



Lý Ứng

# THỜI MIÊN

NHÌN TỪ GÓC ĐỘ  
TÂM LÝ HỌC



VĂN LANG CULTURE JSC



HỒNG ĐỨC NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

# THÔI MIÊN NHÌN TỪ GÓC ĐỘ TÂM LÝ HỌC

*Tác giả: Lý Ứng*

*Người dịch: Tô Thanh Tú*

*Nhà xuất bản: NXB Hồng Đức*

Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)

# VĂN HÓA THẦN BÍ CỦA TRUNG HOA

Văn hóa Trung Hoa không những có chiều dài về lịch sử mà còn phong phú về nội dung, là tinh cầu lấp lánh thu hút sự chú ý của học giả Đông, Tây.

Trong nền văn hóa ấy có một mảng đề tài rất thú vị được gọi là văn hóa thần bí. Sở dĩ gọi là thần bí vì nó vừa thần kỳ vừa bí mật. Nó bắt đầu từ Tam Hoàng Ngũ Đế, bao gồm nhiều giới, nhiều phương diện học thuật như thuật sĩ đồng cốt, thần tiên ẩn dật, môn bang hội phái, tam giáo cửu lưu, mật tích kỳ thư, âm dương ngũ hành, thiên nhân cảm ứng, kỳ môn độn giáp, luyện thần dưỡng tinh, võ thuật khí công v.v...

Văn hóa thần bí là một bộ phận vô cùng quan trọng trong toàn bộ nền văn hóa Trung Hoa, nó quan trọng không kém văn hóa Nho gia. Nếu đặc điểm của văn hóa Nho gia là u nhã thì văn hóa thần bí mang đậm tính thông tục. Nếu văn hóa Nho gia mang dáng dấp quan quyền vua chúa thì văn hóa thần bí khoát áo bình dân trải khắp đời thường...

Trong tất cả các loại hình văn hóa, không có loại hình nào có khả năng thu phục tâm người như văn hóa thần bí này. Trong bài “Du tiên thi, Hoàng đế Võ Tắc Thiên có viết: “Thủy hoa cứu linh áo, dương tính trắc thần bí”...

Văn hóa thần bí là một kỳ quan mà ở đó các học giả, các nhà nghiên cứu sẽ tìm thấy ánh sáng rực rỡ của trí tuệ đưa con người vượt lên giới hạn của chính mình; các chính trị gia sẽ tìm thấy sách lược quyền mưu an bang tế thế, các thương gia nhìn thấy con đường tìm ra kim cương châu ngọc; người mê tín sẽ tìm thấy nơi nương tựa tinh thần; các y gia tìm được cách vận dụng các giá trị truyền thống vào phương pháp trị liệu hiện đại... Nó thật sự là một kho tàng vô giá!

Thế nhưng, cũng có điều đáng tiếc đã xảy ra, đó là một số người không đủ am hiểu về nhân tố thần bí, đã viết ra những cuốn sách đậm màu mê tín dị đoan, mê hoặc lòng người làm cho không ít người hiểu sai về văn hóa thần bí.

Để tránh những đáng tiếc ấy tiếp diễn, chúng tôi đã xúc tiến nghiên cứu văn hóa thần bí, phá tan những tàn tích mê tín, giải phóng tư tưởng lạc hậu.

Quyển sách này cũng nằm trong công trình ấy. Hy vọng nó sẽ mang đến cho bạn những kiến thức bổ ích về thuật thôi miên và những ảnh hưởng của nó lên khoa học, y học, đặc biệt là trong lãnh vực điều trị bệnh bằng tâm lý.

# Chương 1. PHẦN MỞ ĐẦU

# I. THUẬT THÔI MIÊN THỜI CỔ ĐẠI

“Thôi miên”, còn gọi là “Thôi hồn đại pháp”, là phương pháp khống chế hành vi, tâm lý... của con người. Trong thời cổ đại, con người cho rằng “linh hồn”, “tâm” là thể lực điều phối hành vi, tâm lý của mình, họ chưa biết rằng trung tâm điều phối ấy chính là đại não, vì thế họ gọi hiện tượng khống chế hành vi, tâm lý của một người lên người khác là “thôi hồn”, là “thôi miên”. Mấy ngàn năm nay, “Thôi miên thuật” tồn tại trong nhân gian bằng điện mạo thần bí, con người biết đến nó phần lớn là thông qua tiểu thuyết, phim ảnh; nó được dùng để trang bị cho những nhân vật bàng môn tả đạo, thần bí, ma quái, vô hình; mang đến cho mọi người cảm giác hoang mang, sợ hãi, cuối cùng bị xem như một loại “yêu thuật”. Chúng tôi cho rằng đã đến lúc nhìn “Thôi miên thuật” trên lập trường của khoa học hiện đại, trả về cho nó những giá trị vốn có.

Lịch sử ứng dụng thuật thôi miên khá dài lâu, vốn có từ thời đại nguyên thủy. Nó có mối liên quan mật thiết với tôn giáo, chính trị và y học. Trong thời đại khoa học ngày nay, phạm vi sử dụng của nó ngày càng rộng rãi hơn. Nó chiếm vị trí vô cùng quan trọng trong tâm lý học cổ kim. Không ít các nhà khoa học trên thế giới đã dày công nghiên cứu thuật thôi miên từ nhiều góc độ khác nhau. Họ sớm khảng định tính khoa học và giá trị ứng dụng của thuật thôi miên vào y học trị liệu và đời sống hàng ngày, có thể nói “thần mật” của thuật thôi miên đã bị con người khám phá!

Các bộ tiểu thuyết võ hiệp hiện đại thường có những cảnh thế này: Một đại hiệp sĩ đang đánh nhau với yêu quái đã sắp thắng, nhưng yêu quái bỗng lấy ra quả cầu bằng thủy tinh chiếu vào mắt hiệp sĩ, hiệp sĩ bị bất ngờ đánh mất tập trung trong giây lát. Chỉ chờ có vậy, yêu quái lập tức niệm chú, hiệp sĩ bị chú thuật ấy thôi miên, bị khống chế.

Vậy thuật thôi miên có thật giống như thế không?

Người nắm được thuật thôi miên có thể khống chế được người khác không?

Chúng ta có nên học thuật thôi miên không?

Muốn trả lời cho các câu hỏi này, chúng ta phải tìm hiểu thế nào là thuật thôi miên. Trong quyển sách này chúng tôi sẽ giải thích thuật thôi miên từ khi ra đời, quá trình phát triển và giá trị tồn tại của nó trong thời đại cổ xưa cũng như thời hiện đại.

Người đọc có thể sẽ hỏi:

- Tôi có thể học thuật thôi miên không?

Chúng tôi khẳng định rằng có thể.

“Nhiếp tâm” là chỉ sự khống chế tâm lý người khác. “Nhiếp tâm thuật” là chỉ cho các phương pháp thôi miên. Từ xưa đến nay người ta dùng thuật thôi miên vào nhiều mục đích khác nhau, nhưng nhìn chung vẫn là thao túng thân tâm của người khác.

Nói theo nghĩa rộng, từ ngày có nhân loại là đã có thuật thôi miên. Thời cổ đại đã có hai pháp

môn thuật thôi miên, đó là chúc do thuật và thuật thôi miên. Ở Trung Quốc, chúc do thuật là một phương pháp thôi miên được sử dụng rộng rãi trong việc trị bệnh. Điều này còn được ghi chép lại trong bộ sách y học nổi tiếng của Trung Quốc là “Hoàng Đế Nội kinh”.

Ở các nước Âu, Mỹ, phương pháp thôi miên thường được gọi là “thuật thôi miên”. Phạm vi ứng dụng của thuật thôi miên cũng vô cùng rộng lớn, nhưng được dùng nhiều nhất là trong tâm lý trị liệu. Đến thế kỷ XIX, thuật thôi miên được gọi chung là “vu thuật”. Có học giả còn cho rằng thuật thôi miên là kỹ thuật thôi miên của người cổ đại, được các dân tộc thiểu số gìn giữ và lưu truyền ra thế giới bên ngoài.

Trong thời cổ đại, chính trị, y học, nông nghiệp v.v... đều liên quan mật thiết đến tôn giáo. Điều này chính là điểm hấp dẫn các nhà nghiên cứu hiện đại. Tại sao tôn giáo có sức ảnh hưởng lớn như vậy?

Muốn hiểu được điều này chúng ta hãy thử xem một vài hoạt động mê tín ở một số địa phương Trung Quốc.

Đây là hoạt động mê tín của một số dân tộc thiểu số vùng Quảng Đông, Quảng Tây, Quý Châu...

Khi gia đình có người chết, người ta lập tức mời vu sư đến cúng tế. Phục trang của vu sư như thần như quỷ, hết sức dị thường. Vu sư mang theo các đồ đệ, ngồi xung quanh linh cữu của người chết niệm thần chú, gõ thanh la, đốt hương, đốt giấy tiền, vàng bạc, v.v... lúc khoảng 10 giờ đêm. Những người xung quanh nhìn, nghe... cũng dường như đều bị hút hồn theo. Đột nhiên trong các đồ đệ của vu sư có người ngã ra bất tỉnh nhưng hai mắt vẫn mở trừng trừng. Có người thì ngậm miệng không nói, có người thì nói năng lung tung, có người lại tự xưng là Thiên cầu tinh, Thái Bạch kim tinh v.v...

Hoặc nếu không xưng thì vu sư đến trước mặt người đồ đệ ấy hỏi:

- Người là ai?

- Tôi là Diệu Đạo Chân Quân!

- Người đến đây làm gì? Ai bảo người đến? Biết ngài là người tâm thành, kính đạo nên Ngọc Đế sai tôi đến.

- Ta niệm một biến chú hiện hình, xin Chân Quân người hãy hiển linh giải tai giải nạn cho nơi này!

Kế đến vu sư đọc chú, đánh thanh la v.v...

Lúc ấy khoảng 12 giờ đêm. Nghe nói đây là thời gian thần linh linh hiển nhất.

Đọc xong chú, vu sư lại hỏi:

- Người cha bệnh qua đời, con hiếu lo tang sự. Xin hỏi, con cái có thiếu sót gì không?

- Mừng 8 tháng trước, vốn là ngày không được sát sánh, nhưng chúng nó đã cắt cổ một con gà nên đã phạm “huyết quang tinh”. Thần linh bắ cáo với Ngọc Đế, Ngọc Đế hạ lệnh trị tội. Cha các người vốn có thể sống thêm một năm nữa nhưng vì tội này mà phải chết.

Cũng có khi linh hồn của người cha nhập vào thân của một trong những người thân trong gia đình. Rồi những đứa con thì nhau hỏi cha mình lúc sống đã làm những gì, còn tài sản cất giấu ở nơi nào không v.v...

Đấy có phải quá thần bí không?

Nếu hiểu thực chất của thuật thôi miên thì không khó giải thích các hiện tượng này.

Đầu tiên, khi người thân đã quá mệt mỏi vì tang chế, phải quỳ suốt đêm, lại nghe tiếng thần chú, tiếng thanh la.. tất cả đều bị nhiếp hồn vào cảnh giới của âm thanh huyền bí, của khói hương mờ ảo, người mạnh khỏe thế nào cũng cảm thấy thần trí mơ hồ. Đúng lúc ấy họ bị vu sư thôi miên, đi vào trạng thái thôi miên. Thế là mọi người cứ cho đó là hồn nhập thân.

Trạng thái tinh thần của người bị hồn nhập thân ấy không khác với trạng thái người có bệnh thái tâm lý, nói đúng hơn là một hiện tượng của bệnh thái tâm lý.

Khi có một người nào đó hỏi:

- Cha có biết chuyện năm năm trước con bị ngã từ trên núi xuống không?

Chuyện này chỉ có người cha và người đang hỏi biết. Nhưng vì người đang bị thôi miên kia đang ở trong trạng thái tâm linh cảm ứng rất cao, có thể cảm ứng được những gì người đang hỏi kia nghĩ trong lòng, nên các câu trả lời đều chính xác.

Tuy nhiên, vu sư không hề biết là các hành động, ngôn ngữ cử chỉ của mình trong buổi tế lễ đã vô tình dẫn dắt người xung quanh vào trạng thái thôi miên nên họ cũng tưởng thật mình đã “thần nhân hợp nhất” (thần và người hợp nhất), thật sự có năng lực thông linh.

Ngay chính tác dụng của việc mình làm các vu sư còn không biết thì làm sao những người bình thường có thể đoán biết? Vì thế tất cả đều phó thác cho quỷ thần, lấy quỷ thần ra giải thích.

Cho đến thời Đường, Nguyên thì Chúc do thuật đã trở thành một chuyên khoa thuộc y học. Đời Đường gọi là “Chú cấm”, đời Nguyên gọi là “Chúc do”, về sau được gọi là “chúc do khoa”, là một trong 13 khoa của Trung y, đồng thời có chức danh riêng cho thầy thuốc khoa này, gọi là Chúc do sư.

Từ cuối đời Thanh trở về sau, Chúc do thuật dường như chỉ còn lưu hành trong các hoạt động mê tín của dân gian.

Khoảng nửa đầu thế kỷ XX, Trung y vẫn còn gọi ngành trị liệu tâm lý là “Chúc do”. Nhưng từ đó về sau nữa thì Chúc do thuật bị gọi là vu thuật và hoàn toàn bị phủ nhận. Ngày nay muốn tìm lại giá trị thật của chúc do, của thuật thôi miên không phải là việc dễ vì thật sự có quá ít người hiểu biết về chúng.

Thôi miên thuật của phương Tây, trước thế kỷ XIX cũng bị xem là vu thuật và được giới y học ứng dụng vào trị liệu.

Năm 1841 bác sĩ ngoại khoa người Anh tên là Bleide đã ứng dụng thành công “vu thuật” ấy vào việc trị liệu, và đã đổi tên thành “thuật thôi miên”. Qua nghiên cứu, ông khẳng định rằng không có thể lực quý thần nào trong quá trình thôi miên cả. Ông chỉ ra cách thức làm cho người bệnh đi vào trạng thái thôi miên. Ông cho người bệnh nhìn chăm chú vào một vật thể phát quang và chẳng bao lâu sau người ấy quả thật đã bị thôi miên. Ông đã trị bệnh cho họ ngay trong trạng thái bị thôi miên ấy. Đến năm 1943, quyển sách tổng kết thành quả nghiên cứu thuật thôi miên ra đời, tên sách là “Thần kinh thôi miên học”.

Kể từ đó, thuật thôi miên trở thành một chuyên ngành của y học từ châu Âu sang châu Mỹ, Nhật Bản v.v...

Cũng trong thời gian này, một khoa học gia người Liên Xô đã nghiên cứu và giải thích thôi miên theo hệ thống từ góc độ sinh lý. Tư tưởng học thuật này của ông đã trở thành cơ sở lý luận cho thôi miên học ở Đông Âu.



## II. HIỆN TƯỢNG THÔI MIÊN TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Thôi miên không có gì là thần bí cả. Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, hiện tượng này diễn ra rất thường xuyên, có thể nói chúng ta đã dùng nó trong trạng thái vô thức. Ví dụ, như muốn làm cho người chú ý, muốn thuyết phục người, muốn buôn bán thuận lợi v.v... chúng ta thường dùng thuật thôi miên. Đây là thuật thôi miên ở khái niệm rộng. Như vậy, thuật thôi miên không chỉ giới hạn trong kỹ thuật thôi miên năm phút như sách vở đã ghi chép, mà nó đa dạng vô cùng, chỉ khác nhau ở trình độ, kỹ thuật mà thôi.

Thôi miên rất đơn giản? Không hẳn như vậy. Nếu hiểu theo nghĩa hẹp thì thuật thôi miên là dùng một phương pháp để khống chế tâm lý của người khác, sau đó là khống chế luôn cả hành vi. Nó có tính bá đạo, cưỡng bức, có thể làm cho đối phương mất hết tự chủ, rơi vào trạng thái mơ hồ, chỉ biết nghe theo mệnh lệnh người khác mà hành động một cách vô ý thức. Còn thuật thôi miên hiểu theo nghĩa rộng là cách thuyết phục, thu phục lòng người của chúng ta trong cuộc sống hàng ngày. Cũng có thể hiểu nó như một lực hút, một lực hấp dẫn giữa người với người vậy. Một quyển sách hay, một bộ phim làm cảm động lòng người, có thể khiến cho người xem lúc vui, lúc buồn, theo tình tiết câu chuyện thì bản thân nó đã có thuật thôi miên. Hoặc với các đoạn phim quảng cáo, người làm phim luôn tận dụng mọi kỹ xảo để hấp dẫn người xem. Không ít người sau khi nghe quảng cáo đã không ngần ngại mua ngay sản phẩm ấy, nhưng khi mang về nhà thì mới nhận ra là mình không cần nó.

Tôi còn nhớ khi giảng về “thuật thôi miên” (thuật thôi miên đôi mắt) tại học viện y ở Bắc Kinh, có một đồng nghiệp đã hỏi tôi: “Tôi đã yêu thầm một cô sinh viên cuối khóa, nhưng chưa từng nói chuyện gì với nhau, làm sao để cô ấy chú ý đến tôi đây?”. Tôi đã trả lời anh ấy rằng: “Nếu anh viết thư, chưa chắc cô ấy nhận, vì hai người chưa quen biết nhau, các cô gái lại hay e thẹn sẽ không nhận cách tiếp cận này. Tốt nhất là dùng nghệ thuật ám thị. Đầu tiên anh nên tìm hiểu về tên tuổi, gia cảnh, nơi ở của cô ấy rồi rủ một người bạn đi cùng, đến làm quen cô ấy, dĩ nhiên là với một lý do khéo léo nào đó mà cô ấy có thể chấp nhận được. Ví dụ cô ấy giỏi đánh cầu lông, anh nên lấy lý do đó mời cô ấy đánh cầu chung. Dù cô ấy có đồng ý hay từ chối thì anh cũng đã thành công, vì anh đã để lại một ấn tượng nào đó trong lòng cô ấy. Sau đó vài hôm, anh lại đến tìm, như hỏi cô ấy về cách đánh cầu lông, v.v... Đây là phương pháp dùng thuật thôi miên theo nghĩa rộng.

Thế còn theo nghĩa hẹp thì sao? Có một người quen kể cho tôi nghe câu chuyện. Anh ấy làm biên tập viên cho một nhà xuất bản. Lần nọ, anh ấy gặp một nhà khí công, hai người cùng nhau đến nhà hàng ăn cơm. Người phục vụ mang đĩa bát sạch đến, thức ăn mang ra sau. Khi ấy, có một nữ phục vụ khác đi thu gom bát đĩa dơ. Cô ta cứ gom, gom từ bàn này qua bàn khác, gom đến bàn của anh ấy, chuẩn bị lấy đi bát đĩa sạch vừa được dọn ra. Nhà khí công mỉm cười nói: “Cô làm sao thế? Chúng tôi vẫn chưa dùng bữa đây!”. Nữ phục vụ giật mình, nói: “Thành thật xin lỗi!”, nhưng một lúc sau, khi cô ta thu dọn bát đĩa ở nơi khác thì lại tiếp tục đến bàn của anh ấy, định gom bát ra như lần trước. Nhà khí công bèn lớn tiếng quát: “Chẳng phải đã bảo cô rồi sao, chúng tôi vẫn chưa dùng bữa!”. Nữ phục vụ lại giật mình, xin lỗi. Đây là trường hợp hiếm hoi, chưa từng xảy ra trước đó. Khi anh bạn tìm hiểu thì mới biết nhà khí công kia đã dùng thuật thôi miên với cô ấy. Có thể thấy, thuật thôi miên có sức cương bách mạnh vô cùng. Nếu dùng nó

để thực hiện tội ác thì quả rất đáng sợ. Gần đây có hiện tượng dùng thuật thôi miên để gạt lấy của cải của người lương thiện. Ví dụ có một người phụ nữ 55 tuổi đang đứng đón xe buýt, một phụ nữ khác tầm 35 tuổi đến nói nhỏ với bà ta rằng: “Tôi có thuốc trị ung thư rất hiệu nghiệm, chị có cần không?”. Người phụ nữ lớn tuổi đáp: “Không cần!”, nhưng ngay lúc đó, có một người đàn ông khoảng 40 đi ngang, vỗ vai người phụ nữ 55 tuổi kia, nói: “Mua đi!”, thế là người phụ nữ ấy dốc hết tiền trong túi ra mua lọ thuốc chống ung thư giả ấy. Khi về đến nhà, người phụ nữ này mới biết là mình đã bị lừa.

Đây chính là mặt nguy hại của thuật thôi miên.

Từ xưa đến nay, thuật thôi miên được quy vào phạm trù mê tín, và nó cũng được dùng rất nhiều trong lĩnh vực này. Sau thập niên 80 của thế kỷ XX lại xuất hiện một loại mê tín khác, gọi là “mê tín hiện đại”, như “truy cầu ngoại khí”, “tiên nhân trị bệnh”, “tiếp nhận tin tức của người ngoài hành tinh” v.v... Những điều này đã ảnh hưởng rất lớn đến y học và đời sống của con người hiện đại.

### III. PHƯƠNG PHÁP NĂM VỮNG THUẬT THÔI MIÊN

Nói “nhiếp tâm thuật” có lẽ nhiều người không biết, nhưng nếu nói “thuật thôi miên” thì nhiều người có lẽ đã nghe qua. Gần đây có những công trình nghiên cứu về “chúc do thuật”, “ý niệm thuật”, “tư duy truyền cảm thuật” (tâm linh cảm ứng thuật) v.v..., nhưng các thuật ấy không phổ biến bằng thuật ám thị. Trong cuộc sống hàng ngày, hoặc cố ý, hoặc vô ý, chúng ta thường dùng đến thuật ám thị, chẳng qua là chưa hệ thống lại và nâng cấp về mặt lý luận mà thôi.

Ám thị thuật và thuật thôi miên có mối quan hệ mật thiết với nhau, có người còn cho rằng chúng có cùng phương pháp, bởi thuật thôi miên từ đầu đến cuối đều dùng thuật ám thị, vì thế họ cho rằng “ám thị là mẹ của thuật thôi miên”. Người quan niệm như thế là đã bỏ sót một yếu tố rất quan trọng: tuy thuật thôi miên dùng ám thị nhưng với mục đích là đưa đối phương nhập vào trạng thái thôi miên, sau đó trong trạng thái thôi miên lại dùng thuật ám thị thao túng hành vi, tâm lý của đối phương, hoàn thành cả quá trình trong trạng thái thôi miên. Còn thuật ám thị chủ yếu khống chế người trong trạng thái người ấy hoàn toàn sáng suốt, chỉ dùng ám thị để truyền đạt ý muốn của mình, làm cho người khác bất giác thi hành theo ý mình muốn, không cần thiết phải đưa đối phương vào trạng thái mơ hồ như thuật thôi miên. Đây chính là điểm khác nhau giữa ám thị thuật và thuật thôi miên.

Ám thị thuật là cơ sở, là nền tảng của thuật thôi miên. Trong cuộc sống, con người thường dùng thuật ám thị với người khác và bị người khác ám thị. Nếu người nào cao tay ám thị hơn thì sẽ có nhiều biện pháp thu phục người khác hơn, mối quan hệ xã hội của họ cũng tốt hơn. Người lãnh đạo nếu biết sử dụng thuật ám thị thì hiệu quả của mình cũng được nâng cao hơn.

Trong trạng thái sáng suốt, năng lực nhận thức của con người rất lớn nên cần phải có thủ thuật ám thị cao minh mới khiến người khác làm theo ý mình, bất tri bất giác rơi vào trạng thái thôi miên.

Trong trạng thái thôi miên, nhận thức của con người dần dần yếu đi. Học thuật thôi miên khó là cách dùng thuật ám thị này.

“Chúc do thuật” cũng đặt nền tảng trên thuật ám thị. Nhưng chúc do thuật dùng mê tín quý thần để ám thị người. Có lúc chúc do thuật khiến cho con người nhập vào trạng thái hoang mang, sau đó tiếp tục dùng thuật ám thị để khống chế. Có lúc dùng thần chú để ám thị. Cho dù phương pháp nào thì chúc do thuật cũng phải dùng đến ám thị.

“Ý niệm thuật” dường như không liên quan gì đến thuật ám thị, nhưng kỳ thực nó cũng dùng đến thuật ám thị. Khi tiến hành ý niệm thuật, lúc mới bắt đầu không dùng thuật ám thị thì có thể dùng ý niệm trực tiếp tác động lên đối phương, làm cho đối phương rơi vào trạng thái hoang mang, tinh thần bất định, sau đó dùng tâm linh truyền cảm chỉ thị cho đối phương. Nhưng muốn cho đối phương tiếp tục làm theo sự sắp đặt của mình thì phải dùng đến thuật ám thị.

Khí công đạo dẫn thuật lưu hành trong nhân gian với hai hình thức. Một là hoàn toàn dùng hành vi để ám thị, ngoại khí căn bản không tồn tại. Hai là dùng ngoại khí để truyền đạt tin tức đến đối phương. Hai hình thức này luôn đối kháng với nhau, không có con đường nào hòa hợp.

Muốn nắm vững thuật thôi miên thì phải có can đảm thực hành, thành công hay thất bại đều là những kinh nghiệm tốt. Trước tiên phải hiểu rõ cách làm việc và cách nói chuyện của mình, sau đó lồng nghệ thuật ám thị vào trong đó. Phải chú ý, ám thị không phải là dùng lời nói để ra lệnh mà là khiến cho đối phương nghe theo mình mà không hề nhận ra điều đó. Khi trình độ ám thị cao thì mới biết được thế nào là bản chất thực sự của thuật thôi miên.

## IV. NGHIÊM TÚC HỌC TẬP, NẮM VỮNG MỨC ĐỘ

Học thuật thôi miên không được nuôi ý tưởng học để lợi mình hại người. Đây là điều tiên quyết!

Khi người bị ám thị đánh mất khả năng tự khống chế, muốn họ dốc hết tiền bạc của cải ra, họ cũng làm, sau đó còn có thể xóa sạch đoạn ký ức ấy của họ, do đó dùng thuật thôi miên để phạm tội là khả năng có thể xảy ra. Đây không phải là mục đích của thuật thôi miên.

Học thuật thôi miên là để điều chỉnh cho người những nhận thức, những cách nhìn không đúng đắn về sự vật, hiện tượng, giúp điều trị những chứng bệnh về thần kinh, về tâm lý. Với mục đích học trong sáng thì thuật thôi miên là một môn học vô cùng cần thiết cho mọi người, có lợi cho xã hội. Còn nếu bạn học thuật thôi miên để lợi mình hại người thì thật đáng tiếc cho cuộc đời của bạn, vì chính bạn đang tự đào hố chôn mình.

Chị A là người kinh doanh, không ngại tốn nhiều tiền để học vài “chiêu” thôi miên, nghĩ rằng sẽ áp dụng vào việc buôn bán của mình, có thể mua giá thấp, bán giá cao v.v... kết quả là sau khi học xong, không thực hành được gì cả. Nguyên nhân là do chị A đã xem nhẹ việc thôi miên một con người. Khi hai bên thảo luận giá cả, con người ở trạng thái bị kích động mạnh, rất khó thôi miên được.

Sinh viên thường có mơ ước học được thuật thôi miên. Nếu học thuật thôi miên với mục đích chân chính thì rất có lợi cho việc học và sinh hoạt của họ. Nhưng cũng đáng buồn cười là một số sinh viên học thuật thôi miên chỉ để... có được người yêu trong mộng mà thôi!

Có người hỏi: “Có thể dùng thuật thôi miên để khiến người làm việc cho mình không?” Tôi đáp: “Nếu vì lợi mình hại người, phản lại quy luật sống, trái với quy tắc hành vi, quy luật bình thường thì sẽ bị phê phán, lên án, có khi còn bị truy cứu hình sự nữa!. Tuy nhiên trong một vài tình huống đặc biệt nào đó, như phải khống chế các nhân viên quá khích, điều tra tội phạm... thì có thể dùng thuật thôi miên để thu phục họ.

Khi dùng thuật thôi miên, đối tượng có thể làm theo lời sai khiến của nhà thôi miên (người thực hiện việc thuật thôi miên), nhưng chúng ta có thể sử dụng nó vào những việc lớn như ký kết hợp đồng kinh doanh có được không? Vấn đề này rất phức tạp, chúng tôi cho rằng nếu thuyết phục đối phương hợp tác để hai bên cùng có lợi thì có thể, nhưng nếu chỉ nghĩ đến mình thì không nên. Mặt khác, nếu hợp đồng của bạn làm tổn hại lợi ích đối phương quá lớn thì đối phương bị kích thích mạnh, khó làm cho họ rơi vào trạng thái mơ hồ được; mà nếu làm được, khi đối phương trở lại trạng thái bình thường cũng sẽ hiểu hết mọi việc, liệu bạn còn có thể đứng chân trên thị trường nữa không?

Chọn lựa điều kiện để thực hành thuật thôi miên rất quan trọng. Điều kiện quyết định bạn có thể đưa đối phương dần dần rơi vào trạng thái mơ hồ hay không?

Anh B muốn thay đổi việc làm vì phát hiện công việc hiện tại không thích hợp với mình, anh muốn làm thợ điện và đã có trình độ thích hợp với công việc này, nhưng anh không thể thuyết phục lãnh đạo cho anh thay đổi công tác. Sau đó, anh đến bệnh viện để xin giấy chứng nhận sức

khỏe của anh không phù hợp với công việc hiện tại. Bác sĩ dĩ nhiên không đồng ý, nhưng cũng gợi ý cho anh:

- Công ty của anh hiện nay có phân xưởng điện không?
- Có hiện đang thiếu người.
- Quản lý phân xưởng điện có đồng ý cho anh gia nhập không?
- Đồng ý. Ông ấy rất thân với tôi.

- Vậy thì anh hãy về nói với quản lý phân xưởng điện làm một bản báo cáo gửi lên lãnh đạo xin thêm thợ điện. Khi nhận được đơn yêu cầu, lãnh đạo chắc chắn sẽ nghĩ ngay đến anh.

Anh ta về làm theo lời khuyên của vị bác sĩ nọ, quả nhiên chỉ vài ngày sau là đã được chuyển công tác. Ví dụ này thể hiện rõ ràng rằng, thuật thôi miên trên căn bản là sử dụng thuật ám thị, còn thuật thôi miên chân chính là để đối phương rơi vào trạng thái mơ hồ, nghe theo bất kỳ lời sai khiến nào của nhà thôi miên.

Chúng ta không thể tùy tiện dùng thuật thôi miên với người khác, bởi nó không có lợi cho cả ta lẫn người vì cả hai đều bị tổn hao tinh lực. Tinh lực mỗi người đều có hạn, vì thế dù là một nhà thôi miên cũng phải hạn chế tần số sử dụng thuật thôi miên.

Nếu so sánh đối tượng bị dùng thuật thôi miên thì người nữ dễ rơi vào trạng thái mơ hồ hơn nam giới. Người trẻ dễ bị thôi miên hơn người già, người trình độ văn hóa thấp dễ rơi vào trạng thái mơ hồ hơn người trí thức... Cá tính của từng người cũng tác động lên quá trình thôi miên. Về việc phân loại cá tính của người, hiện nay vẫn không có hệ thống, không có tiêu chuẩn nào rõ ràng. Khoa học hiện đại phát hiện trong cơ thể người có những vi lượng hóa học điều tiết sự xung đột của tinh thần. Một loại là huyết thanh tố, một loại là thượng thận tố. Nếu cả hai hoạt động không bình thường, mất cân đối sẽ làm cho tâm tính con người trở nên bất thường, dễ buồn vui nóng giận vô cớ. Điều này cũng giải thích tại sao tính tình của mỗi người mỗi khác, người có huyết thanh tố nhiều, khứ giáp thận thượng tuyến tố ít thì tính tình dễ bị kích động. Còn huyết thanh tố ít, khứ giáp thận thượng tuyến tố nhiều thì tính tình sẽ ngược lại. Vì thế trước khi tiến hành thuật thôi miên thì phải nói chuyện, tiếp xúc đối phương để tìm hiểu tính cách của họ để quyết định nên thực hiện thôi miên ở mức độ nào.

## **Chương 2. THUẬT ÁM THỊ**

# I. LỰC KHÔNG CHẾ VÔ HÌNH

Đưa con gái nhỏ của tôi đang chơi bên cạnh tôi, bỗng khóc rầm rức, tôi hỏi tại sao, bé nói: “Con đau bụng?”. Tôi nói: “Đến đây ba xoa cho con!”. Bé chạy đến, tôi lấy tay xoa xoa trên bụng bé, bé cười nói: “Không còn đau nữa”. Sau đó, chạy đi chơi, không kêu đau cũng không khóc nữa. Bất kỳ cha mẹ nào cũng biết cách trị đau như thế. Đối với trẻ con, lực ám thị của cha mẹ có tác động rất lớn đến cảm giác của chúng.

Trong chữa trị bệnh tật, việc ám thị của bác sĩ đối với bệnh nhân cũng có lắm điều thú vị và đáng được nghiên cứu. Nếu bác sĩ khám qua loa thì bệnh nhân sẽ không tin vào toa thuốc của bác sĩ, bệnh sẽ chậm khỏi. Nếu bác sĩ khám kỹ lưỡng, tận tình thì bệnh nhân có cảm giác bác sĩ đã hiểu rõ bệnh tình, kê toa chính xác, uống thuốc với lòng tin tuyệt đối tất nhiên bệnh sẽ khỏi rất nhanh, chính vì thế bệnh nhân thường có tâm lý tìm đến các bác sĩ giàu kinh nghiệm, khám chữa bệnh tận tình. Trong cuộc sống của mình, chúng ta thường bị người khác dùng thuật ám thị.

Vậy ám thị là gì? Nó có sức mạnh thế nào? “ám” có nghĩa là không tình tảo, “thị” là sự chỉ thị có ý đồ. Vậy “ám thị” tức là làm cho đối phương làm theo ý của người chỉ thị mà không hề biết mình đang làm theo ý người đó. Cứ tưởng mình làm là vì mình nên làm, muốn làm. Ám thị không phải là ra lệnh cho đối phương thực hiện chỉ thị của mình mà khiến họ thực hiện mệnh lệnh ấy một cách tự nhiên, xem mệnh lệnh ấy như xuất phát từ trong tư tưởng của chính họ.

Có một vị phu nhân nọ luôn cho mình thông minh tài trí hơn người, lúc nào cũng sống trong trạng thái hưng phấn. Một hôm, bà bỗng bị mất ngủ. Đến nhiều thầy thuốc để chữa trị nhưng vẫn không khỏi. Cuối cùng, bà tìm đến chỗ của tôi. Sau khi tìm hiểu, tôi biết rằng chỉ cần bà ta thay đổi cá tính háo thắng của mình một chút thì sẽ hết bệnh ngay. Tôi tùy tiện hỏi bà một câu:

- Bà bị chứng hôi miệng lâu chưa?

Bà ta kinh ngạc, tự nhiên xê dịch ra khỏi chỗ của tôi một chút, nói:

- Hôi miệng? Tôi đâu có bị bệnh này!

Với một người tự tôn như bà ta, một câu hỏi mất lịch sự như vậy đã kích rất lớn vào tâm lý, nhưng không dùng biện pháp mạnh thì khó khống chế được tâm lý hưng phấn của bà, tức không thể giúp bà sửa đổi tính tình. Qua một thời gian uống thuốc, trị liệu, bệnh tình của bà dần dần khỏi hẳn, tính tình cũng trầm tĩnh hơn, khi nói chuyện không còn hoa chân múa tay, không còn lớn tiếng nữa.

Trước khi trị bệnh cho bà, tôi khẳng định là sẽ trị cả chứng mất ngủ lẫn hôi miệng, bà rất vui mừng. Tuy bà không bị chứng hôi miệng nhưng tôi phải mượn cớ để thay đổi tính tình của bà và đã thành công.

Các loại thuốc trị đau, trị mất ngủ, thuốc an thần, kính cận thị, viễn thị,... đều thuộc phạm trù ám thị ở diện rộng.

Mỗi bệnh tật của con người đều liên quan đến tâm lý, có bệnh hoàn toàn phát sinh từ yếu tố



tâm lý. Não người là một hệ thống phức tạp nên hoạt động tâm lý là sự biến hóa phức tạp của hệ thống ấy. Bệnh mất ngủ, đau đầu cũng do yếu tố tâm lý tác động lên thân thể. Nếu không chữa trị sớm sẽ tạo gánh nặng cho cả thân tâm, bệnh càng thêm bệnh, tạo thành bệnh mạn tính khó chữa trị. Phương pháp ám thị ở diện rộng luôn bắt đầu từ tâm lý của người bệnh làm cho tâm trạng họ tốt hơn, tinh thần cân bằng, ổn định hơn. Người dùng ám thị cũng phải tự ám thị mình rằng: “Ta dùng phương pháp này để trị bệnh, bệnh nhất định sẽ khỏi”, bởi khi bạn có lòng tin với chính bạn mới làm cho người khác tin bạn được.

Có vị hiệu trưởng của một trường chuyên nọ vừa nhận chức, chế định một loạt nội quy mới cho trường bao gồm ở tất cả các mặt như: thưởng, phạt, giờ giấc làm việc... ông còn “giết gà dọa khỉ” (phạt người này cho người kia sợ) đã xử phạt một lúc nhiều em học sinh cá biệt. Sau việc ấy, nề nếp của nhà trường quả nhiên có quy củ hơn một thời gian. Nhưng sau đó, giáo viên bắt đầu đình công, học sinh bắt đầu nổi loạn không chịu học hành. Hiệu trưởng càng siết chặt kỷ cương hơn, nhưng càng siết chặt trường càng loạn, cuối cùng ông cảm thấy thật sự bất lực. Khi ấy, một giáo sư tâm lý học đặt lên bàn hiệu trưởng một tập tài liệu về tâm lý học giáo dục. Hiệu trưởng tiện tay lật xem, càng xem càng thấy có ý nghĩa, cuối cùng hiểu được rằng khích lệ sẽ có tác dụng nhiều hơn những hình phạt cứng nhắc, làm việc trong không khí hòa hợp, phát huy tính năng động của mọi người sẽ mang lại hiệu quả cao hơn. Xử phạt chẳng qua chỉ là biện pháp, có tác dụng tạm thời, vì thế hiệu trưởng quyết định thay đổi cách làm việc, tình hình trường lớp dần ổn định lại. Dùng hình phạt tức ám thị rằng: “Các người không ai tốt cả, chỉ có trừng phạt mới thích đáng!”. Người bị trừng phạt sẽ nghĩ: “Lãnh đạo chẳng xem chúng ta ra gì, thì chúng ta cứ làm loạn lên vậy! Quan niệm này luôn tồn tại tiềm ẩn trong mỗi con người và sau đó là chi phối hành vi của họ. Vì thế, cách tốt nhất là nên khuyến khích, động viên, không nên lạm dụng hình phạt.

Ám thị có tác dụng rất lớn trong mọi mặt của cuộc sống. Hiểu rõ được quy luật ám thị, ám thị người khác một cách thông minh để đạt thành ý nguyện của mình mà không làm tổn hại người khác, ấy mới là người học ám thị một cách chân chính.

## II. BẢN CHẤT CỦA ÁM THỊ

Khi tôi còn là sinh viên, một lần, sinh viên trường chúng tôi bị ngộ độc thức ăn. Có khoảng 200 người vừa nôn mửa, vừa tiêu chảy. Qua vài ngày điều trị thì bệnh khỏi nhưng không ngờ lần bệnh ấy đã ảnh hưởng tới thói quen ăn uống của tôi đến tận 10 năm sau. Chỉ cần ngồi vào bàn tiệc uống rượu với bạn bè, ăn vài gắp thức ăn thì chưa đầy nửa tiếng đồng hồ sau, hệ tiêu hóa của tôi lại có vấn đề. Xem ra, tiềm thức của tôi đã bị sức mạnh vô hình ám thị mà chính tôi cũng không biết. Đây là một điển hình của tự thân ám thị.

Trên phương diện hình thức, người bị ám thị là người bị chỉ huy. Nhưng nếu phân tích chi li hơn, sẽ phát hiện bất cứ người nào cũng vậy, đều do đại não chi phối hành vi. Khi người khác ám thị chúng ta, đầu tiên tín hiệu ám thị đó phải được chúng ta tiếp nhận thì việc ám thị mới có tác dụng.

Mỗi con người đều có ý thức chủ quan. Khi bạn kích thích vào người khác một lực nào đó thì chính bạn cũng nhận một kích thích tương ứng, còn người ám thị chỉ có tác dụng khi nào người bị ám thị đồng ý tiếp nhận tín hiệu ám thị. Vì thế trên một góc độ nhất định nào đó thì bản chất của ám thị chính là “tự ngã ám thị”(tự mình ám thị).

Quá trình ám thị chia làm hai giai đoạn:

- Thông qua ngôn ngữ hay hành vi, làm cho người bị ám thị sản sinh ý niệm để tiếp nhận ám thị.

- Dưới sự chi phối của tín hiệu ám thị, tiến hành thực thi động tác theo hiệu lệnh ám thị.

Sự khác nhau trong nhận thức của hai giai đoạn trên hình thành hai định nghĩa cho ám thị.

Một định nghĩa đặt trọng tâm vào giai đoạn một: “Ám thị là hiện tượng chi phối hành vi của người khác”.

Một định nghĩa đặt trọng tâm vào giai đoạn hai: “Ám thị là hiện tượng từ quan niệm thể hiện thành hành vi”.

Có những loại ám thị do ngoại giới kích thích, không phải do con người kích thích. Ví dụ như người ruột yếu, lần đầu ăn thức ăn tươi sống vào thì tiêu chảy, hay ăn thức ăn lạnh, hàn vào thì viêm dạ dày cấp tính, thế là luôn tâm niệm rằng: “bụng mình yếu, ăn thức ăn tươi sống hay lạnh, hàn thì sẽ bị đau”. Ý tưởng này dần dần ghi khắc vào đại não, sau đó hễ ăn thức ăn tươi sống hay lạnh vào thì bị đau, khiến cho người bệnh không dám ăn thức ăn ấy nữa. Trường hợp này y khoa gọi là “Vị trường thần kinh quang năng chứng” (bệnh thần kinh quang năng của vị trường) đây là trường hợp ám thị xảy ra từ đầu đến cuối, đều do thể nghiệm chủ quan, gọi là “tự ngã ám thị”. “Tự ngã ám thị” chỉ có giai đoạn hai, tức giai đoạn từ quan niệm thể hiện thành hành vi, loại ám thị này hình thành từ sự kích thích của ngoại giới, nhưng không phải do con người mà là do các điều kiện về môi trường, vật chất...

Cuối thế kỷ XIX, ở phương Tây xuất hiện trường phái dùng ám thị để trị bệnh và rèn luyện ý

chí, chú trọng đến “tự ngã ám thị”, thậm chí những người theo trường phái này còn cho rằng không có ám thị nào khác ngoài “tự ngã ám thị”. Có người cho rằng, trong trạng thái thôi miên không có tự ngã ám thị, bởi người bị ám thị đã ở trong trạng thái mơ hồ, mất hết nhận thức, tất cả ám thị đều do người khác thực thi lên mình. Nếu nghĩ như vậy là chưa thật sự hiểu về quá trình hình thành vận động của người bị ám thị trong giai đoạn bị thực thi ám thị, hoặc đã quá nghiêng về giai đoạn một của ám thị là hình thành quan niệm ám thị.

Nêu một ví dụ thực tế. Có một người nghiện rượu muốn tự mình cai rượu, tôi giúp anh ta bằng ám thị thôi miên. Đầu tiên, làm cho anh ta rơi vào trạng thái bị thôi miên, sau đó đưa một hũ rượu đến trước mũi anh ta bảo: “Hãy ngửi mùi rượu này”. Anh ta cẩn thận ngửi vài hơi. Tôi lại nói: “Trong rượu có mùi thối anh hãy ngửi lại thử xem”, anh ta hít thêm vài cái nữa rồi nhăn mặt khó chịu như đang ngửi phải thứ gì đó rất hôi thối. Tôi tiếp tục ám thị rằng: “Uống đi, chẳng khác nào uống nhằm nước tiểu vậy!” rồi rót cho anh ta một ly đưa đến miệng, anh ta vội quay mặt tránh qua một bên. Tôi bảo: “Không phải anh thích rượu sao, hãy uống đi”. Nhưng anh ta cắn chặt răng lại không chịu uống, chỉ có đôi môi là mấp máy mà thôi.

Xét từ góc độ thực nghiệm thì đã thất bại, nhưng nếu nhìn theo nghĩa tích cực có thể thấy, dù trong trạng thái bị thôi miên, anh ta vẫn có ý thức chủ động của mình, nhất định không chịu uống dù tôi cố hết sức ám thị như thế nào. Từ đó, cũng có thể thấy, khi kích thích bằng biện pháp mạnh hay trái với quy luật sinh hoạt thường ngày (bình thường không ai uống nước tiểu cả) thì sẽ phát sinh những phản ứng miễn cưỡng từ người bị ám thị, từ chối tiếp nhận ám thị. Vì vậy, đối tượng bị ám thị đang ở trong trạng thái nào thì đầu tiên cũng phải làm cho họ tiếp nhận tín hiệu ám thị. Đây là tiền đề của ám thị. Bản chất của ám thị không bao giờ thay đổi, chỉ khác nhau ở phương pháp ám thị và trạng thái tinh thần của người bị ám thị mà thôi.

Có thể nói, sự sản sinh ra tự ngã ám thị đều chịu ảnh hưởng từ điều kiện khách quan, hình thành trong vô thức. Vì thế muốn ám thị người, thì phải làm cho người rơi vào tình trạng “vô ý thức”. Nếu không, một khi người nhận ám thị nhận thức được thì tín hiệu ám thị trở thành mệnh lệnh không còn là ám thị nữa.

Con người luôn có ý thức độc lập, tự chủ, không thích bị người khác sai khiến. Muốn làm cho người vô ý thức thì phải tạo lòng tin ở người, làm cho người tin tuyệt đối vào bạn. Có lòng tin của họ là đã thành công được bước đầu. Ám thị không thuộc lý tính mà mang tính cưỡng bách, làm cho người bị ám thị tiếp nhận tín hiệu ám thị mà không có suy xét, nhận định gì cả. Vì thế, làm cho đối tượng tin vào bạn là điều vô cùng quan trọng. Con người có xu hướng tin vào quỷ thần, vì thế lợi dụng quỷ thần ám thị chữa bệnh sẽ có hiệu quả rất cao. Đây là dùng tín ngưỡng làm điều kiện tiên quyết để ám thị. Ví dụ anh trúng phong là do chạm phải luồng gió của quỷ thần, lúc tỉnh lúc mê là do bị quỷ thần quở trách... nhưng với người không tin vào quỷ thần thì cách ám thị này không có tác dụng gì với họ cả.

Còn một loại tự ngã ám thị khác nữa, tức là cố ý ám thị bản thân mình. Ám thị, như đã trình bày ở trên, là người bị ám thị không ý thức được rằng mình đang nhận ám thị, mới đích thực là ám thị, nhưng còn chuyện tự cố ý ám thị mình thì sao? (tức ý thức được mình đang bị ám thị). Kỳ thật, mỗi con người đều có kinh nghiệm tự ngã ám thị như thế. Ví dụ, sáng mai phải đến ga xe lửa lúc 5 giờ Trước khi đi ngủ, tự mình nhắc đi nhắc lại rằng phải dậy trước 5 giờ, sáng hôm sau quả nhiên giật mình thức dậy trước 5 giờ, dù đây không phải thời gian thức dậy hàng ngày. Đây là trước khi ngủ bạn đã tự ám thị cho mình, khi bạn ngủ say, đại não vẫn làm việc nên giúp

bạn thức dậy trước 5 giờ như đã định.

Anh C và anh D quan hệ rất tốt, nhưng không hiểu sao gần đây cả khoa đều ghét anh C, nói xấu anh C trước mắt anh D nhiều lần. Ban đầu anh D rất khó chịu, nhưng lâu dần anh cũng phát hiện ra anh C quả nhiên có các điểm xấu nói trên, càng nghĩ càng thấy anh C quả là người xấu từ đó bắt đầu ghét anh C, tham gia vào những cuộc trò chuyện sau lưng C, vạch lỗi xấu của C như bao người khác. Đây là trường hợp không hiếm trong cuộc sống hàng ngày, đó chính là tự ngã ám thị trong tình trạng vô ý thức hóa.

Nguyên lý luyện khí công cũng giống như vậy. Người luyện “xích dương công” (mặt trời đỏ) khi luyện công tập trung quán tưởng rằng cả thân thể mình phát nhiệt, phát hồng quang, lâu ngày trí tưởng tượng biến thành sự thật không những toàn thân phát đỏ mà thân nhiệt cũng tăng lên.

Những vật thuộc lĩnh vực ý thức làm sao có thể biến thành vô ý thức, sau đó chi phối hành vi con người?

### III. Ý THỨC VÀ TIỀM THỨC

Cuối thế kỷ XIX, khoa học đã vượt qua quan niệm “lý tình chi phối hành vi” để tiếp cận với tiềm thức, khẳng định sự tồn tại của tiềm thức, có những thứ trong con người mà lý tính không thể khống chế được, đó là những thứ xuất sinh từ tiềm thức, mà đa phần thuộc bản năng. Bản năng từ tiềm thức này thao túng cuộc sống của mỗi người chúng ta, làm cho chúng ta biết được rằng không phải lúc nào mình cũng có thể làm chủ bản thân mình. Các nhà khoa học chỉ ra rằng, các kinh nghiệm tuổi ấu niên sẽ ảnh hưởng đến tinh thần khi chúng ta trưởng thành. Chúng tạo ra một lực lượng vô cùng mạnh mẽ và tiềm tàng trong tiềm thức rồi đột nhiên chi phối tâm lý, tình cảm, hành vi của chúng ta.

Tiềm thức, còn được gọi là “tâm tầng tâm lý học” (tâm lý học ở tầng sâu), có các mặt chủ yếu sau:

- Cho rằng hành vi và tâm lý của con người có quan hệ nhân quả với nhau.

- Hoạt động của ý thức có thể phân thành: ý thức, tiền ý thức, tiềm thức.

- Nhân cách con người tạo thành từ ba ngã là: nguyên ngã, tự ngã, siêu ngã. Đa số hành vi con người xuất phát từ dục vọng của nguyên ngã. Trong sự quan sát, lựa chọn, phê phán của siêu ngã, tự ngã chấp hành những gì thích ứng với hiện thực cuộc sống. Để thích ứng với sự tranh đấu của nội tâm và thách thức của ngoại cảnh, tự ngã có sự phòng ngự tâm lý đặc thù gọi là cơ chế tâm lý tự vệ.

- Cho rằng dục vọng của con người là nguồn gốc, động lực cho hành vi. Dục vọng có thể tiềm ẩn dưới nhiều hình thức và nó liên tục thay đổi diện mạo để được thể hiện ra ngoài. Trong quá trình phát triển nhân cách, dục vọng nguyên ngã phát triển tuân tự, mỗi giai đoạn đều có những dục vọng đặc thù, phương thức thỏa mãn và thích ứng với nó cũng tuân tự phát triển. Trong quá trình phát triển nhân cách, mỗi giai đoạn gặp thách thức sẽ phát sinh những nhược điểm và phương pháp phòng ngự đặc thù, hình thành những bệnh thái tâm lý đặc thù, được thể hiện bằng những hành động, hành vi bất thường hoặc những triệu chứng bệnh tật khác thường của thân thể, của tinh thần. Muốn trị được những bệnh này phải căn cứ vào từng thời kỳ trưởng thành, phát triển của bệnh nhân để tìm ra nguyên nhân chính xác.

Các nhà y học hiện đại khi phát hiện sự tồn tại của tiềm thức đã lợi dụng thuật thôi miên để chữa bệnh cho người. Trong quá trình trị liệu, các nhà khoa học phát hiện rằng, người bị thôi miên sẽ nói ra một số sự việc mà họ đã từng trải qua trong quá khứ. Những sự việc này tác động rất lớn đến họ và vẫn còn tiềm ẩn bên trong họ, dù đã trải qua thời gian khá lâu, nó vẫn còn sức mạnh chi phối rất lớn lên tâm tư, tình cảm, hành vi của con người. Dùng thuật thôi miên có thể tìm ra nguyên nhân chính xác của bệnh tật và quá trình phát triển của nó. Bệnh nhân được khỏi bệnh cũng nhờ vào sự chi phối của tầng sâu tâm lý, tức sức mạnh từ tiềm thức.

Vậy ý thức là gì? Tiềm thức là gì? Nghiên cứu ý thức, tiềm thức giúp ích gì cho chúng ta.

Chúng ta thường nói đến từ “tâm lý”, và chúng ta có thể tìm hiểu nghĩa của nó trong các cuốn từ điển. Nhưng khi nói đến tâm lý, chúng ta thường nghĩ đến các ý kiến, cảm giác hoặc

năng lực cảm giác v.v... Không thể dùng sơ đồ giải phẫu để thể hiện tâm lý. Tâm lý thuộc lĩnh vực trừu tượng, không có giới hạn, không có định nghĩa chính xác tuyệt đối, các nhà tâm lý học cũng không thống nhất với nhau về định nghĩa tâm lý. Nhưng có một định nghĩa đáng chú ý: “tâm lý là quá trình bao hàm các loại cảm giác tư tưởng và nguyện vọng”. Định nghĩa này bao hàm cả tư tưởng và nguyện vọng của tiềm thức, là một phần của hành động tâm lý.

Ý thức giúp chúng ta ghi nhớ từ mới của tiếng Anh, cho chúng ta biết đau, biết nóng, biết lạnh, biết đặt thái độ của mình trong từng sự việc, biết xử lý các vấn đề trong cuộc sống, nó cũng làm cho chúng ta biết mình đang muốn gì hoặc cảm thấy như thế nào. Chính vì thế đôi lúc tâm lý bị nhầm với ý thức. Sự thực thì ý thức chỉ chiếm một tỷ lệ rất nhỏ trong toàn bộ nhân cách của con người. Trong ý thức cũng ẩn tàng những tâm lý rất quan trọng.

Ý thức là một bộ phận tâm lý mà chúng ta có thể nhận biết được, hiểu được. Nó không giống như tim, thận... có một vị trí, chiếm một không gian nhất định trong cơ thể, mà nó thuộc về nhân cách. Chúng ta biết được nó và có thể khống chế nó. Nó là bộ phận tâm lý giúp chúng ta duy trì cuộc sống được bình thường.

Chúng tôi tin rằng tâm lý bao hàm cả tiềm thức, liên quan mật thiết đến cuộc sống của chúng ta. Tiềm thức là một bộ phận vô cùng quan trọng để cấu thành cái gọi là con người này, nó là nguồn gốc tâm lý cố định nhưng vô cùng linh hoạt, bình thường chúng ta không thấy được sự tồn tại của nó, nhưng nó chính là sức mạnh thúc giục bạn hành động để thỏa mãn các nhu cầu của bản thân.

Tiềm thức chứa đựng rất nhiều các ký ức tuổi ấu thơ của chúng ta. Có những việc chúng ta tưởng đã quên lãng theo thời gian, nhưng thực tế nó không mất mà khởi nguồn cho mọi cảm xúc, tình cảm của chúng ta trong hiện tại. Những cảm xúc đa phần làm cho chúng ta không thoải mái, không được người khác tiếp nhận được ẩn tàng trong tiềm ức (tiềm ức là một phương pháp tự vệ của cá nhân trong cuộc sống, nó ngăn cản chúng ta đối diện với một số cảm giác trầm trọng. Những tiềm ức này được quy nạp vào tiềm thức nhưng vẫn hoạt động rất linh hoạt trong tầng sâu tâm lý. Tiềm ức là một loại giám sát của tự ngã, nó ẩn tàng những dự niệm không được xã hội chấp nhận, giúp chúng ta giữ gìn hình tượng của mình trong cuộc sống).

Những cảm giác không thoải mái ấy tách ly khỏi phạm trù ý thức nó bị chôn sâu trong tiềm thức vì thế đôi lúc con người không biết rằng, trong bản thân mình vốn có sẵn những dự vọng và quan niệm phi đạo đức như vậy. Nếu một ai đó chỉ thẳng cho họ thấy thì hoặc là họ không tin hoặc là nổi giận, phản đối.

Khi chúng ta tỉnh giấc, ký ức tiềm thức ảnh hưởng đến hành vi thường ngày của chúng ta, nó ảnh hưởng đến tư duy, cảm giác và cách thức hành động. Khi chúng ta ngủ, nó xuất hiện trong giấc mộng. Nó cũng ảnh hưởng đến việc chọn lựa nghề nghiệp, chọn lựa bạn đời, tình trạng sức khỏe của chúng ta. Tiềm thức của mỗi con người đều có một bí mật lớn: “Tại sao ta lại là ta của hiện nay?”.

Ví dụ với người bình thường, tâm lý ý thức bao hàm tất cả cảm giác và tư tưởng của họ. Chúng ta xem các cảm giác, tư tưởng này là sự khởi đầu cho một sự nghiệp kinh doanh của cơ quan nào đó, tình hình nội bộ đều được các nhân viên hiểu thấu đáo. Còn tiềm thức là bộ phận mà nhân viên không thể biết được, nó giống như những tổ chức thượng tầng có thể khống chế,

chi phối đường hướng kinh doanh của công ty nhưng người trong công ty không hiểu điều đó, cứ tưởng mọi kế hoạch kinh doanh của mình đều do mình quyết định.

Tiềm thức không để ý đến các giá trị đạo đức, không quan tâm đến các quy định xã hội, nhưng lại mang một sức mạnh phi thường, có thể thao túng con người trong mọi tư tưởng, cảm xúc. Có những việc chúng ta nhầm tưởng rằng do ý thức quyết định nhưng thực ra nó đang chịu tác động của tiềm thức. Các nhà thôi miên nếu nắm rõ cơ chế tâm lý này của đối tượng thì hiệu quả việc thôi miên, ám thị sẽ được như ý muốn.

## IV. PHÂN LOẠI ÁM THỊ

Ám thị được phân loại từ nhiều góc độ khác nhau. Căn cứ vào ý nghĩa, tính chất có thể phân ám thị thành các loại ám thị tích cực và ám thị tiêu cực. Căn cứ vào hình thức có thể phân thành “tự ngã ám thị” và “tha nhân ám thị” (bị người khác ám thị). Căn cứ vào trạng thái tinh thần của người bị ám thị thì có thể phân thành tỉnh giác ám thị (nhận ám thị trong trạng thái vẫn còn nhận thức) và thôi miên ám thị (mất hết nhận thức). Căn cứ vào hành động của người bị ám thị có thể phân thành dương tính ám thị và âm tính ám thị.

Mỗi loại ám thị có phương pháp thực hiện và tác dụng khác nhau.

Anh C hiếu khách, nhiệt tình, đặc biệt rất chu đáo với phụ nữ. Đây là một đức tính tốt, thế nhưng vợ của C lại hẹp hòi, ích kỷ, không thích C chiêu đãi bạn bè nữ giới sau đó lại hoài nghi chồng mình tư tình với người phụ nữ khác. Anh C lại không thay đổi được cá tính của mình, nhưng rất yêu vợ, rất khổ tâm vì sự hoài nghi của vợ. Xem ra chỉ còn cách nhường vợ một bước để giữ hạnh phúc gia đình. Để có thể nhường vợ, anh C phải tự ám thị. Một hôm anh C nói với tôi:

- Đúng là có gia đình có thêm nhiều chuyện ràng buộc. Nhìn những đứa con thì có muốn ly hôn cũng không được.

Xem ra, anh C rất yêu con. Tôi lập tức mượn con cái của anh làm tiền đề để ám thị. Tôi nói:

- Đúng là có con rồi thật khó giải quyết, nhưng trên phương diện tình cảm, thích người khác giới là bản năng của con người. Tôi nghĩ rằng quan hệ trên mức bình thường với phụ nữ là chuyện bình thường thôi.

Anh C nói:

- Thật ra tôi cũng rất cẩn thận với các nữ đồng nghiệp từ trước đến nay chưa bao giờ nghĩ đến những chuyện vượt quá giới hạn, chỉ tại vợ tôi hay ghen thôi?

Tôi đáp:

- Điều này cũng không thể trách chị ấy. Dù sao thì vợ ghen vẫn tốt hơn không ghen. Chị ấy còn ghen là còn yêu anh!

Anh gật đầu đáp:

- Tôi biết vợ tôi rất tốt, nhưng không hiểu cho tôi, thật là khổ tâm!

Xem ra anh C đã bắt đầu nhận ra chỗ sai của mình, có ý muốn được vợ tha thứ.

Tôi bèn tiếp lời:

- Làm gì có chuyện đó! Nếu chị ấy đi tìm một người đàn ông khác, chẳng lẽ anh có thể không nổi giận sao? Tôi nghĩ tốt nhất là anh về nhận lỗi với chị ấy. Phụ nữ mà, ai không muốn tiếp cận



họ chứ? Nhưng nếu vì tiếp cận họ mà làm mất hạnh phúc gia đình thì thật không đáng.

Đây là tôi đã dùng ám thị để dẫn dắt đối phương nhận ra sai lầm của mình. Ám thị này là vì lợi ích của người, là ám thị tích cực. Cho đến hôm nay, tôi chỉ có một lần dùng ám thị tiêu cực, đó là lúc chúng tôi còn là sinh viên ở khoa Y, giáo sư bảo thi nhưng không giới hạn phạm vi ôn tập nên chúng tôi rất lo. Nếu thi không đạt tiêu chuẩn thì thật phiền hà. Chúng tôi dẫn nhau đến nhà giáo sư bày tỏ sự lo lắng của mình, tôi thưa:

- Thưa thầy, chúng em nghe nói lần này thầy ra đề thi rất khó, phạm vi lại rộng. Chúng em đang rất lo lắng không biết có làm bài tốt được không.

Giáo sư trả lời:

- Khó thì có khó đó, nhưng chỉ cần các em nắm vững kiến thức cơ bản thì đủ điểm đậu thôi!

Chúng tôi tiếp tục thăm dò:

- Lúc trước các thầy ra đề cho lớp trên thường tập trung vào lý thuyết. Nghe nói năm nay chuyển sang tiêu chuẩn hóa, nếu thật như thế thì quá tốt ạ!

Nói như thế là để cho thầy nói ra quan điểm của thầy về cách ra đề thi, tức giới hạn đề tài.

Giáo sư đáp:

- Tiêu chuẩn hóa đề thi có ưu điểm là kiểm tra kiến thức sinh viên ở bề rộng, nhưng không giúp sinh viên đào sâu chuyên môn và nâng cao khả năng lý luận. Ra đề như thế nào thì phải chờ các thầy họp bàn lại rồi mới quyết định.

Rõ ràng giáo sư không thích ra đề dạng tiêu chuẩn hóa. Phạm vi ôn tập đã thu hẹp được một nửa. Chúng tôi quyết định tiếp tục “tấn công”:

- Chúng em sợ nhất là bệnh ở hệ thống thần kinh và tâm khí quản. Chúng thật phức tạp.

Thầy dẫn giải:

- Quan trọng là các em nắm vững kiến thức cơ bản và thực tập nhiều với bệnh nhân. Có rất nhiều chứng bệnh, nguyên nhân bệnh mà hiện nay vẫn chưa được hiểu rõ, nhưng các thầy sẽ không làm khó các em đâu.

Có thể đoán rằng “không làm khó” tức là không ra đề về lĩnh vực này. Như vậy là đề thi nghiêng về hô hấp, tiêu hóa, tiểu đường... Chúng tôi quyết định đi sâu hơn vào mục tiêu:

- Viêm phế quản, viêm phổi, viêm đường ruột... là những bệnh có triệu chứng khá phức tạp, chúng em lại ít có dịp tiếp xúc với các bệnh nhân này.

Thầy bảo:

- Nếu ngay những bệnh này mà các em còn không nắm vững thì học y để làm gì? Đừng nghĩ rằng mình thông minh, phải chăm chỉ học tập một cách toàn diện.

Như thế là đã rõ sinh viên muốn làm tốt bài thi kỳ này phải nắm vững kiến thức cơ bản; về chuyên sâu thì có một số bệnh trạng như đã nói ở trên; về hình thức thì đề thi tiêu chuẩn hóa chiếm 30%, phần còn lại đều là vấn đáp.

Trong tình huống này, tôi cho rằng mình đã dùng ám thị tiêu cực nhưng lúc ấy chúng tôi đã thực sự rất lo lắng cho kỳ thi của mình. Còn ám thị tích cực thì rất nhiều, như thôi miên để chữa bệnh, ám thị để giúp người cai rượu, cai thuốc v.v...

Như phần trên chúng tôi đã nói, bản chất của ám thị là làm cho người bị ám thị tự nguyện đi vào trạng thái tự ngã ám thị. Nếu người bị ám thị vẫn còn tỉnh táo thì ám thị sư có thể dễ dàng khiến họ làm theo ý mình. Nhưng thuật ám thị thì ở trong 99% trường hợp phải ám thị với những đối tượng vẫn còn tỉnh táo, thậm chí với những người điên, người ngốc cũng khó ám thị được họ.

Khi tinh thần của người bị ám thị ở trạng thái thôi miên thì dễ dàng khiến họ hành động theo lời của ám thị sư. Như bảo họ là chim, họ sẽ hót tiếng chim, bảo họ là chó, họ sẽ sủa như chó.

Với những người tinh thần đang trong trạng thái hoang mang, dao động, lo lắng, bất an... cũng dễ dàng bị khống chế bởi thuật thôi miên. Trạng thái này như người bị say sau khi hút heroin. Lúc đó họ không còn khả năng ý thức hay phân biệt nữa, cũng không khống chế được hành vi của bản thân, từ đó phát sinh ảo giác dương tính (vật không có nói có) và âm tính ảo giác (vật có nói không) và đánh mất cảm giác như không còn biết đau.

Người ám thị khi muốn dùng thuật ám thị với ai đó mà có lý do xác đáng, được gọi là chủ quan ám thị. Cũng có khi trong quá trình ám thị xảy ra những hiệu quả ngoài dự đoán.

Ví dụ anh E quyết định mua cho người yêu một món quà sinh nhật. Anh định mua một chiếc váy rất xinh và đưa bạn gái theo để cô ấy tự chọn. Hai người qua nhiều gian hàng, cuối cùng cô gái cũng nhìn thấy chiếc váy mà mình yêu thích và mua ngay chiếc váy ấy sau khi đã mặc thử.

Anh E cũng thấy chiếc váy ấy đẹp, bèn hỏi giá cả. Sau khi suy nghĩ, anh cho là không đắt, quyết định mua. Nhưng anh lại là người cẩn thận, sợ mua nhầm hàng giả nên cầm chiếc váy xem xét cẩn thận và hỏi thêm nhiều chi tiết... Bạn gái của anh ban đầu chỉ nhìn, nhưng sau đó có cảm giác khó chịu, không hiểu sao anh cứ chọn đi chọn lại mãi thế, bèn kéo tay anh, nói:

- Chúng ta hãy đến cửa hàng khác vậy!

Anh E ngạc nhiên hỏi:

- Không phải là em rất thích chiếc váy này sao? Cô gái bảo:

- Nó đắt quá! Không cần thiết phải mua một chiếc ấy đắt như vậy!

Anh E không hiểu, lẩm bẩm:

- Cô này, thật không hiểu ra sao cả, đang vui vẻ thế này, nổi giận chuyện gì chứ?

Thế là váy không mua được, sinh nhật cũng không vui vẻ.

Đây là trường hợp khách quan ám thị và thường xảy ra trong cuộc sống của chúng ta. Anh E đã cẩn thận quá sức nên đã tạo thành hiệu ứng ám thị: “Đắt quá! Với giá tiền này phải xem thật kỹ trước khi mua!” khiến cho bạn gái của anh không vui.

Cũng có khi ban đầu là chủ quan ám thị nhưng sau là hiện thành một kết quả trái ngược.

Cô B không được xinh lắm nhưng lại rất thích trang điểm và ăn mặc lòe loẹt. Có anh chàng nọ nhìn thấy bộ váy hồng đậm của cô B không vừa mắt, nhưng không tiện nói thẳng, bèn ám thị rằng:

- Quần áo của cô bộ nào cũng đẹp, nhưng bộ này hình như không đúng kích cỡ và màu sắc không hợp với cô. Nếu chị của cô mặc vào thì rất xinh..

Ý anh chàng là muốn cô B nên tùy theo cơ thể của mình mà chọn quần áo. Cô B nghe xong, không vui, bảo:

- Tôi mặc đẹp hay xấu đâu phải để cho anh xem. Sao anh lảm lời thế?

Ý tốt của anh chàng bị hiểu thành ý tò mò tọc mạch. Từ những ví dụ trên có thể hiểu rằng khách quan ám thị là những ám thị của điều kiện khách quan. Loại ám thị này xảy ra ở mọi nơi, mọi lúc trong cuộc sống.

Trong môi trường cạnh tranh khốc liệt hiện nay, khéo đàm phán kinh doanh là vấn đề cần thiết để gặt hái thành công, vì thế phải hết sức chú ý đến khách quan ám thị này để tránh những hiểu lầm đáng tiếc của hai bên.

Có người xem khách quan ám thị như một loại phản xạ có điều kiện. Ví dụ trong sân khấu, điện ảnh, nhìn cách ăn mặc, hành vi của ai đó thì có thể đoán biết họ thuộc loại nhân vật nào, như gian thần có cách hóa thân đặc thù của gian thần, trung lương có cách ăn mặc của trung lương v.v...

Cuối cùng chúng tôi xin nói một chút nữa về âm tính ám thị và dương tính ám thị.

Người bị ám thị có thể nhận tín hiệu ám thị để chấm dứt một hành động, một thói quen nào đó gọi là âm tính ám thị. Còn nhận tín hiệu để hành động thì gọi là dương tính ám thị. Trên nghĩa rộng, người ám thị luôn tác động lên người bị ám thị để họ có những phản ứng nào đó, bất luận là trên phương diện tâm lý, sinh lý, hay hành vi... nghĩa là đều thuộc một quá trình vận động nào đó nên có thể nói mọi ám thị đều thuộc dương tính nhưng có phân ra âm dương là đứng từ góc độ tương đối để đặt tên mà thôi. Cũng có người cho rằng ám thị lên người nam gọi là dương tính, ám thị lên người nữ gọi là âm tính ám thị. Tuy nhiên mọi sự phân loại đều ở mức độ tương đối.

## V. KHÔNG CHẾ ĐỐI TƯỢNG MỘT CÁCH TỰ NHIÊN – KỸ XẢO ÁM THỊ

Một nữ doanh nhân gọi một chiếc taxi đúng vào giờ cao điểm, xe cộ chật như nêm, bà lại phải đến ga xe lửa cho kịp giờ nên đề nghị tài xế taxi chạy con đường khác ít kẹt xe hơn. Thế nhưng tài xế taxi nổi giận nói:

- Tôi lái xe đã 15 năm nay, bà nghĩ rằng tôi không biết chạy con đường nào là tiện hơn sao?

Nữ doanh nhân phân trần là bà không có ý gì, nhưng tài xế vẫn nổi nóng, bà biết là có nói thêm cũng vô ích, bèn thay đổi giọng điệu bảo:

- Anh đúng là rất rành đường, tôi thật hồ đồ, còn cho rằng anh không biết phải đi tắt qua con đường này để đi đến ga xe lửa nhanh nhất.

Tài xế ngạc nhiên, anh ta khẽ tiếc qua kính chiếu hậu để nhìn vị hành khách của mình rồi lái xe rẽ con đường tắt. Nếu nữ doanh nhân kia không khéo ám thị thì tài xế không những không hạ hỏa mà bà cũng trở chuyển xe lửa quan trọng của mình. Đây cũng là kỹ xảo, là sự khéo léo trong giao tiếp, điều động người khác một cách tự nhiên, không hề khiến cho người bị ám thị cảm thấy có chút áp lực nào.

Có rất nhiều kỹ xảo ám thị. Ngoài ví dụ trên chúng ta có thể dùng các cách sau đây:

### **Phóng niệm pháp:**

Khi gặp những đối tượng có tâm lý phản kháng mạnh thì nên chuyển mục tiêu chú ý của họ sang hướng khác, tạm thời dùng “xuất đầu lộ diện” để đối phương không có mục tiêu phản ứng, rồi nương theo lập luận của đối tượng bảo rằng “anh nói đúng đấy!”, “có lẽ là như vậy!”... để làm cho tình hình dịu đi, sau đó dẫn dắt đề tài sang hướng khác. Khi đang thảo luận những vấn đề khác, bạn nên nắm bắt thời cơ, chậm chậm chen vào các quan điểm ban đầu của mình. Tục ngữ có câu “Dục tốc bất đạt”, bạn nên lùi một bước để rộng đường tiến lên.

### **Lợi dụng pháp:**

Lấy việc tán thành ý kiến của đối phương làm tiền đề hết lòng khen ngợi ý kiến họ để thỏa mãn tâm háo thắng của những người quá tự tôn. Trong lúc đối phương đang phiêu diêu trên mây, nhẹ nhàng dẫn họ vào lộ trình mà chúng ta định sẵn.

Tôi gặp một người bạn cũ, đang có việc định nhờ anh ấy giúp bèn chào hỏi:

- Dạo này anh sống thế nào?

Anh bạn tôi bắt đầu kể ra đủ chuyện rắc rối của anh ấy, nào vợ phải đi công tác xa, gia đình không ai chăm nom, nào giá cả leo thang, khó tìm công ăn việc làm...

Tôi chỉ còn cách đẩy thuyền theo nước:

- Ôi con người ở thế gian là như vậy đấy! chúng ta phải đối phó với bao chuyện rắc rối! Làm người thật không dễ.

Anh bạn tôi dụ lại hỏi:

- Đạo này anh ra sao?

Ngay từ đầu tôi đã thể hiện thành ý lắng nghe hết những lời phàn nàn, bực bội quanh cuộc sống của anh ấy, nên anh ấy cũng tỏ ý quan tâm đến tôi, vì thế nếu tôi khéo léo gợi ý thì anh ấy sẵn sàng giúp tôi những việc mà tôi nhờ.

### **Khai đạo pháp (phương pháp mở đường):**

Tránh đi trực diện vào vấn đề vì như thế dễ làm cho đối phương phản đối.

Tiểu Trần năm nay 28 tuổi đã tốt nghiệp đại học 5 năm trước, nay đã có công ăn việc làm, nhân cách cũng tốt thế nhưng vẫn chưa có bạn gái vì anh ta rất kén chọn. Tôi có quen một cô gái 24 tuổi, tính tình tốt lại xinh đẹp, bèn giới thiệu cho anh. Tiểu Trần vui vẻ đồng ý gặp mặt. Sau lần gặp mặt đó, Tiểu Trần nói muốn tiếp tục làm quen với cô gái ấy, và cô gái cũng đồng ý làm quen với anh ta. Nhưng ngay tối hôm sau, Tiểu Trần bảo tôi:

- Tôi đã phân tích tình hình rồi, không thể tiếp tục làm quen với cô ấy. Cá tính của cô ấy quá nghiêm khắc, sau này nếu có con, tôi phải chăm lo hết mọi việc trong nhà sao?

Tôi nghe xong lập tức nổi giận. Tôi phải nói sao với cô gái ấy đây?

Tiểu Trần phân trần với tôi:

- Trước đây tôi cũng đã hẹn với một cô gái như thế. Cô ấy rất tốt nhưng luôn bận công việc, cuối cùng tôi không chịu nổi trước nhiệt tình của cô ấy dành cho công việc. Đường như ngoài công việc ra cô ấy không quan tâm gì kể cả tôi.

Xem ra Tiểu Trần có lý. Anh ta đã ám thị tôi thành công, chỉ với một ví dụ đơn giản anh ấy đã làm cho tôi nhận ra rằng nếu tiếp xúc thêm một thời gian nữa rồi mới chia tay, như vậy cả hai càng tổn thương hơn.

### **Trắc trở pháp:**

Đầu tiên kiên quyết ngăn chặn sự phản kháng của đối phương. Người khó đối phó không phải là người dễ nổi nóng hay dễ hờn giận. Đôi khi người khó đối phó lại là người luôn ôm một mối hoài nghi, không tin ai, không tin việc gì cả. Cũng có người dương dương tự đắc, luôn luôn cho mình là đúng. Khi gặp những người ấy phải làm sao để ám thị họ?

Có một triết gia đã nói rằng, nếu có ai đó phê bình bạn thì nên lập tức tiếp nhận ý kiến của anh ta. Nếu người đó là người quen thân của bạn thì bạn cần phải bày tỏ rằng mình còn rất nhiều thiếu sót, cần được chỉ bảo. Đây chính là câu thắng trong bại. Đầu tiên thỏa mãn lòng tự tôn của người khác, sau đó làm cho họ dốc sức vì mình. Triết gia kia đã nắm chắc nhược điểm của con người, là dù có chết cũng phải giữ thể diện.

Ngày xưa có một quân tử nọ định tự sát, anh quyết định dùng dây thừng treo cổ. Khi không tìm được dây thừng đột nhiên anh nhớ lại mình có sợi dây lưng đang thắt trên người. Anh lập tức tháo dây lưng ra cột lên cành cây đang định đưa cổ vào anh chợt nghĩ, nếu đang lúc treo lơ lửng mà quần tuột xuống thì sao? Thật không ra sao cả khi phơi bày thân thể như vậy. Anh ta kiên quyết nắm chặt lưng quần rồi mới đưa cổ vào thòng lọng.

Dùng biện pháp thoả mãn lòng tự tôn của đối phương là cách tốt nhất để ám thị những kẻ tự cao tự đại, luôn cho rằng mình đúng, mình hơn người.

Tóm lại, có rất nhiều cách để tiến hành ám thị, dùng cách thức nào là phải tùy vào tình hình cụ thể và tố chất của đối tượng được ám thị. Người thực hành ám thị phải biết uyển chuyển thay đổi phương thức để không rơi vào những tình huống đáng tiếc làm kết quả ngược lại với những gì mình mong muốn.

## VI. ĐIỀU KIỆN TẤT YẾU ĐỂ ÁM THỊ THÀNH CÔNG

Muốn biến ám thị của mình thành hành động của đối phương, trước tiên phải tranh thủ sự tín nhiệm của họ.

Nhân tố thứ hai là phải có lòng tự tin.

Tự tin là bước đầu tiên để thực hiện bất cứ việc gì. Có nhiều người mà cách nghĩ của họ bị người khác xem là hoang đường, cuồng vọng, đấy là vì mọi người không nhìn nhận sự việc từ một góc độ, không cùng trình độ tiếp nhận sự việc.

Có sinh viên hỏi tôi:

- Thưa thầy, thầy có thể thôi miên bất kỳ ai phải không?

Tôi đáp:

- Đúng vậy!

Thực ra có 20% số người tôi đã thôi miên cho tôi cảm giác đầu tiên là tôi không thể khống chế được họ!. Thế nhưng tôi một mực tin tưởng rằng khi tôi quyết tâm thì sẽ làm được. Kết quả là tôi đã làm được.

Có lòng tự tin sẽ tạo thành lực hấp dẫn rất cao, có thể mê hoặc lòng người. Có người nói với tôi:

- Tôi muốn học thôi miên nhưng lại sợ học không thành.

Tôi bảo:

- Chỉ cần muốn học là đủ rồi, còn học thành hay không là việc về sau.

Ám thị người khác, nếu có chút thiếu tự tin sẽ bị đối tượng phát hiện ra ngay, ám thị sẽ bị thất bại. Khi muốn khống chế đối phương, trước hết bạn phải khống chế chính mình. Trong trạng thái tập trung cao độ nếu trong tâm bạn có chút dao động thì hai bên sẽ không cảm ứng được với nhau nói chi đến việc khống chế đối phương vào trạng thái vô ý thức.

Tuy nhiên, vững lòng tự tin thì rất tốt, nhưng nếu tự tin thái quá sẽ thành tự cao tự đại. Tự cao tự đại hoàn toàn không có lợi cho thôi miên vì bạn không phải vì đang muốn giúp ích gì đó cho đối phương mà là đang muốn chế phục họ, dễ dàng làm họ phản cảm.

Đôi lúc thôi miên cũng cần có chút chứng tỏ uy quyền, đó là quyền uy ám thị. Lời nói của quyền uy bất cứ trong trường hợp nào cũng hiệu lực hơn người bình thường.

Đây là thứ quyền uy áp đảo: “chưa ra trận đã giết được giặc” như người xưa đã nói.

Khi đối phương đang tập trung chú ý vào một vấn đề, một việc nào đó càng dễ thực hành ám

thị với họ. Đầu tiên bạn nên đề xuất một vấn đề họ cảm thấy lý thú, làm cho tư duy của họ hướng vào đó. Một khi có một trạng thái tâm lý nào đó đang hoạt động cực kỳ hưng phấn thì các tâm lý khác sẽ bị ức chế, dừng hoạt động. Khi tâm lý ấy càng hưng phấn, phạm vi bị ức chế càng rộng, càng triệt để.

Ăn mặc tươm tất, cử chỉ ung dung lịch thiệp của nhà ám thị cũng ảnh hưởng đến hiệu quả ám thị, vì nó tạo ra uy thế và làm cho đối phương chú ý đến bạn. Một người áo quần xốc xếch, đơ bần có thể làm tăng hiệu quả ám thị không? Không, chỉ có phản tác dụng thôi.

Cũng có một loại trang phục làm tăng hiệu quả ám thị đó là trang phục đầy màu sắc thần bí. Đối tượng vừa nhìn thấy các trang phục này đã lập tức chú ý và bị vẻ thần bí mê hoặc.

Thái độ cách ăn nói... cũng làm cho đối phương chú ý. Thái độ hòa nhã làm cho đối phương có cảm giác dễ gần, lời nói dịu dàng vui vẻ tạo nên sức cuốn hút êm dịu. Ngày nay muốn thành công trong cuộc sống, dù đang làm việc trong bất cứ lĩnh vực nào, chúng ta đều phải có thái độ hòa nhã, lời nói ôn hòa.. để tạo mối quan hệ tốt trong xã hội, mới có thể thành công với sự nghiệp.

Tuy nhiên, cũng có những người làm cho đối phương run sợ để tiến hành ám thị. Họ thường dùng không khí vừa bí ẩn, vừa trang nghiêm trầm mặc để áp chế tâm lý đối tượng. Tuy một người trong trạng thái cực kỳ hưng phấn hoặc cực kỳ khiếp sợ rất dễ dàng bị thôi miên, nhưng làm cho người khác hoảng sợ thì không tốt chút nào. Với các bác sĩ thì càng không được làm cách này.

Khi nhà ám thị có những sáng tạo độc đáo trong kiến giải của mình cũng tạo hiệu quả tốt cho ám thị. Kiến giải độc đáo này phải phù hợp với thực tế, phải có lợi ích thiết thực, không được chỉ để phô trương lừa bịp người khác.

Quan hệ qua lại giữa nhà ám thị và đối tượng quá thân mật sẽ làm cho việc ám thị khó khăn hơn, bởi khi hai bên đã hiểu nhau quá rõ, đối tượng không dễ dàng tuân phục các tín hiệu ám thị của nhà ám thị.

Sau khi đã thực hành xong ám thị, bạn cần giải thích hợp lý cho đối tượng hiểu, nhưng không được nói ra hết mọi việc, vì nếu đối tượng hiểu hết mọi việc của bạn thì lần sau bạn không thể nào ám thị họ được nữa.



## VII. ÁM THỊ BẰNG VĂN CHƯƠNG

Ám thị bằng văn chương là một nghệ thuật ám thị rất cao, rất thú vị.

Viết văn, viết thư, sáng tác văn chương v.v... đều là phương tiện để tác giả thổ lộ tâm tư nguyện vọng của mình. Có người viết văn thích bày tỏ thẳng mọi tâm tình, có người lại thích hàm ẩn, theo dạng “ngôn tại ý ngoại”. Các tạp văn trào phúng, những tác phẩm của triết gia v.v... là những áng văn chương làm cho con người phải tưởng tượng nhiều nhất nên nó thuộc loại văn chương mang tính ám thị cao nhất. Tính ám thị của cách ngôn rất rộng, chỉ một câu cách ngôn nhưng ngàn người đọc sẽ được hiểu theo ngàn cách khác nhau. Ví dụ câu: “Khi chưa kết hôn, mở to cả hai mắt. Sau khi kết hôn, nhắm một bên mắt” nên hiểu theo cách nào? Chắc chắn mỗi người sẽ hiểu mỗi cách khác nhau theo cảm nhận và hoàn cảnh sống của mình. Chính vì thế mới cho rằng, nếu từ góc độ ám thị mà phân tích văn chương hoặc văn cú thì tính ám thị của cách ngôn là rộng nhất.

Truyện cười, trào phúng v.v... khiến người đọc phải bật cười cũng mang tính ám thị rất cao vì nó khiến cho trí tưởng tượng của con người hoạt động rất mạnh.

Ở đây chúng tôi xin nói về nghệ thuật ám thị trong văn chương giúp ích cho cuộc sống hiện đại của chúng ta.

Từ nhỏ đến lớn, không biết chúng ta đã phải viết bao nhiêu lần bản lý lịch trích ngang như đi xin việc, xin nhập học, làm hồ sơ v.v... Khi viết, chúng ta đều muốn thể hiện các mặt tốt, các năng lực đặc biệt của mình để ám thị rằng chúng ta có thể phát huy tốt khả năng của mình để gây sự chú ý cho người xét tuyển.

Vậy chúng ta nên ám thị cách nào là tốt nhất?

Chị Y tốt nghiệp trung cấp ngành kế toán, đến một công ty lớn xin việc. Chị hỏi thăm và biết công ty chỉ tuyển người có trình độ đại học trở lên. Chị phải viết gì vào lý lịch của mình? Chị biết mình không có bằng đại học nhưng lại có những ưu điểm khác, chị ghi “giỏi giao tiếp, nhạy bén, nhiệt tình với mọi người, biết giữ chừng mực, ôn hòa, có thể giao tiếp rộng v.v...”, cuối cùng chị được tuyển.

Chị Y hiểu rằng với xã hội hiện đại, các ưu điểm của chị là những gì mà một công ty lớn rất cần ở thư ký, kế toán của họ. Chính vì vậy chị đã thành công ngay từ lá đơn đầu tiên đi xin việc.

Có nhiều người suốt ngày than thở mình bất tài. Kỳ thực không phải họ không có tài mà là vì họ chưa nhận ra ưu điểm của bản thân. Có người lại than mình không gặp vận may, kỳ thực là họ không tìm đến vận may, chỉ ngồi một chỗ chờ sung rụng. Hãy chủ động tìm vận may, hãy ám thị vào đơn xin việc của mình những điều sau đây:

- Nói rõ sức khoẻ tốt, thân thể cường tráng.
- Biết tuân lệnh cấp trên nhưng cũng có tư duy độc lập, có năng lực và sáng kiến riêng.

- Có phương pháp làm việc riêng nhưng không có ý tách rời phương pháp làm việc của tập thể.

Đơn xin việc nếu hội đủ những điều kiện này thì rất dễ được xét tuyển. Trong đơn xin việc đừng viết những gì quá lỗ, đừng ra vẻ ta hơn người thái quá dễ gây phản cảm. Nhưng cũng không nên thể hiện thái độ thiếu tự tin hoặc khiêm tốn quá mức vì chẳng ai muốn tuyển người kém năng lực cả.

Khi tiếp thị sản phẩm, lời lẽ trên quảng cáo luôn mang sức hấp dẫn, thuyết phục người tiêu dùng. Chỉ trong vài câu ngắn vừa giới thiệu công dụng đặc biệt của sản phẩm, vừa thuyết phục người tiêu dùng, quả không phải là việc dễ. Trong các quảng cáo, dường như quảng cáo nào cũng có hàm ý ám thị, lợi dụng triệt để sức tưởng tượng của mọi người để đưa sản phẩm của mình vào tâm trí người tiêu dùng. Nhịp sống càng hối hả thì điều này càng được áp dụng nhiều hơn.

Một thương nhân người Nhật có lần đã đăng quảng cáo trên báo chí với hình thức quảng cáo rất đặc biệt: phía trên là vài dấu chấm hỏi to tướng, phía dưới là một khoảng màu đen, không có chữ nghĩa, hình ảnh gì cả. Quảng cáo liên tục như thế mấy ngày, người xem báo không biết là họ đang quảng cáo cái gì. Đến khi nghi vấn của người đọc lên đến mức cao độ thì họ mới tung ra hình ảnh về sản phẩm của họ.

Thư bày tỏ tình cảm giữa nam và nữ nên viết như thế nào để đối phương cảm động? Điều này cũng cần phải có kiến thức.

Nếu quan hệ giữa hai người đã thật sự thân thiết thì dùng nhiều ám thị sẽ không tốt, lúc ấy nên dùng các lời nói chân tình, thẳng thắn sẽ hay hơn, bởi ám thị là để đối phương hiểu được mình lúc hai người mới quen nhau, để có thể công khai hóa mối quan hệ, còn khi đã công khai rồi thì không cần dùng nữa.

Nhờ người giúp đỡ là việc thường xuyên và cần thiết trong cuộc sống hiện đại. Nếu là giữa những người bạn tốt với nhau thì chỉ cần nói thẳng, nhưng nếu muốn nhờ người không thân lắm hoặc phải nhờ cấp trên thì phải dùng đến ám thị.

Quế Châu (Trung Quốc) là vùng nhiều đồi núi. Đường đi chính cũng quanh co trên các dãy núi. Hành khách khi đi trên những con đường ấy chỉ có biết giao sinh mạng mình cho tài xế. Ở một khúc quanh nguy hiểm, tôi bất ngờ đọc được câu này: “Người thân đang chờ bạn trở về!”. Nếu để câu cảnh báo “đoạn đường nguy hiểm, cẩn thận tay lái” v.v... thì quá nhàm chán. Chính câu “người thân đang chờ bạn trở về!” này có sức mạnh rất lớn tác động đến các tài xế, bởi hơn ai hết họ là những người xa nhà thường xuyên và rất muốn đoàn tụ cùng gia đình.

Trào phúng, đả kích cũng là một phương cách ám thị rất tốt. Có một nữ bác sĩ dạy đứa con vừa tốt nghiệp đại học Y khoa rằng:

- Con phải cố gắng nâng cao năng lực quan sát mới có thể tìm ra nguyên nhân chính xác của bệnh tật.

Đứa con nghe lời. Một hôm anh ta cùng mẹ mình đến nhà người quen để thăm bệnh. Khi đẩy cửa vào thì thấy bà chủ nhà đang nằm trên giường với vẻ gần như ngất đi. Anh hoảng hốt lay

dậy, sau đó rút nhiệt kế ra chuẩn bị đo thân nhiệt cho bà, không may nhiệt kế rơi xuống đất, liền khom người nhặt lên. Sau khi khám xong, anh nói với chủ nhà:

- Cô nên nghỉ ngơi nhiều, không nên tham gia quá sâu vào công việc chính trị. Nếu cô còn hoạt động chính trị sâu hơn nữa thì bệnh sẽ nặng hơn!

Vị bác sĩ kia nghe con nói vậy nên trên đường về nhà, hỏi:

- Sao con biết bà ấy tham gia chính trị?

Đứa con thưa:

- Thì con làm theo lời mẹ, nâng cao năng lực quan sát. Khi con làm rớt nhiệt kế, cúi xuống nhặt, đã thấy thị trường của chúng ta đang nằm dưới gầm giường!

Anh chàng bác sĩ trẻ này đã dùng ám thị để khuyên chủ nhà hãy bớt chuyện phong lưu đi và cũng ám thị rằng anh dường như đã phát hiện ra chuyện xấu của bà ta. Câu chuyện vừa có tính trào phúng, vừa mang tính đả kích. Ám thị như thế này cũng là một cách hay.

Cuộc sống hàng ngày luôn buộc chúng ta phải khéo ứng xử, nên thường xuyên phải dùng ám thị. Nhưng không phải bất cứ trường hợp nào cũng dùng ám thị được mà phải tùy theo trường hợp cụ thể, nếu dùng ám thị sai sẽ phản tác dụng, đôi khi làm quan hệ của chúng ta với đối tượng càng thêm xấu. Vì thế học ám thị không đơn thuần là học để khống chế người khác, mà học làm sao để biết cách làm người sao cho tốt hơn.

## **Chương 3. THUẬT THÔI MIÊN**

# I. THẾ NÀO LÀ THUẬT THÔI MIÊN

Dưới hình thức ngủ này, các cảm tri về ngoại cảnh của con người bị giảm đến mức tối thiểu, tư duy cũng bị ngưng trệ, việc tác động của đại não lên tứ chi giảm xuống rất nhiều. Đây chính là trạng thái của cơ thể quá độ giữa lúc con người tỉnh táo và ngủ.

Theo giấc ngủ ngày càng sâu, ý thức sẽ càng bị đình trệ, đến một mức độ nhất định ý thức bị ngưng trệ triệt để. Khi ấy được gọi là đã tiến vào trạng thái đặc thù của giấc ngủ - trạng thái thôi miên. Với một người đã thực sự bị thôi miên, khi bạn bảo anh ta giơ tay lên rồi nói:

- Nay, tay của anh không thể hạ xuống được. Anh hãy thử hạ xuống thử xem!

Đối tượng lập tức thử hạ tay xuống nhưng không làm được, tay cứ phải giơ lên giữa không trung.

Sau đó bạn bảo:

- Giờ thì anh có thể hạ tay xuống rồi. Rất dễ, anh thử hạ tay xem sao?

Thế là đối tượng hạ tay xuống một cách nhẹ nhàng.

Khi bạn nói:

- Xe lửa đang đến gần, âm thanh ồn ào quá, chịu không được nữa rồi. Anh có nghe thấy tiếng xe lửa không?

Đối tượng sẽ trả lời:

- Đúng? Tiếng xe ồn quá, tôi không chịu được nữa, hãy bảo nó đi khỏi đây!

Trạng thái đặc biệt này, đối tượng sẽ làm theo lời bạn như cái máy, không hề có tư duy, ý thức gì cả! thậm chí bạn bảo họ kể ra những cảm nhận của họ khi ở trong bào thai của mẹ, nói về những chuyện kiếp trước họ đã làm, họ đều sẽ kể lại rành mạch.

Thật sự có kiếp trước không? Chúng ta không thể biết được. Nhưng rất có thể đối tượng đang lúc bị thôi miên đã kể ra một số chuyện mà họ đã từng trải trong cuộc sống rồi ngộ nhận đó là chuyện kiếp trước.

Đây là những hiện tượng thường gặp khi đối tượng bị thôi miên, họ chỉ tuân theo tín hiệu ám thị của nhà thôi miên, không hề có sự tham gia của ý thức, của tư duy phân biệt.

Từ đó có thể thấy, đưa đối tượng đi vào trạng thái thôi miên là một nghệ thuật và nghệ thuật này trở thành điều cốt yếu của thuật thôi miên. Một con người đang sống sờ sờ ra đấy với đầy đủ sự sáng suốt của tư duy, ý thức mà muốn họ rơi vào trạng thái thôi miên quả là không dễ dàng gì. Nếu đối tượng tự nguyện hợp tác với nhà thôi miên vì một mục đích nào đó mà họ chấp nhận được thì hiệu quả thôi miên mới có thể được nâng cao. Chính vì thế chúng ta cần phải học thôi miên, cả nghệ thuật và đạo đức làm người.

## II. NGUYÊN LÝ CƠ BẢN CỦA VIỆC THÔI MIÊN

### 1. *Thôi miên không giống với ngủ và thức*

Để dỗ dành một đứa bé đang khóc để bé ngủ, chúng ta thường một tay vỗ nhẹ lên lưng bé, miệng hát ầu ơ vài câu không đầu không đuôi, chẳng bao lâu bé sẽ ngủ. Có những ca khúc được gọi là “thôi miên khúc” được xem là những bài ca chuyên để ru bé ngủ và hỗ trợ giấc ngủ cho những người khó ngủ. Vì thế khi nói đến “thôi miên” người ta lại liên tưởng đến việc làm cho con người đi vào giấc ngủ.

Sự thật không phải như vậy. Tuy thôi miên có thể giúp chúng ta đi vào giấc ngủ nhưng “thuật thôi miên” là chỉ trạng thái thôi miên. Nghĩa thôi miên rất rộng, rất sâu sắc vì trong trạng thái thôi miên, đối tượng có nhiều hành vi vượt ra ngoài giới hạn bình thường. Vấn đề này đang được các nhà khoa học quan tâm, nghiên cứu.

Thôi miên không giống với ngủ vì trạng thái thôi miên, tác dụng của đại não bị ức chế nhưng không hoàn toàn, ít nhất nó vẫn tiếp nhận những tín hiệu ám thị của nhà ám thị vẫn cảm thấy hứng thú với những ám thị và đáp lại bằng những hành động vượt ngoài hành vi thường nhật. Thôi miên chỉ là trạng thái ngủ cục bộ của đại não. Thật sự đại não không ngủ hoàn toàn.

Tuy nhiên khi con người thức đại não cũng có nhiều bộ phận bị ức chế nhưng phạm vi ức chế rất nhỏ so với lúc bị thôi miên. Độ sâu của ức chế cũng không bằng.

Có một vị tướng quân đội kể lại rằng, trong những năm chiến tranh ác liệt, chiến sĩ của ông phải hành quân trên tạt, vừa đánh trận này xong phải đi hàng trăm cây số để đánh trận khác. Chiến sĩ vô cùng mệt mỏi nhưng không có thời gian nghỉ ngơi, chỉ còn cách vừa đi vừa ngủ. Đôi lúc nhận được lệnh tạm dừng chân, thế là họ cứ đứng lại tại chỗ mà ngủ, có người còn ngáy khi đứng ngủ.

Chúng ta thường nghe nói ngủ là trạng thái thả lỏng toàn thân, cả thân thể đều đang căng thẳng làm sao ngủ. Chỉ có thôi miên mới đứng, ngồi... thôi. Vậy việc ngủ đứng và thôi miên này có giống nhau không?

Hoàn toàn không! Đứng ngủ chỉ là tình trạng quá mệt mỏi gây ra, sinh lý cân bằng, cần bổ sung cấp bách, là kết quả nhu cầu sinh tồn của nhân loại. Ngủ khi ấy là một giấc ngủ đơn thuần, không phải là thôi miên. Tuy ý thức đã bị ức chế nhưng trong tiềm thức của người chiến sĩ đều đang rung động lời kêu gọi giữ nước nên dù có ngủ, họ vẫn sẵn sàng chiến đấu. Nói cách khác, khi họ hành quân, ngủ tạm khi đứng là do tiềm thức chi phối chứ không phải là do ý thức nữa. Điều này thật dễ hiểu. Ví dụ trước khi đi ngủ, bạn thường cân nhắc mình nhiều lần rằng sáng mai bạn sẽ dậy lúc năm giờ để ra bến xe đón người thân. Thế là sáng mai bạn sẽ dậy đúng năm giờ mà không cần đồng hồ báo thức. Đây là tác dụng của tiềm thức!

Năng lực ứng phó việc khẩn cấp của con người rất lớn. Vì sự sống còn bản thân, con người đôi khi xuất hiện những tiềm năng mà bình thường chúng ta không ngờ đến. Đôi lúc tính cách, tự trọng, đạo đức... đều bị thay đổi theo nhu cầu khẩn cấp để bảo tồn sinh mạng. Ví dụ một nhà đạo đức suốt đời tuyên giảng đạo đức cho người nhưng nếu bị đói suốt ba ngày thì sẽ dễ dàng biến

thành tên trộm chỉ vì cái bánh bao.

Đối với một người đang ngủ say bạn dùng kim châm vào họ, họ sẽ giật mình đẩy tay bạn ra, nhưng với người bị thôi miên thì dù bạn có mang lửa đốt chân, họ cũng sẽ không cảm thấy nóng. Trong trạng thái thôi miên, họ chỉ nghe theo sự ám thị của nhà thôi miên, không hề có cảm giác về ý thức.

Sự tồn tại của ý thức khi ngủ và khi bị thôi miên khác nhau rất xa, khi ngủ ý thức bị thất tán, phản ứng đau chỉ là phản ứng bản năng. Khi bị thôi miên, ý thức đình trệ nhưng vẫn còn nghe hiểu được ám thị của nhà ám thị. Tín hiệu của ám thị có thể khống chế mọi cơ quan cảm giác của họ như thị giác, xúc giác, thính giác...

Tuy khi bị thôi miên đối tượng vẫn còn ý thức nhưng rất khác với ý thức khi người còn sáng suốt. Nếu với một người tỉnh táo bình thường, bạn chỉ ra trời đang nắng, bảo:

- Hôm nay trời mưa nhiều quá!

Lập tức bạn sẽ được xem như một người bệnh tâm thần, nhưng nếu bạn nói như thế với một người đang bị thôi miên, họ sẽ tin ngay. Trạng thái khi con người bị thôi miên là đã hoàn toàn bị mất ý thức chủ động trong phân biệt phán đoán. Khi bị thôi miên, nhà ám thị nói gì, đối tượng vẫn nghe hiểu nhưng vì ý chí hoạt động tự phát không còn nên họ chỉ biết làm theo lời ám thị. Còn khi ngủ thì đã không nghe hiểu nên cũng không làm theo.

Đôi khi không nhất thiết phải dúi dặt đối tượng vào trạng thái thôi miên. Mỗi người đều có những lúc không khống chế được mình, thường chỉ kéo dài trong vài phút, đa phần là do phải chịu ảnh hưởng từ sự kích thích đột xuất nào đó, đặc biệt là khi quá hoảng sợ. Có một người bệnh kể, một đêm nọ cô đang ngủ thì giật mình tỉnh giấc vì vài tiếng động lạ. Khi mở mắt ra thì thấy tên trộm đang đứng bên cửa sổ, cô muốn hét to lên “ăn trộm” nhưng không thể nào phát ra âm thanh, chân tay cũng không thể cử động được. Khoảng ba giây sau mới hoàn hồn được. Hiện tượng tán thất ý chí đã được các nhà thôi miên chú ý đến và lợi dụng.

Khoảnh khắc mất ý chí ấy được gọi là khoảnh khắc trong trạng thái bị thôi miên tạm thời. Nhà thôi miên thường lợi dụng khoảnh khắc này để thực hiện mục đích của mình.

Người xưa còn ghi lại một kỹ thuật được gọi là “âm thân thuật”, đại khái có liên quan đến việc thất tán ý chí trong sát na vừa kể trên. Khi biểu diễn thuật thôi miên, chúng tôi cũng từng thử qua. Tôi nói với mọi người:

- Tôi duỗi cánh tay, mọi người nhìn rõ rồi nhé. Tôi ho lên một tiếng, tay tôi sẽ mất đi một ngón.

Thế là tôi đưa thẳng cánh tay ra cho mọi người nhìn rõ, sau đó ít lâu bỗng hét to lên một tiếng rồi hỏi:

- Các vị thấy ngón tay nào của tôi bị mất?

Có người nói là ngón cái, có người nói là ngón giữa, thậm chí có người còn nói là cả năm ngón đều mất. Nếu họ đang trong trạng thái bị thôi miên thì tôi có thể làm cho họ thấy cả thân

hình tôi đều biến mất.

Không những khác nhau trên phương diện tâm lý mà thôi miên và ngủ còn khác nhau cả về phương diện sinh lý.

Sinh lý ở trạng thái thôi miên của số liệu theo sóng não thì giống như người vừa mới ngủ, không giống như người ngủ sâu. Người bị thôi miên, vỏ đại não bị ức chế không hoàn toàn, còn khi ngủ sâu thì thực sự đã bị ức chế ở tầng sâu. Khi bị thôi miên con người không thể chiêm bao, còn trao đổi chất, hô hấp, tim mạch.. đều hoạt động bình thường. Còn khi ngủ thì mọi việc lại khác.

Nói tóm lại, bị thôi miên và ngủ là hai trạng thái tâm sinh lý khác nhau.

## **2. Trạng thái thôi miên cạn**

Thôi miên có hai trạng thái sâu, cạn khác nhau và sẽ nảy sinh những hiện tượng tâm lý khác nhau.

Ví dụ trong trạng thái thôi miên sơ kỳ chỉ nhìn thấy hành động tay chân của đối tượng tuân theo ám thị, khi bị thôi miên sâu mới tác động đến tri giác, ký ức của họ. Vì thế biết rõ đối tượng đã được thôi miên ở mức độ cạn hay sâu rất quan trọng với nhà thôi miên. Đây là lý luận cơ bản của thuật thôi miên.

Theo cách phân biệt hiện đại thì thôi miên được chia thành ba mức độ: cạn, trung bình, sâu.

Càng tiếp cận với giấc ngủ sâu, thôi miên càng tiến đến mức độ sâu.

Cũng có người phân thôi miên thành năm giai đoạn, tức chia từng giai đoạn cạn, sâu ra thành những giai đoạn nhỏ hơn.

Chúng ta sẽ nhìn thấy những hiện tượng nào trong giai đoạn thôi miên cạn?

Khi học sinh đang tập trung nghe giảng bài, thầy giáo vô tình quay người nhìn ra cửa sổ, học sinh cũng vô tình quay nhìn theo thầy giáo. Đây là kết quả bị thôi miên bởi thầy giáo vì vậy có thể nói, khi sức chú ý tập trung cao độ là trạng thái cạn của thôi miên.

Mỗi người tùy theo quan niệm của mình về sự vật hiện tượng mà dẫn đến những hành động khác nhau. Trạng thái thôi miên cạn có một đặc trưng rất thú vị là do bị ám thị mà sản sinh ra những quán niệm hành động khác nhau. Thuật thôi miên và loại vận động này liên quan mật thiết với nhau. Phương pháp thiết thực của nó là lợi dụng quán niệm vận động để dẫn dắt đối tượng vào trạng thái thôi miên. Dùng một sợi dây dài 20-30cm, một đầu cột dính vào đồng tiền lơ lửng trên không trung, phía dưới để một cái ly trống không. Chỉ cần nghĩ thầm: “đồng xu nhất định sẽ dao động và chạm vào thành ly bốn lần” thì nó sẽ chuyển động y như vậy. Đây chính là kết quả của việc ám thị, làm dẫn khởi quán niệm vận động.

Quán niệm vận động còn thể hiện ở cảm giác của tự thân, nếu chỉ nhìn bên ngoài sẽ không biết được nhưng nó thật sự tồn tại, ví dụ như cảm giác đau đớn, buồn nôn, chán ăn..., các hiện tượng này được bác sĩ gọi là “tâm lý chứng”.



Cô Châu vốn rất sạch sẽ, một hôm đi dã ngoại bị vài con sâu rơi xuống cổ áo, cô nhờ người lấy xuống nhưng cảm giác sâu vẫn còn bám trên áo. Khi về đến nhà, cô tắm rửa sạch sẽ, song vẫn đôi lần lấy tay sờ lên cổ áo vì cảm giác lạnh lạnh, rờn rợn vẫn còn. Đây chính là tự thân cảm giác làm dẫn khởi quán niệm vận động. Chỉ cần lực chú ý của chúng ta tập trung vào một quán niệm, không cho tán thất sang quán niệm khác sẽ xuất hiện những hành động tương ứng với những quán niệm đó. Nếu dùng thôi miên để dẫn dắt thì quán niệm vận động sẽ càng tăng lên. Ví dụ thôi miên một người đang đứng, bảo anh ta giơ cánh tay lên khỏi đầu, hai mắt nhìn thẳng về phía trước, sau đó nói:

- Chốc lát tay anh hạ xuống nhưng hạ đến ngang tầm mắt của anh thì dừng lại.

Quả nhiên tay anh ta hạ xuống nhưng đến ngang tầm mắt thì không hạ được nữa. Tiếp tục ám thị cho anh ta giơ tay lên, hạ xuống nhiều lần như vậy, anh ta càng nghe lời nhanh hơn, tốc độ cũng nhanh hơn. Đây là vì một lần đã nghe lời thì quán niệm vận động đã hình thành nên những lần sau dễ dàng thực hiện hơn. Và cũng trong trạng thái này, nếu bạn bảo họ giơ một tay, quay tay... họ đều dễ dàng nghe lời. Khi ấy đối tượng đang tiến vào trạng thái thôi miên cạn.

Quán niệm vận động là giai đoạn trung gian giữa lúc tỉnh thức và thôi miên. Trong trạng thái tỉnh thức, chúng ta luôn thông qua ám thị để dụ dẫn đối phương hành động (tâm lý cảm thọ biến hóa cũng là một loại vận động), còn quán niệm vận động một khi sản sinh thì thông qua sự chỉ dẫn của ám thị, nó sẽ càng mãnh liệt hơn, cuối cùng tiến vào trạng thái thôi miên. Các nhà thôi miên cho rằng một khi quán niệm vận động sản sinh, trong một trình độ nào đó là đã tiến nhập vào trạng thái thôi miên cạn. Sau đó không ngừng gia tăng ám thị thì quán niệm vận động càng dễ thực hiện, đối phương sẽ được dẫn dắt vào cảnh giới thôi miên ngày càng sâu. Các hiện tượng khi bị thôi miên cạn rất bình thường, và cũng thường xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Nhắm mắt lại, không nghĩ gì cả, tức “nhắm mắt dưỡng thần” là trạng thái thôi miên cạn nhất.

Người học khí công đứng thẳng, toàn thân thả lỏng, ý thủ đan điền, điều hòa hô hấp... cũng là đang tiến vào trạng thái thôi miên.

Trong trạng thái tỉnh thức, chỉ cần có thể nắm chắc được lực chú ý của đối phương trong mọi lúc thì lực ám thị của bạn lên đối phương càng cao.

Thôi miên cạn có đặc trưng đặc biệt là khiến cho đối tượng vận động bằng thân thể như đứng, ngồi, quơ tay... nhưng không gồm sự vận động trong nội tạng.

Còn có các đặc trưng khác của thôi miên cạn mà theo ý của mỗi người, nó sẽ khác nhau, tuy nhiên, về bản chất thì chúng chỉ là một. Ví dụ có người cho rằng, khi tập trung chú ý vào một việc gì đó thì được gọi là đang tiến nhập vào trạng thái thôi miên, nhưng cũng có người cho rằng tập trung chú ý cao độ vào sự việc nào đó là trạng thái tinh thần bình thường của con người, nếu cho đó là trạng thái thôi miên sẽ làm cho thôi miên không còn mang tính đặc trưng riêng nữa. Hai quan niệm này có vẻ chống đối nhau, nhưng thực chất không có gì sai biệt, vì trên phương diện sinh lý, hai trạng thái này không làm cho sinh lý thay đổi hoặc khác nhau gì cả.

Từ những ví dụ trên, chúng ta có thể thấy, thôi miên cạn là những hiện tượng phổ biến trong cuộc sống, và nó được nhìn nhận chủ yếu qua hai đặc trưng: quán niệm cuộc sống và thân thể vận động.

### 3. Thôi miên vừa

Với một đối tượng đã đi vào trạng thái thôi miên cạn, nếu nhà thôi miên tiếp tục tăng cường độ thôi miên thì đối tượng dễ dàng đi vào trạng thái thôi miên vừa. Trong trạng thái thôi miên vừa, đối tượng sẽ xuất hiện khá nhiều hiện tượng tâm sinh lý được gọi là “thần kỳ”. Những hiện tượng này cũng là đặc trưng của trạng thái thôi miên vừa.

Khi đối tượng đã tiến vào giai đoạn bị thôi miên vừa, không cần phải ám thị gì cả, bạn vỗ tay thật lớn bên tai của họ và hỏi họ có nghe không, họ sẽ trả lời không nghe gì cả. Nếu dùng kim châm vào lưng bàn tay, họ cũng không biết đau. Như vậy tri giác trong giai đoạn này đã bị đình trệ đến mức nghiêm trọng.

Nhưng nếu nhà ám thị đưa ra tín hiệu ám thị thì tình hình sẽ khác. Nhà ám thị bảo: “tai anh rất thính, anh có thể nghe được âm thanh rất xa”, thế là họ có thể nghe được tiếng tích tắc của chiếc đồng hồ tay cách đó hai mét. Như vậy tri giác của đối tượng hoàn toàn không bình thường. Và đây là hiện tượng thường thấy ở mức độ thôi miên vừa.

Trong trạng thái thôi miên vừa này, chúng tôi cũng đã thực nghiệm thị giác của đối tượng, họ có thể đọc rành mạch những bài văn có cỡ chữ rất nhỏ mà trên căn bản với mức bình thường không thể đọc được, hoặc cũng có đối tượng nhìn xuyên qua hai hay ba lớp giấy.

Có thể trong trạng thái tinh thần đặc biệt này, vật phẩm đã bị che lại nhưng đối tượng đã nhìn thấy bằng tiềm thức hay cảm giác. Hành vi của đối tượng được chi phối bằng tiềm thức chứ không còn bằng ý thức nữa.

Tuy nhiên, đặc trưng tính chất của thôi miên vừa cũng thay đổi theo cá tính của đối tượng.

Cá tính của con người hình thành từ nhiều phương diện, thường thì được chia thành hướng nội và hướng ngoại. Nếu một người có cá tính hướng nội từ nhỏ đến lớn thì dù có thôi miên cách nào họ cũng không thể biến thành hướng ngoại, và ngược lại. Nhưng nếu trước đây tinh thần họ rất phóng khoáng nhưng do một nguyên nhân nào đó làm họ trở nên khép kín thì sau nhiều lần thôi miên, ám thị họ sẽ tự tin hơn, sống phóng khoáng trở lại.

Thôi miên cũng có thể trị bệnh háo ăn, biếng ăn hoặc vục dậy tinh thần cho người luôn đau khổ, thất tình.

Một người khi nóng giận thì huyết áp tăng, tim đập nhanh, mồ hôi ra nhiều, thôi miên có thể giúp họ điều hoà tâm lý, làm cho tinh thần ổn định.

Thôi miên có những hiện tượng rất khó giải thích, ví dụ trong trạng thái bị thôi miên, đối tượng nghe nhà ám thị bảo:

- Sau này hể anh thấy nước là mắc tiểu, quả thật sau khi thoát khỏi trạng thái bị thôi miên người kia hể thấy nước là đi tiểu.

Hoặc nhà ám thị bảo:

- Tôi dùng dao khoét trên da anh một một lỗ nhỏ, nó sẽ không ngừng chảy máu.

Quả đúng như lời nhà ám thị nói.

Nhà ám thị đã khống chế hoạt động của huyết quản.. Như vậy ám thị đã tác động rất mạnh lên tâm sinh lý của đối phương.

#### **4. Thôi miên ở mức độ sâu**

Đặc điểm của thôi miên sâu là làm cho ký ức thay đổi, ký ức có thể được tăng cường hoặc có thể bị giảm đi.

Thôi miên có khi để đối tượng trở về trạng thái tinh thần khi họ còn thơ ấu, sau đó so sánh mối quan hệ tinh thần thời thơ ấu đến hiện tại. Từ đó giúp bệnh nhân nhận ra những gì mình cần phải thay đổi để trị liệu.

Sự trở về tuổi ấu thơ phải thực hiện từng bước, như giảm đi 5 năm rồi 10 năm, 20 năm... cho người bệnh tự nhớ lại những việc mà họ đã quên từ lâu theo một trật tự nhất định. Phương pháp này được gọi là “thôi miên phân tích”.

Khi bị thôi miên sâu, nhà ám thị không cần ra ám thị nào thì ký ức của đối tượng cũng đã bị đình trệ ở mức độ sâu. Thế nhưng nếu ám thị cho họ nhớ lại những việc quá khứ 10-20 năm thì họ sẽ nhớ được ngay. Thậm chí có người còn nhớ được cảm giác khi ở trong bào thai mẹ hoặc các việc đã làm trong kiếp trước.

Tuy nhiên đó là những việc không thể chứng thực được nên hiện nay vấn đề “kiếp trước” vẫn đang được nghiên cứu tìm hiểu.

Việc sau khi bị thôi miên sẽ nhớ lại các chuyện quá khứ có lẽ là do đối tượng khi ấy đang ở trạng thái tập trung cao độ, không hề bị bất cứ tư tưởng hay ngoại cảnh nào chi phối, đại não đang hưng phấn chỉ với một vấn đề vì thế hiệu quả hồi ức vô cùng cao.

Có người cho rằng giai đoạn đầu tiên dẫn dắt đối tượng vào trạng thái thôi miên là khó nhất, đối tượng có thể sẽ phản ứng lại, làm cho nhà thôi miên không thể nào thực hiện được các tín hiệu ám thị. Thế nhưng theo tôi, khó nhất lại là ở những trạng thái thôi miên sâu, bởi chúng ta khó nắm bắt được độ sâu của nó ở chừng mực nào. Muốn dẫn dắt một đối tượng từ trạng thái thôi miên sơ kỳ đến trạng thái mộng du cần phải có kỹ thuật cao, và muốn duy trì hiệu quả ám thị ngay cả khi đối tượng tỉnh dậy càng cần có trình độ cao hơn nữa.

Ngày xưa, thôi miên được xem là lĩnh vực thần bí. Nhưng thật ra nó không khó học và nếu giải thích theo khoa học thì mọi người vẫn có thể hiểu được.

### III. NHỮNG ĐỐI TƯỢNG DỄ THÔI MIÊN

Cảm thọ của mỗi người về thôi miên sẽ khác nhau tùy theo tố chất của cơ thể và cá tính của từng người. Có thể cho rằng thôi miên là việc phát huy tác dụng từ ám thị. Người dễ bị ám thị là người dễ bị thôi miên.

Chọn đối tượng dễ thôi miên vô cùng quan trọng, phải nhìn vào hành vi, ngôn ngữ mà chọn đối tượng thích hợp. Có nhiều người hỏi tôi:

- Tôi có phải là người dễ dàng bị thôi miên không? Gặp những trường hợp như vậy, tôi nói:

- Anh hãy giơ thẳng tay phải lên khỏi đầu rồi nhìn vào mắt tôi, tay anh sẽ tự động hạ xuống và chỉ vào mắt tôi.

Anh ta giơ tay lên, nhìn vào mắt tôi, cố gắng không hạ tay xuống, nhưng chỉ duy trì được chưa đến một phút đã hạ tay xuống chỉ vào mắt tôi. Rất ít người duy trì đến mức cuối cùng.

Cảm thọ về thôi miên cũng thay đổi theo tuổi tác. Thường từ 7-10 tuổi là dễ thôi miên nhất, dễ bị dẫn dắt vào trạng thái thôi miên sâu nhất. Còn trẻ dưới 7 tuổi dường như không thể bị thôi miên VÌ trí lực của chúng còn quá hạn chế, không hiểu tín hiệu ám thị. Hơn nữa, chúng luôn hiếu kỳ với mọi vật xảy ra xung quanh nên lực chú ý không thể tập trung cao độ được. Đương nhiên, với những đứa trẻ thông minh lanh lợi thì vẫn có thể bị rơi vào trạng thái thôi miên sâu.

Trẻ dưới 10 tuổi khi bị thôi miên dễ sinh ảo giác hơn trẻ trên 10 tuổi. Tuổi càng lớn càng ít thấy hiện tượng khác lạ khi bị thôi miên. Trẻ đến 15 tuổi vì trí phán đoán đã cao nên cũng rất khó dẫn dắt chúng vào trạng thái thôi miên.

Trên 20 tuổi, sự hoài nghi của con người hình thành vững chắc, người đã trưởng thành, trí phán đoán rất cao, vì thế rất khó thôi miên. Nếu họ không phối hợp với chúng ta thì khó đưa họ vào trạng thái thôi miên.

Khi con người trên 50 tuổi, cơ thể đã có nhiều thay đổi. Là thời kỳ quá độ từ tuổi trung niên sang lão niên, tính cảm thọ đối với thôi miên của họ cũng cao hơn.

Từ 70 tuổi trở về sau, dường như không thể bị thôi miên nữa, bởi kinh nghiệm, tri thức của họ quá dày dặn và dường như họ cũng chẳng quan tâm gì đến mọi việc xung quanh, tư tưởng tự nhiên trở nên đơn giản hóa, không thể thôi miên được họ.

Về giới tính thì nữ dễ bị thôi miên hơn nam, đây có lẽ vì nữ giới làm việc cảm tính hơn, không giống như nam giới khi làm việc gì cũng đặt câu hỏi: “Tại sao?”, hơn nữa, nữ giới dễ tin hơn, còn nam giới luôn tỏ thái độ hoài nghi. Nữ giới có tính phục tùng cao, đây cũng là lý do họ dễ bị thôi miên hơn.

Về cá tính, người hướng nội dễ bị thôi miên hơn người hướng ngoại.

Người có tính thích dựa dẫm dễ bị thôi miên hơn người có tính tự lập.

Người có bệnh về thần kinh dễ bị thôi miên hơn người có thần kinh mạnh mẽ.

Người điên, người khùng đương nhiên không thể bị thôi miên.

Người bị bất cứ bệnh gì, nhưng nếu tinh thần của họ không thể tập trung được thì cũng không dễ bị thôi miên.

Người mê tín dễ bị thôi miên.

Người có trí phán đoán cao, tri thức rộng, nhưng nếu họ chịu hợp tác thì vẫn có thể thôi miên được.

Tuy nhiên cũng có những trường hợp, bên ngoài là phối hợp nhưng bên trong luôn nghi ngờ, hiếu kỳ nên không dễ bị thôi miên. Một lần nọ, có kỹ giả nói với tôi:

- Tôi nghe nói về thôi miên đã lâu và cũng tin đây là một học thuật mang tính khoa học. Tôi muốn thử nghiệm trên chính bản thân mình, anh hãy thôi miên tôi xem sao?

Nghe nói thế, tôi bèn bảo anh ta ngồi xuống ghế, sau đó dùng ám thị: “tay anh không thể nhấc lên được”, quả nhiên tay anh ta không hề cử động. Tôi lại ra thêm vài ám thị quán niệm vận động, anh ta đều nhất nhất làm theo. Tôi tưởng rằng anh ta dường như đã bị dẫn dắt vào trạng thái thôi miên vừa. Thế nhưng khi tôi nói “Có một mùi hương rất thơm bay đến, anh hãy ngửi thử xem!” thì anh lắc đầu bảo: “Tôi chẳng ngửi được gì cả!”. Tôi lại bảo: “tay anh không thể cử động được!” thì tay anh ta bắt đầu cử động v v Thì ra ban đầu anh ta chẳng hề bị thôi miên, chỉ hành động theo ám thị một cách có ý thức, tinh thần anh ta hoạt động mạnh mẽ, linh hoạt, chứa đựng một mối hoài nghi và hiếu kỳ cao tột độ nên không bị thôi miên. Cuối cùng tôi phải dùng thôi miên cưỡng chế tính để thôi miên anh ta, từ đó anh ta mới bị đưa vào trạng thái thôi miên sâu.

Thông thường, mọi người đều có thể bị thôi miên nhưng mức độ sâu cạn khác nhau, chỉ khoảng 1/4 số người bị thôi miên tiến vào trạng thái thôi miên sâu. Sau đây là tỷ lệ người có thể hoặc không thể bị thôi miên:

a/ Người không thể bị thôi miên: 5%

b/ Người có thể bị thôi miên cạn: 35%

c/ Người có thể bị thôi miên vừa: 35%

d/ Người có thể bị thôi miên sâu: 25%

Con đường dẫn đến trạng thái bị thôi miên như thế nào? Khi mới bắt đầu, nhà thôi miên lấy niệm vận động làm ám thị thôi miên chính. Ví dụ ám thị sư nói:

- Hai tay của anh sẽ tự nhiên nắm lấy nhau.

Đối tượng sẽ tự nhiên hành động theo tín hiệu ám thị. Sau đó là dẫn dắt họ vào trạng thái cơ nhục vận động, tức hành động của thân thể. Trong giai đoạn này, đối tượng dễ dàng hành động

theo nhà thôi miên một cách mù quáng. Đối tượng biểu hiện như kẻ ngu ngơ, không hề có ý thức tự chủ. Đối tượng đã tiến vào trạng thái thôi miên cạn.

Tiếp đến dẫn dắt đối tượng vào trạng thái thôi miên vừa. Đầu tiên là dẫn dắt tri giác, thường thông qua xúc giác, tức ám thị xúc giác của đối tượng cảm nhận sai. Nếu thành công thì tiếp tục ám thị đến thị giác. Tuy nhiên, cũng có những đối tượng không thể thực hiện trên cơ quan cảm giác này, lúc ấy nhà ám thị sẽ thực hiện trên cơ quan cảm giác khác. Nếu sau nhiều lần thử vẫn thất bại, rõ ràng đối tượng vẫn chưa được đưa vào trạng thái thôi miên vừa.

Muốn biết đối tượng đã tiến vào trạng thái thôi miên sâu chưa, có thể thử bằng cách xem họ đã bị tán thất ký ức hay chưa. Đầu tiên hỏi họ về tuổi tác, tên họ, nếu họ không nhớ được có thể tiến hành chi phối ký ức của họ, đưa họ trở về những sự việc xảy ra của quá khứ, tức họ đã chìm vào trạng thái thôi miên sâu.

Dĩ nhiên, thuật thôi miên không phải đơn giản. Qua mấy ngàn năm hình thành, phát triển và không ngừng hoàn thiện, ngày nay nó đã trở thành một học thuật mang tính khoa học rất cao.

Tình trạng cơ thể của từng cá nhân ảnh hưởng rất lớn đến việc thôi miên, thế nhưng nhà thôi miên có làm tốt việc thôi miên hay không điều quan trọng là phải xem kỹ năng thôi miên của họ có cao hay không. Dù cho đối tượng là một người có tính cảm thọ thôi miên cao nhưng nếu nhà thôi miên kỹ thuật thấp kém cũng không thể thôi miên được họ. Ngược lại, khi nhà thôi miên có kỹ thuật cao siêu thì có thể thôi miên những đối tượng ít có cảm thọ thôi miên nhất.

## IV. THÔI MIÊN GIA VÀ THUẬT THÔI MIÊN

Nhiều người mới học thôi miên lo lắng mình không thể trở thành một nhà thôi miên chân chính. Họ cho rằng nhà thôi miên phải có những tính chất đặc thù nào đó, ví dụ như ánh mắt, cử chỉ, lời nói v.v... đều thể hiện sự cao thâm khó lường, luôn làm cho người khác có cảm giác e sợ.

Quả thật đúng như vậy, nhà thôi miên luôn bảo rằng thôi miên rất đơn giản, nhưng khi mới học thì thất bại rất nhiều lần qua nhiều cuộc thử nghiệm. Một trong những lý do thất bại là ánh mắt và lời nói của họ không đủ sức mạnh để ám thị đối tượng.

Có lần tôi giảng về thôi miên, khi gọi một nữ sinh viên lên thực nghiệm, mắt tôi cứ nhìn chăm chăm vào mắt cô ấy. Thấy cô ấy có vẻ bất an, tôi bèn xòe bàn tay phải ra, nói:

- Khi em nhìn vào lòng bàn tay tôi, lúc nó đặt ngay tầm mắt em, nó sẽ trở nên to lớn hơn!

Tôi nói xong, cô ấy bỗng đứng trân nhìn vào lòng bàn tay tôi. Sau đó, cô nói:

- Ánh mắt của thầy khiến em lo sợ. Sau khi nghe thầy nói, trong đầu em như có một tiếng “bùng”, mọi việc xung quanh em không còn biết gì nữa.

Rõ ràng ánh mắt của nhà thôi miên phải có thần lực, thường được gọi là “thần nhãn” mới có thể nhiếp phục được đối tượng.

Điều này cũng không có nghĩa rằng nhà thôi miên có cấu tạo sinh lý khác với người thường: Có khác biệt chăng chỉ là họ luyện tập rất nhiều, ngay cả khi họ không thực hiện thôi miên, mọi người cũng xem họ như những nhân vật “khác người”. Bất cứ người bình thường nào cũng có thể trở thành một nhà thôi miên, chỉ cần thực lòng học hỏi, nắm vững quy luật ám thị để làm nền tảng tiếp tục học sâu vào thuật thôi miên.

Muốn khiến một người đồng ý làm việc gì đó không khó, ví dụ muốn họ giúp đỡ, muốn họ thay đổi một số tư tưởng, quan niệm v.v... những điều này dễ dàng thực hiện ngay khi đối tượng vẫn đang tỉnh giấc. Thế nhưng có những yêu cầu mà họ không thể chấp nhận lúc ý thức còn hoạt động đầy đủ, những họ sẽ làm theo tín hiệu khi bị thôi miên.

Điều cốt yếu của thôi miên là khống chế tâm lý của người khác, làm cho họ mất tự chủ, tuân hành theo tín hiệu ám thị của nhà thôi miên.

Thôi miên gia lợi dụng ám thị để làm cho đối tượng nảy sinh những ý thức khác thường. Ngay khi mới học, tôi cũng rất nghi ngờ về chuyện thôi miên này, luôn tự hỏi trạng thái ý thức thất tán, hoang mang là gì? Có thể duy trì được bao lâu?

Một số người đã từng bình luận về thôi miên, cho rằng:

- Từ phản ứng trắc nghiệm ám thị mà suy đoán trạng thái thôi miên. Tuy nhiên, cũng có lúc đối tượng không cảm thấy đau theo tín hiệu ám thị v.v... nhưng chưa hẳn là họ đã thâm nhập vào trạng thái thôi miên.

- Từ biểu hiện bên ngoài khi bị thôi miên như hốt hoảng, ngỡ ngác, ngờ nghệch v.v... để suy đoán trạng thái thôi miên. Ví dụ như tinh thần mất hết vẻ linh hoạt tự chủ, to ra ngờ nghệch, hành động mất tự chủ v.v... Tuy nhiên điều này không hoàn toàn chuẩn xác, bởi đối tượng dù có tất cả những biểu hiện đó cũng chưa chắc là đã thâm nhập vào trạng thái thôi miên.

Sau nhiều năm thực nghiệm, tôi phát hiện, với những đối tượng khó dẫn dắt vào trạng thái thôi miên, nếu kiên trì lặp lại ám thị: “Đừng suy nghĩ gì cả, hãy ngủ đi!” thì hiệu quả ám thị sẽ tăng lên rõ rệt. Tôi nghĩ điều này có liên quan đến tâm lý và sinh lý học.

Sự thật là ngay đến cả hôm nay cũng có nhiều người chưa tin vào sự tồn tại của thôi miên, thế nhưng nếu nghiên cứu sâu thì thôi miên là một ngành khoa học thuộc lĩnh vực tâm sinh lý, hoàn toàn có thể tiếp cận và lý giải được.

Có một sinh viên học thôi miên với tôi. Anh ấy đã tìm được một đối tượng rất tốt để thôi miên. Khi chuẩn bị thôi miên, anh ấy nói với đối tượng:

- Hai mắt anh cảm thấy rất nặng, không muốn mở ra. Thế nhưng đối tượng cứ mở to hai mắt nhìn anh ấy chăm chú. Anh ấy hốt hoảng, bảo:

- Ý tôi muốn nói là anh hãy nhắm mắt lại.

Khi ấy đối tượng mới nhắm mắt lại. Anh ấy tiếp tục bảo:

- Tay anh không thể nhấc lên được!

Thế nhưng đối tượng vẫn nhấc tay lên.. gãi đầu!

Rõ ràng trong trường hợp này anh ấy không thể đưa ra bất kỳ ám thị nào nữa!

Những trường hợp như trên thường xuyên xảy ra, cho dù bạn là một chuyên gia thôi miên cũng không tránh khỏi. Nhưng với người nhiều kinh nghiệm, họ không lo lắng gì cả mà sẽ có cách để khống chế tình hình. Khi gặp trường hợp này, tôi hay dùng ánh mắt của mình để khống chế. Ví dụ, nhìn chăm chú vào ánh mắt đối tượng, chỉ vài giây sau, đối tượng sẽ tự động nhắm mắt lại. Thế nhưng, đối tượng có thật sự “mở mắt không ra” hay không thì phải xem họ mở mắt nhiều lần, mí mắt động đậy nhưng mắt vẫn không mở ra được. Khi ấy ám thị mới thật sự có hiệu quả.

Muốn trở thành một nhà thôi miên thì trước tiên phải là một “đại thiện nhân”, tức là phải đặt lương tâm lên hàng đầu. Tôi cho rằng giáo viên và bác sĩ là hai ngành phù hợp nhất để học thuật thôi miên. Giáo viên là người dạy kiến thức cho học sinh từ sách vở và từ kinh nghiệm làm người, luôn lấy mục tiêu đào tạo con người thành người tốt làm trung tâm sự nghiệp. Bác sĩ thì dùng lương tâm để trị bệnh cho người.

Trong cuộc sống, nhà thôi miên luôn làm cho người khác có cảm giác khác thường. Đó là do họ có các mối quan hệ xã hội đặc thù, có cách nhìn sự vật theo chiều hướng riêng. Họ muốn làm việc gì đó, muốn tạo mối quan hệ nào đó... thì tỷ lệ thành công rất cao. Có lẽ là khi đối diện với bất cứ trắc trở nào, họ đều có phương pháp ứng phó tốt nhất, hiệu quả nhất. Tuy nhiên cũng không nên thần thánh hóa họ, bởi họ cũng là con người như bao người khác họ cần một cuộc



sống bình thường trong những mối quan hệ bình thường.

Học thuật thôi miên không khó, khó là ở phương diện ứng dụng. Thực nghiệm thành công mới là mục đích sau cùng.

## V. ĐIỀU KIỆN TẤT YẾU ĐỂ THÔI MIÊN THÀNH CÔNG

Có vài đồng nghiệp hỏi tôi:

- Mỗi lần anh thực hiện thôi miên đều thành công, còn chúng tôi thì không được như vậy, nhất định anh có kỹ xảo nào đó mà chúng tôi không biết.

Thật ra tôi không có kỹ xảo hay bí mật nào cả, chỉ là do thường xuyên thực nghiệm mà thôi. Kinh nghiệm là do mỗi người tự tích lũy. Cách thực hành của mỗi nhà thôi miên khác nhau nên sự thể hiện của họ về thôi miên cũng khác nhau. Tuy nhiên, vẫn có một số điều kiện cơ bản để việc thôi miên thành công như sau:

a/ Nhà thôi miên phải có một uy thế nhất định nào đó với đối tượng được thôi miên.

Uy thế này được xác lập qua nhiều hình thức. Có người là quen thân lâu ngày tạo thành niềm tin, tín nhiệm, kính trọng với đối tượng. Có người do được đối tượng ngưỡng mộ qua các phương tiện truyền thông. Có người được tin tưởng do đối tượng được bạn bè giới thiệu. Có người được kính trọng do tác phong, hành vi, ngôn ngữ của mình v.v...

b/ Phải chú ý đến tính hợp lý khi đưa ra các tín hiệu ám thị. Không thể cho rằng một khi đã có uy thế, được đối phương tin tưởng thì có thể đưa ra bất kỳ tín hiệu ám thị nào. Trong giai đoạn bắt đầu, đối tượng sẽ từ chối những tín hiệu ám thị không hợp lý.

Một lần nọ, tôi thực nghiệm ám thị lên vài nam sinh. Họ cũng là những người theo học ám thị với tôi. Trong trạng thái thôi miên sơ kỳ, tôi bảo họ làm một số động tác họ đều làm theo. Khi tôi bảo họ cởi quần dài lên giường ngủ, có một nam sinh bỗng hỏi:

- Em không cần phải cởi chứ ạ?

Tôi nói:

- Nếu em cởi quần dài ra thì sẽ thoải mái hơn.

Thế nhưng người ấy nhất định không cởi quần dài, anh ta chỉ cởi áo ngoài ra thôi.

Có thể thấy tuy ý thức của đối tượng đã bị khống chế nhưng vẫn còn hoạt động và trong chừng mực nào đó đang tự bảo vệ mình khi các yêu cầu của ám thị trái với thói quen hàng ngày.

c/ Phải chú ý đến ngữ điệu, biểu cảm của gương mặt, cử chỉ của mình.

Đã từng có vài người học thôi miên, họ luyện tập ra ám thị cho nhau:

- Không nghĩ đến điều gì cả!

- Hãy nhắm mắt lại ngủ nhé!

- Hai mắt rất nặng, mở không ra nữa rồi?

- Tay không nhấc lên nổi nữa!

Khi đối phương tình hình trạng thái bị thôi miên, họ nói:

- Các ám thị được đưa ra nhanh quá. Tín hiệu này chưa được tiếp nhận trọn vẹn thì tín hiệu kia đã đến.

Trong trường hợp này, đối tượng nhận và làm theo ám thị như thực hành theo mệnh lệnh chứ không thuộc phạm vi của quán niệm vận động. Và như thế trên căn bản, đối tượng không hề chìm vào trạng thái bị thôi miên.

Mặt khác, lời nói lãnh đạm có thể làm giảm hiệu quả ám thị. Ngữ điệu của nhà ám thị phải lúc bổng lúc trầm, phải chuyển tải tốt nhất những nội dung cần truyền đạt. Nếu cứ nói bằng giọng đều đều, không cảm xúc thì không khơi dậy cảm xúc của đối tượng, không có sự phối hợp nhịp nhàng đối tượng không dễ bị dẫn dắt vào trạng thái vô thức.

Với những nhà thôi miên cao mình, họ ít dùng lời nói mà chỉ dùng ánh mắt và biểu cảm của gương mặt.

Phục trang của nhà thôi miên cũng liên quan mật thiết đến hiệu quả ám thị, đặc biệt là lần đầu tiên gặp đối tượng, nhà ám thị không nên ăn mặc cầu thả, tùy tiện. Quần áo nên thơm tất nhưng cũng đừng quá cầu kỳ, lòe loẹt. Tốt nhất là nên ăn mặc sao có lợi cho việc thôi miên, không để đối tượng phân tán sự chú ý.

d/ Chú ý đến môi trường xung quanh vì nó sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả thôi miên.

Đầu tiên chọn nơi thích hợp để thôi miên, loại trừ tất cả mọi sự phiền nhiễu ngoại cảnh. Thường nên chọn nơi yên tĩnh, không có sự biến đổi (khách vắng lai, nơi ồn ào v.v). Với những trường hợp thôi miên trước đám đông, tuy có nhiều người, không sao tránh khỏi ồn ào, nhưng lại có được một loại trạng thái tâm lý đặc biệt, khi đối tượng ở chỗ đông người bao giờ cũng có chút bất an, nhà thôi miên tranh thủ sự bất an ấy để dẫn dắt họ vào trạng thái thôi miên.

Có một trường hợp đặc biệt khác, không phải là không thể thôi miên nhưng sẽ khó khăn hơn với người mới học.

Bất kỳ người nào cũng có phản xạ tự nhiên. Ví dụ hai người đang đi, người đi trước bỗng quay đầu nhìn sang bên trái, người đi sau cũng quay đầu nhìn theo. Cũng như thế nếu đối tượng đang được dẫn dắt vào trạng thái thôi miên sơ kỳ, nhưng nếu hoàn cảnh xung quanh có gì đó thay đổi, đối tượng sẽ tự nhiên hỏi: “Cái gì thế?”. Có thể phản xạ này làm cho đối tượng tỉnh thức khỏi trạng thái thôi miên.

Để tránh sự quấy nhiễu của ngoại cảnh và hiệu ứng từ phản xạ, trước khi dẫn dắt đối tượng vào cảnh giới thôi miên, nhà thôi miên nên nói với họ: “Kể từ bây giờ, anh chỉ nghe theo ám thị của tôi, đừng để tâm đến bất kỳ việc gì xảy ra xung quanh” hoặc “Anh chỉ nghe được lời nói của tôi mà thôi” v.v...

Các phản ứng tự nhiên của cơ thể như ho, nấc cục, đau ngứa v.v... sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến thôi miên, có đôi lúc sẽ không thể nào tiến hành thôi miên được.

Tư thế của đối tượng cũng ảnh hưởng đến thôi miên. Ví dụ đối tượng không được ngồi trong tư thế thoải mái, tư thế dễ ngã ra trước hoặc sau, tư thế nguy hiểm v.v... rất có thể khi đang đi dần vào trạng thái thôi miên thì cơ thể đột nhiên có phản ứng từ tư thế ban đầu, thôi miên sẽ thất bại.

Tóm lại, có rất nhiều sự việc, hoàn cảnh ảnh hưởng đến hiệu quả thôi miên. Nhà thôi miên nên tìm cách hạn chế đến mức thấp nhất những nguy cơ có thể xảy ra để hiệu quả thôi miên được nâng cao.

## VI. KỸ THUẬT THÔI MIÊN

Thuật thôi miên cổ xưa được triển khai trên phương diện thần bí, mượn “thần lực” để thể hiện sức mạnh của mình. Các nhà thôi miên chẳng khác nào thần thánh trong mắt người đời. Vì thế, lực khống chế của họ cũng rất mạnh.

Đến khi khoa học phát triển, thôi miên được nhìn nhận một cách khoa học hơn và nó trở thành một học thuật mang tính khoa học rất cao, hoàn toàn không có gì thần bí cả.

Từ góc độ nghiên cứu của khoa học hiện đại, trong nhiều phương pháp thôi miên thì quán niệm vận động là giai đoạn dễ lý giải nhất.

Có một phương pháp thôi miên cổ điển là để đối tượng nằm trên giường hoặc ngồi trên ghế dựa, sau đó nhà thôi miên lấy tay áp lên trán đối tượng, nói:

- Đừng suy nghĩ gì cả, hãy ngủ đi nhé!

Đối tượng lập tức đi dần vào trạng thái thôi miên. Phương pháp này rất hữu hiệu và trực tiếp, dường như không dùng đến quán niệm vận động. Thế nhưng, nếu muốn dẫn dắt họ vào trạng thái thôi miên sơ kỳ thì vẫn phải dùng đến quán niệm vận động.

Thông qua nhiều lần thực nghiệm, các nhà thôi miên kết luận rằng các phương pháp thôi miên đang được lưu hành đều thực tế, có thể thực hiện được. Đại khái có một số phương pháp tiêu biểu như sau:

### **1. Dẫn dắt vào quán niệm vận động**

Phương pháp thôi miên phổ biến nhất hiện nay là bắt đầu dẫn dắt đối tượng vào trạng thái thôi miên bằng con đường quán niệm vận động. Tức là thông qua ám thị làm cho đối tượng sản sinh ra những quán niệm (tư tưởng) tương ứng cuối cùng dẫn đến vận động cơ thể. Một khi đối tượng thuần thục với những vận động này thì đối với các ám thị sau đó, đối tượng sẽ nghĩ: “đĩ nhiên phải như vậy!”, lập tức sẽ phản ứng theo ám thị như một chuỗi hành động hết sức logic.

Ví dụ nhà thôi miên bảo đối tượng: “Hãy ngồi yên, hai tay bắt chéo đặt trước ngực”, đối tượng thực hiện theo tín hiệu ám thị. Sau đó nhà ám thị tiếp tục nói: “hai mí mắt của anh rất nặng, tự nhiên muốn nhắm lại!”, đối tượng sẽ tự nhiên nhắm mắt lại... Từng ám thị cứ được đưa ra và đối tượng cùng tiếp nhận một cách tự nhiên, từng bước đưa đối tượng vào trạng thái thôi miên sâu.

Trong quá trình này, nhà thôi miên có thể ám thị cho đối tượng mở mắt ra, nhưng bảo:

- Bạn đang ở trạng thái thôi miên?

Nếu không nói vậy, đối tượng sẽ nghĩ rằng việc thôi miên đã kết thúc, lập tức sẽ thoát khỏi trạng thái bị thôi miên. Sau khi đối tượng mở mắt, sẽ nhìn thấy được mọi việc trước mắt, nhưng không nảy sinh ý muốn hoạt động, mà vẫn ở trạng thái ý thức bị ức chế. Có nhiều người bị chứng mất ngủ hysteria, tức chứng mất ngủ do tâm lý tạo thành. Người bệnh nhìn thấy rõ ràng tất

cả cảnh vật trước mặt mình, nhưng tâm lý lại phản ứng bằng cách: “Không nhìn thấy gì cả!” khiến người bệnh vô cùng mệt mỏi. Thông thường, ám thị thôi miên có thể trị dứt bệnh này: Trong trạng thái thôi miên nhưng vẫn mở mắt thấy được cảnh vật xung quanh thì đâu khác gì chứng mất ngủ hysteria. Khi ấy nhà thôi miên sẽ ám thị cho đối tượng khi nhìn thấy gì thì phản ứng tâm lý cũng là “nhìn thấy”, còn các sự việc khác không cần quan tâm đến khi thôi miên. Thôi miên gia nên hết sức thận trọng vì hành động, cử chỉ, lời nói của họ đều có thể bị đối tượng cho rằng đó là tín hiệu ám thị.

## **2. Phương pháp “ngã ra sau”**

Từ trong phương pháp vận dụng quán niệm vận động để bắt đầu thực hành thôi miên, căn cứ vào kinh nghiệm thôi miên của mỗi nhà thôi miên và điều kiện tâm sinh lý của đối tượng, chúng ta có thể chọn lựa từ nhiều phương diện khác nhau. Phương pháp “ngã ra sau” cũng là một cách thức thôi miên được bắt đầu từ quán niệm vận động.

Đối tượng được yêu cầu đứng yên, hai bên có hai người trợ giúp đầu tiên được yêu cầu nhắm mắt lại, nhà thôi miên nói:

- Xin chú ý, khi tôi vỗ tay một tiếng, hãy ngã ra sau, cứ thế đi dần vào trạng thái thôi miên.

Có thể để đối tượng ngã nằm xuống đất nhờ vào sự giúp đỡ của hai trợ thủ (trước khi ám thị nên giải thích cho anh ta biết là có người trợ giúp, cứ yên tâm ngã ra sau). Thông thường, để tăng hiệu quả ám thị, trước khi bảo đối tượng ngã ra sau, nhà thôi miên thường thực hiện một số quán niệm vận động như giơ tay, hạ tay v.v... để khi ngã ra sau, đối tượng đã thâm nhập vào trạng thái thôi miên.

Sau khi đối tượng ngã xong, tùy theo yêu cầu trị liệu mà nhà thôi miên có thể yêu cầu đối tượng đứng lên hoặc dẫn dắt đối tượng vào trạng thái thôi miên sâu hơn. Cũng có đối tượng sau khi ngã lập tức đi vào trạng thái thôi miên sâu. Theo các nhà thôi miên thì phương pháp ngã ra sau sẽ khiến cho đối tượng dễ thâm nhập vào trạng thái thôi miên sâu nhất.

Để có hiệu quả trực tiếp, tôi thường xòe bàn tay để trước mặt đối tượng khoảng một mét, ám thị rằng:

- Hãy nhìn vào lòng bàn tay của tôi sẽ thấy nó đỏ lên. Khi tôi đẩy về phía trước, anh sẽ ngã ra sau.

Sau khi thấy đối tượng đã chăm chú đến mức có thể, tôi từ từ đẩy bàn tay về phía trước, đối tượng theo phản xạ tự nhiên sẽ nhắm mắt lại và ngã về phía sau. Quá trình này diễn ra khá nhanh, đối tượng cũng sẽ dễ dàng đi vào trạng thái thôi miên sâu.

## **3. Phương pháp ngưng thần**

Trong vu thuật cổ đại có một phương pháp gọi là “thấu thị nhân thể linh hồn”. Vu sư đặt một quả cầu thủy tinh trước mặt đối tượng, cho rằng chỉ cần tập trung tinh thần nhìn chăm chú vào đó, thông qua tác dụng hội tụ ánh sáng, linh hồn của đối tượng sẽ xuất hiện trong quả cầu. Khi ấy, đối tượng sẽ nói ra những ước muốn, dự vọng mà anh ta chưa từng nói ra hoặc chính bản thân anh ta cũng không rõ.

Đây là vụ thuật cổ xưa. Chúng ta không bàn nhiều. Điều chúng ta quan tâm ở đây chính là dùng quả cầu thủy tinh để làm mục tiêu tập trung tinh thần, nhãn lực, dẫn dắt đối tượng vào trạng thái thôi miên.

Khi con người tập trung nhãn lực vào một vật nào đó lâu dài thì dần dần - một cách vô ý thức - sẽ tiến vào cảnh giới vong ngã (quên bản thân mình). Những trường hợp này vẫn thường xảy ra trong cuộc sống hàng ngày, áp dụng vào thuật thôi miên quả là việc tiện lợi. Các nhà thôi miên ngày xưa cũng thường đặt quả cầu thủy tinh trước mặt đối tượng (khoảng 1 mét) rồi ám thị cho đối tượng tập trung tinh thần, nhãn lực nhìn vào quả cầu, từ đó dẫn dắt họ vào trạng thái thôi miên.

Đến thời hiện đại vẫn có người dùng quả cầu thủy tinh như thế trong việc thôi miên. Tuy nhiên đa số nhà thôi miên chỉ dùng những vật dễ tìm quanh mình, ví dụ như một hòn đá, một chiếc cúc áo, một ngón tay v.v... vật nào càng dễ hấp dẫn sức chú ý của đối tượng càng tốt. Chính vì vậy, quả cầu thủy tinh là vật tốt nhất trong trường hợp này. Để tăng hiệu quả ám thị, nhà ám thị có thể nói:

- Hãy nhìn vào quả cầu này, nó sẽ dần dần to ra! Hoặç:
- Hãy nhìn vào chấm đỏ này, nó sẽ dần dần biến thành màu đen!

Sau khi nhận thấy đối tượng đã dần dần bị khống chế bèn dẫn dắt họ tiến sâu hơn vào trạng thái thôi miên:

- Không nghĩ đến việc gì cả. Hãy cứ mở mắt như vậy không cần làm việc gì cả, chỉ cần nghe theo lời tôi.
- Mí mắt đã nặng trĩu rồi, hãy nhắm mắt lại thôi.v.v...

Đôi lúc nhà ám thị không cần ám thị gì cả, để cho đối tượng tự ám thị mình. Đối tượng khi hiểu mình cần được thôi miên nên đã tự ám thị mình. Khi đối tượng đã ngưng thần nhìn vào mục tiêu trước mắt được một lúc, nhà ám thị nhẹ nhàng đến bên cạnh đối tượng, dùng ngón tay mình khẽ nâng một ngón tay của đối tượng lên, sau đó thả nhẹ xuống. Nếu đối tượng không có phản ứng nào cả, ngón tay được thả xuống thế nào vẫn giữ nguyên thế ấy, tức là đối tượng đã thâm nhập vào trạng thái thôi miên.

#### ***4. Phương pháp thôi miên trong chớp mắt***

Có một loại trắc nghiệm được gọi là “não cân cấp chuyển biến” (gân não chuyển biến nhanh chóng). Ví dụ hỏi thật nhanh những câu như:

- Học “Đại học” nhanh nhất là bao lâu?
- Phía tây có con trâu, nó đi tới ba bước, sang nam hai bước, sang đông năm bước, đuôi hướng về đâu?
- Vật bị rơi thì thế nào?

v.v...

Những câu hỏi ấy tuy đơn giản nhưng rất ít người đáp chính xác, thường chúng được trả lời theo tư duy quán tính. Một khi quán tính đã hình thành rất khó thay đổi, dù đó là những tư duy sai lạc. Đáp án của những câu trên khiến cách suy nghĩ theo quán tính sẽ không đúng.

- Học “Đại học” chỉ trong một giây là thuộc.
- Đuôi của trâu hướng xuống đất.
- Vật bị rơi thì nhật lên.

Nếu trả lời đúng phải thế này:

- Học Đại học phải mất 4 năm.
- Đuôi trâu hướng về phía Tây.
- Vật rơi mất thì đi tìm.

Phương pháp thôi miên trong nháy mắt là lợi dụng “tính đột nhiên” (bất ngờ) của việc suy nghĩ không đến được. Khi đối tượng ở trong tình trạng không thể chuyển hướng tư duy trong khoảng thời gian rất ngắn, cũng tức là trong khoảng tư duy bị ngưng lại, nhà ám thị lập tức phát đi tín hiệu ám thị để khống chế đối tượng.

Người mới học thường mơ ước chỉ trong thời gian ngắn có thể thực hiện việc thôi miên suôn sẻ, khống chế được người khác một cách dễ dàng. Điều này không dễ thực hiện, bởi rất nhiều yếu tố có thể làm cho việc thôi miên bị thất bại, mà yếu tố quan trọng nhất là đối tượng. Nếu chọn sai đối tượng thì thôi miên rất khó thành công.

Phương pháp này, đa phần là trước tiên làm cho đối tượng kinh ngạc, tinh thần bị đặt trong trạng thái rỗng không. Ví dụ đưa một ngón tay ra, đặt trước mặt đối tượng, cách hai mắt khoảng 50cm, bảo đối tượng nhìn chăm chú vào ngón tay, sau đó đột nhiên lấy ngón tay ấy đâm thẳng vào mắt đối tượng (tất nhiên là không phải đâm thật), khiến cho đối tượng kinh hoàng, sau đó nắm lấy cơ hội, ám thị:

- Hãy nhắm chặt hai mắt lại, không làm sao mở ra được!

Chờ một lát rồi lấy tay ra. Nếu nhìn thấy hai mí mắt của đối tượng vẫn nhắm nhưng không mở được chứng tỏ đối tượng đã đi vào trạng thái thôi miên.

Có rất nhiều phương pháp làm cho người khác kinh ngạc hoặc hoảng sợ, nhưng điều quan trọng là nhà thôi miên có nắm bắt được thời cơ hay không. Với những đối tượng chưa quen biết, các nhà thôi miên thường hay chọn phương pháp này. Tuy nhiên, có thể khống chế đối phương bao lâu lại là chuyện khác. Phương pháp này có yêu cầu rất cao về phía nhà thôi miên, tôi chỉ thực hiện được vài lần với đối tượng là các học sinh trung học, bởi rất khó tìm được đối tượng thích hợp. Dù cho việc thôi miên thành công thì nhà thôi miên cũng mất không ít sức lực. Tôi luôn cho rằng nếu không vì thực nghiệm để kiểm chứng thì không cần thiết phải dùng đến



phương pháp này. Trong thôi miên trị liệu hầu như không ai dùng đến nó cả!

### **5. Thôi miên sinh lý**

Một số đối tượng rất khó thôi miên, vì thế nếu dùng nhiều cách khác nhau nhưng vẫn không thôi miên được thì nhà thôi miên nên áp dụng phương pháp thôi miên sinh lý. Đây là cách các nhà thôi miên người Mỹ rất thích dùng.

Thôi miên sinh lý trực tiếp tác động vào hệ tuần hoàn huyết mạch của bệnh nhân. Nhà thôi miên đặt tay lên động mạch chủ, làm cho máu tuần hoàn chậm lại, huyết áp hạ xuống, tim đập chậm hơn, lượng máu lên não giảm, hoạt động bị ức chế, từ đó đi vào trạng thái thôi miên dễ dàng.

Nếu nhà thôi miên can thiệp quá mạnh mẽ, huyết áp hạ quá thấp, sẽ làm cho não thiếu máu, đối tượng sẽ hôn mê. Vì thế khi nhìn thấy sắc mặt đối phương trở nên hơi trắng xanh phải lập tức buông tay.

Khi can thiệp vào huyết áp, nhà thôi miên cũng đồng thời đưa ra tín hiệu ám thị. Nếu chỉ can thiệp huyết mạch mà không ám thị, đối tượng rất khó đi vào trạng thái thôi miên.

Có một loại thôi miên sinh lý khác là sử dụng thuốc phiện. Đây là cách không được hoan nghênh, chỉ dùng với mục đích xấu với những nhà thôi miên thiếu lương tâm. Khi đối tượng bị tiêm một lượng lớn heroin vào máu sẽ không còn tự khống chế mình được, có thể nói ra bất cứ điều gì đối phương yêu cầu. Ngày xưa người ta hay dùng cách này trong hoạt động tình báo.

### **6. Phương pháp thôi miên ám ngữ**

Thôi miên gia chỉ dùng một câu nói hoặc một tư thế của cánh tay (vung tay, chỉ tay v.v...), đối tượng lập tức rơi vào trạng thái thôi miên sâu. Phương pháp này giống như thần thánh hóa, nhưng thực chất nhà thôi miên trước khi thôi miên đã đưa ra những ám hiệu tác động đến đối tượng.

Đầu tiên là “thôi miên ám ngữ”, tức kiến lập trong tiềm thức của đối tượng những ám ngữ hoặc ám hiệu, sau đó dùng ám ngữ tương ứng thôi miên mới có tác dụng.

Nhà thôi miên nói với đối tượng khi đã được thôi miên rằng:

Tiếp theo tôi sẽ gọi tên anh, sau đó đếm 1, 2, 3 anh sẽ lập tức nhập vào trạng thái thôi miên sâu.

Có đối tượng chỉ cần ám ngữ hoặc ám hiệu một lần, nhưng cũng có đối tượng phải lặp lại nhiều lần mới thành công.

Trước khi thôi miên, tất nhiên phải kiến lập cho đối tượng những ám ngữ, ám thị tương ứng. Ví dụ, muốn đưa ra ám thị trên thì trước đó phải thiết lập các ám ngữ 1, 2, 3 v.v... cho đối tượng. Điều này rất cần thiết cho việc trị liệu tâm lý.

Có những đối tượng đã được thôi miên trị liệu nhiều lần, những lần sau, chỉ cần chúng tôi

mời họ ngồi lên ghế, chưa kịp đưa ra ám thị nào họ đã tự động thâm nhập vào trạng thái thôi miên. Đây là những người có mẫn cảm mạnh với hoàn cảnh, các khung cảnh quen thuộc như căn phòng, chiếc ghế, gương mặt của nhà thôi miên v.v... đã trở thành tín hiệu, ám hiệu để họ tự đi vào trạng thái thôi miên.

### ***7. Phương pháp thôi miên xoa***

Đây là một trong những cách được dùng lâu dài nhất trong lịch sử thôi miên. Thôi miên bằng cách xoa là dùng tay xoa vào đối tượng để họ cảm thấy dễ chịu, an toàn, tâm bình khí hòa, dần dần đi vào trạng thái thôi miên.

Để đối tượng nằm yên trên giường, người thôi miên đứng cạnh dùng tay xoa nhẹ lên trán, lên cánh tay của anh ta, vừa xoa vừa ám thị:

- Không nghĩ đến việc gì cả, hãy ngủ thôi!

Cách này giống như ru trẻ em vào giấc ngủ. Thông qua xoa và ám thị, đối tượng dần dần buông lơi mọi tư tưởng, dục vọng, nhập vào trạng thái thôi miên. Phương pháp này cần chọn nơi thanh tịnh, chọn vị trí ngồi thích hợp cho người thôi miên và bệnh nhân. Có rất nhiều cách để nhận biết đối tượng đã đi vào trạng thái thôi miên chưa, cách đơn giản nhất là nhắc nhẹ một cánh tay của đối tượng lên, giữ lại vài giây sau đó buông ra, nếu tay rơi vào đâu vẫn ở nguyên nơi đó, chứng tỏ đối tượng đã được thôi miên tốt. Sau đó người ám thị tiếp tục đưa ra các tín hiệu ám thị khác để dẫn dắt đối tượng vào trạng thái thôi miên sâu hơn.

Khi xoa phải chú ý không nên xoa vào những nơi mẫn cảm vì sẽ gây ra những phản ứng không cần thiết nơi đối tượng, ảnh hưởng đến việc thôi miên. Đặc biệt là với đối tượng là người khác giới chỉ nên xoa ở đầu và trán.

Với người bệnh đau đớn nhiều, khi sử dụng các phương pháp thôi miên khác cũng nên đồng thời kết hợp với phương pháp xoa này. Khi xoa, người bệnh sẽ có cảm giác được an ủi giảm đau nhức, dễ dàng nhập vào trạng thái thôi miên. Với người bệnh nặng, cơ thể vô cùng suy nhược thì đây là phương pháp thôi miên tốt nhất, mặt khác nó còn giúp người bệnh kéo dài sự sống trong một thời gian nhất định khi bệnh tình của họ thật sự không thể cứu chữa được.

## VII. PHƯƠNG PHÁP GỌI TỈNH LẠI SAU THÔI MIÊN

Người thôi miên chỉ cần nói:

- Khi tôi gọi tên anh, anh lập tức có thể tỉnh lại.

Đối tượng khi nghe gọi tên sẽ tỉnh dậy khỏi trạng thái thôi miên.

Có nhiều người lo lắng hỏi:

- Khi bị thôi miên rồi có thể tỉnh lại không? Tư duy, trí nhớ có bị thay đổi gì không?

Kỳ thực, thôi miên chỉ mang tính khống chế ý thức trong một khoảng thời gian ngắn, nếu không gọi dậy thì đối tượng cũng tự tỉnh dậy. Cũng có người khi tỉnh dậy nói: “Đầu óc vẫn còn mơ hồ”, chỉ là do tưởng tượng ra thôi. Những trạng thái tinh thần bị ngộ nhận như vậy, chỉ cần làm tốt tâm lý trị liệu thì đối tượng sẽ trở lại bình thường. Hoặc người thôi miên, khi gọi đối tượng tỉnh dậy, nói thêm: “Khi anh tỉnh dậy đầu óc vô cùng tỉnh táo, thân thể nhẹ nhàng khoan khoái”. Qua nhiên, khi đối tượng tỉnh dậy sẽ có cảm giác ấy.

Cũng có hiếm hoi những trường hợp sau khi được gọi dậy, đối tượng vẫn còn mơ màng trong trạng thái nửa tỉnh nửa mê. Không có gì phải lo lắng, chỉ cần lớn tiếng gọi lại lần nữa: “Thôi miên đã kết thúc rồi, mau tỉnh lại!”, đối tượng sẽ lập tức tỉnh dậy.

Nên chú ý, thôi miên không phải là ngủ. Với một người đang ngủ, chỉ cần lay động thân thể thì họ sẽ tỉnh dậy, nhưng với người bị thôi miên, nếu bạn đến lay, họ sẽ cho đó là tín hiệu ám thị nên không tỉnh dậy. Không nên lo lắng việc được gọi mà vẫn không dậy, bởi đến nay vẫn chưa xảy ra trường hợp nào như vậy.

## VIII. QUA TRÌNH THÔI MIÊN KHÔNG CHẾ HOÀN CHÍNH

Đối với một người tự nguyện phối hợp thôi miên nên để họ đứng vững vàng (nếu chọn phương pháp thôi miên ngã ra sau) rồi ám thị cho đối tượng ngã ra sau, tiếp theo nên thử xem thôi miên đã tác động lên thân thể họ như thế nào.

Người thôi miên sẽ hỏi:

- Đầu của anh có thể ngẩng lên, hãy ngẩng lên xem

Đối tượng sẽ lập tức ngẩng đầu lên.

- Đầu không lay động được nữa, anh thử lắc lắc xem!

Đầu đối tượng quả nhiên không cử động được, mà còn có xu hướng muốn nằm thẳng xuống.

- Hiện tại hai vai anh có thể nhấc lên được rồi.

Lập tức vai của đối tượng nhô lên.

- Hãy đứng dậy!

Đối tượng đứng dậy. Khi anh ta vừa đứng thẳng lập tức ám thị tiếp: - Hai bên hông không còn chút sức lực nào cả, không thể đứng được nữa.

Đối tượng lập tức khuỵu xuống ngay tại chỗ.

- Giờ thì có thể đứng lên được rồi, nhưng chân không cử động được. Đối tượng lập tức muốn đứng lên, nhưng chân không cử động nên không thể đứng được.

- Hai mắt có thể mở ra được rồi, nhưng không thể thoát khỏi trạng thái thôi miên!

Đối tượng lập tức mở hai mắt ra, hai nhãn cầu nhìn xuống, không chuyển động.

- Hãy nhìn vào mắt tôi!

Thôi miên gia đến trước mặt đối tượng, nhìn chăm chú vào mắt đối tượng.

Người thôi miên đột nhiên đưa thẳng một cánh tay lên, đối tượng cũng lập tức làm y như vậy. Người thôi miên hạ tay xuống, xoay người v.v... đối tượng đều làm theo. Thậm chí bảo rằng anh ta đã mất vị giác, cho anh ta nếm thử các chất chua, cay, anh ta cũng không hề nhăn mặt, chứng tỏ anh ta đã hoàn toàn thâm nhập vào trạng thái thôi miên.

Trong trạng thái thôi miên sâu, có thể tiến hành các thực nghiệm sau: - Hiện nay anh có thể nhớ lại rất nhiều những sự việc thời thơ ấu: 10 tuổi, 9 tuổi, 8 tuổi...3 tuổi. Hiện nay anh đang ở trong tiệc sinh nhật lúc 3 tuổi, hãy nhớ lại những gì đã xảy ra khi ấy.

Đối tượng lập tức thuật lại những việc xảy ra trong tiệc sinh nhật ấy nhưng đúng hay sai không cần biết vì chúng ta không có nhu cầu để biết. Nếu cần biết thì có thể kiểm nghiệm qua người thân.

Thực nghiệm cảm ứng tâm linh chúng ta có thể làm như sau: - Ở đây có quyển vở và cây bút, tôi sẽ cầm một trong hai thứ ấy, anh nhất định sẽ biết tôi cầm vật gì.

Người thôi miên cầm lên quyển vở, một tay nắm lấy tay đối tượng. Đối tượng lúc ấy vẫn đang nhắm mắt nhưng sẽ nói đúng người thôi miên đang cầm vật gì.

Thực nghiệm huyền giác (ảo giác) bằng cách sau:

Đối tượng mở mắt, người thôi miên nói:

- Hãy nhìn xem, có rất nhiều hoa hồng dưới chân anh.

Đối tượng sẽ đáp:

- Đúng! Ở đâu ra nhiều hoa hồng thế?

Thực nghiệm thấu thị còn được gọi là âm tính huyền giác làm như sau: Phía trước có một bức tường, ám thị rằng:

- Tôi hét to một tiếng, bức tường lập tức biến mất, anh có thể nhìn thấy những vật phía sau bức tường ấy.

Quả nhiên, sau khi nghe tiếng hét, đối tượng lập tức nhìn thấy những gì ở sau bức tường.

Cuối cùng là hậu thôi miên ám thị, người thôi miên nói với đối tượng rằng: - Sau này chỉ cần tôi vỗ tay thì anh sẽ lập tức thâm nhập vào trạng thái thôi miên, dù đó là ở đâu, vào lúc nào.

Nói xong thì gọi cho đối tượng tỉnh lại. Những việc xảy ra trong lúc bị thôi miên, đối tượng sẽ không nhớ gì cả.

Quá trình thôi miên hoàn chỉnh là như thế. Trong mỗi lần thực hiện, người thôi miên có thể thay đổi một vài cách thức. Mặt khác, cũng tùy từng đối tượng, từng loại bệnh lý mà có cách thôi miên đặc thù, không phải luôn rập khuôn, cứng nhắc. Phải chú ý một điều, nếu thôi miên không vì lợi ích của đối tượng hoặc không được đối tượng đồng ý thì việc thôi miên sẽ trở thành phi pháp, phi đạo đức.

## **Chương 4. CHỨC DO THUẬT**

# I. VU THUẬT CỔ ĐẠI

Mấy ngàn năm qua, trong dân gian đã hình thành và lưu truyền rất nhiều “pháp thuật”, có loại dùng để khống chế con người, có loại dùng để khống chế thiên nhiên, và những loại này thường được sử dụng bởi các “vu sư” (thầy mo). Người hiện đại gọi đó là “vu thuật”, rất nhiều vu thuật bị xem là mê tín, nhưng cũng rất nhiều loại được xem là có tính khoa học, thu hút sự quan tâm nghiên cứu của các nhà khoa học, mà thôi miên là một trong các loại đó, và được gọi chung là “chúc do thuật”

Chúng ta thường nghiên cứu vu thuật cổ đại từ góc độ “thôi miên”. Trong thời cổ đại, không có chữ “thuật” mà chỉ có tên là “chúc do”. Hiện nay tên gọi “chúc do thuật” làm cho ý nghĩa và tượng trưng của nó càng rõ ràng hơn.

Rất nhiều y học gia cổ đại đã giải thích chữ “chúc do” này đều cho rằng “chúc” là tụng đọc thần chú, là giải thích, còn “do” là nguyên nhân. Hợp hai từ lại có nghĩa là “giải thích nguyên nhân”. Ví dụ nói tâm tình bất thường, u uất là do “trầm tà” vào cửa, nếu người bị bệnh thận, da bị vàng là do “hoàng hộ quý” xâm phạm (quý da vàng). Tất cả mọi chứng bệnh đều được hiểu thông qua lời nói của vu sư nhờ vu sư giải thích, nên được gọi là “chúc do”, và mọi người tin tưởng rằng vu sư hoàn toàn có khả năng trị hết bệnh cho họ. Điều này có tác dụng như một loại tâm lý trị liệu. Nhưng cách trị bệnh ngày nay dĩ nhiên là khoa học hơn xưa rất nhiều.

Tác phẩm sớm nhất có nói về “chúc do” là quyển y học đồ sộ của Trung Quốc: “Hoàng Đế nội kinh”. Nội dung giới thiệu người Trung Quốc cổ đại trị bệnh không cần châm cứu, không cần uống thuốc mà dựa hoàn toàn vào “chúc do”, trị bệnh bằng liệu pháp tinh thần, dùng tinh thần để điều phối nội tạng. Đây là thời nhân loại còn sống đơn sơ, tinh thần thuần phác nên nó có sức mạnh nội tại rất lớn.

Trương Giới Tân, tác gia, y học gia đời Minh đã nói trong “Loại kinh” rằng: “Chúc do” là pháp dùng phù chú để trị bệnh. Tức thông qua đọc phù chú, vẽ bùa, dùng các phương pháp thần bí để trị bệnh, nên người xưa còn gọi phương pháp này là “vu y”. Như vậy “chúc do” là phương pháp các thầy thuốc dùng để trị bệnh cho người, thông qua việc “trừ quỷ ở trong tâm” làm cho thân thể khỏe mạnh, tức là phương pháp điều trị tâm lý.

Căn cứ vào các giải thích này, có thể thấy các vu sư ngày xưa cho rằng thân thể, tinh thần và quỷ thần có quan hệ mật thiết với nhau. Họ còn cho rằng thất tình (bảy trạng thái tâm lý của con người) xuất sinh nơi tâm, ác tâm ác làm cho khí lưu thông không điều hòa, bên thịnh bên suy, khiến cho thần trí tán loạn, làm tiền đề sinh ra các loại bệnh.

Các loại trạng thái tinh thần của một người liên quan mật thiết đến sự yêu ghét của người đó, vì yêu hoặc ghét quá mức đều làm cho tâm lý mất ổn định, ngoại tà xâm nhập. “Quý tà” là bệnh sinh ra từ tâm.

Vì thế nên nói những gì mình ghét thì mình không muốn nhìn thấy, những gì mình ưa thích thì cứ muốn thấy mãi... tất cả đều ảnh hưởng đến tâm lý, tình cảm của mỗi con người, làm khí huyết tán loạn, và người cổ xưa cho rằng do quỷ tà nhập vào thân thể, phải dùng thần chú để trừ diệt, xua đuổi ra.

“Chúc do thuật” được dùng để trị bệnh, được phổ biến rộng rãi trong dân gian cổ xưa, có người cho rằng nó là một loại hình mê tín sớm nhất của nhân loại, và hiện nay vẫn còn tồn tại ở một số nơi.



## II. THỰC CHẤT CỦA CHÚ NGŨ VÀ NIỆM CHÚ

Điều mà dân gian cảm thấy thần kỳ nhất, bí ẩn nhất trong cách điều trị bệnh của các vu sư chính là “chú ngữ” (những lời chú thuật).

Chú ngữ và niệm chú có nhiều cách khác nhau tùy theo từng tông phái, từng vu sư và họ thực hiện rất có trình tự, hệ thống theo cách của họ. Sau đó, chú do thuật được ứng dụng vào trong y học, được liệt vào danh sách “tam thập khoa” của các triều đại. (Trong tam thập khoa có đại phương mạch, tiểu phương mạch, phụ khoa, châm cứu nhân khoa, nha khoa v.v...).

Chú do được vua chúa các triều đại xem trọng, nó đặc biệt có công hiệu trong việc trị đau đớn trên thân thể.

Vậy chú do thuật được thực hiện như thế nào? Chú ngữ là gì?

Chú ngữ là những lời nói, câu khấn mang nội dung cầu khẩn với thần linh hoặc sai khiến quỷ thần, hoặc là một chuỗi ngôn từ không ai hiểu được, song theo các vu sư, nó có năng lực linh thiêng đặc biệt.

Có nhiều loại chú ngữ như chú tịnh thủy, chú trừ tà, chú thỉnh thần tiên, chú cầu mưa, chú chữa bệnh, chú cầu mạnh khỏe v.v... Nói chung là trong cuộc sống sinh hoạt, con người có nhu cầu về điều gì thì sẽ có chú ngữ tương ứng để đáp ứng nhu cầu đó.

Trong quá trình trị liệu, sử dụng chú ngữ nào là do vu sư chữa trị quyết định; địa điểm, môi trường trị liệu cũng được lựa chọn kỹ càng vì nó ảnh hưởng rất lớn đến hiệu quả chữa trị.

Tuy mỗi vu sư đều có những chú ngữ khác nhau trong việc trị liệu nhưng trên đại thể vẫn giống nhau, tức tất cả các chú ngữ này giống nhau trên căn bản, chỉ khác nhau ở các tiểu tiết.

Vậy những chú ngữ và thuật đọc chú ấy có liên quan, ảnh hưởng gì đến thân thể của con người không? Nó có liên quan gì đến vấn đề “thôi miên” mà chúng ta đang bàn luận đến không?

Phần đầu chúng tôi đã từng nói rằng, chú do thuật là một trong những phương pháp thôi miên tối cổ của Trung Quốc, nếu xét từ góc độ khoa học thì nó mang tính ám thị đặc thù.

Các vu sư ngày xưa cũng “sáng tạo” ra hình thức quỷ thần nhập thân, linh hồn người chết nhập vào người sống v.v... đây là hiện tượng khó giải thích. Tuy nhiên, các vu sư cũng lợi dụng niềm tin này giả làm quỷ thần, lên đồng lên bóng để bệnh nhân tin tưởng, có lợi cho việc chữa trị. Đây chính là liệu pháp tâm lý, nằm trong phạm trù ám thị, đạt đến mục đích ám thị. Những ghi chép còn lại của vu thuật cổ xưa đều thừa nhận liệu pháp trị liệu tâm lý này.

Ví dụ với bệnh nổi mụn nước là một bệnh ngoài da, nguyên nhân phát bệnh không liên quan gì đến yếu tố tâm lý, nhưng theo cách trị bệnh đã trình bày ở trên thì vu sư ám thị với bệnh nhân thế này: “bệnh mụn nước của anh đã bị thần tiên lấy đi rồi, sẽ giảm dần rồi hết hẳn”.

Dùng liệu pháp tâm lý này quả nhiên chữa khỏi, y học hiện đại cũng chứng minh điều này hoàn toàn có cơ sở khoa học của nó.

Nhìn chúc do thuật từ phương diện lịch sử, trong bối cảnh văn hóa mà con người vẫn còn tin vào ma quỷ, thần thánh thì con người sẽ tuyệt đối tin tưởng vào đó, cũng giống như nhân loại hiện nay hoàn toàn tin tưởng vào khoa học vậy. Các cuộc khởi nghĩa của Trần Thắng, Ngô Quang (Trung Quốc) sở dĩ thắng lợi là nhờ dùng biện pháp ám thị này, họ xem mình là hóa thân của thần thánh nên đã thu phục được lòng dân. Chúc do thuật đã triển khai bằng phương diện thần thánh hóa và gạt hái những thành tựu đáng nể phục. Chúng ta không thể không tán thán tài trí của các vu thuật gia. Họ đã thu phục được lòng người bằng cách của họ và đã khẳng định được giá trị tồn tại của mình.

Tiếp theo, chúng ta hãy tìm hiểu sự thực về chú ngữ. Chú ngữ có tính ám thị rất lớn, những chú ngữ dùng chúc do thuật đều mang tính ám thị. Đối với vu sư, thần thánh, ma quỷ là những thế lực tồn tại thực sự trên thế gian này và họ đã dựa vào đó để giải thích mọi may rủi của con người. Điều quan trọng là khi người gặp tai nạn, rủi ro... phải nhờ vào vu sư, chỉ có vu sư mới thông linh với quỷ thần để giải trừ tai nạn. Theo sử sách còn ghi lại thì chúc do thuật đã có từ thời nhà Châu, và thời ấy còn có chức quan cho lĩnh vực này. Nội dung của chú ngữ bao gồm nhiều vấn đề như trừ bệnh, trừ tai nạn, cầu ban phước, cầu hồn, chú biến hóa hình dạng (như biến thành hổ, thành sư tử) chú giáng long, thú cầu mưa, chú gọi gió, chú cầu an bình, cầu trời trong trăng sáng v.v... Dường như mọi nhu cầu của con người trong cuộc sống mà tự mình cảm thấy bất lực, họ đều nhờ đến thần chú, nhờ đến quỷ thần. Nhưng có điều không thể phủ nhận là những thần chú này thông qua tài năng của vu sư đã mang đến những hiệu quả nhất định, đáp ứng được nhu cầu của người dân, chính vì thế mà nó mới có thể tồn tại vững vàng suốt mấy ngàn năm.

Ở vùng núi Quế Châu có một phong tục “thỉnh thần” như sau: Một gia đình nọ có người con dâu bị bệnh. Chủ nhà khẩn rằng: “Gia đình tôi, đầu tiên là mất một ít tài sản, sau đó tôi đau đầu. Càng đau lòng hơn, con dâu chúng tôi lại bị trúng phong. Có một lần con dâu ở nhà giữ con, đang ôm con trong lòng, ngời nấu cơm bên bếp lửa, bỗng nhiên nó trúng phong, ngã ra sau, miệng sùi nước bọt, đứa con chưa đầy 4 tháng tuổi bị hất văng vào lò lửa, bị thiêu chết. Vì thế người trong làng cho rằng con dâu tôi đã xúc phạm đến quỷ thần nên mới bị quỷ thần trừng phạt. Chúng tôi hiện đang thỉnh vu sư để làm phép thuật, cầu thỉnh vị thần mà con dâu tôi vô tình xúc phạm đến, đồng thời tìm xem tà ma nào đã vào nhà, chúng tôi đồng lòng tế thần cúng quỷ, xin được bày biện pháp đàn nghiêm cẩn!”.

Vu sư căn cứ vào cách thức tế quỷ thần thường làm, cẩn thận chuẩn bị đèn, nhang, cúng phẩm và chọn thời gian thích hợp để mở pháp đàn.

Khi cúng tế, vu sư sẽ đọc rõ tên họ người bệnh, tên họ những người trong gia đình, nơi chốn họ đang sống rồi thỉnh thần thánh của năm phương đông, nam, tây, bắc và trung tâm.

Lời khẩn thường dài khoảng 2 trang giấy, viết trên giấy sạch, khi tế đàn thì trải trên bàn tế. Vu sư sẽ dùng máu của mào gà cho lễ tế, nhỏ máu mào gà vào một cái chén nhỏ. Sau đó sai người thân của bệnh nhân mang đến trước đàn tràng. Vì đứa con nhỏ của bệnh nhân đã chết nên mọi người cho rằng cô con dâu này đã bị quỷ ám rất nặng nề, vu sư cho rằng dưới sự chỉ dẫn của thần linh, có thể biết được loại quỷ nào đã nhập thân bệnh nhân. Vu sư sẽ tụng một đoạn chú ngắn để cầu thần linh bảo vệ cho bệnh nhân, sau đó đưa bệnh nhân đến quỷ trước đàn tràng. Vu sư niệm chú tinh tâm cầu xin cho bệnh nhân thân thể khỏe mạnh, tinh thần sáng suốt minh mẫn, không bị tà ma nhập thân.

Bệnh nhân quỳ trước đàn tràng, tự động nhắm mắt lại. Vu sư đốt tiền giấy, khua linh, niệm thần chú thỉnh thần linh phóng linh quang trừ tà đuổi quỷ cho bệnh nhân. Sau đó, vu sư bước đến sau lưng bệnh nhân múa may tay chân, tiếp đó chuyển đến trước mặt bệnh nhân, nhìn chăm chú vào mặt bệnh nhân một lúc, đột nhiên hét to lên một tiếng, bắt đầu nói rõ nguyên nhân bệnh tình rằng bệnh nhân đã bị tà ma gì nhập thân, đã phạm lỗi gì với quỷ thần v.v... sau đó đọc chú thỉnh thần linh trừ tà đuổi quỷ bảo hộ bệnh nhân.

Đây là đại khái những nghi thức trị bệnh tà ma của vu sư trong dân gian. Ở phần trước chúng tôi đã giới thiệu thuật ám thị và thôi miên, dùng tri thức về ám thị, thôi miên để tìm hiểu chúc do thuật, chúng ta sẽ thấy rằng chú ngữ ngoài những nội dung nói về thần và quỷ, chúng còn mang tính ám thị đặc thù.

Khi vu sư mời thỉnh thần thánh là ông đang ám thị với mọi người rằng mình có pháp thuật cao minh, xác lập niềm tin với mọi người.

Khi niệm chú tĩnh tâm là làm cho bệnh nhân hoàn toàn bị nhiếp phục vào quá trình chúc do.

Niệm chú, khua linh, nhảy múa là những trạng thái đặc thù của vu sư, làm cho tâm lý của bệnh nhân cũng rơi vào trạng thái thôi miên.

Mọi người nhất định sẽ hỏi: “Vu sư không hiểu thuật thôi miên hiện đại, trong toàn bộ quá trình chúc do cũng không sử dụng bất kỳ tín hiệu ám thị nào để dẫn dắt đối tượng vào trạng thái thôi miên. Vậy tại sao nói bệnh nhân ấy đã rơi vào trạng thái thôi miên?”.

Quả thật, chính điểm đặc thù này đã giúp chúc do tồn tại lâu dài ở nhân gian.

Trong thuật ám thị, chúng tôi đã giới thiệu về việc “khách quan ám thị” có thể tạo ra những phản ứng của hành vi tâm lý. Chú ngữ, động tác của vu sư trong chúc do thuật cũng tạo ra khách quan ám thị, nhưng vu sư không hề biết mình đang thực hiện khách quan ám thị, mà nghĩ rằng mình có năng lực thông thiên địa, có thể mời thần, thỉnh thánh, trừ tà, diệt ma.. Những nơi khoa học kém phát triển, chúc do thuật còn có sức sống rất mạnh mẽ.

Ở nơi văn hóa thần linh chiếm ưu thế, con người ngay từ thuở nhỏ đã bị ảnh hưởng rất nhiều, hình thành một loại tự ngã ám thị trong tâm linh. Dưới tác động chi phối của tâm lý này, họ sẽ giải thích sự vật hiện tượng bằng niềm tin vào thần thánh.

Với người tin tưởng quỷ thần thì việc dùng quỷ thần khống chế tâm lý, hành vi của họ, tôi nghĩ không có cách nào “tuyệt diệu” hơn chúc do thuật. Chính vì nữ bệnh nhân ấy đã bị thôi miên nên mới có nhiều hành động khác thường. Chú ngữ chẳng qua là những từ ngữ chuyển đạt ý muốn của vu sư. Ý nghĩa thật sự của chú ngữ chỉ có thể mà thôi!

### III. CÁC LOẠI CHÚC DO THUẬT THÔI MIÊN

Chúc do có khả năng nhiếp phục tâm người, chủ yếu là ở một số phương diện sau:

- Ảnh hưởng của văn hóa thần linh.
- Chú ngữ có tính ám thị rất cao.
- Hành động, ngôn ngữ của vu sư làm cho mọi người cảm thấy thần bí, e sợ.
- Vu sư nắm vững nghệ thuật nhiếp phục tâm người. Tất cả những điều đó đã biến đàn tràng thành nơi trang nghiêm, thần bí, khiến cho mọi người bị cuốn hút, bị nhiếp phục.

Trong quá trình hình thành và truyền bá đã sản sinh ra vô số phương pháp thôi miên, tuy đại đa số thuộc lĩnh vực mê tín, nhưng ở đây chúng tôi cũng lược dịch một vài phương pháp để giới thiệu với mọi người, một mặt có thể nâng cao kiến thức, mặt khác hiểu được phần nào “nguồn gốc” của hoạt động mê tín.

#### ***Thuật khai khẩu***

Dân gian có câu “họa tùng khẩu xuất”, tức người luôn giữ được yên lặng trước mọi vấn đề của cuộc sống là người thật sự đủ “bản lĩnh” khống chế mình, là bậc “cao minh”. Nếu muốn họ nói ra những suy nghĩ, tri thức của mình, các vu sư thường dùng chúc do thuật, hoặc để khai thác phạm nhân họ cũng dùng chúc do thuật.

Họ để đối tượng quỳ trước tượng thần, lễ bái bài vị thần linh. Sau đó vu sư nhảy múa, đọc chú ngữ thỉnh thần đại loại như sau: “Thiên chi tinh quang, địa chi tinh quang, nhị thập bát tú tinh quang nguyên thủy đại quang chiếu diệu thập phương lâm quang...”.

Đọc chú xong, vu sư bắt đầu hỏi trên tư cách của một hóa thân:

- Ta là tiểu thần hầu bên cạnh Thái Thượng Lão Quân. Lão quân mắt nhìn khắp bốn phương tám hướng, biết rõ họa phúc của thế gian. Hôm nay Lão Quân ngự tại thiên đường, ra lệnh cho người hãy nói thật, nếu có lời nào dối trá, Ngài sẽ trị tội..

Sau khi đã “hăm dọa” như vậy xong, vu sư bắt đầu hỏi vào các vấn đề mà họ cần biết và đối tượng cũng thành thật trả lời, phương pháp này hiện nay vẫn được dùng trong chúc do thuật. Thần phụ chẳng phải tự nhận mình là con của Thượng Đế sao. Vì vậy bất kỳ đối tượng nào đứng trước họ đều không dám giấu giếm điều gì.

Ngày nay các bác sĩ tâm lý học cũng thường dùng những cách như vậy để trị bệnh cho người. Họ thường ám thị cho bệnh nhân biết rằng chỉ có họ mới chữa trị được bệnh cho bệnh nhân, vì thế bệnh nhân cần phải nói ra tất cả mọi thứ liên quan đến bệnh tình, có như vậy hiệu quả trị liệu mới cao. Khi ấy bác sĩ trong mắt bệnh nhân chẳng khác gì “đấng cứu thế”, có nhiều bệnh nhân nói với bác sĩ cả những chuyện riêng tư của mình, và cho rằng điều đó vô cùng cần thiết, không hề hối hận.

## ***Phương pháp Nhân bất giác***

Tục ngữ có câu: “Nếu muốn người khác không biết thì mình đừng làm”. Thế nhưng trong chúc do thuật, đối tượng có khi làm rất nhiều việc nhưng không biết mình đã làm, đồng thời cũng không nhớ được mình đã làm gì khi ra khỏi trạng thái của chúc do.

“Nhân bất giác” còn được gọi là “mê pháp”, tức là làm cho đối tượng nhập vào trạng thái ý thức bị mê muội. Trong quá trình này, đối tượng bị vu sư dẫn dắt, nhiếp phục. Vu sư nói rằng đã thỉnh thần nào thánh nào giáng lâm, đối tượng lúc ấy đã xem vu sư trước mặt mình là hóa thân của vị thần ấy, tiềm thức của đối tượng đã công nhận điều đó.

Lời nói, hành động của vu sư được xem là của thần thánh thì đối tượng dĩ nhiên phục tùng vu sư một cách tuyệt đối không còn ý thức chủ quan nữa, làm theo lời sai bảo của vu sư một cách vô ý thức, vô điều kiện. Cuối cùng, vu sư bảo: “việc đã xong, thần đã về trời”, đối tượng sẽ trở về hiện thực, có người hiếu kỳ hỏi mình lúc này đã nói những gì làm những gì, đối tượng hoàn toàn không tự nhớ ra được gì cả!

Vì đã hiểu thuật thôi miên nên khi chúng tôi thuật lại những điều này, mọi người sẽ hiểu được ngay.

Trong quá trình thực hiện chúc do thuật, vu sư tượng trưng cho thần thánh, lời nói việc làm của họ hàm chứa tính ám thị rất cao. Tuy vu sư không cố ý thực hiện thuật thôi miên, nhưng đối tượng tự nhiên bị lời nói, cử chỉ của vu sư nhiếp phục, tự nhiên đi vào cảnh giới bị thôi miên. Câu cuối cùng gọi đối tượng trở về hiện thực cũng giống như cách các nhà thôi miên áp dụng để gọi đối tượng của họ thoát khỏi trạng thái thôi miên. Nếu vu sư muốn thực hiện “hậu thôi miên” cũng chẳng khó khăn gì.

## ***Thuật thông linh***

Tục ngữ có câu: “Tri nhân tri diện bất tri tâm”. Nếu chúng ta hiểu được lòng nhau thì thế giới này đã sớm trở thành thiên đường rồi. Vì không thể “tri tâm” nên cuộc sống mới xảy ra nhiều chuyện đau lòng, phức tạp, rối ren. “Thông linh thuật” là phương pháp để hiểu được lòng người.

Theo truyền thống, vu sư niệm xong một đoạn chú ngữ thì sẽ biết được suy nghĩ của đối tượng (lúc ấy đang quỳ trước tượng thần). Ông đặt một tay lên đầu đối tượng để biết rằng đối tượng nói thật hay nói dối v.v... đây là một loại thông linh thuật.

Còn một loại thông linh khác là làm cho đối tượng hiểu được tâm tư của người bên cạnh mình. Vu sư sẽ dùng chú ngữ, múa thần v.v... để khiến cho đối tượng có được năng lực đó. Có khi vu sư muốn nâng cao năng lực của mình đã làm cho chính mình đi vào trạng thái chúc do thuật. Thông linh thuật không có gì khác biệt với cảm ứng tâm linh, là chức năng được sản sinh ra khi lớp vỏ đại não bị ức chế hoặc hưng phấn cao độ, chứ không phải do thần thánh làm thành như các vu sư đã nghĩ.

Nếu không thỉnh thần thánh thì vu sư có thể thông linh được không? Hoàn toàn có thể, ví dụ như dùng thuật thôi miên.

Ngoài ra, hai người song sinh cũng có thể thấu hiểu tâm linh của nhau.

Tự mình luyện tập cũng có khả năng nâng cao được năng lực thông linh của mình.

Cũng có những người có khả năng thông linh bẩm sinh.

Dân gian tin tưởng rằng có thuật làm cho âm hồn hoàn dương, tức vu sư có thể làm cho linh hồn của người chết trở về nhân gian, nhập vào thân xác của một người đang sống, nói ra những gì mà người thân họ muốn biết.

Những đứa con khi mất cha, muốn linh hồn cha trở về để di huấn điều gì hoặc muốn biết cha sống ở âm gian thế nào, bèn thỉnh vu sư đến mở đàn tràng thỉnh hồn hoàn dương. Những đứa con muốn được hồn cha nhập thân sẽ phải khấu đầu quỳ lạy trước đàn tràng. Với tình trạng ấy, đến chiều tối thì những đứa con ấy dường như đã tự mình đi vào trạng thái mơ hồ, mất ý thức. Thế nhưng đến 12 giờ đêm, vu sư vẫn còn đang làm phép hoàn dương, những đứa con đã mệt càng mệt thêm. Vu sư sẽ đưa thêm nhiều đệ tử đến tụng đọc chú ngữ, những đứa con vẫn còn quỳ đó. Đột nhiên tiếng chuông, tiếng linh khua lên một hồi dồn dập, gấp rút, làm cho những đứa con càng hoang mang. Vu sư một bên niệm chú, một bên đưa mắt nhìn quanh, xem trong số những người đang quỳ kia ai là người thích hợp để âm hồn nhập thân. Niệm xong ba lần chú ngữ, vu sư xác định xem hồn đã nhập vào người nào đó. Khi hồn đã nhập vào ai thì người đó lúc ấy không còn là chính mình nữa, mà là người cha của họ đang nói chuyện bằng miệng của mình mà thôi. Sau đó những người thân còn lại sẽ hỏi cha họ những vấn đề họ muốn biết. Lời nói của linh hồn được xác chứng là đúng sự thật với tỉ lệ rất cao.

Hiện tượng “âm hồn hoàn dương” liên quan mật thiết đến cảm ứng tâm linh, là người có những phản ứng đặc thù của linh hồn khi con người đang hoang mang cực độ.

Còn rất nhiều “pháp thuật” khác của chúc do thuật như thuật ấn thân, thuật an thần, thuật hộ thân, thuật giữ tiền v.v... Từ phương diện nghiên cứu hiện đại thì những thuật ấy cũng có ý nghĩa nhất định của nó, có nghĩa rằng tuy việc làm của vu sư là mê tín nhưng vì đáp ứng nhu cầu của cuộc sống nên nó đã tồn tại rất lâu, và có thể giải thích được các việc ấy trên lập trường khoa học của mình.

## IV. TÍN NGƯỠNG VÀ THÔI MIÊN

Chúc do thuật cổ đại chủ yếu dùng để trị bệnh nhưng có người nghi ngờ về cách trị của các vu sư, ví dụ như họ tọng chú ngữ vào hòn đá, để hòn đá vào túi người bệnh, tọng chú vào nước cho người bệnh uống v.v... người bệnh quả nhiên hết bệnh, tại sao? Bệnh nhân làm theo lời chỉ dẫn của vu sư, niệm chú ngữ theo vu sư, bệnh khỏi, như vậy có phải là ám thị không?

Như chúng ta đã biết, tuy lời nói của vu sư không mang bất kỳ ám thị nào, nhưng hành vi của vu sư cộng với tâm lý cầu trị bệnh của vu sư đã tạo thành ám thị. Ví dụ bệnh nhân đau nhức chân phải, vu sư dán cỏ lên mí trên của mắt phải. Cỏ không có tác dụng trị bệnh gì cả thế nhưng tâm lý muốn khỏi bệnh của bệnh nhân và cỏ đã được dán lên mí mắt đã tạo thành tự ngã ám thị cho bệnh nhân: “mình đang được dùng thuốc”, chính vì thế mà bệnh mới khỏi. Tuy nhiên, không phải bệnh đau chân nào cũng trị khỏi được. Chỉ có thể trị được những loại đau nhức do tâm lý tạo thành. Trung y hiện đại dùng phương pháp “dán cao dược” để trị đau nhức, đây là chịu ảnh hưởng từ phương pháp trị liệu của các vu sư thời cổ đại.

Có người đau khớp đến không chịu nổi, nhưng vừa dán cao lên, chưa đến 10 phút đã thấy giảm rất nhiều. Các bác sĩ đều biết, cao dược hoàn toàn không phải là tiên dược, nhưng nó có tác dụng rất lớn lên tâm lý vì thế mà hiệu nghiệm.

Ở đây, tôi xin nói rõ một vấn đề, chú ngữ có công hiệu thần thánh đối với người cổ đại, nhưng tại sao lại không có công hiệu với người hiện đại? Nếu cho rằng vu thuật có thể nhiếp phục tâm linh người cổ đại, vậy tại sao không nhiếp phục được tâm linh của người hiện đại?

Đây là vấn đề về tín ngưỡng.

Người cổ đại ảnh hưởng văn hóa thần linh, tin tưởng thần linh, cho rằng thần linh thống trị loài người. Thần linh với chính trị, cũng như tôn giáo với chính trị, không hề tách ly nhau. Lợi dụng tín ngưỡng là một trong những yếu tố để thực hiện pháp thôi miên của vu sư. Ngày nay, nhân loại đã thức tỉnh khỏi giấc mơ về thần thánh, nhưng lại hình thành một thể hệ “vu sư hiện đại” mới.

Người hiện đại không tin vào quỷ thần nhưng vẫn có tín ngưỡng của riêng mình. Tuy sống trong thời đại văn minh khoa học, không hẳn tin vào quỷ thần, nhưng người hiện đại vẫn giữ niềm tin vào tín ngưỡng truyền thống ở một mức độ nhất định nào đó, các nhà thôi miên đã lợi dụng tâm lý này để áp dụng vào việc trị bệnh cho họ. Các bác sĩ tâm lý, các nhà tâm lý học chính là những vu sư của thời hiện đại.

Một số nhạc sĩ đã sáng tác ra những bài ca yêu nước, khơi dậy tinh thần đấu tranh của dân tộc, lời ca của họ thúc giục mọi người đứng lên bất chấp gian khổ, bất chấp hy sinh, tất cả vì non sông độc lập, đất nước hòa bình... đấy cũng là những vu sư của thời hiện đại, là những người nắm vững thuật thu phục nhân tâm. Có thể nói thúc do thuật đã được người hiện đại tiếp thu và sử dụng theo cách của họ. Trong nhà Phật có câu: “tâm thành tất linh”, tức có cảm thì sẽ có ứng. Quy luật cảm ứng này là phạm vi nghiên cứu của tâm lý học. Chúc do thuật và tâm lý học hiện đại đã gặp nhau ở không ít vấn đề.

Trong thời kỳ công xã nguyên thủy, chúc do thuật nằm trong tay các nhà lãnh đạo. Đến thời nhà Thương, nhà Châu mới trở thành một khoa độc lập của y học. Đến đời Minh, đời Thanh mới được lưu hành rộng rãi trong nhân gian. Cho đến ngày nay, nó vẫn còn được vận dụng vào trong cuộc sống bằng nhiều hình thức khác nhau, bởi tất cả mọi người đều hiểu rằng: “Đắc nhân tâm giả, đắc thiên hạ” (người được lòng người là người được thiên hạ).



# **Chương 5. Ý NIỆM THUẬT**

# I. SỰ KHÁC NHAU GIỮA Ý NIỆM THUẬT VÀ KHÍ CÔNG

Trong thư tịch cổ của trung Quốc, không có danh từ “ý niệm”, nó được sản sinh trong sự hình thành và phát triển hưng thịnh của khí công, là một danh từ hiện đại, dùng để chỉ phương pháp làm việc mà chỉ cần thông qua tư tưởng đã đạt đến mục tiêu. Ý niệm chỉ là một loại tư tưởng hay sức mạnh chú ý tập trung cao độ, gọi là “ý niệm lực”.

“Ý niệm lực” được các học giả đánh giá là sức mạnh tự nhiên sản sinh từ tư tưởng, khi tư tưởng tập trung cao độ nó sẽ tạo thành sức mạnh, làm cho việc chúng ta muốn thực hiện trong ý niệm lại trở thành kết quả trong hiện thực.

Vậy “ý niệm thuật” là gì?

Trong sách vở cổ xưa cũng không có khái niệm “ý niệm thuật”, sách vở thời cận đại cũng không có, đây là thuật ngữ mới được các học giả dùng gần đây, chỉ các phương thức ý niệm và phương pháp tạo thành sức mạnh của ý niệm.

Tuy “ý niệm thuật” không có trong sách vở cổ xưa, nhưng phương pháp vận dụng sức mạnh của ý niệm thì đã có từ 2000 năm trước và được người luyện khí công sử dụng.

Khí công là luyện khí để rèn luyện công năng của cơ thể. Vì thế “khí” trong Trung y cổ đại dùng để chỉ cho tất cả công năng hoạt động của cơ thể. Tuy nhiên, “ý niệm thuật, không giống như vậy. Ý niệm theo Trung y, là hoạt động thuộc lĩnh vực tinh thần. Điều ý niệm thuật muốn luyện là “thần”, là con đường nâng cao “tâm lực”. Điều này có những nét khác biệt nhất định với khí công, cho dù cách luyện tập của chúng có nét tương đồng, song trọng tâm hoàn toàn khác nhau, cấm sử dụng cũng khác nhau, đặc biệt là mục đích sử dụng hoàn toàn không có gì giống nhau cả.

“Xích Tùng Tử Phục Khí Tử” viết: “Trời đất mệnh mông, vạn vật đều khác nhau, con người là quý nhất... Người lấy ngũ cốc nuôi thân là người trí, người lấy khí nuôi thân là bậc thánh thần.”

Trong “Thánh Tê Tổng Lục” của đời Tống có đề cập đến tác dụng của luyện khí và việc chuẩn bị trước khi luyện. Đối với cơ thể, luyện khí công là để cơ thể khỏe mạnh, kéo dài tuổi thọ. Có nhiều phương pháp luyện khí khác nhau, nhưng chủ yếu là luyện khí - thần tương hợp, đồng thời thông qua luyện khí để “thần minh” (tinh thần sáng suốt), như trong “Thánh Tê Tổng Lục” cũng viết “đạo, ấy chính là khí, trọng khí thì sẽ đắc đạo, đắc đạo thì được trường sinh. Tinh ấy chính là thần. Giữ tinh thì tinh thần sáng suốt, tinh thần sáng suốt thì sống lâu. Hành khí còn có tên là luyện khí, luyện lâu dần thì trừ bách bệnh”.

Khí công hiện đại cũng chủ yếu luyện khí theo hơi thở ra vào là chính, đồng thời phối hợp dùng ý dẫn khí hay ý thủ đan điền.

Tuy nhiên, còn một phương pháp luyện công khác, tức luyện tinh thần là chủ yếu, như trong “Hoàng Đế nội kinh” có viết: “hô hấp tinh khí, độc lập thủ thần”, phương pháp này lấy ý niệm là chính, vượt qua mọi vọng tưởng, tập trung ý niệm dẫn khí.

Trong “Thái Bình kinh” đời Hán có ghi: “khí sinh tinh, tinh sinh thần, thần sinh minh. Vốn dĩ khí âm dương, khí chuyển thành tinh, tinh chuyển thành thần, thần chuyển thành minh (sáng suốt). Nếu muốn sống lâu thì nên giữ khí để thần và tinh hội tụ, làm cho tinh - khí - thần hợp nhất lâu dần thân thể tráng kiện, tinh thần an lạc.”

Đây là nói về mối quan hệ của tinh - khí - thần, cho rằng phải luyện đồng thời cả ba yếu tố này thì cuộc sống sẽ không có gì đáng phàn nàn cả.

Trong “Thiên Tôn Tạo Tả Huyền Chân Nhân” viết: Người muốn tu đạo, trước tiên phải buông xả mọi việc, dứt tuyệt các việc phiền phức bên ngoài không để nó vướng bận tâm trí, sau đó tĩnh tọa, quán sát sự khởi niệm của tâm, diệt trừ hỏa khí, phải làm cho tâm an tịnh. Sau đó diệt trừ mọi tham chấp loạn tưởng, ngày đêm tinh tấn không ngơi. Chỉ trừ tâm vọng, không bỏ tâm quán chiếu, chỉ để tâm không, không trụ tâm vào đâu cả, không tựa vào bất cứ pháp nào, nhưng tâm vẫn trong trạng thái tự nhiên”.

Người sơ học rất khó điều tâm, khó điều hòa hơi thở, vọng niệm liên tục nổi lên, nhưng nếu luyện lâu dần thì hô hấp lẫn tâm niệm đều sẽ thuần thực. Muốn giữ trạng thái này ổn định lâu dài trong cuộc sống, nên giảm tranh chấp, cãi vã với người khác; đi đứng, nằm, ngồi đều giữ tâm trong trạng thái an nhiên định tĩnh. Gặp việc thì hãy xem như chưa từng gặp, không nói đúng sai phải quấy về nó, việc đến thì làm, không oán trách, không vui mừng, không trễ nải, không vội vàng, vạn sự tùy duyên. Từ xưa đến nay, các bậc tu hành chân chính đều có cuộc sống nhẹ nhàng thanh thoát. Khi tâm không khởi vọng thì nghiệp cũ dần tiêu mòn, tuy không có ý tạo thiện nghiệp cứ tăng dần, cuộc sống không bị vật gì làm chướng ngại, giải thoát khỏi mọi phiền não buộc ràng. Tùy theo trình độ tu tập, công năng sẽ thuần thực theo các cấp độ sau:

1. Tâm an định, dễ quán chiếu mọi trần lao.
2. Không bệnh tật, thân tâm an lạc.
3. Lấy dư bù thiếu.
4. Sống lâu như thần tiên.
5. Luyện thân thể thành khí, được người đời gọi là chân nhân.
6. Luyện khí thành thần, được gọi là thần nhân.
7. Luyện thần hợp đạo, được gọi là chí nhân (đấng tối cao).

Luyện công theo phương pháp này phần lớn thuộc về Đạo gia, lấy “hư vô” làm chủ. Và tùy theo trình độ tu tập của từng người khác nhau mà có những mức độ thành tựu khác nhau. Tu tập theo hư vô thì phải luyện thân tịnh tâm an sao cho có mắt nhưng như không thấy, có tai như không nghe, có tâm nhưng không nghĩ tưởng gì. Phương pháp luyện công này không giống với luyện khí công nhưng những điểm chính yếu lại không có gì khác nhau.

Về hình thức, chúng ta thấy dường như luyện theo phương pháp hư vô không liên quan gì đến ý niệm cả. Thật ra, khi cố gắng để tâm tập trung vào “hư vô” cũng là một quá trình của tư tưởng - ý niệm!

Ý niệm thuật không giống với khí công không những trên phương pháp luyện tập mà còn trên cả phương pháp ứng dụng.

Đầu tiên, xét về mặt “thôi miên” thì luyện ý niệm thuật có thể thấy nghe những âm thanh, sự việc mà người thường không thấy được, nghe được, từ đó họ hiểu được thế giới nội tâm của người khác và đây chính là yếu tố đầu tiên để khống chế người khác.

Trên phương diện khống chế thì ý niệm có một lực khống chế tuy vô hình nhưng rất mãnh liệt, khống chế người nhưng người không hề biết đã bị khống chế. Như “Đạo Tạng Thái Thượng Lão nội quán kinh” có viết: “Đạo quý trường tồn, gìn giữ cái thần làm gốc, tinh khí không thất tán... tiên thiên đã sinh, hậu thiên vững chắc, ra vào tự tại không bị ngăn ngại, xua đuổi âm, chiếu sáng thiên hạ, khống chế tà ma, mời đến thánh thần”. Rõ ràng, người đắc đạo ở đây được xem là người có năng lực thông thiên, ra vào tự tại giữa hai cõi âm dương, khống chế linh hồn người khác.

Người cổ đại nói đến linh hồn là có ý chỉ những hoạt động tâm lý. Một khi linh hồn đã bị khống chế thì chỉ còn cách làm theo sự sai khiến của người đang khống chế ấy mà thôi.

Trên phương diện vận dụng phổ biến, thông qua ý niệm con người có thể thực hiện được rất nhiều lý tưởng cho cuộc đời mình. Khi làm một việc gì đó, chúng ta đều cần có năng lực phán đoán, năng lực này càng cao thì kết quả càng khả quan. Người có ý niệm lực mạnh mẽ luôn có năng lực cảm tri (cảm giác, nhận biết trước) rất cao. Xem ra, cái gọi là “tiên tri” mà người xưa nói thật sự tồn tại. Về vấn đề này, chúng ta sẽ bàn ở phần sau.

## II. DÙNG Ý NIỆM THÔI MIÊN NHƯ THẾ NÀO?

Mục tiêu sống của con người có hai loại: mục tiêu gần và mục tiêu xa. Ý niệm lực sử dụng trong mục tiêu gần cho khoảng thời gian ngắn. Nhưng cũng có khi tác dụng của nó kéo dài đến nhiều năm sau.

Ý niệm lực do bẩm sinh, có học giả tho rằng nó là một loại tiềm năng của con người chưa được phát hiện. Điều này cũng có nghĩa rằng ý niệm lực vốn có khi con người được sinh ra đủ để chúng ta thực hiện những mục tiêu bình thường trong cuộc sống. Sở dĩ chúng ta chưa phát huy hết tác dụng của nó vì chúng ta chưa “mở cửa” cho nó, chưa biết cách khai thác tài nguyên vô tận này. Những người có ý niệm lực mạnh mẽ là những người đã khai phóng được tiềm năng này. Từ ý nghĩa này chúng ta thấy chỉ cần thường xuyên chú ý, vận dụng ý niệm sẽ phát huy được ý niệm lực.

Khi làm thực nghiệm cảm ứng tâm linh, chúng ta đã từng nói đến việc anh A nắm lấy tay anh B mà biết được anh B đang cầm vật gì. Tuy nhiên, mức độ cảm ứng này sẽ khác nhau với từng đối tượng. Có một lần, vài nữ sinh đã làm thực nghiệm cảm ứng giữa họ với nhau và nhờ tôi chỉ dẫn. Kết quả là khi họ nắm tay nhau, tỷ lệ đoán đúng vật được cầm trên tay còn lại của đối phương rất thấp, nhưng khi nắm tay tôi thì tỷ lệ đoán đúng rất cao. Tại sao lại thế?

Tôi nghĩ, vì một số nguyên nhân sau đây:

1. Họ chưa hiểu lắm về cảm ứng tâm linh, vì thế tín hiệu phát đi chưa đủ mạnh, chưa đủ niềm tin về năng lực cảm ứng của chính mình.

2. Người có nhiệm vụ đoán vật đã không tập trung vào việc nhận tin tức từ tâm linh của đối phương mà chỉ để tâm trí suy đoán xem đối phương đang cầm vật gì.

3. Nguyên nhân chủ yếu nhất là từ nơi tôi. Tôi thường dùng ý niệm nên ý niệm lực đương nhiên mạnh hơn họ, vì thế khi họ thực nghiệm với tôi thì vô tình đã rơi vào tình trạng bị ý niệm khống chế. Nói cách khác, tin tức từ ý niệm của tôi phóng đi quá mạnh nên đã bị đối phương cảm ứng được. Và đối phương phát đi tin tức tôi cũng nắm bắt được.

Đây chính là lợi thế của những ai thường dùng ý niệm lực.

Những học giả xem trọng sự “phát triển” cho rằng người cổ đại vì sống trong cảnh hồng hoang thiên tai lũ lụt, đối diện với sức mạnh của thiên nhiên nên phát huy tối đa bản năng sinh tồn, vì thế khả năng cảm ứng của họ rất cao. Theo đà văn minh tiến hóa, cuộc sống con người ngày càng được ổn định, được an toàn, họ có cách đối phó với thiên nhiên nên không còn sợ hãi thiên nhiên vì thế khả năng cảm ứng của họ giảm dần, có thể nói là đã bị đóng lại, biến thành một loại tiềm năng. Một khi sinh mạng bị đe dọa nghiêm trọng, tiềm năng sẽ bộc phát, ví dụ lúc bình thường, chúng ta không thể chui vào trong bụi tre gai, nhưng khi bị kẻ thù rượt đuổi chúng ta có thể chui vào đó một cách dễ dàng. Khi chui vào, trong đầu chúng ta chỉ có một ý niệm là làm sao để bảo tồn sinh mạng chứ không hề nghĩ bụi tre kia đầy gai nhọn.

Người thường luyện tập ý niệm lực sẽ phát huy công năng của ý niệm lực một cách cao nhất

họ có thể. Vận dụng ý niệm lực thường xuyên trong các sinh hoạt đời thường cũng là một cách rèn luyện ý niệm lực. Nhưng vận dụng bằng cách nào? Làm sao để khai phóng tiềm năng này trong bản thân chúng ta? Theo các học giả thì chúng ta có thể phát huy ý niệm lực ở nhiều phương diện khác nhau, nhưng vấn đề chúng ta muốn bàn đến là “thôi miên”, vì thế chúng ta bắt đầu từ đây.

Ý niệm thôi miên không giống với ám thị hay tín ngưỡng. Ám thị thuật đề cập đến việc giao tiếp đối mặt nhau, lợi dụng ám thị để khiến người khác tiếp nhận ý kiến của mình. Thôi miên thuật lợi dụng mức độ của hậu thôi miên ám thị để khống chế con người, chực do thuật tuy có liên quan đến ám thị thuật và tin thuật, nhưng nó hoàn toàn được xây dựng bằng phương pháp thôi miên trên tín ngưỡng của con người. Tín ngưỡng là nhân tố quyết định thành công của chực do thuật.

Ý niệm thôi miên lợi dụng tiềm năng siêu hình phi thường của con người, nó có tính cưỡng bức.

Đương nhiên muốn dùng ý niệm lực thành công phải có điều kiện vì khi điều kiện hợp lý, hai bên đều có thể chấp nhận được thì ý niệm lực mới có hiệu quả cao nhất.

Lòng tin, nói tuy dễ nhưng làm được thật không dễ. Trong cuộc sống của một con người, không biết có bao nhiêu kế hoạch bao nhiêu tính toán, nhưng mấy lần đã thực hiện, mấy lần đã thành công? Đây là vì đã thiếu lòng tin, cũng tức là đã đánh mất tiềm năng của bản thân - sức mạnh của ý niệm lực.

Có thể nói ý niệm chính là quyết tâm của con người, là tinh thần kiên định, yếu tố quan trọng của thành công. Trong cuộc sống, cũng có người dùng ý niệm lực để làm điều bất thiện như đoạt tài sản, xâm hại đời sống của người khác... Các học giả thuật thôi miên chân chính luôn phản đối điều này.

### III. PHƯƠNG PHÁP LÀM TĂNG TRƯỞNG Ý NIỆM LỰC

Người xưa đã thông qua ý niệm quá trình thực nghiệm lâu dài để sáng tạo ra nhiều phương pháp rèn luyện ý niệm khác nhau. Những hành giả thông qua tự rèn luyện, trở thành người có ý niệm lực mãnh liệt đã được người cổ đại gọi là “đắc đạo”, “thành tiên”. Có thể nói, các thuật “tu đạo”, “dưỡng tính” của người xưa đều liên quan mật thiết đến việc rèn luyện ý niệm. Có những phương pháp “tu đạo” thuần túy thuộc lĩnh vực ý niệm, còn được gọi là “tu tâm”.

Trong các phương pháp huấn luyện xưa nay, thông qua nghiên cứu thực chất một cách khá đầy đủ, có thể quy về các loại sau đây:

#### 1. Hư vô pháp

“Nội kinh” khuyên chúng ta nên để tâm an tĩnh nơi hư vô, không để tâm tạp loạn, lấy hư vô làm đạo, nhân nhĩ thiếu dục, tuy làm việc cực khổ nhưng tâm an lành, không mệt mỏi. Khi tu tâm phải đạt đến “hư vô”, trong cuộc sống phải biết tiết chế dục vọng, tâm không ham muốn thì không lo sợ, không phiền não, có như thế thì chân khí điều hòa, cơ thể khỏe mạnh, tinh thần sáng khoái.

Phương pháp hư vô này đòi hỏi phải tu tập sao cho tâm “không”, như trong “dưỡng sinh luận” có nói: “Tu tính và dưỡng thần khoan khoái chẳng buồn lo, tịch nhiên bất suy tâm”, có nghĩa là khi tu tập chỉ cần giữ cho tâm an tịnh như hư vô, không có bất kỳ tư tưởng nào làm cho tạp loạn.

Đây là phương pháp tu tập có chút tương đồng với pháp môn tọa thiền nhà Phật.

Khi luyện hư vô pháp, trước tiên tìm nơi thanh tịnh ngồi ngay ngắn hoặc tìm nơi thích hợp nằm xuống, buông lỏng toàn thân, khép nhẹ hai mắt, hô hấp điều hòa, bắt đầu tu tâm, như trong “tu chân mật quyết” có nói: “Nếu muốn tu đạo trước tiên phải xả bỏ mọi sự việc. Mọi việc bên ngoài đều ngưng dứt, không để nó ràng buộc vào tâm, sau đó dễ dàng tịnh tọa, nếu có suy nghĩ khởi lên lập tức dừng nó lại, như vậy tức “liễu tri tính bốn không”.

Phương pháp tu tâm này xuất phát từ “thần luận” của Đạo gia. Đạo gia cho rằng trước khi sinh ra, thần của con người vốn thanh tịnh, trong sáng, không hề có tạp nhiễm, nhưng sau đó lục tình trỗi dậy, mắt thích sắc đẹp, tai thích nghe tiếng hay, lưỡi muốn nếm vị ngon, mũi muốn ngửi hương thơm... từ đó, phát sinh vô số phiền não, cuộc sống không ngày nào an lạc...

Tất cả việc làm tàn ác, xấu xa của con người đều xuất phát từ tâm, vì thế mới có phép tu “hư vô” để làm lắng đọng mọi tham vọng, giải trừ mọi thấy biết sai lầm, hạn chế mọi phiền não, các bậc thánh hiền từ bi thương xót chúng sinh, chỉ bày giáo hóa, khuyên hãy quay lại quán tự tâm mình để hiểu về mình hơn, sau đó thông cảm đến tha nhân, dẹp bỏ mọi chướng ngại đưa tâm về trạng thái thanh tịnh ban đầu chưa khởi niệm. Đấy chính là nội dung của câu: “Hư tâm tĩnh thần đạo tự lai dã” (để tâm thanh tịnh như hư không thì đạo tự thành). Thân con người là vật quý, tinh thần con người là thứ cao cả, thế nhưng nếu không biết cách nuôi dưỡng, dạy bảo nó thì thân sẽ là nơi chứa tội ác, tinh thần sẽ trở thành vũng bùn ô uế. Mỗi con người nếu không tự ý thức để rèn luyện chính mình sẽ không hiểu được mình là ai, từ đó cũng không thể sống tốt được với

cuộc đời.

Tuy nhiên, muốn tự rèn luyện, tự giáo dục phải nắm được cương lĩnh, tức những phương pháp cốt yếu nhất. Khi quán nội tâm thì phải tĩnh thần, định tâm, không chạy theo những tư tưởng ô nhiễm, không chạy theo sức hấp dẫn của dục lạc, nhắm mắt định thần, biểu hiện một trạng thái thanh thoát tịch nhiên. Bên ngoài thì không bị nhiễm trần, bên trong thì tự thanh tịnh. Kỳ thật đạo không phải là gì quá cao xa, chỉ cần một chữ tâm là đủ.

## **2. Thủ nhất pháp**

“Thủ nhất” là phương pháp tu luyện của người cổ đại. Có người giải thích “nhất” là cái ban đầu, là cái nguyên thủy, là nguồn gốc, cũng có thể xem là chữ “nhất” trong ý niệm. Cũng có người cho rằng chữ “nhất” ấy là “Ngọc đài” (đài báu), là kim ngân, là pha lê. Nhất còn là sự thống nhất của tư tưởng. Như vậy, “thủ nhất” là giữ gìn tất cả những gì quý báu của thuở ban đầu; là giữ gìn sự chuyên nhất của tư tưởng, ý niệm.

Trong phần “Tồn thủ tam nhất luận” của tác phẩm “Y phương loại” có giải thích về chữ nhất như sau: “Nhất không có hình tướng, vô dục, vô vi, cầu khó được, giữ dễ mất. Mất là do ý thức mê ám, không thể lý giải rõ ràng mọi việc, tham dục làm tâm nặng nề, tạo ra bao sự mệt mỏi, già cỗi yếu hèn. Được mừng mất lo thành bao nhiêu bệnh tật.. Muốn khỏe mạnh sống lâu thì phải thủ nhất, đi đứng nằm ngồi đều phải giữ gìn sự chuyên nhất. Nếu khí hồi nguyên thì đó là châu bảo, không cần ăn vẫn no, thân thể khỏe mạnh sống lâu, hợp cùng đạo thánh”.

Cổ nhân cũng cho rằng, chỉ cần ý niệm chuyên nhất sẽ thấy biết mọi sự mọi vật một cách rõ ràng sáng suốt, không có gì là không thấy biết, tức có thể “thông thần”, siêu vượt qua cảnh giới phàm tính.

Trong sinh hoạt hàng ngày, bất luận làm việc gì, chỉ cần “thủ nhất” thì việc việc đều tốt đẹp, sự sự được hanh thông. Luyện “thủ nhất” yêu cầu đầu tiên là phải tĩnh tâm, vậy nên chọn sống nơi yên tịnh, bớt tiếp xúc trần duyên. “Nhất” còn được gọi là “ngọc đài” vì ngọc đài là nơi thần tiên cư ngụ, còn “kim ngân”, “mê hoàn” v.v... đều là những bảo vật cõi trời, quý giá vô cùng.

Người xưa cho rằng, con người có tam đan điền là: Thượng đan điền (minh đường), Trung đan điền (tim) và Hạ đan điền (dưới rốn). Ba đan điền này mỗi nơi đều có “thần”. Thượng đan điền là nơi của Xích Tử, Trung đan điền là nơi của Chân Nhân, Hạ đan điền là nơi của ấu nhi. “Thủ nhất” tức là quán tam đan điền ấy có thần cư ngụ, tức quán thần không hề cách biệt với thân thể con người. Nếu một khi “thần” không còn thì con người mất chủ, sinh mạng cũng diệt vong. Hơn nữa, nếu thần khí hỗn tạp, ô nhiễm thì con người không còn sáng suốt, không biện phân được thế sự. Chính vì thế đạo gia chủ trương “tồn thủ tam nhất”, đề cao tu cái “thần” của tự thân để đạt đến cảnh giới “thần minh”.

## **3. Tồn thủ cửu cung thái nhất tử phòng pháp**

Người xưa cho rằng, não con người có “cửu cung” (chín khu) để trăm thần cư ngụ. Tồn thủ (giữ gìn) cửu cung có nghĩa là tu luyện ý niệm để các niệm ác không còn, mọi việc lành đều thành tựu, mọi ước nguyện đều viên mãn. Hơn nữa, khi tồn thủ cửu cung tốt thì không chỉ đạt ước nguyện của mình mà còn có thể khống chế cả quỷ thần, giáng ma trừ tà, chế ước tâm linh kẻ khác. Tuy nhiên, để đạt trình độ này thì nội công tu luyện phải cực kỳ cao thâm.



“Tồn thủ cửu cung thái nhất tử phòng quyết” có nói: “Trong đầu con người có cửu cung, thân có cửu huyết âm dương, bụng có ngũ thành thập nhị lâu... mỗi cung đều có thần giữ gìn sinh mạng”. Điều này có nghĩa là cửu cung sẽ có cửa thần cư ngụ, thần này giữ gìn cung để sinh mạng được dài lâu, khỏe mạnh.

Muốn giữ gìn cửu cung phải rèn luyện cho tâm được chuyên nhất, tuy nhìn thấy mọi vật nhưng tâm không tạp loạn, không vướng mắc vào chuyện thị phi thế sự. Giữ gìn sự thanh tịnh của cửu cung thì trăm bệnh đều không thể xâm phạm vào thân, phước báo tự nhiên tìm đến. Ở an ổn trong ngôi nhà thanh tịnh của mình, quán xét ngũ uẩn giai không (ngũ uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc là tên gọi của thân vật chất, thọ là cảm nhận, hành là sự vận động của nghiệp, thức là hoạt động của ý thức). Quán ngũ uẩn giai không là quán thân, tâm của con người vốn không có thực thể, tất cả đều do duyên sinh. Đủ duyên thì chúng hội tụ, thiếu duyên thì chúng tan rã. Một khi quán thông ngũ uẩn giai không thì thần minh hiển hiện, quý thần hộ trì.

Khi tu luyện ý niệm, người tu hành còn có thể cảm nhận được phản ứng của cơ thể, đồng thời phối hợp những phản ứng với một số hành động tương ứng. Ví dụ, khi tai bỗng nghe tiếng khua của chiêm vàng khánh ngọc, đấy là lúc chân khí lưu biến vào cửu cung, nên ngồi tĩnh tọa vào giữa trưa, cắn răng vào nhau chín lần, nuốt nước bọt chín lần, dùng tay xoa hai bên mũi vài mươi lần.

Khi quán ý niệm ở cửu cung có thể làm cho “nhĩ mục sánh linh” (tai, mắt thông linh, tức có thần thông). Người hiện đại thường bảo rằng một ai đó tu hành đã khai thiên nhãn, ấy chính là do thành tựu ý niệm ở mê hoàn.

Trước nên luyện thành một cung, sau đó luyện tiếp các cung khác. Đây là cách rèn luyện cho tai thính, mắt sáng, trí minh, tinh thần sáng khoái, sức khỏe dồi dào, nâng cao tuổi thọ.

## IV. ĐIỀU KIỆN TẤT YẾU ĐỂ THÀNH CÔNG TRONG Ý NIỆM THUẬT

Khi thực hiện ý niệm thuật, không phải người nào cũng thành công. Ý niệm thuật cũng có sự thích nghi của riêng nó. Tỷ lệ thành công phụ thuộc rất lớn vào các yếu tố khách quan như hoàn cảnh môi trường, đối tượng được chọn để thực nghiệm, thời điểm thực hiện và trạng thái tâm sinh lý của người thực hiện.

Đầu tiên, nói về người thực hiện ý niệm thuật. Người ấy phải có một ý niệm lực thâm hậu và đầy đủ những điều kiện căn bản nhất. Điều này cần phải kiên trì rèn luyện. Khi rèn luyện phải chọn địa điểm, thời gian thích hợp. Rèn luyện lâu dần thì nội lực sẽ tăng. Không con đường nào biến một người bình thường thành một chuyên gia ý niệm thuật được cả. Muốn thành công phải siêng năng rèn luyện. Đây là lời khuyên chân thành nhất cho tất cả những ai đang muốn thành công trong lĩnh vực này.

Mặt khác, khi đã rèn luyện thì phải thực hành, có đối diện với các tình huống thực tế mới rút ra được những bài học kinh nghiệm. Nên chọn đối tượng thích hợp để tiến hành thực nghiệm, xem mình đã đủ năng lực để khống chế ý thức của người khác hay chưa. Tuy không phải lần nào thực nghiệm cũng thành công nhưng theo thời gian lâu dần, tỷ lệ thành công sẽ cao hơn.

Có những người bẩm sinh đã có ý niệm lực mạnh mẽ. Họ là những bậc thầy thiên tài của ý niệm thuật, tỷ lệ thành công khi thực hiện ý niệm thật của họ dĩ nhiên cao hơn người thường rất nhiều. Người thường xuyên dùng ý niệm thuật ứng dụng vào cuộc sống thì trình độ, kinh nghiệm cũng sẽ cao hơn người không thường xuyên luyện tập. Không còn cách nào khác ngoài việc phải rèn luyện thường xuyên.

Khi thực hiện ý niệm thuật, ý niệm gia cần bảo đảm rằng tâm sinh lý của mình đang ở trạng thái tốt nhất.

Khi thực hiện, tinh thần ý niệm gia phải thoải mái, không được phép có bất kỳ vọng động, nóng vội, tạp loạn nào cả, có như thế mới giữ được sự chuyên nhất của ý niệm một cách lâu dài. Dù là thiên tài, nhưng họ vẫn phải cần một thời gian nhất định mới vận dụng được ý niệm lực. Cũng không thể vội vàng mong muốn sớm thành công, bởi như vậy tâm sẽ loạn động. Phải bình tĩnh tiến hành tuân tự theo quy luật tiệm tiến dần lên của ý niệm lực, càng có thời gian tập trung ý niệm lâu dài thì lực sẽ càng mạnh.

Với từng đối tượng khác nhau, thời gian cho hiệu quả cũng khác nhau. Ví dụ có đối tượng chỉ cần ý niệm gia để ra 15 phút đã có thể khống chế được, nhưng cũng có đối tượng phải cần đến 20, 30 phút v.v... đây là do tâm linh cảm ứng của ý niệm gia với từng đối tượng khác nhau. Nếu hai người là anh chị em song sinh thì mức độ cảm ứng giữa họ rất cao.

Người có sức khỏe tốt, cơ thể không có bệnh hoạn gì thì hiệu quả thực hiện ý niệm lực sẽ cao hơn người có thể lực yếu ớt bởi tất cả các cơ quan trong cơ thể đều có tác động hỗ tương nhau, tinh thần và thân thể vật chất ảnh hưởng nhau rất lớn. Người không khỏe mạnh rất khó tập trung tinh thần, khó giữ vững ý niệm trong thời gian lâu dài vì họ sẽ cảm thấy mệt mỏi, kiệt lực,

choáng váng v.v... Thế nên muốn trở thành một ý niệm gia, chúng ta phải rèn luyện sức khỏe, phải trang bị cho mình một thân thể tràn đầy năng lượng.

Mặt khác, hiệu quả thực hiện ý niệm thuật còn phụ thuộc vào đối tượng được thực hiện. Với những đối tượng độ cảm ứng cao hơn người bình thường hiệu quả sẽ cao hơn nhất là với những đối tượng mẫn cảm về tâm lý. Với người khéo hiểu tâm lý của người khác, hiệu quả cũng rất khả quan. Đối tượng khi bị ý niệm lực của ý niệm gia khống chế, làm theo lời sai bảo của ý niệm gia nhưng cứ tưởng đó là làm theo ý muốn chủ quan của mình.

Trình độ văn hóa của đối tượng không ảnh hưởng lớn đến kết quả thực hiện ý niệm thuật, mà chính tâm lý mới là yếu tố quan trọng. Thông thường, khi tâm lý của đối tượng đang trong trạng thái bình ổn, dễ chịu, không có gì quá lo lắng, quá vui mừng v.v... thì dễ dàng bị khống chế, bởi khi ấy tri giác của họ cảm ứng rất tốt, dễ dàng bắt được tín hiệu từ phía ý niệm gia:

Trạng thái tốt nhất của tâm là khi tâm ở trong cảnh giới không phiền não, không nóng giận, an tĩnh hoàn toàn. Nếu đối tượng đang ở trong trạng thái tâm lý tốt thì dễ dàng cảm ứng với ý niệm của ý niệm thuật gia.

Có học giả cho rằng, khi thực hiện ý niệm thuật không cần phải đối mặt với đối tượng, chỉ cần phát đi ý niệm của mình hướng đến đối tượng là được, đối tượng khi ấy sẽ tự nhiên cảm nhận được ý niệm lực của ý niệm gia. Ví dụ anh A muốn anh B đồng ý với quan điểm kinh doanh của mình, dù trước đó anh B phản đối quyết liệt. Anh A hạ quyết tâm chỉ nghĩ đến một việc, đó là anh B sẽ đồng ý và tìm những lý do hợp lý nhất mà anh B có thể dễ dàng chấp nhận. Quả nhiên, sau đó ít hôm, hai bên gặp lại, anh B đã vui vẻ tiếp nhận quan điểm, kế hoạch kinh doanh mà anh A đã đưa ra.

Khi đối tượng cảm thấy sức khỏe không tốt, như bị cảm, bị bệnh, đau đớn v.v... hoặc gặp những cảnh vật, buồn quá độ tinh thần và thân thể đều không ổn định thì tâm của họ tập trung toàn bộ vào bản thân họ, không quan tâm gì đến cảnh vật xung quanh. Trong trường hợp này, ý niệm lực của ý niệm gia căn bản không thể khống chế được họ.

Tóm lại, có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến kết quả của ý niệm thuật. Chỉ cần ý niệm gia khéo loại trừ những nhân tố tiêu cực, tăng cường rèn luyện để nâng cao nội lực nắm vững thời cơ thì trình độ sẽ được nâng cao, phát huy hết tiềm năng vốn có của tâm lực bản thân.

## **Chương 6. PHẢN THÔI MIÊN**

# I. NÂNG CAO TỔ CHẤT VĂN HÓA

Phương pháp thô miên của vụ sư thời cổ đại, tuy rất có hiệu quả, nhưng dưới con mắt của người hiện đại tiếp cận với văn minh khoa học thì hoàn toàn mê tín. Vậy tại sao nó vẫn còn thịnh hành ở những nơi thâm sơn, nơi đời sống nông thôn lạc hậu? Càng tiến gần đến những nơi văn minh hiện đại, càng tiếp cận các tầng lớp tri thức khoa học thì phương pháp thô miên của chúc do thuật v.v... càng bị phê phán.

Chúc do thuật lưu hành ở những nơi văn hóa lạc hậu. Điều này không thể không khiến chúng ta nghĩ đến vấn đề trình độ văn hóa. Chúng ta biết rằng người có trình độ văn hóa thấp rất dễ rơi vào biên kiến (nghĩa là nghiêng về một bên), hoặc tin tưởng tuyệt đối, hoặc phản đối quyết liệt, người khác rất khó thay đổi quan điểm của họ. Họ kiên định giữ gìn những “di sản” của ông cha để lại đến mức cố chấp. Về trồng trọt chăn nuôi, họ ưa chuộng cách làm truyền thống. Có thể họ sẽ tiếp nhận những phương pháp mới nhưng lại không an tâm khi thực hiện.

Có lần tôi đến một vùng nông thôn để điều tra, nói chuyện với nông dân. Đa phần họ đều đã tốt nghiệp tiểu học, trung học và lớp trẻ ở đây rất hiếu kỳ với thế giới bên ngoài, rất thích thú với những tri thức khoa học kỹ thuật. Thế nhưng khi tôi thử phê phán một số hiện tượng có tính truyền thống nhưng thực chất lại mê tín, họ lập tức phản đối, tuyệt đối tin tưởng những gì mà cha mẹ họ đã dạy bảo, tổ tiên đã truyền thừa. Họ còn nêu ra rất nhiều ví dụ chứng minh cho sự linh thiêng của niềm tin vào thần thánh. Tôi đã vận dụng hết tài biện luận của mình nhưng vẫn không thay đổi được quan điểm ấy. Đây là kết quả sự ảnh hưởng từ nền văn hóa lạc hậu suốt mấy ngàn năm qua. Từ khi lọt lòng mẹ, họ đã được giáo dục, nuôi dưỡng trong môi trường văn hóa ấy thì dĩ nhiên nó đã ăn sâu vào máu thịt, lớn lên cùng tâm tư tình cảm, không thể một sớm một chiều thay đổi được.

Bốn năm sau, tôi lại đến vùng nông thôn ấy, những thanh niên ngày xưa nay đã chững chạc hơn, tư tưởng cũng thay đổi ít nhiều, tiến bộ hơn bốn năm trước. Tuy họ vẫn thực hiện đầy đủ các nghi thức thuộc truyền thống tâm linh của tổ tiên, vẫn nhiệt tình với chúc do thuật, nhưng không còn tin tưởng hoàn toàn vào các vụ sư nữa, có người còn khẳng định họ xem các buổi tế lễ của vụ sư chẳng qua là để vui mà thôi.

Những người có thời gian đi đây đi đó tham quan, du lịch, làm việc v.v... thì tư tưởng càng tiến bộ hơn.

Phương pháp thô miên của chúc do thuật thực ra không thuộc lĩnh vực mê tín mà chỉ là lợi dụng tín ngưỡng, thông qua ám thị để khống chế người khác. Khi hiểu rõ thực chất của chúc do thuật, chúng ta chỉ cần nâng cao tổ chất văn hóa thì sẽ không mù quáng lễ bái mà nhìn nó ở góc độ khác, bằng con mắt khác, như vậy thúng ta không những không bị xem là mê tín mà chúc do thuật cũng được hiểu đúng hơn, được tôn trọng hơn.

Muốn nâng cao tổ chất văn hóa, chúng ta phải chịu khó học tập không ngừng. Sở dĩ nói phải “không ngừng” vì mê tín đôi khi không phải ở truyền thống cổ xưa mà nó ở ngay trong các hiện tượng hiện đại. Rất nhiều sự việc mới xem qua là khoa học nhưng thực chất lại là mê tín, chúng ta bị nó mê hoặc mà không hề hay biết.

Nhược điểm lớn nhất của con người là tin ngưỡng. Một khi đã “tin” thì không cần lý do nào nữa, cứ ủng hộ một cách vô điều kiện, đôi khi mù quáng nữa, khi đã tin và ngưỡng mộ, chúng ta đã bị chi phối rồi, hành vi ngôn ngữ đều hướng theo đó.

Trong cả cuộc đời mình, chúng ta không đếm được bao lần đã tin tưởng vào ai đó, việc gì đó. Và niềm tin ấy được quyết định bởi sự hiểu biết liên quan trực tiếp đến tố chất văn hóa.

Trình độ văn hóa, tức học lực chỉ là một bộ phận nhỏ cấu thành tố chất văn hóa. Môi trường xã hội, thời đại xã hội mới là nhân tố quyết định. Đồng thời, trong thời đại công nghệ thông tin này, các phương tiện truyền thông đầy khắp nơi, tin tức cập nhật không phải hàng ngày mà là hàng giờ hàng phút, nó nâng cao sự hiểu biết của con người, xóa đi khoảng cách giữa người và người... Tuy nhiên, cũng chính vì thế mà mối quan hệ xã hội ngày càng phức tạp hơn, yêu cầu sử dụng thuật thôi miên ngày càng cao hơn. Nhiếp tâm thuật cũng tự hoàn thiện và nâng mình lên ở mức độ tinh vi hơn, sẵn sàng khống chế những đối tượng có tố chất văn hóa cao, có tư tưởng tiến bộ vượt bậc...

Ví dụ trong chiến dịch tranh cử tổng thống, có tất cả ba ứng cử viên, cả ba đều đưa ra chính sách kinh tế của mình, dĩ nhiên các chính sách ấy không giống nhau. Ứng cử viên nào cũng bảo kế hoạch của mình là tối ưu, bảo đảm làm cho nền kinh tế đất nước mình thịnh vượng, giảm tỉ lệ thất nghiệp v.v... Cử tri nên tin ai đây? Chỉ có những ai có tố chất văn hóa cao mới có thể phân biệt được đâu là kế hoạch tốt nhất, khả quan nhất, phù hợp với tình hình đất nước nhất. Còn những người không đủ nhận thức sẽ tin vào các lời tuyên truyền, khả năng thuyết phục của ứng cử viên nào cao nhất. Vì thế mới nói con người hiện đại đôi khi bị khống chế bởi thuật thôi miên mà không hề hay biết. Các chính trị gia là các bậc thầy trong lĩnh vực này, họ biết rằng: “được lòng người là được thiên hạ”.

Giới văn học hiện đại đưa ra một khái niệm mới, đó là “mù chữ” để chỉ những người hoàn toàn không biết chữ, không đi học. Khái niệm này được mở rộng, bao hàm cả những người tuy có học văn hóa nhưng lại mù thông tin khoa học, không tiếp cận công nghệ hiện đại. Với xu hướng phổ cập công nghệ thông tin, khoa học kỹ thuật như hiện nay, nếu chúng ta chỉ biết đọc biết viết thôi thì không thể nâng cao kiến thức, hòa đồng theo xã hội được. Vì thế không còn cách nào khác là mỗi người phải tự nâng tố chất văn hóa của mình mới mong có đủ tri thức để phân biệt đúng sai, ứng phó được với cuộc sống ngày càng đa chiều, phức tạp.

Phương pháp thôi miên thường lấy niềm tin làm yếu tố tiên quyết. Chỉ cần làm cho đối tượng tin tưởng đã có thể chi phối được họ. Để đối tượng tin tưởng mình, người thôi miên luôn dùng nhiều kỹ xảo tinh vi để làm tê liệt ý thức của họ, làm cho họ mất khả năng chủ động trong nhận thức. Người có tố chất văn hóa càng cao thì khả năng nhận thức càng sắc bén, không dễ bị người khác dùng thuật thôi miên khống chế.

Ám thị, thôi miên đều dùng kỹ xảo để hạn chế tối đa phân biệt nhận thức của đối tượng. Đứng trước một đối tượng có tố chất văn hóa cao, các nhà thôi miên luôn phải mất rất nhiều công sức. Điều này tôi đã từng gặp phải.

Với anh A có tố chất văn hóa cao, tôi dễ dàng thuyết phục A phối hợp với tôi trong quá trình thôi miên. Tuy nhiên phải nói trực tiếp, giải thích rõ ràng một cách hợp tình hợp lý thì A mới đồng ý hợp tác; bằng không, nếu A cho rằng tôi đang lừa dối thì không cách nào thôi miên được

A.

Ngược lại, với những đối tượng là B có tố chất văn hóa thấp, tôi có thể giải thích thế nào là thuật thôi miên, thực chất của thôi miên là gì v.v... anh B chỉ nhìn tôi cười. Thế nhưng khi tôi không nói gì cả, không giải thích gì cả, tôi vẫn dễ dàng khống chế được B.

Tố chất văn hóa giúp cho A tin tưởng vào tác dụng và hiểu rõ thực chất của thôi miên, A tiếp cận thôi miên với ý niệm thực nghiệm khoa học ngay trên thân thể mình.

B vì hạn chế kiến thức nên hoài nghi về các thành tựu khoa học, song lại cực kỳ dễ đón nhận sự vật theo cảm tính, chính vì vậy dễ dàng bị thuyết phục, khống chế.

Con người có lòng tự tôn, không ai muốn mình bị chê dốt nát, lạc hậu, chậm hiểu biết, vì thế luôn tiếp nhận mọi thông tin một cách dễ dàng. Đây là cách dùng “tin tức mới làm phương tiện thôi miên của các nhà thôi miên hiện đại. Tuy nhiên, với một người linh lợi, nắm rõ mọi diễn biến của xã hội một cách nhanh chóng, có khả năng tiếp cận công nghệ thông tin cao thì phương pháp trên hoàn toàn vô hiệu.

Trong rất nhiều phương pháp thôi miên tôi đã giới thiệu phương pháp được dùng thường xuyên trong sinh hoạt hàng ngày là ám thị thuật. Chúng ta nên nắm vững quy luật ám thị, nếu không muốn dễ dàng làm theo ý của người khác, tức bị ám thị mà không hề hay biết. Có lần nọ tôi đến gặp lãnh đạo đưa ý kiến về cải tổ cung cách làm việc và kiến nghị thay đổi một số chính sách của bệnh viện. Bác sĩ lãnh đạo lắng nghe tôi một cách chăm chú, luôn gật đầu tán đồng. Sau đó thì điện thoại reo, ông nhắc điện thoại lên nói chuyện, rồi bước ra khỏi phòng. Trước khi đi, ông ân cần vỗ vai tôi, cười thật tươi, nói:

- Thật tuyệt, cậu luôn nghĩ cho bệnh viện của chúng ta. Các ý kiến của cậu rất hay, tôi sẽ xem xét lại. Cảm ơn cậu lắm lắm!...

Quả thật, tôi đã dùng thuật ám thị trong các ý kiến của mình, tin tưởng rằng đã thuyết phục được đối phương và ra về với tâm trạng tự tin, đắc ý. Thế nhưng một, hai tháng trôi qua, vẫn không có gì thay đổi trong cung cách và chính sách của bệnh viện. Lúc ấy tôi mới vỡ lẽ, thì ra tôi đã bị “phản đòn”, cái vỗ vai của lãnh đạo là ám thị cho tôi rằng: “Tôi rất tin tưởng anh, tôi mến anh” v.v... Và tôi cứ thế mà tiếp nhận ám thị đó. Đúng là “gừng càng già càng cay”!

Người càng có nhiều kinh nghiệm sống càng dễ nhận ra tín hiệu ám thị từ người khác. Vị lãnh đạo kia không những nhận ra “ý đồ” của tôi mà còn ám thị ngược lại tôi. Rất đáng ngưỡng mộ!

## II. NÂNG CAO NĂNG LỰC THÍCH ỨNG CỦA TÂM LÝ

Mỗi người có cá tính khác nhau. Tính cách liên quan mật thiết với các yếu tố bẩm sinh, giáo dục, môi trường sinh hoạt v.v...

Thông thường, nếu không gặp việc đả kích lớn vào tâm lý thì không dễ thay đổi cá tính của một người trưởng thành, mặc dù họ vẫn luôn tự điều chỉnh mình để thích ứng với sự thay đổi của môi trường xung quanh. Ví dụ, với phong trào chơi cờ phiêu mới nổi lên gần đây, các nhà tâm lý học khuyến cáo những người yếu tim, cao huyết áp không nên chơi. Quả nhiên như vậy, mỗi người đều có nhược điểm tâm lý riêng. Từ góc độ thuật thôi miên mà nói, chỗ yếu tâm lý ấy chính là con người luôn có xu hướng nghe theo ý kiến của số đông. Người cao tay ẩn luôn lợi dụng nhược điểm tâm lý này của đối tượng để thực hiện pháp thôi miên.

Trung Quốc có điển tích “tam nhân thánh hổ” cũng mang ý nghĩa này: Một người chạy vào làng nói với mọi người rằng ngay giữa ban ngày, anh ta đã thấy một con hổ giữa đường làng. Mọi người không tin. lát sau lại có một người khác cũng chạy đến nói thấy hổ giữa đường làng, thế là mọi người bán tính bán nghi. lát sau người thứ ba cũng chạy đến nói y như thế, tất cả mọi người đều tin là thật, bắt đầu nhốn nháo, bàn tán, vài người còn tỏ vẻ sợ sệt nữa. Thực ra chẳng có con hổ nào cả?

Cũng có một thực nghiệm khác rất thú vị: lấy một mảnh giấy vẽ lên một đoạn thẳng, lấy mảnh giấy khác vẽ lên ba đoạn thẳng. Phân mỗi tổ 9 người và hỏi họ đoạn thẳng đứng một mình kia bằng với đoạn thẳng nào trong ba đoạn thẳng còn lại. Tám trong 9 người đã được dặn trước là phải nói đoạn thứ hai, dù đoạn 2 thật sự ngắn hơn đoạn 3 một chút. Người thứ 9 - người thực sự được trải nghiệm tâm lý - sẽ dễ dàng chỉ vào đoạn 2. Người ấy dù có thoáng nghĩ rằng đoạn 3 kia mới bằng, xong vì cả 8 người kia đều nói đoạn 2 nên cũng chỉ vào đoạn 2.

Người ấy đã chịu tác động tâm lý từ 8 người kia nên cũng xuôi theo họ. Đây cũng là nhược điểm tâm lý chung cho tất cả mọi người, nhưng cũng có vài người không bị ảnh hưởng khi họ có tâm lý vững vàng, tự tin, quyết đoán.

Với một nhà thôi miên cao minh, khi phát hiện quan điểm của mình, anh ta không bao giờ nói “Tôi nghĩ rằng..”, “Qua nhiều năm nghiên cứu...” v.v... vì đó là những ý kiến cá nhân, mà đã cá nhân thì không được mọi người đón nhận nồng nhiệt. Họ biết rằng tiếng nói của số đông bao giờ cũng mạnh hơn của một người. Nhân loại phần nhiều chỉ tin và xu hướng theo số đông. Vì vậy mượn số đông để nâng cao quyền uy, sức mạnh của mình là cách các nhà thôi miên cao minh hay sử dụng. Họ là những “vu sư hiện đại”, họ nắm rất vững yếu quyết của chúc do thuật, biến nó thành công cụ cho mục đích hiện tại của mình.

Thích ứng với sự tiến hóa không ngừng của xã hội, thích ứng với sự thay đổi trong các mối quan hệ, đó là yêu cầu căn bản để sinh tồn của con người hiện đại. Cuộc sống đòi hỏi chúng ta phải bình tĩnh trước mọi thay đổi dù đột ngột nhất, đáng sợ nhất. Trong mỗi hoàn cảnh nên giữ được cái tâm “hư vô” của Đạo gia “nghe như không nghe, thấy như không thấy” v.v...

Nếu chúng ta không chịu đựng nổi đả kích của nghịch cảnh, luôn than vãn, yếu hèn, trốn tránh sẽ dễ dàng đánh mất chính mình. Nhiếp tâm thuật xem đây là những trường hợp có tính



mẫn cảm cao, dễ bị khống chế.

Con người là vĩ đại nhất trong các loài. Sở dĩ vĩ đại vì con người biết thích nghi với cuộc sống, thích ứng với mọi loại biến hóa. Điều này không những thể hiện trên phương diện sinh lý mà còn trên phương diện tâm lý.

Sự thích ứng của tâm lý với môi trường sống rất dễ nhìn thấy. Lấy ví dụ từ phản ứng tâm lý của loài vật. Động vật luôn đặt câu hỏi “Cái gì thế?” trước sự thay đổi của hoàn cảnh. Một con chó đang ăn, nhưng bỗng từ xa có một tiếng “choang” vang đến, chó lập tức ngừng ăn, ngẩng đầu lắng tai tự hỏi “chuyện gì đang xảy ra thế?” Nó lắng nghe, nhìn ngó nhưng không thấy gì, bèn cúi xuống ăn tiếp sau đó lại có tiếng “choang” thứ hai, thứ ba v.v... Mức độ chú ý của con chó vào âm thanh lạ kia cũng thấp dần. Nếu cứ tiếp tục đánh “choang” đều đều thì chó sẽ không phản ứng nữa. Tâm lý thích ứng của con người đối với môi trường sống, môi trường xã hội cũng giống như vậy.

Người có tâm lý thích ứng yếu cũng không nên trốn tránh hiện thực, hãy đặt mình vào dòng chảy của xã hội và tìm cách thông hiểu với mọi hoàn cảnh để tiếp cận với nó một cách tốt nhất. Từ lạ đến quen là một quá trình, dân gian có câu: “ít thấy, cảm giác lạ; thấy nhiều thành quen”. Ví dụ chúng ta sợ đi tàu thủy, vậy hãy thường xuyên tạo ra cơ hội để đi tàu thủy, đi nhiều lần sẽ không còn sợ nữa.

Người có tâm hiếu kỳ cao, chẳng những không sợ sự thay đổi của hoàn cảnh mà còn cảm thấy thích thú. Họ sẵn sàng đi tiên phong, xông vào các lĩnh vực mới để tìm hiểu, nghiên cứu, thích ứng với nó.

Để khắc phục nhược điểm tâm lý, biến nó thành một “đại lực sĩ”, chúng ta không còn cách nào khác ngoài việc tăng cường sức mạnh cho nó, nâng cao khả năng thích ứng của nó thông qua việc thường xuyên tiếp cận với mọi sự đổi thay quanh mình. Người khác muốn khống chế được chúng ta bao giờ cũng bắt đầu từ những điểm yếu. Nếu chúng ta cứ để điểm yếu tồn tại, không tìm cách khắc phục thì cuộc sống sẽ gặp nhiều thiệt thòi.

### III. TĂNG CƯỜNG Ý THỨC CÁ NHÂN

“Thể hiện giá trị cá nhân” là khẩu hiệu nóng bỏng trên các diễn đàn sinh viên hiện nay. Để thể hiện được giá trị của chính mình, chúng ta phải am hiểu thật rõ về bản thân, phát hiện ra những ưu khuyết điểm giống và khác nhau giữa mình và người, từ đó hạn chế khuyết điểm, phát triển ưu điểm, quyết tâm làm lợi cho con người, cho xã hội. Chỉ khi nào cống hiến, chúng ta mới thể hiện được giá trị của mình.

Với những sinh viên vừa tốt nghiệp, ra trường, tìm việc làm, giai đoạn đầu luôn cảm thấy công việc không hợp ý mình. Nhưng sau đó sẽ tự hỏi: “Tại sao lại như vậy? Mình có năng lực để làm việc này không? Giá trị mình ở đâu? rồi đâm ra nghi ngờ bản thân”.

Công việc thực tế bao giờ cũng khác xa với những kiến thức trên ghế nhà trường, nhưng lần hồi, đại đa số họ đều cảm thấy quen với công việc, tự tin hơn, can đảm thể hiện giá trị của mình hơn.

Cũng có nhiều người tính tình yếu đuối, không dám tự quyết bất cứ điều gì, chỉ vâng lời cấp trên, nghe theo ý kiến của người khác, nhưng vẫn cho rằng cuộc sống như thế là yên ổn, không cần phải quá xông xáo, chỉ làm một người thêm. Không sao cả, cứ sống một cuộc sống bình thường như vậy nếu bản thân đã thỏa mãn với điều đó. Nhưng nếu muốn mình được biết nhiều hơn, được nể trọng hơn, đời sống tốt hơn thì ít nhất cũng nên chủ động trong công việc của mình, làm những gì mà mình yêu thích. Để có được sức mạnh thể hiện bản thân, chúng ta phải có một liều thuốc cực mạnh, đó tức là tăng cường ý thức cá nhân.

Loại trừ sự khống chế của người khác, đó là bước đầu tiên của cuộc sống, cũng là bước đầu tiên đi đến thành công.

Xã hội loài người là sự giao thoa, con người hỗ tương, chế ước và khống chế lẫn nhau, và trong điều kiện đó, không thể không công nhận rằng họ luôn phải “tâm lý chiến”. Người có tâm lý tốt, vững chắc sẽ thắng, sẽ khống chế được người khác.

Nhân viên thường có thói quen bình phẩm cấp trên của mình, như nói làm như thế là không được, ăn mặc chẳng đẹp để gì cả, ôi anh ta chỉ khéo ba hoa thôi v.v... Nhưng nếu chịu quan sát một chút sẽ phát hiện ra rằng, cấp trên có kém một chút nhưng vẫn có những ưu điểm nhất định nào đó, ít nhất thì cũng là người có kiến thức và kinh nghiệm vượt trội.

Ví dụ, có một công trình sư tên Lưu, sau khi tốt nghiệp đại học vào làm việc cho một công ty xây dựng. Anh làm cùng với hai người, một người tên Trần, là bạn học, một người tên Mã, là công nhân có trình độ phổ thông. Anh Lưu được mọi người công nhận là có năng lực nhất trong nhóm, tiền đồ rộng mở. Anh họ Mã có địa vị thấp nhất, không thích nói chuyện, chỉ thích chơi sức sắc, lại được anh Lưu chỉ cho cách chơi nên thường thắng bạn bè!

Rồi anh Trần bị điều về nông thôn, anh Lưu vẫn còn công tác chỗ cũ, anh Mã thì vùi đầu vào việc học. Một thời gian sau, anh Trần được công nhận là một cán bộ có năng lực ở nông thôn, có tinh thần trách nhiệm nên được trở về công ty, làm phân xưởng trưởng. Anh Mã thi đậu vào đại học. Nhưng anh Lưu thì vẫn chức vị cũ, dưới quyền lãnh đạo của anh Trần. Anh Lưu có chút

không bằng lòng nhưng trên căn bản rất biết nghe lời, lãnh đạo bảo sao thì làm vậy. Anh lại có nhiều phương án cải cách rất thích hợp với tình hình của công ty, nhưng anh không hạ quyết tâm thực hiện nó, chỉ nói chung chung: “Nên như thế này..”, “làm như vậy tốt hơn...” v.v... Sau nhiều năm, anh Trần vẫn là phân xưởng trưởng, anh Mã thì gia nhập vào công đoàn, đã đóng góp ý kiến trong nhiều hội thảo, năng nổ trong các hoạt động chính trị, cuối cùng trở thành đại biểu quốc hội, đồng thời còn trở thành cán bộ lãnh đạo của địa phương ấy. Thế còn anh Lưu thì sao? Vẫn dậm chân tại chỗ, không tiến lên bước nào nữa cả.

Qua câu chuyện này chúng ta thấy rõ rằng ai dám tự thể hiện giá trị cá nhân, ý thức được giá trị tự thân người đó sẽ thăng tiến không ngừng. Vì thế, mỗi người nên tăng cường ý thức tự thân.

Muốn làm tốt điều này, đầu tiên chúng ta phải giải quyết vấn đề “chủ kiến” (ý kiến cá nhân). Làm việc gì cũng phải có chủ kiến, cho dù làm theo mệnh lệnh cấp trên nhưng phải có ý kiến và cách làm của riêng mình, phải nhận thức sự việc trên góc độ của mình. Lãnh đạo chỉ đưa ra nhiệm vụ, còn thực hiện nhiệm vụ là việc của mỗi cá nhân. Cá nhân cần phải hiểu nội dung nhiệm vụ, hiểu hoàn cảnh thực tế của công việc và nên giải quyết công việc theo cách tốt nhất. Nhân viên không nên chống đối lại lệnh của cấp trên, nhưng cũng đừng đánh mất chủ kiến của mình. Không nên việc gì cũng hỏi ý kiến người khác, nhờ người khác giúp đỡ, không nên nghĩ rằng mọi lời nói của cấp trên đều là chân lý, đều chính xác tuyệt đối. Việc gì cũng phải có chủ kiến mới tạo ra cơ hội phát triển.

Bị khống chế bởi các mệnh lệnh đã khó chịu lắm rồi, nếu về mặt tâm lý cũng bị khống chế thì cơ hội thành công rất khó. Phải có tinh thần vượt lên chính mình, vượt lên giới hạn của bản thân để phát huy tối đa tiềm năng vốn có.

Nâng cao ý thức cá nhân, tăng cường chủ kiến không có nghĩa là gặp bất cứ việc gì cũng làm theo ý mình, chống đối cấp trên, gạt sang bên ý kiến của người khác, mà phải suy xét kỹ, lắng nghe, quan sát nhiều để phân biệt đúng sai phải trái, điều gì nên làm, điều gì nên tránh.

Chỉ có thông qua việc tự rèn luyện như vậy mới tăng cường được ý thức cá nhân, thể hiện được giá trị bản thân, chống lại được các thủ thuật thôi miên.

## IV. CẦN ĐẾN BÁC SĨ TÂM LÝ

“Tôi biết đó là tác động của tâm lý, nhưng không làm sao bỏ nó đi được”. Đây là câu nói thường nghe từ các bệnh nhân tâm lý. Tâm lý vốn có sức khống chế con người lớn như thế nên khi phân tích tinh thần của chính mình, nghĩa là một khi phát hiện mình có bệnh tâm lý thì phải nhờ đến bác sĩ, không thể tự chữa được.

Có một nữ giáo sư 40 tuổi, vì công việc quá bận rộn nên bị chứng mất ngủ. Chị tìm đến một bác thầy về khí công. Khí công gia này cho rằng nhờ vào vận khí có thể làm cho chị ngủ ngon. Ông đặt tay phải lên đầu chị, vừa vận khí vừa nói:

- Tối, khi cô nhắm mắt lại ngủ thì sẽ cảm nhận được luồng khí ấm từ chân chạy lên đến đầu.

Kết quả, mỗi buổi tối nhắm mắt lại, nữ giáo sư đều nhớ lại cảnh khí công gia đặt tay lên đầu chị, chị muốn xua đi nhưng không sao được. Rõ ràng chị đã bị khống chế. Đây không phải công lực của khí công gia, mà do hành vi của ông đã dẫn dắt chị vào trạng thái thôi miên, trong khi đó khí công gia thì lại chẳng biết gì. Đây chính là “khách quan ám thị”, khách quan thôi miên”...

Với các bệnh thuộc tâm lý như thế thì không thể tìm đến khí công gia mà phải tìm đến bác sĩ tâm lý.

Chính xác là phải vậy. Khi chúng ta cảm thấy bị một người nào đó, một hành vi hoặc một dực vọng nào đó khống chế, tốt nhất là nên tìm đến bác sĩ tâm lý. Khi tâm lý bị sức ép, bị khống chế, con người dễ dàng có hành động ngu dại như tự sát, giết người, báo thù v.v... Nguyên nhân phát sinh bệnh tâm lý có khi do người khác mang đến, có khi do tự bản thân người bệnh tạo ra. Nếu bị tâm lý nặng mà không kịp thời nhờ đến bác sĩ thì hậu quả thật khó lường.

Ví dụ, có một cô gái bị bệnh tâm lý. Cha mẹ cô gái bảo cô vốn là một đứa trẻ thông minh hoạt bát, hay nói hay cười, nhưng không hiểu sao cả tuần nay cô luôn tỏ thái độ hốt hoảng, làm đồ vật rơi rớt lung tung, không quan tâm đến lời nói của ai cả.

Tôi đến nói chuyện với cô gái. Cô ấy không có thái độ gì quá thất thường cả, chỉ là tỏ vẻ e thẹn quá mức. Điều này làm tôi chú ý. Theo kinh nghiệm của tôi, cô ấy đã bị thôi miên khống chế. Rất có thể là một việc gì đó vô cùng đau khổ đã khiến cô ấy thâm nhập vào trạng thái bị thôi miên một cách vô ý thức.

Tôi tìm cách hỏi nguyên nhân nào khiến cô thay đổi, cô không nói ra được nguyên nhân, vì theo cô không có nguyên nhân nào rõ ràng cả.

Tôi bèn dùng thuật thôi miên để mở cửa tiềm thức cho cô. Sau nhiều câu hỏi, cuối cùng cô cho biết rằng một hôm cô nằm ngủ trưa trên sofa của văn phòng, đang mơ màng thì cảm giác như có ai đó đang hôn mình, cô cố gắng vùng dậy nhưng không dậy nổi. Khi mở mắt ra được thì chỉ thấy thấp thoáng tấm lưng của người thanh niên cùng văn phòng đang khuất sau cánh cửa. Cô sờ lên môi thì thấy môi ướt ướt. Rõ ràng là người đó đã hôn cô, cô vô cùng lo sợ và luôn sống trong hoảng hốt, sợ sẽ mang thai.

Tôi tiếp tục đào sâu hơn vào tiềm thức của cô. Cô kể lúc 4 tuổi, cô đã vô tình nhìn thấy cha mẹ hôn nhau. Cô kể cho chị cô, lúc ấy 7 tuổi, nghe thì chị cô nói hôn như thế sẽ sinh em bé.

Kích thích ấy theo thời gian đã bị vô ý thức hóa. Hôm nay cô bị người khác hôn, tư tưởng bị vô ý thức hóa khi trước lại trở dậy, chi phối tâm lý và hành vi của cô, làm cho cô bất tri bất giác rơi vào tình trạng hỗn loạn, hoảng sợ.

Đây cũng là lỗi của cách giáo dục tâm sinh lý cho học sinh. Nhiều nơi hiện nay ở Trung Quốc vẫn không đồng ý đưa việc giáo dục sinh lý tuổi dậy thì vào trường, làm cho một số trẻ em không chuẩn bị sẵn tâm lý khi trưởng thành, khiến chúng ngỡ ngàng trước sự trưởng thành của chính mình.

Bác sĩ tâm lý không những trị được những chứng bệnh tâm lý này mà còn giúp bệnh nhân kiến lập lòng tự tin, tìm cái tôi đã mất của mình.

Một khi đã đánh mất cái tôi thì mọi hoạt động tâm lý đều bị thay đổi. Có người đã nói “Tôi như kẻ đã chết rồi!”.

Tìm lại ký ức xa xưa để hồi phục lại hoạt động sinh lý bình thường cũng giống như tìm lại được cuộc đời đã đánh mất. Đây là việc làm cần thiết của các bác sĩ tâm lý.

Bệnh tâm lý còn xảy ra với những người bị người khác khống chế. Một người khi đã bị thôi miên thì không còn ý chí nữa, những hành vi của họ hoàn toàn tuân theo ám thị, song họ không hề ý thức được điều đó, ngược lại họ còn cho rằng “Là tôi muốn làm như thế”. Khi ấy chỉ có bác sĩ tâm lý mới điều chỉnh, tìm ra “hung thủ”. Ví dụ, một người khi bị thôi miên có thể đánh cắp tài liệu cơ mật của công ty nhưng tội lỗi không thuộc anh ta mà thuộc kẻ đã dùng thuật thôi miên đứng sau điều khiển.

Vậy khi nào nên đến bác sĩ tâm lý?

Năng lực tiếp nhận của tâm lý mỗi người mỗi khác. Thông thường, nhìn từ góc độ thôi miên có cần tìm đến bác sĩ tâm lý hay không được phân ra làm hai loại.

- Người ngoài nhìn vào anh, thấy anh có hành vi, cử chỉ bất thường, ví dụ là người vui tính nay lại lầm lì, người tự tin bỗng biến thành người hốt hoảng, lo lắng, bất an v.v...

- Tự bản thân cảm thấy có vấn đề như có những dục vọng bất thường, có những ý thức không hợp lý mà không tự kiềm chế được...

Nếu gặp những trường hợp như trên nên đến bác sĩ tâm lý để được trị liệu kịp thời, tránh xảy ra những trường hợp đáng tiếc như tự sát, giết người hàng loạt, đánh đập người thân, trầm uất...

Trên đây chỉ là những triệu chứng tâm lý tiêu biểu. Thật ra, bệnh về tâm lý rất đa dạng, phức tạp và biến hóa vô cùng, vì thế trong cuộc sống, chúng ta nên tự quan tâm chăm sóc tâm sinh lý của mình, đồng thời cũng nên chú ý đến sức khỏe của người thân, bạn bè, đồng nghiệp... để kịp thời giúp đỡ lẫn nhau.

# **Chương 7. KHÉO ỨNG DỤNG THUẬT THÔI MIÊN**

# I. TÙY NGƯỜI - TÙY LÚC - TÙY NƠI

Học thuật thôi miên chủ yếu là để ứng dụng. Bất kỳ học thuật nào nếu đánh mất khả năng ứng dụng sẽ không tồn tại được. Ví dụ có những pháp môn học thuật quá phức tạp, quá thâm ảo không thể phổ cập v.v... đều được “nhân gian hóa” bằng cách làm cho đơn giản, dễ tiếp nhận, dễ sử dụng hơn.

Chức do thuật đã bị mai một vì con người hiện đại không thể chấp nhận và cũng không học được. Y niệm thuật thì được thay thế bằng các phương pháp đơn giản hơn. Hiện nay thế giới đang chuộng dùng ám thị thuật và thuật thôi miên vào y học trị liệu. Chúng là những học thuật mang tính khoa học, có tính ứng dụng cao, vì thế ở đây chúng tôi chủ yếu nói về việc ứng dụng.

Khi ứng dụng, chúng ta phải chú ý đến đối tượng, thời gian, địa điểm. Đây là những điều kiện căn bản nhất để ứng dụng có hiệu quả. Nếu chọn không hợp người, hợp thời, hợp nơi chốn thì dù nhà thôi miên có cao minh đến đâu cũng không phát huy được sở trường.

Ám thị thuật và thuật thôi miên chủ yếu sử dụng ám thị vì thế yêu cầu các nhà ám thị phải hiểu sâu sắc và nắm vững quy luật ám thị.

Con người sống trong môi trường nhiều hạn chế và luôn biến hóa, mà biến hóa quan trọng nhất là về thời gian, địa điểm và cả bản thân con người, nếu ám thị không phù hợp với các yếu tố ấy thì không thành công được.

## ***1. Tùy thời***

Giám đốc Lý chuyên quyền độc đoán. Khi công ty bị thua lỗ nghiêm trọng, điều kỳ lạ là không ai trong công ty nghĩ đó là lỗi của giám đốc mà cho rằng lỗi của nhân viên, của thị trường tiêu thụ.

Phân tích tỉ mỉ cách làm việc của Giám đốc Lý, phát hiện được rằng: Giám đốc sử dụng phương thức hội nghị công khai để làm cho phe đối lập phục tùng.

Trước khi có quyết sách quan trọng nào, ông tự hoạch định kế hoạch nhưng không vội thực hiện mà nói rằng cần phải thương nghị với mọi người, thực chất là ông mượn hội nghị để hóa giải các ý kiến trái chiều. Trước hội nghị, ông nói chuyện riêng với những người thân tín và những người nhẹ dạ cả tin để họ đứng về phía ông. Vì thế, trong hội nghị, dù phía đối lập có phản đối quyết liệt thế nào cũng bị thua, vì người ủng hộ ông vẫn đông hơn.

Đó là phương pháp “không đánh vẫn thắng”. Khi ông tranh thủ nói chuyện trước với ai, người đó sẽ hiểu rằng “mình là người được giám đốc tin tưởng nhất”. Đây là họ đã bị ông ám thị. Hơn nữa, trong hội nghị “dân chủ” của toàn công ty, ông cũng khéo léo tiếp thu ý kiến trái chiều, hứa bổ sung vào quyết sách, vì thế phe đối lập cũng cảm thấy mãn nguyện. Và khi công ty bị thua lỗ, trách nhiệm dĩ nhiên là chia đều cho mọi người, giám đốc nào có tội tình chi.

Ông là người nắm được thời cơ, hiểu rõ lúc nào nên tung ra tín hiệu ám thị, vì thế, ông thành công.

## **2. Tùy nơi (địa điểm)**

Khi ở những địa điểm khác nhau, phải chọn cách thức ám thị khác nhau. Ví dụ, bạn muốn nhờ người giúp đỡ thì gặp ở công ty khó nói chuyện hơn ở nhà. Ở nhà riêng bao giờ cũng tạo cảm giác thân tình hơn. Đây là phải chọn địa điểm thích hợp.

Anh Triệu bị phạm tội buôn bán vật tư trái phép, tự tiện lấy vật tư của công ty bán ra thị trường, không thông qua lãnh đạo. Sự việc bị phát hiện, anh bị kỷ luật.

Ngày hôm sau, anh tìm đến nhà lãnh đạo, không mang theo bất kỳ lễ vật nào, thẳng thắn thừa nhận mọi sai trái, tự nhận hết trách nhiệm về mình, nhưng cuối cùng anh nói:

- Sở dĩ tôi làm vậy là vì lúc ấy công ty đang gặp khó khăn trầm trọng, vật tư không thể bán ra theo giá đã quy định từ hai năm trước, vì như thế sẽ phải bù lỗ do đồng tiền trượt giá. Công nhân đã ba tháng không có lương, họ không thể sống được nữa, tôi đành phải tự tiện bán vật tư cho tư nhân để lấy tiền trả nợ lương cho công nhân. Dù sao chúng tôi cũng phải sống, vì thế đây là việc làm bất đắc dĩ, nhưng tôi không trốn tránh trách nhiệm.

Anh Triệu làm như vậy dĩ nhiên là lãnh đạo thông cảm với anh. Sau đó kỷ luật của anh được xem xét lại, không những anh được vô tội mà lãnh đạo còn nghiên cứu những ý kiến của anh trong việc thay đổi chính sách của công ty. Đó là anh Triệu đã khéo chọn địa điểm để khơi gợi lòng cảm thông của lãnh đạo.

## **3. Tùy người**

Từ góc độ thuật thôi miên, với đối tượng có trình độ, chúng ta phải dùng phương pháp trình bày, giải thích một cách chân thực, có khoa học họ mới đồng ý hợp tác, thôi miên mới thu được kết quả cao.

Ngược lại, với người tin vào quỷ thần phải mượn chuyện quỷ thần mới dễ thôi miên được họ.

Đây là tùy người mà chọn cách thôi miên khác nhau.

Phân xưởng trưởng Trương là người tài năng, minh tuệ, không sợ quyền thế. Từ ngày anh làm phân xưởng trưởng, năng suất làm việc của phân xưởng nâng lên rõ rệt. Phân xưởng này không có người làm phó nên nhiều người có năng lực muốn làm phân xưởng phó, thế nhưng bốn năm rồi vị trí ấy vẫn còn trống. Khi ấy, có một kỹ sư trẻ được điều về phân xưởng, chưa đầy một năm sau thì được đưa lên làm phân xưởng phó. Mọi người tưởng rằng anh ta nhờ quan hệ với ai đó trên bộ phận lãnh đạo nên sớm được thăng tiến.

Kỳ thật anh kỹ sư này rất có năng lực, là người mà lãnh đạo đã nhắm sẵn vào vị trí phân xưởng phó từ lâu nhưng anh ấy không chịu, nói phải vào phân xưởng làm việc một thời gian rồi mới quyết định. Cũng có nghĩa là anh muốn chính phân xưởng trưởng đề cử mình, bởi hai vị phân xưởng phó trước kia do trên đưa xuống đều bị phân xưởng trưởng ở đây tống khứ.

Phân xưởng trưởng Trương rõ ràng là người có thực lực và không sợ quyền thế. Anh kỹ sư mới vào được điều về bộ phận cung ứng vật tư. Anh không hề than vãn mà chỉ cố gắng làm việc. Bộ phận cung ứng vật tư bắt đầu làm việc có hiệu quả hơn trước rất nhiều. Đạt được thành tích,



anh không hề tự mãn. Nhưng phân xưởng trưởng là người tài nên đã phát hiện ra nhân tài, lập tức tìm người kỹ sư nói chuyện và quyết định bổ nhiệm làm phân xưởng phó.

Anh kỹ sư kia rõ ràng hiểu tâm lý và cách thức làm việc của phân xưởng trưởng, anh biết rằng chỉ có thể dùng hành động mới chứng minh được tài năng của mình. Anh dùng hành vi để ám thị phân xưởng trưởng rằng mình là nhân tài, xứng đáng được đề bạt.

## II. THIÊN XẢO THÔI MIÊN CỦA CHÍNH TRỊ GIA

Điểm gặp nhau của các nhà chính trị và các nhà tôn giáo là họ thu phục lòng tin của người khác bằng tín ngưỡng, làm cho mọi người tin tưởng kính trọng và tuân theo sự chỉ dẫn của họ.

Khi đối diện, trò thuyên với một chính khách thành danh sẽ phát hiện lời nói của họ rất có sức hấp dẫn, khác với người bình thường. Không những thế, khi đứng trước họ, bạn sẽ thấy có một áp lực vô hình có khuynh hướng nể phục, tin tưởng phục tùng. Họ có sức hấp dẫn lẫn uy lực.

Uy lực của chính trị gia được kiến lập trên tài năng và địa vị. Địa vị, quyền uy là những thứ mà con người từ cổ chí kim luôn theo đuổi. Tuy nhiên phải có tài năng thực sự thì mới trở thành con người mà xã hội cần. Vì thế các chính trị gia tuy rất khéo thu phục lòng người nhưng không vì thế mà cho rằng họ chỉ giỏi nói chuyện. Họ thật sự có năng lực xuất chúng. Hai yếu tố này hỗ trợ nhau, tạo nên sức hấp dẫn của họ trước công chúng.

Tôn giáo và chính trị thuộc kiến trúc thượng tầng xã hội và có liên quan nhất định với nhau. Tại sao tôn giáo ảnh hưởng to lớn đến xã hội như vậy? Ngoài một số giáo phái nặng màu mê tín, còn lại một số tôn giáo là hiện thân của một lối sống, một lý tưởng nào đó đáp ứng nhu cầu tâm linh của con người. Chính những ưu điểm này đã tạo thế đứng cho tôn giáo suốt mấy ngàn năm qua. Một số chính trị gia đã khéo léo vận dụng sự ảnh hưởng tôn giáo vào sự nghiệp chính trị của mình, dùng tôn giáo như một phương tiện để thu phục lòng người.

Các chính trị gia luôn có tài thu phục lòng người rất khéo léo. Họ luôn biết tùy cơ ứng biến, đủ bản lĩnh ứng phó với mọi tình huống. Trong thực tế, các nhà lãnh đạo hay mở các cuộc gặp mặt dân để lắng nghe ý kiến đóng góp phê bình trực tiếp từ người dân. Người dân trước khi đến gặp lãnh đạo đã chuẩn bị sẵn một số câu hỏi, kiến nghị, thế nhưng vừa gặp họ dường như không nói được gì. Công việc chính yếu của chính trị gia là xử lý những vấn đề xung quanh đời sống con người, ổn định xã hội, là một loại công tác “đối nhân xử thế”, như vậy thu phục nhân tâm là công việc mà họ đã làm thường xuyên, nên khi một người dân đứng trước họ luôn bị họ thu phục một cách vô hình.

### III. THIỆN XẢO THÔI MIÊN CỦA THƯƠNG GIA

Tục ngữ có câu “vô gian bất thương” (không lừa gạt không làm thương nhân) để khái quát hóa tính chất của công việc bán buôn. Công việc chính yếu của thương nhân là mua đi bán lại. Trong quá trình mua và bán luôn phải giao dịch, xã giao, vì thế họ rất cần nắm vững phương pháp thôi miên, thuyết phục lòng người. Nghiệp tâm thuật trở thành chìa khóa thành công của thương gia.

Tôi có một chị bạn học, khi còn học tiểu học, vì gia đình gặp khó khăn nên phải bỏ học để buôn bán. Khi tôi học đại học thì chị đã trở thành một đại phú thương giàu có nhất thành phố. Một lần chúng tôi tổ chức họp mặt giao lưu bạn học cũ, tôi cố ý đến nói chuyện với chị về chuyện kinh doanh, phát hiện ra rằng, tuy là phụ nữ, lại chưa học xong tiểu học nhưng chị lại nắm rất vững tâm lý mua bán của người đời. Chị kinh doanh ngành thời trang. Chị nói: “Chỉ cần nhìn vào thần thái của một người khách vào cửa hàng là tôi biết họ muốn mua hay chỉ đi tham quan. Nhiều người do dự không biết có nên mua hay không, tôi bèn thuyết phục họ mua và chắc chắn họ sẽ mua.”.

Nhân viên bán hàng vì muốn bán được nhiều hàng nên dùng rất nhiều kỹ xảo thôi miên, đặc biệt là ám thị thuật.

Ví dụ khi bán quần áo, họ bèn lấy một loạt áo quần cùng kiểu nhưng khác màu, khác kích cỡ... để khách hàng dễ lựa chọn. Họ còn tư vấn: “Chị mặc cái này vào sẽ rất đẹp”, “Chiếc áo này rất hợp với mái tóc của chị” v.v... Khách hàng khi ấy không cách nào khác hơn ngoài việc chọn chiếc áo đẹp nhất và trả tiền với tâm trạng hoan hỷ. Đây là nói về hàng thật, giá thật. Cũng có người bán hàng giả giá đắt, nhưng do tài ăn nói của họ, khách hàng khi mua về mới biết mình đã bị lừa. Tôi đã từng bị như vậy.

Có một lần tôi tìm mua một chiếc đàn guitar điện, tôi bước vào một cửa hàng chuyên bán đàn với đủ các loại được sản xuất trong lẫn ngoài nước. Chủ cửa hàng thấy tôi tỉ mỉ xem từng cây đàn, bèn giới thiệu với tôi từng loại đàn, bảo rằng chỉ có cửa hàng này mới bán đàn có chất lượng tốt mà lại giá rẻ. Cách nói chuyện của chị ấy làm cho tôi tin nên đã mua một chiếc. Khi về nhà mới biết rằng, cũng với một cây đàn giống y như thế cửa hàng khác bán rẻ hơn nhiều.

Trong quá trình đàm phán, bên bán đưa ra vài mặt hàng cùng kiểu mẫu để người mua tự ý lựa chọn, ám thị rằng: “anh chỉ có vài lựa chọn này thôi”, tức phải mua một trong các thứ ấy. Tuy có thể còn những mặt hàng tốt hơn nhưng dưới tác dụng của ám thị người mua sẽ phân vân “trong các loại này, loại nào là tốt nhất” mà không hề nghĩ đến việc xem thêm kiểu mẫu khác. Làm cho người mua thu hẹp phạm vi chọn lựa sẽ có lợi cho người bán. Cũng có những trường hợp như thế này “Đây là sản phẩm có giá rẻ nhất của chúng tôi, còn cái kia, cái kia, cái kia nữa.. giá cao hơn”. Với cách giới thiệu này, người mua không thể trả giá rẻ hơn “giá rẻ nhất” vì thái độ của người bán “rất ư là thành thật”! Người bán đã ám thị rằng “anh chỉ có thể chọn lựa giá nào thích hợp, còn không thể trả rẻ hơn giá tôi đã đưa ra”.

Thế còn người mua thì sao?

“Ồ tôi đã mua loại này rồi, giá không cao như anh nói đâu. Nếu anh bán được thì tôi mua, tôi

không thể trả cao hơn!”. Đây là ám thị cho người bán biết rằng bạn đã nắm được giá cả của thị trường.

Nhiếp tâm thuật mang tính cường chế rất cao, nên nếu nó thật sự được dùng trong kinh doanh thì rất đáng sợ. Có người hỏi “Có thể khiến cho đối phương đi vào trạng thái mất ý thức chủ động, sau đó tiến hành đàm phán nhằm dành phần lợi về mình được không?”.

Về mặt lý luận thì có thể, nhưng bạn nghĩ sao khi đối phương tỉnh dậy? Danh dự, uy tín trên thương trường của bạn liệu có còn không?

Mặt khác, trong trạng thái bị khống chế, đối phương tuy mất tự chủ song chưa hẳn mất hết lý trí, chưa chắc họ đồng ý ký vào bản hợp đồng gây tổn hại cho họ quá nhiều như vậy

Vì thế, bạn có thể dùng thuật thôi miên để thuyết phục đối phương hợp tác trên cơ sở đôi bên cùng có lợi, lợi nhuận được chia một cách công bằng, hợp lý nhất. Nghĩa là bạn chỉ có thể thuyết phục đối phương đồng ý hợp tác với bạn khi trước đó họ không thích bạn.

Đàm phán không chỉ là vấn đề giá cả, mà có khi là sự đồng cảm sẽ chia dẫn tới quan hệ thân hữu còn quan trọng hơn nhiều. Vì thế, vấn đề dùng thuật thôi miên luôn phải tôn trọng nguyên tắc kinh doanh và nguyên tắc quan hệ xã hội.

## IV. NÊU BẠN LÀ BÁC SĨ

Người xưa cho rằng: “Thượng y trị thần”. Giới y học Mỹ thống kê rằng có khoảng 80% bệnh nhân không cần uống thuốc, chỉ cần đưa họ trở về trạng thái tâm lý mạnh khỏe thì bệnh cũng tự khỏi. Trung Quốc đã mấy ngàn năm lưu hành khí công và Yoga. Thực tế đây là phương pháp rèn luyện tâm lý trị bệnh cho bản thân.

Tâm lý trị liệu được người xưa rất xem trọng. Ở Trung Quốc cổ đại, những thầy thuốc chuyên trị bệnh bằng tâm lý được gọi là chúc do sư, và khoa trị liệu ấy được gọi là chúc do khoa. Họ vận dụng chúc do thuật để trị liệu. Ngay nay, giới y học không còn dùng yếu tố quỷ thần trong chúc do thuật nhưng đã tiếp thu yếu tố trị liệu tâm lý, mang nó vào y học hiện đại.

Phương pháp trị liệu bằng âm thị, thôi miên trở thành chuyên ngành trị liệu chính thức của y học hiện đại. Có nhiều loại bệnh không thể dùng thuốc, mà chỉ có thể dùng âm thị hoặc thôi miên. Người xưa rất hiểu ý nghĩa việc chữa trị bằng âm thị. Đường Thái Tông đã từng được chữa bệnh bằng âm thị thuật.

Tương truyền, Đường Thái Tông mang quân đi đánh giặc, bất cẩn sa vào đầm lầy, được binh sĩ kéo lên, nhưng khi về cung luôn ở trong trạng thái hoảng hốt, lúc mơ màng ngủ hay giật mình kêu: “Cứu ta với! Cứu ta với”. Bao nhiêu thang thuốc của thái y viện đều vô hiệu, đành phải kêu gọi thần y khắp nơi trong nước.

Dược Vương Tôn Tư Mạc, sau khi xem xét tình trạng bệnh lý của Đường Thái Tông, biết rằng chỉ có dùng tâm lý trị liệu mới chữa khỏi. Ông cho người làm một quả cầu bằng đất sét thật to, đường kính cao vượt đầu người, rồi nói với Đường Thái Tông rằng: “Xin bệ hạ hãy buông bỏ mọi suy nghĩ về quốc gia đại sự, không quan tâm đến bất cứ việc gì khác, chỉ cần ngày ngày nhìn chăm chú vào quả cầu này, chỉ cần qua 81 ngày thì nó sẽ biến thành nhỏ rồi mất hẳn, lúc ấy bệnh của bệ hạ cũng không còn nữa”.

Đường Thái Tông thấy không còn cách trị liệu nào khác nên đành nghe lời Dược Vương, ngày ngày vua đi, đứng nằm, ngồi, ăn uống v.v... đều để mắt vào quả cầu đất ấy. Qua 81 ngày, quả cầu vẫn y nguyên, chẳng biến nhỏ lại chút nào. Vua nổi giận, định tử tội Dược Vương, nhưng Dược Vương nói:

- Quả cầu có hóa thành nhỏ lại hay không không quan trọng, việc bệ hạ còn bệnh hay không mới đáng chú ý?

Đường Thái Tông giật mình xét lại bệnh tình, quả nhiên đã khỏi hẳn, tinh thần đang rất sung mãn, thân thể cũng rất khoẻ mạnh.

Đối với bệnh nhân, những âm thị của bác sĩ tuy đơn giản nhưng vô cùng hiệu quả, vì bác sĩ đã có uy tín hầu như tuyệt đối với bệnh nhân. Nếu một bác sĩ không hiểu được điều này thì chỉ là một bác sĩ bình thường, là một “hạ y” chứ không phải “thượng y”. Cổ nhân cho rằng hạ y là người chỉ biết dùng thuốc để chữa sinh lý, còn thượng y ngoài việc chữa bệnh sinh lý còn biết cách chữa tâm lý, tức chữa cái “thần” cho con người..

Để hiệu quả ám thị cao, bác sĩ thường dẫn dắt họ vào trạng thái thôi miên. Cách này gọi là dùng thuật thôi miên để trị liệu.

Với những bệnh nhân có tâm lý mắc cảm thì thuật thôi miên là cách chữa trị tốt nhất. Tôi từng chữa bệnh cho một nữ sinh. Cháu rất thông minh, bình thường đề toán khó thế nào cũng giải được, nhưng mỗi khi vào phòng thi thì bao nhiêu kiến thức đều bay đâu hết. Tôi bèn thôi miên cho cháu, phát hiện ra rằng, sở dĩ tâm lý cháu quá mắc cảm như vậy là do khi học tiểu học, cháu đã thất bại trong một lần thi toán, vì thế cháu luôn lo lắng, hoang mang khi bước vào phòng thi, đặc biệt là môn toán. Tôi bảo cháu kể lại tình cảnh lúc thi toán thời tiểu học rồi “thi lại” với đề toán đó, đồng thời trong khi thi lại phải tăng cường lòng tự tin của mình lên, giúp cháu phá tan những mâu thuẫn tâm lý lúc ấy. Sau bốn lần trị liệu như vậy thì cháu bảo không còn cảm giác sợ khi vào phòng thi nữa. Quả thật, thành tích học tập của cháu tăng tiến rõ rệt, sau đó thi đậu ngay vào đại học y khoa.

Nhìn từ góc độ tâm lý hầu hết mọi bệnh tật đều liên quan đến tâm lý. Tất cả mọi bệnh tật đều có thể trị bằng thân hoặc bằng tâm. Chỉ cần chẩn đoán đúng nguyên nhân thì sẽ có cách chữa trị hợp lý. Với ý nghĩa này, tất cả bệnh tật, chỉ cần thân thể và tinh thần của bệnh nhân thích hợp cho việc trị liệu bằng thuật thôi miên thì đều có thể dùng nó để điều trị. Giới y học của Mỹ đã dùng thôi miên thay thế thuốc mê trong các ca mổ và đạt hiệu quả rất tốt.

Các di chứng do cao huyết áp, xuất huyết não tạo thành như tê liệt, bán thân bất toại v.v... vẫn có thể dùng tâm lý trị liệu phối hợp với vật lý trị liệu, kết quả rất khả quan.

Ngoài ra, chúng ta còn có thể dùng phương pháp “tự ngã thôi miên” để chữa bệnh.

“Tự ngã thôi miên” là người bệnh tự thôi miên để chữa cho chính mình. Đây là phương pháp chữa trị xuất sinh từ nước Đức.

Tự mình có thể “khống chế mình không”? Đương nhiên là được. Phương pháp tọa thiền của Phật giáo bắt nguồn từ Yoga của Ấn Độ. Giữa thiền và Yoga có mối liên hệ mật thiết với nhau.

Một trong những cảnh giới của thiền là vong ngã. Khi ấy tri giác cũng đã đình trệ, có thể nói là “nhìn mà không thấy, nghe mà không nghe”, bất luận hoàn cảnh xung quanh thay đổi thế nào người tọa thiền vẫn điềm nhiên an tĩnh.

Giới y học ngày nay rất ưa chuộng dùng tự ngã thôi miên để trị bệnh, chủ yếu là các phương pháp tọa thiền, yoga, tự ngã ám thị v.v... Những phương pháp tự thôi miên nay đều vì mục đích làm cho thân tâm khỏe mạnh, theo đó sẽ nâng cao năng lực tư duy.

Sau đây là một số phương pháp tự ngã thôi miên:

### **1. Phương pháp tọa thiền**

Đây là phương pháp mà mọi người đã quen thuộc. Tọa thiền nên chọn nơi thoáng mát, sạch sẽ (hiện nay đa phần là tọa thiền ở nhà riêng), yên lặng. Ngồi xếp bằng, hai tay xếp chồng lên nhau để trước rốn, mắt khép hờ nhìn xuống một điểm nào đó phía trước mặt khoảng một mét. Thân trên phải giữ cho thẳng, hô hấp chậm bằng mũi, tâm không suy nghĩ về bất cứ việc gì. Có người còn chủ trương “thu tâm nội quán”, tức quán sát nội tâm của mình xem ý niệm khởi từ

đâu, ý niệm nào đang khởi lên v.v... Hoặc cũng có thể tư duy quán tưởng, ví dụ tưởng cả thân thể mình trong suốt như nước, thân thể nhẹ như không khí v.v... Nhưng không nên kéo dài thời gian quán tưởng quá lâu, khoảng 30 phút hay một tiếng đồng hồ nên xả bỏ quán tưởng, trở về lắng nghe hơi thở, đếm hơi thở từ một đến mười và trở lại tiếp từ một đến mười.

Trong khi tọa thiền, hơi thở chậm, nhịp tim chậm, huyết áp giống với trạng thái khi ngủ nên thân tâm đều rất an ổn. Có những bệnh thông qua tọa thiền đã khỏi hẳn, nhất là các bệnh về tim mạch, thần kinh, tâm lý v.v...

## **2. Phương pháp tự ngã ám thị**

Bệnh nhân ngồi trên ghế, đầu tiên kéo dài giọng đọc “một...một”, trong tâm nghĩ “mí mắt của mình rất nặng, rất muốn ngủ”, tập trung tinh thần suy nghĩ như vậy chỉ khi nào cảm thấy đã “mơ màng” muốn ngủ thật thì mới đếm “hai...hai”. Tiếp theo nghĩ: “mí mắt nặng quá rồi không thể nào mở ra được nữa”, chỉ cần suy nghĩ mãi về điều đó, lặp đi lặp lại câu nói ấy trong lòng thì không lâu sau hai mắt thật sự đã nhắm khít lại, tiếp theo là đọc “ba...ba”.

Tiếp theo, mắt vẫn nhắm, nghĩ: “hít vào một hơi thật dài, toàn thân sẽ được buông lỏng” kết quả là thân thể được thả lỏng, cảm giác nhẹ nhàng thoải mái. Tất cả những điều đó đã chuẩn bị tốt cho quá trình thôi miên tiếp theo. Cẩn thận hơn, bệnh nhân có thể dùng tay phải nắm lấy ngón trỏ của tay trái, đồng thời cũng tăng thêm chút lực nắm chặt hơn, không thể rút ra được.

“Giờ thì có thể buông ra được rồi” thông qua suy nghĩ này, hai tay lập tức buông ra.

Nếu các bước ấy đều tiến hành thuận lợi thì có thể tiến hành thôi miên sâu hơn, phức tạp hơn.

## **3. Shddha pháp**

Năm 1941, Suddha, một người Mỹ đã đưa ra ba loại tự ngã thôi miên để trị bệnh. Trong đó được ứng dụng nhiều nhất là phương pháp sau đây:

Đầu tiên, nên bắt đầu từ cơ nhục vận động đơn giản, do nhà ám thị phát tín hiệu ám thị, làm cho bệnh nhân làm một số động tác nào đó. Người bệnh có thể dựa theo các ám thị đó để tự phát các ám thị tương ứng. Có nghĩa là đầu tiên tự ngã ám thị dẫn dắt làm phát sinh quán niệm vận động.

Ví dụ, tự ngã ám thị (cũng là tự tưởng tượng): “Tay mình không cử động được nữa!”. Sau đó thử nhấc tay lên, quả nhiên không nhấc lên được. Tiếp tục ám thị “có thể nhấc tay lên” thế là nhấc lên được. Sau khi thực hiện xong một số vận động như vậy có thể tiến vào các ám thị sâu hơn.

Có một loại tự ngã ám thị do Suzuki phát minh. Phương pháp cụ thể là nửa nằm nửa ngồi trên ghế dựa hoặc nằm ngửa trên giường, tập trung tinh thần nghĩ đến các ám thị sau:

(1) Hai vai, hai chân nặng (cảm giác nặng)

(2) Hai vai, hai chân ấm (cảm giác ấm)

(3) Tim đập nhịp nhàng (điều chỉnh nhịp tim)

(4) Hô hấp điều hòa (điều chỉnh hô hấp)

(5) Quanh dạ dày ấm áp (làm ấm vùng bụng)

(6) Vùng trán mát lạnh (cảm giác mát vùng trán)

Khi tiến hành tự ngã thôi miên, vì nhà thôi miên và đối tượng chỉ là một người nên thuộc về trung tính thôi miên.

Có thể với người mới học, đầu tiên chỉ tưởng tượng vai bên phải có cảm giác nặng, sau đó đã quen dần thì tiếp tục ám thị thêm vai trái. Cũng làm vậy với chân trái, chân phải v.v...

Tuy là tự ngã thôi miên nhưng lúc đầu phải có bác sĩ hoặc nhà thôi miên chỉ dẫn, sau khi đã thuần thục mới tự làm ở nhà. Mỗi ngày khoảng ba lần.

Không nhất thiết phải thực hiện cùng lúc 6 tín hiệu ám thị trên. Làm một vài ám thị như thế cũng tạm đủ. Khi thuần thục thì mới tiến hành nhiều hơn. Đây là những phương pháp rất được giới y học hiện nay ưa chuộng.



## V. KHÔNG DÙNG THUẬT THÔI MIÊN ĐỂ PHẠM TỘI

Từ xưa đến nay, lợi dụng thuật thôi miên để phạm tội không phải là chuyện hiếm. Những người có tâm bất chính luôn muốn dùng thuật thôi miên để phát tài, vì thế họ đi vào con đường phạm pháp. Khi đi giảng về thuật thôi miên, nhiều thanh niên hỏi tôi:

- Lấy tiền của họ đi, họ vẫn không biết phải không ạ?

Nhưng người như thế có nguy cơ phạm tội rất cao. Học thuật thôi miên tuyệt đối phải loại bỏ tư tưởng ấy trong đầu.

Cũng có nhiều người ban đầu học thuật thôi miên không phải để làm việc xấu, nhưng trước sự mê hoặc của đồng tiền và sẵn có được năng lực khống chế người khác nên đã đánh mất tương lai. Khi trong lòng có ý niệm xấu nổi lên, chúng ta nên nghĩ: “Mình đang sống trong vòng pháp luật. Mình là con người có lý trí”.

Nếu dùng thuật thôi miên để vụ lợi, phạm tội thì dù bạn có khéo léo thế nào cũng sẽ bị phát hiện, vì trên thế giới này đâu phải một mình bạn biết thuật thôi miên?

Ám thị và thôi miên có thể dùng để phạm tội nhưng cũng có thể dùng để phá án.

Năm 1934, Bác sĩ Mayer phụ trách điều tra vụ án của một người tên là H.E. Theo kết quả thăm đoán, phụ nữ này không có triệu chứng về bệnh thần kinh hay tâm lý gì cả. Thân thể cô ta khỏe mạnh, tinh thần minh mẫn. Bác sĩ sau khi nghiên cứu kỹ đã biết rằng cô bị thôi miên. Chính cô ta cũng nói: “Người ấy đặt tay lên trán của tôi, thế là tôi không còn biết gì nữa!”.

Thế là bác sĩ Mayer dùng ngay phương pháp đó, đặt một tay lên đầu cô H.E tiến hành thôi miên. H.E lập tức đi vào trạng thái thôi miên. Lập đi lập lại động tác này vài lần, H.E đã đi vào trạng thái thôi miên sâu. Bác sĩ bèn bảo H.E tả lại hình dáng người đã thôi miên cô.

Sau vài tháng, đã tìm được một người đàn ông giống như những gì cô H.E đã diễn tả. Thế nhưng người đàn ông ấy một mực chối cãi, bảo rằng ông ta không hề hay biết chuyện gì, không làm chuyện gì cả cũng không quen biết cô H.E. Lúc này cô H.E. lại bảo: “Không nhớ rõ nữa!”.

Vì thế bác sĩ Mayer quyết định khơi dậy ký ức của cô H.E một cách tỉ mỉ hơn. Dĩ nhiên phải mất nhiều công sức để làm việc này. Xem ra, tội phạm kia đã ra ám thị cho cô H.K không những bảo cô phải quên hết mọi hành vi trong lúc phạm tội mà còn ám thị cho cô quên luôn quá trình bị thôi miên.

Thế nhưng bác sĩ Mayer tin tưởng rằng cô H.E không thể quên sạch mọi thứ được, nó vẫn còn nằm đâu đó trong tiềm thức của cô. Vì thế, ông quyết định tiến thật sâu vào tiềm thức của đối tượng bằng cách khiến cô ấy chìm sâu vào trạng thái thôi miên.

Đầu tiên ông ám thị cho cô H.E nhớ lại những gì có liên quan đến vấn đề chính, tạo thành một sợi dây liên kết, từ đó sản sinh sự liên tưởng, cuối cùng giúp cô ấy nhớ lại toàn bộ sự việc, nhờ đó, giúp các nhà chức trách bắt được tội phạm.

Muốn làm cho đối tượng hoàn toàn quên tất cả những gì xảy ra thì thôi miên và việc làm lúc bị thôi miên phải có một biên chế ám thị hoặc dùng những chữ số đặc biệt nào đó. Lúc bắt đầu và kết thúc thôi miên luôn phải dùng ám thị và các chữ số.

Ví dụ, kẻ chủ mưu ám thị cô H.E rằng:

- Khi tôi nói “6, hãy đến” thì cô lập tức rơi vào trạng thái thôi miên nhé!

Vì đây là phương thức cố định nên dù không phải là kẻ chủ mưu, mà là một người đồng bọn nào đó biết được “mật mã” này cũng đều có thể sử dụng để khống chế cô H.E.

Cô H.E trong trạng thái thôi miên kể lại rằng: “Hôm ấy là một ngày thứ ba, khoảng bảy giờ tối. Có một bác sĩ quen tên D.N đến nắm lấy tay tôi và nói: “Này, hãy đi cùng tôi. Trời bắt đầu tối rồi, lát nữa thì sẽ không nhìn thấy gì cả. Tôi dẫn cô đi, cô chỉ việc đi theo tôi?”. Khi ấy tuy hai mắt vẫn mở nhưng tôi không nhìn thấy gì cả, không nhận biết được gì cả. Tôi cứ thế mà đi, xung quanh đã tối hẳn. Chúng tôi đang ở đâu, tôi cũng không biết. Người ấy nói với tôi rằng “Cô cứ đi theo tôi, ở đây là đâu cô không cần biết, cũng không có gì phải sợ cả!”. Anh ta nắm tay tôi đi thẳng vào bóng đêm và không ngừng bảo tôi rằng: “Cô không nhìn thấy gì cả, không biết đang ở đâu cả, hãy cứ đi theo tôi”. Đến một căn nhà anh ta mở cửa sổ, tôi vẫn không nhìn thấy gì. Người ấy đặt tay lên trán tôi, nói: “Cô hãy nằm xuống nghỉ ngơi, hãy yên tâm nằm ngủ”. Khi ấy, tôi thật sự yên tâm nhắm mắt ngủ. Người ấy lại nói tiếp: “Ở đây xảy ra chuyện gì cô cũng đều không nhớ nhé”. Sau đó, người ấy lại hỏi tôi: “Cô có biết đã xảy ra chuyện gì không?”. Tôi không trả lời được. Nhưng bây giờ thì tôi nhớ lại rồi. Khi tôi đang nằm, anh ta hôn tôi. Tôi muốn đẩy anh ta ra, muốn hét thật to nhưng không thể hét ra tiếng. Tôi cố vùng vẫy nhưng vẫn không có tác dụng gì. Anh ta nói với tôi rằng: “Bây giờ cô đang ngủ! Không thể nói ra tiếng được, không thể cử động được! Khi cô tỉnh lại thì không nhớ được gì cả. Sau khi tỉnh lại, quả nhiên trong một thời gian dài tôi không nhớ được gì”.

Cô H.E vừa thuật lại vừa lắc đầu buồn bã. Cô khóc không thành tiếng. Rõ ràng cô đã bị vị bác sĩ vô lương tâm kia làm nhục. Một hồi lâu sau, cô bình tĩnh lại được.

Lợi dụng huyền giác, Bác sĩ Mayer đưa cho cô một tờ giấy trắng, nói với cô rằng:

- Đây là thư của bác sĩ D.N gửi cho cô, cô hãy đọc đi.

Cô H.E lập tức cầm tờ giấy đọc.

“Vào lúc... ngày... hãy đến chỗ.... gặp mặt tôi. Thư này khi xem xong thì hủy đi. D.N.

Bác sĩ Mayer đã sử dụng rất nhiều thủ thuật thôi miên khác nhau để phân tích, cuối cùng không những hiểu được hành vi của tội phạm mà còn phát hiện ra một số bệnh tật kéo dài liên tục của cô H.E.

Đây là các cơn đau liên tục do vị bác sĩ D.N kia tạo ra bằng ám thị.

Lần đầu tiên, D.N nói với cô rằng cần phải phẫu thuật ở hoành cách mô, vì thế phải thôi miên. Khi cô H.E tỉnh lại thì D.N bảo đã phẫu thuật rồi, bảo cô trả tiền công. Trên đường trở về nhà, quả nhiên chỗ hoành cách mô hết đau, cô H.E tưởng rằng thực sự đã được phẫu thuật.

Lần thứ hai, D.N ám thị cho các đầu ngón tay trái của H.E tê cứng, đau buốt, thậm chí các ngón tay co quắp lại, bấm vào thịt chảy máu, nhưng không có cách nào kéo thẳng ra được.

CÔ H.E nhớ lại rằng:

- Thì ra bác sĩ D.N đã chỉ vào tay tôi, nói là “đau lắm. Sau đó vài tuần, tôi nói với D.N là mẹ và chồng tôi không cho thêm tiền nên tôi không thể chữa trị. D.N tức giận bảo: “Được, để tôi xem họ có chịu bỏ tiền ra hay không?”. Lập tức D.N chỉ vào bụng tôi, bảo rằng dạ dày của tôi đang rất đau. Lập tức tôi thấy dạ dày của mình đau không chịu nổi. Nếu như D.N không lấy tay chạm vào thì nó không hết đau. Vì tôi đau như thế nên chồng và mẹ tôi đã cho tiền để trị bệnh và tôi đã đưa cho D.N số tiền công khá lớn.

Sau khi điều tra được chân tướng sự việc, dĩ nhiên là bác sĩ D.N phải ra tòa, từ đó ông ta không thể hành nghề y nữa, thân bại danh liệt, bị truy tố trước pháp luật.

Dân gian có câu: “lưới trời lồng lộng, tuy thưa nhưng khó lọt”, vì thế với những ai đã nắm vững thuật thôi miên trong tay, cũng hy vọng là hãy giữ vững lương tâm mình, đừng để nó lạc mất, đừng để nó đi sai đường.

# **Chương 8. KHOA HỌC GIẢI THÍCH HIỆN TƯỢNG THÔI MIÊN**

# I. TÂM LÝ VÀ HÀNH VI

Từ khi thuật thôi miên ra đời, nó đã có mối liên quan mật thiết đến tôn giáo và chính trị. Các nhà thánh trị, tôn giáo, vụ sư, giang hồ thuật sĩ, người bình thường... đều có nhu cầu sử dụng thuật thôi miên.

Để việc sử dụng có hiệu quả nhất, họ đã tăng hiệu lực và phức tạp hóa thuật thôi miên, làm cho nó ngày càng bị mê tín, thần bí, ma lực hóa. Chính vì thế, trong thời cổ đại thuật thôi miên luôn bị xem là một loại tà thuật.

Đến ngày nay, khi khoa học kỹ thuật phát triển, con người đã dùng con mắt khoa học để nhìn nó. Các nhà tâm lý học, y học, sinh lý học, xã hội học v.v... đã cố gắng tìm hiểu và cuối cùng hiểu được bản chất thực sự của thuật thôi miên, phát hiện ra giá trị và ý nghĩa của nó trong cuộc sống thực tiễn, bắt đầu ứng dụng nó vào việc phục vụ con người trong nhiều lĩnh vực.

Các khoa học gia ở nhiều thời đại khác nhau, ở nhiều góc độ lý luận khác nhau, có cách giải thích về các hiện tượng này khác nhau. Hơn nữa, đôi khi trong cùng một thời đại nhưng ý kiến của họ lại trái ngược nhau.

Các nhà tâm lý học Tây phương giải trình thuật thôi miên trên lý luận phân tích thần kinh học.

Theo đà tiến hóa của xã hội, tâm lý học và sinh lý học phát triển, con người nhận thức về “tâm” chính xác hơn và hiểu rằng chỉ với một chuyên ngành thì không thể tìm hiểu hết về “tâm”. Phải trên lập trường hiện đại cao nhất để giải thích thuật thôi miên và hiện tượng thôi miên, chúng ta mới giải thích một cách tương đối sự quan hệ của tâm với sinh lý tâm lý và nhiều phương diện khác.

Hiện tượng tâm lý của con người còn được gọi là hiện tượng tinh thần. Con người tiếp xúc với sự vật thông qua các giác quan gọi là cảm giác. Hình tượng của sự vật còn lưu lại trong não được gọi là biểu tượng. Những sự vật được lưu lại trong não gọi là ấn tượng. Những ấn tượng này sẽ được ghi nhớ và nhận ra, gọi là ký ức. Từ việc nhận thức sự vật, hiện tượng thông qua kinh nghiệm và kiến thức đã học hỏi được, chúng ta phán đoán, suy nghĩ trên nó, tìm sự khác biệt của nó với những sự vật hiện tượng khác v.v... gọi là tư duy cảm giác. Tri giác, ký ức, tư duy là những hoạt động tâm lý, đều là để nhận thức về thế giới, được gọi là các hoạt động tâm lý.

Khi con người đang tỉnh táo cũng không thể cảm tri được tất cả sự vật quanh mình cùng một lúc. Chỉ khi nào chúng ta chú ý vào vật nào thì mới cảm tri về vật đó, vì thế chú ý là đặc tính hoạt động đồng thời với mọi hoạt động tâm lý.

Khi con người tiếp xúc và nhận thức sự vật, hiện tượng, đều có sự tham gia của các loại kinh nghiệm, thể nghiệm. Thể nghiệm ấy tuy do sự vật dẫn khởi nhưng thái độ của con người đối với sự vật lại được quyết định bởi tình trạng quan hệ giữa con người ấy với những người xung quanh. Vì thế thái độ của con người đối với hiện tượng phản ánh mối quan hệ xã hội của con người nên thái độ thể nghiệm này được gọi là tình cảm.

Con người luôn căn cứ vào nhu cầu và nguyện vọng của mình để nhận biết và cải tạo thế giới khách quan. Khi họ thực hiện một mục đích với động cơ nào đó gọi là tùy ý hoạt động. Trong quá trình tùy ý hoạt động sẽ có sự nỗ lực vượt qua khó khăn trở ngại và nỗ lực này được gọi là ý chí hành động.

Nhận thức phản ứng của nhận thức hoạt động, thể nghiệm, hoạt động ý chí v.v... tạo thành hoạt động tâm lý và chúng phát triển theo cách riêng, có quá trình riêng của nó. Và các quá trình nhận thức, tình cảm, kinh nghiệm, ý chí v.v... được gọi là quá trình tâm lý.

Các quá trình này không hoạt động độc lập mà tác động tương hỗ nhau. Chúng là những quá trình hoạt động hoàn chỉnh của tâm lý ở từng khía cạnh khác nhau.

Hoạt động tinh thần bình thường của con người có mối liên hệ đồng điệu với thế giới khách quan, được thể hiện qua nội dung, hình thức và cường độ phản ứng của tâm lý. Khi thế giới khách quan tác động vào các cơ quan cảm ứng đều làm nảy sinh các phản ứng tâm lý tương ứng.

Một đặc điểm quan trọng của một hoạt động tinh thần bình thường là sự ổn định tương đối của cá tính tâm lý.

Đặc trưng cá tính tâm lý là sự biểu hiện khác biệt trong hoạt động tâm lý giữa người và người. Nó là sự khác nhau nảy sinh từ tổ thất bẩm sinh dưới tác động của hoàn cảnh môi trường và nền tảng giáo dục. Cá tính tâm lý này thống nhất, đồng điệu với mọi quá trình tâm lý, nó chế ước hoạt động tâm lý và biểu hiện qua các hoạt động tâm lý, làm cho các quá trình ấy mang tính đặc thù ở từng con người khác nhau nên nó có tính ổn định tương đối với từng cá nhân.

Hoạt động tinh thần bình thường cũng cần có tự giác tính và năng động tính.

Tự giác tính là chỉ cho sự nhận thức đầy đủ về hoạt động tinh thần và trạng thái của chính mình, biết mình đang nghĩ gì, cần biểu hiện như thế nào v.v...

Năng động tính biểu hiện ở hoạt động tinh thần chi phối hành vi của bản thân để hoàn thành các mục tiêu một cách hợp quy luật và có hiệu quả nhất.

Tự giác tính, năng động tính này có đủ hay không thì xem cá nhân ấy có một hoạt động tinh thần bình thường hay không. Nếu một cá nhân mất tự giác, mất năng động trong hoạt động tinh thần sẽ không còn bình thường nữa.

Người bị thôi miên là người đã mất tự giác tính và năng động tính, chẳng khác nào một người bệnh thần kinh, có thể gọi là bệnh thần kinh tạm thời.

Vậy thực chất của “tâm” là gì?

Nói đến thực chất của tâm lý, tâm lý học nghiên cứu trên hai phương diện:

- Một là sự quan hệ giữa tâm lý và hoàn cảnh khách quan.
- Hai là sự quan hệ giữa não bộ và tâm lý.

Trong tâm lý học hiện đại, đa số các nhà tâm lý học nghiên cứu tâm lý của một người thông qua hành vi cử chỉ bên ngoài của người đó, vì họ cho rằng hành vi là sự biểu hiện ra bên ngoài của quá trình hoạt động tâm lý.

Giữa thế kỷ XIX, tâm lý học đã dùng phương pháp thực nghiệm để nghiên cứu hoạt động tâm lý, nhưng đến đầu thế kỷ XX, đối tượng nghiên cứu chủ yếu của tâm lý vẫn là ý thức và kinh nghiệm của con người, vì thế nó được gọi là “ý thức tâm lý học”.

Đến những năm 20 của thế kỷ XX xuất hiện học thuyết hành vi chủ nghĩa tâm lý học. Những người theo học thuyết này cho rằng tâm lý học là một ngành khoa học tự nhiên thuần túy khách quan, loại trừ khái niệm ý thức, thay thế bằng khái niệm hành vi.

Từ quan niệm này, chủ nghĩa hành vi tâm lý học đã nghiên cứu tâm lý ở góc độ khác. Họ chú trọng vào phản ứng đáp trả của con người đối với sự kích thích của ngoại giới. Trào lưu này được xem là cuộc cách mạng trong tâm lý học. Họ không căn cứ vào sự phản ứng tuần tự của tâm lý theo tâm lý học truyền thống nữa, mà chỉ tập trung nghiên cứu phản ứng của con người trước các kích thích khác nhau để tìm ra các hoạt động khác nhau của tâm lý. Họ cho ra đời công thức (S) kích thích -> (R) phản ứng rất đơn giản. Sau đó, họ lại cho ra đời thêm một khái niệm (O) -> là sự biến lượng nằm giữa (S) và (R) tạo thành (S) -> (O) -> (R).

Theo đà phát triển không ngừng của tâm lý học, sinh lý học, các nhà tâm lý học bắt đầu nghiên cứu vào nội bộ cơ lý của tâm lý. Hành vi bên ngoài của con người chịu ảnh hưởng từ nhiều tầng nhiều lớp hoạt động của đại não, nếu chỉ độc lập căn cứ vào hành vi, không phối hợp với quá trình nhận thức thì rất khó giải thích một cách thuyết phục các hành vi được biểu hiện ra bên ngoài. Vì thế, gần đây ở Mỹ lại xuất hiện trào lưu “nhận thức tâm lý học” và được giới nghiên cứu tâm lý nhiệt liệt hoan nghênh.

Các nhà tâm lý học Liên Xô đưa ra khái niệm “hoạt động” cho tâm lý học, đưa phạm trù “hoạt động” vào tâm lý học, thay đổi cả hệ thống nhận thức về tâm lý học.

Họ cho rằng, các hệ thống tâm lý học trước đó có cùng điểm chung, tức là có cùng sơ đồ phân tích:

Tác dụng của hệ thống cảm thụ chủ thể - hiện tượng hồi đáp từ tác dụng đó. Hoặc có thể khái quát thành tác dụng khách thể - sự biến đổi của hiện trạng chủ quan trong học phái chủ nghĩa hành vi, sơ đồ là sự thể hiện trực tiếp từ (S) > (R). Cái gọi là “hoạt động” là chỉ hoạt động của đối tượng, lịch sử hoạt động của con người chính là bắt đầu từ quá trình sinh hoạt để sống còn. Trong hoạt động mang tính đối tượng sản sinh ra phản ứng tâm lý ở dạng thấp đến cảm nhận kích thích tính, sau đó biến thành cảm thụ tính, tức sản sinh ra năng lực cảm thụ. Phản ứng tâm lý và ý thức sản sinh ra từ hoạt động của đối tượng chủ thể.

Họ cho rằng, tâm lý học trước kia đã đối lập giữa tâm và vật, làm trở ngại cho sự phát triển của tâm lý học. Vì thế đem phạm trù “hoạt động” vào tâm lý học có thể tạo mối liên hệ hữu cơ giữa tâm lý và xã hội, tâm lý và cơ năng của não, tâm lý và hoạt động bên ngoài v.v...

## II. BỆNH THẦN KINH VÀ HIỆN TƯỢNG THÔI MIÊN

Đối với một người bị thuật thôi miên khống chế, hành vi, ngôn ngữ đều không bình thường, chỉ biết tuân theo tính hiệu ám thị, chẳng khác gì bị bệnh thần kinh.

Vậy hoạt động tâm lý của người bình thường và người bị bệnh thần kinh khác nhau thế nào?

Tâm lý học phổ thông chỉ dạy mọi người một tâm lý bình thường là thế nào, đồng thời chỉ ra sự khác biệt tâm lý giữa những con người bình thường, rất ít đề cập đến các hiện tượng “bất thường”.

Có một số nhà tâm lý học đã chọn ra một số đối tượng có thần kinh và thân thể đều khoẻ mạnh, thế nhưng sau đó phát hiện ra rằng phân nửa trong số họ đã có triệu chứng bệnh thần kinh ở dạng nhẹ. Chính vì thế rất khó xác định đâu là giới hạn của sự “bình thường”. Hơn nữa, tự mình cảm giác về mình, tức cho rằng bản thân rất bình thường là điều không thể tin được. Ví dụ một người điên luôn bảo là mình bình thường. Cũng như vậy một người bị thuật thôi miên khống chế sẽ có hành động, cử chỉ như một người bị bệnh thần kinh nhưng khi tỉnh lại họ hoàn toàn bình thường. Vậy có thể khiến cho một người vĩnh viễn ở trong trạng thái thôi miên không? Cho đến ngày nay vẫn chưa thấy trường hợp nào như vậy. Thậm chí những người bị chúc do thuật khống chế đức tin cũng không có bác sĩ thần kinh nào có thể nói họ bị bệnh thần kinh được.

Mỗi người đều sống trong một hoàn cảnh môi trường và hệ thống giáo dục của riêng mình nên việc hình thành những tri kiến, kiến giải về sự vật hiện tượng cũng rất khác nhau, tạo ra những thói quen, tập tục khác nhau. Nếu hành vi, cử chỉ của một người phù hợp với thói quen, tập tục thì được cho là bình thường, còn khác lạ đều bị cho là bất thường. Có khi sự “bình thường” của địa phương này lại là hiện tượng “bất bình thường” của địa phương khác. Như vậy ai là người có thần kinh bất bình thường? Đâu là ranh giới của bình thường và bất bình thường?

“Văn hóa thần kinh bệnh học” phát triển mạnh mẽ vào những năm 40 của thế kỷ XX, nó nghiên cứu mối quan hệ giữa văn hóa với các chứng ngại tinh thần. Vì sự chướng ngại tinh thần của các bộ lạc nguyên thủy rất khác với ách tắc tinh thần của người hiện đại, nên có nhiều chuyên gia thần kinh học đi sâu vào nghiên cứu ách tắc tinh thần của các bộ lạc nguyên thủy, nghiên cứu phương pháp trị liệu của vụ thuật.

Theo đà phát triển của văn hóa xã hội, các hiện tượng mê tín giảm dần, nhưng con người lại tưởng tượng ra đủ thứ huyền hoặc khác như người ngoài hành tinh xâm lăng trái đất, thế giới bị diệt chủng v.v...

Trong một cộng đồng người mà ai cũng mê tín tội độ người bị bệnh thần kinh có thể gây hại rất nhiều. Trong một bài báo được đăng từ năm 1983 có kể rằng một người bị tâm thần đã nhìn tất cả người thân lẫn người đi đường thành “ma quỷ”, “yêu quái” và vác dao rượt chém. Hằng ngày người ấy sống trong sự tin tưởng rằng có ma quỷ, khi thần kinh bị bệnh thì sự tin tưởng bộc phát thành hành động như thế, thật sự rất nguy hiểm. Cũng có người bị tâm thần phân liệt, cho rằng thân thể của mình bị thần thánh hay ma quỷ gì đó nhập vào rồi có những hành vi khác lạ. Đây là do huyền giác, huyền tưởng tạo thành.



Có một bộ lạc ở phía bắc Canada, mỗi lần vào mùa đông giá rét, trong bộ lạc sẽ có “thần băng” nhập vào một ai đó. Đây chính là những chứng bệnh thần kinh tổng hợp có liên quan đến văn hóa.

Nhiếp tâm thuật cũng làm ảnh hưởng đến hành vi của con người. Ví dụ với bệnh mất khả năng sinh lý... nhà thôi miên sẽ ám thị cho bệnh nhân nghĩ tưởng đến việc giao hợp trong trạng thái bị thôi miên để kích thích tiềm năng sinh dục của họ.

Thần kinh quan năng chứng, còn gọi là thần kinh chứng là bệnh mà ai cũng nghe nói đến. Thần kinh chứng chỉ cho những chứng bệnh chủ yếu xuất phát từ yếu tố thần kinh.

Trong thời đại Trung cổ, những người bị bệnh thần kinh mà có hành vi gây tổn hại hoặc sát hại người khác đã bị các giáo sĩ Tây Âu quy vào loại bị ma quỷ dựa nhập và đã bị trừng trị nghiêm khắc, thậm chí còn bị hỏa thiêu. Giữa thế kỷ XIX, Charcot của Pháp cho rằng đó là bệnh do thần kinh gây ra. Còn Betheim và Polinski cho rằng do ám thị mà ra.

Người bị bệnh thần kinh có nhiều biểu hiện khác nhau. Ví dụ, bệnh ở tinh thần thì tình cảm thất thường như lúc khóc thê thảm, lúc cười như điên. Người thì không xác định được phương hướng, có khi đi trên đường đất mà cho rằng mình đang lội dưới sông, đang ở ngoài trời mưa mà nói trong nhà v.v...

Nhân cách bị thay đổi cũng là một hiện tượng của bệnh thần kinh, là biểu hiện ách tắc của ý thức, ví dụ người bệnh tự xưng mình là trẻ con, có hành vi cử chỉ như trẻ con v.v...

Cũng có những bệnh thần kinh gây ra nhưng không tác động đến tinh thần mà tác động đến cơ thể như bị tê liệt tay chân, á khẩu, co quắp v.v...

Thuật ám thị từ lâu đã có hiệu nghiệm trong việc chữa trị các chứng bệnh về thần kinh, có thể trị lúc bệnh nhân tỉnh táo hoặc trong trạng thái thôi miên.

### III. TÍNH CHẤT CỦA THUẬT THÔI MIÊN

Như đã trình bày, từ thế kỷ XIX giới y học đã tìm hiểu được thực chất của thuật thôi miên và có ý dùng nó vào công tác trị liệu, kết hợp thôi miên với y học hiện đại. Thôi miên lúc đó không còn là pháp thuật thần bí của các vụ sư nữa, mà là một ngành khoa học thực nghiệm.

Thông qua nhiều năm nghiên cứu và đi khắp nơi quan sát, chúng tôi phát hiện chức năng do thuật cổ xưa của Trung Quốc và thuật thôi miên của phương Tây đều dùng ám thị, nhưng chức năng do thuật còn đi sâu hơn trong việc khống chế đức tin của con người, có tác dụng cực kỳ to lớn đến sinh hoạt cộng đồng, phạm vi ảnh hưởng rộng lớn hơn nhiều so với thuật thôi miên. Cộng đồng có thể chịu ảnh hưởng của chức năng do thuật trong thời gian lâu dài, nhưng thuật thôi miên chỉ khống chế người trong thời gian ngắn, tuy cả hai đều dùng ám thị để đạt mục đích của mình.

Tác dụng của ám thị lớn như vậy nên trước đây chúng tôi có tiến hành phân tích cơ chế tác dụng của nó từ góc độ tiềm thức và hiểu được phần nào cơ chế sinh lý ấy.

Chúng tôi đã dùng cơ chế phản xạ để tìm hiểu. Đối với con người, ngôn ngữ là một loại kích thích, cũng giống như mọi loại kích thích khác, nhưng ngôn ngữ lại là loại kích thích có nội dung phong phú cả về lượng và về chất, mạnh hơn rất nhiều so với loại kích thích khác.

Với người trưởng thành vì đã trải qua nhiều vấn đề trong cuộc sống nên sự kích thích của ngôn ngữ và các kích thích khác từ bên ngoài vào hai bán cầu đại não có mối tương tác với nhau tạo thành sợi dây liên hệ mật thiết. Ngôn ngữ trở thành tín hiệu, thành vật thay thế cho những kích thích khác. Vì thế ngôn ngữ có thể dẫn khởi những hoạt động và phản ứng cơ thể mà các kích thích khác đã dẫn khởi. Từ đó có thể thấy, ám thị là một phản xạ có điều kiện vô cùng đơn giản và điển hình.

Khi một nhà thôi miên tiến hành thôi miên cho một đối tượng nào, nếu quá trình ức chế ở tầng vỏ não phát triển đến một mức độ nhất định, ngôn ngữ của anh ta có thể dựa vào những quy luật bình thường để làm cho sự hưng phấn tập trung vào một khu vực rất hẹp, đồng thời làm tăng khu vực ức chế đến từ bên ngoài lên hai bán cầu đại não, từ đó có thể loại trừ những kích thích còn tồn tại hoặc những phản ứng chống đối từ các kích thích cũ. Vì nguyên nhân này nên thời gian thôi miên ám thị trở thành một tín hiệu kích thích có tác dụng không thể khắc chế được đối với đối tượng. Sau khi thôi miên xong, ngôn ngữ vẫn còn tác dụng, không bị ảnh hưởng bởi các tín hiệu kích thích khác vì trong quá trình thu nhận ám thị ngôn ngữ là tín hiệu kích thích không xác lập mối liên hệ với bất kỳ kích thích nào khác. Trong thời gian đó, nó là kích thích duy nhất và độc lập, vì thế nó kéo dài được tác dụng cả trong thời gian đối tượng đã tỉnh dậy khỏi trạng thái thôi miên. Từ nội dung phong phú của ngôn ngữ, không khó để hiểu rằng vận dụng ám thị có thể làm cho người bị thôi miên phát sinh vô số hành động phức tạp liên quan đến bên trong lẫn bên ngoài thân thể họ.

Có người sẽ hỏi:

Chúng ta có thể chiêm bao trong giấc ngủ, nhưng khi tỉnh dậy, phần lớn đều không nhớ mình đã mơ gì. Giấc chiêm bao không có ý nghĩa gì nhiều đối với cuộc sống hiện thực. Nếu so sánh thì ám thị không khác gì chiêm bao, tại sao nó lại có tác dụng lớn như vậy?

Đầu tiên chiêm bao là tàn tích của kích thích mà phần lớn là những kích thích xảy ra từ rất lâu, còn ám thị là kích thích hiện tại, một loại ức chế có sức mạnh gấp hai lần giấc mộng. Ngoài ra, ám thị là sự kích thích ngắn, độc lập, hoàn chỉnh, mạnh mẽ. Mộng ở giấc chiêm bao chẳng qua chỉ là một chuỗi tương liên của các tàn tích kích thích trước kia.

Từ góc độ thần kinh giải phẫu học, các y học gia cho rằng công năng của cơ thể bị ức chế khác với bệnh thần kinh bị ức chế. Bệnh của thân thể là bệnh của cơ quan sinh lý, là bệnh thần kinh do ức chế tình cảm tinh thần. Tình cảm có thể thông qua quá trình phản ứng nội bộ mà biểu hiện ra bên ngoài, là những biểu hiện do sự hoạt động ảo tưởng xuất sinh từ tiềm thức. Các ảo tưởng này tương ứng với cơ quan nào thì sẽ biểu hiện ở cơ quan đó. Nếu nó tương ứng với miệng lưỡi thì người bệnh sẽ cuống ngôn loạn ngữ, hoặc nói chuyện với giọng điệu trẻ con, giọng điệu của người khác; nếu như tương ứng với cảm xúc thì người bệnh sẽ vui buồn bất thường.

Các nhà thần kinh học cho rằng thôi miên cũng là một loại ức chế thần kinh, nhưng đây là ức chế do con người tạo ra. Các nhà thôi miên đã dùng kỹ thuật của mình để tiến sâu vào tiềm thức của đối tượng, chi phối tiềm thức, vì thế đã xảy ra một số hiện tượng hậu thôi miên, tức tác dụng của thôi miên vẫn còn khi đối tượng đã trở về cuộc sống bình thường.

Ám thị có thể đổi ngược cảm giác của con người, ví dụ ám thị vị đắng thành vị ngọt, ám thị các kích thích thị giác ít gặp thành thường gặp. Theo suy nghĩ của riêng tôi, với một số người bình thường khi bị thôi miên thì sự ảnh hưởng của ngôn ngữ (tín hiệu thôi miên) lớn hơn ảnh hưởng của hiện thực xung quanh, khi đó, các tình trạng không bình thường có thể xuất hiện, như trường hợp dùng ám thị ngôn ngữ “ngọt” thay cho vị đắng thực sự người đó đang nếm. Nếu tác dụng của từ “ngọt” đi vào thính giác và tạo kích thích mạnh hơn vị đắng thực thì đối tượng sẽ cảm thấy ngọt mà không thấy đắng.

Thông qua những gì đã trình bày, chúng ta đã hiểu được cơ chế tâm lý của ám thị, thôi miên, chúc do; hiểu được vì sao khi bị thôi miên, đối tượng thường có những hiện tượng sinh lý “siêu thường”.

Tuy nhiên với ý niệm thuật, khoa học ngày nay vẫn chưa đưa ra được một lời giải thích thỏa đáng nào, lĩnh vực này vẫn đang được nghiên cứu sâu hơn.

Ý niệm thuật thật sự hiện hữu, không thể vì chưa có sự giải thích thỏa đáng mà vội phủ nhận sự tồn tại của nó.

Tất cả những hiện tượng của cơ thể người của thế giới tự nhiên, đều có thể tùy lúc tùy nơi xảy ra các hiện tượng bất bình thường, chúng ta không thể cùng một lúc hiểu được hết tất cả các nguyên nhân tạo ra chúng. Các bệnh nan y như ung thư, HIV hiện nay chưa tìm ra cách chữa tuyệt đối nhưng không vì thế mà chúng ta mất niềm tin vào khoa học. Những gì chưa hiểu, nhân loại sẽ dần tìm hiểu bởi khả năng của con người là vô cùng.

-//-