

CHƯƠNG CHÍN

Trao Đổi Âm Dương: Phút Cực Khoái Huyền Nhiệm

*"Dương chỉ hoạt động với sự cộng tác của Âm —
Âm chỉ sinh thành với sự trợ giúp của Dương"*

Tố Nữ Kinh

Vũ trụ chúng ta đang sống luôn luôn chuyển dịch vì sự lưu chuyển muôn đời của Âm và Dương khí. Căn bản của sự trao đổi Âm Dương là chu kỳ thay đổi của ngày và đêm. Nhờ vào dòng khí lưu chuyển động trong trời đất mà sinh vật tăng trưởng. Nếu chỉ có ngày mà không có đêm, cây cối bị thiêu rụi, hoặc nếu chỉ có đêm mà không có ngày không vật gì có đủ sức lớn mạnh cả. Như là sinh vật, con người cũng phải tuân theo luật Âm Dương trao đổi.

Con người chỉ có thể sống hạnh phúc nếu họ sống hòa hợp với các nguyên lý của đời sống. Nếu

ta vi phạm luật Âm Dương bằng cách ngăn trở sự giao hợp giữa Âm và Dương, thì khí huyết không lưu thông trong cơ thể. Sinh lực dần dần ứ trệ và thoát ra ngoài. Đời sống chỉ là dốc trượt lâu dài của sự tuyệt vọng xen lẫn với những cơn đăm mê nhục dục co giật và nô lệ.

Nếu bạn làm chủ được nhu cầu xuất tinh hoặc là đã quyết định mình có ý chí để luyện tập tình yêu theo lối Đạo Giáo, bạn đang đứng trước ngưỡng cửa của cái gì mới lạ. Kinh nghiệm này sẽ thay đổi toàn bộ sự nhận thức của bạn về Thân và Tâm của bạn. Nó sẽ thay đổi cách bạn nhìn về người tình, thay đổi luôn sự hiểu biết của bạn về Sex và tình yêu.

Thu hút nước cam lồ lên nuôi dưỡng đóa Kim Hoa sẽ thiếu sót nếu không có sự trao đổi khí Âm và Dương. Đóa Kim Hoa là ánh sáng tại đỉnh đầu. Phép Đại Hấp gìn giữ, nuôi dưỡng nước cam lồ, tinh chất tinh dục của bạn. Chính sự chuyển đổi tinh của bạn với người tình sẽ làm chuyển hóa và trong tiến trình đó nó sẽ cho bạn một kinh nghiệm về Sex mà cả hai cùng chia sẻ cách thâm sâu như là tình yêu. Cơ khoái ngắt của bạn lúc đó sẽ hoàn toàn khác hẳn với cái mà bạn đã biết như là xuất tinh đơn thuần. Như khi bạn làm tình nhiều lần, sự hoan lạc lan tỏa và tràn đầy khắp thân thể. Làn sóng cực khoái của toàn thân hoàn toàn xa lạ với người Nam thích xuất trận nhanh chóng mà sự

sướng khoái chỉ khoanh gọn tại bộ sinh dục mà thôi. Điều quan trọng hơn hết là bạn sẽ đạt được sự quân bình nội tại mà vẫn ở trong bạn sau khi cơn sướng khoái chỉ là ký ức thoáng qua.

Phương pháp này kéo dài trận tình đến nửa tiếng, một tiếng, hai tiếng hay hơn nữa. Bạn sẽ thụ hưởng dạng thức yêu đương tân kỳ này miên viễn mà không sợ trả giá bằng sinh lực và sinh mệnh của mình. Sự khác biệt lớn lao nhất là bản chất của phút cực khoái. Cực khoái thông thường có thể gọi là cực khoái đỉnh núi: Giây phút rất ngắn của sự sướng khoái mạnh mẽ, đôi lúc đau đớn, rồi chấm dứt không còn gì nữa.

Các đạo sĩ lại đề cao Cực Khoái Thung Lũng: Những đợt sóng hoan lạc liên tục tràn lan ra suốt châu thân. Cực khoái thung lũng cung cấp phút xuất thần từng nấc, nhưng chung cuộc cao vời và khuếch tán hơn. Carlos Suares dùng một hình tượng tương tự như cực khoái Thung lũng của Đạo Giáo để phân biệt tình yêu chân thực trong Sex với sự xuất tinh đơn thuần: "Về mặt tình dục mà nói, người Nam giống như thung lũng nơi muôn sông ngàn suối dồn vào hơn là khe núi sâu nơi mà cơn thác âm âm kéo qua".

Trong cực khoái thung lũng, hai người có thể thư giãn và có trọn thời gian để chia sẻ sự dịu dàng chan hòa. Không có phút bùng vỡ điên cuồng, chỉ có hết đợt sóng này đến đợt sóng kia của lớp tình

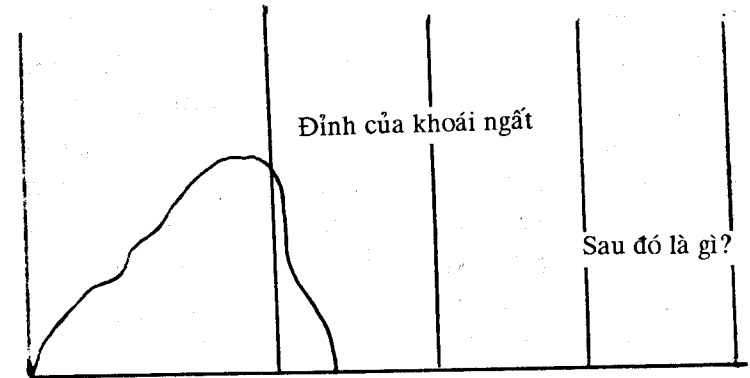
khí tế vi cao cấp phủ lấp hai người Nam Nữ đang quán đan nhau. Cực khoái thung lũng không phải là loại kỹ thuật mà là một loại kinh nghiệm mà hai người tình thỏa thuận mang lại cho nhau. Nhưng ta có thể trợ giúp cho nó thành hình qua quá trình đã được thử nghiệm thành công như sau:

**Thời Khắc: Sau Khi Đẩy Vào,
Thư Giãn Và Trao Đổi Khí.**

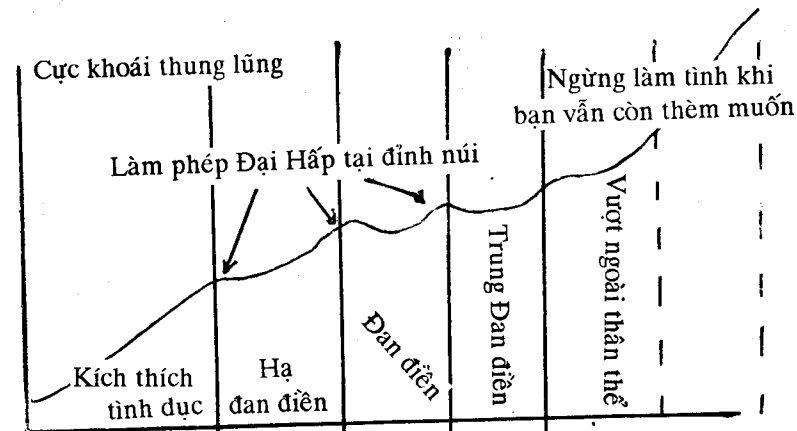
Sau lúc co bóp nhanh, mạnh của phép Đại Hấp, bạn hãy tiếp tục đẩy dương vật. Sau một chu kỳ 81 cú đẩy nông (Và 9 lần sâu), có thể bạn lại cận kề điểm phóng tinh. Trong lúc đó người Nữ hết sức kích thích bởi sự đam mê của bạn. Có lẽ nàng cũng đang cận kề lúc cực khoái. (Hình # 29).

Lúc nàng hết sức kích thích, chất nhờn tại âm đạo tuôn chảy tràn trề, mang theo âm khí rất nhiều. Sau chu kỳ đẩy thứ hai, có lẽ bạn phải làm Đại Hấp lần nữa để ngăn ngừa xuất tinh. Nhưng nếu người Nữ sắp sửa cực khoái thì ngưng mọi cử động lúc nàng thực hiện Đại Hấp. Trong cả hai trường hợp, quán tính của năng lượng tình dục của bạn phải được giữ vững và đưa lên các luân xa cao hơn.

Vào lúc này hãy ngưng đẩy và bắt đầu trao đổi khí quý báu này với nàng. Bạn sẽ nhẹ nhàng tuôn chảy khí dương nóng, nam tính vào nàng. Nàng lại phóng xuất khí âm mát, nữ tính của nàng vào bạn.



Cực khoái thông thường
Cơn khoái ngất tại bộ phận sinh dục có xuất tinh tuy mãnh liệt nhưng lại rút ngắn phút làm tình.



- ① Khí nổi lên. Bế tinh bắt đầu chuyển hóa khí đi lên theo Vòng Tiểu Chu Thiên.
- ② Khí đi vào huyết Trường Cường (Xương cốt)

Cực khoái thung lũng là sự khai mở tự nhiên đưa đến các mức độ cao hơn của phép dưỡng khí của Đạo giáo.

Nên nhớ bạn không thể nhận khí của nàng mà không trao ra khí của bạn. Sự trao đổi này có lợi cho cả hai. Người Nam cần khí dịu, mát, mà người Nữ sản sinh ra để đạt được sự quân bình hoàn hảo. Ngược lại người Nữ cần dương khí nóng, bành trướng của người Nam để đạt đến sự hài hòa cao hơn của mình. Đó là lý do thâm sâu của sự thu hút lẫn nhau giữa Nam và Nữ.

Tư Thế:

Sau khi ngưng đẩy, bạn hãy bắt đầu ôm xiết người Nữ ở bất kỳ tư thế thư thái nào bạn muốn. Người Nam nặng nề, mập mạp thì người Nữ nên nằm trên. Nếu người Nữ mạnh mẽ hơn nàng nên nằm dưới để chàng hút khí dễ dàng hơn. Nếu nàng yếu hơn thì nên nằm trên để dễ thu hút khí. Trong mọi trường hợp, đó phải là tư thế thoải mái nhất để hai người có thể nghỉ ngơi trong thời gian lâu. Bạn nên có sẵn gối ở kế bên cho mục tiêu này.

Phối Hợp Hơi Thở Với Người Tình.

"Khí" có nghĩa là hơi thở. Hơi thở là đời sống. Mọi hoạt động đời sống đều có nhịp hít vào, hay thở ra, hay sự kết hợp cả hai. Đó là lý do tại sao triết học Trung Quốc phân định vạn vật như là Âm (Thở ra) hay Dương (Hít vào). Động tác yêu đương căn bản là động tác hô hấp. Bạn thở tinh vào thân xác và tâm hồn người tình. Bạn hít sinh lực nàng

vào bằng cách kéo nó lên đầu và thở nó ra vào thân thể người kia.

Như vậy sau khi ngưng đẩy và đã ôm ghì người Nữ bạn nên phối hợp hơi thở. Người này đặt lỗ tai cạnh mũi người kia với hai bộ ngực nằm kề sát nhau. Ở tư thế này bạn dễ nhận bắt nhịp thở của người kia. Trong động tác yêu đương, chu kỳ hơi thở kích thích và điều hợp mới tiến trình đời sống. Cùng nhau phối hợp nhịp thở hòa hai cá thể phân cách và chú trọng vào nhịp điệu của mọi loại khí khác sao cho hai người có thể cùng nhau thám hiểm cội nguồn của sinh lực của họ. Bạn phải hết sức nhạy bén với hơi thở của nàng để bạn có thể thấy mình bên trong hơi thở nàng cũng mạnh và cũng thâm sâu như dương vật bạn ở trong âm đạo nàng vậy.

Hít Khí Đi Theo Cột Sống Lên Đầu,

Thở Khí Đi Ra Qua Dương Vật.

Sau khi điều hòa nhịp thở với nhau, dần dần hút khí lên đỉnh đầu. Trong lúc hít vào người Nam dùng tư tưởng hút Âm khí từ âm đạo vào dương vật và người Nữ dùng tư tưởng hút Dương khí từ dương vật vào âm đạo. Cả hai kéo nó về huyệt Hội Âm, Trường Cường và đi dọc theo lưng theo từng trạm cho đến huyệt Bách Hội. Từ đây đi qua lưỡi, lúc đó đang chạm vào vòm miệng trong suốt bài tập.

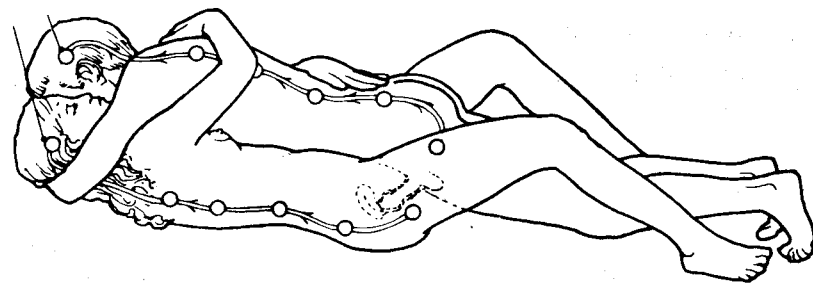
Mục tiêu của bạn là không được dùng sức mạnh bóp thịt (Như trong phép Đại Hấp) để hút khí đi mà chỉ dùng ý tưởng để điều khiển dòng tinh khí. Bạn nên nghĩ kỹ lại. Lời chỉ dẫn này mới nghe qua tưởng như vu khoát, nhưng đối với người đã tập Công Phu Tinh Dục thì họ đã cảm nhận được sự hiện diện và chuyển động của dòng khí, nên hiểu ngay chúng tôi muốn nói gì. Cuối cùng dòng khí sẽ phóng lên đầu khi mà tâm ý biết cách điều khiển tâm khí để nối kết Thân và Tâm.

Lúc đầu bạn có thể gia tốc sự trao đổi Âm Dương bằng sự co bóp bóp thịt mạnh và lâu. Khi chất nhờn tiết ra tại âm đạo, hãy hít vào chậm và sâu bằng mũi. Trong lúc hít vào, bạn co thắt dương vật, vùng hội âm, hậu môn, móng đít, hàm, bàn tay theo thứ tự như vậy. Khi bạn co thắt bóp thịt lại, hãy nghĩ đến khí từ nước nhờn người Nữ đi vào dương vật, qua huyết Hội Âm đi vào Trường Cường và đi ngược theo cột sống lên đỉnh đầu. Khi bạn đã thở vào xong, nín hơi và giữ nguyên sự co bóp càng lâu càng tốt. Tiếp tục kéo khí lên đầu cho đến khi bạn không nín hơi thở được nữa. (Hình # 30).

Khi bạn thở ra, hãy dùng tư tưởng đẩy dương khí dư thừa và hơi nóng sang người Nữ. Muốn ban phát đầy đủ cho nàng, bạn phải thở ra thật sâu. Thư giãn mọi sự căng thẳng bằng cách nói lỏng bóp thịt ở đầu, cổ họng, ngực, bụng dưới và khung

Hình # 30

Bách hội tại đỉnh đầu



Âm Dương trao đổi:

Hai người từ từ hút khí lên huyết Bách Hội trên đỉnh đầu trước khi trao đổi khí cho nhau.

chậu. Hãy để cho sự thư thái lan tỏa từ đầu xuống chân như một đợt sóng.

Khi làn sóng khí dịu dàng tràn đến khung chậu, hãy đẩy khí dương ấm, chứ không phải là tinh dịch, vào người nàng qua dương vật. Sự co thắt và thư giãn phải được làm nhẹ nhàng, tạo ra sự rung động nhịp nhàng qua lại giữa thân thể nàng và bạn.

Hãy ban tặng năng lượng thuần khiết của bạn cho nàng trong sự triu mến yêu thương. Sự buông bỏ đầu hàng này nên mang với nó tất cả xúc cảm của sự dâng hiến và tình yêu thương. Điều này không có nghĩa tình cảm sướt mướt. Điều này sẽ

gây hứng nòng buông bỏ âm chất đang nuôi dưỡng của nòng và hoàn toàn ôm trọn dương khí ở trong âm. Đây là bản chất của sự thành tựu toàn mãn của nòng. Nếu bạn tìm cách kèm giữ năng lượng khí của mình lại, dù vô tình hay cố ý, nòng sẽ cảm nhận được cảm thức phân cách, tự ngã ngoan cố của bạn, mà nền tảng của nó chỉ là khí kết tụ lại một chỗ (Thường là trên đầu của người Nam). Như vậy hãy để cho nòng hấp thụ dương khí mà nòng cần thiết trong lúc bạn buông bỏ khí dư thừa mà nếu không sẽ buộc bạn phải xuất tinh. Trong lúc sức thôi thúc xuất tinh giảm dần với sự thư giãn, âm khí của nòng sẽ tràn ngập thân thể bạn cùng lúc với dương khí của bạn tràn sang nòng.

Khi mới bắt đầu tập luyện, bạn sẽ bị sự kích thích của tinh dục thân xác lôi cuốn đến nỗi không phân biệt được âm khí của nòng với khí của mình. Mọi thứ đều nóng bỏng, bùng vỡ, quyen thành một khối. Lúc mà bạn tập cho hệ thần kinh đủ sức dung nạp được khí nạp điện cao mà không phải xuất tinh, sự trao đổi giữa Âm Dương dần dần nổi lên rõ rệt. Nếu bạn đẩy được khí lên các huyết vị (Trạm) liên tiếp nhau trên thân thể, bạn và người yêu sẽ cảm nghiệm sự trao đổi khí còn mãnh liệt hơn. Bạn có thể bắt hút khí từ huyết Hội Âm và chú tâm vào đó.

Nếu người Nam có nhiều khí hơn người Nữ, anh ta có thể giúp nòng mở các trung tâm của nòng

bằng cách thúc khí của mình đến các trung tâm chưa khai thông của nòng: Cả hai đều tập trung ý lực vào các huyết này. Sau khi khí đi đến Hội Âm, đẩy nó sang Trường Cường. Khi bạn tập trung tư tưởng vào đó, bạn sẽ thấy cảm giác hơi đau và gai gai tại búi dái khi trung tâm này mở ra. Sau đó đến huyết Mệnh Môn, cánh cửa của sinh mệnh trên lưng đối diện với rún, tức là đốt sống T.11. Sau khi thấy cảm giác ấm tại đây, đẩy nó lên huyết Đại Chùy giữa hai bả vai.

Sau khi khí đến đây, bạn sẽ thấy rất ấm và cảm giác ấm lan ra hai lá phổi. Huyết kế đó là huyết Ngọc Chẩm, ngay trên đầu đốt sống đầu tiên phía sau đầu. Nếu trung tâm này mở ra, bạn sẽ cảm thấy nặng nặng tại đây. Từ đó hãy đưa nó lên đỉnh đầu dọc theo đường thẳng nơi chót mũi với điểm giữa hai tai. Lúc đó bạn cảm thấy đầu rất nặng hay dường như có cái gì xoáy thẳng ra ngoài từ trong đầu, lúc đó bạn hãy đẩy nó đến điểm giữa hai đầu lông mày.

Nên nhớ kỹ rằng bạn chẳng thể khai mở tất cả các trạm chỉ trong một lần giao tình. Muốn mở một huyết bạn phải cần đến nhiều lần trao đổi khí âm dương. Nếu bạn đã xuất tinh thì rất khó lòng trao đổi khí vì lẽ người Nam chẳng còn gì để trao đổi nữa. Một khi khí đã tràn đầy ở phần thân trên thì nó sẽ tràn xuống lưng. Bạn đưa nó xuống vùng rún để được tích chứa tại đó.

Thời Kỳ Cao Nguyên: Chuyển Vận Vòng Tiểu Chu Thiên Của Bạn Hòa Lẫn Với Vòng Của Nàng.

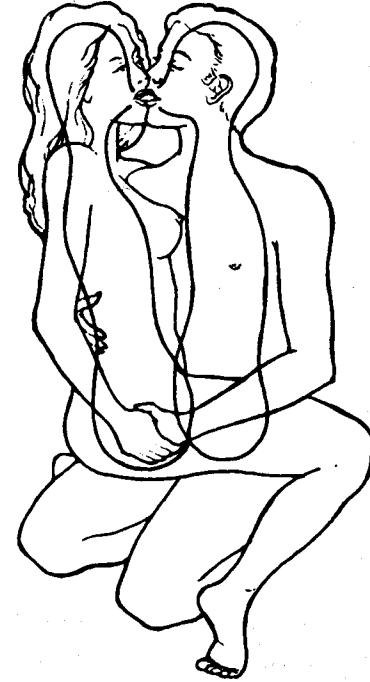
Tùy thuộc vào mức độ tích chứa khí lực và khai mở nội tâm của từng cá nhân mà cả hai người có thể cảm nghiệm nhiều "Khai mở" khác cao đẳng hơn trong lúc làm tình. Điều này có nghĩa là bạn đạt được "Bước nhảy vọt" trong sự nhận thức đời sống cảm xúc của bạn.

Điều này thường xảy ra ở giai đoạn cao nguyên của lúc trao đổi Âm Dương. Thời kỳ mà bạn không đẩy rút cuồng nhiệt được gọi là giai đoạn "Cao nguyên". Giai đoạn "Đỉnh núi" là lúc cao trào ngay sát phút xuất tinh mà bạn tránh khỏi nhờ phép Đại Hấp. Giai đoạn cao nguyên là lúc thân xác không cử động, chỉ trao đổi khí Âm Dương xen giữa hai "Đỉnh núi". (Hình # 31).

Dòng khí tế vi trong thân thể đang nghỉ ngơi của bạn không hề thụ động, mà chuyển động linh hoạt giữa hai người để tạo nên mức độ trương lực của lực tính dục – điện từ. Đó là làn sóng nội tại của tinh lực dần dần nâng cao lên, đập vỡ vào ghènh đá để rồi một đợt sóng khác thay thế nó. Sau khi mức độ tinh khí được nâng cao qua động tác đẩy dương vật rồi hút lên đầu qua phép Đại Hấp, bạn có thể bắt đầu sự trao đổi khí Âm Dương bằng nhiều cách.

Lúc đầu dường như sự trao đổi khí hỗn loạn, tự phát và vô trật tự, và có thể xảy ra tại bất kỳ hai

Hình # 31



Khi hai lưỡi chạm nhau, hai Vòng Tiểu Chu Thiên của hai người được nối kết lại.

điểm có thể tiếp xúc nào. Một khi bạn quen thuộc với tinh khí thu được qua sự bế tinh, bạn dần dần nhận rõ đường của khí đi lên dọc theo sống lưng và đi xuống ở phần trước thân người. Trong lúc giai đoạn cao nguyên, bạn có thể cảm nhận luồng âm ấm đi qua dương vật, âm đạo và qua môi, ngực của hai người.

Khi đó có hai vòng Tiểu Chu Thiên của hai người kết hợp lại thành vòng lớn hơn luân chuyển trong hai thân thể. Điều này làm gia tăng sự quân bình khí giữa hai người và đậm sâu hơn mối quan hệ yêu đương trong đời họ. Dòng khí có thể gia tăng cường độ: Bạn có thể cảm nhận như là dòng điện ấm áp đang đi qua. Ảnh hưởng này có thể nhanh chóng xảy ra ở những người yêu nhau mà sức khỏe tốt, tập luyện Đại Hấp chỉ với vài lần hoặc nhiều lắm là vài tuần.

Hai vòng Tiểu Chu Thiên của người Nam và người Nữ có thể được nối với nhau theo nhiều cách. Cách thông thường nhất là nối tại miệng và bộ phận sinh dục tạo thành hình số 8. Hình số 8 được tạo thành khi khí của người Nam đưa lên sống lưng được truyền sang người Nữ qua lưỡi – lúc này làm việc như cái khóa bật tắt nối hai vòng lại. Khí của người Nam lúc này đi vào vòng Tiểu Chu Thiên của người Nữ, đi xuống dọc theo mạch Đốc đằng trước của nàng, xuống tới âm đạo, đi vào dương vật rồi lại trở lại dọc theo sống lưng người

Nam. Người Nữ cũng vận vòng của mình tương tự như vậy: Khí đi ngược lên sống lưng nàng qua lưỡi chàn, đi xuống mạch Đốc của chàng tại ngực và bụng, xuống dương vật, qua âm đạo để trở về cơ thể nàng rồi lại đi ngược sống lưng lên đầu. Đây là cách thức đơn giản nhất để chủ động điều khiển sự trao đổi khí Âm Dương tại mức độ này.

Mỗi đôi lứa có thể thử nghiệm với dạng thức số 8 khác nhau tùy theo sự thuận lợi cho họ. Ban đầu bạn phải nói rõ cho người kia biết đang tập trung và vận khí ở đâu.

Dần dà sau khi đã quen thuộc với dòng khí của mình và của người kia, sự trao đổi khí trở thành loại ngôn ngữ thầm lặng, đánh dấu bằng sự an lạc khi bạn phóng luồng khí gai gai ấm sang thân thể người kia. Hình số 8 cắt nhau tại miệng, tại bộ phận sinh dục mà thôi, nếu bạn không hôn nhau nhưng vẫn nằm trong nàng. Nó có thể uốn khúc theo hai mạch Đốc – đi lên ở bạn, đi xuống ở nàng – hay ngược lại.

Ở trình độ này, nhiều cặp thấy được sự tự động khai mở của một vài mạch khác trong 8 kỳ kinh bát mạch như đã giảng dạy trong phép "Dung Hợp Ngũ Hành" của Yoga Đạo Giáo. Các mạch này bao gồm mạch Dương Duy, Âm Duy, mạch Xung, mạch Đới. Đừng hốt hoảng khi thấy khí chạy lung tung theo đường mà mình chưa quen thuộc. Nhiều người kể lại rằng họ cảm nhận một cột khí bốc lên