

TÔI TẬP TRÍ NĂNG CÔNG

Tôn-Thất Cảnh

Năm 1975 sau khi đi học tập về tôi làm ở Công-Ty Xây Dựng #8 sau đổi thành Tổng Công-Ty Xây Dựng #1. Tôi bị bướu trong đầu nên nhức đầu thường xuyên, đau như vậy mà vẫn phải đi làm để có phiếu lương thực. Thấy tôi đau làm việc kém năng suất và nhất là thấy mỗi buổi trưa tôi vào phòng kho nằm chúc đầu xuống cho bớt đau nhức, một anh cán bộ đề nghị dạy tôi tập Trí năng công mà anh đã học được hồi anh du học ở Trung Quốc. Anh cho biết tập loại khí công này bất cứ bệnh gì cũng lành. Thấy bài tập quá đơn giản, tôi nghi ngờ lầm vì đã biết rằng sau khi Sài gòn thất thủ, người ngoài Bắc vào Nam đua nhau chở vô số TV, tủ lạnh và xe Honda ra Bắc thế mà họ cứ huyễn hoang nói láo trắng trợn rằng ở Bắc TV, tủ lạnh, cái gì cũng có, có nhiều lầm.

Có người hỏi đùa chơi “Ở ngoài đó có bê hội đồng không?” không cần biết bê hội đồng là cái gì họ cũng trả lời ngay là có, có nhiều lầm, làm ai cũng phải cười mà họ không biết mình bị gạt. Như vậy các bạn thử nghĩ có tin được loại khí công trị bá bệnh của anh cán bộ không? Tất nhiên là khó tin lắm. Tôi cũng vậy, nhưng để khỏi phụ lòng tốt của anh ta, tôi vẫn đồng ý học cho anh ta vui, học được khí công cũng tốt. Vì không tin tưởng chữa được bệnh bướu não của tôi nên tôi học đâu bở dô không bao giờ luyện mà chỉ lo đi tìm thầy học Thái cực quyền. Tôi hoàn toàn lành được bướu não là nhờ tập Thái cực quyền mà thôi. Sau khi lành bệnh tôi cũng

chỉ dạy Thái cực quyền mà không dạy Trí năng công cho ai cả.

Mãi đến hơn 20 năm sau, hồi tháng 8-1997, tình cờ chị Đức, vợ của AH Bùi Hữu Lân cho tôi xem một tài liệu về loại khí công này đang được bệnh nhân tập tại một bệnh viện không dùng thuốc có thể cho là lớn nhất thế giới tại Bắc Kinh. Bệnh viện có tên là Huaxia Qigong Clinic & Training Center có trên vài ngàn bệnh nhân đủ loại do một Bác sĩ Tây y, Dr. Pang điều khiển. Tại bệnh viện, bệnh nhân chỉ tập khí công mỗi ngày 8 tiếng mà không dùng bất kỳ

một viên thuốc nào dù là một viên thuốc bổ nên bệnh viện không có được sĩ và cũng không có kho thuốc. Loại khí công này đang được hai anh em người Mỹ gốc Hoa là Luke Chan và Frank Chan ở miền Đông Hoa kỳ phổ biến dưới tên là CHILEL QIGONG, (địa-chỉ website là <http://www.CHILEL-QIGONG.com>)



Hai anh em nhà họ Chan luân phiên đi dạy trên 28 tiểu bang của Mỹ và các nước khác như Canada, Italy, Malaya, The Netherlands, New Zealand và Singapore. Mỗi năm có đến dạy ở San Francisco một lần vào 2 ngày thứ bảy và Chủ nhật khoảng tháng tư hoặc tháng 5. Năm nay, họ sẽ đến dạy ở Fort Mason Center, San Francisco trong 2 ngày 27 và 28 tháng 4, (học phí 195 đô-la).

Tôi đã được xem băng video do Luke Chan thu hình tại bệnh viện này, lúc 4 huấn luyện viên đang phát khí chữa bệnh cho một người bị ung thư bàng quang (bladder cancer) có màn ảnh

siêu âm (ultrasound) theo dõi kết quả. Khối ung thư từ từ tan dần và chưa đầy 1 phút thì hoàn toàn biến mất. Sau đó 10 ngày, Luke Chan có đến gặp bệnh nhân để kiểm tra kết quả chữa bệnh thì được biết bệnh nhân đã được hoàn toàn bình phục.

Nhờ có ultrasound kiểm chứng nên tôi mới tin tưởng và bắt đầu nghiên cứu, tham khảo kỹ càng để ôn luyện trở lại hầu phổ biến và bổ túc cho các bài dạy Thái cực quyền của tôi được thêm kết quả tốt và lẽ dĩ nhiên tôi cũng gặt được vài kết quả không ngờ mà lát nữa tôi sẽ kể cho quý vị nghe.

Tháng 5 /2000, tôi có dẫn 8 học viên của tôi ở San José trong đó có bà Tạ thị Xuân, em của AH Tạ Huyền lên San Francisco, giới thiệu cho họ theo học 2 ngày tập của Luke Chan để họ thêm tin tưởng về khả năng trị liệu của Trí năng công mà cố gắng thường xuyên tập luyện. Khi đến phần thực tập bài Fa Chi là cách Phát khí để chữa bệnh, các học viên chia thành từng nhóm độ 10 người. Tôi đã dành ưu tiên cho bà Blanca Schwarz, học viên của tôi ở Eastside Senior Center ngồi vào vị trí người bệnh, cho bà ngồi ở giữa nhắm mắt lại để 9 người kia đứng vòng xung quanh. Đầu tiên họ phải dẫn khí của vũ trụ về phòng tập chừng 10 phút rồi bắt đầu phát khí vào đầu bà Blanca. Tập phát khí trong 5 phút thì chấm dứt, bà ta mở mắt và tôi bảo bà hãy nói cho mọi người nghe cảm giác của bà. Bà nói : “*Hồi nãy các vị làm gì mà tôi cảm thấy trong đầu tôi nóng lên*”. Tôi liền giải thích ngay cho tất cả biết đó là do việc đẩy khí vào đầu bà B. và giải thích thêm tại sao phát khí mà chưa được bệnh. Fa Chi là phương pháp phát khí của Trí năng công để chữa bệnh mà 4 huấn luyện viên đã áp dụng chữa cho bệnh nhân ung thư bằng quang mà tôi đã xem trong băng video nói ở đoạn trên.

Để quý AH thấy kết quả của những bài tập Trí năng công chữa bệnh, tôi xin trích ra vài bài phỏng vấn bệnh nhân trong cuốn “101 Miracles Natural healing ” của ông Luke Chan đã thực hiện tại bệnh viện Huaxia.

Bà Liu Ji Hung, 50 tuổi :

Năm 1982, bà bị xe đụng nên bị nhiều thương tích. Vài năm sau, bà bị liệt từ thắt lưng xuống chân, người không trắn trở được, nằm trên giường bệnh ở bệnh viện, ban ngày hay ban đêm, chỉ nhìn trần nhà mà thôi. Có người chỉ cho cách tập bài số 4 (La-Chi) nên bà bắt đầu tập tuy chưa tin tưởng nhiều vì không còn cách nào hơn. Qua ngày thứ 9, thình lình bà thấy chân co giật nên có thêm tin tưởng để hăng say tập và ba ngày sau, bà có thể ngồi dậy được. Một tuần sau, bà được xuất viện và đến nhập bọn để tiếp tục tập với nhóm tập Trí năng Công tại Bệnh viện. Trong vòng 2 năm sau, bà khỏi bệnh và hiện nay, bà Liu đang hướng dẫn một lớp vũ dân tộc tại Bắc Kinh,

Bà Li Xiang Rong, 58 tuổi :

Đôi chân bà bị tê liệt đã 13 năm nay nên bà phải dùng cặp nạng để di chuyển, tất cả lục phủ ngũ tạng đều hoạt động yếu. Năm 1986, bà tập những động tác đơn giản của Trí năng Công theo chỉ dẫn trong sách. Sau 2 năm tập một mình, bà có thể chống gậy đi quanh nhà và hai tháng sau, bà có thể đi lại không cần gậy nữa.

Bà Zhang Sha Zhi, 60 tuổi :

Trong thời kỳ Cách mạng Văn hóa, gia đình bà bị liệt vào thành phần độc hại cho nhân dân, bà bị quá căng thẳng nên phát sinh ra ít nhất cũng hơn 20 thứ bệnh trong đó có đau đầu, ù tai, đau răng, nuốt thức ăn khó khăn, viêm thận, đau tỳ, viêm khớp, tê liệt nửa người bên trái, nhịp tim không đều, quanh năm luôn luôn mặc áo lạnh,

lao phổi v.v. . . phải nằm điều trị ở bệnh viện được 2 năm rưỡi thì xảy ra vụ hạ bệ nhóm Tứ Nhân Bang. Gia đình bà được giải oan và bà được sống bình thường trở lại. Năm 1989, bà bắt đầu tập Trí năng Công (bài số 3 : ngồi xổm). Sau tuần lễ đầu tiên, bệnh bao tử đã giảm, vì thấy kết quả quá tốt nên mỗi ngày bà tập được 200 lần và như vậy, 2 năm sau thì bà đã lành hết mọi bệnh.

Ông Han Sho Tian, 59 tuổi :

Trước đây ông đã bị gãy xương hông bên Phải và cột sống bị thoái hóa, sau đó lại bị tai biến mạch máu não làm tê liệt nửa người bên Phải hồi tháng 9 năm 1983, huyết áp cũng bị cao, chân Phải bị co rút, cử-động khó khăn, khả năng nói và trí nhớ giảm sút, ông phải dùng xe lăn để di chuyển. Ông tập Trí năng Công (bài số 4 : La Chi) độc nhất bằng tay Trái để thâu khí và ông có cảm thấy sinh khí di chuyển trong cơ thể ông. Sau 100 ngày luyện công, ông có thể dùng cặp nạng để di chuyển và 6 tháng sau, ông có thể đi lại không cần nạng nữa.

Và sau đây vài học viên của tôi cũng đã đạt được kết quả tốt nhờ tập Trí năng công:

1.- Bà Thịnh ở # 1543 đường Calaveras Blvd, Apt # 16, San Jose :

Ngày hôm trước vẫn đi lại bình thường, sáng hôm sau ngủ dậy, bỏ chân xuống giường bước tới không được như thường lệ mà chỉ bước chân tới chừng vài inch. Đi khám bệnh, bác sĩ tưởng bị tai biến mạch máu não (stroke); đi thử nghiệm đủ thứ mà không thấy có triệu chứng bệnh, tim mạch vẫn bình thường, áp huyết không cao. Không biết bác sĩ cho thuốc gì mà bà uống vào thấy nhức đầu chịu không được nên bác sĩ cho ngưng uống và bà thất vọng trở về nhà chịu như vậy cho đến một hôm tình cờ có người bạn nhờ tôi giúp. Sau khi hỏi và tìm

hiểu bệnh trạng, tôi chỉ cho bà tập Trí năng công (bài #3 và #4) mỗi ngày tập mỗi bài ít nhất 100 lần và sau 2 tuần tập, bà cho biết đã bước tới được dài thêm một tí và tin tưởng rất nhiều nên hết sức cố gắng tập theo lời tôi dặn. Sau 4 tuần bà đi lại được bình thường và tập thêm bài #1 để bổ sung chân khí.

2.- Bà Nhu Ph. Topaz Ave, SanJose :

Bà bị stroke năm 1995, nhưng không nặng nên có thể đi lại nhưng từng bước ngắn và bà vẫn lái xe đến học Thái cực quyền với tôi hồi tháng 10 năm 1992 tại Trung tâm Cao niên Saint James, góc đường St James và đường số 5. Một năm sau, vì thấy Thái cực quyền khó quá nên bà nghỉ học và chuyển sang tập thể dục dưới nước (water therapy).

Cho đến hôm 11 tháng 1 năm 2000, bà điện thoại cho tôi cho biết hiện giờ tình trạng của bà tệ hơn trước, bà không còn lái xe được nữa và thú thật với tôi rằng hồi trước bà học Thái cực quyền khó nhở quá nên bỏ cuộc và hôm nay biết tôi có dạy Khí công, thấy dễ học nên xin trở lại học Khí công. Bà bắt đầu trở lại sân tập hôm thứ bảy 15 tháng 1 rồi sau đó 3 tuần nghĩa là thứ bảy 29, là buổi tập cuối để nghỉ Tết, trước giờ mở cửa, khi thấy tôi đang đứng nói chuyện ở đằng xa, bà đã chạy đến báo tin cho tôi biết bà tập đã có kết quả rất tốt. Không những bà có thể đi lại bình thường mà còn có thể chạy được. Các học viên được thấy bà chạy nên họ thêm tin tưởng đến hiệu quả của môn tập này. Hiện nay, ngoài 2 bài #3 và #4, bà còn theo lớp dưỡng sinh của tôi để học thêm bài Trí năng công #1 và #2.

TRÍ NĂNG CÔNG LÀ GÌ?

Hiện nay có cả ngàn loại khí công, ai thích loại nào thì tập loại đó. Tất cả đều cùng yếu quyết là phát huy sự vận hành khí trong cơ thể cho tốt

theo nguyên tắc như Danh Sư Việt Nam Hải Thượng Lãn Ông đã dạy :

*Thông, tắc bất thông,
Thông, tắc bất thông.*

có nghĩa là hễ bị đau, tất nhiên vì khí huyết không thông, và Khi khí huyết đã thông thì tất nhiên không còn đau. Còn phương pháp làm sao cho khí thông thì mỗi loại khí công đều có phương pháp riêng biệt. Trí năng công là loại khí công dùng khả năng của trí tuệ (intelligence), dùng ý điều khiển khí của vũ trụ. Ở Trung quốc gọi là Zhineng qigong, ở Mỹ gọi là Chilel. Trí năng công dùng Thiên khí (khí Dương) và Địa khí (khí Âm) của vũ trụ bổ sung cho chân khí của con người. Trong thời gian sinh sống và phát triển con người, luôn luôn có sự trao đổi thường xuyên giữa ngoại khí (khí trong vũ trụ) và nội khí (khí trong cơ thể) qua các lỗ chân lông, qua các huyệt trên hệ kinh mạch, trong đó có 5 đại huyệt là 5 cửa ngõ lớn để ngoại khí và nội khí thông thương mạnh nhất. Đó là :

- huyệt Bách hội, thuộc Mạch Đốc gần đỉnh đầu để nhập khí dương của Trời (Thiên khí).
- hai huyệt Dũng tuyến thuộc kinh Thận ở dưới hai lòng bàn chân để nhập khí âm của Đất (Địa khí).
- hai huyệt Lao cung thuộc kinh Tâm bào ở trên hai lòng bàn tay để nhập bất kỳ loại khí nào.

Lúc tập Trí năng công, người tập phải tăng giá sự trao đổi khí bằng cách dùng ý hướng dẫn khí từ vô cực nhập vào cơ thể. BS Ngô gia Hy, cựu giáo sư Trường Đại học Y khoa ở Sài Gòn trước 75 có viết sách về Khí công cũng công nhận rằng con người có khả năng điều khiển khí của vũ trụ. Do áp dụng nguyên lý này mà Trí năng công kéo khí của vũ trụ về để chữa bệnh nên khi chữa bệnh, truyền khí cho bệnh nhân, người ta không bị hao mòn chân khí của mình và đó là một trong những đặc điểm của Trí năng công.

Nhờ mở rộng cửa của cơ thể ra không gian, người tập sẽ làm thông được mọi bế tắc, do đó khí sẽ ô ạt nhập vào làm thông suốt hoàn toàn cơ thể, đem khí lực cho mỗi một tế bào. Khi cơ thể không còn chỗ nào bế tắc thì con người sẽ được quân bình, không bệnh tật, thư sướng đúng như lời của Hải Thượng Lãn Ông nói là *Thông, tắc bất thông.* ■

