

TRẦN ĐÔNG QUANG HOÀ

T.S

QUYỀN THẢO THIẾU LÂM NGOẠI GIA

Mai Hoa thảo

LÝ THÁI PHẬT QUYỀN

HỒNG GIA QUYỀN



THAY LỜI TỰA

Những bài thảo có tên Mai Hoa xuất hiện nhiều ở các môn phái. Chân truyền Thiếu Lâm có Ngũ Lộ Mai Hoa thảo. Năm bài thảo này do Minh Tông Đại sư sáng tác khi ngài hòa nhập tâm hồn mình theo những cánh mai rơi rụng trong những ngọn gió làn đông. Đến đời Mãn Thanh, Ngũ Mai lão ni lại đặt ra Ngũ Lộ Mai Hoa, một sự trùng hợp vô tình hay lão ni gói gắm hết tâm huyết của mình vào Ngũ Lộ Mai Hoa thảo, một bài thảo còn lưu lại hai từ Ngũ Mai.

Tương truyền bài Mai Hoa Thảo do chính tổ sư Chan Heung (1806—1875) gười khai sáng Thái Lý Phật Quyền đã tác chế trong những năm còn thụ giáo với một vị sư họ Lý của Thiếu Lâm. Đây cũng là bài thảo đặc ý của võ sư CHAN KIN MAN (đang giảng dạy Thái Lý Phật Quyền ở Kowloon, Hong Kong). Hường di chuyển toàn bộ bài thảo như những cánh hoa mai nở.

Bốn hướng đầy hoa mai, và những đóa mai như những cánh bướm rập rờn, đó cũng là ý chính của bài Mai Hoa thảo thuộc môn phái Hồng Gia Quyền. Di chuyển bốn hướng và thế đánh điệp chương đã được gói gắm vào bài thảo, mặc dù điệp chương là thế đánh điển hình của Thiếu Lâm Nam phái (và cũng là của Hồng Gia Quyền).

Các võ sư nổi tiếng võ thuật Ngoại Gia Thiếu Lâm ngày nay đang có khuynh hướng bỏ những lời thiệu, với những lý do chính yếu sau đây : Một là để phát triển đến các nước khác trên thế giới (điều này cũng giống như Thái Cực Đạo và Không Thủ Đạo đã làm).

Việc thuộc tên bài thảo khó có thể thực hiện đối với võ sinh không phải là người Trung Quốc. Hai là thời gian chuyển từ lời thiệu sang hình thể mất khá lâu, đồng thời có những động tác giống nhau nhưng lời thiệu lại khác nhau ở những bài quyền, điều này khó đưa vào võ thức.

Chúng tôi không có được đầy đủ tài liệu viết bằng tiếng Trung Quốc, mà chỉ dựa vào các tài liệu Anh, Pháp nên có những hạn chế nhất định. Mặc dù vậy, chúng tôi mong muốn được giới thiệu những bài thảo nổi tiếng của Thiếu Lâm Ngoại Gia hiện đã xuất hiện ở các võ đường trên thế giới, cho nên xin bạn đọc lượng thứ cho những sai sót nếu có.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

● TẤN PHÁP

Trong hai bài Mai Hoa thảo của môn phái Thái Lý Phật Quyền và Hồng Gia Quyền có năm bộ tấn thường dùng, với tên gọi thay đổi theo môn phái. Tuy nhiên để bạn đọc khỏi nhầm lẫn nên chúng tôi gọi tên các tấn theo danh từ võ thuật quen thuộc.



HÌNH 1



HÌNH 2

— Trung bình tấn (Hình 1) được gọi là MA BO hay MA SIK (Mã bộ hay mã tấn) theo Thái Lý Phật Quyền; hoặc SEE PING MAH (Tứ bình mã) theo Hồng Gia Quyền.

— Cung tấn (Hình 2) được gọi là GUNG BO hay GUNG SIK (Cung bộ hay cung tấn) theo Thái Lý Phật Quyền; hoặc CHIN WO MAH (Tỉ ngo mã) theo Hồng Gia Quyền.

Cung tấn đôi khi được gọi là Cung tiểu tấn. Với chân trước rùn cong như cánh cung, chân sau thẳng như mũi tên (Tiền cung hậu tiễn). Cung tấn tương tự như ZEN KUTSU DACHI của Không Thủ Đạo hay CHUN-GOOL SEH của Thái Cực Đạo, tuy nhiên bàn chân trước chềch nhiều, gần như song song với bàn chân sau.



HÌNH 3



HÌNH 4



HÌNH 5

— Đinh tấn (Hình 3) được gọi là DING BO hay TING SIK (Đinh bộ hay đinh tấn) theo Thái Lý Phật Quyền và gọi là TIU MAH theo Hồng Gia Quyền.

— Chảo mã tấn (Hình 4) được gọi là TA BO hay LAU MA theo Thái Lý Phật Quyền. Tấn này Hồng Gia Quyền lại gọi là KEI LEN BO hay SIU LUNG BO (Tiểu Long Bộ).

— Tọa bản tấn (Hình 5) được gọi là LOK KWAI MAH (lộc oải mã hay lục nuy mã) theo Thái Lý Phật Quyền, còn Hồng Gia Quyền lại gọi là POON NOM MAH.

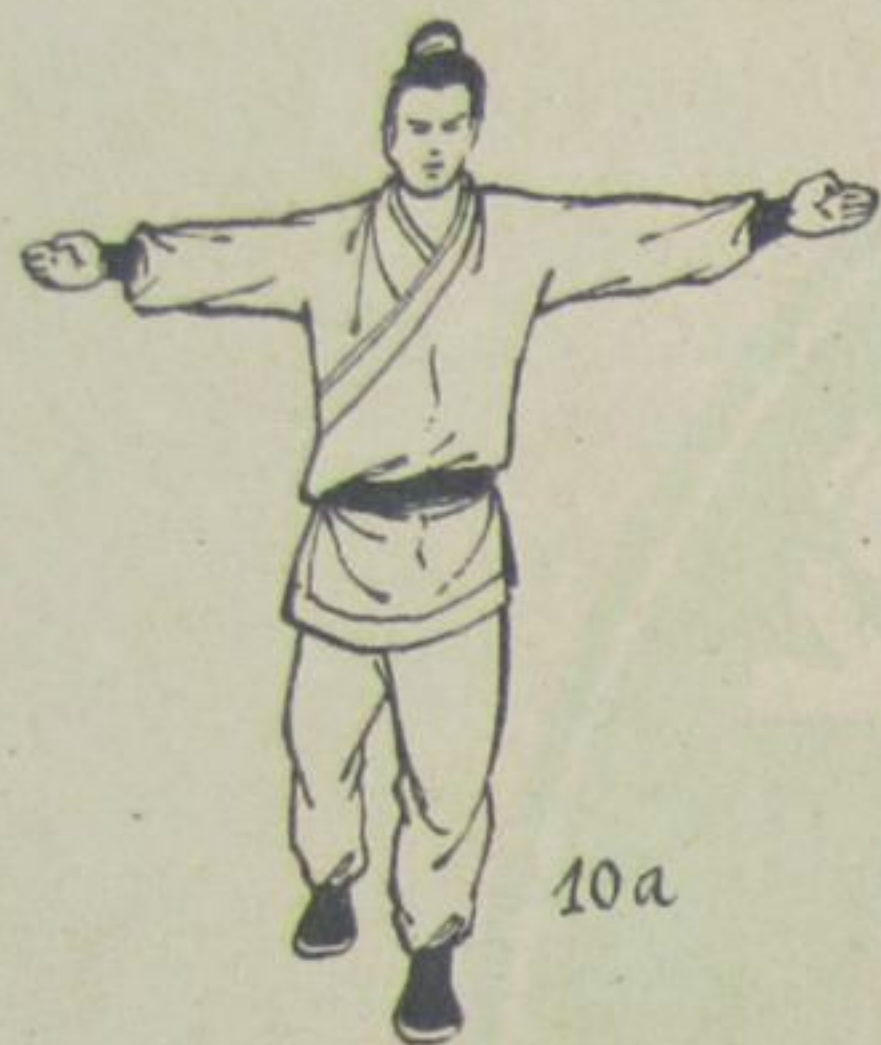
• THỦ PHÁP

Ngoài quyền (nắm tay) đấm nằm ngang, (Hình 6), nắm tay đấm thẳng đứng (Hình 7) được gọi là nhật tự quyền vì nó tương tự như chữ « nhật » trong hán tự, ta còn gặp thủ đao (hay cương đao, cạnh bàn tay) và hồ trảo (Hình 7) trong cả hai bài Mai Hoa thảo. Đặc biệt trong bài Mai Hoa thảo của Thái Lý Phật Quyền ta gặp thể « nắm » tay gọi là bảo quyền hay bảo quyền thúc (hình 8) sử dụng với thủ pháp đặc trưng của môn phái gọi là « Âm Tráp Dương Tráp » (đánh âm, dương với bàn tay như hình lưỡi mai). Xem Hình 9 (a, b và c).



• CƯỚC PHÁP

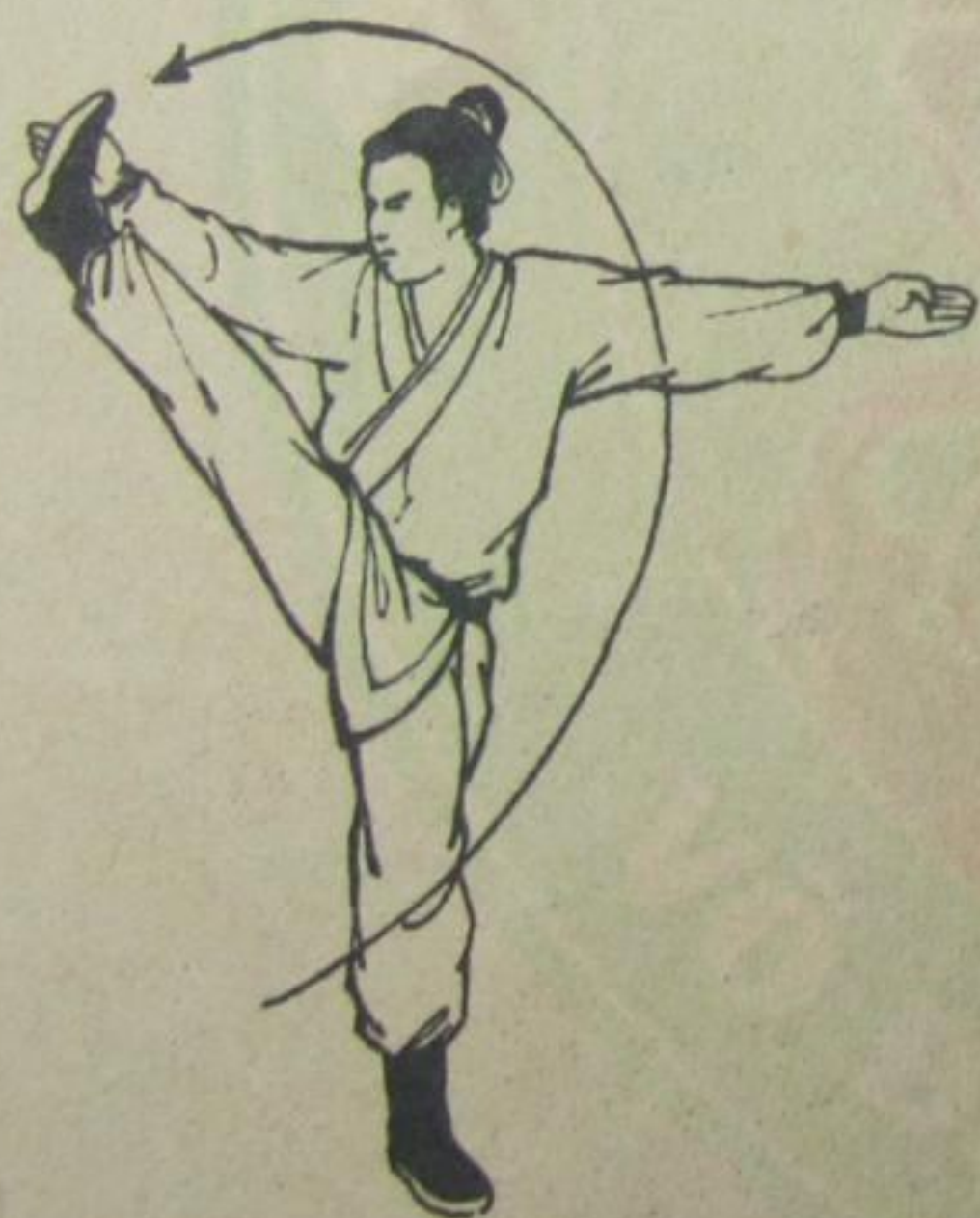
Hồng Gia Quyền và Thái Lý Phật Quyền là hai môn phái trong những môn phái chính yếu của Thiếu Lâm Nam Phái. Câu tục ngữ « Nam châu, Bắc mã » (Thuyền Nam, ngựa Bắc) được giới võ thuật chuyển thành « Nam quyền, Bắc cước ». Thủ pháp được dùng nhiều ở phương Nam, còn phương Bắc thì sở trường ở đòn chân. Trong hai bài Mai Hoa thảo, chúng ta không thấy có những thế đá cầu kỳ phô diễn nhiều tính kỹ thuật của Thiếu Lâm Bắc Phái mà chỉ thấy có thế đá thẳng chính diện (trực cước) và thế đá cuốn, lúc diễn thế bàn chân dường như núp ở tay. Thế đá này gọi là bàn cước (Bàn có nghĩa là cuốn lại và cũng có nghĩa là núp). Lối đá cuốn từ ngoài vào trong gọi là thuận bàn cước (Hình 10 b), lối đá từ trong ra ngoài gọi là nghịch bàn cước (Hình 10 c). Đây là thế đá dùng để đỡ một đòn công hoặc có thể áp dụng để tấn công bất ngờ đối phương khi khoảng cách giữa ta và đối phương rất gần.



10a



10b



10c

MAI HOA THẢO

THÁI LÝ PHẬT QUYỀN



1



2

1— Đứng trong tư thế Lập tấn. Bàn tay trái, chuyển về trước bụng, lòng bàn tay úp xuống song song với mặt đất. Đẩy thủ đao (cương đao) của bàn tay phải về phía trước trong mặt phẳng chia người ra làm hai (thủ đao và mũi cùn ở trong mặt phẳng này), các đầu ngón tay hướng lên. Mắt nhìn thẳng, tầm mắt ở trên các đầu ngón tay.

2— Lùi chân phải để chuyển thành cung tấn tả. Đồng thời tay trái đỡ thượng đẳng phía trên đầu, lòng bàn tay hướng lên và tay phải xĩa tới trước.



3



4

3— Lùi chân trái và hạ người trong chảo mã tấn khi xoay thân về phía sau — phải (xuôi chiều kim đồng hồ), hai đầu gối rùn thấp. Trong khi xoay thân đỡ thủ đao của tay phải về phía sau, còn bàn tay trái kéo xuống ở chơn thủy.

4— Chân phải đứng thẳng lên trở lại và kéo gối trái lên cao trong khi gạt mạnh hai quyền cùng một lúc. Hữu quyền (nắm tay) gạt hướng lên trên, tả quyền gạt xuống dưới. Mắt nhìn trở lại phía trước.



5



6

5— Hạ chân trái ở phía trước, trong cung tấn và hai bàn tay bắt chéo đưa lên ngang mặt, hai lòng bàn tay cùng hướng về phía thân người. Bàn tay phải ở ngoài.

6— Trong khi lùi chân trái về một chút, chuyển thành đinh tấn, cả hai bàn tay cùng gạt mạnh xuống và đưa ra phía sau.



7



8

7— Chuyển hướng chân trái về phía trước trái (nghịch chiều kim đồng hồ). Dịch chân phải lại gần và hạ gối phải thành tọa bàn tấn. Gối trái xếp lại thật nhiều. Gót chân phải dựng thẳng. Đưa hữu quyền và tả chưởng ra phía trước. Hữu quyền tựa vào lòng bàn tay trái (tả chưởng): đây là cách bài tổ (kiến lễ) kiểu long hồ hội. Lặp lại hai lần để kiến lễ khai thảo.

8— Không thay đổi vị trí của hai tay. Xoay xuôi chiều kim đồng hồ 180°. Vẫn trong tọa bàn tấn.



9



10

9— Xoay ngược chiều kim đồng hồ để trở lại thức 7. Hai tay không thay đổi vị trí.

10— Người không đứng lên, kéo chân trái về sau và hạ đầu gối chạm đất. Trong khi nhắc gối phải lên trở lại, đầu gối phải hướng ra ngoài. Tay trái đỡ cao khỏi đầu và đánh hữu quyền xuống tâm hạ đẳng về phía sau; cánh tay phải thẳng.



11



12

11— Người đứng trở lại, chân phải xoay xuôi chiều kim đồng hồ về phía sau để quay người về hướng này trong cung tấn hữu. Lúc này nắm tay phải mở ra thành hồ trảo và đỡ gạt ra ngoài trong khi đó bàn tay trái kéo về tâm chơn thủy.

12— Bàn chân trái quay ngược chiều kim đồng hồ đến đường thẳng đi ngang qua gót chân phải và hạ người trong chảo mã tấn. Hai bàn tay đánh vòng xuống. Cõ tay gạt xuống, các ngón hươn gxuống đất.



13



14

13— Mũi bàn chân trái rà tiến tới để chuyển thành đình tấn và thực hiện động tác cân bằng hai bàn tay. Tung hữu chưởng về trước từ thấp lên cao và kéo tả chưởng hạ thấp về sau. Những động tác cân bằng lúc nào cũng được thực hiện thẳng cánh tay.

14— Lui chân trái và lặp lại thứ 12.



15



16

15— Tiến mũi chân trái và thực hiện lại thức 13.

16— Chân trái hơi kéo lùi về và xoay 90° về phía trước—trái. Chân trái yên vị ở phía trước, trong chảo mã tấn. Bàn tay phải nắm chặt lại sau khi thực hiện động tác khoát bàn tay lên ngang tầm mắt, đánh chéo xuống phía dưới, lòng nắm tay hướng lên trên. Trong cùng thời điểm đánh hữu quyền, tả chưởng cũng đánh một cung xoắn từ phía trước và tiếp tục quỹ đạo của nó để tạo thành thể đỡ thượng đẳng; lòng bàn tay hướng lên trên.



17



18

17— Chân phải di chuyển ngược chiều kim đồng hồ để tạo thành tấn nghịch—chảo—mã. Mắt và ngực luôn hướng về phía phải. Cùng lúc thực hiện cú đánh nắm tay ngược của hữu quyền từ dưới lên. Tay trái ở tầm thượng đẳng đưa về che ở chơn thủy; lòng bàn tay hướng về trước, các ngón tay hướng lên.

18— Người đứng lên lại trong khi thân xoay về phía trái (ngược chiều kim đồng hồ) để trở lại hướng đi thảo trước đây trong cung tấn tả. Khi xoay người đánh hữu quyền lên cao, từ ngoài vào trong. Người thẳng bằng khi thực hiện các động tác hai tay. Bàn tay trái đánh xuống ra phía sau chân trái.



19



20

19— Chân trái kéo về tạo thành đỉnh tấn. Tả chưởng đánh ra phía trước, gần như đồng thời hữu quyền gạt xuống về phía sau.

20— Qua tư thế ở thức 7, trong khi dạng chân trái, và tay phải đánh vòng từ sau ra trước và từ trên cao xuống thấp. Những ngón tay của bàn tay phải hướng ra ngoài, trong khi đó tay trái kéo về xương đòn phải.



21



22

21— Tương tự thức 10, kéo chân trái về, người không nhô lên. Đồng thời đánh tả chưởng xuống ra phía trước, những ngón tay hướng vào trong, và quạt ngược tay phải lên ra phía sau, cõ tay gập xuống và các ngón chụm lại tạo thành hình mỏ chim hạc (hạc tủy), cánh tay thẳng.

22— Người không nhô lên, chân trái chuyển lên trước chân phải để đảo chảo mã. Hữu quyền đâm thốc lên, đồng thời kéo bàn tay trái về đỡ thượng đẳng.



23



24

23— Người đứng lên trở lại, chân phải đá trực cước (đá trước) ở tầm thượng đẳng. Trong khi đó tay phải kéo về tầm thượng đẳng và tay trái hạ xuống tầm trung đẳng.

24— Chân phải hạ xuống tạo thành cung tấn, đánh tả cước ra phía trước, đầu các ngón tay hướng vào trong, trong khi đó tay phải kéo xuống ra phía sau người của bạn.



25



26

25— Hai bàn chân không di chuyển, nhưng gối phải hơi xoay vào bên trong, đánh hữu cước xuống, theo phương của gối phải, và với động tác theo hình vòng cung để kéo bàn tay trái về gần trước mặt. Động tác như soi gương gọi là chiếu kính thủ pháp thường gặp trong quyền thuật ngoại gia. Tay gấp chỗ khoảng 45° .

26— Hai chân làm trụ, xoay thân 180° ngược chiều kim đồng hồ để đảo cung tấn. Tay trái hơi hạ thấp, đặt ở xương đòn phải, còn hữu cước đánh lên tầm trung đẳng.



27

28

27— Chân phải tiến lên theo phía phải và tạo thành trung bình tấn. Bàn tay phải gạt đỡ hạ đẳng (vị trí bàn tay ở phía trên đầu gối). Bàn tay trái hơi kéo lên vào trong, lòng bàn tay luôn hướng về phía người của bạn.

28— Hai chân không di chuyển. Hữu quyền đâm thốc lên, trong khi đó bàn tay trái kéo về xương đòn phải.



29

30

29— Chân phải di chuyển về trái, qua khỏi chân trái để thành chảo mã tấn, và đẩy mạnh tả chưởng lên trên, các ngón hướng vào trong, ngón tay cái hướng xuống. Năm tay phải ở thức 28 xòe ra xoay vòng cung từ trong ra ngoài để đánh xuống ra phía sau thân.

30— Chân trái tiến lên thành cung tấn, đánh hữu chưởng ra phía trước trong tư thế đối xứng với tả chưởng.



31



32

31— Kéo mũi chân trái về tạo thành đỉnh tấn. Hữu quyền kéo về hông. Bàn tay trái hơi rút về trong lúc kéo chân trái về, rồi đẩy cạnh bàn tay trái (thủ đao) ra phía trước, các ngón tay hướng lên.

32— Hai chân làm trụ, xoay về trái để hạ thân xuống thành chảo mã tấn. Theo một cung lớn, đỡ cạnh bàn tay phải ở tầm ngang mặt, co tay, cổ tay phải nằm trong lòng bàn tay trái.



33



34

33— Tiến chân phải tạo thành trung bình tấn. Đánh thủ đao phải tạc ngang về phải; lòng bàn tay phải úp xuống bàn tay trái che ở xương đòn phải.

34— Chân phải kéo chéo về trước chân trái thành chảo mã. Bàn tay phải nằm lại, co tay để đánh nắm tay ngược về phương đánh thủ đao ở thức 33 vừa rồi. Bàn tay trái vẫn phòng thủ ở vị trí cũ.



35

35— Hai chân làm trụ, xoay 180° ngược chiều kim đồng hồ để quay về phương đánh lúc trước. Lợi dụng lực xoay thân để đánh vòng cầu hữu quyền về trước ở tầm thượng đẳng, đánh từ ngoài vào trong. Để cân bằng, tả quyền đánh mạnh đối lại ra phía sau xuống tầm hạ đẳng.



36

36— Kéo chân trái về để lập lại chỏm mã tấn. Đồng thời đánh tả chưởng từ sau ra trước, từ trên xuống. Các ngón tay của bàn tay trái hướng vào trong. Còn bàn tay phải kéo về phía sau.

33



37



38

37— Người đứng lên và xoay hai chân về trái (ngược chiều kim đồng hồ). Như vậy bạn đã trở lại định tấn tả, nhìn về hướng đầu tiên của bài chào. Trong khi xoay thân, bàn tay trái đỡ thượng đẳng, chỗ cong; đồng thời hữu quyền đâm vòng cung từ ngoài vào trong về hướng gối trái.

38— Tiến chân phải thành cung tấn, theo trục ban đầu của bài thảo, thực hiện động tác cân bằng hai tay; hữu quyền đánh ngược lên, từ trong ra ngoài, lòng nắm tay ngửa lên. Tả chưởng đánh về nách phải, lòng bàn tay hướng về trước. Thức 37 và 38 là thức đánh kết hợp, đây là thức «tiêu thập tự» (siu-sap-dji) điển hình của môn phái Thái Lý Phật Quyền.



39



40

39— Mũi chân phải hơi kéo về tạo thành định tấn. Hữu quyền kéo về hông. Tả chưởng đánh ra phía trước.

40— Chân phải chuyển về phía trước để tạo thành trung bình tấn. Hữu quyền đâm ngang về phía phải, nắm tay xoáy hoàn toàn, ngón cái ở dưới, các xương đốt của các ngón tay kia hướng ra ngoài. Đây cũng là kỹ thuật đâm tiêu biểu « Âm tráp Dương tráp » của môn phái Thái Lý Phật Quyền



41



42

41— Chân phải kéo về chéo chân trái (chảo mã tấn), mắt luôn nhìn về hướng cũ, nắm tay phải kéo về người của bạn trước khi đánh ra nắm tay ngược; còn nắm tay trái đánh đồng thời ra phía sau để tạo cân bằng.

42— Chân trái đứng lên trở lại, xoay về trái (ngược chiều kim đồng hồ), nhảy cao lên đá chân phải theo đường vòng cung từ ngoài vào trong.



43



44

43— Động tác hoàn thành khi chân phải chạm đất trong cung tấn theo hướng cũ. Trong động tác gạt từ trong ra ngoài, đỡ cổ tay trong (đúng ra là phần cẳng tay phía trong), nắm tay ở tầm vai trong khi đó bàn tay trái gạt xuống bảo vệ vùng bụng.

44— Chân phải kéo về chéo trước chân trái trong chảo mã tấn, đầu và thân vẫn cùng hướng cũ. Trong động tác gạt từ trong ra ngoài, đỡ cổ tay ngoài về phía trước — phải. Bàn tay trái kéo lên chơn thủy.



45



46

45— Người dựng lên, hai chân làm trụ, xoay thân ngược chiều kim đồng hồ như động tác xoay thân ở thức thứ 18. Trong cung tấn tả, trong các động tác theo đường vòng cung: bàn tay phải kéo về hông phải, lòng bàn tay hướng lên trên; bàn tay trái gạt đỡ ra phía ngoài, các ngón tay hướng lên trên; bàn tay ở tầm vai phải.

46— Rùn gối trái. Bàn chân trái hơi dịch ra ngoài. Hữu chưởng đỡ xuống ra phía trước. Đồng thời đỡ tả chưởng ở phía trên đầu.



47



48

47— Kéo chân trái về, và trong định tấn, đảo vị trí hai bàn tay.

48— Bàn chân trái xoay ra phía ngoài, xoay hai hông về phía trái và rùn gối phải. Chém cạnh bàn tay chéch xuống ra phía trước; gần như cùng một lúc bàn tay trái đỡ thượng đẳng phía trên đầu.



49



50

49-- Người đứng lên và tiến chân phải để tạo thành cung tấn. Bàn tay phải gạt lên ra phía ngoài, lòng bàn tay hướng về phía người của bạn, chỗ cong. Bàn tay trái gạt xuống, từ ngoài vào trong, đến tầm chỗ phải

50-- Lặp lại thức 39.



51



52

51-- Lặp lại thức 40

52-- Lặp lại thức 41, nhưng hữu quyền đánh thật thấp như đỡ cổ tay ngoài như ở thức thứ 44.



53



54

53— Đứng người lên và xoay về trái (ngược chiều kim đồng hồ) tạo thành đỉnh tấn tả; đánh hữu quyền thốc lên, còn tả chưởng đỡ thượng đẳng.

54— Lặp lại thức 21.



55



56

55— Chân phải chuyển lối trước, xoay về trái và trở lại trung bình tấn. Hai tay lặp lại thức 40.

56— Hai chân không di chuyển, kéo tay phải về và đánh hữu quyền ra lần nữa. Lần đánh này cùng hướng như trước nhưng ngón tay cái ở trên.



57



58

57— Hai chân không di chuyển, xoay thân về trái (vì như ta xoay tầm nhìn về trái, một góc 90°). Hai tay bắt chéo ở trước ngực, bàn tay phải ở ngoài, hai lòng bàn tay hướng về phía người của bạn.

58— Hai chân không di chuyển, xoay thân về trái và chém thủ đao của bàn tay trái ở tầm trung đẳng (sau khi kéo bàn tay trái về gần xương đòn của vai phải lúc bắt đầu xoay thân). Đồng thời thu hữu quyền về hông phải.



59



60

59— Chân trái kéo dịch về trái để chuyển thành cung tấn. Trong khi xoay thân đánh hồ trảo tay phải ở tầm vai, còn bàn tay trái đưa về thủ ở trước bụng.

60— Xoay thân về sau - trái (theo chiều kim đồng hồ một góc 180°) hai bàn chân gần như không thay đổi vị trí để trở về chảo mã tấn. Trong lúc xoay thân, chuyển hồ trảo thành hạc—tủy (mỏ chim hạc), các ngón tay hướng xuống đất, cổ tay bẻ gấp và bàn tay trái đưa lên đến gần phía trong chỗ phải.



61

62

61— Tiến chân trái, trong cung tấn, và đánh tả chưởng lên tầm thượng đẳng, các đầu ngón tay hướng vào phía trong, đồng thời hữu chưởng đỡ xuống ra phía sau. Cả hai cánh tay cùng thẳng.

62— Kéo chân trái về sau chân phải và trở về chảo mã tấn. Động tác tay thực hiện như ở thức 12.



63

64

65

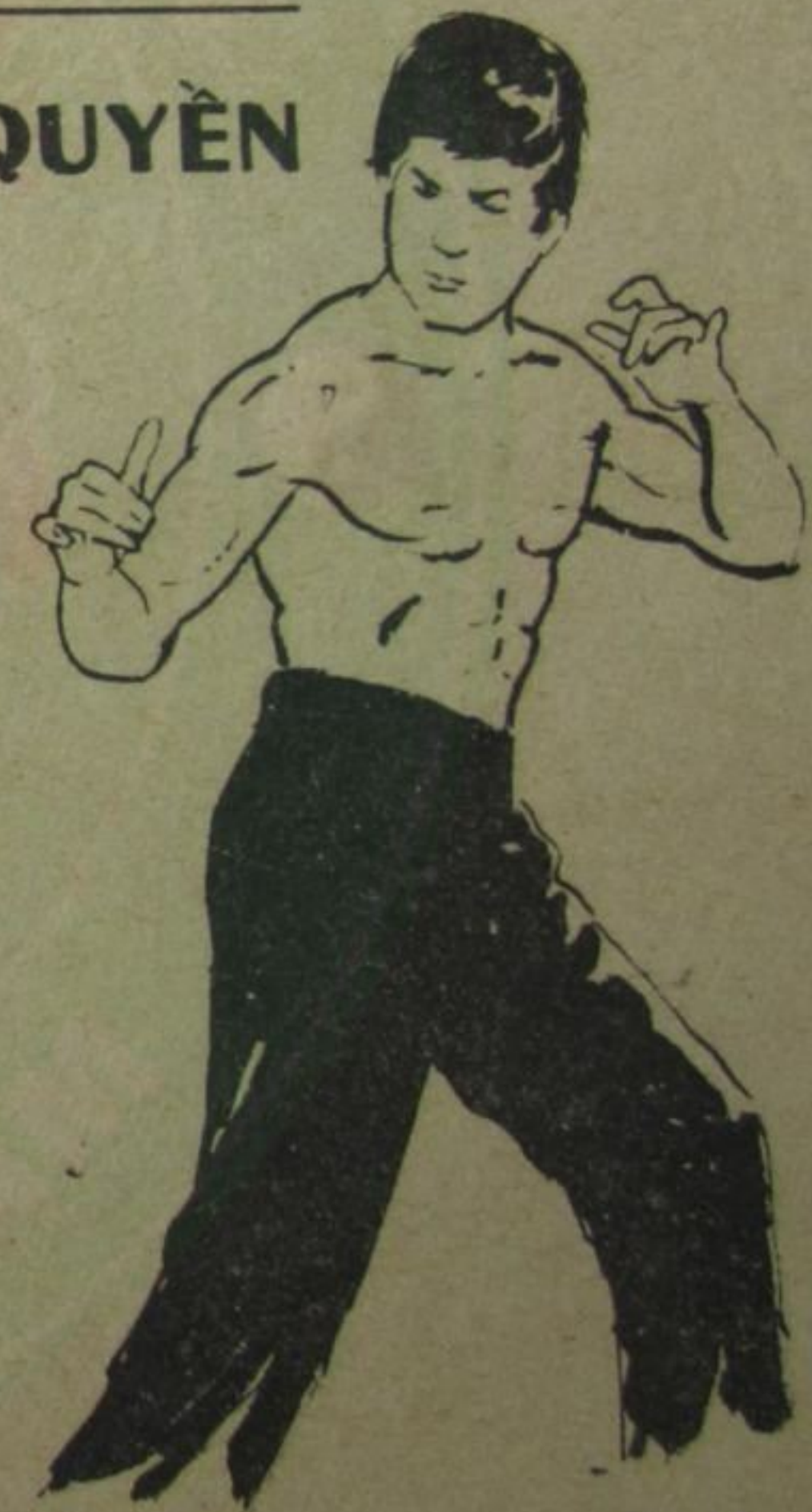
63— Tiến chân trái lên thành đinh tấn. Hữu quyền, tả chưởng thực hiện động tác long hồ hội (như ở động tác tay ở thức 7, 8 hoặc 9).

64— Hai chân không di chuyển. Kéo hai chỗ vớ gần thân, điều này khiến các đốt ngón tay ở tả và hữu quyền hướng lên trên...

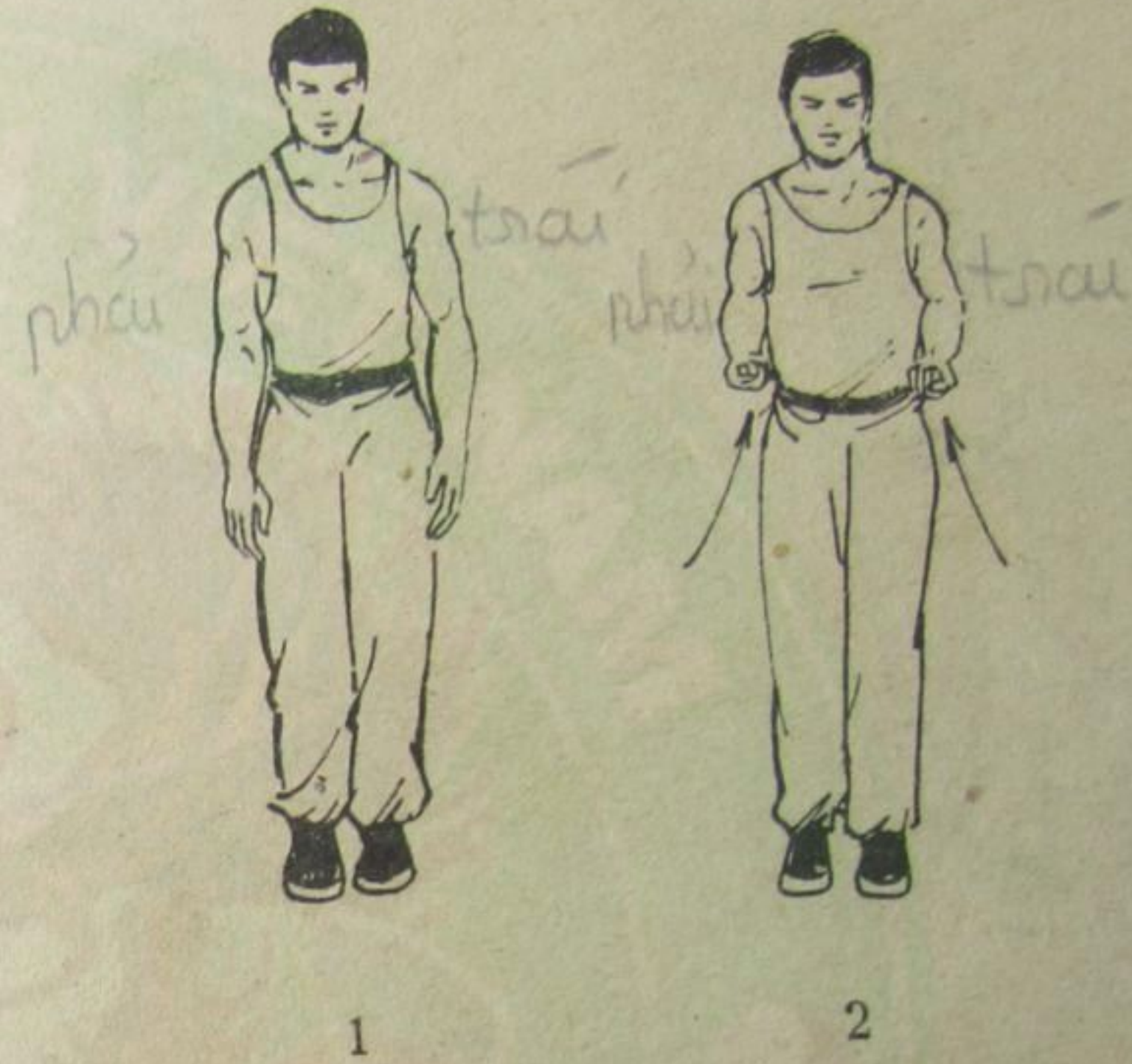
65— ... Rồi kéo chân trái về cạnh chân phải trong khi đó kéo hai nắm tay về hông. Rồi hai tay thả lỏng hai bên thân trở về tư thế tự nhiên.

MAI HOA THẢO

HỒNG GIA QUYỀN



H. C



- 1— Đứng ở tư thế tự nhiên, hai tay thả lỏng hai bên
- 2— Hai chân không di chuyển, kéo hai nắm tay về hông.



3



4

3 và 4 — Chân phải di chuyển hơi chéo lên trên trước chân trái, trong khi đó đưa bàn tay trái về phía phải.

Rồi tiến chân trái, trong định tấn, và bài tổ bằng cách đẩy hữu quyền và tả chưởng kéo về phía trước. Quyền và chưởng cách nhau khoảng 20cm. Cách bài tổ « Long hồ xuất diện » là cách bài tổ đặc trưng của Hồng Gia Quyền.



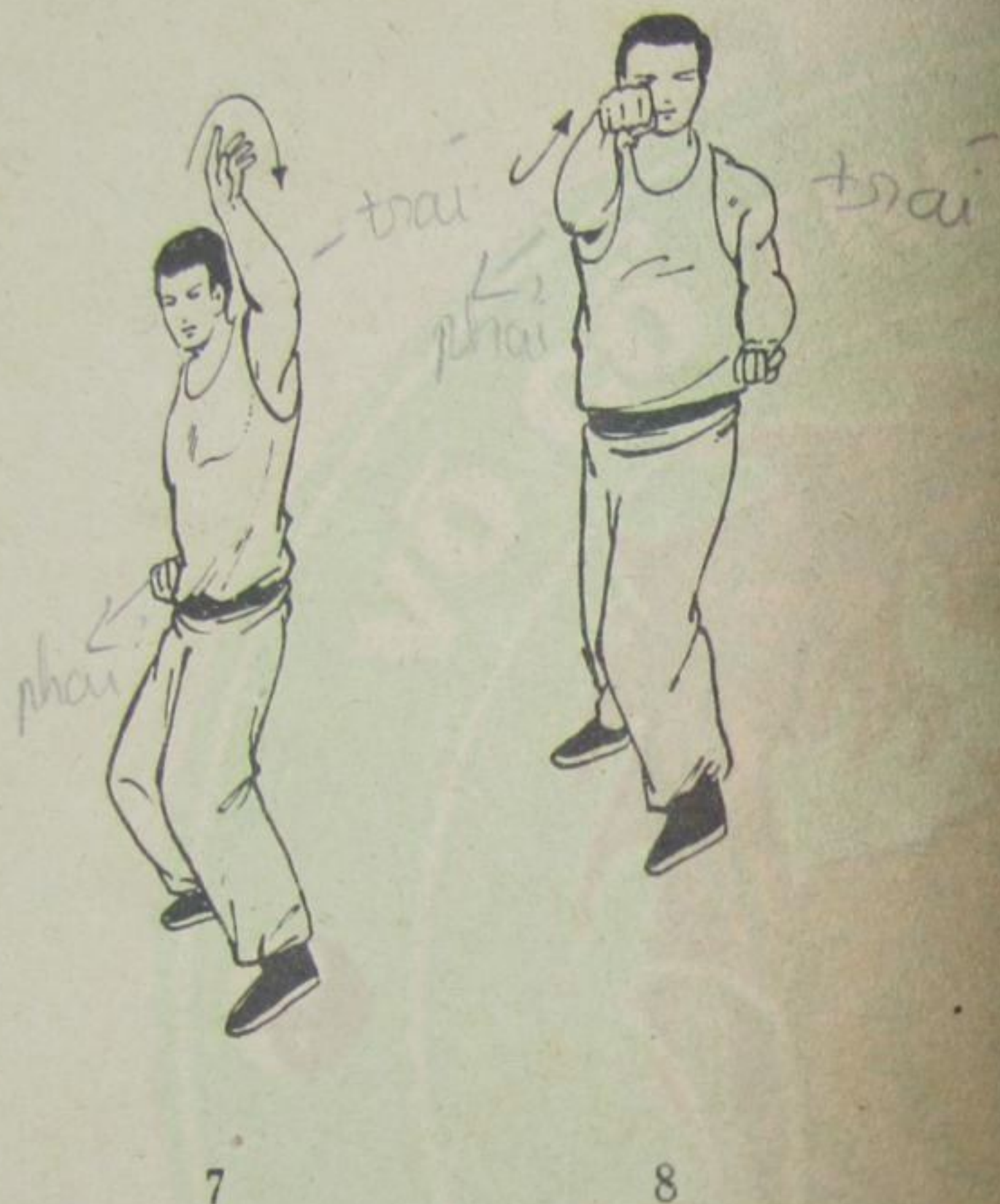
5



6

5— Kéo bàn chân trái về sau gót chân phải, rồi chân phải lại kéo về cạnh chân trái trong khi đó kéo hai nắm tay về hông. Chấm dứt động tác bài tổ truyền thống mở đầu bài thảo.

6— Chân trái tiến lên để lập thành trung bình tấn nhìn trực diện (nhìn ngang); bàn tay trái đỡ ở tầm thượng đẳng.

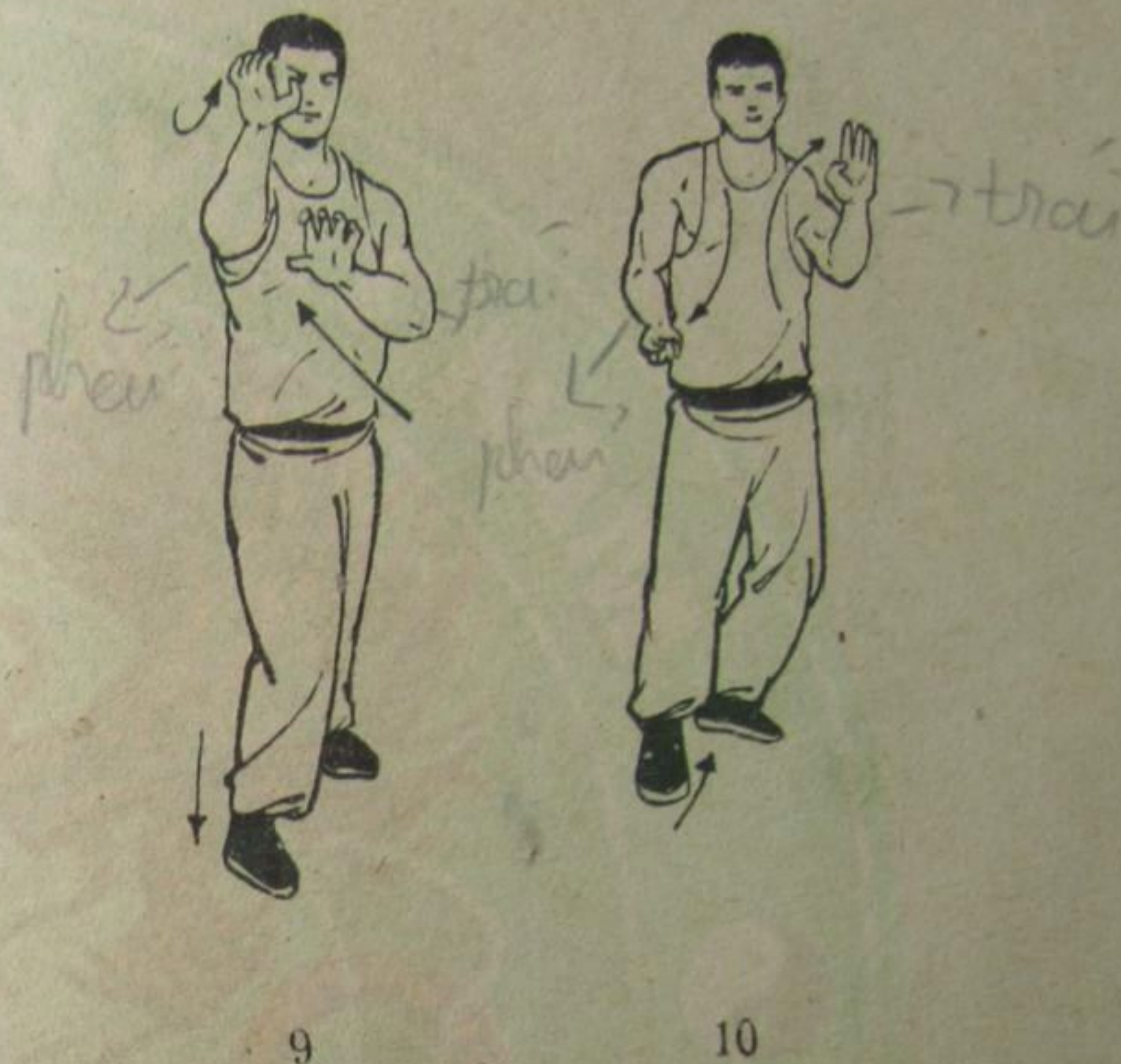


7— Hai chân không di chuyển, xoay thân tay trái và kéo xuống...

8— Trong khi xoay thân về trái để lập thành đỉnh tấn và dấn hữu quyền ra phía trước ở tầm thượng đẳng.

9— Tiến chân phải trên cùng trục, trục trung tâm của bài thảo. Trong cung tấn, hai tay đánh hồ trảo ra trước.

10— Kéo chân phải về để chuyển sang đỉnh tấn. Kéo hữu quyền về hông, trong khi đó gạt tay trái đỡ ra phía ngoài.





11

11— Tiến chân phải để lập lại cung tấn hữu, hữu quyền đâm ra ở tầm thượng đẳng, bàn tay trái đưa về ngang tầm chơn thủy, các ngón tay hướng lên trên.

12— Kéo chân phải về nơi chân trái khi hạ người xuống (tọa bàn tấn). Tay phải gạt mạnh hữu quyền xuống như đỡ nắm tay ngược ở dưới thấp.



12



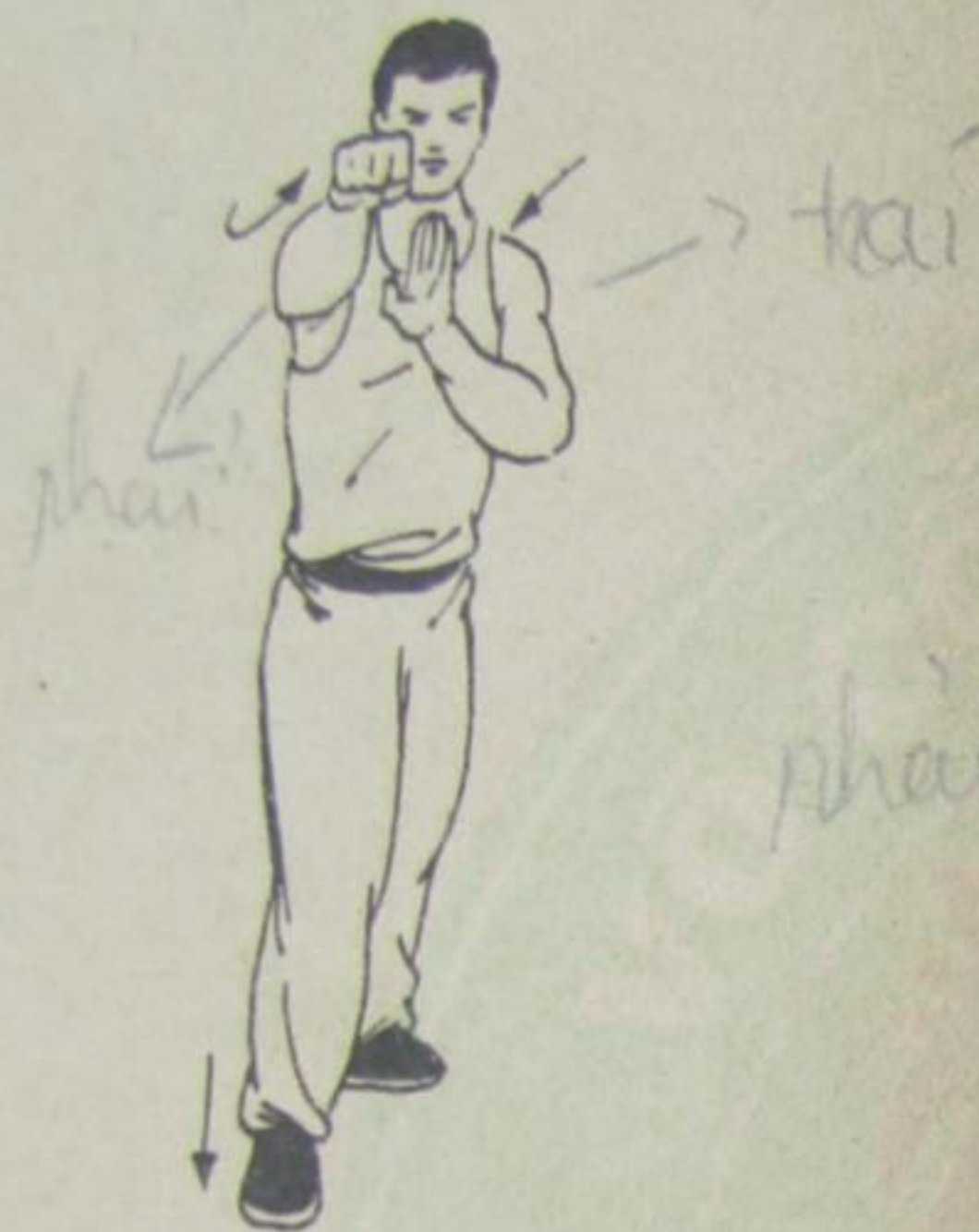
13

13— Chân phải tiến khi đứng lên trở lại, chuyển thành cung tấn hữu, đồng thời hữu quyền đâm thốc lên.

14— Lặp lại thức 10.



14



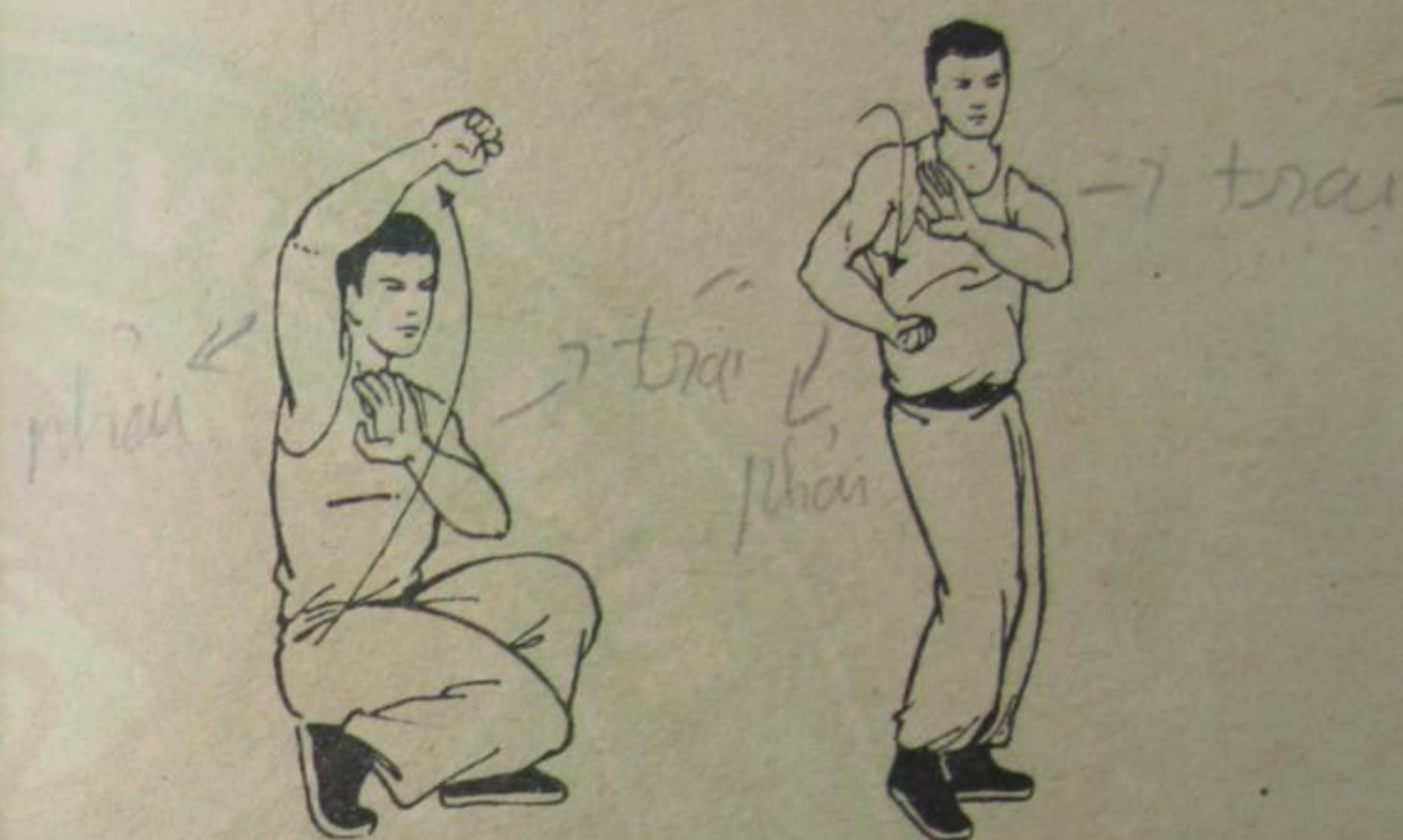
15



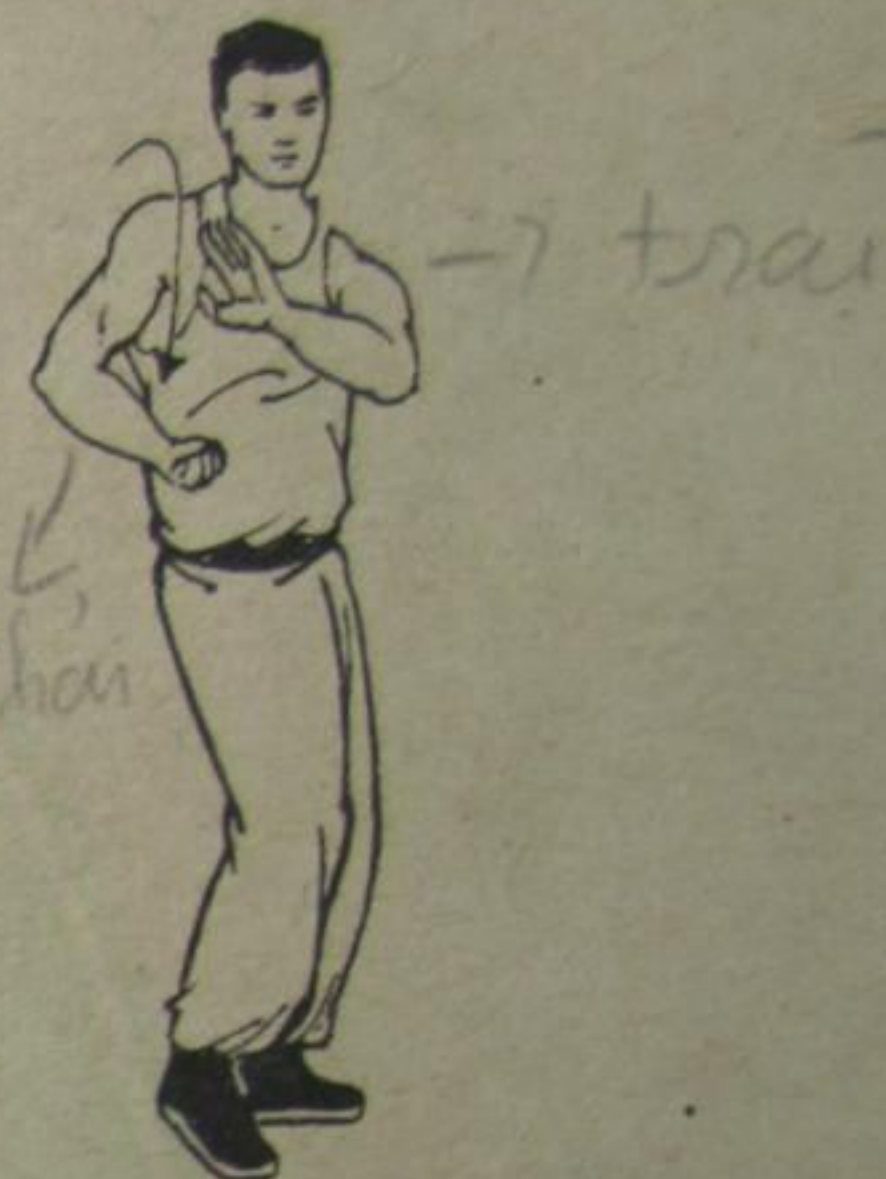
16

15— Lặp lại thức 11.

16— Lặp lại thức 12.



17



18

17— Người vẫn còn trong tư thế tọa bàn tấn, đỡ thượng đẳng tay phải, hữu quyền nắm lại thật chặt.

18— Người đứng lên, trở lại định tấn hữu và kéo hữu quyền về hông...



19



20

- 19— ... để đá cồ chân vào hạ bộ.
 20— Hạ chân phải xuống phía trước thành cung tấn hữu và đâm hữu quyền như ở thức 11 và 15



21



22

- 21— Xoay thân về trái (ngược chiều kim đồng hồ). Hai bàn tay như vẽ hai cung từ cao xuống thấp và từ phải sang trái.

- 22— Mắt hướng về trục mới, thẳng góc với trục trung tâm của bài thảo, tiến chân phải để tạo thành đỉnh tấn. Trong khi di chuyển, hai bàn tay đưa về mạn phải. Bàn tay phải ở dưới, lòng bàn tay hướng về trước. Lòng bàn tay trái hướng về phía mạn phải.

61



23



24

23— Chuyển sang cung tấn hữu, đánh hai chưởng ra phía trước cùng một lúc theo phương thẳng đứng (đây là thể đánh điệp chưởng, hai bàn tay như tạo thành cánh bướm).

24— Chân phải kéo về thành đinh tấn. Hai bàn tay cùng rút về hông. Lòng bàn tay hướng ra phía trước, các ngón tay hướng xuống đất.



25



26

25— Chân phải tiến lên, trở lại cung tấn hữu. Hai chưởng đánh ra cùng một lúc (điệp chưởng) nhưng lần này đánh theo phương nằm ngang.

26— Lặp lại thức 12



27

27— Lặp lại thức 13



28

28— Lặp lại thức 14 (hoặc 10)



29



30



29

HÌNH NHÌN TỪ PHÍA SAU

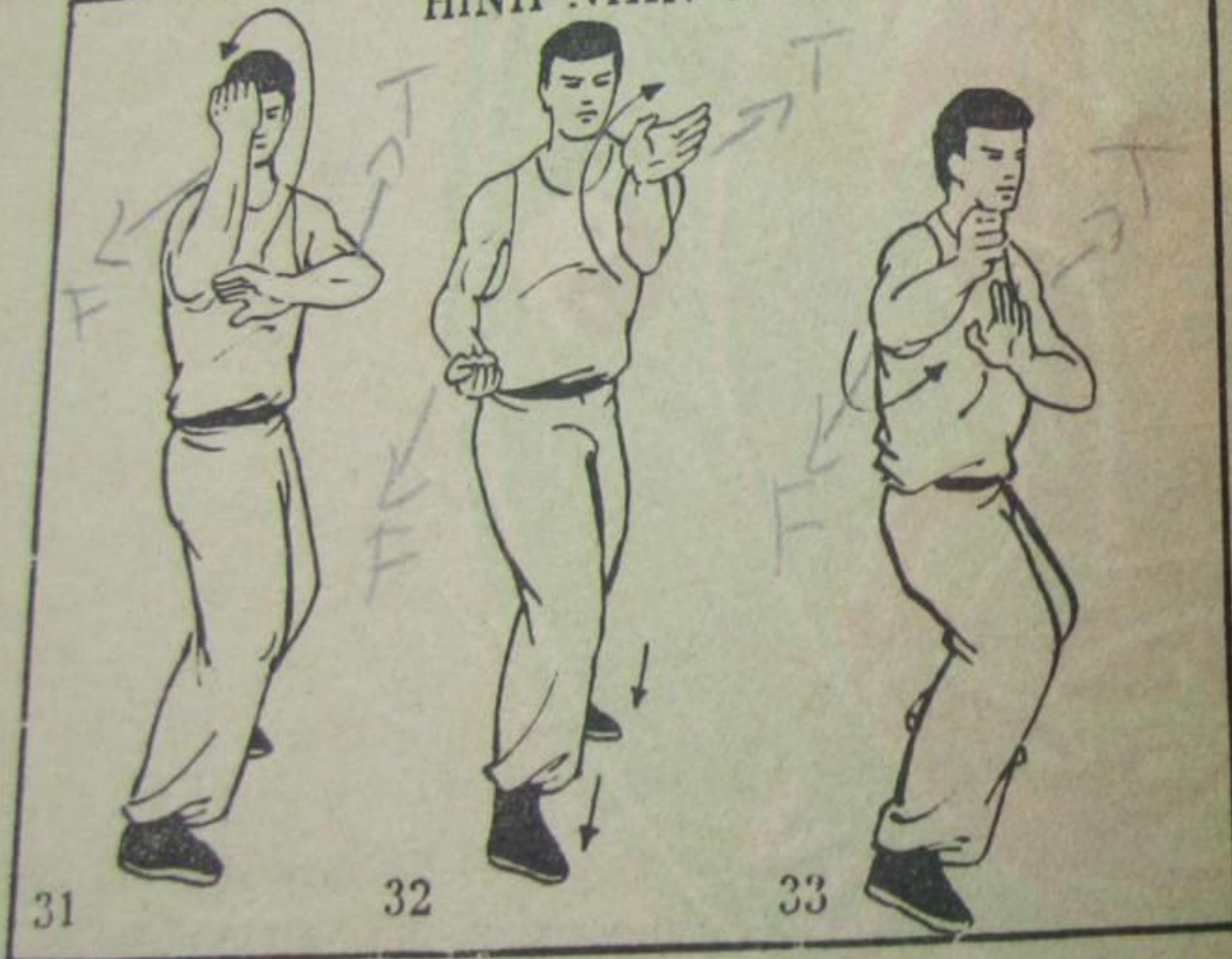
30

29— Lặp lại thức 15 (hay 11)

30— Chân trái làm trụ, xoay về trái và chân phải tiến lên trục trung tâm của bài thảo để chuyển sang trung bình tấn. Trong khi đó đánh ngang chõ phải và dừng nơi bàn tay trái.



HÌNH NHÌN TỪ PHÍA SAU



31— Không di chuyển, đánh tay phải với nắm tay ngược theo phương thẳng đứng. Tay trái nằm ngang, thủ ở chơn thủy.



34



35a

32— Lướt về phải một bước, trong cung tấn, đánh tả chưởng, còn hữu quyền kéo về hông.

33— Ở tại chỗ, nhưng chuyển chân sang trung bình tấn. Đánh hữu quyền về phải, ngón tay cái ở trên (nắm tay thẳng đứng còn được gọi là nhật tự quyền)

34— Ở tại chỗ, hai bàn chân xoay ngược chiều kim đồng hồ trở về trung bình tấn. Đỡ thủ đao của bàn tay trái, trong khi đó kéo hữu quyền về hông.

35a— Nhảy lên tại chỗ khi rút gối trái lên cao, đồng thời...



35b

36

35b— ...chân phải đá bàn cước từ phải sang trái. Lòng bàn chân phải chạm vào lòng bàn chân trái. Tay trái đưa thẳng ra ở ngang tầm vai.

36— Hạ chân phải ở phía trước, trong trung bình tấn, và đánh hồ trảo ở tầm hạ bộ, đánh từ dưới lên trên (lòng bàn tay ngửa lên khi dừng động tác đánh)

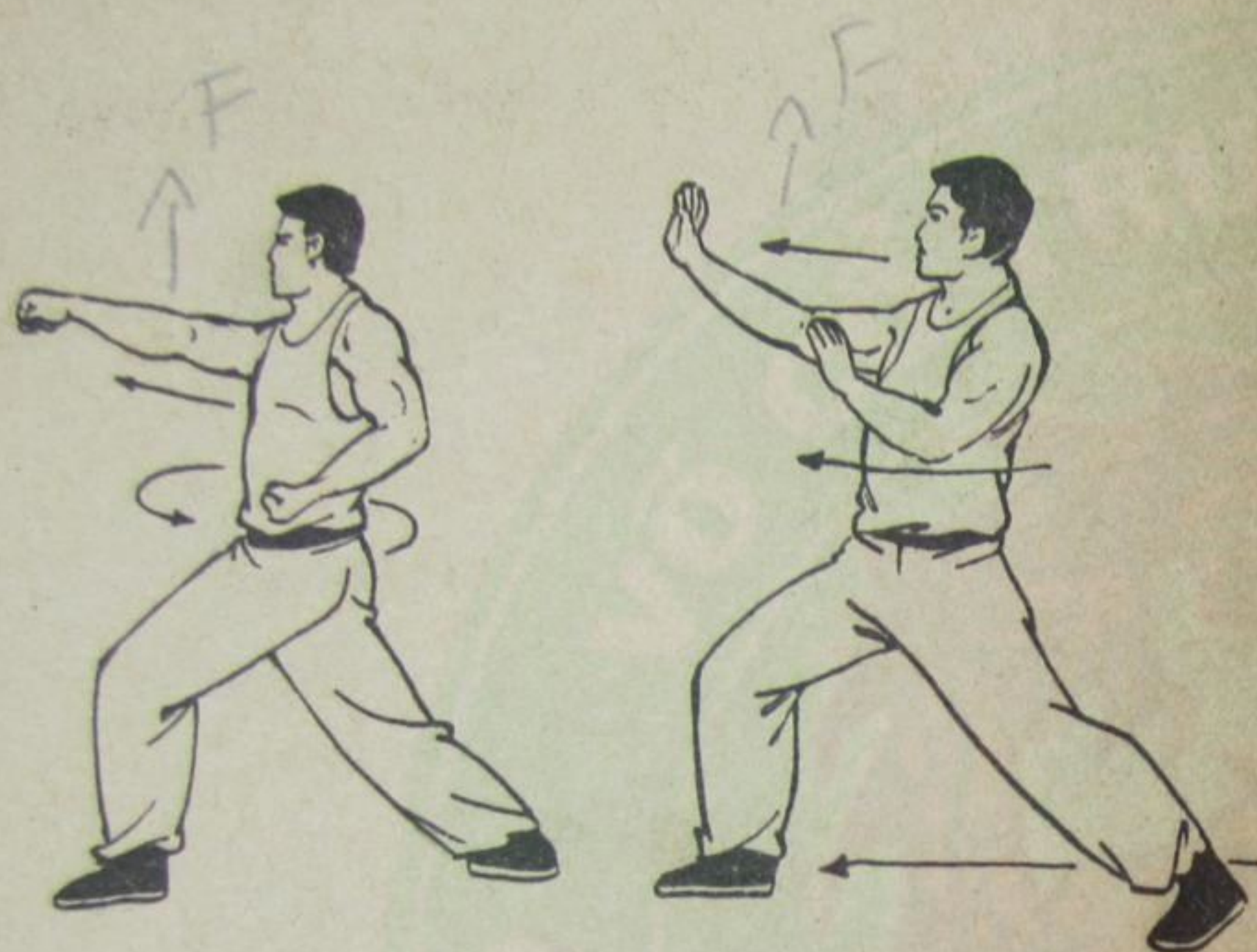


37

38

37— Ở tại chỗ, xoay thân về phải để chuyển sang cung tấn hữu. Hai tay cùng đánh hồ trảo theo phương thẳng đứng

38— Quay chân phải xuôi chiều kim đồng hồ để trở lại trung bình tấn. Đỡ ngang về trái với thủ đao của bàn tay trái. Hữu quyền kéo về hông.

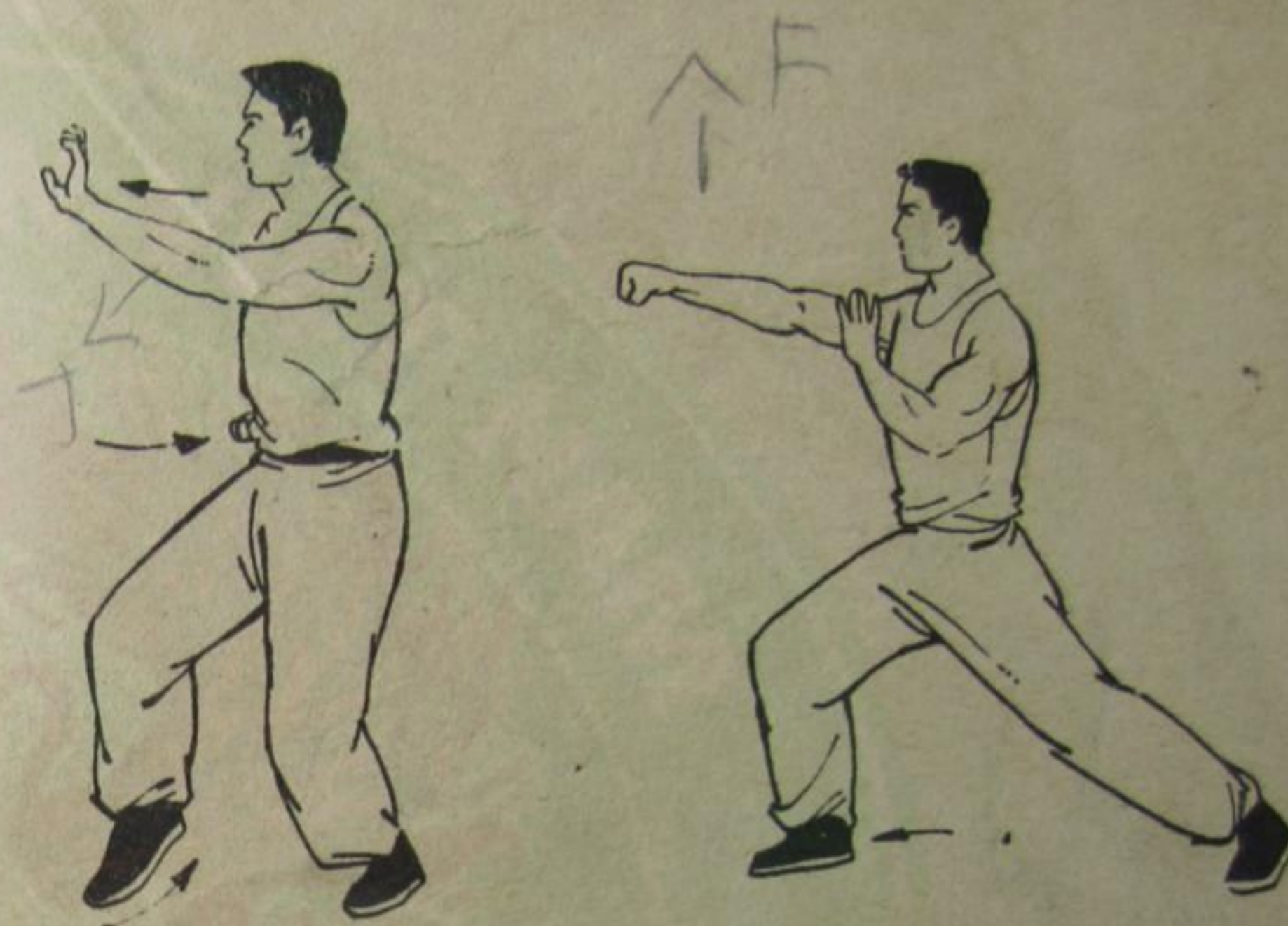


39

40

39— Hơi dịch người về trái (gần như ở tại chỗ) để chuyển sang cung tấn tả. Đấm hữu quyền ra phía trước (đấm nghịch)

40— Chân phải tiến lên một bước theo hướng đánh ở thức 39 để chuyển sang cung tấn hữu. Hai tay cũng đánh hồ trảo như ở thức 37.



41

42

41— Lặp lại thức 10

42— Lặp lại thức 11



43



44



45



46

43— Chân trái ở tại chỗ, chân phải xoay theo chiều kim đồng hồ góc 90 độ. Như vậy hai chân trở về trung bình tấn và ở trên đường thẳng của trục trung tâm bài thảo.

44— Lặp lại thức 39.

45— Lặp lại thức 40.

46— Kéo chân phải về để lặp lại thức 43 (hoặc 38)



47



48



49



50

47— Lặp lại thức 44 (hoặc 39)

48— Đá quyền cước chân phải từ phải sang trái, chạm lòng bàn tay trái. Tay trái đưa thẳng ngang tầm vai.

49— Hạ chân phải về sau, rút gối trái lên trong lúc đó gạt tả chưởng từ trên xuống.

50— Hạ chân trái để chuyển thành đinh tấn. Hữu quyền đưa lên...



51



52

51-- Xoay thân về trái và hai tay lặp lại thế chào long hồ xuất diện để chấm dứt bài thảo.

52-- Dạng hai chõ ra và đưa hai nắm tay ở ngang ngực, các đốt ngón tay hướng xuống đất, Lui chân trái...



53



54



55

53-- Rồi lui chân phải...

54-- ... về gần chân trái. Hai quyền hạ xuống hông...

55-- ... Rồi thả lỏng từ từ hai tay về tư thế tự nhiên ban đầu.

HẾT

77

ĐÓN ĐỌC

Quyển Thảo Thiếu Lâm Ngoại Gia

• **TIỂU LA HÁN**

• **HỒ HẠC SONG HÌNH QUYỀN**

(MÔN PHÁI HỒNG GIA QUYỀN)

MAI HOA THẢO

NHÀ XUẤT BẢN LONG AN

Chịu trách nhiệm xuất bản:

TRẦN VĂN KÍNH

Biên tập và trình bày:

VƯƠNG THỪA BÌNH

Bìa và minh họa: **TRÚC THANH**

Sửa bản in: **TRỌNG THỦY**

In 4.100 cuốn, khổ 13×19cm, tại Xí nghiệp in PHAN VĂN MĂNG
Long An. Số xuất bản: 97/LA.90. Kế hoạch xuất bản số 22/KH90
Cục xuất bản duyệt ngày 14-4-1990. In xong và nộp lưu chiểu tháng 6-1990