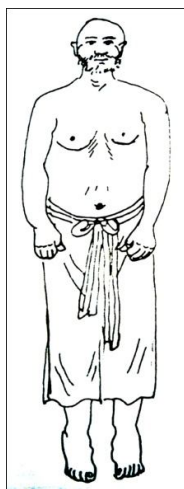


Đoạn thứ hai

Sau khi làm đoạn công phu trước đã xong thì đem khí lực thu lên trở lại trạng thái đứng gọn bình thường, làm cho gân xương toàn thân thư giãn, để tránh cái tệ quá mệt. Thời gian thư giãn nghỉ ngơi đó thì không hạn định nhất định.

Khi làm đoạn thứ hai, Trước hết đem hai chân chụm lại, toàn thân đứng ngay ngắn. Kích động thì ngậm miệng. Cao đầu mở to mắt nhìn, hoàn toàn giống với đoạn thứ nhất. Hai bàn tay thì đem ngón tay gập chuyển thành nắm quyền, riêng ngón cái duỗi thẳng. Lúc đó nắm quyền cực lỏng, không thể dùng sức. Sau khi nắm quyền đã yên thì đem dùi quyền đặt ở mặt trước của đùi. Lòng bàn tay với mặt đùi dán vào nhau. Hai ngón tay cái thì xa xa nhắm vào nhau. Tới đó sau khi hơi dùng giữa chừng một lát, thì đem từng ngón tay cái của bàn tay cong như đuôi chim lên hướng trên để đến hết mức. *Đồng thời bốn ngón còn lại của bàn tay thì dùng sức nắm khít, việc dùng chọn vẹn sức, mà sức của hai cánh tay cần đi xuyên nhất định không chút nào nâng lực khí (đề kinh).* Sau khi hơi dùng chốc lát, hai ngón tay cái thì từ từ buông xuống, các ngón còn lại cũng từ từ mở lỏng ra, để trở lại hình dáng cũ. Hai cánh tay thì nên dùng cách nâng lực khí làm cho khí lực thu lên. Một khít một lỏng làm một lần. Khi làm nên ngưng thần rót vào trong khí, chuyên tâm nhất chí, làm bốn mươi chín lần. công phu đoạn thứ hai đã xong. Xem hình 32.



Hình 32

Khi cong ngón tay như đuôi chim, không thể hơi xen lẫn ý nâng lực khí, phải để khí lực rút xuống, xuyên suốt ở khoảng ngón tay quyền, khiến cho quyền có thể càng nắm khít, ngón tay có thể càng cong lên như đuôi chim càng cao. Làm đoạn công phu này, cũng nên thực hiện từ từ chậm chậm. Khi khít thì khí lực rút xuống, khi thả lỏng thì khí lực nâng lên, một rút xuống một nâng lên, cho nên hành khí sai khiến lực. Nhìn ở mặt ngoài, giống như công phu chăm chỉ tới ngón tay và cánh tay, thực là phổ cập tới toàn thân. Chỉ lấy chi thể thân người, không thể không thông liên, mà nguồn dòng của khí lại từ trong phủ đi chảy mà tới, không chỗ nào không đến. Khi hành công, tôi kiêng thở hít miện mũi, thân thể lắc động, bởi vì đều đủ để hao khí tán lực.