

Đoạn thứ mười

Làm xong đoạn công phu thứ chín, trước hết đem bàn tay trái từ từ rơi xuống ấn ở trên phản gỗ, rồi đến bàn tay phải rơi xuống ấn trên phản, sau đó đem hai đùi vòng tròn từ từ thả mở ra, duỗi thẳng ở phía trước nghỉ ngơi qua loa lại làm nối theo đoạn thứ mười.

Cần đem hai chân thu về, gập đầu gối mà quỳ, hai đùi dựa khít vào nhau, mu bàn chân dính trên phản, vùng mông ngồi ở mặt trên của bắp chân dưới, xương cụt thì dựa khít vào hai gót chân. Thân trên hơi ngửa phía sau. Đầu ngay ngắn, mắt nhìn phía trước. Nhưng qua một phen làm động tác này, tâm thần nhất định không còn rõ bên ngoài, cho nên cần nghỉ ngơi chốc lát để gom giữ thêm. Khi tâm thần đã định, thì từ từ đem hai bàn tay theo mặt bên cạnh chao lên phía dưới mặt trước, gập cẳng tay đưa lên hướng trên, đến lõm tâm cạnh dưới hai vú làm mức.

Lại đem hai bàn tay nhẹ nhàng ấn ở trên sườn, hai khuỷu tay thì hơi hơi dùng sức lôi về sau. Chỉ làm động tác không có hình. Sau khi ấn yên lặng, thì nâng khí thẳng lên, dùng phép ý tưởng, làm cho khí đầy đủ ở hai bầu vú, đình trệ không động. Trải qua một nhịp thở dài, vẫn theo đường cũ làm cho khí giáng xuống. Thẳng giáng mỗi thứ chín lần là dừng. Xem hình 52.



Hình 52

ấn bầu vú ở trước ngực cũng thuộc về bộ phận chủ yếu, mà huyết lớn Ưng song, Nhũ căn đều ở đó, nếu không luyện khí làm cho cái đó đủ chắc, rất dễ bị ngoại lực hại chỗ đó. Với một đoạn công phu liễm âm, đúng là có cùng bậc khẩn yếu như nhau. Chỗ quý để làm đoạn này là muốn làm cho thân trên ngay thẳng, mà khí dễ vận hành, Hai tay ấn sườn là vì biểu hiện đường tuần hành của khí.