

Trình-bày những loại sách giá-trị xứng-đáng
nằm trong tủ sách gia-dinh của quý ngài.

Loại «HỌC LÀM NGƯỜI»

Đóng in quyển thứ 55

Đời đương lên

Tâm-lý tuổi thanh-xuân. Một giai-
đoạn quan-trọng trong đời sống
của người.

Huynh-dức-Quang soạn

quyển thứ 56

Cẩm-nang thư EPICTÈTE

tác quyền « Manuel d'Epicteète »

Một tác-phẩm cùn-diễn trong tu-
nganh-học Âu-Tây. Một quyển sách
mà có nhà phê-bình xếp vào hàng
một vở quyền sách có thể gọi là
trường-cửu, khi toàn người còn thi
vấn với người tìm đọc.

Phạm-vân-Tươi dịch

quyển thứ 57

17 Bi-quyet Cé tao nén duyên-dáng

Phương-pháp tinh-hoa và thực,
liền để tạo nên duyên-dáng! cá-
nhìn.

10 bi-quyet lè gởi nêu-tíc quyen-nă
thieu-khul.

7 bi-quyet để gday nuc am-anh
dam-thien.

Phạm-cao-Tôn soạn

Loại «HỌC VÀ HIỀU»

Bản có bìa quyển thứ 8

Kinh-tế học nhập-môn

Một khoa-học cần biết để có thể
hiểu những hiện-tượng xã-hội và
chính-trị.

Nguyễn-trí-Mai soạn

quyển thứ 9

Việc nôrce, việc dân

Những điều cần biết về việc lô-
chức một quốc-gia.

Nguyễn-tử-Quang soạn

quyển thứ 10

Trang-tử tinh-hoa

Một học-thuyết có ñánh-hướng
nhất trong nền văn-minh
Đông - Phương.

Nguyễn-duy-Cần soạn

Đóng in quyển thứ 11

Học-thuyết kinh-tế

Những lý-thuyết kinh-tế qua các
thời-đai.

Nguyễn-trí-Mai soạn

PHẠM - HỌC - TÂN

PHẠM HỌC TÂN

GIÁ: \$6.50

THUẬT THÔI MIÊN

PHẠM - HỌC - TÂN

THUẬT THÔI - MIÊN

PHƯƠNG-PHÁP THỰC-HÀNH 100%

Học thôi-miên mà không làm cho
đồng-tử ngù đặng thì cũng bằng không.

Phạm-học-Tân



LOẠI SÁCH « KHOA-HỌC HUYỀN-BÍ »

Loại sách « Khoa-học huyền-bí »

chủ - biên : PHẠM-HỌC-TÂN

Địa-xuất-bản :

PHẠM-HỌC-TÂN : THUẬT THÔI-MIÊN

phương-pháp thực-hành 100%

Lý-thuyết cẩn-bản và thực-nghiệm

Số-xuất-bản :

PHẠM-HỌC-TÂN : THÔI-MIÊN THỰC-DỤNG

những áp-dụng của thôii-miên

PHẠM-HỌC-TÂN : XEM MẶT... BIẾT NGƯỜI

một phương-pháp xem từ-ống-diện
cẩn-cù trên nền tảng khoa-học

NGUYỄN-KHOA-HUÂN : NHỮNG HIỆN-TƯỢNG
SIÊU-HÌNH

giật-thích những hiện-tượng ma,
nhà ma, hồn ma, mộng báo tin.

ĐẠI-LƯỢC

THAY LỜI TỰA

PHẦN NHỚ

NHỮNG ĐIỀU CỐT-YẾU NGƯỜI HỌC THÔI-MIÊN CẦN BIẾT

Chương I.— Thôi-miên là gì ?

Chương II.— Nà thôii-miên.

Chương III.— Đồng-tử.

Chương IV.— Giấc-sugú thôii-miên.

Chương V.— Các đánh-thức đồng-tử.

Chương VI.— Những hiềm-nguy của thôii-miên.

PHẦN NHÌ

BỐN NGUYỄN-DỘNG-LỰC ĐỂ LÀM NGỦ

Chương I.— Mỗi môt phái chủ-trương dùng một
nguyễn-dộng-lực khác nhau

Chương II.— Nhàn-diện.

Chương III.— Kích-thích giật-quay.

Chương IV.— Âm-thị.

Chương V.— Thủ-giao cách-cảm.

PHẦN BA

PHƯƠNG-PHÁP LÀM NGỦ

- Chương I.— Phương-pháp « nhận-diện ».
- Chương II.— Phương-pháp « kích-thích giác-quan ».
- Chương III.— Phương-pháp công-hiệu để làm ngủ những đồng-tử năng-bóng-via.
- Chương IV.— Phương-pháp tòng-hợp 4 nguyên-dộng-lực.
- Chương V.— Phương-pháp « quản-thần-tả-sứ ».

PHẦN TƯ

NHỮNG TRẠNG-THÁI CỦA GIÁC NGỦ THÔI-MIÊN

- Chương I.— Bốn trạng-thái thông-thường.
- Chương II.— Trạng-thái « lùng-chứng ».

PHẦN NĂM

NHỮNG LỐI DIỄN TRÒ THÔI-MIÊN

- Chương I.— Trong lúc đồng-tử thức-tỉnh.
- Chương II.— Trong lúc đồng-tử ngủ.
- Chương III.— Sau khi đồng-tử thức dậy.
- Chương IV.— Những trò lạ đời.

PHẦN SÁU

CẢM-TƯỞNG VÀ QUAN-NIỆM CỦA MỘT NGƯỜI HỌC THÔI-MIÊN

- Chương I.— Những trò-lực thường gặp lúc mới học thôi-miên.
- Chương II.— Trên con đường đi đến giác ngủ thôi-miên.
- Chương III.— Đôi lời shàn-bọn học thôi-miên.

LỜI HẸN

Thay lời tựa

Đè mờ đầu loại sách « Khoa-học huyền-bí » chúng tôi đưa ra quyền « Thuật thôi-miên ». Vì lẽ trong các bộ-môn của khoa-học huyền-bí, khoa thôi-miên là môn đang số đồng dân-chúng thường nhác nhớ đến, mặc dù thực ra không bao nhiêu người hiểu rõ thôi-miên là gì ? Những phương-pháp của thuật thôi-miên ra sao ? có thể áp-dụng thuật thôi-miên trong những dia-hạt nào ? Lê dĩ-nhiên số người biết thực-hành thuật thôi-miên rất ít và số người biết thực-hành một cách chính-đúng lại càng hiếm.

Bởi không rõ những nguyên-lý cẩn-bản của khoa-học thôi-miên, nên nhiều người lầm lẫn nô nát những trò áo-thuật thường diễn trên sân-khấu mà người ta cho rằng đó là những trò « thôi-miên ».

Nhiều người lại gán cho thôi-miên những phép mầu kỳ-diệu (tin theo lời quảng-cáo của một vót tay « bít đót » lợi dụng khoa-học hơn là phung-sự) cho rằng khỉ đã biết động « phép » thôi-miên, người ta có thể chữa tất cả bệnh tật, đoạt tài, chiếm tình yêu! Lê dĩ-

nhiều khi chạm với thực-tế, nhưng đỗ-dậy quá sùng-tín
này sẽ vỗ mông và trở lại có thành-kiến không hay đốt
vết khoa-học thô-tiên.

Một số người khác nhiều lương-trí hơn biết nhận
chân khoa-học thô-tiên đúng với vị-trí của nó nghĩa là
không cho nó là một trò chơi, cũng không xem là một
« phép mèo » chỉ cho rằng đó là một khoa-học (tuy rằng
chưa được khoa-học chính-thúc nhìn nhận) đã dũng
nhieu nhà khoa-học chân-chinh nghiên-cứu, thi-nghiêm
và áp-dụng nó trong nhiều ngành sinh-hoạt một cách cẩn
ich-lợt.

Họ bắt đầu quan-tâm đến khoa-học rất « cờ » mà
cũng rất « mờ » ấy. Họ chưa khó mua nhiều sách báo
người-quốc bón vở thô-tiên để nghiên-cứu và tập thực-
hành. Nhưng vở bút-các đầu thiêu người chỉ-dẫn một cách
thực-tiễn, một cách vỗ-tư (bên Âu-Ây, khoa thô-tiên có
nhieu môn phát triển như nghệ vỗ bén xú ta, phát náo
cũng có phuơng-pháp riêng và cũng tự cho rằng phuơng-
pháp mình hay hơn cả), đúng trước khi tên môn phát,
nhieu phuơng-pháp khác nhau, họ dâng ra lối mòn và
phát di cái vòng lẩn-quẩn, hết tập theo phuơng-pháp
này lại bỏ dở tập theo phuơng-pháp khác mà rốt cuộc
rốt không di đến kết quả mong mỏi (có người luyện-
lập cả năm trời mà không làm ngù nổi một đồng-lú).
nên chán nản bỏ dở.

Để giải-thiệu khoa-học thô-tiên với bạn đọc, chúng
tôi nhớ ông Phan-hoc-Tôn, một nhà thô-tiên có thực
học và đã thực-hành trên 25 năm nay. Tác-giả đã đồng-

ý với chúng tôi là soạn ra một quyển sách hết sức
thực-tiễn cốt sao người mới nhập môn có thể vừa thu-
lượm những nguyên-tắc cơ-yếu của khoa-học thô-tiên
vừa có thể mang ra thực-hành ngay. Không phải vở có
mà tác-giả đã nêu ra ở trang đầu sách là : « Học
thô-tiên mà không làm cho đồng-tử ngù dặng thì
cũng bằng không ». Vì thế trong sách này tác-giả cố
nhiều gặt bỏ bỏ những phần lý-thuyết, chỉ nhén mảnh vở
phần thực-hành, tác-giả cũng không ngần ngại nói vở
« những gì mình đã có mò tay vào », vở « những trò-ngại,
những khó khăn mình đã gặp » trong khi thực-hành.
Những kinh-nghiệm « sống » này sẽ giúp ích rõ nhieu cho
người mới tập thô-tiên, tránh cho họ những dò dẫm mất
thời-giờ và đem lại cho họ sự tin-tưởng rất cần-thiết để
thành-công trong việc học thô-tiên.

Và đây, tuy là một quyển sách thực-tiễn, nhưng một
khi đọc suốt quyển sách, quý bạn cũng đã thu-thập một
cơ-sở vững-chắc về mặt lý-thuyết. Bởi tác-giả đã khéo
cố-dexter lại những nguyên-tắc căn-bản của khoa-học thô-
tiên và hơn nữa tác-giả cũng đã khéo trình-bày một cách
tong-hop và đầy đủ những phuơng-pháp thô-tiên khác
nhau đã có từ xưa đến giờ. Do đó có thể tránh cho
người mới học khỏi lúng túng và thất công tìm lối khao-
cứu nhieu sách ngoại-quốc mà thường khi trong đó tác-
giả chỉ bàn riêng vở phuơng-pháp của mình.

Đã xem kỹ nội-dung sách « Thuật thô-tiên »,
chúng tôi rất lấy làm hân-hiển giải-thiệu nó với quý
bạn đọc, tin rằng nó sẽ làm cho quý bạn hứng-thú mà

Để hiểu và thực hành một khoa-học hữu-ích và cũng như
rằng một khi đã có dịp làm quen với tác-giả quý bạn
sẽ nhận thấy đó là một người dẫn đường sáng suốt, có
nhiều kinh-nghiệm, và quý bạn có thể tin-nhiệm để nhờ
ông dẫn dắt trong việc nghiên-cứu nhiều môn học huyền.
bit khác mà lần lượt chúng tôi sẽ có dịp cho ra mắt
quý bạn.

Nhà xuất bản.

PHẦN NHÚT

**Những điều cốt yếu
người học thời-miền
cân biệt**

Thôi-miên là gì?

1.— Định - nghĩa.

Nói cho gọn: Thôi-miên là làm ngủ (theo tự-diễn).

Muốn giải-thích rõ hơn, phải dài-dòng hơn: Thôi-miên một người nào là áp-dụng những biện-pháp thích-ứng như *vuốt* (nhân-diện), *nói* (dẫn-dụ), *ngó* (kích-thích giác-quan), dè dưa người ấy (gọi là đồng-tử) vào giấc ngủ thôi-miên, không khác mấy giấc ngủ thường, nhưng có hiện ra nhiều trạng-thái đặc-biệt; mỗi trạng-thái lại này sanh ra những hiện-tượng lạ như: đâm không biết đau, nhắm mắt vẫn trông thấy sự-vật chung quanh v. v...

Người điều-khiển, ta gọi là nhà thôi-miên.

Người chịu ảnh-hưởng là : đồng-tử.

Nhà thôi-miên giữ vai chủ-động. Người đồng-tử lãnh vai thụ-động.

Cũng có khi người đồng-tử tự mình bước vào giấc ngủ thôi-miên không cần người điều-khiển, chỉ nhờ tự-kỷ

ám-thị (auto-suggestion). Ấy là phép thôi-miên tự-dộng (auto-hypnotisme).

« Xác đồng » nhớ thay pháp dùng bí-thuật làm mê đó là trường-hợp thôi-miên có người điều-khiển.

« Cố trạng », « cố cốt » ngồi xem bói, miệng lầm-dằm niệm phép, óc châm-chú vào việc lèn đồng và tự mình làm cho mình ngủ mê đó là trường-hợp thôi-miên tự-dộng.

Cũng nên nhắc qua: Việt ngữ dùng chữ « thôi-miên » có phần rõ ràng hơn chữ Pháp. Khoa thôi-miên tòng-quát tiếng Pháp gọi là Hypnotisme và đồng-thời phái « kích-thích giấc-quan » của Bác-sĩ Braid (một trong bốn phái ngách) tiếng Pháp cũng gọi là Hypnotisme. Như thế người mới học thôi-miên dễ bị lầm lẫn.

Nếu dùng chữ braidisme thay thế chữ hypnotisme để chỉ về môn thôi-miên kích-thích giấc-quan thì được minh bạch hơn. Nhưng, thôi quen không để gì lay chuyền. Còn một cách là đặt ra một danh-từ mới để phiên-dịch chữ thôi-miên của ta.

2.— Thôi-miên trải qua các thời-đại.

Dưới thời vua-minh cõi, khoa thôi-miên đã được phát triển đến mức rất cao. Phải chăng như người ta nói: vua-minh hiện-tại là cuộc lùm gập lại nền vua-minh xưa.

Kim-Tự-Tháp ở xứ Ai-cập (một trong bảy kỳ-quan trời thế-giới) có ghi lại những hình vẽ trên đá mô tả một người đưa tay truyền điện sang qua một người đồng-tử. Ấy, người xưa đã biết sử-dụng phép vuốt theo lối các

nha thôi-miên nhàn-diện dời may thường dùng. Hơn nữa, kể bên người đồng-tử ta thấy có vẽ một người cõi nhô liên-lạc với người đồng-tử; đó là bằng chứng cụ-thì người Ai-cập xưa kia đã biết luyện thôi-miên đến bức cao-dâng (trạng-thái xuất hồn).

Ở xứ Hy-lạp thuở xưa có đền thờ Delphes vức tiếng nhờ tài tiên-trí của mấy cô cốt (pythies) do các nhà sư trong đền huấn-luyện và điều-khiển theo nguyên-tắc thôi-miên. Các cô ấy là những cô gái đồng-trinh được các nhà sư tuyển chọn trong đám dân quê mùa chắt-phác. Theo Plutarque, trong chùa luôn luôa có hai cô thường trực và một cô thứ ba đóng vai dự-bị. Điều đáng chú ý là: các cô cốt ấy tiên-trí trong lúc ở vào trạng-thái khác hẳn lúc bình-thường, tương-tự như trạng-thái « mộng-du » của khoa thôi-miên ngày nay. Lời tiên-trí của các cô ấy ấy có điều phi-thường, bởi chẳng những dân chúng tôn sùng như lời của thần-thánh mà cho đến các bậc vua chúa cũng đến cầu-khấn khi hữu-sự. Hoàng-dế Néron (vị bạo chúa đã đổi thành Roma để xem cho vui mắt) muốn biết số mạng làm vua được bao lâu, cốt trả lời: « Nên đẻ-phòng 63 tuổi »; Nghị minh chưa già, Néron mừng thầm và không ngờ kẻ đó bị lão Galba 63 tuổi soán ngôi. Hoàng-dế Trajan, đế thử tài tiên-trí của đền thờ Delphes, dạy đem đền cho cốt một bức thư niêm kín. Vừa trông thấy thư ấy, cốt dậy gởi cho nhà vua một miếng giấy trắng. Các nhà sư tỏ vẻ lo âu vì cho rằng cốt không đủ tài phúc đáp bức thư của triều-dịnh. Nhưng khi sứ-giả hồi trào và trao cho vua miếng giấy trắng, nhà vua khâm-phục vì trong phong bì ông gửi cũng chỉ có một miếng giấy trắng.

Bé-Tàu, Khòng-Minh là một nhà thuật-pháp-sx thần thông. Trong vụ « cầu đồng-phong » ông đã áp-dụng khéo tài huệ-nhân của ông. Thực ra dù tài giỏi, Khòng-Minh không tạo ra gió trái mùa được vì như thế là phá luân thiển-nhiết. Khòng làm ra gió được, nhưng nhớ huệ-nhân, Khòng-Minh biết trước ngày ấy có ngọn gió đông nghịch mùa. Dùng cái biêt ấy để áp-dụng vào chiến-tranh là một việc dĩ-nhiết của một vị quân-sư... Khòng-Minh có tài đoán việc qua rồi và sẽ-tí (100 năm trước 100 năm sau) chẳng qua là, nhớ huệ-nhân (clairvoyance). Những quẻ rắc-tối của Khòng-Minh truyền lại chỉ là một phuong-tien giup cho ông định-thần để bước vào trạng-thái huệ-nhân. Khòng-Minh đoán hay nhớ tài huệ-nhân hơn là nhớ khoa quẻ cao siêu. Bởi vậy những ai làm tướng chỉ cần nghiên-cứu quẻ Khòng-Minh đến nơi đến chốn, sẽ được tài tiên-tri như ông — hay gần như ông — là lầm lạc, nếu không có thiên-bẩm huệ-nhân như ông.

o°o

Ở Việt-Nam từ thuở xưa, trẻ em đã biêt những trò xay khì, xay quạt, v. v... Ấy là những trò thôi-miên theo lối kích-thích giác-quan : lối di xoay tròn kích-thích thị-giác, câu hát nhịp shàng kích-thích thính-giác của đứa nhỏ ngồi làm « khì ».

Xứ ta, ai còn lạ gì hành-dộng của mấy lão thầy pháp « đau nam chữa bắc mà thuyền mồi tài ». Cúng bời vì quá thương Văn-Tiến và quá tin thầy pháp cho nên « tiễn đồng phèt làm vào cành » thương thay tiền mất tật cò, bờ vơ đói khích than vùn thề này ». Giá-trị của thầy pháp là do

nơi tài huệ-phân của « con đồng ». Nhờ con đồng thầy pháp đoán bình-trúng như ở trong nhà. Nhưng, đáng ra nói người bình bị trúng mửa họ nói bị Bà Thủy quở, cần phải cù g gà. Nhờ đồng cho biêt bình-nhận bị trúng thực, p iáp-sx thêu dệt rằng ăn nhầm món đồ của thần tránh bị quở : phải cúng heo (nếu liếc thấy chủ gia có bồ lúa).

o°o

Vào thời xưa các phương-thoát được áp-dụng để thôi-miên không khác mấy những phương-pháp được công-niệm ngày nay. Có điều là người thời ấy tin-tưởng ở một lẽ huyền-bí; đối với họ thôi-miên là một bí-quyết mầu-nhiệm chỉ những người phi-thường mới sử-dụng được.

Óc mè-tín, óc thủ-lợi, óc củng-cố địa-vị làm chậm tiến khoa thôi-miên.

Lần lần nhờ sự nghiên-cứu của các nhà khoa-học bắt-vụ-lợi, khoa thôi-miên tiến đến chốn khoa-học hợp-lý ngày nay.

Đông và Tây. Á-dông có tiếng là xứ huyền-bí. Người Á-dông có bộ óc thâm về siêu-hình ăn đứt người Tây-phương. Tuy bến Âu-châu có nhiều nhà thờ tuyệt-nga như Notre-Dame & Paris; nhưng không thể so sánh với công trình kiến-trúc vĩ-dai của Đế-Thiên Đế-Thích xứ Chùa-Tháp.

Ngay ở Việt-Nam làng nào, xóm nào cũng có một vài xác-dồng : cô Nấm, Cậu Hai Đầu Đò, Ông Trạng Võ Danh, v. v...

Thiên về huyền-bí, giàu về đồng-tử nhưng người Á-dông không góp phần đáng kể vào công cuộc nghiên-cứu và xây-dựng khoa thôii-miên như người Tây-phương.

Cũng như phần nhiều các ngành khác, người Á-dông chỉ tiến rất tinh-xảo trong vòng lăn-quần (tiến theo chiều khu éc); không tiến bước sang giai-doạn (theo chiều mũi tên) như người phương Tây. Tai hại là ở đây.

Lịch-sử của khoa thôii-miên là lịch-sử của các nhà nghiên-cứu Tây-phương.

Từ thế kỷ XV, các nhà tiến-bồi như Roger Bacon, (tu-sĩ người Anh), Pomponace, (tri-t-gia Ý) đã có một quan-niệm khá rõ về « sức mạnh của ý chí », « sức mạnh của điện-quang trong cơ-thể con người » tức là hai nguyên-dòng-lực cốt yếu trong phép thôii-miên.

Agrippa (1486-1535) và Paracelsus (1493-1541) khám phá nhiều định-luật ngày nay còn được xem như căn-bản của khoa thôii-miên.

Nhưng phải đợi khi Mesmer ra đời, khoa thôii-miên mới được phô-thông sâu rộng. Gốc người Áo, sang định-cư ở Paris năm 1776, Mesmer chủ-trương dùng nhân-diện để trị bệnh. Ông được người đồng - thời rất hoan-nghinh.

Năm 1784, hẫu-tuộc De Puységur, một nhà nghiên-cứu về thôii-miên, tìm ra trạng-thái « mộng-du » (somnambulisme). Chính De Puységur đánh dấu một giai-doạn quan-trọng : từ đây khoa thôii-miên nhân-diện kè như được trưởng-thành. Những phương-pháp thôii-miên đời nay vẫn tương-tự như dưới thời De Puységur.

Qua năm 1808, Bác-sĩ Pétréie nhận ra trạng-thái bất đồng (catalepsie).

Phong-trào thôii-miên qua một thời băng-bột, lần hồi bị chìm dầm trong lăng-quán.

Đến năm 1843, Bác-sĩ Braud, người xứ Ecosse, phục-sinh khoa thôii-miên dưới nhẫn hiệu « thôii-miên giác-quan ».

Sau một thời-gian ngắn, khoa thôii-miên giác-quan cũng bị chìm. Qua năm 1878 nhờ bác-sĩ Ciarcot làm sống lại một cách vê-vang.

Với các nhà khảo-cứu cẩn-dai như giáo-sư Charles Richet, Bác-sĩ Bertheim, gia-dinh Durville, khoa thôii-miên đã hiền-nhiêm trở thành một khoa-học.

3.— Thôii-miên là một khoa-học.

Là con đẻ của khoa huyền-bí, khoa thôii-miên hiện nay là một khoa-học hợp-lý nhờ sự dày-mài, gọt-dẽo công phu của bao nhiêu nhà khảo-cứu, nhờ sự quan-sát tỉ-mỉ của bao nhiêu bác-sĩ và nhà khoa-học.

Trong bao nhiêu cách thức làm ngủ, người ta đã phân-tách ra bốn nguyên-dòng-lực chủ-yếu. Trong bao nhiêu hình-trạng lù-mờ và hỗn-dộn, người ta đã vạch ra bốn trạng-thái rõ-rệt.

Đối với thuyết nhân-diện có vẻ vu-vơ, thực-nghiệm đã đem lại nhiều bằng-chứng cụ-thể : Hector Durville đã tìm cách chụp được ảnh chứng-minh cách piết-tỏa từ lực do các đầu ngón tay phóng ra, đúng theo nguyên-tắc :

hai thài-cyc dồng-tín sanh ra ánh-hường chọi-nghịch và hai thài-cyc khắc-tín sanh ra ánh-hường dung-hòa. Giáo-sư Jagot chế ra cái máy do từ-lực rất dàn-dị : sườn làm với mây cộng rom, ngoài bọc giấy mỏng, treo bằng một sợi tơ thít nhô (chi tăm); mỗi khi đưa tay kẽ gần thì cái lồng giấy ấy quay tròn, do ánh-hường của từ-lực. Không thể cho là do nhiệt-dộ của bàn tay, vì thử thí-nghiệm đưa 1 bao tay cao - su có bơm nước ấm-ấm thì cái lồng giấy không cử-dộng. Hector Durville lại chụp được ảnh của cái vỉa đang xuất hiện một bên người đồng-tử. Bác-sĩ G. Durville dùng cái lực-kẽ (dynamomètre) để chứng-minh ánh-hường của phép dồn-dụ dối với các biến-chuyển bắp thịt trong cơ-thân.

Nói về máy móc, các nhà khảo-cứu đã chế ra rất nhiều thứ máy để chứng-tò ánh-hường của từ-lực. Xin kể ra đây vài thứ :

Le Pendule của J. de Briche

Le Magnétoscope của Rutter

Le Biomètre của L. Lucas

Le Galvanomètre của bá-tước De Peufontaine

Le Magnétomètre của cõ-dạo Fortin

Le Sihétomètre của Bác-sĩ Joire. v.v...

Quyển sách này chú-trọng về thực-hành hơn lý-thuyết. Một tí lý-thuyết không bằng một cân thực-hành. Về lý-thuyết chỉ cần đọc qua mấy pho sách là đã có một quan-niệm vững-chắc. Nhưng về mặt thực-hành phải bao phen thất-bại, phải trắc-chí. Hiều lẽ ấy chúng tôi

cố-gắng đem mở kinh-nghiệm thâu-thập trong 25 năm chuyên-chú theo thời-miền hẫu mong giúp các bạn mới học một phần nào.

4.— Và là một nghệ-thuật

Nghệ-thuật nói, nghệ-thuật vuốt, nghệ-thuật truy-tiếp đồng-tử, nghệ-thuật xé-trí với những đồng-tử khô tánh: có người nghịch-ngợm thách đố, phải dùng đòn tám-lý làm cho anh ta mất thân, có người khiếp sợ phải khôn khéo làm cho họ tin cậy, đối với người hay cười ta lợi-dụng cái cười để làm họ kiệt-què, v. v. . .

Nói nghệ-thuật thời-miền tức là nói: biết cách luyện-tập và thực-hành sẽ thâu doạt kết quả.

Đây không phải một quyển sách thuyết-lý suông của một tác-giả chưa làm ngù một người nào bao giờ. Những nỗi thắc-mắc khi sưu-tầm, những trả-lực lúc thực-hành, những lầm-lạc khi nghiên-cứu sẽ được ghi-chú kỹ-càng và là đẽ-mục chính của quyển sách này.

Chúng tôi quả-quyết nếu bạn thực-hành đúng theo sách này chắc-chắn bạn sẽ thành-công nghĩa là làm ngù được.

Mục-tiêu chính của nhà thời-miền là làm ngù. Sau khi đã làm ngù một người nào một lần, bạn sẽ vững bụng và tin nơi mình. Thời-miền sẽ dành cho các bạn kiêm-chí nhiều hứng thú của nhà sưu-tầm.

CHƯƠNG II

Nhà thôi-miên

1.— Bất cứ ai cũng có thể thôi-miên được.

Thôi-miên không bao-dài một ai. Bất cứ người nào cũng có thể thôi-miên được. Trừ hạng người bệnh hoạn, suy-nhược (kém từ-lực), hoặc những người doan-trí, ngu xuẩn (không biết điều khiển hành-động của mình).

Ngày xưa thôi-miên là một bí-thuật dành riêng cho hạng người có địa-vị ưu-thế. Vì quyền lợi giai-cấp, họ khư khư giữ kín bí-quyết của họ.

Ngày nay với sự phô-thông văn-hóa, thôi-miên là một khoa đã được phô-biển sâu rộng.

Nếu cần phân-tách, có thể sắp nhì nhà thôi-miên theo ba hạng :

- 1) Những nhà thôi-miên thực-nghiệm (như bạn và tôi)
- 2) Những nhà thôi-miên chuyên-nghiệp, có công nghiên-cứu tì-mi để truyền dạy, viết sách (như cha con ông Durville), hoặc các vị bác-sĩ, đeo-duỗi mục-tiêu áp-dụng

thôi-miên vào việc trị bệnh, hoặc các nhà khoa-học tin-tưởng ở khă-năng và tương-lai của thôi-miên trên phương-diện giúp ích nhân-loại.

3) Thứ nữa là những nhà thôi-miên ngoạn-hàng. Những bức thuật-pháp-sư thần-thông (*thaumaturges*) hắp thế một thiên-bẩm trời hơn người : một Cagliostro được người đương-thời sùng-bái, một Raspoutine có tài cảm-hóa và thâu-phục cả triều đình của Nga hoàng.

Bên-xứ ta, ông Huỳnh-phú-Sở cũng là một nhân-vật Jés-lung. Gác qua một bêu-tôn-giáo (cái làm cho ông nổi tiếng) và chính-trị (cái làm cho ông chết oan), ông là một người biết xử-dụng thôi-miên một cách dắc-lực.

Phương-pháp luyễn-tập nhà thôi-miên cẩn-cứ trên mấy phép sau đây :

- 1) Luyện sức-kh'ẽ,
- 2) Luyện tinh-thần, ý-ch'í,
- 3) Luyện các cơ-quan cần-thiết ; cột nhau, giọng nói,
- 4) Luyện bộ-diệu và cách-thức làm ngủ.

2.— Luyện sức khỏe.

Một điều chắc-chắn cần phải có là sức-khỏe. Thôi-miên là người ảnh-hưởng người ; bên mạnh bao giờ cũng hơn bên yếu. Giáo-sư H. Durville so sánh cơ-thể con người như mộtblah phát-diện : binh-diện mạnh chi-phối binh-diện yếu.

Nên nói thẳng sức khỏe không nhờ ở thuốc bồ. Những lối ghép hạch-kì của Bác-sĩ Voronoff, những lối

cấy nhau theo Nga hoặc chẽ sít-sít nhau (theo lối làm tiều) những chất bồ-tím ở ò-ong, những chất sinh-tố từ A đến Z, chỉ là những « mốt » thịnh-hành trong một thời, món nọ thường ngồi bá-chủ cho món kia.¹ Đâ là một « mốt » chóng qua thì cũng không có gì là vững chắc, đáng tin theo. Về thực-tế, bác-sĩ này ca-tung, bác-sĩ nọ chí-trich. Ít khi thấy bác-sĩ chuyên-môn cấy nhau bằng lồng cấy nhau cho mình hay cho người nhau, khi cắn.

Còn nói gì thuốc bồ của Tàu hặc những thuốc tề-gia-truyền của ta « chuyên-môn » bồ-tím, thận, bao-tử, bồ-luôn khí-huyết để chạy cho dù chau-thân. Không mấy khác-tầm bằng hiếu của ông thầy thuốc ở Chợ-cũ « Thầy chuyên môn trị bệnh người lùn, con nít, đàn bà, nội-khoa và ngoại-khoa. » Nói dông-tới thuốc Á-dông sẽ có người nhạy-miệng.. Nhưng, lối « cái đà binh » vực chuyen-môn thích, không đưa đến đâu cả. Chỉ nên suy-nghiêm mấy điều này : 1) người Tàu họ bán thuốc Tàu khắp vùng Á-dông (Má-lai, Cao-Miên, Việt-nam) nhưng ở trước Tàu tân-tiến, các Y-khoa Đại-học-dường chỉ theo một đường, đường nào chúng ta dư hiếu ; 2) Khi người Tàu thiết-lập quân-dội hùng-mạnh, ban y-tế quâo-dội của họ chắc chắn không dùng thứ y-học cõi truyền-thường được ca-tung ở xứ ta ; 3) Gia-dinh các thầy thuốc Tàu triều-phú kia (Nhị thiền Đường, cù là con Cope...) mỗi khi đau ốm có lẽ không ngần-ngại phải dùng thuốc Tây hay thuốc Tàu Bác-sĩ Trần-hữu-Nghiệp trong tạp-chí « Văn-Lang », đỗ kết thúc vẫn-dề, đã sánh khoa y-học Âu-Mỹ với một tòa kiến-trúc đồ-sộ và y-học Á-dông với một chòi lá. Mặc dù vậy số người tin thuốc ta, thuốc Tàu vẫn tồn-tại.

THUẬT THỜI-MIỀN

Một điều cần nói nữa : sức khỏe không nhờ ăn tẩm-bồ theo quan-niệm người Á-dông : lợn xuông biết tìm vị cá, leo lên núi gõ ồ yến. Yến, vị cá, quả vì đất tiều, vì khó kiểm (cũng như hột xoàn). Còn nói yến và vị cá ngọt là tùy theo quan-niệm của mỗi người. Hai món ấy kém hẳn về cả ba phương-diện chánh-yếu của một món ăn ngọt: màu sắc, hương-vị, dẻo-dòn. Một lô vị cá ở Đại-la-Thiên ngọt là nhờ nước dùng ngọt ; nhờ quên bỗn vị cá, ăn cũng vẫn ngọt. Nhà ăn uống sành điệu, Curnonsky, đã chẳng nói : « Thuật nấu ăn là khi nào mỗi thức ăn giữ nguyên hương-vị của nó (1) », muốn giữ nguyên hương-vị ít ra món ăn phải có hương-vị. Tôi quen một xí-thầu ở Sài-gòn, mỗi ngày ăn một chén yến. Mỗi tháng tốn bao nhiêu tiền. Khó mua, đắt tiền, lại mất thời giờ nhò lồng con, nhưng y vẫn ăn mỗi tối vì y tin ăn yến bồi. Y là người Tàu. Lâm-ngữ-Đường-tác-giả quyền « L'importance de vivre » đã chẳng nói, đối với người Trung-Hoa món ăn và thuốc bồi đồng nghĩa và đi đôi với nhau. Ông hội-dồng Đ... & Bạc-liêu tin ăn duôn, chà-là bồi, mỗi năm ông mua và dự-trữ nguyên một căn nhà toàn là duôn chà-là. Với óc tia-tưởng như vậy ta không ngạc-nhiên nghe kè tách ăn óc khi kỳ lạ của bà Tây-Thái-Hậu. Khách ăn là thượng khách (lẽ tất-nhiên). Khi là giống khi lồng trắng ở một miền núi, lẽ tất-nhiên có tiếng bén Tàu. Khách ngồi bàn. Khi ngồi trong một cái cũi lú dẫu ra. Người dọn ăn (chuyên-môn, ở một vùng đặc-biệt bén Tàu) dùng dao bén chặt sợi khi như chặt dừa. Khách dùng muỗng múc óc khi

húp chầm chậm. Mặc khi rắn siết, khách ung-dung thường-thức... Bạn đọc muốn hiểu thế nào là hiểu. Bên trong chỉ vì tin ăn đồ bồi sẽ bồi-khoé.

Vậy sức-khỏe ta tìm ở đâu ? Ở Thiên-Nhiên (Nature). Thiên-Nhiên là nguồn sự sống. Thiên-Nhiên là mẹ dưỡng các loài sinh-vật. Con người khoẻ mạnh nhờ :

- 1) Biết ăn (ăn rau, trái cây, cừ-thịt),
- 2) Biết vận-dộng (chạy, nhảy, trèo, leo, ném, lội, v.v..)
- 3') Tâm sáng,
- 4') Tâm nước,
- 5') Tâm gió.

Đối với thuật trường-sinh, phép ăn uống quan-trọng hơn hết. Nên ăn rau, trái cây, cừ thịt. Gặt qua một bén thuyết « cừ sát sanh » của kè mè-tin, màu-thuần ở chỗ người ta cắt cùi gà mình ăn vỏ tội, mè-muội ở chỗ cừ sát sanh thú vật nhưng quên rằng thảo-mộc cũng có sự sống, và vi-trùng cũng là một sinh-vật, mỗi ngày bị người săn chay giết hại vô số.

Căn-cứ trên khoa sinh-lý-học, ta có nhiều bằng chứng để tuyên-bố rằng loài người có một cơ-thể để ăn rau, trái : 1') Hàm răng của ta có nhiều răng mặt phẳng, (răng cắm) để nhai, để nghiên như trâu bò nhai cỏ, như khỉ nhai trái. Không như cọp, heo, mèo có nhiều răng nhọn để xé thịt và nuốt trộng. 2') Bàn tay của ta để hái rau, bẻ trái như loài khỉ; không móng bén nhọn như cọp, mèo để bắt mồi. 3') Khúc ruột của loài ăn thịt rất ngắn vì thịt mau hư ở lâu trong

(1) La cuisine c'est quand les hommes ont le goût de ce qu'ils sont. (Curnonsky).

ruột bất tiện; trái lại ruột của loài ăn cỏ dài hơn nhiều. Ruột của loài người về tương đối dài chớ không ngắn như ruột loài thú ăn thịt.

Cũng không cần quá tin theo thuyết ăn chay mè-tin, kiêng-cữ nhiều món một cách ngày thơ: súp, bors, nước-mắm, v. v... .

Tự nghiệm xét: đồ chay có nhiều món ngon và bùi, ăn chay tiếc trong mình nhẹ-nhàng, đồ chay ít tốn kém hơn đồ mặn, tại sao ta lại không ăn chay?

Lieu là ngẫu mến một bữa tường cũng vô hại (bác-sĩ G. Durville gọi là escapade alimentaire).

Về thuyết Thiên-nhiên và quai-tả: tắm nắng, tắm gió, tắm nước, thở, ăn uống, thè-dục, v. v... chúng tôi xin giới-thiệu quyền "Cure Naturiste" của hai bác-sĩ André và Gaston Durville, một quyền sách thực-tiễn, lý-luận chặt chẽ, hành-văn gọn-gàng; một quyền sách hấp-dẫn để đào-luyện sức khoẻ theo con đường Thiên-nhiên. Hai ông là giám-trại trại sống "thiên-nhiên" ở Vileneuve.

3.— Luyện phép thở.

Phép thở là phép cốt-yếu trong đạo thôi-miên cũng như phép ăn uống là phép cốt-yếu trong đạo trường-sinh.

Về phương-diện sức-khoẻ, ăn uống trùng phép nhở có khuyết-diễn về thở, thè-dục, tắm nắng, v. v. cũng không dân đối gi.

Về phương-diện thôi-miên, biết luyện phép thở, nhở có sút kém về mấy phép ăn uống, thè-dục, phơi nắng, v. v... cũng không có gì là can hệ.

Thở là một bí-quyết huyền-diệu đối với các nhà thần-học Bán Ás-dô, lối khò luyện của đạo Du-già (yoghi) lấy phép thở làm chủ, theo nguyên-tắc: diệu-khiền được sự hít-hấp tức là diệu-khiền được cả xác lão-tinh-thần. Các đồ-tè của họ có thể nín thở hàng giờ không thấy hại. Các bức đắc-đạo có thể nằm trong hòn đóng kín và niêm-phong cả tháng, có khi đến 100 ngày.

Chúng ta có thể nhịn thở 3 ngày nhưng không ai nín-tiờ quá 5 phút, trừ ra mấy bác-thợ lặn chờ chuyêna-luyệna.

Toàn thể các tác-giả đề-cập vấn-dề thôi-miên, đều đồng-thanh về điểm chuyêna-chú tập-luyệna phép thở. Ngắm bức chơn dung các nhà thôi-miên tiền bối, ta nhận thấy một điểm chung: bộ ngực nở nang chứng tỏ một sức mạnh dồi-dào về sinh-lực và tử-lực.

Phép thở rất căn-thiết cho nhà thôi-miên vì lẽ:

1') Thở ảnh-hưởng trực-tiếp thần-kinh-hệ. Mà thần-kinh-hệ là nơi sản-xuất và ô chứa tử-lực. Bằng chứng: khi nào bị hối-hộp, lo sợ, cứ thở nhe và dài hơi tức khắc thấy trong mình cõi thoát được cái khó chịu ở ngực.

2) Thở là hấp-thụ những nguồn lực vô tận trong không-khổ. Thở là sống liên-quan với các giông sinh-vật trong thế-gian. Thở là sống cảm-thông với lực-lượng và biến của vũ-trụ.

Về sinh-lý thở chỉ là tiêu thụ chất không khí. Nhưng về quan-niệm thần-học, thở là thu hút, là hấp thụ một thứ tinh-khí tinh-vi gọi là «é-the» bao trùm tất cả vạn vật trong vũ-trụ và có người cho nó là mầm của sự sống.

Thở theo đường lối nào?

Chúng ta phần đông không biết thở. Trong lúc châm-chú làm việc chỉ thở hơi-hóp gần như quèn thở. Trái lại phép thở của đạo Du-già (yoghi) thì theo một đường lối khá khắc-nghiệt, khó cho một người sống trong xã-hội văn-minh noi giữ.

Chỉ có một cách thở hợp lý nhất là thở tự-nhiên, thở thật chậm, thở dài hơi, hít và đẩy ngực và thở ra cho hết hơi, cẩn.

Vừa di bách bộ vừa thở là một lối tập thở công-dụng hơn hết đối với nhà thôi-miên.

4.— Luyện cặp mắt.

Cặp mắt là một lợi-khí công-hiệu, một bùu-bối của nhà thôi-miên. Con mắt là một nguyên-dòng-lực để ảnh-hưởng được liệt vào bực nhứt trong nghệ-thuật thôi-miên.

Bởi sống thiên-nhiên với cuộc cạnh-tranh khốc-liệt, cho ta nhiều gương mà bên thắng chỉ nhớ biết áp-dụng quyền-lực của cặp mắt để mèo-hoặc đối-phương. Trường-hợp thường được nêu ra là: con rắn bắt con chim. Ta vẫn biết săn chậm-chạp và chim nhanh-nhéo. Rắn là loài bò sát đất và chim là giống bay bồng. Ấy thế mà rắn ăn được thịt chim chẳng qua vì anh rắn biết dùng phép nhän lực để thôi-niên cật chim. Henri Durville kể chuyện một bùa nó ông có dịp theo dõi cuộc hóa phép của anh rắn để bắt một con chim.

Không cần phải may-mắn như ông, chúng ta thường có dịp trông thấy tại nhà; chiến-lược hệt-nghịch của bác

mèo bắt chú chuột. Mèo thì nhanh thít nhưng chuột cũng chẳng kém lẹ-làng. Giống miêu già-hình có tiếng, nhưng loài tý-lai tan-ranh không vừa. Xem phim « Cendrillon » của Walt Disney dù rõ tài của lú chuột. Nhưng bác mèo có một chiến-lược công-hiệu: cứ điếm-tính nằm im hẳng giờ đợi cút tý lú dẫu ra. Bất-tình-linh trông thấy cặp nhän-thần của bác miêu, tức khắc chú tý bị tê-liệt mọi khả năng thoát thân. Mèo chỉ còn có việc chờ cảng tới là được rồi. Một con mèo đau chor hoặc có tật cũng bắt được chuột cùn nór cặp nhän. Một hoạ-sĩ tài như W. Disney, đã làm ông quan-sát cảnh-vật thiên-nhiên, không khỏi phải băn-khuăn kui phác-hoá tinh-thần của đám chuột; nhưng muôn mõ là bác Miêu (trong phim Tấm-Cám nói trên) ông chỉ cần lo tạo cho nèa một cặp mắt thần và chua vào đáy mõi cái lung cong-cong và một cái đuôi ngéo là xong chuyện.

Loài người cũng biết dùng nhän-lực để điều-khiển thú dữ. Bi-quyet của ông Tạ-duy-Hiền tập hồ hất-xiệc gồm trong cặp mắt điện-lực. Ông không ăn vận tục-rồ, không hò-hét, không deo gươm mang súng để thị oai. Chiến-lược của ông: cù-chì ôn-tồn, toàn thân điếm-tính, khăn den áo dài, hai tay trơ và một cặp mắt thần. Quả đúng theo hành-vi của một nhà thôi-miên. Tập thú túc là thôi-miên chúng nó. Con mắt giữ vai trọng-yếu. Người dui không tập thú dữ được: không phải vì không thấy, vì thiếu nhän-lực.

Lúc nọ ông mua với giá 5.000\$ (tiền xưa) một con cọp to-tướng và hung-tợt do thợ rừng gài bẫy được. Chỉ trong 6 tháng luyện tập là ông bắt nó làm tròn. Thiên hạ dần rầm

đang có ngài. Chúng tôi cũng là mà đến hỏi thăm, đang vui vẻ giải-thích : Nói ngài thì không đúng, nhưng lúc đầu tôi cho chúa son-lâm uống một vài tasses thuốc mè, để giúp nó chống quên-tiếng gọi của rừng thẳm. Bùa phép của tôi — đang nói tiếp với giọng nửa đùa nửa thiệt — là bén chí luyện tập mỗi ngày và tự tin nơi tôi và ở kết quả. Tôi không hay dùng khí giới lúc diễn trò, nhưng đối với con cọp hung-dữ vừa mới két-tinh này, tôi đã hờ trong chuồng một cây thương, nếu nó dò thóig rừng là tôi phải thi nó... (vì ông cũng là một tay vô nghệ diệu-luyện). Võ Việt-nam có miếng « dà hò » rất kiêm-hiệu, dựa trên một nguyên-tắc rất hợp-lý : nhảy thóig 3 bả đã tránh sức vồ của con cọp đậm đàu nhảy tới tấn-công; đồng-thời quay mình đậm mạnh đầu roi xuống đất, tức nhiên đứng ngay chỗ mình đứng lúc này. Đòa hiềm : vừa tránh vừa công theo lối hối-mã-thương của La-Thach.

Gương trí-chí của ông Tạ-duy-Hiển in sâu vào tâm, từ chúng tôi. Về sau, trong những quyền-tập « ghi-chú về thôii-miên » chúng tôi không quên lấy gương ông để viết những bài tự-kỷ ám-thị để đọc hàng ngày lúc luyện-tập thôii-miên.

CẤP MẮT CÓ MỘT HIỆU-LỰC THỰC SỰ

Troong cơ-thể chỉ có tay và mắt là hai mối phóng-tùa tử-lực nhiều hơn hết. Lòng nheo động vai-tròn những mũi nhọn ; như ta biết, mũi nhọn có đặc-tính phóng hoặc thu diệu-lực (như cây dán-lôi).

Troong các cuộc thí-nghiệm của H. Durville, đồng-tử thấy rõ con mắt của nhà thôii-miên có túa ra một thứ

tử-lực giống như tử-lực ở đầu ngón tay. Hơn nữa, tử-lực ấy có mẫu sắc riêng biệt.

Về thực-hành, Donato, nhà thôii-miên có nhiều thiên tài, đã chứng-minh rõ-rệt sức mạnh của cắp mắt. Trong những cuộc biểu diễn khắp các nước Âu-Châu, ông chỉ dùng cắp mắt để sai khiến đồng-tử.

NHỮNG LỐI LUYỆN CẤP MẮT NGUY HẠI

Có người đề-xướng cách luyện ánh-sáng đèn hay mặt trời : ban đầu ngó một ngọn đèn cầy, sau một thời-gian, tập ngó một ngọn đèn dầu lửa, rồi dần lượt đèn điện. Ngõa là từ ngọn đèn có ánh sáng yếu đến ngọn đèn có ánh sáng mạnh.

Ké khác chế ra cách ngó mặt trời. Cũng theo qui-tắc lúc đầu tập ngó mặt trời mới mọc, lần-lần ngó mặt trời lên cao, sau rốt ngó mặt trời đúng ago.

Khỏi phải nói, chúng tôi cực-lực phản đối những phương-pháp nguy-hại ấy. Ké nhẹ dạ làm theo cách thức ấy sẽ đi đến một kết-quả chắc-chắn : mù mắt. Các bạn có biết mấy nhà thám-hiểm leo núi, bắt buộc phải mang thử kiêng-thật sậm chế riêng để khỏi bị ánh mặt trời miễn núi làm lóa mắt ? Ấy thế mà kỳ mạo-hiểm leo núi Himalaya mấy năm trước đây, tên Sherpas dân dường cũng không tránh khỏi bị mù cả mắt suốt mấy ngày.

Giả như có cắp mắt lạ thường ngó được mặt trời như trên, thử hỏi có ích-lợi gì cho nhà thôii-miên ?

NÊN LUYỆN CẤP MẮT THEO LỐI NÀO ?

Thiên-Nhiết là thầy chỉ-dịnh mọi hành-dộng.

Căn-cứ theo quan-sát, ta nhận thấy cắp mắt mèo có mấy đặc-diểm này :

1') **Bình tĩnh:** Cắp mắt của con rắn không nháy, không liếc, khu khu như cắp mắt thau (regard métallique). Mắt mèo cũng thế: không lộ vẻ hung-tạo, tự-ahiên và vứng như trống. Cắp mắt của ông Tô-duy-Hiền lúc tập thở dữ cũng luôn luôn diềm-thanh. Không khiếp nhưng không bạo. Cắp mắt của nhà thôi-miên tên tuổi H. Durville cũng thế: bình - tĩnh, tự - ahien và sâu - sắc. Nhận kỹ, ta có cảm-giác vừa kinh vừa nể lại vừa mến chuộng.

2') **Có thần:** Cắp mắt có thần không phải là cắp mắt phồng to, đảo lật như « thay rùa mắt thau » trong hát bộ. Cũng không phải cắp mắt có tài nhìn mặt trời. Con rắn, không uốn-éo phùng mang trọn mắt, nó từ-tử tiễn tới con mồi, tất cả tinh-thần đều lộ ra ở cắp mắt. Con mèo không xung-lòng, làm dữ; im lặng ngồi chờ, bao nhiêu tinh-thần đều gồm vào cắp nhãn.

Cắp mắt có « thần » là cắp mắt sáng-quắc, linh động, như phản-chiéu một sức mạnh vô biên bên trong ; là cắp mắt có một cái nhìn sâu xa như soi vào tâm-hồn người đối-diện.

Phép luyện cắp mắt căn-cứ trên mày diềm nối trên : bình-tĩnh nhưng sáng-quắc, không nháy nhưng linh-dộng, và luôn luôn có vẻ tự-ahiên.

CÁCH TẬP THỦ NHÚT:

Về một vòng tròn đèn, bể kính lối 2 phào, trên một tờ giấy. Treo trên vách cổ ngang tầm mắt của người ngồi.

Ngồi ghế cách xa vách lối một thước. Gần quá con mắt sẽ bị lố (mau môi). Tay chân mềm dịu. Tình-thần tập-trung vào một việc : luyện cắp mắt.

Bình-tĩnh và chăm-chỉ nhìn ngay điểm đèn ấy. Con mắt giữ tự-nhiên, dùng mờ to, cũng đừng tròn-trảo như thị-oai, nhứt là đừng nháy. Khô nhiệt là đừng nháy mắt. Đây là một vần-dỗ kèm-chẽ thẩn-kính. Nên nhớ điều này : hay nháy mắt là một tật (tic) nghĩa là một thói quen không hay. Ngày giờ cứ tập đừng nháy mắt : ấy cũng là một thói-quen theo một chiều ngược lại. Có thể thôi.

Bắt đầu tập 5, 10 phút. Thấy mỏi mắt là phải nghỉ. Lần lần quen, sẽ tập đến 1/2 giờ. Khi đã luyện tauần-tuyệt, ngô lâu hơn cũng vô hại. Kết-quả nhiều khi đến rất chóng : sau vài tuần tập-luyện chính tôi và mấy bạn đồng học có thể ngồi nửa giờ không nháy mắt. Các bạn cũng có thể đến kết quả ấy dễ-dàng. Bí-quyết: đừng chuyền gán đừng ráng, mau mỏi mắt. Giữ cắp mắt tự-nhiên như lúc đọc sách ; một thờ thịt hay một cơ-quan gồng chuyền lên là một chướng ngại-vật làm ngăn trở sự lưu-thông của tử-lực.

CÁCH TẬP THỦ HAI

Thực tiễn hơn, bạn nên vẽ hai con mắt, đúng cỡ như mắt thật : Chính giữa hai chỗ mày, trên sống mũi và một chấm dea cỡ 5 ly bể kính. Lúc tập nên tưởng chừng như có người ở trước mặt.

Cũng tập theo thê-thức nói trên.

Điểm chấm này chúng tôi gọi là « huyệt thỏi-miên » cho dễ nhớ.

Xét kỹ, huyệt thỏi-miên này không phải mặt lõi bia vỏ cǎo:

a) Chiếu theo hình vẽ sơ đầu của khoa « não-tương-học » (phrénologie), điểm thỏi-miên ấy mang tên là « trung-tâm chú ý » (centre de l'attention).

b) Xưa nay ta thấy người Án-dộ thường có vẽ một chấm dò trên trán, giữa hai con mắt. Chấm dò này ở nhầm chỗ « huyệt thỏi-miên » nói trên. Theo quan-niệm cổ-truyền Án-dộ, chấm dò ấy gọi là « con mắt của Chúa Cứu ».

Về mặt thực-hành, biết xử-dụng huyệt thỏi-miên nói trên rất có lợi :

1) Huyệt thỏi-miên ấy là một mục-phiêu làm đích đẽ cho cắp mắt nhà thỏi-miên có chỗ bám lấy mà nhìn khòi ló ra. Đầu bao không mấy tin thuyết nhán-lực, nhưng đúng về mặt thực-tế, bạn cũng không làm gì khác hơn được, nghĩa là bạn phải có một điểm nhứt-djah đẽ con mắt bám lấy mà nhìn. Chả lẽ nhìn lỗ mũi hay lỗ tai.

* 2) Ngoài ra, xét về địa hình huyệt thỏi-miên ở nhầm một điểm rất thuận-lợi. Khoa ai khéo lựa chọn. Ngó ngay vào huyệt-thỏi-miên ta dễ dàn áp, dễ làm chủ được cắp mắt đối phương. Làm chủ cắp mắt người nào tức là làm chủ người ấy. Lại nữa, ta dễ quan-sát mọi biến-chuyển xảy ra trên gương mặt vì mỗi khi đồng-tử bước vào một trạng-thái nào luân-luôn có điểm báo-hiệu trên gương mặt. Một nhà thỏi-miên luân-luôn phải chú ý đến những biến-chuyển ấy,

ẢNH-HƯỞNG CỦA CẮP MẮT

Cắp mắt đem lại cho ta ba thứ ảnh-hưởng :

1) *Ảnh-hưởng nhân-diện* : Cắp mắt là một nguồn phát-tỏa từ-lực đổi-dài nhứt trong cơ-thể, ngoài hai bàn tay. Nguồn từ-lực do cắp mắt phóng ra gọi là nhán-lực.

2) *Ảnh-hưởng vật-thể* do sự sáng chói của tròng con mắt gây nên.

Cắp mắt sáng quắc của nhà thỏi-miên kích-thích thị-giác của đồng-tử cũng như một vật sáng chói.

3) *Ảnh-hưởng ám-thi* : một cắp mắt có « thắn » sẽ gây vào óc tưởng-tượng của đồng-tử một tự-kỷ ám-thi thuận-lợi cho uy-tín của nhà thỏi-miên.

5.— Luyện tinh-thần

Đồng-tử lánh vai thụ-nhận : thu điện-lực, nhận lời đàm-đụy, v. v... Một vai tuồng hoàn-toàn hy-sinh. Vì thế tôi lập lại mãi đồng-tử phải được kính-nể ít nữa là vì chỗ thiệt thời ấy.

Trái lại nhà thỏi-miên biều-dương sự hoạt-động không ngừng. Các phép huấn-luyện nhà thỏi-miên đều tập-trung về một hướng: linh-dộng. Tinh-thần linh-hoạt, ý-chí mạnh-mẽ, cù-chì hoạt-bát.

ẢNH-HƯỞNG CỦA Ý-CHÍ

Ý-chí mạnh cho ta hai thứ ảnh-hưởng :

1') Đối với nhà thôi-miên ý-chí tăng-gia trực-tiếp sự xuất-phát nhẫn-diện :

2') Đối với đồng-tử ý-chí chi-phối đồng-tử theo nguyên-tắc khoe thắn-giao cách-cảm.

BỐN PHÉP LUYỆN Ý-CHÍ

Phép luyện ý-chí là tất cả một chương-trình qui-mô ; xia trích ra đây vài phép áp-luyện theo lối các nhà thắn-học. Chính những lối luyện xem mòi « trẻ con » thường mang lại kết-quả tốt đẹp. E. Coué trong quyển « La maîtrise de soi », đã thu nhặt phương-pháp tự-kỷ ám-thị của ông vào một câu « ngày-thơ » : « Mỗi ngày, trong mọi phương-diện, tôi phát-triển khía-quao ». (Tous les jours, à tous les points de vue, je vais de mieux en mieux).

a) PHÉP LUYỆN HÒN ĐÁ CON

Một phương-pháp « trẻ con » được các nhà thắn-học chủ-trương.

Lựa một hòn đá nhỏ dà từng chịu áp-lực của sương gió và nhờ thời-gian mà dưa. Thứ đá nhỏ, tròn vừa bỏ túi.

Mỗi ngày dùng giờ, di dù 100 bước, cầm hòn đá dà ở một chỗ nhứt-dịnh, dưới một gốc cây chằng hạn.

Ngày hôm sau cũng vào giờ ấy, cầm hòn đá ấy trong tay di ngược lại 100 bước cũng dà ở một chỗ nhứt-dịnh. Đến dù 100 bước không dư không thiếu. Nhờ có làm lợn thi khởi sự đếm lại. Trong khi di, nên tập-trung sức mạnh

ý-chí vào một việc : « Tôi kiêu-tâm luyện chí; ý-chí tôi trả ném mảnh-mẽ phi-thường. »

Khi sấm hòn đá trong tay, nên dùng tự-kỷ ám-thị để truyền sức mạnh ý-chí của ta vào hòn đá : « Đó, mi tượng-trưng sự cương-quyết vô-biên của ta. »

Đù 3 tháng 10 ngày, cầm hòn đá trong cái túi vải, giữ trong mình như lá bùa hộ-thân.

Mỗi khi có việc cần dùng đến ý-chí, hòn đá này, trước kia đã từng tham-gia trong cuộc thi-thố ý-chí không sờn của ta, sẽ giúp ta một sức mạnh linh-diệu.

b) CÁCH ĐỐT THUỐC NGƯỢC ĐẦU

Hút thuốc là một tật có hại cho các nhà thôi-miên vì chất thuốc làm hoang-phí diện-lực trong người. Nhưng, biết dùng một thói quen cũng có thể rèn luyện một ý-chí cương-quyết.

Theo phép luyện hòn đá trên đây của các nhà thắn-học, từ năm 1937 tôi nhứt-dịnh mỗi khi hút thuốc thì phải đốt đầu có in hàng chữ.

Từ ấy đến nay, tôi nhớ kỹ chưa ty-ý vi-phạm sự quyết định đó lần nào. Đôi khi có quên, thì tôi cũng đốt trả lại đầu có chữ.

Mỗi lần cầm điếu thuốc, trong tâm-thần như bị khiêu gọi và được nhắc nhở về ý-muốn đã định.

c) TUỒNG CHỦ VIẾT VÀ PHÉP LUYỆN Ý-CHÍ

Tuồng chữ liên-quan mật-thiết với tâm-thần người viết. Các nhà ché-tự tin như sau: đóng: tuồng chữ thế nào tinh thết thế ấy. Thực ra, khos ché-tự là một khoa đoán có tính cách khoa-học xưa phần nhiều các khoa bối khác và đã được Tso-áu công-nhận để tìm bằng chứng pháp-lý.

Nói về ý-chí, khoa ché-tự cho rằng cách viết chữ «t» biều-dương sự đầy đủ hay kén khuyết của ý-chí.

Chính tôi tự nghiệm thấy những lúc tinh-thần «xuống dốc», thế nào chữ «t» - ưng thiếu gạch ngang, hoặc gạch yếu ớt.

Đầu không mấy tin khoa đoán tuồng-chữ, nhưng về mặt luyện ý-chí nếu biết dùi; myt việc thường làm hằng ngày theo một phương-hình nhất định để rèn luyện ý-chí thì tuồng cũng chỉ có lợi.

Từ nay ta nhứt định luôn luôn đẽ ý gạch thật cương-quyết những nét gạch của chữ «t». Mỗi lần gạch như thế khêu-gợi trong tâm-tiền ta ý-niệm trao đổi ý-chí. Mỗi ngày bao nhiêu lần viết chữ «t» tức bao nhiêu dịp đẽ luyện ý-chí.

d) PHƯƠNG-PHÁP THỰC-TIẾN

Thực-tiễn hơn, bạn nên dùng phép luyện tập đồng-tử để luyện ý-chí.

Nhứt điaj mỗi ngày tập một lần và tập đúng giờ. Không ngày mào bỏ qua. Đến buổi tập, nếu không có sẵn đồng-tử, thì tập dưới trước một cái ghế, tuồng-tượng như có người ngồi đây.

Nên dự-bị sẵn đồng - tử đẽ tập : người ố, trẻ nhỏ trong xóm, v.v... Tôi thường mua sẵn vài người : cứ ngồi ngủ, sau một giờ lánh mặt số tiền thiểu gì người bằng lòng. Đè mau được kết quả, tôi dâng trước : nếu ngó giác thôii-miên thật-sự sẽ thường riêng. Nhứt cứ lưỡng tiện vừa luyện ý-chí vừa thành-công về thôii-miên.

6.— Đạo sống thôii-miên

Ngoài sự trau-dồi ý-chí mạnh-mẽ, nhà thôii-miên nên noi giữ mấy plé : đẽ gìn-giữ từ-lực, như ché-ngự cảm-xúc, hạn ché tách bóc-bạch tam-sự, giữ im-lặng, v.v.. Tất cả một đạo sống.

a) CHÉ-NGỰ CẢM-XÚC.

Không vui, không buồn, không giận: người đì dẽa myt đó đã có một trình-dộ khá cao về phương-diện tu-thân.

Về tình-yêu, nhà thôii-miên cũng biết yêu, yêu đậm-dà, tha-thiết nhưng không mè-muội, không đẽ ái-tinh làm khổ. Đối với họ, việc hạn ché da thê không thành vấn-dề, vì họ trọng phầm hơn luytag. Họ tin rằng tình-yêu cao cả người ta chỉ hưởng một lão trong đời. Đã yêu, lại còn yêu tức là chưa yêu.

Nhà thôii-miên cũng mua số vỉ họ luân-luôn tin-tưởng ở tương-lai tốt đẹp. Rủi trúng số độc-dắc, họ vẫn

THUẬT THÔI-MIỀN

42

thần-nhiên, lối xóm không hay bết, vợ con không lao-nhao-Họ không muôn trạng-sự, trưởng-toà lãnh mòn quà của Thần-tài ban tặng. Tại sao không sợ trạng-sự nói ngược, lại sợ ông Giám-dốc Ngân-Khổ ?

Trong nhà có đám tang, họ không buồn lộ vẻ. Đổi với những biến-cố sức người không chừa đổi được, họ có một triết-lý tùy thời : cho rằng tại Trời, tại Số Mạng hoặc tại Định-Luật Thiên-nhiên.

b) HẠN-CHẾ TÁNH BỘC-BẠCH TÂM-SỰ

Mỗi ngày chúng ta phí mệt bao nhiêu nghị-lực chỉ vì cái tánh bộc-bạch tâm-sự.

Đem chuyện riêng của ta học lại cho người khác, chẳng những có hại về mặt xú-thể, về mặt thô-miễn tức là hoang-phí một mớ từ-lực. ✎

Hạn chế được tánh bộc-bạch tâm-sự, nguồn từ-lực của ta sẽ đổi-dào thêm vì mỗi ngày ta có bao nhiêu dịp phạm lỗi.

Làm theo Franklin : dùng một quyển sổ tay có ghi những đức-tánh mình muốn luyện và những tật mình định chừa. Mỗi lần phạm lỗi hoặc làm phải, ghi một chữ thập làm dấu. Cuối tuần, thanh-toán một lần. Thì lại cung một trò « trẻ con » do một bức vĩ-nhân đẽ-cập. Một năm về trước, tôi hay dùng quyển-sổ Franklin. Kết quả : hơn chục dự-doán.

c) GIỮ IM-LẶNG

Im lặng là một sức mạnh. Các nhà thần-học hết sức chú trọng về phép luyện im-lặng.

Luật-lệ nghiêm-khắc của một vài dòng tu bắt buộc tu sĩ mỗi ngày giữ im-lặng triết-d玺, có khi chỉ cho phép nói trong mấy phút khi đoàn-tụ trong bữa ăn.

Trong các trung-tâm tu-luyện thuở xưa ở Ai-cập, người nhập-môn bị bắt buộc phải giữ im-lặng suốt 7 năm ròng rả. Con Sphinx, con quái-vật không-lỗ đầu người mình thú nằm kẽ bên Kim-tự-Tháp tượng-trung bốn đức-tánh căn-bản của người tu-luyện. Dưới chân nó có cánh cửa bí-mật dẫn vào một trung-tâm tu-luyện xây dựng dưới đất. Người nhập-dạo, trước khi bước qua cửa bí-mật ấy phải giải nghĩa trời chảy bốn đức-tánh tượng-trung của con Sphinx: đầu người dàn bà ngành mệt lênh trôi chỉ sự tộc-mạch, óc hiếu biết (savoir), mảnh con bò cõ lực-lượng tượng-trưng sự làm việc trì chí (vouloir), hai cẳng con sr-tử gan-guốc nguy-ý sự can-dám, gan dạ (oser) và hai cánh phượng-hoàng ngày ngày tung mây lưới gió nay ép lại hai bên sườn biếu-hiệu sự im-lặng (se taire).

Im-lặng đưa đến chỗ sáng-suốt của các bậc siêu-phàm. Chúa Jésus trước khi ra mắt khai mởi đạo, vào rừng luyện im-lặng và nhẫn ăn 40 ngày. Phép luyện mâu-niệm của Đức Phật Thích-Ca rất giàu-dị: ngồi im-lặng dưới gốc bồ-dề và suy gẫm cho đến khi, sáng-suốt Hitler hao công tốn của xây dựng biệt-thự Bergtesgaden ở trên một đỉnh núi cao làm tịnh-thất để suy-nghĩ trong yên-lặng.

Im-lặng là nguồn phát-sinh các cuộc sống-tác vĩ-dại. Einstein ít nói. Ông trình-bày thuyết tương-dối do ông tìm ra trong một quyển sách con vòn vẹt 16 trang. Sau đó cả thế-giới làm rầm lên; hàng trăm nhà khảo-cứu sau sau giải thích dài dòng quyển sách con của ông.

Nhà thôi-miên khác hơ! người thường ở chỗ ít nói. Họ sống bên trong. Sức-mạnh của họ là một thứ sức-mạnh tiềm-tàng chỉ thi-thố lúc cần (như cái cẳng con sư-tử xếp móng vỏ).

Nhà thôi-miên thích sống ở miền quê không những để hưởng thú dã-nhiêng mà nhất là để hòa mình với cảnh im-lặng nhẹ-nhàng của cảnh đồng.



CHƯƠNG III.

Dồng-tử

1.— Một ván-dẽ then chốt

Có lẽ cần phải nói: muốn thôi-miên có kết quả như nhứt phải tìm gấp đồng-tử nhạy. Tìm cho được đồng-tử hữu-dụng quan-trọng hơn ván-dẽ kén chọn phương-pháp để làm ngủ, quan-trọng hơn cả ván-dẽ huấn-luyện và khuyên nhà thôi-miên.

Thử nghĩ ở nước ta mỗi ngày có bao nhiêu cô trạng, cô cốt lết đồng, xuống đồng theo lối thôi-miên tự-dộng (auto-hypnotisme) nghĩa là bắt chấp người điều-khiển. Trong lát ấy có bao nhiêu người học thôi-miên, nghiên-cứu sách thuộc lùu lùu, nhưng chưa làm ngủ được người nào bao giờ.

Có lâm tôi thử giao một đồng-tử thuần-thục của tôi cho một bạn mới bắt đầu tập thôi-miên, cứ-chỉ còn vang về, kinh-nghiệm còn non nớt; tuy nhiên anh vẫn làm ngủ đồng-tử ấy rất dễ-dàng. Tất nhiên anh ấy bắt đầu tin-tưởng moi

mình và từ đó đã chém chẽ trở thành một nhà thôi-miên.
Chỉ có bước đầu tiên là khó.

2.— Đồng-tử là gì ?

Đồng-tử, theo nghĩa thông-thường, là một người nhẹ bóng-via. Tiếng Pháp gọi là « *sensitif* » ý nói như cây mắc-cỏ, đồng-tử là rú lá.

Cậu bé chăn trâu xâu khì, xâu quạt lèa; chú đồng của lão thầy pháp; mấy cô cốt mấy cô trạng ợ ngáp; những xác Quan-Công, Châu-Xương; những đồng-tử cầu tiền; những cô bút của dạo Cao-Đài, v.v.,.. đều là những đồng-tử thiên-bàn, có thành-tich, có thể dùng làm đồng-tử thôi-miên rất thuận lợi.

H. Durville rất chú-trọng về việc phân biệt đồng-tử ra 3 hạng. Ông nhấn mạnh : « Ta sẽ thất công và phí thời-giờ nếu lầm lẫn cố deo đuổi dùng phép nhản-điện để thôi-miên một người đồng-tử thiên về lối kích-thích giác-quan hoặc lối dẫn dụ... »

Đề nhận định không lầm ta nên — theo ông — nhớ nguyên-tắc của 3 phái thôi-miên :

a) PHÉP NHẢN-ĐIỆN

(*Phương-thức sinh-lý*) chú vào sự truyền sang từ-lực qua đồng-tử. Các ô chứa từ-lực của đồng-tử bị kích-thích sao ra giấc ngủ.

b) PHÉP GIÁC-QUAN

(*Phương-thức vật-thể*) cố làm kích-thích ngũ-quan và do đó thần-kinh-hệ của đồng-tử bị khinh-hường sẽ gây ra giấc ngủ, không khác mỗi tối ta ngủ vì mệt-mỏi cả ngày.

c) PHÉP ÁM-THI

(*Phương-thức tâm-lý*), cố nhất vào trí-ác đồng-tử một ý-nghĩ : buồn ngủ. Ý-nghĩ này càng dễ thực-hiện đối với những đồng-tử không làm chủ được tâm-thần của họ.

Nhưng theo tôi, đúng về thực-tế rất khó phân-biệt 3 hạng đồng-tử như trên. Vì lại về thực-hành, sự phân biệt ấy cũng chưa cần-thết bao nhiêu cho nhà thôi-miên chỉ ao ước làm ngủ cho được lúc mới tập, (tối muộn nỗi cho nhà thôi-miên vô-tư không tinh-tế một môt phái nào một cách quá đáng). Trừ phi, về sau, ta khảo-cứu về các lối làm ngủ của mỗi môt phái thì cần phải lựa chọn đồng-tử thích-ứng.

3.— Cách tuyển-chọn đồng-tử nhẹ bóng-via.

Đặc-tánh cần thiết của người đồng-tử là nhẹ bóng-via.

Có nhiều điểm giúp ta nhận-định ai là người nhẹ bóng-via có thể trở nên đồng-tử hữu dụng :

Về *daeg-mao* : Người nhẹ bóng-via da mỏng trắng, Thịt nhão. Ngón tay nhọn mũi viet. Cặp mắt hoặc lõm-mờ như mờ-mộng, hoặc lảo-liễn như áy-n้อย.

Gương mặt tròn như mặt trăng (mạng Thái-âm) hoặc dài và nhọn (mạng Thủy).

Về tinh-thần: Họ kém đức tự-chủ. Hay ghen, hay hờn-mất, dễ cảm-xúc. Họ là hàng khẩn-giả lý-tưởng của kép hát: gấp lúc vui, cười ngả-angled, vỗ tay bẽ rạp; đến hối bi lụy họ khó: nức-nở, khóc giòn hơn kép đang khò trên sân-khấu.

Họ lại có nhiều tật lè như: sợ rắn, sợ sâu, sợ dia. Đì đêm, hoặc ở chỗ vắng hay sợ ma. Thường khi ngủ phải chống đèn vì họ sợ cả bóng tối.

Những người à-làm, nói dốt, nói ngọng, hay nháy mắt là những đồng-tử rất tốt.

Về đêm ngủ hay mơ, hay giật mình. Có khi họ lâ-ó và cho là bị mộc đè. Thường hay nằm ch-ém-bao, và lâm khi điềm chiêm-bao rất ứng. Những người nằm mộng thấy điềm linh-ứng là những người đồng-tử có thiêng-tư.

Điểm quý hơn hết là: chúng mộng-du. Người mắc chứng ấy, lâm lúc ban đêm làm nhiều việc khó khăn mà lú: bình thường họ làm không được như may vá thết khéo, viết lách thật hay, hoặc leo lên nón nhà không biết ngợp và đến sáng thức dậy họ không nhớ đã làm gì lúc ban đêm. Có những học trò ban đêm làm bài thết hay và sáng dậy chung-hứng không hiểu vì lý do nào bài đã làm xong. Những người ấy là những đồng-tử ngoài hàng, nhưng rất hiếm.

Nếu nhỡ: gặp trường-hợp người đang ở trong cơn mộng-du và đang di trên cao không khi nào nêu tên nhỡ họ giật mình tỉnh lại sẽ gây ra tai-nạn. Cứ giữ bình tĩnh, tự-nhiên họ sẽ trở về chỗ ngủ.

Muốn hiểu tại sao người mắc chứng mộng-du (Somnambulisme natif^{nh}) di trên cao không biết ngợp? Có lẽ vì lúc ấy tri-giác của họ bị tê-liệt và họ chỉ hoạt động theo tiềm-thức. Ông E. Coué, đã dẫn-giải như thế này: lót một miếng ván dưới đất ta bước di dể-dàng, trái lại đem bắt ngang mảng ván ấy lên 2 tảng lầu cao, ta không dám bước di vì ána - hường của tri-giác.

4.— Cách phân biệt người nặng bóng-vía

Trao công cuộc truy-tầm đồng-tử nếu lúc ban đầu bạn còn thấy khó nhận ra những ai nhẹ bóng via thì hãy dùng chước này: khởi sự phân biệt những người nặng bóng via trước đã. Đó là làm việc theo phương pháp kia; trừ. Thí-dụ trong nhà có 10 người, nếu bạn lóng túng causa nhận được người nào nẹp bóng-via thì khởi sự gát qua một bên những người nặng bóng via. Còn lại số ít, dễ định đoạt hơn.

Những người nặng bóng via là những người có mạng «tướng», ham chi-huy hơp phung-mạng. Từ một tay anh em mặt có mang theo đến một ông tướng thứ thiệt vai có deo lòn, trải qua mấy anh cai, mấy ông xếp ăn nói rõ ràng, đều là những người nặng bóng via.

Tỷ-dụ : nếu phải lựa chọn một đồng-tử trong các nhân-vật của cụ Nguyễn-Du, thì ta chọn Kim-Trọng rất nho-nhã hoặc nàng Kiều rất thơ-mộng và không dựa dự loại hảo-tay chọc trời, khuấy nước Tứ-Hài ra ngoài sò. Nội-cá-tính coa người cũng đủ giáp cho ta trong việc tuyển lựa đồng-tử : một Tú-Bà hung bạo, một nhà-sư Giác-đuyên giàu về tinh-thần làm gì cũng nặng bóng via hoa một tiêu-thor như Thúy-Vân hoặc một tay phong-lưu như Sở-Khanh.

Những người có tánh cương-quyết, hăng-hái ham chiến đấu đều thuộc hàng nặng bóng via. Lê-di-nhiều chúng ta tránh những người như Clémenceau, cả một đời chéa-dấu hùm-hồ (dáng với biệt hiệu « coa cộp » người ta tặng ông) đến lúc chết còn có di-chúc dặn chôn đứng.. Hoặc như Churchill (ông này không có biệt hiệu, nhưng người ta ngầm-ngầm ví ông với con chó, thú chó bouledogue dashiêng). Đề ý xem kỹ cũng không phải là không giống. Hiểu lẽ đó-dẹo nọ một nhà nghiệp-anh trú danh (tôi quen tên) được phép chụp hình ông, thời giờ tất nhiều có hận, nhà nghiệp-anh lạnh trát ngự ra kẽ : ngầm mẩy đầu đầy xong rồi, anh ta điềm-tĩnh bước tới hất rời roi diều xi-gà không rời cửa lão-tướng Anh-quốc đang ngậm. Phản-ung tức-khắc xuất hiện. Churchill vừa chồm dậy... thì trong nháy mắt, nhà nghiệp-anh đã có cơ hội lưu lại cho hậu-thế một bức chân dung đầy sự thật trần-truồng nghĩa là đúng theo lời thiền-hà vi. Ông Churchill lại thích tấm ảnh này hơn hết.

5.— Khoa xem tướng mặt và đồng-tử

Nếu nhắc qua: xem tướng mặt có thể biết một cách mau lẹ, chắc-chắn những người nhẹ bóng-via.

Khoa xem tướng mặt là một khoa có nền tảng vững-châi và khoa-học hơn hết trong các khoa bói. (1)

Khoa xem tướng mặt chia loài người ra 7 mạng: Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thủ, Thái-Âm và Thái-Dương. Dùng tên gọi của 7 vỉ hành-tinh cho tiện việc xưng hô. Làm vậy không có nghĩa là phải tu theo thuyết của các nhà thần-bí cho rằng các hành-tinh ảnh-hưởng đến số mạng con người. Ta có thể chế ra cách gọi khác: Quan-Cung (Mộc), Trung-Phi (Hỏa), Không-Minh (Thủ), Lưu-Bị (Thái-Dương), Hán-Tín (Thủy), v.v.... Hoặc gọi hơn hết theo gương mặt Mặt Vuông (Hỏa) Mặt Tròn (Thái-Âm), Mặt Nhọn (Thủy), v.v...

Bảy mạng trên đây chia ra : 3 mạng nhẹ b ng via (Kim, Thủy, Thái-Âm) và 4 mạng nặng bóng via. (Hỏa Thủ, Thái-Dương và Mộc).

Những mạng nhẹ bóng via:

1) Mạng Thủ-đم dễ nhận hơn hết: mặt tròn như mặt trăng. Mắt óc bu. Chân mày cong hình lưỡi liềm: Miệng cá sặt. Mũi hình trán vồ, tròn như cái bìng úp. Da bạch chàm, Thịt nhão. Cử-chì mơ-mộng như cung trăng.

(1) Đón xem quyển « Xem mặt... biết người » cùng một tác-giả do nhà P. Văn Lười xuất-bản.

2) *Mạng Thủy* rất dễ nhận: Khuôn mặt nhọn. Cằm nhọn. Lỗ tai dơi. Môi mỏng. Da trắng. Mắt xương. Con mắt lão-l hentai. Cù-chì nhanh-nhẹn, lanh-lợi, quý-quyết.

3) *Mạng Kim* cũng không có gì khó: Gương mặt trái xoan. Cặp mắt tinh tú. Đầu môi hưu-đuyễn. Tâm-hồn nghệ-sĩ, không thích chiến-dấu.

Nhưng *Mạng năng bóng vía*:

1) *Mạng Hỏa* dễ nhận hơn hết: Mặt vuông. Cằm vuông. Hành cách én. Mày rờ. Mặt gần-giữa. Cù-chì bạo dạn.

2) *Mạng Thủ*: Mặt buồn. Da sạm. Tánh-tinh sâu-sắc, trầm-tu mặc-tưởng. v. v. . .

Nặng bóng vía không có nghĩa là không thè thỏi-miên được. Nên theo chiến-lực tâm-lý sau đây:

Muốn thỏi-miên mạng Hỏa phải giải-thích cho họ hiểu thỏi-miên không phải là một cuộc hòn thua. Không có bên thắng, bên bại. Một khi họ không cố-tâm chống trả lại nhà thỏi-miên là họ có thè trở-thành một đồng-tử hăng-hái và bền đeo.

Muốn thỏi-miên mạng Thủ nên làm cho họ thích cái huyền-bí trong thuật thỏi-miên. Tánh tạc-mạch và ó: ưa nghiên-cứu sẽ đưa họ đến chỗ ham-thích mèman và trở thành một đồng-tử sâu-sắc.

Tóm luận: Nặng bóng vía là khó làm ngã không có nghĩa là làm ngã không dặng.

Các nhà thỏi-miên đã bày ra nhiều phương-pháp hiệu-nghiem để đối phó với hạng đồng-tử nặng bóng vía.

6.— Phương-pháp thử đồng-tử nhẹ bóng vía

Bạn đã tuyển lựa được một vài người mà bạn cho là có nhiều hy-vọng, có nhiều đặc-diểm để trở thành đồng-tử. Trước khi làm ngã, bạn cần có cách để thử tài đồng-tử ấy.

PHƯƠNG-PHÁP CỦA BÁC-SĨ MOUTTIN

Đây là một phương-pháp phổ-thông nhất.

Đề người đồng-tử đứng, hai tay buông xuôi xuổng, hai chơn đứng sát nhau (hai gót đụng nhau). Thân mình đứng thẳng, tự-nhiên, đứng gồng mình.

Bạn đứng phía sau lưng, một chơn trước một chơn sau (để以防 bị nung đỡ nếu gặp đồng-tử quá nhạy). Úp hai tay lên hai chả vai đồng-tử. Đứng cố-y xô tới trước, cũng đừng trai-niéra ra phía sau, vì đây là một cách thí-nghiệm vô-tư không phải một lối diễn-tùt làm ngã người theo ý muốn.

Úp tay như tết một chập, bạn sẽ từ từ rút nhẹ tay về (thật chậm). Nếu là đồng-tử nhẹ bóng vía, họ sẽ bị thu hút và ngã người ra phía sau. Đồng-tử càng nhẹ, càng ngã mau. Sản sàng để nàng đỡ họ khỏi té.

Chú ý: phương-pháp này chỉ thí-nghiệm về mặt ẩn-hưởng của nhân-diệu. Vì thế không cầm đầu-dụ và sai khiến.

Tốt hơn dùng cho đồng-tử ngữ ra ý định của mình : lầm khi họ nghe ra sau để làm vừa ý nhà thô-miền, không phải vì bị ảnh-hưởng của nhân-dịc. Như thế mất cả ý-nghĩa của cuộc thí-nghiệm.

7.— Cách huấn-luyện đồng-tử

Nhà thô-miền giữ vai chủ động. Đồng-tử lánh vai thụ-dòng.

Một bên cho, một bên lánh. Một dàngh ảnh-hường, một dàngh chịu ảnh-hường.

Cách huấn-luyện nhà thô-miền không ngoài nguyên-tắc luyện ý-chí, luyện sức mạnh của tủy-lực, luyện sức phong-xạ của nguồn tủy-lực ấy, v.v...

Trái lại đồng-tử nêu trau dồi những đức-tính đối-lập : trao dồi lòng tinh-nhiệm nơi nhà thô-miền, trao dồi sự hổ-thụ mau lẹ, v.v...

Tài-sang của đồng-tử là một thứ thiển-bầm, một thứ vốn sẵn có khi sinh ra đời, cũng như thiển-tài của nghệ-sĩ. Thiển-tài của nghệ-sĩ có thể trao dồi và phát triển được. Thiển-tài của đồng-tử cũng chung chịu định luật ấy.

Phép luyện tập đồng-tử gồm có mấy phép huấn-luyện thè-chất và huấn-luyện tinh-thần :

I') Phép xả-thần : (relaxation)

Trong lúc thô-miền, người đồng-tử cần giữ một thái-dộ không phản động. Muốn như thế nên bảo họ giữ toàn thân mềm-deo tay chưa diu-nhiều như cọng bún.

Trong thời-kỳ dự-bị sêa đào-luyễn họ với phép xả-thần :

Đề đồng-tử ngồi hay nằm thông thả. Tay chưa xui xi. Toàn thân như cây dù sấp xuống, không chuyễn gân, đề sức nặng tự-nhiên rơi xuống. Mắt lim-dim ; mỉ mắt nửa mở nửa nhắm. Miệng không ngậm kín ; hàm rỗng không khít.

Lần lần đồng-tử có cảm-giác như thoát-trần. Mắt không thấy rõ. Tai không nghe rõ. Con ruồi đậu trên mặt cũng không hay.

Muốn thử, nắm cánh tay đồng-tử dor lên và buông xuống : cánh tay ấy phải tức khắc và tự-nhiên rơi xuống. Nếu đồng-tử còn gượng cánh tay, ấy là triệu-chứng chưa hoàn toàn xả-thần.

Mỗi ngày tập một lần. Lựa một căn phòng vắng vẻ, yên tĩnh ; khóa cửa lại. Đề đồng-tử ngồi trên một cái ghế êm-ái hoặc nằm trên giường nệm. Sau vài buổi tập, đồng-tử đã thâu-dot được kết quả khả-quan. Khi thấy đồng-tử đã hoàn-toàn thoát-trần, cũng nên đánh thức họ dậy. Làm như thế nhiều lượt trong một buổi tập cốt ý để cho đồng-tử bước sang từ động qua tĩnh và từ tĩnh qua động, trong chớp nhoáng.

2') Đêm tich-mich : (nuit mentale).

Về tinh-thần nên luyện đồng-tử với phép tich-mich nghĩa là đi đến chỗ cõi-lập về tâm-trí, không lo ra, không suy-nghĩ gì ráo.

Đè đồng-tử ngồi thong thả. Tay mềm du. Ngồi theo tượng Phật càng hay; hai chòm khoanh tròn, hai tay kê trên hai đầu gối, lưng thẳng. Không còn cách nào hay hơn cách ngồi theo tượng Phật. Từ nghìn xưa các nhà thần-học Án-dộ đã dùng « bộ ngồi » này trong những buổi tập-luyện.

Khỏi sự khóa kín các giác-quan: tai bớt nghe, rồi rời nghe vắng vắng, rồi không nghe gì nữa. Mắt kém lão, rồi lờ mờ, rồi hết thấy gì cả.

Trí không nghĩ-nghi, không lo ra. Trong lòng thanh-tịnh, khoan-khoái. Quên hết mọi sự, gạt bỏ mọi mối lo. Mỗi lần bắt nhở đến một việc gì, lập tức xưa đùi ra và quên mất. Lần lần trong tâm-trí chỉ là một bức màng da. Một đênh tịnh-mịc.

8.— Lối sống hằng ngày của đồng-tử

Nhà thiôi-miêm nên sống một cuộc đời tích-cực. Trái lại đồng-tử nên sống một cách tiêu-cực. Sống phong-lưu, không bận-rộn việc đời, không tranh-danh đạt-lợi.

Sống độc-thân không vợ, không con cangle hay. Ngày xưa các cô cốt ở đền thờ Delphes bên Hy-Lạp, toàn những cô gái đồng-trinh. Sau đó, vì có chuyện tai tiếng, nên các nhà sư trong đền đổi chiến-lược và chỉ dùng những cô trên 50 tuổi. Ở xứ ta, Tào-

thánh Tây-sinh cũng chú trọng việc tuyển chọn đồng-tử (cơ bút) trong đám thanh-niên đồng-trinh. Xét kỹ, về phương-diện sinh-lý đồng-trinh hay nết-trinh không ảnh-hưởng gì đến thiên-tài của đồng-tử. Nhưng, kinh-nghiệm cho thấy rằng người không vợ, không con, không dan diu ái-tình sẽ có một cuộc đời thích ứng với nhu-cầu của một đồng-tử hơn.

Giấc ngủ thối-miên

1.— Giấc ngủ thối-miên có phải là một bệnh-trạng?

Đây là một vấn-dề đã được mấy nhà khoa-học rất chú-ý và già-công ng iên-cứu. Nhưng, đứng về phương-diện thực-hành, chúng tôi cho rằng sự tìm hiều giấc ngủ thối-miên không quan-trọng bằng thực-hiện được giấc ngủ ấy.

Theo bác-sí Charcot thì giấc ngủ thối-miên là một trạng-thái của chứng thần-kinh suy-nhược. Có lẽ vì ông chỉ thí-nghiệm với những người mắc chứng bệnh thần-kinh điều-trị ở đường-đường do ông quản-dốc.

Donato, trái lại, quả quyết rằng có thể thối-miên nhường người mạnh khỏe và ông chứng minh lời nói bằng những cuộc thí-nghiệm thành-công rực-rỡ của ông.

Đè giải quyết nỗi thắc-mắc ấy, bác-sí Brémaud đã mất 4 tháng trường điều-tra lối 60 đồng-tử, đã bị Donato thối-miên và kết-luận rằng tòng-số đồng-tử ấy hoàn-toàn khỏe mạnh không có một ai mắc chứng thần-kinh.

Đã dành người mắc chứng thần-kinh để bị thôi-miên hơn. Nhưng xét kỹ, tỷ-lệ người khỏe mạnh bị mê-huống của thôi-miên trái hơn rất cao tỷ-lệ người có triệu-chứng thần-kinh suy-nhược.

2.— Nguyên do gây ra giấc ngủ thôi-miên.

Các nhà thôi-miên nhân-dịệu tiền-bối giải-thích giấc ngủ thôi-miên theo một quan-niệm rất sơ-dâng : đồng-tử ngủ vì cơ-thể bị tử-lực của nhà thôi-miên tuyêt sang làm tràn ngập và say mê. Đồng-tử bị nhân-dịệu làm ngủ cũng như người uống rượu bị rượu làm say và mê-man. Ông J.-got đưa ra thuyết có vẻ tân-tiến và khoa-học hơn. Theo ông, đồng-tử ngủ vì các tế-bào trong cơ-thể bị kích-thích bởi luồng tử-lực của nhà thôi-miên truyền sang, làm cho tốc-lực rung-cuyên của tế-bào ấy tăng lên cực-dộ, do đó thần-kinh-hệ và não cần bị chuyền-dòng lây và gây ra giấc ngủ thôi-miên.

Lối giải-thích của các nhà thôi-miên phải kích-thích giấc-quan để hiểu hơn : khi giấc-quan bị kích-thích thì thần-kinh-hệ bị xúc động liên-can, do đó thần-kinh-hệ trong cơ-thể bị giảm sút và đồng-tử ngủ cũng như sau một ngày mệt-nhọc buồn ngủ và cần ngủ để bồi-bồi lại.

Bối với các môn-sanh phải ấm-thị, những cái vuốt, những cái ngó những lời nói, v.v... chỉ là những phương-tiện để làm cho đồng-tử chú ý đến việc ngủ. Nguyên-do gây giấc ngủ là óc trưởng-tượng.

Giải-thích là một việc, thực-hành là việc khác. Cũng như điện-khí, chúng ta đã biết dùng điện từ lâu, nhưng mấy ai hiểu rõ điện là gì ?

3.— Bảy cách thử để biết đồng-tử đã ngủ thật.

Giấc ngủ thôi-miên là một hiện-tượng hiền-shiên, không ai chối cãi. Nhưng, khó là lúc mới tập thôi-miên làm sao biết đồng-tử quả thật đã ngủ giấc thôi-miên hay chỉ ngủ giấc ngủ thường.

Không gì khó hơn, bởi thường khi lúc mới tập, đồng-tử hay ở trong một trạng-thái lờ-mờ, khó phân-dịnh (état fruste).

Bạn thôi-miên một đồng-tử gần một giờ. Đồng-tử ngồi im, mắt nhắm như ngủ mê. Nhưng nếu bạn hỏi một câu gì, họ sẽ mở mắt ra và trả lời tinh-táo như người thức. Vậy làm thế nào để biết đồng-tử có ngủ giấc thôi-miên hay không ?

Tôi xin nói về trường-hợp của tôi lúc bắt đầu tập thôi-miên để cho các bạn có một nhận-dịnh cụ-thì : dở mở tập « nhặt-ký thôi-miên » của tôi về mấy năm khai-sơ, tôi thấy có ghi mấy lờiblah-phàm như sau đây : « Không ngủ mê.. » « Vừa hồi là thức dậy »... « Đồng-tử thiếu khả-năng »... Gần 90 % đồng-tử của tôi luyen-tập đều ở trong trường-hợp ấy. Lẽ cố-nhiên số đồng đồng-tử ấy bị loại ra vì bị kẽ như không dù điều-kiện để tiếp-vực. Chẳng qua vì lúc ấy chưa đủ kinh-nghiệm, không hiểu rành trạng-thái lừng-chừng, nên tôi đã phí mất bao nhiêu thời giờ, bao nhiêu đồng-tử có tương-lai mà trong tình thế hiện nay tôi rất khó tìm gặp lại.

Sau đây là mấy cách giúp ta nhận-dịnh đồng-tử có ngủ giấc ngủ thôi-miên hay chẳng :

Cách thứ nhất: Dùng hai ngón cái và trỏ vạch hai mỉ mắt đồng-tử ra. Nếu đồng-tử đã ngủ giấc thôimiền thì luôn luôn trong con mèo lèo-thình và ngủ lèo phía trên. Ta chỉ thấy trông trắng, không thấy trông đen, hoặc thấy một ít thôii.

Cách thứ hai: Dùng móng tay bấm, ngắt, cào ngoài da, đồng-tử không biết đau. Hoặc dùng kim đâm thẳng da, đồng-tử cũng không biết đau, không nhăn mặt. Nhờ nén dùng kim đã khử độc (nếu trong nước sôi, rửa với alcool). Nên nhéo da để lên vã, đâm kim lều sang chỗ da nhéo, để tránh khỏi kim đâm sâu vào thịt.

Cách thứ ba: Khéo quan-sát, rải dề nhàn-danh đồng-tử đang ở trạng-thái nào. Mỗi trạng-thái đều có một vài điểm đặc-biệt. Một điểm- một cung dù chứng nhận chắc-chắc đồng-tử đã ngủ giấc thôimien.

Nếu gặp một đồng-tử nhạy thì rất dễ nhận-dịnh vì họ đi hẵn vào một trong 4 trạng-thái thông-thường. Ít khi họ ở trong trạng-thái lùng-chứng làm cho ta phâia vân.

Một điều nên nhớ: mỗi khi đồng-tử bước vào một trạng-thái thì họ 'thò' một hơi dài, bộ ngực phồng to lên và trên một hơi biến sắc. Khi nhận ra dấu hiệu này, ta hãy tìm xem đồng-tử đang ở trạng-thái nào. Tìm được trạng-thái ấy tức là nắm chắc bằng - chứng đồng-tử đã ngủ giấc thôimien thật sự.

Cách thứ tư: Hỏi và nghe đồng-tử trả lời. Nếu giọng nói lù-dù, nhùa-nhựa, không được tự-nhiên như

lúc thức, ấy là triệu-chứng đồng-tử đang ngủ giấc thôimien. Nứt là khi đồng-tử trả lời mà vẫn nhầm mất ngủ.

Có khi đồng-tử vừa nghe ta hỏi mở mắt thức dậy. Gặp trường-hợp này phải khéo đoán. Tuy tỉnh dậy, nhưng phần đông đồng-tử đã ngủ giấc thôimien rồi. Ta dùng dề mắt thì giờ cứ bình-tĩnh dần-dụ ngay: « Anh cứ ngủ như trước... Ngủ mè như lúc nay... mè thêt mè... Lát nữa nghe tôi hỏi... anh vừa ngủ vừa trả lời... »

Nếu đồng-tử thi-hành theo lời dặn, ấy là bằng chứng anh ta đã ngủ giấc thôimien.

Cách thứ năm: Thủ sai khiến đồng-tử làm việc gì: chẳng hạn đi một vòng rồi trở lại ngồi chỗ cũ.

Nếu đồng-tử thi-hành mà không thức ấy là họ đã ngủ giấc thôimien.

Cách thứ sáu: Một cách chắc chắn dề thử là dùng lời dẫn-dụ sai khiến đồng-tử làm một việc sau khi thức dậy, (post-suggestion). Tỷ dụ: « Lát nữa khi anh thức dậy, anh ngáp 3 cái thêt dài vì anh ngủ chưa đã. Xong rồi anh leo lên bàn nằm ».

Nếu đồng-tử thi-hành đúng lời dặn, mặc dù việc ấy có vẻ kỳ-dị và bất-thường, đều ấy chứng tỏ anh ta đã ngủ giấc thôimien.

Cách thứ bảy: Hỏi đồng-tử: « Anh ngủ chưa ? »

Có 3 trường-hợp :

- a) Họ-đèng-tử mờ mắt và trả lời chưa ngủ.
- b) Họ-đèng-tử làm thính ấy là trường-hợp anh ta đang ở trong trạng-thái lúng-chừng, khó phân-dịnh.
- c) Họ-đèng-tử trả lời ngủ rồi, nhưng không mờ mắt, ấy triệu-chứng anh ta ngủ thật.

CHƯƠNG V

Cách đánh thức đèng-tử

1.— Học đánh thức quan-trọng hơn học làm ngủ.

Hãy học cách đánh thức rồi sẽ học làm ngủ. Người mới học thôi-miên thường hay bị một ngờ vực ám-ảnh : họ sợ đèng-tử ngủ luôn, đánh thức không được.

Người thôi-miên lâu năm cũng cần am-hiệu tinh-tường cách đánh thức đèng-tử để vững dạ trong lúc hành - động.

Ngo-vực là một chướng ngại vật, một mối hại lớn trong điệu-nghệ thôi-miên. Dùng tự-kỷ-ám-thị để trấn tĩnh tâm can cũng chưa đủ. Chỉ bằng học và hiểu một cách tinh-mạnh các phương cách đánh thức đèng-tử. Đức tin của nhà thôi - miên cần nêu dựa trên nền - tảng thiết-thực.

2.— Nguyên-tắc

Giáo sư Dumontpallier đưa ra nguyên-tắc căn bản này: *Động-lực làm ngủ chính là động-lực làm thức. Nguyên-nhận làm ngủ tức là nguyên-nhận đánh thức.*

Vì vậy có nhiều cách đánh thức.

3.— Cách đánh thức đồng-tử nhân-diện:

a) PHÉP VUỐT THEO CHIỀU XUỐNG VÀ VUỐT MAU

Khi làm ngủ, ta vuốt thật chậm như gieo rắc như làm cho nhân-diện tiếm nhiễm vào người đồng-tử. Trái lại muốn đánh thức, ta vuốt thật mau như lôi cuốn từ-lực chảy ra khỏi mình của đồng-tử.

Và khi làm ngủ ta vuốt từ trên tới ngực như dồn từ-lực vào thân trên (đầu và ngực; hai ống chửa từ-lực qua-trọng). Trái lại, muốn đánh thức ta vuốt từ dưới tới cheo như tần từ-lực ra khắp châu-thân và giảm bớt áp-lực ở phía trên.

Bộ đứng và chơn tay y như lúc vuốt để làm ngủ. Chỉ khác khi vuốt gần tới đất ta phải hơi khom người và giùm gối xuống một tí. Lúc vuốt, đầu ngón tay cách xa mìnă đồng-tử 30 phân (xa hơn lúc làm ngủ).

Phép vuốt nói trên có đặc-tánh làm nhẹ đầu và ngực, điều-hòa hô tuẫn-hoàn và bộ hô-hấp. Sau một buổi tập, một nhà thôi-miễn sành nghề và có lương-tâm không bao giờ quên dùng phép này để cho đồng-tử khỏe-khoắn và tỉnh-táo. Bất cứ đã đánh thức đồng-tử bằng một lối nào, cũng nên dùng phụ thêm phép trên đây để đem lại sự quen-bình trong cơ-tiết đồng-tử.

Lúc làm phép vuốt gải-tỏa như nói trên, ta tay đồng-tử lăn hối trở ngược về những trạng-thái đã trái

qua lúc buông vào giấc ngủ thôi-miễn. Chẳng hạn: ở trạng-thái thứ 4, đồng-tử sẽ trở về trạng-thái thứ ba (mòng-du) rồi đến trạng-thái thứ hai (bất-dắng), v.v...



Hình 1

Hình 1 và 2.—
Phép vuốt theo
chiều ngang:
thời kỳ thứ
nhứt.



Hình 2

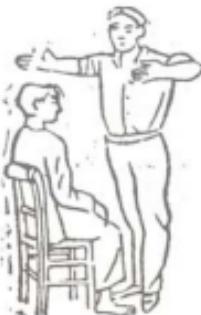
b) PHÉP VUỐT THEO CHIỀU NGANG (passes transversales)

Đây cũng là một cách giải-tỏa hiệu-nghiệm.

Thời-kỳ dự-bị: hai tay khoanh lật trước ngực, cánh tay trên, cánh dưới, hai bàn tay nằm theo chiều hai cánh tay, lòng bàn tay trở về phía đồng-tử, hai ngón cái ở dưới. Mấy ngón tay hơi mở ra tự-nhiên, nhưng cũng đừng xoè too ra.

Thời-kỳ làm việc: Hai cánh tay từ từ mở banh ra. Tay trái bên trái, tay mặt bên mặt; như quét mát, như quét và duỗi từ-lực ra hai bên hông. Xong rồi trở về thời-kỳ chuẩn-bị, để tiếp-tục phép vuốt.

Phép vuốt này thường dùng để giải-tỏa đầu và ngực. Nhứt là khi đồng-tử thấy nặng đầu hay ngứa ngực. Chỉ vài phút dù đem lại quân-bình, khoan-khoái và nhẹ-nhang cho đồng-tử.



Hình 3



Hình 4

Hình 3 và 4.— Phép vuốt theo chiều ngang : thời kỳ thứ nhì.

c) PHÉP THÔI HƠI

Có hai phép thổi : phép thổi ấm như hàn hơi, là lối dùng để truyền nhơn-diện. Phép thổi mát như thổi tắt một ngọn đèn là lối dùng để giải-tỏa.

Phép này dùng để đánh thức đồng-tử. Thời vào trán ngay chỗ « huyệt thỏi-miên ». Muốn cầm-thập, nên dùng bàn tay che từ con mắt trở xuống và thổi mạnh vào trán, ngay chỗ nói trên.

Đồng thời nên dùng phép thi nẩy liên-tiếp với phép vuốt ngang để giải-tỏa và đánh thức đồng-tử.

d) Có nên dùng phép vuốt ngược từ dưới chon lên trên đầu không ?

Có người dè xướng lối vuốt ngược từ dưới trở lên. Nhưng theo H. Durville, một nhà lão-luyện về thỏi-miên, đó là chứng-chì sự non kinh-nghiệm của kẻ sáng-ché. Thí-nghiệm theo lối nầy sẽ thấy đồng-tử khó chịu, bợn-dạ và có khi nôn-mửa.

4.— Cách đánh thức đồng-tử « giác-quan ».

Nên theo phương-thức sau đây :

1) Dùng nguyên-nhân dâ làm mè để đánh thức. Chỉ cần nêu nhớ điều nầy : phải nhẹ hơn, yếu hơn. Tỷ-đụ : ta cho đồng-tử ngồi mìu mồng để làm mè ; bây giờ cứ cho ngồi mìu nhẹ hơn, đồng-tử sẽ tỉnh lại. Hoặc ta đã dùng cái đồng-la đánh chát bén tai, bây giờ ta hãy dùng cái mõ gõ êm.

2) Đôi khi cũng không cần giảm bớt sự ảnh-hưởng. Cứ tiếp-tục kích-thích một mực ta sẽ thấy đồng-tử tuần-tụ trải qua hai giai-đoạn: mè rồi tỉnh và trở lại mè rồi lại tỉnh.

3) Ngoài ra, có khi chẳng cần phải dùng động-lực dâ làm ngủ để đánh thức. Bất cứ một sự kích-thích nào khác cũng có thể đánh thức, miễn là phải đều-dều và nhẹ-nhang.

5.— Gặp trường-hợp đồng-tử không thức.

Nhiều người, lúc mới tập thói-miên hay sợ: nhỡ đồng-tử ngủ luôn, kêu thức không được thì sao?

Điều ấy không đáng lo. Trừ phi những người không thận-trọng thích áp-dụng những lối kích-thích táo-bạo, dòi khi phải khò và hành-djing kỳ-quặc của họ.

Bình thường những phương-pháp thói-miên cẩn-cứ trên sự kích-thích êm dịu chẳng khi nào đem lại sự rắc-rối cho nhà thói-miên.

Nói cho cùng: dù không biết cách đánh thức hoặc đánh thức không được, cứ bình-tĩnh đè đồng-tử ngủ yên, sau một thời-gian không gian lâu (tùy người), tự-nhiên họ sẽ thức dậy; cũng như mỗi hôm ta ngủ đến khi đánh thì thức dậy. Không khác trường-hợp người say rượu. Tình-trạng của kẻ say rượu đáng lo ngại hơn, nhưng ta vẫn biết khi đã bài-tiết hết chất rượu thì tự-nhiên họ tỉnh lại.

Muốn có quan-niệm rõ-rệt, giáo-sư Bernheim thí-nghiệm như thế này: ông cho đồng-tử thông-thà ngủ để xem bao lâu sẽ thức dậy. Một người ngủ thẳng-thết 18 giờ rồi thức dậy. Người thứ hai ngủ thẳng-giấc 75 giờ rồi cũng tự-nhiên thức dậy.

6.— Phương - pháp - cõng - hiệu giải-tỏa đồng-tử khó đánh thức.

Nếu đã áp-dụng những cách-thức nói trên mà đồng-tử chưa thức thì nên làm theo phương-pháp của H. Dur-

ville (một già-danh thói-miên cha truyền con nối): rải nước hoắc phun nước lâ vào mặt đồng-tử, hoắc dùng khăn thấm nước và vào mặt.

Phương-pháp này cũng được y-học áp-dụng đè cứu-cấp những người bị m้าu xâm, bất-tinh.

Mấy bác nhì-quê ở xứ ta cũng thao cách giải-tỏa theo phương-thức công-hiệu nói trên. Mỗi khi trẻ con chui tút xậy khi và khi lên mè-man, làm dữ rượt cắn người xung-quanh, họ bảo ngậm nước phun vào mặt con khi đè... hú ba hồn chia vía nô trờ yề.

Những nguy-hiểm của khoa thôi-miên ?

1.— Đối với đồng-tử.

Dùng khoa thôi-miên đúng quy-tắc, chẳng khi nào có sự nguy-hiểm cho đồng-tử. Trái lại còn bồ-ích là khác. Người ta đã chẳng áp-dụng thôi-miên để trị-bệnh là gì ?

Lúc ban-sơ Mesmer ra công sưu-tầm khoa thôi-miên chỉ vì mục-đích trị bệnh. Bắt đầu từ đây khoa thôi-miên được các giới y-học chú-ý đến. Sau Mesmer còn có rất nhiều bác-sĩ nghiên-cứu tì-mi-khoa thôi-miên cũng không ngoài mục-đích tìm cách dùng thôi-miên để trị bệnh (1).

Lời đồn thôi-miên làm cho đồng-tử điên-khùng là lời nói vô căn-cứ, do cửa miệng những người chưa kinh-nghiệm thốt ra.

(1) Về cách trị bệnh bằng thôi-miên (nhân-diện), nhớ đón xem quyển « Thôi-miên thực-dụng » cùng một tác-giả, cùng một nhà xuất-bản.

Giáo-sư Jagot thuật rằng : có nhiều đồng-tử ông quen biết và theo dõi trong nhiều năm, vẫn khỏe mạnh sau 10 năm hoặc 20 năm chuyên-luyện trong nghề đồng-tử.

Các cô đồng chuyên nghiệp ở dãy thòe Delphes ngày xưa là những cô gái đồng-trinh đầy nhựa sống. Sau cuộc tay trù, các nhà sư đổi chương-trình và chỉ dùng đồng-tử trên 50 tuổi ; các người sau này cũng vẫn sống lâu và khỏe mạnh.

Ở xứ ta làng này, xóm nào cũng có đồng-cốt : và họ cũng vẫn sống đến răng long tóc bạc. Ở vùng Bến-Chỏi, ngang cù-lao Cồ-chiên (Trà-vịnh), có ông Tà Giỏi, một người lèo xác Á-Rắc (vị thần Cao-Miền), chuyên nghề lèo đồng từ mấy chục năm nay, ông vẫn khỏe mạnh và hưởng thọ trên 60 tuổi. Tôi đã từng thí-nghiệm với ông về huệ-nhan và đã thâu-dot kết-quả hơn lòng sờ-vọng. Nhờ ông tôi đã vạch được một con đường tiễn-thủ về thoi-mien đầy hứa-hẹn.

Xin lập-lại : khoa thoi-mien không có nguy-hiểm. Chỉ cần tuân-giữ vài điều-kiện vê-sinh thông thường như : không nên thoi-mien sau khi ăn cơm xong. Mặc dù có bác-sĩ Brémaud bày ra cách thoi-mien ngay sau bữa ăn. Về phần ông thì làm gì cũng được miễn-nguyên vì ông đã khéo lợi-dụng tình-trạng sinh-lý lúc dạ dày đang bận việc. Nhưng về phẩn đồng-tử thì cũng chắc-chắn... có ngày mang họa. Người học thoi-mien bao giờ cũng cố-gắng làm chủ lập-trường tư-tưởng của mình : ý-kiến của một tác-giả dù có thâm quyền cũng không bảo-dام gì hết nếu xét ra không hợp-lý.

Phụ-nữ trong lúc đang có kinh-nguyệt nên kiêng-cú không làm trò thoi-mien. Trừ phi dùng phép thoi-mien nhân-diện với mục-dịch định-dưỡng và điều-hà sức khỏe.

Tuy nhiên người đồng-tử cần phải sáng-suốt để tránh một vài nhả thoi-mien có tính háo-kỳ hay lầm nhầm phương-pháp kỵ-quặc : và nguy hại như : quay hổ-bồ, bắt mạch máu ở cuống-họng gọi là bắt " con buồi ngù " hoặc họ dùng t uốc mì-nur cǎn-xa (haste-itch), v.v... Mục đích của họ đeo đuổi cá tính-ách i-h-kỳ ; làm ngả cho kỳ dữ-điều-kết đồng-tử. Nhưng người này không xứng-dáng danh-hiệu nhà thoi-mien.

Bác-sĩ G. Bonnet, trong quyển *Les merveilles de l'hypnotisme* có trình-bày nhiều lối làm mè đồng-tử bằng cách dùng thuốc ngủ hoặc chất ma-túy (á-phiven, cǎn-xa). Theo tôi, có lẽ ông đứng trên phương-diện nghiên-cứu của y-học và đúng ra ông viết cho độc-giả đồng-người là phải hơn. Nhà thoi-mien tập-sự không nên mó vào vùng cấm địa này.

2.— Đối với nhà thoi-mien.

Nguy-hiểm cho nhà thoi-mien ? Trăm lần trăm không. Ngầm bức chơn-dung các nhà thoi-mien tiền-hồi ta thấy họ có bộ ngực " úc-cu " biếu-hiệu một sức khỏe dồi-dào, mặc dù mỗi ngày họ trau-trag xai-phí và sang-sut từ-lực trong mình qua người khác.

Đây bằng chứng không chối cãi :

Mesmer sống tới 81 tuổi

De Puységur	74 tuổi
Deleuze	82 tuổi
Du Potet	85 tuổi
Lafontaine	89 tuổi
Hector Durville	75 tuổi.

Phải, thôι-miên theo phái nhàn-d'én là xài phí, là sang-sốt từ-lực trong người mňah sang qua người dồng-tử. Nhưng không vì lẽ ấy nguồn sinh-lực trong người sẽ hao mòn dần và nhà thôι-miên sẽ bị giảm lý. Cơ-thè con người có một đặc-tính quí : vừa xuất vừa tiêu hối từ-lực dẽ-dàng. Luật vận-chuyển là một định-luật chung trong vũ-trụ. Cốp giờ anh cầu-tưởng làm việc rất nhiều ; nhưng ta-đứ biết không vì thế mà cặp giờ ấy phải èo-ợt. Các trung-tâm từ-lực trong cơ-thè nhà thôι-miên càng làm việc nhiều, khả-năng sản-xuất từ-lực càng tăng thêm. Vì lẽ ấy một nhà thôι-miên chuyên-nghiệp có nguồn từ-lực dồi-dào hơn người mới t?p-sự.

3.— Đối với luân-lý.

Thôι-miên đứng trước luân-lý là một vấn-dề đã được các nhà đạo-đức, các nhà tâm-lý-học, các nhà luật-học, chú-trọng đặc-biệt.

Ai cũng muốn giải-thích điều này : một nhà thôι-miên có thể dùng thuật thôι-miên để bắt buộc người khác làm một việc trái với luân-lý không ?

Mỗi người giải-thích một cách :

Mấy nhà viết tiểu-thuyết không bỏ lỡ cơ-hội, chụp lấy một dẽ-tài rất hấp dẫn độc-iá. A. Dumas, một tác-giả giàu óc tưởng-tượng, trong quyển « Balsamo » đã khéo triết-bày một cốt truyện mà thôι-miên đã đóng một vai trò chính và lẽ tất-nhiên là một vai trò đã được tô-diêm và « tiêu-thuyết-hóa ».

Các nhà khảo-cứu về thôι-miên phần nhiều đều ngã theo thuyết « không thể dùng thôι-miên để cưỡng-bách luân-lý » của đồng-tử :

Bác-sĩ Bernheim thí-nghiệm về « cách khuyến-dụ đồng-tử khai dối » nhận rằng nếu bị dỗ-dụ khéo-leo một đồng-tử có thể nhận những tội lỗi mà họ không dính dáng đến. Nhưng khi tỉnh lại họ sẽ phản-cung và phản đối kịch-liệt. Đây là trường-hợp của bị-cáo lúc bị thầm-vấn. Thiết thời về mặt tinh-thần khi phải đổi đầu với một « guồng máy tư-pháp tồ-chức oai-nghiêm », nếu gặp phải một « quái hăng-hái » trong cuộc « ... », bị-cáo sẽ kén hão về mặt tự-chủ và thường khi đã nghiêm-nhièn bước vào trạng-thái dỗ-dụ của thôι-miên (còn tinh như lúc thường nhưng rất dễ bị dỗ-dụ) Vì thế, để bảo vệ bị-cáo, luật pháp bắt buộc lúc lấy khầu-cung phải có sự hiện diện của luật-sư. Nhờ dâ chán-chè trong thủ-tục tòa-án, mấy vị luật-sư sẽ tránh khỏi mọi ảnh-hưởng bất lợi cho thân-chủ lúc bị thầm-vấn.

Bác-sĩ Charcot thí-nghiệm về « lối nhìn nhợn ng », bảo đồng-tử ký tên một giấy nợ 1.000.000 quan, anh ta kháng-cự. Sau khi hạ số nợ còn 100 quan, anh ta mới bằng lòng ký tên.

E. Magnin thí-nghiệm với 12 nữ đồng-tử nhận thấy có 4 cô vui lòng để cho ông cởi áo khong kháng cự và khi ông ra lệnh cởi đồ cũng 4 cô ấy làm theo lời ông. Ngoài đời họ là những người lâng-lo. Ông kết-luận rằng : ngoài đời họ cũng hành-dộng như trong phòng thí-nghiệm khong hơn khong kém.

H. Durville cần-thận nhắc lại những vụ thí-nghiệm sau đây :

Trao cho đồng-tử một con dao già và bão anh ta ám-sát một người nào, anh ta thi-hành ngay vì mặc dù lương-trí bị tê-liệt nhưng vẫn hiểu rằng đó là một trò thí-nghiệm khong có dỗ máu. Nếu có người cà gan trao cho anh ta một con dao thiệt thì anh ta sẽ từ khước.

Hoặc sai khiến đồng-tử nhảy ra cửa sổ trên lầu cao, anh ta làm y theo lời vì anh ta tín-nhiệm nhà thôii-miên và biết rằng làm theo lời ông nầy cũng khong có gì nguy hại, thế nào cũng có nhiều người mạnh dạn chục sẵn để hùng anh ta trong một cái vồng hay một cái nệm dây. Và ông kết-luận rằng : khong thể dùng thôii-miên để cưỡng-bách lương-tâm của đồng-tử.

๐๐๐

◎

Theo chúng tôi nghĩ, những lời kết-luận của các nhà khảo-cứu nói trên có vẻ đượm màu « luân-lý » hơn là ý muốn tuyên-bố sự thật một cách rõ-ràng. Họ cũng có lý đấy vì thực ra thôii-miên là con dao bén hai bờ. Chúng tôi định tính rằng về mặt thực-tế một người cố-tâm và biêt cách

xử-dụng thôii-miên sẽ đượt kết-quả. Mục-dich phai hay quấy là một việc khác.

Nên đề ý điều nầy : trong các cuộc thí-nghiệm nói trên người ta chỉ dùng những đồng-tử chưa được huấn-luyện thuần-thục theo hướng định thí-nghiệm.

Xin nhắc lại trước vấn-dề phản-văn ấy, Tòa-án khong thừa nhận lỗi chạy tội bằng cách đò trách-nhiệm cho nhà thôii-miên cưỡng-bách lương-tâm của bị cáo.