

## VỀ NHÂM, ĐỐC

Thường người ta sống phải dưỡng ở gốc, giữ gìn ở nguồn.

Đốc thì từ Hội âm mà đi lên lưng. Nhâm thì Hội âm mà đi lên bụng.

Thân người ta có Nhâm, Đốc, bởi vì thiên, địa có Tý, Ngọ. Nhâm, Đốc ở thân người ta là lấy lưng, bụng mà nói. Tý, Ngọ của trời đất là lấy Nam, Bắc mà nói. Có thể chia ra, có thể hợp lại, phân ra để thấy âm dương không lẫn lộn, hợp lại để xét bàn không có khoảng cách. Một mà là hai. Hai mà là một.

Người ta hiểu rõ về Nhâm, Đốc, có thể giữ được thân. Cũng như Vua sáng suốt có thể chăm dân để yên nước. Dân chết thì nước mất, Nhâm suy thì thân tàn.

Đã là thượng thân, triết sĩ hẳn phải theo lời dạy ngày xưa, đạo dẫn các kinh (lấy ý dẫn khí đi theo các kinh mạch), điều dưỡng thành thực thì nhà Tiên có thể chắc nền móng (khí huyết lưu thông là nền móng của tuổi thọ), rồi sau đó quét trừ vọng niệm (ý nghĩ tự nảy sinh lung tung, không đầu đuôi, không định sẵn), lấy tĩnh định (ngồi im giữ được sự vắng lặng trong tâm thức) làm cơ bản mà thu cái nhìn về gần (hoặc nhìn thấy tại Ấn đường, hoặc như nhìn thấy tại đầu chót mũi là cái nhìn về gần), nghe lại gần, chứa ánh sáng mờ mờ (trước mắt thấy như một vàng nửa sáng nửa tối), điều hơi thở êm êm, nắm vững chắc bên trong (luôn lưu ý vùng đan điền, không dời ý đi nơi khác), chú ý tới cái “huyền”, khoáng khắc như lửa phát trong nước, hoa nở trong tuyết, hai cái thật như được đun sôi lên, bang quang như lửa nóng, Nhâm, Đốc như cái xe bằng lửa lăn (hoả xa luân), tứ chi tựa như núi đá. Khoảng chừng như uống một ngụm nước, thiên cơ tự động nhẹ nhẹ mà xoay, im lặng mà nâng, hơi có ý định một tý, thì kim, thủy tự nhiên trộn lẫn (phế khí trộn với thận khí), thủy, hoả tự nhiên thăng giáng (tâm khí và thận khí thăng giáng ký tế cho nhau... Đây là nội dung mà các nhà luyện khí công lấy làm cơ bản nhất).