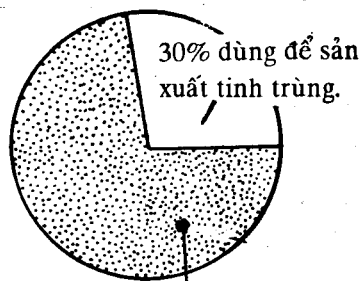
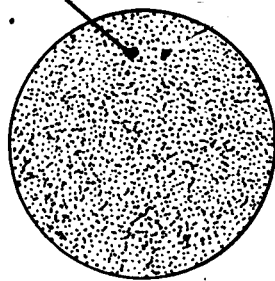


đầu về mặt tinh dục. Tại sao cơ thể lại dùng nguồn năng lượng quý báu như vậy để sản xuất hàng tỉ tinh trùng và chỉ huy chúng bằng hệ thống kích thích tố quá phức tạp? Chỉ để sản xuất ra vài đứa con trong suốt một quãng đời à? Thiên nhiên không phung phí quá độ như vậy? Số lượng đầu tư vĩ đại mà cơ thể 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 bào chế tinh trùng. Năng lượng này có được luyện tập cho sự phát triển sức khỏe và tâm linh.

100% sinh lực khí



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

Hình # 6

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

tiến trình suy yếu không tránh khỏi về phía tuổi già. Lưu giữ tinh dịch trong thân thể là bước đầu tiên hết sức quan trọng trong việc đảo ngược tiến trình mà người đàn ông trả một giá nặng nề không cần thiết cho sự thỏa mãn dục tính.

Số Lượng Tinh Dịch Phung Phí Trong Đời Người.

Ta có thể ước định một cách dè dặt là người đàn ông phương Tây trung bình phóng tinh khoảng năm ngàn lần trong đời người, phung phí khoảng độ 4 ga lông tinh dịch. Bản báo cáo Kinsey cung cấp các chi tiết sau đây liên quan đến tần số phóng tinh trung bình của đàn ông Mỹ.

Hạn Tuổi và Số Lần Phóng Tinh Trung Bình Mỗi Tuần.

Dậy Thì: 15	3.17
16 — 20	3.3
21 — 25.....	4.14
26 — 30.....	3.51
31 — 35.....	2.9
36 — 40.....	2.42
41 — 45.....	1.95
46 — 50.....	1.8
51 — 55.....	1.54
56 — 60.....	1.09

Các bản nghiên cứu gần đây cho thấy khuynh hướng phóng tinh nhiều hơn đã gia tăng hơn thời

Kinsey làm báo cáo nhiều bởi vì hiện nay mức độ kích thích và hoạt động tình dục tổng quát đã gia tăng hơn trước rất nhiều. Ảnh hưởng của cuộc cách mạng tình dục, thuốc ngừa thai phổ biến rộng rãi, thái độ buông thả về Sex trên Tivi, báo chí, phim ảnh đã khuyến khích mạnh mẽ sự liên hệ tính dục tiền hôn nhân nơi giới trẻ.

Nhưng chúng ta tạm chấp nhận con số do Kinsey đưa ra và ước định mỗi lần xuất tinh ta mất khoảng 3cc. Như vậy số lượng tinh dịch trung bình đã bị mất là: 5,000 lần phóng tinh x 3cc lượng phóng tinh một lần = 15.000cc. Con số này là 15 lít, tương đương với khoảng 4 ga lông.

Cơ Thể Bạn Có Chứa Năng Lượng Nguyên Tử.

Đây là con số thống kê khổng lồ: Mỗi lần người đàn ông phóng tinh, hẳn ta đã phung phí từ 2 đến 5 trăm triệu tinh trùng. Nếu mỗi tinh trùng đều gặp một cái trứng thì một lần phóng tinh có thể sản sinh ra dân số của toàn nước Mỹ này. Nếu nhân con số này với năm ngàn lần phóng tinh trong một đời người ta sẽ có con số về sức mạnh gây mầm sống của tinh dịch người đàn ông.

Sự phóng tinh thông thường có khả năng sinh ra cả ngàn tỷ con người. Người đàn ông có khả năng sinh ra hơn 200 lần nhân số 4 tỷ người của trái đất trong thời gian gần đây. Như vậy thực tế mà nói, mỗi người đàn ông có thể sinh ra năng lượng tình

dục mạnh hơn quả bom nguyên tử thông thường. Nếu nguồn cung cấp hầu như vô biên về năng lượng tâm linh được tái điều hướng về tình yêu và sự hài hòa tâm linh thì khả tính về sự chung sống hòa bình của mọi con người trên trái đất là điều thực hiện được.

Nhiều khoa học gia mỉa mai chê cười ý tưởng rằng tinh dịch là chất liệu hàm chứa sức mạnh ghê gớm. Nhưng không ai có thể bác bỏ tiềm năng tạo sinh mệnh khủng khiếp chứa trong tinh dịch của một người đàn ông. Nếu tập trung được sức mạnh gây sự sống bên trong ta, ta thu nhận được năng lượng vĩ đại.

Tác động của việc bảo dưỡng nguồn năng lượng này gia giảm tùy theo mỗi cá nhân. Không một con người hay giống người nào sản xuất cùng một loại năng lượng. Một cá nhân sản sinh ra tùy theo giống loài của mình. Một nhóm chuyên sản xuất ra sức lực mạnh mẽ, nhóm kia sự đối kháng với bệnh tật, nhóm khác khả năng thấu thị, nhóm khác nữa tuổi thọ kéo dài. Nhưng mỗi người đều có sẵn khả năng gia tăng một cách đáng kể thời gian hoạt động của họ bằng cách thích ứng sáng tạo với môi trường sống bao quanh.

Các nhà sinh vật tiến bộ đã cố gắng hoàn thiện lý thuyết của Darwin bằng cách tập trung vào các xung lực đặc biệt mang tính di truyền đằng sau các hoạt động nâng cao khả năng sinh tồn của một cá

nhân. Điều này đã chấp nhận năng lực tiến hóa rất cao cho các xung lực tính dục của người nhưng lại bỏ qua tiến trình mà năng lượng tình dục được biến đổi thành xung lực sáng tạo cao hơn của tâm linh và tinh thần. Con người đã tiến hóa làm chủ được thân xác và bản năng thú vật của họ bằng tâm não và tinh thần. Các nhà khoa học lại chủ trương rằng phải ngược lại mới đúng. Họ có lý nhưng chỉ trong chừng mực mà sự tiến hóa của con người đi ngược về bản ngã nguyên thủy của họ chưa hoàn tất.

Con người ngày nay vẫn nằm trong sự kềm tỏa của nhu cầu sinh vật của y. Khi con người đã thỏa mãn, và đã thực sự dung hợp được thân xác vụng về với tâm não và tâm linh của y, thì sự tự do hoàn toàn của bản ngã tâm linh vượt thoát khỏi sự kềm chế của bản năng sinh vật. Điều này không vi phạm các định luật vật lý của vũ trụ, nó đơn thuần chứng tỏ rằng chúng ta là những cá thể với nội lực tiềm tàng có thể tụ tập tinh khí đến một mức độ mà nó cho phép ta làm chủ thân xác một cách toàn triệt. Điều này không có nghĩa là tâm linh chiến thắng vật chất như là một cuộc chiến khốc liệt. Nó chỉ có nghĩa là nhiều tâm linh hơn bên trong vật chất. Sức mạnh của tâm trí đã cho phép ta chế tạo nên bom nguyên tử và đưa người lên mặt trăng, tại sao ta lại không dùng tâm trí để chỉ huy thân xác của ta ở ngay tại đây?

Quý vị nào có nhiều tinh thần khoa học có lẽ sẽ

không chấp nhận điều này. Bạn không có chứng cứ nào ngoài kinh nghiệm đến từ việc tập luyện, nuôi dưỡng dòng khí hàng ngày. Nhiều vị bác sĩ đã tin rằng không thể nào người đàn ông có thể khoái ngắt mà không xuất tinh, tuy vậy tôi và hàng trăm môn đồ của tôi biết rằng đó chỉ là vấn đề hiểu biết và luyện tập tâm não để chỉ huy dòng khí trong thân thể mà thôi.

Trong khi các khoa học gia có thể phân giải cấu tạo hóa học của tinh dịch, ông ta vẫn không thể cắt nghĩa được sinh lực nội tại của tinh dịch. Điều này vượt ra ngoài khả năng của máy móc. Làm sao ta có thể đo được đời sống con người? Chỉ có một khoa học gia non nớt mới muốn giản lược con người thành một bộ máy.

Mọi luận thuyết của các khoa học gia đều mờ nhạt cạnh khả năng của tinh dịch có thể sinh ra bốn tỷ con người, cụ thể với trí thông minh sáng tạo. Khoa vật lý lý thuyết ngày nay chấp nhận rằng không cách nào có thể phân tách được sự kiện xuất thần ngây ngắt của thời điểm sáng tạo. Khoa vật lý lượng tử đã chấp nhận sự kiện là không có hạt tử nào nhỏ nhất, không có đơn vị cấu tạo nào nhỏ nhất từ đó cấu tạo nên vũ trụ. Chỉ có cấu trúc đa vũ trụ của không gian và thời gian nối với nhau bằng vô số trường năng lượng. Hiện nay các trường này được mô tả như là lực hấp dẫn, lực mạnh và lực yếu cộng với lực điện từ. Các đạo sĩ lại quan

niệm rằng mọi cố gắng mô tả toàn thể tính của vũ trụ, hay nói khác hơn Đạo là vô ích. Họ tin rằng tìm kiếm các phương pháp cảm nghiệm được sự hài hòa thâm sâu trong vũ trụ thì hữu ích hơn nhiều.

Năng lượng tính dục là một trường năng lượng sản sinh bên trong thân thể và nối kết với các trường to lớn hơn trong vũ trụ bằng những cách thức mà vẫn nằm ngoài sự hiểu biết của các khoa học gia hiện đại. Nhưng không hề có lý do gì buộc ta phải chờ đợi một hai trăm năm để khoa học tìm ra những giải thích về dục tính khi mà ngày nay mỗi người đều có thể thực nghiệm với trường năng lượng tính dục ngay trong thân xác mình và tự mình rút ra kết luận.

Các đạo sĩ thời cổ xưa vẫn là các khoa học gia theo nghĩa chính xác nhất của nó vì họ có khả năng phi thường để tự quan sát, chiếu rọi bản thân mình và mục đích cao cả là thúc đẩy sự tiến hóa của con người. Mỗi một thế hệ đều thử nghiệm những gì được truyền dạy lên chính bản thân mình và tìm cách hoàn thiện nó. Phương pháp tập luyện Khí có thể kéo dài, thay đổi trên hàng ngàn năm tuy nhiên nguyên lý căn bản của nó vẫn không hề thay đổi. Tinh khí hay khí của tinh trùng là một sức mạnh vô biên bên trong con người, sẵn sàng để được sử dụng cho sự tập luyện, sẵn sàng cống hiến thành quả tuyệt vời của nó. Tính chất tính dục là hòn đá

tảng để khuếch đại vũ trụ cá thể, là nền tảng của tình yêu chân chánh và sự tiến hóa của con người.

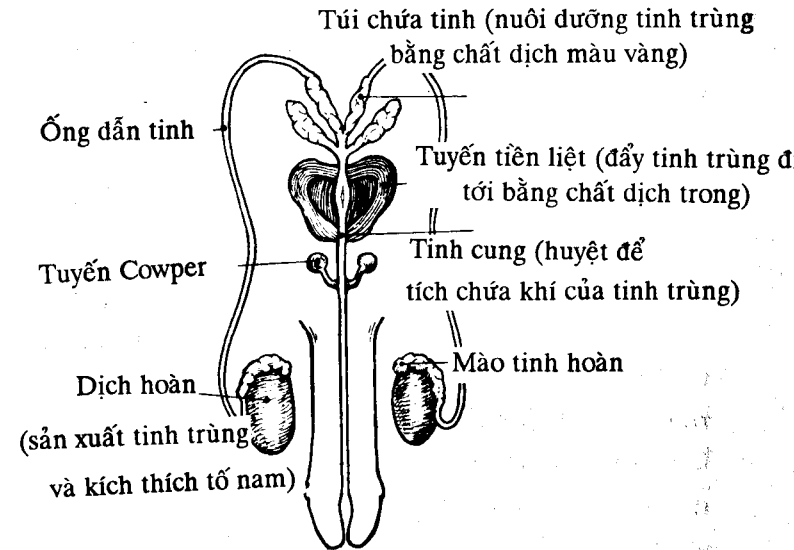
Giá Trị Sinh Học Của Kích Thích Tố Tinh Dục Với Sức Khỏe Tổng Quát.

Các khoa học gia hiện đại đã cho ta cơ hội nghiên cứu sự hoạt động của tinh trùng bên trong thân thể với mức độ chi tiết đáng kinh ngạc. Mỗi một tinh bào chứa 23 nhiễm sắc thể, grostaflandin, ion, diếu tố, nguyên tố vi lượng và các chất dinh dưỡng khác. Ngoài tinh bào ra chỉ cần các hợp chất của noãn bào và môi trường nuôi dưỡng của cơ thể người mẹ là đủ để cấu tạo nên một con người với tiềm năng vô biên.

Túi chứa tinh, hai túi nhỏ để chứa tinh dịch nằm tại phần đáy của bàng quang, được nối với ống dẫn tinh. Chúng sản xuất ra chất dịch màu vàng để trộn lẫn với tinh trùng và làm đặc tinh dịch lại. Chất dịch này có chứa đường fructose để nuôi dưỡng tinh trùng.

Tuyến tiền liệt cũng góp phần vào việc sản xuất ra chất dịch sinh dục. Tuyến này bao quanh niệu đạo (Ống chính chạy dọc theo chiều dài của dương vật) bên dưới bàng quang. Trong lúc xuất tinh, tuyến tiền liệt bắn ra một chất dịch trong với nhiệm vụ đẩy phóng tinh trùng về phía trước. Tuyến Cowper dọc theo niệu đạo cung cấp một vài giọt chất

kiềm với nhiệm vụ trung hòa chất acid còn sót lại sau khi tiểu tiện. (Hình # 7).



Dương vật.

Bác sĩ Beyoihn, một chuyên gia về nội tiết học, nhấn mạnh tầm quan trọng của kích thích tố trong lúc sản xuất tinh dịch: "Các kích thích tố sinh dục rất quan trọng cho sự phát triển hài hòa của con người. Khi người ta lạm dụng chức năng sinh dục, sự tiết xuất của các tuyến sinh dục bị khô kiệt với kết quả là sự suy yếu về thể xác lẫn tâm lý, không thể tập trung tư tưởng và hành động, trí nhớ hao mòn..."

Làm tinh là phép tập nội gia giúp phục hồi lại sự mất quân bình hóa học của cơ thể. Một mức độ Sex vừa phải có tác dụng chữa trị sự rối loạn kích thích tố, giảm áp huyết và lượng Cholesterol trong máu. Hoạt động tinh dục làm thay đổi thân thể về mặt hóa học. Nguyên do chánh yếu là mỗi một tuyến trong thân thể đều ảnh hưởng lên tất cả các tuyến khác.

Như vậy khi các tuyến sản xuất ra kích thích tố tính dục bị kích thích, nó kích thích các kích thích tố sản xuất ở các tuyến khác – tuyến thượng thận, tuyến giáp, tuyến cận giáp trạng, tuyến yên và tuyến tụy. Sự lầm lẫn của tuổi trẻ là bạn có thể kích thích các tuyến đó một cách không hạn định mà không phải trả giá đắt. Sex dường như là cái giếng hoan lạc sâu vô tận. Nó là như vậy nếu bạn biết cách tái xử dụng các kích thích tố tính dục ngay bên trong thân thể thay vì liên tục phóng xuất ra ngoài.

Các kích thích tố này đóng góp nhiều hơn là chỉ cho bạn cảm giác dễ chịu. Nó hầu như có mặt tại mọi lãnh vực hành động của bạn và cấu tạo nên bản chất đặc thù của bạn. Các nghiên cứu gần đây cho thấy kích thích tố sinh dục ảnh hưởng đến sự cấu trúc các tế bào não bộ.

Nếu bạn là đàn ông thì mỗi tế bào não bộ đều có dấu ấn đàn ông tại đó. Đó là cái làm cho đàn ông, đàn bà có xu hướng bẩm sinh khác nhau.

Bác sĩ Gunter Dorner, Giám Đốc Viện Nội Tiết Học Thực Nghiệm tại Đại Học Humboldt đã nói rõ:

"Các kích thích tố tính dục không phải từ trên trời rơi xuống ngay lúc dậy thì. Mà chúng cũng chẳng phải đi lang thang trong cơ thể. Các kích thích tố đều biết nó phải đi đến đâu. Các tế bào mà là mục tiêu của chúng đều đã được "Dặn bảo" ngay khi bạn còn trong bào thai là phải đáp ứng như thế nào với kích thích tố đang được sản xuất ra ngay bây giờ. Điều này đúng với toàn thể, đúng với bộ phận sinh dục, tim, phổi, gan, thận...v.v... Và nó cũng đúng với bộ não. Các tế bào, các mô, các mạch điện và phản ứng hóa học tại não bộ đều đã được đóng dấu ấn sẵn sàng trong thời gian bào thai bằng kích thích tố tính dục. Và nền tảng đã được sửa soạn sẵn sàng cho một loạt các cung cách ứng xử mà sẽ định tính cơ thể sống đó như là nam tính hay nữ tính trong thời kỳ trưởng thành".

Sự phân biệt về kích thích tố này hiển nhiên đã quy định các đặc tính ở đàn ông và đàn bà mà người Trung Quốc gọi là Âm và Dương. Mục đích của đạo gia đặt ra để dung hợp xung động tính dục với hoạt động của tâm não dần dần có ý nghĩa ngay cả với người phương Tây một khi mối liên lạc giữa hoạt động tính dục, sự quân bình về kích thích tố, sức khỏe thân xác và cá tính tổng hợp được quán xét cùng một lúc. Chứng cứ về sức ảnh hưởng của

độ quân bình kích thích tố lên sức khỏe tổng quát đã thu được đầy đủ và đã trở thành đề tài nghiên cứu cho các khoa học gia về bệnh ung thư trong nỗ lực tìm hiểu xem tâm não và cảm xúc ảnh hưởng thế nào lên hệ thống miễn dịch của con người. Các đạo sĩ sẽ cho rằng thật là phức tạp hóa vấn đề một cách vô ích nếu muốn theo dõi từng mối tiếp nhận vi ti và tác dụng của điều tố trong Gene di truyền của mỗi cá nhân để chống lại hàng trăm loại ung thư và bệnh tật khác nhau tấn công cơ thể một khi hệ thống miễn dịch của mỗi cá nhân bị suy sụp.

Các đạo sĩ tin tưởng rằng yếu tố quan yếu vẫn là sự quân bình – nghĩa là một khi khí của đàn ông và khí của đàn bà được quân bình trong cơ thể thì mỗi một tế bào đều có đủ năng lượng để hoạt động hoàn hảo và các kích thích tố chu toàn nhiệm vụ giúp cho cơ thể hoạt động trơn tru. Sự quân bình giữa kích thích tố Nam và Nữ tạo thành một con người vui vẻ yêu đời và sẽ sinh hoạt hài hòa với môi trường chung quanh.

Các phương pháp tập luyện đặc biệt của đạo gia để bảo dưỡng và chuyển hóa tinh khí nhằm để bảo đảm rằng mỗi quân bình nội tại của hệ thống nội khí của con người được củng cố đến độ không một ngoại lực nào có thể phá vỡ sự quân bình nội tại ấy được. Như vậy các đạo sĩ quan niệm rằng tất cả mọi thứ kích thích tố, Sex, cá tính, cảm xúc, hoạt động, sức khỏe và trên đó nữa định mệnh tâm linh

của bạn, tất cả đều liên hệ với nhau mật thiết, tinh tế và kỳ diệu. Đó là sự hoạt động của Đạo, vốn nối kết một buổi hò hẹn thông thường, cụ thể, hữu hạn của một chiều thứ bảy với sự bùng nổ của một tinh cầu cách xa ta hàng triệu năm ánh sáng. Nguyên lý của sự dung hợp năng lực trong cả hai trường hợp đều là một.

Vào thời kỳ cổ xưa, điều bí mật tối cao của mọi bí mật của đạo gia là phương pháp giúp bạn tái sinh qua tiến trình thai nghén và cho ra đời bản ngã mới mẻ và chân thực của bạn. Lúc đầu, khi chúng tôi mới được giảng dạy về nguyên lý này đã mù mờ không hiểu nhưng dần dà sau này lúc đã nghiên cứu về hệ thống nội tiết mới thấy được nét tương đồng của hai hệ thống.

Chúng tôi phát giác ra rằng cả đàn ông lẫn đàn bà đều có chứa kích thích tố Nam lẫn Nữ trong thân thể và do đó họ đều có khả năng "Giao hợp" ngay bên trong thân xác họ và cho ra đời một bản ngã "Mới".

Sự liên hệ quan trọng nhất trong hệ thống kích thích tố của người Nam là giữa hai dịch hoàn và tuyến yên nằm giữa hai đầu lông mày ở trên trán. Hai tuyến này hợp lực với nhau trong việc chuyển hóa tinh khí, một sự kiện mà bạn sẽ cảm nghiệm tự thân khi bạn tập luyện đưa tinh khí lên cao. Dịch hoàn (Hòn dái) và tuyến yên của bạn sẽ rung động cùng nhịp khi Tinh được nuôi dưỡng đúng cách và

đó cũng là dấu hiệu cho thấy hệ thống tuyến nội tiết của bạn đang làm việc hòa hoãn thường xuyên chứ không riêng gì trong lúc bạn làm tình. Tuyến yên lại có nhiệm vụ điều động tất cả các tuyến nội tiết khác. Khi tất cả đều hoạt động thật hài hòa thì chúng tiết ra một chất dịch hết sức tinh tế mà sách xưa gọi là nước Cam Lồ (Nectar) – một loại kích thích tố siêu tinh luyện mà các khoa học gia vẫn chưa tìm thấy dấu vết – nó sẽ tắm đấm hệ thống thần kinh tại não bộ và tạo ra cảm giác chân phác mà các nhà huyền học thường xuyên nhắc đến. Đây chỉ là một giai đoạn trong sự phát triển tâm linh nhưng lại là giai đoạn chịu ảnh hưởng mạnh nhất bởi sự quân bình của tinh khí trong thân thể.

Hoạt động tính dục cũng hết sức mạnh mẽ trong các phương diện khác của sức khỏe. Sex cũng mang đến lợi ích thân xác của các hoạt động thể dục. Sex làm giảm khuynh hướng "Phải ăn" trong lúc tiêu thụ Calori, do đó giúp bạn làm giảm chứng béo phì. Sex giúp trái tim làm việc ít hơn khi bạn lái xe trong đường phố chật hẹp, hay khi bạn xem trận đấu bóng chày. Hơn nữa, nhịp tim đập giảm rõ rệt ngay sau khi làm tình (Đối với người mập mé bên bờ cơn đau tim, làm tình cường nhiệt có thể làm bộc phát cơn đau tim. Trong trường hợp này, lời khuyên thích đáng là làm tình thụ động).

Làm tình như vậy là phương thuốc tự nhiên rất hữu hiệu chống lại sự căng thẳng. Căng thẳng tâm

lý đặc biệt gây ra thiệt hại vô bờ bến vì nó liên tục làm tổn thương lên mỗi tế bào. Đời sống tại các thành phố tân tiến hiện đại cung cấp cho ta số lượng ngày càng tăng của độc chất này.

Sự căng thẳng trực tiếp gây ra các chứng thoái hóa tim mạch như bệnh xơ cứng động mạch và cao huyết áp. Yêu đương phục hồi cơ thể bị tổn hại bằng cách phát động, kích xúc các trung tâm sản xuất kích thích tố để bảo vệ thân xác và bằng cách điều hòa các chức năng tâm não và tâm linh của con người.

Nhưng với sự xuất tinh liên tục, lợi ích của Sex lại giảm sút, và sinh lực xuống dốc đột ngột. Người hào hoa phung phí đánh mất hoạt lực. Thị giác giảm đi, tóc rụng, già đi trước tuổi. Sự tổn hại vật lý gây ra bởi cách xuất tinh liên tục chỉ có thể làm giảm nhẹ đi một khi cá nhân hay cả hai người biết cách tạo dựng và duy trì tình yêu cảm tính và tâm chất mạnh mẽ.

Sau nhiều năm sống chung, đôi lứa nào liên tục tìm thấy sự hài hòa thâm sâu tự nhiên gìn giữ được phần lớn tinh khí của họ.

Các nhà bảo hiểm nhân thọ đã hiểu rõ điều này: Những cặp vợ chồng luôn luôn sống lâu hơn các người độc thân. Hai người có thể chia sẻ các áp lực của đời sống tốt hơn chỉ trần trụi một người, hơn nữa mối quân bình tốt hơn giữa Âm và Dương đã đạt được. Ngay chính bản thân động tác yêu

đương đã tự động biến đổi khí thô, thấp, thành loại khí tốt hơn.

Các phương pháp đạo gia để dưỡng tinh là sự trợ giúp mạnh mẽ cho người đi theo lối "Tâm đạo" nhưng đẩy thêm một bước bằng cách tăng tối đa lợi ích của Sex cho sức khỏe và sự phát triển cá nhân.

Kèm với tuổi già mọi hệ thống trong cơ thể càng ngày càng kém hữu hiệu, trong đó có hệ thống kích thích tố với nhiệm vụ điều chỉnh các phản ứng điện từ. Nếu chất kích thích tố tiết ra giảm đi từ mức tối ưu, thân thể ắt hẳn phải suy yếu đi rất nhiều.

Sự liên hệ giữa kích thích tố, dục tính và quá trình già lão vẫn chưa được làm sáng tỏ. Tuy nhiên các nhà nghiên cứu tiên phong đã tin tưởng mạnh mẽ rằng các kích thích tố điều khiển sự tăng trưởng và sự phát triển dục tính đóng một vai trò quan trọng trong quá trình lão hóa. Các kích thích tố này tiết ra từ tuyến yên, tuyến giáp và tuyến sinh dục.

Dịch hoàn có nhiệm vụ kép: Ngoài việc sản xuất ra tinh trùng, nó còn tiết ra các kích thích tố Nam nữa, trong đó quan trọng nhất là chất Testosterone.

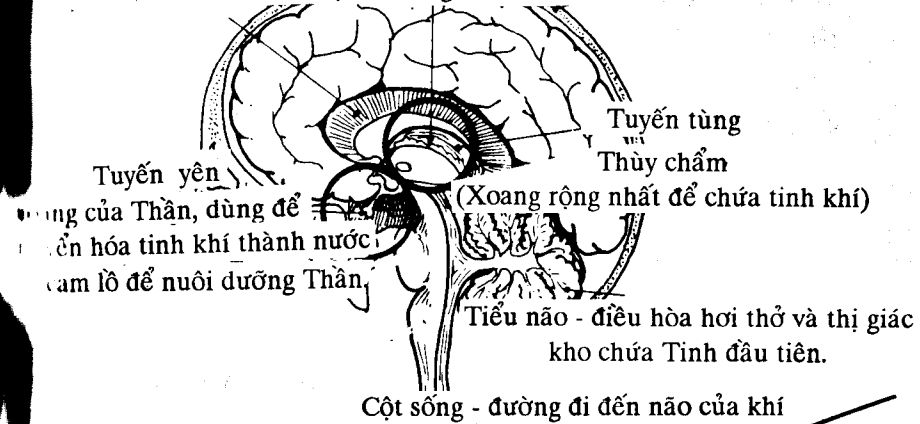
Các tế bào Sertoli lại tiết ra một loại kích thích tố Nam khác là chất Inhibin. Nếu không bị phóng ra ngoài lúc xuất tinh, các chất này đi vào dòng máu và đến mọi bộ phận trong thân thể. (Hình # 9).

Hình # 8

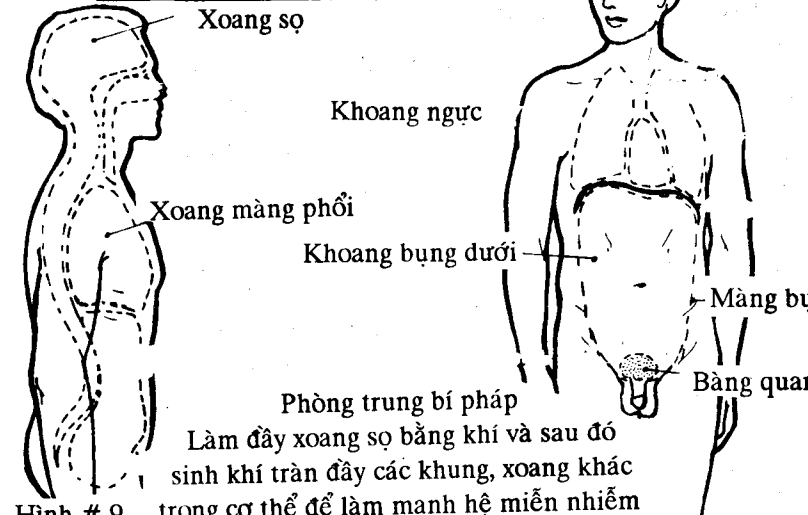
Bách hội (đỉnh đầu)

Nơi cư ngụ của Thần

Sức mạnh khống chế của Tâm.



Tinh khí, tuyến, kích thích tố cá tính và định mệnh đều nối kết với nhau tạo hệ não.



Hình # 9

Phòng trung bí pháp
Làm đầy xoang sọ bằng khí và sau đó sinh khí tràn đầy các khung, xoang khác trong cơ thể để làm mạnh hệ miễn nhiễm và chậm lại quá trình lão hóa.

Đã có nhiều chứng cứ cho thấy mối liên hệ giữa các hoạt động tính dục hài hòa và việc làm chậm lại quá trình già lão.

Nghệ thuật ân ái nồng đượm trong tình yêu thương chân thật kích thích sự sản xuất các kích thích tố với phẩm chất cao. Có lẽ là sự hiện diện của các loại kích thích tố này trong thân thể làm chậm lại quá trình già lão. Với phép tập luyện đạo gia, bạn sản xuất kích thích tố thần diệu phi thường vì bạn tập trung năng lượng trực tiếp vào các tuyến nội tiết, kích thích chúng vào trạng thái hoạt động cao độ hơn.

Vì năng lượng của các kích thích tố liên tục được lưu chuyển trong thân thể thay vì phóng ra ngoài, một môn đệ thành công của phép tập luyện nghệ thuật yêu đương của đạo giáo sẽ thấy mình càng già càng có nhiều tinh khí.

Sự lưu chuyển tăng lên của tinh khí còn giúp tái phân bố các loại khí khác trong các khu dự trữ của cơ thể. Trong lúc cơ thể già đi và sinh lực suy giảm, các khoang trong cơ thể lớn dần lên và dần dần bị mỡ hay các chất độc hại khác lấp đầy mà sẽ thúc đẩy quá trình lão hóa và làm giảm chất lượng những năm tháng cuối cùng.

Các phương pháp đạo gia hút tinh khí từ dịch hoàn lên trám đầy các khoang sọ và khoang cột sống với tinh. Nếu đây ấp, dòng khí sẽ tràn bờ và

chứa đầy ngực và khoang bụng với sinh lực làm cải lão hoàn đồng.

Nguồn dự trữ khí trong thân thể cung cấp loại chất liệu thô dùng để giúp thân thể chống lại mọi loại bệnh tật theo một phương pháp mà các đạo sĩ ngày xưa gọi là "Luyện nội đan". Quá trình tinh luyện "Đan dược trường sinh bất lão" này có thể được trình bày theo thuật ngữ sinh học như là sự tinh luyện sinh lực của cơ thể và đưa ngược nó trở về với nơi xuất phát.

Khí được chuyển từ các khoang dự trữ này lên đến các trung tâm khí khác nằm sâu trong não bộ và đốt xương. Bí thuật đẩy khí vào tẩm đấm tủy xương rất quen thuộc với cao thủ tinh thông Thái Cực Quyền và các phép khí công nội gia khác. Họ hiểu rằng bắp thịt không chống lại được quá trình lão hóa nhưng xương cốt thì lại tồn tại hàng ngàn năm.

Phép tập luyện này sẽ là chủ đề của một tập sách khác và hoàn toàn dựa trên khả năng bế tinh của người tập.

Các nghiên cứu khoa học mới đây cho thấy sự quan trọng của tủy xương với sự sản xuất các tế bào bạch huyết chống lại bệnh tật. Các môn học ngày nay dần dần sẽ bắt kịp các đạo sĩ thời cổ và sẽ lần mở ra mối quan hệ đầy đủ giữa Sex khang kiện, kích thích tố tủy xương và sự chống lại quá trình già lão.

Sex Và Cái Chết Trong Thiên Nhiên.

"Khi một cơ thể sống, dầu là thú vật hay thực vật, đạt được mục đích tức là đã tạo được mầm sống mới, thì cơ thể đó ắt phải suy tàn".

Schawaller De Lubice.

Các giống loài trong thiên nhiên truyền sinh qua Sex và tập trung mọi đặc tính của cha mẹ trong mầm sống của giống đực. Câu chuyện đời cha mẹ hy sinh cho thế hệ sau được lập lại ở mọi hình thái đời sống, từ trùng Amib đến giống hải mã, từ con bọ ngựa đến hoa lan rừng.

Để có ý niệm về cái chết của từng thế hệ, ta hãy nhìn quãng sống ngắn ngủi của con nhậy. Nó bay hàng ngàn dặm dài suốt miền quê để tìm kiếm con mái: "Nguyên lý nổi danh về đấu tranh sinh tồn ở đây là sự đấu tranh để ban bố đời sống, đấu tranh để chết. Dầu rằng con nhậy có thể sống ba ngày để đi tìm con mái, một khi việc truyền giống chấm dứt là nó chết ngay".

Cây cỏ thực vật cũng nằm trong quy luật này. Sau khi cây đã sinh hạt mầm hay mang trái là nó chết đi hay đi vào giai đoạn ngủ yên. Người làm vườn biết rằng hễ cây nào mà không sinh hạt thì sẽ sống lâu hơn cây cùng lứa. Phần lớn cây sinh trái đều không sinh trái cho đến khi nó được năm hay mười tuổi. Trong thời gian, cây chỉ gom tất cả sức mạnh sinh học vào việc tăng trưởng và làm mạnh mô.

Sau đó, cây phân sinh lực ra vừa sinh sản vừa duy trì mô. Khi nó già đi nó cần mọi sinh lực còn lại để sinh tồn: Nó không đầu tư sinh lực vào việc truyền giống nữa và không còn sinh hạt hay mang trái nữa.

Vài loại côn trùng có thể nhân bội tuổi thọ của nó bằng cách không hề sinh con đẻ cháu. Bạn có thể phản đối là đời sống sinh sản của côn trùng thì chẳng liên quan gì đến con người. Thế mà côn trùng vượt hẳn mọi loài về phương diện sáng tạo và hiệu năng tính đực. Nó chiếm hơn phân nửa tổng số trọng lượng của thú vật trên mặt đất. Chúng vượt hẳn con người về mặt biến thái sinh dục. So với côn trùng thì Kiệt Trụ, Lê Ngọa Triều, Lê Tương Dực...v.v... chỉ là một lũ học sinh tiểu học khám phá ra Sex lần đầu tiên trong đời.

Trong mọi hình thái sự sống, động tác truyền giống tiêu phí rất nhiều năng lượng thiết yếu. Con cái sử dụng dưỡng chất trữ trong thân thể bố mẹ để bắt đầu sự sống. Các cơ quan quan trọng bị tiêu hao nhiều nhất vì nó chứa độ tập trung dưỡng chất nhiều nhất. Ở con người, người mẹ hy sinh thật nhiều năng lượng trong lúc sinh đẻ. Cũng như vậy, người Nam phải hy sinh khí lực của tinh trùng ít nhất một lần để làm cho trứng thụ tinh.

Thiên nhiên bảo đảm là sự hy sinh đó không uổng phí, vì nó thực hiện mục tiêu gia tăng sự sống cho đời con cháu của thiên nhiên vì muốn cái cũ

phải nhường chỗ cho cái mới. Nhưng trong mọi loài sinh vật chỉ có con người có khả năng đi ngược lại ý muốn của thiên nhiên. "Trong thế giới động vật, khoảng cách không gian, sự khó khăn nguy hiểm của cuộc hành trình không làm ngăn trở bản năng truyền giống. Nhưng con người, đôi lúc có sức mạnh thoát khỏi mệnh lệnh tính dục, sự bất tuân có thể lại mang đến kết quả tốt đẹp. Sự tinh khiết, trai giới nơi con người đôi lúc có tác dụng như máy biến điện, nó biến cải năng lượng tính dục dư thừa thành năng lượng trí tuệ hay xã hội. Ở loài động vật khác, sự chuyển hóa các giá trị sinh lý này không thể xảy ra được".

Chính khả tính có thể chuyển hóa năng lượng tính dục mang tính chất bản năng và động vật này thành cái gì cao hơn làm cho chúng ta là con người, và tiềm năng thần linh. Thất bại không điều khiển tinh khí lên trên là sự thất bại không toàn mãn được tiềm năng thâm sâu nhất của con người. Đó là lý do sự giao hoan vô ý thức kèm với sự xuất tinh là một cái chết nhỏ thường thấy ở thế giới động thực vật. Từ hai đến năm trăm triệu tinh trùng chết đi cho một lần xuất tinh. Sự phung phí tinh khí vi tế còn lớn lao hơn con số vĩ đại này nữa.

Nếu sự tiêu hao này mang đến tái sinh ở người đàn ông hay một mầm sống trong người đàn bà thì sự mất mát hay cái chết này ăn nhịp với thiên nhiên. Nhưng nếu bạn không chuyển đổi cái chết

nhỏ này thành sự chia sẻ, tình yêu, một đứa con hay trạng thái ý thức cao vời hơn thì hành động tính dục này chỉ đơn thuần là sát hại tiềm năng sinh lực tàng trữ trong tinh trùng mà thôi. Có lẽ đó là sự liên hệ giữa Sex và bạo động. Người vận động chống đối phá thai hay ngừa thai có lẽ cũng nên bắt đầu mở mắt trận chống những người đàn ông đã sát hại sinh thể tiềm tàng trong họ bằng cách xuất tinh bừa bãi, không cần thiết.

Mặc dầu trong đạo giáo không có khái niệm tội lỗi, các đạo sĩ quan niệm rằng con người sa đọa xuống tình trạng tâm linh suy đồi ngày nay vì đã vung phí tinh khí hàng ngàn năm nay. Các sách vở đạo giáo nhắc nhở lại thời kỳ hoàng kim mà con người sống hài hòa với thiên nhiên và chuyển hóa tinh khí của họ đi lên trên để dàng tự nhiên như ta thở ra hít vào ngày nay vậy. Điều này có thật sự xảy ra hay không thì không can hệ. Điểm chính của câu chuyện đó là con người có thể vươn tới một tầm mức sinh hoạt cao hơn so với những gì đang chấp nhận hiện nay. Câu chuyện đó cũng tương tự như câu chuyện Adam và Eve trong Thánh Kinh đã đánh mất ân sủng sau khi ném trái cấm của tình yêu thân xác. Theo ý niệm này, mục tiêu của phép tập luyện đạo giáo là đi tìm lại thiên đường đã mất mà vẫn còn hiện hữu trong mỗi một người Nam và người Nữ, bản chất sơ nguyên của họ.

Chức năng quan trọng nhất của Sex trong thiên

nhiên là sáng tạo đời sống mới và truyền giống. Nhưng thời đại ngày nay là lúc việc truyền sinh của con người quá hữu hiệu và sinh sôi đến độ nhân mãn với mọi hậu quả môi sinh khốc liệt của nó. Sự lạm dụng khả năng sinh dục bằng cách sinh nở lung tung đã đưa đến sự khủng hoảng toàn cầu, nó làm gia tăng mối nguy cơ có những trận đại chiến mới mà có thể tận diệt cả trái đất.

Trong thiên nhiên, động vật chỉ giao phối với nhau trong mục tiêu truyền giống ở một số thời điểm nhất định. Con mái chỉ chấp nhận con đực lúc thời kỳ rụng trứng cụ thể, chiếm thời gian rất ngắn trong đời sống của nó. Điều cụ thể là dục tính đóng vai trò hoàn toàn khác biệt ở con người so với các động vật khác, do đó điều tối quan yếu là đàn ông lẫn đàn bà phải được giáo dục, hiểu biết về vai trò của Sex trong tiến trình tiến hóa chung của con người và riêng của cá nhân họ, cũng như là ảnh hưởng của nó lên sự thăng bằng tổng quát trong thế giới tự nhiên.

CHƯƠNG BỐN

So Sánh Kinh Tế Về Năng Lượng Tinh Dục.

"Đàn ông không thể thiếu đàn bà, đàn bà không thể thiếu đàn ông. Nếu bạn nghĩ giao phối là động tác cô lập, hay tách biệt thì vạn bệnh phát sinh và tuổi thọ bị đe dọa".

Trích từ: "Thiên Kim Yếu Phương" của Tôn Tư Hạo, Y Sư đã sống đến 101 tuổi.

Mỗi người sinh ra đời với một số lượng tinh khí vô giá. Có người bắt đầu với số lượng nhiều hơn người khác, nhưng để đơn giản ta hãy giả dụ người trung bình có được lượng tinh khí tương đương với con số một triệu đồng. Tinh khí đáng giá một triệu đồng này được tiêu dùng trong suốt cuộc đời ta. Có người dùng một cách khôn ngoan và sống mạnh mẽ đến tuổi tám, chín mươi. Lúc trẻ bạn xài nhanh hơn vì dường như nó là kho tàng vô tận, xài nhiều còn nhiều.