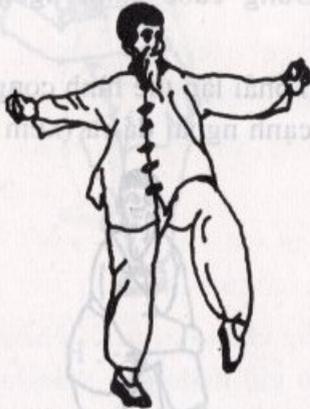




H 6



H 7



H 8



H 9

CHƯƠNG 3

BÁT QUÁI CHƯỜNG THUYẾT MINH ĐỒ

Bát Quái Chưởng được tập luyện đi trong vòng tròn. Ngay lúc đầu luyện tập vẽ, một hình tròn, đường kính của vòng tròn này bằng hai tay người đưa thẳng ra, đứng dựa theo biên hình tròn, dùng tay trái, chân trái sắp trong vòng tròn, yêu cầu đầu đỉnh ngang cầm, lưỡi cuống lên nóc họng, mũi hô hấp, sụp lưng xuống, ngay ngăn phần vai đến xương cùng, cánh tay trái hướng vào vòng tròn duỗi thẳng ra trước, cánh tay phải cong ở phía sau, hai cổ tay quay vào trong thụ chưởng, các ngón tay vểnh lên, xòe tròn miệng cụp, lòng bàn tay lõm vào. Miệng cụp bên cánh tay trái cao và bằng, mắt chăm chú miệng cụp, cánh tay phải ở dưới phía sau, khuỷu cong 90° ngang với trước ngực, bàn tay thẳng tới dưới khuỷu tay phải, tay không rời khuỷu, khuỷu không rời tay, thành đôi bàn tay đơn độc hình thức nên trái thủ hình bộ hình. cổ xoay sang trái, mắt nhìn bàn tay trái, toàn thân thả lỏng, tập trung ý niệm, cung chân xuống tấn, tấn càng

tay trái thấp, sức vận động càng mạnh.

Dựa theo hình, đi vòng tròn, đi như bị dính bước, đầu ngón chân không được đưa lên, gót chân cũng không được đưa lên cao, như đi bộ trên đất lầy lội, như thể giữ bước sợ trơn té. Khi chân đi trong vòng trong, toàn chân đạp lên trên đường tuyến, khi chân đi vòng ngoài, khi đi phải phối hợp hô hấp, trước thở sau hít, một bước một thở, một bước một hít.

Khi lúc chân sau bước qua chân trước, hai gối phải tiếp xúc với nhau mà qua, gọi là cắt đuôi, tiến vào trong không được đứt đoạn, hai gối tiếp tục tiếp xúc với nhau mà qua, bước chân không được chân cao chân thấp như sóng biển. Luyện tập đến khi nào cảm thấy tê thì đổi tay.

Hiểu tả thức đơn hoá chưởng thủ hình tức hình, tay phải chân phải trong vòng tròn, cánh tay phải duỗi thẳng về phía trước, cánh tay trái cong ra phía sau, bàn tay trái ở dưới khuỷu tay phải, yêu cầu tất cả bước đi và tả thức giống nhau, không ngừng thay nhau tập luyện.

THUYẾT MINH LUYỆN TẬP

Thân người đứng thẳng, chân trái nằm trong vòng tròn, chân phải nằm ở ngoài vòng, hai cánh tay thả rũ xuống, mắt nhìn về phía trước (xem hình 10).

Cong chân xuống tẩn, chân phải xuất bộ, cánh tay phải lập chưởng giơ lên tới ngang vai, lại chuyển động 45° sang hướng trái, mắt nhìn tay phải (hình 11).



H 10



H 11

Chân trái lên bước thành chân phải thực chân trái hư bộ, tay trái kinh qua dưới khuỷu tay phải lập chưởng xuyên ngang, mắt nhìn tay trái (xem hình 12). Trên động không ngừng, cánh tay trái tiếp tục hướng lên hình cong kinh qua trước mặt hướng trái, tay phải thì xuống dưới khuỷu tay trái, mắt nhìn theo tay trái (xem hình 13).

Chân phải lên trước, tay bất động (xem hình 14).
 Chân trái lên bước, tay bất động (xem hình 15). Như vậy không ngừng dùng bước như lột dính bước mà đi, huấn luyện hai chân, đến cánh tay có cảm giác phát tê, khi chân trái ở phía trước đổi thức.



H 12



H 13



H 14



H 15

Khi đổi thức, chân trái giữ bước, hai mũi chân tương hợp thành hình tam giác, tay bất động, mắt nhìn ngang hướng trái (xem hình H 16).

Chân trái xuất bộ thành chân phải thực chân trái hư bộ, chân phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (xem hình 17).



H 16



H 17

Chân phải lên bước thành chân trái thực chân phải hư bộ, tay bất động, mắt nhìn tay phải (xem hình 18).

Bộ bất động, cánh tay phải hướng hình cong bên phải, tay trái hướng xuống di chuyển đến dưới khuỷu tay phải (xem hình 19).



H 18



H 19

Chân trái lên bước, tay bất động (xem hình 20).

Trong quá trình luyện tập, chương trình nhất định phải chuẩn và chính xác (xem hình 21).



H 20



H 21

CHƯỜNG THỨ NHẤT ĐƠN HOÁN CHƯỜNG

ĐƠN HOÁN CHƯỜNG

Khẩu quyết:

*Xuất thủ thuận dịch ý,
Đề phòng tả hữu công,
Dịch thoái tiền túc khởi,
Dịch thoái hậu túc hành.*

(1) *Tả thức đơn hoán chường:* Khi đi đến phía trước chân trái (xem hình 1-1-1). Chân phải giữ bước, lưng quay hướng trái, tay bất động (xem hình 1-1-2).

Chân trái quay đầu trở lại, hướng trái xuất bộ thành tả cung bộ, cánh tay trái lập chường, từ dưới khuỷu tay trái Bình Xuyên Chường, mắt nhìn theo bàn tay phải (xem hình 1-1-3).



H 1-1-1



H 1-1-2

Trên động không ngừng, chân phải lên bước thành trái thực chân phải hư bộ, cánh tay phải tùy theo bước mà tiến về phía trước, mắt nhìn bàn tay phải (1-1-4). Hai cổ quay ngoài thành giữa chường (xem hình 1-1-5). Thân người hướng phải chuyển kèm theo hai cánh tay có hình cong bên phải, hai cổ tay quay vào trong thành thụ chường áp xuống chút xíu, đổi thành cánh tay phải đây cần cung, cánh tay trái ở tư thế kéo dây cung, sau đó đổi thức dễ dàng hơn, mắt nhìn theo tuyến di chuyển của bàn tay phải (xem hình 1-1-6).

CHÚ Ý: Bát quái chường mỗi một chường thức đều phải huấn luyện trái phải, thuyết minh quá trình hoạt động tả thức, mới có thể hiểu được quá trình hữu thức, do đó đơn giản nhất chỉ có tả thức, thuyết minh khi nhắm quyen, như thức dưới đây nhìn tuyến chưa di chuyển, thì không cần thuyết minh thêm.



H 1-1-3



H 1-1-4



H 1-1-5



H 1-1-6

PHẢN ÁP CHƯỜNG

Tả thức đơn hoàn chưởng, đi đến phía trước chân phải (1-2-1). Ngoài chân trái giữ bước mang theo cánh tay trái hoạt động hình cong mặt phẳng 180⁰. Di động phía

ngoài vòng tròn, thủ hình không thay đổi, mắt nhìn theo bàn tay trái (xem hình 1-2-2). Chân phải xuất bộ thành chân trái thực chân phải hư bộ, bàn tay phải từ dưới khuỷu tay trái Bình Xuyên Chưởng, cánh tay phải cùng lúc rút về, thu bàn tay về dưới khuỷu tay phải, mắt nhìn bàn tay phải, sau đó được gọi ngắn gọn là Bình Xuyên Chưởng (xem hình 1-2-3). Bước chân bất động, hai cánh tay xoay ngoài thành ngửa chưởng (1-2-4). Đổi bàn tay thành hữu thức (xem hình 1-2-5).



H 1-2-1



H 1-2-2



H 1-2-3



H 1-2-4



H 1-2-5

TRIỂN CỔ TAY VƯỢT QUA BÀN TAY

Tả thức đơn hoán chưởng, đi đến phía trước chân phải (xem hình 1-3-1). Chân trái đặt bước, trọng tâm di chuyển ở chân trái, cổ cánh tay trái quay vào trong, đưa khớp khuỷu tay lên, lòng bàn tay nghiêng xuống dưới, lưng tay hướng về bên trong, được gọi vắn tắt là xoay phía trong cổ tay trái, đồng thời lưng xoay về hướng trái, yêu cầu bước, lưng, cổ tay khi cử động là tất cả đều động, phối hợp nhịp nhàng, mới thể được cơ hội, mắt nhìn cổ tay trái (xem hình 1-3-2). Thừa thế trên, lên bước bên phải thành mã bộ, bàn tay phải do dưới nách trái hướng xuống ngoài gối dùng Phúc Chưởng tấn công đối phương, Phúc Chưởng bên bàn tay trái phân ra ở ngoài gối trái, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 1-3-3).

Chân phải lên bước thành chân trái thực chân phải

hư bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 1-3-4). Hai cổ tay xoay vòng ngoài thành ngựa chưởng (xem hình 1-3-5). Đổi bàn tay thành hữu thức (xem hình 1-3-6).



H 1-3-1



H 1-3-2



H 1-3-3



H 1-3-4



H 1-3-5



H 1-3-6

BẾ THÂN GIẤU CHƯỜNG

Tả thức đơn hoán chưởng, đi tới phía trước chân phải (xem hình 1-1-1). Chân bất động, cổ tay trái quay vào trong thành đảo lập chưởng, ngón cái hướng xuống, ngón út hướng lên, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 1-4-2). Chân trái giữ bước, chân phải thả xuống theo lưng phải di chuyển, gọi là bế thân, đồng thời bàn tay thường xuyên quay vào trong cổ tay, lưng tay hướng phần mặt bên trái, mắt vẫn nhìn vào vòng tròn (xem hình 1-4-3).

Đồng thời xuất bộ chân phải thành mã bộ, bàn tay phải từ nơi mắt trái hướng xuống bên phải giấu chưởng tới ngoài gối bên phải, bàn tay trái phân ra ở ngoài gối bên trái, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 1-4-4). Giấu chưởng là dùng cảm chưởng để tấn công đối phương,

vượt qua chưởng để dùng tiểu ngư để tấn công người. Bên phải xuất bộ thành chân trái thực chân phải hư bộ, bên phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 1-4-5). Hai cổ tay xoay ra ngoài thành ngửa chưởng (xem hình 1-4-6). Đổi chưởng thành hữu thức (xem hình 1-4-7).



H 1-4-1



H 1-4-2



H 1-4-3



H 1-4-4



H 1-4-5

H 1-4-6

H 1-4-7

NÂNG ĐẦU CHƯỜNG

Tả thức đơn hoán chưởng, đi đến trước chân trái (1-5-1). Chân phải xuất bộ ngang, chân trái theo bước thu về điểm hư bên cạnh chân phải, cánh tay trái quay ra ngoài

thành ngựa chưởng. Trên chuyển động không ngừng, chưởng về khuỷu cong của cánh tay trái đến nâng cánh tay trái bên mặt, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 1-5-2, xem hình 1-5-3). Chân trái ngoài giữ bước, thân phải thuận chuyển theo cùng cánh tay trái vượt qua bộ phận đầu vờ lên vai phải, cánh tay phải không chuyển động, mắt nhìn theo tay trái (xem hình 1-5-4).

Chân phải xuất bộ thành mã bộ, tay phải từ dưới nách trái giấu chưởng đến ngoài gối phải, bàn tay trái phân ra ngoài gối trái, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 1-5-5). Chân phải xuất bộ thành chân tả thực chân hữu hư bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 1-5-6). Hai cổ tay xoay ngoài thành ngựa chưởng (xem hình 1-5-7). Đổi chưởng thành hữu thức (xem hình 1-5-8).



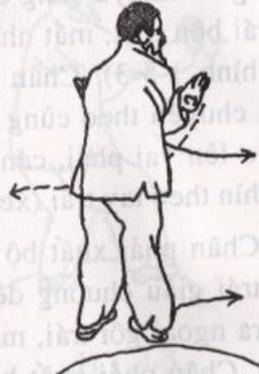
H 1-5-1



H 1-5-2



H 1-5-3



H 1-5-4



H 1-5-5



H 1-5-6



H 1-5-7



H 1-5-8

RÚT THÂN XUẤT CHƯỜNG

Tả thức đơn hoán chưởng, đi đến phía trước chân trái (xem hình 1-6-1). Chân phải xuất bộ ngang, chân trái theo bước thành chân phải thực chân trái hư, tay bất động (xem hình 1-6-2). Chân trái xuất bộ xéo, tay trái theo hướng trái chuyển dời, mắt tay trái vẫn nhìn tay trái (xem hình 1-6-3).



H 1-6-1



H 1-6-2

Chân phải lên bước tới bên cạnh chân trái, như ngưng mà không phải ngưng, bàn tay phải từ dưới khuỷu tay trái xuyên ra, bàn tay trái rút về sau bàn tay phải, lưng bàn tay phải hướng trái, lòng bàn tay phải hướng phải, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 1-6-4). Thừa thế trên, chân phải lập tức hướng phía trước bước xéo lên, chân trái theo bước, mang theo thân thể dùng giục trợ sức cho hai cánh tay đánh ra song chưởng, 10 ngón hai bàn tay hướng lên, dùng cơ bắp của tiểu như thế đánh ra. Dùng 3 động tác trên hơi còn dư, không được có hiện tượng đình trệ (xem hình 1-6-5). Chân trái trở người hướng bên trái xuất bộ, bên trái võ tay, mắt nhìn theo tay trái (xem hình 1-6-6).



H 1-6-3



H 1-6-4



H 1-6-5



H 1-6-6

Chân phải xuất bộ thành chân trái thực chân phải hư, tay phải xuyên chưởng, mắt nhìn tay phải (xem hình 1-6-7). Hai cánh tay xoay ngoài thành ngửa chưởng (xem hình 1-6-8). Đổi chưởng thành hữu thức (xem hình 1-6-9).



H 1-6-7



H 1-6-8



H 1-6-9

QUI HÌNH CHƯỜNG

Tả thức đơn hoán chưởng, đi đến phía trước chân trái (1-7-1). Chân phải lui bước, chân trái theo bước, cánh tay trái cong khuỷu, từ trái kinh qua trước mặt hình cong vờ đến ngoài gối trái, tiếp theo vờ cao lên trái, mắt nhìn theo tay (1-7-2, 1-7-3).



H 1-7-1



H 1-7-2



H 1-7-3

Chân trái giữ bước, tay phải kinh qua dưới nách trái hướng thẳng xuyên lên, bàn tay ngửa lên, tay trái thu về dưới nách phải, lưng tay dựa vào người, mắt nhìn theo lên bàn tay phải (1-7-4). Bộ bất động, lưng xoay vòng về hướng trái, hai cổ tay thả xuống, khuỷu tay trái đưa cao, mắt nhìn cổ tay trái (1-7-5). Thừa thế trên, chân trái chen bước phía sau, cùng ngón út chân trái hợp lại, thành bước hình tam giác, thân tùy theo bước di chuyển về bên

trái, cổ tay trái lật xong dưới nách trái, cổ tay cong bàn tay ngửa lên, ngón tay hướng trái, bàn tay phải đến dưới cằm phải (1-7-6).

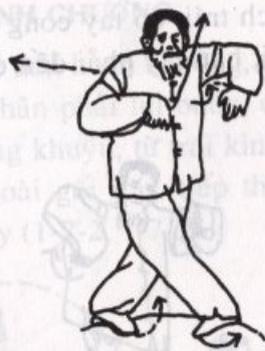


H 1-7-4

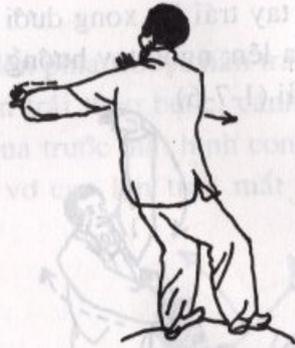


H 1-7-5

Trên di động không ngừng, thân tiếp tục di chuyển sang trái, bước chuyển thành hai chân song song, cánh tay trái ngửa chưởng ngược thẳng ra; tay phải ngửa chưởng do dưới cằm phải đến bên mặt trái, lòng bàn tay hướng về mặt, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 1-7-7).



H 1-7-6



H 1-7-7

Bộ bát động, cổ tay tái xoay ngoài thành ngựa chưởng, lưng chuyển hướng phải kèm theo bàn tay phải kinh qua trước mặt hình cong hướng phải, cùng lúc bàn tay trái kinh qua trước ngực xuyên tới dưới khuỷu phải, hai bàn tay đều hướng lên, mắt nhìn cánh tay phải (1-7-8). Hai cổ tay xoay vào trong thành chưởng, đổi thành hữu đơn hoán chưởng (1-7-9).



H 1-7-8



H 1-7-9

PHẢN ÁP VÀ PHẢN GIÁM CHƯỜNG

Tả thức đơn hoán chưởng, bước đến trước chân phải (1-8-1). Ngoài chân trái giữ bước, mang cùng mặt phẳng cánh tay trái hình cong hướng hoạt động bên phải 180°, cánh tay trái di động đến vòng ngoài, thủ hình không thay đổi, mắt nhìn theo bàn tay trái (1-8-2).

Bộ bát động, chân phải đưa lên cao, hai cổ tay đều xoay ra ngoài thành ngựa chưởng (1-8-3). Chân phải hướng phải cạnh ngoài tung cước, cánh tay phải cùng hướng phải đổi thành hình cong đối chưởng, mắt nhìn theo cước phải. Dùng hai động tác trên hợp thành một hình tròn (1-8-4).

Chân phải rơi xuống đất, thành hữu đơn hoán chưởng (xem hình 1-8-5). Chân trái lui bước, chân phải theo bước, hai cánh tay buông xuống di chuyển sang hướng trái, mắt nhìn hai cánh tay (1-8-6).

Chân phải tiến bước, chân trái theo bước, hai cánh tay do dưới hình cong bên trái hướng lên, giảo mắt nhìn hai cánh tay (1-8-7). Chân trái giữ bước, cánh tay phải thả xuống, từ phải sang trái kinh qua trước phần bụng dưới bề trước gối phải, cánh tay trái ngựa chưởng kéo cao lên trên vai, mắt nhìn cánh tay trái (1-8-8).



H 1-8-1



H 1-8-2



H 1-8-3



H 1-8-4



H 1-8-5



H 1-8-6



H 1-8-7



H 1-8-8

Sau khi chân trái trở thân lại xuất bộ, hư điểm thành chân phải thực chân trái hư bộ, cánh tay trái từ bên phải hướng xuống giảm hướng bên trái thành một nửa hình tròn lập thể, cao và ngang vai, mặt hướng trong

vòng tròn, mắt nhìn bàn tay trái (1-8-9). Chân phải lên bước thành chân tả thực chân phải hư bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (1-8-10). Hai cổ tay xoay ra ngoài thành ngửa chưởng (1-8-11). Đổi chưởng thành hữu thức (1-8-12).



H 1-8-9



H 1-8-10



H 1-8-11



H 1-8-12

CHƯƠNG THỨ 2

TẤU THÂN CHƯỜNG

TẤU THÂN CHƯỜNG

Khẩu quyết

*Địch tiến ta chạy tránh đòn lợi hại,
Nhường địch ra tay vị trí trống không,
Quay đầu đột kích thường trúng đích,
Chuẩn bị thành thắng có công to.*

Tả thức đơn hoàn chưởng, bước tới phía trước chân trái (2-1-1). Chân phải giữ bước, lưng chuyển hướng sang trái, tay bất động (xem hình 2-1-2). Chân trái quay trở lại xuất bộ phía trái thành tả cung bộ,



H 2-1-1



H 2-1-2

Tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (2-1-3). Chân phải bước xéo lên, chân trái theo bước thành giữ bước, thân thể di chuyển trở về, cánh tay phải xuyên lên thành ngửa chưởng, cánh tay trái khuỷu cong ở trước ngực, bàn tay trái nằm ở dưới nách phải, bàn tay hướng ra ngoài, thân người đứng thẳng, mắt nhìn phía trước bên trái (2-1-4).



H 2-1-3

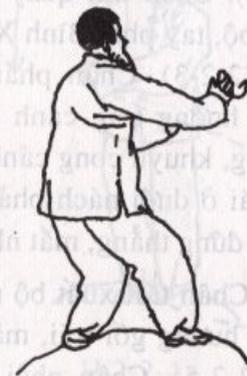


H 2-1-4

Chân trái xuất bị ngang thành cung bộ, tay trái vờ hướng gối trái, mắt nhìn tay trái (2-1-5). Chân phải bước lên thành chân trái thực chân phải hư bộ, chân phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (2-1-6). Hai cổ tay xoay ra ngoài thành ngửa chưởng (2-1-7). Đổi chưởng thành hữu thức (2-1-8).



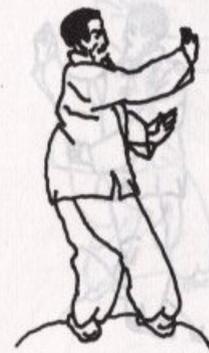
H 2-1-5



H 2-1-6



H 2-1-7



H 2-1-8

TẨU THÂN HỒI ĐẦU CHƯỜNG

Tả thức đơn hoán chưởng, bước tới phía trước chân trái (2-2-2). Chân trái quay về hướng trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (2-2-3). Chân phải giữ bước, thân di chuyển trở người hướng trái, cánh tay phải xuyên lên thành ngựa chưởng, khuỷu cong cánh tay trái nằm ở trước ngực, bàn tay trái ở dưới nách phải, bàn tay hướng ra ngoài, thân người đứng thẳng, mắt nhìn phía trước bên trái (2-2-4).

Chân trái xuất bộ ngang thành tả cung bộ, tay trái vờ về hướng gối trái, mắt nhìn về hướng phía trước bên trái (2-2-5). Chân phải bước lên thành chân trái thực chân phải hư bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (2-2-6). Hai cổ tay xoay ra ngoài thành ngựa chưởng (2-2-7). Đổi chưởng thành hữu thức (2-2-8).



H 2-2-1



H 2-2-2



H 2-2-3



H 2-2-4



H 2-2-5



H 2-2-6



H 2-2-7



H 2-2-8

DI CHUYỂN THÀNH CHƯỜNG

Tả thức đơn hoán chưởng, bước tới phía trước chân phải (xem hình 2-3-1).



H 2-3-1



H 2-3-2

Chân trái đặt bước, tay bất động (2-3-2). Chân phải giữ bước, lưng hướng trái di chuyển cả thân, cánh tay phải xoay người lên thành ngửa chưởng, cánh tay trái cong ở trước ngực, bàn tay phải ở dưới nách phải, bàn tay hướng ra ngoài, người đứng thẳng, mắt nhìn phía trước bên trái (2-3-3).

Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay phải vơ sang hướng gối trái, mắt nhìn phía trước hướng trái (2-3-4).

Chân phải bước lên thành chân tả thực chân hữu hư bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (xem 2-3-5). Hai cổ tay xoay ra ngoài thành ngửa chưởng (2-3-6). Đổi chưởng thành hữu thức (2-3-7).



H 2-3-3



H 2-3-4

Chân trái đặt bước, tay bất động (2-3-5). Chân phải giữ bước, lưng hướng trái thì chuyển cả thân hướng tay phải xoay ngược lên thành ngựa chưởng, cánh tay phải cong ở trước, bàn tay ở dưới nách phải tay hướng ra ngoài, thẳng, mắt nhìn thẳng (2-3-3).

Chân trái bước lên thành tả cung bộ, tay phải và sang hướng phải, mắt nhìn phía trước (2-3-4).

Chân trái lên thành tả cung bộ, tay phải và tay trái (xem 2-3-2). Hai cánh tay xoay ra ngoài thành ngựa chưởng (2-3-3) chưởng hướng trước (xem hình 2-3-1).



H 2-3-5



H 2-2-6



H 2-3-7

TẨU THÂN LUNG CHUỖNG

Tả thức đơn hoán chuỗng, bước tới phía trước chân phải (2-4-1). Chân trái đặt bước thành chân tả thực chân hữu hư bộ, tay bất động (2-4-2). Chân phải bước lên thành hữu cung bộ, tay phải ở dưới khuỷu tay trái Bình Xuyên Chuỗng, mắt nhìn bàn tay phải (2-4-3). Hồi thân chuyển sang trái thành tả cung bộ, cánh tay trái bàn tay ngửa lên, theo thân di động, hình cong mặt phẳng trên lưng chuỗng, mắt nhìn tay trái (2-4-4).



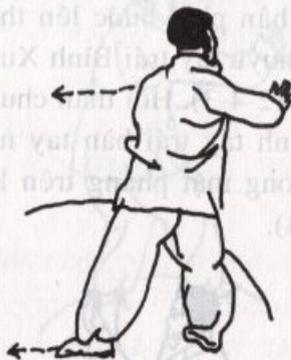
H 2-4-1



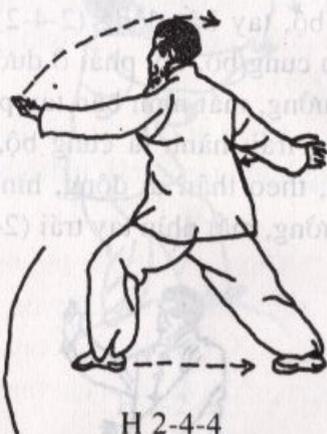
H 2-4-2

Trước cánh tay trái hướng lên cong thành thẳng góc gồm từ trái sang phải tới bên phải của mặt, chân trái cùng lúc thu về nơi bên trong chân phải đứng thẳng, mắt nhìn tay trái (2-4-5). Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay trái vờ đến gối, mắt nhìn tay trái (2-4-5). Chân phải bước lên thành chân tả thực chân phải hư, tay phải ở dưới

khủy tay trái Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (2-4-7). Hai cổ tay xoay ra ngoài thành ngửa chưởng (2-4-8). Đổi chưởng thành hữu thức (2-4-9).



H 2-4-3



H 2-4-4



H 2-4-5



H 2-4-6



H 2-4-7



H 2-4-8



H 2-4-9

TẤU THÂN HỒI LÂU CHƯỜNG

Tả thức đơn hoán chưởng, bước tới phía trước chân trái (2-5-2). Thân di chuyển theo hướng trái trở lại, cùng lúc lưng cước phải đá gót chân trái, cánh tay phải xuyên lên

thành ngựa chưởng, khuỷu cong cánh tay trái nằm ở trước ngực, bàn tay hướng ra ngoài, thành thế độc lập, mắt nhìn ngang về hướng trái (2-5-3).



H 2-5-1



H 2-5-2



H 2-5-3



H 2-5-4



H 2-5-5

Chân phải nhảy về phía sau một bước dài, thành thức thấp chân phải thực chân phải hư, hai tay vờ xuống ngay dưới gối trái, trên phải dưới trái, mắt nhìn hai tay (2-5-4).

Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay trái vờ hướng gối trái, mắt nhìn phía trước bên trái (2-5-5, 2-5-6).

Chân phải bước lên, tay phải Bình Xuyên Chưởng móng, mắt nhìn tay phải (2-5-7). Hai cổ tay xoay ra ngoài thành ngựa chưởng (2-5-8). Đổi chưởng thành hữu thức (xem hình 2-5-9).



H 2-5-6



H 2-5-7



H 2-5-8



H 2-5-9

TẤU THÂN VỜ ĐẨY CHƯỜNG

Tả thức đơn hoán chưởng, bước tới phía trước chân trái (xem hình 2-6-1). Chân phải giữ bước, lưng di chuyển theo hướng trái, tay bất động (2-6-2). Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (2-6-3). Chân phải giữ bước, lưng di chuyển theo thân về hướng trái, cánh tay phải xuyên lên thành ngựa chưởng, khuỷu cong cánh tay trái bằm ngay trước ngực, bàn tay trái ở dưới nách phải, bàn tay hướng ra ngoài, thân người đứng thẳng (Xem hình 2-6-4).



H 2-6-1



H 2-6-2

Chân trái xuất bộ, hướng trái hư điểm thành chân phải. Chân trái đặt trước, tay trái vờ ngang gối, mắt nhìn tay trái (2-6-5). Thừa thế trên tay trái tiếp tục vờ lên đến trên đầu thành phải ngựa chưởng, chân phải bước lên thành mã bộ vùng lúc tay phải do dưới bên phải lại có hình cong hướng lên đẩy chưởng, bộ đến tay đến, nhịp nhàng cùng lúc, mắt nhìn theo tay phải (2-6-6, 2-6-7). Chân phải giữ bước, cánh tay phải thả lỏng xuống từ bên phải sang bên trái thành hình cong bế thân ở phía dưới, cánh tay trái ngựa chưởng lên để lên trên thân, mắt nhìn cánh tay phải (2-6-8).



H 2-6-3



H 2-6-4



H 2-6-5



H 2-6-6

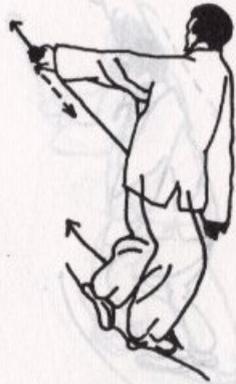


H 2-6-7



H 2-6-8

Chân trái xuất bộ, hướng trái hư điểm thành chân phải thực chân trái hư bộ, từ cánh tay phải hướng xuống hình cong phần giảm sang trái, cao và bằng ngang vai, lại thêm một hình cong 180° , mặt hướng trong vòng tròn, mắt nhìn bàn tay trái (hình 2-6-9). Chân phải bước lên thành chân tả thực chân trái hư bộ, bàn tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (2-6-10). Hai cổ tay xoay ngoài thành ngựa hững (2-6-11). Đổi chưởng thành hữu thức (2-6-12).



H 2-6-9



H 2-6-10



H 2-6-11



H 2-6-12

CHÔNG LỘN QUY TRÌNH CHƯỜNG

Tả thức đơn hoán chường, bước tới phía trước chân phải (xem hình 2-7-1). Giữ bước ngoài chân trái, thân tùy bước di chuyển sang phải, tay bất động (2-7-3). Bàn tay trái lại từ dưới cánh phải đẩy ra, cánh tay phải phản ngửa chường đưa cao lên đầu, mắt nhìn bàn tay trái (2-7-4).



H 2-7-1



H 2-7-2



H 2-7-3



H 2-7-4

Chân phải đặt bước thành chân phải thật, chân trái hữ, lưng cong về bên phải, kéo theo khuỷu tay cong của cánh tay phải phải ngửa chưởng kinh qua đầu áp xuống hướng tay phải, cánh tay trái cũng có khuỷu cong phản ngửa chưởng đưa cao lên đầu, mắt nhìn bàn tay phải (2-7-5).

Chân trái giữ bước chân phải lui bước thành tả cung bộ, cánh tay trái phía trước xoay vào trong thành ngửa chưởng lộn thân ở trước ngực thành 90^0 , cánh tay phải thả xuống ngang hông phải, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 2-7-6).

Chân phải tiến bước đến bên cạnh chân trái, cánh tay phải từ dưới hướng phía trước bên trái khiêu chưởng (xem hình 2-7-7).

Trên động không ngừng, chân phải lui bước, chân trái theo bước, bàn tay phải chống trở lại tới trước vai phải, tay trái bất động, mắt nhìn tay phải (xem hình 2-7-8).

Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay trái vờ ngang gối, cánh tay phải ngửa chưởng Bình Xuyên, tay trái Phúc Chưởng thu về trên khuỷu tay phải, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 2-7-10).



H 2-7-5



H 2-7-6



H 2-7-7



H 2-7-8



H 2-7-9



H 2-7-10

Gót phải xoay vòng phía trong, lưng hướng bên trái di chuyển thành chân phải thực chân trái hư bộ, hai cổ của hai tay thả xuống tay phải phản xuất xoay ra ngoài, cổ tay trái xoay vào trong, đến trước hai vai (2-7-11). Thừa thế trên, khuỷu ngón tay trái đưa lên cao, cổ tay trái lật xuống nách trái, bàn tay cổ tay xong hướng lên, cước trái chen chân sau. Thân tiếp tục hướng trái di chuyển, hình cong kinh qua sau lưng phản xuyên chưởng song qua hướng trái duỗi thẳng, ngón tay hướng trái, bàn tay phải xoay ra ngoài thành ngửa chưởng, hướng cầm dưới bàn tay phải xuyên ra, mắt nhìn cổ tay trái (2-7-12, 2-7-13).

Đổi thành tay phải kinh qua bên trái bộ phận mặt theo lưng sang phải kinh qua bên trái bộ phận mặt, đổi

thành hữu thức đơn hoán chưởng, cánh tay trái ở dưới hình cong cánh tay phải, hữu thức đơn hoán hướng, (xem hình 2-7-14). Về sau còn gọi là quy trình hoán chưởng.



H 2-7-11



H 2-7-12



H 2-7-13



H 2-7-14

TẤU THÂN CÁI TƯỚC QUYỀN

Tả thức đơn hoán chưởng, bước tới phía trước chân phải (2-8-1). Chân trái đặt bước, tay bất động (2-8-2). Chân phải bước lên thành hữu cung bộ, cánh tay phải ở dưới cánh tay trái Bình Xuyên Chưởng, cánh tay trái thu chưởng về tới trên khuỷu tay phải, mắt nhìn bàn tay phải (2-8-3).



H 2-8-1



H 2-8-2

Chân trái trở thân lại thành tả cung bộ, cánh tay trái hình cong hướng lên bên trái áp đảo, thành một tập thể nửa hình tròn, lòng bàn tay hướng lên, cổ cánh tay trái quay vào trong thành phản ngựa chưởng, triển khai thẳng về bên trái, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 2-8-4). Chân phải hướng sang chân trái giữ bước, tay phải trước giảm, mặt phẳng nửa hình tròn, lòng bàn tay hướng lên, mắt nhìn tay phải (xem hình 2-8-5). Sau chân trái quét một nửa hình tròn, tay trái phản thám lại một mặt

phẳng nửa hình tròn, lưng tay hướng lên, cánh tay phải ngựa chưởng triển khai thẳng ra phía sau, mắt nhìn tay trái (2-8-6). Chân phải lại hướng sang chân trái giữ bước, chân trái đưa lên thành thế độc lập, tay phải đưa cao từ phải sang hướng bên trái hình cong bổ xuống. Cánh tay trái phản ngựa chưởng triển khai xéo bên trái, mắt nhìn tay phải (2-8-7).

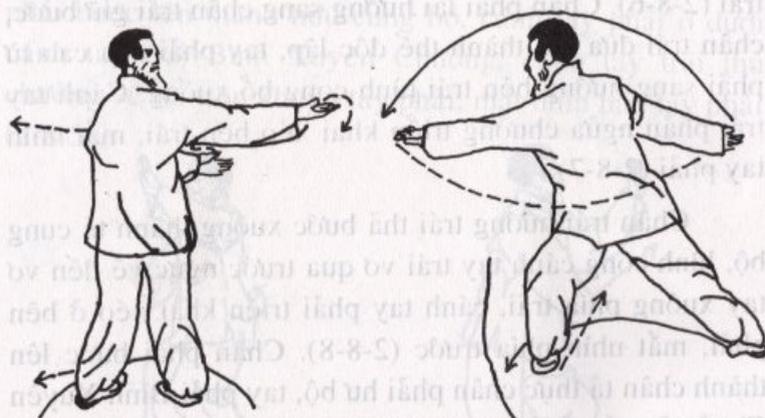
Chân trái hướng trái thả bước xuống thành tả cung bộ, hình cong cánh tay trái vờ qua trước ngực về đến vờ tay xuống phía trái, cánh tay phải triển khai xéo ở bên phải, mắt nhìn phía trước (2-8-8). Chân phải bước lên thành chân tả thực chân phải hư bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (2-8-9). Hai cổ tay quay ra ngoài thành ngựa chưởng (2-8-10). Đổi chưởng thành hữu thức (2-8-11).



H 2-8-3



H 2-8-4



H 2-8-5

H 2-8-6



H 2-8-7



H 2-8-8



H 2-8-9



H 2-8-10



H 2-8-11

CHƯỜNG THỨ 3 CHUYỂN THÂN CHƯỜNG

CHUYỂN THÂN CHƯỜNG

Khẩu Quyết:

Địch chính ta chính kỳ,

Địch kỳ ta kỳ chính,

Nhu thân lu đà vĩ,

Thuận thủy giá khinh châu.

Tả thức tẩu chưởng, bước tới phía trước chân trái (xem hình 3-1-1). Chân phải ngoài đặt bước, thân sau ngửa hướng phải di chuyển, cánh tay trái duỗi thẳng thân lật qua, tay tùy theo thân chuyển động biến thành ngửa chưởng, mắt nhìn bàn tay trái (3-1-2).

Xoay động thân thể đảo qua 360⁰, chân trái đưa lên còn rơi xuống chỗ cũ, thư hình bộ hình phương hướng đều không biến động, còn trở lại thành nguyên thức (3-1-3, 3-1-4).



H 3-1-1



H 3-1-2



H 3-1-3



H 3-1-4

CHUYỂN THÂN KHOA CHƯỜNG

Tả thức tẩu chưởng, bước tới phía trước chân trái (3-2-1). Chân phải đặt bước ngoài, thân sau ngửa hướng bên phải di chuyển, cánh tay trái duỗi thẳng, tùy theo thân chuyển

lật qua thành ngựa chưởng, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 3-2-2). Chân trái giữ bước, lưng tiếp tục chuyển sang phải, cánh tay trái lật lên trên đầu, bàn tay trái rơi xuống ngoài vai phải. Cánh tay trái để ngang trước ngực, cánh tay phải để ngang dưới cánh tay trái, bàn tay để ở dưới nách trái, mắt nhìn bàn tay trái (3-2-3).



H 3-2-1



H 3-2-2



H 3-2-3



H 3-2-4

Chân phải xuất bộ ngang, hai cánh tay hướng xuống khoa chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 3-2-4). Chân phải bước lên thành chân trái thực chân phải hư bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng (3-2-5). Hai cổ tay quay vòng ngoài thành ngựa chưởng (3-2-6). Đối chưởng thành hữu thức (xem hình 3-2-7).



H 3-2-5



H 3-2-6



H 3-2-7

CHUYỂN THÂN THẨM CHƯỜNG

Tả thức tẩu chưởng (di chuyển bàn tay trái), đến phía trước chân trái (3-3-1). Chân phải đặt bước ngoài, thân sau ngửa hướng di chuyển sang phải, cánh tay trái thẳng tùy theo thân chuyển động lật qua, mắt nhìn bàn tay trái (3-3-2). Chân trái bước lên, tay trái hồi thân vờ tới bên phải cạnh vai phải lộn xuống, bên trái lật hướng lên, cánh tay trái Phức Chưởng tùy theo thân thể chuyển động còn hướng vào đang vòng tròn đưa lên trên đầu, cánh tay phải không động, mặt nhìn cánh tay trái (xem hình 3-3-3). Tay trái vờ tới vai phải, cánh tay phải giữa chưởng ở trong cánh tay trái hướng lên thám chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 3-3-4).



H 3-3-1



H 3-3-2

Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay trái vờ tay, mắt nhìn tay trái (3-3-5). Chân phải bước lên thành chân

trái thực bộ chân phải hư bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (3-3-6). Hai cổ tay xoay ngoài thành ngựa chưởng (3-3-7). Đổi chưởng thành hữu thức (3-3-8).



H 3-3-3



H 3-3-4



H 3-3-5



H 3-3-6



H 3-3-7



H 3-3-8

CHUYỂN THÂN SONG LÂU CHƯỜNG

Tả thức tẩu chưởng bước đến phía trước chân trái (3-4-1). Chân phải đặt bước ngoài, thân sau giữa di chuyển hướng phải, cánh tay trái duỗi thẳng theo thân đảo (3-4-2). Thừa thế trên tiếp tục di chuyển bên phải 360° , hai chân thành giao chéo nhau, cánh tay trái đảo thành Phục Chưởng ở trên đầu, vì thân thể chuyển động trong cùng trở về hướng trong vòng tròn (3-4-3).



H 3-4-1



H 3-4-2



H 3-4-3



H 3-4-4

Trên động không ngừng, lưng di chuyển hướng phải, tay phải vơ sang phải, cánh tay trái thả xuống, mắt nhìn tay phải (3-4-4), tay phải tiếp tục hướng lên vơ sang

vai trái, cánh tay trái ở trong cánh tay phải giữa chưởng lên, tay phải thu xuống nách trái, cùng lúc chân trái bước lên, mắt nhìn tay trái (3-4-5). Hai cổ tay xoay vào trong trở lại thành nguyên thức (3-4-6).

(Thấm chưởng: là giữa chưởng nghiêng đưa thẳng ra hướng trên, dùng các đầu ngón tay tiếp xúc với đối phương, gọi là thấm chưởng).



H 3-4-5



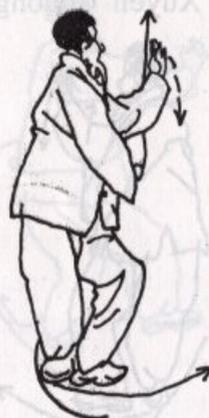
H 3-4-6

BẾ CHƯỚNG CHUYỂN THÂN

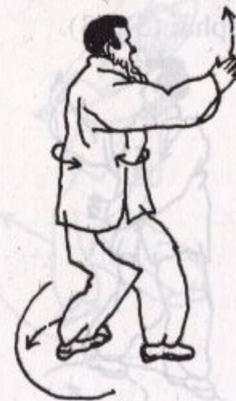
Tả thức tẩu chưởng, bước đến phía trước chân phải (xem hình 3-5-1). Chân trái đặt bước, tay bất động (3-5-2). Chân phải bước lên thành hữu tư bộ, cánh tay phải từ dưới khuỷu tay Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (3-5-3). Chân trái đặt bước, thân sâu giữa di chuyển hướng trái, mắt nhìn bàn tay phải (3-5-4). Xoay chuyển thân thể 360°, chân phải đưa lên trở về rơi xuống chỗ cũ, đổi thành hữu thức.



H 3-5-1



H 3-5-2



H 3-5-3



H 3-5-4



H 3-5-5

BẾ CHUYỂN LÂU CÁI CHƯỜNG

Tả thức tẩu chưởng, bước tới phía trước chân phải (3-6-1). Chân trái đặt trước, tay bất động (3-6-2). Chân phải bước lên thành chân trái thật chân phải hư bộ, cánh tay phải từ dưới khuỷu tay trái Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (3-6-3). Chân trái đặt trước, tay bất động (3-6-2). Chân phải bước lên thành chân trái thật chân phải hư bộ, cánh tay phải từ dưới khuỷu tay trái Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (3-6-3).



H 3-6-1



H 3-6-2

Chân trái đặt trước, thân sau ngửa di chuyển hướng trái, cánh tay phải theo chuyển động thân thể đảo thành ngửa chưởng, mắt nhìn tay phải (3-6-4). Chân trái bước lên trả thân về, tay phải vờ đến vai trái, cùng lúc cánh tay trái ngang trước ngực, bàn tay trái ở dưới nách phải, mắt nhìn ngang bên trái, cánh tay phải tiếp tục vờ hình cong xuống tới bên phải, sau thành phản ngửa chưởng, cánh tay trái hình cong hướng lên sang trái thành ngửa chưởng, mắt nhìn bàn tay trái (3-6-5). Chân phải tiến bước tới bên cạnh chân trái, cổ tay phải xoay vào trong thành lập chưởng hình cong kinh qua đầu, đánh thốc về phía trước, tiếp đó hai tay nắm thành quyền, mắt nhìn song quyền (xem hình 3-6-6).



H 3-6-3



H 3-6-4

Tiếp tục hia quyền kéo trở về trước vai, chân phải lui trước, chân trái theo bước lui, mắt nhìn phía trước bên trái (3-6-7). Chân trái xuất bộ xéo, cánh tay trái ngửa chưởng chuyển dời lên trên, mắt nhìn tay trái (3-6-8). Chân phải theo tới cạnh chân trái, cánh tay phải ngửa chưởng ở trong cánh tay trái xuyên lên, tay trái ở dưới ngoài cánh tay phải vờ đến khuỷu tay, mắt nhìn lên tay phải (3-6-9).



H 3-6-5



H 3-6-6

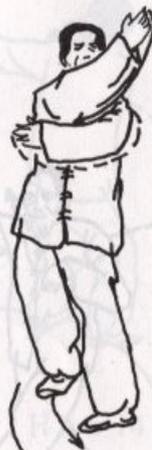
Tiếp theo ngửa chưởng cánh tay phải hướng lên xoay theo hướng phải, cánh tay trái rút về, hai bàn tay hợp lại, đầu thu về trước ngực, mắt nhìn hai bàn tay (3-6-10). Chân trái đặt bước, thân chuyển về bên phải, hai cổ tay thả xuống, cánh tay phải theo thân thể chuyển động sang hướng trái, ở trên khuỷu tay trái, phần ngửa chưởng xuyên đến trước nách trái (xem hình 3-6-12).



H 3-6-7



H 3-6-8



H 3-6-9



H 3-6-10



H 3-6-11



H 3-6-12

Chân trái chen bước sau, cùng ngón út chân phải tương hợp, thành bộ phận hình tam giác, thân thể theo bước chuyển động sang hướng trái, hai cổ tay tay thả xuống khuỷu tay đưa cao lên, lật cổ tay trái xuống dưới nách phải, cổ tay cong bàn tay ngửa lên, ngón tay hướng sang trái, cánh tay phải khuỷu tay cong ngửa về dưới cầm phải, mắt nhìn tay trái (3-6-13). Trên động không ngừng, thân thể tiếp



H 3-5-13

tục di chuyển hướng trái, bước chuyển thành hai chân xéo song song, cánh tay trái phản ngửa chưởng duỗi thành, tay phải ngửa chưởng do từ dưới cầm phải tới bên mặt trái, lòng bàn tay hướng lên mặt, mắt nhìn bàn tay trái (3-6-14). Cổ tay trái xoay ngoài thành ngửa chưởng, lưng di chuyển theo hướng phải, mang cùng bàn tay phải kinh qua hình cong trước mặt hướng phải, đồng thời bàn tay trái kinh qua trước ngực xuyên đến dưới khuỷu tay phải, hai cổ tay xoay vào trong thành thụ chưởng, đổi thành hữu đôn hoá chưởng (3-6-15).



H 3-6-14



H 3-6-15

TẢ THỨC TẨU CHƯỜNG

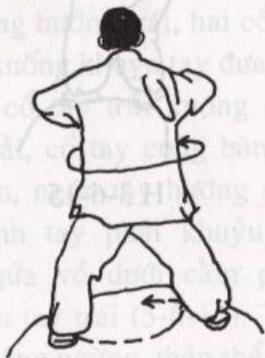
Tả thức tẩu chường, bước đến phía trước chân phải (xem hình 3-7-1). Chân trái đặt bước, lưng chuyển sang trái, cánh tay trái triển cổ tay, mắt nhìn tay trái (3-7-2). Chân phải nhiều bước 270° thành mã bộ, mắt hướng vòng ngoài, cánh tay phải khuỷu tay, mắt nhìn phía trước (3-7-3).



H 3-7-1



H 3-7-2



H 3-7-3



H 3-7-4

Chân trái đặt bước thành chân phải thực bộ chân trái hư bộ, thân thể xoay chuyển sang hướng trái, hai tay lập chường tương hợp, mắt nhìn hai bàn tay (3-7-4).

Trên động không ngừng, tiếp đó chân phải lại nhiều bước 270° , thành hữu cung bộ thụ hưởng cùng hai tay đánh ra, mắt nhìn hai bàn tay (3-7-5). Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, vờ tay trái, mắt nhìn tay trái (xem hình 3-7-6).



H 3-7-4



H 3-7-5



H 3-7-6



H 3-7-7

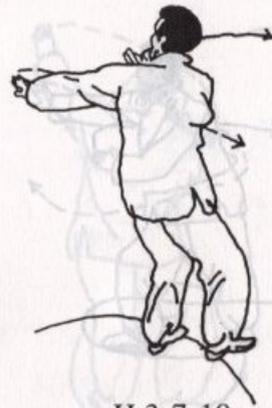
Chân phải giữ bước, cánh tay phải chưởng xuyên lên, mắt nhìn phía trước bên trái (3-7-7). Qui bình hoán chưởng (3-7-8, 3-7-9, 3-7-10, 3-7-11).



H 3-7-8



H 3-7-9



H 3-7-10



H 3-7-11

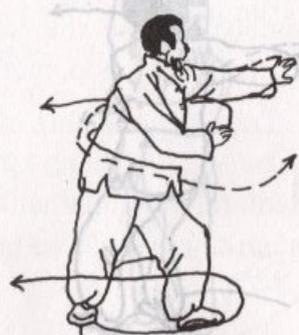
TRIỂN THÁP CHUÔNG

Tả thức tẩu chưởng, bước tới phía trước chân phải (xem hình 3-8-1). Chân trái đặt bước, cánh tay trái triển cổ tay, lưng trái di chuyển, trọng tâm thuộc ở chân trái, mắt nhìn tay trái (xem hình 3-8-2). Chân phải nhiều bước 270⁰ cánh tay phải chen chưởng, cánh tay trái triển khai ngang ra phía sau, mắt nhìn bàn tay phải (3-8-3). Chân trái đặt bước, chân phải lên bước, lưng chuyển sang trái thành tả cung bộ, khuỷu cong cánh tay phải ngửa chưởng đưa cao lên đầu, khuỷu cong cánh tay trái để ngang trước ngực, bàn tay để dưới nách, mắt nhìn lên bàn tay phải (3-8-4).

Chân trái xuất bộ, tay trái vờ ngang gối đưa lên cao, mắt nhìn phía trước bên phải (xem hình 3-8-5).



H 3-8-1



H 3-8-2

Chân phải giữ bước, chân trái theo bước, tay phải ở trong cánh tay trái hướng lên thám chưởng (ngửa chưởng nghiêng đưa thẳng lên, dùng các ngón trực tiếp xúc với đối phương), mắt nhìn bàn tay phải (3-8-6). Qui bình hoán chưởng (3-8-7, 3-8-8, 3-8-9, 3-8-10).



H 3-8-3



H 3-8-4



H 3-8-5



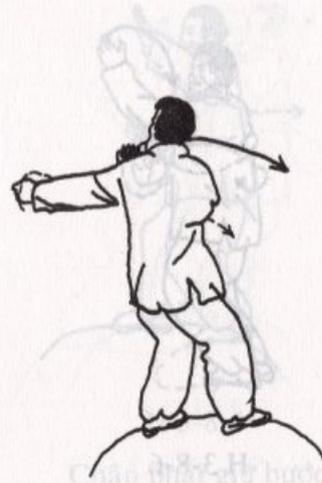
H 3-8-6



H 3-8-7



H 3-8-8



H 3-8-9



H 3-8-10



H 3-8-3



H 3-8-4

CHƯỜNG THỨ 4 BỘ THÂN CHƯỜNG

BỘ THÂN CHƯỜNG (MẪU CHƯỜNG)

Khẩu quyết:

Kích tả hữu ứng,

Kích tiền hậu ứng,

Tương hỗ hô ứng,

Sử địch nan ứng.

Chân phải thực bộ chân trái hư bộ là Bát Quái Chưởng bộ, cánh tay trái ngửa chưởng đưa ngang, cao và ngang vai, cánh tay phải cong khuỷu ngửa chưởng để bên trong cánh tay trái, bàn tay phải ở bên cạnh khuỷu tay trái, lưng hướng trái xoay. Mắt nhìn bàn tay trái, thân đứng tấn bàn tay di chuyển, di chuyển đến phía trước chân phải (xem hình 4-1-1).

Chân trái ngoài giữ bước, tấn hướng phải di chuyển mang theo cùng cánh tay trái thành một mặt phẳng nửa hình tròn hoạt động, mắt nhìn theo bàn tay trái di chuyển (4-1-2).

Chân phải xuất bộ ra phía sau thành chân trái thực chân phải hư, thân thể tiếp tục hướng phải di chuyển, dẫn đến cánh tay phải do khuỷu cong đổi thành cánh tay đưa thẳng giữa chưởng hướng vòng tròn lưng chưởng, cánh tay trái cong khuỷu giữa chưởng trực tiếp ngay bên trong cánh tay phải, bàn tay trái ở bên khuỷu tay phải, đổi thành hữu thức, mắt nhìn về phía trước (4-1-3). Hai động tác hợp thành một mặt phẳng hình tròn.

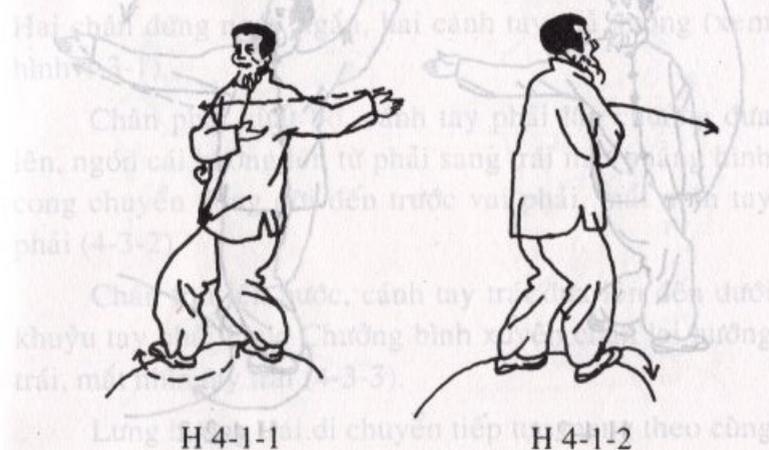
NHẬN HÌNH CHƯỚNG

Chân trái thực chân phải hư Bát Quái Bộ, cánh tay trái giữa chưởng đưa ngang hướng trong vòng tròn, cánh tay phải thả xuống, ngón cái dựa ở bộ phận đùi phải, lưng xoay hướng trái, mắt nhìn bàn tay trái, đứng tấn chưởng do chuyển, tới phía trước chân trái (4-2-1).

Chân phải giữ bước, cánh tay phải từ dưới lên trên hình cong hướng bên trái bỏ xuống, mắt nhìn bàn tay trái (4-2-2), chân trái lui bước thành chân trái thực chân phải hư, cánh tay trái buông xuống, mắt nhìn cánh tay phải (4-2-3).

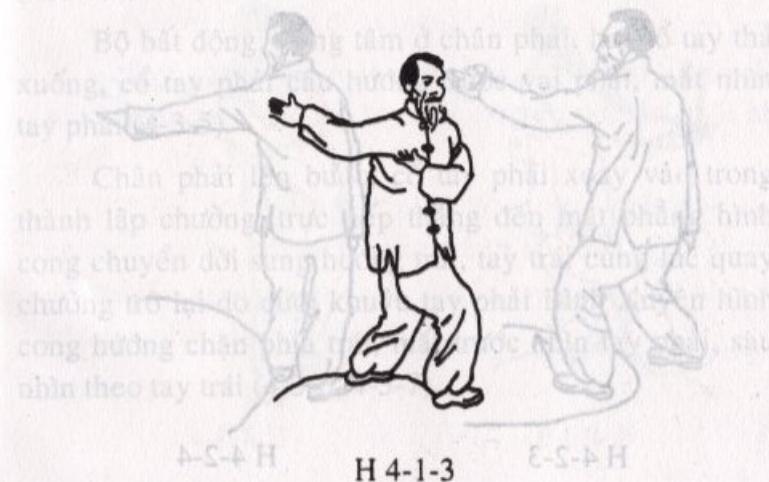
Chân phải xuất bộ, cánh tay phải xoay ra ngoài thành giữa hướng đổi thành hữu nhận hình chưởng (4-2-4).

BÁT QUÁI CHƯỚNG



H 4-1-1

H 4-1-2



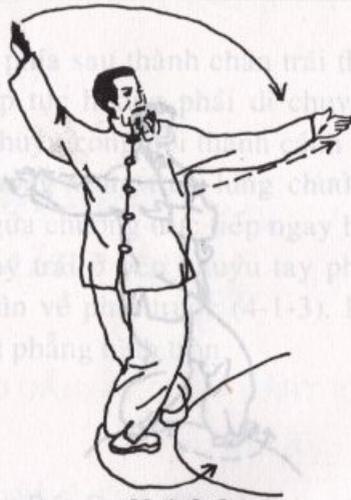
H 4-1-3

H 4-2-3

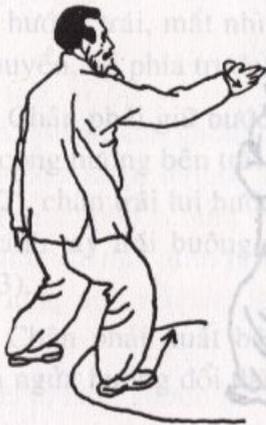
H 4-2-4



H 4-2-1



H 4-2-2



H 4-2-3



H 4-2-4

BAN LANG CHƯỜNG

Hai chân đứng ngay ngắn, hai cánh tay thả xuống (xem hình 4-3-1).

Chân phải xuất bộ, cánh tay phải lập chưởng đưa lên, ngón cái hướng lên từ phải sang trái mặt phẳng hình cong chuyển động dời đến trước vai phải, mắt nhìn tay phải (4-3-2).

Chân trái lên bước, cánh tay trái đưa lên đến dưới khuỷu tay phải Phúc Chưởng bình xuyên chặn lại hướng trái, mắt nhìn tay trái (4-3-3).

Lưng hướng trái di chuyển tiếp tục mang theo cùng hai cánh tay sang trái, bộ bất động, mắt nhìn tay trái (xem hình 4-3-4).

Bộ bất động, trọng tâm ở chân phải, hai cổ tay thả xuống, cổ tay phải câu hướng trước vai phải, mắt nhìn tay phải (4-3-5).

Chân phải lên bước, cổ tay phải xoay vào trong thành lập chưởng, trực tiếp thẳng đến mặt phẳng hình cong chuyển dời sang hướng trái, tay trái cùng lúc quay chưởng trở lại do dưới khuỷu tay phải Bình Xuyên hình cong hướng chặn phía trái, mắt trước nhìn tay phải, sau nhìn theo tay trái (4-3-6, 4-3-7).



H 4-3-1



H 4-3-2



H 4-3-3



H 4-3-4



H 4-3-5



H 4-3-6

Nếu như muốn đổi chưởng thì:

Trọng tâm sau di chuyển đến chân phải thành chân phải thực, chân trái hư, tay trái chuyển dời lên, mắt nhìn tay trái (xem hình 4-3-8).

Tiếp đó cánh tay phải ở trong cánh tay giữa chưởng xuyên lên, đồng thời cánh tay trái giữa chưởng di chuyển xuống bên cạnh khuỷu tay phải mắt nhìn lên bàn tay phải (xem hình 4-3-9).



H 4-3-7



H 4-3-8



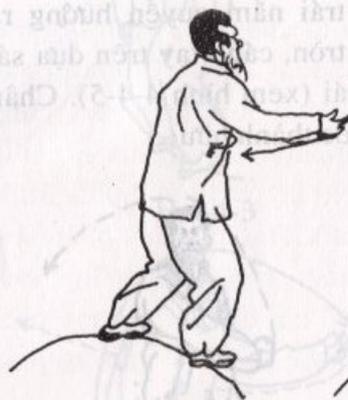
H 4-3-9



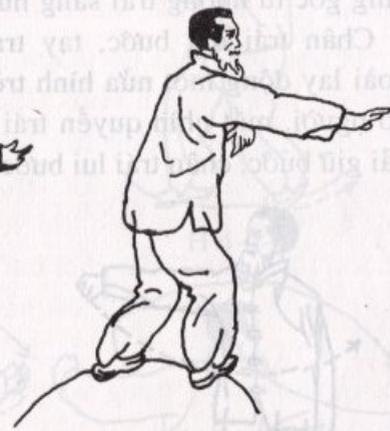
H 4-3-10

Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, cánh tay trái xoay vào trong thành Phúc Chưởng vợ tay, mắt nhìn tay trái, chờ đợi đổi chưởng (4-3-10). Chân phải lên bước, thành chân trái thực chân phải bộ, tay phải Bình Xuyên

Chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 4-3-11). Khi đổi chưởng, chân trái đi trước, cánh tay trái bắt chuyển dời, thân phải chuyển động, cánh tay phải chuyển theo thân, cổ tay phải xoay vòng ngoài thành ngửa chưởng đổi thành hữu thức (xem hình 4-3-12).



H 4-3-11



H 4-3-12

QUAY LƯNG ĐẤM

Hai chân đứng tấn, cánh tay trái nắm quyền đưa ngang về bên trái, cao và bằng vai, cánh tay phải thả xuống, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 4-4-1). Chân phải xuất bộ, quyền trái từ trái sang hướng phải, cánh tay phải nắm quyền buông xuống về bên phải bất động, mắt nhìn cánh tay trái (4-4-2). Chân trái lên bước, cánh tay trái đưa lên cao qua bộ phận đầu hình cong hướng sau lưng bên trái đấm, lưng quyền hướng xuống đấm người, hai động tác

hợp thành một hình tròn, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 4-4-3).

Có thể luyện tập nhiều lần. Khi đổi quyền, chân phải lên bước, cánh tay trái nắm quyền xoay vào trong thẳng góc từ hướng trái sang hướng phải (xem hình 4-4-4). Chân trái đặt bước, tay trái nắm quyền hướng ra ngoài lay động một nửa hình tròn, cánh tay trên dựa sát vào người, mắt nhìn quyền trái (xem hình 4-4-5). Chân phải giữ bước, chân trái lui bước thành hữu



H 4-4-1

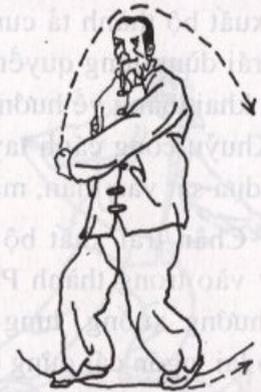


H 4-4-2

cung bộ, cánh tay phải nắm quyền hướng vào trong vòng tròn, mắt nhìn quyền phải, tay trái nắm quyền triển khai thẳng về bên trái (4-4-6).



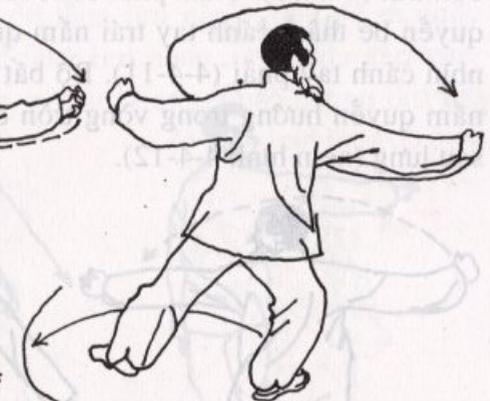
H 4-4-3



H 4-4-4



H 4-4-5

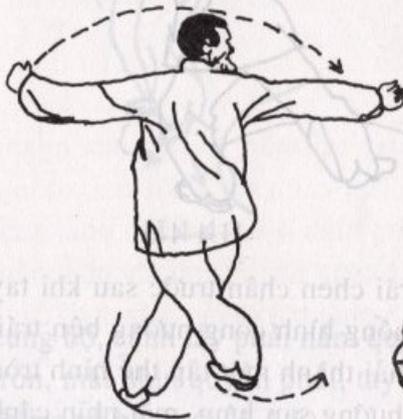


H 4-4-6

Chân phải ở chân trái chen chân trước sau khi tay phải nắm quyền hướng xuống hình cong hướng bên trái, lại trở về đến trước bên phải thành một tập thể hình tròn dùng lưng quyền đâm ra hướng sau lưng, mắt nhìn cánh tay phải (4-4-7). Gót chân trái chuyển hướng trái, chân

trái xuất bộ thành tả cung bộ thêm ở trên thân thể cánh tay trái dùng lưng quyền đấm ra phía sau, cánh tay phải triển khai thẳng về hướng phải, mắt nhìn quyền trái (4-4-8). Khuỷu cong cánh tay trái hình cong rút về, cánh tay trên dựa sát vào thân, mắt nhìn khuỷu tay trái (4-4-9).

Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, cánh tay trái xoay vào trong thành Phúc Chưởng (Phúc Chưởng: bàn tay hướng xuống, lưng tay hướng lên, ngón tay cùng khép lại, ngón cái đứng độc lập, dựa vào ngón trỏ (gọi là Phúc Chưởng) hướng bên trái vợ tay, mắt nhìn phía trước bên trái (4-4-10). Chân phải bước lên, cánh tay phải nắm quyền bế thân, cánh tay trái nắm quyền thả xuống, mắt nhìn cánh tay phải (4-4-11). Bộ bất động, cánh tay phải nắm quyền hướng trong vòng tròn đối thức đấm ra phía sau lưng (xem hình 4-4-12).



H 4-4-7



H 4-4-8



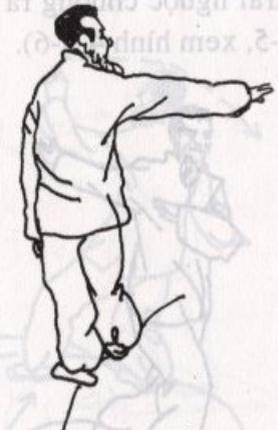
H 4-4-9



H 4-4-10



H 4-4-11



H 4-4-12

SAO ĐÁI TẢO CHƯỜNG

Tả thức bộ thân chưởng: đến phía trước chân trái (4-5-1). Chân phải xuất bộ ngang, chân trái theo bước, đến hư điểm bên cạnh chân phải thành chân phải thực chân trái hư, cánh tay trái chuyển lên, cánh tay phải tiếp được ở trong cánh tay trái xuyên lên, cánh tay trái tuân theo dưới cạnh ngoài cánh tay phải thu về dưới khuỷu tay phải, mắt đầu tiên nhìn bàn tay trái, sau nhìn bàn tay phải (4-5-2, 4-5-3). Thân chuyển sang phải, hai cánh tay hướng phải lại thêm hình cong hướng trái, hai bàn tay thụ chưởng tương hợp ở trước ngực, tiếp đó hợp chưởng đánh ra (4-5-4). Chân trái xuất bộ xéo, chân phải theo vượt qua chân trái, chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay trái ngược chưởng ra sau lưng, mắt nhìn bàn tay trái (4-5-5, xem hình 4-5-6).



H 4-5-1



H 4-5-2



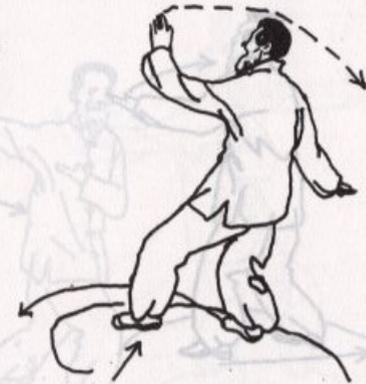
H 4-5-3



H 4-5-4



H 4-5-5



H 4-5-6

Chân phải lên thành chân trái thật chân phải hư, tay trái giữa chưởng Bình Xuyên, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 4-5-7). Chân phải lui bước thành chân phải thực chân bộ, bàn tay phải nâng về đến trước vai phải, mắt nhìn phía trước (4-5-8).

Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay trái vờ ngang gối, sau khi cánh tay phải xoay vào trong di chuyển tới hướng phải, mắt nhìn tay trái (xem hình 4-5-9). Chân phải lên bước thành chân trái thực chân phải hư, tay phải giữa chưởng bình xuyên, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 4-5-10). Thân thể hướng chuyển đổi thành hữu thức bộ thân chưởng (4-5-11).



H 4-5-7



H 4-5-8



H 4-5-9



H 4-5-10



H 4-5-11

CÚ ĐẤM NGÃ NGƯỜI

Tả thức bội thân chưởng tẩu chưởng, bước đến phía trước chân phải (xem hình 4-6-1). Chân trái đặt chân, cánh tay trái đặt ra ngoài một hình tròn, cánh tay trên dựa trên người, mắt nhìn tay trái (xem hình 4-6-2). Chân trái giữ bước, cánh tay phải nắm quyền xoay vào trong, miệng cụp hướng xuống, tuân theo bên ngoài cánh tay trái hướng vào trong vòng tròn ngã đấm, mắt nhìn quyền phải (4-6-3). Trở thân lại chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, cánh tay trái hướng vào vòng trong mặt phẳng lưng chưởng. Cánh tay phải duỗi thẳng hướng phải, mắt nhìn tay trái (4-6-4).



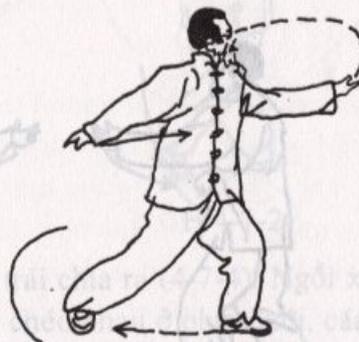
H 4-6-1



H 4-6-2



H 4-6-3



H 4-6-4

Chân trái thu bước đến bên cạnh chân phải đứng thẳng, khuỷu cong cánh tay trái, cánh tay dưới đưa lên cùng cánh tay trên thành 90^0 , từ trái hướng sang phải bao gồm mặt đến trước vai phải, mắt nhìn tay trái (xem hình 4-6-5).

Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, vờ tay trái, mắt nhìn tay trái (4-6-6). Chân phải lên bước thành chân trái thực chân phải hư, tay phải giữa chưởng bình xuyên, mắt nhìn bàn tay phải (4-6-7).

Thân chuyển sang phải đổi thành hữu thức bội thân chưởng (4-6-8).



H 4-6-5



H 4-6-6



H 4-6-7



H 4-6-8

SAO XUYÊN SONG TƯỚC CHƯỜNG

Tả thức bộ thân chưởng bước đến phía trước chân trái (xem hình 4-7-1). Chân phải chen chân sau, cánh tay phải men theo mặt bên trái luân lên, cánh tay trái bế xuống hướng phải, tiếp tục tuân theo trước bộ phận bụng hình cong hướng phải xuyên lên, mắt nhìn bàn tay phải (4-7-2). Bộ bất động, tay trái giữa chưởng luân lên, hai cánh tay giao chéo ở trên đầu (xem hình 4-7-3).



H 4-7-1



H 4-7-2

Hai cánh tay phải trái chia ra (4-7-4). Ngồi xuống, hai cánh tay hãm xuống chéo nhau ở phía dưới, cánh tay phải ở trên, cánh tay trái ở dưới, mắt nhìn cánh tay phải (4-7-5). Đứng dậy, hai cánh tay dang ngang, mắt nhìn cánh tay trái (4-7-6).



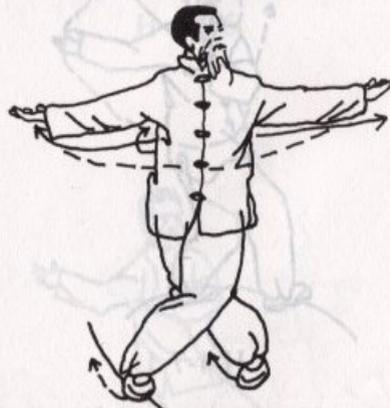
H 4-7-3



H 4-7-4



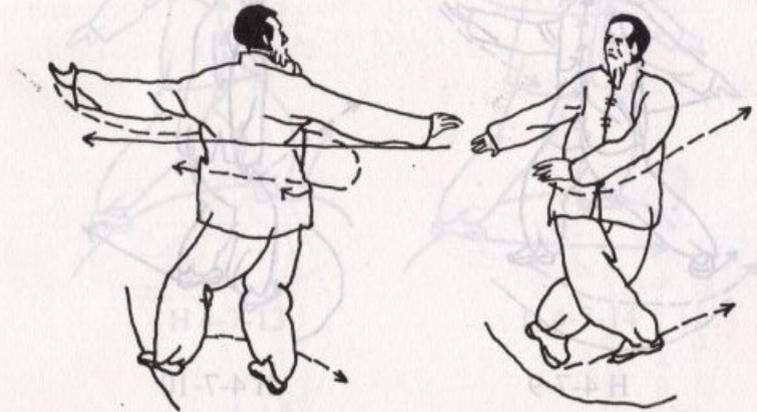
H 4-7-5



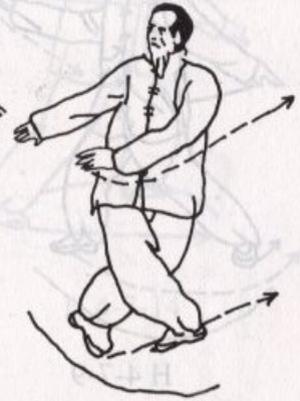
H 4-7-6

Chuyển gót, thân di chuyển qua hướng tay phải, mang theo cánh tay phải hướng vào trong vòng tròn, mắt nhìn cánh tay phải (4-7-7). Chân phải tiếp tục chuyển gót, thân chuyển hướng phải, cánh tay trái thả xuống bề

thân, mắt nhìn cánh tay trái. Trở người lại chân trái hướng vào trong vòng nên bước, cánh tay trái lập thể hình cong cái chường, mắt nhìn cánh tay trái (4-7-8, 4-7-9). Chân trái đếm bước, cánh tay trái thả lỏng xuống bề thân (4-7-10).



H 4-7-7



H 4-7-8

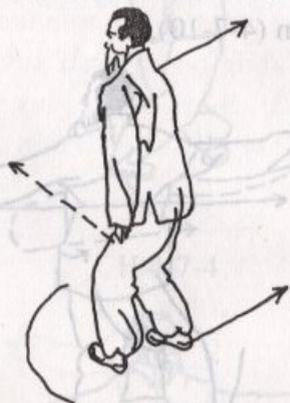
Hồi thân chân phải hướng vào trong vòng lên bước thành hữu cung bộ, cánh tay phải mặt phẳng hình cong lưng chường, mắt nhìn bàn tay phải (4-7-11). Chân phải lên bước thành chân trái thực chân phải hư bàn tay phải Bình Xuyên Chường, mắt nhìn bàn tay phải (4-7-12). Hồi thân chân trái hướng vào trong vòng xuất bộ thành tả cung bộ, cánh tay trái lập thể hình cung lưng chường, mắt nhìn bàn tay trái (4-7-13).

Chân trái xuất bộ thành Tả cung bộ, tay trái vờ, mắt nhìn phía trước bên trái (4-7-14). Chân phải lên

bước thành chân trái thực chân phải hư bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (4-7-15). Hai cổ tay xoay ra ngoài thành ngửa chưởng, thân chuyển sang đối thành tả thức bộ thân chưởng (xem hình 4-7-16).



H 4-7-9



H 4-7-10



H 4-7-11



H 4-7-12



H 4-7-13



H 4-7-14



H 4-7-15



H 4-7-16

PHẢN LƯNG CHƯỜNG

Tả thức nhận bình chưởng, bước đến phía trước chân phải (xem hình 4-8-1). Chân trái đặt trước, cánh tay dưới trái hướng xuống sang phải, tiếp đó hình cong hướng lên sang trái quay 360° thành một hình tròn hoạt động. Mắt nhìn cánh tay dưới trái (4-8-2). Chân phải giữ bước, cánh tay phải hướng trong vòng bổ chưởng xuống mắt nhìn cánh tay phải (4-8-3).



H 4-8-1



H 4-8-2

Chân trái lui bước, chen bước trước chân phải, cánh tay phải tiếp tục bổ hướng trái, cánh tay trái cùng lúc hướng trái, mắt nhìn hai cánh tay (4-8-4). Chân bước bất động, hai cánh tay mặt phẳng mặt hình cong hướng trong vòng lưng chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (4-8-5). Chuyển thân từ bên trái về, chân trái xuất bộ thành tả

cung bộ, cánh tay trái mặt phẳng hình cong lưng chưởng, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 4-8-6).



H 4-8-3



H 4-8-4



H 4-8-5



H 4-8-6

Chân trái giữ bước, chân trái đưa lên thành thế độc lập, cánh tay phải hướng xuống bồ chưởng, cánh tay trái Phúc Chưởng triển khai thẳng đến phía sau. Chưởng so với vai cao hơn, mắt nhìn cánh tay phải (4-8-7). Chân trái rơi xuống đất thành tả cung bộ, cánh tay phải vơ đến bên trái tiếp đó về đến bên phải, cánh tay dưới xoay vào trong thành đảo ngựa chưởng trở lại chen xéo triển khai thẳng đến phía sau, cánh tay trái phản ngựa chưởng đưa cao trên đầu, mắt trở lại nhìn phía trước bên phải (4-8-8). Chân phải giữ bước, cánh tay phải ở ngoài cánh tay trái xuyên lên thành phản ngựa chưởng, mắt nhìn phía trước bên trái (xem hình 4-8-9).



H 4-8-7



H 4-8-8

Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, vơ tay trái, mắt nhìn tay phải (xem hình 4-8-10). Chân phải giữ bước, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (xem hình

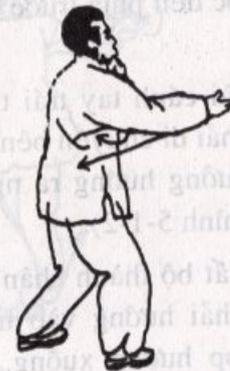
4-8-11). Hai cổ tay quay ra ngoài thành ngựa chưởng, cánh tay phải ngựa chưởng ngang tới trong vòng, cánh tay trái thả lỏng dựa trên đùi trái đổi thành hữu thức nhận hình chưởng (4-8-12).



H 4-8-9



H 4-8-10



H 4-8-11



H 4-8-12

CHƯỜNG THỨ 5 HỒI ĐẦU CHƯỜNG

Khẩu quyết:

*Bế cổ phòng tả hữu,
Hồi đầu thối vi tiến,
Cận tế tẩu ly viễn,
Phó lực trường thân hình.*

HỒI ĐẦU CHƯỜNG

Đơn hoán chưởng tả thức, bước đến phía trước chân phải (xem hình 5-1-1).

Chân trái giữ bước ngoài cánh tay trái thả xuống hướng phải bế thân, bàn tay phải di chuyển bên cạnh trái của mặt, cổ tay xoay vào chưởng hướng ra ngoài, mắt nhìn phía trước bên trái (xem hình 5-1-2).

Quay người chân trái xuất bộ thành chân trái thực chân phải hư bộ, cánh tay phải hướng vào trung tâm vòng tròn hãm lại, miệng cụp hướng xuống, ngón út hướng lên, mắt nhìn cánh tay phải (5-1-3).

Chân trái tiến bước, cổ tay phải xoay ngoài thành nửa chưởng, chuyển dời lên (xem hình 5-1-4).



H 5-1-1



H 5-1-2

Chân trái bỏ lui chân, giữ hai tay lên mắt nhìn tay trái (5-1-3).



H 5-1-3



H 5-1-4

Chân trái tiến bước, cổ tay phải xoay ngoài thành nửa chưởng, chuyển dời lên (xem hình 5-1-4).

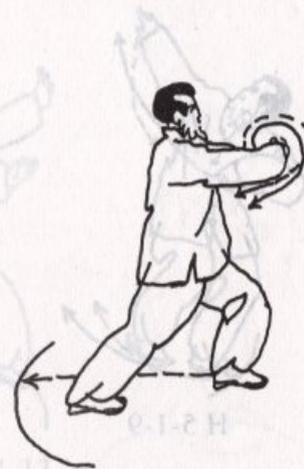
Chân trái đưa lên thành thế độc lập bên phải, cánh tay phải ngửa chưởng do nhờ khuỷu phải nâng lên trên, hai cánh tay thành chéo nhau, lòng bàn tay đều hướng lên, mắt nhìn hai bàn tay (5-1-5).

Chân trái đưa lên rơi xuống đất thành tả cung bộ, đồng thời hai cổ tay bật vào thành Phúc Chưởng, hai miệng cạp đối nhau, hai cánh tay khuỷu cong nhẹ thành hình tròn, hướng vòng trong hai tay va đập với nhau, gọi là “Song Chàng Chưởng”, còn gọi là “Hở Chàng Chưởng”, mắt nhìn hai tay (xem hình 5-1-6).

Chân trái tiến bước, hai tay nắm chưởng, kéo về đến trước ngực, mắt nhìn song quyền (5-1-7).

Chân trái bỏ lui chân, giấu hai tay lên, mắt nhìn tay trái (5-1-8). Chân phải giữ bước, thân thể di chuyển theo hướng trái, quay người 360° , đứng tấn thành chân phải thực chân trái hư bộ, khuỷu cánh tay phải cong, cổ tay trái xoay vào thành đảo ngửa chưởng, do dưới nách trái hướng vòng trong xuyên lên, gọi là giấu chưởng lại, mắt nhìn theo tuyến di chuyển của bàn tay trái (5-1-9).

Chân trái xuất bộ, chân phải giữ bước thành chân trái thực chân phải hư bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (5-1-10).



H 5-1-7



H 5-1-8



H 5-1-9



H 5-1-10

Hai cổ tay xoay ra ngoài thành ngựa chưởng (5-1-11). Đổi chưởng thành hữu thức (5-1-12, 5-1-13).



H 5-1-11



H 5-1-12

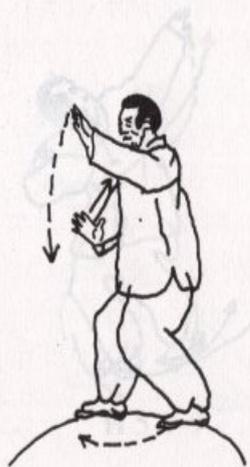


H 5-1-13

BẾ THÂN ĐẮM SÂU

Tả thức tẩu chưởng, bước đến phía trước chân phải (5-2-1). Giữ bước ngoài chân trái, cánh tay thả xuống bế thân hướng phải, bàn tay phải di chuyển lên cạnh trái trên mặt, cổ tay xoay vào chưởng hướng ra ngoài, mắt nhìn trong vòng (5-2-2).

Quay người chân phải xuất bộ thành hữu cung bộ, cánh tay phải hướng vòng trong đâm ra sau lưng, cánh tay trái phản ngựa chưởng thẳng đến bên trái, mắt nhìn quyền hữu (5-2-3).



H 5-2-1



H 5-2-2

Chân trái giữ bước, thân di chuyển hướng phải mặt hướng về trong vòng, khuỷu cánh tay trái cong đưa lên đầu, mắt nhìn lên (xem hình 5-2-4).

Thừa thế trên, chân phải lui bước thành tả cung bộ, cánh tay trái từ đầu khuỷu cong 90° hướng lên lộn áp ngay trước ngực, cánh tay phải Phức Chưởng thả xuống đến bên đùi phải, mắt nhìn ra phía trước (5-2-5).



H 5-2-3



H 5-2-4

Trọng tâm di chuyển đến chân phải, chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay trái võ, mắt nhìn tay trái (5-2-6).



H 5-2-5



H 5-2-6

Chân phải lên bước thành chân trái thực chân phải hư bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (5-2-7). Hai cổ tay xoay ngoài thành ngửa chưởng (5-2-8). Đổ chưởng thành hữu thức (5-2-9, 5-2-10).



H 5-2-7



H 5-2-8



H 5-2-9



H 5-2-10

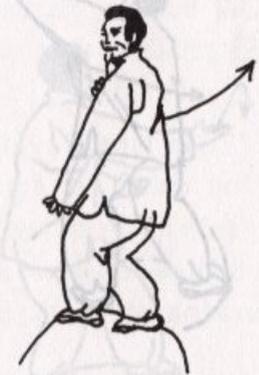
BẾ THÂN GIẤU CHƯỜNG

Tả thức tẩu chưởng, bước đến phía trước chân phải (5-3-1). Giữ bước ngoài chân trái, cánh tay phải thả xuống hướng phải bế thân, bàn tay phải di chuyển lên cạnh trái của mặt, mắt nhìn trong vòng (xem hình 5-3-2).

Hồi thân xuống tấn, trọng điểm chân phải thành chân trái thực chân phải hư, khuỷu cánh tay phải cong, cổ tay phải xoay vào trong thành đảo ngửa chưởng, do dưới nách phải xuyên hướng trong vòng, mắt nhìn theo tuyến di chuyển của bàn tay phải (xem hình 5-3-3).



H 5-3-1



H 5-3-2

Chân trái giữ bước, thân di chuyển sang hướng phải, khuỷu cánh tay trái cong đưa lên trên đầu, mắt nhìn lên (5-3-4).

Thừa thế trên, chân phải lui bước thành tả cung bộ, cánh tay trái từ trên đầu khuỷu cong 90⁰ hướng xuống lộn áp ở trước ngực, cánh tay phải Phúc Chưởng thả xuống tới cạnh đùi phải, mắt nhìn phía trước (5-3-5). Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay trái vờ, mắt nhìn tay trái (5-3-6).



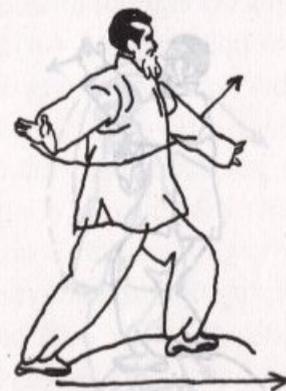
H 5-3-3



H 5-3-4



H 5-3-5



H 5-3-6

Chân phải lên bước thành chân tả thực chân hữu hư, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (5-3-7). Hai cổ tay xoay ngoài thành giữa chưởng (5-3-8). Đổi chưởng thành hữu thức (5-3-9, xem hình 5-3-10).



H 5-3-7



H 5-3-8



H 5-3-9



H 5-3-10

GIÃM CHÂN XOA TAY RA SAU LƯNG

Tả thức tẩu chưởng, bước tới phía trước chân phải (5-4-1). Giữ bước ngoài chân trái, cánh tay trái thả xuống hướng phải bế thân, cánh tay phải cùng lúc thả lỏng xuống, mắt nhìn theo cánh tay (5-4-2).

Thân hướng phải xong thành chân trái thực chân phải hư điểm, hai cánh tay từ hình cong hướng vòng trong trên lưng chưởng, cánh tay phải thành ngửa chưởng phía dưới, bàn tay trái ngửa chưởng ở trên, mắt nhìn theo tuyến cánh tay di chuyển (5-4-3).



H 5-4-1



H 5-4-2



H 5-4-3



H 5-4-4

Lưng chuyển động cơ thể quay sang trái di chuyển ra phía sau, cơ thể mang cùng cánh tay phải kinh qua bên trái thành một nửa hình tròn, thu cánh tay trên đến

trước ngực, đồng thời cánh tay trái Phúc Chưởng đánh ra, mắt nhìn phía trước (5-4-4). Thừa thế trên, cánh tay phải ngửa chưởng nhanh chóng đánh ra, cánh tay phải thu hồi ở trên khuỷu tay phải, mắt nhìn bàn tay phải (5-4-5). Di chuyển gót chân phải, thân sau ngửa, hai cánh tay tùy theo thân mà chuyển động lật lên trên, mắt nhìn hai chân, trở người sang trái, sau chân trái quét thành mã bộ, hai cánh tay tùy theo chuyển động của thân thể kinh qua trên đầu ngã xuống dưới hông, gọi là chuyển thân sau lưng, mắt nhìn theo hai tuyến cánh tay di chuyển (xem hình 5-4-6, 5-4-7).



Chân phải xuất bộ thành hữu cung bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (5-4-8). Trở thân lại chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay trái vợ, mắt nhìn tay trái (5-4-9). Chân phải lên bước thành chân trái

thực chân phải hư, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay trái (xem hình 5-4-10).



H 5-4-7



H 5-4-8



H 5-4-9



H 5-4-10

Hai cổ tay xoay ra thành ngựa chưởng (5-4-11).
Đổi chưởng thành hữu thức (5-4-12, 5-4-13).



H 5-4-11



H 5-4-12



H 5-4-13

SAO ĐÁI NGHINH CHƯỜNG

Tả thức tẩu chưởng, bước đến phía trước chân phải (xem hình 5-5-1). Chân trái lên bước, tay trái ngựa chưởng kinh qua dưới cầm luân tay lên, tay phải ngựa chưởng đưa lên, mắt nhìn lên hai cánh tay (xem hình 5-5-2). Bộ bất động, cổ tay trái xoay vào nắm quyền, hai cánh tay cùng lúc hướng xuống dưới đai trái, mắt nhìn hướng xuống (5-5-3).



H 5-5-1



H 5-5-2

Tiếp đó cánh tay phải giơ lên, phản ngựa chưởng đưa lên đầu, cánh tay trái hướng xiên lên nghinh kích bộ phận hầu, mắt nhìn tay trái (xem hình 5-5-4). Sau chân trái xuất bộ hồi thân hư điểm, thành chân phải thật chân trái hư, cánh tay trái từ phải xuống dưới hình cong hãm một nửa hình tròn cho đến bên trái, cánh tay phải thả lỏng xuống, mắt nhìn cánh tay trái (5-5-5). Trọng tâm về

chân trái, chân phải lên bước, tay phải Bình Xuyên
Chưởng, mắt nhìn tay phải (5-5-6).



H 5-5-3



H 5-5-4



H 5-5-5



H 5-5-6

Hai cổ tay xoay ra ngoài thành ngửa chưởng (5-5-7).
Đổi chưởng thành hữu thức (5-5-8, xem hình 5-5-9).



H 5-5-7



H 5-5-8



H 5-5-9

TRIỂN LÃM SONG CHÀNG CHƯỜNG

Tả thức tẩu chưởng, bước tới phía trước chân phải (xem hình 5-6-1). Chân trái đặt bước, trọng tâm là chân trái, lưng di chuyển sang trái, cánh tay xoay ra ngoài đặt xuống, lòng bàn tay hướng vòng ngoài, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 5-6-2).

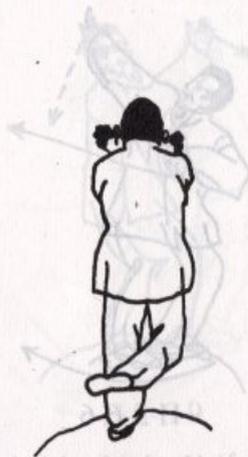
Thừa thế trên, cánh tay trái ngửa chưởng nâng lên, cánh tay phải ngửa chưởng cùng lúc do khuỷu tay trái hoàn thành trên dưới chéo nhau. Chân phải đưa lên thế độc lập bên trái, mắt nhìn hai bàn tay (5-6-3).



H 5-6-1



H 5-6-2



H 5-6-3



H 5-6-4

Chân phải đưa lên rơi xuống đất thành hữu cung bộ, đồng thời hai cổ tay lật vào trong thành Phúc Chưởng, miệng cộp đối nhau, khuỷu cong nhẹ của hai cánh tay thành hình tròn, hướng ngoài vòng hai tay va đập, mắt nhìn hai tay (5-6-4).

Chân phải tiến bước hai tay bắt chặt, hai tay nắm quyền, hai cánh tay kéo về, chân phải giữ bước, xuống tấn thành chân hữu thực chân trái hư (xem hình 5-6-5). Hồi thân lại cánh tay trái hướng lên giấu chưởng lại, mắt nhìn tay trái (5-6-6).

TRIỆU LÂM SONG CHÀNG CHƯỜNG



H 5-6-5



H 5-6-6

Chân trái xuất bộ, chân phải lên bước thành chân tả thực, chân hữu hư, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (5-6-7). Hai cổ tay xoay ra ngoài thành ngựa chưởng (5-6-8). Đổi chưởng thành hữu thức (5-6-9, xem hình 5-6-10).



H 5-6-7



H 5-6-8



H 5-6-9



H 5-6-10

THUẬN ĐÁI CỐN THÂN CHƯỜNG

Tả thức tẩu chưởng, bước đến phía trước chân trái (xem hình 5-7-1). Chân phải hướng ra vòng ngoài xuất bộ ngang, thân thể di chuyển theo bước chân phải thành chân phải thực chân trái hư, tay bất động, mắt nhìn tay trái (xem hình 5-7-2).

Chân trái tiến bước, chân phải lên bước thành chân tả thực chân phải hư, tay trái ấn xuống, cánh tay trái thượng xuyên chưởng, mắt nhìn tay trái (xem hình 5-7-3).

Chân trái giữ bước, cánh tay trái đưa lên, mắt nhìn lên cánh tay trái (5-7-4).



H 5-7-1



H 5-7-2

Thừa thế trên, chân phải lui bước thành tả cung bộ, cánh tay trái từ trên đầu khuỷu tay cong 90^0 hướng xuống áp ở trước ngực, cánh tay phải Phúc Chưởng thả lỏng xuống ở cạnh đùi phải mắt nhìn phía (xem hình 5-7-5). Chân trái giữ bước, cánh tay phải đưa lên, mắt nhìn lên cánh tay phải (xem hình 5-7-6).

Thừa thế trên, chân trái lui bước thành hữu cung bộ, cánh tay phải từ trên đầu khuỷu tay cong 90^0 hướng xuống áp ở trước ngực, cánh tay trái Phúc Chưởng thả xuống ở cạnh đùi trái, mắt nhìn phía trước (xem hình 5-7-7). Bộ bất động, cánh tay trái Phúc Chưởng từ dưới cánh tay phải đánh ngang ra, mắt nhìn tay trái (5-7-8).



H 5-7-3



H 5-7-4



H 5-7-5



H 5-7-6



H 5-7-7



H 5-7-8

Chân trái lên bước thành tả cung bộ, giục chuyển động cổ cánh tay trái xoay ngoài thành ngửa chưởng đánh ngang ra, cánh tay phải bất động, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 5-7-9).

Chân trái triệt lui bước, quay thân về thành chân phải thực chân trái hư bộ, cánh tay trái hãm lại, cánh tay phải xiên ra ngoài thả lỏng xuống ở bên phải, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 5-7-10).

THUẬN ĐÀI GIÁC BÍCH CHUÔNG

Tả thực tả chưởng, bước đến phía trước chân trái (xem hình 5-8-1). Cánh tay trái xoay ngoài vòng tay ngang, thân tay trái ngang ngoài của bước chân trái (xem hình 5-8-2). Chân trái lên bước, thân phải lệch phải, mắt nhìn bàn tay hữu hư bộ (xem hình 5-8-3). Lưng hơi cúi, thân xoay theo cánh tay phải, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 5-8-4). Chân trái xuất bộ, chân phải lên bước thành chân trái thực chân phải hư, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (5-7-11).



H 5-7-9



H 5-7-10

Chân trái xuất bộ, chân phải lên bước thành chân trái thực chân phải hư, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải (5-7-11).

Hai cổ tay xoay ngoài thành ngửa chưởng (5-7-12).
Đổi chưởng thành hữu thức (5-7-13).



H 5-7-11



H 5-7-12



H 5-7-13

THUẬN ĐÁI GIÁC BÍCH CHƯỜNG

Tả thức tẩu chưởng, bước đến phía trước chân trái (xem hình 5-8-1). Chân phải hướng ngoài vòng xuất bộ ngang, thân tùy theo di chuyển của bước phải thành hữu thực tả hư bộ, tay bất động, mắt nhìn tay trái (xem hình 5-8-2). Chân trái tiến bước, chân phải lên bước thành tả thực hữu hư bộ, hai cánh tay trái phải phân ra, tiếp theo hai cánh tay ôm nhau, cánh tay phải lập chưởng ở phía trước, cánh tay trái lập chưởng ở trong khuỷu tay bên phải, mắt nhìn hai bàn tay (5-8-3). Lưng hướng sang trái xoay, thân sau ngửa, mang theo cánh tay phải Phúc Chưởng, cánh tay phải ngửa chưởng di chuyển sang hướng trái, mắt nhìn hai cánh tay (xem hình 5-8-4).



H 5-8-1



H 5-8-2

Thừa thế, trên, lưng tiếp tục xoay chuyển theo hướng trái một vòng, cánh tay phải lật hướng xuống thành ngựa chưởng, cánh tay trái lật lên thành Phúc Chưởng, về đến chỗ cũ, trọng tâm di chuyển đến chân phải, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 5-8-5).

Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, vợ tay sang trái, mắt nhìn tay trái (xem hình 5-8-6). Chân phải lên bước thành tả thực hữu hư bộ, tay phải Bình Xuyên Chưởng, mắt nhìn tay phải, hai cổ tay xoay ra thành ngựa chưởng (xem hình 5-8-7, xem hình 5-8-8). Đổi chưởng thành hữu thức (xem hình 5-8-9).



H 5-8-3

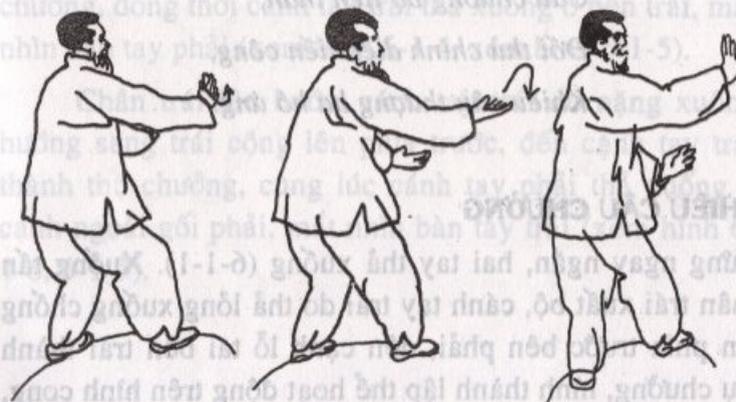
H 5-8-4



H 5-8-5



H 5-8-6



H 5-8-7

H 5-8-8

H 5-8-9

CHƯỜNG THỨ 6 KHIÊU CÂU CHƯỜNG

Khẩu quyết

Khiêu chường tạng thân tiến bộ,

Câu chường bộ tiến thân,

Đối thủ chính diện tiến công,

Khiêu câu thượng hạ hồ ưng.

KHIÊU CÂU CHƯỜNG

Đứng ngay ngắn, hai tay thả xuống (6-1-1). Xướng tấn chân trái xuất bộ, cánh tay trái do thả lỏng xuống chống lên phía trước bên phải, đến cạnh lổ tai bên trái thành thụ chường, hình thành lập thể hoạt động trên hình cong, mắt nhìn về bàn tay trái (6-1-2, xem hình 6-1-3).



H 6-1-1



H 6-1-2

Chân phải lên bước, cánh tay phải do thả lỏng chống lên trước bên trái, đến cạnh tay phải thành thụ chường, đồng thời cánh tay trái thả xuống ở bên trái, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 6-1-4, xem hình 6-1-5).

Chân trái lên bước, cánh tay trái do nặng xuống hướng sang trái chống lên phía trước, đến cạnh tay trái thành thụ chường, cùng lúc cánh tay phải thả xuống ở cạnh ngoài gối phải, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 6-1-6, 6-1-7).



H 6-1-3

H 6-1-4

H 6-1-5



H 6-1-6

H 6-1-7

Có thể lập đi lập lại nhiều lần, khi đổi chưởng, chân trái triệt thổi bước cánh tay trái thả lỏng xuống, cổ tay cong thành tả câu thủ, theo cùng gối trái hướng xuống sau hình cong di chuyển, đồng thời cánh hình

cong, cánh tay phải hướng lên phía trước, mắt nhìn tay phải (6-1-8).



H 6-1-8



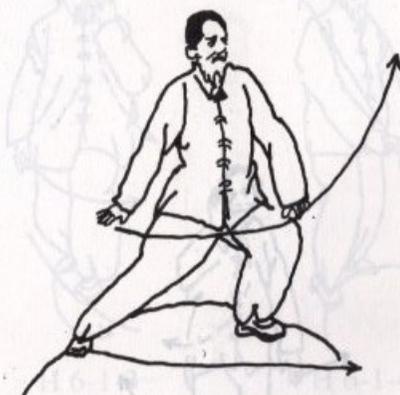
H 6-1-9

Chân phải triệt lui bước, cánh tay phải buông xuống, cổ tay cong thành hữu câu thủ, theo cùng gối phải hướng xuống hình cong sau đó di chuyển. Cùng lúc cánh tay trái hướng lên hình cong phía trước bên trái, mắt nhìn tay trái (6-1-9).

Chân trái triệt lui bước hồi thân thành tả cung bộ, cánh tay trái câu thủ dưới hình cong, mắt nhìn tay trái (xem hình 6-1-10). Chân phải lên bước, cánh tay phải chống chưởng lên hình cong, đổi thành hữu thức (xem hình 6-1-11).

cong cánh tay phải hướng lên phía trước, mắt nhìn tay

phải (6-1-10)



H 6-1-10



H 6-1-11

CHỐNG NGÃ SONG PHÂN CHƯỚNG

Tả thực khiêu chưởng, bước đến phía trước chân trái, tay trái ở phía trên sau cánh tay trái khiêu chưởng không rơi xuống, mắt nhìn tay trái (6-2-1).

Chân phải giữ bước, khuỷu cánh tay phải cong đến mũi nhọn khuỷu tay ngược lên, men theo cánh tay trái cạnh trong hướng xuống ngã đấm, mắt nhìn cánh tay phải (xem hình 6-2-2, xem hình 6-2-3).

Chân trái đặt bước, di chuyển thân sang hướng trái 360°, lưng chân phải chuyển thân lật thành phản ngựa chưởng đưa lên, khuỷu cong cánh tay trái ở tước ngực, bàn tay trái ở dưới nách phải, mắt nhìn về phía trước (xem hình 6-2-4, xem hình 6-2-5).



H 6-2-1



H 6-2-2

Chân phải hướng sang trái nhảy bước, chân trái theo bước thành hữu thực tả hư bộ, hai cánh tay vờ xuống trái phải chia ra, mắt nhìn xuống (xem hình 6-2-6).

Chân phải lên bước thành tả thực hữu hư bộ, cánh tay phải trên hình cong khiêu chưởng đối thực (xem hình 6-2-8).

Chân trái đặt bước, di chuyển thân sang hướng trái 360°, lưng chân phải chuyển thân lật thành phản ngựa chưởng đưa lên, khuỷu cong cánh tay trái ở tước ngực, bàn tay trái ở dưới nách phải, mắt nhìn về phía trước (xem hình 6-2-4, xem hình 6-2-5).



H 6-2-3



H 6-2-4



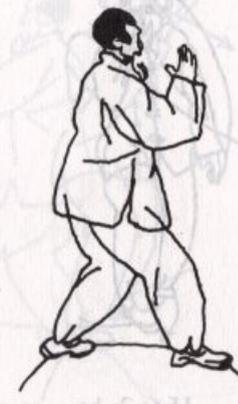
H 6-2-5



H 6-2-6



H 6-2-7

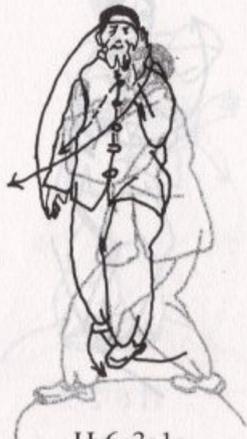


H 6-2-8

CHỐNG NGÃ CHỐNG ĐÁU CHƯỜNG

Tả thức khiêu chưởng, bước đến phía trước chân trái tay trái cánh tay trái khiêu chưởng không rơi xuống, mắt nhìn tay trái (6-3-1).

Chân phải giữ bước, khuỷu cong cánh tay phải đến đầu khuỷu tay hướng lên men theo cạnh trong cánh tay trái, cánh tay trái thu về trước ngực tay trái ở cạnh trong khuỷu phải, cánh tay phải hướng xuống ngã dấm, mắt nhìn cánh tay phải (xem hình 6-3-2, xem hình 6-3-3).



H 6-3-1



H 6-3-2

Cánh tay trái tuân theo cánh tay phải chống lên, đồng thời trên khuỷu cùng cánh tay phải chống về trước yai phải, mắt nhìn tay phải (6-3-4).

Cánh tay trái phản ngửa chưởng đưa lên, cánh tay phải lập chưởng đầu chưởng, cánh tay phải (xem hình 6-3-5).

Chân trái triệt lui bước thành hữu thực tả hư bộ, hồi thân tả phản câu, cánh tay phải thả lỏng xéo xuống ở bên phải, mắt nhìn tay trái (6-3-6).

Chân phải lên bước, đổi chưởng thành hữu khiêu chưởng (6-3-7).



H 6-3-3



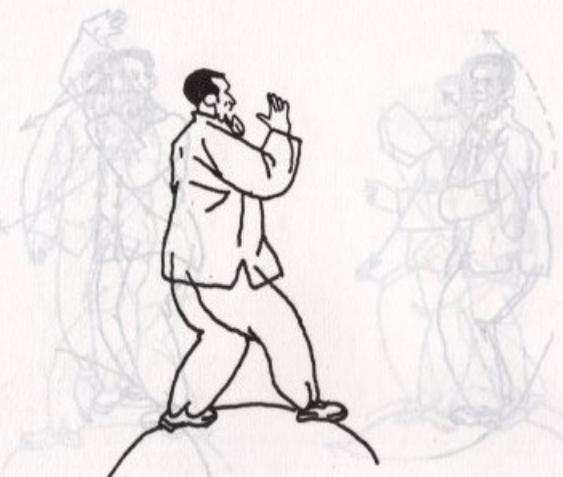
H 6-3-4



H 6-3-5



H 6-3-6



H 6-3-7

SONG CÂU THUẬN THÁC CHƯỞNG

Tả thức khiêu chưởng, bước đến phía trước chân trái tay trái (xem hình 6-4-1). Chân trái thu bước đến bên cạnh chân phải cùng đứng, tả câu thủ, mắt nhìn tay trái (xem hình 6-4-2).

Chân phải xuất bộ, lại lui về đến trước chân trái, hữu câu thủ, mắt nhìn hữu câu thủ (xem hình 6-4-3). Chân trái tiến bước đến nơi lui về chỗ cũ, thân chuyển hướng phải, mắt hướng ngoài vòng tròn thành mã bộ, cánh tay trái ngửa chưởng nâng lên, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 6-4-4).



H 6-4-1

H 6-4-2

Tay phải thành ngửa chưởng xuyên đến dưới cánh tay trái, mắt nhìn lên bàn tay phải (xem hình 6-4-5).

Chân trái triệt lui bước thành hữu thực tả hư bộ hồi thân cánh tay trái phản câu, cánh tay phải bỏ xuống bên phải, nghiêng thẳng về hướng phải, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 6-4-6).

Chân phải lên bước, cánh tay phải đổi thức thương khiêu (xem hình 6-4-7).



H 6-4-3



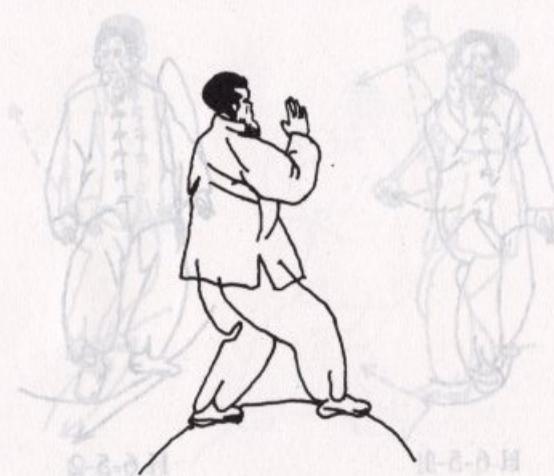
H 6-4-4



H 6-4-5



H 6-4-6



H 6-4-7

SONG CÂU ĐÀO MÓC CHƯỜNG

Tả thức khiêu chưởng, bước đến phía trước chân trái tay trái (xem hình 6-5-1).

Chân trái thu bước đến trước chân phải ngửa chưởng lên, tả câu thủ, mắt nhìn tay trái (6-5-2).

Chân phải lên bước, lại lui về đến chỗ cũ, hữu câu thủ, mắt nhìn phía trước (xem hình 6-5-3).



H 6-5-1



H 6-5-2

Thân chuyển hướng sang phải hai chân thành chéo nhau, cánh tay trái đưa lên hình cong câu đến vai phải, cánh tay phải nghiêng thẳng đến dưới bên phải, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 6-5-4). Chân trái lên bước, cánh tay trái hình cong câu xuống tới ngoài hông phải, cánh tay ngang với bộ phận bụng, cánh tay phải nắm quyền dùng lưng tay đánh ngang qua phía trước, gọi là đảo quái chưởng, lưng chân phải đá gót chân trái thành thế độc lập trái, mắt nhìn tay trái, sau nhìn cánh tay phải (xem hình 6-5-5).

Chân phải rơi xuống đất, chân trái triệt lui bước thành hữu thực tả hư bộ, hồi thân cánh tay trái phản câu, mắt nhìn cánh tay trái (6-5-6). Chân phải lên bước, cánh tay phải đổi thức khiêu chưởng (xem hình 6-5-7).



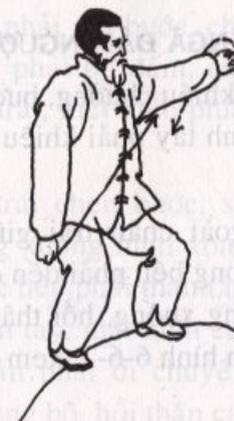
H 6-5-3



H 6-5-4



H 6-5-5



H 6-5-6



H 6-5-7

CHỐNG NGÃ ĐẮM NGƯỢC QUYỀN

Tả thức khiêu chưởng, bước đến phía trước chân phải tay phải, cánh tay phải khiêu chưởng không rơi xuống (6-6-1).

Ngoài chân trái giữ bước, cánh tay dưới hướng khuỷu cong bên phải đến đầu khuỷu tay ngửa lên, miệng cụp hướng xuống, hồi thân ngã đấm, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 6-6-2, xem hình 6-6-3).



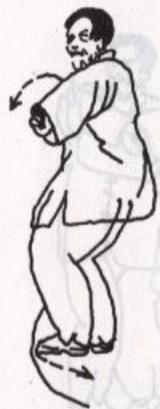
H 6-6-1



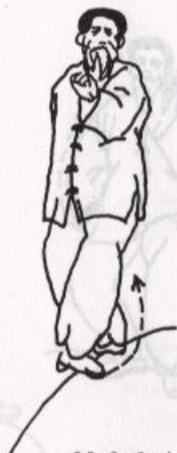
H 6-6-2

Chân trái đặt bước, cánh tay dưới bên trái ngoài đặt một hình tròn, cánh tay trên dựa trên thân thể, mắt nhìn cánh tay trái (6-6-4). Chân phải giữ bước, chân trái lui bước thành mã bộ, cánh tay phải bỏ đấm, cánh tay trái triển khai thẳng xuống bên trái, mắt nhìn phía trước (6-6-5).

Chân phải ở trước chân trái chen bước, sau khi cánh tay phải nắm quyền hướng xuống hình xong sang hướng trái, tiếp theo về đến trước bên phải thành một lập thể hình tròn, đấm bằng lưng bàn tay, mắt nhìn cánh tay phải (xem hình 6-6-6). Gót chân phải di chuyển sang trái, chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, hồi thân cánh tay trái đấm, cánh tay phải triển khai thẳng đến bên phải, mắt nhìn quyền trái (6-6-7).



H 6-6-3



H 6-6-4



H 6-6-5



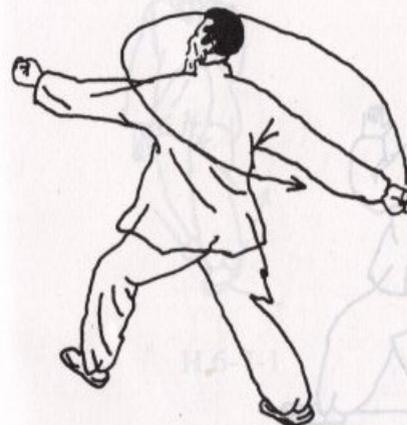
H 6-6-6

Chân trái đặt bước, thân di chuyển sang trái, cánh tay phải thả lỏng xuống bế thân, mắt nhìn cánh tay phải

(6-6-8). Chân phải nhiều bước 270⁰, hồi thân hướng phía sau thành cung bộ, hình cong cánh tay phải hướng xuống trái, tiếp đó về đến trên bên phải thành một hình tròn, ngửa đấm bằng lưng tay đấm xuống, mắt nhìn theo tuyến cánh tay phải di chuyển (xem hình 6-6-9).

Thân di chuyển sang trái, sau chân trái xuất bộ thành hữu thực tả hư bộ, hồi thân cánh tay trái phản câu, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 6-6-10).

Chân phải lên bước, cánh tay phải đổi thức khiêu chưởng (6-6-11).



H 6-6-7



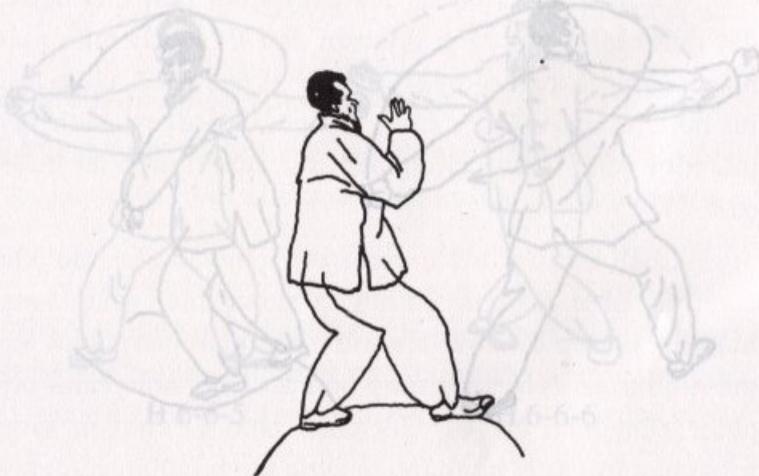
H 6-6-8



H 6-6-9



H 6-6-10



H 6-6-11

SONG CÂU QUÁN NHĨ

Tả thức khiêu chưởng, bước đến phía trước chân trái tay trái (xem hình 6-7-1). Chân trái thu bước ở hư điểm chân phải, tay trái câu quyền, mắt nhìn tay trái, trên động không ngừng, tay phải tiếp được câu chưởng, hai cánh tay chéo nhau ở trước gối trái, mắt nhìn hai bàn tay (xem hình 6-7-2). Hai cánh tay trái phải phân ra, chân phải đưa lên thành thế độc lập bên trái, mắt nhìn phía trước (xem hình 6-7-3).



H 6-7-1



H 6-7-2

Chân phải rơi xuống thành hữu cung bộ, hai cánh tay nắm quyền hợp trở lại thành hình tròn, gọi là song quán nhĩ, mắt nhìn hai cánh tay (xem hình 6-7-4).

Chân trái chuyển gót sang phải, chân phải lên bước, hư điểm, thành tả thực, hữu hư bộ, cánh tay phải từ phải lên hình cong hướng trái, tiếp đó khuỷu tay cong trở về sang hướng phải, thành lập thể hình tròn, miệng cụp hướng xuống ngả đấm, cánh tay trái khuỷu cong phản ngửa chưởng đưa lên cổ chuyển đầu về bên phải, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 6-7-5).

Trọng tâm di chuyển về chân phải, chân trái xuất bộ sau thành hữu thực, tả hư bộ, cánh tay trái phản câu, mắt nhìn cánh tay trái (6-7-6).

Chân phải lên bước, cánh tay phải đổi thức khiêu chưởng (xem hình 6-7-7).



H 6-7-3



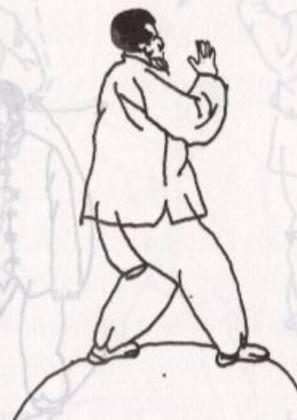
H 6-7-4



H 6-7-5



H 6-7-6



H 6-7-7

CÂU THỦ THỤ LANG CHƯỜNG

Tả thức khiêu chưởng, bước đến phía trước chân trái tay trái (xem hình 6-8-1). Chân trái thu bước ở trước chân trái, tay trái câu chưởng, mắt nhìn tay trái (Xem hình 6-8-2).

Chân trái đệm bước, chân phải lên bước, gót chân chấm đất, thành tả thực, hữu hư bộ. Sau khi tay trái câu lập tức đưa lên, cánh tay dưới phải từ bên phải sang đến khuỷu tay trái đưa lên, cùng với cánh tay dưới trái hợp đánh ra ở trước ngực, gọi là cắt, cánh tay phải rũ xuống, khuỷu tay duỗi thẳng, khuỷu cong cánh tay trái ở bên trong khuỷu tay phải, mắt nhìn cánh tay phải (xem hình 6-8-3).



H 6-8-1



H 6-8-2

Thân xoay chuyển sang hướng trái, hai chân chéo nhau thành hữu thực tả hư bộ, cánh tay trái di chuyển thành một hình tròn trở người đến hướng ban đầu mà đấm tả cung bộ bằng lưng quyền, cánh tay phải nghiêng triển khai thẳng đến bên phải, mắt nhìn theo tuyến di chuyển của cánh tay trái (xem hình 6-8-4, xem hình 6-8-5).

Bộ bất động, cánh tay phải ấn một hình tròn, cánh tay trái đếm một hình tròn, trở về nguyên trạng (xem hình 6-8-6, xem hình 6-8-7).



H 6-8-3



H 6-8-4



H 6-8-5



H 6-8-6

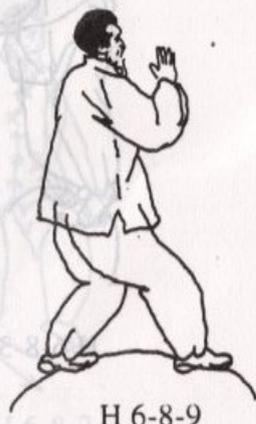
Chân phải lui bước, chân trái triệt lui bước thành chân hữu thực chân tả hư bộ, cánh tay trái phân câu, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 6-8-8). Chân trái xuất bộ, chân phải lê bước, cánh tay phải khiêu chưởng đối thức (xem hình 6-8-9).



H 6-8-7



H 6-8-8



H 6-8-9

CHƯƠNG THỨ 7 THÁM CHƯỜNG

Thám chưởng: Ngửa chưởng nghiêng hướng lên đưa thẳng ra, dùng các đầu ngón tả cung bộ tiếp xúc với đối phương, gọi là thám chưởng.

Khẩu quyết:

Trắc thân thân bích thị hư không.

Thân hung bạo lộ dụ nhân công,

Dẫn dắt đối phương thừa liêu tiến,

Triển giao phong thám tranh chủ động.

THÁM CHƯỜNG

Thức này là hữu thực tả hư Bát Quái Chưởng bội thân hướng bên tả cong, bên tả dưới, bên hữu ở trên, cánh tay trái hướng vào vòng tròn ngửa chưởng đưa ngang ra, cao và ngang vai, cánh tay phải khuỷu cong phản ngửa chưởng đưa cao lên đầu, cũng đưa thẳng hướng trong vòng, trên dưới hai cánh tay song song nhau, đầu nằm giữa hai cánh tay, lưng hướng trái xoay chuyển, mắt nhìn

bàn tay trái, gọi là tả thức thám chưởng. Trong tình thế địch mạnh ta yếu, trước tiên là phải thủ cho bản thân, để đợi đến lúc đối phương mệt mỏi ta chuẩn bị tấn công.

Tả thức thám chưởng, bước đến phía trước chân phải (7-1-1). Chân trái đặt bước, cổ tay trái xoay triển vào trong, lòng bàn tay hướng ra ngoài, thân hướng trái lật qua, lật thành cánh tay trái ở trên, cánh tay phải ở dưới, tay phải do phản nghịch đổi thành ngựa chưởng, di chuyển đến dưới nách trái, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 7-1-2).

Chân phải kinh qua chân trái chen chân ra phía trước, hai ngón chân ngón út của hai chân giao nhau hợp thành hình tam giác, giữ bước ngược, tay phải men theo cạnh ngoài cánh tay trái ngựa chưởng đưa ra phía trước thám chưởng, khi tay trái rút co về khuỷu cong di chuyển đến trên chỗ lõm của khuỷu phải, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 7-1-3). Khi triển cổ tay thám chưởng tập luyện hai động tác này phải dùng một mạch hữu thức đặt bước, cổ tay phải xoay vào quần cổ tay, thân lật sang hướng trái, lật thành cánh tay phải ở trên, cánh tay trái ở



H 7-1-1

dưới, tay trái do phản nghịch chưởng xoay ngoài thành ngựa chưởng, di chuyển đến dưới nách phải, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 7-1-4). Chân trái ở trước chân phải chen chân, hai ngón chân út của hai chân giao nhau hợp thành hình tam giác như giữ bước ngược, tay trái men cạnh ngoài cánh tay phải ngựa chưởng đánh thẳng ra phía trước, cánh tay phải co rút về khi cong di chuyển đến trên chỗ lõm khuỷu tay trái, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 7-1-5). Có thể lập lại thêm một lần. Sau chân phải đệm bước, cánh tay trái đầu ngang phải dừng lại co khuỷu về, cánh tay phải Phúc Chưởng tấn công ra, mắt trước tiên nhìn khuỷu trái, sau nhìn bàn tay phải (xem hình 7-1-6).



H 7-1-2



H 7-1-3



H 7-1-4



H 7-1-5



H 7-1-6



H 7-1-7

Sau chân trái nhảy bước, chân phải theo triệt lui bước, khi rơi xuống đất thành hữu thực tả hư bộ, tay trái ngửa chưởng thám xuất, tay phải Phúc Chưởng thu về đến trước vai trái, mắt nhìn bàn tay trái (7-1-7). Bước bắt

động, cánh tay trái lập thể hình cong hướng lên kinh qua trước mặt hướng phải, tay phải ở trong khuỷu trái xuyên lên cũng kinh qua trước mặt trên hình cong hướng phải, mắt nhìn tay trái, sau đó nhìn theo tuyến di chuyển tay phải (xem hình 7-1-8).

Chân tả xuất bộ, vệt tay sang trái, mắt nhìn tay trái (xem hình 7-1-9). Chân phải lên bước, tay phải Bình Xuyên Chưởng, tay trái tiếp tục vệt lên, khuỷu cong phản ngửa chưởng đưa tới trên đầu, mắt nhìn tay trái (7-1-10).

Thân chuyển sang hướng trái, cổ tay cánh tay phải xoay ra ngoài thành ngửa chưởng thẳng ra, đổi thành hữu thức thám chưởng (7-1-11).



H 7-1-8



H 7-1-9



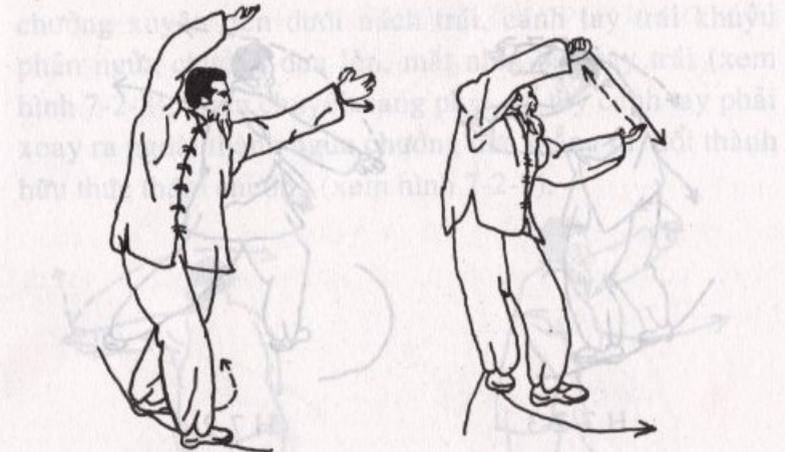
H 7-1-10

H 7-1-11

LỘN THÂN GIÁO TRIỂN THẨM CHƯỜNG

Tả thức thắm chường, bước đến phía trước chân phải (xem hình 7-2-1).

Chân trái đặt bước (xem hình 7-2-2). Thân hướng trái lộn áp vào, bên phải cánh tay phải áp sát hướng xuống dưới thành ngựa chường, bên trái cánh tay trái phản ngựa chường lật lên, hai cánh tay đánh ra mắt nhìn cánh tay phải (xem hình 7-2-3).



H 7-2-1

H 7-2-2

Chân trái lùi bước, chân phải theo bước, cánh tay trái xoay ra ngoài, cánh tay phải xoay vào trong từ phải trước dưới hình cong đồng thời hướng trái sau đó lay động, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 7-2-4).

Thừa thế trên, trên hai cánh tay hình cong về trước hướng phải đánh ra, hai động tác trên hợp thành một hình bầu dục, mắt nhìn theo tuyến di chuyển của cánh tay (xem hình 7-2-5).

Chân phải giữ bước, cánh tay phải thả lỏng xuống bề thân, mắt nhìn cánh tay phải (xem hình 7-2-6).



H 7-2-3



H 7-2-4



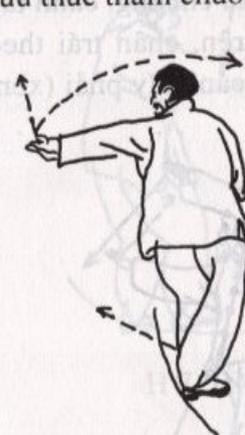
H 7-2-5



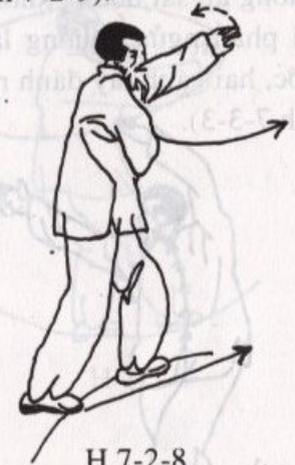
H 7-2-6

Sau chân trái xuất bộ, trở người về cánh tay trái hãm lại, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 7-2-7). Chân trái đệm bước thành tả cung bộ, cánh tay phải ngửa

chường xuyên đến dưới nách trái, cánh tay trái khuỷu phản ngửa chường đưa lên, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 7-2-8). Thân chuyển sang phải, cổ tay cánh tay phải xoay ra ngoài thành ngửa chường đưa thẳng ra, đổi thành hữu thức thắm chường (xem hình 7-2-9).



H 7-2-7



H 7-2-8



H 7-2-9

LỘN THÂN BỔ CHẶNG

Tả thức hoán chưởng, bước đến phía trước chận phải (7-3-1). Chân trái đặt bước (xem hình 7-3-2). Thân hướng trái lộn áp sát, chân phải lên bước, cánh tay phải giữa chưởng áp sát hướng xuống thành giữa chưởng, cánh tay trái phản giữa chưởng lật tới phía trên, chân trái theo bước, hai cánh tay đánh ra, mắt nhìn cánh tay phải (xem hình 7-3-3).



H 7-3-1



H 7-3-2

Chân trái lui bước, trọng tâm là ở chân trái, tay trái đến cánh tay trên bên phải nắm chặt thành quyền (7-3-4). Thừa thế trên, khuỷu cong cánh tay trái đưa lên cao, quyền thả xuống đến dưới nách trái, tay phải câu đến dưới nách phải, lại tiếp tục đưa lên đầu, chân phải đưa cao thành thế độc lập trái, mắt nhìn tay phải (xem hình 7-3-5). Chân phải rơi xuống đất thành hữu cung bộ, hình

cong tay phải hướng xuống bổ chưởng, cánh tay phải phản giữa chưởng đưa lên, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 7-3-6).



H 7-3-3



H 7-3-4



H 7-3-5



H 7-3-6

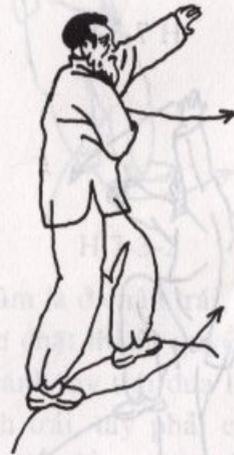
Gót chân phải xoay sang trái, xuất bộ sau chân trái thành tả cung bộ, trở thân cánh tay trái vờ tay, mắt nhìn cánh tay trái (7-3-7).

Cánh tay phải ngửa chưởng xuyên đến dưới nách trái, khuỷu cong cánh tay trái phản ngửa chưởng đưa lên, mắt nhìn phía trước (7-3-8).

Chân phải lên bước, thân chuyển hướng sang phải, cổ cánh tay phải xoay ngoài thành ngửa chưởng đưa thẳng ra, đổi thành hữu thức thám chưởng (xem hình 7-3-9).



H 7-3-7



H 7-3-8



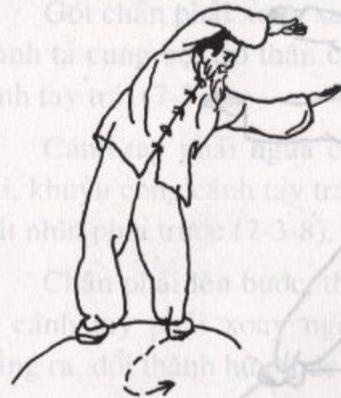
H 7-3-9

LỘN THÂN PHONG LUNG CHƯỜNG

Tả thức thám chưởng, bước tới phía trước chân phải (xem hình 7-4-1).

Chân trái đặt bước, lưng trái xoay, cánh tay phải lộn áp ngang đến trước ngực, bàn tay ở trước nách trái, cánh tay trái thả xuống di chuyển đến sau phía trái, mắt nhìn cánh tay phải (xem hình 7-4-2).

Chân phải lên bước, trên hình cong cánh tay trái trở về đến trước vai trái nắm thành quyền, lộn áp dưới cánh tay phải, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 7-4-3).



H 7-4-1



H 7-4-2

Chân trái lên bước trọng điểm thành hữu thực tả hư bộ, dưới hình cong cánh tay trái đánh về sau hướng trái, cánh tay phải đưa lên phản giữa chưởng tới trên đầu, mắt nhìn về quyền trái (xem hình 7-4-4). Chân phải đặt bước, thân chuyển phải, khuỷu cong cánh tay phải 90° từ trên đầu vượt qua, hồi thân sang hướng phải giữa chưởng cánh tay xuống chông lên đến ngoài vai phải, cánh tay trái tụy theo thân di động lên trên, mắt nhìn theo tuyến di chuyển của cánh tay phải (7-4-5).

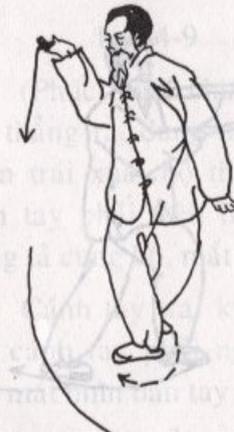
Thừa thế trên, chân trái giữ bước, cánh tay trái lộn áp sát, mắt nhìn cánh tay trái. Tiếp đó chân phải lui bước thành tả cung bộ, cánh tay trái áp sát thành cánh tay giữa, bàn tay giữa lên, cánh tay phải nghiêng triển khai đến đùi phải, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 7-4-6, xem hình 7-4-7).



H 7-4-3



H 7-4-4



H 7-4-5



H 7-4-6

Bộ bát động, cánh tay phải do trên cánh tay trái phức thám chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 7-4-8). Trùng lạp lộn thám ba động tác phải liên nhau, sau

chân trái nhảy vượt qua chân phải, chân phải theo sau nhảy lại vượt qua chân trái thành hữu thực tả hư bộ, cánh tay phải thu về đến trước vai phải, cánh tay trái ngửa chưởng nghinh xuất, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 7-4-9).

Bước bất động, cánh tay trái chuyển dời lên, cánh tay phải ở trong cánh tay trái xuyên lên, cánh tay trái ngửa chưởng cong đến dưới nách phải, mắt trước tiên là nhìn cánh tay trái, sau nhìn cánh tay phải (xem hình 7-4-10).



H 7-4-7



H 7-4-8



H 7-4-9



H 7-4-10

(Phúc thám chưởng: là Phúc Chưởng nghiêng lên đưa thẳng ra, dùng ngón tay tiếp xúc với đối phương). Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, vợ tay sang trái, cánh tay phải trên hình cong đến sau hướng trái đưa thẳng tả cung bộ, mắt nhìn tay trái (7-4-11).

Cánh tay trái khuỷu cong phản ngửa chưởng đưa lên, cánh tay phải ngửa chưởng xuyên đến dưới nách trái, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 7-4-12).

Thân chuyển hướng trái, cổ tay cánh tay phải xoay ngoài thành ngửa chưởng đưa ra, đổi thành hữu thực thám chưởng (xem hình 7-4-13).



H 7-4-11



H 7-4-12



H 7-4-13

TAM BÁT CHƯỜNG

Tả thức thám chưởng, bước đến phía trước chân phải (xem hình 7-5-1). Chân trái đặt bước, chân phải lên thành tả thực hữu hư bộ, cánh tay phải lộn thân trái, tay phải nắm quyền, cánh tay trái lật đến trên đầu thành phản ngữ chưởng, mắt nhìn tay phải (xem hình 7-5-2). Chân trái lên bước, tay trái miệng cộp hướng xuống, trên tay phải bắt ngược sau, sau khi bắt, khuỷu trái đưa lên, mắt nhìn tay trái (xem hình 7-5-3).



H 7-5-1



H 7-5-2

Chân phải lên bước, tay phải ở trên cánh tay nắm lập chưởng, bắt nắm lại sau đó kéo khuỷu cong cánh tay trái, quyền đưa ở trước ngực trái, mắt nhìn quyền phải (xem hình 7-5-4). Chân trái tiến bước và chân phải cùng bộ đứng yên, cánh tay trái đưa lên. Mắt nhìn phía trước

(xem hình 7-5-5). Cánh tay phải chen xuống nắm cánh tay trái, mắt nhìn phía trước (xem hình 7-5-6).



H 7-5-3



H 7-5-4



H 7-5-5



H 7-5-6

Chân trái thu bước dựa vào chân phải cùng lúc cánh tay trái đi xuống sau đó trở lên, cánh tay dưới đứng lên trên hình cong hướng phải gồm cả mặt, cánh tay phải thả lỏng xuống ở bên cạnh đùi phải, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 7-5-7).

Chân trái bước, vờ tay trái, cánh tay trái đưa lên phản ngửa chường đến trên đầu, mắt nhìn phía trước bên phải (xem hình 7-5-8). Chân trái lên bước thành mã bộ, cánh tay phải dò phía dưới bên phải nắm thành quyền, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 7-5-9).



H 7-5-7



H 7-5-8



H 7-5-9

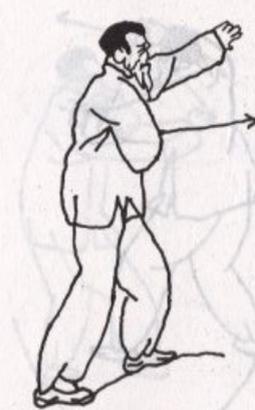


H 7-5-10

Sau chân trái xuất bộ, hồi thân cánh tay trái hãm lại, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 7-5-10).

Khuỷu cong cánh tay trái phản ngửa chưởng đưa lên, cánh tay phải ngửa chưởng xuyên đến dưới nách trái, mắt nhìn bàn tay trái (7-5-11).

Thân chuyển hướng phải, cánh tay phải cổ tay xoay ngoài thành ngửa chưởng đưa thẳng ra, đổi thành hữu thức thám chưởng (xem hình 7-5-12).



H 7-5-11



H 7-5-12

BÁT CHƯỜNG CAO THẨM CHÙY

Tả thức thám chưởng, bước đến phía trước chân trái (xem hình 7-6-1).

Chân phải lên bước thành tả thực hữu hư bộ, cánh tay phải lộn thân nâng trái, tay phải nắm quyền, cánh tay trái lật ở trên đầu thành phản ngửa chưởng, mắt nhìn tay phải (7-6-2).

Bộ bất động, tay trái nắm, nắm xong khuỷu trái đưa lên, mắt nhìn tay trái (7-6-3).



H 7-6-1



H 7-6-2

Chân phải đặt bước ngoài, cánh tay phải cong thành 90° , thân sau ngửa, cánh tay phải kinh qua trên đầu trùng lấp đến ngoài vai phải, cùng lúc chân trái lên bước trở thân lại, cánh tay trái nắm quyền hướng vòng ngoài cao thắm chùy (đấm cao qua phía sau), mắt nhìn quyền trái (7-6-4, xem hình 7-6-5).

Bộ bất động, cánh tay trái vờ xuống bẻ thân đến dưới nách trái, lại tiếp tục trên hình cong đến bên phải dấm ra sau lưng, mắt trước nhìn tay trái, sau nhìn tay phải dấm (xem hình 7-6-6, 7-6-7).



H 7-6-3



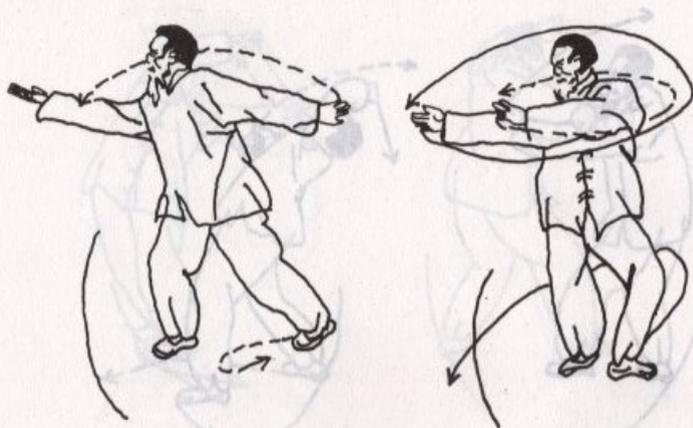
H 7-6-4



H 7-6-5



H 7-6-6



H 7-6-7

H 7-6-8

Chân trái đặt bước, chân phải đưa lên, hai cánh tay duỗi thẳng, hai tay nắm thành quyền, quay người 360° , chân phải rơi xuống đất thành mã bộ song bổ dấm, mắt theo tuyến di chuyển của song quyền mã nhìn (xem hình 7-6-8, xem hình 7-6-9). Chân trái hướng hư điểm bên trái thành hữu thực tả hư bộ, cánh tay trái hãm lại, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 7-6-10).

Chân phải lên bước, thành tả thực hữu thực hư bộ, tay phải xuyên ở dưới nách trái, mắt nhìn theo tay phải (xem hình 7-6-11). Lưng di chuyển sang phải, cánh tay phải hướng phải đánh ra, hai cánh tay từ dưới quật ngoài hướng vòng tròn tiếp đến trên hình cong quán vào hướng trong vòng tròn, đổi thành hữu thực thám chưởng (7-6-12).



H 7-6-9

H 7-6-10



H 7-6-11



H 7-6-12

PHONG BỘI TƯỚC CHƯỜNG

Tả thức thắm chưởng, bước đến phía trước chân phải (xem hình 7-7-1). Chân trái đặt bước, lưng trái xoay, cánh tay phải lộn áp ngang ở trước ngực, bàn tay ở trước nách trái, cánh tay trái thả xuống di chuyển ở bên trái, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 7-7-2).

Chân phải lên bước, cánh tay trái trên hình cong đánh về phía trước bên phải, nắm thành quyền, cánh tay phải áp xuống, mắt nhìn quyền trái (7-7-3).

Chân trái lên bước thành bước chéo trước, cánh tay trái dưới hình cong đánh ra hướng trái và phải, cánh tay phải đưa cao phản ngựa chưởng ở trên đầu, mắt nhìn về bàn tay trái (7-7-4).



H 7-7-1



H 7-7-2



H 7-7-3



H 7-7-4

Chân trái đặt bước, chân phải nhiễu bước 270° , quay người về bên phải bỏ chưởng, cánh tay trái nghiêng triển khai đưa thẳng ở bên trái, mắt nhìn bàn tay phải (7-7-5). Chân trái lui bước, chân phải chen chân trước thành nghi bước, hai cánh tay ngoài trái trong phải giao chéo nhau chen xuống ở thân bên phải, mắt nhìn xuống (xem hình 7-7-6). Chân trái lên bước thành tả cung bộ, vớ tay trái, cánh tay phải chia ra triển khai duỗi thẳng đến bên phải, mắt nhìn cánh tay trái (xem hình 7-7-7). Chân phải lên bước thành tả thực hữu hư bộ, cánh tay phải giữa chưởng xuyên đến dưới nách trái, cánh tay phải ngăn giữa chưởng đưa lên. Mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 7-7-8). Thân chuyển sang hướng phải, cổ tay cánh tay phải xoay ngoài thành ngựa chưởng đưa ra, đổi thành hữu thức thắm chưởng (7-7-9).



H 7-7-5



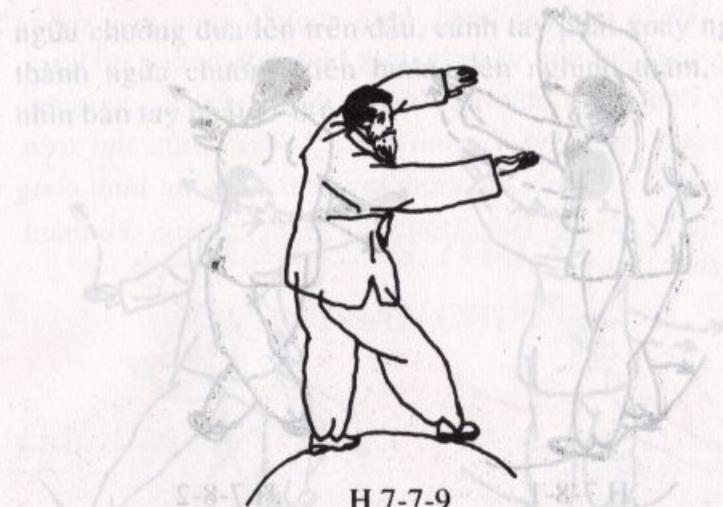
H 7-7-6



H 7-7-7



H 7-7-8

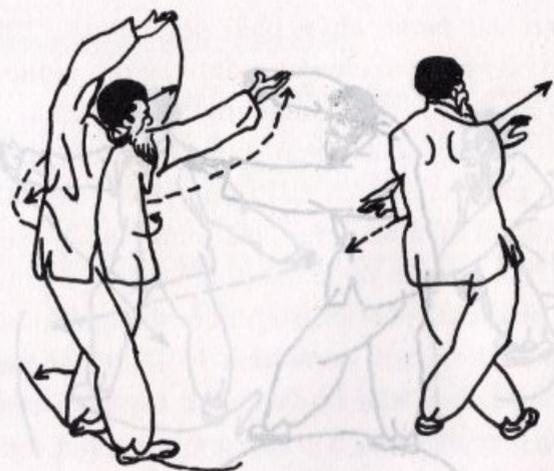


H 7-7-9

LỘN THÂN NGHINH GIAO TRIỂN THẨM CHƯỜNG

Tả thức thẩm chường, bước đến phía trước chân phải (7-8-1).

Chân phải đặt bước, thân hướng trái xoay, cánh tay phải lộn áp đến trước, lại hướng xuống thẳng góc bẻ thân đến bên trái, cánh tay trái hướng xuống hình cong đến dưới sau trái tiếp theo hướng lên hình cong về đến trên vai phải, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 7-8-2).

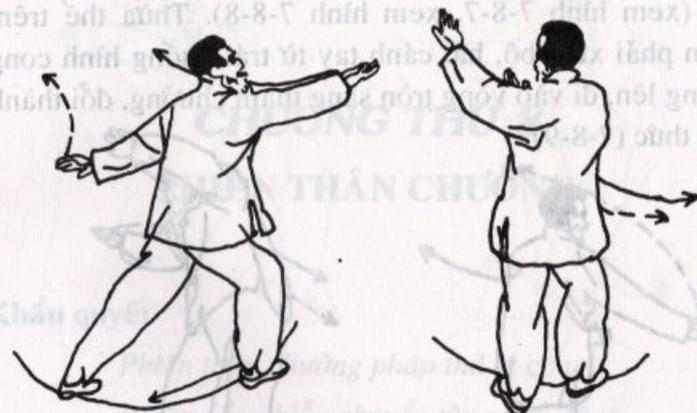


H 7-8-1

H 7-8-2

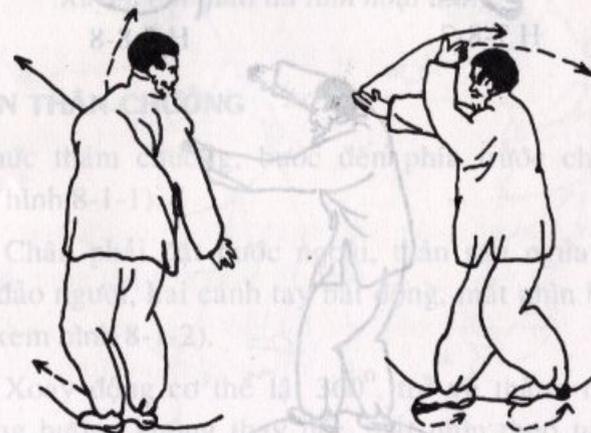
Thừa thế trên, cánh tay trái tiếp tục hình cong vờ xuống hướng trái thành phản ngựa chưởng, xiên đến bên trái, cánh tay phải lập thể trên hình cong 180⁰ hướng lưng chưởng tay phải, mắt nhìn tay phải (7-8-3). Trở người chân trái đệm bước, chân phải lên bước, tay phải ngựa chưởng kinh qua dưới cằm hướng lên lòn tay, đồng thời tay trái chuyển dời lên ở trên bàn tay phải, mắt nhìn hai tay (xem hình 7-8-4). Chân phải lên bước, cổ tay cánh tay phải xoay vào trong thành Phúc Chưởng (Phúc Chưởng: bàn tay hướng lên, lưng tay hướng xuống, các ngón tay khép lại, ngón cái ở vị trí trung lập, dựa ngón trỏ), hai cánh tay cùng lúc đi xuống dây đai bên phải, mắt nhìn theo dưới cánh tay (7-8-5). Cánh tay trái phản

ngựa chưởng đưa lên trên đầu, cánh tay phải xoay ngoài thành ngựa chưởng xiên hướng lên nghiêng thắm, mắt nhìn bàn tay phải (7-8-6).



H 7-8-3

H 7-8-4



H 7-8-5

H 7-8-6

Chân trái đặt bước, lưng chuyển sang trái, mong cùng hai cánh tay và bước một bước lớn hướng dưới trái quay động, mắt nhìn treo tuyến di chuyển của hai cánh tay (xem hình 7-8-7, xem hình 7-8-8). Thừa thế trên, chân phải xuất bộ, hai cánh tay từ trái xuống hình cong hướng lên, đi vào vòng tròn sang thắm chưởng, đổi thành hữu thức (7-8-9).



H 7-8-7



H 7-8-8



H 7-8-9

CHƯƠNG THỨ 8 PHIÊN THÂN CHƯƠNG

Khẩu quyết

*Phiên thân chương pháp thủ vi công,
Phiên cổ nhiều chuyển tùy nhân động,
Thuận từ khách quan tiêu chủ quan,
Xuyên bát quái du linh hoạt dùng.*

PHIÊN THÂN CHƯƠNG

Tả thức thắm chưởng, bước đến phía trước chân trái (xem hình 8-1-1).

Chân phải đặt bước ngoài, thân sau ngửa hướng phải đảo người, hai cánh tay bất động, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 8-1-2).

Xoay động cơ thể lật 360⁰, trở về thành tả thức, phương hướng không thay đổi, mắt nhìn theo tuyến di chuyển của bàn tay trái (xem hình 8-1-3, xem hình 8-1-4).



H 8-1-1



H 8-1-2



H 8-1-3



H 8-1-4



H 8-1-5



H 8-1-6

Tả thức thám chưởng, bước đến phía trước chân trái (xem hình 8-1-5).

Chân trái giữ bước, sau thân trái lộn áp sát hướng xuống thành ngựa chưởng, cánh tay trái lật tới trên thành phản ngựa chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (8-1-6, xem hình 8-1-7).

Chân trái bước đặt ngoài, thân sau ngựa hướng trái lật, mắt nhìn bàn tay phải (8-1-8).

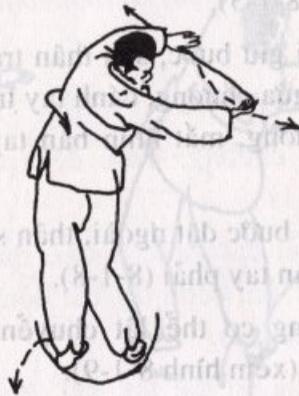
Xoay động cơ thể lật chuyển 360⁰, đổi chưởng thành hữu thức (xem hình 8-1-9).



H 8-1-7



H 8-1-8



H 8-1-9

PHIÊN THÂN SONG PHÂN CHƯỜNG

Tả thức thám chưởng, bước đến phía trước chân trái (xem hình 8-2-2). Thừa thế trên, tiếp tục hướng bên phải lật thành cánh tay trái ở trên, cánh tay phải ở dưới, chéo nhau đưa tới trên đầu, trở thân lại mặt hướng trong, vòng tròn đồng thời chân trái đưa lên lưng chân đá gót chân phải, thành thế độc lập phải, mắt nhìn ngang về hướng trong vòng tròn (xem hình 8-2-3, xem hình 8-2-4).

Chân trái sau nhảy bước, chân phải theo bước, đứng tấn xuống thành hữu thực tả hư bộ, hai cán tay chen xuống, cánh tay trái ở ngoài, cánh tay phải ở trong, mắt nhìn tay trái (xem hình 8-2-5).



H 8-2-1

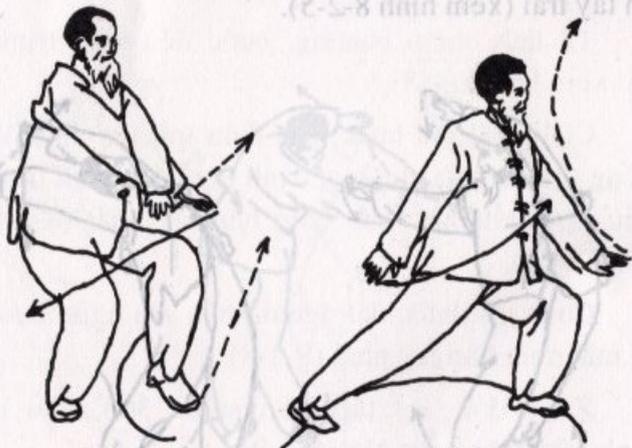


H 8-2-2



H 8-2-3

H 8-2-4



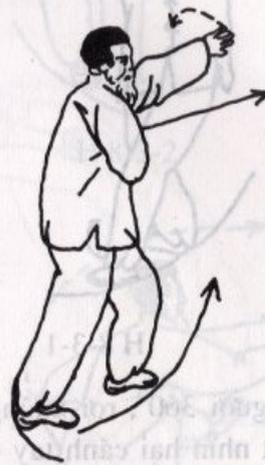
H 8-2-5

H 8-2-6

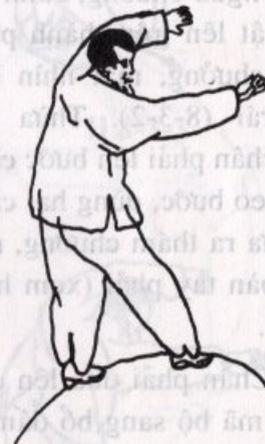
Trọng tâm chủ yếu là chân phải, hai cánh tay trái, phải chia rã. Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, vợ tay

rái, cánh tay phải nghiêng triển khai về phía sau, mắt nhìn bàn tay trái giữa chưởng xuyên ngang ở dưới nách trái, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 8-2-7).

Lưng chuyển phải, cánh tay phải xoay ngoài thành ngựa chưởng, hướng trong vòng tròn lưng chưởng, đổi thành hữu thức thám chưởng (8-2-8).



H 8-2-7



H 8-2-8

LỘN THÂN SONG BỔ CHƯỜNG

Tả thức thắm chường, bước đến phía trước chân phải (8-3-1). Chân trái đặt bước, hai cánh tay hướng trái lộn áp, cánh tay trái ở phía dưới thành ngựa chường, cánh tay phải lật lên trên thành phản ngựa chường, mắt nhìn bàn tay trái (8-3-2). Thừa thế trên, chân phải lên bước chân trái theo bước, dùng hai cánh tay đưa ra thắm chường, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 8-3-3).



H 8-3-1

Chân phải đưa lên đảo người 360⁰, rơi xuống đất thành mã bộ sang bổ đấm, mắt nhìn hai cánh tay (xem hình 8-3-4).

Hai cánh tay từ dưới hướng trái lại hướng lên hình cong quật quán song thắm chường đổi thành hữu thức (xem hình 8-3-5)..



H 8-3-2



H 8-3-3



H 8-3-4



H 8-3-5

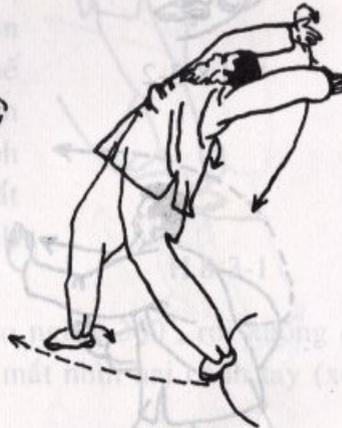
PHIÊN THÂN SAO ĐÁI NGHINH CHƯỜNG

Tả thức thắm chưởng, bước đến phía trước chân trái (8-4-1). Chân phải đặt bước ngoài, thân sau ngửa hướng bên phải lật, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 8-4-2).

Thừa thế trên, chân trái lên bước, tiếp tục bên phải chuyển trở thân về hai cánh tay hướng trong vòng tròn chen xuống, thành tả thức hữu hư bộ, mắt nhìn theo cánh tay dưới (xem hình 8-4-3).



H 8-4-1



H 8-4-2

Cánh tay trái trước tiên đưa lên lại chặn vạt phải cho thả lỏng xuống, dưới cánh tay phải hình cong hướng lên ngang ở trước ngực, bàn tay ở dưới nách trái, mắt nhìn tay trái (xem hình 8-4-4). Thừa thế trên, cánh tay trái tiếp tục hình cong vờ hướng dưới trái thành phần

ngửa chưởng, phát triển xéo đến bên trái, cánh tay phải lập thế hướng lên hình cong 180° , hướng lưng chưởng phải, mắt nhìn tay phải (xem hình 8-4-5).

Hồi thân chân trái đệm bước, chân phải lên bước, tay phải ngửa chưởng kinh qua cầm dưới hướng lên luân tay, đồng thời tay trái chuyển dời ở trên bàn tay phải, mắt nhìn về hai tay (xem hình 8-4-6).

Chân phải lên bước, cổ tay cánh tay phải xoay vào thành Phúc Chưởng, hai cánh tay cùng lúc đi xuống ngang dưới tay phải, mắt nhìn theo cánh tay phía dưới (8-4-7).



H 8-4-3



H 8-4-4



H 8-4-5



H 8-4-6

Cánh tay trái phản ngửa chưởng đưa lên ở trên đầu, cánh tay phải xoay ngoài thành ngửa chưởng hướng nghiêng lên nghinh thám, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 8-4-8).

Chân trái đặt bước, lưng trái chuyển mang cùng hai cánh tay từ phải lên hướng xuống trái giao động (xem hình 8-4-9).

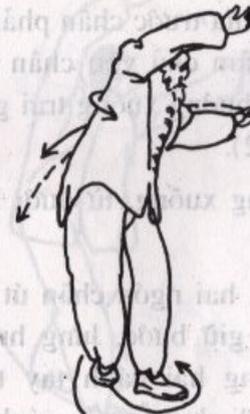
Thừa thế trên, chân phải nhiễu bước, hai cánh tay từ trái xuống hình cong hướng lên đi vòng tròn sang tham chưởng đổi thành hữu thức, mắt nhìn theo tuyến di chuyển của hai cánh tay (xem hình 8-4-10, xem hình 8-4-11).



H 8-4-7



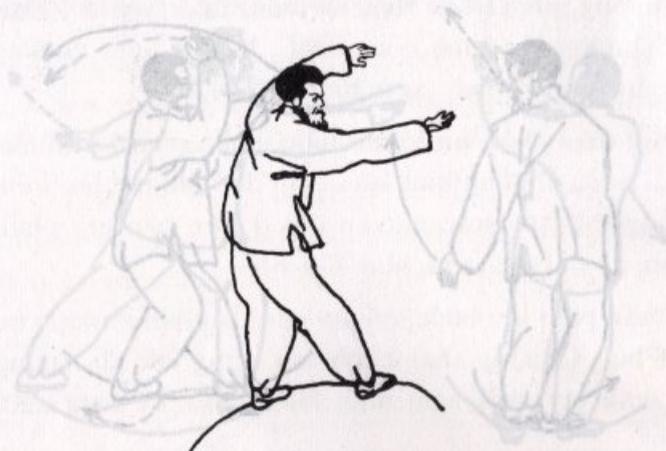
H 8-4-8



H 8-4-9



H 8-4-10



H 8-4-11

DU THÂN THẨM CHƯỜNG

Tả thức thắm chưởng, bước đến phía trước chân phải (8-5-1). Chân trái đặt bước, trọng tâm chủ yếu chân trái, lưng trái di chuyển, hai cánh tay hướng xuống trái giảo, mắt nhìn theo cánh tay dưới (8-5-2).

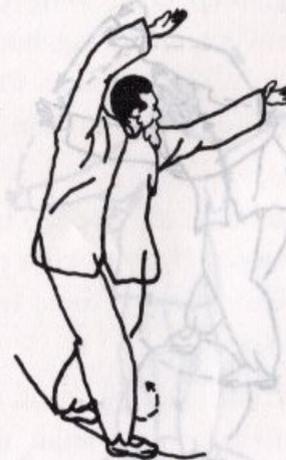
(Giảo: hai cánh tay thả lỏng xuống, từ dưới hình cong tới trên, gọi là giảo).

Chân phải chen chân trước, hai ngón chân út của hai chân tương hợp thành phản giữ bước, lưng hướng phải cong, mang cùng hình cong hai cánh tay triển hướng phải, mắt nhìn theo tuyến di chuyển của cánh tay (xem hình 8-5-3, xem hình 8-5-4).

(Triển: dùng cổ tay di động đến bàn tay hướng vào trong hình cong chuyển động, gọi là triển).

Chân phải đặt bước, trọng tâm chủ yếu chân phải, lưng phải chuyển, hai cánh tay hướng xuống phải giảo, mắt nhìn theo dưới cánh tay (xem hình 8-5-5). Chân trái chen chân trước, hai ngón chân út của hai chân tương hợp thành phản giữ bước, lưng hướng trái cong, mang cùng hình cong hai cánh tay triển hướng trái, mắt nhìn theo tuyến di chuyển cánh tay (xem hình 8-5-6).

Theo quá trình huấn luyện ở trên, có thể huấn luyện lặp lại, chân phải đặt bước ngoài, thân sau giữa chưởng phải lật, hai cánh tay bất động, mắt nhìn bàn tay phải.



H 8-5-1

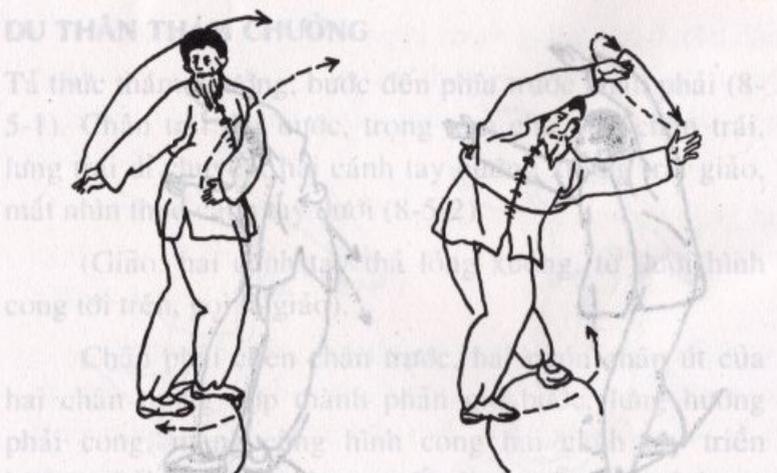


H 8-5-2



H 8-5-3

H 8-5-4



H 8-5-5

H 8-5-6

Thừa thế trên, tiếp tục hướng phải đảo người, thành cánh tay trái ở trên, cánh tay phải ở dưới, hồi thân mặt hướng trong (xem hình 8-5-7).

Hai cánh tay giảo xuống hướng trái, mắt nhìn hai cánh tay (xem hình 8-5-8). Thừa thế trên, lại hình cong hướng lên triển hướng vòng tròn đổi thành hữu thức (xem hình 8-5-9).



H 8-5-7



H 8-5-8

H 8-5-9

TAM XUYÊN CHƯỜNG

Tả thức thám chưởng, bước đến phía trước chân trái (xem hình 8-6-1). Chân phải chen chân trước, thân hướng phải cong, hai cánh tay từ trên hình cong hướng ngoài vòng tròn lưng chưởng, cánh tay phải ngửa chưởng xuống dưới, cánh tay trái phản ngửa chưởng ở trên, mắt nhìn theo tuyến di chuyển cánh tay (xem hình 8-6-2). Chân phải lên bước, lưng chuyển phải, cánh tay trái xoay ngoài thành ngửa chưởng, hình cong nhiều đến trước vai trái, kinh qua dưới cằm trái xuyên hướng trên phải, cánh tay phải xoay vào trong thành Phúc Chưởng di chuyển ở cạnh hông phải, mắt nhìn bàn tay trái (8-6-3).

Chân trái lên bước, lưng chuyển trái, cánh tay phải xoay ngoài thành ngửa chưởng, hình cong vòng đến trước vai phải, kinh qua cằm trái xuyên xuống hướng trên phải, cánh tay trái xoay vào trong thành Phúc Chưởng di chuyển đến cạnh hông trái, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 8-6-4).

Chân phải lên bước đưa lên thành thế độc lập trái, cánh tay phải xoay người thành ngửa chưởng, kinh qua trong cánh tay trái xuyên lên, chéo nhau ở trước mặt, mắt nhìn hai cánh tay (xem hình 8-6-5).

Chân phải rơi xuống đất thành cung bộ, cánh tay xoay vào thành Phúc Chưởng, miệng cụp đối nhau, mắt nhìn hai cánh tay (8-6-6).



H 8-6-1



H 8-6-2



H 8-6-3



H 8-6-4



H 8-6-5



H 8-6-6

Chân trái chen chân trước, thân hướng trái cong, hai cánh tay từ trên hình cong hướng trong vòng tròn lưng chưởng, cánh tay trái giữa chưởng ở dưới, cánh tay phải phản giữa chưởng ở trên, mắt nhìn theo tuyến di chuyển của cánh tay (xem hình 8-6-7).

Chân trái lên bước, lưng phải chuyển, cánh tay trái xoay ngoài thành giữa chưởng, hình cong vòng đến trước vai phải kinh qua dưới cằm trái xuyên hướng trái trên, cánh tay trái xoay vào trong thành Phúc Chưởng di chuyển ở cạnh hông trái, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 8-6-8). Chân phải lên bước, lưng phải chuyển, cánh tay trái xoay ngoài thành giữa chưởng, hình cong vòng đến trước vai trái, kinh qua dưới cằm phải xuyên hướng lên phải, cánh tay phải xoay vào trong thành Phúc

Chưởng di chuyển ở cạnh hông phải, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 8-6-9).

(Nhiều bước: là một chân đặt bước, một chân di chuyển theo 270° rơi xuống đất thành cung bộ hoặc mã bộ).

Chân trái lên bước, đưa lên thành thế độc lập phải, cánh tay phải xoay ngoài thành giữa chưởng, kinh qua trong cánh tay trái xuyên lên, chéo nhau ở trước mặt, mắt nhìn hai cánh tay (xem hình 8-6-11). Chân phải lui bước, chân trái theo bước, cánh tay phải xoay ngoài thành giữa chưởng, cánh tay trái xoay vào trong thành Phúc Chưởng, hai cánh tay hướng xuống bên phải hình cong về đến trên bên trái song giao thắm (xem hình 8-6-12).



H 8-6-7



H 8-6-8



H 8-6-9



H 8-6-10



H 8-6-11



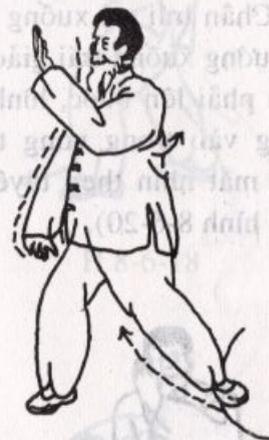
H 8-6-12

Chân trái triệt lui bộ hai cánh tay hướng xuống triển, trên động không ngừng, chân phải lên bước, hai cánh tay hình cong hướng lên bên phải song thám chưởng, mắt nhìn theo tuyến di chuyển của cánh tay

(xem hình 8-6-13). Chân trái chen bước trước, thân hướng trái cong, hai cánh tay từ hình cong hướng ngoài vòng tròn lưng chưởng, cánh tay trái giữa chưởng xuống dưới, cánh tay phải phản giữa chưởng ở trên, mắt nhìn theo tuyến di chuyển cánh tay (8-6-14).



H 8-6-13



H 8-6-14

Chân trái lên bước, lưng chuyển trái, cánh tay phải xoay ra ngoài thành giữa chưởng, hình cong vòng đến trước vai phải, kinh qua dưới cằm trái xuyên hướng lên trái, cánh tay trái xoay vào trong thành Phúc Chưởng di chuyển ở cạnh hông trái, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 8-6-15).

Chân phải lên bước, lưng phải chuyển, cánh tay trái xoay vòng ngoài thành giữa chưởng, hình cong vòng đến trước vai phải, kinh qua dưới cằm phải xuyên hướng

lên phải, cánh tay phải xoay vào trong thành Phúc Chưởng di chuyển ở cạnh hông phải, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 8-6-16). Chân trái lên bước đưa lên thành thế độc lập phải, cánh tay phải xoay ngoài thành ngửa chưởng, kinh qua trong cánh tay trái xuyên lên, chéo nhau ở trước mặt, mắt nhìn hai cánh tay (xem hình 8-6-17). Chân trái rơi xuống đất thành tả cung bộ, hai cánh tay hướng xuống trái giảo, mắt nhìn xuống trái (8-6-18). Chân phải lên bước, hình cong hai cánh tay hướng lên, hướng vào trong vòng tròn song thám đối thành hữu thức, mắt nhìn theo tuyến di chuyển của hai cánh tay (xem hình 8-6-20).



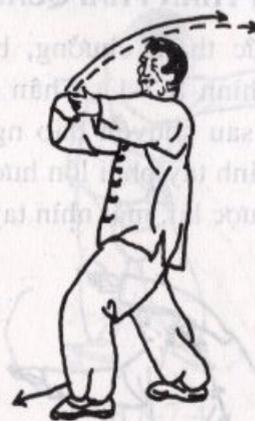
H 8-6-15



H 8-6-16



H 8-6-17



H 8-6-18



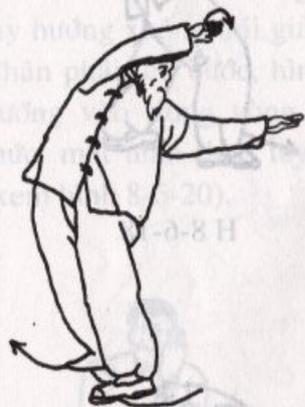
H 8-6-19



H 8-6-20

PHIÊN THÂN PHẢI QUÁI CHƯỜNG

Tả thức thám chưởng, bước đến phía trước chân trái (xem hình 8-7-1). Chân phải ngoài đặt bước, thân sau ngửa, sau chuyển đảo người 360°, cánh tay trái lật tới trên cánh tay phải lộn hướng xuống, tay phải nắm quyền bất ngược lại, mắt nhìn tay phải (xem hình 8-7-3).



H 8-7-1



H 8-7-2

Bộ bất động, cánh tay phải ngửa chưởng mặt phẳng hình cong hướng phải lưng chưởng; mắt nhìn cánh tay phải (xem hình 8-7-4). Chân trái ngoài đặt bước, thân sau ngửa, đảo thân sang trái 360°, cánh tay phải lật tới trên, cánh tay trái lộn hướng xuống, tay trái nắm quyền bất ngược, mắt nhìn phía trước bên trái (xem hình 8-7-5). Chân phải lên bước, tay phải nắm quyền mặt phẳng hình cong quải ngược hướng phải, mắt nhìn tay phải (xem hình 8-7-6). (Quải: nghĩa là móc).



H 8-7-3



H 8-7-4



H 8-7-5



H 8-7-6

Chân trái xuất bộ thành tả cung bộ, tay trái võ, cánh tay phải triển khai xéo ra phía sau, mắt nhìn bàn tay trái (8-7-7). Chân phải lên bước thành tả thực hữu hư bộ, cánh tay phải ngửa chưởng bình xuyên ở dưới nách

trái, mắt nhìn phía trước (8-7-8). Lưng chuyển phải, cánh tay phải hướng trong vòng tròn lưng chưởng, đổi thành hữu thức thắm chưởng (xem hình 8-7-9).



H 8-7-7



H 8-7-8



H 8-7-9

CHUYỂN HOÁN CHƯỜNG

Hữu thức tả hư Bát Quái Chưởng bộ, hai cánh tay trái phải chia ra giữa chưởng bình triển (triển khai ngang), làm cho sau lưng hai xương bả vai tiếp cận với nhau, ngược lại phần lồng ngực ngang, mở rộng ra, ngực và lưng nâng cao lên, bộ phận ngực không thể bất ngờ ưỡng ra, lưng xoay hướng trái, mắt nhìn tay trái (xem hình 8-8-1).

Chiếu theo thức tẩu chưởng, bước đến phía trước chân trái, chân phải lui bước, chân trái theo gót hư điểm, lưng hướng phải xoay động, mang cùng hình mặt phẳng cánh tay trái giữa chưởng tới phía trước, cánh tay phải giữa chưởng triển khai ngang đến phía sau (xem hình 8-8-2).

Tiếp đó hình cong cánh tay trái phía dưới hướng phải đẩy ngang một nửa hình tròn, thu về đến trước ngực bên trái, cánh tay trên và cánh tay dưới thành góc 90° , mắt nhìn bộ phận khuỷu tay (xem hình 8-8-3).

Chân trái xuất bộ, chân phải lên bước thành tả thực hiểu thực bộ, cánh tay dưới trái xoay ngoài thành giữa chưởng, duỗi thẳng đổi thức, giữa chưởng của cánh tay phải triển khai ngang ở phía sau. Từ đầu đến cuối bất động (xem hình 8-8-4).



H 8-8-1



H 8-8-2



H 8-8-3



H 8-8-4

THU THỂ

HÀM TIẾP CHƯỜNG

(Thức Ôm Quả Bóng)

Hai hình tròn cùng ở chung thành hình "∞", người đứng ở ngay giữa hai vòng tròn giao tiếp nhau, hữu thực tả hư bộ, khuỷu cong cánh tay trái Phúc Chưởng ở trước vai bên trái, khi khuỷu cong cánh tay phải, giữa chưởng ngang ở trên bộ phận bụng, chưởng tựa ở trước hông trái, hai bàn tay lên xuống đối nhau, giống như ôm một quả bóng tròn, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 8-9-1). Chân trái đi trước, lưng trái xoay chuyển mang theo hai cánh tay không ngừng di động, đi đến một vòng tròn ở một đoạn khác của tuyến giao tiếp, cánh tay trái lập thể hình cong lật hướng xuống dưới, đến cạnh ngoài hông trái thành giữa chưởng, cánh tay phải giữa chưởng nâng lên tới cạnh trái trên mặt đối thành Phúc Chưởng, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 8-9-2). Chân phải lên bước đi lên một hình tròn khác, lưng hướng phải xoay chuyển, hai cánh tay hướng phải không ngừng di động, cánh tay trái

ngửa chưởng đến cạnh trong hông phải, ngang ở trên bộ phận bụng, cánh tay phải Phúc Chưởng di động đến trước vai phải, bàn tay trái ở dưới, bàn tay phải ở trên, trên dưới đối nhau, giống như ôm một quả bóng, mắt nhìn bàn tay phải (xem hình 8-9-3).

Khi đi đến một vòng tròn tuyến giao tiếp, chân trái lên bước đi lên một hình tròn khác, cánh tay phải lập thể hình cong lật hướng xuống dưới, đến cạnh ngoài hông phải thành ngửa chưởng, cánh tay trái ngửa chưởng nâng lên cạnh phải trên mặt đối thành Phúc Chưởng, mắt nhìn bàn tay trái (xem hình 8-9-4, 8-9-5, 8-9-6). Như vậy không ngừng tập luyện lập đi lập lại, có thể hàm tiếp bất cứ một chưởng nào trong 64 chưởng. Và hình thái giống ôm một quả bóng chuyển động, lại gọi là “thế ôm cầu”. (hàm tiếp: nghĩa là nối nhau).



H 9-1



H 9-2



H 9-3



H 9-4



H 9-5



H 9-6

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU 5

CHƯƠNG 1 7

ĐẶC ĐIỂM HƯỚNG DẪN HUẤN LUYỆN BÁT QUÁI CHỮNG 7

 Đặc điểm của ngoại hình 7

 Thế nào là huấn luyện tấn công 8

 Huấn luyện đại não 9

 Phối hợp động tác và hô hấp 9

 Chiến lược tư tưởng 10

 Chiến thuật tư tưởng 11

 Quá trình huấn luyện 11

 Cảm ứng 13

 Phản ứng 13

 Dũng cảm 14

CHƯƠNG 2 15

ĐỘNG TÁC CƠ BẢN 15

 Vận dụng bộ hình chủ yếu 15

 Vận động thủ hình chủ yếu 17

 Vận dụng thủ pháp chủ yếu 18

 Luyện tập chân pháp 21

CHƯƠNG 3 25

BÁT QUÁI CHỮNG 25

THUYẾT MINH ĐỒ 25

THUYẾT MINH LUYỆN TẬP 27

Chữong Thứ Nhất 32

ĐƠN HOÁN CHỮONG 32

CHỮONG THỨ 2 53

TẨU THÂN CHỮONG 53

CHỮONG THỨ 3 80

CHUYỂN THÂN CHỮONG 80

CHỮONG THỨ 4 103

BỘI THÂN CHỮONG 103

CHỮONG THỨ 5 132

HỒI ĐẦU CHỮONG 132

CHỮONG THỨ 6 164

KHIÊU CÂU CHỮONG 164

CHỮONG THỨ 7 191

THÁM CHỮONG 191

CHỮONG THỨ 8 225

PHIÊN THÂN CHỮONG 225

THU THẾ 255

HÀM TIẾP CHỮONG 255

MỤC LỤC 259

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

(Tên tác phẩm : DƯỠNG SINH CHO NGƯỜI CAO TUỔI)

Chịu trách nhiệm xuất bản : BÙI VĂN NGỢI
Biên tập : THANH HẰNG
Vẽ Bìa : DUY NGỌC
Sửa bản in : HÀ THIÊN THUYỀN

In: 1000 cuốn khổ 13cm x 19cm

In tại: PX In NXB Giao Thông Vận Tải, 92 Nam

Kỳ Khởi Nghĩa. KHXB số: 259 /153

CXB cấp ngày: 1/3/2000

In xong và nộp lưu chiểu tháng 05 năm 2000.



<https://khosachvothuat.blogspot.com>

khosachvothuat@gmail.com

