

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.

Con người tại xã hội này xài nhiều hơn mức họ kiếm được. Họ vay mượn công nợ ngập đầu vì họ giả định là tương lai sẽ kiếm được tiền đủ trả nợ. Nếu thất bại, họ khai phá sản hay bị buộc phải sống dè xẻn, thiếu thốn hơn.

Đối với nguồn sinh lực trong cơ thể họ, họ cũng cư xử như vậy, có điều khác biệt là hình phạt ở đây là bệnh tật, trạng thái bơ phờ không vui sống và cuối cùng là cái chết.

Ta hãy lấy thí dụ đơn giản cho dễ hiểu: Một người thu được 100 đơn vị đời sống mỗi ngày nhờ vào hơi thở, đồ ăn và sự nghỉ ngơi. Nhưng anh ta lại tiêu xài đến 125 đơn vị qua sự ăn uống bậy bạ, hút thuốc, ăn quá no, làm việc quá sức, lo âu, sự suy yếu bẩm sinh, xài các loại ma túy và làm tình thường xuyên, phung phí tinh dịch. Muốn dùng 25 đơn vị thặng dư này, anh ta phải liên tục "Mượn đỡ" sinh lực tại bộ não và các cơ quan khác. Sự vay mượn sinh lực từ nguồn một triệu đồng dự trữ này dần dà dẫn khởi các tật bệnh tâm lý, vật lý và tật già trước tuổi.

Dưỡng tinh là phương pháp thiết thực để tiếp nhận 125 đơn vị mà chỉ tiêu dùng có 100 đơn vị hay ít hơn nữa. Đó là cách đầu tư tối cao vào sự phát triển vật lý, tâm lý và tâm linh. Sự mất quân bình của các chi xài cá nhân sẽ được sửa đổi bằng cách giảm bớt sự tiêu hao đây tai hại của tinh dịch. Món "Lợi" của 25 đơn vị sinh lực thu được bằng cách

chuyển hóa phần tinh tiết kiệm được thành Khí, rồi "Thần". Loại bỏ các thói quen xấu khác cũng làm giảm chi và tăng phần "Lợi" nhưng không một yếu tố sinh mệnh nào lại mạnh mẽ, uy lực như tinh khí cả.

Nếu bạn làm việc nặng suốt ngày, bạn đã tiêu hao rất nhiều năng lượng. Rồi nếu bạn lại nhâm nhi vài ly rượu, ăn bữa tối quá thịnh soạn và sau đó lên giường vui thú với người đẹp mà lại xuất tinh nhiều thì bạn đã vung tay tiêu xài nguồn sinh lực dự trữ của mình. Nhiều người cho đó là một ngày thần tiên vì họ không thể nghĩ được có món gì hạnh phúc hơn để tiêu xài năng lượng dường như xung mãn của họ.

Nếu bạn cứ tiếp tục tiêu xài quá đỗi thì bạn sẽ thấy một sáng nào đó trở dậy với sự mệt mỏi, chán chường, hoặc thức giấc với cơn bệnh ung thư hay viêm khớp hoặc là chẳng bao giờ trở dậy nữa.

Tôi là một môn đồ của đạo giáo, một đạo sĩ sinh sống tại thế kỷ hai mươi tại thành phố New York và sống thật bận rộn. Tôi có một vợ và một đứa con nghịch phá kinh khủng. Tôi dùng máy điện toán, lái xe mỗi ngày trong nạn kẹt xe khủng khiếp của thành phố đông đúc hỗn tạp đó, mỗi ngày dạy dỗ hàng trăm học trò, và liên tục bay từ thành phố này sang thành phố khác trên khắp nước Mỹ. Tôi biết rõ ràng người ta vẫn có thể sống một cách đầy đủ, phong phú, hết sức xứng đáng mà không phải

mệt mỏi kiệt lực và cố gắng dậy môn đồ tôi cũng làm được như vậy. Bạn càng tập luyện nuôi dưỡng tinh khí chăm chỉ hàng ngày, bạn càng dễ dàng bù đắp năng lượng đã tiêu hao và luôn luôn đứng đầu.

Lẽ tự nhiên nếu bạn sống đời sống đơn giản, bạn càng tiến bộ nhiều hơn. Đó là lý do tại sao các đạo sĩ thường bỏ thành phố xa hoa lên sống tại nơi sơn lâm yên tĩnh.

Nhưng, bạn vẫn có thể sống với các nguyên lý đạo gia tại bất cứ nơi đâu. Vũ trụ cần khôn thật dư thừa, đa dạng nếu bạn biết cách sống hài hòa với môi trường chung quanh.

Tinh khí là món quà quý báu nhất thiên nhiên tặng cho con người thế mà phần lớn đã tùy tiện vứt bỏ đi mà không hiểu hết giá trị tổng thể của kho báu đó.

Càng ngày người Mỹ càng ý thức được sự quan trọng của sức khỏe, họ càng tìm cách thay đổi phương thức sinh hoạt. Nhiều người đã biết được họ đang sống tiêu cực, đầy phá hoại tính. May mắn thay họ đã nhận thức được vấn đề trước khi quá muộn.

Dù là họ chạy bộ mỗi buổi sáng hay ghi tên học lớp khiêu vũ, thể dục nhịp điệu, họ đều muốn bắt đầu chương trình bảo dưỡng sinh lực. Ban đầu họ phải trả phần lời trên số lượng sinh lực đã tiêu hao mà họ rút kiệt từ thân xác và tâm não họ.

Sau một thời gian họ có thể trả cả gốc lẫn lời

nếu họ bắt đầu sản sinh và bảo dưỡng nhiều năng lượng hơn nữa. Đến lúc đó họ có thể bắt đầu con đường gian khổ Luyện Khí Hóa Thần.

Hãy có nhiều ước mơ thực tế. Bạn có thể đã tiêu nhiều sinh lực hơn mức bạn có thể tiết kiệm được.

Nhấn nại và tinh thần tập trung là điều cần thiết để khôi phục lại cái gì đã mất. Bạn có thể tiêu một trăm ngàn đồng trong một giờ nhưng phải mất hàng tháng, hàng năm để dành lại món tiền đó. Nhiều người trẻ tuổi nghĩ rằng sức lực mình không bao giờ cạn kiệt, nhưng thực sự là họ đang chơi giỡn với cội nguồn sự sống như là đang mua sắm điên cuồng vậy.

Nhiều vị già cả dường như đang vui hưởng sức khỏe dồi dào thật ra đang trên bờ vực sụp đổ. Chỉ có sức mạnh của ý chí cá nhân thành thói quen giúp họ tiếp tục chi trì.

Một khi họ đi khám tổng quát, bác sĩ đột ngột buộc họ phải ngưng mọi hoạt động mạnh bạo. Đôi lúc những người này quy ngã ngày đầu tiên của sự ngơi nghỉ cưỡng bách này vì bức tường ý chí mỏng manh duy trì họ đã đột ngột sụp đổ.

Bạn bè nói: "Thật không thể ngờ được. Hôm qua anh ấy còn khỏe như voi". Nếu bạn biết cách cân bằng ngân sách chi thu trong trương mục tinh dục, bạn sẽ hết sức thận trọng để tránh khỏi tai họa đó trong cuộc đời bạn.

Tuổi Trẻ Và Con Cuồng Nộ Âm Úc Tinh Dục.

Mối quan tâm hàng đầu của chúng tôi là sự bực dọc, không thỏa mãn của người trẻ tuổi trong xã hội chúng ta ngày nay. Dựa trên tư tưởng và hành động của người trẻ ngày nay mà nền văn minh sẽ trường tồn hay sụp đổ. Phần lớn nam thiếu niên ưa thích Sex hơn bất cứ món gì trên đời. Điều này thật dễ hiểu, vì cơ thể họ làm việc liên tục để sản xuất hàng tỷ tinh trùng. Phụ nữ không cách nào hiểu thấu được kinh nghiệm đó mạnh bạo như thế nào vì chu kỳ năng lượng của họ được phân phối đều hòa hơn qua sự trôi sụt của chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng.

Sự tích lũy của năng lượng người đàn ông là sự biểu hiện tự nhiên của Dương khí phổ quát. Sự bộc phát của tình yêu lãng mạn truyền thống tại giai đoạn này là điều tự nhiên. Nếu Dương khí đang bành trướng tìm người Nữ sẵn lòng nhận chịu để nuôi dưỡng nó thì tình yêu được nảy nở, trưởng thành và sự tiến hóa tâm linh được đánh thức dậy. Vấn đề luôn luôn bị tinh dục ám ảnh chỉ xuất hiện trong một xã hội trọng vật chất, luôn đề cao giá trị của tinh dục thân xác đến nỗi con người vẫn còn khờ khạo, không trưởng thành, suốt đời họ chỉ tìm cách duy trì một hình ảnh dâm dục về Sex mà sẽ rút kiệt sinh lực họ và ngăn trở sự tiến hóa của họ bằng cách kích thích cho họ tiêu pha nhanh chóng tinh trùng của họ.

Người trẻ càng trăm phương ngàn kế nắm bắt khoái lạc thì khoái lạc chắc chắn càng thoát khỏi tầm tay họ. Trong cơn thất vọng âm ức, họ càng cuồng vọng khao khát, sự tìm kiếm căn tính mà dẫn đến thói thủ dâm hay dâm dục hành lạc thường xuyên. Họ càng thường xuyên phung phí tinh trùng, họ càng đau đớn vì sự trống rỗng trong lòng họ, dù rằng cảm giác sướng khoái tạm thời đến từ việc sinh lực thoát khỏi háng họ. Đời sống tinh dục phóng túng vô độ sẽ phá hủy căn tính mong manh của người trẻ tuổi và nung chảy tâm trí vào tâm trạng dung tục, khai thác tính dục của kỹ nghệ phim ảnh và truyền thông ngày nay. Sinh lực cao cấp đáng lẽ dùng để nuôi dưỡng các trung tâm năng lực chân thực của anh ta nay lại được dùng để bôi trơn cơn ảo vọng tinh dục trống rỗng của hắn. Sau đó anh ta vẫn trắng tay. Điều này sẽ mang lại tai họa tâm lý nếu sự quá độ không được kèm chế đúng lúc.

Người trẻ tuổi ở vào tình trạng như vậy ắt hẳn sẽ gặp khó khăn trong sự quan hệ với phụ nữ và cuối cùng anh ta sẽ mơ hồ, ngu muội không hiểu được chính mình và đối cực nữ tính của chính năng lực dương của anh ta.

Cũng vì lý do này mà tuổi trẻ thường ngã về khuynh hướng cuồng tín, dù là cuồng tín chính trị hay tôn giáo. Đám Hồng Vệ Binh của Mao thực chất chỉ là đám con nít reo rắc hình thức phát xít

đặc thù của tên độc tài đang cầm quyền. Sự phát triển như nấm dại của vô số đạo kín, giáo phái tại Mỹ là chứng cứ rõ rệt cho thấy tuổi trẻ tại Mỹ không khóa lấp được khoảng trống trong đời sống họ bằng khoái lạc thân xác. Nếu sợi dây nối kết mong manh với cá tính trưởng thành mới thành lập bị hao mòn hay đứt đoạn vì thiếu vắng tình cảm hay sự bồi dưỡng xã hội, một người trẻ tuổi chỉ còn lại bao bọc của đoàn nhóm để làm sống lại sinh khí trong anh ta. Tâm lý đoàn nhóm làm đầy khao khát trống rỗng của hắn. Cũng như là thiên nhiên e sợ khoảng trống, sự trống rỗng tâm hồn của họ e sợ, khinh bỉ cả chính nó.

Những nhận xét trên cũng áp dụng với người trưởng thành trong xã hội ám ảnh bởi tình dục này, nhiều người vùng vẫy, tuyệt vọng tra hỏi một căn cước đáng lẽ là quyền sở hữu của anh ta nếu, và chỉ nếu, anh ta biết cách đòi lại cho mình. Sự thấu hiểu chính xác về nhiệm vụ của tình yêu thân xác trong dòng tiến hóa cá nhân của họ sẽ điều chỉnh lại mức quá độ này.

Sự giáo dục tập luyện cách luyện khí, dưỡng tinh là câu trả lời trực tiếp. Người thanh thiếu niên chẳng bao giờ từ bỏ dục vọng thân xác nhưng sẽ không quá đáng nếu ta hy vọng rằng phần lớn sẽ hân hoan tìm cách cải thiện khát vọng tình dục nếu có người chỉ cho họ phương pháp.

Ngoài ra đối với người tập luyện thể thao

chuyên nghiệp, đã có lời bàn tán rộng rãi trong số các huấn luyện viên rằng thể thao gia nào mà làm tình đêm hôm trước ngày thi đấu sẽ làm giảm sút tài nghệ của mình.

Phương pháp đạo gia về **dưỡng tinh** giúp anh ta giải quyết tình trạng khó xử giữa việc ân ái và sự giảm sút tài nghệ. Anh ta có thể bắt cá hai tay nếu học được bí thuật **bảo dưỡng** và **chuyển hóa tinh khí**. Anh ta sẽ thu được lượng **năng lượng dự trữ** đáng kể sau cơn ân ái theo phương pháp đạo gia, vì chẳng những anh ta giữ được sức mạnh ghê gớm của **tinh khí** trong thân xác mình mà thu hút được lượng sức mạnh âm/ trái đất tương đương từ người đàn bà. Người vận động viên nào làm chủ được sự ham muốn xuất tinh, đi bước đầu tiên trong tiến trình tự chủ và làm chủ môn thể thao mình theo đuổi. Anh có thể tỉnh dậy sau một đêm miệt mài ân ái cuồng nhiệt với cảm giác lâng lâng xung mãn với bình điện nạp đầy, khác hẳn với sự suy kiệt hoan lạc thường thấy sau cơn ân ái có xuất tinh.

Nhiều nam lực sĩ tuyên bố là làm tình có xuất tinh đêm hôm trước rất có lợi cho việc thi tài. Nguyên do thật đơn giản – anh ta chịu nhiều căng thẳng thần kinh và Sex làm anh ta dịu lại. Năng lượng dư thừa cản trở sự biểu diễn tài nghệ và xuất tinh làm giảm sự căng thẳng đó. Điều này làm tăng sự quyết tâm và điều hợp của anh ta trên sân đấu và giúp anh ta thắng trận. Sự kiện này hoàn toàn

phù hợp với quan điểm đạo gia về chức năng của việc làm tình trong sự hòa hợp và quân bình giữa Tâm, Thân và Thần. Số lượng tinh khí thô khổng lồ trong thân thể sẽ không hữu dụng nếu không được hòa nhập hài hòa với Tâm và Thần.

Các đạo sĩ đã dùng Sex từ thời xa xưa để điều trị các chứng mất quân bình tâm thần, cảm xúc, thân xác, một phương pháp không xa lạ lắm với việc giúp các vận động viên duy trì mức độ xung mãn, dẻo dai tối đa. Các đạo sĩ cũng là các võ sĩ, và họ hiểu rõ rằng bí quyết chiến thắng đối thủ là sự kết hợp giữa kỷ luật thân xác và duy trì mức độ tự tri cao hơn đối phương. Vì lý do này họ tập luyện phép **luyện khí** và **dưỡng tinh**. "Phòng Trung Bí Pháp" của đạo gia là bí mật được các võ sĩ gìn giữ cẩn thận vì sợ rằng nếu đối thủ học hỏi được, họ sẽ mạnh và khó đánh ngã hơn. Các vận động viên ngày nay có thể hưởng món lợi như các võ sĩ, kiếm sĩ và quyền thủ Thái Cực Quyền ngày xưa đã có – tự do yêu đương đầy đủ mà không đánh mất thể thượng phong ưu việt sẵn có của mình.

Hôn Nhân, Sex, Tinh Thần Gắn Bó Trách Nhiệm.

Đề tài hôn nhân quá phong phú không thể tổng quát hóa trong những định luật cứng nhắc. Hôn nhân có thể thích hợp với người này nhưng với người kia thì lại trái ngược. Một người có thể lấy vợ và hạnh phúc trọn đời trong lúc em anh ta lại coi hôn nhân như địa ngục. Theo đạo giáo, không có gì

nên miễn cưỡng, ép buộc cả, mọi việc phải thuận theo tự nhiên, và từ đó là sự quân bình dài lâu của Âm và Dương.

Các hiền giả không bao giờ khẳng định là người sống độc thân cao hơn, hay trong sạch hơn người lấy vợ. Cả hai đều có cơ hội như nhau để thích ứng việc tập luyện dưỡng khí dưỡng tinh của mình với điều kiện sống chung quanh trong mục đích tối cao là hòa hợp với Đạo. Nếu mọi người có tâm chất tâm linh đều sống tu hành thì xã hội phải chịu thiệt thòi và mất quân bình.

Nói tổng quát thì hôn nhân, đặc biệt có kèm thêm con cái, đòi hỏi thật nhiều thời gian, năng lực. Và bạn không nên bước vào cách khinh xuất hay vì lý do sai lạc. Lý do sai lạc gồm có kết hôn vì áp lực kinh tế, xã hội, văn hóa bên ngoài hay để chiều lòng ý muốn người khác, thí dụ như cha mẹ chẳng hạn.

Quyết định này phải tự do nảy sinh từ trong lòng bạn, nếu không sau này bạn khó lòng chấp nhận trách nhiệm đi theo sau sự lựa chọn này. Nhiều người đàn ông kết hôn vì họ cảm thấy bất an về mặt cảm xúc và hy vọng người đàn bà mang lại cho họ sự an toàn. Sự bất an này có thể bắt nguồn từ sự bất an trong vai trò tính dục Nam. Vì vậy nếu bạn chưa lập gia đình, chúng tôi đề nghị bạn nên tập luyện thành thực phép nuôi dưỡng tinh khí trong tập sách này trước khi có quyết định kết hôn

hay không và nếu có thể phải học phép "Điều hợp ngũ hành" để quân bình các năng lượng cảm xúc.

Dầu vậy, phương pháp này không phải là thuốc tiên trị bệnh cấp kỳ. Nếu bạn đã lo âu và biểu hiện sự bất an trong hàng chục năm, bạn cần thời gian dài để xoa ngược tình thế.

Nuôi dưỡng và quân bình nội khí liên tục, bạn sẽ kinh ngạc khi thấy cảm xúc không còn chế ngự bạn nữa và được thay thế bằng cảm giác liên tục của sự giao kết nội tại. Bạn không còn cần thiết phải tìm sự chống đỡ, nương tựa tình cảm từ một người đàn bà, đó là cái bẫy lệ thuộc tình cảm mà nhiều người đàn ông đã rơi vào. Khi bạn tìm được cội gốc của cảm xúc từ dòng vận chuyển của luồng khí bên trong thân thể, bạn sẽ đến được mức độ có thể duy trì sự quân bình nội tại và có thể giúp người tình cũng làm được như mình.

Một khi bạn không còn bị trói buộc bởi áp lực tính dục và cảm xúc bạn sẽ thấy mình là người thay đổi hoàn toàn trong mối quan hệ với phụ nữ.

Tóm lại, bạn nên tìm hiểu, làm quen với một phụ nữ bạn ưa thích vài năm trước khi quyết định cưới và có con với cô ta. Điều này cho phép cả hai làm quen với nhịp điệu năng lượng tế vi giữa hai người trước khi năng lực tập trung vào việc nuôi dạy con cái. Nếu đến lúc đó, bạn đã thực tập phép song luyện đến mức độ cao, mối liên hệ bền chặt

sẽ giúp bạn vượt qua bao nhiêu sóng gió đang chờ sẵn trong đời sống gia đình.

Với phần lớn đàn ông Hoa Kỳ, tính dục của họ thực ra còn nằm ở giai đoạn ấu trĩ. Đôi khi nó chỉ là sự bú mớm, cho ăn nổi dài ra mà thôi. Đó là cố gắng thu hút tình yêu từ bên ngoài thân xác họ vào bên trong và sự đòi hỏi ấu trĩ nhất định phải được thỏa mãn liên tục, không được gián đoạn. Điều này buộc phải dẫn đến sự ghen tương lệ thuộc mà đã phá tan bao nhiêu cặp vợ chồng. Người ta tốn hàng năm trời chờ đợi, tra vấn xem mình có thực sự được "Yêu" hay không, làm như vậy họ đã phá vỡ ngay khả năng hiện hữu của cái mà họ tìm kiếm. Hình thái tính dục phá hoại này là sự tìm kiếm liên tục sự bảo đảm cho bản thân mình ở bên ngoài mình.

Tình trạng bất an toàn này đã sinh ra các xúc cảm xấu mà ta thường không ý thức được, như là sự ghen tương hay cảm giác tội lỗi hoặc đưa ta đến các hành động vi phạm đạo đức cá nhân như thói ngoại tình chẳng hạn. Bạn chấm dứt không sống trong giây phút hiện tại nữa, tinh thần sáng tạo ngừng trệ và đời sống chỉ là một chuỗi đam mê nô lệ sen kẽ với những giai đoạn dài buồn nản, chán chường.

Để dàng nhận thấy rằng sau một thời gian ngắn đời sống của nhiều cặp vợ chồng trở thành mệt mỏi, ảm đạm, phẳng phiu và trì trệ. Một lý do là

khi họ còn ôm ghi nhau mong muốn làm tinh thì người đàn ông đã vội xuất tinh để đánh mất sinh lực sâu thẳm và hao hụt Dương khí. Thiên nhiên tràn đầy và tha thứ nhưng sau hàng năm dài xuất tinh liên tục, lòng đam mê tinh dục bị suy giảm trầm trọng.

Trừ phi cả hai người có được ý chí muốn chuyển đổi sinh lực của họ thành loại tinh yêu cao hơn, liên hệ giữa hai người chỉ là cái bóng mờ của ngọn lửa cuồng nhiệt thuở ban đầu.

Mỗi khi bạn xuất tinh, sinh lực bạn thoát ra ngoài. Dần dà trong lòng bạn sinh ra cảm giác lạnh lùng hay đôi khi thù hận với người bạn tình vì về mặt tiềm thức bạn thấy rằng mỗi khi bạn đến gần nàng bạn đánh mất sinh lực mà có thể giúp bạn thành người vui vẻ, sung mãn thật sự. Điều này tạo ra sự khủng hoảng sâu rộng, vì sau nhiều năm chần chối và chung sống, một mối ràng buộc tình cảm mạnh mẽ đã thành hình. Rất nhiều năng lượng tình dục của anh ta đã góp phần tạo thành mối ràng buộc đó và anh ta không hiểu được tại sao sự ràng buộc đó lại hiện diện, tuy vậy anh ta vẫn cảm thấy buồn chán, giận dữ và mệt mỏi.

Nguyên do sâu kín của sự xì hơi khao khát chần chối giữa hai người sống chung lâu năm phần lớn ở chỗ sự suy giảm tình trạng căng thẳng điện tính dục hay tình trạng phân cực. Bạn có thể tăng sự thu hút

bằng cách nạp điện vào cực âm và cực dương của bình điện - đàn ông - đàn bà.

Nhiều đôi lứa tạm thời đạt được điểm này bằng cách đi nghỉ hè riêng rẽ hoặc ngủ riêng giường hay tìm cách giữ quân bình tự nhiên bằng các hoạt động hay bạn bè bên ngoài. Khi tình trạng phân cực được phục hồi, dòng sinh lực trôi chảy giữa hai người càng mạnh mẽ và nhanh chóng hơn. Phép song luyện giữa hai người vẫn bên nhau nhưng sự phân cực của mỗi liên hệ vẫn được nạp điện đầy đủ.

Phép song luyện nhằm để nâng cao hạnh phúc lứa đôi, dấy dỗ hai người khám phá sự khoái lạc vô tận bên trong mỗi người. Không có lý do gì bắt buộc tình yêu phải già cỗi. Sự tập luyện phép bảo dưỡng và trao đổi tinh khí mà không làm nó hao hụt sẽ giúp bạn loại trừ nguyên nhân chánh yếu của thói tham dâm, phóng túng: Tình trạng không thỏa mãn hoàn toàn với người bạn tình.

Nó còn giúp làm giảm một gánh nặng thông thường của hôn nhân:

"Không đủ sức lực, năng lực để giải quyết công việc. Với áp lực của cả cha lẫn mẹ phải đi làm và người cha phải tiếp tay nuôi dạy con cái, nhiều cặp vợ chồng đã hoàn toàn rã rời. Họ không có đủ thời gian để chần chối cho trọn vẹn, người này hào hứng thì người kia quá nhọc mệt hay đang say ngủ. Dùng các bí pháp yêu đương của đạo gia, cả chồng lẫn vợ

sẽ thấy Sex làm mình tươi trẻ và là cuộc hành trình hào hứng vô tận vào lãnh vực tinh tế của sự trao đổi Khí. Họ có thể quay lại với công việc nặng nhọc nhàm chán hàng ngày với tinh lực phục hồi và trái tim nhẹ nhàng. Nếu Khí đầy đủ và lưu thông không trở ngại trong mọi đường kinh mạch thì sự việc tầm thường nhất cũng trở thành hứng thú".

Khí của bạn là chất keo nối kết Thân Xác, Tâm Não và Tâm Linh của bạn, chỉ khi nào cả ba hòa hợp hoàn toàn, lúc đó bạn mới cảm nhận sự toàn mãn chân thật.

Theo Đạo giáo cho biết trong thân thể con người có tiềm năng vô tận và khoáng lạc vô biên. Thói ghiền Sex như là món ăn cảm xúc sẽ dần dần được biến cải ngay trong thân thể người Nam bằng phép dưỡng khí. Bạn sẽ quý trọng điều này với thuật bế tinh và phép chuyển hóa nó tại trung tâm trái tim. Bạn sẽ cảm nhận sự tràn đầy của đời sống dù là cơn mây mưa đã chấm dứt, và sự rung động vi tế vượt ngoài sự kích thích giác quan tạm bợ để giao tiếp không ngưng nghỉ với cảm xúc của người tình.

Sự ràng buộc cao nhất mà một đạo sĩ có thể thực hiện là với sự linh phối giữa Âm và Dương trong vũ trụ. Thật vậy, Âm và Dương luôn luôn phối hợp vì đó là hai cực của cùng một năng lượng cực vi tế. Như vậy, sự cam kết thật sự của người theo Đạo Giáo là thực hiện mối linh phối đó một

cách có ý thức trong đời sống và như vậy bơm sức mạnh cho bản thân (Phép đơn luyện) với sự tỉnh thức của mình. Khi mức độ Dưỡng Khí và Tinh Khí đạt đến cao độ và hóa hợp với Thần, thì sự tỉnh thức đó bành trướng thành trường lực cao rộng hơn và không khác gì với lòng bác ái của Ky Tô giáo hay lòng từ bi của Phật Giáo cho các giống hữu tình.

Sự khác biệt nằm ở chỗ Đạo Giáo vun trồng cảm thức vũ trụ đó ngay trong thân xác mình, để nó vẫn là kinh nghiệm thực hữu về dòng khí vi tế của y. Điều này giúp nó không biến thành một ý niệm hay khái niệm thần học về tình yêu theo đó con người đóng khuôn hành động của mình. Điều này bất khả thực hiện vì không một con người nào với sự điều hợp Thân, Tâm và Thần có thể đóng khuôn vào một ý niệm trừu tượng cho đầu cao viễn như là ý niệm về tình yêu.

Các đạo sĩ tại Trung Quốc thường xuyên tập luyện theo từng đôi hay từng nhóm nhỏ, thí dụ như hai người bạn, một thầy một trò, một nam một nữ hay một nhóm nhỏ đạo sĩ.

Các nhóm, tông phái khác nhau có cách tập luyện khác nhau, nhóm thì hoàn toàn nghiêm thủ thanh quy sống đời độc thân, nhóm thì cổ võ phép song luyện giữa một nam một nữ.

Căn cứ vào tầm quan trọng của tính dục tại Hoa Kỳ, cộng với sự giải phóng khỏi cấm chế xã

hội, chúng tôi tin rằng phép song luyện sẽ là đường lối tập luyện chính của các đôi lứa.

Người Mỹ được giáo dục rằng họ có thể làm bất kỳ việc gì mà họ muốn và không muốn thầy hay đạo sĩ giảng giải rằng thói ưa thích Sex của họ là cơ bản, tội lỗi hay ngăn trở sự tập luyện của họ. Vậy hãy để họ hưởng thụ Sex, đó là một phần của Đạo và đời sống vợ chồng của họ càng ngày càng tốt đẹp hơn, miễn là năng lượng tinh dục của họ được xử dụng thích đáng.

Nhiều người lại muốn tìm kiếm tình yêu ngoài hôn nhân, và nếu họ nuôi dưỡng được quân bình Âm Dương thì sự kết hợp đó cũng thiêng liêng như là được dấu ấn chính thức của nhà nước đóng lên vậy.

Một lời nhắc nhở về giá trị của sự cam kết lâu ngày. Thông thường phải mất khoảng hàng chục năm để hoàn toàn nuôi dưỡng khí lên mức độ cao nhất của Thần.

Phải mất hàng năm mới có thể cảm nhận và dòng năng lượng vi tế mà người Nữ có thể phóng ra được và tận dụng nó cho sự tập luyện của riêng mình. Sách vở xưa ghi lại rằng cần bảy năm để nắm vững nhịp điệu của thân thể người Nữ, bảy năm để học hỏi tâm não của họ và bảy năm để thấu hiểu tâm linh (Thần) của họ.

Đừng là thằng khờ tham dục không bao giờ đủ

sức kiên nhẫn để thám hiểm chiều sâu thăm thẳm của đạo.

Ảnh Hưởng Đạo Đức Của Việc Xuất Tinh.

Ta thấy khuynh hướng rõ rệt là sức mạnh và tính yếu đuối thường hay sinh sôi nảy nở. Người yếu càng yếu hơn, người mạnh càng muốn làm tăng sức mạnh hơn nữa. Phép tu dưỡng đạo gia giúp bạn bề gãy khuynh hướng tự hủy hoại vốn bị sự yếu đuối, nhu nhược làm trầm trọng hơn. Đạo sĩ trân quý năng lượng tàng trữ trong tinh trùng. Sinh lực nội tại dồi dào chứa trong thân xác giúp ta chống đỡ mọi lạm dụng, ảnh hưởng xấu lên cả cá tính lẫn thân xác.

Tai hại do xuất tinh gây ra không chỉ giới hạn trên phạm vi thân xác. Các quan năng tư tưởng lẫn cảm xúc đều bị ảnh hưởng. Tự điều hòa kích thích tố trực tiếp ảnh hưởng lên cá tính và khả năng suy tư sáng tạo. **Sự mất mát Testosteron** làm tổn hại trí não. Testosteron do dịch hoàn tiết ra và mất mát cùng với sự xuất tinh.

Y học Đông Phương từ lâu đã nghiệm ra rằng các loại tội ác ghê tởm nhất thường phạm phải sau khi hưng thủ xuất tinh. Sự can đảm xuống thấp nhất sau khi xuất tinh. Ta thường dễ bị hoảng loạn và phản ứng thiết hung bạo, một lý do tại sao thăm sát và phá hủy thân thể thường xảy ra liền sau cuộc cưỡng dâm.

Như vậy ta có thể định danh cái gọi là ảnh hưởng đạo đức của việc dưỡng nuôi tinh khí. Ngọn lửa Dương trong tinh trùng đốt cháy các chất độc hại trong cơ thể cùng lúc với việc sản sinh ra chất tinh túy nuôi dưỡng sự sống. Người nào đã dưỡng tinh sẽ hết sức quý trọng mọi hình thái của sự sống.

Mọi người đều cảm thấy khó chịu khi phải chứng kiến người khác hành hạ ngược đãi con cái họ nơi công cộng hoặc cảm nhận sức nặng của cặp mắt khẩn khoản của người ăn xin đói lả. Sự giận dữ hay tuyệt vọng của người khác thật sự tràn lấn qua ta và ảnh hưởng đến ta dẫu muốn hay không. Tương tự như vậy, mỗi hành động và tư tưởng của ta đều chiếu rọi vào biên tế xa vời của sự sáng tạo và cấu tạo nên sự sống.

Người đã tập phép dưỡng tinh sẽ cảm nhận bằng chính thân thể mình sự kiện là mọi sinh vật đều là một phần hiện hữu của chính sự sống mình. Sự sống của bạn và của người tình trộn lẫn vào nhau. Bạn hiểu rằng thông qua mạng lưới nhăng nhật đan bện của tâm thức một sinh vật này liên tục nuôi dưỡng một sinh vật khác. Càng ý thức về mức độ tương liên của mỗi sinh vật, bạn càng ít ích kỷ. Một lúc nào đó bạn tự hỏi: "Tại sao lại tống những tư tưởng tiêu cực vào ngay dòng suối mà mọi người, mọi vật đều uống?" Theo nghĩa này, mọi năng lượng yêu thương đều là năng lượng thiêng liêng, năng lượng vũ trụ.

Khi hai người thực sự yêu nhau có ý thức, năng lượng chung của họ được cống hiến cho cái thiện của nhân loại. Dạng thức dâng tặng tình yêu này làm họ trở thành vô ngã, vô kỷ và làm gương cho người mà họ gặp gỡ.

Dù rằng cách thức yêu thương như vậy không giới hạn trong các bí pháp tâm truyền của đạo giáo, các phương pháp chuyển hóa Sex gia tăng ghê gớm biên độ của sức mạnh tình yêu xuất phát từ người tập luyện.

Theo quan điểm đạo giáo, con người không thể nào chỉ huy thiên nhiên, nhưng nếu bạn hành xử hài hòa với luật tắc của trời đất, bạn có thể hướng dẫn dòng biến hóa của sự vật bằng cách đạt được sự hài hòa nội tại. Do đó đạo giáo không rao giảng bất kỳ một luật tắc đạo đức cụ thể nào. Đạo giáo chỉ nêu ra rằng đạo đức tính nằm sẵn trong lòng con người, nếu bạn nuôi dưỡng khí và thực hiện được con người thật, nhân tính thật sự của mình, thì cung cách ứng xử của bạn trong cộng đồng nhân loại là cung cách ứng xử đạo đức.

Sex Có Tốt Cho Sức Khỏe Hay Không?

Con người là sinh vật cao đẳng duy nhất có khả năng tách rời động tác tình dục khỏi nhu cầu truyền sinh. Không hề có sự sút giảm nhu cầu tình dục của người phụ nữ đang thụ thai hay của người chồng. Con người phát dục ngay tại tuổi dậy thì.

Phần lớn chúng ta dành cả cuộc đời để mơ ước và thực hiện sự giao phối chỉ dành cho lạc thú và trám đầy lỗ hổng cảm xúc. Dường như mọi người đều đồng ý là dục tính có nhiệm vụ cao cấp nơi con người, nhưng bác sĩ, tâm lý gia, khoa học gia, linh mục và nghệ sĩ không thể nào đồng ý nhiệm vụ đó là gì và có nên quy định, điều chỉnh dục tính để cải thiện điều kiện sống của con người hay không?

Các văn bản khoa học của phương Tây hết sức mâu thuẫn về vấn đề độ lành mạnh của việc giao phối. Nhiều tình thư ngày nay ca tụng khả năng hồi sức của việc giao phối liên tiếp. Nhiều tình thư khác, uy tín không kém và căn cứ trên các nghiên cứu tâm lý, lại nghiêm khắc ngăn cấm sự làm tình quá độ. Phái nào nói đúng? Khi nào việc làm tình quá nhiều biến thành có hại cho sức khỏe?

Để làm rắc rối vấn đề thêm nữa, các nhà hiền triết phương Đông cũng không thống nhất với nhau. Một vị thánh nhân Ấn Độ đã khuyên người đàn ông nên nhìn mọi phụ nữ như cái túi da dơ dáy, hôi hám để chống lại sự cám dỗ sẽ phung phí tinh dịch nơi người nữ đó.

Tuy vậy người ta đã tin rằng chính đức Phật đã từng nói: "Phụ nữ là các thần linh, phụ nữ là đời sống... Luôn luôn ở bên họ bằng tư tưởng".

Đạo giáo rao giảng phép Yoga tình dục dung hòa các quan điểm trên vì nó chấp nhận trung đạo, nhìn thấy sự thật ở cả hai cực đoan. Giải pháp của

đạo gia cực kỳ đơn giản: Giao tình đầy yêu thương và hạnh phúc mà không đánh mất tinh dịch là bảo tồn sức khỏe ở mức độ cao nhất.

Thế nhưng việc thực hiện lại tùy thuộc rất nhiều vào điều kiện sống hiện tại của bạn. Vào giai đoạn nào đó của cuộc đời, độc thân là điều kiện hay nhất để phục hồi sức khỏe hay để tiến triển nhanh chóng trên đường tập luyện. Độc thân có thể là phương cách hết sức hữu hiệu để bảo tồn sinh lực, cho phép bạn làm việc tu thân dưỡng tính với cường độ mãnh liệt. Nhưng người tại phương Tây lại chú tâm vào việc tìm kiếm người phối ngẫu và tìm cách thực hiện nhu cầu tính dục và tâm lý của mình với người đó.

Các nguyên lý dưỡng tinh, dưỡng khí của đạo gia áp dụng cho cả hai trường hợp, đơn luyện lẫn song luyện. Với một đạo sĩ thì mọi con đường chung cuộc phải vượt qua chủ điểm của tinh khí và đưa người tập đến mức độ điều nhịp với mọi dạng thức Khí của Đạo.

Nhưng không ai có thể đi dự nhiều buổi họp cùng một lúc. Nếu phần lớn đầu óc bạn chú mục vào Sex, bạn phải sống với xung lực đó, nghiên cứu và hiểu con đường vận hành của nó trước khi vượt qua nó. Đạo giáo luôn luôn uyển chuyển, linh động. Bạn có thể tập dưỡng khí dù bạn đang ở giai đoạn nào trong dòng đời. Những nguyên lý căn bản vẫn là một. Hoạt động tính dục đánh mất tinh dịch là

tổn hại thân xác và tâm lý cho mọi con đường. Đắm mình trong tình yêu tính dục mà không tập các phép dưỡng tinh bí truyền – là phương pháp bất toàn để tập luyện.

Tình yêu tự động đưa hai người yêu nhau lên một mức độ nhận thức cao hơn nhưng đồng thời sự hao hụt tinh dịch liên tục lại làm tăng sự suy đồi thân xác và làm chậm sự tiến bộ lại. Điều này giống như lúc bạn leo núi lại đèo thêm cục đá – bạn tiến lên ba bước nhưng lại lùi lại một bước. Nhịp điệu này có thể cho bạn hạnh phúc xúc cảm và tâm lý tại mô đá đầu tiên, nhưng lại không cho phép bạn – vì thiếu thời gian và năng lượng – nhìn thấy thung lũng, núi đồi, sông ngòi, đại dương ở xa hơn nữa. Đó là Đại Đạo tràn đầy, sự đạt thành kinh nghiệm vĩnh cửu của chân ngã.

CHƯƠNG NĂM

Sex Tại Các Truyền Thống Bí Truyền Khác.

"Ta không bao giờ có thể học hỏi tại nơi nào khác cái mà ta đã không học nổi ngay bên trong thân thể ta".

Schwaller de Lubicz.

Tôn giáo luôn luôn tìm cách kiểm soát đời sống tình dục của môn đồ. Thành công của tôn giáo giao động theo chu kỳ giữa sự tôn thuận công khai và cách mạng nổi loạn, nhưng có lẽ chung cuộc mọi tôn giáo đều thất bại vì nơi con người kinh nghiệm về Sex bao giờ cũng mạnh hơn kinh nghiệm về tôn giáo. Như là bản năng sinh học, xung lực tính dục hoàn toàn tràn ngập hành động và khát vọng của ta đến nỗi bất kỳ hệ thống tín điều nào khó lòng đưa nó vào khuôn phép. Do đó ta thường nghe đến câu nhắc nhở là nghề làm điếm là nghề cổ xưa nhất của con người.