



## Cố võ sư Tể QUÁCH VĂN KẾ

- Sống lập võ phái Lam Sơn Võ Đạo vào năm 1949 tại Đền thờ Trần Hưng Đạo, Sài Gòn.
- Sinh năm 1907 tại Hà Nội, vào miền Nam sinh sống năm 1930 về ngành Kế toán.
- Thọ 90 tuổi, quy tiên ngày 20/05/1976 nhằm ngày 22/04 năm Bình Thìn tại Di An, Thủ Đức.
- Phó Hội trưởng Hội Bắc Việt Tương Tế tại Đền thờ Trần Hưng Đạo Sài Gòn vào năm 1948-1975.
- Chủ tịch Tổng cuộc Quyền thuật Việt Nam năm 1958-1970.
- Trưởng ban huấn luyện Võ thuật tại sân Hoa Lư Sài Gòn cho các lực lượng Thanh niên Tiền phong vào năm 1944-1948 và lực lượng Bộ đội tại vườn thơm Đức Hòa năm 1947.
- Ray chương và Bằng khen Kháng Chiến hạng nhì của Hội đồng Bộ Trưởng nước CHXHCN Việt Nam, Chủ tịch Bộ Mười ký ngày 23/02/1989.



CÔNG TY VĂN HÓA HƯƠNG TRANG  
NHÀ SÁCH QUANG MINH

418 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Q.3 - TP.HCM  
☎ 82273491-8340980 - Fax (84.8) 8242437-8240980

WWW.MAISONLAM.COM







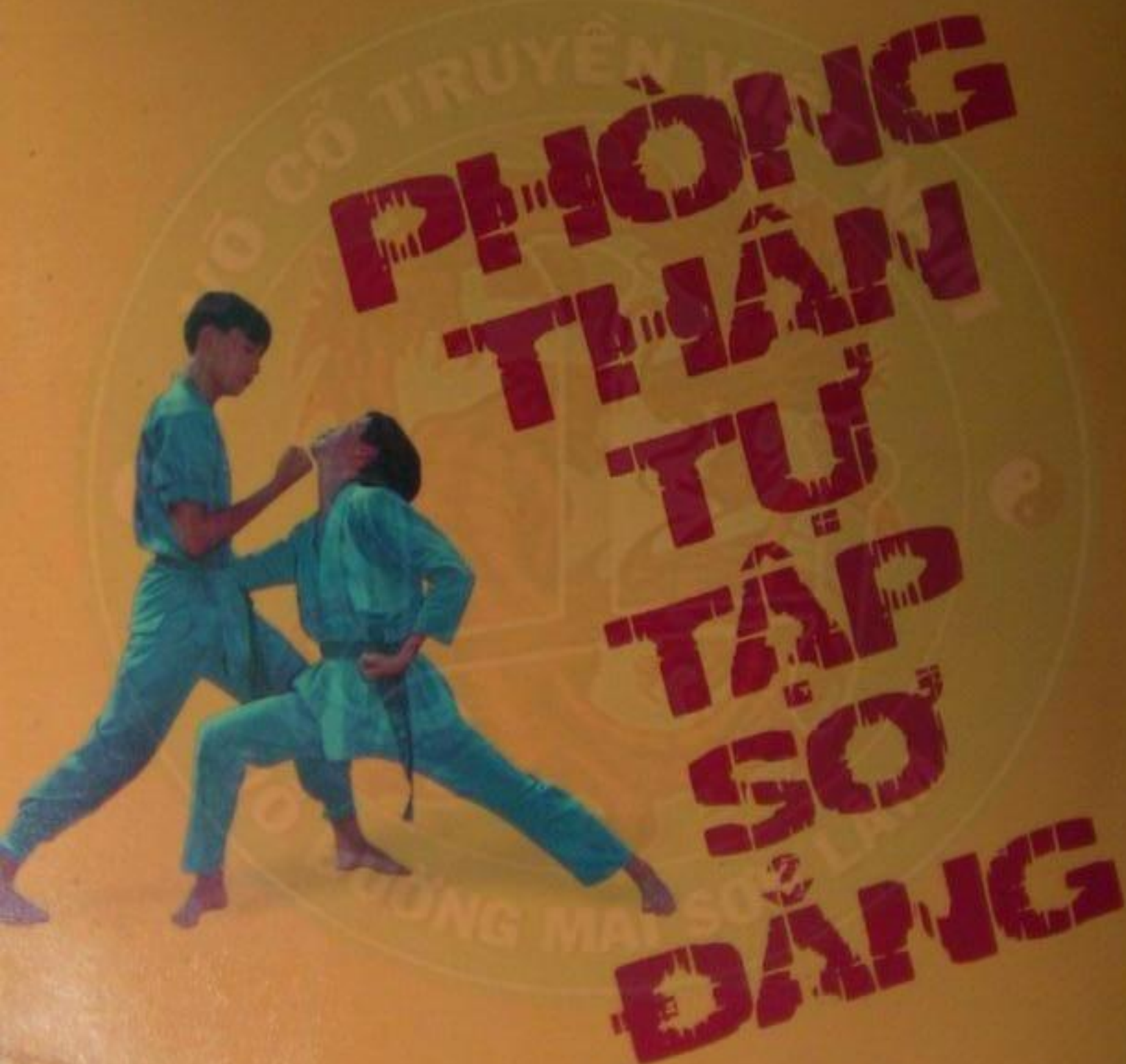
VÔ SƯ QUÁCH VĂN KÊ



VÔ CÔ TRUYỀN VIÊN  
**PHÒNG  
THÂN  
TỰ  
TẬP  
SƠ  
DẪNG**



VÕ SƯ QUÁCH VĂN KÊ



NHA XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

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



**VÕ THUẬT VIỆT NAM**  
**PHÒNG THÂN TỰ TẬP**  
**--- SƠ ĐẲNG<sup>2</sup> ---**

VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

VÕ ĐƯỜNG MAI SƠN LÂM

QUÁCH VĂN KẾ

Cố Võ sư-Tổ sáng lập võ phái  
(Lam Sơn Võ Thuật đạo)

VÕ THUẬT VIỆT NAM

# PHÒNG THÂN TỰ TẬP SƠ ĐẲNG<sup>3</sup>

*(tái bản lần thứ nhất)*



## *lời ngỏ*

Vì sự phát triển và phổ biến nền võ thuật của nước nhà không bị mai một, xin hân hạnh giới thiệu quyển sách **“Phòng thân tự tập”** của cố võ sư – tổ sáng lập võ phái Lam Sơn Võ Đạo đã biên soạn rất công phu, dễ hiểu và dễ tập luyện cho những thanh niên nam nữ ưa thích học võ. Quyển sách này đã xuất bản vào năm 1954, cách đây 51 năm, nay tái bản để truyền bá cho thế hệ trẻ sau này am hiểu và có duyên học tập để tự vệ bản thân với những công thức tránh né, đánh, đỡ, đá và phản đòn tấn công của đối phương một cách hiệu quả.

Võ thuật là một vũ khí tay không rất lợi hại và hữu dụng khi bị lâm nguy trước kẻ địch, bạn có thể sử dụng những phương pháp hướng dẫn trong sách một cách dễ dàng và chớp nhoáng để phản công hạ gục địch thủ.

Không có ngành nghề gì khó cả, chỉ cần sự chuyên cần, nhẫn nại và chuyên luyện tập hằng ngày thì sẽ thành công.



Đặc biệt, võ thuật mang lại cho ta lòng tự tin và điểm tĩnh, trí óc minh mẫn và phán đoán sự việc nhanh nhạy, tạo cho cơ thể sự cứng rắn, nhanh nhẹn và cường tráng, hăng say học tập hay làm việc không mệt mỏi, sống lâu, tránh tệ nạn của xã hội, không hèn nhát.

Người có công phu rèn luyện võ thuật sẽ có phương tiện chiến đấu để bảo vệ bản thân không bị tổn thương, bảo vệ an ninh trật tự trong phố phường, hoặc có thể tham gia ứng chiến bảo vệ Tổ quốc khi cần thiết.

Ông cha ta đã đổ biết bao nhiêu xương máu từ đời này sang đời khác để bảo vệ đất nước cho đến ngày nay là nhờ phần lớn đến võ thuật, họ đã dày công tranh đấu ngoài chiến trường, rút tỉa nhiều kinh nghiệm và nghiên cứu các chiến lược và chiến thuật chống giặc ngoại xâm.

Từ xưa đến nay trên toàn cầu từ Á sang Âu hoặc sang Phi, dù văn minh tiến bộ về khoa học kỹ thuật tiên tiến đến đâu người ta cũng vẫn rèn luyện võ thuật để bảo tồn truyền thống dân tộc mình đồng thời trau dồi và học hỏi thêm các môn võ trên thế giới.

## Khái niệm về Võ thuật

Muốn tập võ thuật cho hoàn toàn, cần thiết phải tập cho 3 bộ phận chính trong thân thể cho thật đúng.

**3 bộ phận đó là:**

- |              |      |
|--------------|------|
| 1- THỦ PHÁP  | TAY  |
| 2- THÂN PHÁP | MÌNH |
| 3- BỘ PHÁP   | CHÂN |

**Thủ pháp có 7 thứ đánh và thủ:**

- Thôi sơn, Hẩu thủ, Long trảo, Cương đao phạt mộc, Song chỉ, Đao hải, Chưởng dục.

**Bộ pháp có 3 thứ tấn chánh:**

- Thượng tấn là tấn đứng cao: lập tấn, hạc tấn.
- Trung bình tấn là tấn đứng vừa: trung bình tấn, đình tấn, chảo mã tấn, bát cước tấn, quy tấn.
- Hạ tấn là tấn đứng thấp: tọa tấn, xà tấn, ngựa tấn.

Võ thuật khó luyện nhất là Bộ pháp, rồi đến Thân pháp, sau là Thủ pháp. Khi 3 cơ quan tập đều rồi đem hợp lại, cộng với có công phu thì một người mới có thể trở thành một võ sĩ. Tập luyện cho thật nhuần là khi nào có linh giác, tay chân tự bật ra, lúc đó nghệ thuật có thể gọi là tuyệt diệu.



Công phu chỉ là một điều kiện mà thôi, nhưng ta còn phải thêm hai điều kiện nữa: thông minh và có thiên tư.

### **CÔNG PHU LÀ GÌ?**

Là năng luyện tập hàng ngày.

### **TRÍ ÓC THÔNG MINH LÀ GÌ?**

Là sự minh mẫn đáng hiểu biết những điều huấn luyện và suy xét những điều đã thụ giáo để mở rộng thêm con đường học vấn mà nâng cao trình độ cho nghệ thuật càng tiến bộ.

### **THIÊN TƯ LÀ GÌ?**

Là sự tự nhiên của trời cho, làm cho ham muốn sự học dễ dàng hiểu biết mau lẹ, ai có cái đó gọi là người có căn bản chứ không thấy nào và sách nào mà chỉ được. Nhưng thiếu nó, mà có công phu và trí óc cũng có thể lẫn mò tới được.

### **TÂM NIỆM**

- Hãy bình tĩnh trong lúc tập, óc luôn luôn tin tưởng ở kết quả.
- Tập mạnh mẽ với tất cả tấm lòng hăng hái và vui vẻ.
- Sự chăm chỉ chuyên cần tập luyện đưa đến một kết quả chắc chắn.
- Sự nhẫn nại là một đức tánh rất quý, đem lại cho ta sự thành công.

- Vài tháng đầu chưa thấy kết quả rõ ràng, chờ thất vọng, ta sẽ hài lòng ở những tháng sau.

- Chính nghĩa của võ thuật cao quý hơn hết.

- Người tập võ chân chính luyện được cả một linh hồn mạnh mẽ, lại rất yêu đời.

- Khinh thường mọi sự cảm dỗ, thắng cả mọi chứng bệnh hiểm nghèo.

\*\*\*



## Những điều cần thiết của MÔN VÕ

Muốn cho bắp thịt cùng được nẩy nở đều nhau, phải năng vận động riêng cho từng bắp thịt; khoảng nào cũng bị vận động, lẽ tất nhiên các bắp thịt sẽ có sức mạnh chịu đựng bền chắc.

Tập võ quá độ có hại cho sức khỏe, chỉ nên tập tùy sức mình thôi.

Nhưng tập không đến chỗ mỏi thì các bắp thịt không bị ảnh hưởng, sự nẩy nở rất chậm.

Nếu tập quá sức, mình mẩy ê ẩm, đầu vầng, mặt hoa thì rất chóng chán nản và vô ích.

Tập luyện tùy sức mình, có thời dụng biểu đều đều thì sinh lực được phát triển bởi cơ quan Hô hấp, Tiêu hóa và Tuần hoàn trong thân thể.

Ta cần phải tập hô hấp trong một nơi sạch sẽ và thoáng khí.

## Thủ pháp "SƠ ĐẲNG"

### 1. THÔI SƠN

Bấm bốn ngón tay cho chặt vào lòng bàn tay, ngón cái bấm chặt vào ngón trỏ. Cổ tay cho thẳng với cánh tay. Đừng để cong cổ tay, như thế quả Thôi sơn mới mạnh và chắc, không sợ trặc tay khi đâm phải thứ gì cứng.



### 2. CƯƠNG ĐAO PHẠT MỘC

Xòe thẳng bàn tay ra, bốn ngón con khép lại.

Ngón cái hơi cong và ép sát vào ngón trỏ. Với thủ pháp này ta có thể xem bàn tay như một lưỡi dao sắc. Công dụng của Cương đao phạt mộc là để khi nào đối thủ đâm vào ta, ta sẽ lách mình sang bên và dùng bàn tay (xem hình 2) chém vào bắp chuối cánh tay đối thủ đồng thời bật ngang mu bàn tay lên má hoặc quai hàm đối thủ; còn có thể chặt vào những chỗ nhược của đối thủ, hoặc chia ngay vào ngực đối thủ.





### 3. LONG TRẢO



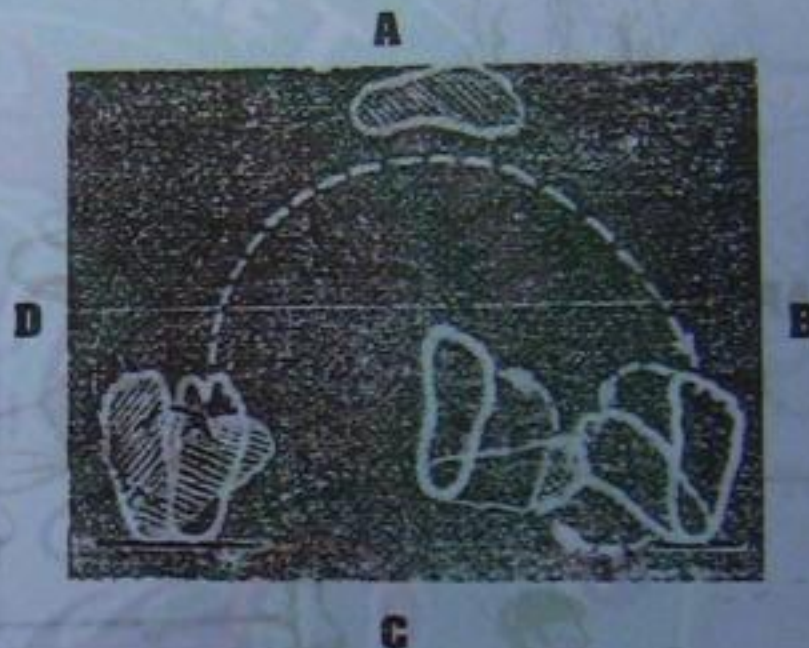
Xòe bàn tay ra, bốn ngón con co quắp lại ở đối thủ hai và thứ ba. Ngón cái cũng co lại và ép vào ngón trỏ. Công dụng của Long trao là dùng cạnh bàn tay để đẩy mạnh đối thủ ra; ở ngực và quai hàm.

### 4. HẦU THỦ

Bàn tay gập lại ở cổ tay, các ngón tay hơi cong tự nhiên (như tay của con khỉ khi chộp đồ vật). Công dụng của Hầu thủ là khi nào đối thủ dùng Thôi sơn đâm vào mặt ta, ta sẽ dùng Hầu thủ mà gạt ngay cườm tay Thôi sơn xuống.



## Bản đồ BỘ PHÁP



Đứng LẬP TẤN (hình 6) mặt trông về hướng "A", chân phải bước vòng sang "B" thành TRUNG BÌNH TẤN (hình 7), nhấc mũi bàn chân phải lên xoay bằng gót chân hướng về "A-D" thành ĐÌNH TẤN (hình 8) mặt trông về hướng "D"; nhấc mũi bàn chân trái lên, xoay bằng gót chân hướng về "A-B", đồng thời chân phải nhấc gót lên xoay bằng mũi chân và rút về, hướng "B" thành CHẢO MÃ TẤN mặt trông về hướng "B" (hình 9); chân phải hạ gót xuống, nhấc mũi chân lên xoay bằng gót hướng về "A" (hình 10) chân trái vòng lên hướng "A" thành BÁT CƯỚC TẤN mặt trông về hướng "A".





**LẬP TẦN**

6



**TRUNG BÌNH TẦN**

7



**ĐỈNH TẦN**

8



**CHẢO MÃ TẦN**

9



**BÁT CƯỚC TẦN**

10

Xem hình trên đây để  
chuyển tấn theo bản đồ  
bộ pháp



## CÁCH ĐO TẤN CHO HỢP VỚI KHỔ NGƯỜI:

Trung bình tấn: tùy theo người cao hoặc thấp.

### Cách đo thứ 1 :

Đứng thẳng người 2 bàn chân chụm lại. Ngồi chồm hóm xuống. Duỗi thẳng chân mặt sang bên. Nhóm mông lên thành Trung bình tấn, hai đùi gần song song với mặt đất, thân người giữa hai chân, lưng thẳng. (xem hình số 7)

### Cách đo thứ 2 :

Đứng thẳng người 2 bàn chân chụm lại.

a) Xoay 2 mũi chân bẹt ra 2 bên, 2 gót chân trông nhau.

b) Bấm 2 mũi chân, rồi nhấc 2 gót chân xoay bẹt ra 2 bên, 2 đầu mũi chân lại trông nhau.

c) 2 mũi chân xoay bẹt ra 2 bên, 2 gót chân lại trông nhau.

d) Lăn chót: nhấc 2 gót xoay cho thẳng với chân hai bàn chân song song, rồi ngồi xuống Tấn Trung bình. (xem hình số 7)

\*\*\*

## PHƯƠNG PHÁP LUYỆN GÂN

I. Mục đích : Để cho gân tay, chân săn chắc

II. Cách làm dụng cụ để tập

- 1 sợi dây tròn 4 ly, dài 5 thước.

- 1 bó dừa vừa bàn tay mình nắm, dài 4 tấc.

- 1 cái ròng rọc treo cao 2 thước. Cột đầu dây vào bó dừa, còn một đầu dây đút vào ròng rọc cho thông xuống đất móc vào trái cân.

Thắng thứ nhất treo 1 ký lô.

Thắng thứ nhì treo 2 ký lô.

Thắng thứ ba treo 3 ký lô và cứ như thế mà treo thêm mãi.

### III. Cách tập:

Hai bàn tay nắm lấy đầu bó dừa, từ từ cuốn để nâng quả tạ lên tới trục ròng rọc và từ từ hạ xuống đất. (xem hình vẽ)

Hai cánh tay thật thẳng và chỉ cuộn bằng đầu ngón tay, (cuốn dây chỉ tập hai lối tấn: Trung bình tấn và Đinh tấn).





**PHƯƠNG PHÁP**

**GỖ CÁC LỐI NẮM**

**và**

**TRẢ ĐÒN**

**Chú thích :**

Về những lối nắm tay trong quyển này, tác giả chỉ cho mỗi lối nắm có 1 lối gỡ để thoát. Còn nhiều động tác bí hiểm khác của môn võ Việt Nam sẽ giải trong quyển cấp Trung Đẳng

**NẮM TÓC MỘT TAY**



**12**

Tay phải anh "A" nắm tóc anh "B"

(xem hình 12)

"B" đưa tay trái lên nắm lấy bàn tay của "A" ấn xuống và gõ, tay phải "B" luồn ra sau cánh tay của "A" để đánh ngược trở lại. "A" có thể bị gãy tay. Đồng thời chân phải "B" luồn ra sau chân phải "A" thành bộ Chảo mã tấn để chặn chân phải của "A". (xem hình 13)



13

Khi ấy "B" hất mạnh chân phải về sau vào chân bị chặn của "A" cho bổng lên. "A" sẽ mất thăng bằng té xuống đất. "B" đứng bộ Đinh tấn. (xem hình 14)



14

## NẮM TÓC MỘT TAY KÉO LẠI VÀ ĐẮM

"A" tay phải nắm tóc "B" giật lại, tay trái đâm lên mắt "B". ( xem hình 15)



15

"B" đưa tay phải ra chặn đứng cú đâm của "A", đồng thời tay trái đưa lên nắm lấy bàn tay "A" ấn xuống đầu đứng cho tay nắm tóc rút về, lúc ấy nghiêng mình bước chân phải ra sau chân phải của "A" chặn lại. (xem hình 16)



16





17

Bàn tay trái  
hóp mạnh cho "A"  
đau để gỡ ra và kéo  
tối, tay phải đưa  
vào bả vai trái của  
"A" đẩy mạnh cho  
thân mình của "A"  
ngiêng về một  
bên đồng thời chân  
phải bật mạnh vào  
chân "A" bồng lên.  
(xem hình 17)



18

"A" mất thăng bằng té xuống  
đất, "B" đứng thành bộ Đinh tấn để  
thủ thế. (xem hình 18)

## MỘT TAY NẮM TÓC ĐẲNG SAU



19

"A" nắm tóc  
đằng sau giật lại  
lầm cho "B" phải  
ngửa người. (xem  
hình 19)



20

"B" nhanh nhen  
đưa tay trái lên cườm tay  
nắm tóc của "A" đồng  
thời xoay người lại đứng  
thành Đinh tấn. (xem  
hình 20)

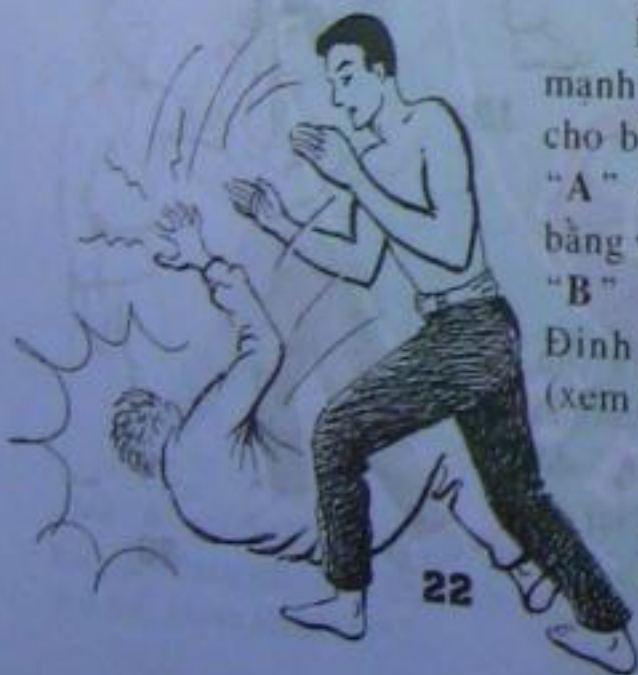


Khi ấy tay trái "B" nắm vào cườm tay "A" mà vặn ngược lại và kéo tới, tay phải bỏ vào cằm "A" và luôn chân phải chặn chân trước của "A". (xem hình 21)



21

Đồng thời bất mạnh vào chân "A" cho bổng người lên. "A" sẽ mất thăng bằng và té xuống đất. "B" đứng thành Đỉnh tấn thủ thế (xem hình 22)



22

## NẮM TÓC HAI TAY



23

"A" hai tay nắm tóc "B" giật lại. (xem hình 23).



Tay phải "B" luôn vào giữa hai tay nắm tóc, khi ấy bàn tay của "B" chặn lên bàn tay trái của "A" và nắm vào cườm tay phải vận ngược lại, không cho hai tay của "A" rút về, đồng thời từ dưới đánh mạnh lên cùi chỏ tay phải "A". "A" đau tay, "B" liền nghiêng mình dứt cùi chỏ vào giữa hai tay "A" khóa chặt lại. (xem hình 24)



24



25

Chân trái "B" luôn ra sau chân phải "A" bật mạnh thành Đinh tấn. "A" mất thăng bằng sẽ té. (xem hình 25)

## HAI TAY NẮM TÓC GIẬT LẠI và LÊN GỐI



26

"A" hai tay nắm tóc "B" giật lại và lên gối. (xem hình 26)





27

“B” nghiêng mình và thót bụng để bước chân phải lên thành Chảo mã tấn dạng chân sau của “A”, đồng thời tay phải luồn vào khuỷu chân phải của “B” và bắt lấy, khi ấy tay trái luồn vào giữa hai tay để chặn tay phải và bẩy tay trái. (xem hình 27)

Tay phải “B” nhắc chân phải của “A” lên và hất sang bên trái cùng một lúc với chân phải bắt mạnh cho “A” bổng người lên. “A” mất thăng bằng té xuống đất. “B” đứng thành Đinh tấn để phòng thủ. (xem hình 28)



28

## HAI TAY NẮM TÓC ĐẰNG SAU GIẬT LẠI

“A” đứng sau lưng “B” hai tay nắm tóc giật lại làm cho “B” muốn té ngửa. (xem hình 29)



29

Tay trái “B” đưa ra sau nắm lấy bàn tay trái của “A” bóp mạnh và gỡ, đồng thời xoay người lại luồn chân phải ra sau chân chân trước của “A”, tay phải từ dưới đánh mạnh vào cánh tay trái của “A”. (xem hình 30)



30



Tay trái "B"  
kéo tới và chân phải  
bật mạnh vào chân  
bị chặn của "A" cho  
bổng người lên.  
(xem hình 31)



31



32

Trong lúc  
"A" mất thăng  
bằng té xuống,  
"B" đứng bộ Đinh  
tấn để phòng thủ.  
(xem hình 32)

## BÓP CỔ HAI TAY



33

"A" dùng hết sức lực bóp cổ "B" cho nghẹt thở.  
"B" chuyển gân cổ lên (xem hình 34)



Khi ấy "B" xoay cổ và nghiêng mình cho khỏi nghet thở, tay trái nắm lấy bàn tay phải "A" bóp mạnh và gõ, tay phải chận vào cổ "A" và đẩy mạnh sang bên cho thân mình "A" nghiêng về một bên, chân phải bước lên chân chân trước của "A". (xem hình 34)



34



35

Đồng thời tay trái kéo tới và chận phải bắt mạnh vào chân bị chận của "A". "A" mất thăng bằng té xuống đất, "B" đứng Định tấn thủ thế. (xem hình 35)

## HAI TAY BÓP CỔ SAU LƯNG GIẬT LẠI

"A" đứng sau lưng "B" bóp cổ ghì lại làm cho "B" sắp té ngã. (xem hình 36)



36



37

"B" nhanh nhẹn xoay người lại đổi ra thế Trung bình tấn đồng thời cánh tay trái đưa vào chận ngang vai cho "A" mất thăng bằng, tay phải luôn bắt vào khuỷu (nhượng) chân phải. (xem hình 37)



Và nhấc bốn  
lên hất vòng ra sa  
lưng. (xem hình 38)



38

"A" bị té nặng  
rồi "B" chuyển sang  
Đình tấn thủ thế.  
(xem hình 39)



39

## NẮM ÁO MỘT TAY KÉO LẠI VÀ ĐẨM

"A" tay phải  
nắm ngược "B" giắt  
lại vào đánh vào mặt.  
(xem hình 40)



40

"B" đưa tay phải lên  
chặn ngay bả vai phải của  
"A", đồng thời nghiêng  
mình bước chân phải luôn  
ra sau chân phải "A", tay  
trái nắm bàn tay phải "A"  
ấn vào ngực và gỡ. (xem  
hình 41)



41



Lúc ấy tay phải "B" đẩy mạnh và đánh cùi chỏ vào nách "A", đồng thời chân phải bắt mạnh vào chân phải "A" cho bổng người lên. (xem hình 42)



42



43

"A" mất thăng bằng té xuống đất, "B" đứng thành Đỉnh tấn để phòng. (xem hình 43)

## HAI TAY NẮM CỔ ÁO SIẾT LẠI

"A" dùng sức hai tay nắm hai bên cổ áo "B" siết lại cho nghẹt thở. (xem hình 44)



44



45

"B" nghiêng mình qua, tay trái nắm lấy tay phải "A" ấn vào ngực và gỡ, đồng thời bẻ ngón tay cái của bàn tay phải "A" ra, tay phải từ dưới đánh mạnh lên ngay cùi chỏ của "A" và đẩy tạt ngang cho thân mình nghiêng về một bên, chân phải luồn ra sau chân phải "A" chân lại. (xem hình 45)





"A" mất thăng bằng, tay trái "B" kéo tới cho sát người đồng thời chân phải bật mạnh vào chân "A" để cho "A" bổng người lên té xuống. (xem hình 46)

46



Trong lúc ấy "B" chuyển sang Đinh tấn phòng thủ. (xem hình 47)

47



"A" lấy hai tay khóa cánh tay mặt "B" và bẻ ngược lên. (Xem hình 48)

48

"B" hóp (thót) bụng lại và chịu cùi chỏ trái vào bụng và để đủ sức đẩy cùi chỏ trái của "A", đồng thời tay phải rút về và xoay úp cánh tay để chuyển ngang ngực của "A" và gạt mạnh về phía sau, cùng một lúc rút chân phải để sau chân trái của "A". (xem hình 49)



49



"A" mất thăng bằng bổng người lên tể ngược ra sau. (xem hình 50)



50



51

"B" xoa người thân Đinh tấn thủ th (xem hình 51)

## ÔM SAU LƯNG

"A" đứng sau ôm cứng cả hai cánh tay "B". (xem hình 52)



52



53

"B" triển hai cánh tay và đưa hai bàn tay lên nắm lấy hai bàn tay của "A", lựa trong hai ngón của mười ngón tay mà bẻ và gỡ ra, trong khi ấy "A" đau hai ngón tay. (xem hình 53)





54

Đồng thời "B" cúi xuống quật bổng người "A" lên. (xem hình 54)



55

"A" mất thăng bằng té lộn ra trước. (xem hình 55)

## SIẾT HỌNG ĐẲNG SAU

"A" đứng sau, một tay kẹp cổ, một tay chặn ót làm cho "B" nghệt thờ. (xem hình 56)



56



57

"B" bước chân phải sang bên thành Chảo mã tấn, đồng thời hai tay đưa lên bẻ hai ngón cái của "A", trong khi ấy "A" đau hai ngón tay. (xem hình 57)



Chân trái của  
"B" luồn ra sau chân  
"A" đứng thành  
"Trung bình tấn"  
đồng thời gỡ hai tay  
ra. (xem hình 58)



Cánh tay trái và thân  
mình "B" cùng hất mạnh  
ra sau cho "A" té ngã  
rồi chuyển sang Định tấn.  
(xem hình 59)

## NẮM ÁO SAU LƯNG KÉO LẠI VÀ ĐẮM



"B" đang đi bị "A" ở phía sau nắm dây lưng giắt  
lại và đắm, "B" quay mặt nhìn ra sau để đỡ cú đắm của  
"A" và đứng thành bộ Định tấn chịu lại cho khỏi bị té  
ngửa ra sau. (xem hình 60)



Tay trái "B" chân tay nắm của "A" đồng thời quai dầm vừa tời mặt, "B" xoay người đưa tay phải lên đỡ, chân phải bước vòng và luồn ra sau chân phải của "A" chân lại. (xem hình 61)



61



62

Khi "A" mất thăng bằng tay phải "B" đẩy mạnh cho nghiêng thân mình về một bên, chân phải "B" bắt mạnh vào chân phải "A" làm cho "A" bị hổng người lên té xuống. (xem hình 62)

## KHÓA NÁCH GHÌ ĐẦU VỀ PHÍA TRƯỚC

"A" đứng sau luồn hai tay vào nách và ghì đầu "B" xuống. (xem hình 63)



63

"B" đưa hai bàn tay lên tìm hai ngón trong mười ngón tay của "A" bẻ cho đau. (xem hình 64)



64



Khi ấy "A" bị đau hai ngón tay, "B" luồn chân phải ra sau chân "A" đứng thành Trung bình tấn, đồng thời hai tay gỡ ra. (xem hình 65)



65



66

Cánh tay và thân mình "B" cùng hất mạnh "A" ra sau để "A" té ngã xuống đất. (xem hình 66)

## PHƯƠNG PHÁP

# PHÁ CÁC ĐÒN ĐÁNH CỦA ĐỊCH THỦ

## Chú thích

Mỗi lối đánh chỉ trong quyển sơ cấp này chỉ được một lối phá để cho người học dễ tập và dễ hiểu.

Các thế phá đơn và thế đánh của môn võ thuật V.N. còn có nhiều động tác khác nhau biến chuyển cao siêu không lường.

Xin hẹn với các bạn trong quyển Cao Đẳng.

WWW.MAISONLAM.COM



## ĐÒN ĐẮM THỦ NHẤT

Anh "A" và cô "B" đang đứng thủ thế. (xem hình 67)



67



68

Anh "A" bước chân trái đâm thẳng vào mặt cô "B". Cô "B" lách mình bước xéo chân trái lên thực hiện Đinh tấn để tránh đòn đâm của anh "A", đồng thời chân phải bắt sát vào bàn chân trái của "A", tay trái đỡ ngay cánh tay phải của "A" cho "A" khởi rút về, tay phải đỡ hạ bộ. (xem hình 68)



69

Đồng thời hai tay "B" đẩy thật mạnh ngay bả vai cho "A" mất thăng bằng. (xem hình 69)



70

Khi ấy "B" kéo chân về thành Bát cước tấn. Anh "A" mất thăng bằng sẽ té xuống đất. (xem hình 70)



## ĐÒN ĐẮM THỦ NHÌ



71

Anh "A" bước chân phải lên và đâm tay phải vào mặt cô "B". Cô "B" đang giơ tay lên để chân đứng củ đâm của anh "A". (xem hình 71)

Khi đòn đâm của anh "A" đã tới mặt, cô "B" lách mình vào sát người "A" và luồn chân phải ra sau chân phải anh "A" chặn lại, tay trái đỡ và nắm ngay cườm tay kéo tới, tay phải chặn ngay vai và đẩy mạnh cho anh "A" nghiêng về một bên. (xem hình 72)



72



73

Đồng thời chân phải "B" bật mạnh vào chân bị chân của anh "A". Anh "A" mất thăng bằng sẽ hổng giò té xuống đất. Cô "B" đứng thành Đinh tấn thủ thế. (xem hình 73)



## ĐÒN ĐẤM THỨ BA



74

"A" nhảy chân phải vào, tay phải đâm trên mặt "B".

"B" lách mình và bước xéo chân trái lên thành Đinh tấn, đầu hơi nghiêng và nhìn theo quả đấm của "A", xòe bàn tay phải vỗ vào bụng "B" thật mạnh hay đâm vào bụng cũng được. (xem hình 74)



75

Đồng thời bước chân phải luồn ra sau chân trước của "A" chặn lại. "B" đứng thành Chảo mã tấn. (xem hình 75)

Khi ấy tay phải "B" ôm vào người "A", tay trái đánh vào hông, chân phải bắt mạnh vào chân trước của "A" cho "A" hổng giò lên. "A" mất thăng bằng sẽ ngã xuống đất. (xem hình 76)



76



## ĐÒN ĐẤM THỦ TƯ



77

Anh "A" nhảy chân phải vào, tay phải đâm lên mặt cô "B". cô "B" lách mình vào bước xéo chân trái lên thành Đinh tấn, đầu hơi nghiêng và nhìn theo quả đâm, tay trái đưa lên vai phải đỡ và tay phải đưa xuống đỡ hạ bộ. (xem hình 77)

Đồng thời cô "B" chồm người tới, chân sau bước lên chặn chân sau anh "A", tay phải nắm vào bả vai trái của "A" giật mạnh ra sau cho anh "A" nghiêng về một bên. (xem hình 78)



78

Chân phải "B" đá mạnh vào chân của "A" đồng thời tay phải quất mạnh vào cổ "A", làm cho "A" mất thăng bằng và té, chân phải cô "B" hạ xuống thành Bát cước tấn thủ thế. (xem hình 79)



79



## ĐÒN ĐẤM THỬ NĂM

Anh "A" bước chân phải đâm tay trái vào mặt cô "B". Cô "B" nghiêng người bước hơi xéo chân trái sang ngang để tránh quả đâm của anh "A", đồng thời tay trái đưa lên vai đỡ, tay phải đỡ hạ bộ. (xem hình 80)



80



81

Anh "A" tức giận bổ thêm tay phải vào mặt, cô "B" nhanh nhẹn nghiêng người trở lại và đỡ quả đâm tạt ngang, khi ấy cô "B" rút chân sau để móc lấy bàn chân phải của anh "A". (xem hình 81)



82

Lúc ấy cô "B" giả vờ té xuống đất, chân phải kéo lại và chân trái đập mạnh vào bên hông đầu gối anh "A". (xem hình 82)



83

Anh "A" mất thăng bằng sẽ té lăn ra nơi khác. (xem hình 83)



## ĐÒN ĐẤM THỨ SÁU



84

"A" bước chân phải lên và đấm tay phải vào mặt "B", "B" khẽ lách mình sang bên thành Chảo mã tấn giả và đồng thời đưa tay lên đỡ và ấn cánh tay của "A" xuống. (xem hình 84)

"A" tức giận đấm vòng tay trái vào thái dương "B", "B" nhanh như chớp ngồi xuống để tránh quả đấm của "A". (xem hình 85)



85

"B" vừa đứng dậy để chặn cú đấm của "A" không ngờ "A" rút tay về rất nhẹ rồi đấm tay phải ra. "B" đưa tay lên đỡ, "A" nổi giận đấm luôn tay trái vào bị "B" đưa tay phải lên chặn ngay bả vai đồng thời chân phải luôn ra sau chân phải của "A" chặn lại. (xem hình 86)



86



87

"A" mất thăng bằng, tay phải "B" ấn và đẩy vòng ra sau, tay trái kéo tới đồng thời chân phải bật mạnh vào chân phải của "A" làm cho "A" hổng người lên té xuống. "B" đứng thành Đinh tấn. (xem hình 87)



## ĐÁ TẠT NGANG



Anh "A" nhảy vào đá cô "B", cô "B" lách mình và bước xéo chân trái lên thành Đinh tấn, tay trái đưa lên vai để đỡ ngọn đá, tay phải đỡ hạ bộ. (xem hình 88)



Ngọn đá vừa tới vai, cô "B" xoay người thành Chảo mã tấn, tay phải móc lên kẹp lấy chân, không cho anh "A" rút chân về, đồng thời tay trái ấn xuống đầu gối cho anh "A" đau chân. (xem hình 89)



Anh "A" mất thăng bằng, cô "B" đưa tay trái vào cổ "A" đẩy mạnh, đồng thời chân trái bước lên Đinh tấn bắt vào bàn chân sau của "A", anh "A" vung phải, té ngã. (xem hình 90)



# THẾ DAO GẮM THỨ NHẤT

(Dùng dao bằng gỗ hoặc tre)

"A" nhảy vào đâm trên mặt "B", "B" đang thủ để đón lưỡi dao. (xem hình 91)



91



92

Khi dao găm đã tới mặt, "B" đưa tay trái lên đỡ ngay cườm tay và ấn ngược xuống, đồng thời lách mình vào sát người "A", chân phải luồn ra sau để chân chân phải của "A" lại, tay phải "B" luồn sau cánh tay cầm dao của "A" và vặn tước cườm tay. (xem hình 92)



93

"A" sẽ đau tay và mất thăng bằng, khi ấy chân phải "B" bật mạnh vào chân phải "A" cho hổng người lên.. (xem hình 93)



94

"A" té ngược ra sau và văng dao găm xuống đất. (xem hình 94).



## THẾ DAO GẮM THỦ NHÌ



Anh "A" cầm dao đâm vào mặt cô "B".  
Cô "B" đưa hai tay lên thủ để đón lưỡi dao vào mặt. (xem hình 95)

Khi ngọn dao vừa tới mặt, cô "B" ngửa người để tránh ngọn dao, đồng thời tay trái đưa lên đỡ cườm tay "A" để chân đứng lại và nắm lấy cổ tay, tay phải luồn vào trên vai của cánh tay cầm dao để ấn xuống cho đầu dang dễ dàng tuốt lấy con dao của anh "A". chân phải luồn ra sau chân trước của anh "A" lại. (xem hình 96)



96



97

Lúc ấy chân phải bật mạnh vào chân trước của anh "A". Anh "A" mất thăng bằng té ngửa xuống đất, "B" đứng sang Đỉnh tấn thủ thế. (xem hình 97)



## THẾ DAO GẮM THỦ BA



"A" định đâm vào cổ "B". "B" đứng thủ thế để đón ngọn dao của "A". (xem hình 98)

Khi lưỡi dao vừa tới, tay trái "B" chặn vào nắm lấy cườm tay "A" kéo tới, đồng thời chân phải bước lên chân chân phải của "A" và đánh mông vào người "A", tay trái nắm thắt lưng "A" hay chân bả vai càng tốt. (xem hình 99)



"B" dùng điểm tựa của mông và vận dụng lực của cánh tay phải để quật "A" tới trước. "A" mất thăng bằng bị hất bổng người lên té xuống đất. (xem hình 100)



"B" đứng thành Đinh tấn, tay trái chặn tay của "A", tay phải xòe ra chặt vào xương sườn "A". (xem hình 101)



# THẾ DAO GẮM THỦ TỰ

Anh "A" nhảy tới đâm vào bụng cô "B".

Cô "B" hóp bụng và lách mình chuyển thành Quy tấn (nửa hư nửa thật), tay phải chặn lên cườm tay ấn xuống và tay trái móc lên cho anh "A" đau cườm tay. (xem hình 102)



102

Đồng thời cô "B" bước chân trái ra thành Trung bình tấn để cản lại, tay trái đưa qua trước ngực "A" hất vòng ra sau, tay phải nắm cườm tay trái của "A" kéo tới. (xem hình 103)



103



104

Anh "A" mất thăng bằng té ngược ra sau. (xem hình 104)

Khi ấy cô "B" đoạt được dao rồi đứng Đinh tấn thủ thế. (xem hình 105)



105



## THỂ DAO GĂM THỦ NĂM



106

"A" cầm dao găm đâm vào bụng "B". "B" đang thủ để đón lưỡi dao. (xem hình 106)

"A" nhảy vào đâm. "B" hóp bụng lại và đồng thời đưa hai tay xuống chân và kẹp lấy cổ tay của "A". (xem hình 107)



107



108

Khi ấy hai tay "B" hất vòng ngược tay của "A" ra sau cho đau tay, chân phải đá vòng chân trước cho "A" hổng người lên. "A" mất thăng bằng té xuống đất. (xem hình 108)



## THỂ BÚA ĐỂ



"A" cầm búa bằng gỗ, bổ vào đầu "B", "B" đứng thủ thế để đón lưỡi búa. (xem hình 109)

"B" đưa tay lên đỡ cườm tay "A" rồi nắm lấy cổ tay vận và kéo tới, tay phải chân vào vai để đẩy mạnh cho "A" nghiêng về một bên đồng thời chân phải bước lên chân chân trước của "A" để "A" khỏi rút về. (xem hình 110)



"A" mất thăng bằng và đau tay, khi ấy chân phải "B" bắt mạnh vào chân bị chân và đánh mông cho "A" hổng người lên, "A" té ngược ra sau và văng búa xuống đất. (xem hình 111)



## MỤC LỤC

Lời ngỏ .....	5
Khái niệm về võ thuật .....	7
Những điều cần thiết của môn võ .....	10
Thủ pháp sơ đẳng .....	11
Bản đồ bộ Pháp .....	13
5 thứ tấn .....	14
Phương pháp luyện gân .....	17
Phương pháp gỡ các lối nắm và trả đòn .....	18

Nắm tóc 1 tay .....	19
Nắm tóc 1 tay kéo lại và đấm .....	21
Một tay nắm tóc đằng sau .....	23
Nắm tóc hai tay .....	25
Hai tay nắm tóc giật lại và lên gối .....	27
Hai tay nắm tóc đằng sau giật lại .....	29
Bóp cổ hai tay .....	31
Hai tay bóp cổ đằng sau lưng giật lại .....	33
Nắm áo một tay kéo lại và đấm .....	35
Hai tay nắm cổ áo siết lại .....	37
Khóa cánh tay .....	39
Ôm sau lưng .....	41
Siết họng đằng sau .....	43
Nắm áo sau lưng kéo lại và đấm .....	45
Khóa nách ghi đầu về phía trước .....	47



Phương pháp phá các đòn đánh của địch thủ	49
Đòn đâm thứ nhất	50
Đòn đâm thứ nhì	52
Đòn đâm thứ ba	54
Đòn đâm thứ tư	56
Đòn đâm thứ năm	58
Đòn đâm thứ sáu	60
Đá tạt ngang	62
Thế dao găm thứ nhất	64
Thế dao găm thứ nhì	66
Thế dao găm thứ ba	68
Thế dao găm thứ tư	70
Thế dao găm thứ năm	72
Thế búa đeo	74

# VÕ THUẬT VIỆT NAM PHÒNG THÂN TỰ TẬP SƠ ĐẲNG

QUÁCH VĂN KẾ

Cố Võ sư - Tổ sáng lập võ phái

(Lam Sơn - Võ Thuật đạo)

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1

ĐT: 8225340 - 8296764 - 8220405 - 8296713 - 8221917


Fax: 84.8.822726 • Email: nxhtphcm@hcn.vn.net

Chịu trách nhiệm xuất bản:

**TRẦN ĐÌNH VIỆT**

Biên tập	:	<b>NGUYỄN VINH TRUNG</b>
Sửa bản in	:	<b>TÂN VĂN</b>
Trình bày	:	<b>VI HẰNG</b>
Bìa	:	<b>ĐÌNH KHẢI</b>

Thực hiện liên doanh:



**CÔNG TY VĂN HÓA HƯỚNG TRANG**  
**Nhà sách QUANG MINH**  
 48 Nguyễn Thị Minh Khai - Phường 3 - Quận 3 - TP. Hồ Chí Minh  
 ĐT: 84.8.822386 - 8240880 • Fax: 84.8.824207 - 8240880  
 Email: quangminh@quangminh.vn.net  
 http://www.quangminh.vn.net

In 1.000 cuốn, khổ 13x19cm, tại công ty in Liên Tương. GPXB số: 230-07/CXB/10-10/THTPHCM cấp ngày 29.03.2007. In xong và nộp lưu chiểu Quý III 2007.