

vậy đã bị ngăn chặn và không sao truyền đi được nữa.

Giai Đoạn Bốn: Nghiến Răng Thật Chặt.

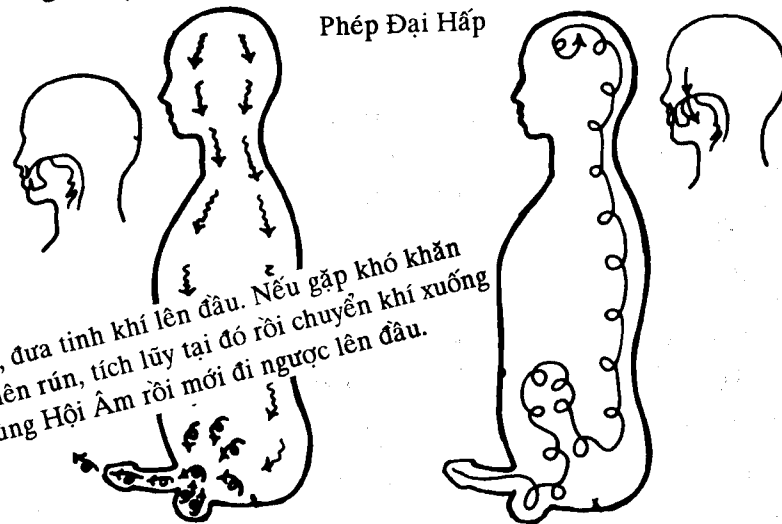
Nghiến răng lại và ép lưỡi thật chặt vào nóc vòm miệng. Nghiến răng chặt lại làm đứt đoạn dòng truyền thần kinh giữa đầu và cổ, và cũng giúp cho môn cứng lại. Hai thứ co bóp này phải làm cùng một lúc thật đều, để cả hai tăng cường cho nhau đặt được vòng khóa hoàn toàn. Trong lúc bạn co bóp, hãy đẩy tinh dịch sâu và sâu hơn trong cơ thể. Sự tháo lui ngược lại của tinh dịch xảy ra ở những lần co thắt sau cùng: Tại lần co thứ 7, 8 hay 9 là bạn đã đẩy tinh dịch đi ngược lại rồi. Hãy quyết tâm cứng rắn như đá.

Những lần co bóp bấp thập phải càng lúc càng mạnh và cứng rắn hơn.

Trong lúc bạn kéo dài giây phút giao tình, sự sướng khoái lại càng ngày càng cường mạnh. Khi đã đến mức độ sướng khoái quá cao, bạn phải luôn giữ cho cách mô niệu sinh dục luôn luôn đóng lại. Làm như vậy, bạn không cho tinh dịch lén thoát ra ngoài. Hãy chặn dòng chảy ngay sau bờ đập. Một khi nước đã tràn bờ, mọi cố gắng ngăn chặn hay điều chỉnh đều vô ích. Bạn phải ngăn sự xuất tinh trước khi dòng tinh dịch bắt đầu chuyển động trong cơ thể bạn.

Giai Đoạn Năm: Kéo Làn Sóng Năng Lượng Từ Dưới Lên Đầu.

Phép Đại Hấp có thể ví như làn sóng nội tại bắt đầu với sự co bóp tại đầu dương vật, chuyển qua vùng Hội Âm và môn đít, đi dọc theo cột sống lên đầu. Theo cách này, năng lượng khí, đi dọc theo đỉnh của sự co thắt cơ tự động, sẽ bị hút thẳng lên đỉnh đầu. Nếu bạn gặp trở ngại trong việc hút khí lên đầu, bạn hãy kéo nó lên mũi trước đã. Sau khi khí tích lũy tại đấy một lúc, hãy đẩy nó xuống vùng Hội Âm, rồi dọc theo sống lưng lên đầu. Làm như vậy sẽ giúp nó chuyển vận thông suốt hơn, nhất là khi bạn đã cẩn thận tiết dục, không hao phí tinh ra ngoài. (Hình # 28).



Phép Đại Hấp

Hít vào, phóng dương khí và mọi sự căng thẳng bằng cách nới lỏng đầu, cổ họng, ngực, bụng, và khung chậu. H để cho khí tuôn tràn vào thân thể người nữ.

Sự thư giãn sau phép Đại Hấp làm trương nở các mạch máu đã co lại tại dương vật. Ngay tại lúc này, không cần phải cố gắng vận sức gì cả, là lúc bạn thu hút được lượng âm khí nhiều nhất. Trong lúc Đại Hấp, khí của người Nữ xâm nhập vào thân dưới người Nam. Trong lúc thư giãn, khí xông thẳng lên các trung tâm năng lượng (Luân xa) bên trên. Kết quả này rất hiển nhiên nếu bạn đã tập luyện phép Tinh Tỏa.

Ban đầu, sự thực hiện liên tục cú Đại Hấp dường như rất khó khăn, và mất hứng thú trong lúc làm tình, nhưng càng tập nó lại càng dễ. Hãy kèm giữ lại tinh dịch hung hãn muốn đập cửa thoát ra ngoài làm tiêu tán sức lực của bạn. Ý chí kèm chế sự tiêu hao tinh dịch càng lúc càng mạnh mỗi lần bạn vận dụng. Ý chí ngăn cấm xuất tinh càng mạnh thì ý chí của bạn tại các lãnh vực khác trong sinh hoạt cũng mạnh mẽ theo. Trong công việc, giải trí, liên hệ gia đình, ý chí muốn yêu thương và phát triển tâm linh của bạn sẽ nở hoa với sinh lực hùng mạnh làm bạn kinh ngạc.

Giai Đoạn Sáu: Nếu Sức Cường Cứng Mất Đi, Hãy Đẩy Tiếp Và Dùng Phép Hút Nhẹ Nhàng.

Sau vòng Đẩy và Co Bóp Mạnh đầu tiên, bạn có thể ngẫu nhiên co bóp quy đầu lại bên trong người đàn bà lúc bạn đang đẩy. Quy đầu lúc đó giống như đứa bé đang nhẹ nhàng bú sữa trên ngực mẹ. Bạn bắt đầu nhẹ nhàng thu hút âm khí theo

cách này. Phép Đại Hấp sẽ thu được hiệu lực nhiều hơn nếu dương vật đã hút đầy âm khí từ cú Hút Nhẹ Nhàng này.

Hãy phân biệt thật rõ ràng giữa phép Đại Hấp và phép Hút Nhẹ Nhàng này. Phép Hút Nhẹ Nhàng luôn luôn đi kèm với động tác đẩy dương vật vào – lúc đó chỉ có quy đầu, dịch hoàn và cách mô niệu sinh dục là co bóp lại mà thôi. Tất cả các bắp thịt khác đều thư giãn và không hấp thu khí vào. Kỹ thuật này không giúp ta kéo khí đi xa được. Chúng ta chỉ ngăn ngừa không cho khí của mình tiến về phía trước và chồm về phía người Nữ. Đồng thời ta cũng làm đầy dương vật bằng khí mà chúng ta sẽ chuyển nó lên đầu bằng phép Đại Hấp.

Đại Hấp Cho Người Nữ.

Người Nữ đồng thời cũng phải thực hiện phép Đại Hấp, dùng âm đạo để hút dương khí từ người Nam. Sự giải thích cặn kẽ về phương pháp này ở trong tập sách khác đi kèm với tập sách này và dành riêng cho nữ giới luyện tập. Người phụ nữ có thể cải biến các Phòng Trung Bí Pháp của đàn ông và thực hiện phép Đại Hấp từ buồng trứng của mình. Phụ nữ thường có trực giác rất tốt về tiến trình này do đó dẫn đến ưu thế tính dục của họ. Nhưng những mức độ cao hơn về tình yêu vẫn còn mãi. Chúng tôi đề nghị phụ nữ cũng nên tập luyện để khống chế cơn cực khoái từ bộ phận sinh dục của họ. Điều này sẽ làm giảm đáng kể sức hao hụt

khí của họ trong động tác yêu đương. Người phụ nữ cũng được hưởng cơn cực khoái "Cao hơn" như là "Cánh cửa huyền diệu" mở vào Đại Đạo. Nam lẫn Nữ đều có thể nhập đạo cùng lúc qua phép "Song luyện" như vậy.

Phép Đại Hấp Và Thối Thủ Dâm.

Phép Đại Hấp này rất tốt cho người Nam độc thân vì không tìm được người Nữ thích hợp hay tự nguyện sống một mình. Người Nam có gia đình lúc đầu cũng muốn tập một mình. Thật vậy, chúng tôi giới thiệu phương pháp này cho mọi người Nam với lý do đơn giản là bạn dễ dàng chặn sức thúc đẩy xuất tinh khi bạn không bị kích thích bởi sự cuồng nhiệt và ve vuốt của người Nữ. Phép Đại Hấp cho người tập một mình giống y hệt như cho hai người, chỉ có sự khác biệt là thay vì đẩy dương vật vào âm đạo, người đàn ông độc thân kích thích dương vật mình bằng cách vuốt ve và xoa bóp nó.

Điều này khác với thủ dâm. Vì thủ dâm kết thúc bằng sự xuất tinh. Bạn phải ngăn chặn nó trước khi tinh thoát ra ngoài, bằng cách co thắt nhanh mạnh và gồng bắp thịt của phép Đại Hấp như đã mô tả trên. Bạn có thể tập ở tư thế nào cũng được: đứng, ngồi, nằm, tùy ý, nhưng ban đầu thì tư thế đứng tốt hơn hết vì hai chân bạn cắm chặt xuống đất và do đó nối tiếp được với địa khí mát lạnh từ đất.

Một lý do nữa để tập phép Đại Hấp một mình là bạn có thể quan sát rõ ràng xem mình có làm chủ được giai đoạn đầu tiên của phương pháp này – sự kềm chế bấp thịch trên sự xuất tinh – hay không.

Sau khi bạn kích thích dương vật đến gần độ xuất tinh, phải thực hiện Đại Hấp ngay trước khi tinh dịch chuyển động. Bạn nên co bóp liên tiếp nhiều lần đến khi dương vật xiu xuống. Độ cương cứng của dương vật là thước đo khả năng thực hiện phép Đại Hấp của bạn. Bạn càng làm sự cương cứng giảm nhanh hơn, bạn càng đến gần mức độ thuần thực của phương pháp này hơn. Chung cuộc bạn có thể ra lệnh cho nó xiu xuống chỉ bằng tư tưởng bằng cách đưa tinh khí ra khỏi dương vật và đưa nó lên đầu mà không cần dùng đến một cơ bắp nào cả.

Phương pháp này cực kỳ hiệu nghiệm cho người đàn ông nào thất bại về mặt tinh dục. Bạn chỉ cần làm tinh bên trong người bạn, giữa Cực Âm và Cực Dương bên trong thân thể bạn. Bạn cứ tưởng tượng rằng mình đang thu hút tinh khí đi lên trên để làm tinh với trung tâm cao nhất, đỉnh đầu. Tuy nhiên nếu bạn đánh mất tinh trùng trong lúc thủ dâm thì nó không mang lại kết quả gì cả. Lúc đó thủ dâm còn tệ hại hơn là đánh mất tinh dịch cho người đàn bà, vì ít nhất họ cũng thu hút được cho họ và trao đổi âm chất dịu ngọt của họ cho bạn. Ngay cả lúc

bạn không xuất tinh lúc thủ dâm, nó chỉ tạo ra dương khí rất khô có thể hung hãn và mạnh bạo nhưng mất quân bình, trừ phi bạn hiểu được các mức độ thiên quán cao hơn để tạo ra cực âm của dương khí người đàn ông. Đó là lý do thủ dâm chỉ nên dùng trong mục đích tập luyện mà thôi. Bạn không nên quá sa đà ở đó vì như vậy sẽ làm chậm trễ mức độ trưởng thành của bạn. Giai đoạn huấn luyện này có thể kéo dài một hay hai năm cho một số người. Điều này tùy thuộc vào việc bạn tập phép Đại Hấp mấy lần trong ngày, vào các bài tập về khung chậu khác và vào việc bạn có tìm được người cùng tập thích hợp hay không.

Sự Cương Cứng Lúc Buổi Sáng Vì Có Nhiều Khí.

Những cơ hội mà người đàn ông đều có thể dùng để tập phép Đại Hấp một mình là lúc nửa đêm, hay rạng sáng còn nằm ở trên giường với dương vật còn cương cứng. Đây là lúc tinh khí tinh túy và hết sức mạnh mẽ, được sản sinh ra sau một đêm cơ thể và tâm ý được nạp khí đầy đủ sau giấc ngủ. Nhiều đạo sĩ nghĩ rằng đây là loại tinh khí mạnh mẽ nhất mà người Nam có thể thu được. Nó không bị ô nhiễm bởi bất kỳ thứ chất độc tâm lý nào, và lúc đó cơ thể và tâm ý bạn đang thư giãn, không bị một thứ căng thẳng, khó chịu nào từ bên ngoài xâm nhập nên chúng có thể hấp thu khí dễ dàng hơn mọi thời điểm khác.

Bạn có thể thực hành phép Đại Hấp ở tư thế

nằm nghiêng bên phải cho đến khi sự cương cứng biến mất. Cơ thể bạn phải co thắt nhiều lần hơn bình thường vì số lượng khí tụ lại quá nhiều tại Tinh Đường. Nếu vì lý do này mà đầu bạn có quá nhiều khí, bạn nhất định phải đưa nó xuống rún bằng cách tập trung tư tưởng vào đó và đẩy nó theo vòng xoáy tròn ốc, đường kính mỗi vòng khoảng 3 inches. Lúc đầu bạn cho khí đi theo chiều kim đồng hồ (Tưởng tượng có cái đồng hồ ngay tại rún, mặt đồng hồ hướng ra ngoài) sau đó ngược chiều kim đồng hồ. Điều này sẽ làm quân bình và tập trung khí dư thừa lại. Nếu làm như vậy chưa đủ, hãy làm luôn bài tập thoát hơi.

Khi Khí Quá Nhiều Ở Đầu, Phải Được Tiết Thoát Ra Ngoài.

Trong lúc co bóp bóp thật mạnh mẽ, khí bị ép đi ngược lên trên từ thân dưới. Nhưng trong lúc đó khí cũng bị chuyển từ đầu xuống. Như vậy áp lực mạnh mẽ tập trung tại phần giữa thân người. Khí mang áp lực cao này, phải được tiết thoát đi. Nó không thể đi ra bằng đường dương vật hay hậu môn vì bạn đã khóa chặt hai cửa này rồi. Nó sẽ bốc thẳng lên mắt, tai và thoát ra chút ít từ hai nơi này. Khi đi qua hai cơ quan này, nó lại mang đến sinh lực. Nếu mắt bạn mở to trong lúc này và xoay chuyển trong hốc mắt, thì nhiều khí sẽ chuyển đến đó.

Sức mạnh mà bạn bắt đầu sản sinh ra được qua sự bế tinh thật là to lớn. Nó đủ sức làm nứt cả những khúc xương dày nhất. Vì lý do này khớp sọ trên đầu các vị chân sư thường bị lỏng ra. Dòng khí đủ sức xuyên thủng các mảng xương sọ, gia tăng dung tích hộp sọ và khai mở đường giao thông trực tiếp với các năng lực cao hơn.

Tuy nhiên nếu sự gia tăng khí quá nhiều này làm bạn khó chịu, nó có thể được chuyển vận để tiết thoát ra các bộ phận khác trên cơ thể, dùng để cải thiện phẩm chất của sự thiền quán hoặc dùng một cách sáng tạo hơn tại các lãnh vực đời sống và công việc khác của bạn.

Sự Khống Chế Tự Động Bằng Tư Tưởng Trên Sự Xuất Tinh.

Căn cứ theo truyền thống Đạo Giáo, các đạo sĩ tin rằng từ thời hồng hoang tổ tiên ta đã có khả năng khống chế Sex hoàn toàn theo bản năng. Họ có thể kiểm soát xúc cảm, sự xuất tinh và Sex tùy ý. Nhưng dần dần tổ tiên chúng ta đánh mất khả năng này qua sự ăn uống quá độ, Sex quá độ, sướng khoái quá độ, suy nghĩ quá độ và tiêu hao sinh lực quá độ. Nhưng ta có thể khôi phục khả năng bằng cách tập luyện tâm não sao cho nó tự động ngăn chặn sự tiết thoát năng lượng tinh dục. Chia khóa là sự tập luyện liên tục phép Đại Hấp cho đến khi bạn tự động thực hành nó bằng bản

năng chứ không còn bằng ý thức nữa. Khi đó nước cam lồ sẽ liên tục tuôn chảy lên đỉnh đầu của bạn để nuôi dưỡng đóa Kim Hoa. Đến giai đoạn này, tuyến tùng là chìa khóa quan trọng nhất nối liền bộ sinh dục với bộ não.

Mục tiêu lớn lao của phương pháp này là sau từ 6 đến 21 tháng hay gần 10 ngàn cú Đại Hấp, bạn sẽ có khả năng chỉ dùng tâm ý mà thôi là đủ đưa khí đến bất kỳ nơi đâu, bất cứ lúc nào, ở trong bất kỳ tư thế đứng, ngồi, nằm, nói chuyện...v.v... nào. Nếu bạn có thể đóng cửa lại và kéo khí lên trên liên tục trong vòng một tuần, có nghĩa là bạn bắt đầu nắm quyền chủ động rồi đấy. Vào lúc đó, hãy chú ý tập trung vào tuyến tùng và cố gắng đưa khí lên trên chỉ bằng ý thôi mà không vận lực, và cuối cùng cánh cửa sẽ tự động khóa lại lâu mau tùy theo ý bạn. Khi bạn đặt tâm ý vào đỉnh đầu, nó sẽ kéo khí lên đầu ngay.

Nhiều người kéo lên nhiều lần quá hay kéo không đúng cách khiến cho khí kẹt lại trên đầu. Muốn nó thoát đi, bạn hãy uống mật ong hòa với trà hay dùng tay vuốt từ trên đầu xuống dưới tại phần trước của thân người về phía lỗ rún là nơi bạn có thể tích chứa nó một cách an toàn. Nếu khí vẫn còn kẹt trên đầu, hãy tiếp tục hô hấp bình thường và dùng tâm ý để chữa trị. Hãy bắt đầu vận khí từ vùng Hội Âm. Hít vào và nghĩ từ vùng Hội Âm (Sinh Tử Huyền Quan) đi ngược lên đỉnh đầu

(Vị trí của tuyến Tùng) và đi xuống huyết Mi Tâm (Giữa hai đầu lông mày). Hãy ngưng một lát sau đó bạn thở ra và đưa hơi thở xuống, và khi dòng khí xuống trung tâm trái tim bạn hãy tưởng tượng một dòng thác đang cuộn cuộn đổ nước xuống rồi đi vào vùng rún từ 9 đến 36 lần. Làm như vậy khiến cho khí đang kẹt lại tại tim dần dần thoát đi.

Dần dần bạn sẽ đạt đến trình độ có thể kiểm soát sự thôi thúc tình dục bất kỳ lúc nào bạn muốn. Ngay cả vào ban đêm khi bất ngờ dương vật cương cứng, bạn chỉ cần hút khí lên trên (Đại Hấp) thì sự cương cứng mất đi ngay và tâm ý hòa hợp với phản ứng tại bộ phận sinh dục. Lúc đó bạn có thể chỉ huy Sex như bạn chỉ huy bắp thịt tại cánh tay vậy. Sự hiểu biết và mức độ tập luyện để đạt đến cảnh giới này tùy thuộc vào từng cá nhân. Nhiều người tiến nhanh, người khác tiến bộ chậm hơn, nhưng luyện tập chuyên cần vẫn là yếu tố nền tảng. Sau một thời gian luyện tập, bạn sẽ tự tin hơn và có thể ra lệnh cho bộ phận sinh dục hay cánh cửa mở vào sự Trường Sinh Bất Lão (Sanh Tử Huyền Quan) mở hay đóng tùy ý.

Những Điểm Cần Ghi Nhớ.

1./ Sau khi bạn đã thực sự thành công chỉ dùng tâm ý để kiềm chế sự thôi thúc muốn xuất tinh, vào ngày thứ hai hay thứ ba bạn sẽ thấy đau nhức tại dương vật hay vùng Hội Âm. Đây là sự kiện bình thường. Tâm não ra lệnh cho các cơ bắp co thắt lại,

đẩy dòng tinh dịch ngược lại nên phải dùng rất nhiều sức lực của bắp thịt để chặn dòng tinh dịch đang di động. Đương nhiên bạn sẽ cảm thấy bắp thịt tại khu vực đau nhức. Bạn chỉ cần chà sát huyết Hội Âm tại khu vực đó và cố gắng để lỏng bắp thịt cho khu vực đó được thư giãn. Sau vài lần tập bạn sẽ không thấy cảm giác đau nhức gì nữa.

2./ Một số người, sau khi tích tụ số lượng thật lớn khí như vậy, có thể cảm thấy nóng trong người và có người có cảm giác khó chịu muốn nôn mửa hay nhức đầu vì năng lượng tinh khí tích tụ tại đầu hay ngực và sức mạnh của dòng tinh khí quá lớn. Đây là một dạng thức nhẹ của "Hội chứng Kundalini". Phương pháp giải tỏa nêu ở trên như uống trà pha mật ong hay chà xát từ ngực xuống thôi vẫn không đủ. Bạn có thể phải dùng đến các loại thể thao mạnh hay đi bộ để tiêu đốt bớt năng lượng dư thừa một cách vô hại. Nối kín được vòng Tiểu Chu Thiên là cách thức an toàn và quan trọng nhất để phân phối đồng đều năng lượng tinh dục khắp châu thân, không cho nó tụ vào quá nhiều tại bất kỳ bộ phận nào trên thân thể.

3./ Ở giai đoạn cuối cùng của việc tự động dùng tâm ý để khống chế năng lượng tình dục, bạn không cần phải nghiêng răng, hậu môn và mông dít. Toàn thân đều buông lỏng, thư thái và bạn không cần co bóp mông dít mà chỉ co thắt vùng Hội Âm và cách mô niệu sinh dục mà thôi.

4./ Để tạo thuận lợi cho mục tiêu Nội Tỏa tự động, bạn nên nhớ rằng bạn có thể tập luyện phép Nội Tỏa bất cứ lúc nào: Khi đang lái xe, đang ngồi làm việc, uống cà phê, hay làm vườn..v.v... Hãy tập co thắt cách mô niệu sinh dục, co thắt tại phía trước chứ không co gồng phần mông phía sau. Hãy tập như vậy cho đến khi nào bạn hoàn toàn làm chủ sự cương cứng hay sự thôi thúc muốn xuất tinh chỉ bằng sự tập trung tư tưởng.

PHẦN BA

CHUYỂN HÓA TINH KHÍ ĐỂ
THÀNH TÌNH YÊU TÂM LINH