

YOGA ĐƠN GIẢN

SAGIANG

I.- NGUỒN GỐC YOGA

Cơ thể con người kết tập do vô số tế bào tạo nên từ các bộ phận, các cơ quan, các dây thần kinh, các tụ điểm luân xa, các huyết quản máu và chí đến thực phẩm hằng ngày phải bổ sung những tế bào già chết, do hấp khẩu ở tiểu trường tạo ra hồng cầu, tiểu cầu, bạch cầu, huyết tương, chuyển vận đến tạo ra tế bào mới thay thế và tăng trưởng nếu còn vị thành niên. Tế bào cơ thể thuộc về âm điện tính, còn tế bào óc và thần kinh hệ thuộc dương điện tính. Riêng tế bào tâm linh độc lập phần vô thức, còn ý thức thuộc âm điện tính và tiềm thức thuộc dương điện tính. Vô thức chủ trì toàn thể các tế bào nên độc lập và điều động tất cả tế bào cơ thể. Yoga là phần tạo lập Tâm linh cho vô thức hoàn toàn hưng thịnh kiên trì chống già cỗi của tế bào để kéo dài tuổi thọ, phá hỏng định luật thiên nhiên "Sinh lão bệnh tử". Yoga đặc biệt có thể ngăn chặn tích tụ máu đen mang những tế bào chết và các chất thừa thải trong các cơ quan bộ phận về Thận lọc ra nước tiểu, về các Lỗ chon lông phát tiết ra mồ hôi, về Phổi để hấp thụ dưỡng khí thay đổi thán khí. Con người tập luyện Yoga tự ngăn chặn máu đen tích tụ còn thừa thải trong máu mà 3 cơ quan lọc ra chưa kịp hết. Chính máu đen này tích tụ làm thành bệnh nếu nhẹ và ít, thành tật nguyên nếu nặng và nhiều, cuối cùng đưa đến cái chết. Một khi luyện tập đầy đủ công năng Yoga, tức nhiên xóa tan mất hết máu đen trong cơ thể, tránh được bệnh tật mà còn được trường thọ. Do đó Yoga đã xuất hiện từ trước nền văn minh Lemuria cho đến nay tuy đã thất truyền, do ngày xưa chỉ tâm truyền tâm, vì chưa có chữ viết, nên không biết ai là Sư Tổ. Mãi đến thời trung cổ cách nay 40.000 năm mới loe ngoe bắt đầu vài vị ở Lục địa Atlantic cố gắng thu thập lại được một phần nào tái tạo nền Yoga, và hiện nay viết được lưu truyền 7 bộ sách về Yoga do Thánh kinh Bhagavad nêu lên phần căn bản "Vận chuyển sinh khí điều chỉnh hơi thở, với các động tác tập luyện khí công Pranâyama". Tác động của 7 bộ sách này ngăn ngừa già nua, giải tỏa bài tiết, hóa giải tuổi già và trưởng thành thể xác, tập luyện thể xác điều hòa nhịp tim, nhờ đó tạo được bí quyết sinh tử do tự lập. Muốn vậy phải hoàn toàn tuân theo kỷ luật của tu tập, nhứt là kiểm soát tu thiền với chú tâm "AUM" (Tây Tạng đọc ỨM, Việt nam đọc ÁN) có nghĩa là sáng tạo. Tâm thức hành giả Yoga đắm chìm trong tâm thức vũ trụ lúc tập luyện cho đến mức độ xác thân như chết, sự sống bị chặn lại. Nhờ đó trạng thái tâm linh cao siêu, ý thức được mọi biến chuyển thế gian. Pháp môn Yoga kỷ luật mạnh mẽ cứn rấn với xác thân, tư tưởng kiểm soát gắt gao, luôn tham thiền thánh ngữ "AUM". Một khi đã đạt được trình độ cao, tức là đến thấu đạt động cơ vũ trụ, từ nội tâm sâu thẳm nghe được và tiếp xúc được với cõi thiêng liêng. Lúc bấy giờ tâm thức hành giả đắm chìm trong tâm thức vũ trụ, nguyên sinh lực thoát ra khỏi thân xác cứng đờ bất động (Như chết), đạt được trạng thái cao siêu. Tâm thức hòa hợp với tâm thức thiêng liêng, nhưng hành giả vẫn tỉnh táo và ý thức mọi việc biến chuyển chung quanh.

II.- PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP YOGA

Yoga nguyên thủy đã thất truyền, chỉ còn một số động tác được lưu truyền lại, không còn giữ đúng căn bản nên không có kết quả đúng theo nguyên thủy mà 7 bộ sách ở Ấn Độ ghi nhận những động tác và những nguyên tắc luyện tập về hơi thở, dẫn luồng sinh lực qua 2 tác động Tiểu chu thiên và đại chu thiên xuyên qua 7 bí huyết của hệ thần kinh ở tủy xương sống gồm có: 1.- Ngũ Lĩnh luân xa tụ điểm, yếu huyết bao quanh nê hoàn cung, gồm có Hỏa Lĩnh luân xa, Thổ Lĩnh luân xa, Kim Lĩnh luân xa, Thủy Lĩnh luân xa

và Mộc Linh luân xa có tác động thu nhận nội cảm quan và ngoại cảm quan của các cơ quan ngũ hành trình cho Ý thức, Ý thức chuyển vào Vô thức nghiệm xét ra chỉ thị cho Ý thức truyền lệnh cho Ngũ lĩnh chuyển qua các cơ quan thi hành qua hệ thống của 6 tụ điểm luân xa và khi thi hành xong phải báo cáo về Tâm linh cho biết để tiếp tục ra chỉ thị thêm nữa hay đình chỉ và vô thức chuyển tác động này cho Tiềm thức để lưu trữ, tức là ký ức, tất cả nghiệp quả thiện hành hay ác hành.

2.- Ngũ Quan luân xa tụ điểm, yếu huyết nằm gần trên đầu hệ thần kinh, ở huyết Tùng quả tuyến, gồm có ngũ quan thần kinh chuyển đến ngũ giác quan: Tai, Mắt, Mũi, Lưỡi và Da tức là Thính giác, Thị giác, Khứu giác, Vị giác và Xúc giác.

3.- Ngũ Chỉ luân xa tụ điểm, yếu huyết tại tiểu não gồm có 5 bộ chỉ thần kinh truyền đến năm ngón tay và 5 ngón chân.

4.- Ngũ Bộ luân xa tụ điểm tại huyết bá cốt trên cổ của tủy xương sống, gồm có 5 bộ thần kinh truyền đến 5 bộ phận: Bộ Tuần hoàn, bộ Thần kinh, bộ Hô hấp, bộ Tiêu hóa và bộ Bài tiết.

5.- Ngũ Tạng luân xa tụ điểm tại huyết kiên tinh trên cột tủy xương sống ngang trái tim gồm có 5 bộ thần kinh truyền đến 5 cơ quan trọng yếu: Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận.

6.- Ngũ Hạch luân xa tụ điểm tại huyết mệnh môn trên cột tủy xương sống, gồm có 5 bộ dây thần kinh truyền đến 5 hạch trọng yếu: hạch tinh tương, hạch mật, hạch lá lách, hạch đờm và hạch bàng quang.

7.- Ngũ Mạch luân xa tụ điểm tại huyết tiểu không ở cuối cột tủy xương sống gồm có 5 bộ dây thần kinh truyền đến 5 mạch trọng yếu: Dương mạch (Phóng huyết quản) Âm mạch (Hồi huyết quản) Đốc mạch (Bối tiền mạch) Nhâm mạch (Tiền hạ mạch) Tủy mạch (Tủy xương sống mạch). Phương pháp tập luyện nhiều kê cần bồi dưỡng trong giấc ngủ, bằng cách hành giả tạm thời mất đi ý thức thân xác và hơi thở (Ngủ mê), để vô tình hành giả không biết mình đang thực hiện pháp môn Yoga, để thoát ra ngoài mọi ý thức thể xác, nhờ đó nguồn sinh lực thấm vào bộ óc, như là Tâm linh, cùng 6 trung tâm luân xa nơi tủy xương sống (Ngũ Lĩnh luân xa chỉ bao quanh Nê hoàn cung). Nếu tạo được giấc ngủ này đắm chìm vô ý thức trong kho dự trữ tinh lực vũ trụ, nguồn gốc sinh tồn. Đương nhiên tự tạo ra luồng ánh sáng bất diệt thấm nhuần nuôi dưỡng tế bào thường xuyên và chùng đó hô hấp không cần thiết nữa. Lúc bấy giờ tế bào óc hành giả truyền sức mạnh tâm linh tăng cường sự sống, khỏi cần tuân theo định luật thiên nhiên, ăn uống tinh khiết, thanh đạm, hòa đồng cơ thể với thiên nhiên, chú trọng ánh nắng và không khí, như là tiên thiên khí. Như thế cơ thể thoát ngục tù bản ngã, thở không khí tự do của siêu thức. Con người chỉ là bù nhìn trong cuộc sống, bị ràng buộc bởi quản chế nghiệp quả: Thiện Ác trong liên tục tiền kiếp, hiện kiếp và tương lai kiếp. Linh hồn có sứ mạng thực thi nghiệp quả đã lưu trữ sẵn cho nên hành giả Yoga khi đã thoát qua được tức nhiên đạt cảnh giới siêu thoát với bí quyết giải trừ chu kỳ dài hạn theo khả năng siêu thức đã thành tựu. Cho nên phương pháp luyện tập tuy đã thất truyền do không có minh sư, nhưng xuyên qua 7 bộ sách lưu truyền lại cần tra cứu tường tận mới thành đạt, cũng như "Kinh giả thị lộ giả" Đạo Phật đã truyền đạt kinh kệ, chúng ta theo đúng đường lối tu tập mới thành đạt. Tuân tự hành giả tập hơi thở chính chắn qua 2 giai đoạn Tiểu chu thiên và Đại chu thiên, tức là dồn hơi thở từ phổi xuống tận huyết Đan Điền dưới rún 4 phân tạo cho được luồng chân khí, nghĩa là chỉ có linh khí đi mà thôi, còn không khí chỉ tới phổi là hết nhiệm vụ, tức nhiên hành giả vẫn giữ không khí ở phổi trong hơi thở dài lâu lúc đầu 15 giây cho đầy bụng dưới, nén hơi 15 giây, thở ra từ từ 15 giây đưa toàn bộ không khí hít vô ở phổi ra ngoài. Đây là hành giả tập rèn thở bằng cái bụng chớ không bằng phổi nữa cho quen đi. Có thể từ 1 tháng đến 2 tháng. Trong lúc tập thở nên theo lối ngũ thiên: Nằm, Ngồi, Đi, Đứng, Làm việc, bất cứ lúc nào cứ tập cho quen đà hơi thở vì Yoga quan trọng như là hơi thở. Quen thuộc rồi bắt qua giai đoạn I. - Bán vận, theo lối hít vô đưa luồng chân khí chú

tâm từ huyệt Tam Tinh giữa 2 chon mày đưa xuống sóng mũi, kéo xuống huyệt Nhon Trung, ngậm miệng lại, đưa lưỡi lên hàm răng trên, đẩy xuống hàm dưới, kéo xuống huyệt yết hầu, đẩy xuống huyệt chón thủy, tiến xuống huyệt long tuyền trên rún 3 phân và cuối cùng tới huyệt đan điền dưới rún 4 phân. Thời gian này dài 15 giây, nén hơi 15 giây và thở ra 15 giây. Tập Giai đoạn I trong 3 tháng cho thuần thục, xong rồi bắt qua Giai đoạn II Tiểu chu thiên. Hành giả theo lối ngũ thiên tư thế (Đi, Đứng, Nằm, Ngồi, Làm việc) đưa luồng chân khí xuống vực đan điền 15 giây, nén hơi đưa luồng chân khí chuyển xuống đầu quy, kéo xuống hậu môn (Nhiếp lại) đưa luồng chân khí qua huyệt Tiểu Khổng, đẩy lên huyệt Mệnh Môn, tiến lên huyệt Kiên Tinh, lên tới huyệt Bá Hội, vòng qua huyệt Yết Hầu, kéo xuống huyệt Chón Thủy, đưa xuống huyệt Long Tuyền, xuống tới huyệt Đan Điền là dứt 15 giây, từ từ thở ra 15 giây. Nếu lúc đầu có thể 20 giây hay 30 giây tùy khả năng. Nhưng quyết định phải được 15 giây mới đúng. Giai đoạn II có thể 6 tháng hay 1 năm (Hoặc nhiều năm) cho thuần thục mới bắt qua Giai đoạn III là giai đoạn quyết liệt. Hành giả theo ngũ thiên tư thế (Đi, Đứng, Nằm, Ngồi, Làm việc) đưa luồng chân khí xuống vực đan điền 15 giây, nén hơi đưa luồng chân khí đi qua Đầu Quy, qua Hậu Môn (Nhiếp lại) qua huyệt Tiểu Khổng, lên huyệt Mệnh Môn, tiến tới huyệt Kiên Tinh lên huyệt Bá Hội, tiến vào huyệt Tiểu Não, tới huyệt Tùng Quả, qua Nê Hoàn Cung tung lên Hà Đào Thành, tiến ra phía trước tới huyệt Thượng Đỉnh kéo xuống huyệt Tam Tinh, thẳng ra sóng mũi xuống huyệt Nhon Trung, xuống huyệt Yết Hầu qua lưỡi bám vào hàm trên, kéo xuống huyệt Chón Thủy, tới huyệt Long Tuyền và tới huyệt Đan Điền, bắt đầu thở ra từ từ 15 giây. Tập luyện có thể sớm nhất 3 năm và dài nhất 10 năm. Đây là phần tập hơi thở, còn phần động tác theo từ lúc của hơi thở. Giai đoạn nào động tác theo giai đoạn đó, trong 3 giai đoạn rất nhiều khê. Chính vì vậy mà Yoga thất truyền.

III.- ĐỘNG TÁC BÍ TRUYỀN 3 GIAI ĐOẠN

Do thất truyền nên 72 động tác bí truyền cũng không còn lưu hành, nên ở đây chúng ta chỉ căn cứ trong sách hiện hành mà ghi nhận, tuy thiếu thốn mà có còn hơn không. Động tác tùy theo từng giai đoạn mà thực thi chỉ một số giản lược căn bản thôi, kính xin cao nhân gia hộ.

A.- GIAI ĐOẠN I BÁN VẬN

Giai đoạn này có 9 động tác thích hợp Bán Vận: Mỗi động tác phải 9 lần và hơi thở thích nghi với động tác

1.- Bái thiên: Đứng hay ngồi hai tay khoanh ra sau đưa ra tới trước lên khỏi đỉnh đầu, hoành ra sau và quật tới trước kéo hoành ra sau.

2.- Bái địa: Đứng hay ngồi, hai tay cong lại ra phía trước kéo lên ngang vai vệt xuống dưới.

3.- Tảo thiên: Đứng hay ngồi hai tay khuỳnh ra ngang vai, đầu ngẩng lên xoay một vòng từ trái qua phải và một vòng từ phải qua trái.

4.- Tạc hoành: Đứng hay ngồi, hai tay khuỳnh ra ngang vai, đầu gập xuống xoay một vòng từ trái qua phải và một vòng từ phải qua trái.

5.- Bái vọng: Đứng hay ngồi, hai tay chấp lại trước trán bái mọp xuống, rồi ngẩng lên.

6.- An Bình: Đứng hay ngồi, hai tay khoanh lại trước ngực cúi đầu xuống và ngẩng lên.

7.- Hoành Bình: Đứng hay ngồi hai tay khoanh trước ngực, đầu cúi xuống hoành tròn từ trái sang phải và từ phải sang trái.

8.- Hoành Tấn: Đứng hay ngồi hai tay chắp lại trước ngực xoay một vòng từ trái qua phải và cúi mọp tới trước, ngẩng lên xoay một vòng từ phải sang trái và cúi mọp tới trước, trở về vị thế trước.

9.- Hoành Thối: Đứng hay ngồi hai tay chắp lại trước ngực xoay một vòng từ trái sang phải và ngửa đầu ra sau, đoạn xoay một vòng từ phải sang trái, trở về vị thế trước.

B.- GIAI ĐOẠN II TIỂU CHU THIÊN

Giai đoạn này có 27 động tác luyện thích hợp Tiểu chu thiên: Mỗi động tác phải 9 lần với hơi thở thích nghi

01.- Hoành Tiên Hậu: Đứng hay ngồi, hai tay thông xuống đánh đằng xa ra phía trước và ra phía sau.

02.- Hoành Tả Hữu: Đứng hay ngồi, hai tay thông xuống, tay mặt hoành qua bên trái phía trước, tay trái hoành qua bên phải phía sau, đoạn đổi lại

03.- Tung Tiên Hậu: Đứng hay ngồi, hai tay thông xuống tung mạnh tới trước ngang tới vai hai bàn tay úp xuống và quật mạnh ra phía sau.

04.- Tung Tả Hữu: Đứng hay ngồi, hai tay khoanh ra trước tung mạnh sang hai bên, khoanh lại và tung ra.

05.- Trụ Tả Cước: Đứng 1 chân trái, chân mặt rút lên bàn chân chạm vào gối chân trái, hai tay chắp lại bái về phía trước, ngẩng lên để chân xuống, hai tay buông xuống.

06.- Trụ Hữu Cước: Đứng 1 chân mặt, chân trái rút lên, bàn chân chạm vào gối chân mặt, hai tay chắp lại bái về phía trước, ngẩng lên để chân xuống, hai tay buông xuống.

07.- Tung Tả Cước: Đứng 1 chân mặt, hai tay chống nạnh, chân trái đá tới trước và đá về phía sau. Đoạn để chân xuống, hai tay buông xuống.

08.- Tung Hữu Cước: Đứng 1 chân trái, hai tay chống nạnh, chân mặt đá tới trước và đá về phía sau. Đoạn để xuống, hai tay buông xuống.

09.- Tọa Trục Tiên: Ngồi xuống hai chân bệt ra 6 tấc, hai tay khoanh lại trước ngực, cúi đầu xuống sát, đoạn ngẩng lên.

10.- Tọa Trục Hậu: Ngồi xuống 2 chân bệt 6 tấc, hai tay chống nạnh, đầu ngã về phía sau, đoạn ngẩng lên.

11.- Tọa Hoành Tả Hữu: Ngồi bệt 2 chân 6 tấc, hai tay chống nạnh nghiêng đầu bên trái và nghiêng đầu qua bên phải.

12.- Tọa Tác Tả Hữu Thủ: Ngồi bệt 2 chân 6 tấc, hai tay giãn ra, nghiêng mình bên phải tay trái chạm vào bàn chân phải, kế đó nghiêng mình qua bên trái tay phải chạm vào bàn chân trái.

13.- Tọa Trục Thễ Tiên Hậu: Ngồi hai chân khép thẳng. Hai tay chống nạnh, toàn thân khòm xuống sát tới chân, đoạn kéo lên ngã mình về phía sau.

14.- Tọa Trục Thủ Tiên Hậu: Ngồi hai chân khép thẳng, hai tay giãn ra tay mặt nghiêng tới chạm đầu bàn chân trái, đoạn quay ra sau, tay trái nghiêng mình tới chạm vào bàn chân mặt.

15.- Tọa Trục Thễ Tả Hữu: Ngồi hai chân khép thẳng, hai tay giãn ra nghiêng mình sang trái, tay trái chạm mặt đất, đoạn nghiêng mình sang bên phải, tay mặt chạm mặt đất.

16.- Tọa Trục Hoành Tả Hữu: Ngồi hai chân khép thẳng, hai tay giãn ra xoay tròn từ trái qua phải, đoạn xoay tròn từ phải sang trái.

17.- Tọa Thủ Đáo Cước: Ngồi hai chân khép thẳng, hai tay hoành ra sau lưng, tung tới trước khòm mình xuống cho hai bàn tay chạm vào hai bàn chân.

18.- Tọa Tả Hữu Thủ Đáo cước: Ngồi hai chân bệt 60 độ, hai tay giãn ra khòm mình tới trước và tay trái chạm chân mặt, đoạn ngẩng lên, khòm mình tới trước tay mặt chạm

chân trái.

19.- Tọa Thiềm Tấn Thê: Ngồi ếch (Hai chân duỗi ra sau lót bàn tọa) hai tay hoành ra sau lưng, mình khòm tới trước.

20.- Tọa Thiềm Thối Thê: Ngồi ếch hai tay hoành ra sau lưng, mình ngã ra sau.

21.- Tọa Thiềm Hoàn Tả Hữu: Ngồi ếch hai tay giãn ra xoay mình tròn từ trái qua phải và từ phải qua trái.

22.- Tọa Thiềm Hoàn Tấn Hậu: Ngồi ếch hai tay chống nạnh, mình ngã tới trước, đoạn ngã về phía sau.

23.- Quy Hành Tấn Hậu: Quỳ gối hai tay chống nạnh, đi tới 3 bước và đi lui 3 bước.

24.- Quy Hành Tả Hữu: Quỳ gối, hai tay giãn ra đi sang trái 3 bước và đi sang phải 3 bước.

25.- Quy Hoàn Tiền Hậu: Quỳ gối hai tay chống nạnh, mình ngã tới trước và ngã ra sau.

26.- Quy Hoàn Tả Hữu: Quỳ gối hai tay giãn ra nghiêng mình qua trái, tay trái chạm đất, nghiêng mình sang phải, tay phải chạm đất.

27.- Tọa Bán Già Hoàn Thân Tiền Hậu Tả Hữu: Ngồi bán già (Xếp bằng chân trái gác lên về mặt, chân mặt gác lên trên về trái, hai bàn tay đặt lên trên hai chân, bàn tay trái dưới bàn tay mặt trên, khòm mình tới trước ngã ra sau và nghiêng bên trái đoạn nghiêng qua mặt.

C.- GIAI ĐOẠN III ĐẠI CHU THIÊN

01.- Trụ Bộ Tả Cước: Đứng chân mặt chân trái cong lên bàn chân chạm gối chân mặt, hai tai chống nạnh, chân trái từ đầu gối đá qua bên trái.

02.- Trụ Bộ Hữu Cước: Đứng chân trái, chân mặt cong lên, bàn chân chạm gối chân trái, hai tay chống nạnh, chân mặt từ đầu gối đá qua bên phải.

03.- Trụ Bộ Tả Tiền Cước: Đứng chân mặt, chân trái cong lên, bàn chân chạm gối chân mặt, hai tay hoành ra sau lưng, chân trái từ gối đá ra phía trước.

04.- Trụ Bộ Hữu Tiền Cước: Đứng chân trái, chân mặt cong lên, bàn chân chạm gối chân trái, hai tay hoành ra sau lưng, chân mặt từ gối đá ra phía trước.

05.- Trụ Bộ Hoàn Thủ Tiền Hậu: Đứng chân mặt, chân trái cong lên, bàn chân trái chạm gối chân mặt, hai tay hơi lên phía trước, hoành ra phía sau, đoạn trả về phía trước.

06.- Trụ Bộ Hoàn Thủ Tả Hữu: Đứng chân trái, chân mặt co lên, bàn chân chạm gối chân trái, hai tay giãn ra xoay qua bên trái và trả về bên phải.

07.- Tọa Thiềm Hoạt Tấn Yêu Viên: Ngồi ếch, hai tay giơ thẳng ra phía sau, quạt tới trước, chống hai tay vừa tầm, lưng cong lên, đầu cúi xuống sát đất.

08.- Tọa Thiềm Hoạt Yêu Viên: Tiếp theo tư thế 07 đầu ngẩng lên, gục xuống.

09.- Tọa Thiềm Hoạt Yêu Nghịch Thượng: Tiếp theo tư thế 07, đầu ngẩng lên uốn lưng cong về phía sau, bàn tọa hạ thấp xuống.

10.- Tọa Thiềm Hoạt Yêu trực thượng: Tiếp theo tư thế 09 đầu ngẩng thẳng lên, gục xuống.

11.- Âm Ngọa Hoạt Thủ Tả Hữu: Nằm ngửa, hai tay giãn ra, tay trái quay sang phía mặt, tay mặt quay sang phía trái, và làm ngược lại.

12.- Âm, Ngọa Hoạt Thủ Thượng Hạ: Nằm ngửa, hai tay giơ cặp hai bên đầu, năm ngón tay duỗi thẳng đập xuống sát hai bên hong, đoạn quay trở lên đỉnh đầu

13.- Âm Ngọa Hoạt Cước Thượng Hạ: Nằm ngửa, hai tay cặp sát hong, hai chân thẳng giơ đứng thẳng lên và để xuống.

14.- Âm Ngọa Hoạt Song Cước Viên Hành: Nằm ngửa, hai tay giãn ra kèm chặt, hai

chân thẳng đưa lên cao xoay vòng tròn qua lại.

15.- Âm Ngọa Hoạt Cước Tả Hữu: Nằm ngửa, hai tay giãn ra kèm chắc, hai chân thẳng đưa lên cao ngã chân mặt về bên mặt, chân trái ngã về bên trái, và đổi lại, chân mặt qua trái, chân trái qua mặt.

16.- Âm Ngọa Trở Tọa: Nằm ngửa, hai tay cập sát hong, hai chân duỗi thẳng giơ lên tới tốt mức, lấy đà đập xuống để thân mình cong lên và ngồi dậy, hai chân cập sát xuống đất.

17.- Tọa Trở Ngọa Âm: Ngồi hai chân cập thẳng, hai tay cập sát hong, từ từ ngã mình xuống sát đất.

18.- Ngọa Âm Viên Thủ Cước: Nằm ngửa, hai bàn tay nắm hai bàn chân rút thân mình ngồi lên đoạn cho nằm trở xuống.

19.- Tọa Thiềm Trục Thân: Ngồi ếch, thân thẳng, hai bàn tay nắm lại, đấm nhẹ nhẹ từ hai bắp vế đến sau lưng, và từ sau lưng trở ra hai bắp vế.

20.- Tọa Thiềm Thủ Tấn: Ngồi ếch, hai bàn tay nắm lại kéo lên ngang vai, tung hai cánh tay ra trước ngang vai và rút lại.

21.- Tọa Thiềm Tung Thủ Tả Hữu: Ngồi ếch, hai bàn tay nắm lại đưa lên ngang vai tung ra tả hữu.

22.- Tọa Thiềm Tung Thủ Thượng Hạ: Ngồi ếch, hai bàn tay với ngón tay khép cứng co lên ngang vai, đưa lên thẳng lên và hạ xuống ngang vai.

23.- Tọa Thiềm Tung Thủ Tiền Hậu: Ngồi ếch, hai bàn tay với ngón tay khép cứng co lên ngang hai bên ngực, tung tới trước, rút lại phía sau.

24.- Tọa Thiềm Hoạt Đầu Tiền Hậu: Ngồi ếch, hai bàn tay nắm lại giãn ngang vai, đầu gục tới trước, ngẩng ra sau.

25.- Tọa Thiềm Hoạt Đầu Tả Hữu: Ngồi ếch, hai tay khoanh trước ngực, đầu nghiêng sang bên trái, đoạn sang bên mặt.

26.- Tọa Thiềm Hoàn Đầu: Ngồi ếch, hai tay hoành ra sau lưng, đầu xoay tròn từ trái qua phải và từ phải qua trái.

27.- Dương Ngọa Cháp Thủ Cước: Nằm sấp, hai chân cong lên trên lưng, hai tay hoành ra sau trên lưng, hai bàn tay nắm hai bàn chân, kéo lên và trả xuống.

28.- Dương Ngọa Cương Thủ: Nằm sấp, hai bàn chân nhón lên trên mười ngón chân, hai tay chỏi xuống chống thân mình lên và hạ xuống.

29.- Dương Ngọa Cương Tả Thủ Hữu Thủ: Nằm sấp, hai bàn chân trên đầu mười ngón chân, chỏi tay trái, tay mặt co lên ngực, tay trái chống thân mình lên và hạ xuống, đoạn tay mặt chỏi, tay trái co lên ngực, tay mặt chống thân mình lên và hạ xuống.

30.- Kiết Già Thượng Hạ: Ngồi kiết già, (chân trái gác lên cho bàn chân trái nằm trên bắp vế chân mặt gót chạm vào bụng, chân mặt gác lên trên chân trái, bàn chân mặt nằm trên bắp vế chân trái, gót chân chạm vào bụng) hai tay chỏi theo hai bên bắp vế, xuống đất chống thân mình lên và hạ xuống.

31.- Đảo Nghịch Thân Hoạt Cước Tả Hữu (Trồng chuối ngược): Đầu khòm sát đất, hai tay ôm chặt vành đầu trên mặt đất, bун thân mình đứng thẳng lên, hai chân bật ra hai bên trái phải, đoạn khép lại.

32.- Đảo Nghịch Thân Hoạt Cước Hạ Thượng: như tư thế 31 (Trồng chuối ngược), chân trái hoạt hạ xuống phía dưới, chân phải hoạt thượng lên phía trên, đoạn đổi lại chân trái hoạt thượng lên phía trên, chân mặt hoạt hạ xuống phía dưới.

33.- Đảo Nghịch Thân Hoạt Nhị Thủ Thượng Hạ: Trồng chuối ngược, hai tay chống xuống đất đưa thân mình lên xuống.

34.- Đảo Nghịch Thân Hoạt Nhị Thủ Hành Tiên Hậu: Trồng chuối ngược, hai tay chống thân mình đi tới đi lui.

35.- Đảo Nghịch Thân Nhị Thủ Hành Tả Hữu: Trồng chuối ngược, hai tay chống thân mình đi qua đi lại.

36.- Đảo Nghịch Thân Nhị Thủ Tẩu: Trồng chuối ngược, hai tay chống thân mình lên thẳng và lần hồi chạy chỉ bằng bàn tay từ từ lúc đầu chậm, sau mau dần bằng đầu các ngón tay, và cao độ nhứt bằng 2 ngón trỏ.

IV.- CƠ THỂ HÀNH GIẢ TINH KHIẾT

Hành giả phải giữ cơ thể tinh khiết trong ẩm thực qua 3 giai đoạn:

A.- GIAI ĐOẠN TIÊU THỪA

Giai đoạn này hành giả mới khởi sự tập, ăn thanh đạm, chay trường hay vô thất.

1.- Ăn thanh đạm là ăn không cần cao lương mỹ vị, đa số ăn trái cây và thực phẩm nhiều chất xơ, lấy ngũ cốc làm gốc, giảm chế tối đa thịt cá và trứng. Quan trọng nhứt là bữa điểm tâm sáng phải đầy đủ, bữa trưa còn 2 phần ba, bữa chiều còn 1 phần ba để tập luyện các động tác, sau khi tập luyện xong, uống thêm sinh tố cho khỏe mà đi ngủ.

2.- Ăn chay nhị, lục, thập trong 1 tháng tùy khả năng, uống sinh tố sau khi tập luyện động tác, càng nhiều càng tốt. Nếu ăn chay trường càng tốt.

3.- Đối với người lớn tuổi, vô thất mỗi tháng, nhịn ăn 1 tuần lễ, phải chuẩn bị trước một ngày, tiền nhập thất, uống thuốc xổ cho sạch sẽ bộ tiêu hóa, nhịn đói liên tục 7 ngày chỉ uống cà phê đen hay trà buổi điểm tâm, cứ cách 2 giờ sau uống một cốc nước chanh đường, khoảng cách này điều hoà cho đến khi đi ngủ, bữa trưa uống sinh tố, bữa chiều uống sinh tố, trước khi đi ngủ uống sinh tố. Tới ngày thứ bảy, chuẩn bị ra thất, sáng uống cà phê đen hay trà ăn bánh ngọt, nấu cháo loãng (Cá, Thịt, Tôm nếu ăn mặn), cháo trắng với trứng muối cũng được, phải để nhiều hành tiêu ăn nóng.

B.- GIAI ĐOẠN TRUNG THỪA

Giai đoạn này thực hiện khi đã tập tới Đại chu thiên và tạo hòa hầu rồi có thể vô thất từ 1 tuần lễ đến 7 tuần lễ liên tục, để tăng cường hòa hầu từ vực Đan Điền lên tới Hà Đào thành chuyển về Đan Điền càng ngày càng tăng cường hòa hầu tạo được hỏa lực trong cơ thể hùng tráng tỏa ra từ Nê hoàn cung qua Hà Đào Thành:

1.- Nhập thất từ 7 tuần lễ lên tới 15 tuần lễ toàn thân tinh khiết để tăng cường hòa hầu vững chãi tiến đi nhanh chóng theo luồng chân khí từ vực Đan Điền lên Hà Đào Thành. Càng ngày càng tinh tấn tinh khiết thân thể.

2.- Nhập thất từ 15 tuần lễ đến 30 tuần lễ.

3.- Lão đại trên 80 tuổi có thể bỏ hẳn nhục phẩm, chỉ cần sinh tố.

C.- GIAI ĐOẠN ĐẠI THỪA

Giai đoạn này, hành giả đã tiến tới tạo hào quang lúc đầu nhợt nhạt sau nhiều năm sáng tỏ rõ ràng, sống hoàn toàn theo ý muốn, nghĩa là không còn sinh tử luân hồi trong thời gian dài cả ngàn năm. Quý vị này trẻ nhứt cũng 300 tuổi và già nhứt cũng 5.000 tuổi, hiện đang ẩn náu trong Trường Xuân thạch động (Hy Mã Lạp Sơn). Quý Ngài không còn ăn uống gì nữa hết, chỉ hấp tinh Tiên thiên khí và đôi khi cũng chút ít Hậu thiên khí, điển hình là Đức Chúa Jésus Christ, Mahomed, những vị Thánh. Quý Ngài ung dung tự tại, không xuất hiện, chỉ có những vị đắc đạo quả đến yết kiến hàng năm.

Sacramento, ngày 18 tháng 8 năm 2015

