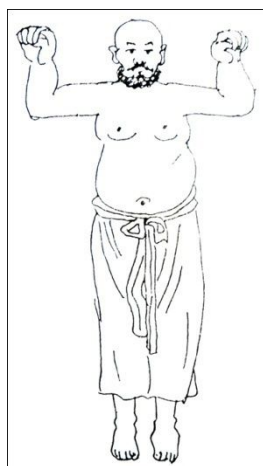


## Đoạn thứ mười

Sau khi làm xong đoạn công phu thứ chín, nghỉ chốc lát, lại làm nối đoạn này. Đứng ngay ngắn như trước, hai chân chụm khít, cao đầu, ưỡn ngực, tròng mắt mở to nhìn, miệng ngậm giấu hơi thở. Kích động khí ở trong. Dem hai ngón tay cái gập đặt ở trong lòng bàn tay, để bốn ngón còn lại nắm thành quyền và không nắm khít nhiều lắm.

Hở khẩu dán vào đùi, Lòng bàn tay hướng về phía sau. Lại đan hai cánh tay giơ lên theo mặt trước. Khi đến ngang vai, lại vận sức của khuỷu tay phân đi hai bên hướng trái phải ngang nhau với đầu chót vai, đồng thời hai cẳng tay cũng dựng đứng lên trên. Giơ thẳng làm mức. Khi nâng hai cánh tay và đầu đứng là thành hình chữ sơn (山). Lòng bàn tay hướng trước. Hở khẩu hướng hai tai. Sau khi dừng nghỉ giữa chừng qua loa, từ từ đem quyền nắm khít, để đến cực độ. *Đồng thời hai cánh tay dùng sức đỡ hướng lên. Như thế của hai tay đỡ ngàn cân.* Hai khớp khuỷu thì ép ra hướng ngoài, như muốn làm cho cái đó tụ hợp lại. Nhưng đều dùng hư lực, mà lại không có hình của động tác đó. Như thế dừng giữa chừng chốc lát thì từ từ lỏng tay. Một khít một lỏng như thế là một lần. Cộng làm bốn mươi chín lần thì xong công. Xem hình 40.



Hình 40

Theo đúng đoạn này lại luyện khí lực đi lên. Trừ nắm quyền ra, còn lại đều không có hình của động tác, cũng là phép vận ý sai khiến lực. Quyền gia gọi ý

đến, thần đến mà lực theo là như thế. Bản thường ở ngoài phố không biết mục đích ý nghĩa tinh thần trong này, cuối cùng đều diễn có hình của động tác, là thể loạn thần tán mà muốn thu hiệu quả, cái đó có thể được chăng? Nhảm, bỏ đi chỗ đó người học nên tìm tòi suy nghĩ mà phân biệt rõ để tránh dẫn đến sự sai lầm.