

theo đường thẳng ngay chính giữa hai thân thể họ. Nếu điều này xảy ra cho bạn, hãy bình lặng và tận hưởng tác động bồi bổ của dòng khí tế vi này. Có người thuật lại là dòng khí bắn thẳng qua đỉnh đầu và rơi rụng xuống như những hạt nước lấm tẩm thơm ngọt. Có người ghi nhận một tấm kén khổng lồ quấn quanh hai người dệt bằng những sợi khí êm dịu quanh họ.

Một khi bạn đã mở tất cả các kỳ kinh và mạch trong người và bạn biết được sự trao đổi khí Âm Dương mang lại cho bạn những gì, bạn hoàn toàn tự do chọn lựa con đường đi của khí để diễn tả lòng yêu thương của bạn.

Điều lý thú là có người không biết gì cả về thuật yêu đương và luyện tập bí truyền này mà vẫn đôi lúc tự nhiên có được cảm giác y hệt như vậy. Họ không chủ động làm những chuyện đó một cách có ý thức, nhưng họ có được kinh nghiệm thực tế về sự khai mở của các đường vận hành vi tế của dòng khí trong lúc họ làm tình. Các bí pháp của Đạo Giáo nhằm để giúp bạn tập trung sự nhận biết về những tiềm năng vô tận nằm ẩn kín trong thân thể bạn. Sự nhận thức tập trung này là những gì tự nhiên lóe lên các thể nghiệm và sự trao đổi khí thiêng liêng. Theo nghĩa này, tình yêu đầu đầu cũng là con đường dẫn đến tự do lớn lao nhất – Bạn càng chia sẻ với người yêu, bạn càng có nhiều chọn lựa mở ra cho bạn.

Tập "Cực Khoái Thiêng Liêng" Tại Ba Đan Điền.

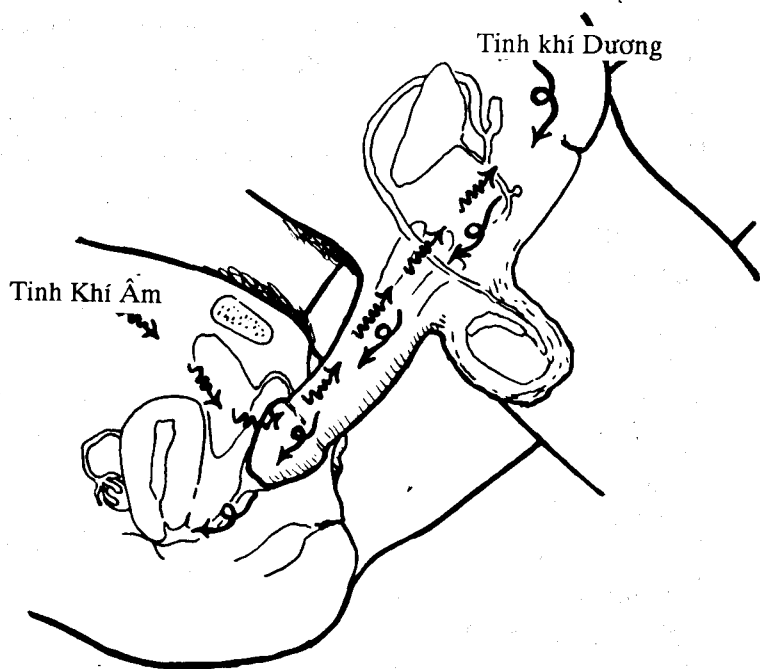
Khi hai người yêu nhau chia sẻ khí của họ theo vòng Tiểu Chu Thiên và các kinh mạch khác, khí của họ vừa được quân bình vừa được gia tăng. Điều này tạo điều kiện cho sự hòa hợp chân thực của hai cá thể trong cơn cực khoái thung lũng.

Cực Khoái Thung Lũng là sự trao đổi khí Âm Dương còn cao hơn cả sự trao đổi theo vòng Tiểu Chu Thiên. Nó có thể hốt nhiên xảy ra cho đôi lứa nào hoàn toàn dâng hiến cho sự việc mở rộng phạm vi tình cảm và sự tỉnh thức tâm linh của họ. Không một kỹ thuật nào bảo đảm nó chắc chắn phải xảy ra, nhưng những phương pháp trình bày ở đây gia tăng đáng kể xác suất một cặp Nam Nữ có được "Cực Khoái Thung Lũng" nhiều lần trong một lần giao tình. Đó là trạng thái cực khoái kéo dài thường xuất hiện ở giai đoạn cao nguyên khi mà Âm và Dương khí ở vào trạng thái quân bình hết sức tinh tế và tuyệt diệu. Đó là sự dung giải, chảy tan, dung hợp của hai đối cực. Nhưng bạn không nên nản chí nếu đã biết cách bế tinh, thuần thực phép Đại Hấp mà lại không có được "Cực Khoái Thung Lũng".

Điều này rất thường xảy ra cho bạn, nhất là tại khung cảnh đô hội đầy vội vã và căng thẳng, nơi mà có quá nhiều trở lực xáo động sự quân bình vi tế của hai dòng khí. (Hình # 32).

Cả hai người đều tự nhiên cảm nhận sự khai

Hình # 32



Âm Dương trao đổi Người Nam phóng dương khí nóng vào âm đạo để thu hút âm khí mát của người Nữ qua dương vật

thông các trung tâm khí trong phút cực khoái thung lũng. Điều này giải thoát năng lượng cực kỳ lớn lao làm rung chuyển châu thân khi nó tràn đầy từng tế bào trên người bạn và nối kết từng tế bào của bạn với tế bào của người Nữ. Người Ấn gọi các trung tâm năng lượng này là "Luân xa". Các đạo sĩ gọi nó là Hạ, Trung, và Thượng Đan điền và đặt nó tại bụng, tim và đầu.

Thật sự ra toàn thân con người là một đơn điền hay trường năng lượng nhưng trên thực hành bạn dễ nhận biết và luyện tập với những dòng xoáy năng lượng nhỏ trước khi bạn với lên mức độ năng lượng cao hơn. Trình tự khai mở đơn điền là bắt đầu từ dưới thấp đi lên cao. Nếu các luân xa trên mở trước luân xa dưới thì khí sẽ mất quân bình và không kéo dài lâu. Ở trường hợp đó hai người đều phải đưa khí trên cao đi xuống luân xa bên dưới để tạo thành sự phân cực nền trước đã. Đưa khí cao cấp xuống làm đầy thân dưới sẽ làm sự chia sẻ, dung hợp giữa hai người tròn đầy hơn và sẽ tạo thành nền tảng vững chãi cho sự thăng tiến tâm linh về sau của cả hai người.

Sự khai mở các luân xa này thực chất là tiến trình chuyển hóa Tinh thành Khí, Khí thành Thần. Con khoái ngắt thung lũng là lúc Tinh, Khí, Thần của hai người Nam, Nữ hòa hợp với nhau. Cả ba đều hiện diện trong ta ngay cả trạng thái thông thường, nhưng ở tình trạng phân cách và yếu ớt.

Người này có thể cung cấp loại khí mà người kia thiếu sót và thúc đẩy khí đang lặn chìm ở người kia chỉ với sự hiện diện của loại khí tế vi của đối cực kia.

Một khi luân xa được khai mở, tâm ý bạn tăng vọt về độ nhận thức nhờ sự dung hóa của tam bảo qua tiến trình tinh luyện tự động. Thần của bạn trở thành thanh thoát hơn và dễ chu lưu trong thân thể bạn hơn. Bạn nên nhớ kỹ rằng ba trung tâm này không thể bị "Ép buộc" để khai mở cả, giống như bạn không thể ép một đũa bé phải cao lên, nhanh hơn. Tất cả đều là quá trình tăng trưởng tự nhiên. Đó là lý do bạn phải hoàn toàn thư thái để tạo điều kiện cho đan điền mở ra.

Khi đó bạn sẽ cảm nghiệm cực khoái thung lũng như một quà tặng tự nhiên. Món trân châu lấp lánh do Đạo trao tặng cho bạn. Nó được mô tả như trạng thái hết sức sáng suốt và an lạc – thế nhưng ngôn ngữ hữu hạn không đủ sức lột tả được chân lý và vẻ đẹp sâu lắng của nó.

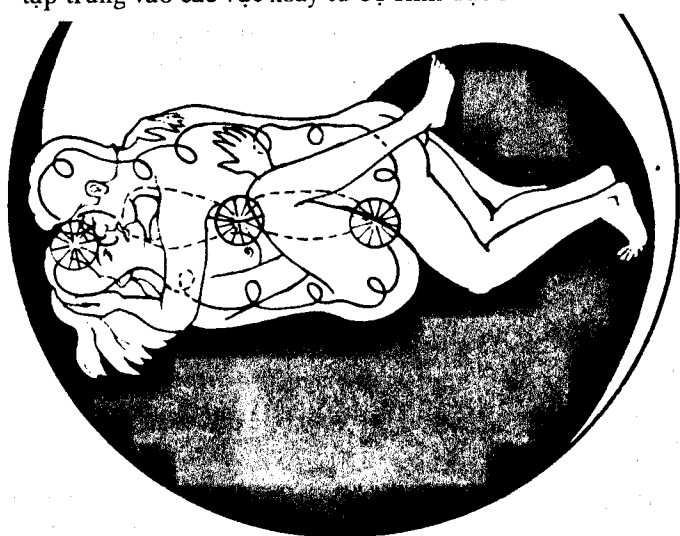
Bạn càng thư giãn thân tâm trong lúc trao đổi âm dương, bạn càng có thể buông xả tất cả cho người kia, thì bạn càng có nhiều khả năng đạt đến sự quân bình giữa hai lực đối cực cần thiết để cho các luân xa này mở ra. Sự kiện này xảy ra trong tích tắc nhưng cần phải hàng tháng, hàng năm điều chỉnh cực kỳ bén nhạy giữa hai người. Đó là lý do tại sao sự gắn bó keo sơn rất cần thiết để đạt đến

mức độ cao đẳng của phép song luyện – bạn cần nhiều thời gian mới thấu hiểu sự tương tác qua lại của dòng khí âm dương trong nội thể và để tinh luyện các loại khí vật thể và xúc cảm thô cứng.

Đồng thời hệ thần kinh não bộ của bạn cũng phải ổn cố hơn để có thể đón nhận dòng khí chuyển vận tăng nhanh hơn trong lúc cực khoái thung lũng. Đó là lý do bạn cần tập các bài tập chuẩn bị trước như phép Tinh Tỏa tại chương 6. Mọi phương pháp Khí Công, Yoga, Thiên Quán khác đều quý giá về khía cạnh này vì nó gia tăng tốc độ và tinh lọc quá trình này. (Hình # 33).

Cực khoái thung lũng cũng có thể xảy ra nếu hai người yêu nhau phối hợp hài hòa ý lực và nhịp hô hấp của họ trong lúc trao đổi khí âm dương. Khí luân chuyển giữa hai thân thể và cả hai người đều tập trung tư tưởng vào mỗi luân xa của nhau. Bạn nên dùng tư tưởng hồi thúc dòng khí đi theo vòng xoáy ốc, mỗi vòng đường kính khoảng ba inches (Đàn ông thuận chiều, đàn bà ngược chiều kim đồng hồ) tại điểm vào khoảng 3 inches sâu bên trong thân thể tính từ ngoài tính vào, và ở ngay cạnh trung tâm năng lượng mình muốn khai mở. Bạn nên thực nghiệm với vị trí của từng điểm một vì có người thấy khí càng gần cột sống càng mạnh hơn. Khuyh hướng tự nhiên của khí là chuyển vận theo đường xoáy ốc, do đó nếu bạn dùng tâm ý chuyển xoáy ốc tại các điểm chánh yếu bạn có thể

Khi hai người yêu nhau ôm ghì lấy nhau khí âm và dương tập trung vào các vực xoáy từ bộ sinh dục lên đến đầu.



Hình # 33

bấm nút buồng phóng cơn lốc năng lượng khí rất mạnh mẽ, cực khoái thung lũng. Sự chuyển động xoáy ốc của khí tạo bởi sự tương tác giữa khí của người Nam và khí của người Nữ. Điều này có thể hiểu được qua biểu tượng của người Nữ – vòng tròn – và của người Nam – đường thẳng có mũi tên ở một đầu. Sự kết hợp của hai biểu tượng này là

vòng xoáy ốc chính là vòng khí theo hình tròn mang theo một dòng khí đi theo đường thẳng về phía tâm vòng tròn. Khi Nam và Nữ giao hợp, một sự kiện tương tự xảy ra – đường thẳng của khí dương tiến vào vòng tròn của khí âm. Hai dòng khí hợp lại, vòng khí nở rộng ra và xoắn xoáy ốc qua cả hai thân thể.

Dòng Khí Xoáy Ốc Sẽ Đi Theo Trình Tự Sau:

1./ Trung tâm rún hay Hạ Đơn Điền, nơi tụ hội của nhiều kinh mạch. Khi luân xa này khai mở, các mạch đó nối với nhau. Bạn sẽ lấy lại được phần nào hoạt lực khung khiếp của đứa bé mới sinh, vì người mẹ tiếp khí cho phôi thai qua rún của nó.

2./ Khí lên đến mạng tùng thái dương, nơi khống chế toàn hệ thống tiêu hóa. Khí lên đến đây làm sức khỏe và ý chí mạnh hơn. Tại đây, khí mạnh hơn, trong hơn và tỏa rộng hơn. Nhưng bạn phải mở luân xa rún trước thì khí mới đi đến đây được.

3./ Khí lên đến trung tâm trái tim, để làm mạnh tim và phổi và đồng thời làm tăng sức mạnh yêu thương và từ ái của bạn. Đây là điểm trung tâm của luân xa Trung Đơn Điền và nối liền với cả hai trung tâm bên trên và bên dưới.

4./ Sau đó khí lên đến cổ họng. Trung tâm năng lượng tại cổ họng là tuyến giáp và cũng là cánh cửa nối kết khí của con người và khí của thế giới tự

nhiên. Vì nó kiểm soát lời nói, nên cũng được coi là luân xa sáng tạo.

5./ Từ đây đẩy khí lên Mi Tâm, giữa hai đầu lông mày, nơi khống chế hệ thống thần kinh và linh hồn. Nếu nó khai mở, bạn sẽ ít chịu ảnh hưởng của sợ hãi và áp lực hơn. Đầu bạn là Thượng Đan Điền.

6./ Cuối cùng đưa nó lên huyết Bách Hội, tại đỉnh đầu, trung tâm của ý thức tâm linh và cánh cửa mở vào sự tiến hóa tâm linh cao hơn.

TỔNG QUAN VỀ CỰC KHOÁI THUNG LŨNG.

1./ Lúc đầu làm tình mạnh bạo, dùng nhịp 3 hay 6 nông 1 sâu hoặc 9 nông, 1 sâu.

2./ Ngừng đẩy rút khi bạn đến gần sự xuất tinh. Dùng phép Đại Hấp để đưa khí lên huyết Bách Hội.

3./ Ôm lấy người Nữ và điều hòa, phối hợp hơi thở. Chọn một tư thế thoải mái, đừng cho trĩu nặng lên tay chân.

4./ Mở vòng Tiểu Chu Thiên bằng cách điều hướng khí của bạn đi tròn vòng với sự chỉ huy của ý tưởng.

5./ Trao đổi khí bằng cách chuyển vận khí vào ra hai cơ thể đang quấn vào nhau bằng sức mạnh tư tưởng. Chú tâm vào sự cân bằng giữa hai đối cực Âm và Dương tại Hạ Đan Điền của bạn. Khi khí

đã tích tụ đầy đủ, đưa lên Trung và Thượng Đan Điền theo những đợt sóng.

6./ Sau khi khí đã được chuyển dịch lên trên hay bạn thấy sức cương cứng tại dương vật đã giảm đi phân nửa, bạn lại tiếp tục động tác đẩy rút nếu bạn muốn và lại tiếp tục tích lũy khí. Nhớ giữ cho cách mô niệu sinh dục đóng chặt và ngừng mọi cử động nếu thấy mình sắp xuất tinh.

7./ Hãy trao đổi khí nhiều lần. Mỗi lần bạn nên cố gắng đưa khí lên các trung tâm cao hơn, hãy quán tưởng về các Đan Điền càng lâu càng tốt.

8./ Người Nữ cũng nên đồng thời thực hiện phép Đại Hấp. Nó sẽ giúp nàng khép chặt âm đạo lại, kích thích sự sản xuất kích thích tố và cũng mang lại lợi ích về tuổi thọ cũng như phát triển tâm linh như ở người Nam vậy. Nên nhớ rằng phép Đại Hấp vừa dùng sức mạnh bấp thịch vừa dùng sức mạnh tư tưởng, trong lúc sự trao đổi khí là tác động ý tưởng lẫn tâm linh. Khí cao cấp tại người Nữ khác hẳn với người Nam. Sự khác biệt này là đề tài của một tập sách khác.

Trong phép tập song luyện đích thực của Đạo Giáo, cả hai người Nam và Nữ đều được bồi bổ chứ không một người nào chịu tổn hại cho lợi ích của người kia.

Điều quan trọng là bạn không nên dùng phương pháp này cho mục tiêu ích kỷ. Chúng tôi lưu ý cả hai người đều không nên có cực khoái tại

bộ sinh dục ở những giai đoạn sau cùng của phép tập này, đầu răng làm như vậy hầu như không thiệt hại gì cho người phụ nữ cả, và đôi lúc có thể kích thích nang vọt lên các giai đoạn phát triển cao hơn. Khi một người đến quá gần vực sâu cực khoái, người đó phải ra hiệu cho người kia ngừng mọi cử động. Mỗi người có thể giảm bớt sự thôi thúc xuất tinh bằng cách làm phép Đại Hấp ngay lập tức để đưa tinh khí ra khỏi khu vực bộ phận sinh dục.

Trong phương pháp đơn luyện của Đạo Giáo một mình người đàn ông cũng có thể tạo ra một loại cực khoái thung lũng cho riêng họ bằng cách quân bình sự trao đổi khí Âm Dương giữa các Đan Điền khác nhau.

Đạo Giáo có một phương pháp "Tự Giao Hợp" tạo thành bằng cách đảo ngược tình trạng phân cực (Âm dương tính) giữa từng cặp cơ quan (Thí dụ giữa gan và phổi – tim và thận...v.v...). Đây chỉ là sự quán tưởng thuần túy nhưng có thể nhận như là giao hợp và cũng là phương pháp cao hơn các phương pháp song luyện khác mà cuối cùng mỗi người Nam hay Nữ đều phải luyện tập và tinh thông.

Phương Pháp Đại Hấp Như Là Cách Thức Ngừa Thai.

Các phương pháp tập luyện của Đạo Giáo về Phòng Trung Bí Pháp có thể giúp bạn có được

phương pháp ngừa thai tốt lành và thuận tiện nhất. Người viết tập sách này đã từng không hề xuất tinh trong vòng 15 năm và chưa hề có đứa con nào ngoài ý muốn cả.

Khi vợ tôi và tôi quyết định có con, tôi liền xuất tinh hai lần. Lần xuất tinh đầu là tự làm để thải bỏ mọi tinh trùng yếu đuối ra khỏi cơ thể tôi, các tinh trùng đã bị kiệt sức vì tôi đã hút khí của chúng lên các trung tâm cao hơn trong những lúc tập luyện. Khi đó cơ thể tôi phản ứng bằng cách ra sức sản xuất tinh trùng mới để thay thế những gì hao hụt trong lần xuất tinh đầu, và lúc đó tôi tập trung ý chí và năng lực để tạo ra tinh trùng càng mạnh khỏe, càng mạnh mẽ bao nhiêu càng tốt.

Tôi chỉ xuất tinh một lần trong cơ thể vợ tôi để nàng có thể thụ thai. Đương nhiên là chúng tôi chọn giai đoạn đầu của thời kỳ rụng trứng để tinh trùng có đủ thời gian truy tìm trứng. Tôi tin tưởng rằng chúng tôi đã cho con chúng tôi sự khởi đầu cuộc sống tốt nhất mà chúng tôi có thể bằng cách gìn giữ cẩn thận tinh dịch, đưa nó lên mức độ khỏe mạnh nhất bằng cách nâng cao sức khỏe của thân thể tôi, nơi sản sinh ra tinh dịch.

Tuy vậy chúng tôi thấy cần phải đưa ra lời khuyên tối thiểu. Bởi vì tinh trùng của bạn mạnh mẽ hơn nhiều nhờ vào các bài tập này, nên bạn rất dễ làm người Nữ thụ thai nếu bạn không kèm giữ đúng cách và làm thoát tinh dịch ra ngoài. Dù rằng

bạn tin tưởng một trăm phần trăm rằng mình đủ sức khống chế tinh dịch, cũng vẫn nên dùng một công cụ ngừa thai nhân tạo như một thứ phòng ngừa.

Đừng chơi giỡn với thân thể: Tránh việc triệt sản vĩnh viễn hay cắt cột ống dẫn tinh. Bao cao su không cho bạn hấp thu chất dịch của người Nữ và có thể làm chậm hay làm yếu sự cảm nhận về dòng khí đang vận chuyển qua dương vật của bạn.

Như vậy, an toàn hơn hết là bạn phải dùng một dụng cụ ngừa thai nào đó. Dù bạn có ngăn ngừa sự phóng xuất tinh dịch khi cực khoái, song vẫn còn thứ nước trong có chứa ít tinh trùng thoát ra ngoài để làm trơn đường cho tinh dịch thoát ra sau khi bạn đang trong giai đoạn cao nguyên của sự trao đổi khí. Loại nước trơn này có thể chứa chút tinh trùng đủ làm thụ tinh một trái trứng lẻ loi. Bạn cũng không nên ăn nằm với người phụ nữ mà bạn không yêu.

Nên nhớ rằng bạn không thể chỉ nuôi dưỡng năng lượng tinh dịch của bạn mà thôi, bạn còn đang thể nghiệm Đạo trong việc bạn làm và bạn nghĩ. Cố gắng làm mọi việc một cách khôn ngoan. Hãy tránh những nhức đầu lớn bằng cách làm những việc nhỏ bé nhưng đúng đắn và chính xác.

CHƯƠNG MƯỜI

Bảy Giai Đoạn Thăng Tiến Tâm Linh Nhờ Phương Pháp Dưỡng Tinh.

Trong khi luyện tập trao đổi tinh khí với người khác phái cùng tập hay khi hấp thu lại tinh khí của chính bản thân mình, bạn có thể đi theo nhiều hướng. Mỗi cá nhân phải nâng cao năng lực của mình và dùng trạng thái tâm thức hiện hữu của mình như điểm khởi đầu. Vẫn có những mức độ chuyển hóa kiến thức cao hơn, tinh tuyền hơn những phương pháp dưỡng tinh nhập môn trình bày trong tập sách này. Nhưng bạn không cách nào hoàn toàn thấu hiểu, nắm vững các phương pháp đó và thu được ích lợi dài lâu nếu bạn không làm chủ được sự thôi thúc tinh dịch của mình trước đã.

Nhiều vị đạo sư, chân sư, Yogi, Guru đến Hoa Kỳ từ các nước phương Đông, tưởng rằng mình đã hoàn toàn giác ngộ, nhưng chẳng bao lâu khám phá ra rằng mình vẫn chưa làm chủ được dịch tể của