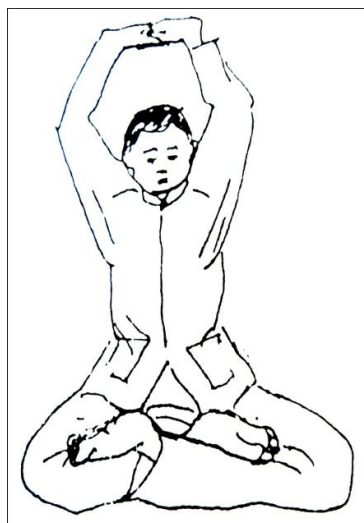


Đoạn thứ bốn

Làm xong đoạn công phu thứ ba, nghỉ ngơi qua loa, lại làm nối đoạn thứ tư.

Trước hết đem hai chân từ từ vòng lên, lấy mu bàn chân phải để lên mặt trên đùi bên trái người, sau đó đem bàn chân trái từ ngoài đầu gối phải cong lên, đặt ở mặt trên đùi bên phải. Hai lòng bàn chân đều hướng lên trời, thành thế ngồi song bàn (toàn già). Riêng khi hai bàn chân vòng tròn lại mà ngồi, thân trên dứt khoát cầm lắc động về trước, sau hoặc trái, phải. Sau khi ngồi yên, thần ổn định một chút, rót khí vào Đan điền, trừ bỏ mọi tạp niệm, hơi dừng việc giữa chừng một lát, hai bàn tay thì từ từ xoay cổ tay, làm cho lòng bàn tay hướng ra ngoài, sau đó hai cánh tay theo hai cạnh trái phải từ từ giơ lên đến mặt trên của đỉnh môn (bách hội) thì hợp nhau, đan chéo mười ngón tay, lại đem cổ tay xoay về hướng trước, làm cho lòng bàn tay hướng lên. Hai lòng bàn tay dùng sức đẩy lên, đồng thời vận dụng khí đó, làm cho khí từ đan điền nâng lên hướng trên, chuyển vào hai cánh tay mà tới ngón bàn tay. Cũng dùng phép lấy ý đưa vào thần, lấy thần đưa vào khí, và động tác không có hình, riêng chỉ có chuyên chú ở ý niệm. Làm một đoạn công phu này cũng lấy một lúc nấu cơm làm mức. Sau đó đem bàn tay từ từ mở lỏng ra, đan hai cánh tay cũng theo hai bên rơi xuống, vận khí xuống dưới, trở lại dáng cũ. Xem hình 46.



Theo đúng đoạn này là phép khí đi ở cánh tay và ngón tay, so với đoạn thứ ba là khó. Bởi vì bắp thịt vùng cánh tay rắn và chắc, khí không dễ đi. Nếu muốn luyện đến cảnh ý tới thì khí tới, khí tới thì lực theo, thời gian không ngắn để có thể thực hiện hiệu quả, rất tốn công vất vả, là chỗ đã cần ngồi vòng tròn mà làm. Chắc chắn thật là vòng chân tròn ở dưới, chông tay ở trên đỉnh môn thì có thể làm cho toàn thân nâng lên, thế được ngay thẳng làm cho khí dễ đạt ở trên, lại không đến nỗi vướng vấp nhiều chỗ giữa đường. Khi ở động tác hai tay, nhất định cần chậm chậm mà chắc thân khí, không thể qua loa đại khái.