

Trong môn Thiết BỐ Sam khí công, chúng ta gia tăng mức ổn định, trầm ổn của dòng sinh lực bằng cách cắm rễ nó vững mạnh hơn vào lòng đất và đồng thời nén khí chặt chẽ hơn chiếm đầy các giải băng, xương cốt và các xoang rỗng trong thân thể ta. Trong một phương pháp được giữ gìn hết sức bí mật của Đạo Giáo, môn "Thủ Khảm Điền Ly" ở mức sơ cấp, các đạo sĩ dạy chúng ta phương thức tâm truyền để gia tăng Dương và Âm khí trong cơ thể. Và "Đun sôi" Tinh và Khí đã tích lũy để đưa nó lên trung tâm trái tim và lên đầu dưới hình thức tinh ròng hơn.

Ở mức cao cấp, bạn học cách thu hút Âm và Dương khí tại các nguồn bên ngoài thân thể – trái đất, mặt trăng, mặt trời, và tiếp tục "Đun sôi" theo một phương pháp luyện khí đặc biệt. Nhưng trừ phi bạn đã làm chủ năng lượng tinh dục sáng tạo của bạn trước đã, bạn đừng nên mở rộng đến việc sử dụng các năng lượng khí tế vi hơn trong trời đất. Bạn sẽ hao phí quang đời còn lại để truy đuổi các quyền năng giả tạm hay một cảm giác lâm lạc về sự hợp nhất với vũ trụ mà sẽ tan vỡ dần theo tuổi già hay trên giường bệnh, lúc mà bạn nhận thức rằng bạn không thể nuôi dưỡng, bám víu vào giấc mơ của bạn trong kiếp sau.

Căn cứ vào truyền thống Đạo Giáo, tiến trình căn bản của sự chuyển hóa khí trong cơ thể theo từng giai đoạn như sau: Tinh khí được chuyển hóa

thành dòng khí ấm luân lưu trong vòng Tiểu Chu Thiên. Dòng khí nóng ấm lại được chuyển hóa thành ý thức cao độ rồi ý thức hay "Linh hồn" đó lại được chuyển hóa đến mức độ cao tuyệt, nhất là thân khí thuần túy. Khi thân khí này nhập thể vào châu thân, nó hoàn toàn tự do thể hiện tại nhiều bình diện tâm linh khác biệt. Đây là một bước tiến xa hơn trong cảm thức và đón nhận tính của vũ trụ.

Người nào luyện tập về đơn nhất tính phép dưỡng khí của Đạo Giáo ắt hẳn sẽ càng lúc càng cảm nghiệm được rằng mọi sinh thể đều là một. Anh ta hiểu rằng khí lưu chuyển từ mình đến vạn vật và ngược lại. Nơi nào có đời sống nơi đó có khí. Anh ta thấu hiểu chân lý này qua sự thể nghiệm ngay trên thân xác mình.

Sau những kinh nghiệm như vậy, các toan tính cá nhân, vị kỷ dần dần tiêu mất. Chiếm đoạt của người khác chung cuộc chỉ là chiếm đoạt của mình, vì mình với người là một. Làm đục dòng suối của người chính là làm đục dòng suối của mình: Chỉ có một dòng suối trôi chảy trong mọi sinh vật, đó là dòng suối của sự sống.

Như vậy chúng tôi đề nghị với các bạn đọc một phương thức để lựa chọn, để bạn tự vươn lên mà không có cưỡng chế, cố gắng hay ép buộc trên đường tập luyện. Bạn nên tiến theo từng bước một, hết bước này hãy sang bước sau. Rất nhiều đạo sĩ đã bắt đầu từ mức độ thấp nhất rồi dần dần nâng

cao lên. Thật là sai lạc khi đoán quyết là cách thức xử dụng năng lượng tinh dục con người trên bình diện vật chất là thuộc về bàng môn tả đạo, ô uế, vì lẽ rằng đó là con đường mà ai ai trong chúng ta đều phải đi qua.

Nếu bạn bắt đầu bằng pháp môn Tả Đạo, bạn sẽ dần dần tiến lên pháp môn Hữu Đạo, và cuối cùng đạt đến con đường không phải Tả Đạo cũng như Hữu Đạo. Nhưng bạn không có cách nào lên đến đỉnh cao nhất mà không phải đi từ nấc thang dưới cùng, đi lên từng nấc một với hai tay bám chặt vào các nấc thang. Lúc bạn leo lên, bàn tay phải và bàn tay trái luôn phiên giúp bạn giữ được thăng bằng. Bạn không buông tay ra cho đến khi bạn leo lên đến nấc thang cuối cùng. Lúc đó bạn có thể đứng trên mặt bằng vững vàng, bỏ quên cái thang đang đứng mà không cần "Bàn tay" nào cả – Hai tay không để làm bất kỳ việc gì sau đó, hoặc là đứng yên tại đó hóng gió hay tiếp tục leo một cái thang khác nữa.

Người nào không tập luyện một môn pháp môn Đạo Giáo hàng ngày, thí dụ như Công Phu Tĩnh Dục, có thể sẽ chỉ trích cách dùng tinh dục để giúp tiến triển thêm. Nhưng nếu họ bỏ công học hỏi và tìm hiểu toàn bộ hệ thống Đạo Giáo, họ sẽ hiểu rằng chẳng có con đường Tả Đạo hay Hữu Đạo nào cả, mà chỉ có Âm và Dương hòa hợp nhịp nhàng theo vô hạn dạng thức. Mọi vật chung quy

đều mang đến cái đối nghịch với nó: Sex dẫn đến vô Sex, Một dẫn đến Hai (Âm và Dương), Hai dẫn đến Ba, và Vạn Vật dẫn đến Không Tính (Vô cực). Đó là cách hiểu Đạo chân thực nhất – con đường không lệ thuộc vào Tả Đạo hay Hữu Đạo. Với Đạo, đời sống không còn sự cố gắng, ép buộc nữa.

Trong môn Thái Cực Quyền có một mức gọi là "Diệu Thủ". Người mới tập Thái Cực Quyền phải dùng khoảng 90% dương khí để chuyển động thân thể. Người trung cấp sẽ dùng khoảng 60% dương và 40% âm khí. Một bậc thầy đã đến mức "Diệu thủ" sẽ dùng 50% dương và 50% âm. Một vị đạo sĩ sẽ cũng tuân theo sự quân bằng đó tại mỗi một giây phút sinh hoạt trong ngày.

Đó là con đường "Không Tả, Hữu" của Đạo. Nó tuyệt diệu vì nó nhẹ nhàng, thanh thoát ung dung và không ép buộc, không cưỡng chế, không cố gắng, con đường mà con người nên sống theo.

Bảy Trình Tự Tâm Linh Của Phương Pháp Dưỡng Tinh, Dưỡng Khí Của Đạo Giáo.

Cấp Một: Kiểm Soát Thân Xác Không Cho Tinh Dịch Hao Thoát.

Sự kiểm soát này diễn ra tại "Bình diện con người" của ý thức, cũng như là năm cấp đầu tiên của phép dưỡng khí của Đạo Giáo. Bạn dùng ngón tay để ngăn chặn dòng tinh dịch trong lúc làm tình hay lúc tự kích thích. Điều này làm chậm lại mức

độ mất mát tinh dịch và nhờ vậy tái phân phối khí đến các nơi cần thiết khác trên thân thể. Dùng ngón tay có thể chặn tinh dịch không cho thoát ra ngoài nhưng lại không thể đẩy tinh khí đi ngược lên trên được.

Bạn có được cơn cực khoái như thông thường và đánh mất khoảng 60 đến 70% tinh khí (Lực điện từ sản sinh từ sự chuyển động của 200 - 500 triệu tinh trùng). Nhưng bạn giữ được hầu như trọn vẹn tinh dịch trong cơ thể. Tinh trùng dần dần bị phá hủy đi và kích thích tổ lại được thu lại trong cơ thể.

Nhưng cơ thể vẫn còn giữ được phần nào khí vì chỉ phải sản xuất ít tinh trùng hơn. Cơ thể sẽ tự động giảm mức sản xuất tinh trùng nếu biết rằng vẫn còn tinh trùng trong người bạn. Sau khi dùng phép "Ngoại Tỏa" dương vật xiu xuống và bạn có thể cảm thấy mệt mỏi. Sau một thời gian tập luyện, bạn sẽ thấy sức khỏe, sức mạnh gia tăng với kết quả là sinh hoạt tính dục cũng tăng theo. Nó cũng giúp bạn gia tăng nội khí trong thân thể, nhưng chậm hơn nhiều vì phần lớn dương khí đã bị mất lúc xuất tinh.

Cấp Hai: Sự Kiểm Soát Bằng Thân Xác Lấn Ý Thức Lên Cơn Khoái Ngất.

Giai đoạn này là lúc bạn phối hợp sức ép từ ngón tay bên ngoài cộng với phương pháp khóa lại bên trong của môn "Hút nước Cam Lồ lên nuôi dưỡng đóa Kim Hoa" hay là môn Đại Hấp.

Trước phút xuất tinh, bạn dùng ngón tay ép lên huyệt Hội Âm, đồng thời dùng phép Đại Hấp để hút phần nào khí đi lên trước khi nó thoát qua ngã dương vật.

Theo cách này, bạn mất ít khí hơn là ở cấp I, nhưng sau đó dương vật vẫn xiu xuống và bạn có một cơn sướng khoái thông thường tập trung quanh bộ phận sinh dục.

Sự khai mở vòng Tiểu Chu Thiên là chìa khóa cho phép dòng khí chuyển vận ngược lên trên thay vì bị buộc phải đi qua dương vật. Một khi bạn đã đẩy được khí đi vào xương cụt, nó sẽ bắt đầu đi dễ dàng hơn lên cột sống ở phần đống người tập. Một khi bạn cảm thấy áp lực khí đè nặng trên đầu thì bạn phải chuyển nó xuống dưới rún.

Cấp Ba: Dùng Tư Tưởng Khống Chế Nhu Cầu Và Cực Khoái Tình Dục.

Sau nhiều thời gian luyện tập phép Đại Hấp, chung cuộc bạn sẽ dễ dàng làm chủ sự xuất tinh chỉ bằng thuần ý chí và ý tưởng mà thôi. Bạn sẽ có khả năng thực hiện phép Đại Hấp mà không cần đến sức mạnh bắp thịt và có thể chơi đùa với cơn cực khoái của bạn. Điều này đôi khi có làm chảy tinh dịch ra ngoài song dần dần bạn sẽ thu được khả năng ngăn chặn sự xuất tinh và đồng thời cảm nhận một cảm giác sướng khoái khác hẳn và cao hơn cảm giác cực khoái thông thường lúc trước rất nhiều, đó là cực khoái "Thung lũng".

Nếu bạn có thể ngừng chân trước khi đi quá đà thì bạn có thể thu hút và trao đổi khí với phụ nữ. Làm như vậy bạn mất một nhưng lại được một. Cái bạn mất phần lớn là Dương Khí, nhưng cái bạn thu được lại là cái mà bạn rất cần thiết: Âm Khí. Nó giống như sự trao đổi hàng hóa: Bạn có dư thừa Dương Khí, trong lúc người phụ nữ lại quá nhiều Âm Khí. Như vậy hai người trao đổi, người này thu được cái mà mình cần với mức độ thích hợp. Phương pháp này cần đến sự phát triển thức giác cao độ hơn, tinh thần tự chủ cao hơn để xa lánh dục niệm, sức tưởng tượng ra các động tác yêu đương nhiều hơn.

Hãy nghĩ rằng Tinh, Khí mà bạn trao tặng cho người tình như là sự hy sinh có ý thức dâng lên bàn thờ của siêu thức.

Cấp ba cao hơn cấp hai ở chỗ ý thức bạn đã bước vào mối quan hệ mới mẻ hơn với tinh khí. Ý thức bạn bắt đầu dung hợp tinh khí vào với chân khí nói chung để tạo thành một khí thống nhất. Điều này hoàn toàn khác biệt với kinh nghiệm của người chỉ dùng tư tưởng thuần túy hay người dùng ngón tay phối hợp với phép Đại Hấp. Nó cao vượt hơn sự giao hợp lưng chừng (Coitus interruptus) nhiều. Phép Đại Hấp chuyển các năng lượng dư thừa tại bộ phận sinh dục đi lên các trung tâm năng lượng nằm cao hơn trên thân người, nơi có thể tàng chứa nó cho sự sử dụng hữu ích hơn sau này. Tinh

khí của bạn biến thành thức ăn nuôi dưỡng siêu thức.

Tại giai đoạn này, nếu bạn vẫn sử dụng phép Đại Hấp, bạn tăng lượng khí thu được trong mỗi lần tập lên rất nhiều. Khi bạn dùng phép này trong lúc làm tình bạn không thấy mỏi mệt. Bạn có thể làm tình nhiều lần như bạn muốn dẫu rằng bạn thực sự làm ít hơn vì phẩm chất mỗi lần thỏa mãn quá thâm sâu đến độ bạn cảm thấy mình mạnh mẽ hơn, tự chủ nhiều hơn và đủ sức vượt thoát các nhu cầu ham muốn thể tục khác mà trước đó đã ảnh hưởng và chi phối đời sống bạn quá nhiều.

Thế nhưng tại giai đoạn này bạn phải hiểu rằng mình vẫn còn thu hút năng lượng khí dư thừa từ một cá nhân chưa hoàn thiện. Vì lý do này bạn phải bỏ túc vào sự khiêm khuyết của người đó ngay bên trong bạn.

Ở cấp ba, cả hai người phải hết sức biết điều, không khép kín đầu óc và hoàn toàn gắn bó với sự luyện tập. Nếu một bên không tha thiết lắm thì bạn khó lòng tiếp tục làm việc với nhau để có thể trao đổi khí. Nếu người kia bị rối trí, bực bội, hay giận dữ, bạn có thể thu hút các sự rối loạn tâm thức ấy vào bạn. Nếu phương pháp này không hiệu nghiệm, đôi khi có thể là vì người kia có những rắc rối cá nhân. Đó là điểm đầu tiên bạn cần phải tìm hiểu và giải quyết bằng thiền định hay các loại liệu pháp khác. Nếu không bạn sẽ thu hút các thứ bực

bội ấy vào trong hệ thống của bạn, nơi mà nó sẽ hoành hành như một loại độc chất tâm linh.

Phương pháp như là có vẻ không công bình khi mà người kia âu sầu ủ dột trong lúc bạn hăng hái và vui vẻ. Nàng sẽ nhận được sự khoan khoái, khỏe mạnh và năng lực dồi dào từ bạn, nhưng ngược lại bạn chỉ thu được sự buồn rầu và gánh nặng từ nàng lên bạn. Chỉ khi nào bạn thực sự gắn bó mật thiết với nàng thì bạn mới đủ sức hóa giải và giúp nàng rất nhiều bằng cách hướng dẫn nàng lên một bình diện tâm linh khác mà sẽ giải thoát nàng khỏi những đau khổ nội tâm.

Vì lý do này bạn phải chọn lựa người cùng tập hết sức cẩn thận, bởi vì bạn thực sự đang uống sinh lực của nàng vào bạn. Bạn sẽ trở thành thô tục, phù phiếm, ghen ty và cạn cợt nếu người cùng tập có quá nhiều "Đức tính" này – hay ít nhất bạn phải dùng sức mạnh tình yêu lớn hơn của bạn để tiêu hủy các xung động thấp kém và tiêu cực này.

Cấp Bốn: Trao Đổi Khí Mà Không Cần Đến Giao Hợp.

Đối với người Nam, giai đoạn dễ thực hiện với một thiếu nữ trẻ tuổi, khỏe mạnh và chưa thụ thai, chưa có con hay với bất kỳ người phụ nữ nào mà đã tập phép dưỡng khí của Đạo Giáo đến mức độ tương đối cao. Đây là phương pháp tự mình chữa bệnh cho mình mà người trẻ tuổi có thể xử dụng nhưng thường được các người lớn tuổi hơn dùng vì họ không hào hứng lắm với sinh hoạt tình dục sôi

nổi, nhưng lại muốn thu được sức mạnh làm trẻ lại, làm phục hồi hoạt lực của năng lượng tình dục. Hành giả nổi tiếng nhất tại mức độ tập luyện này chắc chắn là Mahatma Gandhi, người đã nhất mực bắt người cháu gái mười tám tuổi của ông nằm ngủ cạnh ông mỗi đêm. Ngọn lửa tâm linh cháy rực rỡ trong nội tâm Gandhi cần có sự làm dịu và nuôi dưỡng của tinh khí người phụ nữ, nhưng vì ngài là một người tu hành theo Ấn Giáo nên các cấm chế văn hóa và tôn giáo ngăn cấm ngài không được có sự gần gũi xác thịt với phụ nữ.

Trong thời kỳ Trung Cổ, các hiệp sĩ thề khấn tuân theo quy luật của hiệp đạo cũng bị áp lực tương tự phải thăng hoa nhu cầu tính dục của họ thành tình cảm tâm linh cao vời. Một nụ hôn tình khiết từ người thiếu nữ thơ dại hay sự trao đổi nụ cười, mắt liếc đầy yêu thương đã được lý tưởng hóa qua các huyền thoại như Bình Thiên (Biểu tượng rõ rệt của sự tìm kiếm năng lượng âm tình tuyền bên trong mỗi vị hiệp sĩ) hay trong các bài hát của những người hát rong lang thang.

Ngày nay phương pháp này được dùng trong tình huống hai người bạn muốn làm sự giao tiếp tâm linh giữa hai người sâu đậm hơn hay muốn chữa bệnh cho nhau, nhưng vì các liên hệ hôn nhân hay các mối quan hệ loại bỏ nhau khác mà họ không muốn những rắc rối, bất hòa phát sinh từ sự trao đổi xác thịt. Triết học đạo gia hết sức tôn

trọng sự ổn cố của các mối liên hệ hài hòa song đồng thời cũng nhận rõ nhu cầu tự do tâm linh để làm thăng bằng và nuôi dưỡng các tổ chất của cá nhân. Phương pháp này cho phép bạn tự do mở rộng các mối quan hệ bên ngoài sự phân loại hẹp hòi của người tình — không phải người tình — và khuyến khích sự nở hoa của tình bạn dựa trên nhu cầu tâm linh trong đó sự trao đổi khí phân cực theo tính dục được chấp nhận một cách thanh thoát và không tội lỗi. Các cặp vợ chồng có thể xem nó như phương cách làm nòng sâu hơn sự chia sẻ tình yêu của họ.

Cấp độ này chỉ nên được người đã nắm vững ba cấp đầu tiên và do đó thu được một mức độ tự tri tương đối cao về mặt tâm linh, luyện tập mà thôi. Anh ta hiểu rằng cái mà anh ta hằng tìm kiếm không nằm trong thân xác hay nhục cảm của người phụ nữ. Khí của anh ta không đi ra ngoài vì các cảm giác mà đi vào trong, về với các trung tâm. Anh ta tìm kiếm người phụ nữ nội tại bên trong anh ta và thấy rằng mình đã thu nhận được Âm khí trong lòng mình hơn khi được kích thích bởi sự hiện diện của luồng khí mạnh mẽ đến từ người đàn bà.

Phương Pháp: Nằm hay ngồi đối diện với người kia. Muốn va chạm thân thể hay không là tùy bạn — nắm tay hay ôm nhau — nhưng bạn nên được kích thích từ sự hiện diện của người kia. Hãy tập trung vào trường năng lượng vi tế của người Nữ, bạn

phải cảm nhận vầng hào quang phát ra từ nàng. Ban đầu hãy thu hút khí của họ vào Hạ Đơn Điền của bạn rồi hút khí đi lên đầu. Bạn dần dần mở rộng đường đi để chuyển vận qua đó nhiều hơn. Ở mức độ tập luyện cao hơn, bạn có thể hấp thu trực tiếp khí vào tim hay đi lên đầu nhưng nó phải được phân phối thật đều khắp nếu không sự mất quân bình xuất hiện ngay.

Nếu bạn tập mỗi ngày, bạn sẽ thu được rất nhiều khí, phần lớn đến từ thân thể bạn, một loại khí Âm của tinh dịch mà tinh thuần hơn ở cấp 1 hay cấp 2 nhiều. Bằng cách chăm chú vào sự nhạy bén mới lạ này bên trong bạn, bạn có thể gia tốc sự tiến bộ của bạn lẫn người kia nhiều.

Cấp Năm: Vượt Qua Sex.

Đây là giai đoạn mà bất kỳ đạo sĩ tu luyện cao thâm nào cũng mong ước. Bạn vẫn ở trên bình diện con người, nhưng khí của bạn cao hơn khí của chính bạn lúc ngủ ban đêm, vốn đã tinh khiết lắm rồi. Giai đoạn này hoàn toàn không cần đến sự kích thích tình dục.

Ở Đạo Giáo phương pháp này được gọi là "Sinh Thời" hay "Tý Thời" vì nó được tập vào lúc từ 11 giờ đêm đến 1 giờ sáng ngày hôm sau (Gọi là giờ Tý theo cách định giờ của Trung Quốc). Các bậc đạo sĩ thời cổ đã biết rõ rằng khí thu được từ chính thân thể bạn sẽ vĩnh viễn ở lại với bạn. Khí mà bạn thu được từ người khác thường không ở lâu như

vậy hay sẽ biến thành một phần của bạn. Nó cũng giống như khi bạn được truyền máu, các tế bào nằm bên trong bạn trong vòng 24 giờ rồi bị hủy diệt đi.

Mục tiêu của Phòng Trung Bí Pháp là hiểu được sức mạnh bí mật của sự quân bình hai khí Âm Dương. Nhưng Sex là thói quen dựa trên bản năng của con người. Bạn phải tiến lên và dần dần thay đổi thói quen của bạn. Bạn không mong mỗi cạp beo biến từ ăn thịt sang ăn cỏ trong vòng vài ngày. Một khi bạn đã càng ngày càng tiến xa hơn trên đường tập luyện, bạn sẽ thấy mình thay đổi các thói quen dễ dàng hơn mà không cần phải khổ tâm cố gắng hay đợi ai chỉ dạy, ra lệnh cho mình phải thay đổi nữa.

Thói thường sau khi thức giậy sau giấc ngủ, dương vật của bạn cương lên. Lý do là trong giấc ngủ, thân thể bạn được tiếp đầy Sinh lực, Khí lực và Tinh khí. Dương vật bạn cương lên vì chứa khí. Lúc này điều cần thiết là bạn phải đưa khí đó lên cao để có thể tận dụng sức mạnh tinh khiết và cường độ tập trung của nó. Nếu bạn không đưa nó lên, nó sẽ thoát ra ngoài. Nhiều người lại thủ dâm hay làm tình ngay lúc đó, làm như vậy càng khiến cho họ mất mát khí nhiều hơn. Cấp độ này cao hơn bốn cấp độ trước, vì lẽ không có sự hiện diện của người Nữ nên bạn không có các dục niệm khởi lên nên càng đến gần sự trống rỗng sơ nguyên của

Đạo. Dương vật cương cứng vì sức mạnh cố hữu của nó, chứ không vì sự kích thích đến từ bên ngoài. Trong Đạo Giáo, điều này được xem như một bí mật cao cấp.

Cấp Sáu: Chuyển Hóa Năng Lượng Tâm Linh Vượt Qua Đối Đãi Thân, Tâm.

Giai đoạn dành riêng cho người đã được học hỏi và tập luyện nhiều trên bình diện tâm linh qua phép dưỡng khí của Đạo Giáo, Yoga Ấn Độ hay thiền quán của Phật Giáo. Nhiều người đến gần cấp độ này tin tưởng rằng họ đi theo con đường chánh đáng hay thánh linh bằng cách tuyệt bỏ mọi sự ràng buộc trần tục. Điều này thường khiến cho hành giả đầy tham vọng tâm linh cố gắng đè nén, kềm chế các rung động tính dục. Nhưng thực ra mọi người ai cũng phải đối mặt với nhu cầu tính dục của mình trước khi chuyển lên giai đoạn này.

Giai đoạn tâm linh cao độ này muốn giải quyết như cầu tính dục của con người, sự cố gắng truy tìm năng lượng sáng tạo nguyên thủy, bằng cách dạy con người thu hút trực tiếp khí từ sinh lực vũ trụ trùm khắp. Bạn phải hao phí nhiều năm trời để dần dần thu hút được khí tại bình diện con người trước đã cho đến khi Tinh, Khí, Thần của bạn được đầy tràn (Cấp 1 - 5). Lúc đó bạn hãy tiếp tục luyện tập trên trường rộng lớn hơn của khí Âm Dương ở bên ngoài thân thể bạn và phóng khí của bạn đến

nơi nào nó mang lại lợi ích và sự an lành nhiều nhất.

Nhiều người nóng nảy muốn nhảy vọt ngay đến bình diện tâm linh, thiêng liêng trong bản chất họ trước khi hoàn toàn thấu hiểu về yếu tố thú vật và nhân loại trong đó. Như một hiền giả đã phát biểu: *"Thật dễ dàng để thấu hiểu Thượng Đế, nhưng thật khó khăn để sống là con người"*. Đó là lý do đạo sĩ phải tu thân ngay từ gốc ngọn, và nhấn mạnh đến gốc rễ gân guốc của Đất trước khi cầu khẩn sức mạnh đến từ Trời.

Sức mạnh của năng lượng tính dục xem như đồ bỏ nếu so sánh với toàn thể năng lực vũ trụ, Đại Đạo. Nhưng đối với con người Sex thật là mạnh mẽ phi thường và là cầu nối với sức mạnh bao la của vũ trụ và lãnh vực tâm linh của ý thức. Thất bại không nuôi dưỡng năng lượng này đúng cách là một trong những trở ngại chánh yếu không cho người đàn ông ở trong trạng thái siêu thức kéo dài tại cấp độ sáu. Nhiều người đã thấp thoáng nhìn thấy cảnh giới này qua sự thiên định hay thị kiến (Vision) song ít người thực sự nằm trong đó dài lâu.

Tinh khí đầy sức sống mà trước đó dùng để tạo ra khí sinh dục của tinh trùng, nay đã được chuyển hướng và điều khiển thẳng về các trung tâm năng lượng cao cấp hơn. Các đạo sĩ gọi giai đoạn này của cả tiến trình là "Sơ ngộ". Nếu được hoàn thiện, thân thể con người sẽ thẩm thấu trực tiếp được

thiên khí không cần qua các giai đoạn trung gian và ngừng hẳn không còn tái tạo ra tinh trùng nữa.

Ở giai đoạn cao cấp này, huyết Bách Hội tại đỉnh đầu và huyết Mi Tâm giữa hai đầu lông mày là hai nơi có thể tiếp nhận Thiên Khí ở trong vũ trụ, và huyết Dũng Tuyền tại gan bàn chân là nơi trực tiếp thu nhận Địa Khí. Ở giai đoạn này, bạn có thể tập luyện với vàng thái dương ban mai và giữa ngo, và với mặt trăng vào ban đêm để hấp thu Thiên Khí, Địa Khí qua ba vị trí trên. Điều này giúp bạn cân bằng sức mạnh thuần khiết của siêu thức và vũ trụ. (Với khí Âm dịu dàng đến từ mặt trăng qua huyết Mi Tâm hay con mắt thứ ba (Huệ nhãn của nhà Phật).

Dùng công thức tập luyện ở mức độ "Đại Ngộ" khí của trời đất được chuyển hóa và hòa hợp khí của bản thân bạn để có thể xử dụng hữu hiệu ở bình diện con người. Khí của trời đất rất thô so với thân thể con người cho nên thân thể bạn phải chuyển hóa và thích ứng nó với các nhu cầu của thân thể con người. Khi lên đến cấp độ này, bạn bắt đầu thải bỏ, không còn nương dựa vào các nguồn nội khí của con người nữa. Đó là giai đoạn mà các đạo sĩ ngưng không ăn vật thực nữa và chỉ hô hấp, thở nạp mà thôi, các vị này đi ẩn tại các ngọn núi thiêng cô độc và thanh bình và chỉ dựa vào khí vi tế của thiên nhiên để sống mà thôi. Thầy của tôi đã đạt đến cảnh giới này nhưng bị buộc

phải rời bỏ ngọn núi ẩn cư của người vì quân đội Nhật ném bom tại đó vào thời kỳ đầu thế chiến thứ hai.

Cấp Bảy: Sự Hợp Nhất Giữa Người Và Đạo.

Giai đoạn này là lúc mà các đạo sĩ gọi là Trường Sinh Bất Lão. Tôi không thể mô tả nó từ kinh nghiệm cá nhân, nhưng nó được ghi nhận đầy đủ trong hàng ngàn kinh điển chép lại trong bộ "Đạo Tạng" kể cả danh tính và quê quán của các vị đã đạt đến cảnh giới này. Bạn có thể tin hay không tin, hoặc có thể giải thích "Trường Sinh" như là một ẩn dụ cho tâm thức vũ trụ. Nhưng các kinh điển Đạo Giáo đã nói rõ ràng rằng bạn nên hiểu theo nghĩa đen chứ không phải nghĩa biểu tượng. Sự Hợp Nhất với Đạo ngụ ý trở vào động tác toàn nhất của sự tự tạo từ nguyên khí hay vô cực.

Tất cả bảy cấp độ này hướng dẫn bạn dần dần đi lên các cảnh giới tâm linh cao hơn, nhưng quyền quyết định xem mình muốn tiến hóa lên đến mức độ nào hoàn toàn tùy thuộc vào cá nhân bạn. Chúng tôi không thể cho bạn biết cấp độ nào là cao nhất chung cho mọi người. Không ai có thể ra lệnh cho bạn nên sống cuộc đời riêng của bạn như thế nào cả. Nhiều vị trong quá khứ đã dùng cấp độ một và cấp độ hai để giúp họ sống lâu hơn trăm tuổi và đã được lịch sử ghi nhận cụ thể. Truyền thuyết Đạo Giáo ghi lại rằng nhiều vị khác đã dùng

Cấp Ba và Cấp Bốn để sống cuộc đời năng động và mạnh khỏe trong vài trăm năm.

Cấp Ba, Bốn và Năm có thể sẽ rất tốt với bạn nếu bạn còn trẻ tuổi và muốn tập với nhiều người Nữ khác nhau. Khi bạn đã trưởng thành hơn, có thể bạn chỉ mong muốn một người vợ thôi. Người trẻ tuổi có thể khao khát một người vợ đẹp nhưng sau nhiều năm hôn nhân, có lẽ bạn sẽ thấy sắc đẹp chẳng là phẩm tính quan trọng nhất của người vợ. Một người vợ dung mạo bình thường nhưng cá tính hoạt bát, đáng yêu có lẽ là người tốt nhất giúp bạn đạt đến sự an lạc tâm linh. Điều này còn tùy phụ vào ý chí tâm linh của bạn và mức độ tu dưỡng và trưởng thành của nàng.

Bảy cấp độ này cũng tương tự như vậy. Chúng tôi chẳng biết bạn sẽ đi lên đến cấp nào. Chúng tôi chỉ muốn đưa ra vài lời khuyên tổng quát. Có người phải đợi đến vài kiếp người nữa mà vẫn chưa sẵn sàng cho việc nâng từ cấp dưới lên cấp kế tiếp. Sau khi đọc xong cuốn sách này, có thể bạn buông bỏ Phòng Trung Bí Pháp và tiếp tục hân hoan phóng tinh như thường.

Nhưng nếu bạn thực sự muốn dưỡng tinh và dưỡng khí bạn sẽ tự động tiến hóa và liên tục tiến lên các mức độ tâm linh cao hơn. Mục tiêu sẽ dễ thực hiện hơn nếu bạn quyết tâm dâng hiến mọi sự cho sự tiến hóa tâm linh của bạn. Cuối cùng tiến trình trở nên tự nhiên thoải mái một khi bạn ngưng

không chiến đấu chống lại bản tính mình nữa, vì nó mang cùng bản chất với Đạo. Sự nhận thức của bạn vì nguyên khí vi tế trong đất trời sẽ tự nhiên tăng tiến và bạn sẽ tự mình đi lên cao, không tuân theo một thứ triết lý hay tôn giáo nào mà tuân theo sự hướng dẫn xuất phát từ nội tâm bạn mà thôi.

Vị y sư vĩ đại của Trung Hoa, Tôn Tư Mạo (581 - 682 sau Công Nguyên), nổi danh vì sáng chế ra liều thuốc ngừa bệnh đậu mùa và đã sống đến 101 tuổi, đã ghi nhận vấn đề tiến bộ một cách sắc sảo trong tập "Thiên Kim Quý Phương" như sau:

"Tuổi trẻ, ta không hiểu Đạo — Trung niên ta nghe nhiều về Đạo nhưng chẳng muốn noi theo — Đến già, ta thấy chân lý của Đạo nhưng không còn sức để noi theo nữa".

MỤC LỤC

PHẦN MỘT

Nguyên Lý Tối Căn Bản:
Tinh Có Thể Chuyển Thành Thần

CHƯƠNG MỘT

Năng Lượng Tinh Dục Của Người Đàn Ông Được Chứa Trữ Trong Tinh Tử 7

CHƯƠNG HAI

Thế Nào Là Khí 23

CHƯƠNG BA

Bản Chất Sinh Học Của Bí Thuật Phòng Trung 39

CHƯƠNG BỐN

So Sánh Kinh Tế Về Năng Lượng Tinh Dục 63

CHƯƠNG NĂM

Sex Tại Các Truyền Thống Bí Truyền Khác 87

PHẦN HAI

Các Phương Pháp Tập Luyện Đạo Giáo Để Làm Chủ Tình Yêu Dục Lạc

CHƯƠNG SÁU

Điều Vũ Của Dịch Hoàn: Bài Tập
Làm Tăng Sức Mạnh Xương Hông 107

CHƯƠNG BẢY

Lưỡng Cực Tính Là Căn Bản Của
Sự Chuyển Hóa Năng Lượng Tính Dục 155

CHƯƠNG TÁM

Những Bí Quyết Của Thuật Bế Tinh 183

PHẦN BA

Chuyển Hóa Tinh Khí Để Thành Tình Yêu Tâm Linh

CHƯƠNG CHÍN

Trao Đổi Âm Dương:
Phút Cực Khoái Huyền Nhiệm 231

CHƯƠNG MƯỜI

Bảy Giai Đoạn Thăng Tiến Tâm Linh
Nhờ Phương Pháp Dưỡng Tinh 259