

Ung Trảo Công



- UNG TRẢO CÔNG DIỄN TẬP
- MƯỜI THỂ TẤN CÔNG
- PHÉP ĐÁNH SỪNG TÊ GIÁC

- PHÁI TAI - CHI - CHUÂN VỚI MIẾNG CẦM-VĨ-HỒ
- THỂ BỌ NGỰA CẦU NGUYỆN

Võ Phái Wah K'un

Phái này lấy nghệ thuật ở cái tinh túy của quyền thuật miền Nam Trung hoa.

Tâm hoạt động của quyền cước trên cao và lấy sự nhanh nhẹn làm căn bản.

Thân pháp nhẹ nhàng đã khiến phái võ này nổi danh vào bậc nhất trong võ thuật Trung hoa.

Giống như phái võ Cha K'un phái này tâm hoạt động rộng và quyền thuật có đặc điểm là thế đá, đá cao có 12 thế căn bản nhằm tấn công địch thủ dồn dập.

Ngón võ này thường được dùng khi 1 hay 2 người phải đối phó với một đám đông.

Các thế phải thuộc nằm lòng thì cách xử dụng mới hoàn hảo.

10 hình sau đây cho ta thấy ngoài những thế đâm đá, còn có những thế sĩa hay khóa.

Người cầm đầu phái võ là Ông Choy Lung Wun, hiện còn sống tại Trung hoa.

Mười thế tấn công áp dụng lúc bị vây 4 phía



HÌNH TRÊN : Trong 10 thế, thế này là thế công thứ nhất.

Nếu vừa chuyển nơi tư thế trên (xem hình)

Tay mặt sĩa đâm thẳng

Tay trái nắm lại thật chặt.

Chân ở thế tấn công — đình tấn.

(Xem kỹ hình mũi tên để chuyển nhanh sang thế thứ 2)



HÌNH TRÊN : Đây là thế tiếp theo thế thứ 1

Tay trái sĩa đâm thẳng ra

Tay mặt thu về thủ

Chân mặt rút ra sau (xem mũi tên chỉ dẫn hình thứ 1)

Chân trái trụ tấn công

(Xem mũi tên để chuyển sang hình 2)



Tay mặt thu về thủ

Chân mặt rút ra sau (xem mũi tên chỉ dẫn hình thứ 1)

Chân trái trụ tấn công

(Xem mũi tên để chuyển sang hình 2)

HÌNH TRÊN : Trong thế thứ ba vòng cung chém cạnh tay từ trên xuống vòng ra sau. Tay trái hơi một vòng (theo mũi lên) Có ý chặn địch. Chân trái bỏ lùi ra sau chân mặt (coi hình trên) Vừa thối bộ vừa công địch.



THẾ THỨ 5

HÌNH TRÊN : Sau cái lùi bước chân trái. Chân phải đưa lên (theo hình 5) Tay trái hơi ra sau lưng Tay phải hơi một vòng theo mũi tên. Thế này là thế biến — thế chuyển sang thế thứ 6 (Xem kỹ mũi tên để biến đường quyền) Cái tác động nhảy nhanh của hai chân cùng một lượt.



HÌNH TRÊN : Sau khi đã bỏ chân mặt xuống trụ (theo đường tên số 5) Tay mặt thẳng ra phía sau Bàn tay quắc lên 5 ngón thẳng ra sát lại nhau Tay mặt hơi một vòng ra trước trán (xem hình 6) Đây là một thế chống dưng thật thấp xuống chống lại các thế đá đứng mãnh cũng được.



THẾ THỨ 7

HÌNH TRÊN : (Tiếp theo bộ của hình thứ 6) Phóng mình dậy bằng chân sau Tay trái quắc lên thẳng Tay phải che đầu và mặt bên phải Chân đưa lên theo hình mũi tên (Thế này để chuyển sang hình 8)



HÌNH TRÊN : Thế này tiếp ngay thế trước (7)

Chân trụ thẳng (*chân mặt*)

Chân trái đá thẳng lên

Tay trái quắp xuống cứng

Tay phải chia ra ở trên (*xem hình 8*)

Xong rồi bỏ chân trái xuống thẳng



8

HÌNH TRÊN : Sau khi bỏ chân trái xuống rồi

Tay trái quắp ra sau

Tay phải vẫn đưa lên

Chân mặt đá vòng cao lên mặt địch thủ

(*Xem hình mũi tên*)



9

THẾ THỨ 10

HÌNH TRÊN : Đến thế thứ 10 thì hết. Sách võ thuật không có ghi lại hình ảnh hai thế tiếp theo.

Nhưng có lẽ một thế kia bị thất truyền, hay là vì người chỉ dạy vốn giữ lại (*dấu di*) theo lối chỉ dạy hồi xưa. Mà bây giờ ta hay gọi là thầy võ hay dấu nghề. Dành lại miếng ruột giữ mình.

Thế này xoay thêm một vòng, đá vòng quanh kết thành hình vòng tròn rất hiểm độc.



10

Diễn tiến của ngón «Ưng Trảo Công»

Một trong những môn võ thuật Trung-Hoa nổi danh nhất, ác liệt nhất, phải kể đến ngón Ưng trảo công như là móng vuốt của con chim ưng, thể này gồm một loạt động tác: móc mắt hay đâm sĩa và móc vào cổ họng địch thủ.

Hơn nữa ngón này còn có động tác trông đẹp mắt nhất trong võ thuật Trung-Hoa, đó là tẩu mã tấn và thế đá cao.

Vị trí căn bản của bàn tay là những ngón tay quắp xuống hình cây cung giương công, 4 ngón nằm sát nhau và cách ngón cái một góc 90° (vuông) như móng chim Ưng.

Việc luyện tập cho bàn tay cứng rắn là điều quan trọng. Võ sinh phải thường xuyên quắp hay mang những vật nặng mềm (bao cát chẳng hạn) ở ngón cái hay 4 ngón kia.

Người sáng lập ra môn võ này tương truyền là một vị tướng quân ái quốc tên là YUEH FEI (1103-1141).

Thế bần bần là công thẳng và móc.

Sau đó được cải tiến và áp dụng vào nhu đạo, Jujitsu và Aikido.

Vào thời nhà Minh, một vị sư tên là LAI-CHUEN đã phóng tác theo cách chiến đấu của chim Ưng với điện nghệ riêng của Ông, thể này lúc ấy mang tên là « Faan Tzi » và ngày nay gọi là ngón Faan Tri Ưng trảo công.

Trong lúc tập, võ sinh muốn khoảng trống trong lòng bàn tay không xoay chuyển thì nên cầm thương hay giáo.



HÌNH TRÊN : Ưng Trảo công (1). Đứng tự nhiên.
Địch thủ đánh thẳng tay tay vào ngực ta,
theo hướng mũi tên mà xuất thủ lên.
Chân trái và mặt tiến lên vòng ra sau.
Chân trước địch thủ.
Lách khỏi đòn đánh.



HÌNH TRÊN : Trong lúc thân ta đã lách qua
hên tránh đòn địch rồi.
Tay mặt luồn dưới cánh tay địch thủ.
Sĩa 5 ngón tay vào cổ họng địch (coi
mũi tên chỉ).
Tay trái đưa ngón tay quắp vào đôi mắt
địch (xem mũi tên chỉ).



3

HÌNH BÊN : Ung Trảo công thể thứ 3.

Bàn tay trái có những ngón quấu xuống như vuốt chân ưng vào địch.

Tay mặt bóp vào yết hầu địch.



3

HÌNH TRÊN : Cách diễn tập Ung trảo công số 1.

Hai tay quắp xuống như vuốt chim ưng. Nếu có vật mềm, nặng đeo vào ngón tay cái hay móc vào giữa 4 ngón tay kia, để tập cho cứng dẻo và mạnh mẽ thể Ung trảo công này. Tập bóp lại 4 ngón kia khít vào nhau.

Chân đứng đỉnh tấn (xem hình).



UNG TRẢO CÔNG DIỄN TẬP 1

ƯNG TRẢO CÔNG DIỄN TẬP 2

HÌNH TRÊN : (Xem lại hình 1)

Ở tư thế hình 1. Bỗng hét lên 1 tiếng the
thé như chim ưng kêu.

Chân phải đá thẳng lên

Tay trái thu về giữ trước ngực

Tay mặt chia 4 ngón tay phóng tới.

(Xuôi theo chân)

Chân trái giữ thẳng bằng với 5 ngón chân.



HÌNH TRÊN : Đứng định tấn :

Chân trước rùng xuống

Chân sau duỗi thẳng ra

Mặt ngó thẳng tới trước

Tay trái dấm thẳng

Nắm tay nắm chặt lại

Tay phải thu vào thắt lưng.

(rồi tuần tự thu tay trái về dấm tay phải ra)



ƯNG TRẢO CÔNG DIỄN TẬP 3

Võ phái Wing Chun

Phái Wing-Chun có một điệu nghệ hòa hợp với các phái võ khác ngoài nước Tàu nhất.

Vào khoảng 400 năm trước đây, phái võ này do một người dân bà Yim Wing Chun khai sáng.

Từ một thể tự vệ bà Wing Chun đã chỉ dạy cho một người dân bà khác là ni cô nổi tiếng Nguyễn Mui của giáo khu Sil Lum (Thiếu lâm tự).

Ngày xưa các ni cô sau khi đã trải qua nhiều thi giờ tu tập thiền định, đã từng đánh bại các đối thủ Nam phái với các thể võ này.

Bà Wing Chun sáng tạo ra thể võ này để đối địch một phái võ thịnh hành thời ấy là phái võ *Hùng mã* (con ngựa hùng mạnh).

Phái Hùng mã chuyên ở phép cường cường sức vóc, dũng mãnh về thể xác. Vì thế người ta đã có thể hiểu tại sao bà Wing Chun nghĩ ra thể võ ấy. Bà chú trọng đến thuật điều khí (điều khiển nguyên lực) thật là một cách kiến hiệu và như ý muốn hơn là chỉ.

DỪNG ĐẾN SỨC CỦA BẮP THỊT :

Một trong những thế tập dượt, bà gọi tên là *Chi Sau* hay là thể Tay. *Tay Cấn Tay*.

Trong lúc thực hành ; 2 người đã cấn tay nhau và rồi mỗi tay lại rút về thể thủ như 2 hình bên kia.

Nhưng xem đây ta nhận thấy kẻ tấn công có thể công thẳng người ở thể thủ.

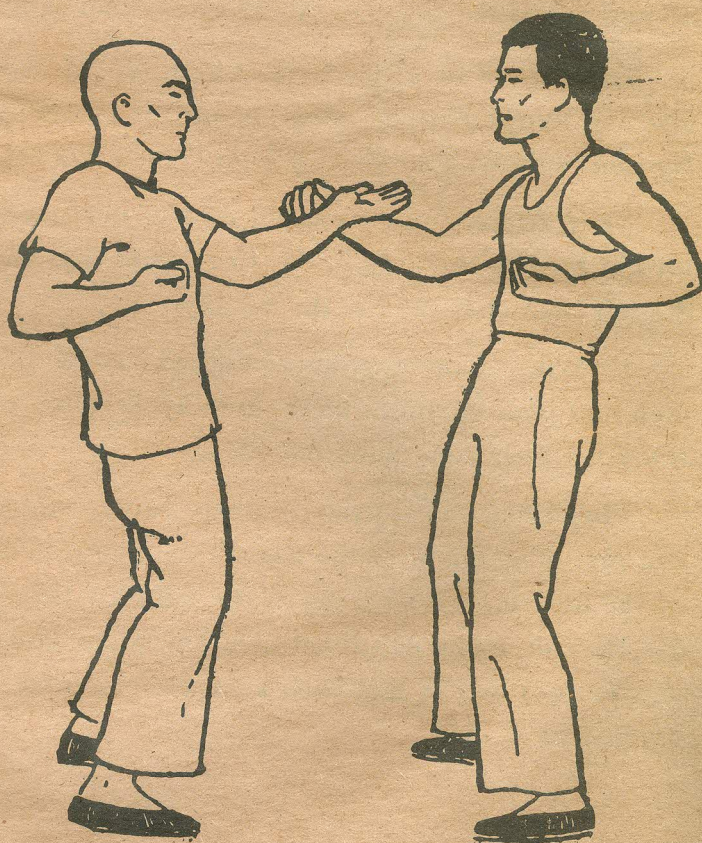
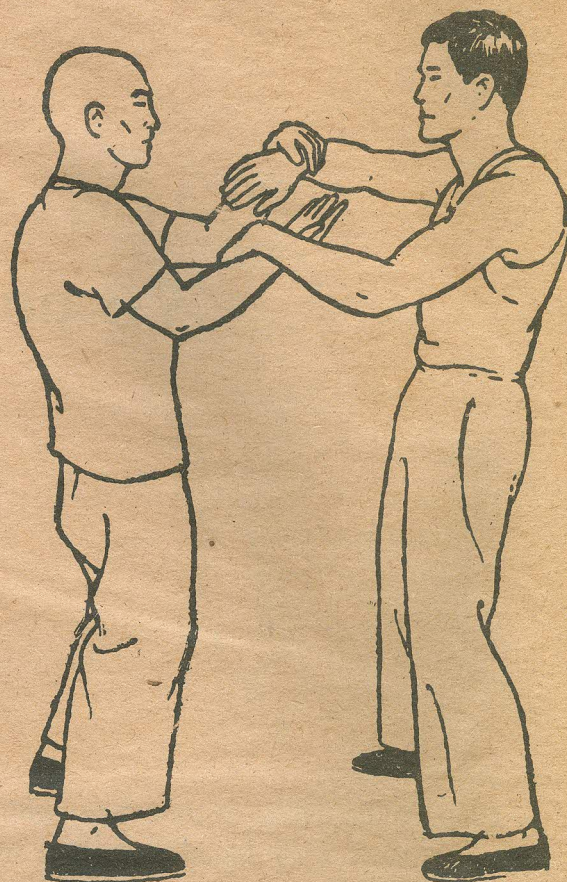
Tuy nhiên với thể (*Tay dấn tay*) họ không thể bắt được bàn tay kẻ địch.

Một thể tương tự khác của tai chi chuan gọi là *tay đẩy tay*. Tuy nhiên phái võ Wing Chun cho ta thấy rằng, thể võ của họ nhanh nhẹn hơn và dễ biến sang những thế thọc thẳng và đá hơn là thể võ của tai chi chuan.

Những căn bản của cả 2 võ phái này vẫn chỉ là tận dụng nguyên lực và đào luyện võ sinh biến thể mau lẹ, dẻo dai. Mai này võ phái Wing Chun tân tiến về cả 2 mặt công thủ, chính là nhờ ở võ sư Yip Man, hiện đang sống tại Hồng Kông.

PHÉP TAY CẢN TAY

HÌNH BÊN : Trong lúc thực hành 2 người đã cản tay nhau và rồi mỗi tay lại rút về thế thủ như hình 1 và 2.



PHÉP TAY CẢN TAY

HÌNH BÊN : Sau khi đã cản tay nhau
Mỗi võ sinh lại rút tay về thế thủ.
Xem đây ta nhận thấy kẻ tấn công có thể
còn thắng người ở thế thủ.

Võ Phái CHA K'UN

Như ngàn năm trước, nữ phái Trung Hoa ngày nay vẫn học võ thuật.

5 hình sau đây cho ta thấy cô P. Lee đang biểu diễn thế võ Cha K, un.

Một thế võ khiến cô đạt kỷ công trong võ thuật Trung hoa vào năm 1.958.

Võ phái này chuyên về lối chiến đấu ở nơi rộng rãi, khoảng đất trống trải.

Lối đánh nhảy cao đá lẹ thật nhanh nhẹn.

Những thế căn bản là *nhảy, đá, xoay trở, lẹ làng*.

Các võ phái ngoại quốc không biết đến Nhưng rất thực hành ở các miền Thượng Hải Sing kiang, Kansu (Quảng Tây) miền Tây và Nam Trung hoa.

THẾ THỨ 1

HÌNH BÊN : Chân đá cao.

Cách này có thể thét lên một tiếng trước khi đá.

Chân mặt đá bật hết lực lên.

Chân trái thẳng ra ở để nương nhau giữ thăng bằng.

Tay từ dưới nắm chặt đưa lên.

Thế này dùng để tập cái ngọn đá cho cao và mạnh. Hầu xử dụng trong các đòn quyết định hơn thua. Trúng vào từ ngực đến cằm địch.



HÌNH BÊN : Đá cao như hình 1 xong.

Bên tọa bộ xuống thật nhanh nhẹn.

Mặt xoay ra bên (xem hình)

Chân trái rùng xuống trụ

Chân phải duỗi ra giữ thăng bằng

Tay trái quay ra sau, xòe bàn tay ngược xuống (nhớ coi theo mũi tên chỉ chỉ dẫn trong hình).



THẾ THỨ 2

HÌNH TRÊN : Tọa thủ theo hình trước xong.

Bên xoay người lại

Chân mặt rút lên. Thân người lùi ra sau trên chân mặt.

Chân trái bỏ ra theo thế ngồi xao trảo mã.

Tay trái co về trước ngực thủ.

(Xem mũi tên chỉ từ hình trước)

Tay phải dương lên. Bàn tay phải xòe ra đưa lòng bàn tay ra ngoài. Che đầu.



THỨ THỨ 3

HÌNH TRÊN : (Trông hình trước theo mũi tên)
 Chân mặt bước nhảy tới đứng vọt lên, trụ.
 Chân trái đá lên, rồi để xuống theo mũi
 tên chỉ trong hình.
 Tay trái còn co trước ngực.
 Tay phải che xuống màn tang dùng để hở.



THỂ THỨ 4

HÌNH TRÊN : (Theo mũi tên hình trước)
 Chân trái bỏ ra trước.
 Chân mặt thẳng sau gần như Đinh tấn.
 Nghiêng người tới trước.
 Tay trái rũ bàn tay xuống, đưa cánh tay lên.
 Tay phải nắm chặt lại thẳng ra.



THỂ THỨ 5

HẦU QUYỀN

(Hoặc thể Bọ Ngựa Cầu Nguyên của võ phái miền Viễn Bắc).

Có 2 thể được thịnh hành ở Trung hoa trong giới bình dân và lấy tư thế công thủ của thể thứ 5 đặt tên cho ngón võ này.

Ngón võ này chủ ở 2 chân.

1 chân làm điểm tựa và 1 chân (chân phải) dùng vào thế đá phải nhanh để tránh sự bắt hay đỡ.

Đó là điệu nghệ Bắc phái.

Nam phái chủ ở Tay, được thịnh hành tại Hồng Kông.

Nói như thế không có nghĩa là Bắc phái chỉ xử dụng chân.

Đôi khi họ dùng đầu gối và cả cù dấm móc tay nữa.

Thí dụ thể nổi danh (ở hình 2).

Chuyển sang hình 3 chúng ta thấy khác với Karaté kẻ công thủ ở ngực, thay vì ở háng.

Ba trăm năm trước đây một võ sư tên là Wong lon quan sát con bọ ngựa và con dế đánh nhau mà làm ra thể trên. Ngón này được biến cải thật tinh vi nhẹ nhàng lanh lẹ còn có cái tên là *Hầu Quyền* (monkey style).

Trung bình tấn :

Người am tường về võ học đã biết các thế tấn là những thế học căn bản mở đầu cho công việc luyện tập đường quyền ngọn cước. Vậy chỉ nên nhắc lại. Trung bình tấn là cái tấn giữ vững thân thể, chắc chắn bằng 2 chân bỏ ra đều, thân mình rùng xuống vừa phải (xem như hình trên). Địch thủ tấn công. Tay trái đỡ ra. Chuyển người qua một bên. Đánh thẳng tay phải vào người của địch.

Thế này chủ ở hai chân. một chân làm điểm tựa và một chân dùng phóng đá thật nhanh và mạnh. (Bắc phái).



THẾ BỌ NGỰA CẦU NGUYỄN 1

HÌNH TRÊN : Đỉnh Tấn chuyển từ Trung bình Tấn sang.

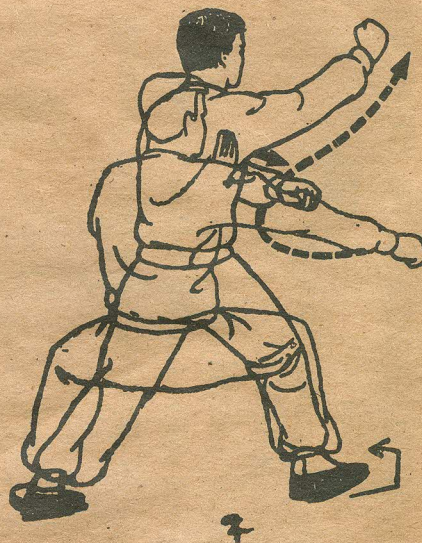
Thẳng người, ở chân trước làm trụ để tấn công. Chân sau thẳng ra. Bàn chân song song với chiều đứng.

Bàn chân trước khóa lại.

Tay phải theo hình mũi tên xoáy móc lên

Tay trái đánh thẳng ra.

(Tập phải nhiều lần).



THẾ BỌ NGỰA CẦU NGUYỄN 2

HÌNH TRÊN : Tập thăng bằng than thề.

Từ đỉnh tấn chuyển về.

Chân trái trụ xuống giữ lấy thăng bằng

Hài tay khoanh lại

Chân phải đá bật lên.

(Xem mũi tên chỉ trong hình vẽ)

Khác với Thiếu lâm ở thủ trước ngực, thay vì ở hạ bộ (háng)



3

THỂ BỌ NGỰA CẦU NGUYÊN 3

HÌNH TRÊN : Trảo mã lẩn, Từ thế đá hồi bộ

theo mũi tên chỉ.

Chân trái rùng xuống trụ

Chân mặt bỏ ra

Tay mặt xòe thẳng tới

Tay trái xòe ra bên cạnh giữa tay mặt.

(Xong rồi đổi tư thế sang tay và chân bên kia)



THỂ BỌ NGỰA CẦU NGUYÊN 4

VÕ PHÁI

« BỌ NGỰA NGUYỄN CẦU » Ở VIỆN NAM TRUNG HOA

VIỆN NAM PHÁI chỉ dùng 1 thế đá là đầu gối đưa lên háng.

Đặc điểm là võ sinh luôn luôn đỡ, luôn và gạt, đánh bằng tay để che trước ngực.

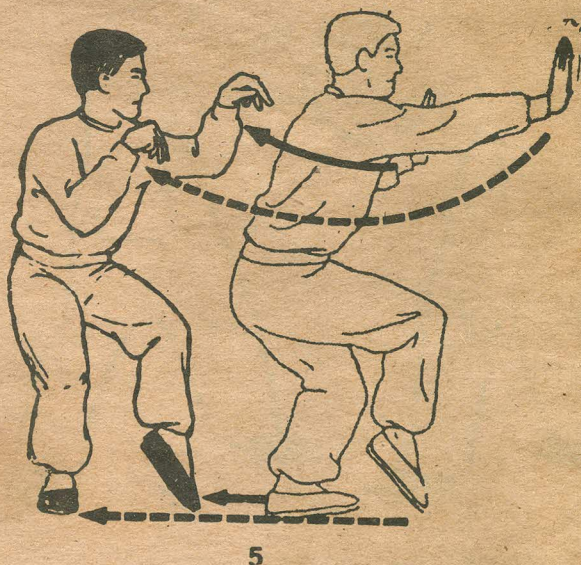
Giống như con bọ ngựa cầu nguyên chấp 2 tay vậy.

Có 2 chi phái thực hành ở Tàu là phái Bạch Mi. (Whit Eyebeow style) và phái Wing Chun.

Về việc tập luyện luôn luôn có 2 người một, mục đích là khiến sự xử dụng đôi tay khéo léo chính xác và mạnh mẽ.

Bậc sư phụ cuối cùng là ông Lan So-I chết năm 1952.

Ông có nhiều đệ tử ở khắp nước Tàu, Hồng Kông và Đài Loan.



THẾ BỌ NGỰA CẦU NGUYỄN 5

HÌNH TRÊN : Từ thảo mã tấn lại rút về thế khác

Giống như thế ngựa trời vậy.

Chân mặt rút về rùng xuống giữ lấy thân, làm trụ.

Chân trái bỏ thảo mã.

Hai tay thủ như 2 cái đầu con rắn hổ.

(Coi hình chi ở mũi tên)

BỌ NGỰA NGUYỄN CẦU THẾ THỨ 1

HÌNH BÊN : Hai người tập luyện chung

Đều đứng đối diện chân trước chân sau, nhờ là A bỏ chân mặt trước thì B phải bỏ chân mặt trước.

Để che hạ bộ của đôi bên

Hai tay đều lồng vào nhau giữ chặt

(Coi hình biến theo mũi tên)

Hai người đều đưa tay ra 1 lượt.





THỂ BỌ NGỰA NGUYỄN CẦU 2

HÌNH TRÊN : Vẫn giữ tư thế trên.
Nhưng cánh tay A, nắm chặt lại
Rồi vòng xuống theo mũi tên chỉ
(Xem hình 20)



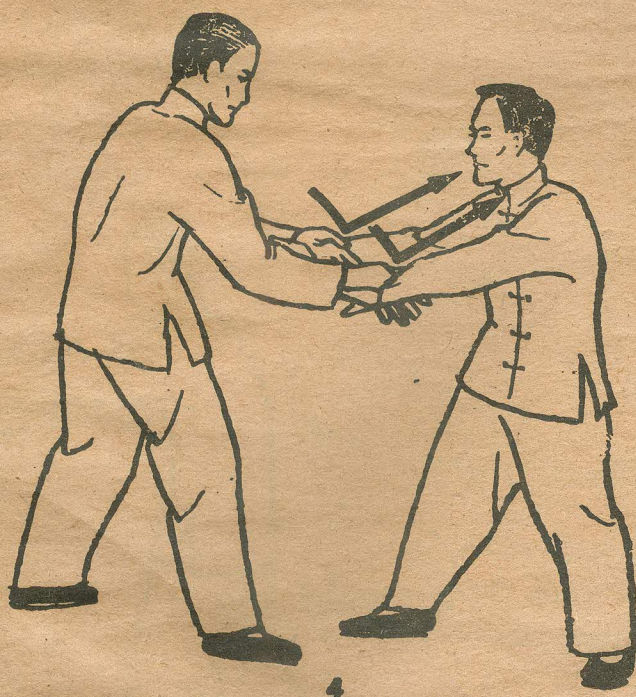
THỂ BỌ NGỰA NGUYỄN CẦU 3

HÌNH TRÊN : Giữ y tư thế cũ.

A thọc tay vào ngực B

Hai tay B đưa lên đỡ gạt sang bên.

(Nên nhớ cách chuyển tay này liên tục với nhau, phải tập trung và mau lẹ để đỡ gạt thế đánh của địch thủ)



THỂ BỌ NGỰA NGUYỄN CẦU 4

HÌNH TRÊN: Sau khi diễn thế vừa rồi, Lập tức dùng bàn tay xòe thọc vào 2 huyệt *Huyền Cơ* của địch thủ.
Tức là 2 bên cổ của hình B.



CHỦ-TRƯỞNG: *Hồng Linh, Phạm Việt*
GP SỞ / BDVCH / PHBCNT / KSALP NGÀY

PHÁT HÀNH NGÀY 8-1-75 Số lượng 1000 QUYỂN

GIÁ: 300\$