kuen) còn được biết đến dưới tên gọi là Vĩnh Xuân quyền, Vịnh Xuân Công Phu hay Vịnh Xuân phái, là một môn võ thuật có nguồn gốc từ Nam Thiếu Lâm tại tỉnh Phúc Kiến, Trung Quốc. Bên cạnh thiếu số cho rằng rất có thể môn phái đã có lịch sử không dưới 400 năm, hầu hết đều khẳng định nguyên khởi Vịnh Xuân quyền từ phong trào Phản Thanh phục Minh cách đây chừng 2 thế kỷ. Môn phái đã du nhập đến các quốc gia lân cận và phương Tây trong thời hiện đại, sau khi sự thành đạt của Lý Tiểu Long trên màn ảnh những thập niên 70 đã giúp phát dương quang đại hình ảnh môn phái khắp thế giới, đưa Vịnh Xuân quyền từ chỗ chỉ được truyền dạy âm thầm trong các gia tộc trở thành một trong những phái võ thuật được nhiều người biết đến và say mê luyện tập nhất, với hàng triệu đệ tử và hàng chục hệ phái trên toàn thế giới.

II. Đặc điểm quyền pháp:

Bàn về hệ thống kỹ thuật của Vịnh Xuân quyền, trên sự quan sát bề nổi của nhiều người, đó là cảm nhận về một hệ thống khá đơn giản với vài bài quyền, một bài côn, một bài đao và một bài mộc nhân thung. Thật hiếm có một võ phái nào khác chỉ dựa trên nền tảng một vài bài quyền và bài binh khí như vậy. Tuy nhiên, Vịnh Xuân quyền không nhấn mạnh vào tính hình thức và do đó rất khó khăn để trở thành một hệ thống để biểu diễn. Các bài quyền không phản ánh tính chất quy ước cho các chiêu thức, phân thể cụ thể từng chiêu tấn công hay phòng thủ (chẳng hạn như một số võ phái dạy đòn thế theo kiểu khi đối phương đâm thì ta đỡ thế nào và phản công ra sao), mà là những nguyên lý tấn công và phòng thủ rất cần sự sáng tạo của môn sinh khi ứng dụng thực chiến.

Theo những võ sư Vịnh Xuân lão luyện, yếu lĩnh tự nhiên tính được đề

cao hàng đầu, vì vậy những người cố gắng theo đuổi vẻ đe dọa bên ngoài của động tác sẽ không bao giờ phát triển được trong môn võ này. Kỹ thuật các dòng Vịnh Xuân quyền trên thế giới cho thấy tính chất "đại đồng tiểu dị" với những điểm giống nhau là căn bản, bao gồm trong nó những nguyên lý xuyên suốt khi luyện tập các bài quyền; khái niệm "xả kỷ tòng nhân" (quên mình theo người), "thính kinh" (nghe lực), "tâm ứng thủ" (khi đầu óc nghĩ đến một đòn đánh là chân tay thực hiện thành công); hệ thống đòn chân không có đá xoay người hay đá bay; hệ thống thủ pháp nhu nhuyễn nhưng nhanh và mạnh như roi quất; tấn pháp kiếm dương mã tự, xước mã (đạp bộ); công phu niệm thủ, niệm cước, trao đổi thân, niệm côn và đao; và các bài luyện tập trên một nhân trang.

Hệ thống quyền của môn phái theo truyền thống khá đơn giản với ba bài quyền ứng với trình độ môn sinh từ sơ cấp, trung cấp đến cao cấp gồm: Tiểu Niệm Đầu, Tầm kiều và Tiêu chỉ. Khác với chi phái tại Hồng Kông, tại Quảng Đông bài Tiêu chỉ được dạy trước bài Tầm kiều. Nhiều dòng phái Vịnh Xuân hiện nay có chương trình quyền pháp khá khác biệt, với những bài như Thập nhị thức, hệ thống Ngũ hình quyền, Vĩnh xuân quyền (bài quyền), Khí công quyền (còn gọi là Vịnh xuân khí công, Bối khí quy chi), Hạc hình thủ bộ, Tiểu mai hoa, Đại mai hoa v.v. và có thể không có hai bài Tầm kiều, Tiêu chỉ. Tuy nhiên, những bài tập rời với những nguyên lý, kỹ pháp của Tầm kiều, Tiêu chỉ vẫn được truyền dạy như cơ bản công và cơ bản kỹ thuật trong suốt những năm tháng môn sinh đến với Vịnh Xuân quyền. Theo Đại sư Nam Anh trên quan điểm của Vịnh Xuân quyền Việt Nam, ba bài tập thịnh hành trong hệ Vịnh Xuân quyền Hồng Kông hiện nay (ý nói Tiểu Niệm Đầu, Tầm Kiều và Tiêu chỉ) thực chất không thể coi là các bài quyền, mà là ba giai đoạn trong tiến trình luyện tập của môn sinh.

III. Một số thuật ngữ trong Vịnh Xuân Quyền:

- Nhị Tự Kiếm Dương Mã/Yee Chi Kim Yeung Ma: Thế tấn cơ bản, hai bàn chân song song hình chữ nhị.
- Tiểu niệm đầu/(Siu Nim Tao) Little Idea Form: Bài Quyền cơ bản của một số phái Vịnh Xuân.
- Thủ Đầu Quyền /Basic hand techniques: Bài Quyền cơ bản của Vĩnh Xuân Việt nam.
- Tầm Kiều/Chum Kiu - Seeking Bridge: Bài Quyền trung cấp của một số phái Vịnh Xuân.
- Tiêu Chỉ /Biu tze - Darting Finger: Bài Quyền trung cao cấp của một số phái Vịnh Xuân.
- Mộc Nhân Thung/Muk Yan Chong - Wooden Dummy: Bài Quyền cao cấp của một số phái Vịnh Xuân.
- Li Thủ /Chi Sau, Chi sao - Sticky Hand: cách tập "Linh giác".
- Than Thủ/Tan Sau, Palm-up Hand: Thế tay mở của Vịnh Xuân.

- Bàng Thủ /Bong sau, Wing - Arm : Thế tay bên của Vịnh Xuân.
- Phục Thủ/ Fook sau, Bridge-on Arm: Thế tay ẩn của Vịnh Xuân.
- Canh Thủ/Garn Sau: Thế tay trong một số chi phái Vịnh Xuân.
- Cổn Thủ/ Kwun-sau, Rotating Arm : Thế tay trong một số chi phái Vịnh Xuân.
- Trầm thủ/Jum sau : Thế tay trong một số chi phái Vịnh Xuân.
- Bát Trảm Đao/Bart Cham Dao - Eight Cutting Knife: Song Đao, Hồ Điệp Đao trong Vịnh Xuân.
- Lục Điểm Bán Côn/Luk Dim Boon Kwun - Six and half point pole: Côn pháp Vịnh Xuân.
- Sáo lộ /Tao lu: Tập hợp các bài luyện tập theo giáo trình.
- Tân Thức/ San sik: Tập hợp các bài luyện tập thêm.
- Ngũ Hình Quyền /Five Animal Forms: 5 bài quyền trung cấp của Vịnh Xuân.

IV.Cách tập luyện một số bài quyền cơ bản:

1.Tiểu niệm đầu (Sil Lim Tao):

Bài quyền này (còn có những tên gọi khác như Tiểu luyện đầu, Tiểu hình ý, Tam bá phạt), là căn bản để môn sinh thành thạo những thủ pháp đặc trưng của Vịnh Xuân như than thủ, bàng thủ, cổn thủ, nhật tự xung quyền, khuyển thủ, tán thủ, phục thủ, phách thủ, đấm tam tinh còn gọi là tam xung chùy là thực hiện đấm liên tiếp 3 cái trong một nhịp tấn công v.v. trên một tấn pháp duy nhất từ đầu đến cuối bài là Kiểm dương mã tự, hay nhị tự kiểm dương mã áp dụng ở tư thế chính diện, chính thân, nên còn được gọi là chính thân nhị tự kiểm dương mã.

Lời thiệu:Theo Diệp Vấn(tự nhận là Vịnh xuân gốc - Original Wing chun):

- 1.Mã khai bán bộ chi nhị tự kiểm dương mã
- 2.Giao thoa than thủ - giao thoa bát thủ - cổn thủ thâm quyền
- 3.Nhật tự xung quyền - khuyển thủ thâm quyền (tả - hữu)
- 4.Than thủ - bán khuyển thủ - hộ thủ - phục thủ
- 5.Trắc chưởng - chánh chưởng - than thủ - khuyển thủ thâm quyền
- 6.Tả hữu án thủ - hậu án thủ - tiền án thủ
- 7.Lan thủ - phát thủ - lan thủ - song chắm thủ - tiêu chỉ thủ
- 8.Trường kiều án thủ - song đề thủ - thâm quyền
- 9.Trắc chưởng - hoành chưởng thâm quyền
- 10.Than thủ - chắm thủ - quát thủ
- 11.Lao thủ - hạ lộ hoành chưởng - thâm quyền
- 12.Bàng thủ - than thủ - ấn chưởng - thâm quyền
- 13.Thoát thủ - liên hoàn xung quyền - thâm cước

Bài quyền tổng quát: <http://q.gs/1cMLz>

Video hướng dẫn từng động tác bài quyền của Master Wong:

<http://q.gs/1c8Pl>

(Sau khi nhấp vào link chờ 5s sau đó nhấn vô chữ Ad skip để tải)

Các bài tập thêm: A: <http://q.gs/1cMG2>

B: -Bàng thủ (Bong sau):

-Cách đâm Vịnh Xuân: <http://q.gs/1cMWb>

2.Tâm Kiều (Chum Kiu):

Lời thiệu :

- 1.Mã khai bán bộ chi nhị tự kiểm dương mã
- 2.Giao thoa than thủ - giao thoa bát thủ - cốn thủ thâm quyền
- 3.Nhật tự xung quyền - khuyên thủ thâm quyền
- 4.Xuyên kiều - chuyển mã cập lan thủ (tả hữu phê tranh)
- 5.Song phục thủ - phách thủ - chánh chưởng cập hộ thủ
- 6.Chuyển thân lan thủ - giao thoa than thủ - cập chuyển thân bàng thủ
- 7.Lan thủ xung quyền - phát thủ - phục thủ - thoát thủ - khuyên thủ thâm quyền
- 8.Cầm lan - trắc thân lan thủ khởi đề thoái
- 9.Hoành đạp bộ trắc thân bàng thủ - cập trắc thân giao thoa than thủ tam thức
- 10.Trừu chàng quyền - phục thủ - thoát thủ - khuyên thủ thâm quyền
- 11.Trực đăng thoái - đạp bộ đề bàng thủ - cập song than thủ - chánh thân song vấn thủ
- 12.Song trất thủ - song ấn chưởng - thâm quyền
- 13.Chuyển thân trắc sanh thoái - trắc thân án thủ - đàn kiều xung quyền (3 lần)
- 14.Liên hoàn xung quyền - khuyên thủ thâm thức

Video hướng dẫn:<http://q.gs/1c8nx>

3.Tiêu chỉ:

Tiêu chỉ hay Phiêu chỉ (phóng ngón tay) cho thấy tinh thần của bài. Đây là cấp độ tốt cùng để chiến đấu tự do, với các ngón tay duỗi thẳng xĩa dẫn đạo linh hoạt thay vì một nắm đấm có tính chất cương mãnh. Bài áp dụng nguyên lý "dĩ công vi thủ" (lấy công làm thủ) và "dĩ dĩ vi tiêu" (lấy đánh làm hóa giải), "dùng eo phát lực" và "lực quán chỉ". Những kĩ thuật mới là quải tranh, trắc thân vấn thủ, thượng hạ sạn thủ, khuyên cát thủ, thượng hạ canh thủ và bộ pháp khấu bộ. Riêng thế đánh chỏ, chi phái Hồng Kông chỉ có một đòn (chỏ đánh chéo từ trên xuống), sau Diệp Chuẩn thêm hai thế khác: phê trửu (chỏ đánh ngang) và cập chửu (chỏ đánh chéo từ dưới lên) bổ sung từ chi phái Quảng Đông, cho bài một sắc thái đặc biệt linh hoạt.

Lời thiệu gốc:

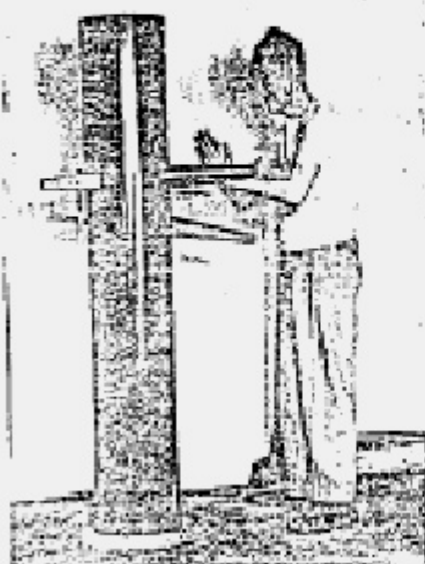
1. Mã khai bán bộ chỉ nhị tự kiểm dương mã
2. Giao thoa than thủ - giao thoa bát thủ - cồn thủ thâm quyền
3. Nhật tự xung quyền (tiêu chỉ thủ) - khuyên cát thủ thâm quyền
4. Chuyển thân quả tranh (tam thức) - tiêu chỉ thủ thâm quyền
5. Khẩu bộ - chuyển thân quả tranh - tiêu chỉ thủ - thượng lộ sạn thủ
6. Phất thủ - phục thủ - thoát thủ - khuyên thủ thâm quyền
7. Chuyển thân quả tranh - tiêu chỉ thủ - hạ lộ sạn thủ
8. Phất thủ - phục thủ - thoát thủ - khuyên thủ thâm quyền
9. Chuyển thân thượng hạ canh thủ (tam thức) - phục thủ - thoát thủ - khuyên thủ thâm quyền (tả - hữu)
10. Trắc thân vấn thủ (tam thức) - chấm thủ - chuyển thân phục thủ - thoát thủ - khuyên thủ thâm quyền (tả - hữu)
11. Tiêu chỉ thủ (tứ thức) - chuyển thân thượng lộ sạn thủ - phất thủ - phục thủ - thoát thủ - khuyên thủ thâm quyền (tả - hữu)
12. Cầm nã thủ - trưu chàng quyền - ấn chưởng thâm quyền
13. Tam cục cung đại huýnh hoàn thủ (tam thức)
14. Liên hoàn xung quyền - khuyên thủ thâm quyền

<http://q.gs/1cM0g>

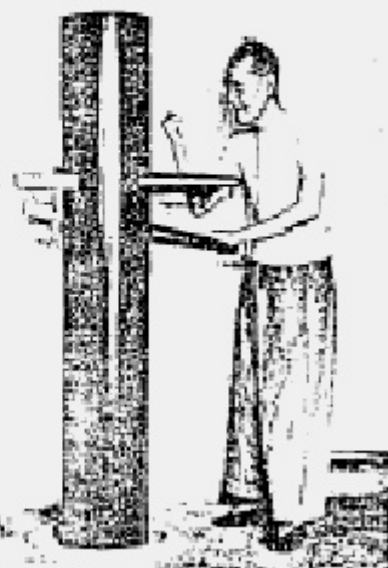




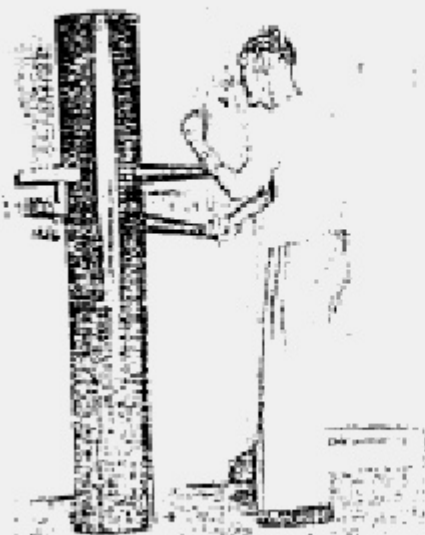




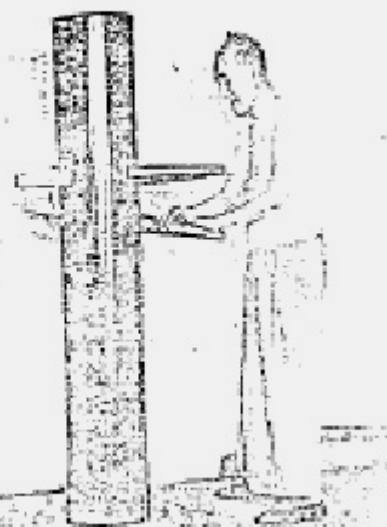
- H.1 THƯỢNG BÀI -



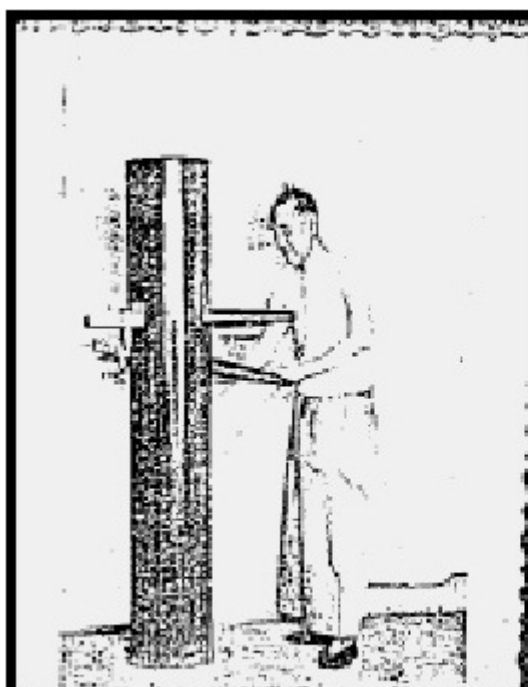
H.3 HỒ THƯỢNG LANG HẠ CẦU -



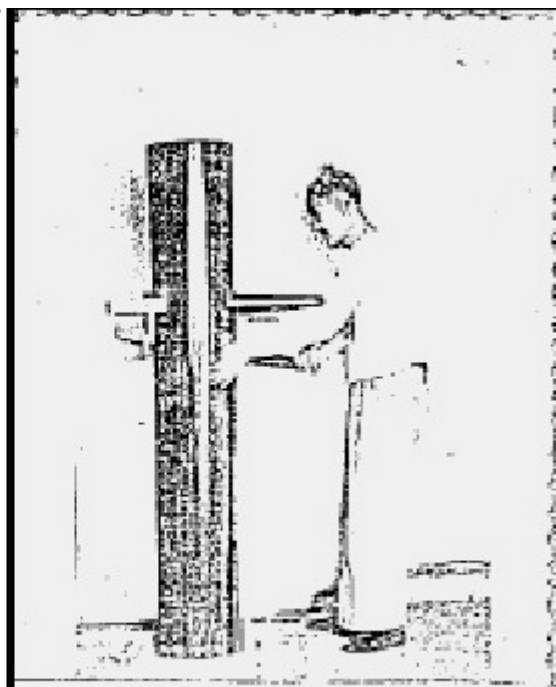
H.4 TẢ THƯỢNG LANG HẠ CẦU



- H.2 HẠ THIÊN -



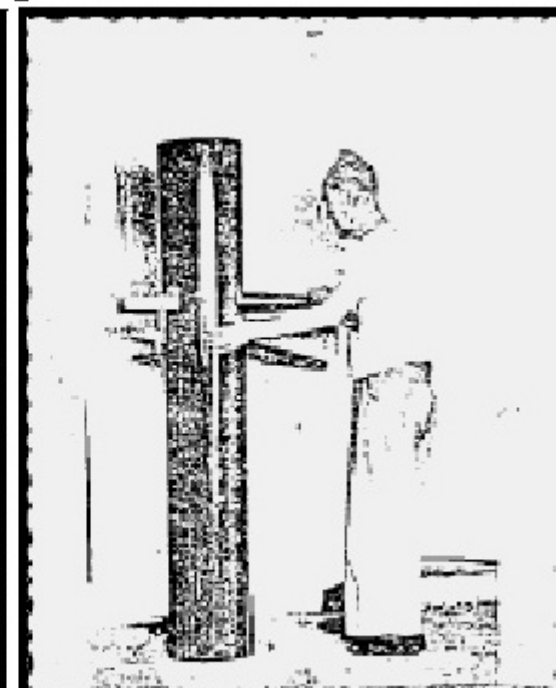
H.5 HỒI HẠ CẦU ĐÈ CHƯỜNG



H.6 TẢ HẠ CẦU ĐÈ CHƯỜNG



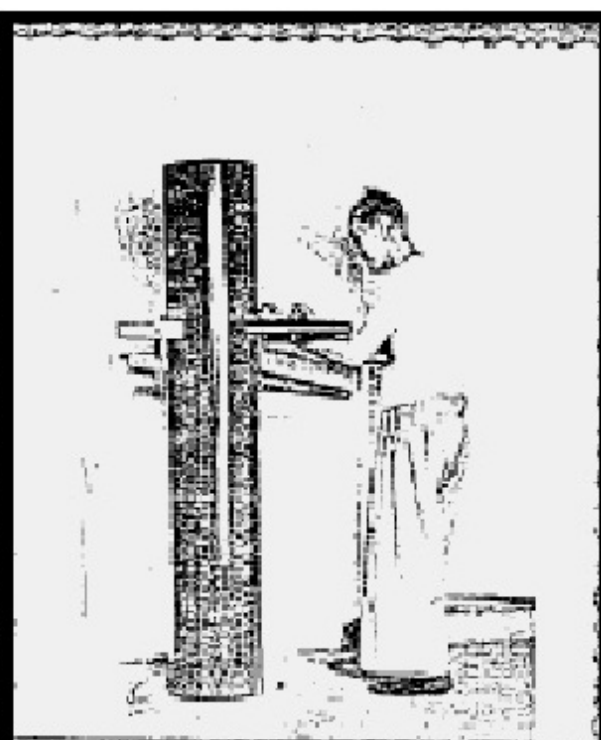
H.7 HỒI THƯỢNG CẦU ĐÀ BẮC



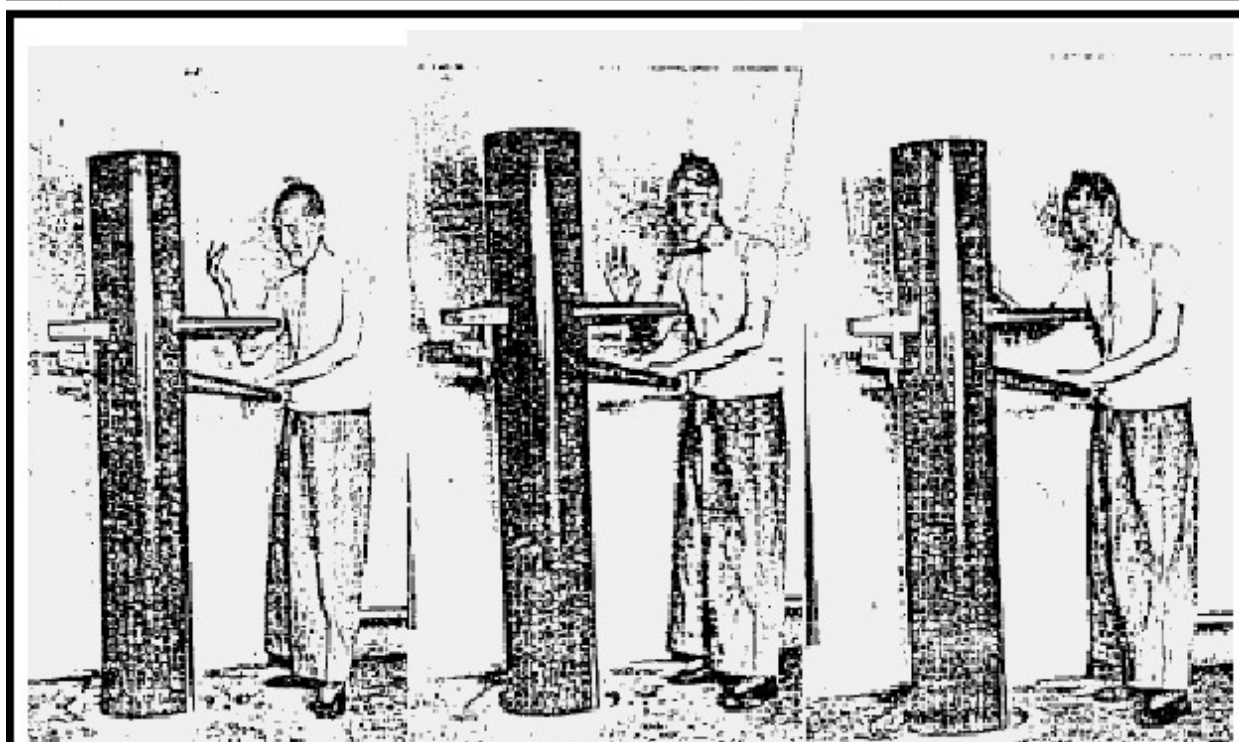
H.8 TẢ THƯỢNG CẦU ĐÀ BẮC



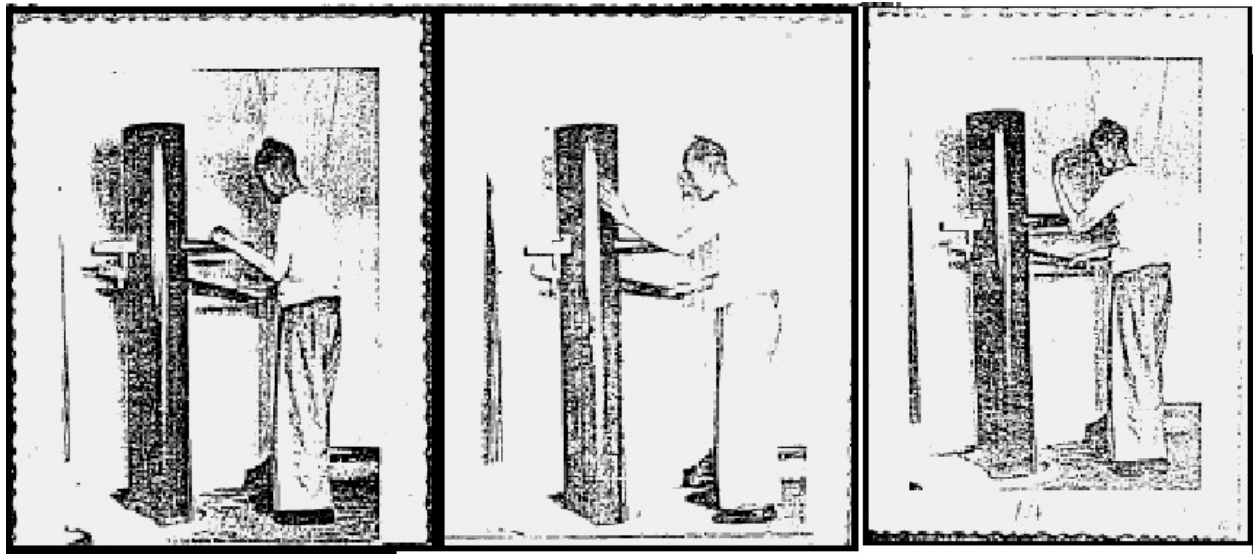
H.9 HỒ SONG THỦ ĐÀ NỘI TỶ .



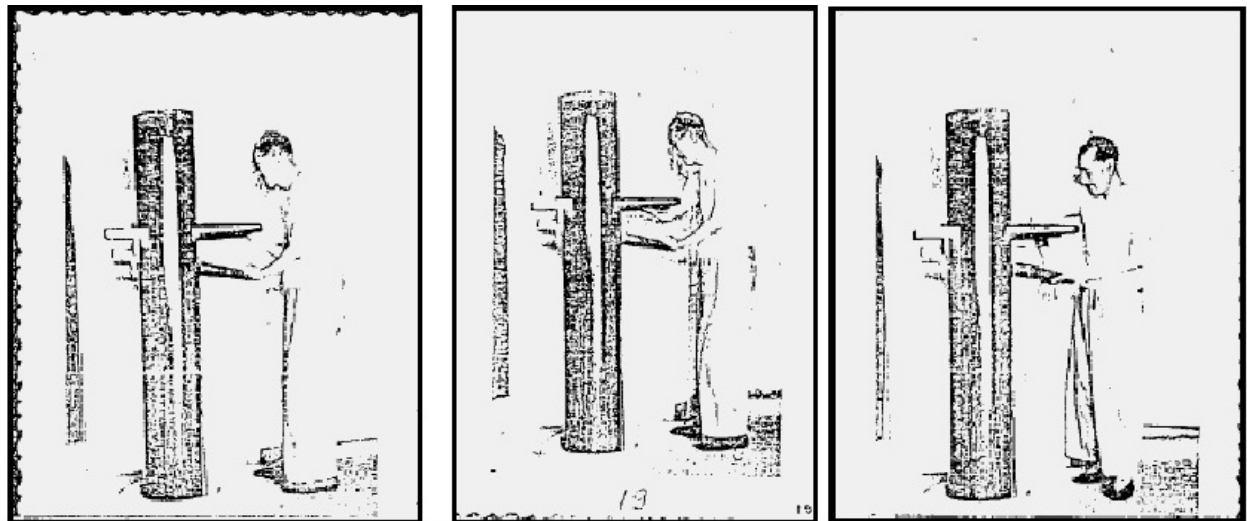
H.10 TÀ SONG THỦ ĐÀ NỘI TỶ



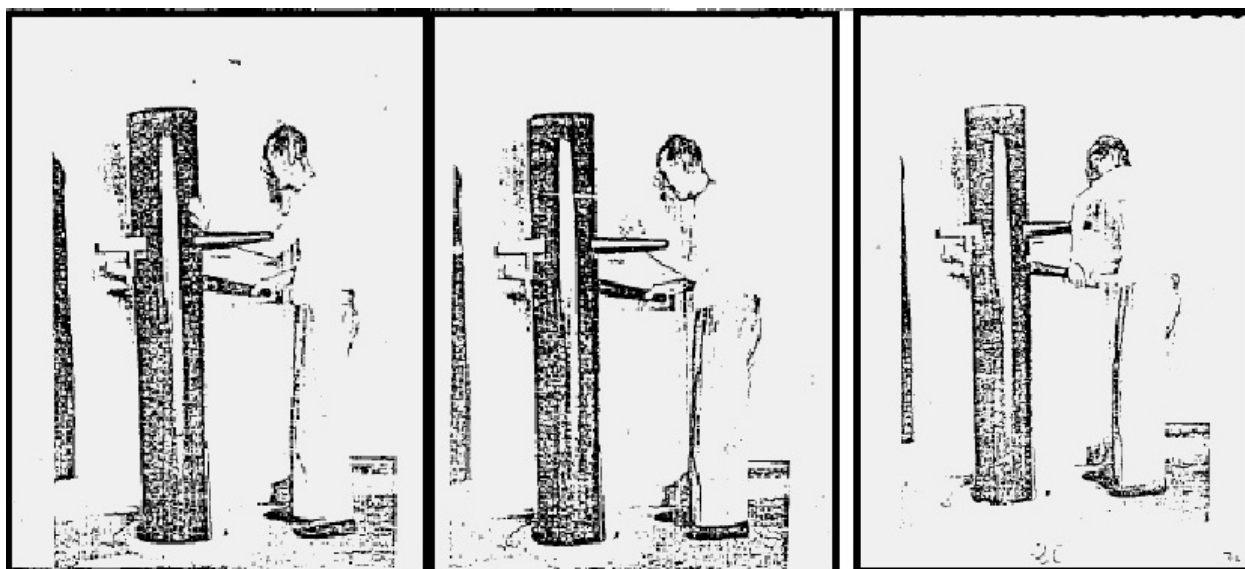
H.11, 12, 13 HỒ THƯỢNG XÍ LANG HẠ CẦU THỦ ĐỒ CHƯỜNG



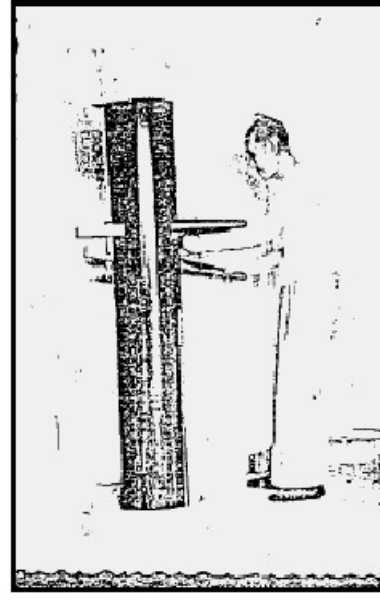
- H.14, 15, 16 TÀ THƯỢNG XÍ LANG HẠ CẦU THỦ ĐỒ CHUÔNG -



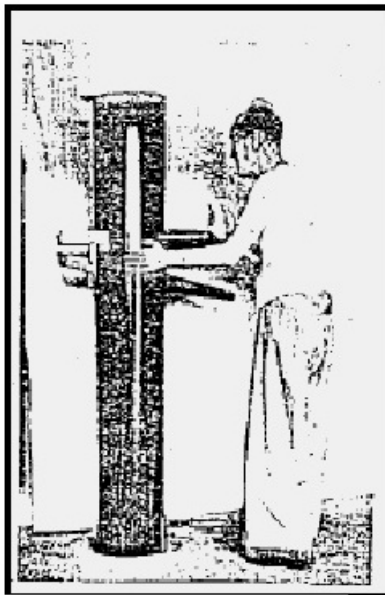
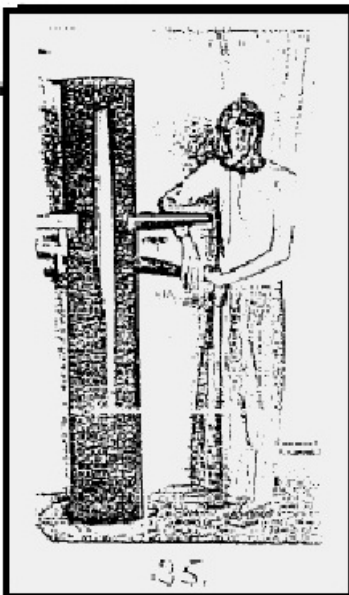
- H.17, 18, 19 HỮU NGOẠI BÀNG CHUÔNG ĐÁP ĐÀ CHUÔNG -



- H.20, 21, 22 TÀ NGOẠI BẰNG CHUÔNG ĐÁP ĐÃ CHUÔNG -

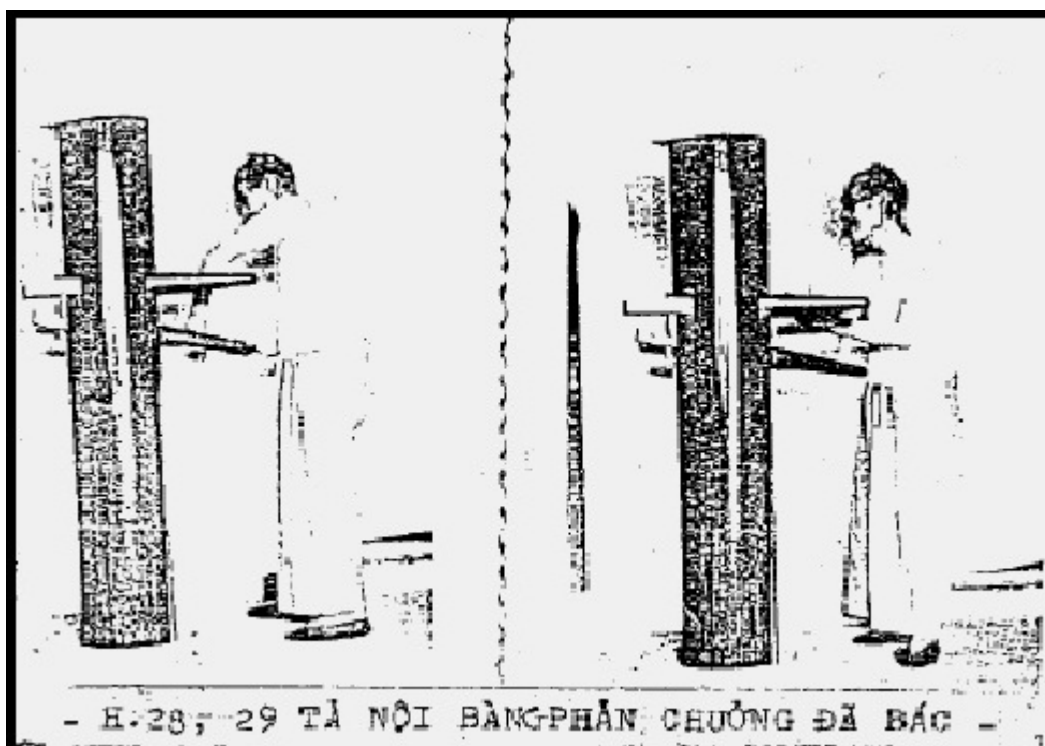


.23 HỮU HẠ THIÊN XUNG NHẤT QUYỀN .24 TẢ HẠ THIÊN XUNG NHẤT QUYỀN



H.

- H.25, 26, 27 HỮU NỘI BÀNG PHÂN CHUÔNG ĐÃ BÁC -



- H.28, 29 TÀ NỘI BÀNG PHÂN CHUÔNG ĐỀ BÁC -



H.30 TÀ NGOẠI THẠC TRẮNG



H.31 HUU NỘI THẠC TRẮNG



H.33 HỮU NỘI SẮT CÀNH



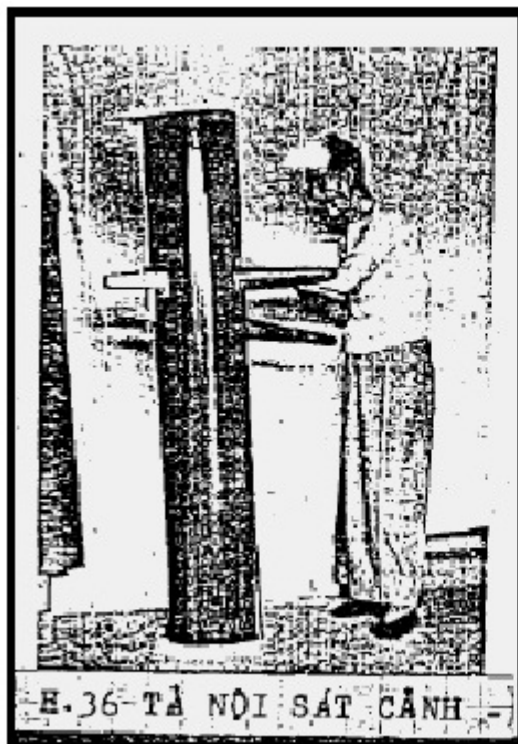
H.32 TÀ NGOẠI SẮT CÀNH



H.35-HỮU-NGOẠI THÁC THẮNG



H.24-TÀ NỘI THÁC THẮNG





H.40 TÀ HẠ THÁP QUYỀN



H.41 HỒ HẠ THÁP QUYỀN



H.42 TÀ TIÊU GIÁP QUYỀN



H.43 HỒ TIÊU GIÁP QUYỀN



H.45 HỮU NGOẠI TIÊU CHÍ



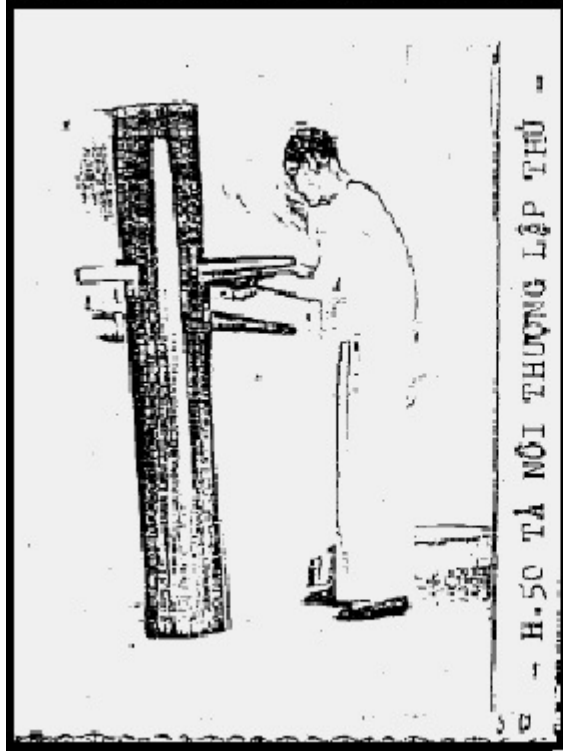
H.44 TẢ NGOẠI TIÊU CHÍ



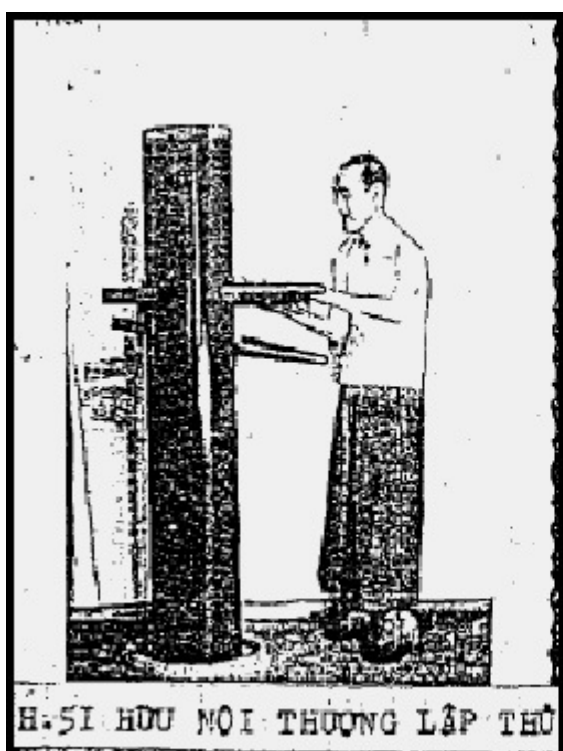
H.46 TẢ NỘI THƯƠNG ĐÌNH HẠ CẦU



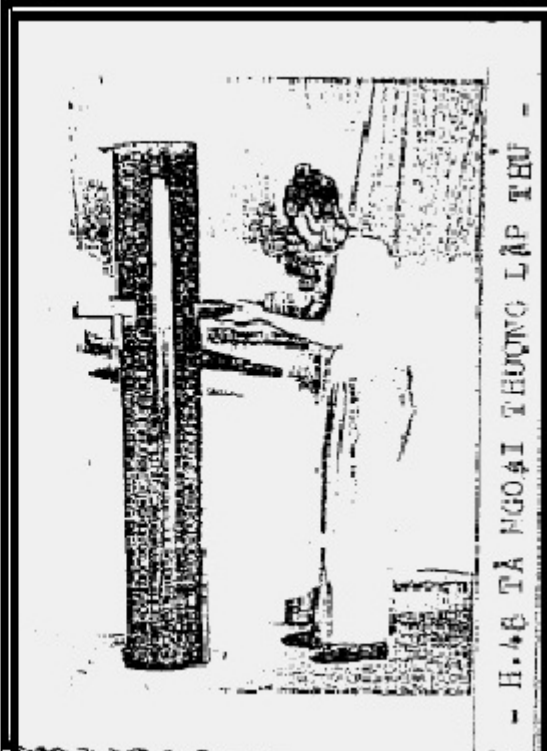
H.47 HỮU NỘI THƯƠNG ĐÌNH HẠ CẦU



- H.50 TÁ NỘI THƯƠNG LẬP THỦ -



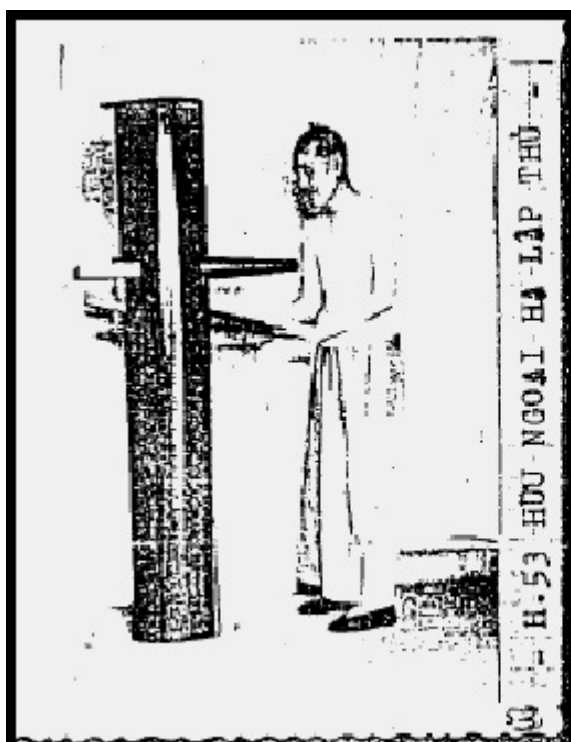
H.51 HỮU NỘI THƯƠNG LẬP THỦ



- H.48 TÁ NGOẠI THƯƠNG LẬP THỦ -



- H.49 HỮU NGOẠI THƯƠNG LẬP THỦ -





- H. 57, 58 HUU HẠC CHỖY TRÀM TRẮNG



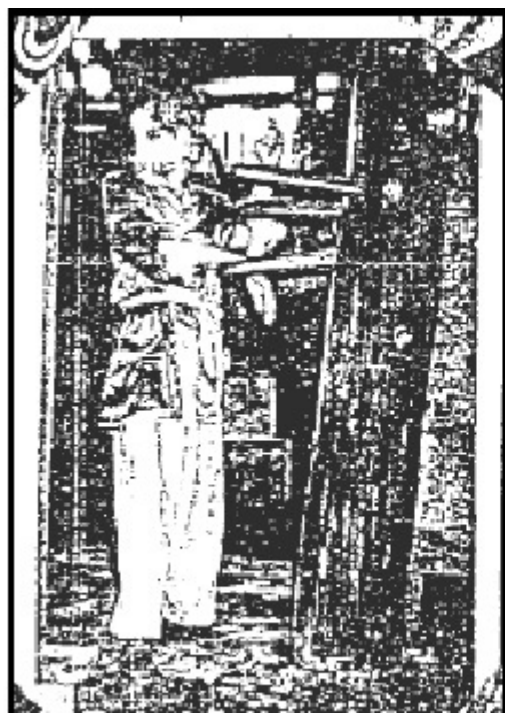
- H.59, 60 TÀ HẠC CHUYỂN TRẮNG -



- H.61 HỒ BỐC THỦ -



- H.62 TÀ BỐC THỦ -



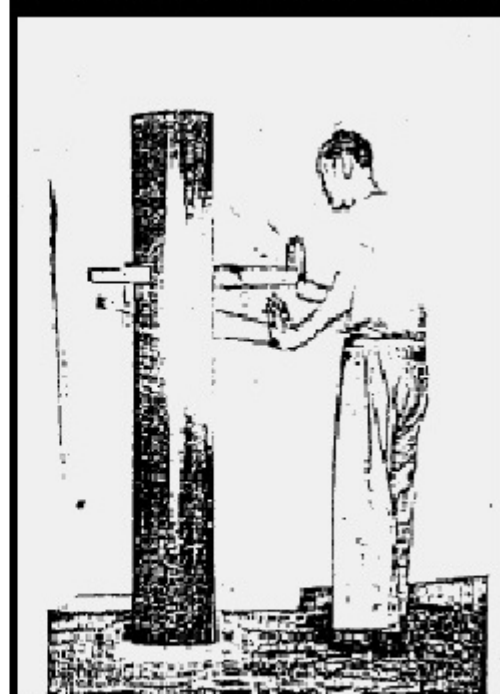
- H.64 TÀ THƯỢNG TỶ HẠ LANG -



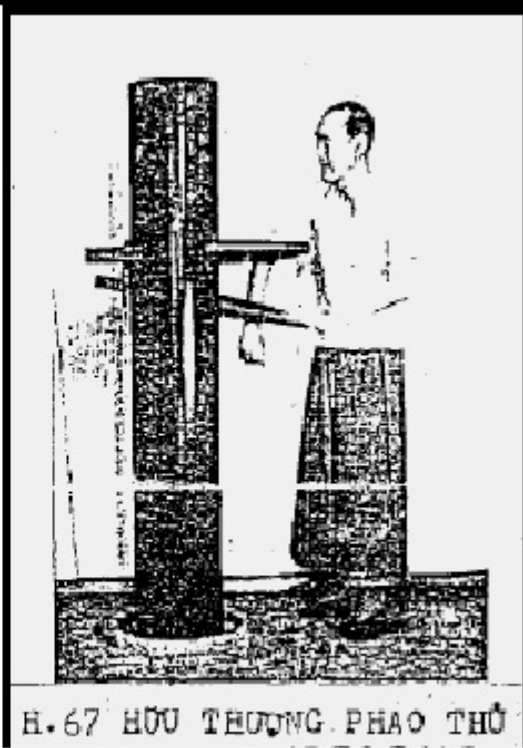
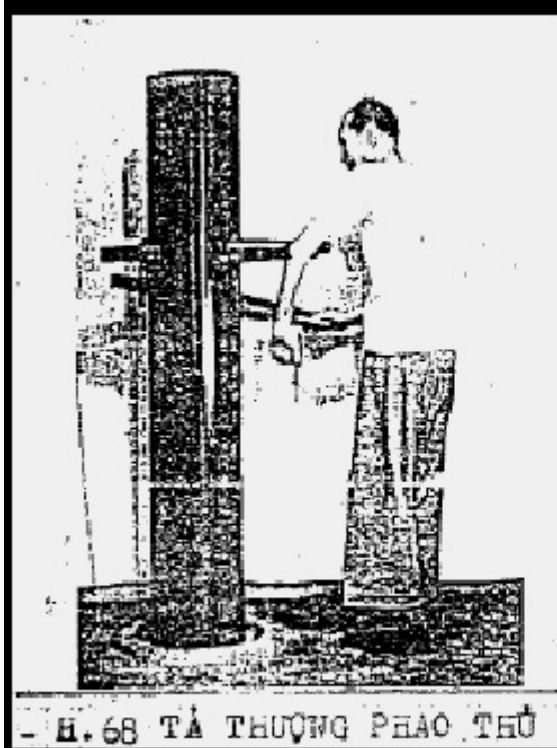
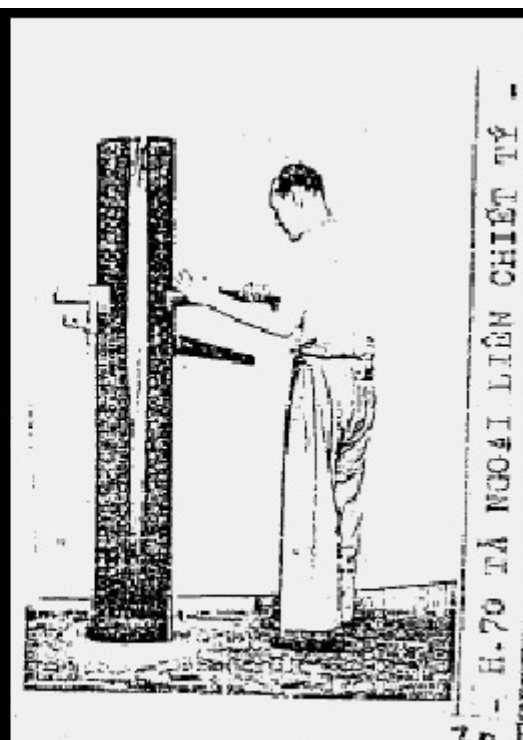
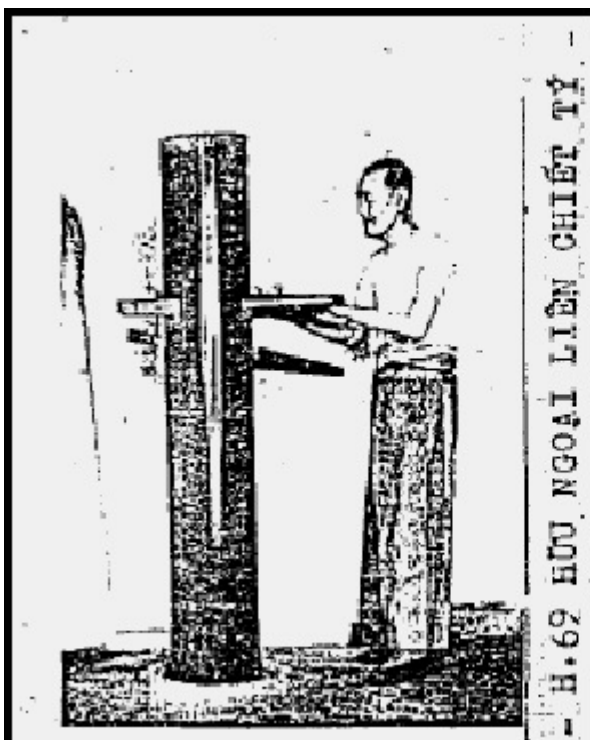
H.63 HỮU THƯỢNG TỶ HẠ LANG

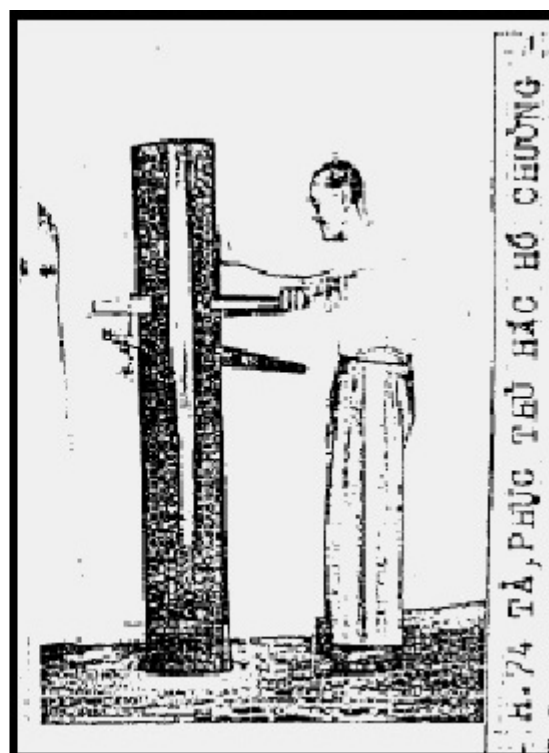


- H.65 HỮU SONG ĐÌNH THỦ



H.66 TÀ SONG ĐÌNH THỦ







H.78 HỮU ĐÁP CHUÔNG XUNG QUYỀN



H.75 HỮU HÀ BÀNG LANG THỦ



76 TÀ ĐÁP CHUÔNG XUNG QUYỀN



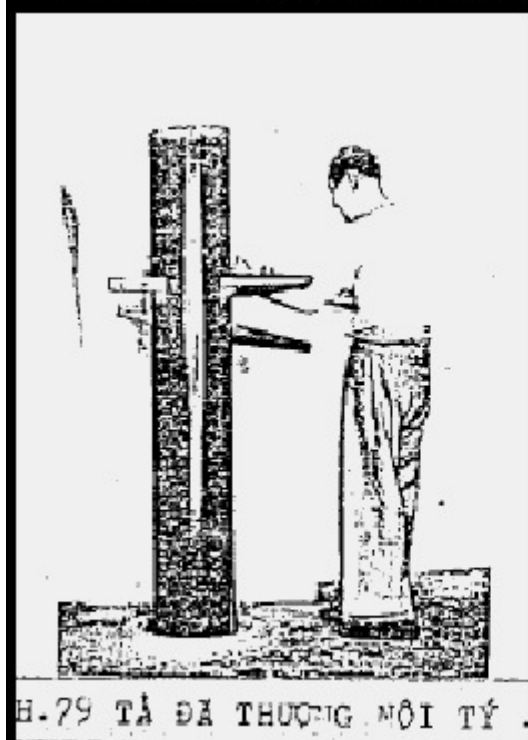
H.77 TÀ HÀ BÀNG LANG THỦ



H.81 TÀ BÀ ĐÍNH THỦ



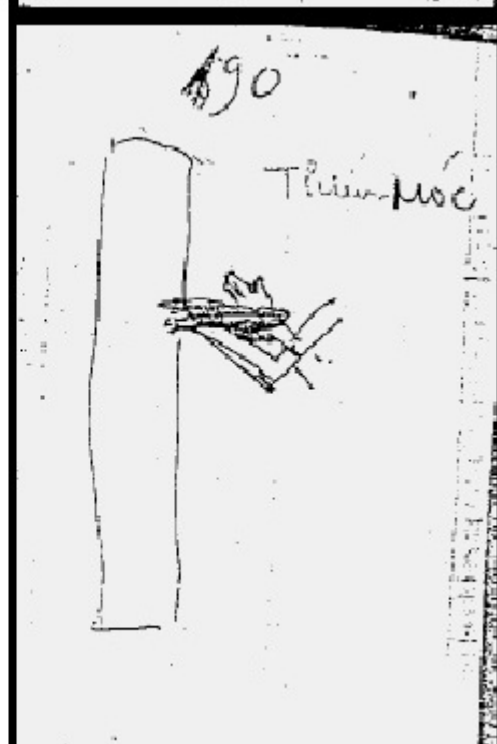
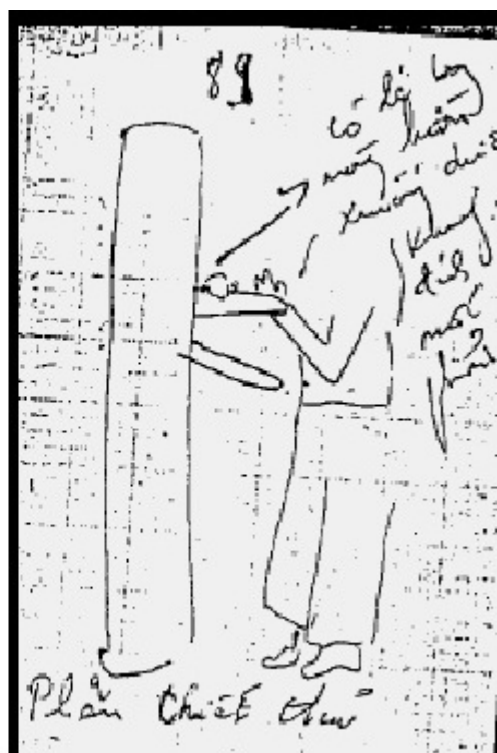
H.80 HỮU ĐÀ THƯỢNG NỘI TÝ



H.79 TÀ ĐÀ THƯỢNG NỘI TÝ

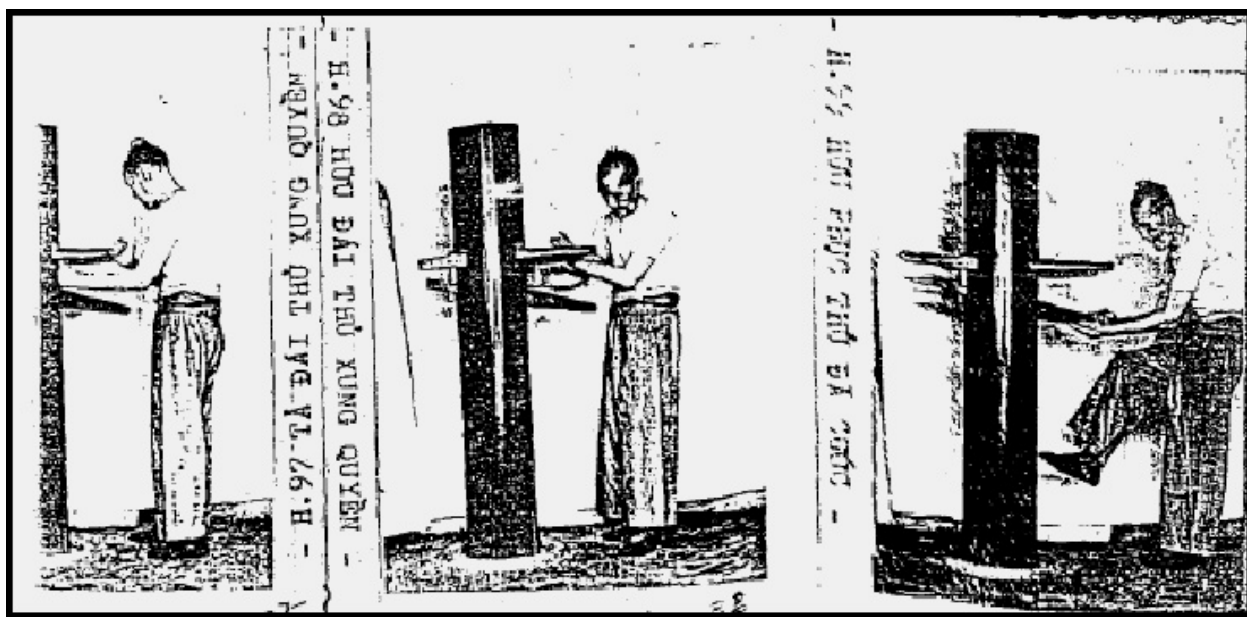
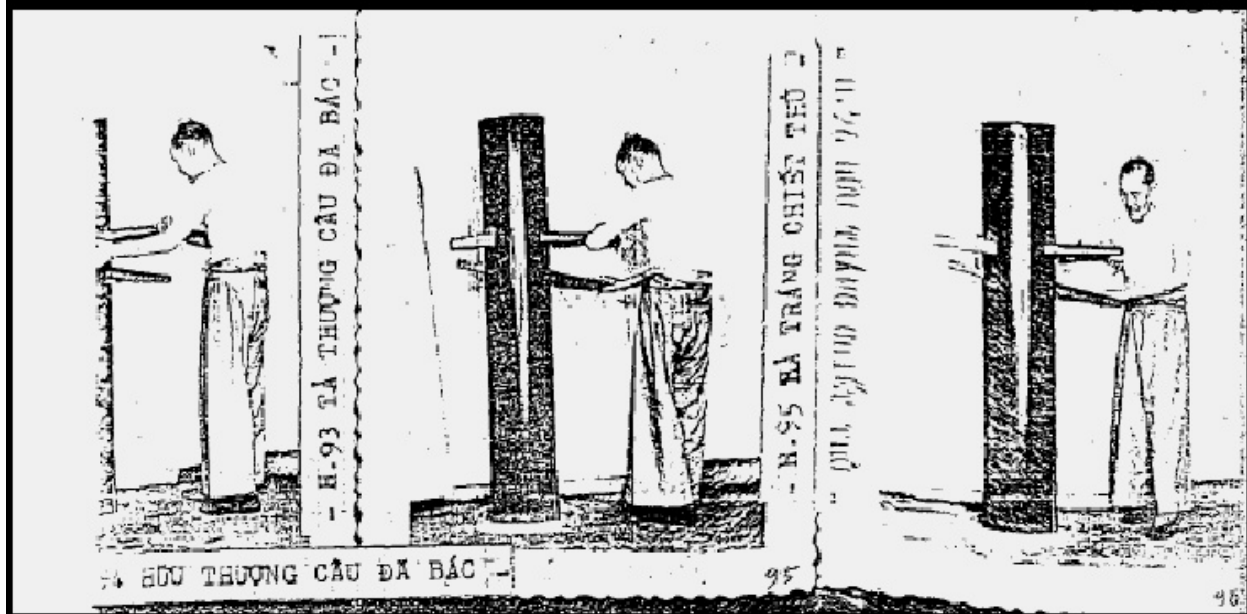


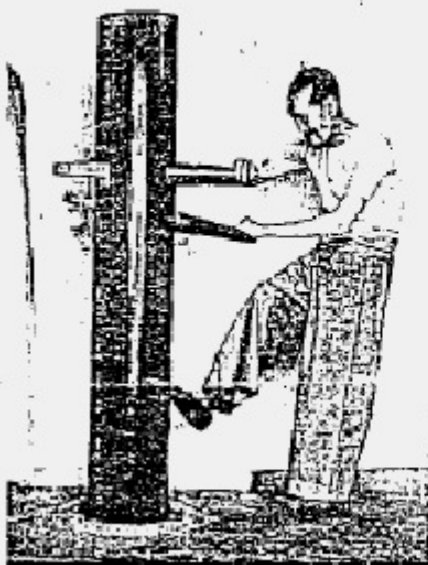
H.82 HỮU HÀ ĐÍNH THỦ











H.101 HỮU PHÒNG THỦ ĐÌNH CƯỚC



H.100 TẢ PHỤC THỦ ĐÀ CƯỚC



H.103 HỮU KHÔI TẮT THOÁT THỦ



H.102 TẢ PHỤNG THỦ ĐÌNH CƯỚC



[illegible]