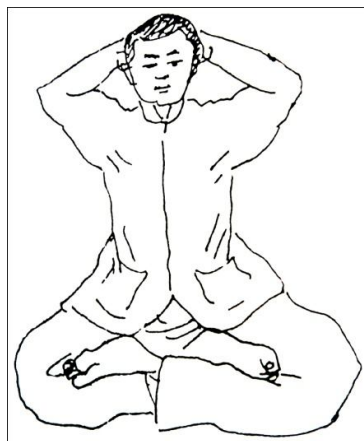


## **Đoạn thứ hai**

Làm xong đoạn công phu thứ nhất, ước chừng lấy một lúc nấu bữa ăn làm mức. Sau đó lại làm nối theo đoạn hai. Ngồi phép phu tọa (ngồi mu bàn chân) như trước, hai chân chụm không mở ra, thân thể cũng hoàn toàn khôn động. Riêng hai bàn tay thì đem ngón tay nắm bàn tay từ từ mở ra, lấy duỗi thẳng làm mức. Sau đó đem hai cánh tay chầm chầm theo bên cạnh đưa lên, lòng bàn tay hướng lên. Khi đưa đến ngang vai thì gập cẳng tay dẫn vào trong, từ đầu chao lên đến mặt sau, đồng thời xoay chuyển cổ tay làm cho lòng bàn tay hướng về phía trước, ngón cái ở dưới, tới khi áp vào huyết Châm ở mặt sau, hai bàn tay từ từ tiếp hợp, mười ngón đan chéo nhau mà ôm giữ sau đầu.



*Hình 44*

Hai góc của bàn tay tiếp đứng ở trên huyết Nhĩ môn. Hai cánh tay thì thành hình tam giác. Khi ôm không nên dùng sức hữu hình. Đầu hơi ngửa ra sau, ngực hơi lồi ra phía trước. Riêng ở lúc hai bàn tay làm động tác, các vùng thân mình không nên hơi có chấn động, tâm ý vẫn cần rót vào đan điền. Sau khi ôm ở đầu sọ, hơi tạm dừng việc giữa chừng, thì đưa khí lên trên, ý nghĩa này là một miếng khí tựa như từ Đan điền mà lên, đi qua vành rốn, lên tới tâm bào, qua kết hầu, thẳng đến đỉnh đầu (Bách hội) mà dừng giữa chốc lát, lại làm cho từ đỉnh đầu hướng về phía sau đi xuống, qua huyết Ngọc châm, từ đốt sống cổ ven theo cột sống mà xuống, qua xương đuôi đến Hải đê (Hội âm), lại chuyển lên mà đến

Đan điền. Khi mới làm thì không tiến một loại ý tưởng, khí lực nhất định không có thể tuân theo đường kinh này mà vận đi tự tại, chỉ có luyện tập đã lâu, tự có thành hiệu nghiệm. Riêng lúc làm công phu này cần mọi thứ thuận nhận lĩnh tự nhiên, không thể có một chút gắng gượng, lại không thể quá ở tham công, là người học nên chú ý.

Theo đúng một đoạn công phu này là phép làm cho khí lực chuyển vận đi theo đường tròn. Cái đỉnh đầu là huyết *Bách hội* thật là khu trọng yếu vùng đầu. Mà huyết *Đan điền* dưới rốn thật là kho báu của nội phủ. Sự khẩn yếu giống nhau như một. Làm cho khí lực đi lên thì cất dấu ở *Bách hội*, khí lực đi xuống thì quay về *Đan điền*. Một thăng, một giáng, là đạo tuần hoàn chu thiên. Một khởi một phục cũng là máy của âm dương tạo hóa. Cho nên cần mọi thứ thuận nhận lĩnh tự nhiên, cái gốc ở ôn hòa tĩnh lặng của thiên nhiên, mà tới sinh động của hậu thiên. Khi luyện tập lấy tuần hoàn hai lần thì dừng dứt. Lại đem hai bàn tay buông mở ra, nắm quyền thu về đặt ở trên đầu gối, trở về dạng cũ. Xem hình 44.