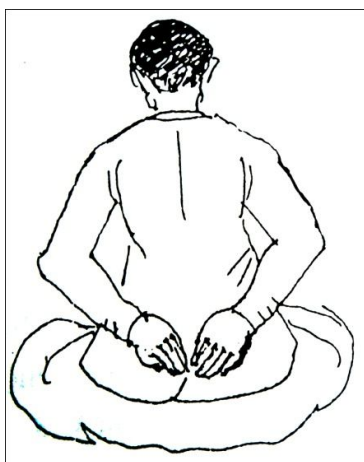


Đoạn thứ mười hai

Làm đã xong đoạn công phu thứ mười một thì đem thân trên nâng lên mà làm cho hai chân từ từ thư giãn. Duỗi thẳng hai chân về phía trước. Sau khi nghỉ luyện qua loa, thì thu hai chân lên ngồi vòng tròn. Vẫn lấy mu bàn chân phải đặt ở trên đùi trái, mu bàn chân trái thì đặt ở trên đùi phải, thành thế ngồi song bàn. Sau động tác đó, thần chí không tránh khỏi không thấy rõ bên ngoài, cho nên cần mờ mắt, tĩnh tâm để gom lại nắm giữ cái đó. Đợi sau khi tâm thần đã yên lặng thì đem hai bàn tay dờn đến phía trước, úp hai bàn tay vào nhau. Tay phải ở dưới, tay trái ở trên, lòng bàn tay trái từ từ sang phải xoa vòng tròn bảy mươi hai lần. Lúc này lòng bàn tay phát nóng như lửa, mới đem hai bàn tay dờn sang dán ở sau thắt lưng. Trước hết từ ngoài xoa xoay vào trong. Xoa tròn bảy mươi hai lần. Lại từ trong xoa tròn ra ngoài, cũng xoa xoay tròn bảy mươi hai lần thì xong đoạn công phu đó. Lại thu về hai tay, làm thế của ngồi mu bàn chân đoạn thứ nhất. Xem hình 54.



Hình 54

Thực hiện mười hai đoạn công phu này đều thuộc về phép ngồi làm, mà ngồi lâu hại tinh, là một trong mười tám cái hại của hành công. Một đoạn này thêm ở sau của mười một đoạn, rất không thể không làm. Lại sợ người làm công phu ngồi lâu mà tổn thương ở tinh, cho nên dùng một đoạn này để dưỡng tinh ấy. Phía sau

[Bản quyền thuộc www.dokinhlac.com.vn](http://www.dokinhlac.com.vn)

lưng là cửa của tinh. Cửa tinh êm ái thì sinh khí tự đủ lại không lo tổn thương cái đó vậy.