

Đoạn thứ bảy

Làm xong đoạn công phu thứ sáu, nghỉ việc qua loa một chút, lại làm nối đoạn công phu thứ bảy. Thân trên và hai đùi hoàn toàn không động, theo kiểu cũ hơi hơi để nghỉ ngơi giữa chừng thêm. Hai bàn tay thì từ trên bụng dưới, từ từ lùi xuống, dờn hướng sang hai cạnh đùi ấn ở trên phản gối, ngón cái ở trong, đầu nhọn ngón tay thì hướng về trước mặt. Lòng bàn tay ấn mặt phản gối, không nên quá phần dùng sức, nhưng cần là có thể hợp dính nhau.

Sau khi tâm thần đã định (yên lặng) thì đem hai cánh tay từ từ dùng sức rút xuống, ý muốn đem thân trên làm dạng thẳng lên hướng trên, chỉ với động tác không có hình, đồng thời nâng khí thẳng lên, làm cho đầy đủ ở lồng ngực. Ngưng trệ không động. Trải qua một hít thở dài, lại đem khí theo đường cũ giáng xuống. Ngưng ở đan điền, mà sức ở hai cánh tay cũng đồng thời thả lỏng. Trở lại dáng cũ, qua một lần thở hít, lại nâng khí thẳng lên như trước. Thẳng lên giáng xuống như thế mười hai lần là dừng. Công phu đoạn này tuy không khó lắm, nhưng ở lúc mới vào tay cũng không tránh khỏi có những trở ngại, cần trải qua một thời gian nào đó mới có thể thẳng giáng như tự nó. Xem hình 49.



Hình 49

Theo đúng một đoạn công phu này là phép đầy chắc lồng ngực. Vận khí ở trong, chắc chắn so với khi đi giữa gân mạc là dễ hơn. Riêng vận hành tuy dễ, mà một việc ngưng trệ cực là phiền khó. Nếu như người ta thần khí chưa có thể chắc

chấn hết, quyết khó vận đến mục đích này. Đây là phép Đạo gia gọi là “ngung thần đúc khí” (ngung thần trừ khí). Khi mới vào tay chưa có thể dừng lâu, là lúc không trở ngại cơ quan rõ rệt, để sau thành công dần dần lớn thêm là được, là người học tự mình chiêm chước.