

Tọa công  
Nhị Thập tứ  
pháp

*Tiền sinh Trần Đoàn*

# Tọa công – Nhị thập tứ pháp

Tiên Sinh Trần Đoàn

Trần Đoàn là một vị đại tiên đời nhà Tống bên Trung Quốc. Đạo hạnh của ngài không những đã uyên thâm mà thuật pháp lại càng siêu việt. Ngoài những bộ “Tứ vị đầu sô” và “Chiết tỵ Mai hoa” (Khoa phân tích chữ để đoán tình tình, vận mệnh của người viết) là những bộ có nội dung triết lý rất huyền vi uyên bác, tiên sinh còn sáng lập ra 24 phép tọa công nhằm giúp cho người đời trừ khử bệnh tật, kéo dài thêm sinh mệnh. “Tọa công nhị thập tứ pháp” phản ánh tấm lòng trắc ẩn của tiên sinh đối với nhân loại :

“Khốn nạn thay, bọn chúng sinh!  
Đã có được thân thể hoàn toàn của trời đất,  
cha mẹ ban cho, sao không biết điều hòa lấy âm dương,  
khí huyết để hàn ngưng (chống giũ) với những khí táo,  
thấp, phong, hàn ... Mà để đến nỗi bệnh tật liên miên  
hoặc thọ mệnh ngắn ngủi, cõi đời quý hóa mà  
gây nên lắm sự chua xót thương đau!  
Nạn kia há bởi tự trời,  
Chẳng qua sơ xuất nên đời đáng cay!”

Phương pháp tọa công của tiên sinh thấu triệt mọi lẽ hóa sinh của âm, dương, khí, huyết, lại đơn giản; nếu chúng ta chuyên tâm luyện tập thì không những trừ khử được tật bệnh mà còn biến được yếu chiết (chết non) ra trường sinh (sống lâu) vậy.

24 phép tọa công được tập trong một năm. Như vậy mỗi phép được tập trong nửa tháng. Phép thứ nhất tập từ ngày đầu đến ngày rằm tháng giêng, phép thứ hai sẽ tập từ ngày mười sáu tới hết tháng giêng và cứ tuần tự như thế, phép thứ 24 sẽ tập từ ngày rằm tới cuối tháng chạp.

Mỗi ngày có ba khóa tập:

- ✚ Tạo khóa, vào hồi 5 giờ sáng, khi vừa thức dậy;
- ✚ Ngọ khóa, vào hồi 12 giờ trưa;
- ✚ Văn khóa, vào hồi 10 giờ tối, trước khi đi ngủ.

## *Phép thứ nhất (tháng giêng-15 ngày đầu)*



*Sáng sớm thức giấc, ngồi xếp bằng, đặt hai bàn tay lên đùi bên phải, ngoảnh đầu và uốn thân mình sang bên trái, hai hàm răng cắn mạnh vào nhau, rồi ngay đó há miệng hà hơi ra, rồi lại ngậm miệng nuốt vào một cái thật mạnh. xong, để tay qua đùi bên trái, ngoảnh đầu uốn mình sang bên phải và lại cắn răng, hà hơi và nuốt nước miếng như trước. Cứ làm như thế 4 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối đều tập lại mỗi buổi những động tác trên 4 lượt.*

*Toạ công này sẽ có tác dụng trị được những chứng như phong khí, tích trệ; đau nhức trên đỉnh đầu, ở phía sau tai, ở khớp xương vai và ở các khuỷu tay.*

## *Phép thứ hai (tháng giêng-15 ngày tiếp)*



*Sáng dậy, ngồi xếp bằng, để hai bàn tay lên đầu gối bên trái, rồi lại ngoảnh đầu uốn mình sang phải. Lại cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh như trong phép thứ nhất. Làm như trên 5 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối cũng tập động tác như buổi sáng 5 lượt.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng như tà độc lưu trữ ở tam tiêu; cổ khô và sưng, mồ hôi ra nhiều; đau ở đuôi con mắt và nhức trên gò má.*

## Phép thứ ba (tháng hai)



Thức giác, ngồi xếp bằng, đầu ngoảnh sang bên trái, hai tay nắm chặt lại, đưa ra phía trước, hai khuỷu tay áp sát vào bên sườn rồi cả hai khuỷu tay cùng xiết mạnh ra đằng sau một cái, đồng thời cắn mạnh răng, hà hơi và nuốt mạnh. Cứ mỗi lần xiết khuỷu tay ra đằng sau thì lại cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Tập động tác đó 6 lần rồi nghỉ. Đến trưa và tối đều tập 6 lượt những động tác trên.

Toạ công này sẽ trị được những chứng như tà độc tích tụ ở yên bệ (khoảng ngang lưng) và phế (phổi), vị (bao tử) mà sinh ra chứng mặt vàng, miệng khô, hay bị chảy máu cam; bị tê đầu trong cuống họng; mặt sưng u lên; tự nhiên mất tiếng nói; đầu nhức như búa bổ; lợi niết để hở cả chân răng; mắt mờ, sợ ánh sáng; mũi nghẹt không ngửi thấy mùi gì; cùng các chứng lở loét ngoài da.

## *Phép thứ tư (tháng hai – tiếp)*



*Thức giấc, ngồi xếp bằng. Hai tay duỗi thẳng đưa sang phía bên trái, đầu ngoảnh sang bên phải. Đồng thời, cắn răng hà hơi và nuốt mạnh. Rồi lại co tay vào đưa thẳng qua phía bên phải, đầu ngoảnh sang bên trái và đồng thời cũng lại cắn răng hà hơi và nuốt mạnh. Tập 6 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối, lại tập như thế mỗi buổi 6 lượt.*

*Tọa công này sẽ trị được những chứng đau nhức ở óc, vai, lưng, khuỷu tay và các mạch máu; các chứng đau nhức răng, sưng cổ, sốt rét, nóng sốt, các chứng ù tai, đầu hơi và chứng ngoài da bị rộp lên ngứa ngáy.*

## *Phép thứ năm (tháng ba - đầu)*



*Thực giác, ngồi xếp bằng, duỗi thẳng tay trái sang bên trái, co mạnh bàn tay phải để ngang vú, khuỷu tay huyếch ra đằng sau. Đồng thời cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh, rồi lại co tay trái vào để ngang vú, huyếch khuỷu tay ra đằng sau, duỗi thẳng tay phải sang bên phải, đồng thời cũng lại cắn răng, hà hơi, nuốt mạnh. Làm như thế 8 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối lại tập mỗi buổi 8 lượt những động tác như trong buổi sáng.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng nhức đầu, cổ đầu không thể ngoảnh đi ngoảnh lại được; vai đau, lưng mỏi, tích trệ trong trường vị thường sinh ra tiêu chảy hoặc kiết lỵ. Tai thường ù ù và cổ bị đau rộp bên trong không nuốt được nước miếng.*

## *Phép thứ sáu (tháng ba – tiếp)*



*Thức giấc, ngồi xếp bằng. Để mạnh bàn tay phải úp sang vú bên trái, duỗi thẳng cánh tay trái lên trên đỉnh đầu. Đồng thời, cắn răng hà hơi và nuốt mạnh. Rồi lại co tay trái xuống úp mạnh bàn tay lên vú bên phải, duỗi thẳng tay phải lên trên đỉnh đầu, đồng thời cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Làm như thế 10 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại 10 lượt.*

*Tọa công này sẽ trị những chứng như ỉa huyết kết trong tử vị sinh ra đau bụng, đại tiện bón, kết, có khi tiện cả ra huyết đen nữa. Quai hàm sưng đau; sống lưng nhức nhối, lòng bàn tay thường nóng như bị đốt.*



## Phép thứ bảy (thánh tư - đầu)



Sáng dậy, ngồi thẳng người lên, nhắm mắt lại, trong lòng không nghĩ ngợi gì. Trước hết, co đầu gối bên phải lên, lấy hai bàn tay bắt chéo lại để vòng ra ngoài đầu gối, co mạnh như giật đầu gối lên hai cái. Đồng thời cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Xong hạ đùi xuống, bắt vòng lại, lại co đầu gối bên trái lên và làm như trước, cứ thay đổi chân như thế 10 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối lại tập mỗi buổi 10 lượt.

Toạ công này sẽ trị được những chứng: Phong thấp lưu trệ ở kinh lạc sinh ra đau ê ẩm cả người. Hoặc bị uáng đầu, chóng mặt, hoặc bị phù thũng tay chân, hoặc tinh thần choáng uáng, có lúc như người điên cười khanh khách mãi không thôi.

## *Phép thứ tám (thắng tư – tiếp)*



*Sáng dậy, ngồi xếp bằng. Trong bụng bình tĩnh, đừng nghĩ ngợi gì. Tay trái cất mạnh, đưa thẳng lên cao, tay phải duỗi thẳng úp mạnh lên đầu gối bên phải. Đồng thời cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Xong, buông tay trái xuống, gập tay phải lên cao, làm như trước, đủ 15 lượt sẽ nghỉ. Đến trưa và tối lại tập 15 lượt mỗi buổi.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng: Tà độc tích trệ trong phổi và lục phủ. Bụng đầy, ruột nóng, hỏa bốc lên choáng váng cả đầu óc, mắt đỏ gay, mắt đỏ ngầu, lòng bàn tay thường bị đau nhức, đại tiểu tiện không đều và hay khát nước mà uống vào thì hay bị nôn ọe.*

## *Phép thứ chín (thắng năm - đầu)*



*Sáng dậy, đứng thẳng người lên, trong lòng bình tĩnh, đứng nghĩ ngợi gì. Hai tay vươn thẳng lên, bụng vươn ra, mắt trông thẳng vào hai bàn tay. Đồng thời, cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Rồi buông tay xuống và lại bắt đầu lặp lại những động tác như trên, đủ 15 lượt sẽ nghỉ. Đến trưa và tối lại tập như buổi sáng.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng: Tà khí uẩn tích ở tam tiêu khiến cho ngũ tạng cũng nhân đó mà lây bệnh. Hoặc sinh ra chứng hủ lao, cổ khô, miệng khát, bụng đau. Da mặt lại bị vàng ra như nghệ hoặc mặt bị sưng húp lên; hoặc sinh ra tiêu khát, uống bao nhiêu nước cũng không đủ mà uống vào bao nhiêu sẽ đi tiểu ra hết bấy nhiêu. Hoặc hay cười nói, dễ sợ, chóng quên; hoặc ho khạc luôn mồm, nôn ọe không ngọt; hoặc mình nóng như đốt, đùi về đau đớn như bị dằm.*

## *Phép thứ mười (tháng năm – tiếp)*



*Sáng dậy, ngồi duỗi hai chân ra, ngửa mặt lên. Hai bàn tay bắt chéo lại, đưa tay ra ôm lấy lòng bàn chân bên trái, dùng sức co chân trái lên, đưa đầu gối lên đến sát vú, nắm đầu ngón chân ngang với phía dưới cằm. Đồng thời, cắn răng hà hơi và nuốt mạnh. Xong, đặt chân trái xuống, co bàn chân phải lên, làm những động tác như trước. Thay đổi bàn chân, làm đủ 15 lượt sẽ nghỉ. Đến trưa và tối lại tập mỗi buổi 15 lượt.*

*Tọa công này sẽ trị được những chứng: Tay chân đau đớn, nhức nhối toàn thân, ngang thất lượng đau như bị dâm; hoặc tay chân rã rời, nằm không muốn cựa; hoặc tinh thần mỏi mệt, gọi chẳng buồn thưa.*

## Phép thứ mười một (thắng sáu - đầu)



Sáng dậy, ngồi duỗi mạnh chân trái ra, chân phải co vào, quỳ đầu gối xuống để giữa bàn chân ra đằng sau, áp liền vào phía dưới giang môn (trục tràng). Hai bàn tay chống ra sau, mặt ngửa lên. Đồng thời cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Xong, duỗi mạnh chân phải ra, co chân trái vào và làm những động tác như trước, đủ 15 lượt thay đổi chân sẽ nghỉ. Đến trưa và tối, mỗi buổi tập 15 lượt.

Toạ công này sẽ trị được những chứng như hay hắt hơi, xổ mũi; chung quanh rốn thường cồn lên và đau âm ỉ; bụng đau như thắt; thân thể nặng nề không muốn cử động; hoặc bán thân bất toại; hay quên, hay giận; ho hen đờm xuyên; thoát giang, tiện táo, lưng đau bụng tức, cổ khô đầu vàng và các chứng sốt (rét/nóng).

## *Phép thứ mười hai (tháng sáu – tiếp)*



*Sáng dậy, ngồi xếp bằng, hai tay nắm lại chống thẳng xuống trước gối, lưng giữ cho thật thẳng, ngoảnh mặt, trừng mắt, trông giữa lên phía trên, bên trái. Đồng thời cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Xong, ngoảnh sang bên phải, lại trừng mắt trông giữa mà làm như trước. Thay đổi thế ngoảnh mặt đủ 10 lượt sẽ nghỉ. Đến trưa và tối lại tập 10 lượt mỗi buổi.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng đau nhức đầu, cổ, bụng, lưng; ho khan, ho đờm, xuyễn; trong bụng nóng nảy bồn chồn; đầy hơi hay ợ; sợ rét, sợ nóng, mồ hôi toát ra như tắm, tiểu tiện ít mà đi luôn; chứng trúng phong, trúng hàn, sốt nóng li bì không phân giờ giấc.*

## *Phép thứ mười ba (thắng bảy - đầu)*



*Sáng dậy, ngồi xếp bằng. Hai bàn tay chống xuống phía trước gối. Nín thở, nhìn mình nhòm lên một cái thật mạnh. Làm 10 động tác đó rồi sẽ cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh một cái rồi nghỉ. Đến trưa và tối, lại tập 10 động tác trên.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng: Hư, tổn, suy nhược, mặt bủng da chùi, nói không ra hơi; miệng đắng nghét ăn không biết ngon; hai bên sườn đau không xoay trở được thân mình; nhức đầu, hàm đau, chân tê, ruột sốt và mồ hôi lúc nào cũng toát ra nhơm nhớp, lại thêm chứng sợ rét không sao ra gió được.*

## *Phép thứ mười bốn (tháng bảy – tiếp)*



*Sáng dậy, ngồi xếp bằng. Đầu ngoảnh đi, ngoảnh lại 10 cái rồi ngửa mặt lên, nhắm mắt lại, quặt hai tay ra đằng sau tịt đấm hai bên dọc xương sống suốt từ khoảng dưới xương bả vai xuống đến ngang thắt lưng. Đấm lên, đấm xuống 10 lượt xong thì cắn răng, hà hơi và nuốt một cái thật mạnh rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như trên.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng: Phong thấp lưu trệ khiến cho đau vai, lưng, xương ỉc, các bắp thịt, các khớp xương và khiến cho hơi thở như ít đi, hoặc khò khè đồm ho, miệng khát cổ ráo, thân thể trầm trệ, đi đứng khó khăn.*



## *Phép thứ mười lăm (tháng tám - đầu)*



*Sáng dậy, ngồi xếp bằng, hai bàn tay nắm lại chống xuống hai đầu gối. Đầu ngoảnh đi ngoảnh lại đều 10 lượt. Rồi vươn mình ngửa cổ lên, cắn răng, hà hơi và nuốt một cái thật mạnh rồi nghỉ. Đến trưa và tối, tập lại như buổi sáng.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng: Âm dương hư hao, khí huyết không điều hòa khiến cho dễ bị phong cảm, ăn uống không tiêu hoặc mình mấy lúc nào cũng sợ lạnh, sợ gió, hoặc bị sốt rét mỗi ngày, hay sốt cách nhật, hay sốt bất thường; hoặc phát điên cuồng, gào thét hò hét, chỉ muốn cởi bỏ quần áo mà chạy nhông.*

## *Phép thứ mười sáu (tháng tám – tiếp)*



*Sáng dậy, ngồi xếp bằng, hai bàn tay để áp vào hai bên tai, rồi nghiêng đầu sang bên trái, lại nghiêng đầu qua bên phải, 15 lượt. xong, xoay đầu ngay ngắn lại, buông tay xuống, cắn răng hà hơi và nuốt một cái thật mạnh rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như trên.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng: Phù thũng, tê thấp, sôi bụng, đi tiêu chảy và các mụn độc cùng các chứng lở loét nhức nhối.*

## *Phép thứ mười bảy (thăng chín - đầu)*



*Sáng dậy, ngồi xếp bằng, đưa thẳng hai tay lên, cả mình cũng nhún lên theo. Rồi buông hai tay xuống, lại đưa lên và nhún mình lên như trước. Cứ làm như thế 15 lượt. xong, cắn răng hà hơi và nuốt mạnh một cái rồi nghỉ. Đến trưa và tối, tập lại như trên.*

*Tọa công này sẽ trị được những chứng: Phong hàn, thấp, đầu nhức mình đau và chứng đau bụng.*

## *Phép thứ mười tám (tháng chín – tiếp)*



*Sáng dậy, ngồi cho ngay ngắn, hai chân duỗi ra. Hai tay duỗi ra ngoắc lấy hai gạn bàn chân, dùng sức co vào và cao lên rồi lại dùng sức duỗi chân ra. Làm động tác co duỗi 8 lượt xong bỏ tay xuống hai bên, để chân duỗi tự nhiên rồi cắn răng hà hơi và nuốt mạnh một cái rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như buổi sáng.*

*Toạ công này trị được những chứng: Phong thấp (sưng đau ở các khớp xương), đau gân nhức xương; tiểu tiện ra máu, đại tiện táo kết, thường khi thành ra thoát giang (lòi trực tràng ra, thường gọi là “trĩ”) hoặc bụng dưới đau muốn đi tiểu mà không tiểu được.*

## *Phép thứ mười chín (tháng mười - đầu)*



*Sáng dậy, ngồi xếp bằng, tay trái đặt lên đầu gối, tay phải đưa mạnh sang bên phải rồi nắm bàn tay lại co vào ngang vú, thong thả duỗi bàn tay ra để xuống đầu gối bên phải. Rồi đưa tay trái làm những động tác như tay phải vừa làm. Thay đổi bàn tay làm như thế 10 lượt. Rồi hai tay cùng duỗi thẳng ra trước mặt, lại co vào ngang vú, hai khuỷu tay hích ra đằng sau. Duỗi ra co vào như thế 10 lượt, xong tức thời buông tay xuống hai bên. Rồi cắn răng hà hơi và nuốt một cái thật mạnh. Nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như buổi sáng.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng: Tích trệ ở lưng ỉc, đau phổi, đau gan, đau bao tử, lưng đau không thể cúi xuống, ngứa ra đờm; cổ khô và đau; mặt tái nhợt như người mất máu, hay nôn ọe, ăn vào là bị tiêu chảy ngay, bụng thường đau râm ran; tay chân rã rời; mắt đau sưng húp lên và tai ù đặc không nghe tiếng động.*

## *Phép thứ hai mươi (tháng mười – tiếp)*



*Sáng dậy, ngồi xếp bằng. Tay trái để xuống đầu gối, tay phải giơ thẳng sang bên phải rồi co lại đập mạnh vào khuỷu tay bên trái một cái. Tiếp thời buông tay phải ra để xuống đầu gối bên phải rồi lại giơ tay trái lên làm đúng theo động tác tay phải vừa làm. Cứ thay đổi hai tay như thế làm 15 lượt rồi buông cả hai tay xuống, lúc đó mới cắn răng hà hơi và nuốt một cái thật mạnh rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như trên.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng: Đàn ông hỏa hư, đàn bà thấp nhiệt, đau nhức gân xương, huyết dịch hao mòn; cũng những chứng ho xuyên, kiết tả, kết huyết, băng huyết, lại trị được cả chứng lâm lậu (blennorrhagie) nữa.*

## *Phép thứ hai mươi một (tháng mười một - đầu)*



*Sáng dậy, đứng thẳng người, hai tay dang thẳng ra hai bên, đồng thời chân trái đạp ra đằng trước, chân phải đạp ra đằng sau, ngửa mặt lên, cắn răng hà hơi, hít vào và nuốt một cái thật mạnh. Xong, buông hai tay xuống, đạp chân phải ra đằng trước, chân trái ra đằng sau, lại giơ hai tay thẳng ra hai bên mà lặp lại những động tác vừa làm. Cứ thay đổi thế đạp chân và làm đủ 10 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối, tập lại như buổi sáng.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng: Phong thấp sưng đau ở chân và ở đầu gối; chứng đau bụng nôn ọe; chứng hoàng đờm (mặt vàng); ho ra máu và chứng hay hoảng hốt sợ hãi không đầu*

## *Phép thứ hai mươi hai (tháng mười một – tiếp)*



*Sáng dậy, ngồi duỗi hai chân ra, hai tay ấn mạnh xuống hai đầu gối 15 cái rồi vươn hai tay lên, giữa mắt, cắn răng hà hơi, hít vào và nuốt một cái thật mạnh rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như trên.*

*Tọa công này sẽ trị được những chứng: Tay chân đầu đốn, nhức đầu, bải hoải, ăn không biết ngon, bụng không thấy đói, thường hay nôn ọe, bụng trướng lên, sờ vào da bụng thấy lạnh như đồng; cũng chứng ho gà.*



## *Phép thứ hai mươi ba (tháng mười hai - đầu)*



*Sáng dậy, ngồi xếp bằng. Tay phải chống xuống đầu gối, tay trái dùng sức đưa thẳng lên cao, mình và đầu đều dùng sức vươn theo, giữa mắt trông lên bàn tay trái. Đồng thời cắn răng hà hơi hít vào và nuốt một cái thật mạnh. Rồi buông tay trái xuống chống vào gối, lại giơ tay phải lên và làm như trước, luân phiên hai tay làm đủ 15 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối, tập lại như trên.*

*Tọa công này sẽ trị được những chứng: Khí huyết không hòa, ăn vào lại ói ra ngay; đầu ở cường bạo tử; bụng đầy trướng lên, ợ hơi khó chịu, thân thể nặng nề, da vàng mặt bủng và đại tiểu tiện không thông.*

## *Phép thứ hai mươi bốn (tháng mười hai – tiếp)*



*Sáng dậy, ngồi co chân trái lại, gót chân để vào giang môn, chân phải duỗi thẳng ra, hai tay chống xuống sau lưng, lưng vưỡn lên, ngửa mặt, cắn răng hà hơi, hít vào và nuốt mạnh. Cứ thay đổi chân làm như trên đủ 15 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như buổi sáng.*

*Toạ công này sẽ trị được những chứng: Tà khí uẩn tích trong kinh lạc, sinh ra thân thể đau đớn không thể chữa quấy được; bụng thường sôi òng ọc, hay đi tiêu chảy; cùng chứng đầu gối rã rời như trước long ra, đi đứng khó khăn.*

## Kết luận

Trên đây là 24 phép tọa công, chia đều tập mỗi ngày 3 buổi, trong khoảng 12 tháng, mỗi tháng tập 2 phép. Hết năm, tập xong 24 phép. Bắt đầu sang năm sau, lại tập lại từ phép thứ nhất, mỗi ngày ba buổi, mỗi tháng hai phép, hết như năm trước. Cần nhất là việc tập phải chuyên cần, không nên gián đoạn.

Chuyên cần tập, không những tránh được bệnh tật mà còn đạt được cái cốt yếu của thuật trường sinh. Không cần dùng sâm nhung đại bổ mà tuổi thọ vẫn tăng nên 24 phép tọa công của Trần Đoàn tiên sinh còn được gọi là “Trường sinh thuật” (Thuật sống lâu). Không những sống lâu mà còn sống vui, sống khỏe. Bấy nhiêu thiết nghĩ đủ là chân hạnh phúc của đời người

