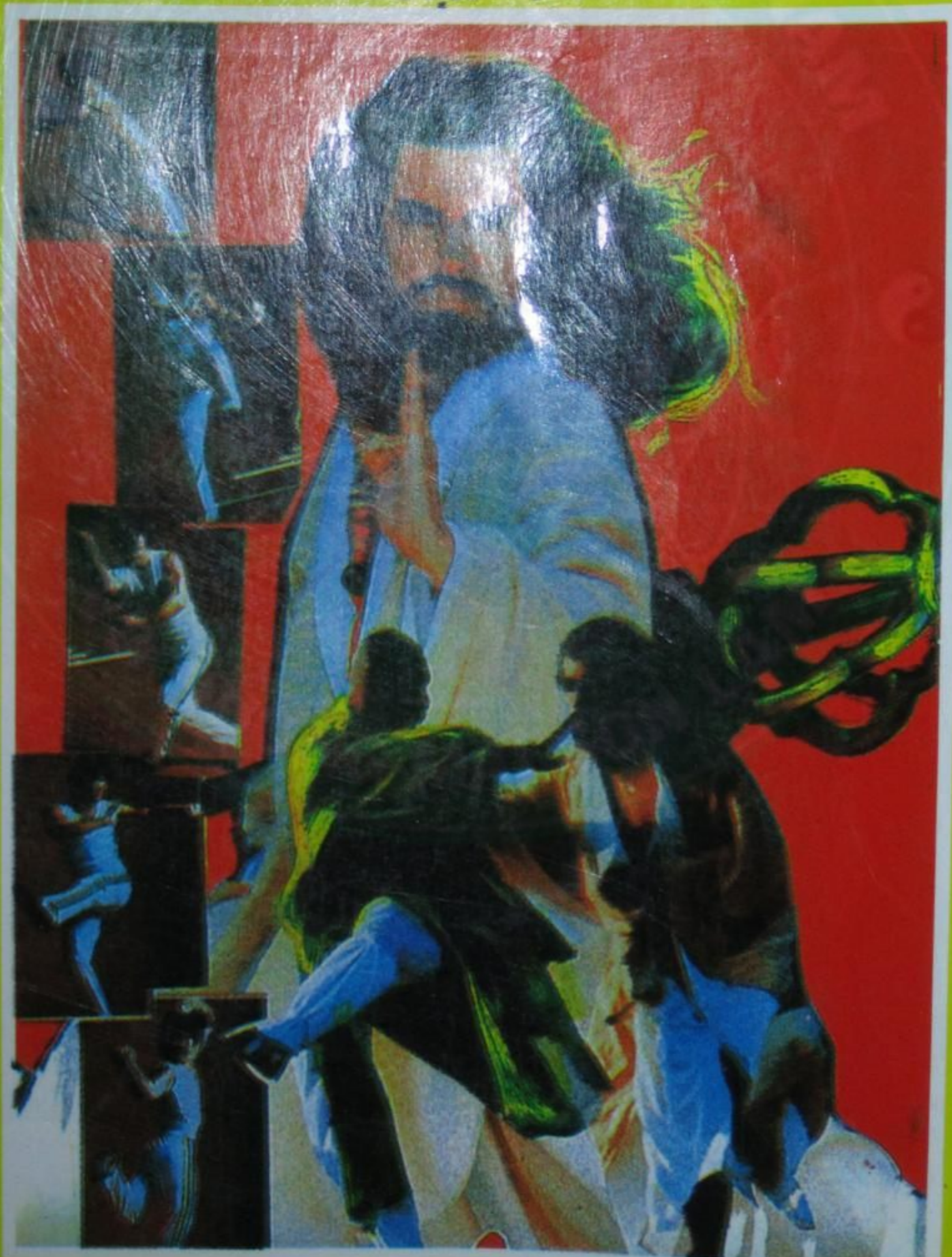


TỰ HỌC VÕ THUẬT  
BÍ KÍP THIẾU LÂM TỰ

# 108 THẾ CHIẾN ĐẤU THIẾU LÂM CHÂN TRUYỀN

TẬP 1





TỰ HỌC VÕ THUẬT  
BÍ KÍP THIẾU LÂM TỰ

**108 THẾ CHIẾN ĐẤU**  
**THIẾU LÂM**  
**CHÂN TRUYỀN**

TẬP I

TRẦN MÃN TUẤN

*Biên soạn*



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

[WWW.MAISONLAM.COM](http://WWW.MAISONLAM.COM)



## Lời giới thiệu

*Thiếu lâm tự là một nôi võ của Trung Quốc qua mấy trăm năm và những tinh hoa Võ thuật của Thiếu Lâm Tự vẫn còn được lưu truyền cho đến ngày nay. Tuy nhiên, vì kỷ luật nghiêm ngặt của Thiếu Lâm, Võ thuật chân truyền của Thiếu Lâm Tự ít được truyền cho người ngoài. Có chăng chỉ là một số ít tinh hoa được các danh sư tiếp thụ để rồi phối hợp với thiên tính bẩm sinh của mình mà nảy sinh ra những môn phái khác.*

*Chúng tôi may mắn có được tài liệu nói về một trăm lẻ tám thế chân truyền của Thiếu Lâm Tự. Đây là sự kết hợp tinh túy các thế đơn giản nhưng công hiệu, chúng bàn bạc trong các bài thảo Thiếu Lâm Tự. Tùy theo tình huống xảy ra, mỗi một thế có thể dùng để tấn công hoặc phản công hay hóa giải một đòn thế của đối phương. Những thế ấy được truyền dạy cho môn sinh chính tông và được coi là những thế căn thiết, cơ bản và hiệu quả nhất mà các môn sinh Thiếu lâm, dù ở trình độ Võ thuật nào, cũng phải thành thạo. Tương truyền mỗi môn sinh Thiếu lâm muốn được phép hạ sơn đều phải kinh qua kỳ sát hạch trình độ, ứng phó được các đòn thế của một trăm lẻ tám mộc nhân.*

*Theo truyền thống Võ thuật Trung Quốc, mỗi một đòn thế đều có tên gọi ẩn dụ hình thế động tác. Trong khi biên soạn, ngoài việc phiên âm Hán-Việt tên gọi mỗi thế, chúng tôi mạo muội ghi thêm dịch nghĩa tiếng Việt tên mỗi thế để những võ sinh mới nhập môn có thể hiểu được. Để tiện sử dụng, toàn bộ 108 thế được in thành hai tập : Tập 1 hướng dẫn từ thế 1 đến thế 50, tập 2 từ thế 51 đến thế 108.*

*Biên soạn sách này, chúng tôi mong muốn gửi đến các bạn yêu thích Võ thuật một tài liệu quý để các bạn rèn luyện thể lực trong tinh thần tôn trọng đạo đức. Nếu có gì sai sót mong bạn đọc lượng thứ.*

Người biên soạn

Trần Mẫn Tuấn



## ĐÔI NÉT VỀ ĐẠT MA TỔ SƯ và THIẾU LÂM TỰ

Ngày nay những nhà nghiên cứu lịch sử Võ học Đông Phương đều thừa nhận Thiếu Lâm là cội nguồn của nhiều môn võ khác được lưu truyền đến tận thời đại của chúng ta. Tuy nhiên họ vẫn chưa biết đích xác được Võ thuật xuất hiện vào thời điểm nào mà chỉ phỏng đoán rằng hình thức Võ thuật sơ khai được hình thành khi có sự phân hóa quần thể con người thành nhiều bộ tộc. Mốc lịch sử đầu tiên đáng chú ý của Võ thuật Trung Quốc nói riêng và Võ thuật Đông Phương nói chung là sự xuất hiện Ngũ Cầm Thể của danh sư Hoa Đà dựa theo động tác của cọp, nai, gấu, khỉ và chim.

Mốc lịch sử thứ hai là việc Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Quốc theo lời mời của Lương Võ Đế. Bồ Đề Đạt Ma tên thật là Bồ Đề Đa La, Vương tử thứ ba của Vua Nam Thiên Trúc tên là Hương Chi, thuộc dòng Bát đế lỵ. Về sau Ngài đi tu và gặp Bát nhã đa la tổ đời thứ 27 của Phật giáo Thiên Trúc. Ngài được truyền Y bát làm tổ đời 28. Lúc sang Trung Quốc Ngài được coi là sư tổ ở Đông bộ. Bồ Đề Đạt Ma đến Quảng Đông, Trung Quốc vào năm 520. Ngài thuyết giảng Phật đạo cho Lương Võ Đế, song vì Phật giáo Trung Quốc bấy giờ quá nghiêng về hữu vi nên Ngài nhận thấy khó có thể một sớm một chiều diễn giảng cho vị Hoàng đế nhà Lương hiểu được Phật giáo vô vi nên Ngài vào Tung Sơn, đến chùa Thiếu Lâm mà tu thiền định. Tháng 9 năm 520 Ngài viên tịch.

Tại Thiếu Lâm Tự, Ngài thấy nhiều nhà sư có thể trạng yếu đuối và thường hay ngủ gật trong lúc Ngài thuyết giảng. Ngài quyết định tham thiền để tìm cách giúp đỡ những nhà sư này. Kết quả chín năm diện bích trong động Thiếu Thất được Ngài đúc kết trong Dịch Cân Kinh và Tẩy Tủy Kinh. Sau khi Bồ Đề Đạt Ma viên tịch, các nhà sư Thiếu Lâm Tự tiếp tục tập luyện những phương thức do Ngài truyền lại, đặc biệt là Dịch Cân Kinh, để cường hóa, thể chất và tinh thần. Chẳng bao lâu sau, các nhà sư Thiếu Lâm nhận thấy việc tập luyện Dịch Cân Kinh không những làm sức khỏe tăng tiến mà còn làm cho cơ thể họ bội phần mạnh mẽ.

Võ thuật được phát triển mạnh mẽ vào đời Đường (618 – 907) sau khi những nhà sư võ sĩ giúp Đường Thái Tông dẹp được quân Mông Cổ (630). Mười bảy vị sư Chùa Thiếu lâm được sắc phong. Lịch sử Võ thuật Trung Quốc vẫn còn nhắc nhở nhiều đến ba vị sư có công nhiều nhất từ Thiếu Lâm Tự là Chí Tháo, Huệ Trường và Vân Tống.

Võ thuật Thiếu Lâm nguyên thủy có 18 thế chính yếu. Đến đời Tống, Tống Thái Tổ phát triển thành 32 thế Trường Quyền. Một thế kỉ sau đó, Giác Viễn Thượng Nhân mở rộng thành 72 thế. Từ đó Thiếu Lâm Tự được coi là trung tâm Võ thuật Trung Quốc đồng thời là kích phát điểm cho những hệ phái khác. Trải bao thời hưng phế, ngày nay Thiếu Lâm Tự vẫn còn trơ gan cùng tuế nguyệt.

Chùa Thiếu Lâm tọa lạc tại Tung Sơn, thuộc huyện Đãng Phong, Hồ Nam, cách Bắc Kinh 600 km về phía nam và cách Nam Kinh 600 km về phía tây.

Chùa xây dựng năm 495.

Năm 520, Bồ Đề Đạt Ma đến Thiếu Lâm.

Năm 630, các nhà sư võ sĩ của Chùa đã giúp Đường Thái Tông đánh thắng quân Mông Cổ. Mười bảy vị sư được sắc phong. Thiếu Lâm Tự trở thành Trung Quốc đệ nhất tự.

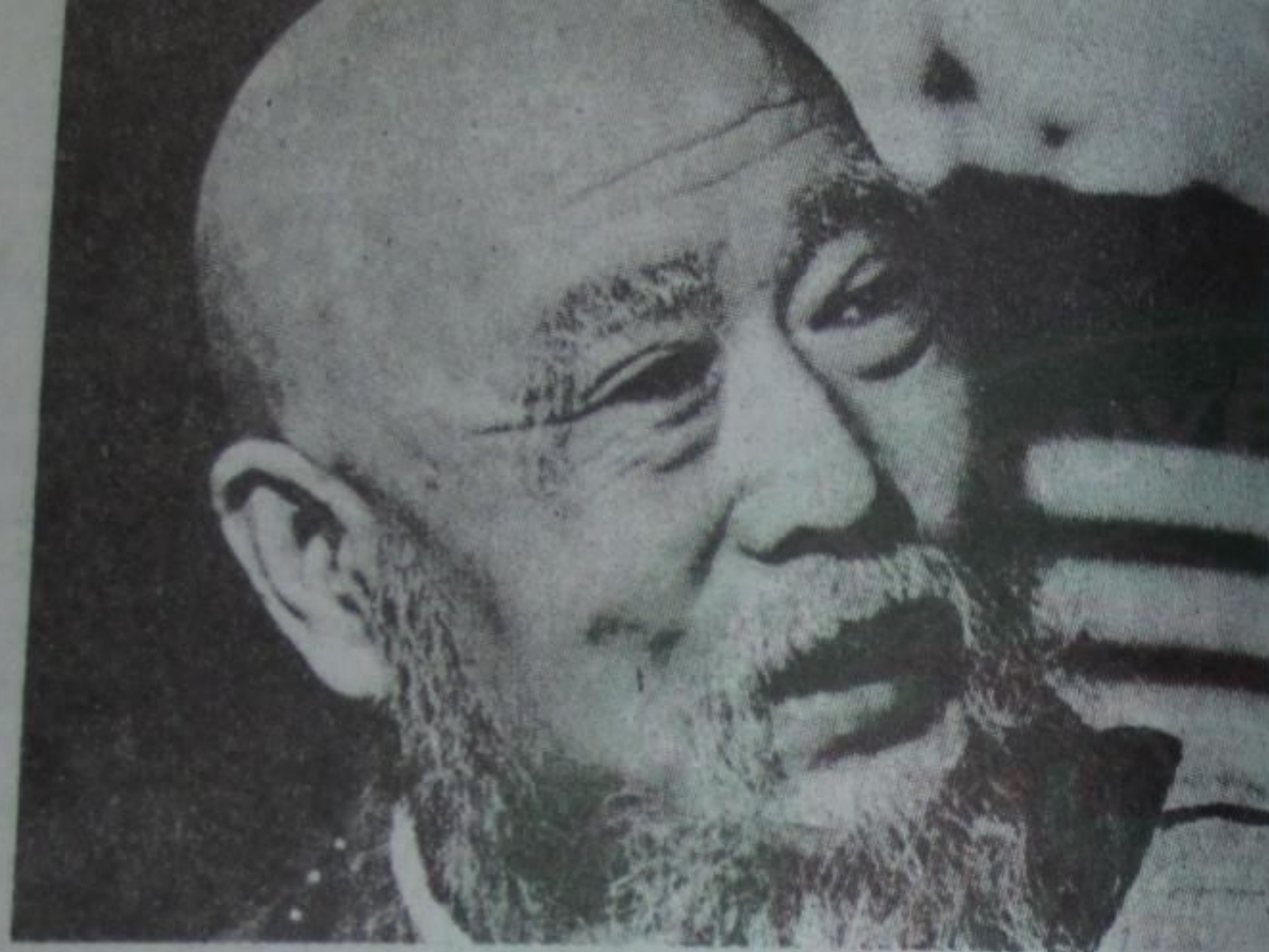
Chùa bị hủy hoại một phần vào những năm 556, 692 và 844. Từ năm 690 – 975 không được triều đình quan tâm như thời Thái Tông.

Chùa bị cháy ba lần vào những năm 612, 1736 và 1928. Điều may mắn là mỗi lần cháy, Chùa chỉ bị hủy hoại một phần, ngay cả lần binh lính Mãn Châu tấn công chùa.

Điều đáng lưu ý là tại Trung Quốc có năm ngôi chùa mang tên Thiếu Lâm. Ngoài chùa Thiếu Lâm tại Tung Sơn còn có chùa Thiếu Lâm ở Hồ Bắc, Tứ Xuyên và ở Phúc Kiến có hai chùa. Chùa Thiếu Lâm ở Tứ Xuyên và một chùa ở Phúc Kiến bị phá hủy hoàn toàn và được xây dựng lại vào thế kỷ 17.

Sau thời kỳ Cách mạng Văn hóa, Trung Quốc coi Võ thuật Thiếu Lâm là một di sản văn hóa dân tộc cần được bảo tồn. Chùa Thiếu Lâm được trùng tu vào những năm cuối thập niên 70.





### CUỘC ĐỐI THOẠI ĐƯỢC LƯU TRUYỀN TRONG MÔN ĐỒ THIẾU LÂM TỰ

Cuộc đối thoại giữa sư Cảm Pháp và đại sư Hạnh Ấn – sư phụ trực tiếp của Cảm Pháp – từ mấy trăm năm trước vẫn còn được lưu truyền qua nhiều thế hệ môn sinh tại Thiếu Lâm Tự.

Sư Cảm Pháp đã nói với đại sư Hạnh Ấn: “Võ thuật của sư phụ cao siêu vô song, và đệ tử đã được nhiều may mắn gặp được Sư phụ tại Thiếu Lâm Tự. Nhiều người rất yêu thích võ thuật, nhưng không học tập được gì cả, đơn giản chỉ vì thiếu một người thầy toàn tâm toàn ý”.

Đại Sư Hạnh Ấn trả lời:

“Nếu có một kẻ nào đó, mà kẻ ấy là một người vô đạo đức xin được truyền thụ võ công, ta sẽ không dạy cho hắn điều gì cả, mặc dù kẻ ấy muốn dâng cho ta ngàn vàng. Con có thể biến đá thành vàng, một khi con hấp thụ được Võ thuật chân truyền từ Thiếu Lâm”

Sư Cảm Pháp lại nói:

“Trên thế giới có thể có nhiều anh hùng, nhưng ta ít được gặp họ, khắp năm châu bốn bể có thể có nhiều danh sư, nhưng những bậc danh sư ấy gặp Sư phụ khó sánh được với Sư phụ. Võ thuật chân truyền phải học tập từ Thiếu Lâm tự và cũng ngay chính tại Chùa này mới có thể có những anh hùng cái thế và những đại sư vĩ đại”.

Sư Cảm Pháp là một danh sư võ học Thiếu lâm, môn sinh tăng chúng tại đây vẫn còn nhớ lời khuyên của ông: “Võ thuật Thiếu Lâm không những bao gồm việc vận dụng thân hình và tư chi mà còn phải vận dụng tốt đôi mắt tinh thần”

Về 108 thế đánh chân truyền bất cứ một môn sinh nào hạ sơn đều phải tinh thông. Truyền thuyết cho rằng môn sinh Thiếu Lâm Tự nào muốn hạ sơn đều phải qua được 108 mộc nhân ở Chùa này. Đại sư Hạnh Ấn cũng đã nói với Cảm Pháp: “Nếu con học hết 108 thế, con có thể xuyên qua kim cương thạch bích. Vận dụng cơ thể để phát sinh kinh lực cần có và phải chắc chắn rằng con không sợ hãi để con có đủ can đảm. Khi xoay mình, phải nhanh và uy lực như một cơn lốc di chuyển khỏi thế bất lợi mà thân người vẫn đứng tư thế, chiếm lĩnh vị trí thuận lợi. Cái đuôi tay của con như mây che lấp ánh trăng và đứng vững trên đôi chân của con tựa như thế núi. Hồng của con trầm xuống làm vững chắc bộ tấn, nhờ thế mà con không bị đánh ngã. Rèn luyện và rèn luyện mãi, nếu con là người nghiêm túc thì không để thời gian trôi qua vô ích. Khi con thành công, không để lộ Võ thuật mà con đã học được cho bất kỳ một người nào khác biết, không bao giờ truyền lại Võ thuật cho bất kỳ một người vô đạo đức nào, kẻ ấy sẽ gây nhiều phiền toái vô kể. Con sẽ thấy quá trễ để hối tiếc nếu con đã có quyết định sai lầm. Mặc dù con đường tắt thì ngắn, nhưng nhiều rủi ro, con hãy chọn con đường an toàn, con đừng ngần ngại đi trên con đường dài....”





**HIỆN LONG TÀNG HỒ**  
(RỒNG HIỆN THÂN,  
CỌP ẨN MÌNH,

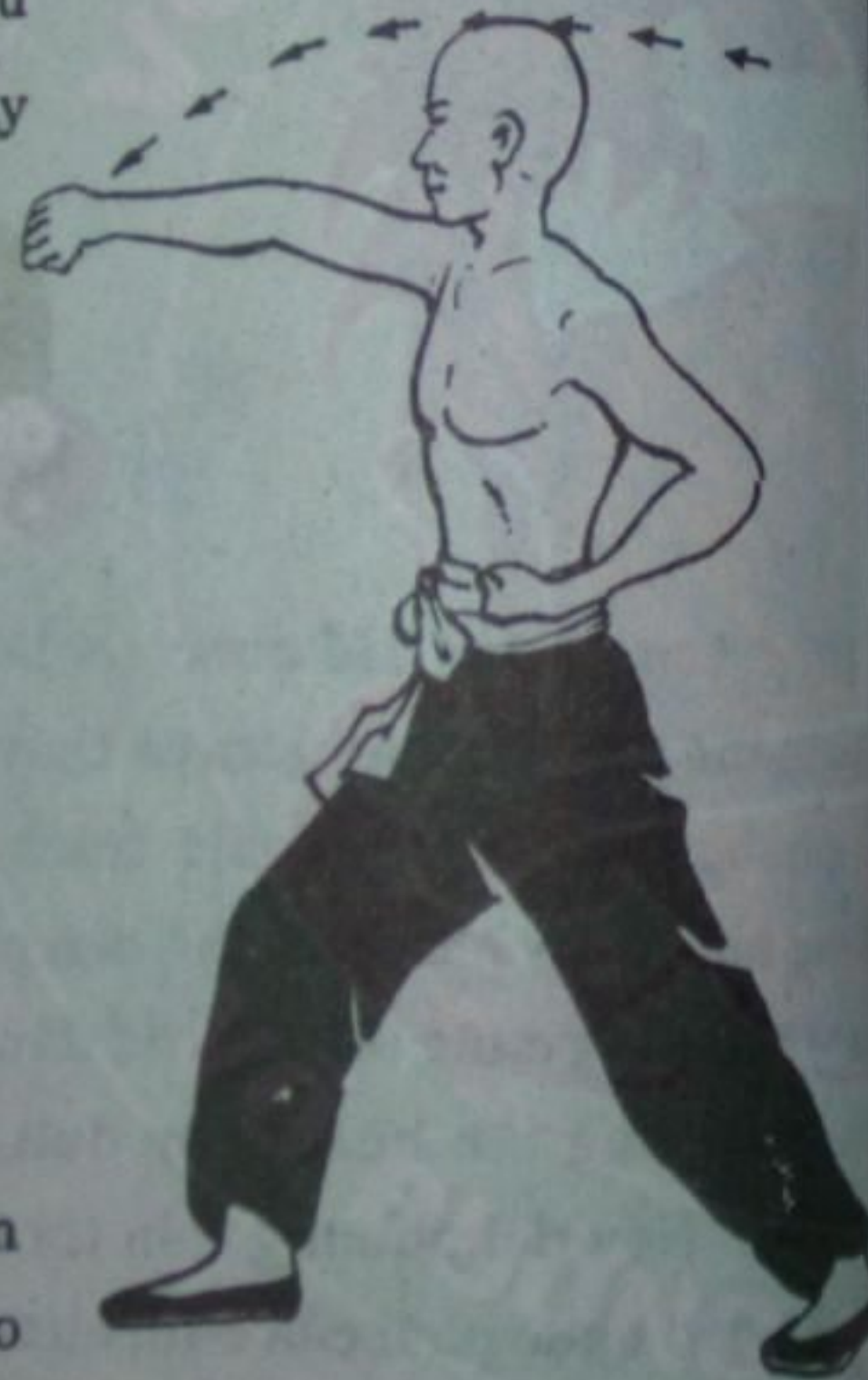


\* *Hiện Long Tàng Hồ* được coi là thế chuẩn bị chiến đấu, thế này là thế đầu tiên bao gồm cả thầy mười tám phân thế tấn công và phòng thủ. Tay trái chịu trách nhiệm thăm dò đối phương, trong khi đó tay phải ở tư thế mai phục sẵn sàng. Khi đối phương bước tới trong cung tấn hữu để đánh vào ngực phải của bạn, tiến lên theo cung tấn hữu và áp dụng thế "*Câu Dạn Trảm Kiếm*" (thế 73). Nếu đối phương tiến tới trong cung tấn tả và đánh tả quyền vào ngực phải của bạn, chân trái bạn bước sang một bên, và bạn dùng vai phải đánh vào vai của đối phương. Nếu đối phương hóa giải động tác của bạn bằng thế "*Kim Giao-Tiến Pháp*" (thế 77) bạn phản công bằng thế "*Phiên Lôi Cồn Thiên*" (thế 2).



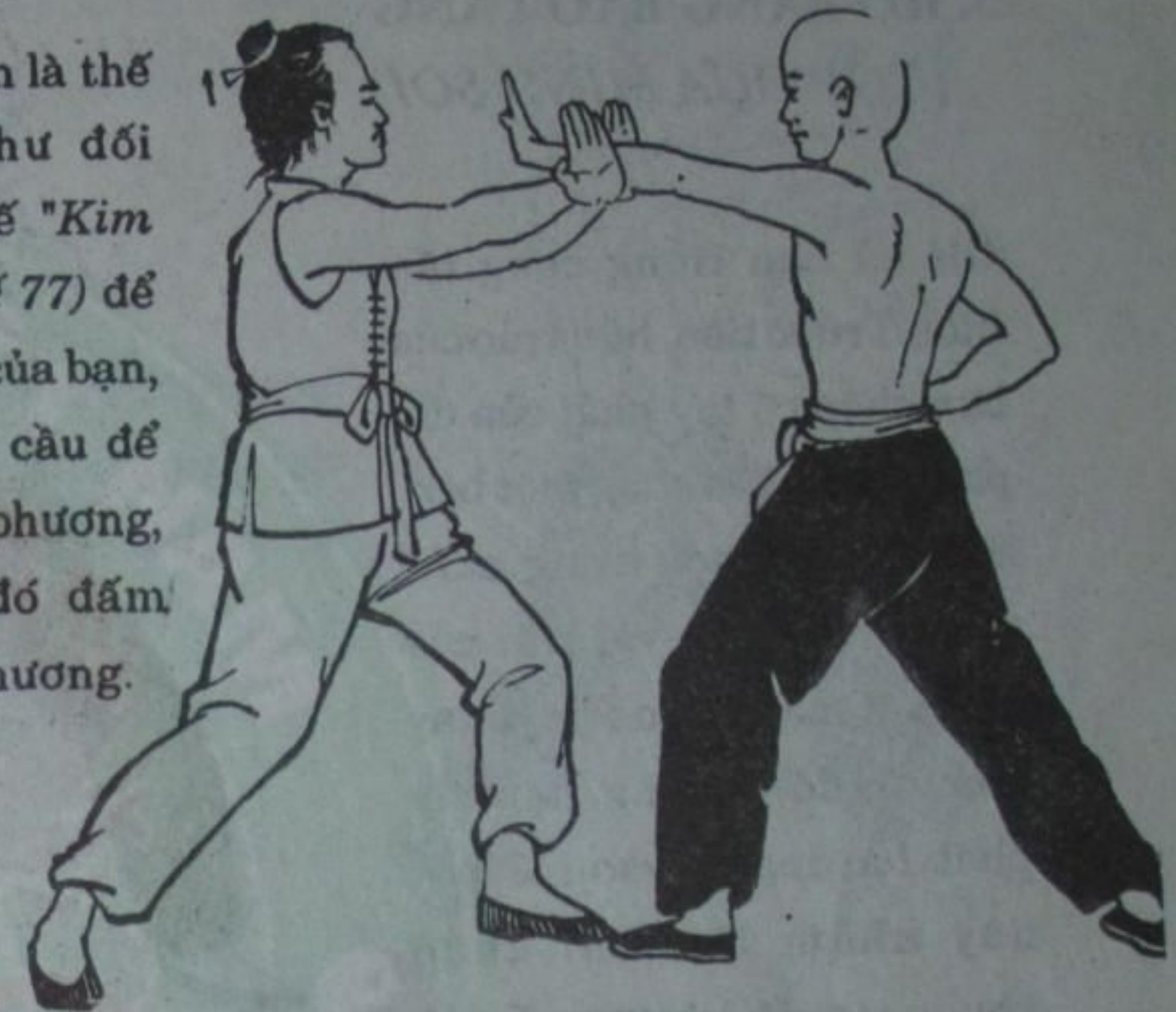
## 2. PHIÊN LÔI CỐN THIÊN (SẤM VỤT NGANG TRỜI)

Đứng cung tấn tả và tay trái đưa thẳng tới trước. Chưởng tâm hướng ra phía trước và hơi cong. Ngón tay cái co sát vào, bốn ngón kia hướng lên trên. Đó là "Hiện Long". Hữu quyền nằm kề hông phải. Ấy là "Tàng Hổ".

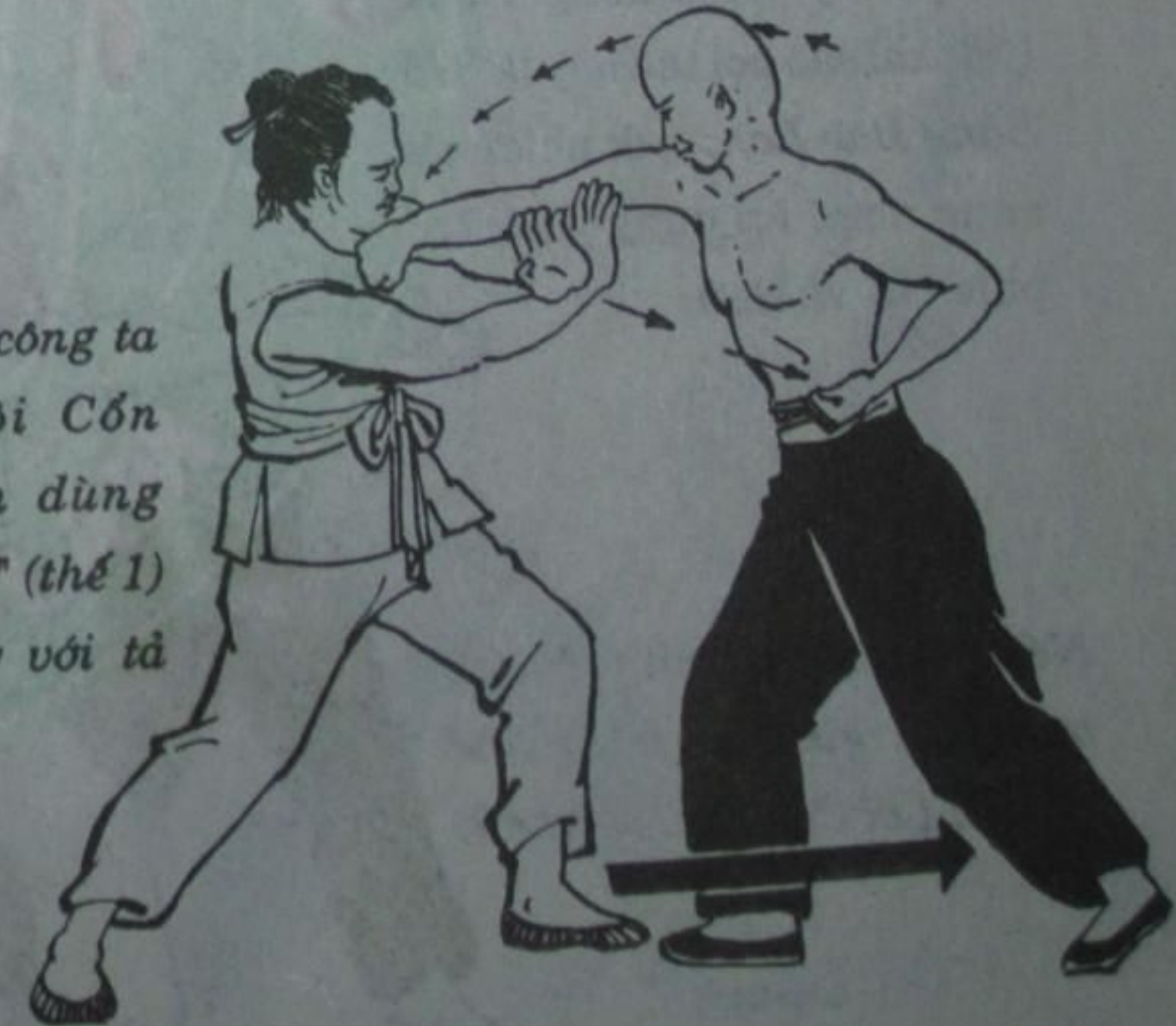


Giả sử bạn trong cung tấn hữu, hữu quyền đánh ra theo quỹ đạo vòng cung từ trên xuống dưới. Trong khi đó tả quyền ở kề hông trái.

Phiên Lôi Cốn Thiên là thế tấn công. Nếu như đối phương sử dụng thế "Kim Mao-Tiến Pháp" (thế 77) để phá giải thế đầu tiên của bạn, bạn quả đấm vòng cầu để phá thế công của đối phương, tay lập tức sau đó đâm thẳng vào mặt đối phương.



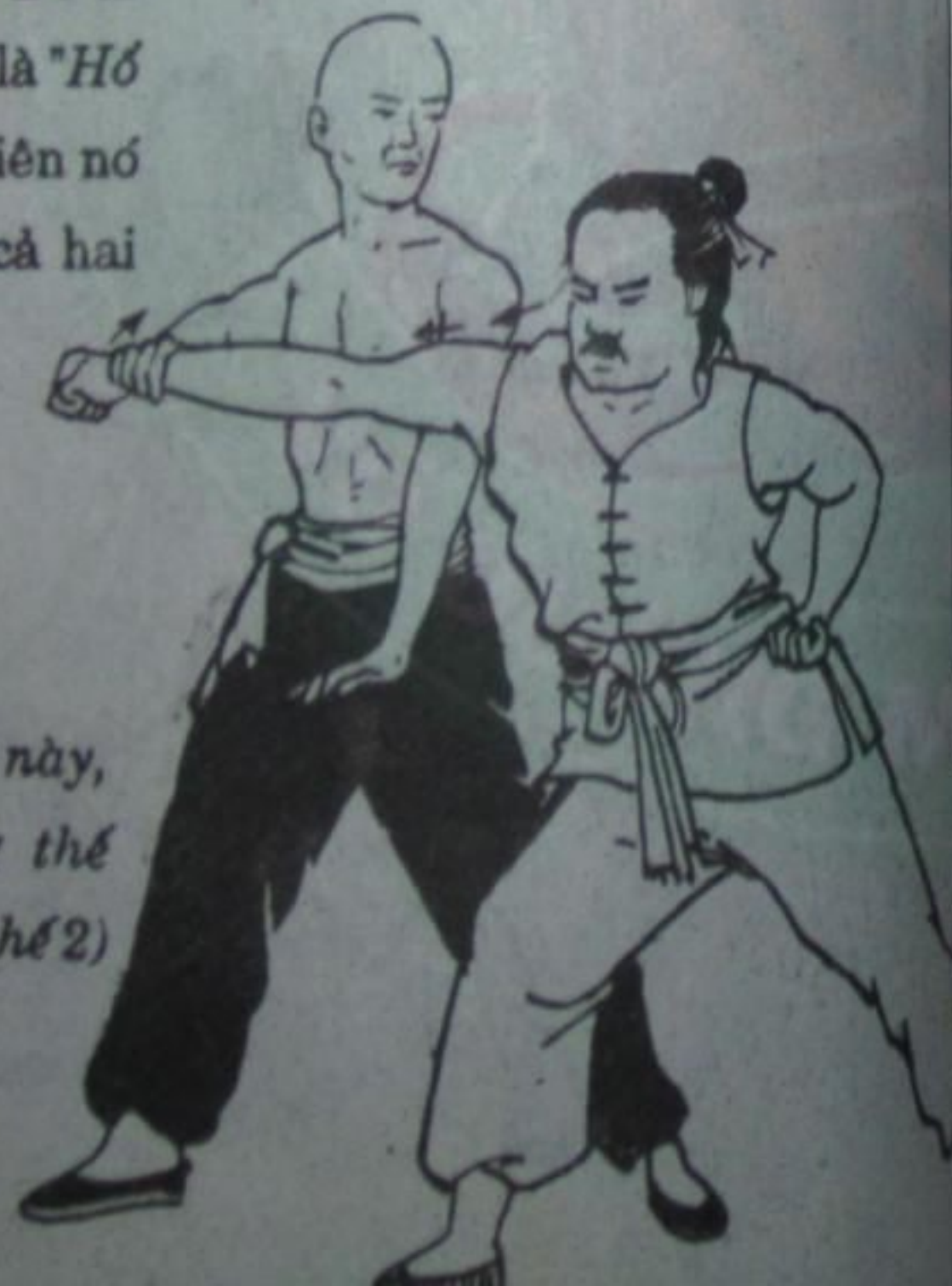
Đối phương tấn công ta bằng thế "Phiên Lôi Cốn Thiên" (thế 2), bạn dùng "Hiện Long Tàng Hổ" (thế 1) để phá giải thế này với tả quyền.





### 3. HỔ BÀNG BẢO LANG (CỘP DỰA MÌNH SÓI)

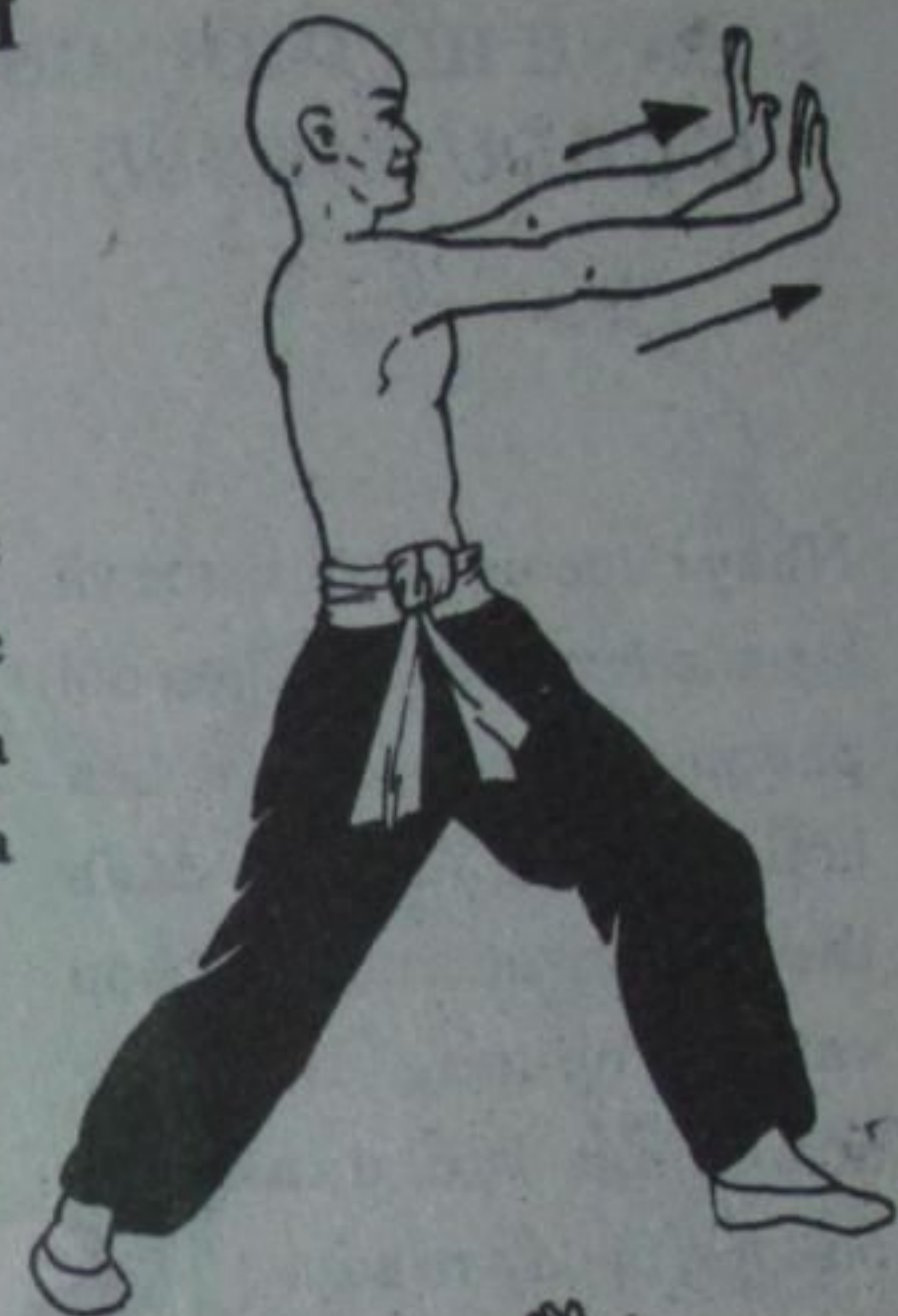
Giả sử bạn trong cung tấn hữu. Trước tiên, hữu trảo của bạn chộp cổ tay phải của đối phương và kéo sang một bên. Sau đó tiến tới trong cung tấn tả và dùng vai trái của bạn hất mạnh vào khuỷu tay phải của đối phương. Bạn hãy phát lực mạnh vào cái hất này nhằm làm sai khớp khuỷu tay đối phương. Đó là lý do tại sao gọi thế này là "Hổ Bàng Bảo Lang", dĩ nhiên nó cũng được áp dụng ở cả hai phía : tả và hữu.



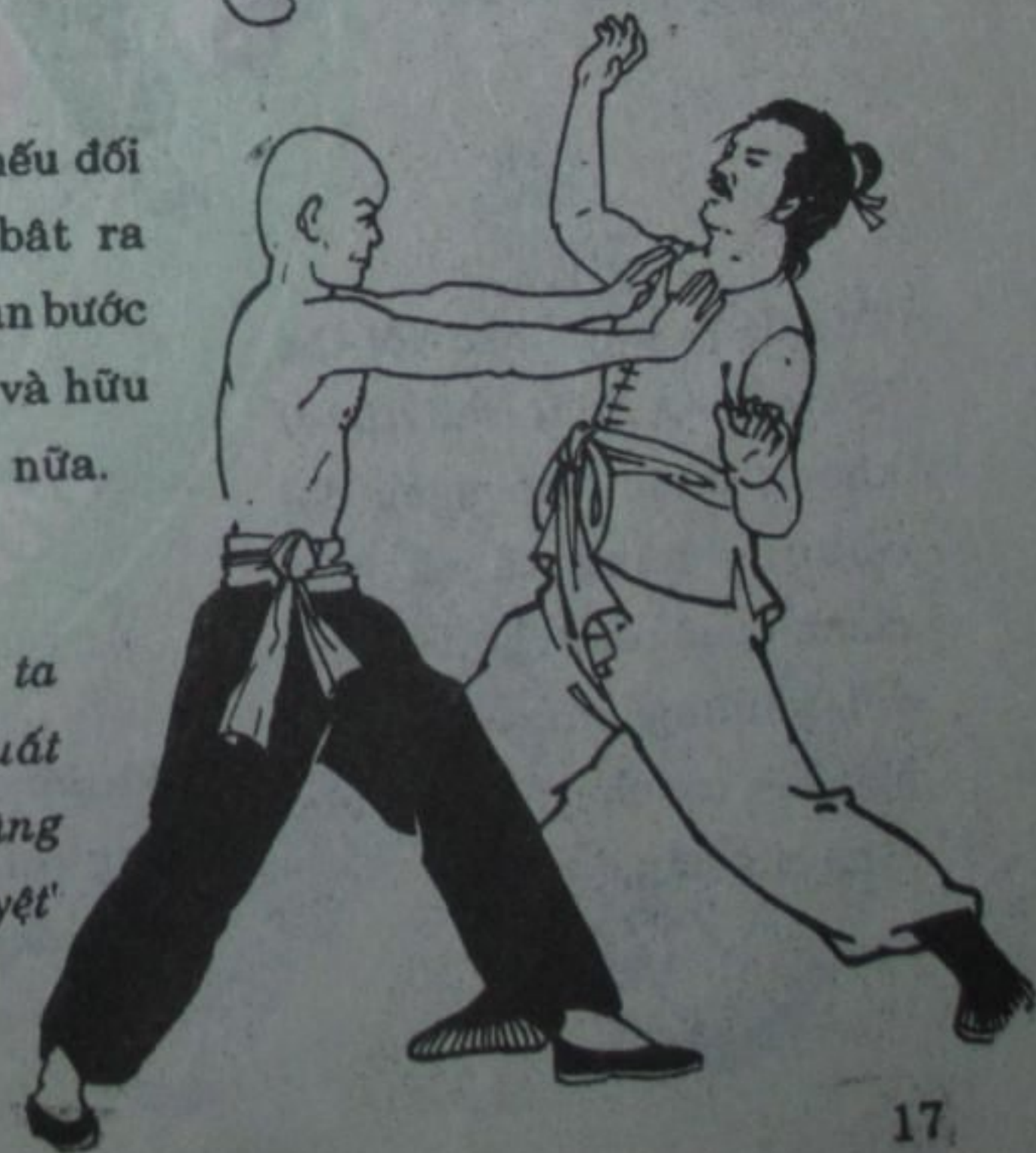
Nếu bị tấn công bởi thế này, bạn hóa giải nó bằng thế "Phiên Lôi Cốn Thiên" (thế 2)

### 4. SONG LONG XUẤT HẢI (ĐÔI RỒNG RA BIỂN)

Chân trái bước dài tới trước trong cung tấn tả. Trong lúc bước chân tới, cả hai tả và hữu chưởng cùng đánh ra phía trước.



Đây là thế tấn công, nếu đối phương không ngã bắt ra trong lần đánh này, bạn bước chân tới tiến đánh tả và hữu chưởng thêm một lần nữa.



Nếu đối phương tấn công ta theo thế "Song Long Xuất Hải" này, hóa giải nó bằng thế "Song Đề Nhật Nguyệt" (thế 52)



## 5. MÀN HỒ THỜI SƠN (CỘP DỮ ĐÁY NÚI)

Nhảy bước ngắn tới trước và lập tấn cung tấn tả ở bên đối phương. Hai tay ở hai bên hông, sau đó hai trảo đánh thực mạnh ra trước để chộp vai đối phương. Dưới tác động của lực đánh đối phương bị đẩy ra sau.

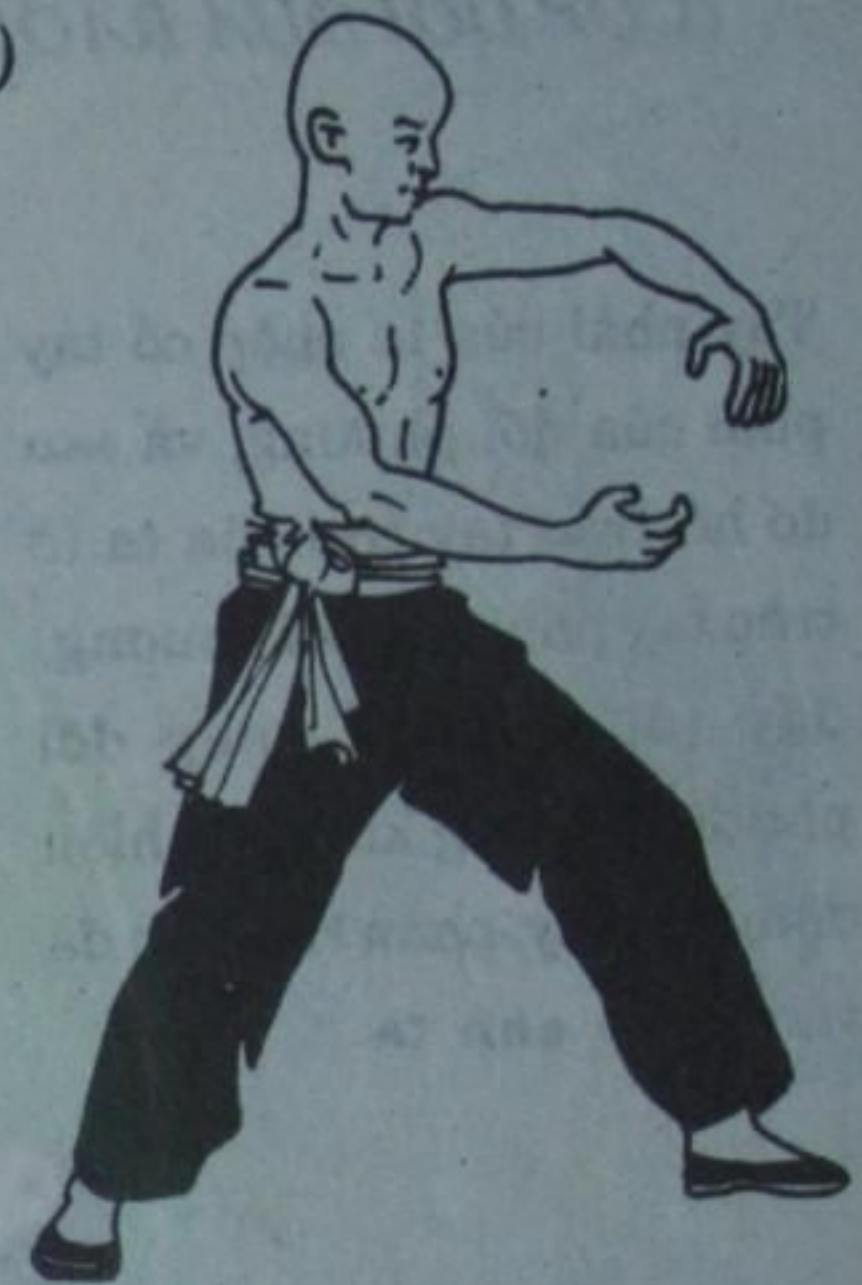


Thế đánh này khác với thế "Song Long Xuất Hải" (thế 4) không đánh vào ngực đối phương bằng tả và hữu chưởng mà cốt ở chỗ chộp vai đối phương bằng trảo, vô hiệu hóa các chuyển động tấn công của hắn.

Nếu đối phương tấn công bạn bằng chính thế này, bạn hạ tấn xuống thấp và phản công bằng cú đánh thốc lên.

## 6. SONG LONG BẢO NGUYỆT (ĐÔI RỒNG ÔM TRẮNG)

Bước chéo về phía trước trong cung tấn tả, trong khi đó cả hai tay duỗi ra như thể bạn đang ôm người nào đó ở cạnh bên. Dùng hết lực bạn quăng đối phương về phía phải của bạn. Thế "Song Long Bảo Nguyệt" cũng có thể thực hiện về phía nghịch lại. Nếu bạn bắt đầu với cung tấn hữu, bạn quăng đối phương về phía trái của bạn.



Nếu đối phương dùng thế này để tấn công ta, hóa giải nó bằng thế "Phụng Hoàng Triển Dực" (thế 56)





## 7. NGẠ HỔ BÀNG LAN (CỘP ĐỐI DỰA RÀO)

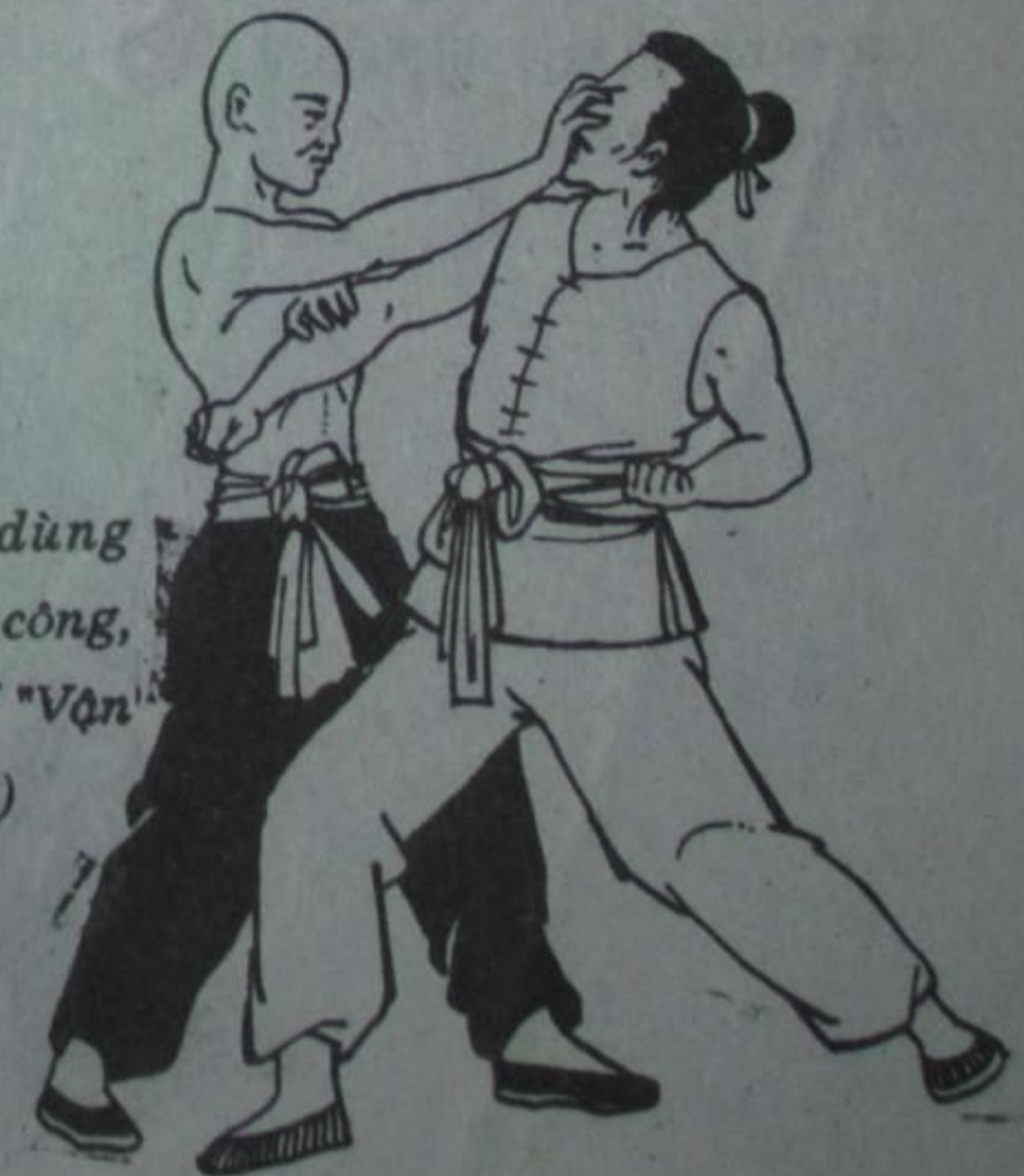
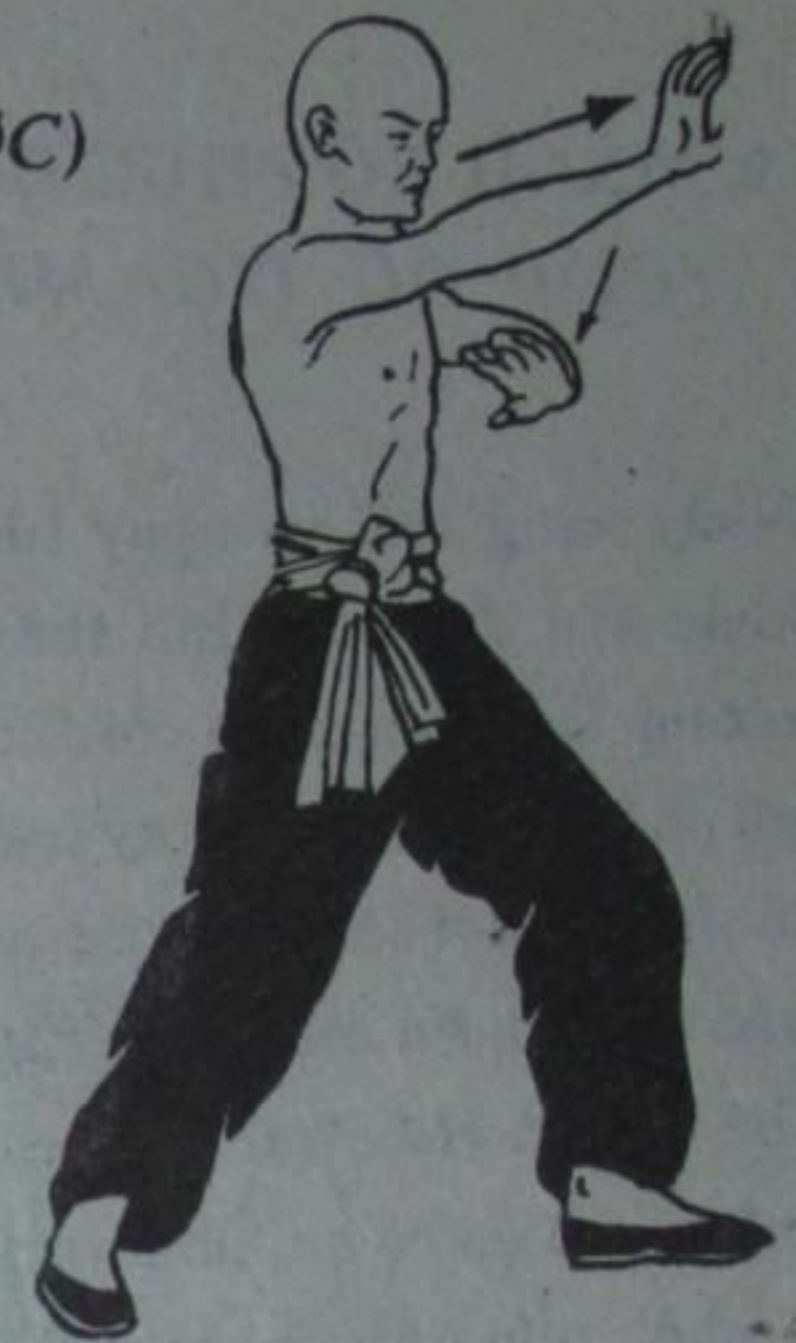
Tay phải của ta chộp cổ tay phải của đối phương, và sau đó hất trào tay trái của ta (ở trên tay phải của đối phương) đẩy tới chộp cổ họng đối phương. Trong khi thực hiện động tác tay, chân trái bạn đá vào hạ bộ anh ta.



Nếu đối phương sử dụng thế "Ngạ Hổ Bằng Lan" tấn công ta, hóa giải bằng thế "Thối Khiêu Thiên Tự" (thế 106)

## 8. KIM LONG HỖ THỦY (RỒNG VÀNG GIỖN NƯỚC)

Duỗi tay trái của bạn để chộp gài cẳng tay phải của đối phương và kéo anh ta về phía sau. Trong khi bạn kéo đối phương, đánh long trào vào mặt anh ta



Nếu bị đối phương dùng ngay chính thế này tấn công, bạn hóa giải bằng thế "Vận Thủ Ứng Trào" (thế 18)



## 9. MÃNH HỔ PHỤC ĐỊA (CỌP DỮ THU MÌNH SẮT ĐẤT)

Nhảy sang trái và ngay tức khắc sau đó thu mình thấp xuống. Quỳ một chân với đầu gối phải. Chưởng tâm tay trái đánh từ dưới lên trên. Hữu trảo từ trên ấn mạnh xuống. Thế "Mãnh Hổ Phục Địa" có thể thực hiện cả hai phía trái và phải; nếu đánh nghịch lại bạn cũng đổi tay, đánh đối lại với mô tả ở trên.



Thế này phối hợp công và thủ. Nếu đối phương định giơ chân đá vào hạ bộ của bạn. Ngay trước khi anh ta giơ chân, bạn có thể hạ mình xuống và chộp gối chân anh ta bằng hữu chảo, còn tay trái (chưởng) có thể đánh vào hạ bộ của anh ta



Nếu đối phương dùng thế "Mãnh Hổ Phục Địa", bạn áp dụng thế "Hiện Long Tàng Hổ" (Thế 1) để phán đoán đòn thế tiếp theo của đối phương



## 10. SONG LONG BẢO CHÂU (ĐÔI RỒNG ÔM NGỌC)

Từ phía dưới, cả hai tay bạn kéo lên và duỗi ngược ra sau gáy như thể bạn dùng hai tay ôm cổ đối phương ở sau lưng. Trong lúc này cả hai ngón tay cái phát lực bóp mạnh đồng thời phối hợp với các ngón tay kia của bạn bấu cổ đối phương thật chặt.



\* Nếu đối phương bất ngờ ôm chặt ngang người bạn từ phía sau, bấu chặt cổ hán bằng cách nhấn mạnh hai ngón tay cái. Với cách này, vòng tay ôm của đối phương sẽ rời lỏng ra. Chớp lấy cơ hội này bạn xoay người tấn công.

Nếu đối phương dùng "Song Long Bảo Châu", bạn dùng "Bạch Viên Cầm Thủ" (thế 24) để hóa giải.

## 11. NGẠ HỔ THOÁI SÀO (CỘT ĐỐI LUI VỀ Ổ)

Nhảy lui một bước, bạn quỳ chân phải. Giở dây hạ tay trái xuống gần bàn chân trái với mục đích di chuyển tay trái ngược lên. Bàn tay trái tựa như cái gàu dùng để gàu cát lên.



\* Nếu đối phương dùng vũ khí, chẳng hạn như dao găm, tấn công bạn, bạn nên tránh hơn là dùng hai tay cố hóa giải vũ khí đối phương. Để tránh, bạn nhảy lùi ra sau; khi bạn nhảy, bốc cát ở dưới đất quăng vào mặt anh ta để giới hạn tầm nhìn hoặc làm anh ta không nhìn được trong chốc lát.

Sau đó bạn về thế "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1) để xác định phải phản công bằng đòn thế nào. Nếu đối phương lại tấn công, dùng "Song Long Phục Giao" (thế 12)

Nếu đối phương dùng "Ngạ Hồ Thoái Sào" bạn dùng "Hiện Long Tàng Hồ" thế 1 nghênh địch.



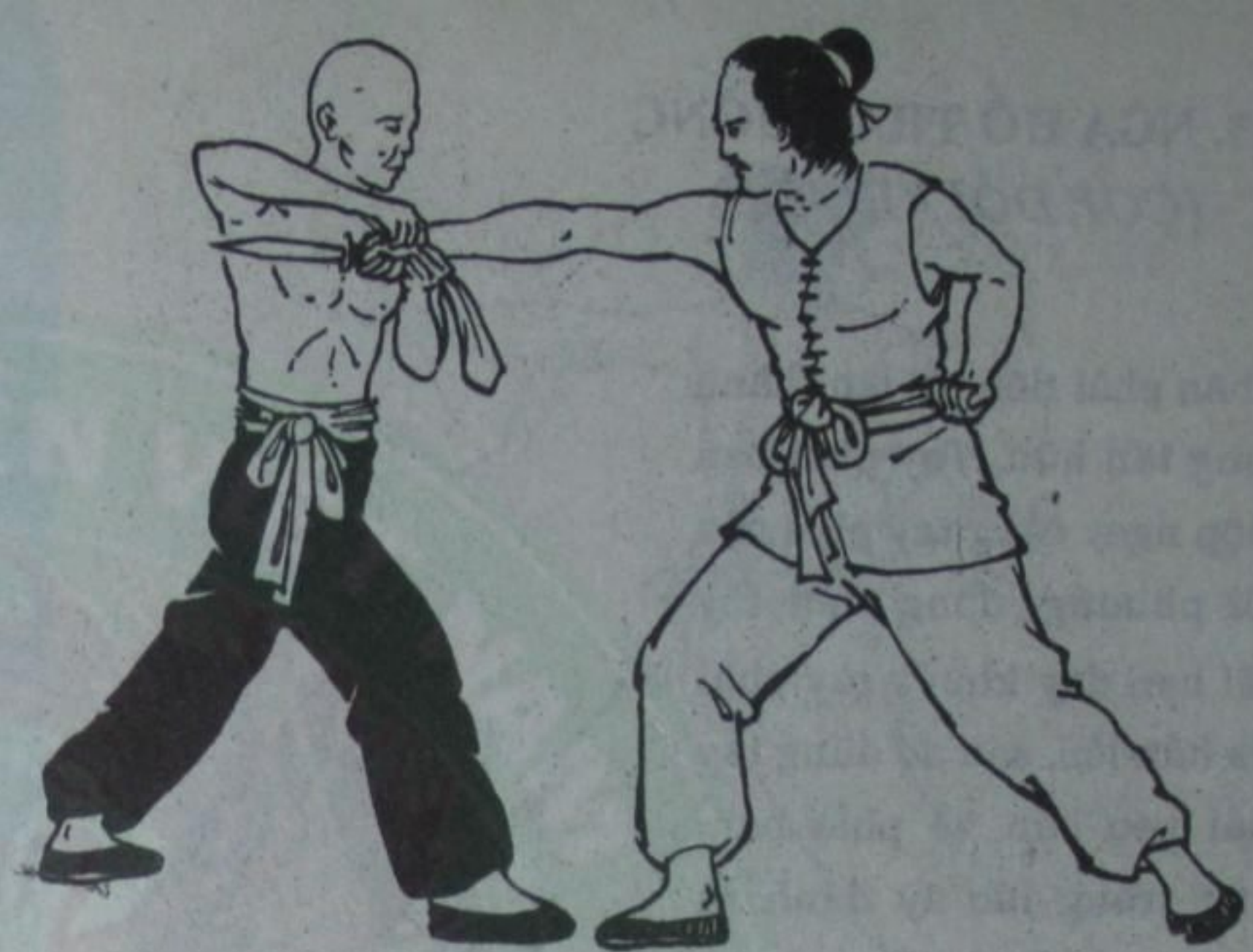
## 12. SONG LONG PHỤC GIAO (ĐÔI RỒNG KHUẤT PHỤC THƯỜNG LUỒNG)

Giả sử bạn trong cung tấn hữu, tuy nhiên chân phải không quá rùn thấp. Trong khi đó hai bàn tay duỗi ra như để bắt tay đối phương. Khi chộp được tay anh ta, hai ngón cái bấm mạnh vào mu bàn tay anh ta, bạn có thể vận tay anh ta sang trái.



\* Nếu đối phương dùng dao găm đâm bạn, bạn dùng hai tay chộp tay cầm dao (tay phải) và dùng hai ngón cái bấm mạnh vào mu bàn tay anh ta. Đồng thời vận tay anh ta sang phía trái, và như thế anh ta sẽ buông dao.

Nếu đối phương dùng thế "Song Long Phục Giao" tấn công bạn, chuyển bàn tay trái bạn dưới tay phải để giải thế khóa. Rồi áp dụng thế "Hiện Long Tàng Hổ" (thế 1) để tránh





### 13. NGẠ HỔ THA DƯƠNG (CỘP ĐỐI KÉO DỀ)

Chân phải tiến tới lập thành cung tấn hữu. Tay phải bạn chộp ngay cẳng tay phải của đối phương, đồng thời tay trái bạn đẩy khuỷu tay phải của hân lên, sau đó dùng tay phải kéo hân về phía bạn, cũng trong lúc ấy đánh tả chưởng vào mặt hân.



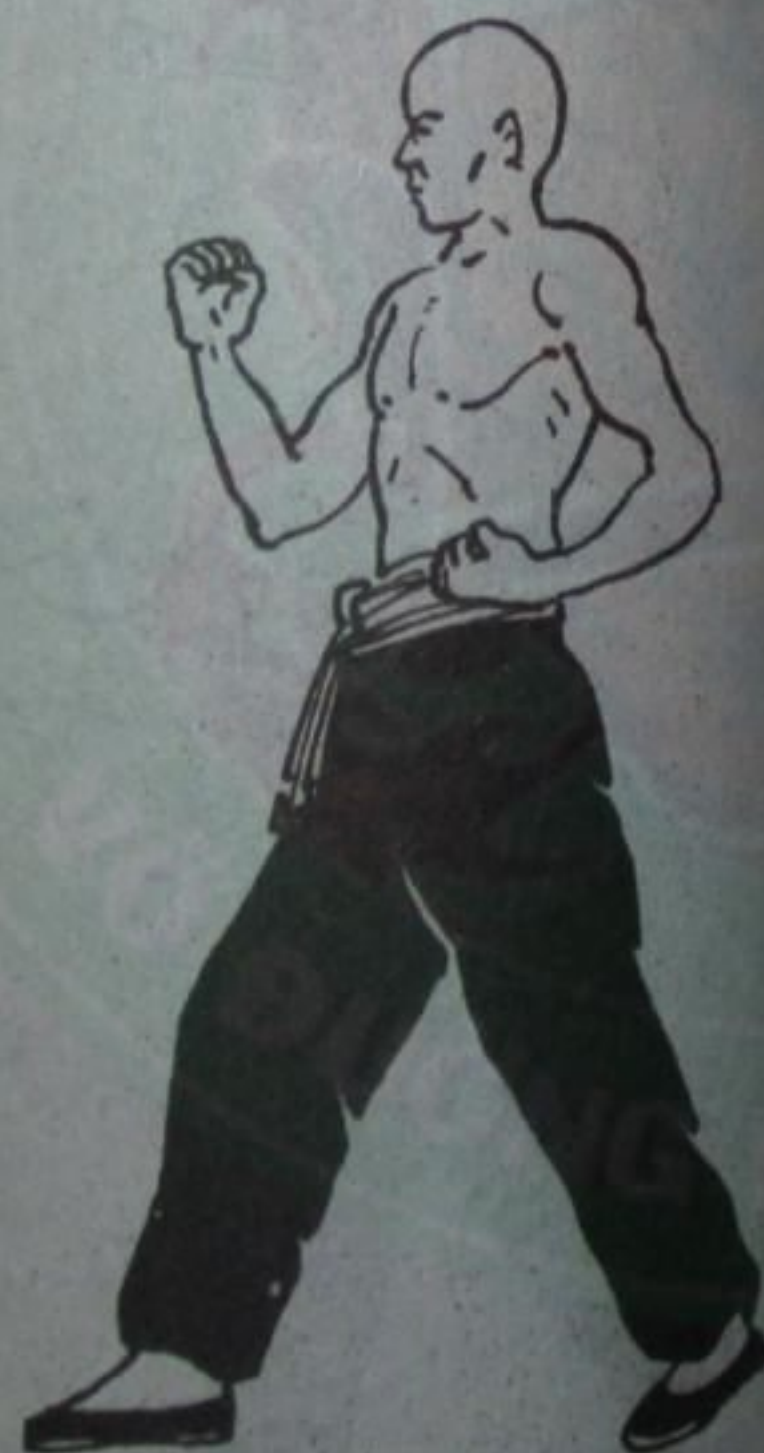
Nếu đối phương dùng thế "Ngạ Hổ Tha Dương", bạn phản công lại bằng thế "Liên Hoàn Thông Thiên" (thế 49).



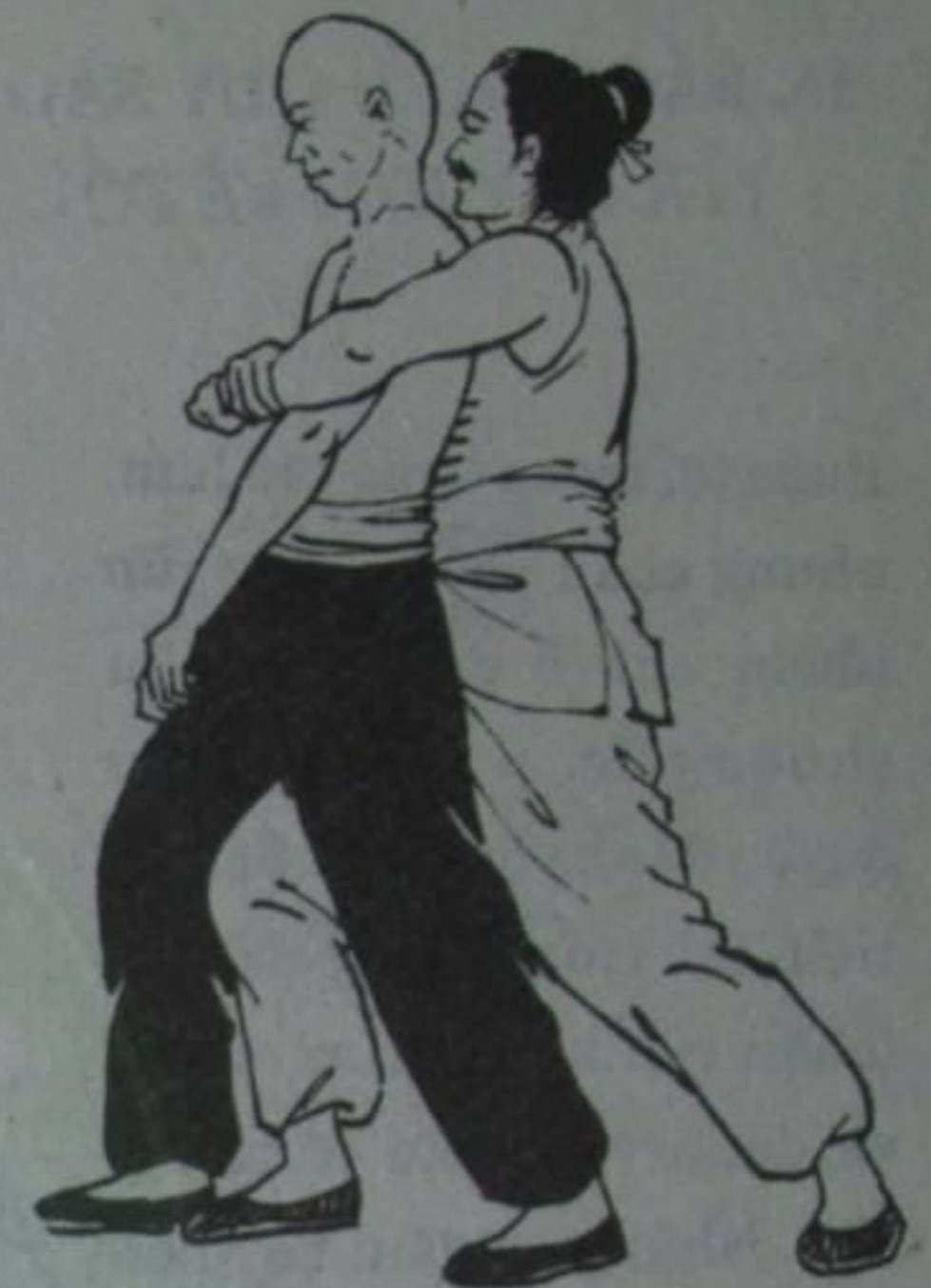


## 14. Ô LONG NHẬP TỈNH (RÒNG ĐEN VÀO GIẾNG)

Vận dụng tay phải của bạn  
bấu bàn tay phải của đối  
phương. Trong khi bẻ tay  
phải anh ta ra ngoài, bạn  
đánh khuỷu tay trái thật  
mạnh về sau



\* Đây là thế dùng để hóa giải  
đòn ôm từ phía sau. Khi bị ôm  
bạn cần vận dụng nhanh cả  
hai tay để phân tâm đối  
phương.



Nếu đối phương dùng chính  
thế này, bạn dùng thế "Song  
Tràng Chung Minh" (thế 71)  
đấm vào phía sau vùng gần  
thắt lưng của anh ta.



## 15. BÁCH ĐIỀU QUY SÀO (TRĂM CHIM VỀ TỔ)

Bước tới trong cung tấn hữu, nhưng chân phải không rùn nhiều như ở cung tấn hữu thường lệ, và dùng hữu quyền đánh vòng cầu. Sau đó tiến tới trong cung tấn tả (chân trái không rùn nhiều) và đánh vòng cầu bằng tay trái. Những cú đấm này liên tục nối tiếp nhau như hữu quyền, rồi đến tả quyền, rồi hữu quyền... Hình trên minh họa tư thế tấn cung tấn tả với đấm vòng cầu tả quyền.

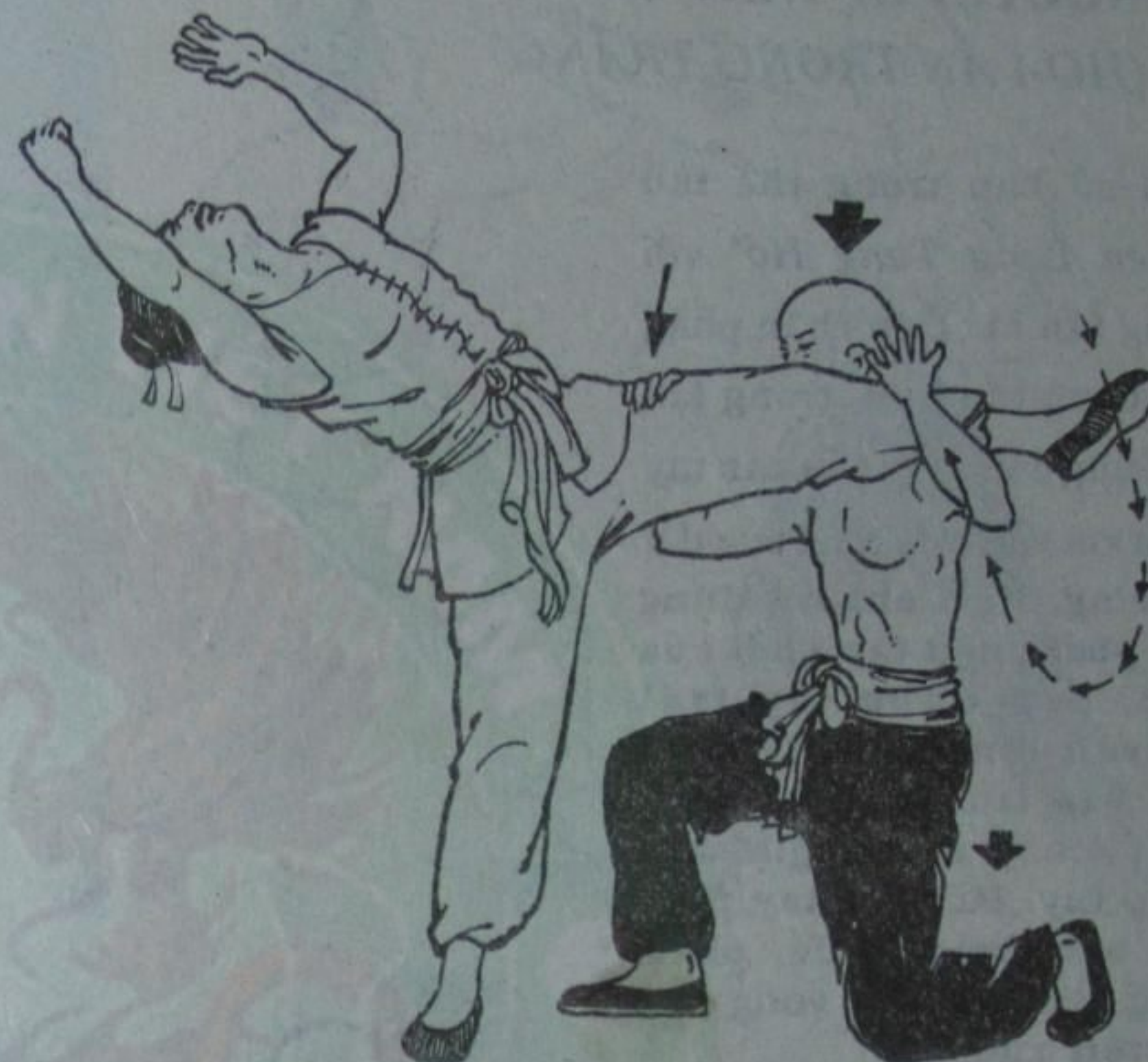


Nếu đối phương dùng thế này tấn công, bạn phải công lại bằng thế "Song Đề Nhật Nguyệt" (thế 52)



## 16. SƠN TRUNG CẦM HỒ (TRONG NÚI BẮT HỒM)

Khi đối phương đá bạn với chân trái của anh ta, ngay lập tức bạn quỳ chân trái. Tay trái của bạn móc chân trái của anh ta trong khi đó tay phải của bạn ghi mạnh chân trái anh ta, nhằm mục đích chế ngự đá tấn công của đối phương. Khi bạn bắt được chân trái anh ta, bạn làm mất thăng bằng của anh ta bằng cách gỡ mạnh chân anh ta khỏi mặt đất. Sau đó bạn có thể dùng vai mình để trợ lực nâng, lúc này tay phải của bạn có thể chộp tay phải của anh ta (khi anh ta cố phản công để thoát) và chuyển nó sang tay trái của bạn, do đó tay phải của bạn được tự do, bạn có thể tấn công vào hạ bộ của anh ta.

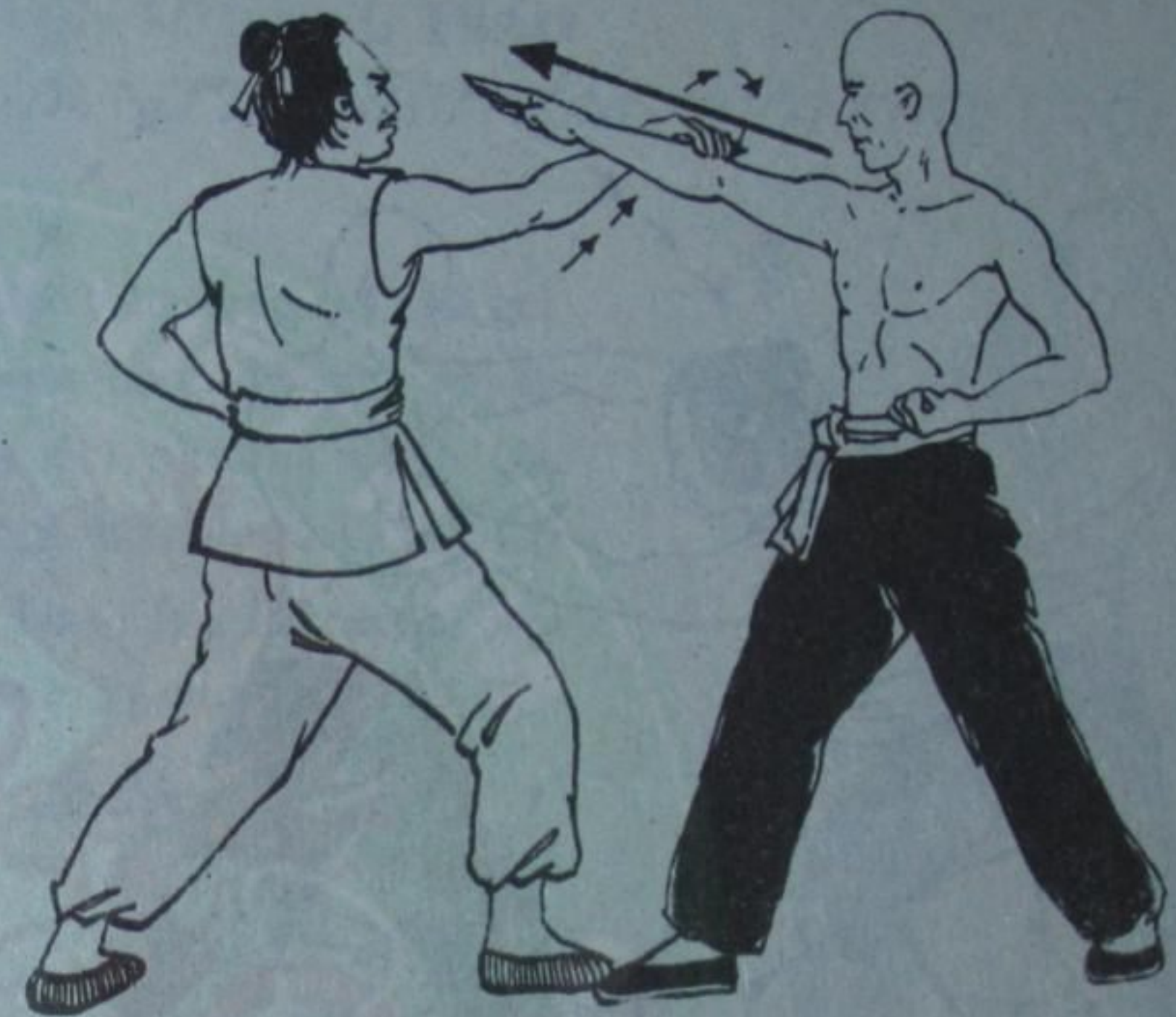
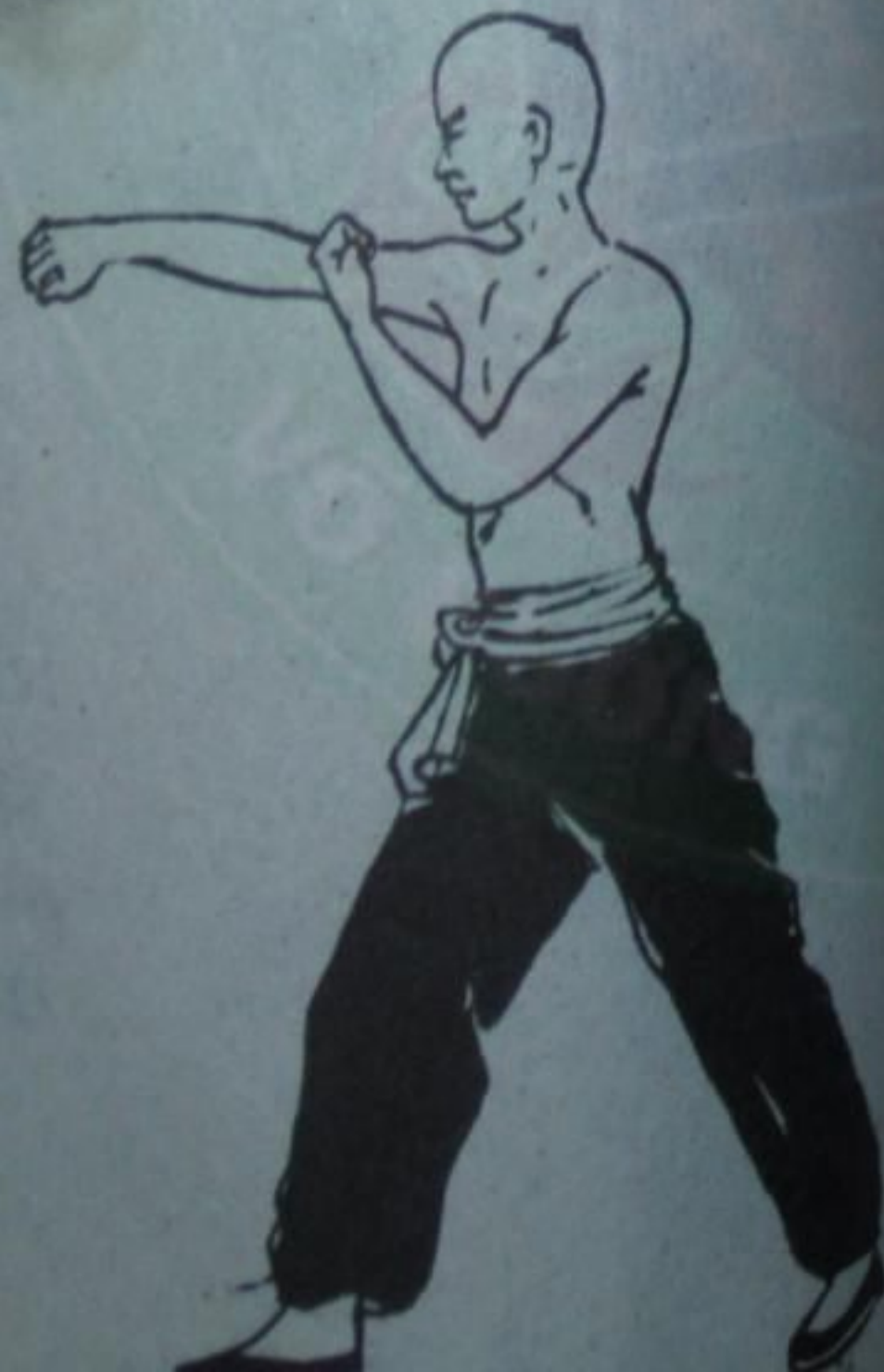


Nếu bị tấn công bằng thế "Sơn Trung Cầm Hồ", bạn dùng thế "Nguyệt Lý Tàng Hoa" (thế 17)



## 17. NGUYỆT LÝ TÀNG HOA (HOA AN TRONG TRẮNG)

Giả sử bạn trong thế thủ "Hiện Long Tàng Hồ" với cung tấn tả. Tiến chân phải, lập cung tấn hữu, trong khi đó dùng các ngón của bàn tay phải xia vào mắt phải của đối phương. Nếu anh ta dùng tay phải chộp tay phải của bạn, bạn dùng tay trái chuyển lòn dưới tay phải của bạn trong lúc này tay phải kéo về để hóa giải đòn chộp tay. Một khi tay phải của bạn được tự do, phản công bằng cú đâm vòng cầu từ trên xuống.







Nếu đối phương dùng thế này, bạn phóng "Vận Thủ Ứng Trảo" (thế 18) để phản công anh ta

## 18. VẬN THỦ ỨNG TRẢO

(DÙNG TAY NHƯ MÓNG VUỐT CHIM ỨNG)

Trước tiên dùng tay trái gạt ngang hoặc đỡ hữu quyền của đối phương đánh tới. Đồng thời tay phải, bàn tay có dạng Ứng Trảo, đánh vào mặt đối phương.

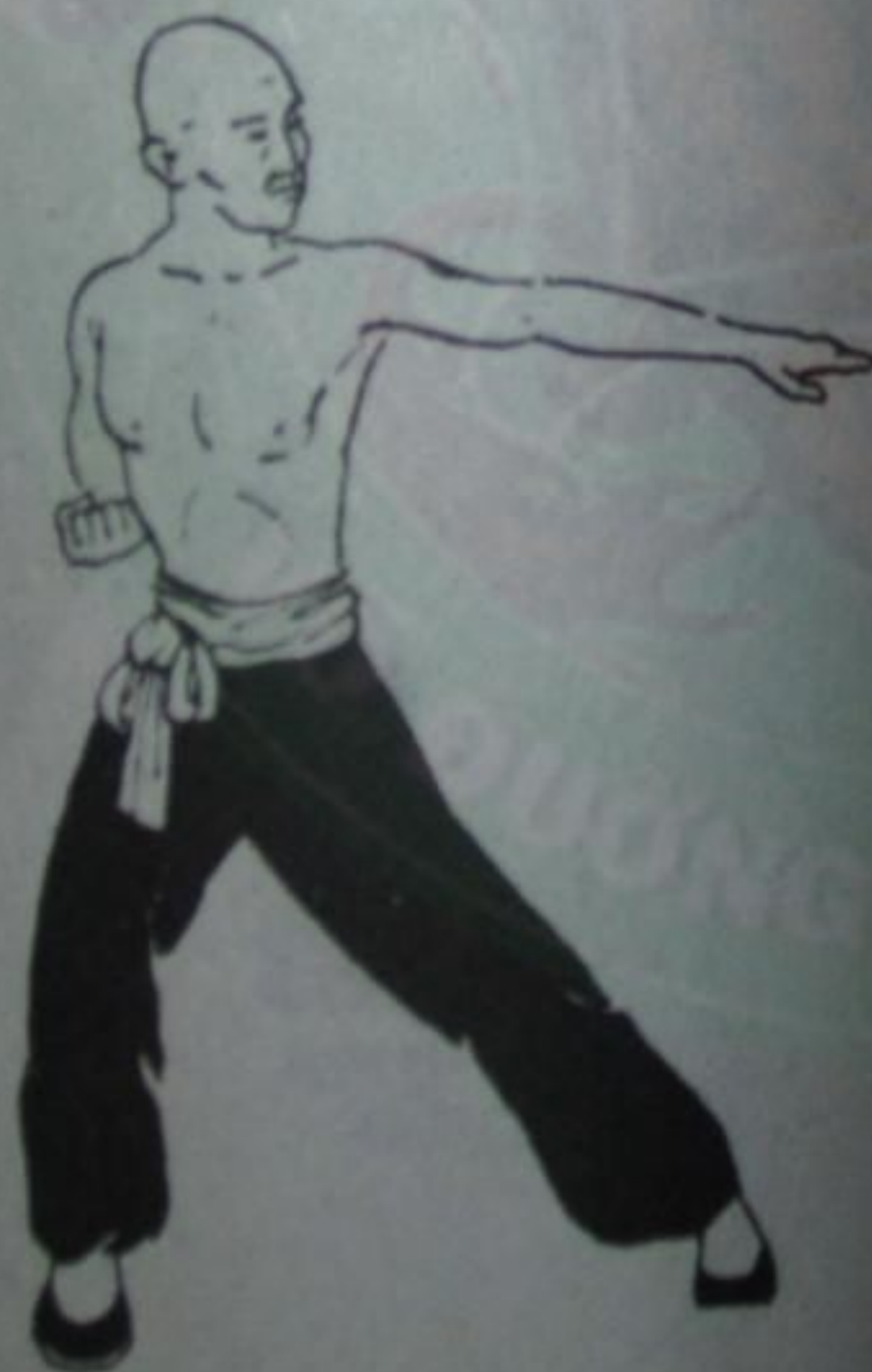


Nếu đối phương dùng thế "Vận Thủ Ứng Trảo" tấn công, bạn hóa giải bằng thế "Tiết Hố Thiên Tự" (thế 40)

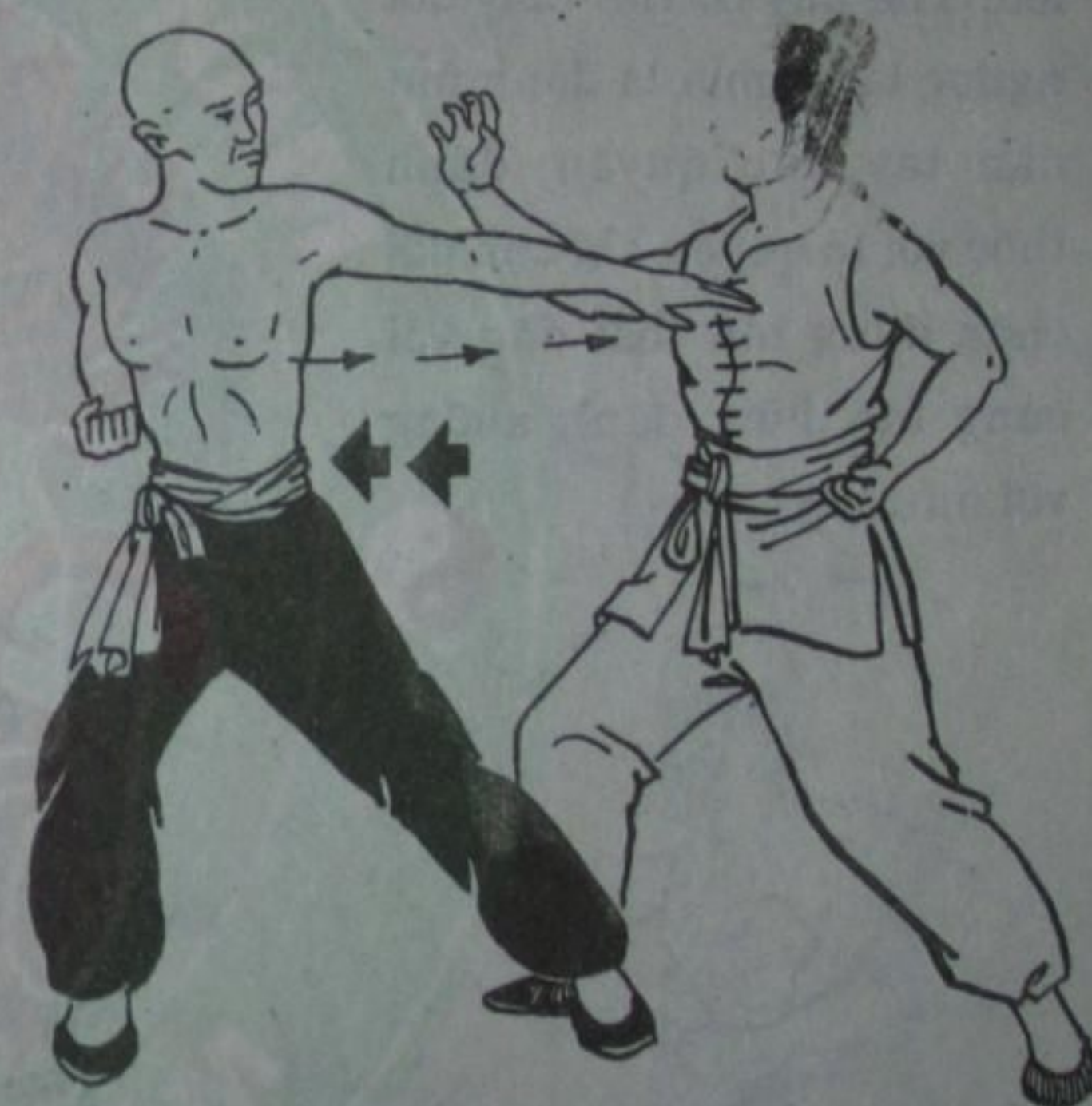


## 19. HỒI ĐẦU HỔ VỊ (CỘT QUAY ĐẦU QUẤT ĐUÔI)

Giả sử bạn đang trong cung tấn hữu, rồi nhảy sang một bên. Sau đó xoay người lại và dùng cương đao tay trái chặt ngang. Chân trong nghịch - cung tấn hữu.



\* Nếu đối phương có ý định bấu cổ bạn bằng tay phải của anh ta, bạn bước sang bên phải một bước, và sau đó xoay người lại dùng cương đao tay trái chặt mạnh vào mạng sườn anh ta

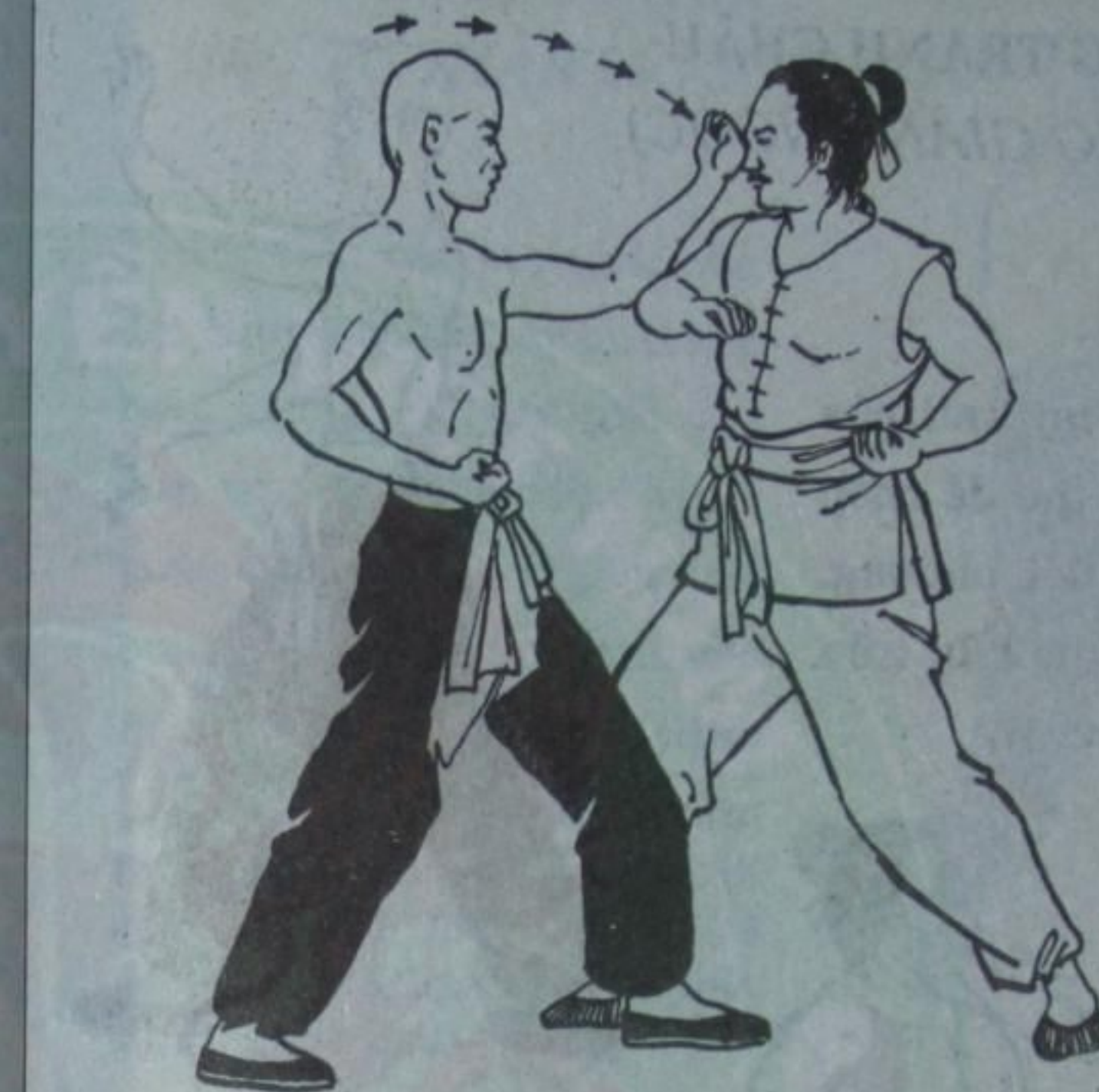


Nếu đối phương dùng thế này, bạn hãy đỡ bằng thế "Động Tranh Công Thủ" (thế 80) và sau đó phản công với thế "Tiêu Bác Quyền Thế" (thế 76)

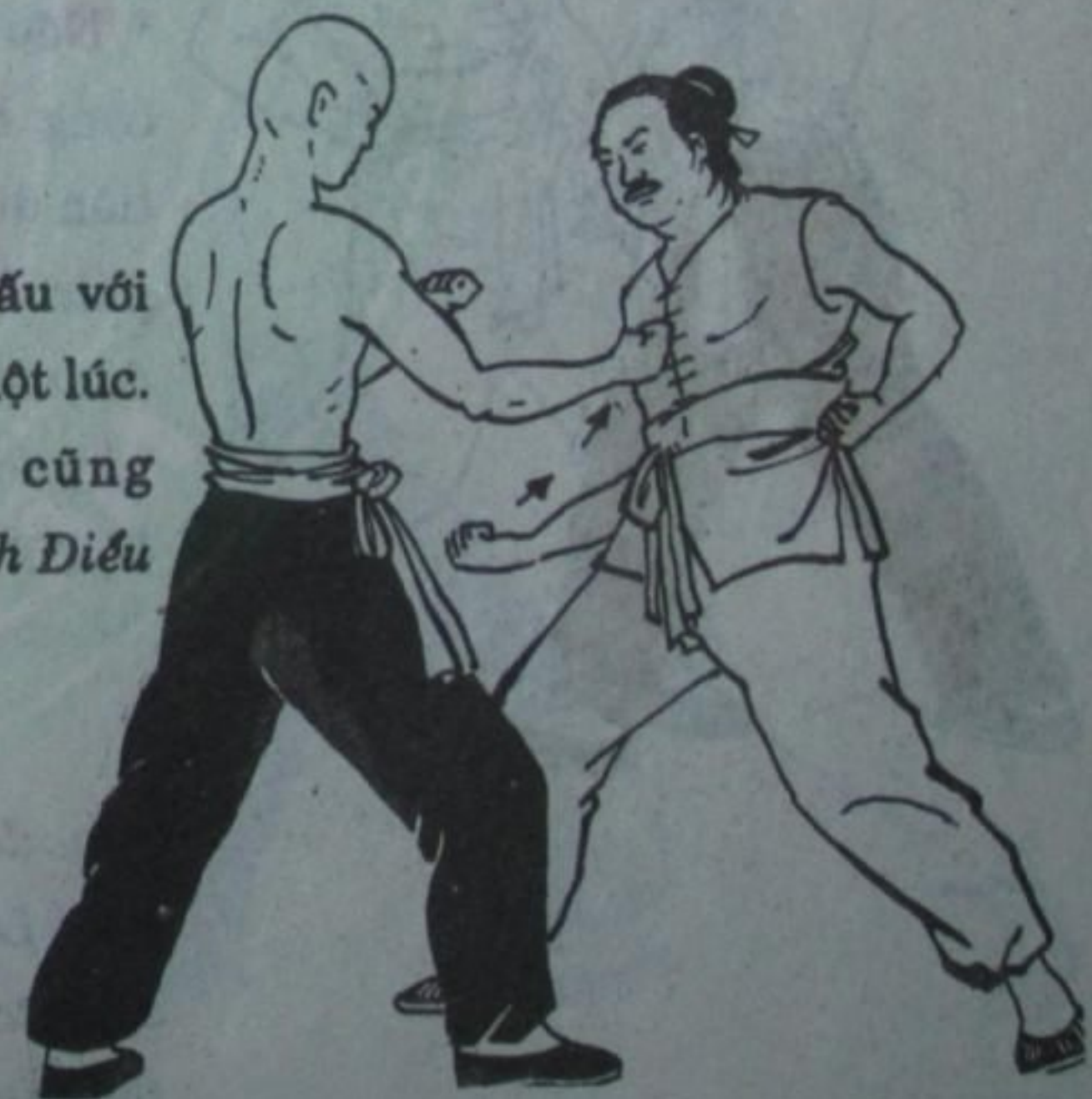


## 20. LƯU TINH CẢN NGUYỆT (SAO BĂNG DUỐI THEO TRẮNG)

Tiến tới theo cung tấn tả và tả quyền đánh ngược mu bàn tay từ trên xuống. Sau đó tiến tới thành cung tấn hữu, hữu quyền đánh thốc từ dưới lên. Thế này có thể thay đổi ngược lại, nghĩa là đánh mu bàn tay hữu quyền, đánh thốc với tả quyền khi bạn đổi chân đứng tấn (bắt đầu với cung tấn hữu, đánh xuống với hữu quyền...)



\* Thế này dùng để đấu với nhiều địch thủ cùng một lúc. Chức năng của nó cũng tương tự như thế "Bách Điều Quy Sào" (thế 15)





## 21. NHỊ LONG TRẦNH CHÂU (HAI RỒNG GIÀNH NGỌC)

Trước tiên hạ tay trái của bạn xuống như thế để chộp lấy hạ bộ của đối phương. Trong khi đó dùng hữu trảo chộp vào mặt anh ta



\* Nếu đối phương định tấn công hạ bộ của bạn, trước tiên dùng tay trái hóa giải phía dưới, và sau đó, khi được chậm trễ áp dụng kỹ thuật này đồng tấn công mắt và hạ bộ đối phương.

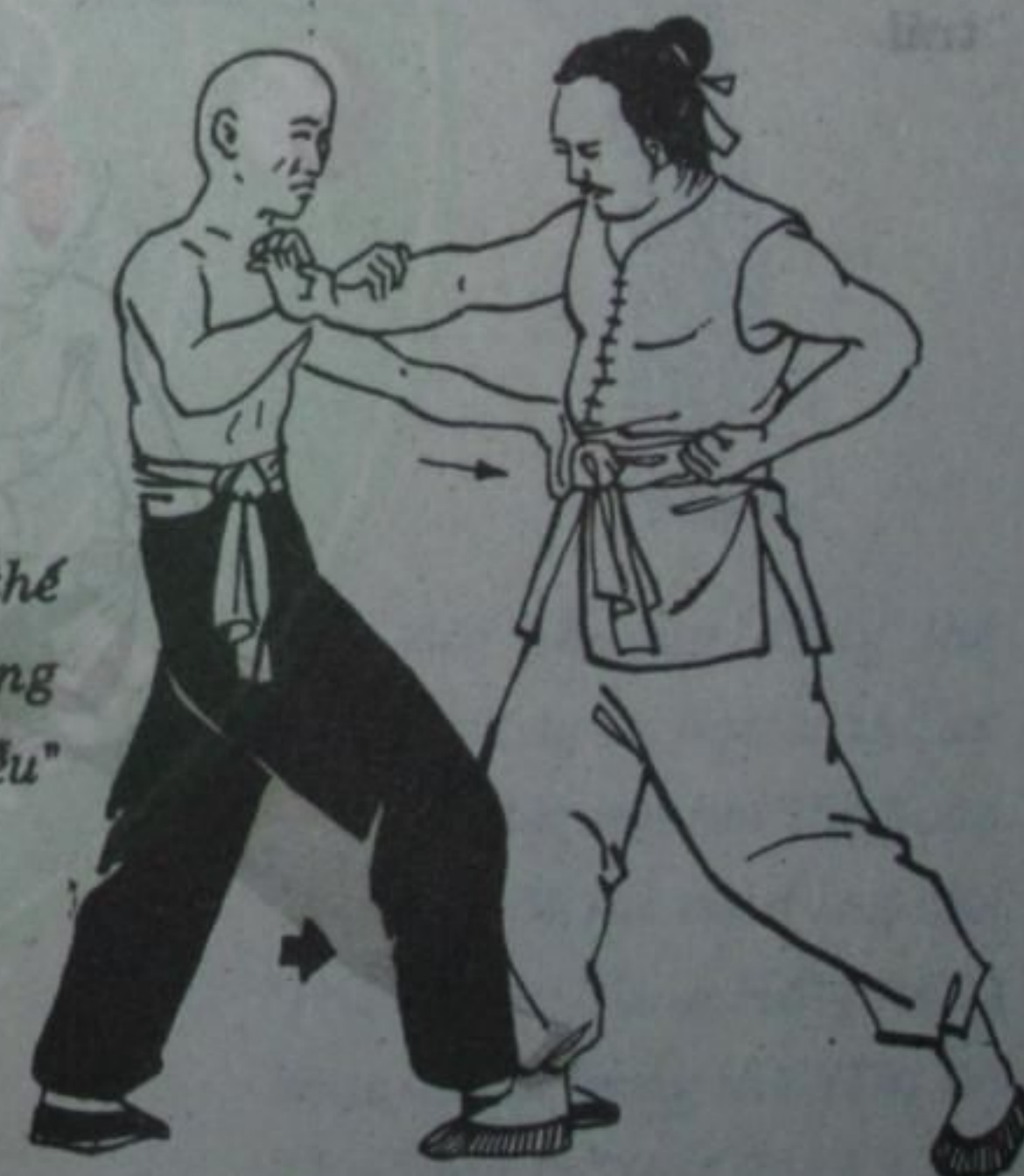
Nếu đối phương dùng thế "Nhị Long Tranh Châu" tấn công ta, phản công lại bằng thế "Đái Mã Quy Tàu" (thế 41)

## 22. LINH SƯ KHAI KHẨU (SƯ TỬ THẦN MỞ MIỆNG)

Trước tiên bắt tay phải của đối phương bằng tay phải của bạn, trong khi tay trái của bạn trong tư thế chờ ở vị trí thấp hơn. Sau đó chân trái của bạn đá tới thực mạnh vào đầu gối chân trước (chân phải) của đối phương nhằm tê liệt hóa đòn chân của anh ta. Thế này có thể dễ dàng thực hiện cả hai phía phải hoặc trái.



Nếu đối phương dùng thế này để tấn công, bạn dùng thế "Đào Sáp Dương Liễu" (thế 51) để hóa giải.



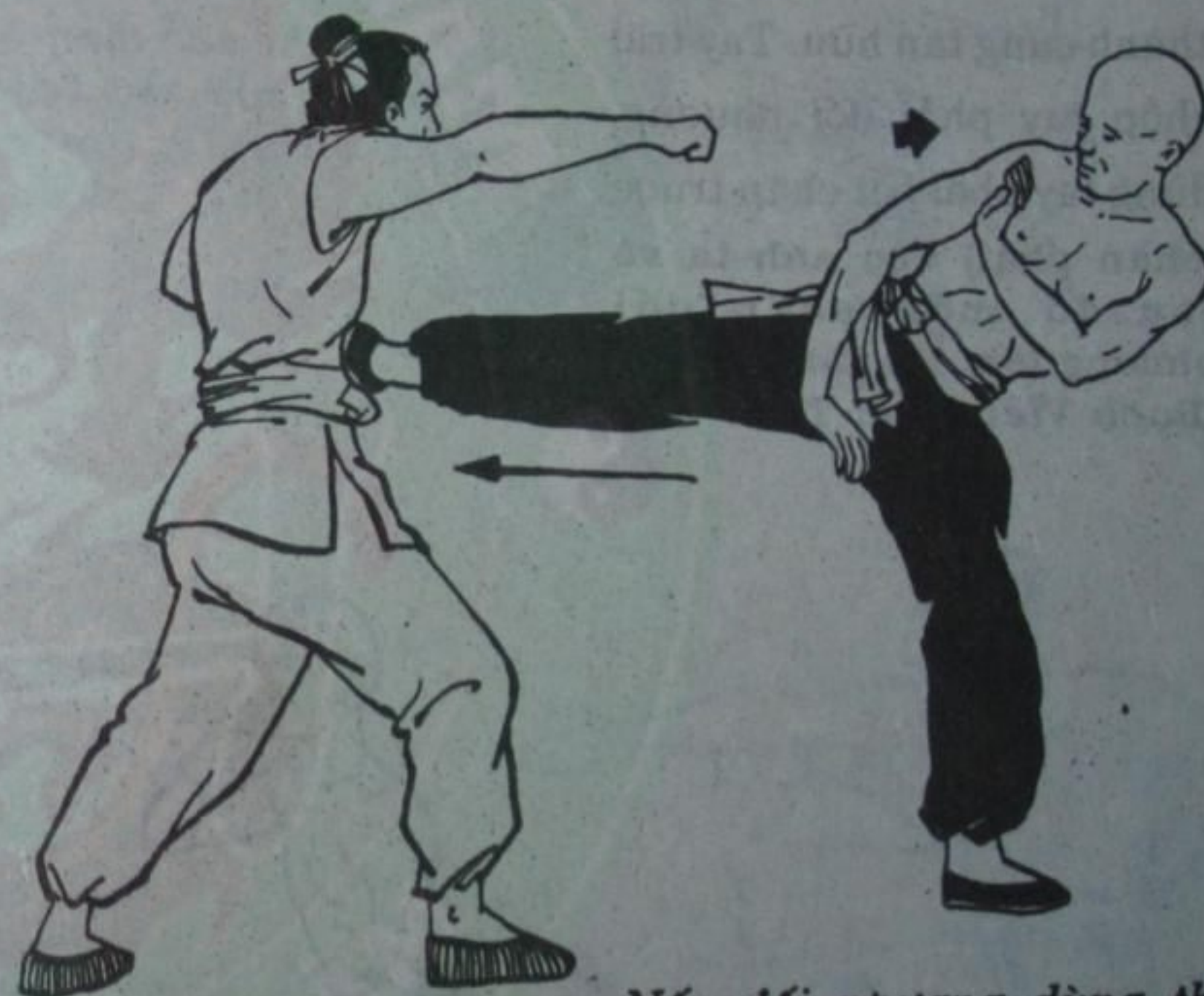


### 23. LẤN HỔ THÂN YẾU (CỘP LƯỠI DUỐI HÔNG)

Bạn di chuyển đột ngột về phía trái, thân người như đang dựa vào một vật nào đó. Ngay lập tức sau đó tung chân phải đá ngang. Đó là thế "Lấn Hổ Thân Yếu". Thế này có thể thực hiện ở hướng khác - nghiêng người về phía phải và đá ngang với chân trái.



\* Nếu đối phương quá gần, bước tới ngay tức khắc và tung cước đá vào bụng anh ta. Đây là một thế khi tung đòn đối phương khó phán đoán và sẽ hạ đối phương bằng sự bất ngờ.



Nếu đối phương dùng thế này tấn công ta, bạn có thể sử dụng một trong hai thế hoặc là bạn thối lui và dùng thế "Hiện Long Tàng Hổ" (thế 1) hoặc lùi lại trong thế "Nhị Bộ Tha Thuyền" (thế 72).

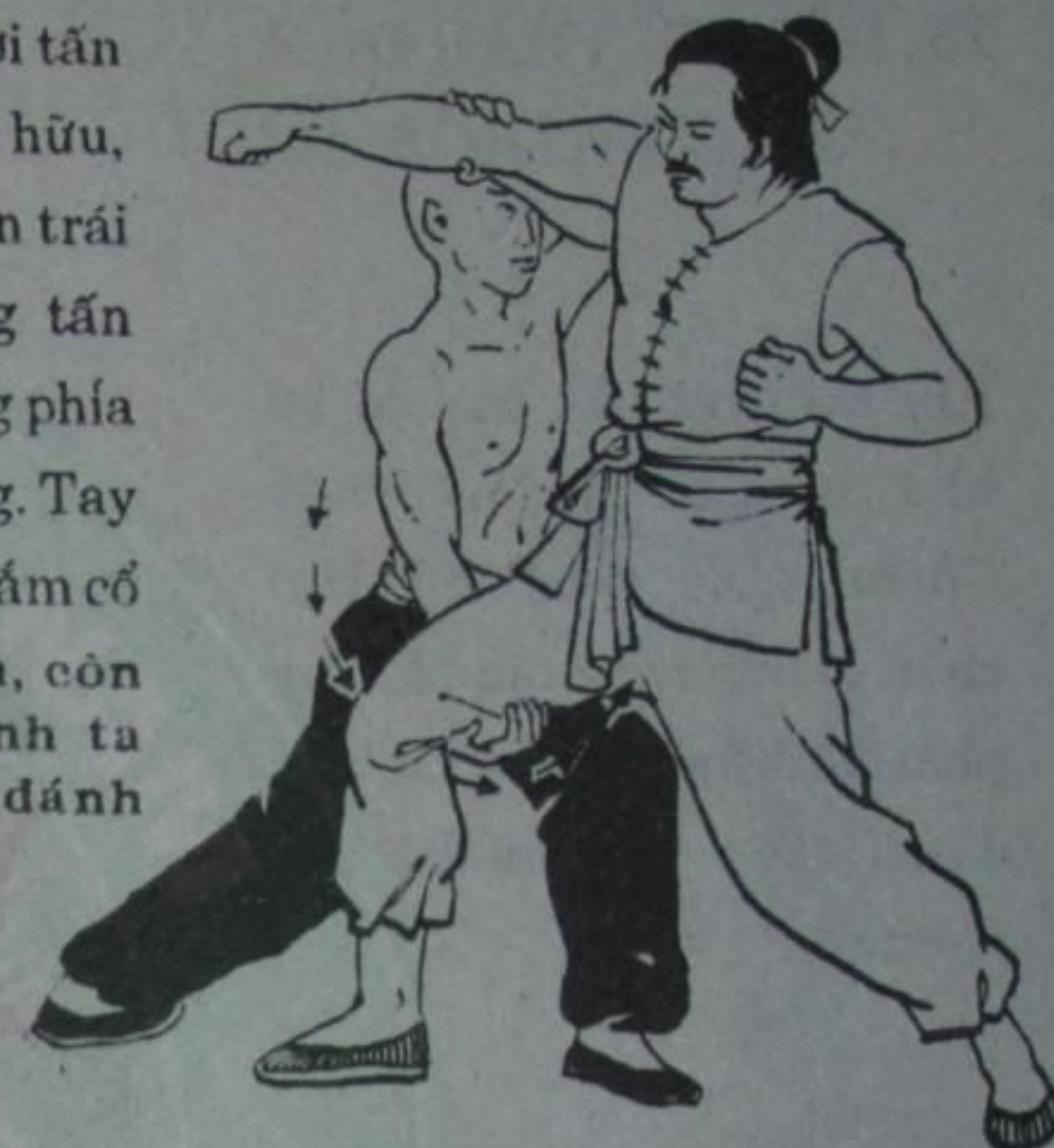


## 24. BẠCH VIÊN CẨM THÌ (VƯỜN TRẮNG BẮT HEO)

Trước tiên bạn ở trong thế thủ "Hiện Long Tàng Hồ". Sau đó chuyển chân phải tạo thành cung tấn hữu. Tay trái chộp tay phải đối phương, dùng tay phải bắt chân trước (chân phải) của anh ta và sau đó móc chân đối phương lên. Đó được gọi là "Bạch Viên Cẩm Thỉ".



\* Nếu đối phương tiến tới tấn công bạn trong cung tấn hữu, ngay lập tức bạn lùi chân trái để chuyển thành cung tấn hữu, như thế bạn ở cùng phía tấn công của đối phương. Tay trái bạn nắm tay hoặc nắm cổ tay áo phải của anh ta, còn tay phải bắt chân anh ta và giở hông lên để đánh ngã anh ta.



Nếu đối phương dùng thế này, hóa giải bằng thế "Bách Bộ Xuyên Dương" (thế 74)





## 25. HẦU TỬ THÂU ĐÀO (KHỈ CON TRỘM ĐÀO)

Khi tay trái của bạn co lại như trong tư thế "Mỹ Nhân Chiếu Kính" (thế 38). Hai chân trong cung tấn tả. Tay phải đánh xuống như thể bạn đánh trảo vào hạ bộ đối phương.



Nếu bạn bị đối phương tấn công bằng thế này, bạn hóa giải nó bằng thế "Khôi Tinh Dịch Dấu" (thế 26)

## 26. KHÔI TINH DỊCH DẤU (VĂN THẦN BÁ ĐẤU<sup>(1)</sup>)

Cùng lúc khi bạn đưa tay phải lên đỡ một đòn tấn công ở tầm thượng đẳng thì tay trái bạn di chuyển từ trên xuống, cần vận lực, để bảo vệ phần hạ đẳng của bạn. Đồng thời chân phải của bạn đá lên vào hạ bộ đối phương (bạn sử dụng mũi bàn chân cho cú đá này)



\* Nếu đối phương tấn công ta bằng thế "Hầu Tử Thâu Đào" (thế 25), phản công lại bằng thế "Khôi Tinh Dịch Dấu".

Nếu đối phương dùng chính thế "Khôi Tinh Dịch Dấu" để tấn công, bạn hóa giải nó với thế "Tướng Quân Đái Mã" (thế 34).

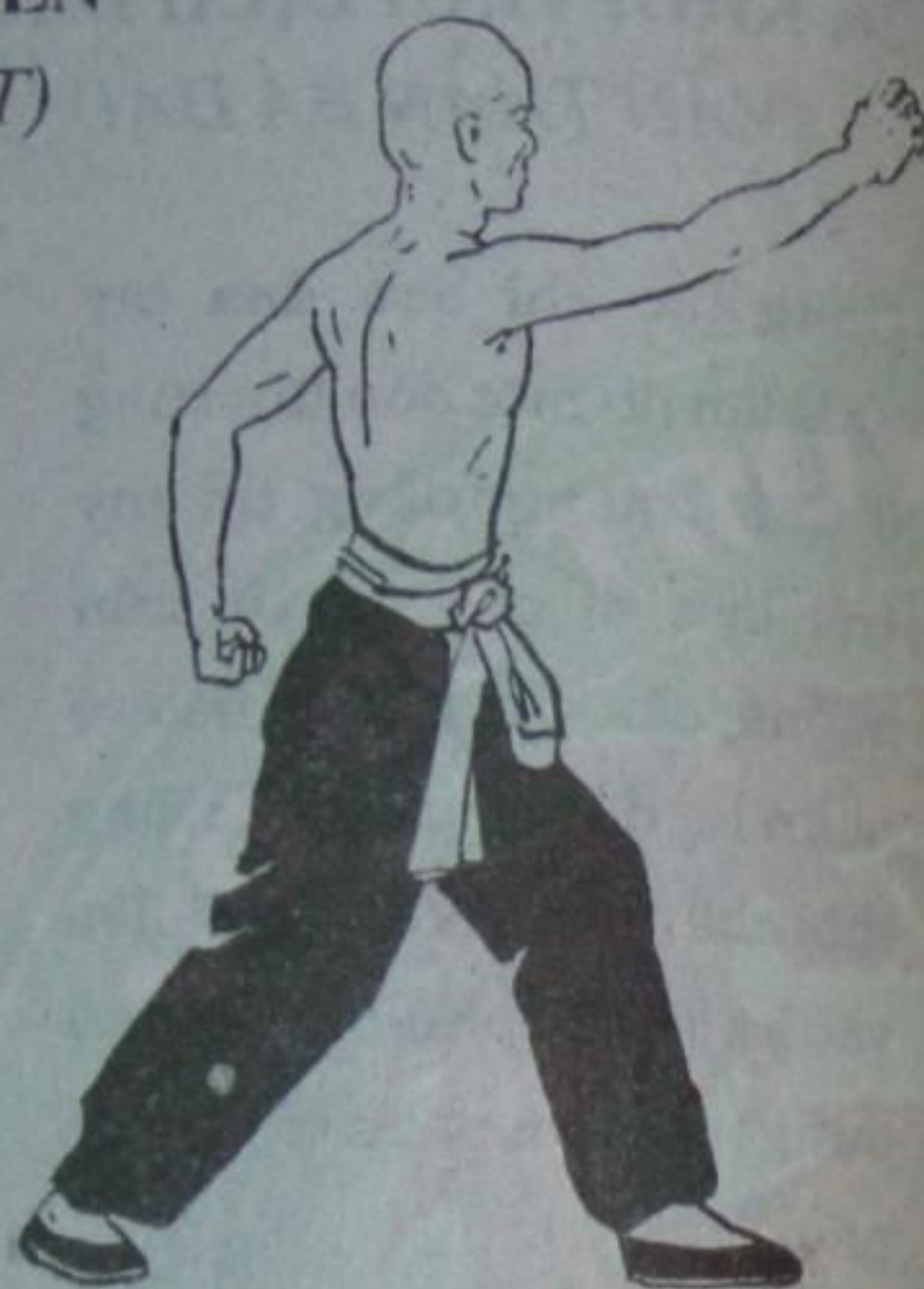


(1) Khôi tinh là bốn vì sao, từ sao thứ nhất đến sao thứ tư, của chòm sao Bắc Đẩu. Sao Khôi còn có tên là Sao Khuê, chủ việc văn chương nên được coi là thần văn chương.

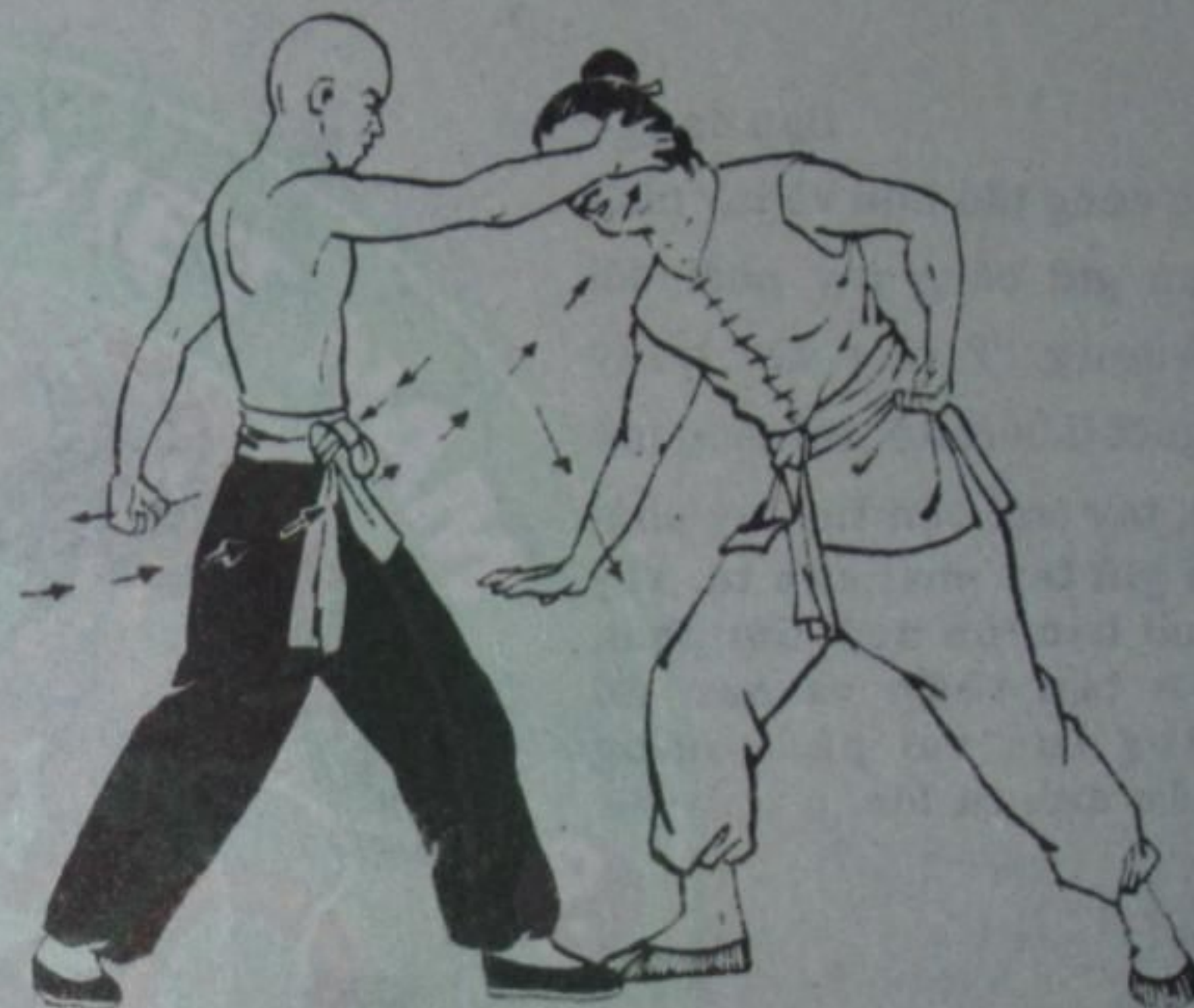


## 27. QUỶ VƯƠNG BÁT PHIẾN (VUA QUỶ PHẢY QUẠT)

Tay trái của bạn duỗi gần như thẳng để gài hoặc tóm đối phương. Với tác dụng vô hiệu hóa này, đánh hữu chưởng từ phía sau ra trước vào tai đối phương. Sau đó, đổi tay đánh, bạn dùng tả chưởng đánh vào vùng tai phải của đối phương. Cứ thế đánh liên tục. Đây là "Quý Vương Bát Phiến".



Để thế đánh này dùng mạnh hơn, tất cả năm đầu ngón tay co sát nơi gốc ngón tay khi bạn đánh vào vùng tai đối phương.



Nếu bị tấn công bằng chính thế này, dùng thế "Trắc Thân Tí Quyền" (thế 81) để hóa giải.



## 28. THIÊN VƯƠNG THÁC THÁP (THIÊN VƯƠNG NÂNG THÁP)

Bạn đang ở  
từ cung tấn hữu và tay phải  
bạn giữ căng tay phải đối  
phương. Trong khi quay  
người tiến chân trái sang mã  
bộ, tay trái bạn thế tay phải  
để giữ tay phải anh ta. Tay  
phải bạn lòn dưới đùi phải,  
rùn tấn thấp và sau đó  
dùng lực vai phải nâng  
chân anh ta lên.

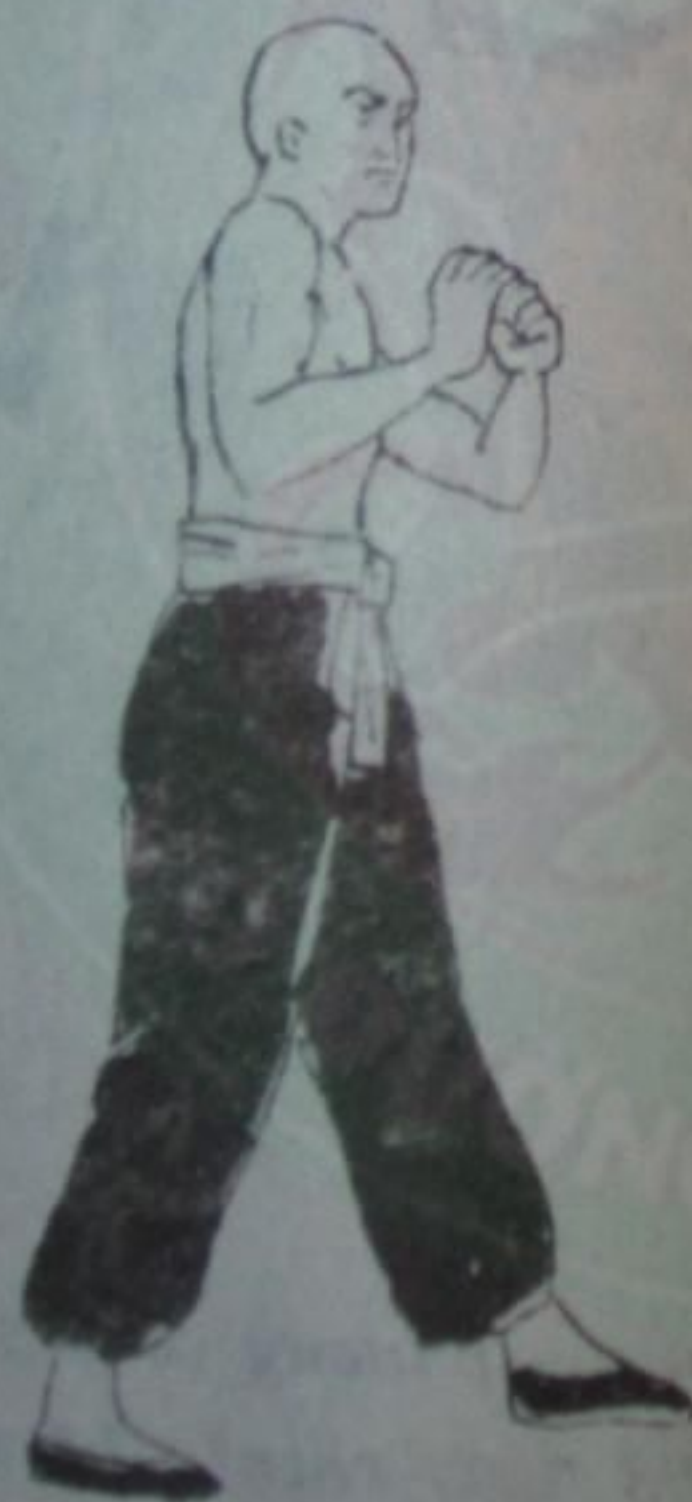


Trong lúc này có ý định  
dùng ngay chính thế này,  
bạn hóa giải bằng thế "Tiêu  
Phu Đam Sài" (thế 29).



## 29. TIÊU PHU ĐAM SÀI (TIÊU PHU VÁC CÙI)

Tay phải của bạn bắt ngay cẳng tay phải đối phương. Tay trái giữ cổ tay anh ta. Sau đó xoay người từ phải sang trái (hình 3, dụng thế) vai phải của bạn "vác" tay phải đối phương (hình 4, dụng thế). Dùng lực, người bạn đứng lên, và đồng thời bẻ tay đối phương bằng cách kéo mạnh hai tay xuống.



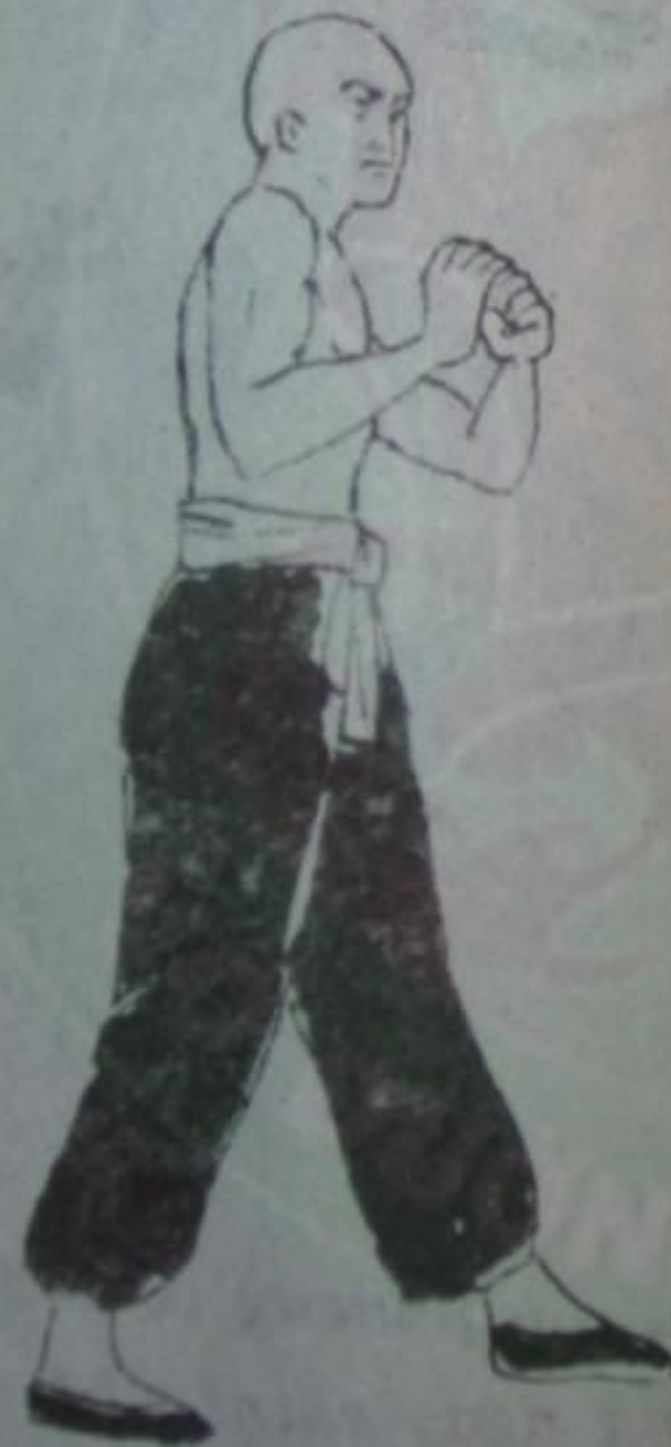
Nếu bị đối phương tấn công bằng thế này, bạn chuyển tay trái vòng ra ngoài xuống dưới tay phải anh ta để thoát khỏi đòn khóa của anh ta. Sau đó dùng tay phải phản công.





## 29. TIÊU PHU ĐAM SAI (TIÊU PHU VÁC CÙI)

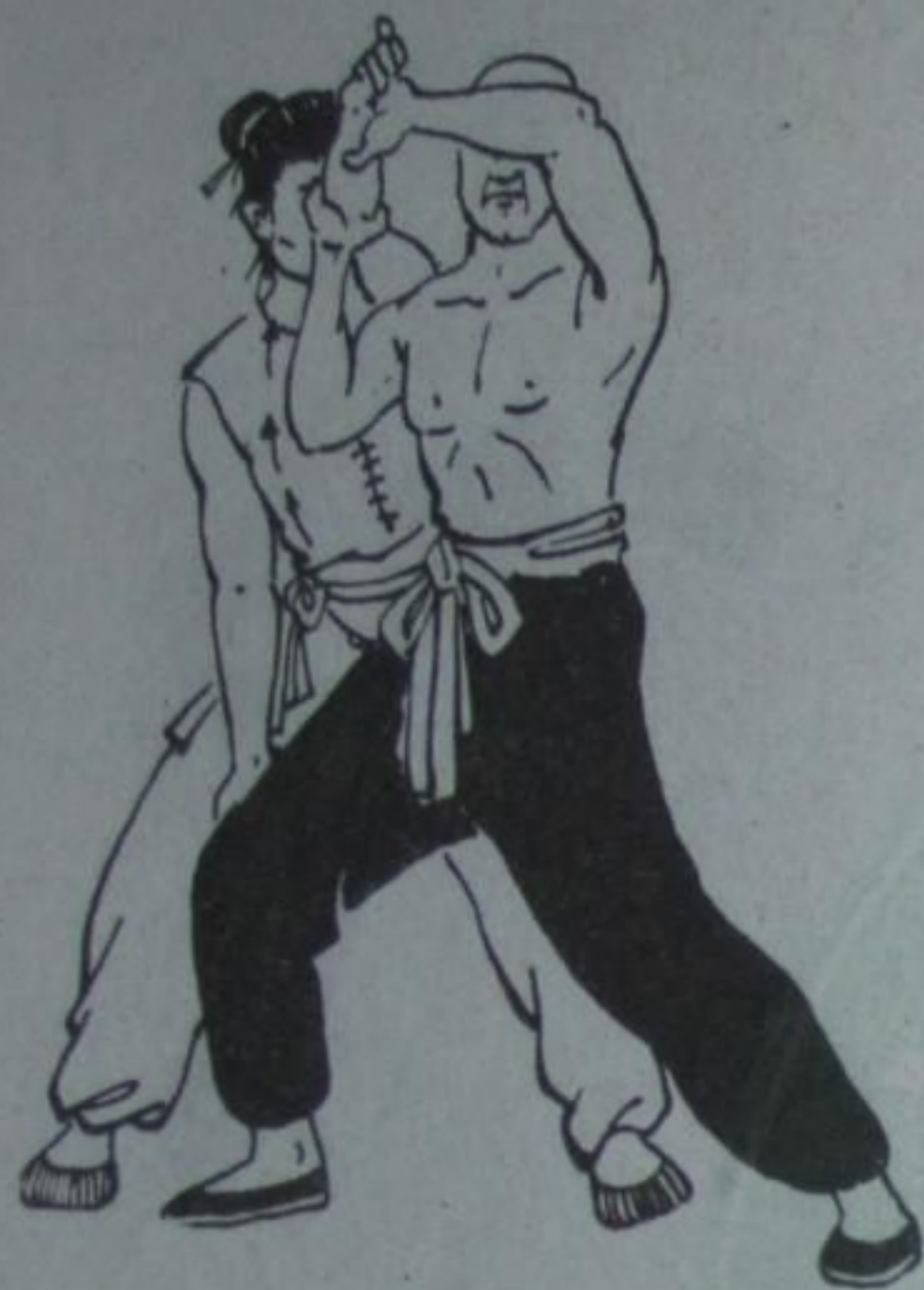
Tay phải của bạn bắt ngay cẳng tay phải đối phương. Tay trái giữ cổ tay anh ta. Sau đó xoay người từ phải sang trái (hình 3, dụng thế) vai phải của bạn "vác" tay phải đối phương (hình 4, dụng thế). Dùng lực, người bạn đứng lên, và đồng thời bẻ tay đối phương bằng cách kéo mạnh hai tay xuống.



Nếu bị đối phương tấn công bằng thế này, bạn chuyển tay trái vòng ra ngoài xuống dưới tay phải anh ta để thoát khỏi đòn khóa của anh ta. Sau đó dùng tay phải phản công.





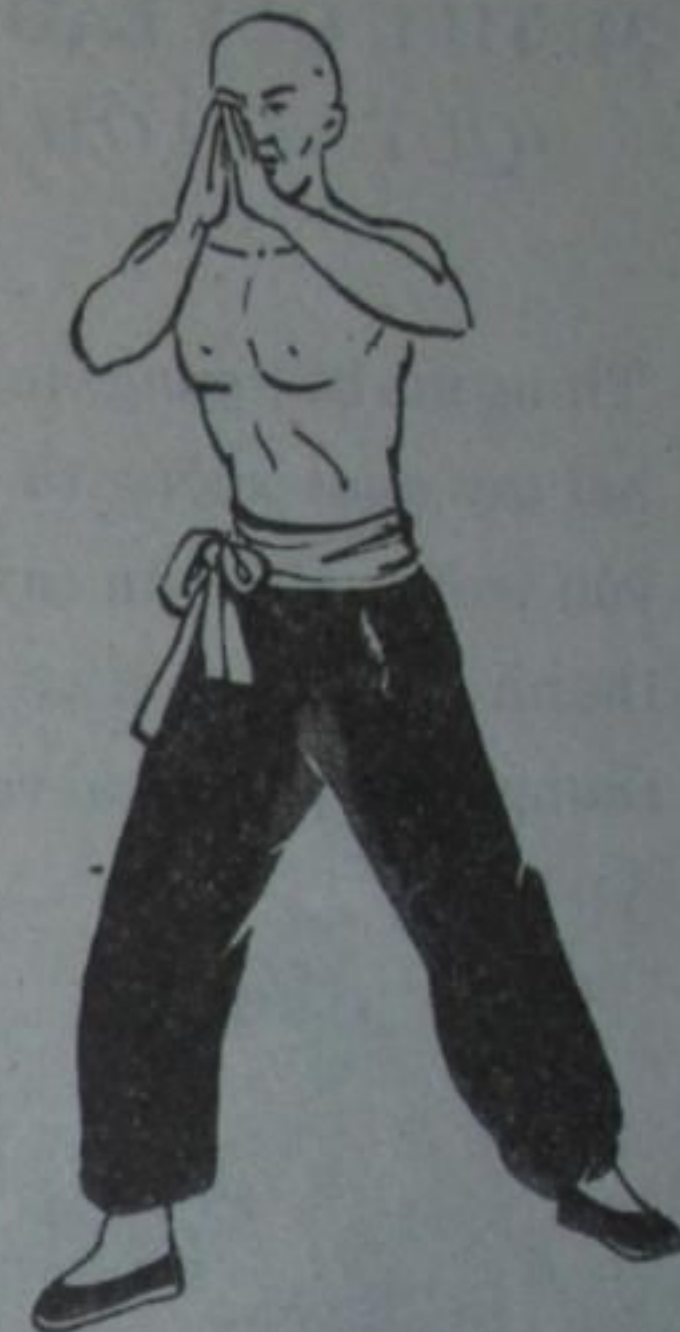


### 30. ĐỒNG TỬ BÁI PHẬT (CON TRẺ LẠY PHẬT)

Bạn đang ở trong cung tấn hữu, hai tay từ phía dưới đưa lên. Hai bàn tay khép sát nhau (lòng hai bàn tay ép chặt nhau, hiệp chương)

Thế này được sử dụng khi bạn ở phía sau đối phương. Bạn chuyển cả hai tay hướng lên trên, qua nách đối phương rồi lòn trên vai, hai tay bạn khép sát sau gáy nhằm khống chế anh ta. Nếu đối phương muốn thoát khỏi đòn khóa này, bạn có thể nâng cao hai khuỷu tay đồng thời ấn hai lòng bàn tay bạn xuống.

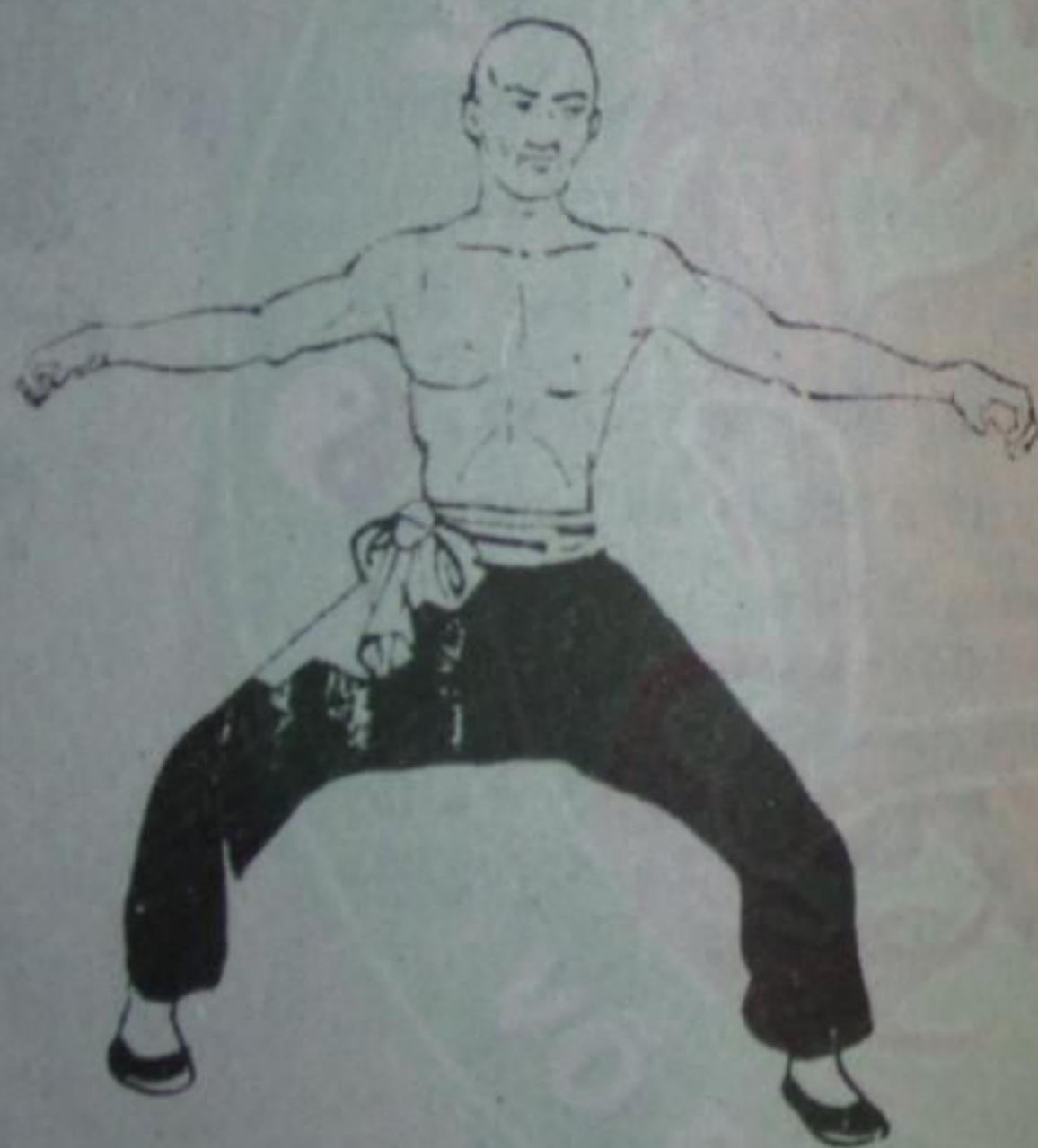
Nếu đối phương dùng thế này, bạn dùng thế "Hồi Đầu Hố Vĩ" (Thế 19) để hóa giải và sau đó phản công đối phương.





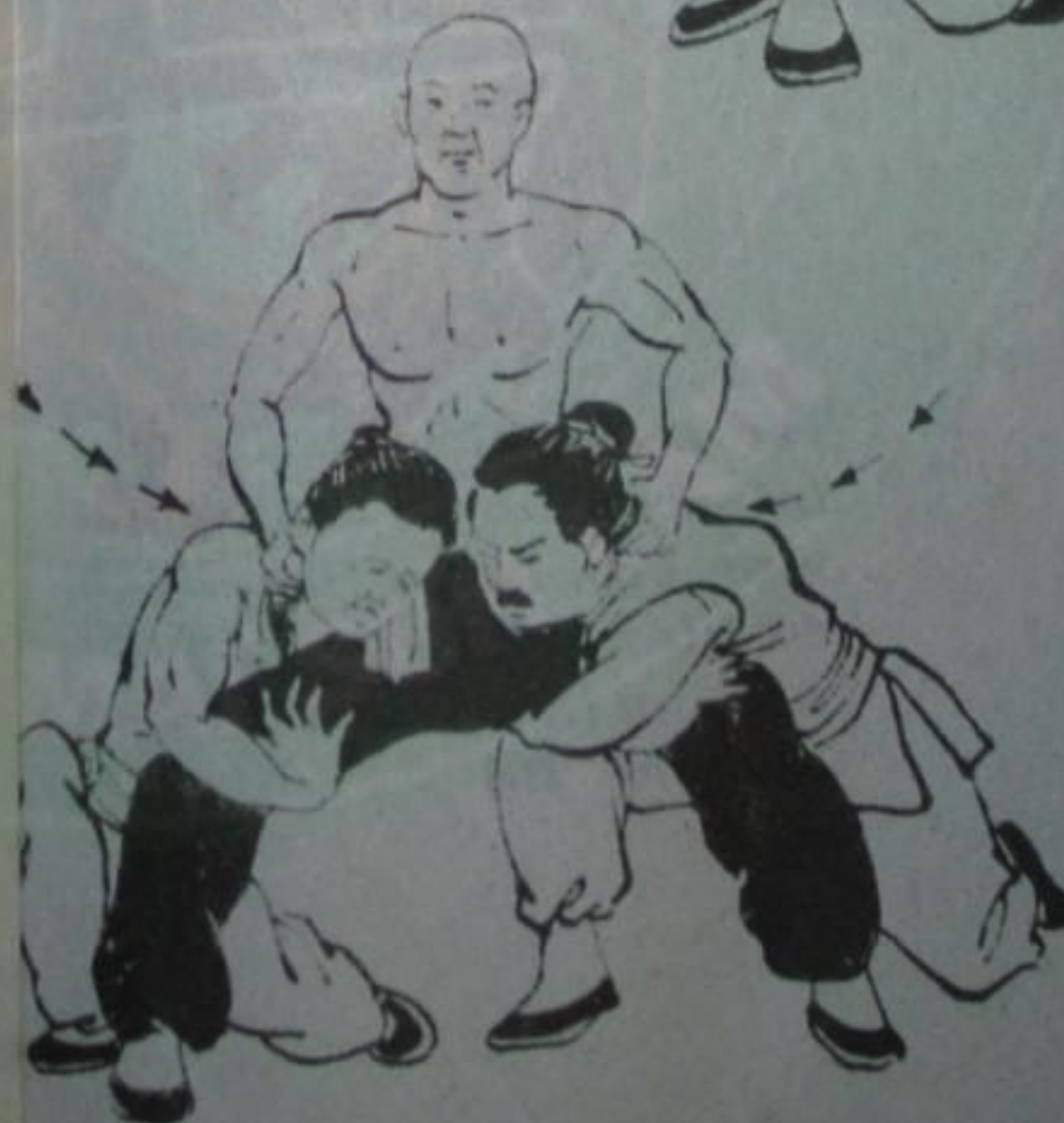
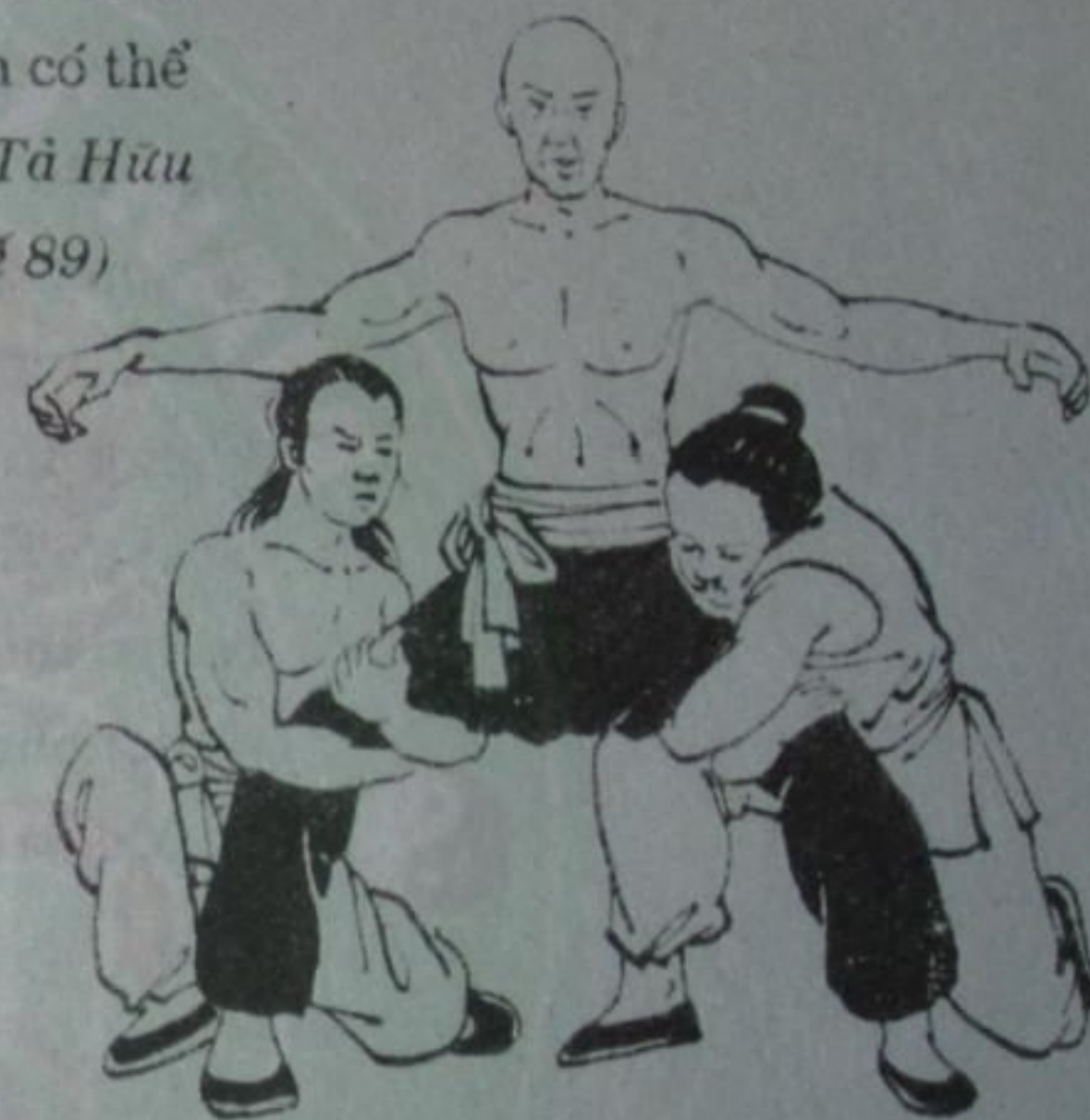
### 31. TIÊU QUỲ BẢO KIM CANG (QUỲ NHỎ ÔM KIM CANG<sup>(1)</sup>)

Trong mã bộ (trung bình tấn)  
hai tay quạt xuống từ ngoài  
vào trong. Hai bàn tay biến  
thành trảo để tóm chặt đối  
tượng ở hai phía phải và trái.



(1) Kim Cang : có nghĩa Kim Cang  
Lực Sĩ hầu ở hai bên sườn môn của  
chùa.

\* Nếu có hai đối phương ôm  
kéo hai chân bạn, duỗi hai tay  
ra và tóm cổ chúng. Các ngón  
tay bạn bấu chặt nơi cổ và  
vận lực đẩy hai đầu chúng  
đụng nhau. Động tác cần làm  
đứt khoát. Sau đó bạn có thể  
phản công bằng thế "Tả Hữu  
Trắc Thân Trùy" (thế 89)

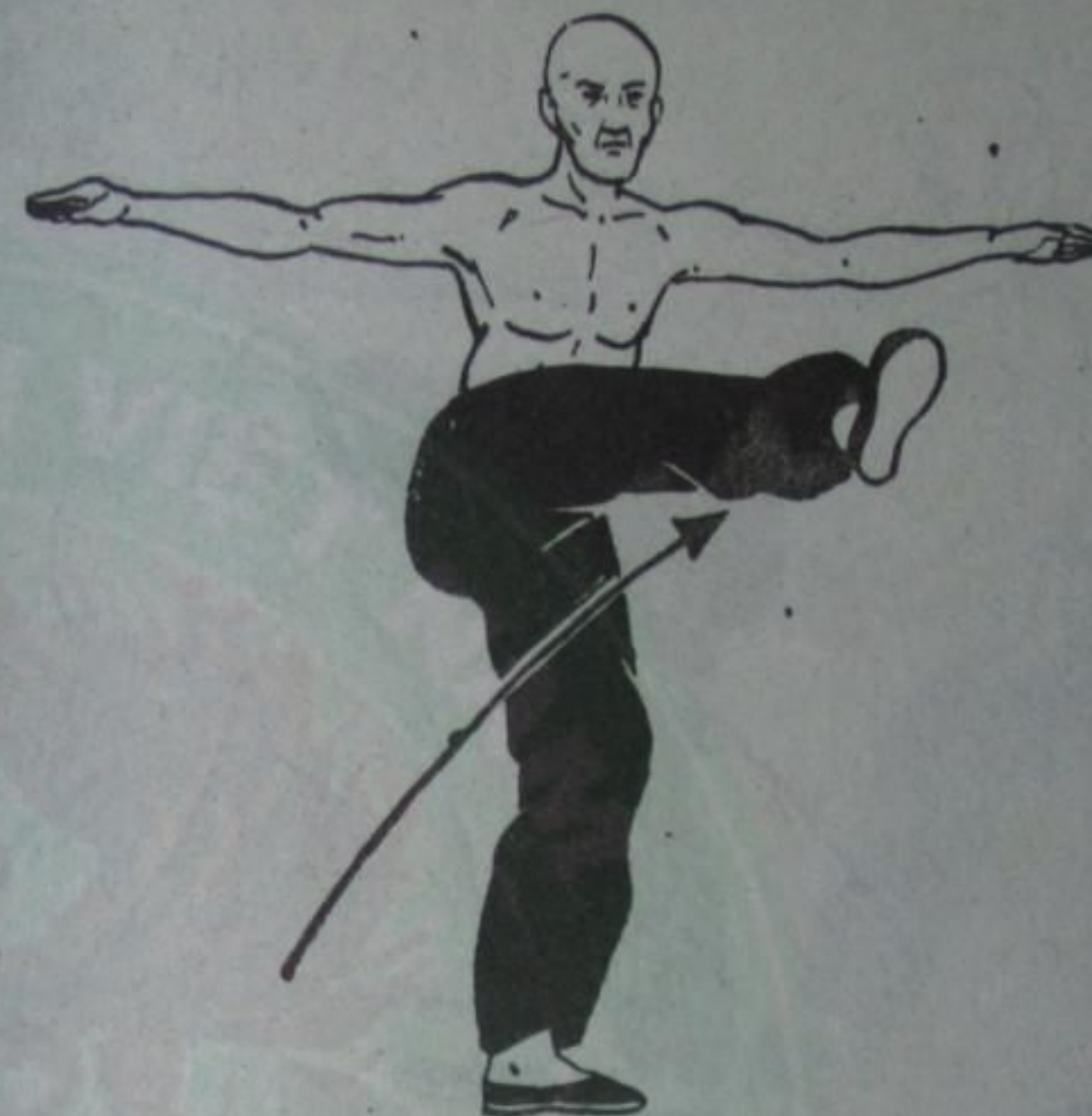




### 32. BẠCH MÃ HIẾN ĐỀ (NGỰA TRẮNG DÂNG MÓNG)

Nếu hai tay bạn bị hai đối phương giữ chặt. Một ở bên phải, một ở bên trái, bạn không thể cử động hai tay của bạn theo ý muốn. Nhưng bạn có thể dùng chân phải đá về đối phương ở phía trái và sau đó đá sang phía phải của bạn.

Nếu bạn giữ một tay của đối , và anh ta định phản công bạn bằng thế "Bạch Mã Hiến Đế", bạn hãy đối lại bằng thế "Tiểu Phu Đàm Sài" (thế 29)







### 33. TIỂU QUỲ THOÁT NGOA (QUỲ NHỎ LỘT ỪNG)

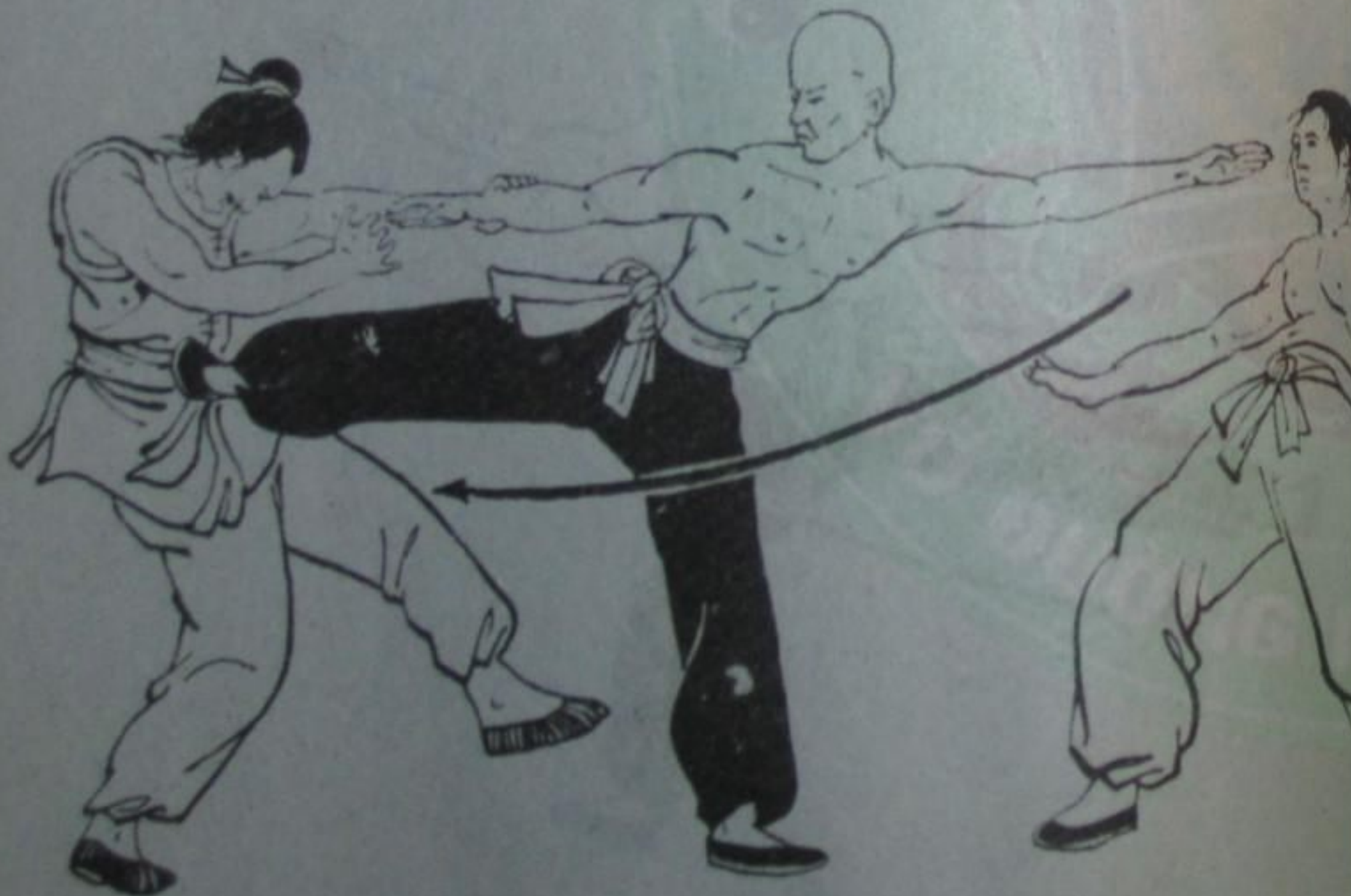
Tay trái của bạn đưa xuống rồi móc lên, trong khi đó hữu trảo đánh tới trước.



\* Nếu đối phương tiến tới trong cung tấn tả, bạn tiến trong cung tấn hữu sao cho người của bạn ở sau chân trái của anh ta. Đồng thời, bạn dùng tay trái "múc" chân trái của đối phương và chộp cổ anh ta bằng hữu trảo.



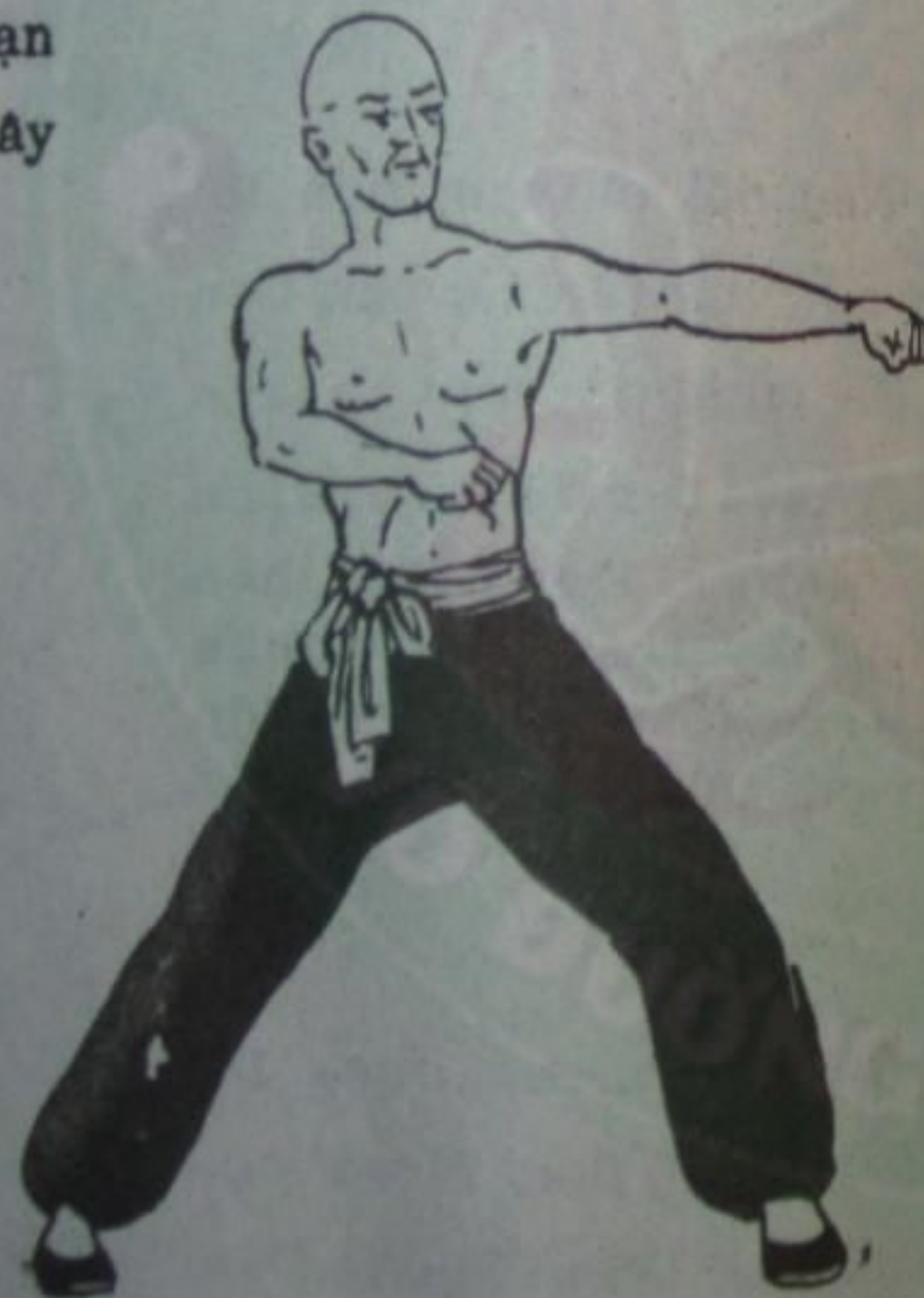
Nếu đối phương dùng thế "Tiểu Quỷ Thoát Ngoa" bạn dùng thế "Kim Tuyến Điều Lô" (thế 69) để hóa giải.





### 34. TƯỚNG QUÂN DẢI MÃ (TƯỚNG QUÂN DẪN NGỰA)

Bạn có thể từ cung tấn hữu xoay người lại trong trung bình tấn (mã bộ) đồng thời dấm tay trái ở tầm trung đẳng, còn tay phải dấm vào đan điền của đối phương. Tư thế này trông giống như bạn đang dùng hai tay kéo dây cương để dẫn ngựa.



\* Nếu đối phương đá chân trái, tay trái của bạn đánh vào mạn phải của anh ta, trong khi đó hữu quyền đánh vào chân trái anh ta để hóa giải cú đá này.

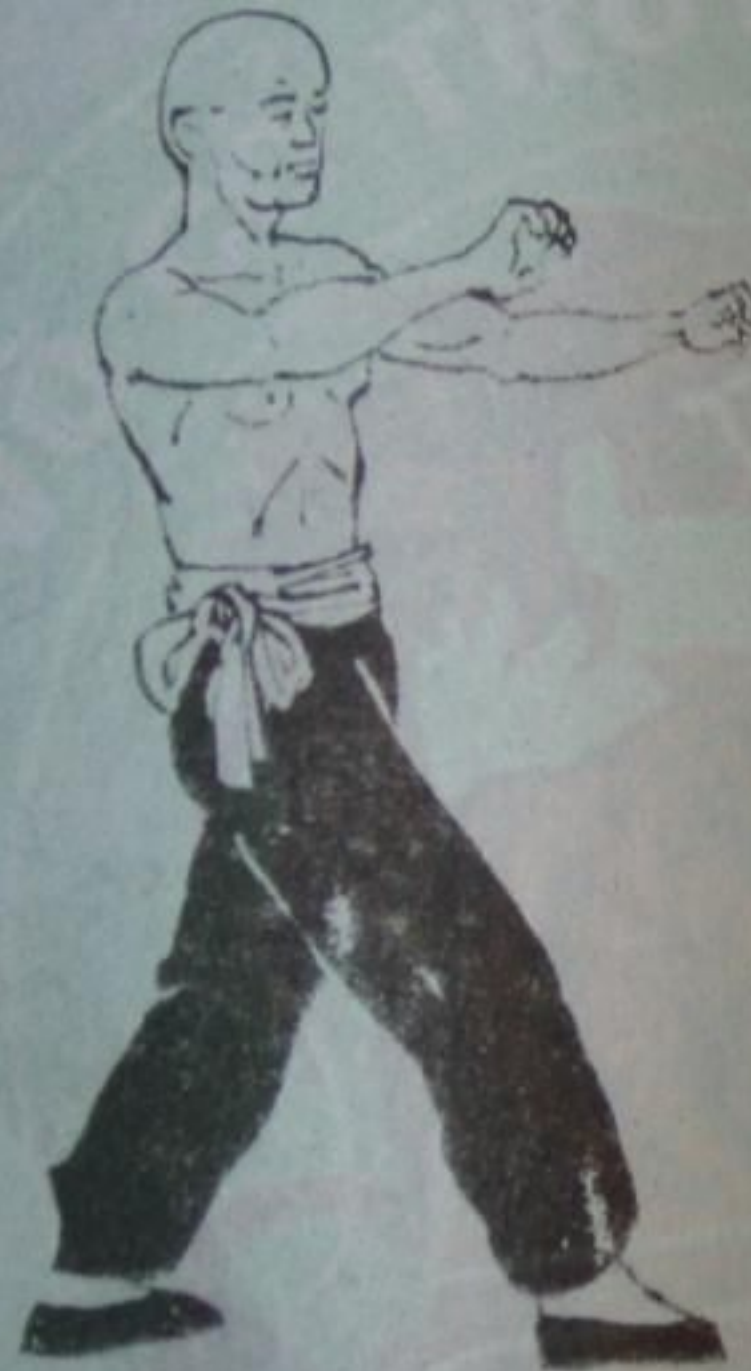


Nếu bạn bị đối phương dùng chính thế này để tấn công, dùng thế "Động Tranh Công Thủ" (thế 80) để hóa giải và sau đó phản công.



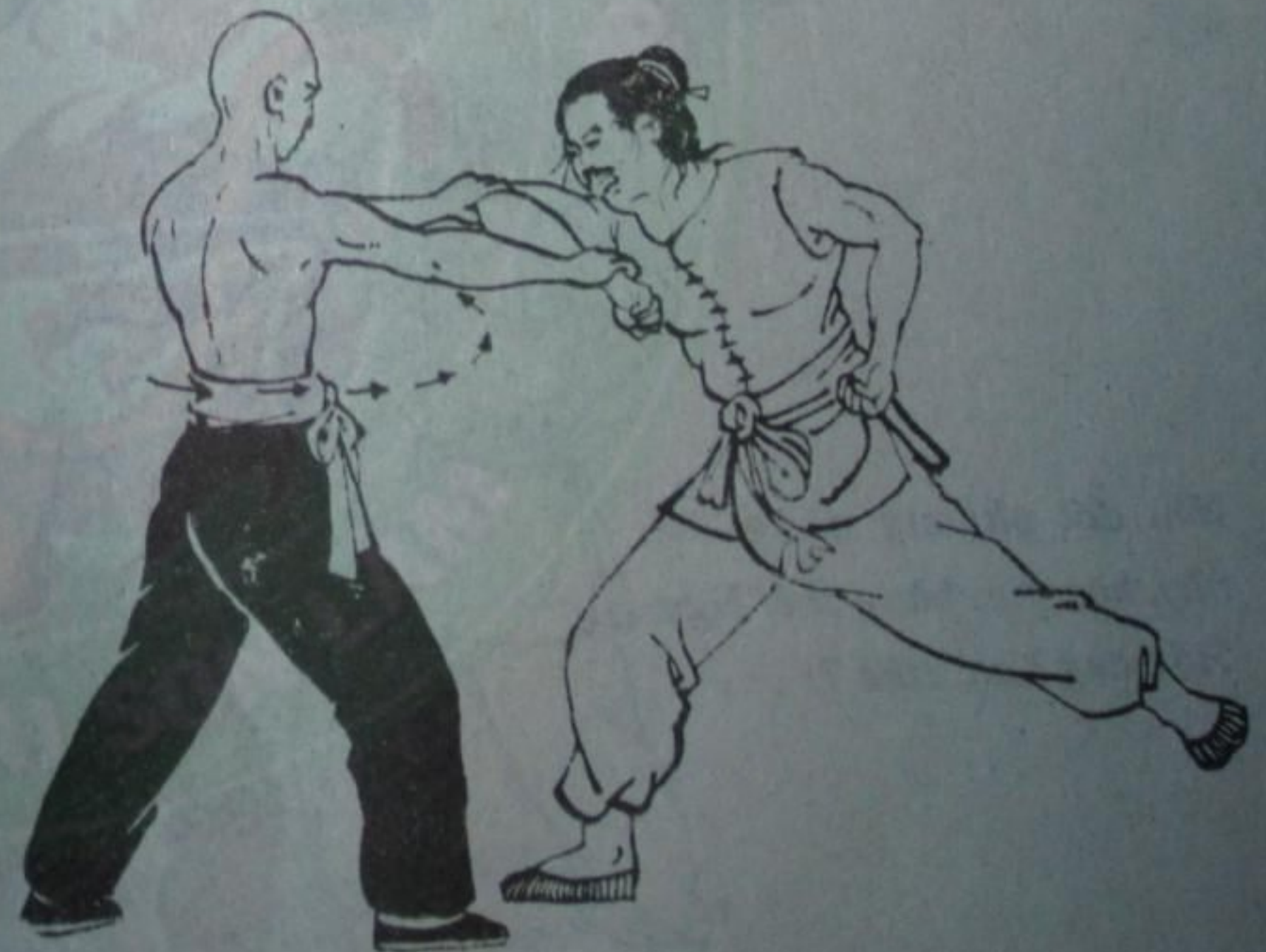
### 35. NHỊ CÔ NÃ TÂM (CÔ HAI BẮT TẮM)

Bạn trong cung tấn hữu, dùng tay phải chộp cổ tay phải của đối phương, trong khi đó tay trái của bạn chộp nơi khuỷu tay phải của anh ta. Để giữ không cho đối phương có thể tấn công bất ngờ, hai tay bạn duỗi thẳng và hơi kéo về trái một tí, đẩy tối trước với tất cả sức của bạn



\* Nếu đối phương tiến trong cung tấn hữu và tấn công với tay phải của anh ta, chộp cổ tay phải của anh ta ngay lập tức, đồng thời tay trái vỗ vào khớp khuỷu tay phải. Kế đó hơi kéo về trái cùng lúc với đẩy tối nhằm đánh ngã anh ta.

Nếu đối phương tấn công bạn bằng thế "Nhị Cô Nã Tâm", bạn giải thế công của anh ta bằng thế "Liên Hoàn Thông Thiên" (thế 49)





### 36. TƯỚNG QUÂN LẶC MÃ (TƯỚNG QUÂN KÌM NGỰA)

Chân hữu tiến tới để lập cung tấn hữu. Tay phải, khuỷu co lại, với các ngón tay móc tóm cổ áo đối phương (lòng bàn tay hướng lên trên). Sau đó tả quyền đánh vào mặt anh ta

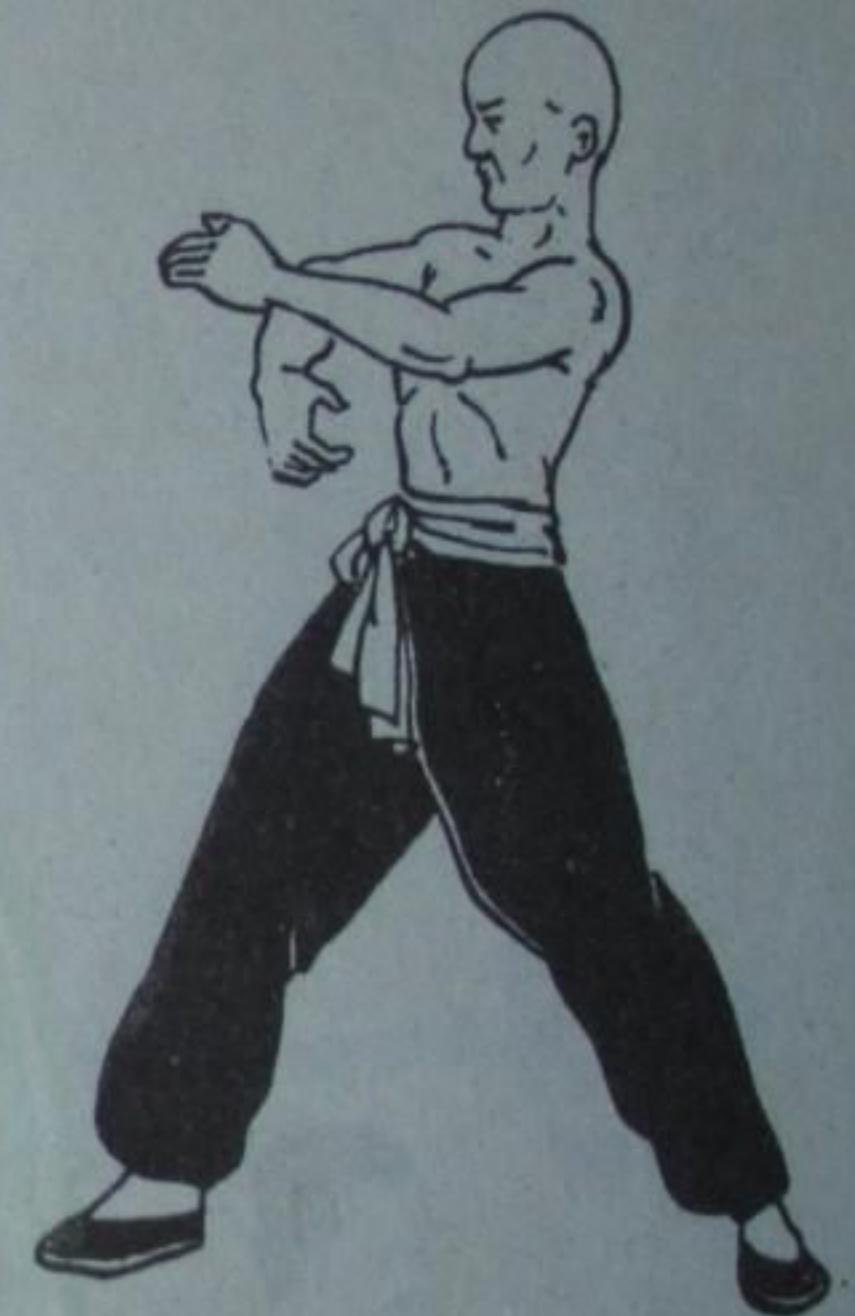


Nếu đối phương dùng thế này, hóa giải bằng thế "Ngạ Hổ Bàng Lan" (thế 7)



### 37 ĐƯỜNG BINH LƯU KHÁCH (LÍNH ĐƯỜNG GIỮ KHÁCH)

Nếu đối phương đánh hữu quyền, bạn trong cung tấn hữu và chộp tay phải của đối phương bằng tay phải. Ngay lập tức tiến chân trái để vòng ra sau lưng đối phương, trong lúc đó tay trái của bạn ôm chặt thân của anh ta





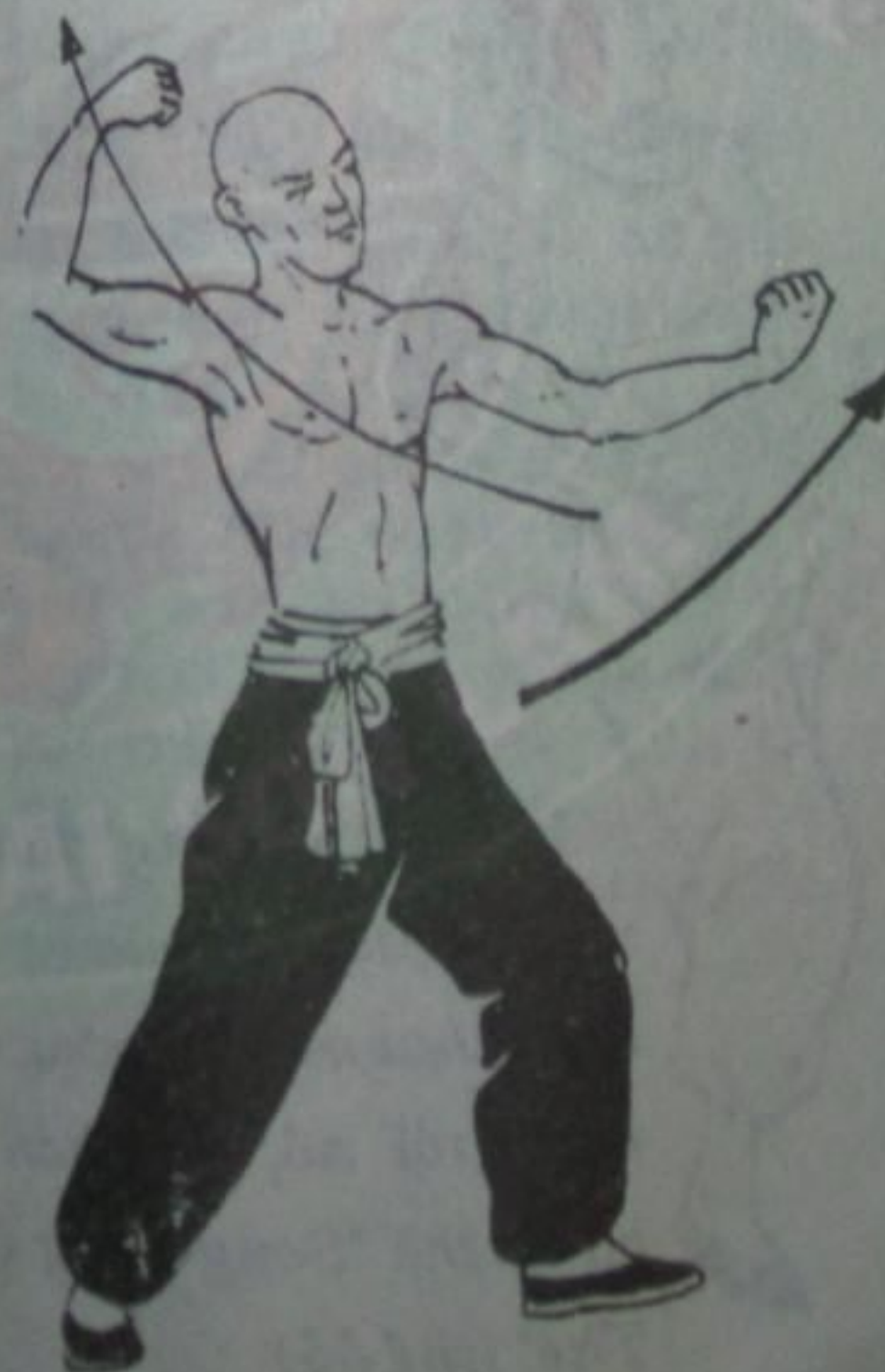


Nếu đối phương dùng thế này, bạn hóa giải bằng thế "Độc Hành Thiên Lý" (thế 48).



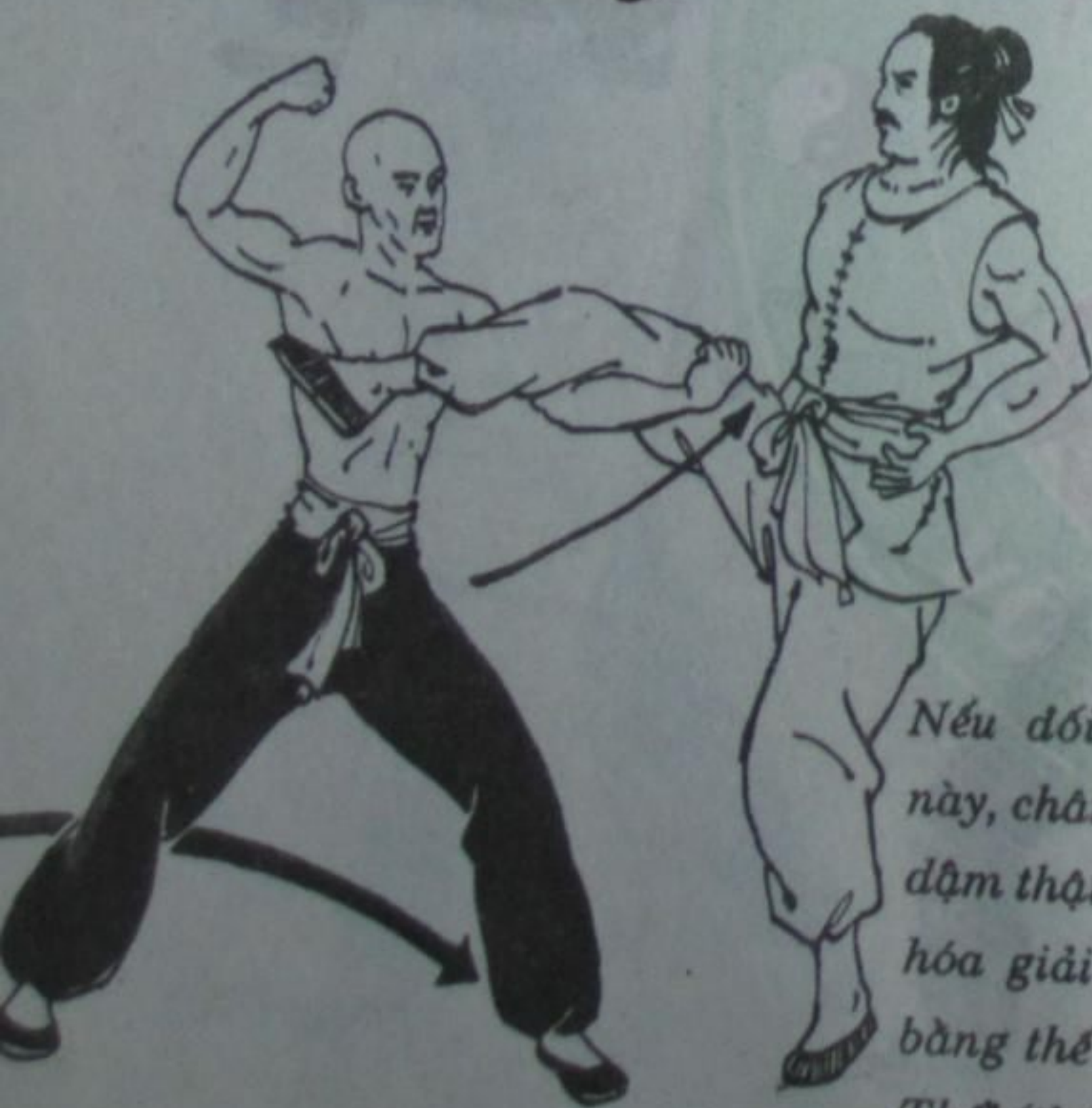
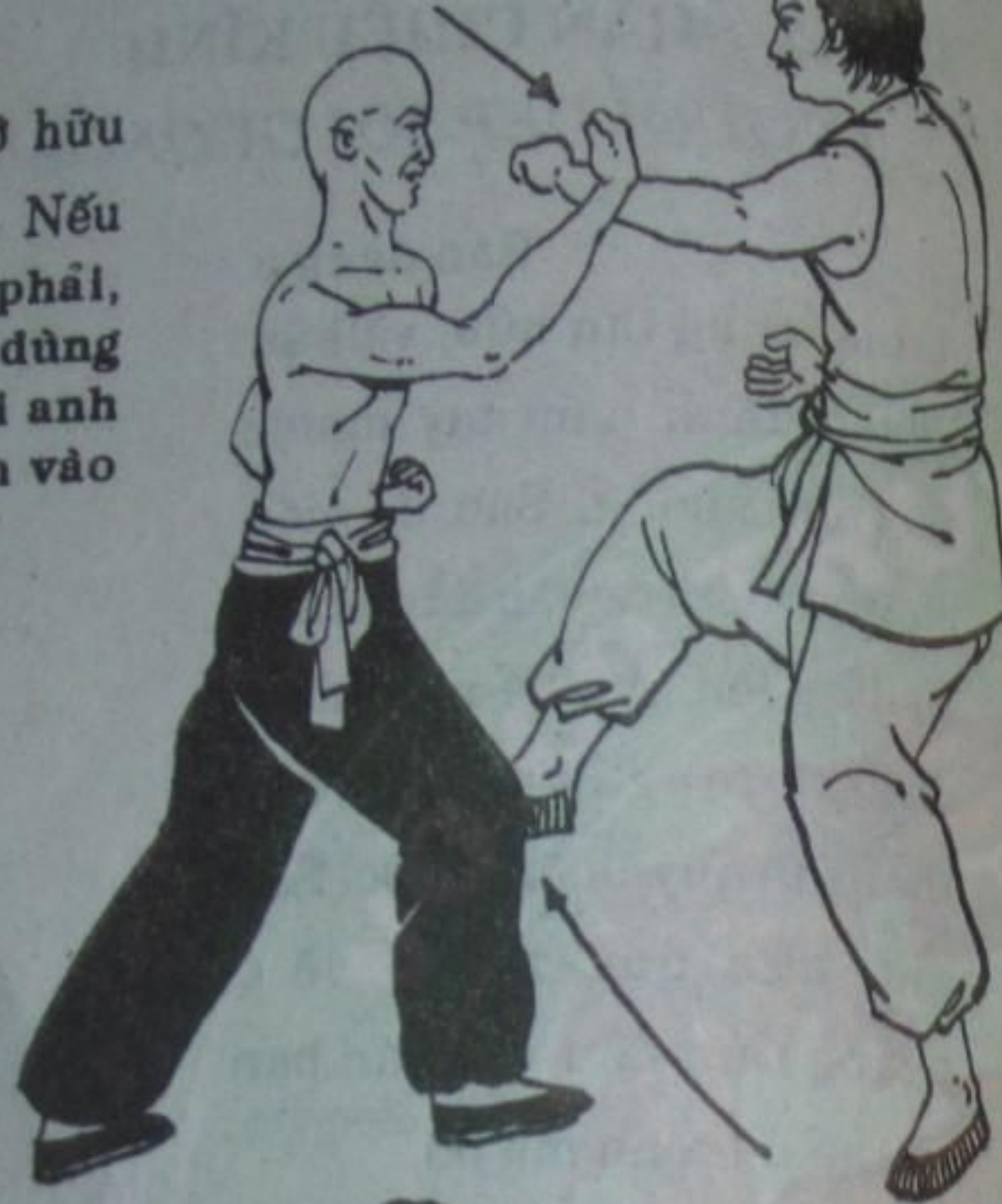
### 38. MỸ NHÂN CHIẾU KÍNH (NGƯỜI ĐẸP SOI GƯƠNG)

Bạn đang ở trong cung tân hữu, và hữu quyền đánh nắm tay ngược từ trên xuống. Sau đó tiến chân trái, tả quyền đánh thốc từ dưới lên như để mức chân đối phương. Sau đó đẩy thẳng tả quyền tới trước. Bây giờ, hữu quyền kéo về ở ngang tầm đầu và chân bạn có thể ở trong mã bộ.





\* Thế này dùng để đỡ hữu cước của đối phương. Nếu anh ta đá với chân phải, bước chân trái tới và dùng tay trái mức chân phải anh ta, đồng thời bạn đánh vào bụng đối phương.



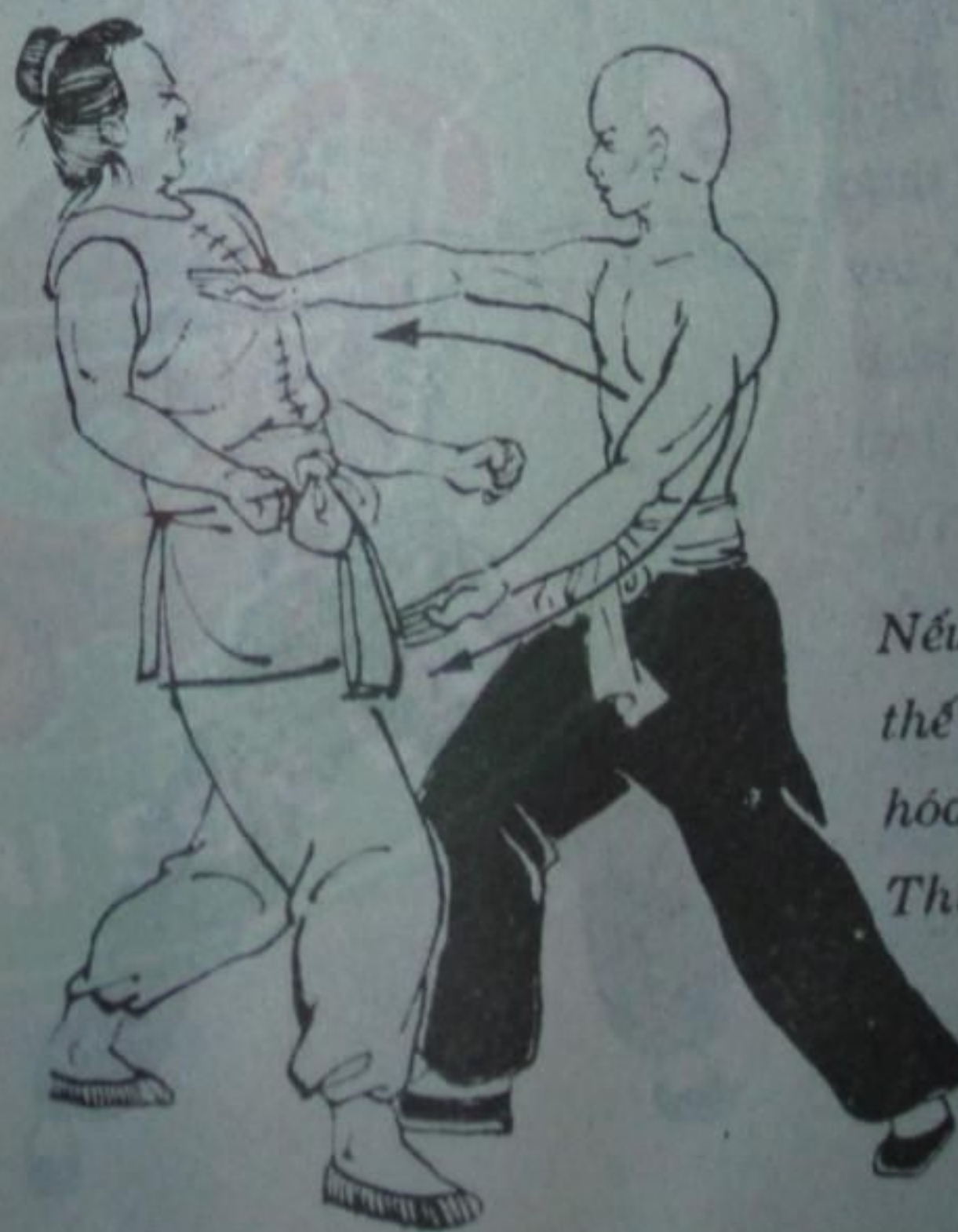
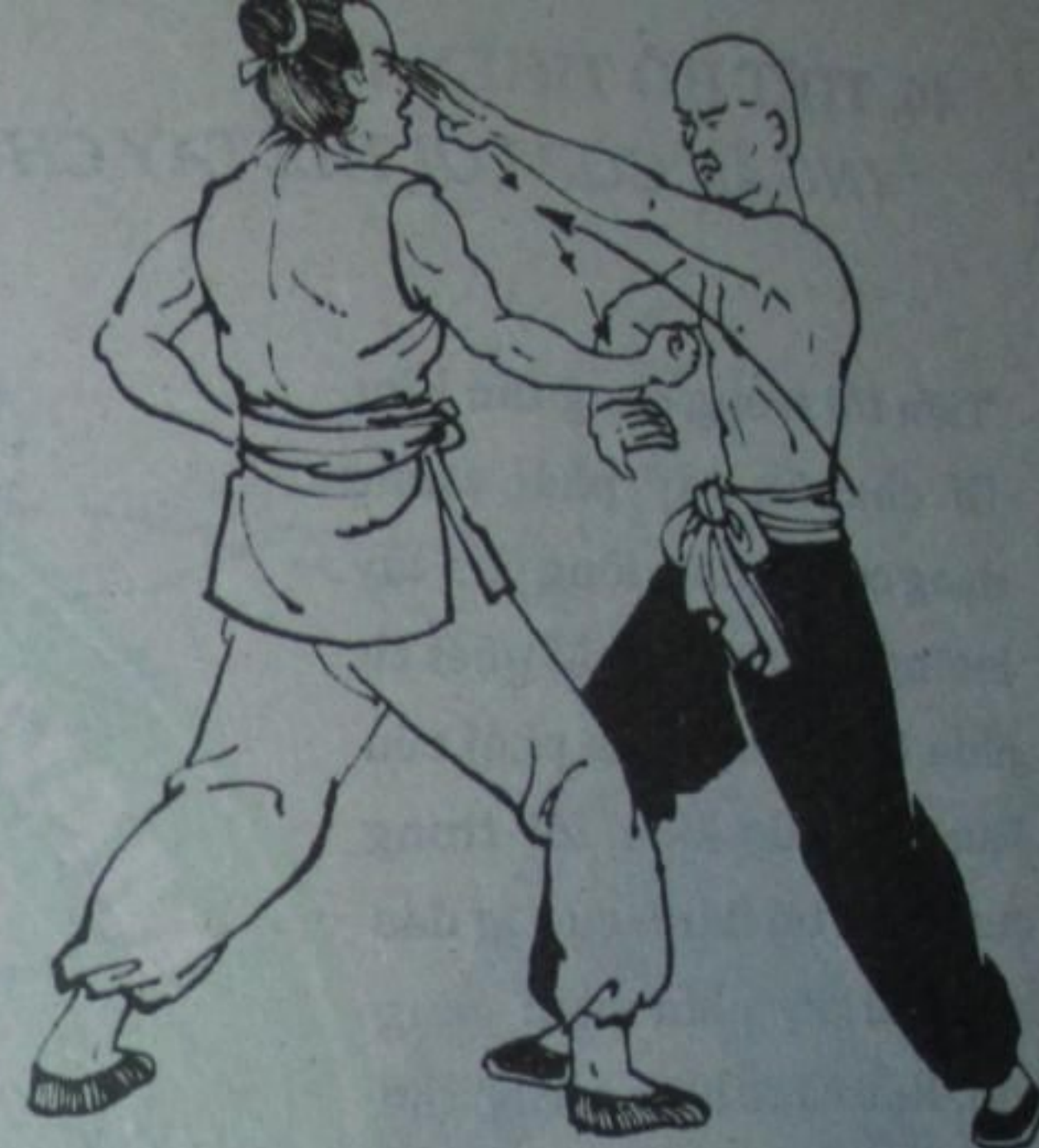
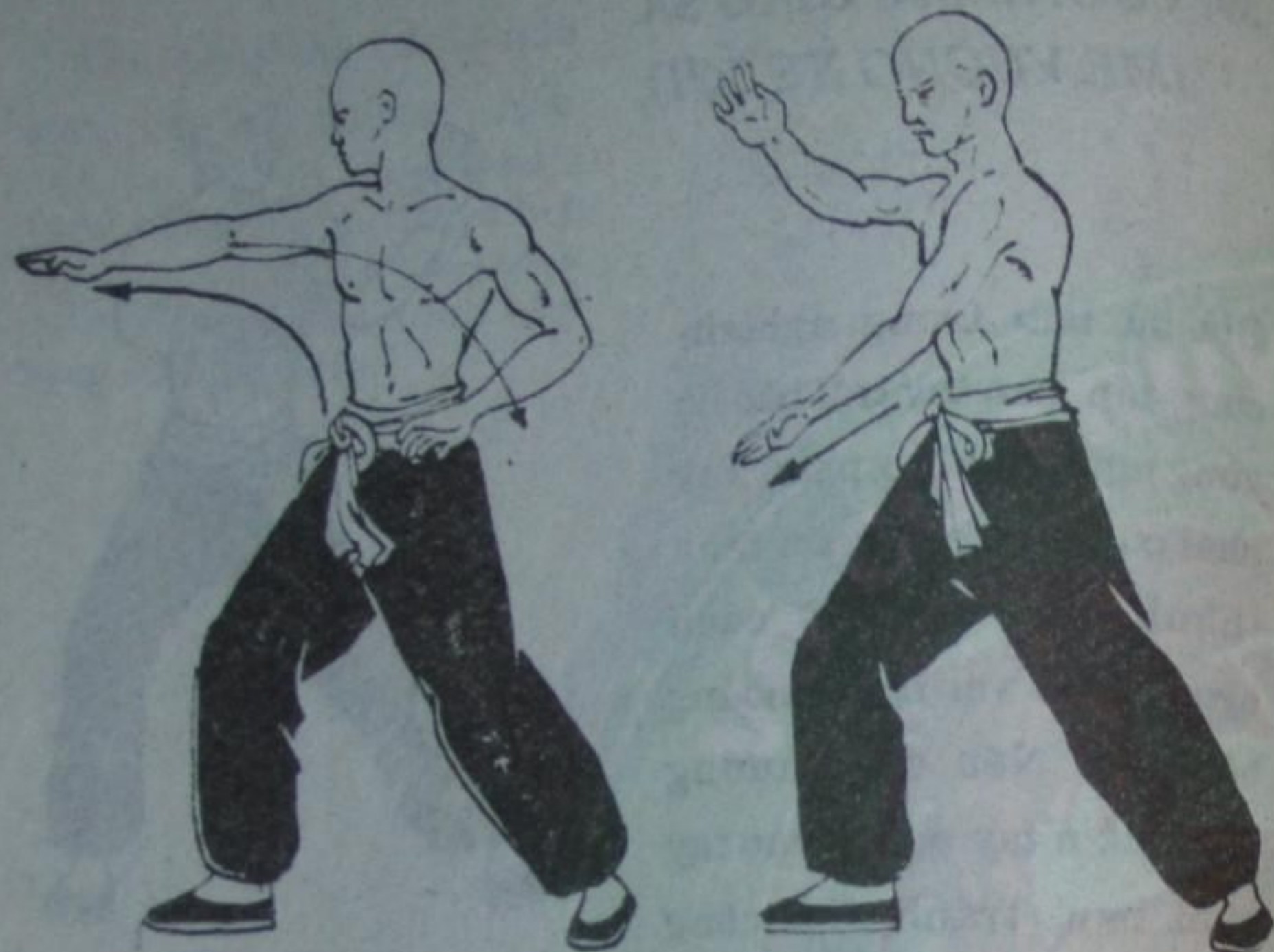
Nếu đối phương dùng thế này, chân phải của bạn phải dậm thật mạnh xuống nhằm hóa giải nó, và phản công bằng thế "Song Công Quyền Thế" (thế 55)

### 39. VƯƠNG MỤ GIẢO SA (MẸ VƯƠNG XE SỢI)

Giả sử bạn trong nghịch-cung-tấn, bàn tay trái bảo hộ vùng ngực và hông phải. Tay phải co lại và các ngón hình thành long trảo và cách ngang tầm vai phải khoảng bốn tấc. Nếu đối phương đánh nắm tay ngược vào tay phải bạn, tránh đòn công bằng cách hạ tay phải xuống dưới. Đồng thời, di chuyển tay trái lên trên để xia bốn ngón tay vào đôi mắt anh ta. Nếu hắn hóa giải đòn xia này, di chuyển tay phải ngược lên chặt vào mạn sườn anh ta, trong khi đó tay trái kéo về và xia hoặc gạt trảo vào hạ bộ anh ta. Các động tác này có thể lặp lại liên tục như thế "Xe sợi"





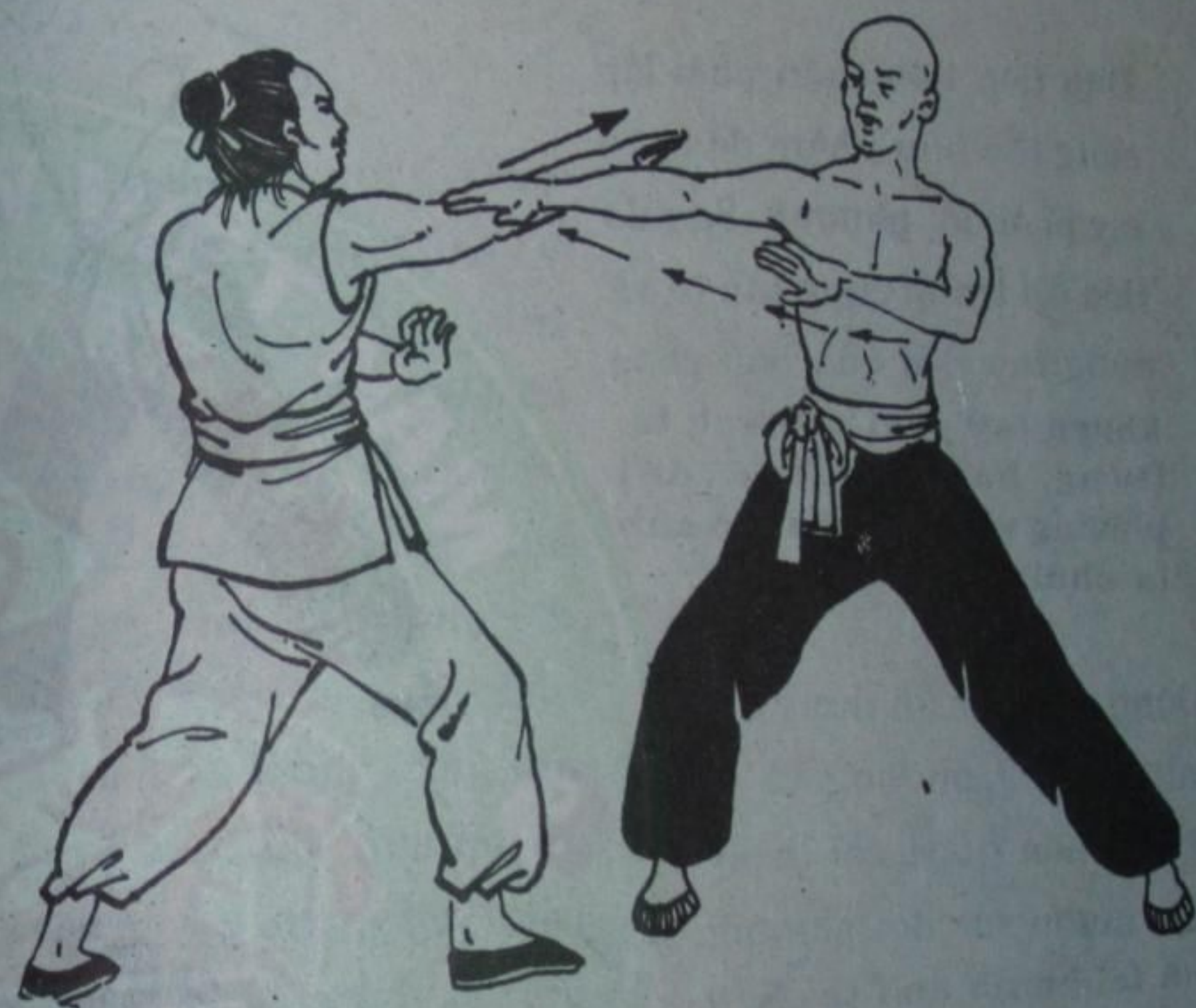
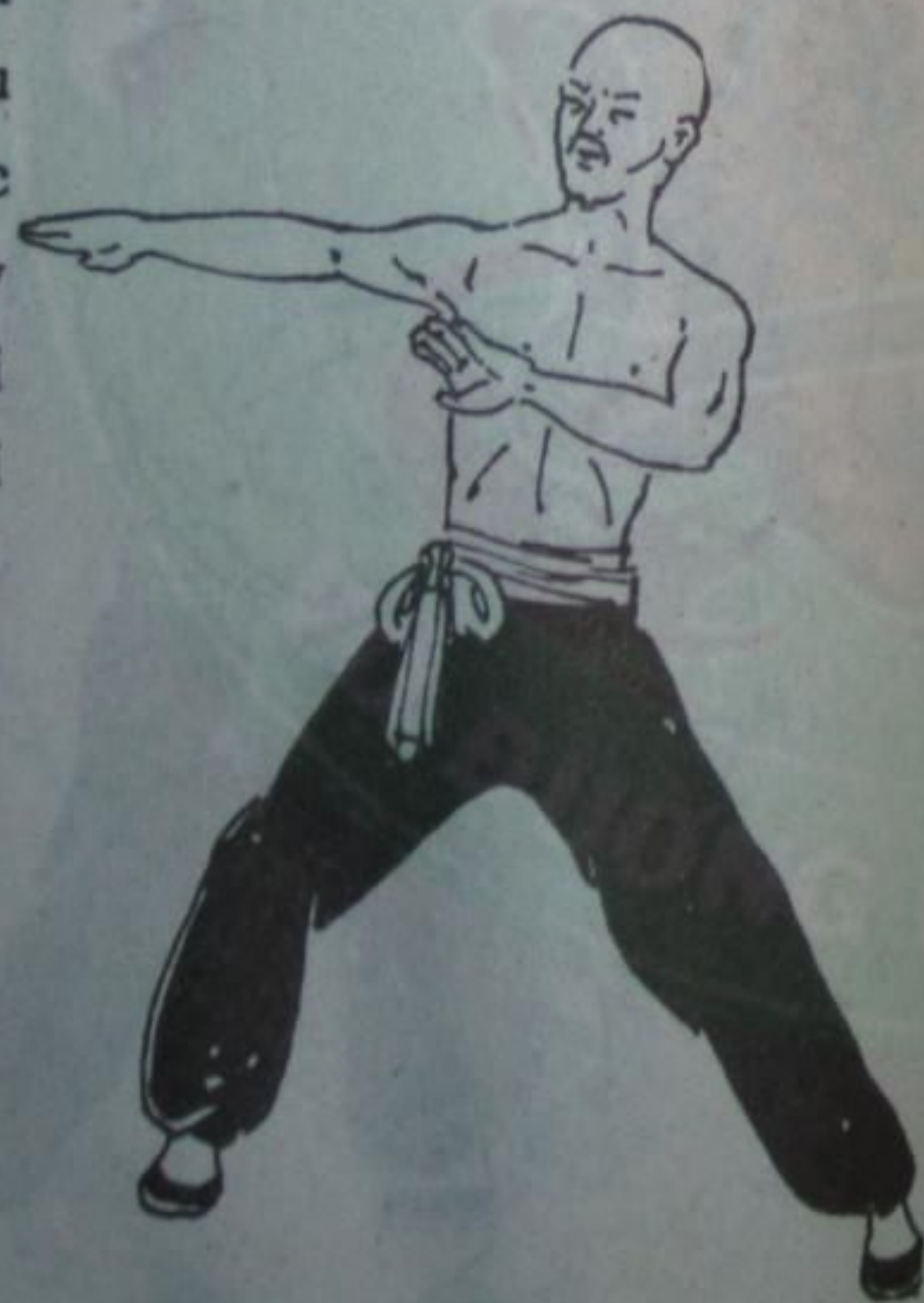


Nếu đối phương dùng chính  
thế này, bạn lùi một bước và  
hóa giải bằng thế "Tiết Hồ  
Thiên Tự" (thế 40)



#### 40. TIỆT HỔ THIÊN TỰ (NGĂN CỌP VỚI THỂ TAY CHỦ THIÊN)

Tiến tới trong cung tấn hữu. Di chuyển tay phải trong dạng cương đao, lòng bàn tay hướng xuống đất, để quét từ phía trái sang phía phải của bạn. Sau đó tiến tới trong cung tấn tả, đánh cương đao tay trái từ phía phải sang trái. Bạn thực hiện các bộ thế tấn hơi chệch với phương đối diện của đối phương. Điều cần ghi nhớ khi tay phải thực hiện tư thế "Thiên Tự", tay trái phải ở vị trí che mạn phải của thân mình. Nếu tay trái thực hiện tư thế "Thiên Tự", tay phải che mạn trái của thân người bạn.



Nếu đối phương dùng chính thế "Tiết Hồ Thiên Tự", bạn hóa giải bằng thế "Song Long Quá Bộ" (thế 98)



#### 41. ĐÁI MÃ QUY TA (DẪN NGỰA VỀ CHUÔNG)

Đầu tiên tiến chân phải lập cung tấn hữu nhằm để chộp tay phải đối phương. Sau đó tiến tới trong cung tấn tả và dùng tay trái của bạn chộp khuỷu tay phải của anh ta. Dùng hai tay kéo đối phương về sau - phải để anh ta chúi đầu.

\* Động tác này lợi dụng lực đánh của đối phương và vì thế cho nên được coi là kỹ thuật mượn sức đối phương đánh lại chính anh ta. Nếu anh ta tấn công bạn bằng tay phải, bạn dùng thế này để hóa giải và đồng thời phản công.

Nếu đối phương dùng chính ngay thế này tấn công bạn, bạn bước tới trong cung tấn tả và hóa giải với thế "Kim Kê Tỏa Hầu" (thế 99)



#### 42. CỬ THỦ TRIỀU THIÊN (DƯA TAY LÊN CHẦU TRỜI)

Đầu tiên bạn trong tư thế thủ "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1). Tưởng tượng rằng đối phương dùng chân phải đá các đầu ngón chân vào khuỷu tay trái của bạn, bạn đưa cẳng tay trái của mình lên ngay tức khắc. Sau đó chân phải tiến tới trong cung tấn hữu và đâm thọc hữu quyền (lòng bàn tay hướng lên trên) vào vùng bụng hoặc ngực đối phương.



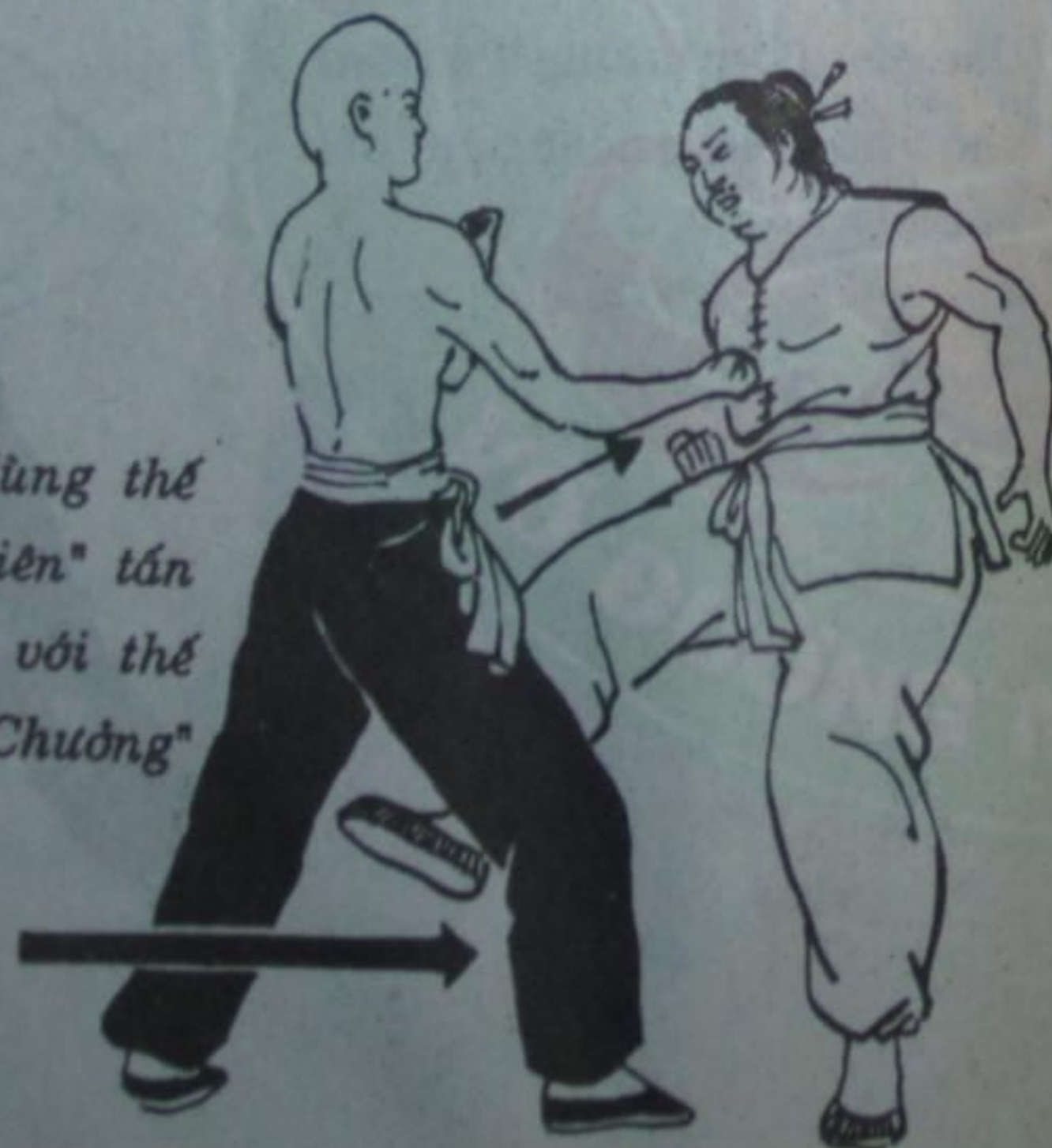
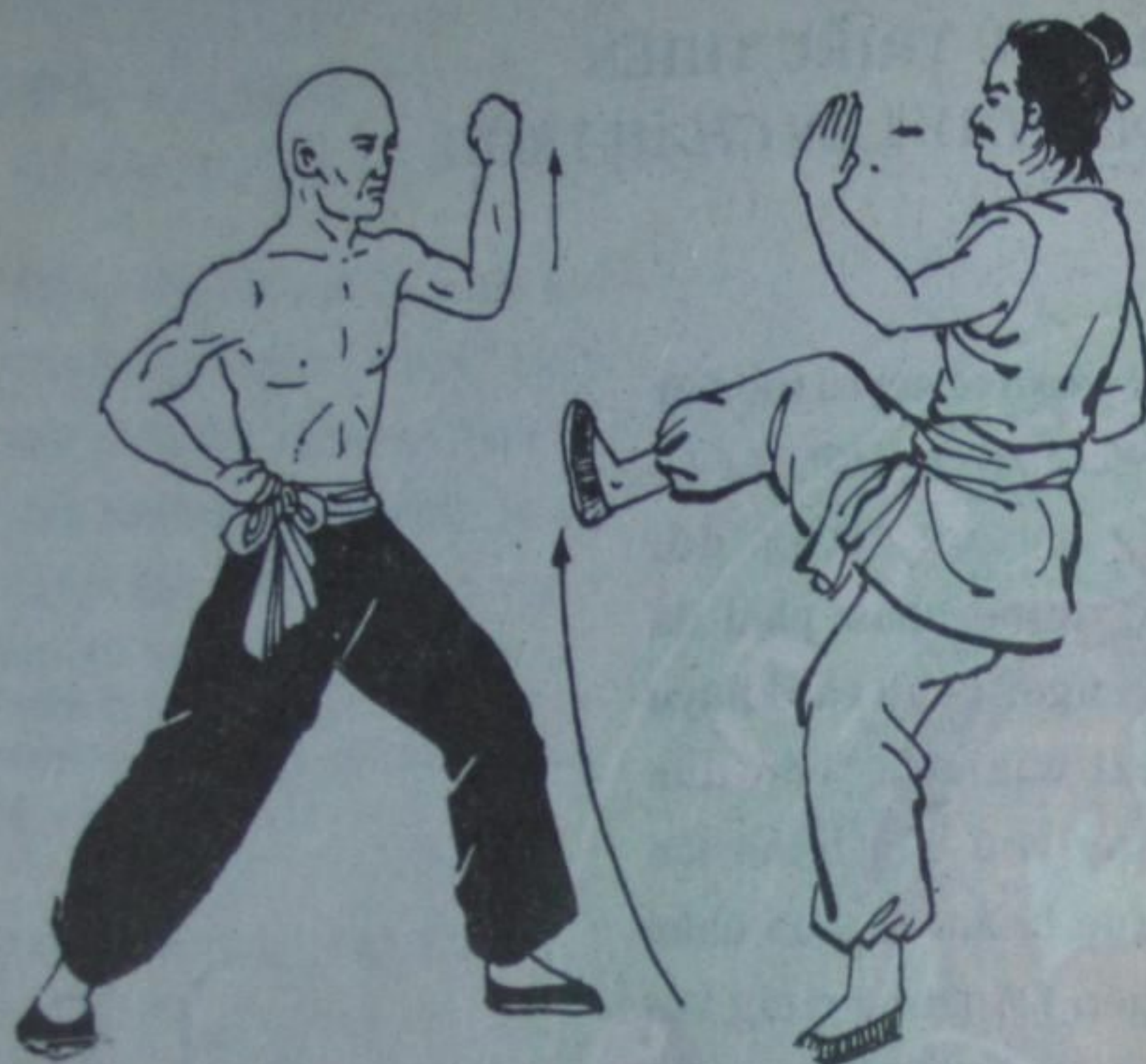


### 43. SONG TINH TRUY THỎ (ĐÔI SAO RƠI XUỐNG ĐẤT)

Chân phải bước tới một bước trong cung tấn hữu. Hai bàn tay nắm chặt thành quyền và đánh thẳng thật mạnh từ trên xuống dọc hai bên hông của bạn cùng một lúc.

\* Nếu đối phương bất ngờ mọp xuống ở phía sau lưng bạn và hấn ôm ghì hai chân bạn và đồng thời dùng vai hất mông bạn, bạn nên áp dụng đòn thế này

Nếu đối phương dùng chính thế này, bạn nên áp dụng thế "Mãnh Hổ Thối Sơn" (thế 5) để đẩy bật hấn từ phía sau.



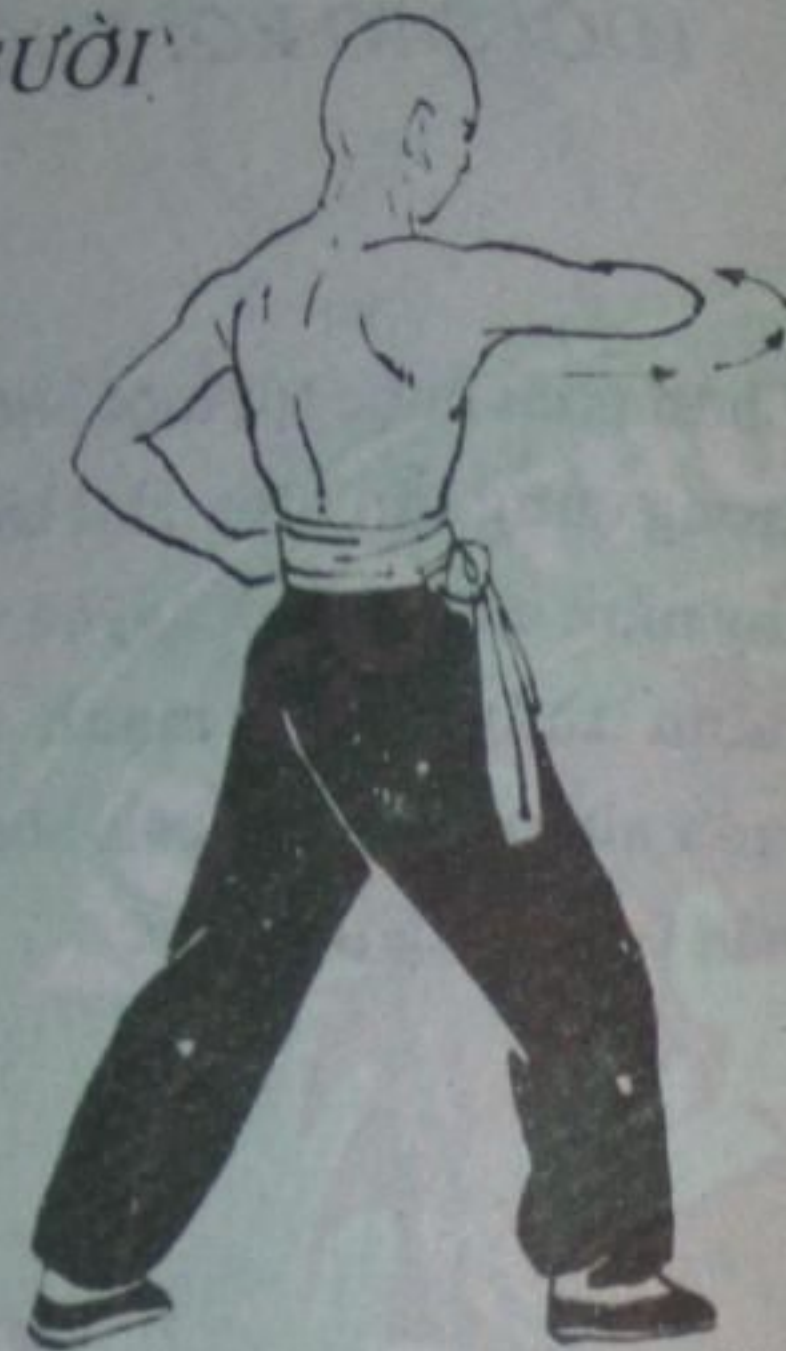
Nếu đối phương dùng thế "Cử Thủ Triều Thiên" tấn công, bạn đối phó với thế "Khiêu Hoạch Mi Chương" (thế 100)





#### 44. CỐN THÂN TRANH PHÁP (PHÉP ĐÁNH XOAY NGƯỜI)

Tiến tới trong cung tấn hữu, co khuỷu tay phải, theo đà tiến bạn đánh khuỷu tay từ phải sang trái. Sau đó đánh ngược khuỷu tay từ trước ra sau (xem phần dụng thế).

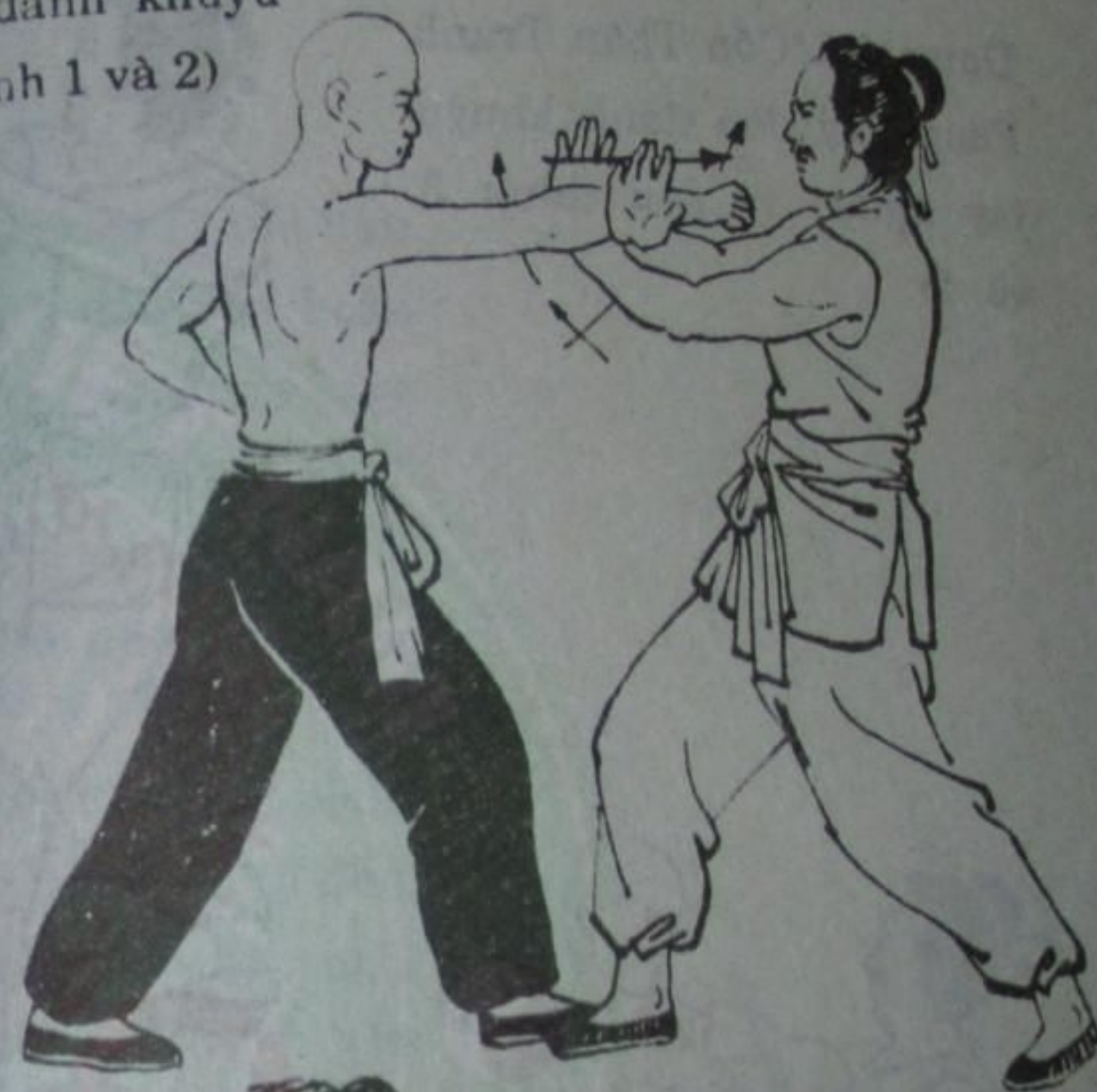


\* Nếu đối phương hóa giải đòn đâm tới bằng hữu quyền của bạn bằng thế "Kim Giao Tiên Pháp" (thế 77), bạn đánh khuỷu tay tới trước để giải thế và phản công anh ta. Nếu hấn áp dụng thế "Tiểu Bác Quyền Thế" (thế 76), bạn hóa giải và phản công bằng cách đánh khuỷu tay ngược về sau.



Nếu đối phương dùng chính thế "Cổn Thân Tranh Pháp", hóa giải thế này bằng "Mãnh Hổ Thối Sơn" (thế 5)

g thế "Cổn Thân Tranh Pháp" với đòn đánh khuỷu tới trước (hình 1 và 2)





Dùng thế "Cổn Thân Tranh Pháp" với đòn đánh khuỷu tay ngược về sau (hình 3 và 4)



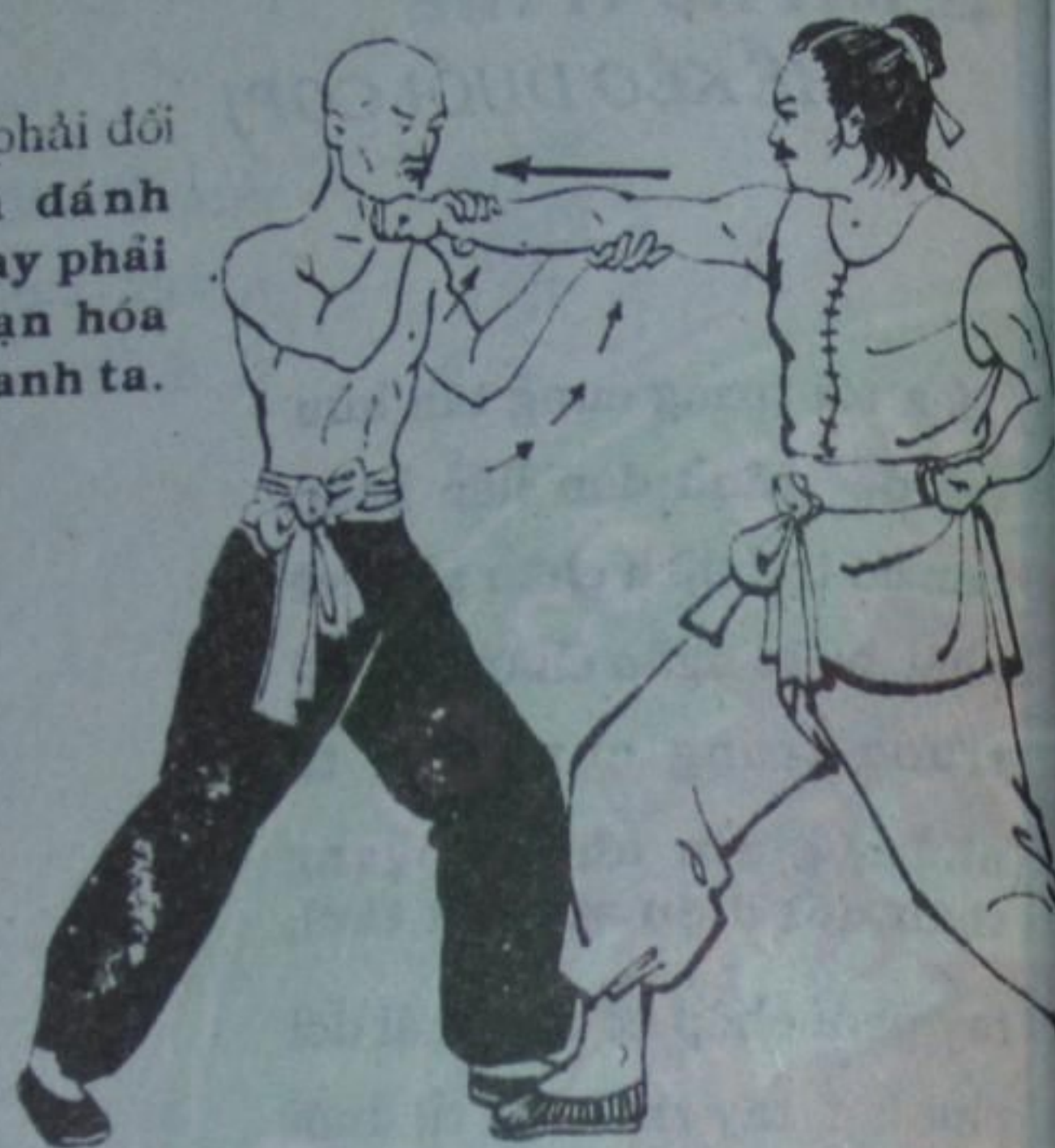
#### 45. BẠT HỒ VÍ THẾ (THẾ KÉO DUÔI CỌP)

Tiến tới trong cung tấn hữu (và để tránh đòn liên hoàn bạn có thể dịch chân phải về phải, bước ngắn chân trái tới trước trong cung tấn tả (nhằm giảm chiều ngang thân đối diện với đối thủ), tay phải chộp cổ tay phải đối phương, tay trái đưa từ dưới lên để chộp khuỷu tay phải của anh ta, sau đó bẻ vặn tay anh ta lên





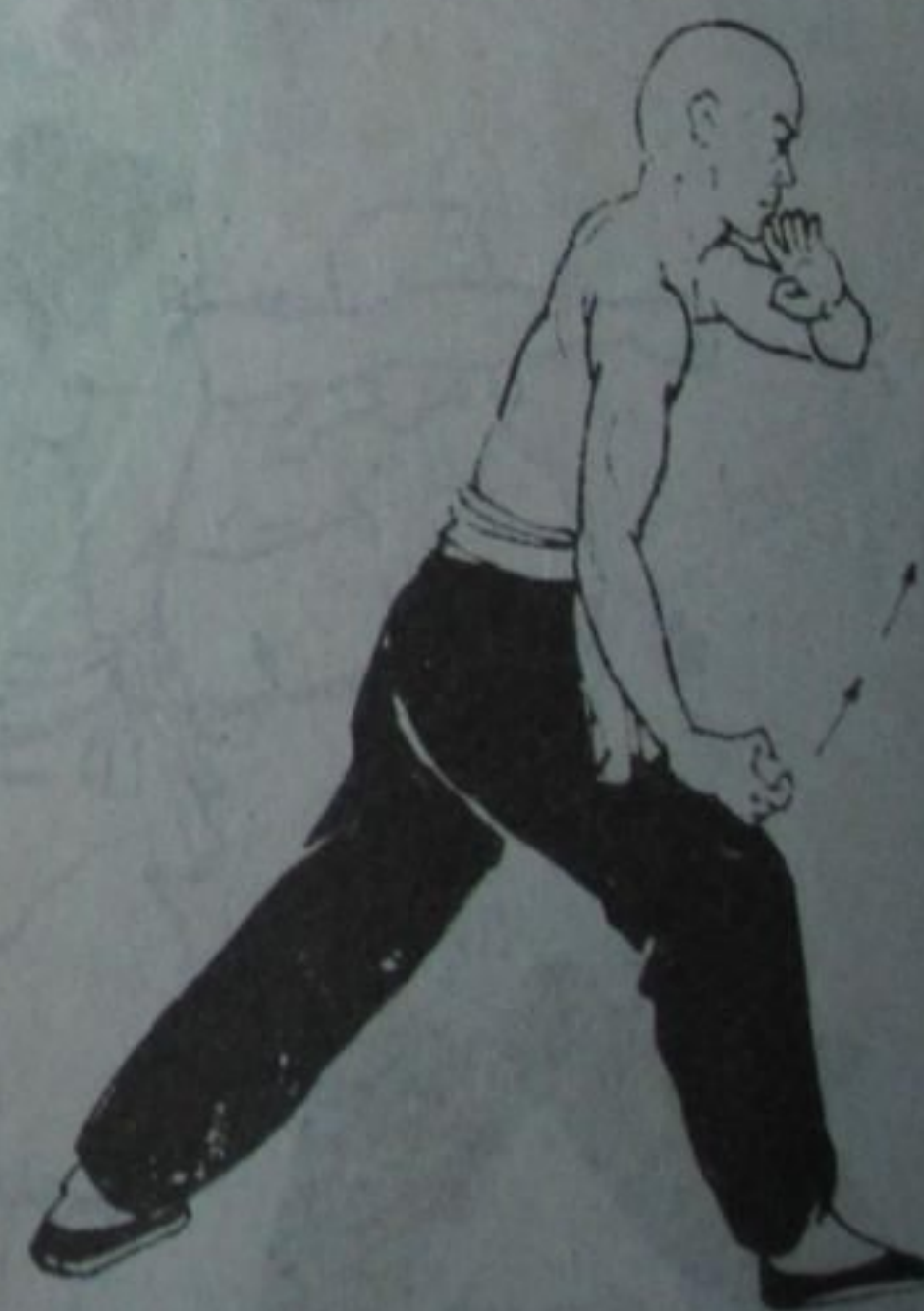
\* Đây là thế bắt tay phải đối phương (khi anh ta đánh bằng tay này) bằng tay phải của bạn và sau đó bạn hóa giải đòn phân công anh ta.



Nếu đối phương dùng ch thế này, đầu tiên hóa đòn bẻ tay của anh ta bằng cách dùng tay trái của bạn lòn ra ngoài tay phải để thoát khỏi đòn phá n. Khi tay phải được tự rút về hông và tay trái duỗi ra, chuyển động nhằm trở về thế thủ "Thế Long Tàng Hồ" (thế 1)

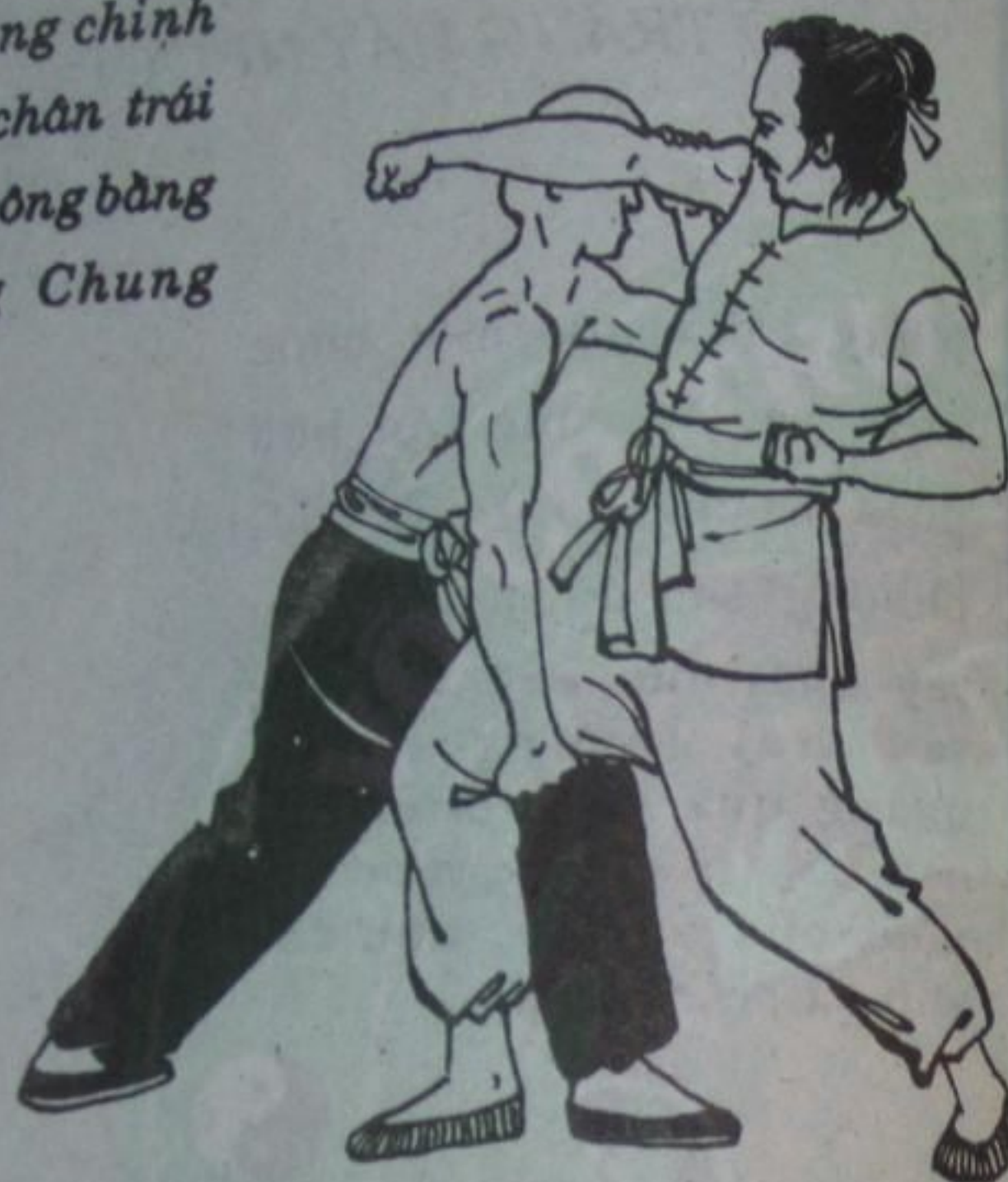
## 46. THỦY ĐỀ LAO NGUYỆT (MÒ TRẮNG DÂY NƯỚC)

Nhảy tới trước một bước ngắn và lập cung tấn hữu phía ngoài phải của đối phương, sau đó chộp khuỷu tay phải của anh ta bằng tay trái (hướng chéo ngang qua phía phải của bạn) tay phải bạn móc đuôi phải của anh ta, như thế anh ta sẽ ngã sấp.





Nếu đối phương dùng chính thế này, bạn bước chân trái tới một bước, phản công bằng thế "Song Tràng Chung Minh" (thế 71)

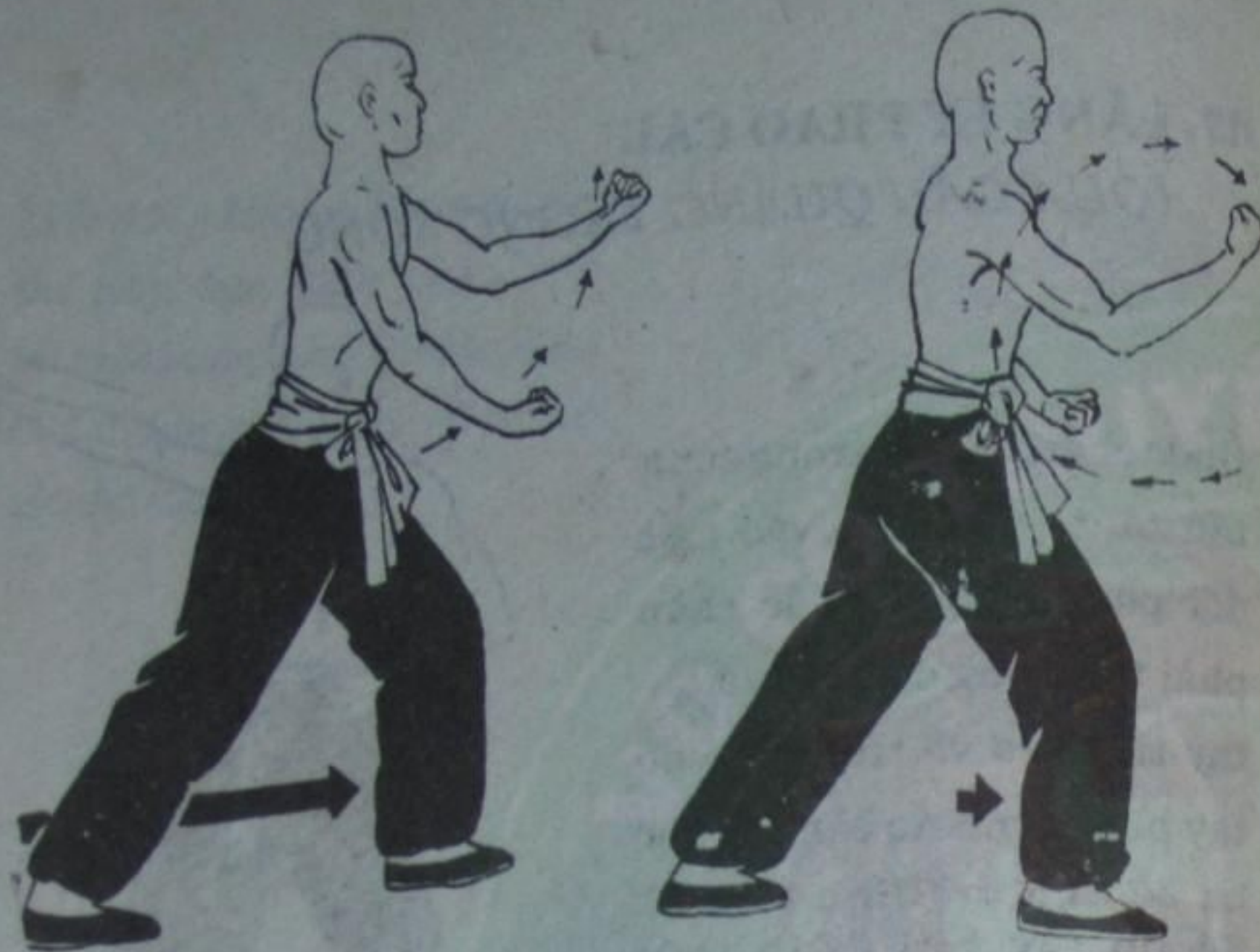


## 47. LĂNG LÝ PHAO CAU (QUA CẦU QUẢNG TRONG SÓNG)

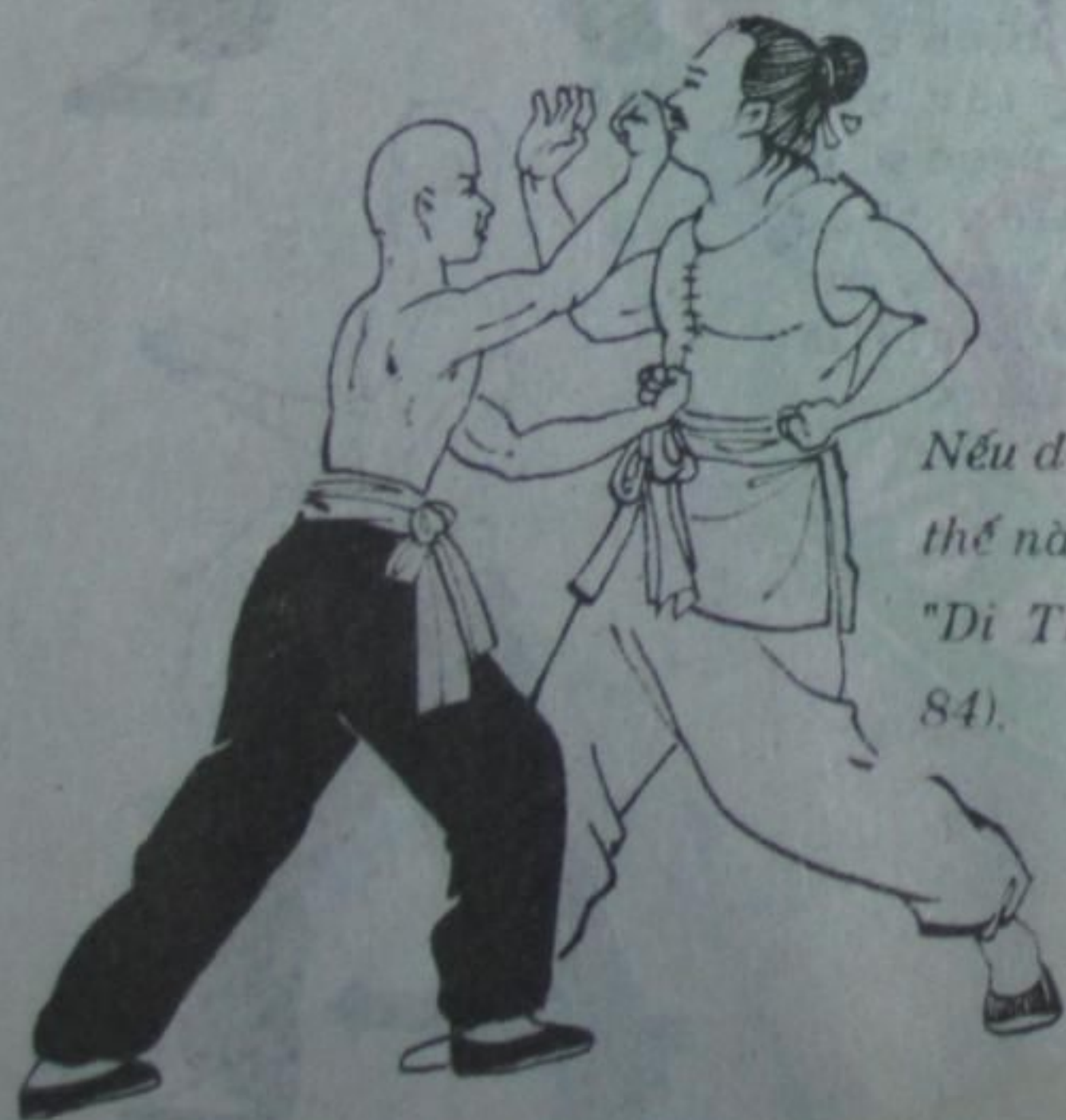
Bước chân trái tới trong cung tấn tả, tay trái xia vào mắt đối phương. Rồi bước chân phải tới trong cung tấn hữu, tay trái kéo về trong khi đó tay phải đánh ức bàn tay vào hạ bộ anh ta (Hình a và b). Kế đó tay trái đánh thốc tả quyền vào ngực anh ta, trong khi đó đánh nắm tay ngược của hữu quyền vào mặt đối phương (Hình c và d). Chuỗi động tác này giống như những ngọn sóng sau đánh vỗ tiếp theo những ngọn sóng trước, cho nên thế này được gọi là "Lăng Lý Phao Cầu".







Dùng thế "Lăng Lý Phao cầu"



Nếu đối phương dùng chính thế này, hãy tránh bằng thế "Di Thân Tiểu Khiêu" (thế 84).

## 48. ĐỘC HÀNH THIÊN LÝ (MỘT CHÂN ĐI NGÀN DẶM)

Giả sử đối phương bất ngờ ôm bạn từ phía sau. Bạn nên dùng gót chân đá vào ống quyển của anh ta, trong khi đó hai tay bạn co lại và nâng lên để thoát thế ôm này.



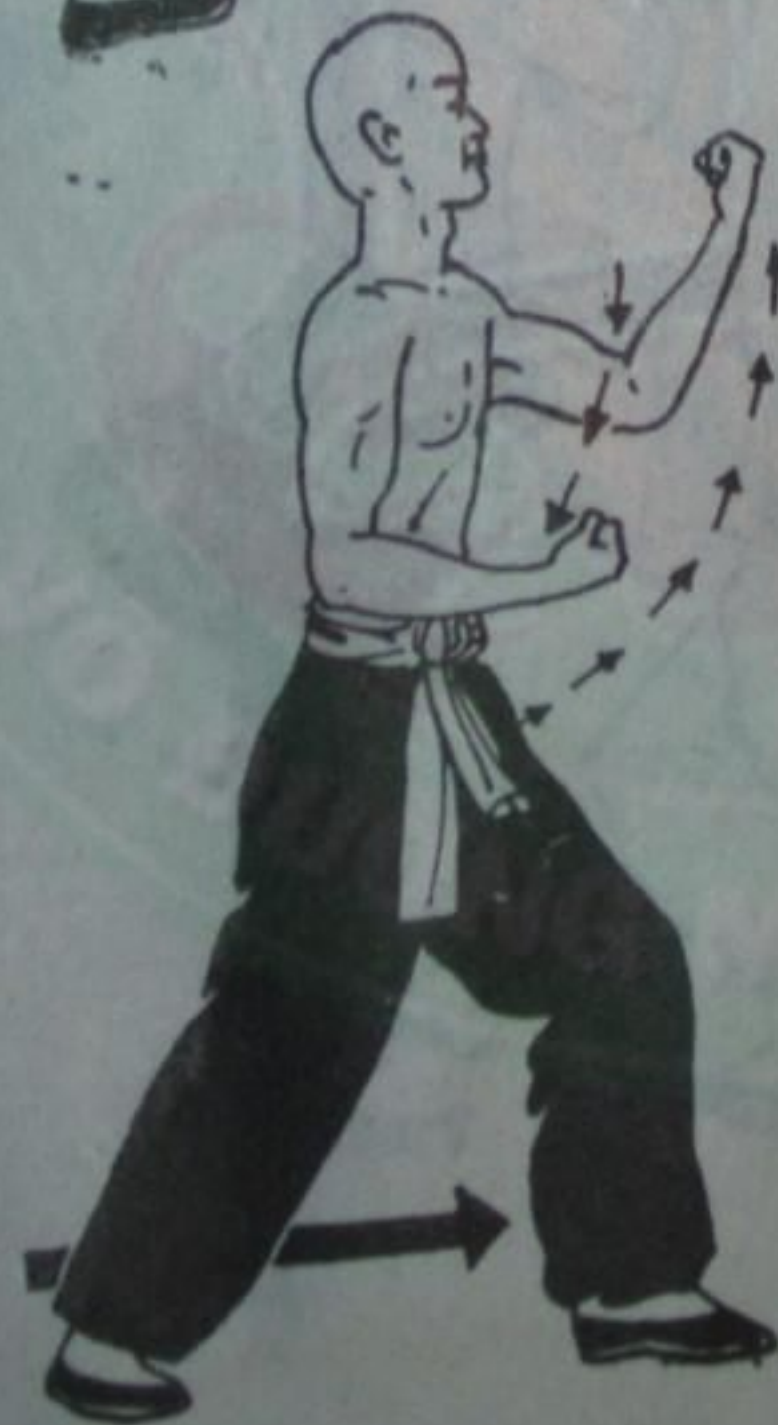
Nếu đối phương dùng chính thế này, bạn đẩy anh ta ra với thế "Mãnh Hổ Thối Sơn". (thế 5)





## 49. LIÊN HOÀN THÔNG THIÊN (LIÊN NHAU KHÔNG NGỪNG HƯỚNG LÊN TRÒ)

Bạn trong thế thủ "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1), chân phải tiến tới trong cung tấn hữu và đồng thời hữu quyền ở hông phải đánh thốc vào cằm đối phương. Sau đó tiến chân trái, lập cung tấn tả, tay trái đã được kéo lại khi đánh hữu quyền giờ đây nắm lại thành quyền để đánh thốc lên cùng lúc với động tác tiến chân trái. Đánh thốc hữu quyền và tả quyền lần lượt xen kẽ nhau tạo thành một chuỗi đánh liên hoàn.



Nếu đối phương dùng ngay chính thế "Liên Hoàn Thông Thiên", hóa giải đòn tấn công này với thế "Động Tranh Công Thủ" (thế 80)



## 50. ĐÓN TỌA LIÊN HOA (QUỖI MỘT CHÂN TRÊN HOA SEN)

Bất ngờ nhảy lùi ra sau một bước và quỳ xuống với gối chân phải. Tay trái bảo hộ mạn phải trong khi đỡ tay phải co, giơ ngang vai để bảo hộ phần trên của cơ thể. Cả hai bàn tay đều xòe, ngón cái co sát vào thân bàn tay, các ngón kia khít nhau.

\* Đây là một tư thế thủ. Nếu đối phương tấn công bạn mãnh liệt quá bất ngờ, không biết hướng đánh của đối phương, bạn nên nhảy lùi một bước và quỳ gối một chân để quan sát hành động của anh ta. Bạn có thể tấn công anh ta bằng thế "Đảo Sáp Dương Liễu" (thế 51)



XIN XEM TIẾP QUYỂN 2 HƯỜNG  
DẪN TỪ THẾ THỨ 51 ĐẾN THẾ 108



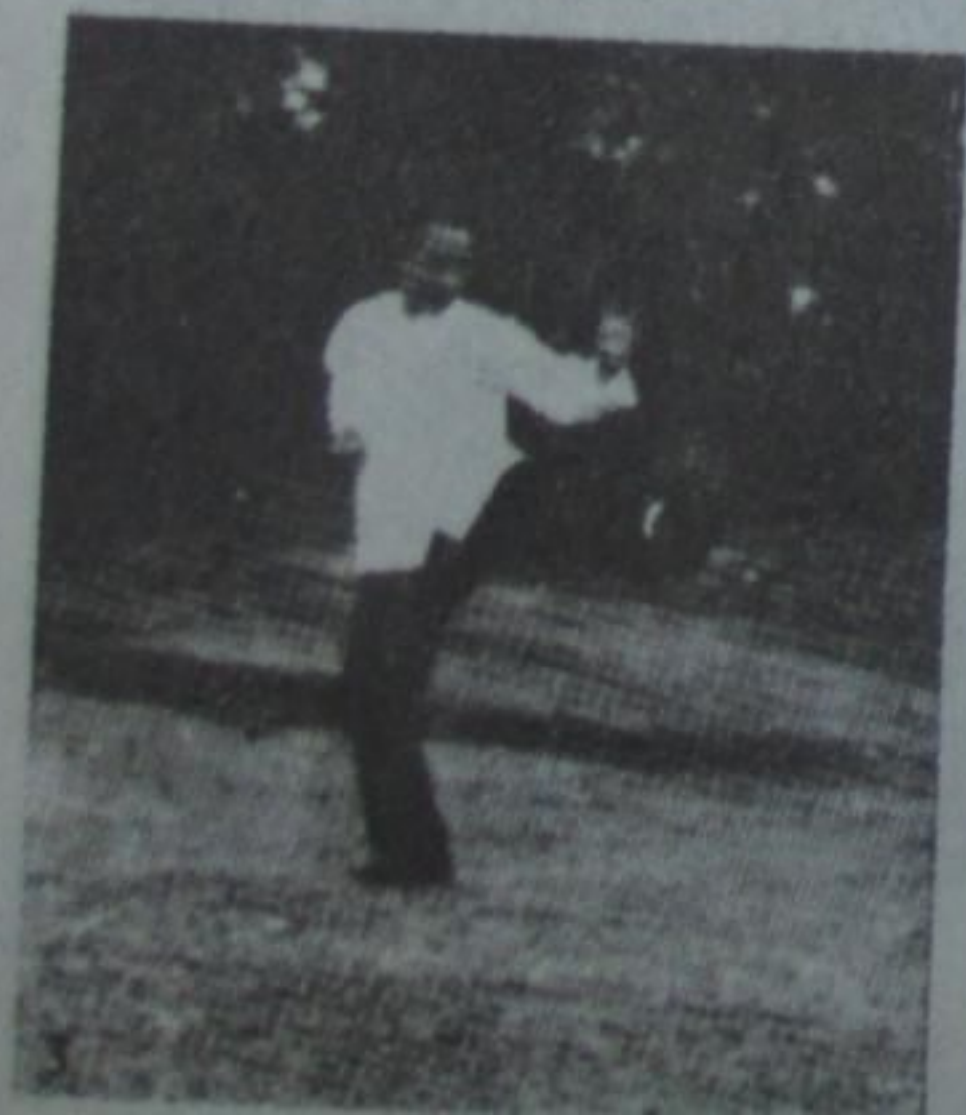
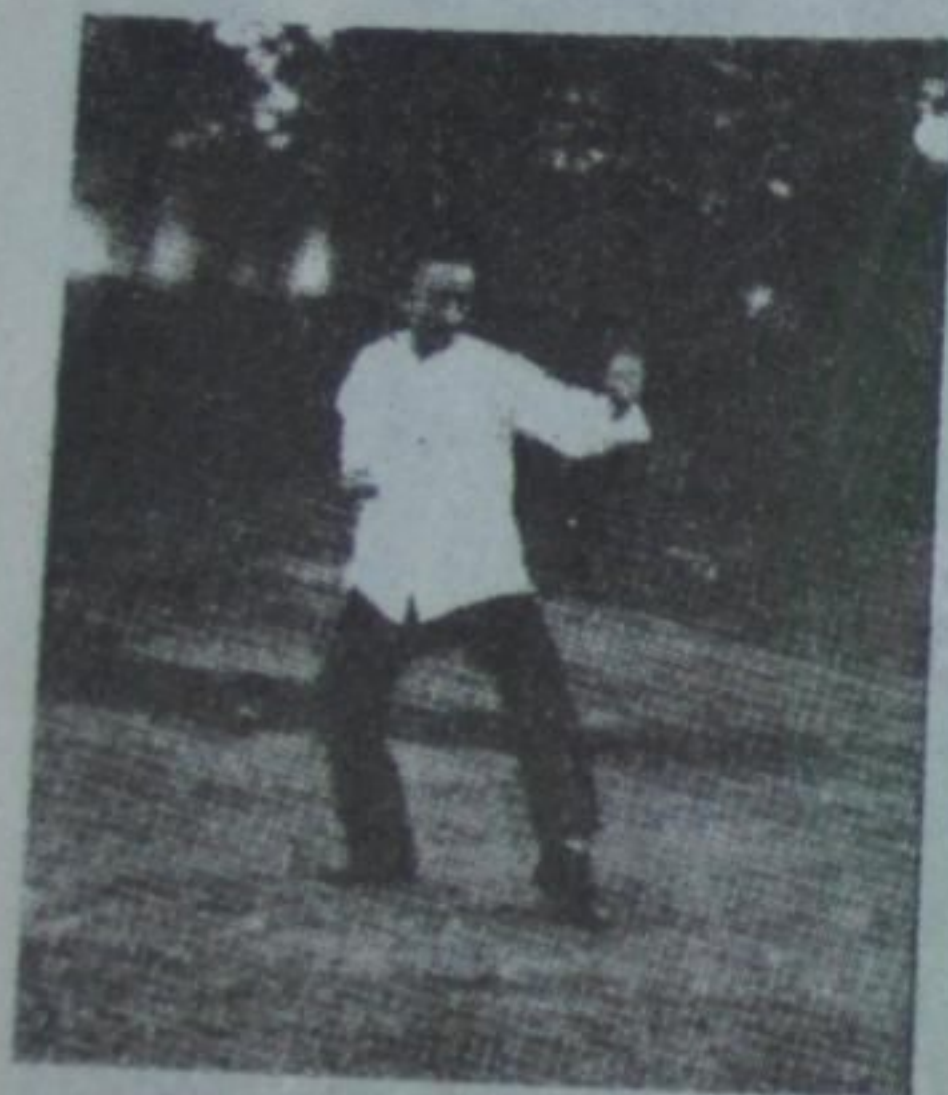


### MỜI CÁC BẠN TÌM ĐỌC

- Cẩm nang tự vệ của bạn gái - Nhiều tác giả.  
- 64 cước pháp Thiếu Lâm (2 tập).  
- Trần Mẫn Tuấn.
- Long hổ quyền - Lâm Bằng Hữu.
- Tự luyện quyền thuật căn bản (Kung-fu)  
- Trần Mẫn Tuấn.
- Võ Bình Định chân truyền  
- Nguyễn Văn Ngọc.
- 120 thế võ tự vệ của phái nữ  
- Quách Văn Phước









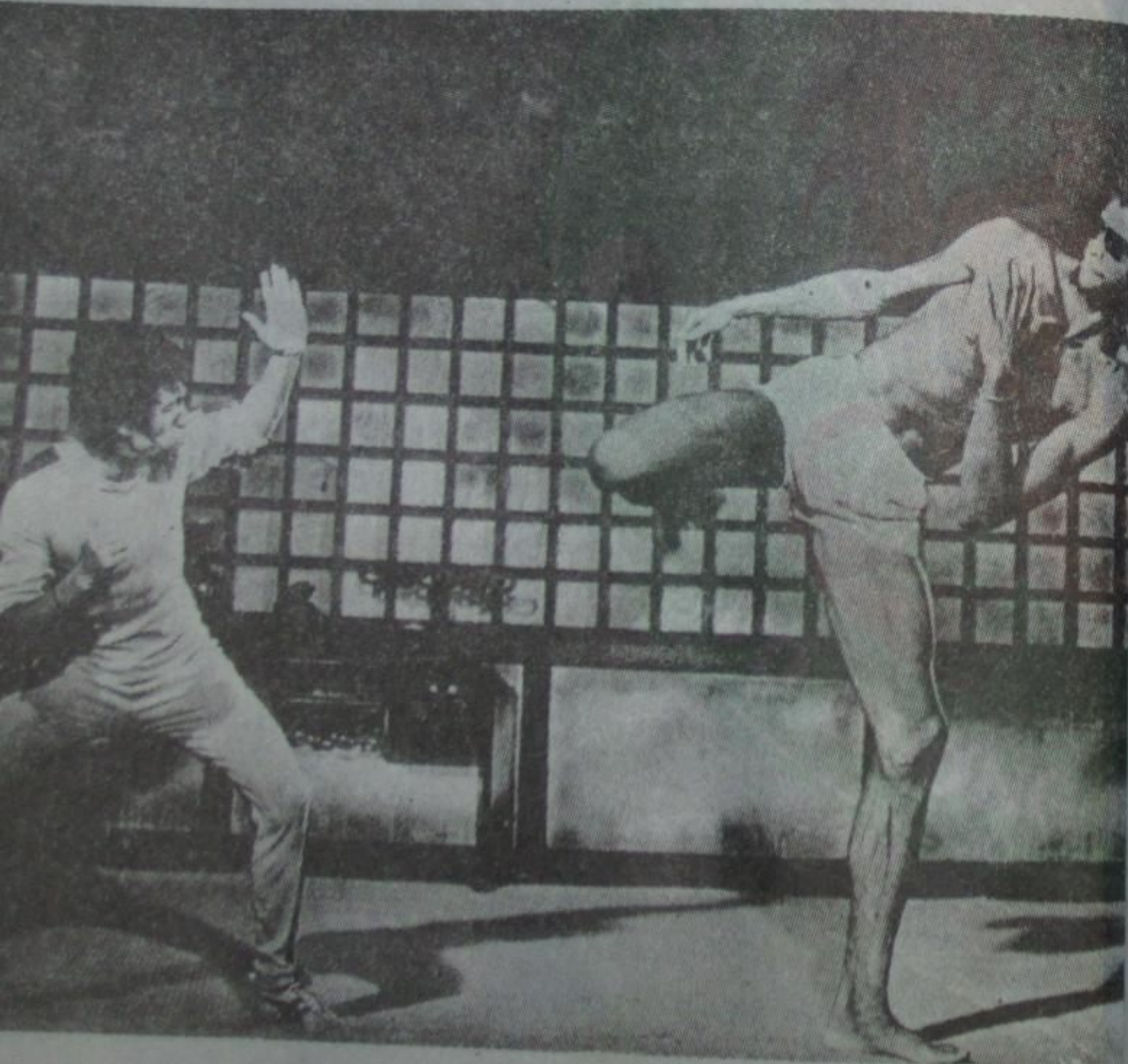




## MỜI CÁC BẠN TÌM ĐỌC

Phương pháp chiến đấu của Lý Tiểu Long:

- Tập 1 : Kỹ thuật tự vệ.
- Tập 2 : Tập luyện cơ bản thủ cước pháp.
- Tập 3 : Điều luyện thủ cước pháp.





# MỤC LỤC

## TRANG

- LỜI GIỚI THIỆU	7
- ĐÔI NÉT VỀ ĐẠT MA TỔ SƯ VÀ THIẾU LÂM TỰ	9
- CUỘC ĐỐI THOẠI ĐƯỢC LƯU TRUYỀN TRONG MÔN ĐỒ THIẾU LÂM TỰ	10
1. HIỆN LONG TÀNG HỒ	13
2. PHIÊN LỜI CỐN THIÊN	14
3. HỒ BẰNG BẢO LANG	16
4. SONG LONG XUẤT HẢI	17
5. MÃNH HỒ THỜI SƠN	18
6. SONG LONG BẢO NGUYỆT	19
7. NGẠ HỒ BẰNG LAN	20
8. KIM LONG HÝ THÙY	21
9. MÃNH HỒ PHỤC ĐỊA	22
10. SONG LONG BẢO CHÂU	24
11. NGẠ HỒ THOẠI SÀO	25
12. SONG LONG PHỤC GIAO	26
13. NGẠ HỒ THA DƯƠNG	28
14. Ô LONG NHẬP TỈNH	30
15. BÁCH ĐIỀU QUY SÀO	32
16. SƠN TRUNG CẦM HỒ	34
17. NGUYỆT LÝ TÀNG HOA	36
18. VẠN THỦ ỨNG TRẢO	39
19. HỒI DẦU HỒ VĨ	40
20. LƯU TỈNH CÁN NGUYỆT	42
21. NHỊ LONG TRANH CHÂU	44
22. LINH SƯ KHAI KHẨU	45
23. LÃN HỒ THÂN YÊU	46

24. BẠCH VIÊN CAM THI	48
25. HẦU TỬ THÂU ĐÀO	50
26. KHÔI TỈNH DỊCH DẦU	51
27. QUỶ VƯƠNG BÁT PHIẾN	52
28. THIÊN VƯƠNG THÁC THÁP	54
29. TIỂU PHU ĐAM SÀI	56
30. DỒNG TỬ BẠI PHẬT	59
31. TIỂU QUỶ BẢO KIM CANG	60
32. BẠCH MÃ HIẾN DỀ	62
33. TIỂU QUỶ THOÁT NGOA	65
34. TƯỚNG QUÂN DÁI MÃ	66
35. NHỊ CÔ NÃ TÂM	68
36. TƯỚNG QUÂN LẶC MÃ	70
37. ĐUÔNG BINH LƯU KHÁCH	71
38. MỸ NHÂN CHIẾU KÍNH	73
39. VƯƠNG MỤ GIÁO SA	75
40. TIỆT HỒ THIÊN TỰ	78
41. DÁI MÃ QUY TÀU	80
42. CỬ THỦ TRIỀU THIÊN	81
43. SÔNG TỈNH TRỤY THỔ	83
44. CỐN THÂN TRANH PHÁP	84
45. BẠT HỒ VĨ THỂ	87
46. THÙY DỀ LAO NGUYỆT	89
47. LÃNG LÝ PHAO CẦU	91
48. ĐỘC HÀNH THIÊN LÝ	93
49. LIÊN HOÀN THÔNG THIÊN	94
50. ĐÓN TỌA LIÊN HOA	96