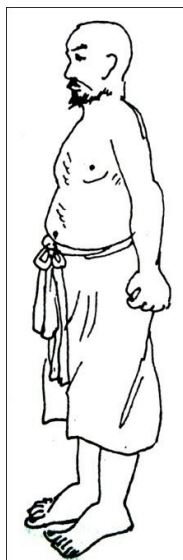


Đoạn thứ ba

Sau khi làm xong đoạn công phu thứ hai, nghỉ ngơi qua loa một chút, lại làm nối theo đoạn thứ ba. Đoạn này đứng ngay ngắn như trước. Trước hết đem hai chân phân mở, khoảng giữa cách nhau trên dưới chừng một thước, ngón chân và mu bàn chân nhất định thành đường thẳng, kiêng làm hình chữ bát.

Vùng đùi nên vận sức rút xuống. Không thể làm cho có chút lỏng nổi, không thì thân thể dễ lắc động mà đưa đến thần khí tản rời. Đầu cao, mắt trố, miệng ngậm, răng đụng nhau. *Kích động khí trong bụng*, giống với đoạn hai. Hai bàn tay thì trước hết đem ngón cái cong đặt vào lòng bàn tay, bốn ngón còn lại thì nắm khít mặt ngoài ngón cái. Hai cánh tay thông thẳng xuống. Hai tay nắm quyền đặt ở hai cạnh đùi, phía lòng bàn tay dán vào đùi, lưng của quyền hướng ra ngoài. Khi ở trên tay, vùng cánh tay trên lại không dùng sức, quyền cũng được nắm cực lỏng. Sau khi hơi hơi dừng lại giữa chừng thì đem hai quyền từ từ nắm khít đến cực độ thì dừng. Đồng thời vận lực ở cánh tay làm cho rút xuống, tức là dùng lực đem hai cánh tay vươn thẳng, *làm cho khớp khuỷu tay lòi ra*, mà khí lực dễ đạt tới khoảng bàn tay và ngón tay. Sau khi hơi dừng giữa chừng một lát, lại từ từ thu sức ở cánh tay, thả lỏng ngón tay quyền, mà trở lại hình dáng cũ. Một khít một lỏng như thế làm một lần. Cộng làm bốn mươi chín lần là xong công phu đoạn thứ ba. Xem hình 33.



Hình 33

Theo đúng điểm chủ sức của đoạn này, phép hành khí ở quyền và cánh tay, một nâng lên một rớt xuống, nhất định không phân biệt với đoạn trên, nhưng trong đó có chỗ khác nhau. Cũng chẳng dừng ở một đầu môi, trên thì chụm chân, đây thì phân mở, trên thì duỗi thẳng ngón cái mà đây thì gấp nắm ngón tay cái, tất đều phải mỗi cái có dụng ý riêng. Hai chân phân mở cho nên vòng tròn dưới chắc chắn, không dễ động lắc. Nắm ngón tay cái trong lòng bàn tay, chon nên đây lòng nắm đấm mà dễ ở gấp lực. Cánh tay vươn hướng xuống, mà lồi khớp khuỷu đó, làm cho khí lực trộn vện ở cánh tay rớt xuống ở quyền, còn động tác ở các đoạn không mấy khác nhau.

Khi hành công, ngoài động tác, cần chú ý ở thần khí rớt xuyên suốt, cũng làm cho tinh thần và khí lực trộn chung làm một. Đạt thì đạt trộn vện, thu gom thì thu gom trộn vện. Nếu như tinh, thần, khí, lực không trộn nhau, thì luyện trăm năm cũng là vô ích.