

## **18. PHÉP LUYỆN TẬP HẬU BỘ DỊCH CÂN KINH**

Mười hai đoạn tiền bộ Dịch cân kinh tuy cũng chú trọng ở khí và lực theo nhau, chỉ bởi lấy lực làm chủ, cương nhu nhu ít, là phép lấy lực đi khí. Sau khi luyện tập thành công, tuy có thể lấy khí và lực theo nhau, nhưng muốn là nghiêng tới toàn thân, chảy đi trong mạch mà không trở ngại, thì lại khó có thể thực hiện được đầy đủ như mong muốn. Muốn đạt đến trình độ loại đó, nhất định sau khi luyện thành tiền bộ dịch cân kinh, cần phải tiếp tục luyện hậu bộ dịch cân kinh. Nhưng cũng không thể vào tay là có thể luyện tập ngay hậu bộ, bởi bước công phu này hoàn toàn chú trọng vận hành khí lực ở trong mạch để sung thực (đầy đủ) gân thịt toàn thân, mà không phải ở tăng thêm thực lực. Những người không đủ thực lực, muốn khí lực ở đó vận hành, chắc chắn không dễ là có thể luyện thành, hoặc có hiệu quả thì cũng rất là nhỏ yếu.

Cho nên cần luyện trước tiền bộ, nhằm để tăng thêm thực lực làm cho khí lực theo nhau. Sau đó lại tiến lên mà luyện tập hậu bộ.

Ở trong thuần nhu cầu con đường vận hành, tự thay đổi ở vào tay mà thu hiệu cũng rất là thần tốc. Cho nên luyện riêng một tiền bộ, không luyện hậu bộ thì có thể được. Riêng luyện hậu bộ thì không thể được hiệu cường lực tráng đó, là không tiến bước thêm lần nữa mà cầu cái đó có thể ở vận hành trong mạch, cũng đủ để lại bệnh nhiều năm.

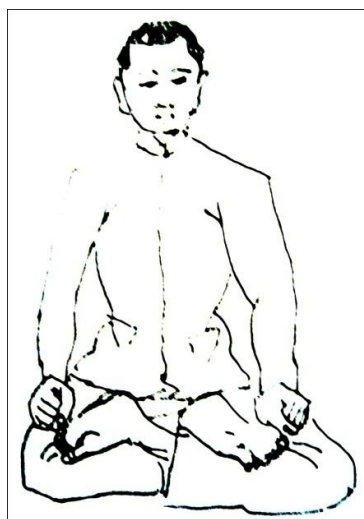
Bởi vì hậu bộ là chuyên giảng ở đạo vận hành, nếu chỉ luyện riêng hậu bộ thì không có chỗ dùng chút nào, cho nên rõ ràng mệt mỏi vất vả mà không thu công gì là thế.

Phàm người luyện nội công Thiếu Lâm, đối với việc này, không thể không biết. Dưới đây là các phép luyện tập mười hai đoạn Dịch cân kinh hậu bộ.

### **Đoạn thứ nhất**

Trước hết ngồi xếp vòng tròn gập gối, lấy mu bàn chân phải đặt trên mặt trên đùi trái, lại đem chân trái từ ngoài đầu gối phải kéo lên, để mu bàn chân trái để lên

mặt đùi phải, làm cho hai lòng bàn chân đều hướng lên, đó là phép “song bàn phu tọa” (ngồi vòng hai mu bàn chân), là ngồi thiền bình thường cũng hay dùng phép này. Để luyện tập có hiệu quả, mới đầu có thể tự nhiên, khi ngồi thân nên ngay thẳng, mà không thể có chỗ dựa dẫm, là ngồi trên phản gỗ, bởi vì lót dây móc, chất mềm sẽ có sức đàn hồi, dễ làm cho thân thể người ta nghiêng lệch, cho nên không phù hợp. Hai tay thì nắm khít đôi quyền, bốn ngón gập ở trong, mà lấy ngón cái che ở ngoài, hai quyền thả ở trên đầu gối, cần thuần phó mặc tự nhiên cái đó, không thể có một chút dùng sức, đem đôi mí mắt thả xuống, miệng ngậm khít, hàm răng trên dưới hợp kín nhau, lưỡi liếm ở trong vòm hàm, mờ tâm che hơi thở, toàn thân không dùng chút xíu lực gắng gượng. Chỉ đem ba thứ tinh, khí, thần dùng phép ý tưởng mà rót vào đan điền. Ở khi mới vào tay, quyết không thể trông đợi chúng hội hợp. chỉ như thế ngừng suy nghĩ tồn thân, lâu ngày tự có công hiệu. Xem hình 43.



*Hình 43*

Dựa theo đúng đoạn này, lúc đầu chưa làm công, bởi vì trong tâm tạp niệm, một lúc không dễ tiêu diệt hoàn toàn. Tạp niệm không mất đi thì tâm thần không yên, là tinh thần rời tan, làm công cũng bằng không làm, nhất định không thu được chút xíu hiệu quả. Cho nên dùng trước phép này làm mất đi tạp niệm, sau đó làm công phu, tự không còn có trở ngại. Vì vậy nhất định rút suy nghĩ ở đan điền, chỉ lấy đó làm trung cung của nội phủ.