

ĐIỀN THỦY SINH

# HƯƠNG CÔNG

(Nguyên lý tự học Hương công)



NHÀ XUẤT BẢN MŨI CÀ MAU

ĐIỀN THỤY SINH

# HƯƠNG CÔNG

(NGUYÊN LÝ HỌC HƯƠNG CÔNG)

*Chủ giảng:* **Đại sư ĐIỀN THỤY SINH**

*Chấp bút:* **LÝ KIẾU VINH**

**LUU MIÊU**

**LUU TỐ PHONG**

*Dịch ra tiếng Việt:* **HOÀNG MỘNG KHÁNH**

*với sự cộng tác của:* **HOÀNG THÁI**

**NHÀ XUẤT BẢN MŨI CÀ MAU**

## LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Ở nước Cộng hòa nhân dân Trung Hoa việc tập luyện theo phương pháp khí công để tăng cường thể chất và chữa bệnh cho con người đã có từ lâu. Nhiều nhà khí công có một quá trình trải qua nhiều chục năm rất công phu rèn luyện, nghiên cứu, thể nghiệm và đúc kết các hệ thống qua thực tiễn của việc ứng dụng khí công vào đời sống xã hội. Có rất nhiều nhà khí công đạt kết quả cao trong việc trị bệnh, cứu người theo đúng tôn chỉ và mục đích của các môn phái khí công.

Từ nhiều năm nay, các loại sách hướng dẫn có hệ thống lý thuyết và thực hành, cũng như chứng minh hiệu quả tốt đẹp của việc tập luyện và vận dụng theo phương pháp khí công được ấn hành rộng rãi ở Trung Quốc và nhiều nước khác. Gần đây, loại sách này cũng được lưu hành tại Việt Nam.

Để đáp ứng yêu cầu của bạn đọc trong việc tìm hiểu tham khảo nghiên cứu và có thể ứng dụng trong tập luyện, dưỡng sinh..., chúng tôi mạnh dạn dịch và xuất bản cuốn sách **HƯƠNG CÔNG** của tác giả Trung Quốc Điền Thụy Sinh. Trong sách có dẫn chứng các trường hợp phát công chữa bệnh đạt hiệu quả nhanh chóng, linh nghiệm. Theo các nhà khí công học cho đây là thành tựu của sự kiên trì dày công khổ luyện dài lâu và toàn ý toàn tâm của những nhà khí công Trung Quốc.

Với sự cố gắng của mình, chúng tôi sẽ lần lượt dịch và ấn hành những cuốn sách nguyên lý và thực hành về tập luyện và ứng dụng theo phương pháp khí công của Trung Quốc nhằm phục vụ cho bạn đọc rộng rãi tham khảo và nghiên cứu.

Rất mong nhận được ý kiến đóng góp phê bình của bạn đọc.

**NHÀ XUẤT BẢN MŨI CÀ MAU**

# Mục Lục

	Trang
Vài lời với bạn đọc	9
Lời nói đầu	13
CHƯƠNG I	
SƠ LUẬC VỀ HƯƠNG CÔNG	
I. Cội nguồn của Hương công.	20
II. Sự ra đời và phát triển của Hương công.	22
III. Tồn chí của Hương công.	25
CHƯƠNG II	
CÔNG LÝ CÔNG PHÁP	
I. Công lý của Hương công.	27
II. Công pháp của Hương công.	34
1. Công pháp sơ cấp.	36
Ca quyết công sơ cấp.	
2. Công pháp trung cấp.	47
Ca quyết công trung cấp	

CHƯƠNG III

ĐẶC TRƯNG VÀ YẾU QUYẾT

I. Tầm đặc trưng lớn.	56
II. Nǎm chữ yếu quyết.	68

CHƯƠNG IV

TINH YẾU TU CÔNG

I. Tu công và vấn đề tin phật.	74
II. Lựa chọn và công hiệu.	74
III. Hoàn cảnh và công lực.	76
IV. Khí cảm và hiệu quả trị liệu.	79
V. Đón Nước chứa thông tin khí công và phương pháp thải bệnh khí.	84
VI. Ý niệm và việc xuất hiện sai lệch.	86
VII. Hương công với các công pháp khác.	87
VIII. Tập khí công theo lớp và công lực.	89

CHƯƠNG V

DIỆU THUẬT THẦN UY

I. Áng chiều rực hồng.	93
II. Nấm quả lê.	94
III. Thần thuật của Hương công.	96

Những điều phải biết khi luyện tập Hương công.	212
Nội quy học Hương công.	225

### PHỤ LỤC

1. Ảnh màu về giảng dạy truyền thụ  
công pháp và về công năng trị liệu  
của Hương công.
2. Ảnh màu về truyền thụ công pháp  
sơ cấp Hương công.
3. Ảnh màu về truyền thụ công pháp  
trung cấp Hương công.

Lời kết	227
---------	-----

## Vài lời với bạn đọc

### *Hương công thật kì diệu!*

Dó là lời nói phổ biến của người Trung Quốc sau khi tập Hương công, kể cả những người đã từng luyện những công pháp độc đáo. Rất đơn giản vì Hương công là một trong những công pháp thượng thừa của Trung Quốc, của Phật gia. Chỉ riêng con số gần 10 triệu người TQ, rất nhiều người Nhật, Pháp, Mỹ v.v đang hăng say luyện tập Hương công cũng đủ nói lên rất nhiều điều.

Đây là công pháp bí truyền xa xưa của Thiền Tông Phật gia. Mãi đến hôm nay, không hiểu vì duyên ki ngộ nào mà mọi người mới được hưởng hương thơm kì diệu của nó để chữa lành thân bệnh và tâm bệnh.

Tên gọi đầy đủ của Hương công là Phương hương trí ngộ công. Bản thân tên gọi đã nói rõ, đây là hương thơm của trí tuệ giác ngộ! Hương thơm đó được hiểu và tiếp nhận, được thể hiện trên thực tế theo cả nghĩa đen lẫn nghĩa mở rộng:

Hương thơm phát ra từ những người luyện Hương công đã đem lại cảm hứng thẩm mỹ độc đáo cho cuộc sống!

Dó là giới hương, định hương, tuệ hương và hương thơm siêu việt nhất không thể diễn tả bằng lời, khiến tất cả mọi loài có tình cảm và có ý thức đều mến mộ.

Công phu khí công này được chân truyền liên tục từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni theo cách thức đơn truyền, mỗi đời chỉ truyền cho một người, rồi truyền từ Ấn Độ sang Trung Quốc. Đến đời nhà Đường chính thiền sư Thích Ngộ Xưởng đã truyền cho pháp sư Đường Huyền Trang (Đường Tam Tạng). Cứ thế đến thời Nam Tống, người linh trách nhiệm truyền thừa là Đại sư Tế công (Lý Tu Duyên), người mà chúng ta thường biết dưới tên Tế Diên tăng trong sách đã in ở Việt Nam. Tới nay là thiền sư Thích Ngộ Không trực tiếp truyền cho đệ tử duy nhất của mình là Thích Ngộ Khai (Diên Thụy Sinh). Rồi từ đó Hương thơm trí tuệ ấy được truyền cho tất cả mọi người, không kể sắc tộc, quốc gia hay tôn giáo nào. Lời dặn năm xưa của thiền sư Thích Ngộ Không: "Năm mươi năm sau, con hãy công truyền công pháp này cho tất cả mọi chúng sinh" đã thành hiện thực.

Câu chuyện nhập môn của tiên sinh Diên Thụy Sinh cũng giống như những truyện cổ xưa:

Năm 12 tuổi, cậu bé Diên Thụy Sinh đột nhiên bị mắc một chứng bệnh kỳ lạ không thể nào chữa khỏi: toàn thân bị tróc da, nguy hiểm tưởng chết. Đột nhiên một nhà sư xuất hiện xin chữa bệnh và... nhận chú bé làm đệ tử. Từ đó cậu được thiền sư Thích Ngộ âm thầm truyền thụ hết công pháp và dặn dò kỹ lưỡng cho tương lai.

Năm mươi năm, không kể mưa nắng, gió rét, Diên tiên sinh vẫn kiên trì luyện công và đạt đến một công lực siêu phàm, độc đáo. Trông ông cao dong dòng, dáng dấp tiên phong đạo cốt, da dẻ hồng hào, ánh mắt vừa đôn hậu lại

vừa uy nghiêm. Nếu có duyên được một lần đến thăm căn nhà của ông, bạn sẽ thấy phía sau nhà có một động đá tràn ngập đủ loại hương thơm. Khi xem những bức ảnh của cuốn sách này, bạn sẽ được mục kích những công phu đặc sắc của ông: Khi phát công xung quanh đầu tiên sinh có một vầng hào quang như chuyện thần thoại vẫn mô tả; bạn có thể thấy những luồng ánh sáng lớn màu trắng, màu đỏ, màu vàng xuất hiện trong không gian; có thể thấy một luồng hào quang vàng chói bắn ra từ huyệt Lao cung của tiên sinh hoặc thấy ánh sáng phát ra từ tay tiên sinh khi ông vận công phát khí chữa bệnh.

Nhưng trên tất cả những phép lạ đó, cái dì thảng vào lòng người vẫn là đạo đức sâu dày, là tôn chỉ cao thượng của tiên sinh: "Hết lòng vì dân, vì nước đem lại hạnh phúc cho mọi người".

Trước kia khí công là một cái gì đó kí bí, khó hiểu, là thứ dành riêng cho một thiểu số được chọn lọc kĩ. Nhưng ngày nay khí công đã trở thành một phong trào rộng lớn, ai cũng muốn tập. Nhưng cũng không ít người ngại - tập có làm sao không, cũng có người nói không có thời gian... Chính vì thế mà phát sinh những nhu cầu làm sao tự học mà không sai lệch, tốn ít thời giờ... Muốn vậy phải có một công phu đơn giản ngắn gọn, rất dễ tập, khó gây ra sai lệch và có hiệu quả cao. Trong nhiều công phu chúng tôi đã mục kích và tập luyện, thì thấy Hương công chính là công phu như vậy. Ai cũng có thể tập được, người khỏe thì đứng, người yếu thì ngồi, nằm, tập tập thể thì hiệu lực lại càng cao. Với người cần tiết kiệm thời gian, thì Hương công sơ

cấp chỉ cần tập 15 - 20 phút đã đủ có hiệu lực...

Rất nhiều người Trung Quốc đã từng nghĩ ngờ: "Đơn giản như thế, làm gì có hiệu quả ấy", nhưng hễ bắt tay vào tập là suy nghĩ của họ khác hẳn. Vì chân lí bao giờ cũng đơn giản, không thể dùng lời mà diễn tả hết được, mỗi người hãy tự ngộ lấy bằng thân, bằng Trí của mình.

Khi dịch xong sách này, thay mặt những người đã khỏi bệnh, những người sẽ khỏi bệnh, chúng tôi xin chân thành cảm ơn đại sư Diền Thụy Sinh và những người biên soạn sách, cảm ơn ông Lý Quân, người đã tìm sách tặng này cho chúng tôi. Mong rằng bản dịch này sẽ truyền được tình người và Trí Tuệ của đại sư đến các bạn đọc.

Chúng ta hãy cùng nhau luyện tập để thấy niềm vui và phát lộ trí tuệ cho chính bản thân mình và để góp thêm hương thơm cho đời.

Xuân - Hạ. Ất Hợi

HOÀNG THÁI

## LỜI NÓI ĐẦU

Cuốn "Hương công" này là do thầy Diền Thụy Sinh trực tiếp chủ trì biên soạn. Đó là trước tác uy quyền đầu tiên của Hương công. Cuốn sách đã giới thiệu về Hương công một cách hệ thống và toàn diện. Tháng 11 năm 1991, ở Lạc Dương, thầy Diền Thụy Sinh đã quyết định lấy cuốn sách này làm giáo trình chính thức giảng dạy Hương công.

Thầy Diền Thụy Sinh đã giới thiệu với bạn đọc về thực tiễn và quá trình nghiên cứu công pháp, công lý của Hương công, về hiệu quả tích cực và mục đích khi luyện tập Hương công, về tôn chỉ của Hương công mà ông đã theo đuổi trong suốt hơn nửa thế kỷ qua một cách vô tư. Tất cả những điều thầy Diền trình bày đã hiện ra trước mắt, khiến người đọc phải kinh ngạc, thán phục, sùng kính và theo đuổi một cách nồng nhiệt!

Cuốn sách đã giới thiệu một cách ngắn gọn, rõ ràng với các bạn yêu thích Hương công về cội nguồn sâu xa, về quá trình phát sinh, phát triển và tôn chỉ sáng chói của Hương công, trình bày và truyền thụ một cách thấu triệt, tinh rành về công lý vô cùng bí ẩn của Hương công; về công pháp có sức hấp dẫn kỳ lạ, giàu tính thẩm mĩ

của Hương công; hiến dâng một cách vô tư trong sáng cho đời 8 đặc trưng lớn và 5 yếu quyết chân chính của Hương công, trình bày kĩ 36 ý nghĩa bí mật, tinh túy của Hương công một cách đầy đủ với tình cảm sâu đậm, thể hiện phép thuật kỳ diệu, thần uy của Hương công một cách chân thật, sinh động.

Trong cuốn sách này có 67 tấm ảnh màu đặc biệt đáng quý, đó là hình ảnh thầy Diền Thụy Sinh đang truyền thụ công pháp, đang giảng bài, đang phát công, ảnh chụp lúc bàn tay phát luồng sáng màu vàng, lúc trên đầu tiên sinh xuất hiện một vầng hào quang màu tím, hoặc hình tự xuất hiện trên phông sảnh của người trong cốc) hoặc hình ảnh các luồng hào quang lớn xuất hiện trong sân. Đây là lần đầu tiên ở Trung Quốc trưng bày cảnh tượng thần diệu của khí công trước mắt đông đảo bạn đọc. Nói chính xác hơn đó là những viên đá quý ngưng tụ thông tin rất quý của thầy, thầy Diền Thụy Sinh đã hiến dâng những di vật thông tin này cho tất cả các đồng chí, đồng bào, cho tất cả những ai hằng đem lòng yêu mến Hương công.

Nguyễn cho tất cả các bạn tu luyện Hương công hễ mở cuốn sách này là đón nhận được hương thơm kì diệu ngào ngạt.

Nguyễn cho các bạn đọc phòng bệnh, chữa bệnh có hiệu quả bằng Hương công Trung Quốc.

Nguyễn cho các bạn có được tâm thân khỏe mạnh bằng Hương công.

Nguyễn cho Hương công bần bạn cùng bậc cao niên  
tôn quý, để họ yên vui với tuổi già, thêm thọ, thêm phúc.

Khí công là môn học vừa cổ kính vừa trẻ trung.

Trong vườn khoa học khí công Trung Hoa, hàng  
ngàn công pháp đua sắc khoe thắm, phong phú đa dạng  
quảng bá, tinh thâm, kỉ diệu vô cùng.

Khí công Phương hương trí ngộ của Phật pháp  
Trung Quốc gọi tắt là Hương công Trung Quốc. Hương  
công là môn pháp thượng thừa để tu thân, khử bệnh  
phát lộ trí tuệ, là tinh hoa của thiền tông, mật tông của  
Phật gia.

Hồi nhở Diền Thụy Sinh sống trong cảnh nghèo  
đói, nên thể chất cậu thiếu niên Thụy Sinh rất yếu ớt,  
luôn ốm đau. Năm Thụy Sinh 12 tuổi thì bị mắc một  
chứng bệnh ngoài da rất nặng có nguy cơ đe dọa đến  
tính mạng. May sao có một vị cao tăng lão niên xuất  
hiện, làm phép bồ khí chữa trị cho Thụy Sinh, nhờ đó  
mà Thụy Sinh đã nhanh chóng thoát khỏi cơn hiểm  
nghèo. Vị cao tăng đó chính là Pháp sư Thích Ngộ  
Không, người truyền thụ Hương công theo phương thức  
đơn truyền truyển thống (chỉ truyền dạy cho một người).  
Sau khi Thụy Sinh khỏi bệnh, pháp sư lại truyền dạy  
khí công 'Phương hương trí ngộ' cho. Trước khi chia tay,  
Pháp sư lần tràng hạt cẩn dặn: "Hương công phải độ  
cho chúng sinh, chữa bệnh cho dân át có kết quả. Cần  
phải kiên trì, tinh tiến, sau 50 năm hãy xuống núi giúp  
đời". Trong 50 năm ấy, Thụy Sinh lại theo học Pháp sư

Nghiêm Tịnh và Pháp sư Hải Pháp chủ trì chùa Bạch Mã ở Lạc Dương, ông vừa cầu chứng Phật học vừa không ngừng dày công tu luyện 50 năm liền, đến năm 1988, ông mới đem Hương công hiến dâng cho đời.

Những người yêu thích Hương công nếu nghiên cứu hiểu kỹ được Hương công, tu luyện, sẽ không ngừng tăng cường được công lực, khai thác được những tiềm nang của bản thân, tăng sức khỏe tâm, thân, phòng chữa được bệnh tật và có thể làm phúc khắp nơi như các vị luyện Hương công bậc thầy. Để đáp ứng nhu cầu của các bạn yêu thích Hương công và các bạn đang luyện tập Hương công, chúng tôi chỉnh lý, cho in, phát hành tài liệu khí công trí ngộ Trung Quốc mà thầy Diền Thụy Sinh đã tu luyện hơn nửa thế kỷ qua, nhằm cung cấp cho các bạn những chỉ dẫn cần thiết, xin anh em trong giới khí công chỉ giáo thêm.

Trung Quốc ngày nay đã có sức sản xuất phát triển nhanh chóng khiến khoa học kỹ thuật ngày càng hiện đại và có trình độ quản lý linh hoạt. Chế độ xã hội chủ nghĩa mang màu sắc Trung Quốc đã mở một con đường vàng thênh thang cho sự nghiệp khoa học khí công Trung Hoa và cho sự phát triển truyền bá Hương công.

Khí công Phương hương trí ngộ Trung Quốc cùng với người truyền thụ môn khí công này là thầy Diền Thụy Sinh đã thuận ứng theo trào lưu của thời đại, kể từ năm 1988 sau khi Hương công được hiến dâng cho đời với những điểm đặc sắc ưu việt và hiệu quả trị bệnh tuyệt vời của nó, tiếng thơm của Hương công đã lan tỏa

khắp Lạc Dương làm xôn xao khắp Trung Hoa và làm cho thế giới phải kinh ngạc. Trong khoảng thời gian 3 năm, nhờ luyện Hương công mà, hơn 600 người té liệt chân có thể tự do đi lại không cần chống nạng nữa, đã có trên 180 người cảm giác phục hồi được chức năng nghe nói, hàng chục nghìn bệnh nhân cao huyết áp, bệnh tim, bệnh đái đường..v.v.. khỏi bệnh. Số liệu thống kê của các cơ quan hữu quan cho thấy: hiệu quả chữa bệnh trên diện rộng như vậy của khí công quả là hiếm thấy, vì thế hiện nay phong trào luyện tập Hương công sôi nổi khắp các tỉnh Hà Nam, Thiểm Tây, Giang Tô, Thượng Hải, Bắc Kinh, Vân Nam, Liêu Ninh, Thanh Hải và lan đến tận Đài Loan, Hồng Kông. Số người yêu thích Hương công từ vài người đến năm 1991 đã tăng vọt lên hơn một triệu hai trăm ngàn người và mọi người đều được hưởng ích lợi của Hương công.

Hiện nay, Hương công Trung Quốc đã rộ lên đúng như lời đề tặng của ông Trương Chấn Hoàn, hội trưởng Hội nghiên cứu khí công Trung Quốc: "Khí công Phương hương trí ngộ Trung Quốc không những THƠM NGÁT THÀNH PHỐ LẠC DƯƠNG mà còn TÒA KHẮP BỐN BỀ". Hiện nay chúng ta đã mở cửa ra thế giới, Hương công tỏa đi khắp các ngả đường, truyền đến các nước Âu Mỹ, Đông Nam Á, đến châu Úc với danh thơm là SỨ GIÁ CỦA KHÍ CÔNG.

Hương công càng đi vào đời sống, càng có tác dụng ích nước lợi dân, Hội nghiên cứu khí công đã đánh giá

cao và tôn sùng Hương công. Việc phổ biến Hương công được coi trọng được các tổ chức Đảng, chính quyền, quân đội và các đoàn thể quần chúng nhân dân ủng hộ, đồng đảo tầng lớp trí thức, chuyên gia nổi tiếng đều chú ý đến Hương công. Hương công ngày càng được nhiều người tin yêu.

Thầy Diền Thụy Sinh đã truyền bá Hương công phục vụ toàn thể nhân dân, làm vang cho đất nước Trung Hoa, thầy Diền Thụy Sinh đúng là công thần của nhân dân.

## *CHƯƠNG I*

# **SƠ LƯỢC VỀ HƯƠNG CÔNG**

**D**ất nước Trung Hoa vốn là xứ sở của một nền văn minh vĩ đại. Nền văn minh sâu xa thâm áo và vĩ đại ấy của Trung Quốc thể hiện rõ rệt năng lực lý giải, năng lực giám định siêu phàm và năng lực sáng tạo thiên tài của nhân dân Tung Quốc đối với việc nghiên cứu tôn giáo. Nền văn minh ấy đã hiến dâng cho nhân loại một giá trị văn hóa tuyệt vời.

Tôn giáo gần như sinh ra cùng một lúc với xã hội loài người. Với quan điểm duy vật lịch sử, chúng ta vẫn có thể

nhận thấy một cách rõ ràng: trong quá trình không ngừng thích nghi với chính trị, với kinh tế, với khoa học và với văn hóa xã hội, tôn giáo không ngừng được phong phú, không ngừng được đổi thay và không ngừng phát triển theo chiều sâu. Tôn giáo giữ một vai trò nhất định đối với sự ổn định xã hội và sự phát triển của lịch sử.

## I. CỘI NGUỒN CỦA HƯƠNG CÔNG

Đức Thích Ca Mâu Ni là người sáng lập ra Phật giáo, ông sinh năm 510 trước công nguyên (cùng thời đại với Lão Tử, Khổng Tử). Ông là con của Tịnh Phạn Vương tiểu vương quốc Capilo ở Ấn Độ. Đức Thích Ca Mâu Ni đã dũng cảm phán đấu cho mục tiêu giải phóng nhân tính, kích phát tiềm năng của cơ thể con người. Ngài là đại sư khí công có công năng đặc dị cực kì kiệt xuất.

Phật giáo truyền vào Trung Quốc từ thời Tần Hán đến nay đã hơn hai nghìn năm, là một trong những tôn giáo văn hóa chính của Trung Quốc. Phật giáo đã dốc hết sức để cố gắng thích ứng với phong tục, tình người của nhân dân Trung Quốc, đã tiến hành những cải cách hết sức to lớn về mặt tôn giáo, từ đó đặt nền móng vững chắc và tạo điều kiện tốt đẹp cho Phật giáo sinh tồn và phát triển. Sau thời Tùy, Đường, Phật giáo phát triển trong một không khí đua nhau: Đại thừa chia thành hai tông: Không và Hữu. Ba tông

chủ yếu của Không tông là Thiên thai tông, Thiền tông, Tam luận tông; Hữu tông thì chia ra Hoa nghiêm tông, Duy thức tông, Tịnh độ tông. Ngoài những tông trên còn cộng thêm Thượng mật tông với Luật tông tạo thành "Bát tông" đại thừa. Đến thời Tống Minh, hai tông Thiền và Tịnh vươn lên dẫn đầu, trở thành hai trụ cột lớn của Phật giáo Trung Quốc. Riêng Thiền tông được giới trí thức rất hâm mộ. Đến thời cận đại, do sự xâm nhập của chủ nghĩa đế quốc, Phật giáo lại bị đình trệ. Từ năm 1949, nước Cộng hòa nhân dân Trung Hoa được thành lập, chính sách tôn giáo của Đảng cộng sản đã vực Phật giáo dậy; Phật giáo là một tôn giáo yêu nước chủ yếu ở Trung Quốc. Từ hội nghị trung ương lần thứ 3, Đại hội khóa 3 của Đảng cộng sản cho đến nay, khoa học khí công đã phát triển khá nhanh. Các nhà khí công của Phật gia, Đạo gia, Nho gia, Y gia và Võ thuật đua nhau trình làng. Các môn phái, các loại công pháp sau khi được chính lý, gia công, đua nhau chào đời. Đối mặt với thực tế này, chỉ cần chúng ta đứng trên quan điểm duy vật lịch sử và vận dụng chủ nghĩa duy vật biện chứng, nắm vững nguyên tắc lấy khí công phục vụ sức khỏe cho nhân dân, là chúng ta sẽ khai quật được những vốn quý khí công đang ẩn tàng trong các tôn giáo, giám định chúng và đem phổ biến rộng rãi, trả lại tính khoa học vốn tiềm tàng sẵn trong khí công. Có như vậy, khí công mới đóng góp lớn cho tổ quốc, để chữa trị bệnh tật cho nhân dân, làm cho tâm thân con người mạnh khỏe hơn và mở mang trí năng cho con người.

Hương công Trung Quốc là một pháp môn thượng thừa vẫn được tu trì trong Phật gia. Tương truyền cách đây hai nghìn năm, một vị cao tăng đã minh ngộ được Hương công.

Đến đời nhà Đường, pháp sư Huyền Trang được kế thừa, rồi truyền xuống "Tế công" đại sư - Lý Tu Duyên ở thời Nam Tống. Sau đó Hương công được truyền liên tục từ đời này sang đời khác theo lối đơn truyền (chỉ truyền lại cho một người), và hoàn toàn truyền dạy theo cách khẩu truyền tâm linh. Vì vậy ít ai biết có Hương công. Bảy trăm năm sau, pháp sư Thích Ngộ Không đã đích thân truyền thụ cho Thích Ngộ Khai là Diền Thụy Sinh.

Ông Diền Thụy Sinh nghiên cứu, tu luyện Hương công đã hơn 50 năm. Ông khắc khổ tu luyện suốt đời, từ ngày xuân tươi xanh cho đến mùa thu vàng óng, dẫu ngày hè nắng gắt hay những ngày đông lạnh giá, ông chưa hề gián đoạn việc tu luyện và đã tu luyện thành công. Công đức cao dày của ông, tình người cao cả của ông, tiết tháo người người của ông đã tỏa sáng cho người đời. Ông tu luyện đến trình độ như ngọn lửa thuần xanh, rất tinh thâm. Ông đã báo đền cho tổ quốc, phục vụ nhân dân bằng công đức cao thượng và công lực siêu phàm của mình. Đóng đáo quàn chúng yêu mến Hương công vô cùng thán phục ông.

## 2. SỰ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN CỦA HƯƠNG CÔNG

Năm 1988, mùa hoa mẫu đơn nở, Diền Thụy Sinh tuân theo lời dạy của người thầy nghiêm khắc, với tấm lòng yêu nước thương dân, lần đầu tiên ông truyền bá Hương công ở quê hương mình là Lạc Dương - cố đô của chín triều đại.

Ông giương cao ngọn cờ "Phục vụ tổ quốc, chữa bệnh cho dân". Ông đi vào quần chúng nhân dân để tuyên truyền Hương công, làm lợi cho dân. Ở lĩnh vực ý thức, ông kiên trì chủ nghĩa duy vật biện chứng, trong hành động, ông nêu cao tinh thần "làm lợi cho người khác". Để phổ biến Hương công rộng rãi, Diền Thụy Sinh chuyên tâm chữa bệnh cho người, bồi dưỡng học viên Hương công, lựa chọn và đào tạo nhân tài của Hương công, làm phong phú và phát triển lý luận Hương công, mở mang và thâm hóa thực tiễn của Hương công. Điều đó khiến số người hiểu và tham gia luyện tập Hương công ngày một đông đảo, dần dần hình thành cả một đội ngũ. Tháng 5 năm 1988, lớp học Hương công Trung Quốc đầu tiên được tổ chức ở Lạc Dương đã thu những kết quả làm nức lòng người. Lớp học mở tại lớp mẫu giáo xí nghiệp Đông Gia, có hơn 220 học viên, thời gian học 15 buổi khoảng hơn 30 tiếng đồng hồ. Ngay ngày đầu tiên trong lớp học đã có một người câm điếc phục hồi được chức năng nghe nói và cất tiếng nói: "Mẹ, mẹ", "Cảm ơn thầy Diền!". Đến ngày thứ hai, thứ ba, lại có thêm nhiều người câm điếc khác cất tiếng nói. Đến ngày bế giảng lớp học thì có 15/17 người câm điếc đã nghe nói được. Tất cả mọi học viên đều nhận được ích lợi, khá nhiều bệnh nhân các loại bệnh khỏi ngay tại chỗ. Kết quả khỏi bệnh ở diện rộng ở mức độ kỳ diệu như vậy khiến cả hội trường sôi nổi hẳn lên, ngay cả những bậc "lão thành khí công" nổi tiếng ở Lạc Dương cũng không khỏi ngót lời thán phục. Đến ngày kết thúc lớp học nhiều học viên xúc động, chan chứa những giọt nước mắt hạnh phúc, sung sướng nói: "Hương công Trung Quốc hay lắm!"

Sự khởi sự đầy tốt đẹp ấy đã là một nửa của sự thành công!

Tiếp đó, thầy Diền Thụy Sinh liên tục có những cuộc diễn thuyết kèm theo phát công ở nhiều nơi ở Lạc Dương, hiệu quả tuyệt vời. Từ đó phong trào học Hương công sôi nổi, rầm rộ, số người theo học Hương công tăng vọt.

"Hữu xạ tự nhiên hương". Công hiệu thần kỳ của Hương công được các học viên truyền miệng với tấm lòng xúc động, cảm kích, tiếng lành của Hương công cứ thế một truyền mười, mười truyền trăm, nhanh chóng lan truyền khắp cả nước với tốc độ khó tưởng tượng.

Dù không đăng tải bất cứ một quảng cáo chiêu sinh nào, các tổ chức khí công ở các tỉnh, các thành phố nườm nượp kéo nhau đến Lạc Dương mời thầy Diền giảng dạy, thu công. Thầy Diền lòng tràn đầy niềm tin, tạm biệt Lạc Dương tây hành đông tiến, lên bắc xuống nam để tổ chức lớp học Hương công. Thầy Diền đã lần lượt thực hiện các cuộc vừa diễn giảng vừa phát công ở Tây An, Trịnh Châu, Thương Hải, Từ Châu, Tế Nam, Bắc Kinh. Ở đâu, Thầy Diền cũng được quần chúng nồng nhiệt chào đón, đâu đâu cũng thu được hiệu quả tốt đẹp. Ví dụ chỉ vài ngày ngắn ngủi tại cuộc "Hội thảo học thuật đầu tiên về lớp học Hương công Trung Quốc" diễn ra ở Lạc Dương từ ngày 15 đến 29 tháng 3 năm 1991, đã có 129 người tịnh cốc\* (đây là một trong những hình thức trị bệnh có hiệu quả nhất của Hương

---

(\*) Tịnh cốc: không ăn bất cứ một loại thực phẩm nào trong một thời gian dài mà vẫn khỏe mạnh (ND).

công), có 72 trong số 73 người bại liệt chân bỏ ngay nang, bước lên dien dàn, tất cả 10 người cầm cờ mặt tại đó đều cất tiếng nói, một người ung thư vú và một người ung thư thực quản khỏi bệnh ngay tại chỗ (hai bệnh nhân này đều có bệnh phát triển đến giai đoạn cuối, khó chữa), 900 bệnh nhân giảm bệnh hoặc khỏi hẳn. Ông Trương Chấn Hoàn, hội trưởng Hội nghiên cứu khoa học khí công Trung Quốc xúc động nói: "Xét về hiệu quả trị liệu nhanh nhạy và mức độ tác dụng hữu ích trên diện rộng của bộ công pháp này, trên khắp thế giới, chưa từng thấy một công pháp nào thần kỳ đặc dị đến thế!". Ông Lục Tổ Âm, giáo sư nổi tiếng của Viện nghiên cứu vật lý năng lượng cao, thuộc Viện khoa học Trung Quốc cũng nói: "Thấy nhiều người khỏi bệnh, tôi cần phải thực sự tham gia học Hương công ngay. Tôi nghĩ công pháp này phải phổ biến rộng rãi khắp cả nước! Không những phổ biến rộng trong nước mà còn phải phổ biến rộng ra khắp thế giới!".

### 3. TÔN CHỈ CỦA HƯƠNG CÔNG

Tôn chỉ là ngọn cờ tung bay trên cao, là bản tuyên ngôn mạnh mẽ danh thép! Diền Thụy Sinh tiên sinh đã nêu cao tôn chỉ "Phục vụ tổ quốc, chữa bệnh cho dân". Ông nói rằng "Đó là nguyện vọng suốt đời của tôi. Tôi không có nguyện vọng nào khác". Tôn chỉ đó đã gây nên một hiệu ứng sống động. Thầy Diền nói "Phục vụ tổ quốc, chữa bệnh cho dân - chính là "lợi tha". Biểu hiện của chuyện làm nhiều việc

tốt, học tập Lôi Phong, Tiêu Dục Lộc, Triệu Xuân Nga, hết lòng phục vụ nhân dân, chính là quan tâm đến người bệnh, giúp họ thoát khỏi bệnh tật đau ốm, giúp họ rũ bỏ lo buồn, giúp họ vui sướng quay trở lại với cuộc sống; chính là mở mang trí năng cho con người, nâng cao tố chất của quốc dân, cống hiến nhiều cho sự nghiệp phồn vinh của tổ quốc xã hội chủ nghĩa. Tôi nguyện hiến dâng tất cả tuệ quang và nhiệt tình của mình, không có mong muốn gì khác".

Tôn chỉ cao quý đó bắt nguồn từ một tầm vóc tinh thần siêu việt, nó phản ánh tâm nguyện vươn tới những tầm cao vời vợi và phản ánh sự theo đuổi ngoan cường. Lý luận của khoa học hành vi mách bảo cho chúng ta rằng: tính cao thượng và tính bức bách của nhu cầu nội tâm nắm giữ vai trò quyết định đối với cường độ của động cơ và tính bền bỉ của lực vươn lên nội tại, nó tạo chỗ dựa tốt về tâm lý cho tính kiên định, tính quả quyết của hành vi. Tôn chỉ cao quý ấy tôn trọng khoa học, kiên trì lý luận duy vật và phép biện chứng, phản đối những mê tín dị đoan. Tôn chỉ cao quý ấy nhấn mạnh thực tiễn là tiêu chuẩn duy nhất để kiểm nghiệm chân lý, loại bỏ những cái giả đang làm loạn cái đúng. Tiên sinh Diền Thụy Sinh hết lòng vì nước, chữa bệnh cho dân, luôn chăm lo cho người khác. Ông nghiêm khắc với bản thân, quang minh lối lạc, khiêm tốn cẩn thận, cư xử độ lượng. Những ai đã có lần được tiếp xúc với thầy Diền đều nói: Thầy Diền là Lôi Phong của ngày nay. Trương Minh - Phó tư lệnh quân khu Nam Kinh nói: "Chúng ta phải học tập tinh thần của tiên sinh Diền Thụy Sinh".

## CHƯƠNG II

# CÔNG LÝ CÔNG PHÁP

### I. CÔNG LÝ CỦA HƯƠNG CÔNG

Hiện nay, có rất nhiều phương pháp phân loại khí công. Người ta thường lấy việc dùng hay không dùng ý niệm để làm tiêu chuẩn phân loại. Hương công Trung Quốc là sáng tạo của Phật gia, thể hiện tinh hoa của Thiền tông, Mật tông, nên chứa đựng đặc điểm "theo tự nhiên" của những

---

(\*) Công lý: lý luận.

Công pháp: phương pháp bài bản tập luyện (ND).

Pháp môn thương thừa của Phật gia. Không cần thủ ý, không trọng ý niệm, không dồn lực tu tập, cứ tuần tự theo các thức của công pháp, thường xuyên luyện tập một cách kiên trì bền bỉ là công quả sẽ tự đến một cách tự nhiên. Luận bàn về công lý của Hương công, cũng giống như khi vào chùa hỏi một số Thiền sư về khí công, ta thường nhận được câu trả lời kèm theo một nụ cười lặng lẽ, rằng:

*"Tây Trúc đem lại một chữ Vô  
Đạt Ma tâm ý hạ công phu  
Nhược bằng cầu pháp qua bút giấy  
Chấm cạn Động Đình chẳng thấy chi.  
(Đạt Ma Tây lai nhất tự Vô  
Toàn bằng tâm ý hạ công phu.  
Nhược tại chỉ thương cầu Phật pháp,  
Bút tiên, trám cạn Động Đình hồ).*

Ở đây chứa hai hàm ý: Một là, công pháp Phật gia là phép nội cầu độc đáo riêng biệt. Tất cả đều trông chờ vào việc người tu luyện tự ngộ bằng thân thể của chính mình, không có cách nào khác, không có ai làm thay, cũng không cần căn khiếu, chỉ cần ở sự bừng ngộ trong thực tiễn tự thực hành. Thứ hai, Bồ Đề Đạt Ma trực chỉ tâm tính. Trăm người trăm họ khác nhau, muôn người muôn thân, di truyền khác nhau, nhân quả cũng khác nhau thật xa vời. Vậy có phép tu thiền công hiệu nào có thể dựng lên một tiêu chuẩn duy nhất nào đó theo ý muốn của con người? Cho nên nói, chỉ tu ngộ mà không lập văn tự để tránh cho hậu thế khỏi bệnh tật chương trích cú, chú thích này nọ mà làm sai lệch đi. Xem ra, người cổ xưa đã rất khoa học, họ thật nghiêm

ngặt.

Khái quát lại, đó là "Theo tự nhiên, ngộ ở tự thân".

Một chữ "ngộ", có thể nói đó là kết tinh trí tuệ của các công pháp Phật môn. Trong quá trình tu luyện khí công, "ngộ" là phương thức tư duy bản thể, là phương thức nhận thức". "Ngộ" là bài trừ tất cả những quấy nhiễu không cần thiết trong quá trình nhận thức, việc đó diễn ra trong điều kiện tâm thân hài hòa, ý thức chủ thể thăng hoa đột phát, nhận thức xuất hiện đột biến. Nó là trạng thái trực giác giữa nhận thức cảm tính và nhận thức lý tính. Hiện nay, các môn khoa học đều chưa đưa ra được một lời giải thích nào thấu triệt về trạng thái này; nhưng trong đời sống, công tác thường ngày, mọi người đều vận dụng tư duy này một cách tự giác hoặc không tự giác. Chẳng hạn Niu Tơn phát hiện lực hấp dẫn vạn vật, Giêm Oát phát minh máy hơi nước v.v, hiện tượng đó còn gọi là "linh cảm", mà các nhà văn thường coi là sinh mệnh của việc sáng tác. Hương công chính là quá trình huấn luyện mang tính chuyên môn đối với phương thức tư duy này, khiến con người không ngừng lay động trạng thái "ngộ" trong suốt quá trình luyện khí công, để cường thân khử bệnh, mở mang trí tuệ, kích phát tài năng.

Trong những lời trứ tác nổi tiếng của Thiền tông từ Lục tổ đến nay, hễ nói đến chữ "ngộ", là đều nhấn mạnh trạng thái "không tĩnh". "Ngộ" đòi hỏi phải có tiền đề và có điều kiện. Tiền đề, điều kiện đó chính là "không tĩnh" và cũng chính là công pháp mà tất cả các môn phái khí công đều chú trọng, đó là trạng thái hư tĩnh của bản mệnh. Về

diểm này, khí công hiện đại đã kế thừa được quan điểm thiền định của Phật giáo trên phương diện phương pháp nghiên cứu và vận dụng đào sâu thực tiễn một cảnh có phê phán. Đồng thời đó cũng là biểu hiện của khí công hiện đại có xu hướng xích lại gần với thiền định học. Kết luận chung của giới khí công tiến lại gần với Thiền định học. Kết luận chung của giới khí công khá nhất trí cho rằng, tiêu chuẩn hư tĩnh của trạng thái khí công tuyệt vời nhất mà người luyện công nhập được vào, đúng như trạng thái "Tâm lượng quảng đại, chân như hư không" trong thiền định, trong đó hư không không phải là "Đất đá vô tri hôn trầm u mê mà là liêu liêu thường tri, sang sáng linh linh", tiến vào khung cảnh không có thời gian, không có không gian, không có chủ thể không có khách thể, trở về với cái thuần chân, hoàn toàn tự nhiên. Đây cũng chính là yêu cầu của công pháp Hương công là không thủ ý, không ý niệm điềm nhiên không nói, tự nhiên hành động, công phu di đến chỗ hư cực, tĩnh cực, khi tay thân tự nhiên nâng lên thì tâm cũng tự nhiên thăng giáng, trầm mạch lưu thông một cách tự nhiên, tâm thân tự nhiên đạt tới trình độ tinh tự hóa khí, khí tự hóa thân, thân tự hoàn hưng. Có khá nhiều công pháp cao cấp của Đạo gia và Phật gia Trung Quốc coi trọng việc vô ý niệm, hư không tự nhiên. Trong nội dung này hàm chứa một triết lý rất sâu xa. Bác học Tiền Học Sâm đã chỉ rõ: "Cơ thể con người là một hệ thống siêu lớn<sup>(1)</sup>, có tác động qua lại với vũ trụ xung quanh, cũng có nghĩa cơ thể không phải một hệ thống

---

1. Theo quan niệm của môn hệ thống học (ND).

khép kín, mà là một hệ thống mở tương thông với toàn vũ trụ". Cơ sở của sự tương thông ấy là do cơ thể con người là một hệ thống có khả năng cộng hưởng sóng điện từ, có khả năng tự động điều tiết phản phục cho và nhận, mà trong quá trình ấy ý niệm có một ảnh hưởng cực lớn đối với tần suất, hình dạng biên độ và vị trí tương quan của sóng điện từ. Chỉ khi bài trừ được những ý niệm tạp nhiễu thì sóng năng lượng của cơ thể con người mới có thể hòa hợp được với trường năng lượng của trái đất, chức năng trao đổi thông tin của cơ thể mới được phát huy mạnh mẽ. Từ đó mới có thể tiếp nhận được năng lượng sóng rung động của đại tự nhiên, nghĩa là người tập đã đạt đến trình độ thiên nhân cảm ứng, thiên nhân hợp nhất. Đây cũng chính là những nội dung mà Đạo gia đã nói, chỉ sau khi nhập hư tĩnh con người mới có thể trở thành "tiểu thiên địa tự nhiên", mới có thể dung thông với đại thiên địa tự nhiên.

Hương công không yêu cầu thủ ý mà chỉ yêu cầu thuận theo tự nhiên. Yêu cầu này dựa trên cơ sở quan điểm của Hương công: cơ thể con người vốn là một chỉnh thể hợp nhất. Có thể nôm na là: toàn thân đâu đâu cũng là Dan diền, đây là ý nghĩa rất tinh vi của Phật gia, trên phương diện tuần hành theo thân thể khi luyện công.

Hương công cho rằng khi tập luyện, là chúng ta đã quan tâm đến toàn thân, suốt từ da lông móng tóc máu thịt xương cốt cho đến lục phủ ngũ tạng. Đến cả việc hô hấp cũng không còn bị giới hạn ở mũi miệng hoặc ở một kinh, một huyệt nào nữa, mà con đường ra vào của khí là tất cả mọi quan khiếu, huyệt vị và mọi lỗ chân lông toàn thân đều

hô hấp tự nhiên. Có như vậy mới là phép điều túc cao cấp. Lý luận giữ thăng bằng âm dương để bảo vệ sức khỏe trong y học Trung Hoa cho rằng, hệ thống kinh lạc là hệ thống điều tiết năng lượng tồn tại của cơ thể con người. Nó cùng với các hệ hô hấp, tiêu hóa, huyết dịch, thần kinh, tự tạo thành một hệ thống chỉnh thể trong đó hệ kinh lạc là một cơ cấu đặc biệt của cơ thể, chuyên đảm nhiệm việc làm thăng bằng năng lượng và việc trao đổi năng lượng với môi trường bên ngoài. Chỉ kích phát, sơ tiết, đạo dẫn trên toàn cơ thể, mới có thể duy trì việc lưu thông tự nhiên của toàn thân với ngoại giới, mới có thể điều chỉnh lại được những rối loạn, bổ khuyết những chỗ suy yếu và duy trì sự thăng bằng của cả hệ thống thân thể, từ đó mà đạt tới trạng thái công năng tối ưu của cơ thể. Hoặc nói cách khác là phải tránh sự ùn tắc cục bộ phải tránh sự tích tụ hoặc thiếu hụt. Những kết luận này hoàn toàn nhất trí với quan điểm điều chỉnh toàn thân một cách tự nhiên của Hương công.

Ông Duy Na, người đưa ra lý thuyết điều khiển học nói: "Bất cứ tổ chức nào muốn có thể duy trì được tính ổn định của mình thì đều phải có phương pháp thu, xử lý, lưu trữ và truyền thông tin". Có thể nói, bộ công pháp hoàn chỉnh của Hương công chính là phương pháp đó, nó có khả năng duy trì tính ổn định tổ chức của cơ thể con người.

**Đặc điểm thứ hai** của Hương công là chú trọng tu tập các thức động công. Khí công nguyên thủy là những động tác tự nhiên do tổ tiên chúng ta mô phỏng theo tự nhiên, thích ứng với tự nhiên và lợi dụng tự nhiên mà ngộ, tạo nên. Những động tác đó có khả năng kích phát và điều chỉnh toàn bộ sự vận hành cơ chế khí trong thân thể một cách

thần kỳ để thực hiện quá trình trao đổi giữa con người với đại tự nhiên một cách mạnh mẽ. Hương công chính là sự kế thừa và phát huy những quan niệm siêu việt về tâm thân của phương đông, thông qua các hình thức vận động của thân thể mà điều chỉnh trạng thái tâm lý của con người đến mức có thể thúc đẩy cải thiện hình thái sinh lý. Tu luyện Hương công không thủ ý, có thể vừa luyện công vừa nghe âm nhạc, vừa xem ti vi, nhưng chỉ cần luyện qua vài động tác là cơ thể đã rơi vào trạng thái tùng tึง hoàn hưng một cách tự nhiên, các tạp niệm và những phiền nhiễu sẽ theo đà luyện công mà tiêu tan dần dần. Đó là vì bài tập đã khiến ý thức phối hợp với tự nhiên một cách tốt đẹp. Hương công được truyền từ các vị cao tăng nên các động tác đều thăng giáng, khai hợp, ra vào, khép mở, di chuyển, đưa đẩy một cách thoái mái có trình tự, mỗi một chiêu, mỗi một thức đều luôn tuân theo nguyên lý thuận theo tự nhiên. Tuy khoa học hiện nay chưa có cách nào giải thích về những bí ẩn của động tác về những tác dụng hàm ẩn trong vận động sinh lý, nhưng sự thần kỳ của các động tác trong công pháp cho thấy Hương công bắt nguồn từ nguyên lý thiên nhiên cảm ứng và cực kỳ ăn khớp với quy luật vận hành của cơ chế khí trong cơ thể con người. Những động tác dung đưa vận chuyển đơn giản ấy đã khiến người tập tự bố khí tuần kinh<sup>(1)</sup>, kích phát kinh khí vận hành suôn sẻ một cách tự nhiên và điều tiết tâm thân thăng bằng. Không cầu tĩnh mà lại tĩnh lặng, không thủ ý mà lại dần dần đạt được định ngộ. Trạng thái khí công hư tĩnh của tâm thân do điều chỉnh vận động sinh lý mà có, cũng như cái tĩnh do sử dụng ý

---

1. Bố khí tuần kinh: thúc đẩy khí vận hành theo các kinh lạc (ND).

niệm cưỡng chế mà được, đều không thể so sánh được với dạng hư tĩnh của Hương công nói ở trên. Trạng thái khí công này ổn định và rất an toàn, có thể nói tập Hương công là không gây ra sai lệch, không gây ra trì trệ và thật sự giúp người tập đạt đến cảnh thái viễn dung định, khai, ngộ chân chính.

Chính vì công lý của Hương công tuân theo tự nhiên, nên cực kỳ khó suy đoán do lường những bí ẩn thâm thúy hàm chứa ở trong đó. Đây là một thách đố đối với các nhà khoa học nghiên cứu về cơ thể con người và cũng là công án cho tất cả những ai tu luyện Hương công. Những nội dung đã trình bày chỉ là một chút nhận thức nhỏ nhoi đối với việc tu ngộ Hương công, chính vì bình dị mà hiệu ứng thần kỳ của công pháp Hương công thật khó mà lường nổi. Chỉ có chánh tín hằng tu, mới có thể không ngừng bừng ngộ.

## II. CÔNG PHÁP CỦA HƯƠNG CÔNG.

Hương công Trung Quốc chia công pháp thành sơ cấp, trung cấp và cao cấp. Công sơ cấp là công cơ bản, lấy hoạt động tay làm chủ yếu. Công pháp này có tác dụng điều chỉnh cơ năng sinh lý của cơ thể bài trừ bệnh khí, phục hồi sức khỏe, kích phát công năng, mở mang trí tuệ (phát lộ công năng đặc dị), kéo dài tuổi thọ.

Công trung cấp lấy công sơ cấp làm nền tảng, là công pháp hoạt động toàn thân. Công trung cấp lấy việc thu lượm

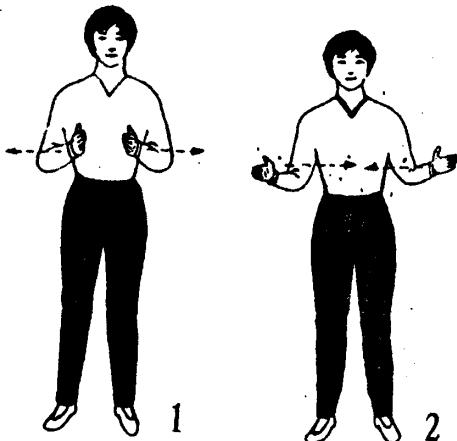
khí, làm khí sung mãn toàn cơ thể làm trung tâm luyện công, đồng thời xây dựng nền móng vững chắc cho việc phát phóng ngoại khí chữa bệnh cho người khác và giúp họ thu được công (năng lượng, khí).

Công cao cấp rất khó, có những thê tay đặc biệt (thủ ấn) và các mã thông tin (chân ngôn) tương ứng cho việc tu trì; phần này không được phổ biến trên phạm vi rộng mà do sư phụ căn cứ vào tình hình tu trì khác nhau của từng người căn cứ vào công lực đặc điểm tố chất của họ.v.v. mà truyền thụ.

Sau đây là phần trình bày công pháp công sơ cấp và công pháp trung cấp.

## 1. CÔNG PHÁP SƠ CẤP

Dự bị thức: Toàn thân thả lỏng tự nhiên, vẻ mặt tươi cười, hai chân mở rộng bằng vai, hai chân đứng thẳng song song, để hai lòng bàn tay hướng vào nhau, hai bàn tay kéo mở ra hai bên rồi hợp lại ở trước ngực. Làm động tác này 5 - 10 lần (H.1-2).



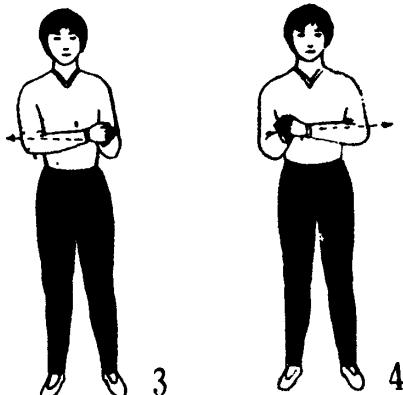
### Bài 1. Bát Tư Phiêu Hương

Thức thứ nhất: KIM LONG BÀI VĨ

(RỒNG VÀNG QUÂY ĐUÔI)

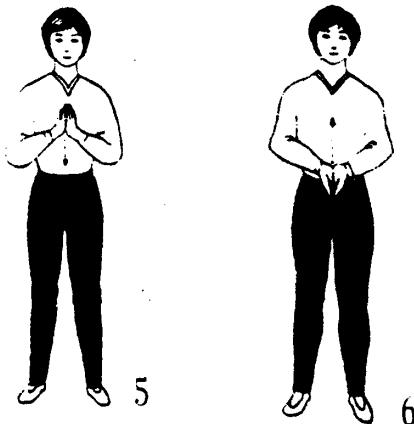
Hai bàn tay chắp lại, mươi ngón tay hướng ra phía trước, các ngón áp sát nhau, lòng bàn tay để hở rỗng. Dưa cẳng tay di động ngang sang trái  $45^\circ$  rồi sang phải  $45^\circ$ , dù

đưa tự nhiên. Làm như thế 36 lần. Chú ý: thân trên bất động, cẳng tay cử động kéo cánh tay cử động theo (H.3-4).



### Thức thứ hai: NGỌC PHƯỢNG ĐIỀM ĐẦU (PHƯỢNG NGỌC GẬT ĐẦU)

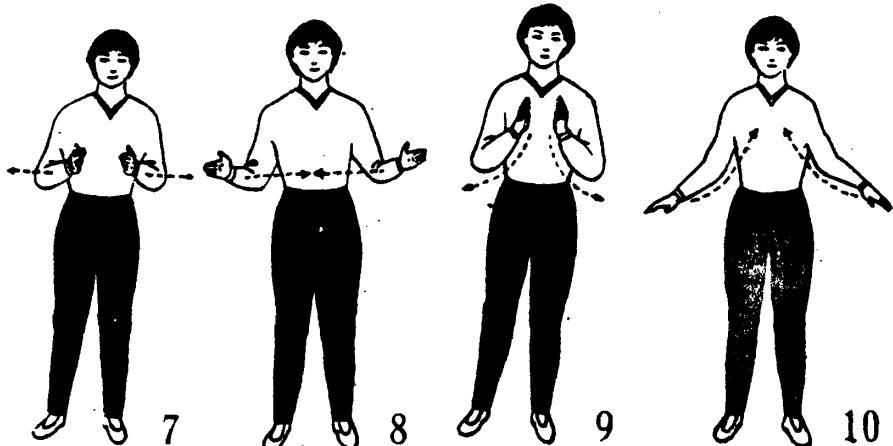
Hai bàn tay chấp lại, ngón tay hướng lên, các ngón áp sát nhau, lòng bàn tay để hờ (rỗng), để trước ngực. Di động cẳng tay lên xuống, khi xuống đưa bàn tay đến bụng dưới. Làm động tác này 36 lần. Chú ý: không vận động riêng cổ tay, khi đưa cẳng tay xuống, hơi có ý gật đầu (H.5-6).



### Thức thứ ba: BÁT TỰ PHIÊU HƯƠNG (CHỦ BÁT NGÁT HƯƠNG)

Hai lòng bàn tay hướng vào nhau, kéo ra đưa vào ở

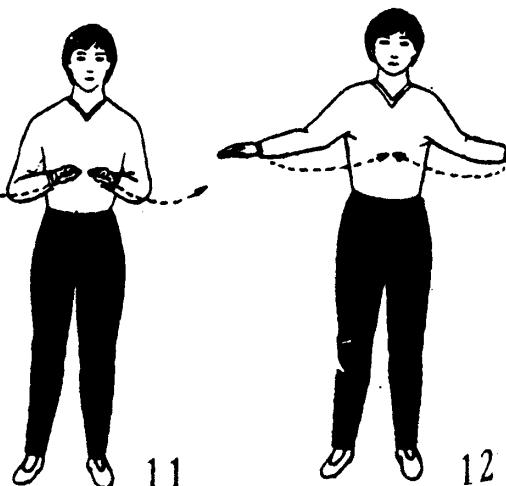
trước ngực 5 lần, tiếp đó đưa bàn tay lên xuống theo hình chữ "bát", hoặc như hình cái tháp. Làm như vậy 31 lần. Chú ý: lúc đưa bàn tay lên, không duỗi thẳng cánh tay, lòng bàn tay không nghiêng ra ngoài (H.7-10).



### Thức thứ tư: SONG THỦ PHÙ CẦM.

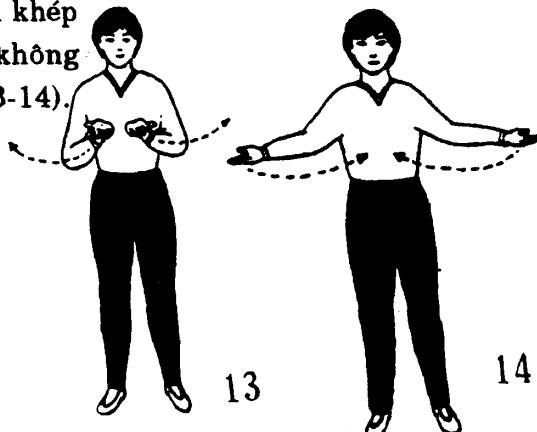
(HAI TAY ĐUA TRÊN ĐÀN)

Hai bàn tay úp xuống, ngón tay hướng về phía trước, cẳng tay để cao ngang ngực, đưa cẳng tay sang ngang và khép về 36 lần. Chú ý: cánh tay hầu như bất động, hai cẳng tay mở ra, nhưng không duỗi thẳng cánh tay, cổ tay không cử động (H.11-12).



**Thức thứ năm: BÁT NGƯ SONG PHÂN  
(CÁ RÊ ĐỒI DÒNG)**

Hai bàn tay ngửa lên trên, ngón tay đưa về phía trước, cẳng tay để cao ngang ngực, mở khép sang ngang 36 lần. Chú ý: Khi mở cẳng tay, cánh tay không duỗi thẳng, khi khép cẳng tay, các ngón không chạm vào nhau (H.13-14).



**Bài 2. Thủ chuyển càn khôn**

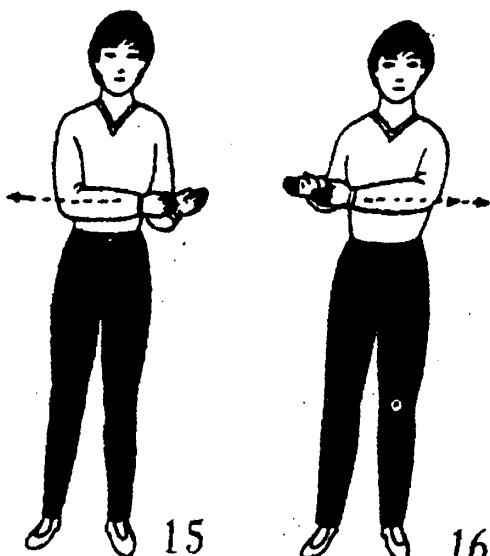
*( Tay chuyển càn khôn )*

**Thức thứ sáu: PHONG BÀI LIÊN DIỆP**

*( GIÓ LAY LÁ SEN )*

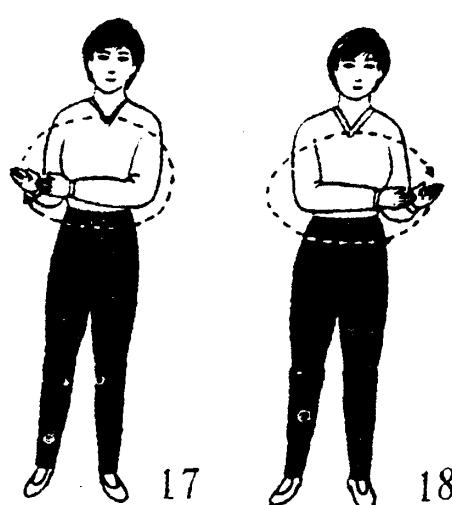
Hai bàn tay để nghiêng, lòng bàn tay hướng vào nhau, hai bàn tay cách nhau 20 cm. Đưa bàn tay sang bên trái

$45^{\circ}$  ; sau đó lại đưa về bên phải  $45^{\circ}$ . Chuyển động tự nhiên như vậy 36 lần. Chú ý: lòng bàn tay hướng vào nhau, thân trên không chuyển động, không được chuyển động riêng cổ tay (H.15-16).



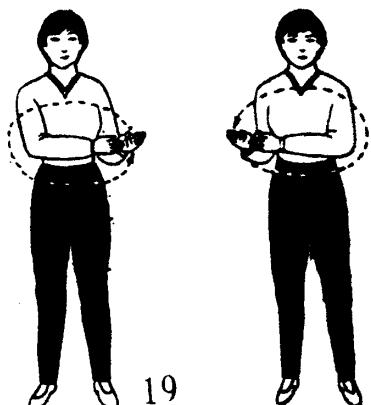
### Thức thứ bảy: TÁ CHUYỂN CÀN KHÔN (CHUYỂN CÀN KHÔN BÊN TRÁI)

Hai bàn tay để nghiêng, lòng bàn tay hướng vào nhau, cách nhau 20 cm, đưa bàn tay ngược chiều kim đồng hồ từ phải sang trái theo hình tròn đứng. Nói đúng ra thì hình tròn đó là hình bầu dục ngang, dài ở hai đầu, trên dưới ngắn. Quay vòng như vậy 36 lần. Chú ý: hai bàn tay luôn để nghiêng, không đưa cao quá vai, không đưa thấp hơn bụng dưới, không làm



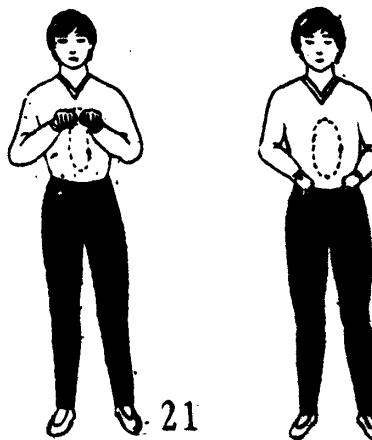
**Thức thứ tám: HỮU CHUYỀN CÀN KHÔN  
(CHUYỀN CÀN KHÔN BÊN PHẢI)**

Làm động tác như thức thứ bảy, nhưng làm ngược chiều (H.19-20).



**Thức thứ chín: DIÊU LỐ ĐỘ HẢI  
(CHÈO THUYỀN VƯỢT BIỂN)**

Hai bàn tay úp xuống, để cao ngang ngực, ngón tay hướng về phía trước nắm quyền hờ. Khi đưa bàn tay ra phía trước, các ngón tay nhẹ nhàng duỗi ra, khi kéo trở về bàn tay lại nắm quyền hờ (nắm ngón tay nhưng để rỗng lòng bàn tay). Đưa tay vòng theo đường hình bầu



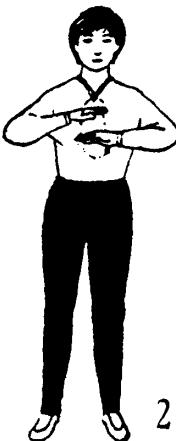
dục như đưa đẩy mái chèo. Làm động tác như vậy 36 lần.

Chú ý: khi tay vươn ra phía trước, lòng bàn tay úp xuống, cánh tay không được duỗi thẳng, thân trên bất động (H.21-22).

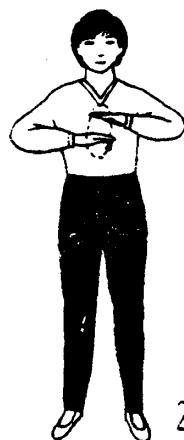
**Thức thứ mươi: PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN  
(BÁNH XE PHÁP QUAY TRÒN)**

Lòng bàn tay úp xuống, bàn tay trái ở dưới, bàn tay phải ở trên. Lòng bàn tay phải hướng vào mu bàn tay trái, hai bàn tay cách nhau 10 cm, cách trước ngực 5-10 cm. Hai bàn tay chuyển động theo hình bầu dục ở trước ngực, luân phiên đổi vị trí trên dưới cho nhau. Làm 36 lần.

Chú ý: hai bàn tay luôn luôn đối chuẩn trước ngực, không được để lệch đi (H.23-24).



23



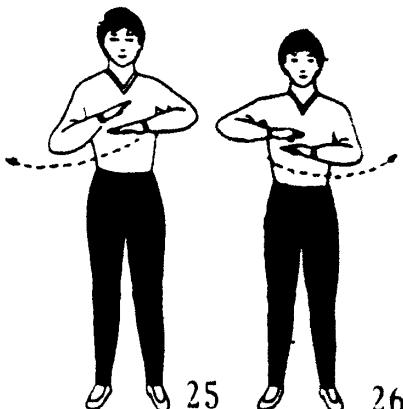
24

**Bài 3 Phổ độ chúng sinh**

**Thức thứ mươi một: ĐẠT MA ĐĂNG CHÂU  
(DAT MA TRÀNH THUYỀN)**

Hai bàn tay úp xuống, bàn tay phải ở trên, bàn tay trái ở dưới, nội ngoại Lao cung của hai bàn tay đối vào nhau,

cẳng tay để ngang. Du đưa cánh tay sang hai bên, sang trái trước, rồi sang phải. Làm 36 lần. Chú ý: khi du đưa cánh tay thân trên vẫn giữ yên, lòng bàn tay phải và mu bàn tay trái luôn luôn đối nhau, không được xê dịch vị trí (H.25-26).

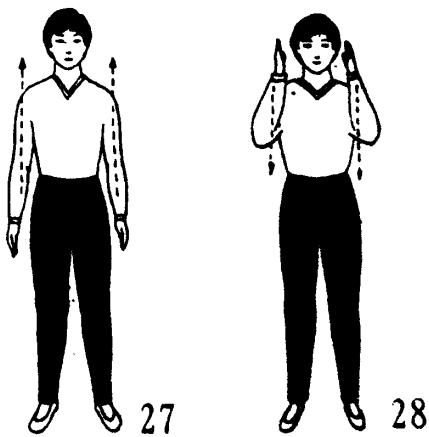


25

26

### **Thức thứ mươi ba: SONG PHONG QUÁN NHĨ (GIÓ THỔI VÀO HAI TAI)**

Hai lòng bàn tay hướng vào nhau để dọc hai bên cạnh thân, đưa từ dưới lên trên đến tai, hai lòng bàn tay đối thẳng, quán khí vào tai. Làm 36 lần. Chú ý: Lúc quán khí, hai lòng bàn tay phải nhầm đúng hai lỗ tai, nhưng không được áp sát vào tai, lúc hạ tay xuống, cánh tay hơi chùng, không được vẩy hai bàn tay ra đằng sau (H.27-28).



27

28

**Thức thứ mươi bốn: KIM QUANG DIỆU NHÃN**  
*(MẮT VÀNG DIỆU KỲ)*

Hai bàn tay đối nhau, bàn tay tạo hình các ngón tay xếp lại như hình mó vịt. Dưa bàn tay từ dưới lên đến trước mắt, cách mắt 5-10cm. Hướng khe hở các ngón tay vào mắt, quán khí 36 lần. Chú ý: Khi luyện công, không được đeo kính, ngón tay không được chạm vào vùng mắt (H.29-30).



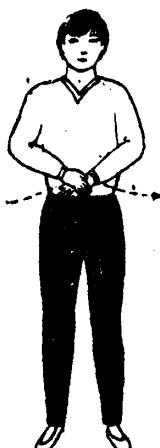
29



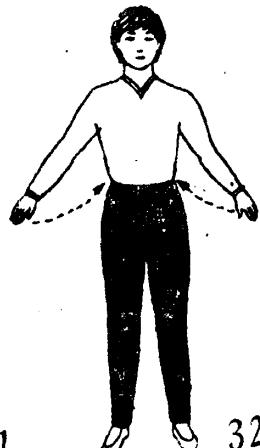
30

**Thức thứ mươi lăm: GIAO THOA BÀI CHƯỜNG**  
*(BẮT CHÉO BÀN TAY)*

Hai bàn tay bắt chéo nhau ở trước bụng dưới, tay trái đặt ở trong, tay phải ở ngoài, đưa qua đưa lại về hai bên 36 lần. Chú ý: biên độ du đưa không được lớn, cánh tay không được duỗi thẳng, đưa ra hai bên tạo thành một góc  $45^{\circ}$  là vừa (H.31-32).



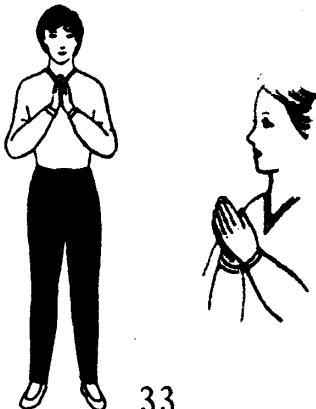
31



32

## Thức thứ mười sáu: SONG THỦ HỢP THẤP (HAI TAY CHẮP MƯỜI NGÓN TAY)

Hai bàn tay chắp lại,  
các đầu ngón tay áp sát  
vào nhau, lòng bàn tay dể  
hở, ngón tay hướng lên, để  
bàn tay ở trước ngực  
khoảng 3 phút. Chú ý: hai  
mắt mở hoặc nhắm lìm  
dim, he hé mí mắt để lộ  
một khe sáng. Dối với ai  
mắc bệnh cao huyết áp hay  
bệnh tim thì để bàn tay hạ  
thấp xuống một chút  
(H.33-34).



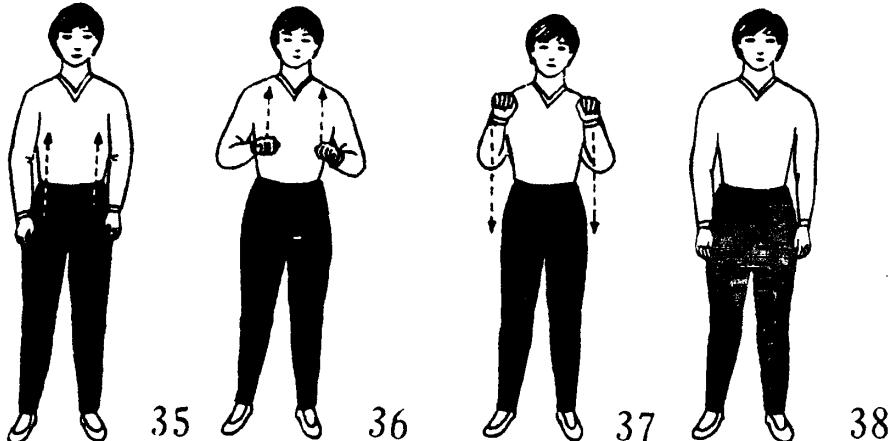
33

34

## THU CÔNG

Hai bàn tay từ từ hạ  
xuống hai bên cạnh thân.  
Từ từ đưa lên, hai bàn tay  
nắm lại thành quyên hờ,  
nâng đến ngang vai thì  
dừng lại, đồng thời khi đó  
dùng mũi hít vào. Sau đó  
lại từ từ hạ hai bàn tay  
xuống, các ngón tay duỗi  
dần ra, đồng thời thở dần

ra bằng đường miệng. Sau đó xoa hai bàn tay rồi lấy bàn tay vuốt mặt, đầu và xoa vào những chỗ đau và bị bệnh (H.35-38).



### *CA QUYẾT CÔNG SƠ CẤP*

**Bài 1:** Long Phượng Phiêu Hương Cầm Ngư Du

1            2            3                          4            5

**Bài 2:** Phong Liên Tà Hữu Lỗ Luân Du

1                2            3            4            5

**Bài 3:** Châu Nhĩ Kim Chuồng Song Thủ Hợp

1            2            3            4                    5

*Yêu cầu:*

Tín Thành Trì Cửu Đức Vi Thủ

*Chú giải:*

Số thứ tự ghi ở dưới văn tự biểu thị thứ tự của từng thức để dễ nhớ.

## 2. CÔNG PHÁP TRUNG CẤP

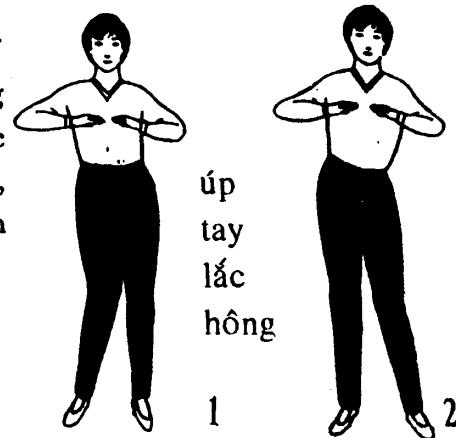
### Dụ bị thức:

Toàn thân tự nhiên, thả lỏng, vẻ mặt tươi vui, hai bàn chân mở 20 cm, đứng ngay thẳng.

### Thức thứ nhất: PHÙ CHƯỜNG BÀI KHOA

(ÚP TAY LẮC HÔNG)

Hai bàn tay úp xuống, mươi ngón tay đối nhau, để bàn tay trước ngực đồng thời chùng đầu gối lắc hông, lắc bên trái trước, bên phải sau. Lắc 36 lần (H.1-2).



### Thức thứ hai: THÔI CHƯỜNG VẬN KHÍ

(ĐẨY TAY VẬN KHÍ)

Hai bàn tay úp xuống, mươi ngón tay đối nhau, để bàn tay ở trước ngực. Hai cẳng tay cử động luân phiên nhau,

bàn tay trái ở đằng trước,  
 bàn tay phải ở sau tạo  
 thành hình tam giác, và  
 ngược lại, cứ mở khép,  
 khép mở. Đồng thời chùng  
 đầu gối lắc hông, lắc bên  
 trái trước, bên phải sau.  
 Làm 36 lần (H.3-4).



Đẩy  
 chưởng  
 vận  
 khí

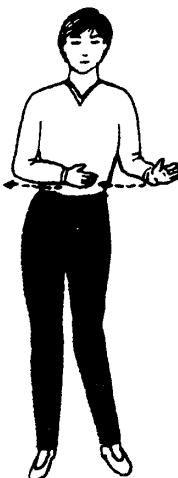
3



4

### Thức thứ ba: SONG THỦ DI VẬT (HAI TAY CHUYỂN ĐỒ)

Hai lòng bàn tay hướng  
 vào nhau, cách nhau 20 cm,  
 ngón tay hướng về phía  
 trước, để bàn tay ở bụng  
 trên, làm động tác như đang  
 di chuyển đồ vật, làm bên  
 trái trước bên phải sau. Đồng  
 thời chùng đầu gối lắc hông.  
 Lắc 36 lần, làm bên trái  
 trước, bên phải sau (H.5-6).



Hai  
 tay  
 chuyển  
 đồ

5



6

### Thức thứ tư: LUÔNG THỦ HỌA HỒ (HAI TAY VẼ QUẢ BẦU)

Hai tay để trước ngực bên phải, lòng bàn tay úp xuống,  
 tay phải ở trước, tay trái ở sau, mươi ngón tay hướng chêch

về phía bên phải, đưa hai bàn tay ra phía trước rồi kéo về phía sau tạo hình như vẽ quả bầu (theo chiều thuận kim đồng hồ). Đồng thời chùng gối lắc hông, lắc sang bên phải trước bên trái sau. Lắc 36 lần (H.7-8).



Hai  
tay  
vẽ  
quả  
bầu

7

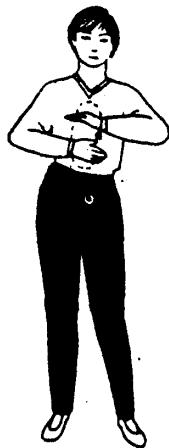


8

### Thức thứ năm: NGỌC NỮ TRIỀN TY

(NGỌC NỮ GUỒNG TƠ)

Hai bàn tay xếp chồng lên nhau để ở trước bụng. Hai bàn tay chuyển đổi vị trí cho nhau theo đường vòng tròn, tức là bàn tay trái để úp, đưa ra phía trước và xuống dưới. Đồng thời, bàn tay phải ở trong đi từ dưới lên là sát bụng, cách bụng khoảng 5-10cm. Sau đó lại úp bàn tay phải đưa ra đằng trước xuống dưới, bàn tay trái ở trong đi lên, là sát bụng. Cứ luân phiên nhau làm như vậy. Đồng thời chùng đầu gối lắc hông, lắc



Ngọc  
nữ  
guồng  
tơ

9



10

bên trái trước, lắc bên phải sau. Lắc 36 lần. Chú ý: tay là sát bụng và không được chạm vào bụng (H.9-10).

**Thức thứ sáu: LONG NỮ THÁI LIÊN  
(LONG NỮ HÁI SEN)**

Hai bàn tay úp xuống,  
cách nhau 10cm, mười  
ngón tay hướng về phía  
trước, đặt ở trước bụng,  
một bàn tay để vị trí giữa  
bụng, cùng ấn hai gốc bàn  
tay xuống, luân phiên làm  
động tác bên trái bên phải,  
đồng thời chùng đầu gối lắc  
hông. Lắc 36 lần (H.11-12).



Long  
nữ  
hai  
sen  
11.



12

**Thức thứ bảy: PHỤC HỔ QUÁN KHÍ.**

Hai bàn tay để hình  
như vuốt hổ, bàn tay phải để  
ở trước bụng dưới, chiều vào  
giữa bụng dưới, bàn tay trái  
ở bên cạnh hông bên trái.  
Hai tay luân phiên đổi vị trí  
cho nhau. Đồng thời chùng  
đầu gối, lắc hông cùng chiều  
với chiều lắc tay. Lắc 36 lần  
(H.13-14)



Phục  
hổ  
quán  
khí  
13



14

### Thức thứ tám: TÂM HỮU HOÀNG CÔN

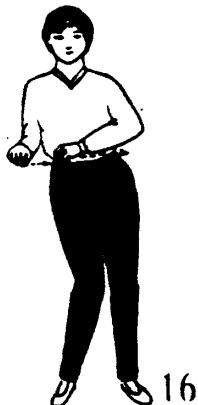
(MÚA CÔN HAI BÊN)

Hai bàn tay nắm quyền hờ như đang nắm côn và cách nhau khoảng 10 cm. Bàn tay để ở trước bụng, lần lượt kéo hai bàn tay sang ngang hai bên phải trái. Đồng thời chùng đầu gối lắc hông (ngược chiều với chiều chuyển động tay). Lắc 36 lần (H. 15-16).



Múa  
côn  
hai  
bên

15



16

### Thức thứ chín: SONG THỦ SÁP CHƯỜNG

(THỌC HAI BÀN TAY)

Hai bàn tay hướng vào trong, cách nhau 10 cm khép 4 ngón tay, ngón cái mở ra để ở trước bụng, thọc hai tay xuống cùng một lúc, một bàn tay ở vị trí giữa bụng. Hai bàn tay luôn phiên nhau làm động tác bên phải bên trái. Đồng thời chùng gối lắc hông ngược chiều với động tác tay. Lắc 36 lần (H.17-18).



Thọc  
hai  
bàn  
tay

17



18

## Thức thứ mươi: LÃO TĂNG BÀI CHƯỜNG (LÃO TĂNG XUA TAY)

Hai lòng bàn tay xếp chiếu lên nhau, lòng bàn tay chiếu đúng vào rốn. Nam giới tay trái ở trong, nữ giới tay phải ở trong, hai bàn tay cách nhau khoảng 5 cm. Giữ cho thẳng hai đầu gối khi lắc, lấy hông kéo thân, thong thả đưa hông sang trái sau đó sang phải. Du đưa 36 lần (H.19-20).



Lão  
tăng  
xua  
tay  
19



20

## Thức thứ mươi một: HỢP CHƯỜNG HỌA HỒ (HỢP BÀN TAY, VẼ VÒNG CUNG)

Mươi ngón tay đan vào nhau, ngón tay áp sát vào mu bàn tay, gốc bàn tay rẽ ra hai bên. Chuyển động cẳng tay đưa hai bàn tay cao ngang xương quai xanh rồi đưa xuống tiếp xúc nhẹ với bụng dưới, tay đưa lên đưa xuống tự nhiên. Đồng thời lấy hông dẫn động thân thể. Khi hai bàn tay đưa lên thì hông đưa sang trái. Du đưa 36 lần (H21-22).



Hợp  
chưởng  
vẽ  
vòng  
cung  
21



22

## Thức thứ mươi hai: THIÊN NỮ HIỀN HOA (THIÊN NỮ DÂNG HOA)

Hai lòng bàn tay đối nhau, cách nhau 15 cm, mươi ngón tay hướng lên, để ngón tay ở vị trí trước họng, du đưa tay sang trái sau đó sang phải. Khi đưa tay sang trái sang phải, lòng bàn tay luôn luôn đối nhau. Đồng thời lấy hông đưa thân, du đưa hông ngược chiều với tay. Du đưa 36 lần (H.23-24).



thiên  
nữ  
dâng  
hoa

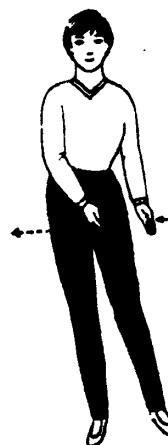
23



24

## Thức thứ mươi ba: THIÊN NỮ TẨN HOA (THIÊN NỮ RẮC HOA)

Hai tay xuôi xuống, hai bàn tay để ở trước bụng dưới, các động tác khác làm như động tác 12 (H.25-26).



Thiên  
nữ  
rắc  
hoa

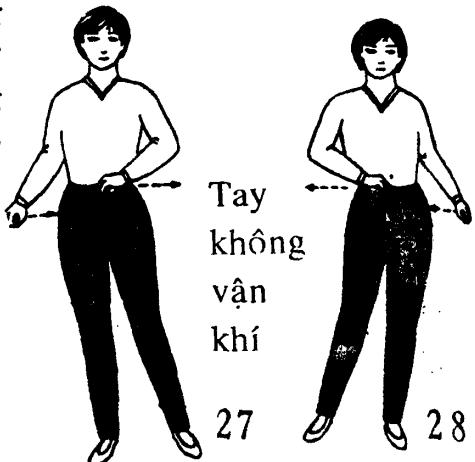
25



26

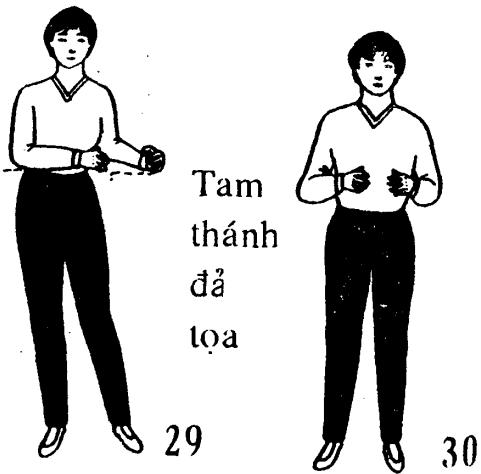
## Thức thứ mười bốn: KHÔNG CHƯỜNG VẬN KHÍ (TAY KHÔNG VẬN KHÍ)

Hai bàn tay tạo dáng hình mỏ vịt (giống như hình tay ở thức "Mắt vàng diệu kỳ" của công sơ cấp, vỗ hổ khẩu tay trái vào bụng, sau đó vỗ hổ khẩu tay phải. Khi tay trái vỗ bụng, tay phải để ở cạnh hông bên phải, đồng thời lấy hông dẫn thân thể, du đưa hông ngượ c với chiều động tác tay. Du đưa 36 lần (H27-28).



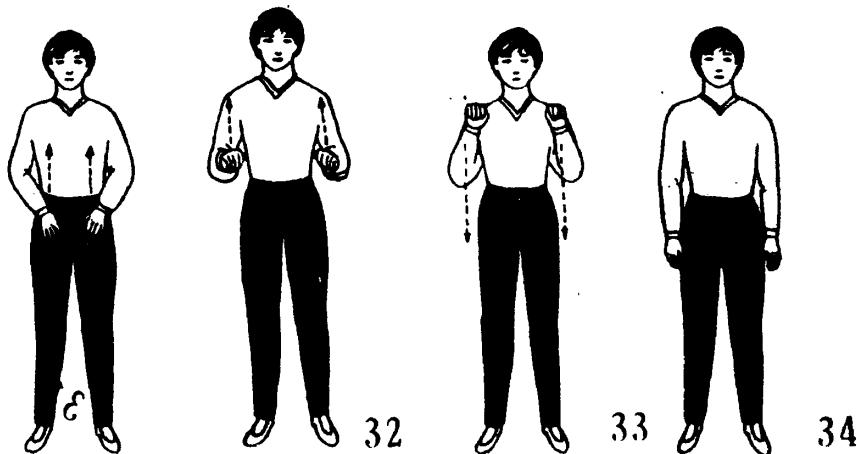
## Thức thứ mười lăm: TAM THÁNH ĐẨ TỌA

Hai bàn tay tạo tư thế ôm bóng, mười ngón tay đối nhau, đầu ngón của hai tay cách nhau khoảng 10cm, để bàn tay ở trước bụng, lần lượt để ở bên trái, bên phải sau đó ở giữa. Đồng thời hai đầu gối thả lỏng tự nhiên, đứng tĩnh 3 phút (H29-30)



## THU CÔNG

Sau khi từ từ hạ hai bàn tay xuống, lại nán thành quyền hờ, rồi đưa dần lên, đồng thời hít vào bằng mũi, đưa lên đến cao ngang vai thì hít vào xong và bắt đầu dần dần hạ xuống, ngón tay thả dần ra, đồng thời thở ra bằng miệng, xoa tay, vuốt mặt, xoa chỗ bị bệnh (H31-34).



## CA QUYẾT CÔNG TRUNG CẤP

**Đoạn 1:** Phù Thôi Di Hồ Triển Ty Tình  
1      2      3      4      5

**Đoạn 2:** Thái Liên Phục Hổ Côn Sáp Tăng  
1                  2                  3      4      5

**Đoạn 3:** Hợp Chưởng Hiến Hoa Tân Chưởng Thánh  
1                  2                  3      4      5

*Tân thán*

Vạn Chúng Tề Tân Phương Hương Công

*Chú giải:* Số thứ tự ghi ở dưới văn tự biểu thị thứ tự của từng nhịp động tác để dễ nhớ.

## ***CHƯƠNG III***

# **ĐẶC TRƯNG VÀ YẾU QUYẾT**

### **I. TÁM ĐẶC TRƯNG LỚN**

#### ***1. PHỐ BIỀN HỌC LUYỆN RỘNG RÃI***

Quần chúng là nhà giám định và thưởng thức trời sinh, là nhà bình luận có uy quyền nhất. Những gì phải nhờ vào thủ thuật thông tin và chiến thuật quảng cáo thì chỉ nhất thời ồn ào không thể duy trì lâu bền được. Chỉ có những gì đã được quần chúng quan sát kỹ, so sánh mọi bề, tự thân

thể nghiệm, đích thực thu được những bổ ích, thì họ mới cho đó là chuyện đáng tin cậy. Sức hấp dẫn và lực ngưng tụ to lớn của Hương công cũng thể hiện như vậy. Nơi bắt đầu nhen nhóm phong trào luyện Hương công là Lạc Dương. Ở đó, lúc đầu chỉ có vài chục người luyện tập, sau đó tăng lên hàng trăm, hàng nghìn người, mà cũng chưa hề có một bài phóng sự nào viết về Hương công cả. Mọi chuyện đều do bia miệng lan truyền, chính những học viên đã gặt hái kết quả kể chuyện lại. Chỉ trong vòng 3 năm, số học viên Hương công trong cả nước đã tăng vọt lên 120 vạn người. Tốc độ phổ cập nhanh như vậy thật hiếm thấy trong giới khí công.

Các đồng chí lãnh đạo của tổ chức khí công và của các cơ quan nghiên cứu khoa học rất coi trọng và đánh giá cao tình hình phát triển phong trào luyện tập Hương công và giành cho phong trào những quan tâm sâu sát. Qua điều tra thống kê cho thấy, cao trào luyện tập Hương công bắt đầu từ Tây An, Từ Châu, Tế Nam, Nam Kinh, Thượng Hải, Bắc Kinh, Vô Tích đã lan ra khắp các tỉnh thành và các khu tự trị. Theo thống kê ở nước ngoài cho biết, phong trào luyện Hương công đã truyền sang Singapo, Nhật, Úc, Mỹ, Anh, Đan Mạch.. v.v.. Chỉ cần bạn hơi chú ý lưu tâm đến hình thái động tác công pháp thoái mái đơn giản của Hương công là bạn sẽ phát hiện được, đội ngũ luyện tập Hương công ở đâu cũng có. Những người nhiệt thành luyện Hương công có mặt khắp đường phố, công viên, thôn xóm, bản làng, sân khu dân cư, cơ quan, xí nghiệp, trường học. Ở sân của các xí nghiệp lớn, hàng ngày thường có hàng trăm, hàng nghìn

người tham gia luyện tập thường xuyên theo lịch. Có nhiều cán bộ lãnh đạo các đơn vị đã thấu hiểu hiệu quả bồi dưỡng sức khỏe, hiệu quả chữa bệnh của Hương công nên đã đưa việc luyện tập Hương công vào nội dung chương trình công tác thường ngày của đơn vị. Có rất nhiều người đã đi xe đạp từ rất xa để đến nghe giảng Hương công; có người không quản hàng nghìn dặm, đã khăn gói tìm đến để dự lớp học Hương công; thậm chí có người tập trung cả gia đình đến tham gia lớp học, trao đổi công hiệu của Hương công. Vì vậy, mỗi khi giảng Hương công ở đâu, Diền tiên sinh đều phải mượn những sân bãi rộng lớn. Vậy mà mỗi lần giảng bài, người nghe và học viên đều chật ních sân bãi.

## 2. CÔNG PHÁP ĐƠN GIẢN

Trung Quốc là cái nôi của khí công. Có nhiều và các cao công bí thuật đều mang những nội dung sâu sắc được trình bày dễ hiểu. Hương công là loại công pháp lấy động tác để điều chỉnh thân thể không gán ép yêu cầu phải nhặt tinh, không cần thủ ý, động tác đơn giản thoải mái, rất dễ luyện tập, không đòi hỏi điều kiện gì về tri thức và về thân thể một cách đặc biệt. Chỉ cần 15 - 20 phút là có thể tập xong cả bộ công pháp một cách nhẹ nhàng. Khi luyện công có thể ngồi, có thể đứng, có thể chuyện trò, có thể dạo bước, có thể xem ti vi, nghe âm nhạc. Theo thể nghiệm của các học viên, lúc đi trên tàu thuyền, ngồi trên máy bay vẫn có thể luyện công đúng giờ, làm như vậy vẫn thu được kết quả rất tốt. Đây là mặt đặc sắc của công pháp Phật gia: đi đứng ngồi nằm đều là đạo trường tu công, đồng thời thể hiện rõ

Hương công đúng là công pháp rất thích hợp với viên chức đang tại chức, với người già và bệnh nhân sức yếu; đó là con đường điều chỉnh thân tâm một cách khoa học.

### 3. CÔNG ĐỨC CAO QUÍ

Trung Quốc có một truyền thống đạo đức tốt đẹp, đó là quốc gia rất chú trọng đến đạo đức, dân tộc Trung Hoa có cảm quan đạo đức rất mạnh. Hương công cực kỳ chú trọng đến giáo dục công đức, thường nhấn mạnh việc đưa giáo dục công đức lên hàng đầu. Mỗi lần truyền thụ công pháp là nhất định thầy Diền đều đề cập đến nội dung "lợi tha", đều nói thực tiễn là tiêu chuẩn duy nhất để kiểm nghiệm chân lý và nhấn mạnh việc kiên trì 4 nguyên tắc cơ bản, tận tụy xây dựng hai văn minh xã hội chủ nghĩa. Khi thầy Diền đem công pháp quý báu, mà thầy là người kế thừa tu luyện duy nhất, hiến cho đời, thầy thường công bố trước học viên: "Chữa bệnh cho dân, phục vụ tổ quốc là nguyện vọng duy nhất của tôi, tôi không có mong muốn nào khác". Ba năm truyền thụ phổ biến Hương công một cách rộng rãi, đã thể hiện lòng yêu nước yêu dân sâu nặng của thầy, thầy đã gắng hết sức để thực hiện nguyện vọng to lớn đó.

Khi đến các nơi giảng dạy Hương công, thầy Diền không bao giờ ở khách sạn, dự tiệc, phần lớn thầy ở nhà dân rộng một chút, ghé xuống là ngủ liền, hễ gặp bữa cơm thường là cùng dân ăn ngay, không một chút câu nệ. Đi đường hẽ gập người cơ nhỡ, ốm đau, đã không biết bao nhiêu lần, thầy lấy tiền thù lao giảng bài của mình trợ giúp cho họ vài chục

vài trăm nguyên. Tiền thu được ở các lớp học Hương công, thầy cũng quyên góp cho nhân dân những nơi gặp thiên tai, tặng cho viện điều dưỡng người già, hiến cho công cuộc nghiên cứu khoa học nhân thể, hiến cho Á vận hội v.v. Số tiền thầy quyên góp lên đến mươi mấy vạn nguyên. Khi ở nhà, nhà thầy là chốn hang đá cũ đã hơn 240 tuổi. Thầy dùng những đồ đạc cũ kỹ, ăn đồ ăn đậm bạc, bất luận ở đâu thầy đều nêu gương mỗi ngày phải làm một việc tốt trở lên. Thầy luôn luôn nhấn mạnh với con cái và với học viên rằng: "Tu công phải lợi tha trước, học tập Lôi Phong, Tiêu Dục Lộc, Triệu Xuân Nga".

Thầy Diền Thụy Sinh vật lộn với cuộc sống đói nghèo của xã hội cũ để giành lấy cuộc sống cho mình. Thầy rất yêu quý cuộc sống ổn định phồn vinh của tổ quốc, trong trường hợp có thể làm được là thầy Diền đều nhắc nhở nhân dân trân trọng và duy trì cục diện ổn định bất kể của hoàn cảnh lớn hay nhỏ. Bất kể lúc nào, chuẩn bị vào giảng dạy hay giảng bài xong chụp ảnh lưu niệm, thầy luôn luôn nhắc nhở hy vọng tất cả mọi người không những phải tuyên truyền giáo dục pháp chế mà còn nên có gắng phối hợp trợ giúp các cơ quan hữu quan quán triệt vấn đề này. Trước mỗi lần truyền thụ công pháp, thầy đều tuyên giảng nghiêm khắc rằng: "Ai đánh nhau, trộm cắp, cờ bạc; rượu chè be bét, đĩ điếm, thiếu tôn trọng người già, hám danh, hám sắc dục đều nên thôi học cho đến khi sửa chữa xong". Thầy nói trong vỏ đại não của kẻ ác luôn luôn có trạng thái căng thẳng rối loạn; đối với họ học Hương công chẳng những không có hiệu quả mà còn hay xảy ra sai lệch. Thầy giải thích về mối quan hệ giữa công đức và công lực như sau: "Công đức như nước,

công lực như thuyền, nước dâng thuyền mới nổi cao, không có nước thì cũng chẳng có thuyền”.

Nói đến các công pháp khác, bắt cứ trường hợp nào, khi nhắc đến người truyền công pháp và soạn giả, thầy Diền đều gọi họ là thầy và luôn nêu ra những đặc điểm ưu việt và hiệu lực tuyệt nhất của công pháp đó một cách tinh vi, thấu đáo. Khi người chấp bút cuốn sách này trao đổi với thầy Diền về những điểm chủ yếu của công tác tuyên truyền, thì thầy càng nhấn mạnh: “Phải thực sự cầu thị. Không thổi phồng vấn đề, tự khoe bao chữa được bách bệnh. Cần phải kiên trì dạy sát hợp với đối tượng. Cần cứ vào bệnh mà thí công”.

#### 4. TRỊ BỆNH CHỈNH THỂ

Nguyên tắc quán triệt tính chỉnh thể của sự vật là một quan điểm quan trọng trong lý luận hệ thống của Trung y và triết học cổ. Hương công xác tín rằng toàn thân đều là Dan diền. Điểm này được thể hiện trên phương diện tu luyện ở chỗ Hương công dựa theo quan điểm toàn thân là một của Phật môn, coi thân thể con người là một hệ thống chỉnh thể để tu luyện, không thủ ý và chuyên tu một kinh nào, một huyệt nào. Toàn thân có 8 vạn 4 nghìn lỗ chân lồng thì chúng đều là cửa ngõ ra vào của ánh sáng, đều là đường lưu thông của các thông tin bổ tà và điều chỉnh; đối với nội tạng thì lại càng nhu vậy. Về phương diện chữa trị bệnh tật cho người. Hương công cũng có quan điểm như vậy. Hiện nay, phần lớn các khí công sư Trung Quốc đều dùng huyệt Lao cung để phát khí chữa bệnh cho người khác

và lượm khí bồi bổ cho bản thân. Còn thày Diền thì phát phóng ngoại khí qua kháp toàn thân đỉnh đầu, tai, hai tay, đầu gối...; khi khám bệnh, chữa bệnh hoặc giúp người khác tăng trưởng công lực, thủ pháp của thày lại càng biến hóa vô cùng, gấp đâu định đó. Trong các lần giảng dạy, thày Diền thường dùng những phương thức bình dị, chỉ cần nói chuyện vui, kể chuyện hoặc ra hiệu bằng tay, là thày đã điều chỉnh được cho người bệnh, chữa trị cho họ, trong một bầu không khí nhẹ nhàng thoải mái, tự nhiên. Khi rất nhiều bệnh nhân được chữa khỏi bệnh, phấn khởi ngợi khen Hương công "thần kỳ" thì thày nhân dịp đó mà phân tích công lý cho học viên, cố gắng giảng giải bằng ngôn ngữ bình dị cho họ hiểu những nghĩa lý uyên bác quảng đại tinh thâm của công pháp và những tri thức khoa học hiện đại.

Những năm gần đây, thực tiễn khí công và công cuộc nghiên cứu khoa học khí công ở Trung Quốc ngày một chín muồi, ngày một quy mô và chuẩn xác thì quan điểm "tòan thân là Đan diền" trong công pháp điều chỉnh thân thể của Phật gia càng được coi trọng trên tất cả các khâu công pháp. Khá nhiều môn phái khí công thể hiện xu hướng xích lại gần hoặc hấp thụ quan điểm này của Phật gia. Nguyên nhân thì chỉ có một đó là công hiệu thực tế của công pháp Hương công. Để giới thiệu toàn diện và phổ biến rộng rãi Hương công, ngoài thời gian giảng dạy thày Diền đã một số lần biểu diễn công pháp, như điều khiển định hướng văn tự, điều khiển ngôn ngữ, chăm sóc từ cự ly xa, hiện hình ý niệm v.v.. Đó là những hạng mục có thể nhìn thấy, sờ mó

rõ ràng. Các hạng mục biểu diễn này đã được nhiều báo chí trong nước như "Khí công Trung Quốc", "Khí công thể dục", "Thăm dò bí mật thiên địa", "Tần hoa nhật báo" "Lạc Dương nhật báo" v.v.; thông tin rất hấp dẫn. Họ còn đăng tin những ca khỏi bệnh mà họ tận mắt chứng kiến, đăng ảnh và kể rõ tên họ địa chỉ, vị trí xã hội của người được chữa khỏi bệnh v.v. Mọi người đều kinh ngạc và tự hào về nguyên lý "toute thân đều là Đan điền" của Hương công thần kỳ của Trung Quốc.

### 5. THÁI ĐỘ KHOA HỌC

Khoa học vĩnh viễn là tiêu biểu cho chân lý, tiêu biểu cho mùa xuân, tiêu biểu cho hy vọng, niềm tin, sức mạnh và hạnh phúc. Khí công thuộc phạm trù khoa học nhân thể, là môn khoa học siêu tiền tiến. Đối với vấn đề này, Diền tiên sinh cho rằng, mặc dù hiện nay, các biện pháp khoa học vẫn chưa đủ sức vén toàn bộ bức màn bí ẩn của khí công, nhưng Đảng và nhà nước Trung Quốc vẫn đưa vào đó một lực lượng nghiên cứu khoa học hùng hậu; trong tình hình đó học viên Hương công không những bài trừ mê tín dị đoan mà càng chủ động hợp đồng hỗ trợ việc nghiên cứu khí công. Thầy Diền nói: Thuộc tính thông tin của khí là một kết luận đáng tin cậy. Sự thần kỳ của Hương công không phải là mê tín mà là hiệu quả của phương pháp điều chỉnh thông tin của cơ thể con người; điều này hợp với cơ sở lý luận con người cộng hưởng về điện, từ trường với môi trường bên ngoài, thuận ứng với lý luận của khoa học hệ thống. Thông tin là một dạng năng lượng của tồn tại khách

quan, là một hình thức vận động một số vật chất nào đó. Một khi khống chế hữu cơ hoặc tác dụng đặc biệt đối với các công năng bị rối loạn và các tổ chức bị dị hóa, chẳng hạn: điều tiết vỏ đại não, sơ thông những kinh lạc bị ứ tắc, tối ưu hóa các hệ thống tổ hợp, từ đó sẽ đạt được kết quả trừ bệnh khỏe người. Vì vậy khi hàng vạn học viên Hương công này sinh những cảm giác đặc biệt đối với các vật phẩm đã được thầy Diền phát công vào đó, thường gây ra những ngõ ngàng khó hiểu. Những lúc như thế, thầy Diền thường giải thích ngay: "Khi là vật chất chứa thông tin, chứa tín hiệu, có tác dụng rất lâu bền không suy giảm; trong điều kiện xã hội ngày nay, chúng ta có điều kiện, cần phải học ứng dụng khoa học để sớm tìm hiểu thực chất khoa học của Hương công".

## *6. CÓ CÔNG HIỆU PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ ĐẶC BIỆT*

Khoa học kỹ thuật là khâu then chốt để thực hiện "bốn hiện đại hóa", trong đó việc bồi dưỡng nhân tài lại giữ một vai trò có tính quyết định. Tính chất ích trí của Hương công rất có lợi cho việc bồi dưỡng và khai phát nhân tài. Tháng 10 năm 1991, tại lớp Hương công tổ chức ở Trịnh Châu, lời nói cảm động đến lòng người nhất là lời phát biểu của bé Lý Linh mới lên 7. Bé Linh trào nước mắt nói với hàng ngàn người: "Cháu mắc bệnh tim từ nhỏ nên kết quả thi các môn chỉ được 60, 70 điểm là cùng. Học Hương công khỏi được bệnh, mấy tháng gần đây, cháu đã giành được 13 điểm 100". Căn cứ vào số liệu điều tra điển hình và những bài phân tích của các địa phương tại Hội thảo khoa học Hương công

toàn quốc cho thấy chính xác là Hương công đã gặt hái được những thành quả vững chắc trong việc khai phát tiềm năng cơ thể con người, trong việc điều chỉnh khả năng tư duy và trí tuệ của thanh thiếu niên. Hội nghiên cứu Hương công các địa phương đã theo dõi có trọng điểm đối với hàng trăm học sinh ở ba nơi là Thiên Tân, Thượng Hải, Nam Kinh về kết quả học tập trước và sau khi luyện Hương công. Số liệu cho thấy, thành tích học tập của các em đều khá lên rõ rệt. Bản báo cáo kết quả học Hương công của nhóm thực nghiệm trường trung học số 1 khu mỏ Từ Châu cũng khiến mọi người tin phục tác dụng ích trí của Hương công.

## 7. CÔNG HIỆU NHANH NHẠY

Hiện nay, mọi người đều nói, năm 1991 đối với làng khí công Trung Quốc là "năm Hương công". Thật vậy, chỉ trong một khoảng thời gian rất ngắn, Hương công đã phổ cập khắp toàn quốc. Đây là hiện tượng xưa nay chưa từng có, mấu chốt là ở chỗ công pháp của Hương công có tác dụng nhanh nhạy trong việc chữa lành bệnh. Tại hội thảo khoa học Hương công tổ chức ở Lạc Dương ngày 29 tháng 3 năm 1991, ông Trương Chấn Hoàn, hội trưởng Hội nghiên cứu khoa học khí công Trung Quốc đã phát biểu liền hai tiếng đồng hồ. Ông nói: "Ở lớp học lần này, có tới 71 người bị tê liệt đã đứng dậy, đi lại được. Có lý luận ngoại quốc nói, nếu sống đã bị hu hoại thì không thể khôi phục lại được nữa. Vậy mà chúng ta đã thấy có thể phục hồi được, có thể đi lại được. Điều này chẳng phải rất có ý nghĩa hay sao?". Tháng 10 năm nay, tại lớp học Hương công tổ chức

ở Học viện thông tin giải phóng quân Trịnh Châu, trong số 54 người liệt có 36 người đã đứng dậy, đi lại được; đặc biệt học viên do ông Tào Tường dẫn từ huyện Như Cao tỉnh Giang Tô đến dự lớp học, thì cả 9 người câm đều cất tiếng nói. Chính người viết thông tin này lúc đó đang ở nhà khách ở ngoại ô phía bắc thành phố Trịnh Châu; mới 5 giờ sáng, ông đã bị tiếng nói ồn ào đánh thức dậy, bức bối quá, ông bước ra ngoài xem có chuyện gì xảy ra, thì ra là mấy người câm vừa được chữa khỏi, đang hào hứng học hát, học nói trong phòng tắm. Họ quá xúc động không sao ngủ được!

### 8. TÁC ĐỘNG XÃ HỘI SÂU XA

Giá trị của mọi môn khoa học, sức sống của bất cứ một công pháp nào đều được quyết định ở chỗ chúng có ích với xã hội hay không, có được xã hội tiếp nhận hay không. Hương công có hiệu ứng xã hội tổng hợp rất tốt.

Trước hết, phản ánh rất phổ biến của học viên luyện tập Hương công là, Hương công không những có thể chữa bệnh, mà còn có hiệu quả phòng bệnh kỳ diệu. Nhiều học viên mắc bệnh mãn tính phát bệnh theo từng giai đoạn, phát bệnh có chu kỳ hoặc phát bệnh theo thời tiết như ỉa chảy, sưng phổi, phong tê thấp..v..v.., sau khi luyện công đều thấy bệnh thuyên giảm, thời gian phát bệnh rút ngắn nhiều. Có người viết thư báo cáo sau khi luyện công, chưa hề tái phát lần nào. Những người hay bị cảm cúm, đã luyện công là có thể yên tâm. Đây là vì luyện công làm tăng hoạt lực của tế bào tuyến dịch T, từ đó làm tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể.

Trong số những bệnh nhân nan y nay đã khỏi, có nhiều người trước kia đã phải tốn vài trăm nghìn nguyên tiền thuốc men mà bệnh vẫn không khỏi. Ông Bạch Tích Liên là một trong những trường hợp như thế. Ông làm ở Cục quản lý bưu điện Thanh Hải, đã tốn hơn 100 nghìn nguyên để chữa bệnh, bản thân đau đớn đến mức không thiết sống nữa. Cơ quan cũng bị khổ lây. Sau khi nhờ Hương công chữa khỏi bệnh, ông và cơ quan đã hết lòng cảm ơn thày Diền Thụy Sinh. Còn biết bao người bệnh sẽ phải bỏ chi phí chữa bệnh rất lớn, nếu không tập Hương công. Tính kỹ sẽ thấy thuốc mà Hương công đã tiết kiệm cho nhà nước, cho tập thể và cho từng người bệnh quả là một con số khổng lồ. Vì thế một số xí nghiệp đã đưa nội dung luyện tập Hương công vào nội quy của xí nghiệp. Chẳng hạn, xí nghiệp dệt và xí nghiệp bánh kẹo ở Thiểm Tây đã làm như vậy; kết quả là, giảm được chi phí y tế và nâng cao được năng suất lao động. Càng học Hương công thì công đức của người tập càng dày vì họ thực hiện đúng "Nội quy học Hương công". Cứ theo đà phát triển như vậy, tất nhiên Hương công sẽ có những ảnh hưởng tích cực đến xã hội. Đó là: sức khỏe của nhân dân được nâng lên, mọi người trong xã hội sẽ đoàn kết hơn, dung hòa hơn, an định hơn, từ đó văn minh vật chất và văn minh tinh thần sẽ được nâng lên một tầm cao mới, với tốc độ nhanh hơn.

## II. NĂM CHỦ YẾU QUYẾT

Để giúp mọi người nhanh chóng nắm vững học và luyện Hương công, nâng cao hiệu quả của công phu, để giúp người tập có thể linh hội được ý nghĩa chủ yếu và thực thi Hương công bằng hành vi, xin giới thiệu năm chủ yếu quyết.

### Tín

Thầy Diền Thụy Sinh thường nhấn mạnh: "Tín thì linh". Điểm này phản ánh ý nghĩa chủ yếu của quan điểm thông tin của khoa học nhân thể.

Tín là nhân tố quyết định để khi học luyện Hương công có thể phát lộ công phu và hiệu quả chữa trị. Điều đó làm học viên tự mở cánh cửa thông tin để nối thông giữa thầy và trò. Đây là điều kiện tiên quyết để cho thông tin của người thầy thâm nhập vào vật thể truyền tải thông tin của bản thân học viên. Xét trên phương diện tâm lý thì Tín là nhân tố quan trọng quyết định sự chuyên chú, khuynh hướng và khả năng hội nhập của tinh thần.

### Luyện

Hương công rất dễ nhưng mấu chốt lại ở chỗ có tu tập

được kiên trì bền bỉ hay không. Đặc biệt với những ai muốn nuôi chí chữa bệnh, bồi dưỡng sức khỏe thì lại càng phải hiểu rõ Hương công giàn dị dẽ học không có nghĩa là tập cầu thà cũng được, mà chỉ có khắc khổ rèn luyện không ngừng, mới có thể tích lũy năng lượng cho cơ thể, khiến các đường thông tin dần dần được thông suốt, khiến tâm thân ngày một hài hòa. Trong đó mỗi lần tiệm biến đều do quá trình luyện tập tạo ra sự điều tiết bổ xung năng lượng.

Tuy luyện công có thể chữa khỏi bệnh tật, nhưng điều đó không có nghĩa là từ đó thân thể có thể trở thành kim cương bất hoại, mà người tập vẫn phải không ngừng rèn luyện một cách biền bỉ mới có thể khiến cơ thể duy trì được công năng miễn dịch ổn định và duy trì được trạng thái tâm thân hài hòa.

## Đức

Hương công luôn nói về vấn đề công đức ở mọi lúc mọi nơi, đó chính là một quan điểm đúng đắn, một thái độ khoa học. Bốn dòng khí công cổ đại lớn của Trung Quốc là Phật, Y, Lão, Võ đều rất chú trọng đến công đức, điều này hàm ẩn một ý nghĩa triết học sâu sắc. Đúng như Lão Tử đã nói: "Địch trừ huyền lâm nhi vô tà", nghĩa là, trong hệ thống siêu nhiên là thế giới tinh thần, chỉ khi không có ô nhiễm con người mới có thể có trạng thái tiểu tự nhiên tốt đẹp, để từ đó tiến tới dung thông với đại tự nhiên. Hơn nữa việc tu luyện Hương công đòi hỏi thân phải hợp, ý phải hưng; chỉ khi lập được đức, lấy việc giúp người làm vui, độ lượng khoan

dung, xây dựng được mối quan hệ *khoan tùng tường*<sup>(\*)</sup> hòa, giữa người và người, giữa môi trường và nội tâm cảnh, thì tu luyện mới đạt được hưng định trên thực tế, từ đó mới có thể Ngộ được.

## Ngộ

Công lý của Hương công uyên bác rộng lớn, tinh thâm, chìa khoá của nó chính là lời dậy sâu sắc, dễ hiểu của thầy Diền Thụy Sinh: Phải để tâm quan sát thể nghiệm, hãy cảm thụ và nắm vững bằng tư duy bằng trực giác, nghĩa là "tiên giác hậu tri", "ngộ nhi năng đắc". Trước hết Hương công là một công pháp thượng thừa, căn cứ của nó không phải là dựa trên thành tựu kinh điển của những y thư thế đạo, mà là sáng tạo ngộ tính của các bậc tiền bối đã trải qua thể nghiệm, quan sát lâu dài. Gốc rễ của những điều bí ẩn kỳ diệu trong Hương công chính là quan hệ giữa cơ thể con người với đại tự nhiên. Hương công đời đời truyền thừa đều nói đến chữ Ngộ, là phòng cản bệnh văn tự: lấy cái thiên lệch chủ quan để khai quát cái toàn thể nhất như. Hơn nữa, các hệ thống trong cơ thể con người và quan hệ giữa các hệ thống đó của mỗi người bao giờ cũng khác nhau, nhân tố di truyền lại càng không hề có bất cứ một sự giống nhau nào, đường khí hiệu quả của mọi người không thể là một con số giống y như nhau. Hương công được xây dựng trên cơ sở tổng hợp những điểm khai quát chung nhất của cơ thể con người. Hương công đã trao cho mỗi người một chiếc

---

\*. Tường: rõ ràng, chính đáng (ND).

chìa khóa khách quan nhưng khoa học để tự họ khai quật tiềm năng của mình. Vì vậy thầy Diền không bao giờ bê cả lô đạo lý to tát ra mà rao giảng; thầy luôn nhấn mạnh yêu cầu mỗi học viên phải coi trọng cái thực tiễn diễn ra ở bản thân mình. Cứ thế thực tiễn - nhận thức - rồi lại trở về với thực tiễn.

## Truyền

Gồm ba phần: theo, giảng, dạy. Tương ứng với công pháp, công đức, công hiệu của quá trình truyền thụ Hương công.

### *THEO*

Trong điền kiện có thể, dưới tiên đè không được tự kiêu tự mãn, bước theo bước chân của thầy Diền gieo rắc ngàn hương thơm để tiếp nhận được nhiều thông tin của thầy, nhằm củng cố hiệu quả trị liệu, nâng cao công lực, tăng cường ngộ tính. Nên cố gắng tối đa tham dự các lớp học và các cuộc báo cáo về Hương công.

### *GIẢNG*

Giảng tôn chỉ của Hương công, công lực và công đức của Hương công. Giảng sự linh hội, sự thể nghiệm về Hương công của bản thân. Giảng những việc sinh động mà mình đã tai nghe mắt thấy. Giảng về người tốt việc tốt. Giảng 8 đặc trưng lớn, "nǎm chữ" yếu quyết của Hương công. Giảng về tương lai phát triển rực rỡ của sự nghiệp Hương công để khích lệ sĩ khí, tăng cường công lực.

## DẠY

Dạy công pháp, dạy công đức, dạy tác phong. T  
qua việc dạy công, người hướng dẫn phải thể hiện  
chính khí hào nhiên của lòng yêu nước, thể hiện rõ mục  
hưng thịnh đất nước, phát khởi tinh thần cao cả, đoàn  
cầu tiến, làm bật lên niềm tin sắt đá chiến thắng bện  
làm nổi lên tác phong khuyến thiện, chặn ác.

Nói chung, cần phải hiểu rõ và đúng đắn quan hệ  
"Năm chữ" như sau: "Tín" là nền tảng, "Luyện" là điều  
"Đức" là gốc rễ, "Ngộ" là then chốt, "Truyền" là thiên  
Năm chữ này liên hệ với nhau, chế ước lẫn nhau, chung  
một thể thống nhất không thể tách rời khỏi nhau đượ

## **CHƯƠNG IV**

### **TINH YẾU TU CÔNG**

**P**gười ở mọi lứa tuổi, giới tính, nghề nghiệp đều có thể tham gia luyện tập Hương công. Mọi người có trình độ văn hóa khác nhau, có ngôn ngữ khác nhau, quốc tịch khác nhau, dân tộc, tín ngưỡng, chủng tộc khác nhau cũng đều có thể tham gia luyện tập Hương công. Hương công có giá trị phổ cập vô cùng rộng lớn. Muốn luyện tập Hương công đạt hiệu quả, nhất định phải tuân theo các "yếu nghĩa quy định". Xin giới thiệu 8 điều, 36 khoản tinh yếu tu công, nhằm hướng dẫn mọi người yêu thích Hương công và học viên Hương công nhanh chóng học luyện tốt, thu được kết quả lớn mà công sức bỏ ra lại ít.

## **ĐIỀU 1: TU CÔNG VÀ VẤN ĐỀ TIN PHẬT.**

*1. Không mê tín dị doan:* Khí công Trung Hoa có nguồn gốc lịch sử lâu dài, gồm các phái Nho, Đạo, Phật, Y, Võ. Có trên 10 nghìn công pháp, trong đó công pháp chủ yếu cũng có tới hàng nghìn loại. Hương công Trung Quốc thuộc loại pháp môn thượng thừa của Phật giáo. Những người tin theo Phật giáo không hẳn tất cả đều luyện Hương công, những người luyện Hương công không phải tất cả đều tin Phật. Tin thờ Phật là vấn đề tín ngưỡng, học Hương công lại là vấn đề hứng thú cá nhân. Mọi người đều không được lấy danh nghĩa "dạy học luyện công" để tuyên truyền giáo nghĩa Phật giáo, tiến hành hoạt động tôn giáo, càng không được giả danh "dạy học luyện công" để cổ động mê tín dị đoan. Người học Hương công cần nghiêm khắc tuân thủ các quy định viết trong "Nội quy học Hương công".

## **ĐIỀU 2. LỰA CHỌN VÀ CÔNG HIỆU**

*2. Cường độ luyện công:* Công pháp này tuy đơn giản nhưng khí xung ổ bệnh cực mạnh. Mỗi ngày luyện hai lần là vừa, không luyện quá ba lần.

Mỗi động tác làm 36 lần, nhiều nhất không quá 54 lần.

Đối với người già và người yếu, có thể làm động tác chậm rãi, có thể bớt số lần động tác, sau khi sức khỏe khá lên sẽ tập 36 lần.

Đối với bệnh nhân mắc bệnh, đau ở một vùng nào đó, có thể tập số lần động tác nhiều hơn, nhưng tập ở mức vừa phải (ví dụ bệnh mắt, sau khi luyện công bình thường, có thể luyện thêm 1-2 lượt "Mắt vàng diệu kỳ", mỗi lượt 36 lần).

Thời gian luyện công sơ cấp khoảng 18 phút, trung cấp khoảng 20 phút.

**3. Thời gian luyện công:** Chọn giờ nào trong ngày cũng được, nhưng trước và sau bữa ăn 20 phút không nên luyện công (no quá, đói quá đều không được luyện công).

Ban ngày có thể luyện công ngoài nhà cũng có thể luyện công trong nhà.

Buổi tối chỉ luyện công ở phòng có đèn sáng.

**4. Địa điểm luyện công:** Chọn nơi cảnh đẹp, không khí trong lành để luyện công, như công viên, sân thể thao, chọn nơi rộng thoáng trong khu nhà ở hoặc tập ở bên cạnh các loại cây tùng bách, ngân hạnh, quế để tăng công lực nhanh, sau khi luyện có thể thu lượm khí tốt lành ở bên ngoài.

**Cách lượm:** Hai tay nắm quyền lỏng, ngón cái và ngón trỏ đối nhau, khi đi, cánh tay vung vẩy tự nhiên. Thời gian dài ngắn tùy. Sau khi thu lượm khí thì xoa tay vuốt mặt.

**5. Địa điểm tránh tập:** Ở cạnh ao tù vũng nước bẩn,

cạnh hố vôi, không tập trong phạm vi 10m dưới đường dây tải điện cao thế, không tập ở nơi hoang vu (núi hoang vu, bãi mỏ địa v.v.). Không được luyện công ở ven sông, ven đường, trên sân thượng v.v.

### **ĐIỀU 3. HOÀN CÁNH VÀ CÔNG LỰC**

#### **6. Năm trường hợp cấm tập:**

- 1- Lúc mưa to gió lớn, sương mù không được luyện công ở ngoài nhà.
- 2- Không luyện công lúc đang có sấm chớp, động đất, nhật thực, nguyệt thực.
- 3- Không luyện công lúc tức giận và sau khi uống rượu.
- 4- Không luyện công lúc có tin buồn khi thân nhân từ trần, lúc tâm trạng nặng nề.
- 5- Những trường hợp sau không được luyện công: trẻ em mắc chứng đa động, người mắc bệnh ung thư ở giai đoạn cuối, bệnh tim nặng, bị cho đại cẩn, bị rắn cắn.

#### **7. Năm trường hợp có thể luyện công:**

- 1- Đang đi đường bằng các phương tiện như ngồi xe ô tô, tàu hỏa, tàu thủy, máy bay đều có thể luyện công.
- 2- Tham gia luyện công tập thể, vì một lý do nào đó đến trễ giờ, cũng có thể vào luyện công luôn với mọi người.

chờ đến khi tất cả làm xong 14 động tác thì riêng mình làm tiếp những động tác trước chưa tập. Sau đó làm thức "Hai tay chắp mười ngón tay" thì hiệu quả bài tập sẽ không bị ảnh hưởng.

3- Khi luyện công, xuất hiện tình trạng chóng mặt, nặng đầu, phần lớn là do khí xung ứ bệnh, vẫn có thể tiếp tục luyện công, nhưng phải cố gắng tạo điều kiện để bên cạnh luôn luôn có người.

4- Lúc luyện công, sơ xuất thêm ý niệm hoặc tư thế hơi cao, hoặc người già làm động tác quá nhanh hoặc luyện công trung cấp quá sớm, hoặc luyện công lúc vừa qua cơn tức giận, hoặc đang làm thức "Long nữ guồng tơ" lại đưa ngược lòng bàn tay lên, hoặc làm động tác không tự nhiên, chưa thả lỏng toàn thân, sau khi phát hiện ra chỉnh nắn lại xong lại có thể tiếp tục luyện công.

5- Ban ngày do bạn chưa luyện công xong có thể tập tiếp vào buổi tối, tập cách hai lần ra hiệu quả vẫn như nhau.

8. Số người tập trên sân có thể ít nhiều tùy theo hoàn cảnh. Một người cùng luyện tập nhưng nếu hai vợ chồng cùng tập thì còn có thể bổ xung âm dương cho nhau. Nếu có vài chục, vài trăm, vài nghìn người cùng tập thì hiệu quả lại càng tốt. Số người càng đông thì khí trường càng lớn, từ trường càng mạnh, càng có lợi cho việc phòng bệnh chữa bệnh, tăng công lực, nâng cao công hiệu.

9. Yêu cầu luyện công đối với từng loại người khác nhau:

1- Tuổi già là khâu yếu nhất của đời người, các khí quan đều có hiện tượng thoái hóa, dễ phát sinh các loại

bệnh. Vì vậy tốc độ luyện công nên chậm rãi, lượng sức mà luyện không được gắng gượng. Mùa đông nhiệt độ thấp, có lúc đường trơn, không nên ra ngoài phòng luyện công sớm quá. Nếu đi lại khó khăn, cần có người cùng tập.

2- Chị em phụ nữ khi hành kinh vẫn có thể luyện tập, nếu kinh nguyệt không bình thường, cũng phải kiên trì, có thể dùng luyện công để điều chỉnh trở lại bình thường. Mang thai 6 tháng đầu có thể luyện công, những tháng sau phải ngừng.

3- Thanh niên khi luyện công không nên làm động tác nhanh quá, không được nôn nóng. Cần nhớ kỹ: *vô ý thành công*, đến độ chín muồi tự nhiên sẽ thành đạt. Nếu không sẽ xảy ra sai lệch.

4- Trẻ em luyện công, không được đùa nghịch, động tác không được lúc nhanh lúc chậm, cũng không được đi qua đi lại ở sân tập, cần chuyên tâm luyện theo những nội dung đã yêu cầu.

10. Nếu sân tập có các chất có hại, mà hít thở phải khí độc thì đều gây ra tổn hại. Đối với trường hợp này, ngoài việc luyện công bình thường, trước khi ngủ thực hiện thao tác thải hết khí độc hại là được.

11. Người bị tê liệt chân, bị tàn tật có thể luyện công ở tư thế ngồi. Nếu tay trái hoặc tay phải không thể làm được động tác phối hợp với tay kia thì chỉ cần làm một cách tương trưng động tác phối hợp hoặc hơi thêm ý niệm. Làm động tác hoặc ý niệm đều được, làm như vậy cũng nhận được kết quả tốt.

**12.** Người suy thận, thận hư và các loại bệnh thận khác hoặc đang bị bệnh lao phổi thì phải kiêng sinh hoạt vợ chồng 100 ngày. Với người có các bệnh thông thường cũng cần hạn chế đúng mức việc giao hợp.

**13.** Ngày nắng gắt không được luyện công nơi gió lùa; không được quay lưng về hướng có gió để luyện công, không được luyện công trước quạt máy đang chạy. Sau khi luyện công không được ăn uống đồ nguội lạnh, không được tắm nước lạnh ngay.

Mùa đông giá lạnh, khi tập ngoài phòng, có thể mặc áo ấm, mặc áo khoác ngoài, có thể đeo găng tay rộng thoải mái để tránh bị cảm lạnh, làm như vậy vẫn không ảnh hưởng đến sự vận hành của khí huyết.

#### **ĐIỀU 4. KHÍ CẢM VÀ HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU**

**14.** Khi luyện công sơ cấp, thấy xuất hiện những cảm giác nóng, lạnh, lặng, tê, căng, kiến bò, nhẹ, nặng, đau v.v.. thì đấy là những hiện tượng bình thường, là hiệu ứng khí cảm, là biểu hiện tăng trưởng công lực.

**15.** Khi luyện công thấy xuất hiện ngáp, buồn ngủ, nắc, chảy nước mắt, trung tiện, ra mồ hôi, thậm chí run rẩy, thì đó cũng là hiện tượng bình thường, những biểu hiện đó đều do chân khí vận hành trong cơ thể để thải bệnh khí ra ngoài, chân khí tiến công vào ổ bệnh. Đó là việc đáng mừng.

**16.** Công sơ cấp có hiệu quả chữa bệnh rất tốt, nếu

thấy xuất hiện cảm giác mát lạnh ở ngón tay, ở gan bàn chân hoặc ở bất cứ chỗ nào thì đó là hiện tượng cơ thể đang thải bệnh khí, vì bệnh khí đều thiên về âm có biểu hiện mát lạnh. Luyện công làm bệnh khí thải ra ngoài qua ngón tay, gan bàn chân rất có lợi cho việc chữa bệnh.

Ở một số bệnh nhân khi tập xuất hiện hiện tượng "tịch cốc": họ không ăn hoặc chỉ ăn hoa quả và rau (thường diễn ra từ 3 đến 10 ngày, cũng có người "tịch cốc" lâu hơn), nhưng tinh thần rất tỉnh táo. Đây chính là lúc cơ thể thải bệnh khí, là một biểu hiện đặc biệt, không nên hoang mang. Để tránh bất trắc có thể xảy ra, cần chủ động xin sự chỉ dẫn của ban hướng dẫn Hương công. Khi thấy "tịnh cốc" chứng tỏ công lực thải bệnh được tăng cường, đó là điều may mắn.

### *17. Thu công tốt là một khâu cực kỳ quan trọng:*

1- Bắt đầu luyện Hương công là khí cơ vận hành chính thường ngay, khi đã tiến vào được trạng thái khí công thì việc thu công rất quan trọng, cũng giống như việc thu hoạch mùa màng, không thể chỉ cấy trồng mà không thu hoạch.

2- Trong lúc luyện công nếu có khách hoặc có điện thoại, muốn dừng tập thì trước hết phải thu công (động tác thu công lúc này có thể làm nhanh hơn bình thường hoặc vừa đi vừa thu công). Không được bỏ động tác thu công, nếu không, cơ thể sẽ không thể phục hồi được trạng thái bình thường như trước lúc luyện công.

3- Đang luyện công, nếu đột ngột dừng giữa chừng sẽ tạo ra tình trạng ùn tắc khí, sẽ gây ra hậu quả tồi tệ. Nhẹ

thì làm người tập cảm thấy khó chịu, nặng thì làm xuất hiện sai lệch. Nhất định phải chú trọng đến việc thu công.

**18. Hướng công sơ cấp** là giai đoạn xây dựng cơ bản, tạo nền tảng cho công trung cấp và công cao cấp. Học viên phải học từ 3-6 tháng, sau đó mới có thể chuyển sang luyện công trung cấp, nhưng phải chú ý:

1- Không nhất thiết cứ luyện công sơ cấp được 3 tháng là vội vàng chuyển lên luyện công trung cấp ngay. Đặc biệt với người già yếu, thời gian luyện công sơ cấp cần phải kéo dài hơn.

2- Trước khi mỗi lần luyện công trung cấp cần phải làm công sơ cấp đã. Sau khi làm xong công sơ cấp, không cần thu công mà nối tiếp luyện luôn công trung cấp. Nếu cảm thấy mệt thì có thể thu công, nghỉ ngơi một lát, rồi sau đó mới luyện công trung cấp.

3- Người luyện cả công sơ cấp, trung cấp, mỗi ngày luyện hai lần là vừa đủ.

4- Công trung cấp nhất định phải đứng tập.

**19. Nếu thời gian luyện công sơ cấp còn ngắn, nhưng có dịp thì cũng nên tham dự một lần lớp học công trung cấp<sup>(\*)</sup>.** Nên mạnh dạn tham gia, vì đó là cơ hội tăng trưởng công lực. Khi học công trung cấp, vẫn phải kiên trì luyện công sơ cấp hàng ngày, sau khi mãn khoá học công trung cấp lại tiếp tục luyện công sơ cấp. Nhưng để củng cố kết

---

\*. Lớp có thầy phát công.

Đây là lời khuyên với người ở xa khó có dịp gặp thầy (ND).

quả học tập công trung cấp, không quên động tác của công trung cấp, cho phép mỗi tuần luyện thêm 1-2 lần công trung cấp.

**20.** Sau khi luyện công đã khỏi bệnh, vẫn phải tiếp tục luyện công, nhất thiết không được buông xuôi, vì có kiên trì bền bỉ mới tăng trưởng được công lực. Muốn tham gia truyền bá Hương công một cách rộng rãi đòi hỏi thân thể phải có sức lực dồi dào. Một khía cạnh khác môi trường khí hậu luôn thay đổi, tuổi tác ngày một tăng và vi khuẩn gây bệnh luôn xâm nhập, khó tránh khỏi còn có chỗ chưa thích nghi được; vì vậy phải kiên trì luyện công lâu dài mới có thể phòng chữa bệnh, kéo dài thêm tuổi thọ.

**21.** Lúc luyện Hương công là lúc "khí" đang vận hành tự nhiên trong cơ thể, nội bộ các hệ thống trong cơ thể cũng đang tiến hành tự điều tiết. Vì vậy không được hù dọa và gọi giật giọng người đang luyện công. Nếu không sẽ gây ra tình trạng "kinh công"<sup>(\*)</sup>. Kinh công sẽ tạo ra hiện tượng ùn tắc khí, dễ dẫn đến sai lệch.

Khi xuất hiện "kinh công", không được đảo loạn thứ tự động tác tập. Cần kiên trì tiếp tục luyện cho hết bài, không được ngừng nửa chừng, tiếp tục nghiêm chỉnh tập đúng yêu cầu cơ bản của bài tập. Làm như vậy tâm trạng sẽ dần dần bình tĩnh trở lại, khôi phục được trạng thái tâm lý bình thường và trạng thái khí công bình thường. Sau khi luyện

---

(\*) Kinh sợ là một trong những trạng thái của thất tình. Sự kích thích kinh sợ đột ngột như vậy sẽ gây ra rối loạn cơ chế khí, nên gọi là kinh công (ND)

hết bài, thu công bình thường, sẽ có thể tránh gây ra sai lệch.

**22.** Trong quá trình học luyện Hương công, khi công lực chưa đủ, chân khí chưa sung mãn, sức đề kháng bệnh còn yếu, nếu có tà khí xâm nhập cơ thể gây ra bệnh tật mới hoặc làm ổ bệnh đang tiềm ẩn nổi lên thì phải bình tĩnh. Điều trước tiên là hãy tiếp tục kiên trì luyện công. Đồng thời có thể kết hợp điều trị với thuốc men, nhất định sẽ thu được hiệu quả như ý.

**23.** Cùng luyện công nhưng hiệu quả ở mỗi người mỗi khác, đó là vì:

1- Người chuyên tâm tu luyện, tiếp nhận thông tin nhạy bén, là người thuộc dạng cởi mở, bao giờ hiệu quả luyện công cũng nhanh, bệnh chóng khỏi; còn đối với người nửa tin nửa ngờ thì thông tin luyện công thường gián đoạn, hiệu quả trị liệu thấp, người không tin hoặc luyện công với mục đích khác thì luyện công sẽ không có hiệu quả, hoặc tệ hơn nữa là có hại.

2- Tính tình nhiệt tình cởi mở đàng hoàng, vui vẻ giúp đỡ người, độ lượng thoải mái, giữ thái độ lạc quan đấu tranh với bệnh tật thì bệnh sẽ chóng khỏi. Còn đa nghi hay cáu giận, hẹp hòi, tư lự, lé loi hoặc tự tư, tự lợi, hay làm hại người khác, thì hiệu quả sẽ kém, thậm chí còn bị sai lệch.

3- Nói chung, thể hình gầy béo cũng có chút liên quan đến việc khỏi bệnh nhanh hay chậm. Người béo chậm khỏi bệnh hơn; người gầy khỏi bệnh nhanh hơn.

Hiệu quả nhanh hay chậm còn tùy theo từng người. Thấy hiệu quả tập luyện tốt thì cần tiếp tục kiên trì luyện để củng cố thành quả, còn thấy ngược lại thì phải kịp thời điều chỉnh trạng thái tâm lý, tăng cường lòng tin, kiên trì luyện công, được như vậy nhất định sẽ thu được kết quả mỹ mãn.

## ĐIỀU 5. ĐÓN NƯỚC CHÚA ĐỰNG THÔNG TIN KHÍ CÔNG VÀ VIỆC THÁI BỆNH KHÍ.

24. *Nước chữa đựng thông tin*: là loại nước đặc đáo đối với việc phòng bệnh chữa bệnh và tăng sức khỏe. Đón nhận thông tin để tạo ra nước chữa đựng thông tin khí công vào lúc 10h đến 10h 10' các buổi tối là việc vô cùng quan trọng.

Phương pháp đón nhận nước thông tin khí công như sau:

1- Chuẩn bị sẵn một cốc nước đun sôi để nguội hoặc nước lă trong sạch (vật chứa đựng làm bằng chất liệu gì cũng được, nếu cần tẩm có thể đựng nước bằng chậu).

2- Giơ tay phải lên, lòng bàn tay hướng về phía Lạc Dương, sau khi đắc khí (lòng bàn tay xuất hiện cảm giác lạnh, nóng hoặc tê), liền đưa lòng bàn tay hướng thẳng vào cốc nước cách miệng cốc nước khoảng 30 cm độ 3 phút, sau đó thu công (xoa tay, vuốt mặt). Nước thông tin có thể dùng để uống hoặc rửa chỗ bị bệnh.

3- Nếu luyện công đón nhận nước thông tin để chữa

bệnh cho người khác, khi đón, xuất thêm ý niệm cũng có thể tạo ra hiệu quả tốt.

4- Khi đón nhận nước thông tin, có thể đón ở tư thế đứng hoặc ngồi. Địa điểm thích hợp nhất là ở trong phòng. Suốt quá trình đón nhận nước thông tin, ngoại cảnh phải yên tĩnh.

25. *Thải bệnh khí* là một trong những phương pháp phòng bệnh, chữa bệnh quan trọng. Phương pháp như sau:

1- Thời gian trước khi đi ngủ là thời gian tốt nhất để thải bệnh khí, địa điểm có thể ở trước giường hoặc trong phòng ngủ. Nếu luyện công vào buổi tối thì phải luyện trước khi thải bệnh khí 30 phút.

2- Động tác dự bị: Thả lỏng toàn thân, vè mặt tươi cười, chân đứng thẳng, bàn chân mở rộng ngang bằng vai.

3- Hai bàn tay giơ lên để bằng phẳng, mươi ngón tay đối vào nhau, lòng bàn tay úp xuống, để phía trên cách đỉnh đầu khoảng 10 cm, đưa bàn tay theo hình tròn thuận chiều kim đồng hồ, sau đó hạ hai bàn tay xuống, qua mắt, cổ, ngực, bụng, đùi (bàn tay cách thân thể khoảng 5 cm), đồng thời gấp eo, hai bàn tay đưa đến đầu gối là được (Những bệnh nhân cao huyết áp, eo đùi đau và thân thể không chịu được có thể không gấp eo cũng được).

4- Lúc hạ hai bàn tay xuống có thể nhẩm: "Bệnh khí, trước khí đều thải ra hết, chui sâu xuống đất 3 thước".

5- Liên tục làm động tác 3 lần, không tham nhiều hoặc giảm bớt.

## **ĐIỀU 6. Ý NIỆM VÀ VIỆC XUẤT HIỆN SAI LỆCH**

**26.** "Không dùng ý niệm", nghĩa là lúc luyện công, không tập trung tư tưởng vào bất cứ một chỗ nào trên cơ thể, không nghĩ đến ổ bệnh của bản thân, cứ để thuận theo tự nhiên. Đây là nguyên tắc căn bản bảo đảm cho người luyện có được công lực lớn, thu được hiệu quả tốt, đó là chìa khóa an toàn giúp người tập tránh được sai lệch.

Khi khí công sư vừa báo cáo vừa phát công, khi phát cũng cần có ý niệm, khi thái bệnh khí sẽ có ý niệm tương ứng

**27.** Yêu cầu của công pháp là mỗi động tác làm 36 lần; đối với người mới học thế nào cũng phải đếm, nhưng khi thực hiện động tác đã thành thuộc thì không cần đếm nữa, vì đếm cũng là dùng ý niệm, không có lợi cho quá trình tăng trưởng công lực và nâng cao công hiệu.

**28.** Điều tức nghĩa là điều chỉnh hô hấp. Hương công không chủ trương nhấn mạnh việc phối hợp hô hấp nên không cần dùng ý niệm để điều tức, để phối hợp hô hấp. Bởi vì hô hấp tự nhiên chính là cách điều tức tốt nhất.

**29.** Trong điều kiện cho phép, dùng băng nhạc phối hợp với luyện tập càng hay, nhưng không nên tập trung tinh thần để thường thức âm nhạc hoặc làm động tác theo nhịp điệu âm nhạc (những người yêu âm nhạc cần hết sức lưu

ý). Cần phải nghe nhạc mà lại như thờ ơ với nhạc, luyện công thật thoải mái. Cũng có thể vừa luyện công vừa chuyện trò vui vẻ, để tạo nên không khí vui vẻ, giúp người tập dễ điều tiết, thả lỏng tâm thân.

**30.** Trong lúc luyện công có người bệnh, hoặc vô tình hoặc hữu ý thường nghĩ về ổ bệnh của mình thậm chí nghĩ dùng động tác nào lợi cho việc trị loại bệnh ấy và ra sức luyện động tác đó. Phương pháp này không tốt, vì nghĩ đến ổ bệnh cũng là một kiểu thủ ý, điều này gây trở ngại cho việc khí vận hành một cách chính thường, từ đó trực tiếp ảnh hưởng đến khả năng khí tấn công ổ bệnh, ảnh hưởng đến hiệu quả luyện công.

## **ĐIỀU 7. HƯƠNG CÔNG VỚI CÁC CÔNG PHÁP KHÁC**

**31.** Khi ai đó đã quyết định luyện Hương công thì không được luyện công pháp khác, cũng không được pha trộn công pháp khác vào. Vì 3 lý do sau:

1- Đường khí của Hương công có tính riêng biệt, khác với đường vận khí của các công pháp khác, khi cùng luyện, chúng sẽ quấy nhiễu lẫn nhau.

2- Các công pháp khác phần lớn dùng ý niệm khi cùng luyện sẽ mang ý niệm vào công pháp của Hương công, phá vỡ nguyên lý tập của Hương công.

3- Khi luyện hai công pháp một lúc nhất định sẽ gây

ra sai lệch, mà đã sai lệch rồi thì rất khó điều chỉnh lại để không gây tổn hại đến người tập.

Nếu luyện Hương công 3 tháng không thấy kết quả rõ rệt hoặc vì nguyên nhân nào khác, người tập có thể chuyển sang tập công pháp khác, nhưng phải thôi hẳn Hương công.

**32.** Trong quá trình luyện công có một số bệnh mãn tính thấy như bị tái phát. Đây là biểu hiện năng lượng nội tại của bệnh nhân đang đấu tranh với bệnh tật, không nên căng thẳng lo âu, cứ kiên trì tập một thời gian sẽ khỏi hẳn (kiên trì từ vài giây, vài phút, vài ngày hoặc lâu hơn nữa).

Ở thời kỳ phát bệnh, có thể dùng liệu pháp thông tin, cũng có thể uống thuốc chữa bệnh hoặc chữa trị theo cách đông tây y kết hợp, nhưng không được cho khí công sư của công pháp khác phát công chữa bệnh, làm như vậy rất nguy hiểm.

**33.** Luyện Hương công không mâu thuẫn với rèn luyện thể dục thể thao, nhưng cần lưu ý 4 điểm:

1- Trước và sau luyện công không nên vận động mạnh.

2- Mọi lúc mọi nơi đều không được làm động tác vung tay, đá chân, không được nhảy discô (vừa luyện khí, vừa vẩy tay sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả luyện công).

3- Cá biệt cũng có môn thể dục khi thu thức có làm động tác vận khí đồng thời thêm ý niệm. Đã tập Hương công thì không nên làm như vậy khi tập môn thể dục đó.

4- Có thể luyện thái cực quyền, thái cực kiếm, nhưng

khi luyện không được dùng ý niệm, không phổi hợp hô hấp vận khí.

## **ĐIỀU 8. TẬP KHÍ CÔNG THEO LỚP VÀ HIỆN TƯỢNG CỘNG LỰC**

**34.** Tập theo lớp là điều may mắn lớn đối với các bạn yêu mến Hương công. Đã tăng cường công lực, học viên ở lớp cần chú ý 4 điểm dưới đây.

1- Toàn thân luôn thả lỏng, hai bàn chân để bằng, thẳng, lưng không dựa, hai bàn tay mở, lòng bàn tay ngửa lên, để bằng ở trên hai đùi, về mặt tươi cười, chủ động tích cực tiếp nhận thông tin.

2- Làm theo yêu cầu của thầy, chủ động trả lời, cố gắng hết sức nối liền thông tin, cộng hưởng với khí trường tập thể trong lớp, trong không gian.

3- Ở lớp, kết quả thu hoạch của các bệnh nhân rất khác nhau về hình thức, về thời gian thu hoạch, có người thấy ngay kết quả ở lớp, có người về nhà mới thấy, có người phải kiên trì tập lâu nữa mới thấy kết quả, nên không thể nóng vội.

4- Có một số bệnh tật được giải quyết một cách nhanh chóng trong trường thông tin lớn mạnh, có bệnh tiêu tan hoàn toàn. Nhưng lớp học bế giảng là bệnh cũ lại tái phát, hiệu quả trị bệnh tụt xuống, đây là do công lực của

bản thân chưa mạnh. Cứ kiên trì luyện tập sẽ khá, cốt yếu là giữ lòng tin không được dao động.

**35.** Trên lớp học Hương công, khi thầy tạo nên "khí trường" lớn thông tin điều chỉnh mạnh thì chẳng những có thể cấp cho bệnh nhân một lực xung kích vô cùng mạnh mẽ để tấn công ổ bệnh mà còn có thể không ngừng bổ sung nguyên khí cho thân thể học viên, nhanh chóng làm họ tăng trưởng công lực. Vì vậy học viên Hương công hễ có dịp, có điều kiện, nên tham gia các lớp học, tranh thủ tham dự các cuộc vừa báo cáo vừa phát công của khí công sư. Rất nhiều người tập Hương công đã thành nếp vẫn nên tích cực tham gia lớp học.

**36.** Nguyên nhân bên ngoài là điều kiện của các chuyển hóa của cơ thể, nguyên nhân bên trong là nguồn gốc của các chuyển hóa. Nguyên nhân bên ngoài phải thông qua nguyên nhân bên trong mới phát huy được tác dụng.

Trong học tập Hương công, khí công sư và hướng dẫn viên giữ một vai trò rất to lớn, nhưng người tập không được đơn thuần ý vào thầy và hướng dẫn viên. Tham gia lớp học rất có ích, nhưng cũng không thể theo lớp mãi mãi, chủ yếu vẫn phải do bản thân kiên trì bền bỉ tu luyện để chữa bệnh, bồi dưỡng sức khỏe, kéo dài tuổi thọ. Cụ thể cần hiểu cho được 3 điểm như sau:

1- Hương công chú trọng lối chữa bệnh tổng hợp, điều tiết chỉnh thể, khiến các công năng của cơ thể đạt đến trạng thái tối ưu. Vì vậy, chỉ kiên trì luyện công mới đạt được yêu cầu này.

2- Hương công không chủ trương chữa từng bệnh cụ thể. Hương công cho rằng nếu ý vào người khác chữa trị cho mình thì chỉ có thể thuyên giảm bệnh trong một thời gian nào đó, không thể trừ tận gốc, càng không thể phòng bệnh mãi mãi. Cho dù được khí công sư cao minh chữa cho, cũng chỉ có thể khỏi bệnh trong thời gian nhất định; muốn củng cố hiệu quả đó, vẫn cần phải kiên trì luyện công hàng ngày, tự lực cánh sinh.

3- Thực tiễn đã chứng minh, Hương công chữa khỏi nhiều chứng nan y, rất độc đáo. Nhưng công pháp của hàng trăm nhà, mỗi nhà đều có sở trường riêng, Hương công với các công pháp khác, với Trung y, Tây y, đều có lĩnh vực nghiên cứu và phép tắc chữa bệnh riêng của mình, chúng không thể thay thế cho nhau hoặc bài xích lẫn nhau. Đây là thái độ nghiêm túc, tôn trọng khoa học mà mỗi học viên cần phải có.

## ***CHƯƠNG V***

# **DIỆU THUẬT THẦN UY**

Đối với ưu thế độc đáo riêng, Hương công Trung Quốc đã khơi dậy những hứng thú nồng hậu cho mọi người, khiến biết bao người theo đuổi luyện tập. Hương công đã đi vào lòng người!

Các công nhân coi Hương công là công của họ; biết bao nhà máy xí nghiệp đã đưa chương trình luyện tập Hương công vào mục tập thể dục giữa giờ của xí nghiệp mình. Các nông dân cũng nói: "Việc khám chữa bệnh bây giờ rất bất tiện nên Hương công là công của người làm nghề nông". Các chiến sĩ thì lại nói: Hương công có thể luyện mọi lúc mọi nơi, rất thuận lợi cho họ đảm bảo hoàn thành sứ mạng thần

thánh của họ. Người già, phụ nữ, trẻ em, thanh niên đều khen Hương công rất hay. Hương công đã được mọi người yêu mến. Nhưng người chấp bút cho rằng, Hương công đặc biệt thích hợp với người già! Hương công là công đem lại hạnh phúc cho tuổi già!

## I. ÁNG CHIỀU RỰC HỒNG.

Tuổi già là giai đoạn hoàng hôn đẹp đẽ của đời người. Ở tuổi già, kinh nghiệm của mỗi con người là phong phú nhất, trí lực chín chắn nhất, cống hiến nổi bật nhất và tình cảm cũng sâu lắng nhất.

Người già là tài sản quý giá nhất của xã hội, họ là người sáng tạo và truyền bá văn minh vật chất và văn minh tinh thần cho nhân loại. Công hiến của họ cho tổ quốc, cho nhân dân là bất hủ. Họ là "Áng chiều tuyệt vời", đem hơi ấm cuối đời sưởi ấm cho nhân gian. Dân tộc Trung Hoa có truyền thống kính lão, người già luôn được đảng và nhà nước quan tâm, trọng thị, người già được các thế hệ con cháu tôn kính và săn sóc.

Nói về phương diện sinh lý học, con người đến tuổi già, các khí quan của cơ thể đều già nua suy yếu, công năng sinh lý suy giảm, bệnh tật gia tăng, sức khỏe yếu dần.

Tâm lý học cũng mách bảo cho ta biết rằng, các công dân lão niên đều có những thay đổi tinh vi trong trạng thái tâm lý. Những cảm giác về sự mệt mỏi, đơn cô, tự ty, u

buồn, tâm lý đa nghi, chứng hay quên v.v.. cứ len lén đến dù chẳng ai muốn. Đây là quy luật tâm lý của lịch trình của một đời người.

Sự biến hóa tâm sinh lý xấu cứ tăng theo lứa tuổi, nó xâm hại dần sức khỏe của tuổi già, quấy nhiễu làm cho người già không được yên ổn! Bởi thế, xã hội cần quan tâm săn sóc đến người già!

Hương công đi vào đời sống xã hội, khiến người già ngửi thấy "hương" thơm. Để họ hễ nghe đến Hương công là vui, hễ nhìn thấy là yêu, hễ học là biết, hễ tập là màu nhiệm, nên họ vững tin, không chút nghi ngờ. Trong số đông những người ham mê Hương công, trong rất nhiều người đã được hưởng lợi ích ở Hương công, trong số đông những người đã kể về mùi vị của "quả lê" trong việc ăn "lê", ta có thể dễ dàng nhận ra trong đó có rất nhiều người là quân nhân đã có tuổi, là trí thức già, là công nhân già, là nông dân già, là nhà doanh nghiệp già...

Khỏe mạnh và sống lâu là nguyện vọng đẹp của con người. Hương công không phụ lòng mong mỏi của người già, Hương công dâng lên cho người già sức khỏe, hạnh phúc, khoan khoái, trường thọ. Hương công là công, một người luyện công cả nhà được lợi, già trẻ khỏe mạnh, nguồn vui vô tận!

## II. NÉM QUẢ LÊ

"Thực tiễn là tiêu chuẩn duy nhất để kiểm nghiệm chân lý". Con người muốn nhận thức được "chân lý", muốn nắm

vững được đặc trưng bản chất của sự vật, cần phải thực hành, thể nghiệm. Hương công hoàn toàn trống cậy vào thực tiễn. "Ngài muốn biết mùi vị của quả lê, tự mình hãy ăn thử xem sao". Người chấp bút đã cùng rất nhiều người yêu mến Hương công được tận thưởng mùi "thơm" của Hương công!

Chúng ta có thể rút được kết luận: Hương công là diệu thuật thần uy, lợi nước lợi dân, đặc biệt là có lợi cho người già! Câu kết luận này được đúc kết từ thực tế hoạt động của các lớp học Hương công ở các địa phương, đã được ghi lại trong "Bảng điều tra công hiệu tập luyện của các học viên"; ghi lại trong các báo cáo phản ánh tình hình học Hương công ở các tỉnh thành do các hướng dẫn viên thực hiện và qua điều tra trực tiếp đối với những người đã tham gia luyện tập Hương công đạt kết quả và qua chính những thể nghiệm của bản thân tôi.

Trên bàn làm việc của chúng tôi, có hàng ngàn bệnh án do Hương công chữa khỏi và những bức thư rất cảm động viết bằng tâm hồn của những học viên đã mang ơn Hương công! Lá thư nào cũng làm xúc động lòng người, ca bệnh nào cũng khiến ta nức lòng khen ngợi. Ngoài ra còn có biết bao tài liệu quý nữa. Đó là những bản báo cáo về điều trị bệnh lý, đơn hóa nghiệm, điện tâm đồ, những bức ảnh chụp sau khi thải sỏi ra, những bức ảnh chụp về bệnh vẩy cá trước và sau khi chữa khỏi, có cả cặp kính cận thị loại nặng mà bệnh nhân đã khỏi không cần đến nữa, và đây là đôi nặng v.v.. Còn có hàng trăm bức ảnh do học viên ở khắp nơi trong toàn quốc chụp tại chỗ ..v.v.. Nay chúng tôi tuyển

chọn, chính lý hơn trăm ca bệnh do Hương công chữa khỏi, hiến dâng cho những ai yêu mến Hương công, hứng thú với Hương công. Rất có thể, bạn sẽ tìm thấy sự gợi mở, nhận được những điều bổ ích, rồi sẽ hiểu sâu thêm Hương công, tăng cường lòng tin để tu luyện Hương công. Nếu bạn chú ý ca bệnh nào, bạn có thể gửi thư, gọi điện đến hỏi thăm, đến tận nơi, xin thông tin, trao đổi trực tiếp với bệnh nhân đã nhờ Hương công chữa khỏi bệnh. Chắc chắn bạn sẽ có thu hoạch khá, hãy thử xem.

### III. THẦN THUẬT CỦA HƯƠNG CÔNG

#### *MẸ VÀ CON CÙNG NGỢI KHEN HƯƠNG CÔNG.*

Tôi là Quan Kế Hồng, nhân viên y tế của Bệnh viện chuyên y Lạc Dương, năm nay 37 tuổi. Năm 1981 bị bệnh tim (Viêm cơ tim phong thấp), tôi đã chạy chữa bằng tất cả các loại thuốc trị bệnh này, cả Trung y, tây y, thuốc liều thấp, liều cao, thuốc tiêm, thuốc uống v.v.; tôi đã mời các chuyên gia, giáo sư chữa bệnh cho mình nhưng bệnh vẫn như cũ, điện tâm đồ luôn luôn không bình thường. Trong 10 năm tôi nằm viện đến 8 lần. Tám năm nghỉ làm việc, tuổi đang son trẻ như vậy, tôi khổ tâm lắm, tôi đã mất hết hy vọng khỏi bệnh.

Tôi học luyện Hương công được hai tháng thì bệnh tim, bệnh gan kéo dài đã 10 năm đều khỏi cả, các xét nghiệm

cho kết quả chính thường! Trong lòng tôi thật không có ngôn ngữ nào có thể diễn đạt nổi! Thật là hay, khỏi bệnh, tuổi trẻ lại trở lại. Đã gần 40 tuổi mà các nếp nhăn ở đuôi mắt của tôi biến đi từ lúc nào không hay. Tôi yêu quý trân trọng những gì thầy Diền đã cho tôi. Là một nhân viên y tế, tôi thấu hiểu khí công là để chữa bệnh, Hương công Trung Quốc là để chữa bệnh. Vì sao một số chứng bệnh nan y, thuốc Trung y, Tây y chữa không khỏi, mà khí công lại có thể chữa khỏi trong thời gian ngắn như vậy. Bệnh nan y mà lại khỏi một cách thần kỳ. Tôi nhận thức rằng, thuốc Trung y và Tây y là dược phẩm thúc đẩy việc trao đổi vật chất trong cơ thể để trị bệnh, còn khí công là phương pháp trao đổi thông tin, là phương pháp chữa bệnh đặc biệt kỳ diệu thông qua sự trao đổi năng lượng giữa vũ trụ với cơ thể con người để chữa khỏi bệnh. Cách chữa bệnh bằng khí công hơn hẳn các liệu pháp khác ở chỗ:

a, Không tốn tiền chữa bệnh, tiết kiệm tiền cho nhà nước cho cơ quan, đơn vị và cho cá nhân.

b, Không phải chịu đựng những nỗi khổ khi phải uống thuốc, phải tiêm. Riêng hai điểm này đối với những bệnh nhân bị bệnh tật dày vò lâu ngày đã là được nhiều lâm rồi. Chỉ cần hàng ngày hai lần sớm tối kiên trì luyện tập là luyện công sẽ có kết quả khỏi bệnh. Chỉ cần thành tâm luyện tập, thả lỏng toàn thân, nối thông với tin tức do thầy Diền phát ra, thông qua luyện công, làm thông suốt kinh lạc toàn thân, khai thông huyệt vị. Sau khi huyệt vị đã mở ra, chính khí hào nhiên của vũ trụ sẽ cùng với khí của cơ thể trao đổi giúp cơ thể lấy được khí thuần dương. Từ đó khiến các

tế bào, khiến công năng của các khí quan dần dần đạt đến mức có trình tự (hữu tự hóa), làm cơ thể từ chỗ bị bệnh nhanh chóng trở lại bình thường. Vì vậy khí công không những có thể chữa bệnh mà còn là phương pháp điều trị rất hay.

Hương công Trung Quốc dễ học dễ luyện thật xứng danh là công pháp Thượng thừa. Tôi khâm phục Hương công một cách sâu sắc. Khí công đã tạo ra kỳ tích trên thân thể tôi, đã chữa khỏi chứng bệnh nan y cho tôi. Vô cùng sung sướng, tôi cảm ơn đại sư Diền Thụy Sinh và Hương công thần kỳ. Hương công đã cho tôi cuộc sống mới, sức mạnh mới. Tôi nguyện đem sự sống của mình góp phần làm rạng danh khí công Trung Hoa, làm rạng danh Hương công Trung Quốc. Khí công là khoa học chữa bệnh, không phải là thứ mê tín! Đứng trên góc độ khoa học mà nói thì khí công còn phải chờ đợi các nhà khoa học nghiên cứu nhiều hơn nữa để phái trình bày rõ hơn về lý luận cơ lý trị bệnh. Cầu mong cho tất cả những ai đang chịu đau khổ về bệnh tật, thuốc men chữa không khỏi, qua học tập "Hương công Trung Quốc" sẽ khôi phục được sức khỏe, cống hiến được nhiều hơn nữa cho Tổ quốc, cho nhân dân.

Ở lớp học này, tôi đã tận mắt chứng kiến biết bao điều kỳ tích, thật cảm động. Nói gì thì nói, đơn thuần đứng trên góc độ Tây y thì không tài nào giải thích nổi. Xin kể một việc tôi đã thấy tận mắt, chính tay tôi xử lý:

Có một cô tên là Trương Tú Anh, cũng người Lạc Dương. Lớp học hoạt động được hai ngày, tức ngày 3 tháng 10, khi thầy Diền nói, Hương công Trung Quốc chữa khỏi

bệnh u xơ tử cung, đồng thời hô khẩu lệnh: "U xơ tử cung khỏi rồi!", thì một phụ nữ cũng reo lên: "U tử cung của tôi khỏi rồi, khỏi rồi, khỏi rồi!". Lúc này, cô Trương Tú Anh tự nhiên thấy giật mình, cảm thấy có một dòng khí từ trên chày xuống bụng, "ào"! Một dòng máu đỏ từ trong đũng quần chày xuống đất (lúc này, cô Tú Anh đã mẫn kinh được ba tháng), và cô cảm thấy bụng dưới không còn trึu nặng xuống nữa, mà có cảm giác bụng nâng lên rất dễ chịu. Lấy tay sờ bụng, cục cứng vốn có đã tan biến một cách thần kỳ. Tôi kiểm tra bụng của cô Tú Anh, thấy bụng mềm, tất cả đều bình thường. Tôi, tôi lại đến chỗ ở của cô Tú Anh thăm, tình hình sức khỏe của cô đều tốt. Tôi kiểm tra lưu lượng huyết. Thật kỳ lạ, nếu nhìn từ góc độ y học, mất máu nhiều như vậy hẳn là không ổn. Nhưng mạch của cô vẫn khỏe, sắc mặt hồng nhuận, cô chuyện trò vui vẻ, trạng thái tinh thần tinh táo, mãi đến 11h30 đêm mới ngủ, hôm sau vẫn nghe báo cáo Hương công như thường lệ. Nếu mở để lấy ra, bác sĩ phẫu thuật giỏi cũng phải mất vài chục cho đến hàng trăm phút mà bệnh nhân phải chịu đau đớn, dễ dể lại di chứng.

Ôi! Hương công, tôi hết sức thán phục! Hết lòng tin cậy! Hương công thật là thơm! Từ nay, tôi nhất định vừa nỗ lực truyền công, vừa góp sức mình phục vụ bệnh nhân trên cương vị công tác của mình và cống hiến cho công cuộc xây dựng 4 hiện đại hóa.

Bệnh viện chuyên y Lạc Dương.

QUAN KẾ HỒNG

Cháu là học sinh lớp hai, trường tiểu học đường An Huy, Lạc Dương. Cháu cũng mắc bệnh tim như mẹ cháu. Thành tích học tập của cháu xoàng lăm, thường chỉ được điểm 60-70. Hiện nay, cháu tập luyện Hương công của ông Diền, bệnh của cháu đã khỏi hết, cháu đã thông minh lên rất nhiều. Kết quả học tập không còn chỉ là điểm 60-70 nữa. Học kỳ này cháu đã được 13 điểm 100. Thầy cô giáo dạy Văn, Toán đều khen cháu tiến bộ nhanh, thông minh hơn trước.

### Con gái của QUAN KẾ HỒNG

### *HỌC LUYỆN HƯƠNG CÔNG TRUNG QUỐC KHỎI NHIỀU LOẠI BỆNH*

Tháng 11 năm 1990, nhận lời mời, khí công sư nổi tiếng là thầy Diền Thụy Sinh đến khu dãm mỏ Trung Nguyên dậy Hương công Trung Quốc. Vợ chồng già chúng tôi đều tham gia lớp học công sơ cấp, sau đó, chuyên tâm chăm chú tu luyện theo công pháp của thầy Diền, đến nay đã chữa khỏi được các loại bệnh dưới đây:

1. Tay phải của tôi bị khô da, da phồng lên, bong da, móng tay chuyển thành màu tro. Bệnh này đã kéo dài 21 năm trời, hàng năm hễ bước vào mùa đông là da lòng bàn tay dày lên, cứng lại, khô nứt, chảy máu, móng tay vừa dày lên vừa biến hình, chữa chạy thế nào cũng không khỏi, bắt

dắc dĩ phải lấy băng y tế băng lại. Sau hai tháng luyện Hương công Trung Quốc, bỗng nhiên đầu móng tay bắt đầu chuyển thành màu đen, màu đen lan rất nhanh đến chân móng tay, rồi móng bong ra sáp rời khỏi ngón tay. Tôi tin chắc đó là khí xung ố bệnh, nên không chạy chữa cũng không dùng thuốc, qua 20 ngày, móng lại liền vào với thịt, biến thành móng tay tốt. Tôi vừa mừng vừa kinh ngạc, hễ gặp ai là chìa tay ra kể về quá trình biến hóa của bệnh tinh, ai nấy đều vô cùng kinh ngạc! Bàn tay phải thô ráp của tôi, da đã móng trở lại, đường vân tay cũng mịn màng, hồng nhuận trở lại, tay phải đẹp đẽ như tay trái!

2. Đón nhận nước có chứa đựng thông tin khí công (gọi tắt là: nước thông tin) để xông mát chữa khỏi bệnh mắt kéo màng trắng của người già.

Tôi mắc bệnh mắt kéo màng trắng thị lực sút nhanh, đến nỗi không xem được ti vi nữa. Tôi rất sốt ruột, ao ước được đón nhận thông tin của thầy Diền, và đón nhận thông tin để xông mát. Ngày 15 tháng 7 năm 1991, tôi bắt đầu đón nhận nước thông tin, làm đúng theo chỉ giáo của thầy Diền để đón nhận nước thông tin:

(1) Cứ đến 10h-10h30 các buổi tối, quay mặt về hướng thành phố Lạc Dương, nhẩm câu: "Diền đại sư cho tôi thông tin", sau đó giơ bàn tay phải về hướng thành phố Lạc Dương đón nhận thông tin của thầy Diền, ý niệm phải kiên quyết, khẳng định, thành tâm. Chờ cho đến khi bàn tay tê, đưa lòng bàn tay hướng vào chậu nước lá sạch đã chuẩn bị sẵn từ trước để đón nhận thông tin. Lòng bàn tay cách mặt nước khoảng 20 cm sau ba phút thì thu công, xoa tay, xoa mặt.

(2) Trước khi ngủ, đưa mặt ngup xuống chậu nước mát từ từ mở ra, quay mặt trong nước theo chiều kim đồng hồ 36 vòng, ngược chiều kim 36 vòng. Ngày thứ hai cũng làm đúng phương pháp như thế, ngâm mặt trong chậu nước và đưa mặt quay vòng theo chiều và ngược chiều kim đồng hồ, đến buổi trưa lại làm lần nữa. Đến tối lại đơn nhận nước thông tin khác. Từ ngày 15 tháng 7 đến ngày 18 tháng 9, tôi làm như vậy một cách đều đặn, đến nay bệnh của tôi đã khỏi hẳn, đã xem được ti vi. Tôi mừng lắm, gặp ai tôi cũng kể: "Hương công chữa khỏi được bệnh mất kéo mảng trắng".

(3) Mùa hè nóng nực hồi tháng 7 năm 1991, lúc đi ngủ tôi không tắt quạt điện, hôm sau, tôi và vợ tôi là Trương Cúc Anh đều bị mệt và ngày càng mệt hơn. Ban ngày còn tạm tạm, đến tối, mình mẩy đau ê ẩm, ngủ không yên giấc. Chúng tôi vẫn giữ vững niềm tin, không uống thuốc, không tiêm thuốc, tự chữa bằng cách luyện Hương công. Vừa đơn nước thông tin để uống và xoa chỗ đau, vừa kiên trì luyện công. Rất nhạy! Chưa đầy một tháng, bệnh đã khỏi hoàn toàn. Bệnh kiên chu viêm là loại bệnh khó chữa. Vậy mà vợ chồng chúng tôi dùng nước thông tin và luyện công chưa đầy một tháng đã chữa khỏi. Nói chung, thành tâm sẽ linh nghiệm, kiên trì dùng Hương công khắc chế các loại bệnh, nghĩa là lấy chính đuổi tà, sẽ thành công.

Vợ chồng tôi nay 60 tuổi, người yếu, lâm bệnh, các chứng bệnh chủ yếu là huyết áp cao, không kiểm soát được tiểu tiện, phù viêm khí quản. Từ tháng 1/1990 luyện Hương công đến nay, huyết áp có xu thế ổn định và bình thường (130/80), đã kiểm soát được đại tiểu tiện, hết phù, trọng

lượng cơ thể từ 69 kg giảm xuống còn 62 kg. ít bị cảm hơn bệnh viêm phế quản đã khỏi. Tinh thần sảng khoái sức khỏe dồi dào. Vợ tôi hiện nay vẫn kiên trì tu luyện Hương công. tuyễn truyền Hương công rất nhiệt tâm, bà ra sức truyền bá tư liệu về Hương công.

Ngày 19-1-1991

Kỹ sư cao cấp viện thiết kế quy hoạch  
khu dầu mỏ Trung Nguyên.

TRIỆU QUỐC HÀN

*HƯƠNG CÔNG ĐUA TÔI THOÁT KHỎI  
BÀN TAY TỬ THẦN*

Tôi là Lý Hương Lan, nâm nay 74 tuổi, là nhân viên của Công ty số 6 cục đường sắt Tế Nam tỉnh Sơn Đông. Tôi mang bệnh đầy mình: nào là bệnh cao huyết áp, bệnh tim, bệnh nhồi máu cơ tim, bệnh đái đường, loét dạ dày, u tế bào thận, mật dày, gan to... Tôi chạy chữa khắp nơi, tốn không biết bao tiền thuốc men. Chỉ tính riêng thuốc chữa bệnh đái đường, số thuốc tôi dùng trong mấy năm cộng lại có đến hàng thùng. Còn phải tiêm Insulin, là thứ thuốc rất đắt tiền! Uống thuốc nhiều quá hóa nhảm, vô tác dụng. Tôi luôn phải nằm viện, không những bản thân rất khổ còn làm cho cả nhà lo lắng, phiền toái. Chỉ trong một năm 1989, vài lần vào nằm viện, ra viện, trong tháng 4, tháng 5, vài loại bệnh

cùng phát: đau dạ dày dữ dội, u tế bào thận làm tôi run lẩy bẩy, hạ huyết áp làm tôi mê man bất tỉnh, không nói chuyện được nữa. Bác sĩ đã cho gọi gia quyến đến để thông báo rằng tôi khó qua khỏi, chuẩn bị lo hậu sự cho tôi. Các con tôi đã soạn sửa áo tang theo tập quán, cho người chọn mộ địa, đào huyệt xong. Qua cấp cứu, tôi tỉnh lại được, nhưng vẫn phải thở ôxy, nằm viện điều trị.

Tháng 3 năm 1990, có người giới thiệu đại sư Diền Thụy Sinh truyền thụ khí công trí ngô, rất tốt, khuyên tôi đi học, hy vọng tôi đi theo con đường chữa bệnh bằng khí công. Nhưng lúc ấy tôi đang còn phải thở ôxy, vì bệnh đã lâu, người rất yếu, sơ ý một chút là bị cảm, đi sao được? Con dâu hiếu thảo nói: "Khí công hay như thế, ta nên đi ngay! Con mang theo thuốc men y cụ, bình ôxy, ống dẫn, đảm bảo sẵn sóc mẹ cẩn thận". Thế là con dâu, con gái đưa tôi đến lớp học. Vào hội trường, nào ngờ khí trường mạnh quá, tay tôi đè lên vùng tim, vừa khóc vừa làm ồn lên, tôi phát sinh động công như thế dãy đến 10 phút. Tôi lo xảy ra chuyện không lành, nào ngờ đêm đầu tiên bình an vô sự, trong người khoan khoái dễ chịu. Lần ấy gia đình tôi già trẻ 9 người đều có mặt đủ cả. Hôm sau, thấy không cần ôxy nữa, đến ngày thứ ba, không ồn rồi, bệnh cũ tái phát, khó chịu lắm. Con gái cả của tôi nói: "Khí xung ổ bệnh, có phản phục, đừng lo, đó là hiện tượng tốt lành". Sau 10 phút quả nhiên toàn thân có cảm giác khoan khoái dễ chịu! Tôi đã có thể xuống giường tự do đi lại được. Tiếp đó, tôi lại tham gia lớp học trung cấp; giữa lúc đó, bệnh cũ lại tái phát. Lần này thái độ của chồng tôi vẫn kiên định, các con tôi đều nỗ

không sao cả, khuyên tôi yên tâm nghe giảng. Một tiếng đồng hồ trôi qua, tôi lại cảm thấy ổn. Lớp học trung cấp bế giảng, bệnh của tôi đã chuyển biến tốt. Tôi nhận thấy Hương công rất hay!

Tháng 10 lại có lớp học trung cấp Hương công, tôi lại tham gia học tập. Mọi người trong gia đình đều khích lệ tôi tham dự lớp học. Vì không cần tiêm, không cần uống thuốc, cứ cười cười nói nói như vậy mà khỏi bệnh một cách lặng lẽ tự nhiên, thì tại sao lại không đi học kia chứ! Sau kỳ học tập đó, tình hình sức khỏe tôi khá lên nhiều, không những tinh khí của tôi dồi dào mà tính tình tôi trở nên mát mẻ hơn. Tần trạng tôi khoan khoái, tôi đã tham gia được các hoạt động vui chơi, giải trí, có lúc chơi 3 đến 4 giờ liền, chồng con lo tôi mệt khuyên tôi hãy bớt chút thời gian, nhưng tôi không hề thấy mệt. Năm nay, sau tết, nghe tin thầy Diền sẽ dạy công ở Lạc Dương vào ngày 15 tháng 3, tôi bàn với chồng tôi rồi quyết định đi Lạc Dương học tập, các con tôi lo kinh phí cho tôi, ủng hộ tôi học tập. Nào ngờ lúc sắp lên đường, tôi miệng nôn trôn tháo, nôn ra lung bô những chất nhầy màu xanh lục, khi mời bác sĩ đến kiểm tra sức khỏe, cũng không thể đo được huyết áp, làm cho mọi người vô cùng sợ hãi! Một giờ sau, tất cả lại trở lại bình thường. Thời gian học ở Lạc Dương, chỗ ở của tôi cách chỗ học khá xa, mỗi ngày cả đi lẫn về hàng 10 dặm đường, chồng tôi lo tôi không chịu nổi, nhưng kết quả chẳng sao cả. Suốt thời gian đó, bệnh không tái phát, tinh thần tôi rất tốt, tôi đã hoàn thành chương trình học một cách thuận lợi. Ngày

cuối cùng của khóa học, thầy Diền nói, từ 10giờ đến 10giờ30 phút, thầy sẽ phát công cho mọi người đón nhận. Lúc tôi đón nhận công, tôi có cảm giác như có một quả cầu lớn chocabg vào vùng tim, nhưng rất kỳ lạ, từ ngày ấy, bệnh tim của tôi khỏi hẳn. Lớp học ở Lạc Dương kết thúc, nghe tin thầy Diền sẽ đến Tây An dạy công, tôi lại muốn tham dự thêm một kỳ học tập nữa để đón nhận đại sư thụ công nhằm cùng cố kết quả trị liệu. Tôi vừa nói ý nghĩ này thì người con lớn của tôi đã tán thành luôn: "Đi đi, mẹ ạ" và mua luôn vé xe cho tôi. Thời gian học ở Tây An, mọi việc diễn ra thuận lợi, bình an, sức khỏe ngày một khá hơn, các bệnh đều khỏi hết! Tôi đã thấy nhiều người khỏi bệnh ngay ở lớp học, tôi vui sướng đến trào nước mắt! Có ông già mắc bệnh đau thần kinh tọa, gai xương sống, viêm khớp vai đã 20 năm, nay cũng khỏi cả. Riêng tôi, tôi đã thoát khỏi lưỡi hái của thần chết!

#### LÝ HƯƠNG LAN kể

- NGÔ KIẾN BÂN, Hội nghiên cứu khí công  
trí ngộ Sở điện lực Tây An ghi chép.

#### *HƯƠNG CÔNG HIỀN THẦN THÔNG*

Trần Gia Nghị, nam, 58 tuổi, huấn luyện viên, trưởng phòng chỉ đạo khoa học kỹ thuật Sở giáo dục Thượng Hải. Ông viết trong "Bảng điều tra công hiệu Hương công Trung

Quốc" như sau: 6 giờ chiều ngày 13 tháng 9 bắt đầu ia chay đau eo lưng, sốt cao 40,2°, tinh thần hôn mê. Trước khi bị ia chay tôi đã luyện Hương công được một tháng rưỡi, lúc sốt cao, không đủ sức đi bệnh viện, cũng chưa uống thuốc, đắp 3 cái chăn vẫn rét run, nhóm trưởng nhóm hướng dẫn Hương công của công viên Tịnh An là Thẩm Quả Lôi biết tin liền đến thăm tôi ngay. Thấy tôi, câu đầu tiên của anh Lôi với tôi là: "Phải tiếp tục luyện công". Tôi gượng dậy ngồi ở ghế để luyện tập, luyện xong anh đưa nước thông tin cho tôi uống và để bức ảnh Đại sư đang phát công ngay bên đầu gối của tôi. Như vậy, tôi ngủ mê mệt đến tận trưa ngày hôm sau, cơn sốt đã bị đẩy lùi, chưa đầy một ngày đêm, hết đau bụng. Tôi thực sự cảm thấy thần kỳ; ngày thứ ba, tôi đến công viên Tịnh An kể lại cho những người yêu mến khi công nghe. Họ ngạc nhiên khi thấy tôi, vì cho dù tiêm hay uống thuốc cũng không thể khỏi bệnh nhanh chóng đến thế. Tôi còn bị bệnh gan sơ cứng, lá lách to, tĩnh mạch giãn. Nhưng tôi tin, Hương công nhất định chữa khỏi. Tôi càng yêu mến Hương công, tôi sẽ cố gắng phổ biến Hương công".

### *MỘT THÁNG CHỮA KHỎI 10 CHỨNG BỆNH NAN Y*

Tôi là Khổng Khánh Lan, nay 50 tuổi. Năm 20 tuổi, tôi đã mắc nhiều chứng bệnh: viêm dạ dày mãn tính, viêm xoang, cánh tay phải biến hình, không duỗi ra được, ngứa toàn thân, gặp gió là chảy nước mắt. Tôi đã đi khám

các bệnh viện lớn nhỏ, dùng đủ các loại thuốc, dù châm cứu, uống thuốc đều không khỏi, còn bị các lang băm lừa mắt khá nhiều tiền. Gần 30 năm trời, tôi xanh xao gầy gò, da bọc xương, đã nhiều lần này sinh ý muốn tự tử.

Mùa đông năm ngoái, có người cầm một chiếc bút máy, nói là chiếc bút có chứa đựng thông tin khí công của thầy Diền Thụy Sinh, chỉ cần có niềm tin là có thể chữa lành bệnh. Anh ta đặt bút lên vai tôi một lát, kỳ lạ chưa bệnh viên chu viém của tôi đã 30 năm, mà lập tức hết đau, tôi có thể nháć cánh tay lên được! Từ giây phút ấy tôi yêu mến khí công phương hương trí ngộ và kiên trì luyện tập. Chỉ sau một tháng không ngờ 10 loại bệnh của tôi đã bay biến từ lúc nào không biết. Trước kia, một ngày tôi chỉ ăn được một chiếc bánh mì hấp, nay một ngày tôi có thể ăn hết 6-7 chiếc, thân thể tôi dày dặn lên, sắc mặt thay đổi, tăng cân. Mọi người đều nói tôi đã biến thành con người khác hẳn.

KHÔNG KHÁNH LAN, thôn Lý Tân  
xã Trương Trang huyện Báu tỉnh Giang Tô.  
10-2-1991.

### *HƯƠNG CÔNG CHO TÔI SỐNG LẠI*

Tôi bị ung thư vú (đã mở), bệnh van tim bệnh đái đường, viêm túi mật, sỏi mật, rối loạn công năng đường ruột, viêm dạ dày mãn tính, mỡ trong máu, gai xương sống, viêm khớp, tất cả hơn 10 loại bệnh mãn tính, và có tiền sử

về bệnh lao phổi, viêm gan, trừ khoa nhi, các khoa bệnh tôi đều mắc cả. Hai mươi năm trời bị bệnh tật giày vò, tinh thần và thể xác tôi vô cùng đau đớn. Hàng ngày tôi làm bạn với bao nhiêu là loại thuốc, cứ rời khỏi thuốc, là bệnh tật lại làm tôi đau đớn. Lượng thuốc Trung, Tây y tôi đã dùng, ít nhất cũng phải hàng tủ. Do mắc quá nhiều thứ bệnh, nên chữa trị cũng như ăn uống đều rất khó khăn, điều đó trực tiếp ảnh hưởng đến hiệu quả trị liệu và sức khỏe.

Tháng 4 năm 1990 tôi gặp dịp may, được tham gia vào khóa đầu tiên lớp hướng dẫn viên của Phương hương trị ngộ công Trung Quốc do Đại sư Diền Thụy Sinh truyền giảng. Tiếp đó, lại tham gia lớp học Hương công sơ cấp, học ngoài giờ do sở điện lực Tây An tổ chức. Từ ngày ấy, tám tháng sáu lùi tàn của tôi như cây khô gập xuân, nhựa sống lại tràn về. Tháng 9 năm ngoái, tôi lại tham dự lớp bồi dưỡng Hương công Trung Quốc khóa hai. Qua việc học tập ở lớp, kiên trì luyện công, tôi đã giành được kết quả trị liệu chinh thể rất đáng mừng, thân thể tôi mạnh khỏe trở lại khiến tôi vô cùng sung sướng. Tôi đã ăn thấy ngon và ăn được nhiều như mức bình thường, uống nước, uống canh không còn có cảm giác chướng bụng nữa, cảm giác khát nước đã biến mất, đại tiểu tiện đã bình thường trở lại, không phải khổ sở với chứng mất ngủ nữa. Các vùng tim, vùng gan, vùng dạ dày không đau nữa. Cảm giác vướng mắc từ họng đến thực quản đã hơn hai năm, nay không còn nữa. Bệnh cảm cúm trước kia tôi thường hay mắc, nay cũng bay biến mất tăm. Trước kia lúc ở cũ mắt trái của tôi bị tổn thương, đã hơn hai mươi năm nay, do dùng thị lực khá nhiều, nên mắt rất đau; nhưng đến nay các bệnh ngoan cố

đó đều khỏi hẳn. Từ mùa hè năm ngoái, tôi đã bỏ được kính lão hai đilop. Bệnh trĩ ngoại cũng khỏi. Lâu nay, đầu tôi rất nhiều gàu, tóc bị rụng nhiều, ngũ tâm phiền nhiệt, lưỡi tím v.v. vậy mà đều khỏi một cách tự nhiên... Mùa đông năm nay, tôi không cần đến áo bông, áo da, không cần dùng giày bông, khăn len quấn đầu nữa. Đã hơn 20 năm nay, tôi chưa bao giờ được như vậy. Mùa đông dù mặc ít áo nhưng cũng không bị cảm cúm, khớp cũng không đau nữa, vùng tim, vùng dạ dày cũng không thấy đau nữa. Đã hai chục năm nay, tôi không tự đi được xe đạp, nay đã có thể đạp xe mười mấy dặm đường mà còn đạp với tốc độ khá nhanh. Rất nhiều người mừng cho sức khỏe của tôi thay đổi rõ rệt như vậy, có người còn nói đùa với tôi rằng: "Trước đây, chúng tôi đã chuẩn bị tặng vòng hoa cho chị rồi, bây giờ chị luyện Hương công, thân thể mạnh khỏe như vậy, chúng tôi mừng cho chị lắm!". Rất nhiều người nói: "Kết quả chữa bệnh của Hương công thể hiện nổi bật ở chị". Tôi nhận thức sâu sắc rằng: Hương công đã làm cho tôi sống lại.

CHU TÍNH BÌNH, Phân viện Tây An, Tổng  
viện nghiên cứu khoa học ngành than.

## *HƯƠNG CÔNG TRUNG QUỐC CHỮA KHỎI BỆNH UNG THƯ VÚ CHO TÔI*

Ung thư là chứng bệnh bất trị trong xã hội đương đại, đó quả là thứ bệnh làm cho mọi người sợ hãi và tuyệt vọng, là đề tài khó đối với tất cả mọi chuyên gia y học.

Tháng 2 năm 1990, tôi phát hiện cạnh vú bên phải nổi hai cục to như nấm dấm, bệnh viện chẩn đoán "ung thư vú", tôi lưu lại bệnh viện điều trị hơn 30 ngày, chưa thấy thuyên giảm, ngược lại tế bào ung thư lan ra khắp toàn thân và di căn sang dạ dày. Hàng ngày, tôi nôn mửa, dạ dày chướng lên, chỉ muốn tìm đến cái chết để thoát những cơn đau đang giày xé.

Ông trời đã thương tôi. Một hôm, con rể của bác Trần cạnh nhà tôi, học Hương công ở Tây An về, anh ta kể tình hình đại hội Hương công và lợi ích của Hương công. Tôi liền theo anh tập Hương công. May sao đúng lúc đó ở Lạc Dương lại tổ chức lớp học Hương công, tôi liền ghi tên tham dự. Ngờ đâu mới học ở lớp được hai ngày, là tôi đã có thể tự ngồi xe đạp nhẹ nhàng thoải mái. Đến ngày thứ tư, khối u hoàn toàn tan biến, tôi không đau nữa. Sau đó đến bệnh viện kiểm tra toàn diện, u ác ở toàn thân đã tiêu tan triệt để! Tôi vô cùng kinh ngạc!

Hương công chữa bệnh ung thư, Hương công đã cứu sống tôi!

LƯU QUẾ HOA, công nhân hưu trí  
Xí nghiệp sản xuất trực cán thành phố Lạc  
Dương, 27-3-1991.

### *HƯƠNG CÔNG CHỮA KHỎI BỆNH UNG THƯ MŨI HỌNG*

Tôi mắc bệnh đau lưng viêm khớp phong tê thấp đã

trên 40 năm. Tháng 1 năm 1989 lại mắc thêm bệnh ung thư mũi họng. Nằm viện điều trị ba tháng, tuy có chuyển biến chút ít nhưng tôi gầy tóp đi. Tôi cao 1,6m mà nặng chỉ còn 37 kg, mỗi bữa ăn không hết một muỗm cơm, chóng mặt đến nỗi không dám quay đầu nhìn sang hai bên, nếu không sẽ ngã gục ngay. Xuân năm 1990, con gái tôi đón tôi đến Hàm Dương. Nghe tin Hương công của đại sư Diền Thụy Sinh rất tốt, bạn đồng nghiệp liền kiếm cho tôi cuốn sách, tôi liền tập Hương công theo sách. Tháng 9, Diền đại sư mở lớp ở Tây An, tôi không cảm thấy mệt mà cảm thấy trong người khoan khoái nhẹ nhõm, tự tôi có thể leo thang lên tận chỗ ở cửa tôi trên tầng 5. Thời gian ấy mép ngoài cẳng tay tôi bị thủy tinh cát đứt mất một huyết quản, rất đau. Một hôm khi thầy Diền giơ tay viết lên bảng, thì ở dưới tay tôi liền cử động, sờ vào vết thương, và cảm thấy dễ chịu, vết thương lành rồi! Tháng 11, đại sư mở lớp ở Hàm Dương, tôi lại nghe báo cáo lần này. Chứng bệnh ung thư của tôi tiêu tan hết! Bệnh của tôi đã khỏi hẳn!

HOÀNG CHUNG MỸ, công nhân hưu trí  
công trình đường sắt đoạn I Trịnh Châu Vũ Hán.  
13-4-1991.

### *HƯƠNG CÔNG CHO TÔI CUỘC SỐNG MỚI*

Tôi là Dương Tự Tú, nữ, 58 tuổi. Tôi mắc các bệnh cao huyết áp, bệnh tim, phổi và viêm phế quản, nằm điều trị ở bệnh viện Tây An hơn 5 tháng. Qua 5 lần chiếu chụp, bác

sĩ chẩn đoán tôi mắc bệnh ung thư phổi, u ở hai bên phổi to đến 15 cm. Tôi còn bị các bệnh viêm khớp, tê thấp toàn thân, đục thủy tinh thể mắt phải, bệnh phụ khoa v.v. Bao năm nay, tôi nếm đủ nỗi đau khổ của bệnh tật.

Ngày 15 tháng 5 năm nay, đại sư Diền Thụy Sinh đến câu lạc bộ Côn Luân ở Tây An mở lớp, tôi may mắn được dự lớp. Ngay tối hôm kết thúc khóa học, tôi cảm thấy bệnh khí trong cơ thể thải ra ngoài, người mỏi rã. Sáng sớm hôm sau, ở hai chân rộp lên hai cái bong bóng nước, tôi biết đó là biểu hiện của bệnh khí thải ra ngoài. Ngày 22 tháng 5, tôi lại biếng ăn, liên tục tịch cốc 6 ngày, nhưng tinh thần vẫn dồi dào, vẫn có thể đạp xe đi làm mà không hề cảm thấy mệt.

Luyện công hai tháng, tôi đã xua đuổi hết được bệnh tật. Nay toàn thân tôi bình thường, huyết áp bình thường, tim bình thường. Bệnh ung thư phổi khỏi hoàn toàn. Thấp khớp khỏi hoàn toàn. Bệnh phụ khoa khỏi hoàn toàn. Mắt không lòe nữa! Tai không ù nữa! Tôi có thể viết được chữ, sử dụng được bàn tính. Thật vô cùng vui sướng!

DƯƠNG TỰ TÚ, Xí nghiệp cơ giới làm  
đường Tam Phụ Oan, Đông Giao thành phố Tây  
An. 24-7-1991.

### KHÍ CÔNG NGÁT HƯƠNG ĐÃ CỨU SỐNG TÔI

Tôi bị bệnh ung thư vú. Từ tháng giêng năm 1981 đến

tháng 2 năm 1991, tôi đã trải qua 5 cuộc phẫu thuật lớn nhỏ, mỗi lần hóa nghiệm đều kết luận là thuần ung thư vú. Tháng giêng 1981 mổ tuyến vú bên phải phát hiện vú bên trái có triệu chứng ung thư và làm phẫu thuật cắt bỏ khối u. Nửa đầu năm năm 1986, lại phát hiện ở cổ nỗi lên hai cái hạch, một cái to bằng hạt hạnh nhân, một cái bằng hạt đậu tương, bác sĩ kiên quyết phẫu thuật cái hạch lớn, hạch nhỏ bảo lưu để theo dõi, với ý định điều trị bằng phương pháp là điện, phương pháp trị liệu bằng từ trường. Đến tháng 9, hạch vẫn to lên, rốt cuộc lại phải mổ. Tháng 6 năm 1989, ở cổ tôi lại nỗi hạch, tôi lại chịu phẫu thuật lần thứ 5. năm lần phẫu thuật, tôi đều nhờ người tìm bác sĩ cao tay, kiểm tra kỹ. Phẫu thuật xong toàn diện lại chiếu tia cобan, và tiến hành trị liệu hóa học tĩnh mạch theo chu kỳ, đồng thời uống thuốc để ngăn chặn và phá, không cho tế bào ung thư phát triển. Hậu quả là tôi phải chịu đau đớn vô cùng, để lại rất nhiều di chứng: vai phải của tôi sưng vù, cánh tay trái không nhấc được, không thể nào đưa tay lên chải đầu được. Là điện làm tôi rất đau, tôi không thể cất người lên được, suốt ngày miệng lưỡi khô, không có tí nước bọt nào, ở cổ để lại một mảng trắng của dấu vết là điện. Những năm ấy, tôi chịu dù tội vạ, tiêm tĩnh mạch, tay bị kim tiêm chọc phát tím lên. Thuốc uống vào, làm tôi chóng mặt hoa mắt, không thể đứng dậy được, hẽ ăn vào là nôn, trị liệu hóa học làm cho cơ thể tổn hại nặng nề, do cơ thể không chịu nổi, nên phải dừng lại. Bí quá, dành phải tốn một khoản tiền lớn để mua thuốc ngoại. Thuốc ngoại rất đắt, 1 lọ thuốc 100 viên giá tới 125 nguyên, uống trong một

tháng, một liệu trình là 6 tháng, tốn nhiều tiền lâm. Có người mách bảo tôi là khí công Phương hương trị ngộ công của Diền đại sư có thể trị bách bệnh, chị nên đi học đi. Tôi trao đổi ý kiến với gia đình, cả nhà đều kích lệ tôi đi học, tôi đến lớp học với niềm xúc động lớn. Ngày 5 tháng 3, tôi có mặt ở lớp học tại Lạc Dương. Ngày đầu ở lớp học, tôi ngửi thấy mùi thơm, chỗ sưng ở cổ tôi ngày một nhỏ lại, đến ngày thứ 5 thì hết sưng, vết trắng do là điện để lại cũng bay biến, cánh tay phải đã cử động được, bệnh của tôi khỏi hết! Về Tây An, tôi lại dự lớp học ngày 1 tháng 4 và động viên bạn bè người thân cùng đi học, mọi người đều thấy có kết quả tốt, có người kết quả rất rõ rệt. Lớp học bế giảng, ban lãnh đạo khu dân cư mời tôi dậy công, nay mỗi ngày có 30 người theo học, và họ đều ngửi thấy mùi thơm, cả các em học sinh tham gia luyện công cũng ngửi thấy mùi thơm, có người thấy rõ bệnh tình thuyên giảm. Khí công trí ngộ là công pháp cứu người.

BẠCH THÁI NGA, Số nhà 7 ngõ Đông Gia  
đường Tự Cương, đường lô thành phố Tây An.  
20-4-1994.

### *TÔI ĐÃ NGHE TIẾNG CHIM HÓT*

Tôi là Trương Khắc Tiêu, 61 tuổi, ở thôn Đại Trường, huyện Báu tỉnh Giang Tô. Năm 1977, tôi bị ung thư mũi họng, nằm ở bệnh viện Nam Kinh điều trị 3 tháng, phóng

xạ trị liệu 58 lần, mỗi lần 27 giây, chịu hành hạ rất đau đớn. Do phóng xạ có hại, tai tôi bị điếc, râu tóc rụng sạch, thân thể hoàn toàn suy sụp. Tôi đành phải trở về với gia đình. Tôi hỏi bác sĩ, điếc có chữa khỏi được không? Câu trả lời làm tôi thất vọng.

Ngày 22 tháng 11 năm 1990, hàng xóm khuyên tôi đi học Hương công, tôi tỏ ý muốn thử xem. Cũng may, vừa tập được hai ngày, ở xã mở lớp học Hương công, tôi ghi tên tham dự lớp học. Sáng sớm ngày thứ 3, ngủ dậy, tôi có cảm giác ngứa ngứa ở họng, liền ho mạnh một tiếng. A! Tôi nghe thấy mấy tiếng chim hót! Tai tôi lại nghe thấy rồi! Tôi vô cùng kinh ngạc, tuyên truyền khắp nơi về kỳ tích. Ở lớp học, khi tôi kể điều kỳ diệu này, mọi người vỗ tay vang dội! Hiện nay, công năng nghe của tôi vẫn bình thường. Cháu tôi nói: "Ông điếc không điếc rồi!".

Qua luyện công, bệnh của tôi khỏi hết, sức khỏe ngày một khá lên. Nay tôi đã có thể đi làm đồng được! Hương công, thơm, thơm, thơm, kỳ, kỳ, kỳ! Hương công đúng là công pháp tuyệt vời của nhà nông chúng tôi!

TRƯƠNG KHẮC TIỀU, thôn Đại trường  
huyện Báu tỉnh Giang Tô.

### *HƯƠNG CÔNG CHỮA KHỎI HẠCH Ở CỔ TÔI*

Tôi là Tôn Tú Anh, nữ, 48 tuổi, ở phố Đông thị trấn Thanh Quan huyện Hưng Bình, tỉnh Thiểm Tây. Ba năm

trước đây, tôi bị bệnh gai xương sống, thường hay đau đầu hoa mắt, không tự lo liệu được sinh hoạt của bản thân. Hai bên cổ tôi nổi hai cái hạch đã được 3 năm, sờ vào có cảm giác mềm như mút nhưng thấy đau, cổ cử động khó. Tôi đã đến các bệnh viện lớn ở Tây An, Hàm Dương để điều trị, dùng khá nhiều thuốc nhưng hạch vẫn không thu nhỏ tí nào. Tôi còn mắc bệnh cao huyết áp đã gần 5 năm, bình thường huyết áp ở mức 180-220/140. Vài năm nay bệnh tật liên tục dày vò tôi, chỉ bước lên hai, ba bậc cầu thang đã đủ bùn rún, hết sức, chòng tôi tìm bác sĩ chữa chạy, tiêu tốn gần một vạn nguyên mà bệnh vẫn chưa thuyên giảm. Tôi may mắn được dự lớp học Hương công ở câu lạc bộ Côn Luân Tây An, do thầy Diền dùng quạt, phát công ở trên bàn diễn giả, tôi liền cảm thấy toàn thân tê tê, trong tim nóng bức và nhói như bị kim châm hai nhát, sau đó lịm đi, hai mắt tôi trợn ngược lên, miệng sủi bọt trắng. Một lúc sau, tôi dần dần tỉnh lại, một cục đờm to từ cổ họng thúc lên miệng, nhổ ra ngoài. Từ khi ấy, hạch thu nhỏ dần, bên phải cổ gần như đã bình thường trở lại, ở bên trái hạch nhỏ lại còn bằng hạt hạnh nhân. Bệnh viện Hưng Bình đo huyết áp cho tôi, kết quả huyết áp ở mức 140/90, chụp xương sống cho thấy, xương sống bình thường. Thế là bệnh của tôi đã khỏi, tôi có thể leo cầu thang liền một hơi lên mấy tầng lầu, không bị chóng mặt. Tôi nói với mọi người: Hương công tuyệt lắm, Hương công chính là thần!

TÔN TÚ ANH, Phố Quan Đông,  
huyện Hưng Bình, tỉnh Thiểm Tây.

## TÔI TIN PHỤC HƯƠNG CÔNG

Tôi là La Giang Thanh, bí thư Đảng của phân xưởng đúc, Xí nghiệp máy công cụ Nam Kinh. Khi chưa luyện Hương công, tôi nằm điều trị ở bệnh viện quân khu Nam Kinh. Trong ngực tôi tích nhiều nước, khó thở, nằm ở giường, ngả đầu sang bên trái để quay người là chóng mặt. Tay trái của tôi phù lên, tay phải có hai khối u (một u to bằng hạt đậu tương, một to bằng hạt lạc). Mặt sau của lá gan bên phải nổi một cái u cỡ 5,6cm x 5,3cm, lá gan bên trái có một u cỡ 1,6cm x 1,4cm. Ngoài việc uống thuốc, tiêm mỗi tuần còn phải rút ra 1200-1300 cc dịch tích trong khoang ngực, rút xong dịch lại tích lại. Cứ lặp đi lặp lại như vậy làm tôi khổ lắm!

Tôi quyết định tự luyện Hương công. Mới được một tuần lễ, lượng nước tích trong khoang ngực đã giảm xuống 410 cc. Đến tuần thứ hai, giảm xuống còn 200 cc. Đến trung tuần tháng 8, tôi quyết định ra viện. Sau khi ra viện, tôi không dùng thuốc, không tiêm, chỉ luyện Hương công, nghe báo cáo về Hương công. Đến ngày 2 tháng 9, kiểm tra bằng siêu âm, dịch tích trong khoang ngực chỉ còn 9,8x3,5cm, hô hấp đã dễ dàng hơn. Ngày 2-3 tháng 10, Trịnh Châu mở lớp học Hương công, tôi nghe thầy Điền giảng bài, cảm thấy toàn thân nhẹ nhõm, hô hấp dễ dàng thoải mái. Không còn dịch tích trong ngực nữa, nằm trên giường quay lật người không bị chóng mặt nữa, tay trái, tay phải đã bình thường trở lại, hạch tiêu tan hết. Ngày 4-10, khi nghe giảng lần 3,

gan bên phải hơi đau, sau đó khỏi rất nhanh. Khi lớp học bế giảng, tôi thấy khoan khoái trong người, tin rằng bệnh gan tôi nhất định đã khỏi hẳn. Tôi tin phục Hương công, nhất định phải làm: còn sống còn không ngừng tu luyện Hương công mãi mãi. Tôi nguyện thực hiện "làm nhiều việc tốt", "lợi tha" ở quãng đời còn lại của mình.

LA GIANG THANH. Phân xương đúc  
xí nghiệp máy công cụ Nam Kinh.

*KHÍ CÔNG TRÍ NGỘ CHO TÔI CUỘC SỐNG MỚI*

Tôi là Quách Thụy Linh, năm nay 30 tuổi, dạy học ở trường tiểu học Lưu trang xã Trương Trang huyện Báu tịnh Giang Tô. Tháng 4-1990, phát hiện bụng dưới nổi khối u, bệnh viện nhân dân huyện Báu kiểm tra bằng siêu âm hồi tháng 5, chẩn đoán là "u nang buồng trứng". Sau đó tôi phải trải qua phẫu thuật cắt bỏ buồng trứng bên phải. Phẫu thuật xong, bệnh án có ghi: "U buồng trứng ác tính", tôi được chuyển vào bệnh viện Từ Châu để thực hiện trị liệu hóa học. Ngày 20 tháng 7, lại phải chịu đựng một ca phẫu thuật "Cắt bỏ tử cung và phần phụ ở bên trái" và "Cắt bỏ một phần lớn vòm mạc" và tiếp tục trị liệu hóa học 4 lần. Ngày 3 tháng 9 khám lại, bác sĩ ghi trong bệnh án: "Trong khoang xương chậu, sờ thấy nhiều cục rắn, to bằng ngón tay". Đồng thời, hạch ở cổ cũng to lên rõ rệt. Chủ nhiệm phụ khoa nói: "Đây là di căn của ung thư, chỉ dùng trị liệu hóa học không

giải quyết được vấn đề". Tất nhiên, những kết luận đó, tôi không được biết, nhưng người thân của tôi vô cùng kinh hãi và đau khổ.

Đúng lúc gần như tuyệt vọng, tôi gặp được ngôi sao cứu tinh là khí công Phương hương trí ngộ công. Lúc ấy tôi rất yếu, đầu rụng hết tóc, tôi chỉ còn gửi hy vọng ở luyện công. Khi bước vào sân tập, tôi ngửi thấy hương thơm ngào ngạt, từ đó, hàng ngày luyện công, ngửi thấy khí thơm không ngọt. Luyện được vài ngày, mức ăn của tôi tăng lên, cảm thấy mỗi ngày một khă lên. Tôi quyết định giữ lòng tin, kiên trì luyện tập. Thân thể yếu ớt của tôi khă dần lên, chưa đầy hai tháng, sức khỏe của tôi về cơ bản đã phục hồi. Ngày 23 tháng 10, lại đi Từ Châu khám lại. Kết luận là: "u ở khoang xương chậu đã tiêu tán". Tôi thật khó tin kết luận này. Ngày 10 tháng 12, tôi lại đi Từ Châu để chuyên gia khám, vẫn kết luận: "Khoang xương chậu bình thường". Tôi sung sướng đến trào nước mắt, không ngờ u di căn qua hai tháng luyện công đã khỏi! Khí công trí ngộ đã cứu sống tôi.

#### QUÁCH THỦY LINH.

Trường tiểu học Lưu Trang,  
xã Trương Trang huyện Báu, tỉnh Giang Tô.

#### LUẬN CÔNG 20 NGÀY U TỰ NHIÊN KHỎI

Năm 1987, tôi bị bệnh huyết áp cao, bệnh van tim, gốc mắt bên phải nổi một cái u nhỏ bằng hạt đậu xanh. Tôi đã uống thuốc để chữa mấy căn bệnh đó nhưng đều không có kết quả.

Năm nay, từ ngày tôi luyện Hương công, hai tháng nay  
bệnh tim không phát, huyết áp ổn định ở mức người bình  
thường. Luyện được 20 ngày cái u ở mắt phải biến mất, thật  
thần kỳ!

LÝ ĐỨC ANH, công nhân hưu trí Xí nghiệp  
cửa sắt, huyện Lã Nam tỉnh Sơn Đông.

### *NGHE HAI BUỔI BÁO CÁO, HAI CÁI U BIẾN MẤT*

Tôi là Tô Học Lan, nữ, 36 tuổi, là viên chức xí nghiệp  
đá mài số 5 huyện Lâm Đồng.

Dùi chân trái và sau tai trái của tôi mỗi nơi nỗi một cái  
u, làm tôi thường bị đau đầu, đau chân. Tháng 7 tôi bắt đầu  
học Hương công. Ngày 13-14 tháng 8, sau khi nghe hai buổi  
báo cáo khí công do thầy Điền thực hiện, hai cái u biến mất.

. TÔ HỌC LAN, xí nghiệp đá mài số 5,  
huyện Lâm Đồng.

### *LUYỆN CÔNG 10 NGÀY MỤN "THÍCH HẦU" TIÊU BIỂN*

Cổ bên phải của tôi mọc một loại mụn "thích hầu",  
chúng to bằng hạt đậu, tuy làm cho diện mạo xấu xí đi một  
chút, nhưng không đau không ngứa, nên tôi cũng không  
quan tâm đến nó, chưa hề chạy chữa. Ngày 15 tháng 7, tôi

bắt đầu luyện Hương công. Sau 10 ngày luyện tập, "thích hầu" biến mất, chúng lặng lẽ rút đi, chẳng hề làm tôi đau đớn, chảy máu, chẳng để lại dấu tích gì. Lạ quá! Có một lần vô tình sờ tay lên cổ phát hiện có bong một tí gì mong mỏng như gầu dầu, thế là xong.

LƯU PHẠM KIM, viên chức Xí nghiệp dã  
mài số 5 huyện Lâm Đồng

*ĐÁ 62 TUỔI LẦN ĐẦU TIÊN TRONG ĐỜI  
NGỦI THẤY MÙI THƠM*

Tôi là Mã Ngọc Lan, năm nay 62 tuổi, là viên chức hưu trí của Trường đại học kỹ thuật điện tử Tây An. Từ khi sinh ra, tôi chẳng được ngủi một hương vị gì cả, vì bị diếc mũi, thật tủi thân! Tuy chạy chữa đã nhiều nhưng đều vô hiệu. Tháng 7 tôi bắt đầu luyện công, không ngờ luyện được hai ngày là ngủi thấy mùi thơm. Lần đầu tiên ngủi thấy mùi thơm, tôi xúc động lắm. Bây giờ mới được biết ở đời có mùi hương tuyệt diệu đến thế!

MÃ NGỌC LAN.

Dai hoc kĩ thuật điện tử Tây An.

*MỘT LỜI CỦA ĐẠI SƯ LÀM CHO  
CON NGHIỆN 30 NĂM CAI NGHIỆN*

Tôi năm nay 66 tuổi, từ 10 tuổi đã bắt đầu nghiên thuốc lá và rượu, đến nay đã nghiên hơn 50 năm rồi. Lúc

dầu, mỗi ngày hút một bao, sau cảm thấy không thỏa, phải hút thuốc cuộn, hàng ngày cứ hút liên miên hết điếu này đến điếu khác. Còn rượu, mỗi ngày phải uống đến 4-5 lạng mà hễ đã uống là phải uống đến say mềm mới thôi. Do tốn kém vào rượu và thuốc lá, nên tài chính gia đình tôi rất khó khăn, thường phát sinh máu thuẫn trong gia đình. Tôi cũng quyết tâm cai nhưng vẫn chưa thể cai được. Tháng 5 năm nay, ở lớp học Hương công, Diền Đại sư nói: "Xin thưa với các bạn nghiện thuốc lá và nghiện rượu, từ ngày mai, các bạn hãy cai ngay thuốc lá và rượu!". Quả nhiên, từ ngày ấy, tôi không thèm thuốc lá và rượu nữa, hễ nhắc đến thuốc lá và rượu là cảm thấy khó chịu. Thật kỳ diệu!

KIỀU TRUNG HỮU, Công nhân hưu trí  
Sở điện lực Tây An

### *HƯƠNG CÔNG KHỬ BỆNH VẨY CÁ*

Ông Tào Hiệu Kim ở huyện Tào tỉnh Sơn Đông gửi thư đến kể rằng: Có cậu học sinh tên là Vương Lập, học lớp 3 trường tiểu học trường sư phạm huyện Tào, năm nay 12 tuổi. Từ ngày sinh ra, toàn thân phủ khắp một màu xanh mốc, có hình như vẩy cá, chạy chữa hàng mươi mấy bệnh viện lớn, nổi tiếng toàn quốc đều không có kết quả. Bác sĩ gọi đó là chứng bệnh vẩy cá tiên thiên ngoan cố. Cậu bé đau khổ lắm. Tháng 6 năm 1991, Vương Lập được Diền Đại sư dạy cho luyện tập Hương công, Vương Lập mỗi ngày tập

hai lần, tối tối lại đón nhận nước thông tin của Điền Đại sư, vừa uống, vừa dùng nước thông tin đó tắm rửa, qua một tháng thì có biến chuyển lớn, rồi bệnh khỏi hẳn.

### *HƯƠNG CÔNG ĐEM ĐIỀU KỲ LA ĐẾN*

Tôi là Tào Tố Chân, ở huyện Tào tỉnh Sơn Đông, khắp mình mày bị phủ một lớp vẩy cá. Tôi bị mắc bệnh ngoài da này đã hơn 20 năm, nhất là ở vùng đầu, vai ngứa ngáy bứt dứt không thể tả được, da thường rỉ nước nhơm nhớp, tôi vô cùng đau khổ. Tôi đã chạy chữa hàng 10 bệnh viện, uống thuốc, tiêm, bồi thuốc đều không khỏi.

Tháng 10 năm 1990, Điền Đại sư đến huyện tôi báo cáo kiêm phát công, tôi được dự lớp tập Hương công. Luyện được 10 ngày, vẩy trên người ngứa rất bứt dứt, ngứa thấu vào tận xương khiến tôi vật vã. Bạn học Hương công bảo tôi: "Đây là khí xung Ổ bệnh, cứ kiên trì tập luyện, bệnh sẽ khỏi". Tôi quyết chí kiên trì luyện, không uống thuốc, không tiêm, hàng ngày cùng bầu bạn luyện công. Hơn tháng trời qua, hiện tượng ngứa giảm dần, có chỗ ghẻ vẩy cá đã khỏi, sau 3 tháng ghẻ vẩy cá ở khắp toàn thân đều biến mất, khỏi hẳn. Không những tôi được chữa khỏi bệnh ghẻ vẩy cá, mà còn khỏi cả các bệnh gai xương sống, bệnh đau lưng, bệnh tê chân và bệnh đường ruột, da dày v.v..

**ĐÀO TỐ CHÂN**, huyện Tào tỉnh Sơn Đông

### *ON THÀY MÃI MÃI*

Tôi là Quách Mỹ Nghĩa, chồng tôi là Vương Quý Cao

năm nay 62 tuổi, ngày 22 tháng 6 năm 1987 bị tê liệt.

Lần đầu bị nhẹ, sau một năm chữa chạy, đã cơ bản tự lo được sinh hoạt của mình. Nhưng đến ngày 28 tháng 12 năm 1989, do bị cảm sốt cao, lại bị tê liệt lần thứ hai. Lúc đầu bị cảm khứu, không cử động được phải nằm viện điều trị và đã chữa bằng nhiều cách. Mười lăm tháng trôi qua vẫn chưa tự đứng dậy được, đi phải có người diu, khi nói chỉ phát âm được hai tiếng, đến tiếng thứ ba thì dạ dày thế nào cũng không nói được. Ngày 15 tháng 3 năm nay, sau khi nghe Điện đại sư báo cáo ở Lạc Dương, 4h30 chiều ngày 16 ở phòng triển lãm kỹ thuật công nghiệp Học viện ngoại ngữ, chòng tôi bắt đầu tự bước đi. Sáng ngày 17, Điện đại sư ở trên giảng đường nói : "Xin các vị đang còn bị tê liệt chú ý: bây giờ (các vị) có thể đứng lên được rồi!". Chỉ câu nói đó, con người 15 tháng trời chưa đứng lên bao giờ, đã đứng dậy được và bước lên diễn đàn. Cả hội trường hơn nghìn người mừng cho chòng tôi, hoan hô nhiệt liệt. Từ đó, ông ấy càng vững tin ở khí công Phương hương trí ngộ công, vững tin ở Điện đại sư. Đến ngày thứ 5, ông ấy đã hát được, ngày thứ 6, bước lên diễn đàn hát bài "Đông phương hồng". Thật là kỳ tích của thế gian! Ngày 1 tháng 4, chúng tôi lại đến lớp học ở Tây An. Chỉ trong hai ngày, Quí Cao đã có thể vịnh lan can cầu thang để đi xuống gác được rồi. Chúng tôi gửi điện về nhà báo tin này, cả gia đình, bè bạn, họ hàng đồng sự ở cơ quan ai nấy đều mừng. Tin lành lan truyền nhanh

chóng, lại có thêm mươi mấy học viên từ huyện Lũ Nam  
tỉnh Sơn Đông đến tham dự lớp học, trong đó có hai người  
bị liệt nhiều năm. Chúng tôi nhất định làm theo lời dạy của  
Diền đại sư, luyện công trước hết phải luyện đức. Không  
có ngôn từ nào có thể diễn đạt nổi ân tình của đại sư.  
Chúng tôi chỉ có thể hiến dâng phần đời còn lại của mình  
cho khí công Phương hương trí ngộ công mà Diền đại sư  
đã truyền dạy cho chúng tôi. Thật không sao đền đáp được  
công ơn của thầy, suốt đời chúng tôi nhớ ơn thầy!

QUÁCH MỸ NGHĨA. huyện Lũ Nam  
tỉnh Sơn Đông, 4-4-1991.

### *LUYỆN CÔNG BA THÁNG PHÉ NHÂN TRỞ THÀNH NGƯỜI KHỎE MẠNH*

Tôi năm nay 56 tuổi, do xương sống vùng eo lồi ra đè  
lên dây thần kinh mā vĩ, không tự chủ được ỉa tái, vùng  
hông dùi đến chân phải, mất cảm giác cục bộ, chân bên phải  
bị tê liệt.

Tháng 4 năm 1989 phát bệnh, đến tháng 6 tiến hành  
phẫu thuật, kết quả không được như ý, chỉ hơn lúc chưa  
phẫu thuật một chút nhúc nhác lê bước được, còn đau không  
hết giảm. Bộ phận bị mất cảm giác, ở phần ngoài thì tê, mất  
cảm giác, ở sâu bên trong thì đau nhức và co giật, không  
còn khả năng kiểm soát đại tiểu tiện, công năng của cơ co  
dãn sút kém, lực đẩy yếu ớt, đại tiện cực kỳ khó khăn,

thường phải dùng thuốc để thông đại tiện. Thường hay đại đàm. Hậu môn bị kích thích khổ sở như thế, mỗi lần đại tiện là một lần bị hành tội. Eo và chân phải đau nhức, đi lại, ngồi xuống đều khó khăn, lúc đại tiện thường phải ngồi ghế, lên xuống thang gác phải có người dìu, sinh hoạt riêng phải nhờ người khác nâng đỡ, khổ hết chổ nói.

Tôi đi bệnh viện khám nhiều lần hy vọng phẫu thuật lần nữa để thay đổi cục diện. Nhưng bác sĩ chủ trị cho rằng, phẫu thuật lần hai không chắc đã đạt kết quả, nên đã từ chối phẫu thuật. Sau đó tôi còn liên lạc nhiều lần với bác sĩ, nhưng bác sĩ nói rằng nếu chịu nổi, muốn phẫu thuật thì có thể mạo hiểm tiến hành lần thứ hai, biết đâu, đại tiểu tiện có thể cải thiện được chút ít nào chăng? Thân nhân tôi không đồng ý phẫu thuật, quyết tâm của tôi lung lay, nên không tiến hành phẫu thuật lần thứ hai.

Sau đó tôi lại sang Trung y để chữa và đi châm cứu, nhưng đều vô hiệu. Các bác sĩ đều nói, bệnh ở hệ thần kinh, rất khó khôi phục. Hơn một năm trời bảo dưỡng trị liệu đều không có tiến triển, tôi tự thấy vô phương cứu chữa, muốn khóc mà không có nước mắt, đau đớn khó mà chịu nổi, muốn sống thì phải sống vật vã đau đớn, muốn chết lại không dám lòng.

Con người sống ở đời, ngoài phương diện xã hội, nói riêng trên phương diện sinh lý thì việc ăn, ngủ, thải cặn bã là nhu cầu tối thiểu của sinh tồn. Ấy vậy mà tôi:

Về chuyện ăn: nuốt không trôi mà cũng không muốn ăn. Mỗi bữa cố nhồi cũng chỉ ăn được một ít. Thường dạ dày bị đau, bụng chướng, ăn cơm đối với tôi cũng như việc

bị đầy ải.

Về chuyện đái, là và uống nước: lúc nào cũng mót là mà không là được, phải uống thuốc mới là được. Dái bừa, đái dầm vì không còn khả năng khống chế. Lúc mót là là hậu môn bị kích thích, đau đớn. Cho nên, không muốn uống nước, không dám uống nước.

Về chuyện ngủ: Vì hậu môn bị kích thích, rất khó chịu, thêm vào đó đau lưng, chân chướng tê, ngủ cũng rất khó. Ngủ không yên kéo dài, nên giấc ngủ chập chờn, hay ngủ mê. ngủ ngồi cũng không yên, khó đi vào giấc ngủ, thường bị ác mộng làm cho giật mình thức dậy vì thế đau khổ lại cộng thêm đau khổ.

Sống như vậy còn ý nghĩa gì nữa? Do tâm không yên, tố chất thân thể ngày một suy, tim đập gấp, ra mồ hôi trộm. Vì thế, hầu như phải nằm suốt ngày, nỗi thống khổ luôn đầy đọa tôi.

Từ tháng 5 năm nay, tôi tham gia tập "Hương công", kiên trì và rèn luyện một cách gian khổ, chưa đầy hai tháng đã thu được ích lợi bất ngờ. Tố chất thân thể chuyển biến tốt, đỡ đau nhiều lắm. Chỉ còn tiểu tiện chưa được như ý, còn về ăn, uống, ngủ đều được hạnh phúc như người bình thường. Ngày 6 tháng 7, dù chân tôi còn đau, đi tập tênh, nhưng tôi đã có thể tự mình bắt đầu từ sáng, cuốc bộ rã xa đi vào thành phố để ăn bữa thịt dê ngon tuyệt, sau đó lại tự thuê xe trở về nhà ở tận ngoại ô. Từ ngày tôi lâm bệnh đã hai năm, đến nay cũng không dám tưởng đến cảnh sống như vậy. Niềm hân hoan, nỗi xúc động của tôi, không

thể nói ra bằng ngôn ngữ. Tôi và cả gia đình tôi đều mang ơn Diền đại sư rất sâu nặng. Cảm ơn đại sư đã đem "Khi công Phương hương trí ngộ công" hiến cho đời, khiến tôi thoát khỏi cảnh bi quan tuyệt vọng, khiến tôi được sống lại và vui sống.

Tôi thấy công pháp này tuy đơn giản mà công lý vô cùng bí ẩn, hiệu quả kỳ diệu đặc biệt, không ai có thể suy được. Làm theo lời dạy của Diền đại sư nếu luyện đức, luyện tính, kiên trì luyện công thì nhất định hưởng cả đời không hết.

### TÔN HƯNG XƯƠNG. Xí nghiệp cơ khí hạng nặng Tây An.

### KHÍ CÔNG TRÍ NGỘ CHO TÔI NIỀM HY VỌNG

Tôi là Trương Ngọc Vân, công nhân xí nghiệp sản xuất trực Lạc Dương. Tôi mắc viêm khớp toàn thân đã 25 năm, khớp đầu gối chân phải và khớp hông xuất hiện gai xương cứ dì lại là đau ghê gớm, không cúi được. Tháng 5 năm 1984 làm phẫu thuật cạo gai xương tại bệnh viện Tây An và gấp ra hai mẩu xương vụn, khớp đầu gối rồng ra. Tháng 7 lại thực hiện phẫu thuật chỉnh hình ở hông trái và chân trái tại bệnh viện Tây An. Do bề mặt của xương bị tổn thương, lại cạo chẽ gai xương, bác sĩ dùng xi măng nhân tạo bó xương lại, cố định vào thân thể. Do tôi không thích ứng được, nên sau

khi phẫu thuật, chân phải ngắn đi 3 cm, chân cứng đau, không đi làm được nữa. Bấy năm nay, cứ phải chống nạng mới đi lại được, tôi đã thành người tàn phế, chạy chữa nhiều nơi, Trung y, Tây y đều chịu. Chỉ riêng ở trạm điều dưỡng 9 tháng, nhà nước đã phải chi phí cho tôi hơn 3000 nguyên, đấy là chưa tính tiền của gia đình chi cho tôi. Tôi đã thử chữa khắp nơi, đều không lành được bệnh, mất hết hy vọng chữa bệnh, rồi chẳng đi đâu chữa bệnh nữa! Lại đi cầu cứu Tây y ư? Lại phẫu thuật ư? Tôi sợ lắm!

Đang đẵng 7 năm trời tôi chịu đau đớn, gia đình tôi bị vạ lây, hàng ngày mặc áo quần, đi tất, đi giày đều nhờ chồng giúp đỡ, suốt ngày ở nhà chịu đựng sự dồn vặt đau đớn về thể xác, tinh thần bị giày vò. Tôi thường nghỉ, sống như vậy ý nghĩa gì, muốn chết quách đi cho xong đời, cho thoát nợ.

Nghe nói khí công có thể chữa bệnh, lúc đầu tôi chưa tin, nhưng mọi người cứ khuyên tôi hãy thử xem. Sau này, biết tin Diền đại sư tổ chức hội thảo khoa học khí công cao cấp ở Lạc Dương, tôi mới rủ chị Lưu Quế Hoa, cùng xí nghiệp, lại mắc bệnh ung thư vú, cùng đi dự. Chị Hoa khỏi bệnh ngay tại lớp học, đến ngày học thứ ba, chân tôi đi lại được. Mừng quá, tôi lấy lại được niềm tin và hy vọng. Ngày 1 tháng 4 năm 1991, Diền đại sư đến Tây An mở lớp, tuy không có ai đưa đi, tôi vẫn mạnh dạn quyết định đi Tây An. Qua 5 ngày học tập, tình trạng bệnh chuyển biến khá, cái chân bị ngắn hụt đi 7 cm, tôi tin chắc chắn nó sẽ dài ra như người bình thường, và quyết định để đôi nạng lại Tây

An. Chân đang bó xi măng, nhưng tôi tin chắc chắn rằng dù có bó bằng vàng thì quang xạ và khí của đại sư phát ra cũng có thể xuyên thấu.

Lần này, không những học được công, chữa khỏi bệnh, mà còn học được công đức cao cả của đại sư. Khi về tôi gắng làm nhiều việc tốt, gạt bỏ tư tâm, nghĩ cho người khác nhiều lên, tích cực truyền bá rộng rãi công pháp của đại sư.

TRƯƠNG NGỌC VÂN, công nhân  
Xí nghiệp sản xuất trực Lạc Dương 7-4-1991.

### *HƯƠNG CÔNG TRUNG QUỐC CỨU SỐNG CON TÔI*

Con tôi năm nay hai tuổi rưỡi. Từ khi sinh ra đến nay cháu không ngồi được cũng không đứng được. Chân tay hễ tiếp xúc vật gì đều phản ứng như bị điện giật, run bắn. Chúng tôi đã đi khắp các bệnh viện, tốn hơn 4 nghìn nguyên mà chẳng mang lại chút hy vọng nào. Tháng 5, qua đợt học tập khí công ở Tây An, con tôi đã đứng lên được! Tay chân linh hoạt, cử động, nói năng, với, lấy đồ vật được! Bệnh đã khỏi hẳn.

AN THUẬN HỒ, Giáo viên huyện Tự trị  
dân tộc Hồi tỉnh Thanh Hải.

### *TÔI ĐÃ BỎ ĐỘI NĂNG*

Trong thời gian xảy ra chiến tranh chống Nhật, tôi đã

nhiều lần bị thương, hành quân đây đó. Đến nay chân thường bị đau dữ dội, nằm viện điều trị vẫn không chẩn đoán ra. Năm 1979, lại bị một bác sĩ lang băm châm hỏng giây thần kinh đùi chân phải, mất hết cảm giác, chức năng không phục hồi được, chân cứng đơ dần, đầu gối vẹo đi, cơ bắp teo lại. Khi bác sĩ kiểm tra lại, thấy chân phải co ngắn mất 13 cm, cơ bắp teo mất 1/3, đầu gối nhỏ hơn bình thường 1/3. Nằm viện điều trị bằng liệu pháp vật lý, chỉ tính riêng kim châm cũng đến hàng vạn mũi kim, tốn mất vài nghìn nguyên vẫn vô hiệu, bác sĩ lắc đầu chịu bó tay. Tôi dành chống nạng, mất hy vọng chữa khỏi chân. Bè bạn và người thân tiếc cho tôi. Tháng 9 năm 1990, ngẫu nhiên nghe tin luyện khí công Trí Ngộ có thể chữa được nhiều chứng bệnh nan y, tôi bèn tập với tâm trạng tập thử xem sao. Lúc đầu không đứng được, tôi dựa lưng vào tường hoặc cây để luyện công. Được 40 ngày, bỗng đầu gối tôi phát ra tiếng kêu (người khác cũng nghe thấy), cái chân đang cứng đơ bắt đầu mềm dần, bỏ một nạng đã có thể bước được. Tôi mừng lắm, lòng tin tăng lên. Kiên trì luyện công, không nghỉ buổi nào. Tháng 2 năm 1991, tôi đã bỏ cả hai nạng, đi lại bình thường, đạp xe đạp hơn 30 km vẫn sung sức. Bè bạn, người thân và bác sĩ đã từng trị bệnh cho tôi thấy thế đều kinh ngạc. Các ông bà trong Hội nghiên cứu khí công Trung Quốc đến kiểm tra đều khen ngợi.

CHU THIỆU MINH, thôn Lưu trang  
xã Trương Trang huyện Báu tỉnh Giang Tô.

*DIỄN ĐẠI SỰ CỨU TÔI THOÁT KHỎI  
BẢN THÂN BẤT TOẠI*

## phố Đông xưởng sợi Tự Cường thành phố Tây An

Mấy năm trước, tôi mắc nhiều loại bệnh, huyết áp cao, bệnh tim, viêm tắc mạch, kiêm chu viêm, đặc biệt là bệnh não dẫn đến chân phải bị liệt, không tự chủ được trong sinh hoạt. Điều trị 2 tháng tại một bệnh viện trong thành phố, uống thuốc, tiêm, châm cứu, xoa bóp tất cả các biện pháp đều đã thực hiện, tiêu tốn hơn nghìn nhân dân tệ mà vẫn không kết quả. Tháng 4 năm 1990, tôi tham gia lớp học khí công trí ngộ do Sở điện lực Tây An tổ chức. Sau khi tiếp thu công của Điền Đại sư, bệnh tôi chuyển biến nhanh chóng tổ chất cơ thể được cải thiện rõ rệt. Hiện nay, không những tôi đi lại được thoái mái mà còn có thể mua rau, nấu cơm như người bình thường, các loại bệnh cũng không phát nữa.

## LƯU NGỌC HOA

### *NGHE MỘT BUỔI BÁO CÁO TÔI LẠI BƯỚC ĐI ĐƯỢC BẰNG ĐÔI CHÂN CỦA MÌNH*

Tháng 8 năm 1985, do tai nạn lao động, tôi bị ngoại thương ở não, được hai bệnh viện ở Tây Ninh cấp cứu thoát khỏi cái chết, nhưng hai chân của tôi mất cảm giác, không đi được nữa. Tổ chức Đảng và cơ quan y tế hết sức giúp tôi chữa trị bằng nhiều cách, và đưa tôi lên bệnh viện ở thành phố Thượng Hải điều trị. Các chuyên gia và bác sĩ của ba bệnh viện đã tận tâm chữa bệnh cho tôi nhưng tôi vẫn không đi lại được. Tôi đành phải chống một đôi nạng, 5 năm trời tôi bị tàn phế dày vò, nhà nước tốn đến 10 vạn nhân dân

chữa bệnh cho tôi mà chẳng mang lại kết quả gì.

Tháng 4 năm 1991, được chị tôi gửi cho cuốn sách Hương công. Tôi luyện công theo sách và để sách dưới đầu giường. Lúc này, thần công đã thể hiện hiệu quả thần kỳ của nó. Tôi tự cảm thấy có một dòng điện tê tê chạy từ đầu xuống. Một ngày tháng 5, chị tôi gọi điện báo cho tôi đi dự buổi báo cáo Hương công do Thầy Diền Thụy Sinh thực hiện ở Từ Châu. Chiều ngày 19 tháng 5, lúc 3h tôi chống đỡ nạng đi dự hội, ngay lúc đó, Diền đại sư nói to: "Đứng dậy!". Bất giác tôi bỏ nạng đi về phía đại sư, khi đại sư dùng quạt quạt về phía tôi, tôi cảm thấy mọi bệnh đều biến đâu hết, càng đi càng vững vàng hơn.

BẠCH TÍCH LIÊN, Cục quản lý bưu điện  
tỉnh Thanh Hải.

### CÔNG ĐÚNG ĐẦU THIÊN HẠ, CHẮP NỐI XƯƠNG GẤY TRONG PHÚT CHỐC

Trưa ngày 8 tháng 6 năm 1991, tôi đi làm lúc đi qua cửa hàng đồ dùng gia đình, bị một cậu thanh niên đạp xe đâm ngã. Ngay lúc đó, tôi được đưa đi cấp cứu, chụp phim cho thấy: Xương ngực đốt thứ 12 và xương sống eo đốt thứ nhất bị ép gãy. Vì bệnh viện không đủ giường nên phải ở nhà tĩnh dưỡng, không rời được giường để đại tiểu tiện. Sau này, nghe nói ngày 16 có tổ chức báo cáo Hương công Trung Quốc ở công viên Trung Sơn. Tôi tin tưởng Hương công sẽ

thể chữa khỏi bệnh cho mình tôi bèn yêu cầu đi nghe. Chồng tôi liền đưa tôi đi bằng xe ba bánh. Đến hội trường, eo lưng đau dữ dội. Tôi nằm ở sàn nhà chỉ nghe được mà không nhìn được. Đang nóng lòng muốn ngồi dậy, thì thấy Nghê Phước Đông ở trên diễn đàn đi xuống, bảo tôi cứ nằm mà nghe, thả lỏng thân thể hoàn toàn là có thể đón được thông tin, và thầy lấy ảnh của đại sư đưa qua đưa lại ở trước mặt tôi vài lần, dùng tay chuyển động ở vùng bụng vài cái. Lúc ấy, bụng tôi có cảm giác ê ẩm, khoảng 5 phút sau, tôi bỗng nhiên ho một tiếng, vùng eo không đau nữa, tiếp đó tôi lại thử ho một tiếng đúng là eo lưng khỏi đau rồi! Tôi vui lắm, muốn ngồi dậy ngay. Thầy Nghê trông thấy, liền nói với mọi người: "Hiện nay, có một chị xương eo lưng bị gãy muốn đứng dậy, chúng ta hãy vỗ tay cho chị ấy thông tin khí công". Lập tức tiếng vỗ tay vang lên rầm rầm, tôi liền đứng dậy được! Rồi bước đi! Tôi bước thẳng lên diễn đàn, thần kỳ quá! Lúc đến nghe báo cáo tôi còn đau đến mức không nhúc nhích được, vậy mà lúc trở về nhà mặt mày rạng rỡ tươi cười, bước đi khỏe khoắn. Người nhà và hàng xóm ai ai cũng ngạc nhiên, cảm thấy thần kỳ. Sau khi về nhà, tôi còn đi xe đạp thăm bạn bè ở cách xa hai, ba km, mọi người khi thấy tôi đều kinh ngạc. Ngày thứ 3, tôi đi xe đạp đến công viên Trung Sơn, đến bệnh viện Bưu điện, mọi người đều kinh ngạc, tôi chụp một bức ảnh, chủ nhiệm khoa phóng xạ xem đi xem lại bức ảnh, miệng không ngớt nói: "Thế là thế nào? không thể hiểu nổi".

Hương công chẳng những chữa khỏi xương gãy cho tôi, mà còn chữa khỏi bệnh đau chân đã dày vò tôi 8 năm trời.

Trước kia chân trái của tôi ngắn hơn chân phải 3 cm, nay  
hai chân đã dài bằng nhau!

CAO THÚY ANH, viên chức bệnh viện bưu  
diện Bắc Kinh.

### *HƯƠNG CÔNG ĐÃ NÂNG TÔI DÂY*

Tôi là Vương Chiêm Mai, nữ, 66 tuổi. Tháng 9 năm ngoái, tôi về Thiên Tân thăm thân, chẳng may bị gãy xương chân phải. Điều trị tại một bệnh viện lớn ở Thiên Tân, vẫn chẳng khỏi, đành chịu đau trở về Tây An tiếp tục điều trị. Về Tây An, bó thạch cao nửa năm mà xương chân vẫn không liền. Bác sĩ nói người đã nhiều tuổi, xương gãy lâu rồi, khó liền. Đang lúc đau buồn có tin Điền đại sư tháng 5 sẽ đến Tây An truyền thụ Hương công, tôi liền hăng hái ghi tên tham gia. Ngày đầu tiên, tôi phải đi xe ôtô đến hội trường. Ở lớp học, tôi tiếp thu thông tin của đại sư, người thấy các mùi thơm do đại sư phát ra. Lúc về nhà, chỗ vết thương nóng bừng lên, tôi dò dẫm đi thử, thấy bước đi đã vững vàng. Dự lớp học đến ngày thứ hai, tôi đã có thể cất bước nhẹ nhàng, thoái mái, chân bị thương cảm thấy dễ chịu như chân lành, chân tôi đã khỏi hẳn! Lúc đến với lớp học, tôi đang mắc bệnh sỏi mật, tham gia lớp học Hương công, sỏi mật tự nhiên khói. Tôi hút thuốc đã 45 năm, mọi người trong gia đình khuyên tôi đừng hút, tôi cũng đã cai vài ba

lần đều không thành công. Lần này, khi Diền đại sư phát ra thông tin cai thuốc, là tôi cai thuốc được luôn. Tôi không có văn hóa, không biết chữ, nhưng tôi có thể nói với mọi người về cảm nhận của mình đối với khí công: Luyện Hương công, người có văn hóa hay không có văn hóa đều có thể luyện, chỉ cần thành tâm, đều có thể đón nhận thông tin, đều có thể chữa khỏi bệnh.

VƯƠNG CHIÊM MAI, Viện số 6 Hòa Bình  
đường Thái Át, tỉnh Tây An 18-7-1991.

*HƯƠNG CÔNG ĐEM LẠI SỰ SỐNG MỚI  
CHO ĐÚA CON 7 TUỔI CỦA TÔI*

Con gái tôi là Đồng Oanh Dĩnh năm nay lên 7. Tháng 2 năm ngoái cháu bị mắc bệnh viêm não độc tính đa phát. Do chuẩn đoán thiếu chính xác, tiến hành phẫu thuật não, đã để lại hậu quả liệt mắt bên trái, mắt cá chân phải cứng lại. Tháng 4 năm nay, cháu tham dự lớp học Hương công do Diền đại sư chủ giảng, tổ chức tại Tây An. Lúc chưa dự lớp học, tay trái của cháu không làm được khá nhiều động tác, không xoay ngửa được bàn tay, khớp mắt cá chân giờ lên khó khăn, thân thể mất thăng bằng, đi vài bước là ngã, phải cúi khom người mới bước đi được. Học đến ngày thứ ba, cháu nói với tôi: "Bố ơi tay trái con xoay được rồi đấy". Đến ngày thứ 6, đại sư làm cho những ai không đi được đứng dậy đi được, con tôi cũng đứng dậy đi thong thả lên

diễn đàn. Lúc quay về, Diễn đại sứ ở trên diễn đàn nói: "Cháu bé, đừng sợ, mạnh dạn đi quay về". Đồng thời dùng quạt quạt vào cháu, chỉ thấy cháu đứng ngay thẳng lên, bước đi đã vững vàng và đi nhanh trở lại chỗ chúng tôi đang ngồi.

Ngày hôm đó, về chỗ trọ, cháu đã tự mình đi từ phòng này sang phòng khác chơi. Lớp học bế giảng là cháu đã có thể tự leo lên giường, thay quần áo. Tháng 5, cháu lại dự lớp Hương công. Trong thời gian ấy, tôi đưa cháu đi công viên Khánh Hưng chơi, cháu có thể đi được nửa vòng công viên. Sau khi về Thượng Hải, tôi cùng vợ con đều luyện Hương công, nay cháu đã tự vịn lan can cầu thang lên xuống, không cần người theo để dùn nữa. Hương công thần kỳ đã chữa khỏi bệnh cho con gái tôi.

ĐÔNG THUY SƠ. Đội quản lý thị chính  
Thượng Hải.

### *MỘT NGƯỜI, MỘT NHÀ, MỘT ĐÁM ĐÔNG*

Công nhân, phân xưởng tinh hóa xí nghiệp luyện thép số 3 Công ty Mã Cang tỉnh An Huy, tên là Ngu Kính Tiên, 47 tuổi, ngày 1 tháng 12 năm 1974 chẳng may bị xe đâm, để lại thương tích xương sống eo số 3-4 bị dập, làm cho hai chân lạnh, tê, đau, đi lại khó khăn. Bác sĩ yêu cầu phải nằm viện và phẫu thuật. Khi ông Kính Tiên nghe nói Hương công có thể trị bệnh, ngày 2 tháng 4 năm 1991 liền tham dự lớp

học Hương công. Ngày 8 tháng 4 lại đến Tây An tham gia lớp học Hương công. Sau một tuần, không còn cảm giác lạnh thấu xương nữa, nhưng vẫn chưa khá lên là bao. Ông vẫn vững tin lời thầy Diền nói: những ai chưa khỏi bệnh, về nhà kiên trì luyện công 1-3 tháng bệnh sẽ khỏi hẳn. Tối ngày 16, ông về đến nhà, động viên cả nhà cùng luyện công. Sau một tuần lễ, lại ra ngoài tổ chức thêm nhiều người luyện công. Sau hai tuần, có gần 100 người tham dự lớp học Hương công. Lúc này, đôi chân tê liệt của ông đã khỏi, các bạn tham gia luyện công, ai cũng thu được kết quả, các loại bệnh khó chữa của 60 người đều khỏi cả. Hiện nay, số người luyện công đã lên đến 400 người. Nhạc phụ của ông ở thành phố Vu Hồ cũng đã bắt đầu luyện công từ tháng 7 sau đó nhen nhóm phong trào luyện Hương công ở Vu Hồ.

Hiện nay, sức khỏe của ông Vu Kính Tiên ngày một khá lên, ông đã đi làm có thể xách nặng 10-15 kg lên gác ở, còn có thể đem theo những vật có chứa đựng thông tin khí công như ảnh, sách, bút.v.v. để chữa bệnh cho những bệnh nhân đau dạ dày, đau đầu, đau răng, ho hen.v.v. Mọi người càng ngày càng hăng say luyện Hương công.

## *THẦN CÔNG NGÁT HƯƠNG CHỮA KHỎI 10 LOAI BỆNH CỦA TÔI*

Tôi năm nay 53 tuổi, bị mắc các bệnh suy nhược thần kinh, huyết áp thấp, nhịp tim chậm, đau eo lưng, thấp khớp đã 28 năm trời, mắc các bệnh viêm mũi, viêm họng, kiên chu viêm, táo bón, viêm túi mật, viêm mang ngực cũng đã

hơn mươi năm. Gần 30 năm nay tôi luôn luôn làm bạn với thuốc. Do kém mát, tháng 12 năm 1989, về nhà lúc trời tối, chẳng may tôi bị ngã gãy xương đùi, bó bột rồi không cử động được, từ đó dẫn đến gai xương, các khớp cứ đụng dây là kêu rắc rắc, không đứng dậy được, không kiểm soát được đại tiểu tiện. Nằm viện tiêu tốn mất mấy nghìn nguyên, vẫn không thấy kết quả. Bác sĩ nói, bệnh gai xương không thể điều trị bằng thuốc hoặc tiêm, chỉ có biện pháp phẫu thuật cạo bỏ. Nhưng các khớp lớn nhỏ của tôi đều gai xương, cạo chỗ nào? Một lần chỉ cạo một chỗ, cạo đến bao giờ mới hết được? Tôi mất hết hy vọng. May sao lúc này, ông Quốc Thụ Tín về nhà thăm thân, đã giới thiệu khí công Phương hương trí ngộ công Trung Quốc và tổ chức mọi người cùng tập luyện, có gần 100 người tham gia luyện công. Nghe con gái tôi kể, tôi liền dọn đến nhà con gái tôi ở, buổi sáng, con tôi dùi tôi đi tập. Rất kỳ lạ, buổi sáng ngày đầu tiên tôi đã ngủ thấy mùi thơm, đến ngày thứ 3 tôi ngủ được, đại tiện trở lại bình thường. Sau một tháng tôi đã có thể đi lại một cự ly ngắn. Chúng tôi chia ra tập ở 6 địa điểm, hàng ngày luyện công sơ cấp 2-3 lần, sau hai tháng, tôi đã có thể đi xe đạp. Khi công trí ngộ ngát hương giúp tôi thoát khỏi bệnh tật, đau khổ. Sau này đọc cuốn "Thăm dò bí ẩn của thiên địa", tôi mới biết thầy Diền dậy công trong hội thảo học thuật ở Lạc Dương. Tôi là một trong số 17 người đầu tiên ghi tên xin theo học. Đến lớp học khí công ở Lạc Dương ngày thứ hai, khi tôi đang quét nhà, bỗng nghe thấy eo lưng kêu "rắc" một tiếng. Tôi giật mình, cử động thân thể, không thấy đau nữa, thế là đã khỏi bệnh. Đến ngày thứ ba, tôi bắt đầu tịch cốc, đến nỗi nước cũng không uống, nhưng tinh thần rất tốt, bước đi càng ngày càng vững chắc. Tôi tịch cốc

8 ngày. Lần này đến Tây An, tôi có thể cùng các bạn leo lên tháp Đại Nhạn. Tôi là người đầu tiên leo lên đến đỉnh.

CẤP TRƯỜNG VINH, Sở lao động  
huyện Lã Nam, tỉnh Sơn Đông.

*HƯƠNG CÔNG CHỮA BỆNH, HIỆU QUẢ THẦN TỐC*

Trần Thuận Hoa, nữ 38 tuổi, công nhân xí nghiệp máy công cụ Nam Kinh.

Ngày 10 tháng 8 năm 1991, bị máy cày tay đâm bị thương, đầu va vào đá, bị chấn thương sọ não, đầu sưng vù; cơ bắp cẳng chân trái bị thương, cẳng chân tê dại, tụ máu, tím bầm. Các danh y ở Nam Kinh đã cứu chữa nhưng vô hiệu.

Ngày 16 tháng 9 năm 1991 luyện Hương công, trạng thái tinh thần phấn chấn rõ rệt, bệnh tình thuyên giảm nhanh chóng.

Luyện công 3 ngày, vết sưng cứng trong não đã mềm trở lại, vết bầm tím tiêu dần, sau 5 ngày tan biến hẳn.

Luyện công 10 ngày, các chứng bệnh kiên chu viêm, táo bón, viên túi mật, tim đập nhanh đều khỏi.

Luyện công 15 ngày, chỗ thịt bị hoại tử do máy kéo đè phải đã bắt đầu phục sinh, có chuyển biến tốt. Thật là hiệu quả trị bệnh thần tốc.

Chị Thuận Hoa rất xúc động, chị đề nghị tạo thật nhiều

"băng hình có chứa đựng thông tin khí công" để giúp ích  
nhiều hơn cho bệnh nhân trong cả nước và khắp thế giới".

*CÔNG HIỆU THẦN KỲ, KHIẾN BÁC SĨ  
PHẢI KINH NGẠC*

Tôi là Lý Thế Chân, cán bộ y tế. Ngày 20 tháng 4 năm 1991 đi xe đạp, bị xe đạp khác đâm ngã, xương sống eo bị đập gãy. Vì tôi vốn là học viên Hương công, nên lần này tôi có niềm tin vững chắc, tin ở hiệu lực thần kỳ của Hương công. Sau ngày bị thương đầu tiên, tôi đã xuống giường tiếp tục luyện công sơ cấp, 10 giờ tối hàng ngày đón nhận nước thông tin của thầy Diền, chưa đầy 10 ngày, tôi đã có thể đi lại thoải mái, và đi ra ngoài luyện công. Hiệu quả thần kỳ này, khiến cả nhà tôi mừng vui, cũng khiến bác sĩ kinh ngạc. Các bạn yêu mến Hương công càng vững niềm tin, tôi càng kiên định lòng tin đối với việc luyện Hương công.

LÝ THẾ CHÂN, học viên Hương công  
Lạc Dương. 23-7-1991.

*TỪ NỬA TIN NỬA NGỜ...*

Tôi là Hồ Anh Vũ, bác sĩ chủ trị của bệnh viện đường sắt số 1, nay đã nghỉ hưu, nhà tại Hàm Dương Thiểm Tây. Tôi mắc bệnh gai xương (ở xương sống cổ xương sống eo lưng, khớp chân tay). Bệnh đã kéo dài nhiều năm, thử thuốc

nào cần dùng tôi đều đã dùng cả, nhưng bệnh vẫn không giảm, ngược lại càng nặng thêm, tôi đau khổ vô cùng.

Thầy dạy Hương công khuyên tôi nên đi học Hương công, tôi chưa tin. Nhưng lại nể thầy đã động viên, tôi nghĩ, ở nhà chịu đựng bệnh dày vò, chỉ bằng đi tập thử xem sao. Tôi đến lớp Hương công với tâm trạng bán tín bán nghi. Tối 22 tháng 6 năm 1990, khi xem băng hình Hương công, tay tôi đã có cảm giác tê, ê ẩm, chướng căng, đồng thời nhiều lần ngửi thấy mùi thơm. Về nhà, ngủ đến nửa đêm, tôi bỗng nhiên thấy một chùm ánh sáng màu trắng lấp lánh trước mắt tôi, tiếp đó mép phái của chân đau kịch liệt, vài phút sau, cơn đau tan biến. Tôi ý thức được, đó là uy lực của Hương công, liền xuống giường để đi, A ha! Chân thoái mai dễ chịu, đi lại tự nhiên, tôi vô cùng xúc động. Tôi không còn nghi ngờ gì nữa, nồng nở tham gia luyện công, bền bỉ luyện công. Thân thể nhẹ nhõm, khoan khoái, tâm trạng vui phơi phới, làm việc rất hăng say.

HỒ ANH VÕ, bệnh viện đường sắt số 1,  
tỉnh Thiểm Tây.

### TÔI KINH NGAC, TÔI VUI SƯỚNG

Tôi là Mã Lê, năm nay 22 tuổi, ở xí nghiệp giấy Hàm Dương tỉnh Thiểm Tây. Lúc 1 tuổi, tôi bị bệnh tê liệt. Bố tôi đem tôi đi khắp nửa đất nước Trung Hoa để chữa chạy, tốn kém hàng vạn nguyên, thuốc uống nhiều không tính

xuể, mỗi ngày tiêm 16 mũi, phẫu thuật lớn nhỏ ba mươi mấy lần. Nỗi đau khổ và tội vạ mà tôi đã chịu đựng không thể kể xiết, nghĩ mà hãi. Rốt cuộc, tôi vẫn phải chống đỡ nạng, đi lại rất khó khăn.

Ngày 25 tháng 9 năm 1990, tôi bắt đầu luyện Hương công, đó là ngày đáng nhớ biết bao! Tôi rất ham tập, tập rất chuyên tâm. Ngày 12 tháng 11, lại may mắn dự lớp học do chính thầy Diền chủ giảng. Ngày đầu, đùi trái và chân tôi đau ghê gớm, nhưng nóng bỏng. Tôi vừa chịu cơn đau hành hạ, vừa vui sướng trong lòng, vì chân tôi đã vận động được rồi. Ngày thứ ba, đôi chân tôi căng chướng từ đùi đến cẳng, ngày thứ tư, bắt đầu bong da, trưa ngày thứ năm, chân trái của tôi đã du đưa sang phải sang trái được. Đối với tôi đây là việc đại hỷ sánh ngang trời đất, nhất lúc tôi ngồi ở ghế, chỉ chống 1 nạng là có thể đứng dậy được. Đây là việc chưa từng có trong 21 năm trời vừa qua của tôi.

Ở lớp học, chỉ cần thầy Diền nói một câu là cái chân lạnh ngát của tôi đã nóng lên, rồi vã mồ hôi. Những việc xảy ra trong 7 ngày ngắn ngủi, khiến tôi sảng sốt, khiến tôi vui sướng, tôi mãi mãi cảm kích thầy Diền, tôi sẽ làm bạn suốt đời với Hương công.

MÃ LÈ, Xí nghiệp giấy Hàm Dương tỉnh  
Thiểm Tây .



**TÔI KHÔNG THẤP HƯƠNG CẦU THẦN LINH NỮA**

Mười năm trước đây, tôi mắc bệnh phong tê thấp khớp.

Chạy chữa 8 năm, tiền thuốc tiêu tốn hơn 1200 nguyên chảng những không khỏi mà còn nặng thêm, cuối cùng phát triển đến mức vẹo cột sống, dùi biến hình.

Tháng 3 năm 1989, tôi lại đi Từ Châu khám, bác sĩ chẩn đoán là "ngực, eo lưng nhô, biến dạng hình bán cầu", "xương khớp hông bên phải lão hóa". Tôi nghe theo chỉ dẫn của bác sĩ, tiến hành phẫu thuật. Bác sĩ đã cưa bỏ xương cẳng chân của tôi thay vào đó bằng thép không gỉ, nằm viện mất hai tháng, tốn 3740 nguyên, sau đó xuất viện. Nhưng khớp hông, vùng eo lưng đau vô cùng. Không có cách nào khác, đành phải chống đỡ nặng, đi lại cực kỳ khó khăn. Bí quá, tôi đành thấp herguson cầu thằn linh phù hộ, nhưng có ích gì đâu!

Tháng 11 năm 1990, tôi dự lớp học Hương công, không ngờ linh nhạy vô cùng, chỉ tập có vài ngày mà đã giảm đau nhiều lắm. Tôi lại luyện 2 tháng nữa, khớp hông hết đau. Nay giờ, tôi đã gác bỏ đói nặng, đi lại dễ dàng rồi. Tháng 4 năm nay, tôi còn đi được xe đạp. Nay eo lưng tuy chưa thẳng hoàn toàn, nhưng cũng không đau nữa.

Tôi thấp herguson cầu khấn thằn linh cũng không chữa khỏi được bệnh, nhưng Hương công lại giải thoát cho tôi khỏi được nỗi thống khổ ấy, từ nay tôi sẽ không thấp herguson cầu khấn thằn linh nữa!

CHU HƯNG THUẬN, thôn Chu Trang  
xã Trương Trang huyện Báu tỉnh Giang Tô.

**BÁC SĨ PHÁN BỆNH CỦA TÔI KHÓ CHỮA.  
LUYỆN HƯƠNG CÔNG, TÔI LẠI THẮNG LUNG ĐƯỢC**

Tôi mắc bệnh gai xương sống ở xương cổ, lưng, eo lưng đã gần 20 năm. Xương sống vẹo, cứng đơ đã nhiều năm, không thể thẳng được, ngủ cũng khó trở mình. Bả vai, eo lưng, đùi đau nhức nhối, uống thuốc, tiêm nhiều vô kể, vẫn không thấy hiệu quả, tay không giơ lên được, không mang nặng được. Tuổi đang son trẻ mà tôi đã rụt cổ gù lưng, áp lực tinh thần quá nặng làm tôi mất hết niềm hy vọng.

Tháng 6 năm 1991, dưới nhà tôi có nhiều người luyện Hương công, tôi cũng tham dự lớp học với ý nghĩ tập thử, đứng xa xa bắt chước làm động tác. Sau đó được các bạn yêu mến Hương công giúp đỡ, hướng dẫn, tôi mới chính thức tham gia luyện công.

Bỗng nhiên, một hôm thấy xuất hiện điều kỳ lạ. Bác sĩ nhiều lần đã phán tôi là "chứng bệnh bất trị, không thể làm cho sống lưng thẳng lại". Tôi kiên trì luyện công 20 ngày thì lưng tôi thẳng trở lại, sự thật đó đã bác bỏ kết luận của bác sĩ. Đến nay chẳng những tôi thẳng được lưng mà tay còn có thể giơ lên  $180^0$ , có thể tự trở mình và vươn thẳng cái lưng mà mười mấy năm trời chưa lần nào vươn thẳng lên được. Tôi vô cùng sung sướng.

Việc tôi đứng thẳng được, đến đâu cũng làm cho người quen chú ý. Tôi liền nhân dịp đó tuyên truyền thần uy của Hương công.

CAO THƯ VINH, khu Giản Tây Lạc Dương  
tỉnh Hà Nam.

### *HỌC HƯƠNG CÔNG 3 NGÀY KHỎI HẾT BỆNH NAN Y.*

Mười mấy năm trước đây tôi mắc bệnh khớp, cách đây 6 năm phẫu thuật hai chân, đã chịu 12 vết mổ. Phẫu thuật sau vài năm, hai đùi lạnh buốt, tay biến dạng, làm gì cũng rất khó. Bệnh viện Từ Châu giới thiệu tôi lên bệnh viện ở Lâm Kỳ, Sơn Đông khám lại. Cách đây 4 năm lại đến một bệnh viện ở huyện Hồng Hồ tỉnh Hồ Bắc chữa. Bệnh viện khuyên tôi điều trị nội trú, tôi từ chối, đem về hàng túi thuốc, uống một năm trời chẳng có kết quả gì, tôi chán không đi khám và chữa bệnh nữa. Bệnh gai xương đã lâu năm thường đau nhức. Hết đau là nằm, đi viện cũng chẳng hơn gì. Tim tôi đập rất nhanh. Năm trước đã phải phẫu thuật thanh quản hai lần; trước tết, bệnh thanh quản lại tái phát. Bác sĩ nói phải phẫu thuật lần nữa, nếu không dễ chuyển thành ác tính. Qua tết, Lạc Dương tổ chức hội thảo khí công trí ngộ, ngày 15 tháng 3, tôi tham dự lớp luyện tập. Không ngờ chỉ sau 3 ngày, các bệnh đều khỏi cả.

**CHU NGỌC CHÂN, Số nhà 48 phố Bác Ái  
thành phố Từ Châu.**

### *TRÍ NGỘ HƯƠNG CÔNG XÔN XAO HUYỆN LŨ NAM TỈNH SƠN ĐÔNG*

Năm nay tôi 52 tuổi. Năm 1960 mắc bệnh thấp khớp, ảnh hưởng nghiêm trọng đến tim. Từ đó tôi không thể làm việc bình thường được nữa, 1967 phải thôi việc. Ba chục

năm nay, tôi bị cái đau dày vò, tuy chạy chữa nhiều nơi, mỗi năm nhà nước tốn cho tôi mấy nghìn nguyên tiền chữa bệnh, nhưng bệnh vẫn không thuyền giảm, mà còn xuất hiện thêm nhiều thứ bệnh khác như bệnh van tim, bệnh dạ dày, đường ruột, colesterol cao đến 370, huyết áp cao trên 160, và nhiều chứng bệnh khác, toàn thân phù, đuối sức, những lúc trầm trọng thì phải nằm bết...

Tháng 9 năm 1990, thầy Tôn Thụ Tín về nhà thăm thân, thầy truyền dạy trí ngộ hương công của Diền đại sư cho tôi. Theo học được vài ngày, tôi cảm thấy trong người khoan khoái. Tôi rất vui sướng, thế là tôi hướng dẫn cho 160 người ở cơ quan cùng tập Hương công. Chỉ trong vòng một tháng, đến bệnh viện kiểm tra lại, cho thấy điện tâm đồ bình thường, bệnh viêm khớp, kiên chu viêm, gai xương đường ruột dạ dày đều khỏi cả, chứng mất ngủ cũng khỏi. Các bác sĩ trong bệnh viện ai cũng ngạc nhiên, mắc bệnh mười mấy năm trời thế mà lại khỏi một cách thần kỳ nhanh chóng như vậy. Diền đại sư đã cứu sống tôi. Một số bác sĩ của bệnh viện cũng theo học Hương công, chúng tôi hơn 100 người liên tục luyện, ai cũng được hưởng vị ngọt của Hương công. Hai tám tết chúng tôi vẫn luyện, mồng 3 tết lại tiếp tục luyện công tập thể. Mọi người đều hăng hái tập luyện, kỷ tích lần lượt xuất hiện: anh Mao Hán Anh bị bại liệt đã hai năm phải nằm bết, học Hương công 3-4 ngày đã đứng dậy được, đến nay đã sinh hoạt như người bình thường. Cháu tôi là Tôn Chí Đồng năm nay 20 tuổi, bị câm điếc bẩm sinh

tháng 3 năm nay dự lớp Hương công ở Lạc Dương, đến ngày thứ 6 đã có thể nghe được, và nói được những từ ngữ đơn giản. Cả gia đình tôi sung sướng, không biết làm thế nào để đền đáp công ơn của Diền đại sư.

Thời gian học tập ở Lạc Dương, tôi tách cốc 11 ngày. Tuy hàng ngày không ăn gì, chỉ uống nước nhưng tinh thần tôi rất dồi dào, chỉ giảm thể trọng hơn 5 kg, trong người khoan khoái. Tôi cảm thấy không ăn cơm cũng không sao, không luyện công là không được. Hương công cho tôi một cuộc sống mới, tôi phải đem tinh lực còn lại của đời mình vào việc học tập, tuyên truyền Hương công, giúp thật nhiều đồng bào rũ bỏ tật bệnh, giành lấy cuộc sống mới.

Tôi đã gọi con thứ ba của tôi là Trần Khánh Quân sắp xếp thời gian lên Lạc Dương đặt mua 1000 bản tạp chí "Thăm dò bí ẩn của thiên địa" để truyền bá rộng rãi công pháp của Diền đại sư. Thế là mỗi học viên Hương công huyện nhà có trong tay một cuốn tạp chí, giúp cho việc tuyên truyền thầm lực của trí ngộ hương công. Khi công trí ngộ xôn xao toàn huyện. Học công ở Lạc Dương, huyện chúng tôi có 35 người tham gia, lần này đến Tây An lại có 40 người theo học. Tính đến ngày 6 tháng 4 còn có người từ tận Sơn Đông đến Tây An học.

NGÔ HỒNG PHƯƠNG, Bưu điện  
huyện Lữ Nam tỉnh Sơn Đông.

## *CON HAI MƯƠI TUỔI, LẦN ĐẦU GỌI: BỐ*

Con tôi là Tôn Chí Đồng bị câm điếc bẩm sinh. Hai chục năm nay cháu chưa một lần gọi được bố. Chỉ hai lần học Hương công ở Lạc Dương, ở Tây An là cháu đã nghe được, và gọi bố được rồi.

Tôi và gia quyến bị mắc bệnh viêm khớp, gai xương đau eo lưng, viêm gan B, tim có vấn đề, chân đi lại khó khăn. Sau khi học công của Diền đại sư, các bệnh đều khỏi. Đây là do uy lực thần công của Diền đại sư.

**TÔN GIÁP KHỎI**, Nhà máy cơ khí  
nông nghiệp huyện Kỳ Sơn, Thiểm Tây.

## *CON TÔI 20 TUỔI LẦN ĐẦU TIÊN ĐƯỢC GỌI ME*

Con tôi là Hàn Tiểu Dũng, đã 20 tuổi, câm điếc bẩm sinh. Tháng 4 năm 1991, tôi đưa cháu Dũng đi dự lớp học khí công trí ngộ, nay cháu đã nghe nói được. Hai mươi tuổi lần đầu tiên con tôi mới được gọi mẹ nó, tôi xúc động đến trào nước mắt, hạnh phúc, không biết cảm ơn thế nào mới xứng!

**DU NĂNG SÀO**, công nhân xưởng cơ khí  
huyện Kỳ Sơn, Thiểm Tây.

## *ĐIỀN ĐẠI SƯ ĐÃ CHO TÔI NGHE ĐƯỢC*

Tôi năm nay 16 tuổi, mắc chứng câm điếc, mắt trái không nhìn thấy gì. Đã chữa nhiều lần, tốn nhiều tiền mà không khỏi, tôi buồn lắm. Ngày 1 tháng 4 năm 1991, tôi đến Tây An dự lớp học khí công trí ngộ hương công, nghe báo cáo của Điền đại sư và luyện công, thế là tôi nghe được, nhìn được, tôi sung sướng đến mức nhảy lên reo vui! Đây là hạnh phúc, sức mạnh do thầy Điền cho tôi. Tôi mãi nhớ ơn đức của thầy Điền. Cảm ơn thầy Điền!

KỶ ĐỨC CÀM, huyện Tào tỉnh Sơn Đông.

## *HƯƠNG CÔNG GIÚP NGƯỜI CÂM NÓI ĐƯỢC*

Con gái tôi 8 tuổi, câm điếc bẩm sinh, lúc nào cũng buồn. Chiều 4 tháng 4 năm 1991, tôi dẫn con đến nghe Điền Đại sư báo cáo. Đến sáng ngày 5, khi tôi đánh thức con gái, thì cháu bé trả lời: "Không!". Tôi xúc động đến ứa nước mắt! Sau đó, bé đã gọi mẹ, bà và đếm từ 1 đến 10.

Bệnh viêm khớp toàn thân của tôi cũng đã khỏi.

PHÓ QUẾ VINH, đại đội Ôn Tuyền  
huyện Lữ Nam tỉnh Sơn Đông.

## *HƯƠNG CÔNG CHỮA BỆNH RẤT LINH NGHIỆM*

Năm 24 tuổi, tôi mắc bệnh đau đầu, trời lạnh, trời nóng, mưa, gió đều làm tôi đau đầu, suốt năm tôi thường phải nằm bệt, ngày nào cũng uống thuốc, dù thử Trung y, Tây y, uống liên miên đã 46 năm ròng rã...

Mùa thu năm 1990, tôi đi thăm con gái. Con gái tôi khuyên nên đi luyện Hương công. Tôi tập theo mọi người, sau hai ngày tập, bệnh đau đầu đều quả có giảm. Tôi liền ngừng uống thuốc. Đến ngày thứ 3, gặp dịp xã Trương Trang mà lớp học khí công trí ngộ, con rể đưa tôi đi học. Trước đây, hễ gặp gió lạnh là đầu đau như búa bổ, lần này gặp phái gió tây bắc cũng thấy bình thường. Sau 4 ngày tập ở lớp, bệnh đau đầu đã khỏi. Con dâu nghe tin tôi khỏi bệnh, chưa tin, đã đến thăm để chứng kiến tận mắt, mọi người trong thôn đều ngạc nhiên...

Bị đau đầu 46 năm, nay đã khỏi. Vẽ nhà tôi đã tổ chức hơn 200 người luyện trí ngộ công. Khi công trí ngộ chữa bệnh linh nghiệm quá!

**VƯƠNG TÚ LAN, Tiêu Ngô Trang  
huyện Báu tỉnh Giang Tô.**

*HÃY TRUYỀN HƯƠNG CÔNG KHẮP  
NĂM CHÂU BỐN BỀ*

Tôi là Vương Cẩm Tú, làm ở Công ty công trình giao thông thành phố Nam Kinh, gia đình tôi có 4 người, ngày

5 tháng 4 năm 1991, tôi đến Tây An tham gia học Hương công. Mẹ tôi mắc bệnh thấp khớp biến chứng vào tim đã 30 năm, và mắc các bệnh viêm phế quản, viêm thận, đã qua hai lần mổ ở Nam Kinh (1979), ở Thượng Hải (năm 1962), thân thể phải chịu rất nhiều đau đớn. Khi chúng tôi đến, mẹ tôi đã 4 tháng, không ra khỏi cửa, suốt ngày ngồi ở ghế dựa, kể cả ngủ đêm, đôi mắt sưng húp, ăn xong cơm là không đi được nữa, đến nỗi vén chăn lên cũng bị cảm, không thể rời được thuốc cảm. Mẹ tôi vô cùng chán đời. Mới đến lớp học được vài ngày đã xuất hiện chuyện kỳ lạ: Mẹ tôi thấy người khoan khoái, đã ngủ ngon, không bị cảm nữa, đã có thể thích nghi với khí hậu tự nhiên. Bố tôi bị ghẻ trâu, Diền đại sư dùng nước thông tin chữa cho, đã khỏi. Năm nay tôi 40 tuổi, mắc bệnh thấp khớp, khi ở nông thôn lao động bị trẹo eo lưng, sau khi sinh nở lại mắc bệnh đau lưng, hẽ trời âm u là đau khắp mình mẩy. Tháng 4 năm ngoái, có người mách cho tôi đến chữa tại một bệnh viện. Họ nói ở đó chữa viêm khớp rất tốt, dùng cách xông khí nóng của thuốc. Kết quả xông nóng đến mức hai chân tôi rộp bỗng, quần áo ướt đẫm, sau đó một tháng người gầy dộc, xanh xao vàng vọt, bệnh cũ chưa khỏi lại thêm bệnh mới. Tháng 4 năm nay, tôi đã chữa khỏi bệnh trong bầu không khí khoan khoái, yên vui. Chỉ trong mấy ngày học tập, từng cảnh từng cảnh cảm động hiện ra trước mắt tôi. Tôi cũng ngộ được một sự thật, đó là Hương công của Diền đại sư có thể phát ra các hương thơm là do đại sư thành

tâm và vô tư. Hương công là quốc bảo của nước ta.

Tôi là cán bộ công đoàn, phụ trách công tác viên chức, hàng năm phải dùng 1/3 thời gian cho việc thăm hỏi người bệnh và hòa giải. Chỉ có sự nhiệt tình thôi chưa đủ, tôi thấy mình phải tuân theo lời dạy của Diền đại sư không những làm lợi cho bản thân mà còn phải giúp cho nhiều người cùng được lợi, tôi phải đem những điều tôi đã nghe, đã thấy, đã cảm thụ được, tuyên truyền rộng ra cho mọi người, tuyên truyền tinh thần hiến dâng vô tư của Diền đại sư, để cho Hương công lan tỏa khắp Trung Hoa!

Tôi còn mua vài cuốn tạp chí tặng cho họ hàng sáp trở về Đài Loan, để thêm nhiều người yêu mến Diền đại sư, để thêm nhiều người nhận được bổ ích, để cho Hương công lan truyền khắp năm châu bốn bể.

VƯƠNG CẨM TÚ, Công ty công trình  
giao thông Nam Kinh 12-4-1991

### *TÍCH CỐC VỚI NHỮNG ĐỔI THAY CỦA TÔI*

Tôi là Phòng Quốc Hoàng, nữ, 53 tuổi, giáo viên tiểu học thuộc khu Đại học kỹ thuật điện tử Tây An.

Tôi sức khỏe kém, có nhiều bệnh: huyết áp cao 200/110, loạn nhịp tim, sa dạ dày, viêm loét dạ dày, gai xương sống cổ, gai khớp tay, viêm ruột thừa mãn, viêm túi mật, thiếu

bạch huyết cầu, đau đầu, táo bón.v.v. các loại bệnh giao nhau, có lúc cùng xuất hiện, bệnh tật dày vò khiến tôi đi làm uể oải, sống buồn nản, ngày tháng trôi qua trong khổ đau. Ngày 14 tháng 7 năm nay tôi bắt đầu luyện Hương công. Ngày đầu đã cảm thấy khắp người nhẹ nhõm khoan khoái. Ngày 6 tháng 8, xem băng ghi hình thầy Diền Thụy Sinh truyền dạy Hương công ở Lạc Dương, ngày hôm sau là tôi đã tịch cốc. Bụng không doi, không có nhu cầu ăn, hē ăn là nôn ra, nhưng tinh thần rất tốt, hai chân đều khỏe.

Lúc tịch cốc, xuất hiện các hiện tượng kỳ lạ như sau:

(1) Đêm đêm khi ngủ trên giường đều ngửi thấy các mùi thơm như mùi thơm của hoa nhài, mùi thơm của táo tàu chín, mùi thơm của đàn hương thoang thoảng. Tôi hỏi nhà tôi có ngửi thấy không, thì nhà tôi trả lời là không!

(2) Rất phán khởi, mỗi đêm chỉ ngủ 2-3 giờ đồng hồ, ban ngày cũng không buồn ngủ, tinh thần tinh táo, vẫn làm mọi việc như thường.

(3) Ban ngày tôi thường đến những chỗ nhiều cây và vườn hoa. Đến những nơi này, tôi thường tự nhiên dang cánh tay, ôm khí, có lúc đứng ở trước cây tùng, cây bách, ngắm nhìn ngọn cây, lặng yên 2-3 phút. Những lúc này tôi cảm thấy tinh thần sảng khoái, sức khỏe dồi dào.

(4) Khi tịch cốc: đến ngày thứ 5, vợ tôi thấy tôi không ăn không ngủ, rất lo nên khuyên tôi phải nằm nghỉ ngơi. Tôi nằm từ sáng đến 3 giờ chiều vẫn không ngủ được, nằm

dến chóng mặt, bùn rún, không cất người dậy được. Tôi kiên quyết dậy, vợ tôi bèn đưa tôi đến vườn hoa ngồi 2 giờ liền, lúc đó tôi mới thấy dễ chịu một chút. Từ đó, ngày nào tôi cũng ra ngoài đi dạo và cảm thấy khí của tự nhiên bổ xung cho cơ thể mình.

Hiện nay, huyết áp tôi đã ổn định 120/80. Một tháng sau, tôi đến bệnh viện khám tất cả đều bình thường. Các loại bệnh khác đều chuyển biến tốt. Đến nay tôi vẫn đang kiên trì luyện công, và tích cực tuyên truyền để có thật nhiều người cùng luyện công.

PHONG QUÉ HOÀNG, trường tiểu học  
thuộc khu đại học kỹ thuật điện tử Tây An.

### *LUYỆN HƯƠNG CÔNG, ĐÔI BẢN GIÀ RÚ SẠCH BỆNH*

Tôi là Trương Tố Chân, nữ, 71 tuổi, ở số 1-4 lầu 18 phố Nam Quan Chính thành phố Tây An.

Năm 1956 mắc bệnh cao huyết áp, bệnh tim, nhồi máu cơ tim, tim đau thắt.v.v. bệnh nào khi tái phát cũng đều làm tôi đau đến chết đi sống lại. Tiền thuốc nhiều không tính được nữa. Nhưng bệnh vẫn không khỏi, huyết áp điểm trên thường ở khoảng 200-240, đau đau như muỗi vỡ ra. Tim đập nhanh thì toàn thân bùn rún, như muỗi ngất xỉu. Nhồi máu cơ tim làm tôi khó thở, đã nhiều lần ngất lịm.

Tím quặn đau cũng làm cho tôi vật vã, chết đi sống lại, và thường kèm theo cảm giác buồn nôn, nôn mửa. Nhiều lần phải đi cấp cứu, làm bác sĩ và con cái phải vất vả lây. Tháng giêng năm 1991 tôi phải mua dự bị hộp cấp cứu, tự động châm, phòng khi bệnh tình chuyển xấu thì kim tự động xuyên qua áo tác động vào huyệt để kéo dài thời gian, kịp đưa đi bệnh viện.

Dầu tháng 3 tôi luyện Hương công. Chỉ trong 1 tháng, đến đầu tháng 4 các bệnh của tôi đều khỏi cả. Tôi ngừng dùng thuốc mà đến nay vẫn chưa thấy bệnh phát lại. Khi luyện công tôi thường ngửi thấy mùi thơm, chân tay tê tê, lưng như có kiến bò, da có lúc ngứa ngứa, trên đầu như đội một chiếc mũ ôm chặt lấy đầu. Cùng lúc đó, bệnh của chồng tôi cũng khỏi hết. Ông là Dương Đức Thụy, cùng tuổi với tôi. Các loại bệnh gai xương sống eo, gai xương, chuột rút, đau gan, đau dạ dày, sau khi luyện Hương công, đều khỏi cả. Từ tháng 4 đến nay, vợ chồng tôi không cần đến bệnh viện khám bệnh nữa, cũng không còn cần uống thuốc nữa. Thật sung sướng, tinh thần vô cùng thoải mái.

TRƯỜNG TỐ CHÂN, Lầu 18 phố Nam  
Quan Chính, Tây An

### *PHUỐC ÂM CỦA BỆNH NHÂN VIÊM TẮC MẠCH MÁU*

Tôi bị bệnh viêm tắc mạch máu, Trung y gọi là

thoát cốt thư hoặc là thoát thư. Đây là loại bệnh mãn tính nan y, tỷ lệ tàn phế và tỷ lệ chết đều rất cao. Ngón chân phải của tôi thâm lại, sưng vù, đau đớn khó tả, nửa năm trước tôi đã nghỉ mất sức lao động. Tìm đến Trung y, Tây y để chữa trị, uống thuốc, tiêm chích cũng chỉ khống chế bệnh tình không phát triển mà thôi, khả năng chữa khỏi rất ít.

Tháng 3 năm nay, tôi may mắn tham dự lớp học Hương công do Diền đại sư chủ giảng, tận mắt chứng kiến thần công của Diền đại sư, trực tiếp nghe giảng dạy, nối thông tin tức. Do đó bệnh viêm tắc mạch máu của tôi đã khỏi hẳn. Chỗ thịt thâm đã biến thành màu hồng, cơn đau tiêu tan, bệnh đã khỏi tận gốc! Diền đại sư đã đem lại cho tôi cuộc sống mới.

TÔN HỒNG TRUNG. Huyện Huệ Dân  
tỉnh Sơn Đông.

### BỆNH KHÓ TRI 18 NĂM ĐÃ CÓ CHUYỂN BIẾN

Tôi là Lưu Thực Phương 53 tuổi, làm việc ở xưởng số 8 sản xuất bông Hàm Dương. Tôi bị mắc bệnh viêm tĩnh mạch hai chân đã 18 năm ròng rã. Mười tám năm trước đây tôi bắt đầu bị mắc bệnh viêm tĩnh mạch, các tế bào ở hai cổ

chân dần dần bị hoại tử, có dám to bằng bàn tay đã tím đen lại. Suốt mười mấy năm này, tôi chạy chữa khắp nơi, đến cả Viện nghiên cứu máu Bác Kinh xin phương án chữa trị, tìm đến các thầy thuốc giỏi, nhưng bệnh vẫn phát triển ngày càng nặng thêm. Mười tám năm trời, ban ngày thì cắn răng lại mà chịu đựng để đi làm, còn ban đêm thì chịu những cơn đau giằng xé, mất ngủ.

Tháng 7 năm 1990, tôi bắt đầu tham gia luyện Hương công. Tháng 11 theo lớp học của Điền đại sư, ngày thứ 3-4 ở lớp học, tôi làm theo phương pháp đại sư chỉ dẫn, thì cảm thấy một dòng khí mát từ hàm răng trên thông xuống chân. Tan giờ học, tôi cảm thấy người khoan khoái, chân cảm thấy ấm. Ngay đêm đó cảm thấy dưới chân có luồng khí ấm, đến nửa đêm đôi chân bắt đầu đau, không dám duỗi thẳng. Đến sáng, hai chân ra mồ hôi, đã dám duỗi thẳng hai chân, cơn đau đã giảm. Từ đó mỗi ngày bệnh tình một chuyển biến khá, tôi kiên trì luyện một cách bền bỉ, mỗi ngày luyện hai lần vào lúc sáng, tối, hai chân không lạnh và bị chuột rút nữa. Tháng 4 năm nay, tôi tham gia lớp học Hương công ở Tây An, tháng 5 lại nghe đại sư báo cáo 3 lần, bệnh đã thuyên giảm, không thấy đau nữa. Một năm nay không bị chuột rút nữa, chỗ đóng cứng đã bắt đầu mềm trở lại, chỗ tím bầm bắt đầu chuyển thành màu sáng, máu lưu thông đã tốt hơn rất nhiều.

LUU THUC PHUONG, xí nghiệp sản xuất  
bông quốc doanh số 8 Hàm Dương.

## HƯƠNG CÔNG CHO TÔI LẠI THẤY ÁNH SÁNG

Tôi là Trương Hỷ Cương, 55 tuổi, viện trưởng Viện kiểm sát huyện Hà Tân tỉnh Sơn Tây. Năm 1971 mắc bệnh nhịp tim đập quá nhanh, năm 1980 mắc bệnh van tim. Ngày 9 tháng 9 năm 1988, tôi từ bệnh viện huyện chuyển lên sở nghiên cứu máu ở thành phố, lên tiếp sở nghiên cứu máu Tây An, tôi chuyển đi bệnh viện Phúc Quang Thượng Hải. Bác sĩ xác định là bệnh máu trắng, bạch huyết cầu tăng tới 11 vạn; đồng thời, lúc ở Tây An, họ còn phát hiện tôi bị bệnh đái đường, huyết đường là 220, niệu đường là +++. Tháng 3 năm 1989, hai mắt tôi không nhìn được nữa, khoa mắt của 7 bệnh viện lớn ở Tây An đều chẩn đoán là do bệnh đái đường dẫn đến chảy máu đáy mắt, làm đục thủy tinh thể, võng mạc bị bong, không thể chữa khỏi. Năm 1990 đến năm 1991, tôi đã từng mời khí công sư chữa bệnh cho, đồng thời bản thân cũng luyện các môn khí công khác, hàng ngày kiên trì tập lúc giờ Tý, giờ Ngọ, tập hơn 4 giờ đồng hồ, nhưng vẫn không thấy kết quả. Đến trước ngày luyện Hương công, hai tròng đèn của tôi đã biến thành màu xám trắng. Tiền chữa bệnh trong hai năm tốn đến 6 vạn nguyên.

Ngày 15 tháng 5 năm nay, tôi bắt đầu dự lớp học Hương công của đại sư tổ chức ở Tây An. Tại buổi báo cáo đầu tiên, tôi cảm thấy toàn thân phát nhiệt, hai tay ửng hồng, móng tay cũng sáng lên, hai mắt chốc chốc lại cảm thấy có một luồng ánh sáng xuất hiện. Ngay hôm đó tôi ngừng dùng các loại thuốc. Khi khóa học này kết thúc, tôi

khỏi hết chứng bệnh khác nhưng mắt chưa khỏi hẳn. Đến nay mắt tôi đã có thể nhìn thấy, nhưng thị lực còn yếu. Năm tháng nay tôi ngừng dùng thuốc. Tháng 5 từ Tày An về, tôi hướng dẫn số học viên Hương công phát triển đến trên 2000 người.

TRƯỜNG HÝ CƯƠNG, Viện kiểm sát  
huyện Hà Tân tỉnh Sơn Tây.

### *SÁNG MẮT NHỜ HƯƠNG CÔNG*

Tôi là Tôn Phượng Anh, năm nay 53 tuổi, nhân viên ngân hàng công thương Trịnh Châu Hà Nam. Ngày 22 tháng 7 năm 1987, tôi đột ngột bị mờ mắt, không nhìn rõ chữ nữa. Đi khám, bác sĩ chẩn đoán là xơ cứng động mạch đáy mắt kèm theo chảy máu. Uống thuốc, tiêm nửa tháng không khỏi, lúc xem sách viết chữ là mắt lồi ra, cẳng đau nhức mắt, ánh hưởng đến công tác.

Ngày 2 tháng 10 năm 1991, tôi nghe báo cáo của thầy Diền, bỗng mắt tôi sáng ra. Tôi ngồi ở ghế số 36 hàng ghế 25, nghe báo cáo của thầy Diền mà vẫn nhìn rõ thầy Diền đang giảng bài, tôi sung sướng vô cùng. Đến nay tôi đọc sách, viết chữ đều thoái mái. Những mụn cơm mọc trên tay, trên chân tôi đều tiêu hết.

TÔN PHƯỢNG ANH, ngân hàng công  
thương Trịnh Châu Hà Nam.

## *THỊ LỰC CỦA TÔI ĐÃ KHÔI PHỤC,*

Tôi là Tôn Tú Phượng, công nhân hòm thư 15 thành phố Bảo Kê tỉnh Thiểm Tây. Mắt trái tôi bị axít làm hỏng tròng mắt đen bị phủ một lớp màng trắng, thị lực hạ xuống còn 0,03 chẳng nhìn thấy gì cả. Ngày 1 tháng 4 năm 1991, tôi tham gia lớp Hương công, đến nay đã nhìn rõ được mọi vật. Ngoài ra, tôi còn mắc các bệnh gai xương sống, tê 10 ngón tay, thiếu máu não, vôi hóa dây chằng, viêm xoang, viêm thận, bệnh phụ khoa, đau khắp người, mất ngủ. Sau khi học tập, mọi bệnh cơ bản đã khỏi, toàn thân thoái mái, tâm trạng khoan khoái, sức khỏe dồi dào.

**TÔN TÚ PHƯỢNG, hòm thư 15 thành phố  
Bảo Kê tỉnh Thiểm Tây.**

## *MẮT TÔI ĐÃ NHÌN ĐƯỢC*

Tôi là Cao Tuấn Mai, năm nay 32 tuổi, ở số nhà 84 Lầu 4 ngõ 35 đường Nông Thôn Sơn Tây thành phố Nam Kinh. Hồi còn nhỏ, tôi thường sốt, ho, thường phải uống thuốc và tiêm. Lên 4, lại viêm màng não, ở viện 8 ngày, buổi tối không có ánh sáng mạnh là không nhìn thấy. Khi đến bệnh viện để chữa, các bác sĩ đều nói không khỏi được, chỉ có thể chấp nhận thực tế này mà thôi. Họ còn nói, đây là biến tính sắc tố võng mạc thị giác, đến tuổi già sẽ mù.

Tháng 4 năm 1991, tôi ôm ấp hy vọng lớn khi đến dự lớp học Hương công ở Tây An. Chiều ngày 10, tôi đi vãn cảnh ở tháp Đại nhạn, đi được nửa đường, bỗng cảm thấy chóng mặt, lúc đó tôi nháy mắt lại, đến khi mở mắt ra, phát hiện dưới đất có một vật phát sáng, tôi nhìn rất rõ, từ đó mắt tôi khỏi, nhìn được rõ. Tôi vô cùng vui sướng! Cảm ơn thầy Diền đã khôi phục thị lực cho tôi. Khi về nhà, tôi sẽ tuyên truyền những điều tai nghe mắt thấy ở lớp, để mọi người học Hương công chữa bệnh.

CAO TUẤN MAI, đường Nông thôn, Sơn Tây, Nam Kinh.

### *HƯƠNG CÔNG KHIẾN TÔI SÁNG MẮT SÁNG LÒNG*

Tôi là Hoàng Quế, giáo viên Học viện xây dựng cơ bản Hàm Dương Thiểm Tây, đã nghỉ hưu. Người già lâm bệnh, cả việc ăn ngủ, đại tiểu tiện cũng trở nên khó khăn, thường hay ngủ mê, những cơn ác mộng làm tôi đau đầu nhức óc. Người ở cách xa 5m là nhìn không rõ, ở cách xa 10m chỉ thấy mờ mờ. Trong tâm luôn luôn phiền loạn, sống một cách buồn nản.

Xem mọi người luyện Hương công cũng đã nhiều, nhưng tôi chẳng để tâm. Sau này nghe nhiều thấy nhiều nên bắt đầu động lòng. Khi tôi đứng vào hàng ngũ luyện Hương công, thật vui: giao kết các bạn mới, gặp nhau là vui vẻ chuyện trò, trao đổi học tập, thật thích thú. Rất tự nhiên.

tôi đã yêu mến Hương công, và cũng rất tự nhiên, tôi sáng mắt ra, không cần đeo kính nữa, khi tôi bỏ hẳn cặp kính đã đeo hơn 20 năm trời thì nhìn lại càng rõ hơn. Tính ra tôi luyện công mới được 20 ngày! Bạn nghĩ xem, Hương công tuyệt vời không nào!

HOÀNG QUẾ, Học viện xây dựng cơ bản  
Hàm Dương Thiểm Tây.

*MỘT THÁNG CHỮA KHỎI CĂN BỆNH  
ĐÃ NGOAN CỐ 16 NĂM*

Tôi là Vương Trung Khuê, năm nay 51 tuổi, nhà ở phố Kiện Khang thị trấn huyện Báu thành phố Giang Tô, làm việc ở xưởng ngũ kim. Năm 1975, tôi bị xơ cứng gan giai đoạn đầu, điều trị nội trú 3 năm, cùng phòng bệnh có 6 người thì 5 người đã lần lượt qua đời. Tôi tuy sống nhưng đã thành người tàn phế. Họa vô đơn chí, năm 1985 tôi lại bị viêm lao màng ngực, năm 1989, bị gai xương sống đè lên thần kinh đùi, làm tôi không đi lại được, ngồi xuống cũng không được. Bệnh tật dày dọa tôi đã 16 năm, tốn hàng vạn nguyên đã dành, còn phải chịu cái khổ thể xác luôn bị các cơn đau hành hạ. Thêm vào đó, tôi còn trên cõi già, dưới cõi trẻ, nên kinh tế rất khó khăn. Tôi chỉ muốn chết đi cho rảnh nợ.

Nghe nói Hương công thần diệu nhất, có thể chữa được bệnh, ngày 10 tháng 10 năm 1990 tôi bắt đầu học Hương công. Ngày đầu đã có ngay khí cảm, trong người đã thấy dễ

chịu. Sau nửa tháng, một buổi sáng, tôi cảm thấy sau lưng có luồng khí xông lên, như chạm phải điện, cảm giác đó xuất hiện ở bên trái, rồi xuất hiện ở bên phải, trong người rất khoan khoái. Nửa tháng nữa trôi qua, eo lưng và đùi không đau nữa, các chứng trạng xơ cứng gan, viêm màng ngực đều biến mất, tôi vội đến bệnh viện kiểm tra. A! Tất cả đều bình thường, tôi mừng quá.

Tôi vững tin vào Hương công của thày Diền, tôi sẽ kiên trì luyện Hương công suốt đời.

VƯƠNG TRUNG KHUÊ, Xưởng ngũ kim  
huyện Báu tỉnh Giang Tô.

### *HƯƠNG CÔNG CHỮA KHỎI BỆNH VIÊM GAN B*

Tôi công tác ở phòng giáo dục thành phố Tế Ninh tỉnh Sơn Đông. Năm 1983, tôi bị mắc bệnh viêm gan B, viêm túi mật, huyết áp cao 164/90, colesterol cao trên 360, lách có lúc đau, vùng tim lúc đau, lúc tức, bí, thận hư, thận kinh suy nhược, đau eo lưng đã trên 25 năm.

Ngày 1 tháng 2 năm 1991, tôi học Hương công, đến nay hiệu quả rất tuyệt, các vùng cơ thể có bệnh đều có chuyển biến tốt. Bệnh viêm gan B khỏi hẳn, kiểm tra bằng siêu âm, thử máu kết quả bình thường. Không uống thuốc huyết áp mà huyết áp giảm xuống 140/90; tim không còn cảm giác đau, cảm giác tức ngực nữa, kiểm tra bằng siêu âm cho kết luận viêm túi mật đã khỏi, lách đã ổn định, chỉ

thịnh thoảng có cảm giác không thoải mái, mờ trong máu và colesterol đều giảm. Các bệnh khác đều khỏi.

MÃ GIA TUỜNG, Phòng giáo dục Tế Ninh  
Sơn Đông.

### *BỆNH VIÊM GAN B ĐÃ KHỎI*

Tôi là Từ Huấn Hạc, năm nay 60 tuổi, làm việc ở sở văn hóa giáo dục khu Giả Uông, thành phố Từ Châu tỉnh Giang Tô. Năm 1989 tôi bị bệnh viêm gan B đáng sợ và đã mắc bệnh đau đầu hơn 10 năm nay. Sức khỏe của hai bên não giảm, áp lực tăng! Nhịp tim chậm, mỗi phút chỉ 50 lần.

Luyện Hương công được một năm, đến tháng 10 năm nay, các bệnh trên đều khỏi, bệnh viêm gan B cũng khỏi hẳn! Trước đây, tôi hay bị cảm, đã hơn một năm nay tôi chưa bị cảm lần nào.

Ngoài ra, còn một việc thú vị nữa, tôi có thể lưu giữ thông tin của Thầy Diền trên giường, đưa cháu tôi chưa đầy 6 tháng, lúc quấy khóc, hễ đem sang giường của tôi là cháu nín ngay và ngủ rất ngon. Thật là một người luyện công, cả nhà được lợi.

TƯ HUẤN HẠC, Sở văn hóa giáo dục  
khu Giả Uông thành phố Từ Châu,  
tỉnh Giang Tô.

*ĐƯỢC HƯƠNG CÔNG CỨU SỐNG,  
TÔI SUỐT ĐỜI LUYỆN HƯƠNG CÔNG*

Tôi là Trương Mai Hoa, năm nay 45 tuổi, ở Đường Kiên Khang, thành Chấn huyện Bái tỉnh Giang Tô. Năm 1981 tôi mắc bệnh viêm gan cấp tính vàng da, viêm túi mật, chữa bệnh nội trú hai lần cộng lại hơn hai năm, tinh thần rất nặng nề. Do nghỉ ngơi trước sau quá nhiều, dần dần chìm vào trầm uất, tâm phiền ý loạn, lúc nghiêm trọng thì 3 ngày đêm không hề chợp được mắt, tâm như lửa đốt, đau khổ khó có thể chịu đựng được. Thêm vào đó là táo bón, chóng mặt, miệng khô, ngủ ngắn, bụng chướng. Tôi chán đời chỉ mong chết đi cho ránh. Đã có lần tôi tự tử bằng điện, nhưng được cứu sống lại. Chồng tôi ngày ngày trông nom săn sóc tôi. Ngày 10 tháng 9 năm 1990, được chỉ bảo kỹ, tôi quyết định đi học Hương công. Kỳ lạ lăm, lần đầu tập đã có cảm giác tê tê, nong nóng, về nhà dễ ngủ hẳn. Luyện Hương công được 10 ngày, đầu tôi bỗng cảm thấy bừng tỉnh như trời sáng vậy. Tôi kiên trì luyện 8 tháng, các bệnh đều khỏi hết, tôi lại hay vui hay cười như trước đây. Chồng tôi cũng sướng vui, luôn khen: "Hương công tuyệt, tuyệt!". Hương công đã cho tôi cuộc sống mới, mang lại hạnh phúc, vui sướng cho gia đình tôi, chúng tôi suốt đời mang ơn thầy Diền và sẽ tập luyện Hương công Trung Quốc suốt đời!

TRƯƠNG MAI HOA, đường Kiên khang  
thành Chấn, huyện Bái, tỉnh Giang Tô.

## TÔI SỐNG LẠI RỒI

Tôi làm việc ở viện chuyên y Lạc Dương Hà Nam. Tôi bị mắc bệnh viêm phế quản và sưng phổi đã ba năm nay, đau đớn khó tả. Lúc cơn bệnh kéo đến là khó thở, không ngủ được, phải uống thuốc trước khi ngủ mà cả đêm cũng không yên được. Tôi còn mắc bệnh van tim, đau ngực, tức ngực, hoảng hốt. Lúc phát bệnh thì chóng mặt, buồn nôn, nôn mửa, lưng ngực đau, không dậy được. Ngày thường phải uống thuốc nhiều hơn ăn cơm.

Còn một việc tồi tệ hơn nữa là đầu năm, tôi bị mắc thêm bệnh viêm gan vàng da, ngày 14 tháng 1 bệnh nguy kịch, bệnh viện phải tiến hành cấp cứu cho tôi. Qua điều trị, bệnh đã có chuyển biến khá, nhưng vẫn còn bị cảm và mệt, chứng trạng trở lại, nôn nao, buồn nôn thường làm tôi rất khổ, phải tiêm thuốc "an can".

Lúc này, được bạn bè giúp đỡ, tôi tham gia lớp học Hương công. Lớp học kết thúc, các chứng trạng bệnh đã chuyển biến khá. Kiên trì luyện công được một tháng, thì thấy như biến thành người khác, tinh thần sáng khoái, tôi đã dì làm. Các bạn đồng nghiệp thấy tôi đều reo lên: "Triệu Tòa Sinh, anh sống lại rồi!". Tôi tự hào đáp: "Vâng, đã sống lại, Hương công đã cứu sống tôi!". Điện tâm đồ và kiểm tra chức năng gan của tôi đều thay đổi rõ rệt. Tôi không còn đau lưng đau ngực nữa, các chứng bệnh đường ruột dạ dày đều biến hết! Tôi ăn ngon miệng, tinh thần tốt. Bệnh ho và

sưng phổi còn đang chờ kết quả kiên trì luyện công của tôi để chữa trị.

Tôi muôn vàn lần cảm ơn công pháp Hương công của Diền đại sư, nguyện sẽ lấy ơn báo đức, hiến dâng hết sức mình cho việc truyền bá rộng rãi Hương công.

### TRIỆU TÒA SINH

Viện chuyên y Lạc Dương.

### THẦN CÔNG CHỮA KHỎI BỆNH NAN Y

Tôi là Vu Chấn Hiệp, nam 58 tuổi, làm việc ở xí nghiệp cơ giới Côn Luân Tây An. Tháng 8 năm ngoái tôi bắt đầu luyện Hương công. Đúng một năm trời, thần công của Diền đại sư đã hiện kỳ tích ở trên cơ thể tôi.

Tháng 8 năm 1989, tôi đã qua một ca phẫu thuật cắt dạ dày, nhưng phát hiện thấy có biến chứng. Cùng năm đó tôi đã tiến hành 3 lần trị liệu hoá học, làm tổn hại đến chức năng của các bộ phận khác. Tôi đã từng mắc bệnh viêm gan, khám lại gan vẫn chưa bình thường, chữa bệnh nội trú phải tiếp máu 3000cc, huyết sắc tố mới lên được đến 6,5g. Hàng ngày phải uống rất nhiều thuốc, do tiêm nhiều làm cho tôi đi lại khó khăn. Nghiêm trọng hơn nữa là chảy máu cam không cầm, bệnh viện không có cách nào hơn, chỉ xử lý tức thời, sau đó vẫn chảy máu cam. Nguyên nhân chủ yếu là chỉ số tiểu cầu trong máu quá thấp, chỉ có 7 vạn, máu đông

kém và công năng tạo huyết kém. Các giáo sư ở bệnh viện tiến hành hội chẩn trị liệu cũng không mấy hiệu quả. Lúc ấy thân thể tôi rất yếu, lên xuống cầu thang đều phải có người dìu, chỉ đi được 50-60m. Bác sĩ bảo cho tôi biết, chỉ có thể chữa đến như vậy.

Trong cơ đau khổ khó có thể chịu đựng được, tôi bắt đầu học luyện Hương công Trung Quốc. Ngày đầu luyện công, tôi cảm thấy toàn thân thoải mái, luyện công đã cho tôi lòng tin và lòng can đảm, khiến tâm thân tàn tạ của tôi như cây khô gặp mưa xuân, lại bừng lên sức sống. Tháng 5 năm nay, ở câu lạc bộ, tôi tham gia lớp học Hương công của Diền đại sư, khiến thân thể tôi nhanh chóng khỏe lên, huyết sắc tố đã lên đến 8g, tiểu cầu lên đến 12 vạn, không chảy máu cam nữa. Các bạn đồng nghiệp thấy tôi khỏe lại nhanh chóng, đều mừng vui, ai nấy đều biết Hương công của Diền đại sư có thể chữa khỏi chứng bệnh nan y.

VŨ CHÁN HIỆP, xí nghiệp cơ giới  
Côn Luân, Tây An.

### *HƯƠNG CÔNG ĐUA TÔI TỪ CÔI CHẾT TRỞ VỀ*

Tôi là Tôn Giáp Khôn, ở thôn Lục, thị trấn Lộ, huyện Lữ Nam tỉnh Sơn Đông. Tháng 9 năm 1976 bị bệnh viêm thận. Toàn thân phù nề, eo lưng đau ê ẩm, chân đau mỏi. Chữa ở bệnh viện nửa tháng thì tiêu phù, eo lưng không

đau nữa. Sau tết 1985, bệnh thận tái phát phù toàn thân, eo lưng đau không đi được, điều trị ở viện hiệu quả chậm, cả ngày nằm nhà, yếu chằng làm nổi việc gì.

Lúc tôi bị bệnh nặng, gần như vô phương cứu chữa thì chị tôi từ Nam Kinh về thăm thân (1990), cùng đi thăm bà cô ở Thái Châu. Cô tôi thấy tôi bị bệnh như vậy, ngày hôm đó liền bày cho tôi luyện khí công phương hương trí ngộ công. Tôi bắt đầu theo cô. Sau 7 ngày, eo lưng không đau nữa. Đến tháng 5-6, tôi lại được hai lần nghe Diền đại sư báo cáo ở viện Lâm học ở Thái Châu và ở Nam Kinh. Sau hai lần nghe báo cáo, các chứng trạng bệnh tật ở tôi hoàn toàn tiêu tan, bệnh viêm thận cũng khỏi hẳn.

TÔN GIÁP KHÔN, thôn Lục, thị trấn Lộ  
huyện Lữ Nam tỉnh Sơn Đông.

*NGUYỄN TRUYỀN BÁ HƯƠNG CÔNG  
KHẮP THÀNH PHỐ UY HẢI*

Tôi là Vương Nguyên Phấn, giáo viên dạy toán ở trường trung học chuyên nghiệp Uy Hải tỉnh Sơn Đông. Từ năm 1989, tôi bị rối loạn thần kinh thực vật nghiêm trọng, khiến tôi không đi làm được, không nấu cơm được, đến nỗi nghe, nói cũng khó khăn, tự cảm thấy ở đầu gối và dưới hai gân chân như có hai quả cầu lửa phręt lửa ra ngoài, thiêu đốt khiến hai đầu gối nứt nẻ, phái liệt, đồng thời cảm thấy bụng trên và bụng dưới như có một đoạn "chân không", hàng ngày

từ sáng đến tối "rỗng không" đến khó chịu. Mỗi lần bị xiu phải mất hơn 40 phút mới tỉnh lại, mỗi khi nói một câu, làm một động tác nhỏ, nghe một âm thanh nhỏ nhẹ cũng đều cảm giác như có 4 quả cầu lửa đang hừng hực thiêu đốt. Mỗi ngày từ sáng đến tối chỉ được ở một tư thế dạng tú chi, nằm ngừa, ú trong chăn mà chảy nước mắt, như có vật nặng nghìn cân đè xuống người, làm cho người không nhúc nhích được. Chữa bệnh không khỏi, kinh nguyệt rối loạn, một tháng hành kinh đến 3-4 lần, trí não hồ đồ, gần như mất hết trí nhớ, bệnh tật hành hạ làm tôi mất lần lượt muôn tự vẫn.

Học Hương công Trung Quốc chưa đầy hai tháng, các bệnh đó đều khỏi, cả bệnh cận thị, đau thần kinh đầu, đau eo lưng, kiên chu viêm, viêm phần phụ, gai xương sống cổ, rãnh lung lay đều khỏi. Trí nhớ đã phục hồi như thời trẻ, gấp việc gì cũng đều phản ứng rất nhanh.

Trước khi dự lớp học, tôi đã có hiện tượng "dùng tay trị bệnh", xuất phát từ hảo tâm tôi vẫn đi chữa bệnh cho người khác, kết quả là bệnh của người thì chữa khỏi mà bản thân lại không ổn, thậm chí khi tiếp xúc với người bệnh khác, thân thể tôi xuất hiện các hiện tượng nóng, đau, chướng, nôn.v.v. Trên đoàn tàu đến Tây An dự lớp học, tôi còn điều trị cho một người bị cảm ngồi bên cạnh; họ thì khỏi bệnh còn chân tay sáu mặt của tôi thì đen lại. Nghe thầy Diền giảng dạy, tôi mới biết mình không thể dùng phương thức này chữa bệnh cho người khác, hơn nữa phương pháp luyện công trước kia của tôi cũng không phù hợp với yêu cầu của đại sư, mấy hôm liền, tôi uể oải, buồn bã. Nhưng

khi lớp học trung cấp bắt đầu được hai hôm thì tôi khỏi ngay, tay chân sát mặt đều hồi lại. Lúc này đi lại giữa bệnh nhân tôi cũng không cảm thấy khó chịu nữa. Tôi nêu bài học này để các bạn cùng rút kinh nghiệm.

Trưa ngày 31 tháng 3 năm nay, tôi đi thăm tháp Đại nhạn, nhận ra khí cảm rất mạnh, liền muốn thử "tịch cốc"; tôi nghĩ, có thông tin của đại sư nhất định sẽ thành công. Trong khoảng thời gian 13 ngày, tôi chỉ ăn một chút hoa quả, đường, mà thân thể vẫn khỏe, khí lực sung mãn mạnh mẽ, tinh thần dồi dào, di nhanh như gió.

Sau khi lớp học bế giảng, tôi nhất định sửa động tác và phương pháp luyện công cho những người đã luyện công ở Uy Hải, truyền dậy những yêu cầu của đại sư cho mọi người luyện Hương công.

VƯƠNG NGUYỄN PHẨN, trường trung  
học chuyên nghiệp nghiệp vụ Uy Hải  
tỉnh Sơn Đông.

### HƯƠNG CÔNG RẤT THẦN KỲ

Tôi là Trường Truyền Hoàng, năm nay 40 tuổi, ở thôn Phòng Trang xã Trường Trang huyện Báu tỉnh Giang Tô. Năm tôi 15 tuổi, tử cung bị xuất huyết. Bệnh viện khám và kết luận là: "Mao mạch huyết quản xuất huyết", "Tiểu cầu giảm". Điều trị, tuy có khuyên giảm, nhưng không loại trừ được tận gốc. Từ đó trở về sau, mỗi khi kinh nguyệt, thời

gian hành kinh kéo dài, huyết ra nhiều làm cho người xanh xao, tay chân yếu mềm, tinh thần uể oải. Tôi thường xuyên nằm viện, làm bạn với bác sĩ, tiêu tốn hàng 3-4 vạn nguyên mà bệnh vẫn không chuyên chuyển. Tôi sống lay lắt, chỉ muôn chết mà không chết được.

Tháng 9 năm 1990, làng tôi có nhiều người luyện Hương công, họ khuyên tôi cùng luyện tập. Nào ngờ, sau khi luyện công, mỗi khi hành kinh lại kéo dài hơn, huyết ra nhiều hơn, khổ đến nỗi có khi tôi đang luyện công thì bị ngất xỉu. Nhưng tôi cắn răng chịu đựng, không nản lòng, không lùi bước. Được bạn bè động viên, tôi đứng dậy tiếp tục tập. Chồng tôi thấy vậy, lo nguy hiểm, liền trao đổi với mọi người, đề nghị tôi tạm ngừng luyện công, để theo dõi vài ngày hằng hay. Tôi không nghe, vẫn kiên trì tập. Kinh nguyệt lần này kéo dài tới 20 ngày, dùng hết những 24 cuốn giấy vệ sinh. "Khí xung ổ bệnh" mạnh quá, mọi người đều lo cho tôi, nhưng tôi không sợ, tôi tin tưởng ở Hương công nhất định khỏi. Từ sau lần kinh nguyệt đáng lo ngại ấy, chứng bệnh ngoan cố 25 năm trời của tôi đã khỏi hẳn, khỏi một cách thần kỳ! Thân thể của tôi mỗi ngày một khá lên, đến nay đã mạnh khỏe hẳn! Hương công tuyệt lắm!

TRƯƠNG TRUYỀN HOÀNG, thôn Phòng  
Trang huyện Báu tỉnh Giang Tô.

### *LUYỆN CÔNG 1 NĂM KHỎI BỆNH SỎI MẬT*

Tôi là Trịnh Ngọc Cầm, nữ, 64 tuổi, mắc bệnh sỏi mật, bệnh đã dày dặc 11 năm. Bác sĩ cho tôi điều trị nội trú, nhưng

tôi sợ phải phẫu thuật, sau khi uống thuốc và tiêm, bệnh thuyên giảm là tôi xin ra viện. Bệnh chưa trị tận gốc, nên lại tái phát. Lúc phát bệnh, tôi đau lăn lộn, đau lan sang cả sau lưng. Khổ hơn nữa là tai họa nối tiếp tai họa, lúc đó, chồng tôi qua đời, đau xót quá, tôi khóc nhiều đến nỗi mắt lồi ra, sưng húp và đau, người nhà đưa tôi đến bệnh viện, tôi vật vã trong đớn đau, chết đi sống lại. Nghe nói Hương công chữa bệnh có hiệu quả, tháng 7 năm 1990 tôi tham gia lớp học. Kiên trì được một năm, kỳ tích xuất hiện: Sỏi mật tan biến, dạ dày không đau nữa; mắt đã trở lại bình thường thân thể khỏe mạnh. Tôi đã biến thành con người khác hẳn trước đây.

TRỊNH NGỌC CẨM, phố Đông Tự Cường  
thành phố Tây An kể, Tô Chấn Hải chỉnh lý  
28-8-1991.

### HƯƠNG CÔNG THẦN KỲ

Tôi là Vương Ngọc Mai, năm nay 43 tuổi, làm việc ở ngân hàng nông nghiệp huyện Bảo Phong tỉnh Hà Nam, ngày 13 tháng 11 năm 1978, tôi phải phẫu thuật cắt bớt dạ dày. Phẫu thuật xong, tôi bị phù khớp người, không ăn được, trong dạ dày khó chịu lắm, phát sốt lên, đau ghê gớm, lúc đầu, kinh nguyệt ít, sau bệnh nặng lên, nửa năm không thấy kinh. Tôi không nấu được cơm, không giặt được quần áo, trở thành một người thừa trong gia đình. Mười năm nay, chạy chữa khắp các bệnh viện lớn, đều vô hiệu.

Ngày 25 tháng 10 năm 1990, thầy Vương Phú Thành mở lớp Hương công ở Bảo Phong, tôi ghi tên theo học.

Sau 6 ngày, lớp học kết thúc, bệnh dạ dày của tôi khỏi hẳn, tôi đã ăn được cơm, giặt được quần áo, người không đau nữa, đã ngủ ngon giấc và làm được việc nhà. Bệnh phụ khoa cũng đã khỏi. Đây là kỳ tích của Hương công.

Hiện nay, sức khỏe của tôi đã bình phục, tôi lại đi làm bình thường, Hương công cho tôi cuộc đời mới. Tôi nguyện góp sức truyền bá Hương công.

VƯƠNG NGỌC MAI, Ngân hàng Nông nghiệp huyện Bảo Phong tỉnh Hà Nam.

*LUYỆN CÔNG 100 NGÀY,  
KẾT QUẢ VƯỢT 10 NĂM CHỮA BỆNH*

Tôi là Lý Linh, nữ, 64 tuổi, gia đình ở Viện nghiên cứu quang cơ Tây An, Học viện khoa học Trung Quốc. Tôi mắc các bệnh dạ dày, quáng gà, viêm phế quản, thân thể béo bệu, gai xương đầu gối, đi lại khó khăn, hình dáng cơ thể bị biến dạng. Tôi đã từng điều trị ở mấy bệnh viện trên tỉnh bằng nhiều biện pháp, chữa bệnh 10 năm trời mà hiệu quả không đáng kể. Ngày 15 tháng 12 năm 1990, tôi bắt đầu luyện Hương công hơn 3 tháng, kết quả rõ rệt: giảm béo rõ rệt, từ 60kg giảm xuống còn 55,5kg, dây thắt lưng rút ngắn được hai lỗ cài. Bước chân đi nhẹ nhàng, bệnh loét dạ dày không phát bệnh lần nào, không thấy đau dạ dày nữa, gai

xương tiêu tan dần. Nay tôi đã có thể cất bước khỏe khoắn, nhẹ nhàng.

### LÝ LINH

#### *ĐẠI SƯ PHÁT LỆNH, TRÙ TÂN GỐC TẾ NGHIỆN HÚT 40 NĂM*

Tôi năm nay 61 tuổi, hút thuốc đã 40 năm, độc hại ác rất sâu. Muốn cai thuốc vài lần nhưng đều không thành. Giữa tháng 5 năm nay, tôi tham dự lớp học Hương công, khi ở trên lớp Diền Đại sư phát một khẩu lệnh, tin tức nổi thông, tôi liền bỏ thuốc một cách thuận lợi. Nay tôi thở thông suốt, tinh lực dồi dào, được các bạn nghiên thuốc trước đây mến mộ. Rất đáng quý, rất đáng quý! Tôi mừng khôn xiết.

VŨ VI TRÍ, sở quản lý điện Tây Bắc.

#### *HƯƠNG CÔNG BÍ ẨN CÔNG NĂNG ĐẶC ĐI*

Tôi bắt đầu luyện Hương công từ tháng 4 năm ngoái. Thực tiễn của một năm luyện công đã chứng minh: nội hàm của khí công Phương hương trí ngộ công rất thâm ảo, hiệu quả thần kỳ. Hương công quả là công pháp tuyệt diệu trong thiên hạ.

Tôi có thói quen hút thuốc đã 12 năm, tuy không nghiện nặng nhưng mấy lần muốn cai mà chưa cai được; tôi còn thích uống rượu, và uống nhiều rượu, ở tiệc rượu, tôi chưa bao giờ say. Tôi béo, nặng 84kg, tôi rất buồn về cái thân thể béo nặng của mình. Tháng 4 năm nay, tôi tham gia luyện Hương công ở lớp Hương công tổ chức ở Tây An, qua đợt luyện công này, tôi cai thuốc cai rượu một cách tự nhiên nhẹ nhàng, trọng lượng cơ thể cũng bớt 7 kg. Đến nay cứ hút thuốc là tôi buồn nôn, không uống được rượu nữa. Có một lần đến nhà bạn, bạn nhiệt tình đem rượu ra mời uống, tôi nói, tôi không như trước nữa, nay sợ rượu lắm, nhưng bạn nhiệt tình mời, khó lòng từ chối, bèn gượng uống một hớp, lúc ấy cảm thấy nôn nao, từ đó, không thể uống được rượu nữa. Con trai lớn của tôi năm nay 8 tuổi, bị bệnh đáy dầm từ nhỏ, vợ chồng tôi phải luân phiên canh chừng, vì chỉ sơ suất là cháu đáy dầm ra ướt cả giường, thật rõ khổ! Ngày 1 tháng 6 năm nay, tôi bảo con tôi cùng tập Hương công vào các buổi tối, chỉ một tuần sau, cháu đã tự dậy đi tiểu không đáy dầm nữa. Chỉ luyện Hương công có 6 ngày mà khỏi được bệnh đáy dầm đã nhiều năm, bạn thấy Hương công có thần kỳ không nào? Sự thật hiển nhiên đã chứng minh một cách hùng hồn rằng: Khi công đích thực là một môn khoa học toàn diện nhưng chưa được khám phá, không phải là mê tín, không phải là duy tâm.

KIỀU CHÁN XƯƠNG, Tổng vụ đại học  
nông nghiệp Tây Bắc.

## HƯƠNG CÔNG CHO TÔI SỰ SỐNG MỚI

Năm nay tôi 43 tuổi, bị phong tê thấp đã 29 năm, viêm đường ruột 19 năm, huyết áp cao 8 năm, viêm họng 4 năm, đục thủy tinh thể 10 năm, tôi thường bị cảm, tim không ổn luôn đau khắp mình mẩy, đau đầu, chóng mặt, ánh hưởng đến công tác. Bệnh tật hành hạ làm tôi không thiết sống nữa. Tôi đã chạy chữa khắp nơi, uống nhiều thuốc đến nỗi trở nên nhờn thuốc, kết quả là các loại thuốc đối với tôi đều vô hiệu.

Từ tháng 5 năm 1990 tôi tham gia học Hương công và kiên trì luyện tập đến nay. Tôi tham dự cuộc hội thảo khí công trí ngộ toàn quốc tổ chức tại Lạc Dương, rồi lại đến Tây An dự lớp học khí công trí ngộ do Diền đại sư trực tiếp vừa giảng bài vừa phát công chữa bệnh cho chúng tôi. Nhiều kỵ tích đã xuất hiện: các loại bệnh như bệnh phong tê thấp, cao huyết áp, viêm họng, viêm đường ruột, bệnh tim, bệnh mắt và cảm cúm thường niên đã khỏi triệt để. Hiện nay, thân thể tôi thường mạnh khỏe, khoan khoái, dễ chịu. Tôi vô cùng vui sướng.

NGÔ KIM LAN, trạm cung ứng xây dựng  
dầu mỏ Trung nguyên.

## THẦN CÔNG CHỮA KHỎI BỆNH KỲ QUÁI NAN Y CỦA TÔI

Năm nay tôi 22 tuổi, bị mắc một loại bệnh kỳ quái, thường nổi cơn chóng mặt, tức ngực, nôn mửa, thở gấp trong

2-3 phút. Cha mẹ đưa tôi đi khám các bệnh viện ở thành phố đều không xác định được nguyên nhân, và cũng không chữa khỏi được. Năm tôi học lớp 10, hiệu trưởng cho phép tôi miễn giờ thể dục. Năm 1985, ngồi lên xe đạp chưa được 3 phút đã bị ngã, khổ quá. Tôi còn mắc bệnh viêm tai giữa cổ mủ, viêm dạ dày, viêm mũi và viêm khí quản, viêm họng... Mỗi khi thời tiết thay đổi phải tiêm vài mũi kháng sinh. Trường phòng y tế thấy tôi nói: mới ít tuổi như vậy mà đã lâm bệnh thế! Tôi là con bệnh nổi tiếng của công ty.

Ngày 1 tháng 4 năm 1991, tôi đến Tây An dự lớp học Hương công, chỉ mới dự lớp học có 6 ngày, là các bệnh trên đều khỏi. Giữa lúc đó, có bệnh tái phát, (như bệnh đau dạ dày đến mức không thẳng người lên được) tối đến tôi chỉ dùng bút có chứa đựng thông tin vạch một đường là khỏi.

VƯƠNG HẢI CÚC, Công nhân cơ điện  
thành phố Từ Châu.

### *LUYỆN CÔNG 10 NGÀY CHỮA KHỎI BỆNH ĐÁI DẦM*

Cháu tôi là Lưu Cường, năm nay 16 tuổi, từ nhỏ mắc bệnh đáy dầm, vì ở nông thôn, điều kiện y tế kém, dùng các liều thuốc dân gian đều không khỏi. Sau này lại dùng thuốc Trung y, ngược lại càng uống bệnh càng nặng thêm. Cháu tôi tìm đến tôi, tôi dạy nó luyện tập Hương công, bắt đầu luyện từ ngày 21 tháng 12 năm 1990, luyện được 10 ngày,

điều kỳ lạ đã xuất hiện, cháu không dáí dâm nữa, và đêm ngủ rất ngon giấc.

VĨ QUẾ VINH, công nhân xí nghiệp gốm mỹ thuật.

### *KỶ CÔNG DIỆU PHÁP TUYỆT VỚI TRUNG HOA*

Tôi là Vương Dũng Giang, 35 tuổi, là giáo viên đội 5 khoa 2 học viên công binh công trình. Ngày 2 tháng 5, tôi từ Nam Kinh đến Tây An tham gia lớp học Hương công. Lâu nay tôi mang trong mình nhiều thứ bệnh: ho, tim quặn đau, bệnh gan mãn tính, loét dạ dày. Tôi đã nằm bết giường 4 năm trời, không làm việc được, vô cùng đau khổ. Tháng 4, tôi bắt đầu luyện Hương công, thu được kết quả rõ rệt. Hiện nay, sức khỏe tôi đều tốt, không cần dùng thuốc nữa. Trước đây, tôi ngủ lì bì suốt ngày, người uể oải. Nay giờ, ban ngày tôi không ngủ, sau 11 giờ đêm mới đi ngủ, sáng 6 giờ dậy, tinh thần sảng khoái. Trước đây tôi đau dạ dày, ăn cơm chỉ ăn chút ít, ăn nhiều hơn là đau dữ dội. Soi chụp dạ dày thấy vết loét ở dạ dày dài 2 cm. Kiểm tra có phát hiện tế bào hạch, bác sĩ cho rằng có nhiều khả năng là tế bào ung thư. Bác sĩ nhiều lần khuyên tôi làm phẫu thuật cắt dạ dày, tôi không chịu, để tìm kiếm phương pháp trị liệu khác. Nay gặp dịp may, tôi luyện Hương công được 7 ngày thì không đau dạ dày nữa. Mấy ngày học Hương công ở lớp, tôi cảm thụ rất sâu sắc, rất xúc động. Tôi hôm trước, tôi nhìn thấy có đồng chí từ Hà Nam đến, bị liệt hai chân bỗng đứng phát dậy, đi lại, tôi cảm động đến trào nước mắt.

Qua những điều cảm thụ, nghe được, thấy được, tôi thấu hiểu rằng, kỳ công diệu pháp của Hương công là thành tựu tuyệt vời của Trung Hoa.

VƯƠNG DŨNG GIANG, khoa 2 Học viện  
công binh công trình Nam Kinh.

### *MỘT NGƯỜI LUYỆN CÔNG CẢ NHÀ ĐƯỢC LỢI*

Tôi là Hàn Tân Sinh, nhân viên hưu trí của xí nghiệp bông Thiểm Tây. Năm 1972, tôi bị mắc bệnh huyết nhiệt, sau khi khỏi bệnh, không hiểu sao chân lại phù. Mười mấy năm nay tôi đi khắp các bệnh viện lớn ở Tây An, tìm đến cả các chuyên gia và danh y để chữa trị, nhưng bệnh vẫn không khỏi. Mai rồi cũng chán nản, phó mặc cho số trời đưa chúng vào quan tài là thôi. Đùi phù càng ngày càng nặng, ăn vào là để lại vết lõm. Tâm tình tôi suốt ngày bứt dứt. Tháng 6 năm 1991, tôi bắt đầu luyện Hương công. Luyện được một tháng đùi có chuyển biến tốt. Tôi luyện công rất chuyên cần, mỗi ngày mọi người luyện 2 lần, tôi luyện 3 lần. Từ tháng 6 luyện công đến nay, chưa đầy 3 tháng, mà tôi chân bị phù hơn 10 năm, nay đã khỏi. Tâm trạng tôi rất tốt, hễ gặp ai tôi cũng nói, đội ơn Diền đại sư, người truyền dạy Hương công đã mang lại cuộc sống vui tươi cho tôi. Tôi vẫn phải tiếp tục kiên trì luyện công. Vợ và 2 con gái tôi hiện cũng đang luyện Hương công. Dứa con thứ 2 của tôi yếu, đã nghỉ làm 4-5 năm rồi. Nay, sau khi luyện

Hương công, thân thể của nó chuyển biến tốt và đã đi làm trở lại. Vợ tôi trước đây bị gai xương, thường đau eo lưng, không làm gì được, từ khi luyện Hương công, tinh thần dồi dào lên, làm việc gì cũng háng hái. Hương công đã mang lại niềm vui và hạnh phúc cho gia đình chúng tôi. Tôi cần phải tuyên truyền lợi ích to lớn của Hương công đối với sức khỏe con người.

HÀN TÂN SINH  
xí nghiệp sợi bông Thiểm Tây.

*LUYỆN CÔNG 3 NGÀY BỆNH HEN THUYÊN GIẢM*

Tôi là Hầu Tú Văn, năm nay 64 tuổi, ở số nhà 152 thôn Mới, Bắc quan nhị phủ trang thành phố Tây An.

Từ nhỏ tôi bị mắc bệnh viêm phế quản, đến nay đã hơn 60 năm. Hết mùa đông là ho, suyễn, tức ngực, khi bệnh nặng, ho không được, hơi thở bị đứt đoạn, đêm không ngủ được, cả đêm phải ngồi ho hen, tức thở. Vài năm gần đây, bệnh lại càng nặng thêm, tôi cảm thấy khó chịu lắm, cả nhà đều bị vạ lây. Ngoài ra, 20 năm trước đây, tôi còn mắc bệnh đau lưng, bị gai xương chân, kiên chu viêm, viêm tất cả các khớp toàn thân. Điều đó làm cuộc sống của tôi rất khó khăn. Nhất là bệnh viêm khớp hành hạ ghê gớm, hễ đi lại là đau nhức. Mỗi lần đi bệnh viện đều phải có người đi kèm, con tôi phải nghỉ cả việc để đưa tôi đi viện. Tôi đã chạy chữa đông, tây y, đều không khỏi.

Tháng 5 năm nay, tôi tham gia lớp học Hương công do chính thầy Diền chủ giảng. Học đến ngày thứ ba, các bệnh đau lưng, đau đùi, đau chân, kiên chu viêm, viêm khí quản đều chuyển biến tốt, tôi đi lại nhẹ nhàng, khỏe khoắn, tôi không còn ho nữa, cũng không lên cơn hen nữa. Tâm trạng của tôi rất vui vẻ. Lớp học kết thúc là các bệnh tôi đều khỏi, chân không đau nữa, đi lại rất thoải mái. Công lực của Diền đại sư vô cùng thần kỳ. Tôi sống ở thành phố Tây An, do bệnh tật đầy mình nên mấy chục năm không đi cửa hàng bách hóa lần nào. Sau khi lớp học kết thúc, chân tôi càng đi càng khỏe, tôi vui lắm, tự mình vui cười với bản thân, niềm sướng vui đó tôi chưa bao giờ có. Tôi còn đi chơi trên đường giải phóng, đi bộ tất cả hơn 10 dặm, để về đến nhà. Bệnh của tôi chữa thế nào cũng không khỏi, thế mà chỉ nghe thầy Diền giảng dậy Hương công ở lớp vài ngày, là bệnh đã tự nhiên khỏi lúc nào không biết. Thật tuyệt vời!

HÀU TÚ VÂN.

### *TÔI ĐÃ KHỎI NHIỀU BỆNH*

Tôi là Từ Bình, 49 tuổi, kiểm sát viên, trợ lý viên kiểm sát huyện Nam Thông, Giang Tô. Tôi đã từng mắc nhiều bệnh:(1) Vôi hóa xương sống cổ số 5-7, (2) Viêm xoang phụ đã hơn 20 năm; (3) Sỏi mật đã hơn 10 năm; (4) Bệnh ỉa chảy mãn tính đã hơn 20 năm; (5) Kiên chu viêm bên trái; (6) Khả năng miễn dịch kém.

Cuối tháng 5, đầu tháng 6 năm 1990, tôi dự lớp học Hương công của Diền đại sư tổ chức tại thành phố Thái Châu. Khi đó tôi vừa mới truyền dịch xong người vẫn yếu l้า, được nghe thầy Diền vừa giảng vừa phát công trong 9 buổi học, tôi cảm thấy khỏe khoắn hẳn lên. Trước đây lúc nào tôi cũng mặt mày ủ rũ vì bệnh tật, nay tôi luôn tươi vui, tràn đầy sức sống, ai nấy đều nói tôi đã biến thành con người khác hoàn toàn. Tự đáy lòng tôi cảm kích Diền đại sư. Tôi sẽ truyền bá Hương công ở quê tôi, tuyên truyền để ngày càng có nhiều người tham gia luyện Hương công phòng bệnh, chữa bệnh cho bản thân. Theo thống kê chưa đầy đủ, đã có 10 loại bệnh, khó được chữa khỏi. Hiệu quả chữa bệnh của Hương công rất rõ. Hương công đã phổ biến rộng rãi ở khu công nghiệp Nam Thông.

Trích trong "Bảng điều tra công hiệu của  
Hương công Trung Quốc".

### *SÁU THU HOẠCH SAU KHI LUYỆN HƯƠNG CÔNG*

Tôi là Lương Tú Anh, ở Xí nghiệp gang thép Thượng Hải. Tháng 4 năm 1990 tôi bắt đầu luyện Hương công, tháng 9 năm 1990 đến Tây An dự lớp học Hương công của Diền đại sư, làm cho tâm thân tôi được tịnh hóa, thăng hoa và có 6 biến chuyển rõ rệt dưới đây:

(1) Bệnh viêm tai giữa mãn tính đã 30 năm, nay chuyển biến rất tốt. Năm 1966, tai trái tôi bị thủng màng nhĩ, chảy

mù, lúc bệnh nhẹ thì chảy nước, ngứa, lúc bệnh nặng thì phát nhiệt hóa mủ. Từ ngày luyện Hương công, vài lần khí xung ổ bệnh, tai cơ bản chuyển biến tốt.

(2) Kiên chu viêm, viêm xương sống cổ gần như đã khỏi. Năm 1968, sau khi đẻ, tôi bị mắc bệnh kiên chu viêm và viêm xương sống cổ. Trong thời gian dự lớp học của Diền đại sư, khắp người tôi như có dòng điện chảy qua, tôi run run, tự cảm thấy các huyệt đạo đã mở ra. Hiện nay, biểu hiện bệnh không còn nữa, cử động tay, cánh tay, cổ, cơ bản đã tự nhiên thoái mái.

(3) Công năng tỳ vị đã mạnh mẽ. Trước đây, tỳ vị của tôi hư nhược, dạ dày thường đau chướng, hay ỉa lỏng, nay chuyển biến đã khá, tuy ăn ít mà không cảm thấy đói, tinh thần khoan khoái, dễ chịu.

(4) Bệnh đau đầu di truyền đã thuyên giảm. Bệnh đau đầu, chóng mặt là bệnh di truyền của gia tộc tôi, đặc biệt là thời gian đầu năm, tôi càng hay bị đau dữ dội. Sau khi luyện công, đau đã tinh táo, ngủ ít, tư duy nhiều, xem sách liền mấy giờ đồng hồ cũng không cảm thấy mệt.

(5) Thị lực đã khá lên. Lúc chưa tập Hương công, mặc dù chưa đến 50, tôi đã phải đeo kính lão số 2,5. Sau khi luyện công, khi đọc sách và khâu va tôi đều không phải dùng kính nữa, mắt luôn dễ chịu.

(6) Tinh thần nóng này, tiêu cực không còn nữa, thay vào đó là tinh tình vui vẻ, tích cực vươn lên. Trước đây, tôi thường bất bình với đời sống thế tục, bao năm nay chìm trong u buồn ít nói. Từ ngày luyện công, tâm tình tôi rộng

mở. Khi luyện công tôi thường không ngừng ngáp, chảy nước mắt, những tác động đó đã giải nỗi u buồn, khiến tôi yêu cuộc sống hơn.

LƯƠNG TÚ ANH, xí nghiệp gang thép  
Bảo Sơn.

*QUÉT HẾT BỆNH CÙ SAU 7 NGÀY LUYỆN CÔNG*

Tôi là Lý Miêu Diệp, nữ, 70 tuổi, nguyên là công nhân xí nghiệp bông Thiểm Tây.

Tôi mắc bệnh tim đã 25 năm, phát bệnh nhiều lần, thường uống thuốc tim, nằm viện điều trị mà bệnh không khỏi hẳn được. Hàng năm phải tốn đến gần một nghìn nguyên tiền thuốc. Tháng 3 năm nay bệnh tái phát, phải đi cấp cứu. Tôi còn bị mắc bệnh dạ dày, đã gần 40 năm, thường nôn, ăn xong là đầy bụng, biếng ăn. Còn bệnh đau đầu, chóng mặt, mất ngủ đã kéo dài hơn 20 năm. Bệnh gai xương khớp đùi đã 20 năm, làm tôi thường bị đau chân, yếu chân, đi lại rất vất vả. Nhiều lần tôi đã bị ngã vì chân yếu.

Đầu tháng 5 ra viện, nghe nói hiệu quả Hương công rất tốt, tôi ghi tên dự lớp học Hương công, được Diền đại sư trực tiếp truyền dạy. Con thi dùi, tôi thi chống gậy, mang theo cả thuốc cấp cứu để đến lớp học. Học được một tuần thì tôi chấp nối được thông tin với đại sư, luyện công đạt kết quả, loại trừ hết được bệnh tật. Những chứng lao tâm

rối loạn thần kinh chức năng, bệnh dạ dày, gai xương.v.v... kéo dài đã 30-40 năm, nay đi bệnh viện khám lại, đều thấy khỏi cả. Nay giờ, tôi da dẻ hồng hào, khỏe khoắn, tinh thần dồi dào như trẻ lại hàng mươi mấy tuổi.

Sau đó tôi dạy công pháp cho chồng tôi. Ông ấy vốn nhận thông tin rất nhanh, tinh thần dồi dào, hăng hái. Hương công tạo được tiên đề và điều kiện cho hoạt động học tập, dưỡng sinh của tuổi già, giúp người già có niềm vui và tiếp tục đóng góp, giúp ích cho xã hội một cách vô tư.

LÝ MIÊU DIỆP, xí nghiệp sợi bông Thiểm Tây.

### *HƯƠNG CÔNG TRUNG QUỐC THẬT THẦN KỲ*

Tôi là Khương Phương Chân, viên chức nhà máy điện Bá Kiều, Tây An. Hương công Trung Quốc đúng là thần. Tôi tham gia lớp học Hương công mới được bảy ngày mà đã chữa khỏi mươi mấy loại bệnh.

Tôi bị thiếu máu não, thường chóng mặt; ngoài ra còn mắc các bệnh kiêm chu viêm, viêm mũi khô, viêm túi mật, lao cơ eo, bệnh hôi chân, mồ hôi tay, bệnh phụ khoa. Nghe nói Hương công chữa bệnh dễ khỏi, đặc công nhanh. Ngày 15 tháng 5 năm 1991, tôi tham gia lớp Hương công tổ chức tại câu lạc bộ Côn Luân do Diền đại sư truyền dạy. Biểu diễn của thầy Diền thật là tuyệt vời. Thầy Diền nói, biểu diễn là thủ thuật, chữa bệnh là mục đích. Tôi đã ngộ ra

được một đạo lý: từng câu nói từng động tác của thầy Điện đều đang nhằm chữa bệnh cho mọi người. Suốt 7 ngày dự lớp học, tinh thần của tôi ngày một tốt hơn. Lớp học bế giảng, chứng đau đầu chóng mặt của tôi đã khỏi, cảm giác đuối sức không còn nữa. Tôi lo lắng nhất là căn bệnh phụ khoa, nhưng khi bác sĩ khám lại đã kết luận: trước đây, u nang to bằng nắm tay nay chỉ còn rất bé. Tôi vui mừng nói với mọi người, Hương công đã chữa khỏi bệnh cho tôi.

KHƯƠNG PHƯƠNG CHÂN, nhà máy điện  
Bá Kiều, Tây An.

### *MỘT THÁNG CHỮA KHỎI BỆNH VIÊM MŨI*

Tôi là Đổng Dĩ Phấn, 63 tuổi, làm việc ở phòng kế hoạch hậu cần quân khu Hoa Đông, nay đã về hưu, an dưỡng tại nhà nghỉ số 8, quân khu tỉnh Phúc Châu.

Tôi bị mắc nhiều bệnh mãn tính và những bệnh của tuổi già như viêm khớp, kiên chu viêm, trĩ, viêm mũi mãn tính, bướu cổ, ngứa da. Tôi đã tìm đến Trung y, Tây y để chữa, nhưng hiệu quả không rõ rệt. Tôi cũng đã luyện khí công bệnh có giảm nhưng không trừ được tận gốc, bệnh viêm mũi mãn tính tuy có thuyên giảm nhưng chưa rõ rệt.

Ngày 12 tháng 8 năm 1991, tôi bắt đầu luyện Hương công. Lạ thật, chỉ trong 3 ngày, bệnh viêm mũi mãn tính đã thuyên giảm rõ rệt, sau nửa tháng cơ bản khỏi, sau một tháng khỏi hoàn toàn. Lần này tôi đến Trịnh Châu dự lớp

học Hương công, lần đầu tiên ngửi thấy hương thơm, tôi rất xúc động! Bệnh viêm khớp của tôi khỏi, các bệnh khác cũng đều khỏi cả.

## DỒNG DĨ PHẨN

### *LUYỆN CÔNG MỘT NĂM KẾT QUẢ HƠN HẦN TRỊ BỆNH BẰNG Y HỌC*

Tôi là Chu Vinh Hải, nam, hiện nay 57 tuổi, là nhân viên bán hàng ở cửa hàng bán lẻ thuốc Trung y Bá Kiều thuộc công ty dược liệu Đông Giao Tây An. Năm 1957 tôi phục viên về địa phương, mang trong người 27 loại bệnh. (1) Dạ dày chướng; (2) Viêm mũi. (3) Suy nhược thần kinh; (4) Viêm đường ruột mãn tính, (5) Viêm ruột thừa mãn tính; (6) Thiếu máu chóng mặt, hoa mắt (7) Gan to, (8) Viêm amidan; (9) Kiên chu viêm; (10) Đau thần kinh tọa; (11) Đêm ngủ, xuất hiện ác mộng (12) Gai xương móm vai trái; (13) Viêm lợi; (14) Rụng tóc; (15) Gai xương sống cổ; (16) Vôi hóa xương sống cổ; (17) Xương sống cổ xê dịch 45°; (18) Viêm khớp đầu gối (không ngồi xuống được, hễ ngồi xuống là không đứng dậy được); (19) Thường hay bị ỉa chảy, (20) Hay ghê rãng (21) Viêm phế quản mãn tính; (22) Cảm cúm tú thời; (23) Thiếu máu não; (24) Lao cơ eo lưng; (25) Huyết xấu; (26) U nang bắp ngoài tay phải; (27) Da ở eo lưng nổi vết tím ung thư da. Quanh năm, ngày uống thuốc 3 lần, dùng thuốc Trung, Tây y, tiêm và nằm viện, bệnh lúc nặng lúc nhẹ, ảnh hưởng đến công việc.

Ngày 10 tháng 8 năm 1990 tôi bắt đầu luyện Hương công. Ngày 13 tháng 9 nghe Diền đại sư vừa diễn giảng vừa phát công ở sân của sở điện lực Tây An, tôi cảm thấy tay chân tê chướng và trung tiện liên tục. Ngày 15 tháng 5 năm 1991, tôi chính thức tham gia lớp học Hương công sơ cấp do Hội điện lực Tây An tổ chức, Diền đại sư trực tiếp truyền dạy. Tham dự lớp học khiến cho rất nhiều loại bệnh của tôi đều khỏi và loại trừ tận gốc. Điều khiến tôi vui nữa là suốt mùa đông năm ngoái, tôi không phải đội mũ (trước đây không đội không chịu được), không quàng khăn ấm mà bệnh viêm phế quản cũng không tái phát. Trước đây, mùa hè ngủ cũng phải đắp chăn, nay không cần nữa. Tôi luyện công được hơn một năm nay, đã thôi không dùng thuốc. Còn gì vui hơn khi tôi dùng các vật đã đón nhận, chưa đựng thông tin của Diền đại sư (quạt, hoa, bút máy, vở ghi thông tin, tất cả những vật đó là vật báu) khi đưa đi đưa lại, khi ve vẩy trước mặt thân nhân, hoặc bạn đồng nghiệp của tôi (khi họ bị mắc bệnh vặt) hoặc cho họ uống một chút nước thông tin là bệnh của họ lui ngay. Kỳ diệu quá!

Luyện công mới được hơn một năm mà tôi đã có công năng như kể trên. Công lao to lớn ấy thuộc về chính sách cởi mở của Đảng, thuộc về công đức vô tư, cao thượng của Diền đại sư và thuộc về các thầy ở Hội nghiên cứu khoa học khí công của sở điện lực. Tôi thay mặt cả gia đình, cảm ơn Đảng, cảm ơn Diền đại sư.

Tôi không tài nào dùng lời để ngợi ca cho hết được sự kỳ diệu của công pháp này. Tôi vững tin vào khí công tri ngộ, kiên trì luyện khí công suốt đời, làm thật nhiều việc

tốt, nghĩ về người khác nhiều hơn, thường nghĩ đến Diện đại sư, tích cực truyền bá công pháp của Diền đại sư. Hiện nay tôi đã truyền bá Hương công cho hơn 2000 người ở khu vực Bá Kiều.

CHU VINH HẢI, 30-8-1991

*LUYỆN HƯƠNG CÔNG,  
BỆNH CÙ KHÔNG CHỮA CÙNG TỰ KHỎI*

Bố tôi tên là Hà Trung Lương. Trước khi về hưu, bố tôi rất siêng luyện sức khỏe, tuy vậy ông vẫn mắc bệnh đau lưng, đau gót chân và đau hai bên sườn. Lưng và hai sườn của ông bị đau nặng, hễ gặp ngày nhiệt độ thấp, trời mưa, trời âm u, gió to là đau dữ dội, thường không ăn không ngủ được, uống thuốc, dán cao, tiêm đều vô hiệu. Bố tôi đã đấu tranh với bệnh tật hơn một chục năm, nay tập bài thể dục này, mai tập bài khác, nhưng hiệu quả vẫn kém. Tháng 3 năm 1990 đến nay, cổ và hai cánh tay của ông té, đau đến cả tai và mặt, khiến ông phát sốt. Bệnh tật hành hạ, làm loạn nhịp tim, lúc nặng thì như ngạt thở. Bệnh ngày một nặng, sứ khỏe ngày một sa sút. Mùa hè trong khi người mặc áo lụa còn thấy nóng, còn bố tôi khoác cả gi lê bông mà vẫn cảm thấy lạnh. Cả nhà đều lo cho bố tôi, mẹ tôi đã ứa nước mắt may áo tang. Lúc này, ở Hàm Dương vừa mở trung tâm truyền dạy Hương công miễn phí, bố tôi tham gia ngay lớp học đó. Từ ngày 4-9-1990 đến 20-10, hiệu quả khá lên

từng ngày, nhu cầu ăn tăng lên, ngủ ngon giấc, tinh thần sảng khoái. Hiện nay, bệnh của bố tôi đã khỏi hết.

HÀ VĂN TƯƠNG, Công ty viễn dương  
Quảng Châu, Thiểm Tây.

**LUYỆN CÔNG 3 THÁNG, TRỌNG LƯỢNG GIẢM XUỐNG  
ĐẠT TIÊU CHUẨN**

Năm nay tôi 30 tuổi, nặng 52 kg. Từ năm 1987, sau khi sinh nở, thể trọng của tôi cứ tăng hoài, tăng đến 64 kg. Quần áo cũ chật hết cả, làm tôi rất phiền lòng. Tháng 5 năm nay tôi bắt đầu luyện Hương công, luyện được 3 tháng thì thể trọng giảm đi 7 kg, bệnh hôi chân và bệnh ngoài da cũng tiêu tan, trọng lượng cơ thể đạt mức tiêu chuẩn, thể hình gọn, đẹp và duyên dáng. Tôi đã rút được gánh nặng tâm lý, niềm sung sướng thật bất ngờ! Tiện đây xin nói thêm, bà ngoại tôi bị bệnh viêm teo dạ dày đã 30 năm, từ năm 1990 luyện Hương công, nay đã khỏi bệnh, ăn khỏe lên, bệnh táo bón cũng khỏi luôn. Hiện nay, bà tôi đi thăm thân, đã mang Hương công truyền bá cho bà con Hoa kiều ở nước ngoài.

TÙ THANH, Viện nghiên cứu công nghiệp  
hóa tinh Thiểm Tây, 26-8-1991.

## *HỌC HƯƠNG CÔNG MỘT TUẦN, GIẢM BÉO 8 KG*

Năm nay tôi 64 tuổi, nặng 85 kg, tuổi già với cân nặng như vậy quả là mối lo, chỉ mong có cách nào đó để giảm béo. Tháng 5 năm nay, tôi tham gia lớp học Hương công, không ngờ chỉ trong 7 ngày, tôi đã giảm được 8 kg. Thân thể tôi cân đối trở lại. Tôi đã rút đi được một nỗi lo.

**TỔNG THƯỢNG ĐỨC, Cán bộ hưu trí xí nghiệp sợi bông 11, Thiểm Tây.**

## *LUYỆN CÔNG ĐƯỢC HƠN MỘT THÁNG GIẢM ĐƯỢC THỂ TRỌNG*

Tôi nặng 70 kg, đó là một mối lo, ngoài ra còn mắc bệnh tim đập nhanh, bệnh gai xương đầu gối, đau đớn khó tả, lên xuống thang gác cực kỳ khó khăn, phải vén lanh can cầu thang dò từng bậc. Từ tháng 6, tôi bắt đầu luyện Hương công, sau một tháng thể trọng đã giảm được 8 kg, có thể lên gác 6 xuống gác 1 thoải mái, tim bình thường, chân không đau nữa.

**ÁN CÚC VINH, Xí nghiệp sợi bông  
số 10 Thiểm Tây.**

## *CUỘC THÍ NGHIỆM SƠ BỘ VỀ KHAI PHÁT TRÍ TUỆ*

Hương công vừa có thể chữa bệnh, bồi dưỡng sức khỏe, tăng thêm tuổi thọ, vừa có thể khai phát trí tuệ, rèn lũa tính cách. Các thầy, cô giáo ở nhóm thí nghiệm trường trung học số I Từ Châu tỉnh Giang Tô, từ ngày 10 tháng 8 năm 1991 đến ngày 10 tháng 9 năm 1991, đã thực hiện cuộc thí nghiệm kéo dài một tháng đối với 49 học sinh lớp 8, kết quả như sau:

1. Có cảm giác nóng, lạnh, tê, căng, nhạy, ngứa, ngửi thấy mùi thơm: 48 người, đạt 97,96%.
2. Lên lớp tinh thần tập trung hơn trước: 38 người chiếm 78,72%.
3. Trí lực được khai phát, đầu óc tinh táo hơn trước, linh hoạt, nhanh nhẹn hơn: 3 người, đạt 6,4%.
4. Trí nhớ tăng, học thuộc lòng từ tiếng Anh, lịch sử, chính trị, địa lý, nhớ nhanh, nhớ dai: có 17 người, chiếm 36,17%.
5. Học sinh cận thị, thị lực tăng (từ 1,0-1,5%) có 18 người, chiếm 38,30%.

Chỉ một tháng ngắn ngủi mà có biến hóa đáng mừng như vậy, nhóm thí nghiệm quyết tâm tiếp tục theo dõi kết quả luyện tập Hương công.

## *THÔNG TIN TỪ BẮC KINH ĐẾN*

Vài tháng gần đây, ở Học viện không quân của giải phóng quân nhân dân Trung Quốc, phong trào luyện Hương công thật rầm rộ, hương thơm ngào ngạt. Tháng 6 năm 1991, lúc thầy Trương Tân Hoa truyền công, mới có 3 người học, nay đã tăng lên hơn 500 người. Những người luyện công có đủ mọi thành phần: cán bộ ưu trí, viên chức, gia quyến của chiến sĩ, nhân viên văn hóa, chiến sĩ, thủ trưởng đã lui về tuyển hai. Hương thơm ấy đã lan đến Viện điều dưỡng Bắc Dối Hà, có gần 100 người tham gia luyện công.

Học viện không quân đã thành lập nhóm hướng dẫn Hương công gồm 5 người: Trương Tân Hoa, Vương Huệ Thư, Ngải Hán Tiên..v.v.. nhằm củng cố và phát triển Hương công, hướng dẫn tu luyện chuẩn xác, nhằm phục vụ các bạn yêu mến Hương công ngày một hiệu quả hơn. Để kiểm tra kết quả học tập Hương công, nhóm hướng dẫn Hương công đã ghi nhận kết quả qua 3 tháng luyện công, từ bảng thống kê kết quả luyện công của 107 người cho thấy: luyện công trong 1 tháng có kết quả chiếm 21%, trong 2 tháng có kết quả chiếm 60%; luyện 3 tháng có kết quả đạt 100%.

Dưới đây xin đưa ra 5 phiếu ghi kết quả để giới thiệu với bạn đọc.

được một tháng rưỡi, bác sĩ kiểm tra sức khỏe thấy huyết áp từ 90/60 lên 120/75; huyết đường từ 140 hạ xuống 90, điện tâm đồ bình thường, xương sống cổ hoạt động trở lại bình thường.

## 2

Lưu Tổ Mân, nữ, 38 tuổi, nhân viên đang tại chức. Hai năm trước, đau phần bụng trên, bác sĩ kiểm tra, phát hiện có khối cứng trong tử cung, cần phải phẫu thuật, lúc đang do dự thì có lớp học Hương công, chỉ trong một tháng rưỡi, khối cứng bỗng được thải ra ngoài, bụng trở lại nhẹ nhõm.

## 3

Ngải Hán Tiên, nữ, 45 tuổi. Năm 1982 do uống rimifông, thận bị tổn thương, thận bên trái teo lại còn 5,5cm, viêm cùi trỏ, chân phải bị sưng mài chưa tiêu. Luyện công được hai tháng, thận bên trái đã phát nhiệt, viêm cùi trỏ và chỗ sưng đã khỏi.

## 4

Hàn Thục Cầm, nữ, 38 tuổi, công nhân, mắc chứng bệnh tổng hợp nan y hàng năm cứ đến mùa thu là phát bệnh, ho khan mãi không dứt. Luyện công một tháng, bệnh giảm rõ rệt.

## 5

Vương Chí Vinh, nữ, 43 tuổi, y tá. Mắc bệnh thâm kinh suy nhược đã 12 năm, hàng ngày phải dùng thuốc mới ngủ

được, ngủ ít, ngủ không ngon giấc, ăn cơm thấy khó nuốt, tinh thần mệt mỏi, uể oải, hay phiền muộn, có lúc đau buồn không thiết sống nữa. Từ ngày luyện công, tình hình đã cải thiện rõ rệt, chỉ trong 1 tuần, giấc ngủ trở nên ngon lành, mức ăn tăng, trạng thái tinh thần tốt, tâm trạng vui vẻ, tin yêu cuộc sống. Chị Vinh nói: "Hương công đã cứu tôi".

### *TIN VUI TỪ THIỀN TÂN BÁO VỀ*

Ông Trần Kế Thiện, kỹ sư cao cấp của sở quản lý dầu mỏ ở Đại Cảng Thiên Tân, đã về hưu, tháng 5 năm 1991 dự lớp học Hương công do thày Diền truyền giảng, tổ chức tại Tây An, sau đó lại luyện công thêm một thời gian nữa, hiệu quả trị bệnh rất rõ rệt. Ông nổi tiếng là người nhiều bệnh, bệnh lâu năm: viêm teo dạ dày, bệnh tim, táo bón, tinh thần bứt dứt, ông vốn là người có tu dưỡng, thế mà lại hay cáu, nhìn cái gì cũng thấy trái mắt, chán đời đến nỗi muốn tự tử. Nhưng luyện công được hai tháng, lần lượt khỏi hết các bệnh. Trước và sau luyện công hai tháng, ông là hai con người khác nhau hoàn toàn.

Hiệu quả kỳ diệu này đã khiến nhiều người tìm đến xin ông dạy Hương công cho họ. Ngày 1 tháng 7 năm 1991, sau khi chuẩn bị kỹ lưỡng, ông Kế Thiện bắt đầu dạy Hương công, số người luyện công ngày một đông đảo, đến tháng 9, học viên lên đến hơn nghìn người. Thời gian ngắn ngủi mà

hiệu quả to lớn, ai nấy đều kinh ngạc. Hương công đang phát triển mạnh ở khu dãy mỏ Đại Càng.

## 1

Dàm Báu Lâm, năm nay 70 tuổi, viên chức đã về hưu, mắc bệnh huyết áp cao, bệnh đái đường, chóng mặt, phải chống nạng mới đi lại được, rất vất vả. Điều trị nội trú kết quả thử nước tiểu là +++, huyết áp 200/120, sau khi luyện Hương công tự cảm thấy chứng bệnh giảm nhiều, huyết áp còn 150/90, hết chóng mặt, kết quả thử nước tiểu đã bình thường. Đi lại không cần chống nạng nữa.

## 2

Văn Nguyệt Anh, nữ, làm ở nhà ăn tập thể, mắc bệnh viêm tuyến hạch, cổ sưng lên 3 đám, sáng ngày 11 tháng 9 đi bệnh viện khám bệnh, bác sĩ kê đơn thuốc kháng sinh. Ngày tối hôm đó, chị Nguyệt Anh nghe giảng về Hương công, 3 đám sưng đó liền tiêu tan, chị đã lên diễn đàn để mọi người chứng kiến, tiếng vỗ tay nổ vang rền. Hương công thật kỳ diệu vô cùng.

## 3

Tôn Mạo Hưng, nam, 58 tuổi. Tháng 3 năm 1989 mắc bệnh sung huyết não, liệt nửa người, chạy chữa khắp nơi mà nửa người vận chuyển không linh hoạt, không giờ tay lên được, đi không vững, ngủ không yên, tinh thần mệt mỏi, tâm trạng buồn phiền. Tham gia luyện công được hai tháng, tình trạng đã tốt lên rất nhiều: (1) Nửa thân bên trái đã linh hoạt, cánh tay có thể giờ lên theo ý muốn; (2) Khi đi

chậm đã vững vàng, không ai nhận ra là người thiếu tý  
nhiên; (3) Ngủ ngon giấc, tinh thần sảng khoái, vui tươi.

#### 4

Xích Thu Hương, bắt đầu từ 15 tuổi, bị bệnh mè day, 40 năm nay, hàng năm mùa hè mùa thu đều phát bệnh 1-2 lần, uống thuốc, tiêm, Trung, Tây y đều đã chữa nhưng bệnh vẫn không khỏi. Khi phát bệnh bà mất ăn mất ngủ, ngứa ngáy khó chịu. Đến 40 tuổi lại bị thêm bệnh ngứa, làm cho mất ăn mất ngủ, khổ sở vô cùng. Từ ngày luyện Hương công, tâm tình vui vẻ, ngủ ngon giấc, đến mùa hè mùa thu mà bệnh cũng không phát nữa, bệnh ngứa cũng nhẹ đi rất nhiều. Bà Hương nói: nước thông tin Hương công còn linh nghiệm hơn thuốc.

#### 5

Bà Lưu Chi Bích đã già mất đã lòa hơn 10 năm không xem được sách báo, dù đeo kính lão cũng chỉ xem được 3-5 phút, sau đó là xem không rõ, hoa mắt chóng mặt. Ngày 30 tháng 8 năm 1991, luyện Hương công mới được hơn 10 ngày, lại may mắn dự cuộc báo cáo phát công của thầy Nghê Phước Đông, chao ôi! Mắt bà Bích sáng lên, bà thử không đeo kính xem báo, thấy chữ hiện ra trước mắt rõ mồn một, bà tiếp tục đọc thử, bà đọc liền 3-4 trang tạp chí, vẫn nhìn thấy rõ. Bà Bích vui sướng nói: Hương công đã cho tôi đôi mắt sáng!

#### 6

Lương Cúc là học sinh nữ 13 tuổi, học lớp 8 trường của sở quản lý dãy mỏ khu mỏ Đại Cảng. Từ nhỏ, em đã bị diếc

do thần kinh, tai phải không nghe thấy gì. Tích cực chạy chữa nhưng không khỏi. Em buồn lảm, tháng 7 năm 1991 em luyện Hương công, khi nghe báo cáo phát công, bỗng tai phải của em rung mạnh, em mừng lảm cũng không hay biết đó là "khí xông ở bệnh". Từ lần ấy, thính giác khá lên. Sớm hôm sau luyện công, em nghe được lời giảng bài của cô giáo Điền Thục Phương, em vui sướng nhảy lên; mọi người đều vỗ tay hoan hô em, nhiều người xúc động đến chảy nước mắt!

### *HUYỆN HƯNG BÌNH THIỀM TÂY DƯA TIN*

Bác sĩ Nhiệm Bích Hà chủ trị nội khoa bệnh viện nhân dân huyện Hưng Bình nói: "Tôi mắc bệnh viêm xoang 20 năm, viêm loét khoang miệng hơn 20 năm, viêm thấp khớp 4-5 măm, bệnh xương sống cổ, chóng mặt đã hơn 10 năm, hơn 20 năm nay thường sốt, đau đầu, chảy nước vàng. Miệng loét khó ăn uống, chóng mặt, thường xiu trên đường đi. Bản thân là bác sĩ, đã từng dùng nhiều thuốc mà bệnh không khỏi. Năm ngoái ở trên huyện, nghe sư phụ kể về thần uy của khí công trí ngộ Phật pháp của Điền đại sư, tôi liền theo học Hương công. Tháng 11 năm 1990 bắt đầu luyện công, đến nǎm nay bệnh viêm xoang đã khỏi hẳn. Trước đây không ngửi thấy mùi gì, nay mũi hoàn toàn thông khí, khứu giác linh nhạy, viêm khoang miệng cũng đỡ, không thấy chóng mặt nữa. Là bác sĩ, không những tôi đã chữa khỏi bệnh cho bản thân, mà còn phải luôn ghi lòng tạc dạ câu nói của Điền đại sư: "Nghỉ cho người khác". Khi gặp phải

những chứng bệnh ngoan cố, nan y và những chứng bệnh y học chưa lý giải được, tôi đều khuyên bệnh nhân đi tập Hương công, kết hợp Hương công với y học. Tôi tin rằng, có thông tin của Diền đại sư, bệnh của mọi người nhất định chữa khỏi. Nói theo gương của Diền đại sư, làm phúc cho nhân loại. Bác sĩ Nhiệm đã lấy Hương công làm phương pháp chữa bệnh, đã chữa khỏi bệnh cho hơn 800 người, kết quả thật là mỹ mãn. Dưới đây là 6 tư liệu:

### *1. Nghe một buổi diễn giảng hạch ở vú tiêu tan.*

Mộ Sơn Phương, nữ, 48 tuổi, giáo viên trường học của con em xí nghiệp phân hóa học huyện Hưng Bình tỉnh Thiểm Tây. Năm 1979 phát hiện nổi hạch ở hai bên cạnh vú, đã đến bệnh viện khám và điều trị, uống khá nhiều thuốc, hiệu quả vẫn kém. Năm 1986, đến bệnh viện của trường đại học y Tây An kiểm tra bằng sóng cao tần, chẩn đoán là "Vú tăng sinh", thường uống thuốc đồng thời đắp cả thuốc ở ngoài, đã nhờ các bác sĩ giỏi chữa bệnh cho mà hiệu quả chữa bệnh vẫn không rõ rệt. Khi tâm trạng không tốt và mệt thì đau nhiều, tư tương rất nặng nề. Ngày 18 tháng 5 năm nay, nghe Diền đại sư diễn giảng phát công ở xí nghiệp cơ khí Côn Luân Tây An, đến hôm sau, khi thay quần áo, tôi phát hiện hạch ở vú đã tan biến. Bà Phương mừng rõ vô cùng, khen Hương công Trung Quốc là khí công tuyệt vời.

### *2. Luyện công nửa năm không biết hạch tiêu tan từ lúc nào*

Vương Tú Anh, nữ 65 tuổi, ở thôn Bắc Nhai, thị trấn Thành Quan huyện Hưng Bình, tỉnh Thiểm Tây. Lúc còn

đang ở tuổi thiếu thời, phát hiện dưới nách có hai cái hạch bề mặt bóng bẩy, sau đó hạch lớn dần bằng quả táo chưa điều trị ở đâu cả. Mỗi lần sau khi lao động đều cảm thấy tay trái đau. Tháng 7 năm ngoái bắt đầu luyện Hương công, khoảng nửa năm, có một hôm, đang luyện công tự nhiên cảm thấy dưới nách trái co rút, lúc đó bà lấy tay sờ chỗ có hạch thì hạch đã biến đi từ lúc nào không biết. Bà Tú Anh rất vui sướng (Tình trạng bệnh trước sau thế nào đều có bác sĩ khám, xác nhận).

### *3. Xem băng ghi hình một lần, chứng tê dại tiêu tan hết.*

Khương Ngọc Hương, nữ, 50 tuổi, viên chức xí nghiệp phân hóa học Hưng Bình Thiểm Tây. Bà Hương thường bị tê tay, không rõ nguyên nhân đã uống nhiều loại thuốc, hiệu quả không được như ý. Có một lần xem băng ghi hình Diền đại sư đang diễn giảng phát công, khi xem thấy hình ảnh Diền đại sư châm cứu cách không, bà Hương tay rung lên như bị kim châm. Hôm sau, bà Hương nói với tôi, bệnh tê tay đã khỏi một cách thần kỳ.

### *4. Tắc dụng kỳ diệu của bút thông tin.*

Trương Thụy Hoa, nữ, 40 tuổi, công tác ở nhà thi đấu thể thao Hưng Bình Thiểm Tây.

Cách đây 1 năm chân trái bị xe đạp đâm bị thương, bệnh viện chẩn đoán cơ bắp và giây chằng bị tổn thương, đi lại rất đau, chữa chạy, uống thuốc vẫn chưa khỏi. Tôi dùng bút thông tin của Diền đại sư đưa vòng vòng trên chân trái của bà Hoa 3 lần, thầy Trương Xuân Hoa dùng danh thiếp thông tin của Diền đại sư đưa vòng tròn ở đó 3 lần,

mỗi lần khoảng 2 phút. Hiện nay, vết thương của bà Hoa đã khỏi, đi đường hay ngồi xe đạp đều không đau nữa. Bà Hoa vô cùng biết ơn Diền đại sư. Từ đó, cả nhà bà Hoa đều tập Hương công.

#### *5. Răng đau nhức nhối, bút thông tin giải cơn*

Tôn Bích Vân, nữ, 58 tuổi, công ty nhiên liệu huyện Hưng Bình tỉnh Thiểm Tây. Bà Vân bị đau răng nhức nhối, bà tìm đến xin tôi điều trị cho, tôi dùng bút thông tin của Diền đại sư đưa vòng tròn trước mặt bà Vân, cơn đau liền lùi ngay lập tức.

#### *6. Bút thông tin đẩy lùi căn bệnh đau dai dẳng nhiều năm.*

Lương Phát Vân, nữ, 58 tuổi, ở công ty nhiên liệu huyện Hưng Bình tỉnh Thiểm Tây. Mắc bệnh gai xương sống đốt thứ 1-5, viêm khớp đầu gối, xương mông nhô ra đã 7-8 năm, đi lại rất bất tiện, ngồi xuống rất vất vả, không lên cầu thang được, đau lưng mất ngủ, đã uống các loại thuốc "Cốt tiêu", thuốc trị gai xương, dùng "cốt hưu linh" xoa ngoài đều vô ích, sau đó dùng litokain để duy trì, cứ 3-4 tuần làm một lần.

Tháng 4 năm nay, khi tôi kể về công pháp và công đức của Diền đại sư cho bà Vân nghe, bà rất tin, tôi liền dùng bút thông tin của thầy Diền tặng tôi, đưa vòng di vòng lại ở vùng eo, khớp, và hai chân, bà cảm thấy toàn thân ấm lạnh và tê. Một tuần sau, tôi đến thăm bà Vân, bà vui vẻ nói: "Các khớp ở toàn thân không đau nữa. Tôi đã đi quanh vùng quê gần đây vài lần". Bà lại nói: "Hương công Trung Quốc thật tuyệt vời, là bộ công pháp thần kỳ, Diền đại sư

đúng là Phật sống thời đương đại". Sau này, tôi theo dõi quan sát 50 ngày, thấy bà không bị đau lần nào. Bà Văn nhờ tôi chuyển lời cảm ơn đến Diền đại sư. Bệnh viện kiểm tra kết luận bệnh lâu năm của bà đã khỏi.

### *TIN VUI TỪ THÁI CHÂU, GIANG TÔ BÁO VỀ*

Ủy viên ủy ban kế hoạch hóa gia đình Từ Phác nói: "Tôi làm công tác y tế đã 40 năm, bản thân tôi lại mắc bệnh kiên chu viêm, viêm dạ dày mãn tính, viêm tổ chức khoang xương chậu, không thể nào trị tận gốc. Bắt đầu từ năm 1983, tôi luyện khí 8 năm, bệnh tình tuy khống chế được có phần giảm nhẹ, nhưng cũng vẫn có lúc phát bệnh. Tháng 2 năm 1990 tôi bắt đầu luyện Hương công, đã từng đến Từ Châu, Tây An, Sơn Đông để tham gia lớp học Hương công, sau 10 ngày nghe thầy Diền vừa diễn giảng vừa phát công, tôi cảm thấy có dòng chảy ấm nóng cuồn cuộn trong người. Một hôm, bỗng bụng dưới quặn đau, chóng mặt hoa mắt, tứ chi lạnh ngắt, mặt tái nhợt, người bùn rủn. Tôi là bác sĩ, trong lòng tôi rất rõ, tuy bản thân có nhiều bệnh, nhưng không đến nỗi nghiêm trọng như vậy, tôi vừa dặn người nhà đừng hoang mang, vừa tự theo dõi tỷ mỉ, khoảng 3 phút, đại tiện rất nhiều, sau khi thải phân, nhẹ hẳn người. Một lúc sau, lại thấy khó chịu trong bụng, tim hồi hộp, nôn mửa, nôn hết bữa cơm tôi vừa ăn, nôn xong thấy nhẹ người và mát dịu. Sau đó xuất hiện kỳ tích: bệnh mãn tính đã kéo dài gần 30 năm, không tiêm, không uống thuốc mà lại trị

được tận gốc. Nghĩ kỹ lại tôi suy đoán, những khó chịu vừa rồi là do thân thể nội ngoại khai hợp khiến cho bệnh khí của ngũ tạng lục phủ, từ chi bách cốt, thông qua khí hóa, khí cắt, khí xung kích thải ra ngoài, hiện tượng đó gọi là "khí xung ổ bệnh".

Tôi thề từ nay, luôn luôn theo gương thầy, không quản ngại gian khổ, đi khắp mọi miền của Thái Châu, giúp nhân dân phòng bệnh chữa bệnh, nâng cao sức khỏe của nhân dân, lấy việc cứu chữa người bệnh làm thiên chức, lập chí truyền bá Hương công Trung Quốc trong những năm còn lại của đời mình. Phục vụ sức khỏe nhân dân mà không cần dùng đến thuốc, không cần phẫu thuật.

Hiện nay, chúng tôi đã tổ chức 12 điểm luyện khí công ở Thái Châu, mỗi điểm có hơn 200 người, điểm ít nhất cũng có 50 người đang trong đà phát triển. Chỉ trong 10 tháng, chúng tôi đã truyền thụ Hương công ở các huyện Thái Châu, Thái Hưng, Nam Thông, người luyện công trung cấp phát triển đến hơn 2000 người, người luyện Hương công ngày một đông. Chúng tôi đã bồi dưỡng được một đội ngũ cốt cán vì sự nghiệp sức khỏe của nhân dân, trong đó có đảng viên, cán bộ, học sinh, và công nhân. Họ truyền dạy Hương công mà không nhận thù lao, họ cống hiến hoàn toàn vô tư. Dù trời âm u hay ngày đẹp trời, họ đều luôn luôn gương mẫu, kiên nhẫn hướng dẫn mọi người luyện tập, tu luyện công đức, không bao giờ dao động. Ngày 12 tháng 9 năm nay, hai lần rút thăm để điều tra kết quả luyện tập Hương công (rút thăm lần 1: rút trong 350 người, rút thăm lần 2: rút trong 288 người): đối tượng được điều tra cao tuổi nhất là 82 tuổi, nhỏ tuổi nhất là 8 tuổi, thời gian luyện công ngắn

nhất mới có 3 tháng, kết quả phản ánh: 100% khẳng định từ sau khi luyện khí công trí ngộ Trung Quốc cảm thấy toàn thân nhẹ nhõm, tinh thần khoan khoái, tinh lực dồi dào. Lúc chưa tập Hương công, ăn chưa ngon miệng, giấc ngủ chưa sâu, đi không vững, sau khi tập Hương công, ăn ngon miệng, ngủ ngon giấc, con người hoàn toàn khác hẳn: trước đó là con người uể oải, nay là con người ý khí dồi dào, khỏe khoắn; trước đây thành tích học tập kém, lưu ban, nay học lên trung học thành tích học tập càng ngày càng giỏi; trước đây một số người già khớp cứng đơ, đi lại phải có người dùi, sinh hoạt cá nhân phải có người giúp, nay đã giúp làm việc nội trợ trong gia đình; một số trước đây bị bệnh mãn tính nặng hoặc mắc nhiều loại bệnh thì sau khi luyện công đã khỏi bệnh; thanh niên trẻ khỏe sau khi luyện công, hiệu suất công tác được nâng cao rõ rệt. Bảng điều tra thống kê cho thấy: 59 loại bệnh, tỷ lệ khỏi đều trên 80%, những bệnh còn lại có chiều hướng thuyên giảm.

Trong đó, bệnh mắt tỷ lệ khỏi 90%, bệnh ở hệ tiêu hóa tỷ lệ khỏi 87%, bệnh gan tỷ sưng to 83%, bệnh sỏi 84%, bệnh cao huyết áp 92%; bệnh kiên chu viêm 94%; bệnh viêm khớp 81%; bệnh tim 63%; bệnh xương sống cổ 68%; di chứng bệnh não 100%.

Đơn cử vài ví dụ:

(1) Trần Tú Lan, nữ, 73 tuổi, ở nhà tập thể xí nghiệp cơ giới Thái Châu phòng 3-301. Chân bị khập khiễng, chỉ đứng được 3 phút, đi tập tênh, bị bệnh dạ dày, không tự lo liệu được sinh hoạt cá nhân. Tháng 6 bắt đầu luyện Hương công, sau 26 ngày bắt đầu cất bước đi thoái mái, đứng liên

tục nửa giờ đồng hồ cũng không cảm thấy vất vả, bệnh dạ dày chuyển biến khá, tinh thần sáng khoái, toàn thân nhẹ nhõm, sắc mặt tươi sáng, trước và sau khi tập Hương công là 2 con người hoàn toàn khác nhau.

(2) Hoa Khôi, nam, 60 tuổi, viên chức của công viên Đông Hà, người thôn Tây Phùng, xã Cảnh Dương huyện Thái, mắc bệnh kiên chu viêm, tai trái điếc và tuổi già, bệnh sa nang chữa mãi không khỏi. Luyện công sau nửa năm, 3 loại bệnh kể trên đều khỏi, người trẻ lại.

(3) Từ Liên Đệ, nữ, 71 tuổi, công nhân về hưu, ở sân sau của ủy ban nhân dân khối phố, luôn ù tai, cao huyết áp, tuyến giáp cương lên, đau lưng, mụn nhọt chảy máu, tróc da bàn tay. Luyện Hương công được nửa năm, 9 loại bệnh kể trên đều khỏi.

(4) Chiêm Minh Xuân, nữ, 50 tuổi, nhân viên xí nghiệp đồng hồ, ở ngõ Đông Hòa Thái Châu, phòng 28/304. Mắc bệnh tuyến giáp cương quá, rối loạn nội tiết, rối loạn công năng, gầy mòn, thường hay nghỉ ốm, Trung, Tây y đều chịu bó tay. Luyện công được 9 tháng, chuyển biến khá, công năng của dạ dày đã khôi phục, không dùng thuốc nữa, bệnh khỏi trên cơ bản.

(5) Từ Huệ, nữ, 60 tuổi, kế toán bệnh viện đã về hưu, ở số nhà 155 đường Nghinh Xuân thành phố Thái Châu, bị mắc bệnh rối loạn công năng đường ruột, dạ dày, đi ỉa lỏng kéo dài 12 năm ròng rã, gai xương má ngoài chân trái, cẳng chân tê dại, kiên chu viêm, bệnh dai dẳng, bệnh tim, có lần tim đau quặn phải vào viện cấp cứu, phải dùng thuốc để duy trì sự sống. Tháng 4 bắt đầu luyện công, nay 3 loại bệnh đều đã khỏi hẳn, bệnh tim có giảm, số lần phát bệnh

đã ít hơn. Bà Huệ vui vẻ nói: "Hương công đã cho tôi sống cuộc sống mới".

(6) Hàn Long Châu, nữ, 65 tuổi, công nhân hưu trí, số nhà 135 đường Cổ Lâu, Thái Hưng. Ngày 7 tháng 4 năm 1989, bệnh viện nhân dân Thái Hưng chẩn đoán là mắc bệnh gan có nước, điều trị nội trú 20 ngày vô hiệu, đành xuất viện. Tháng 7 bắt đầu luyện công, mỗi ngày luyện 2 lần, không bao giờ gián đoạn. Hiện nay bụng đã thon lại, ăn khỏe hơn, chân không phù nữa, sắc mặt hồng nhuận đi lại nhanh nhẹn, bà Châu luôn nói với mọi người: "Hương công đã cứu tôi".

(7) Hoàng Tú Cúc, nữ, 52 tuổi, công nhân xưởng giặt Thái Châu, ở số nhà 48 đường "1-5" Thái Châu. Bà Cúc 30 tuổi bắt đầu mắc bệnh, chóng mặt, cẳng óc, đau lưng, chân bùn rún, đau dạ dày, sỏi mật, thiếu máu, ai cũng nói bà già trước tuổi. Chạy chữa nhiều mà vô hiệu, mất khả năng lao động. Tháng 9 bắt đầu luyện công, sau 3 tháng, cảm giác tức ngực không còn nữa, vòng bụng giảm đi 10cm, tóc đã mượt trở lại, tinh thần khá lên. Hiện nay đã đi làm, làm được việc nhà, làm việc không cảm thấy nhọc mệt nữa.

(8) Biện Đình Tùng, nam, 20 tuổi, thực tập sinh Trung y thành phố Thái Châu, huyện Bảo Uông. Đình Tùng rất chịu khó học, học tác phẩm kinh điển "Hoàng đế nội kinh" phải hàng 10 lần mới nhớ được, sau khi luyện Hương công, chỉ học 2-3 lần là thuộc lòng.

(9) Lưu Tiến, nam, 15 tuổi, học sinh lớp 7 trường trung học Thành Đông, ở số nhà 14 ngõ ty lương thực Thái Châu. Tiến học lớp 6 lưu ban 3 lần, thành tích học tập chỉ ở mức điểm 30/100, người ta quen gọi Tiến là "cây lưu ban", năm

1990, nhà trường khuyên Tiến thôii học. Tháng 6, Tiến bắt đầu luyện Hương công, sau một tháng, kết quả thi cử khá lên rõ rệt, đã thi được vào lớp 10, ở trung học, kết quả học tập cứ khá lên dần.

"Thực tiễn là chân lý duy nhất để kiểm nghiệm chân lý". Hương công Trung Quốc thần diệu như vậy, nguyên nhân là do "khí". Khí là một loại vật chất, năng lượng của cơ thể con người đều nhờ vào khí. Có người nói, khí hao nhiên của vũ trụ, có chứa đủ các vật chất tinh vi mà sự sống của con người cần đến, nếu con người tự giác khai thác tự giác thu lượm, khiến khí cảm lan rộng từ điểm ra diện, lan rộng ra vô cùng tận, nội ngoại dung hợp vào nhau, vận hành luân chuyển, khí trường trùm khắp toàn thân, thì hễ khí đến là bệnh lui, kỳ diệu không thể miêu tả được bằng lời. Hiển nhiên, khí công là một môn khoa học bí ẩn bấy lâu nay, bây giờ con người mới vén lên được một chút. Luyện công mà hóa hồn chưa tới thì khó mà hiểu được những điều bí ẩn, tuyệt diệu trong đó. Muốn được vậy đòi hỏi mọi người phải dùng công phu, kiên trì luyện tập, công phu mà sâu sẽ tự nhiên có thành quả.

## *HAI MẪU CHUYỆN VỀ CÔNG HIỆU CỦA HƯƠNG CÔNG*

Lý Hữu Dân, viên chức bệnh viện xí nghiệp sợi số 2 tỉnh Thiểm Tây gửi thư kể về hai mẫu chuyện:

quốc doanh số 7 mắc bệnh ghẻ trâu đã hơn 20 năm, khi phát bệnh là ngứa khắp người, gãi đến xước cá da, có lúc ngứa đến run cả chân tay. Đã đi khám các bệnh viện, uống đủ các thứ thuốc nhưng kết quả vẫn không đáng kể.

Năm 1990 bắt đầu tự học Hương công, chỉ trong 1 tuần, ghẻ trâu khỏi hẳn, bản thân bệnh nhân cũng không dám tin dù đó là sự thật. Bà Lan thử gãi nốt ghẻ, không ngứa; Bà sướng lắm.

Vì bị ghẻ, nên quanh năm không dám nhúng nước lạnh. Nhưng khi bệnh vừa khỏi, chủ nhật, bà Lan tự nhiên thèm muốn xuống bể bơi tắm. Như bị thôi thúc, bà cùng con đi đến bể bơi. Bà xúc động nói, lạ chưa! Ngày thường tôi sợ nước lạnh, nay lại vãy vùng trong làn nước lạnh tập bơi như thanh niên vậy. Hương công đúng là khắc tinh của bệnh ghẻ trâu!

## 2

Lý Thân Niên, làm ở nhà nghỉ cán bộ ở Hàm Dương của bộ đội hậu cần quân khu Lan Châu, bị bệnh đái đường đã 18 năm, gần đây phải nằm viện 4 lần, hiệu quả chưa rõ, thử nước tiểu kết quả thường là ++, hoặc là +++. Giữa tháng 6 năm 1990 luyện Hương công, mới đến thương tuần tháng bảy đã khỏi. Huyết đường bình thường, nay vẫn ổn định, chưa thấy tái phát.

# **NHỮNG ĐIỀU PHẢI BIẾT KHI LUYỆN TẬP HƯƠNG CÔNG**

## **HƯƠNG CÔNG CÓ ĐẶC ĐIỂM:**

Dễ học dễ tập  
Chỉ dùng ý niệm  
Thay ngay liền biết  
Tự phát hương thơm  
Đắc khí mau chóng  
Trị bệnh linh nghiệm  
Công đến tật trừ  
Có bệnh trị bệnh  
Vô bệnh thêm sức  
Khai phát trí tuệ  
Tăng cường hoạt lực  
Một người luyện công  
Cả nhà ích lợi.

## **MỤC ĐÍCH LUYỆN CÔNG:**

1. Tu thân dưỡng tính  
Khai mở tâm hồn  
Hàm dưỡng đạo đức.  
Công tác tốt đẹp
2. Kích phát tiềm năng  
Khai phát trí tuệ  
Thông minh tài năng
3. Vì người trị bệnh  
Tế thế cứu dân

## **PHẢI CHÚ Ý:**

1. Luyện công sơ cấp có thể ngồi, có thể đứng, cho đến vừa nói chuyện, vừa xem TV cũng có thể tập.
2. Phải thuần thực công sơ cấp (tập từ 3 đến 6 tháng) mới có thể luyện công trung cấp. Luyện công trung cấp phải đứng không được ngồi.
3. Mỗi ngày sớm chiều luyện công 2 lần, chặng nên tham nhiều.
4. Trước, sau bữa ăn 20 phút mới được luyện công. Ở

ngoài đường, bên bờ sông, trên gác thượng không được luyện công.

5. Bệnh ung thư sáp chết, bệnh tim nghiêm trọng, bệnh ruột thừa, bị chó dại, rắn độc cắn, bệnh tâm thần, truyền nhiễm cấp tính, lúc băng huyết, bệnh kịch phát, trẻ em mắc bệnh rối loạn thần kinh vận động đều không thể luyện công này. Chờ bệnh giảm nhẹ rồi mới tập.

6. Mỗi thức làm không ít hơn 36 lần, nhưng không tham nhiều. Lúc đang luyện công không nghĩ, tưởng đến chỗ bệnh của mình.

7. Hương công có tác dụng điều chỉnh cơ thể, khiến tinh thần, sinh lý và các chức năng khác từng bước đạt đến chỗ hoàn thiện. Khi luyện đúng nguyên tắc mà thấy bệnh nặng thêm, đó là do khí xông ổ bệnh, chỉ cần kiên trì luyện tập là dần dần giảm và khỏi hẳn.

8. Hữu ý luyện công, vô ý thành công. Không thể nóng vội truy cầu, chỉ cần nhận định đúng đắn, kiên trì tu luyện, công đến tự nhiên thành.

## GIẢI ĐÁP MỘT SỐ CÂU HỎI VỀ HƯƠNG CÔNG

1. Chữ Trí trong Phương hương trí ngộ công nghĩa là gì?

Trí tức là Trí tuệ, là đại trí đại tuệ, thần não được mở mang thì khả năng siêu nhiên xuất hiện.

## **2. Chứ Ngộ trong Phương hương trí ngộ công nghĩa là gì ?**

Ngộ là trạng thái người luyện công thông qua tập luyện rơi vào trạng thái khí công mà phát sinh sự linh cảm đối với các nghĩa lý, đối với tác dụng và uy lực của Hương công, từ đó đột nhiên phát sinh những nhận thức mới về chân lý khách quan. Từ Ngộ sẽ phát sinh Trí tuệ.

## **3. Tác dụng chủ yếu của Hương công là gì ?**

Tác dụng rõ nét nhất của bậc sơ cấp là thông qua điều chỉnh chức năng sinh lí toàn thân làm người tập trừ bệnh, kiện thân.

Đối với bậc trung cấp là: mở mang trí lực, rèn luyện tính tình, bồi dưỡng đạo đức.

## **4. Phương pháp luyện công này hiệu nghiệm đối với bệnh gì ?**

Phương pháp này thông qua điều chỉnh toàn bộ cơ thể mà đạt đến kết quả trừ bệnh, kiện thân. Bất cứ ai cũng có thể tập, trừ những người có bệnh sau:

Tâm thần, ung thư giai đoạn cuối, bệnh tim nặng, hấp hối, mê man bất tỉnh, chó dại rắn độc cắn, trẻ con rối loạn hành vi.

## **5. Mỗi ngày luyện tập bao nhiêu lần ?**

Phương pháp này tuy đơn giản nhưng sức tấn công bệnh tật rất mạnh. Mỗi ngày chỉ nên tập 2 lần, không tập quá 3 lần, cũng không nên ít hơn 2 lần, cũng chẳng nên gián đoạn. Nếu không hiệu quả sẽ giảm.

## **6. Mỗi thức làm bao nhiêu lần trong một lượt luyện công ?**

Mỗi thức làm từ 36 đến 54 lần. Không nên làm nhiều hơn. Nếu cơ thể suy nhược sức kém thì có thể tùy mà giảm hoặc tăng cho vừa với thể trọng. Nói chung nguyên tắc là, sau khi tập xong phải cảm thấy nhẹ nhõm thoải mái. Nếu thấy mệt mỏi tức là quá sức, nên giảm bớt số lần tập.

## **7. Làm thế nào để điều khiển nhịp độ của động tác ?**

Nhịp độ vừa phải không nên quá nhanh hoặc quá chậm, mỗi thức làm 36 lần, thì tập xong phần sơ cấp hết khoảng 15-18 phút.

## **8. Địa điểm tập nên chọn như thế nào ?**

Phương hướng và địa điểm không cần cố định, nhưng nên chọn nơi yên tĩnh và tươi mát, nơi có cây hoặc trong nhà cũng được. Không nên tập nơi không khí bị ô nhiễm và dưới đường điện cao thế (trong phạm vi 10m), cũng không nên tập ở nơi vắng vẻ hoặc tập ở nghĩa địa.

## **9. Tại sao không nên tập bên bờ sông, bên lề đường, trên sân thượng, ở ban công, hành lang... ?**

Dể bảo đảm an toàn, tránh xảy ra tai nạn trong khi phát công.

## **10. Trong ngày nên chọn tập giờ nào là tốt nhất?**

Không quy định, luyện bất cứ giờ nào cũng được, nhưng không nên luyện trước và sau bữa ăn 20 phút.

## **11. Tại sao ban đêm không nên tập ở ngoài trời?**

Tren nguyên tắc, buổi sáng trước 5 giờ rưỡi và ban **đêm** khi trời còn tối thi đừng tập ngoài trời, vì dễ dân đến tinh trạng âm dương không điều hòa; nhất là khi hai ba người cùng tập ngoài trời ban đêm thì dễ bị các khí tà xâm nhập.

## **12. Tại sao không nên tập ngoài trời lúc sương mù, gió lớn ?**

Lúc gió lớn tập ngoài trời dễ bị cảm lạnh, lúc sương mù thi không khí ẩm thấp cũng dễ bị cảm lạnh.

## **13. Tại sao phải ngừng luyện công lúc giận dỗi hoặc lúc say rượu ?**

Vì khi đó khí dễ bị đình trệ, không vận hành được và dễ xảy ra hậu quả không tốt.

## **14. Có thể luyện công trong lúc đi xa được không ?**

Lúc đi xe hơi, tàu hỏa, tàu biển, máy bay đều có thể luyện công.

## **15. Ngoài ra còn những trường hợp nào không nên luyện công ?**

Lúc nhặt thực, nguyệt thực, lúc trong nhà có người sắp chết, lúc tâm trạng buồn phiền và say rượu đều phải ngừng tập luyện.

## **16. Người mắc bệnh cao huyết áp khi tập luyện nên lưu ý điều gì ?**

Tư thế tay phải hạ thấp hơn tim, hạ thấp hơn người bình thường.

## **17. Người già nên lưu ý điều gì ?**

Sức chịu lạnh người già thường kém. Vào mùa lạnh, không nên tập quá sớm. Nhịp độ động tác nên vừa phải, không nhanh cũng không chậm quá.

## **18. Thanh niên luyện công nên lưu ý điều gì ?**

Không nôn nóng, vội cầu kết quả. Phải thuận ý theo tự nhiên. Bền chí luyện công, vô tâm cầu quả, công đến tự nhiên thành.

## **19. Phụ nữ có thể luyện công không ?**

Cứ tập bình thường. Luyện công có thể điều chỉnh các bệnh phụ nữ, nhưng có thai trên 6 tháng phải ngừng tập.

## **20. Bệnh bại liệt và người tàn tật luyện công như thế nào ?**

Công sơ cấp có thể luyện trong tư thế ngồi, kể cả ngồi trên xe lăn. Bệnh nhân bại liệt thường chỉ liệt một bên, trong lúc tập luyện, bàn tay liệt có thể phối hợp với bên tay lành tập những động tác tương trưng tương tự, hoặc chỉ dùng ý niệm tập như bên tay lành cũng đạt được hiệu quả như người bình thường.

## **21. Người làm ruộng thường bị ô nhiễm khi phun thuốc trừ sâu, có nên dùng ý niệm để tẩy trừ không ?**

Sau ngày phun thuốc trừ sâu, chỉ cần làm động tác xà bệnh khí vào buổi tối trước khi đi ngủ, không cần khởi ý niệm tẩy trừ.

## **22. Lúc luyện công nên lưu ý điều gì?**

Trời nóng vẫn duy trì luyện công, nhưng lúc tập không được đứng trước quạt mát, không được đứng nơi có gió lùa. Tập xong không được dùng ngay các thức ăn, đồ uống lạnh và tắm nước lạnh.

## **23. Mới luyện Hương công sẽ có những dấu hiệu gì?**

Trong lúc luyện công xuất hiện những dấu hiệu như: tê, căng, lạnh, nóng, kiến bò, đau nhức... đó là biểu hiện bình thường của hiệu ứng khí cảm.

## **24. Trong lúc tập tại sao có người xuất hiện hiện tượng ngáp, buồn ngủ, nắc, chảy nước mắt, đổ mồ hôi, lạnh run?**

Tất cả những hiện tượng kể trên đều là bình thường. Trong luyện công phải bài trừ bệnh khí, khí vận hành trong cơ thể gấp phải ở bệnh sẽ xảy ra hiện tượng xung kích gây ra những biểu hiện trên.

## **25. Lúc tập luyện công sơ cấp, tại sao một số người thấy các ngón tay, lòng bàn chân có cảm giác lạnh hoặc phát ra luồng khí lạnh?**

Tập công sơ cấp chủ yếu có tác dụng trừ bệnh khí. Sở dĩ có cảm giác lạnh là do bệnh khí thuộc khí âm, và bệnh khí thường thoát qua đầu bàn tay, bàn chân. Đó là hiện tượng bình thường.

## **26. Tập luyện công sơ cấp bao lâu thì có thể tập lên công trung cấp ?**

Công sơ cấp dùng để trị bệnh, đồng thời cũng là công cơ bản của công trung cấp. Sau khi tập 3 đến 6 tháng mới có thể chuyển tập từ công sơ cấp lên trung cấp.

## **27. Tại sao luyện phương pháp này lại chẳng dùng ý niệm ?**

"Chẳng cần dùng ý niệm" là lý cơ bản luôn được xác định của phương pháp này. Đó là cơ sở để đảm bảo luyện công có công lực lớn, hiệu quả nhanh. Đó cũng là mấu chốt đảm bảo không xảy ra hậu quả xấu.

## **28. Thế nào là "Chẳng dùng ý niệm" ?**

"Chẳng dùng ý niệm" là chẳng giữ ý niệm, chẳng cần nhấn mạnh ý niệm, tức là chẳng cần tập trung tư tưởng vào bất cứ một bộ phận nào trên cơ thể (còn gọi là thù ý), mà cứ để tư tưởng diễn ra tự nhiên.

## **29. Trong lúc luyện công tại sao không nghĩ đến bệnh tật của mình ?**

Vì suy nghĩ về bệnh tật cũng là dùng ý niệm, điều đó sẽ trở ngại cho việc vận hành bình thường của khí. Chẳng những bất lợi cho việc xả trừ bệnh khí, mà có thể mang lại tín hiệu không tốt cho bản thân, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả luyện công.

## **30. "Không phổi hợp hô hấp" có phải là không điều hòa hơi thở không ?**

Điều hòa hơi thở có nghĩa là làm cho hô hấp quan bình,

ở đây nói "không phối hợp hô hấp" là nhấn mạnh việc "chẳng dùng ý niệm" để điều chỉnh hô hấp. Bản thân sự hô hấp tự nhiên đã là điều hòa rồi.

### **31. Tại sao không thể tập một lúc hai thứ công phu khác nhau ?**

Vì các phương pháp luyện công khác thường yêu cầu "dùng ý niệm". Nếu cùng tập sẽ dẫn đến đưa ý niệm xen vào Hương công.

Vì nguồn khí của Hương công rất đặc biệt, nếu hai nguồn khí khác nhau xung nhau rất dễ gây ra nguy hiểm và khó điều chỉnh lại. Sau 100 ngày luyện Hương công nếu không thấy hiệu quả thì có thể chuyển sang tập công pháp khác.

Có người cho là động tác của Hương công đơn giản, thời gian tập ngắn, nếu bỏ các công trước kia đã tập thì tiếc, nên thường đem phương pháp luyện công khác xen vào. Lúc đầu chưa thấy gì, nhưng lâu ngày sẽ gây hậu quả không tốt.

### **32. Học xong Hương công có thể tập các công pháp khác không ?**

Sau 3 tháng luyện Hương công nếu không thấy hiệu quả, hoặc vì một lý do nào đó có thể chuyển sang tập công pháp khác, nhưng phải ngừng hẳn Hương công.

### **33. Có người cho rằng tập mỗi ngày 2 lần chưa đủ. Vậy có thể tập thêm vài lần hay không ?**

Mỗi ngày tập tối đa là 3 lần, nếu tập nhiều hơn lại gây

ra kết quả không tốt. Tại sao? Phái khí công Nam Tuyên có câu: "Đi, đứng, nằm, ngồi đều là đạo tràng", ý nói người luyện tập phải luôn giữ trạng thái khí công, tức là tâm thân luôn vui vẻ thoải mái, chứ không phải mỗi ngày tập hai ba chục lần để tăng hiệu quả.

#### **34. Tại sao không nên quấy nhiễu người đang luyện công ?**

Trong lúc đang luyện công, khí trong cơ thể đang vận hành tự nhiên, các hệ thống khác nhau đều đang tự động điều chỉnh lại, nếu bị đánh động, giật mình dễ gây ra trệ khí để lại những hậu quả không tốt. Tình trạng này Hương công gọi là bị "kinh công".

#### **35. Nếu xảy ra "kinh công" thì xử lí thế nào ?**

Không nên dừng tập, phải tiếp tục luyện công, đến khi tâm trạng yên ổn trở lại mới thu công.

#### **36. Tại sao nhấn mạnh phải làm tốt động tác thu công ?**

Động tác thu công rất đơn giản nhưng đừng xem thường tác dụng của nó. Khi tập, dù mới tập được một vài thức, nếu bị gián đoạn để tiếp khách, nghe điện thoại, cũng phải làm xong động tác thu công rồi mới được dừng. Nếu ngừng đột ngột sẽ bị trệ khí dẫn đến hậu quả không tốt. Động tác thu công phải chính xác với hướng dẫn, không được tự đặt ra kiểu mới. Với người bị cao huyết áp, tư thế tay khi thu công phải làm thấp hơn người bình thường.

### **37. Lúc tập Hương công có triệu chứng nhức đầu chóng mặt thì xử lý thế nào ?**

Nhức đầu, chóng mặt, chủ yếu là do lúc tập dùng thêm ý niệm hoặc tư thế không đúng, hoặc trong lòng mong cầu thành quả gấp, người già tập sai nhịp, tập sai động tác, luyện công sau khi nỗi giận, luyện công trung cấp quá sớm, lúc tập không thư giãn thân tâm.v.v. Phải tìm cho ra nguyên nhân. Nếu không phải do các vấn đề trên gây ra thì là do khí xông ổ bệnh. Cứ tiếp tục tập sẽ tự nhiên hết.

### **38. Có người luyện công bệnh lại nặng thêm. Tại sao như vậy, xử lý như thế nào ?**

Một số bệnh nhân sau khi luyện Hương công thấy bệnh giảm nhẹ hoặc lành hẳn, nhưng cũng có trường hợp bệnh nặng lên hoặc bệnh đã lâu nay lại tái phát... Đây là hiện tượng khí xung công ổ bệnh, không phải là hiện tượng xấu. Chớ nghi ngờ, hoang mang, phải tiếp tục duy trì tập luyện. Lúc phát bệnh có thể kết hợp đông, tây y để kết hợp điều trị, chớ nên đi tìm các nhà khí công khác để trị liệu.

### **39. Có người luyện công lại phát sinh thêm bệnh mới, là thế nào ?**

Có 2 trường hợp. Một là do phản xạ của bệnh tật tiềm ẩn trong cơ thể. Hai là do mới tập luyện, chân khí chưa sung mãn chưa đủ sức chống lại tà khí xâm nhập. Khi này phải tiếp tục luyện công, đồng thời phổi hợp thuốc men trị liệu.

### **40. Trong lúc luyện công đôi khi xuất hiện những hiện tượng kì lạ, là thế nào ?**

Hương công là công pháp đầy huyền bí liên quan đến

thời gian, không gian và số lượng. Nhiều vấn đề vẫn chưa giải đáp được. Nhưng bất kể vì lí do gì, tất cả những hiện tượng đó đều chẳng thật, đều là huyền, chẳng cần chú ý tới. Cố nhân có câu: "Gặp quái mà chẳng cho là quái thì hiện tượng tự nhiên mất". Gặp điều tốt chẳng nên mừng, gặp điều xấu chẳng nên sợ, chẳng nên thủ giữ, chẳng nên phô biến rộng. Nếu không sẽ gây hậu quả không hay.

## 41. Công cao, Đức cao nghĩa là thế nào ?

Đức là nền tảng để luyện công. Cái lí của việc "Thành tựu khí thuần dương", "miệng luôn mỉm cười" chẳng khác cái lý "phải lập đức", việc đó chẳng những phải thể hiện trên hành động mà phải thực sự phát từ tâm ra. "Mỉm cười" cũng phải phát từ nội tâm, chỉ khi nào tâm thật trong sáng thì mới có thể thường xuyên mỉm cười được.

## 42. Không nói đến đạo đức có thể luyện thành Hương công không ?

Được, nhưng chẳng thể thành tựu khí thuần dương. Người luyện công phải tu tâm lập hạnh, siêng năng tập luyện. Nếu tâm không chính thì lâu ngày chày tháng cũng bị ác niệm xâm nhập, cuối cùng gây hại cho mình. Điểm kỳ đặc của Thiền tông là: "Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền" (Không lập văn tự, truyền thụ đặc biệt ngoài giáo lý), nên cách luyện tập Hương công tuy rất đơn giản nhưng những giải thích ở trên cũng chỉ để tham khảo mà thôi. Pháp này phải tự mình ngộ nhập, có tự ngộ mới có thể nắm bắt và thể nghiệm toàn bộ.

## NỘI QUY HỌC HƯƠNG CÔNG

Hương công Trung Quốc là công pháp ưu tú của Trung Hoa, lưu truyền đã hơn 2000 năm, là kết tinh hoàn mỹ giữa tinh thần khoa học và truyền thống đạo đức của dân tộc Trung Hoa. Học viên nghiên cứu và luyện tập Hương công cần phải quán triệt tôn chỉ: "PHỤC VỤ TỔ QUỐC, CHỮA BỆNH CHO DÂN", siêng tu công đức, bền bỉ luyện công. Nay chế định nội quy này, mong mọi học viên nghiêm chỉnh tuân thủ.

1. Yêu tổ quốc, yêu XHCN. Kiên trì 4 nguyên tắc cơ bản, kiên trì cải cách mở cửa, tích cực tham gia xây dựng 4 hiện đại hóa, kiện toàn tâm thân cho nhân dân.
2. Xây dựng hai nội dung văn minh XHCN. Học tập tinh thần "lợi tha" của Lôi Phong, Tiêu Dục Lệ, Triệu Xuân Nga. Mỗi ngày làm ít nhất một việc tốt cho xã hội (Bệnh nặng có thể nhờ thân nhân làm thay).
3. Bền bỉ luyện công, tích cực, chủ động tuyên truyền, chữa bệnh, không cầu danh lợi, hết lòng dốc sức dạy công.
4. Nâng cao trình độ đạo đức XHCN của bản thân, chấp hành kỷ luật, tuân theo pháp luật, giữ gìn sự ổn định chính trị, phối hợp với các bộ phận hữu quan giúp đỡ thanh thiếu niên làm lõi.
5. Nghiêm khắc đối với bản thân, khoan dung đối với mọi người, đoàn kết với đồng chí, hiếu kính với cha mẹ, kính

già yêu trẻ để tạo tâm thái ung dung trong quan hệ giữa người với người trước khi bước vào luyện công.

6. Các nhóm hướng dẫn ở các địa phương cần phải hoạt động dưới sự chỉ đạo quản lý của chính quyền, của các ngành có liên quan ở địa phương, phải thực sự yêu quý của công, yêu quý cây cối ở công viên, giữ gìn sự yên tĩnh và vệ sinh môi trường.

7. Quán triệt phương châm "Trăm hoa đua nở", cần tôn trọng các công pháp của mọi môn phái, đoàn kết cùng tiến lên, chống hành vi chia bè kéo phái cũ kỹ ở mọi lúc mọi nơi, cùng nhau thúc đẩy sự nghiệp chăm sóc sức khỏe nhân dân phát triển.

8. Đề cao nghiên cứu khoa học khí công, chống mê tín dị đoan, cần quan tâm và ủng hộ công cuộc nghiên cứu khí công theo sức của mình, cung cấp những tư liệu thành quả thực tiễn tạo điều kiện cho việc nghiên cứu khoa học khí công, giữ gìn tính thuần khiết và tính khoa học của Hương công.

Học viên học luyện Hương công trong nước phải tuân thủ theo nội quy này.

Người truyền thụ Hương công Trung Quốc.

Ngày 13 tháng 12 năm 1991

ĐIỀN THUY SINH

# *LỜI KẾT*

Cuốn sách này được ra mắt các bạn yêu mến Hương công là nhờ:

Sự hiến dâng vô tư và lao động cần cù của thầy Diền Thụy Sinh.

Nhờ sự nhiệt tình giúp đỡ của những hội viên nghiên cứu khoa học Hương công: Diền Thực Phương, Lý Ngạn Quân, Diền Đông Hân, Diền Huệ Phương, và cô giáo Diền Ái Phương, họ đã cung cấp các tư liệu cho cuốn sách.

Nhờ có sự quan tâm và ủng hộ của những hội viên Hội nghiên cứu khoa học Khí công Thiểm Tây, đó là các ông, bà: Cảnh Hoa, Diền Hữu và của hội viên Hiệp hội khí công Tây An, đó là các ông Quế Tân An, Chu Điều.

Nhờ có sự ủng hộ hết mình, sự quan tâm chu đáo của thư ký Hội Hương công tỉnh Thiểm Tây, là ông Ngô Kiên Bân. Ông đã cung cấp cho cuốn sách nhiều tư liệu rất có giá trị.

Nhờ sự hiệp trợ to lớn của các ông bà Trương Thủ Cầm và Lý Tú Anh, giáo sư ở Trịnh Châu; các ông bà Trương Tân Hoa, Vương Huệ Thư, Ngãi Hán Tiên, Lý

Tỉnh Ông Nghê Phúc Đông (kỹ sư cao cấp) và các ông bà ở nhóm hướng dẫn Hương công thành phố Hàm Dương, tỉnh Thiểm Tây. Họ đã cung cấp cho cuốn sách nhiều tài liệu quý.

Nhờ có đông đảo học viên yêu mến Hương công: Chúc Tập Tác ở Lạc Dương Hà Nam, Trần Gia Nghị ở Thượng Hải, La Giang Thành ở Nam Kinh, Đổng Di Phấn ở Phúc Kiến, và các học viên ở các tỉnh Liêu Ninh, Hồ Bắc, Quảng Tây, Thanh Hải.v.v. đã cung cấp nhiều tư liệu quý.

Nếu thiếu sự ủng hộ của họ, cuốn sách sẽ không có hy vọng ra mắt bạn đọc.

Phần "Công lý" do Lưu Miêu chấp bút; phần "Đặc trưng và yếu quyết", "Ca quyết công sơ cấp, công trung cấp" do Lưu Tố Phong chấp bút; Các chương I, IV, V và lời nói đầu, lời kết do Lý Kiện Vinh chấp bút. Thầy Diền Thụy Sinh đã xem lại toàn bộ bản thảo cuốn sách.

Thầy Diền Thụy Sinh luôn bận rộn với công việc truyền bá, để gieo muôn ngàn hương thơm, thời gian và tư liệu của chúng tôi còn hạn chế, khó tránh được những sai sót, kính mong các bạn yêu mến và quan tâm đến sự phát triển của Hương công chỉ giáo.'

Hy vọng cuốn sách mang ân phước đến cho các bạn, giúp các bạn phòng, chữa bệnh và bồi dưỡng tâm thân đạt hiệu quả như mong muốn. Mong cuốn sách sẽ đóng góp và việc tuyên truyền, thúc đẩy sự nghiệp Hương công phát triển.

## HƯƠNG CÔNG

Chịu trách nhiệm xuất bản : Quang Thắng

Biên tập nội dung : Lê Chí

Sửa bản in : Như Thu

Bìa : Đỗ Duy Ngọc

In 1000 cuốn khổ 13<sup>cm</sup> x 19<sup>cm</sup>

Xưởng in trường Đại học bách khoa

TP. Hồ Chí Minh.

Số đăng ký kế hoạch xuất bản : 187/XB-21

Cục xuất bản ký ngày 23 tháng 4 năm 1996.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 10 năm 1996.