

17. PHÉP LUYỆN TẬP TIỀN BỘ DỊCH CÂN KINH

Bộ Dịch cân kinh này bày ra các phép, tức là cái mà dân gian truyền đây là ngoại công Dịch cân kinh. Cộng có 12 đoạn, mỗi đoạn có động tác khác nhau, mà mỗi cái có chỗ diệu của nó. Nên ở lúc sáng sớm và chập tối, ở nơi rộng rãi thoáng sạch, theo đúng phép luyện tập, đợi sau khi làm xong 12 đoạn, lại từ đoạn thứ nhất luyện trở lại, hết vòng thì trở lại từ đầu, mỗi buổi sớm tập luyện ba lần. Sau một năm, thì từ người tinh thần yếu đuối có thể cấp tốc phấn chấn, người tinh thần khỏe vượng thì thực lực tăng thêm, thần trọn vẹn khí đủ, đúng là có cái diệu thay xương đổi gân. Nhưng cần làm đều hàng ngày liền nhau. Nói chung không thể có chút đứt quãng. Nếu như lười bỏ không chăm, quyết không thể hẹn thời gian thu hiệu quả.

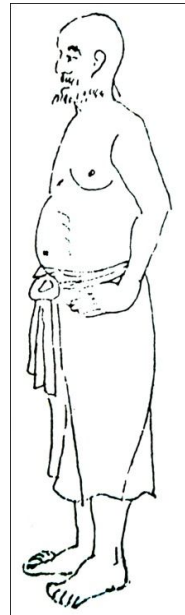
Đoạn thứ nhất

Mắt hướng về phía Đông mà đứng. Hai chân phân mở, khoảng giữa cách nhau chừng một thước mở rộng ngang. Nơi đặt bàn chân, cần chú ý ngón và mu bàn chân cùng một phương hướng. Nói chung cắm đứng thành hình chữ bát. Ngưng thần đều hơi thở, bỏ đi tạp niệm. Kích động khí ở bụng, không làm cho chạy đi tiểu tiện.

Vùng đầu hơi cao hướng trên, miệng nên ngậm khít. Hàm răng tiếp nhau. Đầu lưỡi liếm cong lên ở vòm trên. Hai mắt mở to nhìn hướng trước, trông con mắt cần yên một chỗ (định), không thể hơi có mở khép (chớp mắt). Sau đó đem hai bàn tay gãy cổ tay ngang lên, làm cho lòng bàn tay hướng xuống. Đầu ngón tay hướng trước. Lại từ từ gập qua loa khớp khuỷu, đem bàn tay hơi nâng lên một chút đến hơi dưới vùng thắt lưng làm mức. Riêng *hai bàn tay tuy nâng lên, mà khí lực của hai cánh tay tất cần đi xuống giống như ấn xuống bàn nháy thân lên*. Sau khi hơi dừng quãng giữa, mới đem mười ngón tay vận sức giơ nâng như cong đuôi chim hướng trên, mà gốc bàn tay thì vận sức nhấn xuống. Khi làm phải cực từ từ. Sau khi đến cực độ lại dừng quãng giữa một chốc lát, lại buông ngón tay xuống, nâng gốc bàn tay lên, trở về như cũ. Như thế một bay lên, một

ấn xuống là làm một lần. Chậm chậm làm bốn mươi chín lần là hoàn tất công phu đoạn thứ nhất. Cần im lặng ghi nhớ đoạn này, ấn đó gọi là thể "Hỗn nguyên nhất khí" tượng của tiên thiên. *Một giờ nâng như cong đuôi chim, một nhún xuống, được bộ máy hoạt động. Dừng quăng giữa quán khí, được tĩnh định.* Động tĩnh vì nhau mà âm dương phân mở, vạn vật sinh ra. Cho nên các đoạn từ đây trở xuống, đều từ kiểu đó mà hóa sinh.

Khi làm nên để thần trọn vẹn đi xuyên suốt ở khoảng lòng bàn tay và ngón tay, không thể rời nhau. Sau lâu ngày thì theo thần đến mà vận ở trong, lực do khí sinh mà đi ở ngoài. Trong ngoài hợp nhau mà vượt qua tất cả. Nếu như thần khí phân tán, lực không chuyên chú, phải là đại kỵ. Khi hai bàn tay nâng lên, nhất định không thể quá đến trên thắt lưng, không thì chẳng những không được thêm, mà còn tổn ở gân xương. Cần thận cái đó (xem hình 31).



Hình 31