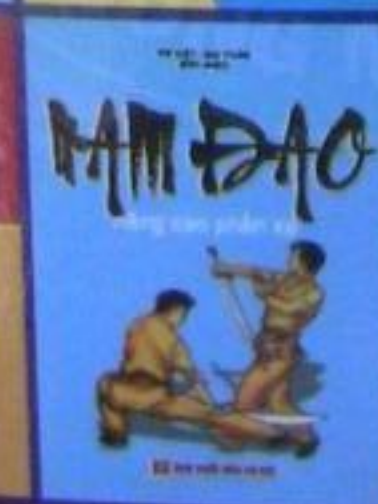
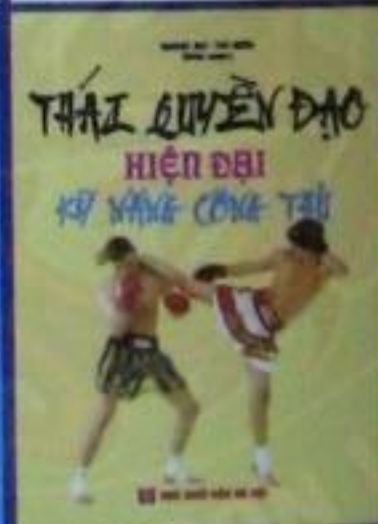
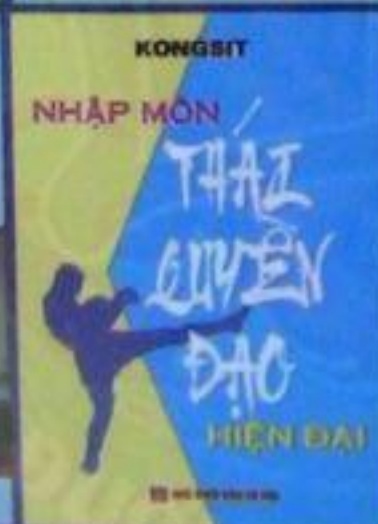
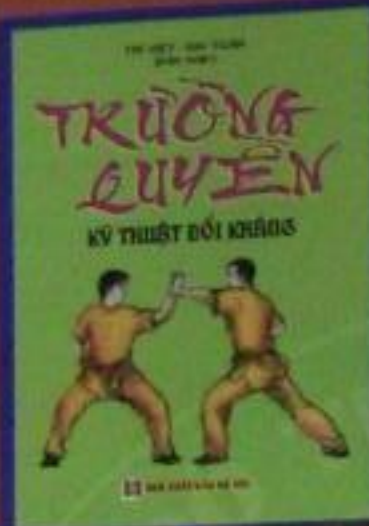


MỜI CÁC BẠN TÌM ĐỌC



WWW.MAISONLAM.COM



VĂN THÁI - ĐÌNH LÂM
(BIÊN SOẠN)



BRUCE LEE
NUNCHAKU

LÝ TIÊU LONG

CÔN NHỊ KHÚC

BRUCE LEE



VĂN THÁI - ĐÌNH LÂM

(Biên soạn)



LÝ TIỂU LONG CÔN NHỊ KHÚC

LỜI NÓI ĐẦU

Võ thuật là một loại kỹ năng đặc biệt với kỹ thuật tinh tế và sâu sắc, nó không những chỉ rèn luyện sức khỏe mà còn là một kỹ thuật huyền diệu được hình thành lên bằng cả trí tuệ và trải qua một quá trình tôi luyện lâu dài.

Tuy nhiên, để đảm bảo mức hiệu quả trong tập luyện, chúng tôi xin nhắc lại một lời dặn đặc biệt của Lý Tiểu Long: “Tất cả những người tập luyện võ đều nhằm một mục đích duy nhất đó là tự vệ”. Dù theo học môn võ nào, mục tiêu tối hậu vẫn không ngoài việc chuẩn bị sẵn sàng cho bản thân khả năng đối phó với mọi tình huống.

Để giúp bạn đọc có thể sớm đạt được mục tiêu này, Nhà xuất bản Thể dục thể thao giới thiệu tới bạn đọc cuốn “**Lý Tiểu Long côn nhị khúc**”.

Nội dung sách bao gồm: 6 chương.

Chương I: Cầm côn và xuất côn.

Chương II. Tư thế cảnh giới.

Chương III. Kỹ thuật đánh côn.

Chương IV. Thay đổi kỹ thuật đánh côn.

Chương V. Kỹ thuật thu côn.

Chương VI. Kỹ thuật thực hiện tổ hợp.

Bằng những hình ảnh sinh động do đích thân Lý Tiểu Long thể hiện, lời lẽ phân tích ngắn gọn dễ hiểu được trình bày từ thấp lên cao để bất kỳ ai cũng có thể tham khảo tập luyện dễ dàng.

Trong quá trình biên soạn mặc dù đã có nhiều cố gắng, song không tránh khỏi những thiếu sót.

Chúng tôi rất mong nhận được sự góp ý chân thành của bạn đọc gần xa để những lần xuất bản sau được hoàn chỉnh hơn.

Xin trân trọng cảm ơn.

NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO

CHƯƠNG I

CẦM CÔN VÀ XUẤT CÔN

Quy ước: Để thuận tiện trong khi giới thiệu và dễ hiểu cho bạn đọc, hai đoạn của côn nhị khúc được chia thành “thanh côn” và “bạch côn” (trong sách biểu thị “thanh côn” là màu đen, còn “bạch côn” là màu trắng). Dây xích được nối giữa thanh côn và bạch côn gọi là “dây xích”. Đầu tiếp giáp với dây xích của mỗi đoạn côn gọi là “đầu trong”, đầu kia gọi là “đầu ngoài” (Xem hình 1; 2).

(1) Đầu ngoài bạch côn

(2) Bạch côn

(3) Đầu trong bạch côn

(4) Dây xích

(5) Đầu trong thanh côn

(6) Thanh côn

(7) Đầu ngoài thanh côn



Hình 1

Hình 2

Khi một tay nắm côn, nếu hổ khẩu (giữa ngón cái và ngón trỏ) hướng ra đầu ngoài gọi là “nắm nghịch”. Nếu hổ khẩu hướng vào đầu trong thì gọi là “nắm thuận” (Xem hình 1, 2).

Lý Tiểu Long nói về “Triệt quyền đạo”: Khi Triệt quyền đạo kết hợp Âm Dương làm một, tức là nó đã tồn tại.

Lý Tiểu Long thường giắt côn nhị khúc ở sau lưng. Trong bộ phim “Tinh Vũ môn” quay năm 1972, khi giắt côn thì đầu ngoài côn hướng lên trên; đầu trong và dây xích hướng xuống dưới. Khi xuất

côn thì tay nắm vào đầu ngoài rút ra, đồng thời ngón cái và ngón trỏ nắm chặt thanh côn, ba ngón còn lại tách bạch côn ra, có thể đồng thời chuyển tiếp thực hiện 5 chiêu cơ bản là chọc, chọc ngoài, quay trên (thuận, nghịch), quay trước (thuận, nghịch) và quay mé ngoài (hình H. 3, 4, 5).



Hình 3



Hình 4



Hình 5



Hình 6



Hình 7



Hình 8

Trong phim "Mãnh long quá giang" quay năm 1972 thì cách giắt côn sau lưng theo hình chữ Z, đầu ngoài của thanh côn hướng xuống dưới, đầu ngoài của bạch côn hướng lên trên. Khi xuất côn, tay nắm đầu ngoài của thanh côn được rút ra xuống dưới, có thể đồng thời chuyển tiếp thực hiện 6 chiêu cơ bản là chọc, chọc ngoài, quét ngoài, quay trên (thuận, nghịch), quay trước (thuận, nghịch), quay mé ngoài (nghịch). (Xem hình 6, 7, 8).

Lý Tiểu Long nói về "Triệt quyền đạo": Triệt quyền đạo không dừng ở quyền đạo, nó là con đường của sự sống, là ngọn lửa khơi nguồn cho trí tuệ.

CHƯƠNG II

TƯ THẾ CẢNH GIỚI

Tư thế cảnh giới của côn nhị khúc không chỉ là xuất phát điểm của các đòn cơ bản, mà còn là trạng thái cơ thể sau khi kết thúc mỗi đòn. Do vậy, tư thế cảnh giới trong thực tế là động tác quá độ chuyển tiếp giữa đòn trước và đòn sau, nó có vai trò vô cùng quan trọng.

Tư thế cảnh giới của côn nhị khúc rất linh hoạt, đa dạng, đòi hỏi khi vận dụng vô cùng phức tạp: Có thể chuyển tiếp các đòn khác nhau từ một tư thế cảnh giới giống nhau (Xem sơ đồ 8-14); hoặc chuyển tiếp cùng một đòn từ các tư thế cảnh giới khác nhau (Xem sơ đồ 46-48); cùng một đòn có thể dùng các thế cảnh giới khác nhau để kết thúc động tác (Xem sơ đồ 46-48); các chiêu khác nhau cũng có thể kết thúc động tác bằng thế cảnh giới giống nhau (Xem hình 9-30). Chính điều này làm tăng thêm tính đa biến và tính mê hoặc của côn nhị khúc, mặt khác trong bất kỳ hoàn cảnh nào, chúng ta đều có thể tùy ý

vận dụng tự nhiên các đòn liên hoàn, tiến hành biểu diễn hoặc tấn công - phòng ngự trong thực tế; hơn nữa làm cho đối phương khó dự đoán, không thể phòng tránh được. Do vậy phải kiên trì tập luyện, nắm chắc cách sử dụng và những thay đổi tư thế cảnh giới, từ đó mới có thể khống chế và làm chủ được côn nhị khúc trong thực tế.

Trong Triệt quyền đạo, thế cảnh giới của côn nhị khúc về nguyên tắc hoàn toàn như thế cảnh giới của đánh tay không, đều phải tuân thủ những yêu cầu cơ bản sau:

- *Thăng bằng*: Trong lúc chuyển dịch phải điều chỉnh cho độ thăng bằng luôn ổn định, tức là vừa nhẹ nhàng tự nhiên, lại vừa giữ được cân bằng, hai gối hơi gập, bước đi phù hợp, cơ thể như lò-xo, có thể sẵn sàng di chuyển, thay đổi đòn thế bất kể từ hướng nào.

- *Thả lỏng*: Phải làm cho cơ thể luôn ở vào trạng thái tinh thần tốt nhất, nó làm cho cơ thể vừa được thả lỏng, đồng thời lại duy trì độ căng thích hợp, trong nháy mắt có thể đưa ra phản ứng.

- *Tinh giản*: Bất luận là tấn công, phòng thủ hay phản kích đều không cần thực hiện bất kỳ động tác điều chỉnh nào. Cảnh tay, vai đều phải được thả lỏng tự nhiên, xuất đòn ra phải nhanh mạnh như tia chớp, như răn độc nhà nọc. Tư thế đứng có thể

giảm thiểu những động tác thừa, tiêu hao sức lực ít nhất nhưng thu được kết quả lớn nhất.

- *Che dấu*: Thế cảnh giới phải tạo ra vẻ bề ngoài hư hư, thực thực, tạo sự cảm nhận sai lầm cho đối phương để qua đó có thể che dấu ý đồ thực của bản thân.

Lý Tiểu Long nói về "Triệt quyền đạo": Triệt quyền đạo làm cho chúng ta khi đã xác định rõ phương hướng, tức không cần quay đầu nhìn lại.

I, Tư thế cảnh giới bằng đơn côn

1. Tư thế kẹp côn,

Động tác thực hiện: Tay phải nắm thanh côn ở trước người, nách phải kẹp chặt bạch côn, cánh tay trái đưa ra tự nhiên, mắt nhìn thẳng đối phương (hình 9, 10).



Hình 9

Sử dụng:

Tư thế này phù hợp với tấn công, có thể trực tiếp dùng 6 đòn tấn công như: bổ, bổ ngoài, chọc, chọc ngoài, quét ngoài, quét trong và 4 kỹ thuật quay như: quay trên - trước - ngoài - trong (Xem sơ đồ 8), không cần thực hiện bất kỳ động tác điều chỉnh nào trước khi thực hiện, bất kể là tấn công vào các vị trí trên - dưới - trái - phải của đối phương đều không có một thể hiện nào để cho đối phương có thể phòng tránh được.

Có thể thông qua nách để trở về tư thế cũ từ 5 đòn tấn công bổ (Xem sơ đồ 15), bổ trong (Xem sơ đồ 18-19), chọc (Xem sơ đồ 20), chọc trong (Xem sơ đồ 18-19), quét trong (Xem sơ đồ 28-29) và 4 đòn quay múa là quay mé ngoài (Xem sơ đồ 30), mé trong (Xem sơ đồ 32), quay trước (Xem sơ đồ 33-34), quay trên (Xem sơ đồ 35-36).

Tư thế này dù biểu diễn hay trong đấu thực tế đều là động tác quá độ giữa các đòn.

Tư thế này tuy không thích hợp với phòng thủ, nhưng là tư thế cảnh giới được Lý Tiểu Long thường xuyên sử dụng.

Lý Tiểu Long nói về "Triệt quyền đạo": Điểm cuối cùng của Triệt quyền đạo không phải ở những kỹ xảo nửa vời vụn vặt rơi rụng, mà là ấp ủ cái cao

thượng trong mình với việc rèn luyện cơ bắp phát huy đến mức tối đa.

2. Tư thế thả côn.

Động tác thực hiện:

- Thế thả côn cùng bên: Tay phải nắm thanh côn thả bên phải, bạch côn thả tự nhiên (Xem hình 11).
- Thế thả côn khác bên: Tay phải nắm thanh côn đặt bên trái, bạch côn thả tự nhiên bên trái (Xem hình 12).



Hình 11



Hình 12

Trong thực tế có thể thay đổi tự nhiên nhẹ nhàng từ thế thả cùng bên sang thế thả khác bên thông qua việc xoay người.

Sử dụng: Tư thế này phù hợp trong tấn công, có

thế trực tiếp ra 6 đòn tấn công như bổ, bổ ngoài, chọc, chọc ngoài, quét ngoài, quét trong và 4 đòn quay là quay mé ngoài, mé trong, trước, trên (Xem sơ đồ 9); Từ thế thả côn khác bên có thể trực tiếp dùng 3 đòn tấn công là bổ trong, chọc trong, quét trong và 2 đòn quay trước và quay trên (Xem sơ đồ 9). Từ tư thế này có thể không cần thực hiện bất kỳ động tác điều chỉnh nào, làm cho đối phương không thể phòng tránh được.

Có thể trở về tư thế thả cùng bên từ 4 đòn tấn công là bổ, bổ trong, chọc trong, quét trong (Xem sơ đồ 46) và 4 đòn quay là ngoài - trong - trước - trên; Có thể trở về tư thế thả côn khác bên từ 3 đòn tấn công là bổ ngoài, chọc ngoài, quét ngoài (Xem sơ đồ 47) và 2 đòn quay trên và quay trước.

Thế này không phù hợp với phòng thủ, nhưng trong thực tế được coi là động tác quá độ giữa các đòn khác nhau.

Vị trí của tay có thể cao thấp khác nhau, có thể thả côn ở trước hoặc bên mình, điều đó cần dựa vào thực tế để thay đổi, không có quy định cụ thể. Nên nhớ võ thuật cần sự linh hoạt khéo léo, tất cả coi thực dụng là mục đích cao nhất, khi tập luyện tuyệt đối không được cứng nhắc, cầu nệ ở những "tiêu chuẩn".

Lý Tiểu Long nói về "Triệt quyền đạo": Triệt quyền đạo không phải là cách làm tổn thương, mà

là tìm con đường đến với con người đúng nghĩa chân thực. Chỉ khi chúng ta hiểu rõ bản thân thì mới nhìn rõ được người bên cạnh, mà Triệt quyền đạo hướng theo con đường tự hiểu chính mình.

3. Tư thế vật côn.

Động tác thực hiện:

- Vật côn chính diện: Tay phải nắm thanh côn, xích côn vát sau gáy, bạch côn thả trước ngực (Xem hình 13).

- Vật côn cùng bên: Tay phải nắm thanh côn, xích côn vát trên vai phải, bạch côn rủ phía sau lưng (Xem hình 14).



Hình 13



Hình 14

- Vắt côn khác bên: Tay phải nắm thanh côn, xích côn vắt trên vai trái, bạch côn thả phía sau.

Sử dụng:

- Tư thế này phù hợp trong tấn công, có thể trực tiếp dùng 5 đòn tấn công là bổ, bổ ngoài, chọc, chọc ngoài, quét ngoài, và 4 đòn quay là quay mé ngoài, mé trong, trước, trên từ tư thế vắt côn cùng bên (Xem sơ đồ 10); Có thể trực tiếp dùng 3 đòn tấn công là bổ trong, chọc trong, quét trong và 2 đòn quay trước và quay trên từ tư thế vắt côn khác bên (Xem sơ đồ 10), không cần thực hiện bất kỳ động tác điều chỉnh nào, làm cho đối phương không thể phòng tránh được.

- Có thể trở về tư thế vắt côn cùng bên từ 2 đòn tấn công là chọc, chọc trong và quay mé ngoài. Cũng có thể trở về tư thế vắt côn khác bên từ tư thế chọc ngoài (Xem sơ đồ 47).

- Tư thế này không phù hợp với phòng thủ, nhưng trong thực tế nó được thực hiện làm động tác quá độ giữa các đòn khác nhau.

Lý Tiểu Long nói về "Triệt quyền đạo": Tự biết mình là gốc rễ của Triệt quyền đạo, nó không những là trình độ võ thuật của một cá nhân, điều quý hơn là phải làm cho nó tồn tại và tồn tại như một con người chân chính.

4. Tư thế gấp côn.

Động tác thực hiện:

Gập thanh côn và bạch côn nắm chặt ở tay phải, có thể cầm linh hoạt ở phía trước, bên trái hoặc bên phải người; Vị trí của tay có thể cao hoặc thấp (Xem hình 15,16).



Hình 15



Hình 16

Sử dụng:

- Thế này thích hợp cả trong tấn công kiêm phòng thủ. Có thể dùng trực tiếp 11 đòn tấn công là bổ, bổ ngoài, bổ trong, chọc, chọc ngoài, chọc trong, quét ngoài, quét trong, kích, đập, đâm và 4 đòn quay là mé trong, mé ngoài, trước, trên từ thế gấp côn (Xem sơ đồ 11), không cần thực hiện bất kỳ

động tác điều chỉnh nào, làm cho đối phương không thể phòng tránh được.

- Thông qua một tay có thể trở về từ tư thế gấp côn cùng bên từ thế thả côn (Xem hình 193-196).

- Thực hiện phòng thủ từ thế gấp côn, có thể thực hiện gạt, áp, trói...

Lý Tiểu Long nói về "Triệt quyền đạo": Muốn hiểu được Triệt quyền đạo phải bắt đầu từ tư tưởng trực quan, ý chí kiên cường và sức kiềm chế lớn.

5. Tư thế nắm côn trên vai.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn ở trên vai, tay trái bắt qua sườn phải nắm chặt bạch côn, xích côn áp sát vai phải,



Hình 17



Hình 18



Hình 19

mắt nhìn thẳng (Xem hình 17, 18, 19).

Sử dụng:

- Thế này thích hợp cả trong tấn công kiêm phòng thủ. Có thể dùng trực tiếp 7 đòn tấn công là bổ, bổ ngoài, chọc, chọc ngoài, chọc trong, quét ngoài, quét trong và 4 đòn quay là quay mé ngoài, mé trong, trước, trên (Xem sơ đồ 12), không cần thực hiện bất kỳ động tác điều chỉnh nào, bất kể đánh vào trên, dưới, trái, phải của đối phương, đều phải không có một mảy may dấu hiệu nào, làm cho đối phương không thể phòng tránh được.

- Từ thế nắm bạch côn dưới sườn, có thể trở về thế vác côn từ 2 đòn tấn công là chọc, chọc ngoài và quay côn mé ngoài (Xem sơ đồ 20, 24, 25).

- Thực hiện phòng thủ từ tư thế nắm côn trên vai, có thể thực hiện gạt, trói, áp, phong toả, xoắn..

Lý Tiểu Long nói về "Không": "Không" là bắt đầu của tất cả, là khởi nguồn của mọi thứ. "Không", vì nó không có gì cả nên không đâu không có, "Không" có ở mọi nơi, và cũng bao dung tất cả.

6. Tư thế nắm côn.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, tay trái nắm bạch côn phía trước người, mắt nhìn thẳng. Vị trí của hai tay tương đối tự do, cần dựa vào tình huống thực tế

khác nhau để đảm bảo vị trí sao cho phù hợp nhất (xem hình 20-25).



Hình 20



Hình 21



Hình 22



Hình 23



Hình 24



Hình 25

Sử dụng:

- Thể này thích hợp cả trong tấn công kiêm phòng thủ. Có thể áp dụng trực tiếp 12 đòn tấn công là bổ, bổ ngoài, bổ trong, chọc, chọc trong, chọc ngoài, quét trong, quét ngoài, kích, đập, đâm, xoắn và 4 đòn quay là quay mé ngoài, mé trong, trước, trên (Xem

sơ đồ 11), không cần thực hiện bất kỳ động tác điều chỉnh nào, bất luận đánh vào trên, dưới, trái, phải của đối phương cũng không thể hiện bằng một động tác nào, làm cho đối phương không thể phòng tránh được.

- Có thể chuyển thành tư thế nắm côn từ tư thế nắm côn trên vai (Xem hình 17).

- Thực hiện phòng thủ từ tư thế nắm côn, có thể thực hiện gạt, trối, áp, phong toả, xoắn...

Lý Tiểu Long nói về "Không": Trăm sông đổ về biển luôn coi Thuận - Khiêm - Hư - Tĩnh làm cơ sở. Trong khoảng thời gian dài đó đều có thể dùng một chữ để biểu đạt, tức là chữ "Không".

7. Tư thế giấu côn (ít dùng).

Động tác thực hiện:

- Tay phải nắm thanh côn bên phải người, tay trái nắm bạch côn bên trái, xích côn ở sau người. Hai tay tùy ý lựa chọn nắm thuận hay nắm nghịch thanh côn, bạch côn.

- Nếu tay trái mở bạch côn, thực hiện động tác từ tay phải nắm thuận thanh côn gọi là kiểu giấu côn nắm thuận (Xem hình 26).

- Nếu tay trái mở bạch côn, thực hiện động tác từ tay phải nắm nghịch thanh côn gọi là kiểu giấu côn nắm nghịch (Xem hình 27).



Hình 26



Hình 27

Sử dụng:

- Tư thế này phù hợp với tấn công. Có thể dùng trực tiếp 4 đòn tấn công là bổ ngoài, chọc, chọc ngoài, quét ngoài và 3 đòn quay là mé ngoài, trước, trên từ tư thế giấu côn này (Xem sơ đồ 13), không cần thực hiện bất kỳ động tác điều chỉnh nào, cũng có thể sau khi buông tay trái thì tay phải nắm côn để đánh, hoặc buông tay phải, tay trái nắm côn để đánh, bất kể đánh vào trên, dưới, trái, phải của đối phương đều không được để lộ động thái nào, làm cho đối phương không thể phòng tránh được.

- Có thể đảo tay hai lần liên tiếp từ tư thế quét ngoài, qua sau lưng để trở về tư thế giấu côn (Xem hình 187-192).

- Tư thế này không thích hợp với phòng thủ, dễ để lộ chỗ hở của mình, cho nên trong thực chiến không được dùng quá nhiều tư thế này.

Lý Tiểu Long nói về "Không": Để cho tâm không có bất kỳ đông kết nào thì mọi thứ sẽ tự xuất hiện. Không chịu bất kỳ sự trói buộc của tri thức, lấy bản tính hỗn nhiên ngây thơ của trẻ nhỏ để quan sát sự vật thì chính nghĩa đã tự có trong đó.

8. Tư thế giá côn (ít dùng).

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, dùng hồ khẩu tay trái



Hình 28



Hình 29



Hình 30

đồ bạch côn, hai cánh tay dẫn đưa lên cao, tay trái ở trước, tay phải giơ cao ngang đầu (Xem hình 28, 30).

Sử dụng:

Từ tư thế này có thể trực tiếp dùng 6 đòn tấn công là bổ, bổ ngoài, chọc, chọc ngoài, quét ngoài, quét trong và 4 đòn quay là mé ngoài, mé trong, trước, trên (Xem sơ đồ 14), không cần thực hiện bất kỳ động tác điều chỉnh nào, hơn nữa có thể buông tay trái, tay phải nắm thuận thanh côn để đánh; cũng có thể buông tay phải, tay trái nắm nghịch bạch côn để đánh, chú ý không được để lộ ý đồ, làm cho đối phương không thể phòng tránh được.

Kiểu này không thích hợp với phòng thủ, đồng thời dễ lộ sơ hở, gây mệt mỏi cho cánh tay. Mặc dù trong phim, Lý Tiểu Long sử dụng nhiều lần, nhưng tác giả lại cho rằng không nên dùng quá nhiều trong thực chiến.

Lý Tiểu Long nói về "Không": Muốn hiểu được chân lý của võ thuật, muốn thông thuộc đôi phương của mình, phải bỏ qua quan niệm của môn phái, bỏ qua những thiên kiến, yêu ghét, sau đó tâm linh của bạn mới có thể cân bằng mà không có một mảy may lệch lạc. Trong trạng thái trầm tĩnh đó tự có thể quan sát rõ ràng toàn bộ sự vật.

II Tư thế cảnh giới bằng song côn

1. Tư thế kẹp song côn.

Động tác thực hiện:

Hai tay mỗi bên mang một côn riêng biệt trong tư thế kẹp côn, tức là tay nắm thanh côn, bạch côn kẹp ở giữa mỗi bên dưới nách (Xem hình 31, 34).



Hình 31



Hình 32



Hình 33



Hình 34



Hình 35



Hình 36

Sử dụng:

- Yếu lĩnh sử dụng của tư thế kẹp song còn cơ bản giống như tư thế kẹp còn (Xem hình 9).

- Hai tay có thể đồng thời thực hiện động tác từ tư thế kẹp còn (Xem hình 31); cũng có thể phân chia trước sau để thực hiện động tác (Xem hình 36).

Lý Tiểu Long nói về "Không": Vượt bỏ những kỹ xảo cũ kỹ, loại bỏ hạn chế thiên lệch của tư tưởng giáo điều, không bị sự vật bên ngoài chi phối, mê hoặc. Tự do không câu nệ không phải là giới hạn thiên lệch, lưu luyến bên ngoài vật thể.

2. Tư thế thả còn trái kẹp phải.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh còn, bạch còn kẹp ở dưới nách phải, đồng thời tay trái nắm thanh còn, bạch còn thả tự nhiên.



Hình 37



Hình 38



Hình 39



Hình 40



Hình 41



Hình 42

Tay trái có thể nắm thanh còn để bên trái (Xem hình 37); hoặc để bên phải (Xem hình 39).

Sử dụng:

- Yếu lĩnh sử dụng trong tư thế thả trái kẹp phải về cơ bản giống như tư thế kẹp còn, thả còn (Xem hình 7, 8).

- Hai tay có thể đồng thời thực hiện động tác từ tư thế thả còn trái kẹp phải, cũng có thể thực hiện động tác lần lượt trước sau (Xem hình 38, 42).

Lý Tiểu Long nói về "Không": Người độ sức cần phải thường xuyên giữ tâm hồn thuần khiết, trong tư tưởng chỉ có một mục tiêu là đánh như thế nào. Cần phải loại bỏ chương ngại phía trước, bất kể là sức khỏe, tình cảm hay tri thức.

3. Tư thế thả song côn.

Động tác thực hiện:

Hai tay mỗi bên nắm giữ một côn riêng biệt trong tư thế thả côn, tức là tay nắm thanh côn, bạch côn để thả tự nhiên (Xem hình 43).



Hình 43



Hình 44



Hình 45

Sử dụng: Yếu lĩnh sử dụng cơ bản giống như trong tư thế thả côn (Xem hình 11).

Hai tay có thể đồng thời thực hiện động tác từ tư thế này (Xem hình 43-45); Cũng có thể thực hiện động tác lần lượt trước sau.

Lý Tiểu Long nói về "Không": Một người cần phải loại bỏ mọi chướng ngại về tinh thần của bản thân anh ta, nếu không sẽ không tiến bộ được; Phải làm cho tâm linh ở vào trạng thái không có gì, thậm chí phải quên hết cả bản lĩnh, kỹ xảo vốn có của mình.

CHƯƠNG III

KỸ THUẬT ĐÁNH CÔN

Nội dung chính của chương này nhằm giới thiệu những tri thức và kỹ năng cơ bản quan trọng nhất cần phải nắm trong quá trình tập luyện. Đường vận động của côn nhị khúc ở tất cả các hướng, có thể đi thẳng, tròn, trái, phải, trên, dưới, trước, sau; Có thể cùng một tư thế và vị trí nhưng có các đường và hướng khác nhau, mục tiêu đánh khác nhau, nhưng không được để lộ bất cứ động thái nào. Đây chính là tính đa biến các đường đi của nó, làm cho côn nhị khúc trở thành vũ khí kỳ bí mà đối phương khó có thể dự đoán, phòng thủ trước.

Côn nhị khúc, xem ra thiên biến vạn hoá, làm cho người ta hoa mắt chóng mặt, rất khó hiểu. Thực ra dù nó biến hoá phức tạp đến đâu đều có thể phân giải thành mấy kỹ thuật cơ bản đơn giản nhất. Chỉ cần nắm được những kỹ thuật cơ bản đó, kết hợp với những kỹ xảo thay đổi đòn đánh của côn thì bạn có thể điều khiển côn tùy ý mình trong biểu diễn

cũng như trong thực chiến, từ đó làm xuất hiện vô số các tổ hợp đòn thế khác.

Động tác phải chặt chẽ, chính xác, đòn đánh ra không sai một ly. Động tác chặt chẽ chính là ở chỗ khống chế tốt cơ thể, lấy cách tinh giản nhất, tốn ít sức nhất để thực hiện động tác chuẩn xác. Khi tập động tác mới, phải hiểu và nắm được sự chuẩn xác và chặt chẽ của động tác trước, sau đó mới nâng cao tốc độ và sức mạnh. Có thể đứng tập trước gương để quan sát rõ từng động tác, tư thế của mình.

Trước khi đòn đánh ra không được có tư thế hoặc động tác chuẩn bị, phải trực tiếp đánh côn ở bất kỳ tư thế nào, vị trí nào, không cần phải lắc vai xoay hông hoặc lăng tay ra sau. Chỉ có như vậy mới nâng cao được tốc độ, làm cho đối phương không thể dự đoán được. Kết thúc đòn đánh trước cũng là sự bắt đầu của đòn đánh sau, không cần thực hiện bất kỳ điều chỉnh nào.

Khử đứng trước đối phương, chỉ trong nháy mắt nghĩ ra đòn đánh với thiên biến vạn hoá, hiểu rõ tình thế thì không có gì sợ hãi, dựa vào bản năng để nhanh chóng ra đòn. Muốn đạt đến mức đó, cách duy nhất chính là dựa vào quyết tâm và nghị lực để dày công tập luyện. Qua thời gian tập luyện lâu dài, tự nhiên sẽ “sáng mắt nhanh tay”, chế ngự được đối phương.

Lý Tiểu Long nói về "Không": Con người có thể chỉ là một mắt nhưng đốc một lòng, là biểu hiện của "Không". Đó chính là cách tập luyện của mình. Con người đạt đến mức độ quên mình thì bản thân và thế giới bên ngoài cũng mất đi. Tất cả mọi bài học đều tùy cơ ứng biến, tự mất đi không biết tông tích, khi đó là mức độ hoàn mỹ của Triệt quyền đạo.

I. Kỹ thuật tấn công

1. Đánh bổ.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn lên trên về trước xuống dưới (Xem hình 46-48). Nắm thuận thanh côn để đánh bổ gọi là bổ nắm thuận; nắm nghịch thanh côn để đánh bổ gọi là bổ nắm nghịch.



Hình 46



Hình 47



Hình 48

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ 7 tư thế cảnh giới (Xem sơ đồ 46) là kẹp côn, rúc côn, gánh côn, gập côn, nắm côn trên vai, nắm côn, giá côn (Xem sơ đồ 8, 14).

Trong thực tế, đòn đánh này dùng để tấn công vào các vị trí đầu, mặt, vai, ngực và tay mang binh khí của đối phương.

Trong tổ hợp đánh côn, sau khi đánh bổ có thể chuyển tiếp sang 11 đòn đánh khác là bổ ngoài, bổ trong (nắm thuận - nghịch), chọc (nắm thuận - nghịch), chọc ngoài (nắm thuận - nghịch), chọc trong (nắm thuận - nghịch), quét ngoài (nắm thuận - nghịch), quét trong (nắm thuận - nghịch), quay mé ngoài (nghịch - thuận), quay mé trong, quay trước (thuận), quay trên (nghịch - thuận) (Xem sơ đồ 15, 37).

Trong tổ hợp đòn, sau khi đánh bổ (nắm nghịch) có thể chuyển tiếp sang 10 đòn đánh khác là đánh bổ ngoài (nắm nghịch), bổ trong (nắm thuận - nghịch), chọc (nắm thuận - nghịch), chọc ngoài (nắm thuận - nghịch), chọc trong (nắm thuận - nghịch), quét ngoài (nắm thuận - nghịch), quét trong (nắm thuận - nghịch), quay mé ngoài (nghịch), quay trước (thuận), quay trên (nghịch - thuận) (Xem sơ đồ 15, 38).

Lý Tiểu Long nói về "Không": Nghiêng hết chiếc cốc của bạn đi thì mới đổ đầy lại được, "Không" khó(ngịch) cần cầu toàn. Thế mới biết rằng: Tình lộng hoàn toàn giống như thuần khiết, người được là kẻ mất thật.

a. Đánh bổ ngoài:

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn từ phải lên trên, ra trước xuống dưới bổ chéo vào đối phương. Nắm thuận thanh côn thực hiện bổ ngoài gọi là nắm thuận bổ ngoài, nắm nghịch thanh côn thực hiện bổ ngoài gọi là nắm nghịch bổ ngoài (xem hình 49-51).



Hình 49



Hình 50



Hình 51

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ 8 tư thế cảnh giới (Xem sơ đồ 46) là kẹp côn, thả côn, vắt côn, gập côn, nắm côn trên vai, nắm côn, giấu côn, giả côn (Xem sơ đồ 8-14).

Trong thực tế, áp dụng đòn đánh này để tấn công vào các vị trí đầu, mặt, vai, ngực và tay mang binh khí của đối phương.

Trong tổ hợp đòn, sau khi đánh bổ ngoài có thể chuyển tiếp sang 9 đòn đánh khác là bổ trong (nắm thuận - nghịch), chọc (nắm thuận - nghịch), chọc ngoài (nắm thuận - nghịch), chọc trong (nắm thuận - nghịch), quét ngoài (nắm thuận - nghịch), quét trong (nắm thuận - nghịch), quay mé ngoài (nghịch), trước (thuận), trên (nghịch - thuận) (Xem sơ đồ 17, 18, 40).

Trong tổ hợp đòn quay, sau khi bổ ngoài (nghịch) có thể chuyển tiếp sang 9 đòn khác là bổ trong (nắm thuận - nghịch), chọc (nắm thuận - nghịch), chọc ngoài (nắm thuận - nghịch), chọc trong (nắm thuận - nghịch), quét ngoài (nắm thuận - nghịch), quét trong (nắm thuận - nghịch), quay mé ngoài (nghịch), trước (thuận), trên (nghịch - thuận) (Xem sơ đồ 17, 18, 41).

Lý Tiểu Long nói về "Không": Sự kẹp nói thiên

lệch của tâm linh đồng nghĩa với đồng kết tâm linh. Một khi chấm dứt tình vận động tự do tất yếu của nó thì tâm linh sẽ không ở trạng thái của tâm linh nữa.

b. Đánh bổ trong:

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn từ trái qua mặt sang phải xuống dưới bổ chéo vào đối phương (Xem hình 52-54). Nắm thuận thanh côn thực hiện động tác bổ trong gọi là nắm thuận bổ trong, nắm nghịch thanh côn thực hiện bổ trong gọi là nắm nghịch bổ trong.



Hình 52



Hình 53



Hình 54

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ 4 tư thế cảnh giới (Xem sơ đồ 46) là thả côn, vắt côn, gập côn, nắm côn (Xem sơ đồ 9-11).

Trong thực tế, áp dụng đòn đánh này để tấn công vào các vị trí đầu, mặt, vai, ngực và tay mang binh khí của đối phương.

Trong tổ hợp đòn đánh, sau khi bổ trong có thể chuyển tiếp sang 11 đòn khác là bổ ngoài (nắm thuận - nghịch), chọc (nắm thuận - nghịch), chọc ngoài (nắm thuận - nghịch), chọc trong (nắm thuận - nghịch), quét ngoài (nắm thuận - nghịch), quét trong (nắm thuận - nghịch), quay mé ngoài (thuận - nghịch), quay mé trong (nghịch - thuận), trước (thuận), trên (nghịch - thuận) (Xem sơ đồ 19, 20, 38).

Trong tổ hợp quay, sau khi đánh bổ trong (nghịch) có thể chuyển tiếp sang 11 đòn khác là bổ ngoài (nắm nghịch), bổ trong (nắm thuận - nghịch), chọc (nắm thuận - nghịch), chọc ngoài (nắm thuận - nghịch), chọc trong (nắm thuận - nghịch), quét ngoài (nắm thuận - nghịch), quét trong (nắm thuận - nghịch), quay mé ngoài (nghịch), trước (thuận), trên (nghịch - thuận) (Xem sơ đồ 19, 20, 39).

Lý Tiểu Long nói về "Không": Hãy để tâm linh

giải thoát tư trong nết, yên tĩnh và thoải mái, truyền thống thì mới có thể chuyên chú vào trung tâm sự vật và nhạy bén cảm nhận chân lý, chân lý không nơi nào không có.

c. Đánh bổ sau:

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn lên trên ra sau đánh vào đối phương ở phía sau (Xem hình 55-58).



Hình 55



Hình 56



Hình 57



Hình 58

Sử dụng:

Có thể áp dụng động tác này từ các tư thế kẹp côn, thả côn, gập côn, nắm côn trên vai, và nắm côn.

Trong thực chiến, dùng để tấn công đối phương ở phía sau, đánh vào các vị trí đầu, mặt, vai, ngực và tay mang vũ khí của đối phương.

Lý Tiểu Long nói về "Không": Loại bỏ tất cả tư tưởng, kỳ vọng đối với tán dương, lo sợ những điều khiển trách, kết hợp tư tưởng với cơ bắp làm một, nhận rõ về mình, cuối cùng đóng chặt mọi ngõ tri giác cảm tính, để tinh thần được tùy nghi di tản từ quá khứ đến hiện tại đến tương lai, giống như dòng nước trôi mãi về trước ngày đêm không nghỉ.

2. Chọc.



Hình 59



Hình 60



Hình 61



Hình 62



Hình 63



Hình 64

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn từ dưới về trước lên trên từ trước ra sau (Xem hình 59-64).

Nắm thuận thanh côn thực hiện động tác gọi là chọc nắm thuận, nắm nghịch thanh côn thực hiện động tác gọi là chọc nắm nghịch.

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ 8 tư thế cảnh giới là kẹp côn, thả côn, nắm côn trên vai côn, gập côn, vất côn, nắm côn, giấu côn và giá côn (Xem sơ đồ 8-14); cũng có thể trực tiếp đánh côn chọc trên từ sau lưng.

Trong thực chiến thường dùng để tấn công vào phần háng, nách, cẳng và tay mang binh khí của đối phương.

Trong tổ hợp đòn trên, sau khi chọc có thể chuyển tiếp sang 10 đòn đánh côn là bổ, bổ ngoài, chọc

ngoài, chọc trong, quét ngoài, quét trong, quay mé ngoài (nghịch - thuận), mé trong, trước (nghịch - thuận), trên (nghịch - thuận) (Xem sơ đồ 21, 42).

Trong tổ hợp đòn, sau khi chọc (nắm nghịch), có thể chuyển tiếp sang 3 đòn đánh khác là bổ (nắm nghịch), bổ ngoài (nắm nghịch), quét ngoài (nắm nghịch) (Xem sơ đồ 22-24).

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Nếu bị hạn chế bởi những tri thức đã học thì phải chế ngự nó. Sự vật bên ngoài không thể chấn động đến biên giới con tim của bạn, vận động là để điều hoà mâu thuẫn trong vũ trụ tinh thần.

a. Chọc ngoài:

Động tác thực hiện:



Hình 65



Hình 66

Tay phải nắm thanh côn, chọc đánh vào đối phương từ phía dưới bên phải sang trái lên trên (Xem hình 65-66).

Nắm thuận thanh côn thực hiện động tác chọc ngoài gọi là nắm thuận chọc ngoài, nắm nghịch thanh côn thực hiện động tác gọi là nắm nghịch chọc ngoài.

Sử dụng:

Có thể dùng động tác này từ 8 tư thế cảnh giới là kẹp côn, thả côn, nắm côn trên vai, gập côn, vát côn, nắm côn, giấu côn và giá côn (Xem sơ đồ 8-14); cũng có thể trực tiếp đánh chọc ngoài từ sau lưng.

Trong thực chiến thường dùng để tấn công vào phần háng, nách, cằm và tay mang binh khí của đối phương.

Trong tổ hợp đòn, sau khi chọc ngoài có thể chuyển tiếp sang 4 đòn đánh côn là bổ trong, chọc trong, quét trong, múa trên (nghịch - thuận) (Xem sơ đồ 22-24).

Trong tổ hợp quay, sau khi chọc (nắm nghịch), có thể chuyển tiếp sang 3 đòn tiếp là bổ trong (nắm nghịch), chọc trong (nắm nghịch), quét trong (nắm nghịch) (Xem sơ đồ 22-24).

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Ta vận động không ngừng đồng thời lại không vận động, ta giống như

ánh trăng trên sông dữ, nghiêng ngả chuyển động không ngừng - chuyển động chẳng qua chỉ là ảo ảnh. Chính nghĩa không nằm ở "Ta đang làm gì?" hoặc "Bây giờ ta đang như thế nào?" mà nằm ở tri giác biết mình trong con tim sâu thẳm của ta, tức là "Cái tôi chân chính".

b. Chọc trong:

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, đánh vào đối phương từ phía dưới bên trái lên trên sang phải (Xem hình 67-69).

Nắm thuận thanh côn thực hiện động tác chọc trong gọi là nắm thuận chọc trong, nắm nghịch



Hình 67



Hình 68



Hình 69

thanh côn thực hiện động tác gọi là nắm nghịch chọc trong.

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ 5 tư thế cảnh giới (Xem sơ đồ 47) là thả côn, nắm côn trên vai, gấp côn, vát côn, nắm côn (Xem sơ đồ 9-12).

Trong thực chiến thường dùng để tấn công vào phần háng, nách, cằm và tay mang binh khí của đối phương.

Trong tổ hợp đòn trên, sau khi chọc trong có thể chuyển tiếp sang 10 đòn đánh côn là bổ, bổ ngoài, chọc, chọc ngoài, chọc trong, quét ngoài, quay mé ngoài (nghịch - thuận), quay mé trong, trên (nghịch - thuận), trước (nghịch - thuận) (Xem sơ đồ 25, 26, 42).

Trong tổ hợp quay, sau khi chọc trong (nắm nghịch), có thể chuyển tiếp sang 4 đòn tiếp theo là bổ (nắm nghịch), bổ ngoài (nắm nghịch), chọc (nắm nghịch), quét ngoài (nắm nghịch) (Xem sơ đồ 25, 26).

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Học kỹ xảo thì dễ, cái khó là bồi dưỡng và phát huy cá tính và phong cách độc đáo của mình. Không nên mô phỏng theo kỹ xảo, quá trình tập thành thói quen là quá trình từ mô phỏng đến sáng tạo và cuối cùng hình thành nên phong cách của mình.

3. Quét.

a. Quét ngoài:

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn từ phải ra trước sang trái (Xem hình 70-72).

Nắm thuận thanh côn thực hiện động tác quét ngoài gọi là nắm thuận quét ngoài, nắm nghịch thanh côn thực hiện động tác gọi là nắm nghịch quét ngoài.



Hình 70



Hình 71



Hình 72



Hình 73



Hình 74



Hình 75

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ 8 tư thế cảnh giới (Xem sơ đồ 48) là kẹp côn, thả côn, nắm côn trên vai, gập côn, vát côn, nắm côn, giấu côn và giá côn (Xem sơ đồ 8-14).

Trong thực chiến thường dùng để tấn công vào phần đầu, mặt, sườn, đùi và tay mang binh khí của đối phương.

Trong tổ hợp đòn, sau khi quét ngoài có thể chuyển tiếp sang 9 đòn đánh côn là bổ trong (nắm thuận - nghịch), chọc (nắm thuận - nghịch), chọc ngoài (nắm thuận - nghịch), chọc trong (nắm thuận - nghịch), quét ngoài (nắm thuận - nghịch), quét trong (nắm thuận - nghịch), quay mé ngoài (nghịch), quay trên (nghịch - thuận), trước (nghịch) (Xem sơ đồ 27-28).

Trong tổ hợp đòn trên, sau khi đánh quét ngoài (nắm nghịch), có thể chuyển tiếp sang 9 đòn đánh khác là bổ (nắm thuận - nghịch), chọc (nắm thuận - nghịch), chọc ngoài (nắm thuận - nghịch), chọc trong (nắm thuận - nghịch), quét ngoài (nắm thuận - nghịch), quét trong (nắm thuận - nghịch), quay mé ngoài (nghịch), trước (thuận), trên (nghịch - thuận) (Xem sơ đồ 28, 44).

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Muốn đột phá chính

minh thì phải tự cảm nhận sâu sắc về mình.

b. Quét trong:

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bịch côn từ trái ra trước lên trên sang phải (Xem hình 76-78).

Nắm thuận thanh côn thực hiện động tác quét trong gọi là nắm thuận quét trong, nắm nghịch thanh côn thực hiện động tác gọi là nắm nghịch quét trong.



Hình 76



Hình 77



Hình 78

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ 7 tư thế cảnh giới (Xem sơ đồ 48) là kẹp côn, thả côn, nắm côn trên vai, gập côn, vát côn, nắm côn và giá côn (Xem sơ đồ 8, 14).

Trong thực chiến thường dùng để tấn công vào phần đầu, mặt, sườn, đùi và tay mang binh khí của đối phương.

Trong tổ hợp đòn, sau khi đánh quét trong có thể chuyển tiếp sang 11 đòn đánh côn là bổ, bổ ngoài (nắm thuận - nghịch), bổ trong (nắm thuận - nghịch), chọc (nắm thuận - nghịch), chọc ngoài (nắm thuận - nghịch), chọc trong (nắm thuận - nghịch), quét ngoài (nắm thuận - nghịch), quay mé ngoài (nghịch), mé trong, quay trước (nghịch - thuận), trên (nghịch) (Xem sơ đồ 29, 30).

Trong tổ hợp đòn trên, sau khi đánh quét trong (nắm nghịch), có thể chuyển tiếp sang 10 đòn đánh khác là bổ (nắm nghịch), bổ ngoài (nắm nghịch), bổ trong (nắm thuận - nghịch), chọc (nắm thuận - nghịch), chọc ngoài (nắm thuận - nghịch), chọc trong (nắm thuận - nghịch), quét ngoài (nắm thuận - nghịch), quay mé ngoài (nghịch), trước (thuận), trên (nghịch - thuận) (Xem sơ đồ 29, 30, 46).

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Con người, một con người sống, một con người sáng tạo võ thuật càng có giá trị hơn, quan trọng hơn bất kỳ hệ thống võ thuật nào đã xây dựng, đã cố định.

4. Kịch.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn hoặc nắm gấp thanh côn-bạch côn, dùng thân côn đánh vào mặt, đầu đối phương (Xem hình 79-80).



Hình 79



Hình 80

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ tư thế gấp côn, nắm côn trên vai, nắm côn.

Trong thực chiến thường dùng để tấn công vào phần đầu, mặt và tay mang binh khí của đối phương.

Kịch thuộc loại kỹ thuật đánh gần, mà trong thực chiến cự ly phòng thủ tấn công tốt nhất là cự ly vừa, do đó cơ hội vận dụng kỹ thuật này là rất ít. Thông thường sử dụng trong giai đoạn cuối cùng của cuộc chiến, khi đã áp sát nội tuyến phòng thủ của đối phương, lấy đòn này để tấn công.

phương, hoặc bất ngờ đánh từ phía sau lưng đối phương.

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Một con người độc lập tự chủ với đúng nghĩa của nó luôn cố gắng không ngừng để hiểu bản thân mình và ra sức chứng minh giá trị tồn tại của bản thân. Đúng như sự cố gắng của loài người đã viết ra bao thơ ca đáng ngợi ca, đáng khốc than, tạo dựng bao tác phẩm văn học vĩ đại, âm nhạc và nghệ thuật bất hủ đến sự phát triển của khoa học kỹ thuật, từ đó đã gieo mầm văn minh, đặt hòn đá tảng cho thế giới hôm nay.

5. Đập.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm gấp thanh côn-bạch côn hoặc hai



Hình 81



Hình 82

tay phân thành năm thanh côn và bạch côn, dùng đầu ngoài đánh vào đối phương từ trên xuống dưới (Xem hình 81-82).

Sử dụng:

Có thể trực tiếp thực hiện động tác này từ tư thế gấp côn, nắm côn.

Trong thực chiến dùng để tấn công vào phần đầu, mặt của đối phương.

Đập thuộc loại kỹ thuật đánh gần, mà trong thực chiến cự ly phòng thủ tấn công tốt nhất là cự ly vừa, do đó cơ hội vận dụng kỹ thuật này là rất ít. Thông thường sử dụng trong giai đoạn cuối cùng của cuộc chiến, khi đã áp sát nội tuyến phòng thủ của đối phương, lấy đòn này để khuất phục đối phương, hoặc bất ngờ đánh từ sau lưng đối phương.

Đòn đánh này thường có sức mạnh, tính sát thương cao, nhưng do động tác tương đối rộng, dễ tạo ra sơ hở nên rất ít khi sử dụng trong thực tế. Trừ khi đối phương không có thời cơ đánh lại, bản thân tương đối an toàn mới dùng đòn đánh này.

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Một nhân cách độc lập tự chủ phải luôn luôn tự hứa thì mới có thể ổn định không bị tác động của ngoại giới, mà duy trì liên tục sự mong đợi đối với cái tôi là một nhiệm vụ khó khăn và lâu dài.

6. Siết.

Động tác thực hiện:

Hai tay đồng thời nắm đầu ngoài thanh côn và bạch côn, dùng xích côn siết chặt phần cổ, cổ tay của đối phương (Xem hình 83).



Hình 83

Sử dụng:

Có thể trực tiếp sử dụng động tác này từ tư thế nắm côn.

Siết thuộc loại kỹ thuật đánh gần, mà trong thực chiến cự ly phòng thủ tấn công tốt nhất là cự ly vừa. do đó cơ hội vận dụng kỹ thuật này là rất ít. Thông thường sử dụng trong giai đoạn cuối cùng của cuộc chiến, khi đã áp sát nội tuyến phòng thủ của đối

phương, lấy đòn này để khuất phục đối phương, hoặc bất ngờ siết mạnh từ sau lưng đối phương.

Một khi đã siết chặt phần cổ của đối phương rất dễ đưa đối phương đi đến chỗ chết, nên trong thực chiến không nên tùy tiện sử dụng đòn siết này, tuyệt không được sử dụng phòng vệ trước mặt đối phương.

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Đó là thời đại biến động vô cùng to lớn, là thời đại bộc phát mãnh liệt, chúng ta mãi mãi không có cách nào thích ứng với toàn bộ sự vật mới, nhưng chúng ta phải chứng minh được giá trị của chúng ta, khẳng định sự tồn tại của mình, và luôn luôn lúc nào cũng như vậy.

7. Đâm.

Động tác thực hiện:



Hình 84



Hình 85

Tay phải nắm thanh côn hoặc nắm gấp thanh côn-bạch côn, dùng đầu côn đâm vào đối phương (Xem hình 84-85).

Sử dụng:

Có thể trực tiếp thực hiện động tác này từ tư thế gấp côn, nắm côn.

Trong thực chiến dùng để tấn công vào phần đầu, mặt, ngực, háng của đối phương.

Đâm thuộc về kỹ thuật đánh gần, mà trong thực chiến cự ly phòng thủ tấn công tốt nhất là cự ly vừa, do đó cơ hội sử dụng kỹ thuật đâm là rất ít. Thông thường sử dụng trong giai đoạn cuối cùng của cuộc chiến, khi đã áp sát nội tuyến phòng thủ của đối phương, lấy đòn đánh này để khuất phục đối phương, hoặc đánh bất ngờ từ sau lưng đối phương. Ngoài ra, khi bị đối phương bao vây chặt thì có thể dùng đòn đánh này để giải thoát.

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Chúng ta biết tài năng trời cho có thể tạo cơ hội cho mình, nhưng có lúc ham muốn mãnh liệt không những tạo cơ hội cho mình, mà điều quý hơn là còn tạo ra tài năng.

II. Kỹ thuật phòng thủ

Trong Côn nhị khúc, tấn công là cách phòng thủ tốt nhất. Khi đối phương chuẩn bị tấn công thì phải khống chế đối phương trước một cách nhanh

chuẩn - mạnh, vừa đạt được mục đích bảo vệ mình, vừa làm trọng thương đối phương.

Nếu đối phương ra đòn nhanh, bất ngờ mà bản thân chưa kịp tấn công thì nên dùng chiến thuật né tránh, đồng thời khi tránh đòn của đối phương, thì lập tức phải ra đòn phản công ngay.

Điểm hay của chiến thuật né tránh - phản công ở chỗ:

Chỉ cần nhẹ nhàng né tránh, không cần lảng côn tiếp xúc với đối phương, biên độ động tác phòng thủ nhỏ, tiết kiệm sức.

Đồng thời né tránh đòn tấn công của đối phương cũng là lúc tìm ra sơ hở để tấn công. Đây là thời cơ tốt nhất để phản công. Nếu ngăn cản trước rồi mới phản công thì sẽ làm mất đi cơ hội tốt nhất.

Khi di chuyển chỉ né tránh, không cần thực hiện những động tác phòng thủ thừa quá nhiều, cần nắm chắc thời cơ kịp thời phản kích, dùng chiến thuật đơn giản nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất để khống chế được đối phương.

Chỉ trong tình huống không kịp đánh khống chế đối phương trước, lại không có cách nào né tránh đòn của đối phương thì mới vận dụng kỹ thuật đòn phòng thủ.

Phòng thủ phải thực hiện WWW.MAISONLAM.COM

khi đòn đánh đến gần để tránh động tác lừa của đối phương.

Biên độ động tác phòng thủ phải nhanh, gọn gàng, để vừa có thể bảo vệ bản thân, lại vừa có lợi cho phản công.

Thay đổi động tác phòng thủ phải nhanh và không để lộ sơ hở.

Phòng thủ phải chú ý kết hợp tốt giữa phòng thủ với tấn công, bảo vệ được bản thân để không bị tổn thương.

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Triệt quyền đạo nghiên cứu biểu hiện cái tôi chân chính như thế nào, nó luôn tồn tại và chân thực.

1. Đỡ gạt.

Động tác thực hiện:



Hình 86

Khi đối phương dùng binh khí tấn công, dùng côn trong tay để chặn đỡ gạt đòn tấn công của đối phương (Xem hình 86).

Khi đỡ, phần khuỷu tay phải được giữ chắc chắn, chỉ dùng cẳng tay nhanh chóng đưa lên gạt vào trong hoặc ra ngoài, đòn tấn công của đối phương, làm đòn đánh chệch ra khỏi người.

Biên độ động tác đỡ gạt không quá lớn, chỉ cần vừa phải, tránh khỏi đòn tấn công của đối phương là được, không cần dùng động tác quá mức để tránh sơ hở.

Chú ý: Động tác phải tinh, nhanh, chỉ cần thực hiện sao cho đòn tấn công của đối phương đi chệch khỏi hướng là được.

Cũng có thể dùng tay phải nắm thanh côn hoặc gạt thanh côn - bạch côn để đỡ gạt.

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác đỡ gạt từ các tư thế gạt côn, nắm côn trên vai, nắm côn.

Đỡ gạt không phải là mục đích, mà chỉ là một hành động khẩn cấp để tạo cơ hội cho phản công tiếp theo.

Mấu chốt của đỡ gạt chính là ở chỗ phán đoán tốt phương hướng, cự ly, và thời điểm, chứ không phải dựa vào sức mạnh.

Đồng thời với việc đỡ gạt thì phải chuẩn bị tốt cho những đòn đánh để phản công tiếp theo.

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Học Triệt quyền đạo tuyệt không đơn thuần tìm tòi tri thức hoặc tích lũy kỹ xảo hình thức hoá, mà là tự mình biểu đạt thẳng thắn.

2. Trói.

Động tác thực hiện:

Hai tay nắm côn đưa từ dưới lên trên, dùng xích côn chặn đỡ rồi khóa, trói chặt binh khí của đối phương (Xem hình 87).



Hình 87

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ các thế nắm côn trên vai, nắm côn.

Đồng thời với trói, phải chuẩn bị tốt cho các đòn đánh phản công tiếp theo.

Sau khi dùng xích côn khóa, trói chặt dao, côn... của đối phương, có thể thuận đà xoắn chặt luôn binh khí của đối phương (Xem hình 93-95).

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Muốn có thể gợi mở tất cả trong Triệt quyền đạo, từ đó có thể hiểu mình và phát triển vô hạn bản thân mình - Không phải là phát triển một đặc điểm nào đó của bản thân, mà là phát triển bản thân hoàn chỉnh và tạo nên một đặc điểm nào đó của từng phần hoàn chỉnh.

3. Đè ép.

Động tác thực hiện:

Hai tay nắm côn đưa từ trên xuống dưới, dùng xích côn đè ép gìm chặt binh khí của đối phương xuống (Xem hình 88).



Hình 88

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ các thế nắm côn trên vai, nắm côn.

Đồng thời với đè ép, phải chuẩn bị tốt cho việc thực hiện đòn phản công tiếp theo.

Sau khi dùng xích côn đè ép chặt dao, côn... của đối phương, có thể thuận đà xoắn chặt luôn binh khí của đối phương mà kéo xuống (Xem hình 94, 95).

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Cách tốt nhất học võ thuật thực hiện chính mình. Điều chủ yếu là học trở thành chính mình như thế nào. Tôi phản đối việc lấy cùng một hình thức áp đặt cho những người khác nhau. Võ thuật là một nghệ thuật, biểu đạt một cách cá tính.

4. Phong toả.

Động tác thực hiện:

Khi đối phương cầm dao, côn đâm chính diện, ta nắm côn vẩy ra đồng thời quay một vòng tròn đứng trước mặt, thuận đà lảo sang một bên, làm cho đòn tấn công của đối phương lệch sang một bên (Xem hình 89-92).

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ tư thế thả côn.

Khi thực hiện kỹ thuật phong toả, côn của mình



Hình 89



Hình 90



Hình 91



Hình 92



rất dễ bị xoắn cùng với hung khí của đối phương, điều đó có nghĩa là chỉ có thể khống chế đối phương mà không đánh được đối phương, lúc này chỉ có thể dùng trình độ quyền thuật của bản thân để đánh lại. Do vậy, trừ khi võ thuật đánh tay không cực kỳ xuất sắc, nếu không thì không nên tùy tiện vận dụng kỹ thuật này.

Khi thực hiện kỹ thuật song côn thì có thể dùng một côn phong toả, côn kia đánh đối phương.

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Một người không thực luyện thì rất khó có thể biểu đạt bản thân đến mức linh hoạt tự nhiên đến

5. Xoắn.

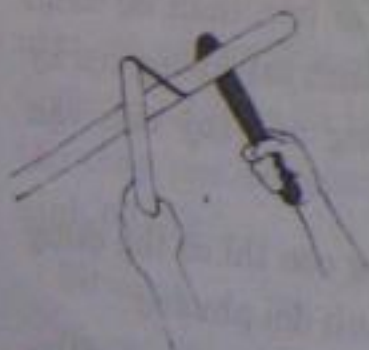
Động tác thực hiện:

Hai tay nắm thanh côn-bạch côn, sau khi dùng xích côn trời trên hoặc ghìim hung khí của đối phương, lập tức tay phải nắm thanh côn để đầu trong hướng sang trái, tay trái nắm bạch côn để đầu trong hướng sang phải, dùng xích côn xoắn chặt lấy hung khí của đối phương (Xem hình 93-94).

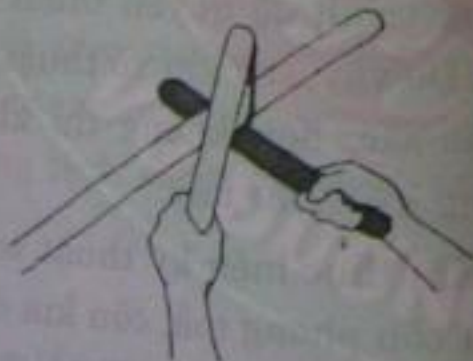
Hai tay nắm thanh côn-bạch côn, sau khi dùng xích côn trời trên hoặc ghìim cổ tay của đối phương, lập tức tay phải nắm thanh côn để đầu ngoài hướng sang trái, tay trái nắm bạch côn để đầu ngoài hướng sang phải, dùng xích côn xoắn chặt cổ tay đối phương (Xem hình 95).

Sử dụng:

Có thể dùng kỹ thuật này từ tư thế nắm côn trên vai, nắm côn.



Hình 93



Hình 94



Hình 95

Sau khi xoắn chặt hung khí của đối phương thì côn cũng chỉ khống chế được đối phương mà không thể tấn công được, lúc này chỉ có thể dùng trình độ quyền thuật của bản thân để đánh lại. Cho nên trừ khi kỹ thuật đánh tay không của bản thân rất xuất sắc, nếu không thì không tùy tiện dùng kỹ thuật này.

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Thông qua rèn luyện chân tay mới khắc phục được sự nghèo nàn, bất lực và mê muội của mình, phá tan mọi sự rối bời trong lòng dạ. Triệt quyền đạo là môn võ nghệ theo hướng phát triển bản thân.

III. Kỹ thuật vẩy đánh côn

1. Quay mé ngoài.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, cổ tay phải xoay ra ngoài, vẩy bạch côn ra rồi quay một vòng tròn đứng ở mé ngoài cánh phải (Xem hình 96-101).

Bạch côn vẩy theo hướng ra trước - xuống dưới - về sau - lên trên rồi lại về trước gọi là quay mé ngoài chiều thuận.

Bạch côn vẩy theo hướng ra trước - lên trên - về sau - xuống dưới rồi lại về trước gọi là quay mé ngoài chiều nghịch.



Hình 96



Hình 97



Hình 98



Hình 99



Hình 100



Hình 101

Trong tổ hợp đòn, sau khi quay mé ngoài thuận có thể chuyển tiếp sang 10 đòn là bổ trong (nắm thuận - nghịch), chọc (nắm thuận - nghịch), chọc ngoài (nắm thuận - nghịch), chọc trong (nắm thuận - nghịch), quét ngoài (nắm thuận - nghịch), quét trong (nắm thuận - nghịch), quay mé ngoài (nghịch), quay mé trong, trên (thuận - nghịch), trước (thuận).

Trong tổ hợp đòn tiếp theo, sau khi quay mé ngoài nghịch, có thể chuyển tiếp sang 11 đòn là bổ, bổ ngoài, chọc, chọc ngoài, chọc trong, quét ngoài, quét trong, quay mé ngoài (thuận - nghịch), mé trong, quay trước (thuận - nghịch), quay trên (thuận - nghịch) (Xem sơ đồ 32, 42).

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Kỹ xảo cao siêu hầu như được hoàn thiện trong lúc không có ý thức.

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ 8 tư thế cánh giới là kẹp côn, thả côn, vắt côn, gập côn, nắm côn trên vai, nắm côn, giấu côn và giá côn (Xem sơ đồ 8-14).

2. Quay mé trong.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, cổ tay phải xoay vào trong kéo theo bạch côn từ phía trước xuống dưới ra sau, sau đó thuận đà đánh xuống quay một vòng tròn đứng lên trên ra trước rồi lại xuống dưới (Xem hình 102-106).



Hình 102



Hình 103



Hình 104



Hình 105



Hình 106

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ 7 tư thế cảnh giới là kẹp côn, rủ côn, vắt côn, gập côn, nắm côn trên vai, nắm côn và giá côn (Xem sơ đồ 8-12).

Trong tổ hợp đòn, sau khi đánh mé trong có thể chuyển tiếp sang 8 đòn khác là bổ, chọc, chọc ngoài, quét ngoài, quét trong, quay mé ngoài (thuận - nghịch), quay trước (thuận), quay trên (thuận) (Xem sơ đồ 33).

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Cần phải hiểu rõ cái quý giá của tự do, phải làm cho tâm linh học được nhìn thẳng vào sự sống trước - không phải là sự sống của thể xác hiện hữu, mà là sự sống chân chính vượt qua thời gian và không gian.

3. Quay trước.

Động tác thực hiện:



Hình 107



Hình 108



Hình 109

Tay phải nắm thanh côn ở trước, vẩy bạch côn một vòng tròn đứng ở trước người.

Bạch côn vẩy theo chiều thuận kim đồng hồ trên - phải - dưới - trái gọi là quay trước thuận chiều (Xem hình 107-109).

Bạch côn vẩy theo chiều nghịch kim đồng hồ trên - trái - dưới - phải gọi là quay trước chiều nghịch.

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ 8 tư thế cảnh giới là kẹp côn, thả côn, vắt côn, gập côn, nắm côn trên vai, nắm côn, giấu côn và giá côn (Xem sơ đồ 8-14).

Trong tổ hợp đòn, sau khi quay trước có thể chuyển tiếp sang 5 đòn tiếp là bổ, bổ ngoài, chọc, chọc ngoài và quét ngoài (Xem sơ đồ 34, 35).

Lý Tiểu Long nói về "Ngã": Lấy cái vô hạn để làm hữu hạn, lấy cái vô pháp để làm hữu pháp.

4. Quay trên.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn phía trên đầu, đánh quay tròn bạch côn.

Nếu bạch côn vẩy theo hướng trái - sau - phải rồi lại về trước gọi là quay trên chiều thuận (Xem hình 110).



Hình 110



Hình 111

Nếu bạch côn vẩy theo hướng phải - sau - trái rồi lại về trước gọi là quay trên chiều nghịch (Xem hình 111).

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác này từ 8 tư thế cảnh giới là kẹp côn, thả côn, nắm côn trên vai, gập côn, vắt côn, nắm côn, giấu côn và giá côn (Xem sơ đồ 8-14).

Trong tổ hợp đòn, sau khi quay trên có thể chuyển tiếp sang 8 đòn tiếp là bổ, bổ ngoài, bổ trong, chọc, chọc ngoài, chọc trong, quét trong và quét ngoài (Xem sơ đồ 36-37).

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Cái đôi mắt của Triệt quyền đạo chính là thực tế, chứ không phải hình thức đơn thuần.

CHƯƠNG IV

THAY ĐỔI KỸ THUẬT ĐÁNH CÔN

I. Kỹ thuật bật lại

Đối với người mới học mà nói, bật lại là một kỹ thuật tương đối khó hiểu, có người luôn luôn lo sợ khi bị côn đánh lại sẽ làm cho cơ rút hết cả chân tay dẫn đến động tác biến dạng, không đạt được hiệu quả trong tập luyện; cũng có người lại thực hiện động tác vẩy côn hết sức, rất dễ dẫn tới bị chấn thương cho bản thân.

Nguyên nhân gây ra hai tình huống trên đều là do người học không nắm được yếu lĩnh cơ bản của kỹ thuật bật lại.

Muốn hiểu và nắm chắc được kỹ thuật bật lại điểm mấu chốt đó là:

- Khi vẩy côn, tay phải nắm thanh côn bắt đầu từ tư thế cảnh giới tĩnh, đột ngột khởi động và tăng tốc đồng thời do tác động của lực ly tâm, bạch côn chuyển động với tốc độ nhanh theo hình vòng cung

đầu ngoài bạch côn sẽ sinh ra lực sát thương rất lớn.

Khi đó cần phải chú ý, tay phải sau khi đạt đến vị trí nhất định thì dừng lại, bạch côn vẫn tiếp tục chuyển động theo đường cũ, nhưng tốc độ và lực sẽ yếu dần. Khi bạch côn tiếp xúc vị trí bật lại của cơ thể thì không còn đủ lực để gây sát thương cho bản thân. Cho nên khi luyện tập cần chú ý tính chuẩn xác của động tác bật lại. Khi tay phải nắm thanh côn để vẩy nhất định phải hoàn xung ở vị trí và thời gian thích hợp.

- Khi bật lại, phải lấy đầu trong bạch côn áp sát vào vị trí bật lại của cơ thể. Đó là vì đầu trong của bạch côn gần với tâm vòng tròn, tốc độ và lực đều yếu. Sau khi đầu trong áp sát vị trí bật lại của cơ thể (như mé ngoài cẳng tay trên), đầu ngoài bạch côn vẫn đi theo hướng cũ, nhưng tốc độ giảm đi rất nhanh. Khi nó gần kết thúc động tác, tay phải nhanh chóng vẩy cổ tay để thu bạch côn trở về.

Cần chú ý: Nếu khi bật lại mà lấy đầu ngoài bạch côn tiếp xúc với người thì rất dễ gây sát thương cho bản thân, nếu lấy xích côn tiếp xúc với người (nhất là cẳng tay trên) thì xích côn xoắn cũng dễ bị gây lệch hướng của bạch côn đồng thời cũng có thể gây sát thương cho bản thân.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Triệt quyền đạo không thể nói là "Hình", cho nên nó phù hợp với bất kỳ loại hình nào.

1. *Bật lại trước.*

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn đánh từ trên về trước xuống dưới, đồng thời cổ tay phải xoay vào trong, khuỷu tay phải hất ra ngoài, để đầu trong bạch côn áp sát vào sườn phải hoặc phần dưới của cẳng tay trên. Khi đầu ngoài bạch côn gần hết thế, hất cẳng tay phải lên, đồng thời giật vẩy cổ tay phải làm cho bạch côn trở về từ dưới về trước lên trên (Xem hình 112-117). Cũng có thể vẩy xoay cổ tay sang trái hoặc sang phải làm cho bạch côn quét chéo sang trái hoặc sang phải.



Hình 112



Hình 113



Hình 114



Hình 115



Hình 116



Hình 117

Sử dụng:

Có thể thực hiện đòn chuyển tiếp từ 4 đòn là bổ, bổ trong, múa ngoài, múa trong (Xem sơ đồ 15, 19, 20, 33). Thông qua đòn bật lại trước có thể thực hiện tiếp 5 đòn tiếp theo là chọc, chọc ngoài, quét ngoài, quét trong, quay ngoài, quay trước và quay trên.

Có thể chuyển tiếp từ hai đòn đánh bổ (nắm nghịch), bổ trong (nắm nghịch) (Xem sơ đồ 15) thông qua đòn bật lại trước để thực hiện tiếp 3 đòn đánh bổ (nắm nghịch), bổ ngoài (nắm nghịch), quét ngoài (nắm nghịch).

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Triệt quyền đạo là quyền đạo không có hình thức cố định. Không có môn phái cho nên nó phù hợp với bất kỳ môn phái nào; không phụ thuộc môn phái nào cho nên nó không bị giới hạn của bất kỳ môn phái nào, nó có thể lượm lấy kỹ pháp của bất kỳ môn phái nào.

2. *Bật lại sau.*

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn theo hướng lên trên ra sau bên phải, để đầu trong bạch côn áp sát phần sau cẳng tay trên. Khi đầu ngoài bạch côn gần kết thúc động tác thì hất cẳng tay phải lên, vẩy cổ tay phải làm cho bạch côn trở về lên trên

ra trước hoặc sang phải về trước gọi là bật lại phía sau cẳng tay trên (Xem hình 118-120).

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn theo hướng lên trên ra sau bên phải, tay trái đưa xuống dưới sườn phải, 4 ngón tay trái nhẹ nhàng nắm lấy bạch côn và thuận đà nắm chặt vẩy về sau, đồng thời hất cẳng tay phải lên kết hợp với vẩy cổ tay phải làm cho bạch côn trở về lên trên ra trước hoặc sang phải về trước gọi là bật lại phía dưới sườn (Xem hình 121-123).



Hình 118



Hình 119



Hình 120



Hình 121



Hình 122



Hình 123

Sử dụng: Có thể chuyển tiếp từ 3 đòn đánh côn là chọc, chọc trong, quay ngoài (Xem sơ đồ 21, 32) thông qua đòn bật lại phía sau với 5 đòn đánh bổ, bổ ngoài, quét ngoài, quay ngoài (thuận), quay trước (thuận) và quay trên (thuận).

Có thể chuyển tiếp từ hai đòn đánh chọc (nắm nghịch), chọc trong (nắm nghịch) (Xem sơ đồ 25, 26) với 3 đòn đánh bổ (nắm nghịch), bổ ngoài (nắm nghịch), quét ngoài (nắm nghịch).

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Triệt quyền đạo không có động tác tiêu chuẩn hạn định, cũng không có đặc trưng động tác rõ ràng, bất kể một chiêu nào hay một quyền nào đều có thể nói là Triệt quyền đạo, cũng có thể nói là không. Tiêu chuẩn của "có" và "Không" chỉ có một - đó là thực dụng.

3. Bật lại cùng bên.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn quét trong sang mé bên phải, đồng thời cổ tay phải xoay vào trong, lòng bàn tay hướng ra sau, để đầu trong bạch côn hướng xuống dưới, xích côn sát sát hông bên phải. Khi đầu ngoài bạch côn gần kết thúc động tác ở sau hông bên phải, vẩy cổ tay phải làm cho bạch côn bật trở lại từ hông bên phải sang phải ra trước hoặc lên trên về trước gọi là

bật lại qua hông cùng bên.

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn ra đánh quét trong sang mé bên phải, làm cho đầu trong bạch côn áp sát mé ngoài cẳng tay trên bên phải. Khi đầu ngoài bạch côn gần kết thúc động tác thì vẩy cổ tay phải làm cho bạch côn bật trở lại về bên phải ra trước hoặc lên trên về trước gọi là bật lại cẳng tay trên cùng bên (Xem hình 127-128). Cũng có thể nắm thanh côn thực hiện bật lại cùng bên (Xem hình 124-126).



Hình 124



Hình 125



Hình 126



Hình 127



Hình 128



Hình 129

Sử dụng:

Có thể chuyển tiếp từ đòn quét trong (Xem sơ đồ 29, 30), thông qua đòn bật lại cùng bên với 9 đòn đánh bổ, bổ ngoài, chọc, chọc ngoài, quét ngoài, quay ngoài (thuận - nghịch), quay trong, quay trước (thuận - nghịch) và quay trên (thuận - nghịch).

Có thể thực hiện động tác chuyển tiếp từ đòn quét trong (nắm nghịch) (Xem sơ đồ 29, 30), thông qua đòn bật lại cùng bên với 4 đòn bổ, bổ ngoài (nắm nghịch), chọc (nắm nghịch), quét ngoài (nắm nghịch).

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Bất kỳ sự thực dụng nào phù hợp với kỹ thuật của bạn thì đều gọi là Triệt quyền đạo.

4. Bật lại khác bên.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn ra đánh bổ ngoài hoặc quét ngoài sang mé bên trái, làm cho xích côn hoặc đầu trong bạch côn áp sát hông bên trái. Khi đầu ngoài bạch côn gần kết thúc động tác, vẩy cổ tay phải làm cho bạch côn bật trở lại về từ hông bên trái sang phải gọi là bật lại qua hông khác bên (Xem hình 130-135).

Tay phải nắm thanh côn, vẩy bạch côn ra đánh chọc ngoài sang phía trên bên phải, đồng thời cẳng



Hình 130



Hình 131



Hình 132



Hình 133



Hình 134



Hình 135

tay trên bên phải đưa lên làm cho đầu trong bạch côn áp sát mé ngoài cẳng tay trên bên trái. Khi đầu ngoài bạch côn gắn kết thúc động tác thì vẩy cổ tay phải làm cho bạch côn bật trở lại về bên phải, gọi là bật lại cẳng tay trên khác bên.

Sử dụng:

Có thể chuyển tiếp từ 3 đòn đánh bổ ngoài, chọc ngoài, quét ngoài (Xem sơ đồ 17, 18, 27, 28), thông qua bật lại khác bên với 5 đòn đánh bổ trong, chọc trong, quét trong, quay trước (thuận) và quay trên (nghịch).

Có thể thực hiện động tác chuyển tiếp từ 3 đòn đánh bổ ngoài (nắm nghịch), chọc ngoài (nắm nghịch), quét ngoài (nắm nghịch) (Xem sơ đồ 17, 18, 27, 28), thông qua đòn bật lại khác bên với 3 đòn đánh bổ trong (nắm nghịch), chọc trong (nắm nghịch), quét trong (nắm nghịch).

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Tích lũy hình thức chỉ là chiếc mỏ neo trời buộc bạn tiến về trước, nó chỉ có hướng đi duy nhất, đó là đi xuống.

II. Kỹ thuật đổi hướng

1. Thu côn tự nhiên.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn thực hiện các đòn đánh bổ, quay ngoài. Khi bạch côn thực hiện gắn kết thúc động tác, vẩy cổ tay theo hướng ngược lại, kéo theo bạch côn đổi hướng (Xem hình 136-141).

Sử dụng:

Có thể thực hiện đòn đánh chuyển tiếp từ 4 đòn bổ, bổ trong, quay ngoài, quay trong (Xem sơ đồ 15, 31) thông qua thu côn tự nhiên với 5 đòn đánh chọc, chọc ngoài, quét ngoài, quét trong, quay ngoài (nghịch), quay trước (thuận), quay trên (thuận).

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Hình thức cố định thì không có cách nào thích ứng với thay đổi và tình



Hình 136



Hình 137



Hình 138



Hình 139



Hình 140



Hình 141

huống thực tế, đó chỉ là tạo ra chiếc cũi cho chính bản thân người học, mà chân lý lại nằm ngoài sự ràng buộc.

2. Đổi hướng thuận đà.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, trong lúc vẩy bạch côn theo vòng tròn, thông qua xoay đổi hướng căng tay dưới bên phải hoặc cổ tay phải, khống chế bạch côn

thuận đà đi rồi đổi hướng quay liên tục (Xem hình 142-144).



Hình 142



Hình 143



Hình 144

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác chuyển tiếp từ 11 đòn đánh bổ, bổ ngoài, bổ trong, chọc, chọc ngoài, chọc trong, quét trong, quay ngoài, quay trong, quay trước, quay trên (Xem sơ đồ 15-26), thông qua việc đổi hướng thuận đà với 12 đòn đánh bổ, bổ ngoài, bổ trong, chọc, chọc ngoài, chọc trong, quét ngoài, quét trong, quay trên, quay trước, quay ngoài và quay trong.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Hình thức chỉ biểu đạt một góc chân lý chứ không phải toàn bộ. Chỉ có thể đóng chặt sự vận động tự do của tâm linh bạn, dựng lên một lá chắn giữa bạn và địch, làm cho bạn

chỉ có thể thực hiện những động tác hình thức hoá này, mà không thể biết ý đồ thực của đối phương để đưa ra phản ứng phù hợp.

3. Đối hướng thu côn.

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn, sau khi thực hiện đòn tấn công đánh bổ, quét, lợi dụng thu bạch côn dưới sườn về tư thế kẹp, sau đó lại thực hiện đòn tấn công khác gọi là đối hướng thu côn dưới nách (Xem hình 145-150).



Hình 145



Hình 146



Hình 147



Hình 148



Hình 149



Hình 150

Tay phải nắm thanh côn, sau khi thực hiện các đòn tấn công chọc, chọc trong, lợi dụng thu côn dưới sườn về tư thế nắm côn trên vai, sau đó ra đòn tấn công tiếp gọi là đối hướng thu côn dưới nách.

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác chuyển tiếp từ 8 đòn đánh bổ, bổ trong, chọc, chọc trong, quét trong, quay trên, quay ngoài, quay trong thông qua đối hướng thu côn dưới nách với 10 đòn bổ, bổ ngoài, chọc, chọc ngoài, quét ngoài, quét trong, quay trên, quay trước, quay ngoài quay trong (Xem hình 181-183: Thu côn dưới nách; hình 9, 10: Tư thế kẹp côn).

Có thể thực hiện động tác chuyển tiếp từ 3 đòn đánh chọc, chọc ngoài, quay ngoài, thông qua việc đối hướng thu côn dưới sườn với 11 đòn đánh bổ, bổ ngoài, chọc, chọc ngoài, chọc trong, quét ngoài, quét trong, quay trên - trước, ngoài trong (Xem hình 186: Thu côn dưới nách; hình 17-19: Tư thế nắm côn trên vai).

Đối hướng thu côn là lợi dụng kỹ thuật thu côn để làm động tác quá độ giữa hai đòn đánh côn, không cần phải đối hướng vẩy côn. Nếu thu côn dưới nách từ bổ chuyển sang bổ, thu côn dưới nách từ quét trong chuyển sang quét trong thì cần phải vận dụng linh hoạt, tuyệt đối không nên câu nệ ở các tư thế.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Khi bạn gặp nguy hiểm về tính mạng thì tất phải tự phòng vệ, bạn có thể nói với đối phương "hãy đợi để ta sắp xếp tư thế đã rồi mới đánh, được không?" Khi tính mạng nguy cấp, bạn lại còn câu nệ chiêu thức môn phái đã học sao? Hay là tùy cơ ứng biến đối phó với kẻ thù?

III. Kỹ thuật đổi tay trái - phải

1. Đổi tay cùng bên.

Động tác thực hiện:

Sau khi tay phải nắm thanh côn hoàn thành một đòn đánh nào đó, tay trái nắm thanh côn, tay phải buông ra, để tay trái nắm thanh côn thực hiện động tác.

Nếu sau khi tay phải nắm thanh côn thực hiện đánh bổ, hai tay đổi ở bên phải thân người gọi là đổi tay cùng bên cùng côn (Xem hình 151-154).

Nếu sau khi tay phải nắm thanh côn thực hiện đòn đánh quét ngoài, hai tay đổi ở bên trái thân người gọi là đổi tay khác bên cùng côn (Xem hình 155-158).

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác chuyển tiếp từ 5 đòn đánh bổ, bổ trong, quét trong, quay ngoài, quay trong (Xem sơ đồ 38, 39, 46), thông qua đổi tay cùng



Hình 151



Hình 152



Hình 153



Hình 154



Hình 155



Hình 156



Hình 157



Hình 158

bên cùng côn với 5 đòn đánh bổ trong, chọc trong, quét trong, quay trên (nghịch), quay trước (thuận).

Có thể chuyển tiếp từ đòn đánh bổ ngoài, quét ngoài (Xem sơ đồ 40, 45), thông qua đổi tay khác bên cùng côn với 6 đòn đánh chọc, chọc ngoài, quét ngoài, quay ngoài (nghịch), quay trên (thuận), quay trước (thuận).

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Nếu chỉ học kỹ xảo của một ai đó, một phái nào đó, một môn nào đó và phát huy nó đến mức tối đa thì cũng không phải là chiến đấu chân chính.

2. Đổi tay khác bên.

Động tác thực hiện:

Sau khi tay phải nắm thanh côn hoàn thành các đòn đánh chọc, chọc trong, quét trong hoặc quay ngoài, tay trái đón nắm bạch côn, tay phải buông ra đổi thành tay trái nắm bạch côn thực hiện động tác.

Nếu sau khi tay phải thực hiện chiêu chọc, chọc trong, quay ngoài, tay trái vươn về trước sang bên sườn phải nhận bạch côn đổi tay gọi là đổi tay dưới sườn khác côn (Xem hình 159-162).

Nếu sau khi tay phải thực hiện đòn đánh chọc trong, tay trái đưa ra sau lưng bên trái nhận bạch côn gọi là đổi tay sau lưng khác côn (Xem hình 163-166).

Nếu sau khi tay phải thực hiện đòn đánh quét trong, khi bạch côn ra đến sau lưng, tay trái đưa ra sau lưng trái nhận bạch côn đổi tay gọi là đổi tay sau lưng khác côn.

Sử dụng:

Có thể thực hiện động tác chuyển tiếp từ đòn chọc, chọc trong, quay ngoài thông qua đổi tay dưới sườn khác côn với 4 đòn đánh chọc trong, quét trong, quay trước (thuận - nghịch), quay trên (nghịch). (Xem sơ đồ 42).

Có thể chuyển tiếp từ đòn đánh chọc trong thông



Hình 159



Hình 160



Hình 161



Hình 162



Hình 163



Hình 164



Hình 165



Hình 166

qua đổi tay sau lưng khác côn với 6 đòn chọc, chọc ngoài, quét ngoài, quay ngoài (nghịch), quay trước (thuận), quay trên (thuận).

Có thể chuyển tiếp từ đòn đánh quét trong thông qua đổi tay sau lưng khác côn với 6 đòn chọc, chọc ngoài, quét ngoài, quay ngoài (nghịch), quay trước (thuận), quay trên (thuận). (Xem sơ đồ 45, 46).

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Thành thực là chỉ sự hiểu biết bản thân mình đến mức sâu nhất, chứ không phải là bất từ bình về quan niệm.

IV. Kỹ thuật đảo tay thuận - nghịch

1. Đảo tay thuận - nghịch khi không đổi tay,

Động tác thực hiện:

Sau khi tay phải nắm thuận thanh côn thực hiện đòn đánh bổ, quét... đồng thời với thực hiện động tác bật lại, tay trái nắm thanh côn, sau khi tay phải nhanh chóng buông ra lập tức lại nắm nghịch thanh côn, tay trái buông thanh côn, tay phải nắm nghịch thanh côn và tiếp tục thực hiện động tác (Xem hình 167 - 174).

Sau khi tay phải nắm nghịch thanh côn thực hiện động tác đánh bổ, quét... đồng thời với thực hiện động tác bật lại, tay trái nắm thanh côn, sau khi tay phải nhanh chóng buông ra lại nhanh chóng nắm thuận thanh côn, tay trái buông thanh côn tay phải nắm thuận thanh côn và tiếp tục thực hiện động tác (Xem hình 171 - 174).

Sử dụng:

Sau khi thực hiện các đòn đánh bổ, bổ trong, quay ngoài, quay trong (Xem sơ đồ 38, 39), đồng thời với động tác bật lại phía trước có thể kết hợp sử dụng đảo tay thuận - nghịch.

Sau khi thực hiện đòn đánh quét trong ở tay phải (Xem sơ đồ 45, 46), đồng thời với động tác bật lại



Hình 167

Hình 168

Hình 169

Hình 170



Hình 171

Hình 172

Hình 173

Hình 174

cùng bên có thể kết hợp sử dụng đảo tay thuận - nghịch.

Sau khi thực hiện chiêu bổ ngoài ở tay phải, quét ngoài (Xem sơ đồ 40, 41, 45), đồng thời với động tác bật lại khác bên có thể kết hợp sử dụng đảo tay thuận - nghịch.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Nếu chỉ đi theo mô thức truyền thống, thì bạn chỉ tồn tại dưới cái bóng

*của truyền thống, cái mà bạn hiểu chỉ là đường xưa
lối cũ, bạn không hề hiểu chính mình.*

2. Đáo tay thuận - nghịch khi đổi tay.

Động tác thực hiện:

Sau khi tay phải nắm thuận thanh côn thực hiện
đòn đánh bổ, quét... khi đổi tay cùng côn, tay trái
nắm nghịch thanh côn, tay phải nắm nghịch thanh
côn, tay phải buông thanh côn, tay trái nắm



Hình 175



Hình 176



Hình 177



Hình 178



Hình 179



Hình 180

nghịch thanh côn tiếp tục thực hiện động tác (Xem
hình 175 - 177).

Sau khi tay phải nắm nghịch thanh côn thực
hiện động tác bổ, quét... khi đổi tay cùng côn, tay
trái nắm thuận thanh côn, tay phải buông thanh
côn, tay trái nắm nghịch thanh côn tiếp tục thực
hiện động tác (Xem hình 178 - 180).

Sử dụng:

Sau khi thực hiện các đòn đánh bổ, bổ trong, quét
trong, quay ngoài, quay trong ở tay phải (Xem sơ đồ
38, 39, 46), đồng thời với đổi tay cùng bên cùng côn
có thể kết hợp sử dụng đáo tay thuận - nghịch.

Sau khi thực hiện đòn đánh bổ ngoài, quét ngoài
ở tay phải, đồng thời với đổi tay khác bên cùng côn
có thể kết hợp sử dụng đáo tay thuận - nghịch.

*Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Câu nệ ở hình
thức chỉ làm trì trệ sức sáng tạo của bạn, ngưng kết
cảm tính tự do của bạn, bạn không còn là bạn nữa,
mà chỉ là bất chước theo mô phỏng mà thôi.*

CHƯƠNG V

KỸ THUẬT THU CÔN

I. Kỹ thuật thu côn dưới nách

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn đánh về trước, đồng thời với cẳng tay vươn thẳng ra trước, cổ tay phải xoay vào trong, khuỷu phải xoay ra ngoài, vẩy bạch côn theo hướng trước - trên - sau - dưới kết thúc ở dưới nách phải, đồng thời khuỷu phải thu về tư thế kẹp côn dưới nách (Xem hình 181-183).



Hình 181



Hình 182



Hình 183

Sử dụng:

Có thể trực tiếp thu côn từ động tác đánh bổ (Xem sơ đồ 15, 47), bổ trong (Xem sơ đồ 19, 20, 47), quay ngoài (Xem sơ đồ 31), quay trong (Xem sơ đồ 33).

Có thể thu côn thông qua động tác bật lại sau từ đòn đánh chọc (Xem sơ đồ 21), qua động tác bật lại sau từ chọc trong (Xem sơ đồ 25, 26), qua thuận đà đổi hướng từ quét trong (Xem sơ đồ 29, 30), qua thuận đà đổi hướng từ quay trên (Xem sơ đồ 36, 37).

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Động tác cố định, hình thức mà con người tạo ra tuyệt không thể biểu đạt được cái tôi chân chính.

II. Kỹ thuật thu côn dưới sườn

Động tác thực hiện:

Tay phải nắm thanh côn vẩy lên trên ra sau xuống dưới, khi bạch côn lạng đến phía sau sườn phải, tay trái từ phía trước đưa sang dưới nách phải



Hình 184



Hình 185



Hình 186

nhận bạch côn thành tư thế nắm côn trên vai (Xem hình 184 -186).

Sử dụng:

Có thể trực tiếp thu côn từ động tác đánh chọc (Xem sơ đồ 21, 48), chọc trong (Xem sơ đồ 25, 26, 48), quay ngoài (Xem sơ đồ 32).

Sau khi thu côn về thành tư thế nắm côn trên vai có thể sẵn sàng chuyển thành tư thế nắm côn.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Nhiều nhà võ thuật truyền thống không thể nhìn thẳng vào máu chốt sở tại của vấn đề, từ đó theo bừa, dựa vào hình thức cố định, họ không đối mặt thẳng với cuộc đấu sức thực tế.

III. Kỹ thuật thu côn sau lưng

Động tác thực hiện:

Sau khi tay phải nắm thanh côn thực hiện đòn

đánh bổ ngoài hoặc quét ngoài, tay trái nhận ngay thanh côn từ bên trái cơ thể, sau khi tay phải buông thanh côn lập tức đưa ngay về bên dưới nách phải để nhận bạch côn từ sau phía sau lưng lẳng đến, hai tay nắm thanh côn - bạch côn ở phía sau thành tư thế giấu côn (Xem hình 187-192).

Sau khi tay phải nắm thanh côn thực hiện quét trong, tay phải dừng lại ở bên phải, bạch côn ở sau lưng về hông bên trái, tay trái nhận bạch côn, hai tay nắm thanh côn - bạch côn ở phía sau thành tư thế giấu côn.



Hình 187



Hình 188



Hình 189



Hình 190



Hình 191



Hình 192

Sử dụng:

Có thể trực tiếp thu côn từ động tác đánh bổ ngoài (Xem sơ đồ 17, 18), quét ngoài (Xem sơ đồ 24, 28).

Cách thu côn này tương đối chậm, các đòn chuyển tiếp trước - sau không nhiều, đồng thời để lộ khoảng trống nguy hiểm.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Chiến đấu thực tế vừa trực diện, trực tiếp, lại đa biến linh hoạt. Hình thức cố định cứng nhắc không thể thích hợp với chiến đấu thực tế liên tục thay đổi, kể cả cục bộ cũng nhắc nhở những kỹ xảo linh hoạt vận động vốn có.

IV. Kỹ thuật thu côn một tay

Động tác thực hiện:

Tay trái nắm thanh côn, bạch côn thả tự nhiên phía trước, nhẹ nhàng vẩy cổ tay phải lên trên làm cho bạch côn lảo đảo từ dưới ra trước lên trên, đồng



Hình 193



Hình 194



Hình 195



Hình 196

thời ngón trỏ tay trái vươn ra thanh côn, ngón cái mở ra để cho bạch côn rơi vào hố khẩu tay trái, ngón cái và ngón trỏ lúc này nắm chặt lại thành tư thế giấu côn (Xem hình 193 - 196).

Sử dụng:

Cách này có thể dùng để thu côn khi kết thúc cuộc chiến.

Cách thu côn này tương đối chậm, các đòn đánh chuyển tiếp trước - sau không nhiều, đồng thời để lộ khoảng trống nguy hiểm, cho nên không nên dùng quá nhiều cách thu côn này trong thực chiến.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Tri thức là cái bảo thủ, cố định ở một giai đoạn nào đó, đúng hôm nay nhưng mai chưa hẳn. Ham muốn tìm tòi là hành động liên tục mãi mãi. Học tập không phải là chỉ tích lũy tri thức mà còn là hành vi ham muốn tìm tòi không có điểm dừng.

CHƯƠNG VI

KỸ THUẬT THỰC HIỆN TỔ HỢP

Trong luyện tập hàng ngày, trong biểu diễn lẫn thực chiến khi tấn công phải liên tục thay đổi các chiêu côn khác nhau, kết hợp với chuyển tiếp một cách tuy hứng, tự nhiên.

Thực chất, tổ hợp chẳng qua chỉ là quá trình đơn giản bắt đầu từ tư thế cảnh giới, thông qua chuyển tiếp tuần hoàn bằng các đòn đánh cơ bản: phương thức biến đổi - đòn đánh cơ bản - phương thức biến đổi - đòn đánh cơ bản, cuối cùng thông qua thu côn để trở lại về tư thế cảnh giới ban đầu.

Các kỹ thuật quay côn mà Lý Tiểu Long thường diễn trong phim tất nhiên làm người ta hoa mắt chóng mặt, nhưng chỉ cần bạn nắm được các kỹ thuật cơ bản và kỹ xảo biến đổi đòn đánh của côn, hiểu được đòn nào thông qua kỹ xảo biến đổi nào để chuyển tiếp sang đòn nào thì không những học được những kỹ xảo tuyệt vời của Lý Tiểu Long, mà bạn

còn có thể tùy ý sáng tạo ra vô số tổ hợp khác. Trong thực chiến cũng cần phải dựa vào hoàn cảnh cụ thể để vận dụng một cách tự nhiên nhẹ nhàng sao cho đòn đánh côn phù hợp nhất để tấn công đối phương, từ đó mang lại hiệu quả và chiến thắng đối phương.

I. Tổ hợp quay

Tổ hợp quay của côn nhị khúc không có ý nghĩa trong thực chiến, ngược lại nó còn có thể tạo ra những sơ hở gây nguy hiểm cho bản thân, tạo điều kiện cho đối phương thừa cơ xông lên. Do vậy, trong thực chiến, khi đối mặt với đối phương không thể biểu diễn tổ hợp quay côn trước như Lý Tiểu Long trong phim được, cần biết rằng đó chỉ là do yêu cầu của biểu diễn mà thôi.

Tổ hợp múa của côn nhị khúc là tổ hợp chuyển tiếp từ các đòn đánh côn khác nhau, thường xuyên luyện tập sẽ có lợi cho việc thực luyện kỹ xảo các đòn đánh côn, tăng cường năng lực khống chế côn. Do đó tổ hợp quay côn là hình thức luyện tập rất tốt.

Đó chính là vì sao tổ hợp quay của côn nhị khúc không thể dùng trong thực chiến, nhưng phải thường xuyên dùng trong luyện tập, nó là nội dung quan trọng không thể thiếu trong luyện tập hàng ngày.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Một người toàn tâm toàn ý cầu thị là người không chịu sự trói buộc

của bất kỳ hình thức nào, anh ta luôn tồn tại trong cái chân thực.

1. Sơ đồ biến đổi đòn côn.

Muốn tùy ý kết hợp các đòn đánh côn lại với nhau, trước hết phải hiểu được mỗi đòn đều có thể chuyển tiếp sang đòn nào và chuyển tiếp như thế nào.

Trong chương này sẽ thống kê kê "Sơ đồ biến đổi đòn đánh côn", sẽ nói rõ tường tận toàn bộ phương pháp chuyển đổi từ một đòn đánh côn cơ bản có thể thông qua các phương thức biến đổi khác nhau để chuyển sang các đòn đánh côn khác. Sau đây là sơ đồ và sử dụng "Sơ đồ biến đổi đòn côn". Sơ đồ 1.

Tư thế	Trang	Đòn	Một tay	Đảo tay	Thực chiến
Kẹp côn	12	Bổ	Tr. 120	Tr. 150	Tr. 172
		Chọc	Tr. 128	Tr. 156	Tr. 175

Sơ đồ 1

- Từ sơ đồ 1, phía bên trái có thể thực hiện hai đòn bổ và chọc từ tư thế kẹp côn.

- Số trang trong sơ đồ 1, bên trái biểu thị trang 12 có giới thiệu và hướng dẫn sử dụng kỹ thuật đòn liên quan đến tư thế kẹp côn.

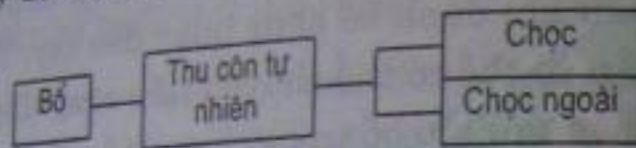
Trang 120 chỉ dẫn có thể chuyển tiếp sang những

đòn nào sau khi thực hiện đòn đánh bổ bằng quay một tay. Trang 148 chỉ dẫn có thể chuyển tiếp sang đòn nào sau khi đánh bổ bằng quay đảo tay. Trang 173 chỉ dẫn có thể có thể chuyển tiếp sang đòn nào chỉ dẫn khác sau khi bổ trong thực chiến. Các trang ở trong đòn chọc cũng như vậy (để đơn giản rõ ràng, các sơ đồ sau sẽ lược bỏ số trang).

- Dựa vào "Sơ đồ biến đổi đòn đánh côn" độc giả có thể tùy ý kết hợp các đòn côn khác nhau với nhau. Ví dụ trong sơ đồ ở trang 106, độc giả có thể chọn chuyển tiếp sang đòn bổ từ tư thế kẹp côn, nhìn sang cột bên "một tay" sau đòn "bổ" trong sơ đồ đó có "Trang 120", sau đó trong trang 120 có thể chọn chuyển tiếp sang đòn chọc từ tư thế bổ thông qua thu côn tự nhiên (động tác thu côn tự nhiên xem trang 79); lại mở sang trang 156 mục "đảo tay" sau "chọc" trong sơ đồ đó, từ trong sơ đồ 156 có thể chuyển tiếp sang đòn chọc trong từ đòn chọc thông qua đổi tay dưới sườn khác côn; sau đó lại mở đến trang 130 mục "một đòn" sau "chọc trong" trong bảng đó, từ trang 130 có thể chuyển tiếp sang tư thế nắm côn trên vai từ chọc trong thông qua thu côn dưới sườn. Như vậy sẽ xây dựng hoàn chỉnh được tổ hợp quay đòn đảo tay vô cùng đơn giản: tư thế kẹp côn - bổ - chọc - chọc trong - tư thế nắm côn trên vai.

Tương tự như vậy, độc giả có thể dựa vào "Sơ đồ

biến đổi đôn côn" tùy ý sáng tạo ra vô số các tổ hợp quay đôn khác nhau.



Sơ đồ 2

Từ sơ đồ 2 biểu thị có thể chuyển tiếp sang hai đôn chọc và chọc ngoài thông qua thu côn tự nhiên từ tư thế bố.



Sơ đồ 3

Từ sơ đồ trên cho thấy có thể thông qua thu côn tự nhiên từ đôn bố để chuyển tiếp sang hai đôn khác là chọc và chọc ngoài (không thể chuyển sang quét ngoài và quay trong được). Cũng có thể thông qua đổi hướng thuận đà để chuyển sang đôn quét ngoài hoặc quay trong (không thể chuyển sang chọc và chọc ngoài được).

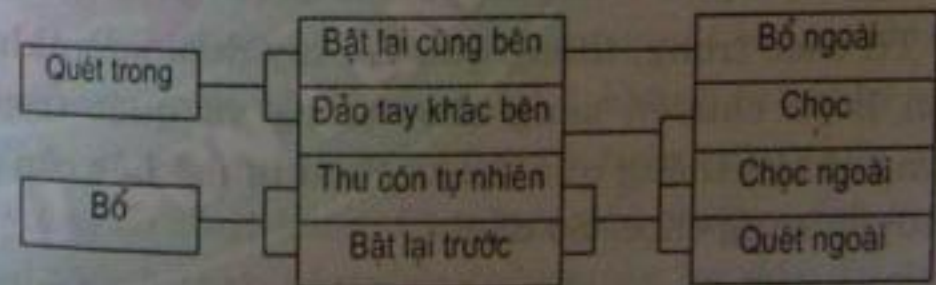
Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Tri kỷ dùng cái gì không, dùng cái gì tĩnh, lấy cái vô hình, vô pháp và suy nghĩ linh hoạt kỳ ảo mà đối mặt với đối phương.



Sơ đồ 4

Từ sơ đồ 4, cho thấy có thể chuyển tiếp sang 4 đôn bố, bố ngoài, quét ngoài và quay trên (thuận) từ quay ngoài, thông qua kỹ thuật bật lại sau (không thể chuyển sang chọc và chọc ngoài được).

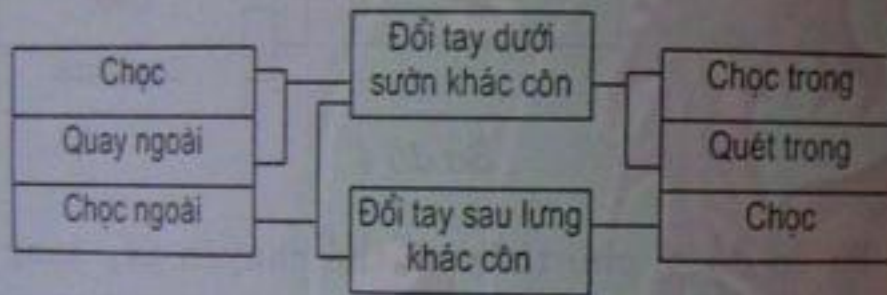
Cũng có thể chuyển tiếp sang 4 đôn quét ngoài, quay trên (thuận), chọc và chọc ngoài thông qua đổi hướng thuận đà (không thể chuyển sang bố và bố ngoài).



Sơ đồ 5

Từ sơ đồ 5, cho thấy: có thể chuyển tiếp sang hồ ngoài từ đòn quét trong hoặc thông qua bật lại cùng bên, cũng có thể chuyển sang chọc, chọc ngoài và quét ngoài thông qua đảo tay khác bên.

Có thể chuyển sang chọc, chọc ngoài và quét ngoài từ chọc thông qua thu côn tự nhiên, cũng có thể chọc, chọc ngoài và quét ngoài qua kỹ thuật bật lại trước.



Sơ đồ 6

Từ sơ đồ 6, cho thấy: có thể chuyển sang chọc trong hoặc quét trong từ quét trong thông qua đổi tay dưới sườn khác côn. Từ quay ngoài, thông qua đổi tay dưới sườn khác côn hoặc chuyển sang chọc trong hoặc quét trong.

Từ chọc trong, thông qua đổi tay dưới sườn khác côn hoặc chuyển sang chọc trong và quét trong, cũng có thể thông qua đổi tay sau lưng khác côn để chuyển sang chọc. Sơ đồ 6.

Từ sơ đồ 7, cho thấy: 5 thế dẩu - kẹp - nắm côn trên vai - gấp - nắm côn để thực hiện bổ ngoài, kết



Sơ đồ 7

thúc bằng thế thả côn (không thể từ thả côn và vắt côn chuyển sang bổ ngoài được).

Từ 4 thế kẹp - nắm côn trên vai - gấp - nắm để thực hiện bổ, kết thúc bằng thế kẹp côn hoặc thả côn.

Từ 4 thế gấp - nắm - thả - vắt côn để thực hiện bổ trong, kết thúc bằng thế kẹp côn hoặc thả côn.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Kỹ xảo của Triệt quyền đạo tròn giống như không tròn, động mà như không động, căng thẳng mà như thanh thản, có thể nhìn thấy được sự sống còn của sự vật bên ngoài mà lại hoàn toàn như không chú ý, không có bất kỳ mục đích gì, không có bất kỳ tính toán có ý thức nào, không có khát khao, không có sẵn trước - đơn giản, nó thành thực như đứa trẻ nhưng lại đầy đủ mưu lược và trí tuệ nhạy bén.

Sơ đồ 8. Các đòn côn có thể trực tiếp sử dụng từ "tư thế kẹp côn".

Tư thế cảnh giới	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đảo tay	Thực chiến
Tư thế kẹp côn	Trang 12	Bố	Trang 120	Trang 148	Trang 173
		Bố ngoài	122	152	173
		Chọc	126	156	175
		Chọc ngoài	128		175
		Quét ngoài	132	158	177
		Quét trong	134	162	177
		Quay ngoài (thuận)	136	148	
		Quay ngoài (nghịch)	138	156	
		Quay trong	140	148	
		Quay trước (thuận, nghịch)	142		
		Quay trên (thuận, nghịch)	144		

Sơ đồ 8

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Tư thế kẹp côn - bố.
- Tư thế kẹp côn - chọc.
- Tư thế kẹp côn - quét ngoài.
- Tư thế kẹp côn - quay trên.
- Tư thế kẹp côn - quay ngoài.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Trong Triệt quyền đạo, phải quên đi mọi kỹ xảo, lấy cái vô thức để đối phó với tình huống thì các kỹ xảo mới có thể vận dụng tự nhiên, lấy cái vô pháp làm cái hữu pháp.

Sơ đồ 9. Các đòn côn có thể trực tiếp sử dụng từ "tư thế thả côn".

Tư thế cánh gôi	Tuyệt minh	Đòn côn khác	Một tay	Đảo tay	Thực chiến
Thế thả côn (cùng bên)	Trang 14	Bố	Trang 120	Trang 148	Trang 173
		Bố ngoài	122	83	173
		Chọc	126	156	175
		Chọc ngoài	128		175
		Quét ngoài	132	158	177
		Quay ngoài (thuận)	136	148	
		Quay ngoài (nghịch)	138	156	
		Quay trong	140	148	
		Quét trong	134	162	177
		Quay trước (thuận, nghịch)	142		
Thế thả côn (khác bên)	Trang 14	Quay trên (thuận, nghịch)	144		
		Bố trong	124	148	173
		Chọc trong	130	156	175

Sơ đồ 9

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Tư thế thả côn (cùng bên) - chọc.
- Tư thế thả côn (cùng bên) - quét ngoài.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Quên đi mọi kỹ xảo và tri thức mà bạn thu lượm được, để bản thân ở vào trạng thái không có vướng mắc gì. Học tập tất nhiên là quan trọng, nhưng quyết không thể là nô lệ. Điều quan trọng nhất là dẹp bỏ những kỹ xảo đẹp nhưng không thực tế, không nên bị trói buộc bởi nó.

Sơ đồ 10. Các đòn côn có thể trực tiếp sử dụng từ "tư thế vắt côn".

Tư thế cầm gươm	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đảo tay	Thực chiến
Tư thế gánh côn (cùng bên)	Trang 8	Bố	Trang 120	Trang 148	Trang 173
		Bố ngoài	122	152	173
		Chọc	126	156	175
		Chọc ngoài	128		175
		Quét ngoài	132	158	177
		Quay ngoài (thuận)	136	148	
		Quay ngoài (nghịch)	138	156	
		Quay trong	156	148	
		Quay trước (thuận)	142		
		Quay trên (thuận)	144		
Tư thế nắm côn trên vai (khác bên)	Trang 16	Quay trên (nghịch)	144		
		Quay trước (nghịch)	142		
		Bố trong	124	148	173
		Chọc trong	130	156	175
		Quét ngoài	134	162	177

Sơ đồ 10

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Tư thế gánh côn (cùng bên) - bố.
- Tư thế nắm côn trên vai (chính diện) - bố ngoài.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Một khi đã thoát khỏi mọi chương ngại trong tâm linh thì động tác sẽ nhanh như chớp, phản ứng nhanh nhạy giống như chiếc gương phản ánh hình ảnh.

Sơ đồ 11. Các đòn côn có thể trực tiếp sử dụng từ "tư thế gấp côn - nắm côn".

Tư thế cánh gò	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đảo tay	Thực chiến
		Bố	Trang 120	Trang 148	Trang 173
		Bố ngoài	122	152	173
		Bố trong	124	156	173
		Chọc	126	148	175
		Chọc ngoài	128	156	175
		Chọc trong	130		175
		Quét ngoài	132	156	177
		Quét trong	134	158	177
		Quay ngoài (thuận)	136	162	
		Quay ngoài (nghịch)	136	148	
		Quay trong	140	148	
		Quay trước (thuận, nghịch)	142		
		Quay trên (thuận, nghịch)	144		

Sơ đồ 11

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Tư thế gấp côn - quay trước.
- Tư thế nắm côn - quét ngoài.
- Tư thế nắm côn - quay trước.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Vô giáo hoá và phi chân thực có nghĩa là chưa bị giáo hoá, vô giáo mà giáo là điều có ý nghĩa sâu xa.

Sơ đồ 12. Các đòn côn có thể trực tiếp sử dụng từ "tư thế nắm côn trên vai".

Tư thế cầm côn	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đầu tay	Thực chiến
Tư thế nắm côn trên vai (lấy bên phải làm ví dụ)	Buồng tay trái	Bổ	Trang 120	Trang 148	Trang 173
		Bổ ngoài	122	152	173
		Chọc	126	156	175
		Chọc ngoài	128		175
		Quét ngoài	132	158	177
		Quét ngoài (thuận)	136	148	
		Quét ngoài (nghịch)	138	156	
		Quét trong	140	148	
	Buồng tay phải	Quét trước (thuận, nghịch)	142		
		Quét trên (thuận)	144		
		Quét trên (nghịch)	144		
		Chọc trong	130	156	175
		Quét trong	134	162	177

Sơ đồ 12

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Tư thế nắm côn trên vai - buông tay trái - bổ ngoài.

- Tư thế nắm côn trên vai - buông tay trái - quay ngoài.

- Tư thế nắm côn trên vai - buông tay phải - chọc.

- Tư thế nắm côn trên vai - buông tay phải - chọc trong.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Hình của vô hình và phi chân thực có nghĩa là không có hình thức, hình của vô hình tiến hoá từ hình đến mức độ tự biểu đạt càng cao sâu hơn, càng hoàn mỹ hơn.

Sơ đồ 13. Các đòn côn có thể trực tiếp sử dụng từ "tư thế vắt côn".

Tư thế cánh gờ	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đào tay	Thực chiến
Tư thế giấu côn (nắm thuận)	Trang 22	Bố ngoài	Trang 122	Trang 152	Trang 173
		Chọc	126	156	175
		Chọc ngoài	128		175
		Quét ngoài	132	158	177
		Quét ngoài (nghịch)	138	156	
		Quét trước (thuận)	142		
		Quét trên (thuận)	144		
		Bố ngoài (nắm nghịch)	122	154	
Tư thế giấu côn (nắm nghịch)	Trang 22	Chọc (nắm nghịch)	128		
		Chọc ngoài (nắm nghịch)	128		
		Quét ngoài (nắm nghịch)	132	160	

Sơ đồ 13

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Tư thế giấu côn (nắm nghịch) - chọc (nắm nghịch).

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Phủ định hoàn toàn những giáo hoá truyền thống thường thường lỗ bước vào con đường lầm lỗi mà càng bước càng lún sâu.

Sơ đồ 14. Các đòn côn có thể trực tiếp sử dụng từ "tư thế vác côn".

Tư thế cảnh giới	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đào tay	Thực chiến
Tư thế gài côn (Lấy bên phải làm ví dụ)	Trang 24	Bố	Trang 120	Trang 148	Trang 173
		Bố ngoài	122	152	173
		Chọc	126	156	175
		Chọc ngoài	128		175
		Quét ngoài	132	158	177
		Quét trong	134	162	177
		Quét ngoài (thuận)	136	148	
		Quét ngoài (nghịch)	138	156	
		Quét trong	140	148	
		Quét trước (thuận, nghịch)	142		
		Quét trên (thuận, nghịch)	144		
		Chọc (nắm nghịch)	128		

Sơ đồ 14

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

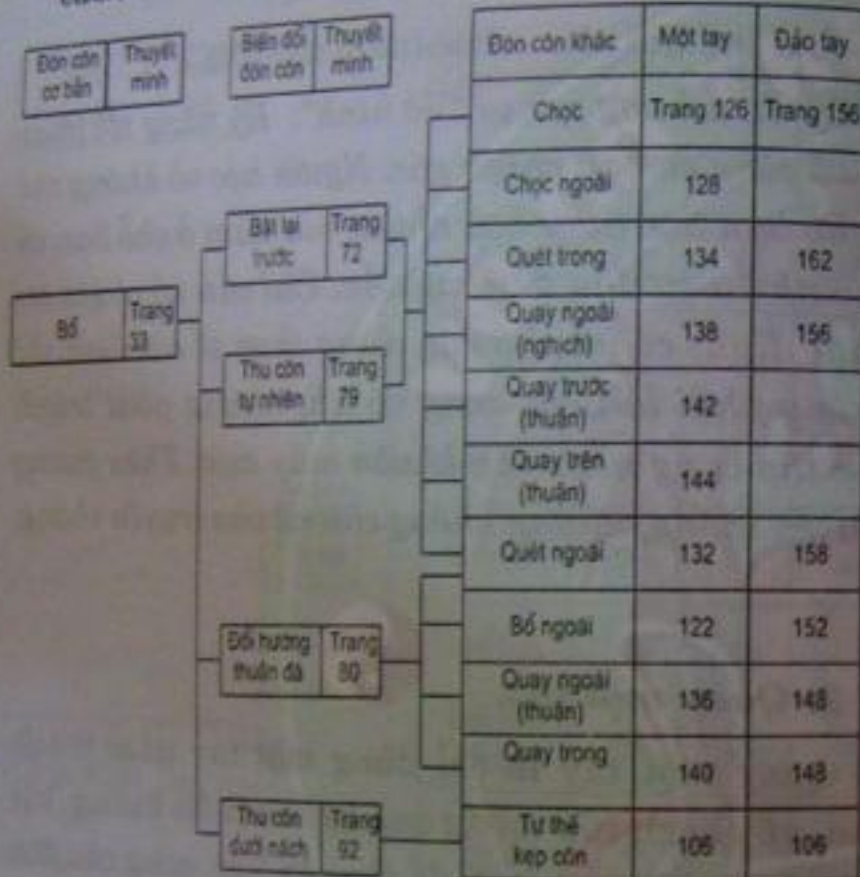
- Tư thế gài côn - chọc (nắm nghịch).

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Kỹ năng tốt phải có võ công cơ bản chính xác. Người học võ không chỉ ở chỗ bạn học được bao nhiêu, mà nằm ở chỗ bạn có bao nhiêu sự đầu tư đúng đắn. Chỉ cần nó có giá trị nhất định, có lợi cho vận dụng thực tế của bạn thì không phải là uổng công vô ích, nhưng phải tránh học tập cứng nhắc rập khuôn máy móc. Theo gương truyền thống, nhưng không câu nệ vào truyền thống.

2. Quay một tay.

Quay một tay là chỉ dùng một tay nắm thanh côn, vẩy bạch côn thông qua kỹ thuật đổi hướng, bật lại từ tư thế cảnh giới để chuyển tiếp sang các đòn côn cơ bản, cuối cùng thu côn về tư thế cảnh giới, hoàn thành tổ hợp quay côn.

Sơ đồ 15-16. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "bổ" trong múa một tay.



Sơ đồ 15



Sơ đồ 16

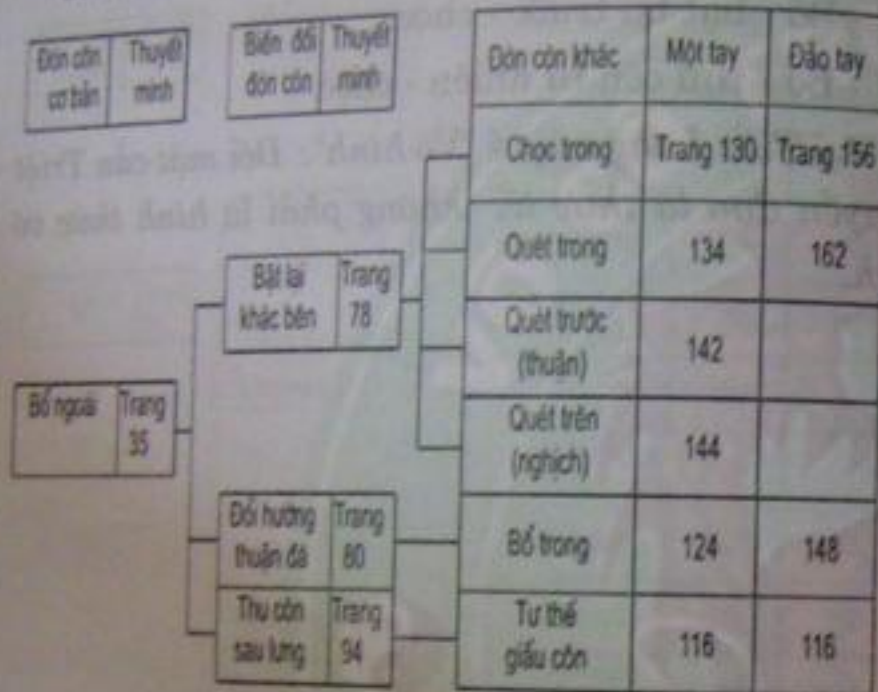
(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Bổ - bật lại trước - chọc.
- Bổ - thu côn tự nhiên - chọc.

Lý Tiểu Long nói về "Vô hình": Đôi mắt của Triệt quyền đạo là thực tế, không phải là hình thức vô ích.

Sơ đồ 17-18. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "bỏ ngoài" trong quay một tay.



Sơ đồ 17



Sơ đồ 18

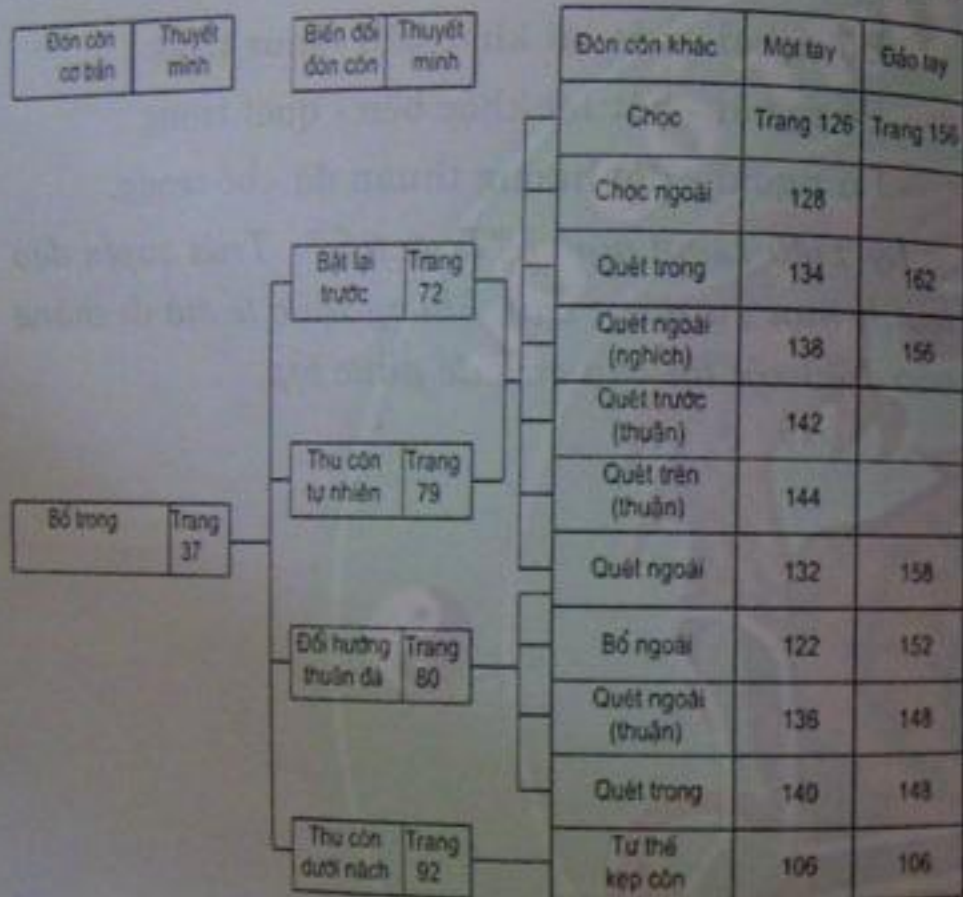
(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

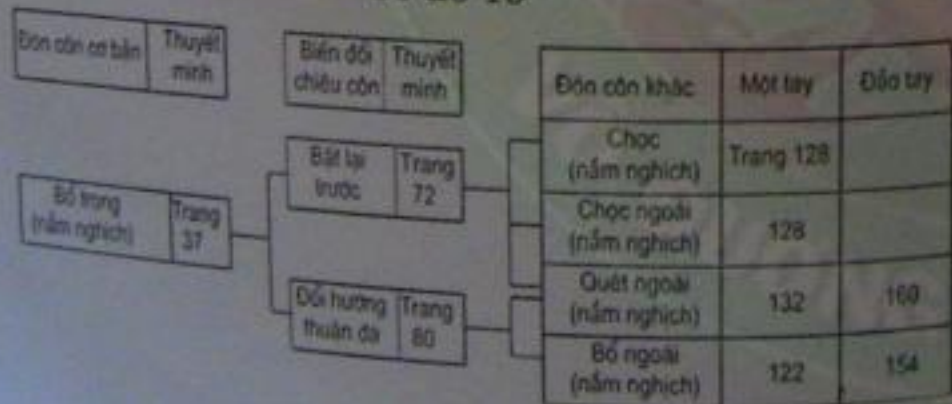
- Bỏ ngoài - bật lại khác bên - múa trước.
- Bỏ ngoài - bật lại khác bên - quét trong.
- Bỏ ngoài - đổi hướng thuận đà - bổ trong.

Lý Tiểu Long nói về "Trực tiếp": Triệt quyền đạo tránh mọi sự nông cạn, không thực tế mà đi thẳng vào điều cốt lõi của vấn đề phức tạp.

Sơ đồ 19-20. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "bỏ trong" trong mùa một tay.



Sơ đồ 19



Sơ đồ 20

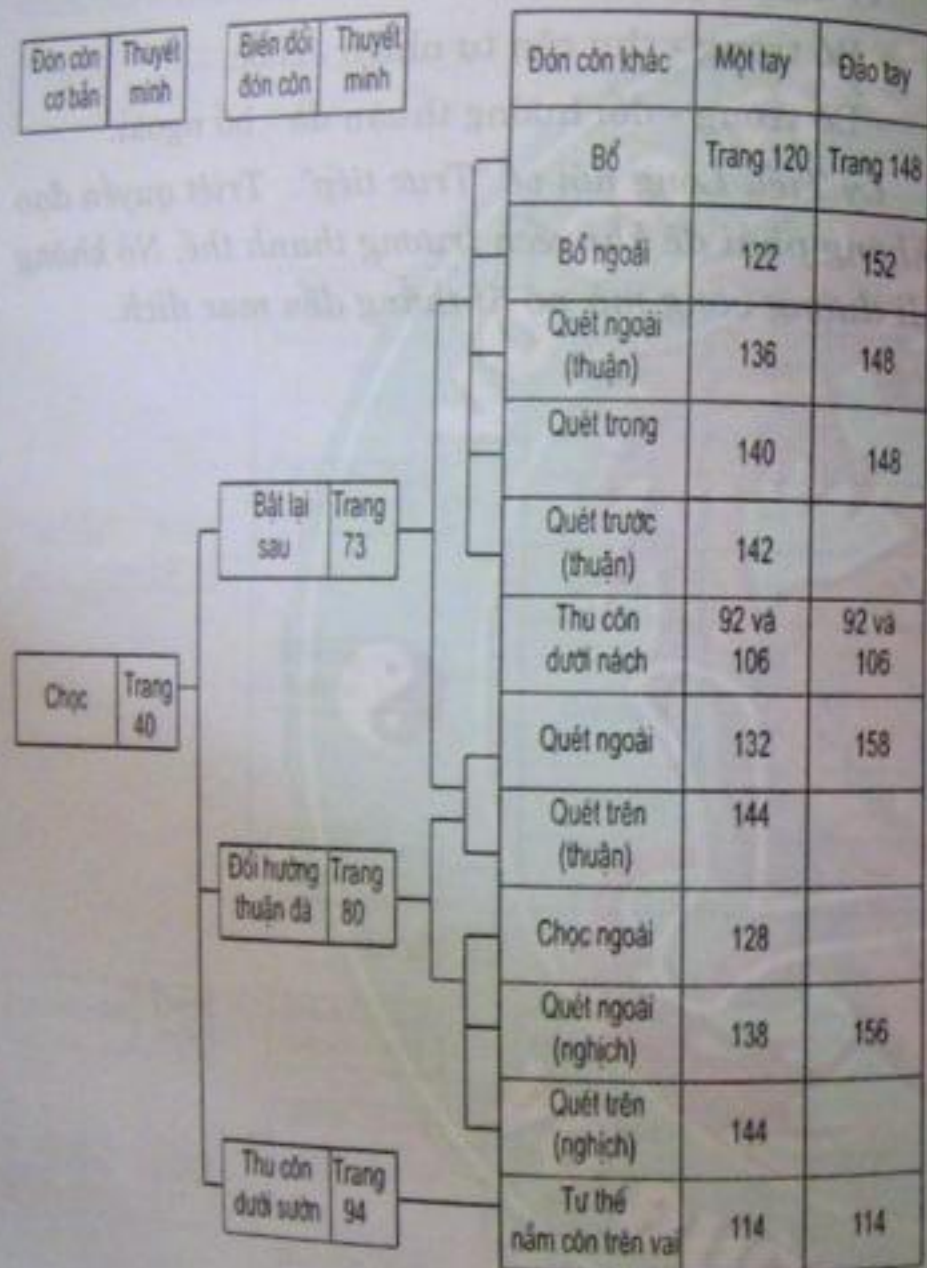
(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Bỏ trong - thu côn tự nhiên - chọc.
- Bỏ trong - đổi hướng thuận đà - bỏ ngoài.

Lý Tiểu Long nói về "Trực tiếp": Triệt quyền đạo không phải để khuyếch trương thanh thế. Nó không đi đường vòng mà nó đi thẳng đến mục đích.

Sơ đồ 21. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "chọc" trong quay một tay.



Sơ đồ 21

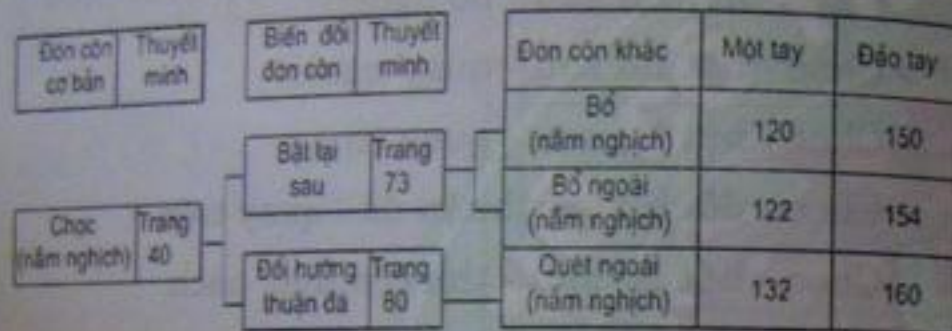
(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Chọc - bật lại sau - bổ.
- Chọc - bật lại sau - bổ ngoài.
- Chọc - bật lại sau - quay ngoài.
- Chọc - bật lại sau - quay trong.
- Chọc - đổi hướng thuận đà - quay trên.
- Chọc - bật lại sau - thu côn dưới nách.
- Chọc - thu côn dưới sườn - tư thế vác côn.

Lý Tiểu Long nói về "Trực tiếp": Huấn luyện Triệt quyền đạo là một quá trình không ngừng tinh giản.

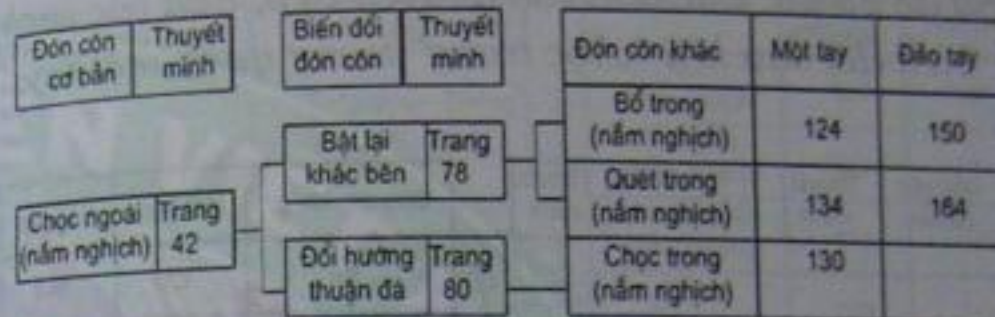
Sơ đồ 22-23-24. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi “chọc ngoài” và “chọc (nắm nghịch)” trong quay một tay.



Sơ đồ 22



Sơ đồ 23



Sơ đồ 24

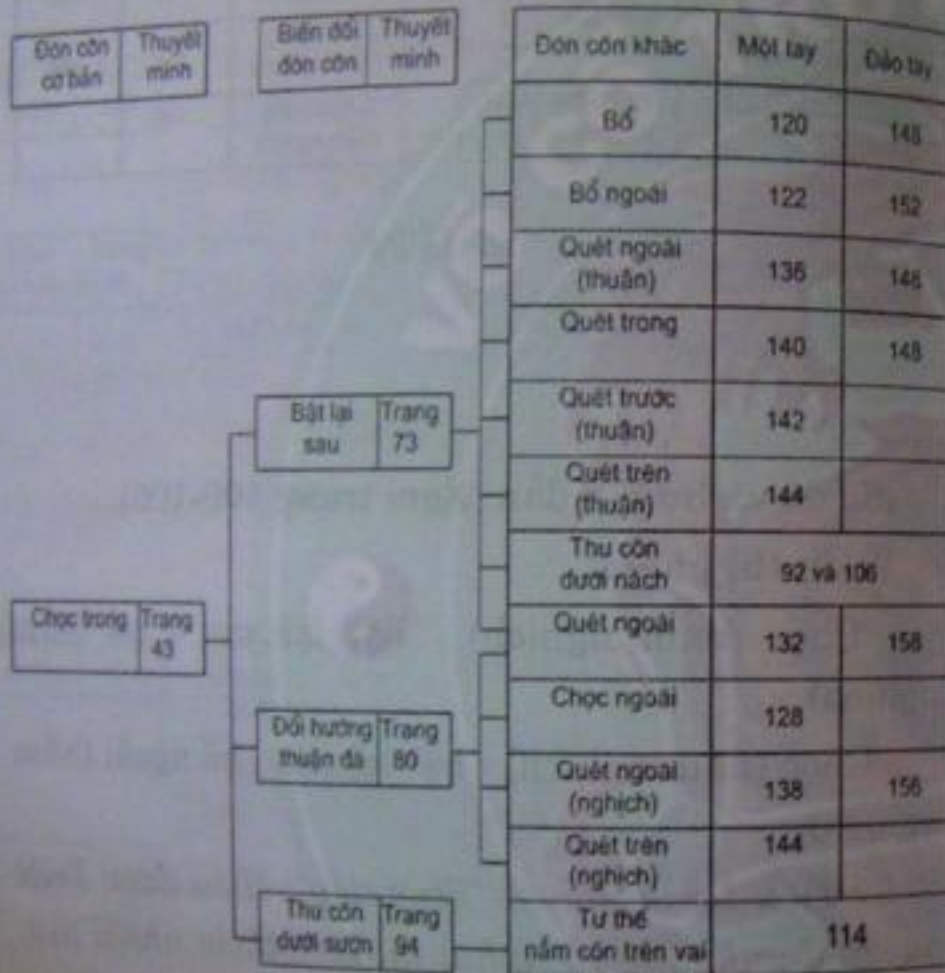
(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Chọc (nắm nghịch) - bật lại sau - bổ (nắm nghịch).
- Chọc (nắm nghịch) - bật lại sau - bổ ngoài (nắm nghịch).

Lý Tiểu Long nói về “Trực tiếp”: Hiểu được Triệt quyền đạo không có nghĩa là được thêm nhiều thứ, mà là chặt bỏ đi những thứ phi bản chất.

Sơ đồ 25-26. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi “chọc trong” trong quay một lay.



Sơ đồ 25



Sơ đồ 26

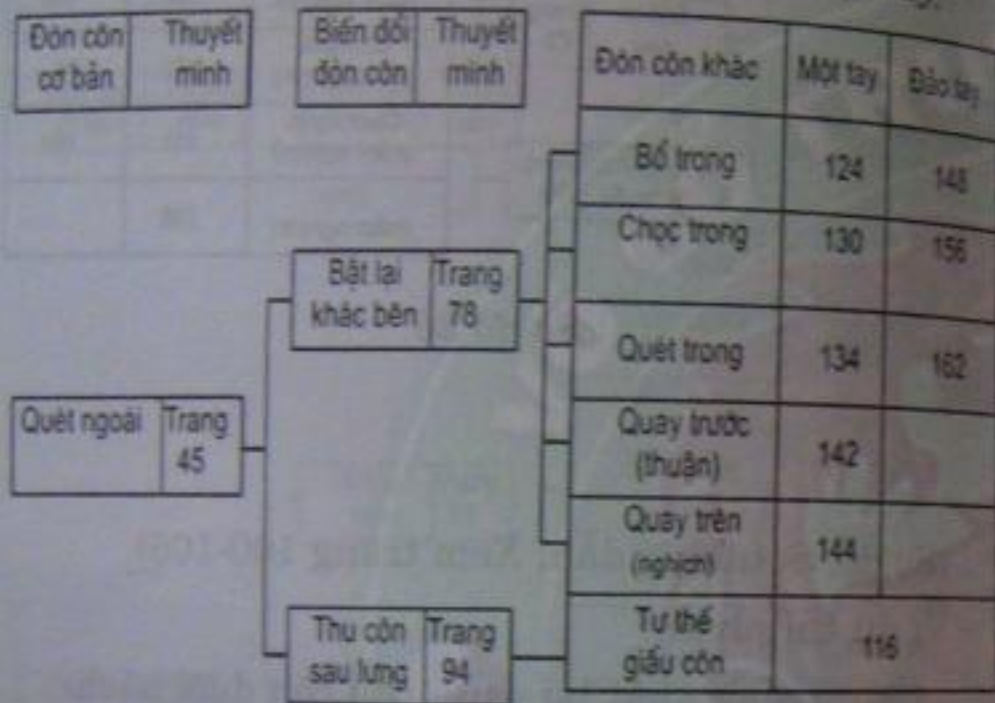
(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Chọc trong - bật lại sau - thu côn dưới nách.
- Chọc trong - bật lại sau - bố.
- Chọc trong - bật lại sau - quay ngoài.
- Chọc trong - bật lại sau - quay trong.

Lý Tiểu Long nói về “Trực tiếp”: Muốn tìm hiểu con đường đạo sức, thì cần phải dùng phương thức trực tiếp, trực diện để nhìn nó.

Sơ đồ 27-28. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "quét ngoài" quay một tay.



Sơ đồ 27



Sơ đồ 28

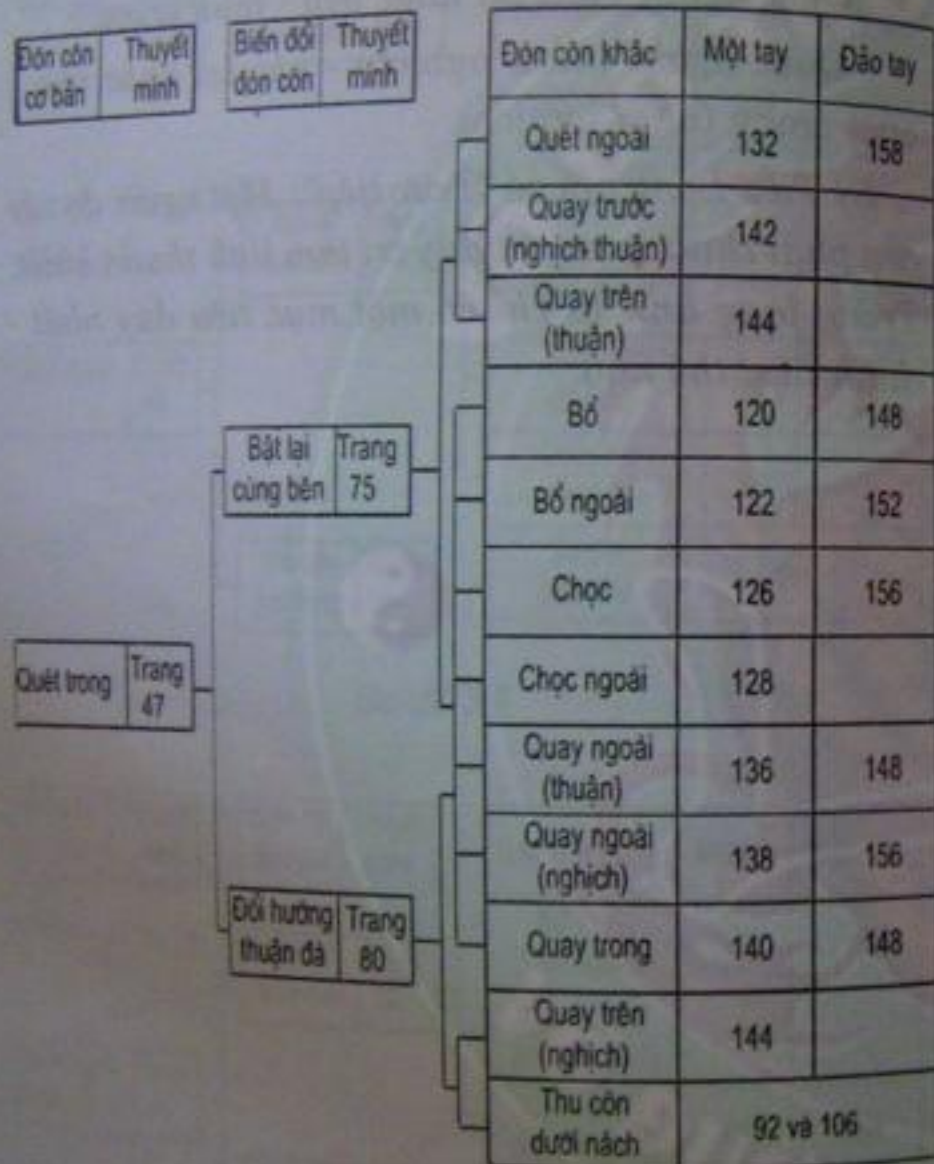
(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Quét ngoài - bật lại khác bên - múa trước.
- Quét ngoài (nắm nghịch) - bật lại khác bên - quét trong (nắm nghịch).

Lý Tiểu Long nói về "Trực tiếp": Một người đạo đức cần phải thường xuyên duy trì tâm linh thuần khiết. Trong lòng anh ta chỉ có một mục tiêu duy nhất - đánh như thế nào.

Sơ đồ 29-30. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "quét trong" trong quay một tay.



Sơ đồ 29



Sơ đồ 30

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Quét trong - đổi hướng thuận đã - bổ.
- Quét trong - đổi hướng thuận đã - thu côn dưới nách.
- Quét trong (năm nghịch) - bật lại cùng bên - chọc (năm nghịch).

Lý Tiểu Long nói về "Trực tiếp": Khi chúng ta đi sâu nghiên cứu vấn đề phải phát hiện ra đáp án sở tại, câu hỏi mãi mãi không thể tách rời câu trả lời, trong câu hỏi đã hàm chứa câu trả lời, hiểu vấn đề cũng là đồng thời giải quyết được vấn đề.

Sơ đồ 31. Các đòn côn chuyên tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "quay ngoài (thuận)" trong quay một tay.

Đòn côn cơ bản	Thuyết minh	Biến đổi đòn côn	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đảo tay
Quay ngoài (thuận)	Trang 64	Bật lại trước	Trang 72	Chọc	126	156
				Chọc ngoài	128	
				Quét trong	134	162
				Quay ngoài (nghịch)	138	156
		Thu côn tự nhiên	Trang 79	Quay trước (thuận)	142	
				Quay trên (thuận)	144	
				Quét ngoài	132	158
		Đổi hướng thuận đà	Trang 80	Bổ	120	148
				Bổ ngoài	122	152
		Thu côn dưới nách	Trang 92	Quay trong	140	148
				Tư thế kẹp côn	106	

Sơ đồ 31

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Quay ngoài - thu côn tự nhiên - chọc.
- Quay ngoài - đổi hướng thuận đà - múa trong.
- Quay ngoài - thu côn dưới nách - tư thế kẹp côn.

Lý Tiểu Long nói về "Trực tiếp": Thúc đẩy bản thân bạn đồng hành, cùng ở, cùng sống với bệnh tật, đây là cách loại bỏ chính bệnh tật đó.

Sơ đồ 32. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "quay ngoài (nghịch)" trong quay một tay.

Đòn côn cơ bản	Thuyết minh	Biến đổi đòn côn	Thuyết minh	Đòn côn khác	Thuyết minh	Đảo tay
Quay ngoài (nghịch)	Trang 64	Bật lại sau	73	2	120	148
				3	122	152
				4	136	148
				5	140	148
		Đổi hướng thuận đà	80	6	142	
				7	92 và 106	
				8	132	158
				9	144	
				10	126	156
				11	128	
		Thu côn dưới sườn	94	12	114	

Sơ đồ 32

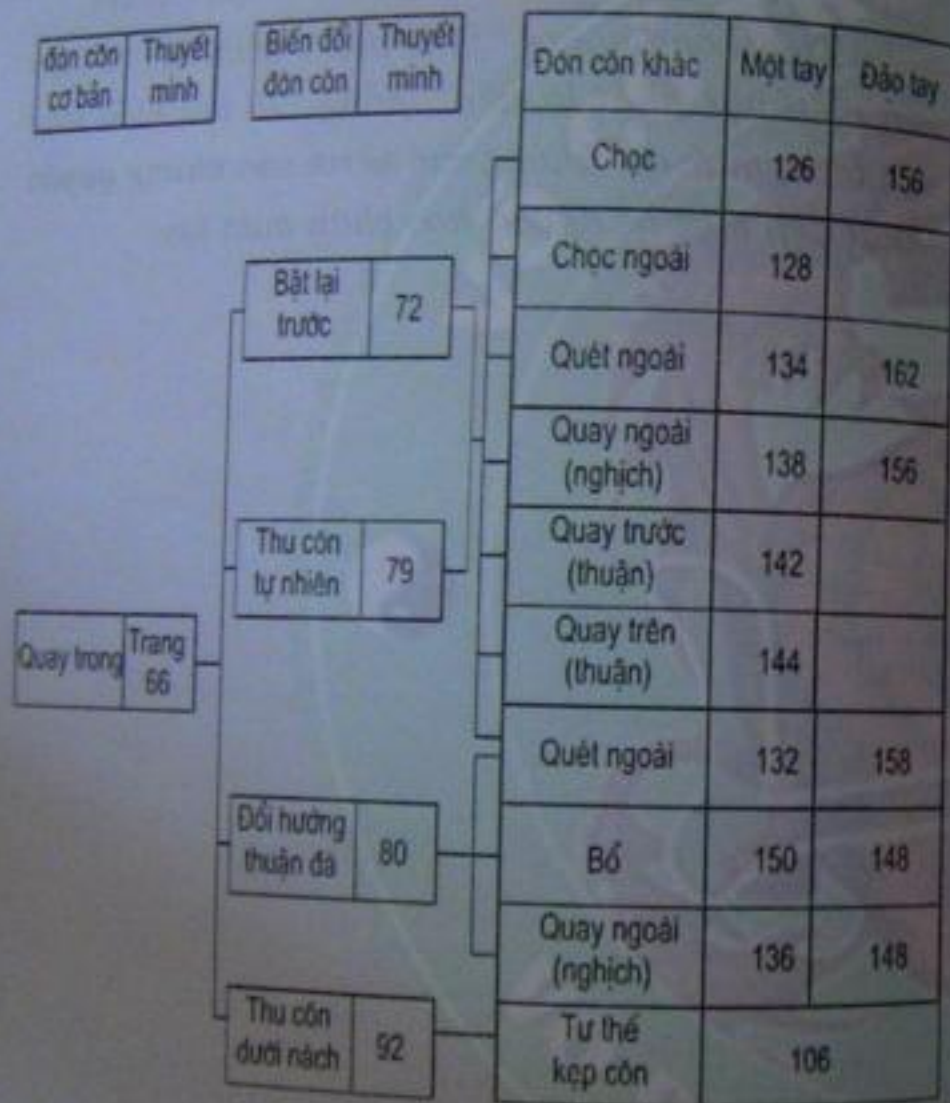
(Sơ đồ và sử dụng: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

Quay ngoài - đổi hướng thuận đà - quét ngoài.

Lý Tiểu Long nói về "Trực tiếp": Mức độ tối cao của võ thuật phải là tiến thẳng, dĩ bất biến ứng vạn biến, mức độ không cao sẽ rơi vào những quyền thuật đẹp mắt bề ngoài, hoa chân múa tay.

Sơ đồ 33. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "quay mé trong" trong quay một tay.



Sơ đồ 33

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Quay trong - thu côn tự nhiên - chọc.

Lý Tiểu Long nói về "Trực tiếp": Chân lý luôn luôn hàm ẩn trong động tác đơn giản, mà nhiều võ gia ham muốn đuổi theo những thứ đặc biệt hơn, nhiều hơn, ngược lại lại không nhìn thấy chân lý. Có thể nói trong lúc truy tìm đó đã mất đi tất cả cái vốn có.

Sơ đồ 34-35. Các đòn cón chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "quay trước" trong quay một tay.

Đòn cón cơ bản	Thuyết minh	Biến đổi đòn cón	Thuyết minh	Đòn cón khác	Một tay	Đôi tay
Quay trước (thuận)	Trang 67	Đổi hướng thuận đã	80	Chọc	126	156
				Chọc ngoài	128	
				Quét ngoài	132	158

Sơ đồ 34

Đòn cón cơ bản	Thuyết minh	Biến đổi đòn cón	Thuyết minh	Đòn cón khác	Một tay	Đôi tay
Quay trước (ngược)	Trang 67	Đổi hướng thuận đã	80	Bố	120	148
				Bố ngoài	122	152
				Quét ngoài	132	158
				Thu cón dưới nách	92 và 106	

Sơ đồ 35

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

. Quay trước - đổi hướng thuận đã - chọc.

Lý Tiểu Long nói về "Trực tiếp": Loại bỏ những kỹ xảo đẹp mắt bề ngoài, phi thực tế ở bên ngoài không khó, cái khó là loại bỏ cái ở trong nội tại không thực tế, để tiến tới cái thẳng trực tiếp, chất phác không hoa mỹ.

Sơ đồ 36-37. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "quay trên" trong quay một tay.

Đòn côn cơ bản	Thuyết minh	Biến đổi đòn côn	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đảo tay
Quay trên (thuận)	Trang 68	Đổi hướng thuận đã	80	Bổ ngoài	122	152
				Chọc	126	156
				Chọc ngoài	128	
				Quét ngoài	132	158

Sơ đồ 36

Đòn côn cơ bản	Thuyết minh	Biến đổi đòn côn	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đảo tay
Quay trên (nghịch)	Trang 68	Đổi hướng thuận đã	80	Bổ	120	144
				Bổ trong	122	144
				Chọc trong	130	156
				Quét trong	134	162
				Thu côn dưới nách	92 & 106	

Sơ đồ 37

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- . Quay trên - đổi hướng thuận đã - chọc.
- . Quay trên - đổi hướng thuận đã - quét ngoài.

Lý Tiểu Long nói về "Trực tiếp": Đích đến của võ đạo là: Đơn giản - tự nhiên - trực tiếp - mạnh mẽ.

Dựa vào những "Sơ đồ biến đổi đòn côn" ở trên, tùy ý chuyển tiếp các đòn côn cơ bản, ta có thể phối hợp thành vô số các tổ hợp quay. Ở đây chỉ đưa ra một số ví dụ thực tế, đều là những đòn mà đích thân Lý Tiểu Long thị phạm trong phim, hy vọng độc giả có thể tìm thấy những gợi mở trong đó và trên cơ sở không ngừng nghiên cứu tìm tòi, phát huy mạnh mẽ sâu sắc sức mạnh tiềm tàng của côn nhị khúc.

1. Quay trên - chọc múa ngoài - chọc - thu côn dưới nách - tư thế kẹp:

2. Chọc - quay ngoài - chọc - thu côn dưới nách - tư thế kẹp côn.

3. Tư thế kẹp côn - bổ - quay ngoài - bổ ngoài - bổ trong - quay trước (nghịch) - quay trước (thuận) -

4. Chọc - quay ngoài - chọc - quay trong - chọc -
thu côn dưới nách - tư thế kẹp côn.

6. Tư thế kẹp côn - bỗ - bỗ ngoài - bỗ trong - bỗ ngoài - bỗ trong - chọc - bỗ ngoài.

8- Tư thế kẹp côn - quay ngoài - quét ngoài - quay trước - chọc - tư thế nắm côn trên vai - tư thế nắm côn - quay trước - chọc - thu côn dưới nách - tư thế kẹp côn.

Trên đây đã thống kê tất cả các tổ hợp quay một tay của côn nhị khúc mà Lý Tiểu Long biểu diễn trong phim võ công. Có thể thấy, các tổ hợp trong phim không phức tạp, nội dung lặp lại không nhiều, hy vọng độc giả từ một suy ba, dựa theo "Sơ đồ biến đổi đòn côn", chú ý tập luyện, hiểu toàn diện các kỹ

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": "Đạo" là yếu tố cơ bản nhất cấu thành vạn vật, nó là ranh giới tối cao của đơn giản, vô hình, vô dục và không có xung đột.

Quay đảo tay là chỉ tay nắm một côn nhị khúc, thông qua kỹ thuật đảo tay cùng bên, đảo tay khác bên và đảo tay thuận nghịch giữa hai tay để chuyển tiếp sang các đòn cơ bản để hoàn thành tổ hợp quay.

Sơ đồ 38. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "bỏ" - "bỏ trong" - "quay ngoài (thuận)" trong quay đảo tay.

Đòn côn cơ bản	Thuyết minh	Biến đổi đòn côn	Thuyết minh	Đòn côn khác	Thuyết minh	Đảo tay
Bỏ Trang 37		Đổi tay cùng bên cùng côn	83	Bỏ trong	124	148
				Chọc trong	130	156
				Quét trong	134	162
				Quay trước (thuận)	142	
Bỏ trong Trang 37		Đổi tay cùng bên cùng côn (đồng thời đảo tay thuận nghịch)	83 & 89	Quay trên (nghịch)	144	
				Bỏ trong (năm nghịch)	124	150
Quay ngoài (thuận) Trang 64				Chọc trong (năm nghịch)	130	
				Quét trong (năm nghịch)	134	164
Quay trong Trang 66		Bắt lại trước (đồng thời đảo tay thuận nghịch)	72 & 87	Chọc (năm nghịch)	128	
				Chọc ngoài (năm nghịch)	128	
				Quét ngoài (năm nghịch)	132	160

Sơ đồ 38

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Bỏ - đổi tay cùng bên cùng côn - chọc trong.
- Bỏ - đổi tay cùng bên cùng côn - bỏ trong.

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Chiêu đấu tốt gây mệt mỏi cho thể xác và tinh thần, kiêu ngạo dẫn đến thất bại, bạo hành sẽ kết thúc bằng bị đánh bại.

Sơ đồ 39. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "bổ (nắm nghịch)" - "bổ trong (nắm nghịch)" trong quay đảo tay.

Đòn côn cơ bản	Thuyết minh	Biến đổi đòn côn	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đảo tay
Bổ (nắm nghịch)	Trang 33	Đổi tay cùng bên cùng côn	Trang 83	Bổ trong (nắm nghịch)	124	150
				Chọc trong (nắm nghịch)	130	
				Quét trong (nắm nghịch)	134	164
				Bổ trong	124	148
Bổ trong (nắm nghịch)	Trang 37	Đổi tay cùng bên cùng côn (đồng thời đảo tay thuận - nghịch)	83 & 89	Chọc trong	130	156
				Quét ngoài	134	162
				Quét trên (nghịch)	144	
				Quét trước (thuận)	142	
				Chọc	126	156
		Bắt lại trước (đồng thời đảo tay thuận - nghịch)	72 & 87	Chọc ngoài	128	
				Quét ngoài	132	158
				Quét trong	134	162
				Quét trên (thuận)	144	
				Quét ngoài (nghịch)	138	156

Sơ đồ 39

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

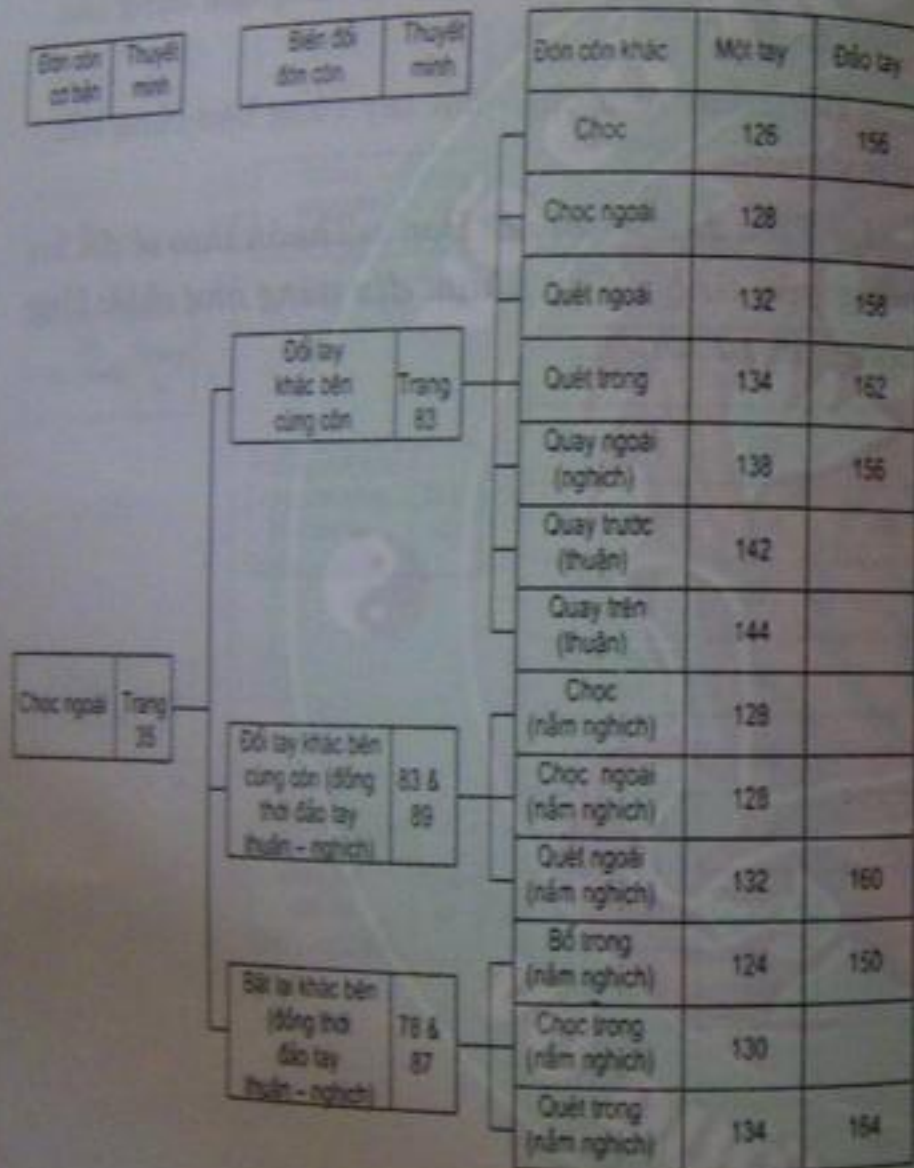
Ví dụ thị phạm:

. Bổ (nắm nghịch) - đổi tay cùng bên cùng côn - quét trong.

. Bổ (nắm nghịch) - đổi tay cùng bên cùng côn - quay trước.

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Thuận theo sẽ đổi lại bằng yên tĩnh và an nhàn, dịu dàng như chiếc lông hồng rơi tự nhiên.

Sơ đồ 40. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "bổ ngoài" trong quay đảo tay.



Sơ đồ 40

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Yên tĩnh là rời xa dục vọng, là một kiểu điều hoà với tự nhiên, vận động xoay tròn nhất trí với vũ trụ. Không thể vượt lên trước, chỉ có thể đúng lúc đưa ra phản ứng.

Sơ đồ 41. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "bổ ngoài" trong quay đảo tay.

Đòn côn cơ bản	Thuyết minh	Biến đổi đòn côn	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đôi tay
Bổ ngoài (nắm nghịch)	Trang 35	Đổi tay khác bên cùng côn	83	Chọc (nắm nghịch)	128	
				Chọc ngoài (nắm nghịch)	128	
				Quét ngoài (nắm nghịch)	132	160
		Đổi tay cùng côn cùng bên (đồng thời đảo tay thuận - nghịch)	83 & 89	Chọc	126	156
				Chọc ngoài	128	
				Quét ngoài	132	158
				Quét trong	134	162
				Quét ngoài (nghịch)	138	156
				Quét trước (thuận)	142	
				Quét trên (thuận)	144	
				Bổ trong	124	148
		Bật lại khác bên (đồng thời đảo tay thuận - nghịch)	78 & 87	Chọc trong	130	150
				Quét trong	134	162
				Quay trước (thuận)	142	
				Quay trên (nghịch)	144	

Sơ đồ 41

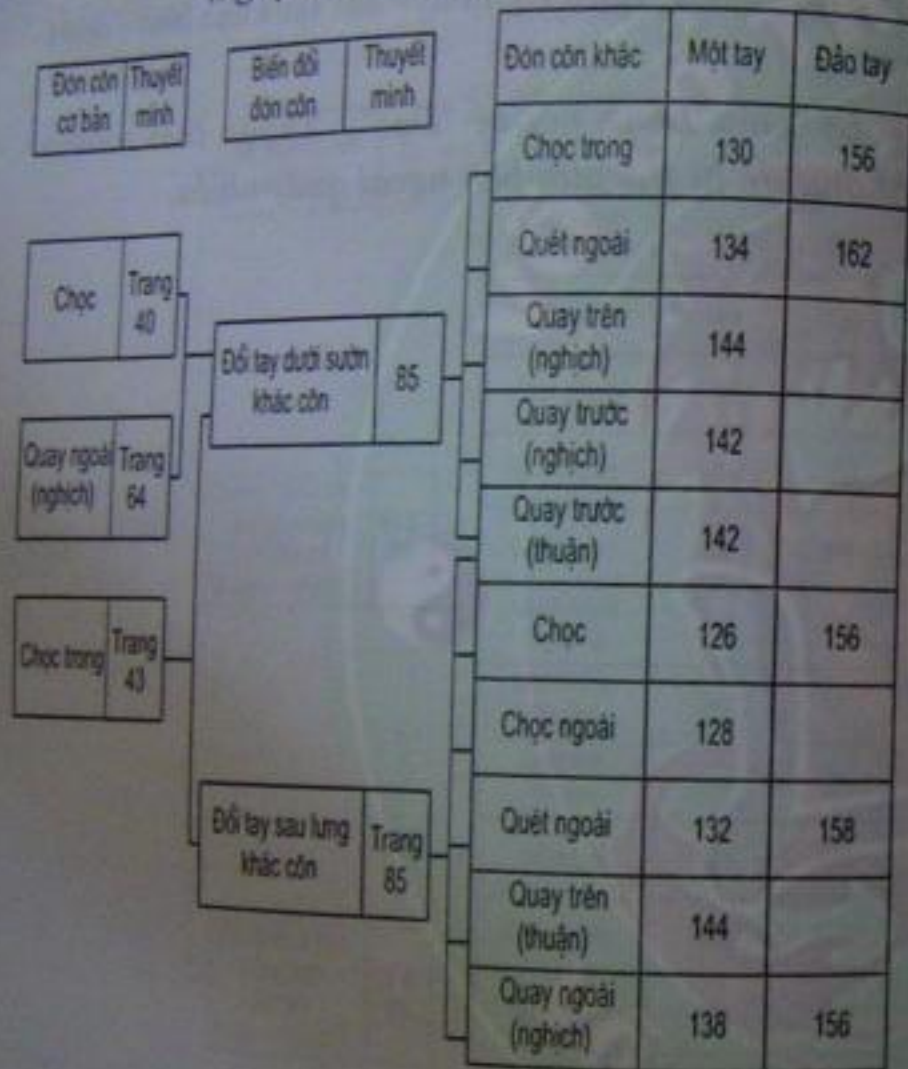
(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Bổ ngoài (nắm nghịch) - bật lại khác bên - quét trong.

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Thuận theo nhưng không dễ bị thế giới bên ngoài quấy nhiễu.

Sơ đồ 42. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "chọc" - "chọc trong" - "quay ngoài (nghịch)" trong quay đảo tay.



Sơ đồ 42

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Chọc - đổi tay dưới sườn khác côn - chọc trong.
- Chọc - đổi tay dưới sườn khác côn - quay trước.
- Chọc trong - đổi tay dưới sườn khác côn - quét trong.
- Chọc trong - đổi tay dưới sườn khác côn - chọc trong.

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Nếu trong nhu không có cương thì bạn không thể có những đột phá mới; Nếu trong cương không có nhu thì đó chỉ là cương không đúng đắn.

Sơ đồ 43. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "quét ngoài" trong quay đảo tay.

Đòn côn cơ bản	Thuyết minh	Biến đổi đòn côn	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đảo tay
Quét ngoài	Trang 45	Đổi tay khác bên cùng côn	Trang 83	Chọc	126	156
				Chọc ngoài	128	
				Quét ngoài	132	158
				Quay ngoài (nghịch)	138	156
				Quay trước (thuận)	142	
		Đổi tay khác bên cùng côn (đồng thời đảo tay thuận - nghịch)	83 & 89	Quay trên (thuận)	144	
				Chọc (năm nghịch)	128	
				Chọc ngoài (năm nghịch)	128	
				Quét ngoài (năm nghịch)	132	160
				Bổ trong (năm nghịch)	124	150
		Đổi tay khác bên (đồng thời đảo tay thuận - nghịch)	78 & 87	Chọc trong (năm nghịch)	130	
				Quét trong (năm nghịch)	134	164

Sơ đồ 43

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Quét ngoài - đổi tay khác bên cùng côn - quét ngoài (năm nghịch).

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Khiêm tốn thì bảo tồn được nguyên vẹn, kiên trì thì sau mới có thể đi lên, dễ uốn thì càng dễ thẳng.

Sơ đồ 44. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "bỏ ngoài (năm nghịch)" trong quay đảo tay.

Đòn côn cơ bản	Thuyết minh	Biến đổi đòn côn	Thuyết minh	Quay côn khác	Một tay	Đảo tay
Quét ngoài (năm nghịch)	Trang 45	Đổi tay khác bên cùng côn	Trang 83	Chọc (năm nghịch)	128	
				Chọc ngoài (năm nghịch)	128	
				Quét ngoài (năm nghịch)	132	100
				Chọc	126	156
		Đổi tay khác bên cùng côn (đồng thời đảo tay thuận - nghịch)	83 & 89	Chọc ngoài	128	
				Quét ngoài	132	156
				Quay ngoài (nghịch)	138	156
				Quay trên (thuận)	144	
		Bắt lại khác bên (đồng thời đảo tay thuận - nghịch)	78 & 87	Quay trước (thuận)	142	
				Bổ trong	124	148
				Chọc trong	130	156
				Quét ngoài	134	162
				Quay trong (nghịch)	144	

Sơ đồ 44

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Giỏi xoay trở thì mới có thể chiến thắng được kẻ thù mạnh hơn ta, mà sức mạnh cũng sẽ vô cùng tận.

Sơ đồ 45. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "quét trong" trong quay đảo tay.

Đòn côn cơ bản	Thuyết minh	Biến đổi đòn côn	Thuyết minh	Đòn côn khác	Một tay	Đảo tay
Quét trong (Tr. 26)		Đổi tay cùng bên cùng côn	Tr. 85	Bổ trong	124	148
				Chọc trong	130	156
				Quét trong	134	162
				Quay trước (thuận)	142	
		Đổi tay cùng bên cùng côn (đồng thời đảo tay thuận - nghịch)	83 và 89	Quay trên (nghịch)	144	
				Bổ trong (năm nghịch)	124	150
				Chọc trong (năm nghịch)	130	
				Quét trong (năm nghịch)	134	154
		Đảo tay sau lưng khác côn	Tr. 85	Chọc	126	156
				Chọc ngoài	128	
				Quét ngoài	132	158
				Quay ngoài (nghịch)	138	158
Bắt lại cùng bên (đồng thời đảo tay thuận - nghịch)	75 và 87			Quay trước (thuận)	142	
				Quay trên (thuận)	144	
				Bổ ngoài (năm nghịch)	122	154
				Chọc (năm nghịch)	128	
				Chọc ngoài (năm nghịch)	128	
				Quét ngoài (năm nghịch)	132	160

Sơ đồ 45

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Những điểm quan trọng trong khi tập nội dung này: Khi tay phải nắm thanh côn thực hiện quét trong, khuỷu tay phải đưa lên cao, cổ tay xoay vào trong, lòng bàn tay hướng ra sau, hồ khẩu hướng xuống dưới, sao cho đầu trong thanh côn hướng xuống, bạch côn đưa lên đến sau lưng bên phải, sau đó tay trái nắm thanh côn thực hiện đổi tay hoặc đảo tay.

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Máy móc, cứng nhắc là từ thay thế cho chết chóc, biến ảo, thuận theo tự nhiên là bạn đồng hành của sự sống.

Sơ đồ 46. Các đòn côn chuyển tiếp, qua các cách biến đổi sau khi "quét trong (năm nghịch)" trong quay đảo tay.

Đòn côn cơ bản	Th. minh	Biến đòn chiều côn	Th. minh	Đòn côn khác	Một tay	Đảo tay
Quét trong (năm nghịch)	Tr. 47	Đổi tay cùng bên cùng côn	Tr. 83	Bỏ trong (năm nghịch)	124	150
				Chọc trong (năm nghịch)	130	
				Quét trong (năm nghịch)	134	164
				Bỏ trong	124	148
	Tr. 83 & 89	Đổi tay cùng côn cùng bên (đồng thời đảo tay thuận - nghịch)	Tr. 85	Chọc trong	130	156
				Quét trong	134	162
				Quay trước (thuận)	142	
				Quay trên (nghịch)	144	
	Tr. 75 & 87	Đổi tay sau lưng khác côn	Tr. 85	Chọc	126	156
				Chọc ngoài	128	
				Quét ngoài	132	158
				Quay ngoài (nghịch)	138	156
Bật tại cùng bên (đồng thời đảo tay thuận - nghịch)	Tr. 75 & 87	Đổi tay cùng bên cùng côn	Tr. 83	Quay trước (thuận)	142	
				Quay trên (thuận)	144	

Sơ đồ 46

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Con đường đi đến chân thực, cuối cùng sẽ ngược tìm nguồn gốc, trầm tĩnh trở về với linh hoạt kỳ ảo.

Dựa vào "Sơ đồ biến đổi đòn côn" ở trên, tùy ý chuyển tiếp các đòn côn cơ bản, ta có thể phối hợp thành vô số các tổ hợp quay. Ở đây chỉ đưa ra một số ví dụ thực tế, đều là những đòn mà đích thân Lý Tiểu Long thị phạm trong phim, hy vọng độc giả có thể tìm thấy những gợi mở trong đó và trên cơ sở không ngừng nghiên cứu tìm tòi, phát huy mạnh mẽ sâu sắc sức mạnh tiềm tàng của côn nhị khúc.

1. Tư thế kẹp côn (tay phải) - chọc - chọc trong (tay trái) - chọc trong (tay phải) - quay ngoài - chọc - thu côn dưới nách - bổ - chọc - thu côn dưới nách - bổ - chọc - chọc trong (tay trái) - chọc trong (tay phải) - thu côn dưới nách - tư thế kẹp.

2. Tư thế giá côn (bên phải) - chọc (nắm nghịch tay trái) - bổ - quét trong (tay phải) - bổ - chọc - quay ngoài - chọc - quay ngoài - chọc thu côn dưới nách - tư thế kẹp côn.

3. Tư thế nắm côn bổ (tay phải) - chọc - chọc trong (trái) - chọc trong (phải) - quay ngoài - chọc - thu côn dưới nách - tư thế kẹp côn.

4. Tư thế nắm côn - quét ngoài (tay phải) - quét ngoài (nắm nghịch tay trái) - quét trong - chọc - bổ - quay trước (tay trái) - chọc - quay ngoài - quay - chọc trong (tay trái) - chọc trong (tay phải) - múa ngoài - chọc - tư thế kẹp côn.

5. Tư thế kẹp côn (tay phải) - quay trên - bổ ngoài - quay trước - quay trước (tay trái) - chọc - quay trước (tay phải) - bổ ngoài - quay trước - chọc - tư thế nắm côn trên vai.

6. Tư thế kẹp côn (tay phải) - quét ngoài - chọc (nắm nghịch tay trái) - bổ - quay trước (tay phải) - chọc - múa trong - chọc - bổ - chọc trong (tay trái) - bổ - quay trong (tay phải) - quay trong - chọc - thu côn dưới nách - tư thế kẹp côn.

7. Tư thế kẹp côn (tay phải) - bổ - chọc trong (tay trái) - bổ - chọc trong (tay phải) - bổ - chọc - bổ - chọc trong (tay trái) - bổ - bổ trong (tay phải) - bổ ngoài - bổ trong.

8. Tư thế quay côn (tay phải) - chọc - chọc trong (tay trái) - chọc trong (tay phải) - quay trong - chọc - thu côn dưới nách.

9. Tư thế thả côn (tay phải) - chọc - chọc trong (tay trái) - chọc trong (tay phải) - quay ngoài - chọc - quay trên - quét ngoài - tư thế thả côn (nắm nghịch tay trái).

10. Tư thế thả côn (tay phải) - quét ngoài - chọc (nắm nghịch tay trái) - bổ - quay trước (tay phải) - chọc - chọc trong (tay trái) - chọc trong (tay phải) - quay ngoài - chọc - quay trong - chọc - quay trong - chọc - thu côn dưới nách - tư thế kẹp côn.

Trên đây đã thống kê tất cả các tổ hợp quay đảo tay của côn nhị khúc mà Lý Tiểu Long biểu diễn trong phim võ công. Có thể thấy, các tổ hợp trong phim không phức tạp, nội dung lặp lại không nhiều, hy vọng độc giả từ một suy ba, dựa theo "Sơ đồ biến đổi đòn côn", chú ý tập luyện, hiểu toàn diện các kỹ xảo tổ hợp của côn nhị khúc.

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Cương không thể giữ lâu, nhu không có nghĩa là bị động.

4. Quay hai tay.

Quay hai tay là mỗi tay cầm một côn nhị khúc thay nhau thực hiện tổ hợp. Thực chất là hai tay luân phiên thực hiện tổ hợp quay một tay, hai tay có thể đồng thời thực hiện động tác, cũng có thể lần lượt thực hiện trước - sau.

Dựa vào "Sơ đồ biến đổi đòn côn" ở trên, tùy ý chuyển tiếp các đòn côn cơ bản, ta có thể phối hợp thành vô số các tổ hợp quay. Ở đây chỉ đưa ra một số ví dụ thực tế, đều là những đòn mà đích thân Lý Tiểu Long thị phạm trong phim, hy vọng độc giả có thể tìm thấy những gợi mở trong đó và trên cơ sở không ngừng nghiên cứu tìm tòi, phát huy mạnh mẽ sâu sắc sức mạnh tiềm tàng của côn nhị khúc.

1- Tư thế thả song côn - chọc (đồng thời tay trái - phải) - quay ngoài (đồng thời tay trái - phải) - quay

trong (đồng thời tay trái - phải) - chọc (đồng thời tay trái - phải) - thu côn dưới nách (đồng thời tay trái - phải) - tư thế thả song côn.

2- Quay ngoài (đồng thời tay trái - phải) - chọc (đồng thời tay trái - phải) - quay ngoài (đồng thời tay trái - phải) - quay trong (đồng thời tay trái - phải) - chọc (đồng thời tay trái - phải) - thu côn dưới nách (đồng thời tay trái - phải) - tư thế thả song côn

Trên đây là thống kê tất cả các tổ hợp quay hai tay của côn nhị khúc mà Lý Tiểu Long biểu diễn trong phim võ công. Có thể thấy, các tổ hợp trong phim không phức tạp, nội dung lặp lại không nhiều, hy vọng độc giả từ một suy ba, dựa theo "Sơ đồ biến đổi đòn côn", chú ý tập luyện, hiểu toàn diện các kỹ xảo tổ hợp của côn nhị khúc.

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Nếu như bạn không muốn rượt trần ra ngoài, thì không nên rút quá đây; Nếu bạn muốn lưỡi dao không bị quản thì không nên mài quá sắc.

II. Tổ hợp thực chiến

Trong thực chiến, việc sử dụng côn nhị khúc phải tinh giản, nhanh, trực tiếp. Đứng trước một đối phương nên dùng đòn tấn công nào để khống chế đối phương, chỉ cần dùng một đòn đã có thể kết thúc trận đấu.

Nhưng trong những tình huống dưới đây, một đòn thì chưa giải quyết được đối phương mà cần phải dùng các đòn phối hợp của nhiều tổ hợp khác nhau:

- Đối phương có sở trường né tránh, làm cho bản thân đòn đánh không trúng đích.

- Võ công của đối phương mạnh hoặc tay mang vũ khí, bản thân không có cách nào dùng một đòn để đánh gục.

- Đối mặt với nhiều đối phương thì cần phối hợp tới nhiều tổ hợp côn khác nhau.

Trong tổ hợp thực chiến của côn nhị khúc có sự khác nhau lớn với tổ hợp quay. Trong tổ hợp quay có thể hoàn toàn dựa vào thói quen và ý muốn của bản thân có thể kết hợp tùy ý các phương thức khác nhau của các đòn côn khác nhau thành một mạch, làm cho người xem hoa mắt chóng mặt. Nhưng trong tổ hợp thực chiến tuyệt đối không thể tùy ý vậy còn một cách mù quáng, mà cần phải kết hợp

thật tốt giữa các kỹ xảo tổ hợp với những đòn thực chiến lại với nhau, căn cứ vào tình huống của đối phương để quyết định thời cơ và phương hướng xuất côn của bản thân.

Tổ hợp thực chiến không cần cầu kỳ đẹp mắt, mà đòi hỏi ở tình giản thực dụng. Nó không phức tạp đa biến như trong tổ hợp quay cũng không có quá nhiều các kỹ xảo biến đổi chiêu côn, nó chỉ đòi hỏi mỗi đòn thể hiện đều phải là những kỹ thuật tấn công phòng thủ thực dụng nhất với những động tác tối thiểu trong khoảng thời gian ngắn để khống chế và chiến thắng đối phương.

Tổ hợp thực chiến ít khi có kỹ xảo biến đổi phức tạp, tiết tấu biến đổi cũng theo hoàn cảnh mà chậm hơn so với tổ hợp quay, cho nên từ hình thức bên ngoài mà nói, tổ hợp thực chiến của côn nhị khúc đơn giản hơn so với tổ hợp quay. Nhưng trên thực tế thì tổ hợp thực chiến lại có yêu cầu cao hơn, độ khó cũng lớn hơn, bất luận đối với khả năng khống chế hay khả năng vận dụng thực chiến. Trong tổ hợp thực chiến, khi đã có khả năng khống chế thành thực thì đó sẽ là điều đáng quý cho việc thể hiện và vận dụng chiến thuật chính xác.

Trong nhiều tình huống, tổ hợp thực chiến luôn luôn là động tác quá độ giữa hai đòn sau khi một đòn côn đã hết hoặc sắp hết để chuyển tiếp sang đòn

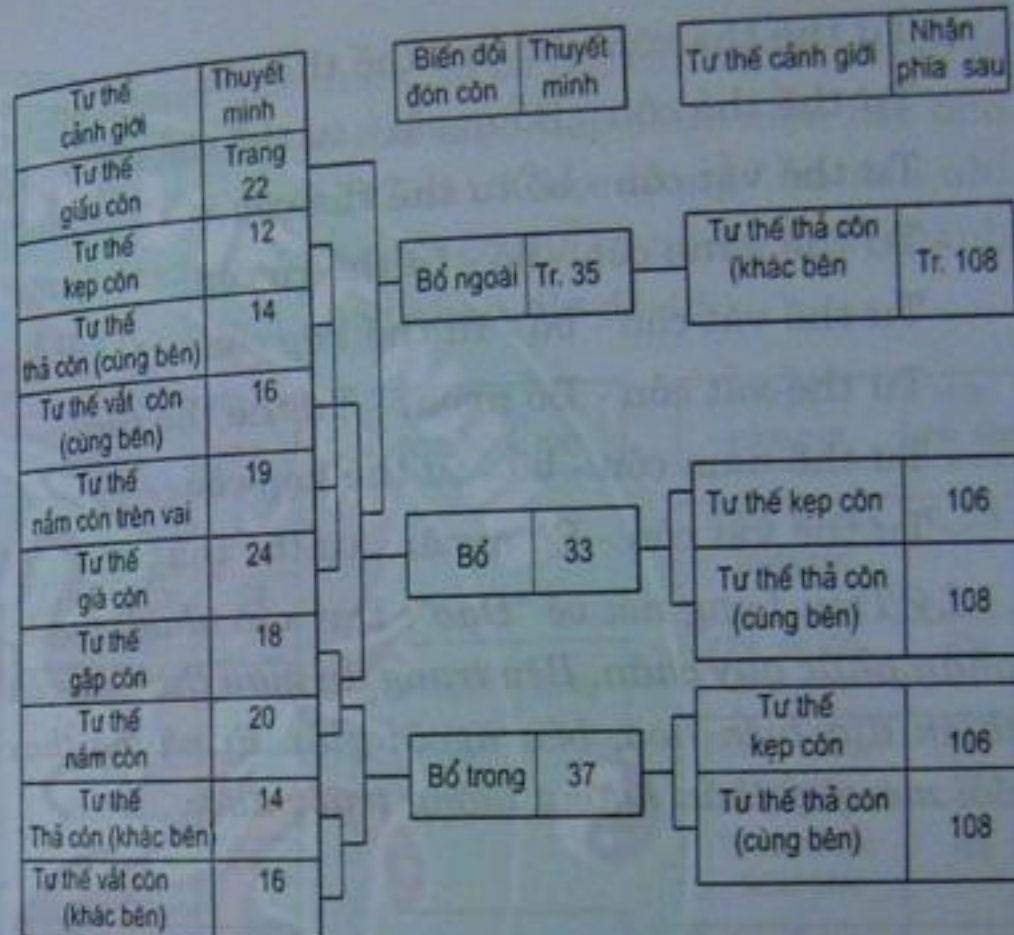
sau, không phải là bật lại hoặc đổi hướng mà là các tư thế cảnh giới đã được giới thiệu ở phần trước. Đó chính là yêu cầu mà độc giả cần phải hiểu và thực luyện các tư thế cảnh giới thường dùng như tư thế kẹp côn, thả côn, vát côn... Trong mục này sẽ giới thiệu cụ thể.

Trong thực chiến không chỉ cần vậy còn để tấn công, mà còn phải kết hợp vận dụng các kỹ thuật như chọc, đâm, đập, xoắn..., cũng có thể linh hoạt phối hợp các quyền thuật khác để tấn công đối phương.

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Người có đầu óc giành được thắng lợi thì dừng lại. Anh ta không nên được vui đời tiên, không có hư vinh, không có vui quá hoá rồ, không có kiêu ngạo, không có ngông nghênh càn rỡ. Thắng lợi của anh ta là điều tất yếu, cũng là điều chắc chắn.

1. Sơ đồ chuyển tiếp chiêu côn.

Sơ đồ này giới thiệu, từ tư thế cảnh giới, trong tổ hợp thực chiến, có thể trực tiếp thực hiện các đòn đánh "bổ", "bổ ngoài" và "bổ trong" và sau khi kết thúc các đòn trên thì có thể tự nhiên hình thành tư thế cảnh giới khác nhau. Sơ đồ 47.



Sơ đồ 47

(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

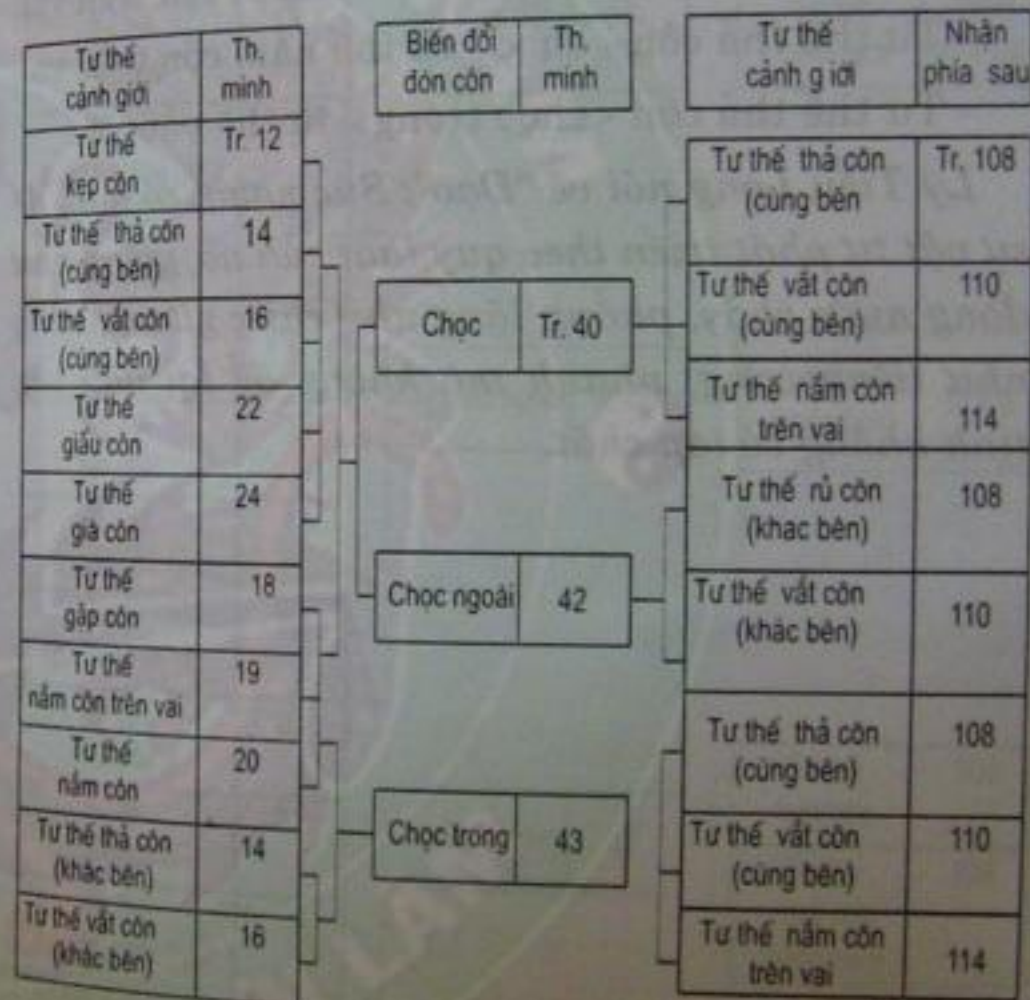
Ví dụ thị phạm:

- Tư thế kẹp côn - bổ - tư thế thả côn.
- Tư thế kẹp côn - bổ - tư thế kẹp côn.
- Tư thế kẹp côn - Bổ ngoài - tư thế thả côn.

- Tư thế thả còn - bổ - tư thế thả còn.
- Tư thế thả còn - Bổ ngoài - tư thế thả còn.
- Tư thế vắt còn - bổ tư thế thả còn.
- Tư thế gánh còn - bổ - tư thế rủ còn.
- Tư thế vắt còn - bổ - tư thế kẹp còn.
- Tư thế vắt còn - Bổ ngoài - Tư thế thả còn.
- Tư thế nắm còn - bổ - tư thế kẹp còn.
- Tư thế vắt còn - Bổ ngoài - tư thế thả còn.

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Đại xảo nhược huyết, phần phúc quy chân. Bên trong ẩn giấu thay đổi của thiên địa biến hoá, bên ngoài giấu đi những thay đổi mà quỷ thần không lường trước được.

Sơ đồ này giới thiệu, từ tư thế cảnh giới, trong tổ hợp thực chiến, có thể trực tiếp thực hiện các đòn "chọc", "Chọc ngoài" và "Chọc trong" và sau khi kết thúc các đòn trên thì có thể tự nhiên hình thành tư thế cảnh giới khác nhau. Sơ đồ 48.



Sơ đồ 48

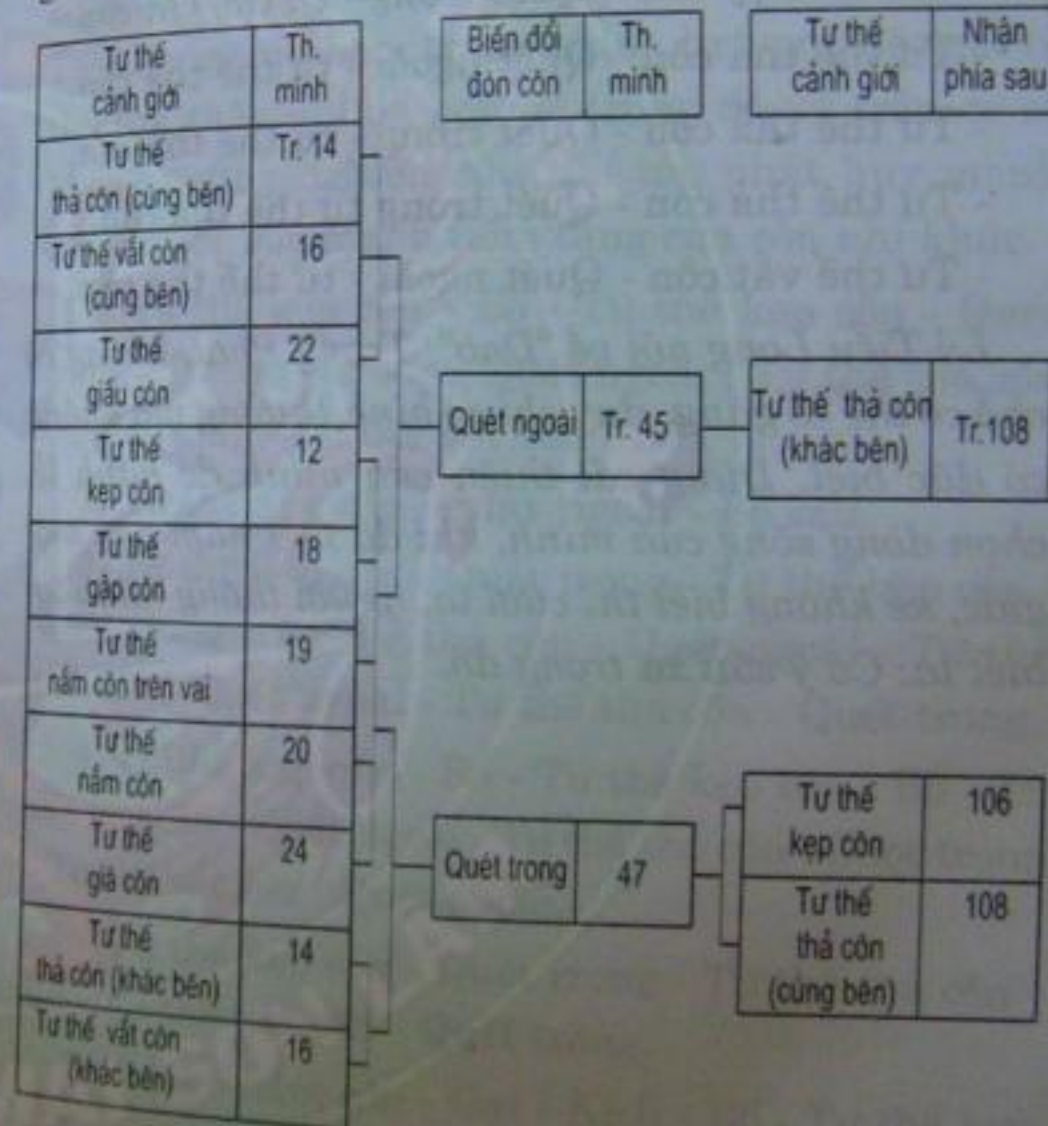
(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thí phạm:

- Tư thế kẹp cón - chọc - tư thế vát cón.
- Tư thế kẹp cón - chọc - tư thế nắm cón trên vai.
- Tư thế thả cón - chọc - tư thế nắm cón trên vai.
- Tư thế thả cón - chọc trong - tư thế vát cón.

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Sức người có hạn, để sự vật tự phát triển theo quy luật của nó, giống như dòng nước chảy, phẳng lặng như chiếc gương, vang như tiếng vọng, nhanh mà không để lại dấu vết, tĩnh không có tạp chất.

Sơ đồ này giới thiệu từ tư thế cảnh giới, trong tổ hợp thực chiến, có thể trực tiếp thực hiện các đòn "Quét trong", "Quét ngoài" và sau khi kết thúc các đòn trên thì có thể tự nhiên hình thành tư thế cảnh giới khác nhau. Sơ đồ 49.



(Sơ đồ và hướng dẫn: Xem trang 100-105).

Ví dụ thị phạm:

- Tư thế kẹp côn - Quét trong - tư thế kẹp côn.
- Tư thế kẹp côn - Quét trong - tư thế thả côn.
- Tư thế kẹp côn - Quét trong - tư thế vát côn.
- Tư thế thả côn - Quét ngoài - tư thế thả côn.
- Tư thế thả côn - Quét trong - tư thế thả côn.
- Tư thế thả côn - Quét trong tư thế thả côn.
- Tư thế vát côn - Quét ngoài - tư thế thả côn.

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Trong Phật, không có chỗ có thể cố gắng, duy chỉ có bình thường mà không có đặc biệt. Dùng cái thiện của mình để hành lễ, chọn dòng sông của mình, khi đã mệt nằm ngủ một giấc, kẻ không biết thì cười ta, người thông minh lại biết ta: Có ý sâu xa trong đó.

2. Tổ hợp đơn côn.

Dựa vào "Sơ đồ biến đổi đòn côn" ở trên, tùy ý chuyển tiếp các đòn côn cơ bản, ta có thể tổ hợp thành vô số các tổ hợp quay. Ở đây chỉ đưa ra một số ví dụ thực tế, đều là những đòn mà đích thân Lý Tiểu Long thị phạm trong phim, hy vọng độc giả có thể tìm thấy những gợi mở trong đó và trên cơ sở không ngừng nghiên cứu tìm tòi, phát huy mạnh mẽ sâu sắc sức mạnh tiềm tàng của côn nhị khúc.

1- Tư thế kẹp côn - Bỏ - Tư thế kẹp côn - Quét trong - Tư thế vát côn - Quét ngoài - Tư thế thả côn - Quét trong - Tư thế vát côn - Bỏ.

2- Tư thế kẹp côn - quay ngoài - Bỏ sau.

3- Tư thế kẹp côn - Quét trong - Tư thế kẹp côn - Quét trong - Tư thế thả côn - Quét ngoài - Tư thế thả côn - Quét ngoài - Tư thế thả côn - Quét trong.

4- Tư thế kẹp côn - Bỏ - Tư thế kẹp côn - Bỏ - Tư thế kẹp côn - Quét ngoài - Tư thế thả côn - Chọc trong - Tư thế vát côn - Quét ngoài.

5- Tư thế kẹp côn - Quét trong - Tư thế thả côn - Bỏ - Tư thế thả côn - Quét trong.

6- Tư thế nắm côn - Gạt - Kích - Bỏ - Tư thế kẹp côn.

7- Tư thế nắm côn trên vai - Động tác giả - Động tác giả - Chọc - Tư thế nắm côn - Đập.

8. Tư thế giấu côn - Chọc (nắm nghịch) - Bỏ ngoài (nắm nghịch) - Quét trong - Tư thế kẹp côn - Bỏ - Tư thế kẹp côn.

9. Tư thế kẹp côn - Bỏ - Tư thế thả côn - Bỏ ngoài.

10. Tư thế nắm côn - Giả - Kích (trái) - Kích (phải).

11. Tư thế vắt côn - Động tác giả - Bỏ - Tư thế thả côn.

12. Tư thế kẹp côn - Bỏ - Tư thế kẹp côn - Chọc - Tư thế vắt côn - Quét ngoài.

13. Tư thế giả côn - Chọc (nắm nghịch) - Bỏ (nắm nghịch) - Quét trong.

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Con người nên duy trì thuận theo với quy luật tự nhiên, không đi ngược lại. Điều đó có nghĩa là chúng ta làm bất cứ việc gì đều phải thuận theo tự nhiên, không thể gượng ép. Điều quan trọng là không nên trong bất kỳ tình huống nào cũng đều dốc sức để làm. Ví như Bao Đình giải ngư, con dao ông ta dùng 20 năm không đổi, đó là vì ông ta hiểu được quy luật và thuận theo quy luật.

3. Tổ hợp song côn.

Dựa vào "Sơ đồ biến đổi đòn côn" ở trên, tùy ý chuyển tiếp các đòn cơ bản, ta có thể tổ hợp thành vô số các tổ hợp quay. Ở đây chỉ đưa ra một số ví dụ thực tế, đều là những đòn mà đích thân Lý Tiểu Long thị phạm trong phim, hy vọng độc giả có thể tìm thấy những gợi mở trong đó và trên cơ sở không ngừng nghiên cứu tìm tòi, phát huy mạnh mẽ sâu sắc sức mạnh tiềm tàng của côn nhị khúc.

- Tư thế kẹp song côn - Bỏ (đồng thời tay trái - tay phải) - Tư thế kẹp song côn - Quét trong (tay trái) - Tư thế thả trái kẹp phải - Quét trong (tay trái) - Tư thế thả trái kẹp phải - Quay trước (tay trái) - Bỏ (tay phải) - Tư thế thả song côn - Quay trước (đồng thời tay trái - tay phải).

- Tư thế kẹp song côn - Bỏ (tay trái) - Bỏ (tay

phải) - Tư thế kẹp song côn - Quét trong (đồng thời tay trái tay phải).

- Quét trong (tay trái) - Phong toả (tay trái) - Bỏ (tay phải).

- Tư thế kẹp song côn - Bỏ sau (tay phải) - Tư thế kẹp song côn - Quét trong (tay trái) - Tư thế thả trái kẹp phải - Bỏ (tay phải) - Quét ngoài (tay trái) - Tư thế thả trái kẹp phải - Bỏ (tay phải) - Tư thế thả trái kẹp phải - Quét trong (tay trái) - Bỏ (tay phải) - Tư thế thả trái kẹp phải - Quét trong (tay trái).

Lý Tiểu Long nói về "Đạo": Tĩnh tại nhưng toạc móng heo, loại bỏ mọi ý nghĩ mờ ám.

MỤC LỤC

- Lời nói đầu.....	3
Chương I. CẦM CÔN VÀ XUẤT CÔN.....	5
Chương II. TƯ THẾ CẢNH GIỚI.....	9
I. Tư thế cảnh giới bằng đơn côn.....	11
1. Tư thế kẹp côn.....	11
2. Tư thế thả côn.....	13
3. Tư thế vắt côn.....	15
4. Tư thế gập côn.....	17
5. Tư thế nắm côn trên vai.....	18
6. Tư thế nắm côn.....	19
7. Tư thế giấu côn.....	21
8. Tư thế giá côn.....	23
II. Tư thế cảnh giới bằng song côn.....	25
1. Tư thế kẹp song côn.....	25
2. Tư thế thả côn trái kẹp phải.....	26
3. Tư thế thả song côn.....	28
Chương III. KỸ THUẬT ĐÁNH CÔN.....	30
I. Kỹ thuật tấn công.....	32
1. Đánh bổ.....	32
2. Chọc.....	39

3. Quét.....	45
4. Kịch.....	48
5. Đập.....	50
6. Siết.....	52
7. Dâm.....	53
II. Kỹ thuật phòng thủ.....	54
1. Đỗ gạt.....	56
2. Trói.....	58
3. Dè ép.....	59
4. Phong toả.....	60
5. Xoắn.....	62
III. Kỹ thuật vẩy đánh côn.....	63
1. Quay mé ngoài.....	63
2. Quay mé trong.....	66
3. Quay trước.....	67
4. Quay trên.....	68
Chương IV. THAY ĐỔI KỸ THUẬT ĐÁNH CÔN.....	70
I. Kỹ thuật bắt lại.....	70
1. Bắt lại trước.....	72
2. Bắt lại sau.....	73
3. Bắt lại cùng bên.....	75
4. Bắt lại khác bên.....	77
II. Kỹ thuật đổi hướng.....	79

1. Thu côn tự nhiên.....	79
2. Đổi hướng thuận dà.....	80
3. Đổi hướng thu côn.....	82
III. Kỹ thuật đổi tay trái phải.....	84
1. Đổi tay cùng bên.....	84
2. Đổi tay khác bên.....	86
IV. Kỹ thuật đảo tay thuận nghịch.....	88
1. Đảo tay thuận nghịch khi không đổi tay....	88
2. Đảo tay thuận nghịch khi đổi tay.....	90
Chương V. KỸ THUẬT THU CÔN.....	92
I. Kỹ thuật thu côn dưới nách.....	92
II. Kỹ thuật thu côn dưới sườn.....	93
III. Kỹ thuật thu côn sau lưng.....	94
IV. Kỹ thuật thu côn một tay.....	96
Chương VI. KỸ THUẬT THỰC HIỆN TỔ HỢP.....	98
I. Tổ hợp quay.....	99
1. Sơ đồ biến đổi đòn côn.....	100
2. Quay một tay.....	119
3. Quay đảo tay.....	147
4. Quay hai tay.....	166
II. Tổ hợp thực chiến.....	168
1. Sơ đồ chuyển tiếp đòn côn.....	170
2. Tổ hợp đơn côn.....	177
3. Tổ hợp song côn.....	179

LÝ TIỂU LONG

CÔN NHỊ KHÚC

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội. ĐT: 8456155 - 8437013

E-mail: nxbtddt@vnn.vn

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu, Quận 1,
TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập và sửa bản in:

TIẾN MẠNH

Trình bày:

PHẠM HÀ

Vẽ bìa:

NS MINH LÂM

Số đăng ký KHXB: 332-2007/CXB/11-108/TDĐT

In 1000 cuốn; khổ 13x19cm

In tại: Công ty Cổ phần Văn Hoá Hà Nội

In xong và nộp lưu chiểu Quý IV năm 2007

WWW.MAISONLAM.COM