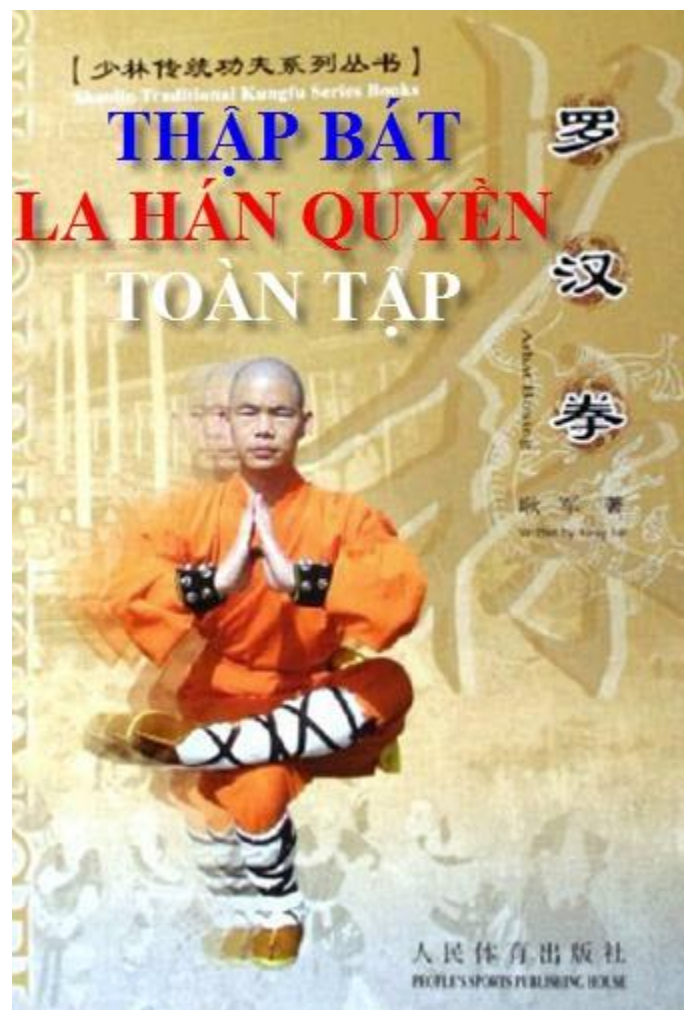




Mục lục

LỜI NÓI ĐẦU

Chương 1: VÕ CÔNG THIẾU LÂM & THẬP BÁT LA HÁN QUYỀN

A* TỪ LA HÁN THẬP BÁT THỦ TỚI NGŨ HÌNH QUYỀN

- 1- La Hán Thập Bát Thủ trong Võ Công Thiếu Lâm
- 2- Cương Nhu phối triển và Giác Viễn thiền sư.
- 3- Phát kiến của Bạch Ngọc Phong.

B* THẬP BÁT LA HÁN QUYỀN

- 1- Hướng chế tác và nguồn gốc.
- 2- Tiểu Môn và Đại Môn La Hán.
- 3- Tính chất chủ yếu.

Chương 2: TỔNG QUÁT VỀ PHÉP LUYỆN VÕ

A* NGŨ ĐẠI PHÁP CƯƠNG YẾU

B* CÁC MẪU HÌNH VỀ THỦ - CƯỚC

C* CÁC KHUÔN BỘ PHÁP CĂN BẢN

- 1- Cung Bộ:
- 2- Mã Bộ:
- 3- Hư Bộ:
- 4- Đinh Bộ:
- 5- Phác Bộ:
- 6- Yết Bộ:
- 7- Tọa Bàn Bộ:
- 8- Độc Lập Bộ:

D* VÀI TRỌNG ĐIỂM NÊN NHỚ

Chương 3: NỀN TẢNG ĐỂ RÈN LUYỆN THẬP BÁT LA HÁN QUYỀN

A) TƯ THẾ CHÍNH TRONG BỘ PHÁP

B) CHIÊU THỨC TRONG THỦ PHÁP

Chương 4: TIỂU MÔN LA HÁN

A - MÊ TÔNG LA HÁN

B – KIM CƯƠNG LA HÁN

C – LÔI CÔNG LA HÁN

D – LỰC CÔNG LA HÁN

E – KHÍ CÔNG LA HÁN

F – MÔN TINH LA HÁN

G – PHÁP THÂN LA HÁN

H – CÔNG CÚ LIÊN CHÂU LA HÁN

Chương 5: ĐẠI MÔN LA HÁN

A – LA HÁN NGŨ HÌNH QUYỀN

B – LA HÁN KHINH QUYỀN

C - LA HÁN LÔI TRẬN QUYỀN

D - LA HÁN LONG MÔN QUYỀN

E – LA HÁN NGŨ MÔN QUYỀN

F – LA HÁN CƯƠNG QUYỀN

G – LA HÁN HÙNG QUYỀN

H – LA HÁN MAI HOA QUYỀN

I – LA HÁN LIÊN HOÀN QUYỀN

K – LA HÁN HOA QUYỀN

Chương 6: PHÂN THỂ CHIẾN ĐẤU

+ A) HIỆU NĂNG PHÂN THỂ TRONG LUYỆN VÕ.

+ B) PHÂN THỂ THẬP BÁT LA HÁN QUYỀN.

1- Kỹ thuật thủ hoặc đòn đỡ:

+ KIM BẢO ĐẢO QUYỀN:

- + ÂM DƯƠNG SONG QUYỀN:
- + HOẠCH SA HẠ QUYỀN:
- + ĐIỂM THỦY THỦ QUYỀN:
- + THÔI SƠN KHẮC THỦ:
- + THÔI SƠN BÁN HẠ:
- + THÔI SƠN KHÓA HẬU:
- + THẦN THÔNG THUỶ CHƯỖNG:
- + LÔI CÔNG HẠ CHƯỖNG:
- + ÂM DƯƠNG PHÁP CHƯỖNG:
- + CƯƠNG ĐAO KHAI MÔN:
- + CƯƠNG ĐAO BÁN HẠ:
- + CƯƠNG ĐAO DIỆT KHÍ:
- + PHỤNG DỤC BẠT HỒ:

2- Kỹ thuật công hoặc đòn đánh:

- + TRƯỜNG HỢP 1: THÔI SƠN LỘNG TIỀN
- + TRƯỜNG HỢP 3: BÌNH PHONG HẠC QUYỀN
- + TRƯỜNG HỢP 4: HỒ TRẢO GIÁNG QUYỀN
- + TRƯỜNG HỢP 5: MÃNH CÔNG ĐỘC CHƯỖNG
- + TRƯỜNG HỢP 6: SONG LONG THẦN CHƯỖNG
- + TRƯỜNG HỢP 7: ĐỘC CHỈ CƯƠNG DƯƠNG
- + TRƯỜNG HỢP 8: SONG CHỈ THU CHÂU
- + TRƯỜNG HỢP 9: TAM CHỈ THẦN ỨNG
- + TRƯỜNG HỢP 10: TỨ CHỈ DƯƠNG HẦU
- + TRƯỜNG HỢP 11: CƯƠNG ĐAO TRẨM THẠCH
- + TRƯỜNG HỢP 12: CƯƠNG ĐAO TÀN CHI (LIA CÀNH)
- + TRƯỜNG HỢP 14: CƯƠNG ĐAO HOẠCH THẢO

- + TRƯỜNG HỢP 15: CƯƠNG ĐAO TRÂM XÀ
- + TRƯỜNG HỢP 16: CƯƠNG ĐAO SÁT THÍCH
- + TRƯỜNG HỢP 17: PHƯỢNG DỤC KIM CHUNG
- + TRƯỜNG HỢP 18: PHƯỢNG DỤC THẦN XÀ
- + TRƯỜNG HỢP 19: PHƯỢNG DỤC ẮN PHONG
- + TRƯỜNG HỢP 20: PHƯỢNG DỤC LOAN ĐÀI
- + TRƯỜNG HỢP 21: PHƯỢNG DỤC HOÀNH PHONG
- + TRƯỜNG HỢP 22: PHƯỢNG DỤC BẠT PHONG
- + TRƯỜNG HỢP 23: LONG THĂNG CƯỚC
- + TRƯỜNG HỢP 24 + 25: KIM TIÊU CƯỚC – THIẾT TIÊU CƯỚC
- + TRƯỜNG HỢP 26: BÀNG LONG CƯỚC
- + TRƯỜNG HỢP 27: HỒ VĨ CƯỚC

PHẦN GHI CHÚ CUỐI SÁCH

Tuyệt kỹ Thập bát La hán của Thiếu lâm quyền

La Hán quyền trứ danh của Thiếu Lâm Tự

LỜI NÓI ĐẦU

Thập Bát La Hán Quyền là một chế tác của lão sư Đoàn Tâm Ảnh và cũng là một phần quan trọng trong võ công của môn phái Võ Lâm Chánh Tông do lão sư Đoàn Tâm Ảnh sáng lập.

Hai mươi năm trước đây, một cao đồ của môn phái võ sư Hùng Thanh đã giới thiệu Thập Bát La Hán Quyền, qua hai tác phẩm đã xuất bản. Do sự hạn chế về thời gian soạn thảo và do tình trạng ấn loát thuở đó chưa được cải tiến nên việc làm của võ sư Hùng Thanh không trọn vẹn như mong ước. Trên thực tế, võ sư Hùng Thanh chỉ mới giới thiệu một số bài trong Tiểu Môn La Hán và lướt qua phần phân thể. Do đó, mặc dù cả hai tác phẩm trên đều được bạn đọc đón tiếp nồng nhiệt nhưng vẫn chưa thật sự giải tỏa mọi thắc mắc.

Để đáp ứng yêu cầu của bạn đọc muốn nắm vững toàn thể 18 bài Thập Bát La Hán Quyền, cuốn sách này được biên soạn và ấn hành. So với hai mươi năm trước đây, việc biên soạn và ấn hành tương đối gặp nhiều thuận lợi hơn. Phần kỹ thuật trong 18 bài được đích thân lão sư Đoàn Tâm Ảnh diễn giải, chú thích. Trong khi đó, phần diễn thể được thực hiện với sự tham gia của nhiều cao đồ trong môn phái Võ Lâm Chánh Tông như Lê Văn Lý, Lạc Hà, Võ Ngọc Long,

Nguyễn Văn Thiện, Huỳnh Hữu Hiệp và một số môn sinh của môn phái.

Chúng tôi hy vọng với những thuận lợi đó, Thập Bát La Hán Quyền toàn tập sẽ thực sự giúp ích cho bạn đọc nhất là về mặt hướng dẫn thực hành và về mặt nhận thức rõ tác dụng của các thức căn bản.

Tuy nhiên chúng tôi cũng hiểu chắc chắn rằng không có việc làm nào đạt tới mức hoàn hảo. Với khả năng hạn chế về võ học của người soạn thảo, cuốn sách sẽ khó tránh vướng vấp sai sót. Chúng tôi chân thành mong nhận được sự chỉ giáo của các bậc thức giả, đặc biệt là của các võ sư tiền bối vẫn hằng nuôi tâm nguyện điu dắt thế hệ hậu lai. Sự chỉ giáo của quý vị không chỉ thể hiện tấm lòng ưu ái đối với người soạn sách cùng toàn thể bạn đọc mà còn thể hiện rõ ràng tinh thần võ đạo mà quý vị là những biểu tượng. Chúng tôi xin mời tới quý vị lòng tri ân sâu sắc nhất đối với những chỉ giáo đó.

Riêng với bạn đọc, chúng tôi sẵn sàng đón nhận mọi thắc mắc do nội dung tác phẩm nêu ra và sẽ cố gắng hết sức mình để giúp các bạn giải tỏa.

LẠC VIỆT

Chương 1: VÕ CÔNG THIẾU LÂM & THẬP BÁT LA HÁN QUYỀN

A- Từ La Hán Thập Bát Thủ Tới Thiếu Lâm Ngũ Hình Quyền

- 1- La Hán Thập Bát Thủ trong võ công Thiếu Lâm.
- 2- Cương Nhu phối triển và Giác Viễn thiền sư.
- 3- Phát kiến của Bạch Ngọc Phong.

B- Thập Bát La Hán Quyền

- 1- Hướng chế tác và nguồn gốc.
- 2- Tiểu Môn và Đại Môn La Hán.
- 3- Tinh chất chủ yếu.

A* TỪ LA HÁN THẬP BÁT THỦ TỚI NGŨ HÌNH QUYỀN

1- La Hán Thập Bát Thủ trong Võ Công Thiếu Lâm

Dịch Cân Kinh, Tây Tựu Kinh, La Hán Thập Bát Thủ là những báu vật trấn môn trong kho võ kinh Thiếu Lâm. Cả ba pho sách đều do chính Đạt Ma sư tổ sáng tác và bao quát toàn bộ các nguyên tắc cơ bản của võ công Thiếu Lâm.

Hình thành vào đầu thế kỷ thứ 6, võ phái Thiếu Lâm liên tục phát triển cho tới thế kỷ 17 thì bao gồm 10 đại phân viện sinh hoạt biệt lập. Đó là đại phân viện Thiếu Lâm Tung Sơn và các đại phân viện Cửu Liên Sơn tại Phúc Kiến, Hòa Lâm tại Mông Cổ, Bàn Sơn tại Hà Bắc, Trường An, Thái Nguyên, Lạc Dương, Cửu Đình Liên Hoa Sơn tại Sơn Đông, Bát Phiên Xã tại Đài Loan và Nga Mi tại Tứ Xuyên. Mỗi đại phân viện này lại phân thành nhiều hệ phái mở ra các đường hướng biệt lập, theo đuổi các sáng kiến riêng trong việc ấn định kỹ thuật cùng cách thức rèn luyện khác nhau. Vì vậy, nói về võ công Thiếu Lâm, dù chỉ thu gọn trong phạm vi quyền thuật, người ta cũng đứng trước một khung cảnh bề bộn mênh mông với những nét đặc dị mang khá nhiều màu sắc. Tuy vậy, mọi hệ phái, mọi phân viện vẫn coi Thiếu Lâm Tung Sơn là nguồn gốc và mẫu mực tiêu biểu cho chính các nguyên tắc kỹ thuật và rèn luyện của riêng mình. Suốt 15 thế kỷ này, mọi phát triển, mọi chế tác của các hệ phái, các phân viện luôn luôn được xác định dựa trên nền tảng của ba pho sách do Đạt Ma sư tổ sáng tác, đặc biệt là dựa trên cuốn Thập Bát La Hán Thủ. Nhiều thế hệ chuyên gia võ học cũng đồng ý rằng các môn đồ Thiếu Lâm đã lựa lọc, tìm tòi từ các nguyên tắc căn bản của Đạt Ma sư tổ kết hợp thêm với kỹ thuật võ cổ truyền thuần túy Trung Hoa để ngày một làm giàu thêm cho võ công Thiếu Lâm. Dẫn chứng cho nhận định này là sự có mặt trong võ kinh Thiếu Lâm các bài Thái Tổ Trường Quyền của Tổng Thái Tổ Triệu Khuông Dẫn, Hình Ý Quyền của Nhạc Phi và đặc biệt là ảnh hưởng của Nội Gia Nhu Phái do đạo sĩ Trương Tam Phong đề xướng: Do ảnh hưởng của phái này, võ công Thiếu Lâm đã giảm hẳn tính thuần Cương vốn là tính chủ yếu trong võ công Thiếu Lâm vào thời khởi lập. Mỗi phân viện, mỗi hệ phái tùy theo điều kiện địa phương, trình độ nhận thức, khả năng tiếp thu và sáng tạo, không ngừng phong phú hóa kỹ thuật võ công Thiếu Lâm dựa trên nền vững chắc do Đạt Ma sư tổ dựng nên và còn lưu truyền qua những trang sách mang tựa đề La Hán Thập Bát Thủ. Pho võ kinh này đã truyền đạt cho môn sinh một trình độ kỹ thuật thượng thừa đồng thời còn là một nguồn sáng soi tỏ mức ảo diệu của các kỹ thuật ngoại môn và là một nguồn năng lực dung hoá cực kỳ hữu hiệu giúp đưa tới những sáng tạo mới vừa có giá trị cao vừa bảo tồn nguyên vẹn các nét đặc sắc truyền thống Thiếu Lâm. Nói một cách khác, Thập Bát La Hán Thủ đã giữ vai trò một cái khung tuyệt hảo để tòa nhà võ công Thiếu Lâm ngày thêm phát triển thành nguy nga tráng lệ.

2- Cương Nhu phối triển và Giác Viễn thiền sư.

Người góp công nhiều nhất trọng việc mở lớn tòa nhà võ công Thiếu Lâm là Giác Viễn Thiền Sư sống vào cuối đời nhà Nguyên và đầu đời nhà Minh. Trước khi tới Thiếu Lâm Tung Sơn để tu học, Giác Viễn đã tham bác nhiều môn võ và được coi là một nhân vật võ lâm thượng thừa. Giác Viễn nhận thấy võ công Thiếu Lâm quá nặng về Cương tinh nên ngay trong thời gian tập luyện, môn sinh vẫn phải phung phí khá nhiều sức lực. Ông cho rằng đặc tính này sẽ hạn chế mức thành tựu của người học võ. Do đó, Giác Viễn nghĩ tới việc giảm nhẹ việc vận dụng Cương tinh để tăng cường Nhu tinh trong kỹ thuật. Trong phát kiến của mình, Giác Viễn thiền sư không thấy có sự đi ngược với đặc điểm kỹ thuật truyền thống của môn phái, vì tuy có lời nhắc “lấy Cương làm chủ” nhưng lại vẫn có lời dặn thêm “trong Cương có Nhu, Cương Nhu tương tế”. Khởi từ ý niệm này, Giác Viễn vận dụng kiến thức võ học của mình bắt tay vào việc tu chỉnh bài La Hán Thập Bát Thủ vốn chỉ gồm 18 thức, nâng lên thành 72 thức. Với 72 thức chế tác,

Giác Viễn thiên sư chuyển pho võ kinh Thập Bát La Hán Thủ sang một giai đoạn mới không chỉ gồm những thức đòi hỏi thể hiện Cương tinh tối đa. Tuy nhiên, chính bản thân Giác Viễn thiên sư lại vẫn chưa hoàn toàn thỏa mãn với công trình của mình. Với mong mỏi đạt thành quả cao hơn, ông quyết định rời Thiều Lâm tự bôn tẩu qua nhiều miền đất nước để vừa mở rộng thêm tầm nhìn vừa mong gặp gỡ các cao nhân cùng tâm nguyện. Tại Cam Túc, Giác Viễn gặp một nhân vật tên tuổi của võ lâm Trung Hoa đương thời là Lý Tẩu. Lý Tẩu nhắc tới một nhân vật đang nổi danh vô địch trong một vùng rộng lớn bao gồm các tỉnh Sơn Tây, Hồ Nam, Hồ Bắc là Bạch Ngọc Phong. Hai người bèn đi kiếm Bạch Ngọc Phong và cả ba mau chóng trở thành những người bạn tâm giao. Họ quyết định trở lại Thiều Lâm tự để cùng nhau học hỏi và nghiên cứu thêm.

3- Phát kiến của Bạch Ngọc Phong.

Bạch Ngọc Phong lúc đó đang ở độ tuổi ngũ tuần. Điểm đặc biệt của ông không chỉ gói gọn trong tài năng võ nghệ siêu quần mà chính là trình độ kiến thức uyên bác và một trí tuệ ngời sáng. Vấn đề đầu tiên Bạch Ngọc Phong nêu ra là bác bỏ sự thu hẹp các kỹ thuật vào phạm vi Cương Nhu mà Giác Viễn thiên sư đeo đuổi. Dựa trên hướng nhắm cuối cùng của võ học là “cường thân mẫn trí”, Bạch Ngọc Phong đã lao vào công trình nghiên cứu về các mặt tạo thành năng lực toàn diện của con người, ông khẳng định năng lực của con người không chỉ nằm riêng nơi cơ bắp, gân xương như phần đông thường nghĩ. Theo ông, ít nhất phải cần tới 5 yếu tố phối hợp chặt chẽ mới đưa năng lực toàn diện con người vươn lên mức có thể gọi được là “cường thân mẫn trí”. 5 yếu tố là Kinh tức sức mạnh cơ bắp, Cốt tức sức mạnh gân xương và Tinh, Khí, Thần là những yếu tố chỉ có thể nhận thức bằng ý niệm. Quan niệm chỉ đạo của Bạch Ngọc Phong được tóm lược lại như sau: “Bằng cách vận dụng cả 5 yếu tố trên theo hướng phối hợp Hữu với Võ, Nội với Ngoại, Ngạnh với Nhuyễn gom tất cả vào bên trong thành một khối duy nhất sẽ tạo nên sức mạnh vô địch”.

Từ quan niệm chỉ đạo này, Bạch Ngọc Phong chủ trương các động tác căn bản của quyền thuật không thể tách rời hướng nhằm rèn luyện đồng loạt cả 5 mặt thiết yếu là Kinh, Cốt, Tinh, Khí, Thần. Cùng với Lý Tẩu, Giác viễn thiên sư. Bạch Ngọc Phong đã phân tích kỹ 18 thức trong Thập Bát La Hán Thủ và 72 thức tu chính của Giác viễn thiên sư để đặt nền tảng cho sự hình thành các thức mới theo quan niệm chỉ đạo của ông. Kết quả, một môn quyền thuật gồm 5 bài riêng biệt ra đời với cái tên là Ngũ Hình Quyền và mỗi bài mang một tên riêng biệt là Long Hình Quyền, Hồ Hình Quyền, Báo Hình Quyền, Hắc Hình Quyền, Xà Hình Quyền. Mỗi bài trên bao gồm các thức mang tác động tương đồng nhằm theo một hướng chủ yếu : Long Hình Quyền chuyên luyện Thần, Hồ Hình Quyền chuyên luyện cốt, Báo Hình Quyền chuyên luyện Kinh, Hắc Hình Quyền chuyên luyện Tinh, Xà Hình Quyền chuyên luyện Khí. Theo các chuyên gia võ học Doc Fai Wong, Jane Hailender, toàn bài Ngũ Hình Quyền gồm 128 thức, nhưng theo võ sư Robert w. Smith là người đã bỏ gần 20 năm đi hầu khắp lãnh thổ Trung Hoa để nghiên cứu võ thuật thì bài Ngũ Hình Quyền gồm tới 170 thức.

Ngay từ thế kỷ 15, Ngũ Hình Quyền đã đóng một vai trò chủ yếu trong việc truyền bá võ công Thiều Lâm. Khi Thiều Lâm phân thành hai hệ Nam-Bắc phái, Ngũ Hình Quyền gần như vươn tới địa vị độc tôn trong quyền thuật Thiều Lâm Nam Phái bao gồm mọi hệ phái phía Nam sông Hoàng Hà. Tất nhiên, nhiều thế hệ môn đồ Thiều Lâm trong suốt 5 thế kỷ qua vẫn không hề ngưng chế tác. Nhưng, cho tới nay, mọi sáo lộ quyền thuật của Thiều Lâm Nam Phái đều không mang ý hướng vượt ra ngoài khuôn khổ được ấn định bài Ngũ Hình Quyền. Trên thực tế, các sáo lộ này chỉ nhằm đào sâu để triển khai tới mức tối đa những mục tiêu mà Ngũ Hình Quyền đã vạch ra, chẳng hạn như Nhất Lộ sấm Thiều Lâm, Nhị

Lộ Đề Lô Thiếu Lâm, Tam Lộ văn Thiếu Lâm, Tứ Lộ Áo Bộ Thiếu Lâm, Ngũ Lộ Võ Thiếu Lâm, Lục Lộ Thần Hóa Thiếu Lâm.

Như vậy, La Hán Thập Bát Thủ với 18 thức chủ yếu nhằm về luyện công vận khí đã đóng vai trò chủ yếu trong khoảng hơn 800 năm đầu của môn phái Thiếu Lâm. Từ thế kỷ 15 tới nay, Ngũ Hình Quyền tiếp nối vai trò của La Hán Thập Bát Thủ với tính chất mở rộng hẳn về kỹ năng quyền thuật của môn phái, đặc biệt là đối với họ Thiếu Lâm Nam Phái. Nếu hình dung võ công Thiếu Lâm như một dòng sông thì La Hán Thập Bát Thủ là đoạn phát nguyên còn Ngũ Hình Quyền là đoạn tiếp nối. Ngũ Hình Quyền không phải một nhánh nhỏ của La Hán Thập Bát Thủ mà chính là La Hán Thập Bát Thủ được mở rộng. Môn đồ Thiếu Lâm dù luyện La Hán Thập Bát Thủ hoặc luyện Ngũ Hình Quyền chỉ là người tắm trên cùng một dòng sông, hoặc là khúc này hoặc ở khúc Khác. Quang cảnh mỗi khúc sông tuy khác, nhưng nước bao giờ cũng là một chứ không phải hai dòng riêng biệt. Một số không ít người vẫn cho rằng La Hán Thập Bát Thủ chuyên về luyện công vận khí còn Ngũ Hình Quyền trên thực chất chỉ là một bài “thảo” để luyện các kỹ năng chiến đấu. Phân biệt như trên là đã rời xa quan niệm chỉ đạo của chính Bạch Ngọc Phong khi chế tác Ngũ Hình Quyền. Trên thực tế mục đích chính của Bạch Ngọc Phong vẫn hướng về mấy chữ “cường thân mẫn trí” và việc ấn định 5 hướng rèn luyện Thần, Cốt, Kinh, Tinh, Khí đã nói rõ Ngũ Hình Quyền không bao giờ chỉ là một bài thảo thuần túy dù toàn bài được kết hợp bằng các chiêu thức mang đậm tinh kỹ năng chiến đấu. Coi Ngũ Hình Quyền như một bài “thảo” thuần túy thì vừa hạ thấp bài quyền vừa tự đưa mình vào quá trình rèn luyện thiếu hiệu quả. Ngũ Hình Quyền chính là La Hán Thập Bát Thủ với một qui mô mở rộng được hệ thống hóa. Quá trình phát triển võ thuật, chỉ kể riêng trong nội bộ phái Thiếu Lâm, cũng đưa tới sự xuất hiện hàng loạt bài “thảo” mang tên La Hán hoặc Long, Ho, Xà, Báo, Hạc, Mả, Hâu, Sư, Tượng ... Nhưng, không thể vì lý do tên gọi có phần nào tương hợp mà coi La Hán Thập Bát Thủ hoặc Ngũ Hình Quyền mang đồng tính chất với những bài “thảo” đó. Điểm dễ người ta dễ dàng phân biệt là hướng nhắm chủ yếu của các bài “thảo” luôn gói gọn trong nỗ lực giúp người rèn luyện thuần thực các kỹ năng chiến đấu, đặt tới các tiêu chuẩn thần tốc, chính xác, mãnh liệt khi xuất đòn. Trong khi đó, hướng nhắm chủ yếu của La Hán Thập Bát Thủ và Ngũ Hình Quyền là “cường thân mẫn trí” tức đặt nền tảng cho việc thi thố các kỹ năng. Nếu La Hán Thập Bát Thủ và Ngũ Hình Quyền bao gồm nhiều động tác tương hợp với các thức trong kỹ năng chiến - đấu chỉ vì tác dụng của những động tác đó đã tạo hiệu quả cho chính mục tiêu “cường thân mẫn trí” và bao gồm tính nguyên tắc của mọi thức trong kỹ năng chiến đấu mà thôi. Mục tiêu tạo tính thuần thực các kỹ năng và mục tiêu truyền đạt nguyên tắc của các kỹ năng không thể là một.

B* THẬP BÁT LA HÁN QUYỀN

1- Hướng chế tác và nguồn gốc.

Khi đứng xa, võ thuật không khác một vùng trời huyền hoặc nửa thực nửa hư, còn khi tới gần lại giống hệt một khu rừng già chằng chịt. Chính vì vậy, mọi người cần có sự chỉ dẫn và sự chỉ dẫn hiệu quả nhất bao giờ cũng do những người am tường khu rừng, cụ thể là những võ sư giàu kinh nghiệm và kiến thức.

Vào những năm cuối thập niên 60, qua báo chí chuyên ngành tại Sài Gòn, người đọc được biết tên tuổi của võ sư Đoàn Tâm Ảnh lúc đó xấp xỉ thất tuần. Võ sư Đoàn Tâm Ảnh thuộc phái Thiếu Lâm, môn đệ của Mộc Đức thiền sư tại Côn Luân nên cũng gọi là Côn Luân Bắc Phái. Sau khi hạ sơn vào cuối thập niên 20, bôn tẩu nhiều năm qua khắp vùng Hoa Nam, ông lại có dịp thâm nhập thêm kỹ thuật Thiếu

Lâm Nam Phái. Trong thập niên 30, ông đã tham gia nhiều cuộc tranh tài quốc tế trên các võ đài Hồng Kông, Thái Lan, Mã Lai, Singapore... Đầu thập niên 60, ông trở về Việt Nam thâm nhập môn đệ; truyền bá công phu kể từ năm 1913, đồng thời sáng lập môn phái Võ Lâm Chánh Tông. Dưới sự điều dắt của ông đã có một số võ sư thành danh như Hàng Thanh, Vũ Đức, Hùng Phong, Từ Võ Hạnh, Lạc Hà... Trước đây và hiện nay là các võ sư Lê Văn Lý, Nguyễn Thành Tâm, Nguyễn Thanh Sơn...

Bằng vào sở học bản thân cùng kiến thức tham bác và kinh nghiệm thụ đắc trên nửa thế kỷ, ông đã nghiên cứu, tu chỉnh và chế tác một hệ thống kỹ thuật gồm hai bộ môn với tính hỗ tương mật thiết. Bộ môn thứ nhất gồm các phương pháp vận khí luyện công lộc lựa từ các phương pháp đã được chứng nghiệm qua thời gian của các môn võ cổ truyền. Bộ môn thứ hai gồm hai phần là các kỹ năng chiến đấu và các phương pháp ứng dụng kỹ năng. Phần kỹ năng chiến đấu gồm 18 bài xà quyền và 18 bài Thập Bát La Hán Quyền, còn phần ứng dụng kỹ năng gồm 6 bài Lục Bộ Thần Công. 18 bài Thập Bát La Hán Quyền được giới thiệu do võ sư Đoàn Tâm Ảnh chế tác và thuộc về bộ môn thứ hai trong hệ thống võ công của môn phái Võ Lâm Chánh Tông.

2- Tiểu Môn và Đại Môn La Hán.

Khi chế tác 18 bài Xà Quyền, võ sư Đoàn Tâm Ảnh đã nghiên cứu lọc lựa từ nhiều môn phái võ cổ truyền Trung Hoa, Việt Nam để chọn ra 72 thức căn bản và 144 thức phụ, việc hình thành các bài theo nguyên tắc Kết hợp các thức từ đơn giản tới phức tạp với mục đích nâng dần trình độ kỹ thuật của người rèn luyện từ thấp lên cao. Việc chế tác 18 bài Thập Bát La Hán Quyền cũng theo cùng nguyên tắc kết hợp, nhưng dựa hoàn toàn trên nền tảng của võ công Thiếu Lâm. Chế tác này khởi phát từ 18 thức trong bài La Hán Quyền của Lô Âm Tự và hoàn thành với sự tập hợp nhiều thức căn bản trong võ công Thiếu Lâm. 18 bài được phân thành 8 bài Tiểu Môn La Hán và 10 bài Đại Môn La Hán, hướng nhắm chủ yếu của 8 bài Tiểu Môn La Hán là giúp người rèn luyện thuần thục các thức căn bản trong kỹ năng chiến đấu. 10 bài Đại Môn La Hán vừa nhằm nâng cao kỹ năng chiến đấu vừa truyền đạt một phần các phương pháp ứng dụng kỹ năng chiến đấu trong thực tế. Do đó, 6 bài đầu của Bộ Môn La Hán vẫn hình thành do sự kết hợp các động tác ở mức độ tương đối khó hơn 8 bài Tiểu Môn La Hán, còn 4 bài cuối của Đại Môn La Hán mang nặng tính phân thể tương tự những bài võ đấu theo giao ước. Phân biệt theo cách rèn luyện thì của 8 bài Tiểu Môn La Hán và 6 bài đầu Đại Môn La Hán là những bài đơn luyện, còn 4 bài cuối của Bộ Môn La Hán là những bài song luyện.

3- Tính chất chủ yếu.

Theo võ sư Đoàn Tâm Ảnh. Võ thuật chỉ đơn giản là một nghệ thuật tự vệ hoặc bao quát hơn là một nghệ thuật vượt lên khỏi các mối đe dọa mang mọi hình thức, tính chất khác nhau Trong cuộc sống, con người không chỉ bị đe dọa do hành vi bạo hành của đối phương mà còn bị đe dọa bằng nhiều cách do kẻ nội thù ẩn náu ngay trong bản thân mình. Những kẻ nội thù này có thể gọi bằng rất nhiều tên như sự khiếp nhược về tinh thần, sự trì độn về trí tuệ, sự mỏng manh về thể chất... và cũng có thể gọi bằng cái tên chung là sự kìm hãm các nguồn năng lực của con người. Cho nên, sẽ hoàn toàn thiếu sót nếu quan niệm khả năng tự vệ chỉ đơn thuần là khả năng chiến đấu chống lại riêng các mối đe dọa bạo hành. Một người có đầy đủ khả năng tự vệ thì vừa có thể chống lại các mối đe dọa bạo hành vừa khai thông nổi các nguồn năng lực tiềm ẩn của bản thân để trở nên vững vàng về tinh thần, nhạy bén về trí tuệ và mạnh mẽ về thể chất. Nói một cách khác, võ thuật là một nghệ thuật tự vệ vì có thể giúp đưa lại các năng lực để con người không thúc thủ trước đối phương, đó là con đường dắt con người vượt lên mọi trạng thái yếu hèn.

Dù võ thuật mang hình ảnh của một khu rừng già rậm rạp, nhưng mọi thứ hoa lá, cây cành, thậm chí gai góc đều không mang ngoài tính chất tự vệ chống hai kẻ đối phương và nội thù đã kể. Mọi nguyên tắc khuôn mẫu, mọi phương thức rèn luyện trong võ thuật luôn luôn nhằm vào các mục tiêu thể hiện tính chất trên. Phác họa bằng những nét lớn võ thuật chỉ bao gồm hai bộ môn: Một, là vận khí luyện công, điều hòa hơi thở phối hợp với một số động tác cần thiết để khai thông huyết đạo giúp cho khí huyết di chuyển chặn đứng các nguồn bệnh, đồng thời thúc đẩy, tăng triển các nguồn năng lực tiềm ẩn, tạo ra sức mạnh tối đa cho con người về mọi mặt. Hai, là qua rèn luyện để đạt tới những kỹ năng hữu hiệu nhất trong việc sử dụng các bộ phận thân thể như các khí cụ chiến đấu hòng giữ vững được an toàn ngay cả trong các trường hợp bị đối phương đe dọa nặng nề.

Như vậy, võ thuật không phải là quyền năng siêu phàm của riêng một lớp siêu nhân nào mà chỉ là sự đáp ứng cần thiết cho một nhu cầu của cuộc sống, trong cuộc sống con người luôn bị đe dọa từ nhiều phía nên tất yếu đã xuất hiện đòi hỏi phải có một năng lực tự vệ. Trong hệ thống võ công của môn phái Võ Lâm Chánh Tông, Thập Bát La Hán Quyền thuộc về môn bộ thứ hai nhằm giúp con người chống lại các mối đe dọa từ đối phương. Tuy nhiên, trong luyện võ không thể tách rời một cách máy móc hiệu năng của từng động tác kỹ thuật. Ngay khi luyện cho đôi chân cứng cáp, kỹ thuật vận dụng chân vào các đòn đá đương nhiên tăng trình độ. Ngược lại, ngay khi luyện cách đá cho nhanh, mạnh, chính xác thì độ bền khoẻ của đôi chân cũng đương nhiên được gia cường. Cho nên, mục tiêu chủ yếu nhằm tạo sự thuần thực trong sử dụng các kỹ năng chiến đấu. Thập Bát La Hán Quyền vẫn giúp người luyện tập đạt tới các mức độ hiệu quả nhất định trong hướng tăng cường sức khỏe bản thân.

Vấn đề then chốt nhất chỉ nhằm ở sự đáp ứng thỏa đáng các điều kiện sau này: kiên trì rèn và rèn luyện đúng cách.

Chương 2: TỔNG QUÁT VỀ PHÉP LUYỆN VÕ

A- Ngũ Đại Pháp cương yếu :

- 1- Bộ Pháp.
- 2- Thủ Pháp.
- 3- Túc Pháp.
- 4- Nhân Pháp.
- 5- Thân Pháp.

B- Các mẫu hình về Thủ, Cước:

- 1- Quyền hình.
- 2- Chưởng hình.
- 3- Chỉ hình.
- 4- Trảo hình
- 5- Cương đao hình
- 6- Trửu hình
- 7- Tất - Cước hình.

C- Các khuôn Bộ Pháp căn bản:

- 1- Cung bộ (hay Cung Tiền bộ)
- 2- Mã bộ (hay Tứ Bình bộ).
- 3- Hư bộ
- 4- Đỉnh bộ
- 5- Phác bộ
- 6- Yết bộ.
- 7- Tọa Bần bộ.
- 8- Độc lập bộ.

D- Vài trọng điểm nên nhớ.

A* NGŨ ĐẠI PHÁP CƯỜNG YẾU

Khi định nghĩa về bộ môn Karaté, đại sư Niishiyama nêu lên ba tính chất: một nghệ thuật chiến đấu, một bộ môn thể thao, một phương thể rèn luyện thân thể.

Định nghĩa trên có thể dùng chung cho võ thuật không cần thêm bớt một điều gì.

Là nghệ thuật chiến đấu, vì võ thuật giúp tạo một khả năng tự vệ chống lại mọi mối đe dọa có tính bạo hành. Là bộ môn thể thao, vì võ thuật đưa lại các dịp đua tài độ sức đầy cuốn hút. Là phương thể rèn luyện thân thể, vì võ thuật có tác dụng triển khai tối đa các cơ năng, nâng cao sức mạnh con người tới trình độ vượt trội so với mức bình thường.

Nhưng, võ thuật chỉ đạt được các tính chất đó sau một quá trình rèn luyện hữu hiệu. Nói một cách khác, sự quan yếu không thuộc riêng bản thể võ thuật mà phần lớn thuộc về các phương pháp rèn luyện. Một phương pháp kém cỏi không chỉ đáng chê vì hiệu quả thấp mà còn phải bị kết án vì đã đẩy võ thuật vào cảnh bị hao mòn và mai một. Mọi kỹ năng tinh xảo trong võ thuật chỉ có thể tồn lưu qua sự truyền thụ trực tiếp từ thế hệ môn sinh này tới thế hệ môn sinh khác. Một phương pháp rèn luyện kém cỏi không bao giờ bảo đảm nổi sự tồn lưu nguyên vẹn. Vì thế, nhiều phương pháp mới đã nối nhau xuất hiện do mong mỗi tránh cho võ thuật khỏi bị thất truyền, số lượng các phương pháp càng nhiều hơn do việc triển khai kỹ năng và sự xuất hiện của nhiều chế tác mới. Mỗi môn phái, thậm chí mỗi biệt hệ trong một môn phái, đều có thể giới thiệu các phương pháp rèn luyện khác nhau. Nơi này chú trọng về vận khí luyện công, nơi kia chú trọng về kỹ năng chiến thuật trong khi một nơi khác lại đề cao các thuật cầm nã, điểm huyết hoặc công phá ...

Khung cảnh chung trong vấn đề luyện võ luôn luôn bề bộn phức tạp tới mức gần như rối loạn.

Tuy nhiên, dù nhiều tới mức nào, các phương pháp rèn luyện vẫn không thể rời khỏi hướng nhắm rèn luyện mọi bộ phận thân thể con người. Từ thực tế này, các phương pháp đã được phân thành từng nhóm dựa trên tính tương đồng về tác dụng như sau:

-1) Bộ Pháp bao gồm các phương pháp rèn luyện về tư thế trụ và di chuyển để giữ vững mức thăng bằng, tạo cơ sở xuất đòn thần tốc, phát lực tối đa, tiến thoái linh hoạt.

-2) Thủ Pháp bao gồm các phương pháp rèn luyện cách sử dụng nắm tay, ngón tay, bàn tay, cạnh bàn tay, cùi chỏ.

-3) Túc Pháp còn được gọi là Cước Pháp bao gồm các phương pháp rèn luyện cách sử dụng đầu gối, bàn chân, cạnh bàn chân, ức chân và gót chân.

-4) Nhãn Pháp bao gồm các phương pháp rèn luyện mắt đã đạt độ sắc bén tinh tường và hiển lộ uy lực.

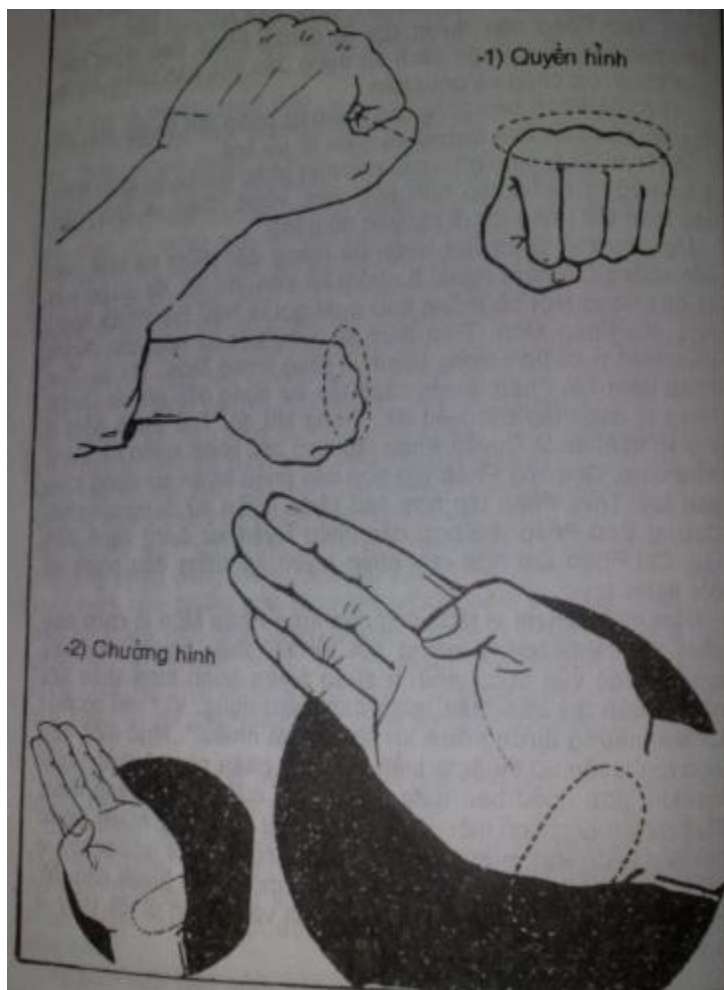
-5) Thân Pháp bao gồm các phương pháp rèn luyện thân hình theo hướng nhắm tạo tinh bền dẻo, vững chắc và linh hoạt cho thân thể trong lúc di chuyển né tránh.

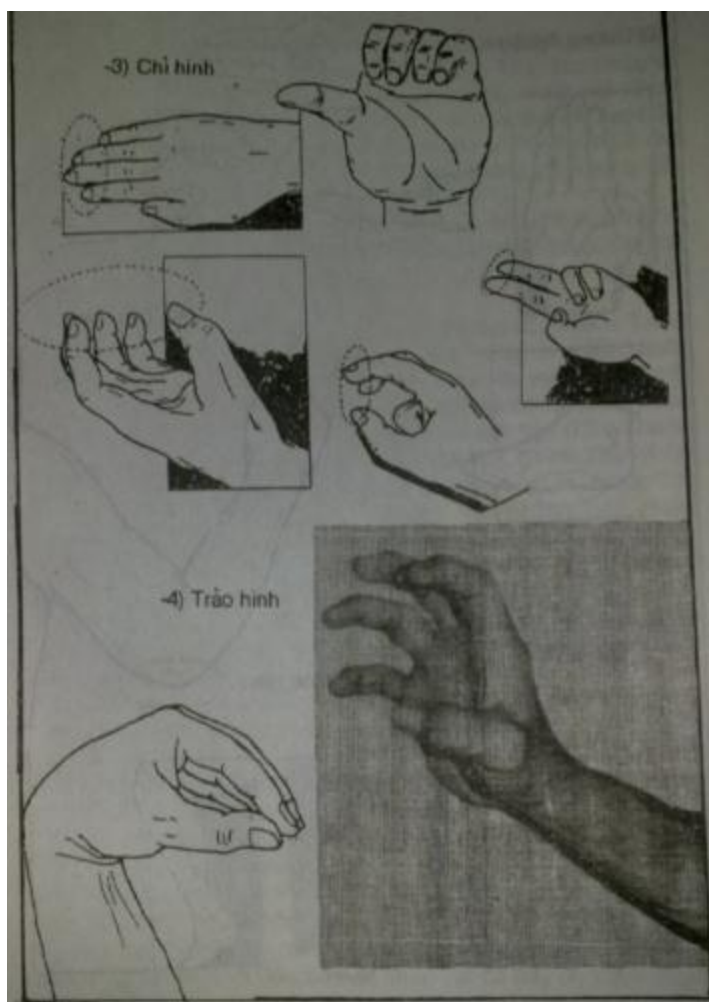
Mọi phương pháp rèn luyện dù mang đặc điểm cá biệt nào vẫn không thể nằm ngoài 5 nhóm kể trên, do đó, đã được trật tự hóa trong một hệ thống bao quát gọi là Ngũ Đại Pháp hoặc Ngũ Đại Pháp Môn. Trên thực tế, việc trật tự hóa còn được thực hiện tỉ mỉ hơn trong phạm vi từng Pháp Môn. Thí dụ

Túc Pháp gồm Tất Pháp là các cách tập sử dụng đầu gối và Cước Pháp là cách tập các kiểu đá. Trong khi đó Thủ Pháp gồm 6 loại khác nhau là Quyền Pháp tập hợp các phép luyện sử dụng nắm đấm, Chưởng Pháp tập hợp các phép luyện sử dụng lòng bàn tay, Trừu Pháp tập hợp các phép luyện sử dụng cùi chỏ, Cương Dao Pháp tập hợp các phép luyện sử dụng cạnh bàn tay, Chỉ Pháp tập hợp các phép luyện sử dụng đầu ngón và đốt ngón tay.

Nắm vững phạm vi tác dụng của từng Pháp Môn là cách hay nhất để tránh hoang mang bối rối khi thấy người này hay người khác vận dụng những phép luyện hoàn toàn khác với phép luyện mà bản thân mình đang vận dụng. Vì “chỉ có một La Mã, nhưng đường đưa tới nơi đó rất nhiều”. Mục đích của việc rèn luyện võ thuật là biến từng bộ phận cơ thể thành một loại khí giới, hoặc bao quát hơn là sự cường kiện, linh mẫn. Mục đích này chỉ có một và luôn luôn bất biến. Tuy nhiên, phép rèn luyện để đạt mục đích thì vô số lượng. Mỗi người tùy vị thế và điều kiện riêng có thể đến với một phép luyện nào đó. Hãy tin tưởng ở sự chọn lựa của mình và kiên trì đi tới, thay vì hoang mang ngờ vực.

B* CÁC MẪU HÌNH VỀ THỦ - CƯỚC







C* CÁC KHUÔN BỘ PHÁP CĂN BẢN

Trong Ngũ Đại Pháp, Bộ Pháp có phần đơn giản hơn hết. Phạm vi của Bộ Pháp tương đối hẹp so với Thủ, Túc Pháp và cách rèn luyện cũng không nhiều, nếu không muốn nói là chỉ có một cách thống nhất: thể hiện đúng các tư thế đã được ấn định thành khuôn. Vậy mà Bộ Pháp lại gây bối rối không ít cho người luyện võ, nhất là từ trình độ trung đẳng trở xuống. Sự trạng này khởi xuất bởi nhiều lý do.

Trước hết là sự ngộ nhận các khuôn căn bản chính thống và các khuôn chế tác theo quá trình phát triển của võ thuật. Do ngộ nhận, nhiều khuôn đã bị đặt lầm vị trí khiến mọi cơ sở nhận định bị đảo lộn tới mức hỗn loạn.

Thứ hai là sự phức tạp trong việc đặt tên cho các khuôn. Trong lúc một khuôn có thể mang nhiều tên khác nhau thì nhiều khuôn khác nhau lại mang trùng một tên duy nhất, về trường hợp một khuôn mang nhiều tên, điển hình là tư thế Mã Bộ trong Bộ Pháp truyền thống Thiếu Lâm, đã trở thành Kỵ Mã Tấn (Kiba Dachi- Karaté), Tấn Ngồi (Annun Sogi - Taekwon Do), Chính Thân Kiểm Dương Mã (Vĩnh

Xuân) rồi Trung bình Tấn, Hồ Tấn, Hùng Tấn ... với nhiều môn phái võ cổ truyền. Về trường hợp nhiều khuôn khác nhau mang chung một tên, điển hình là các khuôn mang tên Đỉnh Bộ hoặc Đỉnh Tấn. Tuy cùng lấy tiếng “Đỉnh” để đặt tên nhưng Đỉnh Bộ trong Bộ Pháp truyền thống Thiếu Lâm hoàn toàn khác với các khuôn Đỉnh Bộ, Đỉnh Tấn của nhiều môn phái võ cổ truyền hiện nay. Thực tế này hiển nhiên không đưa tới sự dễ dàng cho bất kỳ ý muốn tìm hiểu nào.

Cuối cùng là sự thiếu xác định giới hạn các Bộ Pháp trong khi giới thiệu. Trên thực tế, tình trạng chằng chịt về tên gọi và sự nhầm lẫn về vị trí của các khuôn khiến mọi nỗ lực giới thiệu Bộ Pháp luôn thu hẹp phạm vi vào Bộ Pháp của một môn phái. Trong điều kiện này, việc không xác định giới hạn rõ rệt đã tạo ra ngộ nhận mọi Bộ Pháp được giới thiệu đều là Bộ Pháp chung của võ thuật. Hậu quả không thể tránh là sẽ gây ra những cuộc tranh cãi mang tính chất cuộc tranh cãi của những người khiếm thị sờ voi hoặc sẽ gây ra một trạng thái tâm lý hoang mang ngò vức cùng cực vì tiếp nhận cùng một lúc nhiều Bộ Pháp khác nhau đều do các nhân vật có đầy đủ thẩm quyền giới thiệu.

Trước cảnh bề bộn đó, cách hay nhất để có thể nhìn tương đối bao quát Bộ Pháp trong võ thuật là nhìn lại Bộ Pháp Thiếu Lâm. Từ lâu khi hình dung võ thuật Đông Phương như một cây cổ thụ xum xuê; người ta vẫn thường ví các môn phái với ngọn, với cành còn Thiếu Lâm chính là phần gốc. Mỗi tương quan này không chỉ kể riêng cho các môn phái võ cổ truyền Trung Hoa, Việt Nam mà còn kể chung cho cả các môn phái hiện đang nổi tiếng của Nhật Bản, Triều Tiên như Karaté, Taekwon- Do. Người ta chưa quên là cho tới giữa thập niên 30, ngay tại Nhật Bản, môn võ Karaté vẫn mang tên Đường Thủ để nêu rõ xuất xứ từ võ công Thiếu Lâm. Thêm nữa, các chế tác và Bộ Pháp của mọi môn phái đều thể hiện rất rõ rệt các tính chất chủ yếu bao hàm trong Bộ Pháp truyền thống Thiếu Lâm. Các tư thế Bộ Pháp của mọi môn phái dù mang tên gọi nào vẫn luôn luôn gọi lại dáng dấp một khuôn nào đó trong số 8 khuôn căn bản của Bộ Pháp Thiếu Lâm. Cho nên, nếu bỏ qua một số chi tiết về hình thức, Bộ Pháp truyền thống Thiếu Lâm cho tới giờ này vẫn mang tính tiêu biểu cao nhất cho Bộ Pháp trong võ thuật. Dù vậy, vẫn cần nhắc rằng sẽ hoàn toàn không tương ứng nếu người ta nuôi ý định tìm lấy một Bộ Pháp thống nhất cho võ thuật, hay hẹp hơn là một Bộ Pháp thống nhất riêng cho mọi môn phái cùng các biệt hệ Thiếu Lâm. Vì thế, cần xác định rõ 8 khuôn căn bản được giới thiệu dưới đây chỉ là 8 khuôn căn bản trong Bộ Pháp truyền thống Thiếu Lâm. 8 khuôn căn bản đó là:

- Cung Bộ hay Cung Tiễn Bộ.
- Mã Bộ hay Tứ Bình Bộ.
- Hư Bộ
- Bình Bộ.
- Phác Bộ.
- Yết Bộ .
- Tọa Bàn Bộ.
- Độc Lập Bộ

“Bộ” là thuật ngữ cùng một nghĩa với thuật ngữ “Tấn” đang phổ dụng tại Việt Nam, hàm ý diễn tả một tư thế trong Bộ Pháp. Ở đây, từ “Bộ” được giữ nguyên vì tính chất truyền thống và cũng vì có một tầm phổ dụng rộng hơn so với từ “Tấn” vốn chỉ quen thuộc riêng với võ giới Việt Nam.

1- Cung Bộ:

Hai chân mở trước, sau, đặt hai bàn chân trên một trục thẳng dọc, cách nhau chừng hơn hai lần vai (ước cỡ 4,5 bàn chân). Hai chân đều áp trên mặt đất. Chân sau duỗi thẳng, bàn chân sau đặt gót trên trục tuyến và xoay ngang cho mũi hơi chệch về phía trước một chút. Chân trước gấp gối cho đùi gần song song mặt đất. Bàn chân trước nằm trên trục tuyến, mũi bàn chân trước thẳng về phía trước theo trục tuyến. Đầu gối chân trước ứng thẳng với mũi bàn chân tương tự như nằm trên cùng một đường thẳng đứng tạo với mặt đất một góc vuông.

Hai bàn tay nắm thành quyền đặt giữa sát hai bên sườn.

Thân hình xoay về phía chân trước theo hướng trục tuyến, mắt nhìn thẳng tới.

Chân phải đặt trước là Hữu Cung Bộ.

Chân trái đặt trước là Tả Cung Bộ.

NHỮNG ĐIỂM GHI NHỚ :

Khi thể hiện tư thế, giữ một chân thẳng, một chân gấp gối, ngực ưỡn cao, lưng thả thẳng. Hai chân nằm trên cùng trục tuyến thẳng dọc trước sau và luôn giữ hình thể một bàn chân xoay ngang, một bàn chân đặt thẳng.

Bàn chân trước xoay ngang là Tiền Cung Bộ.

Bàn chân sau xoay ngang là Hậu Cung Bộ.

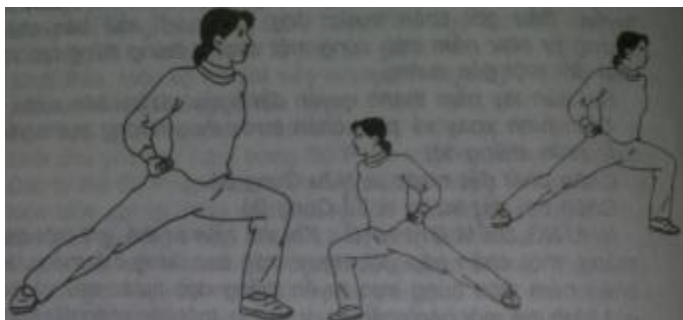
Trọng lượng toàn thân đặt trên trục tuyến nhưng dồn nhiều hơn về phía chân trước.

Gần tương hợp với khuôn Cung Bộ là các tư thế Zenkutsu Dachi của Karaté, Gunnun Sogi của Taekwon-Do, Đinh Tấn, Long Tấn, Âm Dương Tấn, Mã Tấn, Tý Ngọ Tấn ... của các môn phái võ cổ truyền.

Trong các tư thế Đinh Tấn, Âm Dương Tấn, Tý Ngọ Tấn, Long Tấn, Mã Tấn ... vị thế hai bàn chân gần như tương hợp hoàn toàn với khuôn Cung Bộ. Hướng thân hình cùng vị thế các nắm tay trong Đinh Tấn, Long Tấn, Tý Ngọ Tấn cũng tương hợp với Cung Bộ. Trong Mã Tấn, Âm Dương Tấn, thân hình và hướng nhìn xoay về chính diện, tức không hướng theo trục mà hướng về một bên trục. Tư thế Trục Tuyến Phiêu Mã của Vịnh Xuân phái cũng tương hợp Cung Bộ ngoại trừ hai di biệt: chân sau chùng gối và hai bàn chân đặt song song chéo mũi về phía trước, tạo với trục tuyến một góc khoảng 45 độ.

Các tư thế Zenkutsu Dachi, Gunnun Sogi (thường gọi là Tấn Trước hay Tấn Thẳng) thể hiện với hai bàn chân đặt trên hai trục tuyến nằm song song cách nhau chừng một vai. Một bàn chân đặt trước, một bàn chân đặt sau xuôi theo các trục tuyến gót bàn chân trước cách gót bàn chân sau khoảng gần hai vai.

Chân trước chùng gối, chân sau duỗi thẳng. Thân hình và hướng nhìn tương tự Cung Bộ, nhưng vị thế tay hoàn toàn khác.



2- Mã Bộ:

Hai bàn chân mở sang hai bên, cách nhau khoảng gần hai lần vai (ước 4 bàn chân), đặt trên cùng một trục thẳng ngang. Xoay hai bàn chân về phía trước tới vị thế thẳng góc với trục ngang. Gấp đầu gối, hạ thấp người cho hai đùi gần song song mặt đất. Hai bàn chân áp trên đất nhưng phía lòng bàn chân áp chắc còn phía ngoài hai gót chân hơi nhẹ hơn.

Hai bàn tay thành quyền đặt ngửa hai bên sườn.

Thân hình hướng về chính diện, theo chiều mũi hai bàn chân, mắt nhìn thẳng phía trước.

Ở tư thế trên là Mã Bộ hoặc Tứ Bình Bộ. Nếu thân hình hạ thấp hơn là Hạ Mã Bộ hoặc Hạ Bình Bộ.

Trong tư thế này, trọng lượng toàn thân dồn lên hai đùi.

NHỮNG ĐIỂM GHI NHỚ: Khi thể hiện tư thế, không được xiêu đầu gối về phía trước quá mũi bàn chân, đồng thời phần lưng (sau hai bả vai) không được ngả về sau quá gót chân. Ngực ưỡn cao, lưng thẳng. Vị thế chuẩn là khi kẻ thẳng từ đầu gối xuống mũi bàn chân và từ sau bả vai xuống gót chân sẽ được những đường thẳng vuông góc với mặt đất.

Gần tương hợp với khuôn Mã Bộ là các tư thế Trung Bình Tấn, Hổ Tấn, Hùng Tấn của các môn phái võ cổ truyền, Chinh Thân Kiềm Dương Mã của Vịnh Xuân phái, Kiba Dachi của Karaté, Annun Sogi của Taekwon-Do.

Vị thế bàn chân trong các tư thế trên không khác so với khuôn Mã Bộ, ngoại trừ biệt lệ đối với một vài môn phái, chẳng hạn tư thế Hổ Tấn, Trung Bình Tấn của các môn phái này được thể hiện với hai bàn chân mở ra theo cách đứng tự nhiên, còn tư thế Chinh Thân Kiềm Dương Mã của Vịnh Xuân phái lại đặt hai bàn chân giao mũi tương tự vị thế bàn chân trong các tư thế tấn vòng kiềng của Karaté, Taekwondo. Một điểm dị biệt khác thể hiện nơi các tư thế Chinh Thân Kiềm Dương Mã, Kiba Dachi, Annun Sogi (thường gọi là Tấn Ngồi hoặc Tân Ky Mã) là độ chùng của đầu gối ít hơn trong khuôn Mã Bộ nên thân hình ở vị thế tương đối cao hơn. Điểm khác cuối cùng là vị thế tay trong các tư thế Kiba Dachi, Annun Sogi. Hướng mắt và thân hình trong tất cả các tư thế đều tương hợp với Mã Bộ.



3- Hư Bộ:

Từ tư thế chụm chân tự nhiên, một chân tiến lên trước một bước cho hai bàn chân cùng nằm trên một trục tuyến dọc. Gót trước cách gót sau chừng hơn một vai.

Bàn chân sau xoay ra ngoài, hướng mũi bàn chân chéo về phía trước lập với trục tuyến một góc khoảng 45 độ, toàn bàn chân áp trên mặt đất. Hạ thấp thân hình bằng cách chùng hai đầu gối, đầu gối sau chùng nhiều hơn đầu gối trước.

Bàn chân trước nhấc gót cho mũi bàn chân xuôi thẳng theo ống chân. Mũi bàn chân hơi xoay một chút vào phía trong và chạm hờ mặt đất. Hai bàn tay khép ngón, úp hai bên sườn. Thân hình hướng theo trục tuyến về phía chân trước, mắt nhìn thẳng phía trước.

Trọng lượng dồn gần hết lên đùi chân sau.

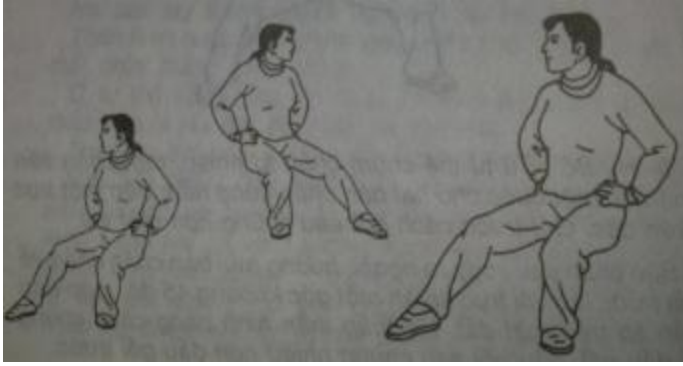
Chân phải đặt trước là Hữu Hư Bộ.

Chân trái đặt trước là Tả Hư Bộ.

NHỮNG ĐIỂM GHI NHỚ: Khi thể hiện tư thế, cần luôn giữ cho ngực ưỡn cao, lưng thả thẳng và đặc biệt là hư, thực phải rõ rệt, tức chân trước nhẹ, chân sau nặng. Hai bàn chân đặt trên cùng một trục tuyến dọc, bàn chân trước xuôi theo trục và hờ mũi lên mặt đất, còn bàn chân sau hơi xoay ngang áp hẳn lên mặt đất.

Gần tương hợp với khuôn Hư Bộ là các tư thế Trảo Mã Tấn, Tẩu Mã Tấn, Điều Cước Mã, Hạc Tấn ... của các môn phái võ cổ truyền, Neko Ashi Dachi của Karaté, Dwitbal Sogi của Taekwon-Do thường gọi là Tấn Nhón, Tấn Con Mèo hoặc Miêu Tấn.

Ngoại trừ vị thế thân hình trong Hạc tấn của môn phái Huỳnh Long hơi chúi về phía trước, vị thế và hướng thân hình của các tư thế trên đều tương hợp với khuôn Hư Bộ. Vị trí và cách đặt bàn chân của các tư thế trên cùng không khác với khuôn Hư Bộ. Điểm khác biệt rõ rệt nhất vẫn thuộc về vị thế tay, đặc biệt là vị thế tay của các tư thế Neko Ashi Dachi, Dwitbal Sogi.



4- Đinh Bộ:

Từ tư thế chụm chân tự nhiên, chùng hai đầu gối cho thân hình hạ thấp xuống, dồn hết trọng lượng vào một chân còn một chân buông lỏng. Chân chịu hết sức nặng là chân trụ, áp trọn bàn chân trên mặt đất. Chân buông thông nhấc gót, các ngón chân khép chặt điểm hờ mặt đất gần ngay mũi bàn chân trụ. Bàn chân điểm hờ dựng đứng hướng về phía trước. Cả hai bàn chân đều trên một trục thẳng ngang.

Hai bàn tay thành quyền đặt ngửa hai bên sườn.

Thân hình giữ nguyên chính diện hướng về phía trước cùng chiều với hai bàn chân, mắt nhìn thẳng phía trước

Chân phải điểm hờ là Hữu Đinh Bộ.

Chân trái điểm hờ là Tả Đinh Bộ.

NHỮNG ĐIỂM GHI NHỚ: Khi thể hiện tư thế, giữ cho ngực ưỡn cao, lưng thả thẳng, hai chân phân biệt hư thực rõ rệt. Bàn chân điểm hờ cân bẻ thẳng cho tạo nổi với mặt đất gần như một góc vuông. Đầu gối chân trụ không được xiên về phía trước quá mũi bàn chân và thân hình không được ngã về phía sau quá gót chân. Hai đầu gối chùng hơi mở ra phía ngoài một chút.

Trong các tư thế thông dụng hiện nay của các môn phái gần như không có tư thế nào tương hợp với khuôn Đinh Bộ. Tuy nhiên qua các tư thế Neko Ashi Dachi, Dwitbal Sogi, Mã Sinh vẫn có thể gặp các đặc điểm chủ yếu của khuôn Đinh Bộ.

Trong võ công Thiếu Lâm, khuôn Đinh Bộ vẫn được vận dụng nơi nhiều bài tập như các bài Liên Hoàn Chương, Liên Hoàn Thương, Phong Ma Côn... qua nhiều thức, chẳng hạn Kim Sư Tọa Động, Yên Tử Xuyên Lâm, Đinh Bộ Áp Côn, Đinh Bộ Phách Chương ...



5- Phác Bộ:

Hai bàn chân mở sang hai bên, đặt hai bàn chân trên cùng trục thẳng ngang, cách nhau khoảng hơn 2 lần vai (cỡ 4, 5 bàn chân). Hai bàn chân đều áp trên mặt đất. Một chân duỗi thẳng, bàn chân xoay ngang tạo với trục một góc gần bằng 90 độ, mũi bàn chân hơi chếch một chút vào phía trong. Chân kia chùng hẳn đầu gối cho đùi và bắp chân áp sát nhau, mông tựa trên bắp chân, bàn chân nằm theo chiều dọc trục nhưng mũi bàn chân và đầu gối đều hướng ra ngoài một chút. Trọng lượng toàn thân dồn gần hết lên chân này.

Hai bàn tay nắm thành quyền đặt ngửa sát hai bên sườn.

Thân hình hạ thấp hướng về chính diện, mắt nhìn thẳng phía trước.

Chân phải duỗi thẳng là Hữu Phác Bộ.

Chân trái duỗi thẳng là Tả Phác Bộ.

NHỮNG ĐIỂM GHI NHỚ: Vị trí và cách đặt bàn chân của Phác Bộ tương tự như Cung Bộ. Điểm khác rõ nhất giữa Phác Bộ với Cung Bộ là tầm cao và hướng của thân hình. Trong Phác Bộ, thân hình hạ thấp hơn, hướng về một bên trục thay vì hướng theo chiều của trục. Khi thể hiện tư thế, cần giữ hai bàn chân trên cùng một đường thẳng ngang, ngực ưỡn cao, lưng thả thẳng, thân hình không được xiêu về phía trước hoặc ngả về sau nhiều quá. Với Tả Phác Bộ, trọng lượng toàn thân dồn lên chân phải, với Hữu Phác Bộ, trọng lượng toàn thân dồn lên chân trái.

Tương hợp với Phác Bộ là các tư thế Hạ Mã Tấn, Tọa Tấn của một số môn phái võ cổ truyền với một vài dị biệt như chỉ có một bàn chân chạm đất trong khi bàn chân kia nhón gót hoặc chùng cả hai đầu gối.



6- Yết Bộ:

Hai chân đặt chéo trước sau, chùng hấn hai đầu gối, hạ thấp thân hình xuống. Bàn chân trước áp tròn trên mặt đất, bàn chân sau áp phần ức bàn chân trên mặt đất. Hai đùi tựa chắc vào nhau, đầu gối sau áp vào má ngoài chân trước. Chân trước lúc này thành chân đặt trên, chân sau đặt dưới. Mông đặt trên chân dưới, sát mé ngoài gót chân. Trọng lượng thân thể dồn hết vào hai đùi.

Hai tay nắm thành quyền đặt ngửa sát hai bên sườn.

Thân hình xoay về phía chân đặt trên, tức chân trước. Mắt nhìn thẳng theo hướng thân hình.

Chân phải trước là Hữu Yết Bộ.

Chân trái trước là Tả Yết Bộ.

NHỮNG ĐIỂM GHI NHỚ: Khi thể hiện tư thế, giữ ngực ưỡn cao, lưng thẳng, bàn chân trước (tức chân đặt trên) áp hấn trên đất, còn bàn chân sau (tức chân đặt dưới) chỉ có phần ức chạm đất. Trọng lượng thân thể có thể phân bố tùy ý hoặc dồn lên cả hai chân hoặc phân thành hư thực, chỉ dồn lên một chân.

Tương hợp nhiều nhất với khuôn Yết Bộ là tư thế Xà Tấn của môn phái Huỳnh Long và tương hợp một phần là các tư thế Xà Tấn, Bát Quái Tấn, Nữ Tự Tấn, Ngọc Nữ Tấn của võ cổ truyền, Kake Dachi của Karaté, Kyocha Sogi của Teakwon- Do. Nét tương hợp nhiều nhất thuộc bộ vị hai bàn chân, còn nét khác rõ rệt thuộc về hướng và độ cao thấp của thân hình. Vì thế tay trong các tư thế Kake Dachi, Kyocha Sogi thường gọi là Tấn Tréo cũng khác với khuôn Yết Bộ.

Nói một cách chung chung. Yết Bộ và Xà Tấn Huỳnh Long phái thuộc về Hạ Độ còn các tư thế kia thuộc về Thượng Bộ của khuôn tư thế tréo chân.



7- Tọa Bàn Bộ:

Đứng chéo chân tương tự trong Yết Bộ, chùng hấn hai đầu gối, hạ thấp thân hình xuống, má ngoài của đùi và bắp chân sau đều nằm trên mặt đất, mông áp sát gót chân sau. Chân trước gấp gối, bàn chân đặt trên mặt đất, cổ chân dựng gần đầu gối chân sau tại má ngoài đùi chân sau. Má trong đùi chân trước dựng hơi nghiêng về phía trong áp gần sát ngực.

Hai tay nắm thành quyền đặt ngửa sát hai bên sườn.

Thân hình và hướng mắt đều xoay về phía chân đặt trên (tức chân trước, khi đứng chéo), mắt nhìn thẳng.

Chân phải đặt trước là Hữu Tọa Bàn Bộ.

Chân trái đặt trước là Tả Tọa Bàn Bộ.

NHỮNG ĐIỂM GHI NHỚ: Khuôn Tọa Bàn Bộ gần như tương hợp hoàn toàn với khuôn Yết Bộ, ngoại trừ đặc điểm toàn bộ má ngoài chân sau (từ đùi tới cạnh bàn chân) đều đặt nằm trên mặt đất. Bàn chân trước đặt gần đầu gối sau tỳ áp trọn trên mặt đất nhưng không phải chịu sức nặng nào, ngoại trừ khi chủ ý dồn hết trọng lượng toàn thân lên chân trước. Đừng quên thẳng lưng và ưỡn ngực cao.

Tương hợp với khuôn này là một số tư thế Tọa Tấn, Qui Tân của các môn phái võ cổ truyền với vài di biệt về cách đặt các bàn chân và cách thủ tay. Chẳng hạn trong tư thế Qui Tấn của môn phái Huỳnh Long chỉ riêng phần ức bàn chân sau chạm đất (thay vì toàn bộ má ngoài chân sau chạm đất) còn Tọa Tấn của môn phái Võ Lâm Chánh Tông chỉ đặt chân trước đứng hờ phía ngoài đầu gối chân sau (thay vì đặt gần sát đầu gối chân sau)



8- Độc Lập Bộ:

Từ tư thế đứng thẳng tự nhiên, một chân co đầu gối đưa lên cao, chân kia trụ thẳng chịu hết trọng lượng toàn thân. Chân co hơi hướng về phía trong để che hạ bộ, bàn chân xuôi thẳng, mũi bàn chân hướng xuống đất. Bàn chân trụ xoay về chính diện nhưng hơi chếch mũi ra phía ngoài một chút.

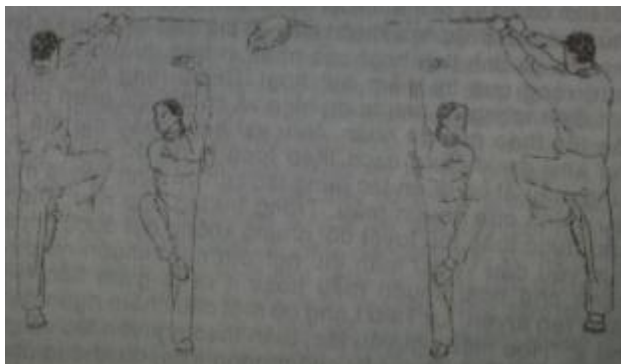
Hai bàn tay nắm thành quyền đặt ngửa sát hai bên sườn. Thân hình và hướng mắt xoay theo chính diện, mắt nhìn thẳng.

Chân phải co lên là Hữu Độc Lập Bộ.

Chân trái co lên là Tả Độc Lập Bộ

NHỮNG ĐIỂM GHI NHỚ: Khi thể hiện tư thế, giữ ngực ưỡn cao, lưng thẳng, cần lưu ý: không cúi thân hình về phía trước, ngả thân hình về phía sau hoặc nghiêng sang hai bên. Chân trụ giữ thẳng, áp chắc bên chân trên mặt đất. Mũi bàn chân trụ chỉ hơi chéo về phía ngoài một chút để lúc nào cũng hướng về phía chính diện. Mũi bàn chân co hướng xuống đất và áp khoảng ngang đầu gối chân trụ.

Tương hợp khá nhiều với khuôn này là các tư thế Hạc Tấn, Kim Kê Tấn, Ưng Tấn, Phụng Tấn của môn phái võ cổ truyền, Tsuru Achi Dachi của Karaté, Waebal Sogi của Taekwon-Do. Nếu gạt ra ngoài một số chi tiết về tay thủ, hướng thân hình và hướng nhìn thì có thể kể tất cả các tư thế nêu trên đều giống với khuôn Độc Lập Bộ.



D* VAI TRỌNG ĐIỂM NÊN NHỚ

Trong luyện võ, không nên coi nhẹ bất kỳ một pháp môn nào thuộc Ngũ Đại Pháp, đặc biệt là đối với Bộ Pháp. Quan điểm truyền thống luôn xác định Bộ pháp đóng vai trò nền tảng quyết định mức độ thành tựu của mọi pháp môn. Bộ, Pháp tuy rất đơn giản nhưng giúp giải quyết hàng loạt các vấn đề căn bản như tăng cường sức mạnh, tạo tính ổn cố, tính linh hoạt, tạo khung nguyên tắc cho mọi kỹ năng. Thực ra, trong quá trình phát triển võ thuật vẫn có một số người không chấp nhận quan điểm truyền thống kể trên, cụ thể như trường hợp Lý Tiểu Long và môn phái Triệt Quyền Đạo. Theo Lý Tiểu Long, việc coi trọng Bộ Pháp có thể đưa tới những tác dụng làm giảm sút hiệu quả của võ thuật trong chiến đấu. Dù vậy, đa số vẫn theo đuổi quan điểm truyền thống giữ Bộ Pháp ở vị thế chủ yếu trong luyện võ, với sự nhắc nhở kèm theo một số trọng điểm.

1- Thứ nhất: Không nên theo đuổi một quan điểm máy móc khi rèn luyện Bộ Pháp. Tuân thủ nghiêm ngặt các khuôn mẫu căn bản là một đòi hỏi, nhưng tuân thủ nghiêm ngặt không đồng nghĩa với đổ khuôn. Cần nhớ rằng mọi khuôn mẫu chỉ đạt chuẩn mực do sự phối hợp hoàn hảo với điều kiện thể chất cá biệt của từng người. Thí dụ: Ấn định khoảng cách giữa hai bàn chân bằng chiều rộng của vai chỉ là một ấn định dựa trên hiểu biết về tác dụng của khoảng cách, hai bàn chân đối với tính ổn cố và tính linh hoạt của thân thể. Ấn định trên nhằm chủ đích giới thiệu một khuôn mẫu có thể đem lại cùng lúc tính ổn định và tính linh hoạt cao nhất, vì hẹp quá thì khó ổn định, rộng quá thì giảm linh hoạt. Chiều rộng của vai là một định lượng có tính trung bình và có thể gia giảm phần nào tùy theo mỗi cá nhân. Nếu vai hẹp, chân dài mà cứ khur khur đo khoảng cách theo từng ly để đổ khuôn cho đúng mẫu ắt bỏ quên tác dụng tạo tính ổn định vốn là mục tiêu chính của khuôn mẫu. Trong trường hợp này, khuôn mẫu được tuân thủ tuyệt đối nhưng không đạt được chuẩn mực yêu cầu và sự tuân thủ nghiêm ngặt khuôn mẫu trở thành phá hoại khuôn mẫu hoặc ít ra là giảm hẳn hiệu năng rèn luyện. Lý Tiểu Long có một câu châm ngôn đáng chú ý: “Học hiểu nguyên tắc, tuân theo nguyên tắc và giải trừ nguyên tắc”. Qua câu châm ngôn trên, dù không chấp nhận quan điểm truyền thống về vai trò Bộ Pháp, họ Lý vẫn ngầm xác định tính chất chỉ đạo chủ yếu của các khuôn mẫu. Đây là điểm gặp gỡ giữa hai quan điểm bất đồng và sự cần thiết phải đạt tới những gia giảm cho mọi khuôn mẫu để luôn luôn bảo đảm sự hiện diện của chuẩn mực giá trị mà khuôn mẫu đó

nhắm tới. Điều cần nhấn mạnh là không thể tùy tiện gia giảm theo sở thích riêng mà phải luôn đặt trên căn bản tìm sự thích nghi cho mỗi cá nhân với các khuôn mẫu để gặt hái thành quả cao nhất trong rèn luyện. Với căn bản này, mọi gia giảm không hẳn là sai lệch mà còn trở nên cần thiết. Các khuôn mẫu bao giờ cũng dựa trên nguyên tắc chung về cấu trúc thân thể con người. Nhưng trên thực tế lại không thể phủ nhận các nét đặc thù trong cấu trúc thân thể từng con người. Bỏ qua các nét đặc thù này để buộc tất cả đều phải tuân thủ máy móc các khuôn mẫu sẽ triệt tiêu hẳn tác dụng chủ yếu của khuôn mẫu và đôi khi còn biến khuôn mẫu thành chướng ngại đối với người rèn luyện. Hãy tưởng tượng chính ta đang mặc một chiếc áo quá rộng hoặc quá chật. Trong trường hợp này đương nhiên chiếc áo vẫn là chiếc áo nhưng với riêng ta thì lại khác, vì ít nhất nó cũng gây ra những trở ngại đủ để biến thành một thứ không phép cho ta hoạt động bình thường. Cho nên, không thể máy móc đến độ cứ khư khư giữ nguyên chiếc áo đó vì sợ không tuân thủ đúng khuôn mẫu. Do đó, việc tránh máy móc quá đáng được coi như trọng điểm đầu tiên cần lưu ý khi rèn luyện Bộ Pháp.

2- Thứ hai: Cần nhận thức chính xác về chủ đích của việc hình thành các khuôn mẫu trong Bộ Pháp. Chủ đích này rất đơn giản và luôn luôn bất biến: đó là mục tiêu đạt tới tác dụng gia cường cơ bắp, tăng tốc di chuyển và xuất đòn, tăng độ phát lực ... nói gọn lại là tạo thêm sức mạnh và mức linh hoạt cho người rèn luyện có đủ khả năng vượt ra khỏi các tình huống hiểm nghèo. Chủ đích này không thể rời đổi bởi bất kể lý do gì, nhất là lý do tạo thêm các điệu bộ vì một ý muốn nào đó. Mỗi khuôn mẫu xuất hiện đều là kết quả của một quá trình nghiên cứu về cấu trúc và cách vận động các cơ năng trong thân thể chứ không hề là một sáng tác mang tính ngẫu hứng. Trên thực tế nhiều khuôn mẫu thường trùng hợp bộ dạng của vài loài vật hoặc mang tên các loài vật, nhưng không vì thế mà chủ đích của khuôn mẫu là bắt chước cho cực giống bộ dạng của loài vật đó. Chẳng hạn, khuôn Mã Bộ cũng được gọi là Mã Tấn, Hồ Tấn, Hùng Tấn ... xuất hiện không phải vì chủ đích muốn sửa cách đứng của người rèn luyện sao cho phù hợp với cách đứng của loài ngựa, loài cọp, loài gấu ... Chủ đích thực sự của khuôn này vẫn nằm gọn trong điều được nêu ở trên với các tác dụng tạo thêm sức mạnh và mức linh hoạt cho người rèn tập. Theo võ sư Robert W. Smith, khuôn Mã Bộ chứa đựng rất nhiều tác dụng mang đậm tính khoa học. Trước hết là tác dụng gia cường sức mạnh, độ bền dẻo của các cơ lưng, đùi, bắp chân. Kế tiếp là tác dụng tập trung khí lực tại đan điền vừa để tạo tính ổn định cho toàn thân luôn trụ vững (tránh tình trạng nặng trên nhẹ dưới do khí lực dồn lên ngực), vừa dễ dàng phát lực ra cánh tay để tăng tốc độ và sức mạnh đòn đánh. Cũng với khuôn mẫu này, thân thể còn kiện toàn tính linh hoạt để trôi lên, hụp xuống, nghiêng né một cách thần tốc, đồng thời dễ dàng làm chủ hơi thở để giữ sức bền và tạo thêm khí lực khi luyện công... Chính do các tác dụng trên mà khuôn Mã Bộ được hình thành chứ không phải do ý muốn tạo ra dáng vẻ của những con ngựa, con cọp, con gấu ... Nhận thức như thế về chủ đích của việc hình thành các khuôn Bộ Pháp, các cuộc bàn thảo về vị thế hai bàn chân trong khuôn Mã Bộ đã đi tới kết luận là nên đặt hai bàn chân song song xoay mũi về phía chính diện thay vì đặt theo cách tự nhiên mở mũi sang hai bên. Ở vị thế sau này của hai bàn chân, nhiều cơ bắp vẫn phần nào được thả lỏng nên tác dụng gia cường sẽ giảm, đồng thời tốc độ sử dụng đôi chân luôn bị chậm một nhịp. Nếu cần thiết một gia giảm vì lý do chính đáng nào thì chỉ nên đặt hai bàn chân giao mũi như trong các tư thế vòng kiềng của Karaté, Taekwon-Do hoặc Chính Thân Kiềm Dương Mã của Vịnh Xuân Phái. Sự gia giảm này không hề làm giảm tác dụng của khuôn Mã Bộ mà còn có thể giúp tăng thêm độ gia cường cơ bắp cùng mức thần tốc khi sử dụng cặp chân để tung đòn đá. Cùng trên căn bản nhận thức này, một đòi hỏi khác đã được đề ra. Đó là yêu cầu không được xiêu đầu gối về phía trước quá mũi các bàn chân và không được ngả lưng về phía sau quá các gót chân để bảo đảm tính ổn cố cho thân thể cùng tránh gây ảnh hưởng xấu cho các tác dụng khác.

Các cuộc bàn thảo có tính tìm hiểu trên hiện nhiên không đề cập tới sự cần thiết phải bắt chước cực giống điều bộ của một loài vật nào mà chỉ hướng về phía triển khai các tác dụng bao hàm trong khuôn Mã Bộ. Đây cũng chính là một trong những luận chứng về sự cần thiết đặt ra trọng điểm thứ hai của việc rèn luyện Bộ Pháp: cần nắm vững chủ đích của từng khuôn mẫu căn bản.

3- Thứ ba: Không thể mò mẫm trong sự mơ hồ về ý nghĩa và quá trình rèn luyện Bộ Pháp. Đây là tình trạng mà những người đến với võ học trước đây thường gặp. Phương pháp truyền dạy chỉ đầu học đó không với lời giải thích nào khiến võ sinh luôn đối diện với cảnh mịt mù và gặp không ít khó khăn khi cần nắm bắt ý nghĩa những điều mà bản thân mình đang cố làm. Thực tế này dễ gây chán nản đưa đến bỏ ngang việc rèn luyện và giảm hẳn hiệu lực rèn luyện đối với những người có đủ kiên trì theo đuổi.

Hiện nay, các phương pháp truyền dạy không còn như xưa và một người ham mê tìm hiểu có thể nắm vững ý nghĩa cũng như từng bước quan trọng trong quá trình rèn luyện Bộ Pháp ngay từ trước khi tới võ đường để nhận được sự chỉ dẫn trực tiếp.

Do đó, trọng điểm thứ ba này không khó đáp ứng vì chỉ đòi hỏi một khái niệm căn bản mà bất kỳ người nào cũng có thể đạt tới. Điểm chủ yếu trong khái niệm trên nằm trọn nơi mối tương quan giữa Bộ Pháp với các pháp môn thuộc Ngũ Đại Pháp. Nếu hình dung võ thuật như một tòa nhà thì toàn bộ kỹ năng thuộc các pháp môn kia là cột, kèo, mái, tường còn Bộ Pháp là nền nhà. Dựa trên Bộ Pháp, mọi kỹ năng sẽ được thể hiện và kết hợp thành một khối hoàn chỉnh. Thiếu Bộ Pháp, mọi kỹ năng sẽ mất sự nâng đỡ và không thể thí thố nổi. Cho nên, võ sư Từ Võ Hạnh đã nhắc nhở: “Lời khuyên thực tế nhất dành cho người luyện võ là hãy kiên nhẫn thuần thực Bộ Pháp. Khổ công rèn luyện kỹ năng mà xao lãng Bộ Pháp chẳng khác chi khổ công xây dựng một tòa lâu đài trên cát”.

Nhưng, quá trình thuần thực Bộ Pháp cần những bước rèn luyện thực tế như thế nào?

Võ sư Robert W. Smith dựa theo các phương pháp cổ truyền cho rằng khi nhập môn các võ sinh cần kiên nhẫn dành một thời gian dài rèn luyện từng khuôn mẫu tư thế. Thường bài học đầu tiên là làm quen với khuôn Mã Bộ và võ sinh cần dành mỗi ngày ít nhất hai giờ đồng hồ để thể hiện khuôn này. Thời gian rèn luyện sẽ nâng dần lên vào những ngày kế tiếp từng mấy phút một cho tới khi không còn cảm giác đau đớn và thấy rõ khi lực đã thực sự tụ tại đan điền rồi sức mạnh dồn xuống hai chân thì mới có thể khởi sự rèn luyện kỹ năng.

Võ sư Hàng Thanh cho rằng phương pháp rèn luyện từng khuôn Bộ Pháp như trên hoàn toàn có hại đối với những người mới nhập môn, vì đòi hỏi họ phải trải qua một thử thách vượt quá giới hạn về mọi mặt. Theo võ sư Hàng Thanh, mỗi buổi tập Bộ Pháp ở thời gian đầu chỉ nên kéo dài chừng 15 phút dành cho mỗi khuôn rồi chuyển qua các khuôn khác.

Bỏ qua các điểm bất đồng do cá nhân, người ta vẫn thấy sự thống nhất về bước khởi đầu của quá trình rèn luyện Bộ Pháp là sự nhuần nhuyễn các khuôn tư thế. Nói một cách khác, bước khởi đầu của quá trình rèn luyện Bộ Pháp là thể hiện các khuôn tư thế về phương diện Tĩnh. Cần lưu ý rằng thể hiện về phương diện Tĩnh không chỉ đơn giản là tạo ra một dáng bộ tư thế giống với khuôn mẫu mà phải thể hiện được mọi yêu cầu của khuôn mẫu để đem lại hiệu quả trong rèn luyện, thí dụ như thả lỏng cơ bắp, tập trung ý niệm, điều phối hơi thở ... Nếu chỉ cố vẽ ra dáng bộ tư thế giống với khuôn mẫu mà quên các đòi hỏi khác thì dù kéo dài thời gian rèn luyện tới mức nào vẫn chưa chắc đạt nổi hiệu quả dồn sức xuống

chân, tụ khí ở đan điền hoặc gia cường cơ bắp ... Trong trường hợp này, thời gian và công sức rèn luyện chỉ hoàn toàn uổng phí.

Bước thứ hai tiếp nối là liên hoàn Bộ Pháp. Dựa trên thuần thực các khuôn tư thế do hiệu quả của bước rèn luyện khởi đầu, bước thứ hai nhằm đạt mức thuần thực về chuyển hoá từ khuôn tư thế này qua khuôn tư thế khác. Đây là bước chuẩn bị quan trọng cho bước cuối cùng nhằm kết hợp Bộ Pháp với các pháp môn khác. Trong rèn luyện không chỉ đòi hỏi sự chuyển hoá thần tốc mà còn đòi hỏi luôn luôn thể hiện chính xác từng khuôn mẫu tới mức gần như một phản xạ tự nhiên. Ngay ở bước thứ hai này, phần quan trọng nhất trong việc kết hợp Bộ Pháp với Thân Pháp cũng đã được mặc nhiên thể hiện để dựng nên cho bước kế tiếp nhằm kết hợp Bộ Pháp với các pháp môn khác.

Bước cuối cùng trong rèn luyện Bộ Pháp thường được hướng dẫn theo hai phần: kết hợp Thủ, Túc pháp với Bộ Pháp ở dạng đơn thuần từng pháp môn với các khuôn Bộ Pháp tĩnh tại và kết hợp cùng lúc cả hai pháp môn với các khuôn Bộ Pháp liên hoàn chuyển hoá. Tác dụng cần phát huy trong bước cuối cùng này không chỉ đơn thuần là sự nhuần nhuyễn các kỹ năng hoặc các khuôn tư thế mà là sự thuần thực về khả năng vận dụng kỹ năng dựa trên hiệu quả thu hoạch của quá trình rèn luyện Bộ Pháp.

Trong thực tế huấn luyện có thể có những xáo trộn về trình tự của các bước rèn luyện tùy sở kiến từng võ sư hướng dẫn, nhưng xáo trộn tới mức nào thì cũng không thể cắt bỏ một trong ba bước rèn luyện chủ yếu nêu trên về Bộ Pháp.

4- Thứ tư: Ngoài sự lưu ý đặc biệt về ba trọng điểm trên cũng cần xác định một thái độ dứt khoát về Bộ Pháp trước một số ý kiến hiện nay.

Trong tác phẩm Bruce Lee's Fighting Method, Lý Tiểu Long đã vạch ra một loạt các khuyết điểm của những khuôn mẫu Bộ Pháp cổ truyền, chẳng hạn vị thế thủ tay ở hai bên sườn khiến hai tay khó che chở mặt, chuẩn mực vuông vức trong khuôn Mã Bộ rất dễ gây mất tính ổn cố, khuôn Hư Bộ giới hạn động tác bước sang ngang và giảm uy lực đòn đánh vì dồn quá nhiều sức nặng lên chân sau... Dựa trên các nhận định đó, Lý Tiểu Long đưa ra một khuôn Bộ Pháp biến cải từ Cung Bộ, Hư Bộ và phần nào tương hợp với tư thế Trục Tuyến Phiêu Mã của Vịnh Xuân Phái. Theo Lý Tiểu Long, khuôn Bộ Pháp này đưa lại hiệu quả cao cho cả hai mặt công, thủ trong chiến đấu và được định danh là Thế Thủ Triệt Quyền Đạo. Cần hiểu những ý kiến trên của Lý Tiểu Long không hướng về tác dụng của các khuôn Bộ Pháp trong rèn luyện mà chỉ hướng về tính khả dụng trong chiến đấu của các khuôn đó. Cho nên, sẽ hết sức sai lầm nếu dựa vào ý kiến của Lý Tiểu Long để đặt nhẹ hoặc bài bác việc rèn luyện Bộ Pháp

Một số ý kiến khác giới hạn Bộ Pháp chỉ trong phạm vi chuyển hoá bộ vị hai chân để thể hiện các khuôn tư thế, còn các khuôn tư thế được tập hợp lại để hình thành một pháp môn gọi là Tấn Pháp. Đây là ý kiến được võ sư Từ Võ Hạnh giới thiệu trong tác phẩm Nghệ Thuật Song Tẩu Tự Do. Ý kiến này giúp giải tỏa phần nào sự lộn xộn về việc chen lấn giữa hai thuật ngữ “Tấn” và “Bộ” trong võ giới Việt Nam, nhưng có thể đưa tới ngộ nhận Tấn chỉ là một cách đứng cho vững hoặc Tấn thuộc một pháp môn nằm ngoài Bộ Pháp.

Tóm lại, dù được giới thiệu dưới hình vóc nào và trải các phê phán ra sao, Bộ Pháp vẫn luôn luôn giữ vai trò nền tảng của tòa nhà võ thuật. Mọi ý kiến chỉ có thể đưa tới cải biến một số khuôn mẫu nào đó chứ không thể xóa bỏ Bộ Pháp hoặc thay đổi toàn bộ tính chất chủ yếu của pháp môn này. Vì thế, cần tránh những ngò vực vô ích trước nhiều ý kiến bất đồng để khẳng định dứt khoát tầm quan trọng của Bộ

Pháp trong rèn luyện võ thuật. Đó là cách hay nhất để rèn luyện đạt hiệu quả. Hãy tâm niệm rằng muốn đạt tới mức tự do cao nhất trong chiến đấu thì trước hết cần đạt hiệu quả cao nhất trong rèn luyện. Đối với người mới nhập môn, việc rèn luyện chắc chắn phải tuân thủ theo các khuôn mẫu đã được nghiên cứu kỹ lưỡng và chứng minh cụ thể tác dụng theo thời gian. Chỉ một điều cần nhắc lại là không nên quên trọng điểm đầu tiên: Hãy phối hợp khuôn mẫu sao cho thích nghi với điều kiện thể chất đặc biệt của bản thân mình.

Chương 3: NỀN TẢNG ĐỂ RÈN LUYỆN THẬP BÁT LA HÁN QUYỀN

A- Tư thế chính trong Bộ Pháp.

B- Chiêu thức trong Thủ Pháp

+ Quyền.

+ Chưởng.

+ Chỉ

+ Cương Đao.

+ Trửu.

C- Chiêu thức trong Cước Pháp.

Mỗi bài trong Thập Bát La Hán Quyền có ít nhất 20 thức tới trên 40 thức, cộng chung cho toàn thể 18 bài có 530 thức. Tuy nhiên trên thực tế, toàn thể 18 bài Thập bát La Hán Quyền chỉ gồm 41 thức về sử dụng tay, 16 thức về sử dụng chân và một số tư thế Bộ Pháp căn bản. Những thức này được lập lại nhiều lần bằng các cách phối hợp khác nhau nhằm tạo sự nhuần nhuyễn kỹ năng trong mọi tình huống đồng thời gia cường sức mạnh cho người rèn luyện.

Để rèn luyện Thập Bát La Hán Quyền thực sự đạt hiệu quả có thể phân thành hai phần: đó là rèn luyện thuần thực từng thức chính riêng biệt rồi rèn luyện phối hợp các thức theo thứ tự từng bài.

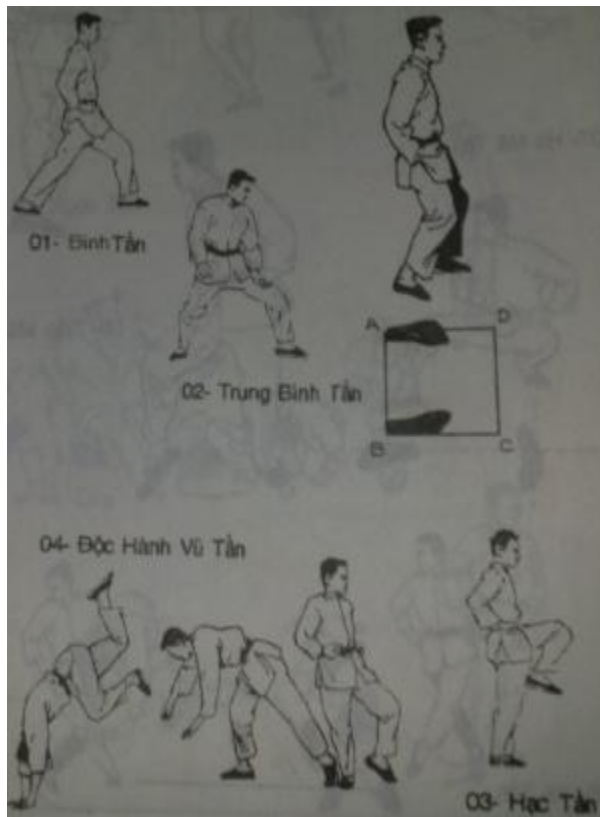
Cách tập này có thể áp dụng đồng loạt cho 8 bài Tiểu Môn La Hán và 6 bài đầu trong Đại Môn La Hán, là những bài mang tính đơn luyện.

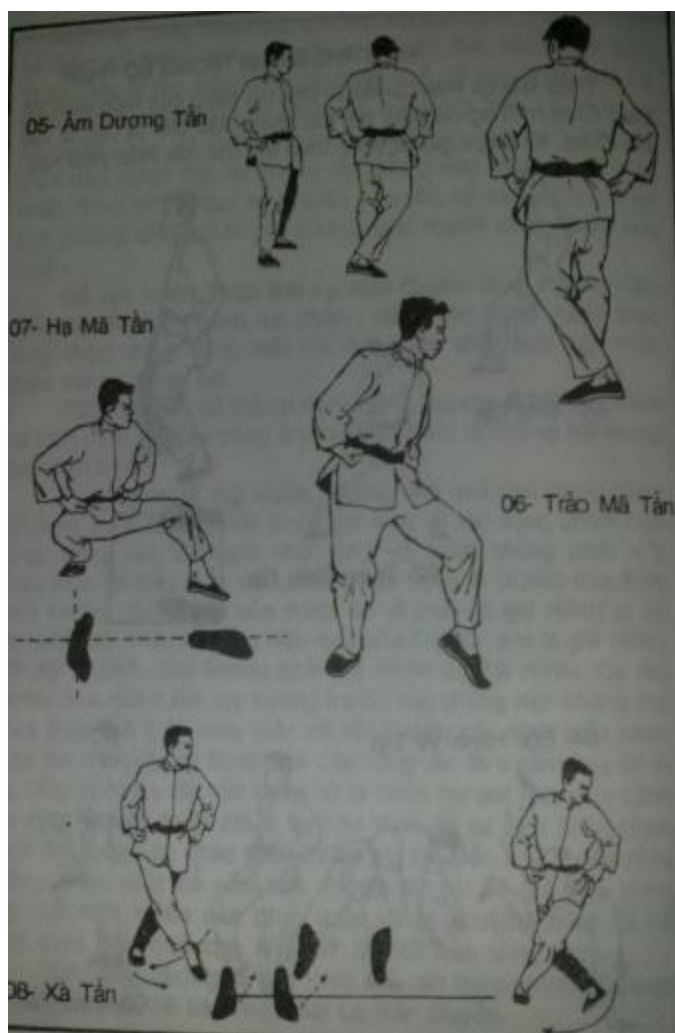
Trong thực tế rèn luyện, không nên quá chú trọng riêng tới hình thức mà coi nhẹ phần tìm hiểu về tác dụng chính của từng động tác. Cần ghi nhớ rằng võ thuật không phải một điệu múa để biểu diễn nên phần quan trọng là DỤNG của thức chứ không phải HÌNH của thức, sở dĩ phải cố giữ HÌNH vì đó là cách hay nhất để tăng hiệu quả của DỤNG, tức là giữ HÌNH để đạt DỤNG, chứ không phải giữ HÌNH để đạt HÌNH. Cụ thể là khi đưa một cánh tay ngang trước mặt chẳng hạn không thể đưa theo tình thần máy móc cố bắt chước các hình mẫu minh họa mà cần hiểu rõ dụng tình của động tác đưa cánh tay đó là gì. Hãy tìm hiểu để biết chắc đó là cánh tay gạt một đòn đánh từ phía nào tới hoặc chỉ là một hư thức để dụ địch hoặc chứa một tác dụng nào khác nữa. Chính sự tìm hiểu này là nền tảng vững chắc nhất để uốn nắn những sơ sót có thể gặp trong sự thể hiện HÌNH của từng thức và là phương thức tốt để đạt mức hiệu quả cao nhất về DỤNG của từng thức.

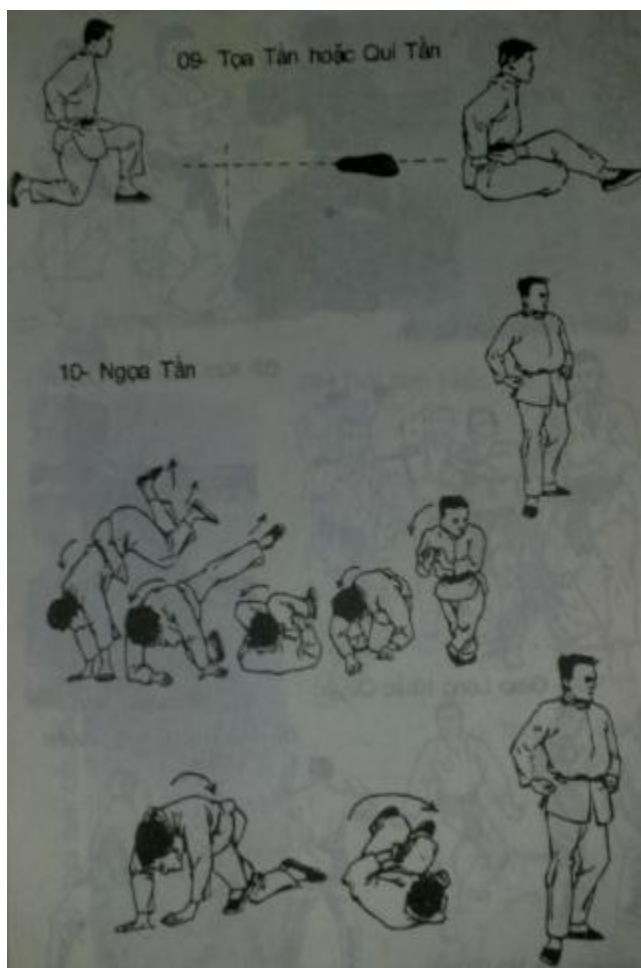
Sau đây, chúng ta hãy theo dõi các thức chính sẽ được kết hợp thành 18 bài Thập Bát La Hán Quyền.

A) TƯ THẾ CHÍNH TRONG BỘ PHÁP

Thập Bát La Hán Quyền là chế tác riêng của môn phái Võ Lâm Chánh Tông nên tên gọi các thức, đặc biệt là các tư thế Bộ Pháp, sẽ được giữ nguyên theo tên đặt của môn phái này.

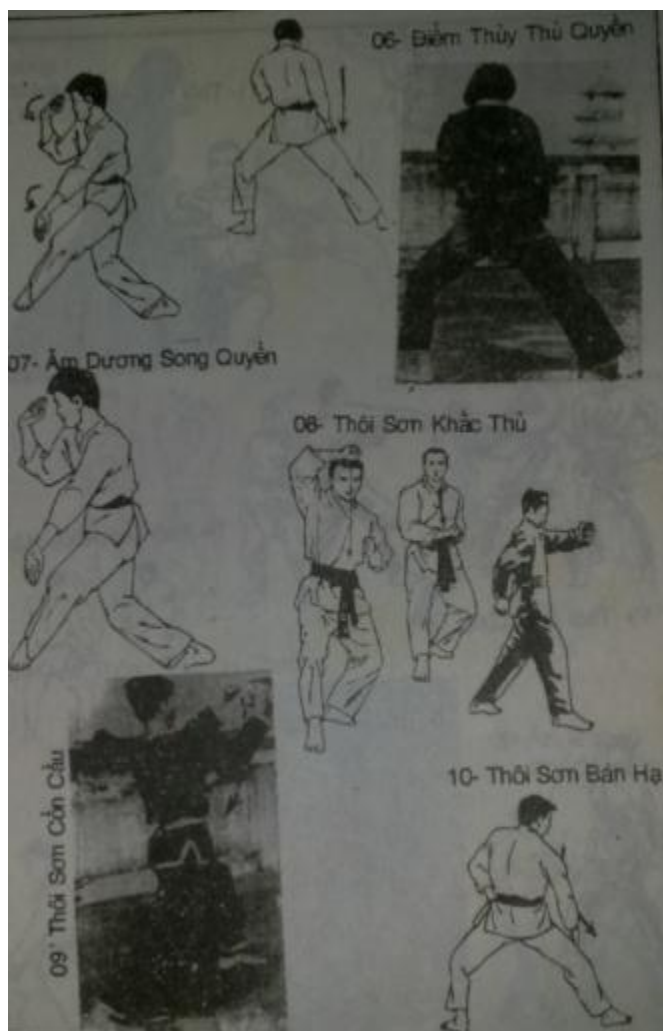


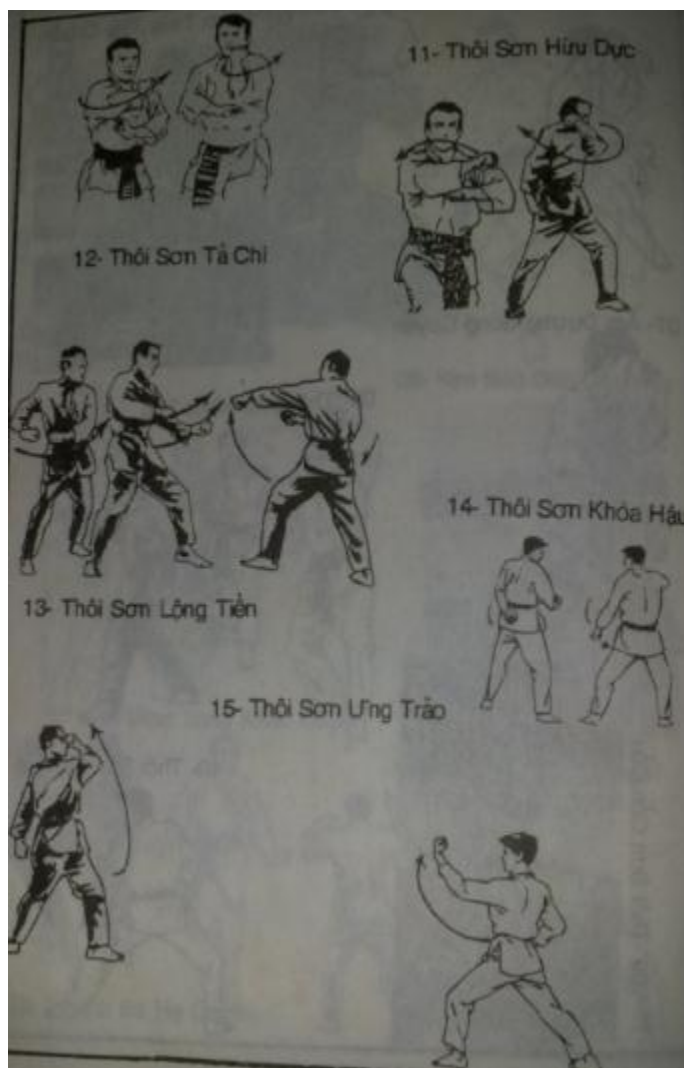




B) CHIÊU THỨC TRONG THỦ PHÁP











Cương Đao :

01- Cương Đao Trảm Xà



02- Cương Đao Trảm Thạch



03- Cương Đao Hoành Thảo

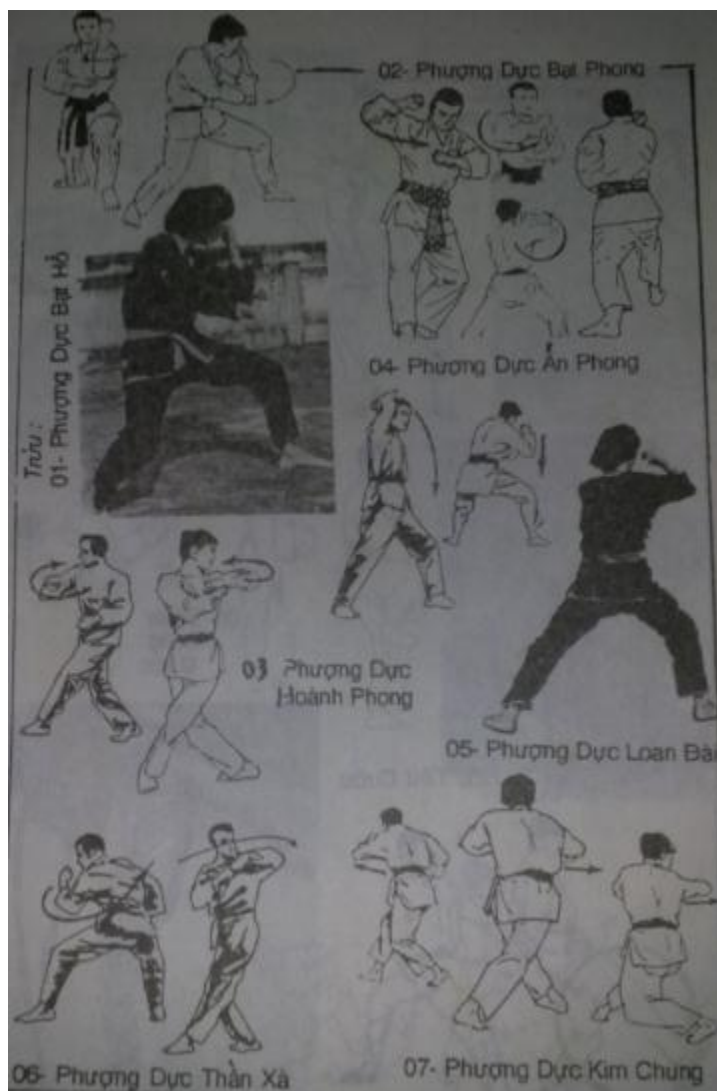


05- Cương Đao Tân Chi
(Lia Cảnh)

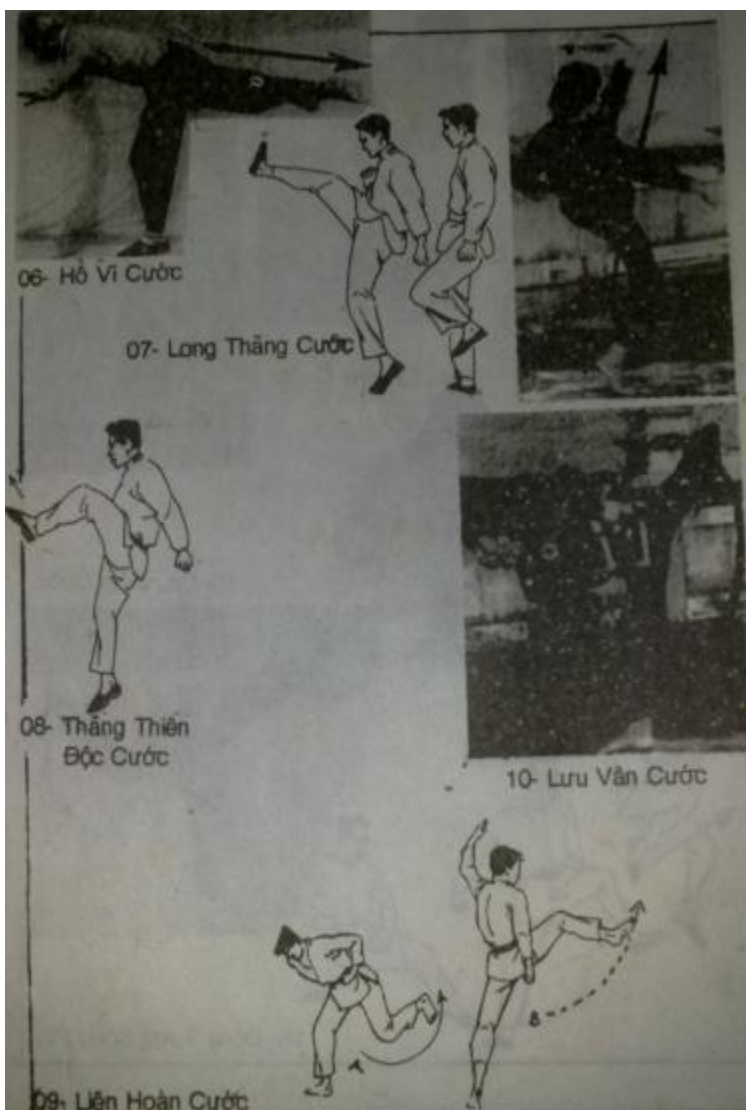


04- Cương Đao Phạt Mộc











Chương 4: TIỂU MÔN LA HÁN

- A- Mê tông la hán.
- B- Kim cương la hán
- C- Lợi công la hán
- D- Lực công la hán
- E- Khí công la hán.
- F- Môn tinh la hán
- G- Pháp thân la hán
- H- Công cứ liên châu la hán.

A - MÊ TÔNG LA HÁN

- + 01: Thiết Tiêu Cước.
- + 02: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 03: Mãnh Công Độc Chương.
- + 04: Thôi Sơn Khắc Thủ.
- + 05: Phượng Dực Hoành Phong.
- + 06: Giao Long Khắc Quyền.
- + 07: Bàng Long Cước.
- + 08: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 09: Thôi Sơn Hữu Dực.
- + 10: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 11: Song Chi Thu Châu.
- + 12: Phượng Dực Ân Phong.
- + 13: Phượng Dực Kim Chung.
- + 14: Phượng Dực Bạt Hồ.
- + 15: Hồ Vĩ Cước.
- + 16: Thôi Sơn Cồn Cầu.
- + 17: Long Thăng Cước.
- + 18: Cương Dao Phạt Mộc.
- + 19: Cương Dao Trảm Xà.
- + 20: Lưu Vân Cước.
- + 21: Độc Tiêu Cước.
- + 22: Đồng Tước Song Phi.
- + 23: Lập Tấn.
- + Thức 1: *Thiết Tiêu Cước*

Từ Lập Tấn, trụ trên chân trái, chân phải Thiết Tiêu Cước đá thẳng tới bằng gót chân.



+ Thức 2: *Kim Báo Đảo Quyền*.

Đá xong, đặt chân phải xuống phía trước thành tư thế Đinh Tấn Phải. Tay phải Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt bằng cạnh cổ tay phía ngón cái từ trái qua phải



+ Thức 3: *Mãnh Công Độc Chương*.

Cùng lúc, tay trái Mãnh Công Độc Chương đánh úc bàn tay thẳng tới trước.



+ Thức 4: *Thôi Sơn Khắc Thủ*.

Lật người ngược kim đồng hồ chuyển hướng thân hình sang trái, thu tay trái về trước ngực, tay phải Thôi Sơn Khắc Thủ đánh cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống.



+ Thứ 5: *Phượng Dực Hoành Phong*.

Tiếp tục xoay ngược kim đồng hồ 1/2 vòng chuyển hướng thân hình sang tư thế Xà Tấn (chân trái trước, chân phải sau). Đồng thời, chỏ trái Phượng Dực Hoành Phong đánh bọc vòng tới theo đà xoay, trong lúc tiến chân trái lên.



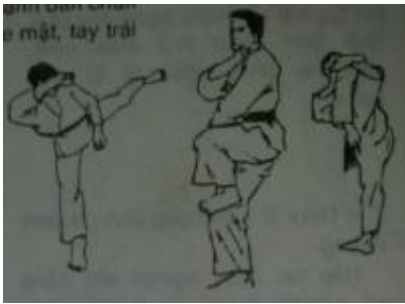
+ Thứ 6: *Giao Long Khắc Quyền*.

Rút chân trái về chỗ cũ, chuyển hướng thân hình về phía trước thành tư thế Trảo Mã Tấn, chân phải trước. Hai tay Giao Long Khắc Quyền, tay trái từ trước trán khắc cạnh cổ tay phía ngón út xuống, tay phải từ trước bụng khắc cạnh nắm tay phía ngón cái lên. Tay trái trong, tay phải ngoài, lưng nắm tay hướng ra trước.



+ Thứ 7: *Bàng Long Cước*.

Trụ chân phải, gót phải xoay ngang thuận kim đồng hồ, chân trái Bàng Long Cước đá cạnh bàn chân tới trước. Tay phải che mặt, tay trái che hạ bộ.



+ Thức 8: *Thôi Sơn Bán Hạ*.

Đá xong, lật người lại hướng cũ, rút chân trái về vị trí cũ trong lúc tay phải Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt bằng cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống rồi vuốt từ trong ra ngừng lại phía trước đầu gối phải



+ Thức 9: *Thôi Sơn Hữu Dực*.

Lập lại tư thế Trảo Mã Tàn chân phải trước. Tay trái Thôi Sơn Hữu Dực đâm móc từ trái qua phải.



+ Thức 10 : *Thôi Sơn Bán Hạ*.

Tay trái thuận đà chuyển thành Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt xuống bằng cạnh nắm tay phía ngón út rồi rút về ngang hông.



+ Thức 11: *Song Chi Thu Châu*

Cùng lúc, tay phải Song chi Thu Châu xĩa hai ngón trỏ và giữa thẳng tới trước.



+ Thức 12: *Phượng Dục Ẩn Phong.*

Xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ, chùng gối trái hạ thấp thân hình thành Trung Bình Tấn, tay phải Phượng Dục Ẩn Phong đảo cánh tay cầm chỏ thẳng xuống



+ Thức 13: *Phượng Dục Kim Chung*

Chân trái choàng trước chân phải tiến xà trong lúc chỏ phải Phượng Dục Kim Chung thúc thẳng tới.



+ Thức 14: *Phượng Dực Bạt Hồ.*

Xoay người 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ về hướng cũ, hơi kéo lui chân phải thành Trảo Mã Tấn, chân trái trước trong lúc chỏ trái Phượng Dực Bạt Hồ đánh tạt đứng tứ trái qua phải.



+ Thức 15: *Hổ Vĩ Cước.*

Xoay bàn chân trái, lật người 1/2 vòng tròn thuận kim đồng hồ, chân phải Hổ Vĩ Cước đá thọc mũi bàn chân ngược tới. Trong lúc đó, tay phải che hạ bộ, tay trái che mặt.



+ Thức 16: *Thôi Sơn Cồn Cầu.*

Đã xong, lật người lại rút chân phải về chỗ cũ thành Trảo Mã Tấn chân trái trước. Hai tay Thôi Sơn Cồn Cầu đánh hai cạnh nắm đấm phía ngón út từ trên cao thẳng xuống



+ Thức 17: *Long Thăng Cước*.

Trụ trên chân trái, choàng thân hình tới, chân phải Long Thăng Cước đá hất gót chân từ dưới thẳng lên.



+ Thức 18: *Cương Dao Phạt Mộc*.

Đã xong, lui chân phải về chỗ cũ thành tư thế Đinh Tấn Trái. Tay phải Cương Dao Phạt Mộc chém ngựa cạnh bàn tay phía ngón út xéo từ trên xuống vào phía trong.



+ Thức 19: *Cương Dao Trảm Xà*.

Lui chân trái, quỳ gối thành Qui Tấn. Tay trái Cương Dao Trảm Xà chém ngựa cạnh bàn tay phía ngón cái ngang từ phải qua trái.



+ Thức 20: *Lưu Vân Cước*.

Đứng lên, chân phải trước. Trụ trên chân phải, xoay lưng nghịch kim đồng hồ, chân trái Lưu Vân Cước đá quơ gót giáp vòng rồi đặt chân xuống chỗ cũ.



+ Thức 21: *Độc Tiêu Cước*.

Tiến chân trái lên thành Trảo Mã Tấn, chân trái trước. Chân phải Độc Tiêu Cước thúc đầu gối lên trong lúc chỏ trái Phượng Dực Ấn Phong cắm thẳng xuống.



+ Thức 22: *Đồng Tước Song Phi*.

Đá xong, đặt chân phải xuống chỗ cũ. Chân trái Kim Tiêu Cước đá thọc mũi bàn chân về phía trước đồng thời tung mình, chân phải đá bay tới thành Đồng Tước Song Phi.



+ Thức 23: *Lập Tấn*.

Đặt hai chân xuống đất ở vị thế chân phải trước, chân trái sau. Kéo chân phải về tư thế Lập Tấn, hai tay thu lại ngang hông



GHI CHÚ: Các thức 2-3 và các thức 10-11-12 tuy diễn tả như các thức riêng biệt nhưng trong luyện tập cần thực hiện cùng một lúc. Thí dụ, tay trái đỡ gạt (thức 2) thì đồng thời tay phải đánh tới (thức 3). Cũng thế, các thức 10-11 thực hiện đồng thời và lập tức tiếp liền bằng thức 12.

B – KIM CƯỜNG LA HÁN

- + 01: Song Long Thần Chương.
- + 02: Lôi Công Hạ Chương.
- + 03: Kim Báo Độc Quyền.
- + 04: Mãnh Công Độc Chương.
- + 05: Thần Thông Thượng Chương.
- + 06: Cương Dao Trảm Xà.
- + 07: Thôi Sơn Khắc Thủ.
- + 08: Kim Tiêu Cước.
- + 09: Phượng Dực Bạt Hồ.
- +10: Bàng Long Cước.
- + 11: Cương Dao Trảm Thạch.
- + 12: Cương Dao Tàn Chi (Lia Cành).
- + 13: Thôi Sơn Khóa Hậu.
- + 14: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 15: Ngũ Chỉ Thu Đào.
- + 16: Cương Dao Diệt Khí.
- + 17: Hoạch Sa Hạ Quyền.
- + 18: Hồ Vĩ Cước.
- + 19: Lưu Vân Cước.
- + 20: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 21: Song Chỉ Thu Châu.
- + 22: Phượng Dực Ân Phong.
- + 23: Song Phi Liên Hoàn Cước.
- + 24: Lập Tấn.

+ Thức 1: Song Long Thần Chương.

Từ Lập Tấn nhảy phóng tới, chân phải đặt trước thành Đinh Tấn Phải. Hai tay Song Long Thần Chương tổng hai ức bàn tay từ trước ngực thẳng tới.



+ Thức 2: Lôi Công Hạ Chương.

Giữ nguyên tư thế đứng. Hai tay Lôi Công Hạ Chương cuốn vô trước ngực bắt tréo đánh hai ức bàn tay thẳng xuống

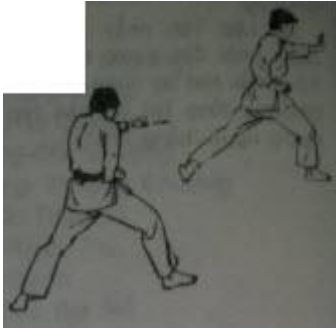


+ Thức 3: Kim Báo Đào Quyền. Giữ nguyên tư thế đứng, rút hai tay về hông. Tay phải Kim Báo Đào Quyền đỡ gạt bằng cạnh cổ tay phía ngón cái từ trái qua phải.



+ Thức 4: Mãnh Công Độc Chương.

Cùng lúc, tay trái Mãnh Công Độc Chương đánh ức bàn tay thẳng tới trước.



+ Thức 5: Thần Thông Thượng Chương.

Giữ nguyên tư thế đứng. Hai tay Thần Thông Thượng Chương bắt chéo trước ngực (lưng nắm đấm hướng ra trước) đẩy ngực lên trước trán. Trong lúc đưa tay lên, xoay cổ tay để lật lưng nắm đấm vào phía trong.



+ Thức 6: Cương Dao Trảm Xà.

Tiến chân trái thành Đinh Tấn Trái. Tay trái Cương Dao Trảm Xà chém ngang cạnh bàn tay phía ngón cái ngang từ phải qua trái



+ Thức 7: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Lui chân trái về thành Trảo Mã Tấn chân phải trước. Tay phải Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út từ trên thẳng xuống.



+ Thứ 8: Kim Tiêu Cước.

Trụ chân phải. Chân trái Kim Tiêu Cước đá thọc mũi bàn chân thẳng tới



+ Thứ 9: Phượng Dực Bạt Hồ.

Đá xong, rút chân trái về chỗ cũ, hơi chùng gối kéo thấp thân hình về phía sau, đảo người ngược kim đồng hồ 1/4 vòng tròn trong lúc chỏ phải Phượng Dực Bạt Hồ đánh tạt đứng từ phải qua trái.



+ Thứ 10: Bàng Long Cước.

Trụ trên chân phải, xoay thuận kim đồng hồ 1/2 vòng tròn, lật người lại, chân trái Bàng Long Cước đá cạnh bàn chân tới trước. Trong lúc đá, tay trái che hạ bộ, tay phải che mặt.



+ Thức 11: Cương Đao Trảm Thạch.

Đã xong, lật người lại hướng cũ, đặt chân trái xuống phía trước thành Đinh Tân Trái. Tay phải Cương Đao Trảm Thạch chém cạnh bàn tay phía ngón út thẳng xuống



+ Thức 12: Cương Đao Tàn Chi (Lia Cành).

Giữ nguyên tư thế đứng, rút tay phải về thủ hông. Tay trái Cương Đao Tàn Chi chém úp cạnh bàn tay phía ngón út xéo ngược lên từ trong ra.



+ Thức 13: Thôi Sơn Khóa Hậu.

Lùi chân trái, xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ, tay phải Thôi Sơn Khóa Hậu đâm hất ngược về phía sau lưng.



+ Thức 14: Kim Báo Đảo Quyền.

Xoay người 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ, lật lại hướng cũ, chân trái tiến, tay trái Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thức 15: Ngũ Chỉ Thu Đào.

Giữ tư thế Đinh Tấn Trái, tay phải Ngũ Chỉ Thu Đào móc 5 đầu ngón tay ngược từ dưới lên



+ Thức 16: Cương Dao Diệt Khí.

Chân trái lui, thành Đinh Tấn Phải. Hai tay Cương Dao Diệt Khí chặt hai cạnh bàn tay phía ngón út từ hai bên vào trong, chéo nhau ngang phía trước mặt.



+ Thức 17: Hoạch Sa Hạ Quyền.

Giữ nguyên tư thế đứng. Tay trái rút về trước ngực, tay phải Hoạch Sa Hạ Quyền lật ngược bàn tay móc từ trên xuống và vuốt về phía bên phải. Lòng bàn tay hướng ra ngoài.



+ Thức 18: Hổ Vĩ Cước.

Trụ chân phải, xoay ngược kim đồng hồ, lật lưng lại. Chân trái Hổ Vĩ Cước đá thọc mũi bàn chân ngược tới. Tay trái che hạ bộ, tay phải che mặt.



+ Thức 19: Lưu Vân Cước.

Đã xong, thuận theo đà xoay lật người trở lại hướng cũ, đặt chân trái xuống bên trái. Chân phải Lưu Vân Cước đá quơ gót nghịch giáp vòng rồi đặt chân xuống chỗ cũ.



+ Thức 20: Kim Báo Đảo Quyền.

Chân trái lui về thành Đinh Tấn Phải, tay trái Kim Báo Quyền đỡ gạt bằng cạnh cổ tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thức 21: Song Chỉ Thu Châu.

Cùng lúc, tay phải Song Chỉ Thu Châu xĩa hai ngón trỏ và giữa thẳng tới trước.



+ Thức 22: Phượng Dực Ấn Phong

Xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ, kéo thân hình về phía sau hạ thấp xuống bằng cách chùng gối trái thành Âm Dương Tấn. Tay phải Phượng Dực Ấn Phong cầm thẳng từ trên xuống.



+ Thức 23: Song Phi Liên Hoàn Cước.

Trụ chân phải, xoay người 3/4 vòng tròn (270 độ) ngược kim đồng hồ, lật lưng, chân trái Đảo Ngoặt cước đá móc gót đồng thời lật lưng tiếp, xoay người lại, không đặt chân trái xuống, tung mình lên, chân phải đá bay tới thành Song Phi Liên Hoàn Cước.



+ Thức 24: Lập Tấn.

Đặt hai chân xuống đất ở vị thế chân phải trước, chân trái sau. Kéo chân phải về tư thế Lập Tấn, hai tay thu lại ngang hông.



GHI CHÚ: Các thức 3-4, các thức 14-15 và các thức 20-21 thực hiện cùng một lúc.

C – LÔI CÔNG LA HÁN

- + 01: Cương Dao Phạt Mộc.
- + 02: Hồ Vĩ Cước.
- + 03: Cương Dao Sát Thích.
- + 04: Thôi Sơn Khắc Thủ.
- + 05: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 06: Mãnh Công Độc Chương.
- + 07: Điềm Thủy Thủ Quyền.
- + 08: Phụng Dực Hoàn Phong.
- + 09: Âm Dương Song Quyền.
- + 10: Bàng Long Cước.
- + 11: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 12: Long Thăng Cước.
- + 13: Thôi Sơn Hữu Dực.
- + 14 : Song Chỉ Thu Châu.
- + 15: Phụng Dực Ẩn Phong.
- + 16: Phụng Dực Kim Chung.
- + 17: Phụng Dực Bạt Hồ.
- + 16: Phụng Dực Loan Đài.
- + 19: Hồ Vĩ Cước.
- + 20: Cương Dao Trảm Xà.
- + 21: Thiết Tiêu Cước.
- + 22: Cương Dao Diệt Khí.
- + 23: Cương Dao Trảm Thạch.
- + 24: Lưu Vân Cước.

- + 25: Hồ Trảo Giáng Quyền.
- + 26: Đảo Sơn Cước.
- + 27: Song Phi Liên Hoàn Cước.
- + 28: Lập Tấn.
- + Thức 1: Cương Dao Phật Mộc.

Từ Lập Tấn chuyển thành Đinh Tấn Trái (bằng cách tiến chân trái hoặc lui chân phải). Tay phải thủ hông, tay trái Cương Dao Phật Mộc chém ngựa cạnh bàn tay phía ngón út xéo từ trên xuống vào phía trong.



- + Thức 2: Hồ Vĩ Cước.

Xoay lưng thuận kim đồng hồ, lật người, trụ chân trái, chân phải Hồ Vĩ Cước đá thọc mũi bàn chân ngược tới. Tay phải che hạ bộ, tay trái che mặt



- + Thức 3: Cương Dao Sát Thích.

Đá xong, lật người lại, đặt chân xuống thành Đinh Tấn Phải. Tay phải đưa lên đỡ trước trán, tay trái Cương Dao Sát Thích đâm mũi bàn tay tới trước



+ Thứ 4: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ thành Âm Dương Tấn, chùng gối trái kéo thân hình về phía sau trong lúc tay trái thu về, tay phải Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh cổ tay phía ngón út thẳng xuống.



+ Thứ 5: Kim Báo Đảo Quyền.

Xoay người thuận kim đồng hồ trở về hướng cũ thành Đinh Tấn Phải, tay trái Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thứ 6: Mãnh Công Độc Chương.

Cùng lúc, tay phải Mãnh Công Độc Chương đánh ức bàn tay thẳng tới trước.



+ Thức 7: Điểm Thủy Thủ Quyền.

Xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ (như trong thức 4), tay trái thu về thủ hông trong lúc tay phải Thủy Thủ Quyền đâm thẳng xuống.



+ Thức 8: Phượng Dực Hoàn Phong.

Xoay người 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ, chỏ trái Phượng Dực Hoàn Phong đánh vòng tới trong lúc chân trái theo đà xoay tiến lên trước một bước. Tay phải che nách trái.



+ Thức 9: Âm Dương Song Quyền.

Xoay người tiếp 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ, chân trái choàng về sau thành Trảo Mã Tấn chân phải trước. Hai tay Âm Dương Song Quyền đẩy ức bàn tay từ trái qua phải, bàn tay trái trên ngang trước ngực, bàn tay phải dưới ngang trước đan điền.



+ Thức 10: Bàng Long Cước.

Trụ chân phải, xoay gót thuận kim đồng hồ, chân trái Bàng Long Cước đá cạnh bàn chân tới trước. Trong lúc đá, tay phải che mặt, tay trái che hạ bộ



+ Thức 11: Thôi Sơn Bán Hạ.

Đá xong, lật người lại, đặt chân trái về chỗ cũ, kéo lui thân hình (như trong thức 4), tay phải Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt bằng cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống rồi vuốt từ trong ra ngừng lại phía trước đầu gối phải



+ Thức 12: Long Thăng Cước.

Trụ trên chân phải, choàng thân hình tới, chân trái Long Thăng Cước đá hất gót từ dưới thẳng lên.



+ Thức 13: Thôi Sơn Hữu Dực.

Đá xong, rút chân trái về chỗ cũ thành Đinh Tấn Phải. Tay trái Thôi Sơn Hữu Dực đâm móc ngang từ trái qua phải, tay phải rút về thủ hông



+ Thức 14: Song Chỉ Thu Châu.

Lật tay trái rút về thủ hông. Tay phải Song Chỉ Thu Châu xĩa hai ngón trỏ và giữa thẳng tới



+ Thức 15: Phụng Dực Ẩn Phong.

Xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ, hạ thấp thân hình thành Trung Bình Tấn. Chỏ phải Phụng Dực Ẩn Phong cắm thẳng xuống



+ Thức 16: Phụng Dực Kim Chung.

Choàng chân trái lên trước chân phải thành Xà Tấn, chỏ phải đảo lên Phụng Dực Kim Chung thúc thẳng tới.



+ Thức 17: Phụng Dực Bạt Hồ.

Thuận đà, lật người thuận kim đồng hồ về hướng cũ thành Đỉnh Tấn Trái trong lúc chỏ trái Phượng Dực Bạt Hồ đánh tạt từ trái qua phải.



+ Thức 18: Phượng Dực Loan Đài.

Tiến chân phải thành Đỉnh Tấn Phải, chỏ phải Phượng Dực Loan Đài cắm thẳng tới về phía trước, trong lúc tay trái thủ ngực.



+ Thức 19: Hồ Vĩ Cước.

Xoay bàn chân phải, lật lưng ngược kim đồng hồ 1/2 vòng tròn, chân trái Hồ Vĩ Cước đá thọc mũi bàn chân ngược tới. Trong lúc đá, tay trái che hạ bộ, tay phải che mặt.



+ Thức 20: Cương Dao Trảm Xà.

Đã xong, lật ngược người lại, đặt chân trái xuống chỗ cũ, quỳ gối xuống thành Qui Tấn. Tay trái Cương Dao Trảm Xà chém ngựa cạnh bàn tay phía ngón cái ngang từ phải qua trái.



+ Thức 21: Thiết Tiêu Cước.

Đứng lên, hai tay Cương Dao Khai Môn hai bàn tay mở tréo trước mặt khoát gạt 2 cạnh bàn tay phía ngón út sang hai bên, đồng thời chân trái Thiết Tiêu Cước đá lót chân thẳng tới. Độ cao hai bàn tay ngang tầm mắt trở xuống.



Thức 22 : Cương Dao Diệt Khí.

Rút chân trái về vị trí cũ thành Đinh Tấn Phải. Hai tay Cương Dao Diệt Khí chém hai cạnh bàn tay phía ngón út từ hai bên vào trước mặt. Độ cao bàn tay như thức 21



+ Thức 23: Cương Dao Trảm Thạch.

Tiến chân trái thành Đinh Tấn Trái, rút tay phải về thủ hông. Tay trái Cương Dao Trảm Thạch chém cạnh bàn tay phía ngón út thẳng từ trên xuống



+ Thức 24: Lưu Vân Cước.

Trụ chân trái, lật lưng xoay người thuận kim đồng hồ, chân phải Lưu Vân Cước đá quơ gót giáp vòng rồi đặt chân xuống chỗ cũ.



+ Thức 25: Hồ Trảo Giáng Quyền.

Vừa đặt chân phải xuống, thuận đà lật người ngược lại ngả lưng về phía sau, hai tay Hồ Trảo Giáng Quyền, tay trái vươn khỏi đầu chụp 5 ngón tay xuống trong lúc tay phải từ dưới hông móc ngược 5 ngón tay trở lên. Cả hai bàn tay đều đánh phía sau lưng.



+ Thức 26 : Đảo Sơn Cước.

Trong lúc thu tay về, trụ chân trái, lật người 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ, chân phải Đảo Sơn Cước đá vòng theo đà xoay người rồi đặt xuống phía trước.



+ Thức 27: Song Phi Liên Hoàn Cước.

Chân phải vừa đặt xuống lập tức biến thành chân trụ trong lúc tiếp tục đà xoay lật ngược người lại, chân trái Câu Liêm Cước đá móc gót ngược lên. Lật người lại một lần nữa tung mình lên, chân phải đá bay tới thành Song Phi Liên Hoàn Cước.



+ Thức 28: Lập Tấn.

Đặt hai chân xuống đất ở vị thế chân phải trước, chân trái sau. Rút chân phải về thành Lập Tấn trong lúc hai tay thu trở lại ngang hông.



GHI CHÚ: Hai thức 5-6 thực hiện cùng một lúc, tay trái đỡ gạt đồng thời tay phải đánh tới. Hai thức 14-15 thực hiện liên tiếp, tay phải Song Chỉ Thu Châu vừa dứt lập tức xoay người đảo chỗ thành Phụng Dực Ẩn Phong. Các thức 24-25-26-27 thực hiện liên tục, đặc biệt cố thực hiện thật nhanh các động tác lật mình để đổi hướng và lưu ý: tung mình lên phóng cú đá cuối cùng bằng chân phải trước khi chân trái đá Câu Liêm Cước chạm đất.



D – LỰC CÔNG LA HÁN

- + 01: Song Chi Thu Châu.
- + 02: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 03: Kim Tiêu Cước.
- + 04: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 05: Mãnh Công Độc Chương.
- + 06: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 07: Bàng Long Cước.
- + 08: Cương Dao Bán Hạ.
- + 09: Thôi Sơn Ứng Trảo.
- + 10: Phượng Dực Bạt Hồ.
- + 11: Bình Phong Hạc Quyền.
- + 12: Phượng Dực Ân Phong.
- + 13: Cương Dao Trảm Xà.
- + 14: Ngũ Chỉ Thu Đào.
- + 15: Phượng Dực Thần Xà.
- + 16 : Lôi Công Cước.
- + 17: Hạc tấn.
- + 18: Cương Dao Sát Thích.
- + 19: Cương Dao Diệt Khí.
- + 20: Cương Dao Khai Môn.
- + 21: Song Long Thần Chương.
- + 22: Hạ Mã Tấn.
- + 23: Thôi Sơn Lộng Tiền.
- + 24: Lưu Vân Cước.

+ 25: Cương Dao Tàn Chí (Lia Cành).

+ 26: Thăng Thiên Độc Cước.

+ 27: Lập Tấn.

+ Thức 1: Song Chỉ Thu Châu.

Từ Lập Tấn, tiến chân trái thành Đinh Tấn Trái, tay phải Song Chỉ Thu Châu xĩa hai ngón trỏ, giữa thẳng tới



+ Thức 2: Thôi Sơn Bán Hạ.

Giữ nguyên tư thế đứng, tay trái Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón út từ trên xuống rồi vuốt từ trong ra.



+ Thức 3: Kim Tiêu Cước.

Cùng lúc, chân trái Kim Tiêu Cước đá thọc mũi bàn chân thẳng tới.



+ Thức 4: Kim Bảo Đảo Quyền.

Rút chân trái về chỗ cũ thành Đinh Tấn Trái. Tay trái Kim Bảo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ trong ra.



+ Thức 5: Mãnh Công Độc Chương.

Cùng lúc, tay phải Mãnh Công Độc Chương đánh úc bàn tay thẳng tới trước.



+ Thức 6 : Thôi Sơn Bán Hạ.

Chuyển mình lên trong lúc tay phải Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón út từ trên xuống và vuốt từ trong ra



+ Thức 7: Bàng Long Cước.

Xoay gót chân trái, lật mình ngược kim đồng hồ, chân phải Bàng Long Cước đá cạnh bàn chân tới trước.



+ Thức 8: Cương Dao Bán Hạ.

Đá xong, lật người trở lại, rút chân phải về chỗ cũ. Tay trái Cương Dao Bán Hạ chém úp cạnh bàn tay phía ngón út xéo xuống và vuốt từ trong ra.



+ Thức 9: Thôi Sơn Ưng Trảo.

Giữ tư thế Trảo Mã Tân chân trái trước, rút tay trái về thủ hông, tay phải Thôi Sơn Ưng Trảo đâm móc ngược từ dưới lên.



+ Thức 10: Phụng Dực Bạt Hồ

Giữ nguyên tư thế đứng, rút tay phải về thủ hông, chỗi trái Phụng Dực Bạt Hồ đánh tạt từ trái qua phải.



+ Thức 11: Bình Phong Hạc Quyền.

Chân phải tiến Xà Nghịch (lót sau chân trái), tay trái Bình Phong Hạc Quyền đánh lưng nắm tay thẳng tới.



+ Thức 12: Phượng Dực Ẩn Phong.

Xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ, rút chân trái về, hạ thấp thân hình thành Trung Bình Tấn. Chỏ phải Phượng Dực Ẩn Phong cắm thẳng xuống.



+ Thức 13: Cương Dao Trảm Xà.

Lật người thuận kim đồng hồ trở lại hướng cũ, quỳ gối trái thành Qui Tấn. Tay trái Cương Dao Trảm Xà chém ngang bàn tay phía ngón cái ngang từ phải qua trái.



+ Thức 14: Ngũ Chỉ Thu Đào.

Đứng lên thành Đinh Tấn Phải, tay phải Ngũ Chỉ Thu Đào móc 5 đầu ngón tay ngược từ dưới lên.



+ Thức 15: Phụng Dực Thần Xà.

Hạ thấp thân hình, xoay 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ, lật lưng lại, trong lúc chỏ trái Phụng Dực Thần Xà đánh móc vòng ngược về phía sau lưng.



+ Thức 16: Lôi Công Cước.

Thuận đà, tiếp tục xoay người trở về hướng cũ trong lúc chân trái Lôi Công Cước đá vòng nện gót xuống phía trước.



+ Thức 17: Hạc tấn.

Nhảy chân trái qua phía trái biến thành chân trụ, chân phải co lên thành Hạc Tấn trong lúc tay phải Cương Dao Trảm Thạch chém thẳng xuống.



+ Thức 18: Cương Dao Sát Thích.

Đặt chân phải xuống trước thành Đinh Tấn Phải. Hai tay Cương Dao Sát Thích đâm mũi bàn tay thẳng tới.



+ Thức 19: Cương Dao Diệt Khí.

Chân phải chuyển sang phải thành Âm Dương Tấn, hai tay Cương Dao Diệt Khí chặt 2 cạnh bàn tay phía ngón út từ hai bên vào chéo nhau ngay phía trước mặt.



+ Thức 20: Cương Dao Khai Môn.

Xoay người 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ biến thành Đinh Tấn Phải. Hai tay Cương Dao Khai Môn chém hai cạnh bàn tay phía ngón út vệt ra hai bên



+ Thức 21: Song Long Thần Chưởng.

Giữ nguyên vị thế hai chân, nhảy phóng tới trước, hai tay Song Long Thần Chưởng tổng hai ức bàn tay thẳng tới.



+ Thức 22: Hạ Mã Tấn.

Giữ nguyên vị thế hai chân, nhảy lui lại, chùng gối trái, duỗi chân phải thành Hạ Mã Tấn, hai tay rút thủ hông.



+ Thức 23: Thôi Sơn Lộng Tiến.

Đứng lên, tiến chân trái, xoay lưng 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ, thành Đinh Tấn Trái. Hai tay Thôi Sơn Lộng Tiến khoa một vòng đánh hất nắm đấm từ dưới lên thẳng phía trước.



+ Thức 24: Lưu Vân Cước.

Trụ trên chân trái. Xoay người 1 vòng tròn thuận kim đồng hồ trong lúc chân phải Lưu Vân Cước đá quơ gót nghịch giáp vòng



+ Thức 25: Cương Dao Tàn Cho (Lia Cành).

Đá xong lật người lại, đặt chân phải về chỗ cũ. Tay trái Cương Dao Tàn Chi chém úp cạnh bàn tay ngược lên từ trong ra



+ Thức 26: Thăng Thiên Độc Cước.

Thu hai tay về hông, rút chân trái về thành Lập Tấn. Nhảy vọt người lên, chân phải Thăng Thiên Độc Cước đá thốc về phía trước.



+ Thức 27: Lập Tấn.

Hạ mình xuống theo vị thế chân phải trước, chân trái sau. Lui chân phải về thành Lập Tấn.



GHI CHÚ: Thực hiện cùng một lúc các thế 2-3, các thức 4-5, các thức 6-7. Lưu ý: Các thức 20-21, hướng thân hình xoay về phía bên phải của hướng cũ, tức chuyển 90 độ theo kim đồng hồ.

E – KHÍ CÔNG LA HÁN

- + 01: Âm Dương Pháp Chương.
- + 02: Bình Phong Hạc Quyền.
- + 03: Thôi Sơn Khắc Thủ.
- + 04: Cương Bao Tàn Chi (Lia Cành)
- + 05: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 06: Thôi Sơn Lộng Tiền.
- + 07: Kim Bảo Đảo Quyền.
- + 08: Thôi Sơn Cồn Cầu.
- + 09: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 10: Long Thăng Cước.
- + 11: Phụng Dực Ẩn Phong.
- + 12: Độc Tiêu Cước.
- + 13: Thôi Sơn Hữu Dực.
- + 14: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 15: Kim Tiêu Cước.
- + 16: Mãnh Công Độc Chương.
- + 17: Thôi Sơn Tả Chi.
- + 18: Cương Dao Diệt Khí.
- + 19: Hoạch Sa Hạ Quyền.
- + 20: Phụng Dực Kim Chung.
- + 21: Kim Bảo Đảo Quyền.
- + 22: Hạ Mã Tấn.
- + 23: Đồng Tước Song Phi.
- + 24: Phụng Dực Loan Đài.

- + 25: Cương Dao Bán Hạ.
- + 26: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 27: Bàng Long Cước.
- + 28: Hồ Vĩ Cước.
- + 29: Tọa Tấn.
- + Thức 1: Âm Dương Pháp Chương.

Từ Lập Tấn phóng chân phải tới trước thành Đinh Tấn Phái. Hai tay Âm Dương Pháp Chương, tay trái từ ngang trước mặt đánh ức bàn tay xuống, tay phải từ ngang trước bụng đánh ức bàn tay lên. Tay trái trong, tay phải ngoài.



- + Thức 2: Bình Phong Hạc Quyền

Tay trái nắm lại, đao thành Bình Phong Hạc Quyền đánh lật lưng nắm đấm tới trước.



- + Thức 3: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Tay phải nắm lại Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út thẳng từ trên xuống.



+ Thức 4: Cương Đao Tàn Chi (Lìa Cành).

Giữ nguyên tư thế Đinh Tấn Phải, tay trái Cương Đao Tàn Chi chèn úp cạnh bàn tay phía ngón út xéo ngược từ trong ra



+ Thức 5: Thôi Sơn Bán Hạ.

Chân phải lui téo về trước chân trái thành Xà Tấn, thân hình thuận đà hơi xoay ngược kim đồng hồ, tay phải Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt bằng cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống và vuốt từ trong ra.



+ Thức 6: Thôi Sơn Lộng Tiên.

Xoay người thuận kim đồng hồ về hướng cũ, hai tay Thôi Sơn Lộng Tiên khoa một vòng đánh hất nắm đấm từ dưới lên thẳng phía trước.



+ Thức 7: Kim Báo Đảo Quyền.

Giữ nguyên tư thế Xà Tấn chân phải téo trước chân trái, tay trái Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thức 8: Thôi Sơn Cồn Cầu.

Tiếp liền, tay phải Thôi Sơn Cồn Cầu đánh cạnh nắm tay phía ngón út thẳng xuống phía trước



+ Thức 9: Thôi Sơn Bán Hạ.

Tay trái ở vị thế ngang tầm vai đảo thành Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt cạnh nắm tay phía ngón út xuống.



+ Thức 10: Long Thăng Cước.

Chân phải Long Thăng Cước đá hất gót từ dưới thẳng lên về phía trước



+ Thức 11: Phụng Dực Ẩn Phong.

Đá xong, đặt chân phải lên trước thành Đinh Tấn Phải. Chỗ phải Phụng Dực Ẩn Phong cắm thẳng xuống.



+ Thức 12: Độc Tiêu Cước.

Cùng lúc, chân trái Độc Tiêu Cước co gối giựt ngược thẳng lên.



+ Thức 13: Thôi Sơn Hữu Dực.

Đã xong, đặt chân trái qua trái thành Âm Dương Tấn, tay trái Thôi Sơn Hữu Dực đâm móc ngang từ trái qua phải.



+ Thức 14: Thôi Sơn Bán Hạ.

Chân trái lui thành Trảo Mã Tấn chân phải trước. Tay phải Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống



+ Thức 15: Kim Tiêu Cước.

Cùng lúc, chân phải Kim Tiêu Cước đá thọc mũi bàn chân thẳng tới.



+ Thức 16: Mãnh Công Độc Chương.

Đá xong, đặt chân phải ngang qua phải thành Trung Bình Tấn. Tay phải Mãnh Công Độc Chương đánh ức bàn tay thẳng tới trước.



+ Thức 17: Thôi Sơn Tả Chi.

Chân trái tiến Xà đặt tréo trước chân phải. Tay phải Thôi Sơn Tả Chi đâm móc ngang từ phải qua trái.



+ Thức 18: Cương Dao Diệt Khí.

Lui chân trái về chỗ cũ thành Trung Bình Tấn. Hai tay Cương Dao Diệt Khí chặt hai cạnh bàn tay phía ngón út từ hai bên vào trong, treo nhau ngay trước mặt.



+ Thức 19: Hoạch Sa Hạ Quyền.

Thu tay phải về trước ngực trong lúc tay trái Hoạch Sa Hạ Quyền đảo bàn tay móc từ trên xuống và vuốt về phía bên trái.



+ Thức 20 : Phụng Dực Kim Chung.

Tiến chân phải thành Đinh Tấn Phái, đảo người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ, tay phải Phụng dực Kim Chung thúc chỏ thẳng tới.



+ Thức 21: Kim Báo Đảo Quyền.

Xoay người lại hướng cũ, trong lúc tay phải Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt bằng cạnh cổ tay phía ngón cái từ trái qua.



+ Thúc 22: Hạ Mã Tấn

Lùi chân phải về thành Đinh Tấn Trái trong lúc tay trái Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt từ trên xuống. Xong, chùng gối phải thành Hạ Mã Tấn chân trái trước.



+ Thứ 23: Đồng Tước Song Phi

Vùng lên, đá chân trái thẳng tới trước trong lúc tung mình đá tiếp chân phải thẳng tới thành Đồng Tước Song Phi.



+ Thúc 24: Phụng Dục Loan Đài

Đặt chân xuống theo vị thế chân phải trước, chân trái sau. Chân trái tiến thành Đinh Tấn Trái, chỏ trái Phụng Dục Loan Đài cầm thẳng về phía trước.



+ Thức 25: Cương Đao Bán Hạ.

Lui chân trái đổi thành Đinh Tấn Phải. Tay phải Cương Đao Bán Hạ chém úp cạnh bàn tay phía ngón út từ trong ra



+ Thức 26: Thôi Sơn Bán Hạ.

Giữ nguyên tư thế Đinh Tấn Phải, tay trái Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt xuống bằng cạnh nắm tay phía ngón út



+ Thức 27: Bàng Long Cước.

Trụ chân phải xoay người thuận kim đồng hồ, chân trái Bàng Long Cước đá thẳng cạnh bàn chân tới



+ Thức 28: Hồ Vĩ Cước.

Đá xong đặt chân trái xuống trước, tiếp tục đá xoay thuận kim đồng hồ, chân phải Hồ Vĩ Cước đá nghịch thọc mũi bàn chân tới.



+ Thức 29: Tọa Tấn.

Đá xong, rút chân phải về chỗ cũ, ngồi hẫng xuống tư thế Tọa Tấn, hai tay thu về hông. Đoạn đứng lên, lui chân trái về thành Lập Tấn.



GHI CHÚ: Thức 7-8,14-15,9-10, 11-12, 26-27 thực hiện cùng một lúc.

F – MÔN TINH LA HÁN

- + 01: Cương Dao Phạt Mộc
- + 02: Bình Phong Hạc Quyền
- + 03: Thôi Sơn Ứng Trảo.
- + 04: Ngũ Chỉ Thu Đào.
- + 05: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 06: Cương Dao Trảm Thạch.
- + 07: Độc Tiêu Cước.
- + 08: Hạ Mã Tấn.
- + 09: Tảo Phong Cước.
- + 10: Mãnh Công Độc Chương.
- + 11: Thôi Sơn Ứng Trảo.
- + 12: Cương Dao Sát Thích.
- + 13: Giao Long Khắc Quyền.
- + 14: Kim Tiêu Cước.
- + 15: Hoạch Sa Hạ Quyền.
- + 16: Hồ Vĩ Cước.
- + 17: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 18: Đảo Sơn Cước.
- + 19: Mãnh Công Độc Chương.
- + 20: Câu Liêm Cước.
- + 21: Thôi Sơn Côn Cầu.
- + 22: Hạ Mã Tấn.
- + 23: Phượng Dực Bạt Hồ
- + 24: Thôi Sơn Bán Hạ.

+ 25: Lưu Vân Cước

+ 26: Cương Đao Bán Hạ

+ 27: Lập Tấn.

+ Thức 1: Cương Đao Phạt Mộc.

Từ Lập Tấn thành Đinh Tấn Phải bằng cách lui chân trái hoặc tiến chân phải. Tay phải Cương Đao Phạt Mộc chém ngang bàn tay phía ngón út xéo xuống từ ngoài vào và ngưng lại phía trên đầu gối phải.



+ Thức 2: Bình Phong Hạc Quyền.

Giữ nguyên tư thế đứng, tay trái Bình Phong Hạc Quyền đánh lật lưng nắm tay tới trước.



+ Thức 3: Thôi Sơn Ứng Trảo.

Giữ nguyên tư thế đứng, rút tay trái về thủ hông, tay phải Thôi Sơn Ứng Trảo đâm móc ngược từ dưới lên.



+ Thức 4: Ngũ Chi Thu Đào.

Vẫn cùng tư thế đứng, tay trái Ngũ Chi Thu đào móc 5 đầu ngón tay ngược lên.



+ Thức 5: Kim Báo Đảo Quyền.

Thuận đà, tay trái Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thức 6: Cương Dao Trảm Thạch.

Vẫn giữ Đinh Tấn Phải, tay phải Cương Dao Trảm Thạch chém cạnh bàn tay phía ngón út thẳng từ trên xuống



+ Thức 7: Độc Tiêu Cước.

Trụ chân phải, thân hình choàng tới, chân trái Độc Tiêu Cước thúc đầu gối thẳng lên.



+ Thức 8: Hạ Mã Tấn.

Đã xong, xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ, đặt chân trái về chỗ cũ, chùng gối hạ thân hình xuống thành Hạ Mã Tấn, chân phải duỗi phía trước



+ Thức 9: Tảo Phong Cước.

Đứng lên, chân trái Tảo Phong Cước đá bằng sống lưng bàn chân tạt từ phải qua trái, hai tay thủ hông.



+ Thức 10: Mãnh Công Độc Chương:

Đã xong, đặt chân trái xuống phía trước thành Đinh Tấn Trái. Tay trái Mãnh Công Độc Chương đánh ức bàn tay thẳng tới.



+ Thức 11: Thôi Sơn Ứng Trảo.

Giữ tư thế Đinh Tấn Trái, tay phải Thôi Sơn Ứng Trảo đâm móc ngược từ dưới lên.



+ Thức 12 : Cương Đao Sát Thích.

Rút tay phải về thủ hông trong lúc tay trái Cương Đao Sát Thích đâm mũi bàn tay thẳng tới.



+ Thức 13: Giao Long Khắc Quyền.

Giữ nguyên tư thế Đinh Tấn Trái, hai tay Giao Long Khắc Quyền, tay phải khắc cạnh cổ tay phía ngón cái từ dưới lên, tay trái khắc cạnh cổ tay phía ngón út từ trên xuống trước ngực. Tay phải lên phía ngoài, tay trái xuống phía trong.



+ Thức 14: Kim Tiêu Cước.

Trụ chân trái, chân phải Kim Tiêu Cước đá thọc mũi bàn chân tới trước.



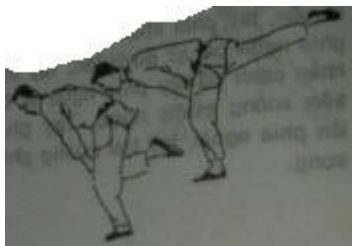
+ Thức 15: Hoạch Sa Hạ Quyền.

Đá xong, rút chân về chỗ cũ lập lại tư thế Đinh Tấn Trái. Tay phải thủ hông, tay trái Hoạch Sa Hạ Quyền đỡ móc bàn tay từ trên xuống lật cho phía ngón cái hướng vào trong vuốt về bên trái.



+ Thức 16: Hồ Vĩ Cước.

Trụ chân trái, xoay người vòng tròn thuận kim đồng hồ, chân phải Hồ Vĩ Cước đá thọc mũi bàn chân trước (tức đá về phía sau lưng)



+ Thức 17: Thôi Sơn Bán Hạ.

Đá xong, thuận đà xoay thêm 1/2 vòng tròn thuận kim đồng hồ, đặt chân phải xuống chỗ cũ lập lại tư thế Đinh Tấn Trái. Tay trái Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt bằng cạnh nắm tay phía ngón út từ trên vòng xuống, vuốt từ trong ra ngừng lại phía trước đầu gối trái



+ Thức 18: Đảo Sơn Cước.

Trụ chân trái, xoay người ngược kim đồng hồ, chân phải Đảo Sơn Cước đá vòng cầu theo đà xoay người từ phải qua trái. Thuận đà tiếp tục vòng xoay, đặt chân phải xuống chỗ cũ



+ Thức 19: Mãnh Công Độc Chương.

Giữ tư thế Đinh Tấn Trái. Tay trái thủ hông, tay phải Mãnh Công Độc Chương đánh ức bàn tay thẳng tới.



+ Thức 20: Câu Liêm Cước.

Trụ chân trái, lật lưng 1/2 vòng tròn thuận kim đồng hồ, chân phải Câu Liêm Cước đá móc gót ngược tới phía sau lưng.



+ Thức 21: Thôi Sơn Cồn Cầu.

Đá xong, đặt chân phải xuống phía trước, chân trái tiến, lập lại tư thế Đinh Tấn Trái. Tay phải thủ hông, tay trái Thôi Sơn Cồn Cầu đánh cạnh nắm đấm phía ngón út thẳng xuống về phía trước.



+ Thức 22: Hạ Mã Tấn.

Lui chân trái, kéo thân hình về sau hạ thấp trong lúc chùng gối trái, duỗi chân phải thành Hạ Mã Tấn.



+ Thức 23: Phụng Dực Bạt Hồ.

Đứng lên, tiến chân trái lập lại tư thế Đinh Tấn Trái, đồng thời tay trái Phụng Dực Bạt Hồ đánh tạt chỗ từ trái qua phải.



+ Thức 24: Thôi Sơn Bán Hạ.

Giữ nguyên tư thế, tiếp liền tay trái Thôi Sơn Bán Hạ đánh cạnh nắm tay phía ngón út vòng xuống, vuốt từ trong ra, ngừng trước đầu gối chân trái



+ Thức 25: Lưu Vân Cước.

Chân trái kéo qua sát chân phải và biến thành chân trụ. Xoay người thuận kim đồng hồ trong lúc chân phải Lưu Vân Cước đá quơ gót giáp vòng theo đà xoay người



+ Thức 26: Cương Đao Bán Hạ.

Đá xong giáp vòng, đặt chân phải về phía sau, lập lại tư thế Đinh Tấn Trái. Tay trái Cương Đao Bán Hạ chém úp cạnh bàn tay phía ngón út vuốt xéo xuống từ trong ra.



+ Thức 27: Lập Tấn.

Thu chân trái về thành Lập Tấn, đồng thời rút hai tay về ngang hông



GHI CHÚ: Hai thức 5-6 thực hiện cùng một lúc. Hai thức 23-24 thực hiện liên tục bằng cách vừa dứt Phụng Dực Bạt Hồ lập tức đảo tay biến ngay thành Thôi Sơn Bản Hạ.

G – PHÁP THÂN LA HÁN

- + 01: Cương Dao Khai Môn.
- + 02: Kim Tiêu Cước.
- + 03: Thôi Sơn Ứng Trảo.
- + 04: Thôi Sơn Cồn Cầu.
- + 05: Thôi Sơn Khắc Thủ.
- + 06: Cương Dao Sát Thích.
- + 07: Phượng Dực Bạt Hổ.
- + 08: Hồ Vĩ Cước.
- + 09: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 10: Song Chi Thu Châu.
- + 11: Tứ Chỉ Dương Hầu.
- + 12: Cương Dao Trảm Xà.
- + 13: Bình Phong Hạc Quyền.
- + 14: Điểm Thủy Thủ Quyền.
- + 15: Mãnh Công Độc Chương.
- +16: Hoạch Sa Hạ Quyền.
- + 17: Cương Dao Trảm Thạch.
- + 18: Kim Tiêu Cước.
- + 19: Phượng Dực Bạt Hổ.
- + 20: Hạc Tấn.
- + 21: Thôi Sơn Khắc Thủ.
- + 22: Bàng Long Cước.
- + 23: Ngọa Tấn.
- + 24: Lập Tấn.

+ Thứ 1: Cương Sao Khai Môn.

Từ Lập Tấn, lui chân phải về thành Đinh Tấn Trái. Hai tay Cương Đao Khai Môn đưa úp tréo lên trước ngực rồi đảo lòng bàn tay ra ngoài chém vạt hai cạnh bàn tay phía ngón út sang hai bên ngừng lại trước hai vai.



+ Thứ 2: Kim Tiêu Cước.

Choàng thân hình tới, chân phải Kim Tiêu Cước đá thọc mũi bàn chân thẳng về phía trước.



+ Thứ 3: Thôi Sơn Ứng Trảo.

Đã xong, đặt chân phải xuống phía trước thành Đinh Tấn Phải. Tay trái Thôi Sơn Ứng Trảo đâm móc ngược từ dưới lên về phía trước.



+ Thứ 4: Thôi Sơn Cồn Cầu.

Vẫn giữ thế Đinh Tấn Phải, tay phải Thôi Sơn Cồn Cầu đánh cạnh nắm đấm phía ngón út thẳng từ trên xuống.



+ Thứ 5: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Tiếp theo, tay trái Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út thẳng xuống.



+ Thức 6: Cương Dao Sát Thích.

Vẫn giữ Đinh Tấn Phải, tay phải Cương Dao Sát Thích đâm thẳng mũi bàn tay tới trước.



+ Thức 7: Phụng Dực Bạt Hồ

Lui chân phải về thành Đinh Tấn Trái, đồng thời chỏ trái Phụng Dực Bạt Hồ đánh tạt đứng từ trái qua phải.



+ Thức 8: Hồ Vĩ Cước

Trụ chân trái, xoay người 1/2 vòng tròn thuận kim đồng hồ, chân phải Hồ Vĩ Cước theo đà xoay đá thọc mũi bàn chân tới trước (tức đá về sau lưng)



+ Thức 9: Kim Báo Đảo Quyền.

Đá xong, thuận đà xoay tiếp lật người trở lại, đặt chân phải về chỗ cũ thành Đỉnh Tấn Trái. Tay trái Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ trong ra.



+ Thức 10: Song Chỉ Thu Châu

Cùng lúc, tay phải Song Chỉ Thu Châu xĩa hai ngón trỏ và giữa thẳng tới trước.



+ Thức 11: Tứ Chỉ dương Hầu.

Tiến chân phải thành Đỉnh Tấn Phải. Tay phải Tứ Chỉ Dương Hầu lật bàn tay xĩa ngửa 4 ngón thẳng tới



+ Thức 12: Cương Đao Trảm Xà.

Chân phải lui, quỳ gối thành Qui Tấn chân trái trước. Tay phải Cương Đao Trảm Xà chém ngửa cạnh bàn tay phía ngón cái ngang từ trái qua phải



+ Thức 13: Bình Phong Hạc Quyền.

Đứng lên thành Đinh Tấn Trái, tay trái Bình Phong Hạc Quyền đánh bật lưng nắm tay trước



+ Thức 14: Điềm Thủy Thủ Quyền.

Giữ nguyên tư thế Đinh Tấn Trái, tay phải Điềm Thủy Thủ Quyền đâm thẳng từ trên xuống ngay trước mặt.



+ Thức 15: Mãnh Công Độc Chương.

Chân phải tiến thành Đinh Tấn Phải, đồng thời tay phải Mãnh Công Độc Chương đánh ức bàn tay thẳng tới.



+ Thức 16: Hoạch Sa Hạ Quyền.

Giữ nguyên tư thế Đinh Tấn Phải, tay trái Hoạch Sa Hạ Quyền lật bàn tay móc từ trên xuống và vuốt về phía bên trái. Lòng bàn tay hướng ra ngoài.



+ Thức 17: Cương Đao Trảm Thạch.

Chận trái tiến thành Đinh Tấn Trái. Thu tay trái về, tay phải Cương Dao Trảm Thạch chém cạnh bàn tay phía ngón út từ trên thẳng xuống về phía trước.



+ Thức 18: Kim Tiêu Cước.

Chuyển thân hình lên trước, chân phải Kim Tiêu Cước đá thọc mũi bàn chân thẳng tới



+ Thức 19: Phượng Dực Bạt Hồ.

Đá xong, đặt chân phải ngang qua phải thành Âm Dương Tấn, chỏ trái Phượng Dực Bạt Hồ đánh tạt đứng cạnh trong từ trái qua phải



+ Thức 20: Hạc Tấn.

Nhảy ngang qua trái, co chân phải lên thành Hạc Tấn, hai tay thủ hông



+ Thức 21: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Đặt chân phải xuống téo trước chân trái thành Xà Tấn. Tay trái Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út thẳng xuống.



+ Thức 22: Bàng Long Cước.

Trụ chân phải, xoay người thuận kim đồng hồ 1/4 vòng tròn, lật lưng chân trái Bàng Long Cước đá cạnh bàn chân thẳng tới trước. Tay phải che mặt, tay trái che hạ bộ



+ Thức 23: Ngoại Tấn

Đã xong, không đặt chân trái xuống, nghiêng mình chụp hai bàn tay xuống đất lặn người một vòng qua trái (tức lên hướng trước), đứng dậy thành Âm Dương Tấn chân trái trước.



+ Thức 24: Lập Tấn

Xoay mình 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ trở lại hướng cũ, rút chân trái về tư thế Lập Tấn.
Hai tay thu về hông.



GHI CHÚ: Thực hiện cùng lúc hai thức 1-2 và hai thức 9-10. Hai thức 15-16 thực hiện liên tục không để gián đoạn.

H – CÔNG CỨ LIÊN CHÂU LA HÁN

- + 01: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 02: Độc Chỉ Cương Dương.
- + 03: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 04: Cương Dao Sát Thích.
- + 05: Song Chỉ Thu Châu.
- + 06: Hồ Vĩ Cước.
- + 07: Độc Tiêu Cước.
- + 08: Diễm Thủy Thủ Quyền.
- + 09: Bình Phong Hạc Quyền.
- + 10: Thôi Sơn Ứng Trảo.
- + 11: Hạ Mã Tấn.
- + 12: Tứ Chỉ Dương Hầu.
- + 13: Lôi Công Hạ Chương.
- + 14: Cương Dao Khai Môn.
- + 15: Cương Dao Trầm Thạch.
- + 16: Phượng Dực Ẩn Phong.
- + 17: Phượng Dực Kim Chung.
- + 18: Bàng Long Cước.
- + 19: Mãnh Công Độc Chương.
- + 20: Ngũ Chỉ Thu Đào.
- + 21: Lưu Vân Cước.
- + 22: Hạ Mã Tấn.
- + 23: Thôi Sơn Côn Cầu.
- + 24: Thôi Sơn Khắc Thù.

+ 25: Bình Phong Hạc Quyền.

+ 26: Độc Hành Vũ Tấn.

+ 27: Lập Tấn.

+ Thức 1: Kim Báo Đảo Quyền

Từ Lập Tấn thành Đinh Tấn Phải bằng cách lui chân trái hoặc tiến chân phải. Tay trái Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thức 2: Độc Chỉ Cương Dương

Giữ nguyên tư thế Đinh Tấn Phải. Tay phải Độc Chỉ Cương Dương xĩa ngang ngón tay cái từ trong ra. Bàn tay lật ngửa.



+ Thức 3: Kim Báo Đảo Quyền.

Vẫn tư thế Đinh Tấn Phải, tay phải Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ trái qua phải.



+ Thức 4: Cương Bao Sát Thích.

Cùng lúc, tay trái Cương Bao Sát Thích đâm mũi bàn tay thẳng tới trước.



+ Thức 5: Song Chi Thu Châu.

Tay trái rút về thủ hông, tay phải Song Chi Thu Châu xĩa hai ngón trở, giữa thẳng tới trước.



+ Thức 6: Hổ Vĩ Cước.

Lật người ngược kim đồng hồ 1/2 vòng tròn, xoay lưng về phía trước, trụ chân phải, chân trái Hổ Vĩ Cước đá thọc mũi bàn chân ngược tới. Khi đá tay phải che hạ bộ



+ Thức 7: Độc Tiêu Cước

Đá xong, thuận đà lật người lại, đặt chân trái xuống phía trước. Chân phải Độc Tiêu Cước giựt đầu gối thẳng lên.



+ Thức 8: Diễm Thủy Thủ Quyền.

Đá xong, đặt chân phải xuống trước lập lại tư thế Đinh Tấn Phải. Tay phải Diễm Thủy Thủ Quyền dầm thẳng xuống đất. Khi dầm, xoay lưng nắm dầm về phía trái.



+ Thức 9: Bình Phong Hạc Quyền.

Tiếp liền, tay phải Bình Phong Hạc Quyền cuốn lên đánh bật lưng nắm tay từ phía trong thẳng tới.



+ Thức 10: Thôi Sơn Ứng Trảo.

Tay phải rút về thủ hông, vẫn giữ tư thế Đinh Tấn Phải. Tay trái Thôi Sơn Ứng Trảo đang từ vị thế thủ hông đâm móc ngược lên



+ Thức 11: Hạ Mã Tấn.

Lui chân phải, gấp đầu gối phải, duỗi chân trái, hạ thấp thân hình thành Hạ Mã Tấn chân trái trước.



+ Thức 12: Tứ Chỉ Dương Hầu.

Đứng lên thành tư thế Đinh Tấn Trái, tay phải Tứ Chỉ Dương Hầu xia ngửa 4 ngón tay xéo lên thẳng tới trước.



+ Thức 13: Lôi Công Hạ Chương.

Giữ nguyên tư thế Đinh Tấn Trái, hai tay Lôi Công Hạ Chương bắt chéo hai cổ tay trước bụng, bàn tay nắm thành quyền đánh thẳng xuống bằng cạnh tay phía ngón út.



+ Thức 14: Cương Đao Khai Môn.

Vẫn giữ tư thế Đinh Tấn Trái, hai tay Cương Đao Khai Môn úp chéo hai bàn tay trước ngực rồi lật hai lòng bàn tay ra trước đỡ cạnh bàn tay phía ngón út vệt sang hai bên.



+ Thức 15: Cương Đao Trảm Thạch.

Chân phải tiến thành Đinh Tấn Phải. Tay trái Cương Đao Trảm Thạch chém cạnh bàn tay phía ngón út thẳng xuống.



+ Thức 16: Phụng Dực Ẩn Phong.

Lật người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ chùng hai đầu gối thành Trung Bình Tấn. Chỏ phải Phụng Dực Ẩn Phong cắm thẳng từ trên xuống. Tay trái thủ ngực.



+ Thức 17: Phụng Dực Kim Chung.

Giữ nguyên hướng thân hình, chân trái tiến Xà, lót sau chân phải. Chỏ phải Phụng Dực Kim Chung thúc ngang về phía trước.



+ Thức 18: Bàn Long Cước.

Chân trái trụ, bàn chân xoay ngược kim đồng hồ trong lúc chân phải Bàn Long Cước đi cạnh bàn chân thẳng tới. Tay trái che mặt, tay phải che hạ bộ.



+ Thức 19: Minh Công Độc Chương.

Đá xong, xoay người 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ trở lại hướng cũ, đặt chân phải xuống trước thành Đinh Tấn Phải. Tay phải Mãnh Công Độc Chương đánh thẳng ức bàn tay tới.



+ Thức 20: Ngũ Chỉ Thu Đào.

Cùng lúc, tay trái Ngũ Chỉ Thu Đào móc ngựa 5 đầu ngón tay ngược từ dưới lên.



+ Thức 21: Lưu Vân Cước.

Trụ chân phải, xoay người ngược kim đồng hồ, chân trái Lưu Vân Cước đá qua gót giáp vòng theo đà xoay rồi đặt chân xuống chỗ cũ.



+ Thức 22: Hạ Mã Tấn.

Thân hình kéo lui về phía sau, hạ thấp trong lúc gấp gối trái, duỗi chân phải thành Hạ Mã Tấn chân phải trước.



+ Thức 23: Thôi Sơn Cồn Cầu.

Đứng lên, chân trái tiến thành Đinh Tấn Trái. Hai tay Thôi Sơn Cồn Cầu đánh cạnh nắm tay phải ngón út thẳng từ trên xuống.



+ Thức 24: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Chân trái lui, xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ thành Âm Dương Tấn, tay phải Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống



+ Thức 25: Bình Phong Hạc Quyền.

Xoay người trở lại hướng cũ, chân trái lên thành Đinh Tấn Trái. Tay trái Bình Phong Hạc Quyền cuốn lên đánh bật lưng nắm tay từ phía trong thẳng tới.



+ Thức 26: Độc Hành Vũ Tấn.

Nhào người, chống hai tay xuống đất, tung mình đá bung hai chân lên, thuận đà lộn vòng rồi đứng bật dậy thành Độc Hành Vũ Tấn, mắt vẫn nhìn về hướng cũ.



+ Thức 27: Lập Tấn.

Hai tay thu về thủ hông, rút chân trái về thành Lập Tấn.



GHI CHÚ: Thực hiện cùng lúc hai thức 3-4. Thực hiện liên tục không gián đoạn các thức 6-7-8-9, và hai thức 19-20.

Chương 5: ĐẠI MÔN LA HÁN

A - La Hán Ngũ Hình Quyền

B - La Hán Kinh Quyền.

C - La Hán Lô Trận Quyền.

D - La Hán Long Môn Quyền.

E - La Hán Ngũ Môn Quyền.

F - La Hán Cương Quyền.

G - La Hán Hùng Quyền.

H - La Hán Mai Hoa Quyền.

I - La Hán Liên Hoàn Quyền.

K - La Hán Hoa Quyền.

A – LA HÁN NGŨ HÌNH QUYỀN



- + 01: Thôi Sơn Tả Chi
- + 02: Song Long Thần Chưởng.
- + 03: Phụng Dực Bạt Hổ.
- + 04: Phụng Dực Kim Chung
- + 05: Cương Dao Trảm Thạch.
- + 06: Hạ Mã Tấn.
- + 07: Cương Dao Trảm Xà.
- + 08: Phụng Dực Loan Đài.
- + 09: Đảo Ngoặc Cước.
- + 10: Kim Tiêu Cước.
- + 11: Độc Tiêu Cước.
- + 12 : Thôi Sơn Ứng Trảo.
- + 13: Thôi Sơn Tả Chi.
- + 14: Phụng Dực Bạt Phong.
- + 15: Hồ Vĩ Cước.
- + 16: Thôi Sơn Khắc Thủ.
- + 17: Bằng Long Cước.
- + 18: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 19: Phụng Dực Loan Đài.

- + 20: Thôi Sơn Ung Trảo.
- + 21: Thôi Sơn Lộng Tiền.
- + 22: Cương Dao Sát Thích
- + 23: Phượng Dực Bạt Hồ
- + 24: Phượng Dực Thần Xà.
- + 25: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 26: Mãnh Công Độc Chương.
- + 27: Hạ Mã Tấn.
- + 28: Đồng Tước Song Phi
- + 29: Long Thăng Cước.
- + 30: Xà Tấn Hạ.
- + 31: Thôi Sơn Ứng Trảo.
- + 32: Cương Dao Bán Hạ.
- + 33: Phượng Dực Ẩn Phong.
- + 34: Cương Dao Trảm Xà.
- + 35: Lưu Vân Cước.
- + 36: Lôi Công Cước.
- + 37: Tảo Phong Cước.
- + 38: Đảo Sơn Cước.
- + 39: Cương Dao Phật Mộc.
- + 40: Cương Dao Trảm Thạch.
- + 41: Song Long Thần Chương.
- + 42: Câu Liêm Chương.
- + 43: Thăng Thiên Độc Cước.
- + 44: Tứ Chỉ Dương Hầu.
- + 45: Song Chi Thu Châu.

+ 46: Lập Tấn.



+ Thức 1: Thôi Sơn Tả Chi

Từ Lập Tấn, hai tay Thôi Sơn Tả Chi đâm móc đồng loại về phía trái. Tay trái đâm móc ngược bằng cạnh nắm tay phía ngón cái. Hướng mắt và thân hình về phía Bắc.



+ Thức 2: Song Long Thần Chương.

Xuống Trung Bình Tấn, hai tay Song Long Thần Chương đảo thành chương tổng hai ức bàn tay thẳng tới trước.



+ Thức 3: Phượng Dực Bạt Hồ.

Lui chân phải thành Đinh Tấn Trái Chỏ trái Phượng Dực Bạt Hồ tạt đứng từ trái qua phải.



+ Thức 4: Phượng Dực Kim Chung.

Chân phải tiến xà đặt chéo trước bàn chân trái, chỏ trái Phượng Dực Kim Chung thúc thẳng tới trong lúc thân hình xoay 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ.



+ Thức 5: Cương Dao Trảm Thạch.

Chân trái tiến xà đặt chéo trước bàn chân phải, đảo thân hình 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ, hai tay Cương Dao Trảm Thạch chém xà cạnh bàn tay phía ngón út thẳng xuống trước.



+ Thức 6: Hạ Mã Tấn.

Lui ngang chân phải về phía sau, chùng gối kéo lui thân hình, duỗi chân trái thành Hạ Mã Tấn, hai tay thủ hông. Hướng mắt và thân hình về phía Tây.



+ Thức 7: Cương Đao Trảm Xà.

Giữ nguyên hướng Tây, quỳ gối phải thành Qui Tấn, tay phải Cương Đao Trảm Xà chém ngựa cạnh bàn tay phía ngón cái lia ngang từ trái qua phải



+ Thức 8: Phượng Dực Loan Đài

Đứng lên thành Đinh Tấn Trái giữ nguyên hướng Tây, chỏ trái Phượng Dực Loan Đài cầm thẳng tới về phía trước.



+ Thức 9: Đảo Ngoặc Cước.

Giữ nguyên hướng Tây, trụ chân trái, chân phải Đảo Ngoặc Cước đá vòng tới qua trái rồi giựt gót lại.



+ Thức 10: Kim Tiêu Cước.

Đá xong, đặt chân phải về chỗ cũ giữ nguyên hướng Tây, chân trái Kim Tiêu Cước đá thọc mũi bàn chân tới.



+ Thức 11: Độc Tiêu Cước.

Đá xong, đặt chân trái về chỗ cũ, giữ nguyên hướng Tây, choàng thân hình tới, chân phải Độc Tiêu Cước giựt đầu gối thẳng lên.



+ Thức 12: Thôi Sơn Ứng Trảo.

Đá xong, đặt chân phải về chỗ cũ, đảo người 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ xoay lại hướng Bắc, thành Âm Dương Tấn. Tay phải Thôi Sơn Ứng Trảo đâm móc ngược từ dưới lên về phía trước.



+ Thức 13: Thôi Sơn Tả Chi

Xoay người 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ về hướng Đông Bắc, tiến chân phải lên thành Đinh Tấn Phải, tay trái Thôi Sơn Tả Chi đánh móc ngang về phía trái



+ Thức 14: Phụng Dực Bạt Phong

Giữ nguyên tư thế Đinh Tấn Phải và hướng Đông Bắc. Chỏ trái Phụng Dực Bạt Phong đánh tấp vòng qua trái.



+ Thức 15: Hồ Vĩ Cước.

Trụ chân phải, lật người 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ lưng xoay về phía trước, chân trái Hồ Vĩ Cước đá thọc mũi bàn chân ngược tới. Khi đá, tay phải che mặt tay trái che hạ bộ.



+ Thức 16: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Đá xong, rút chân phải về chỗ cũ thuận theo đà xoay người, lật lại hướng Đông Bắc thành tư thế Đinh Tấn Phải. Tay phải Thôi Sơn Khắc Thủ đánh cạnh nắm tay phía ngón út thẳng từ trên xuống.



+ Thức 17: Bàng Long Cước.

Trụ chân trái, ngả người về sau, chân phải Bàng Long Cước đá cạnh bàn chân thẳng tới. Tay trái che mặt, tay phải che hạ bộ.



+ Thức 18: Thôi Sơn Bán Hạ.

Đá xong, đặt chân phải về chỗ cũ lập lại tư thế Đinh Tân Phải. Tay trái Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống rồi vuốt qua trái.



+ Thức 19: Phượng Dực Loan Đài

Xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ, chuyển hướng thân hình về Tây Bắc, xuống thành Trung Bình Tấn, chỏ trái Phượng Dực Loan Đài cầm thẳng về phía trước.



+ Thức 20: Thôi Sơn Ứng Trảo.

Giữ nguyên hướng Tây Bắc, tiến chân phải thành Đinh Tấn Phải. Tay phải Thôi Sơn Ứng Trảo đâm móc ngược từ dưới lên về phía trước.



+ Thức 21: Thôi Sơn Lộng Tiền.

Giữ nguyên hướng và tư thế Đinh Tấn Phải. Tay phải Thôi Sơn Lộng Tiền cuốn vô khoa một vòng đánh hất nắm đấm từ dưới thẳng lên phía trước.



+ Thức 22: Cương Dao Sát Thích.

Giữ nguyên hướng và tư thế, rút tay phải về che trước trán, tay trái Cương Dao Sát Thích đâm thẳng mũi bàn tay tới trước.



+ Thức 23: Phụng Dực Bạt Hồ

Giữ nguyên hướng và tư thế, rút tay trái về thủ hông, chỏ phải Phụng Dực Bạt Hồ đánh tạt từ phải qua trái.



+ Thức 24: Phụng Dực Thần Xà.

Hạ thấp thân hình, xoay $\frac{1}{2}$ vòng ngược kim đồng hồ trong lúc chỏ trái Phụng Dực Thần Xà đánh móc ngược về sau lưng.



+ Thức 25: Kim Báo Đảo Quyền:

Xoay thân hình $\frac{1}{2}$ vòng tròn thuận kim đồng hồ, trở lại hướng Tây Bắc và tư thế Đinh Tấn Phái như cũ. Tay phải Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ trái qua phải.



+ Thức 26: Mãnh Công Độc Chương.

Cùng lúc, tay trái Mãnh Công Độc Chương đánh ức bàn tay thẳng tới.



+ Thức 27: Hạ Mã Tấn.

Giữ nguyên hướng Tây Bắc, chân phải lui, chùng gối, hạ thấp thân hình, duỗi chân trái thành Hạ Mã Tấn chân trái trước.



+ Thức 28: Đông Tước Song Phi.

Từ tư thế Hạ Mã Tấn tung mình phóng chân trái đá thẳng tới rồi chân phải đá bay theo thành Đông Tước Song Phi



+ Thức 29: Long Thăng Cước.

Đá xong, hạ xuống chân phải trước chân trái sau thành Đinh Tấn Phải. Chân trái Long Thăng Cước đá hất gót ngược từ dưới lên thẳng tới trước.



+ Thức 30: Xà Tấn Hạ.

Đá xong, đặt chân trái về chỗ cũ, lui téo chân phải về phía sau, hạ thấp thân hình thành Xà Tấn Hạ



+ Thức 31: Thôi Sơn Ứng Trảo.

Đứng lên, chuyển chân trái về hướng Tây trong lúc xoay người theo lập thành Trảo Mã Tấn chân trái trước. Thân hình và mắt hướng về phía Tây. Tay phải Thôi Sơn Ứng Trảo đâm móc ngược từ dưới lên về phía trước



+ Thức 32: Cương Đao Bán Hạ.

Xoay người 1/2 vòng tròn thuận kim đồng hồ, đổi hướng thân hình về phía Đông thành Đinh Tấn Phải. Tay trái Cương Đao Bán Hạ chém úp Cạnh bàn tay phía ngón út xéo xuống và vuốt từ trong ra.



+ Thức 33: Phụng Dực Ẩn Phong.

Giữ nguyên hướng Đông, chân trái tiến thành Xà Tấn Thuận. Chỏ phải Phụng Dực Ẩn Phong cầm thẳng từ trên xuống.



+ Thức 34: Cương Đao Trảm Xà.

Giữ nguyên hướng và tư thế Xà Tấn chân trái trước. Tay phải Cương Đao Trảm Xà chém ngang cạnh bàn tay phía ngón cái từ trái ngang qua phải.



+ Thức 35: Lưu Vân Cước.

Trụ chân phải xoay lưng ngược kim đồng hồ, chân trái Lưu Vân Cước đá quơ gót giáp vòng.



+ Thức 36: Lôi Công Cước.

Đã xong, đặt chân trái xuống trước, thân hình về hướng Đông, chân phải Lôi Công Cước đá qua trái rồi vòng lên nện gót xuống phía trước.



+ Thức 37: Tảo Phong Cước.

Vừa đặt chân phải xuống phía trước, lập tức xoay người 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ, đổi hướng thân hình về hướng Tây. Chân trái Tảo Phong Cước đá vòng phía trước bằng cạnh ngoài bàn chân từ phải bọc qua trái.



+ Thức 38: Đảo Sơn Cước

Đã xong, đặt chân trái xuống phía trước, giữ nguyên hướng Tây. Chân phải Đảo Sơn Cước đá cao bọc từ phải qua trái bằng cạnh bàn chân phía ngón cái.



+ Thức 39: Cương Đao Phạt Mộc

Đá xong, lui chân phải về phía sau thành Đinh Tấn trái Cương Đao Phạt Mộc chém giữa cạnh bàn tay phía ngón út xéo từ trên xuống vào phía trong.



+ Thức 40: Cương Đao Trảm Thạch.

Tiến chân phải thành Đinh Tấn Phải, vẫn giữ hướng Tây. Tay phải Cương Đao Trảm Thạch chém cạnh bàn tay phía ngón út thẳng từ trên xuống.



+ Thức 41: Song Long Thần Chưởng.

Chân phải tiến về hướng Bắc. Xoay người 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ đổi hướng thân hình về hướng Bắc, lập thành Đinh Tấn Phải. Hai tay Song Long Thần Chưởng tổng hai ức bàn tay thẳng tới trước.



+ Thức 42: Câu Liêm Cước.

Xoay lưng 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ, chân trái Câu Liêm Cước đá móc ngược gót tới.



+ Thức 43: Thăng Thiên Độc Cước.

Đá xong, thuận đà lật mình lại hướng Bắc như cũ đặt chân trái xuống trước, tung mình lên, chân phải Thăng Thiên Độc Cước đá bay thốc tới trước



+ Thức 44: Tứ Chi Dương Hầu.

Đá xong, đặt chân phải xuống trước, tiến chân trái thành Trảo Mã Tấn chân trái trước, vẫn giữ hướng Bắc. Tay phải Tứ Chi Dương Hầu lật bàn tay xia ngửa 4 ngón tới.



+ Thức 45: Song Chi Thu Châu

Xoay lưng 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ, chân phải lui về hướng Tây thành Đinh Tấn Trái, hướng thân hình đổi về hướng Đông. Tay trái Song Chỉ Thu Châu xia hai ngón trỏ, giữa thẳng tới



+ Thức 46: Lập Tấn

Đảo người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ chuyển hướng thân hình và hướng nhìn về phía Bắc, tiến chân phải lên thành Lập Tấn, hai tay thu về hông.



GHI CHÚ: Thực hiện cùng lúc hai thức 25-16. Thực hiện liên tục không gián đoạn các thức 9-10-11-12, các thức 28-19, các thức 35-36-37-38, các thức 42-43. Đặc biệt lưu ý tới hướng mắt và thân hình tuy được gọi theo tên phương hướng Đông, Tây, Nam, Bắc nhưng không bắt buộc giữ theo phương hướng mà chỉ để phân biệt theo đồ hình: Hướng Bắc là hướng bái tổ tức hướng nhìn đầu tiên theo đồ hình. Chiều theo hướng này thì hướng Tây và hướng Tây Bắc là phía trái đồ hình và hướng Đông, Đông Bắc là phía phải đồ hình. Bài này, ngoài hướng chính đầu tiên là hướng bái tổ còn thực hiện theo hai hướng trái và phải đồ hình.

B – LA HÁN KHINH QUYỀN

- + 01: Thôi Sơn Hữu Dực.
- + 02: Thôi Sơn Tả Chí.
- + 03: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 04: Thôi Sơn Khắc Thủ.
- + 05: Bằng Long Cước.
- + 06: Hồ Vĩ Cước.
- + 07: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 08: Giao Long Khắc Quyền.
- + 09: Bình Phong Hạc Quyền.
- + 10: Thôi Sơn Lộng Tiền.
- + 11: Tứ Chỉ Dương Hầu.
- + 12: Phượng Dực Bạt Hồ
- + 13: Phượng Dực Kim Chung.
- + 14: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 15: Thôi Sơn Cồn Cầu
- + 16: Thiết Tiêu Cước.
- + 17: Ngũ Chỉ Thu Đào.
- + 18: Thôi Sơn Khắc Thủ
- + 19: Lưu Vân Cước.
- + 20: Hạ Mã Tấn.
- + 21: Âm Dương Song Quyền
- + 22: Câu Liêm Cước.
- + 23: Thăng Thiên Độc Cước.
- + 24: Phượng Dực Thần Xà.

- + 25: Phụng Dực Bạt Hồ
- + 26: Tảo Phong Cước.
- + 27: Mãnh Công Độc Chương.
- + 28: Phụng Dực Loan Đài.
- + 29: Long Thăng Cước.
- + 30: Kim Tiêu Cước.
- + 31: Song Chi Thu Châu.
- + 32: Cương Dao Bán Hạ.
- + 33: Tảo Phong Cước.
- + 34: Lôi Công Cước.
- + 35: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 36: Độc Tiêu Cước
- + 37: Kim Tiêu Cước.
- + 38: Lập Tấn.
- + Thức 1: Thôi Sơn Hữu Dực

Từ Lập Tấn, tiến chân trái thành Đinh Tấn Trái, thân hình và mắt hướng về phía Bắc. Tay trái Thôi Sơn Hữu Dực đánh móc từ trái qua phải.



- + Thức 2: Thôi Sơn Tả Chi

Tiến chân phải thành Đinh Tấn Phải, vẫn hướng về phía Bắc. Tay phải Thôi Sơn Tả Chi đánh móc từ phải qua trái.



+ Thức 3: Kim Báo Đảo Quyền.

Giữ nguyên hướng và tư thế, rút tay phải về. Tay trái Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thức 4: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Giữ nguyên hướng, chuyển về Trảo Mã Tấn chân phải trước. Tay phải Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống.



+ Thức 5: Bàng Long Cước.

Trụ chân trái, đảo người ngược kim đồng hồ, chân phải Bàng Long Cước đá cạnh bàn chân thẳng tới. Tay phải che mặt, tay trái che hạ bộ.



+ Thức 6: Hồ Vĩ Cước.

Đã xong, đặt chân phải xuống trước biến thành chân trụ. Xoay người 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ, chân trái Hồ Vĩ Cước đá thọc mũi bàn chân ngược tới.



+ Thức 7: Thôi Sơn Bán Hạ

Lật người trở lại hướng Bắc như cũ, lui chân trái về phía sau thành Đinh Tấn Phải. Tay phải Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt bằng cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống rồi vuốt từ trong ra phía trước đầu gối phải.



+ Thức 8: Giao Long Khắc Quyền.

Giữ nguyên hướng Bắc và tư thế Đinh Tấn Phải. Hai tay Giao Long Khắc Quyền, tay trái từ trước trán khắc cạnh cổ tay phía ngón út xuống, tay phải từ trước bụng khắc cạnh cổ tay phía ngón cái ngược lên. Tay trái trong, tay phải ngoài, lưng nắm tay hướng về trước.



+ Thức 9: Binh Phong Hạc Quyền.

Giữ nguyên hướng, lui chân phải về thành Đinh Tấn Trái. Tay trái Binh Phong Hạc Quyền đánh bật lưng nắm đấm tới phía trước, trong lúc thu tay phải về hông.



+ Thức 10: Thôi Sơn Lộng Tiên.

Giữ nguyên hướng và tư thế. Tay phải Thôi Sơn Lộng Tiên khoa một vòng, đánh hất nắm đấm từ dưới thẳng lên trước.



+ Thức 11: Tứ Chỉ Dương Hầu.

Giữ nguyên hướng và tư thế. Tiếp theo, tay trái Tứ Chỉ Dương Hầu xia ngựa 4 ngón tay thẳng tới.



+ Thức 12: Phụng Dực Bạt Hổ.

Giữ nguyên hướng và tư thế. Chỏ phải Phụng Dực Bạt Hổ đánh tạt từ phải qua trái.



+ Thức 13: Phụng Dực Kim Chung

Chân trái lui về téo trước chân phải thành Xà Tấn, xoay lưng ngược kim đồng hồ, chỏ phải Phụng Dực Kim Chung thúc ngang về phía trước.



+ Thức 14: Kim Báo Đảo Quyền.

Đảo người chuyển hướng thân hình về phía Tây, chân trái lên thành Trảo Mã Tấn chân trái trước. Đồng thời, tay trái Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thức 15: Thôi Sơn Cồn Cầu.

Cùng lúc, tay phải Thôi Sơn Cồn Cầu đánh cạnh nắm tay phía ngón út thẳng xuống tới trước.



+ Thức 16: Thiết Tiêu Cước.

Giữ nguyên hướng và tư thế. Trụ chân trái, chân phải Thiết Tiêu cước đá gót chân thẳng tới trước.



+ Thức 17: Ngũ Chỉ Thu Đào.

Đá xong, thu chân phải về chỗ cũ thành tư thế Đinh Tấn Trái. Vẫn giữ hướng tây, tay phải Ngũ Chỉ Thu Đào móc 5 đầu ngón tay ngược lên về phía trước.



+ Thức 18: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Giữ nguyên hướng và tư thế. Tay trái Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống



+ Thức 19: Lưu Vân Cước

Trụ chân trái, lật lưng, xoay người thuận kim đồng hồ, chân phải Lưu Vân Cước đá quơ gót nghịch giáp vòng



+ Thức 20: Hạ Mã Tấn.

Đá xong, đặt chân phải về chỗ cũ duỗi thẳng chân phải về chỗ cũ, chùng gối, hạ thấp thân hình duỗi thẳng chân trái thành Hạ Mã Tấn. Vẫn giữ hướng Tây.



+ Thức 21: Âm Dương Song Quyền.

Đứng lên, tiến chân phải thành Trảo Mã Tấn chân phải trước. Hai tay Âm Dương Song Quyền đẩy úc hai bàn tay từ phải qua trái, bàn tay phải trên ngang trước ngực, bàn tay trái dưới ngang trước đan điền.



+ Thức 22: Câu Liêm Cước.

Trụ chân phải, thuận đà xoay lưng 1/2 vòng ngược kim đồng hồ, chân trái Câu Liêm Cước đá móc ngược gót tới.



+ Thức 23: Thăng Thiên Độc Cước.

Đá xong không đặt chân xuống đất, thuận đà đảo lại, tung mình lên, chân phải Thăng Thiên Độc Cước đá bay thốc tới trước (H.23B). Hai thức đá liên tục phối hợp thành Song Phi Liên Hoàn Cước đều đá về hướng Tây.



+ Thức 24: Phụng Dực Thần Xà.

Đã xong đặt hai chân xuống, chân phải trước, chân trái sau lập lại tư thế Trảo Mã Tấn chân trái trước. Xoay người 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ, chỏ trái Phụng Dực Thần Xà đánh móc ngược tới.



+ Thức 25: Phụng Dực Bạt Hồ

Đảo người lại 1/2 vòng tròn thuận kim đồng hồ, lui chân phải thành Đinh Tấn Trái trong lúc chỏ trái Phụng Dực Bạt Hồ đánh tạt đứng từ trái qua phải.



+ Thức 26: Tảo Phong Cước.

Giữ nguyên hướng Tây, trụ chân trái. Chân phải Tảo Phong Cước đá vòng phía trước bằng cạnh ngoài bàn chân từ trái qua phải.



+ Thức 27: Mãnh Công Độc Chương.

Đá xong, đặt chân xuống chỗ cũ, thành Đinh Tấn Trái, hướng Tây. Tay trái Mãnh Công Độc Chương đánh ức bàn tay thẳng tới trước



+ Thức 28 : Phượng Dực Loan Đài.

Tiến chân phải thành Đinh Tấn Phải, hướng Tây. Chỏ trái Phượng Dực Loan Đài cắm thẳng tới trước.



+ Thức 29: Long Thăng Cước.

Giữ nguyên hướng và tư thế. Trụ chân phải, chân trái Long Thăng Cước đá hất gót chân từ dưới thẳng lên.



+ Thức 30: Kim Tiêu Cước.

Đá xong, rút chân phải về chỗ cũ biến thành chân trụ. Chân phải Kim Tiêu Cước đá thọc mũi bàn chân tới trước.



+ Thức 31: Song Chi Thu Châu.

Rút chân phải về ngang chân trái thành Âm Dương Tấn, thân hình vẫn giữ hướng Tây. Tay phải Song Chi Thu Châu xia hai ngón trỏ, giữ thẳng tới



+ Thức 32: Cương Đao Bán Hạ.

Đảo người 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ, chuyển hướng thân hình về phía Bắc thành tư thế Đinh Tấn Phải. Tay trái Cương Đao Bán Hạ chém úp cạnh bàn tay phía ngón út xéo xuống và vuốt từ trong ra.



+ Thức 33: Tảo Phong Cước.

Giữ nguyên hướng Bắc, trụ chân phải. Chân trái Tảo Phong Cước đá tạt vòng phía trước bằng cạnh ngoài bàn chân từ phải qua trái.



+ Thức 34: Lôi Công Cước.

Đá xong, đặt chân trái xuống chỗ cũ biến thành chân trụ. Chân phải Lôi Công Cước đá vòng tới nện gót xuống phía trước.



+ Thức 35: Thôi Sơn Bán Hạ.

Đá xong, đặt chân phải xuống trước, ngay chỗ cũ. Giữ nguyên hướng Bắc, tay trái Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống, vuốt ra trước chân trái



+ Thức 36: Độc Tiêu Cước.

Cùng lúc, trụ chân phải, chân trái Độc Tiêu Cước thúc đầu gối thẳng lên.



+ Thức 37: Kim Tiêu Cước.

Đá xong, đặt chân trái xuống chỗ cũ. Chân phải Kim Tiêu Cước đá thọc mũi bàn chân thẳng tới



+ Thức 38: Lập Tấn.

Đá xong, đặt chân phải xuống chỗ cũ thành Đinh Tấn Phải, hướng Bắc, thu hai tay về hông. Lui tiếp chân phải về sát chân trái thành Lập Tấn.



GHI CHÚ: Thực hiện liên tục các thức 5-6, các thức 10-11, các thức 22-23, các thức 29-30, các thức 33-34.-Thực hiện cùng lúc các thức 14-15, các thức 35-36. Bài này thực hiện theo hai hướng Bắc và Tây tức là hướng bái tổ về hướng bên trái của đồ hình.

C - LA HÁN LÔI TRẬN QUYỀN

- + 01: Tảo Phong Cước.
- + 02: Hoạch Sa Hạ Quyền.
- + 03: Thôi Sơn Khắc Thủ
- + 04: Thôi Sơn Tả Chi
- + 05: Thôi Sơn Ứng Trảo
- + 06: Cương Dao Sát Thích
- + 07: Phượng Dực Bạt Hồ
- + 08: Cương Dao Trảm Xà.
- + 09: Hồ Vĩ Cước.
- + 10: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 11: Mãnh Công Độc Chương
- + 12: Bình Phong Hạc Quyền
- + 13: Song Chi Thu Châu.
- + 14: Cương Dao Trảm Thạch
- + 15: Phượng Dực Loan Đài.
- + 16: Thôi Sơn Khắc Thủ
- + 17: Bàng Long Cước.
- + 18: Giao Long Khắc Quyền
- + 19: Phượng Dực Kim Chung
- + 20: Long Thăng Cước.
- + 21: Mãnh Công Độc Chương
- + 22: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 23: Thôi Sơn Tả Chi.
- + 24: Câu Liêm Cước.

- + 25: Phụng Dực Bạt Phong
- + 26: Kim Báo Đảo Quyền
- + 27: Cương Dao Trảm Thạch
- + 28: Hạ Mã Tấn
- + 29: Thần Thông Thượng Chương
- + 30: Cương Dao Hoạch Thảo.
- + 31: Độc Tiêu Cước.
- + 32: Cương Dao Trảm Thạch
- + 33: Thôi Sơn Hữu Dực.
- + 34: Cương Dao Bán Hạ.
- + 35: Thôi Sơn Lộng Tiền.
- + 36: Phụng Dực Ân Phong.
- + 37: Thôi Sơn Tả Chí.
- + 38 : Hạ Mã Tấn.
- + 39: Hoạch Sa Hạ Quyền.
- + 40: Thôi Sơn Khắc Thủ
- + 41: Lưu Vân Cước.
- + 42: Lôi Công Cước.
- + 43: Lập Tấn
- + Thức 1: Tảo Phong Cước

Từ Lập Tấn, chân trái Tảo Phong Cước đá tạt vòng phía trước bằng cạnh ngoài bàn chân từ phải qua trái



+ Thức 2: Hoạch Sa Hạ Quyền.

Thu chân trái về đặt trước thành Trảo Mã Tấn chân trái trước, hướng Bắc. Hai tay Hoạch Sa Hạ Quyền móc gạt từ trên xuống và vuốt ra hai bên.



+ Thức 3: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Giữ nguyên hướng Bắc, tiến chân phải thành Đinh Tấn Phải. Tay phải Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống.



+ Thức 4: Thôi Sơn Tả Chi

Giữ nguyên hướng Bắc, lui chân phải thành Đinh Tấn Trái. Tay trái Thôi Sơn Tả Chi đánh ngang lưng nắm tay từ phải qua trái



+ Thức 5: Thôi Sơn Ưng Trảo.

Giữ nguyên hướng và tư thế, tay phải Thôi Sơn Ưng Trảo đâm móc ngược lên về phía trước.



+ Thức 6: Cương Dao Sát Thích

Cùng lúc, luân tay trái dưới cánh rat phải thành Cương Dao Sát Thích đâm mũi bàn tay thẳng tới trước.



+ Thức 7: Phụng Dực Bạt Hồ

Giữ nguyên Đinh Tấn Trái, hướng Bắc. Chỏ trái Phụng Dực Bạt Hồ đánh tạt từ trái qua phải



+ Thức 8: Cương Dao Trảm Xà.

Qui gối phải thành Qui Tấn, hướng Bắc. Tay phải Cương Dao Trảm Xà chém ngựa cạnh bàn tay phía ngón cái từ trái qua phải.



+ Thức 9: Hồ Vĩ Cước.

Đứng lên, chân trái trước thành chân trụ, đảo người 1/2 vòng tròn thuận kim đồng hồ, chân phải Hồ Vĩ Cước đá thọc mũi bàn chân ngược tới.



+ Thức 10: Kim Báo Đảo Quyền.

Đá xong, đặt chân phải xuống phía trước thành Đinh Tấn Phải lật người trở lại hướng Bắc. Tay phải Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ trái qua phải.



+ Thức 11: Mãnh Công Độc Chương.

Cùng lúc, tay trái Mãnh Công Độc Chương đánh ức bàn tay thẳng tới.



+ Thức 12: Bình Phong Hạc Quyền.

Giữ nguyên Đinh Tấn Phải, hướng Bắc, tay trái Bình Phong Hạc Quyền cuốn vô đánh bật lưng nắm tay tới trước.



+ Thức 13: Song Chi Thu Châu.

Chân trái tiến thành Đinh Tấn Trái, hướng Bắc. Tay phải Song Chi Thu Châu xĩa hai ngón trỏ, giữa thẳng tới



+ Thức 14: Cương Đao Trảm Thạch.

Giữ nguyên hướng và tư thế, tay phải Cương Đao Trảm Thạch chém cạnh bàn tay phía ngón út thẳng xuống phía trước.



+ Thức 15: Phụng Dực Loan Đài.

Chân trái lui ngang chân phải thành Âm Dương Tấn, hướng Bắc. Chỏ phải Phụng Dực Loan Đài cầm thẳng tới trước



+ Thức 16: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ đổi hướng về phía Tây. Tay trái Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út thẳng xuống.



+ Thức 17: Bàng Long Cước.

Giữ hướng Tây, trụ chân phải, nghiêng người, chân trái Bàng Long Cước đá tổng cạnh bàn chân thẳng tới. Tay phải che mặt, tay trái che hạ bộ.



+ Thức 18: Giao Long Khắc Quyền.

Rút chân trái về phía sau thành Trảo Mã Tấn chân phải trước. Hai tay Giao Long Khắc Quyền, tay trái từ trước trán khắc cạnh cổ tay phía ngón út xuống, tay phải từ trước bụng khắc cạnh cổ tay phía ngón cái ngược lên. Tay trái trong, tay phải ngoài, lưng nắm tay hướng tới trước.



+ Thức 19: Phượng Dực Kim Chung

Vẫn giữ hướng Tây, chân trái tiến xà đặt chéo trước chân phải. Chỏ phải Phượng Dực Kim Chung thúc ngang tới trước.



+ Thức 20: Long Thăng Cước.

Trụ chân trái. Chân phải Long Thăng Cước đá hất gót từ dưới lên về phía trước, hướng Tây.



+ Thức 21: Mãnh Công Độc Chương.

Đá xong, đặt chân phải về ngang chân trái thành Trung Bình Tấn, hướng Tây. Tay phải Mãnh Công Độc Chương đánh ức bàn tay thẳng tới.



+ Thức 22: Kim Báo Đảo Quyên.

Cùng lúc, tay trái Kim Báo Đảo Quyên đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thức 23: Thôi Sơn Tả Chi

Giữ nguyên hướng Tây, chân trái tiến lên trước chân phải thành Đinh Tẩn Trái. Tay phải Thôi Sơn Tả Chi đánh móc ngang nắm tay từ phải qua trái



+ Thức 24: Câu Liêm Cước.

Nhảy ngang qua trái, chân trái trụ, lật người, chân phải Câu Liêm Cước đá móc ngược gót tới, hướng Tây



+ Thức 25: Phụng Dực Bạt Phong

Đã xong lật người lại hướng Tây, thuận đà nhảy chân trái lên thành Đinh Tấn Trái. Chỗ phải Phụng Dực Bạt Phong đánh tấp vòng từ phải qua trái



+ Thức 26: Kim Báo Đảo Quyền.

Chân trái lui về thành Đinh Tấn Phải. Tay phải Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ trái qua phải.



+ Thức 27: Cương Dao Trảm Thạch.

Cùng lúc, tay trái Cương Dao Trảm Thạch chém cạnh bàn tay phía ngón út thẳng xuống phía trước.



+ Thức 28: Hạ Mã Tấn.

Vẫn giữ hướng Tây, chân phải chùng gối, hạ thấp thân hình, duỗi chân trái thành Hạ Mã Tấn chân trái trước.



+ Thức 29: Thần Thông Thượng Chương

Đứng lên thành Đinh Tấn Trái, hướng Tây. Hai tay Thần Thông Thượng Chương bắt chéo trước ngực lên trước trán. Khi đẩy xoay cổ tay lật lưng nắm đấm vào phía trong



+ Thức 30: Cương Đao Hoạch Thảo

Tiến chân phải thành Đinh Tấn Phải hướng Tây. Hai tay Cương Đao Hoạch Thảo chém ngửa hai cạnh bàn tay phía ngón út từ hai bên bập vào trong



+ Thức 31: Độc Tiêu Cước

Rút hai tay về thủ hông, choàng người tới, chân trái Độc Tiêu Cước giựt gối thẳng lên phía trước



+ Thức 32: Cương Dao Trảm Thạch

Rút chân trái về sau thành Đinh Tấn Phải hướng Tây. Tay phải Cương Dao Trảm Thạch chém cạnh bàn tay phía ngón út thẳng xuống



+ Thức 33: Thôi Sơn Hữu Dực.

Giữ nguyên hướng và tư thế. Tay trái Thôi Sơn Hữu Dực đâm móc từ trái qua phải.



+ Thức 34: Cương Dao Bán Hạ.

Giữ nguyên hướng và tư thế, tiếp liền tay trái Cương Dao Bán Hạ chém úp cạnh bàn tay phía ngón út xéo xuống, vuốt từ trong ra.



+ Thức 35: Thôi Sơn Lộng Tiên

Chân trái tiến xà, đặt tréo sau chân phải thành Xà Tấn, hướng Tây. Tay phải Thôi Sơn Lộng Tiên đánh hất nắm đấm tới trước.



+ Thức 36: Phượng Dực Ẩn Phong.

Xoay lưng 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ. Chỗ trái Phượng Dực Ẩn Phong cắm thẳng xuống.



+ Thức 37: Thôi Sơn Tả Chi.

Chân phải lui téo sau chân trái thành Xà Tấn, đảo hắc hướng thân hình về phía Bắc. Tay trái Thôi Sơn Tả Chi đánh ngang lưng nắm tay từ phải qua trái.



+ Thức 38: Hạ Mã Tấn.

Lui chân trái về sau, chùng gối, hạ thấp thân hình, duỗi chân phải thành Hạ Mã Tấn chân phải trước, hướng Bắc.



+ Thức 39: Hoạch Sa Hạ Quyền.

Đứng lên, Trảo Mã Tấn chân phải trước, hướng Bắc. Hai tay Hoạch Sa Hạ Quyền móc xuống, vuốt ngược ra hai bên



+ Thức 40: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Lui chân phải thành Trảo Mã Tấn chân trái trước. Tay trái Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út thẳng xuống.



+ Thức 41: Lưu Vân Cước.

Giữ nguyên hướng Bắc, trụ chân phải. Chân trái Lưu Vân Cước đá quơ gót giáp vòng trong lúc xoay người ngược kim đồng hồ.



+ Thức 42: Lôi Công Cước.

Đá xong, đặt chân trái xuống chỗ cũ, thành chân trụ. Chân phải Lôi Công Cước đá vòng nện gót tới trước.



+ Thức 43: Lập Tấn.

Thu hai tay về hông, rút chân phải về thành Lập Tấn.



GHI CHÚ: Thực hiện cùng lúc các thức 5-6, các thức 10-11, các thức 21-22, các thức 26-27. Thực hiện liên tục không gián đoạn các thức 24-25, các thức 41-42. Hướng thực hiện toàn bài là Bắc và Tây tức là hướng bái tổ và hướng trái đồ hình.

D - LA HÁN LONG MÔN QUYỀN

- + 01: Lôi Công Hạ Chương
- + 02: Kim Báo Đảo Quyền
- + 03: Mãnh Công Độc Chương
- + 04: Cương Dao Tàn Chi (Lia Cảnh)
- + 05: Tứ Chỉ Dương Hầu
- + 06: Cương Dao Trảm Thạch
- + 07: Cương Dao Bán Hạ.
- + 08: Phụng Dực Loan Đài.
- + 09: Cương Dao Phạt Mộc.
- + 10: Lưu Vân Cước.
- + 11: Thôi Sơn Côn Cầu
- + 12: Long Thăng Cước.
- + 13: Thôi Sơn Hữu Dực
- + 14: Thôi Sơn Khắc Thủ.
- + 15: Thôi Sơn Tả Chi.
- + 16: Thôi Sơn Ứng Trảo
- + 17: Thôi Sơn Khắc Thủ
- + 18: Ngũ Chỉ Thu Đào
- + 19: Phụng Dực Bạt Hồ
- + 20: Cương Dao Bát Thích
- + 21: Tam Chỉ Thần Ứng
- + 22: Tảo Phong Cước
- + 23: Kim Tiêu Cước
- + 24: Thôi Sơn Hữu Dực

- + 25: Phụng Dực Kim Chung
- + 26: Phụng Dực Kim Chung
- + 27: Thôi Sơn Khắc Thủ
- + 28: Cương Đao Trảm Thạch
- + 29: Bàng Long Cước
- + 30: Hồ Vĩ Cước
- + 31: Thôi Sơn Lộng Tiền
- + 32: Hạ Bộ Binh
- + 33: Lập Tấn
- + Thức 1: Lôi Công Hạ Chương.

Từ Lập Tấn chuyển thành Trung Bình Tấn, hướng Bắc. Hai tay Lôi Công Hạ Chương bắt chéo trước ngực đánh hai ức bàn tay thẳng xuống.



- + Thức 2: Kim Báo Đao Quyền.

Giữ nguyên hướng và tư thế. Tay trái Kim Báo Đao Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thứ 3: Mãnh Công Độc Chương

Cùng lúc, tay phải Mãnh Công Độc Chương đánh úc bàn tay thẳng tới trước



+ Thứ 4: Cương Dao Tàn Chi (Lìa Cành)

Giữ nguyên hướng và tư thế, rút tay phải về. Tay trái Cương Dao Tàn Chi chém úp cạnh bàn tay phía ngón út xéo ngược lên từ trong ra



+ Thứ 5: Tứ Chỉ Dương Hầu.

Giữ nguyên hướng và tư thế Trung Bình Tấn. Tay phải Tứ Chỉ Dương Hầu xĩa ngửa 4 ngón tay xéo tới trước.



+ Thứ 6: Cương Dao Trảm Thạch.

Vẫn giữ Trung Bình Tấn, hướng Bắc. Tay phải Cương Dao Trảm Thạch chém cạnh bàn tay phía ngón út thẳng xuống.



+ Thức 7: Cương Dao Bán Hạ.

Tiến chân phải thành Đinh Tấn Phải, hướng Bắc. Tay trái thủ ngực, tay phải Cương Dao Bán Hạ chém úp cạnh bàn tay phía ngón út xéo xuống, vuốt từ trong ra



+ Thức 8: Phượng Dực Loan Đài.

Tiến chân trái thành Đinh Tấn Trái hướng Bắc. Chỏ trái Phượng Dực Loan Đài cầm thẳng tới phía trước



+ Thức 9: Cương Dao Phạt Mộc

Lui chân trái về thành Đinh Tấn Phải hướng Bắc. Tay phải Cương Dao Phạt Mộc chém xéo giữa cạnh bàn tay xuống.



+ Thức 10: Lưu Vân Cước

Trụ chân phải, xoay người ngược kim đồng hồ, chân trái Lưu Vân Cước đá quơ gót giáp vòng theo đà xoay



+ Thức 11: Thôi Sơn Cồn Cầu.

Đá xong đặt chân xuống chỗ cũ, trở lại Đỉnh Tấn Phải hướng Bắc. Tay phải Thôi Sơn Cồn Cầu đánh cạnh năm đốt phía ngón út thẳng xuống phía trước.



+ Thức 12: Long Thăng Cước

Thu tay phải về hông, trụ chân trái. Chân phải Long Thăng Cước đá hất gót thẳng lên



+ Thức 13: Thôi Sơn Hữu Dục.

Lui chân phải về sau thành Đinh Tấn Trái hướng Bắc. Tay trái Thôi Sơn Hữu Dực đâm móc từ trái qua phải.



+ Thức 14: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Chân trái bước tếu về sau chân phải thành Xà Tấn chân phải trước. Tay trái Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống



+ Thức 15: Thôi Sơn Tả Chi.

Xoay người 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ, tiến chân phải thành Đinh Tấn Phải hướng Đông. Tay phải Thôi Sơn Tả Chi đâm móc ngang từ phải qua trái.



+ Thức 16: Thôi Sơn Ứng Trảo

Tiến chân trái thành Đinh Tấn Trái hướng Đông. Tay trái Thôi Sơn Ứng Trảo đâm móc ngược lên về phía trước.



+ Thức 17: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Lui chân trái thành Đinh Tấn Phải hướng Đông. Tay phải Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống



+ Thức 18: Ngũ Chỉ Thu Đào

Giữ nguyên Đinh Tấn Phải hướng Đông. Tay trái Ngũ Chỉ Thu Đào đánh móc ngược 5 đầu ngón tay từ dưới lên phía trước



+ Thức 19: Phượng Dực Bạt Hồ.

Lui chân phải về thành Trảo Mã Tấn chân trái trước. Chỏ trái Phượng Dực Bạt Hồ đánh tạt đứng từ trái qua.



+ Thức 20: Cương Đao Sát Thích.

Chân phải tiến ngang chân trái thành Âm Dương Tấn. Tay trái rút về trước ngực. Tay phải Cương Đao Sát Thích đâm mũi bàn tay thẳng tới trước



+ Thức 21: Tam Chi Thần Ứng.

Xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ, thành Đinh Tân Trái hướng Bắc. Tay phải Tam Chi Thần Ứng chụp vòng các đầu ngón tay xuống.



+ Thức 22: Tảo Phong Cước

Trụ chân trái. Chân phải Tảo Phong Cước đá vòng phía trước bằng cạnh ngoài bàn chân từ trái qua phải



+ Thức 23: Kim Tiêu Cước

Đặt chân phải xuống chỗ cũ, biến thành chân trụ. Chân trái Kim Tiêu Cước đá thọc mũi bàn chân thẳng tới



+ Thức 24: Thôi Sơn Hữu Dục.

Đã xong đặt chân trái xuống chỗ cũ, tiến chân phải thành Đinh Tấn Phải hướng Bắc. Tay phải Thôi Sơn Hữu Dục đánh ngang lưng nắm tay từ trái qua phải



+ Thức 25: Phụng Dục Loan Đài.

Giữ nguyên Đinh Tấn Phải hướng Bắc. Chỗ trái Phụng Dục Loan Đài cầm thẳng tới trước



+ Thức 26: Phượng Dực Kim Chung.

Lui chân phải về đặt téo trước chân trái thành Xà Tấn. Chỏ trái Phượng Dực Kim Chung thúc ngang tới trước trong lúc đảo thân hình thuận kim đồng hồ.



+ Thức 27: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Đảo thân hình thuận kim đồng hồ, tiến chân phải lên thành Trảo Mã Tấn chân phải trước, hướng Đông. Tay trái Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh cổ tay phía ngón út từ trên xuống.



+ Thức 28: Cương Dao Trảm Thạch.

Lui chân phải thành Trảo Mã Tấn chân trái trước, hướng Đông. Tay phải Cương Dao Trảm Thạch chém cạnh bàn tay phía ngón út thẳng xuống phía trước.



+ Thức 29: Bàng Long Cước.

Chân phải trụ, nghiêng mình quay gót, chân trái Bàng Long Cước đá cạnh ngoài bàn chân thẳng tới. Tay phải che mặt, tay trái che hạ bộ.



+ Thức 30: Hồ Vĩ Cước.

Đã xong, đặt chân trái xuống chỗ cũ, xoay người thuận kim đồng hồ 1/2 vòng tròn. Chân phải Hồ Vĩ Cước đá thọc nghịch mũi bàn chân thẳng tới, hướng Đông.



+ Thức 31: Thôi Sơn Lộng Tiền.

Đã xong, đặt chân phải xuống trước thành Trảo Mã Tấn chân phải trước, hướng Đông. Hai tay Thôi Sơn Lộng Tiền khoa một vòng đánh hất hai nắm đấm thẳng lên phía trước



+ Thức 32: Hạ Bộ Bình.

Kéo gót chân trái về gần gót chân phải trong lúc đảo người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ. Hai tay thu về hông, hạ thấp thân hình thành Hạ Bộ Bình, hướng Bắc (H.32D)



+ Thức 33: Thăng Thiên Độc Cước.

Tung mình lên, chân phải Thăng Thiên Độc Cước đá bay thẳng tới phía trước



+ Thức 34: Lập Tấn.

Đá xong, đặt chân xuống trong tư thế chân phải phía trước chân trái phía sau. Thu chân phải về, rút hai tay thủ hông thành Lập Tấn, hướng Bắc



GHI CHÚ: Thực hiện cùng một lúc các thức 2-3. Thực hiện liên tục không gián đoạn các thức 22-23, các thức 29-30. Hướng thực hiện toàn bài là Bắc, Đông tức mặt bái tổ và mặt phải đồ hình.

E – LA HÁN NGŨ MÔN QUYỀN

- + 01: Thôi Sơn Côn Cầu.
- + 02: Thôi Sơn Tả Chi.
- + 03: Thôi Sơn Hữu Dực.
- + 04: Thôi Sơn Ứng Trảo.
- + 05: Thôi Sơn Khắc Thủ.
- + 06: Thôi Sơn Lộng Tiền.
- + 07: Thôi Sơn Khóa Hậu.
- + 08: Thôi Sơn Bán Hạ.
- + 09: Hồ Vĩ Cước.
- + 10: Hồ Trào Giáng Quyền.
- + 11: Tảo Phong Cước.
- + 12: Phượng Dực Ẩn Phong.
- + 13: Phượng Dực Loan Đài.
- + 14: Phượng Dực Thần Xà.
- + 15: Phượng Dực Kim Chung.
- + 16: Phượng Dực Bạt Hồ.
- + 17: Phượng Dực Hoành Phong.
- + 18: Câu Liêm Cước.
- + 19: Thăng Thiên Độc Cước.
- + 20: Giao Long Khắc Quyền.
- + 21: Thôi Sơn Khắc Thủ.
- + 22: Bàng Long Cước.
- + 23: Thôn Thông Thượng Chương.
- + 24: Mãnh Công Độc Chương.

- +25: Âm Dương Pháp Chương.
- + 26: Song Long Thần Chương.
- + 27: Đảo Ngoặt Cước.
- + 28: Kim Báo Đảo Quyền.
- + 29: Lựu Vân Cước.
- + 30: Cương Dao Trảm Thạch.
- + 31: Cương Dao Sát Thích.
- + 32: Cương Dao Phạt Mộc.
- + 33: Cương Dao Tàn Chí (Lia Cảnh).
- + 34: Cương Dao Bán Hạ.
- + 35: Cương Dao Trảm Xà.
- + 36: Kim Tiêu Cước.
- + 37: Bình Phong Hạc Quyền.
- + 38: Tứ Chỉ Dương Hầu.
- + 39: Song Chỉ Thu Châu.
- + 40: Độc Chỉ Cương Dương.
- + 41: Tam Chỉ Thần Ứng.
- + 42: Ngũ Chỉ Thu Đào.
- + 43: Hoạch Sa Hạ Quyền.
- + 44: Lập Tấn
- + Thức 1: Thôi Sơn Cồn Cầu.

Từ Lập Tấn, tiến chân phải thành Đinh Tấn Phải hướng Bắc. Hai tay Thôi Sơn Cồn Cầu đâm hai cạnh năm tay phía ngón út thẳng xuống phía trước.



+ Thức 2: Thôi Sơn Tả Chí.

Giữ nguyên Đỉnh Tấn Phải hướng Bắc. Tay trái Thôi Sơn Tả Chí đánh ngang lưng nắm tay từ phải qua trái.



+ Thức 3: Thôi Sơn Hữu Dực.

Giữ nguyên Đỉnh Tấn Phải hướng Bắc. Tay phải Thôi Sơn Hữu Dực đánh ngang lưng nắm tay từ trái qua phải



+ Thức 4: Thôi Sơn Ứng Trảo.

Tiến chân trái thành Trảo Mã Tấn chân trái trước, hướng Bắc, tay trái Thôi Sơn Ứng Trảo đâm móc ngược lên trước.



+ Thức 5: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Giữ nguyên Trảo Mã Tấn chân trái trước, hướng Bắc. Tay phải Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út thẳng xuống.



+ Thức 6: Thôi Sơn Lộng Tiền.

Giữ nguyên hướng, và tư thế, tay trái Thôi Sơn Lộng Tiền khoa một vòng rồi đánh hất nắm tay tới trước.



+ Thức 7: Thôi Sơn Khóa Hậu.

Xoay người 1/2 vòng tròn thuận kim đồng hồ, tay phải Thôi Sơn Khóa Hậu đánh hất ngược nắm tay về phía sau, hướng Bắc.



+ Thứ 8: Thôi Sơn Bán Hạ.

Lật người 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ trở lại, hướng cũ, chân trái lui thành Đinh Tấn Phải hướng Bắc. Tay phải Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt cạnh nắm tay phía ngón út từ trên xuống, vuốt ra trước đầu gối phải.



+ Thứ 9: Hồ Vĩ Cước.

Chân phải trước thành chân trụ, xoay người 1/2 vòng tròn, ngược kim đồng hồ, chân trái Hồ Vĩ Cước đá ngược tới.



+ Thứ 10: Hồ Trảo Giáng Quyền.

Không lật người lại, đặt chân trái xuống chỗ cũ, nghiêng mình về phía sau (hướng Bắc), hai tay Hồ Trảo Giáng Quyền tay phải vươn khỏi đầu chụp 5 ngón tay xuống trong lúc tay trái dưới hông móc ngược 5 ngón tay lên. Cả hai tay đều đánh sau lưng về hướng Bắc.



+ Thức 11: Tảo Phong Cước.

Đảo mình 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ chuyển hướng về phía Đông, trụ chân phải. Chân trái Tảo Phong Cước đá vòng phía trước bằng cạnh ngoài bàn chân từ phải qua trái.



+ Thức 12: Phụng Dực Ấn Phong.

Đã xong, lui chân trái về phía sau thành Đinh Tấn Phái hướng Đông. Chỗ phải Phụng Dực Ấn Phong cầm thẳng xuống



+ Thức 13: Phụng Dực Loan Đài.

Tiến chân trái thành Trào Mã Tấn chân trái trước, hướng Đông. Chỗ trái Phụng Dực Loan Đài cầm thẳng tới.



+ Thức 14: Phụng Dực Thần Xà.

Xoay lưng 1/2 vòng thuận kim đồng hồ, chỏ phải Phụng Dực Thần Xà đánh móc ngược về phía sau lưng.



+ Thức 15: Phụng Dực Kim Chung.

Đảo người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ, chân phải tiến xà đặt chéo trước chân trái. Chỏ trái Phụng Dực Kim Chung, thúc thẳng tới về phía Đông.



+ Thức 16: Phụng Dực Bạt Hồ

Thuận đà, đảo tiếp 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ, thành Trảo Mã Tấn chân phải trước, hướng Đông. Chỏ phải Phụng Dực Bạt Hồ đánh tạt đứng từ phải qua trái.



+ Thức 17: Phụng Dục Hoàn Phong.

Giữ nguyên hướng và tư thế, thu tay phải về thủ ngực. Tay trái Phụng Dục Hoàn Phong đánh bọc vòng từ phải qua trái về phía trước.



+ Thức 18: Câu Liêm Cước.

Trụ chân phải, lật người 1/2 vòng ngược kim đồng hồ, chân trái Câu Liêm Cước đá móc gót ngược tới về hướng Đông.



+ Thức 19: Thăng Thiên Độc Cước.

Đá xong, lật mình lại tung mình lên, chân phải Thăng Thiên Độc Cước đá bay tới về hướng Đông.



+ Thức 20: Giao Long Khắc Quyền.

Hạ người xuống đặt chân phải trước, rút chân phải về sau thành Đinh Tấn Trái hướng Đông. Hai tay Giao Long Khắc Quyền, tay phải từ trước trán khắc cạnh cổ tay phía ngón út xuống, tay trái từ trước bụng khắc cạnh tay phía ngón cái lên. Tay phải trong, tay trái ngoài



+ Thức 21: Thôi Sơn Khắc Thủ.

Chuyển chân trái 1/4 vòng ngược kim đồng hồ, đảo người theo chuyển thành Trảo Mã Tấn chân trái trước, hướng Bắc. Tay trái Thôi Sơn Khắc Thủ khắc cạnh nắm tay phía ngón út từ trên thẳng xuống.



+ Thức 22: Bàng Long Cước.

Trụ chân phải, xoay gót, nghiêng người về phía sau, chân trái Bàng Long Cước, đá cạnh bàn chân tổng thẳng tới



+ Thức 23: Thần Thông Thượng Chương.

Đá xong, thu chân trái về ngang chân phải thành Trung Bình Tấn hướng Bắc. Hai tay Thần Thông Thượng Chương bắt chéo trước ngực đẩy thẳng lên. Khi đẩy, xoay cổ tay lật lưng bàn tay vào phía trong.



+ Thức 24: Mãnh Công Độc Chương.

Vẫn giữ Trung Bình Tấn, hướng Bắc, tay phải Mãnh Công Độc Chương đánh ức bàn tay thẳng tới.



+ Thức 25: Âm Dương Pháp Chương.

Giữ nguyên hướng và tư thế, hai tay Âm Dương Pháp Chương tay phải từ ngang trước ngực đánh ức bàn tay xuống, tay trái từ ngang trước bụng đánh ức bàn tay lên. Tay phải trong, tay trái ngoài.



+ Thức 26: Song Long Thần Chương.

Chân trái tiến thành Đinh Tấn Trái hướng Bắc, hai tay Song Long Thần Chương tổng ức bàn tay thẳng tới.



+ Thức 27: Đảo Ngoặc Cước.

Trụ chân trái, chân phải Đảo Ngoặc Cước đá gót vòng tới qua trái rồi giựt lại.



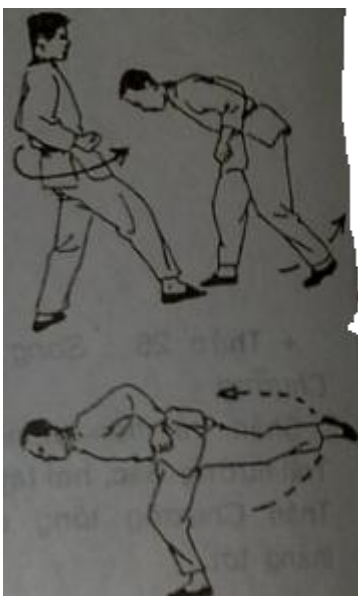
+ Thức 28: Kim Báo Đảo Quyền.

Đá xong, đặt chân phải xuống chỗ cũ, xoay người 1/2 vòng tròn thuận kim đồng hồ đổi hướng thân hình về phía Nam, thành Trảo Mã Tấn chân phải trước, hướng Nam. Tay trái Kim Báo Đảo Quyền đỡ gạt cạnh cổ tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thức 29: Lưu Vân Cước.

Trụ chân phải xoay người ngược kim đồng hồ, chân trái Lưu Vân Cước đá quơ gót giáp vòng theo đà xoay.



+ Thức 30: Cương Đao Trảm Thạch.

Đã xong, đặt chân trái ngang chân phải thành Trung Bình Tấn hướng Nam. Hai tay Cương Đao Trảm Thạch chém hai cạnh bàn tay phía ngón út thẳng xuống phía trước.



+ Thức 31: Cương Dao Sát Thích.

Chân trái tiến thành Đinh Tán Trái hướng Nam. Hai tay Cương Dao Sát Thích đâm mũi bàn tay thẳng tới.



+ Thức 32: Cương Dao Phạt Mộc.

Chân trái lui thành Đinh Tán Phải hướng Nam. Tay phải Cương Dao Phạt Mộc chém ngang cạnh bàn tay phía ngón út xéo xuống vào phía trong.



+ Thức 33: Cương Dao Tàn Chi (Lia Cánh).

Giữ Đinh Tán Phải hướng Nam, tay trái Cương Dao Tàn Chi chém úp cạnh bàn tay phía ngón út xéo ngược lên từ phía trong ra.



+ Thức 34: Cương Đao Bán Hạ.

Chân trái tiến thành Đinh Tấn Trái hướng Nam. Tay phải Cương Đao Bán Hạ chém úp cạnh bàn tay phía ngón út xéo xuống từ bên trái vuốt ra bên phải



+ Thức 35: Cương Đao Trảm Xà

Chân trái lui quì gối thành Qui Tấn, hướng Nam. Tay trái Cương Đao Trảm Xà chém ngựa cạnh bàn tay phía ngón cái ngang từ phải qua trái



+ Thức 36: Kim Tiêu Cước

Đứng lên, trụ chân phải, giữ hướng Nam. Chân trái Kim Tiêu Cước đá thọc mũi bàn chân thẳng tới



+ Thức 37: Bình Phong Hạc Quyền.

Đã xong, lui chân trái về chỗ cũ thành Đinh Tấn Phải, hướng Nam. Tay trái Bình Phong Hạc Quyền đánh bật lưng nắm tay tới trước.



+ Thức 38: Tứ Chỉ Dương Hầu.

Cùng lúc, tay phải Tứ Chỉ Dương Hầu xia ngựa 4 ngón tay thẳng tới.



+ Thức 39: Song Chỉ Thu Châu.

Xoay người 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ đổi hướng thân hình ngược lại thành Đỉnh Tán Trái hướng Bắc. Tay trái Song Chỉ Thu Châu xia hai ngón trỏ, giữa thẳng tới.



+ Thức 40: Độc Chỉ Cương Dương.

Xoay người 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ đổi hướng thân hình về phía Đông, tiến chân trái lên thành Đỉnh Tán Trái hướng Đông. Tay trái Độc Chỉ Cương Dương xia ngang ngón cái về phía trái



+ Thức 41: Tam Chỉ Thần Ứng.

Chân trái đặt lui về phía sau, lật người xoay 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ đổi hướng thân hình về phía Tây thành Đỉnh Tán Trái hướng tây. Tay trái Tam Chỉ Thần Ứng chụp vòng các đầu ngón tay xuống.



+ Thức 42: Ngũ Chỉ Thu Đào.

Chân trái lui thành Đỉnh Tán Phải hướng Tây. Tay trái Ngũ Chỉ Thu Đào móc ngược 5 đầu ngón tay xéo lên phía trước.



+ Thức 43: Hoạch Sa Hạ Quyền.

Giữ nguyên Định Tấn Phải hướng Tây. Tay phải Hoạch Sa Hạ Quyền lật ngược bàn tay móc từ trên xuống và vuốt ra phía bên phải. Lòng bàn tay hướng về bên phải.



+ Thức 44: Lập Tấn.

Tiến chân trái lên ngang chân phải thành Trung Bình Tấn hướng Tây. Hai bàn tay cùng thu về trước vai phải, xoay người 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ, đổi hướng thân hình về phía Bắc, lui chân phải về lại thành Lập Tấn trong lúc hai tay về thủ hông.



GHI CHÚ: Thực hiện cùng lúc các thức 37-38. Thực hiện liên tục không gián đoạn các thức 2-3, các thức 9-10-11, các thức 13-14, các thức 15-16, các thức 18-19. Hướng thực hiện toàn bài gồm cả Đông, Tây, Nam, Bắc tức bao gồm cả 4 mặt đồ hình: trước, sau, phải, trái.

F – LA HÁN CƯỜNG QUYỀN

- + 01: Song Long Thần Chương
- + 02: Cương Dao Sát Thích
- + 03: Cương Dao Phật Mộc.
- + 04: Hồ Vĩ Cước.
- + 05: Mãnh Công Độc Chương.
- + 06: Song Chi Thu Châu.
- + 07: Tảo Phong Cước.
- + 08: Độc Tiêu Cước.
- + 09: Thôi Sơn Ứng Trảo
- + 10: Thôi Sơn Lộng Tiền.
- + 11: Tứ Chỉ Dương Hầu.
- + 12: Phượng Dực Kim Chung.
- + 13: Cương Dao Trảm Xà.
- + 14: Lưu Vân Cước.
- + 15: Thôi Sơn Ứng Trảo.
- + 16: Thôi Sơn Tả Chi.
- + 17: Phượng Dực Thần Xà.
- + 18: Mãnh Công Độc Chương.
- + 19: Hồ Vĩ Cước
- + 20: Lôi Công Cước
- + 21: Long Thăng Cước
- + 22: Cương Dao Trảm Xà
- + 23: Tảo Phong Cước
- + 24: Thôi Sơn Tả Chí

- + 25: Cương Dao Hoạch Thảo.
- + 26: Đảo Ngoặt Cước.
- + 27: Bình Phong Hạc Quyền.
- + 28: Song Long Thần Chưởng.
- + 29: Thần Thông Thượng Chưởng.
- + 30: Lôi Công Cước.
- + 31: Song Long Thần Chưởng.
- + 32: Mãnh Công Độc Chưởng.
- + 33: Bàng Long Cước.
- + 34: Thôi Sơn Hữu Dực.
- + 35: Thôi Sơn Hữu Dực.
- + 36: Lập Tấn.
- + Thức 1: Song Long Thần Chưởng.

Từ Lập Tấn chuyển thành Trung Bình Tấn hướng Bắc. Hai tay Song Long Thần Chưởng đánh hai ức bàn tay thẳng tới.



- + Thức 2: Cương Dao Sát Thích.

Chân phải tiến thành Đinh Tấn Phải hướng Bắc. Tay trái Cương Dao Sát Thích đâm mũi bàn tay tới trước.



+ Thứ 3: Cương Dao Phạt Mộc.

Chân phải lui thành Trung Bình Tấn hướng Bắc. Tay trái Cương Dao Phạt Mộc chém ngựa cạnh bàn tay phía ngón út xéo xuống từ ngoài vào trong



+ Thứ 4: Hồ Vĩ Cước

Trụ chân trái, xoay người 1/2 vòng tròn thuận kim đồng hồ lật lưng lại, chân phải Hồ Vĩ Cước đá thọc nghịch lẻ hướng Bắc



+ Thứ 5: Mãnh Công Độc Chương.

Đá xong, thuận đà lật người lại, đặt chân xuống chỗ cũ thành Trung Bình Tấn hướng Bắc. Tay trái Mãnh Công Độc Chương tổng ức bàn tay thẳng tới



+ Thức 6: Song Chỉ Thu Châu.

Xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ thành Đinh Tấn Trái hướng Tây. Tay phải Song Chỉ Thu Châu xia hai ngón trỏ và giữa thẳng tới



+ Thức 7: Tảo Phong Cước.

Xoay người 1/2 vòng tròn thuận kim đồng hồ đổi hướng thân hình về phía sau thành Đinh Tấn Phải hướng Đông. Chân trái Tảo Phong Cước đá vòng phía trước bằng cạnh ngoài bàn chân từ phải qua trái.



+ Thức 8: Độc Tiêu Cước.

Đá xong đặt chân trái xuống phía trước, chân phải Độc Tiêu Cước giựt gối lên về hướng Đông.



+ Thức 9: Thôi Sơn Ứng Trảo.

Đá xong, đặt chân phải xuống phía trước thành Trảo Mã Tấn chân phải trước, hướng Đông. Hai tay Thôi Sơn Ứng Trảo đâm móc giữa hai trái đâm ngược lên phía trước.



+ Thức 10: Thôi Sơn Lộng Tiền.

Giữ nguyên Trảo Mã Tấn chân phải trước hướng Đông. Hai tay Thôi Sơn Lộng Tiền cuốn về khoa một vòng hai bên sườn đánh hất lưng nắm đấm từ dưới lên phía trước.



+ Thức 11: Tứ Chỉ Dương Hầu.

Xoay người 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ đổi hướng thân hình và tư thế thành Trảo Mã Tấn chân trái trước, hướng Tây. Tay trái Tứ Chi Dương Hầu xĩa ngựa 4 đầu ngón tay thẳng tới.



+ Thức 12: Phụng Dực Kim Chung.

Lui chân trái về tréo trước chân phải thành Xà Tấn. Chỏ phải Phụng Dực Kim Chung thọc thẳng tới trong lúc đảo người ngược kim đồng hồ.



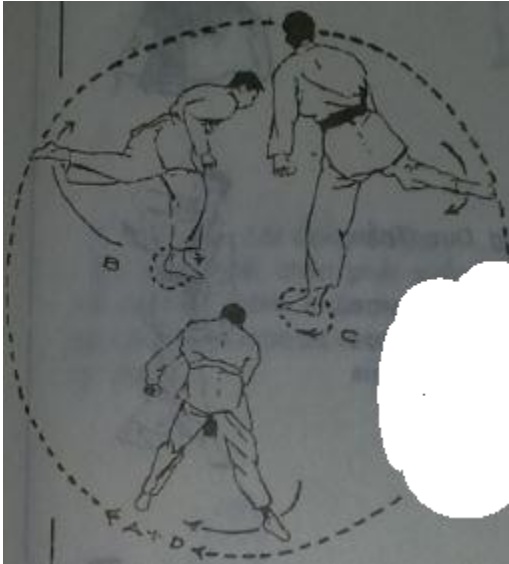
+ Thức 13: Cương Đao Trảm Xà.

Lật người trở lại thuận kim đồng hồ, giữ nguyên Xà Tấn chân trái tréo trước, hướng Tây. Tay trái Cương Đao Trảm Xà chém ngựa cạnh bàn tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thức 14: Lưu Vân Cước

Trụ chân trái đứng lên, xoay người thuận kim đồng hồ, chân phải Lưu Vân Cước đá quơ gót giáp vòng theo đà xoay người



+ Thức 15: Thôi Sơn Ứng Trảo.

Đã xong, đặt chân phải lên ngang chân trái về phía Bắc, xoay người thành Trảo Mã Tấn chân phải trước hướng Bắc. Tay trái Thôi Sơn Ứng Trảo đâm móc ngược tới.



+ Thức 16: Thôi Sơn Tả Chi.

Giữ nguyên Trảo Mã Tấn chân phải trước hướng Bắc, thu tay trái về hông. Tay phải Thôi Sơn Tả Chi đâm móc ngang từ phải qua trái.



+ Thức 17: Phụng Dực Thần Xà.

Xoay người 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ, chỏ trái Phụng Dực Thần Xà đánh móc ngược về phía sau lưng.



+ Thức 18: Mãnh Công Độc Chương.

Giữ tư thế Trảo Mã Tân chân trái trước hướng Nam. Tay trái Mãnh Công Độc Chương tổng ức bàn tay thẳng tới trước.



+ Thức 19: Hổ Vĩ Cước

Cùng lúc, trụ chân trái. Chân phải Hổ Vĩ Cước đá thọc nghịch mũi bàn chân về phía sau



+ Thức 20: Lôi Công Cước

Đá xong, đặt chân phải xuống chỗ cũ biến thành chân trụ. Chân trái Lôi Công Cước đá vòng nên gót tới trước



+ Thức 21: Long Thăng Cước.

Đã xong, đặt chân trái xuống phía trước, lập lại Trảo Mã Tấn chân trái trước, hướng Nam. Chân phải Long Thăng Cước đá hất gót thẳng lên.



+ Thức 22: Cương Dao Trảm Xà.

Đã xong, đặt chân xuống chỗ cũ, xoay người 1/2 vòng thuận kim đồng hồ đổi hướng về phía Bắc. Tay trái Cương Dao Trảm Xà chém giữa cạnh bàn tay phía ngón cái từ phải qua trái.



+ Thức 23: Tảo Phong Cước.

Đứng lên thành Đinh Tấn Phải hướng Bắc. Trụ chân phải, chân trái Tảo Phong Cước đá tạt vòng cạnh ngoài bàn chân từ phải qua trái về hướng Tây



+ Thức 24: Thôi Sơn Tả Chi

Đá xong đặt chân trái về hướng Tây ngang chân phải thành Trung Bình Tấn hướng Bắc. Tay phải Thôi Sơn Tả Chi đâm móc ngang từ phải qua trái



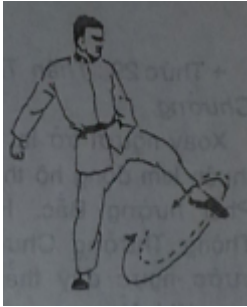
+ Thức 25: Cương Dao Hoạch Thảo.

Xoay người 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ chuyển thành Đinh Tấn Phải hướng Đông. Hai tay Cương Dao Hoạch Thảo chém ngang giữa hai cạnh bàn tay phía ngón út từ ngoài vào.



+ Thức 26: Đảo Ngoặt Cước.

Giữ Đinh Tấn Phải hướng Đông, trụ chân phải. Chân trái Đáo Ngoặc Cước đá vòng gót qua phải rồi giựt lại.



+ Thức 27: Bình Phong Hạc Quyền

Đá xong, lui chân trái về chỗ cũ. Xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ đổi hướng thân hình, di chân phải lên theo thành Đinh Tấn Phải hướng Bắc. Tay trái Bình Phong Hạc Quyền đánh bật lưng nắm tay tới trước



+ Thức 28: Song Long Thần Chưởng.

Xoay người 1/4 vòng tròn ngược kim đồng hồ thành Trung Bình Tấn hướng Tây. Hai tay Song Long Thần Chưởng đánh hai ức bàn tay thẳng tới.



+ Thức 29: Thần Thông Thượng Chương.

Xoay người trở lại 1/4 vòng tròn thuận kim đồng hồ thành Đinh Tấn Phải hướng Bắc. Hai tay Thần Thông Thượng Chương bắt chéo trước ngực đẩy thẳng lên trước trán. Khi đẩy, xoay cổ tay lật lưng bàn tay vào phía trong



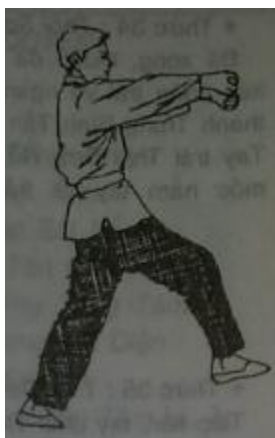
+ Thức 30: Lôi Công Cước.

Lui chân phải về phía Đông ngang hàng với chân trái thành Âm Dương Tấn hướng Bắc. Trụ chân phải, chân trái Lôi Công Cước đá nện vòng gót về phía trước.



+ Thức 31: Song Long Thần Chương.

Đá xong, đặt chân trái xuống chỗ cũ, tiến chân phải lên hướng Bắc lập lại tư thế Đinh Tấn Phải hướng Bắc. Hai tay Song Long Thần Chương đánh hai ức bàn tay thẳng tới.



+ Thức 32: Mãnh Công Độc Chương.

Xoay người 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ thành Đinh Tấn Trái hướng Nam. Tay phải Mãnh Công Độc Chương đánh tổng ức bàn tay thẳng tới.



+ Thức 33: Bàng Long Cước.

Trụ chân phải, xoay người 1/2 vòng tròn ngược kim đồng hồ, lật lưng, chân trái Bàng Long Cước đá tổng cạnh bàn chân thẳng về hướng Bắc.



+ Thức 34: Thôi Sơn Hữu Dục

Đá xong, thuận đà xoay người, kéo chân trái về ngang chân phải thành Trung Bình Tấn hướng Bắc. Tay trái Thôi Sơn Hữu Dục đánh móc nắm tay từ trái qua phải.



+ Thức 35: Thôi Sơn Hữu Dục

Tiếp liền, tay phải thôi Sơn Hữu Dục, đánh ngang lưng nắm tay từ trái qua phải.



+ Thức 36: Lập Tấn.

Thu hai tay về hông, kéo chân phải về sát chân trái thành Lập Tấn hướng Bắc.



GHI CHÚ: Thực hiện cùng lúc các thức 18-19. Thực hiện liên tục không gián đoạn các thức 9-10 các thức 15-16-17, các thức 23-24 các thức 33-34-35. Thực hiện toàn bài theo bốn hướng Bắc, Nam, Đông, Tây tức bao gồm cả 4 mặt đồ hình

G – LA HÁN HÙNG QUYỀN

- + Thức 01-02: Thôi Sơn Tổng Thủy.
- + Thức 03-04: Hồ Trảo Sát Hâu.
- + Thức 05-06: Cương Dao Sát Hâu.
- + Thức 07-08: Phạt Mộc Tàn Chi
- + Thức 09-10: Độc Chương Tổng Tâm.
- + Thức 11-12: Hoành Phong Sát Diện.
- + Thức 13-14: Tam Kha Sát Tử.
- + Thức 15-16: Trừu Công Băng Tâm.
- + Thức 17-18: Kim Chung Sát Phê
- + Thức 19-20: Lôi Công Giáng Địa

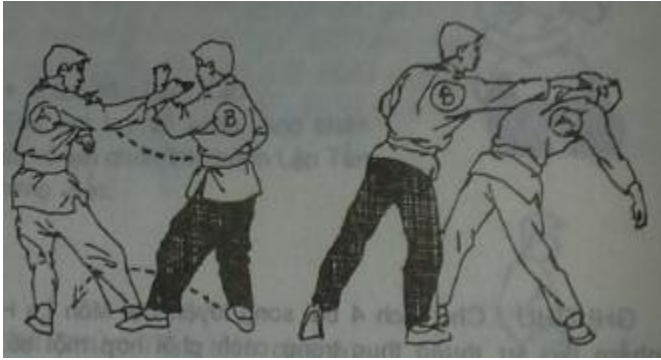
GHI CHÚ: Chủ đích 4 bài song luyện Đại Môn La Hán nhằm tạo sự thuần thực trong cách phối hợp một số kỹ thuật và tạo một khái niệm về tác dụng của các kỹ thuật đó. Vì vậy, dù việc luyện tập cần có hai người nhưng tuyệt nhiên không nên ngộ nhận đây là những chiêu thức chiến đấu. Trong rèn luyện không có sự ấn định rõ đòn của A là gì để người luyện không bị chia trí do những chi tiết về hình thức. Chỉ cần phân biệt đó là đòn đánh thẳng, ngang, trên, dưới để tạo thói quen về sau, trước các tình huống thực tế.



- + Thức 1-2: Thôi Sơn Tổng Thủy.

A tiến chân phải, tay phải đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân trái trước: Tay trái B Kim Báo Đảo Quyền khoát gạt tay phải A, đồng thời, B tiến chân phải, tay phải Mãnh Công Độc Chương phóng vào chân thủy A.



+ Thức 3-4: Hồ Trảo Sát Hầu.

A tiến chân phải, tay phải đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân trái trước: Tay trái B Kim Báo Đào Quyền khoát gạt tay phải A. Đồng thời, B tiến chân phải, tay phải Ngũ Chỉ Thu Đào biến thành Hồ Trảo móc vào cổ A.



+ Thức 5-6: Cương Dao Sát Hầu.

A tiến chân phải, tay phải đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân phải trước: Tay trái B Cương Dao Khai Môn biến thành Trảo chụp ngang chỗ phải A đè xuống trong lúc tay phải B Cương Dao Tàn Chi lia ngang vào cổ A.



+ Thức 7-8: Phạt Mộc Tàn Chi (Phạt Mộc Lia Cành).

A tiến chân phải, tay phải đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân phải trước: Tay trái B Kim Báo Đảo Quyền chuyển thành trảo chụp bắt tay phải A trong lúc tay phải B Cương Dao Phạt Mộc chặt cạnh xuống tay phải A rồi lật úp bàn tay thành Cương Dao Tàn Chi (Lia Cánh) lia vào cổ A.



+ Thức 9-10: Độc Chương Tổng Tâm.

A tiến chân phải, tay phải đánh thẳng tới.

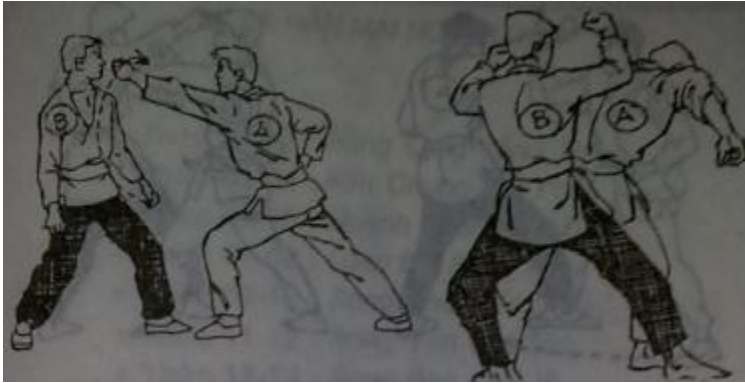
B đang đứng thủ chân phải trước: B tiến chân trái, tay trái B Thôi Sơn Bán Hạ khoát gạt tay phải A trong lúc tay phải B Mãnh Công Độc Chương đánh vào ngực A.



+ Thức 11-12: Hoàn Phong Sát Diện.

A tiến chân phải, tay phải đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân phải trước: Tay phải B Hào Vương Thủ Quyền gạt ngang qua đỡ chặn tay phải A. Đồng thời B xoay người chuyển chân trái lật lưng ngược kim đồng hồ về phía A, tay trái B Phụng Dực Hoàn Phong đánh vòng theo đà xoay vào mặt A.



+ Thức 13-14: Tam Kha Sát Từ

A tiến chân trái, tay trái đánh thẳng tới.

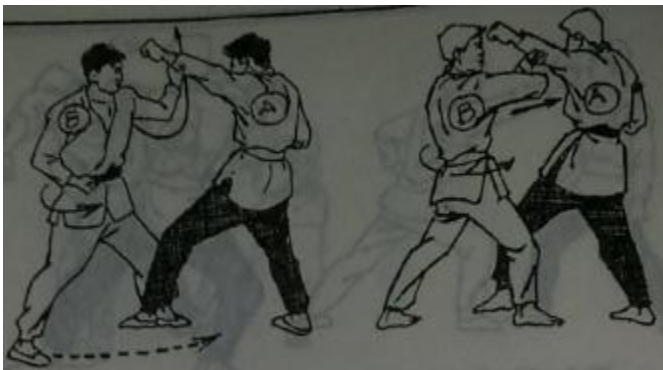
B đang đứng thủ chân trái trước: Tay trái B Kim Báo Đảo Quyền chuyển thành trảo bắt tay trái A xô tới cho A đảo mình xoay lưng thì B tiến chân phải, chỏ phải B. Phụng Dực Ẩn Phong cắm thẳng sau gáy A.



+ Thức 15-16 : Trừ Công Bằng Tâm.

A tiến chân trái, tay trái đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân trái trước: Hai tay B Cương Dao Khai Môn gạt ra hai bên, tay trái phòng cản tay phải A còn tay phải gạt đỡ tay trái A. Cùng lúc B tiến chân phải, chuyển chỏ phải thành Phụng Dực Loạn Đài cắm thẳng vào ngực A.



+ Thức 17-18 : Kim Chung Sát Phế.

A tiến chân trái, tay trái đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân trái trước: Tay trái B Thần Thông Thượng Chương từ dưới chụp chỗ trái A đưa lên trong lúc B xoay người ngược kim đồng hồ, chỗ phải B Phụng Dực Kim Chung thúc vào nách A.



+ Thức 19-20: Lôi Công Giáng Hạ.

A tiến chân trái, tay trái đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân phải trước: B lui chân phải, tay trái B Kim Báo Đảo Quyền khoát đỡ tay trái A trong lúc B đảo lưng ngược kim đồng hồ, trụ chân trái, chân phải B Lôi Công Cước đá vòng nện gót xuống chân A.

H – LA HÁN MAI HOA QUYỀN

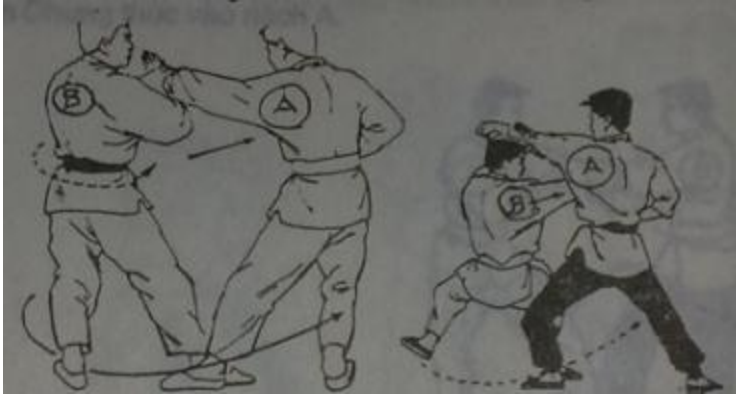
- + Thức 01-02: Bàng Long Tổng Thể.
- + Thức 03-04: Kim Chung Sát Phế.
- + Thức 05-06: Hoành Phong Sát Diện.
- + Thức 07-08: Loạn Đài Băng Tâm.
- + Thức 09-10: Song Đao Trảm Thủ.
- + Thức 11-12: Song Yến Qui Sào.
- + Thức 13-14: Song Đao Khai Vị.
- + Thức 15-16: Thiết Tiêu Phóng Thủy.
- + Thức 17-18: Kim Tiêu Phóng Thủy.
- + Thức 19-20: Di Ảnh Tán Tâm.



- + Thức 01-02: Bàng Long Tổng Thể.

A tiến chân trái, tay trái đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân phải trước: Tay phải B Cương Đao Khai Môn biến thành nã thủ chộp bắt tay trái A. Đồng thời, tay trái B Cương Đao Khai Môn chặn tay phải A trong lúc B đảo người thuận kim đồng hồ, chân phải trụ, chân trái Bàng Long Cước đá tổng cạnh bàn chân vào hông A.



+ Thức 03-04: Kim Chung Sát Phê

A tiến chân trái, tay trái đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân phải trước: Tay trái B Thôi Sơn Hữu Dực biến thành niêm thủ tạt đỡ bám tay trái A xô lên. Cùng lúc, chỏ phải B Phụng Dực Kim Chung thúc ngang vào nách trái A. Tiếp liền, B trụ chân phải xoay lưng ngược kim đồng hồ, chân trái B Lưu Vân Cước đá quơ gót giáp vòng về phía sau vào người A.



+ Thức 5-6: Hoành Phong Sát Diện.

A tiến chân phải, tay trái đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân phải trước: Tay phải B Kim Báo Đảo Quyền trong lúc B xoay người thuận kim đồng hồ đảo lưng về phía A, chuyển chân trái tới trước chân trái A, chỏ phải B Phụng Dực Hoành Phong đánh vòng theo đà xoay vào mặt A. Khi xoay lưng, tay trái B tiếp tục thủ mặt.



+ Thức 7-8: Loan Đài Băng Tâm.

A tiến chân phải, tay phải đánh thẳng tới.

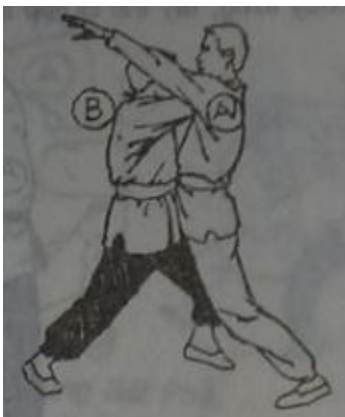
B đang đứng thủ chân trái trước: Tay trái B Kim Báo Đảo Quyền xoay thành trảo thủ gạt bắt tay phải A trong lúc B tiến chân phải, hạ thấp người, chỏ phải B Phụng Dực Loan Đài cắm vào chân thủy A.



+ Thức 09-10: Song Dao Trảm Thủ

A tiến chân trái, hai tay cùng đánh thẳng tới.

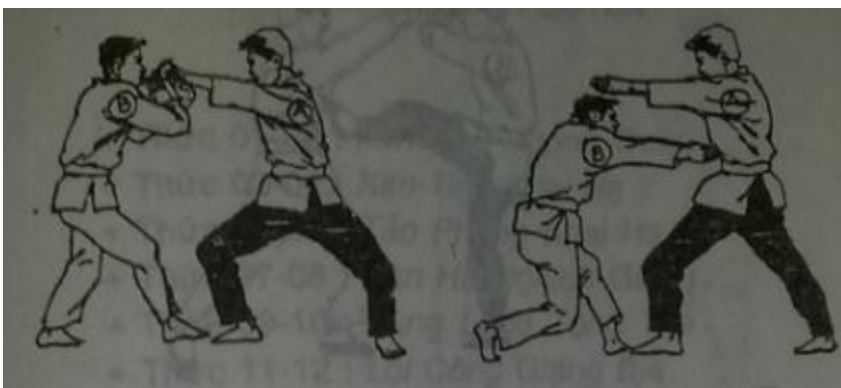
B đang đứng thủ chân trái trước: Hai tay B Cương Dao Khai Môn đỡ vệt ra hai bên rồi ngửa bàn tay thành Cương Dao Hoạch Thảo chém bập vào hai bên cổ A.



+ Thức 11-12: Song Yển Qui Sào.

A tiến chân trái, hai tay cùng đánh thẳng tới.

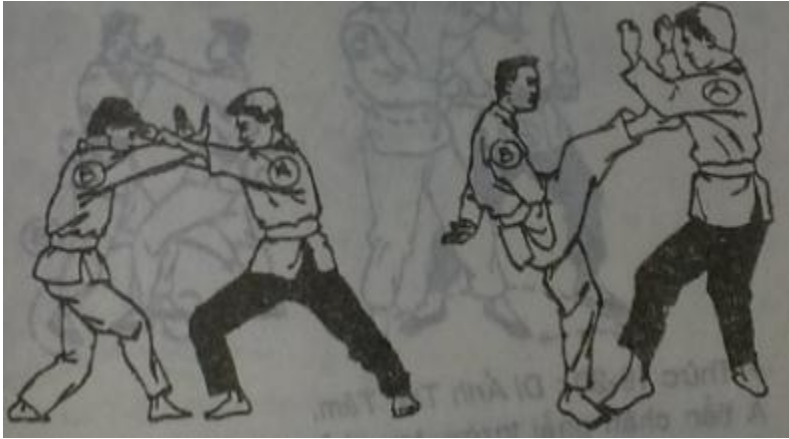
B đang đứng thủ chân trái trước: Hai tay B Cương Đao Khai Môn đỡ vệt ra hai bên rồi co lại ôm che đầu, nhảy phóng chân trái tới trước, hai chỏ B Phụng Dực Loan Đài cắm vào ngực A cùng lúc đầu B cũng húc vào ngực A.



+ Thức 13-14: Cương Đao Khai Vị.

A tiến chân trái, hai tay cùng đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân trái trước: Hai tay B Thần Thông Thượng Chương bắt tréo đỡ ngược từ dưới lên, đồng thời quỳ gối sau, chuyển hai tay đỡ thành Cương Bao Sát Thích đâm vào bụng A.



+ Thức 15-16: Thiết Tiêu Phong Thủy.

A tiến chân phải, hai tay cùng đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân phải trước: Hai tay B Cương Dao Khai Môn đá vệt sang hai bên, đồng thời chân phải B Thiết Tiêu Cước phóng thẳng gót chân vào chần thủy A.



+ Thức 17-18 : Kim Tiêu Phóng Thủy,

A tiến chân phải, hai tay nhập làm một đánh thẳng tới

B đang đứng thủ chân phải trước: Hai tay B Thần Thông Thượng Chương gác chéo từ trước ngực đỡ ngược lên trong lúc chân phải Kim Tiêu Cước phóng mũi bàn chân vào ngực A.



+ Thức 19-20: Di Ảnh Tàn Tâm.

A tiến chân phải trước, tay phải đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân trái trước: Tay trái B Kim Báo Đảo Quyền khoát gạt tay phải A. Đồng thời, B nhảy phóng chân qua trái xoay lưng ngược kim đồng hồ lật người lại, tay phải Thôi Sơn Hữu Dực đánh bật lưng nắm tay vào ngực A.

I – LA HÁN LIÊN HOÀN QUYỀN

- + Thức 01-02: Kim Tiêu Phóng Thủy.
- + Thức 03-04: Kim Tiêu Khai Hạ
- + Thức 05-06: Tảo Phong Khai Hạ
- + Thức 07-08: Bán Hạ Nghịch Giáng
- + Thức 09-10: Bàng Long Tống Thê
- + Thức 11-12: Lôi Công Giáng Địa.
- + Thức 13-14: Tảo Phong Lôi Công.
- + Thức 15-16: Lưu Vân Xuất Truật.
- + Thức 17-18: Hổ Vĩ Khai Âm.
- + Thức 19-20: Kim Tiêu Khai Điền



- + Thức 1-2: Kim Tiêu Phóng Thủy.

A tiến chân phải trước, tay trái đánh thẳng tới.

B đang đứng thủ chân phải trước: Tay phải B Kim Báo Đảo Quyền gạt đỡ tay trái A cùng lúc chân trái B Kim Tiêu Cước phóng thẳng mũi bàn chân vào ngực A.



+ Thức 3-4: Kim Tiêu Khai Hạ.

A tiến chân phải trước, chân trái đá thẳng tới.

B đang đứng thủ chân phải trước: Tay phải B Thôi Sơn Bán Hạ gạt xuống đỡ banh chân trái A. Đồng thời chân trái B nhảy tiến qua trái, chân phải B Kim Tiêu Cước đá vào hạ bộ A.



+ Thức 5-6: Tảo Phong Khai Hạ.

A tiến chân phải trước, chân trái đá thẳng qua.

B đang đứng thủ chân phải trước: Tay phải B Thôi Sơn Bán Hạ gạt xuống đỡ banh chân trái A. Đồng thời, chuyển người tới, chân trái B Tảo Phong Cước đá lòn cạnh ngoài gót chân dưới hạ bộ A.



+ Thức 7-8: Bán Hạ Nghịch Giáng.

A tiến chân phải trước, chân trái đá thẳng qua.

B đang đứng thủ chân phải trước: Tay phải B Thôi Sơn Bán Hạ gạt xuống đỡ chân trái A trong lúc chân phải B lui về sau chân trái, tung người nhảy xoay thuận kim đồng hồ, hai chân Lôi Công Cước nện ngược gót xuống người A.



+ Thức 9-10: Bàng Long Tông Thề.

A tiến chân phải trước, chân trái đá thẳng qua.

B đang đứng thủ chân phải trước: B lui chân phải, tay trái Hoạch Sa Hạ Quyền đỡ xô chân trái A tới trong lúc B lót chân phải, chân trái Bàng Long Cước đá tổng bàn chân vào hông A.



+ Thức 11-12: Lôi Công Giáng Địa.

A tiến chân phải trước, chân trái đá thẳng qua.

B đang đứng thủ chân phải trước: B lui chân phải, tay trái B Hoạch Sa Hạ Quyền đỡ xô chân trái A tới. Đồng thời, B xoay lưng ngược kim đồng hồ, trụ chân trái, chân phải B Lôi Công Cước đá nện gót xuống người A.



+ Thức 13-14: Tảo Phong Lôì Công.

A tiến chân phải trước, chân trái đá thẳng qua B đang đứng thủ chân trái trước: B lui chân trái, tay phải B Thôi Sơn Bán Hạ chặn đỡ chân trái A. Đồng thời, xoay lưng ngược kim đồng hồ, chân trái Tảo Phong Cước đá tạt gót vòng qua rồi lật người lại, chân phải B tiếp liền Lôì Công Cước đá nện gót xuống người A.



+ Thức 15-16: Lưu Vân Xuất Truật.

A nhảy xóc tới, tung chân phải đá thẳng qua.

B đang đứng thủ chân phải trước: B lui chân phải, tay trái B Thôi Sơn Bán Hạ chặn đỡ chân phải A trong lúc B xoay lưng, trụ chân trái, chân phải Lưu Vân Cước đá quơ gót giáp vòng thuận kim đồng hồ vào người A.



+ Thức 17-18: Hồ Vĩ Khai Âm

A nhảy xóc tới, tung chân phải đá thẳng qua.

B đang đứng thủ chân phải trước: Tay phải B Hoạch Sa Hạ Quyền đỡ xô chân phải A ra trong lúc B xoay lưng ngược kim đồng hồ, chân phải trụ, chân trái B Hồ Vĩ Cước phóng ngược mũi chân về phía sau vào hạ bộ A.



+ Thức 19-20: Bạt thủ Khai Điền.

A nhảy xóc tới, tung chân phải đá thẳng qua.

B đang đứng thủ chân phải trước: Tay trái B Thôi Sơn Bán Hạ đỡ tạt xuống chân phải A trong lúc B xoay người ngược kim đồng hồ, chân phải trụ, chân trái Hồ Vĩ Cước phóng ngược mũi vào đan điền A.

K – LA HÁN HOA QUYỀN

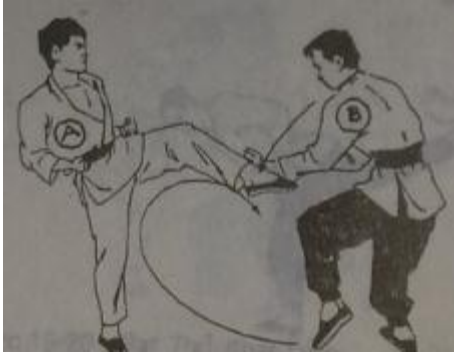
- + Thức 01-02: Đảo Sơn Khai Hạ
- + Thức 03-04: Đảo Sơn Khai Hạ
- + Thức 05-06: Nghịch Giáng Song Phi
- + Thức 07-08: Bạt Thủ Bàng Long
- + Thức 09-10: Cương Dao Bán Hạ
- + Thức 11-12: Bán Hạ Phạt Cần
- + Thức 13-14: Bán Hạ Nghịch Giáng
- + Thức 15-16: Hồi Thân Tấn Thủ
- + Thức 17-18: Hạ Mã Đề Thân
- + Thức 19-20: Kim Tiêu Khai Điền.



- + Thức 01 - 02: Đảo Sơn Khai Hạ.

A nhảy xóc tới chân phải đá thẳng hông trái B.

B đang đứng thủ chân trái trước: B nhảy phóng chân phải tới, cùng lúc chân trái B Đảo Sơn Cước đá phang gót lòn dưới hạ bộ A.



+ Thức 3-4: Đào Sơn Khai Hạ.

A nhảy xóc tới, chân trái đá cạnh bàn chân qua.

B đang đứng thủ chân trái trước: Tay trái B Điểm Thủy Thủ Quyền lật ngửa thành trảo thủ đỡ xô chân trái A. Cùng lúc, chân trái B Đào Sơn Cước đá vòng phang gót lòn dưới hạ bộ A.



+ Thức 5-6: Nghịch Giáng Song Phi

A tiến chân phải trước, chân trái đá cạnh chân qua.

B đang đứng thủ chân phải trước: B lui téo chân phải về sau chân trái, lật người thuận kim đồng hồ, nhảy lên cao xoay lại, hai chân Lôi Công Cước nện gót xuống người A.



+ Thức 7-8: Bạt Thủ Bàng Long.

A nhảy xóc tới, chân trái đá phang ống qua.

B đang đứng thủ chân phải trước: B lui chân phải, tay trái B Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt chân trái A trong lúc B đảo người thuận kim đồng hồ, lót chân phải, chân trái B Bàng Long Cước đá tổng cạnh bàn chân thẳng tới



+ Thức 9-10: Cương Dao Bán Hạ.

A nhảy xóc tới, chân trái đá phang ống qua.

B đang đứng thủ chân phải trước: B lui chân phải trong lúc tay phải B Thôi Sơn Bán Hạ đỡ gạt xuống chân trái A rồi lật úp bàn tay thành Cương Dao Tàn Chi lia ngược cạnh bàn tay lên cổ A.



+ Thức 11-12: Bán Hạ Phạt Cần.

A nhảy xóc tới, chân trái đá phang ống qua.

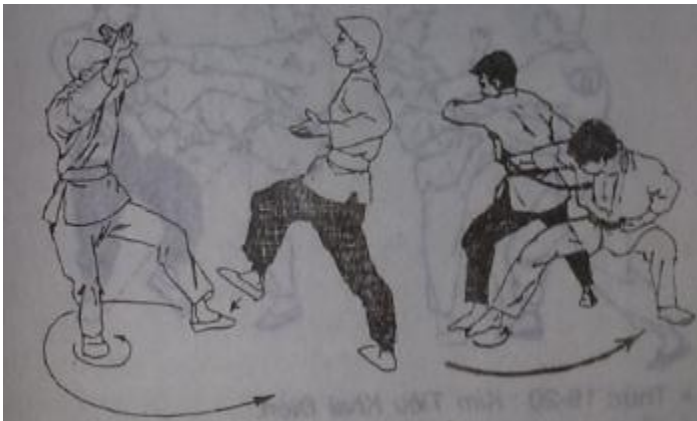
B đang đứng thủ chân trái trước: B lui chân trái, tay phải B Điểm Thủy Thủ Quyền đánh xuống chân trái A. Đồng thời, tay trái B Cương Dao Tàn Chi chém úp cạnh bàn tay ngoài vào cổ A



+ Thức 13-14: Bán Hạ Nghịch Giáng.

A nhảy xốc tới, chân trái đá phang ống qua.

B đang đứng thủ chân trái trước: B lui chân trái, tay phải Thôi Sơn Bán Hạ gạt xuống đỡ chân trái A, cùng lúc xoay người thuận kim đồng hồ tung mình lên, hai chân Lôi Công Cước đá nện gót vào người A.



+ Thức 15-16: Hồi Thân Tán Thủ.

A nhảy xốc tới, chân trái đá nện gót xuống.

B đang đứng thủ chân trái trước: B lui téo chân trái về sau, xoay người ngược kim đồng hồ, tay phải Thôi Sơn Hữu Dực gạt ngược lưng nắm tay vào người A



+ Thức 17-18: Hạ Mã Đề Thân.

A nhảy xóc tới, hai chân đá song phi.

B đang đứng thủ chân trái trước: B lui chân trái về sau, hạ thấp người xuống Hạ Mã Tấn rồi tung mình phóng lên, hai chân song phi đá vào người A.



+ Thức 19-20: Kim Tiêu Khai Điền.

A tiến chân phải trước, chân trái đá, tay phải đánh tới.

B đang đứng thủ chân trái trước: Tay trái B Kim Báo Đảo Quyền khoát gạt tay phải A, tay phải B Thôi Sơn Bán Hạ gạt đỡ chân trái A. Đồng thời, chân trái B Kim Tiêu Cước phóng mũi bàn chân vào đan điền A.

Chương 6: PHÂN THỂ CHIẾN ĐẤU

- A- Hiệu năng phân thể trong luyện võ
- B- Phân thể Thập Bát La Hán Quyền.



+ A) HIỆU NĂNG PHÂN THỂ TRONG LUYỆN VÕ.

Trong phương thức truyền thụ võ thuật cổ truyền trước đây, phân thể thường được coi là một mức trong trình độ kỹ năng của người luyện võ. “Luyện võ mà chưa đạt tới trình độ phân thể thì chưa kể là đã đặt chân vào trong võ giới”. Cách hiểu này tuy có phần nào hữu lý nhưng hoàn toàn thiếu chính xác đối với ý nghĩa bao hàm trong hai tiếng “phân thể”.

Thực ra, phân thể không biểu hiện một trình độ luyện tập kỹ năng mà chỉ biểu hiện trình độ kiến thức về các kỹ năng. Một người vẫn có thể thuần thục các kỹ năng mà không hề biết về phân thể trong khi ngược lại, một người có thể khá rành về phân thể nhưng lại không thí thố nổi một kỹ năng nào. Nói một cách trực tiếp, phân thể chỉ đơn giản là sự vạch rõ tác dụng của từng kỹ năng trong ứng dụng thực tế tức là đem đến sự hiểu biết về cái DỤNG của từng động tác trong luyện tập. Sự hiểu biết này có thể do từ sự hướng dẫn giảng dạy của các võ sư và cũng có thể do từ sự suy nghĩ tìm tòi của người luyện tập sau một thời gian làm quen với các kỹ năng. Trong cách truyền thụ trước đây, các võ sư thường đặt nhẹ việc hướng dẫn về phân thể, coi đó như một điều đương nhiên mà người luyện võ sẽ đạt tới. Chính vì thế mới có sự hiểu sai về ý nghĩa của hai tiếng phân thể như đã nhắc ở trên.

Nhưng, với tính chất biểu hiện thuần túy kiến thức về võ thuật, phân thể có thực sự cần thiết trong việc rèn luyện thực tế không?

Có thể nêu một thí dụ, trước khi trả lời dứt khoát cho câu hỏi này. Hãy tưởng tượng có hai người cùng tới võ đường, trong đó, một người nắm vững tác dụng từng động tác mà mình đang thể hiện còn một người hoàn toàn không biết gì về tác dụng của những động tác đó. Như thế, khi đứng trước huấn luyện viên chắc chắn sẽ có hai cách nhận thức khác nhau. Đối với người đã nắm vững tác dụng của từng động tác sẽ không thể có sự chú tâm chỉ riêng vào hình thức khua tay, múa chân của huấn luyện viên như thế nào và chắc chắn cũng không hề nảy sinh những thắc mắc về hình thức của sự khua, múa đó.

Ngược lại, đối với người không hề biết gì về tác dụng của từng động tác thì không thể có cách nào khác hơn sự cố theo dõi từng chuyển động trong khua múa của huấn luyện viên và chắc chắn cũng khó tránh khỏi nhiều thắc mắc chông chênh về hình thức của sự khua múa đó.

So sánh hai cách nhận thức này, ai cũng dễ dàng nhận thấy cách thứ hai khó đem lại lợi ích thực tiễn nhiều cho người luyện tập bằng cách thứ nhất. Với cách thứ hai này, người luyện tập trước hết sẽ tốn khá nhiều thời gian mò mẫm để cố mô phỏng cho đúng hình thức khua múa của huấn luyện viên, vì không có nền tảng nào để xác định mình sai hay đúng. Kế tiếp, người luyện tập cũng không thể mau chóng thể hiện nổi tác dụng chủ yếu của động tác vì không hiểu rõ tác dụng đó là gì.

Chính vì thế mà không thể đặt nhẹ vấn đề phân thể trong luyện võ, dù phân thể chỉ thuần túy biểu hiện phần kiến thức.

Một võ sinh khi thực hiện một động tác kỹ thuật có chủ đích đỡ gạt một đòn đánh từ phía trước mặt hoặc từ phía bên hông sẽ thực hiện chính xác hơn so với một võ sinh không nắm được các tác dụng đó. Ở đây, tác dụng của kiến thức rất lớn trong việc giúp cho võ sinh thu hoạch thành quả về luyện tập. Bởi, khi đã biết rõ động tác đỡ tay đó có tác dụng ngăn chặn một đòn đánh tới từ phía bên hông, võ sinh không thể thực hiện đỡ tay hời hợt ở vị thế cao mà sẽ bắt buộc phải trầm xuống một cách mạnh mẽ. Cũng thế, khi đã biết rõ động tác phóng chân do mình đang thể hiện có tác dụng tấn công vào hạ bộ địch thì không thể phóng chân lên ngang ngực mình hoặc chỉ đưa chân là ngang mặt đất.

Tóm lại, hiệu năng của vấn đề phân thể trong luyện võ là một đóng góp thực tế để bảo đảm và đẩy mau mức thành công. Nếu thiếu hiểu biết về phân thể, người luyện võ thiếu hẳn một ánh sáng hướng dẫn cần thiết để lúc nào cũng đặt bước vững vàng trên đường đi của mình. Giới hạn trong phạm vi khiêm tốn nhất thì vấn đề phân thể cũng đưa lại cho người luyện võ hai lợi điểm đáng kể:

1- Giải tỏa mọi thắc mắc không đáng có trong việc luyện tập vẫn thường đưa đến các tâm trạng chán nản, ngờ vực.

2- Luôn luôn có một cơ sở chắc chắn để tự phát hiện những sai sót của bản thân và cũng từ đó, có thể tự hoàn chỉnh việc luyện tập tới mức tốt hơn.

Ngoài ra, phân thể còn là một cơ sở không thể thiếu để từ đó hình thành những phát kiến có tính nguyên tắc nâng cao không ngừng các kỹ năng trong võ thuật. Tuy nhiên, tính chất này của phân thể vượt khỏi tầm mức của vấn đề luyện võ đang được đề cập ở đây.



+ B) PHÂN THỂ THẬP BÁT LA HÁN QUYỀN.

Toàn bộ các thức kết hợp thành 18 bài Thập Bát La Hán Quyền chỉ gồm 57 thức chính, trong đó có 41 kỹ thuật tay và 16 kỹ thuật chân.

Mỗi động tác kỹ thuật trong võ thuật thường không bao gồm chỉ riêng một tác dụng mà luôn bao gồm nhiều tác dụng. Tuy nhiên, trong nhận thức sơ khởi cần giới hạn ở phạm vi đơn giản nhất tức là chỉ tạm nhận biết tác dụng tiêu biểu của từng kỹ thuật ứng dụng vào thực tế chiến đấu ở mức độ khái quát.

Trên căn bản này, 57 thức chính của Thập Bát La Hán Quyền gồm 15 kỹ thuật mang tác dụng tiêu biểu về Thủ và 42 kỹ thuật tiêu biểu về Công.

1- Kỹ thuật thủ hoặc đòn đỡ:

15 Kỹ thuật Thủ trong Thập Bát La Hán Quyền đều thuộc về Thủ Pháp tức là thuộc về kỹ thuật tay, gồm có:

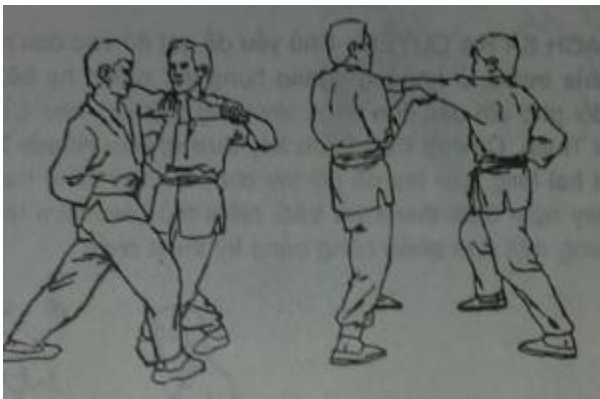
- Kim Báo Đảo Quyền
- Giao Long Khắc Quyền
- Âm Dương Song Quyền
- Hoạch Sa Hạ Quyền
- Điềm Thủy Thủ Quyền
- Thôi Sơn Khắc Thủ
- Thôi Sơn Bán Hạ
- Thôi Sơn Khóa Hậu
- Thân Thông Thượng Chương
- Lôi Công Hạ Chương
- Âm Dương Pháp Chương
- Cương Dao Khai Môn
- Cương Dao Bán Hạ
- Cương Dao Diệt Khí
- Phượng Dực Bạt Hổ

+ KIM BÁO ĐẢO QUYỀN:

Chủ yếu sử dụng cạnh cổ tay phía ngón cái để gạt đỡ tất cả các đòn đánh thẳng tới phía trước ở tầm cao. Vị thế tay trong Kim Báo Đảo Quyền cũng sẵn sàng cho một đòn phản công tức khắc với các thức như Bình Phong Hạc Quyền, Thôi Sơn Cồn Cầu; Cương Dao Phạt Mộc

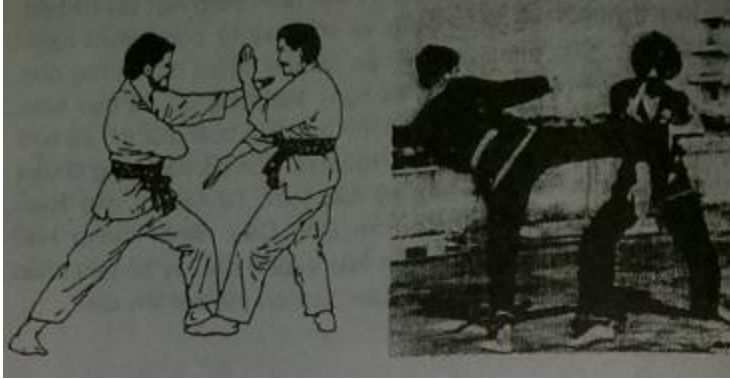


+ **GIAO LONG KHẮC QUYỀN:** Với hình thức một tay từ trán khắc cạnh ngoài cổ tay xuống và một tay từ bụng khắc cạnh trong cổ tay, Giao Long Khắc Quyền nhằm đỡ những đòn đánh vào phần giữa cơ thể và ngay tác dụng đỡ đã bao hàm tính phản công vì có tác dụng đánh gãy tay, chân đối thủ do sức đánh nghịch chiều của hai tay. Ngoài ra, đòn đỡ này cũng chuẩn bị sẵn cho việc tung ra cấp kỳ các thức Tứ Chi Dương Hầu, Cương Đao Tàn Chi, Thôi Sơn Cồn Cầu, Bình Phong Hạc Quyền. Khi thực hiện đòn, cần lưu ý luôn đặt tay từ trên khắc xuống ở trong để tránh tay, chân địch có thể bật lên cầm.



+ **ÂM DƯƠNG SONG QUYỀN:**

Chủ yếu để đỡ các đòn đá vòng cầu về phang ngang hoặc đá thọc ngang bằng cạnh bàn chân (Đảo Sơn Cước, Tảo Phong Cước, Bàng Long Cước...) nhắm vào phần giữa và phần dưới thân thể. Đòn đỡ này rất kín nhờ vị thế hai cánh tay che suốt từ ngực xuống hạ bộ đồng thời nhờ động tác xoay người sẽ khiến đòn đánh của đối thủ bị lệch hướng nhắm. Đòn đỡ này cũng chuẩn bị sẵn sàng cho các đòn phản công vào hạ bộ đối thủ như Cương Đao Tàn Chi, Cương Đao Trảm Xà, Kim Tiêu Cước.



+ HOẠCH SA HẠ QUYỀN:

Chủ yếu để gạt đỡ các đòn nhắm tới từ phía trước, ở khoảng ngang bụng trở xuống hạ bộ, đặc biệt là đối phó với các đòn đánh tay cùng một lúc, như Cương Dao Sát Thích, Cương Dao Trảm Xà, Cương Dao Hoạch Thảo. Khi vượt hai lòng bàn tay để đỡ tay chân đối thủ sang hai bên có thể tùy nghi biến thành hồ trảo, niêm thủ bầu, bám tay đối thủ và tung một đòn phản công bằng kỹ thuật chân.



+ ĐIỂM THỦY THỦ QUYỀN:

Chủ yếu ngăn chặn các đòn đá nhắm vào hạ bộ và hai bên hông. Đây là một đòn đỡ có tính phản công tức khắc vì nhờ lực nắm đấm tuôn xuống có thể gây chấn động mạnh cho chân đá của đối thủ. Đòn đỡ này cũng chuẩn bị sẵn sàng cho các đòn phản công bằng tay như Thôi Sơn Lộng Tiên, Thôi Sơn Ung Trảo. Đòi hỏi của việc thực hiện đòn này là phải đạt đủ 3 tiêu chuẩn nhanh, mạnh, chính xác.



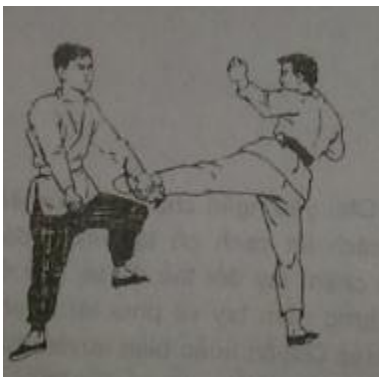
+ THÔI SƠN KHẮC THỦ:

Chủ yếu ngăn chặn các đòn đâm móc vào phần ngực bằng cách lật cạnh cổ tay ngoài đánh xuống từ trên cao. Ngay khi chạm tay đối thủ để bẻ gãy đòn tấn công có thể lập tức bật lưng nắm tay về phía trước phản đòn ngay bằng Bình Phong Hạc Quyền hoặc biến quyền thành chỉ xĩa ngựa bàn tay Tứ Chỉ Dương Hài vào cổ đối thủ.



+ THÔI SƠN BÁN HẠ:

Tương tự như đòn đỡ Hoạch Sa Hạ Quyền nhưng không dùng bàn tay chặn bắt tay, chân đối thủ mà dùng cạnh cổ tay ngoài (phía ngón út) để đỡ gạt những đòn tấn công nhắm từ bụng xuống hạ bộ. Để giữ đủ sức mạnh cho cánh tay không nên đưa ra quá xa thân thể khi thực hiện đòn này. Đòn đỡ này sẵn sàng cho rất nhiều đòn phản công khác nhau tùy theo vị trí xa, gần, phải, trái hoặc đối diện của đối thủ.



+ THÔI SƠN KHÓA HẬU:

Chủ yếu ngăn đỡ những đòn đánh từ bụng xuống hạ bộ nhưng có hướng nhắm từ hai bên hông hoặc xê về phía sau. Gần tương tự như cách thức đỡ gạt của đòn Thôi Sơn Bán Hạ nhưng do động tác lật lưng nắm tay, đòn này chuẩn bị cho một bước đảo người mau lẹ hơn để xoay lại đối diện với đối thủ.



+ THẦN THÔNG THƯỢNG CHƯƠNG:

Chủ yếu ngăn chặn những đòn từ trên cao bổ xuống nhắm vào mặt và ngực. Với hình thức hai cổ tay chéo nhau như một trạc cây, Thần Thông Thượng Chương đủ sức chặn đứng những đòn tấn công cực mạnh. Để tăng sức mạnh của đòn, cần lưu ý hai điểm: Động tác xoay cổ tay để hai cạnh tay phía ngón út chạm tay địch phải hoàn tất đúng vào lúc va chạm và vị trí khởi động của hai tay bắt chéo nên đặt ở một bên hông thay vì đặt từ trước ngực. Ngoài ra, không nên đưa hai tay lên cao khỏi đầu. Tốt nhất là nên hạ thấp thân hình một chút, giữ hai tay ở trước trán để có thể kịp thu về đối phó với các đòn kế tiếp của đối thủ. Đòn phản công từ thế đón đỡ Thần Thông Thượng Chương có thể tùy nghi do cách thực hiện đòn đỡ bằng hai bàn tay quyền hay hai bàn tay chưởng. Ngoài ra, cũng có thể phản đòn bằng chân tùy vị thế ứng đối với đối thủ.



+ LÔI CÔNG HẠ CHUỖNG:

Ngược đối với Thân Thông Thượng Chương, đòn Lôi Công Hạ Chương chủ yếu nhằm chặn đỡ các đòn tấn công vào hạ bộ. Với hai cổ tay bắt chéo như trạc cây để ngang trước ngực, sức mạnh của đòn rất lớn khi tổng xuống để chặn đỡ. Đòn đỡ này chuẩn bị sẵn sàng cho đòn phản công Thôi Sơn Lộng Tiên, Thôi Sơn Ứng Trảo nhưng thường khó thực hiện nổi với tốc độ nhanh.



+ ÂM DƯƠNG PHÁP CHUỖNG:

Với hình thức tay tương tự như thức Âm Dương Song Quyền nhưng thực hiện bằng cách một ức bàn tay đánh ngược lên trong khi một ức bàn tay đánh tới ở phía dưới. Đòn đỡ này mang nhiều tính phản công hơn là một đòn đỡ thuần túy, chủ yếu chặn các đòn tay đối thủ nhắm vào mặt, ngực đồng thời tấn công cả vào cằm lẫn hạ bộ đối thủ. Thí dụ đối thủ dùng tay phải Mạnh Công Độc Chương đâm tới trước ngực ta. Hai tay ta đang thủ trước ngực với hình thức tay phải bọc che nách trái, tay trái tréo qua trước vai phải. Tay phải ta lập tức thành chưởng xô chặn tay phải đối thủ trong lúc tay trái lật lại tổng xéo lên vào

cầm đối thủ. Cùng lúc đó, tay phải lật tiếp trở lại đập xuống hạ bộ đối thủ. Nhìn kỹ từng động tác trong thức này, ta sẽ thấy đó là sự biến hóa và phối hợp của 3 thức Thôi Sơn Tả Chi hoặc Hữu Dực (để ngăn chặn đòn đánh Mãnh Công Độc Chương, để phản đòn vào cầm đối thủ) và Thôi Sơn Bán Hạ (để đánh vào hạ bộ đối thủ). Đây là một đòn đỡ hiểm nhưng không dễ thực hiện.



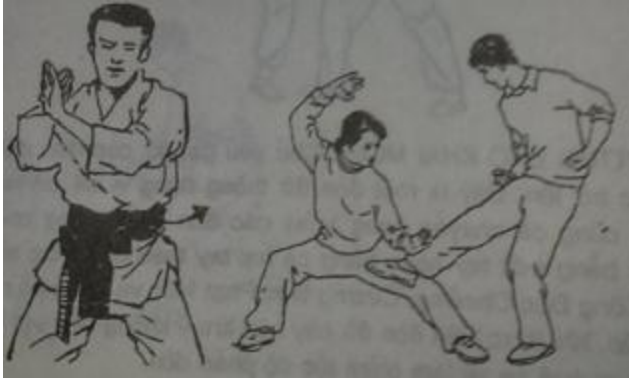
+ CƯƠNG ĐAO KHAI MÔN:

Chủ yếu gạt đỡ các đòn đánh từ ngực trở lên. Đây là một đòn đỡ thông dụng vì dễ có hiệu quả và cũng dễ chuyển sang ngay các đòn phản công chớp nhoáng bằng một tay hoặc bằng cả hai tay theo các thức như Mãnh Công Độc Chương, Cương Dao Phạt Mộc và bằng cả các đòn chân. Khi thực hiện đòn đỡ này nên lưu ý không nên vệt hai bàn tay ra quá xa sẽ làm giảm tốc độ phản đòn.



+ CƯƠNG ĐAO BÁN HẠ:

Tác dụng chủ yếu gần tương tự như đòn Thôi Sơn Bán Hạ, nhưng có thể dùng với những đòn nhắm cao hơn vào phần ngực và dùng bàn tay Cương Dao tức dùng cạnh ngoài bàn tay. Khi bàn tay chạm tay đối thủ, bẻ gãy đòn đánh rồi có thể lập tức lật ngược thành Cương Dao Tàn Chi phạt lên hoặc có thể biến thành niêm thủ bám chặt tay đối thủ trong lúc tay kia phản đòn.



+ CƯỜNG ĐAO DIỆT KHÍ:

Chủ yếu bẻ gãy các đòn đánh từ ngực trở lên với tác dụng bẻ gãy tay đối thủ do sức mạnh nghịch tặc của hai bàn tay chặt từ hai bên vào, một nhắm cổ tay, một nhắm cùi chỏ đối thủ. Đòn đỡ này rất thông dụng để đỡ các đòn xia ngón tay từ phía trước tới mặt, ngực.



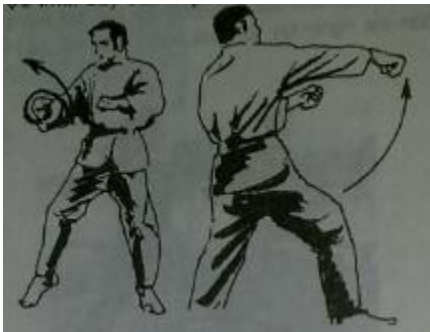
+ PHƯƠNG DỤC BẠT HỒ:

Tương tự như Kim Báo Đảo Quyền nhưng được sử dụng để ngăn đỡ các đòn đánh tới từ trước ở tầm thấp hơn, nhằm vào ngực bụng.



2- Kỹ thuật công hoặc đòn đánh:

Ngoài 15 kỹ thuật trên, 42 kỹ thuật còn lại đều là đòn tấn công. Tác dụng và chủ đích của các kỹ thuật này sẽ biểu hiện rõ qua các trường hợp ứng dụng thực tế được trình bày sau đây



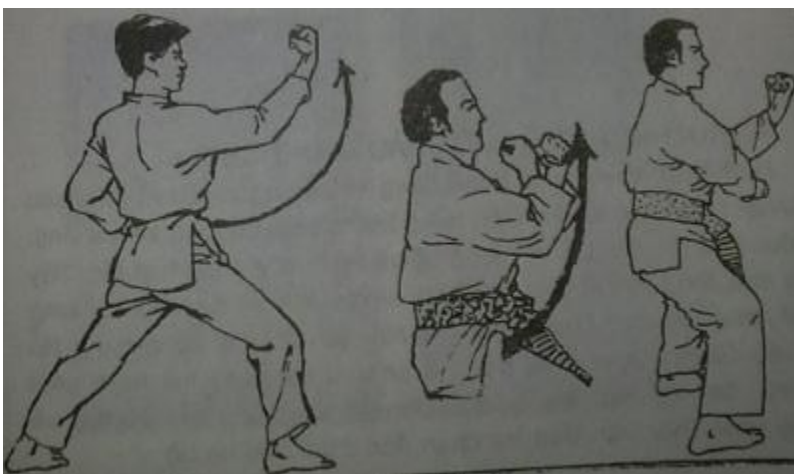
+ TRƯỜNG HỢP 1: THÔI SƠN LỘNG TIỀN

Hình thức của đòn này là khoa tay một vòng hoặc đảo cổ tay để lật lưng nắm tay về phía trước rồi đâm vót ngược lên. Mục tiêu tấn công từ hạ bộ tới cằm và phần chạm địch là mặt hoặc lưng nắm đâm (quyền diện – quyền bối). Trong hình, người diễn thể vừa đưa tay trái gạt đỡ đòn địch vừa phản đòn vào hạ bộ bằng tay mặt Thôi Sơn Lộng Tiền.



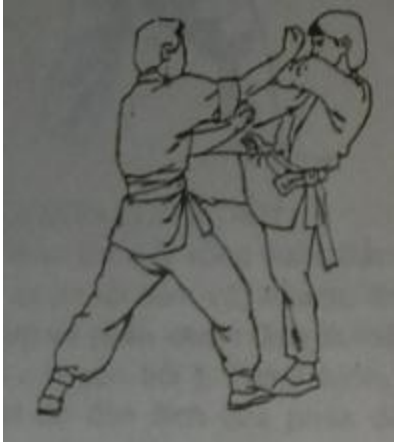
+ TRƯỜNG HỢP 2: THÔI SƠN ỨNG TRẢO

Hình thức của đòn là đâm móc ngửa nắm tay từ dưới lên. Mục tiêu tấn công từ hạ bộ tới cổ và phần chạm địch là mặt nắm tay ở vị thế ngửa. Trong hình A, người diễn thế đứng thủ bằng cách đưa tay trái cản tay phải đối thủ buộc đối thủ phải tấn công bằng tay trái. Khi đó, người diễn thế dùng tay phải chặn tay trái đối thủ đồng thời đảo vòng tay trái biến thành Thôi Sơn Ứng Trảo đâm móc ngửa vào ngực đối thủ. Trong hình B, người diễn thế đưa cả hai tay lên chặn đòn địch rồi hạ thấp người đảo hai tay biến thành Thôi Sơn Ứng Trảo phản đòn vào hạ bộ đối thủ.



+ TRƯỜNG HỢP 3: BÌNH PHONG HẠC QUYỀN

Hình thức của đòn là đánh bật lưng nắm tay về phía trước. Mục tiêu tấn công thường ở tầm cao (mặt, ngực) nhưng cũng có thể hướng xuống hạ bộ trong các tình huống thuận lợi. Phần chạm địch là lưng nắm tay. Trong hình, người diễn thế bị tấn công bằng Độc Tiêu Cước và dùng cùi chỏ trái chặn đòn trong lúc phản công bằng tay phải Bình Phong Hạc Quyền vào mặt đối thủ. Mục tiêu chính của đòn là vùng mũi, nhân trung, miệng.



+ TRƯỜNG HỢP 4: HỒ TRẢO GIÁNG QUYỀN

Hình thức của đòn là đánh bằng 10 đầu ngón tay về phía sau lưng, 1 tay móc từ dưới lên trong khi một tay chụp từ trên xuống. Mục tiêu tấn công gồm cả hạ bộ và mặt trong cùng một lúc. Đây là một đòn hiểm nhưng khó thực hiện vì khi đánh phải xoay lưng về phía đối thủ. Trong hình, người diễn thể tấn công bằng Hồ Trảo Giáng Quyền và đối thủ phải chặn bằng hai thức phối hợp: tay trái Kim Báo Đảo Quyền đỡ bàn tay đánh vào mặt và tay phải Thôi Sơn Bán Hạ chặn đòn đánh vào hạ bộ.



+ TRƯỜNG HỢP 5: MÃNH CÔNG ĐỘC CHUỖNG

Đây là một đòn công đơn giản với hình thức phóng thẳng cánh tay tới trước cho ức bàn tay hoặc mặt nắm tay chạm địch và mục tiêu tấn công gồm từ hạ bộ lên tới mặt. Đòn này thường được thực hiện chớp nhoáng ngay sau khi đỡ gạt một đòn tay của đối thủ đánh thẳng tới, do đó, thường phối hợp với các đòn đỡ Kim Báo Đảo Quyền, Thôi Sơn Bán Hạ.



+ TRƯỜNG HỢP 6: SONG LONG THẦN CHUỖNG

Cùng một hình thức như Mãnh Công Độc Chương nhưng đánh cả hai tay cùng một lúc. Đòn này ngoài tác dụng công phá còn có tác dụng của một lực xô tới nên khi phối hợp với một chân cài sẽ dễ dàng xô ngã đối thủ.



+ TRƯỜNG HỢP 7: ĐỘC CHỈ CƯỜNG DƯƠNG

Sử dụng ngón tay cái để xía vào bất kể bộ phận nào, tuy nhiên mục tiêu tấn công chủ yếu của đòn này thường nhắm vào cổ và hạ bộ. Khi xía ngón tay có thể giữ ban tay ngửa hoặc nghiêng tùy tình huống

tiếp cận đối thủ. Trong hình, người diễn thế xia với tư thế nghiêng bàn tay tức xia từ ngoài vào bụng và háng đối thủ.



+ TRƯỜNG HỢP 8: SONG CHỈ THU CHÂU

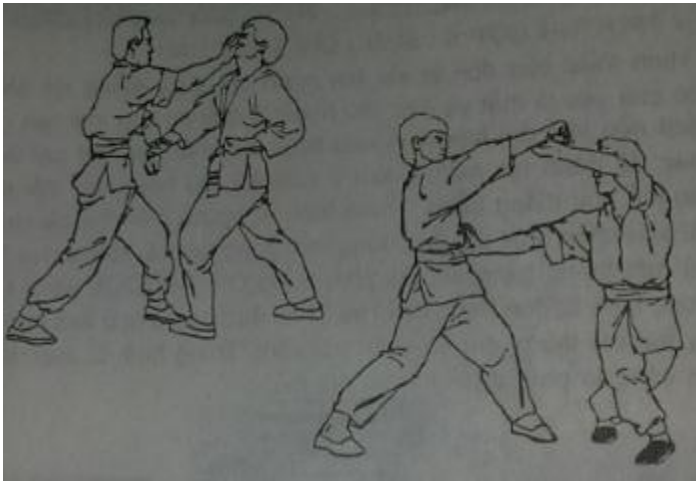
Hình thức của đòn là xia hai ngón trở, giữa thẳng tới. Mục tiêu chủ yếu là mặt và các yếu huyệt ở thái dương, hai bên cổ, nách nên khó đạt hiệu quả nếu thiếu sự phối hợp với các đòn khác để đánh lạc hướng lưu ý của đối thủ hoặc đẩy đối thủ vào thế mất thăng bằng. Trong hình A, người diễn thế cài chân trái sau chân phải đối thủ, đồng thời dùng tay trái xô vai cho đối thủ mất thăng bằng khi tay phải Song Chỉ Thu Châu đánh tới. Trong hình B, đòn Song Chỉ Thu Châu được tung ra ở tình huống tay trái đối thủ bị ém và chân trái kèm. Trong hình C, mục tiêu tấn công là phía dưới trái tai đối thủ



+ TRƯỜNG HỢP 9: TAM CHỈ THẦN ƯNG

Mang hình thức của bàn tay Hồ Trảo nhưng chủ yếu sử dụng 3 ngón tay để vỗ chụp tới. Mục tiêu chủ yếu nhằm vào hạ bộ nhưng cũng có thể nhắm vào mặt, cổ, ngực. Trong hình, người diễn thế dùng tay

trái khác từ trên xuống chặn đòn đánh của đối thủ và phản đòn tay phải Tam Chi Thần Ứng vào giữa mặt đối thủ. Cách kết thúc này khá giống với đòn Ngũ Chi Thu Đào đánh từ dưới lên rồi lật bàn tay chộp tới.



+ TRƯỜNG HỢP 10: TỨ CHỈ DƯƠNG HẦU

Hình thức của đòn là 4 ngón tay khép chặt, xĩa ngửa bàn tay tới. Mục tiêu chính là yết hầu và phần chạm địch là đầu các ngón tay. Đây là một đòn phản công đặc dụng vì có thể tung ra cấp kỳ trong nhiều tình huống khác nhau. Sức đánh tới của đòn mau hơn so với đòn Ngũ Chi Thu Đào vì đòn Ngũ Chi Thu Đào tuy gần tương hợp nhưng mang hình thức móc ngửa các ngón tay nên tốc độ kém hơn



+ TRƯỜNG HỢP 11: CƯƠNG ĐAO TRẮM THẠCH

Hình thức của đòn là chém cạnh ngoài bàn tay thẳng từ trên xuống từ tương tự như đòn Thôi Sơn Cồn Cầu đánh bằng cạnh ngoài nắm tay. Phần chạm địch là gốc cạnh bàn tay phía ngón út và mục tiêu chủ yếu là nửa phần trên thân thể cùng hai tay. Trong hình A, người diễn thể dùng tay trái chặn đòn đối thủ và trong hình B dùng hai tay gạt đòn đối thủ. Cả hai trường hợp trên đều sẵn sàng cho việc thực hiện đòn phản công Cương Dao Trảm Thủ bằng tay trái hoặc bằng cả hai tay vào phần vai, ngực đối thủ.



+ TRƯỜNG HỢP 12: CƯƠNG ĐAO TÀN CHI (LIA CÀNH)

Vẫn công bằng cạnh ngoài bàn tay nhưng đòn này thực hiện bằng cách úp bàn tay lia xéo ngược lên. Mục tiêu chủ yếu là cản cổ đối thủ, đặc biệt là yếu hầu. Cương Dao Tàn Chi cũng là một đòn phản công đặc dụng vì tốc độ mau lẹ và dễ tung ra trong mọi tình huống đỡ đòn. Trong hình A, người diễn thể vừa rút chân phải tước về để tránh đòn Ngũ Chỉ Thu Đào của đối thủ đang đánh vào hạ bộ và lập tức phản công ngay bằng tay phải Cương Dao Tàn Chi vào cổ đối thủ. Trong hình B, người diễn thể chặn đòn công tay phải của đối thủ bằng thức Thôi sơn Tả Chi tay phải và từ vị thế này có thể lập tức lật úp bàn tay phật xéo cạnh ngoài bàn tay theo thức Cương Dao Tàn Chi lên cản cổ đối thủ.



+ TRƯỜNG HỢP 13: CƯƠNG ĐAO PHẬT MỘC

Đòn này vẫn sử dụng cạnh ngoài bàn tay nhưng trong tư thế chém ngựa bàn tay xéo từ trên xuống. Mục tiêu nhằm nhiều vào phần nửa trên thân thể, đặc biệt là hai bên cần cổ. Đây là đòn phản công bằng một tay hoặc cả hai tay thường được tung ra từ các đòn đỡ Cương Dao Khai Môn hoặc Kim Báo Đảo Quyền, nhằm thẳng vào cần cổ đối thủ. Trong hình, người diễn thể từ đòn đỡ Cương Dao Phật Mộc đang chặt bàn tay Cương Dao Phật Mộc vào cổ đối thủ cùng lúc với đòn Độc Tiêu Cước đánh vào hạ bộ.



+ TRƯỜNG HỢP 14: CƯƠNG ĐAO HOẠCH THẢO

Sử dụng cạnh ngoài bàn tay ở tư thế ngựa bàn tay chém ngang từ ngoài vào. So với mục tiêu tấn công của đòn Cương Dao Phật Mộc thì đòn này mở rộng hơn xuống phần dưới cơ thể nhằm đánh vào các điểm như hai bên cần cổ, nách, sườn. Điều kiện khởi phát đòn này tương tự như của đòn Cương Dao Phật Mộc, chỉ với một điểm khác là lia ngang khi tấn công.



+ TRƯỜNG HỢP 15: CƯƠNG ĐAO TRẮM XÀ

Vẫn giữ tư thế chém ngựa bàn tay nhưng ngược từ trong ra và phần chạm dịch là cạnh bàn tay phía ngón cái. Mục tiêu tấn công tương tự như đòn Cương Dao Hoạch Thảo nhưng nhắm nhiều hơn vào

phần hạ bộ vì đòn thường được tung ra từ các tư thế Bộ Pháp thấp. Trong thực hiện, đòn này có thể chớp nhoáng biến thành Độc Chi Cương Dương để chỉ đưa riêng đầu ngón tay cái chạm địch. Tình huống như trong hình cho phép người diễn thế có thể tung ngay đòn Cương Dao Trảm Xà vào hạ bộ đối thủ vào lúc đưa tay trái chặn chân đá của đối thủ.



+ TRƯỜNG HỢP 16: CƯƠNG ĐAO SÁT THÍCH

Hình thức của đòn là đâm thẳng mũi bàn tay tới. Phần chạm đích là mũi các bàn tay và mục tiêu chủ yếu là phần giữa thân thể. Cương Dao Sát Thích là một đòn công thuần túy và đơn giản tương tự như Mãnh Công Độc Chương có thể phóng ra trong nhiều tình huống khác nhau. Trong hình, người diễn thế có thể tùy nghi phản công bằng Mãnh Công Độc Chương hoặc Cương Dao Sát Thích tay phải vào ngực hoặc bụng đối thủ.



+ TRƯỜNG HỢP 17: PHƯỢNG DỤC KIM CHUNG

Hình thức của đòn là thúc ngang cùi chỏ từ trong sườn ra ngoài. Mục tiêu chủ yếu bao gồm hông, bụng, chân thủy, hai bên sườn, nách tức là phần giữa thân thể. Muốn thực hiện đòn này cần có một động tác xoay hông để đặt cùi chỏ đúng vào chiều tấn công đồng thời tăng sức cho đòn đánh. Trong hình, người diễn thế xoay hông phải về phía đối thủ để tránh đòn tấn công đồng thời tay trái có thể chụp bắt cánh tay đối thủ để lôi đối thủ nhào tới trước tạo thuận lợi cho đòn cùi chỏ phải Phụng Dực Kim Chung phản công vào bên sườn. Trong hình B, người diễn thế tấn công bằng Phụng Dực Kim Chung tay phải vào chân thủy đối thủ.



+ TRƯỜNG HỢP 18: PHỤNG DỰC THÂN XÀ

Hình thức của đòn là thúc ngược cùi chỏ về phía sau. Mục tiêu tấn công chủ yếu giới hạn từ ngực xuống phần hạ bộ, nhưng trong một số tình huống có thể nhắm vào cằm đối thủ. Để thực hiện đòn này, cần động tác xoay người để lật lưng về phía đối thủ mà tác dụng cũng tương tự động tác xoay hông trong thức Phụng Dực Kim Chung. Trong hình, người diễn thế ở tình huống hệt như trường hợp 17 nhưng xoay hẳn người về phía đối thủ để tung đòn Phụng Dực Thân Xà vào bụng trong khi tay trái chụp tay đối thủ lôi tới. Trong hình B, người diễn thế thực hiện đòn Phụng Dực Thân Xà ở tư thế cao và mặc dù đang đứng xoay lưng về phía đối thủ nhưng vẫn cần động tác vận người khi ra đòn.



+ TRƯỜNG HỢP 19: PHƯỢNG DỤC ẨM PHONG

Sử dụng cùi chỏ cắm thẳng từ trên xuống, Phượng Dục Ẩm Phong thường được dùng để triệt các đòn đá, nhưng vẫn được coi là một đòn tấn công do tác dụng phản đòn ngay trong lúc triệt đòn. Với tư thế Bộ Pháp thấp, Phượng Dục Ẩm Phong nhắm chủ yếu vào hai chân còn với các tư thế Bộ Pháp cao, đòn nhắm đánh từ ngực xuống hạ bộ. Trong hình, người diễn thể thực hiện đòn Phượng Dục Ẩm Phong tay trái ở tư thế thấp nhắm vào đùi đối thủ. Khi thực hiện ở tư thế Bộ Pháp cao, Phượng Dục Ẩm Phong thường được thực hiện liên kết với đòn Độc Tiêu Cước để gây tổn hại nặng cho đối thủ tức vừa cắm chỏ xuống vừa giựt đầu gối lên.



+ TRƯỜNG HỢP 20: PHƯỢNG DỤC LOAN ĐÀI

Sử dụng cùi chỏ cắm thẳng tới về phía trước. Mục tiêu chủ yếu bao gồm từ cằm cho tới hạ bộ. Phượng Dục Loan Đài thường được thực hiện bằng hai tay một lúc để tăng sức công phá. Đòn gây tổn thương rất lớn cho đối thủ nhưng là một đòn nhiều tính mạo hiểm vì phải tiếp cận ở mức sát nhất và dùng cả hai tay nên bỏ hờ hết thân mình. Thường, khi ra đòn nên co hai cánh tay che hai bên đầu để hờ đỡ cho bộ phận đầu và có thể dùng đầu lao tiếp cùng với hai cùi chỏ vào ngực hoặc bụng đối thủ. Trong hình A, người diễn thể từ thế hai tay Cương Dao Khai Môn đỡ đòn biến thành Phượng Dục Loan Đài đánh vào ngực (cao hơn có thể lên cằm) đối thủ. Trong hình B, người diễn thể sử dụng Thôi Sơn Bán Hạ tay phải chặn đòn Thôi Sơn Lộng Tiên của đối thủ sắp tung ra, đồng thời tiến chân trái tới, tay trái Phượng Dục Loan Đài đánh vào chân thủy đối thủ. Lưu ý thực hiện đòn bằng cách phóng người cắm chỏ tới chứ không phải hất chỏ lên.



+ TRƯỜNG HỢP 21: PHƯỢNG DỤC HOÀNH PHONG

Hình thức của đòn là đánh vòng ngang cùi chỏ từ trước ra sau. Mục tiêu chủ yếu từ chân thủy tới ngang mặt. Thực hiện đòn này cũng cần động tác xoay người tương tự như đòn Phượng Dục Kim Chung, Phượng Dục Thần Xà và xoay lưng về phía đối thủ. Đòn thường được tung ra tiếp sau các đòn đá Cương Dao Khai Môn, Kim Báo Đào Quyền bằng động tác xoay người cực lẹ. Trong hình, người diễn thế tay trái Kim Báo Đào Quyền chặn đòn trong lúc phóng chân trái tới rồi xoay bật người lại, tay phải Phượng Dục Hoàng Phong đánh vòng vào ngực đối thủ. Ngay khi cùi chỏ chạm mục tiêu, cánh tay phải có thể lập tức thành Thôi Sơn Hữu Dục đánh lưng nắm tay, hoặc lật úp bàn tay thành Cương Dao Tàn Chi, lật ngửa bàn tay thành Cương Dao Trảm Xà đánh tiếp tới bằng các cạnh bàn tay. Trong hình B, chỏ trái Phượng Dục Hoàng Phong và tay phải Thôi Sơn Tả Chi cùng đánh tới một lúc nhắm vào cổ và chân thủy đối thủ.



+ TRƯỜNG HỢP 22: PHƯỢNG DỤC BẠT PHONG

Hình thức đòn này là đánh chỗ tạt ngang vòng phía trước từ ngoài vào. Mục tiêu tấn công đặt ở phần trên thân thể, chủ yếu là cổ. Trong hình, người diễn thể dùng chỏ trái Phụng Dực Bật Phong để đánh vào yết hầu đối thủ. Như tất cả các đòn cùi chỏ khác, đòn Phụng Dực Bật Phong vẫn cần động tác chuyển động thân hình như xoay người hoặc tiến tới vào lúc thực hiện. Tình huống như trong hình cho thấy người diễn thể tiến chân trái tới khi tung đòn



+ TRƯỜNG HỢP 23: LONG THĂNG CƯỚC

Đòn Long Thăng Cước nhắm vào hai mục tiêu chính là cằm và ngực đối thủ. Phần chạm mục tiêu là gót bàn chân ở tư thế đá hất ngược từ dưới lên. Trong hình, người diễn thể dùng niêm thủ khi đỡ đòn đánh tới để níu tay đối thủ kéo tới hầu tăng thêm sức công phá cho đòn phản công Long Thăng Cước.



+ TRƯỜNG HỢP 24 + 25: KIM TIÊU CƯỚC – THIẾT TIÊU CƯỚC

Mục tiêu tấn công của Kim Tiêu Cước gồm trọn phần thân thể từ hạ bộ tới cằm, tuy nhiên chủ yếu gom vào phần tử đan điền trở xuống. Đây là một đòn công mau lẹ có thể thực hiện dễ dàng trong nhiều tình huống. Trong hình A, người diễn thể chuẩn bị tung đòn Kim Tiêu Cước chân phải vào lúc đưa tay phải Kim Báo Đảo Quyền đỡ đòn đối thủ. Ở hình B, người diễn thể vừa dùng chân phải cản một đòn đá của đối thủ vừa sẵn sàng phóng đòn Kim Tiêu Cước bằng chính chân phải vào hạ bộ đối thủ. Ở hình C,

người diễn thế cũng sẵn sàng tung đòn Kim Tiêu Cước chân phải vào hạ bộ đối thủ trong lúc hai tay chặn đòn đá Bàng Long Cước. Cùng một cách thực hiện là đòn Thiết Tiêu Cước với điểm khác là gót bàn chân chạm mục tiêu. Do điểm khác biệt này nên đòn Thiết Tiêu Cước gần giống như một cú đạp tới và cần thực hiện ở một khoảng cách gần hơn so với Kim Tiêu Cước.



+ TRƯỜNG HỢP 26: BÀNG LONG CƯỚC

Phần chạm mục tiêu trong đòn Bàng Long Cước là cạnh ngoài bàn chân. Do đó, khi thực hiện cú đá cần động tác xoay bàn chân trụ để thuận hướng tấn công vừa để tăng sức công phá. Đòn Bàng Long Cước có thể trụ vững và không dễ hờ hạ bộ so với các đòn đá khác, nếu không thực hiện ở tầm cao. Mục tiêu tấn công thuận lợi nhất của đòn Bàng Long Cước là từ đan điền xuống tới đầu gối.



+ TRƯỜNG HỢP 27: HỒ VĨ CƯỚC

Hình thức của đòn là xoay lưng đá ngược về phía sau bằng mũi bàn chân hoặc gót chân. Mục tiêu chủ yếu cũng gom trong giới hạn từ đan điền xuống tới đầu gối. Trong hình, người diễn thế phóng Hồ Vĩ Cước vào mục tiêu ở tầm cao hơn (ngực đối thủ) vì lẽ đối thủ đang hạ thấp thân hình, chứ không do nhấc chân lên cao. Thực hiện đòn Hồ Vĩ Cước cũng cần động tác xoay người và trong khi đá không thể quên dùng tay che đỡ hạ bộ như trong hầu hết các thế đá khác. Đòn Hồ Vĩ Cước thường là một đòn bất ngờ nhưng về sức công phá không thể so với đòn Bàng Long Cước hoặc đòn Lôi Công Cước.



Về tính chất và tác dụng của 4 thức đòn tay còn lại và 11 thức đá khác xin coi lại 4 bài cuối trong Đại Môn La Hán, đặc biệt là hai bài La Hán Liên Hoàn Quyền và La Hán Hoa Quyền.

PHẦN GHI CHÚ CUỐI SÁCH

Trong luyện võ, tốt nhất là nhận được sự hướng dẫn trực tiếp của một bậc chân sư. Nhưng nếu thiếu điều kiện và cơ duyên may mắn, phải tự luyện tập dựa theo các tài liệu sách báo cũng không hẳn là điều vô ích. Tuy nhiên, việc tự luyện chỉ có thể đưa tới hiệu quả tốt với điều kiện người rèn luyện nỗ lực tìm tòi, suy nghiệm để tự hình thành nổi một phương pháp rèn luyện hợp lý.

Dựa trên kinh nghiệm thực tế thu nhận từ các võ sư và huấn luyện viên có nhiều thành tích trong truyền thụ võ công, chúng tôi xin ghi lại một số điều cần thiết cho các suy nghiệm, tìm tòi một phương pháp rèn luyện.

Trước hết, không thể chú trọng quá nhiều đến mặt kỹ thuật mà lãng quên việc rèn luyện thể lực. Nói tới võ thuật là nói tới sức mạnh. Do đó, cần hiểu rèn luyện thể lực là một yêu cầu căn bản. Việc rèn luyện thể lực trong võ thuật Đông Phương ở thời kỳ đầu bao giờ cũng dựa vào việc rèn luyện Bộ Pháp, tức là cách trụ và di chuyển đôi chân. Không nên hiểu việc thực hiện cách trụ, mà ta thường gọi là đứng tấn, chỉ nhằm tác dụng duy nhất gìn giữ sự thăng bằng. Bất kỳ tư thế Bộ Pháp nào cũng mang tác dụng rèn luyện cơ bắp song song với tác dụng tạo thể thăng bằng. Vậy, mở đầu việc rèn luyện chính là giai đoạn rèn luyện về Bộ Pháp với ba bước rõ rệt: thể hiện một tư thế, chuyển đổi vị trí hai chân từ tư thế này qua tư thế khác và kết hợp việc chuyển đổi hai chân với sự di động thân hình. Mỗi bước này cần được thực hiện tới mức hoàn hảo rồi mới chuyển qua bước khác.

Từ thành quả của việc rèn luyện Bộ Pháp, sức khỏe đã gia tăng. Khi đó, hãy nên chuyển qua giai đoạn rèn luyện kỹ thuật tức rèn luyện các thức căn bản. Tất nhiên, việc rèn luyện thể lực không thể hoàn tất trong một thời khoảng nào đó nên sẽ vẫn cần tiếp tục ngay trong giai đoạn rèn luyện kỹ thuật này. Việc rèn luyện kỹ thuật cũng bao gồm ba bước là: thành thực các thức căn bản, phối hợp các thức căn bản và áp dụng kỹ thuật sở đắc vào thực tế. Trong bước 1, người rèn luyện làm quen dần với từng loại kỹ thuật bằng cách cố thể hiện đúng các động tác. Trong bước thứ 2, các động tác sẽ được thực hiện kèm theo các tư thế thân hình thay đổi tức là thực hiện một thức căn bản nào đó với nhiều tư thế Bộ Pháp và thân hình khác nhau, trong cả hai trạng thái tĩnh và động. Ở bước này, việc rèn tập không chỉ là thực hiện từng thức rồi mà theo sự sắp đặt của các bài thảo đã được chọn lựa. Khi đã thực sự nhuần nhuyễn sẽ chuyển sang bước thứ 3 là ứng dụng các thức trong thực tế. Tất nhiên, việc ứng dụng cần được tiến hành một cách thận trọng với nhịp độ bảo đảm nổi an toàn cho người rèn luyện. -Trước tiên, nên khởi sự bằng các cuộc song luyện theo giao ước rồi chuyển lần tới mức chót là song đấu tự do.

Nếu tuân thủ đúng các giai đoạn trên, người rèn luyện có thể nắm chắc là mình đã không làm một việc uổng công. Tuy vậy, vẫn cần lưu ý tới sự cần thiết của việc ấn định một chương trình rèn tập hợp lý. Tính chất hợp lý dựa theo điều kiện riêng về thể chất và hoàn cảnh của người rèn luyện để bảo đảm cho người rèn luyện có thể theo đủ việc chọn lựa của mình một cách lâu dài. Nói cụ thể hơn thì nên ấn định một chương trình hoàn toàn phù hợp với điều kiện thời gian và sức chịu đựng của bản thân. Nếu bạn không thể dậy sớm vào lúc 4 giờ sáng chẳng hạn thì nên tập vào buổi tối. Đồng thời, nếu sức bạn không thể chịu nổi một buổi tập dài 2 giờ đồng hồ thì nên giới hạn thời gian trong một giờ hoặc nửa giờ. Điều cần lưu ý là không thể bỏ ngang các buổi tập chỉ vì cảm thấy mệt mỏi hoặc thiếu hứng thú. Đã bước vào rèn luyện thì phải bền bỉ rèn luyện mỗi ngày đúng chương trình đã định. Để bảo đảm nổi yêu cầu này, không nên có tâm trạng nôn nóng, muốn rút ngắn thời gian rèn luyện hoặc theo đuổi mong ước sai lầm là

thâu hoạch một số lượng kỹ thuật lớn trong một thời gian ngắn. Hãy hiểu rằng không có loại cây nào vừa trồng xuống đã nở hoa và cũng không có loại trái nào vừa kết thành đã tức khắc chín. Mọi thành quả đều chỉ đến sau nhiều công phu tức là phải có một thời gian cần thiết. Trên thực tế, người thận trọng leo bám từng bước có thể lên tới đỉnh núi còn những kẻ mơ mộng vọt lên cao ngay sẽ không bao giờ đạt nổi một độ cao nào.

Bằng những phác họa chung đó, trở lại với việc rèn luyện 18 bài Thập Bát La Hán Quyền, bạn đã có khá nhiều điểm tựa để suy nghiệm và tìm tòi cho mình một phương pháp.

Thành thực chúc các bạn thành công.

Tuyệt kỹ Thập bát La hán của Thiếu lâm quyền

Những năm 1960, ở Sài Gòn lưu truyền một bài quyền mang tên Thập bát La Hán, giữa lúc bên Trung Quốc còn đang tìm nguồn gốc Thập bát La Hán quyền...



Không dễ dàng gì mà trong thế “muôn nhà đua tiếng” của các võ phái Trung Nguyên thời xưa, Thiếu Lâm lại giữ được vị thế Thái Sơn Bắc đầu. Đó là một hệ thống phong phú, hợp nhất tinh túy của võ học Trung Quốc trong lịch sử.

Theo các bộ quyền phả còn lưu giữ được, Thiếu Lâm kungfu gồm tất cả 708 bộ, trong đó những kungfu liên quan đến chương thuật và vũ khí chiếm 552 bộ, còn lại là các công pháp: 72 tuyệt kỹ, cầm nã pháp, cách đấu pháp, tá cốt, điểm huyết, khí công... hiện tồn hơn 200 bộ.

Yếu chỉ công phu Thiếu Lâm là thiền - võ hợp nhất. Hòa thượng Thích Diên Võ, truyền nhân chính tông của Thiếu Lâm võ phái hiện nay chia sẻ: “Qua quá trình tích lũy hơn ngàn năm, yếu tố “võ” và “thiền” trong công phu Thiếu Lâm đã kết hợp nhuần nhuyễn, phần võ được dung hòa vào tham thiền. Đây là điểm khác biệt giữa công phu Thiếu Lâm và võ thuật của các phái hệ khác”.

Điều đó hẳn nhiên lí giải vì sao những công phu thượng thừa của Thiếu Lâm gắn với các truyền thuyết Phật giáo, đặc biệt là những tuyệt kĩ gắn với tên tuổi đã trở nên lừng danh: Thập bát La Hán.

Thập bát La Hán: Từ truyền thuyết nhà Phật đến Đạt Ma viện

Thập bát La Hán là 18 vị A La Hán trong truyền thuyết nhà Phật, không về Tây Thiên mà ở lại thế gian để hộ trì chính pháp. Các La Hán này vốn dĩ chỉ có 16 người, là những nhân vật có thật trong lịch sử, đệ tử của Phật Thích Ca. Đến cuối đời Đường, người ta thêm vào 2 vị Tôn giả, từ đó mà thành 18 vị.

Sự ra đời danh xưng Thập bát La Hán gắn với nhiều huyền thoại và tranh luận, nhưng một cách đơn giản nhất, nó trùng hợp với văn hóa tâm linh Trung Hoa nói riêng và phương Đông nói chung, coi 18 - bội số của 9, là con số đẹp và linh thiêng.



Đó là trong truyền thuyết nhà Phật. Còn ở Thiếu Lâm tự, Thập bát La Hán là 18 đệ nhất cao thủ của Đạt Ma viện, được đứng vào hàng ngũ này là sự thừa nhận cao nhất đối với công phu môn phái. Phan Quốc Tĩnh, tức Thích Diên Võ đại sư nhắc đến ở trên, chính là một trong Thập bát La Hán của Thiếu Lâm Đạt Ma viện, và là nhân vật đại biểu cho Thiếu Lâm kungfu ở Trung Quốc cũng như truyền bá ra thế giới hiện nay.

Xét trên phương diện võ học, Thập bát La Hán ghi dấu ấn ở 2 cấp độ: kungfu cá nhân (Thập bát La Hán thủ, La Hán quyền và La Hán công) và trận pháp (Thập bát La Hán trận).

Thập bát La Hán thủ và La Hán quyền

đời Lương, Đạt Ma sư tổ hành cước phương Nam, trú lại Thiếu Lâm tự, thấy tăng chúng yếu mệt rã, Ngài phán: “Phật pháp tuy ở ngoài thân xác, nhưng muốn đạt được chân tu, trước hết thân xác phải khỏe mạnh, sau đó linh hồn mới dễ ngộ đạo”. Ngài bèn dạy cho chúng đệ tử các thuật luyện công, trong đó có 18 phép luyện tập cường gân tráng cốt, gọi là Thập bát La Hán thủ - thủ pháp khai tông mà Đạt Ma truyền lại.

Đến khi Đạt Ma viên tịch, tăng đồ xiêu tán, sự truyền thừa cũng chẳng còn trọn vẹn, những bí kíp Dịch cân kinh, Tẩy tủy kinh đều nhuốm màu truyền thuyết, nhưng Thập bát La Hán thủ thì vẫn còn là bài tập nội môn của đệ tử Thiếu Lâm.

Nói một cách đơn giản, Thập bát La Hán thủ là 18 thế tập, đúng hơn là 18 bước luyện tập, mô phỏng tư thế của 18 La Hán. Đáp lại những lời chê công pháp này quá giản đơn, ai cũng có thể học, người luyện võ thượng thừa đều hiểu rằng, tinh hoa nhiều khi không nằm trong câu chữ cầu kỳ phức tạp, mà ở khả năng của người học lĩnh hội thâm ý bên trong.

Tuy nhiên, Thập bát La Hán thủ có phải là nguồn gốc Thập bát La Hán quyền, và có phải là bài La Hán quyền mà chúng ta từng nghe biết đến hiện nay hay không?

Qua những tài liệu hiện có, chắc chắn tồn tại ít nhất một bài quyền Thập bát La Hán trong lịch sử. Tuy vậy, nguồn gốc của nó thì còn nhiều tranh cãi.

Truyền thuyết có nhắc về một nhân vật là Giác Viễn thượng nhân, một thiền sư của Thiếu Lâm Tung Sơn, người đã dựa trên nền tảng Thập bát La Hán thủ để tạo ra Thất thập nhị huyền môn (72 kungfu bí truyền) làm nền tảng cho Thiếu Lâm quyền sau này, sau đó truyền lại cho Bạch Ngọc Phong. Bạch Ngọc Phong đã kết hợp với Ngũ cầm hí và Bát đoạn cầm khai triển thành Ngũ hình quyền. Tuy nhiên, lai lịch của 2 nhân vật này còn nhiều bí ẩn.

Có tài liệu chép rằng Giác Viễn sống vào đầu đời Minh, tức là thời kỳ huy hoàng của Thiếu Lâm kungfu, nhưng cũng có tài liệu cho rằng ông là người đời Tống – thời kỳ phát triển rực rỡ của quyền thuật Thiếu Lâm, với sự ra đời của Thiếu Lâm Thái Tổ Trương quyền.

Hiện nay, trong hệ thống quyền pháp Thiếu Lâm Tung Sơn có tồn tại một hệ thống La Hán quyền, nhưng không có bài quyền mang tên Thập bát La Hán. Trong khi đó, những năm 60 của thế kỷ trước, ở Sài Gòn, Việt Nam lại lưu truyền một bài quyền mang tên Thập bát La Hán. Đó là bài quyền do Thiện Tâm thiền sư Đoàn Tâm Ảnh nước ta sáng tạo ra, và chưa nạp vào danh sách của Thiếu Lâm Trung Quốc.

Thập bát La Hán công

Thập bát La Hán công là một trong những tuyệt kỹ của Thiếu Lâm, nâng được ngàn cân, phá tan gạch đá. Bí quyết của tuyệt kỹ này nằm ở “khí”, tức nội công, nhân tố hết sức cơ bản và có vẻ đơn giản, nhưng lại là nền tảng của võ công, và là niềm kiêu hãnh của các danh môn chính phái.

Cho đến nay, các bài luyện nội công vẫn là phần cơ bản được chú trọng nhất ở Thiếu Lâm. Khi luyện tập phải chuẩn bị một dây lưng, thắt vừa luồn được 3 ngón tay, không chặt hơn, cũng không được lỏng hơn.

Luyện công về lý thuyết chỉ gồm 3 kỹ năng cơ bản: đỉnh khí, phân khí và thôn khí. Kỹ năng thứ nhất, đỉnh khí, hít sâu, rồi dùng lực toàn thân đẩy khí lên huyết mạch hội trên đỉnh đầu. Kỹ năng thứ 2, phân khí, hít sâu, rồi đẩy khí từ bụng thoát ra ngoài qua đường mũi. Thực hiện bước này, cơ bắp toàn thân đều vận động, khí huyết ngập tràn cơ thể, thần lực ngưng kết. Kỹ năng thứ 3, thôn khí, nuốt khí từng ngụm như cách nuốt thức ăn, khí hạ đan điền, nén chùng khí huyết, vận khí bằng ý niệm, chứ không dùng lực. Trong 3 chiêu, chiêu thứ 3 không những ngược với 2 chiêu trước, mà còn đòi hỏi sự tập trung tinh lực cao độ nhất.

Ba kỹ năng nghe tưởng rất đơn giản, nhưng để hoàn thành những bài tập này, đệ tử Thiếu Lâm thường mất không dưới vài năm! Cũng không đơn giản là đứng một chỗ tập hít thở, các kỹ năng này đều được vận dụng trong những bài tập thực tế rất nặng, thậm chí nguy hiểm, đặc biệt trong Thất thập nhị huyền công. Những kungfu thiết đầu công, thiết tí công, thiên cân trụ... với mãnh lực và sức bền đáng kinh ngạc mà chúng ta còn được thấy qua các màn biểu diễn tại Thiếu Lâm Tung Sơn đều là kết quả của một nền tảng nội công thâm hậu.

La Hán quyền trứ danh của Thiếu Lâm Tự

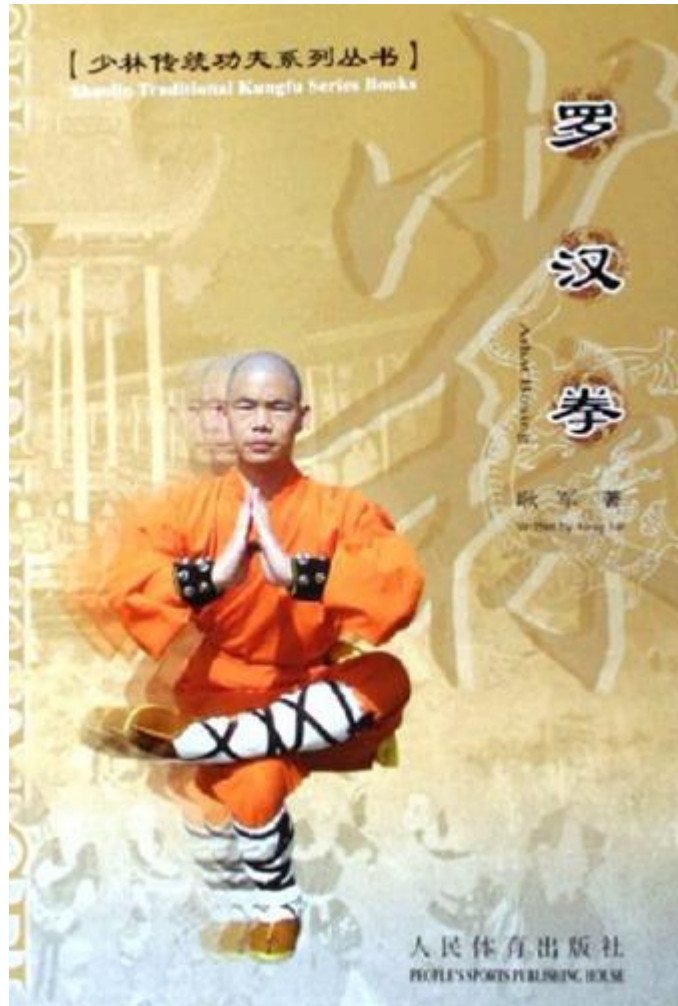
La Hán quyền Thiếu Lâm Tự là một bí kíp võ thuật rất đặc trưng của Thiếu Lâm, mô phỏng tư thế của các vị La Hán trong luyện tập và tỉ thí kungfu với các thủ pháp như cách, bức, xung, điểm, nâng, đè, câu, chộp, quăng.



La Hán quyền tỷ thí.

Nhắc tới La Hán quyền, người ta thường liên tưởng đến hai chiêu thức chủ yếu là Thập bát La Hán quyền và 108 đường quyền La Hán. Tương truyền, La Hán quyền do Đạt Ma sư tổ sáng tạo ra. Ngài đến Trung Nguyên từ nước Thiên Trúc vào thời nhà Lương, khi đến Thiếu Lâm Tự thuộc núi Tung Sơn thuyết pháp, thấy tăng chúng ai nấy gầy guộc xanh xao, tinh thần ủ rũ bèn sáng tạo ra bài quyền này để giúp sư tăng luyện tập nâng cao sức khỏe. Muốn giác ngộ, trước hết phải khỏe mạnh, đó là tư tưởng của Sư tổ Thiên tông.

Ban đầu La Hán quyền của Đạt Ma sư tổ chỉ có 18 thế quyền, còn gọi là Thập bát La Hán quyền. Sau này vào thời kì nhà Kim, nhà Nguyên, Bạch Ngọc Phong lên Thiếu Lâm tu tập được truyền thụ bài quyền này đã tiếp thu tinh hoa các bí kíp kungfu trong thiên hạ phát triển và sáng tạo ra 108 thế La Hán quyền.



La Hán quyền.

Theo các cao tăng Thiếu Lâm Tự kể lại, trước khi Đạt Ma sư tổ viên tịch, ông có dặn lại các đồ đệ của mình, riêng La Hán quyền không sao chép thành văn, không truyền cho người ngoại đạo, đi thẳng vào lòng người, giác ngộ thành Phật.

Mục tiêu đầu tiên và cũng là duy nhất khi chế ra La Hán quyền của Sư tổ chính là giúp con người rèn luyện sức khỏe, tăng cường thể chất mới có đời sống lành mạnh về tinh thần và nhanh giác ngộ.

Luyện La Hán quyền, các võ tăng Thiếu Lâm hết sức coi trọng hoạt động hô hấp, thở nạp, làm cho khí vận hành khắp 6 mạch, giữ tâm không loạn, ý chí kiên định nên trước đây mới có tên gọi là Thiếu Lâm tâm pháp La Hán quyền.



La Hán quyền biểu diễn

La Hán quyền của Đạt Ma sư tổ có thể gói gọn vào một chữ: “Vô”, người luyện tập La Hán quyền phải đạt đến độ luyện tâm công, ý tĩnh và giác ngộ chứ không phải hời hợt bên ngoài.

Đó cũng chính là tư tưởng chủ đạo của Thiền tông, còn nếu chỉ biết gọt giữa kinh sách từ chương thì muốn giác ngộ Phật pháp, có mức cạn nước Động Đình hồ mài mực cũng chưa chắc đã thành.

La Hán quyền được xếp vào một trong những chương pháp cơ bản của Thiếu Lâm với đặc trưng dương lực, cương lực và kinh lực rất rõ cộng với các chiêu thức được sáng chế, gọt giữa công phu làm cho đường quyền trở nên linh hoạt và đẹp mắt.



Chính vì tính chất trọng dương, trọng kinh lực nên mỗi chiêu thức của La Hán quyền khi xuất ra đều rất dũng mãnh làm cho đối thủ không còn cơ hội để tấn công. Trong tỉ thí võ thuật, võ tăng Thiếu Lâm đi La Hán quyền với những đường quyền nhanh như chớp mắt, mạnh như trời giáng và thường làm cho đối thủ trở tay không kịp.

Thủ pháp tấn công phòng thủ của La Hán quyền lợi hại ở chỗ người đánh La Hán quyền dùng phần thân bên sườn tấn công chính diện đối thủ, tay trước như cung, tay sau tiếp ứng vừa công vừa thủ, hoặc lên hoặc xuống giữ chắc trung tâm.

Giới võ lâm Trung Nguyên vẫn đồn rằng Nam quyền Bắc thoái, tức là quyền pháp là thể mạnh của võ thuật phương Nam, cước pháp là sở trường kungfu phương Bắc, tuy nhiên các chiêu cước pháp của La Hán quyền Thiếu Lâm tự không một đối thủ nào dám coi thường.

Ngoài ra, cước pháp La Hán quyền có đặc trưng tàng ẩn chứ không lộ rõ như các môn phái phía Bắc Trung nguyên.

Theo Bee