

LÃO VÕ SƯ
NGUYỄN VĂN NGỌC

BÌNH ĐỊNH CHÂN TRUYỀN

QUYỀN
ĐỒNG TỬ HẠ SAN
CÔN
TỀ MI



NHÀ XUẤT BẢN MŨI CÀ MAU

BÌNH ĐỊNH CHÂN TRUYỀN

■ BÌNH ĐỊNH CHÂN TRUYỀN ■

Chịu trách nhiệm xuất bản : Quang Thắng

Biên tập nội dung : Phạm Lợi

Sửa bản in : Minh Như

Bìa : Quang Minh

In 1.000 cuốn, tại Xí nghiệp in số 5,
số 120 Triệu Quang Phục, Q.5, TP. Hồ Chí Minh.

Số đăng ký kế hoạch xuất bản : 1553/XB-QLXB-20.

Cục xuất bản ký ngày 27 tháng 12 năm 2002.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 03 năm 2003.

LÃO VÔ SƯ
NGUYỄN VĂN NGỌC

BÌNH ĐỊNH
CHÂN
TRUYỀN
(Sổ tay võ thuật)

NHÀ XUẤT BẢN MŨI CÀ MAU

Nền võ thuật Việt Nam được hội tụ và chất lọc từ tinh hoa của nhiều môn võ trên thế giới. Riêng bộ môn Võ Cổ Truyền dân tộc Việt Nam, trong đó võ Bình Định được xuất phát từ cái nôi – địa danh Bình Định : vùng đất nổi tiếng bao đời, đã sản sinh nhiều bậc anh tài có công truyền bá di sản quý báu võ học Tây Sơn mà dân tộc Việt Nam đã tự hào trong quá trình chống giặc ngoại xâm giữ gìn đất nước.

Võ Bình Định: môn võ thuật quý báu của ông cha ta bao đời truyền lại, môn võ cổ truyền dân tộc tồn tại và phát triển được nhờ những bậc tiền nhân ý thức bảo vệ và giữ gìn.

Ngày nay việc rèn luyện sức khoẻ để phát triển giống nòi, đồng thời để hòa nhập vào phong trào thể dục thể thao khu vực và trên thế giới, thiết nghĩ việc quan tâm đến nền võ thuật của nước nhà là vô cùng bức thiết.

Với tâm huyết là người có cơ sở căn bản trong nền võ thuật Bình Định, với tư cách trưởng môn Võ đường Kim Sơn, thành viên trong ban cố vấn Hội Võ Thuật Cổ Truyền Thành phố Hồ Chí Minh, là người xuất thân từ miền đất võ Bình Định, chúng tôi cố gắng biên soạn quyển sách này. Sách gồm 3 phần: Phần thứ nhất là những phần thể dùng để tự vệ trong các trường hợp khác nhau trước địch thủ có vũ khí hoặc không. Phần thứ hai bài Đồng Tử Hạ Sơn. Phần

thứ ba là bài Tề Mi Côn và các bài thuốc Bình Định Chân Truyền.

Dù rằng chúng tôi hết sức cố gắng trình bày nhưng không làm sao tránh khỏi những điều thiếu sót, mong sẽ nhận được những ý kiến đóng góp, phê bình của quý độc giả và các võ sư đồng nghiệp gần xa để những lần xuất bản sau được tốt hơn.

Xin chân thành cảm ơn các cá nhân, cơ quan đã hỗ trợ chúng tôi trong việc cho ra mắt độc giả tập sách **"Bình Định Chân Truyền"** này.

Võ Sư NGUYỄN VĂN NGỌC.



VÕ SƯ NGUYỄN VĂN NGỌC

Chương môn Võ đường Kim Sơn – thành viên ban cố vấn Võ thuật Sở TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, người xã Phước Hòa, Quận Trung Phước, Tỉnh Bình Định. Ông học võ gia truyền của thân sinh từ năm lên 8 tuổi ở Bình Định và sau học thầy Năm Tường và nhiều võ sư khác. Ông hấp thụ khá nhiều tinh hoa của võ thuật Bình Định Tây Sơn.

PHẦN 1

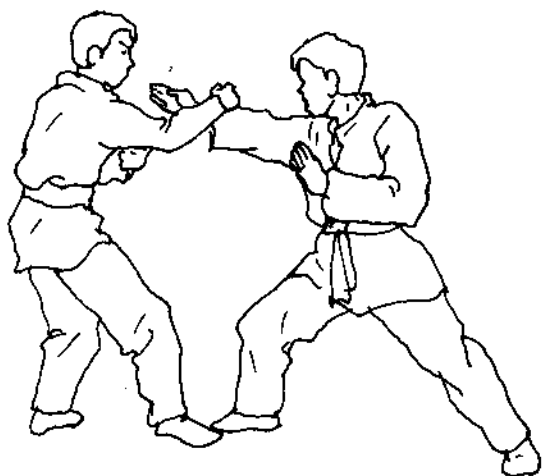
GIỚI THIỆU

CÁC ĐƠN THỂ TỰ VỆ

Vô đường Kim Sơn chúng tôi trình bày các thế tự vệ trong những trường hợp khác nhau. các đòn thế luôn có sự phối hợp giữa bộ pháp, thủ pháp, cước pháp, nhãn pháp và thân pháp. Muốn đạt được hiệu quả, các bạn phải tập luyện thường xuyên giữa các động tác để phát triển sự lanh lẹ, tung đòn chính xác.

A. TỰ VỆ TAY KHÔNG

1. NGŨ HỔ BÌNH TÂY

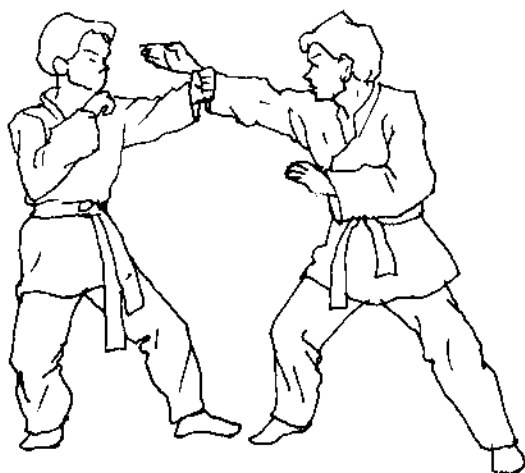


- **A** (người tấn công) tiến chân phải, tay phải đánh vào mặt **B**

- **B** dùng tay phải đón đỡ đồng thời nắm tay **A** kéo về, dùng chỏ tay phải đánh vào cổ **A** đồng thời bay gối phải vào ngực **A**.



2. KIM KÊ ĐỘC LẬP



- **A** tiến chân phải, tấn công một quyền tay phải vào mặt **B**.

- **B** tay trái dùng hấu thủ ngoại bắt lấy tay địch kéo về, đồng thời tay và chân xuất thủ một lượt. Tay phải dùng song chỉ chọt vào mắt **A**, chân phải đá kim tiêu vào hạ bộ **A**.

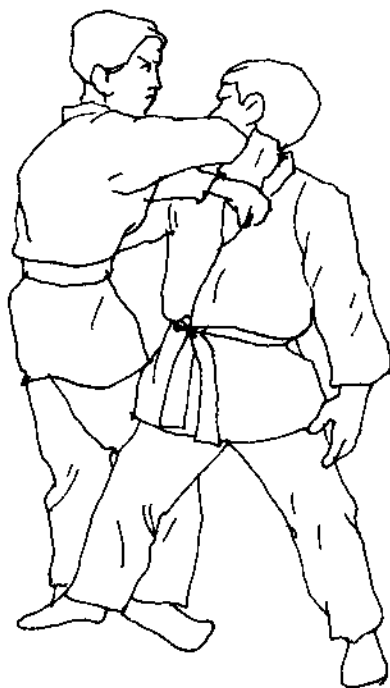


3. NGƯỜI LÃO DƯƠNG TÂN



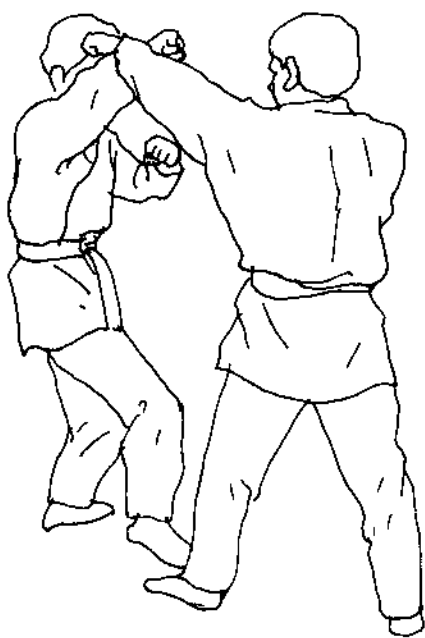
- **A** tiến chân phải tới đánh chỗ ngang vào mặt **B**

- **B** chân trái đứng trung bình, tay trái bắt chỗ **A** đẩy qua phải đồng thời chân phải bước tới lót ngựa, đánh chỏ ngang vào mặt **A**.



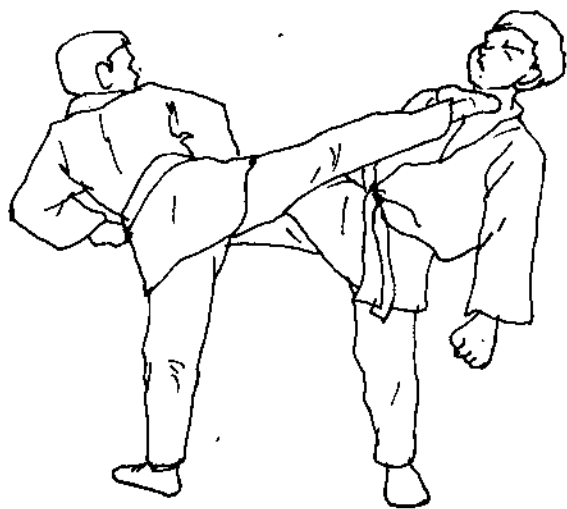
4. ÔNGA CHUYỂN DỤC

- A dùng quyền tay đấm vào mặt B.
- B đưa nhanh tay phải lên đỡ tay địch.





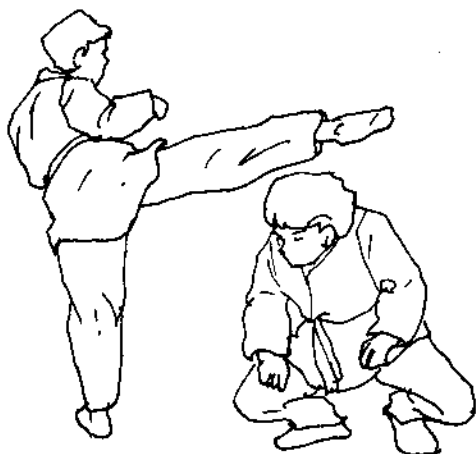
- **A** bị đỡ tay liền tung ngay cước Đao sơn vào **B**.
- **B** liền xoay người qua trái chuyển bộ xà tấn, hai tay đỡ song song theo thế Song trung tiên.



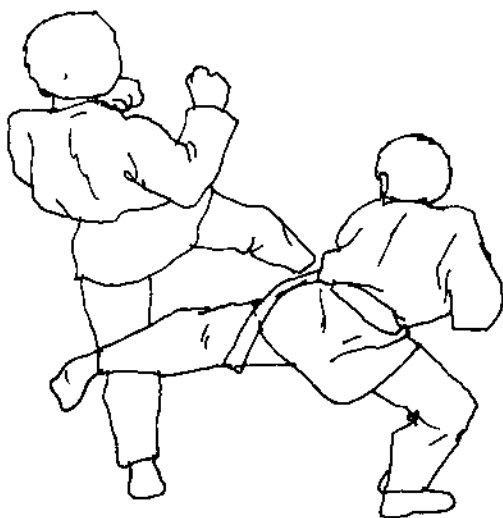
- **B** ngay lập tức tay trái bắt chân địch, tay phải chặn gối địch, chân phải đạp Bàng long cước vào cổ địch thủ

5. PHỤ HỖ TRIỂN THÂN

- A tấn công bằng đòn đá vào B
- B cúi người, lạng qua né đòn đá của địch.



- Lập tức B dùng chân trái đá Tảo Địa vào chân trụ A





- **B** đá bồi chân phải vào **A**, **A** bị ngã ngửa **B** chấn gót vào ngực **A**.

6. HẦU THỦ QUYỀN ĐẢO SƠN THẾ

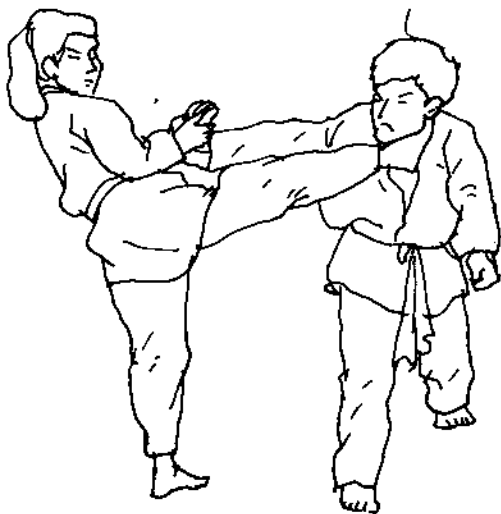
- **A** bước đến nắm tóc **B**.
- **B** tay trái để bàn tay gần cùi chỏ của **A**, tay phải nắm mạnh lòng tay **A**.



- **B** cả hai tay đồng thời vận theo chiều kim đồng hồ bẻ ngược tay **A** lên, ấn quặt cổ tay địch.

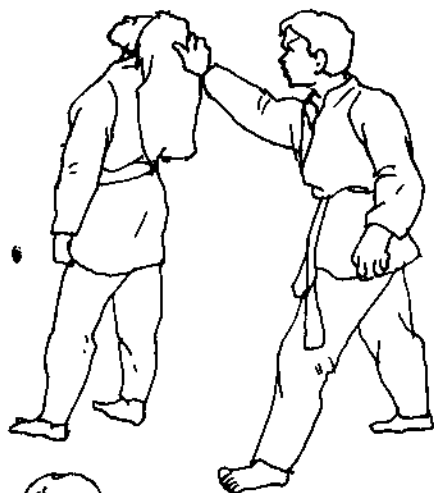


- Đồng thời **B** đá mạnh chân phải vào mặt địch



7. HẦU THỦ QUYỂN ĐỘC TIÊU THỂ

- A từ phía sau nắm tóc B giật ngược.

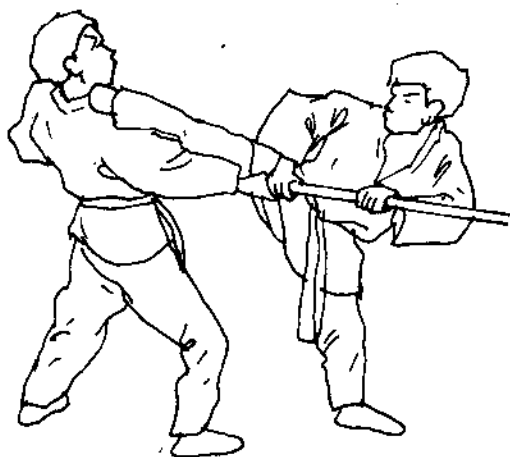


- B xoay người 90° đồng thời 1 tay vòng phá tay địch, tay còn lại chụp cổ đối phương, đánh gối phải lên ngực địch

B. TỰ VỆ CỔ VŨ KHÍ

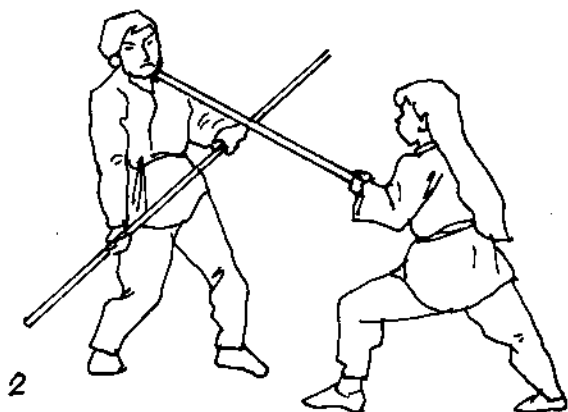
1. DỊCH : CÔN, TA : TAY KHÔNG

- A cầm côn bắt quất ngang.



- B hai tay bắt côn, chụp sát cạnh tay địch kéo mạnh về cùng lúc chân phải tung cước Bàng Long vào cổ địch.

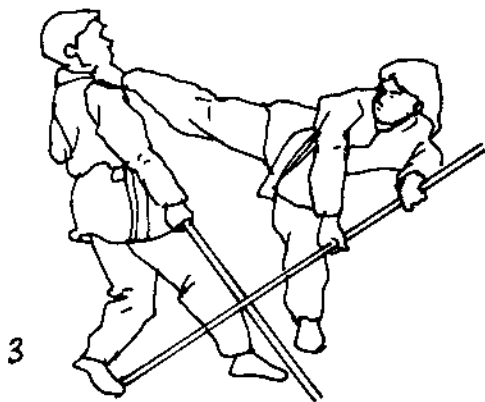
2. ĐỊCH : CÔN, TA : CÔN



- **A** cầm côn đánh bổ xuống.
- **B** đánh tạt gốc roi qua, ém mạnh xuống đâm xóc đầu côn vào cổ địch.

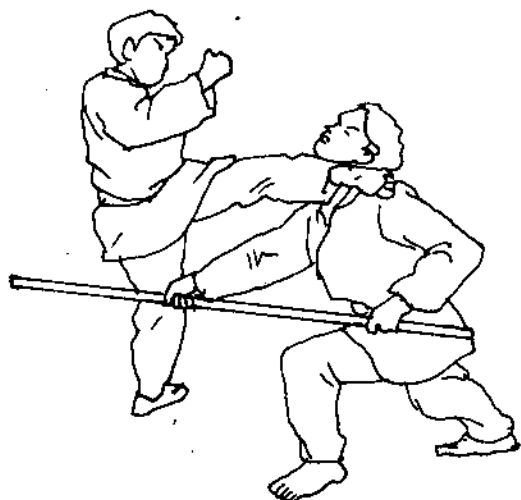
3. – A cầm roi đánh phát cờ vào cổ **B**.

- **B** dùng đầu côn ém roi địch xuống đất, lập tức đạp chân phải vào cổ **A**.



4. ĐỊCH : CÓN, TA : TAY KHÔNG

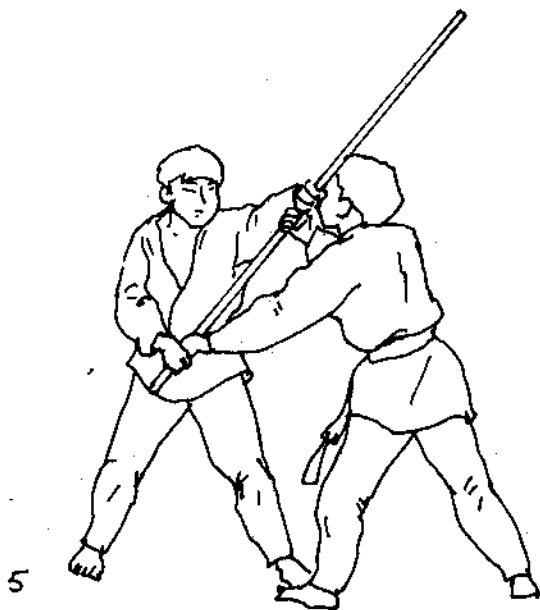
- A cầm roi quất xéo vào chân B.



- B nhảy qua khỏi roi cùng lúc đá chân phải vào cổ địch.

5.

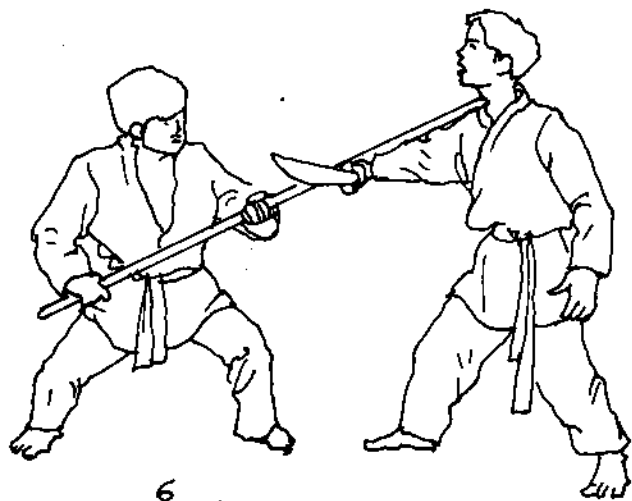
- **A** cầm roi đánh bổ xuống đầu **B**.



- **B** dùng 2 tay chụp cây, tay phải cầm dưới giựt mạnh bất ngờ, tay trái cầm trên tay **A** đập xuống đầu **A**.

6. ĐỊCH : DAO, TA : CÔN

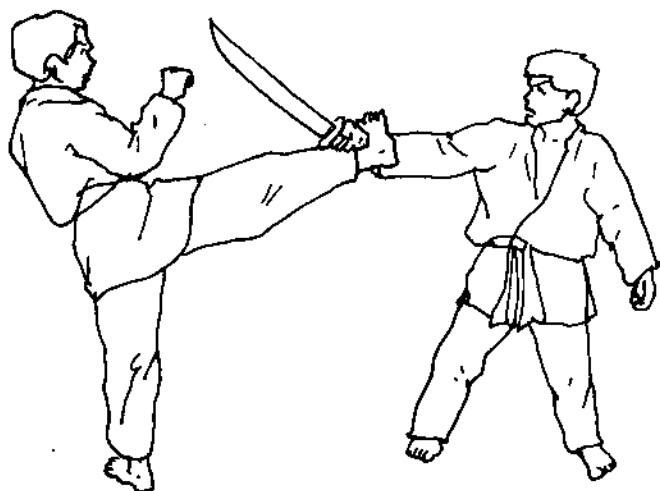
- A cầm dao chém ngang.



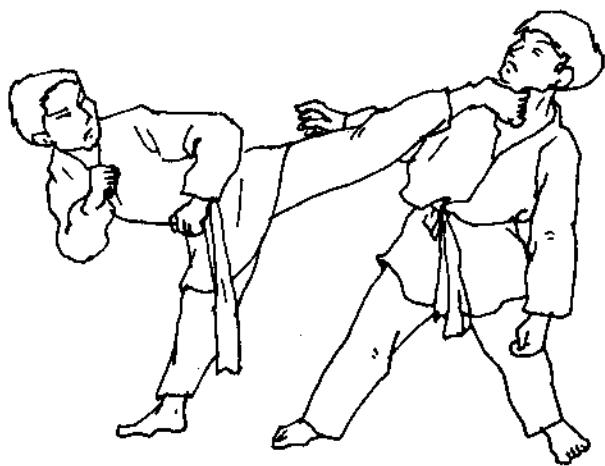
- B dùng đầu côn ém dao của địch khi dao địch chém qua lập tức đâm đầu côn vào cổ địch.

7. ĐỊCH : DAO, TA : TAY KHÔNG

- **A** cầm dao chém **B**.
- **B** chân phải đá mạnh ngược chiều chém của địch làm địch bị rút dao.

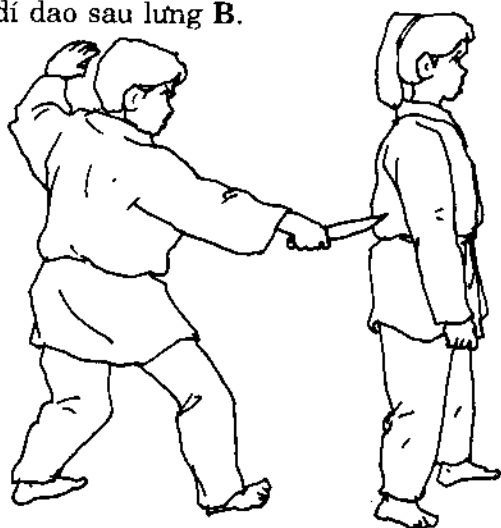


- **B** dùng Liên hoàn cước xoay lưng đập vào cổ địch.



8. DỊCH : DAO GẮM, TA : TAY KHÔNG

- A dí dao sau lưng B.



- B tức khắc lui chân phải về sau đồng thời hạ tay phải gạt tay cầm dao sang bên. Khi gạt tay tiếp tục xoay đổi diện dịch, nắm cổ tay dịch, tay trái ấn mạnh vào chỗ tay. dịch bị đau cuối xuống, B đánh gối lên mặt dịch



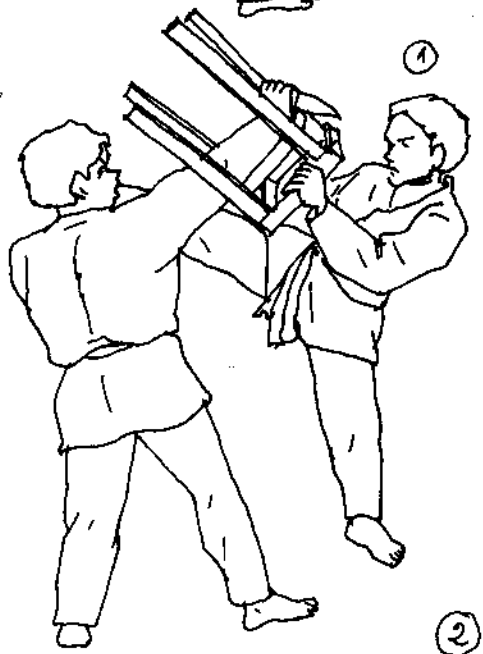
9. DỊCH : DAO GẮM, TA : GHẾ DẤU

- A dùng dao găm đâm vào mặt B.

- B né qua phải nhanh chóng.



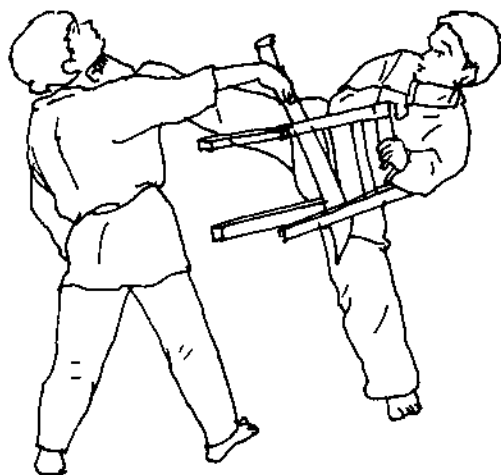
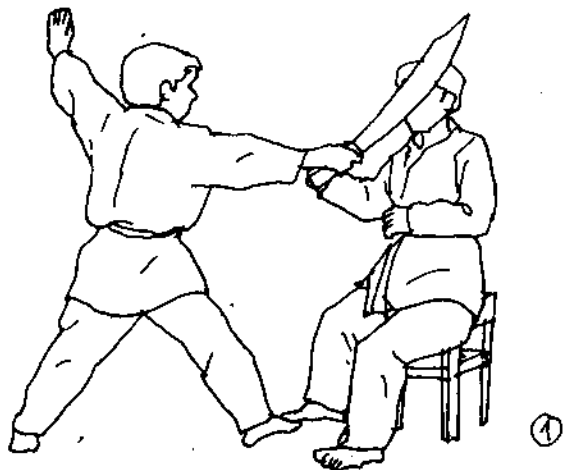
- B liền chụp ngay ghế ngồi đỡ dao găm, dịch chưa kịp đổi bộ lập tức tung đòn cước vào cổ địch



10. ĐỊCH : DAO, TA : GHẾ DẪU

- **A** cầm dao chém qua phải.

- **B** né qua trái ngay



- Lập tức **B** dùng ghế đưa lên đỡ dao địch đồng thời xoay xéo ghế thật mạnh để ghi dao lại lập tức đập mạnh vào cổ địch

PHẦN 2

QUYỀN

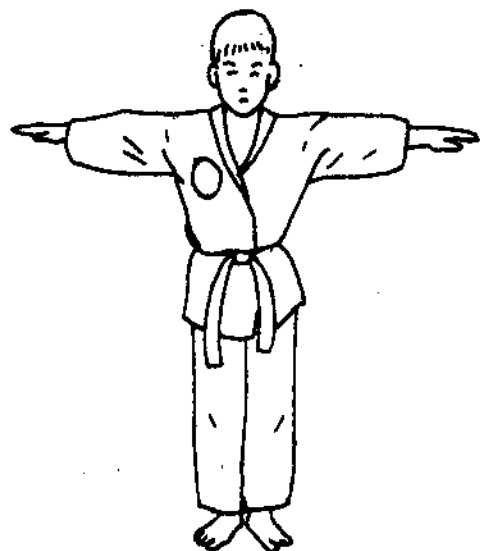
ĐỒNG TỬ
HẠ SAN

Đây là một bài thảo bộ khá phổ biến của làng võ Bình Định, khi tập luyện phải chuẩn xác và tốc độ. Các động tác rất liên tục và kết hợp chặt chẽ với toàn bộ, không tách rời ra từng miếng thế mà phải được liên hệ với nhau rất mật thiết.

BÀI THIỆU

**Khuynh thân đảo quả
Đồng Tử Hạ San,
Tấn dã trung lang
Thần Đồng chấp thủ,
Liên hoa bát bửu
Khai triển tứ song
Mảnh hổ cuồng phong
Quan Âm quá hải
Ngũ Việt đáo lai
Tả hữu tấn khai
Đồng tử phản hồi,
Hồi đầu bá tổ.**

HÌNH 1 : Động tác tiên khởi : Đứng thẳng, hai bàn chân dang ra hình chữ V, mắt nhìn thẳng phía trước. Hai tay dang ra hai bên.

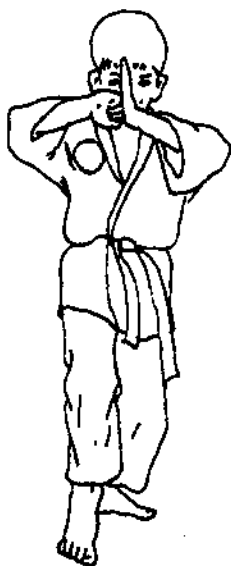


HÌNH 2 : từ từ hai tay đưa ra trước mặt, tay phải nắm, tay trái xoè, các ngón tay khếp sát, hai bàn tay để ngang cầm rồi từ từ đưa ra trước mặt, cuốn vô hai bên hông.



HÌNH 3 : Đưa tay phải qua trái, hai lòng bàn tay hướng vào nhau. nghiêng người bước chân trái lên xà tấn.

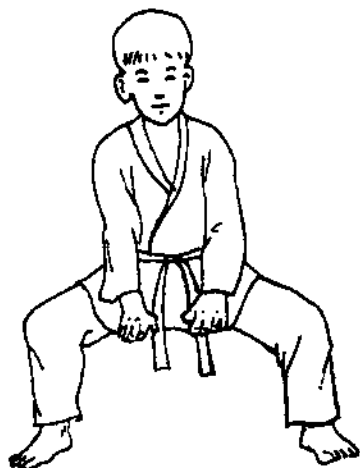
HÌNH 4 : Bước chân phải lên đứng tấn Tẩu Mã, đưa hai tay lên trước mặt, ngang cằm, tay trái xoè, phải nắm mắt nhìn thẳng chào.





HÌNH 5 : Lui chân phải về sau, kéo chân trái theo đứng thẳng đồng thời đưa hai tay ra trước cuộn về để 2 bên hông

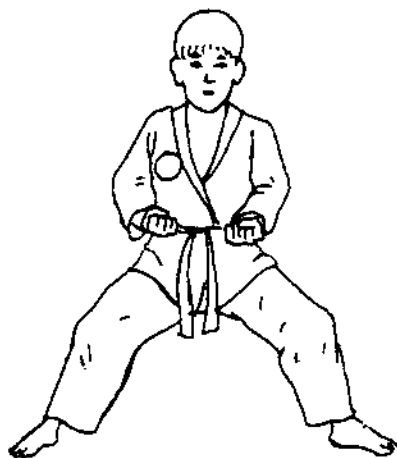
HÌNH 6 : Nhảy lên, hai chân dang ra đứng Trung Bình Tấn, hai tay xòe ra ém xuống đất.





HÌNH 7 : Cuốn hai tay đưa chéo lên trước mặt và gạt ra hai bên.

HÌNH 8 : Cuộn hai tay về để hai bên hông.





HÌNH 9 : Đang đứng Tấn Trung Bình, nhấp chân trái nhảy, chân phải co lên đứng Kim Kê Tấn, tay thủ như trong hình

HÌNH 10 : Nhảy chân phải qua phải, co chân trái lên cũng đứng Tấn Kim Kê, hai tay thủ ngược lại.





HÌNH 11 : Kéo lui chân trái về sau, nghiêng người đứng Tấn Âm Dương, tay thủ như trong hình.

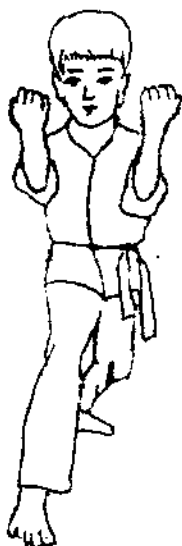
HÌNH 12 : Nhảy chân phải về sau ngồi Tọa Tấn, chân phải trụ, chân trái co.





HÌNH 13 : Nhảy lên đá
Độc Cước song Phi chân
phải, tay thữ như trong
hình

HÌNH 14 : Hạ chân phải
xuống Đinh Tấn, hai tay
đánh đốn hai cạnh tay
vào trong.





HÌNH 15 : Nhảy chuyển chân lên vẫn đứng Định Tán hữu, hai tay móc song song lên, giữ lại ngang cầm.

HÌNH 16 : Chân trái bước lên, gạt đỡ tay trái





HÌNH 17 : Đồng thời bước chân phải lên Đinh Tấn, tay phải đánh chỗ ngang.

HÌNH 18 : Đứng tại chỗ, người xoay qua trái. Tấn Trung Bình hạ (Tấn thấp xuống) hai tay giật chỗ ra hai bên.





HÌNH 19 : Xoay người qua phải, hướng về mặt tiền. chân phải bước lui về sau, đứng trụ, chân trái đứng nhón mũi thành Tấn Trảo Mã. Hai tay gạt ra hai bên.

HÌNH 20 : Cuộn hai tay về để hai bên hông.

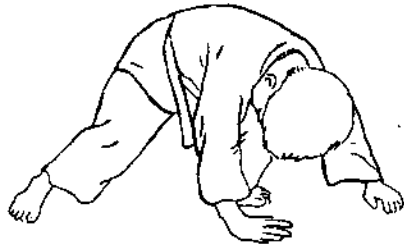




HÌNH 21 : Chân phải bước lên, đứng Đinh Tấn, đấm tay phải, đấm tay trái.

HÌNH 22 : Hạ người ngồi xuống chân phải trước, trái sau.

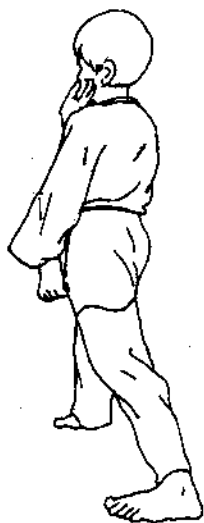




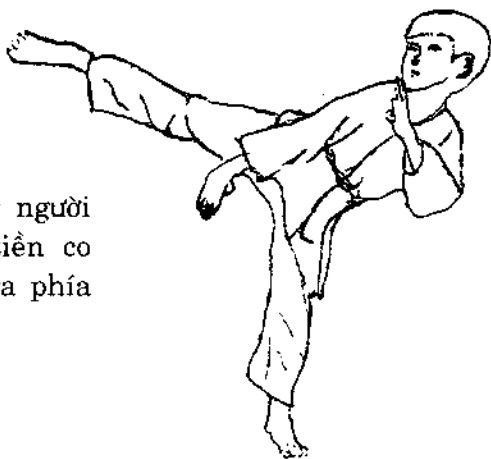
HÌNH 23 : chống hai tay xuống đất, cúi đầu xuống, lộn vai 1 vòng tới trước.

HÌNH 24 : Đứng lên Đinh Tấn chân phải trước, hai tay đánh móc vào trong.





HÌNH 25 : Chân phải bước về sau, ngã người ra sau đứng Âm Dương Tấn, tay thủ như trong hình.



HÌNH 26 : Xoay người ra trước mặt tiền co chân phải đá ra phía trước.



HÌNH 27 : Hạ chân phải xuống nhảy chuyển chân đá móc gót phải.

HÌNH 28 : Ngồi xuống đá Tảo Địa Chân trái.





HÌNH 29 : Bay người lên đá Song Phi.

HÌNH 30 : Rơi người xuống đứng Đinh Tấn, chân phải trước đánh ngang chỗ phải.





HÌNH 31 : Bật tay phải ra, bước chân trái lên Đinh Tấn đâm tay trái.

HÌNH 32 : Nhảy thối lui chân phải về sau, co chân trái lên đứng Kim Kê Tấn. Tay thủ như trong hình.

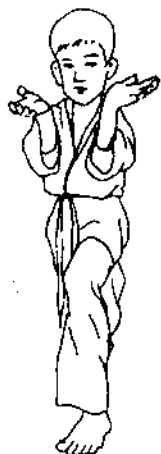




HÌNH 33 : Hạ chân trái xuống nhảy chuyển chân phải lên Đinh Tấn ém tay trái, móc tay phải lên.

HÌNH 34 : kéo chân phải về nhón mũi chân đứng Trảo Mã hữu. Hai tay xoè ra cuộn Liên Hoa đem về hông phải.





HÌNH 35 : Nhấp chân phải, nhảy chân trái lên trước. Đỉnh Tấn đánh xấn hai cạnh bàn tay ra

HÌNH 36 : Cuộn hai tay về hông

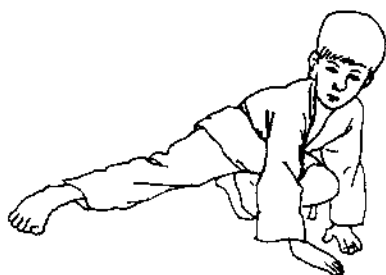




HÌNH 37 : Bước chân phải lên Đinh Tấn, dấm phải, dấm trái.

HÌNH 38 : Chân phải nhảy về sau Tọa Tấn Tả. Hai tay chống qua bên phải





HÌNH 39 : Bỏ hai tay chống qua bên trái, quét Tảo Địa chân phải.

HÌNH 40 : Bỏ hai tay qua phải xoay người đá Tảo Địa chân trái.





HÌNH 41 : Bay người lên
đá Song Phi chân phải

HÌNH 42 : Rơi xuống chân
phải đứng Đinh Tấn, đánh
ngang chỗ phải.





HÌNH 43 : Xoay người bước chân phải về sau đánh chỏ vòng tay trái.

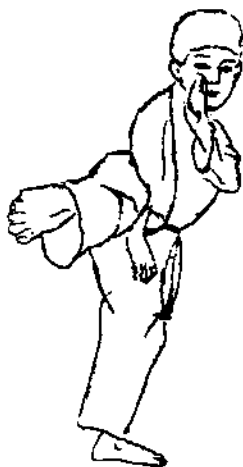
HÌNH 44 : Xoay người ra phía trước Trảo mã chân phải, hai tay gạt xuống đồ dăng ra che hạ bộ.





HÌNH 45 : Chồm người tới
Định Tấn phải, hai tay
móc ngang như trong hình.

HÌNH 46 : Đá chân phải
lên trước.





HÌNH 47 : Hạ chân phải xuống nhảy chuyển chân lên đá Bàn Long chân phải.

HÌNH 48 : Bỏ chân phải về sau, người xoay qua bên trái.





HÌNH 49 : Bỏ chân trái về sau
ngã người về đứng Âm
Dương Tấn.

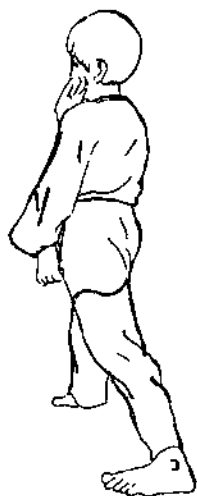
HÌNH 50 : Xoay người ra trước
chuyển thành Đinh Tấn phải,
ém tay trái, xĩa mũi ngón tay
phải ra trước.





HÌNH 51 : Nhảy chuyển chân lên, vẫn Đinh Tấn Hữu, tay trái cúi xuống hạ bộ, tay phải đánh chuông ra trước.

HÌNH 52 : Bỏ chân phải về sau ngã người Âm Dương Tấn, nhảy chuyển về, chân đứng Âm Dương Tấn 1 lần nữa.





HÌNH 53 : Xoay người ra phía trước chuyển thành Đinh Tấn Tả, tay trái gạt đỡ hầu, tay phải đâm ra phía trước.

HÌNH 54 : Hai tay xòe ta theo thế chụp đầu đối phương kéo xuống, chân phải đánh gối lên.





HÌNH 55 : Bỏ chân phải xuống Đỉnh Tấn Hữu, đánh cạm chồ phải, cạm chồ trái.

HÌNH 56 : Xoay người qua trái, chân phải bỏ về sau nhảy chuyển về sau Đỉnh Tấn Hữu, tay trái ém xuống, tay phải đánh móc lên



ĐỘNG TÁC BÁI TỔ HẾT BÀI QUYỀN :



HÌNH 57 : Chân trái bước lên, chân phải bước lên đứng Trảo Mã phải. Tay phải nắm, trái xoè ra để trước mặt, ngang cằm theo thế bái tổ

HÌNH 58 : Lui chân phải về, lui chân trái, đứng thẳng lập tấn, hai tay cuộn về hông, cúi đầu chào hết bài.



PHẦN 3

MỘT SỐ THẢO BỘ VÕ BÌNH ĐỊNH

VÀ

THẢO CÔN TÊ MI

Sau đây là một số bài thiệu của võ cổ truyền Bình Định, nhưng cũng có một số người tập võ và dạy võ mà bài võ có thiệu không phải người nào cũng hiểu hết được sự sâu xa trong bài thiệu võ, đã từ lâu đời được truyền lại có bài dài, có bài ngắn. Liên tục theo bài thiệu vừa đọc vừa đánh theo bài thơ. Tùy theo bài dài hoặc ngắn, binh khí côn quyền cũng có thiệu. Rồi vì đã bao sự đổi thay thăng trầm đã trôi đi và mai một theo thời gian dòng võ Bình Định Tây Sơn cũng thế các bậc tiền bối ngày xưa đã ra người thiên cổ, của quý giá ấy dù ít dù nhiều cũng bị thất truyền và mất mát. Các bậc tiền nhân ngày xưa mượn hình ảnh của loài vật trong Địa chi và Tứ Linh để đặt tên cho các bài võ và có nhiều chiêu thức của các hệ phái riêng (võ Bình Định không chia từng công thức riêng biệt như võ Tàu mà phải thuận theo các chiêu thức, phải thuận theo câu thiệu của mỗi bài thảo bộ hoặc Côn thương khác nhau. vì vậy học võ thì phải luyện tập theo bài, không tập từng thế rồi mới ráp lại như các môn võ khác. Vì vậy sự sáng tạo của các bậc tiền nhân ngày xưa của miền đất võ Bình Định như binh khí Côn quyền, mỗi bài đều có tên thiệu riêng khác nhau – trừ những bài đặt vị không thiệu. Roi tiên – quyền tiếp khi đấu roi bên nào ra đòn trước có lợi thế hơn. còn đấu quyền thì đòn thế phải đánh liên tục phải công nhiều mới có phần thắng, khi thắng bại trọng tài ra khẩu hiệu thì dứt, nghỉ, vì vậy mà võ sinh học tập công chiến thủ chiến – cận chiến – sát

chiến – liên chiến – kết hợp toàn bộ thành thế chiến đấu – cũng như người đi trước đã sáng tạo ra các bài võ khi tập không chia quyền thế ra tập riêng, mà cứ theo công thức tập liền nhau cho thuần thục võ sinh học được bài nào thì phải năng luyện tập cho thuần nhuyễn mới có hiệu quả.

THẢO BỘ

MỸ NỮ NGHI DUNG

Hoàng cô nhất bái
Đối kính nghi dung
Tấn dã quyền cương
Tọa hồi yếm thảo
Phản hậu tả công
Nhị môn dã thủ
Quá giang tuyên chiến
Trúc túc mãnh sư
Tam quyền thối tọa
Nghinh chuyển trung lan
Hoàng sơ cước pháp
Chuyển phá khô lương
Hồi thân nghịch cước
Đả phá tứ môn
Trung vinh nhất bái.

NGŨ CẨM QUYỀN

Long môn khởi đầu quyền
Lưỡng long tranh châu ngọc
Vân vũ chấn thiên khai
Huỳnh long giáng hạ giới
Hổ môn khai sơn dã
Mãnh hổ địch quần hồ
Nhất hổ thủ môn phi
Báo môn kinh sơn động
Tả hữu chiến môn khai
Thuyền phong chiến mãnh sự
Xà môn khai địa thế
Bạch xà trụ sơn môn
Liên khai hoành sơn thủy
Chiến địa thủ động chùy
Hạc môn phi diên thủy
Giáng địa nhất pháp phi
Bạch hạc huyền nhập đỉnh
Ngũ cầm nhất môn phi.

LINH MIÊU HỮ THỦ

Phục thân tróc diện
Lưỡng biên nghịch cước
Hồi đả song chùy
Linh miêu tróc thủ
Tấn đả song quyền
Tả chi đả cầu
Phản hồi miêu thủ
Nhị môn đồng thủ
Đáo đả tiếp liên
Phản địa thăng thiên
Phiên thân đả tiền
Hồi thân bái tổ.

KIM XÀ XUẤT ĐỘNG

Hoành thân bái tổ
Tấn khởi địa môn
Kim xà xuất động
Nhị khởi đấu tranh
Thôi thủ liên hoành
Tiếp liên tam chiến
Phản hồi diện kiến
Tảo mộc xuất thân
Song cước liên chân
Phản địa chinh nhân
Hoành thân bái tổ.

TÂY SƠN QUYỀN

Trực dã liên đài
Hoành khai phác túc
Hồi thân phúc địa
Tiền dã tam giao
Lập thế định hòa
Đảo chùy cung thế
Hạ bộ nghinh phong
Đả phá ngũ công
Vọng tiền báỉ tổ.

NGỌC TRẦN

Ngọc Trần ngân đài
Tả hữu tấn khai
Thập tự luyện điệp liên ba
Đã sát túc – toa hồi mai phục
Tấn dã tam biến – thối dã nhị linh
Hoành dã tọa – bạch xà lan lộ
Hữu hoành sát – thanh long biên giang
Phụ tử tương tùy – hồi phát địa hổ
Song phi chuyển dục – hộ bàng lai đẳng dã
Hồi tiểu hạ khai cung – hoành long uyển địa
Tấn dã song quyền – trực tiền uyển địa
Tấn dã song quyền – hạ hồi thủ thế
Đĩ lập biên giang – thượng mã đề ngân
Lập bộ như tiền.

NGŨ HÒA QUYỀN

Hai chân giang rộng khai trương
Vòng đầu báỉ tổ là đường xưa nay
Lui về căn bộ hai tay
Tấn tiền thế ấy thật hay vô cùng
Kéo chân đảo hải giữa chừng
Ngũ hoa tầm thủy song quyền trung thiên
Địa xà phục hổ chẳng hiền
Kỳ long phản thế mã hồng trung mao
Hoành thân phi cước xông vào
Tà kỳ hữu giác tấn lao diện tiền
Yểm diện song cước tiếp liên
Hồi thân thối bộ tấn liên tam giao
Đồng thân xuất thế anh hào
Liên hoa phá trận tấn liên trung môn
Hoành sơn trung cước dập dồn
Phản hồi tọa địa tiếp liên liên ba
Linh miêu cậ thế gần nhà
Kỳ lân vùng dậy tấn liên ngũ hoa
Lui về giữ thế trung kiên
Song phi chuyển dực phá yên trận đồ
Ngũ hoa lay chuyển tây hồ
Tảo địa tam cước đồng phi
Lui về đổi thế một vòng
Hai chân nhập lại báỉ Sư Tam Tiền.

NGỌ SƯ QUYỀN

Tam quan sơn tự
Tiếp dẫn ngọa sư
Đào thế song ngư
Quan Âm chấp thủ
Thiện tài đồng tử
Ngư ông trầm thủy
Song hồ dã phi
Nhị thánh tả kỳ
Bá di đế thúc
Liên hoa nhị khúc
Ngọa sư phát túc
Sơn tự đáo lai.

KỶ LÂN QUYỀN

Độc giác kỳ lân thủ nhất nghinh
Tâm hữu liên khai nhất cước hoành
Hoành thân chiến, liên ba tấn khởi
Tấn công cước hậu thôi tọa đình
Tứ Nha giáng kỳ lân nhật tảo
Hoành thân tả độc giác oai danh
Bạch xà nhập động kỳ lân biến
Nhất tả cước phi khí lực sinh
Yểm nguyệt phản đầu phong long tấn
Kỳ lân nhập động tọa đại hành.

QUYÊN, MẠNH HỔ XUẤT SƠN

Mạnh hổ xuất sơn
Cuồng phong chấn động
Tả hữu khai dục
Tầm phong tróc thổ
Tảo địa tầm xà
Hoành sơn tầm thủy
Liên ba trá bại
Tam chuyển thắng sơn
Phản địa hầu đầu
Tả biên hữu dục
Đả phá tứ song
Phiên thân phi cước
Bái tổ sư lập như tiền.

KIM BẢO QUYÊN

Hoành sơn kháng địa
Lưỡng lập báo lai
Tiền hậu thối phần kỳ trực tả
Hậu tảo trừ kim báo khai sơn
Đã phá cuồng phong giang chấn thủy
Hoành sơn tầm thổ vĩ bạch xà
Dương trung quá hải lôi phong vũ
Phản địa hồi đầu khí lực sinh
Lão hầu khiếp đảm kim tử báo
Kim báo tử quyền phá tử long.

HỔ ĐẦU PHỦ

Hoành thân bái tổ
Bàn sơn quá hải
Thiết phủ hổ đầu
Tiền đả tam lâu
Phản tọa khấu đầu
Hổ đầu loan giá
Hoàng oanh lạc phá
Nhị đả thái sơn
Tảo địa câu hồn
Nhất đáo địa môn
Hồi thân nhất bái.

QUYỀN, QUYỀN LÃO GIA

Lão gia khai hỏa nhất long môn
Lưỡng thủ kinh sơn mã đáo tiền
Tiền biên thủ hậu trừ trăm thảo
Chuyển cước long đả phá ngư phi
Lão gia xuất thủ kỳ long biến
Luyện cước thần ngư sát thân long
Âm dương đầu tọa biến long chấn
Dương phi nhất phát huyết bàng sanh
Khai môn đả phá lão gia thủ
Kỳ sát long môn nhất bái tiền.

KIẾM NHỊ TRƯỞNG

Hoành thân nhất bái
Nghiêng thân khởi chiến
Phát thảo hồi loan
Tam thế liên hoàn
Nhị trung liên chiến
Kiếm cung phi kiếm
Điệp phách giao hài
Đả tiền cản túc
Phi thân trăm nghịch
Tấn đả nhị môn
Phân địa câu hồn
Hồi thân phiên chiến
Đả phá tứ môn
Hồi thân phi kiếm.

THƯ HÙNG KIẾM

Hồi thân nhất bái
Nhị hạ song biên
Chuyển thủ liên tấn
Chấn thiên kích hạ
Song xa loan chiến
Nhị cước trung kiên
Hồi thân phi kiếm
Tấn đả nhị biên
Tam chiến phi thiên
Thối tọa cương liên
Chuyển thủ tiếp liên
Tấn đả long môn
Hạ thân phục kiếm.

ROI THẦN ĐỒNG, BÌNH ĐỊNH

Cầm roi đứng trước Thần Đồng
Đánh qua tả bạn tiền cùng hữu biên
Đánh rồi thối trụ roi liền
Hoành thân đâm trái – gạt liền quất ra
Quất rồi co cẳng nhảy ra
Hoành thân giữ vẹn mắt mà đằng sau
Phụng đầu một ngọn đâm cao
Sức khoe ra thế xông vào mới hay
Dầu mà người có mau tay
Tai nghe tiếng khác – phát mà đánh đi
Lão ông dầu có song chùy
Lữ vọng quất xuống còn gì mà ra
Kim kê ỷ cây gần nhà
Một bên cắt cánh thấy mà cũng kinh
Đức thầy hai ngọn đòn chung
Ta ra thế khác khỏi trùng ngọn roi
Học rồi giữ thiện năng coi
Cho quen con mắt khỏi roi xâm mình
Đánh rồi cuốn gánh nép mình
Đánh qua gạt lại liễu mình phóng theo
Đánh rồi sắp mặt ra đi
Quất liền qua mặt – tức thì có tang
Cầm roi giữ thế vững vàng
Quất luôn ngọn nữa thâu roi trở về.

ROI, THIÊN VƯƠNG BỔNG

Khuyñh thân báỉ tở
Song đả lưỡng đầu
Bổng khuyñh tấn đả
Thượng mã tấn công
Thối bộ nghinh thân
Hạ mã liên chân
Đả phá hung ân
Tiến đả bổng thân
Hồi thân phù đồng
Thối tọa tấn loan
Thiên thân hồi bổng.

THẢO ĐẢN – THÁI SƠN CÔN

Khuyñh thân báỉ tở thái sơn
Đoản qua tấn đả – Đả hồi tiếp liên
Hạ hồi phản xạ tâm sang
Hạnh ngư phục địa thái sơn phản hồi
Hoành tiên Côn đoản âm lôi
Đả tiền căn hậu tấn thối liên hoành,
Kim Kê xích tiếp hà tân
Phục linh trực chỉ liên thân phản hài,
Đoản Côn phúc đáp thiên tai.
Hồi đầu đại náo Đồng tân hạ.
Tấn tiền hoành đả phiên long
Tùy cơ Bạch hổ giao long độc kỳ,
Tấn thối thối bộ trụ trì
Hoành thân lập bộ – thần trì Thái Sơn.

ĐẠI ĐAO

Ô LONG HÍ NGUYỆT

Khuynh thân bái tổ

Ô long hí nguyệt

Hạ bản tiền đao

Túc trí anh hào

Hồi đao trăm nghịch

Phiên thân truy kích

Trấn ải đồng quan

Tấn đả trung lang

Ô long hí nguyệt

Hạ mã đề đao

Hồi thân trăm quyết

Long xa phản hồi.

THẢO BỘ — GIÁNG LONG QUYỀN

Giáng long tùy thế phong vân

Tả hữu liên khai khí lực bình

Phong lôi vân vũ long giáng thế

Đã phá khai sơn tróc hổ cầm

Quá hải tầm ngư quấy long hải

Thăng sơn mãnh lực vũ uy quyền

Phát túc liên khai giang độc thủ

Kình phong phản nộ giáng long quyền

Phi chuyển thăng sơn tam liên chiến

Bình thân bái tổ lập như tiền.

PHƯỢNG HOÀNG THƯƠNG

Hoành thương báỉ tổ
Thích đả hữu biên tấn diện tiên
Thương tiên nghinh chiến
Khuynh thân đả hậu
Bạc vĩ long thương thích đả phượng hoàng
Cước tróc mãnh sư
Chấn thiên cước vĩ
Đáo lai phượng dục
Chuyển phong cập thời thương liên đả
Hồi đầu thích đả thủ kỳ tiên
Thối bộ lan xa xà liên chiến
Hoành thân đả bộ tấn thuyền môn
Phượng dục đáo lai
Tiền đả song khai
Phượng hồi báỉ tổ.

TRUNG THƯƠNG

Hoành thương báỉ tổ
Trung thương trực chỉ tấn thích tiên
Phản địa hồi hương đả bộ tiên
Hoành thân đả tả trung tiên
Tấn liên tiên thích trung thương diện tiên
Hoàng thương phản tả phân chi
Cập thời đáo bộ chủ tri mã tiên
Phóng thương, thương lập thân nguyên
Hoành thân báỉ tổ trung thiện diện tiên.

ĐỘC PHỦ

Bái tổ

Độc phủ giang hồ
Mà bộ chí tôn
Hoành thân phủ đã
Thối tọa phản tiền
Thù long vĩ xà
Tam hồi thối bộ
Tấn phủ đồ cung
Tấn liên sát phủ
Hồi thân bái tổ.

SONG ĐAO

ÂM DƯƠNG SONG ĐAO

Bát quái liên hình thối đã biên
Hoành đao kiết hạ thích âm thiên
Trăm tả trăm hữu âm dương nhị
Tiến chiến tàn vân bạch long tuyến
Bát quái song đao hoành thân tả
Lưỡng chiến nhị đao phá hải tuyến
Thối tọa liên ba tam chiến đã
Đại bàng thối tọa lập lôi oanh
Lưỡng đao trực phá liên công khởi
Phản chiến hoành đao mã đáo thành
Kỳ trung tấn đã phiên thân kiệt
Hạ mã đề cương khí hồng thanh
Bát quái âm dương đương vương tấn
Tọa địa tấn hoành đã phá tranh
Kình phong đã phá anh hùng thủ
Hồi đầu thủ bộ phá trung danh

THẢO

TAM KÍCH MA VƯƠNG

Hoành thân báỉ tổ
Tấn công tả xích công hữu
Thích mã ôn tam kích ma đầu
Hồi thân bộ liên hoành tam chiến đã
Lưỡng giác ngưu trực tả thanh long
Hồi động pháp ma vương trá tẩu
Phản long đầu tấn đã động môn
Hoành thân chiến ma đầu trực chỉ,
Phá tứ môn, tả hữu chấn động chùy.

THẢO — TU LONG ĐẠO

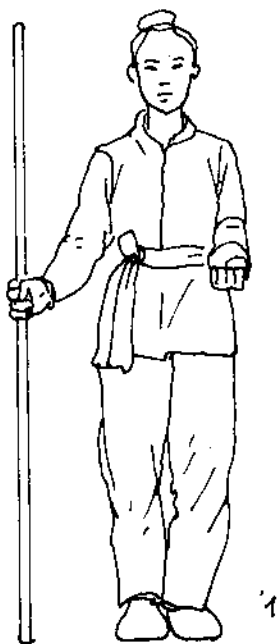
ĐỀ ĐẠO BÁỈ TỔ

Hạ mã nghinh thân — đao pháp siêu quần
Long tu xuất thế — đà đao quy chế
Xuất thủ chiết chi — tam đạo giao tranh
Long tu giáng hạ — hồi thân hạ mã
Tấn đã trung vinh — đao xuất thủ nghinh
Long môn tam chiến — hồi thân phi yến
Phản địa nhập thiên — song cước tiếp liên
Vọng tiền báỉ tổ.

Côn Tề Mi gồm 17 câu thiệu : Bài Côn vừa uyển chuyển vừa cứng rắn thích hợp cho nam giới và nữ giới. Ngoài các đòn thế, bài luôn có sự phối hợp giữa bộ pháp, thủ pháp, thân pháp và nhãn pháp. Với sự phối hợp trên, bài Côn Tề Mi còn chú trọng đến “Trí Tuệ” đó là sự “Ngộ” trước mỗi sự việc. Các đòn thế trong bài rõ ràng, mạch lạc nhưng phải liên tục với nhau.

Bài Thiệu CÔN TỀ MI

- 1- Hoành thân bái tổ.
- 2- Tấn đả tề mi.
- 3- Kim phụng tiên.
- 4- Đáo lai hậu đả.
- 5- Thích trung tiên.
- 6- Quá hải long sa tề mi lộ.
- 7- Cước phượng lan đài thuận thủ tiên.
- 8- Đả thạch tề mi hoành côn đả.
- 9- Thối bộ tấn liên tam chiến đả.
- 10- Thối bộ nhị bài.
- 11- Lan xa thủy chiến.
- 12- Cất thân trung bộ đả nhị biên.
- 13- Hoành côn chiến đả.
- 14- Tề nhị bộ.
- 15- Đáo lai phản hồi. Thiết băng biên.
- 16- Thối bộ hoành côn thích điện tiên.
- 17- Hồi đầu vọng bái.



HÌNH 1 : Tay phải cầm côn đứng : tay trái nắm lại để bên hông.



HÌNH 2 : Chân phải đá gót chân vào đầu côn



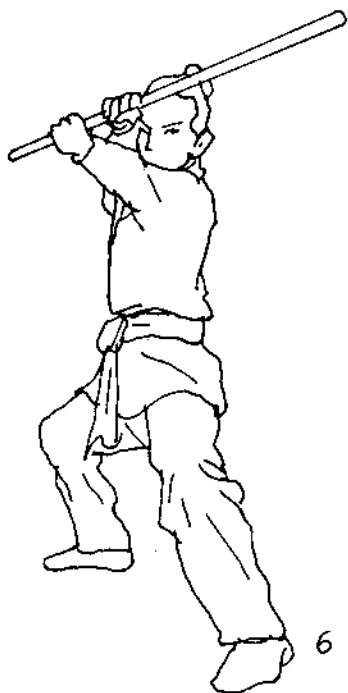
HÌNH 3 : Loan côn
ba vòng lòn qua
nách phải chụp
côn



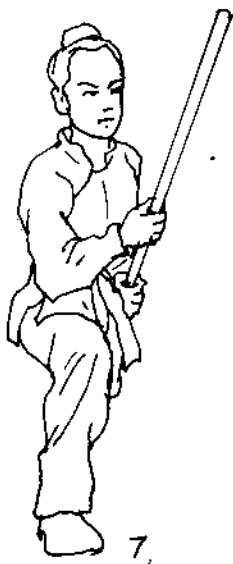
HÌNH 4 : Bước chân
trái lên chào.



HÌNH 5 : Nhảy chân phải lên đứng trung bình đánh côn ngang mặt



HÌNH 6 : Xoay người lại chân trái trước đánh côn chéo tay ngang mặt.



HÌNH 7 : Vòng qua đầu xoay lưng qua đứng đỉnh tấn thấp đậm.



HÌNH 8 : Lui chân phải chân trái trước đánh côn chéo tay.



HÌNH 9 : Nhảy chân phải lên đánh vọt côn lên.



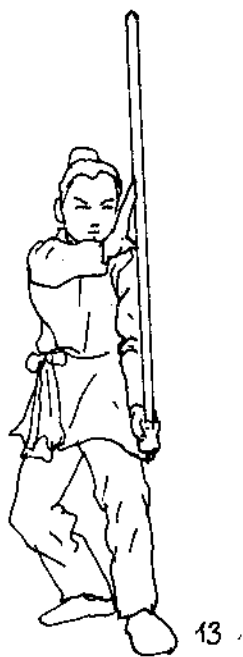
HÌNH 10 : Nhảy chân trái lên tâu mã thấp quét góc côn.



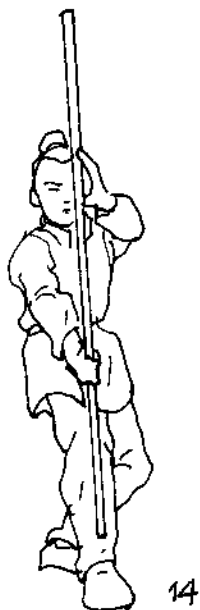
HÌNH 11 : Đứng Đinh
Tấn đâm luôn.



HÌNH 12 : Nhảy một vòng
xoay lưng đánh côn từ
sau ra trước mắt .



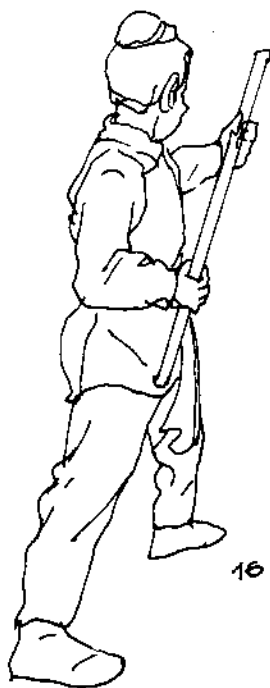
HÌNH 13 : Lui chân phải về sau hai tay đỡ côn đứng.



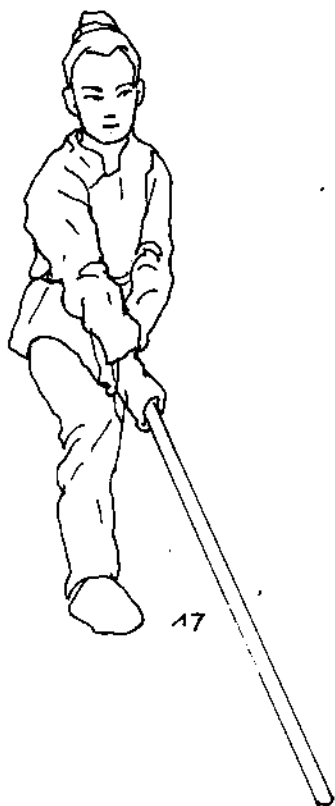
HÌNH 14 : Lui chân trái về đỡ cô đứng như trên.



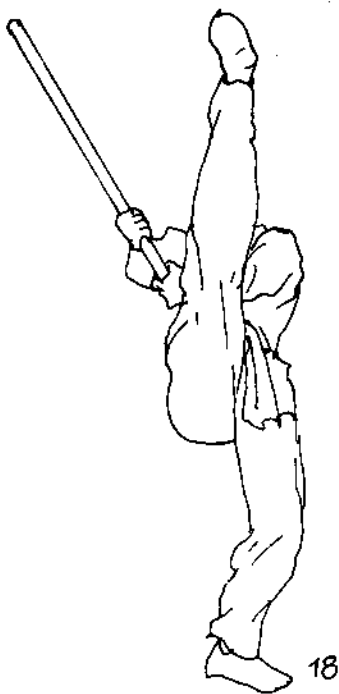
HÌNH 15 : Nhảy chân phải về sau, tay phải cầm côn đập một tay.



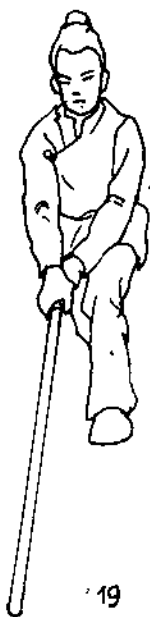
HÌNH 16 : Xoay người lại đứng định tấn đánh hai đầu gốc và ngọn



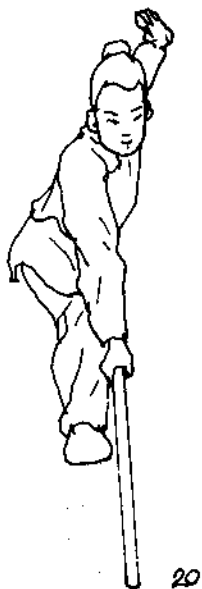
HÌNH 17 : Nhảy chân phải lên hai tay đập côn xuống.



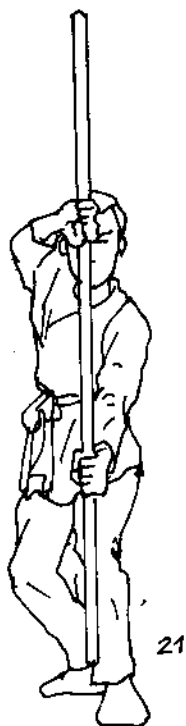
HÌNH 18 : Chân trái trước hai tay vớt côn lên đá chân phải.



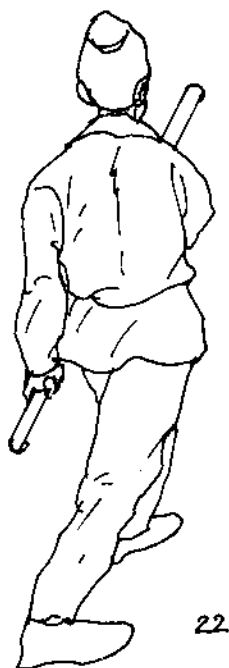
HÌNH 19 : Đập côn xuống luôn.



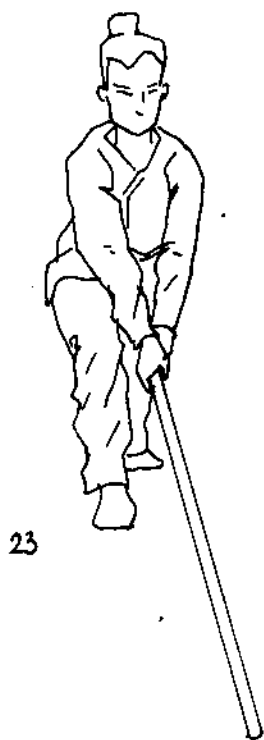
HÌNH 20 : Nhảy chân phải về tay phải cầm côn đập một tay.



HÌNH 21 : Đứng lại định tấn chân trái trước đỡ đứng côn.



HÌNH 22 : Chân trái trước định tấn đánh côn hai đầu gốc ngọn.



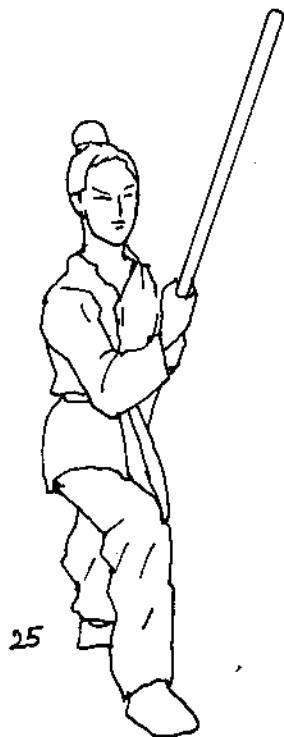
23

HÌNH 23 : Nhảy chân phải tới hai tay đập côn xuống.



24

HÌNH 24 : Ngã về bên trái nhảy chuyển về sau tay phải cầm côn kéo theo



HÌNH 25 : Xoay người lại định tấn chồm tới đâm.



HÌNH 26 : Vòng ngọn côn lui về hai bước chân trái bước lên đánh xuống chéo tay.



HÌNH 27 : Vòng qua đầu đánh tạt qua trái. Nhảy chân phải lên đập xuống hai tay.



HÌNH 28 : Nhảy chân phải về đập một tay, tay trái để giữa ngực .



29

HÌNH 29 : Nhảy chân phải về xà tấn tọa ngồi chéo chân hai tay cầm côn chéo để trên trán.



30

HÌNH 30 : Vòng côn qua đầu đứng lên quất côn qua mặt.



31

HÌNH 31 : Nhảy chân trái lên chéo tay xoay lưng lại gác côn lên vai phải, tay trái chống nạnh nhảy chuyển chân về sau chân phải trước.



32

HÌNH 32 : Xoay người lại quất côn qua trái chân, chân trái trước.

33

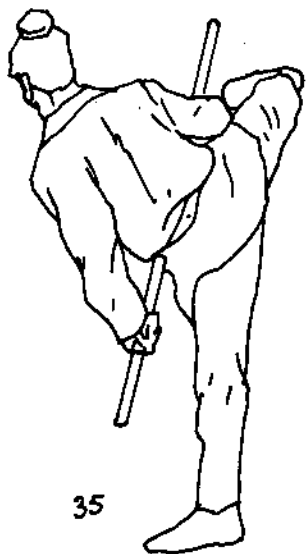


HÌNH 33 : Chân phải sau đạp bàn long cước qua trái.

34



HÌNH 34 : Đứng đỉnh tấn đâm gốc còn luôn qua trái.



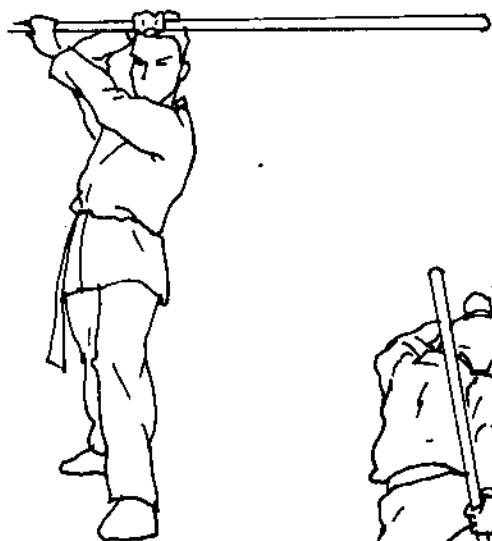
35

HÌNH 35 : Quất vòng đầu côn qua phải đập chân phải dậm luôn.



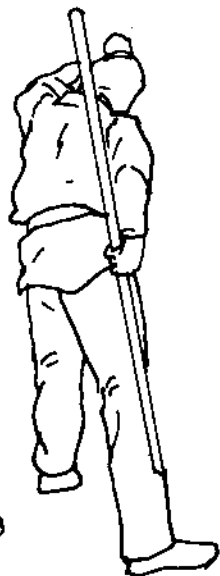
36

HÌNH 36 : Vòng côn qua đầu đánh côn để ngang trán.



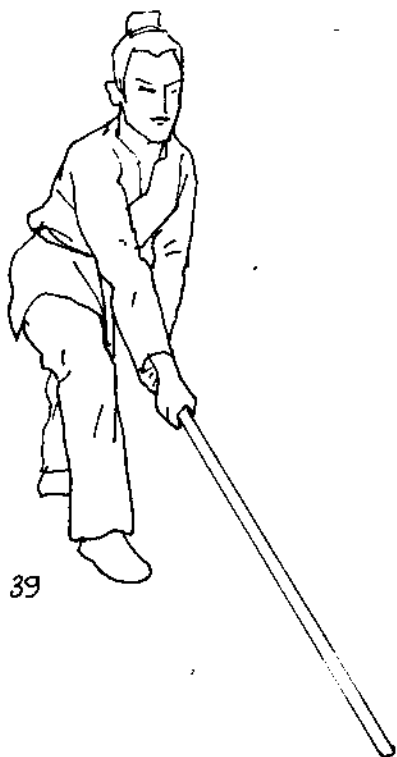
37

HÌNH 37 : Xoay người lại đứng chân trái trước đánh chéo tay côn để ngang trán.



38

HÌNH 38 : Trở đầu côn xoay người ngã về mặt 2 tay trái che trán, tay phải cặp côn bên nách phải đỡ nhảy thối về mặt 2.



HÌNH 39 : Xoay người lại mặt 1 chân đứng đỉnh tấn đập về mặt 1 đâm luôn.

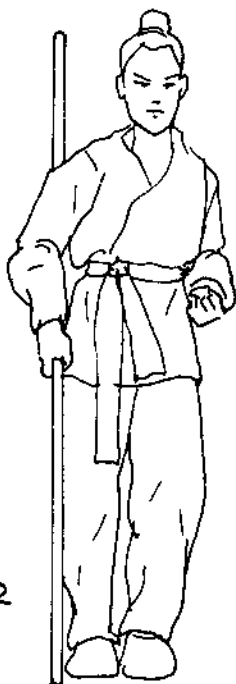


HÌNH 40 : Loan côn hai vòng lòn qua nách phải.



41

HÌNH 41 : Bái tǒu
như lúc đầu.



42

HÌNH 42 : Lui về đứng
lập tấn tay trái nắm lại
để ngang hông trái tay
phải cầm côn đứng cúi
đầu chào.

THẬP BÁT BÌNH KHÍ

(18 Môn binh khí truyền thống)

Những món binh khí ngoài

Các binh khí thiên nhiên :

1. Đại đao
2. Thương giáo mác
3. Phương thiên hoạch kích
4. Bán kích
5. Xà mâu
6. Song tô
7. Song kiếm, độc kiếm
8. Song đao, độc đao
9. Song phủ, độc phủ
10. Song chùy, độc chùy
11. Hồ đầu phủ
12. Lang nha bổng, cù nha bổng
13. Đinh ba, bồ cào
14. Lăng khiên
15. Song xỉ, song bút
16. Dây xích
17. Roi côn
18. Quyền

CÁC TOA THUỐC DÀNH CHO NGƯỜI TẬP LUYỆN

I. BÀI THUỐC TRỊ TỔN THƯƠNG KHI LUYỆN TẬP HOẶC

THI ĐẦU :

Bài thuốc làm tan máu bầm đỡ đau nhức chỗ trật khớp bong gân gãy xương, bị đánh túc.

Huyết kiệt : 25 đồng cân (chỉ)

Đại hoàng : 5 đồng cân

Quế chi : 5 đồng cân

Xương trật : 35 đồng cân

Long não : 25 đồng cân

Tiêu hồi hương : 25 đồng cân

Sanh thảo ô : 5 đồng cân

Sanh mã tiền : 8 đồng cân

Bạch đậu khấu : 5 đồng cân

Ngâm 5 lít rượu trắng thời gian 5 ngày dùng thoa bóp chỗ trật khớp bong gân gãy xương bị đánh trúng túc, té túc.

II. TOA THUỐC UỐNG KHI MỚI BỊ THƯƠNG :

Hương qui : 1 đồng cân (chỉ)

Hồng hoa : 1 đồng cân

Phòng phong : 1 đồng cân

Mộc dược : 1 đồng cân

Các cách : 1 đồng cân 5 phân

Xích thược : 1 đồng cân

Sinh địa : 2 đồng cân

Khương hoạt : 1 đồng cân

Đào nhân : 1 đồng cân

Cam thảo : 5 phân.

Toa rượu làm thang sắc uống lúc mới bị thương.

III. BÀI THUỐC TRỊ BÓP THOÀ BÊN NGOÀI UỐNG BÊN TRONG TRỊ Ử HUYẾT SỪNG NHỨC :

Đương quy : 4 đồng cân (chỉ)

Quế chi : 2 đồng cân

Chế xuyên ô : 3 đồng cân

Hồng hoa : 2 đồng cân

Nhiên đồng : 2 đồng cân

Thủ ô : 3 đồng cân

Thái bố : 3 đồng cân

Bắc kỳ : 3 đồng cân

Xuyên khung : 3 đồng cân

Bạch chỉ : 2 đồng cân

Đỗ trọng : 3 đồng cân

Ô dược : 2 đồng cân

Xuyên da bì : 3 đồng cân

Tấu mã thai : 3 đồng cân

Bạch thược : 3 đồng cân

Độc hoạt : 2 đồng cân

Mật hương : 2 đồng cân

Chỉ tử : 2 đồng cân

Trần bì : 2 đồng cân

Cần xa lạc : 3 đồng cân

Kỳ nỏ : 2 đồng cân

Danh dị : 2 đồng cân

Trước khi dùng 1 lít rượu chưng cho ra thuốc hết sau dùng 4 lít rượu ngâm trong uống ngoài thoa bóp.

IV . TOA THUỐC TRỊ GÃY XƯƠNG :

Thiên thảo : 1 chỉ

Quế chi : 1 chỉ

Toái bô : 1 chỉ

Cổ chi : 1 chỉ

Dương cách : 1 chỉ

Cam thảo : 1 chỉ

Văn linh : 1 chỉ

Đơn bì : 1 chỉ

Ký sinh : 1 chỉ

Gia bì : 1 chỉ

Đỗ trọng : 1 chỉ 5 phân

Sắc 3 chén còn lại 1 chén, uống 3 thang – tùy bệnh nặng nhẹ.

Mục lục

- Lời nói đầu	5
- Phần 1 : <i>Giới thiệu các đòn thế tự vệ</i>	8
A. Tự vệ tay không	9
B. Tự vệ có vũ khí	23
- Phần 2 : <i>Quyển Đồng Tự Hạ San</i>	33
Bài Thiệu quyền	34
- Phần 3 : <i>Một số thảo bộ võ Bình Định và Côn Tế Mi</i>	64
Một số thảo bộ	65
Bài Thiệu Côn	83
- Thập bát ban binh khí	105
(18 môn binh khí truyền thống)	
- Các toa thuốc dành cho người tập luyện	106
- Mục lục	108

Trân Trọng Giới Thiệu
TỦ SÁCH VÕ THUẬT

- + PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU CỦA LÝ TIỂU LONG (3T)
- + 108 THẾ CHIẾN ĐẤU THIẾU LÂM CHÂN TRUYỀN (2T)
- + 64 CƯỚC PHÁP THIẾU LÂM TỰ (2 TẬP)
- + 120 THẾ VÔ TỰ VỆ PHÁI NỮ BẢO VỆ BẢN THÂN
- + CẨM NANG TỰ VỆ CỦA BẠN GÁI
- + BÌNH ĐỊNH CHÂN TRUYỀN
- + BÍ QUYẾT TỰ VỆ TRONG ĐỜI SỐNG
- + CĂN BẢN JUDO
- + HÌNH Ý QUYỀN
- + THÔNG TÝ QUYỀN
- + HỒNG GIA QUYỀN
- + TỰ LUYỆN KUNG FU CĂN BẢN
- + JUDO LIÊN PHẢN ĐÒN
- + BÀI QUYỀN MAI HOA



Phát hành tại nhà sách

QUANG MINH

416 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.3 - Tp.HCM
ĐT : 8322386 - 8340990 - Fax : 84.8.8342457 - 8340990
E.mail : quangminhbooksh@hcm.vnn.vn

¥004 272

Giá : 9.500đ