

## Tajuk : Belajar Tenaga Dalam cara mudah : Peringkat (1)

### Pengenalan dan konsep pembelajaran ilmu Tenaga Dalam

Buku atau manual "Belajar Tenaga Dalam cara mudah" ini telah di terbitkan hasil dari pengalaman saya mengajar pelajar-pelajar persilatan yang datangnya dari berbagai jenis perguruan selama beberapa tahun digelanggang silat. Kebanyakan pelajar-pelajar tersebut telahpun di dedahkan pada peringkat awalnya kepada hakikat ilmu kebatinan atau ilmu tenaga dalam oleh guru guru lama mereka sebelum belajar di gelanggang silat kami. Manual belajar tenaga dalam ini terbahagi kepada tiga peringkat iaitu :

Peringkat (1) : Pengenalan terhadap ilmu Tenaga Dalam dan konsep pembelajaran. Beberapa persoalan asas dan masalah asas yang di hadapi oleh pelajar ilmu Tenaga Dalam juga turut dibincangkan didalam manual Peringkat (1) ini.

Harga Manual: RM30.00

Manual Peringkat 1 ini Boleh di muat-turun dari laman web kami secara PERCUMA untuk bacaan dan penilaian sementara anda.

Peringkat (2) : Teknik asas mengenal dan mengawal Tenaga Dalam. Cara mengenali aliran tenaga dalam, tahap tenaga dalam dan implikasinya. Latihan asas harian dan mingguan. Teknik Pagar Diri Tenaga Dalam.

Harga : RM30.00 (Sila e-mail jika berminat)

Peringkat (3) : Teknik lanjutan Tenaga Dalam. Jurus jurus tenaga dalam. Teknik pernafasan. Pukulan tenaga dalam dan cara merawatnya.

Harga : RM30.00 (Sila e-mail jika berminat)

Manual Peringkat (1) adalah diberikan kepada anda dengan percuma untuk bacaan dan penilaian sementara anda. Jika berminat untuk mendapatkan manual Peringkat (2) dan (3) pada harga RM60 sila email kepada [nazripermata@gmail.com](mailto:nazripermata@gmail.com).

**Tujuan saya meletakkan harga pada manual-manual selanjutnya adalah untuk menapis permintaan-permintaan supaya hanya mereka yang serius saja akan mendapatkan manual pelajaran ini. Buku-buku manual kami bukan untuk jualan tetapi RM30 untuk setiap buku itu anggap lah sebagai sumbangan ikhlas anda kepada kami diatas usaha dan masa yang kami luangkan untuk membimbing sekadar mana yang kami fahami sahaja.**

## Perhatian

Pelajar yang tinggal berhampiran dengan gelanggang Akademi Beladiri kami di Kuala Lumpur, boleh memohon untuk mengikuti kelas praktikal mingguan atau jika kesuntukan masa boleh mengikuti kelas latihan intensif sehari kami yang dijalankan pada hujung minggu (hari Ahad 10.00 pagi – 5.00 petang). Adalah menjadi harapan kami manual ini juga akan menjadi panduan dan perintis bagi mereka yang tinggal jauh dari tempat gelanggang latihan tetapi ingin menambah ilmu pengetahuan mereka di dalam subjek yang menarik ini.



Pada lazimnya pelajar ilmu kebatinan atau ilmu tenaga dalam akan diajar oleh guru-guru lama mereka teknik membangkitkan tenaga dalam secara sistem pembelajaran tradisional iaitu melalui proses:

1. membaca beberapa kerat ayat mentera atau ayat Quran ataupun gabungan ayat dan mentera.
2. Sambil membaca mentera atau ayat hendaklah memakrifatkan atau membayangkan tujuan atau sasaran mereka

Teknik ini masih boleh di terima oleh pelajar jika dia berguru dengan seorang guru sahaja tetapi akan menjadi satu masalah besar apabila mula belajar dengan beberapa orang guru. Masalah terbit kerana kini didapati terlalu banyak ayat-ayat atau mentera yang harus dihafal dan dibaca serta timbul juga kekeliruan apabila fungsi yang sama boleh dilakukan dengan mentera atau ayat yang berlainan.

Masalah ini sering kali di kemukakan persoalannya kepada saya oleh pelajar-pelajar baru yang menghadapi kebuntuan terhadap masalah yang timbul. Di antara soalan-soalan menarik yang sering ditanya adalah :

1. Saya telah lama mengamalkan ayat atau mentera ini. Boleh ke saya menukarkannya dengan mentera atau ayat lain ? Tidakkah ini akan menggugat atau menghilangkan kekuatan saya nanti ?
2. Saya dah lama tak mengamalkan ayat atau mentera ini. Adakah kekuatan tenaga dalam saya masa kini masih seperti biasa atau semakin lemah ?
3. Saya dah biasa dengan latihan jurus-jurus tenaga dalam perguruan lama saya. Bolehkah saya mengamalkan jurus-jurus perguruan baru saya dan adakah ianya akan menggugat tenaga dalam saya kerana sudah biasa dengan juru- jurus lama atau pun amalan-amalan mentera atau bacaan ayat perguruan lama ?

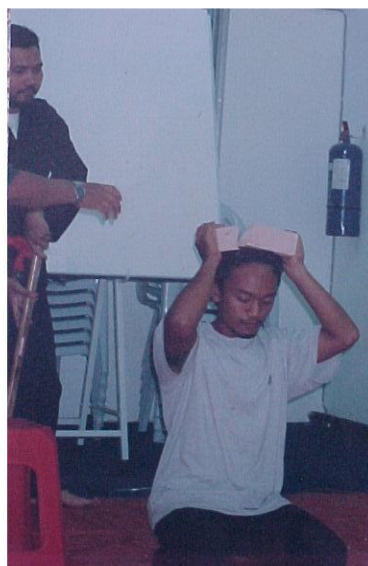
Bagi segolongan pelajar-pelajar baru pula ada yang bertanya soalan berikut :

1. Masa saya saya belajar diperguruan lama saya, saya telah diajarkan ilmu batin atau tenaga dalam secara membaca mentera atau ayat. Boleh kah saya mengamalkannya ? Tidakkah ianya salah di sisi agama ?
2. Adakah ilmu batin atau tenaga dalam ini sihir ?
3. Adakah ilmu batin atau tenaga dalam ini dikaitkan dengan jin ?

Masalah-masalah yang berbangkit di atas telah mendorong saya untuk menghasilkan beberapa teknik ilmu tenaga dalam baru yang mudah diterima serta difahami secara umum. Juga mudah dilatih pada bila-bila masa tanpa membabitkan elemen permasalahan agama ataupun masalah ketidak sesuaian dengan amalan perguruan lama. Adalah diharap manual yang saya terbitkan ini akan menjadi satu panduan berguna kepada para pelajar digelanggang persilatan tenaga dalam kelak. Saya juga amat berharap untuk mendapat komen atau pandangan dari para pakar ilmu tenaga dalam serta para pelajar tentang manual yang di terbitkan ini supaya ianya dapat diperbaiki dan diperkemaskan isi kandungannya .Harap hantarkan sebarang komen anda melalui emel ke [nazripermat@gmail.com](mailto:nazripermat@gmail.com).

### **1. Adab belajar ilmu Tenaga Dalam**

Untuk menjalani latihan Tenaga Dalam, anda hendaklah dapat mencapai tahap yang dikehendaki didalam tajuk pertama sebelum menjalani latihan tajuk selanjutnya. Begitu jua caranya bagi tajuk tajuk yang lain.



Jangan terburu buru untuk cuba menjalani latihan selanjutnya sehingga anda benar yakin dapat menguasai latihan sebelumnya. Latihan Tenaga Dalam boleh diumpamakan seperti Sukan Angkat Berat (Weight lifting). Perlu dilakukan secara berperingkat.

Tubuh anda tidak akan mampu untuk mengangkat beban sebanyak 400 kg dengan tiba-tiba melainkan dengan latihan mengangkat beban yang digandakan setiap minggu atau didalam suatu tempuh panjang yang sesuai.

Sama seperti sukan Angkat Berat, Latihan Tenaga Dalam juga memerlukan stamina yang hanya boleh dicapai berperingkat peringkat. Jika tidak ianya hanya akan memudaratkan tubuh anda sendiri. Kesabaran amat penting didalam menjalani latihan ini. Jika gagal atau masih belum dapat mencapai tahap yang diinginkan, cuba lagi didalam tempuh yang lebih panjang sedikit. Kami akan sentiasa memberi peringatan kepada anda terhadap perkara ini didalam setiap latihan siri-siri yang akan disiarkan.

## **2. Menenal Tenaga Dalam**

### Istilah

Tenaga dalam adalah didefinisikan sebagai suatu sumber tenaga bio-elektrik yang mengalir didalam tubuh setiap manusia. Tenaga ini dapat dirasai kehadirannya oleh sesetengah orang yang memiliki deria rasa atau kulit yang sensitif manakala ramai yang tidak dapat merasainya disebabkan oleh faktor lali atau sudah biasa dengan tenaga tersebut didalam pergerakan harian tubuh badan mereka. Ianya sama halnya seperti cuba merasai denyutan jantung ditubuh dimana ada sebahagian orang yang tidak merasai atau perasan dengan denyutan jantungnya sendiri dan ada pula yang sangat sensitif dengan degupan jantung didalam tubuh mereka. Tenaga dalam juga diberikan beberapa nama lain seperti tenaga "prana" di dalam Yoga, tenaga "chi" di dalam beladiri China, tenaga "Ki" di dalam beladiri Jepun dan tenaga "psychic energy" didalam sains "Parapsychology".

Untuk mempelajari ilmu tenaga dalam dengan lebih baik, adalah amat penting untuk kita dapat mengenali atau merasai pengaliran dan pergerakan tenaga tersebut didalam tubuh kita.

### **Latihan asas menenal dan mengawal tenaga dalam didalam tubuh.**

Latihan ini adalah amat penting dijalankan didalam persekitaran yang sunyi dan tanpa gangguan. Lebih baik jika dilakukan pada lewat tengah malam dan didalam bilik yang bertutup supaya tidak diganggu oleh orang lain ketika menjalani latihan. Ini adalah untuk mendapatkan tahap konsentrasi yang optimum.

1. Duduk didalam posisi bersila diatas lantai. Anda juga boleh memilih posisi lain mengikut keselesaan anda.



2.

Tutup kedua mata anda dan letakkan kedua tangan dihadapan anda pada paras bahu.

Temukan kesemua hujung jari jari tangan kiri dan tangan kanan anda mengikut susunan masing masing. Hujung jari pertama tangan kiri anda dengan hujung jari pertama tangan kanan anda, hujung jari telunjuk dengan hujung jari telunjuk dan ikut susunan ini keatas semua jari jari lain (Lihat gambar diatas ).

Selama dua minit, tutup kedua mata anda dan bernafas dengan tenang. Kosongkan pemikiran anda dan rasai deria dihujung jejari anda yang bertemu. Sebahagian orang akan merasai denyutan nadi berlaku dihujung jari jari mereka dan sebahagian lagi orang tidak akan merasai apa apa yang anih (rasa biasa sahaja).



3.

Gambar 2 ( Kedudukan tangan dihadapan tubuh )

4. Bayangkan secara berperingkat-peringkat satu cahaya berwarna biru (atau apa juga warna yang anda sukai) mengalir keluar dari tangan kanan anda melalui

jari-jari dan mengalir masuk kedalam jari-jari tangan kiri anda. Bayangkan cahaya ini mengalir tanpa putus putus dan semakin lama semakin laju dan kuat. Lakukan selama lima menit. Kemudian lakukan proses yang sama keatas tangan kiri anda juga selama lima menit.

5. Setelah mahir melakukan pengaliran cahaya disetiap tangan, kini alirkan keluar cahaya tersebut secara serentak ditangan kiri dan ditangan kanan anda. Ini akan menyebabkan arus cahaya tangan kanan anda bertembung dan berlawanan dengan arus cahaya tangan kiri anda disetiap jari jari anda. Lakukan selama lima belas menit.
6. Ketika menjalani latihan melawan arus dikedua tangan seperti yang dinyatakan diatas, anda akan dapat merasai salah satu, sebahagian atau kesemua dari perkara perkara berikut :
  - rasa kebas dihujung setiap jari
  - rasa semut semut dan berdenyut di hujung jari
  - rasa seperti ada arus elektrik atau gelombang magnet dihujung jari jari anda
  - rasa ada sesuatu seperti angin atau air mengalir keluar daripada hujung jari jari anda
7. Teruskan melakukan latihan ini secara rutin pada setiap hari selama satu 7 hari. Setiap hari luangkan satu jam dari waktu lapang anda untuk latihan ini. Selepas tempuh ini, anda akan dapat merasai dengan lebih sensitif sesuatu mengalir keluar dari jari-jari anda. Apa yang anda rasai mengalir keluar itulah yang dipanggil TENAGA DALAM.
8. Tahniah bagi anda yang telah berjaya sampai keperingkat asas ini !
9. Sekiranya anda mempunyai sebarang masalah ketika menjalani latihan ini, anda bolehlah berhubung terus dengan saya atau melalui emel untuk mendapatkan nasihat lanjut.

### **3. Bukti kewujudan tenaga dalam melalui Teknik Penggambaran "KIRLIAN"**

Penggambaran secara process KIRLIAN (Kirlian Photography Process) dapat menerangkan kewujudan pepintu tenaga (energy gates) pada setiap anggota tubuh manusia.

#### **Ujian asas Tenaga Dalam**

Ujian ini boleh dijalankan didalam sebuah bilik berhawa dingin (air conditioner).

Tutup pintu bilik dan jalankan alat penghawa dingin keparas suhu terendah sekali untuk mendapat suhu yang paling sejuk. Buka baju anda dan duduk dengan kedua kaki lurus dihadapan anda diatas lantai selama beberapa minit. Rasai hawa sejuk meresapi dibahagian pinggang anda sehingga kebahagian tengkuk anda. Setelah merasa sejuk, halakan kedua tangan anda dihadapan anda dan silangkan keduanya didalam bentuk " X" . Ujian ini bertujuan untuk membuat andaian iaitu jika arus tenaga elektrik biasa boleh dilitar pintaskan (shortcircuited) dengan memintas wayar litar sirkuitnya, maka seharusnya tenaga bio-elektrik ditubuh kita juga boleh dilitarpintaskan (tanpa mudarat kepada tubuh kita) dengan menyilangkan anggota badan kita (yang menjadi konduktor kepada arus bio elektrik).

Sekarang rasai bahagian tubuh anda dari paras tengkuk hingga kepinggang anda. Selepas beberapa minit, anda akan mula merasai suhu panas merebak dari dada anda dan secara peringkat demi peringkat seluruh bahagian (pinggang hingga tengkuk) anda akan berasa panas kembali.

Begitu juga keadaannya jika kedua kaki anda disilangkan didalam bentuk "X". Anda akan merasai suhu panas menular keseluruhan bahagian tubuh dari paras pinggang hingga keujung kaki anda.

Perkara ini adalah merupakan satu fenomena biasa tetapi kita tidak peka atau perasan terhadap kejadian ini yang berlaku setiap waktu didalam kehidupan kita..

Amaran :Ujian ini tidak digalakkan kepada mereka yang menghidapi penyakit lelah (Asthma).

### **Teknik saintifik proses pengambaran secara KIRLIAN (Kirlian Photography Process)**

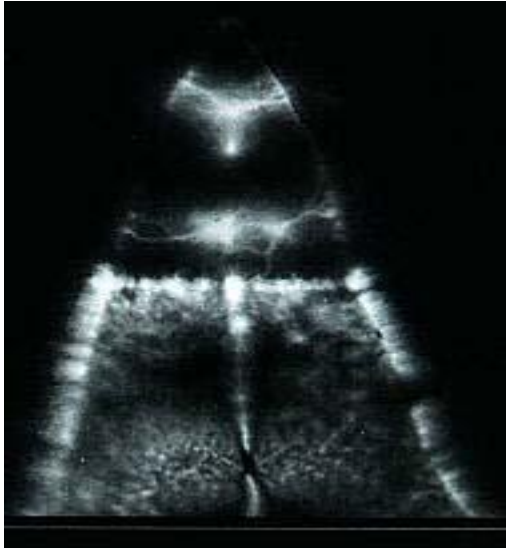
Didalam proses mengkaji tubuh manusia secara lebih mendalam, pakar-pakar sains telah menemui suatu teknik pengambaran yang dipanggil "Kirlian Photography Process". Proses ini dapat menerbitkan gambar yang menunjukkan wujudnya suatu lingkaran medan tenaga (energy field) mengelilingi dan menyinar keluar daripada anggota tubuh kita. Gambar ini juga telah dapat menunjukkan terdapatnya pepintu tenaga (energy gates) pada bahagian-bahagian tertentu anggota tubuh kita.

Lihat gambar hujung jari manusia dibawah ini.



Gambar diatas menunjukkan pepintu tenaga diujung jari ketika minda seseorang itu didalam keadaan normal.

Perhatikan jumlah cahaya tenaga dalam yang mengalir atau memancar keluar dari hujung jari tersebut.



Gambar diatas ini pula adalah gambar sehelai daun yang mana juga menunjukkan kewujudan satu bentuk cahaya yang memancar keluar daripada daun tersebut. Ini menunjukkan bahawa setiap benda yang hidup mempunyai sinaran tenaga yang memancar keluar dari jirim fisikalnya.

Didalam ujian-ujian yang dijalankan, didapati beberapa keanehan iaitu :

1. Warna dan kepadatan cahaya medan tenaga (energy field) yang keluar berbeza mengikut keadaan kedudukan mental atau pemikiran subjek (orang yang diuji).
2. Didalam keadaan pemikiran tenang (relaxed), didapati pepintu tenaga paling mudah menerima dan mengeluarkan tenaga.
3. Kepadatan dan saiz medan tenaga itu boleh dipengaruhi oleh pemikiran melalui proses membayangkan didalam pemikiran (visualisation) .
4. Proses gambar Kirlian dapat menunjukkan bagaimana kita dapat mengubah atau mempengaruhi aliran medan tenaga samada tenaga keluar atau tenaga masuk secara sedar atau tidak sedar di bahagian bahagian tertentu anggota tubuh kita.

Sebagai penutup, dapatlah kita membuat rumusan bahawa tenaga dalam itu wujud dan ianya boleh dipengaruhi oleh pemikiran kita secara sedar atau tidak sedar.

#### 4. Persoalan mengenai teknik pembangkitan tenaga dalam ditubuh kita.

Setelah mengetahui bahawa tenaga dalam kita adalah sebahagian dari tubuh kita sendiri maka dapatlah kita sangkalkan atau ketepikan teori teori guru-guru lama berikut :

1. Ilmu batin atau tenaga dalam itu dari datangnya dari sumber di luar tubuh kita
2. Tenaga itu diberikan oleh mahluk jin kepada sesorang apabila menyeru jin tersebut
3. Tenaga itu diisikan oleh Pak Guru kedalam tubuh muridnya maka barulah murid tersebut beroleh kekuatan tenaga dalam .
4. Pak Guru kena buka dahulu tenaga dalam yang terkunci di dalam tubuh murid tersebut melalui proses pengijazahan.
5. Tenaga itu hanya wujud apabila kita membaca mantera atau ayat-ayat tertentu.



Kini kita fahami bahawa tenaga dalam kita adalah sebahagian dari anggota tubuh kita sama seperti ianya adalah tangan kita atau anggota yang lain. Untuk mengangkat sesuatu benda seperti sebiji gelas, kita hanya perlu meniatkan didalam hati untuk mengangkat gelas tersebut dan juga terjadi proses dimana kita akan membayangkan sasaran atau tujuan pergerakan berikut. Tangan kita kemudiannya akan bergerak dengan sendirinya mengikut arahan kita untuk mengangkat gelas itu.

Begitu juga halnya jika kita ingin menggerakkan tenaga dalam ditubuh kita.

Perlukan kita menyebut satu ayat atau mantera seperti "Wahai kuasa tertentu, gerakkanlah tangan ku ini untuk mengangkat gelas dihadapan diriku ini !" untuk mengangkat gelas tersebut ? Semestinya tidak dan adalah tidak logik sama sekali !

Inilah yang berlaku apabila anda menggunakan sistem membaca ayat atau mantera untuk membangkitkan tenaga dalam anda !

Sistem ajaran cara lama menggunakan bacaan tertentu telah terhasil kerana perkara-perkara berikut :

1. Tenaga dalam adalah sesuatu yang tidak kelihatan dan oleh itu sukar hendak mengendalikannya
2. Lebih mudah untuk mencapai keyakinan murid bagi membangkitkan atau menghadirkan tenaga dalam tersebut
3. Guru akan kelihatan seperti seorang handal yang memegang kunci rahsia bagi membangkitkan tenaga dalaman
4. Terdapat juga ajaran-ajaran guru-guru lama dimana murid terpaksa menjalani proses pertapaan, berpuasa selama beberapa hari atau kena mandi minyak panas semata mata untuk mencapai keyakinan akan dapat memperolehi tenaga luar biasa tersebut

Walaupun sistem cara lama ini mampu membantu murid untuk membangkitkan tenaga dalam di tubuhnya, ianya juga membawa kekeliruan kepada murid dan juga boleh menyesatkan fahaman murid. Terdapat juga mantera atau amalan yang dipraktikkan adalah bertentangan dengan agama. Oleh yang demikian, hendaklah anda berhati-hati ketika mempelajari apa juga jenis ilmu kebatinan dari guru-guru silat yang mengaku handal dibidang ilmu kebatinan atau ilmu tenaga dalam.

**Cuba tanya diri anda soalan-soalan berikut dari fakta yang diberikan dibawah ini :**

Rakan anda memberitahu anda bahawa dia telah diijazahkan dan diajarkan beberapa potong ayat oleh seorang guru yang baru di temuinya. Kini setelah mengamalkan ayat tersebut dia dapat merasai sesuatu kehebatan ditubuhnya. Apabila disuruh baca ayat tersebut, ayat itu hanyalah satu rangkaian mantera biasa atau juga sepotong ayat Al Quran. Kata rakan anda lagi jika anda hendak memperolehi kehebatan itu, anda juga kena berijazah dahulu dengan guru tersebut. Kemudian baru lah boleh mengamalkan ayat dan mantera tersebut.

Jika mantera atau ayat itu boleh memberikan anda satu kuasa dengan sendirinya apabila dibaca atau diamalkan, maka semua orang yang membaca ayat atau mantera itu juga aseharusnya akan beroleh kehebatan yang sama dengan rakan anda. Anda tak perlulah berjumpa guru itu lagi

kerana cukuplah kawan anda sahaja yang mengajar anda ayat atau mentera tersebut. Tetapi mengapa pula kena berijazah dahulu dengan guru itu dan kemudian mengamal ayat atau mentera baru boleh memperolehi kehebatan tersebut ? Ini menunjukkan ayat itu dengan sendirinya tiada boleh memberikan anda kuasa yang di ingini ! Masih terdapat fakta-fakta lain yang diperlukan untuk mendapatkan kuasa tersebut.

### **5. Kaedah baru untuk membangkitkan dan mengawal Tenaga Dalam**

Kebanyakan pelatih ilmu beladiri mengejar kekuatan ilmu tenaga dalam kerana mempercayai bahawa tenaga dalam itu mampu memberikan kehebatan atau kekuatan tambahan kepada diri mereka. Oleh itu tidak hairanlah jika terdapat berbagai aliran ilmu beladiri dari berbagai negara didunia yang menganjurkan berbagai jenis latihan fizikal, meditasi dan pernafasan untuk menguasai tenaga yang diidamkan ini.

Didalam manual peringkat (2) anda akan belajar latihan-latihan asas untuk mengenal dan mengawal tenaga dalam, cara pagar diri tenaga dalam dan selanjutnya di manual Peringkat (3) anda akan di ajar pula latihan-latihan jurusan tenaga dalam.

Bagi mereka yang hanya mempunyai manual peringkat (1) ini, sila dapatkan naskah manual kedua dan ketiga anda dari saya melalui pesanan pos pada harga RM30 untuk peringkat 2 dan RM30 untuk peringkat 3. E-Mail permintaan anda kepada nazripermata@gmail.com

### **6. Kelebihan mengamalkan ilmu Tenaga Dalam**

Berikut adalah kelebihan yang didapati oleh seorang pengamal ilmu Tenaga Dalam berdasarkan laporan dan pengalaman pelajar-pelajar kepada saya :

1. Kelebihan mempunyai tubuh yang lebih bertenaga dan jarang sakit.  
Pelajar memberitahu saya bahawa mereka rasa lebih bertenaga dari biasa didalam menjalankan aktiviti harian. Begitu juga halnya di dalam menghadapi penyakit, pelajar melaporkan bahawa mereka jarang sakit atau lambat mendapat penyakit jika dibezakan dengan keadaan diri mereka sebelum mereka mengamalkan ilmu Tenaga Dalam.
2. Mempunyai tubuh yang lebih lasak dan tahan sakit.  
Ramai pelajar yang melaporkan mengenai perkara ini. Ada yang melaporkan bahawa mereka mengalami kemalangan seperti jatuh dari motor atau terjatuh ke dalam parit tetapi hanya mendapat sedikit luka-luka biasa sahaja sedangkan cara kemalangan itu berlaku pada pendapat mereka adalah sangat teruk dan sepatutnya mereka mendapat luka teruk atau patah anggota tubuh. Mereka juga seolah mempunyai daya ketahanan kesakitan yang tinggi iaitu kurang merasai kesakitan atau dapat mengawal kesakitan. Begitu juga halnya dimana didalam latihan silat atau ada juga yang belajar Tae Kwan Do dan Karate, mereka melaporkan kurang kesakitan walaupun terkena pukulan-pukulan yang kuat ketika sparring dengan rakan. Ada juga yang mendapati pasangan lawan mereka memberikan komen bahawa pukulan ahli Tenaga Dalam itu terlalu laju hingga tak sempat menggelak atau pun terlalu kuat pukulannya padahal ahli tersebut mengatakan bahawa ia hanyalah membuat pukulan pada kadar kekuatan biasa sahaja.

3. Mengalami peristiwa-peristiwa yang aneh.  
Terdapat ahli yang melaporkan bahawa musuh mereka tidak akan jadi bergaduh dengan ahli tersebut walaupun pada peringkat awalnya musuh memang terlalu marah dan hendak menyerang mereka. Kebanyakan melaporkan bahawa musuh itu akan beredar pergi dengan sendirinya atau pun seolah mengikut sahaja kata-kata ahli yang memberitahu musuh bahawa tidak ada faedahnya bergaduh. Ramai juga yang melaporkan bahawa jika berjumpa dengan bomoh atau dukun kerana menemani sahabat atau saudara mereka, dukun atau bomoh tersebut seolah segan atau memberikan penghormatan kepada ahli tersebut.
4. Mempunyai keyakinan diri yang tinggi.  
Kebanyakan ahli akan melaporkan mempunyai yakin diri yang lebih kukuh dari dahulu serta tidak lagi takut pergi ke mana-mana terutamanya tempat-tempat gelap yang menakutkan atau menyeramkan.
5. Lebih di hormati oleh orang ramai  
Ada juga yang melaporkan bahawa mereka kini lebih di hormati oleh orang ramai di dalam pergaulan harian mereka dengan orang ramai. Ada beberapa orang yang menyatakan kehairanan mereka kerana "Boss" atau pegawai tinggi di tempat kerja mereka yang dahulunya memang terkenal dengan sifat suka memaki hamun pekerja pekerja dipejabat tidak lagi memarahi ahli seperti dahulu. Mungkinan perkara ini bersifat psikologi kerana ahli kini mempunyai yakin diri yang tinggi sehingga mampu mengubah personaliti ahli tersebut ?

## 8. Kekuatan dan kelemahan ilmu beladiri Tenaga Dalam

Ilmu beladiri Tenaga Dalam adalah bersifat "defensive" atau "menunggu" dan tidak di gunakan untuk menyerang dahulu. Ini adalah kekuatan tenaga dalam yang di lepaskan adalah lebih efektif ketika musuh sedang emosi (marah, geram atau berniat jahat yang teruk) ketika menyerang ahli Tenaga Dalam tersebut.

Di dalam manual Peringkat (3) anda akan di beritahu dengan lebih lanjut mengenai perkara ini. Jurus tenaga dalam itu meliputi dua (2) perkara :

1. Melepaskan pukulan fizikal berserta tenaga dalam yang terkumpul kepada musuh.  
Ahli akan mengumpulkan tenaga dalam di tangan dan kemudian melepaskan pukulan fizikal berserta jurus tenaga dalam ke sasaran di tubuh musuh apabila musuh menyerang ahli.
2. Melepaskan jurus pukauan minda kepada minda musuh  
Ahli akan menenangkan fikiran dan kemudiannya mencampakkan satu idea atau buah fikiran ke dalam minda musuh ketika musuh mula menyerang. Contoh : ahli akan memberitahu minda musuh bahawa "musuh tidak akan berdaya melawannya (terkunci pergerakan musuh) dan musuh akan tercampak ke belakang apabila ahli melepaskan pukulan di dada musuh".

Didalam keadaan biasa, lawan akan mempunyai fikiran yang stabil dan rasional iaitu mampu berfikir secara logik. Bagaimanapun ketika lawan menyerang ketika itulah minda lawan tidak

lagi berada di dalam keadaan stabil dan rasional. Maka ketika inilah minda ahli yang kuat dan tenang dapat menguasai minda lawan yang lemah dan kelangkabut tersebut.

Berdasarkan perkara ini, adalah lebih baik jika ahli mempunyai pengetahuan seni beladiri fisikal atau pencak silat untuk menghadapi lawan ketika lawan masih belum lagi berada di dalam keadaan tahap emosi tersebut.

Ilmu beladiri Tenaga Dalam juga mempunyai kelebihan dimana banyak ahli Tenaga Dalam melapurkan bahawa mereka mampu mengunci pergerakan lawan dan pukulan yang terkena pada lawan adalah lebih padat dan kuat jika dibandingkan dengan pukulan fisikal biasa. Kadang kala pukulan yang lemah atau tidak kuat juga boleh mengakibatkan kesan yang teruk kepada lawannya.

Didalam perlawanan atau pertandingan, ahli Tenaga Dalam seringkali melapurkan bahawa tubuh mereka seakan lali dari kesakitan atau kurang merasai kesakitan walaupun terkena pukulan lawan yang kuat. Pukulan lawan seolah melantun dari tubuh mereka atau pun pukulan lawan akan menjadi satu pukulan yang lemah. Terdapat juga kes dimana lawan akan merungut bahawa tangan lawan tersangat sakit selepas membuat pukulan ke tubuh ahli Tenaga Dalam.

Ahli-ahli Tenaga dalam juga ada melapurkan bahawa jika terluka akibat perlawanan atau kemalangan, luka yang dihadapi mereka seolah-olah cepat sembuh. Perkara seperti ini banyak di lapurkan oleh ahli ahli Tenaga Dalam.

Bagi ahli yang telah mahir didalam ilmu Gerak Diri Tenaga Dalam ,mereka menyatakan mendapat kelebihan pergerakan yang pantas dan mendadak. Terdapat satu kes di mana ahli ketika memandu melalui satu selekoh yang tajam pada waktu malam telah berhadapan tiba-tiba dengan sekumpulan lembu yang sedang berbaring di atas jalan raya tersebut. Di dalam keadaan cemas tersebut, ahli melapurkan bahawa seolah terbit satu kekuatan ditubuhnya dan tangannya dengan sendiri menggerakkan stering kereta dengan pantas mengelak melalui celahan lembu-lembu yang berbaring tersebut. Ketika itu juga ia berasa seolah waktu atau keadaan peristiwa itu bergerak pada tahap yang sangat perlahan (slow motion) dan menjadi pantas semula selepas melalui kumpulan lembu tersebut. Mungkin kah minda ahli memainkan peranan dapat berfikiran dengan tenang dan memberi reaksi penting ketika berlakunya peristiwa itu hasil dari latihan latihan mengawal dan menenangkan minda ahli itu di dalam beladiri Tenaga Dalam ?

Ramai juga ahli ahli Tenaga Dalam yang menyatakan mereka kini mempunyai pancaindra dan naluri atau bisikan hati yang lebih tajam dari biasa hasil dari latihan latihan tenaga dalam mereka. Merka dapat berfikiran dengan lebih baik ketika menjalankan tugas harian di pejabat dan didalam kehidupan harian. Mereka juga menjadi seorang yang lebih sabar.

Demikianlah di antara lapuran lapuran am yang dapat saya nyatakan walaupun terdapat banyak lagi jenis lapuran lain yang sukar hendak saya nyatakan kerana memerlukan huraian yang panjang.

9. Satu kes pelik yang di dokumenkan di Amerika Syarikat

Terdapat seorang kanak-kanak yang mana pada ketika umurnya 6 tahun mendapati bahawa tiba-tiba perkara-perkara yang ganjil mula berlaku pada dirinya. Ketika sedang makan sup bawang, dia mendapati sudu yang didalam tangan mula bergerak bengkok dengan sendirinya. Dia amat terperanjat dan melihat seterusnya sudu terus membengkok dan akhirnya patah dua dan terjatuh ke lantai. Tiada siapa ingin mempercayai ceritanya dan peristiwa seperti itu akan terus berlaku setiap kali dia duduk di meja makan. Ramai orang akan menuduhnya sengaja membengkokkan atau mematahkan sudu-sudu dan garpu-garpu yang berhampiran dengannya.

Jarum jam tangannya akan bergerak lebih laju ke hadapan dan juga akan membengkok dengan sendirinya. Mengikuti kanak-kanak itu peristiwa pelik ini mula berlaku keatas dirinya ketika keluarganya sedang menghadapi keadaan kucar-kacir. Dia merasai tekanan hidup ketika itu akibat ibubapanya ingin bercerai kerana sering bergaduh. Dia juga amat takut hendak ke kedai runcit kerana apabila lalu di celahan tin-tin makanan yang tersusun, tiba-tiba susunan tin-tin tersebut akan roboh dan jatuh dengan sendirinya. Dia selalu akan di persalahkan oleh kakitangan kedai tersebut dan dituduh sengaja mengusik dan merobohkan susunan tin-tin itu.

Apabila dewasa, dia mula memahami akan kelebihan yang terdapat pada dirinya dan kini telah dapat mengawal tenaga dirinya supaya tidak lagi menjadi tenaga liar yang akan mempengaruhi atau merosakkan benda-benda keluli disekeliling dirinya. Orang itu adalah bernama "Yuri Geller" yang terkenal dengan kebolehannya mampu membengkokkan besi dan sering ke udara dikaca televisyen di Amerika Syarikat di dalam rancangan-rancangan menarik yang meliputi perkara-perkara ganjil. Dia juga menjadi bahan kajian para saintis pada suatu masa dahulu diatas kelebihannya yang unik tersebut. Terdapat juga buku-buku yang diterbitkan mengenai diri beliau dan rahsia beliau di pasaran.

## 10. Kesimpulan

Janganlah kita hairan jika manusia mampu melakukan perkara-perkara yang pelik ketika di dalam kecemasan kerana memang terdapat satu sumber kekuatan yang terpendam didalam tubuh manusia. Kita seringkali juga mendengar peristiwa-peristiwa aneh yang benar seperti :

1. Seorang ibu mampu mengangkat atau mengalih sebuah kereta dengan kedua tangannya ketika hendak melepaskan anaknya yang tersepit ditepi tayar kereta tersebut yang bergerak kerana brek tangan yang telah tidak berfungsi dengan baik.
2. Saya sendiri melihat peristiwa di mana seorang rakan saya yang ketakutan (takut hantu) telah melompat melepasi satu katil kelamin dan satu katil bujang dengan hanya bergerak dua langkah ke hadapan dan seterusnya membuat satu lompatan ! Pada esok paginya, dia sendiri pun hairan bagaimana dia mampu melompat sejauh itu kerana jarak itu tidak akan boleh dilakukannya jika di suruh buat sekali lagi.
3. Seorang kanak-kanak yang tidak pandai berenang tiba-tiba pandai berenang semata-mata untuk menyelamatkan rakannya yang sedang kelelahan didalam air.

Terdapat banyak lagi peristiwa-peristiwa aneh yang sering kita dengar dan baca diakhbar didalam kehidupan seharian kita.

Sekian.