

tất. Một thời đại mới mẽ bắt buộc phải khai mở, đánh dấu bằng các cơn địa chấn, khí hậu đảo lộn và trên hết là sự biến hóa trong tâm linh khơi động con người". Chẳng những các nguy cơ thúc dục ý thức phải tiến hóa mà ý thức tiến hóa lại phá vỡ sự thúc phược của định mệnh tồn sinh. Hy vọng rằng các phương pháp đạo gia để nuôi dưỡng khí nguyên dương trình bày sau đây sẽ được hoàn thiện hơn nhờ vào sự chấn động của các ý kiến đối nghịch, nghiên cứu khoa học và sự tập luyện, kinh nghiệm cá nhân, và sự sáng tạo thiên tài của tập thể. Ngày nay tại Trung Hoa, chánh quyền cấm giữ bí mật các phương pháp tập luyện hữu ích. Mọi người phải phổ biến những kiến thức mà mình nghĩ có thể mang lại lợi ích cho đám đông. Do đó những phương pháp bí mật để điều chế dược thảo, rễ củ, nước khoáng, vỏ cây, bùn đất, hoa cỏ, trân châu, ngọc rần và các phương pháp thiền định hay du già đều sẽ được hoàn thiện nhanh chóng hơn bằng cách mang ra phục vụ và đón nhận kinh nghiệm sử dụng của tất cả mọi người. Do đó sự tiết lộ các bí mật đạo gia về Sex là một đóng góp vào văn hóa nhân loại mà phải cần nhiều thời gian mới thấy được ảnh hưởng thật sự của nó, và chỉ một vài đầu óc vĩ đại của quá khứ âm thầm hoạt động. Ngày nay toàn thể nhân loại phải tận lực tranh đấu để cứu chuộc trái đất này khỏi sự đe dọa của sự phát triển vật chất quá độ của con người.

CHƯƠNG HAI

Thế Nào Là "Khí"

"Tinh - Khí - Thần Là Tam Bảo Của Cuộc Đời"

Bảo Phác Tử.

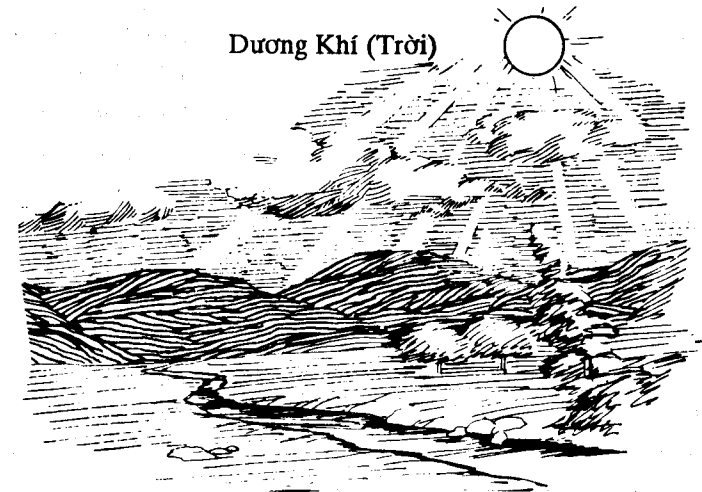
Các phương pháp nuôi dưỡng năng lực tinh dục của đạo gia sẽ rất khó hiểu nếu bạn không hiểu thấu về khái niệm "Khí". Khí, mà các cổ thư của Ấn Giáo gọi là Prana, luồng khí ấm, nội lực Kundalini hay sinh lực điện từ, là một khái niệm khó mà định nghĩa rõ rệt vì sinh lực này vô hình, không màu sắc, không mùi vị. Thế nhưng ta có thể cảm nhận sự hiện diện của nó. "Khí", tiếng Trung Quốc đơn giản chỉ có nghĩa là hơi thở. Về mặt vật lý Khí là không khí bình thường mà ta thở ra, hít vào, giúp cơ thể tồn tại và mạnh khỏe mỗi ngày. Đời sống chúng ta treo vào sợi hơi thở mong manh này trong mỗi giây phút trong đời và hơi thở này chỉ hoàn toàn là không khí sông.

Chúng ta chuyển hóa luồng không khí thô đó bằng cách trộn với các loại dưỡng chất khác và tinh lọc nó thành một loại năng lượng khác mang dạng thức đặc. Nó trở thành máu, thịt, xương của chúng ta mà không bao giờ đánh mất nhịp đập tự nội trôi chảy qua từng tế bào. Các cơ quan quan trọng trong cơ thể – tim, gan, thận, tuyến nội tiết – lại tinh lọc và đưa dòng khí này lên não bộ để sản sinh ra tư tưởng, cảm xúc và các giấc mơ của chúng ta. Từ đó nổi lên ý chí con người muốn sống và muốn chết, sức mạnh của tình yêu và suy niệm về hành tinh đang thở này treo lơ lửng trong khoảng không vũ trụ. Khi Khí trôi chảy theo chu kỳ miền viễn tự tại, nhịp điệu của nó tự nhiên đến nỗi ta khó lòng nhận thấy. Lần cuối cùng bạn kinh ngạc về sự kiện đơn giản là bạn đang thở và trái tim bạn đang đập đều đặn là lần nào?

Các đạo sĩ thời cổ xưa đã dành thật nhiều thời gian để quan sát dòng khí trôi chảy mà họ nhận định rằng chính là hơi thở của vũ trụ chuyển động trong vạn vật. Khí là chất keo nối liền **thân xác, tâm não** và **tâm linh** con người, gạch nối giữa nhận thức của ta về thế giới ngoại tại và thế giới nội tại. Sống gần kề với thiên nhiên mà không bị phiền nhiễu của thế giới rộng lớn bên ngoài, các đạo sĩ sau đó đã phân biệt tinh tế thật nhiều loại khí hoạt động khác nhau, vì thế ngày nay các hậu duệ về tri thức của họ – các nhà châm cứu và dược thảo bệnh

học – đã nhắc đến khoảng chừng 32 loại khí khác nhau hoạt động trong cơ thể con người.

Người Trung Quốc chẳng bao giờ bận tâm phân giải chính xác xem Khí là gì. Dù nó là vật chất, năng lượng hay một tiến trình chuyển hóa giữa cả hai đều không quan trọng. Điều quan trọng đối với họ là khí hoạt động như thế nào, nói cách khác khí "Làm" cái gì. Nếu bạn muốn căn phòng được thấp sáng, bạn bật đèn, dòng điện chuyển động và bóng đèn chiếu ra ánh sáng. Bạn không phân tích, lý giải, bạn chỉ bật công tắc. Khi một vị thầy châm cứu đẩy cây kim vào một huyệt đạo trên kinh Can, ông ta "Bật công tắc" cho dòng Khí tại gan chảy mạnh mẽ hơn. (Hình # 2).



Địa Khí (Đất, Nước)

Hình # 2

Khí: Điện Khí Của Cơ Thể.

Khoa học gia hiện tại bắt đầu mô tả thế giới theo cách thể tương tự như các đạo sĩ đã từng mô tả - như là sự tác động qua lại của Khí mang Dương tính và khí mang Âm Tính. Sau đây là sự mô tả về điện khí ghi lại trong tạp chí khoa học Time - Life.

"Điện khí hầu như chắc chắn là cái mơ hồ khó nắm bắt nhất: Nó hiện diện trong tường nhà bạn và điều hóa sự hoạt động của từng tế bào li ti trong thân thể bạn. Nó giáng từ trên trời xuống như là sấm chớp, và xẹt lửa trên tay bạn khi bạn nắm vào nắm tay cánh cửa bằng kim loại sau khi chà sát tay trên tấm nệm nỉ. Nó định hình cấu trúc của vật chất - làm cho nhựa plastic thành dẻo, làm dầu dính tay, làm keo dính. Nó làm cho xe lửa chạy, đầu óc con người hoạt động. Ánh sáng là bức xạ điện từ, kể cả ánh sáng thấy được đến tia X, sóng vi ba và sóng radio. Từ lực ở thời nam châm phát sinh từ sự xoáy tròn đồng nhất của vô số điện tử, y hệt như là từ trường của trái đất hầu chắc là sinh ra từ các dòng điện lưu quay cuồng bên trong một trái đất làm bằng kim loại chảy lỏng.

Thân thể bạn là một máy điện vĩ đại: Phản ứng sinh hóa của thân thể (Như mọi loại phản ứng hóa học khác) căn cứ trên mối liên kết điện: Điện làm thân thể ta hoạt động được. Năng lượng bạn cần để đọc những dòng chữ này đến quả trứng, bạn đưa vào

ơ thể trong bữa ăn sáng, quả trứng lấy năng lượng từ hạt bắp mà gà mái nuốt vào, hạt bắp rút năng lượng trực tiếp từ ánh sáng điện tử của mặt trời nhờ vào quá trình quang hợp.

Nếu quan niệm như vậy, vũ trụ này đều được tích điện (Hoặc âm, hoặc dương). Nhưng vì bởi sự cân bằng hầu như tuyệt đối giữa âm và dương điện cho nên điện lực quanh ta phần lớn là trung hòa, do đó vô hình một cách vô duyên, ít nhất theo nghĩa thông thường. Nói tóm lại, mọi vật quanh ta đều là khoảng không có tích điện".

Điều thú vị là ngày nay tại Trung Quốc, người dân thông thường cho việc vũ trụ tạo thành bởi các loại năng lượng tích điện là chuyện tự nhiên. Thí dụ như họ nói là tôi mang ôn khí rất nóng. Tôi làm ấm cơ thể do đó khí của tôi thì nóng hay là Dương. Ở thời xa xưa chữ khí tại Trung Quốc được viết bằng chữ vô (Khoảng không) ở trên và bốn chấm hỏa ở dưới. Viết như vậy để nhắc nhở rằng không có "Lửa" nào - không có loại năng lượng sáng tạo duy nhất nào được xem là bản chất của khí cả.

Khí xuất hiện đầu tiên, trước cả sự thành hình của vạn vật vũ trụ như là Nguyên Khí hay Khí tinh tuyền. Điều này khéo léo tránh né những vấn nạn và bất đồng về bản chất siêu hình của nguyên khí (Thí dụ như Thượng Đế thiện hay ác...v.v..) và tập trung sự chú tâm vào cách biểu lộ chức năng của khí trong thế giới thông thường như dương khí

nóng trong đời sống hay âm khí yếu ớt trong một lá gan bị bệnh.

Kết quả là triết lý của đạo gia có khuynh hướng thực tiễn và bất rã trên sự quan sát về thế giới tự nhiên hữu cơ. Phép dưỡng khí của đạo gia có thể mở rộng ra đến những lãnh vực, mới nhìn qua, thì hầu như lãnh vực tâm linh quá vi tế, không thể với đến được, song nó bao giờ cũng bắt đầu từ sự tập luyện hết sức cụ thể, thực tiễn và ngay từ thân thể của con người. (Hình # 3).



Hình # 3

Tự dạng cổ xưa của chữ Khí bao gồm bộ hỏa bên dưới và chữ Vô ở trên, hàm ý sự tinh truyền sơ thủy.

Tinh Hoạt Động Trong Thân Thể Con Người Như Thế Nào?

Đối với các đạo sĩ, năng lượng tinh dục được gọi là Tinh hay tinh hoa, tinh chất. Nó cũng còn có thể

được hiểu như là một loại "Nhân Điện" vì cũng giống như khí nó là loại năng lượng vô hình lưu chuyển trong thân thể. Tuy vậy dưới dạng vật chất thô sơ, Tinh được lưu chứa trong tinh dịch người đàn ông và buồng trứng người đàn bà. Như vậy nó là một loại khí mà được các quá trình sinh hóa trong cơ thể chuyển hóa thành một hình thái cụ thể, mạnh mẽ, có uy lực hơn. Nó là vật chất thô sơ được tinh luyện lại thành chất tinh túy mạnh mẽ có khả năng tái tạo hoàn toàn cơ thể sống của con người. Đối với đàn ông, sức mạnh của Tinh Dịch là tinh túy của Dương khí hay năng lực đàn ông của họ. Khi bạn thấy bị kích thích về mặt tinh dục, đó là lúc Tinh bành trướng ở tốc độ cực kỳ mạnh mẽ. Toàn thân bạn được nạp loại năng lượng mới mẽ, thân thể bốc lửa đam mê, trái tim như bị đục vọng xuyên thủng. Điều này giống hệt như lúc bạn mở công tắc đèn. Thế giới xúc giác và cảm xúc của bạn biến đổi toàn triệt từ đêm sang ngày chỉ trong tích tắc. Điều này xảy đến cho đàn ông lúc họ thấy bị người đàn bà quyến rũ, vì lúc đó hàng trăm triệu tế bào tinh trùng của họ bắt đầu rung động cuồng loạn và sản sinh ra trường năng lượng điện từ tinh dục rất rộng. Hiện tượng này cũng xảy ra tự nhiên vào lúc xuân về. Khi cây cối dâng đầy nhựa sống. Tinh của đàn ông điều nhịp với chu kỳ của thiên nhiên, và bành trướng, lan rộng theo đó. Liên hệ giữa tinh và các loại khí khác trong thân thể tạo thành sinh lực của bạn là loại liên hệ gì?

Các Giai Đoạn Chủ Yếu Của Khí.

Danh sách sau đây là dạng thức rút gọn của những giai đoạn chánh yếu của Khí trong con người và sự liên hệ với Tinh cũng như liên hệ với Thần, trạng thái tinh luyện tối cao: Tinh – Khí – Thần được xem như là ba kho báu (Tam bảo), bởi vì sự nuôi dưỡng và tập luyện đúng cách của cả ba sẽ dẫn con người đến tình trạng giác ngộ.

1/ Khí Trước Khi Sinh Ra Đời: Hỗn hợp giữa Tinh và Khí tiếp nhận được từ cha mẹ, biểu hiện qua hệ Gene di truyền và thấy rõ từ sự sinh động nội tại khác biệt của từng cá nhân.

2/ Khí Của Hơi Thở: Thân thể tiếp nhận năng lượng vũ trụ qua sự thở hút không khí. Người nào biết cách thở đúng cách – thư giãn, thở sâu từ bụng dưới – sẽ thu nhận nhiều năng lượng hơn.

3/ Khí Của Thức Ăn: Sự tinh tuyền của khí nhận từ thức ăn tùy thuộc vào phẩm chất của món ăn và khả năng cơ thể tiêu hóa và tiếp thu dưỡng chất.

4/ Khí Của Các Kinh Mạch: Đến từ các loại tế bào khác nhau của thân thể. Nó vận chuyển qua các kinh mạch của khoa Đông Y vốn nối kết các cơ quan và tuyến nội tiết quan trọng trong thân thể.

5/ Khí Rung Động Nhịp Nhàng: Nhịp điệu thâm sâu của thân thể, đặc biệt nhận rõ tại động mạch và tĩnh mạch, cũng thấy ở sự giao động năng lượng

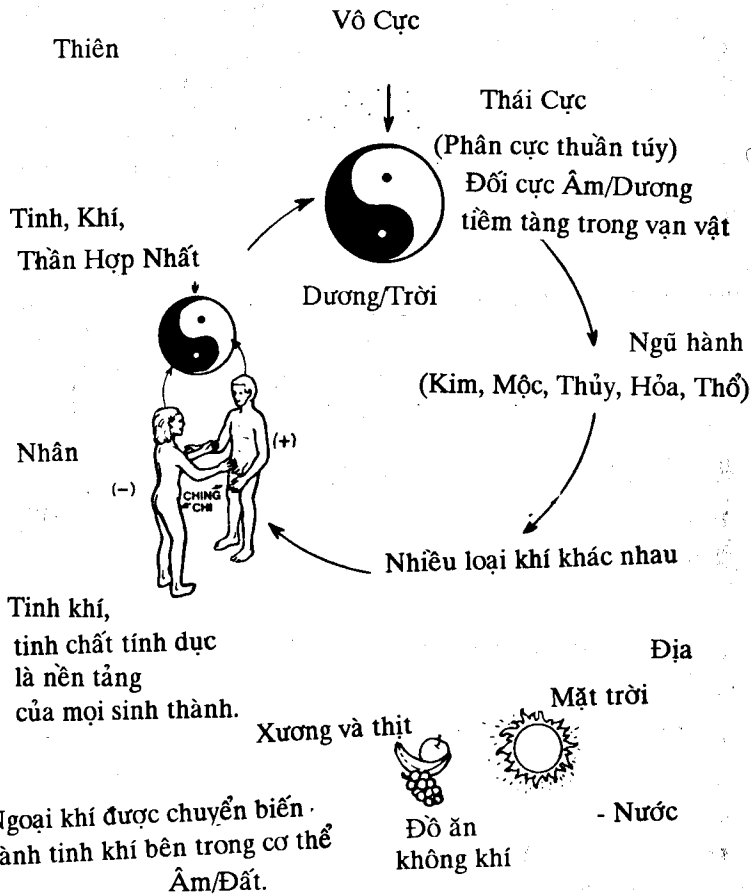
theo nhịp sinh học mà đã điều nhịp thân thể, cảm xúc và hoạt động trí não của ta.

6/ Khí Tại Tinh Trùng (Buồng trứng): Tinh là loại xung lực tinh dục có mặt ngay từ lúc bạn sinh ra nhưng ngày càng mạnh mẽ hơn khi được các loại khí (Thức ăn, hơi thở..v.v..) khác nuôi dưỡng. Xung lực tinh dục là nguồn gốc cho mọi thứ năng lượng cần thiết cho mọi tiến trình suy tưởng và sáng tạo (Thần).

7/ Thần Khí: "Thần" là ánh sáng đằng sau cá tính, khả năng phân biệt, khả năng tự ý thức về bản thân mình. Ở mức độ tinh túy nhất, thần là bản thể chân thực của chúng ta.

8/ Vô Cực: Khoảng không trống rỗng nơi phát nguyên của mọi loại khí và cũng là nơi mà mọi loại khí phải quay về (Nguyên khí). (Hình # 4).

Mục tiêu của đạo gia là nuôi dưỡng sinh lực đến mức độ cao nhất có thể được, mang đến sức khỏe và thực hiện khát vọng thâm sâu nhất của con người. Các hiền giả ngày xưa quan sát quá trình tự nhiên của Khí trong vạn vật – mặt trời, mặt trăng, đất, thức ăn, không khí – biến đổi thành Tinh hay năng lượng tinh dục và lưu trữ tại tinh dịch người đàn ông. Nhưng phần sau đó thì khó quan sát hơn. Tinh khí được trộn lẫn với các khí của các cơ quan quan trọng khác trong thân thể và tinh luyện thành Thần. Nói tóm lại, Tinh là gạch nối giữa cá tính sinh học và cá tính siêu hình của ta, giữa thú vật và



Hình # 4
Chu kỳ của khí tế vi

thần linh. Khả năng tinh dục cho con người, khả năng tái tạo lại chính mình, nhưng lại trói buộc hẳn với thân xác vật lý của hần và của người tinh.

Các đạo sĩ tin tưởng rằng bạn có thể lợi dụng mọi vật chất hay sức mạnh trong vũ trụ để nuôi dưỡng tiến trình tinh luyện Thần Khí, và qua đó tự giải phóng mình ra khỏi sự giới hạn của thân xác vật chất. Mọi vật đều có chứa khí ở trong, con người có thể hấp thụ loại khí đó nếu họ muốn. Nhưng một số chất thể dễ được cơ thể biến đổi thành hình thức dễ sử dụng, để hấp thụ hơn các chất thể khác. Thí dụ bạn dễ hấp thụ năng lượng từ một bữa ăn nóng, ngon lành hơn là lúc phơi mình tắm nắng trên bãi biển. Năng lượng mặt trời quá mạnh và quá thô để thân thể dễ "Hấp thụ". Ánh nắng mặt trời sẽ làm làn da bạn cháy nắng nếu bạn cố gắng hấp thụ quá nhiều. Nhưng cơ thể bạn dễ dàng tiêu thụ một bữa ăn và hoạt động thật lâu dựa trên calori và dưỡng chất thu được.

Sự Khác Biệt Dục Vọng Và Cơ Đới.

Đâu là sự khác biệt giữa đồ ăn và Sex như là năng lượng mà cơ thể ta luôn luôn đòi hỏi? Nhiều người thường lầm lẫn rằng sự thèm muốn đồ ăn và Sex là nhu cầu sinh học tương tự, đều cần thiết cho sự sống. Rõ rệt là cả hai đều liên hệ với nhau, như trong trường hợp người không thỏa mãn về mặt Sex lại quay sang đồ ăn để tìm sự thỏa mãn. Sự mất cân bằng về Tinh dục kể là một nguyên nhân

quan trọng của bệnh béo phì. Khi bạn ám ức về mặt Sex, đồ ăn là vật thay thế dễ dàng nhất.

Sự khác biệt quan trọng giữa đồ ăn (Khí) và Sex (Tinh) ở chỗ Tinh, vì đã được sản xuất và tinh luyện ngay bên trong thân thể nên dễ được "Tiêu hóa" hay "Hấp thu" hơn vật thể thô như đồ ăn. Đồ ăn phải được nghiền nát và phân giải trước khi nó cung cấp được năng lượng hữu dụng. Trái lại Tinh lúc nào cũng ở trạng thái sẵn sàng, nối với hệ thống thần kinh và nội tiết chỉ trong phần triệu giây mà thôi. Hình ảnh của Sex hay chỉ thuần ý tưởng về Sex đã tức khắc đi vào não và thay thế toàn thể trạng thái tâm lý cũng như là cảm xúc của thân thể.

Như vậy năng lượng tinh dục có giá trị nhiều hơn đồ ăn như là loại "Dưỡng chất" cần thiết cho sự trưởng thành tâm lý và phát triển tâm thức của con người. Đó là lý do tại sao Sex lại là một phần quan trọng của y học Đông Phương và được nghiên cứu tỉ mỉ. Một đạo sĩ/ y sĩ sẽ khai đơn bằng hai tuần lễ làm tình liên tiếp theo một tư thế nào đó để chữa trị bệnh trạng của bạn. Tình yêu con người, biểu lộ qua tác động tinh dục, là một trong những phương thuốc hữu hiệu nhất mà bạn có thể dùng được. Nó là một loại "Dược thảo con người" có thể chữa trị hầu hết bệnh tật vì nó phục hồi sức hoạt động, vận chuyển các dòng khí chỉ huy các cơ quan trọng và hệ thống miễn dịch.

Con người hiện đại bị ám ảnh bởi các mối quan

hệ tình dục một khi sự trao đổi năng lượng tinh dục đến từ đó trở thành chất duy trì đời sống quan trọng nhất đứng sau đồ ăn. Các mối quan hệ chắc chắn này càng phức tạp hơn vì mặc dù bạn bè và người tình là người bằng xương, bằng thịt, năng lượng tinh dục mà bạn thường xuyên trao đổi và chuyển biến thành cảm xúc và tâm linh thì lại vô hình. Nó chỉ được cảm nhận qua cảm giác và trực giác. Một mối quan hệ gầy đổ khi cái "Thần" của nó không được nuôi dưỡng đúng cách, và bạn ép mình phải "Nuốt vào" năng lượng tinh dục xấu hay độc hại mà không biết cách chuyển hóa nó thành năng lượng tốt hay trung tính. Khi sự mất quân bình về năng lượng đủ mạnh thì ly dị bắt buộc phải xảy ra nếu cặp đó không biết tìm đường lối khác để sửa đổi.

Đọc, xem các sách vở, phim ảnh khiêu dâm hay việc tự thủ dâm là cách nuôi dưỡng Tinh một cách tiêu cực, bởi vì nó kích thích Dương Khí trong tinh dịch mà không cân bằng nó với năng lượng tinh dục Âm thật sự của một người đàn bà.

Sự quan trọng lớn lao nhất giữa Tinh và năng lượng từ đồ ăn, mặt trời là Tinh được sản xuất và dự trữ ngay trong thân thể. Chất liệu quý báu này – tinh trùng – với khả năng tuyệt diệu phối hợp với trứng của người đàn bà và sáng tạo một đời sống mới – được sản xuất và tàng trữ tại dịch hoàn để bảo quản tốt hơn. Điều quan trọng là bạn tự do xử

dụng nguồn cung cấp năng lượng tinh dục bất cứ lúc nào bằng cách rút tinh từ dịch hoàn (Hình # 5).



Hình # 5

Tự dạng hiện tại của chữ hỏa
có thời được giảng như là yếu tố
lửa nguyên thủy, ngọn lửa thông thường
hay nhiệt lượng tâm linh bốc cháy
dưới lò luyện đan của đạo sĩ.

Nếu tinh dịch cạn kiệt, thân thể bạn tự động sản xuất ra để bồi đắp lại. Điều này cho phép bạn sẵn sàng ứng chiến với người tình bất cứ lúc nào. Ngay cả khi bạn độc thân, chay tịnh và không hề muốn có con, thân thể bạn vẫn sản xuất tinh dịch và biến thành năng lượng tinh dục sáng tạo. Như vậy bạn luôn luôn có thể biến Tinh thành Thần, thành sự tỉnh thức thuần khiết, và biểu lộ nó thành cá tính sáng tạo một cách tự do. Như vậy "Tinh" là nội lực nuôi dưỡng ta không ngừng nghỉ ngày cũng như đêm. Tiến trình tinh lọc thì một phần là tự động, một phần phải tập luyện. Ta có thể hoặc phụ giúp hoặc ngăn trở tiến trình chuyển Tinh thành Thần này, tùy vào mức độ nhận thức của ta về các

chuyển biến nội tại. Tuy nhiên, giống như hơi thở, ta luôn sử dụng nguồn năng lượng này mà chẳng ý thức gì cả.

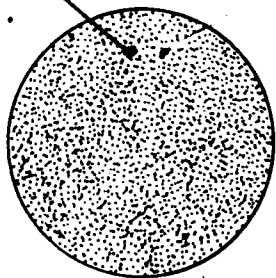
Freud đã khám phá một phần của chân lý này vài ngàn năm sau khi các đạo sĩ đã định vị rõ ràng vị trí của Sex trong việc định hình định mệnh của ta. Freud không biết rằng các bệnh trạng **loạn thần kinh chức năng** mà ông khám phá ra có thể được chữa khỏi bằng cách luyện tập **tinh khí** và các loại **khí khác** bên trong thân thể. Khi các loại khí này trở về trạng thái cân bằng nhờ vào việc làm tinh theo đúng tư thế thích hợp và các loại thiền định khác, tâm não được tổ chức lại và rũ bỏ các thói quen và chấn thương của quá khứ. Phép tập luyện **tinh khí** của **đạo gia** là một phương pháp hết sức **hữu hiệu để tự chữa trị**. Nó mạnh đến nỗi mà chỉ người nào đạt đến mức độ phối hợp cao giữa Tâm, Thân và Thần mới nên sử dụng. Cá nhân nào mất quân bình quá độ có thể sản xuất quá nhiều năng lượng hơn mức mà anh ta có thể hấp thụ an toàn vì vậy nên hỏi ý kiến bác sĩ tâm thần trước khi bắt đầu tập luyện các phương pháp sau đây. (Hình # 6). Tự do đặc thù của con người để sử dụng tinh lực một cách linh động như vậy không phải không có cái giá của nó. Cái giá đó là chúng ta tiêu hao khoảng từ 25% đến 40% của khí lấy từ bên ngoài (Đồ ăn, không khí, ánh nắng mặt trời) chỉ để sản xuất tinh khí và duy trì trạng thái sẵn sàng chiến

38 Bí Quyết Bế Tinh

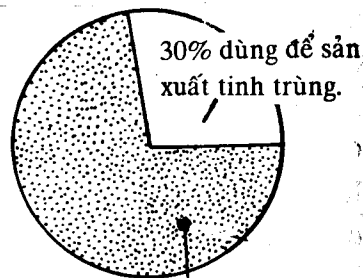
đầu về mặt tinh dịch. Tại sao cơ thể lại dùng nguồn năng lượng quý báu như vậy để sản xuất hàng tỉ tinh trùng và chỉ huy chúng bằng hệ thống kích thích tố quá phức tạp? Chỉ để sản xuất ra vài đũa con trong suốt một quãng đời à? Thiên nhiên không phung phí quá độ như vậy? Số lượng đầu tư vĩ đại mà cơ thể dành ra để sản xuất tinh trùng là để đẩy nhanh sự tiến hóa toàn diện của ta. Con người càng thành công trong việc biến năng lượng dự trữ này thành năng lượng sáng tạo và tâm linh cao hơn, thì sự tiến hóa của anh ta càng nhanh hơn. Con đường các đạo sĩ đã vạch ra để nuôi dưỡng khí lực chỉ là một cố gắng xử dụng hiệu quả nhất quà tặng thiên nhiên ban cho con người để giúp anh ta tiến hóa, tăng tiến nhanh nhất trong quãng thời gian ngắn ngủi của một kiếp người.

Người đàn ông trung bình dành khoảng 1/3 sinh lực của mình để bảo chế tinh trùng. Năng lượng này có được luyện tập cho sự phát triển sức khỏe và tâm linh.

100% sinh lực khí



Hình # 6



70% dùng cho sinh hoạt hàng ngày và hoạt động bên trong cơ thể.

CHƯƠNG BA

Bản Chất Sinh Học Của Bí Thuật Phòng Trung.

Sự phóng tinh thông thường kết thúc các động tác ái ân. Ngay khi tinh xuất ra, cơ thể cố gắng lấp đầy khoảng trống đó. Tinh dịch bị xử dụng càng nhanh chóng, cơ thể càng bị thúc ép phải sản xuất nhiều thêm nữa. Điều rõ rệt là muốn sản xuất ra chất liệu đầy Dương Chất và siêu mạnh mẽ về mặt tâm linh như vậy phải cần đến số lượng khổng lồ các chất liệu thô. Các tuyến sinh dục nhận các chất liệu thô này từ dòng máu. Dòng máu lại nhận cái vật chất quý báu từ cả các bộ phận khác như gan, thận, lá lách..v.v.. kể cả bộ não.

Mỗi một bộ phận phải cống hiến một cách nặng nề cho các tuyến sinh dục sản xuất ra tinh trùng. Bởi vì một giọt tinh dịch hàm chứa sinh lực lớn lao như vậy, sự mất mát thường xuyên sẽ rút kiệt cơ thể hết các dưỡng chất quý báu và gia tăng