

# VŨ-THUẬT VIỆT-NAM

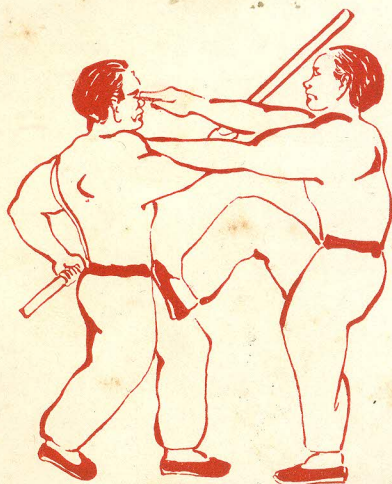
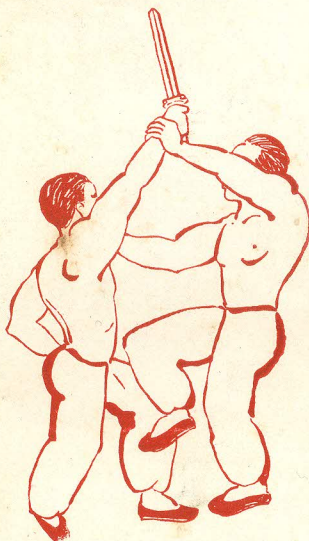
TÁC-GIẢ THANH-VĂN

CỰU VÕ-SU TRƯỜNG VŨ-THUẬT VIỆT-NAM SAIGON

1943 — 1945

## VÂN-GIA LONG-THỦ

TAY KHÔNG CHỐNG VỚI ĐỊCH NHÂN CÓ BÌNH-KHÍ  
THEO BÍ-PHÁP SONG-LUYỆN



CÓ PHỤ THÊM PHẦN :

## LUYỆN TẬP GÂN CỐT

TÁC-GIẢ XUẤT-BẢN, GIỮ BẢN QUYỀN

TỔNG PHÁT HÀNH: NAM-CƯỜNG Đ. NGUYỄN-THÁI-HỌC — SAIGON





24-12-60  
Khoa ngày  
Lập Phung

LỜI TÁC - GIẢ

Trong loại sách tự học **Vũ-thuật Việt-Nam**, tập này chúng tôi trình bày về phương-pháp tập luyện và xử dụng **Vân-gia Long-Thủ** tức là **Quyền-Thuật Trung-Đẳng**.

Các bạn nên biết, môn **võ** nào cũng vậy dầu của **Việt-Nam**, **Trung-Hoa** hay **Nhật-Bản**, mỗi bài luy từ **5, 10** thế đến **5, 7** chục thế cũng chỉ có vài ba thế hiểm, đòn hay, kỳ dư chỉ là để tập luyện cho lạnh lẽ chân tay, cho đến như phái **Thiếu-lâm** của người **Trung-Hoa** nổi tiếng về thuật **Nhu thắng Cương** do 4 bài quyền **Mai-hoa**, mà bài hay hơn cả là **Ngũ-lộ Mai-hoa** (còn gọi là **Mai-hoa quyền thứ 2**, một bài quyền sở trường của **Cụ Hàn-Bái**), hơn 70 thế mà cũng chỉ có mấy thế đáng kể là tuyệt-kỹ như: **Kim-kê Độc-Lập**, **Thiết-Mã Phá Nghi-Sơn**, **Quy-Vương Trá Tấu**, **Lão-Thụ Bàn-Căn**, **Hồ-Điệp Song-Phi**...

Vậy muốn vượt qua các cấp bậc như **sơ-đẳng**, **Trung-Đẳng** hay **Cao-đẳng Võ-Khoa**, người võ-sinh võ-sĩ phải mất một thời-gian từ 1 đến 3 năm. ở mỗi cấp bậc ít ra phải am hiểu 5, 7 bài **Quyền-cước**, vài ba môn **Binh-khi Trường** cũng như **Đoán**. Sau đó còn phải dày công nghiên-cứu rút ở mỗi bài một, vài thế hay để áp-dụng thực-hành.



Với chủ-trương **Khoa-học hóa** phương-pháp tập luyện **Vũ-Thuật** để tranh-thủ thời-gian cho các bạn, bài Quyền **VÂN-GIA LONG-THỦ** này gồm những thể **chính** và **biến** mà chúng tôi rút trong các bài Quyền-thuật bậc Trung-Đẳng của hầu hết các phái **VÕ** danh tiếng **Á-ĐÔNG** mà chúng tôi đã mất bao nhiêu công-phu sưu-tầm học hỏi trong nước cũng như ngoài nước với sự chỉ-giáo của các vị **Lão-luyện danh-sư**. Các bài ấy là :

- 1/ **Độc-khởi Quyền Diễm-Huyệt Pháp (THIỆU-LÂM)**
- 2/ **Hầu-Huyền (SƠN-ĐÔNG)**
- 3/ **Long-Hồ Quyền (THIỆU-LÂM)**
- 4/ **Thất-Bộ Liên-Hoa Quyền (SƠN-ĐÔNG)**
- 5/ **Phong-Vũ Quyền (YÊN-THẾ)**
- 6/ **Lê-Hoa Quyền (TRÀ-GIANG)**

Như vậy, các bạn chỉ cần chăm chú tập luyện cho thuần-thục bài Song-Luyện **Vân-Gia-Long-Thủ** là đã có căn-bản về **Quyền-thuật Trung-đẳng** vậy.

Và, cũng như những tập trước, tôi thành-thật kỳ-vọng ở sự chỉ-giáo của các bậc Cao-Minh Sư, Hữu.

*Thân mến cảm ơn các sư đệ Họa-Sĩ Trọng-Nội và Quách-Phước đã vẽ giúp cũng như các môn đệ An-Thạch, Ngọc-Tân đã Trữ-thể trong cuốn này.*

Sài-Gòn, Trung-Thu năm Kỷ-Hợi (16-9-59).

**THANH-VÂN**

**ĐỊA CHỈ GỬI THƯ:**

**Ô. THANH-VÂN**

Hiệu Radio Văn-Chí

20<sup>A</sup> Đường Lê-Lợi 20<sup>A</sup>

**NAM-VIỆT**

**VŨNG-TÀU**



# VÂN - GIA LÔNG - THỦ

Quyền - Thuật Trung - Đẳng

BỘ-VỊ ĐỒ

Đông

2

Bắc

4

1

5

Nam

3

Tây

## LẬP THÀNH BỘ VỊ

- 1.— Phòng tập hay sân tập; Rộng ít nhất mỗi chiều 4m
- 2.— Vật liệu : 5 viên gạch lát nhà vuông mỗi cạnh 0m20
- 3.— Xếp Bộ-vị : ghi số trên viên gạch từ 1 đến 5 rồi xếp :

Ngang : Bộ 4 cách Bộ 1 = 0m40

Bộ 1 — — 5 = 0m40

Dọc : Bộ 2 — — 1 = 0m40

Bộ 1 — — 3 = 0m40

**Chú thích.**— Nếu không tiện xếp gạch thì lấy phấn hay sơn vẽ xuống nền cũng được.

## HÌNH VẼ 2 NHÂN VẬT

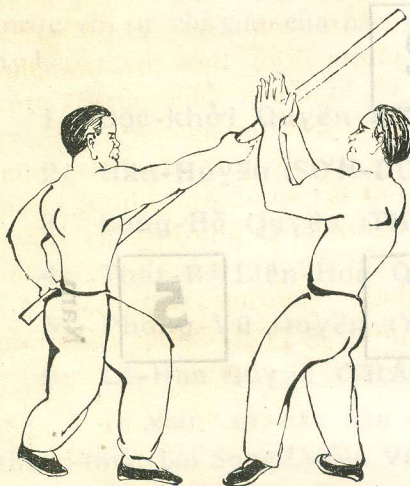
- 1.— Vô-sinh tập luyện (tay không)
- 2.— Địch thủ tượng trưng (có côn hay kiếm)

CHỈ CẦN TẬP LUYỆN MỘT MÌNH



# VÂN GIA LONG-THỦ

## 1.— ĐỒNG-TỬ BÁI QUAN- ÂM (C.M.T.)



HÌNH 1

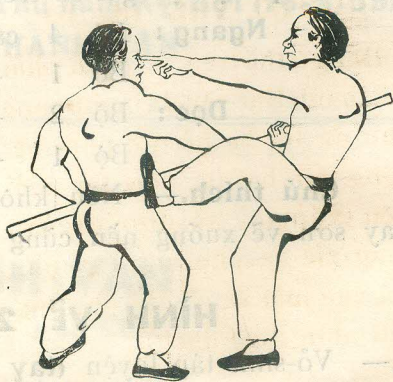
Đứng thẳng, quay về phương Đông hai chân cùng ở bộ 1, hai tay nắm lại từ từ co lên sát hai bên sườn ngang thắt lưng. Rồi chân trái bước lên bộ 2 xuống bộ thành chảo-mã-tấn (**chân trái hờ chân phải chắc**) đồng thời hai tay xòe chắp lại đưa ra trước ngực, hai đầu ngón tay cái cách ngực 0m25, hai tay khuỳnh ngang như hai hình thước thợ, rồi đưa thẳng hai

tay lên khỏi đầu rẽ sang hai bên như gạt ngọn côn của đối phương đánh ập xuống đầu mình. Mắt nhìn phương Đông.

(xem hình 1)

## 2.— LIÊN-TINH XUẤT THỂ (H. T.)

Đang ở thế trên, vùng tay phải ra khoát rộng như bắt côn của đối phương giạt về sườn phải đồng thời chân trái co lên thành Hạc-tấn đá sang như đá tới hạ bộ đối phương và tay trái xòe hai ngón chỏ và giữa xĩa thẳng ra phía trước như xĩa vào mắt đối phương. Mắt nhìn theo đòn. (xem hình 2)



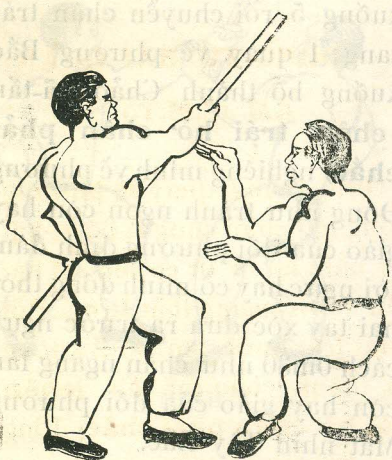
HÌNH 2



### 3.— TÔN-HÀNH ẨN-THỂ (C. M. T.)

Đang ở thế trên, xoay mình qua phương Tây, đặt chân trái xuống 3 thành Chảo-mã-tấn (**chân trái hờ chân phải chắc**) đồng thời thu tay phải về, khuỷu tay phải gần sát sườn phải, bàn tay ngang vai phải và tay trái để dưới khuỷu tay phải hai tay cùng xòe khum khum ngón chỉ về phương Tây xuống thấp tấn như tránh lòn Đại đao hay Trường côn của đối phương phạt ngang cổ mình. Mắt nhìn phương Tây.

(Xem hình 3)

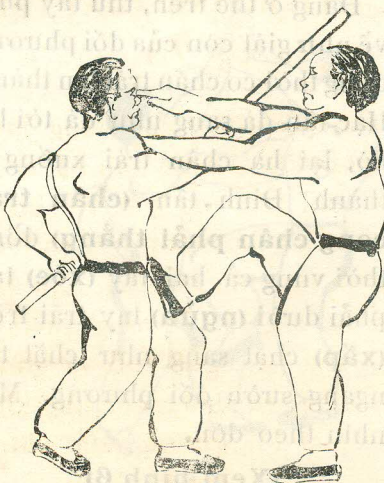


HÌNH 3

### 4.— THƯỢNG HẠ ẨM-DƯƠNG THỂ (H. T.)

Đang ở thế trên, co chân phải lên thành Hạc-tấn đá mạnh sang như đá tới hạ bộ đối phương, đồng thời hai tay xòe, tay phải trên (**xấp**) tay trái dưới (**ngửa**) cùng xĩa ra phương Tây như xĩa vào mặt và cổ đối phương. Mắt nhìn theo đòn.

(Xem hình 4)



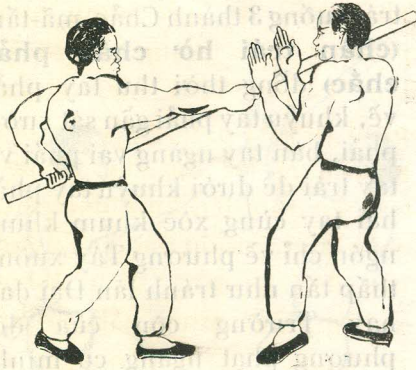
HÌNH 4



### 5.— MÃNH - HỒ PHIÊN - THÂN (C. M. T.)

Đang ở thế trên, hạ chân phải xuống 5 rồi chuyển chân trái sang 1 quay về phương Bắc xuống bộ thành Chảo-mã-tấn (**chân trái hờ chân phải chắc**) nghiêng mình về phương Đông như tránh ngọn côn hay giáo của đối phương định đâm tới ngực hay cổ mình đồng thời hai tay xòe đưa ra trước ngực cách 0m30 như chặn ngang làn côn hay giáo của đối phương. Mắt nhìn Tây Bắc.

(Xem hình 5).

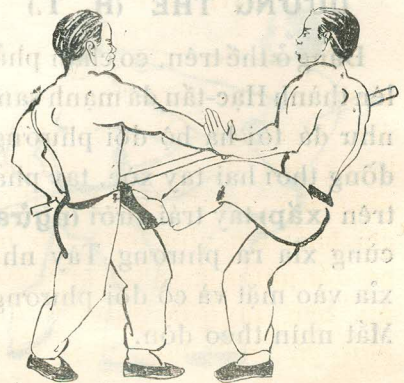


HÌNH 5

### 6.— DI-SƠN ĐẢO HẢI (H. T)

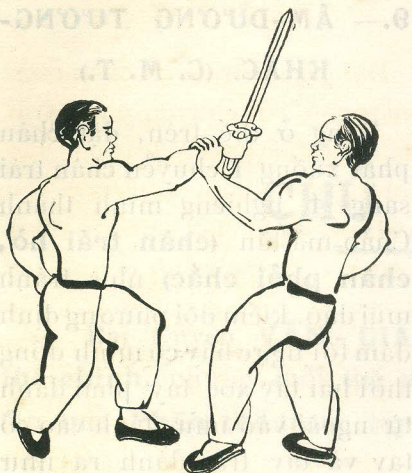
Đang ở thế trên, thu tay phải về như giạt côn của đối phương đồng thời co chân trái lên thành Hạc-tấn đá sang như đá tới hạ bộ, lại hạ chân trái xuống 1 thành Đinh-tấn (**chân trái cong chân phải thẳng**) đồng thời vung cả hai tay (**xòe**) tay phải dưới (**ngửa**) tay trái trên (**xấp**) chặt sang như chặt tới ngang sườn đối phương. Mắt nhìn theo đòn.

(Xem hình 6)



HÌNH 6





HÌNH 7

## 7.— HỒ-GIÁNG LONG - THĂNG. (C. M. T.)

Đang ở thế trên, bước chân phải sang 4 xoay mình qua phương Nam thành chảo-mã-tấn (chân trái hồ, chân phải chắc) đồng thời thu tay phải nắm lại thủ thế và tay trái xòe đưa lên khỏi đầu như chặn đỡ tay cầm dao hay kiếm của đối phương địch chém xuống đầu mình. Mắt nhìn theo đòn.

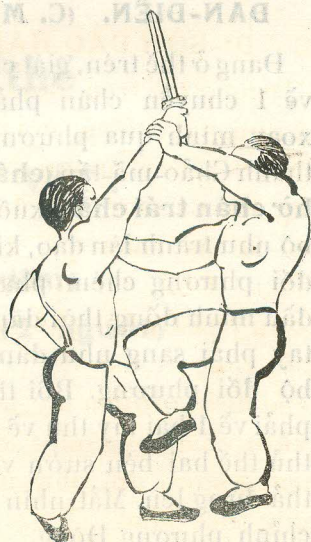
(xem hình 7)

## 8.— UYÊN - ƯƠNG - THẾ.

(H. 7.)

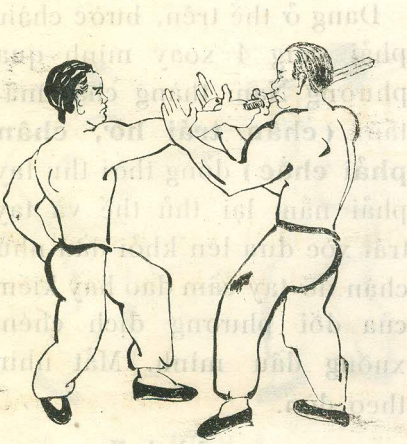
Đang ở thế trên, tay phải nắm lại như nắm cổ tay cầm dao, kiếm của đối phương giơ thẳng lên đồng thời co chân phải lên thành Hạc-tấn thúc gối phải lên như thúc vào hạ bộ đối phương và tay phải xòe úp bàn tay xĩa vào cổ đối phương. Mắt nhìn theo đòn.

(Xem hình 8)



HÌNH 8





HÌNH 9

### 9.— ÂM-DƯƠNG TƯƠNG-KHẮC. (C. M. T.)

Đang ở thế trên, đặt chân phải xuống 1 chuyển chân trái sang 4 nghiêng mình thành Chảo-mã-lấn (**chân trái hờ, chân phải chắc**) như tránh mũi dao, kiểm đối phương định đâm tới ngực hay cổ mình đồng thời hai tay xòe tay phải đánh từ ngoài vào như đánh vào cổ tay và tay trái đánh ra như đánh vào khuỷu tay cầm dao, kiểm của đối phương. Mắt nhìn theo đòn.

(Xem hình 9)

### 10.— THIẾT-THỦ YỀM ĐAN-ĐIỀN. (C. M. T.)

Đang ở thế trên, giật chân trái về 1 chuyển chân phải ra 2 xoay mình qua phương Đông thành Chảo-mã-lấn (**chân phải hờ chân trái chắc**) xuống thấp bộ như tránh làn dao, kiếm của đối phương chém phạt ngang đầu mình đồng thời dấm mạnh tay phải sang như dấm tới hạ bộ đối phương. Rồi thu chân phải về 1 hai tay thu về nắm lại thủ thế hai bên sườn và thông thả đứng lên. Mắt nhìn nghiêm chỉnh phương Đông.

(Xem hình 10)



HÌNH 10



## CHÚ THÍCH

Bài Quyền **VÂN - GIA LONG - THỦ** này tuy có 10 **thế chính**, nhưng mỗi thế đều có 3, 4 **thế biến**, các bạn tập qua **Phần thế** trong tập này sẽ rõ.

Nhưng muốn xử dụng cho kịp thời khi hữu sự, các bạn cần tập luyện cho thuần thục.

Bài **VÂN-GIA LONG-THỦ** này phải đánh cho mạnh mẽ, xuống cho thấp tẩn. Bắt đầu trông phương Đông luyện hết bài, lại trông phương Tây, rồi qua phương Nam, phương Bắc tập luyện đủ 8 Bài theo 4 phương chính và 4 phương bàng, khi đó mới đạt mục đích là bất kỳ gặp đối phương ở trước, sau, tả, hữu tấn công, các bạn đều dễ dàng công, thủ.

## Phần phân thế

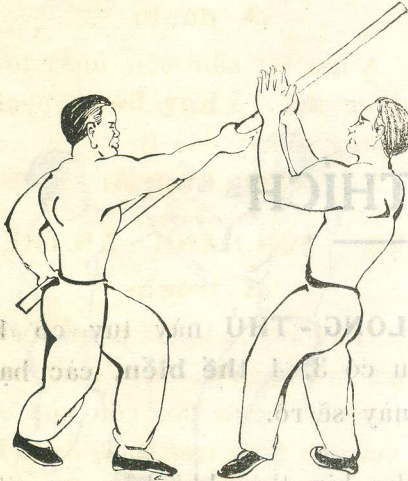
### HÌNH VẼ 2 NHÂN VẬT :

- 1.— Vô-Sinh (tay không)
- 2.— Địch-thủ (có côn hay kiếm)

**PHẢI CẦN SONG LUYỆN (2 người)**



## Phân Phân Thế



HÌNH 1

### PHẦN I.— TAY KHÔNG PHÁ TRƯỜNG-KHÍ:

CÔN, GIÁO ĐẠ-ĐẠO, V.V...

#### IA/ THÁI-SƠN ÁP-ĐỈNH.

(A đánh)

A hai tay cầm côn nhảy tới dùng thế **Thái-sơn áp-đỉnh** đánh áp từ trên cao xuống đầu B,

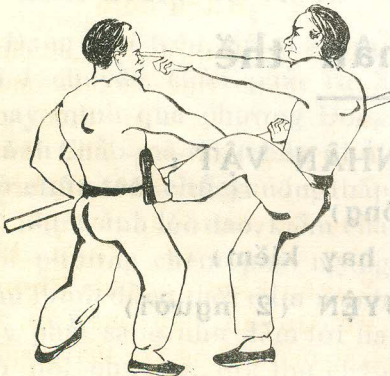
(Xem hình 1)

#### IB/ ĐỒNG-TỬ BÁI QUAN-ÂM (B đỡ)

B chấp hay tay lại đưa lên khỏi đầu hai khuỷu tay hơi khuỳnh sang hai bên đón ngọn côn của A đánh xuống, khi côn xuống, B hơi ngả hai bàn tay qua bên trái để lán côn của A trượt xuống theo cánh tay phải B, đó là B dùng thế **Đồng-Tử Bái Quan-Âm** trong bài **Phong-Vũ Quyền** để đỡ và chuẩn bị bắt côn của A. (xem hình 1)

#### IC/ LIÊN TAM THỂ

(B đoạt côn và trả đòn.)

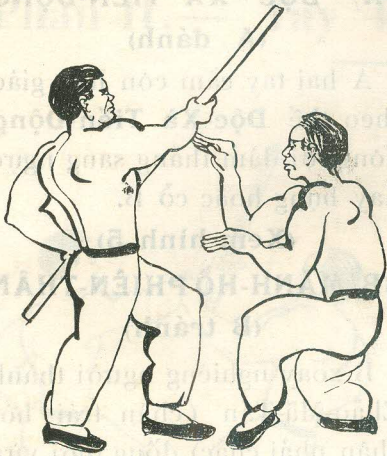


HÌNH 2

Khi côn A trượt xuống đến khuỷu tay phải B thì B vung tay phải ra theo thế **Thường-Sơn Đoạt A-Đầu** trong bài **Độc-Khởi quyền Điểm-Huyết Pháp** mà khất tay bắt côn của A giật về đồng thời chân trái co lên theo thế **Phượng-Hoàng Phi Tả Cước** trong bài **Thất-bộ Liên-Hoa Quyền** đá sang hạ bộ hay sườn A và tay trái dùng-thế **Lưỡng-Long Thủ-Châu** trong bài **Long-Hổ Quyền** xòe hai ngón chỏ và giữa chọc vào mắt phải A, đó là B sử dụng **Liên Tam Thể** của **VÂN-GIA LONG-THỦ** để đoạt côn và đánh tử-thương A. (Xem hình 2)

là B sử dụng **Liên Tam Thể** đoạt côn và đánh tử-thương A.





HÌNH 3

dùng **Tôn-Hành Ân-Thế** trong bài **Thuận-ngịch Hầu-Quyền** để tránh làn côn và chuẩn-bị trả đòn A.

(Xem hình 3)

## 2A/ TẢ HUY-BẰNG.

(A đánh)

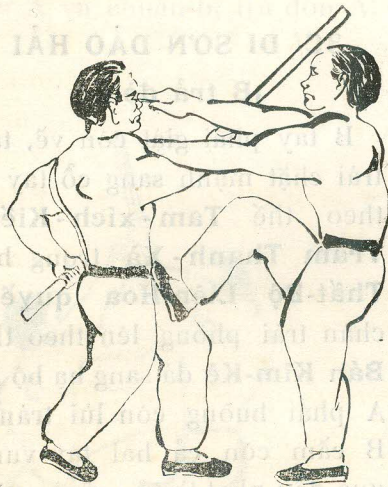
A hai tay cầm côn nhảy tới dùng thế **Tả huy Bằng** phạt ngang cổ hay đầu B.

(Xem hình 3)

## 2B/ TÔN-HÀNH ÂN-THẾ.

(B tránh)

B xuống Chảo-Mã thấp, chân trái trước (hờ), chân phải sau (chắc), tránh làn côn của A vọt qua phía trên đầu, đó là B



HÌNH 4

cổ A, đó là B sử-dụng **Thượng-Hạ Âm-Dương Thế** của **VÂN-GIA LONG-THỦ** quyết đánh tử-thương A,

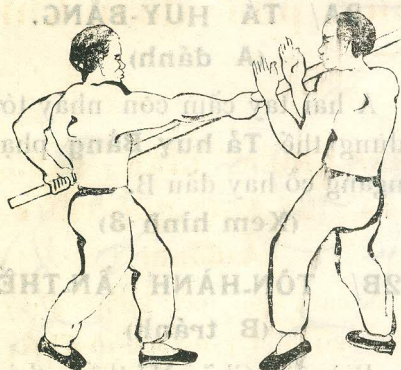
(Xem hình 4)

## 2C/ THƯỢNG-HẠ ÂM-DƯƠNG THẾ.

(B trả đòn)

Sau đó B đứng lên, co chân phải thành Hạc-Tấn đá mạnh sang bộ - hạ A theo thế **Phượng-Hoàng Phi Hưu-Cước** trong bài **Thất-Bộ Liên-Hoa Quyền** đồng thời hai tay xòe theo thế **Thập - Đạo Xuyên-Lâm** trong bài **Phong-Vũ Quyền**, tay phải úp, tay trái ngửa cùng xĩa thẳng sang, tay phải vào mặt tay trái vào





HÌNH 5

B xoay nghiêng người thành Chảo-Mã-Tấn (chân trái hờ, chân phải chắc) đồng thời vừa tránh vừa giơ hai tay chặn dây lạc đà còn của A ra và tay phải nắm lấy giữa còn, đó là B dùng thể **Mãnh-Hổ Phiên-Thân** trong bài **Phong-Vũ Quyền** để tránh ngọn còn A và chuẩn-bị đoạt còn A.

(Xem hình 5)

### 3A/ ĐỘC - XÀ TIẾN-ĐỘNG (A đánh)

A hai tay cầm còn hay giáo theo thể **Độc-Xà Tiến-Động** xông lới đâm thẳng sang ngực hay bụng hoặc cổ B.

(Xem hình 5)

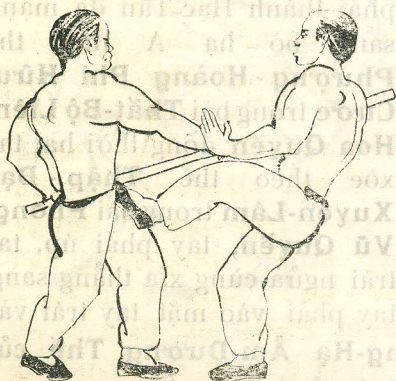
### 3B/ MÃNH-HỔ PHIÊN-THÂN (B tránh)

B xoay nghiêng người thành Chảo-Mã-Tấn (chân trái hờ, chân phải chắc) đồng thời vừa tránh vừa giơ hai tay chặn

### 3C/ DI SƠN ĐẢO HẢI (B trả đòn)

B tay phải giắt còn về, tay trái chặt mạnh sang cổ tay A theo thể **Tam-xích-Kiểm Trảm Thanh-Xà** trong bài **Thất-Bộ Liên-Hoa quyền**, chân trái phóng lên theo thể **Bán Kim-Kê** đá sang hạ bộ A, A phải buông còn lùi tránh, B cầm còn cả hai tay vung qua đầu phạt theo ngang sườn A theo thể **Tả-Huy-Bằng**, đó là B xử-dụng thể **Di-Sơn Đảo-Hải** của **VÂN-GIA LONG-THỦ** để đoạt còn và trả đòn A.

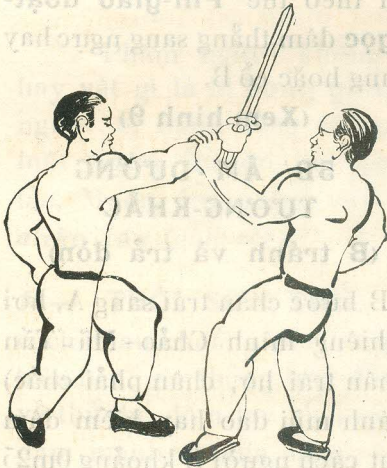
(Xem hình 6)



HÌNH 6



## Phần II.— Tay không phá đoàn-khí



HÌNH 7

B tiến sát tới A theo Chảo-Mã-Tấn, chân trái trước (hờ), chân phải sau (chắc) tay phải nắm lại thủ thế, tay trái đưa lên khỏi đầu chặn đỡ dưới cổ tay cầm dao hay kiếm của A đó là B dùng thế **Hồ-Giáng Long-Thăng** trong bài **Lê - Hoa Quyền** để đỡ tay dao hay kiếm của A và chuẩn-bị trả đòn A.

(Xem hình 7)

**ĐAO, KIẾM, GIẢN, V. V...**

**4A/ LÝ-NGƯ' NGỘ-THỦY**

(A đánh)

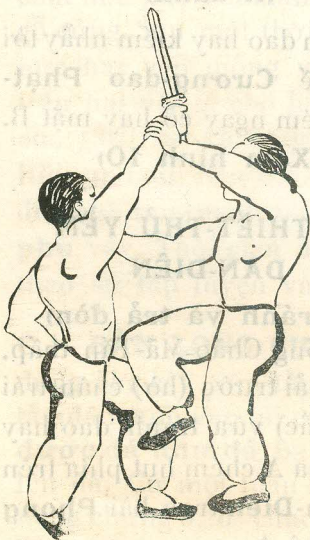
A cầm dao hay kiếm nhẩy tới theo thế **Lý-ngư' ngộ-Thủy** chém xuống mặt B.

(Xem hình 7)

**4B/ HỒ - GIÁNG  
LONG-THĂNG**

(B đỡ)

B tiến sát tới A theo Chảo-



HÌNH 8

**4C/UYÊN-ƯƠNG-THỂ**

(B trả đòn)

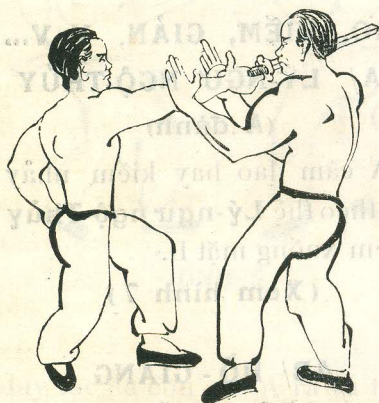
B tay trái nắm cổ tay cầm dao hay kiếm của A giơ lên khỏi đầu, đồng thời co chân phải lên thành Hạc-Tấn thúc đầu gối tới hạ bộ A theo thế **Vương - khải Đăng - thành** trong bài **Long-Hồ Quyền** và xô tay phải theo thế **Đồng-Diệp xuyên-Lâm** trong bài **Độc - khởi Quyền Diêm - Huyệt Pháp** mà xĩa sang cổ A, đó là B dùng **UYÊN-ƯƠNG THỂ** của **VÂN-GIA LONG-THỦ** để trả đòn A.

(Xem hình 8)



**5A/ PHI-GIAO ĐOẠT-NGỌC****(A đánh)**

A cầm dao hay kiếm nhảy tới theo thế **Phi-giao đoạt-ngọc** đâm thẳng sang ngực hay bụng hoặc cổ B.

**(Xem hình 9)****HÌNH 9****5B/ ÂM - DƯƠNG  
TƯƠNG-KHẮC****(B tránh và trả đòn)**

B bước chân trái sang A, hơi nghiêng mình Chảo-Mã-Tấn (chân trái hờ, chân phải chắc) tránh mũi dao hay kiếm đâm hụt cách người B khoảng 0m25 đồng thời tay phải ở ngoài cổ

tay A đánh mạnh vào và tay trái ở trong khuỷu tay A đánh mạnh trở ra. Đó là B dùng thế **Âm-dương Tương-khắc** trong bài **Phong Vũ-Quyền** vừa tránh dao hay kiếm vừa đánh gãy tay A, hoặc khiến A phải rời dao.

**HÌNH 10****6A/ CƯƠNG - DAO  
PHẠT-MỘC****(A đánh)**

A cầm dao hay kiếm nhảy tới theo thế **Cương-dao Phạt-mộc** chém ngay cổ hay mặt B.

**(Xem hình 10)****6B/ THIẾT-THỦ YỀM  
DAN-DIÊN****(B tránh và trả đòn)**

B xuống Chảo-Mã-Tấn thấp, chân phải trước (hờ) chân trái sau (chắc) vừa tránh dao hay kiếm của A chém hụt phía trên đầu vừa dùng thế **Thiết-thủ yễm Dan-Diên** tron bài **Phong Vũ Quyền** mà đâm tay phải sang hạ bộ A.

**(Xem hình 10)**



# TẬP LUYỆN GÂN CỐT

Phàm người không tập luyện, mỗi khi dấm dả vào ai hay vật gì là bị **bong gân, trật xương** hoặc tuy có trúng mà người bị đánh cũng chẳng đau lắm! Trái lại, một võ-sĩ chỉ một **ngón Quyền** hay **ngón Cước** là đủ hạ nhau trong tích tắc. Muốn được như vậy phải biết phương pháp **tập luyện chân tay** (gân cốt).

**A.— THÔI SƠN THỦ.**- Xướng **Trung bình tấn**, hai chân cách nhau khoảng 0m60, trước mặt để một **ngón nển** (đèn cầy) trên bàn, giơ thẳng quả dấm cho cách ngón nển 0m05, rồi thu về thủ thế dấm tay phải ra, lại thu tay phải về dấm tay trái ra, dấm mạnh về phía ngón nển bao giờ ngón nển tắt bởi **sức gió** ở quả dấm là đạt **giai đoạn đầu**. Rồi dó đứng lùi lại cho cách ngón nển 0m10 mà tiếp tục dấm. Cứ thế mãi ngày này qua tháng khác khi nào ngón nển cách xa 0m30 mà bị tắt là đã có một **khí lực khả quan** của người võ-sĩ vậy. Thường thường đạt tới kết quả này phải từ 6 tháng đến 1 năm khi ấy gân cốt cứng cáp bộ đứng vững vàng đòn ra mạnh mẽ. Vì phương pháp này cũng là **Luyện tấn** luôn nữa.

**B.— CƯƠNG-ĐAO-THỦ.**- Xoè bàn tay, lấy gân cho cứng chặt nhẹ nhẹ rồi mạnh dần dần xuống mặt bàn hay vật gì bằng gỗ cứng. Sau một thời gian từ 1 đến 3 tháng sẽ tìm những mảnh nứt hay vụn mỏng và dài kê ngang trên hai cạnh bàn hoặc trên hai vật gì cho hồng ở giữa dùng cạnh bàn tay chặt xuống cho gãy, nhớ khi chặt phải lấy gân cho cứng và chặt cho mạnh. Rồi cứ tăng tiến lần lần những mảnh tre hay gỗ dày hơn cho đến khi dùng cạnh bàn tay chặt rập được cây nứt là **đạt công phu** vậy. Thời gian này cũng phải từ 6 tháng đến 1 năm, tùy theo sự tập luyện và mạnh yếu của mỗi người.

**C.— BÀN LONG CƯỚC.** Treo một túi bằng vải bố dày trong dùng 5kg cát, vừa tầm chân đá. Co chân phải lên thành Hạc-tấn đá mạnh vào túi cát (**nhớ đá bằng cạnh bàn chân, không được đá như đá banh**) lại hạ chân phải xuống co chân trái lên đá. Cứ một tuần lễ tăng thêm 1kg cát, cho đến khi đặt túi nặng chừng 5, 6 chục kg mà đá bằng đi là đạt công phu vậy. Thời gian này cũng phải từ 6 tháng đến 1 năm.



Cuốn sau, chúng tôi sẽ trình bày về bí-pháp “**ĐỀ-KHÍ**” và “**ÁN-KHÍ**” tức là câu: **Khi nặng thì như núi Thái-Sơn** mà **khi nhẹ thì như sợi lông chim Hồng**, chim Hộc vậy.

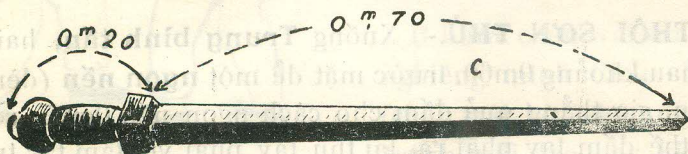
## CÒN RẤT ÍT

**GIẢN PHÁP** (hay là cách xử dụng ba toong)

In chung với phần Quyền thuật Song luyện Tự vệ

KIỂU MÃU

# 3 CÂY ĐỘC GIẢN



1) — KIỂU VUÔNG BỒN MẶT

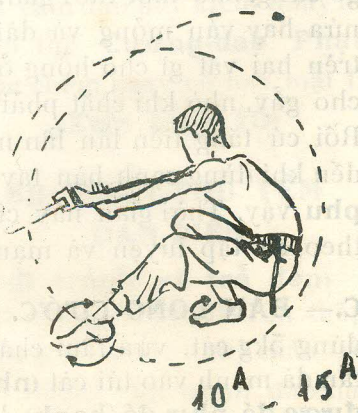


2) — KIỂU LỤC LĂNG

3) — KIỂU CHÍN ĐỐT



Mãnh-Sư Trấn-Động



Cường-Phong Tảo-Điệp

Bạn nào **chưa có** xin hỏi mua ngay tại các nhà sách quen thuộc.



# VŨ-THUẬT VIỆT-NAM

LOẠI-SÁCH TỰ-HỌC

CÙNG MỘT TÁC-GIẢ

## Đã xuất-bản:

- Phong-vũ-Quyền (Hết)
- Giản-pháp (Còn rất ít)
- Vân-Gia Long-Thủ.

## Sẽ xuất-bản:

- Trà-giang Mã-tâu-Pháp.
- Liên-khúc nhuyễn-tiên.
- Song-Hài.



---

**Giá 12 đ.**

---

Giấy phép Số : 1.822/XB H.Đ.K.D. ngày 14-9--1959.