Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

Tiếp tục vận chuyển khí như vậy khi đến độ cương cứng tại dương vật biến mất. Lúc đầu, nhất là khi bạn hết sức hứng tình, bạn phải mất từ 3 đến 9 chu kỳ như vậy. Nhưng khi đã quen, bạn chỉ cần một chu kỳ là dương vật hết cương ngay.

8.– Tập 36 lần co bóp hoàn toàn như vậy vào buổi sáng và buổi tối. Một khi đã quen thuộc rồi, 36 lần như vậy cả sáng lẫn chiều không phải là quá sức đối với người đàn ông trung bình. Nếu bạn hết sức kích thích, bạn không cần phải lập lại nhiều lần bởi vì mỗi lần cương cứng đều tốn nhiều thời gian mới biến mất đi.

Nếu tập luyện với cường độ như vậy, bắp thịt của bạn sẽ phát triển đến mức bạn có thể hoàn toàn bế tinh được chỉ trong vòng 2 tháng tập luyện. Bạn tiến bộ nhanh như thế nào không phải là điều quan trọng mà điều quan yếu là bạn phải tiến bộ đều đặn.

Mức độ tối thiểu là một chu kỳ như vậy một ngày để cho có thể tạo thành thói quen. Nếu bạn thấy một phụ nữ hay một tấm hình kích thích bạn quá đỗi, bạn có thể thực hiện phép Tình Tỏa này ngay lập tức để đưa tinh khí đi lên. Nhớ để ý đừng cho người ngoài trông thấy, kẻo họ lại nghĩ bạn bị lên kinh phong.

Thời gian thích hợp cho bài tập này là khoảng từ 11 giờ đến 1 giờ trưa, hay từ 11 giờ đêm đến 1 giờ sáng hôm sau. Thời gian này là lúc Âm – Dương chuyển tiếp, Âm biến thành Dương và Dương biến thành Âm. Mặt trời bắt đầu mọc vào lúc nửa đêm và bắt đầu lặn vào lúc giữa trưa. Vào lúc đó khí trong người lưu thông tốt. Nếu bạn không thể tập trong thời khắc đó, đừng nản chí: Bạn chắc chắn sẽ tiến bộ, miễn là chịu khó thực tập mỗi ngày.

Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

9.– Điểm chót cần chú ý là sự co bóp ở dưới không hoàn toàn tập trung vào bụng hay bụng dưới. Ta tập trung vào mặt trước của phần thân dưới – dương vật, hội âm và cách mô niệu – sinh dục.

Mục đích của ta là luyện các bắp thịt này sao cho chúng làm cái đê ngăn dòng sông tinh dịch. Sau đó chúng ta làm dòng sông chảy ngược dòng và tràn ngập thân thể với năng lượng phục hoạt.

Điều khiển nội lực từ thân trên, thân dưới vào trung tâm của thân thể, rót khí vào khu vực rún. Bởi vì tinh dịch (Giống như máu huyết) có khuynh hướng đi theo sau dòng khí, đan điền (Tại khu vực rún) thực chất đã ngăn chặn dòng tinh dịch và kéo nó đi ngược lên trên dọc theo cột sống. Như vậy hãy thắt cách mô niệu sinh dục lại như thể bạn đang nín đái.

Khóa chặt con đường lại sao cho không một sức thúc đẩy nào có thể vượt thoát được các cơ vòng đang khóa chặt.

Những Điểm An Toàn Nên Nhớ Khi Tập Các Môn Tình Tỏa, Ép Âm Nang Và Hơi Thở Dịch Hoàn.

a/ Không nên nằm ngửa để tập. Nội lực có thể tụ lại ở ngực, tạo thành sự bực dọc và áp lực đáng kể lên trái tim.

b/ Không nên nằm nghiêng về bên trái lúc tập, vì như vậy cũng làm mệt tim và dồn quá nhiều khí về tim.

c/ Không nên nằm đè lên vật gì trong lúc tập theo tư thế nằm. Làm như vậy sẽ làm vặn vẹo các đường kinh mạch (Dòng lưu chuyển của khí) khiến cho lưng bị đau.

Nếu gặp khó khăn như đã nêu ở điểm 1 - 3, lập tức tập bài tập Thoát Hơi ngay để xả bớt năng lượng dư thừa. Mọi đau đớn hay cảm giác bực tức khó chịu sẽ biến mất sau một tuần luyện tập.

d/ Nếu có thể, nên tập lúc chưa ăn (Bụng trống). Nếu ăn rồi, thì cố đợi sau một tiếng đồng hồ rồi hãy tập.

e/ Nên mặc quần áo hay quấn tấm chăn mỏng quanh người khi tập. Bạn sẽ ra nhiều mồ hôi nếu tập đúng cách, và sẽ bị cảm lạnh nếu không đủ ấm. Sau khi tập, bạn nên thay quần áo ngay để vải ẩm không quấn quanh người. Trong phòng nên thoáng khí, nhưng tránh gió lùa (Hai cửa thông nhau tạo thành gió lùa). Gió sẽ làm cho khí tán mất, đồng thời cũng làm cho nội khí mau lạnh.

f/ Mồ hôi sẽ tụ lại ở hai bên lông mày, chỉ sau năm lần ép âm nang. Nếu đã tiến bộ, hạt mồ hôi sẽ đọng lại ở lông mày chỉ sau ba lần ép. Chà mạnh mồ hôi này lên da thịt bạn: Chúng có những đặc tính nên được đưa lại vào cơ thể.

g/ Đừng thở bằng miệng trong lúc tập. Bạn dễ kiểm soát hơi thở hơn nếu thở bằng mũi. Lỗ mũi nạp khí vào không khí và nhờ đó khiến cho bộ não được tốt.

h/ Đừng nản chí nếu không thấy hiệu quả gì trong một vài ngày đầu. Mỗi người cần khoảng thời gian khác biệt để có thể cảm nhận hơi nóng đi từ âm nang ra.

i/ Bạn tập trung tư tưởng mãnh liệt, đừng để tư tưởng đi lang thang. Hãy để cho hình ảnh và tư tưởng ra đi mà đừng theo dõi chúng. Hãy làm tâm ý trống rỗng: Dòng khí mạnh mẽ sẽ thay vào chỗ trống. Sức mạnh tập trung tư tưởng của bạn sẽ tiến bộ nhiều hơn nếu bạn kiên trì luyện tập. Hãy thực hành vòng Tiểu Chu Thiên ngay sau bài tập Tình Tỏa.

j/ Trong khi tập, hãy nhắm mắt lại và theo dõi đường đi của Khí. Tư tưởng không được lạc vào mê cung hoang tưởng mà nghiêm ngặt theo dõi dòng khí vận. Điều này mới nghe tưởng chừng khó khăn, song bạn sẽ kinh ngạc khi thấy mình quá nhạy cảm với nội khí của mình. Khi bạn đã thực nghiệm điều này, bạn sẽ hiểu thật rõ ràng những gì chúng tôi đang trình bày ở đây. Vì rằng khí lưu chuyển theo

dòng chảy tự nhiên của nó, khí sẽ dẫn tâm ý cùng lúc với tâm ý dẫn lực.

k/ Người nào mắc chứng táo bón nên tập vào buổi sáng, thời gian thuận tiện nhất cho ruột non, ruột già. Bài tập này sẽ làm giảm chứng táo bón rất nhiều.

l/ Muốn cho bài tập hiệu nghiệm, bạn nên tránh xuất tinh trong vòng 30 ngày. Sau khi tinh đi ra ngoài, có thể phải bắt đầu lại để có thể tích tụ đủ áp lực khí tại dịch hoàn. Nếu bạn không thể tránh xuất tinh trong lúc giao hợp, hãy cương quyết nhịn Sex trong vòng 30 ngày. Nếu được như vậy, bạn sẽ thấy hiệu dụng của bài tập này.

Đương nhiên là chúng tôi không chống lại việc bạn hưởng thụ Sex. Chúng tôi chỉ thông báo rằng sự tiến bộ của bạn sẽ bị chậm lại nếu bạn để bắn tinh ra ngoài. Hãy học cách bỏ qua lạc thú chốc lát để có được lạc thú vô biên sau này. Sau khi đã thuần thục các bài tập về dịch hoàn này, bạn dễ học cách bế tinh được trong lúc giao hợp thực sự. Đó là căn bản của Phòng Trung Bí Quyết vậy.

Tác Dụng Thanh Tẩy Phụ Thuộc.

1– Nhiều người đã tập cho hay rằng bài tập này giúp họ bài tiết thuận lợi hơn.

2– Nếu bạn mắc bệnh phong tình, hãy chữa trị tuyệt bệnh rồi hãy tập. Nếu không bạn sẽ đau đớn

vô cùng khi bạn dồn nhiều máu và khí về vùng khung chậu.

3– Nhiều người sẽ trung tiện (Đánh rắm) nhiều hơn hoặc đi tiêu hai, ba lần một ngày. Đấy là cách thức mà cơ thể dùng năng lượng phụ trội mới thu được để tự lọc sạch và thanh tẩy bằng phương cách hoàn toàn tự nhiên. Nhịp bài tiết bất thường này sẽ ngừng lại trong vòng một hay hai tháng.

4– Theo sau sự tẩy độc này là nhịp bài tiết bình thường và một cảm giác sạch sẽ, tinh khiết, khỏe khoắn khác thường. Nước miếng bạn sẽ trong hơn và ngọt hơn. Sự cải thiện bộ tiêu hóa và bài tiết đến từ lượng khí đến ruột tăng lên rất nhiều. Điều này mang năng lượng khí đến cho các thần kinh tự động tại đây và giúp nó hoạt động tốt hơn. Bạn sẽ thấy mình ợ hơi nhiều vì đó là cách tống xuất tự nhiên chất hơi độc hay dơ bẩn trong cơ thể ra ngoài. Nhưng khi cơ thể đã sạch sẽ hơn thì độ ợ hơi giảm đi ngay.

5– Môn Tình Tỏa hết sức hiệu nghiệm trong việc điều trị bệnh trĩ. Nguyên nhân của bệnh trĩ là cách thức sinh hoạt trì trệ, ù lì, không vận động, sự tích tụ quá độ các chất độc hại trong cơ thể, sự ứ huyết do trọng lực gây ra, nhịp bài tiết thất thường và không tốt, và mức độ khí giảm thiểu tại vùng Hội Âm. Nếu bạn đang bị trĩ, bài tập Tình Tỏa có thể làm chảy máu nhiều hơn trong thời gian từ 2 đến 4 tuần lễ đầu. Nếu như máu không ra nhiều

quá, chỉ nên tập với phân nửa khả năng mà thôi. Dần dần tình trạng sẽ khá hơn. Bài tập này chuyên trị với các nguyên nhân cụ thể của bệnh trĩ. Nó tiêu trừ máu huyết ứ lại tại các mạch máu vùng hậu môn. Nếu tập Tình Tỏa để trị bệnh trĩ, bạn nên dùng thêm thuốc để đẩy mạnh quá trình trị liệu. Người nào bị trĩ quá nặng nên tham khảo với bác sĩ về loại thuốc nào nên dùng.

Môn Tình Tỏa Là Căn Bản
Cho Sự Tập Nội Đơn Tính Dục.

Dù xem qua có vẻ đơn giản và nhập môn, các bài tập chúng tôi vừa nêu là các kỹ thuật tinh luyện để gia tăng sinh lực. Đó là tinh túy của phép tập Khí Công Đạo Giáo. Chúng giống như lưỡi dao bén phải dùng cẩn thận để không làm hại đến bản thân mình. Nếu bạn cẩn thận tuân theo lời chỉ dẫn, bạn sẽ không gặp bất kỳ một tác dụng xấu nào. Hãy nghiên cứu các phương pháp này thật kỹ lưỡng, hiểu thấu từng dòng chữ một và kiên trì cho đến khi bạn đạt đến thành công.

Các bài tập này do nhiều đạo sĩ chưởng giáo lưu truyền lại. Bài tập hơi thở, lấy thí dụ là tổng hợp của bốn phương pháp khác nhau. Mỗi vị đều tin tưởng rằng phương pháp của mình là tối cao vì chúng đã mang lại nhiều hiệu quả cụ thể.

Không có gì ngẫu nhiên từ trên trời rớt xuống cả. Mà bạn phải bỏ thời gian để tập luyện mới

mong thu được kết quả. Một phần thực hành bằng một tấn lý thuyết. Bạn phải mất chút thời gian quý báu trong đời sống tất bật hiện đại này để dành cho việc tập luyện. Các bài tập này phải là một phần của sinh hoạt hàng ngày của bạn. Chắc chắn bạn sẽ đạt được tiến bộ nếu luyện tập đều đặn. Trường hợp bạn tập đều đặn được mỗi ngày như bạn ăn uống thì sẽ hiệu nghiệm rất nhanh, khí sẽ tích tụ tại phần thân trên để được tàng trữ tại Đan Điền (Vùng quanh rún). Để tận dụng được Tinh tích tụ tại quanh rún, bạn phải học cách thiền quán của Đạo Giáo. Ngay bên dưới rún là trung tâm Hạ Đơn Điền, trường năng lượng thấp nhất bên trong thân thể mà các đạo sĩ dùng để tích trữ Khí trước khi tinh lọc và đưa nó lên trên. Dòng khí xoáy trôn ốc đi lên qua Hạ, Trung, Thượng Đơn Điền. Theo mỗi dòng xoắn ốc là mỗi lần khí được tinh lọc hơn về mặt phẩm chất. Quá trình tinh luyện và quân bình khí được giảng rõ trong phép tập Tiểu Chu Thiên, Ngũ Hành Hòa Hợp và Khảm Ly Hòa Hợp.

Quá trình này cũng tương tự như lúc bạn lấy mật ong thô vốn bao gồm đất cát, bụi, sáp ong, xác ong chết và tinh luyện nó một cách có hệ thống thành loại mật tinh ròng và ngọt lịm nhất. Đạo Giáo xem tinh dịch như mật ong thô. Phép Tình Tỏa là bước đầu tiên ngăn mật thô không tiết ra ngoài cái thùng cũ kỹ và chứa nó trong vò thủy tinh mới có nút đóng chặt. Cái vò này nằm ngang với

Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

rún ở tại hai phần ba đoạn đường từ rún nối với cột sống, và được các kinh sách cổ xưa gọi là "Lò luyện đan". Trong lò này, các đạo sĩ trộn lẫn và xào nấu các loại khí khác nhau trong cơ thể theo một phương pháp mà họ gọi là "Luyện nội đan" hay "Luyện kim đan".

Chất liệu luyện đan bí mật mà họ xử dụng chẳng có gì khác hơn là "Tinh chất" tình dục thông thường, tinh dịch của bạn. Nhưng nếu không có nó, không một mức độ thiền quán và luyện đan cao hơn hoạt động được. Vì vậy các Phòng Trung Bí Pháp đơn giản nhất – phép Hơi Thở Dịch Hoàn, Ép Âm Nang và Tình Tỏa, dường như quá đơn giản và sơ đẳng để mang lại sự khai phá tâm linh, song việc nắm vững các phương pháp này là thiết yếu, trước khi bạn có thể thực sự yêu thương một phụ nữ với tất cả sức mạnh tính dục và tâm linh của bạn. Tinh chất tính dục của bạn chính là phương thuốc tràng sinh và suối nguồn của tuổi trẻ, và đáng cho bạn tập luyện nghiêm ngặt để bảo dưỡng nó.

Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

CHƯƠNG BẢY

Lưỡng Cực Tính Là Căn Bản Của Sự Chuyển Hóa Năng Lượng Tính Dục.

"Sự giao hòa tình dục chẳng khác gì nước và lửa. Nước và lửa đều có thể cứu người hay giết người tùy theo cách được xử dụng".

Bảo Phác Tử.

Làm đạo sĩ có nghĩa cảm nghiệm đời sống như dòng trôi chảy miên viễn, hài hòa của sinh lực vũ trụ. Theo thuật ngữ Đạo Giáo cổ điển, dòng chảy này bên trong con người là từ "Tinh" sang "Khí" sang "Thần" – từ hơi thở đến tinh chất tính dục đến tâm linh. Dòng chảy này vừa hữu hình vừa vô hình, miên miên bất tuyệt khi nó chuyển vận bên trong bạn, giữa bạn và Thiên Nhiên, giữa Trời và Đất đi qua trung gian con người. Nó là huyết mạch tuôn chảy giữa Tâm và Thận, là tình yêu (Hay thù hận) nối kết người đàn bà với người đàn ông, là giống