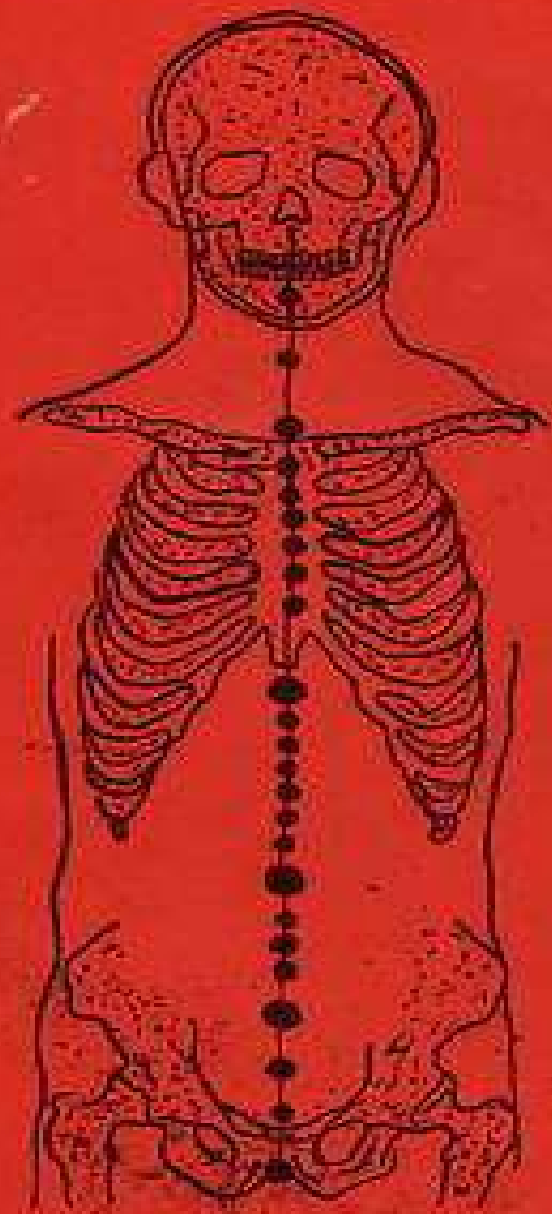


TỰ LUYỆN NỘI CÔNG THIỆU LÂM TỰ

G.S. HÀNG-THANH



TÁC-GIẢ XUẤT-BẢN 1973

Tu luyện nội công Thiếu Lâm Tự

GS: Hàng Thanh

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

[Tu luyện nội công thiếu lâm tự](#)

[Nhưng điều cần biết trước khi luyện nội công](#)

[A. Khai lược về cơ thể người ta](#)

[B. Vòng châu thiên trên hai kinh nam, dọc](#)

[C. Sinh lý thiên nhiên](#)

[Bài tập nội công đầu tiên](#)

[Phép Phu toa và Điều túc](#)

[Bài tập nội công thu nhị](#)

[12 Phép luyện Kinh, Lạc](#)

[Bài tập nội công thu ba](#)

[Bài quyền luyện Kinh, Lạc, Tinh, Khí, Thần \(Ngũ hành quyền pháp\)](#)

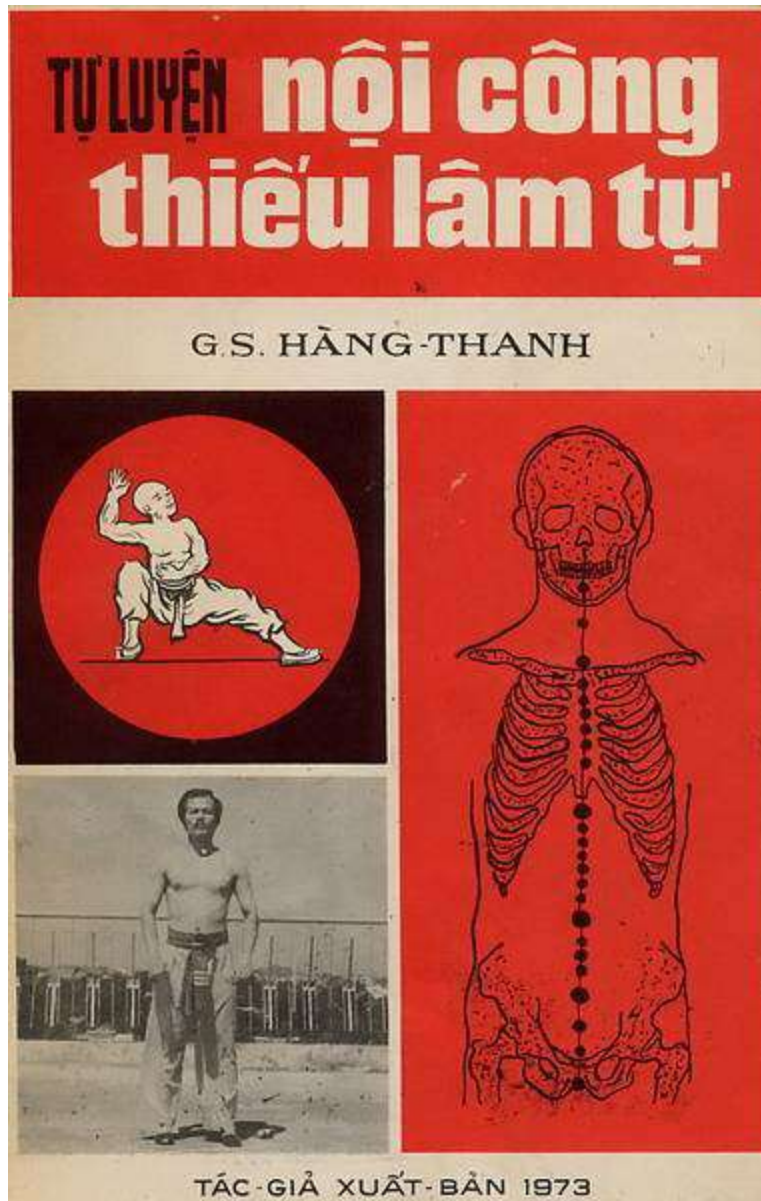
TỰ LUYỆN NỘI CÔNG THIẾU LÂM TỰ

G.S. Hàng Thanh

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>



ĐIỀU CẦN BIẾT TRƯỚC KHI KHỞI LUYỆN NỘI CÔNG

Có người mò mẫm tập luyện Nội Công cũng thành công, nhưng những người này trả giá hơi mắc vì đôi khi bản thân bị bệnh tật hoặc mất thì giờ quá nhiều.

Người có sự dẫn dắt, chỉ điểm của bậc Sư phụ thời sự thành công đến bảo đảm hơn và không có gì xa vời, nguy hiểm.

Quý học giả, môn sinh muốn tham luyện Nội Công theo đường lối của Soạn giả (soạn giả đã luyện thành công thật sự biểu diễn được những công phu đích thực) thời phải thuộc lòng các điều chỉ sau đây. Nhớ không tiến bộ hay gặp điều bất trắc phải thông báo cho Soạn giả để kịp thời cứu vãn.

1. Trước nhất phải học thuộc Nội Công Tâm Pháp, tức cách Phu tọa dẫn nạp Khí (tức hơi thở).
2. Biết rành các huyệt đạo nằm trên đường Châu Thiên thuộc hai kinh Nhâm Đốc để dẫn khí Sơ bộ.
3. Biết 12 phép tập gồm có 210 lần tập (vận khí). Mỗi lần vận khí là 20 giây đồng hồ, cộng 3 phút nghỉ giữa các phép với 15 phút Điều Tức là hai giờ tập. Mỗi ngày tập một lần vào lúc bình minh.
4. Biết bài Ngũ Hành Quyền có 110 động tác, nhịp tập 16 giây mỗi động tác cộng lại là 30 phút cho toàn bài.
5. Khi thành thuộc thì mỗi khi ôn luyện:
 - 12 thế, chỉ tập 9 lần mỗi thế, thời gian nghỉ giữa mỗi phép tập là 1 phút, thời gian một lần tập là 10 giây. Cộng lại gồm 30 tròn không có lẻ.
 - Bài 110 thế, thu lại còn 3 giây mỗi động tác thành toàn bài thao luyện vừa mất 5 phút 5 giây đồng hồ.
6. Khi tập xong nghỉ 10 phút cho ráo mồ hôi rồi tắm bằng nước lạnh.

Điều sau cùng là học giả nên giảm các chất kích thích trong thời gian luyện tập, cùng tránh gần nữ sắc mới thành công.

ĐIỀU CẦN BIẾT TRƯỚC KHI LUYỆN NỘI CÔNG

Nhiều bậc sư phụ tân thời đã bày vẽ cho môn đồ của họ những nguyên tắc luyện Nội công một cách QUÁ ĐƠN GIẢN, để rồi những môn đồ yêu quý có gia công hàng nhiều năm tháng cũng chẳng đến đâu. Cũng theo chiều hướng nhằm giản dị hóa những bài giảng về phép tu luyện Nội Công, nhiều tác giả chỉ trình bày sơ lược vài phép tập luyện ĐƠN SO, rồi những người tự luyện tưởng chừng như mình lãnh hội được chân truyền...mà thật ra mọi người đã hàm hồ không ai nắm được yếu quyết về cách tu luyện. Thế rồi với thời gian trôi qua đi không mấy người tu luyện Nội công mà thành đạt mỹ mãn, hoặc đã vài bậc có thành tựu cũng đã phải vất vả trăm phần. Con số quá lớn những người không thành tựu công phu lần lần đi vào đường mất tin tưởng những Bí Quyết. Thật là tội nghiệp, họ có biết đâu rằng chính họ chưa có duyên lành để được gặp bậc chân sư hay phước số gặp cuốn sách quý.

Ở đây, tôi xin nhắc lại một lần nữa là những người tự luyện nội công theo sách này trước nhất phải thuộc lòng những điều trong mục này rồi mới được phép học tới bài tập kế tiếp.

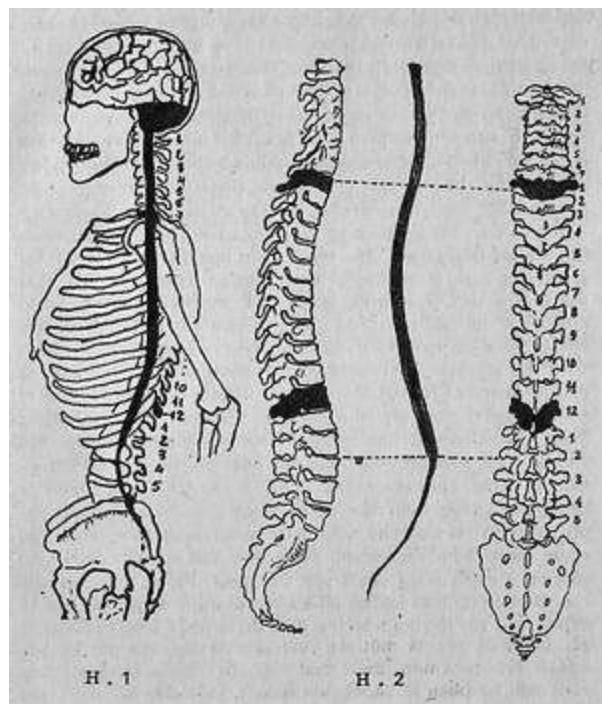
Làm thế nào để biết là mình đã thuộc bài? Khi nào học viên có thể thò tay chỉ đúng bất kỳ một cơ quan nào trong người của mình hoặc người đứng trước mặt mình lúc trí tưởng đến trong óc. Có như thế thì

mới lãnh hội được những điều sắp học tới. Muốn được như thế thì phải năng vẽ hình về Cơ Thể học. Đường đi của các Kinh Mạch, sau hết là theo đúng nguyên tắc về sinh lý thiên nhiên rồi mới bắt đầu luyện tập.

Người nào không làm được những điều trình bày sau đây thì dù có luyện tập cuồng nhiệt đến đâu cũng khó đạt kết quả.

A. KHÁI LƯỢC VỀ CƠ THỂ NGƯỜI TA:

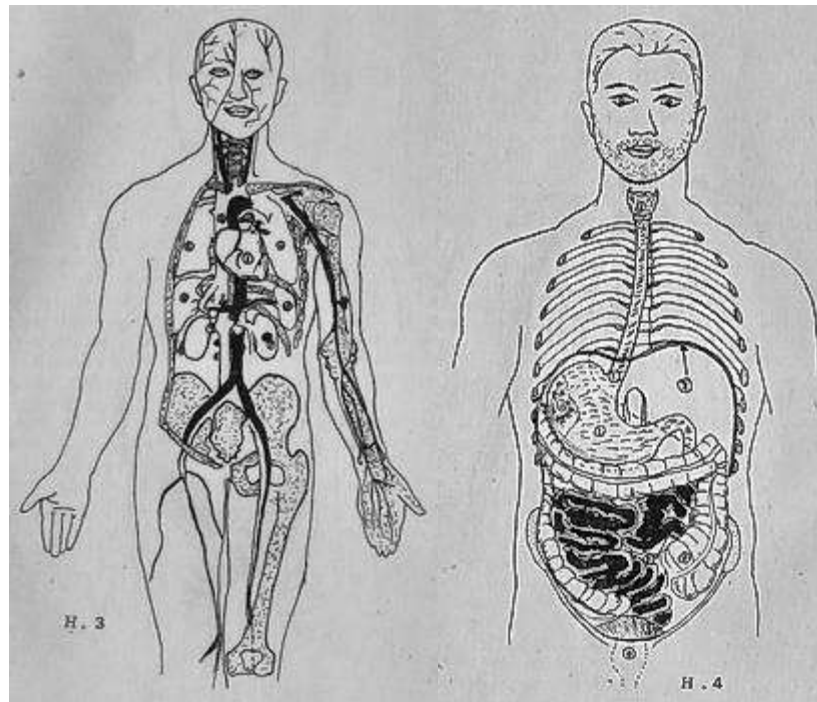
Ai cũng biết thân thể người ta gồm ba phần: Đầu, Minh và Tay Chân. Trong đầu có não là trung tâm quan trọng nhất điều khiển mọi cơ quan trên toàn châu thân. Não nằm trên và nối liền bởi một sợi Tủy sống nằm trong cột xương sống từ sau ót chỗ đốt xương cổ thứ nhất (ngửa đầu ra sau lấy ngón tay cái sờ ngay chỗ hõm sâu nhất là chính thị) chạy dài xuống tới xương cùn (không tính bốn đốt xương cùn rời ra). Xương sống có 34 đốt, tính từ trên xuống gồm bảy đốt xương cổ (cúi đầu xuống trước dùng ngón trỏ và giữa mò sau chân cổ ngang bắp thịt nối liền cổ và vai thấy khớp hờ nhiều (dài) thì đó là khoảng giữa hai khớp xương cổ thứ bảy và đốt xương sống thứ nhất). Đốt xương sống thứ 12 tức đốt xương sống cuối cùng là gốc của chiếc sườn non cuối cùng, và đốt xương hông thứ năm tức xương hông cuối cùng nằm ngay chỗ hõm xuống ngang thắt lưng. Nếu đặt chương căn tại chỗ hõm này rồi úp bàn tay lên ngay rãnh xương sống thì đầu ngón trỏ chỉ đúng đốt xương hông thứ nhất. Mỗi đốt xương sống đều có những quan yếu riêng biệt liên hệ với ngũ tạng trong người (sẽ nói rõ trong mục B).



(Hình 1 và 2)

Nhận diện từ phía trước, từ trên xuống phần lộ ra ngoài như mắt, mũi, miệng, cằm, chỗ hõm ngực, rún, hạ bộ (gồm toàn bộ dù Âm và Dương của nam, nữ) chót hết là hậu môn. Khi thân hình đứng ngay thẳng thì cằm sẽ ngang với đốt xương cổ thứ tư, cuống trái tim nằm ngay hõm ngực phần dít (phần nhọn) nằm về bên trái cột xương sống ngang với xương sườn thứ ba nếu từ dưới đếm lên, đuôi và cuống tim nằm theo đường thẳng 45 độ so với cột xương sống thẳng đứng. Cuống tim có hai mạch máu lớn Động và Tĩnh mạch. Hai mạch chánh này chia thành hai nhánh cộng chung là 4 nhánh ăn liền sang hai cuống phổi nằm hai bên trái phải của trái tim, ngoài ra 2 đôi mạch máu phân hai bên cột xương cổ chạy lên não và hai mạch chánh chạy xuống hạ bàn, hai mạch song song nhau bên phải là Tĩnh mạch, bên trái là Động mạch, hai mạch phân làm đôi thành 2 đôi tại đốt xương hông cuối cùng để tỏa xuống hai chân trái phải. Trái tim đè trên một màn mỏng gọi là cách mô (chấn thủy?). Dưới màn cách mô bên phải là lá gan lớn nằm thông xuống tới đầu xương sườn út hay sườn non. Nếu thóp bụng lại thấy chỗ hõm vô, dùng mũi bàn tay bóp xéo lên là đụng lá gan rồi. Ngang lá gan về bên trái có một lá Tỳ hay lá lách lá mía cũng là nó. Vì nó nhỏ nên thò tay sâu hơn trong be sườn xéo lên mới đụng được. Đôi cuống của

Gan và Tỳ ăn với hai mạch chạy từ tim xuống. Ngang đốt xương hông thứ nhất hai bên cột xương có hai trái Thận. Đôi cuống thận cũng ăn vào hai mạch chánh từ cuống tim xuống. Thận nằm sát sau nên phải ỷ lưng tới trước, lấy ngón tay cái nắm chỗ hõm dưới be sườn non sau hông mới chạm được thận. Phía trước Thận bên trái ngang với lá gan một túi lớn cân bằng với lá gan bên phải. Phình bụng ra, chỗ cao đầu tiên từ trên xuống phía bên trái dưới đuôi trái tim là cuống bao tử, chỗ no tròn lên đích thị là phần trên của bao tử rồi. Dưới dạ dày là một xâu ruột già đỡ lấy bao tử và bao quanh đùm ruột non. Dưới rún một tắc tây là bong đái, và cuối cùng bộ phận lộ ra đã nói ở trên. Trên đây là vị trí các bộ phận phía trước con người mà người học võ thuật phải biết để quyết thắng đối phương hay tự phòng ngự.



(Hình 3 và Hình 4)

Ngoài ra các bộ phận lộ ra bên ngoài như tay chân thì vị trí ra sao ai cũng rõ nên soạn giả không nói tới.

B. VÒNG CHÂU THIÊN TRÊN HAI KINH NHÂM ĐỐC:

Học Nội Công lấy Phu tọa điều tức làm căn bản, kế đến mới học cách vận hành khí lực phát ra mọi phần trong cơ thể. Thứ đến học cách phát lực đối địch người ngoài. Ấy là BA giai đoạn tuần tự nhi tiến không có cách nào khác hơn được, mà có ai làm khác tất là không đúng phương pháp chánh tông của Thiếu Lâm.

Nhưng cho đến nay, nhiều sách vở, tài liệu của nhiều bang phái bên Hồng Kông, Đài Loan, v..v... đều viết về Nội công một cách mơ hồ làm học viên tự luyện không có cách nào thành tựu được dù chịu khó bỏ công tu luyện. Tệ tác giả không rõ các cao sư tác giả hải ngoại có ý dấu diếm hay vô tình không nêu rõ một phương pháp luyện tập cho hậu học có đường lối nương theo. Còn như các danh sư ở xưa Giao Chỉ ta thì có biệt lệ là Tâm truyền hoặc giả Bí truyền cho vài đồ đệ thân tín nhất theo phương pháp riêng biệt không có sách vở nên chỉ cho đến nay vấn đề cũng chưa được khai sáng mà chỉ nghe nói suông mà thôi.

Vậy từ nay môn sinh độc giả hậu học đệ tử không phải tìm kiếm đâu xa, mà ở đây tác giả đã trình bày đầy đủ cách thức rèn luyện thành công, và khi thành công rồi thì cũng làm thầy giảng dạy để người khác làm được như chính mình. Làm công việc này, môn sinh đệ tử độc giả học viên cảm ơn thì tác giả cũng có chút vui, còn các bậc Võ sư cổ lậu sợ người khác (hậu sinh) biết phương pháp sẽ luyện hơn mình mà trách cứ thì tôi cũng xin đành làm ngơ. Có điều xin cùng thưa với các vị là cái tinh thần ích kỷ xưa cổ ấy các nước văn minh người ta đã vứt bỏ cả trăm năm rồi nên chi dân tộc người ta tiến bộ, mức sống người ta cao, đời người ta vui tươi hạnh phúc, còn như quý vị thì mãi co ro dấu diếm cái hiểu biết nhỏ nhen của mình nên suốt đời vẫn khổ. Tội nghiệp! Tội nghiệp! Tre già măng mọc là lẽ đương nhiên, hậu sinh hay hơn tiền bối là điều đáng mừng và cũng không ngoài luật tiến hóa của thiên nhiên. Xin quý vị bình tâm suy nghĩ.

Ba giai đoạn tuần tự nhi tiến trong việc tu rèn Nội Công Thiếu Lâm Tự thì việc điều tức là khởi đầu việc này tác giả diễn tả tỉ mỉ trong chương thứ hai (II). Khi đã thực hành được phép thở đúng sách thì học cách đưa hơi thở (khí) đến các bộ phận trong người sẽ học ở chương ba (III) v..v.... Ở đây nên hiểu rõ Vòng Châu Thiên là đường sẽ dẫn khí lực đi qua trong phép điều tức mà từ sơ khởi (sơ học) đến lúc đại thành cũng cần dùng đến. Nếu không phải võ gia, người phàm luyện nội phần này cũng thành trường sinh vô bệnh hạnh phúc vô biên rồi vậy. Nhưng có điều muốn luyện thành thì phải hiểu rõ mới luyện được. Độc giả nên ghi nhớ.

VÒNG CHÂU THIÊN:

Nếu định nghĩa Vòng Châu Thiên thì có khi dùng chữ nghĩa làm lệch trí của độc giả, thế nên hiểu và hình dung Vòng Châu Thiên là một vòng hình bầu dục trên đó có một khởi điểm hữu hình tiếp nhận khí trời mà cũng là chung điểm hoàn trả khí đã xài rồi cho thiên nhiên. Trên đường vòng hình bầu dục có nhiều trạm (huyệt) để khí nghỉ ngơi tiêu tán, chỗ lớn chỗ nhỏ không đều, nhiệm vụ và công ích của mỗi trạm cũng khác nhau, nhưng chung qui đơn giản là nơi kiểm nhận khí có đi qua vậy thôi.

Căn cứ theo Y học Đông Phương 5.000 năm (Nội Công là môn học có tính cách Y học hơn là võ thuật, nhưng về sau các võ gia phối hợp được với Võ thuật thành ra hiệu dụng của võ thuật mới thành môn học lợi ích Tâm Sinh Lý siêu đẳng, giúp phàm nhân trường sinh hạnh phúc, bậc chân tu đạo thành).

Nhìn trên hình bầu dục, chỗ có vòng tròn nhỏ đánh dấu mở tức là MŨI (nơi khí trời chui vào và thoát ra) rồi đi xuống dần theo từng chặn một là Yết hầu, Cữu vĩ, Đan điền, chót hết là Hội âm, và kế đó là

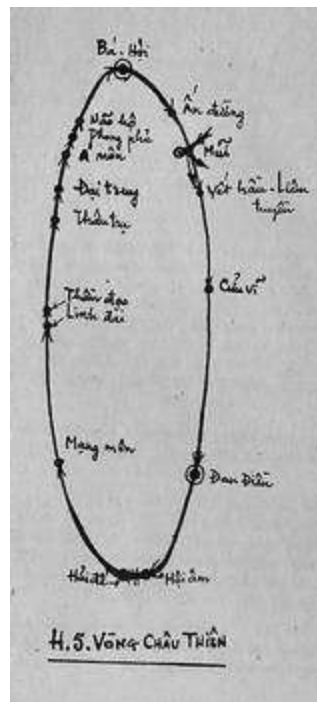
Trương cường, đi dần lên là Mạng môn, khúc giữa so với bên phải thì thấp hơn gấp trăm Linh đài, kể trên Thần đạo, lên thêm ngang Yết hầu là Đại truy, ngang mũi là Á môn, lên thêm là Phong phủ, Não bộ. Trên đỉnh cao tận cùng đối với Trương cường là Bá hội, rồi lần về nửa vòng trước là ấn đường xuống thêm là tới mũi...

Cứ khởi sự, mắt học viên môn sinh dò theo mũi tên từ chữ MŨI xuống dần tới tận Trương Cường rồi lộn lên tới Bá Hội lại vòng xuống MŨI. Nhớ rõ từng nơi từng trạm và tên trạm (huyệt) trên vòng Châu thiên. Mắt dò đi thật chậm trong khi chiếu mắt trên đường vòng thì không thấy chi khác ngoài đường chỉ nhỏ xíu, hễ mắt dò tới trạm nào thì mắt chỉ thấy trạm đó với cái tên của nó mà thôi, dần dần mà dò cho đủ vòng thì ngưng lại một hai giây đồng hồ để nháy mắt rồi lại tiếp tục dò xuống, v...v...

Nếu học viên không thể chuyên chú được thì dùng cây viết hay cành cây, que diêm, v..v... vạch theo Vòng Châu Thiên cũng từ từ...

Khi nào đạt thành kết quả không cần có Vòng Châu Thiên trước mắt mà tưởng tượng vẫn thấy được và dùng tư tưởng dẫn mắt đi từ từ trên Vòng Châu Thiên được thì bắt đầu dò Vòng Châu Thiên trên thân thể của chính mình (học viên). Khi nào xác nhận đúng mọi chi tiết trên Vòng Châu Thiên trên thân thể thì có thể bắt đầu tập Điều tức được rồi vậy.

Trước khi dẫn ý, lấy mắt dò lên đường châu thiên thân thể phải biết rành về hai Kinh NHÂM KINH và ĐỐC KINH, tức là hai nửa Vòng Châu Thiên trên thân thể.



NHÂM KINH

Ở đây chúng ta không cần hiểu nhiều quá về cách cấu tạo Kinh Lạc trong thân thể con người mà chỉ cần học hiểu về hai Kinh Nhâm Đốc là đủ để áp dụng công thức luyện nội công. Nhưng tưởng cũng cần biết sơ Kinh, Mạch, Lạc là những gì để dễ bề nhận định cũng như thu thập những bài học trong tương lai về cơ thể thuộc môn học Nội Công. KINH là những đường dây nối liền những điểm cảm ứng (huyệt) này đến những điểm cảm ứng khác trong châu thân theo một đường dọc.

LẠC là những đường nối ngang từ KINH này sang KINH khác, lẽ tất nhiên Lạc là những đường Kinh nhỏ nếu so với sông ngòi thì kinh là sông mà Lạc là rạch, suối. Có điều là KINH thì chạy theo hang

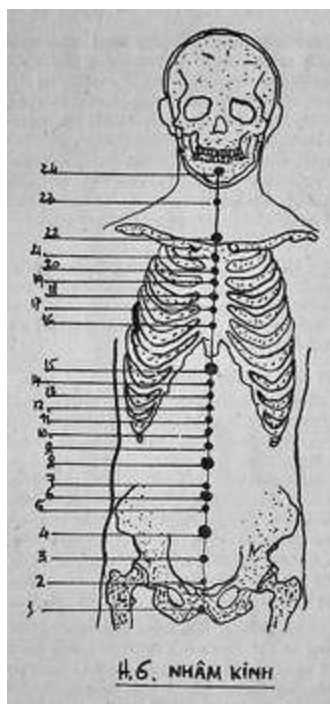
dọc còn LẠC thì chạy theo hàng ngang để nối liền các KINH với nhau.

MẠCH là những ống dẫn HUYẾT từ TIM chạy ra khắp châu thân và ngược lại. MẠCH có hai loại ĐỘNG và TĨNH, nói nôm na là GÂN MÁU. Đặc biệt là khoa COI MẠCH của Đông Phương chỉ lấy 3 ngón tay để nhẹ lên cổ tay bệnh nhân là biết được Thịnh Suy của cơ thể cùng các bệnh trạng Tâm Sinh Lý, kể cũng thật là tài tình vậy. Mà thật vậy, khoa xem mạch trị liệu Đông Phương của Ông Bà xưa thật là vi diệu. Người thầy thuốc đúng nghề gọi là Lương Y thì mới thể hiện được khoa học kỳ diệu này.

HUYẾT là chỗ cảm có cảm ứng hiện lên da trên thân thể, mỗi chỗ đều có liên quan với một hay nhiều cơ quan trong người như LỤC PHỦ, NGŨ TẠNG. Những chỗ cảm ứng đó được đường dây nối liền với nhau trên đường dọc thì dây đó gọi là Kinh, mà nối ngang gọi là Lạc. Điểm cảm ứng (biết đau, tê, v.v... nhạy) gọi là huyết. Huyết không nhất thiết nằm gần trên da, có khi ẩn sâu dưới da trong gân thịt, muốn chạm đến để gây phản ứng phải hội đủ điều kiện về vận tốc và sức nặng (mạnh) trên diện tích để đủ sức làm rung động. Do đó, học HUYẾT thì dễ mà học ĐIỂM HUYẾT hại người không dễ. (XEM CUỐN ĐIỂM HUYẾT VÀ GIẢI HUYẾT CÙNG TÁC GIẢ SẮP IN). Ngoài ra các Huyết còn (*tùy theo huyết*) là chỗ Thần Khí giao nhau để điều hòa cơ thể làm trí tuệ Thông linh, Đạo Tâm khai mở như Huyết Bá Hội trên đỉnh đầu. Trong cơ thể có 14 KINH biểu diễn và điều hòa mọi biến động về Thịnh Suy của con người. Sau đây ta chỉ học hai Kinh có liên hệ mật thiết hơn hết trong việc rèn luyện Nội Công mà thôi.

Nhâm KINH là đường Kinh nối liền từ chỗ hõm dưới giữa Cằm giữa lẫn chỉ từ Dịch hoàn (biều dái, nếu phái nữ thì chót Âm vật) đến Hậu môn (Lỗ đít). Khoa Huyết học kể huyết từ dưới lên chạy dài theo đường chỉ phân chia bán phần cơ thể trước bụng (theo lằn lông bụng ngực chỉ dịch hoàn, âm vật lên đến dưới Cằm) gồm 24 Huyết:

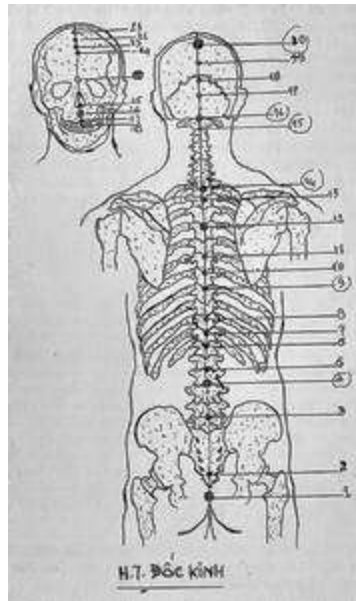
1) Hội âm 2) Khúc cốt 3) Trung Cực 4) Đan điền hay Quang Nguyên 5) Thạch môn 6) Khí hải 7) Âm giao 8) Thần khuyết 9) Thủy phần 10) Hạ uyển 11) Kiên lý 12) Trung uyển 13) Thượng uyển 14) Cự khuyết 15) Cửu vĩ 16) Trung đình 17) Chien trung 18) Ngọc đường 19) Tử cung 20) Hoa cái 21) Triền cơ 22) thiên độc 23) Liêm tuyền 24) Thừa tương.



ĐỐC KINH là đường kinh chạy từ đỉnh xương cùn (huyết Hải đở hay Trương cường) lên đến đỉnh đầu

trở ra trước mặt vượt qua huyết Toàn trúc hay Mi tâm (huyết này thuộc Túc Thái dương Bàng quang kinh chứ không phải thuộc Đốc Kinh nhưng nó nằm chính giữa đường ranh của chân mày nếu dùng ngón tay luyện Thiết sa chưởng hay Nhất chỉ thiên hoặc đầu ngón tay co lại thành ngón tay quí mà diễm nhằm thì chỗ bị diễm nổi lên một cục tròn bằng ngón tay cái màu xanh tím như cục bứu huyết, nạn nhân xây xẩm mặt mày ngã ra bất tỉnh. Trường hợp chậm trễ trong việc chữa chạy tất tánh mạng khó bảo toàn. Đây là một trọng huyết chứ không phải tầm thường. Xin xem cuốn *Điểm và Giải Huyết* cùng tác giả sẽ rõ hơn) đến trước rãnh dưới đầu mũi tới nướu răng hàm trên ngay lần chỉ.

Tổng cộng là 28 Huyết: 1) Trương cường hay Hải đề 2) Yêu du 3) Dương quan 4) Mạng môn 5) Huyền xu 6) Tích trung 7) Trung xu 8) Cân súc 9) Chí dương- có sách viết là Chí đường 10) Linh đài 11) Thần đạo 12) Thân trụ 13) Đào tạo 14) Đại truy – có sách viết Đại chùy 15) Á môn 16) Phong phủ 17) Não hô 18) Cường gian 19) Hậu đĩnh 20) Bá hội 21) Tiền đĩnh 22) Tinh hội – có sách viết Đĩnh hội 23) Thượng tinh 24) Thần đĩnh 25) Tổ liêu 26) Thủy cầu hay Nhân trung huyết là danh từ quen gọi của giới nghề võ 27) Đài đoan 28) Ngân giao.



(Hình 7)

Các tên và chi tiết của hai Kinh trên đây độc giả học viên không cần nhớ hết mà chỉ ghi nhận đại khái, và chỉ nên nhớ những huyết có ghi trong vòng Châu thiên thuộc Hình 5 để dẫn khí lực khi tập điều tức. Quý vị học viên xem tiếp Cách Phụ tọa và Điều tức ở Chương Thứ II.

C. SINH LÝ THIÊN NHIÊN

Sinh động vật hễ thường được tự nhiên đúng đạo thường thời đặng trường thọ, trái lại tất thảm họa xảy đến mà mạng yếu hoặc đau khổ bạc nhược. Bẩm sinh nếu tiên thiên được sung, tức thời hậu thiên biết bồi bổ thời không lo gì (mới sinh ra đã khỏe mạnh thời nuôi nấng đúng cách sau không lo gì chết non), ấy là dụng đạo thường, nhưng nhờ ra tiên thiên bất túc, mới sinh ra đã đau yếu ọp ẹp thì hậu thiên phải bổ dưỡng kỹ càng mới có nhiều hy vọng. Trường hợp này cũng có nhiều sự rủi may không thể tiên liệu như làm toán được. Thế mới biết Sinh Tử tuy hai chữ đơn giản mà chẳng đơn giản chút nào, đời đời kiếp kiếp vẫn là mối lo bỏ vía của con người.

Duy có bậc thầy về Nội Công thời không chê ai, người nào ông cũng có thể độ cho đặng trường sinh hạnh phúc, cái chết đến với người luyện Nội Công như trái chín cây không có chi là sợ hãi đau buồn. Bởi vì trên nguyên tắc đời sống của bậc thầy đã gột rửa hết những điều không thích ứng với đời sống bản thân (vật chất cũng như tinh thần luôn luôn lạnh mạnh trong sáng, thể thời như một tấm gương trong suốt nên mọi vật đều được trông thấy, đạo Phật gọi là bức màn vô minh đã vén lên. Trong đời thường nhật, họ (những người luyện Nội công) thích nghi với hoàn cảnh từ mọi vấn đề (ăn uống, tắm rửa, ngủ nghỉ, trang điểm bản thân cùng điều hòa sinh lý nam nữ)! Thật là đơn giản “có thể nói như thế khi người ta được biết về công thức sống của người luyện Nội công, rồi người ta vô cùng ngạc nhiên để thốt ra bốn chữ trên, thế mà nào ai ngờ đâu. Nhưng đó là sự thật. Chẳng những những nhà Nội Công sống lâu hạnh phúc hơn tất cả chúng sinh (kể cả ông hoàng, bà chúa, phu nhân, bá tước công hầu, hào phú bạc đụn muôn xe, tỷ phú, danh nhân, chánh trị gia cái gì, v.v.. và v...v...cũng ăn đứt luôn các Tăng Ni, Tu, Cư sĩ, khát hay không Khát sĩ có chùa hay không có chùa, Linh mục hay cái gì lớn hơn Bà phước, v.v..mà thiếu tu rèn Nội công, thiếu đức độ Tâm tịnh vô biên). Đạt được Nội Công Vô thượng thời thân đặng an bình, thần trí thanh thoi, chưa đi đã tới, chưa nói đã biết, không tranh mà thắng, v.v... nhược bằng hạng sơ học tiểu thành thời sức mạnh viên niên ít người sánh kịp, trí hóa nhập thần, làm gì cũng đặng thành quả mỹ mãn, v.v... Việc thành quả tươi tốt kể ra như thần thoại hoang đường mà là sự thật tưởng không có gì thật hơn được nữa thế mà vồn vện trong vài công thức mà thôi. Xưa thời bậc thầy chọn người xem tướng coi ai là hoặc sau có thể trở thành những bậc vô lậu mới chịu tâm truyền, đó tưởng cũng không phải là chuyện quá đáng. Nhưng đối với thời đại như ngày hôm nay thì càng phổ biến rộng rãi chừng nào lại càng hay càng tốt. Thế nên tác giả không câu nệ mà trình bày vài nguyên tắc đơn giản cổ hủ để chư vị độc giả học viên môn sinh nghiên cứu học luyện.

Muốn luyện Nội Công phải theo điều kiện ẩm thực, v...v... như sau đây, ít ra cũng trong thời gian tu luyện cho đến khi thành công rồi mới được giảm lần kỷ luật:

ĂN:

- 1) Tuyệt đối không ăn thực phẩm động vật;
 - 2) Không ăn các vật hăng mạnh, cay nóng và chua chát thái quá;
 - 3) Không được uống các thứ rượu dù mạnh, dù nhẹ và các thứ nước ngọt, đường hoặc đường hóa học.
- Ăn cùng như uống phải có chừng mực (2 hoặc 3 bữa một ngày), đúng giờ và không ăn uống no nê quá độ mà cũng không nên nhịn đói.

NGỦ:

Giấc ngủ đúng mức là phương tiện duy nhất làm phục hồi và tăng tích sức mạnh của con người, sau giấc ngủ người ta thấy thoải mái và sự hăng say làm việc, yêu đời dù rằng trước đó sự mệt mỏi vì lao

lực làm họ kiệt sức. Giấc ngủ không mơ mộng sẽ thay đổi hoàn toàn nguồn sức mạnh cũ, hay gọi là lấy lại đầy đủ chân khí. Vì trong giấc ngủ nguồn sức mạnh (chân khí) được tự do tuần chuyển trong châu thân không bị bó buộc phục vụ cho các động tác của thân thể cùng các tạp niệm thông thường.

Nói một cách tổng quát là giấc ngủ có đủ yếu tố tái tạo sức lực cho mọi người sau một thời gian lao lực trong ngày để đủ tiếp tục một ngày lao lực bằng sự hăng hái nồng nhiệt. Đối với võ gia tu luyện Nội công giấc ngủ luôn luôn được chú trọng đặc biệt vì họ đã biết rõ những lợi ích của nó. Ngoài ra các võ gia còn những phương thức hỗ trợ giấc ngủ bình thường để tạo điều kiện cho nội lực chân nguyên phát sinh tăng tiến trong từng giấc ngủ thiên nhiên. Người xưa ca ngợi “*ăn được ngủ được là tiên*” âu là chỉ cho những hành gia về nội công vậy. Tác giả có thể quyết là trong đời chỉ có người thành công trên con đường luyện Nội công mới biết cái cần ích và thú vị của giấc ngủ cùng sự khoái lạc trong sự ăn uống đúng cách. Nếu có vị chân tu nào mới vừa chợp mắt mà mở ra đã thấy thời gian trôi qua 7 giờ đồng hồ tưởng chừng như chưa ngủ, đầu óc vẫn tinh minh thân thể nhẹ nhàng, miệng, lưỡi, mũi thơm sạch thì vị ấy biết được giấc ngủ của người tu luyện Nội công.

Riêng tác giả hơn nửa đời người tập luyện võ công, cho đến nay vẫn chưa hề có lần ngoa bệnh; hơn mười năm học phép Nội công mỗi đêm chợp mắt mở ra là bình minh vẫn tưởng mình chưa ngủ mà thật ra thì nhục thân đã thu liễm ngót 7 giờ của vũ trụ rồi. Một điều tác giả do tu tập Nội công mà được xin nói để làm vui độc giả là sau khi tu luyện Nội công hơn ba năm thì tai tác giả tự nhiên thính hơn bình thường, có thể nghe và phân biệt tiếng động rất xa, mắt cũng sáng hơn. Cho đến nay thì mắt nhìn ra có ngời nên khi tập trung ý để nhìn ai thì người đó quay đi chỗ khác không thể nhìn thẳng vào mắt tác giả được. Các đệ tử của tác giả bảo là nhìn vào mắt thầy thấy thâm tâm hồi hộp, xao xuyến, nếu cố gắng thì như bị mất sức lực nên không thể nào nhìn được. Còn như tác giả tập trung ý lực vào mắt mà nhìn con chó con mèo thì chúng cũng nhìn lại rồi thoáng cái chúng cúp đuôi chạy đi như bị đuổi đánh vậy. Mũi tác giả biết được mùi rất xa dù mùi (bất kỳ mùi gì) rất nhẹ. Tác giả nhớ gần đây có lần lên non thăm thầy (ân sư của tác giả), đang đêm tác giả đang cùng thầy nhập định thì chợt nghe xa xa có tiếng động rồi mùi hương thoang thoang nhẹ nhàng. Cảm lòng không đậu tác giả hỏi ân sư thì mới cho biết đó là con sóc bạch đang phá cây Quỳnh Hoa của người ngoài hậu động. Cũng trong lần này, thầy tác giả có bảo tác giả đã đại khai Tam giác là Thính giác, Thị giác và Khứu giác. Còn Vị giác, Xúc giác và Thần giác tức Linh khí thì chưa được. Tác giả nghe vậy cũng mừng nhưng có điều muốn hỏi mà không dám là tác giả cũng rất tể nhị khi nếm các món ăn. Ngày nay tuổi trời đã lớn, tác giả lại trở về đạo gốc là trường chay tuyệt dục (ăn chay trường không ăn thịt cá động vật, không ăn nằm với đàn bà). Thế thời vị giác muốn khai thông thì phải làm sao? Còn xúc giác nữa, tác giả sờ biết vật nóng, lạnh, trơn, nhám, v...v... khi Niêm, Án quyền thủ của võ gia thiên hạ Đông Tây biết đặt ý dịch tới lui, công tả, kích hữu, trầm, thôi, thật hư, v...v... thế mà vẫn chưa được?... Riêng Thần giác hay Linh khí thì quả tình tác giả chưa đạt tới thật, cái đó tác giả còn phải gia công tu tập vài mươi năm nữa họa chăng mới khai thông được. Đó là giác quan thứ sáu mà người đời coi như việc thiêng liêng vô thường.

Tác giả vui chuyện dẫn chứng công thành của mình mà quên ý chính nhưng đoạn trên đây âu cũng là kinh nghiệm cá nhân có thể giúp ích cho độc giả phần nào trên đường tu tập sau này.

Sau đây là các yếu quyết để tạo sức mạnh trong giấc ngủ Nội công:

1. *Phòng ngủ phải thoáng khí, cửa sổ được mở ra trong khi ngủ trong suốt bốn mùa tám tiết và cửa sổ phải mở về hướng có gió trong sạch.*
2. *Chỉ được ngủ sau bữa cơm ba giờ đồng hồ. Những người thường cơm rượu no say thì không thể luyện tập Nội công được, giấc ngủ đến với họ rất ư là mệt nhọc khổ sở. Hơi thở của họ đầy xú uế.*

3. Phòng ngủ phải được yên tĩnh không ai quấy rầy đánh thức lúc đang ngủ nửa chừng. Tiếng ồn ào chung quanh làm tâm thần người ngủ bị giao động sinh lực phân tán không tích tụ được.
4. Phải tắm rửa sạch sẽ mình mẩy, răng miệng, thay đổi xiêm áo sạch sẽ rộng rãi nhẹ nhàng rồi làm các động tác nới giãn toàn diện cơ thể, làm phép khấu xỉ 100 lần để giãn các bắp thịt mặt cùng hô hấp sâu thẳm rồi mới lên giường. (Xem phần phụ lục NỘI GIÃN TOÀN DIỆN).
5. Chiếc giường phải phẳng không lồi nệm dày làm lệch lạc gân mạch, trì trệ máu huyết. Người mới tập Nội công nên nằm trên chiếc giường đặc biệt hay đúng hơn là một bộ ván gồm một tấm ván chiều dài bằng thân người, chiều rộng cũng bằng tám thân (hồi xưa tác giả nằm trên tấm ván gỗ lên nước lạnh như đá, nghe nói tấm gỗ đó có trên trăm năm rồi) để tránh sự lặn trở khi ngủ. Nằm ngửa hai chân duỗi song song, hai bàn tay úp trên bụng dưới (rún), cách này giúp ta kiểm soát hơi thở có thật sự đưa tới bụng dưới hay chưa, hoặc hai tay để song song hai bên thân mình. Trong trường hợp trở mình thì trở về bên phải, nghĩa là cánh tay phải bị thân bên phải đè lên, nhưng chỉ trở mình giây lát rồi nằm ngửa lại mà ngủ. Nên nhớ là nằm ngủ đầu quay về hướng Bắc, chân hướng Nam.
6. Miệng ngậm kín. Những người ngủ miệng mở trống chảy nước ra lại có tiếng kêu ọc...ọc, phì phèo, phì phò, v.v... thì không mong gì sống lâu, khỏe mạnh, và chắc chắn hơn hết là người ấy không thể nào là một người thông minh được.
7. Bao giờ cũng ngủ trước giờ nửa đêm để dậy trước 7 giờ sáng. Tác giả đã mấy mươi năm ngủ dậy luôn luôn không quá 5 giờ sáng, sau khi làm vệ sinh tổng quát, Điều tức và luyện quyền thì trời vừa mới bình minh. Nhờ thức sớm mà tác giả luôn luôn thấy, nghe được những biến chuyển mới mẻ của vạn vật làm tâm hồn nhẹ nhàng phấn khởi bắt đầu thụ hưởng một ngày mới tràn đầy tin tưởng.
8. Trong mọi trường hợp, luôn luôn để trống tâm hồn và nới lỏng thể xác bằng cách gạt bỏ mọi lực dục thất tình (hỉ, nộ, ái, lạc, ái, ó, dục) và dùng ý trí kiểm soát hơi thở sâu chậm lưu nơi đan điền. Ấy là lực tích đan điền, thân thể trống không, trạng thái đại thành rồi vậy.

SINH LÝ NAM NỮ:

Không có gì đáng buồn cười bằng những võ gia, võ sinh miệng cứ hô hô khoa trương rằng mình luyện Nội công thành tựu, ... và khoác lác ra vẻ thầy đời lừa bịp hậu sinh, bằng hữu kém học, mà thật ra họ chưa hề biết qua một yếu quyết căn bản nào về phép tu luyện nội công chính tông. Nếu có chăng, họ chỉ nghe ai nói hoặc học lóm mớ lý thuyết rồi bầm bụng đầu càng làm nhiều người tưởng thật đâm nể nang ủy ky.

Tác giả giúp quý vị một phương cách đơn giản để nhận chân người có luyện nội công thật hay giả mà không bao giờ bị hấn đánh lừa:

- Người có nội công tướng mạo khôi vĩ mà nhu hòa, mặt sáng bóng dù cho thân thể có gầy ốm đi nữa, nhất là hai mắt sáng sòng sọc, dầu có dấu đi cũng thường long lên nên khi nhìn thẳng vào ai dù không giận mà cũng có uy (oai).
- Giọng nói khí trầm, có âm vang xa và ấm, thường thì giọng lớn hơn người thường, họ nói một câu dài không ngừng để thở. Nếu giọng có cố làm cho nhỏ đi thì âm thanh thật sắc nét, âm cũng vang xa, khi hét lên gây chấn động làm người đứng gần khó chịu, đôi khi bất tỉnh. Người có Nội

công có thể diễn thuyết nhiều giờ liên tiếp không biết mệt, và dù thức khuya giọng nói vẫn trầm hùng trong trẻo như thường chứ không bị rè đục như người thường.

- Bụng dưới tròn nhẵn (láng), không có người thành tựu nội công nào mà bụng teo như con ve đục. Cũng không nên làm những người ham ăn uống quá độ bụng to, mỡ dày như bụng lợn. Người luyện nội công bụng chỉ to ở phần bụng dưới chỗ vực Đan điền. Nếu người ấy cởi trần ta sẽ thấy phần bụng dưới thoi thóp nhẹ nhàng, đó là họ thở bằng bụng đó. Người thường thở bằng ngực.
- Ngoài ra không kể người thành tựu nội công da dẻ hồng hào tươi tốt phương phi, tuổi càng lớn trông càng oai nghi, quắc thước. Duy cũng có một số vị chân tu vì suốt đời trì giới tuyệt thực nên cơ nhục không được nở nang, nhưng tựu trung nhờ giữ được nguyên tinh nên da dẻ vẫn láng bóng (trừ khi già thì da nhăn).
- Một điều đáng lưu ý hơn là người thành công Nội công tinh lực mạnh mẽ vô cùng nhưng họ không ham chuyện nam nữ. Những người ham chuyện nam nữ thái quá thì không thể thành tựu Nội công, mà nếu có thành chút ít rồi trong thời gian sau cũng không còn gì nữa. Tác giả nói về ánh sáng của mắt mà quên nói có những hạng nam nhân cũng như nữ nhân đa tình dâm dật bẩm sinh mắt cũng tự nhiên sáng long lanh, mới nhìn thoáng người ta có thể lầm tưởng là họ thành tựu Nội công nhưng nhìn kỹ trong một giây thì không phải. Mắt kẻ dâm dật đa tình trông đen có nhiều nước như mắt con chó mực nên khi có ánh nắng hay ánh đèn chiếu vào thấy lóng lánh. Thứ lóng lánh đó không có ngời mà cũng không có uy, nhứt là con mắt dâm hay nháy, cùn hay nhìn xéo mà không thích nhìn thẳng vào sự vật một cách thực tâm.

Sau hết là việc phải làm của người tu luyện Nội công:

- Nếu trong thời kỳ đang luyện (tuổi nguon đồng nghĩa là chưa biết giao hợp thì càng hay) thì tuyệt đối không được giao hoan với phụ nữ, đồng thời cũng cố gắng làm sao cho đừng dễ bị xuất tinh trong thời gian này. Muốn được như vậy thì phải năng luyện tập cùng ăn uống điều hòa tinh thần hướng thượng thì không lo việc bị xuất tinh trong lúc ngủ mê.
- Khi đã thành công thì cũng nên hạn chế giao hoan. Tuổi dưới 30 thì mỗi tuần lễ chỉ nên giao hoan một lần thôi. Tuổi 30-40 từ nửa tháng đến một tháng mới giao hợp một lần. Tuổi trên 40, 50, 60, 70, 80, v.v... tưởng cũng nên tuyệt dục để bảo tồn tinh khí hầu có được sống lâu đến trăm tuổi.
- Người nào thích giao hoan quá độ thì không mong gì luyện Nội công được vì người đó bệnh rồi cần tới bác sĩ hoặc thầy thuốc nhờ chữa trị.

Sau hết, người luyện Nội công nên ghi nhớ gìn giữ TINH, KHÍ, THẦN cho đầy đủ thời công lực mới đạt được mỗi ngày càng thêm tinh tiến. Kẻ mất TINH thì hai thứ còn lại cũng đời khỏi thân thể, vì Tinh chế thành Khí mà Khí thì hóa thành Thần.

BÀI TẬP NỘI CÔNG ĐẦU TIÊN

Nội công lấy Phu tọa Điều tức làm căn bản vì chính nhờ Điều tức mà khí huyết lưu thông điều hòa trong kinh mạch làm điều hoà mọi trạng thái do ngoại tại gây nên cho cơ thể. Kế đến, Điều tức đem những luồng khí hỗn tạp do mũi thu liễm được của vũ trụ cùng Nguyên khí do ngũ cốc trong dạ dày bốc lên phổi mà tán vào khắp cùng châu thân rồi đưa về tụ lại Đan điền. Hoặc đã điều động hợp khí đưa đến một vùng, một bộ phận nào trong thân thể để tạo nên tác động, kế đến thu về Đan điền. Đây là giai đoạn chót của bài học về Nội công, vì rằng khi phát quyền, động chương, xử chỉ mà đều dụng được khí lực để đả thương người thì đã đạt mục đích rồi vậy. Nhưng muốn đạt tới trình độ này không phải một sớm một chiều mà được, hay học tất đôi tháng, trăm ngày mà thành mà phải gia công tuần tự luyện cách Phu tọa, tức là ngồi đúng cách, rồi thở hút đúng cách, nghĩa là chuyển khí theo vòng Châu thiên rồi đưa về Đan điền, đó gọi là dẫn và tụ khí. Sau khi thành công trên vòng Châu thiên rồi thì trong thân như có con sông lớn chứa đầy nước, bấy giờ hãy học cách tán khí, tức là phân tán nó ra tứ chi, ý tới đâu thì khí tới đó. Ban đầu chỉ tưởng tượng chớ chưa thấy kết quả gì, nhưng sau nhờ phối hợp với các thế tập gồm 12 thế tập Kinh Lực ở bài tập Nội công thứ nhì nên khí đi tới tận mọi nơi từ đầu ngón tay đến đầu ngón chân, v.v... Đến lúc này khí có luân chuyển theo tứ chi tùy từng thế tập, nhưng khí luân chuyển hãy còn chậm chạp chưa thể nhất thời đả thương người được mà phải học cách xử dụng Nội khí. Ấy là học bài Quyền chủ luyện KINH LỰC TINH KHÍ THẦN trong bài luyện Nội công thứ ba. Khi nào luyện đúng và thuần thục các động tác, khí lực chuyển lưu đúng mức thì mỗi cái động tay nhắc chân của môn sinh học viên đều có thể can hệ đến an nguy của người ngoài rồi. Tới đây học viên đệ tử khá tự giữ gìn đạo đức phẩm hạnh, chớ nên bạ đâu cũng động thủ thì họa hoạn không tránh khỏi, mà tác giả cũng ân hận lắm vì đã gián tiếp giúp người hung ác. Các môn sinh học viên đệ tử nên nhớ rằng mình giỏi còn có người giỏi hơn, cậy tài mình giỏi thì ắt là không sớm thì chầy cũng bị họa tai, tới lúc đó tác giả sư phụ cũng không có cách gì cứu giúp được.

Sau cùng, ở mức thượng thừa còn 12 phép luyện Kinh Lực Tinh Khí Thần Hợp nhất. Môn sinh mà luyện được giai đoạn chót này thì đã lên hạng Đại sư rồi. Tưởng lúc đó tác giả đâu còn đủ thẩm quyền lý luận vì tác giả cũng chẳng hơn gì học viên đại sư, may mắn hơn là tác giả được học trước nên có thời gian thấm nhuần hơn, đó gọi là đi trước một bước nên mọi sự đều có vẻ trầm trọng hơn các đại sư hậu học một chút thôi.

Trong cuốn sách này, tác giả chỉ trình bày đến Bài Tập Nội Công thứ ba, còn Bài Tập Nội Công sau cùng đợi ít lâu sau tác giả sẽ phổ biến hoặc thêm vào phần sau của cuốn sách này trong kỳ tái bản, hoặc tác giả in riêng thành một tập nhỏ gọn gồm các yếu quyết dành riêng tặng các môn sinh học viên đã thành công hạng trung đẳng. Đó cũng có thể nói là làm phần thưởng cho những môn sinh chuyên cần, cũng có thể xấu miệng mà nói là tác giả dấu lại một chút để truyền riêng cho một số người có đức độ.

Bây giờ hãy khởi sự học bài học Nội Công Thứ Nhất:

PHÉP PHU TỌA:

Nói nôm na là cách ngồi, một kiểu ngồi để thân mình mà phần chính là cột xương sống được thẳng đứng với mặt đất. Có hai cách ngồi hay gọi là hai kiểu ngồi, ngồi xếp bằng chân trên chân dưới, một cách ngồi của các người đàn ông nhà quê khi ngồi vào chiếu tiệc trên bộ ván hay trên mặt đất. Người ta còn gọi cách ngồi này là ngồi Bán già. Chữ bán già là chữ dùng chỉ cách ngồi theo nguyên tắc vừa trình bày trên nhưng ở đây do nhà sư biểu diễn. Người nhà quê kêu tên xếp bằng là theo hình thế ngồi mà đặt tên, còn nhà chùa thì đọc tên theo tiếng xứ Thiên Trúc tức là xứ Ấn Độ, nơi mà đức Tam Tạng, một vị thần tăng đời nhà Đường bên Tàu cỡi ngựa vượt rừng Hy Mã Lạp Sơn cao gần 9.000m để sang thỉnh mấy bộ kinh trân quý như Kim Cang, Lăng Nghiêm, v.v... sau nước Tàu nhờ vào kinh điển vô thượng đó mà nảy sinh nhiều vị Tổ Thiên truyền đời... Người nhà quê xứ ta gọi các người Ấn Độ là người Chà Và tức con cháu đức Phật Thích Ca, người đã xây dựng một chủ thuyết lớn nhất thế giới được hàng tỷ người trên thế giới ngưỡng mộ, tác giả các bộ kinh điển kể trên...các chùa chiền tại Việt Nam cũng là Tông Chi của học thuyết do ngài truyền ra.

Kiểu ngồi thứ hai cũng là kiểu ngồi chót vì không có kiểu nào đúng hơn kiểu này. Đó là kiểu ngồi Kiết Già. Chữ Kiết Già cũng là chữ của nhà chùa du nhập từ Ấn Quốc, và trong giới Am thiền, người nhà quê ta không có kiểu ngồi như Kim Tự Tháp này. Đây là kiểu ngồi hai chân đan vào nhau giống như ngồi xếp bằng nhưng ở đây đan chéo nhau như bị khóa lấy không dễ lấy chân ra, do đó nó đủ cứng chắc để giữ thân mình gồm đầu, cổ, mình thẳng tắp như cây trụ chôn. Đây là kiểu ngồi lý tưởng nhất đối với các Thiền gia, cũng là cách ngồi tốt cho người tập Điều tức, vì khi điều tức thì thân phải thẳng để ngũ tâm hướng thẳng lên trời để luồng khí lực dễ luân lưu trong kinh mạch. Đó là cách ngồi hỗ trợ cho phương pháp tập, nếu không ngồi như thế thì tập điều tức khó thành công đáng, hoặc đã thì lâu lắm mới đạt được kết quả.

Tác giả đề nghị võ gia chỉ cần tập ngồi Bán Già thôi vì:

1. Ngồi Bán Già chân không bị cong nơi gối (nếu là tuổi trẻ)
2. Ngồi Bán Già dễ ứng phó nếu lúc Điều Tức có việc bất cập xảy đến.
3. Đối với võ gia, việc điều tức thường không lâu như chư vị Đạo gia hoặc Thiền gia tham thiền nên không sợ bị ngủ gục mà lệch lạc thân hình. Việc điều tức của Võ gia nhiều là nửa giờ, ngắn thì mười lăm phút, kể đến thì tập các động tác tay chân rồi.

Nhưng nếu có ai muốn ngồi Kiết Già thì cũng hay, vì khi trình độ lên cao hàng đại sư thì cần nhập định nhiều nhiều nên cần ngồi Kiết Già, thế thì ngồi được Kiết Già thì càng hay, nếu không ngồi Bán Già cũng thành công. Tuyệt đối không ngồi kiểu khác hoặc đã ngồi ghé dựa, ghé đầu, v...v... vì ngồi bậy thì không thành công.

CÁCH NGỒI BÁN GIÀ:

Chân phải co lại gác lên chân trái, hai chân co đều nhau, lưng thẳng, đầu thẳng, hai bàn tay đặt trước Đan điền ngay trên gót chân để ngửa. Bàn tay trái để ngửa và đặt trên lòng bàn tay phải, mũi bàn tay trái hướng về bên phải, mũi bàn tay phải hướng về bên trái, cùi chỏ của hai tay khuỳnh ngang, mắt nhắm híp híp và nhìn vào chóp mũi để thấu suốt tới Đan điền. Cách ngồi như thế sẽ tạo cho thân thể thành một khối hình tam giác và vững chắc như một Kim Tự Tháp. Đừng ngồi theo cách các vị tu YOGA là

để hai bàn tay úp trên hai đầu gối, vì như thế thì khí sẽ trầm xuống hai bàn tay tức phân tán mà không hội đủ trong đan điền, đồng thời như thế thì chỉ có Tam tâm hướng thẳng lên trời là không đúng. Cách ngồi của Nội gia tu luyện công phu là ngồi sao cho đặng Ngũ Tâm hướng thẳng lên Trời (hai lòng bàn chân, hai lòng bàn tay và đỉnh đầu tức Huyệt Bách hội phải thẳng lên trời) để thân xác tự do khinh linh hầu tư tưởng dễ điều khiển luồng nội khí tuần lưu trong châu thân. Sự ngồi Bán Già hai lòng bàn chân không hướng lên trời hoàn toàn, nếu ngồi Kiết Già thì toàn hơn.

Ban đầu học viên nên ngồi đúng kiểu như thế, nhớ hơi ễn xương sống tới trước cho sống lưng thẳng nhưng đừng ễn quá độ thành đầu ngã ra sau. Nếu có tấm kiếng để trước mặt để nhìn mà chữa thì thật là hay. Học viên trong những ngày đầu, tuần lễ đầu chẳng hạn, chỉ nên ngồi đúng trong vòng 5 phút thôi, đoạn dang chân ra, dùng tay xoa nắn các bắp thịt hai chân, tay, cổ và sau lưng, xong đứng lên đi lại trong phòng chậm chậm vài phút lại bắt đầu làm lại. Làm 3 lần thì nghỉ.

Việc tập ngồi này cần chọn chỗ vắng người, nếu trong phòng riêng đóng kín cửa tránh người quấy rầy, và chỉ nên tập vào những giờ yên tĩnh nhất (5 giờ sáng) khi vạn vật chuyển mình, cũng có thể tập vào nửa đêm, khi trình độ nội công đã khá thì giấc ngủ không đòi hỏi phải ngủ trước nửa đêm.

Mỗi ngày tập một lần, trong tuần lễ đầu không cần suy nghĩ gì khác ngoài việc quan sát cho thân thể thẳng, đúng.

Tuần lễ thứ hai không quan sát thế ngồi nữa mà tâm trí như vẫn thấy thân thể đang ngồi đứng, ngũ tâm hướng thẳng lên trời. Mắt nhắm híp híp không nhìn mà biết được mọi phần bên ngoài của cơ thể ta đang ngồi, dùng tư tưởng dò xét bao quanh thế ngồi của mình. Khi dò xong thấy không có chỗ nào nghi ngờ thì tâm trí quay về đặt trên đầu mũi. Nghĩa là tập trung ý nghĩ trên đầu mũi, ngoài ra mọi sự chung quanh không có vật gì làm ta quan tâm. Nếu học viên không tự tập trung được tư tưởng thì hãy đếm thầm trong bụng từ một, hai, ba, v...v... cho đến mười rồi ngược lại một cách chậm chạp. Đếm đi đếm lại cho đến khi hết giờ thì xả. Học viên có thể dùng đồng hồ reo loại nhỏ để canh giờ tập luyện, nhớ là phải để đồng hồ xa chỗ tọa để tránh tiếng tíc tắc làm ta dễ phân tâm.

Trong vòng một tháng tập trung tư tưởng nơi đầu mũi, nếu học viên không bị phân tâm tưởng đến việc này việc khác trong 5 phút đồng hồ thì đã khá rồi. Bảy giờ số thời gian tăng lên 10 phút rồi 15 phút, v...v... cho đến nửa giờ thì thôi. Trong 15 phút mà học viên đặt tâm vào mũi không nghĩ đến việc gì, tức để đầu óc trống không thì coi như phần Phu Tọa đã thành công rồi và tiếp theo thì học cách Điều Tức. Nghĩa là học cách thở sâu thẳm của nội công để làm tăng khí lực, hay nói cách khác là bắt đầu luyện Khí, luyện linh đan.

Các đạo sĩ phái Vô Vi (đạo Lão, tổ sư là Lão Tử) chủ luyện linh đan tức là luyện khí để được trường sinh. Ngoài phần luyện linh đan, họ còn luyện quyền thuật như Bát Quái Quyền, Thái Cực Quyền. Ngoài ra họ còn luyện các môn pháp thuật... Cách ngồi cho ngay ngắn trên còn gọi là *điều thân*.

PHÉP ĐIỀU TỨC:

Phép tu luyện nội công phật gia lấy điều tức, vận khí làm căn bản (Tiên gia cũng đặt phép điều tức hàng trên các môn khác), bởi nội tại được đầy đủ, sung mãn, vững chắc thời mọi sự không còn lo lắng gì. Có điều Phật Gia Thiếu Lâm thường giáo dục môn đồ quyền cước, sau mới dạy cách điều thân và điều tức. Ấy có khác với Tiên Gia Lão Đạo là khởi đầu dạy môn sinh Phu tọa Điều tức rồi mới học quyền thuật. Dù cách này hay cách khác thì hai đạo lớn vẫn chú trọng đến cách tích tụ nguồn nội lực vạn năng của thiên nhiên vào trong nội thể để đạt đến mục đích cường kiện thân thể, minh mẫn tinh thần

mà theo cách nói xưa là ngoại tà, ngoại ma không thể xâm nhập bản thân được. Người xưa coi môn nội công như một kỳ công hãn hữu, một phép màu vạn năng. Bởi thế cho nên ai luyện thành đều được người đời nể trọng tôn kính như bậc thần minh. Cái đó cũng không có gì lạ, và đời nay tưởng chúng ta cũng cảm thấy như thế, vì một người đắc thành nội công thượng thừa thời đã qua bao nhiêu khổ hạnh tri tu, nào tuyệt dục, trường trai, tâm không khoáng đạt, v...v... nội bấy nhiêu đó cũng đủ để đời kính ngưỡng.

Hiểu một cách rành rẽ hơn, điều tức là cách điều khiển khối Tiên thiên khí hay Hồn nguyên khí của vũ trụ, một loại khí có sức ép nén khoảng trăm triệu tấn (100.000.000 tấn) trên mỗi phân vuông vật chất trên và trong quả địa cầu. Với sức ép này, mọi vật thể đều bị khí xuyên qua dễ dàng dù vật thể là thép, sắt, đá và ngay như quả địa cầu với bán kính 6.366 kim, Hồn nguyên khí vẫn xuyên qua và không để lại một dấu vết nào. Tập nội công là tập xử dụng sức mạnh khối khí Hồn nguyên để làm lợi khí riêng biệt. Nên biết là khí Hồn nguyên không phải là Dưỡng và Đạm khí (1/5) mà phổi ta thu nhận theo từng nhịp thở, mà Hồn nguyên khí làm phổi phải thở để nhận dưỡng và đạm khí. Bởi thế, khi hít hơi vào thời khí dưỡng đạm được phổi thu nhận, còn Hồn nguyên được tư tưởng dẫn xuyên qua năm từng để tích tụ nơi Đan điền. Khi Đan điền tích tụ được Hồn nguyên khí thì người ta đã đạt được sức mạnh vạn năng rồi vậy.

Nói rõ hơn, luyện nội công tức lợi dụng cái sức mạnh của thiên nhiên là khí hồn nguyên 100.000.000 tấn trên 1cm² làm sức mạnh của ta. Nhờ tính xuyên qua mọi vật chất như quang tuyến X qua lớp thịt mỏng nên nội gia tích và tán khí đi khắp nơi trong châu thân mình được như ý. Ông Uyeshiba, tổ sư môn Hiệp Khí Đạo Nhật Bản suốt đời không có đối thủ nào quật ngã được là nhờ luyện thành Hồn Nguyên Khí công. Với cách nói tràn đầy tính đạo, ông bảo: “Vì tôi là tiểu vũ trụ hoà đồng cùng đại vũ trụ, nên ai động đến tôi tức động đến đại vũ trụ, mà vũ trụ thì không ai có thể lay chuyển nổi”. Thật ra thì ông đã luyện thành Hồn nguyên khí công chớ chẳng có chi lạ.

Khái lược như trên học viên độc giả đã biết nguồn gốc của sức mạnh do tu luyện nội công mà có. Sau đây là phần bài tập thực hành:

ĐIỀU TỨC:

Thông thường ai cũng hít không khí qua mũi vào phổi và thở ra, đôi khi có ngừng một vài giây đồng hồ rồi mới thở ra. Đối với nhà thể thao Âu Châu thì cố hít cho đầy phổi bằng một hơi dài và thở ra thật mạnh để trút cạn trọc khí trong đáy phổi, cách này làm phổi nở to và lồng ngực tăng trưởng. Đây cũng là một cách tốt giúp cho thân thể cường tráng.

Nội gia hít thở theo một lối riêng:

Trước nhất ngoài việc đúng cách Phu Tọa (đã học chương trước), miệng ngậm kín, hai hàm răng khít nhau, đầu lưỡi đặt ngay chỗ bốn răng cửa tiếp giáp nhau, mũi hít vào thật đầy khí xong thở ra bằng miệng mở tròn như huyết sáo (nói là thổi khí ra thì đúng hơn). Khi thở ra hết hơi thì bụng thóp lại để giúp phổi đẩy hết thân khí ra ngoài. Xong ngậm miệng lại, mũi hít đầy khí trời. Thở 3 lần. Hơi thở lọc sạch trên sửa soạn cho hơi thở Điều tức sẽ thực hiện kế tiếp.

Khởi sự, dùng ngón tay cái của bàn tay trái đặt lên nhân trung (dưới chóp mũi), kế mũi hít hơi vào từ từ đồng thời ngón tay cái kéo xuống theo đường chu thiên...đến yết hầu, huyết Liêm Tuyền...rồi đến huyết Cừu Vĩ thì phổi đã đầy hơi rồi, ngón tay dừng ngay tại đó một chút. Thời gian ngừng lâu bằng thời gian hít vào, đoạn thở hơi ra bằng mũi cũng từ từ, ngón tay cái từ huyết Cừu Vĩ đưa lên từ từ tới Liêm Tuyền, và sau hết dừng lại ở Nhân trung, tức là vị trí ban đầu thì hơi thở vừa cạn. Lại hít vào,

ngón tay cái đưa theo xuống rồi dừng lại nơi Cửu Vị, nghỉ, xong đưa theo hơi thở ra, khi cạn hơi thì về đến vị trí ban đầu. Hãy tưởng tượng thấy hơi thở đi từ mũi vào, hể tới đâu thì ngón tay cái theo tới đó và dừng lại tại đâu, sau cùng thì hơi thở ra theo ngón tay cái hướng dẫn. Tùy theo người mạnh yếu, hơi dài ngắn mà hạn định thời gian mỗi chu kỳ hít vô – nghỉ - thở ra. Miễn sao thời gian mỗi khi hít, nghỉ, thở ra đều bằng nhau là được. Thở thật đều đặn trong 15 phút cho thời gian đầu, sau tăng dần lên.

Sau chừng một tuần lễ, ngón tay cái dẫn hơi thở xuống đến huyết Đan điền (nằm trên đường Chu thiên đã học) rồi cũng dẫn khí ra như trước. Cứ như thế mà tập trong một tháng thì bỏ ngón tay cái ra. Nhưng mỗi lần hít vào vẫn thấy khí vào như dòng nước chảy theo ngón tay vô hình xuống các huyết Liêm Tuyền, Cửu Vị, Đan điền rồi dừng lại đó, kể đến đi ra.

Khi khí ra vào thấy rõ trong mỗi chu kỳ hít thở ngừng nghỉ thì coi như thành công một giai đoạn rồi đó. Được như thế và hít thở cho thật thuần thực thì ít nhất cũng mất đến ba tháng công phu, mỗi lần tập phải 30 phút, mỗi ngày 2 lần tập.

Trong vòng ba tháng, học viên đệ tử thành công được dẫn khí tới đan điền thời thật là điều tốt đẹp. Rồi trong những giờ khác trong ngày, nếu thẳng nhớ đến hơi thở của mình thời bất kỳ đứng, ngồi hay nằm, học viên thử hít hơi chuyển khí xuống đan điền và trầm (giữ) đó rồi lại thở ra từ từ... làm vài hơi. Nếu trong những lúc giao động thần kinh, buồn lo hồi hộp, yếu sức, mệt mỏi thì học viên đệ tử thử hít vài hơi như thế tất lấy lại được trạng thái bình thường để bắt đầu công việc một cách tốt đẹp ngay. Trong môn Nhu Đạo Nhật Bản, một người bình thường muốn biết thế nào là đan điền phải mất ít nhất là 8 đến 10 năm tập luyện, còn những người vô tâm thời tập lâu hơn. Người tập Thái Cực Quyền hoặc Bát Quái Quyền nhờ phép Thôi Thủ nên thành công sớm hơn. Nếu cả hai biết được bí quyết vận khí xuống đan điền này thời họ thành công mau chóng hơn để giữ được trọng tâm thấp hơn. Và do đó, họ rất thẳng bằng, khó có người quật ngã họ được. Đối với học viên bản môn, thời sau khi trầm khí đan điền được rồi thời nếu chuyên chú trong một vài năm thì đi đứng vô cùng vững vàng, tướng đi đổi khác, không còn lóc cóc, lảo nhảo, gập gềnh, xiêu vẹo, v.v.. mà lúc nào cũng thật là trầm vững, ngồi đứng khoan thai hơn, người tính chậm chạp thì bước đi trầm trọng, còn như người tánh nhanh nhẹn thời bước đi chắc chắn, trong sự gọn gàng có tàng chứa phần trì trọng. Bởi thế, một võ gia hiểu rộng chỉ cần thấy một người bước đi ba bước là hiểu được trình độ võ công của người đó. Điều này tưởng cũng không phải là khó hiểu. Khi học viên luyện dẫn khí xuống Đan điền thời càng ngày bụng dưới vùng quanh rốn cứ to dần lên, càng ngày càng to và bóng láng như nửa trái dưa hấu úp vào; nếu thấy bụng mình to ra như thế thời học viên nên mừng mà không có gì đáng lo ngại, bụng tác giả cũng no tròn như trái dưa hấu lớn, lúc bình thường muốn nhỏ lại thời thóp bụng chuyển hơi lên ngực là bụng biến đi.

Nếu học tới đây rồi tập tán khí ra tứ chi mà xài thời cũngặng nhưng chỉ mới được nửa chừng. Vậy ai muốn tiến thêm thời phải gia công học phần kế tiếp.

Khi đã tụ khí xuống đan điền được rồi thời không cần ngón tay hướng dẫn nữa mà tưởng tượng dẫn khí huyết Hội Âm qua Hải đê rồi chuyển lên Huyết Mạng môn nằm giữa khớp xương hông thứ hai và thứ ba (hai bên là hai quả thận). Kế, chuyển khí lên huyết Linh Đài, Thần Đạo giữa xương sống (lưng) tức đốt xương lưng thứ 6-7 (L.Đ) và 5-6 (T.Đ). Rồi đưa khí lên đến Thân Trụ, Đại Trụ, Á Môn, Phong Phủ, Nã Hộ, rồi Bá Hội xuống Ấn đường, sau cùng thì đưa hơi ngoài qua mũi xuống đan điền, rồi từ biển lớn đan điền mới đưa khí lên mũi mà thở ra. Giai đoạn thứ hai này khó khăn hơn giai đoạn một vì sự chuyển khí đi có phần phức tạp hơn. Khí từ đan điền chuyển vào trong cột tủy sống (giữa tủy sống có lỗ trống ăn thông lên đến não) và đưa lên não xong chuyển về đan điền. Học viên không nghiên cứu rõ thì khó thành tựu. Khi nào dẫn khí có kết quả thời thấy có luồng hơi nóng chạy trong cột xương sống lên đến đỉnh đầu. Khi tham luyện tới trình độ này cần người canh giữ đừng để cho ai làm giật mình có

thể gây nhiều tệ hại. Trong ba năm luyện tập chuyên cần, học viên có thể dẫn khí thông suốt trên hai kinh Nhâm Đốc, tức vòng Châu Thiên để tích khí nơi đan điền. Khi đã thông được hai kinh Nhâm Đốc thì kế đó tập đến dẫn khí ra tứ chi bằng 12 phép luyện nội công trong chương thứ ba.

Đến đây tưởng cũng không còn mấy điều để nói về phép điều tức dẫn khí nữa. Sau đây, tác giả tóm tắt vài điều quan thiết trong chương hầu giúp độc giả khỏi tốn công làm bảng tóm lược:

TẬP ĐIỀU TỨC:

1. Trước khi tập đến điều tức biết Phu Tọa, nghĩa là cách ngồi xếp bằng đúng cách, Bán Già hay Kiết Già.
2. Học thuộc đường đi của vòng Châu thiên trên hai kinh Nhâm Đốc.
3. Giai đoạn một là thở có ngón tay hướng dẫn, nói cách khác là thở bằng đan điền, tức là dồn hơi xuống bụng dưới.
4. Đưa hơi (khí) vòng quanh hai kinh Nhâm Đốc (vòng Châu Thiên), nói cách khác là đã thông hai kinh Nhâm Đốc.

BÀI TẬP NỘI CÔNG THỨ NHÌ

Chương này trình bày 12 phép luyện nội lực chân chánh, là phép tập căn bản để dẫn khí đã tích tụ được trong vực đan điền ra đến các phần trong cơ thể. Nói là giai đoạn hai thật đúng với công năng của bài học. Nếu chưa biết cách Phu Tọa, Điều Tức thời có tập bài này cũng hóa trò chơi, khó mong thành tựu. Do vậy, bài tập này chỉ được tập đến sau khi đã biết Thố Nạp khí lực, dẫn lưu chân khí trong hai đạo kinh lớn là Nhâm và Đốc.

Còn về công dụng của 12 phép này thì ví như người tạc tượng, hễ thợ tạc cái tay khi thành thời thấy đó là tay, khi tạc thành mặt thì thấy quả là mặt, v...v... còn như 12 phép tập thời tập phép nào thì chỉ được lợi về phương diện cho một phần cơ thể được vận dụng đến, chỉ trừ một hai phép có liên quan đến toàn thân. Bởi quan niệm được rõ ràng như thế thời học viên mới tiến bộ được mau chóng. Nói rõ thêm, khi học giả học đến động tác chủ dồn khí lực ra đầu ngón tay thời phải chủ tâm quán tưởng thấy khí tụ đến đầu ngón tay, kỳ dư không thấy khí đến chỗ khác. Nghĩa là trong làn da thớ thịt của mình như có con mắt của mình ngằm chạy theo để thấy luồng nội khí luân lưu theo chủ định của trí não. Làm được như thế, cộng làm đúng phương pháp thì sức mạnh tăng tiến thấy rõ trong một thời gian ngắn. Và khi tập được một năm trở lên thời coi như thử thấp, hàn nhiệt của mọi thời tiết không thể làm hại đến sức khỏe của học giả được, chưa kể đến sức mạnh tăng tiến hơn ngày chưa học có đến gấp mười hay hơn nữa.

Nên biết thêm đây là 12 phép tập vận chuyển nội lực căn bản nên có thể nói là các TỬ BỘ, mặc dù khi tập thấy thân tâm lưu loát lạ thường, nhưng vì chỗ dù tập thành công, có sức mà vẫn chưa tự ý đánh trúng đối thủ để gây thương vong nên gọi danh từ như trên. Khi tập thuần thục Bài Tập Hai này phải tập thêm Bài Thứ Ba để áp dụng sở học một cách linh hoạt hữu hiệu được. Thế nên, Bài Tập Ba được gọi là HOẠT BỘ. Có nghĩa là nhờ bài hai mà có sức mạnh, nhờ bài ba mà đòn sức đánh trúng người, nếu chỉ tập bài hai thì lâm địch Ý tới tức Lực tới nhưng Quyền chưa tới, thêm bài ba thời Ý tới, tức thời Lực tới mà Quyền cũng đã tới kịp với Ý rồi. Như vậy thì gọi là vẹn toàn.

Ngoài phần hữu ích xây dựng như trên, phương pháp này còn cho phép học viên khoa trương những thành tích cường kiện của thân thể ví như các hình ảnh biểu diễn trong sách này đã cho học viên, học giả thấy cái kết quả của môn học đã làm cho cơ thể con người vốn quá yếu đuối đã trở nên sắt thép đến nổi xe hơi nặng nề cán qua mình mà vẫn không bị thương tổn nào. Tưởng những công phu mà soạn giả biểu diễn cho môn sinh võ lâm xem và in trong sách này không lấy chi làm cao minh cho lắm. Hiện nay trên thế giới cũng có vài người làm được. Mà một điều đáng nói ra là soạn giả không mất nhiều thời gian để thành tựu giai đoạn tạo dựng sức mạnh kỳ diệu này. Suy từ cá nhân thời bất kỳ ai trong quý học giả cũng với thời gian đều có thể làm được như soạn giả. Còn như quý vị huấn luyện viên, môn sinh mọi môn phái có trình độ cỡ Đệ Tam Đẳng Huyền Đai trở lên (công phu tập luyện từ 10 năm trở lên) nếu có soạn giả chỉ điểm thời chắc chắn kết quả mau chóng lắm. Các vị võ gia đã giỏi quyền thuật mà thêm được nội lực chân chính này thời như cọp thêm cánh thật là điều hay lớn vậy. Soạn giả nghĩ không ai hoàn toàn, như quý vị có đến tham khảo nơi soạn giả thời giống như trong vườn hoa của quý vị đầy những hoa đẹp, nhưng nay thêm được một khóm hoa lạ thời thiết nghĩ cũng chỉ thêm phần tươi thắm mà thôi, chẳng có chi là điều không phải. Còn việc tới lui tham khảo với soạn giả thời phi chính tự học giả nói ra thôi, còn ngoài ra không ai biết đến bao giờ.

Nói dài dòng công dụng, lợi ích v...v... về phương pháp thời chẳng bao giờ nói hết được vì công phu nội công giống như kho tiền vô tận, hễ đã có rồi thời tùy ý mà xài, mua sắm...hoặc làm việc gì cũng thỏa thích.

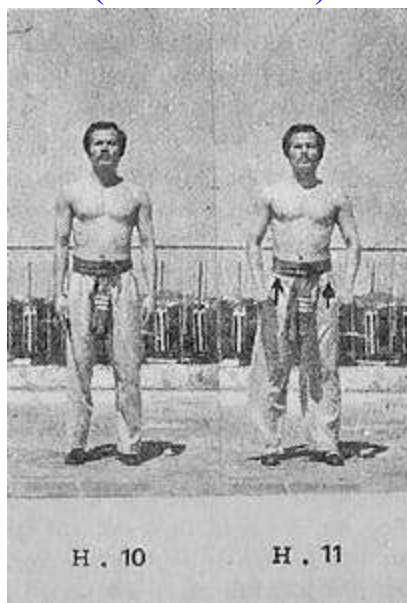
Một điều soạn giả nói thêm để học giả rõ, riêng bài học thứ hai này nhiều sách còn gọi là DỊCH CÂN PHÁP, tức phương pháp luyện tập cho thay đổi gân, làm từ yếu thành mạnh, v...v... tưởng danh từ trên cũng không sai cho lắm, nhưng có điều không đủ tích chứa ý nghĩa thâm trọng của phương pháp mà thôi. Nhưng mà, dù tên gì do người xưa chép lại, lưu truyền, cũng đều có chỗ khả úy, có điều phương pháp vẫn là phương pháp tuyệt diệu, vì ai có tâm chí cầu học thời đều được toại nguyện.

Tới đây, mời học giả thực hành theo lời chỉ dẫn để được như ý:

CHUẨN BỊ:

Trước khi khởi sự, học giả dùng phép Phu Tọa Điều Tức trong 15 phút hay ít ra cũng 5 phút để đuổi hết trọc khí trong người, đồng thời làm điều hòa máu huyết cùng thần kinh. Kế đến, đứng lên hai tay buông xuôi hai bên thân mình, hai bàn chân song song và cách nhau một khoảng nhỏ hơn một vai (*đứng hai bàn chân khít nhau rồi mở hai mũi bàn chân tận lực về hai bên, xong mở hai gót chân ra cho hai bàn chân song song nhau thời đứng cách đứng cho bài tập 12 động tác này*), mắt nhìn thẳng và ngang bằng về hướng xa thăm chân trời, thân mình trông không thành một khối tự nhiên.

(Xem Hình 10)



1. PHÉP TẬP THỨ NHỨT

Khi chuẩn bị xong, mắt nhìn thẳng hư vô không nháy mắt, hai bàn tay từ từ cất lên cho ngang bằng mặt đất (song song với mặt đất), mũi hai bàn tay hướng về trước, hai ngón cái khít vào bốn ngón kia.

- Hai cùi chỏ co từ từ lên cho hai bàn tay cao dưới thắt lưng một chút (chừng 5 đến 10 phân tây), trong khi nâng hai bàn tay lên khí lực chuyển xuống hai bàn tay như dùng hai bàn tay áp lên mặt ghế để du người lên vậy.
- Kế vận khí lực vào các đầu ngón tay bằng cách cất mũi bàn tay lên trong khi chưởng căn (gốc bàn tay chỗ cổ tay và bàn tay giáp nhau) cố đè xuống. Các ngón tay phải giữ thẳng không co cong lại, phần cánh tay không lay động. Khi cất mũi bàn tay lên tới chỗ không thể cất cao hơn được nữa thời vận toàn bộ khí lực vào trong 10 giây đồng hồ xong từ từ buông lỏng các ngón tay rồi từ từ hạ bàn tay xuống ngang bằng với mặt đất như động tác 1 gọi là *thâu hồi khí lực về Đan điền*. Làm động tác cất bàn tay lên hạ bàn tay xuống như trên gọi là một lần. Rồi tiếp đến vận khí ra 10 đầu ngón tay, cất bàn tay lên, ngừng lại, xả khí, hạ bàn tay xuống ngang bằng khí tụ ở chưởng căn. Làm 18 lần, xong buông lỏng toàn bộ khí lực như động tác chuẩn bị, hoặc bước đi thong thả trong 3 phút (đối với người yếu phải 10 phút) trước khi tập phép kế tiếp.

Người ta còn gọi phép tập trên là Hồn Nguyên Nhất Khí Công (H.N.N.K.C.), nghĩa là phép tập cho Tinh Khí Thần hợp nhất, nguyên tắc có dị đồng với Hồn Nguyên Chưởng Công trong Thiết Sa Chưởng,

nhưng phân thành công ở phương pháp này (H.N.N.K.C.) tăng tiến vượt hơn. Một điều nên nhớ là trong lúc cất bàn tay lên và hạ bàn tay xuống, khí lực phải lưu thông liên tục không dứt trong cánh tay, bàn tay và các ngón tay, khi xả thì khí lực cũng tụ lại gốc bàn tay chớ không thu hết về đan điền. Chỉ khi tập hết 18 lần mới thu lại toàn bộ khí lực. Nếu không làm đúng nguyên tắc thì không có kết quả. Nên biết thêm là khi cử động bàn tay cũng như buông bàn tay ra đều thấy mỗi các gân trên lưng bàn tay và các bắp thịt phía ngoài cánh tay thời đứng mà không thấy mỏi là sai.

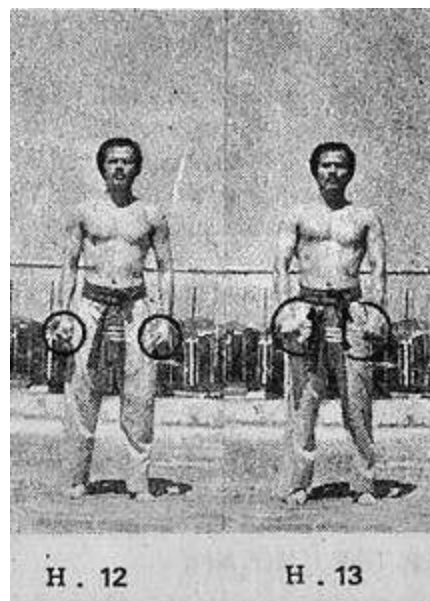
Công dụng: Phép thứ nhất này chủ vận khí lưu thông từ đan điền ra các đầu ngón tay, nói cách khác là vận khí cho đả thông kinh mạch hai cánh tay gồm: Phế Kinh, Tâm Kinh, Tâm Bào Lạc, Tam Tiêu và Đại Trường Kinh. Huyết đầu ngón thuộc các kinh là Thiếu Dương thuộc ngón cái, Thương Dương ngón trỏ, Trung Xung ngón giữa, Quan Xung áp út và Thiếu Xung thuộc đầu ngón út.

Trên đây soạn giả nói ra để học giả biết cái dụng của phép luyện vậy thôi chớ không đủ giấy để giảng rõ hơn về kinh mạch, mà học giả khi luyện cũng đừng quan tâm đến các danh từ mà nên chỉ quán tới dòng khí lực đang đổ tới 10 đầu ngón tay là đủ. Kỳ dư các phần khác có thể biên thư cho soạn giả khi đã thành công.

2. PHÉP TẬP THỨ NHÌ

Đứng thẳng người, mắt hơi nhắm lại, tập trung tư tưởng cho đầu óc trống không, hai hàm răng ngậm kín, đầu lưỡi để chỗ tiếp giáp hai hàm răng cửa, hơi thở đều...hai nắm tay được nắm lỏng để hai bên đùi.

(Xem Hình 12)



H . 12

H . 13

Đoạn đưa hai nắm tay vào phía trước hai đùi (sát đùi nhưng không chạm đùi) hai ngón cái đối diện nhau, như hình 13.

Dồn khí lực vào ngón cái, từ từ cất hai ngón cái lên cao đến khi hết sức cao thì dừng lại 10 giây, kế buông lỏng sức cho ngón cái hạ trở về vị trí ban đầu.

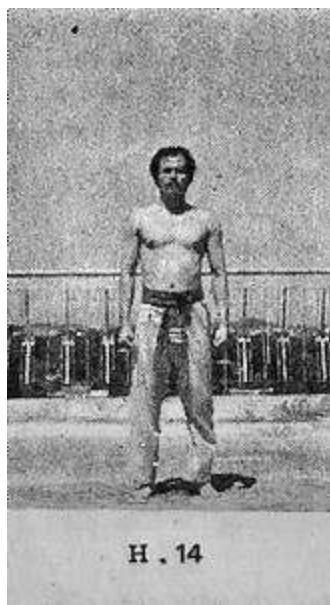
Điều cần chú ý là khi ngón tay cái cất cao lên thì bốn ngón của mỗi bàn tay cũng cố sức nắm chặt lại, sức lực tích tụ trong lòng nắm tay hơn là ngón tay cái. Khi nắm chặt thời khí từ Đan điền chạy đến nắm tay, khi mở lỏng nắm tay thời khí chạy về Đan điền. Một nắm chặt rồi mở lỏng gọi là một lần. Làm cả thấy 18 lần, xong nghỉ 3 phút trước khi tập phép kế tiếp.

Nên nhớ là khi vận khí mở, nắm nắm tay, trí tưởng phải tập trung khí lực vận xả nhịp nhàng liên tục, mà chỉ các ngón tay cử động mà thôi, còn các phần khác tuyệt nhiên không được cử động.

3. PHÉP TẬP THỨ BA

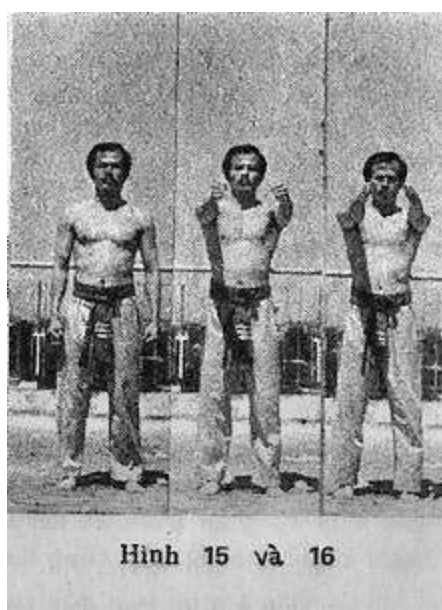
Đứng thẳng người, hai tay buông xuôi theo hai bên đùi, ngón nằm giữa các ngón của bàn tay nắm lại (nắm lỏng thôi), mắt nhìn thẳng tới trước và mở to hết sức, trong lúc đan điền trầm khí cho môn trữu vững tấn bộ.

- Dồn khí từ Đan điền tới bàn tay, rồi nắm chặt nắm tay lại, dồn khí lực toàn bộ xuống nắm tay làm thành hai cánh tay thẳng xuống mặt đất như hai tay xách hai thùng nước nặng hết sức nặng vậy; tức cùi chỏ thẳng bằng với cánh tay ngoài, trong. Giữ trạng thái nặng tối đa này trong 10 giây đồng hồ, rồi từ từ thu toàn bộ khí lực trở về Đan điền, các ngón nới lỏng ra, hai cánh tay cũng trở về vị trí cũ. Tập 18 lần. Lúc duỗi tay nghe hơi đau, rêm các gân thịt ở phần trước cùi chỏ thì đúng. Nghỉ 3 phút trước khi học phép kế tiếp.



4. PHÉP TẬP THỨ TƯ

Đứng thẳng người, hơi thở điều hòa, dồn khí xuống cho hạ bàn vững chắc, hai nắm tay để úp hai bên đùi, mắt nhìn thẳng hư vô.

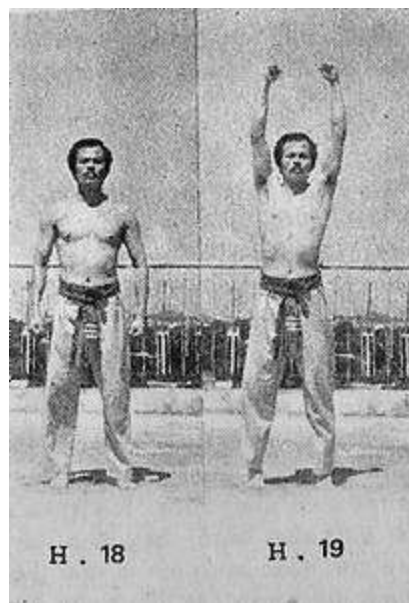


- Từ từ đưa hai cánh tay thẳng lên phía trước song song ngang bằng nhau, cùng lúc, khoảng cách hai nắm tay bằng vai, hai lòng nắm tay đối nhau, nghĩa là hồ khẩu hướng lên trời.
- Sức từ Đan điền vận tới hai nắm tay, nắm chặt như khối sắt, đoạn vận hết khí lực vào các ngón tay vừa mở (đuôi) thẳng các ngón tay tới khi chúng thẳng tới trước (các ngón khít nhau. Ngưng thân giữ lực ở đây 10 giây đồng hồ rồi từ từ thu khí trở lại Đan điền, bàn tay nới lỏng, rồi kế nắm lại nhẹ nhàng như hình 16.
- Tập 18 lần, đoạn nghỉ 3 phút trước khi tập phép kế tiếp.

Tập phép này nếu thấy mỏi ran các bắp thị hồ khẩu, các lỏng tay, bắp tay thời mới đúng. Và quan trọng hơn hết trong phép này là khi nắm, đuôi hay nắm tay không được giao động sang bên trái hoặc bên phải vì như thế khí lực phân tán không tập trung được vào các đầu ngón tay.

5. PHÉP TẬP THỨ NĂM

Đứng thẳng người, hai nắm tay nới lỏng để hai bên đùi, mắt nhìn thẳng tới trước và mở lớn, trầm khí Đan điền cho tấn bộ vững chắc.



- Chuẩn bị như trên xong, hai cánh từ từ dang ra hai bên cho đến khi thẳng hàng ngang vai

thời từ từ xoay cho nắm tay giữa lên trên tiếp tục đưa lên nữa cho đến khi hai cánh tay trong gần tiếp giáp lỗ tai thời dừng lại, lúc bây giờ hai nắm tay đối nhau. Trong khi tay đưa lên thì hai bàn chân cũng nhón từ từ theo với đà đưa tay lên, đến khi tay tới chỗ dừng thời chân cũng vừa nhón tới chỗ cao nhất là 5 phân tây. Ngay lúc đó, bàn tay mới từ từ nắm chặt lại, vận khí toàn lực vào nắm tay trong 10 giây rồi từ từ hạ tay xuống vị trí ban đầu, sức lực cũng từ từ thu hồi về Đan điền, gót chân cũng hạ từ từ xuống nhưng giữ lại không cho gót chân chạm đất. Kế đến lại đưa hai tay lên, nắm chặt, ngưng lực, xả lực, hạ tay, hạ gót chân... Một lần nhón lên hạ xuống là một lần. Tập 18 lần. Nghỉ 3 phút trước khi tập phép mới.

- Công dụng của phép trên làm hai đùi, chân đến thân lưng và hai cánh tay đều trở nên cứng chắc bởi nguồn khí lực tụ lại các nơi nhờ phép kiến chân duỗi thân. Tập thành công rồi mới thấy công phu thật là độc đáo.

6. PHÉP TẬP THỨ SÁU

Đứng chuẩn bị như hình 18.

- Từ từ xoay cổ tay cho nắm tay giữa ra ngoài, xong mới chậm chậm đưa hai cánh tay lên ngang bằng vai, lúc này nắm tay vẫn còn nắm lỏng chưa vận khí lực vào. Đoạn tiếp tục, co cánh tay vào vừa xoay cho nắm tay giữa lên như hình 21. Khi hai cánh tay đã tạo đủ điều kiện như hình 21 thì hai nắm tay nắm lại cực mạnh (từ từ) đồng thời cánh tay ngoài tận lực kéo xuống, trong lúc cánh tay trong tận lực nâng lên. Ngưng thân lực 10 giây rồi từ từ mở nhẹ nắm tay ra thu lực trở về Đan điền, đồng thời hạ (từ từ) hai cánh tay về vị trí chuẩn bị ban đầu.

(Xem Hình 20 và 21)

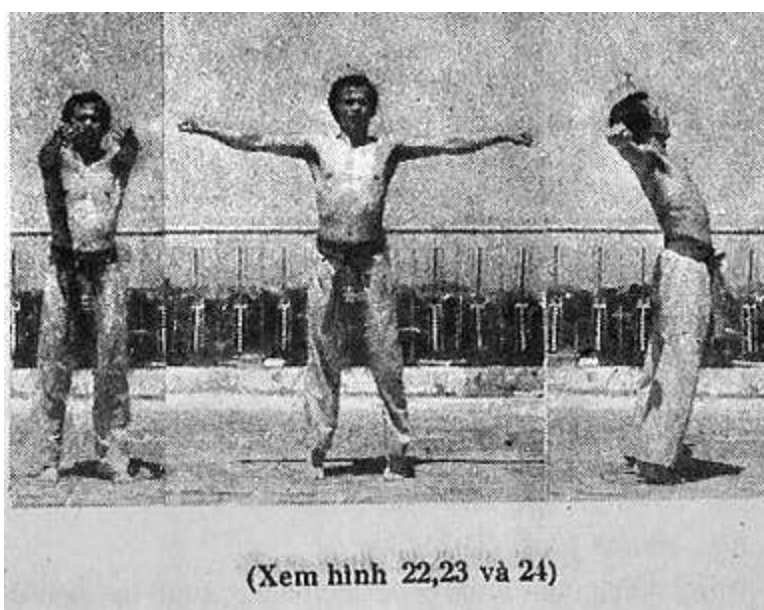


Hình 20 và 21

Công dụng của phép này là dẫn khí lưu thông qua các vùng vai, và toàn phần hai tay cùng vai, ngực, lưng. Mọi cử động tránh sự rung động đến thân, tay, vậy khá tự giữ gìn mới mong thành tựu.

7. PHÉP TẬP THỨ BẢY

Chuẩn bị như hình 18.



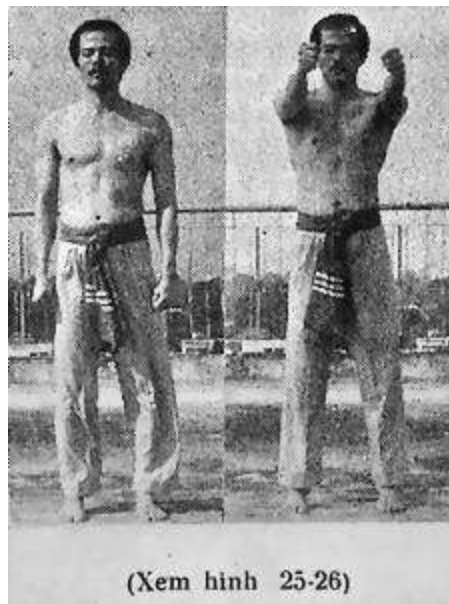
- Hai nắm tay lỏng nhắm hướng trước từ từ đưa lên vừa xoay cho lòng hai bàn tay ngửa sang hai bên tả hữu như hình 22. Dừng lại một chút rồi vận sức vào hai cánh tay từ từ giang sang hai bên cho đến khi thẳng hàng với vai, tới đây lòng bàn tay đã tự xoay úp xuống đất rồi. Lúc bấy giờ hai gót chân nhón lên khỏi mặt đất (cũng chậm chậm) thân trên hơi ngã về sau và nắm tay vận đầy khí lực nắm chặt tới đa, mũi hút đầy khí trời. Giữ tình trạng này trong 10 giây đồng hồ, sau đó thu khí lực từ từ trở về Đan điền bằng cách buông lỏng từ từ nắm tay và chân cũng từ từ hạ xuống như lúc chuẩn bị, trong lúc hai cánh tay cũng đưa từ từ về vị trí ban đầu thì miệng thổi cạn khí trong phổi ra. Diễn như trên gọi là một lần, tập 18 lần. Nghỉ 3 phút trước khi tập sang phép mới.

Công dụng phép này là dẫn khí chu lưu trên toàn bộ thân thể cả trong Ngũ tạng, lục phủ, để hoàn thành nhiệm vụ điều hòa khí lực cho thân thể và kiến tạo sức mạnh cân nhọc một sức mạnh toàn diện.

8. PHÉP TẬP THỨ TÁM

Đứng thẳng người, hai nắm tay buông xuôi hai bên đùi, ngón ta cái được nắm trong bàn tay, mắt nhắm lại, hơi thở điều hòa...

- Đưa hai nắm tay lên phí trước từ từ, khi hai nắm tay lên ngang vai thì hai lòng nắm tay cách nhau 10 phân tây, đồng lúc với tay đưa lên, chân cũng nhón gót lên độ 6 phân. Khi hội đủ điều kiện trên hai nắm tay mới vận toàn bộ khí lực nắm chặt lại từ từ cho đến khi không thể nắm chặt hơn được nữa thời đang rộng hai nắm tay sang hai bên một khoảng bằng vai rồi dừng lại 10 giây đồng hồ. Kế buông lỏng nắm tay từ từ cho lực khí lui trở lại Đan điền, đồng thời gót chân cũng hạ xuống, nắm tay cũng đưa về vị trí chuẩn bị. Tập 18 lần.



(Xem hình 25-26)

Công dụng của phép này là làm nguồn khí lực luân chuyển khắp tứ chi, khác hơn phép thứ Tư ở chỗ dang rộng hai nắm tay sang hai bên.

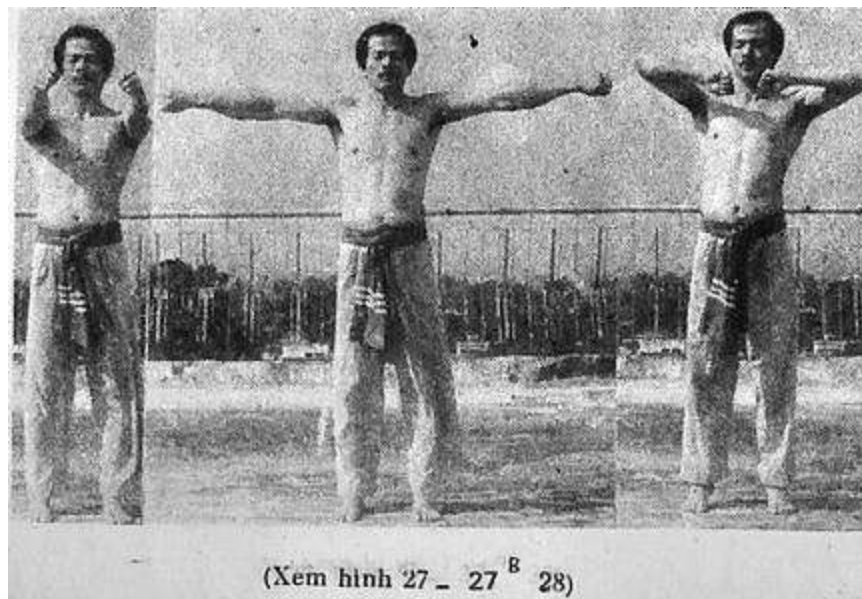
9. PHÉP TẬP THỨ CHÍN

Chuẩn bị như hình 18, ngón tay cái đặt trong bốn ngón của bàn tay...

- Đưa hai tay ra trước bụng rồi từ từ đưa lên (nắm tay giữa lên trời) ngang cằm, xong xoay cho lòng hai nắm tay giữa ra ngoài, kéo đó co cùi chỏ cho cánh tay co vào trước cằm (cách cằm 10 phân). Đoạn nắm chặt nắm tay lại từ từ đến tột độ đồng thời cánh tay ngoài cố sức co vào trong lúc cánh tay trong cố sức ấn ra. Vận sức lực ở trong tình trạng này 10 giây đồng hồ, sau đó nói dần nắm tay ra thu khí lực về Đan điền, hai nắm tay hạ từ từ về vị trí chuẩn bị. Tập 18 lần.

Khi thực hiện động tác của phương pháp này, cần tưởng tượng như mình đang cử một vật nặng ngàn cân mới có kết quả chứ làm hời hợt cho lấy có thời chẳng bao giờ mang lại kết quả.

(Xem hình 27 – 27^B 28)



(Xem hình 27 - 27^B 28)

10. PHÉP TẬP THỨ MƯỜI

Chuẩn bị, đứng thẳng người hai nắm tay để sát bên đùi, hồ khẩu hướng vào đùi, mắt nhắm, ngón cái đặt trong nắm tay...

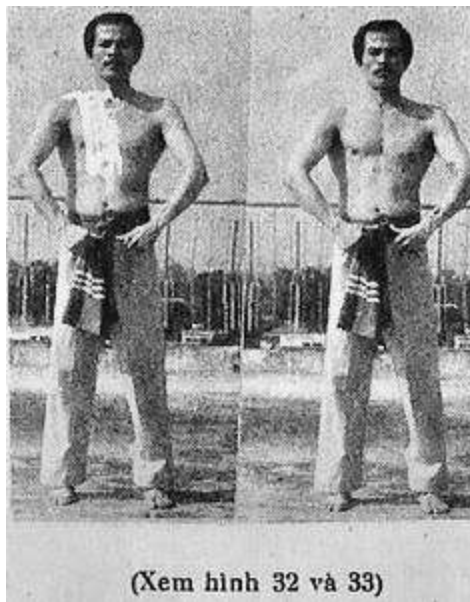
- *Đưa hai nắm tay lên ngang vai về phía trước mặt (hai nắm tay song song nhau) rồi co cùi chỏ đồng thời banh (dang) hai cánh tay sang hai bên cho thẳng hàng với vai (đầu nắm tay lúc này ngang vai và chỉ thẳng lên trời) góc tạo bởi hai cánh tay 90 độ. (Xem hình 29 và 30-31). Sau khi thực hiện xong bộ vị trên thời từ từ nắm chặt hai nắm tay lại, rồi cùng lúc vận lực mà đưa hai nắm tay lên như đưa vật nặng ngàn cân lên cao ngang đỉnh đầu. Ngưng lực ở đây trong 10 giây đồng hồ rồi từ từ thả lỏng nắm tay thu hồi khí lực về Đan điền, đưa hai tay từ từ về vị trí chuẩn bị ban đầu. Tập 18 lần.*



Công dụng của phép này là luyện lực, nên trừ động tác nắm tay còn những cử động khác hoàn toàn dùng tưởng tượng để vận chuyển khí lực.

11. PHÉP TẬP THỨ MƯỜI MỘT

Đứng thẳng, hai nắm tay buông thõng hai bên đùi... (Hình 32).



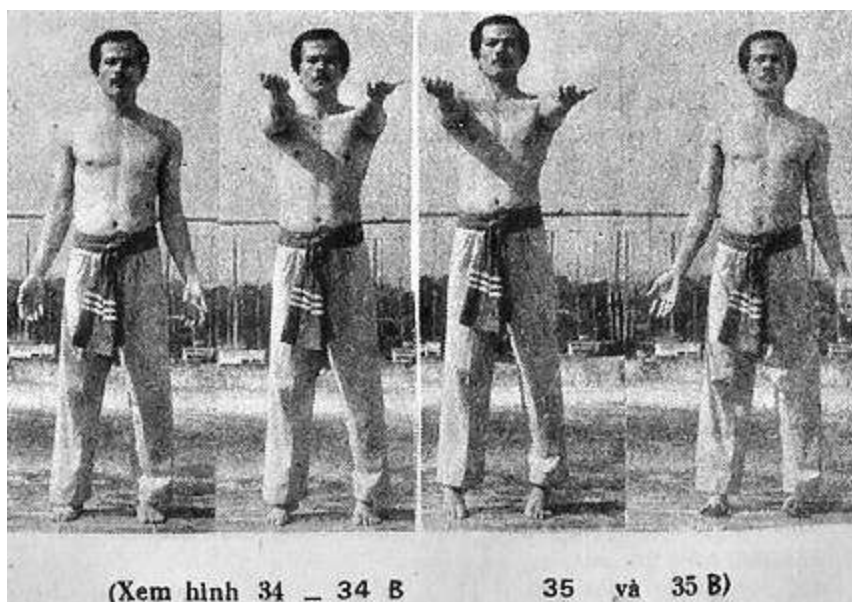
(Xem hình 32 và 33)

- *Từ từ đưa hai nắm tay vào trước bụng, hai hồ khẩu đối nhau và cách nhau 10 phân tây. Khi thực hiện xong thế trên thời dồn khí lực từ Đan điền lên nắm chặt hai bàn tay, hai ngón cái chuyển sức đưa lên cho tới mức tối đa. Dừng lại 10 giây rồi từ từ buông xả khí lực thu trở về Đan điền, hai nắm tay đưa trở về thế chuẩn bị ban đầu. Tập 18 lần. Nên nhớ lúc hai nắm tay đưa vào trước bụng thời hai cùi chỏ khuynh sang hai bên.*

Khi nắm chặt thì mũi hít đầy khí trời vào Đan điền, khí xả lực nói lỏng nắm tay thời phà hơi ra khỏi phổi bằng miệng. Công dụng là tập chuyển khí lực lên xuống tùy nghi. Cái hiểu biết đó người xưa gọi là Tâm cơ linh mẫn, thiện duyên từng cá nhân trong quần chúng học giả.

12. PHÉP TẬP THỨ MƯỜI HAI

Chuẩn bị, hai bàn tay buông thông, lòng bàn tay hướng về trước, thân thẳng như mọi thế chuẩn bị, mắt nhắm lại....



(Xem hình 34 — 34 B

35 và 35 B)

- *Từ từ đưa hai tay về phía trước lên đến ngang vai thời hai tay vẫn song song nhau, khoảng cách giữa hai tay bằng vai (50 phân), lòng bàn tay vẫn ngửa lên trời. Đồng thời với động tác*

đưa tay lên, gót chân cũng nhón theo lên đến cách mặt đất 7 phân tây, giữ yên tại đây, dồn khí lực vào hai bàn tay, 10 giây đồng hồ sau thu liễm khí lực trở về Đan điền, hai bàn tay mềm mại trở lại từ từ buông trở về vị trí cũ, gót chân cũng hạ xuống nhẹ nhàng như lúc đứng chuẩn bị nhưng mũi bàn chân cong lên. Mắt vẫn nhắm, mà tâm sáng thấy mọi chuyển động của tay chân cùng nguồn khí lực lưu chuyển trong châu thân, từ vực Đan điền đến hai bàn tay rồi trở lại, phần dưới thì khi quán đến mũi bàn chân, phần trước ống chân gân xương cứng cáp...Tập 12 lần.

Công dụng của phép tập cuối cùng này là điều hòa mọi hệ thống thần kinh, tuần hoàn, v..v.. trong cơ thể sau khi đã 198 lần khai hợp vận chuyển khí lực. Nói cách khác là phép thứ 12 này dùng bồi bổ cho toàn bộ cơ thể trở lại nhịp độ bình thường sung mãn nội khí trong châu thân sau hai tiếng đồng hồ luyện tập.

Với 12 phép tập nội công sơ đẳng này đối với người liễu ngộ về võ học thời chẳng đáng gì, kẻ có trí hóa thời trong vòng 3 đến 6 tháng thời có thể luyện tinh thực dẫn nhập, phát lực tùy ý. Đối với người trung bình về tâm thần cùng võ công thời một năm sẽ thành công, còn người chưa am hiểu võ nghệ, chưa biết về đạo lý Đông phương thời sự thành công chưa biết đến bao giờ, có thể đến vài năm trở lên.

Khi luyện thành công 12 phép này thì muốn vận sức ra tứ chi đều hiệu quả, chừng đó mới tập đến bài tập sau là bài Ngũ Hành Quyền.

BÀI TẬP NỘI CÔNG THỨ BA

Sau khi đã biết Thố Nạp dẫn khí ra tứ chi nhờ Bài tập 12 động tác trong Chương Ba, bây giờ học viên đã có thể tùy nghi lưu quyền đá cước một cách chậm chậm mà sức lực đã ứng theo ý thời có thể tập đến bài này. Đây là bài quyền căn bản của Phật Gia Thiếu Lâm dùng luyện nội công được nhiều danh sư xưa nay biết tới. Duy có người biết như thế này hoặc thế khác không được nhất thống, lại đôi khi không biết cái công dụng lớn của nó là dùng luyện nội công mà người ta chỉ tưởng quơ múa cho cứng tay mạnh chân mà thôi. Soạn giả học được bài quyền này đã lâu kịp khi ân sư chỉ vẽ mà biết tận tường cái dụng nên mới nên người như ngày nay. Nghĩ lại ân lớn ấy lúc nào soạn giả cũng ngùi ngùi và hình bóng người luôn luôn như còn phảng phất đâu đây, thật là từ bi quảng đại. Bây giờ sư phụ đã ở cõi vô cùng, Niết Bàn, Thiên Đàng...chắc cũng vui vì thấy rằng đồ đệ được trời sanh ra, được người giáo dưỡng cũng không đến nỗi uổng cơm rau của đất, sáu khí của trời.

Một chút lòng thành, đồ đệ kính dâng lời sư phụ cố công rèn luyện đạo tâm, quyết chí tu hiền cho đến ngày đắc quả nối gót Như Lai.

Về bài quyền thời như cái tên nó đã mang toàn thể cái ý, tức là luyện Thần của con rồng, luyện Cốt của con cọp, luyện Lực của con beo, luyện Khí của con rắn, luyện Tinh của con hạc. Khi đã thấu triệt được ý của động tác mà nhập thần thời sức mạnh bản thể tạo thành một khối cường lực lưu chuyển, tích tụ tùy nghi, mạnh không sao kể xiết. Gia tâm mà luyện đến khi thành công sẽ được trường thọ vô bệnh, thân xác tinh thần khinh linh không biết làm sao mà diễn tả cho được.

Một danh gia võ học tên là Nhạc Vũ Mục bên Trung Quốc thời xưa có nói: *“Sự khác biệt của sự vận dụng Ngũ Hành Quyền là nhờ Tâm, chỉ có người học hữu tâm mới lãnh hội được một cách rành mạch, có chú ý thì mới thông suốt được cái kỳ diệu của nó.”*

Vậy thời môn sinh, học giả hãy lưu tâm mà nghiên cứu mới thành công mỹ mãn được, còn như chỉ học một cách cho có lệ thì suốt đời cũng chỉ quơ múa lôi thôi không ra thể thống gì. Gặp trường hợp này, người hảo ý phải một phen tiếc hối vì viên ngọc quý trót trao nhầm đưa trẻ con què dốt.

Về võ công, nói cho lắm mà không thực hành thời cũng chẳng thu hoạch kết quả nào, nhưng không biết cái ý thâm viển của nó lại cũng chẳng thể đạt được cái kỳ diệu hàm chứa bên trong mỗi cái quơ tay nhắc chân, chuyển thân kinh trăm thượng hạ, v...v.. Bởi thế, học giả cần thông lý trước rồi nghiên tập thực hành, khi tay chân đã thuần mới suy nghĩ quán xét thần ý khí lực để điều hợp thủ túc thân bộ pháp. Khi đã đâu đó trơn tru như dòng nước chảy xuôi ngoài sông lớn thì không còn phải học gì hơn nữa. Người ngoài muốn chế thắng được học giả trong lúc này chỉ e còn nhiều khô hơn đường lên dốc núi, có lẽ sạn đạo vào xứ Ba Thục còn dễ đi hơn nhiều.

Để có được thành quả như ý, mời học giả luyện bài quyền sau đây:

NGŨ HÀNH QUYỀN

1. Ngũ Hình Khởi Thức

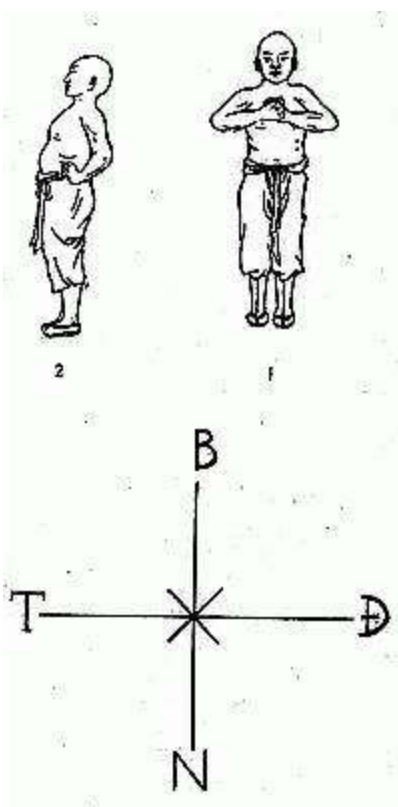
Khởi đầu đứng thẳng người hai chân song song nhau, mặt quay về hướng Nam (N. xem đồ thị biểu diễn), mắt nhìn ngang không cao không thấp, hai tay buông xuôi tự nhiên hai bên thân mình. Hơi thở điều hòa trong ba hơi tự nhiên, kế thần tập trung hư không, hai tay đưa lên ngang ngực (trên huyệt Cửu Vị), nắm tay phải ngửa, lòng nắm tay ra trước, bàn tay trái xòe nhưng các ngón khít nhau, đặt lòng bàn tay úp sau lưng nắm tay phải. Tay đưa lên từ từ thần quán theo hơi thở, lực từ Đan điền tích phát chuyển theo hai tay tự lại trên nắm tay. Chỗ không gồng mà nắm tay như đang ôm quả cầu bằng sắt nặng 10 ký lô. Đây là động tác Bái Tổ.

(Xem Hình 1)

2. Kim Bảo Định Thân

Xoay chân quay mặt về hướng Tây, đồng thời hai bàn tay đều mở ra đầu lưng vào nhau xoay từ trên xuống đến khi cả hai lòng bàn tay đều ngửa vào mặt (động tác này chỉ dụng uyển chuyển ở hai cổ tay không di dịch cánh tay), xong rút hai bàn tay xuống hai bên hông. Khi hai bàn tay về đến bên hông rồi mới lật sấp xuống và lòng chưởng ngửa tới hướng Tây, các ngón tay co lại nhưng không co cứng. Mọi cử động phải làm từ từ không mau không chậm, hơi thở lưu thông, khi tay ngửa chưởng tới trước thì dồn khí xuống Đan điền, chưởng đầy sức lực và giữ sức nơi chưởng, thần đề trống, mắt nhìn thẳng tới trước hư vô, toàn thân lập định đứng yên không cử động trong một phút. Người thành công có thể lập định lâu hơn.

(Xem Hình 2)



3. Ngã Hồ Tầm Dương

Điều hòa hơi thở, thu lực về Đan điền, hai bàn tay nắm lại thành quyền lòng nắm tay vẫn để úp xuống đất, hai cùi chỏ khép sát vào nhau dằng sau lưng. Hai chân từ từ rùn bộ thấp xuống, chân trái bước tới trước hướng Tây chậm chậm dồn khí xuống gối chân phải (chân chịu), chân trái nhẹ, thân người gập xuống trước 45 độ. Mắt nhìn về hướng trước. Kế, tiếp tục chân phải bước lên, chân trái vững chắc khí ý tập trung nơi chân này. Xong chân trái lại bước lên, sức chuyển sang chân phải. Bước chân chuyển đi từ từ trầm trọng như Hồ bộ, gọi là Tam Bộ Thăng Đường.

(Xem Hình 3)

4. Ngang Đầu Độc Lập

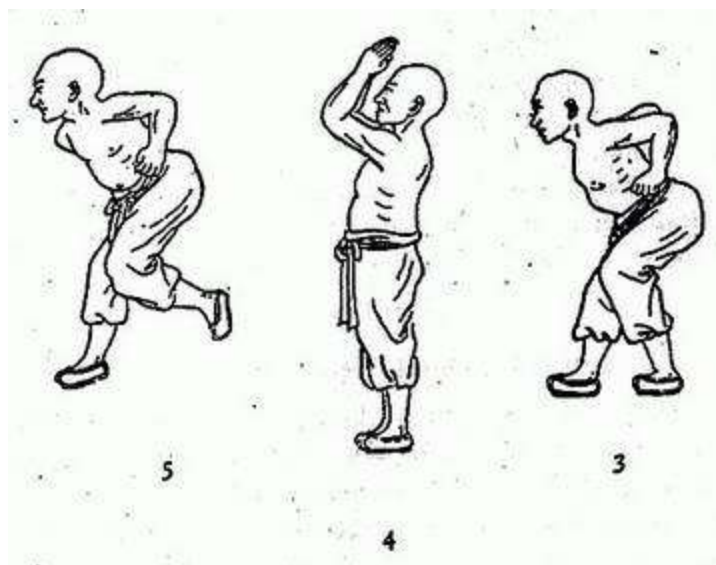
Thong thả khinh linh, thân trên thẳng đứng, chân phải bước lên khít chân trái, hai chân song song, thân thẳng đứng, hai quyền từ hai bên hông mở ra thành hai bàn tay khít nhau và từ từ đưa tới và lên cao mũi, hai bàn tay chắp vào nhau như người đưa để lạy Phật vậy. Động tác đưa tay lên đồng thời nhịp nhàng với chân sau đưa lên khít chân trước và khi thân người thẳng đứng thì mũi hai bàn tay đã tới chỗ đỉnh phải dừng. Cái chắp tay đưa từ dưới lên sức phải theo hơi đưa lên thật là trầm trọng.

(Xem Hình 4)

5. Hồ Lạc Bình Dương

Chữong thu về bên hông thành quyền (chậm chậm), lực tích Đan điền, rùn bộ thấp, chân trái bước lùi về sau, sức dồn chân phải, kế, chân phải lùi, rồi chân trái. Tất cả là 3 bước lùi mà phần trầm trọng ở đôi chân không khác 3 bước tiến ở Ngã Hồ Tầm Dương. Thân trên cũng không khác.

(Xem Hình 5)



6. Kim Báo Long Thân

Chân phải rút về sát chân trái sau, thân trên đứng thẳng dậy, song quyền mở ra thành chưởng, ngựa chưởng tới trước, khí lực từ chân chuyển về Đan điền rồi trút vào song chưởng. Mắt nhìn tới trước mà thần để trống không. Hơi thở điều hòa, Đan điền đầy.

(Xem Hình 6)

Tóm tắt ở trên là 3 bước tiến, 3 bước lùi về vị trí ban đầu. Tập dồn khí lực ra mũi bàn tay, lòng chưởng và hai bàn chân.

7. Lạc Địa Sinh Căn

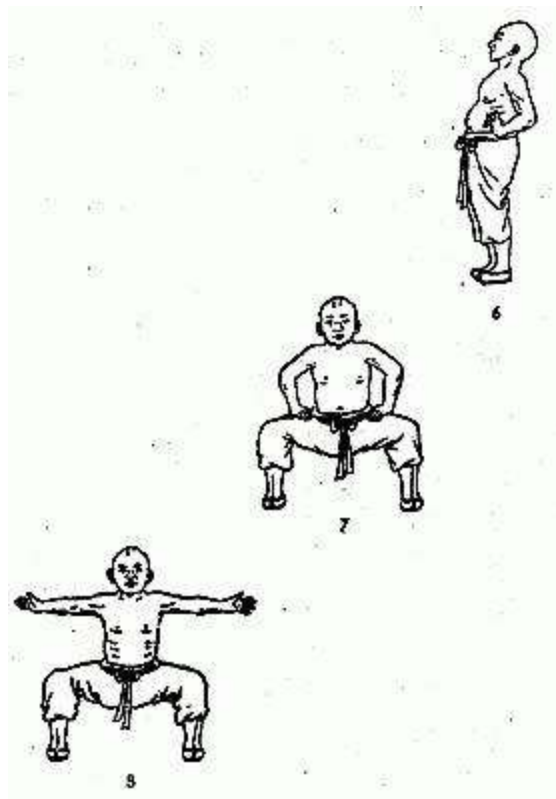
Xoay mặt về hướng Nam, chân trái bỏ bộ sang trái một khoảng rộng bằng hai lần vai hay 80 phân tây, hai bàn chân vẫn giữ cho song song nhau, rồi xuống bộ thấp cho đùi (vế) ngang song song với mặt đất, hai chưởng đặt trên hai vế, cùi chỏ khuynh ra hai hướng Đông-Tây, mắt nhìn thẳng về hướng Nam, lưng thẳng. Khi hạ thấp bộ thì khí lực đồng thời cũng trầm xuống Đan điền và giữ khí tại nơi Đan điền trong một phút.

(Xem Hình 7)

8. Song Long Bài Vĩ

...Tiếp theo động tác 6. Hai bàn tay từ từ đưa thẳng về hướng Nam, hai lòng bàn tay chập lại nhau khi hai cánh tay thẳng rồi từ từ dang rộng hai cánh tay sang hai bên hướng Đông – Tây mà lòng bàn tay vẫn ngửa về hướng Nam, ngón tay cái phía trên. Khi hai bàn tay cùng cánh tay thẳng hàng thì các ngón của hai bàn tay mở ra (xòe ra), lực tích nơi Đan điền dồn đầy trên các đầu ngón tay. Tưởng như các đầu ngón tay bây giờ là 10 mũi nhọn bằng sắt. Thân không động, ý tại các đầu ngón tay.

(Xem Hình 8)



9. Ngũ Hình Bát Quái Thủ (hữu)

Mặt từ từ xoay về hướng Tây, hai bàn tay chuyển động, co các ngón lại như cầm quả banh rồi từ từ đẩy vào trước ngực, tay phải trên tay trái dưới và dừng lại một cách nặng nề trước ngực.

(Xem Hình 9)

10. Ngũ Hình Bát Quái Thủ (tả)

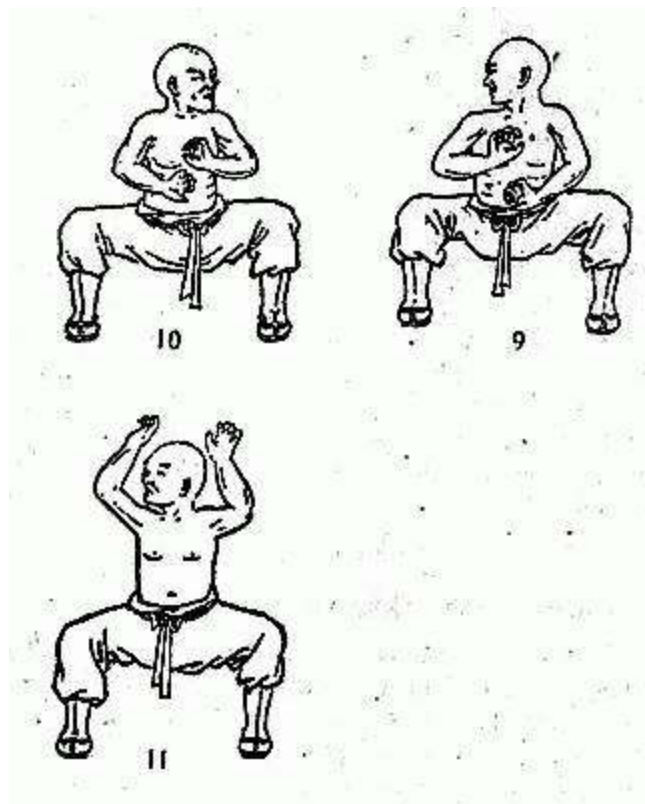
Mặt từ từ xoay nhìn về bên Đông (xoay bằng cổ), trong lúc tay phải xoay thành vòng từ ngoài vào trong và xuống dưới, tay trái đồng lúc chuyển vòng lên trên chậm chậm cùng một tốc độ. Khí trầm Đan điền chỉ đưa tới song thủ một phần tư toàn lực. Khi cổ xoay qua hết chỗ xoay thì song thủ đã thực hiện xong động tác rồi. Bây giờ tay trái trên tay phải dưới. Song chưởng đối nhau.

(Xem Hình 10)

11. Kim Long Hiến Trảo

Bàn tay đưa vòng lên phía trước mặt rồi qua trái, đồng thời bàn tay phải cũng đưa sang phải. Hai bàn tay biến thành trảo, các ngón bầu tới cong cong như móc câu. Mắt nhìn sang phải tức hướng Tây Nam. Khi động tác xoay cổ dứt thì hai trảo cao quá đầu, hai cánh tay trong ngang bằng vai, phần cánh tay ngoài thẳng đứng lên trời. Động tác chuyển động song trảo bao gồm cả phân nửa lực khí trong Đan điền nên cánh tay chuyển động đều đều chậm chậm mà nặng nề. Tấn bộ không thay đổi.

(Xem Hình 11)



12. Nhị Hổ Tàng Tung

Hai tay theo hơi thở vào đem từ trên cao (động tác 11) xuống trước ngực. Bàn tay vừa hạ xuống vừa xoay cho đến khi đến dưới hai bên vú thì cả hai bàn tay đều ngửa lên. Đầu cũng đồng thời xoay về chính diện hướng Nam. Lúc tay đưa xuống, hơi khí trầm theo như mỗi tay có cầm một quả trứng nặng 10 ký lô, nếu các ngón bầu mạnh lấy sức thì trứng bể, do đó trảo phải khéo léo mà không cho trứng rơi mới là đúng cách. Cùi chỏ dang sang hai hướng Đông Tây. Chú trọng sức ở cổ tay.

(Xem Hình 12)

13. Bá Vương Cử Đỉnh

Hai chưởng nắm chặt thành song quyền đồng chuyển đẩy lên thẳng, khí đầy Đan điền quán tới hai tay

như nâng vật nặng ngàn cân. Lòng nắm tay úp về sau hướng Bắc, hai nắm tay cao ngang đầu, cánh tay thẳng đứng và song song nhau. Khí bế, không hít vào mà cũng không thở ra trong 30 giây, do đó hai cánh tay lúc này cứng như thép.

(Xem Hình 13)

14. Hắc Hổ Lạc Địa Sinh Căn

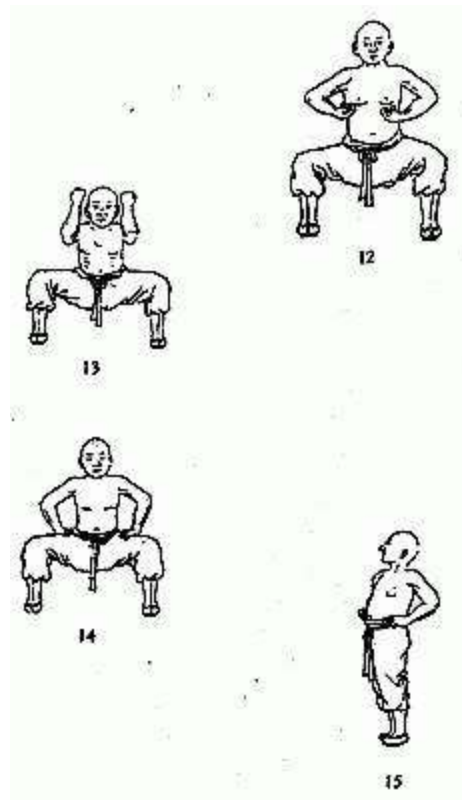
....Tiếp theo động tác 13, hai tay đang ở trên cao, khí dồn nơi Đan điền, lập tức bàn tay mở quyền thành chưởng rồi từ từ gặt vào phía trong đè xuống như đè đầu một con cọp không cho ngẩng đầu lên. Hai bàn tay tiếp tục đè xuống chống (áp) trên hai vế, sức dồn vào Đan điền. Thế này mang tên như trên.

(Xem Hình 14)

15. Nhị Hổ Tiềm Tung

Buông lơi sức, thân trên đứng thẳng dậy, chân phải rút về sát chân trái, mặt và chân đều xoay về hướng Tây, song chưởng dồn lực ấn xuống hai bên hông như động tác số 2 Kim Bảo Định Thân

(Xem Hình 15)



16. Anh Hùng Độc Lập

Tay không thay đổi, chân phải co ngang lên, sức từ Đan điền dồn vào chân trái. Đứng yên 30 giây rồi tiếp tục thế kế tiếp.

(Xem Hình 16)

17. Hắc Hổ Thí Trảo

... Đặt chân phải xuống hướng Tây, khoảng cách giữa chân phải đến chân trái rộng 80 phân tây, mũi

bàn chân phải hướng về hướng Tây, tọa thấp xuống cho về ngang bằng, đoạn chưởng trái mũi chưởng hướng thiên đồng từ từ đẩy tới trong lúc chưởng phải theo vai phải về hướng sau (Đông). Sức chuyển từ Đan điền phân nửa ra hai chân, còn lại đều tập trung nơi chưởng trái.

(Xem Hình 17)

18. Tê Chiết Thủ Chi Nhất

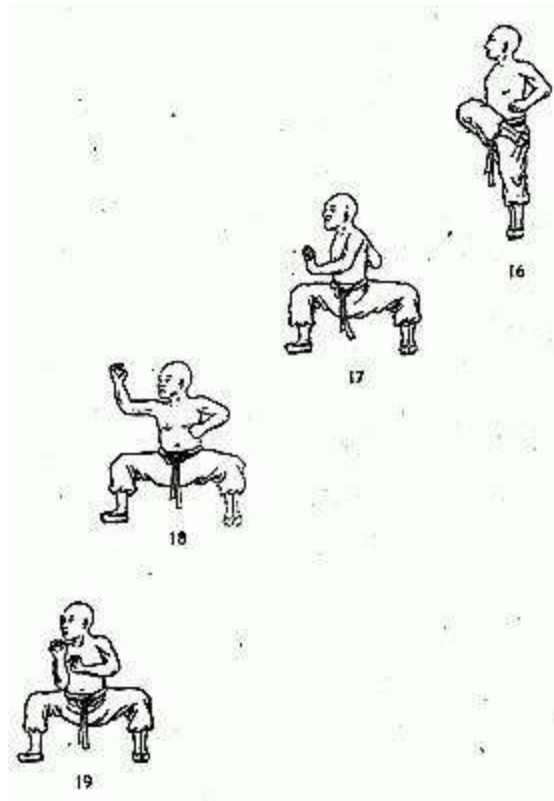
... Dùng chưởng phải (được mở ra từ bên hông phải) đánh thẳng lên trời, vai nghiêng tới hướng Tây, kế dùng sức nắm chưởng lại thành quyền rồi từ từ dùng lực kéo xuống. Mắt vẫn nhìn hướng Tây. Tay phải đánh thì tay trái biến chưởng thành quyền thu về bên hông trái.

(Xem Hình 18)

19. Tê Chiết Thủ Chi Nhị

.... Thân bộ pháp không thay đổi, tay phải hướng về bên trái dùng lực gạt qua bên trái (hướng Tây Nam), trong lúc quyền trái mở ra thành chưởng đẩy ra trước ngực. Cái gạt tay phải là tinh hoa của động tác này vậy. Khí lực phải lưu nhanh mà không thiếu, Đan điền trầm đầy chân vững tựa chân sâu xuống đất.

(Xem Hình 19)



20. Tê Chiết Thủ Chi Tam

... Thân trên không động, chưởng phải đẩy tới hướng Tây một cái nhanh gọn rồi thu ngón thành quyền rút trở về nhanh, nắm tay cao ngang mắt, cánh tay thẳng đứng. Đồng thời chưởng trái cũng đẩy tới rồi nắm thành quyền thu về, cánh tay trong ngang với vai. Cả hai tay đều làm nhanh gọn.

(Xem Hình 20)

21. Lực Vãn Thiên Cân

Xoay mũi bàn chân phải cho thẳng về hướng Nam, hai bàn chân song song nhau. Song chưởng từ thể Tê Chiết Thủ nắm lại thành quyền rồi dùng sức kéo về bên eo như đang cầm vật nặng ngàn cân vậy. Xong buông tay ra đặt lòng bàn tay trên hai đùi. Mắt nhìn về hướng Nam.

(Xem Hình 21)

22. Triều Thiên Hồ Trảo

Từ động tác 21, hai bàn tay từ từ xoay ngửa (lòng bàn tay hướng lên trời) rồi đâm thẳng lên trời theo đường thẳng đứng (gọi là tháp chưởng), khí lực dồn lên hai bàn tay. Đến khi hai bàn tay lên đến ngang lông mày (hai cánh tay song song nhau) thì nắm lại thành quyền, động tác nắm lại như bóp nát một quả cam...

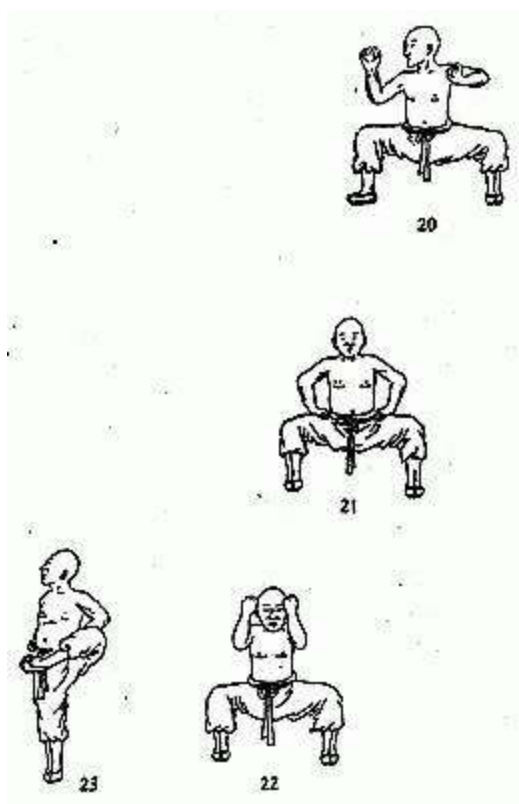
(Xem Hình 22)

23. Nhất Lạc Thiên Cân

.... Hai nắm tay thọc nhanh lên cao hơn đầu rồi rút vội về hai bên hông, chân trái co lên, mắt hướng nhìn về hướng Tây, chân phải làm trụ đứng thẳng dậy. Chỗ tinh hoa của thể này là các động tác làm nhanh, ngắn gọn, cốt đem khí lực lưu nhanh đến các phần chân tay...

Xong đặt chân trái xuống thành mã bộ như trước rồi lại rút chân trái về cạnh chân phải co lên như hình 23.

(Xem Hình 23)



24. Kỳ Lân Bộ

Chân đang đứng co như hình 23, chân trái buông xuống cho các ngón chân chạm đất rồi lại rút lên. Xong hạ chân trái xuống song song và khít chân phải, đoạn chân phải rút co lên như chân trái vừa

làm xong, cũng để xuống cạnh chân trái để chân trái co lên. Làm nhanh gọn ba động tác co chân gọi là Kỳ Lân Bộ. Quan trọng ở chỗ chân co nhịp nhàng đầy đủ sức lực. Thân trên không lay động.

(Xem Hình 24)

25. Kỳ Lân Thí Bộ

Tiếp theo động tác 24, chân trái bước tới trước (hướng Tây) một bước bằng cách mũi bàn chân chạm đất còn gót chân vẫn nâng không cho chạm đất. Thân trên hơi ngã tới trước. Sức ở Đan điền tập trung tới đầu các ngón chân trái và một phần tụ nơi hai cánh tay.

(Xem Hình 25)

26. Kỳ Lân Độc Lập

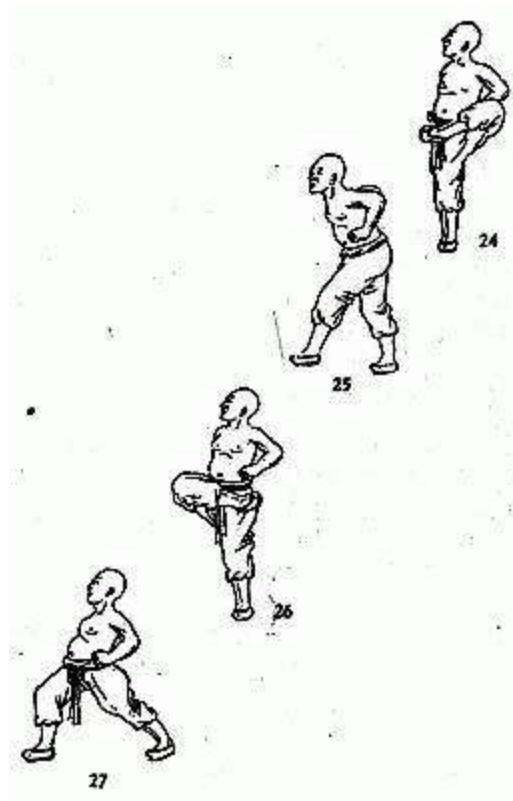
Tiếp động tác 25, gót chân trái chạm đất, đồng thời xoay mũi bàn chân về hướng Nam, đoạn chân phải sau co lên ngang bằng, đầu gối hướng về hướng Tây, nắm tay vẫn úp như động tác trước. Sức dồn nơi chân trụ (trái), một phần tụ lại nơi hai nắm tay.

(Xem Hình 26)

27. Kim Báo Ngang Đầu (ngẩn đầu)

... Đặt chân phải xuống trước hướng Tây thành tấn Đinh (sách xưa gọi là Tử Ngọ mã bộ, tức là thế tấn chết, không linh hoạt). Sức lực dồn xuống hai chân vững như mọc rễ. Hai nắm tay úp xuống hai bên hông, khí lực linh hoạt không tụ đầy mà cũng không tán cạn.

(Xem Hình 27)



28. Kim Báo Đỉnh Không (ưỡn ngực)

... Hạ thấp tấn bộ xuống, xoay mũi bàn chân phải sang hướng Nam, đoạn xoay hông, mặt theo chiều

ngịch kim đồng hồ về hướng Đông, mũi bàn chân trái quay về hướng Đông, đồng thời hai nắm tay cũng xoay cho ngửa lòng nắm tay lên, khí trầm nơi Đan điền.

(Xem Hình 28)

29. **Kim Báo Thân Yêu (vươn eo, uốn hông)**

... Xoay mũi bàn chân phải (sau) về hướng Đông Nam 45 độ, đồng thời chuyển thân tới bằng cách duỗi thẳng chân sau (phải) một cách từ từ cho đến khi thẳng chân thành tấn Đinh, thân trên không xoay động. Khí tức dồn xuống hai chân trầm trọng.

(Xem Hình 29)

30. **Hắc Báo Phiên Thân (lộn thân, quay trở lại)**

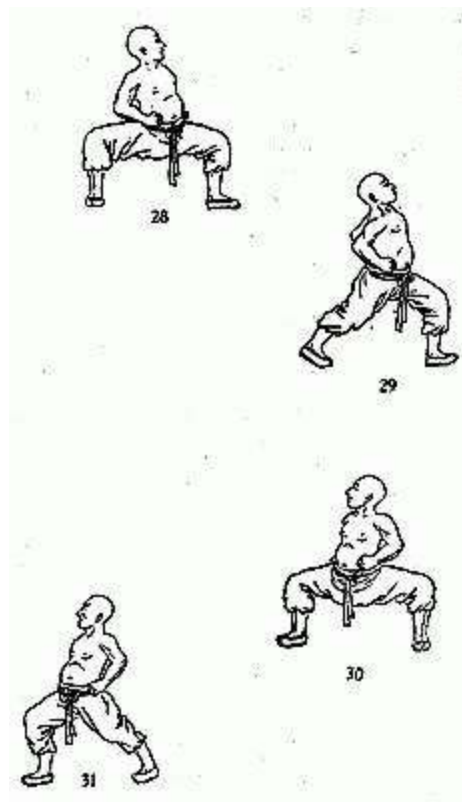
... Bàn chân trái (trước) khép về hướng Nam đồng thời hạ thấp tấn bộ, hai nắm tay xoay úp lòng nắm tay xuống, chuyển hông thuận chiều kim đồng hồ mặt quay về hướng Tây, sức mạnh dồn tới hai chân thành mã bộ. Cái xoay hông phải mạnh nhanh.

(Xem Hình 30)

31. **Hắc Báo Thân Yêu (hữu): Bên phải**

... Dồn sức tới chân trước, duỗi thẳng chân sau lên thành Đinh tấn.

(Xem Hình 31)



32. **Kim Báo Hồi Đầu**

... Bàn tay phải mở ra, lòng bàn tay úp vào phía bụng trong lúc bàn tay trái cũng mở ra nhưng ngửa lòng bàn tay ra phía ngoài, ngón cái bàn tay trái hướng xuống đất. Cả hai cánh tay đưa lên như ôm bao cái đỉnh đồng hay cái lu... đoạn xoay ngay chỗ về hướng Đông như dùng chỏ vẽ một cung tròn

vậy. Đầu xoay nhìn theo đông thời với chỏ. Động tác này chỉ lay động thân trên, hông làm trục. Chỏ và cánh tay phải gần mạnh mới đúng.

(Xem Hình 32)

33. Hắc Hổ Bàng

... Hông quay nghịch chiều kim đồng hồ, đồng thời hai tay từ chưởng biến thành quyền đấm song song tới hướng Đông, chỏ ngang bụng, nắm tay nghiêng. Động tác nhanh xoay chân đổi tấn và xoay hông cùng một lúc.

(Xem Hình 33)

34. Hắc Hổ Bàng Chi Nhị

... Quyền mở ra thành chưởng, chưởng phải gạt (quét) về bên hướng Tây Nam, chưởng trái ôm theo mặt hông không thay đổi.

(Xem Hình 34)

35. Tử Ngộ Hắc Hổ Bàng

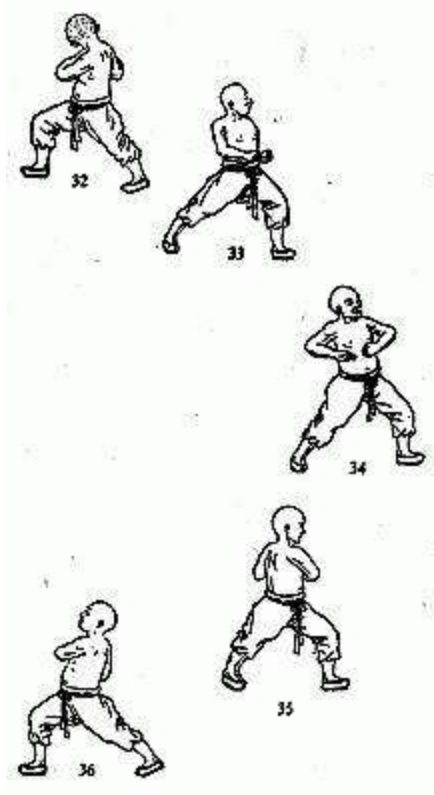
... Hai tay giữ nguyên vị thế trên, hông xoay về hướng Đông Nam (hông làm trục), chân giữ tấn chắc như trồng. Mắt quay nhìn hướng xoay. Sự xoay qua lại này cốt vận khí làm linh hoạt xương hông, chỗ tạo ra sức mạnh điều khiển toàn cơ thể. Nói cách khác, hông là chủ các động tác, do đó hông linh hoạt tức là đòn thế lưu ra mới phát huy được nguồn sức mạnh vô biên được tích lũy từ vực Đan điền.

(Xem Hình 35)

36. Hắc Hổ Bàng Chi Tam

... Chuyển chân thành tấn Đinh chân phải trước, hông xoay thuận chiều kim đồng hồ, chỏ đánh về hướng Tây, hai tay giữ trước bụng như hình 35. Trầm khí xuống chân trước, hông linh hoạt, chỏ trái tụ lực.

(Xem Hình 36)



37. Long Ngâm Hồ Tiểu

... Chân không đổi tẩn, chuyển hông đánh chỏ vòng về nghịch chiều kim đồng hồ, chỏ trái về hướng Đông, chỏ phải tới hướng Tây, mắt nhìn hướng Tây Nam, tay giữ trước bụng như thế 36. Hai chỏ đi trên một cung tròn, tâm là thân, hông làm trục, cái lắc chỏ phải tụt toàn lực nhanh mạnh ngắn gọn, hông linh hoạt.

(Xem Hình 37)

38. Hắc Hồ Tọa Động

... Hồi thân ra sau tọa trên chân sau bằng cách hạ thấp bộ sát đất, chưởng phải đồng thời ôm vào ngực, chưởng trái đẩy lên trời. Cái trầm tọa đã nặng nề mà cái đẩy (thắc thiên) của chưởng trái lại càng nặng nề hơn.

(Xem Hình 38)

39. Hắc Hồ Hiến Trảo

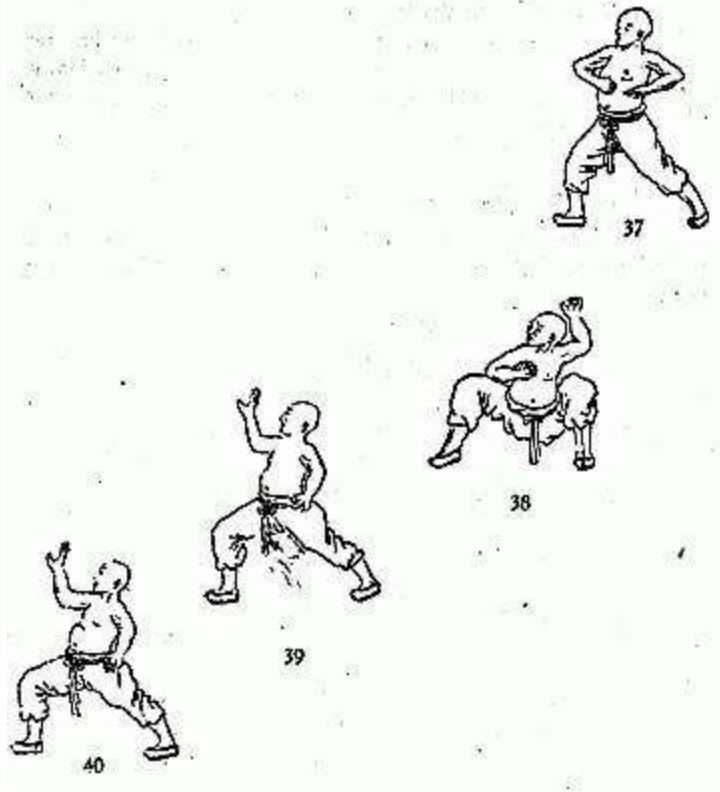
... Trồi thân trên lên biến thành Đinh tấn, chưởng trái từ trên đè xuống bên hông với trọng lực, chưởng sấp xuống đất; chưởng phải đồng thời gạt sang phải theo hình cánh quạt trước mặt, chưởng dừng lại khi tới hướng chánh Tây, lòng chưởng ngửa về hướng Tây. Cả hai tay đồng uyển chuyển một lúc và đồng một trọng lực như nhau. Tay phải sức tụt ở cổ tay, tay trái sức ở lòng chưởng.

(Xem Hình 39)

40. Hắc Hồ Thân Yêu (vươn eo)

... Từ thế 40 trồi thân lên, song cường thực hành giống động tác của thế 39.

(Xem Hình 40)



41. **Hắc Hồ Hiến Trảo**

... Đang ở thế 39, tọa thân về sau bằng cách chân trái xuống tấn sức nặng 80 phần trăm trên chân này, 20 phần trăm trên chân trước. Đồng thời với cử động tọa tấn thật thấp này, chưởng phải từ từ ôm vào trước ngực nhưng bàn tay ngửa ra hướng Nam, chưởng trái thác thiên lòng chưởng cao ngang đỉnh đầu, mũi bàn tay chỉ về hướng đầu, gốc chưởng về hướng Đông. Mắt nhìn về hướng Tây. Thế này chú trọng vận khí ra song chưởng và tọa chân.

(Xem Hình 41)

42. **Hắc Hồ Thí Trảo**

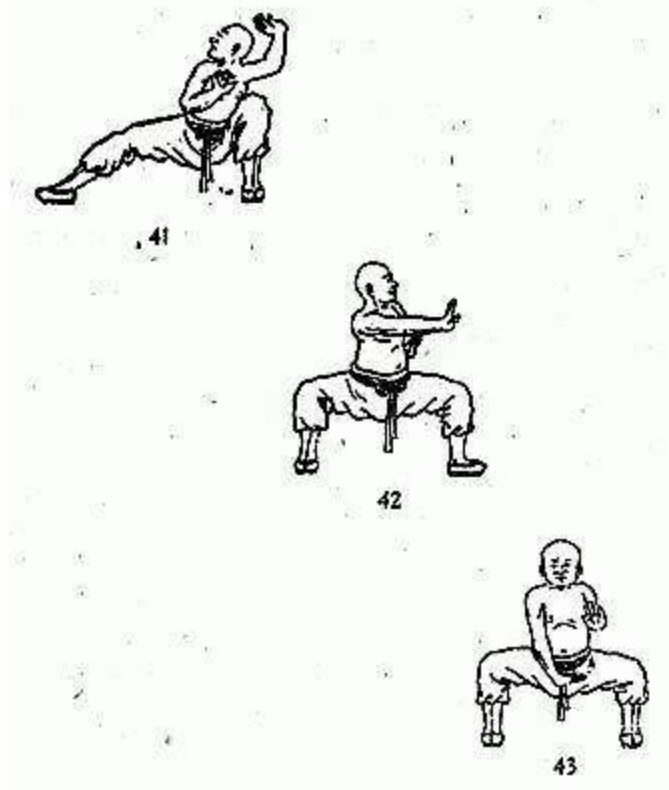
... Chuyển chân trái thành tọa mã, mũi chân trái trước hướng về hướng Đông, chưởng trái thu về bên hông trái theo đà xoay của hông trong lúc chuyển tấn, mũi chưởng hướng lên trời, lòng chưởng hướng về hướng Đông trong lúc chưởng phải dựng đứng xô ra với tụ lực nơi lòng chưởng. Mắt nhìn theo mũi chưởng về hướng Đông.

(Xem Hình 42)

43. **Thiên Đạp Thủ (còn có tên Hồ Giáng)**

... Khép mũi bàn chân trái về hướng Nam thành mã bộ mà thân không lay động, thân trên xoay bởi eo (hông), mặt quay về hướng Nam, tay phải co lại, lòng chưởng cao ngang ngực rồi từ từ ép xuống (đè) chưởng tâm đối mặt đất khi cánh tay thẳng thời chưởng bằng ngang và ngay trước hạ bộ. Bụng dưới tức Đan điền trầm nặng, tay và Đan điền như dính liền.

(Xem Hình 43)



44. Hắc Hồ Bà Phong (bà: cào)

... Chưởng (sau khi thu kinh khí lại ở động tác trên) mới từ từ chuyển khí vào rồi thu lên quạt theo hình cánh quạt từ trước hạ bộ xéo về hướng Tây, khi cánh tay ngang bằng và lòng chưởng hướng đúng hướng Tây thời dừng lại. Tới đây lòng ngực cũng vừa đầy khí bởi thực hiện hoàn toàn hơi hít vào. Mắt quay nhìn theo tay phải chuyển đi và cùng dừng lại, khi tay dừng mà thân mình không đổi. Quan trọng ở đây là chuyển khí vào cánh tay phải rồi cào tới hướng Tây nhịp nhàng với mũi hấp khí. (Hít vào).

(Xem Hình 44)

45. Hắc Hồ Ly Sơn

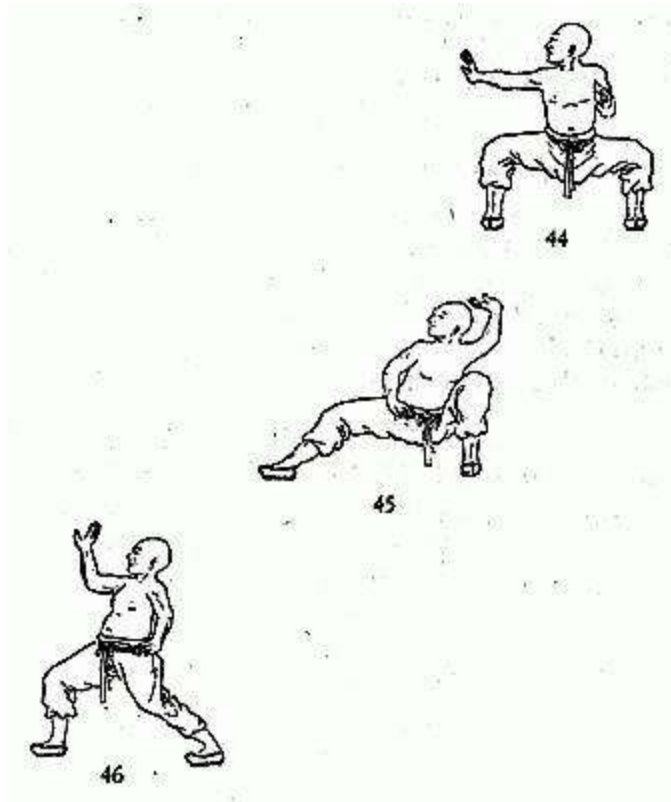
... Từ thế trên chân phải mở mũi bàn chân về hướng Tây đồng thời tọa thấp tấn bộ thành tọa mã bộ, chưởng phải co vào, lòng chưởng úp phía trước hạ bộ, mũi chưởng quay về hướng Đông Nam, trong lúc chưởng trái từ hông trái chuyển hơi (khí) đẩy thẳng lòng chưởng lên trời theo đường thẳng đứng, mũi chưởng hướng về hướng Tây. Mắt nhìn về hướng Tây. Hình bộ của tư thế này giống như con cọp đang chạy xuống dốc núi, cũng có tên Long Thăng là rồng lên bởi phần chưởng đẩy thác thiên mang nhiều trọng lực từ dưới đẩy lên như con rồng bay bổng lên. Dù là tên gì thì người luyện cũng chỉ nên biết là quan trọng nhất ở thế này là động tác chuyển tấn và dồn khí co vào đẩy lên của song chưởng phải nhịp nhàng và trầm trọng. Tích khí đầy dẫy trong Đan điền, nghĩa là bụng trầm nặng.

(Xem Hình 45)

46. Bạch Hồ Hiến Trảo

... Trồi thân trên dậy, chuyển tới thành Đinh tấn chân phải trước, chưởng phải quơ hình cánh quạt từ dưới lên theo động tác trồi thân dậy, đến khi tấn vừa đúng bộ thì chưởng cũng tới mức cao ngang mắt mà lòng chưởng mở về hướng Tây, đồng thời chưởng trái từ trên cao đè xuống bên hông, chưởng úp xuống đất và ngang thác lưng không thẳng tay. Mắt nhìn về hướng Tây, hơi chứa phân nửa trong vực Đan điền, một nửa chuyển đến hai cánh tay (song chưởng).

(Xem Hình 46)



47. **Lập Hồ Qui Sơn (Lôi cạp về núi)**

... Tấn bộ không đổi, chưởng phải xoay (chỉ cử động ở cổ tay) nghịch chiều kim đồng hồ cho lòng chưởng úp vào trước mặt đồng thời (cùng lúc) các ngón tay co lại từ từ thành quyền. Chưởng trái (cổ tay không lay động) co các ngón tay lại thành quyền. Hai chưởng biến thành quyền cùng lúc rồi cũng cùng lúc quyền phải đập tới hướng Tây bằng lưng nắm tay một quyền ngắn gọn gần như chỉ lắc quyền mà thôi, quyền trái ấn xuôi theo đùi trái một cái như dùng đầu cổ tay ấn xuống vật hay nếu hiểu theo ý thế này thời nắm tay đó đang nắm đầu con cạp vừa đè xuống vừa lôi nó lên núi. Mắt nhìn nắm tay phải, nghĩa là hơi ngược lên.

(Xem Hình 47)

48. **Thanh Long Xung Thiên**

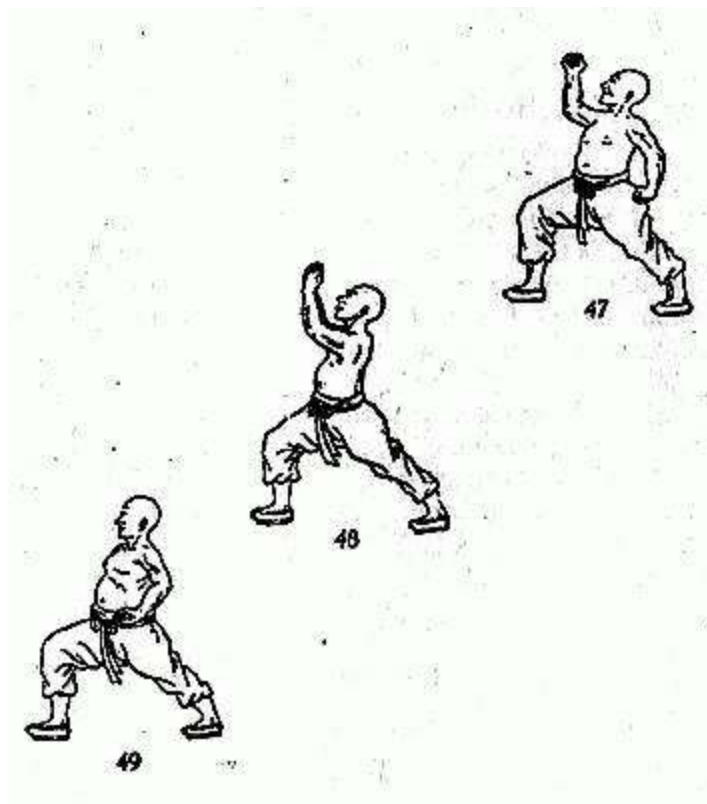
... Không đổi tấn, quyền trái biến thành chưởng rồi từ từ đưa (quơ) lên theo đường dốc 45 độ, khi gần tới quyền phải thì quyền phải cũng biến thành chưởng, để hai chưởng gặp nhau, lòng chưởng đều úp vào phía trước mặt. Cái quơ của tay trái để gặp bàn tay phải nhẹ nhàng nhưng mang khí lực từ Đan điền, khi gặp nhau thì như hai sức mạnh đụng nhau mà khí vận xuống đầy Đan điền. Mắt nhìn vào lòng hai bàn tay.

(Xem Hình 48)

49. **Thanh Long Cứ Địa**

... Tấn bộ không thay đổi, song chưởng từ từ gạt xuống hai bên lòng chưởng sát xuống mặt đất, chưởng đi chậm chậm và giữ sức khí chuyển nhu hòa từ Đan điền đến hai cánh tay. Chỉ dồn nặng khi hai bàn tay về đến ngang thân mình. Mắt nhìn ngang về hướng Tây.

(Xem Hình 49)



50. Ngũ Hành Thu Thúc

... Rút chân sau lên khít chân trước, thở từ từ ra cho cạn hơi rồi lại hít vào trầm khí Đan điền, song chưởng ấn xuống với sức gằn mạnh gọn do khí dồn tới thật nhanh rồi thu về cũng nhanh. Chưởng tâm vẫn sập xuống ngang hông cử động không sâu quá thắt lưng. Xong lại thở ra từ từ rồi nhẹ nhàng buông xuôi hai tay thông thả nghỉ xả hơi một vài phút trước khi tập tiếp đoạn sau.

(Xem Hình 50)

CHÚ Ý: Người mới tập trong vòng 6 tháng chỉ nên tập tới đây ngưng xả để lấy sức tiếp tục tập đoạn kế. Người mới tập chưa thuộc thời cứ vài thế có thể nghỉ một lần.

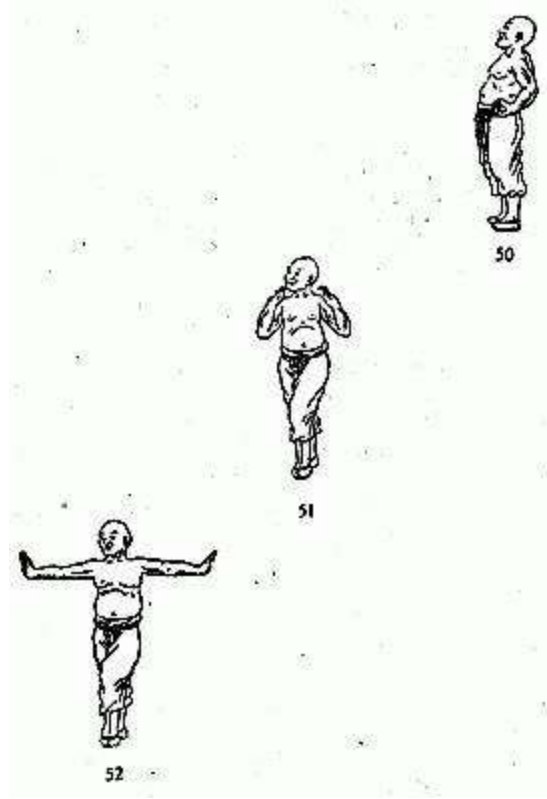
51. Bạch Hạc Lượng Sí (lượng sí: xòe cánh)

... Chân trái bước hướng Tây Nam một bước dài tấn Đinh bộ còn có tên Ky Long Mã Bộ (khởi bộ bằng thế chuẩn bị như hình 50), song chưởng từ từ mở ra và hai cánh tay xếp lên, cánh tay trong không động. Lực khí dồn quán vào hai cánh tay. Mắt nhìn hướng Tây Nam.

(Xem Hình 51)

52. Bạch Hạc Lượng Sí (2)

... Chân vẫn đứng Long Mã Bộ như trên hình 51, đầu gối trước hơi co lên, song chưởng bung sang hai bên cho đến khi hai cánh tay thẳng hàng, mũi chưởng thẳng lên trời. Lúc đẩy song chưởng sang hai bên phải tận lực dồn khí lực từ Đan điền vào song chưởng.



(Xem Hình 52)

53. Bạch Hạc Lượng Sí (3)

... Sau khi nói lỏng khí lực ở hai chương trên động tác 52, học giả co hai tay lại như hình 51 mà không lấy sức, chỉ lấy bộ dạng thôi, kế dùng sức khí tự Đan điền đẩy song chưởng ra như hình 52, khi chưởng ra thẳng rồi dòn thêm khí lực đuổi thẳng song chưởng xuống cho bằng ngang với vai, lòng chưởng úp xuống mặt đất. Tán bộ, mắt không thay đổi. Thực hiện động tác co chưởng lên xuống ba lần thì xả khí lực để sau đó tập tới động tác kế tiếp.

(Xem Hình 53)

54. Bạch Hạc Lượng Sí (4)

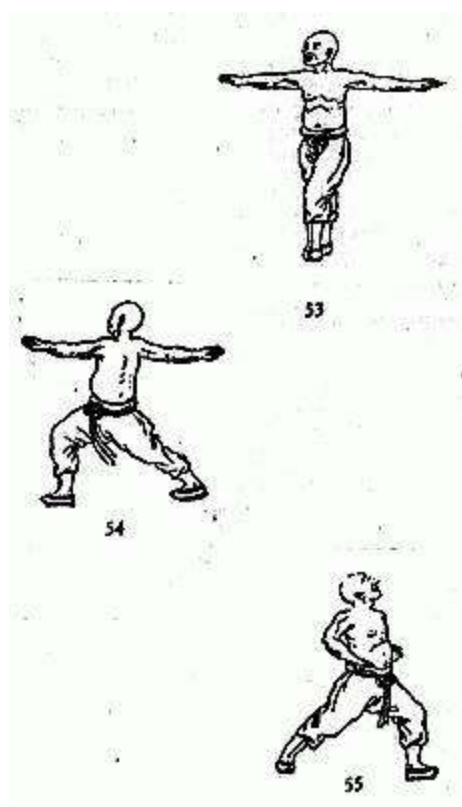
... Chân phải bước tới hướng Tây thành Đinh tán (Kỵ Long Mã Bộ) đồng thời hai cánh tay trong thế đang ngang, quay mạnh 180 độ thuận chiều kim đồng hồ, cái quay này nhờ hông làm trục xoay chớ hai cánh tay tuyệt nhiên không cử động mà chỉ tựa khí cho cứng chắc như cây đòn gánh.

(Xem Hình 54)

55. Cung Hình Hạc Bàng

... Chuyển thân xoay hông, quay mặt về hướng Đông, hai cánh tay giăng ngang cũng theo cái chuyển thân quay thành ba phần tư vòng tròn theo chiều nghịch của kim đồng hồ. Khi mặt đã xoay về đến chính hướng Đông thời từ từ thu hai cánh tay về hai bên hông, bàn tay song song mặt đất, lòng bàn tay úp. Mắt nhìn phía Tây mà thấy cả hai bên tả hữu, chân thành tán Đinh (Long Mã Bộ) chân trái trước. Chỗ tinh yếu của thế này là cái chuyển hông nhanh, hai cánh tay quay hình cung mà dòn khí cứng như thanh sắt giăng ngang, kế đến trầm khí xuống bằng song chưởng rồi liễm thu khí về Đan điền.

(Xem Hình 55)



56. **Bạch Hạc Thí Trảo**

... Thân không lay động, chưởng phải từ từ ưỡn lên cho mũi chưởng thẳng lên trời, lòng chưởng chiếu tới hướng Đông rồi từ từ đẩy tới, phần cánh tay ngoài giữ bằng ngang với mặt đất và chỉ đẩy tới khi nào cùi chỏ ngang hông thì dừng (không quá xa bụng). Xong xả lực để tiếp tục thế kế tiếp.

(Xem Hình 56)

57. **Bạch Hạc Hồi Thân**

... Xoay người (hông) trở mặt về hướng Tây Nam tấn Kỵ Long Mã Bộ chân phải trước, song chưởng từ trước bụng và bên hông theo động tác xoay hông lưu ra trước hướng Tây Nam, lòng song chưởng chiếu về hướng trước Tây Nam, các ngón cong cong về trước. Khí lực nhu hòa tiềm tàng giữ vững từ bụng dưới đến tay linh hoạt.

(Xem Hình 57)

58. **Dã Hạc Mịch Thực (hạc đồng tìm môi)**

... Song chưởng đều đồng loạt co hai ngón út và áp út, vận lực ra song chỉ (2 ngón tay không co lại) rồi song chỉ phải điểm tới hướng Tây với toàn bộ khí kinh của cánh tay. Mắt nhìn theo hai ngón tay điểm.

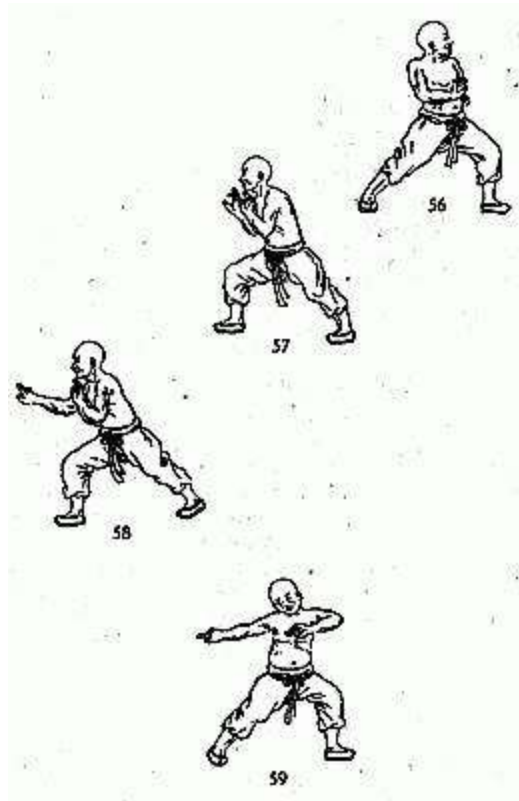
(Xem Hình 58)

59. **Hùng Hạc Triển Sí (hùng: con trống)**

... Chuyển thân về bên hướng Đông Bắc thành Đinh bộ chân trái trước đồng thời cánh tay trái lật ngang cho lòng chưởng ngửa ra hướng Nam và cánh tay song song với mặt đất, chỏ theo hông dục về hướng Đông, song chỉ tay phải điểm thẳng về hướng Tây Nam mà lòng chưởng xoay về hướng Bắc, đầu nghiêng nhìn theo cánh tay cho đến chỉ mũi, song chỉ tay phải. Diễn động tác này chẳng những hạ bần (phần chân tấn) cứng mạnh, bụng dưới tích đầy khí, mà hai tay song chỉ đều tụ khí cương dương

cứng chắc như tháp vào một thanh gỗ. Nói một cách khác, thế này phải chuyển khí toàn bộ ra toàn châu thân tứ chi thượng hạ.

(Xem Hình 59)



60. **Dã Hạc Qui Lâm (hạc nội về rừng)**

... Xoay qua bên Tây Nam tấn Đinh bộ (sách xưa bên Tàu gọi là Hạc hình) chân phải trước, chưởng trái lật vào phía bụng, chưởng phải cũng xoay vào tức úp về phí Nam, cánh tay co 45 độ, rồi song chưởng nắm các ngón lại thành quyền. Cái xoay, cái nắm tay thật là chậm chậm và cứng chắc. Mắt nhìn hướng nắm tay phải.

(Xem Hình 60)

61. **Hàn Lâm Hạc Lập (hàn: lạnh, lâm: rừng, lập: đứng ngay, đứng yên ngay thẳng)**

... Chân trước rút về sát chân sau đứng thẳng, hai tay quyền thu về để bên hông như con hạc bị lạnh phải xếp cánh đứng yên trong rừng sâu. Mắt hướng về bên hướng Tây.

(Xem Hình 61)

62. **Độc Cước Phi Hạc**

... Đang đứng thế Hàn Lâm Hạc Lập, chân phải co lên, gối hướng về phương tây, sức từ Đan điền chuyển tụ trên chân trái. Mọi cơ quan khác không thay đổi.

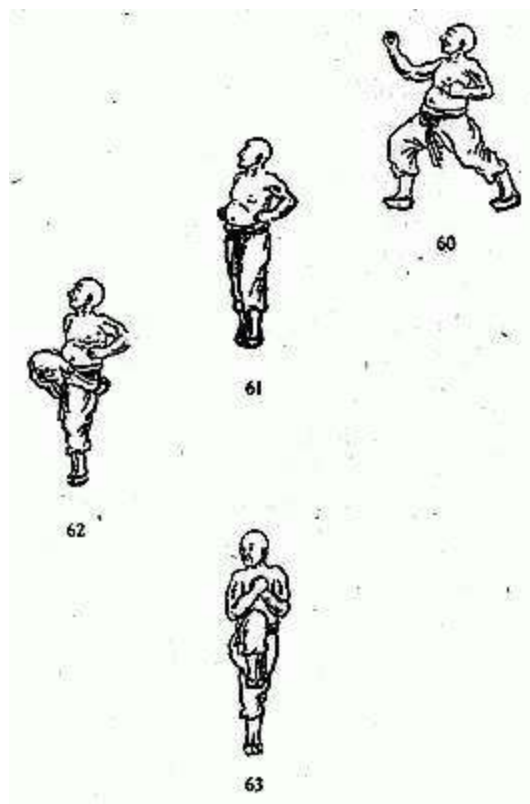
(Xem Hình 62)

63. **Hùng Hạc Độc Lập**

... Xoay hông về hướng chánh Nam, lấy gối theo chân, đùi thẳng đứng ngay hàng cùng chân trái đồng thời hai nắm tay thọc xéo lên trước ngực, nắm tay phải ngoài nắm tay trái trong, động tác thật nhẹ

nhàng và nhanh nhẹn. Mắt nhìn về hướng Tây.

(Xem Hình 63)



64. **Độc Hạc Liễm Dực (Độc hạc xếp cánh)**

... Hai nắm tay cùng lúc gạt mạnh xuống hai bên thân thể, cánh tay thẳng song song hai bên đùi, trên đường đi nắm tay (quyền) biến thành song chỉ (ngón trỏ và giữa ngay ra còn các ngón kia vẫn co) để động tác gạt xuống trở thành động tác đẩy xuống đất bằng hai đầu ngón tay, lòng bàn tay ngửa ra hướng Nam. Quan trọng cần biết là cử động phải nhanh và có sức tập trung nơi hai đầu ngón tay của mỗi bàn tay, cái đó gọi là tinh. Các động tác thuộc về Hạc đều chủ luyện tinh.

(Xem Hình 64)

65. **Bạch Hạc Qua Động**

... Xếp hai cánh tay lên như hình 63 nhưng các ngón vẫn như hình 64 rồi đâm thẳng sang hai bên Đông Tây, bàn tay xoay úp về hướng sau lưng, mắt liếc nhìn theo tay phải. Tấn bộ không thay đổi. Động tác làm phải nhanh mà có sức.

(Xem Hình 65)

66. **Hùng Hạc Triển Dực**

... Đứng nguyên bộ vị như hình 65, hai cánh tay co vào trước ngực thật nhanh, cánh tay ngang như hình 66.

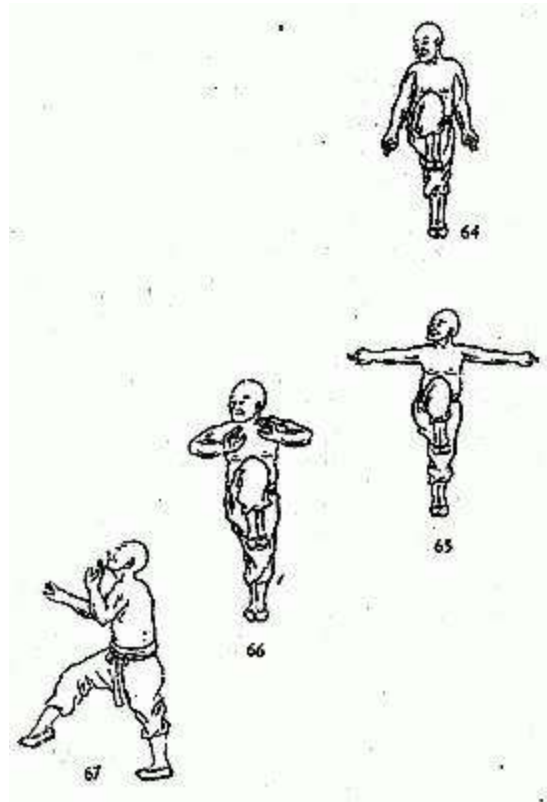
(Xem Hình 66)

67. **Hạc Trảo Ấn Sa**

... Chân phải bỏ xuống hướng Tây, mũi bàn chân chạm đất còn gót vẫn nhón lên, hông xoay theo chân

bước, chưởng phải từ từ đẩy ra hướng Tây đến khi cánh tay và bàn tay ngang song song với mặt đất (cúi chỗ hình thước thợ) thời thôi, đồng thời chưởng trái cũng đẩy tới nhưng dừng đứng cánh tay, chưởng ngửa tới hướng Tây.

(Xem Hình 67)



68. **Lãnh Hạc Tranh Mai (hạc lạnh tranh mai)**

... Chân trái co lên về hướng Tây (co thật cao), song chưởng đưa tréo nhau trước ngực, chưởng trái trong chưởng phải ngoài, lòng chưởng đều úp vào phía ngực nhưng phía ngoài đầu gối. Mắt nhìn về hướng Tây. Lưng hơi cong, gối sát bụng.

(Xem Hình 68)

69. **Ngạ Hạc Tâm Hà (ngạ: đói, hạc đói tìm sông)**

... Hạ chân trái về vị trí cũ, hai tay khoát ra thành như hình 67. Mắt ngược nhìn cao.

(Xem Hình 69)

70. **Dã Hạc Lộng Trảo**

... Di chân trước qua hướng Tây Nam thành Kỵ Long Mã bộ hay tấn Đinh, đồng thời song chưởng thu về (nhẹ nhàng) sát hai bên ngực rồi khi chân đã vững bộ mới từ từ vận lực xô ra đến khi hai cánh tay nghiêng 45 độ thời thôi. Mắt nhìn giữa hai chưởng.

(Xem Hình 70)

71. **Độc Hạc Đương Đề (đương đề: đưa móng ra)**

... Xoay hông qua hướng Tây, chân trái bước tới hướng Tây một bước thành tấn Đinh, song chưởng ban ra tả hữu một khoảng rộng. Động tác phải nhanh.

(Xem Hình 71)

72. Độc Cước Phi Hạc

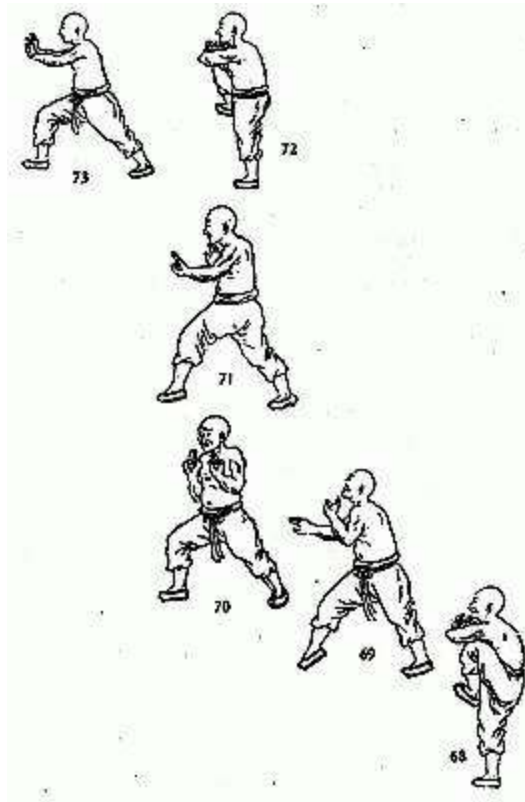
... Co chân phải (sau) lên thật chí cao, đùi sát bụng, song chưởng bao vào như hình 68 vậy. Quan trọng ở chỗ chân nhấc lên phải co bàn chân tận lực, khi để chân xuống thì sức dồn vào năm đầu ngón chân.

(Xem Hình 72)

73. Dạ Hạc Thân Yêu

... Chân phải bước tới hướng Tây thành Đinh tấn, song trảo từ từ đẩy tới hướng Tây, các ngón dựng đứng, hai cánh tay song song nhau.

(Xem Hình 73)



74. Du Hạc Qui Sào

... Giữ nguyên bộ vị tấn Đinh, song chưởng xoay trở vào (bằng cách xoay cổ tay) rồi từ từ thu cùi chỏ vào đồng thời các ngón tay câu lại cho ngón cái đụng các đầu ngón kia. Sức lực tụ lại ở các ngón tay.

(Xem Hình 74)

75. Long Bàn Hồ Cứ (bàn: chiếm cứ, cứ: ngồi xổm)

... Chuyển hông sang hướng Nam thành tấn Kỵ Mã, hai tay dang rộng sang hai bên rồi bàn tay mở các ngón ra thành chưởng đoạn từ trên áp xuống trên hai vế, cùi chỏ khuỳnh ra. Khí lực trầm xuống hạ bàn xô cũng không ngã, đẩy không trôi, ấy là do bụng dưới đã tụ đầy khí vậy.

(Xem Hình 75)

76. Song Long Ẩn Hiện

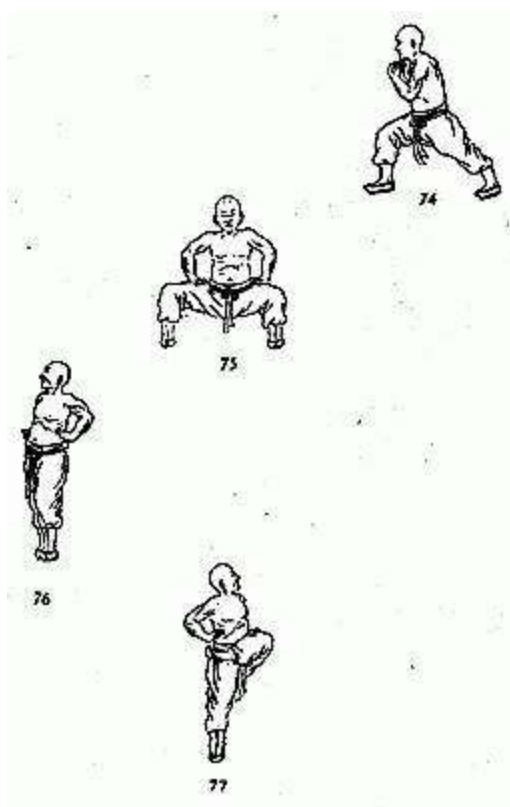
... Từ động tác 75, đứng thẳng dậy, chân phải rút về sát chân trái, song chưởng đưa lên ngang hai bên nách rồi từ từ vận khí nén xuống hai bên hông và dừng lại khi song chưởng ngang thắt lưng.

(Xem Hình 76)

77. Du Long Phản Thân

... Giữ nguyên bộ vị như hình 76, xoay mặt qua hướng Đông bằng cách xoay hông, đoạn chân trái co lên, đùi ngang, mũi bàn chân duỗi thẳng về hướng Tây, gối chỉ về hướng Đông rồi từ từ hạ thấp bộ xuống bằng cách co chân tẩn xuống rồi lại từ từ đứng lên. Lúc đứng lên thì dứt hơi thở tức là hô khí (thở ra).

(Xem Hình 77)



78. Du Long Bài Vĩ (bài vĩ: vẩy đuôi)

... Chân trái đặt xuống hướng Đông thành tấn Đinh, hông xoay mặt nhìn về hướng chánh Đông. Quan trọng là lúc đặt chân thì nhẹ nhàng như con du long, mà khi chân để xuống rồi thì nặng như nghìn cân. Muốn làm được như thế thời khi hạ chân thì thổ khí bụng thóp đè khí lên ngực, và khi chân hạ xuống yên vị thời hấp khí tích trầm nơi Đan điền.

(Xem Hình 78)

79. Du Long Cồn Lãng (cồn: cuộn lại, lãng: sóng, ý: du long giống sóng)

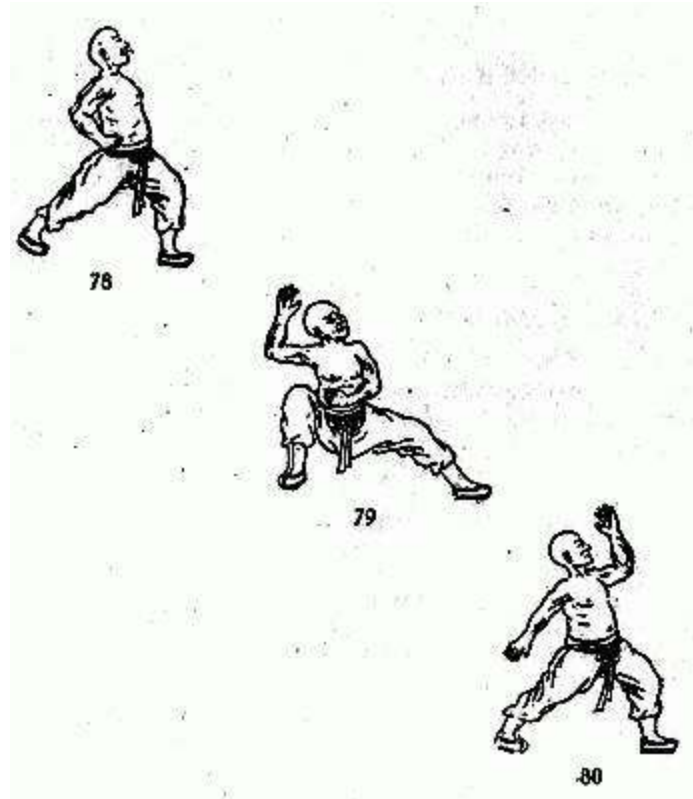
... Tọa lực ra chân sau tọa xuống thành tấn Bát Mã bộ (người ta quen gọi như vậy vì xem giống như chữ Bát, Đinh bộ thì giống chữ Đinh) tay trái dùng “*Thiên cân lực*” (sức mạnh ngàn cân, ý nói dùng toàn lực) đồng thời với tấn bộ từ bên hông trái chuyển sang trước bụng, như ôm lấy bụng vậy trong lúc chưởng phải đâm thẳng lên trời, mắt ngược nhìn về hướng Đông. Bộ dạng thật là uy nghi.

(Xem Hình 79)

80. Kim Long Lộng Trảo (lộng: múa, quơ)

... Đang đứng Bát mã bộ (người miền Bắc xứ Trung Hoa gọi là *Phốc Thố*) chuyển trọng lực tới chân trước rồi chuyển bộ thành Đinh tấn hoặc tấn hình chữ Chi, tấn chữ Đinh thì bàn chân trước ngang bàn chân sau thẳng tới đâm ngay giữa bàn chân trước, tấn chữ Chi thì bàn chân trước thẳng hoặc có hơi mở ra ngoài, bàn chân sau ngang mà hơi khép một góc 45 độ, chưởng trái hoành thành hình cung trước mặt và vừa cắt xéo lên viền chưởng (cạnh bàn tay) thẳng đứng cao hơn trán, đồng thời chưởng phải từ trên cao gạt xuống song song với chân sau. Mắt nhìn theo chưởng trái.

(Xem Hình 80)



81. Song Long Qui Động

... Từ thế trên, chân sau rùn xuống, gối banh ra hướng Nam thành Bát Mã bộ (tấn Chảo Mã) đồng thời chưởng trái biến thành quyền, dùng sức từ trên cao gạt xuống trước bụng vừa xoay hông cho chánh diện quay về hướng Nam, cái gạt này có tánh cách đè xuống chứ không phải đánh gọn, trong lúc chưởng phải cũng thu lại thành quyền rồi nhịp nhàng với tay trái thu về bên hông phải. Mắt ngược nhìn về hướng Đông.

(Xem Hình 81)

82. Kim Long Lộng Trảo

... Từ Bát Mã bộ như hình 81, chuyển thân tới biến thành tấn chữ Chi, song quyền biến thành chưởng, tay phải gạt ra sau, tay trái hoành xóc tới cao hơn trán. Toàn bộ giống như thế 80. Mắt nhìn hướng Đông.

(Xem Hình 82)

83. Ô Long Bài Vĩ

... Đứng nguyên bộ vị hình 82, chuyển biến thành quyền bằng cách tụ toàn khí lực vào nắm tay.
(Xem Hình 83)

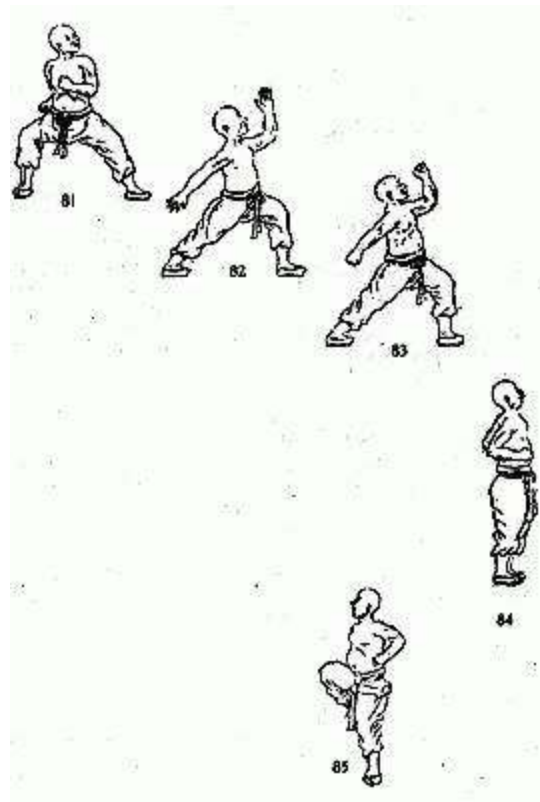
84. Song Long Ẩn Hiện

... Diển xong Ô Long Bài Vĩ, chân sau bước lên khít chân trước lập tấn ngay thẳng, buông xả khí lực nơi song quyền rồi từ từ hạ hai nắm tay xuống hai bên hông, hai cùi chỏ khép lại cho cánh tay sát hai bên hông, ngực ưỡn ra, khí dồn vào hai bên nách. Mắt nhìn hướng Đông.
(Xem Hình 84)

85. Du Long Phản Thân

... Xoay chân chuyển hướng về bên phải tức hướng Nam xong co chân phải lên, mũi bàn chân duỗi về hướng Đông, gối hướng về phương Tây, đùi ngang bằng, dồn khí xuống bụng dưới rồi hạ tấn bộ xuống như động tác số 77.

(Xem Hình 85)



86. Song Long Tiềm Phục (tiềm phục: nằm chờ, phục kích)

... Chân phải hạ xuống hướng Tây tấn hình chữ Chi, sức lực dồn xuống chân trước, hai nắm tay úp hai bên hông trong trạng thái linh hoạt minh mẫn kịp phát động khi ý nghĩ xuất hiện, giống như rồng nằm chờ đối thủ hoặc mèo rình chuột vậy, hễ chuột đột tới thì lanh như điện mèo vồ ngay không bao giờ lỡ dịp. Mắt nhìn về hướng Tây.

(Xem Hình 86)

87. Hoạt Long Thối Bộ (hoạt: sông động, ý nói thoái bộ linh hoạt như rồng)

... Chân phải bước lùi về sau một bước xong xoay lại về hướng Đông, xuống tấn chữ Bát, tay phải Chiết thủ (thu lại trước bụng sau khi đã biến từ quyền sang chưởng), chưởng trái xóc lên trời. Toàn thể giống như động tác 79, chỉ đổi hướng, và chân sau bàn chân nhón gót.

(Xem Hình 87)

88. Hoạt Long Trạo Vĩ (tả)

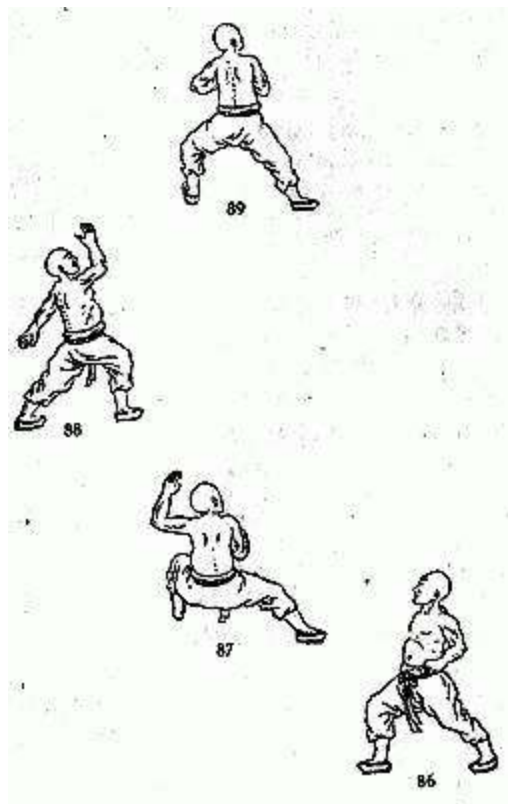
... Trồi thân trên tới trước trọng lực thân thể dồn tới thành tấn Đinh, chưởng phải xóc lên, chưởng trái chiết xuống giống hết thế Ô Long Trạo Vĩ nhưng khác là ở đây dùng cạnh bàn tay mà giống Hoạt Long Bài Vĩ.

(Xem Hình 88)

89. Dao Long Qui Động

... Đây là thế “Ô Long Trạo Vĩ”, dùng tay trái từ dưới co lên, tay phải từ trên co lại, hai nắm tay qui trước bụng. Mắt nhìn cao hướng Đông Bắc.

(Xem Hình 89)



90. Hoạt Long Trạo Vĩ

... Song quyền biến thành song chưởng, chưởng phải cắt (xóc) tới hướng Đông Bắc, chưởng trái vạt xuống (chém) xuống song song với đùi sau.

(Xem Hình 90)

91. Bảo Long Thế (bảo: ôm)

... Song chưởng trên thế Ô Long Trạo Vĩ hình 90, từ từ nắm lại thành quyền... mọi việc khác không hề thay đổi. Kế quyền phải chiếu theo tay trái và ngược lại, cả hai tay cùng diễn thế “Trạo Vĩ”.

(Xem Hình 91)

92. Song Long Nhập Động

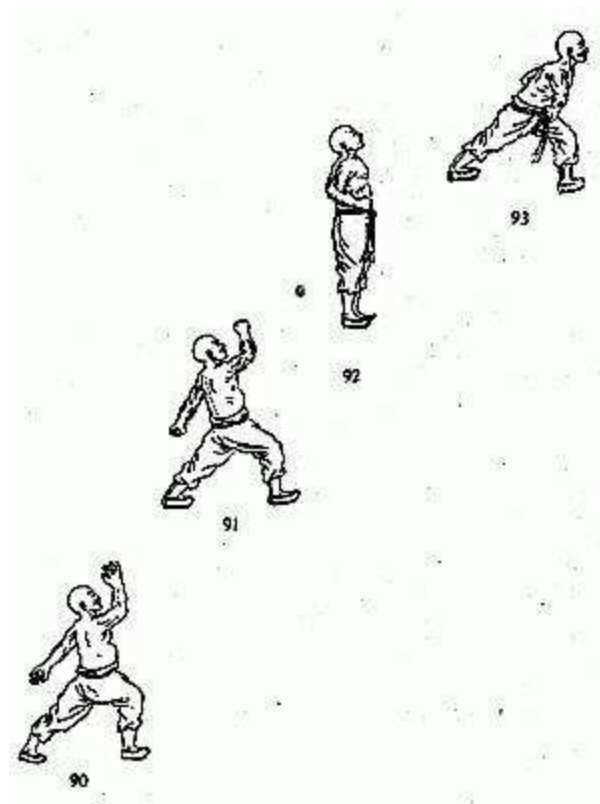
... Rút chân phải (trước) về sát chân sau lập thân thẳng đứng, mặt hướng về hướng Đông (ngược cao), tay thu quyền về để linh động hai bên hông.

(Xem Hình 92)

93. Xà Vương Uyển Địa

... Tiếp theo hình 92, chân phải lùi ra sau hướng Tây tấn chữ Chi, thân trên rạp tới trước 45 độ cho thân và chân sau thẳng hàng, tay phải biến từ quyền thành chưởng câu từ trước bụng sang bên hông phải. Bụng tích khí trầm vai phải. Quyền trái vẫn yên vị bên hông trái. Mắt nhìn về hướng Đông.

(Xem Hình 93)



94. Xà Vương Lộng Nguyệt (rắn chúa giỡn trăng)

... Từ thế trên, xoay hông thuận theo chiều kim đồng hồ quay mặt về hướng Tây tọa bộ thành Bát Mã tấn thật thấp, chưởng phải hoành nghịch trở lên để chưởng tâm hướng về hướng Tây Nam, cánh tay ngang bằng trước ngực, đồng thời quyền trái biến thành chưởng khinh linh đưa lên cánh tay thành hình thước thợ nơi chỏ. Mắt nhìn về hướng Tây Nam, cầm ngược cao.

(Xem Hình 94)

95. Thanh Xà Quá Sơn (rắn xanh vượt núi)

... Chuyển thân đứng lên thành tấn chữ Chi, chưởng phải vệt về bên phải, cánh tay thẳng đứng, chưởng tâm hướng về phía Tây, mắt nhìn lưng chưởng, đồng thời chưởng trái lưu nhẹ xuống diện địa bên hông trái. Tất cả đều dùng khí mà dẫn, lạnh nhẹ mà có lực bên trong.

(Xem Hình 95)

96. Thanh Xà Thám Động (có sách gọi thể này là Hắc Hồ Ta Trảo tức cạp co vuốt)

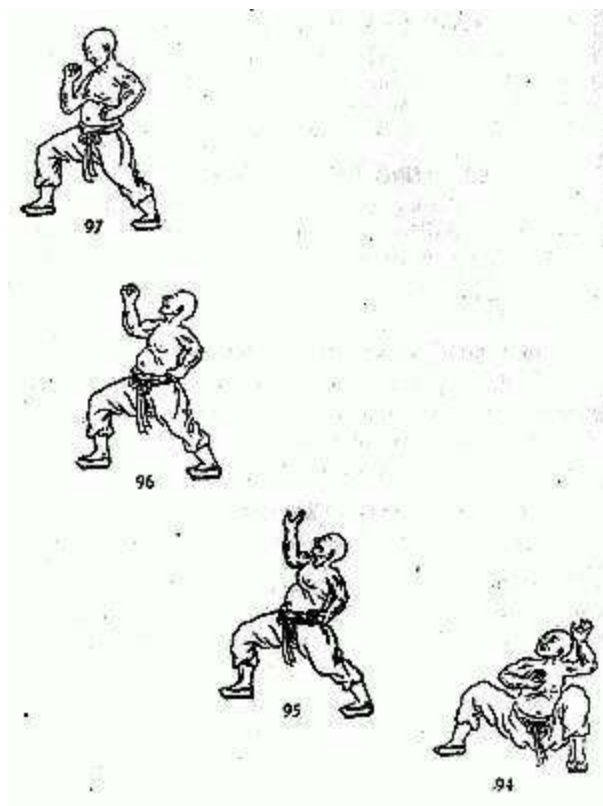
... Đang ở thế trên, chưởng phải lật (lật, loa) nghịch chiều kim đồng hồ nửa vòng tròn rồi nắm các ngón tay thành quyền (thực hiện động tác này nhanh tối đa, đó là cách dụng khí), chưởng trái cũng đồng thời nắm thành quyền kịp theo chưởng phải. Mắt nhìn quyền phải.

(Xem Hình 96)

97. Kim Xà Qui Sơn

... Quyền phải nắm chặt rồi từ từ rút về cho đến khi chỏ ngang lưng quần, mắt nhìn xuống đầu quyền. bụng trầm tích khí.

(Xem Hình 97)



99. Mãng Xà Vọng Lộ (vọng lộ: trông đường, ước đoán đường đi)

... Hồi thân đứng thẳng bằng cách co chân phải (trước) lên, mũi bàn chân duỗi thẳng về hướng Đông, gối đưa về hướng Tây. Bàn chân trái mở ngang về hướng Nam, song chưởng không thay đổi, mắt nhìn xa về hướng Tây. Động tác này kiến chân lên cho toàn khí lực tích nơi cổ chân, bàn chân, đến đầu ngón chân, rồi kiến chân lên cho thân được cao thêm. Giống như rắn ngóc đầu cao lên để quan sát đường đi vậy.

(Xem Hình 99)

100. Mãng Xà Truy Lão Hổ (mãng xà rượt hổ già)

... Chân phải bỏ tới trước hướng Tây rất gấp, thân trên cũng chồm tới nhanh, song chưởng để lên hai vai. Làm động tác nhanh và tận lực như một lực sĩ khởi hành chạy đua. Lực tụ nơi gối trước mà cũng

đẩy ở hai lòng bàn tay.

(Xem Hình 100)

101. **Long Xà Thôi Châu (có sách viết Thôi Sơn)**

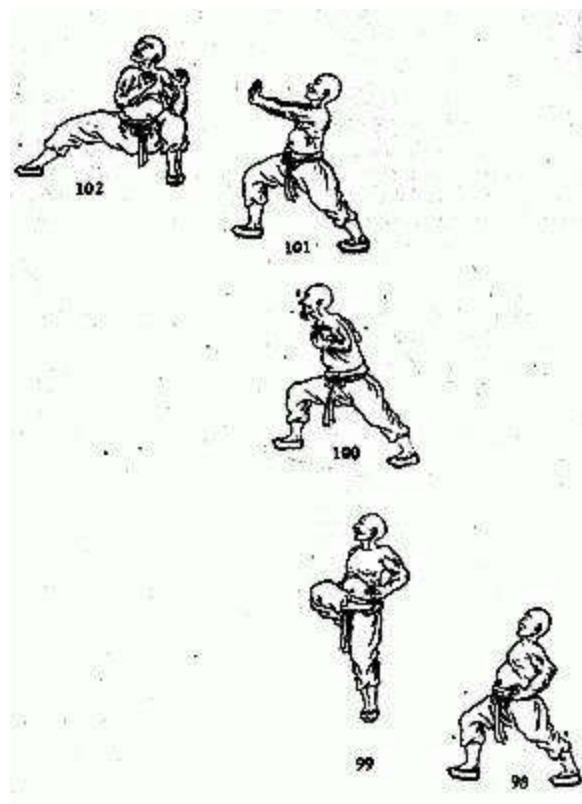
... Song chưởng đồng dựng đứng đẩy nhanh tới hướng Tây, hai cánh tay song song nhau, lưng thẳng, bụng đầy khí. Đánh nhah xong thu về như thế 100.

(Xem Hình 101)

102. **Long Xà Phản Thân (có sách viết Loạn Thân tức cuộn tròn thân)**

... Thư thân, tọa tấn Bát Mã, song chưởng lưu về bên trái, thủ bộ như hình 102. Mắt nhìn cao lên hướng Tây. Động tác này chú trọng sự xoay hông thật nhanh, hai tay đưa qua bên trái mau như nước cuốn liên lạc như khí trời.

(Xem Hình 102)



103. **Hoa Xà Du Tường (rắn mình có hoa tức loại rắn độc leo tường)**

... Tràn thân tới trước thành Đinh bộ, song chưởng vận khí đẩy tới nhanh như chớp, chưởng song song và dựng đứng, cánh tay hình thước thợ, mũi bàn tay cao hơn đỉnh đầu. Mắt nhìn qua khoảng trống (kẻ) hai bàn tay.

(Xem Hình 103)

104. **Mãng Xà Quá Hải**

... Hai tay (song chưởng) từ trên quạt xuống thật nhanh rồi đột ngột ngừng lại khi hai bàn tay vừa tới ngang thắt lưng. Cái dừng đột ngột với toàn bộ khí lực. Đây là phép dụng khí của Xà Bộ.

(Xem Hình 104)

105.

Hắc Hổ Hình

... Từ từ xoay hông sang hướng Nam, chuyển chân thành Kỵ Mã bộ, song chưởng đồng thời nâng lên cao ngang ngực rồi từ từ theo nhịp hấp khí vào đầy bụng dưới, song chưởng áp sát vào hai bên ngực (nhờ co cùi chỏ một cách tận lực). Mắt cúi nhìn thấp hướng Đông Nam.

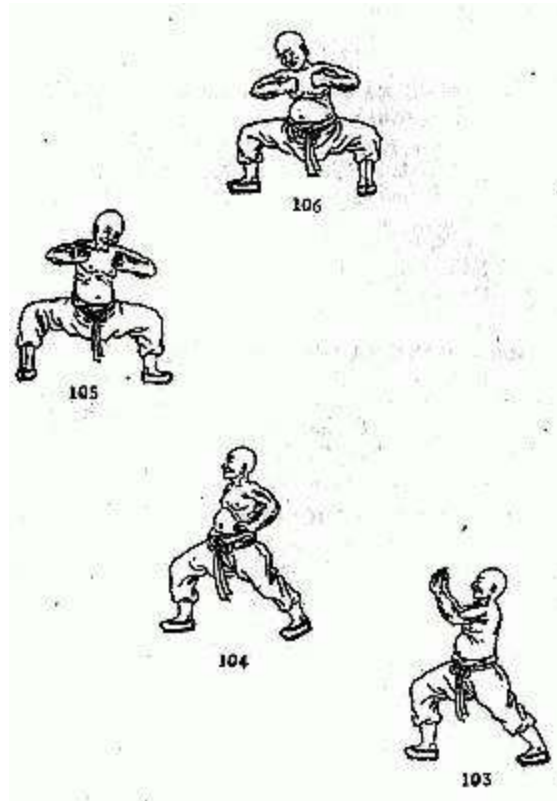
(Xem Hình 105)

106.

Kim Bảo Hình

... Xoay chưởng úp vào phía ngực xong vận sức nắm chặt song quyền lại đồng thời tận lực vận khí vào hai nắm tay cùng dồn quán xuống Đan điền. Chịu đựng 30 giây trước khi bắt đầu tiếp thế kế. Tấn bộ không thay đổi. Như trên gọi là Bảo Hình.

(Xem Hình 106)



107.

Thanh Long Hình

... Sau khi hô khí, khí lực khởi dồn vào nắm tay trái bằng cách nắm chặt nắm tay này, đồng thời xoay ngửa lòng nắm tay ra hướng Nam, trong lúc quyền phải tận lực mở các ngón tay ra thành chưởng rồi co lại thành trảo các ngón thành câu (móc), lật đứng mũi chưởng lên trời, lòng chưởng chiếu sang hướng Đông Nam. Lúc này bụng dưới đầy khí hấp. Mắt liếc ngang qua hướng Đông.

(Xem Hình 107)

108.

Xà Vương (chúa) Hình

... Chưởng quyền đồng xoay lưng ra ngoài rồi cả hai đồng biến thành trảo, tụ khí trong hai lòng bàn tay, tận lực dồn khí xuống Đan điền, kết thúc trong động tác hấp khí. Mắt nhìn hướng Tây Nam.

(Xem Hình 108)

109.

Bạch Hạc Hình

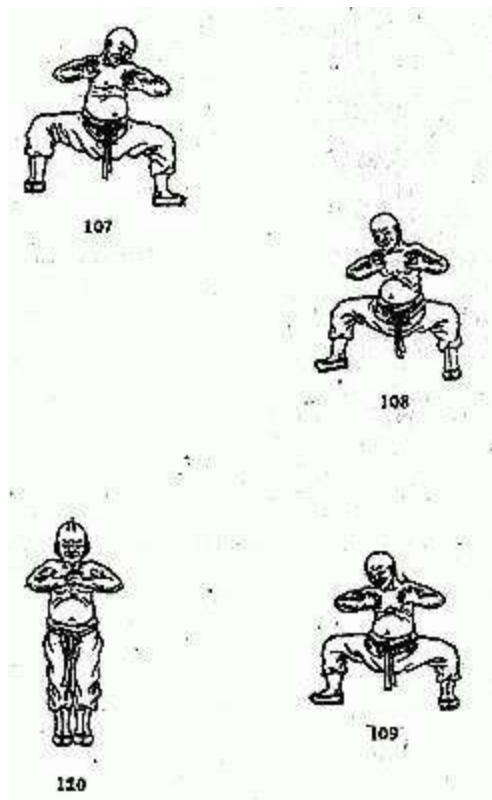
... Song chưởng (trảo) xoay mở ra hướng Nam rồi xéo lên 45 độ như đang đẩy một quả cầu lớn hay chịu đựng một vật nặng đang ngã đè trước ngực vậy. Luôn luôn phải tụ khí nín hơi trong diễn thể. Tấn bộ không thay đổi trong suốt Ngũ Hình Ngũ Thức sau cùng này.

(Xem Hình 109)

110.

Thu Thức

... Diễn xong Bạch Hạc Hình liền xả khí thân và tứ chi trống không nhẹ nhàng khinh linh, bèn rút chân phải về sát chân trái, đứng lập tấn mặt hướng về phương Nam. Hai tay chập thức Bái Tổ, khí tụ trung bàn, thần thái tiêu diêu. Tới đây là hết bài luyện Nội Công Ngũ Hành.



CHÚ Ý:

Người mới tập nên tập từng đoạn rồi sau dần dần tập đến khi kỳ thuộc hết bài, lúc đó mới có thể diễn tuần tự mạch lạc từ đầu cho đến cuối. Khi diễn tập thuần thục không có chỗ sai trật, khí vận lưu thông thời có thể gọi là thành công thần công rồi vậy. Lúc đó nhất cử nhất động hữu ý là gây thương tích trầm trọng cho người rồi. Vậy khá tu dưỡng tâm, tĩnh trí, chớ hấp tấp mà hối hận.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>