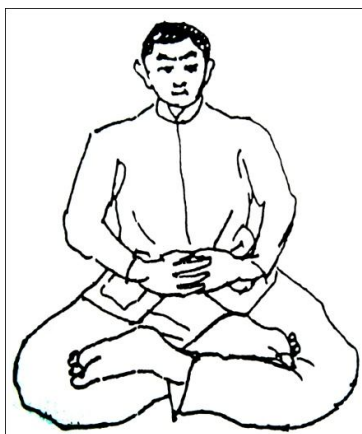


Đoạn thứ sáu

Làm đã xong đoạn công phu thứ năm, nghỉ việc qua loa đại khái. Sau đó làm nội đoạn thứ sáu.

Trước hết đem hai chân thu về thành dáng ngồi vòng tròn, lấy mu bàn chân phải để ở mặt trên đùi bên trái, lại đem bàn chân trái từ phía ngoài đầu gối phải cong lên, cũng đem mu bàn chân để ở mặt trên đùi bên phải, làm thành phép song bàn tọa, giống nhau với đoạn thứ nhất. Khi làm động tác hai chân, thân trên dứt khoát cầm lắc động. Sau khi ngồi yên, trước hết đem hai bàn tay từ bên cạnh dời đến mặt trước, khi đến dưới rốn, hai bàn tay hợp nhau mà mười ngón thì giao chéo nhau, xoay cổ tay hướng vào trong, lấy lòng bàn tay bung ở bụng dưới. Lúc mới lại không dùng sức. Mờ tâm giữ niệm (minh tâm tồn niệm), đại khái là yên lặng thâm suy nghĩ, sau đó vận khí từ Đan điền mà rút vào túi thận (bìu) để hoạt động hạnh hoàn (trứng dái). Khi dừng nghỉ việc giữa chừng chốc lát, lại nâng khí thăng lên, để trở về chỗ cũ. Làm cho ý nghĩ giống như muốn đem hai viên hạnh hút vào trong bụng. Khi đang nâng khí thăng lên, đồng thời hai lòng bàn tay cũng tạm tạm dùng sức, hơi làm thế xoa lên hướng trên. Hơi dừng chốc lát, lại vận khí rút vào túi thận, thăng giáng như thế mỗi thứ mười hai lần là xong công. Xem hình 48.



Hình 48

Theo đúng túi thận là vật tối trọng yếu của thân người, hạnh hoàn lại cực non yếu, hơi bị ngoại lực thì dễ phá hại. Một đoạn công phu này là phép luyện thu liễm hạnh hoàn, tức người đời gọi là “liễm âm công”. Khi mới luyện cái đó, hạnh hoàn nhất định khó theo khí thăng, giáng, nhưng luyện tập hơi lâu, thì dễ hoạt động, lại thu hiệu quả dễ hơn so với vận khí ở vai và lưng trên, vì túi thận là gân lạc mà thành, trong rỗng mà nối tiếp ở bụng dưới, cách nhau với Đan điền rất gần, cho nên khí dễ vận đến. Đợi luyện tập đã lâu, hạnh hoàn tự có thể theo khí lên xuống. Luyện tập thành công này, người ta muốn lấy thăng hạ bộ ta mà chế mạng của ta cũng không thuận theo sự ra tay của họ.