

trong cơ thể. Nhưng khi sự xuất tinh làm mở huyết Hội Âm ra, sinh khí tràn ra ngoài với nhiều hậu quả khốc hại. Dần dần máu huyết đang lưu thông bị ứ tắc lại tại huyết Hội Âm. Khi máu huyết ứ trệ tại đây vì sức hút trọng lực và vì dòng khí lưu thông yếu ớt, mọi loại tật bệnh xuất hiện. Bệnh trĩ có thể hoành hành. Các mạch máu bị căng phồng máu vì khí liên tục thoát ra ngoài qua "Cánh cửa" ở đáy thân dưới.

Trường Cường: Đây là huyết nằm giữa đỉnh của xương cụt và hậu môn. Từ huyết này, khí đi ngược lên đầu. Từ đầu khí mới lan tỏa ra khắp châu thân.

Nhiều dây thần kinh chánh chiasm dứt tại huyết Trường Cường. Huyết này không phải là khởi điểm của Mạch Đốc, đường khí lưu chuyển quan trọng thứ hai. Mạch này chạy từ Trường Cường qua Bách Hội đi xuống nóc vòm miệng.

Bạn hãy lấy tấm khăn lụa xếp làm đôi rồi chà xát hai huyết hội Âm và Trường Cường theo từ 27 đến 81 vòng xoay. Hãy chà xát bằng ba ngón tay giữa. Xử dụng khăn lụa để tránh gây ra ngứa ngáy, kích thích tại các khu vực nhạy cảm này. Nó cũng làm tăng lượng khí lưu chuyển bằng cách tạo ra điện lực. Sự chà xát này nhằm giải trừ sự căng nở tại cơ bắp và giúp cho sự tái hấp thụ tinh dịch vào lại cơ thể được dễ dàng hơn. Nó cũng hết sức quan yếu trong việc ngăn ngừa mọi chứng trạng tại tuyến

tiền liệt. Quan trọng hơn hết, việc chà xát này thúc đẩy dòng khí vọt lên huyết Bách Hội trên đầu.

Hãy Cảnh Thận Với Cường Độ Nội Khí Sinh Sản.

Sức mạnh mà bạn bắt đầu tạo ra qua sự bế tinh thật là to lớn. Nó đủ sức mạnh để làm chấn động và làm nứt ngay cả khúc xương dầy nhất. Vì lý do này khớp nối trên đỉnh sọ các vị đạo sĩ cao đẳng thường lỏng rời ra. Nội khí này có thể xoáy xuyên qua mảng xương sọ, gia tăng dung tích hộp sọ và mở ra giao ứng trực tiếp với các loại khí cao cấp khác trong trời đất.

Các phương pháp tập luyện trong tập sách này cho phép bạn phục hồi lại phần nào sức mạnh tái tạo và khả năng học hỏi tuyệt vời của hài nhi. Sinh vật duy nhất có khớp nối lỏng lẻo ở sọ là các vị chân sư tu luyện phi thường và các hài nhi. Các phương pháp thiền quán giảng dạy tại các tu viện, đạo quán của Đạo Giáo cho phép bạn tái tạo lại một lãnh vực khác của đời sống hài nhi. Nó cho phép bạn điều hướng năng lượng theo đường đi của phép hô hấp điện lực của bào thai nằm trong tử cung. Bào thai xử dụng năng lượng hết sức hiệu năng, vượt xa sự xử dụng tại các mức phát triển khác sau này của con người sau giai đoạn bào thai.

Tầm mức rộng lớn của các thành tựu trong tử cung làm cho các thành tựu khác của sức sáng tạo con người trở nên nhỏ bé không đáng kể. Quá trình

thiền quán hoạt động để tái tạo lại tuổi nguồn năng lượng sáng hóa đã hoạt động khi mà ta đang ở giai đoạn biến hình từ một tế bào thụ tinh đơn giản thành con người toàn vẹn với cả triệu tỷ tế bào.

Sau thời gian tập luyện từ một đến ba tháng các phương pháp bế tinh có thể cảm nhận một loại sức ép đè nặng trong đầu. Với một số người, cảm giác đó thật khó chịu, nhưng với người khác, nó chẳng những không đau đớn lắm mà họ còn cảm thấy thích thú nữa. Cảm giác này đến từ sự kiện tinh lực đi lên đầu với mức độ mãnh liệt khác. Đó là dấu hiệu tiến bộ: Thân xác đã vượt quá mức dung chứa sinh lực thông thường.

Những người có căn duyên với thuật yêu đương bí truyền rất thích thú cảm giác mãnh liệt đó. Cảm giác đó là dấu hiệu tiên khởi của tiến trình siêu hóa học trong cơ thể. Diễn trình này được quảng bá tại phương Tây như lực Kundalini qua những thầy Yoga gốc Ấn Độ. Với quá trình sinh hóa này năng lượng đáng lẽ đánh mất được phục hồi và chuyển hóa thành trạng thái tâm thức và sức khỏe cao hơn. Sự gia tăng dần dần sinh lực này không gây nguy hiểm cho cơ thể. Tuy nhiên nếu sinh lực bùng lên quá đột ngột hay phát triển quá khó chịu, nó buộc phải được phóng ra ngoài hay phân tán vào các phần khác trên cơ thể. Vận động thể thao, chà xát các huyệt vị trên thân và các loại thức ăn, thức

uống thích hợp sẽ giúp bạn cầm chân nguồn sinh lực này lại. Nếu bạn không muốn làm các động tác thoát hơi (Xem chương 6) hay không muốn tiến sâu hơn nữa theo phương pháp Đạo Giáo vào thời điểm này, bạn có thể xuất tinh một hay hai lần để giải tỏa áp lực. Sau đó bạn lại phải nuôi dưỡng cẩn thận mầm sống của bạn cho sức khỏe và sự hưởng thụ hoan lạc đến khi nào áp lực lại tích tụ quá lớn. Một lần nữa, bạn có thể xuất tinh nếu bạn muốn. Ngay cả mức độ xuất tinh một hay hai lần trong khoảng từ một đến ba tháng sẽ giúp bạn tiết kiệm được năng lượng rất lớn đáng lẽ đã mất theo lối sống thông thường. Bạn vẫn có thể hưởng lợi ích lớn lao nếu thường xuyên tiết kiệm tinh dịch theo lối này mà chẳng cần tập luyện lên các mức độ cao hơn.

Xoáy Năng Lượng Tinh Dục Lên Đầu Ngay Sau Đó.

Xoáy năng lượng tinh dục đi lên là bước tập luyện hết sức quan trọng ngay sau phép Ngoại Tỏa. Phương pháp ba ngón tay ngăn không cho phần lớn nội lực thoát ra ngoài, nhưng tự nó không đưa tinh khí lên trên được. Do đó một kỹ thuật đặc biệt giúp bạn chuyển dịch năng lượng đi nơi khác.

Phương pháp này chuyển tinh lực từ các trung tâm (Luân xa) bên dưới lên các bể chứa tinh lực trên đầu. Khi đầu đã được tinh lực ngập tràn quá

mức, phần năng lượng cao cấp dư thừa sẽ tràn xuống châu thân. Phương pháp này cũng giống như Hơi Thở Dịch Hoàn (Chương 5) với sự khác biệt là bây giờ có nguồn tinh khí tích tụ được trong lúc làm tình và được giữ tại phần thân dưới của cơ thể. Vì lẽ tinh khí đã rời khỏi dịch hoàn và được làm nóng (Nhưng đang lạnh dần) sau khi làm tình, sự chuyển dịch tinh khí lên đầu mạnh mẽ hơn trong phép Hơi Thở Dịch Hoàn nhiều.

Kỹ Thuật Căn Bản: Sau khi làm tình có dùng phép Ngoại Tỏa, rửa sạch và chà xát huyết Hội Âm và Trường Cường bằng khăn lụa như đã nói ở trên, hoặc là dùng ngón tay nếu không có khăn. Sau đó bạn nằm nghiêng về bên phải. Hút khí đi từ dương vật, dịch hoàn và Hội Âm lên đầu. Đầu lưỡi uốn chạm vào vòm miệng tại ngay sau răng cửa, như trong tất cả các bài tập về vận khí.

Hút tinh khí đi lên như trong bài tập Hơi Thở Dịch Hoàn. Trong lúc hít vào dùng dùng nhiều sức quá. Lúc bạn thở ra, hãy giữ nguyên dòng khí tại điểm cao nhất mà nó đã đi tới được. Đừng cho dòng khí trượt xuống từ điểm cao nhất khi bạn thở ra. Rồi bạn tiếp tục đẩy tinh khí từ ba trung tâm bên dưới đi lên trong lần hít vào sau đó.

Muốn hiểu rõ tiến trình này, bạn hãy tưởng tượng rằng mình đang hút đầy nước vào ống hút. Đầu dưới của ống hút là tại dương vật hay âm nang và đầu trên cùng là tại đỉnh đầu. Ống hút quá dài

để có thể làm đầy bằng một hơi hút vào, do đó bạn phải hít vào rồi chặn đầu cuối lại trong lúc thở ra. Nếu không nước lại tuột ra khỏi ống hút và bạn lại phải bắt đầu làm lại. Giữ nguyên dòng khí tại mức mà nó đã được hút lên, sau đó thở ra, khi bạn hít vào để đẩy dòng nước lên cao hơn. Bạn sẽ cảm nhận dòng khí mát lạnh (Hay nóng nếu bạn còn đang hứng tình, rạo rục) rời khỏi háng bạn và đi ngược lên cột sống.

Hãy tiếp tục đẩy dòng khí cao hơn, cao hơn, cho đến khi nó lên đầu và vào huyết Bách Hội. Bạn cần mất khoảng một hay hai tháng để có thể đưa khí đi qua xương cụt. Nhưng một khi nó đi qua được đầu cầu khó khăn này thì nó nhảy vọt lên giữa lưng ngay. Sau đó nó lại nhảy lên gáy rồi từ đó nhảy thẳng lên huyết Bách Hội.

Sau vài tuần hay vài tháng (Tùy theo từng cá nhân và tần số tập luyện) các bể chứa trên đầu được làm đầy và dòng khí lại tràn xuống mặt trước đầu tương đối dễ dàng. Nó đi qua huyết Mi Tâm (Giữa hai đầu lông mày) xuống vòm miệng để đến đầu lưỡi. Từ đây nó tiếp tục đi xuống cổ họng, ngực và rún (Cái đỉnh luyện đan), nó lại tràn xuống bộ phận sinh dục và làm nó tươi trẻ lại rồi hoàn tất vòng tròn tại huyết Hội Âm.

Bạn không thể tập luyện tinh thông kỹ thuật này trong vòng năm bữa, nửa tháng. Dẫu rằng bạn có thể cảm nhận sự ấm áp (Của tinh dịch giữ lại

trong thân thể) tại thân dưới ngay sau khi tập vài tuần hay vài ngày, bạn phải mất hàng tháng để đưa nó đi lên hết lưng và lên đầu. Đừng bao giờ nản chí: Nếu bạn kiên trì, chắc chắn dòng khí sẽ chuyển lên đầu. Bạn sẽ khai mở con đường chiến lược cho sự lưu chuyển của sinh lực đến mọi ngõ ngách trên thân thể.

Sau khi bạn đã hoàn tất con đường này, bạn sẽ cảm nhận dòng vận chuyển của khí mát lạnh, khí Âm, đi suốt chiều dài của kinh mạch này. Đây là một thành tựu quan trọng và đánh dấu sự hoàn tất bước căn bản đầu tiên trên con đường gia tăng sức khỏe và năng lực.

Toát Yếu Của Phương Pháp Ngoại Tỏa.

A — Trong lúc làm tình.

** Khi cảm thấy phút xuất tinh quá gần, dùng ba ngón tay để ngăn chặn dòng tinh dịch.

B — Sau Khi Làm Tình.

1/ Lau sạch và nhẹ nhàng chà xát hai huyệt Hội Âm và Trường Cường (Nơi xương cụt) bằng khăn lụa xếp đôi.

2/ Nằm nghiêng về bên phải, hút tinh khí lên đầu từ Hội Âm, dương vật và dịch hoàn. Khi đã đầy tràn, đưa nó xuống vòm miệng, cổ họng, trung tâm trái tim, từng thái dương và tích tụ khí tại lỗ rún. Cuối cùng lại chuyển vận nó về bộ phận sinh dục khiến bộ phận này mạnh thêm.

Phép Nội Tỏa: Đưa Nước Cam Lồ

Về Nuôi Đóa Kim Hoa.

Hơn bất cứ phần nào khác trong tập sách này, phần này bạn cần phải đọc, hiểu và tập luyện thật kỹ. Chúng tôi trình bày thật chi tiết phương pháp thực hành chánh yếu của phép bế tinh, chuyển hóa và trao đổi tinh khí giữa Nam và Nữ. Lúc đầu tốt hơn hết là bạn theo thật sát kỹ thuật chúng tôi trình bày. Sau khi bạn đã nắm vững đường lối căn bản và tập luyện tinh thực, bạn có thể thí nghiệm và chọn sự thay đổi thích hợp. Bạn sẽ thấy nhiều kỹ thuật luôn hiệu nghiệm. Nhưng vì mỗi người có cơ thể được cấu tạo cũng như tâm tính khác nhau, do đó bạn hãy chọn lựa cách nào thích hợp nhất với mình.

Nên nhớ rằng bế tinh chỉ là công cụ đưa đến một mục tiêu khác chứ chẳng phải là cứu cánh. Chúng ta tiết kiệm tinh trùng để thu lượm tinh khí ngũ hành có thể nhận được đời sống và tình yêu thâm sâu và vi diệu hơn.

Các bí pháp chân thực không bao giờ rườm rà hay ly kỳ phức tạp. Nếu chỉ có bậc thiên tài mới luyện tập được thì chắc chắn nó chẳng thực tiễn gì. Chính bản thân sự đơn giản của tình yêu mật truyền là sự bí nhiệm của nó. Chúng tôi sẽ trình bày thật chi tiết để các bạn không còn phải thắc mắc hoặc hiểu lầm, tập sai. Một khi bạn đã thấu hiểu tường tận rồi sẽ thấy nó quá đơn giản. Để

được thật đơn giản, chúng tôi sẽ gọi phương pháp "Hút nước cam lồ lên nuôi dưỡng đóa Kim Hoa" là phép "Đại Hấp" (Hấp nghĩa là hút). Đó là cách gọi tắt dành cho các môn đồ ngoại quốc thay vì danh xưng Trung Quốc chính thống quá dài dòng.

Để dễ hiểu, chúng tôi chia phương pháp này thành nhiều giai đoạn kế tiếp nhau. Nhưng khi thực hành, nó chỉ là một động tác thực hiện bằng sự hợp nhất của thân xác, tâm ý và linh hồn. Nếu bạn thấy ba phương diện này của cá thể bạn chưa kết hợp với nhau khăng khít, bạn nên chú tâm luyện tập môn Đại Hấp ở mức độ thân xác trước đã, đồng thời quán niệm hàng ngày về Vòng Tiểu Chu Thiên của bạn để trợ giúp cho sự phân bố khí đều đặn trên thân thể. Bạn sẽ trải qua một thời gian cực nhọc, khổ sở nếu bạn có nhiều chướng ngại hay ứ trệ trước mà dòng khí cần khai thông hay cuốn trôi đi. Với sự tập luyện nghiêm cẩn, bạn sẽ thấy dòng khí của thân xác sẽ kết hợp hài hòa với tinh chất tinh dục và linh hồn tế vi của cơ thể bạn. Bạn sẽ chợt nhận thấy điều này qua cách sống trôi chảy tự nhiên và đầy yêu thương mới mẻ đến với bạn.

Kỹ Thuật Bí Mật Để Ngăn Chặn Sự Xuất Tinh Trong Phép Đại Hấp.

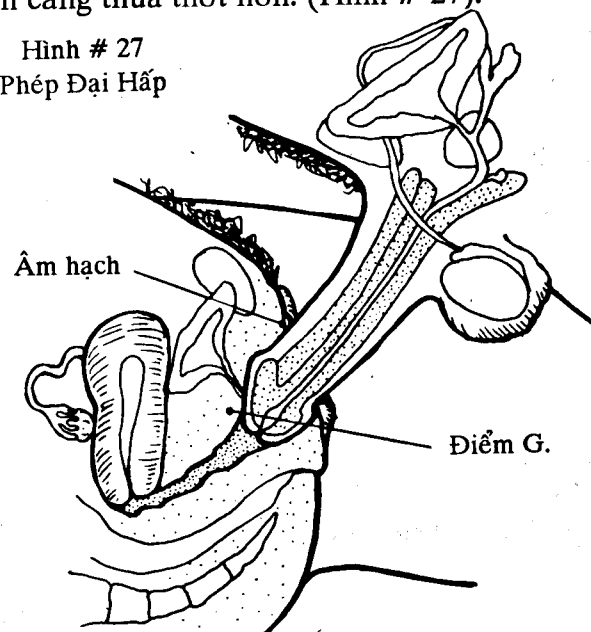
Để chống lại sức thôi thúc muốn phóng tinh ra, bạn phải ngăn chặn xung điện thần kinh chỉ huy sự xuất tinh. Kỹ thuật chánh để ngăn chặn dòng xung

điện thần kinh là sự co bóp nhanh, mạnh của các bắp thịt tại thân dưới, bàn tay và răng. Bạn làm động tác ngăn chặn này sau khi đã hoàn tất chu kỳ đẩy dương vật đầu tiên.

Giai Đoạn Một: Ngừng Đẩy, Ép Chặt Và Rút Lui.

Như là kỹ thuật đẩy dương vật cho người nhập môn, chúng tôi đề nghị ba lần đẩy nông, chậm, theo sau là cú đẩy sâu vào tận đáy âm đạo. Điểm nhạy cảm nhất của âm đạo nằm cách lỗ ngoài khoảng 2 inches. Khu vực này toàn là dây thần kinh và tương ứng với hai inches đầu tiên của dương vật người Nam. Càng đi sâu vào trong mạng lưới thần kinh càng thưa thớt hơn. (Hình # 27).

Hình # 27
Phép Đại Hấp



Khi quá gần phút xuất tinh, hãy rút dương vật về cách lỗ âm đạo một inch, nơi vị trí của điểm G.

Bạn càng vào sâu, nàng càng bó chặt. Kết quả bạn càng khó khăn ngăn ngừa phóng tinh ra hơn. Nói theo ngôn ngữ của "Cuộc chiến giữa hai phái tính", càng vào sâu nhiều chẳng khác gì mang quân tiến sâu vào lãnh thổ của địch quân. Như vậy đối phương dễ dàng đoạn hậu, cắt đường rút lui và bao vây quân ta. Muốn trở lui sau khi đã đẩy sâu thì nguy hiểm khôn cùng. Muốn làm như vậy, bạn phải rèn luyện kỹ thuật tự chế và im lìm bất động.

Với sự tập luyện tăng lên 6 cú đẩy nông, sau đó nâng lên 9 cú xen kẽ với một cú đẩy sâu. Nếu bạn mới tập phép bế tinh, hay bạn gặp đối thủ mới hoặc quá hăng hái, bạn sẽ thấy khó mà hoàn tất 81 nông và 9 sâu trước khi nghỉ ngơi.

Bất kể bạn đã đẩy bao nhiêu cú, một khi thấy mình sắp sửa bắn tinh, thì ngừng không đẩy tiếp nữa và thắt chặt mô niệu sinh dục lại. Khi bạn ngưng đẩy, đừng rút hết dương vật ra ngoài. Mà chỉ rút ra khoảng 1 inch trong âm đạo thôi, rồi nằm yên đó cho đến khi nào bạn lấy lại sự tự chủ. Tác động đẩy tạo ra điện lực rất lớn. Trong lúc làm tình bạn lại tạo ra năng lực điện từ mới qua sự chuyển động bơi nhanh hơn của hàng trăm triệu tinh trùng. Khi năng lượng tích lũy tại bộ sinh dục, các dây thần kinh tại đó phóng các tín hiệu kích thích dọc theo cột sống lên não để cho não bộ ra lệnh khai hỏa. Theo nghĩa này mọi khoái ngất tại bộ phận sinh dục đều xuất hiện tại não bộ. Bạn chỉ đang tập

luyện cho tâm não có được một cơn tuyệt khoái cao hơn, kết hợp với tâm ý và linh hồn nhiều hơn.

Nếu người Nữ muốn quần quanh bạn để đẩy bạn vào sâu hơn, hãy rút lui về vị trí mà nàng không thể theo đuổi bạn được nữa. Khi nàng cong người, kéo lưng nàng xuống, hãy đi xuống theo nàng để vẫn nằm gần bên rìa âm đạo của nàng. Hãy dạy nàng cách nằm yên trong lúc bạn cần nghỉ ngơi để bạn phục hồi nguyên trạng: Đừng bao giờ quên rằng nàng là đồng minh tối thượng một khi bạn có được sự hợp tác yêu thương của nàng.

Giai Đoạn Hai: Làm Chín Cú Co Thắt Thật Nhanh, Mạnh, Trong Lúc Bạn Nín Hơi Thở.

Sau khi hít vào bằng mũi, bạn hãy co bóp thật mạnh, thật nhanh toàn thể bắp thịt tại vùng thân dưới, răng, và hai bàn tay. Đây là biến chiêu của phương pháp Tinh Tỏa mà bạn đã lập lại 36 lần. Ở bài tập đó bạn co bóp bắp thịt một lần thật lâu cho mỗi hơi thở dài. Ở bài tập Đại Hấp này, bạn làm 9 lần co bóp thật nhanh cho mỗi hơi thở. Sự co bóp này phải thật mạnh bạo và hấp thụ nhiều khí đến nỗi không còn bao nhiêu năng lượng sót lại tại dây thần kinh để vẫn có sự phóng tinh. Hãy làm tối đa sáu bộ, mỗi bộ 9 cú co bóp mạnh cho đến khi nhu cầu phóng tinh biến mất.

Bằng phương pháp này, tinh khí đã bị kích thích sẽ rời khỏi dây thần kinh và chuyển qua các bắp thịt. Hơi thở hít vào sau 9 cú co thắt phải hít vào

thật nhanh để cho xung điện thần kinh bị đứt đoạn càng nhiều lần càng tốt. Lập lại sáu lần như vậy chắc chắn làm giảm ngay nhu cầu thôi thúc bắn tinh ra ngoài. Bạn có thể làm ít hơn 6 bộ. Làm ít hơn đủ để bạn kèm chế được cơ thể rồi. Vì lẽ bạn đang nằm trong vòng tay người bạn tình với dương vật trong âm đạo nàng thì hạt giống của bạn khó lòng kèm chế, giống như con ngựa hoang đang bị ong chích vậy. Chín lần co bóp đầu tiên rất là cần thiết để kèm cương con ngựa hoang đó lại, dần dần bạn sẽ cưỡi ngựa êm đềm hơn, bớt gay gắt hơn. Các tuyến sinh dục của bạn đang trương ra chuẩn bị cho tinh dịch bắn ra ngoài. Sự co thắt của phép Đại Hấp giúp chúng thu giảm kích thước lại, ép hết tinh lực ra ngoài và giảm trừ sự căng thẳng điện tính dục. Thời gian giữa hai lần co thắt càng ngắn, sức ngăn chặn của bắp thịt lên dòng tinh dịch càng tăng. Nếu bạn cho nhiều thời gian giữa hai lần co bóp, hiệu lực của bắp thịt giảm đi nhiều. Sự hít vào cũng phải đủ nhanh để ngăn ngừa khí không cho rơi lại về phía bộ phận sinh dục. Nín hơi thở lại trong suốt chín lần co bóp làm giảm xung điện thần kinh chỉ huy sự xuất tinh.

Mục tiêu của bạn là thay đổi lộ trình của dòng tinh dịch. Nói một cách tổng quát, vận tốc của dòng khí của tinh dịch phải được tăng lên thật nhiều dọc theo xương sống. Sự gia tốc xảy ra ngay tại lúc bắp thịt co lại chứ không phải tại lúc tiếp

tục co bóp lại. Do đó bạn cần đến nhiều lần co bóp bắp thịt để đẩy dòng tinh dịch vào sâu bên trong cơ thể và đánh bại sự thôi thúc muốn bắn tinh ra ngoài.

Giai Đoạn Ba: Xiết Chặt Mông Đít Lại.

Bạn hãy ép để xiết chặt bộ mông lại. Việc này cực kỳ quan trọng. Sức kéo của bắp thịt to lớn nhất trong thân thể bạn phải được tận dụng. Ép hai mông lại với sức mạnh mà bạn thực sự có thể nhắc bổng thân thể lên được.

Giữ cho bắp thịt tại mông được rắn chắc là điều rất cần thiết cho sức khỏe tổng quát nói chung. Nếu cơ bắp này bị mềm nhão, khí và lực tiếp tục bị rò thoát ra ngoài cơ thể. Nếu nó săn chắc thì một trong hai đường thoát khí ra ngoài tại thân dưới bị đóng lại. Đường thoát còn lại của khí là qua dương vật lúc bạn phóng tinh ra ngoài.

Bạn chịu đau nhiều hơn nếu nghiêng rặng và co bóp tất cả các bắp thịt thật chặt. Cũng y hệt như xung điện thần kinh cho sự xuất tinh cũng bị giảm yếu đi nhiều. Trong hai trường hợp, bắp thịt đều thu hút khí vào: Sự kiện này làm xáo động đường truyền xung điện thần kinh. Sự co thắt một vài bắp thịt chánh yếu hút bớt khí từ vùng bộ phận sinh dục. Ép mông đít lại thật chặt, đặc biệt giúp bạn chặt đứt vòng tín hiệu thần kinh giữa bộ não và bộ phận sinh dục tại đáy cột sống. Ép mông lại cho đến khi nó cứng như đá, tín hiệu phóng tinh như