

Hoa Hạ Thần Công

NGHIÊM TÂN - CAO ĐỒ CỦA HẢI ĐĂNG PHÁP SƯ
LUẬN VỀ KHÍ CÔNG



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Biên soạn **HOÀNG THÁI**

HOA HẠ THẦN CÔNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

tukhicongdentamlinh.net

MỤC LỤC

	Trang
• <i>Vài lời với bạn đọc</i>	5
CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN GIỮA KHÍ CÔNG VÀ KHOA HỌC	7
<i>Vấn đề thứ nhất: KHÍ CÔNG LÀ GÌ?</i>	11
I. Rèn luyện cả tâm và thân	12
II. Hình thức rèn luyện lý tưởng	22
III. Thuật dưỡng thân, thuật chữa bệnh, thuật trường thọ, võ thuật, thuật biểu diễn, thuật tăng công lực, kích mở năng lượng, trí tuệ.	25
IV. Môn khoa học đa liên ngành	32
V. Là môn kỹ thuật cao trong các môn kỹ thuật cao	34
<i>Vấn đề thứ hai: KHÍ CÔNG VÀ CÔNG NĂNG ĐẶC BIỆT</i>	35
<i>Vấn đề thứ ba: KHÍ CÔNG VÀ MÊ TÍN DỊ ĐOAN</i>	46
I. Ba giai đoạn phát triển của khí công	46
II. Khí công nguyên thủy.	46
III. Khí công trong tôn giáo.	51
IV. Khí công cận đại	52

Vấn đề thứ tư: TÍNH KHOA HỌC CỦA KHÍ CÔNG	55
I. Hiệu ứng khoa học thực nghiệm vĩ mô của khí công	55
II. Mười cơ chế tác dụng lớn của khí công	87
III. Bản chất và đặc tính "khí" của khí công	164
IV. Nguyên lý cơ bản của khí công	177
Vấn đề thứ năm: LỢI ÍCH CỦA KHÍ CÔNG	208
I. Trẻ em luyện khí công	208
II. Thanh niên luyện khí công	209
III. Người thành niên luyện khí công	211
IV. Người già luyện công	214
Vấn đề thứ sáu: YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG	217
I. Một nguyên tắc - Trọng đức	220
II. Ba điều kiện	232
III. Ba yếu tố	234
IV. 65 quá trình và 5 khâu	240
V. 3 cấp độ: sơ, trung, cao	240
VI. 3 lựa chọn: thời gian, phương hướng, địa điểm	240
VII. Đối xử chính xác với các khí công sư	242
VIII. Yếu lĩnh tổng hợp - quý ở tinh nhất, trọng ở vi diệu, kiên trì luyện công, pháp vô định pháp, vạn pháp quy tông, trọng đức, giữ đức, có đức.	244

KHÁI QUÁT VỀ CHỈ ĐẠO LUYỆN CÔNG	257
I. Mối quan hệ giữa phương pháp luyện công và lý luận khí công	257
II. Quan hệ giữa luyện công và y học	277
III. Các giai đoạn luyện công	280
IV. Giải đáp câu hỏi	286
80 CHỮ LUYỆN CÔNG	296

tukhicongdentamlinh.net

VÀI LỜI VỚI BẠN ĐỌC

Hoa Hạ là tên gọi xưa kia của Trung Quốc, nơi có rất nhiều bí mật kì lạ. Trong thập kỷ 90, Nghiêm Tân nổi lên như một hiện tượng kì lạ về khí công. Những câu chuyện kể về Nghiêm Tân và Hải Đăng pháp sư - sư phụ của ông thật thần kì khó tin, nhưng rất nhiều người đã được tận mắt chứng kiến! Nhiều kì tích do công phu cao cấp gây ra đã xuất hiện trong những cuộc nói chuyện của Nghiêm Tân trước đại chúng, vì thế tiêu đề của cuốn sách này là Hoa Hạ Thần Công.

Khí công là một phương tiện giúp người ta thay đổi chính mình, vì thế hiện nay cả thế giới đều biết và có rất nhiều người luyện khí công. Ở Việt Nam cũng vậy, khí công đã được khẳng định để dưỡng sinh; những bài tập phong phú ở trình độ sơ trung đã làm nhiều người có sức khoẻ, đẩy lùi bệnh tật, có tinh thần lạc quan trước cuộc sống. Nhưng hình như dù có nỗ lực thế nào, chúng ta cũng không vượt qua được một bức tường mỏng manh, rất kiên cố, khiến hứa hẹn của nhiều phương pháp trở nên xa vời. Đó là tâm trạng chung của nhiều người tập khí công. Vì thế chúng ta cần những gợi ý để có thể tự học ở chính mình, học ở vạn vật, tự điều chỉnh cho chính mình, để từ đó bước

vào một nhìn nhận, một cảm nhận mới, một chuyển biến mới.

Nhưng để thâm nhập vào khí công cao cấp, chúng ta phải hiểu những quy luật riêng và cảm nhận những bí quyết riêng của nó. Sự cảm nhận này chỉ có được khi thông qua những giao tiếp trực tiếp hoặc gián tiếp với người thực sự có công phu cao cấp.

Những câu chuyện trong sách này do chính Nghiêm Tân kể sẽ mang đến những tín hiệu có thể khiến mọi người dễ thâm nhập vào trạng thái khí công. Vì vậy khi đọc, các bạn hãy đọc kỹ với yếu lĩnh như Nghiêm Tân trình bày, ta sẽ thấy những thay đổi bất ngờ như nói trong sách. Còn kết quả như thế nào là do ngộ tính của bạn cao hay thấp. Đây chính là điều mà nhiều bạn Trung Quốc luyện khí công rất quan tâm khi trao đổi một cách chân tình với tôi và cũng là lý do để quyển sách này ra đời. Cuốn sách Hoa Hạ Thần công được biên soạn trên cơ sở các bài giảng của khí công sư Nghiêm Tân và các tư liệu liên quan. Rất mong sách sẽ đem lại hữu ích cho các bạn đọc luyện tập khí công.

Người biên soạn
HOÀNG THÁI

CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN GIỮA KHÍ CÔNG VÀ KHOA HỌC

Nghiêm Tân đứng trên bục giảng trong Hội trường lớn trường Đại học Thanh Hoa, tay cầm một chiếc hộp sắt có phát ra tiếng nhạc.

- Nghiêm Tân nói:

"Trước tiên tôi sẽ làm một thực nghiệm. Đây là một chiếc hộp sắt, bên trong đặt một cái đài bán dẫn. Tất cả mọi người ngồi đây đều biết một kiến thức thông thường, theo lẽ thường, radio đặt trong hộp sắt sẽ không phát ra âm thanh vì không bắt được sóng. (Nhưng tiếng radio vẫn lọt ra ngoài hộp sắt). Thực nghiệm này khá đơn giản, chiếc hộp sắt là do sở nghiên cứu điện tử thực nghiệm chế tạo ra, khi người khác đặt radio trong hộp sắt, không nghe thấy một tiếng nào; nhưng khi tôi cầm chiếc hộp này lên thì các vị lại nghe thấy tiếng".

Hôm nay, tôi nhận lời mời thịnh tình của lãnh đạo và tổ hợp tác nghiên cứu khoa học khí công của trường Đại học Thanh Hoa, đến đây cùng mọi người học tập, thảo luận các vấn đề học thuật có liên quan đến khoa học khí công. Đây là cơ hội tốt để tôi học hỏi

từ các vị tiền bối và đồng nghiệp trong giới khí công. Xin hãy cho tôi biểu thị lòng cảm ơn sâu sắc đối với lời mời thịnh tình và cơ hội học hỏi quý báu mà nhà trường dành cho tôi.

Trình độ của tôi về khoa học khí công, về y học và các lĩnh vực khoa học khác rất nông cạn, nên trong khi thảo luận không thể tránh khỏi có những sai sót và nhầm lẫn, hy vọng các vị hết sức giúp đỡ sửa chữa. Bản thân khoa học khí công là một khoa học vừa cổ điển vừa mới mẻ, cần phải khám phá và tìm hiểu, về mặt danh từ, thuật ngữ, đặc biệt trong hệ thống lý luận, mong các vị đứng trên góc độ thực tế, công lý, công pháp của môn khí công mà nhìn nhận khí công từ khía cạnh lịch sử, để từ đó hiểu về những vấn đề liên quan mà tôi trình bày. Những nội dung tôi cùng thảo luận với các vị tối nay chỉ hy vọng sẽ là ý kiến tham khảo mang tính chất thảo luận về học thuật trong nội bộ giới khí công. Đây là điều thứ nhất tôi muốn nói rõ trước khi trình bày cụ thể.

Do bản thân môn khí công còn cần phải đào sâu, phát triển, nghiên cứu, cần phải khoa học hoá, nên trong khi trình bày rất khó thể hiện một cách rõ ràng mạch lạc môn khoa học này, nói cách khác là những kiến thức này, hiện nay còn nhiều chỗ vẫn rất mơ hồ.

Nếu ai có cách nhìn khác với nội dung tôi trình bày tối nay thì cũng không sao, điều này rất bình thường. Nhưng xin những người có ý kiến bất đồng đừng đưa

những ý kiến bất đồng thông thường về học thuật của khí công vào những phương diện khác, điều này vừa bất lợi cho việc phát triển khí công vừa bất lợi cho sự đoàn kết giữa mọi người, lại càng bất lợi hơn cho việc triển khai một số công việc hiện tại. Đây là điểm thứ hai tôi muốn nói rõ.

Vài năm trở lại đây, trong nước và nước ngoài có không ít sách báo, tạp chí đã đưa một số bài giới thiệu ngắn gọn về các chứng bệnh tôi đã chữa trị và những tình hình có liên quan khác; một số nhà báo nói rằng, họ muốn cho mọi người nhận thức về khoa học khí công và vô vàn hiện tượng độc đáo trong khí công, do đó khi tuyên truyền họ đã lựa chọn, đưa ra những ví dụ vô cùng điển hình, hy vọng mọi người có cái nhìn khách quan về những bài báo tuyên truyền này. Trên thực tế, về lâm sàng còn có một số bệnh hiệu quả chữa không hoàn toàn lý tưởng, thậm chí không hề lý tưởng một chút nào, điều này cũng giống như việc chữa trị của các bác sĩ khác. Một vài sách báo tạp chí ví tôi như "thần y", "Tế công thời nay". Nhưng đó chỉ là thủ pháp nghệ thuật của các tác giả. Trên thực tế, thần y cũng không thể chữa được bách bệnh, cả Hoa Đà, Biển Thuốc... cũng vậy. Trên thực tế giả sử năng lượng của Tế Công là có thật thì cũng có hạn... Cho dù là ai, là người nghiên cứu trong một môn khoa học nào, có cống hiến trong lĩnh vực nào, hoặc nói cách khác là họ có một số kỹ năng đặc biệt,

thì năng lượng, năng lực của cá nhân đó cũng luôn luôn có giới hạn.

Vì vậy, mong những người muốn trị bệnh bằng khí công có cách nhìn khách quan đối với những bài báo này. Xét từ góc độ khí công, nếu nói dùng ngoại khí trị bệnh có thể đạt được hiệu quả ở vài chứng bệnh điển hình, điều này cũng không dễ một chút nào. Khi chữa trị một chứng bệnh điển hình, cần phải tiêu hao rất nhiều ngoại khí, khi ngoại khí đã bị tiêu hao sẽ không dễ dàng bù đắp như khi ăn cơm, vì chỉ cần ăn một bữa cơm là có thể bổ sung lại năng lượng rất nhanh. Mong những người muốn trị bệnh bằng khí công sẽ hiểu khoa học khí công, đồng thời hiểu bản thân tôi hơn.

Trước buổi giảng bài này các vị lãnh đạo trong Hiệp hội khí công, đã kiến nghị với tôi rằng, liệu trong khi giảng bài tôi có thể vận một chút công lực, vừa giảng vừa đi vào trạng thái khí công ở một mức độ nào đó hay không. Nếu nói phương thức này có một hiệu ứng nào đó, thì cũng mong những người đang có bệnh hãy nhìn nhận một cách khách quan. Giả sử trong quá trình nghe giảng, nếu bạn thấy hiệu quả không thật rõ rệt, thì sau này bạn có thể thông qua các phương thức luyện công, tiếp nhận thông tin để tranh thủ về sau sẽ phát huy các hiệu ứng hôm nay. Nếu phương thức này chỉ có tác dụng về tinh thần, không có hiệu ứng thông tin khí công thực tế,

điều này cũng có khả năng xảy ra, thì mong những người bị bệnh đang có mặt ở đây không nên quá nặng nề, bởi vì rốt cuộc đây cũng chỉ là một loại thực nghiệm. Năng lượng của con người chỉ có hạn, không thể ai cũng đạt được hành chính như nhau, do đó những người muốn trị bệnh nhưng kết quả không hoàn toàn rõ rệt, xin hãy hiểu và thông cảm. Nếu không sẽ biến khí công thành mê tín, như vậy thật không hay một chút nào. Mong các bạn cố gắng khách quan nhìn nhận bộ môn khí công, bằng sự thông cảm và ủng hộ. Đây là điểm thứ ba tôi muốn nói rõ.

Sau đây tôi sẽ đưa ra một tổng kết ngắn gọn về các vấn đề có liên quan giữa khí công với khoa học.

VẤN ĐỀ THỨ NHẤT: KHÍ CÔNG LÀ GÌ?

Nhân dân lao động thời cổ đại gọi khí công là Nội công, Đạo dẫn, Thổ nạp v.v... đại khái ý nghĩa của nó có thể hiểu như sau: Khí công là thuật dưỡng thân lý tưởng, là sự kết hợp cả rèn luyện tinh thần lẫn thể xác, đó là thuật kiện thân, thuật trị bệnh, thuật trường thọ, võ thuật, thuật tăng trưởng công lực, khai mở trí tuệ. Nếu xem xét việc nghiên cứu khí công thời cận đại thì có vẻ hàm nghĩa của khí công đã nhiều hơn, nó không chỉ gồm các điểm nói trên, mà

còn là một môn khoa học hay một môn học mang tính đa liên ngành có quan hệ tương quan với khoa học xã hội và khoa học tự nhiên thời cận đại. Theo một số nhà khoa học có uy tín của Trung Quốc, khí công còn là môn kỹ thuật cao, hay có thể gọi là môn kỹ thuật cao nhất trong các môn kỹ thuật cao thời cận đại. (Điều này có đúng hay không, còn cần phải xem xét lâu dài).

I. RÈN LUYỆN CẢ TÂM VÀ THÂN.

Rèn luyện kết hợp Tâm và Thân là đặc điểm của phương pháp khí công, nó không giống với thể dục thông thường hoặc các phương pháp rèn luyện có liên quan đến thể dục như võ thuật, thể thao, chơi bóng, điền kinh v.v.; không giống với phương pháp trị liệu tâm lý mà y học ngày nay đề cao; cũng không giống với các phương pháp giữ gìn sức khoẻ phổ biến, giản đơn mà những người bình thường thường áp dụng để chăm sóc thân thể, giữ gìn sức khoẻ như chỉ chú ý ăn ngon, ngủ kỹ, làm việc vừa phải v.v...

Điểm khác biệt của khí công với các phương pháp trên chủ yếu thể hiện ở chỗ khí công là phương pháp rèn luyện kết hợp cả Tâm và Thân. Nó không phải là sự bồi dưỡng thuần tuý, mà phải rèn luyện, nhưng lại không giống với các phương pháp rèn luyện thông thường. Nó không yêu cầu bỏ ra thật nhiều sức lực, không yêu cầu môi trường, máy móc đặc biệt, mà là

phương pháp rèn luyện rất tinh tế, khéo léo, quan trọng nhất là rèn luyện ý thức tâm lý, nghĩa là "luyện Tâm".

"Tâm" ở đây mang nghĩa rất rộng, không thể chỉ coi tâm là quả tim trong giải phẫu học. Nó bao gồm ý thức của đại não, thậm chí cả các cơ quan chức năng về hoạt động ý thức, tư duy, tinh thần liên quan đến toàn bộ cơ thể, đương nhiên trong đó bao gồm cả quả tim. Khí công yêu cầu phải rèn luyện, mà mấu chốt chính là chữ "Tâm". Việc luyện tâm có hàm nghĩa riêng của nó, yêu cầu phải thông qua nhiều con đường, nhiều phương thức để luyện tập các cơ quan chức năng tâm của con người. Khái niệm cơ quan chức năng tâm được nói trong khí công bao gồm các cơ quan chức năng có liên quan đến hoạt động ý thức, tư duy, thần kinh của đại não và toàn bộ cơ thể. Không những bao hàm một chút những gì ta vừa nói mà còn bao hàm những thứ mà y học ngày nay và các ngành khoa học hiện đại khác vẫn chưa nhận thức được rõ ràng. Có người cho rằng, dường như tâm là tiềm thức, hay nói cách khác là tiềm thức của những tầng sâu trong đại não, tuy nhiên loại tiềm thức này không giống với tiềm thức trong tâm lý học, tiềm thức được nói đến ở đây là tiềm thức trong trạng thái khí công. Hiện nay nội dung này vẫn chưa được nhiều ngành khoa học nhận thức đầy đủ, bởi vì những nghiên cứu khoa học ngày nay về con người, đặc biệt là những

nguyên cứu về tiềm thức của con người trong trạng thái khí công vẫn chưa được xem xét đầy đủ.

Tiềm thức trong trạng thái khí công, theo thuật ngữ khí công gọi là "thức thứ 6", nó bao hàm một phần hàm nghĩa tiềm thức trong tâm lý học, nhưng lại không hoàn toàn là tiềm thức trong tâm lý học. Đối với thức thứ 7, có người cho rằng: có thể dùng công pháp khí công để tạo nên hoặc luyện thành, dùng thức thứ 7 để suy nghĩ ý niệm khí công, hay nói cách khác là ý niệm có công năng đặc biệt, nó có mang theo năng lượng, dường như thức thứ 7 thuộc về hoạt động ý thức mang năng lượng cao. Theo nghiên cứu thảo luận của một vài chuyên gia trong giới khí công, trong mỗi con người đều có những mật mã di truyền, có những gen di truyền của tổ tông nhiều đời, còn gọi là thông tin di truyền được truyền từ đời nọ sang đời kia. Xét từ góc độ này, thức thứ 8 dường như có hàm nghĩa trên, nghĩa là thông qua phương pháp luyện công có thể mở mang trí tuệ con người, làm thành tích của học sinh tăng lên rõ rệt, làm năng lực trí tuệ của một người cao hơn rất nhiều so với bình thường.

Khi một người nào đó tiến hành luyện khí công thì biểu hiện về trí tuệ của anh ta sẽ vượt xa trong những lĩnh vực tri thức mà bản thân anh ta học được. Có người tuy chưa học qua một số kiến thức nào đó, nhưng sau khi luyện tập khí công bỗng có các khả

năng được đề cập đến trong khí công như: có khả năng trích dẫn và hiểu ý nghĩa về kiến thức đó, ví dụ như "Tuệ nhãn". Đối với loại khả năng này, có người phân tích, cho rằng việc luyện khí công có thể điều động, phát huy các thông tin di truyền, các gen, nhân tố trong cơ thể có được truyền từ đời nọ sang đời kia hay nói cách khác liên quan đến những mật mã di truyền trong cả quá trình phát triển giống loài. Làm cho những thông tin di truyền, gen, nhân tố đó biểu hiện ra trong con người của người luyện khí công.

Tôi đã nghe người phụ trách Hiệp hội nghiên cứu khoa học khí công Trung Quốc nói, hiện nay trên cả nước đã phát hiện được vài người, sau khi luyện tập một phương pháp nào đó, nhìn từ góc độ số học, đại não của họ đã vượt cả máy tính điện tử. Những câu hỏi số học phức tạp phải dùng lũy thừa, khai căn hoặc phải dùng một số định lý, công thức số học cao cấp mới có thể tính ra được, thì chỉ cần chớp mắt họ đã có thể nói cho bạn biết kết quả, có lúc còn nhanh hơn cả máy tính điện tử, vậy rốt cuộc chuyện này bắt nguồn từ nguyên nhân gì? Điều này rất khó nói. Một vài nhà khí công phân tích, liệu có thể thông qua mật mã di truyền, để điều động các gen di truyền của cả quá trình phát triển giống loài trong cơ thể một người hay không? Một dòng tộc khi đã phân ra các chi, ngành có rất nhiều con cháu, đến đời anh ta thì số lượng con cháu đã nhiều vô kể. Những người cùng

chung một họ, nhiều đời trước đây đều có cùng tổ tông, rất có thể hiện nay tứ phương tám hướng đều có người của dòng tộc đó, có thể hiện nay trong số đó có người đang làm về tin học, thiết kế phần mềm, sử dụng máy vi tính. Thông qua phương pháp dẫn dụ, kích thích đặc biệt nào đó, bao gồm các phương pháp luyện tập như khí công v.v., để những mật mã di truyền, gen hoặc nhân tố đó trong con người anh ta bỗng chốc trở nên mẫn cảm, thông qua nhiều con đường gián tiếp, đưa những thông tin của người họ hàng hiện nay đang làm về tin học nhanh chóng truyền đến người anh ta. Có người sau khi tiến hành những kích thích, luyện tập một phương pháp khí công nào đó, sẽ xuất hiện một trí tuệ hơn mức bình thường. Nếu thông qua một phương pháp nhất định nào đó rèn luyện ý thức của con người, bao gồm thức thứ 8, thì những thông tin về những bài học kinh nghiệm, thông minh tài trí và tri thức tích lũy của cả quá trình phát triển của dòng tộc trong mỗi con người đều có thể bị kích thích và phát huy những tác dụng nhất định.

Trong khí công, việc rèn luyện thức thứ 6, 7, 8 (đây là những thuật ngữ trong khí công, mọi người phải hiểu theo góc độ khí công, không nên hiểu theo góc độ sinh lý là vô cùng quan trọng. Đây là điểm khác biệt lớn nhất giữa khí công với các cách rèn luyện khác. Như đã nói ở trên, điểm khác biệt đó là luyện "Tâm".

Ngoài luyện tâm, còn phải luyện thân, bản thân việc rèn luyện khí công không giống với việc luyện tập thể dục, nghỉ, ngủ, đi bộ thông thường, đó là cách rèn luyện rất xảo diệu, chủ yếu trong quá trình luyện tâm (trong quá trình rèn luyện thức thứ 6, 7, 8) khiến cho toàn bộ cơ thể con người được tự động rèn luyện. Việc luyện tập thông thường là bị động, là sự ám thị trong vỏ não hoặc nói cách khác là sự chi phối, thực hiện một số động tác như đi bộ, bơi, chơi bóng, bao gồm cả nghỉ ngơi, v.v... Ví dụ: luyện võ thuật, phải luyện được thiết sa chương (nghĩa là da thịt chịu được những đòn đánh trả), bước đầu tiên là xĩa bàn tay vào trong đậu tương, ngô, sau đó xĩa vào đậu xanh, đậu đỏ, tiếp đến xĩa vào hạt giống rau, rất nhỏ hoặc xĩa vào gạo, rồi đến cát và cuối cùng là các hạt sắt. Khi luyện xĩa bàn tay phải luyện từ từ, mới luyện thành thiết sa chương hoặc một số công phu khác được nói đến trong võ thuật. Đây là phương pháp rất bị động, thô kệch và gian khổ. Còn cách luyện khí công rất đặc biệt, nghĩa là luyện trong trạng thái thả lỏng tĩnh tại cao độ, làm chân khí trong cơ thể tự chuyển vận với tốc độ cao, trong quá trình chuyển vận, làm rất nhiều cơ năng trong cơ thể được điều chỉnh và cải thiện. Lúc đầu luyện khí công cũng cần một chút ám thị, dẫn dắt dùng ý thức luyện công - nhưng sau cùng lại là kết quả thành công một cách vô thức, bởi vậy mới nói khí công là

"hữu ý luyện công, vô ý thành công", và không giống với tập thể dục, khí công không giống với phương pháp rèn luyện thông thường, vì các phương pháp khác đều yêu cầu người tập phải đặc biệt tinh tường, còn khí công lại yêu cầu bạn "không tinh tường". Nói như vậy không có nghĩa là yêu cầu bạn không biết gì, mà để đưa bạn vào trạng thái như Lão Tử (nhân vật đại diện sớm nhất của công phu Đạo Gia Trung Quốc) đã nói, là trạng thái "hoảng hoảng hốt hốt, hốt hốt hoảng hoảng, nhưng hoàn toàn không phải trạng thái mơ hồ rối rắm, trong trạng thái này, chân khí sẽ vận hành trong cơ thể, có thể tự điều chỉnh, cải thiện chức năng sinh lý, từ đó làm cho một số chứng bệnh được chữa trị một cách tự động. Có thể đưa con người vào một trạng thái vô cùng tốt đẹp, nói cách khác là trạng thái sinh lý lý tưởng.

Trạng thái sinh lý lý tưởng này lý tưởng ở chỗ, làm giảm được tiêu hao năng lượng, giảm tổng mức tiêu hao năng lượng, giảm lượng tiêu hao oxi, máu, nhiệt lượng v.v..., đưa con người vào trạng thái tiết kiệm cao độ, khiến rất nhiều chức năng của con người được điều chỉnh. Khi già đi con người sẽ rơi vào trạng thái mệt mỏi, giống như một cỗ máy vận hành liên tục, nhưng không được chú ý bảo dưỡng, kết quả sẽ bị hỏng nhanh chóng. Nếu cho một chiếc xe hơi vận hành liên tục trong 4 tháng, sẽ rất khó nói tuổi thọ của nó sẽ kéo dài được bao lâu. Nếu một người tài xế

biết cách bảo dưỡng xe, thì tuổi thọ chiếc xe sẽ kéo dài. Cơ thể con người cũng giống như một chiếc xe vận hành liên tục, ngay cả trong lúc ngủ cũng nằm mơ, vỏ não luôn trong trạng thái căng thẳng, toàn thân cũng trong tình trạng tiêu hao nhiều năng lượng. Còn khi luyện thân bằng khí công, thì tổng mức tiêu hao năng lượng sẽ giảm, khi đó các chức năng của cơ thể tựa như được tiết kiệm, tự nó đã là một quá trình nghỉ ngơi, nên có thể hoạt động trong thời gian dài hơn. Đây là điểm mà các phương pháp luyện tập khác không có được.

Các phương pháp luyện tập khác có thể nói như sau. Nếu bạn cho rằng chiếc máy này không sử dụng sẽ bị han gỉ, thì tôi sẽ sử dụng liên tục không nghỉ, theo kiểu "dùng thì tốt, không dùng thì hỏng", điều này có vẻ rất đúng, vì bề ngoài cũng có một số hiệu quả vĩ mô. Nếu bạn cho rằng "dùng thì tốt, không dùng thì hỏng" thì năng lượng của con người càng luyện càng lớn, điều này quả không ngoa, nhưng cũng không hoàn toàn đúng, cũng như khi bạn cố gắng tập chạy đường dài, khi đã chạy đến một tốc độ giới hạn nào đó, thì bạn sẽ không dễ dàng chạy nhanh hơn được nữa. Nhưng với người luyện nội công lại không như vậy, vì anh ta không luyện tập bằng cách cố gắng tập chạy dài vẫn có thể chạy rất nhanh, thậm chí còn nhanh hơn cả những vận động viên cố gắng tập chạy cự li dài, nhanh như trong chuyện thần thoại

(những người trong giới khí công đều không nghi ngờ rằng khí công có thể đem lại hiệu quả như vậy).

Luyện thân bằng khí công là thông qua việc làm giảm tiêu hao năng lượng, khiến cho nội tạng của con người được điều chỉnh, nghỉ ngơi, cải thiện năng lượng tiêu hao giảm đi, năng lượng dự trữ tự nhiên sẽ tăng lên. Điều này giống như thu nhập của một người, 1 tháng thu nhập 150 đồng, khi so sánh đương nhiên sẽ ít hơn người có thu nhập 200 đồng. Nhưng nếu bạn giảm các khoản chi ít ăn thịt, ít uống rượu, có thể giảm chi tiêu được 50 đồng; còn người có thu nhập 200 đồng, nếu anh ta ăn thịt, uống rượu rất nhiều, lại còn hút thuốc, sinh hoạt phí hàng tháng phải chi thêm mấy chục đồng, thì kết quả tiền để dành của bạn có thể nhiều hơn anh ta. Sau khi luyện công tích trữ năng lượng, rồi lại dùng năng lượng này để luyện công. Cơ thể con người có rất nhiều năng lượng không thể dùng hết trong cùng một lúc, người bình thường gọi đó là tiềm năng - năng lượng tiềm tàng. Nếu bạn giảm lượng tiêu hao năng lượng, làm lượng năng lượng tích trữ tăng, ngoài ra bản thân vẫn còn khá nhiều năng lượng chưa sử dụng, thì tích trữ đến một giai đoạn nhất định, lượng sẽ biến thành chất, giống như khi ta đun nước từ 80°C, đến 90°C và khi đến 100°C, nước sẽ bốc hơi, biến thành hơi nước. Khi năng lượng tích trữ khá nhiều, cơ thể con người sẽ sản sinh một sự biến đổi về chất, một sự nhảy vọt.

Có thể coi sự nhảy vọt này là quá trình kích phát tiềm năng trong cơ thể hay không? Có người cho rằng điều kỳ diệu thứ 3 của khí công chính là kích phát năng lượng tiềm tàng trong cơ thể người. Quá trình kích phát này như thế nào? Khí công kích phát năng lượng thông qua việc làm giảm tiêu hao năng lượng, tăng năng lượng dự trữ khi tăng đến một mức độ nhất định, sẽ kích phát được những năng lượng tiềm tàng và năng lượng dự trữ trong con người cùng hoạt động, nghĩa là khai thác được công năng của cơ thể nhiều hơn.

Theo phân tích của những tài liệu có liên quan, công năng của một người bình thường được sử dụng rất ít, ví dụ như não bộ, chỉ sử dụng một bộ phận rất nhỏ. Còn khi luyện thân bằng khí công sẽ rất lý tưởng, thông qua luyện thân toàn diện, sau khi rơi vào một trạng thái đặc biệt - trạng thái "hoảng hoảng, hốt hốt (thấp thoáng mập mờ) thì cơ thể con người sẽ tự luyện tập, chân khí sẽ điều chỉnh và rèn luyện thân thể. Luyện, luyện, luyện đến khi giảm được mức tiêu hao năng lượng, tăng được mức năng lượng dự trữ, kích phát năng lượng tiềm tàng, phát huy công năng, bao gồm cả phát huy trí tuệ của não, khi luyện đến bước cuối, cơ thể con người sẽ xuất hiện những công năng đặc biệt, như mùa đông có thể chịu được lạnh, cả ngày không ăn cũng không thấy đói, thậm chí có thể nhịn ăn trong một thời gian rất dài, đương nhiên có người còn có những công năng còn kỳ

diệu hơn. Tất cả những hiện tượng đó đều do thân thể tự làm nên, đến một thời điểm nhất định. Ví dụ về phương diện võ thuật, sẽ có thể thắng được một vận động viên võ thuật. Đến lúc đó bạn mới hiểu được rằng: khí công là môn tâm và thân cùng luyện trong đó có cả luyện thân.

Với một nhà nội công - người có nội công thâm hậu khi so sánh với một vận động viên, một kiện tướng võ thuật thì một kiện tướng võ thuật thông thường cũng không thể sánh được, có thể nói khác nhau một trời một vực. Nói như pháp sư Hải Đăng: một người luyện nội công thành công nếu tham gia một cuộc thi võ thuật thông thường, sẽ giống như một người lớn có hiểu biết chơi bi với một đứa trẻ. Ở hoàn cảnh đó một người luyện võ thuật, nếu chỉ đơn thuần luyện trên góc độ võ thuật mà không kết hợp với nội công, thì cũng giống như một đứa trẻ chơi bi, chỉ dừng lại ở một trình độ nhất định.

Tóm lại, khí công là môn rèn luyện kết hợp cả Tâm và Thân, đương nhiên phương pháp luyện Tâm là rất đặc biệt, điều này rất dễ bị người bình thường coi nhẹ. Đây chính là điểm cơ bản để giải thích khí công là gì.

II. HÌNH THỨC RÈN LUYỆN LÝ TƯỚNG

Khí công là một hình thức rèn luyện vô cùng lý tưởng, lý tưởng ở chỗ: Thứ nhất, đây là hình thức luyện tập đơn giản, ngay ngồi ở đây cũng có thể

luyện, về nhà ngủ có thể luyện, khi lên lớp giảng bài, có thể luyện, khi đang làm thí nghiệm trong phòng thí nghiệm có thể luyện, khi tiếp khách, khi đi bộ, tán gẫu cũng có thể luyện. Điều này cũng giống như khí công đạo gia đã nói: "Đi, đứng, ngồi, ngủ; không xa cái này", "cái này" ở đây là chỉ khí công, trước kia được gọi là nội công. Luyện khí công không yêu cầu phải có bất kỳ một loại máy móc nào, bất kỳ sân bãi hay điều kiện đặc biệt nào, bởi vậy mới nói khí công là một phương pháp rèn luyện đơn giản tiện lợi.

Khí công thích hợp cho tất cả già trẻ trai gái, không hạn chế tuổi tác như khi tập thể dục, chơi thể thao, khi đã 60 tuổi, bạn sẽ rất khó thắng những người trẻ tuổi, hơn nữa hứng thú của bạn khi đó cũng đã thay đổi. Còn đối với luyện khí công, không phân biệt già trẻ trai gái, khí chất mạnh yếu, người bệnh nặng, người bệnh nguy kịch và người không bệnh tật đều có thể luyện, phạm vi ứng dụng của nó rất rộng, người người đều có thể luyện tập.

Lại nói đến hiệu quả của khí công. Khí công không giống với những cách luyện tập khác, phải phụ thuộc vào thời gian, cường độ, điều kiện luyện tập của bản thân bạn.

Song có lúc nó xuất hiện hiệu quả rất đặc biệt, gọi là hiệu quả huyền diệu, vô cùng kỳ diệu. Hiệu quả của nó có thể xuất hiện một cách bất ngờ trên bất kỳ

người nào, thông thường đương nhiên là xuất hiện từ từ một cách tuần tự.

Hiệu quả của khí công rất đặc biệt, đặc biệt ở chỗ chỉ cần bạn chú ý đến những nguyên tắc lớn của khí công (nguyên tắc là gì, tôi sẽ nói sau), là bạn có thể thu được rất nhiều kết quả. Nếu bạn nắm vững nguyên tắc, nắm bắt được yếu lĩnh, bạn sẽ rút ngắn được thời gian luyện công rất nhiều. Không yêu cầu bạn phải luyện công trong 8 năm, 10 năm hay mấy chục năm một cách có ý thức. Tuy nhiên có yêu cầu bạn phải nắm bắt được yếu lĩnh, đặc biệt ở chỗ trước đó ta không cách gì hình dung được nó, nên gọi là "bất chợt tỉnh ngộ", hoàn toàn dựa vào khả năng hiểu biết ngộ tính của bạn. Chỉ cần ngộ tính của bạn cao, mục đích luyện công những công năng đặc biệt, khác lạ, hoặc muốn đi thi đạt được điểm cao hoặc muốn việc chữa bệnh có hiệu quả, thì ban đầu có thể thực hiện được trong một khoảng thời gian rất ngắn. Đương nhiên, cũng không ít người phải mất một khoảng thời gian dài mới thấy hiệu quả.

Khí công là cách dễ nhất giúp người ta sống lâu, đây là điều các phương pháp luyện tập khác không có được. Các phương pháp luyện tập khác có thể khiến người ta khoẻ mạnh, nhưng người khoẻ mạnh chưa chắc đã sống lâu. Mục đích cuối cùng của việc luyện tập là kéo dài tuổi thọ, đây là mục tiêu lý tưởng trong rất nhiều mục tiêu mà các phương pháp khác không

dễ gì đạt được điều này. Thông qua phương pháp đặc biệt luyện cả Tâm và Thân, không những khiến thân thể khoẻ mạnh, mà còn phát huy được các công năng khác, có thể khiến bạn sống lâu hơn.

Tóm lại, khí công là phương pháp giản đơn, không bị hạn chế, đều thích hợp với già trẻ trai gái không phân biệt thể chất mạnh yếu, tất cả đều dựa vào ngộ tính của người luyện. Tập khí công có thể khiến người ta sống lâu; ngoài ra còn có thể làm người ta bộc lộ rất nhiều công năng đặc biệt. Khí công là thuật dưỡng thân lý tưởng, rèn luyện kết hợp cả Tâm và Thân.

III. THUẬT DƯỠNG THÂN, THUẬT CHỮA BỆNH, THUẬT TRƯỜNG THỌ, VÕ THUẬT, THUẬT BIỂU DIỄN, THUẬT TĂNG CÔNG LỰC, MỞ NĂNG LƯỢNG TRÍ TUỆ.

Tại sao nói khí công đã thuật dưỡng thân? Chữ "dưỡng" trong "dưỡng thân" có các hàm nghĩa là tu dưỡng, bảo dưỡng, bồi dưỡng. Khí công là một phương pháp ôn hoà, nhẹ nhàng, người người đều có thể áp dụng. Bình thường, con người rất chú ý giữ giữ bản thân, mọi người thường nói: "Ôi, anh thật biết cách giữ gìn sức khoẻ!". Khái niệm "giữ gìn sức khoẻ" theo khái niệm thông thường, buổi sáng ăn 2 bát cơm; buổi trưa 3 bát, buổi tối 3 bát, 1 ngày ăn đủ 8 bát, đúng quy luật, thậm chí buổi sáng còn ăn thêm 1 chút đồ ăn có giá trị dinh dưỡng cao như sữa, bánh

ngọt, "ăn đủ chất, đi bộ hàng ngày, dầu óc thư thái, lao động vừa phải" là phương pháp giữ gìn sức khoẻ được Mao Chủ tịch sớm đúc kết. Điều này quả không sai, thích hợp với tất cả mọi người bình thường. Hoặc chúng ta có thể lựa chọn các phương pháp giữ gìn sức khoẻ khác như người già đi điều dưỡng. Hoặc trông nom cháu chắt, tâm tư sẽ thoải mái, đây cũng là một cách giữ gìn sức khoẻ.

Những người bình thường chỉ chú ý những cách giữ gìn sức khoẻ khác mà coi nhẹ cách dưỡng thân bằng khí công.

Dưỡng thân trong khí công là một môn kỹ thuật, không phải là phương pháp thông thường, từ cổ chí kim, khí công luôn vô cùng chú ý dưỡng thân. Vậy dưỡng thân hay ở điểm nào? Chủ yếu là có thể giúp bản thân bạn thoát khỏi trạng thái tình cảm phức tạp mà thông thường bạn không dễ gì thoát ra được, giúp bạn thoát khỏi những mâu thuẫn, ưu tư, bi thương, sợ hãi, lo lắng hay sự kiêu ngạo, sám hối, áy náy, dố kỵ v.v... mà bản thân bạn không cách gì dung hoà, cũng không cách gì nói ra được rõ ràng; hoặc trạng thái tự phụ, quá ảo tưởng, gò bó v.v.. Nếu bạn không thể thoát khỏi những trạng thái này, thì dưỡng thân dùng để làm gì? Ngay cả khi hàng ngày bạn được ăn thịt rồng, sống trong hoàng cung, chèo thuyền trên Thái Bình Dương, lên núi Nga My xem vách Phật Quang, thì chưa chắc bạn đã khoẻ mạnh.

Vì lúc nào bạn cũng bần khoản canh cánh, những nỗi lo chồng chất, bi quan thất vọng, chưa biết chừng bạn sẽ ngã xuống từ vách phật Quang trên núi Nga My, thậm chí không phải vì ngã, mà vì bạn muốn tự tử, nếu như thế thì dưỡng thân cũng vô dụng.

Về khí công có thể khiến bạn thoát khỏi những trạng thái như vậy, nên nó mới có thể thực sự thể hiện được ý nghĩa của việc dưỡng thân, mới có thể thấy được hiệu quả của việc dưỡng thân. Người bình thường chỉ chú ý cách chăm sóc, bồi bổ, rèn luyện thân thể thông thường mà không chú ý đến phạm trù dưỡng thân là chữ "Tâm" như đã nói ở trên. Do đó trọng điểm của việc dưỡng thân thể hiện ở chỗ khiến bạn thoát khỏi những trạng thái mà lúc bình thường bạn không thể hoặc khó thoát khỏi. Khi đã thoát khỏi trạng thái đó, bạn có thể rơi vào một trạng thái tinh tế, thậm chí khá lý tưởng, tự tại.

Cái hay, cái kỳ diệu của dưỡng thân trong khí công, là ở chỗ tự do tự tại.

Con người ta khi phải mang một gánh nặng nào đó thì dù thế nào cũng không thể tự tại được; lúc thì nghĩ mình nhiều tuổi rồi, vô dụng rồi; lúc thì nghĩ mình mắc bệnh ung thư, chẳng sống được mấy ngày; lúc thì nghĩ mình mắc bệnh phụ khoa, không biết nên hay không nên nằm viện; lúc lại nghĩ không biết con cái có thi được vào đại học không, lúc lại nghĩ

mình ra đường liệu có bị xe đâm hay không. Dưỡng thân trong khí công chủ yếu thể hiện ở 2 chữ "tự tại". Nếu lúc nào bạn cũng tự do tự tại, tâm tư thoải mái, bạn sẽ sông lâu. Dưỡng thân có thể khiến bạn loại bỏ được những gánh nặng lo âu, lúc nào cũng nhẹ nhõm thoải mái. Nếu có bệnh cũng sẽ hết bệnh, hết bệnh ở đây không phải là thân thể hết bệnh, mà là tư tưởng hết bệnh, và điều này cũng không có nghĩa là tư tưởng bạn không có bệnh thì thân thể nhất định không có bệnh, khí công có thể khiến bạn thực sự hết mọi bệnh tật, chỉ e bạn không sẵn sàng bắt tay vào luyện khí công mà thôi. Nếu bạn luyện khí công, sẽ khiến tư tưởng, tinh thần hết mọi bệnh tật, và thân thể cũng từ từ có thể hết bệnh. Không những loại bỏ được bệnh tật, mà còn có thể giữ cho cơ thể được khoẻ mạnh trong một thời gian dài, trên cơ sở đó bạn sẽ kéo dài được tuổi thọ, bởi vậy mà gọi khí công là một loại thuật dưỡng thân.

Vì sao lại nói khí công là thuật làm thân thể khoẻ mạnh? Khí công có thể khiến thân thể bạn vô cùng tráng kiện, đó là một môn kỹ thuật, liên quan đến các loại hình như thể dục, võ thuật. Nếu bạn chỉ luyện võ thuật sẽ không đủ, mà còn phải luyện khí công, vì nó có thể khiến bạn thực sự đạt được mục đích là làm cho thân thể khoẻ mạnh.

Khí công là thuật trị liệu. Khí công có thể giúp bạn tự chữa bệnh cho mình. Điều này tôi không muốn nói

thêm nữa. Hiện nay đa số những người biết khí công có thể tự chữa bệnh, thông qua rất nhiều cơ chế tác dụng nội tại. Khi phóng ngoại khí họ còn có thể chữa bệnh cho những bệnh nhân bị bệnh mạn tính.

Khí công là thuật trường thọ. Ở trên đã nói khí công có thể dưỡng thân, kiện thân, trị bệnh và đương nhiên nó có thể kéo dài tuổi thọ. Nhưng đây là một phương pháp khác đặc biệt giúp con người sống lâu. Không thể nói bừa rằng cứ luyện khí công là có thể sống lâu. Trong khí công có riêng thuật chuyên về trường thọ, ở đó có những phương pháp đặc biệt. Không ít các bậc lão thành về khí công đều biết rõ khí công có thuật trường thọ, chuyên để rèn luyện trường thọ, thuật này không giống với các phương pháp luyện khí công thông thường.

Khí công còn là thuật chiến đấu. Có thể khiến bạn có lực bộc phát mạnh hơn, làm thời gian duy trì võ công của bạn kéo dài. Có người đã nghiên cứu, phát hiện thấy trương lực của các cơ co duỗi hoặc của toàn bộ hệ thống cơ có thể tăng lên, thời gian vận động sẽ kéo dài hơn. Bạn có thể đấu liên tục mà không mệt, khi kéo dài thời gian đấu, lực đánh ra vẫn mạnh, có thể khiến thành tích của bạn tăng lên gấp nhiều lần. Khi luyện phương pháp đặc biệt, lực đánh ra có thể lớn gấp hàng chục, hàng trăm lần so với người luyện võ thông thường. Điều này sẽ được giải thích như thế nào? Theo định luật Niutơn, khi đánh ra một quyền,

cánh tay người nặng khoảng 5 - 6kg, cộng thêm gia tốc $40\text{m}^2/\text{s}$, lực sẽ đạt khoảng 200N - 240N. Nhưng với người luyện nội công có thể thông qua ý niệm ý đến là khí đến, lực đến, đưa toàn bộ trọng lượng cơ thể 50 - 60 kg thông qua ý niệm điều động lên cánh tay, khi đó cánh tay sẽ tạo lực tăng đến 50 - 60 kg. Khi sử dụng với cùng gia tốc như trên lực bộc phát sẽ đạt đến 2000 - 2400N, gấp 10 lần bình thường. Nếu bạn chú ý luyện nội công, dùng một phương pháp khí công đặc biệt để phát ra lực bộc phát, thì trong nháy mắt không chỉ làm chất lượng quyền tăng lên, mà gia tốc của nắm đấm cũng lớn hơn rất nhiều, khi đó lực bộc phát sẽ lớn gấp hàng chục lần so với người thường, thậm chí gấp hàng trăm lần. Có người cho rằng, phương pháp dùng luyện công khiến các cơ trên toàn bộ cơ thể co lại theo cùng một hướng làm lực sản sinh ra có thể đạt đến 25N, nếu một võ sư chú ý luyện khí công, đương nhiên thành tích sẽ tốt hơn rất nhiều. Do đó ta có thể nói khí công cũng là một môn võ thuật lý tưởng.

Khí công còn là một loại thuật biểu diễn, điều này tất nhiên mọi người đều biết rõ. Ví dụ như: đầu húc bia đá, ngọn thương đâm vào họng, xe chạy qua người, ngã trên phản gỗ có đóng đinh, bên trên còn đặt thêm 500 kg v.v... Những cái đó đều mang tính chất biểu diễn. Ngành công, nhuyển công, tạp công, thậm chí một vài ma thuật cũng mang tính chất khí công.

Ngoài những điều nói trên, khí công còn có thể làm tăng công lực, kích năng lực, phát huy trí tuệ, vì vậy nó còn là thuật tăng công kích năng. Ở đây có cô giáo Trương Nhận Tư. Trước kia do bị bệnh mấy chục năm, khiến cô không thể làm việc một cách bình thường, nên đành phải ở nhà tự học, theo nghề làm nhựa mầu, kết quả cô đã có những cống hiến đặc biệt. Nếu cô chú ý luyện thêm khí công, thì nhựa mầu của cô sẽ khác nữa. Các hoạ sĩ, nhà mỹ thuật, nhà thơ pháp, nhà văn, dù là ở ngành nào cũng đều có công phu. Trong mọi ngành nghề, khí công có thể giúp mọi người nâng cao trình độ, nâng cao thành tích trong công việc.

Một nhà giáo, nếu chú trọng luyện khí công, rất có thể hiệu quả giảng bài sẽ tốt hơn khắc phục được việc cứ giảng 3 - 4 tiếng, 8 tiếng hay 10 tiếng là miệng đã khô như rang, không ăn nổi thứ gì nữa. Sau khi tôi tốt nghiệp Học viện Đông y Thanh Đô, cũng đã từng làm giáo viên vài năm, cũng có thể coi là đã theo nghiệp giáo dục. Nghề giáo viên thực sự rất vất vả, mặc dù được coi là kỹ sư tâm hồn nhưng công việc thật không dễ làm.

Hơn thế nữa, thuật tăng công trong khí công có thể khiến người ta tăng rất nhiều năng lượng trong một thời gian ngắn. Bởi vậy rất nhiều bệnh nhân đang trong tình trạng nguy kịch sau khi tiến hành trị liệu bằng khí công lại có thể sống thêm được nhiều

năm. Đó chính là do đã kích phát được những năng lượng ẩn sâu trong cơ thể mà lẽ ra đã bị lãng phí. Những người mắc bệnh nan y nếu luyện công, tiếp xúc với khí công đương nhiên có thể dựa trên những năng lượng đã kích phát ra để trị bệnh. Vì vậy khí công được coi là thuật tăng công kích năng.

Khí công còn là một loại thuật Khai tuệ, nghĩa là mở mang trí tuệ của con người. Khai tuệ dường như là mở ra một chuỗi những thông tin mật mã tích lũy trong cả quá trình phát triển của dòng tộc của bạn, mở mang trí tuệ của bạn; đồng thời do luyện khí công có thể khiến não bạn được cung cấp máu đầy đủ, điện sinh học ở não tăng, các tế bào não linh hoạt, tăng cường trí nhớ, khiến sóng điện não trẻ lại v.v... thông qua những cách đó khí công có thể mở mang được trí tuệ.

IV. MÔN KHOA HỌC ĐA LIÊN NGÀNH:

Các bạn nếu luyện khí công, đều có thể đạt được một vài gợi mở từ khí công, bởi vì khí công coi trọng công đức, coi trọng những việc đem lại lợi ích cho nhân dân. Nếu người lãnh đạo luyện khí công có hiệu quả, sẽ rất chú trọng đến việc rèn luyện công đức, trong quá trình luyện khí công họ sẽ hiểu thêm được làm thế nào để bình ổn tâm lý bằng khí công, nhằm giải quyết những mâu thuẫn trong quần chúng, xử lý những vấn đề nan giải v.v... Khí công có thể điều

chỉnh tư tưởng, tính cách, tăng sự nhạy cảm của con người. Khi sự nhạy cảm tăng, năng lực lãnh đạo của bạn cũng tăng lên, bạn dễ dàng nắm bắt được những ý kiến khác nhau của quần chúng, dễ dàng xử lý công bằng, chính trực, chính xác trong công việc. Vì vậy khí công có một ý nghĩa nhất định trong lĩnh vực khoa học xã hội.

Trong lĩnh vực khoa học tự nhiên, khí công cũng có ý nghĩa khoa học nhất định, có ý nghĩa thực tiễn trong các lĩnh vực vật lý, hoá học, sinh học phân tử v.v. Có rất nhiều môn khoa học tự nhiên liên quan đến khí công, như toán, lý, hoá, thiên văn, địa lý, sinh học.v.v.. Đặc biệt đối với địa chất học, hiện nay có người nhờ luyện công có thể phát hiện được các mỏ khoáng sản dưới đất. Ở Bắc Kinh có lẽ mọi người đã thấy báo chí đăng tin có người có thể chỉ ra trên bản đồ các kho báu dưới lòng đất, nghe nói độ chính xác khá cao; có người còn phát hiện ra các vì sao mới, có tác dụng chung đối với ngành thiên văn; còn có người có thể làm các thí nghiệm khiến một vài sinh vật bị biến đổi. Ở Học viện công nghiệp Bắc Kinh có một vị giáo sư có thể khiến thực vật bị biến dị. Nhà khí công Vương Giả Lâm ở Vân Nam có thể rách túi mật của bản thân, sau đó tiếp tục luyện khí công, quan sát tình trạng hoạt động của mật, xem xét các biến đổi về sinh lý, chuyện này đã được quốc tế đánh giá rất cao. Ông còn làm một thí nghiệm về sinh lý, thông qua xử

lý các cây nấm bằng ngoại khí, khiến mỗi cây nấm nặng tới hơn 2kg, điều này cũng rất có giá trị. Vì vậy trong các lĩnh vực thiên văn, địa lý, sinh học v.v. khí công đều có những vận dụng thực tế nhất định. Khí công đã trở thành một môn khoa học đa ngành, không còn là thuật dưỡng thân thông thường nữa. Đặc biệt trong những năm gần đây, Trung Quốc đã thành lập Hội nghiên cứu khoa học khí công và Hội nghiên cứu khoa học về cơ thể người, triển khai nghiên cứu khoa học về các công năng đặc biệt ở con người, đồng thời đã được các cơ quan hữu quan Trung Quốc rất chú trọng, điều này cho thấy ý nghĩa khoa học của khí công.

V. LÀ MÔN KỸ THUẬT CAO TRONG CÁC MÔN KỸ THUẬT CAO.

Vài năm trở lại đây, các nhà khoa học nổi tiếng của Trung Quốc, cho rằng khí công không chỉ là môn khoa học kỹ thuật thông thường, mà là môn kỹ thuật cao. Thông qua một vài người luyện khí công, bao gồm các cuộc biểu diễn của những người có công năng đặc biệt, người ta đã phát hiện ra, trong nhiều trường hợp khi dùng các biện pháp kỹ thuật thông thường không đạt được, thì lại có thể thành công thông qua các biện pháp khí công. Ví dụ như nhà khí công Trương Bảo Thắng đã từng biểu diễn ở Bắc Kinh và nhiều nơi khác.

Các cuộc biểu diễn và các thí nghiệm của anh rất hấp dẫn, anh có thể dùng ý niệm (nghĩa là không dùng tay, chỉ nghĩ trong đầu) để chuyển các đồ vật từ nơi này đến nơi khác. Những hiện tượng mà anh biểu diễn, nếu dùng các biện pháp khoa học hiện đại nghiên cứu ra được quy luật, thì đương nhiên đó sẽ là những kỹ thuật cao.

Hiện nay các khái niệm và hàm nghĩa của khí công đã khá hoàn thiện, nghĩa là khí công không chỉ là một môn rèn luyện cả Tâm và Thân, là thuật dưỡng thân lý tưởng, là thuật làm thân thể khỏe mạnh, thuật chữa bệnh, thuật trường thọ, võ thuật, thuật biểu diễn, thuật tăng công, thuật kích năng, thuật khai tuệ, mà còn là một môn khoa học đa ngành liên quan đến khoa học tự nhiên và khoa học xã hội cận đại, và cũng là một môn kỹ thuật cao cận đại, đây chính là vấn đề thứ nhất tôi đề cập với các bạn. Có người hỏi, công năng đặc biệt có phải là khí công? Nó có quan hệ như thế nào với khí công? Dưới đây tôi sẽ đề cập đến vấn đề thứ 2.

VẤN ĐỀ THỨ 2: KHÍ CÔNG VÀ CÔNG NĂNG ĐẶC BIỆT

Ở Trung Quốc, tên gọi xa xưa của khí công là "nội công", "Thổ nạp", "Đạo dẫn" v.v., chỉ đến khoảng 500 năm trước đây, trong một cuốn sách mới nói đến hai

chữ "khí công", sau đó có người trích dẫn, mới trở thành thuật ngữ, phổ biến. Qua các tư liệu lịch sử về khí công, khái niệm khí công vốn đã bao hàm ý nghĩa là công năng đặc biệt, chỉ có điều trước kia không có tên gọi "Công năng đặc biệt". "Công năng đặc biệt" là tên gọi mới xuất hiện gần 100 năm nay, có xuất xứ từ nước ngoài, một số quốc gia khác thời cận đại đã gọi những hiện tượng hoặc công năng khác người trong môn khí công là các "công năng đặc biệt". Vài năm trở lại đây thuật ngữ này mới được sử dụng ở Trung Quốc. Ở Trung Quốc các hiện tượng sau được gọi là công năng đặc biệt: Một người không có lịch sử luyện khí công rõ rệt, mọi người không biết anh ta đang luyện công, hoặc anh ta chưa từng luyện khí công, nhưng dưới sự tác động của một vài phương pháp, bao gồm cả sự tác động của các nhà khí công, tác động kích thích của những phương pháp kỳ diệu hoặc bản thân vô ý thức bỗng chốc bộc lộ các khả năng (như nhờ xem tivi, xem biểu diễn, hoặc đến một nơi nào đó mà bộc lộ ra) như: dùng tay đọc chữ, dùng tai đọc chữ, dùng bàn chân đọc chữ, làm đồ vật bay lên, làm đồ vật dịch chuyển, nhìn xuyên thấu, nhìn được nội tạng của người khác v.v...

Nói theo quan điểm khí công thì khí công và công năng đặc biệt thực chất là một, những người cổ xưa có các công năng khí công cũng bao hàm những công năng đặc biệt ngày nay. Vậy trước kia công năng đặc

biệt được gọi là gì? Nó thường bị gọi là "Tà pháp, tà thuật". Một bộ phận pháp thuật này được giới khí công Trung Quốc cũng có sử dụng tên gọi "công năng đặc biệt". Do vậy công năng đặc biệt gồm 2 phương diện, một là do rèn luyện mà có, còn một loại không phải do rèn luyện mà ngẫu nhiên biểu hiện ra. Nhưng trên thực tế, bất kể bạn có luyện công hay không, chỉ cần bạn có những công năng lạ thường đều có thể được coi là công năng đặc biệt. Tuy nhiên, xét từ góc độ khí công, nếu bạn luyện công thì gọi là năng lực khí công, còn xét từ góc độ công năng đặc biệt, chỉ cần bạn có khả năng khác thường là được gọi là "công năng đặc biệt". Bởi vì trước khi tôi trình bày, đã có người yêu cầu tôi nói rõ ranh giới của vấn đề này, đây quả là một việc rất khó phân. Hiện nay chỉ có thể dựa vào tiêu chí có luyện công hay không luyện công để làm ranh giới.

Tuy nhiên, người có cơ sở công năng đặc biệt, dù là xuất hiện ngẫu nhiên hay do kích thích tác động đều có hàm nghĩa khí công, vì đều là quá trình tạo công, những phần cơ thể bị hao tổn đi để tạo ra điều đó đều là "chân khí" được nhắc đến trong khí công. Thông thường, những đứa trẻ hoặc người lớn có công năng đặc biệt phát hiện ngày nay đều có thầy dạy. Đương nhiên có thể bạn sẽ nói, có người không hề biết, điều này đương nhiên cũng đúng. Hiện nay khi xem xét một vài đứa trẻ có công năng đặc biệt, khi chúng biết

chúng đã tạo công như thế nào cũng chính là lúc chúng biết chúng có thầy dạy. Nếu chúng vẫn chưa biết dịch chuyển mọi thứ như thế nào, đọc chữ như thế nào, thì nghĩa là chúng không biết thầy dạy của chúng có tồn tại hay không. Nếu có một đứa trẻ muốn dịch chuyển được một vật gì đó, khi hỏi chúng dịch chuyển như thế nào, chúng sẽ nói rằng hãy hỏi ông cụ có râu. Điều này, có nghĩa là chúng được thầy dạy kích phát cho chúng hoặc rèn giũa tăng công lực cho chúng sau này.

Hiện nay, có người có thể phát công từ xa. Trong khí công truyền thông, khi dạy đồ đệ, các khí công sư cao cấp đều kết hợp dạy ở cự ly cách xa và dạy ở cự ly gần, có rất nhiều người dạy ở cự ly xa. Mấy năm trở lại đây, sự nghiệp cải cách mở cửa của nước ta đã phát động tính tích cực trên nhiều lĩnh vực, bao gồm cả tính tích cực của các khí công sư. Cách đây vài năm đã có những cán bộ lãnh đạo của Đảng cũng tin công năng đặc biệt, ví dụ như bí thư tỉnh uỷ tỉnh Tứ Xuyên. Từ "Tứ Xuyên nhật báo" đã đăng tin về việc trong nước liên tục phát hiện những đứa trẻ có thể đọc chữ bằng tai. Vậy tại sao trước đó lại không phát hiện được? Nói cách khác là tại sao không phát hiện ra nhiều như vậy? Đó là do một nguyên nhân như sau, có một số bậc thầy quan sát trong dân gian xem những thứ đó có được mọi người hiểu, chấp nhận và ủng hộ hay không. Nếu có người hiểu, ủng hộ, họ sẽ

phát một chút công lực từ xa, khiến vài đứa trẻ bộc lộ những công năng đặc biệt một cách vô thức, nhằm mục đích thăm dò xem mọi người có ý kiến gì không, mọi người có ủng hộ không. Nếu bị phản đối, họ sẽ không xuất hiện. Vì sao vậy? Bởi vì khí công, công năng đặc biệt có một số chỗ thần bí khôn lường, lúc có lúc không, không thật ổn định dễ bị mọi người coi là mê tín, ma thuật. Bởi có rất nhiều hiện tượng vượt quá lệ thường, không dễ gì giải thích rõ ràng trong chốc lát, nếu mọi người không hiểu được cũng là bình thường. Chính vì phải có một quá trình để hiểu biết, nên một số bậc thầy không muốn xuất đầu lộ diện. Họ vừa bộc lộ là đã bị mọi người hiểu lầm, đó là một gánh nặng tinh thần, dễ ảnh hưởng đến việc luyện công. Ngay cả khi họ không mang một gánh nặng nào thì cũng bị làm phiền. Bởi giữa người với người, giữa những người thân, ngay cả giữa những người lạ với nhau đều có sự trao đổi thông tin nhất định, thông tin có thể gây phiền nhiễu thông qua sóng âm, sóng hoặc trường điện từ sinh học v.v..

Xét từ góc độ này, những đứa trẻ có công năng đặc biệt, nhiều khả năng là đã nhận được những kích phát từ xa của các bậc thầy khí công. đó là một kiểu tác động, xúc tác, khiến chúng bộc lộ một vài công năng đặc biệt. những đứa trẻ có công năng đặc biệt đó, nếu muốn duy trì hoặc tăng cường công năng, phải thường xuyên luyện công khí công hay công

năng đặc biệt đều coi trọng phép biện chứng duy vật. Công năng đặc biệt có vẻ như là hiện tượng dùng ý niệm của con người để làm những việc như đọc chữ, nhìn xa, chuyển dịch v.v., nhưng thực tế đó là việc dùng các vật chất năng lượng cao tương ứng với ý niệm để phóng xạ năng lượng phát công. Do vậy, biểu diễn công năng đặc biệt cũng bị hao tổn năng lượng, mà năng lượng của con người thì có hạn. Từ đó có thể thấy, những đứa trẻ có công năng đặc biệt nếu chỉ biểu diễn mà không luyện công thì công năng của chúng sẽ dần dần yếu đi, thậm chí mất hẳn.

Tôi xin kể một ví dụ, có thể làm rõ vấn đề này. Có một bé gái (vì lý do cần bảo mật, nên tôi xin phép không nói tên cô bé đó) trong một lần biểu diễn ở Thạch Gia Trang, cô bé đã dùng mắt để nhìn đứt một sợi dây thép, người ta đã quay được cảnh này. Sau khi nhìn đứt sợi dây thép, cô bé đã bị sốc. Mấy tiếng sau vẫn chưa tỉnh lại, mặc dù mời bác sĩ đến cấp cứu, cũng không tỉnh được, sau đó mọi người tìm được một nhà khí công truyền ngoại khí cho cô bé, cô bé mới từ từ tỉnh lại. Khi đó Ban Tổ chức phải mời 2 nhà khí công, vì người trẻ tuổi ngoại khí vẫn chưa đủ, phải mời thêm một nhà khí công nhiều tuổi hơn để truyền ngoại khí mạnh hơn, cô bé mới tỉnh lại. Sau này mọi người không dám để cô biểu diễn lần thứ 2, bản thân cô bé cũng không dám. Sau khi tỉnh lại, câu đầu tiên mà cô bé hỏi là: "Dây thép đã đứt chưa?" Khi đến Nội

Mông, tôi đã tìm thấy chỗ người giáo viên đưa cô bé đến Thạch Gia Trang biểu diễn, hiện nay mỗi lần nhắc đến chuyện đó là ông ta lại muốn khóc. Vì khi đó ông quá căng thẳng và vô cùng sợ hãi. Nội Mông là nơi tập trung các dân tộc thiểu số, bé gái đó cũng là người dân tộc thiểu số, nếu xảy ra chuyện gì khi quay về sẽ rất khó ăn nói với mọi người. Ở Trường Xuân có một phòng nghiên cứu công năng đặc biệt, họ đã gửi giấy mời mời tôi đến giảng bài cho họ. Những đứa trẻ có công năng đặc biệt ở phòng nghiên cứu đó nói với tôi: "Thầy ơi, hãy thu công lại giúp cháu với, cháu không muốn có nữa". Năm ngoái tôi có một chuyến đi đến Thâm Quyển, Quảng Châu, lần đó là, ở đó có một cô bé họ Lí có thể làm chiếc lá bị xé thành 2 mảnh liền lại bằng cách chỉ cần nắm trong tay một lúc là chiếc lá lại liền lại, cô bé còn có thể dịch chuyển một vài đồ vật nhỏ, đọc chữ bằng tai.v.v. Nhưng cả ngày cô bé làm âm ĩ vì không muốn công năng đặc biệt nữa, cô bé nói: "Thầy ơi, thầy nói với ông viện trưởng cháu không muốn cái công năng này nữa, càng ngày càng không muốn". Cô bé còn nói: "Mỗi ngày biểu diễn một lần, dù là đọc vài chữ hay chấp lá, là cháu thấy đau đầu ghê gớm, toàn thân rã rời, buồn nôn, mấy ngày sau cũng không hồi phục lại được, những điều dở ông viện trưởng đâu có biết, cháu nói ông ấy cũng không tin, lúc nào ông ấy cũng nói: "Dùng thì còn, không dùng sẽ mất". Bởi vậy hiện

nay rất nhiều đứa trẻ có công năng đặc biệt phải mang một gánh nặng, cha mẹ chúng cũng vậy. Một vài bậc phụ huynh đã nói với tôi: "Bác sĩ Nghiêm Tân, bác sĩ hãy thu công năng của con tôi lại đi, nếu sau này nó không có nữa càng tốt, vì mỗi lần đi biểu diễn về nó đều không ăn cơm, kêu đau đầu muốn đi ngủ". Những điều này đã bị nhiều người coi thường.

Ở Bắc Kinh có một người có công năng đặc biệt vô cùng nổi tiếng (đã từng đến trường các bạn biểu diễn) lúc nào anh ta cũng nói với chủ nhiệm Trương rằng anh ta sẽ không sống được bao lâu nữa, chủ nhiệm Trương muốn tôi xem xét và tìm một biện pháp nào đó cho anh ta. Năm ngoái khi tôi chuẩn bị đi Thượng Hải, thì anh tìm đến, vừa gặp mặt anh ta đã vô cùng hứng khởi, bắt tôi phải trả lại vé đi Thượng Hải để đến nhà anh ta nói chuyện. Bình thường mọi người nói tính tình anh ta rất cổ quái. Nhưng khi gặp, tôi thấy tính khí anh ta rất tốt. Chúng tôi đã chuyện trò trong mấy ngày, tôi còn khám bệnh cho bố mẹ anh ta. Khi tôi ở chỗ anh ta, đã có rất nhiều người tìm đến tôi để được khám bệnh, anh ta rất hiểu khám bệnh sẽ bị hao tổn công lực rất nhiều, anh ta thường nói với những người gọi điện thoại đến: "Phải đợi 1 - 2 tháng nữa! Phải xếp hàng, việc gì mà vội thế, hiện nay công việc của tôi rất bận rộn, 1 ngày chỉ khám được cho 1 người, nếu khám 2 người, tôi phải nghỉ 3 ngày sau đó mới khám tiếp được". Anh ta luôn nói như vậy trong

điện thoại với mọi người, những câu đó rất giống ý kiến của tôi. Bình thường mọi người không biết rằng khám bệnh cũng rất hao tổn công lực, nhưng tôi cũng chưa dạy anh ta điều này, chưa hề nói đến, và cũng chưa hề nhắc nhở anh ta, nhưng vừa nhắc điện thoại anh ta đã nói: "Các vị lúc nào cũng chỉ biết tìm bác sĩ Nghiêm đòi được khám bệnh, chẳng ai biết rằng dùng công năng là như thế nào". Mọi người đều nói anh ta tính khí không tốt, tôi lại thấy anh ta rất được, không phải vì anh ta nói giúp tôi, mà tôi thấy anh ta rất hiểu phép biện chứng duy vật, nghĩa là phát công cũng cần phải được nghỉ ngơi, bổ sung năng lượng.

Khi nói chuyện với mẹ anh ta, bà nói: "Bác sĩ hãy nói với các ông chủ nhiệm, giám đốc sở, đừng bắt nó đi biểu diễn nữa, mỗi lần biểu diễn về là nó đều khóc. Nó đóng chặt cửa sợ mọi người nghe thấy, vùi mặt vào chăn mà khóc". Điều này thì nhiều người không biết.

Tôi nghe người ta nói, khi biểu diễn ở Học viện khoa học, trước hàng trăm người xem, mãi anh ta vẫn chưa lấy được viên thuốc ra khỏi lọ (Người biểu diễn dùng ý niệm để lấy một viên thuốc ra khỏi lọ thủy tinh mà lọ hoàn toàn nguyên vẹn), thế là anh ta chạy mất, khiến mọi người phải đợi hàng tiếng đồng hồ. Sau này, khi nói chuyện với tôi, anh ta nói: "Vì ở đó có nhiều người nên rất phiền nhiễu, có người còn không tin, trước khi biểu diễn tôi không được báo

trước, bỗng nhiên người ta đến gọi đi, trong khi đó tôi phải được chuẩn bị trước khi biểu diễn". (Khi tôi giảng bài cũng cần phải chuẩn bị, cần được báo trước. Dù là nơi nào mời đến, tôi cũng phải hỏi rõ có khoảng bao nhiêu người đến nghe, trong tình huống như thế nào v.v., để có sự chuẩn bị, điều động năng lượng, nói cách khác là điều động thông tin), thế mà trước khi biểu diễn chẳng ai thông báo, khi bắt đầu cuộc biểu diễn mới đến gọi anh ta đi, làm như thế nên đến khi biểu diễn công năng đặc biệt không bộc lộ ra được. Nếu không bộc lộ được công năng, thì không đến cũng đỡ, mà đến thì lại gặp phiền nhiễu. Vì thế mà mọi người nói tính khí anh ta cổ quái. Rất nhiều người không biết rằng khi biểu diễn công năng đặc biệt bị hao tổn rất nhiều, vận hành cái bị hao tổn là những vật chất năng lượng cao. Khi tôi nói những điều này, anh ta bị kích động mạnh.

Bởi vậy tôi đã nói với những người có trách nhiệm như chủ nhiệm Trương rằng, sau này nếu có biểu diễn ông không được tùy tiện sắp xếp chương trình mà phải báo trước để anh ta tự sắp xếp thời gian. Khi nào tâm tư tình cảm của anh ta tốt thì công năng sẽ được bộc lộ. Vì vậy, phải bàn bạc với anh ta một chút trước khi biểu diễn như vậy mới có lợi cho việc bảo vệ công năng và tình cảm của anh ta.

Hiện nay, những đứa trẻ có công năng đặc biệt thường không chú ý việc luyện công, coi thường năng

lượng của cơ thể. Rất có thể là có người có công năng đã kích phát chúng, nếu chúng tiếp tục luyện công, công năng có thể tăng lên dễ dàng. Vừa rồi tôi có nói đến một người có công năng đặc biệt rất mạnh, đó cũng là người đang luyện công. Có người không biết rằng anh ta có thầy dạy, tôi đã nói chuyện với anh ta, chúng tôi rất hợp nhau. Bố mẹ anh ta đều biết, anh ta có thầy dạy. Mọi người thường nói hình như anh ta không có thầy dạy, nhưng điều này không đúng.

Khí công cổ xưa cũng bao hàm công năng đặc biệt, khí công cận đại và công năng đặc biệt đều có giới hạn nhất định, ranh giới thể hiện ở chỗ có luyện công hay không. Nói theo nghĩa rộng, dù bạn có luyện công hay không, chỉ cần bạn xuất hiện những công năng khác người là có thể coi là công năng khí công, cũng có thể coi đó là công năng đặc biệt.

Vấn đề nói trên là giới hạn giữa khí công và công năng đặc biệt, khí công có thể kích phát các công năng đặc biệt, có công năng đặc biệt muốn duy trì nhất thiết phải luyện công, cả hai đều thuộc phạm trù khoa học về cơ thể con người. Chỉ có điều khí công thiên về lý luận, phương pháp và hiệu ứng khí công, còn công năng đặc biệt nặng thì thiên về hiệu ứng. Bởi vậy nếu chưa chú ý rèn luyện các công năng đặc biệt thì phải rèn luyện, và phải áp dụng các phương pháp của khí công, không nên tách rời hai vấn đề này.

VẤN ĐỀ THỨ BA: KHÍ CÔNG VÀ MÊ TÍN DỊ ĐOAN

Hôm nay ở đây có một vài vị lãnh đạo, nên tôi phải nói rõ vấn đề này một chút để mọi người có thể yên tâm luyện khí công.

I. BA GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN CỦA KHÍ CÔNG.

Từ lịch sử phát triển của khí công, có thể phân làm 3 giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất là khí công nguyên thủy, giai đoạn thứ 2 là khí công mang tính chất tôn giáo, hay nói cách khác, khí công đã thâm nhập vào tôn giáo, giai đoạn thứ 3 là khí công cận đại.

II. KHÍ CÔNG NGUYÊN THỦY:

Khí công nguyên thủy có vào khoảng 2000 đến 7000 năm trước, thuộc loại khí công sơ khai, đơn giản, mang tính triết học, nó không bao hàm nội dung mê tín dị đoan. Tuy nhiên trong vô thức nó cũng mang một sắc thái mê tín nào đó. Ở thời kỳ nguyên thủy, khi rơi vào sự tỉnh tại cao độ (nói cách khác là trạng thái vô cùng tự do tự tại) ở người cổ đại đã xuất hiện một số hiện tượng đặc biệt, như: những động tác không chịu sự chi phối của ý chí, có thể nhìn thấu nội tạng của bản thân, có thể nhìn xuyên thấu các vật, chữa bệnh (chữa khỏi bệnh cho bản thân và cho người khác) v.v. Những công năng này dần dần

được tích lũy, hình thành ra khí công sơ khai, đơn giản của thời kỳ nguyên thủy.

Trong thời kỳ khí công nguyên thủy, người có công năng khi dạy đồ đệ, thường đốt hương để tính thời gian, đồng thời làm cho đồ đệ tập trung tư tưởng. Buổi tối họ cho đồ đệ nhìn vào chấm sáng của que hương, tập trung ý nghĩ vào đốm lửa của cây hương. Có một vài vị sư phụ còn cho đồ đệ luyện công trong hang núi, họ cũng đốt hương, khói hương có thể làm tinh thần tỉnh táo, có thể thay đổi không khí, bởi vì có mùi thơm. Ba điểm này đều có lợi cho việc luyện công, nhưng cách dạy khí công như vậy có vẻ mang màu sắc mê tín, tuy vậy không nên quy kết đó là mê tín, chỉ đơn giản đó là phương tiện dùng luyện công.

Ngoài việc đốt hương, họ còn đốt cả vàng mã. Do một vài người trong giới khí công hiểu sai, nên cho rằng đốt giấy là mê tín. Vì sao vậy? Những người có công năng đặc biệt và những người có công năng khí công có thể nhìn thấy những thứ mà mọi người gọi là "thông tin tàn dư". Có những người tuy không còn tồn tại ở thế giới này, nhưng hình ảnh của họ vẫn còn và người có công năng đặc biệt có thể nhìn thấy. Hiện nay có người nói đã chế tạo ra được máy chụp hình các thông tin tàn dư, nghe nói người ta còn có thể dùng loại máy này để phá án. Máy hoạt động trên nguyên lý như cơ thể con người có bức xạ ánh sáng v.v. Sau khi con người chết đi vẫn có thể có một số tác

động đối với vật chất ở xung quanh, ta có thể thu thập các thông tin đó lại, thể hiện thành hình ảnh.

Có người sau khi chết, các thông tin tàn dư của anh ta vẫn có thể được người khác nhìn thấy ở một số nơi nào đó. Trên báo chí đã từng nói đến vấn đề này, có người đã nhìn thấy hoàng đế đã quá cố và một số hoạt động cung đình ở trong Cố Cung. Có người cho đó là hiện tượng ma quỷ hiện hình, nhưng có người lại giải thích đó là hiện tượng "ghi âm ghi hình". Những người có công năng đặc biệt rất có thể nhìn thấy những thông tin tàn dư ở một nơi nào đó, hơn nữa một vài nhân tố, vật chất của người đã chết có thể vẫn truyền lại từ đời nọ sang đời kia trên những người sống. Nghĩa là những người đang sống hiện nay có thể có những tín hiệu di truyền nào đó của tổ tiên đã mất. Nói theo quy luật thông tin và chỉnh thể của cơ thể sống, thì chỉ cần một chút tế bào, một chút sợi tóc cũng có thể biết được mọi thứ trong cơ thể, trên cơ thể bạn có mật mã di truyền của tổ tiên, nói cách khác các nhiễm sắc thể X, Y, đều được di truyền lại trong tinh trùng hoặc trứng, để tạo nên một thế hệ người mới. Từ cơ thể con người hiện nay, có thể quan sát được một số nhân tố cơ bản của tổ tiên, thậm chí có thể nghe được một vài âm thanh, biết được suy nghĩ của những người đã mất khi còn sống v.v...

Có một số người luyện công có thể từ cơ thể người sống nghe được ý nghĩ của người đã khuất khi còn

sống là cần tiền, cần quần áo, nhà cửa.v.v.. Có người khi bị bệnh, bèn mời người có công năng đến khám, người đó vừa phát công là đã nhìn thấy các hình ảnh của thông tin tàn dư, họ liền dịch lại một cách trực quan, không chất lọc, không để ý rằng người bình thường có tiếp thu được hay không. Những người không có công năng nghe xong, cho rằng đúng là có ma quỷ, như vậy là đã hiểu sai hoàn toàn. Thực ra trên đời này không có quỷ thần, cái mà những người có công năng nghe thấy, nhìn thấy là những hình ảnh hoặc tín hiệu nào đó của những thông tin tàn dư, là hình bóng, ý nghĩ của những người đã khuất khi còn sống. Khi họ dịch lại một cách trực quan: "Ôi chao, tổ tiên của ông (bà) muốn có tiền". Thế là những người đang sống vội đi đốt tiền giấy, đó cũng là việc lừa gạt người chết. Bởi vì làm gì có nhiều tiền như thế, mà chỉ là vẽ hình tiền trên giấy để thay cho tiền, việc đó được tiếp diễn đến tận ngày nay, những việc đó đương nhiên là mê tín. Có những người dùng công năng đặc biệt phóng phát ngoại khí để chữa bệnh. Khi họ vừa nói đến 2 chữ "cần tiền" là những đang sống vội vàng đi đốt vàng mã. Sau đó, bệnh chuyển biến tốt, thậm chí khỏi hẳn, rồi họ kết luận đó là kết quả của việc đốt vàng mã, từ đó trở thành một thứ mê tín. Cứ thế 1 đồn 10, 10 đồn trăm, thậm chí có một số vị sư phụ khi dạy đồ đệ cũng đốt vàng mã.

Do đó, khí công ở giai đoạn thứ nhất là ở trạng thái rất tự nhiên, đã tạo ra một hình thức mê tín. Đến nay ở nông thôn, một số người có công năng khi chữa bệnh vẫn bảo những người không có văn hoá hoặc trình độ văn hoá thấp đốt vàng mã, làm những việc mê tín. Kỳ thực đây là một sự hiểu lầm, là hiện tượng hình thành do thiếu kiến thức khoa học và lưu truyền lại chứ không phải do người ta cố ý nghĩ ra.

Đối với những việc làm mê tín như vậy, kể cả đối với những người có công năng, chúng ta cần tăng cường biện pháp giáo dục, phổ biến các kiến thức khoa học hiện đại. Nói cho họ biết cái họ cảm thấy được thực ra là những hình ảnh, cái họ đang nhìn thấy là những tín hiệu tàn dư từ trước kia, không cần phải đốt vàng mã. Nếu muốn loại bỏ các tín hiệu như thế, chỉ cần nghĩ trong đầu một lát là loại bỏ được.

Tôi đã ngăn chặn được rất nhiều hoạt động mê tín ở Tứ Xuyên và các nơi khác, yêu cầu họ không đốt vàng, mã, đốt hương, nhưng vẫn có thể phát công chữa bệnh. Lúc đầu họ không tin, tôi nói hãy làm thử xem thế nào, khi làm theo cách của tôi, nghĩ trong đầu một chút là đã loại bỏ được các tín hiệu đó. Trên thực tế đó là cách xoá bỏ các thông tin mật mã di truyền của tổ tiên trên cơ thể người đang sống (rất có thể là do nguyên nhân này nhưng không thể nói một cách tuyệt đối).

Giới khí công ngày nay (đặc biệt là ở nông thôn) vẫn có người tiến hành các hình thức mê tín, điều này bắt nguồn từ khí công giai đoạn thứ nhất, mang sắc thái mê tín được hình thành một cách tự nhiên trong trạng thái tự nhiên. Hiện nay số người tin vào khí công, tin vào công năng đặc biệt ngày càng nhiều, đương nhiên sẽ có những kẻ xấu lợi dụng thời cơ để hành nghề mê tín dị đoan, buôn thần bán thánh, nhằm lừa gạt tiền của. Những việc như thế nhất định phải ngăn chặn. Đối với loại người này, chúng ta phải kiên quyết công kích, loại trừ, bởi đó là những kẻ mượn gió bẻ măng. Việc này cũng giống như việc cải cách mở cửa, có không ít kẻ lợi dụng cải cách để làm chuyện xấu, ta không thể vì thế mà nói cải cách mở cửa có vấn đề, không được tiến hành cải cách mở cửa. Tôi nghĩ điểm này chắc mọi người có thể hiểu được.

III. KHÍ CÔNG TRONG TÔN GIÁO

Khí công ở giai đoạn thứ 2 là khí công trong giới tôn giáo. Gần 2000 năm từ khi nước ta có tôn giáo đến nay, do trong giới tôn giáo có nhiều người học khí công (cũng giống như việc ở mọi ngành nghề đều có người học khí công, khó tránh khỏi chuyện khí công mang màu sắc của các ngành nghề, người học hoá học rất dễ nghiên cứu khí công từ góc độ hoá học, người học sinh học rất dễ lý giải, nghiên cứu khí công từ góc độ sinh học, từ khi có tôn giáo, đã có người nghiên

cứu, học tập khí công từ góc độ tôn giáo). đời nọ tiếp đời kia, hình thành ra trường phái khí công trong giới tôn giáo. Sau khi giới tôn giáo đưa mê tín vào khí công thì khí công đã bị thần thánh hoá, điều này là có thật.

Trước giải phóng, ở một số nơi tôn giáo đã bị giai cấp thống trị phong kiến lợi dụng, nó mang sắc thái chính trị và được gắn thêm 2 chữ "phong kiến". Khí khí công lưu hành trong giới tôn giáo, nó không còn là cái nói ở trên nữa và mọi người dùng khí công tuyên truyền cho thuyết duy tâm, thuyết quỷ thần, thuyết định mệnh một cách không tự giác và bị giai cấp thống trị phong kiến lợi dụng, khiến khí công thực sự bước vào giai đoạn thứ 2, thâm nhập vào các lĩnh vực, kể cả tôn giáo, giai đoạn này khí công đã xen lẫn màu sắc mê tín phong kiến.

IV. KHÍ CÔNG CẬN ĐẠI:

Giai đoạn thứ 3 là khí công cận đại, ở Trung Quốc lấy cột mốc là từ khi đất nước được giải phóng. Từ khi giải phóng đến nay, chế độ của Trung Quốc đã xác định rõ là phản đối mê tín phong kiến, chính sách đối với tôn giáo là giáo dục, quản lý, hạn chế, hướng dẫn. Hướng cho họ phục vụ chủ nghĩa xã hội, khơi dậy và phát huy tính tích cực của họ. Bản thân tôn giáo cũng đang trong quá trình cải tạo, cũng đang phản đối mê tín phong kiến. Hơn nữa ở giai đoạn thứ 2 cũng có rất nhiều người luyện công nhưng không

thuộc giới tôn giáo (đa số không nằm trong giới tôn giáo), còn khí công cận đại đã thoát khỏi vòng cương toả của mê tín phong kiến, điều này khiến các nhà khí công trong giới khí công hiện nay và những người yêu thích khí công đều hiểu rất rõ rằng, khí công không phải là hoạt động mê tín phong kiến.

Trên thực tế, nhìn từ góc độ lịch sử, khí công có mang màu sắc mê tín phong kiến, đây là điều không thể phủ nhận. Tuy nhiên, khi khí công cận đại mang trên mình 2 chữ cận đại, có thể nói khí công đã thoát khỏi vòng ảnh hưởng của những màu sắc đó. Khí công đã và đang loại bỏ những căn bã mê tín phong kiến, chất lọc những tinh hoa vốn có của khí công như tác dụng dưỡng thân, kiện thân, trị bệnh v.v. kết hợp chặt chẽ hơn với nhiều ngành khoa học hiện đại, đặc biệt là khoa học tự nhiên và khoa học xã hội cận đại, từng bước quá độ trở thành khí công khoa học. Ngày nay chúng ta không nên nói khí công là mê tín, cũng không nên vì nghe mọi người nói khí công mang màu sắc mê tín phong kiến mà cho rằng mọi người đã kích khí công quá đáng vì nhìn nhận như vậy cũng không khoa học, không phù hợp với lịch sử. Tôi nói như vậy là mong muốn chúng ta, những người yêu thích khí công sẽ vừa chấp nhận lịch sử vừa nhìn thẳng vào hiện thực. Nhìn từ góc độ hiện thực, bản thân chúng ta cũng phải đối mê tín phong kiến. Nhưng không thể vì nghe người khác nói khí công

mang màu sắc mê tín phong kiến mà rút lui được, chúng ta nên tuyên bố một cách có cơ sở rằng: "Khí công phản đối mê tín phong kiến".

Tôi muốn bổ sung một điểm nữa, hiện nay có người tiến hành kiểm tra đối với các nhà khí công, nhưng tôi cho rằng, không nên dễ dàng chụp bừa cho họ cái mũ mê tín phong kiến. Nói có vài nhà khí công mang màu sắc mê tín là hoàn toàn không sai, nói họ làm chuyện mê tín cũng không sai. Nếu họ vẫn đốt vàng mã, thì đương nhiên đó là họ đang làm chuyện mê tín. Còn nếu gắn thêm 2 chữ "phong kiến" thì chúng ta phải cẩn thận. Bởi vì hai chữ "phong kiến" bao hàm cả nội dung chính trị. Nếu hiện nay họ vẫn phục vụ cho quan điểm, chủ trương chính trị của giai đoạn thống trị phong kiến, vẫn muốn khôi phục vua chúa, vẫn muốn xưng vương ở một nơi nào đó, có chương trình, tổ chức, hành động cụ thể, phản đối 4 nguyên tắc cơ bản hiện nay của nhà nước ta v.v., thì có thể khẳng định đó là hành vi phản động mê tín phong kiến. ,

Do bản thân mê tín phong kiến có nội dung chính trị, vì vậy không nên nói những người có công năng nhưng không có văn hoá, đốt hương khảm bệnh là người hoạt động mê tín phong kiến.

Nếu họ chỉ áp dụng các hình thức mê tín như đốt hương, đốt vàng mã một cách vô ý thức và do thiếu kiến thức khoa học song chỉ cần đúng họ là có công năng đặc biệt, thì vẫn phải phát hiện, kiểm tra và

tiến hành giáo dục họ. Khi rõ được điểm này, chúng ta có thể không e ngại lớn tiếng rằng khí công cũng phải đổi mê tín, phong kiến. Có như thế chúng ta mới có thái độ đúng đắn. Khi giáo dục, cải tạo những người mê tín dị đoan trên cơ sở những điều tra khoa học. Đương nhiên nếu đúng là họ tiến hành những hoạt động mê tín phong kiến thì dù họ có công năng cũng cần phải công kích, bài trừ.

30 1.

VẤN ĐỀ THỨ 4: TÍNH KHOA HỌC CỦA KHÍ CÔNG

Khí công có quan hệ như thế nào với khoa học? Bản thân khí công đã là một môn khoa học. Để làm rõ điều này, tôi sẽ lấy một thực nghiệm khoa học của khí công để làm căn cứ cho tính khoa học của khí công.

I. HIỆU ỨNG THỰC NGHIỆM KHOA HỌC VĨ MÔ CỦA KHÍ CÔNG:

Các thực nghiệm khoa học của khí công bao gồm thực nghiệm vĩ mô và thực nghiệm vi mô. Thực nghiệm vĩ mô gồm các thực nghiệm đã được làm ở nước ngoài trước hàng nghìn người luyện công và hàng vạn khán giả, ở Trung Quốc cũng đã có người làm ở Bắc Kinh đã có nhà khí công chữa bệnh bằng phương pháp "tạo khí trường", hàng nghìn người cùng luyện công chữa bệnh dưới sự hướng dẫn của

một nhà khí công, nghe nói hiệu quả chữa bệnh khá tốt. Ở những nơi như Trường Đảng Trung ương, Học viện Chính trị, Đại học Bắc Kinh, cơ quan Tổng Tham mưu, Sơn Tây, Hồ Bắc, Liêu Ninh, Nội Mông v.v., tôi đều được các đồng chí trong Hiệp hội nghiên cứu khoa học khí công toàn quốc mời đến báo cáo, để tiến hành các thực nghiệm vĩ mô, với hi vọng có thể thông qua hình thức này đạt được những hiệu ứng tức thời hoặc hiệu ứng đến sau của các thông tin khí công. Nếu các vị ngồi đây đồng ý cùng tôi tiến hành thí nghiệm tập thể, tôi mong mọi người hãy làm theo những nội dung chủ yếu mà tôi đề cập, như thế sẽ dễ dàng thu được một số ích lợi, đây là những kinh nghiệm đã hoặc đang được rút ra từ các thực nghiệm ở các địa phương.

Xin mọi người hãy ngồi theo tư thế tôi yêu cầu, làm theo những điều tôi nói. Mọi người ngồi thẳng lưng, nhất định không được tựa vào ghế (mọi người đều tuân theo, điều chỉnh lại tư thế ngồi), nếu tựa vào ghế lưng sẽ không thẳng được. Hơi dùng lực ở vùng thắt lưng, nhưng không được quá ưỡn ra, hãy giữ lưng hơi hơi thẳng, điều này rất quan trọng. Mọi người đều thấy tôi ngồi không tựa vào ghế, lưng luôn giữ thẳng, còn vì sao lại phải như thế, tôi sẽ nói sau.

Điểm thứ 2, yêu cầu mọi người hơi cúi đầu một chút, nhưng không phải cúi hẳn mà chỉ hơi cúi thấp về trước.

Bụng dưới hơi thóp lại, nếu để lưng dựa vào ghế sẽ không làm được động tác này, vì vậy mọi người không được tựa lưng. Khi xem phim các bạn đều thấy tư thế ngồi của các nhà võ thuật nội công, tư thế đầu của họ luôn như tôi đã nói. Người bình thường khi đi, ngồi hoặc nghe giảng, mắt đều nhìn thẳng, đầu ngẩng lên, làm như thế sẽ không tốt, hy vọng mọi người hiểu được ý tôi. Ở đây tôi không thể sửa tư thế cho từng người chỉ có thể nói để mọi người làm theo. Bạn phải làm sao để huyết Bách hội hướng lên trên, vì trong võ thuật, khí công và trong cả châm cứu đều biết tầm quan trọng của huyết Bách hội.

Điểm thứ 3, yêu cầu mọi người đặt 2 bàn tay như sau, mười đầu ngón tay hơi tách ra, 2 bàn tay chồng lên nhau, nhưng không chạm nhau, cách nhau khoảng 1cm, đặt bàn tay ngang bụng dưới, 2 ngón tay cái kề sát nhau, lòng bàn tay hướng lên trên. Lòng bàn tay không được hướng vào bụng dưới mà phải hướng lên trên. Các đồng chí nam, tay trái ở trên; các đồng chí nữ, tay phải ở trên. "Trai trái gái phải" điều này được đông y rất coi trọng. Khí công cũng rất coi trọng sự khác biệt giữa nam và nữ, còn nguyên nhân vì sao, tôi sẽ nói sau.

Yêu cầu mọi người làm theo những điều tôi vừa nói. Với thanh niên khoẻ mạnh không được để 2 bàn tay tựa vào bụng dưới, người già và những người sức

khoẻ yếu có thể để bàn tay tựa vào bụng dưới, không phân biệt nam nữ. Đó là tư thế của bàn tay.

Ngoài ra, đầu lưỡi hơi đưa lên trên, chạm nhẹ vào vòm miệng, như thế gọi là "Bắc cầu". Người mắc bệnh tim hãy để lưỡi chạm vào mặt sau chân răng cửa và phải hơi dùng lực một chút. Những người mắc chứng béo phì nhưng không bị huyết áp thấp hãy để lưỡi ở giữa khoang miệng, trên dưới không được chạm vào khoang miệng (đương nhiên đây là chỉ phần thân và đầu lưỡi), tư thế này không dễ làm. Người bị huyết áp thấp không được làm như vậy, vì làm như thế sẽ dễ bị tụt huyết áp, người bị cao huyết áp cũng không được làm. Các bạn có thể để đầu lưỡi hơi chạm vào vòm họng trên. Đó là 3 tư thế của lưỡi khi tập.

Ngoài ra, yêu cầu tất cả mọi người hơi khép hờ, mắt nhắm hơi nhìn xuống đầu mũi. Những người có sức khoẻ tốt có thể nhắm mắt, người có sức khoẻ yếu tốt nhất không nên nhắm mắt. Bởi vì khi nhắm mắt có người bị phản ứng rất mạnh. Nếu trong cả quá trình có phản ứng xảy ra mạnh, sẽ thấy chóng mặt buồn nôn, nhưng cũng không vì thế mà sợ hãi, cứ thả lỏng là sẽ hết. Nếu phản ứng quá mạnh hãy mở mắt, quả thực có người khi nhắm mắt phản ứng sẽ rất mạnh.

Nếu thấy xuất hiện sự lay động, cơ thể lắc lư, tay hơi động đập thì không được căng thẳng sợ hãi, bạn có thể cử động theo những lay động đó, đừng không

ché. Khi bạn càng căng thẳng, càng muốn không ché, thì sự lay động càng mạnh, cuối cùng có thể xuất hiện những dao động rất lớn. Nếu có người đến, bạn cũng đừng căng thẳng, đừng cố ý không ché, chỉ cần để tư tưởng thoải mái, là dao động sẽ từ từ giảm và mất hẳn.

Ngoài ra yêu cầu mọi người nghĩ đến trái tim của mình, tưởng tượng trái tim như 1 ngọn lửa, hoặc tưởng tượng có ánh sáng màu đỏ ở trong tim; hoặc tưởng tượng đó là một ngọn đèn màu đỏ; hoặc tưởng tượng tim mình là 1 đoá hoa sen trên mặt nước, 1 đoá hoa sen màu đỏ sắp nở. Người có sức khoẻ yếu hãy nghĩ đến một ngọn lửa, người sức khoẻ bình thường có thể nghĩ đến một ngọn đèn màu đỏ, người bị bệnh tinh thần phân liệt hoặc suy nhược thần kinh hãy nghĩ rằng có một đoá hoa sen đỏ sắp nở ở vị trí trái tim, người đang tức giận, tâm tư không thoải mái do trong gia đình hoặc do các nhân tố khác nảy sinh mâu thuẫn hoặc do bản thân bị xỉ nhục, hãy tưởng tượng trái tim bạn có một đoá hoa sen. Hãy hơi nghĩ đến chứ không phải là có thật. Sau khi nghĩ một lát, bạn hãy từ từ chuyển ý nghĩ đưa ánh sáng đỏ, hoa sen, hoặc ngọn lửa tưởng tượng đi từ tim xuống phía bụng dưới, xuống vị trí dưới rốn. Như thế ngọn lửa đang từ từ chiếu xuống bụng dưới. Thông thường, với người có sức khoẻ không tốt hoặc mắc nhiều bệnh, hãy nghĩ rằng có một ngọn lửa đang chuyển dần từ

tim xuống và dừng lại ở bụng dưới. Sau đó từ từ nghĩ rằng ánh lửa hoặc ánh sáng đỏ đang mở rộng, đang chiếu đến lục phủ ngũ tạng của mình, thậm chí dần dần chiếu khắp toàn thân. Lúc nào cũng phải chú ý đến ý nghĩ này, nghĩ rằng ánh lửa, ánh sáng đỏ hoặc ánh sáng của đoá sen trong bụng dưới của bạn đang lan rộng dần, ngọn lửa ở bụng dưới đang cháy to lên, khiến bụng dưới của bạn như đang nóng bỏng lên. Khi thấy nóng bỏng lên cũng không sợ hãi, đừng cởi quần áo, làm như thế không tốt. Hãy để cho thân thể nóng dần lên, nhiệt độ tăng từ từ, như thế sẽ chiếu khắp lục phủ ngũ tạng của bạn, thậm chí toàn thân.

Trong quá trình này, có người có thể nhìn thấy lục phủ ngũ tạng của bản thân, thậm chí còn nhìn thấy cả các kinh lạc, hoặc nhìn thấy kinh lạc của người khác, như thế cũng đừng căng thẳng. Nếu nhìn thấy hệ thống các tia sáng của người khác, hoặc nghe thấy âm thanh gì đó cũng đừng căng thẳng. Giả sử nghe thấy có tiếng người nào đó nói với bạn, cũng đừng cho rằng đó là thật. Mấy ngày trước đây chính uỷ của một cơ quan nọ cũng nghe thấy như thể có người đang nói chuyện với ông, ông vội vàng mở mắt ra nhìn, kết quả là chẳng có ai nói cả, khi đó ông mới nghĩ đó là hiệu năng do khí công sinh ra. Những người ngồi ở đây có thể cũng thấy hiện tượng này, có người nghe thấy những hình ảnh nào đó.v.v., đó là do xuất hiện công năng đặc biệt, tuyệt đối không được

căng thẳng, sợ hãi. Hãy thuận theo nó, chú ý quan sát, nhìn, nghe là được, đừng tác động vào nó.

Sau đây tôi xin giải thích một chút vì sao lại làm như thế. Khi lưng của bạn thẳng Đốc Mạch mới có thể thông suốt. Đầu hơi cúi, xương cổ mới thẳng, cổ mới có thể được thả lỏng. Khi ở tư thế thẳng, lưng và cổ mới thoải mái. Lúc thường cơ thể không được thoải mái, chỉ khi được thoải mái bạn mới có thể ngồi trong một thời gian dài, đây là điểm trọng yếu của khí công, phương pháp cũng rất đơn giản. Hai vai không được dùng lực, không được co vai lên, hãy để vai được thả lỏng. Với một số người mắc cảm nếu xuất hiện một vài động tác cũng không sao cả. Tóm lại, lưng thẳng là để cho Đốc Mạch thông suốt; cổ thẳng cũng nhằm mục đích đó. Như thế Tam quan ở lưng gồm Vị lư quan, Giáp tích quan và Ngọc chẩm quan đều thông suốt. Nếu lưng không thẳng, chân khí sẽ khó lưu thông, phần eo lưng có vai trò rất quan trọng. Phần giữa ngực và lưng gọi là Giáp tích quan, khi eo hơi thẳng lên, bộ phận này sẽ được thông suốt; khi đầu hơi cúi, bụng dưới hơi hóp lại thì Ngọc Chẩm quan ở cổ sẽ thông suốt dễ dàng.

Nếu bạn làm đúng như thế, bạn sẽ không cảm thấy mệt mỏi. Rất nhiều người khi lên lớp học ngồi vài tiếng đồng hồ là không chịu nổi nữa, đó là do tư thế ngồi không đúng, sau này khi các bạn đi dạy, đi học hay đi làm đều phải chú ý tư thế, như thế các bạn

đã đi vào trạng thái khí công một cách tự nhiên, sẽ không thấy mỗi một nữa. Trong một lần giảng bài ở Nội Môn, tôi đã liên tiếp giảng trong 14 tiếng đồng hồ, trong hội trường ngoài những người cá biệt phải đi ra ngoài, 95% số người tham gia đều không cách thấy mỗi một cũng không động đậy, kể cả những người đứng, tư thế của họ cũng theo yêu cầu như của những người ngồi.

Vì sao lại phải để 2 bàn tay ở cùng một chỗ? Đó là để bảo vệ từ trường của bản thân bạn. Có người nghiên cứu khí công phát hiện thấy, cơ thể con người cũng có từ trường, có dòng điện sinh học và từ trường sinh học, tay trái tay phải hình như là cực Nam cực Bắc của từ trường cơ thể, có người nói đầu và chân cũng có thể là cực Nam và Bắc. Việc đặt 2 bàn tay ở cùng một chỗ có lợi cho việc bảo vệ từ trường của bạn. Ở một nơi tập trung đông người như thế này, điều đó sẽ tránh hiện tượng chân khí của bạn vận hành không có quy luật. Như thế sẽ có lợi cho bạn tiếp thu được những tín hiệu nào đó trong từ trường này.

Lưỡi và tim có quan hệ mật thiết với nhau, các tư thế của lưỡi như đưa lên trên v.v... đều giúp bạn điều chỉnh tim. Ngoài ra, cũng giúp cho bạn điều chỉnh cả chức năng tiêu hoá, bởi vì khi đầu lưỡi đưa lên trên có thể khiến miệng tiết ra nhiều nước bọt, khi nước bọt nhiều, bạn đừng nuốt đi, hãy nuốt xuống từ từ, bởi

vì nó có giá trị dinh dưỡng rất cao, lát nữa tôi sẽ giới thiệu qua.

Mắt hơi nhìn xuống, đây cũng là một điểm vô cùng quan trọng trong khí công. Nếu xem rất nhiều bức tượng phật, các bạn đều thấy tượng ở tư thế luyện công, chủ yếu là nhằm tránh sự phiền nhiễu của ánh sáng và sự vật xung quanh. Sự phiền nhiễu càng ít thì bạn mới có thể càng đi vào trạng thái khí công, bởi vậy mắt nhất định phải nhìn xuống hoặc nhắm lại. Mắt phải nhìn vào đầu mũi là nhằm điều chỉnh ý thức của bạn, tránh cho tư tưởng bị phân tán. Đây là những nội dung cơ bản thiết yếu của khí công.

Phần trước tôi đã nói, khí công là một môn khoa học, điều này thể hiện ở rất nhiều khía cạnh, cần phải làm một vài thực nghiệm, trong đó bao gồm các thực nghiệm vĩ mô và vi mô. Thực nghiệm vĩ mô bao gồm nhiều người tập trung học tập, thảo luận về khí công, như thế sẽ hình thành nên trường khí khí công khá mạnh, dễ xuất hiện hiện tượng cộng hưởng đồng bộ. Bởi vì trong trường khí này, ngoài tôi ra, còn có rất nhiều giáo viên và các bậc tiền bối đã luyện công lâu năm, nếu mọi người đều ngồi theo tư thế và làm theo những điều tôi nói, thì cũng tương đương với việc đang luyện công. Nhưng lại không giống với khi các bạn luyện công một mình. Bởi vì trường khí của một người rất nhỏ, trong một hội trường lớn như thế này có rất nhiều người, khí tôi giảng bài ở giữa, đóng

vai trò người dẫn dắt, chúng ta hãy bỏ chút công sức để thu lại một lợi ích lớn, như thế sẽ khơi dậy nội khí và ngoại khí của những người khác, mọi người cùng như bổ sung, hình thành nên một môi trường luyện công rất tốt (nói cách khác là môi trường tiếp thu các tín hiệu), có thể chữa được bệnh cho những người không luyện công, và có lợi cho cả những người đã từng luyện công. Đó là điểm thứ nhất, nội dung và hình thức của việc thực nghiệm khí công.

Nhiều người đã mời tôi nói về công pháp. Tôi không phải chỉ dạy khí công, cũng không thu nhận học trò, bởi vì hiện nay tôi vẫn đang là học trò, một nhà khí công cao cấp phải học rất nhiều năm mới có thể nhận học trò. Hiện nay việc giảng bài của tôi chỉ là giảng để phổ biến, không thể gọi là dạy học trò, chỉ để nói về những nội dung chủ yếu của khí công. Chúng ta chỉ có thể nói đó là phụ đạo về những nội dung chính của khí công, chứ không có tính chất như dạy học. Nếu các bạn muốn luyện công, có thể luyện theo tư thế này, khi gần giảng xong tôi sẽ nói về tư thế thu công, lúc thu công tôi phải tăng cường tín hiệu. Trên đây là những nội dung thông thường để tiếp nhận tín hiệu; đó cũng là tư thế mà người có hứng thú muốn học khí công, có thể coi đó là một phương pháp luyện công giản đơn. Xin mọi người hãy nghe giảng theo những nội dung chủ yếu mà tôi vừa nói.

Nếu bạn muốn chữa bệnh, bây giờ hãy suy nghĩ một chút, hãy nghĩ đến mong muốn được chữa khỏi bệnh. Đừng nghĩ bạn đang mắc bệnh gì, hoàn toàn không được nghĩ đến chứng bệnh, tên bệnh. Hãy chỉ suy nghĩ mơ hồ rằng, hy vọng chữa khỏi bệnh, mong rằng có thể xuất hiện công năng đặc biệt, mong kì thi đạt kết quả cao hoặc mọi người trong gia đình được chữa khỏi bệnh. Bạn chỉ cần suy nghĩ một chút thôi, nhất định không được nghĩ đến bệnh gì, tên bệnh là gì, triệu chứng như thế nào, điểm này vô cùng quan trọng. Bởi vì điều này phù hợp với khái niệm "quên mình" trong khí công, chỉ cần có tín hiệu như thế, chỉ cần mở công tắc thông tin của bạn là được. Nếu nhà bạn có người bị bệnh, bạn muốn thử nghiệm một chút thì nên có ý nghĩ như thế, hy vọng có thể truyền thông tin cho người thân, khiến người thân được chữa bệnh, chỉ cần thế là đủ, không cần nghĩ đến bất cứ cái gì khác, hãy tưởng tượng đến ngọn lửa trong bụng dưới như đã nói từ trước.

Bình thường khi tôi chữa bệnh cũng là chữa bệnh bằng nói chuyện, việc tôi giảng bài lúc này cũng giống như một cuộc nói chuyện. Khi tôi phát ra công năng cũng trong tư thế như thế này, đó là tôi đã phát công bằng hình thức nói chuyện. Hy vọng mọi người làm theo những yêu cầu của tôi, nhất định không được nghĩ đến bệnh tật, việc đó sẽ ảnh hưởng đến việc thu nhận tín hiệu, sẽ củng cố thêm các tín hiệu

về bệnh tật của bạn, vì những tín hiệu này khó có thể loại bỏ ngay trong một lúc, bạn phải chú ý đến nội dung quan trọng này, đây là điểm thứ 2 tôi muốn nói đến trong thực nghiệm về thông tin.

Điểm thứ 3, tôi muốn nói một chút về việc thực nghiệm có hay không có hiệu quả. Khi tôi giới thiệu về hiệu quả của người khác, thường kèm theo các tín hiệu, chính là vì muốn truyền đến những người muốn chữa bệnh có mặt ở đây những ám thị. Các nhà khí công cao cấp khi dạy khí công thường không dạy theo kiểu nói thẳng tuột một là một, hai là hai, mà thường dùng các phương pháp ám thị đặc biệt, yêu cầu bạn không nghĩ đến bệnh tật chẳng qua là nhằm giảm thiểu những phiền nhiễu, hoặc khi nói về những thứ khác lại là đang ám thị bạn, hy vọng đối với những ám thị của tôi dù là thật hay giả, chỉ cần mọi người lắng nghe là được. Có một vài chỗ không nên đều cho là thật, nếu bạn cảm thấy quá thần kỳ thì tạm thời dừng hỏi, cũng đừng nói: "Ồi dào, làm gì có chuyện thần kỳ như thế!", trong tư tưởng cũng đừng tranh luận về nó, nếu bạn tranh luận sẽ ảnh hưởng đến việc thu nhận tín hiệu, bởi đây là một phương pháp dùng để ám thị, tựa như "Hạng Trang múa kiếm, ý nhằm Bái Công". Rất nhiều thầy dạy của tôi (kể cả pháp sư Hải Đăng) khi dạy khí công cũng thường kể chuyện, nhằm khiến học trò đi vào một trạng thái rất đặc biệt, đó là trạng thái mơ mơ hồ hồ. Những câu

chuyện đó vô cùng kì lạ, ví dụ như Đạt Ma qua sông bằng một chiếc lá, tại sao lại quay mặt vào tường 9 năm, sau khi kể xong, ông thường nói: "Hãy nhớ kỹ câu chuyện này, đừng coi nó là câu chuyện bình thường". Quả nhiên sau này bạn sẽ phát hiện thấy rằng những câu chuyện mà các vị sư phụ đó kể hoàn toàn không giống những câu chuyện bình thường, trong đó có các thông tin khí công, có những ám thị khí công đặc biệt ở trong đó. Bạn không cần quan tâm nó là thật hay giả, hãy coi nó là một phương pháp dẫn dụ khí công, điểm này vô cùng quan trọng. Có nhiều người nói: "Sao hiệu quả của tôi chẳng rõ ràng gì cả?". Bởi vì lúc nào bạn cũng nghĩ đến chuyện đó là thật hay là giả, như vậy quả không hay chút nào.

Rốt cuộc thường thực nghiệm thông tin này có hiệu ứng hay không? Tôi muốn lấy một vài ví dụ. Những ví dụ này đều nhằm mục đích dẫn dụ, khi bản thân bạn có chút cảm ứng nào đó, nên khẳng định rằng đó là hiệu ứng, đừng dễ dàng nghi ngờ, bác bỏ và không được căng thẳng. Trong hội trường, mọi người đều có thể hít thở sâu, có người đã thấy hơi xuất hiện một vài động công tự phát, hoàn toàn không được căng thẳng. Giả dụ bạn muốn phát ra âm thanh, hãy nghĩ đến biển, hãy để âm thanh bị mất đi trên mặt biển, như thế âm thanh sẽ không phát ra được, không ảnh hưởng đến việc nghe giảng của người khác. (Trong

hội trường, một bộ phận đã xuất hiện những động công tự phát rất nhẹ) có những người khi rơi vào trạng thái như vậy đã khóc rất to, khiến mọi người nghe giảng không rõ. Giả dụ nếu bạn muốn khóc, muốn gào lên, hãy nghĩ đến biển, tưởng tượng trái tim bạn như một đoá sen trên mặt biển, trái tim bạn sẽ mở rộng ra, những tủi nhục đau đớn của bạn sẽ tan biến đi trên mặt biển, bạn hãy hít thở sâu, sẽ không thấy khó chịu nữa. Rốt cuộc trong trường này có hiệu ứng hay không? Sau đây tôi sẽ giới thiệu một vài hiệu ứng của các thực nghiệm khoa học vĩ mô của khí công.

Ngày 30-7-1987 "Liên Linh nhật báo" đã đăng trên trang nhất, có một chị bị gãy xương, phim chụp ngày 18-3 cho thấy là bị gãy xương, ngày 30-3 chị ấy đến nghe tôi giảng khí công, và đã hồi phục được chức năng của xương. Sau khi nghe giảng xong, ngay tối hôm đó chị đã có thể giặt quần áo, mang vật nặng. Sau mấy ngày nghe giảng, chị viết một mẫu giấy đưa lên nói về hiệu quả chữa bệnh của khí công, có người khuyên chị hãy đi chụp lại phim. Ngày 7-4 lấy phim, kết luận chỗ xương gãy đã lành hẳn, khoảng thời gian giữa 2 lần chụp phim không đến 20 ngày. Có một bà cụ bị gãy hoàn toàn xương trước cánh tay phải, theo lệ thường phải mất vài tháng mới có thể khỏi được (khoảng 3 tháng). Nhưng sau khi nghe giảng chưa đến 20 ngày xương đã liền lại, chức năng

được hồi phục chỉ sau 12-13 ngày. Tại sao xương lại lành trong thời gian ngắn như vậy, không thể giải thích đó là do liệu pháp tẩm lý, rất có thể là do nghe giảng đã có một tác dụng nào đó.

Hiện nay, dưới hội trường đã có người có phản ứng, (Nghiêm Tân nhắc lại lần nữa khi thấy số người xuất hiện động công tự phát tăng lên) có người có thể thấy ngứa, nhưng không được gãi, đừng cho rằng đó là do côn trùng, đó không phải là do côn trùng. Thân thể lay động, bạn hãy lay động theo, đừng cố khống chế, bởi dù khống chế cũng không thấy thoải mái. Những lay động nhỏ không sao cả, đừng động mạnh. Nếu muốn ho cũng không nên khống chế, ho cũng có tác dụng điều chỉnh. Có người muốn ngủ cũng không hề gì, bởi lúc bình thường bạn bị suy nhược thần kinh, não bị bệnh, trong lúc này sẽ mơ hồ cảm thấy buồn ngủ, vậy bạn hãy ngủ ngay tại chỗ, như thế cũng có tác dụng. Đừng cố tự hỏi mình quên câu nào, mình không nghe rõ câu nào, điều đó không hề gì, điều tốt nhất là rơi vào trạng thái mơ mơ hồ hồ của khí công.

Như vừa rồi tôi có nói đến bệnh nhân gãy xương đã hồi phục sớm, hay chỉ ít cũng rút ngắn được rất nhiều thời gian, việc hồi phục xảy ra ngay trong tối hôm nghe giảng.

Có một người bị bệnh ung thư, đó là vợ của anh Lí, tài xế ở nhà Thể thao Liêu Ninh, chị bị bệnh máu trắng thiếu tế bào lim pha, đó là bệnh ung thư máu

cấp tính. Do ung thư làm lượng máu giảm, không có cách gì khống chế được, ngày 15-4, trước hôm tôi giảng bài, người tài xế có đến nói với tôi hy vọng vợ anh ta có thể được chữa trị! Tôi nói chỉ anh ta đến nghe giảng là được rồi. Sau đó vợ anh ta nằm viện, tiếp nhận thông tin từ xa. Đến ngày thứ 2 khi hoá nghiệm huyết tương cho thấy, lượng máu đã tăng lên rõ rệt, qua 2 ngày bạch huyết cầu đã trở lại bình thường (từ 2100 tăng lên đến 5800), tiểu cầu từ 88000 tăng lên đến 124000, đó là mức bình thường. Hêmoglobin, huyết hồng tố cũng tăng lên rõ rệt, không lâu sau cô ấy sẽ xuất viện. Đương nhiên trong cả quá trình đó, chị luôn nằm trong bệnh viện, bệnh viện đã sử dụng các phương pháp trị liệu bằng hoá chất, phóng xạ v.v. Hiện nay tình trạng của chị rất tốt, máu đã hoàn toàn bình thường. Sau khi xuất viện không lâu, thấy quay phim cảnh chị đã có thể leo núi mà leo lên khá cao. Do bệnh của chị là bệnh ung thư máu, không phải loại bệnh thông thường, với biểu hiện là lượng máu giảm, thông qua việc truyền tín hiệu từ xa, chỉ trong một thời gian ngắn huyết tương đã tăng lên rõ rệt, việc này chứng tỏ có thể do tác dụng nào đó của thông tin khí công.

Tôi cần phải nói rõ thêm một chút, dù cơ thể bạn xuất hiện cảm giác gì cũng không được căng thẳng, các cảm giác như mỗi, tê, chướng, phù, đau, tức, lạnh, ấm, nóng, nặng, nhẹ, đau đầu, to, nhỏ, xoay chuyển

đều là những phản ứng thông thường. Bạn cảm thấy chân mình bị lạnh, đó không phải là do không khí lạnh, mà là cơ thể đang đẩy nhiệt, giải độc; nếu bạn bị nóng, bạn cần phải tăng cường công năng, không nên nghĩ đến việc cởi quần áo. Chỗ nào bị đau tức là đang có bệnh, đang hoá giải bệnh tật; nếu cơ thể bạn nhẹ tênh bay lên, bạn cũng đừng sợ, hãy thuận theo nó. Nếu cảm thấy cơ thể to ra, nhỏ đi, xoay chuyển v.v.. hãy cứ thuận theo nó, chỉ cần chú ý nghe giảng là được.

Nguyên bí thư tỉnh uỷ Liêu Ninh, đồng chí Quách Phong, 2 năm trước đã phải phẫu thuật dạ dày, phẫu thuật xong bị một vài hội chứng nên, mấy năm nay ngày nào cũng phải uống thuốc, không uống không được. Ngày 18-4 ông tới nghe tôi giảng khoảng 13 tiếng trong Hội nghị cán bộ viên chức Học viện Đông y Liêu Ninh, các y tá chăm sóc lo lắng cho sức khoẻ của ông nên lúc đầu mang cả bình oxy đến chuẩn bị để tiếp cho ông trong quá trình nghe giảng. Khi nghe giảng, tinh thần của ông rất tốt nên không cần bình dưỡng khí nữa. Sau khi nghe giảng, ngày thứ 2 ông ngừng uống thuốc, đến tận bây giờ tình hình sức khoẻ vẫn luôn rất tốt, dù không uống thuốc nhưng ngay cả bệnh cảm cũng không bị mắc, không như trước đây ngày nào cũng uống thuốc, mà vẫn rất hay bị cảm. Ông đã viết những suy nghĩ của mình trên tờ "Liêu Ninh nhật báo", với mong muốn mọi người

tin rằng, khí công thực sự có thể chữa trị một số loại bệnh.

Ông Bạch, phó ti tài chính Nội Mông, khi chiến đấu năm 1949, một bên tai bị chấn thương, hoàn toàn không nghe thấy gì. Qua 2 lần nghe giảng, lần thứ nhất nghe thấy âm thanh, lần thứ 2 nghe rõ lời nói, đến bệnh viện kiểm tra thì được biết thính lực đã hồi phục. Vợ của ông, cổ sừng to, sau khi nghe giảng không còn đau nữa.

Ở Nội Mông có một phụ nữ 24 tuổi, mắc bệnh thiếu tiểu cầu đã 8 năm, đó là bệnh Tử điển do thiếu tiểu cầu dạng nguyên phát, đã từng làm phẫu thuật cắt bỏ lá lách, trong hơn 8 năm, tiểu cầu luôn ở khoảng 50000. Sau khi nghe giảng 14 tiếng chị cảm thấy tinh thần rất tốt, ngày hôm sau đến bệnh viện kiểm tra thấy tiểu cầu, đã tăng lên đến hơn 120000, gần với mức bình thường. Do trong hơn 8 năm lượng tiểu cầu của chị không tăng, dù đã dùng rất nhiều biện pháp, bởi đây là loại bệnh mang tính nguyên phát, không dễ chữa, cho nên chúng ta không thể nói đó là do tác dụng tinh thần.

Ở phòng y tế Học viện Ngoại ngữ Lạc Dương có một vị được sĩ cũng bị bệnh lượng tiểu cầu không tăng trong nhiều năm, chỉ khoảng 60000. Nghe tôi giảng xong, ngày hôm sau đi kiểm tra cho thấy đã tăng lên hơn 110000. Sau đó lại kiểm tra 1 lần nữa,

vẫn là khoảng 150000 đến 160000. Kiểm tra liên tiếp mấy lần, kết quả vẫn như thế.

Ở Nội Mông có một phụ nữ khi đến nghe giảng phải mang theo 2 gói băng vệ sinh, bởi kinh nguyệt của chị kéo dài hàng nửa tháng, dẫn đến lượng tiểu cầu giảm. Lần nghe giảng đó vào khoảng giữa tháng 8, khi đó chị đã thấy càng nhiều, sau nửa tháng mới hết, sức khỏe chị rất kém. Chị nghe giảng trong mười mấy tiếng mà không cần đi nhà vệ sinh, kinh nguyệt cũng hết luôn trong ngày đó, chị rất vui, sau đó đi kiểm tra, lượng tiểu cầu đã tăng lên một chút.

Ở Nội Mông có một vài bệnh nhân bệnh đái đường sau khi nghe giảng đi kiểm tra thì thấy lượng đường trong nước tiểu và trong máu đã ở mức bình thường, có người trước đây cứ 2 tiếng phải đi vệ sinh 1 lần, nhưng ngồi nghe giảng 14 tiếng vẫn không phải đi vệ sinh. Còn có người 1 ngày phải tiêm Insulin 2 lần, nhưng trong ngày nghe giảng không phải tiêm lần nào, về sau cũng không phải tiêm nữa, bởi vì khi kiểm tra, lượng đường trong máu và trong nước tiểu, đã bình thường. Chuyện này không thể giải thích được là do liệu pháp tâm lý, cũng không thể giải thích là do dùng các phương pháp khác, có khả năng là tác dụng của thông tin khí công.

Chị Ngô Quế Lan ở phòng khám của bệnh viện tâm thần ở Nội Mông đã viết thư cho tôi nói rằng, chị đã đi nghe giảng ngày 22-8. Người cha già của chị đã

85 tuổi, đã nằm liệt giường trong 1 thời gian, nói năng không rõ ràng, đầu óc không còn minh mẫn, sau khi chị nghe giảng về, ngay chiều hôm đó cha chị có thể tự ngồi dậy được, chống gậy đi từ phòng này sang phòng khác, buổi tối đã có thể xem tivi, đọc báo, sáng hôm sau ông cụ đã tự mình đun nước, rồi đi từ bếp lên nhà, ăn sáng mà không cần ai giúp đỡ, ông cụ tự mình đi đổ bỏ. Đây quả là 1 ví dụ rất thú vị.

Cách đây không lâu tôi có giảng bài ở Học viện Chính trị Giải phóng quân, sau khi giảng xong, trên bàn chủ tịch có cả người ngồi xe lăn (đó là vị trưởng phòng danh dự) do bị liệt nửa người từ năm 1979, nghe giảng xong ông muốn đứng dậy, ông nói có vẻ như có thể đứng dậy được. Tôi nói: "Nếu ông ấy muốn đứng lên thì hãy thử xem". Kết quả là đứng lên được, sau khi đứng lên ông còn đi được mấy bước. Lần đó Đài truyền hình Trung Khánh đang quay một vài tư liệu về tôi, đã quay phim người đó. Khi đó trên bục mọi người đều vỗ tay, những người dưới bục cũng bị kích thích, những người không đi được cũng bắt đầu đi lại. Có một bà cụ không thể đi bình thường được, có lúc phải ngồi xe lăn. Nhưng bà cụ không cần người đỡ, đã đi vòng quanh hội trường, đi được rất xa, mọi người đều vỗ tay khuyến khích, bà cụ càng đi càng khoẻ, bà đi ra khỏi hội trường, xuống bậc thang, cửa ra của Hội trường Học viện Chính trị có 9 cấp bậc thang, bà cụ đã tự mình đi xuống từng cấp một.

Khi ở Nội Mông, trong lúc tôi đang báo cáo, có người từ dưới bục đi lên nói là anh ta có thể đi lại hoàn toàn bình thường, còn trước khi nghe giảng không thể đi lại được. Đối với người bị liệt như thế, không thể nói là do tác dụng của tâm lý, bởi vì bình thường cũng đã có người làm công tác tâm lý cho họ. Hơn nữa khi giảng bài tôi luôn nhấn mạnh mọi người không được nghĩ đến bệnh tật, không được nghĩ liệu có thể chữa được bệnh hay không, cũng không được nghĩ đến hiệu quả, và phải chấp nhận tiềm thức khi nó xuất hiện. Có nghĩa là bạn sẽ thấy xuất hiện suy nghĩ: "Đường như bệnh của mình đã khỏi rồi". Bạn đừng nghi ngờ, nếu thấy muốn đi thì hãy đứng lên mà đi, có lẽ bệnh đã khỏi thật rồi.

Mấy ngày trước tôi cũng đã giảng hơn 10 tiếng ở Bộ Tổng Tham mưu, có người sau khi nghe giảng xong khi về thấy khớp xương không còn đau nữa, người mất ngủ cũng ngủ ngon, và người lúc bình thường ngủ nhiều cũng ngủ ít đi, đó quả thực là những chuyện rất tốt. Khi đó cũng có một vị lãnh đạo viêm dạ dày, trong quá trình nghe giảng ông chẳng thấy có phản ứng gì cả, nên ông không tin, còn bà vợ lại rất tin tưởng, vì có phản ứng rất mạnh. Ông nói: "Tôi luôn nghĩ đến bệnh của mình, nghĩ mong muốn được chữa khỏi". Kết quả tuy ông không thấy phản ứng gì cả. Nhưng sau khi về nhà lại xuất hiện phản ứng hậu phản ứng. Trước đây do bệnh ông ăn cơm

không tiêu, nhưng sau đó ông có thể ăn được, ăn liền mấy bát vẫn thấy đói, việc ăn uống diễn ra tốt đẹp trong liền mấy ngày. Đó là hiện tượng phản ứng không rõ ràng ngay, nhưng sau khi về nhà lại xuất hiện hậu phản ứng.

Ngồi trên bục chủ tọa hôm nay có một chị đến Bắc Kinh để khám bệnh, khi đến một bệnh viện lớn kiểm tra, được biết chị bị sỏi thận. Tối hôm đó chị đang ở Bộ Tổng Tham mưu, nghe nói trong đó có dạy khí công, chị cho rằng đang có biểu diễn nên đến xem. Khi thấy mọi người đang ngồi rất yên tĩnh, nên chị cũng đến ngồi xuống, ngồi khoảng mấy tiếng. Chị nghe nói nghe giảng có thể trị bệnh cho những người đến nghe, nghe giảng trong ngày hôm sau thì chị đi chụp phim, quả nhiên sỏi thận đã biến mất. Nghĩa là sáng ngày 21 chị đi kiểm tra được biết có sỏi thận, tối ngày 21 (tức là hôm kia) chị nghe giảng vài tiếng, đó là sự việc tình cờ, lúc đầu chị cũng không biết có thể chữa được bệnh, nên hoàn toàn không có tác dụng của tâm lý, ngày thứ 2 (tức là ngày 22) đi chụp phim thì không thấy sỏi thận nữa. Tối nay trước khi tôi đến đây, các vị lãnh đạo có liên quan ở Bộ Tổng tham mưu đã đi thu thập các phản ánh về hiệu quả chữa bệnh nên mời chị đến, yêu cầu chị mang theo phim chụp tiến trình của bệnh (các bác sĩ đều ngạc nhiên không hiểu tại sao lại không thấy sỏi thận nữa). Đương nhiên có thể do những tác dụng khác, điều

này rất khó nói. Tuy vậy khi đó cùng chụp sỏi thận với chị còn có một người nữa, người đó không nghe giảng, hôm sau chụp, sỏi thận vẫn còn.

Lần đầu tiên tôi đến Nội Mông là để giảng trong một cuộc họp báo do "Nội Mông nhật báo" và Hiệp hội phóng viên Nội Mông tổ chức. Có một vị phó Chủ nhiệm một phòng ban của Nội Mông nhật báo bị sỏi mật rất nặng, hôm đó ông nghe rất nghiêm túc, sau khi nghe giảng xong thấy túi mật có phản ứng, cảm thấy hơi khó chịu. Hôm sau, ông đi kiểm tra thấy sỏi mật đã biến thành dạng cát, các bác sĩ đều cảm thấy kì lạ.

Ở Tây An, có một học sinh vị cận thị đến nghe giảng, ngày hôm sau thấy không thể đeo kính cận được nữa, đeo vào là nhức mắt, chảy nước mắt, bỏ kính ra lại thấy rất dễ chịu. Đi kiểm tra thì thấy thị lực đã khôi phục rõ rệt.

Ở Trường Đảng Trung ương, có một chị đến chỗ bác chủ tọa báo lại rằng khối u ở ngực của chị trước đây rất lớn nay đã teo nhỏ lại rõ rệt.

Ngoài những người bệnh tình chuyển biến tốt hoặc khỏi hẳn, còn có những người xuất hiện những hiện tượng lạ. Ví dụ ở Nội Mông có người không ăn uống trong hơn 10 ngày, việc nghe giảng có thể khiến ông ta nhìn ăn uống được hơn 10 ngày, và hẳn cứ có người khuyên ông ăn uống là ông cảm thấy buồn nôn.

Ở Liêu Ninh, có một bà cụ 71 tuổi (chuyện đăng trên Liêu Ninh nhật báo ngày 3-7-1987), từ ngày 10-4 khi nghe giảng về bà không hề ăn thứ gì, liên tục đến ngày 30-4, trong 20 ngày không ăn không uống, chỉ nhấp một chút nước cho khỏi khô họng, còn nếu nuốt là thấy buồn nôn. Tối ngày 30-4, Thủ tướng Triệu đến thị sát Thẩm Dương, bí thư tỉnh uỷ Liêu Ninh cầu tôi nói về các vấn đề khoa học khí công cho các vị lãnh đạo của Quốc vụ viện nghe, khi tôi nói đến ví dụ trên, cụ bà Khương Tông Cầm không ăn uống 20 ngày, làm các bác sĩ chăm sóc sức khoẻ cho các vị lãnh đạo cảm thấy vô cùng hứng thú. Ngày hôm sau chúng tôi thông qua sở công an thành phố Thẩm Dương tìm đến chỗ cụ bà đó, và kiểm tra tình hình thực tế. Bà cụ nói quả thực là cụ chẳng muốn ăn uống gì cả, người nhà ai cũng lo lắng, sợ cụ bị đói, nhưng cứ khuyên cụ ăn là cụ lại buồn nôn. Đến ngày 31 khi các bác sĩ tìm đến, khuyên cụ phải theo khoa học, họ còn dọa cả bà cụ lúc đó cụ mới bắt đầu uống 1 chút nước cháo nhưng uống vào tí nào lại nôn ra tí ấy, luyện tập trong khoảng 1 tuần bà cụ mới bắt đầu lại ăn được. Thực tế bà cụ đã không động đến chút thức ăn trong 26 ngày.

Hôm nay ngồi trên bục chủ tọa có một cô khoảng 21 - 22 tuổi, là cháu gái của một cán bộ ở Bộ Tổng tham mưu, do thấy khó chịu nên gọi điện thoại đến cho tôi, tôi nói: "Nếu không thấy muốn ăn thì đừng

ăn nữa". Nếu không đói, không muốn ăn thì đừng ăn, có thể nói đó là hiện tượng đoạn thực trong khí công. Sau đó tôi mời cô gái đó đến nghe giảng ở Trường Đảng Trung ương, cô nghe giảng rất nghiêm túc, sau lần gọi điện thoại đó đến nay cô không ăn uống gì đã 21 ngày. Tôi hôm qua là ngày thứ 22, ở Bộ Tổng tham mưu có người mời tôi đến chữa bệnh, cô gái đó cũng đi cùng với các vị lãnh đạo. Trên đường đi, mọi người mời ăn, cô lập tức thấy buồn nôn và nôn thốc nôn tháo cô rất sợ mọi người mời cô ăn, kể cả mời nước khoáng, nước hoa quả là cô đã buồn nôn. Vì vừa nói là cô đã bắt đầu ợ, rồi nôn, nhưng khi leo núi cô lại rất khỏe. Một vị cán bộ ở Bộ Tổng tham mưu lúc đầu rất sợ hãi, trước khi tôi đi Tây An còn gọi điện cho tôi nói phải làm thế nào vì đã hơn 1 tuần và mong tôi nghĩ cách giúp. Tôi nói hãy bảo cô ấy gọi điện đến cho tôi, để tôi hỏi xem hiện nay cô ra sao rồi, cô gái nói: "Không xong rồi, bây giờ cứ có người mời cháu ăn là cháu lại không chịu nổi, không ăn cơm nhưng cháu lại thấy rất khỏe, còn khỏe hơn cả trước đây".

Hôm nay cô gái đó cũng đang ngồi ở bục chủ tọa, cô đã nhịn ăn được 22 ngày. Ai không tin có thể đến kiểm tra. Lúc đầu mọi người trong gia đình cô đều rất lo lắng, họ liên tục gọi điện cho tôi. Dù tôi đến Tây An, Lạc Dương họ cũng vẫn gọi điện thoại cho tôi. Hiện nay họ không còn lo lắng nữa, họ thấy đúng là dù cô không ăn nhưng vẫn khỏe mạnh, vì thế

người nhà ăn gì cũng không dám mời cô nữa. Vẫn làm mọi việc của mình và sợ nhất là bị mời ăn.

Có người sau khi nghe giảng hoặc sau khi tiếp xúc với tôi là xuất hiện hiện tượng đoạn thực khí công. Phương pháp đoạn thực trong khí công rất đơn giản, nếu hôm nay nghe giảng xong mà bạn xuất hiện hiện tượng này thì cũng đừng sợ hãi. Vậy đoạn thực là hiện tượng như thế nào? Chỉ cần gói gọn trong 1 câu, đó là: không muốn ăn thì đừng ăn, nhưng không hề bị đói. Nhưng đó là đoạn thực hay do hệ thống tiêu hoá bị bệnh? Việc này còn phải xem tinh thần người đó như thế nào. 1 ngày, 2 ngày, 3 ngày không ăn uống gì mà tinh thần ngày càng tốt thì đó là hiện tượng đoạn thực, điều này không thể giải thích bằng các lý luận y học thông thường. Hiện nay ở nhiều địa phương đều có hiện tượng như vậy, người lúc thường ăn nhiều, ăn ít đi cũng không sao; người bình thường ăn ít tự nhiên ăn nhiều lên thì đương nhiên đó là việc tốt.

Hôm nay cô giáo Trương Nhuận Từ của trường Đại học Thanh Hoa đang ngồi trên bục chủ tọa, nghề thuật nạn mẫu của cô đã được đài truyền hình Trung ương giới thiệu trong một phim tài liệu dài 25 phút, trên tiết mục Cuộc sống văn hoá. Năm nay các tác phẩm của cô đã được chọn đi giao lưu trong triển lãm nghệ thuật thế giới tại Canada. Trong một thời gian dài sức khoẻ cô rất kém, huyết sắc tố quá thấp, cô

không đi lại được. Cách đây không lâu, đài truyền hình Trùng Khánh đã quay một vài tư liệu về tôi (Bởi tôi đang ở Thanh Hoa làm một vài thực nghiệm và họ đến để quay phim). Hôm đó họ chuẩn bị đến Trường Thành để quay một vài ví dụ điển hình về chữa bệnh của tôi ở Bắc Kinh, họ đưa đến 3 chiếc xe vừa, 4 chiếc xe con và hơn 40 bệnh nhân điển hình. Lúc chuẩn bị đi, một giáo viên của trường các bạn đưa cô giáo đến, nói rằng sức khỏe của cô không tốt khi gặp tôi, ông đạo diễn đã nói với tôi: "Bác sĩ Nghiêm Tân hôm nay sẽ có tiết mục gì vậy? Khi quay phim bác sĩ ở Hương Sơn đã có một con cá lớn trong ao bơi vào trong tay bác sĩ, cảnh đó làm khán giả truyền hình rất thích, liệu có phải hôm nay bác sĩ lại có một tiết mục gì đó phải không?" Đúng lúc đó thì cô Trương đến, tôi nói: "Để hôm nay xem cô Trương có tiết mục gì có phân tích lý giải được vấn đề hay không, nếu có, hôm nay cô Trương sẽ được chữa bệnh". Do người giáo viên giới thiệu với tôi nói cô đi lại khó khăn sức khỏe suy nhược nếu lên Trường Thành sẽ không đảm bảo, nếu có gió thổi là không chịu được. Khi gặp cô Trương, tôi nói: "Cô Trương ơi, hôm nay chúng ta sẽ lên Trường Thành, cô có đi không?". Vì có năng lực lý giải vấn đề rất cao nên cô nói: "Đi, tôi đi". Tôi nói: "vậy cô lên xe đi". Nghe thấy thế cô bỗng hào hứng hẳn lên. Cô Trương leo Trường Thành rất nhanh, rất hứng khởi, cô nói trước đây cô hoàn toàn không dám nghĩ đến có

thể làm như vậy. Khi leo lên cô thấy rất đói, bèn ăn một chút bánh mì. Trong mấy chục năm trước đây cô không hề có cảm giác đói, vì mắc nhiều bệnh, huyết sắc tố rất thấp, hệ tiêu hoá không tốt, và đương nhiên sức khoẻ cô rất kém.

1 - 2 ngày sau, Đài truyền hình đến nhà cô phỏng vấn, cô rất muốn con gái đã biết việc cô đã leo lên được Trường Thành, vì trước đó cô không nói cho con gái biết. Khi con gái cô nói: "Mẹ ơi, xe đạp của con hết hơi rồi, mẹ có biết cái bơm ở đâu không?". Thì cô Trương vội nói: "Để mẹ tìm cho, mẹ sẽ bơm xe cho con." Con gái cô nghe xong giật mình, bởi vì đây là chuyện chưa từng có, mẹ của cô làm sao có sức mà bơm xe, thấy thế cô vội hỏi: "Mẹ ơi, hôm nay mẹ làm sao thế?". Cô con gái cho rằng, mẹ cô đã xuất hiện hiện tượng gì đó kì lạ, vì trước đây mẹ cô đi lại khó khăn, nay lại tự mình chạy đi tìm bơm, lại còn muốn bơm xe nữa. Thế là con gái cô vội kêu ầm lên: "Bố ơi, mẹ làm sao thế, bố xem mẹ bị làm sao, hay xảy ra chuyện gì rồi?" Cô Trương là người rất giỏi diễn đạt, chuyện cô kể lại rất sinh động.

Trong ngày quay phim, còn có một cụ bà đến, cụ mới bị gãy 12 đốt sống ngực, 1 đốt sống lưng, theo bác sĩ nói bà cụ đã phải nằm trên giường khoảng nửa năm, mọi người phải dùng xe đưa cụ đến. Đạo diễn muốn tôi "biểu diễn" một chút, tôi nói: "Thật đúng lúc, tôi sẽ biểu diễn, hãy thử để bà cụ leo lên Trường

Thành xem sao". Trước tiên tôi yêu cầu đạo diễn đi báo trước với bà cụ tôi sẽ chữa bệnh thông qua nói chuyện, xem năng lực phân tích lí giải vấn đề của cụ như thế nào, vì nếu lực tốt, thì hiệu quả sẽ tốt. Khi biểu lộ ra ngoài cho thấy năng lực phân tích cao, nghĩa là khi có biểu lộ này người đó không được dùng não để suy nghĩ. Sau khi đạo diễn nói xong, tôi đến chỗ bà cụ đang nằm cuộn tròn, tôi giả như không biết gì cả: "Hôm nay đi leo Trường Thành, cụ có đi không?" - Tôi nhìn thẳng vào bà cụ mà hỏi, trong khi tôi vẫn chưa biết bà cụ họ gì. Bà cụ nói: "Tôi đi, tôi muốn đi". Tôi nói: "Nếu đi thì cụ hãy đứng lên". Bà cụ lập tức đứng dậy. Sau khi bà cụ đã đứng dậy, tôi nói: "Cụ đi đi, cụ lên xe đi". Bà cụ liền đi ra khỏi phòng, tâm trạng rất vui vẻ. Tôi nói: "Cụ có thể hoạt động, cúi lưng, vung tay, nhảy lên đều được". Bà cụ nói rằng cụ như đang nằm mơ. Kết quả là cụ đã thực sự leo lên được Trường Thành, và còn leo lên đến nơi cao nhất. Việc này cô giáo Trương Nhuận Từ cũng được chứng kiến, bởi vì họ đã cùng nhau leo Trường Thành. Khi sắp đi tôi hỏi bà cụ có đi Trường Thành không, lúc đó một giáo viên của các bạn cũng có mặt. Sự việc chỉ xảy ra trong nháy mắt, tôi nói: "Cụ có đi không, nếu đi thì cụ hãy đứng lên" thế là bà cụ đứng lên, và còn tự mình xuống cầu thang, theo chúng tôi lên xe đi Trường Thành. Bởi vậy có thể nói khí công thông qua tiếp xúc, gặp mặt là đã có hiệu ứng.

Có nhiều người cho rằng đó là chuyện thần thoại, nhưng quả thực đó là những thần thoại có thật. Những chuyện tôi vừa nói là hiện tượng phát thông tin qua việc gặp mặt.

Còn có người sau khi nghe giảng đã xuất hiện công năng đặc biệt. Ở Liêu Ninh có một người trẻ tuổi họ Vương, sau 3 ngày nghe giảng đã xuất hiện khả năng nhìn xuyên thấu. Sau khi gặp một lần thứ 2, thì 3 ngày sau lại xuất hiện khả năng dịch chuyển đồ vật. Tuy nhiên, khi gặp mặt lần thứ 2, tôi nói với anh ta - khoảng từ ngày thứ 3 đến ngày thứ 7, anh phải chú ý một chút, nếu đồ vật của anh nhiều lên hay ít đi, thì cũng đừng thắc mắc gì cả. Nếu nhiều lên, có thể là các đồ vật tự đến, còn nếu mất đi, còn nếu mất đi, rất có thể là do công năng làm các đồ vật bay đi, anh đừng coi đó là hiện tượng mất bình thường. Trong các bạn đang ngồi đây cũng có thể như vậy, đặc biệt là những thanh niên, tuy nhiên người già cũng có thể xuất hiện những công năng do kẻ trộm ăn cắp, rất có thể chúng đã tự di chuyển đi; còn nếu đồ vật của bạn nhiều lên thì cũng đừng vui, đừng cho rằng mình bắt được đồ vật, rất có thể là chúng tự đến, khi đó bạn hãy mang chúng giao nộp cho cảnh sát. Bạn hãy làm như tôi bảo, hãy suy xét cho kỹ. Vậy rồi cuộc các bạn đã đi vào trạng thái gì, lát nữa không tôi thu công lại, tôi sẽ nói cho mọi người biết, các bạn sẽ rơi vào trạng thái khi thu công tôi yêu cầu mọi người làm. Nếu bạn

vẫn tiếp tục thấy xuất hiện thêm các đồ vật, thì bạn đã thực sự có công năng dịch chuyển, còn nếu các đồ vật cứ bị mất, thì đó là công năng làm bay các đồ vật. Khi rơi vào trạng thái thu công cuối cùng, bạn sẽ xuất hiện công năng nhìn xuyên thấu, đó không phải ảo giác, nhiều người đã xuất hiện công năng đặc biệt sau khi nghe giảng.

Khi tôi giảng bài ở Nội Mông, có một thanh niên 20 tuổi, mọi người nói anh ta bị bệnh tâm thần, nhưng tôi cho rằng đó là cơ sở của công năng đặc biệt, mọi người đều không tin. Sau đó anh ta đến nghe tôi giảng rất chăm chú, không gây ồn ào. Trong khi ở nhà anh ta thường làm âm ĩ, dọa dùng dao giết bố v.v.. Sau khi nghe giảng xong trở về, bố anh ta đến nói chuyện với anh ta, khi đó người nhà sợ hết hồn vì anh ta muốn giết người, bởi vậy tôi phải đến nhà anh ta. Khi đến, tôi đi cùng một phóng viên và lãnh đạo của Hiệp hội khoa học Nội Mông. Tôi bảo: "Anh hãy làm theo tôi, mắt nửa nhắm nửa mở, sau đó nhắm hẳn lại, hít thở sâu". Cũng giống như mọi người đang làm lúc này. "Một lát nữa anh sẽ nghĩ trên tay anh đang có thuốc, anh hãy ném nó đi, cố gắng ném nó đi". Vừa lúc đó trên tay anh ta xuất hiện 2 viên thuốc... Tôi đã luyện tập như thế cho một thanh niên. Mấy hôm trước tại Tây An, Ủy ban lý luận và phương pháp khí công thuộc Hội nghiên cứu khí công toàn quốc đã tổ chức đại hội, người của Hội nghiên cứu khí

711

công đến nói với tôi, hiện nay ở Nội Mông đã có hơn 100 người có thể làm xuất hiện các loại thuốc, sau khi nghe tôi giảng xong họ liên tiếp phát hiện ra nhiều người. Còn có người xuất hiện công năng nhìn xuyên thấu, đọc chữ v.v.. Ở đây có rất nhiều ví dụ điển hình, đương nhiên cũng có người hiệu ứng không rõ rệt, có thể sau này mới xuất hiện hiệu ứng. Có người nói sau khi gặp tôi 1 lần, trong vòng 4 tháng đã có hiệu ứng. Trong các thực nghiệm được tiến hành ở trường Thanh Hoa, có vài thực nghiệm cũng như thế. Khi phản ứng không rõ rệt có thể phải qua 1 tiếng, 2 tiếng, 1 ngày, 2 ngày mới từ từ xuất hiện hiệu ứng; hiện tượng đó gọi là hậu hiệu ứng. Có những thực nghiệm có hiệu ứng xuất hiện tức thì. Dường như trong cơ thể con người cũng thế, người mẫn cảm có hiệu ứng ngay lập tức, còn người không mẫn cảm lắm sẽ có hậu hiệu ứng, còn phải xem về sau bạn có chấp nhận tiếp thu tín hiệu hay không. Nếu về sau bạn không tiếp nhận được tín hiệu, thì cũng có thể luyện tập theo tư thế này; mỗi buổi tối trước khi đi ngủ luyện công 1 lần, làm như vậy cũng tương đương với luyện khí công, hoặc tiếp nhận tín hiệu. Sau đó vẫn có thể sản sinh ra những hiệu ứng nhất định, đó là hiệu ứng vĩ mô qua việc nghe giảng.

Đối với loại hiệu ứng vĩ mô này, người ta còn tiến hành kiểm tra ở nhiều nơi khác nhau. Ở Liêu Ninh v.v., có người đã tiến hành kiểm tra đo đạc

bằng các loại máy móc khoa học hiện đại. Nhưng khi đưa các loại máy đó đến hiện trường để làm thì chúng đều bị biến đổi khá rõ rệt. Tôi nghe một người trong Hiệp hội khí công Liêu Ninh nói, có những máy móc cao cấp vừa đưa đến đã không thể hoạt động được, rất có thể đã xuất hiện một loại hiệu ứng trường sinh học nào đó. Ở Bộ Tổng tham mưu, Học viện Chính trị ở Bắc Kinh cũng có người đến kiểm tra, đo đạc, phát hiện thấy trong trường đó thực sự có những biến đổi rõ rệt, có những hiện tượng trường đặc biệt. Đương nhiên phát hiện này vẫn chưa thể khẳng định, chưa thể nói công khai.

Có nhiều người tập trung cùng thảo luận về khí công, cùng đi vào trạng thái khí công, rất có thể sẽ thu được những hiệu ứng thực nghiệm thông tin khí công nào đó. Nếu hiệu ứng không rõ ràng ngay lập tức, mong các bạn đã đến thử nghiệm lần sau lại tiếp tục thử nghiệm; buổi tối trước khi đi ngủ có thể ngồi nửa tiếng hoặc 1 tiếng. Nếu sức khỏe tốt, tinh lực dồi dào, bạn có thể ngồi lâu hơn 1 chút, có thể sẽ phát sinh những hậu hiệu ứng. Đây là những hiệu ứng điển hình của việc thực nghiệm vĩ mô về thông tin khí công.

II. MƯỜI CƠ CHẾ TÁC DỤNG LỚN CỦA KHÍ CÔNG

Sau đây tôi sẽ nói về 10 cơ chế tác dụng lớn của khí công, đây cũng là một nội dung quan trọng về

tính khoa học của khí công. Ở đây có nhiều vấn đề chưa được hiểu rõ, thậm chí chỉ là những giả thiết, nhưng trong quá trình phát triển của khoa học cho phép có những giả thiết, dù những giả thiết này về sau có thể bị chứng minh là sai lầm, hoang đường. Những vấn đề tôi nêu ra ở đây là để mọi người cùng thảo luận, có thể nói đó là việc hy sinh cái lợi nhỏ để thu về những ích lợi lớn hơn.

Theo những tư liệu chưa đầy đủ về nghiên cứu khoa học khí công trong và ngoài nước, hiệu ứng của khí công là vấn đề có thể khẳng định. Nó có thể chữa bệnh, có thể khiến con người xuất hiện những công năng đặc biệt, điều này đã trở thành những lý luận được khẳng định. Nhưng quy luật của nó là gì? Nó có cơ chế tác dụng không? Đối với vấn đề này, hiện nay vẫn còn rất khó được làm sáng tỏ ngay vì các nhà khoa học trong và ngoài nước vẫn đang tìm hiểu. Nhưng có thể những cơ chế tác dụng sau đáng để chúng ta xem xét.

Hiệu ứng khí công có thể cải thiện điều tiết một cách lý tưởng các chức năng của cơ thể con người như hệ thần kinh, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ tiêu hoá, hệ bài tiết, hệ miễn dịch và hệ thống cơ, thịt, xương v.v. Nó còn có thể điều tiết trung khu thân nhiệt, cải thiện, điều tiết điện thế trên da, đặc biệt có thể điều chỉnh độ to nhỏ, hình sóng, chu kì của điện thế trên da. Bởi vậy có người có thể sờ vào điện, có thể cho

dòng điện 220v chạy qua người, có thể một tay nắm dây nóng một tay nắm dây lạnh mà không bị điện cao áp thiêu cháy, cũng có thể để dòng điện chạy qua cơ thể người khác và thông qua hình thức này để chữa bệnh v.v.. Có người nói đó là do sự điều chỉnh điện thế trên da, đương nhiên vấn đề không hoàn toàn như vậy. Khí công có thể khiến con người phát ra ngoại khí, ngoại khí có thể làm cho dáng vẻ của con người (theo nghĩa sinh học) bị thay đổi. Dưới đây là 10 cơ chế tác dụng lớn của khí công.

1. Điều tiết công năng của não một cách có hiệu quả.

Khí công có thể cải thiện và điều tiết công năng hệ thống thần kinh con người một cách lý tưởng. Người bình thường có từ 14 đến 15 tỉ tế bào thần kinh não nhưng chỉ sử dụng một số ít. Trước đây có nhà khoa học Mỹ đã cho biết não chỉ sử dụng 1%. Mấy năm gần đây, các nhà khoa học về não đã phát hiện, não chỉ sử dụng từ vài % đến 20%. Mấy năm trước tôi đã nhờ một vị ở viện khoa học, đó là thầy Đào, giúp tôi kiểm tra xuất xứ của những thông tin đó, kết quả ông đã tìm ra được một thông báo rất đáng tin cậy có từ lâu của một nhà khoa học già ở Mỹ, nói rằng người bình thường chỉ sử dụng 1% tế bào não. Quả thực tôi không còn gì để nói nữa. Bây giờ chúng ta không nên tranh luận rốt cuộc là bao nhiêu phần trăm, vì đó là việc của các nhà khoa học về não, nhưng có thể nói

một con người chỉ sử dụng một phần rất nhỏ bộ não của mình. Hiện nay khi nghiên cứu não người, hầu như y học chỉ chú trọng lớp vỏ não, chưa chú ý mấy đến các tế bào thần kinh ở tầng trong của não, đặc biệt y học vẫn thiếu sự nghiên cứu, hiểu biết đối với phần não trước. Vì sao khí công có thể khiến người ta mở mang trí tuệ? Có thể bộc lộ các công năng, lại còn có rất nhiều người dùng não để phát công, đặc biệt là não trước? Một trong những nguyên nhân có thể là: sau khi con người rơi vào trạng thái khí công tĩnh cao độ, lớp vỏ não hoạt động ít đi, hình thành sự ức chế tốt mang tính bảo vệ đối với vỏ não, khiến vỏ não được nghỉ ngơi.

Tôi đã từng nghe nói, chuyện này nhưng không tìm được nguồn gốc của kết luận đó, nói rằng não của con người trong thời gian ngủ mà không mộng chỉ rất ngắn từ 14 - 16 giây. Có nghĩa là con người khi ngủ luôn luôn nằm mơ. Bạn nói rằng, bạn không mơ thấy gì, đó là do bạn không nhớ, do trí nhớ bị suy yếu, buổi sáng ngủ dậy ấn tượng của bạn về giấc mơ không sâu sắc. Bởi vậy người bình thường khi ngủ không có nghĩa là đang được nghỉ ngơi tốt, mà luyện công mới chính là cách nghỉ ngơi tốt nhất. Hiện nay người ta đã phát hiện ra rằng, trong trạng thái khí công, hoạt động của vỏ não được giảm tới mức tối đa, vỏ não ở trong trạng thái được bảo vệ rất tốt, điều đó cũng giống như khi ở trong khoảnh khắc không nằm mơ

ngắn ngủi của con người khi đang ngủ. Nếu bạn luyện công nửa tiếng đương nhiên thời gian sẽ dài hơn rất nhiều so với 14 - 16 giây. Bởi vậy sau khi luyện công đi vào trạng thái tĩnh tại cao độ, sẽ có tác dụng nghỉ ngơi rất tốt, kéo dài thời gian vỏ não được nghỉ ngơi thực sự, khả năng này là có thực tại, vì rất nhiều người luyện công nửa giờ, hay chỉ 3 - 5 phút cũng tốt hơn 1 giấc ngủ trưa. Tuy nhiên phải thực sự vào được trạng thái tĩnh tại cao độ mới được như vậy, chỉ cần bạn luyện công thực sự dù chỉ chốc lát não bạn sẽ vô cùng tỉnh táo. Có người nghe tôi giảng đến tận khuya mà hôm sau đi làm vẫn tỉnh táo như thường, vì nếu bạn nghe nghiêm túc, và làm đúng những tư thế tôi yêu cầu, thì cũng tương đương với việc bạn đang luyện công.

Ở Liêu Ninh, tôi đã nói chuyện thâu đêm với một vị chủ tịch, hôm sau ông ta nói tinh thần của ông rất tốt. Mấy hôm trước giảng bài ở Tây An, khi tôi giảng đến 4 giờ sáng, khi nói với mọi người không giảng nữa, phải kết thúc, thì mọi người ở dưới vỗ tay không ngớt, yêu cầu tôi giảng tiếp. Đến lúc trời sắp sáng, khi tôi nói phải kết thúc, mọi người lại vỗ tay mãi không ngớt. Kết quả ngày hôm sau tinh thần của mọi người tỏ ra rất tốt. Còn hôm giảng ở Đại học Quân y số 4, tôi cũng giảng đến 3 - 4 giờ sáng, nhưng ngày hôm sau tinh thần của mọi người cũng vẫn rất tốt. cả quá trình nghe giảng đó tương đương với việc luyện

công, luyện công có khả năng như tôi đã nói ở trên, nghĩa là làm giảm nhẹ rõ rệt hoạt động của vỏ não, khiến nó ở trong trạng thái được nghỉ ngơi thực sự, làm vỏ não loại bỏ được những mệt mỏi của cả một ngày.

Những điều nói ở đây có thể vẫn chưa là điều quan trọng nhất, vì việc cải thiện công năng của não khi luyện công có thể vẫn còn những điểm kỳ diệu, quan trọng hơn nữa. Vậy trọng điểm ở đâu? Khi một người làm việc bình thường, lớp vỏ não căng thẳng, linh hoạt, còn các tế bào ở tầng sâu của não luôn bị kìm nén, không phát huy được công năng. Việc bạn ngủ mỗi ngày cũng ám thị các tế bào thần kinh ở tầng sâu của não, khiến nó cũng "ngủ" theo và mơ mơ màng màng, giống như vàng chôn dưới đất, càng chôn càng sâu, các tế bào thần kinh ở tầng sâu của não trong một thời gian dài không tỉnh lại.

Vậy luyện công khác biệt ở chỗ nào? Đây là điểm mấu chốt nhất. Khi bạn có ý luyện công, bạn nhắm mắt cũng được, không nhắm cũng được, hãy nghe một cách mơ mơ màng màng, bạn chỉ cần có ý thức mong muốn chữa khỏi bệnh, mong muốn khoẻ mạnh v.v.. Ý thức này khiến lớp vỏ não rơi vào trạng thái thả lỏng cao độ, và được nghỉ ngơi. Còn các tín hiệu ám thị sẽ vượt qua lớp vỏ não đang nghỉ ngơi, đi vào tầng sâu của não, làm các tế bào thần kinh ở tầng sâu của não trở nên linh hoạt. Có người đã quan sát, xem trong

trạng thái khí công các tế bào thần kinh ở tầng sâu của não đang hưng phấn hay đang bị ức chế, và phát hiện ra rằng trong trạng thái khí công, các tế bào thần kinh ở tầng sâu của não đang hưng phấn. Khi các bạn đang ngồi mơ màng như thế này, lớp vỏ não đang ức chế, còn tầng sâu của não lại đang hưng phấn. Bởi vậy vừa rồi tôi mới bảo mọi người đừng nghĩ đến việc tôi nói thật hay nói giả, đừng tranh luận, nếu bạn suy nghĩ lớp vỏ não sẽ lại làm việc. Nếu bạn "hư hư, thực thực" nghe mà như không nghe thì tín hiệu mới có thể đi vào tầng sâu trong não bạn, có thể mới có thể phát sinh hiệu quả đặc biệt. Nếu bạn luôn động não nghĩ xem những điều tôi nói có lý hay không, thì kết quả bạn vẫn không có cách gì rõ được. Lúc này không phải là lúc bạn làm rõ mọi chuyện, đừng nghĩ đến đó, đây là cách mà tôi dùng để khởi dậy các công năng đặc biệt của mọi người. Mọi người hãy mơ mơ màng màng, nghe như không nghe, để các tín hiệu thâm nhập vào các tế bào thần kinh ở tầng sâu của não, làm các tế bào này hưng phấn một cách có ý thức, khí công là như vậy.

Có người nói khi các tế bào thần kinh ở tầng sâu của não hưng phấn, sẽ tạo thành dòng điện não khá mạnh, có thể quan sát được qua điện não đồ. Ở người luyện công trên điện não đồ thấy dường như người già, người thành niên trở về thời kỳ thanh niên, thiếu niên. Có người trong quá trình thực nghiệm đã phát

hiện thấy, người già và người thanh niên sau khi đi vào trạng thái khí công, điện não đồ bỗng có chỗ mạnh lên, các điểm đỉnh của điện não đồ cao hơn lên, tần suất chậm đi, đây chính là đặc trưng điện não đồ của trẻ con, đó là một phát hiện vô cùng quan trọng. Khi bạn ngủ, hay tiến hành các hoạt động thể dục thể thao khác, điện não của bạn cũng thay đổi, nhưng điện não đồ không thể hồi phục lại được như khi còn nhỏ. Nếu xét từ góc độ này, khí công là một kỹ thuật đặc biệt vô cùng lý tưởng để luyện tập cho não, và khám phá não của bạn, nó có thể khiến cho 80 - 90% tế bào não trở nên hưng phấn, khi các tế bào thần kinh não hưng phấn, dòng điện não sẽ mạnh lên, dòng điện não mạnh, sẽ tác động vào vị trí "thủ ý" (Thủ ý là cách nghĩ tập trung vào một sự vật bên trong hoặc bên ngoài cơ thể hay vào một từ ngữ nào đó v.v., để khiến tư tưởng tập trung, loại bỏ các ý nghĩ hỗn tạp, trong khí công gọi là "lấy một niệm thay cho vạn niệm"). Đó chính là việc bạn nảy tôi yêu cầu các bạn nghĩ rằng trái tim là 1 ngọn lửa, dần dần thủ ý ở bụng dưới có một ngọn lửa và cứ thế tiếp tục. Có người giải thích rằng, khi dòng điện não mạnh lên sẽ tác dụng vào vị trí thủ ý, khiến protein, chất kết dính xuất hiện dạng tập trung, từ đó lại giải phóng dòng điện, hình thành nên những cái được nói trong khí công như khí cảm, cảm giác mơ hồ, bay bổng v.v.. Trong hiện tượng quan trọng đó, do dòng điện não và

dòng điện ở vị trí thủ ý tăng mạnh, ràng làm cho dòng điện sinh vật trên cơ thể tăng mạnh theo, kích thích hoạt tính của các tế bào trong cơ thể.

Có người cho rằng, hoạt tính của tế bào có liên quan đến dòng điện sinh học của cơ thể, khi dòng điện não tăng, dòng điện toàn thân cũng tăng và có tác dụng ngược lại đối với não, làm các tế bào thần kinh ở tầng sâu của não hoặc các tế bào có liên quan chưa được tận dụng sẽ được kích thích và tăng hoạt tính, như thể chúng đã hồi tỉnh. Người bình thường có 80 - 90% tế bào thần kinh não đang "ngủ", khi bạn đi vào trạng thái khí công, chúng sẽ tỉnh lại và đương nhiên chúng sẽ phát công. Có người cho rằng mỗi tế bào trên toàn bộ cơ thể đều có công năng, năng lượng riêng, trong đó tế bào thần kinh não có năng lượng lớn nhất, công năng của chúng cũng mạnh nhất, chỉ có điều lúc bình thường chúng bị lãng phí 80 - 90%. Nhưng khi bạn rơi vào trạng thái khí công, 80 - 90% tế bào thần kinh não này sẽ được sử dụng, năng lượng sẽ lớn hơn, đây là điều hơn hẳn các phương pháp luyện tập khác, các phương pháp luyện tập khác không thể nào đạt được. Khí công còn có thể làm giảm hoạt động liên tục của hệ thống thần kinh giao cảm, khiến toàn bộ nội tạng được nghỉ ngơi, công năng được điều chỉnh và cải thiện. Do nội tạng của cơ thể luôn hoạt động không ngừng, nên khi mức độ hoạt động của hệ thống thần kinh giao cảm giảm

xuống, nội tạng sẽ được điều tiết, không phải làm việc quá căng thẳng nữa. Như thế, quá trình trao đổi chất cơ sở của con người đương nhiên cũng phải giảm dần, năng lượng tiêu hao của toàn bộ cơ thể sẽ giảm theo. Khi năng lượng tiêu hao giảm, năng lượng dự trữ sẽ tăng, cộng thêm việc khơi dậy các công năng và hoạt tính của tế bào được kích thích bởi dòng điện sinh học, cũng sẽ mạnh lên, khi đó các công năng đương nhiên cũng tăng. Năng lượng tiêu hao giảm sẽ khiến việc tạo công rất hiệu quả, bản thân nó cũng đang được điều tiết, nghỉ ngơi. Điều này đã được quan sát thấy qua sự thay đổi điện não khi luyện công.

Ngoài ra, khi nghiên cứu biểu đồ lưu chảy của mạch máu não người ta phát hiện thấy, biểu đồ chảy của mạch máu não của người tiếp xúc với khí công có thay đổi. Ngay bây giờ nếu kiểm tra biểu đồ chảy của mạch máu não của bạn cũng có thể thấy sự thay đổi đó. Vậy biểu đồ chảy của mạch máu trong các tổ chức não thay đổi như thế nào? Các thí nghiệm đã phát hiện thấy, trong trạng thái khí công, biên độ sóng trong biểu đồ chảy của mạch máu não giảm rõ rệt, vòng tuần hoàn nhỏ ở não trước được cải thiện trông thấy. Như vậy có thể phát huy công năng của não, đặc biệt có thể phát huy triệt để công năng của não trước. Không ít người dùng não trước để tạo công, bởi khi vòng tuần hoàn nhỏ ở não trước được cải thiện,

thì công năng của não trước sẽ xuất hiện, và con người sẽ có các công năng như nhìn xuyên thấu, nhìn xa, dịch chuyển đồ vật v.v.. Nhưng sự thay đổi trong biểu đồ dòng chảy của mạch máu não rất khó phát hiện thấy ở những người bình thường kể cả những vận động viên. Khi vận động, mặc dù tim cung cấp nhiều máu, nhưng não lại căng thẳng, vòng tuần hoàn nhỏ cũng bị căng thẳng, toàn bộ hệ thống thần kinh, và mạch máu trên cơ thể đều căng thẳng, khiến việc cung cấp máu không tốt. Trong chương trình "Nữ tướng bóng chuyền" của truyền hình Nhật Bản, các vận động viên nữ khi giải lao thường dốc ngược đầu để máu chảy xuống não, xem ra có vẻ là cách nghỉ ngơi rất tốt cho não, khiến các tế bào não được cung cấp đủ chất dinh dưỡng, nhưng họ không biết rằng phương pháp này cũng có những hạn chế, khi dốc ngược đầu, cơ thể căng thẳng, các mạch máu não cũng căng thẳng nên co lại, do đó phương pháp luyện tập "trồng cây chuối" này cũng không thật lý tưởng. Các loại vận động khác, như lao động tay chân (công nhân làm việc, nông dân làm ruộng) hay hoạt động thể dục thể thao cũng giống như vậy, khi não bị căng thẳng, vòng tuần hoàn nhỏ cũng căng thẳng, chứ không được lý tưởng như ở trong trạng thái khí công.

Khi não đang luyện công; lượng máu lên não sẽ nhiều lên, bởi vì khi não được thả lỏng, vòng tuần hoàn nhỏ sẽ được cải thiện rõ rệt, điều này không thể

có được ở các phương pháp luyện tập khác. Các tế bào não ở tầng sâu khi được cung cấp máu đầy đủ cũng trở nên linh hoạt. Dòng điện sinh học mạnh lên, kèm theo não được cung cấp máu đầy đủ, vòng tuần hoàn nhỏ được cải thiện, toàn bộ công năng của thần kinh não có thể sẽ được khơi dậy. Như thế sẽ điều tiết, cải thiện các công năng có liên quan của hệ thần kinh. Bởi vậy có thể nói khí công là một kỹ thuật đặc biệt rất lý tưởng để khơi dậy năng lượng, công năng của não, và phát huy trí tuệ của não. Điều này cũng giống như cách nói của Phật gia công là có định sẽ chuyển nội công, hay có người nói là trí tuệ công, khai tuệ công, trí năng thuật v.v. Luyện công có thể khiến thành tích của học sinh cao hơn, có thể khiến các giáo sư đại học thu được nhiều thành quả hơn.

Trong lịch sử khí công, có người nào phát triển rất đặc biệt, một số bậc tiền bối khi giảng về lịch sử khí công cho biết, Thích Ca Mâu Ni sau khi luyện công dưới gốc cây bồ đề đốn ngộ, đã giảng kinh liên tiếp trong 49 năm, giảng các quy luật về khí công. Nếu chép tất cả các bài giảng của Người thành sách, phải chất đầy mấy chục gian nhà. Người ta đã dịch lại, chép lại tất cả những tín hiệu lưu lại mà Đức Phật đã nhìn thấy, nghe thấy, hoặc nhìn thấy từ nơi xa và các thông tin âm thanh mà Người nghe được. Đó là những tư liệu vô cùng có giá trị, và đương nhiên trí tuệ của Người đã được khai mở hoàn toàn.

Tết vừa rồi tôi có về quê ở Tứ Xuyên, gặp một phụ nữ khoảng 50 tuổi, bà ta sống ở nông thôn, chưa từng đi học, khi bà ta phát công là lập tức rơi vào trạng thái mơ mơ màng màng. Trước khi phát công bà ta thường đốt hương đốt vàng mã, khi gặp tôi nói với bà ấy: "Không cần đốt vàng hương nữa, đó là trò mê tín, không cần đốt vàng hương bà vẫn làm được như thường, bà hãy thử xem". Lần đầu tiên gặp mặt, tôi đã bảo bà ta như vậy và công năng của bà ta vẫn xuất hiện như thường. Bình thường bà ấy làm những việc gì? Khám bệnh cho mọi người, nói về mọi chuyện, phá án. Khi nói về lịch sử, bà ta nói rất mạch lạc từ thời Tuỳ Dạng đế trở đi, mặc dù bà ấy chưa từng đi học nhưng cái gì cũng biết. Rốt cuộc nên giải thích vấn đề này như thế nào thì còn phải nghiên cứu thảo luận lâu dài. Phải chăng các nhân tố mật mã di truyền trong cơ thể bà ta đã phát huy tác dụng, liệu có phải hiện nay trong dòng tộc nhà bà ta đang có người nghiên cứu lịch sử và bà ta đã tiếp thu được những thông tin từ người đó. Bà ta nói vô cùng nhanh, vừa nhanh vừa lưu loát, những điều bà ta nói ra đều là những bài vè, có lúc rất vần, đầy chất thơ. Đến các phóng viên chưa đưa tin cũng chưa chắc ghi kịp. Não của con người này như thể vô cùng phát triển, nhưng sau khi thu công thì bà ta lại chẳng biết gì nữa, chỉ khi rơi vào trạng thái khí công, hiện tượng đó mới xuất hiện. Tuy chưa từng đi học, nhưng bà ấy

vẫn có thể nói được tên bệnh của bạn, không biết chữ, nhưng những chứng bệnh bà ta nói ra lại đúng với thuật ngữ y học nào là sỏi mật, sỏi thận, lao phổi, loét niêm mạc dạ dày, bà ta còn nói rất nhanh. Có những tên bệnh rất dài bà ta cũng nói được. Đó là cơ chế tác dụng thứ nhất của khí công điều chỉnh công năng của não một cách có hiệu quả.

2. Điều chỉnh và cải thiện công năng của hệ thống tuần hoàn máu một cách lý tưởng.

Có người quan sát thấy, khi rơi vào trạng thái khí công cơ thể có thể tự điều tiết lượng máu lưu thông. Khi nghỉ ngơi bạn chỉ cần ít máu, máu cung cấp ít đi, tim được nghỉ ngơi, khi bạn động não suy nghĩ, máu sẽ được cung cấp nhiều lên. Với người bình thường họ không có cách gì khiến tim được nghỉ ngơi, lúc nào cũng cung cấp một lượng máu rất lớn, tim luôn phải đập mạnh, do đó, khi tuổi cao, tim bị suy nhược rất nhanh. Còn người luyện khí công có thể tự điều tiết lượng máu lưu thông, nên tuổi thọ của tim dài hơn. Đương nhiên đây chỉ là suy đoán. Ngoài ra, có người quan sát thấy khí công có thể thay đổi phản ứng của mạch máu, có thể làm tính đàn hồi của mạch máu được duy trì tốt trong thời gian dài, khi tim co bóp, mạch máu lập tức phình ra; khi tim giãn nở, huyết quản lại co lại, vì vậy có thể tránh được các động mạch vành tim, xơ cứng mạch máu não v.v., nên khi

tuổi tác cao, động mạch không bị xơ cứng sớm. Đường nhiên nếu bạn bị bệnh động mạch vành tim, trong quá trình luyện công, cơ thể bạn sẽ được điều tiết, chữa trị. Bởi vì khi luyện công, phản ứng của huyết quản được thay đổi, trở nên mẫn cảm hơn, mạch máu có thể tự động co lại, giãn ra, nên tránh chứng tràn máu não, hoặc cơ tim bị xơ cứng. Bởi vậy, có người cho rằng luyện công rất thích hợp với người bị bệnh động mạch vành tim, dù đi khám nếu không chưa thấy cũng không có nghĩa là bạn không bị. Khi tuổi cao, động mạch vành sẽ bị xơ cứng, động mạch não cũng bị xơ cứng, độ đàn hồi thấp khi đó nếu bạn tăng cường luyện công, có thể sẽ cải thiện được tính đàn hồi của mạch máu, làm phản ứng của mạch máu mẫn cảm hơn.

Trong trạng thái khí công, các vòng tuần hoàn nhỏ của cơ thể được cải thiện rõ rệt, khi rơi vào trạng thái khí công hoặc tiếp xúc với các khí công sư, có thể khiến huyết tương tăng lên rõ rệt. Do đó, lúc này tôi nói có người sau khi nghe giảng tiểu cầu lập tức tăng, điều đó rất có khả năng xảy ra.

Một phòng nghiên cứu ở Triết Giang trong tháng 4 đã đăng bài trên "Quang Minh Nhật báo" về việc dùng máy quan sát những thay đổi của bệnh nhân sau khi tiếp xúc với khí công sư, tiêu đề của bài báo là "Khí công hoàn toàn không phải là không khoa

học". Khi bệnh nhân vừa tiếp xúc với khí công sư, người ta đo số tế bào máu của anh ta và thấy lượng tế bào máu lập tức tăng lên, sau đó còn tiếp tục tăng nữa. Nhưng số tế bào máu của khí công sư, lại giảm xuống, tuy nhiên không giảm liên tục, mà sau đó khi luyện công lại tăng lên. Còn ở bệnh nhân tại sao lại tiếp tục tăng lên? Bởi vì, sau khi gặp mặt khí công sư, khí trường của khí công sư mạnh hơn, sẽ làm bạn rơi vào phạm vi trường sóng hoặc ánh sáng của họ, từ đó thúc đẩy các công năng của bạn, rất có thể việc đó đã thúc đẩy việc cải tạo công năng của các cơ quan tạo máu như tủy, lá lách v.v.. Công năng tạo máu được tăng cường thì đương nhiên sau đó lượng máu sẽ tăng lên liên tục, như vậy sẽ tốt hơn việc tiếp máu cho bạn. Có người nói rằng: "chữa bệnh bằng khí công còn tốt hơn tiếp máu", vì sau khi truyền máu vào cơ thể, nhưng chức năng tạo máu của cơ thể vẫn không thay đổi, trong khi đó tế bào máu lại không ngừng bị tiêu hao, không ngừng giảm đi. Còn dùng khí công thì không thế, dưới tác động của khí công, các tế bào máu tăng lên ngay tức khắc.

Ở nhà máy sản xuất máy kéo Bắc Kinh có một nhân viên kiểm tra, khi nghe giảng anh liền đi kiểm tra thấy lượng huyết sắc tố tăng lên rõ rệt. Mấy hôm trước gặp tôi anh ta nói đã tăng tới mức mà trước đây không bao giờ được như thế, hiện nay đã cao hơn nhiều so với lúc bình thường. Các bác sĩ còn phát

hiện ra rằng lượng chất làm mạch máu căng thẳng ở trong máu cũng giảm xuống, làm huyết áp giảm xuống. Các bệnh nhân cao huyết áp khi rơi vào trạng thái khí công rất có thể huyết áp sẽ hạ. Phòng nghiên cứu bệnh cao huyết áp Thượng Hải đã đưa ra 100 ca bệnh nhân cao huyết áp, sau khi ngồi nghe giảng 5 phút huyết áp bắt đầu hạ, ngồi 20 phút huyết áp hạ xuống đến mức sau khi uống thuốc hạ huyết áp được 3 giờ đồng hồ, điều đó rất tốt. Trong 100 ví dụ nói trên, tỉ lệ bệnh nhân khỏi hẳn là 97% chỉ có 3% sau đó mới có chuyển biến.

Trong số những người ngồi đây, nếu có ai bệnh bệnh huyết áp thấp, không được để luồn ở giữa khoang miệng, nếu lúc bình thường bị huyết áp thấp thì bây giờ cảm thấy chóng mặt thì có thể khép 2 chân lại, như thế huyết áp sẽ không hạ xuống quá thấp. Khi hít thở, hãy thót hậu môn và hóp bụng dưới, thông thường như thế sẽ làm cho huyết áp không bị hạ nữa.

Có rất nhiều ví dụ về việc khí công làm hạ huyết áp. Năm ngoái, một bác sĩ quân y ở Ủy ban công tác khoa học quốc phòng, có huyết áp 178/98 đã đến tìm tôi để chữa bệnh, con gái của bà cũng đi theo. Khi đó tôi tháo đồng hồ của chị con gái để xem, bởi vì chiếc đồng hồ có tín hiệu của chị con gái, mà chị con gái lại có tín hiệu của bà mẹ, điều đó có thể được phản chiếu qua chiếc đồng hồ (không nhất thiết phải dùng đồng

hồ, dùng các đồ vật khác cũng được. Những vật này có thể phản ánh các hình ảnh về một người nào đó, dù ở bất kỳ nơi nào, cũng có thể phóng đại lực phủ ngũ tạng của người đó, khiến chúng hiện lên vô cùng rõ ràng. Đây là một phương pháp tôi thường sử dụng). Sau khi xem qua chiếc đồng hồ, tôi hứng một cốc nước lã từ vòi nước, hỏi chị: "'Tiểu Dung, chị có dám uống không? chị nói: "Tôi dám uống", rồi nhận chiếc cốc và uống. Vì sao chị dám uống? Điều đó có nguyên nhân của nó. Cột sống của chị bị lệch, vì thế khi đi thi nghiên cứu sinh suýt nữa không được nhận. Năm ngoái bố chị mời tôi đến nhà chơi. Do biết phương pháp của tôi là chữa bệnh bằng nói chuyện, khi không nói cho bạn biết rằng tôi đang chữa bệnh lại chính là lúc tôi đang chữa bệnh, vì vậy khi đến nhà chị, bố chị nói tôi: "Bác sĩ hãy khám xương sống cho con gái tôi". Ông không nói bệnh gì, vì tôi không muốn bệnh nhân nói đến bệnh, bởi khi nói tên bệnh sẽ làm tăng tín hiệu của bệnh lên, làm việc chữa trị khó lên. Do đó tôi yêu cầu mọi người đừng nghĩ đến tên bệnh của mình. Khi bố chị nói tôi hãy khám xương sống cho con gái của ông thì tôi liền nói: "Không sao cả, vấn đề thường đấy thôi". Bà mẹ chị vội xen vào, khi bà sắp nói là xương sống có vấn đề thì bố chị đã ngắt lời: "Bà mau xem xem cái xương sống của Tiểu Dung đã chuyển biến như thế nào, bác sĩ Nghiêm đã nói rồi, không sao cả là không sao cả".

Khi đó mẹ chị vội vạch áo của chị để xem, xương sống đã bình thường. Khi tôi chữa bệnh bằng cách nói chuyện, nếu ai có năng lực phân tích lý giải vấn đề mạnh tất sẽ có hiệu quả, hiệu quả ngay cho bản thân người đó. Bản thân người đó cho rằng, có hiệu quả như thế nào thì sẽ có hiệu quả như thế ấy. Mẹ của chị bị viêm vùng vai, bình thường không nhấc tay lên được, thế mà khi đó trước mặt mọi người lại có thể nhấc tay lên được. Con gái của bà dám uống nước lã, chính là gì nguyên nhân này, đa số người bình thường không dám uống ngay như vậy. Bố mẹ chị là bác sĩ quân y, từ nhỏ chưa bao giờ cho chị uống nước lã, sau khi uống, tôi bảo chị về nhà lập tức đo huyết áp cho mẹ chị, sau đó chị gọi điện đến nói huyết áp của mẹ chị đã bình thường, đầu áp cao từ 178 đã hạ xuống còn 120, đầu áp thấp từ 98 hạ xuống còn 80, đầu không bị đau nữa, sự việc diễn ra chưa đến 15 phút. Nhà của họ cách chỗ tôi ở khoảng 200 mét, nên có thể nói khí công làm hạ huyết áp rất nhanh, tuy vậy phải chú ý phối hợp, nếu cùng cộng hưởng, thì thông thường đều có thể hạ huyết áp.

Khí công thậm chí còn có thể khiến huyết áp hạ tới mức gây sốc cho con người. Báo chí đã đăng tin về việc bí thư Thành uỷ thành phố Trùng Khánh cử người đến điều tra tôi, họ đã kiểm tra những ví dụ về bệnh điển hình mà tôi đã chữa ở phòng nghiên cứu Đông y Trùng Khánh, có người khỏi bệnh một cách

thần kì, họ gọi tôi là thần y, là thần tiên. Khi tổ điều tra đến, họ đã kiểm tra việc chuẩn đoán từ xa, kiểm tra khả năng nhìn xuyên thấu, nhìn xa.v.v..

Kiểm tra xong họ còn muốn thực nghiệm khả năng điều khiển người từ xa và muốn tôi phải làm bằng được. Có một đồng chí bộ đội chuyển ngành về sở y tế thành phố, tên là Trần Văn Trung, anh ta nói không sợ làm thực nghiệm. Tôi nói sợ sẽ làm anh bị thương, anh ta không tin. "Những cái khác đã kiểm tra, tôi thấy đều là sự thật. Nhưng nghe có người bệnh nói bác sĩ có thể khống chế người khác thì chúng tôi không tin". Hoá ra ở Đài truyền hình Trùng Khánh có một người tên là Cao Trường Vân, đến nhờ tôi khám bệnh, tôi bảo tối hôm đó vào lúc 10 giờ anh hãy nằm lên giường, không cần phải nghỉ ngơi đến bất cứ chuyện gì, 1 tiếng sau người khác mới có thể vào phòng. Vì là người đa nghi, nên anh không nằm mà ngồi trên ghế, anh ta muốn xem xem rốt cuộc sẽ xảy ra trò gì. Kết quả khi anh ta đang ngồi trên ghế bỗng nhiên bị nhấc bổng lên. Thực tế tôi nghĩ là anh ta đã nhảy thì đúng hơn, anh ta đã nhảy 1 tiếng ở trong phòng.

Những người điều tra nghe thế rất kinh ngạc, làm sao có thể khống chế người khác, có thể bắt người khác đứng yên không động đậy (trước đây gọi là Định thần pháp). Điều này hoàn toàn không phải là mê tín, chỉ cần khí công mạnh lên một chút, giống như

từ trường được tăng mạnh lên, sẽ làm người khác đứng yên không động đậy được.

Năm ngoái ở Ủy ban khoa học quốc phòng có một vị lãnh đạo, ai làm thế nào cũng không đẩy được ông. Ông thường nói với mọi người: "Tôi đã học Đại Nhạn công, Hạc tường trang công, trong khi mọi người đều xuất hiện động công tự phát, còn tôi thì không thể". Tôi liền đề vị lãnh đạo đó ngồi trong phòng vì sợ ngồi ngoài phòng sẽ có tác động tinh thần. Kết quả là vị lãnh đạo lúc thì toát mồ hôi nửa người, lúc thì toát mồ hôi toàn thân, lúc lại lắc mạnh trên ghế, vợ của ông thấy thế vội nói: "Bác sĩ Nghiêm, phương pháp của bác sĩ là phương pháp gì vậy?" Thực ra đây chẳng phải cái gì kỳ lạ, mà chỉ là thuật đạo dẫn, khiến ai cũng có thể bị lay động.

Người có công năng đều có thể dễ dàng khiến những người không có công năng lay động. Do Trần Vân Trung không tin, muốn phản đối nên tôi liền đề anh ta đi vào một phòng khác, tôi và anh ta cách nhau 2 căn phòng và yêu cầu anh ta mặt hướng về phía sông Trường Giang, trong đầu không nghĩ ngợi gì cả. Một lát sau, tôi hỏi anh ta có phản ứng gì không, lúc đó anh ta sắp ngã rồi, nhưng vẫn cắn răng nói: Không có gì. Tôi lại nói: "Vậy thì tốt". Tôi vừa nói xong chữ "tốt", thì anh ta kêu lên: "Không xong rồi, chậm lại một chút" rồi lập tức ngã nhào, bất tỉnh, toàn thân ướt đẫm mồ hôi, mặt trắng bệch, mạch

không bắt được nữa, hầu như không còn thở. Lần đó trong tổ điều tra của thành phố Trùng Khánh không ai là không làm thực nghiệm, chỉ có thư ký của bí thư thành uỷ là không làm, nhưng thực ra anh ta cũng đã làm vì tôi đã khám bệnh cho anh ta, tôi chưa khám bệnh xong anh ta đã không làm nữa. Vì sao vậy? Bởi vì vừa gặp anh ta, tôi đã nói anh ta bị thương ở lưng. Vừa nghe xong anh ta nhảy dựng lên nói: "Ôi, tôi bị thương khi ngã bên giếng". Sau đó anh ta nói: "Mọi người không tin nhưng tôi tin rồi, tôi không làm thực nghiệm nữa". Anh ta nhìn thấy trong số họ có một người sắp đâm sầm vào tường, lúc sắp đâm thì như bị kéo giật lại. Thực ra đó là do tôi phát công (khi ngồi gần cách với phòng đó) tôi có thể khiến anh ta không thể ngồi yên một chỗ được. Với trưởng phòng tuyên truyền của Trùng Khánh tên là Lưu Vĩnh Tuyền, tôi để ông ta ngồi trên ghế, 2 chân nhấc lên quay tròn trong 15 phút. Những người trong tổ điều tra ở bên ngoài đều sợ tôi làm ngã ông trưởng phòng đã nhiều tuổi, mọi người không ngừng xin tôi: "Thôi, thôi, đừng xoay bác trưởng phòng nữa". Đó là thuật đạo dẫn chứ không phải là khống chế người khác. Điều tôi muốn nói ở đây là khi chất làm căng thẳng có trong huyết mạch giảm đi có thể làm giảm huyết áp.

Ngoài ra, có người quan sát thấy rằng khí công có thể làm cho lượng hidrocootizon tăng cao, và làm

giảm lượng dihydrothilin trong máu, như thế có thể chống lại lão hoá, giảm lượng đường trong máu. Do đó, như tôi đã nói, các bệnh nhân bị bệnh tiểu đường sau khi nghe giảng, hoặc tiếp xúc với các nhà khí công, khi làm hoá nghiệm sẽ thấy lượng đường trong máu, trong nước tiểu trở lại bình thường hoặc giảm rõ rệt.

Về việc lượng đường trong máu giảm tôi có thể lấy một ví dụ. Khoảng tháng 6, tháng 7 năm ngoái có một bệnh nhân tên là Lưu Thiết Cương, bị bệnh tiểu đường. Anh ta đã đến tìm tôi. Tôi chữa bệnh rất đơn giản, chỉ cần gặp mặt vài phút thậm chí thời gian còn ngắn hơn, có người muốn tôi chữa bệnh riêng lẻ, nhưng thực ra không tốt bằng việc chữa bệnh trong cả hội trường. Bởi vì khi tôi giảng có kèm theo việc phát công, chỉ cần bạn phối hợp tốt là được, trong đó bao gồm cả ý nghĩ đến việc chữa bệnh cho những người bệnh đang ở nhà. Bởi các thực nghiệm tôi làm từ xa thường rất mạnh, như thực nghiệm làm với trường Thanh Hoa ở khoảng cách 2000km, khi tôi phát công ở phòng thực nghiệm Thẩm Quyến, Quảng Châu thì ở Đại học Thanh Hoa, thực nghiệm vẫn thành công, tôi còn cảm thấy thuận lợi hơn, có những phản ứng rõ ràng hơn ở Bắc Kinh (trong khi đó khoảng cách từ người bệnh ở nhà bạn đến đây thường không vượt quá 2000km). Tôi nói với Lưu Thiết Cương: "Bệnh của anh thế này cần gì phải nằm

viện?". Do năng lực phân tích lý giải vấn đề của anh ta hơi kém, nên chẳng có chút biểu lộ nào cả, thực ra chỉ cần có chút biểu cảm là được, đó là biện pháp thứ nhất của tôi. Tôi dùng tiếp biện pháp thứ 2, nói: "Hôm nay anh về uống liền một lúc 6 hộp sữa bò, và phải bổ thêm đường". Có lẽ các bệnh nhân tiểu đường và các bác sĩ đều biết, bệnh tiểu đường phải hạn chế ăn đường, hạn chế ăn uống. Thế mà lại uống liền một lúc 6 hộp sữa bò, còn cho thêm đường nữa, đương nhiên là không hợp lý, nghĩ một cách đơn giản thì đó là chuyện huyền thuyên. Nhưng ở đây lại chẳng huyền thuyên chút nào, chúng ta hãy xem hiệu quả thế nào, lúc đó anh ta chẳng có biểu lộ gì cả, mắt chỉ mở to hết cỡ. Anh ta là nhân viên kiểm nghiệm mà, đương nhiên Lưu Thiết Cương biết ăn đường rất có hại cho bệnh tiểu đường, nên anh ta không dám bộc lộ gì cả. Tôi nói: "Nếu anh không có thái độ gì, thì phải đợi thêm 6 ngày nữa". Thế là vợ anh ta đấm nhẹ anh ta 2 cái, còn kéo áo anh ta, bảo anh ta lập tức bộc lộ thái độ. Anh ta liền nói lấp ba lấp báp: "Được, được, được.", miễn cưỡng bộc lộ thái độ, sau đó tôi nói: "Vậy anh hãy về đi". Trong thời gian ngắn ngủi như thế, khoảng 2-3 phút, đưa anh ta trở về bệnh viện.

Trở về đến bệnh viện, họ chuẩn bị cho anh ta 6 chai sữa bò có đường, buổi tối trước 12 giờ anh ta kiểm tra lượng đường trong nước tiểu, là 3 cộng (+++). Đợi cho bác sĩ và y tá đi ngủ hết, anh ta lấy 6

chai sữa ra uống một mạch hết. Kết quả sáng hôm sau khi kiểm tra lượng đường trong nước tiểu thì quả nhiên đã bình thường, từ đó đến nay đã hơn 1 năm, tình trạng sức khoẻ của anh vẫn rất tốt, bệnh không hề tái phát. Mọi người đều biết bệnh tiểu đường hiện nay Tây y không chữa được. Mặc dù không gọi là bệnh nan y, nhưng mắc bệnh tiểu đường nhiều năm cũng là điều bất thường. Như câu chuyện ở trên, sáng hôm sau không những anh ta khỏi mà trong số 6 người bệnh nằm cùng phòng bệnh với anh ta còn có 2 người cũng khỏi bệnh hoàn toàn, 4 người còn lại có chuyển biến rõ rệt, bệnh của họ đều từ 4 cộng giảm xuống còn 1 cộng, 2 cộng.

Ở Nội Mông có những người nghe tôi báo cáo xong, về kiểm tra hôm sau viết giấy lên nói rằng lượng đường trong máu bỗng chốc đã bình thường, có người đi làm hoá nghiệm ngay tối hôm đó đã thấy cơ thể bình thường. Vì sao lượng đường có thể giảm? Ở chỗ các bạn, tôi đã từng làm thực nghiệm, cho thấy khi công có thể làm thay đổi kết cấu phân tử của các vật chất như nước máy, đường glucô v.v.. Khi kết cấu phân tử của đường Glucô thay đổi, lượng đường trong máu, trong nước tiểu cũng giảm. Các thực nghiệm làm từ xa nên hoàn toàn không cần hạn chế ăn uống.

Có người hỏi tôi: "Bác sĩ cho anh ta uống nhiều sữa như thế, là có ý gì?" Vẫn là những điều tôi nói ở trên, khi kết cấu phân tử thay đổi, thì sữa mà anh ta uống

không còn là sữa bình thường nữa, đường trong sữa cũng không còn là đường bình thường. Bởi vì thực nghiệm của các bạn đã thành công nên cũng dễ nói. Cũng giống như trước khi tôi làm thực nghiệm với thầy giáo Lý Thăng Bình của các bạn, tôi đã kê đơn thuốc cho mẹ của thầy, đơn thuốc đó, mỗi lần uống lại có 1 mùi vị khác nhau, mặc dù vẫn là những vị thuốc đó. Vì sao lại thế? Vì đơn thuốc được tôi kê khi phát công. Uống lần này thấy vị chua, uống lần khác thấy vị ngọt, uống lần khác nữa lại thấy mùi vị lạ, chua, ngọt, cay, vị nào cũng có. Bạn thử nói xem vì sao lại thế?

Thậm chí chưa uống, chỉ cần mở gói thuốc ra đã có thể thấy được mùi vị.

Ở xí nghiệp máy kéo Bắc Kinh có một người tên là Tống Điện Chương bị gãy xương nhiều chỗ, đã hơn 4 năm rồi không đi lại được, chỗ xương gãy đã bị hoại tử do thiếu máu. Khi tôi đến chữa bệnh cho anh ta, phương pháp rất đơn giản, tôi gọi người mang đến cho anh ta một chậu nước để rửa chân. Tôi nói xong liền đi ra ngoài một chút. Hơn 20 người ở đó cho rằng tôi đi vệ sinh, nên cứ đợi, kết quả là tôi đi hơn 2 tiếng mọi người đều cho rằng họ đã bị lừa. Khi tôi quay lại, Tống Điện Chương vẫn ngồi đó rửa chân. Bình thường anh ta không ngồi nổi 10 phút. Do đau chân, đau đùi, đau lưng, phải nằm xuống ngay và đã hơn 4 năm anh ta không đi được. Khi quay lại tôi nói: "Tôi

chữa bệnh, nhưng hiệu quả là do người bệnh quyết định". Tôi hỏi anh ta: "Thế nào rồi?" Anh ta nói: "Tôi cảm thấy rất tốt, có vẻ như rất dễ chịu". Tôi nói: "Tốt, vậy anh hãy đứng lên đi đi". Anh ta lập tức đứng dậy đi, phương pháp của tôi chỉ đơn giản có thể thôi. Khi đó vợ của Lưu Thiết Chương cũng có mặt, chị là chủ tịch công đoàn của xí nghiệp máy kéo Bắc Kinh. Lần đó chị đưa người bệnh đến khám bệnh, chị còn đưa rất nhiều người khác đến, và tận mắt nhìn thấy hiện tượng kỳ lạ đó. Bản thân chị cũng học cách khám bệnh, tôi liền kê 1 toa thuốc cho chị, kết quả kê đến vị thuốc nào là thấy ngay mùi vị của vị thuốc đó mọi người ở đó đều ngửi thấy. Kê Hoàng Liên, mọi người đều cảm thấy đắng miệng; kê Đinh Hương căn phòng tràn ngập hương thơm, kê xạ hương lại càng thơm hơn. Bởi vậy có người chỉ cần kê đơn thuốc đã thấy hiệu quả. Nhưng yêu cầu người bệnh phải phối hợp tốt, tôi phát công khi kê đơn thuốc là để lấy tín hiệu. Bởi vì mỗi vị thuốc như thế tôi đều phải trải qua luyện công, đương nhiên phương pháp luyện công rất đặc biệt, tôi không nói ra ở đây. Có người hỏi tôi như thế là thế nào? Điều này rất đơn giản, tôi hoàn toàn có thể làm lại. Khi tôi bảo người bệnh tiểu đường uống sữa, trên thực tế sữa đã thay đổi, không còn là sữa nữa, vì thế mọi người nghe xong dừng dùng sữa để chữa bệnh tiểu đường. Thực ra tôi muốn thử thách xem anh ta có tin không, khi tôi chữa bệnh cũng thế,

dạy khí công cũng thế, làm thí nghiệm cũng thế, đều là việc đang thử thách mọi người. Những sư phụ lão luyện đều dạy khí công như thế, sư phụ của tôi cũng dạy tôi như thế, tôi cũng đành phải theo cách này, không thể nói rõ được phương pháp, nhưng cần có sự cùng phối hợp, hiện nay có người gọi đó là hiện tượng "cộng hưởng đồng bộ".

Tôi đã giảng 10 tiếng ở Bộ Tổng tham mưu, sau đó có người cảm thấy lạnh, tôi nói: "Đó không phải là lạnh, mà là bạn đang cần lãnh công, lãnh công trong người ta rất mạnh. Trong cơ thể của bạn có hỏa mạnh, khí độc nhiều, cơ thể đang giải độc". Nếu thấy lạnh toát ra ngoài, mà lại vận động cho nóng lên, thì khi trở lại đương nhiên hiệu quả không tốt, bởi vậy sau đó tôi thường tăng cường công năng. Thực ra việc bạn thấy lạnh là rất bình thường, chẳng phải rất nhiều bài thuốc Đông y đều mang tính lạnh đó sao. Độc tố trong cơ thể con người rất lớn, trong quá trình trao đổi chất có rất nhiều độc tố, nên việc bạn thấy lạnh hoàn toàn không phải do thời tiết lạnh.

Những người có công năng đặc biệt đã phát hiện thấy, có những bệnh nhân ung thư giai đoạn đầu khi vừa gặp mặt nhà khí công cao cấp là ung thư đã biến mất, ví dụ một người phụ trách trong Hội nghiên cứu khoa học khí công toàn quốc đã dùng máy thông tin khí công đặc biệt để kiểm tra được biết anh ta có tín

hiệu của ung thư. Khi gặp anh ta tôi nói: "Có thể anh sẽ ho, nhưng lúc ho anh đừng sợ". Kết quả là 1 tuần sau anh ta ho thật, mấy ngày sau anh ta lại dùng cái máy đó kiểm tra, kết quả các số liệu đã thay đổi, thông tin về bệnh ung thư đã biến mất. Rốt cuộc có thể chữa khỏi bệnh ung thư hay không, không thể nói rõ được, nhưng các số liệu của anh ta quả thực đã thay đổi.

Tôi yêu cầu mọi người nghĩ đến lửa, để khiến người bạn nóng lên, nhưng nếu bạn lại thấy lạnh, chúng tôi bạn cần Lạnh công. Các tín hiệu mà tôi phát ra là nhằm vào tất cả mọi người, khi tôi yêu cầu Lưu Thiết Cương uống sữa là muốn thử thách xem anh ta có tin không. Nếu to gan lớn mật, anh ta sẽ phối hợp. Chữa bệnh bằng khí công thường yêu cầu phải có lòng tin, bởi vì phải có cộng hưởng đồng bộ giữa hai bên. Nếu bạn không tin, khi các tín hiệu đi vào sẽ tự mất tác dụng. Bởi vậy có người nói: "Tại sao tôi nghe giảng lại không có hiệu quả tốt?". Nếu hiệu quả của bạn không rõ ràng thì phải xem bạn đã thực sự tin tưởng hay chưa. Tôi yêu cầu bạn đừng luôn nghĩ về bệnh tật của mình nhưng bạn lại luôn nghĩ về nó, nghĩ xem có cảm giác gì không, như vậy là bạn đã tự làm phiền bản thân, vì trên thực tế bạn đã không tin tưởng lắm. Do đó khi chữa bệnh tôi thường đặt mọi người trong những tình huống không thể hiểu nổi để thử thách mọi người.

Như trường hợp cô giáo Trương Nhuận Từ đã nói ở trên, hôm tôi nói: "Cô có dám leo lên Trường Thành không?" Có nói ngay: "Dám", kết quả là cô đã leo được. Hôm đó còn có mấy cụ bà cũng cùng leo được (họ vốn là những người bệnh), họ còn nhảy Disco ở trên Trường Thành. Như trường hợp của phu nhân tham mưu trưởng Nhị Bào; chị bị bệnh cột sống, bị gai khớp gối, đến lên xe con cũng không lên được, nói gì đến chuyện leo lên Trường Thành. Nhưng hôm đó ở trên Trường Thành chị lại nhảy Disco và còn nhảy rất nhiệt tình, người ta đã quay phim cảnh này. Vậy các bạn nói gì đây? Tất cả chỉ trong một chữ "tin", tin tưởng tín hiệu sẽ đến với bạn. Có người hoàn toàn không hiểu gì về 2 chữ "tin tưởng" trong khí công. Trước đây có người còn coi câu "tin mới linh, không tin không linh" là duy tâm. Thực ra như vậy không phải là duy tâm, vai trò chủ yếu của nó là ở sự phối hợp. Bình thường khi chữa bệnh cũng thế, nếu bạn không tin bác sĩ thì cùng một loại Aspirin chưa chắc đã chữa khỏi bệnh đau đầu cho bạn. Bởi gánh nặng tâm lý của bạn quá lớn, khiến bệnh tình nặng thêm.

Như trường hợp Tổng Diện Chương, chỉ trong 2 - 3 tiếng đã khôi phục được tình trạng 4 năm liên không đi lại được của anh ta. Sau khi anh ta đứng lên từ trong chậu nước, tôi đã bảo anh lập tức đi trong nửa tiếng đồng hồ, vừa đi vừa chạy ra đến ngoài phố. Ngay ngày hôm sau anh ta đã đi làm được, đến tận

bây giờ vẫn bình thường. Kết quả chụp phim cho thấy chỗ xương gãy đã liền hẳn. Khi đó vì muốn thử thách anh ta nên tôi mới lấy nước vào yêu cầu anh ta rửa chân. Khi trở lại anh ta vẫn để chân trong chậu nước, không hề động dậy, người bình thường không thể làm được điều này. Lúc bình thường anh ta không thể ngồi lâu được như vậy, chỉ ngồi 10 phút đã phải nằm cho nên khi chữa bệnh tôi không nói là đang chữa bệnh, cũng như lúc này, chỉ cần bạn ngồi nghe nghiêm túc là được, các bạn đừng lúc nào cũng nghĩ bệnh của mình đang ra sao, vì như thế sẽ rất phiền phức, ảnh hưởng đến quá trình chữa bệnh.

Có người còn phát hiện thấy, khi luyện công hoặc tiếp xúc với các nhà khí công có thể giúp điều chỉnh và thay đổi các nguyên tố vi lượng trong máu. Có người phát hiện tuổi thọ của con người có quan hệ rất mật thiết với các nguyên tố vi lượng trong máu. Khi nghiên cứu các nhân tố kéo dài tuổi thọ, thấy rằng tuổi thọ dường như không có quan hệ mấy với các chất dinh dưỡng và các thành phần trong máu. Khi về già, lượng hồng cầu, bạch cầu, huyết sắc tố v.v.. cũng gần tương đương khi còn trẻ, nhưng tuổi thọ vẫn không cao. Vì sao vậy? Những người già không hề thiếu chất dinh dưỡng, nhưng khi già, mọi chuyện lại khác. Hiện nay có người chuyên nghiên cứu tuổi thọ của con người, đã phát hiện ra rằng, các nguyên tố vi lượng trong máu của người già giảm đi, và suy

đoán rằng các nguyên tố vi lượng có quan hệ khá mật thiết với tuổi thọ.

Còn người luyện công thường có tuổi thọ cao, là vì sao? Hoá ra sau khi luyện công hoặc tiếp xúc với các nhà khí công, các nguyên tố vi lượng trong máu tăng lên, do đó rất có thể khí công đã làm tăng các nguyên tố vi lượng giúp kéo dài tuổi thọ, đương nhiên không thể hoàn toàn là do nguyên nhân này.

Trong cơ thể con người có nhiều loại nguyên tố vi lượng quan trọng, trong đó kẽm là chủ yếu, hiện nay có người phát hiện, sau khi luyện công hoặc tiếp xúc với các nhà khí công, có thể làm cho lượng kẽm trong người bệnh tăng lên rõ nhất. Kẽm có quan hệ với hoạt tính của 80 loại chất xúc tác trong cơ thể con người, chất xúc tác là những vật chất có vai trò vô cùng quan trọng trong quá trình sinh hoá, sinh lý của con người, qua đó có thể thấy kẽm có vai trò quan trọng như thế nào.

Nguyên nhân quan trọng của việc luyện công là làm kiện thân, dưỡng thân và chữa bệnh. Trong ăn uống thông thường, các nguyên tố vi lượng rất khó hấp thu, nhưng luyện công có thể nâng cao khả năng hấp thu đó. Luyện công nâng cao khả năng này như thế nào? Điều này còn phải nghiên cứu thảo luận nhiều. Có người nói rằng trong nước bọt của người luyện công đã có các nguyên tố vi lượng, chỉ cần cơ thể họ hấp thu là đủ.

Các nghiên cứu về máu về hệ tuần hoàn đã phát hiện ra rằng, khí công có hiệu quả đối với một số bệnh về máu và hệ tuần hoàn. Vợ một cán bộ ở tỉnh Liêu Ninh bị bệnh tim rất nặng, trong tim có một nút tắc rất lớn. Chị không đi nghe giảng mà chồng chị đến nghe và truyền thông tin về cho vợ, sau đó chị nghe băng và thu nhận tín hiệu thông qua các phương thức khác, ví dụ như yêu cầu tôi kê một đơn thuốc cho chị v.v. Kết quả dù chưa uống thuốc theo đơn của tôi, mà đến ngày thứ 5 sau khi kê đơn, khi chụp phim đã thấy chỗ tắc 12mm ở trong tim không còn hiện lên trên phim nữa. Trước đó bác sĩ đã nói với chị bệnh có thể gây nguy hiểm đến tính mạng bất kỳ lúc nào, khi vào bệnh viện chồng chị phải cõng chị đi. Bạn thử nói xem bệnh như thế nặng đến mức nào, điều đó đã quá rõ: Số lần rung tâm nhĩ là 200 lần/phút, số lần đập của tim khi khoẻ nhất là 120-150 lần/phút. Não trái của chị trước đó cũng bị tắc mạch máu, chị nói không được rõ ràng, lưỡi lệch sang một bên, kết quả sau khi chữa bằng khí công chỗ tắc trong não của chị cũng biến mất. Rốt cuộc chỗ tắc đã chạy đi đâu? Điều đó rất khó nói. Bởi vì bác sĩ nói cục tắc lớn như vậy ở trong tim nếu rơi vào mạch máu sẽ gây nguy hiểm bất kỳ lúc nào. Nhưng đến nay vài tháng đã trôi qua vẫn chưa có chuyện gì xảy ra. Chị vẫn đi làm tốt, có thể leo lên núi rất cao, trọng lượng cơ thể cũng tăng lên nhiều. Bệnh viện kiểm tra cho

biết tâm nhĩ không còn rung nữa, nhịp tim đã khôi phục về mức 70 - 80 lần/phút.

Nếu bạn cho rằng điều đó không có thật, chỉ là tác dụng tâm lý, thì không thể nào giải thích được. Bởi vì bệnh của chị có thể phát tác ở bất kì đâu; khi đến Bắc Kinh khám, một bác sĩ rất nổi tiếng nói rằng chỉ có thể giải quyết bằng phẫu thuật. Do sức khỏe quá kém, bác sĩ bảo chị, phải đợi rất lâu mới có thể phẫu thuật được, khuyên chị cố gắng nghỉ ngơi, nhưng bệnh lại nguy hiểm đến tính mạng bất kỳ lúc nào. Sau khi khỏi, lúc gặp các phóng viên Tân Hoa xã, chị đã chạy vào chạy rất nhanh cho họ xem. Trong vòng 20 ngày chị đã tăng được 9kg, sắc mặt hồng hào, cơ thể khỏe mạnh hơn rất nhiều. Ví dụ về bệnh của chị là một ca quá điển hình. Nếu cho là do tác dụng tâm lý thì không phải, vì đây là bệnh về thể chất. Vậy làm sao một nút tắc lớn như thế lại không còn nữa? Các bạn đã biết khí công cao cấp có công năng dịch chuyển, vậy rốt cuộc chỗ tắc đó đã bị chuyển đi đâu? Hay là nó đã tiêu mất? Hay là nó bị tiêu đi do thay đổi kết cấu phân tử? Điều này rất khó nói rõ. Như thế có nghĩa là, các bệnh về máu và hệ tuần hoàn có thể được phòng ngừa và chữa trị thông qua khí công, thậm chí những loại bệnh trầm trọng cũng có thể chữa được. Những ví dụ nói ở đây đương nhiên đều là những ví dụ điển hình.

3. Hệ hô hấp được điều chỉnh và cải thiện một cách lý tưởng

Cải thiện như thế nào? Chủ yếu sau khi rơi vào trạng thái khí công, lượng tiêu hao dưỡng khí của cơ thể đã giảm xuống, đồng thời lượng dưỡng khí có ích trong phổi tăng lên. Khi đó bạn không hít thở sâu một cách cố ý mà là hít thở sâu một cách vô thức, bạn không cần tập chạy dài như các vận động viên mà chỉ cần ở trong trạng thái tĩnh, thả lỏng, khi lưng thẳng, áp lực trong phổi giảm, phổi rất dễ phình to, các bạn có thể tự cảm giác được. Khi vai thả lỏng, ngực thu lại, lưng hơi nhô lên khiến cho phổi ở trong rất thoải mái, có thể tự hô hấp. Không giống như khi chạy, cần tiêu hao nhiều ôxi, buộc phổi phải ra sức làm việc để tăng lượng hô hấp. Một vận động viên hít vào nhiều nhưng tiêu hao cũng nhiều theo tỉ lệ thuận. Còn khi rơi vào trạng thái khí công, lượng ôxi mà các tổ chức trong cơ thể cần sẽ giảm đi, ngược lại chức năng hấp thu ôxi của phổi lại được tăng cường, đương nhiên đây là điều rất lý tưởng.

Bởi vậy lượng ôxi hấp thu trong phổi của các vận động viên không thể sánh được với những người luyện nội công. Khi các bạn ngồi tĩnh ở đây, không khí trong phòng rất trong lành, nếu bạn đóng chặt các cửa phòng lại không khí ở bên ngoài lọt vào là đủ.

Khi tôi giảng ở bộ Tổng tham mưu có rất nhiều người dự nhưng không khí vẫn luôn trong lành mặc dù ngồi 10 tiếng đồng hồ. Đó là do lượng oxi mọi người hấp thu giảm đi, chức năng hô hấp của phổi được tăng cường, dường như trong phòng đã lắp thêm một cái máy hút gió, mọi người đều hít thở sâu một cách tự động. Như thế lượng oxi hít vào, lượng oxi dự trữ đều tăng lên. Người bình thường và các vận động viên hít vào nhiều, nhưng tiêu hao đi cũng nhiều. Vì thế mặc dù lượng hô hấp của các vận động viên lớn nhưng chỉ chạy một lúc đã thấy mệt. Con người có nội công thâm hậu có thể lặn rất lâu dưới nước, có thể vùi mình dưới đất cả tuần không sao. Khi luyện yoga, chủ yếu người ta luyện ngồi thiền, trong đó có một vài động tác gần tương đương với khí công của Trung Quốc chỉ có một chút khác biệt. Ví dụ chôn một người tập yoga xuống đất 7 ngày đến khi đưa ra vẫn còn sống. Vậy anh ta làm thế nào để thở được trong lòng đất? Điểm mấu chốt ở chỗ lượng oxi tiêu hao của anh ta đã giảm đi nhiều, người luyện công thâm hậu không cần nhiều oxi lắm. Do đó, có nhiều vị sư phụ luyện công trong hang núi, lại còn đốt rất nhiều hương khói, đó là do họ không cần nhiều oxi, thêm vào đó chức năng hô hấp và dự trữ oxi của họ đã được tăng cường. Vì vậy những người bị bệnh phổi, viêm khí quản, thở khò khè, bệnh giãn phế quản, bệnh động mạch vành tim, thiếu máu não hãy tăng cường

luyện khí công, khí công có thể điều chỉnh chức năng hô hấp của bạn.

Cách đây không lâu, tôi đã chữa bệnh cho người luôn phải thở bình oxi (kể cả ban ngày cũng thế) thế mà khi gặp mặt nói chuyện với tôi được một lúc là anh ta đã tự gỡ ống dẫn khí ra, không cần dùng nữa, anh ta cảm thấy rất có thoải mái. Và cứ như thế anh ta hoàn toàn không cần phải thở bình oxi nữa. Sau đó khi gặp lại tôi giảng giải cho anh ta: "Khi vừa gặp mặt anh, tôi đã phát một chút công, khiến lượng tiêu hao của oxi của anh giảm đi, tăng lượng hấp thụ oxi, để lượng oxi trong không khí đủ đối với anh, không cần bình oxi nữa. Còn trước kia dẫn thẳng vào mũi cũng không đủ vì khả năng hấp thụ oxy của anh không tốt, vì thế dù oxi có nhiều cũng chẳng giải quyết được vấn đề gì". Những người thở bình oxi đều biết, nếu đã bắt đầu thở thì coi như xong, bạn sẽ không hề muốn bỏ ra, phải thở thật nhiều mới dễ chịu, chỉ bỏ ra một lát là không chịu được.

Năm ngoái khi tôi cấp cứu cho một nhà khoa học phải thở bình oxi, tôi nói. "Tốt nhất là đừng dùng bình oxi nữa, có được không? Thế là dù không dùng bình oxi nữa nhưng tinh thần của ông ta lại rất tốt. Điều kì diệu chính ở đó, tăng cường khả năng hấp thụ oxi của ông ta, khiến lượng oxi được thấp thu tăng lên, cộng với việc giảm lượng tiêu hao oxi, thế là mọi việc đều tốt đẹp. Đồng thời khí công còn điều

chỉnh công năng phổi của ông ta, từ đó giúp tăng cường công năng của toàn bộ cơ thể. Khi công năng của phổi được tăng cường cũng làm việc tiết dịch của tuyến tiền liệt v.v.. tăng lên (các chất do tuyến tiền liệt tiết ra là các hoóc môn, có tác dụng điều tiết toàn bộ cơ thể). Điều này không thể thấy ở các vận động viên. Nếu buổi sáng, bạn dậy sớm, đi chạy đến nơi có không khí trong lành để tập thể dục, làm như thế cũng không ích gì, vì đó không phải là phương pháp dưỡng thân lý tưởng. Dù là leo núi, đi du lịch hay điều dưỡng v.v.. đều không phải là cách lý tưởng. Bạn hãy ngồi trong phòng luyện công, vì điều đó hơn hẳn việc đi ra ngoài hít thở không khí trong lành.

4. Hệ tiêu hoá cũng có thể được điều chỉnh và cải thiện một cách lý tưởng.

Điều chỉnh, cải thiện như thế nào? Có người quan sát thấy khí công có thể làm tăng lượng nước bọt, dịch ruột non, dịch dạ dày. Trong nước bọt, dịch ruột non, dịch dạ dày có rất nhiều chất xúc tác, đương nhiên có thể kích thích tiêu hoá. Đồng thời khí công còn làm tăng cường sự chuyển động của ruột và dạ dày, tăng cường sự tiêu hoá cơ học, đương nhiên như vậy sẽ tốt hơn việc uống mấy viên men tiêu hoá, mấy viên sơn trà, cũng hơn hẳn việc tập chạy dài, luyện tập thể dục thể thao. Trong nước bọt của người luyện công cũng có rất nhiều chất hoà tan vi khuẩn, có thể khiến vi khuẩn bị ức chế và tiêu diệt, cơ thể có thể tự

đề kháng được với các bệnh như viêm khoang miệng, viêm ruột, dạ dày. Do đó, có người nói, nước bọt của người luyện công đã tự có những chất kháng khuẩn, nhưng không như các loại thuốc Tứ hoàn, thuốc Thổ Mai, Kim Mai v.v., sau khi ăn vào là bị táo bón, còn người luyện công có thể tự chữa được táo bón. Có người còn phát hiện thấy trong nước bọt có rất nhiều chất xúc tác, các amin, các nguyên tố vi lượng v.v, vì thế nước bọt là một chất có giá trị dinh dưỡng rất cao, khi luyện công nước bọt đã không còn là nước bọt bình thường nữa. Bởi vậy khi công gọi nước bọt trong trạng thái luyện công bằng một cái tên là "kim tân ngọc dịch", điều đó đủ thấy nó quý như thế nào. Vì thế trong khi luyện công, bạn đừng nhổ nước bọt đi.

Đồng thời khi dịch dạ dày, dịch ruột tăng lên, độ axit kiềm sẽ tự điều tiết, không làm axit trong dạ dày quá nhiều. Do đó những bệnh nhân bị viêm dạ dày do thừa chất béo, hoặc bị loét dạ dày, loét tá tràng đừng lo lắng, độ axit kiềm hoàn toàn có thể tự điều tiết khi luyện công.

Như trường hợp giáo sư Lục ở trường Thanh Hoa của các bạn (nay ông đã chuyển đến Học viện khoa học). Ông nguyên là một trong những người phụ trách của Tổ hợp tác nghiên cứu khí công của trường các bạn, muốn làm các nghiên cứu khoa học để họ tin nên tôi đã phải tiếp xúc mấy tháng rồi mới cùng họ làm thí nghiệm. Con trai của giáo sư Lục đang du học

ở Mỹ, bị viêm loét dạ dày đã lâu chưa khỏi. Bị bệnh như vậy khi du học ở nước ngoài không phải là việc lý tưởng. Có người gọi là "Tây về quê". Vì sao thế? Vì nửa ngày họ phải đi rửa bát, lau nhà, còn nửa ngày đi học, mệt bỏ hơi tai. Nếu anh không rửa bát, lau nhà sẽ không có tiền tiêu. Ở nước ngoài chi phí tiêu dùng rất cao, ăn 1 bát mì cũng mất rất nhiều tiền, cộng thêm ở ký túc lại phải trả rất nhiều khoản. Bởi vậy rất nhiều người đã từng đi du học đúc kết rằng đi là khổ, có khi còn khổ hơn việc mấy năm trước phải về nông thôn lao động. Con trai giáo sư Lục đang du học ở Bôxtơn. Khi đó có người giới thiệu tôi làm thí nghiệm với giáo sư Lục, lúc đầu tôi chưa nhận lời ngay, vì phải tiếp xúc qua đã. Bởi vì để làm một thí nghiệm không phải là dễ, cần phải có sự phối hợp giữa hai bên. Để làm con trai ông tin tưởng, tôi đã viết cho anh ta một bức thư, chỉ có mấy chữ yêu cầu anh ta phải ở trong phòng trong một khoảng thời gian xác định, mỗi tối không được bỏ qua thời gian đó, và lấy giờ ở Mỹ làm chuẩn. Chỉ có một tín hiệu như thế thôi, đó là bức thư viết tay của tôi, viết xong tôi bỏ vào phong bì, yêu cầu giáo sư Lục gửi đi. Sau đó con trai giáo sư gọi điện về nói anh ta không còn thấy đau nữa, triệu chứng đã biến mất, cơm ăn được nhiều hơn, tinh thần chuyển biến tốt, trí nhớ được nâng cao. Năm nay, anh ta có về thăm nhà, khi đó tôi đang ở Thẩm Dương, giáo sư Lục gọi điện nói con trai

giáo sư muốn gặp tôi, tuy vậy chúng tôi không gặp được nhau. Bởi vì khi đó Bộ tư lệnh Quân y Thẩm Dương gửi giấy mời tôi đi làm thí nghiệm dập lửa bằng khí công, tôi không thể không tham gia, đó là đại sự của quốc gia. Vì thế không về gặp anh ta được. Nhưng tôi đã nói chuyện qua điện thoại với anh ta. Anh ta nói hơn 1 năm nay sức khỏe rất tốt, dạ dày không còn đau nữa. Rốt cuộc anh ta có khỏe thật không, tôi không thể nói rõ được, tuy nhiên biểu hiện rất tốt, anh ta ăn được nhiều hơn, tinh thần thoải mái.

Năm ngoái, bản thân giáo sư Lục cũng bị co thắt mạch máu não, vợ giáo sư liên hệ với tôi qua điện thoại, khoảng 15 phút sau, giáo sư gần như đã hồi phục. Giáo sư có hỏi tôi qua điện thoại: "Hôm sau tôi có thể đi làm không?". Tôi nói: "Tất nhiên là phải đi làm rồi". Thế là ngày hôm sau giáo sư vẫn đi làm bình thường. Trước đây giáo sư đã từng bị co thắt mạch máu não 2 lần, mỗi lần như thế đều bất tỉnh nhân sự, mắt trợn ngược, không thể nói bình thường được. Tôi trị bệnh cho giáo sư qua điện thoại, nhờ vợ giáo sư áp ống nghe vào tai ông, chỉ một lúc sau là ông lại nói được, sau đó có thể đứng lên và có thể đi lại được. Tôi nói, giáo sư hãy thử hoạt động đi, cùng với việc điều chỉnh bằng các phương pháp khác, hôm sau giáo sư vẫn đi làm bình thường.

Còn có chuyện vô cùng kỳ lạ khác. Một bệnh nhân bị dị ứng với rượu, đến không dám ngửi rượu, bởi cứ

ngủi rượu là bị dị ứng. Người đó được giáo sư Lục giới thiệu đến tôi. Khi tôi cho chị uống rượu, thì ngược lại chị không hề bị dị ứng, và từ đó về sau không còn bị dị ứng nữa. Một lần khi tôi làm thí nghiệm ở Bộ Tổng tham mưu, có 6 người có mặt ở đó. Một người chân bị phù, chỉ cần ấn nhẹ là đã bị lõm. Một lúc sau con trai của giáo sư Lục, gọi là Tiểu Lục cần đi vệ sinh, chỉ trong một thời gian ngắn anh đã phải đi vệ sinh 5 - 6 lần, khiến anh ta đỏ mặt hỏ. Tôi không bị bệnh thận, tại sao hôm nay tôi đi những 5 - 6 lần rồi, mỗi lần đều tiểu tiện rất nhiều, bác sĩ xem liệu có bệnh gì không?

Lúc đó tôi bảo người bị bệnh phù xấn ống quần lên xem thì thấy chân không còn bị như trước nữa, nước đã tiêu hết. Đó là 1 vị phó giáo sư, ông rất vui mừng nói: "Ôi chao, tôi biết điều kì diệu đó rồi, tôi biết nước đã chạy đi đâu rồi, nó đã chạy đi qua người khác".

Các bạn nghe xong, chắc lát nữa nói có lẽ là mê tín phong kiến, thực ra điều đó không phải mê tín. Bởi vì các bạn ở đây đã làm thành công thực nghiệm. Kết cấu phân tử của một số chất lỏng đã thay đổi (khi bạn đun nóng nước, nước sẽ bay lên thành hơi nước, ngưng tụ các hơi nước này thành nước, phân tử trong nước mới này vẫn không thay đổi, có thể thấy kết cấu phân tử của nước là vô cùng ổn định). Nước trong cơ thể người không cứ nhất nhất phải được tiết ra thông qua nước tiểu, nước mắt, nước mũi, mà cũng có thể

được tiết ra thành mồ hôi. Khi bạn không có mồ hôi không có nghĩa là nước không thoát ra. Da trên cơ thể bạn vẫn không ngừng bài tiết ra nước. Người miền Nam khi đến miền Bắc cảm thấy không khí rất hanh khô, những người miền Bắc khi xuống miền Nam lại không thấy khô. Bởi vì lượng nước thoát ra qua da ít, cộng thêm việc bạn có thể hấp thu nước qua da, cho nên nước không nhất thiết phải được đưa vào cơ thể qua miệng, nó cũng có thể được đưa vào qua da. Có người nói không ăn thì phải uống nước, những người đoạn thực cũng phải uống nước, nhưng với người đoạn thực do sự kích phát công năng của tôi thì nước cũng không cần uống.

Một bà cụ ở Liêu Ninh đã không ăn uống trong 26 ngày, như chị Hiếu Trịnh cũng có mặt ở trên bục chủ tọa hôm nay, cho đến hôm nay đã 22 ngày đoạn thực, chị không uống một ngụm nước nào, chỉ nhấp một tí là đã nôn ra ngay. Vậy nước làm sao vào cơ thể chị được, mà con người không có nước là không sống được. Thực tế, trong không khí có rất nhiều hơi nước, hơi nước hoàn toàn có thể vào cơ thể thông qua da.

Những chuyện li kỳ cổ quái của tôi mà giáo sư Lục gặp đã từng chứng kiến rất nhiều. Có lần mấy người chúng tôi muốn leo lên Ngũ Đài Sơn. Khi gọi điện hỏi Đại dự báo khí tượng thì được biết trời sẽ mưa. Nhưng mới đến Đại Đồng tôi nói ngay ngày hôm sau sẽ không mưa, mọi người đều không tin, ai cũng nói:

"Ngày nào cũng mưa, ngày mai nhất định sẽ mưa". Chỉ có mình giáo sư Lục là tin tôi. Trong chuyến đi đó còn mấy giáo sư và giáo viên của Học viện bồi dưỡng khí công Trung Hoa và của các trường đại học khác. Giáo sư Lục nói: "Mọi người không đi, nhưng tôi vẫn đi cùng với bác sĩ Nghiêm. Sau đó họ thấy có các vị lãnh đạo của thành phố Đại Đồng đi cùng, lại có xe đưa đón, nên cũng đi cùng. Khi lên núi chẳng có một giọt mưa nào, ngược lại nắng rất to. Giáo sư Lục đã tin nhất định là như thế.

Sau đó giáo sư có đưa đến mẹ của thầy giáo Lý Thăng Bình bị chuột rút chân đã 4 năm, tôi liền kê đơn thuốc cho bà, khi uống thuốc mỗi lúc lại có một mùi vị khác nhau, và bà hoàn toàn không bị chuột rút nữa. Bố của thầy bị bệnh tim phải nằm viện, sức khỏe rất yếu. Sau khi tôi cho ông uống những thuốc hoàn toàn không phải là thuốc thực, thì chỉ 2 - 3 ngày sau là ông cụ đã khỏi, đến các bác sĩ cũng không hiểu vì sao, bởi ông cụ mắc bệnh nặng như thế mà bỗng chốc đã khỏi hẳn, mặt mũi hồng hào. Đương nhiên thầy giáo Lý Thăng Bình còn gặp rất nhiều chuyện li kỳ cổ quái khác. Có như thế họ mới tin mà có tin họ thì mới làm thí nghiệm.

Việc tôi ở đây làm thực nghiệm với các bạn cũng đã phải trải qua một quá trình, tôi đã phải trả giá, phải nỗ lực để khiến họ tin tưởng, có thể họ mới có thể phối hợp tốt. Nếu thiết kế phương án sai, sẽ dẫn đến

tư duy thiết kế sai và những thứ thiết kế ra không bao giờ phù hợp với yêu cầu của khí công. Hiện nay có rất nhiều đơn vị trên cả nước muốn làm thí nghiệm với tôi, Tôi đều nói không nên vội, tôi phải tiếp xúc, xem xem tư tưởng của bạn có phù hợp với tư tưởng của khí công hay không, nếu bạn luôn sắp đặt chương trình theo suy nghĩ của mình, không làm theo tôi thì làm sao thành công được. Các bạn ở đây làm thực nghiệm đều tôn trọng ý kiến của tôi, có thể nói các bạn đã đi trước cả nước, chưa có ai làm được những thực nghiệm khoa học khí công từ mức độ tế bào tăng lên mức độ phân tử như Đại học Thanh Hoa các bạn (nhìn từ những gì đã được công bố).

Ở trên tôi đã giảng về việc cải thiện chức năng của hệ tiêu hoá, dù ở xa như Bôttxơn Hoa Kỳ, nếu thông qua quan hệ ruột thịt của giáo sư Lục, tín hiệu cũng có thể truyền đến được, trong không gian có vô vàn con đường và trường truyền dẫn thông tin. Đương nhiên đó là suy đoán, nhưng hiệu quả lại hiện ngay trước mắt mọi người. Mấy hôm trước ở trường Đảng có một cán bộ bị viêm dạ dày dạng co thắt, trong quá trình nghe giảng, phản ứng không rõ rệt nên ông không tin lắm. Không tin cũng không sao, chỉ cần bạn ngồi nghe nghiêm túc, không chống đối là có hiệu quả. Tuy không tin lắm nhưng muốn chữa bệnh nên ông cũng nghe nghiêm túc, nghe đến cùng. Kết quả ngày hôm sau ông ăn được cơm, không như trước đây

không ăn được vì viêm dạ dày co thắt, axit trong dạ dày ít. Còn bây giờ ông đã ăn được nhiều cơm và luôn thấy đói, chứng tỏ axit trong dạ dày đã tăng lên.

Có người quan sát thấy, trong trạng thái khí công, nước bọt, dịch vị, dịch ruột tăng lên chính vì tự điều tiết được độ axit kiềm cộng thêm các chất xúc tác, các vitamin v.v.. tạo ra các chất dinh dưỡng cho cơ thể, nên người luyện công có thể "đoạn thực", có thể nhịn ăn trong một thời gian dài.

Có thể có người sẽ hỏi, làm sao có thể nhịn ăn được? Những người luyện công hoặc những người bị tác động của khí công, trong dịch vị, dịch ruột của họ đã có sẵn chất dinh dưỡng, có thể sử dụng thoải mái mà không sợ niêm mạc ruột, dạ dày bị ăn mòn (trong cơ thể người dự trữ khá nhiều chất dinh dưỡng, chỉ có điều bạn có thể chuyển hoá, tái sử dụng hay không). Dịch vị, dịch ruột của những người đó đều là những chất có giá trị dinh dưỡng cao, nên họ có thể không ăn uống trong 3 ngày, 5 ngày, 7 ngày, 10 ngày, 20 ngày, thậm chí còn lâu hơn vì thế họ không thấy đói mà cũng không bị chết đói, hơn nữa tinh thần lại rất tỉnh táo. Vì sao vậy? Vì những chất cơ thể hô hấp thu được đều là những chất năng lượng cao do chính cơ thể tự chuyển hoá, như thế nghĩa là họ không nhịn ăn hoàn toàn. Vì vậy đến nay chị Hiếu Thịnh vẫn rất khoẻ mạnh, tinh thần tỉnh táo, chị sợ nhất là khi người ta mời chị ăn, khi đó chị cảm thấy không được

thảo mái. Tại sao lại thế. Theo phân tích của tôi thì các dịch vị, dịch ruột trong cơ thể chỉ tự hợp thành các chất dinh dưỡng, các chất này lại dễ hấp thu hơn những thứ có giá trị dinh dưỡng cao mà chúng ta ăn hàng ngày như thịt, rau quả v.v., nếu như thế thì đương nhiên chỉ phải khoẻ mạnh.

Vì vậy "đoạn thực" trong khí công là một quá trình tăng cường công năng của con người. Mọi người chắc đã xem một bộ truyện nói về núi Lao Sơn, ở đó có một vị đạo trưởng dạy đồ đệ đoạn thực, bắt đồ đệ nhịn ăn 28 ngày, quá trình đoạn thực đó là quá trình nâng cao công năng. Trong cơ thể anh ta có tích lũy những chất dinh dưỡng mà bình thường rất khó sử dụng, sau đó nhờ dịch vị, dịch ruột v.v. được biến thành những chất có giá trị dinh dưỡng cao dễ hấp thu, nên có thể không ăn uống trong một thời gian dài mà tinh thần vẫn tỉnh táo, điều này bản thân nó đã là một loại công năng, là biểu hiện của việc cải thiện công năng của hệ tiêu hoá. Đó chính là điều kỳ diệu của khí công trong khía cạnh này.

Điều quan trọng hơn có lẽ vẫn chưa phải là điều tôi vừa nói ở trên. Do sau khi rơi vào trạng thái khí công (hoặc dưới tác dụng của khí công) các vòng tuần hoàn nhỏ được cải thiện rõ rệt, đặc biệt là vòng tuần hoá của các cơ quan nội tạng, ví dụ khi vòng tuần hoàn nhỏ của ruột non được cải thiện thì chức năng hấp thu dinh dưỡng sẽ được tăng cường. Như ở trên

tôi yêu cầu mọi người luôn nghĩ đến ngọn lửa ở bụng dưới, không được nghĩ lung tung, thông qua ý nghĩ đó tưởng tượng ngọn lửa ở bụng dưới chiếu khắp lục phủ tạng từ đó khơi dậy công năng của nội tạng, khiến các vòng tuần hoàn nhỏ của bạn được cải thiện, đặc biệt ý nghĩ về ngọn lửa ở bụng dưới có thể làm vòng tuần hoá nhỏ ở ruột non được tăng cường rõ rệt khiến chức năng hấp thu dinh dưỡng của ruột non tăng lên nhiều lần.

Tại sao những người luyện công sau khi luyện một thời gian nhất định lại ăn ít đi. Đó là do chính nguyên nhân trên. Người bình thường nếu ăn vào 5 lạng, chỉ hấp thụ được 3 lạng rồi giảm xuống 2 lạng, 1 lạng, còn người luyện công nếu ăn vào 3 lạng sẽ dần dần hấp thụ được 1 lạng, rồi 2 lạng, rồi 3 lạng. Bởi vậy luyện đến một lúc nào đó, người luyện công sẽ ăn ít đi, chức năng hấp thu chất dinh dưỡng có thể tăng gấp nhiều lần, điều này hơn hẳn việc bạn ăn nhiều. Một vận động viên ăn nhiều nhưng cũng đói rất nhanh, bởi vì anh ta bài tiết nhiều, lãng phí nhiều. Người bình thường cũng vậy, có rất nhiều thứ được thải ra qua đường đại tiện, cơ thể hấp thu được rất ít.

Ngoài ra, y học ngày nay đã biết, chất dinh dưỡng được hấp thu qua ruột non. Mà người luyện công lại phải hướng ý nghĩ đến Hạ Đan Điền, vị trí của Hạ Đan Điền nằm trong vùng có ruột non, điều kỳ diệu nói trên có lẽ chính là do tăng cường chức năng hấp

thu của ruột non. Vì thế lúc này tôi yêu cầu mọi người hướng ý nghĩ đến ruột non. Vì thế lúc này tôi yêu cầu mọi người hướng ý nghĩ đến ruột non, nghĩ rằng ở bụng dưới có một ngọn lửa, và nghĩ đến ruột non, nghĩa rằng ở bụng dưới có một ngọn lửa, và lửa đang nóng lên, càng nóng càng tốt. Dưới tác dụng của khí công, nếu trước đây bạn vốn là người khoẻ mạnh, ăn khoẻ, thì rất có thể sau khi nghe giảng bạn sẽ ăn ít đi, bạn đừng sợ, đừng cho rằng mình bị bệnh, chỉ cần tinh thần tỉnh táo là được. Khi ngủ cũng thế, nếu lúc bình thường bạn ngủ rất ngon, nay lại không ngủ được, cũng đừng sợ gì cả. Có người đã thống kê bí quyết sống lâu của những người già sống hơn 100 tuổi ở các nước và kết luận rằng, 2 quy luật phổ biến ở họ là: ăn ít, ngủ ít. Như tôi đã nói, khi bạn ngủ nhiều, lớp vỏ não được nghỉ ngơi, tầng sâu trong não cũng nghỉ ngơi. Còn nếu ngủ ít hơn một chút, sẽ khiến các tế bào sâu trong não bắt đầu hoạt động, nếu 80 - 90% tế bào thần kinh não này làm việc, sẽ ảnh hưởng đến trung khu sinh mệnh làm tuổi thọ tăng lên.

Vì vậy ngủ ít là một trong những bí quyết sống lâu.

Còn về chuyện ăn ít thì sao? Như tôi đã nói, ăn ít là biểu hiện chức năng hấp thu ruột và dạ dày được tăng cường, bạn không cần phải ăn nhiều chất dinh dưỡng nữa. Bạn ăn 3 lạng, cơ thể hấp thu 3 lạng, ăn vào 1 lạng, hấp thu 1 lạng, đương nhiên như thế là rất tốt.

Ăn ít còn có ích lợi gì nữa? Cơ thể con người khi tiêu hoá các chất dinh dưỡng cũng cần phải tiêu hao năng lượng. Đây là điều tất nhiên. Khi bạn muốn xay 1 cân hạt mạch thành bột mì, máy móc của bạn sẽ bị mài mòn đi, muốn tiêu hoá được thức ăn cơ thể cũng phải tiêu hao khá nhiều năng lượng. Vì vậy khi ăn ít, ruột và dạ dày sẽ ít phải chuyển động, năng lượng tiêu hao cũng ít đi, sự "mài mòn" của dạ dày, ruột cũng vì thế mà giảm đi. Dạ dày và ruột của một người có thể chịu được trong 200 năm, nhưng nếu một ngày bạn ăn 1 cân, 2 cân, quá trình suy lão sẽ diễn ra rất mạnh, vì thế thời gian tồn tại của dạ dày và ruột sẽ rút ngắn lại. Trên đây là nguyên lý về việc cải thiện hệ tiêu hoá. Sự cải thiện này không thể đạt được bằng các phương pháp luyện tập và các bài thuốc thông thường. Vì thế người ta nói luyện công là phương pháp lý tưởng để tăng cường các chức năng của cơ thể.

5. Có thể cải thiện một cách lý tưởng chức năng của hệ nội tiết.

Dưới tác dụng của khí công - lượng trao đổi chất Adêralin có thể sẽ giảm đi, lượng hoóc môn vỏ não và hoóc môn tăng trưởng được tiết ra cũng giảm đi, thời gian tiết dịch kéo dài ra. Và điều mấu chốt là ở chỗ này.

Về góc độ này có khả năng nhiều nội dung, tôi không thể đề cập thể được, hệ thống nội tiết là hệ

thống phức tạp nhất trong cơ thể người, đó cũng là hệ thống quan trọng nhất, hiện nay chúng ta vẫn chưa hiểu rõ về hệ thống này. Tóm lại, nội tiết có liên quan đến sự sinh trưởng, phát dục và lão hoá của con người, liên quan đến sinh mạng của con người. Các bé gái 14 tuổi thấy kinh nguyệt, 49 tuổi mãn kinh, điều này cơ quan hệ mật thiết với hệ nội tiết, được quyết định bởi lượng hoóc môn được tiết ra từ buồng trứng. Những bệnh như đau khớp, viêm khớp, viêm cơ tim v.v.. khi bệnh viện không chữa được thì biện pháp cuối cùng là truyền hoóc môn, đối với bệnh ung thư cũng thế.

Vai trò của hoóc môn quả là rất ghê gớm. Hoóc môn trong cơ thể con người do hệ nội tiết tiết ra. Tình trạng sức khoẻ của cả cơ thể có liên quan mật thiết với lượng hoóc môn, không phân biệt nam nữ. Trong Đông y có câu: "nữ giới 27 (hai lần bảy) Thiên Quý đến, Nam giới 28 (hai lần tám) Thiên Quý đến". "Thiên Quý" ở đây có vẻ như là chỉ hoóc môn. Hoóc môn có vai trò rất lớn trong cơ thể người, còn khí công lại có thể có tác dụng đối với hoóc môn, đương nhiên như thế sẽ cho chúng ta thấy một điều kỳ diệu nữa của khí công. Khí công chủ yếu có thể điều tiết một cách lý tưởng lượng hoóc môn tiết ra nếu bạn luyện công. Khi cơ thể bạn cần nhiều hoóc môn, hoóc môn sẽ được tiết ra nhiều. Do đó có người bị đau khớp gối vì sao sau khi nghe giảng xong lại không đau

nữa? Theo phân tích của tôi thì đó dường như là tác dụng của hoóc môn. Khi uống Cootizon bạn cũng sẽ không thấy đau nữa, nhưng việc uống các hoóc môn không đơn giản như vậy, một khi đã uống vào thì không thể ngừng uống ngay được, nếu muốn uống tăng lên thì phải tăng từ từ, muốn uống giảm đi cũng phải giảm từ từ. Nếu bạn uống nhiều sẽ gây ra các tác dụng phụ, ảnh hưởng đến lượng hoóc môn trong cơ thể. Khi mặt bạn bị phù nặng, gọi là bệnh "mặt trăng tròn", hoặc khi lưng bạn u lên, thịt dày lên, gọi là bệnh "lưng ốc sên", đây là những thuật ngữ trong y học, không có ý lăng mạ. Nếu bạn uống các hoóc môn thì không thể biết được lượng hoóc môn trong cơ thể lúc nào mới ở mức lý tưởng, bởi nếu nhiều quá hay ít quá cũng đều không tốt. Luyện khí công có thể sẽ tiết ra nhiều, cần ít sẽ tiết ra ít, hơn nữa còn có thể kéo dài thời gian tiết hoóc môn, giúp kéo dài tuổi thọ. Nghe nói trên thế giới có người phụ nữ hơn 60 tuổi vẫn sinh con. Đương nhiên đó là do khả năng tiết hoóc môn của buồng trứng đã được kéo dài. Trên đây là những vấn đề về việc luyện khí công điều tiết lượng nội tiết tố.

6. Khi công dẫn đến sự thay đổi của hệ thống cơ xương.

Luyện khí công có thể khiến xương cốt tránh được lão hoá quá sớm. Xương của người cao tuổi thay đổi theo chiều hướng xấu, các chất kết dính giảm, lượng

can xi tăng, khiến xương giòn hơn, tính đàn hồi kém. Vì vậy khi bị ngã gãy xương, chỗ gãy của người già rất khó liền. Tôi nghe một số vị sư phụ cao tuổi nói, luyện công có thể khiến xương giảm độ giòn, tăng chất kết dính, khi bị gãy xương, xương mau lành hơn, tuổi già vẫn có thể đi lại nhanh nhẹn.

Ngoài ra, khi chất xương bị tăng sinh nghiêm trọng sẽ tạo ra các gai xương, gây trở ngại cho hoạt động của khớp xương, ức chế thần kinh, dẫn đến đau khớp. Thông thường chất xương bị tăng sinh là hiện tượng tốt, khi đó phần đầu xương giòn hơn, mặt ngoài xương sẽ phát triển dài hơn một chút để bảo vệ phần chất xương bên trong khỏi bị gãy, nhưng sự tăng sinh chất xương không phải lúc nào cũng luôn luôn tuân theo quy luật, có một vài chỗ mọc dài hơn, tạo thành một cái sẹo hay một cái gai, tròn tròn nhọn nhọn, rất khó chịu, khiến ta không hoạt động được các khớp xương, vì vậy mà đau lưng, đau chân. Luyện công có thể làm tiêu các gai xương đó không? Xem ra có thể làm được. Ví dụ trường hợp vợ chủ tịch tỉnh Liêu Ninh bị tăng sinh xương cổ, sau khi luyện công chỗ gai xương đã biến mất. Trong lâm sàng cũng có hiện tượng này. Trong số những người ngồi trên bàn chủ tọa hôm nay có người đã từng chứng kiến, năm ngoái ở Bộ Tổng tham mưu có một cụ bà khớp xương gối bị tăng sinh khi lên tầng cũng phải có người dìu. Tôi đã chữa cho bà, năm phút sau bà cụ đã có thể đi

lại được, bà cù lên xuống cầu thang 30 lần liên tiếp vẫn không hề gì (từ tầng 1 leo lên tầng 4, rồi lại leo xuống). Cách đây không lâu, vợ đồng chí phó phòng an toàn tỉnh Thẩm Dương, khớp xương gối cũng bị tăng sinh, tạo thành gai xương rất dài, người không hiểu biết về y học cũng thấy rất rõ trên phim chụp. Gai xương dài hơn hạt gạo, lại mọc đúng ở khớp nên đi lại khó khăn, không gập được chân, khớp sưng to, không thể lên xuống cầu thang được. Khoảng tháng 6, tháng 7 chị đến tìm tôi, chồng chị ngần ngại nói: "Bác sĩ Nghiêm, nếu bác sĩ có thời gian xin hãy xem bức thư này". Bởi vì rất nhiều người biết rằng khi khám bệnh tôi không thích nói đến bệnh, chỉ cần nói ý là được rồi, và bạn sẽ được chữa bệnh khi bản thân không ý thức về điều đó. Anh đưa thư cho tôi, tôi đoán: "Hình như vợ anh đang ở bên ngoài". Anh nói: "Đúng thế, đang ở trên xe ngoài kia". Tôi nói: "Vậy tại sao không cho chị ấy vào?" Anh nói: "Tôi sợ khi gặp mặt, cô ấy nói năng không thoải mái. Cô ấy cũng muốn vào nhưng tôi không cho vào. Bác sĩ chữa bệnh thông qua nói chuyện, nếu cô ấy nói sai điều gì sẽ làm hỏng mất cơ hội tốt, tôi để cô ấy ở lại xe, và chữa bệnh từ xa, tôi rất tin tưởng cách chữa bệnh từ xa".

Sau đó tôi cho người vợ vào. Khi được người dìu vào, chị nói: "Ồ trên xe tôi đã cảm thấy chân nóng lên, chỗ khớp có gai xương phát sốt lên, nóng bỏng". Tôi nói: "Tôi chữa bệnh rất kỳ lạ, trước tiên phải thử

thách sau đó mới chữa bệnh, không biết chị có vượt qua được thử thách hay không?". Chị nói: "Được, tôi phải vượt qua thử thách". Tôi nói: "Trước tiên hãy thử thách một chút, sau đó mới chữa bệnh. Bây giờ chị hãy chạy ra ngoài cho tôi xem, nếu chị dám chạy tôi mới chữa bệnh, chị có dám không?". Chị nói: "Dám!". Tôi nói: "Dám chạy thì chị hãy chạy đi, chạy khoảng 20 - 30 phút". Sau khi chạy trở về, chị rất vui mừng, nói: "Tôi đã bình thường rồi, tôi biết bác sĩ chữa bệnh khi tôi đang chạy, nên tôi càng chạy càng cảm thấy thoải mái dễ chịu. Bây giờ không những tôi có thể chạy mà còn có thể quỳ xuống được". Chị nói xong lập tức đứng lên quỳ xuống hơn 20 lần, ngay trước mặt phóng viên của Tân Hoa xã (Người phóng viên đó hôm nay cũng có mặt ở đây, lần đó anh đến để phỏng vấn. Bởi các vị lãnh đạo ở Tân Hoa xã rất coi trọng khoa học khí công và khoa học về con người, đặc biệt là các thí nghiệm của Đại học Thanh Hoa các bạn. Người phóng viên đó còn viết nội san để trình bày với các vị lãnh đạo trung ương về 6 thí nghiệm của Đại học Thanh Hoa, các vị lãnh đạo đã đề lời phê bình, cho thấy họ rất coi trọng). Lúc này, chồng chị vội nói: "Mau ngồi, mau ngồi xuống", thế là hỏng chuyện, bởi tôi vẫn chưa tiến hành xong hoàn toàn.

Kết quả tôi lại phải để chị chạy thêm 20 - 30 phút nữa, khi quay về, chị rất vui, càng chạy càng dễ chịu. Lần này anh phó phòng không dám nói gì nữa, chỉ

một lần như vậy bệnh tình của vợ anh đã khỏi hẳn. Chị đem chuyện kể cho đồng chí chủ tịch tỉnh, vợ đồng chí ấy bị lao xương lưng, tình trạng rất bi đát, khiến chị bị tê liệt một bên chân, đi lại rất đau đớn, nhiều lắm chỉ đi được 200 - 300 bước, khoảng 200 - 300 mét đã quy xuống, không chịu đựng nổi. Đồng chí chủ tịch tỉnh yêu cầu tôi đến khám bằng được, lần đó cũng chỉ bằng nói chuyện, vợ đồng chí là người có khả năng phân tích lý giải vấn đề rất cao, nói chuyện được một lúc (khi đó đã quá 12 giờ đêm) tôi nói: "Chị Trương, tôi phải thử thách trước, sau đó mới chữa bệnh". Chị nói: "Được". Tôi lại nói: "Bây giờ chị hãy ra ngoài đi bộ đi". Lúc bình thường đi giày đế bằng, nhiều lắm chị cũng chỉ đi được 200 - 300m. Hôm đó chị đi giày cao gót, nhưng để biểu thị thành ý, chị đã không cởi giày, chị nói: "Thôi, không cần cởi giày nữa, tôi sẽ ra đường bằng giày cao gót". Kết quả chị vừa đi vừa chạy không nghỉ trong 48 phút, khi quay về rất vui vẻ. Chị nói: "Bây giờ tôi rất khỏe".

Đồng chí chủ tịch tỉnh không tin tưởng lắm, nói với vợ: "Này, khi ở ngoài em có nghỉ không? Có phải là em đang trêu đùa mọi người không?". Chị vợ giận dỗi nói: "Anh làm sao thế, làm đến chủ tịch tỉnh mà còn không tin em ư?". Đồng chí chủ tịch tròn tròn mắt nói: "Bình thường em chỉ đi một lúc đã thở không ra hơi, thế mà tôi nay đi liền được 48 phút mới quay lại, anh cứ lo em bị ngã". Kết quả chị phải tự

giải thích, nói rằng chị rất vui, chị có thể vừa đi vừa chạy hàng dặm đường".

Do đồng chí tỉnh trưởng không tin tưởng lắm, lại trách vợ vì đã chạy nửa tiếng đồng hồ, nên khi tôi sắp về, đồng chí chủ tịch nói: "Bác sĩ Nghiêm, bác sĩ xem có phải kê cho cô ấy một đơn thuốc hay không?". Thế là xong, mọi chuyện lại rắc rối, tôi đành phải kê cho chị một đơn thuốc. Lần đó đài truyền hình cũng đến quay phim, chị có thể đi lại, leo núi không hề gì, chỉ có điều thỉnh thoảng vẫn thấy khó chịu khi trời mưa, nguyên nhân chính là tại lúc đó đồng chí chủ tịch tỉnh tự nhiên lại muốn kê đơn thuốc". Trên đây là những câu chuyện về gai xương, dưới tác dụng của khí công, luyện công có thể gây nên những hiệu ứng đối với xương. Có những người già sau khi luyện công đã đi lại rất vững vàng, pháp sư Hải Đăng năm nay đã 87 tuổi vẫn có thể dùng 2 ngón tay chống xuống đất nâng thân mình lên trong 2 giờ đồng hồ, nếu dùng 1 ngón tay thì có thể nâng được nửa giờ. Toàn thân như bông, cứng như sắt, khi mềm là Đồng tử công, đó là một trong những tuyệt chiêu của pháp sư. Hiện nay thân thể của pháp sư mềm mại như một đứa trẻ. Khi luyện Nhu thuật, đầu có thể quay ngược lại, chân quặt được từ đằng sau lên. Pháp sư đã luyện Đồng tử công rất thành công. Vì thế xương của pháp sư không hề bị lão hoá, các dây chằng của cơ thể cũng thế.

Luyện công có thể khiến người già đi lại vững hơn, khi ngã cũng khó bị gãy xương. Nếu người trẻ tuổi sớm luyện công thì về già không hay bị ngã.

Khi luyện công, nếu muốn luyện xương thì các bạn luyện chỗ nào? Muốn luyện răng, phải gõ gõ răng vào nhau lộc cộc, khi chúng ta ăn cơm hàng ngày cũng là đang luyện gõ răng. Phương pháp luyện công luyện xương sớm nhất là phương pháp nào? Là rập đầu. Ngày nay người ta gọi phương pháp đó là mê tín, vừa rồi tôi chưa nói, bây giờ sẽ giới thiệu một chút.

Người ta phát hiện ra rằng, khi con người mới ra đời, chỉ có 4 chỗ xương chưa có: răng, xương hạnh môn của não, và 2 xương bánh chè. Còn những nơi khác, khi sinh ra đã có xương và phát triển dần dần. Bởi vậy khi luyện khí công người ta thường luyện những chỗ đó. Việc luyện gõ răng có thể làm khi ăn cơm. Còn xương bánh chè và não thì sao? Một vài vị sư phụ đã tổng kết được cách tập như sau: quỳ gối, đập đầu xuống đất. Sau khi có tôn giáo, cách đó đã thay đổi, trở thành biểu thị của sự tôn kính đối với sư phụ, đến khi sư phụ qua đời vẫn rập đầu bên mộ để biểu thị sự tôn kính, vì thế mà cách này đã mang màu sắc mê tín. Trong thực tế, trước kia nhiều người rập đầu ở các miếu thờ không phải do tin vào quỷ thần mà chỉ nhằm luyện công.

Tôi còn nhớ lúc còn nhỏ, pháp sư Hải Đăng dạy tôi võ thuật, ông rất hay phạt học trò. Ông phạt bằng

cách nào? Nhưng đó không phải là phạt mà là cách dùng phương pháp rập đầu để rèn luyện cho học trò. Chỉ cần học trò làm sai một động tác là ông bắt rập đầu ngay 100 cái, 200 cái, 1000 cái, cứ như thế. Nhưng phải rập đầu sau một thời gian dài mới phát hiện thấy cách đó rất hay. Rập đầu được một lúc là thấy chân, đầu rất dễ chịu, ông bắt học trò phải rập đầu xuống đất tạo thành tiếng kêu mới được. Sau này tôi mới nghiệm thấy cách phạt học trò của sư phụ tôi chính là cách cho học trò luyện công.

Tôi còn nhớ ông đã phạt một học trò rất nhiều rất nhiều lần. Người học trò đó là Phạm Ứng Liên, anh ta có được kết quả như ngày nay chính là nhờ ngày xưa anh ta đã rập đầu hàng vạn cái, (điều này do chính anh nói với tôi). Luyện công cũng rất quan trọng đối với xương, đặc biệt là xương cột sống, việc tôi yêu cầu mọi người ngồi thẳng lưng, chính là để luyện cho cột sống và đốc mạch.

Ngoài ra, hệ thống vận động cơ bắp cũng thế, khi luyện nội công, cơ bắp sẽ khoẻ hơn khi luyện võ thuật. Vì sao thế? Bởi vì luyện công có thể khiến các cơ quan như đầu, thành ruột sản sinh ra nhiều chất taffin, dưới tác dụng của khí công, sẽ làm cơ thể hưng phấn dễ tiếp nhận các chất dạng moóc phin. Những chất này trong người nào cũng có, chỉ có điều không được sinh ra nhiều, nhưng dưới tác dụng của khí công, chúng có thể tăng gấp nhiều lần, gọi là chất

tafin..., tên đầy đủ của nó là chất dạng moócphin nguyên sinh trong cơ thể người. Tác dụng giảm đau của nó mạnh hơn moócphin rất nhiều, bởi vậy, người luyện nội công không sợ đòn, vì phản xạ của cơ bắp giảm. Khi tafin tăng lên sẽ có tác dụng giảm đau.

Dưới tác dụng của khí công, cơ thể người còn có thể sản sinh ra rất nhiều tín hiệu từ, các tín hiệu từ này cũng có tác dụng giảm đau. Đặc biệt tín hiệu từ còn có tác dụng gây tê, phát ra ngoại khí. Khi cơ thể phát ra các tín hiệu từ, có thể tiến hành phẫu thuật không cần gây tê. Ở Thượng Hải có một nhà khí công đã phối hợp với các bác sĩ tiến hành ca gây mê bằng khí công đầu tiên ở trong nước.

Năm ngoài, trong thời gian đến thăm Mỹ, pháp sư Hải Đăng đã khiến nhiều quốc gia chú ý, nhiều người đến Mỹ từ các quốc gia khác để xem biểu diễn. Ông đi cùng với một trong những học trò giỏi võ thuật nhất, đó là Phạm Ứng Liên. Nội công của anh ta rất thâm hậu. Trong khi biểu diễn anh đã cho khán giả đánh vào người mà không hề hấn gì, khiến nhiều người vỗ tay báỉ phục.

Lần đó pháp sư Hải Đăng cũng lên biểu diễn, nhưng không ai dám lên đánh vì họ quá phục pháp sư. Thế là pháp sư liền để Phạm Ứng Liên đánh. Anh ta dùng mấy cái gậy bó lại để đánh nhưng các cây gậy đều gãy hết. Sau khi bị đánh, pháp sư cởi áo cho mọi người xem, không hề có một lần đỏ nào. Vì sao

vậy? Vì phản xạ của các cơ bắp giảm, không cảm thấy đau nữa, đánh bao lâu cũng không có phản ứng gì, và đương nhiên cũng không bị chảy máu. Ngoài ra còn rất nhiều các nguyên nhân khác, chủ yếu là sự thay đổi của hệ thống cơ xương.

Có người còn phát hiện thấy khí công có thể khiến lực co, duỗi, độ căng của cơ tăng lên nhiều lần, kéo dài thời gian vận động, lực của tay và của cánh tay tăng lên rất nhiều. Nên một vận động viên nếu luyện khí công sẽ không cảm thấy mệt khi luyện tập.

Ở Tứ Xuyên có 2 thanh niên luyện võ thuật, họ đã luyện được hơn 10 năm, nhưng tôi vẫn không dạy khí công cho họ, vì muốn thử thách họ. Tôi yêu cầu họ làm việc tốt trong hơn mười năm, mỗi lần gặp tôi đều nói mình chưa đủ trình độ dạy, vì vẫn đang là học trò. Kết quả họ vẫn tìm đến liên tục, không một lời oán thán, dù mỗi lần đến đều phải đạp xe hàng dặm đường, mà không được kết quả gì. Đó là cách để họ làm việc tốt. Như tôi đã nói, phải rèn luyện cả Tâm và Thân, rèn luyện Tâm chính là làm việc tốt. Khi đã tăng thêm công năng tôi hỏi một trong 2 người tên là Tiểu Chu: "Anh luyện võ đã được 10 năm, vậy một cái chuông nặng 30kg, anh có thể đánh được bao nhiêu lần bằng tay không". Anh ta nói: "Thưa thầy, nếu đánh chuẩn, chỉ đánh được 50 lần. Còn nếu đánh không chuẩn, đánh 1 cái, nghỉ 1 cái thì có thể đánh được 400 - 500 lần". Tôi nói: "50 lần thì nói làm gì?

tafin..., tên đầy đủ của nó là chất dạng moócphin nguyên sinh trong cơ thể người. Tác dụng giảm đau của nó mạnh hơn moócphin rất nhiều, bởi vậy, người luyện nội công không sợ đòn, vì phản xạ của cơ bắp giảm. Khi tafin tăng lên sẽ có tác dụng giảm đau.

Dưới tác dụng của khí công, cơ thể người còn có thể sản sinh ra rất nhiều tín hiệu từ, các tín hiệu từ này cũng có tác dụng giảm đau. Đặc biệt tín hiệu từ còn có tác dụng gây tê, phát ra ngoại khí. Khi cơ thể phát ra các tín hiệu từ, có thể tiến hành phẫu thuật không cần gây tê. Ở Thượng Hải có một nhà khí công đã phối hợp với các bác sĩ tiến hành ca gây mê bằng khí công đầu tiên ở trong nước.

Năm ngoài, trong thời gian đến thăm Mỹ, pháp sư Hải Đăng đã khiến nhiều quốc gia chú ý, nhiều người đến Mỹ từ các quốc gia khác để xem biểu diễn. Ông đi cùng với một trong những học trò giỏi võ thuật nhất, đó là Phạm Ứng Liên. Nội công của anh ta rất thâm hậu. Trong khi biểu diễn anh đã cho khán giả đánh vào người mà không hề hấn gì, khiến nhiều người vỗ tay bái phục.

Lần đó pháp sư Hải Đăng cũng lên biểu diễn, nhưng không ai dám lên đánh vì họ quá phục pháp sư. Thế là pháp sư liền để Phạm Ứng Liên đánh. Anh ta dùng mấy cái gậy bó lại để đánh nhưng các cây gậy đều gãy hết. Sau khi bị đánh, pháp sư cởi áo cho mọi người xem, không hề có một lần đỏ nào. Vì sao

vậy? Vì phản xạ của các cơ bắp giảm, không cảm thấy đau nữa, đánh bao lâu cũng không có phản ứng gì, và đương nhiên cũng không bị chảy máu. Ngoài ra còn rất nhiều các nguyên nhân khác, chủ yếu là sự thay đổi của hệ thống cơ xương.

Có người còn phát hiện thấy khí công có thể khiến lực co, duỗi, độ căng của cơ tăng lên nhiều lần, kéo dài thời gian vận động, lực của tay và của cánh tay tăng lên rất nhiều. Nên một vận động viên nếu luyện khí công sẽ không cảm thấy mệt khi luyện tập.

Ở Tứ Xuyên có 2 thanh niên luyện võ thuật, họ đã luyện được hơn 10 năm, nhưng tôi vẫn không dạy khí công cho họ, vì muốn thử thách họ. Tôi yêu cầu họ làm việc tốt trong hơn mười năm, mỗi lần gặp tôi đều nói mình chưa đủ trình độ dạy, vì vẫn đang là học trò. Kết quả họ vẫn tìm đến liên tục, không một lời oán thán, dù mỗi lần đến đều phải đạp xe hàng dặm đường, mà không được kết quả gì. Đó là cách để họ làm việc tốt. Như tôi đã nói, phải rèn luyện cả Tâm và Thân, rèn luyện Tâm chính là làm việc tốt. Khi đã tăng thêm công năng tôi hỏi một trong 2 người tên là Tiểu Chu: "Anh luyện võ đã được 10 năm, vậy một cái chuông nặng 30kg, anh có thể đánh được bao nhiêu lần bằng tay không". Anh ta nói: "Thưa thầy, nếu đánh chuẩn, chỉ đánh được 50 lần. Còn nếu đánh không chuẩn, đánh 1 cái, nghỉ 1 cái thì có thể đánh được 400 - 500 lần". Tôi nói: "50 lần thì nói làm gì?

Đánh tùy tiện thì cũng phải được 2000 cái chứ". Khi nói câu nói này tôi đã ngậm phát công. Sau đó ít lâu, người kia tên là Tiểu Trần đến báo với tôi: "Tiểu Chu dạo này giỏi lắm, sau khi trở về anh ta đã có thể đánh chuông 2000 lần liên tục, nhưng chỉ đúng 2000 lần không hơn không kém". Tôi nói: "Anh về nói với Tiểu Chu rằng anh ta có thể đánh thêm 1500 lần nữa". Sau đó Tiểu Trần lại đến báo, quả nhiên số lần đã tăng lên là 3500. Dùng 2 tay không đánh chuông nặng hơn 30 kg hàng nghìn lần với người bình thường, ngay cả dùng chày gỗ không cũng khó lòng đánh nổi, vậy mà anh ta đã đánh chuông liên tục không nghỉ.

Khí lực đến như thế nào? Muốn kích thích năng lượng, chỉ kích phát một cái như vậy là ra ngay. Với khảo nghiệm hơn 10 năm, thời gian khảo nghiệm chính là thời gian tăng công phu dần dần nhưng đến cuối cùng mới cho anh ta tăng đột ngột, cũng giống như việc trị bệnh, ban đầu chỉ là nói chuyện cuối cùng mới tăng công phu. Rồi giảng bài cũng vậy, cuối cùng cũng mới tăng công phu, có người nói: "Người này ban đầu không phát công thể mà chúng ta đi trước, đúng là tính toán không được". Tất nhiên bạn không thể tính toán được, vì bạn không trải qua khảo nghiệm. Người ta khảo nghiệm hơn 10 năm mới được tăng công phu, còn bạn mới nghe có vài tiếng đã không ngồi được rồi. Do vậy hôm trước có người trách

móc nói: "Chúng tôi vừa mới ra ngoài muốn hoạt động một chút, thì ở trong ông ấy lại tăng công phu. Thực ra không phải tăng công phu mà thu công, tất nhiên thu công cũng là tăng cường công. Do đó, Tiểu Chu cũng như vậy, sau hơn 10 năm luyện tập, chỉ trong chốc lát làm ngay được 3500 lần. Tại sao cậu ấy có thể tăng ngay lên 3500 lần? Vì cậu ấy đã trải qua được khảo nghiệm.

Đây là công phu ở tay, nhưng ở chân cũng được, cũng có thể tăng được, các vận động viên, các cầu thủ bóng đá cũng có thể tăng công phu ở chân được.

Ở quê chúng tôi có người tên là Chu Thái Bạch, hiện nay ông ấy vẫn rất nổi tiếng, làm ở bệnh viện Tiểu Tây Nam Giang Du, Tứ Xuyên. Ông là bác sĩ, cũng muốn học khí công, nhưng hơn 10 năm tôi vẫn không dạy cho ông ấy.

Mùa xuân năm ngoái khi tôi về quê, ông ấy thường đến nhà tôi, nói là thăm bà nội tôi, bà đã hơn 100 tuổi rồi, ông ấy thường đến thăm khi tôi đi vắng. Tôi trở về, ông ấy vẫn tới thăm. Tôi nói: "Ông phải trực ban đừng đến nữa". Ông ấy nói: "Trực ban tôi cũng phải đến, tôi đã bảo người trực ban thay rồi, tối nay tôi ở đây mai trời chưa sáng tôi mới đi. Tôi thấy đã hơn 10 năm vẫn chưa dạy gì cho ông ấy, nên nói: "Thế thì sáng ngày mai sau khi trời sáng ông hãy dạy". Nhà tôi ở nông thôn cách thị trấn mấy km đường. Ông ấy phải đạp xe đến thị trấn, rồi từ thị trấn tới bệnh viện

còn cách 22 km, trong đó, chỉ có 10km có thể đạp xe được, còn lại phải đẩy xe lên dốc rất cao, đến xe máy Gia Linh 50 phân khối cũng không lên được. Trước đây trời chưa sáng ông ấy đã dậy trở về bệnh viện, vì nếu không sẽ không kịp.

Tôi nói: "Sáng ngày mai, trời sáng rồi hãy đi. Đi bộ 12km đến thị trấn, sau đó đạp xe một đoạn, rồi lại đi bộ 12km cứ như thế mà làm". Vì ở Tứ Xuyên ông ấy đã được xem và nghe nhiều hiện tượng thần kỳ, nên tôi nói cái gì ông ấy cũng làm. Ông ấy nói "Được". Tôi hỏi ông: "Xe đạp còn tốt chứ?". Ông nói: "Rất tốt". Tôi nói: "Của ông à?". Ông ấy nói: "Của tôi". Tôi nói: "Thế thì tốt, không sao, trời sáng ngủ dậy hãy đi cũng không vấn đề gì. Sáng hôm sau khi ông đi đường, sẽ đạp xe rất nhanh chỉ một lúc là tới Tiểu Tây Nam thôi". Nghe xong, ông ấy cười nhưng không hiểu ý nghĩa câu cuối tôi nói là gì, nhưng cũng vì không hiểu nên rất dễ thành công. Việc này cũng giống như tôi bảo mọi người không được nghĩ đến bệnh của mình, nếu nghĩ sẽ rất khó thành công. Ông ấy không chú ý câu nói này nhưng cứ làm là tốt rồi.

Ngày hôm sau, quả nhiên trời sáng ông ấy mới ngủ dậy. Tiết mùa xuân nên sáng rất muộn, khoảng 7 giờ trời mới sáng, mà phải đi hơn 30 km. Sau khi dậy, ông ấy ăn cơm xong mới đi, đến thị trấn rất nhanh. Sau khi đến thị trấn đạp xe ông ấy cảm thấy rất lạ, khi đi bộ ông ấy vẫn chưa phát hiện ra chuyện gì lạ,

khi lên xe rồi, đầu tiên đạp vượt máy kéo, về sau lại vượt cả ô tô. Chỉ một chút là ngộ tính của ông xuất hiện. Bạn thử nghĩ xem, xuống dốc còn có thể giải thích được, đường bằng còn hơi khó giải thích, nhưng đây là đường lên dốc. Ông ấy vừa lên dốc đã không xuống xe rồi, mà lên dốc còn nhanh hơn cả đường bằng. Lúc này, ông ấy cực kỳ hưng phấn, vừa đạp đã thấy đến Tiểu Tây Nam rồi, chẳng phải tôi đã nói "Đạp một cái đã đến Tiểu Tây Nam" hay sao! Sau này, rất nhiều người mất cá cược với ông 500 đồng và mấy chiếc đồng hồ về cái vụ ông ấy đạp xe leo dốc cao còn nhanh hơn cả ô tô.

Đây là tôi nói về sức mạnh của đôi chân. Ai không tin hãy đến Giang Du Tứ Xuyên kiểm tra, nếu bạn bảo ông ấy đạp xe, ông ấy sẽ đạp xe được như vậy. Tôi dặn ông ấy cứ duy trì tốc độ như vậy, để sau này ông ấy tham gia thi maratông.

Lần trước ở Liêu Ninh, Tôi nói với một huấn luyện viên rằng, sau này nếu có cuộc thi Maratông xe đạp nào tôi sẽ giới thiệu một người, dù dốc cao đến mấy ông ấy cũng có thể vượt qua. Đây chính là sức mạnh của đôi chân, có ngay được sau một tác động.

Do vậy khí công có thể kích thích được hệ thống vận động của bất thệ và xương cốt. Đương nhiên ngay một chốc một lát không dễ đạt được. Có người nói "Thế thì dùng cho vận động viên chắc rất tốt". Tất nhiên phải rèn luyện cả thân và tâm, phải luyện tâm,

luyện tư tưởng, đạo đức và phẩm chất có vai trò vô cùng quan trọng. Các huấn luyện viên của Liêu Ninh đã dùng khí công để huấn luyện vận động viên, bắt vận động viên phải làm việc tốt, sau khi làm việc tốt rồi mới ngồi tĩnh luyện công. Kết quả là những vận động viên sắp bị đào thải lại giành được chức vô địch cử tạ, đem lại niềm vui, hào quang cho đất nước tại Á vận hội.

Điều này chứng tỏ rằng, luyện khí công thực sự có thể làm hệ thống cơ bắp, xương cốt phát sinh những biến đổi lớn. Để huấn luyện các vận động viên, mấu chốt là huấn luyện họ làm việc tốt, đồng thời phải luyện tâm, thân. Vậy luyện thân như thế nào? Ngồi tĩnh, vận khí. Khí này không cần bạn phải vận luyện, huấn luyện viên dạy các vận động viên ngồi khoanh chân luyện tĩnh, nghĩ cử tạ 1 lần, 2 lần,... đến 100 lần.

Mỗi lần tăng 1kg... các vận động được huấn luyện như vậy khoảng nửa năm thì giành được chức vô địch cử tạ Á vận hội cho đất nước, điều đó chứng tỏ rằng huấn luyện các vận động viên bằng khí công rất có hiệu quả.

Ở Học viện thể dục thể thao Hồ Bắc có một huấn luyện viên nói với tôi, năm 1984 đến nay, tất cả huy chương vàng, huy chương bạc giành được đều do dùng khí công huấn luyện. Những điều nói trên là cơ chế tác dụng thứ 6 của khí công.

7. Điều chỉnh nhiệt độ của da và nhiệt độ cơ thể.

Có người luyện công có thể dùng lưỡi liếm tấm thép đang cháy đỏ, dùng tay cầm miếng nhôm đang cháy đỏ đó chính là kết quả điều chỉnh nhiệt độ của da bằng khí công.

8. Điều chỉnh điện thế của da

Thông qua khí công có thể thay đổi chu kỳ, hình sóng, biên độ sóng của điện thế trên da.

Có thể làm thực nghiệm cơ chế tác dụng này. Khi tôi làm thực nghiệm này, tín hiệu sẽ phải mạnh lên, mọi người hít thở sâu, giữ nguyên tư thế không thay đổi, lúc làm dường như cường độ trong hội trường mạnh lên một chút, ở các nơi khác đã có người quan sát thấy hiện tượng này. Khi tôi làm thực nghiệm (vì tôi phải đối kháng với dòng điện, nên cho tín hiệu mạnh lên một chút), mọi người hãy hít thở sâu, tư thế giữ đúng tiêu chuẩn. Trên bục sẽ có người quan sát sự biến đổi thông số của đồng hồ điện rồi đọc cho mọi người nghe.

Thầy Lý Thăng Bình đưa cho tôi một nguồn điện. Bây giờ sẽ làm thực nghiệm. Sau khi làm thực nghiệm xong tôi sẽ giảng thu công và tăng công như thế nào.

Báo cáo thực nghiệm ban đầu là thực nghiệm với chiếc radiô bị ngắn cách, bây giờ tôi sẽ làm thực nghiệm thông điện dưới trạng thái khí công.

Thiết bị rất đơn giản, chỉ là một chiếc đồng hồ đo điện và một chiếc bút thử điện.

Thực nghiệm này đã được giới thiệu trên sách báo từ lâu rồi, toàn quốc có độ vài người làm được thực nghiệm này. Vì trước buổi báo cáo này, có một đồng chí trong Hiệp hội khí công của các bạn nói: "Tốt nhất chúng ta nên làm một thực nghiệm thông điện một chút để mọi người có nhận thức cảm tính về công năng đặc biệt của khí công, như thế để làm mọi người tin phục". Bởi vậy tối nay tôi làm thực nghiệm này, điều này chứng tỏ luyện khí công đến một trình độ nhất định hoặc dưới tác dụng của khí công có thể điều chỉnh được điện thế, biên độ sóng, hình sóng của da người, do đó cho dòng điện 220V qua cơ thể cũng không hề gì.

Đây là chỉ số trên đồng hồ điện, tự động hiện số, có thể kiểm tra biên độ của điện áp (đồng chí Nghiêm Tân đưa đồng hồ điện cho khán giả nhìn), bây giờ hãy cắm vào nguồn điện.

Có thể nói nguồn điện 220V vào cơ thể của tôi, cũng có thể nối vào cơ thể người khác, kể cả các vị lãnh đạo để mọi người biết không phải là giả dối. Vì ai cũng có cảm giác.

Tất nhiên để đảm bảo đạt được mục đích, dây lửa nối vào cơ thể tôi rồi mới đến cơ thể của anh ta, còn anh ta cầm dây nguội (dây đất). Như vậy, tương đương với việc anh ta đã cầm cả dây lửa và dây đất.

Thông thường mọi người đều biết, khi đồng thời chạm hai tay vào dây nóng và dây nguội dòng điện sẽ chạy qua tim, nếu quá 1% giây tim có thể ngừng đập. Nếu sau khi tim ngừng đập hai bàn tay vẫn nắm dây điện sẽ gây chết người. Nếu người khác kéo anh ta, sẽ bị điện giết chết người.

Làm thực nghiệm này tương đối đơn giản, dễ làm ai cũng có thể tin được. Thử ma thuật này không dễ bắt người ta phải tin, vì phải thông qua cơ thể, nếu ai không tin xin lên thử xem.

Phương pháp thực nghiệm này có thể làm trên một chỗ nào đó ở cơ thể con người, có thể làm một huyết vị nào đó sáng lên, cũng có thể dùng để "khai thiên môn" như khí công nói v.v.. Cũng có thể dùng phương pháp này để phán đoán cơ sở công năng đặc biệt của con người. Sau đây bắt đầu làm thực nghiệm.

"Ai lên làm trợ thủ?"

"Bạn nói to lên một chút, nếu chỉ một mình tôi nghe thì mọi người không tin".

"Đây là dây lửa màu đỏ, còn dây màu đen là dây đất" (tiếng của chủ nhiệm Vương ở trong hội trường của đại học Thanh Hoa)

"Tay trái tôi là dây màu đỏ, tay phải là dây màu đen; có người sợ có lúc điện bị ngắt nên tôi bật bóng đèn trên dây điện". Chúng tôi điện đã qua (bóng đèn sáng).

"Bạn thấy tay của tôi có chạm không?"

"Chạm, chạm rồi" (tiếng của ông Vương)

"Bạn thử xem có chạm không!"

"Chạm" (tiếng của phó hiệu trưởng Trương Tự Kính).

"Tốt, thí nghiệm đơn giản này cho dây lửa và dây đất truyền điện qua tim, mà tim không ngừng đập. Với người luyện công sờ vào không có vấn đề gì, nhưng người bình thường thì đừng sờ vào, vì rất phiền toái". Người biểu diễn đã chịu được dòng điện. Ngoài ra các bạn có thể nhìn thấy những biến đổi thông qua đồng hồ điện.

"Ai trong số các bạn lên làm trợ thủ?" (Nghiêm Tân hỏi)

"Bạn hãy đọc chỉ số" (đi về phía ông Vương).

"Bây giờ kiểm tra sự biến đổi điện áp trên cơ thể của tôi, bạn vừa kiểm tra vừa đọc số cho mọi người nghe. (Sau khi chuẩn bị xong Nghiêm Tân nói với ông Vương).

"4, 150, 162, 178, 155, 146, 163, 199, 219 v" (ông Vương đo).

Tôi lại hạ điện áp thấp xuống!

"75, 56, 51, 95, 59, 25, 8, 3, 2, 1" (ông Vương đọc)

Lại tăng lên!

"150, 140, 210, 211, 212" (ông Vương đọc)

Lại hạ xuống!

"116, 128, 122, 57, 33, 4, 2, 1, 9, 10, 2, 1" (ông Vương đọc).

Đây chính là sự biến đổi điện áp trên cơ thể. Điện áp hiện giờ hơn 200V chứng tỏ có thể thông qua cơ thể điều chỉnh điện áp.

Có thể cho dòng điện thông qua cơ thể một người nào đó, để chứng tỏ không phải giả.

"Bạn lên đi" Nghiêm Tân đưa 1 dây cho hiệu phó Trương Tư Kính ngồi ở bên tay phải. Mọi người cười): "Đừng sợ".

"Bạn để cho anh ấy cũng nắm vào" (Nghiêm Tân chỉ người ngồi ở phía tay phải hiệu phó Trương là phó bí thư đảng uỷ Trường Hoàng Thánh Luận) nếu chỉ có một người sẽ không chứng minh được sự thực.

"Một tay của bạn chạm vào trán của anh ấy". (mọi người cười).

"Tốt".

Đợi một lúc họ nói xem có phản ứng gì không.

"Hiện giờ tôi đang chạm vào. Có phản ứng hay không?" a.

Nghiêm Tân một tay tiếp xúc với dây lửa.

"Có phản ứng" (Nghiêm Tân vừa tiếp xúc thì phó bí thư Hoàng nói).

"Có phản ứng" (phó hiệu trưởng Trương cũng nói).

"Có cảm giác gì?"

"Giống như bị kim châm. Bị tê, chấn động".

"Đây là thông qua 3 người, chỗ anh ấy nắm là dây đất, chỗ tôi nắm dây lửa, đã thông qua toàn bộ".

"Hãy nhắm mắt lại nhìn vào trong xem có ánh sáng không?" (Nghiêm Tân hỏi ông Trương).

"Có hình như có tia chớp".

"Tia gì?".

"Tia màu trắng".

"Còn bạn?" (Nghiêm Tân hỏi ông Hoàng).

"Tia màu trắng" (ông Hoàng trả lời. Mọi người cười).

Tốt, có người thấy loé ra tia màu xanh, màu đen, hoặc màu đỏ v.v., tất cả có 7 màu, nhưng không phải ai cũng nhìn thấy.

"Bạn hãy dùng bút thử điện kiểm tra điện quang trên cơ thể của tôi và của họ" (Nghiêm Tân nói với chủ nhiệm Vương).

"Sáng" (ông Vương dùng bút thử điện kiểm tra trên da của bác sĩ Nghiêm Tân nói. Mọi người đều nhìn thấy bút thử điện sáng).

"Bạn kiểm tra anh ấy thử xem".

"Ồ anh ta không sáng". Sau khi ông Vương thử trên cơ thể ông Trương nói.

Mọi người cười. Bút thử điện quả nhiên là không sáng).

"Bạn hãy thử anh ta lại xem. Sáng hay không sáng?" (Nghiêm Tân bảo ông Vương kiểm tra đồng chí Hoàng).

"Không sáng".

"Tốt, trên cơ thể ai bút thử điện cũng đều không sáng, nhưng trên cơ thể tôi thì lại sáng. Bạn không có cách nào giải thích nổi. Bạn cho là giả, thì tại sao anh ta lại bị tê".

"Tê, Tê, Tê, tê" (ông Trương đang nói).

"Tôi chỉ tê ở ngón tay" (ông Hoàng nói).

"Anh ta chỉ tê ở tay chúng tổ điện không qua". (mọi người ồ lên) thực nghiệm rất đơn giản chúng tổ là dòng điện chạy qua rất nhỏ. Bút thử điện không sáng, chúng tổ điện áp rơi trên thân tôi tương đối nhiều".

"Chuyển cho chỗ các anh, anh Trương" (Lúc này Nghiêm Tân chuyển qua một bên khác, đưa dây điện cho hiệu trưởng danh dự của đại học Thanh Hoa là ông Lưu Đạt và phó chủ tịch Hiệp hội khoa học Trung Quốc, nguyên phó hiệu trưởng trường đại học Thanh Hoa, hiệu trưởng trường đại học Thâm Quyến là giáo sư Trương Duy. Mọi người cười. Cứ nhìn hiệu trưởng danh dự Lưu Đạt cầm dây điện là mọi người không nín nổi cười).

"Cầm sát vào, cầm chặt vào đừng sợ" (càng làm thí nghiệm người xem càng cười to).

"Tê, tê, tê" (Tiếng của ông Lưu Đạt).

"Có loé một ít tia màu trắng, đầu ngón tay tê".
(giáo sư Trương Duy đang chăm chú miêu tả).

Ông Vương dùng bút thử điện thử, vừa thử người xem vừa cười không ngớt.

"Thế nào?"

"Trên tay bác sĩ Nghiêm Tân thì sáng, còn trên tay ông Lưu Đạt và ông Trương Duy lại không sáng" (chủ nhiệm Vương vừa cầm bút thử điện vừa nói với thính giả. Thính giả cười).

Tốt, thực nghiệm rất đơn giản.

Đây là vấn đề thứ 8. Thiết bị chỉ có 2 dây điện, bóng đèn, đèn sáng chứng tỏ có dòng điện chạy qua. Điện trên cơ thể tôi phát vào tay của họ có thể gây cảm giác, nhưng không làm họ bị thương. Ở một số huyết vị nào đó sẽ có phát quang.

9. Có thể điều chỉnh và cải thiện công năng miễn dịch của con người

Chủ yếu là làm tăng tế bào máu, đồng thời làm năng lực thôn tính của bạch cầu tăng trưởng, làm các tế bào thích chua cũng tăng, như thế năng lực phòng dịch sẽ được tăng cường, tất nhiên không dễ bị cảm cúm nữa. Lần trước khi tôi giảng ở Tây An, mới sáng ra, trời mưa, nhiệt độ rất thấp, lại có gió thổi, thế mà hơn 8 nghìn người ngồi ở trên sàn xi măng của rạp

chiếu bóng trong đó, không ít người là bệnh nhân và người già, vừa mới giảng mọi người đã thống kê và thấy không ai bị cảm cúm. Có nghĩa là, khí công có thể làm tăng khả năng miễn dịch của con người, có thể làm cho khả năng sát trùng của bạch cầu tăng, độ ngưng thành giọt của máu trong trường hợp đặc biệt của huyết thanh tăng cao. Một số tác dụng này chứng tỏ khí công có thể làm khả năng miễn dịch tế bào, miễn dịch phi đặc biệt được tăng cường, tất nhiên đã có người làm các thực nghiệm khác. Tóm lại, tác dụng của khí công có thể làm khả năng miễn dịch của cơ thể được cải thiện và điều chỉnh một cách rõ rệt, lý tưởng, khi nào cần khả năng miễn dịch mạnh thì mạnh; khi không cần mạnh thì không mạnh. Tác dụng của khí đối với khả năng miễn dịch có tính song hướng, vừa có thể diệt vi khuẩn, vừa có thể giúp cho vi khuẩn sinh trưởng, một liều thuốc bình thường không thể làm được điều này.

Trước đây mọi người đã được xem bộ phim "Tế Công", một số việc trong đó có thể có thật, vì khí công có thể làm vi trùng sinh sôi nảy nở, cũng có thể làm vi trùng chết đi, vừa có thể trị bệnh, vừa có thể làm một số bệnh chuyển dịch và thay đổi, đây là kết quả thực nghiệm trên động vật sống đã chứng minh được.

Tất nhiên từ góc độ làm tăng khả năng miễn dịch có thể thấy, nếu chúng ta đang ở độ tuổi thanh niên,

đặc biệt là những sinh viên muốn du học (hiện nay người nước ngoài đang sợ bệnh AIDS) thì cần phải tăng cường luyện công, để làm khả năng miễn dịch của cơ thể tăng, tránh bị truyền nhiễm bệnh AIDS. Bởi vậy tăng cường luyện công cũng là phương pháp có hiệu quả để phòng và chữa bệnh AIDS. Có người nói, rất có khả năng khí công sẽ phòng và chữa được bệnh AIDS, tất nhiên đây chỉ là có khả năng, vì căn cứ vào tài liệu nói khí công trị được một số bệnh do khả năng miễn dịch thấp, thì hoàn toàn có khả năng này.

Tháng 12 năm ngoái có một người từ Thẩm Dương đến Bắc Kinh chữa một thứ bệnh giống như bệnh AIDS, khả năng miễn dịch rất thấp, toàn thân có nhiều miên mạc bị lở loét hoàn toàn, lại còn mắc nhiều loại bệnh khác. Sau khi gặp mặt mấy phút, tôi cho anh ta ở một mình một phòng, tạm thời tách vợ anh ta ra. Sau 7 ngày anh ta quay lại hội báo, ngày hôm sau đã thấy bệnh trạng được cải thiện rõ rệt, đến ngày thứ 3 bệnh lở loét niêm mạc trên người đã mất hoàn toàn. Trong quá trình chữa bệnh người này còn xuất hiện rất nhiều công năng đặc biệt, tai của anh ấy có thể nghe thấy sóng âm thứ cấp, có thể xem tranh ảnh trong não, có thể nhìn xuyên thấu... Hiện nay người này đang là giáo viên ở Thẩm Dương, trước đây không lâu, đài truyền hình đến trường họ quay phim. Ngày 4-10 anh ấy đã tham gia thi điền kinh

của trường, và đoạt giải nhất chạy đường dài, đoạt giải 3 nhảy xa. Thế mà 5, 6 năm trước anh ấy là người bị bệnh đã cầm giấy nghỉ mất sức, 5, 6 năm chữa trị không có hiệu quả, cơ thể suy nhược đến cực độ. Vì mắc phải bệnh hội chứng bạch tái thị, huyết tương và sức đề kháng toàn cơ thể quá yếu, di cũng không được, mấy lần đã định tự sát nhưng vợ phát hiện được, cứ thế đến tận tháng 12 năm ngoái mới đi chữa trị. Bệnh bạch tái thị tổng hợp này cũng giống như bệnh AIDS. Có người cho rằng, khí công có khả năng có hiệu ứng đối với bệnh AIDS, đó mới chỉ là suy đoán, khả năng hiện thực là 70%, chỉ ít cũng có tác dụng với những người bị sida, nhưng thể chất còn tương đối tốt hoặc cơ thể vẫn chưa hoàn toàn sụp đổ.

10. Có thể giúp con người phát phóng được ngoại khí, chuyển dịch được năng lượng, từ đó thay đổi được đặc tính sinh vật

Có rất nhiều hiện tượng và hiệu ứng kì lạ, ví dụ phát phóng ngoại khí có thể làm bệnh của một người chuyển sang cơ thể một con thỏ hoặc cơ thể của một con chuột bạch, làm chúng bị bệnh, thậm chí có người nói làm chúng sinh ra các u bướu. Ở Bắc Kinh đã làm thí nghiệm vi trùng, khí công sư Bào Quý Văn và viện trưởng Mã Lý Đạt của bệnh viện hải quân phối hợp thực hiện, làm vi trùng được nuôi dưỡng sinh sôi nảy nở; ngoài ra một thí nghiệm khác phát công giết

những vi trùng này. Ngoài ra phát công có thể làm cây giống nảy mầm sớm, nở hoa sớm; cũng có thể dùng ngoại khí bảo vệ hoặc phá hoại nhiễm sắc thể di truyền của thực vật. Đây cũng là hiện tượng biến đổi có tính song hướng. Nội dung nói trên là 10 cơ chế tác dụng lớn.

III. BẢN CHẤT VÀ ĐẶC TÍNH "KHÍ" CỦA KHÍ CÔNG.

Sau đây tôi sẽ trình bày một cách ngắn gọn về bản chất của khí công. Nội dung này cũng bao gồm tính khoa học của khí công.

Vấn đề này rất khó nói, có rất nhiều cách nói, về bản chất của khí công, có rất nhiều lý luận mang tính chất thăm dò, nhưng đều chưa chín muồi.

Có người đi từ bản chất của ánh sáng để trình bày bản chất của khí công, đưa ra học thuyết bản chất ánh sáng của khí công; có người từ năng lượng sống, đưa ra học thuyết năng lượng sống; có người xuất phát từ chức năng của ATP, tạo ra học thuyết ATP, có người xuất phát từ 3 phương diện thần kinh, chất lỏng trong cơ thể và nội tiết, tạo ra học thuyết chỉnh thể thần kinh, chất lỏng trong cơ thể và nội tiết; có người làm sáng tỏ bản chất của khí công dưới góc độ tế bào sống, tạo ra học thuyết tế bào sống; có người trình bày bản chất của khí công theo nguyên lý hấp thu của điện trường, tạo ra học

thuyết hấp thu của điện trường, có người trình bày từ thông tin sống (bao gồm quy luật tin toàn tức của sự sống) tạo ra học thuyết toàn tức (một bộ phận nhỏ cũng mang toàn bộ thông tin của cơ thể sống) của sự sống của khí công...

Có nhiều người đã nói rõ bản chất của khí công trên 7 đến 8 phương diện trên, nhưng tất cả đều đang ở giai đoạn nghiên cứu, chưa thể coi là kết luận chính xác.

Qua phán đoán của một số người, nếu làm rõ được bản chất của "khí" trong khí công, thì bản chất của khí công mới có thể làm rõ được. Do đó, trước tiên phải làm rõ bản chất của "khí" trong khí công.

Có thể nói bản chất của "khí" trong khí công phải mang thuộc tính vật chất. Tính vật chất này không thể đơn thuần dùng mắt của con người để đánh giá được mà phải dùng vật chất học cao cấp và khoa học liên ngành cao cấp để đánh giá. Bản chất của "khí" trong khí công có tính vật chất, năng lượng, tin tức, còn có người cho rằng phải thêm năng lượng thông tin mới tương đối toàn diện. Tính vật chất của khí có rất nhiều đặc điểm, không thể đơn thuần xem nó như các thứ vật chất, năng lượng, thông tin bình thường khác... Không thể nhìn nhận một cách thông thường mà phải phát hiện những đặc điểm của chính nó.

Căn cứ vào hiện tượng khí công, xuất phát từ học thuyết khí công duy tượng, lý luận duy tượng mà suy đoán, khí có thể có những đặc điểm sau: tính sinh mệnh, tính chỉnh thể, tính vận động, tính toàn tức, tính mục tiêu, tính song hướng, tính đa hướng, tính vượt cự ly, tính tổng hợp, đặc biệt là còn có tính tự động khống chế hoặc tính tự động tìm kiếm mục tiêu. Những đặc điểm trên có hay không, chỉ có thể đánh giá qua một số hiện tượng.

(1) Tính sinh mệnh

Người phát công đương nhiên có tính sinh mệnh (sức sống) rất mạnh, ngoại khí do con người phát ra có tính tư duy, mang tính tư duy thông tin của con người, nó có thể kiểm tra sự phán đoán của bạn đối với một số sự vật... Có người biểu hiện được một số công năng truyền cảm của tư duy. Khi chữa trị và thực nghiệm bằng khí công. Nếu bạn có thái độ chống đối khí công hoặc bạn không chú ý một số hiện tượng khí công sẽ không thể cộng hưởng đồng bộ giữa hai bên, hiệu quả sẽ không rõ ràng hoặc có thể thẩm tra những tín hiệu đối kháng của bạn, đẩy những thông tin đó ra, vì vậy có thể nói nó có tính sinh mệnh và một chút tính tư duy.

(2) Tính chỉnh thể.

Trong quá trình chữa bệnh Trung Quốc thường dùng liệu pháp chỉnh thể, nhưng chỗ nào có bệnh vẫn

chữa bệnh được ở chỗ đó. Khi tôi chữa trị gãy xương cho Tung Điện Chương ở Bắc Đà, kết quả bệnh đau lưng của ông cũng biến mất và bệnh hen suyễn cũng khỏi. Tưởng Trí lập ở nhà máy máy ép khí Trùng Khánh chữa bệnh liệt do gãy xương sống ở thấp lưng vì bị ô tô đè, nửa người bị liệt hoàn toàn, mất khả năng không chế đại tiểu tiện, chữa trị được nửa tiếng thì anh đã đứng dậy đi được, chỉ chữa một lần là bình phục hoàn toàn. Ban đầu anh ấy bị bại liệt hoàn toàn, thế mà nay không chỉ chức năng của xương sống bình thường, mà còn có thể mang vác nặng được. Trước kia anh còn bị bệnh thấp khớp, suy nhược thần kinh, khi chữa bằng khí công cũng khỏi luôn. Ở một số bệnh nhân cũng có hiện tượng này, vì khí công là phương thức điều trị toàn thân, là phương thức điều trị có tính chỉnh thể. Do đó khi luyện công chỉ cần bạn chú ý luyện là được, không cần phải suy nghĩ tập trung vào chỗ có bệnh, vì nó là phương thức điều trị toàn thân trên cơ thể bạn.

(3) Tính vận động

Khí có thể biến đổi, có thể đi vào, cũng có thể đi ra. Như mấy thực nghiệm làm ở Đại học Thanh Hoa, có người không tin, vì cho rằng liệu có phải đo sai không? Làm sao có thể thay đổi kết cấu phân tử nước được? Sau khi họ gọi điện thoại cho tôi, tôi liền thu tín hiệu về, kết quả đo lại rất nhanh quay trở về trị số ban đầu.

Trong một lần thực nghiệm, một giáo viên đã nói: Nếu bạn có thể biến đổi được những thứ đó, thì bạn cũng có thể biến đổi được những thứ trong tủ lạnh (đại khái là MBBA)". Những thứ này vốn không bao giờ biến đổi, nên người giáo viên đó đã đưa ra vấn đề này. Nghe nói từ lâu anh ấy đã rất hứng thú với công năng đặc biệt, lần này mới được tham gia thí nghiệm. Tôi nói: "Tốt nhất là bạn cùng tôi ngồi xe, nhưng ngồi cách xa nhau". Rất nhiều người không hiểu tại sao lại phải ngồi cách xa, do đó tôi mới nói tham gia công tốt. Tôi và thầy giáo Lí Thăng Bình cùng lên xe, mang theo máy ảnh, đi được mấy cây số thì đến một dòng sông trong vắt, nơi sẽ làm thực nghiệm. Sau khi xuống xe, tôi nói: "Chúng ta chụp ảnh ở đây làm kỷ niệm đi, dù tối nay làm thực nghiệm ở cự ly xa thì cũng phải chụp ảnh xe và người, phát công 3 đến 5 phút". Chụp ảnh xong chúng tôi lên xe, sau khi lên xe anh ấy hỏi: "Sao không nhìn thấy anh phát công?", tôi nói: "Tôi phát công không có hình thức bên ngoài không phải dùng tay ở một tư thế như thế nào đó, mà phát công bằng não, lúc chụp ảnh thì tôi đã phát công rồi" lúc lên xe so đồng hồ, thì thấy đồng hồ của anh ấy nhanh hơn của người khác 5 phút, Tôi nói: "Như thế là thích hợp". Anh ấy nói chiếc đồng hồ này được nhập khẩu từ Đức chẳng lẽ, tôi nói: "Có khả năng nó đã bị ảnh hưởng". Sau khi thực

nghiệm thành công, anh ấy bảo: "Anh thử xem những thứ trong tủ lạnh có bị biến đổi không?". Vật mà anh ấy nói trong tủ lạnh đã biến mất, làm thực nghiệm xa như thế nhất định là có bức xạ ánh sáng hoặc cái gì đó. Tôi nói: "Bạn đã nói biến đi nó có thể biến". Khi cầm ra ngoài kiểm tra thì đúng là đã biến thật, anh ấy vội vàng nói: "Tối hôm nay tôi vừa được lại vừa mất, đó là những thứ phải dùng hàng nghìn USD để mua về". Về sau mọi người trong tổ chức hiệp tác nói với anh ấy, vẫn có thể tác động để nó quay về, nghe nói về sau vật đó lại xuất hiện trong tủ, tôi cũng không hỏi cụ thể.

Bởi vậy nói thông tin khí công của con người có tính vận động, vừa có thể đi vào, vừa có thể đi ra.

Năm ngoái khi tôi chữa bệnh ở một bệnh viện lớn của Bắc Kinh cho một nhà khoa học nổi tiếng, vốn bị sốt cao không hạ, đại tiện không được, không ngừng nôn mửa, đau đốn dữ dội, đổ mồ hôi liên tiếp, bệnh tình nguy cấp đến tính mạng. Bệnh viện đã thông báo bệnh nguy hiểm tới cả nước. Khi tôi đến xem thử thì bệnh tình đã rất nguy cấp. Lần đầu tiên tôi vào phòng thì chỉ 3 phút ông ngừng đau; lần thứ 2 hai phút thì ngừng đau, lần thứ 3 khi bệnh nhân ngủ dậy, đã thấy hết sốt cao, có thể đại tiện, ngừng nôn mửa, bắt đầu ăn cơm được, mồ hôi không ra nữa, có thể hoạt động, có thể thảo luận công việc ở bệnh viện.

Có người bắn khoăn, ban đầu nói phải gửi giấy mời cho tôi về sau thấy bệnh tình chuyển biến tốt, nên không gửi giấy mời nữa, nhưng không gửi tôi cũng phải đi. Tôi nói: "Vậy làm sao để điều chỉnh, bệnh viện không gửi giấy mời, làm sao tôi trị bệnh được, mọi người có thể thấy thì tôi không đi nữa, nhưng nguy cơ đã được giải quyết rồi".

Nhưng ông giám đốc đã phải lấy cách chữa trị của tôi làm chính, về sau tôi nói với những người có liên quan: Việc gửi giấy mời là thủ tục chính thức, từ đó mới dễ dàng làm việc. Do họ coi thường vấn đề này nên nói không sao. Nghe thế tôi nói: "Nếu không sao? Thì chúng tôi đi, xem có làm sao không", sau đó tôi từ Sơn Đông trị bệnh về, vùng đó cách Sơn Động rất xa (có lúc trị bệnh tôi biết là cách rất xa), buổi sáng hôm quay về tôi lập tức đến bệnh viện tìm phòng bệnh nhân, tôi nói: "Dù không gửi giấy mời, tôi vẫn đến bệnh viện tìm bệnh nhân, xem ông ấy có đồng ý hay không". Xuống tàu, khi tôi tới cổng viện thì người gác cổng nói: "Trong thời gian khám bệnh, không tiếp khách" vì anh ta coi tôi là khách. Chỉ thị của cấp trên là lấy phương pháp chữa bệnh của tôi làm chính, bắt bệnh viện phải phối hợp, nhưng văn phòng không biết, vì chưa làm giấy mời chính thức. Người gác cổng vẫn không cho vào, thế là tôi nói: "không được thì thôi, hay là để tôi đi". Nhưng một lúc sau họ đến hội báo, nói: "Không được rồi, hiện nay thủ trưởng bỗng

nhiên bị sốt, sáng nay ông ấy đã hết sốt rồi mà". Tôi nói: "Làm sao mà sốt được, chẳng lẽ sáng nay là giả hay sao, anh đã dùng nhiều kháng sinh như vậy mà vẫn không khỏi, loại kháng sinh nào cũng dùng, kể cả các loại thuốc ngoại nhập đều dùng cả rồi mà vẫn không ăn thua, nếu anh không cho tôi vào khám thì tôi sẽ thu tín hiệu trở lại. Hãy để tôi vào xem có phải ông ấy sốt không". Chỉ đơn giản như thế mà cũng sốt. Về sau phu nhân của vị thủ trưởng đó vốn là giáo sư đại học y khoa xuống nói: "Bác sĩ Nghiêm, tại sao mấy ngày vừa rồi đã hết sốt, bây giờ bỗng nhiên lại sốt? Tôi nói: "Bà thấy đấy đến giấy mời họ cũng không gửi, tôi phải tham gia khám bệnh là vì bất đắc dĩ, muốn trị bệnh, bệnh viện phải phối hợp với tôi. Thôi, vì bây giờ bảo vệ không cho vào". Tôi nói: "Bà cứ quay về đi, ở trên xe, tôi sẽ làm cho ông ấy hạ sốt. Khi về đến trụ sở của Bộ Tổng tham mưu, tôi liền nói với chủ nhiệm Trương: "Anh gọi điện báo họ lập tức đo nhiệt độ cho ông ấy". Bệnh viện vừa đo thì đã hạ. Tất nhiên, thực nghiệm này chỉ xảy ra trong khoảng 20 đến 30 phút, mục đích chỉ để họ tin tưởng là được họ nói đã hạ sốt là được, vì tín hiệu khí công có thể vào, mà cũng có thể ra.

Làm thực nghiệm cũng như vậy, bạn có thể làm tín hiệu khí công đi vào, nhưng cũng có thể làm tín hiệu khí công đi ra, Đây chính là vấn đề phương pháp trong khí công, đó là tính vận động.

(4) Tính toàn tức

Theo quan điểm của luật toàn tức sinh mệnh và sinh vật học toàn tức, thì tính toàn tức của khí công rất rõ ràng, chỉ cần bạn tăng thêm tín hiệu là sẽ thấy tín hiệu toàn tức.

(5) Tính mục tiêu

Thí nghiệm các bạn làm ở đây rất điển hình, brom đã phát sinh phản ứng thay thế. Có người nói nếu chỉ biến màu đỏ thành màu trắng thì ảo thuật cũng làm được, vì thế thầy giáo Lí Thăng Bình, Lục Tổ Âm của các bạn đã đề nghị tôi dùng một phương pháp tương đối độc đáo, có thể làm mọi người tin đó không phải là ảo thuật. Thực nghiệm này được làm trong điều kiện phát công ở cự ly xa, trong phòng tối, buổi tối không bật đèn, bên ngoài ống nghiệm còn bọc thêm mấy lớp chắn ánh sáng (vì phản ứng này vốn cần có ánh sáng mạnh mới biến đổi). Nếu vẫn còn người nghi ngờ thì làm thế nào? Có thể làm biến đổi một phần, còn một phần lưu lại. Do đó về sau chúng tôi đã làm thí nghiệm như sau: Làm 2/3 phía trên ống nghiệm biến thành màu trắng, còn 1/3 phía dưới vẫn giữ nguyên màu đỏ. Kết quả thí nghiệm này đã thành công, điều đó chứng tỏ khí công có tính mục tiêu, tính phương hướng, tính khu vực. Có một số đồng chí vẫn nghi ngờ. "Nếu chưa hỏi bệnh, Nghiêm Tân có thể biết bệnh của tôi không". Nếu tôi không

biết thì làm sao gọi là khí công cao cấp? Nói cao cấp chính là cao cấp ở chỗ này, bạn không nói tôi vẫn biết bệnh của bạn, biết bệnh để nói cho bạn vẫn chưa phải là vấn đề gì lớn lao, chủ yếu là trị bệnh, nếu bạn không tin thì hãy kiểm tra xem! Khi ở Bộ Tổng tham mưu có người sau khi nghe giảng là sỏi thận biến mất, trước khi nghe dùng siêu âm vẫn thấy sỏi thận, thế mà hôm sau siêu âm lại không thấy. Tất nhiên điều này rất khó giải thích, đó chính là tính mục tiêu. Tính song hướng, vừa có thể sinh ra, vừa có thể mất đi.

(6) Tính vượt cự ly

Có thể phát công ở cự ly, ở Thẩm Quyến, Quảng Châu tôi có thể phát công tới trường các bạn, và thực nghiệm này rất thành công. Có lúc thực nghiệm cũng bị thất bại, vì bị quấy nhiễu. Nhưng cuối cùng đã thành công, sản phẩm làm ra rất nhiều, có dạng ở thể rắn, có dạng thể lỏng. Trước kia ở viện khoa học tôi đã làm ra sản phẩm thuộc kim loại, nhưng theo quy định bình thường không thể giải thích được nên họ không cho công bố. Các sản phẩm ở dạng lỏng, rắn, đều làm mấy lần, điều đó chứng tỏ tính vượt cự ly của khí là hiện thực.

(7) Tính tổng hợp

Công do con người phát ra không phải là vật chất đơn thuần, rất có thể nó gồm nhiều loại thành phần,

công năng của khí cũng đa dạng, nó vừa có thể trị bệnh, vừa có thể làm những việc khác. Dùng khí công, có bệnh thì trị bệnh, không có bệnh thì thân thể khoẻ mạnh, đề phòng bệnh tật, thậm chí còn làm xuất hiện công năng đặc biệt. Do đó có thể nói khí có hiệu ứng tổng hợp, rất có thể bản chất của khí công là tính tổng hợp, tất nhiên nhiều khả năng là như vậy.

(8) Tự động tìm kiếm tính mục tiêu.

Rất nhiều người không rõ điểm này lắm, nhưng ai cũng vậy, nếu luyện đến một độ nhất định thì biết, phát được ngoại khí thì biết. Có người hỏi tôi thực nghiệm làm ở trường Đại học Thanh Hoa làm sao bạn biết được. Có lúc liên hệ qua điện thoại, tôi nói với thầy Lục và thầy Lý Thăng Bình rằng thực nghiệm của các bạn có thể thay đổi, các bạn không được nói với tôi vật làm thực nghiệm đặt trong phòng thực nghiệm nào đó. Tôi cũng muốn thử nghiệm, xem khí có thể tìm kiếm được mục tiêu chính xác không. Có lúc họ làm như thế này: làm thực nghiệm đồng thời ở 3 nơi, nhưng không nói với tôi làm ở phòng nào chỉ nói với tôi qua điện thoại khi nào làm thực nghiệm. Kết quả tất cả các thực nghiệm đều thành công. Có lúc họ thay đổi phòng thực nghiệm, thế mà sản phẩm ở mấy phòng thực nghiệm đều có sự biến đổi, đó là... khí có tính tự động khổng chế.

Không dễ gì nói rõ bản chất của khí công trong chốc lát. Ngoại khí, nội khí đều có tính vật chất, tính vật chất này không thể dùng mắt phàm để phán đoán, rất có thể phải viện dẫn kiến thức thông tin, năng lượng trong vật lý học cao cấp để chứng minh tính vật chất của "khí" trong khí công. Vì đích thực "khí" tác động được ở cự ly xa. Còn có một số hiện tượng hiếm có kỳ lạ, ví dụ dùng tín hiệu ở xa nó vẫn có thể tác động, điều này thật thần kỳ, ở đây không thể nói hết được. Ở đây dùng vật chất được nói tới trong khoa học để nói cũng được, dùng khái niệm năng lượng, thông tin cũng được, nhưng những hình thức vật chất này không thể hoàn toàn đại biểu cho "khí" trong khí công, bao gồm cả những hiệu ứng vật chất hiện nay đã đo được, như đo được bức xạ hồng ngoại khi điều chỉnh tăng giảm của tần số, đo được hiệu ứng tĩnh điện, hiện tượng tự phát ánh sáng lạnh, tín hiệu từ và thông tin sống khi làm thực nghiệm khí công. Nếu nói những vật chất này có thể đại biểu cho "khí" trong khí công, như các loại sóng, dù là sóng siêu cao tần, sóng dài, sóng ngắn, đều có loại vật chất ngăn cản, nhưng với ngoại khí thì không có loại vật chất nào có thể ngăn cản nổi nó. Trong thực nghiệm vừa mới làm là đặt một nguồn sóng ngắn vào trong một cái hộp thiếc, chiếc hộp đó là chướng ngại ngăn cản siêu việt. Như vậy, dùng sóng để giải

thích bản chất của khí công hình như vẫn không ổn. Nếu bạn nói khí là nơtron, nhưng nơtron lại có khả năng đánh sát thương rất lớn, nếu cho khí là tia..., thì tia ... có thể làm tổn thương con người, còn khí lại chữa trị được bệnh tật làm cơ thể tăng bạch cầu, hồng cầu, huyết sắc tố và tiểu cầu, khi bạn dùng hoá liệu tia γ sẽ thấy khả năng sát thương của nó rất lớn. Do đó hình như không thể dùng những loại vật chất này để giải thích những hiệu ứng này. Ở Học viện Chính trị tôi nghe nói còn đo được hiệu ứng giống như hiệu ứng của nơtron và tia γ .

Tuy vậy chỉ có thể nói đó là đo được những hiệu ứng giống như thế nhưng rốt cuộc có phải khí là nơtron và tia γ không, thì rất khó nói, không nhất định đã là vậy.

Bản chất "khí" của khí công chỉ có thể nói khí có những thuộc tính vật chất nào đó, có những hiệu ứng nào đó của vật chất, chỉ có thể nói một cách gián tiếp rằng "khí" của khí công có những thuộc tính vật chất, có hình thức tồn tại của vật chất, năng lượng, tin tức, thậm chí năng lượng tin tức.

Còn đặc điểm của chính nó là tính sinh mệnh, tính chỉnh thể, tính vận động, tính toàn tức, tính mục tiêu, tính song hướng, tính vượt cự ly, tính tổng hợp, tính tự động khống chế, thậm chí có cả tính tự động lưu giữ... Những đặc điểm này được suy luận ra từ

các hiện tượng khách quan, không thể nói đó đã là những kết luận khoa học được. Hiện nay các nghiên cứu vẫn chưa hiểu đầy đủ về bản chất của khí công, vẫn cần phải nghiên cứu. Thuộc tính vật chất của khí là điều khẳng định, khí có thể sinh ra công là khẳng định. Đã sinh công thì phải tiêu hao năng lượng, năng lượng là sự chuyển hoá của vật chất, đây chính là quan điểm của phép duy vật biện chứng.

Đơn giản mà nói, bản chất ngoại khí của khí công là khí mang hình thức tồn tại của vật chất, năng lượng, tin tức và thông tin năng lượng, thông qua phương pháp của khí công có thể làm vật chất ngoại khí phóng ra năng lượng, sinh công nhiều hơn làm con người phát lộ một công năng đặc biệt nào đó. Ở đây chỉ có thể phân tích một cách gián tiếp như vậy.

IV. NGUYÊN LÝ CƠ BẢN CỦA KHÍ CÔNG

Khí công cũng có một số nguyên lý cơ bản, do thời gian có hạn tôi không thể nói nhiều được. Nhưng có thể nói một cách đơn giản là:

(1) Nguyên lý thả lỏng.

Khí công có thể làm mức độ thay thế nhau hạ thấp một cách rõ rệt, do đó hạ thấp tiêu hao năng lượng, làm tăng khả năng tồn trữ năng lượng, kích phát tiềm năng của con người.

(2) Điều chỉnh công năng

Thông qua các phương thức điều chỉnh như điều tâm, điều tin, điều hành, người ta có thể làm cho sinh hoá, sinh lý của con người trở nên trật tự, đồng bộ hoá.

(3) Nguyên lý kích năng

Thông qua phương pháp khí công, đặc biệt là ngoại khí của các khí công sư, có thể kích phát tiềm năng nội tại của con người. Giới khí công có câu nói: "Nhập môn dẫn lộ nhu khẩu thụ", cần phải truyền miệng nhưng tâm cũng phải trao truyền, tại sao vậy? Các sư phụ khí công có công lực có thể tăng năng lượng cho bạn, kích phát năng lượng của bạn. Con người ví như quặng mỏ, khi cho vào lò cao có thể hoá thành tro bụi và phát sinh ra các tác dụng kỳ diệu.

Khi nhập môn khí công thì cần phải truyền khẩu, vì có rất nhiều bí quyết không nhất định phải viết trên sách. Do đó có câu nói "giả truyền vạn quyển sách" (tất nhiên không nhất định tất cả đều là giả) "chân truyền một lời nói", chủ yếu ở đây là nói ra chữ "chân". Chính là việc dùng công tăng công, chỉ điểm cho bạn, những điều đó không giống với đọc sách bình thường, cũng giống như Lục Du có một bài thơ nói: "Đắc được trên giấy không sâu sắc, biết được việc này phải cẩn thận".

Có những thứ, đặc biệt là khí công, không thể dùng văn tự để biểu đạt rõ toàn bộ. Lão Tử đã dùng ba chữ "diệu, diệu, diệu" để biểu đạt khí công, "chúng huyền chi môn, vị chi diệu", rồi lại thêm câu hoảng hoảng hốt hốt (thấp thoáng mập mờ), như vừa nói, bạn thử nói xem như thế đã rõ chưa. Tuy nó không nói rõ nhưng lại rất rõ. Cách nói của ông rất hình tượng, khí công thường ở trạng thái này, vì thế nói rõ ràng không được. Sự phụ khí công cũng giống như chất xúc tác hoặc chiếc lò cao, khi họ tăng công cho bạn, chỉ điểm cho bạn, chính là nhằm kích phát năng lượng của bạn, đó chính là nguyên lý kích năng.

(4) Nguyên lý trường năng lượng sinh vật.

Có người phân tích, thông qua luyện công có thể làm tăng tác dụng của trường sinh học trong cơ thể con người. Khi mọi người luyện công, giữa người với người đã hình thành một trường tương đối lớn. Có người phân tích, thông tin truyền trong không gian giống như điện trường, điện từ trường, từ trường, trường lượng tử, trường hấp dẫn, trường âm thanh v.v., thông qua luyện công có thể tăng cường chúng? Nếu tăng cường được, thì tính lan truyền và tính xuyên thấu vật chất của ngoại khí cũng phải tăng, nhưng từ góc độ khí công mà nói thì tính lan truyền hình như còn phải chịu ảnh hưởng của nhiều nhân tố tâm, sinh lý giữa người với người, giữa bác sĩ với

bệnh nhân, giữa sư phụ và đồ đệ, giữa người luyện công với người luyện công, giữa người nghe với người nghe.

Nếu tâm lý của bạn không muốn phối hợp sẽ gây ảnh hưởng tương đối lớn cho kết quả chữa trị khi điều kiện sinh lý của bạn không tốt, bệnh tình của bạn tương đối nghiêm trọng, tất nhiên phải điều chỉnh dần dần, phản ứng cũng không giống nhau, vì việc truyền thông tin khí công chịu ảnh hưởng của tâm lý và sinh lý.

(5) Nguyên lý định hướng điện tử, phân tử sinh vật trong cơ thể con người.

Có người quan sát thấy, dưới tác dụng của khí công, điện tử của phân tử sinh vật trong cơ thể con người sẽ xuất hiện những vận động định hướng, do đó làm tăng năng lượng sinh vật để điều chỉnh một trạng thái nào đó của cơ thể.

(6) Nguyên lý biến hoá entropi sinh vật

Dưới tác dụng của khí công, có người phát hiện entropi sinh vật bị thay đổi làm tính tăng dần của entropi bị hạ thấp, làm sự hao tán cũng tăng theo, khi entropi chính tăng thì entropi phụ tăng lên, như thế sẽ làm tính trật tự hoá của con người tăng lên, điều đó có liên quan tới nguyên lý entropi sinh vật. Ở Nội Môn có rất nhiều trẻ em có thể khôi phục được

danh thiếp, ở Bắc Kinh cũng có, khi các em nhai danh thiếp nát ra, nhai thành bột nước, rồi nhổ ra khấn tay mà vẫn có thể phục lại như cũ. Có người phân tích có phải do entropi phụ gây ra không, entropi phụ có khả năng làm sự vật phục hồi lại như cũ. Có một số bệnh nhân lao phổi dạng hang, sau khi đắc công các hang rỗng ở phổi thu nhỏ lại ngay, có phải sau khi luyện công trong cơ thể tăng entropi phụ mà entropi phụ có tác dụng sửa chữa hồi phục, tất nhiên đây cũng chỉ là phán đoán mà thôi.

(7) Nguyên lý trạng thái plasma có liên quan đến cơ thể con người.

Tác dụng của khí công có thể làm các vật chất trong cơ thể con người chuyển sang trạng thái thứ 9 của sinh vật, đó là trạng thái tương tự plasma, làm cho khả năng tích trữ năng lượng vật chất của các tế bào trong cơ thể tăng lên, do đó có một số loại khí công phải phát quang. Ở trên tôi vừa nói phản ứng thay thế giữa hydrocarbon và brom cần phải có ánh sáng mạnh, nếu trong điều kiện không có ánh sáng mà làm thành công thì chứng tỏ đã xảy ra một hiệu ứng giống như chiếu ánh sáng. Trước đây trong một số tài liệu khí công người ta gọi những tia sáng của người luyện công phát ra là "phát quang", "đạo quang", "tử quang". Tất nhiên, các loại ánh sáng này còn mang một số màu sắc thần mật đặc biệt khác.

Hiện nay Trung Quốc gọi là "ánh sáng rực rỡ", Nhật Bản gọi là "áo lạp".

Ai cũng có ánh sáng, nhưng ánh sáng của người luyện công phải mạnh hơn, vậy ánh sáng trong thực nghiệm này có phải được phát ra trong quá trình đó hay không thì còn khó nói. Có một số sư phụ khí công nói có ánh sáng phát ra khi luyện công, bởi vậy mới có người trình bày nguyên lý khí công dưới góc độ ánh sáng. Tất nhiên ông ấy phát ra ánh sáng, đồng thời giải phóng năng lượng. Có sư phụ khí công phát ra ánh sáng có thể nhìn thấy, nhưng cũng có người ánh sáng phát ra không thể nhìn thấy, do loại ánh sáng này mang năng lượng đồng thời giải phóng ra năng lượng, nên nó có thể sinh công.

(8) Nguyên lý tự khống chế hệ thống

Có người nói, trong quá trình luyện công con người có thể tạo ra hoá chất trong cơ thể hoặc làm tác dụng giữa các tế bào tăng lên, từ đó làm tính nhạy cảm của con người tăng lên, hấp thu tín hiệu, truyền tín hiệu nhạy cảm hơn. Hơn nữa, khi tính nhạy cảm với tín hiệu tăng sẽ làm quá trình sinh hoá sinh lý trong cơ thể mạnh lên, hiệu ứng sinh hoá sinh lý trong cơ thể nâng cao lại có thể điều chỉnh sinh lý, điều chỉnh bệnh lý, làm người ta nhạy cảm hơn với các sự vật ở bên ngoài.

Ví dụ công năng của hệ thống thần kinh, luyện công đến một thời gian nhất định con người sẽ rất nhạy cảm, dù lúc ngồi tĩnh, tập trung cao độ, gần như ngủ nhưng lại vô cùng nhạy cảm. Có một vị sư phụ nói: ngay một con muỗi bay qua cũng biết, một con bọ chó nhảy trên mặt đất cũng biết, ông không chỉ nghe thấy âm thanh của chúng mà còn cảm nhận được thông tin chúng sẽ đến. Khi sự nhạy cảm của người luyện khí công tăng lên thì phản ứng đối với tín hiệu cũng tăng lên.

(9) Nguyên lý điều chỉnh tăng tính trật tự trong cơ thể sinh vật

Dưới tác dụng của khí công, con người có thể có công năng điều chỉnh trật tự và cải thiện trật tự kết cấu không gian và trật tự kết cấu thời gian một cách lý tưởng. Trật tự kết cấu không gian bao gồm tổ chức các tế bào, bộ máy hoạt động của xương và kết cấu điện tử, kết cấu phân tử sinh vật... Dưới sự ảnh hưởng của khí hậu và các mâu thuẫn phức tạp của cuộc sống, ở người bình thường một số kết cấu trong cơ thể, đặc biệt là kết cấu các lớp của phân tử và điện tử... không được trật tự lắm, mà thường ở trạng thái tương đối hỗn loạn. Dưới tác dụng của khí công có người quan sát thấy sự sắp xếp từ tầng lớp thấp nhảy lên tầng lớp cao, rất có trật tự, mặc dù không nhìn thấy quá trình ở giữa. Do đó có người nói khí công có

"lực lý tưởng". Còn khi dùng thuốc hay dùng các hình thức tập luyện nghỉ ngơi khác đều không thể đạt được sự sắp xếp lý tưởng với tốc độ cao như thế, làm cho kết cấu điện tử và phân tử của tổ chức bị bệnh được điều chỉnh rất nhanh chóng. Trật tự kết cấu thời gian là thời gian sinh vật. Có mang mười tháng, đủ ngày giờ thì sinh (tất nhiên cũng có trường hợp ngoại lệ); con người phải trải qua thời sơ sinh, thời thiếu niên, thời thanh niên, thời tráng niên, thời canh niên, thời lão niên, trật tự thời gian rất quan trọng. Khoảng 14 tuổi ở các em gái sẽ xuất hiện kinh nguyệt, phụ nữ khoảng 49 tuổi thì mãn kinh, những nguyên lý này cơ thể con người cũng phải phù hợp với thời gian sinh vật, luyện công dưỡng như có thể kéo dài thời gian sinh vật. Có người ví như ngồi máy bay và đi bộ, từ Bắc Kinh đến Thẩm Quyến ngồi máy bay chỉ mất vài tiếng là tới, nhưng đi bộ thì phải mất mấy chục ngày mới tới. Luyện công giống như ngồi máy bay, không luyện công giống như đi bộ. Cũng như vậy trong thời gian 60 năm, người luyện công như ngồi máy bay để đến đích, tiết kiệm được rất nhiều thời gian. Có một số người luyện công ngồi cả đêm chỉ thấy giống như ngồi một lúc, bỗng nhiên bừng tỉnh đã thấy trời sáng rồi. Khi tôi giảng ở Nội Môn 14 tiếng, đa số người nghe không đi ra ngoài. Rất nhiều người nói làm sao thầy ngồi một lúc đã hết 14 tiếng

rồi? Còn có người hỏi sư tổ Bồ Đề Đạt, ra quay mặt vào tường 9 năm ở Thiếu Lâm Tự là chuyện như thế nào? Có chuyện này không? Các tài liệu lịch sử của Thiếu Lâm Tự ghi chép là có, Tổ Sư ngồi 9 năm, bóng của ông đã in lên trên đá, còn có cả hình ảnh của ông in trên đó. Tại sao Tổ sư có thể ngồi được 9 năm? Nếu là thật thì có phải Tổ sư đã điều chỉnh thời gian sinh vật không? Đối với mọi người thì thời gian đó là 9 năm, nhưng đối với ông chỉ là mấy ngày nên không cảm thấy mệt mỏi, không cảm thấy đã sống như thế nào, hiện nay không ít người già luyện khí công rèn luyện thân thể đã cảm thấy rất lạ kỳ, ngồi một lúc đã thấy tan ca, ngồi thêm một lúc thì trời đã sáng rồi, thời gian dường như ngắn lại. Khái niệm rút ngắn thời gian này có phải là điều chỉnh thời gian sinh vật không, hình như là kéo dài thời gian sinh vật ra, làm bạn cảm thấy rất ngắn trong khi người khác cảm thấy rất dài, như thế là sinh mệnh của bạn đã được kéo dài tương ứng. Bạn không cảm thấy ngày như năm mà cảm thấy năm như ngày. Một năm qua đi, ôi, lại đến mùa xuân rồi! Như thế sẽ không thấy già. Rất nhiều người già cũng có bí quyết này, tự mình không được nghĩ là đã già, mà phải luôn luôn nghĩ mình còn trẻ. Trong khái niệm của bạn, không được cho rằng tôi đã sống được 80 tuổi. Sống được 80 tuổi đã là gì đâu, người ta còn sống đến 100 tuổi, 200 tuổi,

trong lịch sử đã có việc này. Bước vào trạng thái khí công là một trạng thái mơ hồ, mù mịt không rõ ràng, thời gian của bạn trôi qua rất nhanh, đây là vấn đề trật tự thời gian.

Còn có trật tự công năng, trật tự công năng chỉ cần thống nhất với mục tiêu lớn là được, thứ nhất là phải phù hợp với sự điều chỉnh của mục đích, thứ hai là thay đổi điều chỉnh công năng sinh lý, thứ ba mới là hứng thú tâm lý. Công năng điều chỉnh của khí công khác với y học hiện đại. Nó không phải bắt đầu từ tâm lý mà xuất phát từ mục tiêu lớn, làm cho sự biến hoá của bạn trở nên bất tri bất giác. Do vậy những khí công sư cao cấp luôn thử thách học trò, thử thách 10 năm mới quyết định có dạy bạn hay không, còn qua thử thách 20 năm mới chỉ bảo cho bạn đến cùng; dạy 30 năm mới dẫn bạn chính thức đi vào môn học. Quá trình thử thách 30 năm này là huấn luyện tư tưởng, đạo đức, phẩm chất cho bạn, làm bạn làm tốt mọi công việc, dần dần biến đổi, cuối cùng mới tăng công phu cho bạn.

Khống chế điều chỉnh mục tiêu lớn phải đặt ở vị trí hàng đầu việc trị bệnh cũng vậy, trong một số ca bệnh điển hình, khi làm cho bạn không biết là lúc đang điều trị cho bạn. Khi tôi nói chuyện là để xem ngộ tính của bạn có cao hay không. Nếu ngộ tính cao thì coi như đã thành công. Nếu ngộ tính không cao,

phân vân do dự lại thêm chút hoài nghi thì lập tức phải thoát ra. Những sư phụ công phu cao tại sao lại phải thử thách đồ đệ. Vì sư phụ muốn bạn phải có lòng thành kính thật sự, đến lúc đó nếu tăng công phu cho bạn mới không bị tình trạng ngộ tính kém lại không thể thoát ra được. Nếu một người bình thường thực sự cầu thị, rất tôn kính người khác, nhìn vấn đề bao giờ cũng xuất phát từ hiệu quả thực tế khách quan, không nhìn với con mắt chủ quan, nếu cảm thấy tốt thì bạn nói tốt, nếu không cảm thấy tốt thì nói không tốt. Không được vẫn còn đau lại nói là không đau, hoặc không đau nhưng sợ bác sĩ không khám cho lại nói hơi đau, như thế là không được.

Năm ngoái giáo sư Lục giới thiệu cho tôi một bệnh nhân nữ (trước kia cùng tôi làm thực nghiệm), tai điếc mạn tính, đã điều trị mấy tháng ở một bệnh viện lớn, dùng liệu pháp cao áp dưỡng thương nhưng vẫn không khỏi. Ruột non của chị cung cấp máu không đều, di bộ người lệch về một bên, phải có người đỡ mới đi chậm chậm được. Tôi vò một ít bông nhét vào bên tai còn nghe tốt của chị, nhét vào rất sâu. Sau khi nhét xong, tôi lập tức bảo chị nghe tiếng đồng hồ bằng bên tai điếc, bỗng nhiên chị nghe được tiếng tích tắc của đồng hồ. Rồi tôi cùng cô ấy nói chuyện. Tôi nói: "Để chữa bệnh chị phải chịu thử thách, phải nghe tôi chỉ huy". Chị ấy nói "Được". Chị ấy vừa nói

"được", tôi liền bảo chị ấy ra ngoài đi, đó là vào một buổi tối tháng 8, tháng 9 năm ngoái, ban ngày chị ấy đi còn lệch một bên chứ đừng nói là buổi tối. Người khác định đỡ chị ấy, tôi nói: "Không cần, không sao đâu, chưa chắc chắn làm sao tôi dám để chị ấy đi, đâm vào ô tô thì làm sao?". Cũng như khi làm thực nghiệm với các bạn, nếu chưa chắc chắn tôi không làm, có chắc chắn mới làm. Thiết kế đúng hay sai, tôi đều thẩm tra, không đúng, lập tức phải thay đổi. Thực nghiệm khí công có thể không giống với thực nghiệm bình thường, nếu làm theo yêu cầu của bạn, có thể thực nghiệm sẽ không thành công, mà phải để cho các khí công sư xem có thể thành công hay không. Có người nói làm loại thực nghiệm này tốt nhất là dùng phương pháp song hành mới tương đối khách quan. Nếu bạn cần dùng phương pháp song hành thì tôi sẽ dùng phương pháp song hành trong song hành. Khi thực nghiệm phải đặt vật mẫu trong phòng tối, mọi người không được nhìn, tôi còn bắt bạn phải khoá lại, nếu bạn sợ giả thì tôi ở chữa bệnh cách xa vật mẫu, làm như thế các bạn không thể nói tôi làm giả được, có chắc chắn tôi mới làm. Có đảm bảo, tôi mới cho chị ấy đi, tôi nói chị hãy đi 40 phút, rồi đặt đồng hồ trong túi. 40 phút sau khi quay lại, chị ấy vui mừng nói đã nghe được âm thanh của bước đi, nghe thấy tiếng người khác giặt quần áo; đi không bị ngã nữa. Ngồi thêm một lúc, nói chuyện, tôi chuẩn bị

thu công. Đột nhiên tôi hỏi: "Bây giờ chị cảm thấy thế nào?".

"Ồ, tốt hơn nhiều rồi, tốt hơn một chút rồi". Bây giờ bên tai điếc dù bịt bên tai bình thường, vẫn có thể nghe được tiếng kêu của đồng hồ, có thể nói chuyện được, làm sao gọi là tốt hơn một chút được? Ban đầu chị con đi lệch về một bên, sau khi đi 40 phút quay lại đã rất bình thường, làm sao có thể gọi là tốt hơn một chút được? Nếu hiệu quả như vậy bạn vẫn còn nghi ngờ! Nếu nói tốt hơn một chút sẽ làm người nghe cảm thấy còn có chỗ chưa tốt lắm. Có thể do trong thời gian dài chị ấy làm thư ký, khi nói chuyện luôn để lối thoát đã thành thói quen mà không biết là sai, đây chính là vấn đề ngộ tính.

Chỗ ảo diệu của các lão sư phụ khi khảo nghiệm học trò ở chỗ này. Chỉ sợ tăng công lực cho bạn, ngộ tính không đủ lại vứt bỏ công phu, như thế thật không tốt.

Với Tống Điện Chương, khi hỏi ông cảm thấy như thế nào? Bốn năm ông không đi được, ông nói: "Tôi thấy tốt rồi, cảm thấy rất dễ chịu". Tôi nói: "Thế thì đứng lên đi xem" ông lập tức đứng dậy rồi đi mà không cần thử, cứ thế đi được nửa tiếng. Tôi bảo cô giáo Hoàng đưa chiếc đồng hồ cho tôi, bắt cô đi phạt thêm nửa tiếng.

Thực chất đó không phải là phạt mà là giúp cô tăng thêm công lực. Giáo sư Lục cùng mấy người có

mặt tại hiện trường rất lo lắng, nói: "Bác sĩ Nghiêm, bác sĩ bắt cô ấy cầm đồng hồ mang theo để tránh vi quy định của bác sĩ".

Tôi nói: "Tốt nhất là các bạn nói ít đi một chút, tôi đã có bí quyết rồi, để cô ấy đi nửa tiếng". Khi cô ấy quay về, họ nói với cô ở cửa: "Lần này chị dường như đã có chút ngộ tính rồi nhỉ".

Khi xem đồng hồ thì vừa được 31 phút, cô vui mừng nói, giờ thì tốt rồi, bình thường rồi. Bình thường thế nào, tôi vẫn chưa đáp, nếu tôi nói thì mới hiệu quả. Tôi nói ra câu này thì lời của bạn nói mới hiệu quả được. Bây giờ thử nghĩ câu trả lời xem? Nếu bạn dùng đầu óc nghĩ thì tôi khi giảng cho người khác lại chính là đang chữa bệnh cho bạn. Bạn nghĩ rằng có hiệu quả ư, ở Nội Mông có người bị mất xe đạp, tôi giảng bài khuyên mọi người phải làm việc tốt, rồi nói: Dù ăn trộm xe đạp nhưng đã trả lại người bị mất thì trị bệnh mới có hiệu quả, luyện công mới có hiệu quả". Người mất xe nghĩ, bác sĩ Nghiêm nói như thế, nếu người ăn trộm ở hiện trường, mang xe trả lại cho tôi thì tốt, nếu anh ta mang xe trả tôi, tôi nhất định sẽ hiến 100 đồng cho Hội nghiên cứu khí công khu tự trị Nội Mông. Ông ta nghĩ như thế thì ngày hôm sau chiếc xe đạp đã quay về, tất nhiên là không biết ai đã đem trả, quả nhiên ông lập tức thực hiện việc hiến 100 đồng cho Hội nghiên cứu khí công khu tự trị Nội Mông. Hội nghiên cứu khí công khu tự

trị Nội Mông cũng không rõ tại sao ông lại quyên hiến 100 đồng, ông nói: "Hôm qua không phải tôi đã nói rồi sao?". "Hôm qua ông nói với ai?". "Hôm qua tôi đã nói với bác sĩ Nghiêm". Họ đến hỏi tôi, Tôi nói không nói với tôi, sau lại hỏi ông ấy, ông nói: "Tôi nhớ rồi, lúc giảng bài trong lòng tôi đã nói với bác sĩ Nghiêm như thế". Do vậy tôi lấy một ca bệnh làm ví dụ, các bạn không cần quan tâm anh ấy thật hay giả, tôi đang làm tăng tín hiệu chữa trị cho các bạn (dùng phương pháp cảm ứng khí công đặc biệt để giảng).

Lại nói đến chị Vương, lần thứ 2 cô lại nói như cũ. Trong lúc nói chuyện tôi hỏi cô ấy: "Cảm giác hiện giờ thế nào?", "Dạ, tốt hơn một chút rồi, tốt hơn một chút rồi". Chị ấy vẫn nói: "Tốt hơn một chút". Chị ấy vẫn giữ sai lầm không tỉnh ngộ, kết quả là chuốc lấy phiền toái.

Tôi không còn gì nói nữa, cũng không thể nói là cô ấy sai, sợ cô ấy bỏ đi. Tôi chỉ có thể nói "Chị lại đi thêm nửa tiếng nữa đi!". Mọi người bảo tôi lại trừng phạt chị ấy. Thật ra không phải vậy, vì chỉ như thế mới điều chỉnh được cô ấy. Lần thứ 3 quay về, đứng ở cửa chào chị: "Lần này chắc chị có ngộ tính cao đây!" Chị ấy vẫn không hiểu 2 từ "ngộ tính", chị vào, ngồi xuống nhìn đồng hồ, đúng 32 phút tất nhiên sẽ có người nói "làm sao mà chị linh thế", không linh như thế làm sao được gọi là khí công cao cấp!

Nếu không chính xác, làm sao ở Quảng Châu, Thẩm Quyến xa như thế có thể làm thực nghiệm thành công được. Có người chuyên nói dối có làm được không? chúng ta có thể làm thực nghiệm xem nói dối thì sao. Vì vậy lần trước trong cuộc họp ở Hưng Thành, có thể nói không ai không tin, vì tôi đã làm thực nghiệm cho anh ấy xem, làm trên cơ thể mọi người: già, trẻ, lớn, bé của gia đình anh ta chứ không làm trên cơ thể anh ta. Vì thế anh ta có nói dối cũng không được.

Thực nghiệm có thể lặp lại, nếu không thể lặp lại thì gọi gì là khoa học! Khí công đã trải qua lịch sử hàng nghìn năm, từ cổ tới kim đã trải qua biết bao phong ba, rất nhiều người nói khí công là tà pháp tà thuật, tại sao khí công vẫn lưu truyền lại? Mấy năm trước có nhiều người không hiểu về khí công và công năng đặc biệt, tại sao càng ngày càng nhiều người luyện tập? Nghe nói hiện nay ở Đại học Thanh Hoa các bạn có hàng nghìn người luyện công, ngay cả lãnh đạo cũng rất thích luyện tập. Học Hạc Tường Trang Công không phải chỉ có một người tự phát động công, mà có rất nhiều người. Cũng không chỉ Hạc Tường Trang Công có tự phát động công mà Đại Nhạn Công cũng có, ngoài ra còn có Ngũ Cầm Động Công, Thái Cực Động Công v.v.. Tối hôm nay ngồi ở đây cũng người tự phát động công, chẳng qua vì tôi đang không chế không để cho mọi người động nên mọi người chỉ

đang động nhẹ. Có người hỏi tôi, làm sao khí công có thể làm người ta hành động thời gian chính xác như thế? Đây đúng là sự kỳ diệu của khí công! Vì có thể dùng tín hiệu tư duy để khống chế, đến lúc tự cô ấy cảm thấy nên quay lại thì cô ấy sẽ quay lại! Không chính xác làm sao có thể gọi là công phu của Trung Quốc?

Năm ngoái khi theo đoàn đại biểu khí công Trung Quốc đi thăm Nhật Bản, một ông chủ đã để cho tôi khám bệnh, kết quả làm cho ông ta phục sát đất, cuối cùng ông ấy nói: "Anh có thể xác minh được tôi đang nghĩ gì không?" Tôi nói: "Tôi không thể xem được nhưng tôi có thể đoán được. Tôi đoán hiện giờ ông đang nghĩ hôm nay sẽ vào ngân hàng hai, ba lần để gửi tiền, tài khoản rất lớn, hình như còn gặp một việc gì đó, gặp một người nào đó". Kết quả là ông ta thật sự tin tưởng.

Năm ngoái khi khám bệnh cho một vị lãnh đạo của Ủy ban khoa học quốc phòng cũng vậy, ông ấy ngồi ở đó rất lâu, tôi nói: "Ông đang làm gì?" ông ấy nói: "không làm gì" tôi nói: "Ông đang nhớ mẹ già ở nhà, trái tim bên trái của ông đang đập mạnh, ông hãy trị bệnh trước đi rồi hãy nghĩ đến việc trị bệnh cho mẹ ông, chính ông chưa chữa khỏi thì chữa bệnh cho mẹ làm gì! Ông ấy trợn tròn mắt nói với tôi: "Làm sao ông đoán chuẩn thế" Tôi nói: "Tôi chỉ đoán thôi".

Về sau ông ấy nói với người khác, việc khám bệnh của tôi có thể gây nhiều phiền phức nếu để những bí mật bị người khác đoán có thể sẽ không tốt. Tất nhiên tôi chỉ đoán thôi không thể gọi là công năng, không thể nói là tư duy truyền cảm gì đó. Vì tôi không muốn biểu diễn mà cũng không muốn làm thực nghiệm. Đoán, ai cũng biết đoán, có lúc đoán đúng có lúc đoán sai. Biểu diễn làm gì, vì từ trước tới giờ tôi không bao giờ biểu diễn những việc không có ý nghĩa. Bạn nói có thì có, bạn nói không có thì không có. Nếu làm thì nên làm một số thực nghiệm cao cấp, bao gồm công năng đặc biệt, những thực nghiệm bạn làm không thể thành công thì tôi làm.

Có người nói đến tính lặp lại, tại sao khí công không thể làm lặp lại? Nếu không có tính lặp lại thì bạn nói là giả dối, như thế là không được, lần đầu tiên chúng tôi ký hợp đồng về việc này mà tôi thì không phải là trẻ con. Sư phụ của tôi nói, không thể làm như trẻ con được, bởi vậy tôi chọn trường đại học Thanh Hoa làm thực nghiệm. Đây là trường đại học nổi tiếng có quyền uy nhất toàn quốc. Còn có Viện khoa học Trung Quốc là đơn vị cao nhất của giới khoa học kỹ thuật toàn quốc.

Năm ngoái tôi đã phải mất rất nhiều công sức làm giáo sư Lục và thầy giáo Lý Thăng Bình tin tưởng có thể lúc làm thí nghiệm mới có thể cùng nhau phối hợp tốt. Bản thân trường đại học Thanh Hoa có đủ

tính quyền uy nên, tôi phải làm thực nghiệm ở trường đại học Thanh Hoa thành công, còn mọi người chấp nhận hay không chấp nhận thì tùy. Nếu các thực nghiệm này vẫn không được chấp nhận thì cũng đành vậy, chúng tôi thời gian làm rõ vấn đề vẫn chưa tới, không có vấn đề gì cả. Ở đây nhất định phải tồn tại một thủ đoạn đặc biệt, khí công rất chú ý việc điều chỉnh mục tiêu lớn của công năng, nếu không điều chỉnh được thì không làm, không thể lặp lại thì không làm, không thể làm ngẫu nhiên theo may rủi, lãng phí thời gian.

Ở đây tôi đang giảng 3 quá trình điều chỉnh trật tự hoá cho trật tự sinh vật, quá trình điều chỉnh không chế mục đích được đặt lên hàng đầu, nhất định phải điều chỉnh tốt, điều chỉnh không tốt là không được. Người tôi vừa nói ở trên đã đến khám 3 lần, lần thứ 3 tôi thay đổi chiến thuật nói bóng nói gió, vì quá tam ba bận thì không hay, để đến lần thứ 4 là quá phiền toái, tín hiệu sẽ phải rút lui không thể tiếp tục tăng thêm được, lần thứ 3 tôi hỏi cô ấy (sau khi để mọi người phê bình cô ấy trước, bảo cô ấy ngộ tính kém, không nói rõ sự việc): "Chị không lên lớp bao lâu rồi?". Tôi nói: "Khỏi bệnh rồi chị có dám lên lớp không?". Cô ấy nói: "Dám chứ". Tôi lập tức nói: "Ngày mai chị có dám lên lớp không?". Cô ấy nói: "Dám". Tôi nói: "Được rồi, ngày mai chị lên lớp đi?". Như thế mới thu công lại được. Hôm sau, tôi bảo cô ấy mang bệnh

án của cô ấy cho giáo sư Lục làm tài liệu, tôi cảm thấy rất đặc biệt vì bệnh điếc mạn tính không phải là dễ chữa, vì chữa được trong một thời gian ngắn như thế, nên có một tạp chí nói "điếc 9 năm chỉ cần 5 phút có thể phục hồi như ban đầu". Thật ra cả quá trình chữa không đến 5 phút, chỉ cần nhét miếng bông vào tai là nghe được. Thật nhanh chóng. Cách đây không lâu, thầy giáo Lý Thăng Bình ở nhà tham mưu trưởng quân đội Trung Quốc đã tranh thủ chụp được 5 bức ảnh cũng như thế. Bức ảnh thứ nhất đồng chí tham mưu trưởng nghiêng đầu dằm chiêu ủ dột; bức ảnh thứ 2 tôi đang dút bông vào bên tai nghe được cho ông, ông đang lắng nghe; bức ảnh thứ 3 một tay vừa rút bông ra vẫn đang sờ vào tai, bức ảnh thứ 4 đang cười vì bắt đầu nghe thấy, bức ảnh thứ 5 chụp cùng người nhà của đồng chí tham mưu trưởng. Trong thời gian nháy mắt, bông vừa nhét vào là có thể nghe được, thật nhanh chóng.

Quay lại chuyện của chị giáo viên kia, hôm sau tôi bảo cô ấy đi lấy bệnh án, nhưng bệnh án lại bị mất, tất nhiên là phải mất rồi! Tôi bảo chị đi lấy bệnh án về rồi hãy nói, nếu không lấy được thì hãy tự tuyên truyền: "Được rồi, tốt rồi, nghe được rồi". Đương nhiên mọi người trong ngành sẽ không vui, tất nhiên họ không để chị lấy bệnh án về.

Vì chị ấy, tối hôm sau tôi chạy đến chỗ giáo sư Lục, nói: "giáo sư Lục, người bệnh anh giới thiệu cho tôi

thật rắc rối". Ông ấy nói: "Tại sao?". Tôi nói: "Hôm nay chị ấy không lên lớp". Ông ấy nói "Làm sao anh biết?". Tôi nói: "Tôi đoán thế". Tôi thường dựa vào sự phán đoán, cứ đoán là trúng, tất nhiên là tôi không có ý định gặp cô ấy, khẳng định như thế. Tôi nói: "Anh gọi điện hỏi xem". Gọi điện thì quả nhiên cô ấy không lên lớp, giáo sư Lục đã phê bình cô ấy một hồi qua điện thoại, tôi cũng nói cô ấy một hồi. Vì cô ấy không lên lớp nhất định cơ thể sẽ có phản ứng.

Ở Mật Vân cũng có một giáo sư cũng như thế, xương sống ở thắt lưng bị biến hình nghiêm trọng, nằm trên giường cũng không trở mình được. Năm ngoái tôi cùng một vị chủ nhiệm của Ban khoa học quốc gia trên đường qua nhà và nói chuyện với cô ấy một lúc. Khi cô ấy buồn ngủ, tôi liền để cô ấy ngủ, và chúng tôi nói chuyện với nhau trong một phòng bên cạnh liền vách, cô ấy tỉnh dậy thì mọi việc đã xong rồi.

Ngày hôm sau cô ấy tiễn tôi lên xe, rất vui vẻ. Cô có thể mang được vật nặng, có thể hoạt động và cái gì cũng làm được, tôi nói: "Ngày mai chị nhất định phải lên lớp nhé!". Chị trả lời "Vâng". Sau đó, tôi đi Thừa Đức 3 ngày, khi quay lại tôi phát hiện ra cô ấy không lên lớp, tôi nói: "Không được, hay là phải qua Mật Vân, vì cô ấy không lên lớp". Người đi cùng với tôi không tin. Sau khi tới Mật Vân, tôi phải ngủ trên

một cây thông, vì sao? Vì cô ấy không lên lớp, làm trái với quy định, tín hiệu đã phản ứng ngược lại tôi, làm lưng của tôi rất khó chịu và đau kinh khủng. Nửa đêm canh 3 xuống xe ở Mật Vân, đáng lẽ phải ở nhà trọ, nhưng tôi nói không được, tôi phải ngủ trên một cây thông, xương sống phải nằm trên thân một cây thông mới được. Tôi ngủ một mạch đến khi trời sáng, rồi bảo người đi cùng với tôi đi tìm bệnh nhân kia trước để hỏi cô ấy tại sao không lên lớp. Cô ấy ở nhà làm gì? Hóa ra không phải vì bệnh tình tái phát mà cô ấy ở nhà để giặt quần áo, chăn đệm, trong 2 ngày cô ấy giặt được 5 tấm thảm giường, 5 chiếc chăn đệm, giặt sạch toàn bộ quần áo của cả nhà. Giáo viên mà làm được những việc nặng như vậy! May mà bệnh vẫn chưa tái phát, vì cô mà tái phát thì tôi là người phải gánh chịu. Vì vậy hôm đó tôi đã phê bình cô ấy: "Chị làm thế nào thế! Bệnh của chị nhiều năm nay bò trên giường cũng không bò được, không thể giở mình được, tôi làm cho chị có thể dậy được là tốt lắm rồi. Tại sao việc tôi nói chị phải chú ý làm thì chị lại không làm?"

Tôi phê bình cô ấy một hồi, ngay lúc đó cô lập tức lên lớp ngay không lâu sau khi đi Mật Vân quay phim, cô ấy đã trèo được lên một ngọn núi cao. Cô vô cùng cảm động nói: "Từ trước tới nay tôi chưa bao giờ trèo lên được ngọn núi đó, kể cả khi khoẻ nhất cũng không trèo được". Từ năm ngoái đến nay đã hơn một

năm rồi, cô ấy rất khoẻ, không bị tái phát nữa. Nhưng lúc đó ngộ tính của cô vẫn rất kém.

Quá trình điều chỉnh không chế có mục đích là đặc điểm thứ nhất của khí công, thứ 2 là khả năng thay đổi sinh lý, thứ 3 mới đến hứng thú tâm lý. Khi bạn cảm giác có một sự thay đổi tế nhị thì trên thực tế đã có những biến đổi rất lớn rồi, nếu công đức, phẩm hạnh của bạn bình thường thôi chưa đủ, vì bạn sẽ luôn hoài nghi rốt cuộc là giả hay là thật? Thế là hết sự hoài nghi đó sẽ đẩy ra hiệu quả ra ngoài. Nhiều người chữa bệnh cũng như vậy. Người khác có hiệu quả thì anh ta ngưỡng mộ, nhưng đến lượt anh ta thì lại không tin cho là trò giả dối. Sự điều chỉnh 3 công năng trật tự là việc đối lập với y học hiện nay, việc này không cần bạn phải động não suy nghĩ, xuất hiện là xuất hiện ngay vì đó là sự thật.

Khí công không cho phép có một chút nào giả tạo, vì giả tạo sẽ luyện công không thành công. Không có phản ứng mà bạn miễn cưỡng nói có như thế là giả dối; có phản ứng mà bạn nói "không có" cũng là giả dối, như thế cũng không được. Năm ngoái tôi khi giảng 80 chữ, trong đó chữ cuối cùng là chữ "chân", "mê tín khó có thể là thật", chắc chắn đầu tiên là chữ "chân", việc gì cũng phải nói hai từ "chân thực", không thể giả tạo. Trong thực nghiệm cũng vậy, thành công thì sẽ thành công, nếu không thể thành công thì không thành công, không có vấn đề gì.

Khi làm thực nghiệm trong phòng thí nghiệm, nếu tôi thấy không thể thành công là không làm, nếu có thể thì tôi mới nói: "Có khả năng sẽ thành công? Thế thì thử xem. Nếu bạn thấy không chắc chắn thì sẽ làm lãng phí tiền tài của người ta, làm lãng phí thời gian, như thế tất nhiên là không tốt. Bởi vậy phải nói tới tính chân thực, điểm này vô cùng quan trọng, trên đây là 3 quá trình điều chỉnh trật tự hoá cho trật tự sinh vật.

(10) Nguyên lý tác dụng ngẫu hợp

Có người nghiên cứu phát hiện thấy, dưới tác dụng của khí công, có thể tạo ra cộng hưởng điện từ giữa các phân tử DNA trong cơ thể con người. Dưới tác dụng của khí công các phân tử DNA và các phân tử lớn thích axit trong cơ thể có thể sản sinh ra sự cộng hưởng - cộng hưởng trong toàn thân, giữa người với người cũng có thể cộng hưởng, cũng có thể nói giữa khí công sư và đồ đệ có thể có sự cộng hưởng. Trong quá trình nghe và giảng hôm nay khi rơi vào trạng thái khí công, bạn đã cộng hưởng rồi, trong lúc nghe giảng, bạn có thể phù hợp với tình huống ví dụ do tôi giảng, nếu cộng hưởng bạn cũng có thể phát sinh hiệu quả, đây là tác dụng ngẫu hợp. Dưới tác dụng của khí công, hiện tượng cộng hưởng điện từ của các phân tử DNA tăng lên, từ đó gây ra chuyển dịch năng lượng, năng lượng di chuyển sẽ tạo ra hiệu ứng

ngẫu hợp diện từ, từ đó sinh ra cảm ứng trị bệnh, do vậy "một người luyện công, cả nhà được lợi", một người luyện công có thể phòng chống bệnh tật cho cả nhà.

Trên đây vẫn chưa tổng hợp hết được những tư liệu của mấy năm gần đây, đại thể khí công có 10 nguyên lý cơ bản, 10 cơ chế tác dụng và 7 đến 8 học thuyết. Về bản chất khí công, đã có một số ý kiến thảo luận và suy luận không thể khẳng định như vậy được. Chính vì thế mà khí công là một môn khoa học cần phải nghiên cứu, là một môn có tính khoa học, tôi và trường Đại học Thanh Hoa các bạn cần phải phối hợp làm một số thực nghiệm chứng minh khí công nhất định có tính khoa học. Đặc biệt là sự phối hợp của tôi với khoa sinh vật. Nhờ sự phối hợp và ủng hộ tích cực của các đồng chí, đã thiết kết làm được một số thực nghiệm có liên quan đến các phân tử sinh vật lớn như DNA, RNA, DPPC; khí công có thể làm tình trạng của các phân tử DNA, RNA, DPPC phát sinh một số thay đổi, hơn nữa chứng minh được khí công có thể trị được bệnh; hoặc nói dưới mức độ phân tử khí công có thể phát sinh những hữu ích. Thêm một số thực nghiệm khác dưới tác dụng của khí công các phân tử glucô, nước muối sinh lý, nước tự nhiên và rượu đều phát sinh thay đổi. Như vậy đương nhiên khí công có thể trị bệnh, vì trong cơ thể con người có tới 65% là phân tử nước, sự biến đổi kì lạ của một

lượng nước nhiều như vậy có thể trị được bệnh cho bạn là điều tất nhiên, không có gì là lạ.

Chúng tôi đã làm một nhóm thực nghiệm sinh vật, đó là đặt tuyến ngực của một con nghé vào trong một hộp chì dày, sau đó ở khoảng cách xa phát công cũng có thể thành công được (Tia X quang không xuyên qua chì được) vậy chỉ có khí mới gây được sự biến đổi như thế? Có một số người nói mức độ khó của thực nghiệm này tương đối cao. Vì tôi phát công ở từ rất xa, không có mặt ở hiện trường, hơn nữa rất nhiều công năng đặc biệt đã được biểu diễn ở hiện trường này. Phải làm như vậy vì ở khoảng cách gần mọi người có thể nói tôi làm ma thuật.

Ở đây tất nhiên có độ cao thấp tinh thô của năng lượng. Tôi đã thấy một số sư phụ có thể phát công dịch chuyển đồ vật ở khoảng cách rất xa, công năng của tôi rất thấp khi so với các vị sư phụ đó, chẳng khác gì móng tay của họ. Ở Trùng Khánh đã có người nhìn thấy tôi nâng mấy nghìn kg cá, thậm chí còn nâng được cả một con bò đi một đoạn xa, nhưng điều đó không thể thay thế cho công năng của tôi. Sở dĩ tôi làm được vì đó là năng lượng của sư phụ chứ không phải của tôi. Năng lượng của sư phụ cao, và tôi đã xin sư phụ phát tín hiệu cho tôi.

Năm ngoái đến thăm Nhật Bản, có một người Nhật tên là Tiểu Lâm bắt tôi đo công, tôi nói "Được".

Tôi có sư phụ giúp, không hề gì! Khi so tài, anh ta mồ hôi đầy mặt còn tôi vẫn chưa phát công, anh ta đã thở hồng hộc khoảng nửa tiếng. Ban đầu anh ta đề nghị đấu kiếm về sau lại xin thôi không đấu nữa. Tôi nói: "Nếu đấu kiếm tôi phải xem, chính anh cầm kiếm như thế nào". Tất nhiên tôi chơi kiếm rất tốt, còn nghệ thuật ở chỗ nào bây giờ không thể nói được, nhưng có thể nói rất nghệ thuật.

Giáo sư Lục và thầy giáo Lý Thăng Bình của các bạn đã làm thực nghiệm đều biết, khi tôi vừa bước vào phòng thì nguồn điện xảy ra sự cố, máy móc đều chạy "cọt kẹt", dù như vậy nhưng vẫn bắt tôi biểu diễn thì nhất định tôi không làm. Nhưng đã đến Nhật Bản thì không còn cách nào khác là phải biểu diễn. Có người trong đoàn Trung Quốc bắt tôi không được để cho người Nhật ghi âm truyền hình, thế là các băng ghi ở 2, 3 nơi đều cháy hết, đây là sự thật. Vì tôi có thể làm dây lửa biến thành dây đất, dây đất biến thành dây lửa.

Năm ngoái ở ban khoa học quốc phòng, có rất nhiều người như giáo sư Lục, chủ nhiệm Trương... đều nhìn thấy, đầu điện áp của nguồn điện tăng cao, điện áp ban đầu là 220V, tăng lên hơn 300, 400, 500V. Có người nói là giả dối. Không thể giả được, rất nhiều người của ban khoa học quốc phòng đều nhìn thấy mà là giả ư? Vì vậy nhất định tôi phải biểu diễn để các bạn tin là thật.

Điện cũng có thể di chuyển, năm ngoái khi làm thực nghiệm ở ban khoa học quốc phòng, hề muốn chuyển là chuyển được đến cái ghế ở dưới, trước đây tôi đã luyện qua ngũ lôi chuông, lợi dụng sấm chớp để luyện công. Người lái xe lên là Tiểu La hiện giờ đang mặc bộ quần áo màu đỏ ở đây là người rõ nhất. Khi xe không chạy thì anh ấy phát hiện ra là hết điện, thậm chí đến cái còi cũng không kêu, nếu mọi người phải chuyển sang đi máy bay hoặc tàu hoả thì thật phiền. Anh ấy gọi điện thoại lấy bình điện nhưng không được. Tôi nói: "Nghĩ cách gì thử xem có được không". Khi thấy gần đó có đường điện cao áp, tôi nghĩ bụng "chuyển một ít xuống có được không nhỉ?" được rồi! Vừa nghĩ như thế thì bỗng nhiên đầu xe toả ra bao nhiêu là khói, hơi tay ở rất xa mà vẫn nóng bỏng như trên bếp than, làm Tiểu La sợ quá, vội vàng xuống xe. Đã xảy ra chuyện gì vậy? Hoá ra là điện nạp quá nhiều, giống như bị chập mạch, Tiểu La nghĩ ngộ nhờ xăng ở bên trong bốc cháy thì không biết thế nào nên rất lo lắng. Tôi cũng sợ, ban đầu muốn chuyển một ít xuống thử xem có thành công không nhưng khống chế không được đành chuyển xuống rất nhiều. Sự việc thật kỳ lạ, tôi vừa nghĩ tới tính 2 hướng thì thật là kỳ lạ, một lúc sau xe không xả khói nữa, máy lại mát lạnh. Tôi nói: "Tiểu La, anh thử xem, hình như xe chạy được rồi". Anh nổ máy, đã thấy xe có điện. Tất nhiên việc này không thể nói rõ là như thế nào?

Về sau, khi đến ban khoa học công nghệ quốc phòng làm thực nghiệm, tôi cũng làm dịch chuyển điện cao áp, đến một chiếc ghế, chỉ cần bỏ quần áo lên trên ghế đã bị giật. Mọi người nói: "Có chuyện gì xảy ra vậy, tại sao lại bị giật!" Khi dùng bút thử điện thử thì bút sáng lên mặc dù có cách ghế hơn 10cm. Người thợ điện nói: "Xảy ra chuyện gì không biết, không chạm vào ghế mà bút thử vẫn sáng". Sau này tôi không dám làm nữa.

Còn có một lần, tôi chuyển điện vào trong nhà chủ nhiệm Trương. Hôm đó ông mời một sư phụ khí công có công năng đặc biệt về, trước lúc đi ông ấy sờ sờ vào đầu tôi nói: "Anh cho tôi ít tín hiệu". Tôi nói "được". Ông ấy đã hơn 50 tuổi nên, tôi rất tôn trọng, tôi nghĩ: "Cho ông ấy hết cũng được, nói gì đến một ít". Thế là tôi hôm đó ông không thể chịu đựng nổi. 2 giờ đêm, chủ nhiệm Trương gọi điện cho tôi, hỏi: "Anh đang làm gì thế?" Tôi nói: "Không làm gì, tôi đang khám bệnh cho bệnh nhân, bệnh nhân nhiều quá!" Ông ấy nói: "Anh chuyển thứ gì mà nhiều thế". Tôi nói: "Chuyển cái gì nhiều?" Ông ấy nói: "Có phải anh đang dùng điện không?". Tôi nói "đúng". Ông ấy nói: "Trời ơi, anh chuyển nhiều quá, anh đã hại cho vị sư phụ tôi mời về rồi, ông ấy không thể chịu nổi điện của anh, anh làm gì mà chuyển cho ông ấy nhiều thế? nhiều đến nỗi cả phòng đều là điện, sờ chỗ nào cũng bị tê, sờ chỗ nào cũng bị giật". Chủ nhiệm Trương còn

nói: "Giờ ông ấy không khoẻ, toàn thân lạnh cóng, tim đập mạnh, toàn thân ra mồ hôi, không xong rồi!" Tôi nói: "Cho ông ấy uống ít rượu". Nhưng ông ấy không dám uống. Một lúc sau lại có điện thoại, sợ tôi thu công của ông ấy, tôi nói: "Tôi không thu công của ông ấy mà ông ấy cho tôi tín hiệu đấy chứ". Ông ấy nói ông ấy cho tôi tín hiệu rồi không biết xảy ra chuyện gì, bỗng nhiên lại nổi được tín hiệu, chuyển ngược lại. Cũng không biết sau bao lâu chủ nhiệm Trương lại gọi điện cho tôi, nói: "Anh Nghiêm, nhất định anh đã cho tôi một nửa". Tôi nói: "Đúng rồi". Thảo nào ông ấy thấy chỗ nào cũng bị tê. Phòng của ông cách phòng tôi cũng khá xa, khi đó tôi đang chữa bệnh, tôi cầm túi lạc, còn bệnh nhân thì đang ăn lạc. Ông ấy bắt tôi chuyển một nửa, lạc chuyển qua thì điện cũng chuyển qua. Kết quả là bên này ăn lạc thì bên kia chủ nhiệm Trương khó chịu. Nếu ông ấy không bắt chuyển một nửa thì đã chẳng xảy ra chuyện gì.

Những hiện tượng này tương đối kỳ lạ, ở đây mọi người chỉ có thể coi chúng là trò cười, không thể là thật được. Để kích thích công năng của mọi người nên tôi kể ra. Tôi đã nói những gì tôi giảng chỉ là một phương pháp, không phải là thật, nếu là thật thì vô cùng phức tạp.

Những gì tôi nói ở đây là học thuyết về khí công, mà các sư phụ giảng về khí công đều dùng thủ đoạn

tinh vi này, kể một số câu chuyện thần kỳ, có sắc thái để làm cho bạn nhớ, hưng phấn muốn học, dần dần làm bạn có thể xuất hiện công năng đặc biệt. Vì vậy bạn không cần phân biệt là thật hay giả. Bạn có thể nói hoàn toàn là giả, một số ý niệm tôi nói ra bạn đừng cho là thật. Bây giờ tôi đang giảng trong trạng thái phát công, nếu nhờ mồm nói ra thì bạn đừng cho là thật. Nhưng nếu bạn muốn đi điều tra thì tất cả lại đều là thật.

Theo học thuật khí công thì đây là một phương pháp dẫn dắt của khí công, kể cho bạn nghe những ví dụ thần kỳ là để dẫn bạn vào một cảnh giới của khí công, một trạng thái kỳ diệu, có thể bạn mới có khả năng xuất hiện công năng đặc biệt. Những câu chuyện thần kỳ mà các sư phụ khí công hay giảng thì tôi lại không giảng, chuyện tôi giảng ở đây đều là những hiện tượng mọi người đã biết.

Thực nghiệm mà các bạn đã làm, tôi sẽ không giảng nữa, vì mọi người đều biết cả rồi. Chúng tôi công bố 6 thực nghiệm, bao gồm hiện tượng làm lệch hướng tia laser v.v...

Những điều tôi nói ở trên là trình bày tính khoa học của khí công. Với một người luyện khí công, hiểu biết tính khoa học của khí công sẽ làm người có khí công cơ bản càng có ý chí luyện khí công cao hơn nữa, từ đó tạo điều kiện cho họ xuất hiện một số công

năng đặc biệt, không đến nỗi mới gặp chút khó khăn đã mất sự tự tin. Tôi nói điều này là để nâng cao hứng thú cho mọi người, có lợi cho việc khai phá công năng đặc biệt ở mọi người.

VẤN ĐỀ THỨ NĂM: LỢI ÍCH CỦA KHÍ CÔNG

Khí công có tính khoa học, và có thể đem lại những lợi ích gì?

Ở mọi lứa tuổi, người luyện khí công đều thu được những lợi ích nhất định. Dưới đây tôi sẽ đưa ra một số điều rất đơn giản.

I. TRẺ EM LUYỆN KHÍ CÔNG

1. Trẻ em luyện khí công có thể kích thích công năng đặc biệt. Hầu như đứa trẻ nào cũng có công năng đặc biệt. Vì ở trẻ em rất đơn giản, rất dễ kích thích nên công năng đặc biệt bộc lộ ra ở rất nhiều mặt.

2. Trẻ em luyện công có lợi cho sức khỏe dậy thì, có thể lớn lên một cách khỏe mạnh.

3. Có lợi cho sự phát triển trí lực của trẻ, giúp trẻ mau phát triển, không làm các tế bào thần kinh trong não bị ức chế, do đó dễ tạo ra những đứa trẻ có trí tuệ cao.

4. Lúc cơ thể và trí tuệ của trẻ trưởng thành cũng là lúc hình thành tính cách. Việc huấn luyện tính cách lúc trẻ còn nhỏ rất quan trọng. Lúc nhỏ luyện công có lợi cho việc bồi dưỡng tính cách của trẻ một cách lý tưởng, có lợi cho văn minh tinh thần xã hội chủ nghĩa, bồi dưỡng cho trẻ có những phẩm chất tốt đẹp như lễ phép, tôn kính người già, bồi dưỡng từ nhỏ thì hiệu quả rất cao.

II. THANH NIÊN LUYỆN KHÍ CÔNG

1. Điều chỉnh công năng sinh lý của thời kỳ thanh niên một cách lý tưởng và có hiệu quả, có lợi trong việc sửa đổi một số thói quen không bình thường do không phát dục sinh lý đầy đủ. Đặc biệt là nữ thanh niên, ở lứa tuổi từ 14 đến 18 thường xuất hiện kinh nguyệt thậm chí còn xuất hiện nhiều bệnh tật dẫn đến khó chịu, ảnh hưởng đến thành tích học tập. Do vậy, một số em nữ khi học phổ thông hay đại học thường phải mất nhiều công sức mới có thể đuổi kịp thành tích của các bạn nam, mà học cũng không được tự do và thoải mái như họ. Ở đây, một số là do rối loạn kinh nguyệt ảnh hưởng đến tâm tư tình cảm, luyện công có thể điều chỉnh quy luật sinh lý của các em một cách nhanh nhất, làm những thanh niên phát dục không ổn định và không đầy đủ trở lại cân bằng một cách nhanh chóng.

2. Cân bằng tâm lý thời kỳ thanh niên, do một số nhân tố phát dục sinh lý làm thanh niên dễ kích động, dễ nổi cáu, nổi khùng, hấp tấp, luyện công có thể giúp họ bình tĩnh trở lại. Vì khi công luôn chú ý "nhập tĩnh", khi đã bình tĩnh bạn có thể suy nghĩ kỹ càng không đến nỗi bị kích động một cách mù quáng

3. Thời kỳ thanh niên cũng là thời kỳ có thể phát dục để đạt tới chỗ hoàn thiện hơn nữa, luyện công có lợi cho sự phát dục đầy đủ này.

4. Tuổi thanh niên là thời kỳ hoàng kim của việc học tập kiến thức, gia tăng hiểu biết và trí nhớ nhất, lúc này luyện công sẽ giúp họ thành đạt sớm, sớm thu được kết quả.

5. Nếu không chú ý rèn luyện sức khỏe tâm lý, khi chịu ảnh hưởng của hoàn cảnh thanh niên rất dễ mắc sai lầm và dễ sa ngã, gây gánh nặng cho chính mình, cho gia đình và xã hội. Nếu luyện công không bị kích động, hơn nữa sớm thành đạt nên có thể yên tâm học tập và làm việc, tránh được những lỗi lầm sa ngã do sự thiếu tự chủ gây ra.

Khí công luôn coi trọng làm việc tốt, thường chú ý luyện sức khỏe tâm lý, cực kỳ coi trọng việc "nhập tĩnh". Chỉ cần bạn tĩnh tâm sẽ không bị quá xung động. Có mâu thuẫn cũng không sao, khi thầy giáo phê bình bạn, bạn phải nghĩ rằng, phê bình cũng vì

muốn bạn tốt hơn chứ không phải trù úm bạn. Phân công tác không như ý, dù phải đến vùng núi cao cũng tự thấy có cái hay. Chỉ cần chú ý phân tích, thì bạn sẽ thoải mái hơn.

Từ góc độ khí công mà nói, con người vốn phải phục vụ con người, nếu bạn suy nghĩ trong trạng thái khí công sẽ hiểu rất dễ những việc khó hiểu. Người khác phản đối bạn, bạn có thể xem đó là việc tốt, có thể người ta mới có thể đưa ra ý kiến làm cho bạn lập tức sửa chữa lỗi lầm chứ không để ý kiến chất thành núi mới nói, khiến cho bạn bị tụt dốc. Bởi vậy luyện công đến một mức độ nhất định tính cách bạn sẽ thay đổi.

Trên đây là những lợi ích khi thanh niên luyện công

III. THANH NIÊN LUYỆN CÔNG

Thanh niên sau khi kết hôn luyện công có những lợi ích sau đây:

1. Có lợi cho sự phát triển của thai nhi. Các cặp vợ chồng trẻ thường hy vọng để con tốt mọi mặt. Hiện nay ở nước ngoài người ta rất coi trọng sự phát triển của bào thai, nếu hai vợ chồng cùng luyện công sẽ làm thai nhi trong bụng mẹ nhận được những tín hiệu tốt, những tín hiệu về kiến thức khoa học. Vì thế khi ra đời sẽ thông minh, trí tuệ và tính cách cũng tốt.

2. Nhiệm vụ của thanh niên rất nặng, nên chịu áp lực rất lớn, dễ bị sút kém vì quá sức. Nhiều thanh niên vừa đặt lưng xuống là đã ngủ rồi, ngủ rất ngon, nhưng vẫn không hết mệt mỏi. Ngủ không phải là biện pháp làm hết mệt mỏi một cách lý tưởng, luyện khí công mới là phương pháp lý tưởng để bài trừ mệt mỏi. Như đã nói trên, khi bước vào trạng thái khí công có thể loại trừ mệt mỏi một cách nhanh chóng, do vậy lợi ích thứ 2 của thanh niên luyện công là bài trừ mệt mỏi.

3. Có lợi trong việc nâng cao năng suất lao động, khi tiêu tan mệt mỏi, tất nhiên năng suất lao động sẽ được nâng cao, không quy định một ngày nhất định phải ngủ 6 hay 8 tiếng, có thể chỉ ngủ 2 tiếng cũng thừa, thậm chí có thể không ngủ.

Pháp sư Hải Đăng đã hơn 60 năm không ngủ vẫn khoẻ mạnh và trí tuệ rất linh thông. Thư pháp của ông viết vô cùng đẹp, Phật học uyên bác, võ thuật của ông hiện nay trong giới võ thuật vẫn chưa có ai nổi tiếng bằng ông, chứ đừng nói là hơn ông. Bốn tuyệt chiêu lớn của ông là: có thể chống thân 2 tiếng bằng 2 đầu ngón tay, một đầu ngón tay có thể chống nửa tiếng; ông có thể điểm huyết, có thể chọc thủng bao cát bọc ngoài bằng bao tải và bao da trâu; cành hoa mai cao 2,5 trượng ông chỉ cần nhún một cái là tới. Công phu của ông thời còn nhỏ, ngay các nhà võ thuật nổi tiếng cũng thua.

60 năm ông không ngủ chứng tỏ rằng không hẳn đã phải ngủ nhiều. Công phu xuất phát từ khí công, luyện công thắng được nhu cầu ngủ, như thế tại sao bạn không luyện công? Luyện công là hình thức nghỉ ngơi cực kỳ tốt, nó không chỉ là hình thức nghỉ ngơi đơn giản, mà còn thúc đẩy những bộ phận không phát triển và điều động năng lượng, công năng vật chất cho những phần cơ thể chậm phát triển.

4. Thời kỳ thành niên là thời kỳ quan trọng của con người là thời kỳ trung tâm của tuổi thọ. Một người thọ ngắn hay dài, là do sự thay đổi của giai đoạn thành niên quyết định. Có một số người ở thời kỳ thanh niên sức khỏe rất tốt nhưng sang thời kỳ thành niên thì lại không tốt. Trong thời kỳ từ 25 đến 45 tuổi, lấy tuổi 35 làm trung tâm thay đổi. Rất nhiều người ở tuổi 20 không chú ý tập luyện nên tuổi thọ không dài. Thời kỳ trung tâm của một người giống như sự thay đổi của những con sóng, lúc cao lúc thấp, lúc này không lên dốc cũng không xuống dốc, sự biến đổi từ trước đến sau không bị ngắt quãng như những con sóng. Do đó năm 20 tuổi được gọi là thời kỳ trung tâm của tuổi thọ, nếu nó ở trạng thái cân bằng tương đối ổn định, thì mới có thể kéo dài tuổi thọ. Vì thế thời kỳ thành niên vô cùng quan trọng. Nếu bạn luyện công có thể kéo dài tuổi thọ một cách lý tưởng và có hiệu quả. Có nghĩa là: không luyện thì mau già.

5. Thời canh niên, phụ nữ khoảng 45 - 55 tuổi, đàn ông dài hơn từ 45 - 65 gọi là thời canh niên. Thời kỳ canh niên dễ xuất hiện những chứng bệnh tổng hợp như: trí nhớ kém, lượng ăn giảm; thể lực thay đổi, tình cảm, tính cách thay đổi, đau đầu não nề, thậm chí có hiện tượng thần kinh phân liệt... Nếu bạn luyện công có thể giảm nhẹ những bệnh trạng này, trải qua giai đoạn này một cách thuận lợi.

Thời kỳ canh niên là một thời kỳ quan trọng để con người khống chế tốc độ già yếu. Tăng cường luyện công thời kỳ canh niên là phương pháp khống chế già yếu có hiệu quả. Nếu xuất hiện chứng bệnh tổng hợp trong thời kỳ canh niên, tính cách của bạn sẽ bị biến đổi, bạn sẽ thành người hay nói nhiều, ảnh hưởng đến quan hệ gia đình và quan hệ với người xung quanh. Trong thời kỳ canh niên rất nhiều người thích nói chuyện, hay sốt ruột, hay bực tức, dễ làm mất lòng người khác. Nếu bạn luyện công, biết bình tĩnh, sẽ có lợi cho việc điều hoà các mối quan hệ gia đình và xã hội.

IV. NGƯỜI GIÀ LUYỆN CÔNG

Người già luyện công, lợi ích thứ nhất là trực tiếp kéo dài tuổi thọ một cách hiệu quả. Luyện công sẽ mở cửa những kho tàng dinh dưỡng tích lũy trong mấy chục năm của bạn, tiến hành "thanh thương tra khô" lấy ra để dùng, không dùng không được. Lúc đó lấy

ra dùng vô cùng có lợi. Người già luyện công rất tốt, vì họ biết tuổi đã cao nên luyện công hết sức chăm chỉ, càng luyện càng trẻ.

Trước đây những người luyện công tuyệt đại đa số là người già, nhưng bây giờ diện luyện công đã mở rộng đến người trung niên và thanh niên. Trước đây thanh niên cho rằng khí công là võ thuật, biểu diễn đập đầu vào bia đá chứ không biết rằng khí công còn kì diệu hơn nhiều! Hiện nay thanh niên đã thay đổi cách nghĩ, đặc biệt là học sinh, có rất nhiều em đã bắt tay vào luyện khí công.

Hiệu quả thứ 2 là giáo dục thế hệ sau một cách lý tưởng. Người già thường có một cách nghĩ chung là hy vọng sẽ mang ý nguyện chưa hoàn thành của mình, cùng với kinh nghiệm làm việc, cách huấn luyện, sự thông minh tài trí truyền cho con cháu, những liệu chúng có nghe hay không? Chúng phải nghe, nhưng không có thời gian vì công việc rất nhiều, rất bận.

Ngày nay có người hỏi ông bà nội dạy và giáo dục như thế nào mới có hiệu quả tốt? Không phải dạy một cách bình thường, nếu dạy trong trạng thái khí công hiệu quả sẽ tốt hơn nhiều. Rất nhiều người già đã qua thực nghiệm này, phát hiện ra rằng cứ luyện khí công thì thành tích học tập của các cháu trong trường mẫu giáo, trường tiểu học sẽ cao hơn, biết nghe lời hơn... Đó là tác dụng của khí công.

Khí công có thể cải biến DNA, mật mã di truyền của con người trong một số phân tử. Khi tín hiệu ghi nhớ, tế bào nhớ của con người biến đổi thì DNA cũng thay đổi ảnh hưởng của sự thay đổi làm tăng số mối quan hệ di truyền. Khi con trai con gái nhận được tín hiệu di truyền do tác động của khí công thì có thể ảnh hưởng gián tiếp đến DNA của cháu trai, cháu gái làm cho chúng trở nên thông minh hơn. Đây là điều hoàn toàn có thể xảy ra và cũng chính là lợi ích thứ 2 của người già khi luyện khí công, giáo dục thế hệ sau một cách lý tưởng.

Lợi ích thứ 3 là điều chỉnh tư tưởng bị quan của người già, chuyển từ bị quan thành lạc quan, giúp trẻ lâu, tư tưởng của người già chuyển hoá thành tư tưởng của người trẻ. Khi tư tưởng đã "đổi già thành trẻ" sẽ làm cho cơ thể cũng "đổi già thành trẻ", đó là điều có thể xảy ra. Đương nhiên tinh thần tác động đến tư tưởng, tư tưởng tác động đến thân thể, từ đó làm người già "đổi già thành trẻ" thì tất nhiên già vẫn khoẻ.

Lợi ích thứ 4 là: Sau khi người già luyện công, sức khoẻ sẽ tốt, cảm thấy mình trẻ ra, muốn được làm việc, có thể cống hiến nhiều hơn nữa cho xã hội, giảm bớt gánh nặng cho gia đình. Tại sao vậy? Tuổi cao, đặc biệt là những người già mắc bệnh, con cái thì bận rộn công việc không chăm sóc được, lại lẩm cẩm, làm

người già không chung sống thoải mái, với con cái, phải ăn riêng rồi dẫn đến tinh thần không được tốt.

Khi bạn luyện công, sức khoẻ tốt, tinh thần tốt, bạn có thể làm việc cho xã hội và làm nhiều việc cho gia đình. Bạn có thể theo học các lớp đại học cho người già, cũng có thể dạy học, cũng có thể ở nhà đi chợ, nấu cơm, không cần dựa vào con. Chúng vừa thích nói chuyện với bạn, vừa quan tâm đến bạn.

Lợi ích thứ 5 khi người già luyện công sẽ làm hài hoà các mối quan hệ trong gia đình, ở mọi lứa tuổi luyện công đều thu được những lợi ích khác nhau, rốt cuộc ở tuổi nào luyện công là tốt nhất? Câu trả lời là: Dù ở lứa tuổi nào luyện công cũng tốt, càng nhỏ càng tốt, mỗi lứa tuổi đều có cái hay riêng. Lợi ích của mỗi lứa tuổi không giống nhau nhưng mục đích để có một thân thể khoẻ mạnh, có thể phòng chữa bệnh tật nâng cao năng suất lao động thì lại giống nhau. Đây là vấn đề thứ 5. Dưới đây là vấn đề cuối cùng.

VẤN ĐỀ THỨ SÁU: YẾU LĨNH KHI LUYỆN CÔNG .

Trước khi nói về vấn đề này, xin mọi người hãy thay đổi tư thế, phải trở về tư thế thu công. Sau này khi mọi người luyện công, đầu tiên là làm động tác bắt đầu luyện công như tôi hướng dẫn ở trên, mấy

phút hoặc mười mấy phút cuối cùng bạn phải thu công theo tư thế hiện nay của tôi, cuối cùng còn có một tư thế, tôi sẽ nói sau. Bây giờ xin mọi người đổi tư thế nghe tôi giảng về yếu lĩnh luyện khí công, lúc này tôi phát tín hiệu mạnh, giảng rất nhanh, các bạn có nghe rõ hay không nghe rõ cũng không sao, dù không nghe được cũng không có vấn đề gì, có người đã thu được rất nhiều tín hiệu, có người chỉ thu được một ít đều không có vấn đề gì.

Hãy thay đổi tư thế một chút, 2 bàn tay của bạn đổi thành tư thế ôm bóng hoặc nửa ôm bóng. Hai bàn tay đặt cách nhau khoảng 10 phân, mười ngón tay tách nhau, hơi dùng một chút lực, hơi duỗi thẳng, còn khuỷu tay để lơ lửng trên không, hơi dùng một chút lực. Hai lòng bàn tay đối nhau, đặt cao ngang ngực, không nên quá cao mà cũng đừng quá thấp, hơi nâng lên một chút.

Trong đầu của bạn lúc nào cũng phải nghĩ có một sợi dây đang xuyên qua lòng bàn tay, có một dây đỏ hoặc giống thứ dây lửa xuyên qua giữa lòng bàn tay, hình như có lực kéo ra. Trong khi nghe tôi giảng hãy nhắm mắt lại rồi nghĩ có một ngọn lửa đang bùng cháy to dần lên ở trong bụng dưới, ánh lửa dần dần lan đến bàn tay bạn, áp ủ trong lòng tay bạn. Đầu tiên là một sợi dây lửa, sau cùng là một ngọn lửa, một quả cầu lửa áp ủ trong lòng tay bạn, dường như bạn đang nặn quả cầu lửa này:

Trong cả quá trình đều dùng một chút lực, ấn chậm chậm vào giữa rồi dần dần kéo sang 2 bên, vừa ấn, vừa kéo, đẩy vào giữa, rồi lại kéo ra ngoài. Trên tay ôm một quả cầu lửa, giống như mặt trời mọc buổi sáng, quả cầu lửa đỏ hơi ấm một chút. Ánh sáng màu đỏ đang thay đổi, quả cầu lửa này cứ thay đổi theo tay của bạn, bạn cứ nghĩ như thế.

Ngoài ra còn phải hít thở sâu, nhất định phải thở hít sâu. Nếu xuất hiện hiện tượng tự phát động công thì dừng sợ. Thân thể động đây, tay phải động đây, đầu và người phải lắc, điều này không sao, lúc đó không được nghĩ gì, cũng đừng nghĩ đến việc trị bệnh. Muốn trị bệnh bạn đã phải nghĩ từ lúc bắt đầu tập, bạn phải cố gắng tập trung nắm được cảm giác trên người và trên tay bạn, tay kéo nhẹ, đẩy nhẹ. Ánh đỏ lúc đầu từ bụng dưới chuyển đến bàn tay có màu đỏ, vàng, trắng, hãy nghĩ rằng có một vật gì đó đang kéo ở trong tay. Có người toát ra khí lạnh, khí nóng, phát tê, phát lạnh, phát nóng, thấy khí phát ra đều không có vấn đề gì.

Dưới đây tôi xin giới thiệu một cách đơn giản về yếu lĩnh luyện khí công. Dùng tư thế đứng, ngồi, nằm đều được, không nhất định phải ngồi, ngồi khoanh tròn cũng được, nếu nằm thì để 2 bàn tay lên bụng lên ngực cũng được, không nhất định phải giống như tư thế ngồi. Tư thế có thể biến đổi linh hoạt.

Yếu lĩnh luyện khí công gồm những điểm sau: 1 nguyên tắc, 3 điều kiện, 3 yếu tố, 65 quá trình, 5 khâu, 3 tầng cấp, 3 lựa chọn, 2 đối xử hoặc 1 đối xử, cuối cùng là một yếu lĩnh chung.

I. MỘT NGUYÊN TẮC - TRỌNG ĐỨC.

Một nguyên tắc là gì? Đó là phải trọng đức. Đây là nguyên tắc lớn khi luyện khí công, nguyên tắc này rất quan trọng, đó là phương pháp luyện cả thân và tâm đã được đề cập ở trên. Trọng đức không phải là một nguyên tắc bình thường mà là một nguyên tắc có tính then chốt, nó là một kỹ thuật rất khó trong khí công, là một kỹ thuật cực kỳ kỳ diệu và quan trọng, không thể xem nó chỉ là đạo đức xã hội công cộng bình thường. Nó vừa phù hợp với đạo đức xã hội trong văn minh tinh thần xã hội chủ nghĩa ngày nay chúng ta vẫn thường nói, ngoài ra còn phải phù hợp với nội dung bên trong của khí công và mang tính kỹ thuật khí công ở cấp độ cao.

Trọng đức thường phải thể hiện tư tưởng chủ đạo của mình một cách đoan chính mà trước tiên phải thích ứng với sự phát triển của xã hội, thích ứng với trào lưu xã hội, đặc biệt hiện nay chúng ta phải thích ứng với một trào lưu lớn là cải cách mở cửa. Chúng ta không thể tách khỏi xã hội để đến vườn đào tiên của thế giới bên ngoài, bởi điều ấy không thể.

Ngoài ra phải rõ mục tiêu lớn: Có sức khỏe, phòng trừ bệnh tật, kéo dài tuổi thọ, nâng cao tố chất để phục vụ xã hội, phục vụ dân tộc Trung Hoa, phục vụ thế giới, thậm chí làm giàu cho vũ trụ. Không muốn già là chỉ nghĩ đến mục tiêu nhỏ của cá nhân.

Có mục tiêu lớn mới làm đầu óc bạn rộng mở, mới có thể trọng đức.

Phải có tinh thần chịu khổ. Pháp sư Hải Đăng, tiền ăn 1 tháng chỉ có 4 đồng, khoản chi tiêu này rất thấp, trong đó gồm cả việc đãi khách. Ông yêu cầu đồ đệ phải nhặt cơm rơi dưới đất lên ăn, không nhặt không được, nếu bạn nói không vệ sinh thì khí công có thể sát trùng, ở đây không tồn tại vấn đề không vệ sinh. Pháp sư huấn luyện tinh thần cần cù tiết kiệm. Không cần cù tiết kiệm thì không thể chịu khổ, vì vậy phải bắt đầu từ cần cù tiết kiệm.

Phải tự lực, việc gì cũng phải tự lực. Nếu có bệnh nặng, cho dù là bệnh ung thư, thì trước tiên bạn phải có tư tưởng tự lực, không thể chỉ dựa vào thuốc, dựa vào bác sĩ, dựa vào các giáo sư nước ngoài, mà nhất định phải tự mình chiến thắng bệnh. Luyện công phải không ngừng tự mình vươn lên, không được chỉ dựa vào sự tăng công của sư phụ.

Phải quyết tâm cố gắng, nhất định phải cố gắng, phải chú ý tới các cấp độ khí công khác nhau, không được dừng lại ở một chỗ. Học công bình thường, mới

di chuyển được một vật nhỏ mà đã thôi là không được. Đã di chuyển nhỏ được còn phải tiến tiếp đến dịch chuyển lớn! Đã có mất phạm thì phải tiến lên có thiên nhãn, nhìn rõ rồi thì phải luyện tiếp để có thể nhìn bằng pháp nhãn, rồi nhìn bằng phát nhãn. Không thể nói nhìn xuyên thấu, nhìn xa đã là quá siêu, vì như thế vẫn chưa là gì. Chỉ chẩn đoán thì có tác dụng gì? Còn phải học trị bệnh nữa.

Do vậy, học khí công phải chú ý các cấp độ, phải quyết tâm cố gắng, phấn đấu vươn lên. Trước kia một số nhà khí công lên núi được xem là phá hồng trần, điều đó chỉ đúng đối với xã hội phong kiến mà thôi. Hiện nay tư tưởng này không đúng nữa, bạn không thể chán đời, không thể có tư tưởng gọi là phá hồng trần. Hiện giờ muốn lên núi, thì núi đó ở đâu? Núi đó chính là đơn vị công tác, mỗi công sở, mỗi gia đình đều là một trái núi để luyện công. Liệu bạn có thể làm ra thành tựu không, có thể công tác tốt không, đó mới chính là ngọn núi lớn cần phải tìm.

Trước đây lên núi là để tránh hiện thực xã hội, ngày nay xã hội của chúng ta rất thích hợp với việc luyện công khí công. Luôn chú ý làm việc tốt, ngày trước làm việc tốt cũng không được, nếu bạn dùng công để làm việc tốt người ta sẽ cho bạn là làm trò ma quỷ, là yêu tinh quỷ quái, là tà thuật tà giáo phải đả kích. Bây giờ chỉ cần bạn không mê tín, phong kiến, thật sự làm việc tốt thì ai cũng hoan nghênh.

Tiến thêm một bước nữa là phải đi theo chính đạo là không được làm tà môn tà đạo. Luyện công theo chính đạo như thế nào? Khí công cũng có chính đạo, vì thế không nên vứt bỏ những kinh nghiệm luyện công của quá khứ. Cần hết sức cố gắng hấp thụ các công pháp, công lý truyền thống của khí công đời trước, hơn nữa còn phải tìm ra môi trường khí công hiện nay. Vì thế nếu bạn đang đi làm thì không nên suốt ngày ngồi luyện khí công, mang công đi làm cũng không sao.

Còn phải kết hợp với nhiều môn khoa học, chính đạo của khí công hiện nay là kế thừa đời trước, gọi mở đời sau, học nhiều khoa học tiên tiến; không nên chỉ học một chút công pháp đã cảm thấy mình đang đi vào cổng chính rồi, mà phải học nhiều nhà nhiều phái, phải học tổng hợp mới được.

Hơn nữa còn phải tu đức, bao gồm 10 phương diện hoặc 3 phương diện lớn, là tâm, tính, hạnh. Tâm, tính lại gồm 10 phương diện là phẩm hạnh, đạo đức, công đức, công bằng chính trực, bình đẳng, từ thiện, kính ái, hiếu kính, quang minh, nhẫn nhục v.v.. Phẩm hạnh bao gồm tinh thần văn minh xã hội chủ nghĩa, đạo đức bao gồm đạo đức nghề nghiệp, đạo đức xã hội, đạo đức cao thượng của bản thân khí công khi luyện công phải nghĩ vì người khác, vì cộng đồng, không nên chỉ nghĩ riêng cho mình, có vậy mới phù hợp với chủ nghĩa cộng sản. Vì vậy các khí công sư

thường nói, chủ nghĩa cộng sản mà chủ nghĩa Mác đề ra rất lý tưởng, có thể nói là mô hình xã hội lý tưởng nhất của nhân loại.

Có công đức là phải lập công, phải làm nhiều việc tốt, yêu cầu khi gặp nguy nạn phải làm việc tốt một cách có ý thức, chủ động, không được làm một cách bị động. Còn chúng tôi nói vừa phải làm việc tốt, vừa phải luyện công, có thể cơ thể mới khoẻ mạnh, mới nâng cao được tư tưởng. Đề cập tới công đức phải nói tới đại công đức, tức là làm việc tốt cho nhiều người, không nên chỉ làm việc tốt cho người quen.

Tôi thường giảng cho học viên rằng, khám bệnh cho người lạ hiệu quả sẽ tốt, còn khám bệnh cho người quen hiệu quả chưa chắc đã tốt.

Ở một trình độ nhất định, làm việc tốt cho người quen chỉ là một loại quan hệ trao đổi, còn làm việc tốt cho người lạ mới là việc tốt thật sự. Khi tôi khám bệnh cho người hoàn toàn không quen biết bao giờ hiệu quả cũng tốt. Tín hiệu của các sư phụ vốn là như vậy, nếu bạn nhất định tìm người quen thì hiệu quả không chắc đã tốt. Lý do vì sao? Vì khi bạn phát tín hiệu cho người quen, thì họ đã sớm biết được sau tín hiệu này sẽ xảy ra chuyện gì, biết khí công trị bệnh như thế nào, có một số bệnh còn biết cách đối kháng với các tín hiệu này như thế nào, trong quá trình đối kháng bệnh tật cũng biết cách tìm ra được kinh

nghiệm. Do vậy tìm trị bệnh cho người quen hiệu quả không tốt bằng cho người lạ.

Tôi thường nói, không cho phép người quen giới thiệu bệnh nhân vì hiệu quả sẽ không tốt. Vì bản thân người quen đã không tốt rồi, đối với bệnh nhân được người quen giới thiệu lại càng không tốt. Bởi vì, tín hiệu phản kháng bệnh tật trên cơ thể bạn sẽ bị người giới thiệu bạn thu mất ngay, như thế phát công sẽ chuyển sang người anh ta, bệnh trong người bạn khó mà thu được tín hiệu. Đây là kinh nghiệm của một sư phụ khác và của chính bản thân tôi đã trải qua.

Mọi người chắc đã đọc qua tiểu thuyết võ Hiệp, trong đó có rất nhiều sư phụ làm việc tốt mà không hề lưu danh, chỉ làm việc trượng nghĩa, họ không muốn được báo đáp, vì như thế mới là thật sự làm việc tốt. Họ làm việc tốt không phải vì tiền, tất nhiên cũng có một số người thu nhiều tiền, nhưng đó chỉ là hăn hữu. Nếu thu nhiều tiền vì nước, vì tập thể thì vẫn có thể coi là làm việc tốt. Nếu thu tiền cho mình chiếm tới 80% hoặc 60% là không thích hợp. Với bối cảnh cải cách mở cửa hiện nay thì nhà nước chiếm phần lớn, tập thể chiếm phần nhỏ còn cá nhân chỉ được số lẻ. Bản thân mình chiếm lấy phần lớn sẽ không phải là trọng công đức. Dạy công khí công không hề phức tạp, nhưng nhiều người vừa học một chút chưa có bao nhiêu công phu đã dạy lấy tiền.

Những người như vậy cần phải tăng cường tu dưỡng đạo đức. Tất nhiên vẫn có khí công sư thu tiền, họ có rất nhiều lý do chính đáng. Hiện nay mọi người học công trị được bệnh thì không nên oán trách người ta thu phí, hơn nữa việc thu phí đó là để bù đắp sự tổn hao chân khí của họ, họ thu một ít tiền cũng rất khó bù lại được.

Công đức được thể hiện trên rất nhiều phương diện, cán bộ lãnh đạo bày tỏ thái độ ủng hộ khí công cũng là làm việc tốt, bạn ủng hộ khí công cũng là một công đức lớn. Bây giờ trên hội trường có nhiều vị lãnh đạo, đó cũng là một công đức lớn, vì nhờ vậy mà sự ủng hộ của mọi người sẽ lớn hơn nữa. Khi mọi người thấy cán bộ lãnh đạo ủng hộ sẽ thích học kình công công nhân viên chức có thể yên tâm mạnh dạn học khí công luyện khí công, nâng cao được tố chất thân thể, nâng cao được cơ năng của trí não, nâng cao hiệu quả dạy và học, như thế chẳng phải là tốt hay sao!

Làm việc tốt là phải làm việc một cách công bằng chính trực, phải bình đẳng, có thể bạn mới nhận được thông tin công bằng chính trực. Phải tôn trọng tất cả mọi người, phải có tấm lòng kính trọng ưu ái với mọi người, không thể lúc nào cũng hận thù người xung quanh.

Nghe nói lần trước có một người trong khi nghe giảng vẫn luôn nghĩ đến người có mâu thuẫn lớn với

mình. Anh ta nói không biết phải làm thế nào, vì khi đó trong người rất khó chịu, đường ruột là không dễ chịu rồi. Tôi vừa nói, bạn phải có tấm lòng kính trọng ưu ái những người xung quanh, dù đó là người phạm nhiều lỗi lầm, người sa ngã. Bạn phải dạy dỗ họ, phải cứu họ, coi họ như học trò và đối xử như con cái, có thế họ mới có thể được giáo dục trở thành người tốt. Tất nhiên tôi nói như vậy không có nghĩa là không phân phải trái mà phải phân biệt phải trái đúng sai. Đối với người sa ngã, người làm việc xấu bạn phải có quyết tâm, có lòng tin, có phương pháp để giáo dục họ thành người tốt, không phải chỉ biết cầm gậy đánh họ chết, phải có tư tưởng trên bạn mới có thể nghĩ ra cách giáo dục họ. Xuất phát điểm của một con người vô cùng quan trọng, nếu luôn có tấm lòng kính trọng ưu ái với mọi người thì những tình cảm mà bạn nhận được sẽ luôn tốt đẹp.

Có tấm lòng từ thiện, làm nhiều việc từ thiện. Các công việc hiện nay như chương trình phát triển khí công, chữa bệnh, sản xuất thuốc, giữ gìn phát triển văn hoá, giáo dục... đều là sự nghiệp từ thiện. Bản thân trường học cũng vậy, có lợi cho việc nâng cao trình độ tư tưởng, rèn luyện văn hoá, tổ chức thân thể của cả dân tộc. Làm việc thiện, làm nhiều việc tốt sẽ có lợi cho quá trình luyện công.

Khi làm nhiều việc tốt không lấy thù lao, không nghĩ đến báo đáp danh lợi thế nào, thì bạn sẽ không

phải mang một "gánh nặng" như thế. Bạn luyện công 3 tiếng, 8 tiếng, 12 tiếng, 20 tiếng trong tình trạng đó sẽ không tốt. Bởi vậy các sư phụ có võ công cao, cũng như rất nhiều tài liệu luôn nói phải làm việc tốt, chỉ dạy cho bạn làm việc thiện như thế nào, đó là cách giải trừ những căng thẳng trong vỏ não của con người. Nhưng phải làm như thế nào mới giải trừ được?

Muốn 24 tiếng liên tục giải trừ bạn phải dựa hoàn toàn vào sự huấn luyện công đức.

Phải hiếu thảo kính trọng người già. Không hiếu thảo kính trọng người già, tự bạn sẽ không điều động nổi thông tin mật mã di truyền của mình, khó phát triển được trí tuệ năng lực. Muốn sự thông minh tài trí của mình phát lộ ra ngoài, thì tôn kính người già là một khâu vô cùng quan trọng.

Nghe nói tiêu chuẩn của một số đại sư trong giới khí công là trước tiên xem bạn có tôn kính người già hay không, điều này rất quan trọng. Tất nhiên người già luyện công cũng phải yêu quý trẻ con. Có điều không cần phải nói nhiều vì bản thân người già vốn đã rất yêu quý trẻ con. Ở đây chủ yếu nói với thanh niên rằng họ phải hiếu thảo tôn kính người già, không chỉ thể hiện bề ngoài. Bạn phải chủ động một chút, tấm lòng hiếu thảo tôn kính phải xuất phát tự đáy lòng, có như thế thông tin mà bạn nhận được mới

chính là thứ bạn muốn phát triển toàn bộ quá trình sử dụng và kích phát mật mã di truyền. Sự thông minh tài trí của người già có thể tác động ủng hộ và bổ sung thông tin cho bạn.

Còn phải ngừng sửa chữa sai lầm kiên trì làm những việc đúng đắn. Đã là người đương nhiên có lúc sai lầm, không thể cái gì cũng hoàn mỹ. Phải sửa chữa những việc đối xử sai lầm với người khác, sửa chữa sự hiểu lầm của chính mình, cách nhìn phiến diện đối với sự vật, thái độ không chăm chỉ học tập và làm việc... Khí công đặc biệt chú ý sửa chữa sai lầm không được công thần kiêu ngạo, không được cướp công lao của người khác.

Làm việc phải quang minh chính đại, như thế mới là tu đức. Không nên nói xấu sau lưng người khác. Nên nói thẳng, nói một cách chân tình sẽ được mọi người tiếp thu. Cần phải quang minh chính đại ở mọi nơi, như thế mới là tu đức.

Đây là nguyên tắc thứ nhất - Trọng đức. Người trọng đức khi luyện công mới có thể nhập tâm cao độ, mới có thể thật sự nhập môn khí công, dùng khí công trị bệnh, dễ hoà hợp với các sư phụ khí công, đặc biệt là có thể cộng hưởng đồng bộ với các cao thủ khí công trong giới khí công. Giả sử trên người bạn có một công năng đặc biệt. Như vậy từ tín hiệu của bạn sư phụ có công đức cao dày công ở khoảng cách gần hay

xa, (thường thường là sư phụ tìm đồ đệ), có thể thấy bạn là một người biết trọng đức, làm rất nhiều việc tốt, thông qua không gian ông ấy sẽ truyền thông tin cho bạn, tặng công cho bạn, dù bạn ở cự ly xa hay gần. Nếu bạn không trọng đức thì dù sư phụ đứng ngay trước mặt, thậm chí ám thị, nói sẽ cho bạn biết, bạn cũng sẽ bỏ lỡ cơ hội.

Có những vị sư phụ thường ăn mặc rất rách nát. Nếu bạn không chú ý rèn luyện trọng đức, thì dù ông ấy đi qua mặt bạn, để bạn làm một việc gì đó giúp ông ấy, bạn vẫn không biết phải giúp như thế nào. Vì bạn chỉ coi trọng những điều thầy dạy ở trường mà không biết coi trọng những công nhân bình thường khác như thế là không được.

Những sư phụ có võ công cao muốn biết sự thành kính của bạn đối với các bậc thầy như thế nào, chứ không quan tâm bạn đối với ông ấy như thế nào. Vì cuộc sống của các bậc thầy rất đơn giản không cần bạn phải báo đáp, họ chỉ muốn thông qua thái độ của bạn đối với người khác để kiểm nghiệm bạn. Phương pháp khảo nghiệm của họ rất tinh xảo, chỉ một lát là đã khảo nghiệm xong. Pháp sư Hải Đăng cũng như vậy, khi bạn tặng cho ông một lễ vật nào đó, ông liền mang ngay tặng cho người khó khăn từ nông thôn đến thăm ông, hoặc tặng cho những đồ đệ có điều kiện kinh tế kém ngay trước mắt bạn. Nếu sắc mặt

bạn bỗng nhiên thay đổi không vui là ông biết ngay bạn chưa tốt.

Có một số người không hiểu, khi tới vừa chữa bệnh xong, được người ta tặng ít tặng phẩm là tôi tặng ngay cho người khác, khiến họ phát bực: "Bác sĩ Nghiêm thật chẳng hiểu ý người khác". Như vậy là không đúng. Tôi tặng cho người khác là đã thay bạn làm việc tốt. Các bạn tặng tôi làm gì, tôi ăn thì ít chẳng cần gì. Tôi tặng ngay món quà của bạn cho người khác là để khảo nghiệm bạn. Tôi thường làm như vậy, đó là học tập theo sư phụ của tôi. Bạn nên tôn kính thầy tự đáy lòng mình, đừng chỉ thêu hoa trên gấm trước mặt thầy, điều ấy thật không cần thiết. Có những người khi thầy bị chỉ trích là phái hữu, là tư sản thì lại giơ tay rất cao đả đảo thầy, Như thế thật không ra gì, lúc thầy cần sự ủng hộ của bạn nhất, tại sao bạn lại làm như vậy?

Thời kỳ cải cách văn hoá, thầy hiệu trưởng trường tôi bị đả đảo, tôi cũng tham gia, nhưng từ trước tới giờ luôn bảo ông ấy ngồi, khi đó có người bắt ông ấy quỳ. Tôi liền nói: "Ông ấy đã nhiều tuổi rồi, lại là lãnh đạo của tôi bắt ông ấy quỳ làm gì! Do tôi là người giỏi võ thuật cho nên có uy tín trong trường. Sau này, hiệu trưởng trường được minh oan, rồi làm tới cục trưởng cục văn hoá, lúc đó tôi cũng không ngờ. Bởi vậy đã làm người thì phải làm việc tốt, phải chú ý làm việc tốt cho những người không quen biết, điều đó phải được huấn

luyện chỉ bảo, không huấn luyện không được, vì một người bình thường sẽ không biết mà làm.

Nếu bạn làm được điều này, bạn sẽ hiểu được thế nào là trạng thái vô cùng thanh tịnh của khí công. Trọng đức có thể làm cho bạn bước vào trạng thái này, mà một người bình thường sẽ không vào được. Các đạo gia nói "vô vi nhi vô bất vi". Bắt đầu là vô vi, không nghĩ đến mục tiêu nhỏ, không nghĩ đến lợi ích riêng tư của bản thân, cuối cùng lúc xuất võ công, việc mọi người không thể làm được thì bạn lại có thể làm được, đó là "vô bất vi", cái gì cũng có thể làm được. Tất nhiên những bệnh mọi người không thể chữa được, thì bạn lại có thể chữa được, việc gì mọi người không thể giải quyết được thì bạn lại có thể. Thuyết này cũng chỉ là một cách nói tương đối.

II. BA ĐIỀU KIỆN: THẢ LÒNG, THANH TĨNH, TỰ NHIÊN.

Thả lỏng: Lưng, cổ, vai phải thả lỏng. Điều quan trọng nhất là tâm tư tư tưởng cũng phải thả lỏng, cố gắng giải trừ những trạng thái mâu thuẫn phức tạp.

Tĩnh: Tĩnh như thế nào? Bình tĩnh, yên tĩnh, ninh tĩnh, định tĩnh, cuối cùng là thanh tĩnh. Trước tiên phải làm cho tình cảm cáu giận và những mâu thuẫn bình tĩnh lại, rồi yên tĩnh trở lại, cho dù rơi vào trường hợp cãi nhau cũng khó bị lung lay. Mọi người đều nói: "Hiện nay đang là thời đại kiếm tiền". Bạn khó lòng mà ngồi

yên, hiện nay dùng khí công rất dễ kiếm tiền, nhân cơ hội này bạn có thể thu tiền của người ta. Những loại người này không sớm thì muộn cũng gặp phiền phức, làm như thế sẽ không thể nhập tỉnh được.

Tự nhiên là hít thở một cách tự nhiên, tư thế tự nhiên, tình cảm tự nhiên, cuối cùng là nghe một cách tự nhiên. Nghe như thế nào? Nghe một cách tự nhiên những ý tưởng của tiềm thức trong trạng thái khí công (không phải là ý tưởng của tiềm thức trong sinh lý học). Yếu lĩnh "tự nhiên" rất quan trọng. Nếu trong số các bạn có người nghe thấy tiếng người khác đang nói chuyện bên tai thì bạn đừng coi đó là đang có người nói mà có thể là ý tưởng của tiềm thức trong trạng thái khí công, nó vô cùng quan trọng. Khi ngồi ở trên giường luyện công, có thể bỗng nhiên bạn nghe thấy trong tai có âm thanh thì đó cũng là tự nhiên, bạn phải chú ý nghe một cách tự nhiên. Nếu là tín hiệu tốt có thể tham khảo, còn tất cả những tín hiệu xấu thì đừng tham khảo. Vì một người luyện công có thể nghe được những tín hiệu âm thanh nhất định, đến một lúc nào đó có thể nghe thấy ý nghĩ của người khác, có thể nghe được trong không gian những vấn đề đang được rất nhiều người nghĩ đến. Tín hiệu xấu là tín hiệu có nguy hiểm đến tính mạng, nhất định bạn không được làm theo. Từ nguyên tắc tiêu chuẩn trọng đức để có thể phán đoán được tín hiệu tốt, tín hiệu xấu một cách tự nhiên.

III. BA YẾU TỐ: ĐIỀU HOÀ TÂM TƯ TÌNH CẢM, HƠI THỞ VÀ HÌNH THỂ

Điều hoà tâm bao gồm 10 quá trình.

(1) Thu tâm, bạn phải cố gắng thu về một cách nhanh nhất những suy nghĩ phức tạp, không được dừng ở trạng thái phức tạp ấy. Thu tâm tức là thu ý nghĩ.

(2) Ngừng suy nghĩ lung tung, bài trừ những ý nghĩ không ngừng sản sinh.

(3) Định tâm, phải đặt ý nghĩ vào một điểm, một vấn đề đã luyện công thì chuyên luyện công, đã thủ ý thì phải chuyên thủ ý, làm việc gì thì tập trung làm việc ấy, dùng công phu để làm cũng được, phải trụ trên những ý nghĩ tốt đẹp.

(4) Bình tâm, cố gắng ngừng ý nghĩ của bạn lại, cố gắng không để nó rõ ràng, mơ mơ hồ hồ là được. Bình tâm phải dựa vào việc lúc bình thường huấn luyện tính cách bình tâm, tĩnh khí.

(5) Thả lỏng tâm, khi ở trạng thái có thủ ý hoặc làm việc căng thẳng, bạn phải thả lỏng tâm, làm tâm tình rất khoan khoái dễ chịu. Phải nghĩ một cách có ý thức làm cho tình cảm của mình khoan khoái dễ chịu. Bây giờ mọi người hãy nghĩ tâm tình của mình khoan khoái dễ chịu, luôn giữ vẻ mặt hơi tươi cười, làm như thế để huấn luyện chính bản thân mình. Mọi người đã từng xem các bức tượng trong chùa,

miếu, đó là hình các sư phụ luyện công ngày xưa, họ luôn mang nét mặt hơi tươi cười, đây là một phương pháp thả lỏng tâm. Thêm một bước nữa, toàn thân thả lỏng, trên, giữa, dưới đều thả lỏng, bất thịch, tạng phủ trong ngoài, cửu khiếu, mắt, mũi, tai, lưỡi, miệng cũng những bộ phận liên quan đến khớp xương của toàn cơ thể đều thả lỏng. Mấy từ thoải mái dễ chịu này rất quan trọng, bạn phải nghĩ tới những việc vui vẻ, tình cảm vui sướng để có thể luyện công trong trạng thái nét mặt hơi cười một chút.

(6) Chế định tâm: sau khi tĩnh tâm rất dễ sinh ra những ý nghĩ phức tạp, tâm như con vượn, ý như con ngựa. Chế định tâm phải thông qua rèn luyện, đếm số, đếm số hơi thở, nhìn trở vào trong nội tạng của mình, cố gắng quay về vị trí thủ ý có thể mới chế định được tâm. Chế định tâm phải thông qua ý nghĩ, cố gắng thu tâm vào trong sâu thẳm của trí óc, của trái tim, của bụng dưới. Chế định tâm thường sử dụng thủ pháp niệm thầm một tín hiệu, một thông tin, một âm thanh, một bức tranh, một ký hiệu.

(7) Hoá tâm: Phải loại bỏ hết tư tưởng phức tạp và tình cảm biểu hiện đột nhiên trong lúc luyện công. Loại bỏ ở chỗ nào? Loại bỏ chúng ở trạng thái có cấp độ sâu nhất của bạn, ở nơi sâu nhất trong cơ thể bạn. Bạn sẽ dần dần phát hiện thấy trong cơ thể mình nơi nào là sâu nhất, chỗ nào nhạy cảm nhất thì chỗ đó sẽ là nơi bạn sẽ lộ công năng đặc biệt. Rất nhiều người

xuất công phu ra ở trên đầu. Như Đan Điền ở trên trán, ở giữa 2 lông mày, có một chút cái gì đó đi vào đó phát nóng, phát chướng. Khi thực hiện hoá tâm thường hoá ở những chỗ này. Ý nghĩ bắt đầu từ trong trái tim dần dần chuyển lên nghĩ đến đầu của bạn, người ta thường dùng huyết Thiên mục để hoá tâm, huyết Thiên môn mở ra thì đã hoá rồi.

Khi Thiên môn mở thì hình như việc gì cũng có thể biến mất, hình như não được mở rộng, rất rộng ngay lập tức, tất cả những ý nghĩ riêng tư, mọi gánh nặng, mâu thuẫn thù hận đều không còn nữa, đều bị hoá sạch.

(8) Dụng tâm: sau khi bạn thực hiện hoá tâm huyết Thiên môn, thì phải biết dụng tâm.

Dụng tâm vẫn phải dùng não, dùng thiên mục, hãy nhắm thiên mục lại rồi thu ý về dần dần. Hình như thiên mục đã mở rất rộng, bây giờ hãy cho thiên mục của bạn thu lại thật chậm, cố hết sức thu lại, hãy từ từ nghĩ đưa từ dưới mũi, xuống dưới bụng dưới của bạn. Như thế gọi là dẫn được nhập định, hãy đưa những thứ đã hoá được, những thứ tinh hoa còn lại đóng chặt vào (hình như phần não ở trước trán dần dần thu nhỏ lại), cuối cùng di chuyển nó xuống dưới, dùng nó để phát công. Hãy đưa vào Đan Điền ở vùng dưới rốn, hãy nghĩ đến vị trí bụng dưới của bạn, hãy nghĩ đưa tia sánh ở đầu có màu hồng hoặc màu

khác hoặc quả cầu lửa cũng được, xuống đến bụng dưới, làm như thế gọi là "dụng tâm". Có nghĩa là phải dùng ý thức dẫn xuống dưới.

(9) Dẫn tâm: dẫn tức là nghĩ quả cầu lửa trong bụng của bạn, mở rộng lan khắp toàn thân, để ánh sáng hồng hay ánh sáng vàng trong bụng, hoặc là một hình ảnh một nguyên nhân nào đó, lan rộng khắp toàn thân, vận hành đến lục phủ ngũ tạng, lan từ đầu đến chân, rồi lại lan từ chân lên đầu, vận hành không ngừng, như thế gọi là dẫn tâm. Phải có ý thức tăng cường dẫn ý mềm, cố gắng dẫn từ đầu theo mặt trước xuống Hội âm, tức là giữa hậu môn và bộ phận sinh dục, rồi dẫn theo xương cột đi lên, sau đó lại dẫn từ đầu xuống chân, rồi lại quay lên đầu. Cứ nghĩ nhẹ nhàng giống như lông hạc, như tuyết rơi, như mưa phùn tiết trời tháng 6, dẫn ý chậm chậm lên lên xuống xuống như vậy gọi là dẫn tâm.

Tiến thân một bước nữa người luyện công đã có cơ sở, người luyện công đã nhiều năm, nghĩ cơ thể của mình nhẹ nhàng có thể bồng bềnh trên mây, ngồi trên một bông sen. Với người trong lòng buồn bực thì nghĩ mình đang ngồi thuyền ở trên biển, du đưa ở trên mặt biển, nhưng cuối cùng bạn cũng phải dần dần thu về. Trong khi tập bạn muốn đến một nơi nào đó trong không trung, trên núi cao, trên biển, trên mặt trăng cũng được, nhưng cuối cùng bạn cũng phải thu về.

(10) Điều tâm: Hãy thu về, vẫn là thu về bụng dưới của bạn, thu hết những ý nghĩ đang bồng bềnh của bạn về bụng dưới và điều chỉnh chậm chậm làm ánh sáng của bạn dần dần biến đổi từ mạnh thành yếu, trở thành một tia sáng dịu hoà, giống như tia sáng hồng dịu hoà, ánh lửa ấy chiếu vào nội tạng của bạn. Đây là quá trình điều tâm.

Trước kia có người nói có chín quá trình, họ nói chín chuyển thành tám, có chín tâm năng. Chín quá trình này là: chuyên chú, chuyên tâm luyện; tự chế, cẩn thận, tu từ; lặp đi lặp lại; lý giải; tĩnh ngộ; cẩn ước; liên tục; tự kìm chế tự sắp xếp, tự kiên trì không ngừng loại trừ những sai lầm. Mọi người có thể luyện đi luyện lại mười quá trình của tôi kết hợp với một số quá trình của một số sư phụ nói. Điều tâm, cuối cùng sẽ điều chỉnh bạn đến một trạng thái khí công để xuất hiện một điều gì đó, một ý nghĩ gì đó, một ý thức, một ánh sáng, một bức ảnh gì đó..., điều đó rất quan trọng, đó là điều tâm.

Điều tức (điều hoà hơi thở). Thở dài, sâu, nhẹ, kéo dài hơi thở của bạn, để có thể đếm được hơi thở của mình, một phút thở ba đến năm hơi thở. Thở bằng ngực hay thở bằng bụng đều được. Người có bệnh về hệ thống tiêu hoá thì hãy thở bằng bụng, khi hít thì phình bụng lên khi thở ra thì xẹp bụng xuống. Có rất nhiều cách thở ít nhất cũng có 118 loại, ở đây không

thể nói hết được, mỗi cách chuyên dụng luyện công cho một số người có công năng đặc biệt. Ở đây tôi chỉ đơn giản đưa ra một số loại vì thời gian không đủ. Các bạn nên cố gắng dần dần thở nhẹ, thở nhẹ đến, mức không biết là mình đang thở như thế nào là tốt nhất. Khi đi vào trạng thái thở không có tiếng động, cũng giống như trạng thái ngủ đông của một số loài, gọi là thai tức (cách thở của thai nhi). Đây là phương pháp thở.

Điều hình (điều chỉnh hình thái thân thể): Là điều chỉnh hình trạng của bạn, bao gồm những tư thế tôi vừa nói, bây giờ mọi người hãy chấp hai bàn tay lại dùng lực áp sát hai bàn tay vào nhau một cách chậm chậm, không hoàn toàn là phải kề sát. Rồi từ từ kéo ra, cách nhau mười phân là được. Cứ một kéo ra một hợp lại, cố gắng làm chậm, kết hợp với hơi thở của bạn, vẫn phải nghĩ có một tia sáng màu hồng, một quả cầu lửa, nằm trong lòng hai bàn tay của bạn, đây là một phương pháp điều chỉnh hình. Sau này mọi người có thể điều chỉnh kết hợp với tình cảm của mình và điều chỉnh phương hướng luyện công. Phương hướng nào có phản ứng thì mặt hướng về hướng đó. Hiện nay mọi người hãy chấp hai bàn tay một cách lại từ từ, rồi dần dần kéo ra, nhiều lần nhận thức cảm giác này, chú ý giữa hai lòng bàn tay cảm giác có vật gì đó đang tồn tại.

IV. 65 QUÁ TRÌNH VÀ 5 KHÂU (LƯỢC)

Ngoài những điều nói ở trên ra, yếu lĩnh luyện công còn có 65 quá trình và 5 khâu, mỗi một khâu có 4 phương diện: là vật chất, năng lượng, trạng thái và công năng, như vậy tổng cộng có 20 phương diện. Nói 65 quá trình và 5 khâu, nhưng cũng chỉ là quan điểm của một nhân sĩ trong giới khí công giảng mà thôi, muốn giảng hết phải mất một thời gian rất dài, ở đây chỉ nêu ra một chút.

V. 3 CẤP ĐỘ: SƠ, TRUNG, CAO.

Mọi người chỉ cần biết có 3 cấp độ là được. Công phu sơ cấp là phòng và chữa bệnh, khoẻ mạnh, có thể có một số hiệu ứng, cảm ứng trị bệnh bằng ngoại khí v.v..; công phu trung cấp, thường phải xuất một chút công năng đặc biệt, người mạnh khoẻ; công phu cao cấp, công năng tương đối mạnh, tuổi thọ kéo dài. Đây chính là 3 cấp độ công phu thường được mọi người nói tới.

VI. 3 LỰA CHỌN, THỜI GIAN, PHƯƠNG HƯỚNG, ĐỊA ĐIỂM.

Thường luyện công phải có 3 lựa chọn. Lựa chọn thời gian - phải lựa chọn thời gian bạn mệt nhọc nhất, thời gian bạn hưng phấn nhất, thời gian âm dương thay thế nhau đó là 4 giờ tí, Ngọ, Mão, Dậu, còn

phải lựa chọn 24 tiết khí theo nông lịch, thời gian lễ hội truyền thống để tăng cường luyện công, đây là lựa chọn về thời gian. Thời gian buổi tối nên dài hơn một chút, vì đây là thời gian luyện công tốt nhất trong 24 giờ, nhưng vẫn không bằng lên lớp nghe tôi giảng.

Luyện công trong 24 giờ như thế nào? Trước khi đi làm luyện công 1 giây, 2 giây, nửa phút, 1 phút, 2 phút đều được, trước hết bước vào trạng thái khí công rồi duy trì một lúc. Trước khi đi làm về, trước khi đi đường, trước khi vào học, tan học, trước khi đi ngủ, trước khi dậy đều phải luyện công một ít. Trước khi đi ngủ thời gian luyện công nên dài hơn, các thời gian luyện công khác thì ngắn hơn. Làm theo ý tưởng này dường như có một sợi dây liên kết liên tục các khoảng thời gian với nhau. Chữ "trước" này trong luyện công sẽ giúp bạn duy trì được cách luyện công trong 24 tiếng, chỉ cần có tín hiệu luyện công là được.

Phải chú ý lựa chọn phương hướng. Phương hướng nào có phản ứng thì chọn phương hướng đó để luyện công.

Chú ý lựa chọn địa điểm. Địa điểm nào có phản ứng thì luyện ở địa điểm đó. Có địa điểm phát nóng, phát lạnh, có địa điểm sợ hãi, có địa điểm bạn vừa tới đó đã thấy vui mừng, luyện công ở những địa điểm này là rất tốt. Nếu bạn nhìn thấy có tia sáng thì

luyện công ở chỗ có tia sáng đỏ, nếu nhìn thấy có khói thì luyện công ở chỗ có khói đỏ (thứ khói này người trần mắt thịt khó có thể nhìn thấy được). Trên đây là vấn đề có liên quan đến 3 lựa chọn

VII. ĐỐI XỬ CHÍNH XÁC - ĐỐI XỬ VỚI CÁC KHÍ CÔNG SỰ, ĐỐI XỬ VỚI CÁC PHẢN ỨNG LUYỆN CÔNG.

Đối xử với các khí công sự một cách chính xác. Thế nào là Sư phụ khí công, không phải người dạy bạn khí công mới được gọi là sư phụ khí công, mọi người đều có thể là sư phụ của bạn. Vì bao giờ các sư phụ có võ công cao cũng tìm đồ đệ, còn bạn lại là người không biết. Nếu bạn có tư tưởng này, rất có thể bạn sẽ biết được sư phụ của mình ở đâu. Có rất nhiều người âm thầm truyền công phu, bởi vậy bạn phải biết quan điểm này.

Ngoài ra, vạn sự vạn vật có thể là sư phụ của bạn, hãy chú ý những sự biến đổi của các sự vật xung quanh bạn, vì bạn có thể học qua đó.

Đối xử với các phản ứng luyện công một cách chính xác: luyện công có rất nhiều phản ứng, mỗi, tê, phù, sưng, sưng tấy, đau, lạnh, ấm, nặng, nhẹ, thu nhỏ, trầm bổng, di động v.v.. đều là phản ứng bình thường.

Ở vị trí có bệnh có thể có phản ứng, ở vị trí trước kia, hiện nay và sau này có bệnh đều có thể có phản

ứng, đừng sợ, đừng lo lắng vì đó là chuyện bình thường. Nếu xuất hiện tự phát động công, khi buông lỏng bạn sẽ nhập tĩnh. Thường thường động công cũng phải nhập tĩnh, động tĩnh của khí công chủ yếu là khi động trong tĩnh chứ không phải động trong tư thế động. Tư thế chỉ có một số người bệnh biến cần được điều chỉnh trong tư thế động. Có một số bệnh nhân hệ kinh lạc không thông mới cần phải động. Sau khi hệ kinh lạc thông rồi thường là nhập tĩnh cao độ. Ở tình trạng nhập tĩnh cao độ này, khí trong cơ thể vận động rất nhanh, thậm chí có sự trao đổi khí giữa bên trong và bên ngoài cơ thể, đây chính là khâu thu thập khí, đó chính là trong động có tĩnh, trong tĩnh có động, bởi vậy không cần truy cầu tư thế động cũng không được sợ sệt, nó sẽ tự nhiên biến mất.

Luyện khí công phải chú ý nguyên tắc, chú ý yếu lĩnh, tuân tự tiệm tiến, luyện công trong trạng thái tâm tư vui vẻ, thường sẽ không có phản ứng xấu đặc biệt, dù có phản ứng cũng là bình thường, nếu có phản ứng thì thường là quá trình trị bệnh, đừng lo lắng.

Khí công không có sai lệch, cái gọi là tẩu hỏa nhập ma chỉ là biểu hiện của công năng đặc biệt, đừng sợ, rất ít người gặp. Trong những người có cơ sở công năng đặc biệt, có người luyện công có thể xuất hiện hiện tượng nhập ma, ở đây tôi không đề cập tới vấn đề này để mọi người khỏi lo lắng. Biểu hiện sau khi

xuất hiện công năng, là một trạng thái khác thường. Khi người ấy nói bạn có bệnh thường rất chính xác họ có thể phá án rất chuẩn, thậm chí có thể vận chuyển đồ vật bằng ý nghĩ, đây là một trạng thái mơ mơ hồ hồ, không rõ ràng lắm, các bạn đừng gọi đó là trạng thái nhập ma, vì đó là biểu hiện của công năng đặc biệt, rất ít người có hiện tượng này. Người bình thường không thể nhập ma được, họ cũng không thể tẩu hỏa được. Tẩu hỏa là một số phản ứng của người luyện công phu ở trình độ rất cao xảy ra sau khi họ đã chết đi.

VIII. YẾU LĨNH TỔNG HỢP: QUÝ Ở TÌNH NHẤT, TRỌNG Ở VI DIỆU TU LUYỆN CÔNG; PHÁP VÔ ĐỊNH PHÁP; VẠN PHÁP QUY TÔNG; TRỌNG ĐỨC, GIỮ ĐỨC, CÓ ĐỨC.

Yếu lĩnh tổng hợp là: lúc nhập môn quý ở tình nhất, dùng một phương pháp để nhập môn, bạn có thể dùng bất cứ một phương pháp nào, cũng có thể luyện theo sách, cũng có thể chọn một phương pháp đơn giản được tôi giới thiệu để luyện.

Bây giờ mọi người hãy chấp hai bàn tay trước ngực, các ngón tay chỉ thẳng vào mặt mình, không được hướng lên trên, nếu hướng lên trên mọi người nói bạn đang lạy phật. Hơi dùng một chút lực, chuẩn bị thu công. Nếu bạn đã luyện công được một thời gian tương đối dài, có một số hiểu biết và cảm ứng

được thì có thể dùng phương pháp của nhiều nhà để luyện.

Sau khi nhập môn, chú trọng sự vi diệu. Chú ý những thay đổi vi diệu trên cơ thể bạn, không nên phủ nhận nó.

Sau sự vi diệu là sự huyền diệu. Huyền diệu là sự biến đổi thêm một bước nữa, lúc có lúc không, bạn có thể bỗng nhiên nghe thấy âm thanh, nghe thấy tiếng kêu..., khi đó đừng nghi ngờ, phủ nhận nó, rất có thể đó là phản ứng khí công, quá trình huyền diệu này vô cùng quan trọng.

Tiến thêm một bước nữa mới thấy sự kỳ diệu, khi thấy sự kỳ diệu là bạn đã nắm vững được yếu lĩnh, lúc này bệnh của bạn đã khỏi, hoặc là cơ thể đã khỏe mạnh, ngoài ra còn xuất hiện một số công năng tương đối kỳ diệu. Chú trọng sự vi diệu, vì sẽ bắt đầu từ sự vi diệu đó. Nếu bạn cho rằng: "Có cái gì đâu mà nói", thì bạn đã bỏ qua sự biến đổi vi diệu rồi. Nếu bạn thấy nó quay lại thì rất tốt, vì đó cũng là một biến đổi; ngày mai khi đi học lại thấy nó quay lại, thì đó chính là sự biến đổi vi diệu. Nếu trở về nhà bạn không ngủ được, đó cũng là sự biến đổi; trước không ngủ được, bây giờ ngủ được cũng là sự thay đổi; ăn cơm nhiều hay ít đi cũng là thay đổi vi diệu. Ngoài ra còn phải chú ý xung quanh, thậm chí sự thay đổi vi diệu xảy ra trên người nhà của bạn, điều này rất

quan trọng. Không có sự thay đổi vì điều này thì cũng không có điều kiện kỳ diệu. 3 điều kỳ diệu trước kia trong câu "diệu, diệu, diệu, chúng huyền chi môn vi diệu", thứ nhất là vi diệu, thứ 2 là huyền diệu, thứ 3 là kỳ diệu. Huyền diệu là lúc có lúc không, hình như thật lại hình như giả, lúc này chính là lúc khảo nghiệm bạn, bạn không qua khảo nghiệm này sẽ không có cách nào vượt tới sự kỳ diệu, ngày đến sự vi diệu cũng có thể không xuất hiện.

Điều thứ 3 là phải kiên trì luyện công. Hàng ngày phải kiên trì luyện, không có thời gian, thì buổi tối trước khi đi ngủ cũng phải luyện một lúc. Trước khi làm một việc gì đó, chỉ cần luyện nửa phút cũng được để đi vào một trạng thái nào đó? Hiện giờ bạn đang ở trạng thái gì sau này vào trạng thái gì, không nhất định bạn phải làm một tư thế gì, mà chỉ cần rơi vào một loại trạng thái tư tưởng, bạn phải chú ý thể nghiệm hiện giờ có phải đang ở một trạng thái tiến hành tĩnh hoặc trong một trạng thái mơ hồ hay không. Sau này, trước khi bạn đi làm hay lên lớp, khi nào vừa thấy yên tĩnh, bạn hãy thở sâu là có thể tiến sâu vào trạng thái này. Cũng giống như cái bếp lò dùng để nấu cơm, khi bạn nấu cơm phải nhóm bếp thông lò; lúc không nấu thì thêm một ít than rồi đập lại không để cho lửa tắt. Trước khi làm một việc gì đều phải nghĩ, nhớ lại một chút, hiện giờ bạn đang ở trạng thái gì, sau đó bạn cứ thở sâu như thế, dù là

nửa giây, hay 1 giây cũng có thể giúp bạn bước vào trạng thái này, chuyên tâm, vui vẻ làm việc. Điều này rất qua trọng.

Bạn đừng mang mâu thuẫn, mang tình cảm riêng tư đi làm, nhất định phải đi làm với tinh thần vui vẻ, bước vào với sắc thái đó với trạng thái đó thì cũng tương đương như việc mang công phu vào công việc. Trước khi đi làm về, bạn cũng bước vào trạng thái này, nửa phút, 1 phút, 2 phút đều được. Buổi tối cũng như việc bạn thông bếp lò, chăm chỉ luyện, luyện như thế chính là cách luyện công suốt 24 giờ, làm không ngưng nhất định sẽ có hiệu quả, cứ kiên trì vài năm nhất định sẽ có cái hay, cái lạ. Có người xuất hiện cái lạ rất nhanh, ở một số nơi khác có người xuất hiện công năng đặc biệt rất nhanh, bệnh tình biến chuyển tốt.

Quyết khiếu là gì? Pháp vô định pháp, Vạn pháp quy tông. Lấy trọng đức, có đức, giữ đức làm gốc.

Cái gì là pháp vô định pháp? Đừng luyện một phương pháp đến cùng, luyện suốt cả đời. Căn cứ vào nơi nào, tâm tình nào, thời tiết nào, để thay đổi khi luyện, căn cứ vào trạng thái tình cảm của bạn mà luyện, bạn muốn dùng tư thế nào thì dùng tư thế đó. Tư thế nào dễ chịu nhất thì dùng tư thế đó. Nhưng phải sau khi nhập môn mới làm như thế, đó chính là nội dung pháp vô định pháp.

Trung Quốc có rất nhiều phương pháp khí công. Khí công đạo gia có tới 3600 loại môn phái, mỗi loại môn phái có một vạn phương pháp, do đó có tới 36.000.000 phương pháp, đó là còn chưa tính đến các phương pháp dân gian.

Cái gì gọi là chính tông? Trọng đức, có đức, giữ đức là chính tông. "Khí công Trung Quốc" chính là một báu vật, xin đừng bôi vẽ, bài xích báu vật của mình. Với khí công hiện đại, không được nhìn dưới con mắt nhà nào biết nhà nấy, không nên nhìn dưới con mắt thành viên nào biết phận thành viên nấy. Không được tuyên truyền công pháp này tốt, cũng không được chửi rủa công pháp kia không tốt. Khi có ý tuyên truyền cho một pháp công nào đó, là bạn đã bài xích rất nhiều công pháp. Do đó, học công, luyện công lúc nào cũng phải chú ý pháp vô định pháp. Pháp quá nhiều, khí công Trung Quốc đã có hàng nghìn năm lịch sử, ít nhất cũng có 5000 năm đến 7000 năm lịch sử, do đó có rất nhiều phương pháp, rất có thể phương pháp của bạn chỉ là một chút bề mặt của đại dương đó mà thôi. Quyết khiếu là pháp vô định pháp, vô cùng quan trọng, không thể luyện một phương pháp đến cùng phải căn cứ vào đặc điểm, trạng thái tình cảm của mình, thời gian, sự thay đổi địa điểm của chính bạn mà thay đổi tư thế, nguyên tắc là tư thế nào bạn thấy dễ chịu nhất thì đó là tư thế hợp với bạn.

Ngoài ra còn vạn pháp quy tôn. Pháp vô định pháp không có nghĩa là năm phái bảy môn, vậy tiêu chuẩn phán đoán như thế nào? Vạn pháp quy tông, quy tông ở đâu? Quy tông ở yếu lĩnh, ở nguyên tắc, bởi vậy tôi chỉ nói nguyên tắc và yếu lĩnh. Nguyên tắc và yếu lĩnh đều thống nhất, cho dù là phương pháp nào thì cũng đều trọng đức. Công phu Nho gia thì trọng phẩm đức, công phu Đạo gia thì trọng đạo đức, công phu Phật gia trọng công đức. Đây là nguyên tắc lớn của công pháp truyền thống Nho, Phật, Lão Trung Quốc, cả ba nhà đều thống nhất là trọng đức.

Điều tâm, điều tức, điều hình, tùy tính tự nhiên đều thống nhất trong công phu Nho Phật Lão, quy tông theo nguyên tắc lớn và yếu lĩnh lớn, thì phương pháp nhỏ sẽ không có vấn đề gì. Quy tông theo nguyên tắc căn bản, nguyên lý không ngoài sự thay đổi môi trường trong và ngoài cơ thể, làm cho một số năng lượng vật chất cao trong cơ thể phát sinh thay đổi và chuyển hoá đặc biệt, cuối cùng làm năng lượng vật chất cao trong cơ thể tăng lên, rồi tiến thêm một bước nữa chuyển hoá để phát công xuất hiện công năng đặc biệt, kéo dài tuổi thọ v.v.. Mục tiêu lớn là thân thể khoẻ mạnh, sống lâu, cống hiến nhiều hơn nữa cho nhân loại.

Điểm cuối cùng chính là vấn đề căn bản. Đó là lấy trọng đức, có đức, giữ đức làm căn bản.

Trọng đức, trước khi học công phải trọng đức, qua đó sư phụ thấy bạn có thể học được không, có nên tăng công phu cho bạn không, bạn có thể học có hiệu quả tốt không, hoặc hiệu quả trị bệnh có tốt không, tóm lại là xem bạn có đức không. Khi bạn học đến một công phu nhất định, sau khi trị bệnh cho người khác có hiệu quả rồi, còn phải xem bạn có thể giữ đức được không. Lấy trọng đức, hữu đức, thủ đức làm gốc, pháp vô định pháp, vạn pháp quy tông, là 3 bí quyết lớn để luyện công. Học khí công cũng tốt, tìm thầy khí công chữa bệnh cũng tốt, yếu lĩnh quan trọng cuối cùng rất đơn giản, đó là khi nhập môn, quý ở chỗ tĩnh nhất, sau khi nhập môn, trọng ở chỗ vi diệu và phải kiên trì.

Phần trình bày phía trên là phần yếu lĩnh đơn giản khi luyện công, khi mới bắt đầu luyện công, có thể làm theo những tư thế tôi nói ban đầu, quá trình trung gian không quan hệ mấy, cuối cùng khi thu công thì theo tư thế dưới đây. Hai tay úp vào nhau, hơi dùng một chút lực, sau đó dùng lực xoa hai bàn tay. Bây giờ mọi người hãy mở mắt ra, hai bàn tay dùng lực xoa vào nhau cho ấm lên, nóng lên, sau khi xoa nóng lên thì dùng bàn tay xoa đầu, xoa từ phía trên trán xoa xuống dưới, xoa lên xoa xuống, xoa đến khi thấy đầu óc tỉnh táo thì thôi. Thông thường, xoa đi xoa lại 6, 7 lần là tương đối tỉnh táo rồi. Nếu vẫn chưa tỉnh táo, bạn có thể xoa một lúc nữa. Thực tế

nếu ai xuất hiện động công tự phát đầu óc còn mơ hồ, không tỉnh táo thì làm thế nào. Khi xoa, hít thở sâu, nhún hai vai, đồng thời vỗ vỗ vào đầu, dụi dụi mắt rồi day day nhân trung là tỉnh, cứ xoa cho đến khi đầu óc thoải mái thì thôi, đây chính là phương pháp thu công.

Về sau nếu các bạn thấy hứng thú có thể luyện tập theo phương pháp tính toạ nhập môn đơn giản, hoặc tiếp nhận tín hiệu, luyện tập một lần, có khả năng tập trung 4 tháng sẽ thấy thu được tín hiệu, 4 tháng sau có thể tập tiếp. Tại sao vậy? Hồng cầu trong cơ thể bạn đều có tín hiệu, tuổi thọ của chúng là 120 ngày, do đó có thầy khí công nói, nếu bạn gặp một sư phụ có công phu cao thì chỉ ít trong 4 tháng phải có liên hệ một lần. Trong 4 tháng tăng cường luyện tập, mỗi ngày luyện tập một chút, không cứ 3, 5 phút hay nửa tiếng, 2 tiếng đồng hồ đều được. Về sau chọn các phương pháp khác, tiến hành luyện tập nhiều mặt, học nhiều loại công pháp đều được. Ở đây tôi chỉ giới thiệu yếu lĩnh cơ bản của tính toạ nhập môn, nếu chú ý hấp thụ tín hiệu, rất có thể hiệu quả sẽ vượt qua một loại công pháp nào đó mà bạn đã học với một người nào đó. Do tôi giảng ở hội trường lớn có rất nhiều người, trong đó có nhiều người đã có công phu, do đó ở đây sẽ có sự tổng hợp tín hiệu của tất cả các bạn. Hôm nay ở đây, còn có người của viện khoa học đến đo điện trường, trong lần tham gia trước, họ đã

đo ở 32 điểm, hôm nay kiểm tra rất có thể sẽ thay đổi bởi mỗi lần đo họ đều thấy có những thay đổi.

Xin nêu ra 1 số trường hợp mà tôi đã kể trong cuộc nói chuyện này. Cô Hiếu Thịnh 22 ngày không ăn. Đề nghị cô nói đôi lời".

"Tôi tên là Hiếu Thịnh, sống ở Bộ Tổng tham mưu, đến hôm nay tôi đã không ăn cơm 22 ngày. Tối hôm mùng 3 tháng 10, bác sĩ Nghiêm gọi điện cho tôi, tôi nói "Tôi không muốn ăn cơm" Bác sĩ Nghiêm nói: "Không thích ăn thì đừng ăn!" Từ hôm đó tôi không thể ăn được, không muốn ăn, ăn cái gì là nôn cái ấy, uống nước cũng vậy, thực sự không ăn uống gì, chỉ có vậy thôi.

"Cô Trương Nhuận Từ, mời cô nói với mọi người đôi lời. "Cô là giáo viên trường các bạn, hơn 30 năm rồi cô không khoẻ mạnh thể mà mấy ngày trước cô leo lên Trường Thành như tôi vừa nói". Cô Trương Nhuận Từ cảm động nói: "Tôi tên là Trương Nhuận Từ, là người mà bác sĩ Nghiêm vừa nói. Tôi năm nay 59 tuổi, tôi bị bệnh lao từ 27 tuổi, cho nên đến nay đã bị bệnh 32 năm rồi. Do cơ thể không khoẻ, trong một thời gian dài không được chăm sóc tốt, thường thiếu máu, chóng mặt, về sau không thể đi lại được nữa. Rất nhiều năm nay gần như tôi không ra ngoài, vì không có sức khoẻ. Mặc dù chỉ làm mặt nạ thể mà để làm một tác phẩm cũng phải mất nửa tháng, đã vậy

đến cuối cùng thường bị đau đầu, vã mồ hôi. Đối với tôi để hoàn thành một tác phẩm quả là một thử. Hôm tết trung thu ngày mùng 7 tháng 10 năm nay, thầy Châu đến tìm tôi bảo: "Bên ngoài có xe, cô đi Trường Thành cùng bác sĩ Nghiêm đi". Vì không quen biết bác sĩ Nghiêm, không hiểu là chuyện gì, nhưng thầy Châu nói: "Cô đi đi, đây là cơ hội hiếm có, khó gặp đấy". Có thể nói, tôi mơ mơ hồ hồ đi cùng họ, khi đó tay tôi vẫn đầy bột, tay không rửa, cửa nhà không khoá, cứ thế vội vội vàng vàng đi luôn.

Lần đầu tiên gặp bác sĩ Nghiêm, bác sĩ hỏi tôi: "Có muốn đi Trường Thành không?" Tôi nói: "Tôi rất muốn đi", Ông ấy bảo "Thế thì cô đi đi!". Thực ra chỉ có 2 câu nói như vậy, tôi thực sự mơ mơ hồ hồ đi theo họ.

Ngồi trên xe tôi mới phát hiện thấy tay vẫn còn dính bột nặn. Bình thường khi vào trung tâm thành phố tôi hơi đau đầu, sợ ngồi xe, thế mà lần ngồi xe này rất dài mà không hề đau đầu, bên cạnh tôi còn có 2 người bệnh nữa cùng đi, họ quan sát tôi, nói khi mới lên xe mặt tôi trắng bệch ra, sau đó sắc mặt dần dần đỏ lên, đã vậy 2 tay cũng ấm lên.

Khi đến Trường Thành bắt đầu trèo, tôi cũng không biết mình đã làm thế nào để leo lên được, đầu tiên 2 chân còn cảm thấy hơi mềm, dần dần càng ngày càng thấy có sức lực, về sau đi như đi trên đất

bằng. Thậm chí khi xuống tôi còn đi trước mọi người, có thể nói là còn rất nhanh nữa.

Hôm đó, khi về đến nhà tôi cảm thấy rất đói. Bình thường ở Bắc Kinh dường như tôi chỉ đến nhà trưng bày Mỹ thuật, không đi đâu cả. Đã vậy mỗi lần đi về là không ăn gì được, chỉ muốn đi ngủ ngay. Nhưng hôm đó về nhà lại cảm thấy rất đói, ăn được nửa bát cơm, nửa cái bánh bao không nhân, một quả táo, nửa quả quýt, còn ăn chuối, chồng tôi bảo: "Em chỉ được ăn nửa quả chuối thôi". Nhưng tôi cảm thấy vô cùng đói. Ăn xong tôi liền đi nằm, thực ra tôi không muốn nằm chỉ cảm thấy mình như đã vào cõi thần tiên, không biết là chuyện gì. Tôi nằm đó, chồng tôi bảo sắc mặt của tôi thật tuyệt, nhưng tôi vẫn còn muốn ăn, do vậy sau đó lại ăn nửa cái bánh trung thu nữa. Có thể nói khẩu vị thật tuyệt, bao nhiêu năm nay chưa từng thấy ngon như thế.

Đến đêm, ngủ rất ngon, thấy nóng từ cột sống, cảm giác vừa nóng vừa dễ chịu, từ đó đến nay đã hơn 1 tháng rồi mà việc ăn, ngủ của tôi vẫn duy trì trong trạng thái tốt. Bác sĩ Nghiêm về sau đến nhà tôi, nhìn thấy tác phẩm của tôi, ông đã cổ vũ tôi sau này khoẻ lên phải làm nhiều hơn nữa. Tôi cũng tin rằng, về sau sẽ làm nhiều tác phẩm hơn nữa cho nhân dân, cho Tổ quốc.

(Nghiem Tân nhìn quanh bàn đại biểu hỏi, nhìn thấy một người phụ nữ trên 30 tuổi đi lên, giới thiệu với mọi người) Cô là Vương Thúc Bình chính là người tôi vừa nói đến, là người tối qua sau khi nghe ở Bộ Tổng tham mưu xong, đã không còn sỏi thận nữa?

"Tôi tên là Vương Thúc Bình, tôi làm việc ở Táo Trang, Sơn Đông. Ngày 20 tôi đến Bắc Kinh khám bệnh, ngày 21 đến một bệnh viện kiểm tra siêu âm, nói là bị sỏi thận. Tối ngày 21 đến hội trường ở Bộ Tổng tham mưu nghe bác sĩ Nghiem báo cáo, ngày 22 khi đến bệnh viện kiểm tra thì sỏi thận đã không còn nữa.

"Đây là Dương Cát Tường, mọi người hãy làm quen với anh".

"Đây là một ca bệnh điển hình đã được Quang Minh nhật báo đăng ngày 8 tháng 11 năm ngoái, anh bị liệt hoàn toàn nửa người, đốt xương sống 1, 2 bị gãy, vỡ nhỏ nghiêm trọng, thần kinh xương cụt bị đứt, anh là người Thạch Gia Trang. Lần trước anh cùng leo lên Trường Thành. Sau khi bị liệt nửa người, 2 chân của anh bị teo nghiêm trọng, một chân đã biến dạng trầm trọng, một chân lúc đó đã bị teo còn rất nhỏ. Quá trình điều trị rất đơn giản, chỉ nói chuyện 2, 3 tiếng đồng hồ là anh ta đã có thể đi lại được, khi bị bệnh anh không thể lật được người, không thể dậy khỏi giường, ngồi cũng không ngồi được, phải 8 người chăm sóc, bây giờ anh sẽ phát biểu".

"Tôi tên là Dương Cát Tường, làm việc ở Thạch Gia Trang. Ngày 2/11/1985 do một sự cố không may tôi bị ngã từ độ cao 6,8m, bị vỡ xương đầu, gãy xương cột sống. Nằm điều trị ở bệnh viện 28 ngày, để phẫu thuật, khi xuất viện bác sĩ chẩn đoán: gãy đốt xương sống thứ 2, thần kinh xương cụt bị đứt, 2 chân bị liệt, mất khả năng kiểm chế đại tiểu tiện.

Sau khi về nhà tôi, mời thầy thuốc đông y về châm cứu, mỗi ngày phải có 8 người chăm sóc tôi. Ngoài châm cứu ra, còn phải đi xoa bóp phục hồi chức năng, việc chữa trị như vậy kéo dài trong hơn nửa năm, nhưng hiệu quả quá thấp. Ngày 15/5/1986 bác sĩ Nghiêm đến nhà tôi, nói chuyện với tôi hơn 3 tiếng đồng hồ, ngày hôm sau tôi đã chống 2 nạng đi được. Sau 6 tháng tôi bỏ nạng, mấy ngày trước đã leo được lên Trường Thành, bác sĩ Nghiêm đã cứu tôi, giúp tôi từ giường bệnh đứng dậy, trở về với cuộc đời.

KHÁI QUÁT VỀ CHỈ ĐẠO LUYỆN CÔNG

(Ngày 3/9/1986 Nghiêm Tân đến trường Đại học Thanh Hoa để bàn một số vấn đề có liên quan). Nếu có chỗ nào không đúng mong mọi người nêu ra, tôi sẽ sửa đổi.

Vừa rồi ông Quách Phong, người chủ trì hội nghị, đã đề cập đến những tờ báo, tạp chí có giới thiệu một chút về chúng tôi, thực ra những gì được giới thiệu trong đó chỉ là những ca bệnh điển hình, là những con số rất nhỏ. Trong quá trình chữa trị, cũng có rất nhiều ca bệnh hiệu quả không được tốt lắm, mọi người đừng hiểu lầm, về điểm này tôi xin nói rõ ở đây.

Hôm nay chủ yếu tôi muốn nói với các bạn 3 phương diện:

I. MỐI QUAN HỆ GIỮA PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG VÀ LÝ LUẬN LUYỆN CÔNG

Theo như mọi người hiểu, công pháp có nhiều nghĩa, một là luyện công, hai là khí công, cũng có người cho rằng công pháp còn bao gồm cả công đức. Ở đây chủ yếu tôi muốn nói đến 2 nghĩa đầu, đó là các

vấn đề có liên quan đến luyện công và khí công, thực ra là pháp trong công pháp. Cái gọi là pháp trong công pháp bao gồm các phương pháp và pháp thuật cụ thể trong luyện công. Xét từ khái niệm khí công và luyện công thì nội dung của nó tương đối nhiều, liên quan đến các đối tượng, phương pháp và một số pháp thuật cụ thể trong luyện công. Trong giới khí công có rất nhiều cách định nghĩa, có người nói phương pháp luyện công nhiều đến 600 nội môn, 3000 ngoại môn, cũng có người nói nhiều đến 36000 pháp môn v.v., còn có người nói vạn pháp, chẳng phải đã có quyển sách tên là "Vạn pháp quy tông" đấy ư? Có người nói phương pháp luyện khí công quá nhiều, khó lòng suy xét hết, không phải đã có câu nói "Pháp vô định pháp" đó sao? Đó chính là nói luyện công không có một phương pháp đặc trưng riêng nào. Nếu không cùng đối tượng, không cùng độ tuổi, không cùng giới tính, không cùng địa phương, không cùng thể chất, không cùng thời gian, không cùng mục đích thì phương pháp luyện công cũng không giống nhau; không cùng thầy thì công pháp do các thầy truyền cũng khác nhau, do đó nói pháp vô định pháp chủ yếu là muốn nói chủng loại khí công quá nhiều.

Chủng loại khí công có loại mang tính biểu diễn, như ngành khí công, khinh công v.v.; có khí công võ thuật trong võ thuật, có khí công giữ gìn sức khỏe trong lĩnh vực dưỡng sinh; còn có loại khí công chữa

bệnh cho người khác. Các loại dầu cũng có tác dụng chữa bệnh, nhưng không giống với loại khí công chuyên chữa bệnh. Ngoài ra còn có một số loại không tiện nói, có một bộ phận công pháp có thể kích thích công năng đặc biệt trong cơ thể, đồng thời còn có thể làm các loại công năng này không ngừng gia tăng. Có người gọi nó là khí công đặc biệt. Đặc biệt đến mức nào? Phạm vi nào? Còn có rất nhiều loại khí công có liên quan đến phật gia, đạo gia, nho gia, trong lĩnh vực tôn giáo, các giáo môn khác cũng có khí công của mình, như hồi giáo v.v.. Có rất nhiều chủng loại khí công nên đương nhiên cũng phải có rất nhiều phương pháp luyện tập.

Chủng loại khí công không giống nhau, nếu tính từ cổ chí kim thì có tương đối nhiều phương pháp luyện công.

Tóm lại, nhìn từ hình thức luyện công, có động, có tĩnh, có loại vừa động vừa tĩnh, có loại chú trọng luyện hình, có loại chú trọng cách thở, có loại không chú trọng cái gì, có loại chỉ độc thủ ý v.v.. "Động" bao gồm ý thức động và tự động. Khi sư phụ dạy, thầy quy định một số động tác, yêu cầu bạn làm thế nào, như Hạc Tường công, Đại nhạn công v.v., đó là "động" một cách tự động; một loại khác sau khi phát động chân khí trong cơ thể, cơ thể sẽ không thể động một cách tự chủ. "Tĩnh chủ yếu chỉ tĩnh bên trong, luyện ý thức tập trung được đến độ nào thì phải tĩnh lại.

Trên thực tế tĩnh hàm nghĩa sự yên tĩnh của môi trường bên trong và bên ngoài, tĩnh bên trong để loại trừ những suy nghĩ mờ ám, tĩnh bên ngoài là sự yên tĩnh của môi trường. Thực ra luôn có sự xen nhau giữa động và tĩnh. Trong các phương pháp luyện công, không thể nói chỉ có động, cũng không thể nói chỉ có tĩnh, thường là trong động có tĩnh, ngoài động trong tĩnh, trong động ngoài tĩnh. Cũng có thể nói có loại hình thể đang động nhưng bên trong lại tương đối tĩnh, có loại hình thể không động, tĩnh toạ, nhưng khí bên trong lại không ngừng vận hành, thậm chí nội tạng lại nhu động, chủ yếu là chức năng nhu động của dạ dày, ruột.v.v.. và mạnh lên, động đến mức rất mạnh, ngoài tĩnh trong động. Nhưng thường thì cả động và tĩnh xen nhau.

Luyện công có hai loại hữu hình và vô hình, hữu hình là loại có thể nhìn thấy, có loại mặc dù không nhìn thấy hình dạng cụ thể, nhìn không thấy, sờ không được, cái gì cũng vô hình, nhưng có thể ý thức được. Công pháp vô hình có thể ý niệm, nghĩa là thầy giáo dạy bạn một số công pháp, bảo bạn đến một nơi nào đó, đi một chuyến đã là luyện công rồi, bạn có thể ý niệm được, có thể cảm nhận được. Hữu hình là dạy bạn làm thế nào, luyện thế nào, có những vật cụ thể, những thứ cụ thể, có thể sờ thấy. Như một số công của phật giáo, phải cần một cây gậy, có loại phải cầm một cái chuông mà rung; còn có một số công của đạo

gia bắt bạn làm một số dụng cụ bằng gỗ táo v.v.. Dùng cây táo bị sét đánh gãy vào tết đoan ngọ tháng 5, sư phụ khắc cho bạn một hình tượng gì đó cho bạn đeo trên người. Có loại không có vật cụ thể nhưng thường có vật ẩn. Tại sao gọi là vật ẩn? Như khi sư phụ dạy bạn, bảo bạn phải nghĩ đến sư phụ, hoặc nói ông đã nói với bạn cái gì, hoặc trước tiên thầy truyền cho bạn một ít khí, khí này chính là vật thể, ngoại khí thầy phát trên người bạn, có tác dụng duy trì công năng trên người bạn, nhưng thông thường bạn nhìn không thấy nó là cái gì.

Tiếp đến có loại liên quan đến một số pháp thuật. Có một số phương pháp và kỹ thuật cụ thể để luyện công. Pháp thuật là kỹ thuật luyện công, nghĩa thứ hai là kỹ thuật dụng công; kỹ thuật luyện công cũng liên quan đến nội dung của rất nhiều lĩnh vực, như liên quan đến phương pháp truyền thụ sư truyền, gia truyền, thư truyền v.v.. Gia truyền là cách truyền thụ do di truyền, tiếp đến là thư truyền truyền thụ bằng sách, tiếp nữa là. Sư truyền, thường chỉ do sư phụ tự mình truyền thụ cho học trò. Cũng có người có thể thông qua quan sát các động vật tự gọt giũa thành bài tập, như Hoa Đà từ rất sớm đã sáng lập ra ngũ cầm hí, chính là nhờ quan sát một số hình thức vận động của 5 loài động vật rồi tự mình gọt giũa xây dựng nên. Có rất nhiều yếu tố có thể khơi gợi, dẫn dắt; sự khơi gợi, dẫn dắt có thể do môi trường mỗi nơi

mỗi khác nên có sự khác biệt. Như một số người khi nhìn thấy cây to rung, thì người cũng rung theo, có người nhìn thấy rắn tự nhiên mẫn cảm cũng chuyển động theo; về sau điều chỉnh trở thành công pháp, có người sau một trận ốm nặng xuất hiện công năng đặc biệt, về sau tiếp tục luyện tập theo phương pháp này cũng được. Cho nên nói kỹ thuật luyện tập rất đa dạng. Trong đó những phương pháp có hiệu quả cao nhất, chủ yếu là dựa vào sư truyền. Sư truyền là cách truyền thụ mang tính chỉ đạo, tức là cách gợi ý một chút, dạy một chút; còn một loại khác là sư phụ trực tiếp truyền công cho bạn, trực tiếp phát công lên người bạn gọi là "bổ khí", có người luyện rất nhanh sau khi được sư phụ truyền công, công năng đặc biệt của anh ta xuất hiện rất nhanh có thể lĩnh hội và thực hiện được rất nhiều công năng đặc biệt.

Kỹ thuật dùng công tương đối đặc biệt, thường yêu cầu phải có sư truyền, có nghĩa là sau khi có công phu phải được thầy dạy cách vận dụng thế nào, còn có rất nhiều điều phải chú ý. Đương nhiên cũng có người có thể tự mình hiểu và chế ra công pháp được, nhưng thông thường vẫn yêu cầu người truyền công phải có những hướng dẫn cụ thể. Ví dụ trong khi trị bệnh, sau khi có một công lực nhất định, bạn có thể dùng công để chữa bệnh cho người khác, nhưng bệnh của bệnh nhân có thể chuyển ngược sang người bạn, nói cách khác là sau khi bạn mẫn cảm, bạn đã hấp

thụ bệnh của người khác vào người mình, thậm chí đẩy cũng không ra được. Có một số người luyện công (kể cả một số khí công sư) tránh dùng công phu trị bệnh, bởi vì họ đã không nắm được một vài biện pháp, kỹ thuật, nên khi dùng công trị bệnh cho người khác khỏi bệnh thì anh ta lại bị bệnh, vì vậy họ không dám chữa trị nữa. Do đó, khi dùng công trị bệnh phải biết rõ quá trình và phương pháp giải trừ khí bệnh, về điểm này tôi chưa tiện nói.

Cho dù có rất nhiều phương pháp luyện công nhưng cũng có một quy luật tổng quát. Khi tổng hợp công pháp của các phái lại ta thấy, không ngoài 3 điều: điều thân, điều tức, và điều tâm. Điều thân chủ yếu có một số hình thức, tư thế, tư thái chữa bệnh thể khi luyện công, như ngồi, đứng hay là nằm v.v.. Điều tức là cách thở bằng ngực, bằng bụng hay thở giống như thai nhi. Điều tâm trong giới đo lường y và giới khí công đều cho rằng, tâm trợ thần mình quyết định ý thức của con người, điều đó tương đương với công năng của não, chủ yếu ở chỗ điều tiết trạng thái ý thức, tập trung tư tưởng, ý thức của bạn vào một chỗ nào đó, một điểm nào đó. Tóm lại luyện công không nằm ngoài ba yếu lĩnh điều chỉnh này.

Do con người, địa điểm, thời điểm, bệnh tình, nhu cầu, mục đích không giống nhau nên các phương pháp không giống nhau. Chọn công pháp khi mới bắt đầu luyện công phải chú ý chuyên nhất luyện một

loại, quý tại tinh nhất. Nhưng chọn công pháp như thế nào? Điều chính yếu là phải chọn loại phù hợp với mình. Xem luyện tập theo phương pháp nào thấy thoải mái nhất, phù hợp với tình hình của bản thân, thì bạn chọn phương pháp đó. Nếu vừa luyện đã thấy không thoải mái, càng tập càng khó chịu, vừa tập đầu óc đã bung lên, trong lòng thấy chán chường, có người vẫn tiếp tục tập thì xuất hiện hội chứng thần kinh chức năng nghiêm trọng, thậm chí còn bị thần kinh phân liệt, như vậy công pháp đó không phù hợp. Nếu vừa luyện đã thấy hoảng loạn, thì phải thay đổi ngay phương thức. Có một số công pháp có cấm kỵ, khi chọn lựa phải chú ý. Nếu chưa tìm hiểu kỹ, chưa xem mình có thích hợp hay không, thì một hai ngày cũng sẽ tự cảm nhận được, thấy vừa luyện đã không thoải mái, thì nên chọn lại. Thoải mái phù hợp là khi luyện thấy toàn thân thoải mái, tinh lực sung mãn tức là đã chọn đúng.

Quý ở chỗ phải tinh thông một loại, có rất nhiều phương pháp nhưng tinh lực của bạn chỉ có hạn, hơn nữa một số nhân tố trong cơ thể bạn cũng có hạn, nên không thể sáng tối tập mỗi buổi mỗi kiểu, tuần này luyện loại công này, tuần sau lại luyện loại công khác, hoặc trong một ngày luyện nhiều công pháp, tinh lực không thể đáp ứng được, vì vậy phải tinh thông một công pháp. Trước tiên phải tinh thông một loại, duy trì luyện công pháp phù hợp với bạn trong

một thời gian dài, xem cuối cùng xuất hiện kết quả gì, xuất hiện hiện tượng gì, đạt tới cảnh giới nào, rồi bạn mới luyện lên tiếp, hoặc học tiếp một loại công pháp khác. Nếu bắt đầu luyện một loại công pháp không có nhập môn, không có cảm giác rõ ràng, mà bạn đã thay đổi, thì không có kết quả, bởi vậy cốt phải tinh thông một loại.

Trong cả quá trình luyện công phải chú ý đến những thay đổi vi tế, chú trọng hai chữ "vi diệu". Rất nhiều vị tiền bối luyện khí công của Phật gia, Đạo gia đều nhấn mạnh 2 chữ "vi diệu". Bạn thấy mọi người cũng làm như vậy nhưng nếu mọi người có cảm giác, còn bạn thì không, đó là do bạn không hạ công phu trên 2 chữ "vi diệu". Khi thấy một số cảm giác vi diệu xuất hiện bạn phải chú ý, có rất nhiều hiện tượng bắt đầu từ cái vi diệu đó và kết thúc bằng sự vi diệu. Ngay những người công phu rất cao cũng không thể nói rõ đó có phải là "vi diệu" hay không, bởi vì dùng máy móc cũng tìm không ra. Nhưng từ hiện tượng, từ cái nhìn vĩ mô có thể nhìn ra, ví dụ chữa bệnh, có người bị gãy xương, bạn có thể nhanh chóng giúp anh ta đi lại ngay lập tức, nửa tiếng, một tiếng là có thể đi lại, điều đó thể hiện bạn đã có công lực vi diệu.

Rốt cuộc công lực là cái gì. Khi luyện khí công đến một mức độ nào đó có thể sinh ra một loại lực, loại lực này không phải sinh ra do thay đổi tư thế, mà dùng

não phát ra, lực đó cũng có thể dùng các cơ quan khác để phát ra. Vì thông qua luyện công, luyện đến một mức độ nào đó thì sẽ có lực, có năng lượng, đó chính là công lực. Có người nói, não của một người thường chỉ dùng mấy phần trăm, còn hơn 90% công năng không dùng đến, còn người luyện khí công thông qua điều thân, điều tức, điều tâm có thể hơn hẳn người bình thường. Vì thế phải chú ý 3 khâu điều, chú ý khi bắt đầu phải tinh thông một loại công pháp. Với một loại công pháp sau khi luyện đến mức nhập môn, linh hội được tương đối rồi thì mới thay đổi công pháp. Sau khi tinh thông một loại công pháp, về sau luyện sẽ nhất thông bách thông, xem một hiểu ba, lòng dạ khôn ngoan, mọi người vừa nói bạn đã hiểu, thậm chí vừa mới gặp một vị sư phụ nào đó bạn đã hấp thụ một phần công phu (hoặc phương pháp) của ông rồi.

Cốt phải tinh thông một loại, còn phải tinh thông đến mức độ nào? Phải tinh đến mức bạn có thể cảm nhận được một cách rõ ràng mức độ miễn cảm của bạn, khi đó bạn mới có thể thay đổi công pháp. Nếu bản thân họ vẫn chưa có cảm nhận, gặp người có công phu cũng không biết, họ đi qua trên đường bạn cũng không hay, thậm chí người có công phu đứng trước mặt bạn cũng không cảm nhận được, thì điều đó cho thấy bạn vẫn chưa thông công pháp đang tập. Cho dù tinh phương pháp nào cũng không quan hệ gì, bất kể là phương pháp gì đều có thể luyện đến mức tinh, đều

có thể điều động tính mẫn cảm trong người. Bởi vậy nói tính mẫn cảm xuất hiện hay chưa cho biết bạn cảm giác như thế nào.

Chú trọng cái vi diệu. Diệu ở chỗ nào, Diệu ở não, ở tay, ở chân, chỗ nào cũng có thể xuất hiện công năng đặc biệt, bởi vậy một số người có công năng đặc biệt, có cảm giác huyền diệu, vi diệu. Nhắm mắt vẫn đọc được chữ, tai có thể nghe thấy chữ, đặt sách trên tay có thể biết chữ, dùng nách cũng có thể đọc chữ, dùng chân cũng có thể đọc chữ, ở khoảng cách rất xa cũng có thể đọc được chữ. Người xưa kia không dễ hình dung ra nó, nên gọi là vi diệu. Diệu ở chỗ nó rất đặc biệt, công năng rất mạnh. Những vấn đề nói ở trên gọi là công lý.

Công lý bắt nguồn từ công pháp. Không phải lý có trước mà là pháp có trước. Do người khác đã tổng kết, đường nhiên bạn phải chú ý, nắm vững lý trước. Từ quy luật ban đầu của công lý ta thấy, trước tiên phải có người luyện công, những người đó đã gọt giũa sáng tạo ra, rồi người đời sau mới tổng kết lại lưu truyền về sau.

Công lý của khí công tương đối nhiều, vì đã có một lịch sử hàng mấy nghìn năm, bao gồm một số nguyên lý cơ bản của công và pháp. Tổng quát mà nói công lý là nguyên tắc cơ bản của khí công, trong đó có liên quan đến nguyên lý luyện công.

Nguyên lý cơ bản của khí công tương đối nhiều, do khí công đã có một lịch sử rất lâu đời, tới vài nghìn năm do đó không thể nói từng điểm một, chỉ có thể nói ngắn gọn. Những người luyện khí công rất quen thuộc ngũ hành âm dương trong Trung y, còn bát quái cửu cung, bát quái đồ, cửu cung đồ, tiên thiên, hậu thiên bát quái..., ngũ vận lục khí trong Trung y, đều có liên quan đến những nguyên tắc cơ bản trong phạm vi khí công. Trong y học thuần túy còn có lý luận kinh lạc, lý luận tạng tượng, lý luận tinh khí thần, lý luận tinh dịch khí huyết.v.v..

Âm dương ngũ hành rất khái quát. Trung y rất coi trọng âm dương ngũ hành, luyện khí công cũng coi trọng âm dương ngũ hành. Chỉ nói về âm dương đã có mấy nguyên tắc cơ bản. Âm dương đối lập lẫn nhau, bài trừ lẫn nhau, phụ thuộc lẫn nhau, hấp dẫn lẫn nhau. Như trong thái cực đồ cho thấy âm dương bao bọc lẫn nhau, trước sau đối lập với nhau nhưng lại là một cái vòng tròn đối lập thống nhất; đồng thời âm dương có thăng giáng, có thăng mới có giáng, đó là động thái cân bằng; ngoài ra âm dương có thể chuyển đổi lẫn nhau, ở giữa thái cực đồ là đường ranh giới phản ánh quá trình từ thay đổi về lượng dẫn đến thay đổi về chất. Như hàn nhiệt trong Trung y, Trung y cho rằng nhiệt quá sinh hàn, hàn quá sinh nhiệt, đó là quy luật chuyển hoá âm dương; trong một điều kiện nhất định, âm dương luôn luôn biến

đổi, vô cùng vô tận. Có người lấy cửu cung đồ (xây dựng từ âm dương bát quái) để chuyên môn nói về vấn đề này, theo âm dương biến đổi không ngừng, không bao giờ quay về được đường ban đầu.

Ngũ hành là mộc, hoả, thổ, kim, thuỷ, Trung y cho rằng chúng có quan hệ tương khắc, tương sinh. Mộc sinh hoả, hoả sinh thổ, thổ sinh kim, kim sinh thuỷ, thuỷ sinh mộc, mộc, hoả, thổ, kim, thuỷ tương sinh. Nếu người luyện công nắm vững những nguyên lý cơ bản này, có thể căn cứ vào bệnh trong nội tạng của bạn mà xác định cách tập, mộc là gan; tim, lách, phổi, thận cũng vậy, bộ phận nào của bạn có vấn đề thì chú ý luyện bộ phận đó. Gan có vấn đề có thể chú ý luyện tim, cũng có thể chú ý luyện thận, căn cứ vào nguyên lý cơ bản của ngũ hành để tìm biện pháp, bạn có thể chế công pháp, nó là quan hệ tương sinh, cái này thúc đẩy cái kia. Đồng thời các hành cũng khắc chế lẫn nhau, mộc khắc thổ, thổ lại khắc thuỷ, thuỷ khắc hoả, hoả lại khắc kim, kim khắc mộc, cái này khắc chế cái kia. Khắc chế và tương sinh cũng là hiện tượng bình thường, trong trạng thái bình thường vẫn phải có sinh khắc lẫn nhau. Không có sinh không có khắc sẽ bất ổn, sẽ dẫn đến trạng thái không phát triển. Hễ là một vật thể sống, trong nó đều phải có quan hệ tương sinh tương khắc.

Quan hệ tương khắc mộc khắc thổ, thổ khắc thuỷ, thuỷ khắc hoả, hoả khắc kim, đó là quan hệ bình

thường. Nếu không khắc chế được, khắc chế không đủ cũng không được, khắc quá cũng không được. Khắc nhiều quá cũng dẫn đến bệnh, do bệnh nhân bị suy mà nhập vào. Nếu khắc đối phương, chỉ cần đối phương hơi không chú ý, bị suy nhược, là có thể bị khắc quá mức, đó chính là trạng thái bệnh. Khi muốn tự điều chỉnh mình, nếu bạn thuộc loại tương khắc quá mức này, thì chỉ cần điều chỉnh ngược lại là được. Nếu khắc chế không đủ, thành ra phản khắc cũng không được, phản khắc thì tương bổ, tương bổ cũng tạo ra trạng thái bệnh. Với loại trạng thái này bạn có thể lấy một trạng thái tương phản khắc lại để sửa chữa, cuối cùng đưa cơ thể quay về trạng thái tương sinh, tương khắc bình thường. Bạn phải biết tự điều chỉnh các quan hệ này,

Nội dung lý luận âm dương ngũ hành của Trung y tương đối nhiều, đó là một lý luận rất biện chứng, có quan điểm của phép biện chứng đơn giản.

Ngũ hành có ít nhất 180 loại quan hệ cơ bản. Bởi vậy khi luyện công hoặc trị bệnh phải căn cứ vào 180 loại quan hệ cơ bản nhất để điều chỉnh. Bởi vậy khi luyện công hoặc trị bệnh, nếu ai muốn dạy 180 loại quan hệ đó phải mất rất nhiều năm, lại còn ngũ vận lục khí, nên một bệnh phải hơn 100 triệu năm mới quay lại 1 lần, vì thế trị bệnh trong Trung y rất khó tìm ra chỗ tương đồng hoàn toàn.

Khi luyện công chủ yếu gồm 3 khâu, một là luyện tinh hoá khí, hai là luyện khí hoá thần, ba là luyện thần hoàn hư, suốt cả quá trình luyện công bạn phải nắm vững 3 nguyên lý cơ bản này "tinh" bao gồm nhiều thứ, trong đó có tinh dịch, cả một số tinh thông thường, tinh đậm đặc, tinh tinh tế, đó là tinh bẩm sinh. Tinh này, đậm đặc như một loại hoóc môn nào đó trong Tây y, tương đương với tinh trùng, tế bào trứng, tương đương với nước bình thường, trong đó gồm cả huyết dịch. Tất cả những thứ đó đều được quy là "tinh". Nhưng trong khí công, ngoài những thứ đó ra, "tinh" còn liên quan đến vật chất tinh vi, tinh hoa tự nhiên của cả thế giới tự nhiên, như thực vật có thể thải ra một ít oxy, động vật có thể phát ra một số tín hiệu.. "Tinh" này bao gồm toàn bộ tinh hoa của giới tự nhiên, vì vậy phải không ngừng tăng cường bổ sung. Đạo gia gọi phương pháp đó là thái (thu lượm) được, làm tinh trong cơ thể không ngừng được tăng cường bồi bổ, đồng thời hấp thụ những tinh hoa của thế giới tự nhiên, như thế gọi là hoá khí.

Chữ "khí" thời cổ bên dưới có bốn chấm trên là chữ vô, nghĩa là không có gì, không nhìn thấy được, 4 chấm nghĩa là khí do rất nhiều vật chất tinh vi hoá nhập vào. Luyện tinh hoá khí. Trong luyện tinh có quá trình thái tinh, thái được. Tiếp đến là hoá thần, khi chất lọc một bước nữa các vật chất tinh vi có thể

sẽ đạt đến trình độ luyện khí hoá thần, thứ khí này không dễ gì tạo ra được, nhưng luyện đến cấp độ nhất định sẽ có thể tạo ra được. Khí ở đây không phải là khí hô hấp, mà là chân khí, nguyên khí. Chân khí là thứ khí thực tinh vi, không phải là thứ khí thô, đó là một loại khí có kết cấu chặt chẽ, vô cùng nhỏ, có năng lượng rất mạnh, vì vậy tiếp tục luyện có thể làm xuất hiện công năng rất mạnh, đó là hoá thần. Trên cơ sở này lại tiếp tục luyện sẽ chuyển sang cấp độ hoàn hư "chữ hư" này chính sự vi diệu nói ở trên. Hư đến mức độ nào? Hư đến mức nguyên minh, thì dường như toàn thân không còn tồn tại nữa, sáng trong vắt, khi đó có thể đạt đến mức có thể tự loại trừ được mọi phiền muộn, tự điều tiết được ở mức độ cao, đồng thời còn có thể xuất hiện công năng đặc biệt (xuất hiện ánh sáng, vật chất...). Ở trạng thái hư, dường như không có chính mình nữa, thực tế vẫn tồn tại những thứ ở cấp độ rất cao đó là trạng thái nguyên minh - đồng thân nguyên minh. Có một số người luyện công, khi công phu đạt đến trình độ nhất định thì người khác chỉ thấy ánh hào quang khi họ ngồi.

Ngoài việc chú ý những phương diện trên, khi luyện công còn phải chú ý chọn địa điểm xác định, phải dựa vào sự truyền, có một số trường hợp còn phải dựa vào thuốc. Thứ "thuốc" này không hoàn toàn giống loại thuốc nói ở trên, mà là thuốc để tăng trưởng công phu. Phải chọn một nơi có từ trường thật

mạnh, phải chọn phương vị, môi trường cố định có thể phát triển công phu.

Tiếp theo phải chú ý hoá sinh ý niệm và tự thân hoá sinh. Người luyện công phải luôn luôn nghĩ mình đang luyện công, phải thông qua ý hoá, đợi đến một trình độ nhất định sẽ có thể hoá sinh tự nhiên, luyện sâu thêm thì có thể tự khống chế. Trong cả quá trình dựa trên cơ sở luyện công có ý (luyện công có ý thức) sẽ đạt đến không ý thức vẫn luyện được công, nói cách khác là sản sinh ra công năng trong trạng thái vô ý thức, đây là một nguyên lý luyện công. Tạm luyện phải thông qua hình thức nhất định, thông qua sư truyền, dùng thuốc thúc đẩy và hoàn cảnh kích thích phát triển thì nhất định ý niệm sẽ hoá sinh nó. Đồng thời dựa trên những tiền đề trên, khi muốn điều tiết tự nhiên, tự hoá sinh, thì phải hết sức chú ý hai chữ tự nhiên. Khi tiếp tục luyện vào sâu nữa sẽ có thể tự khống chế, tự điều tiết, bạn có thể không chú ý mà vẫn 24 giờ đều luyện công. Đạt đến mức độ này là đã đến một bậc tương đối cao. Có thể nói khi luyện công không có ý thức, sẽ sinh công lực, sinh ra công năng đặc biệt.

Nguyên lý của công pháp chủ yếu thể hiện trên 2 phương diện, một là giảm phiền muộn, hai là phải sáng tạo và chọn điều kiện. Giảm bớt phiền muộn chủ yếu là phải thông qua trạng thái thủ ý nhập tĩnh nhất định để điều tiết. Muốn giảm bớt phiền muộn

phải chú ý tu dưỡng đạo đức. Nếu bạn không chú ý tu dưỡng tư tưởng, phẩm hạnh, tính cách, đạo đức, thì bạn sẽ bị rất nhiều phiền muộn, vì vậy người luyện công nhất định phải chú ý không được đối kháng, không được vô ý làm hại người khác, không được làm cho người khác bị thiệt, như thế mới giảm bớt được phiền muộn. Nếu bạn nói một ngày ngồi luyện công được 2 tiếng đồng hồ, 3 tiếng đồng hồ, 4 tiếng đồng hồ, thì trong 24 tiếng đồng hồ bạn mới chỉ dùng một phần nhỏ thời gian, một ngày chỉ luyện được nửa ngày, thậm chí luyện 8 tiếng đồng hồ cũng chỉ mới luyện được 1/3 thời gian. Thậm chí trong khoảng thời gian luyện công, nếu ai đó nghĩ đến bạn, nghĩ đến việc báo thù bạn, thì đã làm phiền bạn rồi.

Nhìn từ góc độ khoa học hiện đại, ai cũng biết não có thể sinh ra sóng điện não, có thể phát ra tín hiệu. Nếu bạn nói đang luyện công nhập tĩnh, không nghĩ đến bất cứ cái gì nhưng khi người khác làm phiền bạn, nói bạn rất đáng ghét, đó là họ đã làm phiền bạn rồi. Công phu càng cao cấp thì càng yêu cầu trọng đạo đức, vì sóng mọi người phát ra rất dễ xâm nhập vào trạng thái của bạn. Bởi vậy khi bạn càng nhập tĩnh thì tác động của mọi người càng dễ làm phiền bạn. Vấn đề này hơi khó nói nhưng bạn phải chú ý lĩnh hội. Theo cá nhân tôi hiểu, đối với người luyện công, việc tập trung tu dưỡng đạo đức là điều kiện tiên quyết để luyện công có hiệu quả. Phải thông qua

qua mấy phương diện tu dưỡng đạo đức, thủ ý nhập tĩnh để giảm bớt phiền muộn.

Việc sáng tạo ra điều kiện cũng có quan hệ mật thiết và chủ yếu phải dựa trên những tiền đề nói trên thì bạn mới có thể sáng tạo. Ở đây chủ yếu là phải tự nhiên, tiếp đó phải luôn luôn nắm vững việc chọn lựa điều kiện. Bạn có thể tự chọn lựa được điều kiện nhưng cũng có lúc không thể chọn được. Vậy chọn lựa như thế nào? Dựa vào sự miễn cảm. Lấy một ví dụ đơn giản, khi bạn ngồi đọc sách viết chữ, nếu có người nhẹ nhàng vào phòng đứng bên cạnh bạn, bạn sẽ lập tức biết ngay, điều đó cho biết bạn là người miễn cảm. Bởi vậy phải chú ý tính miễn cảm của mình, có thể mới có thể chọn lựa chính xác; luyện công còn phải chuyên nhất, chuyên chú, chuyên chú vào một vấn đề, một nơi, một vị trí, một vật, một người, một câu nói, một âm thanh, một tia sáng...

Khi chuyên chú vào một vật như tập thái cực cũng được, có loại công yêu cầu bạn luôn luôn nghĩ đến sự phụ với mục đích bất bạn phải chuyên chú vào một đối tượng. Có loại là một câu chú, đọc một câu chú gì đó, trên thực tế cũng là một cách luyện chuyên chú; Phật giáo và Đạo giáo đều có cách tập phải tập trung vào ngọn đèn.

Thứ hai là vô vi, vô vi là khái niệm của Đạo Gia, có vô vi (không làm gì) mới có thể làm được vô bất

vi là không gì không làm được. Vì chuyên nhất vẫn không đủ, mà phải nhập vào trạng thái vô vi, không nghĩ một cái gì, nhưng không có nghĩa là hề luyện công thì không làm một việc gì nữa. Vô vi ở đây là hoàn toàn loại trừ phiền muộn, sau khi tự lọt vào những cấp độ tương đối cao, đoạn tuyệt với rất nhiều dục vọng, tạp niệm, thì khi đó bạn đã lọt vào trạng thái vô vi rồi. Vô vi chính là cái gì cũng không tranh giành. Rượu, sắc, tài, khí, danh, lợi tất cả đều vứt bỏ, 7 giới của Đạo Gia, 10 giới của Phật giáo đều mang nghĩa này. Sư phụ của tôi hay nói, nếu con luyện công, khi thấy thịt trong đĩa sắp hết, lại nghĩ phải gấp nhanh kéo hết, nghĩ như vậy là không được. Nếu trong óc còn nghĩ "làm người mà không biết vì mình, thì trời chu đất diệt", là vẫn chưa được; nếu không nghĩ vì mình, ngược lại bạn lại có thể điều động được các tiềm lực trong chính bản thân mình. Khi tiềm lực trong cơ thể được điều động đến mức độ rất cao sẽ cộng nghiệp trong trạng thái vô bất vi, bất kỳ công năng gì rồi cũng xuất hiện. Đến lúc đó, bạn không chỉ có thể khám bệnh mà còn có thể phá án; không chỉ phá được án mà còn có thể dịch chuyển đồ vật bằng ý nghĩ; thậm chí còn có thể làm rất nhiều việc khác. Luyện trạng thái vô vi này không phải chỉ luyện trong 2 giờ, mà phải trong 24 giờ; không phải 1 ngày mà là 1 tháng, không phải 1 tháng mà phải kiên trì trong

10 năm mới tiểu thành, 30 năm mới đại thành, kiên trì một đời mới có thành tựu lớn nhất.

Công pháp thể hiện công lý câu nói đó cũng chính là nói vạn pháp quy tông, tất cả các tôn giáo đều quy về một mối bất kể tam giáo hay ngũ giáo đều quy về một mối.

II. QUAN HỆ GIỮA LUYỆN CÔNG VÀ Y HỌC.

Luyện công có thể phát triển trí lực, trợ giúp phát dục, còn có thể làm cơ thể khoẻ mạnh, phòng bệnh, tiêu trừ bệnh tật. Luyện công đến một trình độ nhất định có thể kéo dài tuổi thọ. Lúc đầu có người luyện là vì khai mở trí lực, như với lứa tuổi nhi đồng đa số là vì khai mở trí lực, trợ giúp phát dục. Đối với người bình thường luyện công có thể giúp thân thể khoẻ mạnh, tiêu trừ bệnh một cách tự nhiên, phòng tránh bệnh tật; kéo dài tuổi thọ ở mức thích hợp. Nhưng luyện công yêu cầu phải trường kỳ tập luyện, không phải có thời gian mới luyện, mà phải kiên trì từng năm, từng tháng, từng ngày, liên tục cho đến già, có vậy mới có thể kéo dài tuổi thọ. Bởi vậy có người nói phải tính mệnh song tu. Tính, là tính cách, là toàn bộ tình trạng cơ thể, tính chất sống, bao gồm một sở thích, đam mê, tính khí của bản thân v.v.. Mệnh, bao gồm vận mệnh, tuổi thọ, vì thế yêu cầu phải tu cả hai mặt (song tu) tính Mệnh, hai mặt này có quan hệ tương hỗ với

nhau, tu đến một trình độ nhất định có thể kéo dài được tuổi thọ.

Ngoài tự thân khí vận động trong cơ thể, cơ thể còn có thể phóng khí ra bên ngoài, nội khí phóng ra ngoài có thể dùng để chữa bệnh cứu người. Do đó quan hệ giữa luyện công và y học rất mật thiết. Chủ yếu thể hiện trên mấy phương diện. Một là tự điều tiết, hai là tự hấp thụ, tự tích lũy, nó có thể hút vật chất tinh hoa vào cơ thể, có thể hấp thụ được công năng của sư phụ; cũng có thể lấy được tinh hoa của tự nhiên, không ngừng tích góp tinh hoa để tạo ra. Xá lợi của Phật gia, tạo ra Đan của Đạo gia. Còn một loại vật chất nữa được gọi là dương thần, âm thần v.v., có người luyện công có thể xuất hiện công năng đặc biệt, đến một mức độ nhất định, theo y học họ có thể phát hiện bệnh và chữa bệnh cho người khác, tự phòng vệ cho bản thân mình; có rất nhiều cách tìm bệnh, có thể nhìn xuyên thấu trực tiếp, cảm ứng trực tiếp, chụp ảnh trực tiếp v.v.. Nghĩa là, sau khi nhìn xuyên thấu bệnh nhân thì không nhìn thấy họ nữa, mà thấy ổ bệnh tựa như sao chụp ảnh lên sách, lên tường, lên kính, hoặc lên bàn tay của mình. Xem tướng tay đoán bệnh, cũng là một hình thức như vậy, hoặc dùng cảm ứng kinh lạc, hoặc là dùng khí cảm qua huyết vị để khám bệnh, có rất nhiều cách khám bệnh. Nói tóm lại thông qua thông tin, âm thanh, qua tiếng ho, không cần nhìn người cũng có thể khám

bệnh; gọi một cú điện thoại cũng có thể khám bệnh thông qua một tờ giấy đã bị nát cũng có thể khám; hoặc thông qua người thân của bệnh nhân, người có quan hệ huyết thống có quan hệ thân thiết với họ đều có thể thu nhận tín hiệu của bệnh nhân trực tiếp nhìn ra bệnh của họ.

Thứ hai là có thể khám từ xa, khám từ xa bao gồm phần đã nói phía trên, nhưng cũng không chỉ hoàn toàn như vậy. Chỉ cần bạn nói một cái tên là có thể khám bệnh cho người đó từ xa.

Trị bệnh có thể trực tiếp dùng công phu, cũng có thể dạy bạn dùng công phu để điểm huyết. Từ xưa Trung y đã biết dùng công phu điểm huyết, dùng công phu mát-xa, dùng công phu để châm cứu. Hiệu quả của cách dùng công phu châm cứu không giống như châm cứu thông thường. Còn có thể phát công dẫn dụ, phát cho bệnh nhân một ít công lực, để anh ta tự thu công, nhưng phát công dẫn dụ cũng không giống như động công tự phát. Ngoài ra còn dùng các phương pháp khác để trực tiếp tăng công lực, trực tiếp dùng công bổ khí, đây chính là cách lấy chính trừ tà của Trung y với người có thể chất suy kiệt thì dùng phương pháp bổ khí phục chính, với người thể chất còn tốt thì trực tiếp phát một chút công lực mạnh để rút bệnh ra khỏi bệnh nhân, làm tiêu khối u, hoặc hàn gấn xương của họ lại một cách nhanh chóng. Phương pháp trị bệnh rất đa dạng, nhưng có một

điểm chung là người bệnh phải phối hợp với khí công sư, phải hợp nhất với nhau. Luyện khí công tập thể cần phải nghìn người hợp nhất, khi chữa bệnh bệnh nhân và bác sĩ cần phải hợp nhất, nếu không hợp nhất thì hiệu quả trị bệnh sẽ không cao.

Phối hợp như thế nào? Có người nói phải "thành tâm", có người nói phải có lòng tin. Điều chính yếu là bạn phải tin tưởng, đây là tiền đề căn bản. Nếu bạn không tin thì tín hiệu của khí công sư dù đã vào người bạn cũng có thể bị bật ra, nếu bạn hoài nghi một phần thì tín hiệu bị đẩy bật ra ngoài một phần không giúp bạn điều chỉnh được bệnh tật, nhưng cũng không phải tuyệt đối như vậy vì tín hiệu có thể cảm ứng trực tiếp.

III. CÁC GIAI ĐOẠN LUYỆN CÔNG

Luyện công thông thường phân ra các giai đoạn sơ cấp, trung cấp và cao cấp. Giai đoạn sơ cấp là xây đắp nền móng, giai đoạn trung cấp là miệt mài luyện tập, đến giai đoạn cao cấp thì chỉ còn suy tư vận dụng.

Xây dựng nền móng, là đặt cơ sở, đây là giai đoạn bắt đầu luyện khí công. Giai đoạn này thường có rất nhiều cảm ứng, khi cảm ứng đã rõ ràng, bạn không được mong mỏi quá nhiều, cũng không được loại trừ cảm ứng nhiều quá. Cảm ứng có rất nhiều dạng, như

mỏi, tê, chướng, nóng, mát, nở ra, thu nhỏ, vận chuyển, biến dạng... Giai đoạn này là nền móng, không được truy cầu, không được bài trừ cứ để mặc mọi thứ diễn ra tự nhiên.

Luyện thân. Khi luyện công tiến thêm một bước nữa, cảm ứng sẽ từ hư không mà thấy nguồn gốc rõ ràng, nhưng lại thấy xuất hiện năng lượng, có người có thể khám bệnh cho người khác, có người có thể di chuyển đồ vật bằng ý nghĩ... Tiến thêm một bước nữa là dùng ý, dùng ý thức để làm năng lượng thể hiện rõ, thêm một bước nữa sẽ có thể hút năng lượng, có thể hút được rất nhiều và phát ra rất mạnh, đây chính là trạng thái vô ý thức, vô ý tự dùng, dùng một cách tự nhiên để điều chỉnh.

Giai đoạn sơ cấp thường là cấp bậc bình thường, có người nhìn thấy hình ảnh; nghe thấy âm thanh. Thêm một bước nữa là có năng lượng, sẽ nhìn được hình ảnh, hình ảnh này có thể giúp ta giải quyết vấn đề, đó chính là cấp thứ 2. Nếu tiếp tục tiến lên, năng lượng này không phải loại xuất hiện trong trạng thái có ý thức, không phải là nhìn một cách có ý thức, vì luyện tới mức này là ngay lập tức có thể nhìn thấy, hề gặp người có bệnh là thấy ngay, không những thế mà còn giải quyết được vấn đề dùng công dù năng lượng bị tổn hại, có thể điều chỉnh bổ sung được ngay, đây là giai đoạn cao cấp.

Lấy một ví dụ như Ngũ Nhân Công của Phật gia, tức là đã có công phu ở bậc cao, đó là nhục nhãn, thiên nhãn, Tuệ nhãn, Pháp nhãn, Phật nhãn. Công năng được nâng cao từng bước, phát sinh thăng hoa. Phát triển thêm một bước nữa, họ không chỉ là nhìn thấy, còn có thể phân tích, vừa nhìn đã biết bệnh như thế nào, không chỉ nhìn rõ một nơi mà còn nhìn thấy nhiều nơi, không chỉ dùng mắt nhìn mà còn có thể nhìn bằng não, bằng tay, bằng lưng. Mọi người đã thấy tượng của Phật giáo có nghìn tay nghìn mắt, đó là ngụ ý người luyện công cao cấp nhìn được nhiều nơi một lúc, không những nhìn được nhiều nơi mà còn nhìn thấy bên trong vật đó, còn có thể truy nguyên biết trước đây nó là cái gì, có thể dự báo, 10 năm sau nó biến thành cái gì, như thế gọi là "khả năng dự đoán" là "Tuệ nhãn". Phật giáo rất chú trọng "Tuệ nhãn". Tiếp theo là "Pháp nhãn", Pháp nhãn là mức độ cao hơn, bạn luôn luôn nhìn thấy và cũng luôn biết là được hay chưa, có phải giải quyết hay không. Nếu có pháp nhãn thì vừa nhìn đã giải quyết được vấn đề vì năng lượng của họ rất mạnh. Một số người có công phu chỉ nhìn là bạn đã sợ. Khi họ dùng công phu nhìn, có thể khiến một đứa trẻ đứng im. Có người gọi đó là định thân pháp. Trên thực tế khi công lực đạt đến một mức độ nhất định có thể làm rối loạn một số hệ thống vận động của đối phương, công pháp này phải hao tổn một chút năng lượng.

Trong những quá trình trên công được dùng đều là công có ý thức, vì vậy sẽ hao tổn rất nhiều năng lượng, làm công năng yếu đi. Nếu hay dùng khả năng nhìn thấu, nhìn xa, bạn sẽ bị tiêu hao năng lượng, từ đó không thể đạt được "Tuệ nhãn". Nếu có tuệ nhãn bạn chỉ nghĩ đến chuyện dùng thì sẽ không đạt được "Phật nhãn".

"Phật nhãn" gọi là Phật quang phổ chiếu, có thể giải quyết vấn đề một cách tự nhiên nhi nhiên đó chính là nguyên minh. Đây là ý thức tự động, đến bước này, bạn đã có thể tự động giải quyết các vấn đề. Bạn đã đi được một vòng, không cần chú ý các việc xung quanh. Nếu thấy chỉ cần gặp người có bệnh là bệnh của họ đã khỏi, là đã bắt đầu thâm nhập được vào bước này. Nói vấn đề ra thì rất huyền diệu. Người đạt đến bước này, nếu khám bệnh, chỉ cần đến ngồi một lúc, không cần nói gì là bệnh nhân đã thấy thoải mái rồi. Có người đến chùa chiêm đi một vòng thấy rất thoải mái, đó không phải là mê tín. Đúng là có người mê tín, nhưng trong đó vẫn có chỗ không phải là mê tín, vì ở đó có từ trường rất mạnh, trước kia đã từng có sư phụ có công lực cao, thông tin của ông ta còn lưu lại, nên bạn sẽ thu được những tín hiệu của ông ta như tư tưởng, sóng ánh sáng, năng lượng v.v..

Luyện công có tính giai đoạn, có cấp độ, cá nhân phải nắm vững từng giai đoạn cụ thể. Vấn đề này

sư phụ có công phu nắm rất vững các tầng lớp công phu cụ thể, đợi đến một thời điểm nhất định bạn luyện công có hiệu quả mới tiếp tục truyền thụ. Vừa rồi tôi đã nói các quy luật thông thường của khí công. Khi bạn đã xuất hiện năng lượng như thế không có nghĩa là bạn đã có công phu rất cao. Khi dùng công phải biết dừng ở điểm thích hợp, phải giữ được thể lực, không được dùng tùy tiện. Việc này cũng giống như một cái bể dự trữ nước, vừa mới có một ít nước, bạn đã dùng phung phí rồi, thì sẽ không tích trữ được để chuyển hoá. Phải không ngừng tích lũy, tích đến độ tương đối nhiều mới được dùng. Đạo gia chú trọng tu dưỡng đạo đức và luyện công, phải kết hợp hai mặt này với nhau, nếu chỉ tu đạo đức không luyện công cũng không được, mà chỉ luyện công không tu đức cũng không được. Nếu không tu đức, đến giai đoạn có "Pháp nhãn" như tôi đã nói, bạn có thể di chuyển đồ vật bằng ý nghĩ, nếu bạn luôn dùng để di chuyển lấy đồ của người khác thì công lực sẽ giảm, những phiền muộn người khác gây cho bạn càng ngày càng lớn, khiến bạn cũng không có cách nào luyện tiếp, sớm muộn công phu cũng bị giảm và sẽ xuất hiện những phản ứng xấu một cách mạnh mẽ. Nhưng cũng không phải là hoàn toàn không được dùng, đạo đức và công pháp luôn tương bổ tương thành cho nhau, vì thế bạn phải làm việc tốt.

Rất nhiều người thích người có tu dưỡng đạo đức, các sư phụ khi tìm đồ đệ đều tìm những người có đạo đức và ngay lập tức truyền công phu, công lực cho anh ta, chỉ trong một thời gian rất ngắn đã đạt rồi. Nếu bản thân bạn vô lo vô nghĩ, khi làm việc tốt không cầu mong người khác trả ơn thì bạn đã ở trạng thái "không mang danh lợi không lo âu", như thế có thể lấy rất nhiều tiềm lực nội tại ra dùng cũng có thể mượn công lực của người khác và được rất nhiều người tự nguyện giúp đỡ. Bởi vậy phải chú trọng tu dưỡng đạo đức.

Thông qua 3 vấn đề này, mọi người hãy lĩnh hội, suy nghĩ một chút, chủ yếu là nắm vững những nguyên lý cơ bản trong luyện công. Đừng tranh cãi về công pháp đừng bài xích lẫn nhau. Các bạn phải chú ý rất nhiều đến tu dưỡng khi luyện công, cứ thế luyện công đến một thời gian nhất định, sẽ tự phòng bệnh, chữa bệnh được, thậm chí có thể chữa bệnh cho người khác, thông qua luyện công có thể luyện được chữa bệnh hoặc các công năng khác. Khi đó bạn không nên dùng tùy tiện, mà phải xuất phát từ quan điểm tu dưỡng đạo đức, khi cần cứu người, gặp người sắp chết đương nhiên bạn phải cứu. Nếu dùng tùy tiện có thể dẫn đến rất nhiều tác dụng phụ, mọi người có thể nói bạn mê tín, có lúc còn dẫn tới những hiểu lầm nghiêm trọng. Điều đó không đồng nghĩa với việc không được dùng, chỉ cần biết lượng sức là được,

không được dùng đến mức mệt mỏi quá. Nếu sau khi dùng thấy rất mệt mỏi, chứng tỏ công lực của bạn chưa đủ, bạn đã bị hao tổn công lực; bệnh khí của người khác đã xâm nhập vào người bạn gây khó chịu đẩy ra không được. Đặc biệt người có công năng nhìn thấu, không được tùy ý xem túi người khác đựng bao nhiêu tiền, nếu không vĩnh viễn không luyện được "tuệ nhãn". Sau đây tôi xin trả lời các câu hỏi các bạn đưa ra.

IV. GIẢI ĐÁP CÂU HỎI

1. Bản chất của khí công là vật chất hay ý thức?

Bản chất của khí công là vật chất. Đây là lời khẳng định, hiện đã có người chứng thực. Vấn đề tư duy là vật chất, cũng sẽ được nhanh chóng chứng thực rõ. Không phải mọi người đều biết là có sóng tư duy hay sao, nếu tư duy có thể phát sóng thì đương nhiên là tư duy có tính vật chất rồi, khoa học hiện đại đã chứng thực điều này rồi, chỉ có điều mắt thường không nhìn thấy mà thôi. Vừa rồi tôi đã nói Phật giáo có "ngũ nhãn", trước đây bị xem là mê tín, hiện nay nước ngoài vẫn đang nghiên cứu rất nhiều, các nhà khoa học Trung Quốc cũng đang nghiên cứu. Khí trong khí công có 2 tầng nghĩa là công năng và vật chất, nhưng tiền đề lớn nhất là vật chất chuyển hoá thành công năng, chỉ có điều ý thức chi phối vật chất.

Trong quá trình như vậy, khí bị chi phối không ngừng vận hành. Khi bạn đang ý thức như vậy là đang chi phối vật chất vận động, bản thân việc này cũng phải hao tổn vật chất. Khi bạn phải động não suy nghĩ, đã nghĩ là bị mệt mỏi, mệt mỏi chính là vì bị hao tổn vật chất. Bởi vậy làm việc bằng trí não cũng bị đói, chứ không phải chỉ động não thì không bị đói, chỉ cần ăn 3 bát cơm là có thể nhịn rất nhiều ngày.

Bởi vậy khí công có tính chất thứ nhất là vật chất, tính chất thứ 2 là công năng, ý thức cũng là thứ lấy vật chất làm cơ sở. chúng ta phải giải thích như vậy, không thể nói ý thức là ý thức đơn thuần.

2. Sau khi hấp thu khí mà bị ợ có phải là hiện tượng bình thường không?

Sau khi luyện công nếu thấy xuất hiện rất nhiều phản ứng đều là bình thường, luyện công mà bị ợ có thể do rất nhiều yếu tố. Nếu bạn luyện công khi tức giận sẽ đẩy khí ra gây ợ hơi, đó là bình thường. Dù bạn không tức giận nhưng nếu bạn dùng lối thở ngược, dùng bình hít nhiều không khí cũng sẽ gây ra kích thích sức mạnh, như vậy cũng không bình thường.

Nếu bị vậy thì làm thế nào? Thì dừng lại, không dùng phương pháp này nữa. Ngoài ra, tìm người có công phu điều chỉnh lại một chút là được. Nếu biết

trung y, điểm huyết một chút, hoặc uống một ít thuốc thuận khí là được.

3. Khi luyện không tập trung được thì làm thế nào?

Yêu cầu phải nắm vững nguyên lý của khí công. Như đã nói, bạn chỉ cần chú ý linh hội, suy gẫm gọt giũa một chút là được. Không tập trung được không phải là việc xấu, trước tiên phải bỏ những gánh nặng phiền muộn; luyện công có 2 phương thức, một loại là chuyên chú, một loại là vô vi. Nếu bạn không thể tập trung vào Đan điền, thì đừng tập trung vào Đan điền nữa, tìm xem bạn phù hợp với phương thức nào, phù hợp với disco cũng được, dùng nhạc disco, bạn có thể lập tức tập trung được. Sở thích của mỗi người mỗi khác, bạn có thể căn cứ vào tình hình của mình để chọn một hình thức tập làm mình tĩnh lại, bạn đừng quá gắng sức làm đúng như vậy thì sẽ tập trung được. Ngoài ra, không nên coi việc không tập trung được, coi mất ngủ là trạng thái bệnh. Có tài liệu nói thời gian mỗi lần ngủ thực sự của con người chỉ có 14 giây đến 16 giây, trong khi điều trị cho bệnh nhân mất ngủ tôi thấy, không cần cho họ dùng một loại thuốc an thần nào hết, chỉ cần giúp họ loại trừ các gánh nặng lo lắng là họ ngủ được ngay. Nếu thấy ngủ không ngon trước tiên không được coi đó là trạng thái bệnh, nếu không tập trung được tư tưởng cũng không

nên xem là bị thần kinh phân liệt, xác định được như vậy sẽ tập trung tư tưởng được một cách nhanh chóng.

4. Lý giải vấn đề một ngày luyện công 24 giờ như thế nào?

Có rất nhiều hình thức luyện công, sau khi nắm vững những nguyên tắc cơ bản không những không bị trói buộc vào hình thức luyện tập mà còn có thể tự biết cần phải luyện thế nào. Bởi vậy có thể kết hợp luyện công với cuộc sống, với công việc của bạn, có thể kết hợp với bất kỳ động tác nào, với bất kể hình thức sống nào của bạn. Ở đây cần bàn nhất không phải là xem bạn phải dùng tư thế nào, làm động tác gì mà là xem toàn bộ ý thức của bạn có ở trạng thái chuyên chú và vô vi hay không. Khi bạn đã chuyên chú, thì không còn gì mâu thuẫn với công việc nữa. Khi đã chuyên chú rồi, sẽ xuất hiện các động tác máy móc một cách nhanh chóng, từ một ý nghĩa nào đó, rất có khả năng xuất hiện các công năng đặc biệt khác. Khi biểu diễn tung hứng ô, do diễn viên phải động não nên phải tổn hao thể lực. Nếu đặc biệt chuyên chú, cũng có thể xuất hiện công năng đặc biệt, cho nên nói luyện công không mâu thuẫn với cuộc sống chỉ cần xem lại bản thân bạn sắp xếp công việc như thế nào, cứ toàn tâm toàn ý làm việc là được.

5. Quan hệ giữa động công và tĩnh công trong luyện công?

Dứt khoát không được tách Động công và Tĩnh công, thường thường công phu là ngoài động trong tĩnh, trong động ngoài tĩnh, hoặc nội ngoại động tĩnh xen kẽ. Động công có 2 hàm nghĩa: tự động và ý động, động có quy luật và động tự phát. Thường tự động là ngoại động nội tĩnh, nếu không có điều này thì không phải là tự động. Không cần biết phải làm thế nào, chỉ cần đầu óc thật bình tĩnh, không sợ hãi, không đòi hỏi là được, không được truy cầu động công tự phát, cũng không được nghĩ đến những việc có mâu thuẫn.

Động có ý thức thường có 3 loại: thái cực quyền là khí công kết hợp, ngoại động nội tĩnh; nội ngoại cùng động tĩnh; nội động ngoại tĩnh, dừng lại ở một tư thế, chỉ vận hành ở bên trong, phương pháp thở ngược cũng thuộc loại này, bên ngoài tĩnh nhưng bên trong ruột, dạ dày lại đang động.

6. Động công, tĩnh công, mỗi loại có công hiệu gì?

Rất khó nói vì là động tĩnh là một thể thống nhất; hợp nhất: Động tĩnh luôn kết hợp, không có động đơn thuần, cũng không có tĩnh đơn thuần. Như phương pháp tĩnh tọa, bên ngoài tĩnh nhưng bên trong lại động, chân khí đang vận động khắp toàn thân. Người

luyện tĩnh công có lúc cũng phải luyện một chút động công. Người già luyện tĩnh công, có lúc cũng phải hoạt động một chút. Trong quá trình xây dựng nền móng (trúc cơ), các loại công pháp hoà lẫn vào với nhau. Khi tạo cơ sở, thường phải dùng động công, không chỉ dùng động công bình thường, mà phải động mạnh, phải luyện võ công. Người luyện võ thuật trước, sau đó luyện khí công, sẽ có hiệu quả rất cao. Bước tiếp theo là thái dược (thu nạp thuốc), làm thế nào để lấy thứ thuốc này luyện công, luyện thành đan. Từ hiệu ứng luyện công người ta thấy, người luyện động công rất dễ làm công lực tăng nhanh, như võ thuật ngành khí công. Rất chú ý việc ý đến là khí đến, khí đến là lực đến, nhưng ở động công tự phát thông thường lại không như vậy.

Ở tĩnh công thường hiệu ứng điều chỉnh công năng nội tạng biểu lộ ra rất sớm, có thể điều chỉnh nội tạng rất nhanh, dễ làm xuất hiện công năng "ngũ nhân"..., dễ xuất hiện khí cảm. Do vậy phải phối hợp động công với tĩnh công. Một người luyện công mà một chút khí lực cũng không có là không được. Bởi vậy phải kết hợp động tĩnh Đạo gia chủ trương khi luyện công thanh niên phải động mạnh, vì vậy, bên Đạo gia có rất nhiều người luyện võ thuật.

7. Có khinh công không.

Có.

8. Tiên sinh đã từng thấy người vọt qua mái nhà, đi xuyên qua từng vách, cách núi giết trâu chưa?

Nghe nói có, một số hiện tượng tôi đã nhìn thấy. Có những việc các bạn không hiểu rất khó nói. Nếu nói thì phải nói từng hiện tượng một.

9. Xin tiên sinh nói tiếp về 3 giai đoạn, 3 cấp độ thứ lớp luyện công

Cũng không hoàn toàn như vậy, những nội dung đã nói chỉ là linh hội của cá nhân tôi, thứ lớp của mỗi loại công pháp đều không giống nhau. Luyện công đến một mức nhất định, có 3 hình thức biến hoá, nhưng không được phân tách các giai đoạn. Đầu tiên, chủ yếu xem đối tượng khi bắt đầu luyện công như thế nào, xem sư phụ dạy luyện công như thế nào. Đối tượng là những tố chất đặc biệt mà chính là bản thân bạn đã chuẩn bị được, xem sư phụ, chính là xem độ cao thấp của công lực, thứ lớp của công lực của sư phụ như thế nào, khi lên đến cấp độ tập rất cao, người ta thường chú trọng những nhân tố cơ bản. Cấp độ thông thường là phòng bệnh, chữa bệnh, kéo dài tuổi thọ, ai cũng có thể luyện được. Còn muốn xuất hiện công năng đặc biệt, thì phải chuẩn bị nhân tố cơ bản. Ở cấp độ cao thì sư phụ tìm đồ đệ, bản thân bạn không biết ai là sư phụ, sư phụ chỉ nhìn là biết người nào có công năng và chú tâm truyền thụ cho họ. Ở

hình thức sư truyền vì khí công "chân truyền một câu nói" nên phải chuyên tâm truyền thụ trực tiếp bằng miệng. Sư phụ có khí trường, tiếp nhận được khí trường của thầy cũng giống như cho quặng vào lò cao luyện, đương nhiên sẽ rất dễ luyện ra sắt, thậm chí luyện thành thép, còn bạn có phải là mỏ sắt hay không thì sư phụ phải đi tìm, phải lựa chọn. Khi sư phụ truyền, có thể truyền cho anh ta bằng năng lượng cũng giống như quá trình khí hoá trong Trung y. Khí công cũng nói đến vấn đề khí hoá, tác dụng của sư phụ cũng giống như quá trình luyện quặng trong lò. Rất nhiều sư phụ trong quá trình giảng dạy thử thách học trò, quá trình thử thách bản lĩnh đạo đức chính là quá trình dạy học trò, có thể rất lâu sư phụ không dạy bạn, nhưng cuối cùng chỉ cần thông cho bạn một chút, cho bạn một môn khiêu nào đó, dạy bạn dùng công như thế nào, làm thế nào để loại trừ khí bệnh, làm thế nào để di chuyển đồ vật, dạy cho bạn một bí quyết, sư phụ chỉ nói một cái là bạn làm được.

Ban đầu thầy không nói, để cho bạn tự chuẩn bị, sau đó mới cho bạn vào trong "lò cao". Sư phụ công phu cao dạy công thường không có hình thức cụ thể, thường họ bảo bạn làm hộ một việc gì đó, nói chuyện, nhưng đến một lúc nhất định bạn lập tức xuất hiện công phu. Ví dụ ông nói bạn có thể chữa bệnh, bảo bạn đi chữa bệnh, chỉ cần bạn thu được khí trường

của thầy là bạn thành công, cũng giống như quá trình từ hoá sắt. Về thứ lớp luyện công, mới bắt đầu ai cũng có thể luyện được cấp độ trung bình, nhưng khi luyện đến cấp độ khí công cao cấp cần năng lượng lớn, thì vai trò của sư phụ rất quan trọng, bản thân người tập cũng phải đủ tố chất. Có người nói, đứa trẻ có công năng đặc biệt chỉ cần kích thích là xuất hiện ngay. Thực tế đã có người thường xuyên chuẩn bị cho nó rồi, về sau chỉ có có người nói là xuất hiện ngay.

10. Công pháp và công lý?

Chú trọng tu dưỡng đạo đức. Nếu lý giải thấu đáo vấn đề này thì sẽ hiểu công pháp và công lý ngay. Khổng Tử nói: "Tam nhân hành tất hữu ngã sư (trong ba người cùng đi nhất định có người là thầy của tôi)", xét từ góc độ luyện công mà nói, ai cũng có thể giúp bạn luyện công, cũng có thể cùng bạn học, cũng có thể ảnh hưởng đến quá trình luyện công của bạn. Người nước ngoài đang nghiên cứu trường thống nhất, ở đây cũng có một chút qui luật, trong số rất nhiều người đang ngồi nếu có một người không chú trọng tu dưỡng đạo đức thì sẽ làm phiền đến người khác. Tôi có nói chuyện vài lần với một người có công năng đặc biệt ở Bắc Kinh, anh ta có thể di chuyển đồ vật bằng ý nghĩ; anh nói khi có người không tin là trong lòng anh thấy không vui, khi đó di chuyển đồ vật rất khó. Bản thân tôi cũng vậy, nếu đối phương

không tin, tôi luôn cảm thấy không còn hiệu ứng nữa, công cũng không tốt. Nếu không chú trọng tu dưỡng đạo đức, phân biệt môn phái, gây nhiều mâu thuẫn thì khó lĩnh hội được công pháp. Sư phụ cũng không dạy được, dù có dạy thì về sau sư phụ cũng không cho bạn biết bí quyết. Có khi sư phụ còn gây khó khăn để thử thách bạn. Thậm chí sư phụ cao cấp có thể thu mất công năng của bạn, làm cho bạn bị sai lệch lớn. Vì người không có đạo đức biết công phu cao cấp rất dễ gây tai hại cho người khác.

80 CHỮ LUYỆN CÔNG

(Ngày 20/9/1986 tại Đại học Thanh Hoa, tháng 12/1986 tại Học viện khí công Trung Hoa).

Hôm nay tôi sẽ trình bày với các bạn một số lĩnh hội trong luyện công, hay nói về một số cảm thụ trong luyện công.

Trong 80 chữ luyện công, mỗi chữ đều có thể tách riêng ra giảng, cứ 5 chữ thành 1 câu mang một nghĩa, dưới đây tôi sẽ giảng theo từng chữ, từng câu.

80 chữ này tạo thành 16 câu như sau:

1. Chí thú khổ ích nghiệp.
2. Tiền ác nghị ngộ đức.
3. Quảng tài Nho Đạo phạt
4. Cung tâm sư môn tiệp
5. Nan dị bất thị thân
6. Ý tại vô hữu biệt
7. Sinh mệnh lợi lạc chính
8. Sinh tử ái ngữ xả
9. Pháp cơ ngưng hoá hoàn
10. Lý luyện tinh khí thần

11. Điều hành tụ không biến
12. Âm dương tiền hậu thừa
13. Số thuật định căn thông
14. Cục không huyền diệu tâm
15. Khai hợp thường học thực
16. Mê độ ki năng thành (chân)

Câu thứ nhất "Chí thú khổ ích nghiệp"

Chí, là lập chí. Đối với người thích khí công, hoặc với người có chuẩn bị tốt luyện khí công, hoặc với người có căn cơ tốt để luyện khí công, hoặc đã luyện được một công lực nhất định, đều phải tiến thêm một bước nữa xác lập được chí hướng rõ ràng, chính xác:

Muốn lập chí thì trước tiên phải hiểu được những bổ ích khi luyện khí công. Ít nhất hiện nay có thể nói khí công có tác dụng tăng cường sức khỏe và phòng tránh bệnh tật. Đối với mọi người, nó có thể điều chỉnh chức năng của các bộ phận và giúp mạnh khỏe sống lâu. Nếu nói rộng ra một chút, những người tập luyện tốt còn có thể có những khả năng đặc biệt, như khả năng nhìn xuyên, khả năng nhìn xa, khả năng vận chuyển và những khả năng thần kỳ cao cấp hơn. Hiểu được điều này sẽ giúp chúng ta dễ dàng hạ quyết tâm lập chí, hiểu được càng nhiều, càng rộng càng giúp bạn quyết chí, không đến nỗi bắt đầu luyện công cảm giác không rõ rệt là đã bỏ cuộc, hoặc khi

gặp một khó khăn nhất định (đặc biệt luyện khí công đến một lúc nhất định rất khó chịu), khi xuất hiện tác dụng luyện công hoặc khi phải chịu đựng một vài trắc trở liên bỏ luyện công, đứt gánh giữa đường.

Ngoài ra vấn đề chí hướng luyện công cũng không giống những vấn đề mang tính học thuật thông thường hoặc giống bất kỳ một loại học tập nào khác, vì nó đề cập đến rất nhiều các lĩnh vực khoa học khác như thiên văn học, địa lý, toán học, vật lý, hoá học, đặc biệt là đề cập đến y học và thể dục v.v.. Không thể lý giải đơn thuần khí công là một loại hoạt động tập luyện để tăng cường thể chất. Nếu chỉ như vậy thì có thể nói chí hướng vẫn chưa cao, đối với những người chuyên luyện khí công, luyện công nhất định phải đầu tư nhiều công sức vào chí hướng, phải suy xét vấn đề quyết chí, coi việc quyết chí là một cơ sở tư tưởng quan trọng để bước vào khí công.

Về mặt tư tưởng không quyết chí, không có cơ sở của cái chí này, thường không dễ gì phát hiện ra rất nhiều sự việc thuộc về khí công xung quanh bạn.

Thú phải bắt đầu từ việc nuôi dưỡng hứng thú. Rất nhiều người luyện khí công mà không có hứng thú, không biết cách nuôi dưỡng hứng thú, không biết cách tự mình nắm bắt lấy hứng thú, nên không thể học tập tiến xa thêm một bước nữa, vì họ tập luyện một cách bắt buộc. Có một số người do chí

hướng không cao, hoặc có một chí hướng nhất định không chú ý nuôi dưỡng hứng thú, chỉ quy định mỗi ngày luyện mấy chục phút khi nào thích thì luyện... nên kết quả luyện công không có nhiều tác dụng; có người tự mình cưỡng ép, sự phụ quy định lúc nào thì lúc đó luyện công. Một số đệ tử phật giáo, đạo giáo mới nhập môn được sự phụ quy định rất nhiều loại nghi thức, thụ hình... một cách bị động, sau một thời gian dài sẽ cảm thấy rất phiền phức. Khi luyện công họ còn nói cười chứng tỏ họ chưa có hứng thú.

Nếu không chú ý nuôi dưỡng hứng thú, trong quá trình luyện công rất có thể cảm thấy khô khan, không thu hoạch được bao nhiêu, bởi vì tư thế tập khí công không hề giống với vũ đạo, cũng không giống với thể dục, võ thuật thông thường, có những lúc động tác của nó đơn điệu, nội hướng ngoại hướng biến đổi không rõ ràng, trạng thái của nó mơ mơ hồ hồ, như thật mà lại là giả không rõ ràng. Loại trạng thái này thường phải duy trì trong một thời gian dài để làm bên trong cơ thể phát sinh những thay đổi, nếu bạn không nuôi dưỡng được hứng thú sẽ luôn cảm thấy các tư thế này quá đơn điệu. Ví dụ như đứng cọc lúc nào cũng phải đứng như vậy, động tác rất dễ học, đã hứng là học được, nhưng yêu cầu bạn đứng mãi một tư thế như thế sẽ rất dễ sinh ra cảm giác nhàm chán, khô khan. Một khi đã sinh ra cảm giác nhàm chán, không có hứng thú, thì việc nhập môn sẽ rất khó

khăn. Vì vậy, người có chí hướng luyện công, nhất định phải nuôi dưỡng hứng thú của mình, phải bắt đầu từ việc nuôi dưỡng hứng thú.

Nuôi dưỡng hứng thú như thế nào? Điều này phải xuất phát từ một số việc sau đây: phải nhận thức rõ tính quan trọng của khí công, phải nghe nhiều người giảng về lợi ích của khí công, phải chú ý nghe và xem một số truyền thuyết cho dù là không có thật mà các sư phụ kể, xếp chúng vào trong bộ não của mình, ví dụ như "Tây du ký", "Phong thần", "Liêu trai chí dị", thậm chí cả một số thần thoại truyền thuyết đã xem đi xem lại nhiều lần. Nghe nói ở đâu có một vị sư phụ nào đó là không quản ngại đi nghe ngóng xem ông ta rốt cuộc có khả năng gì. Ví dụ tôi nghe nói khi Hiệp hội khí công Thạch gia trang mở đại hội lần này có một ông phật sống Tây Tạng đã kể rất nhiều các hiện tượng thần kỳ. Những điều ông ta kể đều là những chuyện có tên có họ, thậm chí có hàng nghìn hàng vạn người nhìn tận mắt, những chuyện này trước kia có thể bạn không nhất định tin 100%, nhưng sau khi nghe rất có thể bạn nảy sinh một sự hứng thú nhất định. Nghe ông phật sống đó kể, ở Tây Tạng có một vị phật sống khi chết có hiện tượng "Hong hoá", nghe nói hiện tượng này khá phổ biến, có hàng trăm thậm chí hàng nghìn người xuất hiện hiện tượng này. Năm 1980, 1981 có hàng vạn người tận mắt nhìn thấy hiện tượng "hong hoá" này. "Hong hoá" là người luyện

công sau khi chết, thi thể của ông ta không giống như người hiện nay sau khi chết phải hoả táng, cơ thể của ông thông qua sức mạnh của luyện công dần dần thu nhỏ lại. Có những tài liệu giới thiệu, vị Phật sống sau khi chết vài ngày, những người xem đã tận mắt thấy cơ thể ông ta nhỏ đi chỉ còn 22 cm, thậm chí có người thu nhỏ đến khi chỉ còn lại một cái móng tay và tóc, cuối cùng biến thành một dải ánh sáng hồng. Đó là chuyện rất nhiều người trông thấy chứ không phải chỉ một hai người trông thấy. Một vị Phật sống của phòng nghiên cứu tôn giáo Viện khoa học xã hội Tây Tạng nói, ông đã khảo cứu, thấy một loại truyền thuyết thần thoại cũng có thể nảy sinh một tác dụng đối với người luyện công, nuôi dưỡng sự hứng thú, có thể giúp đỡ cho việc luyện công. Đây là một phương thức, tức là nghe nhiều hơn hoặc xem nhiều hơn những truyền thuyết có liên quan với khí công, cho dù là thật hay là giả, bạn cũng phải cố hết khả năng đi điều tra một chút, như thế sẽ có lợi cho việc nuôi dưỡng sự hứng thú của bạn. Tiếp theo phải chú ý nhiều đến các hiện tượng đặc biệt của bản thân và xung quanh. Các hiện tượng đặc biệt ở ai cũng có, vì vậy, phải chú ý quan sát những người ở xung quanh, những sự vật ở xung quanh. Rất nhiều sự việc khác thường giống như trong sách ví dụ có rất nhiều quy luật mà người ta vẫn chưa nhận biết được, nếu bạn chú ý, sẽ cảm thấy rất thần kỳ. Khi bạn phát hiện

được những hiện tượng thần kỳ này sẽ thu hút được sự hứng thú của bạn.

Phương diện thứ ba, bạn có thể thông qua kí ức, hồi tưởng, giả tưởng của mình, để nuôi dưỡng sự hứng thú. Phải biết cách tổng kết những hiện tượng thần kỳ ngẫu nhiên, tuy mâu thuẫn với những việc bạn đã dự tính nhưng lại phù hợp với sự khách quan đã qua của bạn. Ngẫu nhiên, là cái rất linh, được gọi là linh cảm. Thậm chí có người nói có những việc, trong mơ là thật, nghĩ nhiều đến những việc như thế cũng có thể nuôi dưỡng sự hứng thú của bạn.

Phương diện thứ tư, phải khách quan một chút, không được phủ nhận dễ dàng một số hiện tượng thần kỳ của người khác (nhìn thấy hoặc nghe nói). Phải biết cách tìm tòi, biết cách phát hiện những hiện tượng mà người khác hoặc bản thân mình đều cho là không có thật. Ví dụ như "ma thuật", thông thường mọi người nói là giả, nhưng có thật là tất cả ma thuật đều là giả hay không? Có thể có người nói, tất nhiên là không có thật. Không thể vơ đũa cả nắm, chúng ta phải khách quan một chút. Bởi vì nhận thức của con người chịu rất nhiều giới hạn của lịch sử, đặc biệt hiện nay có trong rất nhiều người không hiểu biết gì lắm về các khả năng đặc biệt. Có một người không dựa vào những khả năng đặc biệt để biểu hiện, mà thường dùng ma thuật để biểu hiện, đặc biệt trong dân gian có khá nhiều hiện tượng này. Có

những thầy phù thủy biểu diễn khác người, không cần bất cứ một sự thiết kế và che đậy nào họ cũng có thể biểu diễn thành công những hiện tượng mà thông thường mọi người cho là ma thuật. Những hiện tượng này chúng ta phải suy xét cho kĩ. Có rất nhiều sự việc bạn không biết rõ, nhưng rất có thể nó cũng có một phần sự thật, cho dù người biểu diễn là thầy phù thủy. Nếu phủ nhận dễ dàng, thì khi bạn xuất hiện những thứ thật của người khác thì họ sẽ không nói sự thật cho bạn, bởi vì họ không muốn chịu một áp lực lớn, vì dù họ có nói thật cũng không mang lại một lợi ích nào. Bạn muốn học nhưng họ lại dạy không được, trái lại còn sinh ra sự ghen tỵ, thậm chí họ phải nói dối. Rất nhiều sư phụ có công phu đầu tiên khi gặp bạn họ nói họ không có công phu, thực tế khi xem những thứ họ biểu diễn lại thấy ly kỳ, đặc biệt chỉ trong chốc lát họ đã có thể đi đến một nơi khác, họ đi như thế nào, chạy ư? Ngồi ô tô đi ư? Nếu bạn tính thời gian họ đi ô tô cũng không được, vì chỉ trong vòng vài phút họ đã đi đến một nơi rất xa. Xe gì cũng không thể chạy nhanh như vậy. Vì thế bạn nên chú ý những hiện tượng này, không được phủ nhận quá dễ dàng. Bạn phủ nhận người khác dễ dàng thì bản thân bạn sẽ khó thấy sự thật, sự hứng thú cũng không dễ dàng đến với bạn.

Phương diện thứ năm, nuôi dưỡng sự hứng thú phải chú ý không ngừng tổng kết những hiểu biết và

những thay đổi tinh xảo khi bạn luyện công. Nói chung chỉ cần kiên trì luyện công trong một khoảng thời gian, bất luận như thế nào bạn cũng sẽ có một số thay đổi. Ví dụ như cảm giác của bản thân, sau khi đắc khí sẽ có một số cảm giác như mỗi, tê, sưng, nặng, rét, nóng, ẩm, mát, đau, ngứa. Những cảm giác này mỗi người mỗi khác, nhưng ít nhiều đều có một vài cảm giác. Về bề ngoài, sau một thời gian luyện công, tinh lực của bạn sẽ dồi dào hơn trước. Giống như thầy giáo trước khi luyện công cứ 3, 4 tiếng đồng hồ giảng bài cũng không giảng liên tục được hoặc phải uống nước, nhưng sau khi luyện công một khoảng thời gian, bạn có thể giảng nửa ngày thậm chí giảng càng lâu càng không cần uống nước, cổ họng không đến nỗi quá khô, âm thanh cũng không cần nói quá to. Như vậy có thể nói luyện công đã sinh ra những tác dụng trên cơ thể bạn. Lúc đầu không lớn lắm, nhưng nếu biết cách tổng kết bạn sẽ không ngừng phát hiện ra những tác dụng này, sự hứng thú cũng sẽ không ngừng tăng lên.

Khổ, chính là phải biết cần cù chịu khó, phải chuẩn bị chịu khổ, biết cách chịu khổ, chịu được khổ. Không thể nói luyện công là một loại hưởng thụ, một loại hiệu ứng v.v... vì nhìn nhận như thế vẫn chưa toàn diện lắm. Luyện công tất nhiên có thể tăng cường sức khoẻ, có thể làm người luyện công xuất hiện những cảm giác thoải mái thể này thế nọ.

Nhưng muốn nâng cao công lực khí công đến một mức tương đối cao, đến cấp cao thì chỉ luyện công một cách thư thả khó lòng có thể bước lên cấp cao hoặc chỉ dừng lại ở trình độ khí công đại chúng thông thường. Ai cũng có thể luyện công, vì mỗi người đều tồn tại chân khí, chân khí trong cơ thể vận hành không ngừng. Khi luyện công, ai cũng có thể xuất hiện cảm giác sáng khoái thoải mái. Nhưng muốn đạt đến mức trung cấp phải đợi đến khi luyện được từng tế bào của cơ thể có sự thay đổi, từ biến đổi về lượng đến biến đổi về chất, từ đó đạt đến sự biến đổi mang tính nảy vọt. Từ góc độ luyện khí công có thể xuất hiện những tác dụng đặc biệt ta thấy. Vì vậy, phải chuẩn bị chịu khổ, thậm chí chịu cực khổ mới có thể làm cơ thể có những sự thay đổi đặc biệt.

Chịu khổ như thế nào? Luyện khí công một mặt phải chịu khổ về thời gian, tức là phải kiên trì luyện công. Ví dụ bắt đầu bạn quy định luyện công nửa tiếng, nếu bạn kéo dài lên một tiếng nhất định sẽ cảm thấy không dễ chịu, cái khổ sẽ hiện hình, có thể còn khó chịu hơn nhiều so với lao động chân tay hoặc làm một bài thi. Ví dụ tập thở sâu, khi thở thông thường khoảng 20 lần/phút nhưng nếu theo yêu cầu khí công đẩy mạnh điều hoà hô hấp, thì phải kéo dài một phút thở một lần, thậm chí một tiếng mới thở một lần, nhất định bạn sẽ rất khó chịu, tự nhiên vị khổ sẽ hiện ra. Nhưng nếu bạn chưa kéo dài đến một

thời gian nhất định, không có một lượng biến đổi nhất định thì không thể sinh ra một sự biến đổi về chất. Nhưng có lúc hề kéo dài thời gian là sự biến đổi về chất liên xuất hiện, có một số người do không chịu được khổ, nên không thưởng thức được hương vị của sự biến đổi về chất sau khi kéo dài thời gian luyện công.

Ngoài ra, là việc lựa chọn địa điểm. Nếu lựa chọn phải địa điểm bạn cho là dễ xuất hiện nguy hiểm, thì lúc đó "khổ cực" sẽ thể hiện ngay. Ví dụ luyện công trong hang núi, không khí ở đó rất bí nên rất khó chịu, khó chịu cũng thuộc phạm trù khổ cực.

Còn phải làm động tác đúng (thanh niên, trẻ con thường phù hợp với luyện động công trước) ví dụ động tác yoga, phải gập cổ, cong lưng tất nhiên cũng rất khó chịu, đây cũng thuộc về phạm trù khổ.

Trên thực tế luyện tĩnh công cũng phải có tinh thần chịu khổ mới được. Ví dụ ngồi tĩnh tọa, thông thường khi ngồi trông giống như không mất lực, nhưng thực tế để ngồi đúng tư thế cũng rất tốn sức. Ví dụ như ngồi xếp vòng tròn, ngồi thiền, bất kể là ngồi khoanh chân, ngồi kiết già (kim bàn), ngồi bán già (ngân bàn) cũng được, đặc biệt là ngồi kiết già rất khó, mới ngồi rất đau. Những người chưa có chuẩn bị cơ sở nhất định dù ngồi duỗi chân không được bao lâu đã không chịu được. Nhưng nếu thời gian ngồi ngắn sẽ không đạt hiệu quả. Vì vậy có những lão tiên bồi

luyện tĩnh công thường ngồi kiết già, đã ngồi là ngồi hàng tiếng đồng hồ liền. Ví dụ như tổ sư Đạt Ma ở Thiếu Lâm Tự ngồi thiền trong 9 năm, kết quả hình của ông in cả lên trên đá. Nghe nói khi ông ngồi thiền ở Thiếu Lâm Tự ông còn đến các nơi khác để truyền thụ công pháp (thuật phân thân), tất nhiên đây chỉ là truyền thuyết, nhưng cũng có thể là thật. Phải trải qua một quá trình chịu khổ, công lực mới có thể tăng lên. Nếu bạn không chuẩn bị chịu khổ, không có tinh thần chịu khổ, bạn sẽ không vượt được qua cửa ải đó. Cho dù là động công hay tĩnh công, cho dù là đã thông tiểu chu thiên hay đại chu thiên, đều phải mất một quá trình khá vất vả.

Như luyện trạm trang công (đứng tĩnh) thông thường. Đứng luyện nửa tiếng cũng đã rất khổ, mọi người đều biết đứng mã bộ luyện công nửa tiếng, cũng đã rất khổ. Vì vậy phải chuẩn bị chịu khổ. Rất nhiều người luyện công kể cả tôi vẫn chưa đủ tinh thần chịu khổ, luyện một chút là muốn đổi. Có người luyện công, toàn thân phát sốt, đến mức khó chịu, sốt đến nóng bỏng liền sợ, đây cũng là do sợ khổ. Đang trong thời khắc quan trọng lại sợ khổ, như vậy tất nhiên sẽ không dễ gì mà tiến bộ. Giống như hấp bánh bao, khi mà lửa vừa mới lên bạn đã bỏ vung ra như thế bánh bao không chín. Lúc bạn luyện công càng khó chịu, là lúc trong cơ thể bạn đang có những sự thay đổi, vì vậy phải thật kiên trì.

Thứ hai là lựa chọn thời điểm đặc biệt. Nói chung người ta thường cho rằng phải lựa chọn lúc khó nhất, lúc khó chịu nhất để luyện công. Lúc nào là do bạn lựa chọn. Nếu bạn cho rằng buổi sáng là lúc ngủ ngon nhất, thì bạn luyện công vào buổi sáng, vì lúc đó bạn tập sẽ thấy khó chịu nhất. Bụng bạn đói lúc đó là lúc khó chịu nhất, lúc đó các dịch dạ dày tiết ra rất nhiều, theo y học thì những người bị viêm loét dạ dày phải ăn ít nhưng ăn nhiều bữa, đói sẽ được trì hoãn, nhưng theo luyện công thì đói lại là lúc luyện công tốt nhất. Luyện công có thể còn khó chịu hơn chịu đói, nhưng cũng là lúc hiệu quả tốt nhất.

Để chịu khổ phải từ bỏ rất nhiều thứ, ví dụ như tất cả mọi người đều phải ăn thịt, có nhiều sư phụ nói rất hình tượng, miệng nói thì rất giỏi, nhưng khi trên bàn ăn có những thức ăn ngon nhất thì mắt luôn nhìn chằm chằm không rời khỏi miếng thịt, như vậy là không được, như vậy không phải là chịu khổ. Tú Xuyên có một câu tục ngữ "phải biết cách chịu khổ", tức là biết cách vứt bỏ những lợi ích cá nhân mà người khác không muốn vứt bỏ, ăn mặc ở đi đều bao gồm trong đó, đều phải biết các vứt bỏ, như vậy mới dễ dàng đi vào tầng cấp cao của khí công được.

Khái niệm khổ trên thực tế còn bao gồm cả luyện công đến lúc xuất hiện những công năng đặc biệt lớn, lúc bạn dùng công cũng rất khổ. Ví dụ như phát ngoại khí, đặc biệt là phát ngoại khí ở một cự luyện

xa, tất cả đều có một quá trình rất khó chịu, trong quá trình phát công khá khó chịu, toàn thân có một cảm giác đau đớn khổ sở, đây cũng là hàm nghĩa khác của chữ khổ.

Ích, là thu được lợi ích. Có chí hướng thì là có thể chịu được khổ, như vậy nhất định sẽ thu được lợi ích. Lúc đó nhất định phải chú ý tổng kết, quan sát phản ứng có hiệu quả của mình. Miễn là có thể chịu được khổ, kiên trì trong một khoảng thời gian, nhất định sẽ thu được lợi ích. Phải biết cách tự mình khẳng định mình, không cần người khác khẳng định thay, tất nhiên bạn không nên khoe khoang trước mặt người khác. Kết quả thu lợi này rất rộng lớn, thể hiện trên rất nhiều phương diện. Chủ yếu là thể lực được tăng cường, sức khỏe cường tráng, trí lực phát triển, thậm chí xuất hiện công năng đặc biệt. Kết quả thu lợi của bạn có thể sẽ sinh ra các phản ứng với xung quanh, như trong lúc rất bình tĩnh, hề bạn luyện công không hiểu tại sao xung quanh lại ồn ào dữ dội! Ví dụ hai người làm việc đôi lúc giống như là sự việc đã thương lượng trước đó, nhưng không hề có một sự thương lượng nào, điều này có thể là tác dụng của khí công.

Nghiệp là Chữ "ngiệp" trong sự nghiệp. Có chí hướng, có hứng thú, có thể chịu khổ, thu được lợi, sẽ thể hiện trong sự nghiệp. Khi thời gian luyện công của bạn đã khá dài, đã có một công lực nhất

định, thì phải xem lại công việc của bạn có thuận lợi hay không. Có người nói anh ấy đã luyện công được khá nhiều năm tại sao suốt ngày luôn ở trong trạng thái không thuận lợi. Tôi nói là về nghề nghiệp, không phải nói về những phong ba chính trị trong xã hội, cái đó thì khỏi phải bàn tới. Ví dụ, bác sỹ luyện công đã đến một thời gian nhất định, đặc biệt trong phương diện hứng thú và chịu khổ đã thu được lợi ích, như vậy phải xem hiệu quả bạn khám bệnh có tăng lên hay không. Ví dụ bạn chữa bệnh cho 10 bệnh nhân, nếu có 9 người hiệu quả không tốt, thì phải tổng kết bạn luyện công chưa nhập môn. Ví dụ hiệu quả chữa bệnh vượt cao hơn trước kia, chứng tỏ việc luyện công đã giúp cho công việc của bạn. Đây có thể là tác dụng của luyện công. Như các kiến trúc sư, bình thường không nghĩ ra phương án, sau khi luyện công rất có thể do trí lực phát triển, bỗng chốc lại nghĩ ra phương án. Giống như những người có trí nhớ không tốt, bỗng chốc lại có thể nhớ được rất nhiều từ tiếng Anh v.v... Một người làm công việc đặc biệt như làm gián điệp hay nhiệm vụ đặc biệt trước kia đã truy tìm manh mối luôn không chuẩn xác, sau khi luyện công, linh cảm của anh ta khi phá án giống như đã trông thấy sự việc, điều này rất có lợi cho công việc, thì nên khẳng định. Đó là nội dung câu nói thứ nhất "chỉ thú khổ ích nghiệp".

Câu thứ hai "Tiền ác nghị ngộ đức"

Tiền, nghĩa là khi luyện công phải luôn luôn nắm vững công pháp như cầm đồ vật. Khi luyện công, phương pháp luyện như thế nào? Trước sau phải nắm vững thời gian trước mắt. Tức là trước một phút, trước một giờ, trước một ngày, trước một buổi sáng, trước một buổi tối. Phân thời gian thành một vài khoảng thời gian, luyện công tốt trước mỗi giai đoạn đó. Ví dụ, một ngày phải luyện công vào buổi sáng trước một ngày làm việc, khi đó sẽ có sự trợ giúp cho cả ngày hôm đó; buổi tối luyện công trước khi đi ngủ có thể giúp cho sự nghỉ ngơi của bạn (có thể nghỉ ngơi tốt hơn); bạn luyện công trước khi đi làm, cho dù luyện một cách có ý thức trong một khoảng thời gian ngắn, cũng có thể sự cải thiện rõ cho công việc một ngày của bạn hôm đó. Là một tài xế, trước khi lái xe cho dù chỉ tĩnh tọa trong một hai phút, rất có thể sẽ biết ngày hôm đó có thể xảy ra việc gì hay không. Khi chúng ta xem thi đấu bóng chày, các vận động viên quốc gia (đặc biệt là các vận động viên sau khi luyện yoga) trước khi vào thi đấu họ luôn phải luyện công một chút. Rất nhiều lão tiền bối cho biết, trước mỗi lần phải xuất quân ra trận, Khổng Minh luôn phải tính toán mưu hay trước giới. Khổng Minh đã lập ra kỳ môn độn giáp, cũng là để luyện công phu, để luyện khí công cao cấp, trước khi vào trận ông đều phải luyện công một chút, đó cũng là nội dung của chữ

"tiền". Phải biết rằng trẻ con luyện công càng nhỏ càng tốt, thường dễ xuất hiện những công năng đặc biệt. Như vậy những người đã lớn tuổi là muộn rồi hay sao? Không phải. Ví dụ, những người 60 hoặc 70, 80 tuổi còn rất nhiều các buổi sáng và buổi tối. Phải căn cứ và tình hình của mình, phải luôn luôn luyện công trước các công việc, như vậy mới hiểu được cái tốt của chữ "tiền" (trước) này.

"Ác" nghĩa là khi luyện công phải chú ý bản thân, các sự vật và sự việc ở xung quanh, nắm vững cách "khai quan" của mình, nói một cách đơn giản là nắm vững bản thân và xung quanh có liên quan với khí công, tức là nắm vững khí theo nghĩa rộng. Loại khí này là ánh sáng, điện, nhiệt v.v... không phải chỉ là khí trong cơ thể, vì trong các sinh vật khác cũng có khí. Những người có nhân tố luyện công biết rằng, khí cảm không chỉ có thể, mà còn phản ánh trên tất cả các sự vật. Có phải mọi vật chất đều phản ánh không? Tôi nói thế vẫn chưa rõ ràng, có rất nhiều sự vật đều có hiệu ứng phản quang và thứ phản quang này cũng có khí cảm.

Làm thế nào để có thể nắm chắc được? Trước tiên là phải nắm vững bản thân. Chủ yếu là nắm vững cách "khai quan" của mình. Nếu bạn chỉ chú ý luyện công mà không chú ý thu công, như thế tức là chưa nắm vững. Đã có mở đầu thì phải có kết thúc, cũng như vậy phải có khởi công và thu công trong

khí công. Phải luôn luôn chú ý nắm vững thế giới nội tâm của mình, nắm vững tinh, khí, thần của mình, nắm vững nội cảnh, nội năng, nội cảm xuất hiện trong quá trình luyện công của mình. Luyện công đến một lúc nhất định có thể xuất hiện năng lượng, dòng năng lượng, sẽ cảm giác rất rõ có một cái gì đó đang chảy trong cơ thể, đó là khí công. Phải nắm chắc một cách có ý thức không được dễ dàng để nó tiêu biến mất. Luyện công cũng giống như một cái kho chứa nước, nước chảy vào rất nhiều nhưng nếu bạn luôn tháo ra, chảy vào một ít lại tháo ra một ít, thì sẽ không bao giờ tích đầy được. Tiếp theo còn phải nắm vững tinh, khí, thần, nắm vững tinh cũng rất quan trọng. Luyện công tới một lúc nhất định, sẽ xuất hiện "kim tân ngọc dịch", xuất hiện một số hiện tượng tăng cường chức năng nội tiết, luyện công tới một trình độ nhất định sẽ không tiết tinh dịch để nó chuyển hoá. Lúc đầu bạn đặt đầu lưỡi lên vòm hàm trên, gọi là đáp cầu, khi đó bạn rõ thấy xuất hiện kim tân ngọc dịch, tức là nước bọt tiết ra trong miệng tăng lên rất nhiều, lúc đó bạn không cần để ý đến nó, có người xuất hiện vị mặn, có người xuất hiện vị ngọt, có người luyện đến một lúc nhất định sẽ thấy nước bọt rất ngọt, ngọt hơn cả đường. Lúc đó là lúc xuất hiện "kim tân ngọc dịch", Kim tân ngọc dịch là chỉ ý nghĩa này, nhưng nó còn bao gồm tất cả các dịch

nội tiết khác trong cơ thể, bao gồm cả tinh sinh dục. Tân dịch trong đông, tây y, trong khí công đều được gọi là tinh, trong luyện công phải chú ý nắm chắc, không nên tùy tiện để nó tiêu biến mất mà phải thu về. Nước bọt vào trong, từ miệng khô luyện đến khi có nước bọt rồi lại luyện từ có nước bọt đến khi miệng khô, hoặc là tự mình nuốt cũng được, không nên tùy tiện nhổ đi, với các loại dịch khác cũng suy ra từ đó, sinh dục cũng như vậy. Có người nói vào giờ tí bắt đầu thêm hỏa (thêm lửa), văn hỏa thêm võ hỏa. Đúng giờ tí là lúc đại chu thiên bắt đầu tuần hoàn là lúc tiểu chu thiên bắt đầu tuần hoàn. "Thiên tiên thánh lý" có ý nghĩa này, nói đúng giờ tí (12 giờ đêm) là lúc tinh sinh dục có xu hướng xuất ra ngoài, trước lúc đó một chút gọi là hoạt tử thời (giờ tí sống), lúc đó có một loại cảm giác đặc biệt, khí có thể chạy ngược, lúc đó bạn cần phải biết. Người luyện công cần phải nắm vững tinh bao gồm loại tinh "kim tâm ngọc dịch", bao gồm cả tinh nội tiết và tinh sinh dục tiên thiên trong đó, tất cả đều phải nắm chắc. "Hội mật kinh" là quyển sách có đề cập đến một thứ "lậu tịnh công" tức là người luyện công muốn nhập môn phải ngăn chặn hiện tượng xuất tinh tiên thiên ra ngoài. Lậu tịnh không có nghĩa là làm tinh xuất hết ra ngoài, mà phải làm hiện tượng dò rỉ, hiện tượng tinh dịch xuất ra ngoài không tồn tại nữa. Nhưng không phải là không

được xuất, vì đây là hai chuyện khác nhau. Nếu người luyện công nắm vững đến một mức nhất định có thể sẽ được biết, đây cũng là một bí quyết luyện công.

Tiếp theo là phải biết cách hấp thu các sự vật ở xung quanh, khí ở xung quanh, khí của khí công. Làm thế nào để có thể hấp thụ được? Cảm thụ chính là hấp thu. Làm thế nào mới có thể cảm thụ được? Phải chú ý nắm vững nguyên lý khí công. Mọi người đều là người luyện khí công, tất nhiên đều rõ, *tùng tĩnh tự nhiên*, tĩnh khí thần... khi thanh tĩnh bạn có thể cảm thụ, tĩnh là điều mấu chốt. Khi cảm thụ được khí ở xung quanh, còn phải chú ý biết cách hấp thu một cách có ý thức. Ví dụ khi đang cùng mọi người thảo luận, nếu chú ý cảm thụ khí của mọi người, cũng chính là thông qua mọi người để giúp đỡ mình. Nếu bạn nói làm như thế là ăn cắp khí, là không đúng. Bởi vì khí và lực giống nhau đều có tác dụng tương hỗ, bạn đấm người khác một quả đấm 25kg, cảm thụ anh ta trả lại cho bạn vẫn là 25kg. Khi bạn hấp thụ khí của người khác thì đã phát sinh hiệu ứng khí cho người đó. Có người nói đó là ăn cắp khí nhưng tôi nói không làm sao cả, vì anh ta ăn cắp của tôi nhưng tôi vẫn tốt lên một chút. Bởi vì anh ta đang dùng công, chỉ cần chú ý là đã cảm thụ được rồi, đã nhận được khí của tôi rồi là được, vì khí là cái có tác dụng tương hỗ.

Phải chú ý nắm vững khí của người khác, miễn là nó giúp được bạn, khi tiếp cận với người khác thấy rất thoải mái, rất có thể là bạn đã cảm thụ được khí của người đó; nhưng cũng có người vừa gặp mặt là đã không thấy thoải mái, mà luôn cảm thấy mặt nóng bừng. Ví dụ có một lần tôi giảng bài có người gửi tới một mẫu giấy nói, tại sao sau lưng tôi suốt ngày bị ra mồ hôi và tê? Có cảm thụ không phải là chuyện xấu. Tôi không sợ mọi người ăn cắp khí và mọi người cũng không phải sợ tôi ăn cắp khí, tôi có thể cảm thụ được khí có ở đó đây, đó là do tác dụng tương hỗ của khí. Nắm vững là then chốt, bạn phải lợi dụng nó, nhận thức nó chính xác, không nên tùy tiện cho rằng tôi bị mất khí rồi, thế là hết rồi, cách nghĩ như vậy không đúng. Nghe nói có người chuyên môn đi ăn cắp khí, sự thực không có chuyện đó. Giả dụ đôi phương là bệnh nhân, bạn sẽ cảm thụ được bệnh khí của anh ta, khi dùng công bạn rất có thể giúp người khác trị bệnh. Vì vậy khi luyện công phải biết nắm vững khí bên ngoài mình. Nắm vững như thế nào? Có luyện có thu.

Nghị, nghĩa là luyện công phải kiên trì, phải lâu dài. Nhất định phải liên tục không ngừng giống như tắm rửa, chăm chỉ giống như chim gõ kiến. Phải kéo dài thời gian luyện công, hàng ngày hàng năm không ngừng luyện công, đây mới gọi là nghị lực. Nghị lực là luyện công năm này qua năm khác, một

ngày luyện 24 giờ. Một ngày luyện công 24 giờ thì đi làm như thế nào, nghỉ ngơi như thế nào? Điều đó có mâu thuẫn hay không? Trên thực tế không mâu thuẫn. Một số sư phụ có thể xem rất nhiều sách tôn giáo có liên quan đến khí công như Đạo gia, Phật gia, Nho gia (số sách có liên quan đến khí công rất nhiều, nhưng họ có thể nói rất tường tận). Bạn hãy xem các sư phụ luyện công trong chùa, họ vừa giữ chùa đồng thời vừa luyện công, mọi người xem phim, có những sư phụ luyện công bằng chổi, quét sân cũng là luyện công; những người nấu bếp trong Thiếu Lâm Tự, khi nhóm bếp họ vẫn đang luyện công như thường. Phải biết kết hợp khí công trong từng chi tiết nhỏ của cuộc sống, như thế sẽ thể hiện được chữ "Nghị". Phần trên nói đến chữ "tiên". Nếu đầu tư thời gian công tác, buổi trưa trở về lại luyện công một chút mới ăn cơm. Trước khi luyện phải thu một chút rồi mới luyện, ví dụ trước khi lái xe luyện một chút, sau khi lái xe lại luyện một chút, rồi lại thu công một chút. Giống như một người mượn đồ, có mượn có trả, bạn luyện công sẽ thu được lợi ích. Cho dù bạn có đi làm cũng không sao, khi tan ca cũng phải luyện, phải thu một chút. Như vậy trong quá trình trung gian sẽ có tác dụng nhất định. Tất nhiên như thế không thể bằng luyện công thuần túy, nhưng vẫn có hiệu ích nhất định. Vì vậy phải cố hết sức làm cho được công việc luyện công 24 giờ.

"Ngộ", nghĩa là phải chú ý tới ngộ tính, tức là phải không ngừng suy ngẫm, không ngừng làm cho bộ não của mình sinh ra những sự biến đổi rõ rệt, trong khí công gọi là "khai thiên môn", ngộ tính được bùng vỡ được mở rộng thì thiên môn sẽ mở rộng. Có nhiều người nói như vậy, nhưng không nhất định dùng từ "thiên môn", ở đây có thể dùng từ "ngộ". Mỗi một người đều suy ngẫm để ngộ ra được một chút đạo lý, ngộ ra sự tinh xảo của khí công. "Đạo đức kinh" của Lão Tử viết "diệu, diệu, diệu, chúng huyền chi môn vị chi diệu", rốt cuộc là diệu thế nào? "Huyền" ở chỗ nào? Điều đó phải dựa vào "ngộ", không thể nói rõ được. Nhưng chỉ cần có thời gian, cũng có thể từ từ nói rõ ràng ra được. Muốn nhận thức được phải dựa vào chính mình. Những người luyện công, đều có thể làm ngộ tính của mình được mở rộng, đều có thể ngộ được sự huyền diệu của khí công, tác dụng của khí công.

Làm thế nào để ngộ rõ ràng? Chủ yếu phải biết cách suy ngẫm điểm mẫn cảm, của bản thân và xung quanh. Giống như dưới gốc cây bồ đề Đức Phật đã triệt ngộ được Phật tính. Tất nhiên đây là truyền thuyết nhà Phật, không nhất định phải luyện công dưới gốc cây bồ đề. Nhà Phật lại nói "Bồ đề bản vô thụ, tự thân tức bồ đề", nói như vậy là nói địa điểm ngộ (điểm mẫn cảm) không nhất định phải dưới gốc cây bồ đề, vẫn có thể khai mở thiên nhãn, Ấn đường

có thể xuất hiện khả năng nhìn xuyên thấu, có người cũng có thể xuất hiện khả năng nhìn xuyên thấu ở tay, ở chân, nhưng bạn không nhất thiết như thế! Điều này, phải dựa vào việc suy ngẫm điểm mẫn cảm nhất của mình. Có người dễ luyện công, là Bách hội liền xuất khí, có người lại cảm thấy Dũng tuyến nóng bỏng lên, rất có thể điểm mẫn cảm của hai người này không giống nhau. Có người luyện công dưới cây bách rất thoải mái. Bản thân bạn phải suy nghĩ, phải xem chỗ nào có tác dụng tốt nhất đối với bạn, vì những chỗ như thế rất có thể sẽ làm ngộ tính của bạn được khai mở, sinh ra những tác dụng đặc biệt đối với bạn.

Có thời gian mẫn cảm, rất quan trọng. Có người nói: giờ tí, Sửu, Mão, Dậu (luyện công rất quan trọng, có người nói ngày lành tháng tốt quan trọng nhất, có người nói mừng một đầu năm quan trọng nhất, không thể nói đơn giản như vậy. Tổ chất của mỗi người mỗi khác, địa điểm sống, thời gian và khí trường xung quanh của mỗi người cũng khác nhau, dùng ngôn ngữ hiện đại mà nói có nơi từ trường mạnh, có nơi có bức xạ mạnh, có nơi có tín hiệu gì đó v.v..., vì vậy thời gian để ngộ tính khai mở, hiệu quả luyện công xuất hiện, trí tuệ tăng lên của mỗi người không đồng nhất với nhau, toàn bộ phải dựa vào "ngộ". Có những người không bao giờ được luyện công tốt ở chỗ nào, luôn luôn mơ hồ, thì họ phải hạ công phu từ chữ "ngộ", phải ngộ từ các phương diện, phải

biết cách suy ngẫm. Tạm không nói đến luyện công nữa, là một bác sỹ trị bệnh, bạn phải chú ý suy ngẫm sự phản ứng của bệnh nhân. Ví dụ như châm cứu, chỗ có bệnh thì hễ châm vào là đau, có thể đó là điểm mẫn cảm phản ứng của một loại bệnh nào đó. Như sỏi túi mật thì bị đau ở phía dưới vai phải, đây chính là điểm mẫn cảm của sỏi túi mật. Khi Trương Bảo Thắng vận chuyển, mũi luôn phập phồng, như vậy có thể việc anh ta khuân vác và mũi có quan hệ với nhau. Theo như sách vở ghi chép lại, có người khi luyện công thái đại được, Đan điền hoá thiêu thì hai thận nóng như đun nước, nhưng phía sau dưới gáy lại sinh phong, tai có chim kêu, nghe giống như tiếng chim cu. Nếu tiếp tục sẽ thấy được tự nhiên rung chuyển, đạo gia gọi là "đại được đã thành".

Khi luyện công, tự bạn sẽ phát ra được ở chỗ nào là điểm mẫn cảm, khi đó không được bỏ qua. Tiếp tục luyện, như vậy rất có thể thu được những hiệu quả không hề giống nhau. Rất nhiều người không biết cách ngộ, không biết cách suy ngẫm điểm mẫn cảm của mình, nên không biết điểm ngộ, cơ hội giác ngộ của mình, tất nhiên không dễ gì ngộ ra được những thứ đặc biệt. Đó là nội dung giảng là về chữ "ngộ".

Đức, nghĩa là sau khi bạn đã có ngộ tính nhất định, nếu luyện công không đạt được nhiều hiệu ứng khí công, thì phải chú ý đặc biệt tu dưỡng đạo đức. "Đạo đức kinh" của Lão tử viết phải chú ý đạo đức,

nhà Phật chú ý công đức. Một người luyện công nếu không chú ý tu dưỡng đạo đức, không chú ý tích lũy công đức, thì khó mà nâng cao được công lực khí công. Lúc này tôi giảng có thể có thái đại được, có thể vận chuyển, tùy tiện mang đồ trong túi người khác đi, đùa vui, nhưng để công năng đó bao lâu thì rất khó nói. Nếu bạn đang dùng khí công lấy đồ của người khác như vậy là không có đạo đức. Khi bạn vận chuyển, vật thể vẫn phải thu một phần công lực, như thế rất có thể thu sẽ không đủ chi. Lấy được một thứ, thì kết quả cái mất giá trị còn lớn gấp mấy lần giá trị của đồ lấy được. Mặt khác khi, bạn lấy đồ vật của người khác, lúc đó anh ta không biết, nhưng sau đó anh ta luôn nghĩ đến chuyện này, ai đã ăn cắp đồ của tôi? Tín hiệu của bạn áp sát trên cơ sở anh ta và chỉ cần anh ta oán trách bạn, tín hiệu của anh ta cũng sẽ áp sát cơ thể bạn. Lúc đó tự nhiên, sóng của đối phương sẽ tác dụng vào não bạn, quấy rầy bạn luyện công. Đối với những người luyện công, khi không chú ý đến đạo đức sẽ rất khó tăng năng lực. Một là hao tổn công lực, hai là khi bạn làm tổn hại lợi ích của người khác, bất luận như thế nào họ sẽ gây ra những tổn hại có tác dụng tương đương cho bạn, sẽ quấy nhiễu bạn luyện công. Cái này so với cái mà bạn làm tổn hại người ta còn lớn hơn nhiều. Nếu bạn thường xuyên khuân đồ đạc của người khác, rất có thể sẽ có rất nhiều người quấy rầy bạn, khiến công lực của bạn

không thể cao lên được nữa. Có thể có người sống diện não rất mạnh, quấy rầy bạn rất mạnh. Đặc biệt nếu đó là số tiền cứu mệnh của họ thì bạn lấy đi, có thể sẽ sinh ra một sự thù hận bản năng của người bị mất, quấy rầy bạn càng ngày càng mạnh.

Các sư phụ cao minh khi dạy dỗ đồ đệ thường nhấn mạnh nhiều lần về đạo đức. Nhà Phật có một bộ luật rất nghiêm khắc. Bồi dưỡng đạo đức không thể xem là sự sùng bái hay mê tín phong kiến thuần túy, mà là sự bồi dưỡng tính cách cho bạn, làm tính cách của bạn có những thay đổi lớn, để bạn có thể huấn luyện người khác...

Người có đạo đức lại có công phu, bao giờ cũng được sư phụ phát hiện trước, được dạy trước tiên, muốn dạy trước. Nếu không chú trọng công đức, thì dù bạn có cơ sở có công năng đặc biệt tốt, chẳng qua cũng là sư phụ trong quá khứ của bạn lợi dụng bạn, ông chỉ cho bạn một chút khả năng vận chuyển hoặc một chút công năng đặc biệt nào đó. Nhưng để phát triển lên bạn sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Lấy lời nhà Phật ra mà nói thì đó gọi là có duyên phận mà không có phúc phận, duyên phận chính là bạn có nhân tố cơ sở tiên thiên, không có phúc phận tức là bạn không chú ý đạo đức, các vị sư phụ có thể phân biệt được điều đó, ông có thể dùng khả năng đặc biệt của mình quan sát được quá khứ, hiện tại và tương lai của bạn, khi bạn đang chú tâm làm vài

việc không tốt, thì ông sẽ không dạy những điểm cực kỳ then chốt cho bạn. Bạn có thể nói lúc tôi bé tôi có thể như thế này như thế kia, tại sao bây giờ bỗng chốc lại không có? Vậy phải hỏi bản thân xem bạn đã chú ý đến tu dưỡng đạo đức chưa, coi trọng xây dựng công đức chưa, nếu chưa thì nên đầu tư công sức, thời gian cho hai phương diện này. Có người nói muốn đạt được công phu cao nhất định phải lập công đức lớn. Bạn xem có người lúc đầu không có công phu, sau khi anh ta làm được nhiều việc tốt, bỗng nhiên có công phu, rất có thể anh ta đã gặp được sư phụ loại nào đó. Các sư phụ cao cấp đều là loại sư phụ đi tìm đồ đệ, khi công đức của bạn càng lớn, thì ông ta có thể phát hiện ra bạn từ rất xa cũng giống như sóng vô tuyến điện có thể làm cho bạn có những sự thay đổi đặc biệt, giống như lò cao có thể biến một khoáng thạch thành thép, thành gang hữu dụng, vì vậy công đức rất quan trọng. Đây là nội dung giảng dạy về "tiền ác nghị ngộ đức".

Câu thứ ba "Quảng tài nho đạo Phật"

Quảng nghĩa là khi luyện công phải chú ý lựa chọn chỗ rộng rãi; ý thức hai là chú ý chỗ đi tập càng xa càng rộng càng tốt. Tiếp nữa là bụng dạ phải rộng rãi.

Nếu có điều kiện, nên đi nhiều nơi hơn, tới ven biển, núi cao, sa mạc, rừng rậm v.v... chỗ nào cũng đi, đi nhiều nơi mới có thể phát hiện bạn mắc cảm với

chỗ nào. Cấp bậc của mỗi người không giống nhau, có thể đến một nơi nào đó bạn sẽ phát sinh ra một sự thay đổi đặc biệt. Tôi có một người bạn, con trai của anh ta luyện công đã rất lâu (mấy chục năm), mãi mà không mở được thiên môn, tôi đưa cậu ta đến một nơi thử xem, đi chưa được vài ngày, trên đầu đã phát hồng quang, tự anh ta nhìn thấy được, mọi người cũng nhìn thấy được, xuất hiện rất nhiều hình ảnh và anh ta đã không muốn rời khỏi nơi này, như thế gọi là tác dụng khí hoá đặc biệt. Đông y có nói về khí hoá, nhưng không hoàn toàn giống như khí hoá của đông y, đến một nơi nào đó, khí của bạn, cộng thêm với khí của nơi đó và khí của sư phụ, tạo thành hiện tượng tâm khí hợp nhất, hoặc đa khí hợp nhất, tổng chốc làm năng lượng cơ thể sinh ra một thay đổi đặc biệt, tất nhiên công năng đặc biệt sẽ xuất hiện.

Lòng dạ phải rộng, không được hẹp hòi, càng hẹp hòi càng khó vào được cửa lớn của khí công, dù có vào được cửa lớn cũng lại quay ra! Có người luyện công xuất hiện sai lệch, nhưng do lòng dạ rộng rãi nên khó bị sai lệch, còn hẹp hòi rất dễ bị sai lệch. Nếu bạn luyện công vừa tức giận, lo lắng, u sầu đau thương thì sẽ không được gì. Vì vậy luyện công phải lòng dạ rộng rãi.

Tài, chính là tài năng và hiểu biết, tài năng và học thức. Người luyện công nhất định phải chú ý học tập nhiều kiến thức để có tài năng ở nhiều phương diện

cổ đại và hiện đại, làm được như vậy sẽ phát sinh phản ứng dây chuyền, mọi người có thể thử. Ví dụ bạn đã lớn tuổi nhưng chưa học ngoại ngữ, khi học vẫn nhanh hơn thanh niên. Có lúc bạn chưa làm qua chuyên ngành nào đó nhưng sau không luyện công bạn có thể học hành chuyên môn đó, tất nhiên đây chỉ là có khả năng, không phải là tuyệt đối. Tóm lại, sau khi luyện công, tài năng của bạn có thể tăng lên nhiều lần. Dù bạn rất thông minh cũng vậy, vì ngay cả Phật sống cũng phải học tập, bạn phải không ngừng tiếp thu những thứ mới, không ngừng tiếp thu những thứ đã thành công trong quá khứ, thậm chí là cả những thứ thất bại của người khác, phải tích cực tổng kết, kết hợp với luyện công, sau khi luyện hai, ba năm, có thể bỗng chốc sẽ thấy biến thành một thứ khác.

Nho Đạo Phật, nghĩa là người luyện công cần phải có một chút hiểu biết về những thứ có liên quan đến khí công của Nho gia, Đạo gia, Phật gia. Các phái khí công của Trung Quốc rất nhiều, dù là loại công nào, công pháp của phái nào, đạo nào thì mỗi loại đều có một lịch sử dài lâu, đều có ưu điểm và hạn chế. Đối với những người luyện công bình thường, trước tiên phải nắm vững nội dung có liên quan đến khí công của ba đại môn phái: Nho gia chú trọng tu dưỡng phẩm hạnh, chú trọng tu luyện tài viết văn thơ, thường liên kết luyện công với văn nghệ, nhưng trọng điểm là kết hợp với phẩm hạnh để tiến hành luyện

công; Phật gia chú ý đến tích lũy công đức, luyện công thường kết hợp với dựng công lập nghiệp; Đạo gia chú trọng đạo đức. Trong ba nhà này, Nho gia vì chú trọng tài văn, nên đến hiện nay vẫn chưa chú trọng luyện công, mà chỉ chú trọng kết hợp công phu trong thư pháp, viết thơ v.v... Phật gia thì chuyên xây dựng chùa chiền, hoặc thuyết giáo phổ độ chúng sinh. Còn Đạo gia thì trước sau vẫn chú trọng đạo đức. Thời gia luyện công của đạo gia nhanh, vì họ chú trọng luyện công, còn Phật gia và Nho gia chú trọng tu dưỡng. Đạo gia chủ trương luyện, nhất định phải luyện; công phu của Phật gia đa số là tu thiền, thiền định, hiện nay công phu của Nho gia đã ẩn mất, còn công phu của Đạo gia và Phật gia vẫn lưu hành. Đối với luyện khí công mà nói, đại khái phải hiểu được đến đây, còn muốn tường tận thì mất rất nhiều thời gian, mọi người có thể xem sách có liên quan đến khí công của Đạo gia và Phật gia, sẽ giúp được rất nhiều cho việc luyện công của các bạn. Sau khi hiểu được một vài công pháp, công lý và các phương diện khác của Nho gia, Đạo gia, Phật gia các bạn phải biết cách ngộ, chú ý tam giáo quy nhất, ngũ giáo quy nhất, cửu giáo quy nhất. Có người nói là vạn pháp quy tông, phải biết cách tổng hợp nhiều phương pháp lại, không được thiên lệch về một phương diện nào, vì thiên lệch sẽ khó toàn diện, đây là nội dung "Quảng tài nho đạo phật".

Câu thứ tư "Cung tâm sư môn tiệp"

Cung, nghĩa là người luyện công đối với sư phụ, đối với người trong nhà, đối với những người ở xung quanh phải chú trọng hai chữ "cung kính".

Có một số nội dung, văn tự không dễ gì ghi chép thể hiện được, những truyền thuyết thông thường cũng khó lòng dùng văn tự để miêu tả rõ ràng những hiện tượng chân thực, vì cái chân thực nhất được thể hiện ở trên công lực, trong đầu óc của sư phụ. Hễ là người có tố chất luyện công đối với sư phụ đều rất cung kính, đối với những người ở xung quanh rất tôn trọng, họ không phải là những người tự cao tự đại. Nếu bạn không chú ý tu luyện, tu dưỡng hai chữ "cung kính", thì như các bậc tiền bối đã nói sự quấy rầy càng ngày càng lớn. Khi sư phụ lựa chọn đồ đệ, rất nhiều vị không để ý đến bạn đối với ông ta có cung kính hay không, có kiêu ngạo hay không, mà họ dùng các phương pháp rất khéo léo để thử thách bạn, xem liệu kiểm tra bạn có thể làm được hai chữ "cung kính" đối với tất cả mọi người hay không.

Những sư phụ có công phu cao, thường giả trang thành người ăn mày, ăn mặc rất rách rưới. Năm ngoái khi chúng tôi đến cung Thanh Dương ở Thành đô, có gặp một lão sư phụ, mặc quần áo bằng vải bố, như một người cổ đại, chân mang một đôi giày cỏ rách, đeo một cái gùi rách, như một người ăn mày,

mỗi một người ông ta chỉ xin một, hai xu, nếu bạn đưa cho ông ta năm xu, ông ta còn đưa lại cho bạn vài xu. Tôi có một học sinh y học cùng đi, đưa cho ông ta một đồng, lập tức ông ta trả lại tiền, cầm lấy một nắm tiền đưa lại cho học sinh của tôi, và nói không nên đưa nhiều. Thực tế loại người này không cần tiền của bạn nhiều, vậy tại sao? Đối với những người luyện công như chúng tôi, ông không phải là người ăn xin, thực tế ông ta đang tìm đồ đệ. Ông ta không muốn tiền của bạn, mà muốn nhận được tín hiệu, trị bệnh cho bạn, thậm chí còn muốn giúp bạn làm một việc gì đó, tất nhiên điều này nói ra có một chút gì đó huyền bí. Có người gặp được có thể linh hội, nhưng không phải tất cả những người ăn xin đều là người có công phu. Nếu bạn không tu dưỡng vừa trông thấy ông ta ăn mặc rách, bẩn thỉu như vậy đã không muốn nhìn, thì tất nhiên không có cách nào tiếp cận được sư phụ, ông dùng chính phương pháp này để thử thách bạn. Có người trực tiếp xin bạn một thứ gì đó, cũng là đang thử thách bạn, khi ông ta xin, bạn không hề biết ông ta là sư phụ. Vì vậy một người luyện công nếu không tôn trọng tất cả mọi người, thì sẽ bỏ qua rất nhiều cơ hội, đó là "cơ bất khả thất, thời bất tái lai". Đến Bắc Kinh lần này tôi nghe nói, một bệnh nhân của tôi (Dương Cát Tường, người Thạch Gia Trang, bị bại liệt đã mấy tháng, do bị ngã xuống từ độ cao 6m, bị chấn thương não, vỡ gãy xương đốt

sống thứ hai, hoàn toàn bị liệt, khi thử chữa một chút có một vài chuyển biến tốt, ngày thứ hai tôi phát công tiếp một vài tiếng, sau đó anh có thể dùng nạng để đi, hiện nay cơ bản nạng bỏ đi) đã bỏ qua một cơ hội rất tốt. Thường tôi chữa bệnh chỉ chữa một lần rồi đi, có kết quả thì tốt, không có kết quả thì thôi, vì đó là duyên. Chữa anh ta lần thứ nhất đã có kết quả, tôi không nhận của anh ta một xu nào, bảo anh ta chú ý một số việc. Trước đó, anh ta đã qua một cơ hội. Một lần, anh ta đến núi Trường Nhai, một nơi nhiều người tu đạo, có gặp một vị sư phụ, trên thực tế là đến chữa bệnh cho anh, đó là một bà lão, ăn mặc rất rách rưới, nhưng tinh thần rất phi thường, ở trên sườn núi bà nhìn thấy họ đang đi lên, anh ta chống gậy đi phía sau, ba người cùng đi đều đã đi qua, nhưng bà lão không xin người khác, chỉ khăng khăng xin anh ta, do thiếu sự tu dưỡng không biết được vì sao bà chỉ khăng khăng xin anh. Sau đó bà lão nói với anh: "Anh cứ chống gậy đi, anh phải chống gậy dài hơn một chút" bà lão nói xong liền đi mất. Sau đó anh ta nghĩ câu nói này không bình thường, quay lại đi tìm bà lão, nhưng dễ gì tìm được. Chuyện đó là bà lão có ý thức thách anh ta, nếu anh ta đưa gậy cho bà lão thì tốt bao nhiêu, bà sẽ giúp anh ta chữa khỏi bệnh, thậm chí có thể khỏi ngay lúc đó.

Nói chung, tôn trọng sư phụ là đương nhiên, vì bạn đã biết ông là sư phụ của bạn, đã biết ông có

công phu, đã bái ông làm thầy, nhưng như thế thường mang sự giả dối. Những vị thầy có công phu cao thật sự thường không xem bạn đối với ông ta như thế nào. Có những vị thầy có công phu cao thường ở trong chùa miếu hoặc đã từng sống trong chùa miếu, nhưng luyện công đến một trình độ nhất định ông ta sẽ đi tìm học trò. Nếu không tôn trọng tất cả mọi người thì khó mà gặp được sư phụ, hoặc có gặp thì ông chỉ đồng tình với bạn một chút, dạy bảo bạn một chút, tặng thêm cho bạn một chút công lực, sau đó bạn phải dựa vào bản thân mình. Không có lòng cung kính, sư phụ đâu cần bạn nữa, không tăng thêm công lực cho bạn, bạn sẽ không tiến lên được. Đó là nội dung của chữ "cung".

Tầm, nghĩa là đi tìm sư phụ. Khi bạn làm được hai chữ cung kính, thì phải có ý định đi tìm sư phụ. Sư phụ có công phu cao phải đi tìm đồ đệ, nhưng đồ đệ cũng phải đi tìm sư phụ, có thế mới dễ tìm thấy nhau.

Đồng thời còn phải chú ý tìm bất cứ sự vật nào có thể làm bạn nảy sinh những hiệu ứng đặc biệt mà tôi vừa đề cập đến lúc nãy, bao gồm thời gian, không gian, địa điểm v.v... dùng các hình thức để tìm sư phụ. Có lúc một hòn đá cũng có thể giúp đỡ bạn luyện công, có lúc ở một nơi nào đó phát hiện ra một loại ánh sáng nào đó, có phản ứng với bạn rất lớn, bạn phải biết cách tìm kiếm. Trong sách Trung y viết:

"chim khách uống nước đầu nguồn", nước của đầu nguồn là cái gì? Nếu xuất phát từ kiến thức y học, có người nói đó là mê tín. Nhưng bây giờ nhìn từ góc độ khí công, nói rất dễ, đó chính là một loại nước suối khoáng của một nơi đặc biệt, sư phụ sẽ giúp bạn tìm thấy nơi đó để uống nước. Chỉ sau một tháng đã có thể xuất hiện công năng đặc biệt, có thể cứu chữa mạng người. Vì vậy phải chú ý tìm kiếm.

Sư, là chữ sư trong hai chữ sư phụ. Khổng Tử đã nói: "Trong ba người cùng đi, nhất định có thầy của ta", đây là cách khiêm tốn Nho gia nói. Đối với khí công, sư phụ được hiểu theo nghĩa rộng, sư phụ ở đâu? Sư phụ là ai? Lúc nào mới có thể gặp được sư phụ? Tất cả những cái này cần phải suy ngẫm. Sư phụ ở trong chùa miếu, vạn sự vạn vật đều có thể là sư phụ. Có người sẽ nói tôi nói quá chung chung, nhưng không tin mọi người có thể căn cứ vào những hiểu biết về luyện công mà suy xét, xem có chuyện này không. Có người nói trước đây tôi không có sư phụ, tại sao bỗng chốc lại có khả năng đặc biệt, nhưng nhất định phải có nhân tố gì đó mới khiến khả năng của bạn được kích thích hiện ra. Có lúc một hòn đá có nhân tố gì đó mới khiến khả năng của bạn được kích thích hiện ra. Có lúc một hòn đá nam châm, cũng có thể là sư phụ của bạn; cũng có lúc những người không có công phu cũng có thể là sư phụ của bạn.

Vì vậy, xưa kia đã có người đề xuất, hiện nay cũng có người đang suy xét, âm dương công, phải một nam một nữ mới luyện được công, trên thực tế không nhất định phải một nam một nữ, nam không nhất định phải cần nữ làm sư phụ, nữ cũng không nhất định cần nam là sư phụ. Nhìn theo nghĩa rộng, âm dương bao gồm vạn sự, vạn vật trong vũ trụ. Người học Trung y đều biết hàm ý của âm dương. Vì vậy nói từ góc độ này, vạn sự vạn vật đều có thể là sư phụ của bạn! Cũng chính vì tất cả mọi người đều có thể là thầy của mình nên bạn phải xem tác dụng của mọi người đối với bạn như thế nào. Nếu bạn gặp một người mà thấy bỗng chốc toàn thân nóng lên, bạn phải chú ý cùng anh ta đàm đạo, nếu bạn thấy bỗng nhiên phát lạnh, thì từ góc độ khí công, bạn phải tiếp xúc nhiều với anh ta trong một khoảng thời gian, xem có phải anh ta luyện công hay không, nếu như anh ta không luyện công thì bạn phải suy xét một chút tại sao anh ta có thể làm cho bạn phát nóng phát lạnh. Đối với khí công, không nhất định khí công sư mới là sư phụ của bạn. Ví dụ, trước kia có một vị sư phụ dạy công, tết Đoan Ngọ làm cho học trò một người gõ, suốt ngày mang theo coi như sư phụ ở trong đó. Anh ta thấy khi phát công mà thiếu người gõ đó là không được, không có người gõ anh ta không thể di chuyển đồ đạc bằng ý nghĩ. Đó là do sư phụ đã tạo một tín hiệu đặc biệt ở trên người gõ, ở một trình

độ nhất định có thể kích thích nó nhận được một số tín hiệu nào đó. Con người cũng giống như là một cỗ máy, sư phụ có tác dụng như người mở công tắc cho bạn. Con người có thể mở được công tắc cho bạn, thì các thứ khác cũng có thể mở được công tắc, ví dụ có người dùng điện luyện công, điện chính là sư phụ của anh ta, có người lợi dụng màu sắc (màu đỏ hoặc màu vàng) để luyện công như vậy màu sắc cũng có thể là sư phụ của anh ta; có người phải luyện công ở một nơi nào đó, như vậy nơi đó chính là sư phụ của anh ta; có người nhìn luyện công bằng một quả bóng, như vậy quả bóng chính là sư phụ của anh ta. Vì vậy vấn đề sư phụ, trong giới học thuật khí công phải được lý giải theo nghĩa rộng mới thích đáng. Tôi nói như vậy là để mọi người tham khảo thêm.

Môn, là chữ môn trong hai chữ môn phái. Khi đã tôn trọng sư phụ, theo sư phụ, tìm sư phụ thì phải chú ý vấn đề "môn". Có sư phụ mới có lợi cho việc nhập môn, những người có công năng đặc biệt, đều có sư phụ, những người luyện công có tác dụng tốt đều có sư phụ, tại sao? Sư phụ là ai? Các bạn phải tìm trong phạm vi mà tôi vừa nói. Có người nói sau khi bị một trận bệnh nặng có thể chữa bệnh cho người khác, họ chữa bệnh như thế nào? Sau một trận bệnh nặng đột nhiên giống như trong mơ, nào là hình vẽ, nào là bồ đề, nào là tượng Phật bảo với anh ta một nơi nào đó mời anh tới chữa bệnh, anh ta đi đến chỗ đó thì

đúng có bệnh nhân như vậy. Trên thực tế chuyện này có hay là không? Rất có thể có, nhưng không nhất định như vậy, vì cũng có người bịa đặt ra. Đối với người bình thường tự nhiên xuất hiện công năng đặc biệt, chính là do vạn sự vạn vật đều có khả năng là sư phụ, khơi gợi công năng của bạn như tôi nói ở trên, mà chưa có sư phụ, công lực của bạn đã được khơi gợi thì nhất định sẽ bị loạn vì không có người chỉ đạo hệ thống và tự mình không nắm được "công tắc". Khi có công năng chỉ nên thỉnh thoảng dùng chữa bệnh một chút, muốn chữa trị một cách hệ thống nhất định phải có người chỉ bảo.

Lúc này tôi vừa nói đến vấn đề nhập môn, chú ý không được mê tín, không được xem những lời tôi nói lúc này là một sự cực đoan khác. Có những người đúng là bỗng chốc xuất hiện công năng, khi xuất hiện công năng nếu bạn không mê tín thì thường đó là sự thật. Đối với những người luyện công phải phân biệt như thế nào được coi là đã nhập môn. Cá nhân tôi được biết là có hiệu ứng đặc biệt, có phản ứng đặc biệt mới được coi là nhập môn, nhất định phải có công năng đặc biệt mới coi là có khí công cao cấp.

Đối với người luyện công, không được phân triệt môn phái, phải chú ý vấn đề nhập môn, phải trau dồi, phải tu luyện, không được thiên lệch công của phái nào, công của đạo nào, không được dừng lại ở nào là phái Ngũ Đài Sơn, phái Nga My, phái Côn

Luân v.v... Thiên lệch môn phái, một là dễ bị bị mơ hồ hồ, không rõ giai đoạn nào, dễ bị quấy rầy. Giống như Đạo gia, Phật gia, đã từ lâu rồi phái này nói phái kia không đúng, phái kia nói phái này không đúng, trên thực tế mỗi bên đều có chỗ đúng của mình, vốn đều chủ trương phải luyện công. Nếu chúng ta là những người đi sau, những người bây giờ mới học luyện công, cũng thiên lệch môn phái, thì sẽ bị quấy rầy, tổn thất sẽ rất lớn. Không nên phủ nhận các môn các phái, không nên nói chỗ không đúng của người ta, mà phải tiếp thu những ưu điểm của người ta. Trong giới khí công không thể nói cái nào là tiêu chuẩn, phái nào là cao nhất. Chỉ có thể nói công lực cao hay thấp một chút như sự cao thấp này cũng khó mà phân định, tất nhiên vẫn có thể phân định, vì vậy thiên lệch môn phái chính là một hủ tục.

Tiếp, là chữ tiếp trong tiếp kinh (đường tắt), ở trên đã đề cập phải chú ý cung kính, phải tìm sư phụ, phải chú ý nhập môn, không thiên lệch môn phái, không đi đường vòng. Ví dụ có sư phụ có công phu cao chỉ bảo, chính là một con đường tắt. Tiếp theo phải chú ý đường tắt của chính mình, làm như vậy có thể còn nhanh hơn so với có sư phụ công phu cao chỉ bảo, vì sư phụ có công phu cao nói chung tìm không dễ. Vì vậy bạn phải quan sát mình một cách hệ thống, tự tổng kết. Cái gì là hệ thống? Khi bạn luyện công, có thể phân cơ thể mình thành một vài hệ thống, rồi

xem bên trái bạn mẫn cảm hay là bên phải mẫn cảm hơn, không phải là một điểm nào đó, mà là hệ thống. Một người dùng công đến cuối cùng đều thành hệ thống, chứ không phải là một điểm, đó cũng là một con đường tắt. Ví dụ quá trình vận công trong "Đan đạo đại thành" chính là một hệ thống, Đan điền bắt đầu từ bụng dưới, hai quả thận nóng lên, sau khi cho nhiệt độ cao đi qua thì đến tiểu não, rồi thông từ tiểu não đến mũi là có thể vận công được. Đây là một hệ thống, nếu bạn luôn luôn luyện theo hệ thống này, rất có thể đó chính là một con đường tắt. Rất có thể có người chỉ cần luyện một loại quyền, giống như trong một quyển sách tên là "mật quyết" viết, có thượng trí đại nhân luyện ngành quyền, anh ta không luyện đại tiểu chu thiên, mà hệ thống của anh ta là phổi và một miếng ván đặt đôi diện. Anh ta luôn luyện với một miếng ván, vận khí đến miếng ván gỗ thì lại hút khí vào chỗ các khớp xương rồi lại đánh ra. Cứ luyện tập như vậy, đến 30 năm thì đại thành, ngoài 100 bước có thể đánh ngã người, thậm chí đánh đổ cây, đây cũng là một con đường tắt.

Có đường tắt hay không? Phải nói là có. Giống như máy bay thường bay theo đường thẳng. Đường trên mặt đất thường khó theo đường thẳng. Luyện công và rất nhiều việc không giống nhau, khí công phải chịu ảnh hưởng của các điều kiện khác nhau, nhưng không chịu hạn chế của điều kiện. Phải chịu sự chỉ

bảo của sư phụ, nhưng sau khi nhập môn phải hoàn toàn dựa vào sự luyện tập của bản thân. Giữa hai cách có những con đường tắt, đường tắt ở chỗ nào, cái gì được coi là đường, tổng hợp bốn câu đã nói ở phần trên, đặt trên một chữ "tiếp". Luyện công phải chú ý đi đường tắt, không được đi đường vòng. Làm thế nào mới không phải đi đường vòng? Phải có chí hướng, phải có lòng tin, phải tự chịu trách nhiệm, phải không ngừng tổng kết thu lợi, phải không ngừng luyện công theo tình trạng của bản thân, phải nắm chắc sự việc để luyện công. Trước đó phải kiên trì luyện công 24 giờ, luyện cả đời, không được hề ồm là không luyện, khó chịu là không luyện, phải không ngừng ngộ, phải không ngừng chú ý đạo đức, đặc biệt phải chú ý học tập, hiểu biết các đặc điểm của các công pháp, nguyên lý của Nho, Đạo, Phật của Trung Quốc, đặc biệt phải hiểu biết tất cả công phu mới có thể tìm thấy sư phụ cao thâm. Những thứ này chính là con đường tắt khi luyện công.

Câu thứ năm "Nan dịch bất thị nhân"

Nan (khó), nghĩa là luyện công có rất nhiều điểm khó, về lý luận cũng có chỗ khó. Một số loại bức xạ hồng ngoại, điện từ, sóng điện từ và một số sóng khác của "ngoại khí" khí công chỉ có thể nói là một bộ phận rất nhỏ. Bản chất của khí công vượt rất xa những điểm phát hiện này. Vì vậy lý luận khí công còn gặp nhiều khó khăn, mọi người phải có sự chuẩn bị. Học

khí công rất khó, đi sâu vào khí công lại càng khó, muốn sử dụng khí công thì khó lại càng thêm khó.

Hiện nay thế giới đang nghiên cứu khí công, học khí công, luyện khí công, nhưng vẫn còn rất nhiều người không luyện khí công, vì thế đối với vấn đề này rất khó lý giải. Làm thế nào để dùng khoa học hiện đại giải thích, dùng máy móc hiện đại để đo, đây cũng là một vấn đề rất khó, mọi người đều phải có nhận thức đúng hướng. Khí công, khó ở chỗ không có cách nào dùng thuật ngữ hiện đại, máy móc hiện đại để giải thích nó, để đo được nó. Lấy một ví dụ đơn giản, có người bị gãy xương chỉ dùng khí công trong mười, hai mươi phút phục hồi được, tất nhiên không thể nói ai cũng có thể, nhưng nhìn từ những ca đã thành công thì đúng đây là sự thực. Có một vị chuyên gia bị ô tô cán gãy xương, dùng khí công không đến 30 phút đã lành, rất nhiều người có mặt đã chứng kiến, có cả chụp ảnh. Dương Cát Tường ở Thạch Gia Trang bị liệt nửa người không có cách nào hồi phục chức năng, thế mà qua chữa trị bằng khí công, sau đó chụp phim xương đã thấy khỏi, vậy giải thích như thế nào! Điều này có thể dùng máy móc đo được không? Sức mạnh này ở chỗ nào? Khi tôi chữa bệnh đã không hề dùng tay phát công lực, cũng không dùng một hình thức nào khác, đồng thời còn khám bệnh, kê đơn cho bệnh nhân nằm ở trên giường để chẩn đoán. Chỉ trong thời gian như vậy, kê hai, ba

đơn thuốc, cho bệnh nhân tập chống đẩy, lắc tay là ngay lập tức trở lại bình thường, buổi chiều bệnh nhân đã yêu cầu xuất viện. Việc này không chỉ một người biết để có thể lảng lảng giấu đi được. Chuyện này máy móc có thể kiểm tra được không? Máy móc hiện đại vẫn chưa kiểm tra ra được. Vì vậy nên nói là khó, chính vì các phương pháp đo đạc hiện đại vẫn còn rất hạn chế đối với khí công. Ví dụ, đối với thuật chuyển đồ vật bằng ý nghĩ của Trương Bảo Thắng, người ta đã nghiên cứu mấy năm, thử nghiệm mấy lần nhưng đều thất bại. Sự thực nội tại khí công có những nguyên lý khoa học, nhưng trên lý luận vẫn chưa khám phá được, người học khí công phải nhận thức được điểm này. Có vị sư phụ nói học khí công rất dễ, tất nhiên học khí công bình thường thì dễ, ở đây tôi lại nói chủ yếu về khí công cao cấp. Ví dụ động công, khi học "ngũ cầm hí" rất nhiều người có thể động được, dù bạn nói bạn không thể động được, nhưng người có công lực cao vẫn có thể làm bạn động được. Mới học khí công thì dễ, muốn đi sâu vào trình độ trung, cao lại rất khó, vì dùng ý niệm phát công lực rất khó khăn, có thể nói là khó trong khó. Tại sao nói khó trong khó. Nếu ý niệm quá nặng, khi chữa cho bệnh nhân, bệnh khí sẽ thâm nhập vào cơ thể bạn. Muốn đẩy khí xâm nhập vào cơ thể ra ngoài, cũng phải hao tổn rất nhiều chân khí, trong khi bệnh nhân lại thật sự nhận được rất nhiều lợi ích. Do đó

phải tính đến khó khăn này, vì bạn phải bỏ chân khí ra, đây là một việc khá khó khăn, khó về tư tưởng, mọi người đều biết "tiền vàng có giá, thuốc thì vô giá". Cũng như vậy đối với người luyện công có thể "tiền vàng có giá, khí thì vô giá". Chân khí khí công là vô giá, không thể dùng tiền để tính toán.

Có người nói, có một số thầy dạy khí công thu tiền quá cao! Tôi nói với họ: "Thầy dạy khí công thu thế là thấp, nếu đúng là họ phát ngoại khí, dùng khí công để trị bệnh thì không có tiền nào có thể so được". Những người luyện khí công chúng ta, trước tiên phải rõ điểm này, bởi vì cái bỏ ra là chân khí.

Đạo gia chú ý nhân tiên, địa tiên, thần tiên, thiên tiên; Phật gia chú ý ba cấp bậc la hán, bồ tát, phật. Tư tưởng đầu tiên của Đạo gia là luyện công để có công lực mạnh, ít khi nói tự mình phòng bệnh trừ bệnh, đạt đến mức thần tiên là xong. Phật gia bất sinh bất diệt, công lực của 18 vị la hán có thể làm cơ thể khoẻ mạnh, nhưng đó vẫn không phải là mục đích của họ. Sâu hơn nữa là bồ tát, mọi người nói bồ tát trong chùa luyện công phụ gì? Trong khí công Phật gia, các vị bồ tát đều là người có tên, có họ cả, đó là những vị sư phụ luyện công, vì họ có rất nhiều công đức, có một công lực, nên trong chùa tạc tượng họ, giống như bây giờ để kỷ niệm một người nào đó, chúng ta sẽ tạc tượng họ, vì vậy không nên coi đó là mê tín. Từ góc độ khí công mà nói, khí công Phật gia

là khí công bổ tât, đó chính là các công năng đặc biệt, họ biết được rất nhiều việc của nhiều người vào thời họ sống - nên gọi là thần thông.

Một vị phật sống Tây Tạng, đã kể từng ghi chép, có một vị Phật sống đến hơn 1300 tuổi. Ngoài ra, cuốn "Phật giáo và khí công" là quyển sách do Tổng thư ký hiệp hội Phật giáo Tứ Xuyên biên soạn, theo những tài liệu lịch sử ghi chép lại (không phải là tiểu thuyết), có hoà thượng Bảo Tháp sống được 1072 tuổi. So với người bình thường sống 70, 80 tuổi đã gọi là cổ lai hy, thì tuổi này có thể coi là trường sinh bất tử. Năm mất của hoà thượng Bảo Tháp không có tung tích gì, không biết cuối cùng ông ta đã chết hay chưa.

Suy cho cùng dùng khí công có tốt hay không? Xét từ góc độ công đức mà nói là tốt, nhưng thường hay dùng công phu cũng không tốt, người bình thường vì ảnh hưởng đến sức khoẻ nên không muốn vận công. Vì vậy các khí công sư nếu dùng khí công để chữa bệnh, dù có thu vài đồng, vài chục đồng cũng không bù được những tổn thất của họ, cái khó là ở chỗ họ bị giảm tuổi thọ. Chân khí là tuổi thọ của họ nên ở đó có mối quan hệ lợi hại. Vì vậy tôi mới nói nên thu tiền, đúng là họ công phu, thì nên thu, tôi chỉ biết là bản thân không thu vì tôi có lý do đặc biệt để không thu. Nếu muốn tôi cũng có thể thu được rất nhiều, nhưng tôi không thu. Tất nhiên với Hiệp hội khí công, thu ít cũng không được. Vì vậy, đối với vấn đề khí công

chữa bệnh có thu tiền hay không, không nên tùy tiện nói người khác thu tiền như thế nào, nếu họ thật sự dùng khí công chữa bệnh thì chút tiền đó cũng không thể bù đắp nổi. Còn các sư phụ có công lực cao không đồng ý việc tùy tiện dùng công. Vì vậy, Đạo gia Phật gia đều rất chú ý tuệ nhãn, không dùng công mới có thể nâng cao trình độ khí công.

Người luyện công có thể xuất hiện khả năng nhìn xuyên thấu người bình thường, dùng mắt thịt để nhìn gọi là nhục nhãn công, chỉ nhìn trực tiếp, không nhìn được phía sau, nhìn được ánh sáng không nhìn được trong tối. Tiến thêm một bước gọi là thiên nhãn công, rất nhiều người luyện công có thể xuất hiện thiên nhãn, thiên nhãn công chính là khả năng nhìn xa nhìn xuyên thấu. Có thể nhìn xuyên qua vật cản, sáng tối đều có thể nhìn, ban ngày hay buổi tối đều như nhau. Nhưng trong giới công phu, Đạo gia Phật gia chủ trương không dùng thiên nhãn, không thể dùng tùy tiện.

Có người có công phu chủ yếu dùng ý niệm, ví dụ mỗi khi nói chuyện với một số lão sư phụ, chúng tôi đều thảo luận chuyện này, không hoàn toàn là như vậy. Khi đến một cấp độ nhất định thì không dùng ý niệm nữa, vì khi đó người luyện công có thể tự động giải quyết một số việc hoặc sửa đổi vấn đề, bởi vì bản thân quá trình đó không còn giống với tư duy, với ý thức thông thường của đại não nữa, có người gọi đó là

giác quan thứ sáu, có người nói đó là giác quan thứ bảy, thứ tám v.v... dường như đó là giác quan ngoài giác quan thứ một, hai, ba, bốn, năm. Chức năng của các giác quan này một khi đã phát sinh tác dụng, thì không những có thể nhìn thấy mọi thứ mà còn có một năng lượng rất lớn. Khi đến cấp độ Phật nhãn một cách tự nhiên, thì chính là quá trình hoàn toàn tự động hoá rồi. Phật cũng là người nhưng họ có khả năng đặc biệt, vừa là người bình thường vừa là người đặc biệt, họ đã phát sinh một sự thay đổi cực kì lớn. Lấy việc dùng công phu làm ví dụ, người có công phu chú ý không dùng mới có thể tăng trưởng công phu, không phải là không dùng, nhưng phải dùng ít mới có thể tăng trưởng công phu. Các sư phụ có công phu cao đều không tùy tiện. Công phu mức cao nhất là bất sinh bất diệt, họ có thể biến hiện tùy ý, đây là điều hiện nay đã được nói công khai. Nghe nói có một đứa trẻ (luyện công) có thể đi xuyên qua tường. Chuyện này không có gì là bịp bợm cả, đây là chuyện bình thường trong thể hiện công phu. Có người nói luyện khí công có thể tẩu hỏa nhập ma, nhưng người bình thường luyện công không nên sợ, vì rất khó đạt được mức độ tẩu hỏa nhập ma. Tẩu hỏa nhập ma thật sự, theo như sư phụ tôi nói hễ vung tay lên là có thể làm cho áo người khác cháy một lỗ, khi đó nếu dùng công không chính xác mới có khả năng bị tẩu hỏa nhập ma.

Các nhà khoa học có danh tiếng của nước ta hiện nay đang nghiên cứu khả năng đặc biệt của khí công, họ cảm thấy khí công có giá trị khoa học rất lớn, phải tốn rất nhiều công sức để làm, phải có một thanh thế (tất nhiên không phải vận động). Tất nhiên trong quá trình này cũng có người không tin, thậm chí ngăn cản, còn các loại người khác nhau đều rất dễ bị hiểu sai những người làm công tác nghiên cứu khoa học càng dễ hiểu sai. Đoán được bạn là người có công phu còn được, nếu đoán không ra bạn có công phu, đặc biệt khi là cùng nghề anh ta sẽ phủ nhận bạn. Nhưng rất có thể người ta có công phu cao mà bạn lại đoán không ra. Nghe nói có đồng chí đã tổ chức tiến hành kiểm tra khí công sư, khi đo không được liền nói họ không phải là khí công sư, những thái độ như thế này cần phải thảo luận nghiên cứu xem đúng với qui luật khí công không, hiện nay các lý luận khoa học đều nói không được rõ ràng, vậy dùng tiêu chuẩn nào để nói người khác có công năng hay không có công năng?

Rốt cuộc là có hay không? Đồng chí Tiền Học Sâm chủ trương phát triển khí công duy tượng, tức là nhìn từ tâm vĩ mô, dù khoa học hiện đại có nhận thức về khí công như thế nào, nhưng nó có thể chữa được bệnh, thì vẫn phải xem xét. Nếu đã loại bỏ tác dụng tâm lý, mà vẫn có hiệu quả thì nên khẳng định tác dụng của khí công. Một vị phó giám đốc nhà máy kéo cầm tay Bắc Kinh, năm 1982 xương bánh chè chân

phải bị vỡ, chỗ xương vỡ đã bị hoại tử với diện tích rộng, phải làm phẫu thuật mới có thể khôi phục hoạt động bình thường. Vì vậy anh ta trở về, viết thư yêu cầu tôi chữa bệnh. Khi chữa bệnh không hề có tác dụng tâm lý. Lúc đó tôi bảo lấy một chậu nước, cho một chút muối vào, bảo anh ta rửa chân, bình thường anh ta chỉ ngồi 10 phút đã cảm thấy lưng bắt đầu khó chịu. Lần này tôi bảo anh ta rửa một chút, rồi đi đến một nơi khác. Thời gian anh ta ngồi rửa chân rất dài, bởi vì tôi không nói với anh ta sẽ chữa trị như thế nào. Một hai người có mặt lúc đó cũng không biết tôi sẽ chữa trị như thế nào, không biết tôi sẽ làm cái gì, họ cho rằng tôi chỉ đi tiểu một lát. Nhưng tôi không trở lại, những người có mặt rất sốt ruột không biết có chuyện gì? Có phải họ đã gặp phải một thằng bịp hay không? Sau đó có một chàng trai nói với họ: "Tôi cho rằng tên bác sĩ này là một thằng bịp bợm, tại sao đi mãi không trở lại?". Họ chờ đợi rất sốt ruột, khi sau ba tiếng đồng hồ tôi quay lại. Khi quay lại tôi cũng không nói gì, chỉ hỏi bệnh nhân cảm giác thế nào. Bệnh nhân bỗng tỉnh lại, và thấy mình ngồi gần ba tiếng đồng hồ. Anh ta cảm thấy rất kì lạ, nói ngay: "Bình thường tôi ngồi 10 phút đã không được, hôm nay tại sao lại ngồi được 3 tiếng?" Khi hỏi anh có cảm giác thế nào, anh ta nói cảm giác giống như là đã khỏi hẳn rồi. Tôi lập tức bảo anh ta đứng dậy đi giày vào là đi được, một tiếng rưỡi đồng hồ. Ngày hôm sau

anh ta đã đi làm được, đến tận bây giờ vẫn không tái phát. Chuyện này rốt cuộc có tác dụng tâm lý hay không? Tôi không hề đưa ám thị anh ta cũng không nói sẽ chữa bệnh, mà chân đã chữa khỏi. Việc này tất nhiên là do tác dụng của khí công, y học hiện nay không có cách gì làm được như vậy. Dưới tình trạng như thế, muốn dùng công phu để chữa bệnh rất khó khăn, cái giá mà khí công sư phải hao phí quá lớn, dù dùng tiền cũng không có cách nào so đo được. Người biết, người hiểu, người có mặt tại đó thì tin; còn người không biết, đặc biệt là những người thuộc giới y học, giới khoa học lại cho rằng rõ ràng là nói bậy, là khoác lác, thần thoại. Họ không tin không sao cả, nhưng họ còn muốn chụp cả một sê-ri mũ cho tôi. Những người có mặt hôm nay đều là những người biết về khí công, nói chung không thể nghĩ như vậy. Nhưng cũng có những người luyện khí công, khi chưa đạt đến trình độ cao, vẫn có thể nói: "chuyện đó không thể xảy ra".

Vì vậy việc đột phá lý luận khí công rất khó khăn; học khí công muốn công lực tăng cao cũng rất khó; muốn dùng được công phu lại càng khó hơn. Sau khi dùng công làm việc tốt cũng có thể bị mọi người không hiểu. Có kết quả chưa chắc mọi người đã hiểu, không có kết quả mọi người lại càng không thể hiểu được. Vì vậy những người luyện khí công hiện nay, đặc biệt là những người dùng công phu để chữa bệnh không được mọi người hiểu, rất oan ức. Trong tư

tưởng mọi người phải nhận thức chữ "khó" này của khí công. Không nên cho rằng khí công rất dễ, càng không được coi việc dùng công phu chữa bệnh là dễ dàng.

Dĩ (dễ), ở trên tôi đã nói nhiều về các khó khăn như vậy, có phải không có cách nào không? Khó dễ là tương đối, nhập môn không khó. Học cho tinh thông, nếu nắm chắc được một số quan điểm quan trọng, một số việc cần chú ý ở phần trước, thì cũng rất dễ, đặc biệt là phải chú ý về mặt tư tưởng. "Khó" qua đi, tiếp theo sẽ là dễ. Chủ yếu phải nhận thức được những điểm khó, khi trong tư tưởng mấy điểm nói trên đã giải quyết được, thì giác quan thứ sáu, bảy, tám của con người sẽ tự nhiên nghĩ ra biện pháp, linh cảm sẽ tăng lên một bước. Lúc này tôi đã nói, chỉ cần kiên trì luyện tập, sau khi nhận thức được những vấn đề này tự nhiên sẽ đi lên rất dễ. Không phải khó như đi lên trời xanh. Nhưng để nhập môn dễ dàng, học cho tinh thông là hoàn toàn do mình kiên trì.

Bất thị (không phải), sau hai chữ khó dễ là hai chữ này, việc gì cũng phải xem nó có phải là chuyện như vậy hay không, đây là một cương lĩnh mà sư phụ chúng tôi đã giảng. Phía sau là mấy chữ "bất thị, vô hữu, lợi lạc, ái ngữ", đây là một câu danh ngôn mang tính cương lĩnh của công phu Phật gia.

"Bất thị" nghĩa là bất cứ việc nào cũng không được coi nó vẫn như hiện tại và quá khứ, vì tương lai sẽ khác. Ngoài ra, trong thế giới này khi dùng quan niệm khí công để nhìn vấn đề "bất" và "thị", thì vấn đề "thị" và "phi" thường giao hoán cho nhau. Mọi người nhìn thấy "sắc sắc không không, sắc chính là không, không chính là sắc", cách nói này trong công phu nhà Phật rất biện chứng. Nhưng những hiện tượng mà chúng ta nhìn thấy trong cuộc sống hiện thực, trong vũ trụ thường không như vậy. Cũng vì vậy mà bạn có thể dễ dàng khắc phục rất nhiều việc, chỉ cần bạn chịu khó nhận thức và xử lý tốt vấn đề "bất thị", tích cực thể hiện trong mỗi một khâu, thì có gì là khó.

Thân là cái gì? Không phải là thân trong chữ thân thể, vì ngay cả bản thân bạn cũng không phải là của bạn. Nếu như vậy thì cái gì cũng đều dễ dàng, luyện công cũng dễ dàng. Chỉ cần bạn làm được ý "nan dị bất thị thân". Tất cả những chuyện khó khăn, những chuyện dễ dàng, cho dù nó là việc gì, bạn cũng không nên nhìn nó quá cố định, vì tương lai chắc chắn sẽ có sự thay đổi, ngay cả cơ thể của bạn cũng vậy. Thậm chí có người có thể hồng hoá vậy thì càng hay. Đối với thế giới tự nhiên phải nhìn như vậy, mấu chốt là ở sức khoẻ, bạn phải tự thân luyện công. Nói một cách đơn giản "Nan dị bất thị thân" chính là phải nhìn đảo lộn giữa chuyện khó và chuyện dễ. Giống như ngay

bản thân bạn cũng không còn là của bạn. Vậy là cái gì? Phải xem bạn luyện công cao hay thấp, rất có thể sau khi luyện công bạn không còn là bạn của hiện tại và trước đây nữa. Đó là "Nan`đị bất thị thân".

Câu thứ sáu "Ý tại vô hữu biệt"

Ý, nghĩa là phải chú ý dùng ý thức, bất cứ việc gì cũng phải dùng bộ óc để suy nghĩ. Trong suốt một giai đoạn, phải luôn nghĩ chân thực, không được giả dối, khi luyện công không được dùng phương pháp giả dối để suy nghĩ. Phải khống chế ý thức ở một chỗ nào đó, nhưng không phải luôn luôn khống chế ở một chỗ. Vô và hữu có sự khác nhau và khống chế ở chỗ nào? Khống chế ý thức của bạn (bao gồm địa điểm, thời gian, ngôn ngữ thủ ý của bạn vào giữa khoảng vô và hữu. Có rất nhiều phương pháp thủ ý, địa điểm, ngôn ngữ, người, vật, hoạ, âm... đều có thể dùng ý thức để thủ ý. Thậm chí có người chủ trương bất kể nào nghĩ một cái gì, thì cái đó đều thuộc phạm trù thủ ý, phạm trù ý thức, ý thức không chỉ là thủ ý. Phải khống chế được tất cả ý thức trong một giai đoạn. Sự thực ở chỗ đó, phải là thực, không được là giả. Nhưng không phải là thực tức là luôn như vậy, ở giữa vô và hữu.

Biệt, nghĩa là hữu và vô có sự khác biệt. Phải phân biệt cái gì là "vô", cái gì là "hữu". Hữu và vô là hai danh từ thường dùng trong luyện công, cũng

là cái phải nhìn nhận chính xác trong thực tế, ý thức luôn luôn dao động giữa hữu và vô, có khi có, có khi không, nhưng tồn tại trên thực tế. "Vô" có cái khác của "vô", "hữu" có cái khác của "hữu", bạn có thể nói nó là ảo giác, nhưng đến lúc thật sự chuyển được đồ vật bằng ý nghĩ, thì đó chính là hữu. Bạn nói có, thì nó lại phải chịu ý thức khống chế. Khi các bác sĩ (khí công sư) chữa bệnh muốn chữa được cho bệnh nhân, nhưng lại không khám được, bệnh đơn giản cũng không khám được. Hiện tượng đó không chỉ là vấn đề của bác sĩ, mà có liên quan đến bệnh nhân, nhìn từ góc độ khí công thì các nhân tố của bản thân bệnh nhân, ý thức, tư tưởng, phẩm chất, đạo đức của anh ta quan hệ rất mật thiết đến hiệu quả chữa bệnh cho anh ta. Vì vậy khi luyện công phải chú ý luôn luôn khống chế ý thức, phải luôn luôn thực. Có lúc có, có lúc không, phải có sự phân biệt, "vô" có sự tồn tại của "vô", "hữu" có sự tồn tại của "hữu". Vô không phải là không tồn tại, hữu cũng không phải là tồn tại thực, mà phải nói với ý nghĩa "bất thị" đã nói ở trên.

Câu nói thứ bảy "tính mệnh lợi lạc chính"

Tính mệnh nghĩa là, phải chú ý tu trì tính mệnh. Tính mệnh song tu mà Đạo gia nói, là phải minh tâm kiến tính. Phải uốn nắn tính cách của mình, uốn nắn bản tính của mình, sau khi dùng công dù bạn không uốn nắn, nó cũng đang được uốn nắn. Rất nhiều

người sau khi luyện công đã có sự thay đổi về tính cách, nếu bạn luyện đã rất lâu mà vẫn nổi nóng, chứng tỏ là vẫn chưa nhập môn được.

Mệnh, nghĩa là người luyện công có thể làm được những sự thay đổi rất lớn đối với tính mệnh của mình. Chữ mệnh là chỉ tính mệnh, sinh mệnh, vận mệnh. Chỉ cần bạn kiên trì luyện tập, nắm vững các điểm quan trọng, chú ý luyện từ căn mệnh của mình. Cái gì là căn mệnh? Căn mệnh là chân khí, vì vậy không được tùy tiện hao phí công lực của mình, tùy tiện gây gổ với người khác khi Luyện công. Đối với Đạo gia, Phật gia, trước tiên phải kéo dài nền tảng của sinh mệnh, phải trường thọ, thậm chí trường sinh bất lão. Trường thọ là công phu của thần tiên và bồ tát, không phải là nội dung duy nhất của công phu. Vì vậy phải nắm vững chữ mệnh, tức là làm cho nền tảng sinh mệnh của mình kéo dài đến trường sinh bất tử. Trong tư tưởng phải có khái niệm này, phải có ý thức này, khi tu luyện.

Tu luyện như thế nào? Tính mệnh song tu rất phức tạp, nói một lúc không thể rõ ràng được, chỉ có thể nói rất đại cương. Tu mệnh là trọng khi luyện công, ít phải dùng công, cố gắng hết sức không dùng công, phải để vận mệnh của bạn có sự thay đổi. Có người bảo nói đến "vận mệnh" là đã trở thành kẻ bói toán rồi. Ở đây tôi không nói đến bói toán. Ví dụ, bạn đáng được bầu làm giáo sư, nhưng do bạn không

luyện công, tính cách của bạn có vấn đề, rất có thể có nhiều người có mâu thuẫn không bầu cho bạn. Nếu bạn luyện công, khuyết điểm sẽ được sửa chữa, mâu thuẫn với lãnh đạo cũng được xoa dịu, như vậy rất có thể vấn đề bầu của bạn sẽ được điều tiết rất lớn, đó chính là sự điều tiết đối với mệnh. Tiếp theo là sự điều tiết đối với tính, tính bao gồm nền tảng sinh mệnh, nó có thể sinh ra những thay đổi đặc biệt. Điển dụ ở đây còn có một vài vị giáo sư, đã vài lần bị bệnh nguy cấp, sau khi luyện công sức khoẻ hiện nay khá tốt.

Tính mệnh song tu đòi hỏi phải luôn luôn nắm chắc tính cách của mình, nắm chắc ba chữ mệnh sinh mệnh, tính mệnh, vận mệnh, không được tự tiện làm tổn hại đến những thứ có liên quan đến bản phương diện này. Trong tu luyện nếu làm trái đương nhiên phải chịu trừng phạt của qui luật. Vì vậy, khi báai thầy để tu công phu của Đạo gia, họ thường hỏi "Có muốn tu không?". Khi bạn nói "Muốn tu". Thì họ thêm một câu "Muốn tu thì phải tính mệnh song tu" Tính mệnh song tu có tác dụng đặc biệt quan trọng nếu không chú ý sẽ mắc phải sai lầm. Bởi vì hoả trong cơ thể bạn có thể bùng nổ tăng lên rất cao, thứ lửa đó có thể làm cho đồ vật bị cháy, cũng có thể huỷ diệt bản thân bạn. Lúc đó tính mệnh song tu đặc biệt quan trọng nên lúc khởi đầu phải có sự chuẩn bị và tư tưởng.

Lợi, lạc, chính nghĩa là, làm thế nào để thực hiện tính mệnh song tu. Phải nhìn nhận chính xác lợi và hại, nhìn nhận chính xác các khoái lạc. Lợi, lạc thường đi liền với nhau, muốn được lợi thì sẽ không lạc (vui), muốn lạc thì sẽ không được lợi, vị trí của lợi, lạc phải sắp xếp đúng. Muốn có cách nhìn lợi, lạc chính xác, lợi cho người khác, lạc cho bản thân, thì phải nắm vững mối quan hệ này từ đó mới có thể tập có kết quả một số phương pháp tính mệnh song tu. Nếu lúc nào cũng muốn làm tổn hại người khác, thì sẽ không thể làm cho chính mình vui, vì vậy lợi lạc nằm chính trên một chữ "chính".

Chính, là chính đạo. Lợi lạc là lợi cho người khác, lạc cho chính mình để làm tốt mệnh song tu. Có mấy cách nói về Chính đạo: một là có sư phụ thì gọi là có chính đạo; hai là tu trong viện (chùa) thì gọi là chính đạo; còn có người nói làm việc tốt được gọi là có chính đạo; lợi, lạc, chính, là lợi cho người khác, lạc cho mình, gọi chung là chính đạo; có người nói có đức mới chính là chính đạo.

Trong khí công thuần túy, cái gì là chính đạo? Có người nói ai đạt được đến cảnh giới cao thâm của khí công, vừa đạt được quả vị thiên tiên của công phu Đạo gia, quả vị Phật của công phu Phật gia, vừa có khả năng đặc biệt, vừa trường sinh bất tử thì mới là chính đạo chân thực. Nhưng lẽ nào không đạt được hiệu quả như vậy thì không có chính đạo? Miễn là

bạn luôn nắm chắc nguyên lý này để luyện thì coi như bạn đã đi theo con đường chính đạo, đó là chính đạo của khí công, "chính" với hàm nghĩa này.

Câu thứ tám "sinh tử ái ngữ xả"

Sinh, tử, nghĩa là một người nếu đạt được tính mệnh song tu, thì có thể nhìn nhận và xử lý chính xác đối với vấn đề sinh và tử. Sống thì không cần phải xét đến chuyện chết, đã suy xét đến chuyện chết thì không cần phải suy xét đến chuyện sống.

Ái ngữ xả, nối tiếp với hai chữ "sinh tử" ở trên, nghĩa là phải nhìn nhận và xử lý chính xác chuyện sống và chết, phải có một nhân sinh quan chính xác. Theo nhân sinh quan của khí công, Phật gia, Đạo gia thì là không có cái tôi, phải quên cái tôi. Bạn không suy xét đến vấn đề sống và chết, vô sinh vô diệt, như vậy mới có thể từng bước từng bước tăng trưởng công lực. Nếu thường xuyên suy xét vấn đề sống chết, là không được. Nhìn nhận và xử lý một cách xác chuyện sống chết, không thích sống mà cũng không thích chết.

Ái nghĩa là, luôn luôn phải có lòng thương yêu đối với mọi người xung quanh, đối với tất cả các sinh vật, đặc biệt là động vật. Những người có công phu của Đạo gia, Phật gia đều chú ý lòng yêu thương này. Tất cả mọi người thường hỏi: "Tại sao có người có công phu lại không ăn thịt?". Một là họ không ăn, vì họ có

lòng thương yêu với tất cả; hai là họ không thể ăn, vì đến trình độ này thì cơ thể họ không cần ăn thịt nữa, tín hiệu của họ đối với động vật rất mẫn cảm, hễ họ ăn là cảm thấy rất khó chịu, vì tín hiệu của động vật trước khi chết phản ánh lên cơ thể họ. Những người như vậy đối với con người, đối với thế giới động vật luôn luôn có lòng yêu thương. Công năng của họ không chỉ dễ dàng bị người bình thường quấy rầy, mà còn dễ dàng bị các động vật quấy rầy. Động vật mặc dù không hiểu tiếng người, nhưng tín hiệu của nó thường có một ảnh hưởng nhất định hoặc là có mối liên hệ nhất định đối với con người. Bạn đối với nó thân thiết, nó sẽ phản ứng ra trong tín hiệu. Ví dụ chó, mọi người nói; "Rất khó tìm thấy con chó bỏ chủ", vì dù bạn đánh nó thế nào, nó vẫn luôn trở về. Bởi vì bạn đã từng cho nó ăn, nó có tình cảm, với bạn. Giống như trâu, dê, cho dù bạn là chủ hay là người ngoài, chỉ cần bạn thực sự muốn giết nó, là dao của bạn giấu ở đâu nó cũng có phản ứng. Có người quan sát trâu và dê (tất nhiên không phải tất cả mọi người) thấy, khi bạn muốn giết nó, nó khóc, điều này chứng tỏ tín hiệu đã được nối. Sau đó tín hiệu đó có còn có hay không? Phải nói là có. Vật chất không bị huỷ diệt, trong tế bào của nó vẫn có một số tín hiệu. Nghe nói các Pharaon Ai Cập chết mấy nghìn năm vẫn còn tín hiệu. Những người vào mộ của họ lần lượt đều bị chết sau một thời gian ngắn. Sau đó có một vị

chuyên gia người Pháp và một người có kinh nghiệm bảo vệ ngôi mộ này theo dõi, phát hiện thấy trong ngôi mộ có một câu nói, dịch ra tiếng Hán là: Lời nguyện lúc còn sống của Pharaon là kẻ quấy nhiễu yên tĩnh của Pharaon sẽ không được chết tử tế, tai họa sẽ lập tức giáng xuống đầu chúng. Đây là câu nói khi ông ta còn sống, tại sao sau khi ông ta chết vài nghìn năm, vẫn còn tác dụng? Thực tế rất khó giải thích, bom nguyên tử nổ ở Hirôshima đến tận bây giờ vẫn còn tín hiệu rất mạnh, tất nhiên có một vài sự thay đổi. Loại vật chất đặc biệt này, theo khí công mà nói, thì tương đương với bom nguyên tử, một quả bom nguyên tử được thử nghiệm có thể mấy nghìn năm sau vẫn còn tác dụng, vẫn còn có lực sát thương. Khi người luyện công luyện đến một cấp độ cao, rất miễn cảm với tín hiệu. Động vật cũng vậy, cho dù chết rồi nó vẫn còn có tín hiệu. Động vật cũng có khả năng đặc biệt, thực vật cũng có. Vì vậy, lúc bắt đầu tôi có nói vạn sự vạn vật đều có thể là thầy của chúng ta, để chỉ một số thứ bản thân chúng cũng có khả năng đặc biệt, có tín hiệu liên hệ với con người. Vì vậy chúng ta phải có lòng yêu thương đối với chúng.

Ngữ là ngôn ngữ. Có lòng yêu thương thì phải nói lời yêu thương.

Xả là bỏ qua. Sinh tử ái ngữ đều phải biết cách xả bỏ qua. Nhưng nếu bạn không yêu quý mọi người cũng có nghĩa là bạn đã bỏ qua chính mình. Chỉ cần

bạn thực sự làm được chữ xả là có thể vứt bỏ được rất nhiều thứ, từ đó mới có thể nhận được rất nhiều thứ. Luyện công là được mất tương đương, mất càng nhiều thì được càng nhiều. Nhưng không có nghĩa là ngay cả tính khí của bạn cũng xả bỏ đi, điều này chỉ người bình thường bị mắc phải, còn những người luyện công không được cố ý vứt bỏ. Những thứ sinh tử ái ngữ này đều phải bỏ qua, thì mới dễ dàng tăng công phu, mới có thể nhập tĩnh, thanh tĩnh v.v... thực sự. Đó là 40 chữ đầu: chí thú khổ ích nghiệp, tiền ác nghị ngộ đức, quảng tài Nho Đạo Phật, cung tầm sư môn tiếp, nan dị bất thị thân, ý tại vô hữu biệt, tính mệnh lợi lạc chính, sinh tử ái ngữ xả. Ở dưới sẽ giảng 40 chữ sau.

Câu thứ chín "Pháp cơ ngưng hoá hoàn"

Pháp nghĩa là phải luôn luôn nắm vững phương pháp luyện công cơ bản. Tôi không thể giảng rất cả các phương pháp luyện công cụ thể, vì tôi vẫn chưa học xong, vẫn đang còn là học trò, sợ dạy không tốt, và tôi cũng chưa bao giờ dạy công phu. Tôi không tiện dạy phương pháp của tôi, chỉ có thể nói một số hiểu biết một cách chung chung. Mỗi một người đều phải nắm vững một phương pháp luyện công nhất định, ít nhất khi nhập môn cũng phải nắm vững một phương pháp, bắt đầu từ đó, đầu tư thời gian công sức với câu "quý tại tinh nhất, trọng tại vi diệu". Khi bạn nắm vững phương pháp thứ nhất, mới phát triển tập các

phương pháp khác. Phải chú ý hai chữ "vi diệu", thay đổi càng ít thì phản ứng càng thần kỳ, phải chú ý linh hội điểm này. Bất kỳ phương pháp nào cũng được, khi các sư phụ có công phu cao điểm hoá thường không dùng phương pháp gì cụ thể. Bạn đi cùng với họ một chuyến, một câu nói của họ có thể làm công phu của bạn tăng lên rất nhiều. Thậm chí họ không đi cùng với bạn, ở cách rất xa cũng có thể làm công phu của bạn tăng lên. Cho dù sư phụ chỉ làm vài động tác ngẫu hứng cũng có thể làm bạn xuất hiện những phản ứng rất mạnh. Có rất nhiều phương pháp khí công thông thường, vì vậy pháp vô định pháp, vạn pháp quy tông. Quy về nguyên lý khí công, quy về nắm vững nguyên tắc luyện công cơ bản. Nói chung là tuning, tĩnh, tự nhiên, điều tâm, điều tức, điều hình; tam luyện, luyện tinh hoá khí, luyện khí hoá thần, luyện thần hoàn hư... Pháp vô định pháp, quý tại tĩnh nhất, trọng tại vi diệu.

Cơ là chỉ cơ sở. Luyện công sau khi nắm vững một phương pháp thì phải đặt cơ sở. Luyện công luôn phải có một công phu cơ sở, đặt cơ sở ở bất cứ phương pháp gì cũng được, vì vậy mới nói "pháp vô định pháp". Cho dù là Đạo gia, Phật gia hay Nho gia, đều được. Không được tùy tiện phủ định tà đạo. Các phương pháp lúc đầu đều không thể nói rõ ràng, đến cuối cùng mới thấy công phu cao hay thấp, mới thấy tác dụng của công phu. Lúc bắt đầu không có phương

pháp nhất định, phương pháp nào thích ứng nhất với bạn, phản ứng tốt nhất, thoải mái nhất hoặc không thoải mái nhất đều là phương pháp phù hợp với bạn. Khi đặt cơ sở phải bắt đầu như vậy. Nếu bạn cảm thấy Đại nhận công rất thoải mái, như vậy có thể phương pháp này phù hợp với bạn. Nếu học Đại nhận công không thấy thoải mái, thì đó cũng chính là phương pháp không phù hợp với bạn. Nói chung có hai nguyên tắc như vậy, tức là bắt đầu từ thoải mái nhất và không thoải mái nhất. Khi đặt cơ sở phải chú ý luôn nắm chắc "không được sốt ruột", phải loại bỏ ngay những suy nghĩ lung tung. Nhà Phật nói phải tĩnh tâm, thanh tâm, đó là mấu chốt của việc đặt cơ sở. Phải chú ý không được gián đoạn thời gian. Khi đặt cơ sở, thời gian, địa điểm không được gián đoạn, nếu gián đoạn thì phải nối lại hoàn chỉnh, có người nói trúc cơ bách nhật, ít nhất phải mất khoảng ba tháng. Có người nói bốn tháng, có người nói phải mười tháng hoàn thai thì phải mất mười tháng trúc cơ. Nhưng mỗi phương pháp đều không giống nhau, do đó phải xem phản ứng của bạn, nếu phản ứng mạnh thế là đã đủ độ, nhưng phải củng cố. Củng cố rồi mới có thể thay đổi phương pháp.

Ngưng tức là ngưng thần. Ngưng thần nghĩa là sau khi đặt cơ sở dần dần phải ngưng hoá thần của mình, phải giống như là đóng băng. Khi luyện công đặt cơ sở cũng giống như mưa phùn, nhỏ nhưng

nhiều và liên tục. Ngưng là để thần khí đông kết lại, ngưng kết như một tảng băng, đông kết lại ở một nơi cố định. Khi bạn luyện công đến một lúc nhất định liệu có khí cảm đặc biệt không? Nhất định có, nâng cao nó lên một chút thì đó là ngưng thần. Phải làm cho nó đông kết lại, ngưng tụ lại.

Có thể ngưng lại không? Điều này còn phải xem bạn đã đến một trình độ nhất định chưa. Khi đến một trình độ nhất định, tất nhiên mỗi người mỗi khác, có người nói là Đan điền, có người nói là Dũng tuyến hoặc là Mệnh môn v.v... bạn phải xem điểm mẫn cảm của bạn ở chỗ nào, nên ngưng kết ở chỗ nào. Xá lý không nhất định là ở trong đầu, cũng có thể ở những chỗ khác, chỗ có thể sinh ra xá lý thì để tinh khí ngưng tụ ở đó. Ngưng tụ hay không ngưng tụ còn phải xem điểm mẫn cảm của bạn có phải là càng ngày càng mẫn cảm, khí cảm càng ngày càng mạnh, chỗ đó liệu có xuất hiện một số khả năng đặc biệt hay hiện tượng đặc biệt hay không. Xuất hiện rồi, chứng tỏ bạn đang ngưng hoá, đang ngưng tụ.

Hoá nghĩa là sau khi ngưng tụ phải tan, không thể ngưng tụ mãi ở chỗ đó. Có người nói: "luyện, luyện, luyện, luyện bụng u lên giống như một cái u, sờ thấy một cái u". Như thế là không đúng. Luyện được một cái u, có lẽ là sai. Xá lý không sờ được, vậy thì phải hoá, chỉ đông kết không được mà còn phải làm tan

biến. Làm được khâu hoá này là đã cao lên một bậc, là đã tinh luyện rồi. Trong quá trình luyện công phải chú ý tăng thêm lượng hoạt động mạnh. Đến giai đoạn này không phải luyện tinh công nữa, ngưng tức là tĩnh. Hoá chính là phải động. Hoá là đem tinh khí đã ngưng tụ để sinh ra những chuyển hoá đặc biệt, đó chính là khâu tinh luyện tinh hoá khí, luyện khí hoá thần đã nói trong khí công. Phải luôn luôn chú ý chữ hoá này. Đã hoá thì nhất định phải "hoạt", tăng mạnh cường độ hoạt động, kéo dài thời gian luyện công khó chịu thì mới có thể chuyển hoá. Tổ Đạt Ma tại sao lại có thể ngồi thiền được chín năm? Vì thời gian ngắn không thể có sự chuyển hoá. Hải Đăng pháp sư 60 năm không ngủ, đêm nào cũng luyện công, cường độ hoạt động đặc biệt mạnh, vì vậy hiện nay pháp sư vẫn có thể luyện Nhị chỉ thiền công, Nhất chỉ thiền công, 86 tuổi vẫn có thể chống hai ngón tay trồng chuối hai tiếng đồng hồ, chống một ngón tay trồng chuối nửa tiếng đồng hồ. Đó là vật chất chuyển hoá năm này qua năm khác, để tinh khí tồn tại trong cơ thể, cho đến khi dùng được, không có quá trình chuyển hoá vất vả đó làm sao có được công phu ấy.

Hoàn (trả lại), nghĩa là một quá trình luyện công với cường độ hoạt động mạnh phải luôn luôn chú ý "hoàn". Hoàn cái gì? Hoàn hư, hoàn đạo. Trong khí công có khâu "luyện thần hoàn hư", tức là phải mang

những vật chất tinh vi nhất trong luyện công trả lại. Trả lại chỗ nào? Trả lại chỗ bảm sinh ban đầu, không phải là trả lại bố mẹ. Tức là mang tất cả những cái bạn luyện được hoà khắp cơ thể. Tất nhiên là luôn luôn chuyển hoá, trở về khắp cơ thể tới từng lỗ chân lông, từng huyết quản. Nhưng chỗ quan trọng nhất vẫn là trong tín hiệu sinh mệnh, mang tất cả mọi thứ trả lại trong gốc rễ của sinh mệnh. Khi luyện khí công có đôi lúc phải mang tinh khí trả lại cho toàn bộ cơ thể. "Hoàn" là môn công phu khá khó nếu tập không tốt sẽ bị tẩu hoả nhập ma, còn làm tốt thì vừa có khả năng đặc biệt vừa có thể trường thọ. Luyện thần hoàn hư, khi đến bước này (người bình thường làm không được), có thể biến hoá chính mình. Mang tinh khí trả lại cho toàn cơ thể, toàn cơ thể sẽ sinh ra một sự thay đổi rất lớn, rồi luyện hư đắc đạo, thế mới gọi là chính đạo. Khi thảo luận với một số thầy giáo, tôi đề nghị các thầy giáo luyện tĩnh tọa phải chú ý không được rơi vào trạng thái tan biến mất, phải luyện tĩnh công ít luyện động công nhiều. Bởi vì, tĩnh mãi, tĩnh đến một mức độ nhất định sẽ giống như ngồi mà hoá trong công phu Phật giáo. Dường như rất dễ nghe, giống như là lên Tây Thiên, nhưng thực tế không được khách quan lắm. Tuy bạn luyện được công phu cao, nhưng 50, 60 tuổi đã chết rồi, nói thế nào đây. Chẳng có cách nào nói cả. Bạn nói công phu của ông ta không cao, ông lại có thể ngồi mà hoá rồi,

tức là cứ ngồi, ngồi đến chết, chết rất lâu rồi vẫn không ai hay biết không tỉnh lại được nữa. Vì vậy những người tuổi tác cao khi luyện công phải chú ý hiện tượng "hoá" và "hoàn". Phải động não, hoá phải động, nếu không sẽ rơi vào hiện tượng toạ hoá (đối với người già). Những người tuổi tác cao không nên lúc nào cũng tập tĩnh công, trong tĩnh phải nhấn mạnh động nhiều mới được. Đúng là có người có thể đi một lúc rồi lại có thể về, bỗng chốc có, bỗng chốc lại biến mất, đó là vấn đề hoá và hoàn. Vì vậy trong khí công có thể là có hiện tượng này, không nên cho là mê tín. Trong hiện tượng "hoá" có phản ứng phân giải hoàn nguyên. Đã có một số Lạt Ma có thể thu người nhỏ lại, đó là hiện tượng hoàn nguyên, từ góc độ của khí công mà nói, có thể có loại người này. Về lý luận bạn phải chú ý luyện thần hoàn hư. Rất nhiều người không hiểu. Hoàn hư như thế nào? Cái gì gọi là "hư"? Hư là khi thần khí dung hoà trong toàn cơ thể, toàn cơ thể sinh ra sự thay đổi. Mọi người xem Tôn Ngộ Không phải động não một chút, ở đó có công phu. Còn có người nói trong "Phong Thần" cũng có công phu, có thể coi nó là sự thật để hướng dẫn luyện công.

"Pháp cơ ngưng hoá hoàn" là phải nắm vững một phương pháp nhất định, chú ý đặt cơ sở, chú ý ngưng tụ tinh khí, tiến hành phải tăng cường độ chuyển hoá, cuối cùng là "luyện thần hoàn hư".

Câu thứ mười "Lý luyện tinh khí thần"

Lý là lý luận. Sau khi nắm vững một phương pháp nhất định sẽ hiểu đạo lý nhanh chóng. Những người có sơ sở khí công, phải đi sâu hơn về mặt lý luận mới có thể làm công phu tăng lên. Lý luận không được dừng lại ở chỗ chung chung, cũng không được dừng lại ở phạm trù lý luận của chính mình. Phải cố hết sức mở rộng hơn, những sách thần kỳ cổ quái đều nên xem. Phải từ lý luận để đạt một cơ sở tốt, cơ sở lý luận đó cũng không ngoài việc luyện tinh hoá khí, luyện khí hoá thần, luyện thần hoá hư, luyện hư hợp đạo, đó là lý luận chung của khí công. Sau khi nắm vững phương pháp phải hiểu được lý luận, sau đó bạn mới có thể tăng công lực một cách có mục đích. Nếu không tăng công phu một cách mù quáng sẽ rất chậm.

Luyện, là nhất định phải luyện tinh hoá khí, luyện khí hoá thần cũng phải luyện, luyện thần hoá hư cũng phải luyện. Luyện không có nghĩa là lúc nào cũng tĩnh tọa. Xin nhắc nhở một chút, không được lúc nào cũng tĩnh tọa để tránh tẩu hỏa nhập ma.

Tinh, khí, thần, hư, đạo đều là vật chất. Đó không phải là tác dụng tinh thần mà người bình thường vẫn nói. Khái niệm khí từng bước từng bước, càng ngày càng được hiểu tinh vi hơn, tương đương với nguyên tử, hạt nhân nguyên tử, proton, notron trong vật lý

hiện đại hiện nay. Tinh khí thần hư đạo không phải là những thứ cô lập, không có cách nào dùng hình trạng, trọng lượng để miêu tả, tất nhiên chúng không thể nhìn thấy. Nhưng muốn nhìn cũng được, những người đã xuất hiện khả năng ngũ nhãn có thể nhìn thấy. Khi nào xuất hiện khả năng đặc biệt thì bạn sẽ nhìn thấy, đó là vấn đề lý luận.

Câu thứ mười một "Điều hành tự không biến"

Điều là điều chỉnh. Luôn luôn phải điều chỉnh bản thân, điều chỉnh xung quanh, điều chỉnh khí trong vũ trụ. Con người làm thế nào để có thể điều chỉnh được khí trong vũ trụ? Rất nhiều người luyện công, đã thực sự điều chỉnh được khí trong vũ trụ. Con người có thể điều chỉnh tự nhiên, không phải đã có người có thể làm bông chốc hoa nở đó ư? Đó chính là hiện tượng điều chỉnh tự nhiên, điều chỉnh thực vật. Vì vậy luyện công có thể điều chỉnh được chính mình, điều chỉnh được xung quanh, thậm chí có thể điều chỉnh cả toàn bộ khí trong vũ trụ. Có người có thể làm cho mây trên trời nhanh chóng chuyển thành mưa, cũng có thể không chế mưa trong một phạm vi nhất định. Lần trước tôi gặp một vị sư phụ tuổi không lớn lắm, nghe nói công phu của ông rất cao. Có người thử ông ta bắt trời phải mưa, ông ta cho bốn người đứng ở bốn cửa sân bóng và nói: "Mưa chỉ được rơi ngoài sân bóng". Sau đó quả nhiên chỉ có mưa ở ngoài sân bóng, tất nhiên đây không phải là sự trùng

hợp, mà là ông đã sắp đặt trước. Đó là khả năng điều chỉnh tự nhiên, điều chỉnh loại nguyên khí hỗn tạp trong không trung này, để mưa xảy ra rất quý tất. Như vậy, uy lực của khí công không phải là bình thường. Do đó phải luôn luôn chú ý điều chỉnh và không điều chỉnh bản thân.

Hành nghĩa là luôn luôn phải vận hành khí, không nên luôn không chế khí ở một chỗ. Khí của bạn có vận hành trong cơ thể hay không? Nếu tự bản thân bạn không cảm giác được, chứng tỏ luyện công vẫn chưa tác dụng. Phải điều hành, điều chỉnh được khí vận hành trong cơ thể, và phải vận khí đi ra ngoài cơ thể, sang cơ thể người khác, phải vận khí đi vào cây, đi xuống nước, thậm chí có thể đi cùng ánh sao. Đó chính là công phu ở cấp độ cao, đó chính là vận hành. Phải cho khí vận hành trao đổi bên trong bên ngoài cơ thể, không những thế chỉ vận hành vẫn chưa được, mà phải biết tự. Phải mang khí ngoài tự nhiên, khí trong vũ trụ vận trở lại cơ thể trong quá trình vận hành.

Không, muốn biết công phu đã lên hay chưa thì xem bạn có thể khống chế được khí hay chưa. Nếu khống chế được chứng tỏ công phu đã tăng lên một cấp. Ví dụ khi bạn dùng công chữa bệnh, nhất định bạn phải biết bệnh đã khỏi chưa. Nếu như bạn đã luyện công rất lâu mà vẫn còn phải hỏi bệnh nhân: "Bạn có cảm giác không", "Bạn thấy nóng chưa", thì chưa được. Chỉ cần hợp tác tốt, là biết anh ta đã khỏi

chưa, nếu chưa khỏi thì dù muốn anh ta cũng không đi được, còn khỏi rồi tất nhiên có thể đi. Phải biết khống chế, bản thân có thể khống chế, khi đó chữa bệnh cho người khác bản thân mình có thể biết, không nhất định cần đối phương phải biết. Ví dụ một người đã luyện công một thời gian rất dài, nếu vẫn sợ lạnh, tức là anh ta không khống chế được thân nhiệt, không điều tiết giữ được nhiệt độ. Khi tuyết rơi mọi người đều phải mặc áo ấm, nhưng người ấy mặc rất ít vẫn có thể đi ra ngoài luyện công, tức là người ấy đã khống chế được. Khống chế là phương pháp hiệu quả nhất để kiểm tra mình đã luyện công đến giai đoạn nào.

Biến, nghĩa là chỉ khống chế thôi chưa đủ, mà còn phải biết thay đổi. Sau một thời gian khống chế, bạn phải thay đổi công phu này không ngừng. Khi bạn dùng công phải không ngừng thay đổi phương thức, không được dùng mãi một phương thức để dùng công. Cũng không phải ở mãi một chỗ, mà phải thay đổi địa điểm. Phải không ngừng để cho khí trong cơ thể thay đổi, phải biến hoá phương thức vận dụng. Không thay đổi sẽ rất mệt mỏi. Rất nhiều việc sau khi mệt mỏi cực độ thì không còn miễn cảm nữa.

Câu thứ mười hai "Âm dương tiên hậu thừa"

Âm dương tiên hậu thừa, nghĩa là sau khi luyện công có thể "điều chỉnh tự khống chế" thì phải chú ý tăng lên từ âm sang dương, có trước sau và theo thứ tự.

Âm dương, là cách mô tả một cách khái quát về toàn bộ vũ trụ. Phải luôn nắm vững luyện công từ góc độ âm dương. Bản thân tôi thì luyện âm trước luyện dương sau, tức là tiên hậu thừa; Còn theo bát quái thì luyện bát quái tiên hậu thiên; Còn theo thời gian thì ban ngày, buổi tối đều phải luyện; đối với thế giới bên ngoài, thái dương công, thái âm công đều phải luyện song song. Tý ngọ công, giờ tý luyện thái âm công, giờ ngọ luyện thái dương công, phải luyện đối vào hai giờ tý ngọ. Tức là khi luyện đến một cấp độ nhất định phải chú ý âm dương đối luyện, có như thế mới sinh ra những thay đổi lớn giống như hình bát quái, hình thái cực "Kinh dịch", phải luôn luôn chú ý âm dương, can chi, âm dương tiêu trưởng. Luyện công cũng như vậy, phải chú ý thiên địa hỗn luyện, vũ trụ hỗn luyện. Tiên hậu thừa tức là luyện âm trước luyện dương sau. Luyện đến một trình độ nhất định phải chú ý luyện tiên thiên, sau đó luyện hậu thiên. Âm dương tiên hậu thừa là âm trước dương sau, trước tiên phải bắt đầu từ vật chất sau mới có công năng. Phải luôn luôn nắm chắc khí đã vào trong cơ thể chưa? Nếu vào rồi lại phải chuyển hoá nó thành năng lượng, sau khi chuyển hoá năng lượng lại phải thu khí, thái được. Có như vậy mới có thể luyện thành công phu thượng thừa.

Thừa chính là thượng thừa. Đại, trung, tiểu tam thừa, thừa là chỉ tầng bậc của khí công, có trước có

sau. Chỉ cần bạn chú ý tăng lớp cấp độ luyện, thì nhất định có giới hạn rõ rệt, người có công phu thượng thừa nói chung đều có khả năng đặc biệt.

Câu thứ mười ba "Số thuật định căn thông"

Số là chỉ con số, mỗi người có một số mật mã nhất định. Hoài Nam công chúa đi qua một nơi, gặp tám vị luyện công, khi hỏi tên của họ, thì tất cả đều nói bằng các con số. Một người tên là Văn Ngũ Thường, một người tên là Võ Khởi Thất Đắc, một người tên là Cửu Tam Điền, một người tên là Lâm Tích Phong, một người tên là Lâm Cửu Hậu, một người tên là Chi Bách Âm, một người tên là Xuân Thiên Niên, một người tên là Diệp Vạn Xuân, tất cả đều là những con số. Những thứ họ nói là bộ công pháp. Văn Ngũ Thường, Ngũ là ngũ trong nhất, nhị, tam, tứ, Vãn Trong Vãn Hoả, để chỉ luyện công phải dùng vãn hoá, phải thường xuyên luyện công phu, vãn hoá luyện từ từ, luyện thường xuyên. Văn Ngũ Thường là nghĩa thu ý hài hoà, dùng số để biểu thị. Võ Khởi Thất Đắc là phải luyện võ hoá, phải cùng phát thì mới có thể phát được võ hoá. Cửu Tam Điền, là phải cửu luyện thượng, trung, hạ ba Đan điền. Lâm Tích Phong, lâm là núi, tích là đốt sống, đằng sau lưng có song quan, khi qua song quan thì phải thường xuyên luyện, bổ sung không ngừng. Lâm Cửu Hậu, Cửu Hậu là nơi có nước chảy, khi luyện công ở vùng bụng dưới, vùng thận phải sinh ra những âm thanh đặc biệt, giống

như tiếng nước ở trong bình rót ra. Chi Bách Âm là khi luyện công luyện đến một lúc nhất định, toàn bộ cơ thể giống như cành cây liễu rất khoẻ, có thể sống đến hơn trăm năm, thậm chí dài hơn tới nghìn năm. Những người có công phu thâm hậu có thể trường thọ. Những người trọng thọ gọi là Diệp Vạn Xuân, lá cây một vạn năm giống như mùa xuân tất nhiên trường sinh bất lão, đây là những con số. Khi Hoài nam công chúa gặp Hoài Nam Vương, Hoài Nam Vương hỏi tên họ của tám người, mỗi người nói một con số. Vì vậy trong khí công có số, sau này giới toán học có thể nghiên cứu ra. Không phải đã có người dùng số luyện công đấy ư? 1, 2, 3, 4, 5, họ dùng một số con số để ám hiệu. Trong công pháp của nước ta luôn nhấn mạnh các số 7, 49, 36, 24, có người nói chuyển 36 vòng, 24 vòng, nhất định phải theo số. Ngoài việc nói về ý niệm một cách chung chung, còn có sự huyền bí của các con số, nhưng không có cách nào dùng số học để chứng thực số trong khí công có sự huyền bí. Ví dụ 36 thiên can, 72 địa sát, 36 thiên can vừa hay đôi với 72 địa sát, 36, 72 là sự huyền bí của các con số. Ngoài ra cửu cung bát quái cũng là sự huyền bí của các con số, Khi luyện công phải chú ý sự biến đổi của con số. Có một quy tắc chung, mọi số lẻ luyện công thường sinh ra một số thay đổi mang tính công năng, mọi số chẵn luyện công thường sinh ra một số thay đổi mang tính vật chất.

Thuật là kỹ thuật, pháp thuật. Dùng công nhất định phải có pháp thuật, phải có phương pháp, phải nắm chắc các phương pháp đặc biệt. Không nắm chắc phương pháp thì bạn không thể dùng được công. Ở đây tôi nhấn mạnh một chút, dùng công nhất định phải có pháp thuật. Khi chữa bệnh nếu bạn chỉ biết dùng công mà không biết bài khí, nếu không nắm chắc phương pháp, thì bạn không bài được khí bệnh ra ngoài, như thế bạn không được chữa bệnh. Khi đó chữa bệnh, mọi người sẽ không hiểu, bản thân bạn sau đó cũng rất khó chịu vì không thể bài được bệnh khí ra ngoài. Để bài trừ khí bệnh cũng phải có phương pháp đặc biệt, vì vậy phải chú ý nắm chắc kỹ thuật, nắm chắc phương pháp dùng công đặc biệt. Để nắm được kỹ thuật dùng công, bạn phải không ngừng luyện công, không được sử dụng nó, có thể phu của bạn có thể tăng lên.

Định căn thông. Định là chỉ tuệ định, luyện đến một lúc nhất định có thể định được bất cứ việc gì. Khi hình ảnh trong đầu đã định, thì sự việc sẽ vận hành như đã định, định ở trong bên ngoài sẽ xảy ra như thực, nếu bạn còn mơ mơ hồ hồ lúc thế này lúc thế khác thì vẫn chưa phải là khí công thực sự đang vận hành, nội định là khi đang vận khí phải có định chắc chắn. Ví dụ như nhìn xuyên thấu, không phải chỉ thấy phảng phất một chút, còn nghi ngờ, mà thực sự

nhìn xuyên thấu là phải vẽ được hình ảnh rõ ràng. Không thể nói hình như anh có vấn đề dạ dày. Có khả năng nhìn xuyên thấu thực sự là trong đầu của bạn phải có hình ảnh, có thể nhìn thấy vẽ ra được, sưng to như thế nào, vết sẹo to như thế nào. Có một số người luyện công luôn muốn có "thiên nhãn", "tuệ nhãn" v.v... để đi đoán một chút, như thế không ăn khớp, mà trước hết phải có khả năng định. Thông tin có khả năng hiện thành hình là đã có thể định được. "Định" chính là phải nội định hình ảnh, định được thì mới được coi là công phu nội định của khí công, nếu không sẽ bị nhầm những ảo giác là nội cảnh khí công. Đó là nội dung của chữ "định".

Căn, là phải có căn cơ. Lục căn là: mắt, mũi, tai, lưỡi, thân, ý. Lục căn rung động, tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý phải có cảm giác hưng phấn rất mạnh, đồng thời làm chức năng của chúng sinh ra những thay đổi đặc biệt, khiến công phu của bạn tăng lên. Khi công phu của bạn vẫn chưa tăng, thì chỉ có thể nói là bạn có thể hy vọng như vậy.

Rung động hay không rung động tự bạn phải biết. Một số người có khả năng đặc biệt biết bạn đã rung động hay chưa, Sư phụ có công phu cao biết, còn sư phụ bình thường không biết. Sau khi lục căn rung động sẽ xuất hiện công năng, đặc biệt hễ rung động mắt của bạn, mắt sẽ liên xuất hiện sự thay đổi đặc biệt, không cần phải trợn mắt nhìn, dù nhắm mắt

cũng có thể nhìn rõ, tôi cũng có thể nhìn thấy, đây gọi là hiện tượng lục căn chấn động.

Sau khi lục căn rung động mới có thể nói là đã được ngũ thông. Phải chú ý dùng đổi lẫn lục căn, tai cũng có thể nhìn, mắt cũng có thể nghe v.v... Lục căn dùng đổi lẫn, chính là hiện tượng toàn bộ cơ thể đều có thể tiếp thu thông tin. Khi luyện công phải nắm chắc nguyên tắc về các con số, phải chú ý lục căn chấn động, lục căn dùng đổi lẫn. Cuối cùng phải chú ý "thông" để làm được công phu hỗn thông, bát thông.

Câu mười bốn "Cực không huyền diệu tâm"

Cực, nếu đã luyện được định căn thông, thì phải chú ý tiến thêm một bước, đến thái cực, vô cực. Công phu không có giới hạn khi đó có thể phát triển ra toàn vũ trụ. Đến bước này, đến lúc này có thể hợp nhất thành công với vũ trụ. Khi đó phải chú ý thu khí trong không trung. Vô cực, thái cực, phải phát triển lên không có giới hạn.

Không, không có nghĩa là không có cái gì, mà để chỉ những vật chất cực nhỏ bé. Càng nhỏ bé, thì càng không có vật gì là vô dụng, không có tạp chất, không có tạp niệm. Tất nhiên không thể nói bất cứ một cái gì cũng là không có, khi bạn luyện đến một độ nhất định, bạn có thể tinh hoá, có thể biến hoá.

Huyền diệu tâm. Trước sau phải nắm được một chữ "huyền". Sờ không được, nhìn không thấy. Nhưng

đến một lúc nhất định có thể nhìn thấy, có thể sờ thấy. Huyền, nhưng không có gì là huyền bí. "Huyền chi bất huyền, diệu chi chân diệu". Người bình thường đều nói điều đó là rất cao xa khó hiểu, nhưng đến một lúc nhất định bạn sẽ nhìn thấy sờ thấy được. nếu bạn không tự nhìn thấy, sờ thấy được thì cái đó là huyền. Vì vậy đối với "huyền diệu" mấu chốt là ở chữ "tâm". Phải nắm cái huyền bằng ý nghĩ, hoàn toàn dựa vào tâm ý. Cái tâm này không giống với khái niệm tâm mà chúng ta lý giải thông thường, mà là cái tâm bao trùm cả quá khứ, hiện tại, tương lai.

Câu mười lăm "khai hợp thường học thực"

Khai, nếu công phu của bạn đã tăng trưởng lên đến mức có công đặc biệt, thì phải luôn luôn nắm vững luyện công có khai có hợp, có thể vào có thể ra.

Thường học thực, phải thường xuyên không ngừng học hỏi người khác, để tăng cường thêm lý luận, kiến thức, kinh nghiệm cho mình. Đến lúc đó mới không phải là không, tất cả mọi thứ đều là thực. Không giống như các bạn đang hỏi không bây giờ, vận chuyển đồ đạc bằng ý nghĩ như thế nào?

Đồ đạc vận chuyển như thế nào, tại sao không nhìn thấy, bởi vì công phu của các bạn chưa tăng trưởng nên nhìn không thấy, còn người có công phu thì lại nhìn được thấy. Ở Trùng Khánh đã xảy ra một chuyện như thế này, tết Nguyên Đán năm ngoái, con

gái của một vị lão cán bộ nhặt được một tờ séc mấy vạn tệ, bị ông đánh rơi, một vị có công phu đã giúp ông ta giải quyết cái vụ án này. Bảo ông ta dùng một cái bát múc một ít nước để ở chỗ kín nhất trong nhà. Ngày hôm sau con ông ta ngủ dậy thì không dám vào bếp, cứ vào bếp là nói: "sợ! sợ!" người trong nhà hỏi nó có sợ gì? Nó nói "sợ nước". Trong khi đó trong bếp không hề có nước. Hỏi nó nước gì? thì nó nói: "Nhiều nước quá! nhiều nước quá". Đây là một đứa trẻ ba tuổi. Làm sao mà đứa trẻ buổi sáng ngủ dậy lại nhìn thấy trong bếp có nhiều nước? Nhất định ở đây phải có sự gì huyền bí khó hiểu, mà mọi người nhìn không thấy rốt cục vị cán bộ tìm lại được tờ séc vì biết cô bé nhặt được. Vì vậy, ở trên tôi đã nói không được tùy tiện phủ nhận một số người có công phu. Bạn phủ nhận, họ sẽ không dạy bạn nữa: "Bạn không tin tôi, thì dạy làm sao được?". Khi công phu tăng trưởng đến một độ nhất định, muốn có thể khai, có thể hơn thì phải thường xuyên học luyện, thường xuyên bổ sung công lực.

Câu mười sáu "mê độ kỳ năng thành (chân)"

Mê độ, nghĩa là đã phá được toàn bộ trạng thái mơ hồ không phân biệt rõ ràng của con người. Đến lúc luyện được khai hợp thường học thực là đã xóa bỏ được sự mơ hồ. Việc gì cũng phải học, trước tiên là học chữ, giống như bạn không biết lực vạn vật hấp dẫn của trái đất, thì tất nhiên phải học. Việc gì cũng

là thực, nhưng không phải hiện nay là như vậy, rất nhiều người không hiểu tại sao không nhìn thấy mà lại chuyển đồ vật đi được. Còn các vị Sư phụ có công phu cao thì biết trước, trước đó hình ảnh vẽ đồ vật đó đã xuất hiện trong não họ, tức là sự mơ hồ sự vật đó đã bị xoá bỏ hoàn toàn trong ý nghĩ của họ.

Xoá bỏ được những mơ hồ không rõ ràng mới có thể phổ độ chúng sinh, lúc đó mới có thể dạy người khác được, đến lúc có công phu cao mới có thể độ được người khác. Phổ độ chúng sinh, bước thứ nhất là phải làm nhiều việc tốt, thực sự làm việc tốt. Với người bình thường làm việc tốt thường mang tính nhất thời, nếu xoá bỏ được sự mơ hồ, thì sẽ không làm việc tốt một cách chung chung nữa, đệ tử dạy cũng không phải là người bình thường, có thể độ được người khác.

Kỳ năng thành, người bình thường cho rằng những thứ thần kỳ những hiện tượng thần kỳ, những khả năng thần kỳ đều có thể luyện thành công và có năng lượng rất lớn. (Năng là năng lượng). Ai cũng có thể luyện thành công, nhưng đằng sau đó phải có một chữ thành (hoặc chữ chân), nếu luôn thật, thì mọi chuyện đều có khả năng thành công, bao gồm cả những chuyện như truyền thuyết trong thần thoại.

MỤC LỤC

	Trang
• <i>Vài lời với bạn đọc</i>	5
CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN GIỮA KHÍ CÔNG VÀ KHOA HỌC	7
<i>Vấn đề thứ nhất: KHÍ CÔNG LÀ GÌ?</i>	11
I. Rèn luyện cả tâm và thân	12
II. Hình thức rèn luyện lý tưởng	22
III. Thuật dưỡng thân, thuật chữa bệnh, thuật trường thọ, võ thuật, thuật biểu diễn, thuật tăng công lực, kích mở năng lượng, trí tuệ.	25
IV. Môn khoa học đa liên ngành	32
V. Là môn kỹ thuật cao trong các môn kỹ thuật cao	34
<i>Vấn đề thứ hai: KHÍ CÔNG VÀ CÔNG NĂNG ĐẶC BIỆT</i>	35
<i>Vấn đề thứ ba: KHÍ CÔNG VÀ MÊ TÍN DỊ ĐOAN</i>	46
I. Ba giai đoạn phát triển của khí công	46
II. Khí công nguyên thủy.	46
III. Khí công trong tôn giáo.	51
IV. Khí công cận đại	52
	377

Vấn đề thứ tư: TÍNH KHOA HỌC CỦA KHÍ CÔNG	55
I. Hiệu ứng khoa học thực nghiệm vĩ mô của khí công	55
II. Mười cơ chế tác dụng lớn của khí công	87
III. Bản chất và đặc tính "khí" của khí công	164
IV. Nguyên lý cơ bản của khí công	177
Vấn đề thứ năm: LỢI ÍCH CỦA KHÍ CÔNG	208
I. Trẻ em luyện khí công	208
II. Thanh niên luyện khí công	209
III. Người thành niên luyện khí công	211
IV. Người già luyện công	214
Vấn đề thứ sáu: YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG	217
I. Một nguyên tắc - Trọng đức	220
II. Ba điều kiện	232
III. Ba yếu tố	234
IV. 65 quá trình và 5 khâu	240
V. 3 cấp độ: sơ, trung, cao	240
VI. 3 lựa chọn: thời gian, phương hướng, địa điểm	240
VII. Đối xử chính xác với các khí công sư	242
VIII. Yếu lĩnh tổng hợp - quý ở tinh nhất, trọng ở vi diệu, kiên trì luyện công, pháp vô định pháp, vạn pháp quy tông, trọng đức, giữ đức, có đức.	244

KHÁI QUÁT VỀ CHỈ ĐẠO LUYỆN CÔNG	257
I. Mối quan hệ giữa phương pháp luyện công và lý luận khí công	257
II. Quan hệ giữa luyện công và y học	277
III. Các giai đoạn luyện công	280
IV. Giải đáp câu hỏi	286
80 CHỮ LUYỆN CÔNG	296

HOA HẠ THẦN CÔNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 Trịnh Hoài Đức, Hà Nội ĐT: 8456155

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu, Quận I. Tp. HCM.

ĐT: 898378

Chịu trách nhiệm xuất bản

ĐỖ NGỌC MẠCH

Chịu trách nhiệm nội dung

NGUYỄN QUANG HUNG

Biên tập: MINH HẠNH

Sửa bản in: NGỌC LONG

Trình bày bìa: TRẦN ĐẠI THẮNG

Chế bản: THU HƯƠNG

In 1.000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Công ty In Khoa học Kỹ thuật
101A Nguyễn Khuyến - Hà Nội.

Số in : 252 - Giấy chứng nhận ĐKXB số : 25 KH/TDĐT-324/CXB-
QLXB ngày 24/3/2005. In xong và nộp lưu chiểu quý III/2005.

tukhicongdentamlinh.net