

QUYỀN NĂNG TƯ TƯỞNG

Tác giả ANNIE BESANT

MỤC LỤC

<p><u>Cuối sách</u> <u>Lời nói đầu</u> <u>Nhập đề</u> <u>Hữu ngã là Người-hiểu-biết.</u> <u>Vô ngã là Cái-được-biết.</u> <u>Hiểu biết phân biệt là "Tri".</u></p> <p><u>CHƯƠNG I.</u></p> <p><u>BẢN CHẤT CỦA TƯ TƯỞNG</u> <u>Sự liên quan giữa Người-hiểu-biết, Vật-hiểu-biết, Sự-hiểu-biết</u></p> <p><u>CHƯƠNG II.</u></p> <p><u>KẺ SÁNG TẠO ẢO TƯỢNG</u> <u>Ha trí và Mat na thức.</u> <u>Rèn luyện và nâng cao Thể Trí.</u></p> <p><u>CHƯƠNG III.</u> <u>CHUYỂN DI TƯ TƯỞNG</u></p> <p><u>CHƯƠNG IV.</u> <u>NGUỒN GỐC TƯ TƯỞNG</u> <u>Mối liên quan giữa Cảm giác và Tư tưởng</u></p> <p><u>CHƯƠNG V.</u></p> <p><u>KÝ ỨC</u> <u>Ký ức bản tính của trí nhớ.</u> <u>Kém trí nhớ.</u> <u>Ký ức tiên đoán.</u></p> <p><u>CHƯƠNG VI.</u> <u>SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TƯ TƯỞNG</u> <u>Giá trị của Thuật Quan sát.</u></p>	<p><u>Sự phát triển khả năng trí tuệ.</u> <u>Rèn luyện trí tuệ.</u> <u>Gần bậc cao minh.</u></p> <p><u>CHƯƠNG VII.</u></p> <p><u>ĐỊNH TRÍ</u> <u>Nơi nào có Đối tượng là có Tâm thức</u> <u>đáp ứng</u> <u>Định trí cách nào?</u></p> <p><u>CHƯƠNG VIII.</u></p> <p><u>NHỮNG TRỞ NGẠI CHO VIỆC ĐỊNH TRÍ</u> <u>Trí xao động.</u> <u>Định trí không đúng cách rất nguy hại.</u> <u>Thiên định.</u></p> <p><u>CHƯƠNG IX.</u></p> <p><u>SỰ TĂNG CƯỜNG QUYỀN NĂNG TƯ TƯỞNG</u> <u>Lo - Làm sao cho hết lo?</u> <u>Suy tưởng và Ngưng Suy tưởng</u> <u>Bí quyết làm cho Trí an tĩnh</u></p> <p><u>CHƯƠNG X.</u></p> <p><u>GIÚP NGƯỜI KHÁC BẰNG TƯ TƯỞNG</u> <u>Giúp đỡ kẻ quá vắng</u> <u>Dùng Tư tưởng hoạt động trong giấc ngủ</u> <u>Sức mạnh Tư tưởng Liên hiệp</u></p> <p><u>Lời Kết</u></p> <p><u>PHỤ CHÚ</u></p>
--	---

đạt mục đích rồi vậy.

ANNIE BESAN

PHẦN MỞ ĐẦU

Phải sống một đời sống trong sạch và thanh cao mới có thể nhận thức được giá trị của Minh Triết. Quyển sách nhỏ này ra đời nhằm mục đích nâng đỡ các học giả chân chính muốn áp dụng sự hiểu biết về lý thuyết đã lãnh hội trong khi nghiên cứu giáo lý Thông Thiên Học, ngộ hầu trau dồi bản tính mình và giúp ích nhân loại. Chúng tôi hi vọng sự thông hiểu tinh tường về bản tính trí thức sẽ hướng dẫn những kẻ ấy quyết tâm lánh dữ làm lành.

Cái tính tình thúc giục chúng ta sống một cuộc đời ngay thật sẽ giảm bớt phân nửa giá trị nếu ánh sáng của trí tuệ không soi tỏ con đường lập hạnh của chúng ta. Khác nào kẻ mù, càng đi xa thì càng lạc lối, để rồi rơi xuống hố sâu, và cũng như Chơn Nhơn (Ego) bị vô minh che lấp, xa lìa đường chính, chung cuộc sa đọa vào vực thẳm của chướng nghiệp.

Avidya – Vô minh – Chính là bước đầu làm cho con người xa lìa Đơn Nhất để tiến đến sự chia rẽ. Do đó, người đời còn vô minh thì còn chia rẽ, giảm bớt vô minh thì giảm bớt chia rẽ. Chỉ khi nào con người diệt tận vô minh thì mới an vui tự tại.

HỮU NGÃ LÀ NGƯỜI-HIẾU-BIẾT

Khi nghiên cứu bản tính con người, chúng ta phải phân biệt

giữa con người và các thể, giữa Chơn ngã với các lớp y phục bên ngoài.

Chơn ngã thì duy nhất, mặc dù Chơn ngã biểu hiện dưới nhiều hình thức bằng nhiều thể chất khác nhau. Dĩ nhiên, theo nghĩa đầy đủ nhất của từ thì chỉ có cái Ta là Chơn Ngã Duy Nhất. Tỷ như tất cả tia sáng đều do mặt trời phát quang, còn những cái "Ta" tức là con người (Bản ngã) đều là những tia sáng của Đại Ngã, cũng gọi là Chơn Ngã tối cao phát huy. Vì vậy mỗi người trong chúng ta đều có thể tự hào: "Ta là Đại Ngã".

Tuy nhiên, trong mục tiêu hiện thời, chúng ta chỉ đề cập đến một tia sáng, song chúng ta cũng có thể xác định thực tính duy nhất của tia sáng riêng rẽ này, dù nó đang bị màn sắc tướng che khuất.

Tâm thức là Đơn Nhất, nhưng tại chúng ta thường hay phân tích nó ra nhiều cách để dễ biện luận, hoặc giả do những giác quan yếu đuối của chúng ta tạo ra những quan niệm sai lầm để chúng ta tạm dùng nơi cõi trần.

Cái Ta là Hữu ngã, tức là Bản ngã luôn luôn biểu lộ chung trong ba trạng thái: "Nhận thức, Ý muốn và Hành động" – do đó phát sanh những tư tưởng, những ham muốn và những hành động. Và lại trong Bản ngã không có sự phân chia, cho nên toàn thể cái "Ta" hiểu biết, toàn thể cái "Ta" ham muốn và toàn thể cái "Ta" hành động. Ngoài ra các động tác này tương quan, tương ứng với nhau, vì vậy, khi chúng ta hiểu biết thì chúng hành động và ham muốn, khi chúng ta hành động thì chúng ta cũng hiểu biết và ham muốn, và khi chúng ta ham muốn thì chúng ta cũng hành động và hiểu biết.

Khi một chức năng nào vượt quá mức độ thì làm cho chức năng khác suy nhược, nhưng không tiêu diệt hẳn. Như một trong ba trạng thái của Bản ngã là chức năng “nhận thức” dù có tập trung mãnh liệt thế mấy cũng không thể diệt chức năng “ý muốn” và “hành động”. Hai chức năng này vẫn tồn tại và tiềm tàng trong Bản ngã. Hơn nữa, nhờ nghiên cứu tỉ mỉ nên chúng ta mới phân tích được.

Chúng ta gọi ba chức năng đó là “ba trạng thái của Bản ngã”. Thêm vài lời giải thích, có lẽ chúng ta dễ hiểu hơn: khi cái Ta an tĩnh thì trạng thái “nhận thức” phát hiện, nhờ đó chúng ta có thể tiếp nhận hình dáng mọi vật trước mắt. Khi cái Ta chú định vào sự biến đổi của trạng thái, thì phát sanh “Ý muốn”, và khi cái Ta đứng trước một cảnh vật nào, rồi phát động năng lực để tiếp xúc với cảnh vật đó thì sanh ra “Hành động”. Như vậy, chúng ta hiểu rằng ba trạng thái này không phải là sự chia rẽ của Bản ngã như một chia làm ba, cũng không phải ba phối hợp làm một, mà là cái một toàn thể, không chia xẻ được, phát hiện ra ba cách khác nhau.

Thật khó mà quan niệm minh bạch về Bản ngã, chỉ có một cách giản tiện gọi đích danh nó là Bản ngã. Bản ngã là tâm thức, nhạy cảm và luôn luôn hiện hữu. Mỗi người trong chúng ta đều nhìn nhận hiện đang “có Ta”. Không một ai phủ nhận cái “có Ta” hay thẳng thắn quả quyết rằng “không có Ta”. Như Bhavagan Das đã nói: “*Bản ngã là căn bản trọng yếu của sự sống...* Theo lời ông Vachaspati – Mishra trong Luận giải (the *Bhamati*) về quyển *Shariraka – Bhashya* của Ngài Sankaracharya thì không có người nào hoài nghi mà tự hỏi: “*Có Ta hay không có Ta?*” [1]

Thừa nhận “có Ta”, tức là chấp Ngã, đó là cái thừa nhận đầu tiên, trước hết mọi sự mà không cần phải trưng bằng cứ.

Vì không một thực chứng nào có thể làm cho nó vững chắc thêm và cũng không có một phản chứng nào khác làm cho nó yếu bớt được. Cả thực chứng và phản chứng đều căn cứ nơi “Ngã chấp”. Cảm giác không thể bắt bẻ được là vì chúng ta hiện đang *Sống* đây chỉ cảm biết *hơn* và *kém*. Khi Vui thích ta cảm thấy “Ta hơn”, nhưng đến lúc Khổ, ta lại cảm thấy “Ta kém”.

Nếu quan sát kỹ lưỡng, chúng ta cảm thấy “Ngã chấp” này diễn tả ba cách riêng biệt:

1 – Sự phản hưởng từ bên trong cái Vô ngã là Sự hiểu biết, nguồn gốc của tư tưởng.

2 – Sự tập trung vào nội tâm là Ý chí, nguồn gốc của ham muốn.

3 – Sự phát triển ra ngoài cảnh là Năng lực, nguồn gốc của sự hoạt động.

“*Ta hiểu biết hay suy tư*”, “*Ta ham muốn hay ước vọng*”, “*Ta phát huy năng lực hay hành động*”, đó là ba sự xác định của Ngã chấp, là Bản ngã duy nhất. Tất cả sự biểu hiện đều có thể gom vào một hay của ba đề mục này. Bản ngã cũng chỉ biểu lộ ở cõi trần theo ba phương thể đó mà thôi, giống như các màu sắc biến đổi đều do ba màu chánh. Cũng một lẽ ấy, tất cả những biến tướng của Bản ngã đều do “Hiểu biết”, “Ý muốn” và “Hành động” hợp chung lại.

Cái Ta ham muốn, cái Ta hiểu biết, cái Ta hành động, chính là cái Một trong trường tồn, tạo thành căn bản của cá thể trong Không gian và Thời gian. Đó là Bản ngã dưới hình thức tư tưởng, là trạng thái của Kè-hiểu-biết và cũng là đề mục của

quyển sách.

VÔ NGÃ LÀ CÁI ĐƯỢC-HIẾU-BIẾT

Bản ngã vốn "*bản tính là hiểu biết*": tự thấy nơi nó phản chiếu nhiều sắc tướng, và do kinh nghiệm, Bản ngã nhận biết rằng nó không thể hiểu biết, hay hành động, hoặc ham muốn xuyên qua những sắc tướng được. Tuy nhiên, nhờ sắc tướng mà Bản ngã mới nhận thức được sắc tướng không thuộc phạm vi kiểm soát của Bản ngã như lúc ban sơ. Bản ngã đã ý thức được sắc tướng và xem sắc tướng như nó. (Mặc dù quan niệm này sai lầm, nhưng rất cần thiết). Vì Bản ngã hiểu biết chớ không phải sắc tướng hiểu biết hay suy tư. Bản ngã ham muốn chớ tuyệt nhiên sắc tướng không ham muốn hay vọng động chi cả. Bản ngã phát huy năng lực chớ sắc tướng không mảy may xô dịch hay hành động gì hết. Bởi vậy, Bản ngã không thể xâm nhập vào sắc tướng để nói: "*Ta biết*", "*Ta muốn*", "*Ta làm*", và sau cùng Bản ngã hiểu rằng mỗi sắc tướng đều có cái "Ngã" riêng biệt, đang biến chuyển dưới hình thức kim thạch, thảo mộc, thú cầm, nhân loại và siêu nhân, đoạn tổng hợp lại bằng một từ ngữ dễ hiểu là "Không Ta", tức là Vô ngã.

Vô ngã là gì?

Đó là câu hỏi đã nêu ra từ ngàn xưa và được giải đáp như sau:

Vô ngã nghĩa là "Không Ta" hay là không chấp nhận có Ta. Tất cả những gì mà Ta không hiểu biết, Ta không ham muốn hay là Ta không hành động, đều gọi là Vô ngã.

Lời giải đáp trên đây phù hợp với nhu cầu thực tế. Tuy nhiên, sau khi lần lượt phân tích các trợ duyên – ngoại trừ bản chất tế nhị cấu tạo Bản ngã – thì Bản ngã hiểu rằng các trợ

duyên ấy là nhiều thành phần của Vô ngã, là đối tượng của sự hiểu biết, kết thành “Sự-vật-để-hiểu-biết”, chứ không phải “Người-hiểu-biết”.

Thật ra Bản ngã không khi nào tự xem nó như một đối tượng riêng biệt, chính do bản chất tinh vi hơn hết tạo cho Bản ngã một cái Ta riêng biệt, vì bản chất này rất cần thiết để tạo thành một cá thể. Nếu hiểu biết bản chất đó chỉ là Vô ngã thì chúng ta mới có thể nhìn sâu vào Tất cả.

SỰ HIỂU BIẾT LÀ TRI

Muốn Bản ngã trở thành “Người-hiểu-biết”, còn Vô ngã thành “Cái-được-hiểu-biết” thì giữa đôi bên phải có sự tương quan rõ rệt. Bản ngã phải ảnh hưởng đến Vô ngã và Vô ngã cũng phải ảnh hưởng đến Bản ngã thì mới sanh ra sự hiểu biết.

Sự hiểu biết phân biệt là môi giới giữa Bản ngã và Vô ngã. Đặc tính của sự hiểu biết sẽ là đầu đề cho chương sau. Tuy nhiên, trước hết chúng ta cần phải hiểu rõ rằng sự hiểu biết là mối liên kết bao hàm nhị nguyên:

- 1 – Ý thức được có một cái “Ta” (Bản ngã hay Hữu ngã).
- 2 – Thừa nhận có một cái “Không Ta” (Phi ngã hay Vô ngã).

Hai yếu tố này phải tương tác nhau mới sanh ra “Sự hiểu biết”.

Người-hiểu-biết, Cái-hiểu-biết, Sự-hiểu-biết – Đó là Ba trong Một, mà chúng ta cần phải cố gắng tìm hiểu cho tường tận, nếu chúng ta muốn dùng sức mạnh tư tưởng để làm cứu cánh cho mình và phục vụ đời.

Theo thuật ngữ Tây phương: Trí khôn hiểu biết là Chủ thể, vật thể được hiểu biết là Đối tượng, còn mối liên kết giữa Chủ thể và Đối tượng là Sự hiểu biết.

Vả lại, chúng ta cần phải hiểu về đặc tính của Người-hiểu-biết và Cái-hiểu-biết, sự tương quan giữa Người-hiểu-biết và Cái-hiểu-biết, sau cùng là cách phối hợp các mối tương quan ấy.

Khi hiểu rõ các điều trên đây, chúng ta đã trải qua một bước dài để đi đến chỗ Minh tự biết Minh, là cơ cấu của Minh triết. Chừng đó chúng ta mới có thể giúp đỡ những người lân cận có hiệu quả và giúp đời đặc lực. Đó là tiêu chuẩn chân thật của Minh triết và cũng nhờ lòng Từ bi bác ái mà Minh triết cứu độ chúng sanh thoát khỏi phiền não, đến tận bờ giác.

Đó cũng là đề mục cho sự nghiên cứu của chúng ta. Sách Tâm lý học Cổ truyền rất thâm diệu chép rằng: Đối tượng của triết lý là diệt khổ. Vì lẽ đó mà các thức giả phải suy tư và cũng vì thế mà sự hiểu biết vẫn được theo dõi không ngừng.

CHƯƠNG MỘT

BẢN CHẤT TƯ TƯỞNG

Bản chất của tư tưởng có thể nghiên cứu về hai quan điểm:

1 – Quan điểm về Tâm thức, là khả năng hiểu biết phân biệt,

2 – Quan điểm về Sắc tướng, là hình thể. Nhờ có hình

thể thì chúng ta mới thấy biết. Hình thể thường biến đổi theo ngoại cảnh.

Theo Triết học, chúng ta nên tránh hai trường hợp sau đây kéo bị sa vào chủ nghĩa cực đoan.

Phái cực nội (hướng nội thái quá) chủ trương vạn vật, vạn sự do tâm tạo, không chấp nhận sắc tướng là điều kiện tối cần cho tâm thức. Trái lại, phái cực ngoại (hướng ngoại thái quá) thì duy vật, phủ nhận sự sống trong tâm linh và cho rằng tất cả mọi hình thức đều do vật chất hóa sanh.

Hình dạng và sự sống, vật chất và tinh thần, khí thể và tâm thức, đều là trạng thái liên đới của Cái Đó liên kết chặt chẽ và khi biểu hiện thì không khi nào tách biệt ra. Cái Đó không phải tâm thức hay khí thể mà là cội rễ của cả hai: vật chất và tinh thần.

Triết lý nào chỉ biết có vật chất mà phủ nhận sự sống trong tâm linh thì sẽ vấp phải những vấn đề nan giải. Trái lại, triết lý nào chỉ chú trọng về sự sống thiêng liêng, không chịu hiểu biết vật chất thì sẽ gặp một bức tường kiên cố ngăn cách, không thể vượt qua được.

Giải pháp cuối cùng là tâm thức và khí thể, sự sống và hình dạng, tinh thần và vật chất, là biểu thị nhất thời của hai trạng thái của Hiện Hữu Duy nhất mà chúng ta không thể hiểu biết được, trừ phi trạng thái đó biểu hiện thành:

a) Tinh thần Căn nguyên (Pratyagatman) – Bản thể vô tướng – do đó phát sanh những cái Ta riêng biệt,

b) Vật chất Căn nguyên (Mulaprakriti) thì phát sanh

sắc tướng, tức là những hình dáng có thể trông thấy được.

Khi biến hiện thì Tinh thần Căn nguyên sanh ra bộ ba tâm thức, và Vật chất Căn nguyên sanh ra bộ ba Vật chất, còn nền tảng của Thực tại Duy nhất thì tâm thức hữu vi không thể nào biết rõ. Như đóa hoa không bao giờ hay biết rễ cây đã làm cho nó nảy nở, mặc dù rễ cây là nguồn sống của hoa; nếu không có rễ thì không khi nào có hoa.

Bản ngã là Người-hiểu-biết, có nhiệm vụ làm phản chiếu lại nó cái Vô ngã. Tỹ như kính ảnh thu nhận ánh sáng do những vật phản chiếu lại và nhờ ánh sáng làm biến đổi thể chất mà nó rọi vào để tạo thành hình ảnh của sự vật. Cũng thế đó, Bản ngã thu nhận những hình ảnh ở ngoại cảnh. Nhờ tia sáng của Bản ngã Duy nhất rọi vào cảnh vật, rồi cảnh vật ấy phản chiếu trên nhãn cầu của Bản ngã làm phát hiện trên mặt nhãn cầu hình bóng cảnh vật vô ngã. Trong giai đoạn hoạt động đầu tiên của tâm thức Bản ngã không hiểu biết được cảnh vật thực sự, mà chỉ nhận biết hình bóng cảnh vật của vô ngã phản chiếu trên lớp nhạy cảm của nhãn cầu, nghĩa là con người (Bản ngã) nhờ cặp mắt mới nhận biết hình bóng cảnh vật ở ngoại giới.

Bởi vậy, cái Trí là quan năng của Bản ngã, có thể ví như tấm gương soi, đặt trước cảnh vật nào thì thấy trong gương in hình bóng cảnh vật đó. Đúng ra, chúng ta không khi nào biết được thực thể của chính cảnh vật, mà chỉ biết hình dung của cảnh vật phát hiện từ trong tâm thức của chúng ta, vì cái trí của chúng ta chỉ nhận thức được những phản ảnh của cảnh vật chứ không phải cảnh vật thật sự. Cũng như vậy, cái Trí chỉ hiểu biết được ảo ảnh của ngoại cảnh chứ không thể hiểu biết được thực thể của cảnh vật. Sở dĩ hình ảnh phát hiện ra được là do trợ duyên làm cho Bản ngã nhận thức cảnh vật, sự nhận thức

này chỉ phỏng tạo theo cảnh vật.

Tuy nhiên, trong đoạn trước, chúng tôi có dùng từ “phản chiếu” và tấm gương soi để so sánh, thật ra không được chính, vì cảnh tượng ở trong trí là *phỏng tạo theo cảnh vật, chứ không phản chiếu*. Thể chất của cái Trí chế biến một cảnh vật tương tự cảnh vật mà cái trí đã thâm nhận được, kể đó Bản ngã phóng tác và sửa đổi lần lần cảnh vật đó cho giống cảnh vật thật ở bên ngoài, rồi gọi là Ta hiểu biết cảnh vật. Thật ra trong trường hợp này, những gì mà Bản ngã nhận thức được chỉ là ảnh tượng do trợ duyên tạo ra chứ không phải cảnh vật thật sự. Và lại, ảnh tượng đó không phải là một phóng tác y hệt cảnh thật, vì lý do riêng, chúng tôi sẽ đề cập vấn đề này nơi chương khác.

Có người hỏi: Nếu vậy thì chúng ta không thể nào biết được cảnh vật thật sự hay sao ? Cái thấy sai lầm này còn kéo dài mãi không ?

Điều đó làm cho chúng ta nhận thấy có sự biến chuyển khác biệt giữa tâm thức và vật chất. Sở dĩ tâm thức hoạt động được là do vật chất. Có như thế mới tìm được lời giải đáp cho câu chất vấn tự nhiên trên đây theo trí tuệ của mọi người. Khi Bản ngã tiến hóa cao thì tự nhiên quyền năng phát triển, do đó Bản ngã có thể tạo lại trong trí tất cả những gì ở ngoài giới. Cái lớp vỏ vật chất bao bọc cái trí mà trước kia Bản ngã dùng hoạt động thì bây giờ tan rã. Lúc này tâm thức nhận thấy rằng Bản ngã của nó và các Bản ngã khác đang cùng nhau tiến hóa vốn là đồng nhất, vì vậy Bản ngã chỉ xem Vô ngã như vật chất do nhiều Bản ngã riêng biệt kết hợp lại mà thôi. Đó là “*Đại Nhật, Hỷ ở với chúng tôi*”[2]. Đó là sự hiệp nhất, là sự vinh quang của cuộc tiến hóa, lúc ấy tâm thức tự biết mình và biết những tâm thức khác cũng như mình vậy. Hòa đồng với vạn vật là

hiểu biết thông suốt, Bản ngã nhập vào trạng thái vi diệu là đồng nhất, bất hoại, ký ức không mất, sự chia rẽ cáo chung và người-hiểu-biết, vật-được-hiểu-biết, sự-hiểu-biết chỉ là Một.

Hiện thời, trí thức là đặc tính kỳ diệu của Bản ngã đang tiến triển do sự hiểu biết, vậy chúng ta cần phải nghiên cứu để nhận thức bản tính của tư tưởng đang thấy rõ vọng tưởng, ngộ hầu có thể dùng vọng tưởng để đả phá vọng tưởng, Vì thế, chúng ta phải học hỏi, tìm hiểu tại sao sự liên lạc giữa Người-hiểu-biết và Cái-được-biết lại sanh ra Sự-hiểu-biết. Điều này sẽ làm cho chúng ta nhận thấy rõ ràng hơn về bản chất của tư tưởng.

SỰ LIÊN QUAN GIỮA NGƯỜI-HIỆU-BIỆT, VẬT-ĐƯỢC-BIỆT VÀ SỰ-HIỆU-BIỆT.

Rung động là một từ đã được các Triết gia Đông phương khởi xướng từ ngàn xưa, mãi tới ngày nay từ này mới trở thành điểm then chốt cho khoa học Tây phương. Sự vận động là căn nguyên của tất cả vạn vật, Sự sống vận động, Tâm thức vận động. Khi sự vận động ảnh hưởng đến vật chất thì gọi là sự dao động, nói cho dễ hiểu hơn là rung động. Đơn nhất, Toàn thể, là bất di bất dịch... Cái Đơn nhất đầu động hay tịnh, cũng là Đơn nhất tuyệt đối, không có sự luân chuyển trong Đơn nhất tương đối. Chỉ khi nào có sự sai biệt, hoặc sự chênh lệch từng phần thì chúng mới có thể nghĩ đến cái mà chúng ta gọi là động. Động chỉ là một sự thay đổi vị trí trong một khoảng thời gian liên tục. Khi Đơn nhất hóa thành muôn vàn thì phát sanh vận động, nếu sự vận động điều hòa thì chúng sanh mạnh khỏe, có ý thức và sinh sống, trái lại, nếu sự vận động không điều hòa thì sanh bệnh tật, vô ý thức và diệt vong. Sinh tử, tử sinh là chị em sinh đôi, giống như sự vận động biểu hiện.

Khi Nhất bốn biến thành Vạn thù thì sự vận động đương

hiện xuất hiện, cái Hiện diện khắp nơi tức Vô sở bất tại (chỗ nào cũng có) xuất hiện trong nhiều phần tử riêng biệt, sự vận động không ngừng tiêu biểu cho cái Hiện diện khắp nơi. Nói một cách khác, cái Hiện diện khắp nơi biểu hiện ra phản ảnh hay hình ảnh trong vật chất. Bản chất của vật chất là phân ly, cũng như bản chất của Tinh thần là Duy nhất. Khi Một sinh Hai – như trong sữa có vẩn sữa – thì phản ảnh của cái Hiện diện khắp nơi là Một trong muôn vàn vật chất đang sinh hóa không ngừng trong sự vận hành vô cùng vô tận.

Sự chuyển động tuyệt đối – mỗi đơn vị đều vận hành trong một điểm hư không nơi mỗi sát na [3] cũng đồng nhất với yên tĩnh, nhưng chỉ đồng nhất theo quan điểm đối với vật chất, chứ không đồng nhất đối với tâm linh. Về phương diện tâm linh chỉ có Một, nhưng về phương diện vật chất thì biến đổi thiên hình vạn trạng.

Cái chuyển động vô tận này xuất hiện dưới hình thức vận hành, nó rung động nhịp nhàng trong vật chất và biểu hiện trong mỗi "*Một đơn vị tâm thức riêng biệt*" gọi là Jiva[4]. Jiva này phân cách với Jiva khác như bị cô lập do một tấm vách tường vật chất ngăn cản. Khi luân hồi, mỗi Jiva đều mặc trang phục vật chất[5] khác nhau. Khi trang phục vật chất này rung động thì nó truyền sự rung động đến vật chất ở xung quanh, rồi vật chất ấy tiếp chuyển sự rung động đó lan tràn ra ngoài và truyền tới trang phục bao bọc một Jiva khác và xung kích Jiva này như Jiva đầu tiên.

Trong loạt rung động này – khởi đầu từ một Jiva mang một xác thân rung động và truyền sự rung động lan tràn đến Jiva khác cũng có xác thân làm thành sự rung động tương tục để xác thân này có thể tiếp xúc với xác thân khác. Xác thân sau hiểu biết được xác thân trước để rút kinh nghiệm. Dầu sao

cũng có một vài sự khác biệt, là khi Jiva thứ nhì tiếp được sự rung động của Jiva thứ nhất thì nó rung động, nhưng không phải chỉ lập lại động tác rung động đó mà nó phối hợp sự rung động đầu tiên của nó với sự rung động bị ràng buộc ở ngoại cảnh, vì thế nó không tạo được một hình ảnh giống như thật được, mà chỉ phóng tác một hình ảnh tương tự, càng lâu càng rõ thêm, bởi vì một khi xác thân còn tồn tại thì con người không thể nhận thức được sự gì chính xác và chân thật cả.

Những sự rung động liên tục này thường xảy ra luôn nơi trần thế. Như một ngọn lửa là trung tâm tạo tác của sức nóng trong dĩ thái[6] gọi là nhiệt khí, sự rung động nhiệt khí gọi là làn sóng nóng hay là nhiệt ba. Nhiệt ba truyền qua lớp dĩ thái chung quanh, tỷ như gần đó có một thoi sắt thì làn sóng này rung động truyền sang qua những phân tử li ti của thoi sắt làm cho thoi sắt rung động cùng nhịp rồi thì thoi sắt trở nên nóng và trở nên nơi phát nguồn nhiệt lực. Cũng như vậy, các loại rung động di chuyển từ Jiva này đến Jiva khác và tất cả sinh vật liên kết với nhau đều do mạng lưới ý thức này.

Bởi đó cho nên, trong cõi hữu hình có nhiều loại rung động như: tia sáng, sức nóng, điện khí, âm thanh, v.v... tất cả đồng tính chất và cùng theo phương thức chuyển động trong dĩ thái, nhưng đặc tính và tốc độ của các làn sóng thì khác nhau.

Nhận thức, Ý muốn và Hành động biểu dương sự "hiểu biết, ý chí và động tác" xuyên qua bản thể, cả thảy cùng đồng chung một tính, nghĩa là đều do sự rung động cấu tạo và tùy thuộc đặc tính rung động mà phát sinh những hiện tượng khác nhau.

Vài loại rung động khác biệt có đặc tính riêng trong vật chất như: "*rung động tư tưởng*", "*rung động dục vọng*" và

"*rung động hành vi*", những từ này dùng diễn tả vài sự kiện của vạn vật. Có vài loại dĩ thái rung động cảm nhiễm nhãn quan, chúng ta gọi là "ánh sáng", có thứ dĩ thái khác có sự rung động tinh vi hơn, chỉ có cái trí mới cảm nhận được gọi là "tư tưởng". Hiện thời chúng ta đang bị một vật chất có nhiều mật độ riêng biệt, bao bọc xung quanh, phát ra sự rung động để cảm nhiễm chúng ta và những nhãn quan khác nhau thuộc về những thể xác thô trược hay những thể xác tinh khiết của chúng ta đáp ứng lại. Sự rung động cảm nhiễm đến mắt gọi là "ánh sáng", sự rung động cảm nhiễm đến cái trí gọi là "tư tưởng". Khi làn sóng "dĩ thái ánh sáng" rung động phát sanh từ một cảnh vật đến mắt chúng ta gọi là "nhìn thấy", còn khi làn sóng "dĩ thái tư tưởng" rung động phát sanh giữa cảnh vật và trí não của chúng ta thì gọi là "ý nghĩ". Trong hai điều này không có điều nào huyền bí nhiều hay ít hơn điều kia.

Bàn về cái trí, chúng ta nhận thấy rằng sự giao tiếp của làn sóng tư tưởng làm thay đổi cơ cấu của những nguyên tố, còn khi nghĩ đến vật cụ thể thì chúng ta lại có cảm giác như trước kia đã kinh nghiệm những ấn tượng đó ở ngoại cảnh. Bản ngã có dịp tác động sự rung chuyển và tất cả những gì có thể đáp ứng được, đều tạo thành sự hiểu biết.

Tư tưởng là sự phóng tạo trong trí của Người-hiểu-biết và những gì Được-hiểu-biết. Nói theo nghĩa đen, đó là một bức tranh do các làn sóng rung động phối hợp lại tạo thành hình ảnh.

Khi một phần của Vô ngã rung động, thì Bản ngã tiếp nhận sự rung động đó rồi rung động trở lại, thì phần Vô ngã ấy trở thành vật Được-hiểu-biết. Giữa các vật chất có ít nhiều sự rung cảm thì sự va chạm vật này với vật kia đều có thể sanh ra Sự-hiểu-biết. Vì thế mà sự liên quan giữa Người-hiểu-biết, Vật-

được-hiểu-biết và Sự-hiểu-biết luôn luôn giữ vững và tồn tại mãi mãi.

CHƯƠNG HAI

KẸ SÁNG TẠO ẢO TƯỢNG

“Có thân nhiên trước cảnh vật đã nhìn thấy thì môn sinh mới khám phá được Chủ thể của Giác quan, là kẻ Sáng tạo Tư tưởng và làm phát hiện ảo tượng.

Cái Trí là kẻ phá hoại lớn nhất của Thực Tại”.

Đó là đoạn văn mà Bà H.B.Blavatsky trích dịch trong quyển *Kim Huấn Thư*, một áng văn kiệt tác và cũng là món quà quý giá của tác giả đã lưu truyền cho hậu thế.

Thật ra không còn từ nào khác dùng để diễn tả ý nghĩa cái Trí cho rốt ráo bằng câu: *“Cái Trí là kẻ sinh ra ảo tượng”.*

Cái Trí không phải là Bản ngã hiểu biết, vì vậy chúng ta cần phải luôn luôn thận trọng để phân biệt cho rõ rệt. Có nhiều sự lầm lẫn chẳng những gây sự khó khăn mà còn làm cho học giả rối trí thêm là tại có lắm người không chịu để ý đến sự khác biệt giữa Bản ngã hiểu biết và cái Trí là quan năng dùng để tiếp nhận sự hiểu biết. Nhận lầm cái Trí là Bản ngã hiểu biết thì chẳng khác nào ta lầm tưởng cái đực của ông thợ chạm là ông thợ chạm.

Mỗi Bản ngã đều có hai cái Trí căn bản, nói đúng hơn, là hai thể Trí: Một thể Trí cấu tạo bằng lớp vật chất tinh vi gọi là Thượng Trí [7] và manas , Trí trừu tượng; và một thể Trí khác

nữa làm bằng vật chất rất thô sơ gọi là Hạ Trí [8] và manas , Trí cụ thể. Cái Trí tự nó phản chiếu trong vật chất nguyên tử của trạng thái Bản ngã tiêu biểu cho sự Hiểu biết. Cái Trí này thường hay hạn chế Jiva[9], vì vậy khi lý trí tâm thức gia tăng chừng nào thì càng làm trở ngại Jiva nhiều thêm chừng nấy theo đủ mọi cách. Giả như một người nào làm công việc gì mà bị bắt buộc phải mang bao tay dày cộm thì cảm thấy đôi tay bị bó rọ, gây trở ngại mọi hoạt động. Trong khi sờ mó vật gì, đôi bàn tay của y mất hết xúc giác, chẳng còn khéo tay và lanh lẹ như trước, y không thể nhặt món gì nhỏ bé, chỉ cầm được những vật to lớn một cách vụng về. Cũng như vậy, khi Bản ngã mang thêm Hạ trí, các quan năng của Bản ngã đều bị kềm chế, không tự do phát huy khả năng được.

Trong đoạn tới, chúng tôi sẽ giải thích thêm về "Cái Trí cụ thể" tức là hạ trí hợp với manas.

"Trí" là kết quả do ý niệm của kiếp trước và hằng bị ý niệm trong kiếp này thay đổi luôn. Có một điều chắc chắn không thay đổi là, bất cứ khả năng nào, dù mạnh dù yếu, thay đều do nghiệp quả của những hành vi trong tiền kiếp.

Cái trí của chúng ta đã tạo nên kết quả thì không thể sửa đổi được liền trong nhất thời, mà phải sửa đổi lần lần, chúng ta không thể dùng ý chí cương quyết mà vượt qua được, cũng không thể ném nó qua một bên, mà cũng không thể cấp tốc loại trừ những bất hảo của kết quả. Trí nào thì quả nấy. Trí là thành phần của Vô ngã tạo ra để chúng ta trọn quyền sử dụng, và cũng nhờ Vô ngã, chúng ta mới hiểu biết, phân biệt được.

Do kết quả của kiếp trước nên ngày nay chúng ta mới có những ý niệm trong trí. Mỗi cái trí đều có cách thức rung động riêng và rung động không ngừng, tạo thành bức tranh sống

động thay đổi liên tục. Mỗi ấn tượng hoạt động từ ngoại cảnh do nhãn cầu thu nhận và khối rung động đang có sẵn, sửa đổi khối rung động mới đến, đồng thời cũng bị khối rung động mới đến biến đổi nữa. Vì vậy, thành quả không do nơi sự phỏng tạo chính xác của khối rung động mới, mà do sự phối hợp giữa các rung động mới và các rung động đã có sẵn.

Thêm một thí dụ về ánh sáng: nếu chúng ta đặt một tấm kính màu đỏ trước mắt, rồi nhìn vào một cảnh vật có màu xanh lục, thì cảnh vật đó trở thành đen. Những rung động làm cho chúng ta cảm thấy sắc đỏ bị sự rung động của màu xanh lục ngăn lại, vì thế chúng ta thấy lầm cảnh vật màu xanh lục là màu đen. Cũng như vậy, nếu chúng ta nhìn vào cảnh vật có màu xanh da trời với kính màu vàng, thì cảnh vật đó cũng trở nên đen. Thành thử khi có hai màu sắc khác nữa, gọi là màu trung gian, ấn tượng này làm chúng ta có cảm giác như cảnh vật đổi màu, khác hẳn màu mà chúng ta đã thấy bằng mắt thường. Nhưng dầu chúng ta có thấy được bằng mắt thường, thì cũng chỉ thấy hơi khác hơn, vì khi mắt thu cảnh vật, tự nó sửa đổi sự rung động ấy với tốc độ mau lẹ quá sức tưởng tượng. Cái trí bị ảnh hưởng do sự trung gian giữa kính màu và cảnh vật, và đã làm cho cảnh vật ấy thay đổi màu sắc. Bản ngã không ý thức được ảnh hưởng của cái trí, cũng như một người chưa hề có cơ hội thấy, cũng không ý thức được cảnh vật thay đổi màu sắc, ngoại trừ sự nhìn thấy xuyên qua kính có màu xanh hay đỏ.

Khi chúng ta nói: "*Cái Trí là kẻ sinh ra ảo tưởng*", theo ý nghĩa thông thường là cái trí có thể cho chúng ta biết hình ảnh sai lệch do sự phối hợp của cái trí với ngoại cảnh. Thật ra câu trên đây còn có ý nghĩa khác cao siêu và sâu sắc hơn nhiều. Câu "*Cái Trí là kẻ sinh ra ảo tưởng*" có dụng ý chỉ cho chúng ta hiểu biết hình ảnh sai lệch đó là hình bóng ở ngoại cảnh chứ

không phải là hình ảnh thật, nó chỉ là hình bóng của cái bóng do trí ta tạo ra. Bấy nhiêu đây cũng đủ cho chúng ta nhận thức về ảo ảnh do bản tính sáng tạo.

Nếu chúng ta hiểu biết thực trạng của thế giới, quan niệm của chúng ta sẽ thay đổi hẳn, vì từ nhỏ đến khôn lớn, chúng ta chỉ quen tánh hiểu biết thế giới bằng sự rung động sửa đổi của thể trí trong phạm vi sắc tướng. Điều này không phải không thể nhận thức được, mặc dù những người nhận thức được toàn là những người đã làm chủ được tư tưởng và tiến hóa cao. Nếu tâm không vọng động thì sự rung động của thể trí cũng ngưng hoạt động, cảnh vật bị tiếp xúc tạo ra một hình ảnh giống như cảnh thật, sự rung động về phẩm và lượng đều tương đương, không rung động với rung động của kẻ bàng quan. Hoặc giả tâm thức tự phóng ra ngoài và làm sống động cảnh vật khách quan để nó có thể trực tiếp cảm nhận những sự rung động. Có hai trường hợp để chúng ta nhận thức được thật sự của hình tướng.

1- Ý niệm trong cảnh giới thực tại mà sắc tướng tiêu biểu trạng thái hữu hình có thể hiểu biết được bằng tâm thức hoạt động trong Thượng trí mà không bị cái Trí cụ thể hay những thể thấp khác làm trở ngại.

2- Sự thật cho chúng ta biết rằng các sự vật đều do ấn tượng của chúng ta, chớ tự ta không thể biết được thực thể của sự vật – ngoại trừ trường hợp trên - đó là điều quan trọng khi chúng ta áp dụng chơn lý này vào đời sống thực tế.

Chơn lý dạy chúng ta phải khiêm tốn, thận trọng và lắng tai

nghe những ý tưởng mới. Chúng ta cần phải diệt trừ tánh hay quả quyết rằng tất cả những gì chúng ta thấy đều đúng cả. Chúng ta hãy tập xét đoán chúng ta trước, rồi sẽ xét kẻ khác.

Sau đây là một thí dụ để làm sáng tỏ vấn đề:

Tôi gặp một người có cách thức rung động có thể bổ túc cho sự rung động của tôi. Khi gặp nhau, chúng tôi không thích vì không hợp nhau. Giữa chúng tôi, không thấy có điều chi khác biệt, nhưng cả hai chúng tôi đều ngạc nhiên không hiểu tại sao ông A nào đó khen người mà chúng tôi chê dốt là thông minh, bởi vì chúng tôi chê bai lẫn nhau, người này nói người kia đần độn, người kia nói người này ngu ngốc. Song le, nếu tôi tự hiểu biết mình một chút, ắt không còn thắc mắc nữa. Thay vì tưởng nghĩ người ấy đần độn, tôi tự hỏi: Phải chăng tôi có điều chi sơ sót nên không thể đáp ứng sự rung động của người ấy? Cả hai chúng tôi đều rung động, song nếu tôi không nhận thức được quan niệm và sự hoạt động của người ấy, là vì tại tôi không đáp ứng lại sự rung động của y. Tại sao tôi xét đoán người ấy? Là bởi vì tôi không hiểu người ấy trước khi tôi tự sửa đổi cho đầy đủ để có khả năng tiếp nhận y.

Chúng ta không thể sửa đổi kẻ khác, nhưng ít ra chúng ta có thể tự sửa đổi ta, là cố gắng không ngừng để làm phát triển khả năng cảm ứng của chúng ta. Chúng ta phải trở thành ánh sáng trong suốt, hiển lộ trong các màu sắc, chẳng những không làm cho màu sắc hoen ố, mà làm cho màu sắc nổi bật và tươi thắm thêm. Chúng ta có thể đo khoảng cách giữa chúng ta và ánh sáng trắng trong suốt bằng cách dùng năng lực của chúng ta để đáp ứng lại các đặc tính khác nhau.

HẠ TRÍ VÀ MANAS (MẠT NA THỨC)

Bây giờ chúng ta có thể xem xét cách cấu tạo thể trí hay Trí cụ thể là quan năng của tâm thức theo trạng thái Người hiểu

biết hầu tìm hiểu sự cấu tạo này ra sao, và bằng cách nào chúng ta đã đào tạo cái trí trong dĩ vãng và tìm biện pháp sửa đổi nó trong hiện tại.

Xét về phương diện sự sống thì tinh thần là manas. Manas là trạng thái nhận thức của Bản ngã phản chiếu trong vật chất nguyên tử của cõi thứ ba gọi là Cõi Trí[10].

Xét về phương diện sắc tướng (hình dạng) thì manas có hai trạng thái riêng, mỗi trạng thái hoạt động theo điều kiện khác nhau do nơi tâm thức sử dụng manas ở Cõi Trí. Hai trạng thái này do hợp chất của vật chất ở cõi trí bị thu hút vào chung quanh trung tâm rung động thuộc nguyên tử của cõi trí. Vật chất này tùy theo bản tính và cách dùng của tâm thức gọi là "chất liệu trí tuệ" hay "chất liệu tư tưởng". Vật chất ấy tạo thành một vùng rộng lớn trong vũ trụ, thâm nhập vào chất thanh khí ở cõi Trung giới và chất Hồng trần ở thể gian. Các vật chất ấy tràn ngập trong bảy cảnh giống như trạng thái vật chất ở hồng trần. Những chất này rất nhạy cảm đối với sự rung động của trạng thái Bản ngã là sự hiểu biết, và trạng thái này ấn định cho nó đặc tính riêng.

Trạng thái thứ nhất – cao hơn hết của cái trí – là Thượng trí (Nhân thể). Thượng trí gồm có vật chất từ cảnh thứ năm và thứ sáu của cõi Trí, tương ứng những chất dĩ thái tinh vi hơn hết ở cõi Trần. Trong giai đoạn tiến hóa hiện tại thể Thượng trí này ở đa số có đôi chút phát triển, vì Thượng trí không dùng để suy luận những sự việc ở cõi Trần. Vậy ngay bây giờ, chúng ta nên tạm gác vấn đề Thượng trí qua một bên. Tóm lại, Thượng trí là quan năng của Trí trù tượng.

Trạng thái thứ nhì, là thể trí, cũng gọi là Hạ trí. Nó gồm chất tư tưởng của bốn cảnh thấp hơn hết ở cõi trí, tương ứng

với chất dĩ thái thấp nhất ở cõi Trần trong trạng thái chất hơi, chất lỏng và chất đặc. Nó có thể gọi là thể trí dày đặc. Thể này chia làm bảy loại căn bản lớn, mỗi loại gồm nhiều hình thức và tùy trình độ phát triển khác nhau, nhưng tất cả đều tiến hóa theo định luật chung. Hiểu biết và áp dụng được những định luật này, tức là ta đem sự tiến hóa chậm chạp của thiên nhiên để đổi lấy sự tiến hóa mau lẹ do khiếu thông của người tự quyết định. Đó là điểm quan trọng của sự khảo cứu về thể trí.

RÈN LUYỆN VÀ NÂNG CAO THỂ TRÍ

Điều chúng ta cần phải hiểu là do phương pháp nào mà tâm thức rèn luyện được thể trí, vì trong đời sống hằng ngày hằng giờ, chúng ta đều có cơ hội áp dụng phương pháp ấy cho mục đích cao thượng. Dù trong khi thức hay ngủ, chúng ta vẫn luôn luôn đào luyện thể trí của chúng ta. Khi tâm thức rung động, thì nó cảm nhiễm chất thượng thanh khí hay chất tư tưởng ở chung quanh, một ý nghĩ vừa thoáng qua, cũng đủ cho nó thu hút vài phân tử của chất tư tưởng, rồi phóng ra ngoài vài phân tử khác. Về phần thể xác do Bản ngã mượn dùng tạm ở cõi trần cũng do sự rung động, nhưng đừng quên rằng yếu tính của tâm thức luôn luôn nhìn nhận chính nó là Vô ngã. Đó là vì tâm thức *bao gồm* hai chiều hướng tương phản nhau, cho nên khi thì tâm thức chấp nhận "Tôi là thể này", khi lại phủ nhận "Tôi không phải là thể này". Do đó tâm thức vận chuyển trong vật chất tạo thành sự hút vào rồi đẩy ra mà chúng ta gọi là rung động. Khi vật chất chung quanh bị tâm thức rung động, vật chất ấy liền truyền sự rung động đó ra để cảm nhiễm tâm thức khác.

Thể thì các vật chất, dù tinh khiết hay thô sơ, đều tùy thuộc tính chất rung động do tâm thức phát sinh. Các tư tưởng trong sạch và thanh cao gồm những rung động mau lẹ, chỉ cảm nhiễm các chất tinh vi của thể trí, còn những chất thô trược thì

không cảm nhiễm, vì không rung động đồng nhịp với chất tinh vi được. Khi một ý tưởng cao đẹp rung động, các chất thô trước đều bị loại ra ngoài, đồng thời thay thế những chất tinh khiết vào để rèn luyện thể trí trong sạch. Trái lại, những tư tưởng xấu xa, đê hèn rất dễ thu hút các chất thô trước vào thể trí hạ tiện, đồng thời xua đuổi các chất tinh khiết ra ngoài.

Đặc tính rung động của tâm thức là luôn luôn sa thải chất cũ rồi đem chất mới thay vào để rèn luyện thể trí. Vì thế, mỗi hành động hay ý niệm vừa phát khởi đều gây nên hậu quả; như khi xưa chúng ta có những hành vi hay tư tưởng lành dữ thể nào thì ngày nay những hành vi hay tư tưởng đó đáp ứng lại cho chúng ta y như thế.

Nếu thể trí của chúng ta cấu tạo bằng chất tinh khiết thì ý tưởng xấu xa đê hèn không cảm ứng thể trí của chúng ta, ngược bằng, thể trí của chúng ta cấu tạo bằng chất thô trước, thì chất đó dễ cảm nhiễm những ý tưởng thoảng qua thấp hèn, mà không thể cảm nhiễm những ý tưởng tốt lành được.

Khi chúng ta tiếp xúc với một vị đạo hạnh có tư tưởng thanh cao, những rung động tư tưởng của vị ấy có năng lực kêu gọi nhịp rung động trong thể trí của chúng ta gia tăng tốc độ để có thể cảm ứng sự rung động tư tưởng của vị đó. Sự rung động này có công năng bài tiết lần lần những chất ô trước trong thể trí để sự rung động tư tưởng của chúng ta tăng thêm đến mức độ cao. Những lợi ích mà chúng ta nhận lãnh của các vị đạo đức phần lớn là do nơi ý tưởng của chúng ta đã có từ suy nghĩ đã qua. Sở dĩ ngày nay chúng ta có mỗi thông cảm với các vị ấy là do nghiệp quả quá khứ.

Chúng ta không thể tư tưởng dùm người này hay người kia, song ta chỉ có thể suy nghĩ những tư tưởng của chính ta mà

thôi. Như vậy, ta tạo ra sự rung động tương ứng trong chất tư tưởng ở chung quanh chúng ta, sự rung động này có khả năng làm phát khởi những rung động đồng tính trong thể trí để tiềm nhiễm tâm thức của chúng ta.

Tuy nhiên, không phải mỗi lần ở ngoại cảnh phát sinh rung động thì chúng ta cảm biết và hiểu liền được. Sự kiện này thường giống như sức nóng mặt trời và nước mưa thấm vào đất cát có ảnh hưởng đến hạt giống vùi dưới lớp đất. Đầu tiên, không thể biết được sự rung động cảm ứng đến hạt giống, nhưng chắc chắn đã có sự sống rung động yếu ớt ở bên trong hạt giống. Sự rung chuyển này ngày càng trở nên mạnh cho đến khi mầm mống đủ sức phát triển làm hạt giống nứt mọng, đâm chồi và mọc rễ. Về phương diện tâm linh cũng như vậy, từ bên trong tâm thức, trước khi cảm ứng, đã có sự rung chuyển yếu ớt do sự tiếp xúc với ngoại cảnh. Trong khi chúng ta chưa có thể hiểu nổi một vị có tư tưởng cao siêu thì tiềm thức của chúng ta đã cảm ứng được phần nào rồi. Vì thế, khi chúng ta xa lìa ảnh hưởng của Đấng Cao Cả, là chúng ta đã nhận được một ít sự phong phú của đời sống tâm linh nhiều hơn khi trước, để các chủng tử tư tưởng của chúng ta nảy nở mau lẹ và cũng để cho tinh thần chúng ta được tiến hóa dễ dàng hơn.

Bởi vậy, trong việc rèn luyện trí não, không những do hoàn cảnh bên ngoài mà còn phải tùy thuộc sự hoạt động từ trong tâm thức nữa. Nếu muốn thể trí được mạnh mẽ, minh mẫn, tích cực để có thể lãnh hội những tư tưởng cao siêu, chúng ta phải nỗ lực học tập, suy tư cho đúng đắn, vì chính ta mới là kẻ rèn luyện và uốn nắn trí não của ta mà thôi.

Nhiều người nghĩ rằng hễ đọc nhiều sách là có thể rèn luyện được trí não, sự thật không phải như vậy. Chỉ có tư tưởng mới rèn luyện được trí não mà thôi. Chúng ta phải xem

sự đọc sách như một công việc sưu tầm tài liệu để cung cấp cho tư tưởng, như thế sự đọc sách mới hữu ích. Người ta có thể đọc nhiều sách, song trí não phát triển chỉ tương đương với tất cả sự suy nghĩ mà họ đã dùng trong việc đọc. Nếu đọc giả không thu nhặt được một vài ý tưởng hay để trao dồi trí não mình thì giá trị về sự hiểu biết của kẻ ấy rất nông cạn và mau phai lạt.

Lord Bacon nói: *Đọc thì no trí*. Điều này rất đúng về phương diện tinh thần, cũng như về mặt vật chất người ta nói: *Ăn thì no bụng*. Nếu thức ăn không hấp, khó tiêu hóa, thì ích lợi gì cho xác thân. Về tinh thần cũng vậy, nếu dồn ép sự đọc sách cho đầy trí óc mà không chịu để tâm suy nghĩ, không đồng hóa được với những gì đã đọc thì ích lợi gì cho trí não. Ý tưởng chông chắt đầy đầu óc, nhưng không tiêu thụ nổi, thì chẳng những trí não không mở mang, mà còn suy giảm là khác nữa. Như kẻ ăn nhiều mà không tiêu thì mang thêm bệnh vì bội thực.

Muốn tinh thần sáng suốt, trí não mở mang, chúng ta phải đọc ít mà suy nghĩ nhiều. Nếu thật lòng chúng ta muốn rèn luyện tinh thần, chúng ta phải dành riêng mỗi ngày một giờ để nghiên cứu một quyển sách nào đứng đắn và cao hơn trình độ ta hiểu biết một chút. Chúng ta đọc chừng năm phút, nhưng phải suy nghĩ mười phút, và nên tiếp tục như vậy trong một tiếng đồng hồ. Theo thể thường nhiều người hay đọc lia lịa trong một giờ rồi dẹp sách qua một chỗ, đợi tới ngày sau lấy sách ra đọc tiếp. Như vậy, phần nhiều quan năng tư tưởng của người ấy tiến rất chậm.

Một điểm đặc biệt nhất là có nhiều người nhận thấy trí não các hội viên của phong trào Thông Thiên Học mỗi năm đều mở mang thêm. Điều này chứng tỏ một phần lớn các hội viên đó

đã được giảng giải minh bạch về bản chất của tư tưởng. Nhờ vậy hội viên bắt đầu hiểu lần lần, rồi áp dụng một vài phương pháp đã lãnh hội để rèn luyện thể trí thay vì để cho thể trí phát triển chậm chạp theo quá trình của định luật tự nhiên. Muốn mau tiến, độc giả phải cố gắng dành riêng ít nhất năm phút để đọc và mười phút suy nghĩ để tìm hiểu những điều mình đã đọc và đừng bỏ qua một ngày nào không đọc sách.

Lúc ban đầu độc giả cảm thấy sự cố gắng rất buồn chán và mệt nhọc, lại nữa sẽ khám phá ra năng lực suy nghĩ của mình cũng yếu ớt.

Đó là bước đầu và cũng thường thấy rất ít người có thể cầm trí suy tưởng lâu mà không gián đoạn được. Kẻ nào không thể suy nghĩ mà tưởng mình có thể suy nghĩ thì kẻ ấy tiến rất chậm. Thà mình yếu mà tự biết mình yếu, còn hơn là mình yếu mà cứ tưởng mình mạnh.

Sau khi cố gắng đeo đuổi khá lâu về một ý tưởng khó khăn, sau cùng không thể chú ý được nữa, độc giả cảm thấy nóng bức, rối loạn, đầu óc mệt nhọc. Công việc này giống như khi ta rán sức tập luyện các bắp thịt trong một lúc lâu, thì ta cảm thấy thân thể bài hoại và mệt mỏi vậy.

Nhờ công phu luyện tập bền bỉ và đều đặn – nhưng đừng khi nào quá độ – thì sức mạnh tư tưởng phát triển y như sức lực của các bắp thịt. Một khi sức mạnh tư tưởng phát triển, ta càng dễ kiểm soát tư tưởng và sử dụng nó trong những mục đích chơn chánh.

Người không biết tư tưởng, thể trí như mất định hướng và vô tổ chức. Nếu không biết tập trung tư tưởng – nghĩa là không biết chủ định sức mạnh tư tưởng vào một điểm đã chọn

– thì ta không thể thi thố được chút nào về quyền năng tư tưởng cả.

CHƯƠNG BA

CHUYỂN DI TƯ TƯỞNG

Ngày nay, hầu hết ai cũng muốn thực hành phép chuyển di tư tưởng và ước mơ được điểm phúc tiếp xúc với những bạn thiết của mình hiện đang xa vắng mà khỏi cần liên lạc bằng điện thoại, hoặc điện tín hay thơ từ.

Nhiều người tưởng rằng chỉ gắng công chút đỉnh là có thể biết được phương pháp chuyển di tư tưởng, nhưng họ sẽ ngạc nhiên và thất bại hoàn toàn. Điều hiển nhiên là muốn chuyển di tư tưởng, trước hết phải biết tư tưởng. Tư tưởng đó phải hội đủ năng lực cần thiết để có thể phóng ra ngoài không gian một làn sóng thật mạnh. Những tư tưởng bạc nhược lau chau, đều là những rung động lu lờ và chập chờn trong bầu không khí tư tưởng, những rung động đó hiện rồi tan, tan rồi hiện trong mỗi giây phút, sắc thái lờ mờ, yếu ớt, không thành hình dạng rõ ràng. Thật ra, hình thức tư tưởng phải rõ rệt và sống động mới có thể phóng tới một phương hướng nhất định, và cần phải có đủ năng lực để giữ vững sắc thái, thì nó mới có thể tái lập được hình thức tư tưởng khi di chuyển đến nơi đến chốn.

Có hai phương pháp chuyển di tư tưởng: một là phương pháp vật thể, hai là phương pháp tâm linh. Phương pháp vật thể do trí và não, còn phương pháp tâm linh chỉ do tâm trí mà thôi.

Đầu tiên, tâm thức sinh ra tư tưởng, tạo thành sự rung

động trong thể trí, rồi lần đến thể vía, kết thành làn sóng dĩ thái và trong những "phân tử đông đặc" của bộ óc. Sự rung động của não cảm nhiễm dĩ thái, đoạn dĩ thái truyền làn sóng lan rộng ra xa dần, sao cho tới khi gặp bộ não khác để kết thành sự rung động trong dĩ thái cũng như trong những "phân tử đông đặc" của não. Bộ não sau này tiếp thu sự rung động rồi truyền qua thể vía, kể đến thể trí. Tới phiên thể trí rung động để đáp ứng lại, rồi rung động của thể trí cảm nhiễm tâm thức. Như vậy, mỗi tư tưởng đều phải trải qua nhiều giai đoạn như trên theo hình bán nguyệt. Những giai đoạn theo chiều dài hình vòng cầu này không cần thiết, vì tâm thức có thể tạo thành sự rung động trong thể trí rồi trực tiếp hướng dẫn sự rung động đó đến thể trí của tâm thức tiếp thu làn rung động này, như vậy tránh được đường vòng cầu mô tả.

Giờ đây, chúng ta thử xét qua phương pháp chuyển di tư tưởng thứ nhất.

Nơi phía trước và dưới não bộ có một hạch nhỏ bằng trái tòng, gọi là *tùng quả tuyến*, các nhà sinh lý học Tây phương chưa biết được tác dụng của hạch này và nhà tâm lý học Tây phương cũng không màng quan tâm đến. Tùng quả tuyến là một bộ phận phát triển chậm hơn hết trong cơ thể con người, mặc dù rất chậm chạp, nhưng nó cứ tuần tự phát triển mãi. Mặt khác, chúng ta có thể thúc giục bộ phận này phát triển mau lẹ hơn, bằng cách bắt nó thực hiện phận sự của nó mà trong tương lai nó sẽ hoạt động trong mọi người. Tùng quả tuyến là quan năng dùng để chuyển di tư tưởng, rất cần thiết như mắt để thấy và tai để nghe vậy.

Người nào chủ tâm suy nghĩ về một việc gì và cứ tập trung tư tưởng vào việc đó mãi, thì sẽ cảm giác như ở trong hạch quả tòng có cái gì rung chuyển và rọ rại như kiến bò. Cái rung

chuyển đó vốn ở trong dĩ thái thãm nhuần hạch này, sinh ra một luồng từ điện rất yếu ớt và mảnh mai làm ta có cảm giác như có kiến bò trong tế bào của từng quả tuyến.

Nếu người nào suy tưởng mạnh mẽ, đủ khả năng phát ra một luồng từ điện mạnh thì có thể truyền tư tưởng mình đi đến một nơi khác rất rõ ràng. Sự rung động trong dĩ thái của hạch quả tuyến tạo thành làn sóng ở chất dĩ thái chung quanh như làn sóng ánh sáng nhưng rất nhỏ và tốc độ mau hơn. Làn sóng ấy lan tràn khắp nơi làm cho dĩ thái này rung động, rồi truyền qua dĩ thái khác, và như thế mãi cho tới khi gặp được dĩ thái của từng quả tuyến trong bộ não khác. Từ đó, nó chuyển sang qua thể vía, rồi đến thể trí, và tiếp tục đều đều chuyển đến tâm thức. Nếu hạch quả tuyến thứ hai không tạo lại được làn sóng rung động mà nó đã tiếp nhận, thì tư tưởng sẽ phân tán, không sanh ra được một ấn tượng nào cả, cũng như ánh sáng không làm cho người mù trông thấy sáng.

Phương pháp chuyển di tư tưởng thứ hai là: người tư tưởng tự tạo ở cõi trí một hình tư tưởng, nhưng không truyền sang bộ não, mà trực tiếp truyền cho một người tư tưởng khác ở cõi trí. Kẻ thực hành được điều này tất nhiên phải giàu nghị lực, tư tưởng mạnh mẽ và cao siêu hơn những kẻ dùng trí não chuyển di tư tưởng. Bởi vì người dùng phương pháp này phải tỉnh thức ở cõi trí mới hành động được.

Mỗi người trong chúng ta đều có dùng những quyền năng ấy một cách gián tiếp và vô ý thức, vì theo bản tính tự nhiên, những tư tưởng của chúng ta phát sinh từ thể trí, đều rung động và truyền lan đến các chất thượng thanh khí chung quanh.

Không có lý do nào khác để thu hẹp ý nghĩa của từ chuyển

di tư tưởng trong sự cố tâm và dụng ý về sự chuyển di tư tưởng riêng biệt của người này truyền sang cho người khác. Chúng ta thường bị ảnh hưởng với nhau luôn do những làn sóng tư tưởng tạo ra không ý định rõ rệt, và điều mà cái gọi là dư luận quần chúng, một phần lớn thành hình nhờ tư tưởng mà ra, thường quần chúng hay tưởng nghĩ một cách nào đó, chớ không phải suy xét chu đáo một vấn đề rồi đi đến một kết luận. Đó là vì đa số dân chúng chỉ nghĩ một việc gì rồi lôi cuốn những người khác cùng theo họ.

Một tư tưởng mạnh mẽ của một nhà đại tư tưởng sở dĩ truyền bá được khắp cõi tư tưởng là do một số người hấp thụ tư tưởng này rồi truyền lại làn sóng tư tưởng đầu tiên, và khuếch đại làn sóng đó để kích động những kẻ chưa cảm ứng được làn sóng sơ khởi. Làn sóng ấy cứ tiếp tục tăng cường mãi cho đến khi cảm nhiễm được quảng đại dân chúng. Một khi thành dư luận quần chúng, thì nó có ảnh hưởng lớn lao đối với đại chúng, ảnh hưởng này đập mạnh vào trí óc dân chúng để kêu gọi dân chúng đáp ứng lại những làn sóng mà họ đã thu nhận được. Có vài tư tưởng theo đường lối quốc gia tạo thành những vận hà sâu rộng do sự lập đi lập lại không ngừng trong nhiều thế kỷ một thứ tư tưởng như nhau bởi những cuộc tranh đấu lịch sử và những tập quán của một dân tộc. Những tư tưởng ấy thay đổi sâu xa và tô điểm thêm sắc thái cho thể trí những gì thuộc về dân tộc, và mỗi tư tưởng đó, bất cứ từ đâu đến, đều bị phương thức rung động quốc gia biến đổi.

Những tư tưởng ngoại lai vào trí não chúng ta, đều bị thể trí của chúng ta thay đổi và khi chúng ta tiếp nhận chúng là chúng đã tiếp nhận những tư tưởng rung động đó với những rung động bình thường của chúng ta. Như thế, chúng ta thấu nhận một loại rung động do sự kết hợp của hai thứ rung động. Vì vậy, các quốc gia lân bang ghi nhận những tư tưởng ngoại

lai, đều bị sự rung động dân tộc tính của quốc gia biến đổi.

Do đó, người Anh và người Pháp, hay người Ấn Độ và người Phi châu đều thấy rất nhiều sự việc như nhau, nhưng mỗi dân tộc đều thêm thắt những gì họ có từ lâu đời, mặc dầu thành thật, song họ vẫn tố cáo lẫn nhau, dân này nói dân kia ngụy tạo, còn dân kia nói dân nọ hành động phi pháp. Nếu chân lý bất khả kháng này được thành thật nhìn nhận, thì nhiều cuộc tranh chấp quốc tế sẽ được san bằng dễ dàng, những chiến tranh có thể tránh khỏi và những kẻ gây chiến rất dễ dàn xếp ổn thỏa để tránh nạn khói lửa. Ngoài ra, mỗi quốc gia sẽ nhìn nhận cái mà đôi khi họ gọi là bình đẳng cá nhân thay vì khiển trách và đổ lỗi cho nước láng giềng của mình chỉ vì lý do bất đồng ý kiến, mỗi quốc gia cố gắng tìm hiểu ý nghĩa quan điểm dị đồng giữa đôi bên và đừng quốc gia nào ngoan cố giữ mãi thành kiến của mình.

Một câu hỏi thiết thực được nêu ra: đang khi chúng ta sống trong bầu không khí hỗn loạn, tràn ngập những làn sóng tư tưởng xấu xa lẫn tốt đẹp, không ngớt va chạm vào trí óc chúng ta, làm thế nào biết được có bao nhiêu điều lành ta đã hưởng và bao nhiêu điều dữ ta đã tránh ? Phải đề phòng cách nào để tránh những tư tưởng xấu và làm sao thu nhận những tư tưởng tốt ? Đó là một vấn đề tối quan trọng mà chúng ta cần tìm hiểu để chọn lựa cho đúng.

Thật ra, mỗi người là một cá nhân nên thể trí của chúng ta chịu ảnh hưởng của chúng ta nhiều nhất, còn ảnh hưởng của kẻ khác chỉ thỉnh thoảng cảm nhiễm chút đỉnh thôi. Nghe diễn thuyết hay đọc sách thì thuyết trình viên hay tác giả cũng ảnh hưởng đến cái trí, nhưng đó là sự ngẫu nhiên trong cuộc đời, chính chúng ta mới là yếu tố thường xuyên. Ảnh hưởng của riêng chúng ta đóng góp trong sự kiến tạo thể trí mạnh nhất và

nhiều hơn hết, nó do chính chúng ta quyết định thể thức rung động bình thường cho cái trí của chúng ta mà thôi. Tư tưởng nào không hợp với thể thức rung động khi vừa chạm đến thể trí của chúng ta thì liền bị loại ra ngoài. Nếu người nào tưởng đến sự ngay thật, thì sự dối trá không nhiễm vào tâm trí của họ, người nào có tư tưởng bác ái, thì sự oán thù không làm cho họ bắn khoăn, kẻ nào nghĩ đến minh triết thì sự ngu dốt không làm họ tê liệt được. Chỉ như thế mới đem lại thực sự an toàn và vững mạnh. Đừng để trí ta ở không như mảnh đất hoang, mặc cho những mầm giống tư tưởng nào cũng mọc lên được, vì như vậy trí ta cảm nhiễm tật xấu nhiều hơn tánh tốt.

Đó là bài học thực tập. Nếu chúng ta hành đúng, thì sẽ mau tìm thấy giá trị của tư tưởng. Chúng ta hãy nhớ rằng chỉ có tư tưởng chân chính mới làm cho đời sống thanh cao, và cũng nhờ minh triết mà chúng ta dứt được đau khổ.

CHƯƠNG BỐN

NGUỒN GỐC TƯ TƯỞNG

Ngoại trừ giới tâm lý học, không mấy người chịu để tâm tìm hiểu vấn đề do nguồn gốc nào có tư tưởng, hay tư tưởng từ đâu đến ? Vừa xuống cõi trần chúng ta phải mang theo nhiều ý niệm đã có sẵn. Những ý niệm mà chúng ta phải mang theo khi vừa mở mắt chào đời gọi là "*Tiên thiên quan niệm*" [11]. Đó là những nghiệp quả cô đúc hay rút ngắn lại do những tư tưởng, hành vi, kinh nghiệm của chúng ta tạo ra từ kiếp trước và phải mang theo trong kiếp này. Hiện nay, chúng ta đang hưởng hay đang trả những nghiệp quả tiền khiên ấy.

Các tâm lý gia không thể quan sát trực tiếp mà hiểu được nguồn gốc tư tưởng. Tuy nhiên, các nhà chuyên môn ấy có thể hiểu được chút ít trong khi quan sát một em bé. Như lúc sơ sinh, xác thân hài nhi phải trải qua một thời kỳ phát triển vật chất mau lẹ trong khi còn là một bào thai, cũng như thể trí mới phải vượt qua mau chóng những giai đoạn tiến triển lâu dài của tiền kiếp. Thật ra, "thể trí" không khi nào giống "tư tưởng", dù khi nghiên cứu chính thể trí mới, chúng ta cũng chưa tìm được "nguồn gốc tư tưởng". Điều ấy có lẽ đúng hơn nếu chúng ta xét thấy rất ít người có thể nghiên cứu trực tiếp về thể trí song họ có thể gián tiếp quan sát hành vi tạo tác của xác thân bằng trí óc và thần kinh hệ. "Tư tưởng" khác biệt thể trí và xác thân, vì tư tưởng thuộc về tâm thức và sự sống, còn thể trí và xác thân thì thuộc về hình thể và vật chất, cả thảy đều là khí thể trung gian, những phương tiện để dùng tạm nơi cõi trần.

Nơi Chương Hai, chúng tôi có giải thích sự khác biệt giữa Bản ngã và cái Trí, vậy học giả nên nhớ kỹ sự khác biệt này: Bản ngã thì hiểu biết còn cái Trí là cơ năng dùng tiếp nhận sự hiểu biết – và cũng đã định nghĩa: trí thức là thể trí và manas phối hợp lại.

Vả lại, chúng ta còn có thể nghiên cứu những ảnh hưởng của tư tưởng trên các thể mới, để suy luận cho tương hợp với khái niệm liên quan về nguồn gốc tư tưởng khi Bản ngã tiếp xúc lần đầu tiên với Vô ngã Vũ trụ. Sự quan sát này giúp chúng ta căn cứ theo lý đương nhiên "*Thiên Địa tương đồng*". Vạn vật trên cõi trần đều là phản ảnh và khi nghiên cứu những phản ảnh, chúng ta có thể hiểu biết được các nguyên nhân tạo thành vạn vật.

Quan sát kỹ một đứa trẻ, ta thấy rằng cảm giác có trước trí khôn tức là những nỗi cảm kích vui và khổ, nhưng đầu tiên là

khổ, nghĩa là những cảm giác mơ hồ có trước sự nhận biết xác thực. Trong lúc thai nhi còn nằm trong bụng mẹ, sự sống bào thai nhờ sinh lực người mẹ truyền sang, nhưng vừa lọt lòng mẹ, hài nhi không thể nhờ sinh lực của người mẹ nữa. Sự sống của hài nhi là sinh lực người mẹ chưa được thay thế liền. Tuy nhiên, khi thiếu sinh lực, tự nhiên nó thấy cần thiết và khi cảm thấy cần là thấy khổ. Khi nhu cầu của đứa trẻ được thỏa mãn, thì nó vui vẻ và trở lại trạng thái vô ý thức. Lần lần sự nghe thấy gợi cảm giác đứa trẻ, song vẫn chưa có dấu gì là hiểu biết. Trẻ thơ bắt đầu mở trí khôn hiểu biết là khi nó thấy và nghe được tiếng nói của người mẹ hoặc nhũ mẫu có liên quan đến sự ân cần cho nó bú đầy đủ khi nó khát sữa. Nhờ vậy, mới có sự liên lạc trong trí nhớ hoặc do trí nhớ của ít nhiều cảm giác phát khởi cùng chung một cảnh vật bên ngoài, ngoại cảnh này khác hẳn cảm giác, nhưng được xem như nguyên nhân phát khởi cảm giác. Tư tưởng là sự nhận thức mối liên quan giữa nhiều cảm giác và là cái một, cái duy nhất nối chúng với nhau. Đó là sự biểu lộ đầu tiên của trí khôn và cũng là tư tưởng trước nhất – từ chuyên môn gọi là “tri giác”. Trong đoạn trên, chúng tôi đã có nói: cốt yếu của tri giác là thiết lập mối liên kết giữa Jiva (đơn nhất của tâm thức) với đối tượng. Bởi vậy, nơi nào có mối liên kết là có tư tưởng, tức là có sự hiểu biết.

Điều này dễ kiểm soát và có thể dùng làm thí dụ tổng quát để chứng minh nguồn gốc tư tưởng trong một Bản ngã riêng biệt, gọi là Biệt ngã. Đó là bộ ba Bản ngã bị một lớp vật chất rất tinh vi bao bọc trong một Bản ngã (cá thể), khác hẳn với Chơn ngã. Trong Biệt ngã này, cảm giác có trước tư tưởng. Sự chú ý của Bản ngã được khêu gợi khi có một ấn tượng kích thích và nó đáp ứng bằng một cảm giác. Một đứa bé thấy thiếu sinh lực như khát sữa, có cảm giác phải khóc để đòi hỏi chứ không biết suy nghĩ, nhưng khi được no nê thì nó nín khóc. Và

cứ như thế mãi cho tới khi đứa trẻ bắt đầu tập tễnh tiếp xúc với ngoại cảnh một cách lờ mờ, rồi lần lần do cảm xúc bên ngoài, đứa trẻ có xu hướng theo ngoại cảnh. Nhờ dinh dưỡng đầy đủ đứa trẻ khỏe mạnh và chóng lớn, nó bắt đầu suy nghĩ đến cảnh tượng làm cho nó có cảm giác – mặc dù rất yếu ớt. Sự sửa đổi không ngừng trong thể trí của đứa trẻ kích thích Bản ngã nó tiến lên đến trình độ hiểu biết để có thể rung động đồng nhịp. Đứa trẻ cảm biết cần phải bông ẵm và thích được vuốt ve mơn trớn. Khi thấy có người tới gần nó, mắt và miệng của nó cảm giác lẫn lộn một lượt. Nó có ba đặc tính cố hữu liên kết với nhau: nhu cầu, tiếp xúc và thỏa mãn. Sự liên kết này tạo thành ý tưởng. Nếu Bản ngã không cảm ứng động tác nào cả thì không có tư tưởng vì chính Bản ngã nhận thức chứ không ai khác.

Tri giác này làm cho đứa trẻ biết ham muốn, có ý thức hơn, sự đòi hỏi trước kia do bản năng thúc đẩy không ý định, bây giờ trở thành sự ham muốn hướng về một việc gì có chủ định – như muốn uống sữa. Tuy nhiên, sự nhận thức ấy cần phải sửa đổi, vì Bản ngã hiểu biết liên kết ba đặc tính nhưng đã đến lúc một trong ba đặc tính ấy là nhu cầu phải được tách riêng ra. Điều này rất có ý nghĩa là khi đứa bé thấy người nào cho nó bú thì nó biết đòi. Đó là nó tiến đến giai đoạn đầu, vì Bản ngã hiểu biết kêu gọi cho nó nhận được hình ảnh người đến gần nó. Dù đứa bé không khát sữa nhưng khi trông thấy mẹ nó, thì nó khóc lên để đòi vú mẹ, về sau, trẻ lớn khôn thì không còn khóc để đòi vú nữa, trái lại, nó thích gần gũi và triu mến mẹ nó nhiều hơn. Sự triu mến của trẻ con đối với người mẹ trở thành một kích động mới cho tư tưởng.

MỐI LIÊN QUAN GIỮA CẢM GIÁC VÀ TƯ TƯỞNG

Nhiều sách tâm lý học Đông và Tây phương xác nhận rằng tất cả tư tưởng đều căn cứ nơi cảm giác, một số lớn các cảm giác được súc tích nhưng không tạo được tư tưởng.

Bà H. P. Blavatsky viết: "*Như chúng ta đã biết tư tưởng có thể phân tích bằng những trạng thái của tâm thức thay đổi tùy theo thời gian tính, cường độ, sự phức tạp, v.v... nhưng chung qui tất cả đều căn cứ trên cảm giác*"[12]. Vài tâm lý gia đi xa hơn, cho rằng chẳng những cảm giác là nguyên liệu dùng kiến tạo tư tưởng mà còn tạo nên tư tưởng nữa, như vậy có nghĩa không chấp nhận có Người suy tưởng và cũng phủ nhận Bản ngã hiểu biết. Phái đối lập cực đoan thì xem tư tưởng như kết quả do ý niệm của bản thân phát khởi từ nội tâm, chớ không do ngoại cảnh, còn cảm giác là nguyên liệu để Bản ngã sử dụng theo đặc tính tự nhiên, chớ Bản ngã không do hành động theo điều kiện nào cả.

Một đảng cho rằng tư tưởng do cảm giác phát sinh, đảng khác bảo rằng tư tưởng do Bản ngã sáng tạo. Theo kiến giải của hai đảng thì đảng nào cũng chỉ chứa đựng một phần chân lý, còn đúng chân lý, lại ở giữa hai quan điểm đó. Cần phải khêu gợi Bản ngã để cảm giác nương theo đó mà hành động ở ngoại cảnh, và nếu tư tưởng đầu tiên phát khởi là do hậu quả của cảm giác thúc đẩy thì cần phải có cảm giác từ trước, nhưng nếu Bản ngã không có khả năng cố hữu liên kết sự vật lại với nhau và nếu Bản ngã không có tính hiểu biết phân biệt, dù cảm giác luôn luôn trụ vào Bản ngã, thì cũng không phát sinh một tư tưởng nào cả. Vậy khi nói tư tưởng phát nguồn từ cảm giác thì chỉ đúng phân nửa chân lý. Thật ra phải tạo cho cảm giác một cơ cấu vững chắc và thiết lập mối liên quan giữa cảm giác với cảm giác, giữa cảm giác với Bản ngã, và liên kết chặt chẽ

giữa cảm giác và Bản ngã với ngoại cảnh. Cũng như *Người tưởng nghĩ* là cha, cảm giác là mẹ, còn *tư tưởng* là con vậy.

Nếu tư tưởng phát nguồn từ cảm giác, mà sở dĩ những cảm giác ấy phát sinh là do sự tiếp xúc với ngoại cảnh và điều tối quan trọng là khi cảm giác phát khởi, các đặc tính và sự bành trướng của cảm giác phải được xem xét cho xác đáng. Phần sự đầu tiên của Người hiểu biết là quan sát, nếu không có gì để quan sát thì nó luôn luôn bất động, nhưng khi đối tượng phát hiện, Bản ngã tiếp xúc đối tượng với tư cách Người hiểu biết thì nó chủ ý xem xét phân biệt. Sở dĩ có sự quan sát đúng là do tư tưởng của Bản ngã hiểu biết tập trung một số lớn quan sát tương tự ấy lại. Nếu Bản ngã hiểu biết quan sát không đúng, và nếu có sự sai lầm giữa chủ thể hiểu biết và đối tượng để hiểu biết thì sau này những hành động sai lầm ấy sẽ sinh ra không biết bao nhiêu sự sai lầm khác nữa, vô phương sửa đổi, trừ phi bắt đầu làm lại tất cả.

Giờ đây, chúng ta hãy xem xét cái then chốt của cảm giác và tri giác trong một trường hợp đặc biệt. Giả sử bàn tay ta va chạm nhẹ vào vật gì, ta có cảm giác bị đụng chạm. Sự nhận biết sự vật bằng xúc giác đã tạo ra cảm giác một ý tưởng. Khi ta cảm thấy bị đụng nhẹ, là ta chỉ cảm giác suông mà thôi. Nhưng nếu khi ta thấy đối tượng mà sinh ra tình cảm, thì tri giác là một tư tưởng. Còn về phần Người hiểu biết, nơi đây tri giác có nghĩa là ta nhìn nhận hiện đang có một mối liên quan giữa ta với đối tượng, và đối tượng tạo cho ta một cảm giác. Tuy nhiên, không phải tất cả sự kiện này xảy ra đều như thế cả. Bởi lẽ, ngoài ra ta còn nhận thấy nhiều cảm giác về màu sắc, hình dáng, êm dịu, ấm áp, kết cấu. Những cảm giác đó, ta nhận thấy với tư cách Người hiểu biết, do sự trợ giúp của các kỷ niệm và ấn tượng mà ta đã ghi nhận từ trước – nghĩa là ta so sánh sự vật cũ với sự vật mới mà ta cảm xúc – thì ta mới

phân định được tính chất của đối tượng.

Việc hiểu biết sự vật này đem lại cho ta một tình cảm đã chứa sẵn mầm mống tư tưởng. Theo ngôn ngữ siêu hình: Khi nhận thức được Vô ngã như là nguyên nhân của vài cảm giác trong Bản ngã, thì ta bắt đầu hiểu biết. Cảm giác một mình là cảm giác suông, điều này thường xảy ra, không đủ sức làm cho ta nhận thức được Vô ngã, mà chỉ kêu gọi sự vui buồn trong Bản ngã, là sự nở rộng hay co thắt lại trong tâm hồn.

Nếu người nào chỉ biết cảm giác suông thì không tiến hóa cao được. Khi chúng ta thấy đối tượng mà sinh tình cảm, đó là ta hiểu biết được đối tượng mang lại cho ta sự vui hay sự buồn, là ta bắt đầu mở trí khôn. Mỗi liên kết chặt chẽ có ý thức giữa Bản ngã và Vô ngã là nền tảng cho mọi tiến hóa sau này, và một phần lớn sự tiến hóa ấy làm cho mỗi liên kết của Người hiểu biết ngày càng trở nên rõ ràng và chắc chắn thêm. Khi tâm thức vọng động, Người hiểu biết liền tiếp xúc với ngoại cảnh thấy đối tượng sinh ra tình cảm vui hay khổ, rồi ngoảnh lại thế gian mà nói: "Đối tượng ấy làm tôi vui, đối tượng ấy làm tôi khổ."

Cần phải có nhiều kinh nghiệm về cảm giác trước, rồi sau này Bản ngã mới đáp ứng lại với ngoại cảnh. Do lòng ước ao muốn hưởng lạc thú lập lại làm Bản ngã phải lần dò trong tối tăm để tìm cho được thú vui. Và đây là một thí dụ rất hay về sự kiện đã kể trên để chứng minh không có sự việc nào gọi là cảm giác thuần túy hay tư tưởng thuần túy, bởi vì "sự mong mỏi thú vui được tái diễn" hàm súc ý nghĩa rằng hình ảnh lạc thú vẫn luôn luôn còn tiêm nhiễm trong tâm thức, dù cho hình ảnh ấy có yếu ớt chẳng nữa, thì đó cũng là công việc của ý niệm thuộc phạm vi tư tưởng. Phải mất một thời gian lâu, Bản ngã mới tỉnh thức được phân nửa song còn buông trôi từ sự

vật này đến sự vật khác, rồi ngẫu nhiên va chạm nhằm Vô ngã chứ không do tâm thức hướng dẫn, Bản ngã cảm biết vui khổ, nhưng không rõ tại sao vui và tại sao khổ. Sau khi trải qua một thời gian lâu trong tình trạng như vậy, Bản ngã mới nhận thức được sự vui khổ và từ đây bắt đầu thiết lập mối liên kết giữa Người hiểu biết và Vật được biết.

CHƯƠNG NĂM

KÝ ỨC

BẢN TÍNH CỦA TRÍ NHỚ

Khi chúng ta được vui thích với đối tượng nào thì tâm lại khởi ý niệm muốn gặp lại đối tượng đó nữa để vui thêm. Hoặc có đối tượng nào làm chúng ta đau khổ mà muốn xa lìa đối tượng ấy thì thể trí cũng tái tạo những hình ảnh đối tượng đó trở lại chúng ta nữa. Vì theo định luật chung, năng lực di chuyển theo chiều hướng ít trở ngại để vật chất thể trí tiện việc chọn lựa theo sở thích với hình thức thường dùng, chờ khi năng lực mới này hoạt động, thì nó tạo lại những sự rung động đã phát khởi từ trước. Khuynh hướng này do Tamas [13] (tịnh chất) là mầm mống của trí nhớ và cũng là chủng tử của Ký ức. Các phân tử vật chất của thể trí kết tụ, rồi phân tán lần lần khi gặp năng lực khác xung kích, tuy nhiên chúng vẫn giữ được khuynh hướng kết tụ với nhau trong một thời gian lâu. Nhưng nếu các phân tử ấy gặp sự kích động giống như lần trước, chúng liền trở về vị trí cũ. Hơn nữa, khi Người hiểu biết rung động theo đường lối riêng biệt thì năng lực rung động ấy vẫn tồn tại trong Người hiểu biết chứ không mất, và sự ham muốn

được gần gũi với cảnh vui, xa lánh cảnh buồn được Người hiểu biết phóng năng lực rung động ra ngoại cảnh để kích động sự vui buồn theo nhu cầu của thể trí.

Người hiểu biết thấu nhận và phát xuất được hình ảnh là do hai nguyên nhân:

1- Sự vui thích hấp dẫn tái tạo nên hình ảnh vui thích.

2- Sự đau khổ vì ganh tị cũng tạo ra hình ảnh đau khổ.

Do kinh nghiệm, sự vui và sự buồn hỗn hợp lại thành một loạt rung động tạo nên hình ảnh đối tượng, rồi sự vui thích hay đau buồn đồng tái hiện lại, làm ta cảm giác được sự vui hay buồn ấy thêm một lần nữa, nhưng lần sau này *không có đối tượng trước mắt*. Vì đó chỉ là trí nhớ dưới hình thức đơn giản nhất, là sự rung động sẵn có tự nhiên và đồng bản chất với sự rung động đã gây nên nỗi vui hay buồn, hầu kêu gọi mỗi thiện cảm hay ác cảm. Đối với Người hiểu biết, hình ảnh ấy lu mờ, ít rõ ràng, ít sống động hơn những hình ảnh đã tiếp xúc thẳng với ngoại cảnh. Tuy nhiên, sự rung động nặng nề của vật chất giúp nhiều năng lực cho những hình ảnh của ý tưởng và dự vọng, thật ra các rung động đều giống hệt nhau và ký ức chỉ là sự tái tạo trong vật chất trí tuệ những đối tượng do Người hiểu biết trước kia đã cảm nhiễm. Hình ảnh này có thể và đang được tái diễn nhiều lần trong vật chất rất tinh vi, ngoài sự nhận thức của Người hiểu biết riêng biệt, tất cả những hình ảnh tái tạo ấy đều gom lại và làm ra một thành phần nhỏ mọn của ký ức Đức Thượng Đế, Chủ thể Vũ trụ. Bất cứ Người hiểu biết nào cũng có thể thấu tiếp các hình ảnh của những hình ảnh ấy miễn là Người hiểu biết có đủ "năng lực rung động" như được kể ở trên. Cũng giống đài phát thanh truyền tin tức trên băng tần 1000 chu kỳ, thì các máy thu thanh còn tốt, bắt đúng tần số đó

đều nghe được tin tức của đài. Như thế, năng lực rung động tiềm tàng trong Người hiểu biết có thể hoạt động do một sự rung động tương tự trong những hình ảnh vũ trụ. Hình ảnh ấy được tái tạo đầy đủ chi tiết về hình tướng và âm thanh trong cảnh Akasha [14] tức là cõi Thái hư mà giới Thông Thiên Học thường gọi là Thái hư ký ảnh hay là Tiên thiên ký ảnh, nghĩa là hình ảnh ghi trên không gian.

KÉM TRÍ NHỚ

Nếu muốn hiểu tại sao chúng ta “kém trí nhớ”, chúng ta phải xét qua những quá trình của trí não, vì rất cần thiết cho sự phát sinh trí nhớ. Nhiều sách tâm lý học cho rằng ký ức như là quan năng đặc biệt của trí não. Thật ra sự nhớ dai một hình ảnh trong trí óc không do quan năng đặc biệt nào cả, mà do *phẩm chất* chung của cái trí. Hễ trí nhu nhược thì mau quên – tỉ như một chất lỏng đổ vào khuôn nào thì nó theo hình thức của khuôn ấy, nhưng khi tách rời khỏi khuôn, chất lỏng không còn ở y như hình thức của khuôn ấy nữa – thể trí nào kém tổ chức thì hợp chất của phân tử ở thể trí rời rạc và tản mát như một vầng mây thưa thớt, như thế trí nhớ sẽ rất kém cỏi. Tuy nhiên, kém trí nhớ là sự thông thường của người đời, không đáng phiến ngại, vì chúng ta hiện nay đang sống trong giai đoạn chưa tiến hóa cao, thì ai nấy cũng đều kém trí nhớ cả.

Khi những năng lực của Jiva hoạt động trong thể trí và có tổ chức trật tự, chúng ta cũng còn thấy cái mà chúng ta gọi là “kém trí nhớ”, nhưng nếu xét kỹ, chúng ta thấy rằng không phải phương diện nào chúng ta cũng đều kém trí nhớ cả. Dĩ nhiên, có vài việc dù ta không mấy để ý, nhưng cũng có thể nhớ được rõ ràng và chắc chắn nữa. Nếu chịu khó xét lại các sự

kiện ấy, ta thấy rằng những việc mà ta nhớ dai thảy đều kích động tâm trí của ta nhiều nhất. Tóm lại, phàm những gì làm chúng ta ưa thích hoặc đau khổ thái quá thì càng làm cho chúng ta nhớ dai.

Tôi biết một bà thường phàn nàn về tánh mau quên của bà trong việc học hành. Tuy nhiên, tôi nhận thấy có nhiều việc bà ta nhớ rất giỏi, như nhớ từ chi tiết một bộ y phục mà bà ta thường trầm trồ. Nhận xét chung, trí nhớ của bà không có gì là kém cỏi, khi bà chú ý quan sát một điều gì kỹ lưỡng thì trong trí bà phát hiện ra hình ảnh rõ ràng và hình ảnh ấy giữ được một thời gian khá lâu rồi mới tan. Việc này là một bí quyết giúp ích chúng ta hiểu biết về việc “kém trí nhớ”.

Người kém trí nhớ là tại vì họ thiếu chú ý và quan sát kỹ, người như vậy về sau hay có những tư tưởng lộn xộn. Tư tưởng lộn xộn đó là ấn tượng không rõ rệt do sự quan sát thiếu cẩn thận, chú ý. Trái lại, những tư tưởng minh bạch là những ấn tượng sắc bén do một chủ tâm quan sát cẩn thận và chính xác. Lại nữa, những gì mà ta thích thú và chú ý nhiều thì thường hay nhớ dai.

Làm cách nào để sửa chữa được việc “kém trí nhớ”?

Trước hết, chúng ta phải ghi những việc gì mau quên và những việc gì hay nhớ để tiện việc phân tách khả năng chung, rồi nghiên cứu tỉ mỉ những điều chúng ta chóng quên, xem xét lại các việc ấy thử coi có đáng nhớ hay không. Nếu thấy chẳng ích lợi bao nhiêu, nhưng lắm khi chúng ta thấy cần chăm lo thì phải tự nhủ: “*Tôi muốn chú ý đến việc này, tôi muốn xem xét việc này cho rành mạch, tôi muốn nghĩ đến việc này một cách chu đáo*”. Làm như thế chúng ta cảm thấy trí nhớ của chúng ta ngày càng mở mang thêm. Như đã giải rõ nơi đoạn trước, trí

nhớ tùy thuộc sự chú ý cẩn thận, quan sát chín chắn và suy nghĩ kỹ càng. Muốn chú ý cần phải có sự hấp dẫn, nếu thiếu sự hấp dẫn thì phải có ý chí để thay thế yếu tố quan trọng ấy.

Đây chính là khởi điểm gây nên sự trở ngại mà chúng ta thường thấy. Làm cách nào để ý chí có thể thay thế sự hấp dẫn ? Cái gì làm phát động ý chí ? Hấp dẫn kêu gọi ham muốn, sự ham muốn thúc đẩy con người chạy theo đối tượng hấp dẫn. Nhưng giả sử trong trường hợp không có sự ham muốn thì làm sao ý chí có thể thay thế ham muốn được ? Ý chí là sức mạnh thúc đẩy sự hành động theo đường lối do Lý trí xét đoán kỹ càng và chỉ định chớ không do sự hấp dẫn ở ngoại cảnh. Hành động bị thúc đẩy do sự quyến rũ ở ngoại cảnh – thường gọi là Bản ngã phát huy năng lực – đó là dục vọng (ham muốn), còn hành động do Lý trí Thuần túy hướng dẫn, gọi là ý chí.

Khi nào ngoại cảnh không còn sức quyến rũ nữa thì nội tâm thông suốt. Sự tham cứu sâu rộng của trí thức là nguyên nhân làm cho ý chí được thành tựu, và nhờ sự luyện tập phán đoán là mục tiêu của mọi nỗ lực để đi đến tận thiện. Đó là điều mà Lý trí chọn làm phương tiện đưa Bản ngã đến chỗ tuyệt mỹ ngõ hầu tạo thành nguyên nhân cho ý chí. Một khi đã quyết định thực hành, sau này dù chúng ta có mệt mỏi hay đau ốm, sự huấn luyện tư tưởng ấy không quên nhắc nhở ta cần phải thận trọng và khích lệ thêm ý chí. Nếu việc gì cũng đắn đo, cân nhắc cẩn thận, thì mọi việc đều trở nên hấp dẫn, nghĩa là khi chúng ta tạo trong trí một hình ảnh có đức tính cao quý và vui tươi để áp dụng vào công việc hữu ích, thì hình ảnh ấy trở nên hấp dẫn. Theo thể thường, người nào ham muốn một vật gì đều ước mong có đủ phương thế để đạt được vật ấy đặt làm của riêng, tuy nhiên nhờ sự cố gắng giữ đúng kỷ luật khắc khe trong sự rèn luyện ý chí, chúng ta có thể thắng được tính ích kỷ

này.

Có vài mục đích cao cả đáng cho chúng ta ham muốn để được dẫn dắt đến hạnh phúc viên mãn, vì vậy chúng ta cần phải tận dụng ý chí hoạt động mạnh mẽ hầu đi đến cứu cánh. Việc gì cũng vậy, nhất là trong việc trau dồi năng lực quan sát, sự luyện tập thường xuyên, mỗi ngày một ít, có hiệu quả hơn là cố gắng thật nhiều trong một lúc rồi gián đoạn. Mỗi ngày chúng ta bắt buộc phải tập quan sát tỉ mỉ một vật gì thông thường, tưởng tượng trong trí hình dáng vật đó cho *đầy đủ chi tiết*, rán sức chú ý và giữ hình ảnh ấy trong trí một thời gian ngắn như chính mắt ta đã trông thấy. Qua ngày sau, chúng ta cố gắng nhớ lại, tái tạo trong trí hình ảnh vật đó cho thật đúng, đúng nhiều càng tốt, rồi so sánh, xem xét, bổ túc những thiếu sót và sửa chữa chỗ sai lầm.

Nếu mỗi ngày chúng ta dành năm phút để luyện tập quan sát, lần lượt mỗi lần xem xét tỉ mỉ một vật, hình dung vật ấy trong trí, qua ngày sau rán sức nhớ lại hình ảnh vật ấy rồi so sánh với vật trước, nhờ vậy trí óc của chúng ta chóng phát triển và những năng lực quan sát, chú ý, suy tưởng, định trí cũng tiến triển khả quan. Thật ra chúng ta rèn luyện thể trí để tiến mau lẹ, hầu có đủ tư cách xứng đáng làm tròn nhiệm vụ giúp đời hữu hiệu, hơn là để thể trí phát triển chậm chạp theo định luật tự nhiên.

Không một người nào luyện tập theo phương pháp trên đây mà không thâm nhập được kết quả. Hành giả sẽ được hài lòng khi nhận thấy năng lực trí thức của mình ngày càng gia tăng và sự kiểm soát ý chí cũng dễ dàng hơn.

Có nhiều phương pháp nhân tạo tập mở trí bằng cách trình bày sự vật có sắc thái hấp dẫn qua các giác quan, hoặc tom

góp các sự vật lại làm thành một hình thức đặng ghi nhớ. Nếu người có năng khiếu về mắt (tức là có trông thấy mới dễ nhớ), nên dùng hình ảnh hoặc viết hay vẽ vời trên bảng những hình thức muốn nhớ, để mắt trông thấy mới nhớ được. Người khác, thính giác trội hơn, thì những âm thanh dễ ghi vào trí não, như khi nghe lọt vào tai một bài học hay những vần thơ, hoặc một bản nhạc du dương thì nhớ rất lạ. Những người này học bài thường hay đọc to tiếng để cho tai nghe thì mới mau thuộc. Tuy nhiên, phương pháp hay nhất và hợp lý nhất dùng cách rèn luyện thể trí cho có căn bản vững chắc là phương pháp mà chúng tôi đã trình bày nơi đoạn trên.

KÝ ỨC VÀ TIÊN ĐOÁN

Bây giờ chúng ta trở lại với Người hiểu biết kém mở mang của chúng ta.

Khi ký ức vừa hoạt động thì tiên đoán theo liền rất mau lẹ, vì tiên đoán chỉ là trí nhớ được đưa ra trước.

Lạc thú xưa kia chúng ta được hưởng, nay nhớ lại muốn có thú vui ấy để hưởng nữa thì gọi là ký ức, còn khi trí tưởng nghĩ thấy được đối tượng ở ngoài giới và sự vui thích liền theo, thì đó là tiên đoán. Hình ảnh của đối tượng và hình ảnh của vui thích liên lạc với nhau, cả thảy đều trụ vào Người hiểu biết, nếu gia thêm vào sự chiêm niệm yếu tố thời gian quá khứ và tương lai thì sự chiêm niệm này thành ra có hai tên gọi. Đó là ký ức và tiên đoán:

1- Ký ức là sự chiêm niệm có thêm ý tưởng quá khứ.

2- Tiên đoán là sự chiêm niệm có thêm ý tưởng tương lai.

Có nghiên cứu các sự kiện này, chúng ta mới hiểu được câu châm ngôn sâu sắc của Đại sư Patanjali, mà các đệ tử theo pháp môn Yoga đều phải chận đứng "*sự biến đổi của tư tưởng*". Xét theo quan điểm của Huyền bí học, mỗi lần tiếp xúc với Vô ngã, thì cái trí đều thay đổi. Một phần chất liệu của thể trí được dùng để tạo thành việc bố trí lại hình ảnh ấy, chúng ta có tư tưởng về phương diện "hình thể". Tương ứng với điều này, sự rung động phát sinh từ chính Người hiểu biết và những sự biến đổi ấy xảy đến trong nó tạo thành tư tưởng về phương diện "sự sống".

Chúng ta nên nhớ rằng mỗi liên kết ấy do công việc riêng biệt của Người hiểu biết có phụ thêm vào hình ảnh, và sự bố trí này biến đổi hình ảnh thành tư tưởng. Những hình ảnh trong thể trí rất giống đặc tính các ấn tượng tạo trên kính ảnh do làn sóng dĩ thái từ bên ngoài quang phổ đến, có tác dụng hóa học trong chất muối bạc biến đổi tính chất làm cho hình ảnh đối tượng hiện lên trên kính ảnh. Thể trí cũng mừng tượng như kính ảnh, các chất của thể trí sắp đặt để kiến tạo lại các hình ảnh đối tượng mà nó tiếp xúc được. Khi Người hiểu biết nhận thấy những hình ảnh ấy do những rung động khuấy từ tâm thức, chúng liền xem xét các hình ảnh ấy trong chốc lát rồi bắt đầu kiến tạo và sửa đổi những hình ảnh đó bằng những rung động của y phát ra. Theo định luật đã diễn giải ở giai đoạn trước, năng lực thường hướng theo con đường ít trở ngại để Người hiểu biết uốn nắn các hình dáng ấy và sửa đi đổi lại mãi, để tạo thành những hình ảnh của hình ảnh và tàng trữ cho đến khi gặp được yếu tố thời gian làm tái hiện hình ảnh ấy tùy dĩ vãng hay tương lai mà chúng ta gọi là "ký ức" hay "tiên đoán".

Sau hết, tư tưởng cụ thể chỉ là sự lặp lại các kinh nghiệm hằng ngày trong vật chất tinh vi hơn, với sự khác biệt này, Người hiểu biết có thể ngưng hoặc thay đổi sự liên tục các hình ảnh ấy, hoặc lặp lại nhanh chậm tùy ý. Y có thể giữ lại bất kỳ một hình ảnh để mơ tưởng hay xem xét lúc nào tùy thích, mặc dù có nhiều việc y đã kinh nghiệm rồi, nhưng lại quên phứt, vì bị lôi cuốn theo bánh xe thời gian vận chuyển không ngừng với một tốc độ không tăng, không giảm. Y cũng có thể làm cho thời gian trôi qua mau hay chậm tùy ý, nhưng chỉ hoạt động trong lãnh vực riêng biệt của y, cũng như Thượng Đế hoạt động cho thế giới của Ngài. Tuy nhiên, y không tránh khỏi sự liên tục là bản chất của thời gian, nếu y còn bị chướng ngại vật chất ràng buộc, thì không thể hiệp nhất với tâm thức của Thượng Đế.

CHƯƠNG SÁU

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TƯ TƯỞNG

GIÁ TRỊ CỦA THUẬT QUAN SÁT

Muốn tư tưởng cho chính đáng phải hội đủ hai điều kiện cần thiết:

1- Chủ ý quan sát thật đúng. Ta phải xem xét kỹ lưỡng sự vật là Vô ngã để nó trở thành sự hiểu biết ngỗ hầu hòa đồng với Người hiểu biết.

2- Thể trí phải cảm nhiễm và duy trì năng lực, điều giải mau lẹ những ấn tượng và giữ lại khi chúng phát hiện.

Thể trí cảm nhiễm và giữ bền được là nhờ khả năng phân

biệt chủ ý mạnh và quan sát đúng, do đó những quan năng tiềm tàng sẽ chóng trở thành động lực thúc đẩy sự tiến hóa mau lẹ.

Nếu Người hiểu biết không xem xét *hình ảnh tư tưởng* cho chính xác, nếu cái trí không phát triển, không cảm nhiễm những rung động của sự vật ở ngoại cảnh, và cũng không sửa đổi được những gì mô phỏng từ bên trong cho đầy đủ, thì sự kiến tạo tư tưởng sẽ khiếm khuyết và sai lầm.

Ban sơ, khi quan năng chưa phát triển, chúng ta nhận định hình ảnh không rõ rệt, thiếu sót. Về sau, nhờ dùng chất liệu tinh vi hơn để kiến tạo thể trí, nên các quan năng mở lần, làm cho chúng ta nhận thức rõ ràng sự vật ở ngoại cảnh. Cùng y một sự vật từ xưa đến nay không thay đổi, nhưng trước kia ta thấy hình dáng một cách tổng quát, thiếu sót và sơ sài, còn bây giờ, cũng sự vật đó, nhờ biết quan sát mà chúng ta nhận định minh bạch, đầy đủ chi tiết và phân biệt được nhiều khía cạnh hơn.

Thí dụ: một bác nông phu và một nhà danh họa, cả hai đang đứng giữa cánh đồng trước cảnh trời xinh đẹp vào buổi chiều tà. Bác nông phu quê mùa cục mịch, chưa từng thưởng thức cảnh tượng thiên nhiên, chỉ biết xem trời đoán mưa hay nắng để chuẩn bị mùa màng theo nếp sống nhà nông mà thôi. Còn nhà danh họa là một nghệ sĩ, là một họa sư lừng danh, có óc thẩm mỹ, đã từng thưởng thức nét đan thanh huyền ảo của màu sắc và cảm xúc được từng đợt biến chuyển của ánh sáng.

Trước cảnh chiều tà, mặt trời từ từ lặn, ba thể: thân, vía, trí của bác nông phu rung động do trợ giúp của tâm thức, bác thấy bầu trời có nhiều màu khác nhau và thấy nếu có màu đỏ nhiều thì sẽ hứa hẹn một ngày mai tốt trời, một vụ mùa của

ông tốt xấu. Bác chỉ cần hiểu biết bấy nhiêu đó thôi để chăm lo việc đồng áng. Trái lại, thân, trí, vía của nhà họa sư rung động với tốc độ muôn triệu lần mau lẹ hơn sự rung động thể chất thô sơ của bác nông phu. Vì vậy, cùng một cảnh mặt trời lặn, mà nhà họa sư cảm thấy hoàng hôn tươi đẹp, uyển chuyển nhẹ nhàng làm sao; sắc thái thanh nhã giao hòa với nhau thật là huyền diệu. Nơi đây màu xanh da trời lồng dưới áng mây hồng trong suốt như gương, nơi khác, ánh vàng huy hoàng xuyên qua ráng mây xanh lá mạ, thướt tha lập lòe với điểm son, lóng lánh ánh kim. Cảnh hoàng hôn huyền ảo này làm cho nhà danh họa càng thêm quyến luyến say mê, ngây ngất nhập điệu với cảnh. Cảm giác tế nhị từ nội tâm của họa sư rung động tràn ngập tình yêu đương, tinh thần sáng khoái trước sự mỹ lệ vô biên, từ trong tâm hồn họa sư tuôn trào nguồn cảm hứng dồi dào, nảy sinh nhiều ý tưởng phong phú khi thể trí của họa sư dần dần biến đổi dưới ảnh hưởng của sự rung động trên cõi Trí do cảnh hoàng hôn huyền linh và sống động tạo trong tâm hồn. Cảnh tượng khác biệt này không do sự nhận thức bên ngoài, mà do nơi cảm ứng trong tâm nghĩa là do Bản ngã và thể vía chớ không phải do nơi Vô ngã. Nếu so sánh, chúng ta thấy tình cảm và sự nhận xét của bác nông phu rất thiếu sót, trái lại, của nhà danh họa thì rất phong phú.

Nơi đây chúng ta thấy rõ ý nghĩa sự tiến hóa của Người hiểu biết phát triển mạnh mẽ. Vũ trụ tuyệt mỹ đang bao bọc chung quanh chúng ta, truyền những làn sóng rung chuyển đến chúng ta từ khắp mọi phía, nhưng chúng ta không hề cảm biết hay nhìn thấy được, các việc ấy đối với chúng ta dường như không có thật. Tất cả những gì chứa đựng trong tâm thức của Thượng Đế thuộc về hệ thống của chúng ta, đều có ảnh hưởng và liên quan đến chúng ta, tâm thức và thể xác của chúng ta đều được và đang hưởng những ân huệ ấy. Những gì

mà chúng ta đã được hưởng đều đánh dấu cho giai đoạn tiến hóa của chúng ta, những gì cần thiết cho sự phát triển của chúng ta đều biến đổi từ trong nội tâm chứ không phải ở bên ngoài của chúng ta. Tất cả mọi sự đều cung cấp đầy đủ, chỉ chờ chúng ta mở mang khả năng để tiếp nhận mà thôi.

Một trong các yếu tố của ý tưởng minh bạch mà chúng tôi vừa trình bày là sự quan sát chín chắn. Chúng ta phải bắt đầu áp dụng điều này ngay khi còn ở cõi trần là nơi xác thân của chúng ta đang tiếp xúc với Vô ngã. Rồi chúng ta tiến lên từng giai đoạn bằng cách đi lên, vì sự tiến hóa khởi đầu từ cõi thấp đến cõi cao. Trước hết, chúng ta tiếp xúc với thế giới bên ngoài, là cõi thấp, và sự rung động từ ngoại cảnh tiến dần lên – nói cách khác, sự rung động hướng vào bên trong – để khuấy gợi những quyền lực ở nội tâm.

Vậy quan sát chín chắn là một khả năng cần phải rèn luyện cho đúng mức. Nhiều người ra đường đời mắt nhắm mắt mở, điều này chúng ta có thể tự kiểm soát được bằng cách mỗi lần đi trên đường phố chúng ta tự hỏi: "*Khi đi dọc theo con đường này, chúng ta đã quan sát được những gì?*" Phần đông dường như không quan sát được điều gì cả, không một hình ảnh nào ghi rõ trong trí họ. Một ít người để ý đến chút đỉnh đồ vật, và có vài người khác chú ý nhìn thấy nhiều hơn.

Nhà ảo thuật trứ danh Robert Houdin thuật chuyện rằng ông có thói quen tập đưa con của ông quan sát những gì bày biện trong tiệm buôn mỗi khi đi rảo qua các đường phố Luân đôn và cả việc tập cho nó quan sát toàn bộ những gì bày trước cửa hàng khi đi ngang qua mà không cần dừng chân, chỉ ngó thoáng một lượt đã có thể ghi nhớ trong trí rồi về nhà kể lại.

Một trẻ em bình thường và một người man rợ, cả hai đều

quan sát và do khả năng quan sát của mỗi người mà biểu lộ sự thông minh của mình. Thói quen quan sát nhanh chóng và rõ ràng tạo cho người có trí óc bình thường một căn bản tư tưởng vững chắc. Nhưng người có ý tưởng lu mờ là tại vì họ quan sát không đúng, ngoại trừ trường hợp người thông minh xuất chúng, bởi vì trí của kẻ ấy có thói quen hướng thẳng vào nội tâm nên ba thể (thân, vía, trí) không cần tập luyện theo cách thức vừa trình bày.

Nếu ta hỏi một vài người tại sao họ quan sát không đúng ? Họ liền trả lời: "*Tại tôi mắc suy nghĩ việc khác*". Câu giải đáp này chỉ đúng với người nào đang suy tưởng điều chi quan trọng hơn là sự rèn luyện thể trí và khả năng chú ý của người ấy nhờ sự quan sát cẩn thận. Trái lại, những kẻ mơ mộng thường có ý tưởng bấp bênh không chủ định, họ chỉ biết phung phí năng lực và làm mất ngày giờ vô ích.

Một người chìm sâu vào trong tư tưởng, dù cho cảnh vật có ở ngay trước mắt, họ cũng không nhìn thấy, vì trí não của kẻ ấy hướng vào nội tâm nên không để ý đến ngoại cảnh. Có thể trong kiếp này, đối với người như vậy, sự rèn luyện ba thể để quan sát gần như biệt lập không cần thiết nữa, vì người tiến hóa cao và người mới vừa tiến hóa, mỗi người đều có phương pháp luyện tập khác nhau.

Nhưng mà trong số người không biết quan sát, có được mấy người thật sự đã "đi sâu vào suy tưởng". Phần đông người ta không quan tâm nghĩ ngợi về bất cứ một hình dáng tư tưởng nào còn lảng vảng trong trí, vì họ không biết cách sử dụng. Khác nào một phụ nữ nhàn rỗi, không biết làm gì khác hơn là lục soạn, ngắm nghía y phục lòe loẹt treo trong tủ áo, hoặc mân mê trầm trồ các món nữ trang quý báu đựng trong hộp. Làm như vậy không phải là suy tưởng đâu. Như chúng ta đã

biết, suy tưởng là tạo ra sự liên lạc rồi bỏ túc sự gì hiện thời chưa có. Trong hành vi suy tưởng, Người hiểu biết phải trực tiếp cố gắng tích cực chú ý vào hình ảnh tư tưởng.

Tập tính quan sát cũng là phương pháp giáo dục để mở mang trí thức, những người có thói quen quan sát, trí óc trở nên sáng suốt, năng lực gia tăng, biết cách chỉ huy, vì vậy có thể hướng thẳng tới một đối tượng đã chỉ định dễ dàng mà trước kia họ không thành công. Khi luyện tập thuần thục thì năng lực quan sát trở thành xem xét tự động, thể trí và các thể khác ghi nhận hình ảnh một cách máy móc, để sau này khi chúng ta cần đến, thì những hình ảnh ấy sẽ tái hiện, mặc dù lúc này chúng ta không cần phải chú ý. Thói quen quan sát làm cho chúng ta khỏi phải chú ý đến đối tượng diễn ra trước mắt, nhưng giác quan của chúng ta tự động hướng tới đối tượng, rồi tạo ra một ấn tượng để thâm nhận nó.

Sau đây, một câu chuyện tuy rất thông thường, nhưng đầy đủ ý nghĩa do kinh nghiệm của riêng tôi. Trong một chuyến hành trình qua nước Mỹ, ngày nọ tôi nảy ý muốn biết coi đầu máy xe lửa mà chúng tôi đã đi mang số mấy? Tức thì trong trí tôi hiện ra con số mà tôi muốn biết. Đây không phải do thần nhãn, vì theo trường hợp thần nhãn, thì cái Vía cần phải tìm thấy chiếc xe lửa và con số ghi nơi đầu máy. Điều này chỉ do thói quen của giác quan và trí quan sát của tôi tự động ghi con số nơi đầu máy xe lửa khi xe vừa tới nhà ga ngoài ý muốn của tôi, mãi đến khi cần biết số ấy thì trong trí bỗng nhiên xuất hiện chiếc xe lửa đang chạy tới có luôn cả con số ghi trước đầu máy. Luyện được khả năng này rất có ích lợi, vì nhờ nó mà không biết bao nhiêu việc xảy ra chung quanh trong lúc chúng ta chẳng hề để ý lại có thể tìm gặp, nếu chúng ta chịu xem xét các dấu vết ba thể của chúng ta đã tự động ghi riêng lấy nó.

Khác hẳn hành vi tự động có ý thức của Jiva, hành vi tự động máy móc này trong cái trí của chúng ta cứ bành trướng mãi không thể quan niệm được. Như chúng ta đã biết, người bị thôi miên có thể kể lại rành rẽ một số sự việc nhỏ nhất đã xảy ra mà trước kia họ không để ý tới. Các ấn tượng ấy xuyên qua não, truyền vào cái trí rồi tự ghi vào trí và tiềm thức. Rất nhiều ấn tượng truyền vào trí không được sâu đậm để có thể thâm nhập vào tâm thức, không phải tâm thức hiểu biết được những ấn tượng ấy, nhưng vì ở trạng thái bình thường của tâm thức nó chỉ có thể ghi nhận những ấn tượng sâu đậm mà thôi. Ở trạng thái thôi miên, trong lúc hôn mê, hay trong giấc mộng, khi Jiva xuất ra ngoài, thì bộ óc mới phóng thích những ấn tượng mà bình thường vẫn bị các ấn tượng khác mạnh hơn đè nén do Jiva thu và phát. Tuy nhiên, nếu trí được rèn luyện có thói quen quan sát và ghi nhận, Jiva cũng có thể thu và phát ra tùy ý những ấn tượng như vậy nữa.

Vì thế, nếu có hai người đồng thời đi ra phố, một người có tập luyện quan sát còn người kia thì không. Cả hai cùng nhận thấy một số ấn tượng như nhau, song không người nào chú ý. Về sau, người quen tánh quan sát, có thể tìm gặp lại các ấn tượng ấy, trong khi người kia thì không nhớ gì hết. Bởi chưng, thuật quan sát làm nền tảng cho việc tư tưởng trở thành rõ ràng, vì vậy kẻ nào muốn luyện tập và kiểm soát quyền năng tư tưởng phải chuyên cần tập tánh quan sát cho nhuần nhả và phải hy sinh những thú vui tầm thường do sự hoan lạc giả tạm quyến rũ và lôi cuốn.

SỰ PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG TRÍ TUỆ

Lần hồi những hình ảnh tích trữ càng nhiều thì phận sự của Người hiểu biết lại càng khó khăn thêm và phức tạp hơn trong công việc sắp xếp các hình ảnh ấy theo thứ tự trước sau liên tiếp để có thể liên kết chắc chắn với bản tính thiêng liêng. Y chỉ

còn cảm nhiễm ở ngoại cảnh những gì đơn giản, liên quan đến nó như những đối tượng làm cho nó vui thích hay đau khổ rồi sắp đặt các hình ảnh ấy tiếp nối nhau, xem xét trạng thái riêng biệt mỗi hình ảnh, sửa đổi và cân nhắc lại. Y bắt đầu sắp đặt lại những gì chính Y đã quan sát và ghi mỗi hình ảnh hiện ra liên tiếp có thứ lớp. Khi hình ảnh thứ nhì hiện tiếp theo hình ảnh thứ nhất nhiều lần, Y có thói quen, vừa khi thấy hình ảnh thứ nhất phát hiện, liền chờ đón hình ảnh thứ nhì để sắp xếp chung lại. Đó là lập luận đầu tiên của Y và cũng tại nơi đây, chúng ta kêu gọi đến một khả năng đã được liên kết chặt chẽ. Y lý luận rằng: vì A và B xuất hiện kế tiếp nhau luôn, *bởi đó cho nên*, khi A xuất hiện, thì B thế nào cũng xuất hiện theo. Sự dự đoán này có thể kiểm soát được, vì Y nối liền hai việc xảy ra lại với nhau như “nhân” và “quả”. Tuy nhiên, có nhiều sự lầm lẫn là vì trước kia Y quá hấp tấp củng cố sự liên lạc của nguyên nhân. Kế đến, Y sắp xếp những hình ảnh gần nhau đặng xem xét những điểm dị đồng, hầu mở rộng khả năng so sánh. Y chọn lọc hình ảnh này hoặc hình ảnh nọ tùy sở thích. Hơn nữa, muốn tìm kiếm hình ảnh ở ngoại cảnh, Y phải vận dụng xác thân để khai triển sự xét đoán bằng những chọn lựa và những ảnh hưởng của các hình ảnh ấy. Y đưa ra một ý nghĩa cân xứng theo sự liên lạc giữa những hình ảnh giống nhau và khác nhau, đoạn tom góp những cảnh tương tự nhiều nhất và tách riêng ra những hình ảnh khác biệt. Nơi đây, Y cũng còn lầm lẫn nhiều – sau này sẽ lần lượt sửa chữa những lỗi lầm do sự quan sát thiếu sót – vì lúc ban đầu Y gặp nhiều trạng thái rất giống nhau về hình thức bề ngoài nên dễ lẫn lộn.

Nhờ rèn luyện các khả năng này mà sự quan sát, phân biệt, lý luận, so sánh, phán đoán, lần lượt tiến triển, và cũng nhờ tư tưởng hoạt động do hành vi tạo tác và phản ứng giữa Vô ngã và Bản ngã, cứ lập đi lập lại mãi nên Người hiểu biết mới mở

mang.

Muốn các khả năng này mau phát triển chúng ta phải chủ ý chuyên cần luyện tập, lợi dụng hoàn cảnh sinh hoạt hằng ngày để tạo nên cơ hội mở trí. Như chúng ta đã thấy, năng lực quan sát có thể luyện tập trong đời sống hằng ngày, nhờ đó chúng ta mới quen nhận xét những điểm dị đồng của những đối tượng chung quanh. Việc gì xảy ra chúng ta đều có thể đúc kết, trải nghiệm, so sánh, dẫn đo kỹ càng và phán đoán một cách có ý thức. Nếu chúng ta chủ tâm rèn luyện thì quyền năng tư tưởng sẽ chóng phát triển và trở thành lợi khí thuộc quyền sở hữu của chúng ta, để chúng ta tùy nghi sử dụng quyền năng này cho chính đáng.

RÈN LUYỆN TRÍ TUỆ

Giáo dục cái trí là đào luyện tinh thần để được mở mang thêm. Luyện tập theo phương pháp trí dục nào chín chắn cũng đều có ảnh hưởng đến sự tổ chức của chất liệu làm ra thể trí và đồng thời đánh thức một vài quan năng của Người hiểu biết. Khả năng phát triển về trí dục có thể hướng đến mọi mục tiêu và được sử dụng theo ý định. Đem cái trí đã được huấn luyện để áp dụng vào một vấn đề gì mới mẻ, nó có thể am tường và nắm vững. Đó là điều mà cái trí chưa được huấn luyện không thể đảm đương. Vậy việc rèn luyện trí tuệ là một vấn đề quan trọng và rất hữu ích.

Tuy nhiên, ta nên nhớ rằng huấn luyện cái trí không phải nhồi sọ hay nhét đủ mọi việc cho đầy trí óc, mà là khai thác năng lực tiềm tàng trong tâm trí. Cũng không phải mở mang trí não là nhét đầy đầu óc những tư tưởng cao siêu của kẻ khác mà mình chưa hấp thụ nổi, nhưng là phải tự mình rèn luyện những khả năng tư tưởng của riêng mình. Người ta nói rằng các vị Đại Huấn Sư chỉ đạo công cuộc tiến hóa nhân loại đều

hiểu biết hết những việc trong Thái dương hệ. Điểm này không có nghĩa là tất cả những việc gì xảy ra hằng ngày nơi đó đều luôn luôn hiện ra trong tâm thức của các Ngài. Các vị Đại Huấn Sư là những bậc tỏ ngộ thông suốt mọi lý lẽ, nên khi các Ngài để tâm hướng về nơi nào thì các Ngài hiểu biết những việc xảy ra nơi đó mà thôi. Điều này quan trọng hơn là tích trữ trong trí đủ thứ việc, cũng như chính mắt chúng ta ngó thấy sự vật thì hiểu biết nhiều và rõ ràng hơn người mù chỉ hiểu biết sự vật bằng cách nghe ngóng những lời của kẻ khác thuật lại. Trí não mở mang không phải do nơi trí óc chứa nhiều hình ảnh, mà do nơi trình độ hiểu biết tức là quyền năng phát huy từ nội tâm để tái tạo một đối tượng ở ngoài cảnh. Quyền năng này sẽ rất hữu dụng ở cõi trần hoặc ở cảnh giới khác; một khi đã đạt được quyền năng này rồi thì nó không hề mất, dù chúng ta ở bất cứ nơi nào cũng vậy.

GẦN BẠC CAO MINH

Nếu gần gũi với những vị tiến hóa cao, chúng ta sẽ được các Ngài trợ giúp rất nhiều về việc rèn luyện tinh thần. Tư tưởng của các vị ấy rất mạnh, có thể giúp đỡ chúng ta bằng cách truyền làn sóng rung động cao độ của các Ngài đến chúng ta. Nói cách khác, là các Ngài ban rải từ điển hay thần lực cho chúng ta. Thí dụ một thoi sắt đặt nằm dưới đất không thể phát sinh nhiệt ba, tức sự rung động của sức nóng, nhưng nếu ngẫu nhiên thoi sắt ấy đặt gần lửa, thì nó liền đáp ứng sự rung động sức nóng của lửa; như vậy, thoi sắt trở nên nóng. Cũng một lẽ ấy, khi chúng ta được vinh hạnh gần bạc cao minh, sự rung động của Ngài truyền sang thể trí chúng ta và thúc đẩy sự rung động của chúng ta hòa hợp với sự rung động của Ngài, làm cho chúng ta phát sinh nhiều thiện cảm với Ngài. Trong lúc này, chúng ta cảm thấy năng lực tâm trí gia tăng và lãnh hội được ý tưởng cao siêu của Ngài mà trong lúc bình thường chúng ta

không thể hấp thu nổi. Nhưng khi xa vắng Ngài, chúng ta lại cảm thấy những ý tưởng ấy trở nên mập mờ khó hiểu.

Có một vài người sáng dạ nghe diễn thuyết, theo dõi và ngay lúc đó hiểu rõ ràng lời lẽ của diễn giả đã trình bày. Khi ra về, y rất hài lòng vì đã hiểu trọn vấn đề. Qua ngày sau, muốn chia sẻ lại với bạn thân những điều hiểu biết mà y đã nghe trong buổi diễn thuyết hôm trước, y rất buồn vì không thể thuật lại những ý tưởng tốt đẹp mà dường như y đã hiểu rõ. Thường thường y bực tức kêu lên: "Tôi dám chắc tôi hiểu rõ bài diễn thuyết này lắm, nó còn nằm đâu đây, nhưng làm thế nào tôi có thể khai nó ra được". Cảm giác này phát sinh là do ký ức của thể trí và Jiva có kinh nghiệm, đồng rung động một lượt, nhưng giờ đây nó chỉ còn giữ lại trong tâm thức những ý niệm, những ký ức về hình hài và cảm giác, vì vậy, phải chờ khi nào những việc này đột khởi thì mới có thể nhớ lại dễ dàng. Sở dĩ ngày hôm trước y hiểu rõ là nhờ sức rung động cao độ của diễn giả đập mạnh vào hình thức do thể trí cảm nhiễm, những hình thức ấy chỉ ghi lại mơ hồ ở bên ngoài chứ không khắc sâu vào tâm. Thành thử ý niệm thiếu kinh nghiệm ấy, khi nghe qua một lượt, không đủ khả năng phô diễn lại những ý nghĩa đó. Bởi vậy, cần phải nghe thấy lại nhiều lần mới có thể ghi dính vào tâm, để nhớ nằm lòng thì sau này mới diễn tả lại được. Vậy trước hết, Người hiểu biết phải tập rung động nhiều lần theo đường lối cao, rồi sau mới tạo lại sự rung động đó tùy theo ý muốn. Do bản tính tự nhiên, y có thể khai triển năng lực để mô phỏng lại những gì mà y đã tiếp xúc và đáp ứng nhiều lần ở ngoại cảnh. Năng lực của Người hiểu biết đều giống như nhau, nhưng lại khác nhau về sự phát triển mau hay chậm. Một cái thì năng lực đã phát triển, còn cái kia tiến chậm chạp vì năng lực còn tiềm tàng bên trong. Nhờ tiếp xúc với cái có năng lực tiến triển, nên cái có năng lực tiềm tàng hoạt động mạnh thêm,

thành thử năng lực yếu phải nhờ năng lực mạnh thúc đẩy thì mới mau phát triển.

Bởi thế, gần gũi với bậc cao minh, chúng ta có nhiều cơ hội thuận tiện để học hỏi. Khi tiếp xúc với những vị ấy, chúng ta nhờ ảnh hưởng các Ngài trợ giúp thì mới mau tiến. Chơn Sư không cần đến ngôn ngữ để giảng dạy cho các đệ tử, vì ảnh hưởng thần lực của Ngài đã gia hộ các đệ tử được giữ gần Ngài trở nên sáng suốt và tiến hóa mau chóng.

Có trực tiếp ở gần Chơn Sư, chúng ta hưởng rất nhiều ân huệ; nhưng nếu không được vinh hạnh ấy, chúng ta có thể nhờ đến sách vở do chúng ta khéo chọn lọc. Khi đọc tác phẩm của một nhà văn nổi danh, chúng ta nên cố gắng tạm thời đặt mình trong tình trạng tiêu cực hoặc nhạy bén, để có thể hấp thụ càng nhiều càng tốt những rung động tư tưởng của nhà văn. Sau khi đọc xong một vài đoạn, chúng ta nên dừng lại, suy nghĩ, cân nhắc từng câu, cố gắng đạt cho được ý nghĩa, nhiều khi cần đọc đi đọc lại, để có thể cảm thông tư tưởng của tác giả đã biểu lộ phần nào nổi u uẩn của tấm lòng họ đã truyền vào câu văn. Đọc như thế mới hữu ích cho sự huấn luyện tinh thần của chúng ta. Nếu dùng sự đọc sách để làm thú tiêu khiển mà không chịu khó chú ý suy nghĩ, thì cũng như chúng ta trang hoàng tinh thần chúng ta nhiều đồ đạc, như vậy chỉ có lợi một cách gián tiếp. Nhưng nếu đọc sách theo cách thức chúng tôi vừa trình bày, thì nó thúc đẩy mạnh sự tiến hóa của chúng ta. Những người nào cầu học để phụng sự nhân loại hoặc giúp đỡ kẻ khác đồng tiến với mình thì không nên xao lãng việc này.

CHƯƠNG BẢY

ĐỊNH TRÍ

Về việc rèn luyện tinh thần, đối với những người sơ cơ, không gì khó khăn cho bằng tập định trí. Trong những giai đoạn đầu tiên, tác động của tinh thần là sự tiến triển do chủ ý lanh lẹ, tiếp nhận nhanh chóng, kích động liên liền từ cảm giác này đến cảm giác nọ, tập trung ý tưởng mau lẹ, hết việc này đến việc kia. Trong bước đầu, điều cần ích quan trọng cho sự tiến hóa là trí linh động hướng dẫn sự chú ý thường xuyên ở ngoại cảnh. Khi cái trí thu góp nguyên liệu dùng vào dịp suy tưởng, tính linh động càng nhiều thì càng có lợi, càng sống nhiều kiếp và nhờ biết linh động thì trí khôn ngày càng già giặn. Và lại, cũng nhờ năng luyện tập mà trí não cũng mở mang thêm. Từ ngàn xưa, trí óc của chúng ta quen hướng ngoại nên thường vọng động và hay để ý triển miên đến những cảnh vật biến đổi bên ngoài, giờ đây, bất thần chúng ta ép buộc cái trí từ bỏ hẳn thói quen ấy, bắt nó trụ vào một chỗ, thì không khi nào cái trí chịu vâng lời ta liền; tất nhiên, nó chống đối lại, càng bị ép buộc nó càng chống trả mãnh liệt và lỏng lên như ngựa bất kham lần đầu tiên bị tra hàm thiếc.

Như chúng ta đã thấy, khi thể trí chủ ý đến hình ảnh đối tượng nào thì nó mô phỏng lại hình ảnh ấy. Đạo sư Patanjali dạy: "*Hãy chặn đứng sự biến đổi của tư tưởng*", nghĩa là phải ngăn cản những hình ảnh thay đổi liên miên ở ngoại cảnh. Định trí liên quan đến sắc tướng thì bắt buộc cái trí chủ ý vào một hình ảnh cố định, không cho nó tưởng nghĩ đến hình ảnh nào khác. Còn định trí liên quan đến Người hiểu biết thì tâm trí phải chủ ý đến một hình ảnh để rồi mô phỏng lại rõ ràng hình ảnh

đó trong tâm trí.

Khi định trí, tâm thức chỉ chăm chú tới một hình ảnh mà thôi. Người hiểu biết phải hoàn toàn chú ý đến một điểm duy nhất, không lao chao, không xao xuyên. Cái trí thường hay nhảy nhót lung tung, rước vật này đuổi vật nọ, chạy theo sự quyến rũ của ngoại vật và định hướng theo sự vật liên miên, vì vậy, cần phải cương quyết ép buộc cái trí chỉ chú ý đến một việc mà thôi và xua đuổi các ấn tượng khác đang len lỏi vào.

Khi cái trí đã thuần và chịu chú ý đến một hình ảnh duy nhất và Người hiểu biết chiêm nghiệm hình ảnh ấy để có thể đạt được hiểu biết thông suốt các sự vật mà ngôn ngữ ở cõi trần không thể diễn tả cho ráo lý. Tỷ như chính mắt chúng ta ngắm một bức tranh hay xem một thắng cảnh, thì chúng ta ý thức đầy đủ và nhận định rõ ràng hơn là đọc trong sách báo hoặc nghe kẻ khác nói lại. Nếu chúng ta tập trung ý chí vào một cảnh vật nào, rồi hình dung cảnh vật trong thể trí, thì chúng ta hiểu biết hoàn hảo hơn là đọc suông. Ngôn ngữ tiêu biểu cho sự vật, còn định trí là hình dung sự vật và bổ túc chi tiết. Ngôn ngữ dùng để phác họa, còn tâm thức dùng để tiếp xúc chặt chẽ với sự vật đã phô diễn.

Chúng ta nên nhớ rằng định trí không phải là trạng thái thụ động, mà trái lại, là một trạng thái chủ động mạnh mẽ, đúng qui tắc. Trạng thái vật chất tương tự tinh thần, như khi chúng ta chạy nhảy hay rần sức đương đầu với một công việc khó nhọc dằng dai thì các bắp thịt của chúng ta bị dồn ép lại. Thực vậy, người nào mới bắt đầu luyện tập thể thao thì thấy sự căng thẳng này biểu lộ khắp châu thân. Cũng như khi mới tập định trí thì người sơ cơ cảm thấy thân thể mệt mỏi, các số thịt đều bại hoại, chớ không phải chỉ riêng hệ thống thần kinh mệt mỏi

mà thôi đâu.

Trong khi mắt chăm chỉ nhìn một vật gì, chúng ta thấy rõ nhiều chi tiết. Trái lại, nếu ngó thoáng qua thì chúng ta không thể nhận rõ được. Cũng một lẽ ấy, phải định trí thì chúng ta mới có thể nghiệm xét một ý tưởng được sâu sắc và đầy đủ hơn lúc thường. Có định trí thì mãnh lực mới gia tăng, đồng thời thấy xa hiểu rộng hơn. Tỷ như một người đi bộ trong mười phút, chỉ đi được một khoảng đường ngắn và thấy cảnh vật hai bên đường ít hơn người chạy. Cũng trong thời gian ấy, người chạy vượt qua một khoảng đường xa hơn và thấy nhiều cảnh vật hơn người đi bộ, còn năng lực vận dụng các số thật của hai người đều như nhau.

Lúc mới tập định trí, người ta phải trải qua hai điều khó khăn như sau:

1- Xua đuổi những hình ảnh chập chờn xuất hiện liên miên trong trí. Đừng để những ấn tượng ngoại lai ám ảnh trí não, tuy nhiên, Người hiểu biết cũng phải chú ý phần nào để ngăn chặn những ý tưởng vờ vẩn lảng vảng trong trí. Một khi ngăn cản được ấn tượng ngoại giới thì cái ý nghĩ ngăn cản phải chấm dứt, vì cần có sự thăng bằng hoàn toàn cho nên không còn có cái ngăn cản hay cái bị ngăn cản nữa, mà chỉ có cái yên lặng thật sự, yên lặng hoàn toàn. Như vậy, những làn sóng rung động ngoại cảnh mới không thể len lỏi thâm nhập cảm nhiễm tâm thức.

2- Trong lúc định trí phải giữ vững một hình ảnh, chẳng những phải ngăn chặn các cảm xúc từ bên ngoài xen vào, mà còn phải ngưng mọi tác động do tính tự nhiên của cái trí, tác động này thường được ứng dụng để kiểm soát và sửa đổi nội dung của trí, ngõ hầu tạo mối liên lạc mới và tìm kiếm chỗ đi

đồng ẩn tàng trong tâm thức.

Không phải bắt cái trí chú ý đến một vật là đủ, song phải sai khiến nó chăm chú vào vật đó nữa. Dĩ nhiên, không vì thế mà cái trí ngưng hoạt động, trí phải hướng trọn vẹn vào con đường vận hà duy nhất. Thí dụ, một khối nước to chảy trên một diện tích rộng lớn thì sức chảy rất yếu ớt, nhưng nếu khối nước ấy chảy vào con kinh nhỏ hẹp thì nó tạo thành một sức mạnh khủng khiếp, phá tan mọi chướng ngại rất dễ dàng. Bởi vậy, các thiền sư chỉ đặc biệt chú trọng đến một mục đích duy nhất, là vì tinh thần tự nó có một năng lực hữu hiệu, tăng tiến vô biên, nên chẳng cần phải thêm thắt cái gì khác để làm cho nó mạnh hơn. Cũng như nước nóng bốc hơi bay tỏa lan tràn trên không trung, nhưng không đủ sức đuổi một con ruồi, song le, nếu ta dẫn hơi nước ấy vào trong một ống hơi thì nó thừa sức làm chuyển động piston của guồng máy.

Giữ tâm không vọng động là một việc làm rất khó, trăm ngàn lần khó khăn hơn là bắt cái trí đừng cảm xúc ở ngoại cảnh, vì sự huấn luyện này liên quan đến đời sống viên mãn trong thâm tâm. Tự mình cô lập với thế giới bên ngoài còn dễ dàng hơn là giữ tâm thanh tịnh, vì nội giới hòa đồng với Chơn ngã. Thật ra, trong giai đoạn tiến hóa hiện tại, hầu hết mọi người đều dùng cái "Ta", tức cái "tôi" để biểu thị chính mình. Tuy nhiên, tìm cách giữ tâm yên lặng là bước đầu trên con đường tiến hóa của tâm thức. Chúng ta cảm thấy rằng Kẻ chế ngự và Người bị chế ngự có thể là một, và do thiên tính, chúng ta đồng nhất với Kẻ chế ngự. Như khi tôi nói: "*Tôi* bắt cái trí của *tôi* phải yên lặng". Cái *Tôi* biểu thị cho tâm thức chế ngự, còn cái của tôi vốn lệ thuộc "*tôi*", nó là vật sở hữu của "*tôi*".

Sự phân biệt này phát khởi một cách vô ý thức, còn người học đạo thì ý thức được sự song đôi: "có một cái gì đang kiểm

soát và có một cái gì đang bị kiểm soát”. Tách rời cái hạ trí cụ thể, cái “tôi” cảm thấy có một quyền lực mạnh mẽ hơn trước, một kiến thức sâu rộng, sáng suốt và cảm biết cái “tôi” này là Chơn ngã không lệ thuộc xác thân, cũng không tùy thuộc thể trí. Đó là quan niệm đầu tiên hay là *cảm giác* bằng ý thức của bản tính chân thật trường tồn đã được lý trí xác nhận. Thật ra, sự hiểu biết này do huệ giác khai mở trong khi định trí.

Nhờ công phu luyện tập hằng ngày không gián đoạn, nên trí tuệ mở rộng, đi sâu vào nội tâm, đi sâu mãi, sâu mãi vào nội tâm vô tận. Cái quyền năng hiểu biết ngay tức khắc, rõ ràng và chính xác sẽ được khai mở – nói một cách khác, chứng đắc huệ giác – là khi nào chúng ta không còn dùng đến trí óc nặng nề và chậm lụt để suy luận nữa. (Độc giả đừng quên rằng từ “trí” thường dùng nơi đây có nghĩa là thể trí hay phàm trí và cũng gọi là hạ trí). Vì cái “Tôi” tiêu biểu cho Chơn ngã có bản chất là sự hiểu biết, nên mỗi khi tiếp xúc với điều gì chân thật, cái tôi nhận biết những rung động ấy đúng, thì nó tạo cho nó một hình ảnh chắc chắn rõ rệt, còn những điều sai lầm nó tạo nên hình ảnh méo mó, lệch lạc. Trừ phi thể trí chỉ còn giữ vai phụ thuộc không đáng kể thì quyền năng Chơn ngã mới biểu lộ rõ ràng. Còn trực giác tương tự sự nhìn trực tiếp ở cõi trần – thay thế cho lý trí mà chúng ta có thể so sánh với xúc giác. Chắc chắn cái nhìn thoáng đầu tiên, bởi có nhiều sự giống nhau về “hình thức” nên không thể phân biệt được. Trực giác phát triển do lý trí suy tư không ngừng và không thay đổi đặc tính, cũng như nhãn quan phát triển là do xúc giác vậy. Thật ra phải có sự biến chuyển lớn về quá trình, nhưng điều này không đến nỗi làm cho chúng ta mù quáng trước sự tiến hóa điều hòa trong trật tự. Trực giác của kẻ dốt nát đần độn thì đầy dục vọng, rất thấp thỏi, và chỉ có tính cách tạm thời, trực giác của họ còn kém lý trí nữa.

Khi ta định trí về một đối tượng gì, cứ giữ vững một mục đích duy nhất trong giây lát, giai đoạn kế tiếp là lìa bỏ đối tượng ấy, song trí phải tập trung lại, *nhưng không trụ vào chỗ nào hết*, như vậy sự luyện trí đã thuần thực. Trong giai đoạn này, trí không được biểu lộ một hình ảnh nào, tâm phải hoàn toàn yên tịnh, yên tịnh như nước phẳng lặng trên mặt hồ không gợn sóng. Trạng thái vô niệm này chỉ bộc khởi nhất thời, *rất ngắn ngủi* tương tự "trạng thái tới hạn" của các nhà hóa học, là tiếp điểm giữa hai trạng thái phụ của vật chất đã được thừa nhận và qui định. Nói cách khác, khi thân trí an tịnh thì tâm thức thoát ra ngoài thể trí, nhập vào "trung tâm laya" [15] rồi vượt qua trung tâm ấy, là tiếp điểm trung hòa giữa hạ trí và thượng trí. Con người xuất thần trong khoảnh khắc, đó chính là lúc thần thức lìa cảnh vật ở cõi thấp (hạ giới) để nhập diệu với cảnh trí cao cả. Chơn ngã tạo cho thể trí những ý tưởng trác tuyệt để có thể rung động cùng nhịp với Chơn ngã. Chơn ngã uốn nắn thể trí có nhãn thức cao để nhìn thấy cảnh giới xa xăm huyền diệu, ngộ hầu truyền đạt những ý tưởng siêu việt cho thể trí. Ngoài phương tiện này, thể trí không còn cách nào khác để cảm ứng với cõi trần.

Những bậc thiên tài, cảm ứng được những ý tưởng siêu việt ở cõi trần gọi là linh cảm. Nguồn linh cảm giống như tia sáng trong tâm hốt nhiên bùng tỏ xán lạn huy hoàng khắp vũ trụ. Lúc trở lại vị trí bình thường, vị anh tài đem ánh sáng truyền bá cho thế gian rất dồi rồi khi phải giải thích trạng thái linh cảm đã đạt được. Vị ấy chỉ cảm biết có cái gì rất huyền diệu lạ lùng khó truyền đạt như ở câu văn: "*... cái uy lực đó sang sáng trong tâm tôi, nó sống trên môi tôi và ra dấu bằng bàn tay của tôi*".

NƠI NÀO CÓ ĐỐI TƯỢNG LÀ CÓ TÂM THỨC ĐÁP ỨNG

Trong thế giới hữu hình, sắc tướng là hình dạng, mỗi hình dạng đều choán một chỗ nhất định, không thể có một hình dạng nào mà không choán lấy một chỗ. Dĩ nhiên, mỗi hình dạng đều chiếm một vị trí, hoặc gần hoặc xa hơn những hình dạng khác, và những hình dạng sau này cũng phải chiếm những vị trí, hoặc xa hoặc gần, đối với hình dạng đầu tiên. Nếu có một hình dạng thay đổi vị trí, nghĩa là di chuyển từ chỗ này đến chỗ khác. Nói theo khoa học, hình dạng ấy vượt qua một khoảng không gian thì việc dời chỗ phải tùy thuộc tốc độ, có thể mau lẹ như chớp nhoáng, mà cũng có thể chậm chạp hơn rùa bò, tùy thời gian.

Tuy nhiên đối với tâm thức, không gian kể như vô nghĩa, vì tâm thức thay đổi trạng thái chớ không thay đổi địa điểm trong không gian, tâm thức bao hàm nhiều hay ít, hiểu biết hay không hiểu biết những việc ngoài phạm vi tâm thức, để có thể hay không có thể đáp ứng sự rung động của vô ngã.

Tâm thức mở rộng tầm hiểu biết tùy theo sự nhạy bén của nó, nghĩa là tùy khả năng đáp ứng và tái tạo sự rung động. Bởi vậy, sự di chuyển trong không gian, đối với tâm thức, không thành vấn đề. Chỉ có sắc tướng là hình dạng mới liên quan đến không gian để cảm nhiễm lẫn nhau, nhiều hay ít, tùy khoảng cách và năng lực tâm thức này đối với tâm thức khác, tăng hay giảm, tùy ở khoảng cách gần hay xa trong không gian.

Nhờ biết định trí, người học đạo tự mình khám phá thêm, và hiểu biết rằng, đối với tâm thức, không có không gian. Một vị Chơn sư đặc quã có thể thấy và biết rõ trong tâm giới, các đối tượng ở cõi xa xăm từ một bầu hành tinh khác, nhưng sự thấy biết này không bằng thần nhãn của cái vĩa giữ nhiệm vụ

như người ta thường nhìn thấy trong kính viễn vọng, vì toàn thể vũ trụ hiện hữu chỉ biểu thị bằng một điểm trong tâm mà thôi. Bởi vậy, những vị thành chánh quả đều đạt đến Trung tâm của Sự sống và thấy tất cả sự vật đều ở nơi đó, tức là tất cả vạn vật đều ở trong tâm.

Kinh Áo nghĩa (Upanishad) có câu : *trong tâm có một phòng nhỏ, nơi đó có "dĩ thái nội tâm" đồng phát triển với không gian, đó là Atma, là Chơn ngã bất diệt, mọi đau khổ không cảm nhiễm.*

"Trong đó có bầu trời và thế giới, có lửa và gió, có mặt trời và mặt trăng, có tia chớp và các ngôi sao, có tất cả những gì hiện có và những gì chưa có trong cái Đó (vũ trụ)".[16]

"Dĩ thái nội tâm" là một từ ngữ cổ xưa huyền bí dùng miêu tả cái bản tính tinh anh của Chơn ngã, là một và bao hàm tất cả; thế nên, người nào nhận thức được Chơn ngã là hiểu biết hết các điểm trong vũ trụ.

Khoa học nói rằng: Mỗi cử động của xác thân ở cõi trần đều ảnh hưởng đến những ngôi sao xa xăm nhất, bởi vì các xác thân ở hạ giới đều chìm đắm và thấm nhuần dĩ thái, là trung gian liên tục truyền làn sóng rung động đi khắp nơi, nhờ sự rung động không bị cọ sát nên năng lực không hao hết dù có truyền đi bất cứ nơi nào xa xăm. Điều này rất đúng về phương diện "hình dạng" của Thiên nhiên. Còn về quan điểm "sinh lực" của Thiên nhiên, tức là sự sống, thì tâm thức bao trùm tất cả và cũng liên tục như nhau.

Chúng ta cảm thấy mình đang ở "tại đây" là vì chúng ta chịu ảnh hưởng những ấn tượng của các đối tượng bao quanh chúng ta. Bởi vậy, nếu năng lực tâm thức rung động đáp ứng

đối tượng “ở xa” mà cũng mạnh như rung động của đối tượng “ở gần”, thì chúng ta cảm thấy đối tượng ở xa đó như hiện đang ở bên cạnh chúng ta. Nếu tâm thức rung động ứng đáp một biến cố nào trên Hỏa tinh cũng rõ rệt như biến cố ấy đang xảy ra trong gian phòng mà chúng ta đang ở đây, thì chúng ta nhận thức được biến cố ở Hỏa tinh cũng rõ rệt như chúng ta đang có mặt trong gian phòng này, chớ không có sự khác biệt trong sự hiểu biết và chúng ta cảm thấy đang có mặt “ở tại đây” cũng như đang ở nơi khác vậy. Đây là vấn đề thuộc về khả năng tiến hóa, chớ không thuộc về vấn đề ở một nơi nào trong không gian. Chỗ nào tâm thức ứng đáp được là chỗ đó có Người hiểu biết và mọi tiến triển về năng lực dùng cho sự ứng đáp, đã cảm nhiễm vào tâm thức những gì do tâm thức đáp ứng và những gì thuộc phạm vi rung động bên trong.

Nơi đây, sự tương tự về vật chất cũng lại giúp ích cho chúng ta nữa. Sở dĩ chúng ta thấy được là nhờ rung động của ánh sáng truyền đến mắt chớ không có gì khác. Mắt trần thấy được tùy phạm vi rung động của ánh sáng mà thôi, còn mọi vật ở bên trên hay bên dưới phạm vi ấy, thì mắt trần chỉ thấy đen tối như mực. “Thượng Hạ tương đồng”, đó là câu châm ngôn của cổ nhân và cũng là khẩu quyết mở con đường sống để thoát khỏi mê hồn trận mà chúng ta đang bị vây khốn; nhờ việc nghiên cứu sự phản ảnh ở hạ giới, đôi khi chúng ta học hỏi thêm được vài nguyên lý của đối tượng ở cõi cao đã tạo ra phản ảnh.

Có một sự khác biệt giữa hai trường hợp này là:

- 1- Năng lực hiểu biết bất cứ ở nơi nào, chốn nào.
- 2- Năng lực “đi lên” ở các cõi cao.

Trường hợp thứ nhất, dù Jiva mang thể trí và thể vía, hoặc chỉ mang thể trí mà thôi, cũng có thể di chuyển mau lẹ, từ chỗ này đến chỗ khác, và nhận thức được sự thay đổi vị trí, nhưng có một điểm khác biệt quan trọng là theo trường hợp thứ nhì, khi Jiva ở giữa những đối tượng đông đúc nơi cõi trần thì nó không hiểu biết gì hết về thế giới tân kỳ lạ lùng đó và nó có vẻ ngơ ngác xa lạ. Trái lại, theo trường hợp thứ nhất, thì Jiva thấy và hiểu biết tận tường tất cả mọi hình thức và hoàn cảnh sinh hoạt ở cõi trên. Nghiên cứu học hỏi như thế sẽ được ánh sáng của Chơn ngã Đơn nhất chiếu rọi khắp nơi, thân tâm yên vui, hiểu biết thông suốt cái gì mà người thường không thể biết, dẫn cho họ trải qua nhiều kiếp luân hồi trong cõi sắc tướng hỗn độn này.

Định trí là một phương thế giúp cho Jiva thoát khỏi ách nô lệ của hình tướng để vào chốn An tĩnh. Một vị Chơn sư đã nói: *"Kẻ nào không biết định trí thì thân tâm không an tĩnh"* [17], vì sự an tĩnh xây tổ trên đỉnh núi cao, nơi đó lượng sóng hình tướng không bao giờ tràn tới được.

ĐỊNH TRÍ CÁCH NÀO ?

Khi đã hiểu được lý thuyết về định trí, giờ đây hành giả bắt đầu thực tập.

Nếu hành giả thành tâm mộ đạo thì dễ tập định trí, vì có thể chọn một đối tượng nào mình sùng bái để chiêm ngưỡng. Như vậy, tâm hồn hành giả sẽ bị lôi cuốn vào đối tượng quý mến đó mà không chú ý đến việc khác. Cái trí thường hay bị quyến rũ chạy theo sự ưa thích, càng ưa thích thì càng say mê, muốn giữ mãi hình ảnh mình yêu mến đó và loại bỏ những gì làm cho trí não ưu tư phiền muộn. Bởi vậy, cái trí để ý những hình ảnh mà họ thích và thường hay ngắm nhìn, tưởng niệm

những hình ảnh ấy, đâu có ai ép buộc hay ngăn cấm không cho họ tưởng nhớ đến hình ảnh đó thì không khi nào họ chịu vâng lời.

Người sùng đạo tập định trí rất mau, là vì họ chỉ tưởng nhớ đến đối tượng mà họ tôn thờ, họ tưởng tượng hình ảnh ấy và ghi nhớ mãi trong lòng. Bởi vậy, người Công giáo tưởng nhớ Chúa Ky-tô (Christ), Đức Trinh Nữ, Thánh Bỏ mạng, Thiên thần Hộ thủ; người Ấn giáo tưởng đến Đấng Maheshvara, Trời Vishnu, Nữ thần Uma, Đức Krishna; người Phật giáo tưởng đến Đức Phật, Đức Bồ tát; người Ba tư thì tưởng Thần Ahuramazda, Thần Mithra, v.v... Mỗi đối tượng đều có ý nghĩa kêu gọi sự thờ phượng của tín đồ, do tín ngưỡng và lòng tôn kính. Trí họ liên kết khắn khít với ảnh tượng, vì đó là nguồn hạnh phúc an vui. Nhờ vậy, người thành tâm mộ đạo chỉ cần cố gắng thêm một chút là có thể định trí được.

Tuy nhiên, dù hành giả không phải là người mộ đạo, sự hấp dẫn cũng là yếu tố quan trọng giúp ích cho công phu định trí, nhưng trường hợp này, sự hấp dẫn đưa hành giả đến một Lý tưởng, chứ không hướng dẫn hành giả đến một Đấng nào. Phương pháp này rất hữu ích cho những người sơ cơ. Người trí thức mà không sùng đạo thì chỉ có những ý tưởng sâu sắc, hoặc vấn đề gì cao siêu mới hấp dẫn họ được. Vì vậy, cần phải tạo những điều ấy cho thành hình để trí họ chăm chú vào đó. Miếng mồi hấp dẫn nồng nhiệt và hứng thú nhất của hạng trí thức là sự hiểu biết sâu rộng và cũng là một trong những thị hiếu của người đời thường hay quyền luyến.

Một phương pháp khác rất hữu hiệu cho người không thích sùng bái cá nhân hay một hình tượng nào, là chọn một đức tính dùng làm đề tài định trí. Tánh hạnh tốt khêu gợi tình yêu chân thật và cảm ứng lòng ái mộ trí thức về chân-thiện-mỹ.

Hành giả có thể hình dung trong tâm trí một đức tính, càng trọn lành càng tốt, sau khi xem xét qua những ảnh hưởng đã thu thập được, hành giả phải chú tâm vào bản tính trọng yếu của đức hạnh ấy.

Và lại, định trí là một tánh tốt có ích, vì tâm hồn tạo tác, uốn nắn đức tính và làm cho nó rung động, đức tánh dần dần thuộc về thành phần bản tính và thâm nhập vào đặc tính. Sự tạo tác của tâm trí nơi đây hẳn nhiên là một hành động tự kỷ tạo tác, vì sau một thời gian, tâm trí tạo nên hình thức để dùng vào việc điều khiển cái trí cho nó tập trung vào những hình thức, để nó trở thành quan năng phát biểu quen thuộc. Kinh điển từ ngàn xưa rất chí lý: "*Con người do tư tưởng tạo thành, kiếp này con người tư tưởng thế nào thì kiếp sau họ trở nên thế ấy*".[18]

Dù hành giả mộ đạo hay không, khi muốn bắt cái trí chú ý vào một đối tượng thì không bao giờ nó chịu vâng lời. Trái lại, cái trí cứ nghĩ ngợi vơ vẩn, hết việc này đến việc nọ – điều này thường xảy ra. Vậy phải kéo cái trí trở lại, ép buộc nó phải chú ý vào mục tiêu đã định. Lúc đầu, cái trí hay nghĩ vơ vẩn, nhưng rồi bất thần hành giả chợt tỉnh, thấy cái trí nghĩ ngợi việc gì đâu đâu, chớ không chăm chú suy nghĩ theo ý muốn của mình, vì thế, hành giả phải kiên nhẫn lắm mới đủ sức kéo cái trí trở lại mục tiêu. Rõ thật, luyện tập như vậy rất mệt nhọc và buồn chán, nhưng không còn cách nào khác nữa, vì đó là phương tiện duy nhất để tập định trí thành công.

Một phương pháp luyện trí khác nữa cũng có hiệu quả là mỗi khi cái trí đi rong ra ngoài đề thì hãy nhẫn nại kéo nó trở lại và hướng dẫn nó quay về vị trí cũ. Cách này giống như người kỵ mã tập ngựa cho nó chiều theo ý muốn của chủ nhân.

Tư tưởng liên tục chỉ là bước đầu tiên trong việc luyện tập định trí, thật ra tư tưởng liên tục không phải là định trí, vì nó không giống như định trí. Tư tưởng liên tục là trí lần lượt tưởng nghĩ từ hình ảnh này sang hình ảnh khác, chớ chưa chú ý riêng biệt một hình ảnh nào cả. Tư tưởng liên tục để luyện tập hơn là tập định trí, người sơ cơ dùng phương pháp này để tiến lần đến giai đoạn khó khăn hơn. Phương pháp sau đây thường giúp ích cho người sùng đạo: chọn một cảnh tượng trong đời sống của một vị nào mà mình ngưỡng mộ, rồi hình dung ra vị ấy thật sống, đầy đủ chi tiết và lồng trong khung cảnh có nhiều sắc thái địa phương. Như vậy, tâm trí tiến lần theo một chiều và được hướng dẫn đến sự chú ý tới dung nghi của vị mà mình tôn kính. Phải mô phỏng cảnh tượng ấy trong tâm trí và cảm thấy như sự thật, để có thể nhờ từ điển mà tiếp xúc với cảnh tượng ấy ở trên cõi cao, bằng những hình ảnh thâm nhận thường xuyên trong vũ trụ dĩ thái. Như thế, kiến thức mới mở rộng và hiểu biết thêm sâu những điều mà bút mực dưới trần không diễn tả được. Nhờ phương tiện này, người sùng đạo có thể thu nhận được từ điển và liên lạc trực tiếp thân mật đậm đà hơn với vị mà họ ngưỡng mộ. Cũng bởi tâm thức ở khắp mọi nơi, cho nên không bị không gian giới hạn. Như chúng tôi đã giải bày: chỗ nào có đối tượng là có đáp ứng.

Dù sao, chúng ta nên nhớ kỹ rằng: định trí không phải là suy tưởng liên tục. Định trí là tâm trí chỉ chăm chú vào một đối tượng duy nhất, rồi hòa mình trong đó mà không lý luận gì cả.

CHƯƠNG TÁM

NHỮNG TRỞ NGẠI CHO VIỆC ĐỊNH TRÍ

TRÍ XAO ĐỘNG

Những người mới tập định trí đều than phiền rằng dù họ cố gắng định trí cho thế mấy thì trí cũng vẫn xao động luôn. Quả thật vậy, có vài điểm đúng, vì định luật động và phản động ứng dụng nơi đây hay ở chỗ nào khác thì cũng thế: hễ cái trí bị sức ép mạnh bao nhiêu thì nó phản động lại mạnh bấy nhiêu. Tuy nhiên, dù có chấp nhận điều này hay không thì trong khi nghiên cứu tỉ mỉ, chúng ta thấy rằng sự giao động *giatăng*, một phần lớn là do vọng tưởng. Sở dĩ chúng ta cảm thấy sự xao động tăng thêm là vì có sự chống đối mãnh liệt đột ngột giữa Chơn như muốn tịnh và cái trí thì luôn luôn muốn động. Trải qua nhiều kiếp sinh tử luân hồi, Chơn như bị cái trí lôi cuốn theo sự chuyển động mau lẹ như một người bị lôi cuốn mãi theo quả địa cầu đang chuyển động không ngừng trong không gian, nhưng y không cảm thấy và không hiểu biết rằng y đang bị trọng lực hấp dẫn của quả địa cầu. Nếu người nào tách rời khỏi dẫn lực của địa cầu mà thân thể không bị tan nát như tương, chừng đó họ có thể nhìn thấy quả địa cầu đang chuyển động không ngừng với một tốc độ mau lẹ kinh khủng. Cũng như vậy, người nào còn chiều theo sự xoay chuyển của cái trí thì không nhận thức được cái trí hoạt động không ngừng. Tới khi nào chúng ta bắt buộc cái trí ngưng hoạt động, chừng đó mới thấy cái trí lao chao luôn luôn. Mãi đến ngày nay, con người cũng còn phải chiều theo cái trí xao động, chớ không thể ép buộc nó yên lặng cho được.

Nếu kẻ sơ cơ biết dạng những sự kiện này, ắt sẽ không ngã

lòng trước sự cố gắng phải trải qua trong bước đầu để rút kinh nghiệm và hiểu rằng cái trí lau chau không ngớt là lẽ cố nhiên, không còn thắc mắc nữa; như vậy, họ mới yên tâm đeo đuổi công phu tập luyện. Nhưng dù hành giả thấy khó khăn đến mức nào thì cũng chỉ lập lại những lời phàn nàn của Arjuna cách đây 500 năm do kinh nghiệm tập định trí như thế này là cùng:

"Bạch Sư phụ Madhu, Sư phụ bảo pháp môn Yoga này làm cho thân tâm an tĩnh, nhưng con thấy nó không có nền tảng vững chắc, vì nó cứ xao động luôn cho nên trí con cũng không ngớt xao động. Bạch Đức Krishna: Cái trí của con hung hãn và mạnh bạo như vũ bão, con nghĩ khó mà chế ngự nó được. Con nghĩ rằng nó khó kiềm chế như là kiềm chế gió vậy."

Và đây là lời giải đáp chân thật của Đức Krishna chỉ dạy con đường *độc nhất* để đi đến thành công:

"Hỡi người dũng sĩ oanh liệt, thật vậy, khó mà chế ngự cái trí vì nó xao động luôn, nhưng con có thể hàng phục nó bằng cách huấn luyện đều đặn và lãnh đạm" [19]

Một khi trí yên tịnh thì những ảnh hưởng tạp nhạp của các tư tưởng bơ vơ trong trí phiêu bạt đang kiếm nơi nương tựa, lúc nào cũng quanh quẩn bên chúng ta, không thể ám ảnh tâm trí của chúng ta, vì trí ta đã quen định nên luôn luôn tự chủ. Bởi đó, những ảnh hưởng ngoại lai khó bề xâm nhập vào trí não chúng ta.

Người luyện trí nên giữ thái độ cương quyết, dè dặt đối với những tư tưởng "xâm nhập vào trí" và cần phải luôn luôn thận trọng trong sự chọn lọc tư tưởng. Đừng dung dưỡng hay chấp chứa những tư tưởng xấu, nếu tư tưởng thấp hèn vừa bén

mảng tới thì hãy gạt bỏ liền và lập tức thay thế bằng những tư tưởng có đặc tính tương phản. Đó là cách huấn luyện cái trí để trong một thời gian, nó có thể tự động chọn lựa tư tưởng tốt và loại bỏ tư tưởng xấu. Những rung động điều hòa có tiết điệu rất dễ đánh đổ những rung động không hài hòa và lưng chừng. Những rung động sau này giống như viên sỏi, vừa chạm phải bánh xe đang quay thì dội ngược lại liền. Tất cả chúng ta đều đang sống trong những dòng tư tưởng liên tục, đây đây thiện ác lẫn lộn thì chúng ta cần huấn luyện cái trí để nó có thể tự động chọn tư tưởng lành và tránh tư tưởng dữ.

Đá nam châm có đặc tính dẫn lực và cự lực, cái trí của chúng ta cũng có đặc tính hút vô và đẩy ra như đá nam châm vậy, nhưng tùy chúng ta quyết định. Khi kiểm điểm những tư tưởng xâm nhập vào trí của chúng ta, chúng ta sẽ nhận thấy các tư tưởng đó toàn là những loại tư tưởng mà chúng ta nuông chiều hằng ngày. Cái trí chỉ dung nạp những tư tưởng nào thích hợp với sự hoạt động bình thường của nó. Vì vậy, nếu chúng ta thận trọng trong việc chọn lọc tư tưởng, chẳng bao lâu cái trí sẽ noi theo đường lối của chúng ta đã vạch sẵn mà tự động chọn lọc những tư tưởng tốt lành và sa thải những tư tưởng xấu xa.

Phần đông con người dễ thụ cảm, hay nhu nhược chiều theo dục vọng thấp hèn, ít ai có tính cương quyết hi sinh cho những ảnh hưởng cao cả. Vì thế, chúng ta cần phải học hỏi cho biết thế nào là ta hoạt động tích cực trong trạng thái bình thường và thế nào là ta hoạt động tiêu cực khi ta quyết định bắt buộc nó phải chiều theo ý ta muốn.

Thói quen định trí sẽ làm cho trí ta thêm vững mạnh, để kiểm soát, chọn lựa những tư tưởng ngoại lai và cái trí ta tự động gạt bỏ những tư tưởng thấp hèn. Dù sao, cần phải nói

thêm, là khi có một tư tưởng xấu lọt vào trí, tốt hơn là ta đừng thẳng tay đánh đổ nó, song nên lợi dụng bản tính cái trí không thể suy nghĩ hai việc một lượt – vì nó chỉ suy nghĩ mỗi lần một việc mà thôi – chúng ta hãy tức khắc xoay cái trí suy tưởng đến điều tốt, tự nhiên tư tưởng xấu, khỏi cần xua đuổi, nó cũng bị loại ngay.

Khi chống đối một việc gì, mãnh lực của chúng ta phát ra mạnh bao nhiêu thì sức phản động dội lại mạnh bấy nhiêu. Như vậy, chỉ gây thêm trở ngại mà thôi. Khi chúng ta để mắt nhìn vào một vật gì ở nơi nào khác thì hình ảnh vật trước không còn ở trong tầm mắt chúng ta nữa, vì nhãn quan của chúng ta không thể nhìn thấy một lượt hai nơi khác xa nhau.

Lắm người phải mất nhiều năm công phu mới xua đuổi được một vài tư tưởng xấu. Thật ra, nếu ta biết yên lặng và chịu nghĩ đến tư tưởng tốt lành, thì còn chỗ nào nữa để cho tư tưởng đê tiện xen vào phá rối. Và lại, tập luyện cái trí như thế thì nó tự động thu hút chất thiện để lần lần củng cố đặc tính tích cực của nó, rồi tự nó không cảm nhiễm các loại tư tưởng thấp hèn nữa.

Đó là bí quyết của bản tính thụ cảm, cái trí đáp ứng tùy sự kết hợp những gì giống như tính chất của nó. Vậy chúng ta hãy làm cho điều ác trở nên tiêu cực và điều thiện trở thành tích cực, bằng cách quen tưởng nghĩ đến việc lành, nghĩa là tạo thành những nguyên liệu để có thể dung nạp điều thiện và xa lánh điều ác. Muốn dung nạp điều gì thì ta phải suy nghĩ về nó, và không muốn dung nạp điều gì thì ta đừng nghĩ đến nó. Giữa những làn sóng tư tưởng thiện ác tung tóe không ngớt và lan rộng như biển cả, thì cái trí được huấn luyện chỉ thu hút những tư tưởng đó ngày càng trở nên tinh khiết và dững mãnh thêm.

Phương pháp thay thế một tư tưởng xấu bằng một tư tưởng tốt rất có lợi trong nhiều trường hợp. Nếu trong trí ta nảy ra một tư tưởng buồn phiền về một người nào đó, ta nên lập tức thay thế bằng một đức tính mà người đó có, hay là bằng một hành vi tốt đẹp mà người đó đã làm. Nếu trí của ta bị sự âu lo quấy nhiễu, hãy xoay cái trí về một mục đích tốt đẹp, như hướng trọn vẹn đời sống của ta thẳng tới Thiên Luật, là Luật bất di bất dịch, có “đầy đủ uy lực và từ ái trong việc đặt để vạn vật trong trật tự”. Nếu có một hình dạng tư tưởng nào ương ngạnh và bất hảo cứ ám ảnh mãi trí não của ta thì ta nên khôn khéo dùng vũ khí đặc biệt này là chọn một vần thơ hay là một câu văn có ý nghĩa đối lập, để mỗi khi có ý tưởng bức dọc nổi lên, ta đọc câu văn ấy và suy gẫm ý nghĩa trong đó. Vài tuần sau, tư tưởng khó chịu ấy không còn làm ta bận tâm nữa.

Đó là một kế hoạch khôn khéo dùng rèn luyện tinh thần để chúng ta có tư tưởng cao siêu, lời nói ôn hòa và một nếp sống thanh nhã. Trước khi chung đụng với cuộc đời huyên náo hằng ngày, chúng ta phải tập cái trí có tư tưởng tốt đẹp. Chúng ta trích một vài câu văn trong kinh điển của thánh hiền để mỗi buổi sáng tụng niệm, hầu những lời lành ấy ghi khắc vào tâm trí của chúng ta. Chúng ta nên lập đi lập lại câu kinh ấy nhiều lần trong ngày, như vậy trí não của chúng ta sẽ tự lập lại một cách máy móc mỗi khi nó không bận rộn.

ĐỊNH TRÍ KHÔNG ĐÚNG CÁCH RẤT NGUY HẠI

Trong việc luyện tập định trí, có vài sự nguy hiểm mà người sơ cơ cần phải biết đặng đề phòng, vì đã có nhiều đạo sinh quá háng say trong việc tập luyện để mau tiến mà phải mắc nguy bệnh. Tập luyện quá độ chẳng những vô ích mà còn

gây thêm trở ngại cho thân thể là khác nữa.

Người mới học có thể bị đau ốm do sự kém hiểu biết và sự khinh suất trong lúc tập định trí.

Khi luyện tập định trí, thân thể hành giả bị căng thẳng mà không dè, vì họ không ý thức được. Điều này có thể chứng minh trong vài trường hợp thông thường về trạng thái tinh thần có ảnh hưởng đến thể xác. Như một người nghĩ ngợi nhiều thì trán nhăn, mắt không nháy và đôi mày nhíu lại, còn khi chú ý quá nhiều thì cặp mắt đung tròng, lo lắng thái quá thì cái nhìn của họ có chiều đăm đăm. Trong nhiều thế kỷ trước, người ta vận dụng trí và thân một lượt: trí dùng thỏa mãn nhu cầu của xác thân và phối hợp thân trí để được tự động ứng dụng.

Khi bắt đầu định trí, xác thân quen hướng theo cái trí, các bắp thịt trở thành cứng đơ, thần kinh căng thẳng, nhiều triệu chứng có thể xảy ra dễ dàng trong khi hành giả tập định trí như : xác thân mệt mỏi, gân cốt bại hoại và đầu nhức dữ dội. Nhiều người mắc phải hậu quả này đành chịu bỏ công phu tu tập, vì thân thể bị tổn thương.

Tuy nhiên, nhờ sớm biết dự phòng, nên chúng ta tránh được nhiều mối nguy hại. Khi mới tập định trí, thỉnh thoảng chúng ta phải ngưng định để kiểm soát trạng thái trong thân thể, nếu cảm thấy mệt mỏi, tê nhức, phải lập tức xả định, sau nhiều lần kiểm điểm, sửa đổi cho thành thói quen, thân thể trở nên mềm dẻo, tâm yên tĩnh thì rất dễ định trí. Đạo sư Patanjali nói: "*Tư thế thiền định tốt nhất là lựa chọn cách ngồi làm sao cho dễ dàng và thoải mái*". Trong khi ngồi thiền, nếu chúng ta cứ lo kềm cứng hay chuyển gồng thân thể, chẳng những nó không giúp ích tinh thần mà còn làm hại thêm thể xác.

Nhân tiện, tôi xin thuật một mẩu chuyện riêng của tôi để nhấn mạnh về việc này: thuở tôi còn học đạo với bà H. P. Blavatsky, một ngày kia bà dạy tôi luyện trí, tôi hăng hái luyện tập và cố gắng thái quá đến nỗi mạch máu đầu của tôi nổi phồng lên. Thấy vậy, bà liền nói: "*Này em thân mến, em tập luyện mạch máu hay tập luyện cái trí vậy?*"

Một nguy cơ khác nữa về định trí do hậu quả các tế bào thần kinh của não gây nên. Khi mãnh lực của sự định trí gia tăng thì trí yên lặng, bất động, lúc này Chơn nhưn hoạt động xuyên qua thể trí và bắt buộc các tế bào thần kinh não tác động theo thể thức mới. Dĩ nhiên, các tế bào này do những nguyên tử hợp thành những đường xoắn khu ốc, để cho luồng sinh lực lưu chuyển theo đường ấy. Tất cả có bảy xoắn khu ốc, nhưng hiện thời chỉ có bốn xoắn có tác dụng, còn ba xoắn chưa dùng đến – thật ra các cơ quan ấy rất ít phát triển. Khi năng lực cao siêu tràn xuống theo đường vận hà trong các nguyên tử, thì những xoắn khu ốc phát triển chậm sẽ bị bắt buộc phải hoạt động để dùng làm vận hà. Nếu người mới tập định trí biết cẩn thận mà thực tập từ từ thì vô hại, nhưng nếu đè nén mạnh quá thì cơ cấu tinh vi của các vòng xoắn khu ốc sẽ bị tổn thương. Những ống dẫn nhỏ li ti và mỏng manh này, khi chưa tác dụng, thì dính liền nhau như một lớp bọc mỏng tương tự ống cao su mềm nhỏ và rất dễ đứt nếu bị căng giãn nhiều quá.

Vậy trong khi định trí, nếu chúng ta cảm thấy choáng váng, đầu nặng, đó là triệu chứng chẳng lành, để lâu thì nó sinh biến chứng, đau nhức dữ dội và nơi chỗ đau nhức đó về sau rất khó chữa.

Vì thế, người mới học định trí, phải nhớ tập luyện cho có chừng mực, đừng khi nào rán sức đến nỗi bộ óc phải mệt mỏi. Buổi đầu, tập chừng vài phút là đủ, về sau lần lần quen sẽ tuần

tự gia tăng thời hạn.

Mặc dù thời gian tập định trí chỉ có vài phút ngắn ngủi, nhưng hành giả cũng phải rán tập cho đều đều mỗi ngày, nếu bỏ qua một ngày, thì những buổi tập trước kể như không có, vì các nguyên tử ấy trở lại trạng thái cũ. Như thế, chúng ta phải bắt đầu tập trở lại. Bởi vậy, trong việc luyện tập định trí, ta phải năng thực tập thường xuyên, đừng để gián đoạn, cũng không cần tập lâu quá. Như thế, chúng ta sẽ tránh khỏi mọi nguy hiểm và thâm nhập được kết quả tốt đẹp.

Môn phái Hatha Yoga, dạy học viên tập định trí bằng cách chăm chú nhìn đăm đăm vào một chấm đen vẽ trên tường trắng cho đến khi mê lịm. Chúng ta không nên luyện tập như vậy vì hai lẽ:

1- Nhãn quan sẽ hư và đôi mắt mất năng lực, trở thành lờ đờ.

2- Cân não sẽ bị tê liệt.

Khi luồng ánh sáng chạm phải màng mỏng của những tế bào võng mô, thì làm chúng mỏi mệt, không còn thấy được chấm đen vì lý do tập luyện lâu quá nên những tế bào ở võng mô mất nhạy cảm, không thu nhận chấm đen được. Sau cùng, sự mỏi mệt mãi dần dần khiến các trung khu tê liệt làm cho hành giả ngất mê như bị thôi miên. Thật ra, sự kích thích một giác quan trong cơ thể giống như nhà thôi miên dùng gương xoay hay ánh sáng đèn điện v. v. để tạo giấc ngủ thôi miên, đã được người Âu châu công nhận và áp dụng.

Luyện tập như vậy, vô tình ta làm cho não bị tê liệt, chẳng những nó ngăn chặn mọi tư tưởng ở cõi trần, mà còn làm cho khối óc của ta mất hết nhạy cảm để tiếp nhận những rung

động ở cõi siêu hình. Chơn Nhơn không thể tác động lên bộ óc tê liệt và cũng không dùng bộ óc bại liệt ấy để hiển lộ linh cảm và khai huệ nữa.

Một người nhờ thuật thôi miên có thể ngủ mê trong nhiều tuần lễ, nhưng khi thức dậy, họ không thông minh hay hiểu biết thêm chút nào cả, song chắc chắn là họ đã hoang phí ngày giờ vô ích. Phương pháp này chẳng những không ích lợi gì cho tinh thần mà còn làm thân xác trở nên suy nhược.

THIÊN ĐỊNH

Đoạn trước, chúng tôi đã giải thích thế nào là tham thiền ? Là tập trung trí não trước một đối tượng nào mà mình tôn thờ, hoặc là nghiền ngẫm một câu thoại đầu [20] cho đến khi tâm hồn bừng sáng, thông hiểu rốt lý, hoặc trầm tư mặc tưởng việc gì trong đời sống mình để hòa đồng với nó hơn là chú trọng về hình thức.

Người nào không biết tự chủ, hoặc không tự chủ được phần nào, thì không thể định trí có kết quả được. Định trí không phải là cứu cánh mà là một phương tiện đi đến cứu cánh. Định trí để uốn nắn cái trí trở thành khí cụ thuộc quyền sử dụng riêng cho mình.

Khi chúng ta tập trung trí não trực tiếp trước một đối tượng nào và quyết dốc hết năng lực để soi thủng tấm màn vô minh, ngõ hầu đạt được sự sống chân thật, hợp nhất với đời sống tâm linh, đó là thiên định. Định trí có thể xem như là sự huấn luyện cơ năng, còn thiên định là thực hành sự huấn luyện ấy. Cái trí phải hướng vào một điểm duy nhất và chỉ trụ vào đối

tượng nào mà mình muốn tìm hiểu cho ráo lý.

Người nào muốn sống một đời sống tinh thần thì mỗi ngày nên dành riêng một ít thời giờ để tham thiền. Xác thân cần phải ăn uống mới khỏi chết, thì tinh thần cũng cần phải tham thiền mới đứng vững. Kẻ nào không thể dành riêng mỗi ngày nửa giờ để trí thu nhận nguồn sinh lực ở cõi tâm linh và xao lãng việc trần thế, thì kẻ ấy không thể sống một đời sống tinh thần được.

Chỉ có kẻ kiên tâm thiền định, không màng thế sự phù vân thì Đấng Thiêng Liêng mới hiển lộ. Thượng Đế biểu lộ trong vũ trụ bằng vô số hình thức, nhưng Thượng Đế biểu lộ trong tâm thức con người bằng Sự sống và Bản tính của Ngài, bằng một Điểm Linh Quang của chính Ngài. Trong cái vắng lặng ấy, có sự an tịnh, dũng khí và uy lực tràn ngập trong linh hồn. Vì vậy, người biết thiền định là người có uy quyền nhất thế giới.

Bình luận về ông Cromwell, Bá tước Rosebery xem ông như là "một nhà thần bí" và tuyên bố rằng: Nhà thần bí là người mạnh nhất thế giới. Điều này rất đúng. Tập trung trí thông minh và đủ sức để tự mình thoát ra khỏi vòng cương tỏa ở cõi trần, là tiêu biểu một năng lực tiến triển vô bờ bến, nó tỏ lộ một con người có ý chí cương quyết, tự chủ và trầm tĩnh. Người biết thiền định là người không khi nào hoang phí thời giờ, không phung phí năng lực và không bỏ lỡ một cơ hội tốt nào mà họ có thể lợi dụng. Người như vậy, làm chủ mọi tình thế. Tuy nhiên, tình thế chỉ biểu thị ở ngoại cảnh, còn nội tâm của người ấy chứa đựng các quyền năng, người ấy chia sẻ sự sống thiêng liêng và quyền năng của trời.

CHƯƠNG CHÍN

TĂNG CƯỜNG QUYỀN NĂNG TƯ TƯỞNG

Bây giờ chúng ta có thể nghiên cứu về giá trị thực tập của quyền năng tư tưởng, vì có học mà không hành thì cũng như không học. Châm ngôn có câu: "*Cứu cánh của Minh triết là chấm dứt đau khổ*". Chúng ta phải học hỏi để phát triển quyền năng tư tưởng, và khi quyền năng khai mở, chúng ta sẽ dùng quyền năng ấy giúp đỡ những người xung quanh, những kẻ đang sống và những kẻ mà người đời gọi là chết, ngõ hầu thúc giục nhân loại cùng chúng ta đồng tiến.

Nhờ chuyên cần luyện tập thường xuyên, không gián đoạn, mà quyền năng tư tưởng được tăng trưởng, như do thường tập thể dục, các bắp thịt được nở nang, và cũng nhờ năng rèn luyện tinh thần mà trí thức mở mang vậy.

Theo định luật của đời sống, thì sự tăng trưởng do luyện tập đều đặn và bền bỉ mà ra. Sự sống là Bản ngã của chúng ta, luôn luôn tìm cách biểu hiện đầy đủ ở ngoại cảnh bằng hình thể chứa đựng nó. Sự sống kêu gọi sự luyện tập và ảnh hưởng đến hình thể làm cho hình thể chóng phát triển và tiêm nhiễm vào hình thể nhiều chất liệu mới để được luôn luôn bành trướng từng phần. Nhờ tập luyện, các sợi thịt giãn ra, nhựa sống tràn vào, các tế bào sinh sản thêm nhiều lần cho bắp thịt nở nang. Khi chúng ta tưởng nghĩ thì cái trí rung động, những chất liệu mới thâm nhập vào thể trí, chất mới này kiến tạo bên trong thể của chúng ta làm cho nó càng ngày càng trưởng thành do cách cấu tạo rất phức tạp và cực kỳ tinh diệu. Thể trí càng được trau dồi thì càng chóng tăng trưởng dù cho tư

tưởng được thu nhận tốt đẹp hay xấu xa. Tổng số tư tưởng nhiều hay ít gọi là lượng, xác định sự tăng trưởng của thể trí, còn tính chất tư tưởng tốt hay xấu gọi là phẩm, xác định loại chất liệu dùng cho sự tăng trưởng ấy.

Ngoài ra, người hay suy nghĩ thì những tế bào trong khối óc tăng thêm nhiều chất xám. Do nhiều cuộc xét nghiệm tử thi, các nhà giải phẫu tìm thấy khối óc của các đại tư tưởng gia chẳng những lớn mà còn nặng hơn khối óc của người nông phu rất nhiều, vả lại, óc của những nhà tư tưởng ấy có rất nhiều nếp gấp (gọi là não hồi). Điều này làm phát triển diện tích chất xám và cũng là khí cụ của tư tưởng ở hồng trần, nhờ đó mà tư tưởng hoạt động trực tiếp không cần trung gian.

Nhờ năng luyện tập, thể trí và khối óc đều tăng trưởng. Kẻ nào muốn trau dồi trí thức, mở mang tinh thần, phải nhắm đến việc tham thiền mỗi ngày và chăm lo cải thiện năng lực trí tuệ. Không cần phải nói thêm rằng quyền năng cố hữu của Người hiểu biết phát triển được nhanh chóng là nhờ sự luyện tập thường xuyên và trên các khí thể năng lực cũng tăng cường. Phải tập luyện đúng theo phương pháp thì mới có kết quả mỹ mãn. Người mới rèn luyện tinh thần nên chọn một quyển sách hay, hợp với vấn đề của chính mình, sách ấy phải do một người tài đức trước tác, nội dung chứa đựng những tư tưởng lành mạnh và mới mẻ. Hành giả hãy đọc chậm rãi một câu văn hay một đoạn trong sách ấy, rồi ngừng lại, suy nghĩ, nghiền ngẫm điều mình đã đọc. Hãy cố tập cho được tánh tốt này, là suy nghĩ phải gấp đôi thời gian đọc, nghĩa là đọc năm phút, phải suy nghĩ mười phút. Mục đích của việc học hỏi này là cốt yếu làm tăng cường khả năng tư tưởng, chớ không phải chỉ thu thập các ý tưởng phong phú. Nếu có thể được, hành giả nên dành riêng mỗi ngày nửa giờ trong việc luyện tập. Tuy nhiên, hãy khởi đầu bằng cách tập mỗi lần mười lăm phút, vì lúc ban

sơ nếu hành giả chú ý lâu dài thì cảm thấy mệt mỏi.

Người nào theo phương pháp trên đây luyện tập hằng ngày cho đều, chỉ trong vài tháng sẽ thấy sức mạnh tinh thần phát triển rõ rệt và cảm thấy có thể điều khiển các vấn đề sinh hoạt hằng ngày một cách đặc biệt dễ dàng và kết quả khả quan hơn. Tạo hóa trả công mỗi người rất sòng phẳng và vô tư, không sơ suất một tơ hào. Kẻ nào muốn khai mở trí tuệ thì phải nỗ lực luyện tập tư tưởng cho tương xứng với sự thọ hưởng đặc ân ấy.

Như chúng tôi trình bày có hai tác động:

1- Năng lực của Tâm thức bị quyến rũ ra ngoại cảnh.

2- Nhờ hình tướng năng lực của Tâm thức mới biểu thị, và đừng khi nào quên điểm thứ nhất.

Nhiều người nhìn nhận giá trị của tư tưởng xác định cảm nhiễm đến khối óc, nhưng lại quên rằng nguồn gốc của mọi tư tưởng vô sinh, là Chơn ngã trường tồn bất diệt, vì vậy, con người chỉ có thể sử dụng những gì mà họ có. Tất cả những quyền năng đều có bên trong con người, song chúng ta cần phải khai thác quyền năng tiềm tàng ấy thì mới có thể dùng được, vì Chơn ngã thiêng liêng là nguồn gốc của chúng sinh và trạng thái của Chơn ngã vốn ở trong mỗi người, luôn luôn tìm cơ hội thuận tiện để biểu lộ đầy đủ hơn. Quyền năng trong mỗi chúng ta bất sinh, bất diệt, trường tồn, chỉ hình tướng do tâm tạo mới biến đổi và hư hoại, nhưng mà sự sống vốn là của Chơn ngã và quyền năng của nó vô bờ bến. Quyền năng ấy trong mỗi chúng ta cũng mạnh bằng quyền năng sáng tạo vũ trụ. Quyền năng này là thiên lực chứ không phải nhân lực, nó là một phần sự sống của Thượng Đế và không khi nào lìa khỏi

Ngài.

Nếu hành giả nhận thức được điều này và nhớ rằng sự khó khăn không do năng lực khiếm khuyết, mà do nơi khí cụ không thích ứng thì hành giả phải cố gắng công phu và phải hi vọng để tiến tới sự thành công.

Hành giả cảm thấy cái tinh túy của bản tính là sự hiểu biết, tùy nghiệp quả mà hiển lộ hoặc nhiều hoặc ít trong kiếp luân hồi. Dĩ nhiên, cái “nhân” (tư tưởng) của chúng ta tạo ra từ kiếp trước đã hạn chế sự hiển lộ này, nhưng ngay bây giờ chúng ta có thể dùng năng lực đã có trong tiền kiếp, để sửa đổi cái “quả” cho tốt lành hơn, hầu nó trở thành hữu dụng trong kiếp này. Thật ra, ảnh hưởng sâu sắc của cuộc sống có thể từ từ uốn nắn và sửa đổi các hình tướng trở nên mềm dẻo theo khuôn mẫu mới.

Trước hết hành giả nên ghi nhớ rằng: muốn tiến vững chắc thì yếu tố cần thiết là phải thực tập đều đặn mỗi ngày, nếu quên sót một ngày – ít ra trong giai đoạn phát triển đầu tiên – hành giả phải cố gắng ba hay bốn ngày liên tiếp mới lấy lại được sự thăng bằng. Chừng nào sự tham thiền trở thành *thói quen* thì việc luyện tập đều đặn mới không cần thiết cho lắm, nhưng khi chưa thành thói quen xác định thì sự tham thiền đều đặn là việc rất quan trọng, vì nếu tham thiền không đều thì những thói quen cũ đã để tư tưởng thả rong sẽ trở lại, chất thể trí sẽ tái lập hình thức cũ, rồi chúng ta phải tập luyện nữa để lấy lại thói quen đã gián đoạn. Như vậy, mỗi ngày chúng ta rán dành riêng năm phút để tham thiền cho đều còn hơn là mỗi lần tham thiền nửa giờ mà ngày tập ngày nghỉ.

LO – LÀM SAO CHO HẾT LO.

Ngạn ngữ có câu: “Lo mau già”. Mà thật vậy, con người mông lo mà già sớm, chớ nào phải tại làm việc nhiều mà chóng già đâu. Làm việc chẳng những không hại mà còn rèn luyện trí não cho mạnh thêm, miễn là đừng làm việc gì quá sức. Kẻ nào cứ mãi lo nghĩ thì thật là tai hại, về sau người ấy có tính hay gắt gỏng, thần kinh yếu đuối, không thể suy nghĩ lâu được.

Thế nào gọi rằng “lo”?

Đó là bạn tâm lập đi lập lại một ý nghĩ, rồi e ngại, áy náy, bâng khuâng, so hơn tính thiệt, nhiều khi mất ăn mất ngủ mà không đi đến kết quả nào ngoài sự sửa đổi chút đỉnh, nên đâm ra u sầu phiền muộn. Vì vậy, trí não bị ám ảnh, nó tái tạo liên tục những hình tư tưởng, cưỡng ép tâm thức cảm nhiễm, chớ không phải do tâm thức tạo tác. Khi các bắp thịt của chúng ta quá mệt mỏi thì tự nhiên nó cử động và co giãn mãi, mặc dù chúng ta muốn nó nằm yên. Cũng như vậy, khi trí óc chúng ta mệt mỏi thái quá thì sự rung động của trí óc mệt mỏi lập lại và không ngớt rung động, đến nỗi chúng ta không tài nào bắt buộc nó dừng lại và yên lặng cho được.

Như chúng ta đã thấy, khi có một tác động nào hướng về tác động cũ thì tự nó tác động lấy nó như máy móc tự động. Thí dụ có người lo nghĩ về một việc gì, họ rón sức tính toán hơn thiệt để làm sao cho có lợi, nhưng công việc không thành, họ bất mãn và ngừng suy nghĩ, song cứ mong mỏi tìm kiếm một giải pháp hữu hiệu, nhưng họ lại lo sợ thảm bại nữa. Sự lo sợ thất bại đặt để họ trong tình trạng tấn thối lưỡng nan, làm cho họ lo lắng quá đỗi, năng lực kiệt quệ, mất thăng bằng, rồi thể trí và cân não bị dục vọng thúc đẩy mãnh liệt, làm lung lạc tinh thần. Họ mất định hướng, đầu óc bứt rứt xao xuyên. Những

hình ảnh do trí óc của họ tạo ra rồi họ lại gạt bỏ đi vẫn cứ lập đi lập lại, ám ảnh họ, bắt họ phải nghĩ ngợi nhớ tới mãi. Sự mệt mỏi gia tăng, càng làm cho họ gặt gồng thêm, và càng gặt gồng thì càng mệt mỏi thêm nhiều hơn nữa. Theo định luật chung, hễ có động thì có phản động, phản động rồi thì động, và cứ tiếp tục như vậy mãi trong vòng lẩn quẩn. Như thế, kẻo nào suy nghĩ mà lo âu phiền muộn, thì kẻo ấy trở thành nô lệ cho các thể của họ và tinh thần sẽ bị khủng bố điên đảo luôn.

Trí óc ví như bộ máy tự động, có khuynh hướng lập lại sự rung động đã tạo ra trước, vì thế mà chúng ta có thể lợi dụng việc này để điều chỉnh sự rung động lập lại vô ích của tư tưởng u buồn. Khi có một dòng tư tưởng tạo thành đường vận hà – là hình dạng tư tưởng – thì những dòng tư tưởng mới sau này có khuynh hướng đi theo đường lối cũ. Như một ý nghĩ nào làm chúng ta đau buồn, thì sự đau buồn đó ám ảnh làm cho chúng ta đau buồn trở lại. Cũng như một ý nghĩ tốt làm chúng ta vui vẻ, thì ý nghĩ hấp dẫn tốt đẹp đó cũng trở lại làm chúng ta vui vẻ nữa.

Cảnh lo sợ tiêu biểu cho sự gì sẽ xảy ra khi sự ước đoán trở thành sự thật, như thế nó tạo trong trí một đường vận hà làm thành một cái khuôn cho tư tưởng và vạch một đường lẩn trong cân não. Khi trí óc vừa rảnh rang thì chúng có khuynh hướng lập lại hình thức cũ và dồn những năng lực chưa dùng xuôi theo chiều con đường đã vạch sẵn.

Có lẽ, phương pháp hiệu nghiệm nhất để diệt trừ mỗi “lo” là chôn vùi nó thật sâu cho mất tích, rồi quên hẳn nó đi, đồng thời thay thế cái gì khác có tính cách đối lập (như chú tâm làm một việc gì hữu ích mà mình ưa thích). Do thế, chúng ta rèn luyện tư tưởng chín chắn, bền bỉ và có chừng mực. Những người lo lắng ưu sầu, mỗi buổi sáng, nhớ cố gắng dành riêng

ba hay bốn phút để suy gẫm một vài tư tưởng cao thượng và khích lệ như sau: "*Chơn ngã thì An lạc và tôi An lạc, Chơn ngã thì Dũng cảm và tôi là Chơn ngã*". Hãy tưởng nghĩ sâu xa tận đáy lòng rằng Đấng Cha lành cao cả và tôi là một, là cái duy nhất trường tồn không thay đổi, không sợ hãi, không vướng víu chướng ngại, thân tâm thanh tịnh. Và lại, tôi không phải là xác thân hữu hoại, thường bị ưu phiền dày vò, cắn rứt, rúc rĩa hao mòn, yếu lãn rồi tan rã. Thật ra, tôi là Chơn ngã trường tồn, còn xác thân là y phục của Chơn ngã, mặc vào cởi ra. Suy tư nghiền ngẫm như thế, người lo rầu tự nhiên sẽ vui lên, đời tràn đầy nhựa sống và cảm thấy thân tâm yên tịnh trong bầu không khí mát mẻ êm đềm.

Ngày qua ngày, cứ suy tư mãi như thế, tư tưởng sẽ ăn sâu vào trí não, rồi đến lúc tâm trí không bận rộn, thì tư tưởng "Tôi An lạc và Dũng cảm" tự nhiên phát hiện ra giữa cuộc đời huyền ảo, năng lực của thể trí cuộn cuộn chảy tràn như nước lũ, nhận chìm gánh "lo" trong dĩ vãng.

Một phương pháp khác nữa, là tập thành thói quen tham thiền về Diệu Luật - luật huyền diệu có công năng sửa đổi con người theo nếp sống an phận vừa lòng. Hành giả tham thiền về Diệu Luật sẽ thấy tất cả mọi hoàn cảnh phát sinh đều do Định luật chứ không có cái gì ngẫu nhiên cả. Bất cứ việc chi xảy đến cho chúng ta đều do Luật Trời chỉ định, mặc dù bề ngoài chúng ta thấy như có bàn tay xa lạ đưa đến việc này việc nọ cho chúng ta. Không một tai họa nào bỗng nhiên giáng xuống đầu chúng ta mà không do chúng ta tự triệu nó đến hoặc do hành vi tiền kiếp của chúng ta. Không một kẻ nào hãm hại chúng ta được, nếu không phải Thiên Luật mượn tay kẻ ấy để thanh toán món nợ chúng ta thiếu.

Dù trong trường hợp mà chúng ta biết trước sẽ có buồn

bực âu lo sắp sửa dày vò tâm hồn chúng ta, thì chúng ta cũng phải bình tĩnh suy xét và thản nhiên chấp nhận. Tất cả mọi đau khổ xảy đến cho chúng ta đều do Luật Trời, nếu ta hiểu biết và cam tâm nhận lãnh, dù vết thương lòng có trầm trọng thế mấy cũng chóng lành. Và lại chúng ta có thể chịu đựng sự đau khổ ấy dễ dàng hơn nếu chúng ta nhớ rằng sở dĩ Luật Trời thúc giục chúng ta trả cho dứt nghiệp quả là vì muốn phóng thích chúng ta sớm. Cũng như người thiếu nợ bị giam thân, nếu muốn sớm được tự do thì phải mau mau trả cho dứt nợ. Hơn nữa, dù có điều gì làm chúng ta đau khổ, thì sự đau khổ ấy là con đường đưa chúng ta đến hạnh phúc. Mọi nỗi thống khổ, bất cứ từ đâu tới, đều đưa chúng ta đến hạnh phúc viên mãn và phá tan xiềng xích trói buộc chúng ta vào bánh xe sinh tử luân hồi, luôn luôn chuyển động không ngừng.

Khi những tư tưởng thanh tao ấy trở nên quen thuộc thì tự nhiên ta hết lo âu vì chiếc áo giáp vững chắc của sự an lạc đã chấm dứt móng vuốt lo lắng rồi.

SUY TƯỞNG VÀ NGỪNG SUY TƯỞNG

Công phu luyện tập suy tưởng và ngưng suy tưởng đem lại cho chúng ta một sức mạnh phi thường. Trong lúc suy tưởng, chúng ta phải tập trung trí não, cố gắng dùng toàn lực để suy tư. Nhưng khi suy tư xong, chúng ta đừng nghĩ ngợi gì đến việc ấy nữa, phải quên *hẳn* nó đi, đừng cho nó lảng vảng gần trí của chúng ta, phải lánh xa nó như tàu thuyền tránh đá ngầm vậy. Đừng khi nào để cho guồng máy chạy không, vì như vậy chẳng những vô ích mà còn làm cho các bộ phận máy móc mau mòn. Cũng như khi chúng ta suy tưởng xong rồi, nếu ta còn để bộ máy vô giá của trí tuệ suy nghĩ vẫn vơ, chẳng những không ích lợi mà còn làm cho trí óc chậm lụt và bạc nhược. Chúng ta

hãy luyện tâm ngưng suy tưởng, tức là tập cái trí yên lặng, đừng nghĩ gì hết. Giữ được tâm ngưng suy tưởng là có được một bảo vật vô giá. Nếu như tay chân mệt mỏi, chúng ta nằm nghỉ xả gân cốt, thì mau phục hồi sức khỏe. Trí của chúng ta cũng vậy, nếu có mệt mỏi thì đừng suy tư nữa, hãy để nó nghỉ ngơi thành thói thì trí óc sẽ tươi tắn ngay. Suy nghĩ liên tục là rung động liên tục, và rung động liên tục là lãng phí liên tục, là tự mình làm cho mình mệt mỏi không ngớt. Những kẻ hay mệt mỏi, đau yếu và già trước tuổi, thường là những kẻ hoang phí năng lực vô lối. Trái lại, người biết giữ tâm ngưng suy tưởng, không suy nghĩ vu vơ, thì tâm trí cường tráng và sống lâu.

Thật ra, “ngưng suy tưởng” nói dễ nhưng làm khó, có lẽ trăm ngàn lần khó hơn suy tư. Vì vậy, lúc ban đầu, mỗi lần ta tập luyện, nên để trí trống không chừng một hai phút mà thôi, chờ đến khi nào trở thành thói quen rồi ta sẽ tăng thêm thời gian, vì phải cố công lắm chúng ta mới có thể giữ được trí yên tịnh.

Người sơ cơ, sau khi tham thiền một vấn đề gì, lúc xả thiền, đừng tưởng nghĩ đến việc gì hết, nếu có ý nghĩ nào lảng vảng trong trí, phải lập tức gạt bỏ liền. Phải cương quyết tống khứ nó đi, đừng để nó bén mảng quấy nhiễu; nếu cần, hãy nghĩ đến sự trống không, như trong bước đầu, hành giả chỉ cố gắng giữ tâm yên lặng và thấy toàn một màu đen tối mà thôi. Nếu hành giả trì chí theo phương pháp trên đây thì tâm trí ngày càng trở nên sáng suốt và cảm giác an lạc sẽ khuyến khích hành giả học tập kiên trì thêm. Đừng quên rằng chận đứng tư tưởng khi nó hướng về ngoại cảnh là điều kiện giúp cho nó hoạt động ở trên những cõi cao hơn. Khi tâm yên tĩnh, nếu những hình ảnh chấp nối của hành động trong quá khứ không còn tái hiện nữa, thì tâm thức mới có thể loại bỏ cái xác thân ở cõi trần và tự do hoạt động trong cõi riêng của tâm thức. Kẻ

nào mong mỗi thực hiện bước đầu tiên này trong kiếp hiện tại, thì phải biết giữ tâm ngưng suy tưởng, vì ở cõi trần chỉ có kẻ nào làm chủ được sự “biến đổi của tư tưởng” thì kẻ ấy mới giải thoát và tiến đến cõi trên.

Một phương pháp nữa để giữ cho tâm trí được yên ổn là thay đổi tư tưởng – cách này dễ làm hơn giữ tâm ngưng suy tưởng rất nhiều. Kẻ nào tưởng nghĩ bền bỉ, song chỉ biết suy nghĩ theo một việc đã quen thuộc mà thôi, thì nên tạo một việc khác hẳn với công việc quen làm, để có thể xoay tâm trí vào công việc mới mẻ ấy mà nghĩ ngợi.

Ông William Ewart Gladstone (1809 – 1898) khi trở về già thì tư tưởng của ông lại càng mới mẻ trẻ trung phi thường. Một phần lớn là nhờ kết quả của sự hoạt động trí thức trong đời sống ở nhiều môn học khác biệt. Ông là một chính trị lỗi lạc, hoạt động rất hăng hái. Tuy nhiên, trong lúc rảnh rỗi, ông hằng để tâm nghiên cứu về thần học và trau dồi ngoại ngữ Hi Lạp. Thật ra, về cổ ngữ Hi Lạp của ông thì tôi không đủ năng lực để nói vì tôi không rành môn này, song kiến thức của ông về thần học thì không sâu sắc lắm, dĩ nhiên những lý đoán về thần học của ông để lại cho đời không được phong phú mấy. Tuy vậy, nhờ sự học hỏi, nghiên cứu thần học và tiếng Hi Lạp mà ông giữ được trí óc cường tráng cho đến ngày ông nhắm mắt. Trái lại, ông Charles Darwin (1809 – 1882) khi trở về già, hối tiếc rằng ngoài ngành chuyên môn, ông không chịu nghiên cứu học hỏi thêm những vấn đề khác mà ông ưa thích, vì thế mà một phần khả năng của ông trở nên thoái hóa vì không dùng đến. Văn chương và mỹ thuật đối với ông không hấp dẫn gì cả, ông nhận thức rõ rệt rằng ông đã tự khép mình vào khuôn khổ chật hẹp để riêng lo nghiên cứu theo chiều hướng của một môn học mà thôi.

Vì thế, mỗi người trong chúng ta, thỉnh thoảng cần phải thay đổi ý nghĩ và công việc làm. Nếu ta chỉ nghĩ mãi về một công việc, lâu ngày thành lệ, thì trí óc ta chậm lụt, không thể suy nghĩ việc khác được và ta sẽ thành người hủ lậu. Cũng như nhà văn chuyên nghiệp, cứ theo một chiều hướng quen thuộc, lâu ngày đầu óc mệt mỏi, văn cùn, ý cạn, ngọn bút trở thành lạc hậu.

Điều quan trọng đặc biệt là có nhiều người cả đời mông lo sống thực tế và chỉ biết làm một công việc hợp với khả năng mình. Họ không chịu hoạt động để học hỏi thêm một vài môn khác như mỹ thuật, khoa học hay văn chương là những môn có thể giúp họ giải trí lành mạnh và thanh nhả hơn. Bởi vậy, làm người, nhất là các bạn trẻ, cần phải nghiên cứu học hỏi như thế trong khi bộ óc còn cường tráng và hoạt động hăng hái, đừng chần chừ, đừng đợi đến sức cùn lực tận rồi hối tiếc thì đã muộn. Khi trở về già, các bạn sẽ thấy sự học hỏi thêm đem lại cho bạn những nguồn tài nguyên phong phú dồi dào, làm bạn nổi bật lên và chói sáng trong những năm tàn. Nếu bạn biết giữ gìn trí não trẻ trung bằng cách thay đổi công việc làm để cho trí óc được nghỉ ngơi, thì hình dáng dẻo dăng sẽ giữ gìn được lâu dài.

BÍ QUYẾT LÀM CHO TRÍ YÊN TĨNH

Trong bài học vừa rồi, có một đoạn chỉ dẫn về phương pháp làm cho trí an tịnh. Nhưng điều kiện quan trọng trước hết là phải nhận định sáng suốt và hiểu biết địa vị của chúng ta trong vũ trụ.

Chúng ta là một phần tử trong Sự Sống vĩ đại duy nhất,

không có sự thất bại và cũng không khi nào Sinh lực bị hao tổn. Sự Sống vĩ đại duy nhất này "*đặt để vạn vật trong trật tự một cách dũng mãnh và yêu thương*", đưa các thế giới đến mục tiêu đã định sẵn. Nếu quan niệm rằng đời sống nhỏ bé của chúng ta là một cái Ta riêng biệt, độc lập, đang tranh đấu với vô số cái Ta khác cũng riêng biệt và độc lập, thì quả thật là một ảo tưởng rất bi đát. Khi nào chúng ta còn quan niệm thế giới và cuộc đời như thế đó, thì sự an tịnh đối với chúng ta còn xa vời lắm, không thể nào với tới tháp cao vòi vọi ấy được. Khi chúng ta cảm thấy và hiểu biết rằng tất cả chúng sinh là một, thì tâm hồn chúng ta sẽ được an tĩnh đời đời.

Tất cả nỗi sầu muộn khốn khổ tạo ra đều do sự suy tưởng về chính mình như những đơn vị riêng biệt, rồi trí óc chúng ta quay cuồng và chỉ tưởng nghĩ đến quyền lợi riêng, mục đích riêng, vui riêng, buồn riêng của ta mà thôi. Những người ích kỷ như vậy sống một đời sống rất thấp thỏi, họ là người bất mãn nhiều nhất, họ luôn luôn tìm cách này thế kia để chiếm đoạt tài sản cho nhiều và chôn cất những của cải vô ích đó trong tâm hồn.

Một số người khác thì tự nâng cao đời sống cá nhân mình và chỉ biết lo tiến bộ một mình. Họ là người tốt, đứng đắn, nhưng lúc nào cũng lo lắng và không hài lòng. Họ suy xét, đắn đo mãi rồi tự hỏi : chẳng biết năm rồi tôi có tiến bộ không ? Năm nay tôi có hiểu biết nhiều hơn năm ngoái không ? Họ luôn luôn lo ngại sự tiến bộ của họ chưa được vững chắc, họ chỉ biết nghĩ đến sự lợi ích riêng cho bản thân của họ mà thôi.

Kẻ nào chỉ lo nghĩ để thỏa mãn riêng cho mình, dù cho sự thỏa mãn ấy có tính cách cao thượng chẳng nữa thì kẻ ấy cũng không tìm thấy sự an tĩnh. Sự an tĩnh chỉ đạt được khi nào hết chấp ngã phân biệt tức là chúng ta từ bỏ cái Ta riêng biệt và

trở về với Bản ngã Duy nhất, là cái Một, là Chơn ngã. Chơn ngã biểu hiện trong *mọi* giai đoạn tiến hóa, giai đoạn của chúng ta hiện thời và cũng y như các thể hệ của những người khác.

Trong khi kẻ chí nguyện còn bị những dục vọng thấp hèn ràng buộc và lôi cuốn thì sự ham muốn tiến bộ về tinh thần vẫn còn giá trị, song y cần phải nỗ lực giải thoát khỏi ách dục vọng đam mê để tiến triển về tâm linh. Nếu ta còn chấp ngã phân biệt thì không thể hưởng được hạnh phúc. Chỉ khi nào dứt bỏ chấp ngã và xem Đại ngã như đối tượng của tình thương mà ta đang sống trong cõi này thì chúng ta mới đạt được hạnh phúc. Ngay trong đời sống hằng ngày, người nào không ích kỷ thì người đó hạnh phúc nhất. Người không ích kỷ thường là người quên mình, lo giúp đời, người ấy chỉ biết lo cho người khác hưởng hạnh phúc. Trái lại, những kẻ bất mãn là những kẻ luôn luôn lo tìm hạnh phúc riêng cho mình.

Ta là Chơn ngã, vì vậy ta phải xem những cái vui cái khổ của kẻ khác cũng là cái vui cái khổ của chính ta vậy. Muốn cảm thấy được điều này chúng ta phải học cách sống làm sao cho toàn thể vũ trụ được chia sẻ sự sống đang luân chuyển qua chúng ta, như thế mới học được Bí quyết của sự An tĩnh. "*Sự An tĩnh đạt được thì mọi dục vọng đang ở trong người chảy cuộn cuộn như dòng sông tuôn ra biển cả tràn trề nước, nhưng biển cả vẫn thản nhiên, không biết đến ham muốn*" [21]. Con người càng nhiều dục vọng thì càng khao khát hạnh phúc, nghĩa là càng vô phúc khổ khổ. Bí quyết của sự An tĩnh là hiểu biết mình là Chơn ngã và sự suy tư "*Chơn ngã là Tôi, Tôi là Chơn ngã*", giúp thân tâm chúng ta an lạc, chấm dứt phiền não, không còn lo ngại gì cả.

CHƯƠNG MƯỜI

GIÚP NGƯỜI BẰNG TƯ TƯỞNG

Người nào đạt được quyền năng tư tưởng có thể làm nhiều việc hữu ích như trợ giúp người lân cận, nâng đỡ kẻ yếu đuối, thiếu học. Chỉ người có tâm hồn an lạc mới đủ điều kiện giúp đỡ kẻ khác mà thôi.

Một tư tưởng tốt cũng giúp đỡ được trong chừng mực nào đó, nhưng hành giả thì lại ao ước muốn làm hơn cái việc giúp một mẩu bánh vụn cho người đói lả.

Trước hết, hãy xét qua trường hợp một người nghiện rượu mà hành giả muốn giúp họ bỏ rượu. Đầu tiên nếu có thể được, rán tìm xem lúc nào tâm trí người nghiện rượu không bận rộn, như vào lúc anh ta đi ngủ. Nếu biết được giờ giấc anh ấy ngủ thì càng tốt. Ngay lúc đó, hành giả ngồi tại nhà một mình, tạo trong trí hình ảnh người nghiện rượu đang ở ngay trước mặt, hình ảnh càng sống động và đầy đủ chi tiết như thấy người thật thì càng hay (thường hình ảnh rõ ràng thì có hiệu quả nhiều hơn, nhưng đó không phải là yếu tố quan trọng). Hành giả chăm chú vào hình ảnh ấy, tập trung tư tưởng nói thông thả từ tiếng để cho ý tưởng của hành giả ghi khắc vào tâm trí người nghiện rượu. Phải trình bày những ý tưởng ấy bằng cách tạo trong trí hình ảnh rõ ràng giống như hành giả đang trình bày các lý lẽ vững chắc ấy với người đối thoại. Hành giả phải tưởng tượng có trước mặt một bức tranh linh động nói lên tật nghiện rượu gây ra sự đói khổ cùng cực và làm cho thân thể suy nhược, thần kinh tê liệt rồi chết sớm. Trong giấc ngủ, người nghiện rượu sẽ bị thu hút và dẫn dụ bởi những ý tưởng

và những hình ảnh sống động do hành giả tạo ra cho y. Kết quả sẽ tùy theo sự tập trung tư tưởng và lòng nhẫn nại của hành giả hướng về người nghiện rượu và cũng tùy trình độ phát triển quyền năng tư tưởng của hành giả.

Trong trường hợp này, hành giả không nên tìm cách áp đảo ý chí nạn nhân mà phải cố gắng trình bày trước tâm trí của y những tư tưởng kêu gọi đến trí khôn của y, làm cho y xúc động để dẫn dắt y nhận định rõ rệt và khích lệ để y cố gắng đi lần đến hành động chữa rượu. Nếu hành giả cưỡng ép nạn nhân theo đường lối riêng biệt mà cai rượu, dù có thành công cũng không lợi bao nhiêu. Đó là tạt cái trí hay nuông chiều tật xấu nên không sửa đổi được gì hết trên con đường đầy chạm bẫy, vì hễ tật xấu bị loại ra khỏi theo hướng này thì nó lại chui vào bằng ngõ khác. Rốt cuộc, đâu vẫn hoàn đấy, chỉ có tật xấu này thay thế bằng tật xấu kia.

Nếu hành giả dùng cường lực bắt ép một người nghiện rượu ở tù để chữa rượu, thì người nghiện chỉ bỏ được rượu trong lúc ngồi khám, như khi được trả tự do, họ vẫn uống rượu lại như cũ. Bởi đó, bất luận bằng cách nào, không được quyền áp đảo ý chí của ai cả, dù cho hành động đó có tính cách giúp đỡ họ cải thiện. Không nên dùng áp lực bên ngoài bằng cách này hay bằng cách nọ để giúp họ tiến hóa. Hãy để họ đủ trí khôn thuyết phục cho mỗi cảm xúc của họ bùng dậy, gội rửa tánh hư nết xấu của họ, bằng không thì sự ích lợi đó sẽ chóng tàn như mây khói.

Nếu hành giả muốn giúp đỡ một người bạn bằng tư tưởng thì nên theo đường lối như trên, là phải hình dung ra người bạn và trình bày rõ ràng những ý tưởng mà hành giả muốn truyền đạt. Một hảo ý nồng nhiệt của hành giả gọi đến người bạn trong lúc này biến thành một hình tư tưởng tới ở gần bên cạnh

người bạn trong một thời gian lâu hay mau, tương đương với mãnh lực tư tưởng đã tạo ra nó và bảo vệ người bạn chống lại tật xấu, không khác nào một bức rào cản ngăn chặn những tư tưởng xấu bên ngoài xâm nhập vào y. Một tư tưởng yên tĩnh và an ủi có công năng ban rải một bầu không khí êm mát và xoa dịu tâm hồn những người ở chung quanh.

Sự cầu nguyện phần nhiều có hiệu lực hỗ trợ lớn lao, đồng tính chất với mô tả kể trên. Ngoài sự cầu nguyện để được lợi lộc về tiền tài vật chất của những kẻ mê tín dị đoan, còn có những sự cầu nguyện do lòng nhiệt thành của những người đạo hạnh có đức tin vững mạnh, thường được ân trên cảm ứng. Thiên định cũng có hiệu lực tương đương như cầu nguyện vậy.

Dĩ nhiên, nhiều khi sự cầu nguyện có hiệu lực với ý nghĩa khác. Những bậc siêu phàm thoát tục hay những vị tiến hóa cao, khi thấy chúng ta cầu nguyện cho người nào thì các Ngài ban ân huệ cho người ấy, thần lực hỗ trợ này rất mạnh mẽ, mạnh hơn thần lực của chúng ta chú nguyện.

Nơi đây, có lẽ chúng tôi xin lưu ý những học giả Thông Thiên Học bậc trung, y không nên e ngại trong công việc giúp đỡ bạn bè bằng cách cầu nguyện hoặc gửi những tư tưởng lành vì sợ can thiệp vào nghiệp quả của người bạn đó. Ta hãy để nghiệp quả đó tự lo liệu lấy phần nó, không nên lo ngại về việc can thiệp vào nghiệp quả ấy như can thiệp vào định luật hấp dẫn. Nếu học giả Thông Thiên Học có thể giúp đỡ được người bạn thì đừng e ngại gì cả, hãy vững lòng tin mà trợ giúp và nếu thành công, đó là do nghiệp quả của người bạn đáng được giúp đỡ, mà người giúp cũng được hạnh phúc và sẽ trở thành vị phụ tá của Thiên luật.

GIÚP ĐỠ KÈ QUÁ VÃNG

Nếu chúng ta giúp được người sống bằng tư tưởng thì cũng có thể giúp đỡ dễ dàng những kẻ đi trước chúng ta và đã bước qua bên kia cửa tử, vì trong trường hợp này, xác thân vật chất nặng nề của người mà ta gọi là chết, không còn nữa, nên tư tưởng của chúng ta dễ rung động kêu gọi tâm thức của họ hơn.

Con người sau khi lìa cõi trần có khuynh hướng quay vào bên trong và sống bằng tâm trí thay vì sống ở thế giới bên ngoài. Những luồng tư tưởng hồi còn sinh tiền, quen dùng giác quan của xác thân làm môi giới để cảm nhiễm ngoại cảnh, giờ đây xác thân tan rã thấy toàn là trống rỗng, chẳng biết dùng vật gì làm môi giới để tiếp xúc với cõi trần. Cũng như một người thường đi qua bên kia vực thẳm nhờ có một chiếc cầu bắc ngang, bây giờ chiếc cầu đó biến mất, nên họ không thể bước sang qua bên kia được. Vực thẳm đã phân cách họ.

Con người vừa từ trần, thể vía liền tổ chức lại để kèm chế năng lực của cái trí, không cho nó biểu hiện ra ngoại cảnh. Nếu không bị xáo trộn do hành động lìa bỏ cõi trần thì vật chất trung giới làm ra một lớp vỏ bao bọc cái vía thay vì là một dụng cụ mềm dẻo; và nếu đời sống của người vừa mất phần được thanh cao, trong sạch thì nó tạo thành bức rào kiên cố chống lại các cảm xúc từ ngoại cảnh cùng các biến chuyển ở nội tâm. Bởi thế thể vía bị ngăn cản, năng lực không phân tán được cho nên rất dễ cảm nhiễm ở cõi Trung giới, vì vậy y có thể nhận sự giúp đỡ, khuyến khích, an ủi do người còn sống cầu nguyện và gọi những tư tưởng lành. Phương tiện này có hiệu lực ở cõi vía

– hay cõi Trung giới – nhiều hơn ở cõi Trần.

Những vong linh lìa bỏ xác thân ở cõi trần để đến cảnh giới khác mà người đời thường gọi là cõi tử, nơi đây, một tư tưởng âu yếm, vong linh có thể cảm nhận dễ dàng, giống như ở cõi trần, giác quan cảm được lời âu yếm hay vuốt ve êm ái dịu dàng. Bởi vậy, những người quá cố đều cần chúng ta gửi những tư tưởng triu mến, an lạc và cầu chúc, để họ được chóng bước qua bên kia cửa tử, đến cõi Thiên đàng sáng láng tốt lành. Có nhiều kẻ ở cõi Trung giới lâu hơn thời gian mà họ phải ở, là vì nghiệp quả xấu của họ không được các thân bằng quyến thuộc hay biết để giúp mau vượt qua bên kia cõi tử. Nếu người ở trần thế biết rằng những lời cầu nguyện và những tư tưởng lành của họ có thể đem lại cho khách lữ hành (kẻ chết) trên đường về cõi Thiên đàng những nguồn an lạc, hạnh phúc dồi dào, và nếu những người ở cõi trần biết rằng tư tưởng và những lời cầu nguyện của họ có mãnh lực an ủi và giúp đỡ người quá vãng như thế nào, thì chắc chắn không một kẻ quá vãng nào mà không nhận được một nguồn an ủi của những người sống ở trần gian.

Nếu chẳng may thân nhân của chúng ta quá vãng, ắt hẳn chúng ta thương tiếc lắm, tưởng nhớ nhiều, và thường tụng niệm hay đọc kinh cầu nguyện cho những hương hồn ấy sớm vãng sinh nơi Cực lạc. Ngoài ra, chúng ta còn một niềm an ủi lớn lao là có thể giúp đỡ hữu hiệu người mà chúng ta triu mến chẳng may mất sớm bằng cách gửi những tư tưởng lành đến bảo vệ vong linh kẻ ấy rất đặc lực như Thiên thần hộ mệnh.

Những nhà Huyền bí học sáng lập các tôn giáo lớn luôn luôn lưu ý đến việc người còn sống phải có bổn phận giúp đỡ kẻ chết. Người Ấn độ có những lễ Shraddha, (như lễ cầu siêu bên Phật giáo) để siêu độ vong linh kẻ quyến thuộc sớm vãng

sinh về Svarga, là cõi Cực lạc. Giáo hội Công giáo cũng có những buổi lễ, gọi là lễ cầu hồn, để cầu nguyện cho người quá cố, đại khái như đọc kinh: "Lạy Chúa, xin Chúa khẩn ban cho linh hồn này đặng nghỉ an đời đời, xin ánh sáng của Chúa soi đến linh hồn..." Trong giới Thiên Chúa giáo, chỉ có phái Tin lành đã làm mất tập quán cổ truyền bác ái này. Nguyên cầu giáo phái ấy sẽ mau hiểu biết để tái lập cổ lệ hữu ích mà bức màn vô minh đã che lấp đi.

DỪNG TƯ TƯỞNG HOẠT ĐỘNG TRONG GIẤC NGỦ

Chúng ta đừng hạn chế tư tưởng bằng cách dùng nó để hoạt động trong những giờ phút chúng ta còn thức, dĩ nhiên, chúng ta có thể dùng tư tưởng hoạt động hữu hiệu hơn trong lúc xác thân chúng ta ngủ yên.

Cái điều mà chúng ta gọi là "ngủ" theo ý nghĩa thông thường là khi xác phàm yên giấc, tâm thức bị bao bọc trong những thể rất là tinh vi, xa lìa xác thịt, chính trong lúc ấy con người đi vào cõi Trung giới. Khi lìa khỏi xác thân, tư tưởng con người có ảnh hưởng rất mạnh, nhưng không hướng ra ngoài cảnh mà phần nhiều lại ứng dụng vào nội tâm và lưu ý đến các vấn đề mà trí đã đề cập khi còn thức. Năng lực của tư tưởng chảy tràn vào những khuôn quen thuộc và chuyên chú vào các vấn đề mà tâm thức chưa giải quyết được.

Tục ngữ có câu: "*Nhất dạ sinh bá kế*". Thật vậy, đêm khuya giúp chúng ta nhiều ý kiến rất hay. Như thế, khi có một việc gì quan trọng phải định đoạt, ta đừng quyết định vội vàng, hãy bình tĩnh gác việc đó lại rồi đi ngủ. Đang khi chúng ta ngủ, trực giác còn lơ mơ trong trí hoạt động không ngừng sẽ đem lại cho

chúng ta nhiều sáng kiến mới mẻ. Dù không mưu toan sử dụng trí khôn vừa được thông thả, con người góp nhặt và thu hoạch kết quả của việc lao động.

Tuy nhiên, muốn tự mình điều khiển sự tiến hóa của mình, chúng ta cần phải nhận thức rõ rệt sự lợi ích của quyền năng lớn lao mà chúng ta có thể đem ra ứng dụng trong khi nó thoát ra khỏi sự ràng buộc của xác thân nặng trịch. Công việc này rất đơn giản. Khi muốn tìm giải đáp cho một vấn đề, chúng ta phải trầm tĩnh đặt vấn đề ấy trong trí trước khi ngủ, đừng lo lắng tính tới bàn lui, cũng đừng tìm kiếm cho ra lý lẽ, vì làm như vậy chúng ta không ngủ yên được. Chúng ta chỉ cần đặt vấn đề rồi thôi, khỏi cần phải suy nghĩ tới lui gì nữa. Bấy nhiêu đó đủ cho tư tưởng định liệu phương hướng chúng ta sẽ trở lại vấn đề ấy khi tâm trí chúng ta thành thoi và thân thể khỏe khoắn. Thường thường giải đáp hiện ra trong trí khi chúng ta vừa thức giấc, nghĩa là chúng ta ghi ấn tượng ấy vào trí não. Vậy chúng ta nên dự phòng để sẵn giấy viết gần bên giường ngủ để ghi liền những lời giải đáp khi nó vừa xuất hiện, nếu chần chờ thì chúng ta sẽ quên hết và không dễ gì nhớ lại cho được vì những giải đáp hiện ra trong trí ta như vậy sẽ mau lạc mất theo vô số ấn tượng xôn xao ở cõi trần. Theo phương pháp trên đây, chúng ta nhận thấy nhiều sự khó khăn trong cuộc đời đều được giải quyết phân minh và mọi chướng ngại trên đường đời cũng được san bằng. Nhờ đó mà nhiều vấn đề tinh thần được trí khôn giải quyết một cách tốt đẹp khi nó bị bộ óc đặc sệt chi phối.

Khi muốn áp dụng phương pháp tương tự trên đây, trong những giờ ngủ, mà có ý muốn giúp đỡ bạn thân đang còn sống hoặc đã mất, hành giả phải hình dung ra người bạn trong trí và cố gắng tìm gặp họ để giúp đỡ. Hình ảnh trong trí thu hút hai người lại với nhau, để cùng chung cảm thông ở cõi vía (Trung

giới). Tuy nhiên, trong trường hợp mà tư tưởng của người bạn thân làm cho hành giả xúc động – thí dụ như trường hợp một người bạn thân vừa mới mất – hành giả phải cố gắng trấn an sự xúc động ấy trước khi đi ngủ. Vì sự xúc động sẽ quay cuồng trong thể vía, nếu thể vía bị dao động mạnh thì nó cô lập tâm thức và làm cho trí không thể rung động và phát ra ngoài được.

Có vài trường hợp như trong khi ngủ chúng ta đã tiếp xúc ở cõi vía. Lúc thức dậy, chúng ta nhớ lại những việc đã thấy trong giấc ngủ gọi là "chiêm bao", nhưng cũng có khi tỉnh giấc, chúng ta không nhớ mảy may việc gì trong giấc mộng. Chúng ta nên nhớ rằng chiêm bao là sự nhớ lại một cuộc gặp gỡ ngoài xác thân, thường xen lẫn với những rung động tạp nhạp khác. Nếu trí não chúng ta không nhớ được việc gì trong giấc mộng thì cũng chẳng quan trọng, bởi vì trí khôn của chúng ta được tự do hoạt động ngoài khuôn khổ của bộ óc mê muội, bộ óc này không hợp tác với trí khôn. Người nào luyện được quyền năng ở cõi trung giới thì không bị lệ thuộc những ký ức do tâm thức ghi khắc trong khối óc. Những ký ức này kể như không có, khi mà những công việc đa đoan chiếm hết các giờ phút trong giấc ngủ của xác thân.

Một phương thể khác ít ai lưu ý tới, là chúng ta có thể dùng tư tưởng hoạt động ngoài thể xác lúc ngủ cũng như trong thể xác lúc thức, để giúp chính nghĩa, nhằm vào sự lợi ích chung cho nhân loại. Chúng ta hãy suy nghĩ kỹ càng điều này ngõ hầu khai mở dòng nước cứu giúp lưu chuyển từ nội giới của chúng ta, như thế chúng ta mới có thể đặc biệt nghiên cứu việc này liên quan với :

SỨC MẠNH CỦA TƯ TƯỞNG LIÊN HIỆP

Nhiều người chung hợp nhau lại để tư tưởng về một mục đích thì sức mạnh tư tưởng ấy gia tăng mãnh liệt. Điều này chẳng những được các nhà huyền học xác nhận, mà các nhà thần học uyên thâm cũng đồng ý nữa. Theo thông lệ của vài phái Thiên Chúa giáo, trước khi chọn gửi nhà truyền giáo đến một vùng nào đặc biệt để truyền bá Phúc Âm (Tin Lành) thì các tu sĩ họp nhau lại mặc niệm thật lâu về địa điểm đã định. Thí dụ muốn truyền giáo ở nơi nào, một nhóm tu sĩ Công giáo La mã họp chung lại nhiều tuần hay nhiều tháng trước, để cầu nguyện và chuẩn bị địa điểm; các tu sĩ ấy hình dung và gửi tư tưởng đến địa phận giáo đạo, rồi cuối cùng thành tâm mặc niệm vài tín điều xác định của Giáo hội. Làm như vậy để tạo nơi đất lạ một bầu không khí tư tưởng thuận tiện cho công việc truyền bá giáo huấn Chúa Ky tô (Christ) và làm cho dân chúng địa phương an vui tiếp nhận lễ đạo. Người thành tâm cầu nguyện thì năng lực tư tưởng giúp đỡ kẻ khác có thể tăng thêm, song hình thức khác hơn quyền năng tư tưởng của nhà đạo đức chân tu chú nguyện.

Trong Giáo hội La mã, có dòng Tĩnh Tâm luôn luôn hành thiện bằng cách mặc niệm, y như các nhà ẩn tu Ấn Độ giáo và các vị tu thiền Phật giáo. Bất cứ nơi nào có người hiền lành, trong sạch, hành thiện, ban rải tư tưởng cao thượng đẹp để giúp đời, thì nơi đó được giúp đỡ thật sự, vì tư tưởng của các vị khổ hạnh chân tu sẽ trở thành hậu thuẫn nâng đỡ cho nhân loại.

Một nhóm người đầy thiện chí, thí dụ như nhóm hội viên Thông Thiên Học, có thể truyền bá lý tưởng Thông Thiên Học trực tiếp cho những người ở chung quanh. Những hội viên ấy dành mỗi ngày mười phút, để cùng nhau tham thiền về một

giáo huấn Thông Thiên Học. Hội viên không cần phải họp chung lại một chỗ, chỉ cần tâm trí của hội viên thống nhất mà thôi.

Thí dụ một nhóm người định tham thiền về vấn đề luân hồi, mỗi ngày mười phút, trong thời gian nhất định là ba hoặc sáu tháng. Tham thiền chung như vậy, các hình dạng tư tưởng tập trung mạnh mẽ, trụ vào địa điểm đã chọn sẵn và những ý tưởng về luân hồi sẽ thâm nhập vào tâm trí nhiều người. Rồi họ thông báo với nhau, tìm kiếm học hỏi trong sách vở và soạn bài. Soạn thảo xong, họ diễn thuyết về luân hồi là đề tài có thể lôi cuốn một số người đã quan tâm từ lâu và ước mong có dịp dự thính về thuyết luân hồi. Thật là một sự tiến bộ to tát, bất cứ nơi nào có thiện nam tín nữ dùng phương tiện này đều gặt hái được kết quả, miễn là những người ấy đồng tâm hiệp lực thi hành đúng đắn trong công việc truyền bá tinh thần.

LỜI KẾT

Do đó chúng ta có thể sử dụng năng lực ẩn tàng trong người chúng ta và dùng năng lực ấy sao cho có hiệu quả tốt nhất. Càng dùng nhiều, năng lực càng phát triển dồi dào đến nỗi chúng ta phải ngạc nhiên và hân hoan được biết quyền năng ấy sẽ giúp ích chúng ta không kể xiết.

Nên nhớ rằng chúng ta hay dùng quyền năng này một cách vô ý thức yếu ớt và bất thường để luôn luôn kích động điều tốt hay điều xấu cho tất cả những người mà ta gặp trên đường đời. Nơi đây, chúng tôi có vài lời khuyên độc giả nên sử dụng quyền năng này đều đặn, có ý thức và cương quyết. Chúng ta không thể ngăn cấm chúng ta tư tưởng, dù cho luồng tư tưởng

chúng ta tạo ra có yếu ớt. Dù muốn dù không, chúng ta cũng *phải* ảnh hưởng đến những người ở chung quanh ta. Chỉ có một vấn đề cần phải dứt khoát ngay để biết chúng ta sẽ hành động có lợi hay có hại cho kẻ khác và động tác ấy mạnh hay yếu, vô tình hay cố ý.

Chúng ta cũng không thể ngăn cản tư tưởng của kẻ khác chạm vào trí não chúng ta, vậy chúng ta chỉ cần chọn lựa tư tưởng nào nên nhận và tư tưởng nào nên loại bỏ. Chúng ta đều ảnh hưởng và bị ảnh hưởng, tuy nhiên, chúng ta có thể ảnh hưởng kẻ khác điều lợi hay điều hại; chúng ta cũng có thể bị kẻ khác ảnh hưởng điều lành hoặc điều dữ. Chính vì thế mà chúng ta phải chọn lựa cẩn thận. Sự chọn lựa này rất đổi quan trọng, chẳng những cho chúng ta mà còn cho cả thế giới nữa.

Bạn hãy chọn cho đúng và chọn lựa cho nhanh chóng. Tuy sự tuyển lựa này ngắn ngủi trong giây phút, nhưng tồn tại vĩnh viễn.

VẠN VẬT THÁI BÌNH

HẾT

Chú Thích

[1] The Science of the Emotion, p. 20.

[2] Đại Nhật, Hãy ở với chúng tôi (Day be with us). Theo lời bà Blavatsky thì câu này chỉ được dịch y theo nguyên tự, còn ý nghĩa thì khó mà tiết lộ cho những người chưa tu học về Mật Giáo. (Giáo lý bí truyền)

[3] Sát na là khoảng thời gian ngắn nhất, mau lẹ như chớp mắt.

[4] Jiva: có nghĩa là một đơn vị tâm thức riêng biệt. Nhiều tôn giáo gọi là Tâm, Linh hồn, Chơn Thân,...

[5] Bác sĩ A. Besant ví xác thân con người như trang phục. Mỗi khi tái sinh, con người thay đổi một xác thân như thay đổi một bộ trang phục mới vậy.[6] Dĩ thái có hai loại; Dĩ thái Huyền học và Dĩ thái Khoa học.

[7] Thượng Trí cũng gọi là Nhân Thể hay là Nghiệp Thân (Causal body). Phật giáo gọi là *A lại da thức*. A lại da (Alaya) tiếng Phạn là tàng trữ, chứa đựng.

[8] Hạ Trí thường gọi là cái Trí hay Thể trí.

[9] Jiva: Một đơn vị Tâm thức riêng biệt. Phật học gọi là Tâm.

[10] Theo quyển *Bí quyết Thông Thiên Học* của Bà Blavatsky thì bầu hành tinh chúng ta đang sinh sống đây gồm có bảy bầu hay bảy cõi, hay cảnh riêng biệt, chẳng những khác về trọng lượng và thể chất mà còn khác biệt về không gian và thời gian nữa. Chúng ta chỉ biết được Cõi Trần, là cõi chúng ta đang ở đây, còn sáu cõi kia chúng ta không thể thấy biết hay cảm xúc bằng giác quan được. Sáu cõi vô hình ấy gọi là sáu cảnh hay sáu lớp thái hư, lớp này chồng lên lớp kia

tương tự như lớp củ hành, nhưng càng cao thì càng tinh vi hơn. Những bậc cao đạo chỉ biết bốn cõi thấp còn ba cõi cao thì không thể hiểu biết được. Bốn cõi thấp đó là:

a) Cõi Trần cũng gọi là cõi phàm hay trần gian... Chất ở cõi này gọi là chất hồng trần.

b) Cõi Trung giới hay cõi Vía. Vật chất ở Cõi Trung giới gọi là chất Thanh khí

c) Cõi Thượng giới hay Cõi Trí. Cõi này chia làm hai: 1- cõi Thượng trí, 2 – cõi Hạ trí. Vật chất hai cõi này gọi là Thượng thanh khí.

d) Cõi Bồ đề hay Huệ giác, hay Chơn ngã. Vật chất ở cõi này gọi là Thái thanh khí.

[11] Tiên thiên quan niệm là những ý thức, cảm giác, tưởng tượng, khái niệm của con người đã có sẵn từ khi mới sanh chớ không phải do giáo dục hay tập quán mà có.

[12] Secret Doctrine, Quyển I – trang 31.

[13] Tamas là đọa tính hay là mê muội tối tăm, là một trong ba đặc tính sơ khai và rất thô của chúng sinh (sattva, rajas và tamas).

[14] Akasha có nghĩa là Thái hư hay Không gian.

[15] Laya là điểm không, nghĩa là khởi điểm trong vật chất, không có sự dị đồng (Doctrine Secrète: Tome I – trang 121 – Xuất bản lần 6.

[16] Chandogyopanishat, VIII. I. 3.

[17] Bhagavad Gita, ii, 66.

[18] Bhagavad Gita, ii, 66.

[19] Bhagavad Gita – VI- 35-36.

[20] Thoại đầu, người Nhật gọi là Koan (Công án). Nhà tu thiền tham khán thoại đầu thường chọn một câu văn tối nghĩa để nghiên ngẫm và chăm chú vào đề mục đó luôn trong khi tham thiền, trong lúc không bận rộn, hoặc khi đi, đứng, đợi chờ, v.v. Một ngày kia đến lúc mà trí không còn nghĩ đến nó nữa, hốt nhiên tâm bừng sáng, đương sự liền hiểu biết ý nghĩa câu văn ấy tường tận.

[21] Bhagavad Gita, ii, 70.