

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 dục 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 dục 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 dục tính của

minh. Họ chỉ đè nén các ham muốn tình dục của họ trong lúc ra sức phát triển các trung tâm tâm linh cao đẳng. Nhiều người thực sự đã hoàn thiện nhưng vẫn bị trói buộc trong những cấm chế tôn giáo hay văn hóa chống lại Sex. Tình trạng mất quân bình này một phần thoát thai từ sự chống đối mãnh liệt đối với tự do tình dục tại một vài quốc gia Á Châu.

Các nền văn hóa phương Đông vẫn bị thế lực tôn giáo và áp lực gia đình kèm chế để đè nén bớt sự quyến rũ của thói ngoại tình. Hình phạt khi bị phát giác quá lớn và có thể phá hủy "Sự nghiệp" của một vị đạo sư hay các nhà tu hành nào đó vì họ được xem như là đã siêu thoát được dục tính. Nhưng tại những nơi mà bầu không khí tự do khai phóng về mặt dục tình như tại Hoa Kỳ, sự thôi thúc đó trỗi lên mạnh mẽ và biến thành chướng ngại vật trên con đường tu chứng của họ. Nhiều người đã ngã với môn đồ. Nhiều môn đồ sau đó đã vỡ mộng vì vị chân sư mà họ hằng tôn kính vẫn còn là người trần xác thịt và vẫn bám dính vào Sex chỉ vì sự sướng khoái nhục cảm đơn thuần.

Nhiều vị đạo sư đã tỏ ra khinh bỉ với các cố gắng "Thấp hèn" để chuyển hóa năng lượng dục tình bằng kỹ thuật thân xác như đã trình bày trong phép song luyện sơ cấp của Đạo Giáo. Họ không biết rằng môn đồ vẫn là con người và sẽ lâm lẩn ngay cả khi quyết chí tu luyện tâm linh. Vì lẽ Sex và

ăn uống đã cắm rễ vào bản chất con người, bạn chẳng thể tẩy xóa được trong thoáng chốc. Nếu người ta thực sự thay đổi bên trong, thói quen ứng xử và suy nghĩ sẽ lập tức thay đổi cho phù hợp với bản chất tâm linh sâu thẳm. Đó là tinh túy của phép dưỡng khí Đạo Giáo. Bạn có thể hình dung cái cây còn non bên cạnh cây cổ thụ già cỗi: Cây non sẽ được uốn nắn dễ dàng, trong lúc cổ thụ muôn đời vẫn thế. Tính chất tính dục, hay tinh khí, là cội nguồn của sự tươi trẻ nội tại của ta, nhựa sống tuôn chảy trong cây non. Nếu bạn nuôi dưỡng và chuyển vận nó, nó có tác dụng cải lão hoàn đồng.

Thân xác, ý thức và tâm linh bạn dẻo dai và nhạy bén hơn, khi đó sự khai ngộ, tỉnh thức hay phát triển tâm thức tối hậu sẽ tự nhiên nở hoa mà không cần cố gắng. Khi nhựa cây đã khô kiệt, thân xác bạn xơ cứng và nhăn nheo, đường đi sẽ đau đớn và cực nhọc vô cùng.

Phép Song Luyện Có Phải Là Bàng Môn Tả Đạo Không?

Nhiều vị tu hành nhăn mày, nhíu mặt khi nghe đến phép dưỡng tinh của Đạo Giáo và buộc tội nó và người tập luyện nó là bàng môn tả đạo. Tả đạo có nghĩa là phương pháp đó cho phép người Nam và người Nữ cùng nhau quán định trong lúc thân xác họ giao hợp. Vì lý do này, họ nghi ngờ, cho

rằng phương pháp đó không thuần khiết, mờ tối, không bằng sự thiên định thuần túy hay niệm kinh mà hoàn toàn không dính líu gì đến dục tình cả. Theo con đường Hữu Đạo người tập phải thề nguyện sống độc thân suốt đời.

Tự bản thân Sex không có gì trái nghịch với tâm linh cả. Không có Sex, không một thánh nhân nào có thể thành người được cả. Sự thuần khiết của ý định người tập trong phép song luyện, vì vậy, trở thành hết sức quan trọng, như trong tất cả các phương pháp tập luyện khác. Nếu ý định của bạn là để khống chế một người khác thì nó trở thành "Hắc đạo" ngay lập tức. Điều khác biệt quan trọng là xem có ý muốn can thiệp vào ý chí và đời sống người khác, ngụy trang dưới lớp vỏ "Chỉ muốn làm tốt, giúp ích cho họ" hay không. Mọi hình thức can thiệp, xen lấn, áp đặt, khống chế mà có kèm theo năng lượng khí đều là dạng thức của ma thuật, trừ phi người thụ nhận yêu cầu được giúp đỡ một cách tự do hay tự do bày tỏ sự sẵn lòng đón nhận nó.

Ngoài ra, bạn chẳng có gì để hãi sợ Sex cả – vì nó là một phần con người bạn – sinh ra và chết đi với nó, nó mang lại nhiệt tình và cường lực cho tình yêu con người và nó được phân thành Âm Dương y hệt như tất cả nguồn lực khác trong vũ trụ. Thật vậy, con đường này được gọi là Pháp Đạo, vì nó dạy con người làm sao đạt được sự phân cực thuần chất bằng cách quân bình 2 cực Âm/Dương trong

người họ. Pháp hiệu của tôn sư tôi là "Bạch Vân", ghi dấu ngọn núi thiêng tại Trung Hoa nơi người sinh trưởng và ý chí trong sạch thuần khiết của người khi tu Đạo.

Vẫn còn có các phương pháp khác tập trung vào năng lượng khí Âm hay Dương, song tôi thấy chúng quá nguy hiểm. Nhiều người chỉ trích môn tập luyện có dính dáng đến Sex như là Yoga "Đỏ", nhưng họ đã lẫn lộn màu sắc này với ngọn lửa cháy bỏng của sự đam mê. Trong phép song luyện, bạn trộn lẫn màu trắng và màu đỏ, tinh dịch của chàng và máu huyết của nàng, tâm trí và đam mê – Dương và Âm, người đàn ông sơ nguyên và người đàn bà sơ nguyên. Từ đó bạn rút ra tinh chất trung tính, một thứ nước cam lồ quý báu không màu sắc với khả năng thần diệu là chuyển hóa linh hồn bạn thành thần linh vô sinh diệt. Thứ nước cam lồ này là tinh chất của Tinh, Khí, Thần và phải mất cả năm trường mới tinh luyện được.

Không một chân sư, thánh nhân hay hoàng đế nào sinh ra mà không có bộ phận sinh dục. Như mọi người Nam sinh ra phải đi qua chu trình phát triển tính dục nam tính. Anh ta dùng phương pháp nào, nhanh hay chậm, để đi qua giai đoạn phát triển đó tùy thuộc vào anh ta, song anh ta bắt buộc phải thể nghiệm sự kích thích, sự cương cứng của dương vật và sự xuất tinh.

Nếu anh ta có thể đi qua chu trình này thật

nhánh chóng, có thể anh ta sẽ thành một nười tu hành, một ẩn sĩ, một ông thánh hay một chân sư. Nhưng chúng ta luôn luôn có sự chọn lựa vẫn là con người bình thường, trần tục của thế giới này.

Nhiều vị đạo sĩ lựa chọn đời sống ẩn dật và làm nhiệm vụ của họ một cách thâm lặng. Nếu đối mặt với họ có lẽ bạn chẳng nhận thấy điều gì phi thường nơi họ trừ phi bạn đủ nhạy bén để cảm nhận sự an lạc, thanh bình toát ra từ họ. Năng lượng khí của họ giống như cơn gió mát thoảng nhẹ lướt qua phòng, va chạm vào từng người một cách thật đặc biệt.

Trong phép tu luyện Đạo Giáo, đàn ông, đàn bà cùng thiền định với nhau. Họ dùng nhu cầu tình dục tự nhiên của con người làm cây cầu nối tiếp họ với siêu thức. Đạo Giáo cung cấp kỹ thuật giúp người Nam làm chủ được nhu cầu tình dục, để anh ta tự do lựa chọn con đường mà anh ta muốn đi. Đường lối còn lại chỉ là sự nô lệ cho bản năng sinh vật hay khủng hoảng tình dục. Dù nhu cầu tình dục bị chôn lấp sâu đây đến đâu, nó sẽ tìm đường trôi lên nếu bạn không điều khiển nó đúng cách.

Con Đường Tả Đạo.

Dù rằng ngay trong lòng Đạo Giáo còn có các vị đạo sĩ còn mâu thuẫn về phép song luyện và chủ trương độc thân nghiêm cách, đó là vì không phải họ quan niệm đàn bà hay Sex là dơ dáy, độc ác và

tà ác. Âm chất của người Nữ luôn luôn được đề cao tại Trung Quốc vì tính chất điều hòa và tiềm năng mạnh mẽ của nó. Sự hồ nghi về phương pháp song luyện để trao đổi khí Âm, Dương chỉ đặt nặng vào vấn đề liệu hai người đang tập – Nam lẫn Nữ – có đủ sức tiếp tục tiến bộ vượt qua giai đoạn cảm xúc và hoan lạc của Sex để đạt đến mức độ tâm thức cao hơn hay không.

Bao giờ cũng có nguy cơ lẫn lộn sự ràng buộc tình cảm của bạn vào người tình với sự hòa điệu nhịp nhàng vào sự hợp nhất vi diệu của Âm và Dương. Đó là giai đoạn mà phần lớn người đàn ông không sao tránh né được, nhưng theo thời gian và với công phu tập luyện dưỡng khí liên tục bằng Thiên Quán, Thái Cực Khí Công, Phòng Trung Bí Pháp hay các phương pháp liên hệ, người tập nhất định sẽ vượt qua giai đoạn đó. Điều này không có nghĩa là sống vô cảm xúc, nó chỉ có nghĩa điều hòa, quân bình mọi cảm xúc và tận dụng các xúc cảm đã khởi phát, để tiếp trợ cho quá trình dưỡng tinh và luyện khí của bạn.

Thật là nguy hiểm nếu bạn bị ép buộc phải sống độc thân mà bạn chưa được chuẩn bị sẵn sàng, vì lẽ bạn hoàn toàn không biết chắc rằng mình đã thực sự làm chủ nhu cầu về cảm xúc của mình hay chưa, hay là bạn chỉ tránh né hay dè dặt nó mà thôi.

Đời sống độc thân cũng hết sức phiền toái nếu

bạn bước vào quá sớm. bạn dễ dàng tích lũy nhiều năng lượng tinh dục hơn mức bạn có thể quân bình được qua sự thiên định. Có thể bạn có đủ ý chí để chống lại sự qua lại tinh dục với phụ nữ, nhưng nếu linh hồn bạn cứ mãi quấn quýt với họ trong tư tưởng hay giấc mơ thì bạn sẽ bị chia trí rất nhiều và hao hụt năng lượng. Vì lý do này đàn ông rất cần đàn bà, dấu là có khó khăn cách mấy để làm thẳng bằng với họ, chỉ sự hiện diện của đàn bà là đủ mang lại bình an sơ thủy trong lòng người đàn ông rồi.

Theo nghĩa này, phương pháp song luyện là con đường an toàn nhất, vì ít ra nó hầu như đáp ứng được đủ mọi mặt. Bạn có được một người đồng hành cùng theo bạn suốt đường đời dằng dặc, và nếu bạn thích thú con đường này, bạn có thể trụ tại đó chắc chắn hơn người mà bị ép buộc đi vào đời sống khổ hạnh một cách miễn cưỡng.

Người đàn bà có trái tim chứa đầy âm chất là người đàn bà đẹp đẽ, ai ai cũng phải chấp nhận như vậy. Cả hai người, bạn và người yêu, đều có thể dùng mối quan hệ này như một thể giới thu nhỏ. Nó là tấm gương và phản chiếu về bạn một vài chân lý siêu hình. Sự hồi tác từ người cùng tập là món quà quý báu và là một trong những lý do Đạo Giáo khuyến khích môn sinh nên tập hai người với nhau, không cứ gì là phải yêu nhau. Đó là

sự hồi ứng và nâng đỡ hết sức quý báu trong mọi mối liên hệ.

Trong phương pháp Hữu Đạo, bạn chỉ dùng thân xác và tâm ý của chính bạn như vũ trụ thu nhỏ. Đời sống độc thân tu trì giúp cuộc sống bạn đơn giản hơn, đỡ rối rắm và biên tế của ý thức cá nhân được xác định rõ nét hơn.

Điều này giúp bạn tiết kiệm khí và có thể tiến bộ rất mau lẹ qua sự thiên định. Nhưng nó lại có thể dẫn đến một loại khô cứng, nếu bạn không cẩn thận, ảo tưởng về sự hoàn thiện của thế giới nội tâm mà phủ nhận thực tính của thế giới vật chất bên ngoài.

Điều này giống như nằm trong trái cầu bằng thủy tinh mà quan sát chứ không trực tiếp thể nghiệm thế giới bên ngoài để có thể hòa nhập với nó. Bạn sẽ thấy mình tìm cách tránh né các trách nhiệm thực sự của bạn trong đời sống hoặc là bạn tin tưởng sai lạc rằng mình hoàn toàn vượt lên khỏi, cách biệt với đời sống bình thường nhờ vào công phu, đức hạnh tu hành của mình. Nếu bạn tin tưởng như vậy có lẽ bạn đang rơi vào cái bẫy thông thường của việc dồn nén quá nhiều khí, năng lượng, công sức, thời gian lên đầu của bạn, và chặt bỏ mọi giao tiếp đích thực với thân thể bạn.

Bạn không có gì phải sợ hãi dòng đời nếu bạn giữ được sự đơn nhất, sự quân bình giữa Tâm, Thân và Thần của bạn. Trong trường hợp phải tập

song luyện, bạn không cần phải sợ hãi người Nữ. Năng lượng Âm của nàng có vẻ khác biệt hay khó chịu lúc đầu, nhưng thách thức cho bạn lúc đó là hấp thụ được nó và dùng nó để gia tăng nội khí cho mình và giúp họ quân bình hơn bằng cách gia tăng dương khí của chính họ. Người tự nhận là tu hành mà sợ hãi đàn bà, tránh né họ vì e sợ rằng sẽ bị chấp trước hay ô uế, thực sự chỉ đang tìm cách che chở một tự ngã tâm linh nam tính hạn hẹp. Nhiều người e ngại vì không biết có đủ ngang sức với sức mạnh người đàn bà phủ lên họ hay không. Làm như vậy là ngăn chặn sự chuyển động của Đạo. Nó cũng vô lý như sợ hãi dòng nước. Nhưng không vì vậy mà bạn từ chối không uống nước khi khát. Bản chất nó chỉ là vấn đề cân bằng, điều hòa của ngũ hành mà thôi. Bạn có thể làm chủ sự thăng bằng này để dàng hơn nếu bạn đã làm chủ được tinh dịch của bạn. Nếu bạn tưới nước vào nguyên khí của bạn đang có trong đất đai màu mỡ, một vườn hoa "Sức khỏe" sẽ nở rộ mà cả hai người đều có thể thụ hưởng.

Tập Luyện Theo Hữu Đạo.

Một phương pháp tập luyện theo Hữu Đạo mà môn đồ của Đạo Giáo có thể dùng được là phương pháp: Đi ngủ sớm, và dậy thật sớm – nghĩa là giữa lúc nửa đêm và khoảng 6 giờ sáng, lúc nào cũng được, miễn là trước lúc mặt trời mọc. Thường thường lúc đó dương vật của bạn đang cương cứng

– nếu không thì cũng dễ làm nó cương lên hơn những lúc khác. Một khi dương vật đã sẵn sàng, hãy nằm theo tư thế nằm đúng cách.

Hãy thực hiện phép Đại Hấp 9 - 18 hay 36 lần, tùy theo dương vật hết cương cứng nhanh hay chậm. Mỗi lần như vậy, bạn đều chuyển khí lên đầu. Nếu đầu đã đầy, khí tự động tràn xuống tim, từng thái dương và rún theo thứ tự đó. Rồi nó sẽ tìm đường đi xuống Hội Âm, rồi lại chạy ngược lên đầu, hoàn tất một vòng khép kín. Phương pháp thiền quán này hết sức mạnh và bạn có thể tập luyện mỗi đêm nếu bạn muốn được nhiều lợi ích hơn.

Nhiều người đã nhận xét rằng bài tập này giúp họ giảm bớt được nhiều triệu chứng, trực trặc tại tuyến tiền liệt. Nó thực chất có tác dụng kéo đi xa những áp lực căng thẳng quá mức thường kích thích và làm phồng tuyến này lên. Nó còn có tác dụng khai mở các đường kinh mạch (Đường chuyển vận của khí) khác trong cơ thể bạn để giúp nó đón nhận, thẩm thấu tốt hơn khí của người Nữ, cũng như khí từ các nguồn sự sống khác bên ngoài.

Nhiều vị chân sư dạy rằng mọi năng lực liên quan đến sự giao hợp đều như bản hoặc không chính đáng, đôi khi không thanh thoát. Nếu bạn quan tâm đến điều này, nên nhớ rằng khoảng thời gian quanh 12 giờ đêm là thời khắc tinh khiết nhất vì Dương chuyển thành Âm lúc đó. Nhưng nên nhớ

rằng khí bạn luyện được cũng giống như tiền bạn kiếm được. Có người kiếm hết sức dễ dàng, có người phải khổ sở, nhọc nhằn. Nhưng tiền kiếm được chỉ là một. Bạn có đánh giá được người nào là người chánh đáng hay không? Điều quan trọng không phải là bạn kiếm tiền như thế nào, mà là bạn tiêu xài nó ra sao.

Đường Lối Không Tả Đạo Hay Hữu Đạo.

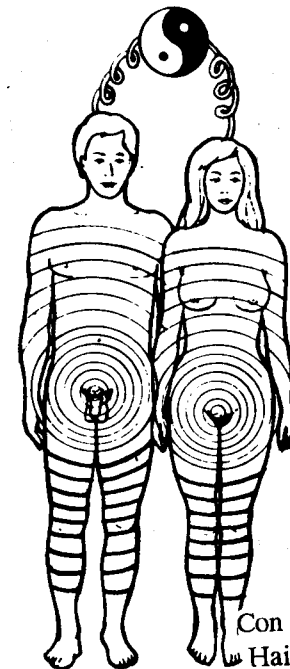
Tại những lớp Thiên Định, chúng tôi đã đi xa hơn, đề cập đến những chi tiết mà không sao giảng dạy lý thuyết trên sách vở được. Chúng tôi xin mở rộng và hiện đại hóa các phương pháp tập luyện của Đạo Giáo nhằm gia tăng tự do tuyệt đối của con người. Đây chỉ là giáo lý Đạo Giáo cho mức độ giác ngộ đầu tiên mà thôi, sau đó là Trường Sinh Bất Lão.

Các đạo sĩ đã có sẵn nhiều bí pháp để giúp ta tìm lại CHÂN NHÂN. Trong môn Thiết Bố Sam khí công, các đạo sĩ giảng dạy một kỹ thuật tập luyện trên bộ phận sinh dục Nam mà có thể bơm một lượng tinh khí cực lớn lên đầu và thân người. Tại Ấn Độ và Trung Quốc, bạn có thể hao phí trọn cuộc đời dưới chân thầy trước khi sư phụ thuận lòng hé mở bí pháp này cho bạn.

Chúng tôi không có bí mật nào cả, chỉ muốn truyền lại cho người nào muốn học những điều mà chúng tôi đã thu lượm được sau nhiều năm nghiên

cứu và học hỏi. Điều khó khăn là tìm được môn đồ nào có đủ sự nhẫn nại và tinh thần kỷ luật tự chủ để luyện tập mà thôi.

Bạn nên nhớ tinh khí mà ta xử dụng trong các môn Phòng Trung Bí Pháp khác hẳn với giá trị dinh dưỡng của tinh dịch dẫu rằng giá trị đó rất cao. Ở đây chúng ta thu hút một nguồn năng lượng điện từ hầu như vô tận của tinh dịch. Nó dịch chuyển thường xuyên và qua đó tạo thành điện khí trong thân thể con người. Chúng ta đã chấm dứt sự hao phí năng lượng tai hại từ việc xuất tinh liên tục và đã bắt đầu chuyển năng lượng khí đó toàn triệt lên tim và đầu ta. (Hình # 34).



Hình # 34

Con đường "không bàn tay" của Đạo.
Hai khí âm dương được quân bình.