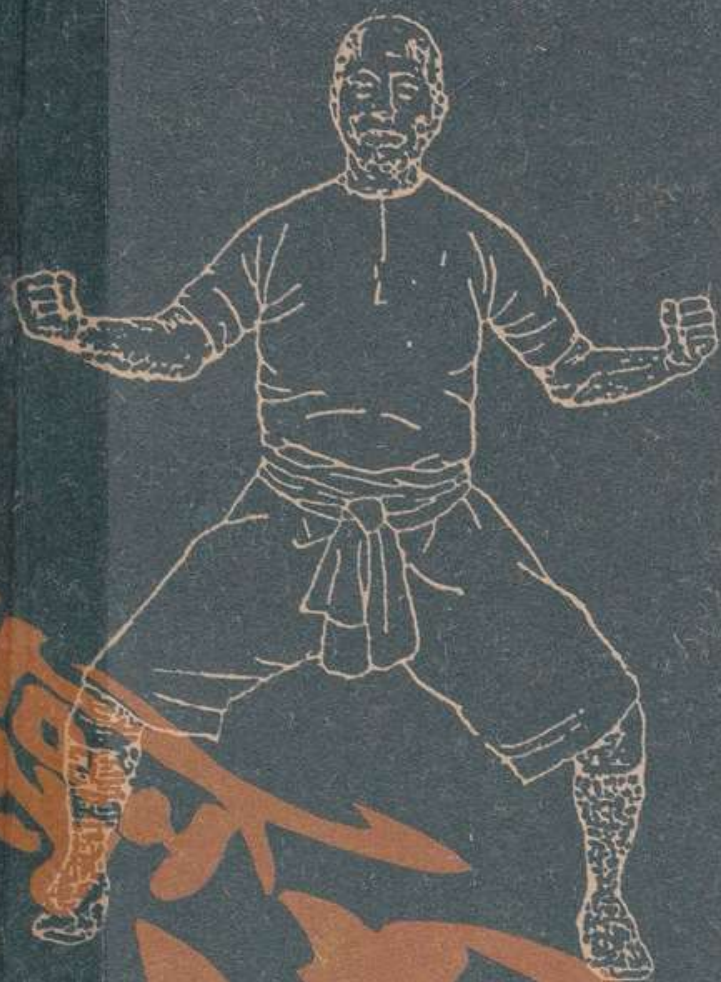


鐵橋三
真傳
鐵

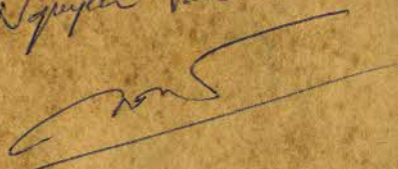
線

拳



THIỆT TUYỂN QUYỀN

Nguyễn Văn Hòa



TRUYỀN KỸ CỦA :

Quyền sư : LÂM THẾ VINH

Trước soạn : CHU NGU TRAI

Dịch giả : NGUYỄN THÀNH TÀI

Chân
Nguyễn Văn Hà

LỜI TỰA

Thiết-tuyển-quyền-pháp là một trong các môn quyền-thuật của Thiết-Kiều-Tam tiên-sanh di-truyền. Đây là một loại Vệ-sanh-quyền tác-dụng chủ-yếu của nó là vận-động cơ-thể, làm cho huyết-mạch lưu-thông ; hiệu-năng của nó làm phân-nhược vi-cường, làm cho thể-phách con người trở nên tráng-khiến. Những người có tập-luyện môn này thì ngăn chống được bệnh tật, khoẻ mạnh và sống lâu ; trong thực-tế nó là một thứ cần thiết lợi-ích hơn các môn quyền-thuật khác.

Thiết-Kiều-Tam tiên-sinh là người sáng tạo Thiết-tuyển-quyền. Thời ấy, ông đã nổi tiếng là một quyền-sư giỏi nhất trong giới võ-thuật ở Quảng-đông.

Thiết-Kiều-Tam tiên sinh là một môn-đồ đặc-y của hòa-thượng Giác-Nhân ở Thiếu-Lâm-tự. Đương-thời danh-tiếng lẫy-lừng, ít có người sánh kịp.

Những môn-đồ của ông như : Thái-Tán, Khu-Châu, Ngũ-hi-Quan, Song-Chỉ-Thái, Lâm-phước-Thành, Thi-vũ-Lương đều đã thụ-đắc môn quyền-thuật này. Sau đó chỉ có Lâm-phước-Thành tiên-sinh truyền-thụ cho Huỳnh-phi-Hồng Huỳnh-phi-Hồng lại truyền cho Lâm-thế-Vinh ; môn-đồ của Lâm-thế-Vinh sau đó rất đông-đảo ước có hằng vạn người, nhưng số thụ-đắc môn quyền-thuật này chỉ có 7 người : Hồ-lập-Phong, Phan-lý-Nhứt, Vi-thiếu-Bá, Tô-kiểm-Sanh, Hoàng-tích-Văn, Trương-nhữ-Tường và sư-phụ của tôi là Châu-ngu-Trai. Sư-phụ tôi truyền lại cho con là Châu-gia-Dũ và môn-đồ là : Hồ-huy-Viễn (đã chết), Hạng-lý-Vũ, Đường-Hưng, Trần-vinh-Tín (đã mất tích thời-chiến), Chung-vi-Minh và tôi.

Thật ra, tôi từ trước không chú-y về quyền-thuật, vì tôi nghĩ rằng, muốn tập luyện nó, phải có rất nhiều thì giờ cần-thiết, mà tôi thì lại quá bận rộn công việc sinh-nhai, nên

ngoài công-tác của bản thân tôi không còn cảm thấy hứng thú phương-diện nghệ-thuật nào khác. Và lại tôi là kẻ sống với nghề cầm bút, càng tăng thêm tư-tưởng «tùng vũ bất như tùng văn». Song le, sự thể thường thường không thể theo đúng dự-liệu của mình, sau 1 thời gian tôi cộng-tác cho ngành báo-giới, vì quan-hệ nghề-nghiệp mà phải phí-tồn rất nhiều tâm-tư, thể nên thể-chất tôi ngày càng nhu-nhược, bệnh-hoạn ; tinh-thần ngày càng bị sa-sút, nó ảnh hưởng đến công-tác rất nhiều.

Trong một cơ-hội ngẫu-nhiên, tôi quen biết anh Chung-vĩ-Minh, anh trình-bày về hiệu quả của môn Thiết-tuyển-quyền sau khi anh đã học tập của Chu-ngu-Trai tiên-sanh, mà trước kia anh cũng từng bị-quan với cơ thể ốm gầy, bạc-nhược. Nhìn thấy thể-chất rắn chắc đầy sức-tích của anh lúc ấy, tôi không sao tránh khỏi sự thèm khát nôn-nao ; ý-niệm sức khoẻ là vàng thúc-bách tôi có một quyết-định : mỗi ngày dành ra 1 thời gian nhứt định để rèn luyện quyền-thuật. Thế là tôi nhờ Chung-quán giới-thiệu cùng Chu-ngu-Trai tiên-sanh thân nhận tôi làm đệ-tử và từ đó tôi luôn luôn theo sư-phụ để rèn luyện. Quyền-thuật mà trước tiên là môn Thiết-tuyển-quyền. Thì lúc bắt đầu tập-luyện môn quyền-kỹ này cho đến sau, thể-chất lẫn tinh-thần đều so với trước có phát-triển hơn nhiều, và cũng nhờ đó mà trên phương-diện công-tác tôi được đề cao tăng-tiến.

Điều này làm sao phủ-nhận được hiệu-năng của Thiết-tuyển-quyền. Kể cả công-lao của sư-phụ tôi.

Tình-kỹ của Thiết-tuyển-quyền là dùng 12 chỉ «Kiểu-thủ» (1) làm Kinh-vĩ như : Cương, Nhu, Bức, Trục, Phân, Định, Thốn, Đề, Lâu, Vận, Thễ, Đỉnh ; áp-dụng âm-dương, lấy Khí hóa Kinh, và dùng thể đứng «Nhị tự Kiềm Dương mã» để ổn-cố cho eo vế ; hô-hấp, phát-thình, trong ấy chứa đựng đủ sắc thái hỉ, nộ, ái, lạc.

Theo tôi biết điều khó khăn nhứt trong việc tập-luyện Thiết-tuyển-quyền là hô-hấp, điều hòa hơi thở, phát-thình, và vận-dụng nội-Kinh. Nếu những điểm trên không thực hành được thì chẳng những không có hiệu-quả gì mà trái lại còn có nguy hại cho cơ-thể nữa ; cho nên mọi thứ quyền-thuật nào cũng đều có cái bí-quyết về phương-cách tập-luyện của nó. Quyền sách này đã chỉ dẫn thật rõ ràng về phương cách tập luyện chính-xác của môn Thiết-tuyển-quyền, đối với những bạn thích-quyền thuật hoặc thể-dục thì nó là 1 bảo-vật hiếm có vậy.

Căn-cứ vào sự hiểu biết của tôi thì điểm tối đặc-biệt của sự tập luyện môn quyền-kỹ này là từ 1 cân lực có thể đạt đến 9 cân lực. Điều này nếu không phải là người đã tập qua Thiết-tuyển-quyền thì khó mà tin tưởng được. Đương-nhiên, cái lợi-ích của việc học-tập Thiết-tuyển-quyền không phải chỉ có tăng-gia kinh-lực mà chủ-yếu của nó là ngăn-ngừa bệnh-hoạn, bảo vệ sức khoẻ bền lâu, điều này đã chứng minh Thiết-Kiểm-Tam tiên-sư sống đến 73 tuổi chẳng bệnh-tật ; Huỳnh-phí-hồng tiên-sinh hưởng thọ 76 năm ; Lâm-thế-Vinh quyền sư lúc chết đúng 81 tuổi ; và Lục-chính-Cương thì đến năm 83 tuổi mới tạ-thế và còn rất nhiều người khác v.v...

Đối với Thiết-tuyển-quyền với công-hiệu làm cho Kiện-khang thân thể, chúng ta không thể phủ-nhận vậy.

Viết tại Hương Cảng

LÂM-THẾ-HUY

(1) Mỗi thể-thức động-tác của tay

Theo danh-từ vũ-thuật : Kiểu là ý nói về tay, mã là ý nói về chân.

MỤC LỤC

Thứ tự quyền thức	Quyền - Danh
1	Kinh Lễ khai quyền
2	Nhị Hồ Tiềm Tung
3	Song Kiếm Thiết Kiêu
4	Lão Tăng Khiêu Đám
5	Kinh Hồng Liễm Dực
6	Tả hữu Thốn Kiêu
7	Tam Độ Châu Kiêu
8	Đại Tiên Cung Thủ
9	Nhị Tự Kiềm Dương mã
10	Yêm Hộ Đản-Điền
11	Trừu Thủ Hộ Hung
12	Lưỡng Thủ Già Thiên
13	Tần Lương Hiến Giản
14	Ngã Ưng phốc Thực
15	Bách Kiêu
16	Định Kim Kiêu
17	Hồ Tiểu Long Ngâm
18	Song Thốn Kiêu
19	Chế Kiêu
20	Phân Kim Chùy
21	Nhị Hồ Tiềm Tung
22	Phiến diện Tý Ngọ
23	Khai cung Xạ Điều
24	Ngoại Bàng Thủ

Thứ tự quyền thức	Quyền - danh
25	Ngoại Bàng Thủ Nhị
26	Nhu Kiêu Nội Bàng
27	Nội Bàng Chi Nhị
28	Đỉnh Kiêu
29	Nhu Kiêu
30	Già Đầu
31	Thác chưởng
32	Định Kim Kiêu
33	Trắc Thân Thốn Kiêu
34	Chế Kiêu
35	Phân Kim Quyền
36	Phiến Diện Thập Tự Thủ
37	Song Già Thủ
38	Bạch Hồ Hiến chưởng
39	Mãnh Hồ Bà Sa
40	Định Kim Kiêu
41	Hồ Tiểu Long Ngâm
42	Song Thốn Kiêu
43	Chế Kiêu
44	Phân Kim Quyền
45	Nhị Hồ Tiềm Tung
46	Kỳ Lân Bộ
47	Giáp Mộc Chùy
48	Đề Hồ Kinh Tửu

Thứ tự quyển thức	Quyển - danh
49	Hoành Cát Thủ
50	Nội Bàng Thủ
51	Nội Bàng Nhu Kiếu
52	Nội Bàng Nhu Kiếu
53	Già Đầu
54	Thác Thủ
55	Hồ Tiểu Long Ngâm
56	Thốn Kiếu
57	Chế Kiếu
58	Phân Kim Chùy
59	Thập Tự Thủ
69	Già Thiên
61	Phi Hồng Liễm Dục
62	Đi-Đà Hiến Trượng
63	Song Già Đầu
64	Bách Kiếu
65	Định Kim Kiếu
66	Song thốn Kiếu
67	Thập Tự Thủ
68	Phân Kim Quyền
69	Nhị Hồ Tiềm Trung
70	Kinh Lễ Thâu Thức





thứ thứ nhất

KINH LỄ KHAI QUYỀN

Bắt đầu khởi quyền là 2 tay cung dính lại trước ngực, gọi là kinh lễ bái Tồ, liền theo đó 2 tay dang ra, tay hữu là quyền (nắm lại), tay tả là chưởng (xòe ra), đồng thời, chơn hữu hơi co và chơn tả đem tới, mũi bàn chơn ngay ra chấm nhẹ xuống mặt đất, mắt ngó thẳng về hướng Nam : hít vào một hơi và ngậm kín miệng lại ; 2 tay chuyển xoay độn lên, đồng thời chơn tả kéo về đứng lại ngay ngắn và đem hai tay trở xuống đặt tại hai bên eo lưng, làm thành thế « Nhị Hồ Tiềm Tung ». Kế tiếp.



thức thứ hai

NHỊ HỒ TIỀM TUNG

Sau khi hai bàn tay nắm lại thành quyền ở phía trước đem ra sau đặt tại hai bên eo lưng là diễn xong thức « kiến lễ » của đệ-nhất - thức và cũng là tiếp khởi sang đệ nhị-thức « Nhị hồ tiềm tung ». Ngực dẹt ưỡn, hai mắt nhìn ngay, hai chân đứng thẳng và vận-lực vững chắc vào hai đùi, tư-dung đầu ngay ngắn mạnh mẽ, miệng ngậm, mũi điều-hành hô-hấp 3 lần : hít, thở, hít. Tư thế động tác rất ổn-định khi xuất-thủ.



thứ thứ ba

SONG KIỂM THIẾT KIỂU

Thế này đứng giống như thế trước. Song-quyền (2 quyền) từ dưới mề sau đem tới trước và theo cạnh hai bên hông mà đem lên đến ngay nách thì hai quyền tâm đối nhau đồng thời buông quyền biến thành song-chưởng (xòe ra), hai chưởng tâm vẫn đối-lập nhau ; cũng trong lúc ấy miệng thở ra, song-chưởng theo hơi thở ra mà từ từ đưa ra trước, miệng hô ra thành tiếng « Hà Hà ».



thức thứ tư

LÃO TĂNG KHIÊU ĐẢM

Thế đứng cũng như thức trước. Tiếp theo là song chưởng đồng lật ngửa 2 chưởng-tâm lên, chia làm 3 đoạn, nắm lại thành quyền và co hai cánh tay đứng lên, dang hai cùi chỏ ra khỏi hai bên sườn và giữ vững trạng-thái nghiêng thấp của hai chỏ, còn tả hữu lưỡng quyền thì đem lên ngang nhau cách hai bên má thì ngừng. Đồng thời ngực hơi uốn ra, miệng thở ra thành tiếng « Xi ».



thức thứ năm

KINH HỒNG LIỄM DỤC

Thế đứng vẫn y theo như thức trước. Tả-hữu lưng-quyển biến thành song-chương từ trên hai bên vai đem xuống sát hai bên eo thì ngừng, đầu ngón tay hướng ra ngoài, cổ cườm tay dính sát eo đùi, miệng phát-xuất thành tiếng «Xi».



thức thứ sáu

TẢ HỮU THỐN KIỂU

Thế đứng vẫn y như trước. Song-chuồng đang
dính eo, đồng thời đem lên giang ra hai bên ngang
vai, làm thành một đường trục-tuyến, mở rộng
bộ ngực làm cho hơi thở điều-hòa, miệng thở ra
thành tiếng « Xi ».

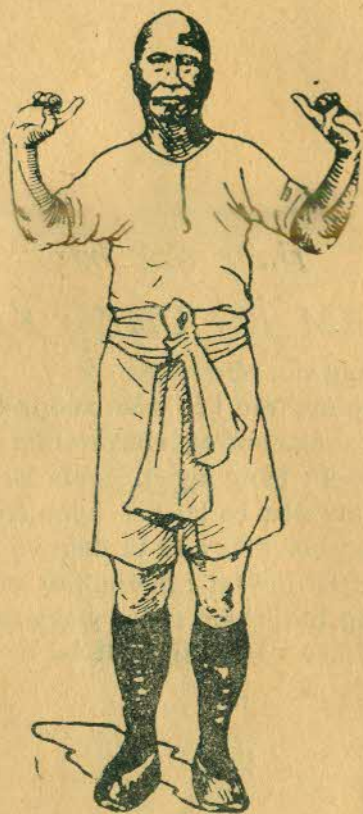


thức thứ bảy

TAM ĐỘ CHÁU KIỀU

Thế đứng vẫn như trước.

Hai bắp tay trên kéo trầm xuống thành đường bình-hành, song-chươngng chuyển-tiếp thành « châu kiêu » (cây cầu bằng ngọc), nghĩa là mỗi chươngng mấy ngón tay đều co lại trừ ngón trỏ, ngực uốn ra, tả hữu « châu kiêu » từ từ đem vô khoảng trên hai vai và dưới hai tai : miệng thở ra thành tiếng « xi » ; đồng thời chậm chậm giăng tay ra như cũ và động-tác kéo vô, giăng ra đủ ba lần như vậy.



thức thứ tám

ĐẠI TIỀN CUNG THỦ

Thế đứng vẫn như cũ. « Châu-Kiều » tay hữu đổi lại thành quyền, « châu kiêu » tay tả đổi lại thành chưởng. Tiếp theo đó hữu-quyền và tả chưởng, đồng thời từ từ đem tới trước và co ôm lại, tả chưởng hơi lấn tới trước hơn hữu quyền. Tiếp theo đó thì tả chưởng biến thành quyền, để rồi cả hai quyền tả-hữu buông thông xuống và thâu về mé sau. Không phát thình.



thức thứ chín
NHỊ TỰ KIỂM DƯƠNG MÁ
(Thế đứng)

Thế đứng cũng như cũ, lưỡng quyền thức trước đã thâu về mé sau. Tiếp đó là hai mũi chơn chấm đất gót hồng lên, mỗi gót đều xoay nhích ra ngoài và chấm xuống đất, sau đó mũi hai bàn chơn hồng đất và xoay nhích ra thêm ; cứ luân-lưu mũi chơn và gót chơn triển-khai cách nhau độ một thước hai (thước Tàu) một thước Tàu độ hai tấc bảy tay thì thôi. Tiếp theo là thân rùn xuống một chút, hai gối co theo hai vế mở rộng, vận lực vào hai bắp chơn dưới cho vững mạnh, mười ngón chơn bám cứng mặt đất ; hai tay bất-động và miệng bất phát-thình.



thức thứ mười
YẾM HỘ ĐƠN ĐIỂN

Vẫn giữ nguyên thức trước. Tiếp theo, miệng ngậm lại mũi thở ra mạnh thành tiếng. « u ». Lưỡng quyền từ sau lưng đùn tới co vô chông sát hai cánh tay lên nhau, hữu-quyền ở dưới tả quyền ở trên, đặt tại trước huyết đơn-diễn (thay) (dưới rún một chút), làm thành thế yếm-hộ.



thức thứ mười một
TRỪ THỦ HỘ HUNG

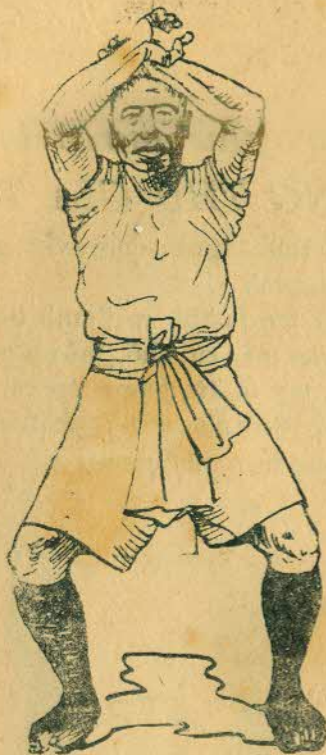
Tiếp theo thức trước, hai chơn vẫn giữ thế «Nhị tự kiếm Dương mã». Trước hết mở miệng thở trước-khi ra thành tiếng « Hà », tiếp theo hai cánh chõ cùng co lại và cùng đùn lên trước cổ, hữu-quyền ở ngoài móc vào cánh tay tả ; tả-quyền ở trong ngoéo ra.



thức thứ mười hai
LƯỠNG THỦ GIÀ THIÊN

Tiếp theo thức trước, chon vẫn giữ thế « Nhi
tự Kiềm Dương mã ».

Miệng thở trước-khí ra thành tiếng như hút
gió. Vận-lực vào mắc cùi chỏ, lưỡng-quyền đều mở
ra phân nửa, tay tả từ trong ép ra, tay hữu từ
ngoài móc vô, cùng giao-chấp nhau và đồng thời
đưa lên khỏi mi trán thì ngừng.



thức thứ mười ba

TẦN-LƯƠNG HIỂN GIẢN

Tiếp theo thức trên, bộ chơn vẫn không thay đổi.

Vận-lực vào hai cánh chổ, hai tay từ mí trán trên đem xuống, miệng thở ra thành tiếng « xi ». Trong lúc hai chổ đem xuống thì đồng thời phổi hợp thở mạnh trước-khi ra.



thức thứ mười bốn
NGÃ ƯNG PHỐC THỰC

Bộ chơn vẫn giữ thức « Nhị tự Kiềm Dương Mã ».

Khởi-tiếp là eo rùn xuống thật thấp, đầu cất lên, hai mắt nhìn ngay tới trước ; hai tay thì cái tả cái hữu phanh ra như chim sè cánh, miệng ngậm lại.



thứ thứ mười lăm
BÁCH - KIỀU

Tiếp theo thứ trên. Toàn thân đứng lên, chuyển hồi về thế đứng « Nhị tự Kiềm Dương Mã », hai tay co về ngay trước ngực, hai chỗ thông xuống, đó là thế Bách Kiêu, đồng thời trong động tác của hai tay, miệng thở mạnh ra thành tiếng « xuy ».



thức thứ mười sáu
ĐỊNH KIM KIỀU

Tiếp theo thức trước, bộ chơn vẫn là thức «Nhị tự Kiềm Dương Mã». Vận-lực vào hai cổ cườm và hai ngón tay cái, song-chuông đẩy ra trước, đồng thời phát xuất thành tiếng « Hà ». Mắt vẫn trông ngay ❶ trước.



thức thứ mười bảy
HỔ TIỂU LONG NGÂM

Bộ chơn vẫn là « Nhị tự Kiềm Dương Mã » và tiếp theo là hai mũi chơn xoay dờ ra ngoài, thân rùn xuống, thế là từ thức « Nhị tự Kiềm Dương Mã », chuyển thành « Tứ bình bát phân mã » đồng thời hai chõ đưa mau ra trước, hai chưởng-tâm (lòng bàn tay) ngửa lên, đặt vào khoảng giữa dưới mép tai và trên vai, và luôn dao động, miệng phát xuất tiếng « Da » ; liên-tục dao-động nhiều lần ; mắt vẫn nhắm ngay phía trước.



thức thứ mười tám
SONG THỐN KIỀU

Bộ chơn vẫn còn là thế « Tứ bình bát phân mã ». Tiếp khởi là hai mũi bàn chơn di-động vào trong một ít, thân đứng lên từ « Tứ bình bát phân mã » chuyển về « Nhị tự Kiềm Dương Mã ». Song-chưởng đánh ngay ra trước, hai chưởng tâm úp xuống, miệng đồng thời phát thành tiếng « Ủy ».



thứ thứ mười chín
CHẾ KIỂU

Nối tiếp tiền thức, bộ đứng vẫn là « Nhị tự
Kiềm Dương Mã ».

Song-chuồng kéo về đặt dưới hai mép tai như
cũ và biến thành lưỡng-quyền, tiếp theo đó từ từ
đem lưỡng quyền ngay ra trước và hạ xéo xuống,
đồng thời miệng phát xuất thành tiếng « uy ». mắt
vẫn trông thẳng đến trước.



thứ thứ hai mươi
PHÂN KIM CHUY (quyền)

Tiếp nối tiên-thứ, vẫn giữ bộ đứng « Nhị tư Kiềm Dương Mã ».

Trước hết đem song-quyền từ dưới kéo về giao tiếp nhau trước ngực, tay hữu bên ngoài, tay tả bên trong. Miệng ngậm lại, từ mũi phát ra thành tiếng « hi », và tiếp theo là lưỡng-quyền cái tả cái hữu dạt mạnh ra ngoài (xem hình), mắt nhìn ngay ra trước.



thứ thứ hai mươi mốt
NHỊ HỔ TIỀM TUNG

Nối tiếp tiền-thứ, thế đứng vẫn là « Nhị tự
Kiềm Dương Mã ».

Căn cứ theo phương-pháp « khai-mã » của thứ
thứ chín, bằng động tác gót chon và mũi chon xoay
chuyển ba lần trở vào trong, thân hồi trở thành
cách đứng ngay ngắn. Song-quyển cũng đồng thời
bằng ba động-tác thân hồi ra mé sau, cũng cùng
một lúc miệng thở mạnh trước-khi thành tiếng
« Hà ».



thức thứ hai mươi hai

PHIẾN DIỆN TÝ NGỌ

Vẫn giữ thế đứng ngay ngắn. Tiếp theo, bàn chơn tả đem lệch thêm qua mé tả, mũi bàn chơn hữu xoay một ít sang mé hữu, thành « Tý ngo mã thức ». Mặt hướng về mé hữu ; song-quỳn thì từ sau lưng đem đến phía trước, đồng thời dũn lên, hai cánh tay giao-tiếp nhau song-quỳn cuốn vô ngay phía trước ngực, tay hữu bên ngoài tay tả bên trong ; miệng đóng kín, do mũi phát ra thành tiếng « hi »



thức thứ hai mươi ba
KHAI CUNG XẠ ĐIỀU

Tiếp theo tiền thức, chơn vẫn đứng y thức
 « Tý ngọ mã ».

Trước tiên, miệng phát-xuất thành tiếng « uy »
 thật dài. Lưỡng quyền rập theo tiếng mà động-tác
 — tả-quyền ngoéo lên, bắn ra mé tả, hữu-quyền
 ngoéo xuống kéo vô đặt trên vai. Ngực ưỡn ra, mắt
 nhìn về hướng tả-quyền.



thức thứ hai mươi bốn **NGOẠI BÀNG THỦ**

Tiếp nối tiền-thức, chân đứng y thức « Tý ngộ mã »

Miệng ngậm, dụng mũi phát ra tiếng « u, u, u ». Hữu-quyền hóa thành chưởng bằng 1 ngón trỏ, tả quyền vẫn nguyên-trạng ; chưởng và quyền đồng-thời cùng thịnh-âm do mũi phát ra, chuyển xoay lại phía trước ngực, chưởng-tâm (lòng bàn tay) hướng ra ngoài, quyền thì câu ngoéo vô. Mắt nhìn về tả-quyền.



thức thứ hai mươi lăm
NGOẠI BÀNG THỦ NHỊ

Tiếp theo tiền-thức, chon vãn đứng thế « Ty
ngọ mã ».

Tả-quyền dôi xuống ngay trước ngực, hữu-
chưởng (1 ngón trỏ) đặt sang hướng hữu, đồng thời
tả-quyền đùn ra hướng tả, miệng ngậm lại và phát
ra tiếng « ù », mặt hướng về mé tả, mắt nhìn ngay
tả-quyền.



thức thứ hai mươi sáu
NHU KIỂU NỘI BÀNG

Tiếp theo tiền thức, chơn vẫn đứng thế « Tý
 ngộ mã ».

Miệng ngậm, dùng mũi phát xuất thanh-âm :
 « ù, ù, ù ». Hữu chưởng (1 ngón) đem về ngay
 trước ngực, tả-quyền cũng đồng thời đem về ngay
 trước ngực, rồi từ từ đẩy ra trước, miệng ngậm,
 dùng mũi phát ra tiếng « ù ».



thức thứ hai mươi bảy
NỘI BẢNG CHI NHỊ

Tiếp theo tiền-thức, chơn vẫn đứng thế « Tý
ngọ mã »

Hữu-chưởng (một ngón) cùng tả quyền đều đem
vô gần sát ngực và lật hữu chưởng-tâm và quyền
tâm ra trước, miệng phát xuất thành tiếng « thí »



thức thứ hai mươi tám
ĐÌNH KIỀU

Tiếp theo thức trước, chon vãn đứng thế « Tý
ngọ mã ».

Hữu-chỉ-chưởng (chưởng một ngón trỏ, đã có
sẵn mấy thế trước) đem án xuống mé hữu, tả-
quyền độn lên hơi co lại. Miệng phát thành tiếng
đi. Tiếp theo miệng vãn mở phát xuất tiếng « Hó ».
Hữu-chỉ-chưởng từ từ duỗi ngay ra và chỉ lên.



thức thứ hai mươi chín

NHU KIỂU

Tiếp theo tiền-thức, còn đứng thế «Tý ngọ mã».

Thân xoay lại hướng chánh-diện, từ thế «Tý ngọ mã», đổi lại thành thế đứng «Nhị tự kiểm Dương mã». Miệng ngậm lại và phát ra tiếng «ừ». Đồng thời hữu-chỉ-chưởng và tả-quyển từ từ đẩy ra trước.



thức thứ ba mươi GIÀ ĐẦU

Kế-tục tiền-thức, bộ chơn là « Nhị tu Kiêm Dương Mã ».

Mình và ngực cũng xoay về mé hữu, dờ chơn tả ra sau, mũi chơn hữu dặt về mé hữu một chút đổi lại thành thế đứng « Tý ngọ mã ». Miệng phát ra tiếng « dé dé ». Đồng thời hữu-chỉ-chưởng mở ra toàn-chưởng (ngón sè ra hết), chưởng tâm (lòng bàn tay) úp xuống và đẩy lên như che kín đậy đầu ; tả-quyển ném ra hướng tả, mắt nhìn về tả.



thức thứ ba mươi một **THÁC CHƯỞNG**

Tiếp theo tiền-thức, thế đứng vẫn là « Tý ngộ mã ».

Mũi bàn chơn hữu quay vào trong, mũi bàn chơn tả xoay ra ngoài, thân mình cũng đồng thời theo đó mà xoay về hướng chánh, làm thành thế đứng « Tứ bình bát phân mã » (xem hình). Tả-quyền đem về chí eo-hông, hữu-chưởng kéo vô đến dưới mép tai và trên bả vai đồng thời chưởng-tâm ngửa lên, miệng phát ra tiếng « Xê ».



thức thứ ba mươi hai

ĐỊNH KIM KIỀU

Tiếp nối tiền-thức, thế đứng là « Tứ bình bát phân mã ».

Tả-quyền vẫn bất-động tại vị-tri eo-hông của thức trước, hữu-chưởng ở vị-tri cũ, từ từ đẩy ra trước. Miệng phát-xuất ba tiếng « Hơ. hơ. hơ. »



thức thứ ba mươi ba **TRẮC THÂN THỐN KIỂU**

Tiếp nối thức trước, chơn vẫn đứng thế «Tứ bình bát phân mã».

Mũi bàn chơn tả (tả túc-tiền) dạt sang mé tả một chút, mũi bàn chơn hữu (hữu-túc-tiền) dời vào trong một chút, đồng thời thân trên cũng xoay ngã nặng về mé tả, trở thành thế đứng «Tý-ngọ-mã». Tả quyền vẫn bất-động tại vị-trí eo-hông. hữu chưởng duỗi thẳng ngay ra mé hữu. Miệng mở phát ra tiếng « Xi ».



thức thứ ba mươi bốn
CHẾ KIỂU

Tiếp theo tiền thức, chơn đứng thế «Tý ngọ mã».
 Tả-túc-tiên (mũi chơn tả) dờ cong vào trong
 một chút, hữu-túc-tiên dạt ra mé hữu một
 chút, đồng thời thân trên xoay về hướng chánh-
 diện, trở lại y thế đứng «Tứ bình bát phân mã». Tả
 quyền vẫn bất-động tại vị-tri eo hông, hữu-chưởng
 đem lên đến bên mép tai, giống như vuốt râu, và
 nắm lại thành quyền, rồi từ từ ép dần xuống đến
 trước bụng thì thôi. Miệng phát ra tiếng « Xa ».



thứ ba mươi lăm
PHÂN KIM QUYỀN

Tiếp theo tiền-thứ chân đứng thế « Tứ bình bát phân mã ».

Song-quyền cùng đùn lên giao-hiệp nhau nơi trước ngực, kế tiếp cùng đồng thời chia ra cái tả hữu gạt xéo ra ngoài ; miệng ngậm lại phát xuất tiếng « ù », tiếp theo, mở miệng thở mạnh ra ba lần « Hà, hà, hà », tả-hữu lưỡng-quyền cũng theo thanh âm đó mà đem ra sau ba lần.



thức thứ ba mươi sáu
PHIỂN DIỆN THẬP TỰ THỦ

Tiếp nối tiền-thức, vẫn đứng thế « Tứ bình bát phân mã ».

Chon hữu bước tới một bước, chon tả cũng bước lên theo, thân xoay về mé hữu, làm thành thế đứng « Tý ngọ mã ». Miệng đóng từ mũi phát ra tiếng « u ». Hai tay cùng cuốn lên giao-hiệp nhau tại trước mặt.



THIỆT TUYẾN

thức thứ ba mươi bảy
SONG GIÀ THỦ

Tiếp theo tiền-thức, thế đứng là « Tý ngọc mã ».

Tả-hữu lưỡng-quyền tách ra trầm xuống cùng biến thành chưởng và liên-tiếp cái tả cái hữu bao vòng lên khỏi đỉnh đầu, chưởng-tâm úp xuống, tả-chưởng nằm trên, hữu chưởng nằm dưới làm thành âm-chưởng cùng che đậy trên đỉnh đầu. và đồng thời phát ra tiếng « ù ».



THIỆT TUYẾN

thức thứ ba mươi tám
BẠCH HỔ HIỂN CHUỖNG

Tiếp theo tiền-thức, vẫn đứng thế « Tý ngọ mã ».
Song-thủ từ trên đỉnh đầu theo thế thuận đem
vòng xuống, cái tả cái hữu đồng thời đem lên ngay
trước ngực. Miệng phát ra tiếng « uy ».



THIỆT TUYẾN

thứ ba mươi chín

MẠNH HỔ BÀ SA

Tiếp theo tiền-thức, vẫn đứng thế « Tý ngọc mã ».
Hai bàn tay chuyển thành như vuốt cộp, chia
ra tả hữu mỗi cái đồng thời từ từ quạt đem xuống.
Miệng phát ra tiếng « Oa ».



thức thứ bốn mươi
ĐỊNH KIM KIỂU

Tiếp nối tiền thức, vẫn đứng thế « Tý ngọ mã », Di-chuyển hai mũi bàn chân (lưỡng túc-tiên) ngay hướng trước mặt, thân cũng chuyển đứng hướng đó, thành thế đứng « Tứ bình bát phân mã ». Lưỡng chưởng đem lên khỏi bả vai, dưới mép tai rồi từ từ cả hai cùng đẩy ra trước, miệng thở mạnh ra thành tiếng « Hà ».



thức thứ bốn mươi một
HỔ TIẾN SONG NGÂM

Tiếp theo tiền thức, đứng thế «Tứ bình bát phân mã».

Thân rùn xuống, chuyển thành thế đứng thấp của «Tứ bình bát phân mã». Lưng chùng cùng thân hồi vô trên hai vai và liên-tục lay-động nhiều lần. Miệng mở, răng đóng, phát ra thành tiếng «Da, Da, Da».



THIỆT TUYẾN

thứ thứ bốn mươi hai
SONG THỐN KIỀU

Tiếp theo tiền-thứ, đứng thế thấp của « Tứ bình bát phân mã ».

Thân nhóng lên một chút, trở lại thế đứng « Tứ bình bát phân mã ». Song-chưởng đồng thời đánh tới đầy thẳng ra, miệng phát ra thành tiếng « Xi ».



thức thứ bốn mươi ba
CHẾ KIỂU

Tiếp theo thức trước, đứng thế « Tứ bình bát phân mã ».

Song-chưởng thân về đề dưới hai mép tai, đồng thời chưởng co lại chia làm ba đoạn nắm thành quyền, kế tiếp là lưỡng-quyền từ từ đùn tới đề nghiêng xuống. Miệng đóng, từ mũi thở ra phát thành tiếng « xa ».



thứ thứ bốn mươi bốn
PHÂN KIM QUYỀN

Tiếp theo tiền-thứ, vẫn đứng thế « Tứ bình bát phân mã ».

Trước hết, đem lưỡng-quyền ôm trở về ngực, tay hữu nằm ngoài, tay tả nằm trong làm thành thế giao-hiệp nhau. Miệng đóng lại, do mũi phát ra tiếng « u », đồng thời với thanh-âm, lưỡng-quyền chia ra cái tả cái hữu quạt ra hai bên. Mắt nhìn ngay đến trước.



thức thứ bốn mươi lăm
NHỊ HỔ TIỀM TUNG

Tiếp theo thức trước, đứng thế « Tứ bình bát phân mã »,

Lưỡng-quyển chia làm ba lần đem ra mé sau mông dít, đồng thời miệng thở ra phát thành tiếng « Hà, Hà, Hà ».



thức thứ bốn mươi sáu
KỶ LÂN BỘ

Giếp theo tiền-thức, vẫn đứng thế « Tử bình bát phân mã ».

Chon tả đứng trước, làm thành « Phiến-diện Tử bình bát phân mã ». Lưỡng-quyền từ mé sau đem ra trước và cất lên giao-hiệp nhau ngay trước miệng, tay hữu bèn ngoài ngoài vò, tay tả bèn trong dè ra. Do mũi phát thành tiếng « u ».

CHÚ Ý : Thế đứng và quyền bộ mé tả hay hữu vẫn giống nhau, có khác chỉ chia về tả hay hữu mà thôi)



thức thứ bốn mươi bảy

GIÁP MỘC CHÙY

Tiếp theo tiền-thức, vẫn dùng thế « Tứ bình bát phân mã ».

Tả hữu lưỡng túc-tiêm (mũi chon tả và hữu) đồng dôi sang tả một chút, thân cũng xoay hướng tả thành thế đứng « Tý ngọ mã ». Hai tay từ phía trước đồng dạt sang tả rồi trở về phía trước hữu quyền-tâm (lòng bàn tay hữu) ngửa lên và gấn trở xuống tả quyền tâm úp xuống, chõ tay tả co lại làm cho tả-quyền như nhìn xuống hữu-quyền. Phát ra tiếng « ù ».



thứ thứ bốn mươi tám

ĐỂ HỒ KINH TỬ U

Nối tiếp thứ trước, đứng thế « Tý ngọc mã ».

Lưỡng túc-tâm đồng thời xoay sang phía hữu, toàn thân cũng xoay theo, đứng thế « Tý ngọc mã ». Chỗ cánh tay hữu co lại, quyền ngoéo vô đem lên chi mi tai ; cánh tay tả co lại, quyền xoay theo và thuận thế hơi duỗi ra, miệng mở thở hơi ra phát thành tiếng « Hà ».



thức thứ bốn mươi chín
HOÀNH CÁT THỦ

Nối tiếp thức trước, vẫn đứng thế « Tý ngựa mã ».

Hữu-quyền đang ở bên tai, biến thành chỉ-chưởng (mở 1 ngón trỏ) đồng thời theo thế thuận đem xuống khoát xiên ra mé sau, tay tả còn co, đem quyền hoạt sang tả, cánh tay hơi duỗi xiên lên để trợ thế. Mắt nhìn theo tả-quyền, miệng đóng, do mũi phát-xuất tiếng « ù ».



thức thứ năm mươi
NỘI BẢNG THỦ

Nối tiếp thức trước, vẫn đứng thế « Tý ngựa mã ».

Tay tả co vô trợ-thế, hữu chỉ-chưởng từ từ kéo nhập vào trong. Miệng đóng, dùng mũi phát xuất 3 tiếng « u, u, u ». Tất cả động tác của 2 tay đều đồng thời theo thanh âm phát-xuất.



thức thứ năm mươi một

NỘI BẢNG NHU KIỀU 1

Tiếp theo thức trước, đứng thế « Tý-ngọ-mã ».

Trước hết từ « Tý ngọ mã » đổi thành thế đứng « Tứ bình bát phân mã ». Tả quyền cùng hữu-chỉ chưởng đều đem xuống chi da dưới và liên tục đẩy từ từ tới trước, miệng ngâm lại và phát xuất tiếng « ù »



thức thứ năm mươi hai
NỘI BẢNG NHU KIỂU 2

Tiếp nối tiên-thứ, dùng thế «Tứ bình bát phân mã».

Trước hết từ chánh «Tứ bình bát phân mã» đổi lại Tả «Tý ngọ mã». Tả-quyền cùng hữu chỉ chưởng đồng-thời đổi bộ đứng đem về dạ dưới và liên tục từ từ đẩy ra trước. Mệng đóng kín, phát ra tiếng «ừ».



thức thứ năm mươi ba
GIÀ ĐẦU

Tiếp theo tiên-thức, đứng thế «Tả tý ngộ mã».

Khởi-tiên từ thế đứng «Tả tý ngộ mã» đổi thành «Hữu tý ngộ mã».

Tả-quyền hướng về phía tả duỗi ra, hữu chưởng khít ngón lại đem lên che trên đỉnh đầu, chưởng tâm úp xuống. Miệng phát ra tiếng «Da».



thức thứ năm mươi bốn
THÁC (đỡ) THỦ

Tiếp theo tiền-thức, đứng thế «Hữu ty ngo mã».

Trước hết thế đứng «Hữu ty ngo mã» đổi lại «Chánh tứ bình bát phân mã».

Tả-quyền kéo về sát eo, hữu-chưởng vòng xuống và đem lên, quyền giữa như đỡ 1 vật gì. Miệng phát xuất tiếng «Xi».



thứ thứ năm mươi lăm
HỒ TIỂU LONG NGÂM

Nối tiếp tiền-thứ, vẫn đứng thế «Tứ bình bát phân mã».

Tả-quyển co tại eo duỗi tới ngay hướng trước mặt, hữu-chưởng co lên chỉ vai và dao-động. Mệ ng mở răng kín, phát-xuất 3 tiếng «Da, da, da».



thức thứ năm mươi sáu

THỐN KIỀU

Tiếp theo thức trên, vẫn đứng thế «Tứ bình bát phân mã».

Tả túc-tiền (mũi chon tả) xoay sang hướng tả 1 chút, hữu-túc-tiền cũng hơi quẹo vào trong. thân cũng xoay theo sang tả; trọng-tâm đều hướng tả, thế là từ thế đứng «Tứ bình bát phân mã» chuyển thành «Tả tứ ngộ mã». Tả-quyển thân về tại eo-hông; hữu-chưởng khít ngón lại đem sang mé hữu và thọc thẳng ra. Phát xuất thành tiếng «chi-e».



thức thứ năm mươi bảy

CHẾ KIỀU

Tiếp theo tiên-thức, đứng thế «Tả tý ngo mã».

Trước hết xoay 1 ít tả-túc-tiên vào trong ; hữu-túc-tiên cũng mở sang hướng hữu 1 ít, mình xoay ngay chánh diện, đổi trở lại thế đứng «Chánh tứ bình bát phân mã». Tả-quyền vẫn bất động tại vị-trí eo ; hữu-chưởng co ngón lại làm 3 mắc, nắm thành quyền, đem lên chỉ trên vai và từ từ dè rơi xuống. Từ miệng phát ra thành tiếng «uy».



thức thứ năm mươi tám

PHÂN KIM CHÙY

Tiếp theo tiền-thức, đứng thế «Chánh tứ bình bát phân mã».

Tả-hữu lưỡng-quyền đồng thời đem lên ngay trước ngực giao-hiệp lại — hữu quyền ngoéo vô trong, tả-quyền tâm cũng hướng vào trong nhưng dờ ra, liền theo đó song-quyền đồng thời tách chia cái tả cái hữu đem ra. Mỗi phát ra tiếng «ừ».



thức thứ năm mươi chín

THẬP TỰ THỦ

Tiếp theo tiên-thức, đứng thế « Chánh tứ bình bát phân mã ».

Chon hữu bước tới trước 1 bước, chon tả cũng bước theo 1 bước, tức là từ thế đứng « Chánh tứ bình bát phân mã » chuyển thành « Nhị tự Kiểm dương mã ». Song-quyền cùng đem lên trước cổ họng giao chéo lại như chữ thập, 2 quyền-tâm đều hướng vào trong, hữu-quyền nằm ngoài ngoéo vào, tả-quyền nằm trong đề ra. Phát xuất thành tiếng « ừ ».



thức thứ sáu mươi

GIÀ THIÊN

Tiếp theo tiền-thức, chọn đứng thế « Nhị tứ
Kiềm dương mã ».

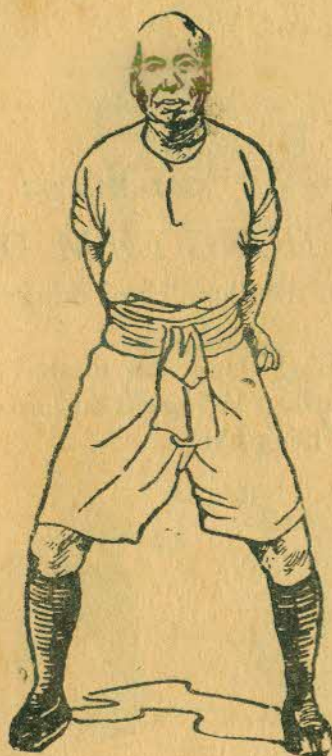
Song-quyền đều hóa thành chỉ-chưởng (sè
1 ngón trỏ), 2 chưởng-tâm hướng về phía trước,
hữu-chưởng vẫn nằm ngoài móc vô, tả-chưởng
cũng nằm trong đê ra, song chưởng vẫn treo chữ
thập đưa lên che khuất trên đầu. Miệng mở thở
trước khi ra đồng thời phát thành tiếng « Hà ».



thức thứ sáu mươi một
PHI HỒNG LIỄM DỤC

Tiếp theo tiền-thức, chơn đứng « Nhị tự Kiềm dương mã ».

Song chưởng, đang che từ trên đầu, chia ra cái tả cái hữu đem xuống chỉ sau mông đít. Miệng phát ra thành tiếng « Xi »,



thức thứ sáu mươi hai
VI XÀ HIỂN TRƯỞNG

Tiếp theo tiền-thức, chơn đứng « Nhị tự Kiềm dương mã ».

Song-chưởng từ 2 bên phía sau đồng đem đến trước và co lên trước 2 bả vai, 2 chưởng-tâm hướng lên như đỡ vật gì. Trong lúc lưỡng-chưởng tiến hành động-tác, thì miệng trong lúc đó cũng phát xuất thành tiếng « uy ».



thức thứ sáu mươi ba

SONG GIÀ ĐẦU

Tiếp theo tiền-thức, chơn đứng « Nhị tự Kiểm dương mã ».

Tả hữu song-chưởng từ 2 bên vai đem xuống chỉ 2 mé hông sườn và lập tức theo thế thuận đem trở lên chỉ 2 bên góc đỉnh đầu đối-diện nhau làm thành thế che đầu, chưởng-tâm đều úp xuống. Miệng phát xuất thành tiếng « Da, Hả ».



thức thứ sáu mươi bốn
BÁCH KIỂU

Tiếp theo tiền-thức, đứng thế « Nhị tự Kiềm dương mã ».

Song-chưởng từ trên đầu chia ra cái tả cái hữu đem xuống và lập tức co tay lại đem chưởng lên tri 2 bên trước ngực, 2 chưởng-tâm lật ngửa lên, đó là thế Bách-kiểu. Miệng phát xuất tiếng « Hì ».

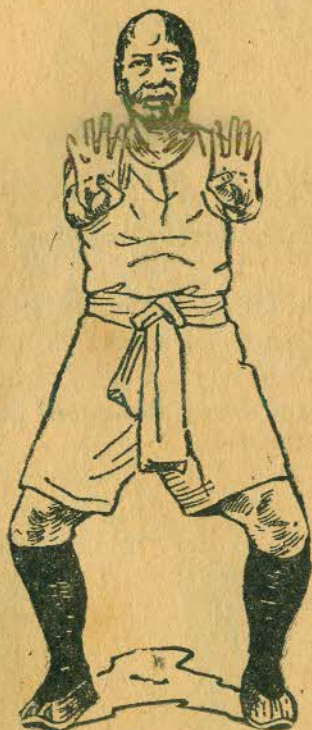


thứ sáu mươi lăm

ĐỊNH KIM KIỂU

Tiếp nối tiền-thứ, chơn đứng « Nhị tự Kiềm dương mã ».

Trước hết, lưỡng-chưởng từ trước 2 bên ngực thọc lên chỉ 2 mép tai và sau đó bằng 4 ngón sè, ngón cái co, từ từ đẩy thẳng ra trước. Trong khi 2 tay tác-động thì miệng đồng-thời phát-xuất thành 3 tiếng « Hà. Hà. Hà ».



thức thứ sáu mươi sáu

SONG THỐN KIỂU

Tiếp nối tiền-thức, vẫn thế đứng « Nhị tự Kiểm dương mã ».

Song thủ chưởng co thân lại, chỗ hơi trầm xuống, 4 ngón tay hiệp sát lại và co vào 1 mắc chỉ thẳng tới và liên tiếp đẩy ngang ra trước. Miệng phát-xuất thành tiếng « uy ».



thức thứ sáu mươi bảy

THẬP TỰ THỦ

Tiếp nối tiền-thức, vẫn thế đứng « Nhị tự Kiểm dương mã ».

Song-chưởng đã đẩy ra trước mặt rồi chia làm 3 lần co lại thành quyền, sau đó chỗi co lại. Hai tay đem về trước gần sát ngực, giao-hiệp chéo lại. hữu-quyền nằm ngoài ngoéo vô, tả quyền nằm trong lẩn ra, đồng-thời phát xuất thành tiếng « ừ ».



thức thứ sáu mươi tám
PHÂN KIM QUYỀN
(chia tách quyền)

Tiếp nối tiền-thức, vẫn thế đứng « Nhị tự Kiềm dương mã ».

Trước hết, thân hơi rùn xuống, từ thế đứng « Nhị tự Kiềm dương mã » đổi thành « Tứ bình bát phân mã ».

Song-quyền chữ thập từ trước ngược đồng-thời quạt tách ra 2 bên ngoài và cùng lúc phát xuất thành tiếng « ù ».



thứ sáu mươi chín
NHỊ HỔ TÌM TUNG

Tiếp theo tiền-thức, đứng thế «Tứ bình bát phân mã».

Nhóng người lên trở về thế đứng «Nhị tự Kiềm dương mã». Song-quyên thân làm 3 lần đem về mé sau. Miệng mở thở ra trước-khi đồng thời phát xuất thanh tiếng «Hà, Hà, Hà».



thức thứ bảy mươi
KINH LỄ THẬU THỨC

Từ tư-thế Nhị Hồ Tiềm Tung ; là Song-quyền chia làm 3 lần thân trở lại sau ; tiếp theo là 2 tay đem ra ngoài, tả quyền đổi lại tả chưởng cùng hữu-quyền cất lên ngang nhau cách ngoài 2 khoé mũi, bàn chơn tả nhũn tới mũi chơn chằm nhẹ mặt đất, chơn hữu đứng vững, tư thế này cũng là tư thế thức thứ nhất, 1 tư thế đầu tiên khởi thức mà cũng là tư thế thâu thức vậy.

