



ANNIE BESANT

QUYỀN NĂNG TƯ TƯỞNG

(THOUGHT POWER)

TÔ HIỆP và nhóm dịch thuật KROTONA

2008

MỤC LỤC

MỤC LỤC	i
LỜI NÓI ĐẦU	1
QUYỀN NĂNG TƯ TƯỞNG, SỰ KIỂM SOÁT VÀ LUYỆN TẬP	2
DẪN NHẬP.....	2
CHỦ THỂ NHẬN BIẾT tức CÁI “NGÃ”	3
SỰ NHẬN BIẾT	6
CHƯƠNG 1.....	8
BẢN CHẤT CỦA TƯ TƯỞNG.....	8
CHƯƠNG 2.....	14
KẺ TẠO RA ẢO TƯỞNG.....	14
HẠ TRÍ VÀ MANAS.....	17
SỰ KIẾN TẠO VÀ PHÁT TRIỂN THỂ TRÍ.....	18
CHƯƠNG 3.....	22
CHUYỂN DI TƯ TƯỞNG	22
CHƯƠNG 4.....	26
NGUỒN GỐC CỦA TƯ TƯỞNG	26
SỰ LIÊN HỆ GIỮA CẢM GIÁC VÀ TƯ TƯỞNG	28
CHƯƠNG 5.....	32
TRÍ NHỚ.....	32
BẢN CHẤT CỦA TRÍ NHỚ	32
KÉM TRÍ NHỚ.....	33
TRÍ NHỚ VÀ SỰ ĐOÁN TRƯỚC	36
CHƯƠNG 6.....	38

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TƯ TƯỞNG	38
GIÁ TRỊ CỦA SỰ QUAN SÁT.....	38
SỰ PHÁT TRIỂN NHỮNG QUAN NĂNG TINH THẦN.....	42
LUYỆN TRÍ.....	43
SỰ KẾT GIAO VỚI NHỮNG BẬC CAO CẢ.....	44
CHƯƠNG 7.....	47
ĐỊNH TRÍ.....	47
NƠI NÀO CÓ SỰ VẬT, NƠI ẤY CÓ “Ý THỨC”	51
PHƯƠNG PHÁP ĐỊNH TRÍ.....	54
CHƯƠNG 8.....	57
NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG VIỆC ĐỊNH TRÍ.....	57
CÁI TRÍ ĐI LANG THANG.....	57
NHỮNG ĐIỀU NGUY HIỂM TRONG VIỆC ĐỊNH TRÍ.....	60
THAM THIỀN.....	63
CHƯƠNG 9.....	65
TĂNG CƯỜNG QUYỀN NĂNG TƯ TƯỞNG.....	65
Ý NGHĨA VÀ PHƯƠNG PHÁP DIỆT TRỪ SỰ LO LẮNG.....	67
SUY TƯỞNG VÀ CHẤM DỨT SUY TƯỞNG.....	70
BÍ QUYẾT CỦA CÁI TRÍ BÌNH AN.....	72
CHƯƠNG 10.....	74
GIÚP NGƯỜI BẰNG TƯ TƯỞNG.....	74
GIÚP ĐỠ NGƯỜI ĐÃ CHẾT.....	76
SINH HOẠT CỦA TƯ TƯỞNG TRONG GIẤC NGỦ	77
SỨC MẠNH CỦA SỰ KẾT HỢP TƯ TƯỞNG.....	79
LỜI CUỐI.....	81
HỘI THÔNG THIÊN HỌC CÓ BA MỤC ĐÍCH.....	Error!
Bookmark not defined.	
CHÂN THÀNH TRI ÂN	Error! Bookmark not defined.

LỜI NÓI ĐẦU

Mục đích quyển sách nhỏ này giúp học giả tìm hiểu bản chất chính mình. Vì khuôn khổ quyển sách quá nhỏ hẹp, nên chỉ nêu ra một phần của vấn đề. Tuy nhiên, nếu ai hiểu rõ những nguyên tắc trình bày trong sách này, cũng có thể đạt được đúng đường trong sự hợp tác với Thiên Nhiên để tiến hóa, đồng thời về mặt tinh thần cũng phát triển nhanh hơn những ai không hiểu gì về điều kiện phát triển tâm linh.

Những độc giả chưa quen với Minh Triết Thiêng Liêng, có thể gặp một vài khó khăn khi đọc phần đầu quyển sách, và có thể chỉ đọc sơ rồi bỏ qua. Thật ra phần đầu là nền tảng cần thiết cho những ai muốn tìm hiểu những sự liên hệ giữa trí thức với các thành phần khác của bản chất con người và ngoại cảnh. Những người muốn thực hành câu châm ngôn: "Hãy tự biết mình" phải cố gắng để cho thể trí hoạt động thêm một ít nữa và đừng cầu mong thức ăn tinh thần có sẵn từ đâu rơi xuống.

Nếu tác phẩm nhỏ này, giúp ích cho vài học giả đứng đắn, và làm sáng tỏ một vài điểm khó khăn trên đường đạo, thì mục đích của nó đã đạt được.

Annie Besant

QUYỀN NĂNG TƯ TƯỞNG, SỰ KIỂM SOÁT VÀ LUYỆN TẬP

DẪN NHẬP

Khi có năng lực chuyển hóa, cuộc sống sẽ trở nên trong sạch và thanh cao hơn, con người sẽ nhận thức được giá trị của mình triết. **Những học giả chân thành sẽ áp dụng sự hiểu biết những lý thuyết đã gặt hái được trong việc học hỏi Minh Triết Thiêng Liêng, cho sự tiến hóa của chính họ và giúp đỡ kẻ khác.** Vì những học giả đó mà quyển sách nhỏ này được viết ra, với hy vọng giúp họ thông hiểu nhiều hơn về bản chất trí thức; từ đó họ có thể trau dồi một cách có ý thức những bản tính tốt, cũng như loại bỏ những tính xấu.

Động lực thúc giục chúng ta sống một cuộc đời ngay thật sẽ mất đi phân nửa, nếu ánh sáng của trí tuệ không soi tỏ con đường lập hạnh của chúng ta. Như một người mù chỉ biết mình đi lạc đường khi bị rơi vào rãnh mương; cũng thế, Chân Nhân (Ego) bị vô minh che lấp, xa lìa cuộc sống chính đáng và sa đọa vào vực thẳm của lối sống xấu ác.

Chính vô minh (Avidya) - thiếu hiểu biết - là bước đầu làm cho con người xa lìa sự Duy Nhất và tiến đến sự chia rẽ. Khi nào sự vô minh giảm bớt thì sự chia rẽ cũng giảm bớt; khi nào sự vô minh hoàn toàn chấm dứt thì chúng ta mới có được sự an vui vĩnh viễn.

CHỦ THỂ NHẬN BIẾT tức CÁI “NGÃ” (The Self as Knower)

Khi nghiên cứu bản tính con người, chúng ta phân biệt con người thật với những thể mà con người sử dụng, tức là cái Ngã sống động với các lớp y phục¹ bên ngoài. Chỉ có một cái Ngã, nhưng nó có thể biểu lộ dưới nhiều hình thể khác nhau, khi hoạt động xuyên qua những môi trường vật chất khác nhau. Dĩ nhiên, theo nghĩa tuyệt đối của danh từ thì chỉ có một cái Ngã, hay cái “Ta” duy nhất. Như tất cả tia sáng đều do mặt trời phát ra, những cái “Ngã” tức là con người thật chỉ là những tia sáng của “Cái Ngã Tối Cao”. Vì vậy, mỗi người đều có thể tự như: “Ta là Ngài.”

Mục đích hiện tại của chúng ta chỉ đề cập đến một tia sáng, và xác định thực tính duy nhất của tia sáng riêng rẽ này, dù nó đang bị che lấp bởi những hình thể bên ngoài.

Tâm thức là một đơn vị duy nhất, nhưng chúng ta thường hay phân chia nó ra nhiều phần để dễ nghiên cứu, mà cũng do ảo tưởng, vì năng lực nhận thức của những giác quan bị giới hạn khi hoạt động tại những cõi thấp. Cái “Ta” luôn luôn biểu lộ chung trong ba trạng thái: “hiểu biết”, “ý muốn” và “năng động”, từ đó phát sinh những tư tưởng, những sự ham muốn và những hành động. Thật ra trong bản chất không có sự phân chia, cho nên có toàn thể cái “Ta” hiểu biết, toàn thể cái “Ta” ham muốn và toàn thể cái “Ta” hành động. Ngoài ra, các cơ năng này không hoàn toàn tách rời nhau, vì thế khi con người hiểu biết, đồng thời cũng hành động và có ý muốn; khi con người hành động thì đồng thời cũng hiểu biết và có ý muốn; và khi con người có ý muốn, đồng thời cũng hành động và hiểu biết. Khi một cơ năng nào chiếm ưu thế thường che khuất các cơ năng khác, nhưng không triệt tiêu hẳn. Như “hiểu biết” là cơ

¹ Y phục đây chỉ những thể mà Chân Ngã dùng để hoạt động tại các cõi thấp, như thể xác, thể vía và thể trí; tất cả những thể này hợp lại thành phàm ngã, hay cái “ta”. Trong quyển sách này, con người thật, cái “Ngã”, hay “bản ngã”, hay cái “Ta” để chỉ Chân Ngã.

năng phân biệt nhất trong ba cơ năng, dù trong trạng thái tập trung rất mãnh liệt, hai cơ năng “ý muốn” và “năng động” vẫn tồn tại một cách tiềm ẩn; nếu nghiên cứu tỉ mỉ chúng ta sẽ phân biệt được điều đó.

Chúng ta gọi ba cơ năng đó là “ba trạng thái của cái Ta”. Cần giải thích thêm cho dễ hiểu: khi cái Ta an tĩnh, thì trạng thái “hiểu biết” biểu lộ và chúng ta có thể nhận biết những sự vật hiện diện. Khi cái Ta chú định vào sự biến đổi của trạng thái, thì phát sinh “ý muốn”, và khi cái Ta đứng trước một sự vật nào, rồi phát động năng lực để tiếp xúc với sự vật đó thì phát sinh ra “hành động”. Chúng ta vừa thấy ba trạng thái này không phải là sự phân chia riêng rẽ của cái Ngã, cũng không phải ba trạng thái phối hợp làm một, mà là cái một toàn thể, không thể phân chia, nhưng biểu lộ ra ba cách khác nhau.

Ngoài cách gọi tên là cái “Ngã”, thật khó diễn đạt rõ ràng ý niệm về bản chất của nó. Cái Ngã chính là tri thức, cảm giác, cái “Một” luôn luôn hiện hữu, mà mỗi người tự nhận biết sự hiện tồn của nó từ bên trong. Không ai tự nghĩ rằng mình không hiện hữu, hay thẳng thắn quả quyết rằng “không có Ta”. Như Bhagavan Das đã nói: cái Ngã là căn bản đầu tiên không thể thiếu của sự sống... Khi luận giải về quyển Shariraka-Bhashya của Ngài Sankaracharya, ông Vachaspati-Mishra nói: Không một người nào hoài nghi mà tự hỏi: “có Tôi” hay “không có Tôi?”² Cái Ngã xác nhận “Tôi là”, đó là sự xác nhận đầu tiên, trên hết mọi sự, không cần biện luận. Không một bằng chứng (proof) nào có thể làm cho nó vững chắc thêm; không một phản chứng (disproof) nào có thể làm cho nó yếu bớt được. Cả bằng chứng và phản chứng đều căn cứ nơi ngã chấp. Cảm giác không thể phân tích được về sự hiện hữu làm cho chúng ta không thể xác quyết được, mà chỉ cảm biết được nhiều hay ít. Khi vui thích, con người cảm thấy “cái Ta nhiều hơn,” nhưng đến lúc đau khổ, con người lại cảm thấy “cái Ta giảm đi.”

Khi quan sát cái Ngã, chúng ta nhận thấy nó tự biểu lộ bằng ba cách khác nhau: (a) “Hiểu biết” (knowledge), được phản ánh từ bên trong của vô ngã (non-self), tức nguồn gốc của tư tưởng. (b) “Ý chí” (will), tức sự tập trung vào nội tâm, là nguồn gốc của ham muốn. (c) “Năng lực” (Energy), tức sự phát

² The Science of the Emotions, p. 20.

triển ra ngoại cảnh, là nguồn gốc của mọi hành động. “Ta hiểu biết, tức suy tư”, “ta muốn, tức ước vọng”, “ta phát huy năng lực, tức hành động”, đó là ba sự xác định của cái Ngã, không thể phân chia, cũng là sự xác định cái “Tôi là”. Tất cả sự biểu hiện đều có thể gom vào một trong ba đề mục này, cái Ngã chỉ biểu lộ ở cõi trần theo ba cách thức đó mà thôi. Như tất cả các màu sắc đều từ ba màu chính, tất cả những biểu lộ vô cùng của cái Ngã đều từ ba trạng thái: “hiểu biết”, “ý chí” và “năng lực hành động”.

Cái Ngã là người có ý muốn, cái Ngã là người hiểu biết, cái Ngã là người phát sinh năng lực hành động, nó là cái “Một” trong “Trường Tồn”, và cũng là cội rễ của cá thể trong không gian và thời gian. Đó là cái Ngã trên phương diện tư tưởng, cái Ngã như là “chủ thể hiểu biết” mà chúng ta nghiên cứu nơi đây.

VẬT BỊ NHẬN BIẾT tức «PHI NGÃ»

(THE NOT-SELF as KNOWN)

Bản chất của cái Ngã là hiểu biết, nó tự thấy nơi nó phản ánh rất nhiều sắc tướng,³ và do kinh nghiệm, nó nhận biết rằng nó không thể hiểu biết, hay hành động, hoặc ham muốn xuyên qua những sắc tướng được. Nó khám phá ra rằng những sắc tướng này không thuộc phạm vi kiểm soát của nó như lúc ban đầu, mà nó đã đồng hóa với những sắc tướng ấy (đây là sự lầm lẫn, nhưng cần thiết). Vì nó hiểu biết chứ sắc tướng không suy nghĩ; nó muốn chứ sắc tướng không ham muốn; nó phát huy năng lực chứ sắc tướng không hành động gì hết. Vì thế, bản ngã không thể đứng vào vị thế của sắc tướng để nói: “Ta biết”, “Ta muốn”, “Ta hành động”. Sau cùng bản ngã nhận thức rằng mỗi sắc tướng đều có cái “Ngã” riêng của chúng, ẩn trong những hình thể kim thạch, thảo mộc, thú cầm, nhân loại và siêu nhân. Bản ngã tổng quát hóa tất cả những hình thức ấy lại bằng một danh từ để có thể giải thích được là “không Ta”, tức Phi Ngã (Not-Self).

³ Sắc tướng: những vật gì có hình dạng và màu sắc đều được gọi là sắc tướng, như xác thân, nhà cửa, cây cối v.v...

Phi Ngã là gì? Câu hỏi này đã được nêu ra từ ngàn xưa và được giải đáp như sau: Phi Ngã là tất cả những gì mà ta không hiểu biết, ta không ham muốn và không hành động.

Sau một chuỗi phân tích liên tục, bản ngã nhận ra rằng những thể của nó, từ thể thô đến thể tinh vi nhất, tạo thành cái Ngã của nó, chỉ là những phần của cái “Phi Ngã”, là đối tượng của sự hiểu biết, là sự vật được nhận biết, chứ không phải “chủ thể nhận biết”. Với mục đích thực dụng thì lời giải đáp này rất đúng. Thật ra bản ngã, tự nó có thể phân chia, không khi nào có thể biết được lớp màn rất vi tế làm cho nó trở thành một cái Ngã riêng biệt, vì lớp màn này rất cần thiết để tạo thành một cá thể, nếu biết được nó chỉ là cái Phi Ngã thì mới có thể hợp nhất trong toàn thể.

SỰ NHẬN BIẾT

Muốn cái Ngã trở thành “chủ thể hiểu biết”, cái Phi Ngã trở thành “vật bị nhận biết”, phải cần có sự nối kết rõ ràng giữa đôi bên. Cái Phi Ngã phải ảnh hưởng đối với cái Ngã, và ngược lại cái Ngã cũng ảnh hưởng đối với cái Phi Ngã, tức phải có sự trao đổi giữa hai thành phần.

Sự hiểu biết, hay nhận biết là sự liên hệ giữa Bản Ngã và Phi Ngã. Đặc tính của sự liên hệ này sẽ được bàn rõ ở phần sau. Tuy nhiên, trước hết chúng ta cần phải hiểu rõ rằng sự hiểu biết là mối tương quan bao hàm nhị nguyên, ý thức của cái “Ta” và sự nhận thức của cái “không phải Ta”; và hai yếu tố này phải đối ứng với nhau mới sinh ra “sự hiểu biết”.

Người nhận biết, vật bị nhận biết, và sự nhận biết là ba thành phần trong một, mà chúng ta cần phải hiểu tường tận, nếu chúng ta muốn dùng sức mạnh tư tưởng để làm cứu cánh trong việc phụng sự thế gian.

Theo thuật ngữ Tây phương, cái trí là chủ thể hiểu biết, vật bị hiểu biết là đối tượng, còn mối liên kết giữa chủ thể và đối tượng là sự hiểu biết. Chúng ta cần phải học hỏi về bản chất của “chủ thể nhận biết”, của “vật bị nhận biết”, và làm thế nào để sự liên hệ ấy được thiết lập. Khi hiểu rõ các điều này, chúng ta đã đi một bước đến sự “tự tri”, chính là minh triết. Chừng đó chúng ta mới có thể giúp đỡ những người chung quanh, và trở nên những người phụng sự thế gian, đó là mục tiêu chân chính của minh triết. Với tình thương và minh triết,

chúng ta có thể giúp đỡ người khác hiểu biết, để từ đó thoát khỏi đau khổ, phiền não.

Đó cũng là mục đích cho sự nghiên cứu của chúng ta. Những sách cổ chứa đựng phần tâm lý thâm sâu, tế nhị nhất cho thấy mục đích của triết lý là đưa con người đến sự chấm dứt đau khổ. Vì lẽ đó mà các thức giả phải suy tư, và sự hiểu biết phải được phát triển không ngừng. **Chấm dứt đau khổ là lý do tối hậu của minh triết; vì thế, không phải là minh triết thật sự, nếu nó không đưa đến sự bình an.**

CHƯƠNG 1

BẢN CHẤT CỦA TƯ TƯỞNG

Bản chất của tư tưởng có thể được nghiên cứu từ hai quan điểm: từ phần ý thức tức sự nhận biết, và từ phần hình thể, nhờ đó có sự nhận biết. Do hình thể thường biến đổi mà sự nhận biết được thực hiện.

Có hai cực đoan trong triết học mà chúng ta nên tránh, vì mỗi cực đoan chỉ đề ý một khía cạnh, mà không chấp nhận khía cạnh khác. Một triết thuyết chủ trương tất cả mọi sự vật đều do tâm tạo, không chấp nhận sắc tướng là điều kiện tối cần cho tâm thức. Trái lại, triết thuyết khác cho rằng tất cả mọi hình thức đều do vật chất mà ra, nó phủ nhận sự kiện là hình thể chỉ có thể hiện tồn là do sự sống bên trong nó.

Hình thể và sự sống, vật chất và tinh thần, dẫn thể (vehicle) và tâm thức, đều là những cặp biểu lộ song đôi, và là những phương diện không thể phân chia được của "cái đó". Cái đó không phải tâm thức, cũng không phải dẫn thể của tâm thức, mà là cội rễ của cả hai. Triết thuyết cố gắng giải thích mọi sự vật theo những hình thể, bỏ quên sự sống bên trong, không thể giải quyết được nhiều vấn đề nan giải. Trái lại, triết thuyết nào chỉ chú trọng về sự sống bên trong, không chịu hiểu biết vật chất, thì sẽ đụng phải một bức tường kiên cố ngăn cách, không thể vượt qua được.

Giải pháp cuối cùng cho vấn đề là tâm thức và dẫn thể, sự sống và hình thể, tinh thần và vật chất, là những biểu lộ tạm thời từ hai phương diện của cái Một Hiện Hữu vô điều kiện. Chúng ta không thể hiểu biết được "Cái Một" đó, trừ phi nó biểu hiện như là tâm thức gốc (Root-Spirit), Ấn Giáo gọi là pratyagatman, bản thể trừu tượng, Thượng Đế vô tướng, từ đó phát sinh những cái ngã riêng biệt. Còn vật chất gốc (Root-Matter) (mulaprakriti) thì phát sinh tất cả những hình hài sắc tướng.

Khi biểu lộ thì tâm thức gốc sinh ra ba thức, và vật chất gốc sinh ra ba trần, còn nền tảng bên trong của chúng là cái Thực Tại Duy Nhất (The One Reality) không thể nào nhận biết được bởi tâm thức giới hạn. Như đóa hoa không bao giờ hay biết rễ cây đã làm cho hoa nảy nở, mặc dù rễ cây là nguồn sống của hoa, nếu không có rễ thì không thể nào có hoa.

Cái Ngã là chủ thể nhận biết, có nhiệm vụ đặc biệt là phản ánh trong nó cái Phi Ngã. Thí dụ như kính ảnh thu nhận những tia sáng từ những vật phản chiếu lại và nhờ ánh sáng làm biến đổi thể chất lớp màn bên trong máy ảnh để tạo thành hình ảnh của vật bên ngoài. Cũng giống như thế, bản ngã nhận biết mọi sự vật ở ngoại cảnh. Cái Ngã nhận được từ Phi Ngã những tia sáng phản chiếu của cái Ngã Duy Nhất, tạo nên trên bề mặt khu vực thuộc dẫn thể của cái Ngã, những hình ảnh phản ánh cái Phi Ngã. Trong những giai đoạn đầu của tâm thức, bản ngã không hiểu biết được cảnh vật thực sự, mà chỉ nhận biết hình ảnh được tạo ra do tác động của Phi Ngã lên dẫn thể của cái Ngã, những hình ảnh của thế giới bên ngoài.

Do đó, cái trí là dẫn thể của cái Ngã, tức chủ thể nhận biết, có thể ví như tấm gương soi, đặt trước cảnh vật nào thì trong gương in hình ảnh cảnh vật đó. Thật ra, chúng ta không biết được thực thể của chính cảnh vật, mà chỉ biết hiệu quả của những cảnh vật tạo ra trong tâm thức của chúng ta; vì cái trí chỉ nhận thức được những hình ảnh của cảnh vật, chứ không phải cảnh vật thật sự. Cái gương dường như chứa đựng cảnh vật trong nó, nhưng đó chỉ là những hình ảnh, ảo tưởng tạo nên bởi những tia sáng phản chiếu từ vật thể, chứ không phải chính vật thể ấy. Cũng như vậy, cái trí chỉ hiểu biết được ảo ảnh của ngoại cảnh, chứ không thể hiểu biết thực thể của cảnh vật.

Chủ thể nhận biết những hình ảnh được tạo ra trong dẫn thể (vehicle), và sự nhận biết này là do sự mô phỏng lại những hình ảnh đó trong chủ thể. Trong đoạn trước, chúng tôi có dùng danh từ “phản chiếu” và tấm gương soi, để so sánh, thật ra không được đúng lắm, bởi vì hình ảnh trong trí là do sự mô phỏng lại (reproduction) cảnh vật, chứ không phải là phản chiếu (reflection). Những chất liệu của thể trí tự biến đổi để giống với cảnh vật được phô bày trước nó, và sự kiện này được lặp lại nơi bản ngã. Khi bản ngã tự thay đổi cho giống với cảnh vật thật ở bên ngoài, nó cho là hiểu biết cảnh vật. Thật ra trong trường hợp này, những gì mà bản ngã nhận thức được chỉ là hình ảnh do dẫn

thể của nó tạo ra chứ không phải cảnh vật thật sự. Hình ảnh này không phải là một phỏng tác y hệt cảnh vật thật, chúng tôi sẽ đề cập thêm vấn đề này nơi chương kế.

Có nghi vấn là, chúng ta không thể nào biết được cảnh vật thật sự hay sao? Và sự thấy sai lầm này còn kéo dài mãi không? Đó là những nghi vấn tự nhiên của con người. Để giải đáp, chúng ta phải nhận ra sự khác biệt căn bản giữa tâm thức và vật chất; chính trong vật chất mà tâm thức hoạt động. Sau thời gian dài tiến hóa, tâm thức phát triển năng lực tái tạo bên trong nó tất cả những gì ở ngoại giới. Lớp vỏ vật chất mà trước kia tâm thức dùng hoạt động, bây giờ tan rã. Lúc này tâm thức nhận biết 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 cái Phi Ngã như là sự kết nối với tất cả những cái ngã khác nhau. Đó là “Ngày đến với chúng ta” (Day be with us), một sự hiệp nhất, cũng là sự vinh quang của cơ tiến hóa, khi ấy tâm thức tự biết mình và biết tâm thức khác cũng như chính mình. Do cùng bản chất cho nên có sự thông hiểu hoàn toàn, và cái Ngã nhận ra trạng thái vi diệu, trong đó cá tính không tan biến, cũng như ký ức không mất đi. Khi ấy sự chia rẽ chấm dứt, người hiểu biết, vật được hiểu biết, và sự hiểu biết chỉ là một.

Nhờ bản chất kỳ diệu này của bản ngã, mà nó đang tiến triển trong chúng ta qua sự hiểu biết; vậy chúng ta cần phải nghiên cứu để thông hiểu bản chất của tư tưởng. Chúng ta cần thấy rõ khía cạnh hư ảo, để từ đó có thể vượt qua mọi ảo tưởng. Vì thế, chúng ta phải nghiên cứu về sự nhận biết, tức là cầu nối giữa người nhận biết và sự vật được nhận biết. Điều này sẽ làm cho chúng ta nhận thấy rõ ràng hơn bản chất của tư tưởng.

SỰ LIÊN HỆ GIỮA CHỦ THỂ HIỂU BIẾT, SỰ HIỂU BIẾT VÀ ĐỐI TƯỢNG ĐƯỢC NHẬN BIẾT

Danh từ rung động (vibration) càng ngày càng trở thành then chốt đối với khoa học Tây phương; nó cũng đã được lưu ý đến từ thuở xa xưa đối với những nền văn minh Đông phương. Sự chuyển động là căn nguyên của tất cả vạn vật. Sự sống chuyển động, tâm thức chuyển động. Khi sự chuyển động ảnh hưởng đến vật chất thì gọi là sự rung động. Khi nói đến cái Một tuyệt đối, cái Toàn Thể, chúng ta đề cập đến sự không thay đổi; đó là sự chuyển động

tuyệt đối, mà cũng là sự bất động, vì trong cái Một không thể có sự chuyển động tương đối. Chỉ khi nào có sự phân biệt, có những phần thì chúng ta mới có thể nghĩ đến cái mà chúng ta gọi là chuyển động; vì chuyển động là sự thay đổi vị trí trong một khoảng thời gian kế tiếp nhau. Khi cái Một trở nên số nhiều thì có sự chuyển động, nếu sự chuyển động điều hòa thì có sức khỏe, ý thức và sự sống; trái lại, nếu sự chuyển động không điều hòa thì phát sinh bệnh tật, vô ý thức và tử vong. Sự sống và sự chết là chị em song sinh, giống như sự vận hành biến hiện.

Khi cái Một trở thành số nhiều, thì phải có sự chuyển động, vì cái vô sở bất tại (omnipresent) (chỗ nào cũng có) ứng hiện trong nhiều thành phần riêng biệt; và sự chuyển động vô cực (infinite motion) phải tiêu biểu cho cái vô sở bất tại. Nói cách khác, đó là sự phản ánh, hay hình ảnh của cái vô sở bất tại trong vật chất. Bản chất của vật chất là chia rẽ, cũng như bản chất của tinh thần là kết hợp. Khi cái Một sinh hai, như trong sữa có chất kem, thì phản ánh của cái Một ở khắp nơi, trong muôn vàn vật chất, là sự vận hành không ngừng, vô cùng vô tận. Ở mỗi điểm trong không gian, ở mỗi điểm của thời gian, mỗi đơn vị đều chuyển động, đó là sự chuyển động tuyệt đối. Sự chuyển động tuyệt đối này cũng đồng với sự yên tĩnh, nhưng chỉ đồng theo quan điểm đối với vật chất, chứ không đồng đối với tâm linh. Theo quan điểm tâm linh, luôn luôn chỉ có một, nhưng theo quan điểm vật chất thì luôn luôn có thiên hình vạn trạng.

Sự chuyển động vô tận này xuất hiện như những sự vận chuyển, hay những rung động nhịp nhàng trong vật chất và nó biểu lộ trong mỗi một đơn vị tâm thức riêng biệt gọi là Jiva.⁴ Mỗi Jiva tách riêng đối với những Jiva khác, do một tấm vách bao bọc. Mỗi Jiva trở nên hiện thân trong những lớp áo, hay trang phục vật chất khác nhau. Khi những trang phục vật chất này rung động, chúng truyền sự rung động đến vật chất ở chung quanh, rồi vật chất này trở thành trung gian tiếp nối truyền sự rung động đó lan tràn ra ngoài. Đến lượt trung gian này truyền xung lực rung động đến những trang phục bao bọc một

⁴ Jiva: Trong Anh ngữ không có danh từ tương đương, nó chỉ một đơn vị tâm thức riêng biệt. Những trường phái khác nhau thường dùng danh từ "tâm linh" hay "linh hồn". Tôi cố ý dùng danh từ Jiva thay vì dùng câu phức tạp "một đơn vị tâm thức riêng biệt."

Jiva khác, làm cho Jiva đó rung động như Jiva đầu tiên. Khởi đầu từ một Jiva, do xác thân bao quanh nó, loạt rung động này gởi qua trung gian chung quanh đến xác thân khác, và từ xác thân thứ hai này đến Jiva bên trong; như thế chúng ta có một chuỗi những rung động, từ đó người này hiểu biết người kia. Người thứ nhì hiểu được người thứ nhất bằng cách tái lập lại trong nó những kinh nghiệm của người thứ nhất, giống như chính nó có kinh nghiệm. Nhưng vẫn có sự khác biệt, vì Jiva thứ nhì đã ở trong tình trạng rung động riêng của nó, khi tiếp được sự rung động của Jiva thứ nhất thì nó không phải chỉ lập lại động tác rung động đó, mà nó kết hợp sự rung động đầu tiên của chính nó với sự rung động từ bên ngoài đến, do đó không phải là sự tái tạo hoàn hảo. Chúng ta chỉ có được những hình ảnh tương tự, càng lúc càng gần với cái thật, nhưng không bao giờ là cái thật, nếu những lớp trang phục vẫn còn tồn tại.

Những sự rung động liên tiếp này thường xảy ra luôn trong thiên nhiên. Như một ngọn lửa là trung tâm tạo tác sự rung động trong dĩ thái (ether), được gọi là hoi nóng. Những sự rung động của hoi nóng hay luồng nhiệt (heat-waves) gây ra chuyển động sóng trong chất dĩ thái chung quanh, nếu gần đó có một thanh sắt thì làn sóng này rung động gây cho chất dĩ thái trong thanh sắt những luồng nhiệt tương tự, và làm cho những phân tử li ti của thanh sắt rung động. Như thế, thanh sắt trở nên nóng và thành nơi phát nguồn nhiệt lực. Cùng cách thức như thế, những chuỗi rung động di chuyển từ Jiva này đến Jiva khác và tất cả sinh vật được liên kết với nhau bằng mạng lưới ý thức này.

Cho nên, trong cõi vật chất chúng ta nhận thấy có nhiều loại rung động như: tia sáng, hoi nóng, điện khí, âm thanh, v.v... tất cả đều cùng bản chất và cùng theo phương thức chuyển động trong dĩ thái,⁵ nhưng đặc tính và tốc độ của các làn sóng thì khác nhau. Tư tưởng, sự ham muốn và hành động là những biểu lộ linh hoạt trong vật chất của sự hiểu biết, ý chí và năng lực; tất cả đều cùng bản chất, nghĩa là đều do sự rung động tạo ra, nhưng khác nhau trên phương diện hiện tượng biểu lộ, vì đặc tính của những rung động khác nhau. Có một chuỗi rung động trong một loại vật chất đặc biệt theo vài tính chất nhất định, mà chúng ta gọi là "rung động tư tưởng" (thought-vibrations). Một chuỗi rung động khác được gọi là "rung động ham muốn" (desire-vibrations), một

⁵ Căn bản của âm thanh cũng là sự rung động của dĩ thái.

chuỗi khác nữa được gọi là “rung động hành vi” (action-vibrations); những danh từ này để diễn tả vài sự kiện trong thiên nhiên. Có vài loại dĩ thái rung động cảm nhiễm nhãn quan, chúng ta gọi là “ánh sáng”. Có loại dĩ thái khác thanh nhẹ hơn, rung động tinh vi hơn, chỉ có cái trí mới cảm nhận và đáp ứng được gọi là “tư tưởng”. Vật chất bao quanh con người có nhiều mật độ khác nhau, và chúng ta gọi tên những rung động dựa theo ảnh hưởng của chúng lên chúng ta, và cũng dựa theo sự đáp ứng lại bởi những cơ quan khác nhau của những thể thô hoặc thanh của chúng ta. Sự rung động cảm nhiễm đến con mắt được 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 sinh từ một cảnh vật đến mắt, chúng ta gọi là “nhìn thấy”, còn khi làn sóng “dĩ thái tư tưởng” rung động phát sinh giữa cảnh vật và trí não của chúng ta, thì gọi là “suy nghĩ”. Trong hai sự kiện này, không có sự kiện nào ít hay nhiều huyền bí hơn sự kiện kia.

Khi xét đến cái trí, chúng ta nhận thấy rằng những thay đổi trong cách sắp xếp những chất liệu của nó tùy thuộc vào những làn sóng tư tưởng; còn khi xét đến những vật hữu hình thì chúng ta lại nhận thấy có ảnh hưởng do từ bên ngoài. Chính trong những rung động này mà chủ thể tư tưởng tác động và đáp ứng lại, và tất cả những sự việc bên ngoài có thể tái tạo trong chủ thể tư tưởng để tạo nên sự hiểu biết. Tư tưởng là sự tái tạo bên trong thể trí của chủ thể hiểu biết, chính nó không phải là chủ thể hiểu biết, không phải là cái Ngã. Nó chỉ là hình ảnh được tạo nên do sự kết hợp của những làn rung động. Khi cái Ngã rung động đáp ứng lại một phần của cái Phi Ngã đang rung động, thì phần Phi Ngã ấy trở thành vật bị hiểu biết. Vật chất rung động trung gian giữa cái Ngã và cái Phi Ngã để thực hiện sự hiểu biết. Vì thế mà sự liên quan giữa chủ thể hiểu biết, khách thể được hiểu biết và sự hiểu biết được tạo ra và duy trì.

CHƯƠNG 2

KẺ TẠO RA ẢO TƯỢNG

“Muốn trở nên thân nhiên với những đối tượng của sự nhận thức, đệ tử phải tìm ra chủ tể của các giác quan (rāja of the senses), kẻ tạo tác tư tưởng và gây ra ảo tưởng.”

“Cái trí là kẻ đại phá hoại sự thật.” (The mind is the great slayer of the real).

Đó là đoạn văn mà bà Blavatsky trích dịch trong quyển “Những Giới Luật Vàng” (The Book of the Golden Precepts), một áng văn kiệt tác và cũng là món quà quý giá mà bà tặng cho thế gian. Thật ra không còn danh từ nào khác dùng để diễn tả ý nghĩa của cái trí một cách xác thực hơn bằng câu: “Kẻ tạo ra ảo tưởng.”

Cái trí không phải là chủ thể hiểu biết, vì vậy chúng ta cần phải luôn luôn cẩn thận phân biệt. Có nhiều sự lẫn lộn, rắc rối và khó khăn đối với những học giả không chịu để ý đến sự khác biệt giữa chủ thể hiểu biết và cái trí là quan năng dùng tiếp nhận sự hiểu biết. Nhận lầm cái trí là chủ thể hiểu biết, chẳng khác gì lầm lẫn giữa cái đục và nhà điêu khắc.

Căn bản của cái trí là nhị nguyên và vật chất. Cái trí được cấu tạo bằng một lớp vỏ chất liệu tinh vi, gọi là nhân thể hay thượng trí, tức trí trù tượng; và một lớp vỏ chất liệu thô kệch, gọi là thể trí hay hạ trí, tức trí cụ thể. Cái trí tự phản ánh trong nguyên tử vật chất của nó trạng thái của cái Ngã, đó là sự hiểu biết. Cái trí giới hạn Jiva (đơn vị tâm thức riêng biệt), khi ý thức của cái Ngã càng gia tăng thì càng làm trở ngại trên nhiều phương diện cho Jiva. Giống như một người làm công việc mà phải mang bao tay thật dày, đôi bàn tay của người ấy bị giảm cảm giác xúc chạm rất nhiều, nhất những vật nhỏ bé rất khó khăn, chỉ có thể cầm được những vật to lớn nặng nề; cũng giống như thế khi bản ngã mang thêm cái trí. Bàn tay vẫn như trước, nhưng khi mang bao tay, khả năng của nó bị giảm đi rất nhiều; chủ thể tư tưởng vẫn như trước, nhưng khi đặt trong cái trí, sự diễn đạt năng lực của nó bị nhiều giới hạn.

Trong những đoạn tới, chúng tôi sẽ sử dụng danh từ “trí” (mind) để chỉ cái trí cụ thể, tức hạ trí và manas.

Cái trí là kết quả được tạo ra do tư tưởng của quá khứ, và liên tục bị thay đổi bởi những tư tưởng hiện tại. Cái trí là một “vật”, rõ ràng và xác định, với những năng lực và những khiếm khuyết khả năng, có thể mạnh hay yếu, tất cả đều là kết quả của những sinh hoạt trong những kiếp sống trước. Chúng ta đã tạo nên cái trí, chúng ta không thể thay đổi nó ngay tức khắc, mà phải sửa đổi từ từ. Sự cố gắng của ý chí cũng không thể vượt qua hay dẹp nó qua một bên, và cũng không thể cấp tốc loại trừ những khuyết điểm của nó. Cái trí là thế, nó là một phần của vô ngã đã tạo ra, thích ứng cho chúng ta sử dụng và nhờ nó chúng ta mới có thể hiểu biết.

Tất cả kết quả của những tư tưởng quá khứ làm nên cái trí của chúng ta. Mỗi cái trí có một tốc độ rung động và phạm vi rung động của riêng nó, và nó ở trong trạng thái chuyển động không ngừng, tạo thành những chuỗi hình ảnh thay đổi liên tục. Mỗi ấn tượng từ ngoại cảnh gieo lên phạm vi đang hoạt động này, và bị khối rung động đang có sẵn thay đổi, đồng thời nó cũng thay đổi ngược lại khối rung động có sẵn. Cho nên kết quả không phải là sự phỏng tạo chính xác của những rung động mới, mà do sự phối hợp giữa những rung động mới và những rung động đã có sẵn. Lấy ánh sáng làm thí dụ, 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 màu đen. Những rung động làm cho chúng ta cảm thấy màu đỏ bị sự rung động của màu xanh lục ngăn lại, vì thế mắt ta thấy lầm cảnh vật màu xanh lục là màu đen. Cũng thế, nếu chúng ta nhìn vào cảnh vật có màu xanh da trời với kính màu vàng, thì cũng thấy cảnh vật đó trở thành màu đen. Trong mỗi trường hợp, màu trung gian sẽ tạo ấn tượng làm chúng ta có cảm giác màu của những cảnh vật khác hẳn màu mà chúng ta thấy bằng mắt thường. Ngay khi chúng ta nhìn sự vật bằng mắt thường, thì cũng thấy sự vật khác đi, vì chính mắt của chúng ta làm thay đổi những rung động mà nó nhận được, nhiều hơn là chúng ta tưởng. Cái trí làm trung gian ảnh hưởng đến sự thấy của chủ thể tư tưởng đối với thế giới bên ngoài, giống như ảnh hưởng do sự trung gian của kính màu đối với màu sắc của những cảnh vật bên ngoài. Chủ thể tư tưởng không ý thức được ảnh hưởng của cái trí, cũng như một người luôn luôn đeo kính màu, chưa bao giờ có cơ hội thấy bằng mắt thường sẽ không ý thức được cảnh vật đã bị thay đổi màu sắc.

Khi gọi cái trí là “kẻ tạo ra ảo tưởng”, theo ý nghĩa nông cạn thông thường là cái trí chỉ cho chúng ta biết những hình ảnh sai lệch do sự phối hợp của chính nó với ngoại cảnh. Thật ra theo ý nghĩa sâu xa hơn, câu “cái trí tạo ra ảo tưởng” cho chúng ta biết hình ảnh sai lệch đó chỉ là hình ảnh hiện ra, chứ không phải vật thật; nó chỉ là cái bóng của cái bóng. Trong hiện tại, như thế cũng đủ cho chúng ta nhận thức ảo ảnh do chính bản chất của cái trí tạo ra.

Quan niệm của chúng ta về thế giới sẽ thay đổi hẳn, nếu chúng ta biết được thực trạng của nó, dù chỉ trên phương diện hiện tượng, thay vì chỉ biết qua phương tiện của những rung động đã bị cái trí làm thay đổi. Điều này không phải không thể thực hiện được đối với những người đã tiến bộ nhiều trong việc kiểm soát cái trí. Khi giữ cho cái trí yên tĩnh, không rung động, tâm thức rút ra khỏi cái trí, hình ảnh thu nhận được sẽ giống như sự vật bên ngoài. Những rung động của ngoại cảnh giữ nguyên phẩm và lượng, không bị pha lẫn với những rung động của người quan sát. Hoặc giả tâm thức tự phóng ra ngoài, thâm nhập vào vật được quan sát và trực tiếp cảm nhận những rung động của nó. Trong cả hai trường hợp đều có thể đạt được sự hiểu biết đúng thực về hình thể. Ý tưởng trong thế giới thực tại, mà phương diện hiện tượng của nó được hình thể diễn đạt, chỉ có thể hiểu biết được bằng tâm thức hoạt động trong thượng trí, khi nó không bị cái trí cụ thể hay những thể thấp khác làm trở ngại.

Sự thật là chúng ta chỉ biết những ấn tượng của chúng ta về sự vật, chứ không phải sự vật – ngoại trừ trường hợp nêu trên – đó là điều quan trọng khi chúng ta áp dụng vào đời sống thực tế. Điều đó dạy chúng ta phải khiêm tốn, thận trọng và sẵn sàng lắng nghe những ý tưởng mới. Phải diệt trừ tánh hay quả quyết rằng tất cả những gì chúng ta thấy biết đều đúng cả. Hãy tập tự xét đoán lấy mình, trước khi xét đoán kẻ khác.

Thí dụ sau đây có thể giúp chúng ta hiểu rõ vấn đề hơn.

Tôi gặp một người có những rung động có thể bổ túc cho sự rung động của tôi. Khi gặp nhau, chúng tôi không thích, vì không hợp nhau. Chúng tôi không thấy điều gì tốt trong đối phương, nhưng cả hai chúng tôi đều ngạc nhiên không hiểu tại sao có người khác nghĩ rằng đối phương của chúng tôi là thông minh, trong khi chúng tôi thấy đối phương của mình là “rất ngu ngốc”. Bây giờ, nếu tôi có một ít sự hiểu biết về chính mình thì sự ngạc nhiên không

còn nữa. Thay vì nghĩ người ấy điên độn, tôi sẽ 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, nếu tôi không nhận thức được sự sống và tư tưởng của người ấy, vì tôi không thể mô phỏng lại những rung động của đối phương. Đúng ra không nên xét đoán người ấy? Vì tôi không thể hiểu đối phương trước khi tôi tự sửa đổi đầy đủ để có thể tiếp nhận đối phương.”

Chúng ta không thể làm thay đổi nhiều nơi kẻ khác, nhưng chúng ta có thể tự sửa đổi chúng ta, và chúng ta phải cố gắng không ngừng để làm phát triển quan năng cảm ứng của chúng ta. Chúng ta phải trở thành ánh sáng trắng chứa đựng sự tổng hợp tất cả các màu sắc, nó không làm biến dạng các màu sắc khác, vì nó không loại bỏ màu sắc nào cả, và nó có năng lực đáp ứng lại mỗi màu sắc khác. Chúng ta có thể biết đã tiến gần được sắc trắng bao nhiêu, bằng cách xem năng lực đáp ứng của chúng ta đối với những tính chất khác nhau.

HẠ TRÍ VÀ MANAS

Bây giờ chúng ta có thể xem cách cấu tạo cái trí như là một cơ quan của tâm thức trên phương diện chủ thể hiểu biết; từ đó tìm hiểu sự cấu tạo này ra sao, bằng cách nào chúng ta đã đào tạo cái trí trong quá khứ và tìm phương pháp sửa đổi nó trong hiện tại.

Đối với khía cạnh sự sống, cái trí là manas. Trong chất liệu nguyên tử của cõi thứ ba, hay cõi trí, manas là phản ảnh phần nhận thức của cái Ngã, tức chủ thể hiểu biết.

Đối với khía cạnh hình thể, cái trí biểu lộ ra hai phương diện phân biệt, tùy thuộc theo sự linh hoạt của manas, tâm thức hoạt động ở cõi trí. Hai phương diện này do sự kết hợp từ những chất liệu cõi trí, được thu hút vào chung quanh trung tâm rung động nguyên tử. Tùy theo bản chất và cách dùng của nó, mà chất liệu này gọi là “chất liệu tinh thần” (mind stuff) hay “chất liệu tư tưởng” (thought stuff). Chất liệu ấy tạo thành một vùng rộng lớn trong vũ trụ, thâm nhập vào chất liệu cõi trung giới và hồng trần, và nó hiện tồn trong bảy chi phần (7 subdivisions) của cõi trí, giống như tình trạng vật chất ở cõi trần. Chất liệu này rất nhạy cảm đối với sự rung động đến từ trạng thái của cái Ngã, đó là sự hiểu biết, và trạng thái này ấn định cho nó đặc tính riêng.

Phương diện thứ nhất – phần cao của cái trí – được gọi là nhân thể hay thượng trí. Nhân thể được cấu tạo bằng chất liệu từ chi phần thứ năm và thứ sáu của cõi trí (mental plane), tương đương với chất dĩ thái thanh nhẹ của cõi trần. Trong giai đoạn tiến hóa hiện tại đối với phần đông nhân loại, nhân thể tiến hóa rất ít, nó không chịu ảnh hưởng bởi những hoạt động của cái trí hướng về những sự việc bên ngoài. Thực sự nó là cơ quan của tư tưởng trừu tượng; hiện tại chúng ta nên tạm gác vấn đề thượng trí qua một bên.

Phương diện thứ nhì – được gọi là thể trí (mental body), hay hạ trí. Thể trí được cấu tạo bằng chất liệu tư tưởng thuộc về bốn chi phần thấp của cõi trí, tương đương với bốn chất ở cõi trần, là chất dĩ thái thấp nhất, chất hơi, chất lỏng và chất đặc. Thật ra nó có thể được gọi là thể trí đậm đặc. Thể trí có thể được xếp theo 7 loại chính, mỗi loại gồm nhiều hình thể ở mỗi giai đoạn phát triển khác nhau, nhưng tất cả đều tiến hóa theo những định luật chung. Hiểu biết và áp dụng những định luật này sẽ thúc đẩy mau lẹ sự tiến hóa do sự quyết tâm và trí thông minh của con người. Đó là điểm rất quan trọng trong sự học hỏi những định luật thiên nhiên.

SỰ KIẾN TẠO VÀ PHÁT TRIỂN THỂ TRÍ

Chúng ta cần phải hiểu rõ do phương pháp nào mà tâm thức kiến tạo dẫn thể của nó (tức thể trí), vì hằng ngày, hằng giờ trong cuộc sống, chúng ta đều có cơ hội áp dụng phương pháp ấy cho những mục đích cao thượng. Dù trong lúc thức hay ngủ, chúng ta vẫn luôn luôn kiến tạo thể trí của chúng ta. Khi tâm thức rung động, nó tác động lên chất liệu tư tưởng ở chung quanh, dù tâm thức rung động nhẹ do một ý nghĩ thoáng qua, cũng đủ thu hút một số phân tử của chất liệu tư tưởng, và loại ra ngoài một số phân tử của chính nó. Đối với thể xác do bản ngã dùng tạm ở cõi trần cũng do sự rung động. Đừng quên rằng chính bản chất của tâm thức luôn luôn tự đồng hóa nó với cái Phi Ngã, và luôn luôn tự xác nhận nó không phải cái Phi Ngã. Tâm thức bao gồm hai chiều hướng tương phản nhau, cho nên khi thì tâm thức chấp nhận “Tôi là cái này,” khi thì lại phủ nhận “Tôi không phải cái này.” Như thế, trong vật chất sự vận chuyển của tâm thức tạo thành sự thu hút và sự xô đẩy, mà chúng ta gọi là rung động. Vật chất chung quanh cũng bị rung động theo, và là trung gian truyền sự rung động đó cảm nhiễm đến những tâm thức khác.

Như thế, vật chất tinh vi hay thô sơ đều tùy thuộc vào tính chất rung động do tâm thức phát sinh. Những tư tưởng trong sạch và cao thượng được tạo nên bởi những rung động mau lẹ, chỉ cảm nhiễm các chất thanh nhẹ của thể trí, trong khi những chất thô trọc thì không bị cảm nhiễm, vì chúng không thể rung động theo nhịp độ ấy được. Khi một ý tưởng cao thượng gây ra sự rung động nơi thể trí, những phân tử của các chất thô trọc bị loại ra ngoài, đồng thời những phân tử thanh nhẹ thay thế vào để làm trong sạch hóa thể trí. Trái lại, những tư tưởng xấu ác sẽ thu hút các chất thô trọc vào thể trí, và sẽ xua đuổi những chất liệu thanh nhẹ ra ngoài.

Những rung động của tâm thức đã từng sa thải chất cũ, thu hút chất mới thay vào để rèn luyện thể trí. Do đó, tùy theo loại chất liệu mà trong quá khứ chúng ta đã kiến tạo thể trí, sẽ làm cho chúng ta dễ đáp ứng lại những loại tư tưởng đồng cảm từ bên ngoài đến. Nếu thể trí của chúng ta được cấu tạo bằng những chất liệu thanh khiết, thì nó không đáp ứng lại những tư tưởng thô kệch xấu xa, và không bị tổn hại gì cả. Nhưng nếu thể trí của chúng ta được cấu tạo bằng những chất liệu thô kệch, thì nó dễ bị cảm nhiễm những ảnh hưởng thấp hèn, và sẽ không đáp ứng, cũng như không thu được lợi ích từ những tư tưởng tốt lành.

Khi chúng ta tiếp xúc với một vị có đức hạnh, có tư tưởng thanh cao, những rung động tư tưởng của vị ấy làm khởi động những rung động của chất liệu có khả năng đáp ứng lại những rung động thanh cao trong thể trí của chúng ta. Những rung động này làm đẩy động, và loại trừ một số chất liệu thô kệch không thể đáp ứng được những rung động cao. Lợi ích mà chúng ta nhận được từ vị ấy, phần lớn tùy thuộc vào những tư tưởng có sẵn của chúng ta, và chúng ta đáp ứng cũng như thông hiểu được tư tưởng của vị ấy là nhờ vào thể trí mà chúng ta đã kiến tạo trong quá khứ. Chúng ta không thể suy tư giùm người khác, mỗi người chỉ có thể suy tư theo những tư tưởng của riêng mình. Con người tạo nên những rung động tương ứng trong chất tư tưởng ở chung quanh họ, những rung động này có thể làm phát khởi những rung động đồng cảm trong thể trí của chúng ta, và ảnh hưởng đến tâm thức chúng ta. Tư tưởng bên ngoài chỉ có thể ảnh hưởng đến tâm thức chúng ta bằng cách làm khơi động những rung động đồng cảm trong thể trí của chúng ta.

Tuy nhiên, không phải những rung động từ ngoại cảnh luôn luôn làm cho chúng ta cảm biết và hiểu liền được. Thường thì ảnh hưởng này giống như sức nóng mặt trời và nước mưa thấm vào đất, ảnh hưởng đến hạt giống vùi dưới lớp đất. Đầu tiên, không thể thấy được hạt giống đáp ứng lại những rung động cảm ứng đến nó, nhưng chắc chắn đã có sự sống rung động yếu ớt ở bên trong hạt giống. Sự rung động này ngày càng trở nên mạnh cho đến khi mầm sống đủ sức bộc phát làm hạt giống nứt mọng, đâm chồi mọc rễ. Cái trí cũng giống như thế: từ bên trong tâm thức, đã có sự rung động yếu ớt do sự tiếp xúc với ngoại cảnh. Tuy chưa thể hiểu nổi một tư tưởng cao siêu, nhưng trong tiềm thức của chúng ta đã có sự rung động cảm ứng nhẹ nhàng, trước khi tâm thức có thể đáp ứng được với những tư tưởng cao siêu đó. Tuy được gần gũi vị tiến hóa cao chỉ một thời gian, chúng ta cũng nhận được một ít sự phong phú của đời sống tâm linh nhiều hơn khi trước, và các chủng tử tư tưởng (germs of thought) sẽ nảy nở trở lại, giúp cho sự tiến hóa dễ dàng hơn.

Như thế, trí não có thể được rèn luyện và tiến hóa do ảnh hưởng từ bên ngoài, nhưng phần lớn là do kết quả của những hoạt động từ trong tâm thức chúng ta. Nếu muốn thể trí được vững mạnh, mình hẳn để có thể lãnh hội được những lý tưởng cao siêu, chúng ta phải nỗ lực học tập, suy tư chín chắn, vì chính chúng ta là kẻ rèn luyện và uốn nắn tâm trí của chúng ta.

Nhiều người nghĩ rằng hề đọc nhiều sách là có thể rèn luyện được trí não, sự thật không phải vậy, chỉ có tư tưởng mới rèn luyện được trí não. Đọc sách chỉ hữu ích như một công việc sưu tầm tài liệu để cung cấp cho tư tưởng. Người ta có thể đọc nhiều sách, nhưng sự phát triển tâm trí chỉ tương đương với số lượng của sự suy tư mà họ đã dùng trong việc đọc. Tư tưởng mà họ đọc được trong sách có giá trị hay không tùy thuộc vào việc họ có sử dụng được hay không. Nếu họ không hấp thụ được tư tưởng và sử dụng nó, thì giá trị của tư tưởng ấy đối với họ rất ít và chỉ tạm thời. Lord Bacon nói: “Đọc thì no trí,” điều này đúng về phương diện tâm trí, cũng như về phương diện cơ thể, người ta nói: “Ăn thì no bụng.” Nhưng nếu cơ thể không tiêu hóa, không hấp thụ được thức ăn thì không ích lợi gì cho xác thân. Đối với tâm trí cũng thế, nếu dồn ép sự đọc sách cho đầy trí não mà không chịu để tâm suy nghĩ, không đồng hóa được những gì đã đọc thì ích lợi gì cho tâm trí. Ý tưởng chôn cất đầy trí não, nhưng không tiêu thụ được, thì chẳng những trí não không mở

mang, mà còn có thể bị suy giảm. Như kẻ ăn nhiều mà không tiêu thì mang thêm bệnh vì bội thực.

Muốn tâm trí mở mang, thông minh sáng suốt, chúng ta phải đọc ít và 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 đúng đắn và có trình độ cao. Chúng ta đọc chừng năm phút, nhưng phải suy nghĩ mười phút, và tiếp tục như vậy trong suốt giờ đọc sách. Người ta thường đọc rất nhanh trong một giờ, rồi dẹp sách lại một chỗ, đợi ngày hôm sau lấy sách ra đọc tiếp; như vậy quan năng tư tưởng của họ tiến triển rất chậm.

Điểm đặc biệt nhất là có nhiều người nhận thấy tâm trí các hội viên của phong trào Thông Thiên Học mỗi năm đều mở mang thêm. Điều này chứng tỏ phần lớn các hội viên đó đã được học hỏi về đặc tính của tư tưởng. Nhờ vậy hội viên bắt đầu hiểu dần cách thức hoạt động của tư tưởng, rồi áp dụng để rèn luyện thể trí, thay vì để cho thể trí phát triển chậm chạp theo tiến trình tự nhiên. Học giả nhiệt tâm muốn tiến bộ, phải cố gắng dành riêng năm phút để đọc và mười phút tập trung suy nghĩ để tìm hiểu những điều mình đã đọc, và đừng bỏ qua một ngày nào mà không đọc sách. Lúc đầu học giả cảm thấy sự cố gắng rất buồn chán, mệt nhọc, và họ khám phá ra rằng năng lực suy tư của họ còn yếu kém. Sự khám phá này là bước đầu tiến bộ, vì hiểu được rằng sự tập trung suy tưởng liên tục rất khó khăn. Kẻ nào không thể suy nghĩ mà tưởng mình biết suy nghĩ thì kẻ ấy tiến bộ rất chậm. Tự biết sự yếu kém của mình còn hơn là yếu mà cứ tưởng mình mạnh. Những dấu hiệu yếu kém biểu lộ sau khi cố gắng đeo đuổi khá lâu một ý tưởng khó khăn là: tư tưởng lang thang không tập trung được, đầu óc cảm thấy nóng bức, rối loạn và mệt mỏi. Sự việc này giống như khi ta cố gắng tập luyện các bắp thịt trong một lúc lâu, ta cảm thấy thân thể bài hoại và mệt mỏi vậy. Với sự luyện tập bền bỉ và đều đặn, nhưng không quá độ, thì năng lực tư tưởng sẽ phát triển giống như sức lực của các bắp thịt. Khi năng lực tư tưởng phát triển, ta càng dễ kiểm soát tư tưởng và sử dụng nó trong những mục đích chân chính. Không có sự suy tưởng, thể trí như mất định hướng và vô tổ chức. Nếu không tập trung tư tưởng được – tức thiếu năng lực chủ định tư tưởng vào một vấn đề nhất định – thì không thể có quyền năng tư tưởng.

CHƯƠNG 3

CHUYỂN DI TƯ TƯỞNG (THOUGHT - TRANSFERENCE)

Ngày nay, có nhiều người muốn thực hành phương pháp chuyển di tư tưởng, và ước mơ được liên lạc mật thiết với những người bạn ở xa, mà không cần dùng điện thoại, điện tín hay thư từ. Hình như nhiều người tưởng rằng chỉ cần một ít công phu là có thể thực hiện 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, người ta phải có khả năng suy tưởng, và năng lực tập trung tư tưởng vững chắc cần thiết, để có thể phóng ra không gian một làn sóng tư tưởng thật mạnh. Những tư tưởng yếu ớt, không vững vàng của đa số người đời chỉ tạo nên những rung động lu lờ và chập chờn trong bầu không khí tư tưởng, những rung động đó hiện rồi tan, trong từng giây phút, không sống động và không tạo thành hình dạng rõ ràng. Hình tư tưởng phải rõ rệt và sống động mới có thể phóng tới một phương hướng nhất định, và cần phải đủ mạnh mới có thể tái lập được hình tư tưởng khi đến đích.

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 não bộ và cái trí, còn phương pháp tâm linh chỉ do thể trí mà thôi. Tâm thức phát sinh ra tư tưởng, tạo thành những rung động trong thể trí, rồi đến thể vía, và tạo nên những làn sóng trong dĩ thái rồi đến những phân tử đậm đặc của não bộ. Những rung động của não bộ cảm nhiễm chất dĩ thái, và truyền những làn sóng ra ngoài, cho đến khi gặp một não bộ khác và tạo nên những rung động trong dĩ thái cũng như trong những phân tử đậm đặc của não bộ tiếp nhận. Ở não bộ tiếp nhận, những rung động được truyền qua thể vía, kể đến thể trí, và những rung động của thể trí cảm nhiễm đến tâm thức. Mỗi tư tưởng được truyền đi, phải trải qua nhiều giai đoạn như trên theo hình vòng cung. Thật ra sự truyền tư tưởng theo hình vòng cung này không cần thiết, vì tâm thức có thể tạo nên những rung động trong thể trí, rồi trực tiếp hướng những rung động đó đến thẳng thể trí của tâm thức tiếp nhận, như vậy, tránh được những giai đoạn theo đường vòng cung.

Chúng ta hãy xem những gì xảy ra trong trường hợp thứ nhất.

Có một cơ quan nhỏ trong não bộ, gọi là tùng quả tuyến (pineal gland), các nhà sinh lý học Tây phương chưa biết được phận sự của hạch này, và các nhà tâm lý học Tây phương cũng không màng quan tâm đến. Trong hầu hết mọi người, tùng quả tuyến là một cơ quan ít phát triển, nhưng nó vẫn đang phát triển, không thoái hóa. Cơ quan này có thể được thúc đẩy phát triển mau lẹ để thực hiện phận sự của nó một cách thích hợp hơn. Trong tương lai, nó sẽ hoạt động trong tất cả 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.

Khi một người tận lực suy nghĩ về một điều gì và cứ tập trung tư tưởng vào việc đó mãi, thì sẽ có cảm giác như ở trong tùng quả tuyến có sự rung động nhẹ, rần rần như kiến bò. Sự rung động đó vốn ở trong dĩ thái thẩm nhuần hạch này, và sinh ra một dòng từ điện yếu, gây nên cảm giác như có kiến bò trong những tế bào của tùng 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 tùng quả tuyến, tạo thành những làn sóng trong chất dĩ thái chung quanh, giống như những làn sóng ánh sáng, nhưng nhỏ hơn nhiều và tốc độ nhanh hơn. Những làn sóng này lan tràn khắp mọi hướng làm cho chất dĩ thái rung động, đến lượt những làn sóng dĩ thái này tạo nên những rung động trong chất dĩ thái của tùng quả tuyến trong một não bộ khác. Từ đó, nó truyền sang thể vía, rồi đến thể trí theo tiến trình thường lệ, và tiếp tục chuyển đến tâm thức. Nếu tùng quả tuyến của người tiếp nhận không tạo lại được những làn sóng rung động mà nó đã tiếp nhận, thì tư tưởng sẽ trôi qua, không được ghi nhận và không gây một ấn tượng nào cả, cũng như ánh sáng không gây nên ấn tượng nào trên mắt người mù.

Đối với phương pháp chuyển di tư tưởng thứ nhì, chủ thể tư tưởng tự tạo một hình tư tưởng trong cõi trí, nhưng không truyền sang não bộ, mà gọi ngay hình tư tưởng đó đến một người khác ở cõi trí. Người có năng lực thực hiện được điều này cho thấy có tinh thần tiến hóa cao hơn những kẻ dùng phương pháp vật thể để chuyển di tư tưởng. Vì người dùng phương pháp này phải tỉnh thức ở cõi trí (thượng giới), mới có thể thực hiện được.

Mỗi người trong chúng ta đều liên tục dùng những quyền năng này một cách gián tiếp và vô ý thức, vì những tư tưởng của chúng ta gây nên những rung động trong thể trí, theo bản tính tự nhiên, lan truyền qua các chất tư tưởng ở chung quanh. Danh từ chuyển di tư tưởng không giới hạn vào sự cố ý truyền một tư tưởng đặc biệt từ một người này sang người khác. Tất cả chúng ta liên tục ảnh hưởng lẫn nhau, do những làn sóng tư tưởng tạo ra không chủ đích rõ rệt, và điều được gọi là dư luận quần chúng, phần lớn được tạo theo cách thức này. Hầu hết mọi người suy nghĩ theo vài đường lối nhất định nào đó. Không phải họ suy xét chu đáo một vấn đề rồi đi đến kết luận, mà vì đa số quần chúng đang nghĩ theo những đường lối đó, rồi lôi cuốn những người khác theo họ.

Tư tưởng mạnh của một nhà đại tư tưởng phóng vào trong thế giới tư tưởng, được nhiều trí não khác hưởng ứng và tiếp nhận. Họ tái tạo lại những rung động này, và làm mạnh thêm làn sóng tư tưởng đầu tiên, gây ảnh hưởng lên những kẻ chưa cảm ứng được làn sóng sơ khởi. Làn sóng ấy lại được đáp ứng và tiếp tục tăng cường mãi cho đến khi cảm nhiễm được quảng đại quần chúng. Khi thành dư luận quần chúng, thì nó có ảnh hưởng lớn lao đối với đại chúng, ảnh hưởng này đập mạnh không ngừng vào trí óc dân chúng để kêu gọi họ đáp ứng lại những làn sóng mà họ đã thu nhận được.

Mỗi quốc gia có một vài đường lối suy tưởng nhất định, đó là do sự tái tạo liên tục trong nhiều thế kỷ những tư tưởng tương tự. Những tư tưởng này sinh ra do hoàn cảnh lịch sử, sự tranh đấu và phong tục của quốc gia. Chúng làm thay đổi sâu xa và "nhuộm màu" tất cả những trí não trong quốc gia đó. Tất cả những gì đến từ bên ngoài đều bị biến đổi do tần số rung động của quốc gia. Những tư tưởng từ bên ngoài đến chúng ta, đều bị thể trí của chúng ta biến đổi. Khi chúng ta tiếp nhận những tư tưởng đó, chúng ta nhận những rung động của chúng, cộng với những rung động bình thường của chúng ta. Cũng như thế, 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. Như thế, người Anh và người Pháp, hay người Anh và người Phi Châu, tuy nhìn thấy cùng những sự kiện như nhau, nhưng mỗi dân tộc đều thêm thắt những gì họ có từ lâu đời. Do đó, dù thành thật, song họ vẫn tố cáo lẫn nhau, dân này nói dân kia ngụy tạo, còn dân kia nói dân nọ hành động không công bình. Nếu sự thật bất khả kháng này được công nhận, thì nhiều tranh chấp quốc tế sẽ được giải quyết dễ dàng,

nhieu trận chiến có thể được tránh khỏi hoặc được dàn xếp ổn thỏa. Ngoài ra, mỗi quốc gia sẽ nhìn nhận cái mà đôi khi gọi là sự quân bình cá nhân (the personal equation), 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 không ngoan cố giữ mãi thành kiến của mình.

Khi biết được có sự chuyển di liên tục những tư tưởng một cách tổng quát, câu hỏi thiết thực được nêu ra: trong lúc chúng ta sống trong bầu không khí hỗn loạn, tràn ngập những làn sóng tư tưởng xấu xa lẫn tốt đẹp, không ngọt và chạm vào trí óc chúng ta, làm thế nào biết được có bao nhiêu điều tốt ta được hưởng và bao nhiêu điều xấu ta phải 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.

Thế trí của một người chịu ảnh hưởng liên tục bởi chính người ấy, nó chỉ đôi lúc bị ảnh hưởng của kẻ khác. Nghe diễn thuyết, hay đọc sách cũng ảnh hưởng đến thế trí, nhưng đó là những sự tình cờ trong cuộc sống, thật ra chính người ấy mới là yếu tố thường xuyên. Ảnh hưởng của con người đóng góp nhiều hơn hết trong sự kiến tạo thế trí của chính họ, và con người tạo ra tần số rung động thường nhật của chính họ. Những tư tưởng không hòa hợp với tần số rung động của họ, khi vừa chạm đến thế trí của họ liền bị loại ra ngoài. Một người có tư tưởng chân thật, thì sự dối trá không thể nhiễm vào tâm trí của họ; một người có tư tưởng bác ái, thì sự oán ghét không thể quấy rầy họ; một người có tư tưởng minh triết thì sự ngu dốt không làm họ tê liệt được. Như thế có sự an toàn và năng lực thật sự. Đừng để cái trí ở không như mảnh đất hoang, mặc cho những mầm giống tư tưởng nào cũng mọc lên được. Đừng để cái trí tự rung động theo ý thích của nó, vì như vậy nó sẽ cảm nhiễm với bất cứ những rung động nào từ bên ngoài đến với nó.

Những điều trên là bài học thực hành; người nào thực hành bài học ấy sẽ thấy được giá trị của nó, và sẽ khám phá ra rằng: nhờ tư tưởng, cuộc sống có thể được cao quý hơn, hạnh phúc hơn, và nhờ minh triết mà chúng ta có thể chấm dứt được sự đau khổ.

CHƯƠNG 4

NGUỒN GỐC CỦA TƯ TƯỞNG

Ngoại trừ những học giả tâm lý học, không mấy người chịu để tâm tìm hiểu vấn đề nguồn gốc phát sinh tư tưởng. Khi đến cõi trần, chúng ta đem theo nhiều tư tưởng đã có sẵn. Những tư tưởng này được gọi là những “ý niệm bẩm sinh” (innate ideas). Đó là những ý niệm cô đọng hay tóm lược từ kết quả của những kinh nghiệm trong nhiều kiếp sống trước, và được mang theo trong kiếp này. Với những vốn liếng tinh thần ấy trong tay, chúng ta bắt đầu trang trải qua kiếp sống hiện tại.

Các nhà tâm lý học không thể quan sát trực tiếp để tìm hiểu nguồn gốc của tư tưởng. Nhưng, họ có thể hiểu được chút ít trong khi quan sát đứa trẻ. Như trước khi sinh, thai nhi trải qua một thời kỳ phát triển vật chất rất mau lẹ, giống như thế, thể trí mới phải vượt qua mau chóng những giai đoạn phát triển lâu dài của tiền kiếp. Thể trí (mental body) đứng ra không phải là “tư tưởng” (thought), dù khi nghiên cứu thể trí mới, chúng ta cũng chưa thật sự tìm hiểu được nguồn gốc của tư tưởng. Điều ấy có lẽ đúng hơn khi chúng ta nhận thấy một ít người có thể nghiên cứu trực tiếp thể trí, nhưng họ chỉ giới hạn trong sự quan sát những kết quả được tạo ra từ thể trí lên não bộ và thần kinh hệ của xác thân. “Tư tưởng” khác biệt với thể trí và xác thân, vì tư tưởng thuộc về phần tâm thức và sự sống; trong khi thể trí và xác thân đều thuộc về phần hình thể và vật chất, chúng chỉ là những dẫn thể (vehicles) hay phương tiện tạm thời. Như đã được đề cập nơi phần trước, học giả cần phân biệt giữa “người hiểu biết” và cái trí, tức phương tiện để tiếp nhận sự hiểu biết. Xin nhắc lại định nghĩa của danh từ “cái trí” (mind) là sự kết hợp của “thể trí và manas”.

Tuy nhiên, khi nghiên cứu những hiệu quả của tư tưởng trên các thể mới này, chúng ta có thể suy luận cho tương hợp với khái niệm liên quan về nguồn gốc của tư tưởng, khi bản ngã tiếp xúc lần đầu tiên với cái Phi Ngã trong vũ trụ. Những sự quan sát này có thể giúp chúng ta hiểu được lý đương nhiên “Dưới

đất cũng như trên trời.” Mọi sự vật ở cõi trần chỉ là những phản ảnh, và khi nghiên cứu những phản ảnh, chúng ta có thể biết được một số nguyên nhân tạo thành vạn vật.

Quan sát kỹ một đứa trẻ, chúng ta thấy những cảm giác của nó phát triển trước trí khôn, như cảm giác về vui thích hay đau khổ khi đáp ứng lại sự kích thích; trước tiên lấy thí dụ về cảm giác đau khổ, đó là những cảm giác mơ hồ có trước sự nhận biết xác thực. Trước khi sinh, thai nhi nhờ sinh lực người mẹ truyền sang. Khi vừa được sinh ra, hài nhi là một thực thể độc lập, không thể sống nhờ sinh lực của người mẹ nữa. Sự sống lìa khỏi cơ thể hài nhi chưa được thay thế liền. Khi thiếu sinh lực, tự nhiên nó cảm thấy có sự cần thiết, mà khi cảm thấy cần là thấy khổ. Khi nhu cầu được thỏa mãn, thì đứa trẻ an vui và chìm đắm lại trạng thái vô ý thức. Dần dần cảm giác của đứa trẻ được những âm thanh và cảnh trí chung quanh khơi dậy, nhưng vẫn chưa có dấu hiệu hiểu biết. Dấu hiệu đầu tiên cho thấy trẻ thơ bắt đầu mở trí khôn hiểu biết là khi nó tỏ ra hài lòng với những nhu cầu, như khi nó thấy và nghe được tiếng nói của người mẹ, hoặc vú em cho nó thực phẩm cần thiết. Nhờ vậy mới có sự liên kết trong trí nhớ một số những cảm giác được lặp đi lặp lại đối với một sự vật bên ngoài; sự vật này được xem như tách rời khỏi cảm giác, và là nguyên nhân phát khởi cảm giác. Tư tưởng là sự nhận thức mối liên hệ giữa nhiều cảm giác với cái một, là đơn vị liên kết chúng với nhau. Đó là sự biểu lộ đầu tiên của trí khôn, và cũng là tư tưởng đầu tiên – danh từ kỹ thuật gọi là “tri giác” (perception). Như đã được trình bày ở trên, bản chất của tri giác là sự thiết lập mối liên kết giữa đơn vị tâm thức (Jiva) với sự vật, và nơi nào mối liên kết được thiết lập là có tư tưởng.

Điều đơn giản và dễ kiểm chứng này có thể dùng làm thí dụ tổng quát để chứng minh về sự khởi đầu của tư tưởng trong một cái Ngã riêng biệt. Đó là cái Ngã tam phân bị một lớp chất liệu rất tinh vi bao bọc, một cái Ngã cá thể phân biệt với cái Ngã Đại Đồng. Trong cái Ngã riêng biệt này, cảm giác có trước tư tưởng. Sự chú ý của cái Ngã được khơi dậy do tác dụng của một ấn tượng lên nó, và nó đáp ứng bằng một cảm giác. Khi thiếu sinh lực sống, đứa trẻ cảm giác có nhu cầu; nhu cầu ấy tự nó không khơi dậy tư tưởng, nhưng nó cảm thấy thỏa mãn khi được cung cấp sữa, và điều này gây ấn tượng về cảm giác thích thú. Sự kiện này được lặp đi lặp lại, và cái Ngã bắt đầu lần mò một cách mơ hồ hướng ra ngoài cảnh, vì chiều hướng của ấn tượng đến từ bên

ngoài. Thể trí được cung cấp năng lực sống, nó trở nên linh hoạt, và lúc đầu có thể đáp ứng lại một cách yếu ớt với những sự vật tác động lên nó và tạo thành cảm giác. Sự thay đổi dần dần, không ngừng trong thể trí của đứa trẻ, kích thích cái Ngã trên phương diện hiểu biết, và nó có thể rung động một cách tương ứng. Đứa trẻ có ý muốn được tiếp xúc, vui thích khi thấy có sự hiện diện của người thân cận. Thị giác và cảm giác ở môi phát triển trước và lẫn lộn nhau. Bản chất bẩm sinh của trẻ liên kết ba đặc tính: nhu cầu, hình ảnh tiếp xúc, và sự thích thú; sự liên kết này tạo thành tư tưởng. Chỉ đến khi nó đáp ứng lại mới có tư tưởng, vì đó chính do cái Ngã nhận thức.

Khi tri giác khởi phát triển, sẽ làm cho sự ham muốn được chuyên biệt hóa, không còn mơ hồ như trước, mà sự đòi hỏi trước trở thành sự ham muốn hướng về một sự việc gì đặc biệt, như sữa chẳng hạn. Tuy nhiên, tri giác ấy cần phải được sửa đổi, vì chủ thể hiểu biết đã liên kết ba sự kiện lại nhau, và đã đến lúc một trong ba đặc tính ấy, là nhu cầu, cần phải được tách riêng ra. Ở giai đoạn đầu, khi đứa bé thấy mẹ hàng ngày cho nó bú, thì sự ham muốn khơi dậy trong nó, vì chủ thể tư tưởng đã liên kết sự ham muốn với 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. Kế đó, sự liên kết lẫn lộn này không còn nữa, mà người mẹ được liên kết với nguyên nhân đem đến vui thích. Lòng ao ước có mẹ được khơi dậy và trở thành một kích thích mới cho tư tưởng.

SỰ LIÊN HỆ GIỮA CẢM GIÁC VÀ TƯ TƯỞNG

Trong nhiều sách tâm lý học, cả Đông phương lẫn Tây phương, đều xác nhận rằng tất cả tư tưởng đều có nguồn gốc từ cảm giác, và chỉ đến khi có sự súc tích của nhiều cảm giác, khi ấy mới có tư tưởng. Bà Blavatsky có nói: “Tư tưởng có thể phân tích theo những trạng thái của tâm thức, thay đổi tùy thời gian tính, cường độ và sự phức tạp v.v... nhưng chung qui tất cả đều căn cứ trên cảm giác.”⁶ Một số tác giả khác đi xa hơn, cho rằng chẳng những cảm giác là chất liệu dùng kiến tạo tư tưởng, mà còn tạo nên tư tưởng nữa, như vậy có nghĩa là không chấp nhận có người suy tưởng và chủ thể tư tưởng. Trái hẳn lại, những tác giả khác xem tư tưởng như là kết quả từ những hoạt động của chủ

⁶ Giáo Lý Bí Truyền (Secret Doctrine), quyển I, trang 31.

thể suy tưởng, bắt nguồn từ bên trong, và khởi đầu không do xung động khởi phát từ bên ngoài; những cảm giác là tài nguyên để bản ngã sử dụng theo đặc tính tự nhiên, chứ bản ngã không hành động theo điều kiện nào cả.

Một quan điểm cho rằng tư tưởng chỉ là sản phẩm của cảm giác, quan điểm khác lại cho rằng tư tưởng là sản phẩm thuần túy của chủ thể tư tưởng. Cả hai quan điểm đều chứa đựng một phần chân lý, nhưng chân lý đầy đủ lại ở giữa hai quan điểm đó. Khi cần phải đánh thức bản ngã thì phải nhờ cảm giác tác động từ bên ngoài; và tư tưởng đầu tiên phát khởi là do kết quả của cảm giác thúc đẩy, nghĩa là phải có cảm giác từ trước. Nhưng nếu bản ngã không có khả năng liên kết sự vật lại với nhau, tức trong bản chất của nó không có sự hiểu biết, thì dù cảm giác có hiện diện liên tục cũng không thể nào phát sinh được một tư tưởng nào cả. Vậy khi nói tư tưởng phát nguồn từ cảm giác thì chỉ đúng phân nửa. Phải có năng lực sắp xếp cảm giác và thiết lập mối liên quan giữa các cảm giác với nhau, cũng như giữa các cảm giác với thế giới bên ngoài. Chúng ta có thể so sánh chủ thể tư tưởng như người cha, cảm giác như người mẹ, và tư tưởng như con cái.

Nếu tư tưởng bắt đầu từ cảm giác và những cảm giác này phát sinh là do sự tiếp xúc với ngoại cảnh, thì điều quan trọng nhất là phải quan sát cẩn thận để nhận thấy khi nào cảm giác phát khởi, cũng như bản chất và sự lan truyền của nó. Công việc đầu tiên của chủ thể tư tưởng là quan sát, nếu không có gì để quan sát thì nó luôn luôn ở trong trạng thái mê ngủ, nhưng khi có cảnh vật xuất hiện, với tính cách là cái Ngã nó ý thức được sự việc, và với tư cách chủ thể hiểu biết, nó quan sát sự việc. Sự quan sát chính xác hay không, tùy thuộc vào tư tưởng rút ra từ những sự quan sát liên kết lại với nhau. Nếu chủ thể hiểu biết quan sát không đúng, và nếu có sự sai lầm giữa chủ thể hiểu biết và đối tượng được hiểu biết, thì những hành động sai lầm ấy, sẽ sinh ra không biết bao nhiêu sự sai lầm khác nữa, vô phương sửa đổi, trừ trường hợp làm lại từ đầu.

Bây giờ, chúng ta hãy xem cảm giác và sự nhận thức tác động như thế nào trong một trường hợp đặc biệt. Thí dụ tôi cảm nhận có vật gì chạm nhẹ vào bàn tay, sự đáp ứng là một cảm giác. Sự nhận biết đồ vật đã gây nên cảm giác là một tư tưởng. Khi tôi cảm nhận bị chạm nhẹ, sự cảm nhận chỉ là cảm giác thuần túy, không có gì cần thêm vào. Nhưng nếu từ cảm giác đó, tôi liên tưởng

đến món đồ vật đã gây nên cảm giác, tôi nhận ra món đồ vật đó, thì sự nhận thức này là một tư tưởng. Sự nhận thức này có nghĩa là với tư cách của chủ thể hiểu biết, tôi nhận ra sự liên quan giữa tôi với đồ vật, mà nó đã tạo ra một cảm giác trong tôi. Tuy nhiên, không phải tất cả sự kiện xảy ra đều giống nhau, vì tôi cũng kinh nghiệm nhiều cảm giác khác về màu sắc, hình thể, sự mềm mại, ấm áp, cấu trúc v.v. . . Những cảm giác đó được đưa đến tôi, tức chủ thể hiểu biết, và được sự trợ giúp bởi trí nhớ về những ấn tượng tương tự đã được ghi nhận từ trước, rồi có sự so sánh những hình ảnh cũ với hình ảnh của vật vừa đụng chạm lên bàn tay, từ đó mới xác định được vật ấy thuộc loại gì.

Khi sự nhận thức những sự vật đem lại cảm giác, trong chúng ta đã có sẵn mầm mống tư tưởng về chúng. Theo ngôn ngữ siêu hình: thì sự nhận thức cái Phi Ngã như là nguyên nhân của vài cảm giác trong cái Ngã, là sự khởi đầu của tri thức. Nếu chỉ có cảm giác suông, sẽ không có ý thức về cái Phi Ngã, mà chỉ có cảm giác thích thú hay đau khổ, một sự nở rộng hay co rút của ý thức bên trong. Một người không biết gì khác ngoài cảm giác, thì không tiến hóa cao được. Chỉ khi nào con người nhận thức được những sự vật như là những nguyên nhân tạo ra thích thú hay đau khổ, thì người ấy mới bắt đầu tiến bộ theo khía cạnh loài người. Sự liên hệ có ý thức giữa cái Ngã và Phi Ngã là nền tảng cho mọi sự tiến hóa trong tương lai. Sự tiến hóa phần lớn dựa vào những sự liên kết này, trở nên ngày càng nhiều, càng phức tạp và chính xác hơn đối với chủ thể hiểu biết. Khi tâm thức thức tỉnh, chủ thể hiểu biết bắt đầu tiếp xúc với ngoại cảnh, cảm nhận được những sự vui, khổ, nhìn thế giới bên ngoài và thầm nhủ: “Sự vật này làm tôi thích thú, sự vật kia làm tôi đau khổ.”

Cần phải có nhiều kinh nghiệm về cảm giác, trước khi cái Ngã đáp ứng với ngoại cảnh. Do lòng ước ao muốn hưởng lại những kinh nghiệm lạc thú, bản ngã lần mò một cách bối rối, chập chập để tìm cho được thú vui. Đó là một thí dụ rất hay về vấn đề được nêu lên ở trên, để chứng minh rằng không có cảm giác thuần túy, cũng không có tư tưởng thuần túy, bởi vì “sự mong muốn có trở lại cảm giác vui thích” hàm súc ý nghĩa rằng hình ảnh lạc thú vẫn còn duy trì trong tâm thức; dù cho hình ảnh ấy có yếu ớt chẳng nữa, cũng là trí nhớ và thuộc về phạm vi tư tưởng. Trong một thời gian khá lâu, bản ngã thức tỉnh phân nửa, phiêu bạt từ cảnh vật này đến cảnh vật khác, va chạm cái Phi Ngã một cách tình cờ, mà không do tâm thức hướng dẫn. Bản ngã kinh nghiệm sự vui thú cũng như sự đau khổ, mà không nhận thức nguyên nhân

của sự vui, khổ. Tình trạng này trải qua một thời gian rất lâu, trước khi bắt đầu có sự liên kết giữa chủ thể hiểu biết và sự vật.

CHƯƠNG 5

TRÍ NHỚ

BẢN CHẤT CỦA TRÍ NHỚ

Khi có sự liên kết với sự vật gây ra cảm giác vui thích, con người muốn có lại sự vật đó để được lặp lại sự vui thích. Nhưng khi liên hệ đến sự vật gây ra đau khổ, con người muốn tránh xa sự vật ấy để khỏi đau khổ. Khi được kích thích, thể trí sẵn sàng tạo lại hình ảnh của sự vật. Vì theo định luật chung, năng lực di chuyển theo chiều hướng ít trở ngại nhất, chất liệu thể trí được uốn nắn rất dễ dàng theo hình thể mà nó thường gặp; khuynh hướng này lặp lại những rung động một khi được phát khởi và tác động bởi năng lượng. Khuynh hướng này do đặc tính trì trệ (tamas), tức quán tính của vật chất, và cũng là mầm mống của trí nhớ. Các phân tử của chất liệu thể trí kết tụ, rồi phân tán một cách chậm chạp khi gặp những năng lực khác tác động lên chúng; tuy nhiên, chúng vẫn giữ được khuynh hướng kết tụ với nhau trong một thời gian lâu. Nếu có một xung lực giống như lực đã kết tụ chúng trước kia, chúng liền trở về vị trí cũ. Hơn nữa, khi chủ thể tư tưởng rung động theo đường lối đặc biệt nào đó, năng lực rung động ấy vẫn tồn tại trong chủ thể tư tưởng. Trong trường hợp có một đối tượng gây vui thích hoặc tạo đau khổ, thì có sự ham muốn hoặc sự lảng tránh đối tượng ấy, lúc ấy chủ thể tư tưởng phóng thích năng lượng để kích thích thể trí.

Trong một trường hợp, chủ thể tư tưởng nhận được hình ảnh tạo sự vui thích, do sự đeo níu vào cảm giác vui thích, nó tái tạo lại hình ảnh vui thích. Trong trường hợp khác, chủ thể tư tưởng nhận được hình ảnh gây đau khổ, nó cố xua đuổi đi, điều này cũng gây sự tái tạo lại hình ảnh đau khổ.

Do kinh nghiệm, sự vật tạo vui thích và sự vui thích, cũng như sự vật gây đau khổ và sự đau khổ được liên kết nhau. Khi có một loạt những rung động do hình ảnh của sự vật tạo ra, đồng thời một loạt những rung động tạo sự vui thích hay đau khổ cũng được khởi sự, và cảm giác vui thích hay đau khổ được tái lập, trong khi không có sự hiện diện của sự vật. Đó là hình thức đơn giản nhất của ký ức, một sự rung động tự phát, có cùng bản chất với những gì

gây vui thích hay đau khổ trong quá khứ, nay tạo trở lại cùng một thứ cảm giác như trước. Đối với chủ thể tư tưởng ít phát triển, những hình ảnh ấy nhỏ hơn, lu mờ hơn, ít sống động hơn những hình ảnh tạo nên do sự tiếp xúc trực tiếp với ngoại cảnh. Vì những rung động nặng nề của vật chất giúp nhiều năng lực cho những hình ảnh của tư tưởng và dục vọng, nhưng trên căn bản, những rung động đều giống như nhau, và ký ức chỉ là sự tái tạo trong chất liệu thể trí những cảnh vật do chủ thể tư tưởng đã tiếp xúc trước kia. Sự phản ánh này có thể và đang được tái diễn nhiều lần trong chất liệu càng lúc càng tinh vi hơn; ngoài sự nhận thức của bản ngã riêng biệt, tất cả những hình ảnh tái tạo ấy là một thành phần của ký ức đức Thượng Đế, chủ thể vũ trụ (Lord of a Universe). Bất cứ bản ngã nào cũng có thể thu nhiếp các hình ảnh của những hình ảnh ấy, tùy theo trình độ “năng lực rung động” (power of vibration) mà bản ngã đã phát triển, như đã nói ở trên. Bất cứ một bộ máy nào có đủ tiêu chuẩn, đều có thể thu nhận được những làn sóng rung động từ một trung tâm phát ra, rồi tạo lại những hình ảnh, âm thanh phát ra từ trung tâm đó. Cũng thế, năng lực rung động tiềm tàng trong bản ngã, có thể trở nên linh hoạt do một sự rung động tương tự trong những hình ảnh vũ trụ. Trên cõi hư vô (akashic plane), những hình ảnh này tạo thành hư vô ký ảnh, hay tiên thiên ký ảnh (akashic records) thường được đề cập trong những tài liệu Thông Thiên Học, những ký ảnh này tồn tại trọn cả chu kỳ của hệ thống tiến hóa.

KÉM TRÍ NHỚ

Để hiểu rõ căn nguyên của sự “kém trí nhớ”, chúng ta phải nghiên cứu tiến trình tạo ra trí nhớ của trí não. Trong nhiều sách tâm lý học, trí nhớ được cho là một quan năng tinh thần, thật ra không có một quan năng nào mang tên đó cả. Sự bền vững của một hình tư tưởng không do một quan năng đặc biệt nào cả, mà tùy thuộc vào phẩm chất tổng quát của cái trí. Một cái trí yếu đuối thì không thể nhớ dai, như một chất mềm dẻo đổ vào khuôn nào thì nó theo hình dạng của khuôn ấy, nhưng nếu chất mềm dẻo ấy quá lỏng thì khi tách rời khỏi khuôn, nó không còn giữ nguyên hình dạng của khuôn ấy nữa. Đối với thể trí kém tổ chức, hợp chất của phân tử thể trí rời rạc và tản mát như một vầng mây thưa thớt, và trí nhớ sẽ rất kém cỏi. Nhưng đó là sự yếu kém tổng quát của toàn bộ cái trí ở giai đoạn thấp của sự tiến hóa.

Khi thể trí trở nên có tổ chức hơn, và những năng lực của Jiva hoạt động trong nó, 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, chúng ta có thể nhớ một số sự việc rất rõ ràng, và cái trí duy trì ký ức ấy dễ dàng, không cần cố gắng. Nếu xét lại các sự việc ấy, chúng ta sẽ nhận thấy rằng những sự việc mà chúng ta nhớ dai đều có sự thu hút lớn lao đối với tâm trí; những sự việc mà chúng ta rất ưa thích thì khó quên. Tôi biết một bà hay phàn nàn về tánh mau quên của bà trong việc học hành. Tuy nhiên, tôi nhận thấy có những việc bà nhớ rất giỏi, như nhớ từ chi tiết các bộ trang phục mà bà thường trầm trồ. Thể trí của bà không thiếu khả năng duy trì, khi bà chú ý quan sát một điều gì kỹ lưỡng thì hình ảnh rõ ràng được tạo ra, và hình ảnh ấy giữ được một thời gian khá lâu. Đến đây, chúng ta có bí quyết để hiểu biết về sự “kém trí nhớ”. Đó là do thiếu chú ý và thiếu sự quan sát kỹ lưỡng, làm cho tư tưởng lẫn lộn, mập mờ. Tư tưởng lẫn lộn là do những ấn tượng mờ ảo gây nên bởi sự quan sát không cẩn thận, thiếu chú ý, trong khi những ý tưởng minh bạch là những ấn tượng rõ rệt do sự tập trung chú ý quan sát cẩn thận và chính xác. Chúng ta không nhớ những sự việc mà chúng ta không chú ý đến, nhưng chúng ta nhớ rõ những sự việc gây thích thú và hấp dẫn đối với chúng ta.

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

Trước hết, chúng ta phải chú ý đến những sự việc đối với chúng ta là xấu, cũng như những sự việc đối với chúng ta là tốt, để ước lượng tổng quát tính chất thu hút của chúng đối với chúng ta. Rồi xem xét kỹ những sự vật đối với chúng ta là xấu, để biết xem chúng có đáng nhớ hay không. Nếu nhận thấy những sự vật này không được chúng ta chú ý nhiều, nhưng có những lúc cần, chúng ta phải lo lắng đến chúng, thì nên tự nhủ: Tôi sẽ chú ý đến những việc này, sẽ quan sát chúng một cách chín chắn và nghĩ tới chúng một cách chu đáo. Làm được như thế, chúng ta sẽ nhận thấy trí nhớ của chúng ta ngày càng tăng thêm. Như đã nói ở trên, trí nhớ tùy thuộc sự chú ý quan sát chín chắn và suy nghĩ rõ ràng. Yếu tố hấp dẫn rất cần cho sự chú ý, nếu thiếu sự hấp dẫn thì phải có ý chí để thay thế.

Bây giờ chúng ta đang gặp phải một vấn đề khó khăn, là làm cách nào để “ý chí” có thể thay thế sự hấp dẫn? Và điều gì làm khởi động ý chí? Sự hấp

dẫn kêu gọi lòng ham muốn, và lòng ham muốn thúc đẩy con người chạy theo sự vật hấp dẫn. Nhưng giả sử trong trường hợp không có sự ham muốn thì ý chí phải tác động như thế nào? Ý chí là sức mạnh thúc đẩy hành động theo chiều hướng do lý trí xét đoán kỹ càng, chứ không do sự hấp dẫn bởi những sự vật bên ngoài. Khi xung lực tác động bị thúc đẩy bởi động lực từ những sự vật bên ngoài – thường được gọi là năng lực hướng ngoại của bản ngã – đó là xung lực của sự ham muốn; khi năng lực hướng ngoại do lý trí thuần túy hướng dẫn, được gọi là ý chí. Khi ngoại cảnh không còn sức quyến rũ nữa thì cần sự soi sáng từ nội tâm. Trí tuệ theo dõi động lực phát sinh ý chí, và sự thực hành đem lại nỗ lực đưa đến mục tiêu tốt nhất. Đó là điều tốt nhất mà lý trí chọn lựa cho bản ngã, tức cung cấp động lực cho ý chí. Một khi đã quyết định thực hành, dù trong những lúc mỏi mệt hay yếu đuối, hãy nhớ lại công việc huấn luyện tư tưởng đã đưa đến sự chọn lựa cẩn thận lúc đầu; khi chúng ta tạo trong trí một hình ảnh có tính chất vui tươi và hữu ích, thì hình ảnh ấy trở nên hấp dẫn. Thông thường, người nào ham muốn một vật gì đều ước mong có đủ phương thế để đạt được vật ấy; tuy nhiên, nhờ sự cố gắng giữ đúng kỷ luật khắc khe trong sự rèn luyện ý chí, chúng ta có thể thắng được ý muốn này. Có vài mục đích cao cả đưa đến hạnh phúc lâu dài đáng ham muốn, chúng ta cần phải tận dụng ý chí để đạt đến cứu cánh.

Trong việc trau dồi năng lực quan sát, cũng như trong những vấn đề khác, 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 phải tập quan sát tỉ mỉ một vật nào đó, dùng trí tưởng tượng hình dáng vật đó với tất cả những chi tiết, giữ cho cái trí chú định vào hình ảnh ấy trong một lúc ngắn như chính mắt đang nhìn vật ấy. Qua ngày sau, chúng ta cố gắng nhớ lại, tạo trong trí hình ảnh vật đó càng đúng càng tốt, rồi so sánh lại với vật ấy, và quan sát những điểm mà chúng ta đã nhớ không chính xác. 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 cố sức nhớ lại hình ảnh vật ấy rồi so sánh với vật thật, nhờ vậy trí nhớ của chúng ta sẽ phát triển rất nhanh, những năng lực quan sát, chú ý, suy tưởng, và định trí cũng tiến triển khả quan. Thật ra chúng ta phải rèn luyện, xếp đặt để phát triển thể trí nhanh chóng, hầu đảm trách nhiệm vụ giúp đời hữu hiệu, hơn là để thể trí phát triển chậm chạp theo tự nhiên. Không một người nào luyện tập theo phương pháp trên đây mà không đạt được kết

quả. Hành giả sẽ được hài lòng khi nhận thấy năng lực tư tưởng của mình ngày càng gia tăng, và tư tưởng sẽ được ý chí kiểm soát dễ dàng hơn.

Người ta có chế ra những phương pháp làm tăng trí nhớ, bằng cách trình bày sự vật với một hình thức hấp dẫn đến cái trí, hoặc liên kết những sự vật với một hình thức hấp dẫn dễ ghi nhớ. Nếu là người có năng khiếu về mắt (tức là có trông thấy mới dễ nhớ), nên tạo ra những hình ảnh, và gắn những vật mà họ muốn nhớ vào những điểm của hình ảnh ấy, khi nhớ lại hình ảnh ấy, đồng thời những vật cần nhớ cũng hiện ra. Ở người có năng lực thính giác trội hơn, họ nhớ bằng cách đọc theo những nhịp điệu, như nối kết một chuỗi những ngày tháng, hoặc những sự kiện khó nhớ vào những câu thơ có vần điệu để “gắn vào trong trí”. Tuy nhiên, phương pháp mà chúng tôi trình bày chi tiết ở đoạn trên rất hay và hợp lý hơn hết, làm cho chất liệu thể trí được tổ chức mạch lạc hơn.

TRÍ NHỚ VÀ SỰ ĐOÁN TRƯỚC

Bây giờ chúng ta hãy trở lại xem xét chủ thể tư tưởng khi chưa được phát triển.

Khi bắt đầu có trí nhớ thì liền có sự đoán trước, vì sự đoán trước chỉ là trí nhớ được đưa ra trước. Thú vui đã kinh nghiệm trong quá khứ, nay nhớ lại muốn có thú vui nữa thì gọi là trí nhớ, còn khi cái trí tưởng nghĩ đến kết quả khi có được sự vật ở ngoại giới và vui hưởng nó, đó là sự đoán trước. Ở chủ thể tư tưởng, hình ảnh sự vật và hình ảnh sự vui thích được liên kết nhau. Nếu đưa yếu tố thời gian, quá khứ và vị lai vào sự suy tưởng, thì sự suy tưởng được phân chia thành trí nhớ và sự đoán trước. Sự suy tưởng cộng thêm ý tưởng về quá khứ là trí nhớ, sự suy tưởng cộng thêm ý tưởng về tương lai là sự đoán trước.

Khi nghiên cứu về những sự kiện này, chúng ta mới hiểu được câu châm ngôn sâu sắc của đức Patanjali trong việc thực hành pháp môn Yoga; hành giả cần phải ngưng “sự biến đổi của tư tưởng”. Nhìn theo quan điểm của khoa huyền học, thì thể trí bị thay đổi mỗi lần tiếp xúc với cái Phi Ngã; một phần chất liệu cấu tạo nên thể trí được xếp đặt lại cho giống như hình ảnh của sự vật bên ngoài. Khi sự liên hệ được tạo nên giữa những hình ảnh này, đó là tư tưởng trên phương diện hình thể. Tương ứng với điều này, là những rung

động trong chính chủ thể tư tưởng, và những sự thay đổi bên trong nó, đó là tư tưởng trên phương diện sự sống.

Đừng quên rằng sự thiết lập những mối liên kết ấy là công việc đặc biệt của bản ngã có thêm vào những hình ảnh, và sự bổ túc này biến đổi hình ảnh thành tư tưởng. Những hình ảnh trong thể trí rất giống tính chất các dấu in được tạo trên kính ảnh (sensitive plate) do những làn sóng dĩ thái bên ngoài quang phổ (light spectrum), có tác dụng hóa học lên chất muối bạc (silver salts), làm biến đổi chất trên kính ảnh, do đó hình ảnh cảnh vật bên ngoài hiện lên trên kính ảnh. Thể trí cũng tương tự như kính ảnh, các chất của thể trí sắp đặt để kiến tạo lại các hình ảnh cảnh vật được tiếp xúc. Chủ thể tư tưởng nhận thấy những hình ảnh ấy do những rung động đáp ứng của riêng nó. Chủ thể tư tưởng liền xem xét các hình ảnh ấy trong chốc lát, rồi bắt đầu sắp xếp và sửa đổi chúng bằng những rung động phát ra từ chính chủ thể tư tưởng. Theo định luật, đã nói nơi đoạn trước, năng lực hướng theo con đường ít bị đối kháng nhất, từ đó chủ thể tư tưởng uốn nắn các hình ảnh ấy và sửa đổi lại mãi, để tạo thành những hình ảnh của những hình ảnh và tàng trữ trong chủ thể tư tưởng. Đến khi gặp được yếu tố thời gian, quá khứ hay tương lai, những hình ảnh ấy tái xuất hiện dưới dạng trí nhớ, hay sự đoán trước.

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, chủ thể tư tưởng có thể ngưng và thay đổi sự phối hợp các hình ảnh ấy, hoặc lặp lại nhanh hay chậm tùy ý. Chủ thể tư tưởng có thể giữ lại bất cứ một hình ảnh nào, để nghiền ngẫm, xem xét lại theo ý thích những kinh nghiệm đã quên đi trong quá khứ theo dòng thời gian vận chuyển đều đặn không ngừng nghỉ. Trong phạm vi của nó, chủ thể tư tưởng có thể tạo thời gian theo ý riêng, cũng như Thượng Đế hoạt động cho thế giới của Ngài. Tuy nhiên, chủ thể tư tưởng cũng không tránh khỏi sự liên tục là lý đương nhiên của thời gian; chỉ đến khi nó có thể tiếp xúc với tâm thức Thượng Đế, nó mới được giải thoát khỏi mọi ràng buộc của thế giới vật chất.

CHƯƠNG 6

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TƯ TƯỞNG

GIÁ TRỊ CỦA SỰ QUAN SÁT

Điều kiện đầu tiên để có khả năng suy tưởng là sự chú ý và sự quan sát đúng đắn. Cái Ngã như là một chủ thể nhận biết, phải quan sát cái Phi Ngã một cách chăm chú và chính xác, đến khi nó trở thành đối tượng được nhận biết và hòa đồng trong cái Ngã.

Điều kiện thứ nhì là sự cảm nhận và duy trì bền bỉ trong thể trí, cũng như năng lực điều giải nhanh chóng những ấn tượng và giữ chúng lại khi đã được tạo ra.

Mức độ chú ý và khả năng quan sát chính xác của chủ thể tư tưởng, cũng như trình độ cảm nhận và duy trì bền bỉ của thể trí, sẽ thúc đẩy nhanh chóng sự tiến hóa và làm linh hoạt những năng lực tiềm tàng.

Nếu chủ thể tư tưởng không quan sát cẩn thận, hoặc nếu thể trí không phát triển, không nhạy cảm đối với những rung động, ngoại trừ những rung động rất mạnh của sự vật bên ngoài, thì sự tái tạo những hình ảnh sẽ bị biến đổi và không hoàn hảo, chất liệu cung cấp cho tư tưởng sẽ khiếm khuyết và sai lầm.

Ban đầu, chúng ta nhận được những hình ảnh tổng quát không rõ rệt, với những chi tiết mờ mờ hoặc khiếm khuyết. Về sau, các quan năng phát triển nhờ thể trí được cấu tạo bởi những chất liệu tinh vi hơn, nên chúng ta nhận thức rõ ràng sự vật bên ngoài hơn lúc chưa phát triển. Như thế, chúng ta tìm thấy nhiều khía cạnh trong một sự vật hơn trước kia.

Có hai người đang đứng giữa cánh đồng trước cảnh trời xinh đẹp vào buổi chiều tà. Một người là bác nông phu quê mùa cục mịch, chưa từng thưởng thức cảnh tượng thiên nhiên, chỉ biết nhìn bầu trời đoán mưa hay nắng để chuẩn bị mùa màng theo nếp sống nhà nông. Người kia là một nghệ sĩ, một

họa sĩ lòng danh, có óc thẩm mỹ, biết thưởng thức nét đẹp của cảnh trí và sự biến chuyển của màu sắc.

Trước cảnh mặt trời lặn rực rỡ, thể xác, thể tình cảm và thể trí của bác nông phu rung động do trợ duyên của tâm thức, bác thấy những màu sắc khác nhau trên bầu trời, và theo kinh nghiệm khẩu truyền, xem mây để biết “ráng đỏ thì trời nắng, ráng trắng thì trời mưa,” cho những ngày sắp tới để chăm lo việc đồng áng, bác chỉ cần biết như vậy là đủ. Thể xác, thể tình cảm và thể trí của họa sĩ cũng nhận được những rung động từ cảnh vật bên ngoài, nhưng kết quả khác nhau rất xa. Những thể này của họa sĩ được cấu tạo bởi những chất liệu thanh nhẹ hơn, chúng tạo lại những rung động tinh vi và với tốc độ nhanh hơn cả triệu lần, đối với sự rung động của thể chất thô sơ của bác nông phu. Vì vậy, cùng một cảnh mặt trời lặn, mà họa sĩ cảm thấy hoàng hôn tươi đẹp, uyển chuyển nhẹ nhàng làm sao, màu sắc thanh nhã hòa hợp nhau thực là huyền diệu. Màu xanh da trời trong suốt lồng dưới áng mây hồng, ánh vàng huy hoàng xuyên qua ráng mây xanh lá mạ, thuốt tha lấp lánh với những điểm màu đỏ tía huy hoàng. Cảnh hoàng hôn huyền ảo này làm cho nhà danh họa càng thêm quyến luyến say mê, có cảm giác xuất thần. Cảm giác tế nhị từ nội tâm của họa sĩ rung động tràn ngập tình yêu thương, tinh thần sáng khoái trước sự mỹ lệ vô biên. Từ trong tâm họa sĩ tuôn trào nguồn cảm hứng dồi dào, nảy sinh nhiều ý tưởng phong phú khi thể trí của họa sĩ dần dần biến đổi dưới ảnh hưởng của những rung động từ trên cõi trí. Sự khác biệt này không do nguyên nhân từ bên ngoài, mà do nơi sự cảm nhận trong tâm, đó là khả năng đáp ứng của tâm thức. Nó không ở nơi cái Phi Ngã, mà ở trong cái Ngã và những thể bao bọc nó. Do sự khác nhau này mà sự nhận thức rất khiếm khuyết nơi người này, nhưng rất phong phú nơi người kia.

Nơi đây chúng ta nhận thấy lực thúc đẩy sự tiến hóa của chủ thể tư tưởng. Vũ trụ tuyệt mỹ đang ở chung quanh chúng ta, từ đó truyền những làn sóng rung động đến chúng ta; nhưng đối với chúng ta, nó dường như không hiện hữu. Mọi sự vật chứa đựng trong tâm thức của Thượng Đế (Logos) thuộc về hệ thống vũ trụ này, đang tác động lên chúng ta và các thể của chúng ta. Khả năng tiếp nhận được nhiều hay ít, đánh dấu giai đoạn tiến hóa của chúng ta. Sự thay đổi từ bên trong chúng ta cần thiết cho sự tiến hóa, chứ không phải sự thay đổi từ bên ngoài. Tất cả mọi sự việc đều đã được cung cấp đầy đủ, nhưng chúng ta phải phát triển khả năng để tiếp nhận.

Một trong các yếu tố làm cho tư tưởng được rõ rệt mà chúng tôi vừa trình bày là sự quan sát chính xác. Chúng ta phải bắt đầu áp dụng điều này tại cõi vật chất, nơi mà các thể của chúng ta đang tiếp xúc với Phi Ngã; rồi chúng ta tiến lên trên, vì sự tiến hóa khởi đầu từ cõi thấp đến cõi cao. Trước hết, chúng ta tiếp xúc với cõi trần là cõi thấp, và sự rung động hướng lên trên – nói khác đi là hướng vào trong – đánh thức những năng lực bên trong.

Như thế, sự quan sát chính xác là một khả năng cần phải rèn luyện cho đúng mức. Nhiều người ra đường đòi với đôi mắt nửa nhắm nửa mở, điều này chúng ta có thể tự trải nghiệm được, khi đi ngang qua 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 rõ ràng nào ghi trong trí họ. Một số người để ý đến chút đỉnh đồ vật, và có vài người khác chú ý nhìn thấy nhiều hơn. Ông Robert Houdin kể rằng ông tập cho đứa con của ông quan sát những gì trưng bày trước tiệm buôn mỗi khi đi qua các đường phố Luân Đôn. Khi đi ngang các cửa hàng, con của ông không cần dừng chân, mà chỉ nhìn thoáng qua một lượt, có thể ghi nhớ trong trí rồi về nhà kể lại rành mạch những gì trưng bày ở cửa hàng đó. Một trẻ em bình thường và một người dốt nát, cả hai đều quan sát, khả năng quan sát của mỗi người là sự đo lường trí thông minh. Thói quen quan sát nhanh chóng và rõ ràng nơi người trung bình là gốc rễ của sự suy tưởng rõ rệt. Những người suy tư lẫn lộn, thường do quan sát kém chính xác; ngoại trừ trường hợp người rất thông minh, trí của họ có thói quen hướng vào nội tâm, nên những thể của họ không cần tập luyện theo cách thức vừa trình bày.

Một người có thể trả lời rằng: “Tôi đang suy nghĩ về những việc khác, nên không thể quan sát.” Câu giải đáp này chỉ đúng với người đang suy tưởng những vấn đề thật sự quan trọng hơn là sự rèn luyện thể trí bằng sự quan sát cẩn thận; người như thế đã thành công mà không cần quan sát thêm. Trái lại, nếu câu trả lời do những kẻ mơ mộng, thường có ý tưởng bấp bênh không chủ định, những người ấy chỉ phung phí năng lực và làm mất ngày giờ vô ích.

Người tập trung tư tưởng cao độ, dù cho cảnh vật ở ngay trước mắt, họ cũng không nhìn thấy, vì tâm trí của họ hướng vào nội tâm, 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 cần có những phương pháp luyện tập khác nhau.

Nhưng trong số những người không quan sát, đã có mấy người tập trung tư tưởng đến mức cao độ thực sự. Phần đông người ta nghĩ về bất cứ một hình tư tưởng nào chứa trong trí, với tâm trạng lười biếng và không mục đích. Khác nào một phụ nữ nhàn rỗi, không biết làm gì khác hơn là lục soạn, ngắm nghía y phục trong tủ áo, hoặc các món nữ trang đựng trong hộp, như vậy không phải là tư tưởng. Như chúng ta đã biết, tư tưởng là tạo ra sự liên kết và bổ túc vào những sự kiện mà trước kia chưa có. Khi suy tưởng, chủ thể tư tưởng phải trực tiếp cố gắng tích cực chú ý vào hình ảnh tư tưởng.

Như thế, phát triển thói quen quan sát là một phần trong sự luyện tập cái trí. Những người thực tập thói quen này, sẽ thấy năng lực tư tưởng gia tăng, sáng suốt, dễ vận dụng, có thể hướng thẳng tới một sự vật chọn lựa một cách dễ dàng hơn trước kia. Khi luyện tập thuần thục thì năng lực quan sát trở nên tự động, thể trí và những thể khác ghi lại những hình ảnh, để sẵn sàng sau này khi cần đến thì những hình ảnh ấy sẽ xuất hiện trở lại mà không cần phải nhiều cố gắng. Thói quen quan sát làm cho chúng ta khỏi phải chú ý đến cảnh vật diễn ra trước mắt, nhưng giác quan của chúng ta tự động hướng tới cảnh vật, rồi tạo ra một ấn tượng và giữ gìn nó.

Một trường hợp nhỏ, nhưng có ý nghĩa về vấn đề này xảy ra do kinh nghiệm riêng của tôi. Trong chuyến du lịch ở Hoa Kỳ, ngày nọ tôi nảy ý muốn biết xem động cơ của đầu máy xe lửa mà chúng tôi đang đi mang số mấy? (Không phải số chuyển xe lửa in trên vé). Tức thì trong trí tôi hiện ra con số mà tôi muốn biết. Đây không phải do thần nhãn, vì trong trường hợp thần nhãn, cái vĩa cần phải tìm chiếc xe lửa và tìm ra con số. Điều này cho thấy thói quen của giác quan và trí quan sát của tôi tự động ghi con số nơi máy của đầu xe lửa khi xe vừa đến nhà “ga” ngoài ý muốn của tôi; mãi đến khi cần biết số ấy thì trong trí tôi bỗng nhiên xuất hiện hình ảnh chiếc xe lửa đang chạy tới với con số của đầu máy. Luyện được quan năng này rất ích lợi, vì nhờ nó mà có nhiều việc xảy ra chung quanh trong lúc chúng ta không để ý, có thể gọi lại bằng cách nhìn vào sự ghi nhận của ba thể trí, vĩa, xác đã tự động ghi riêng cho chúng.

Ngoài hoạt động có ý thức của Jiva, sinh hoạt tự động của thể trí cứ bành trướng mãi không thể đo lường được. Như chúng ta đã biết, người bị thôi miên có thể kể lại rành rẽ một vài việc nhỏ nhất đã xảy ra mà trước kia họ không để ý tới. Các ấn tượng ấy xuyên qua não bộ, truyền vào thể trí và được ghi khắc vào thể trí cũng như thể xác. Có nhiều ấn tượng truyền vào thể trí, nhưng không được sâu đậm để có thể thâm nhập vào tâm thức, không phải tâm thức không thể nhận thức những ấn tượng ấy, nhưng vì trạng thái bình thường của tâm thức chỉ có thể ghi nhận những ấn tượng sâu đậm hơn mà thôi. Trong trạng thái xuất thần khi bị thôi miên, trong lúc hôn mê, hay trong giấc mộng sinh lý, khi ấy Jiva không hiện diện, não bộ phơi bày những ấn tượng, mà bình thường chúng bị đè nén bởi các ấn tượng khác mạnh hơn do chính Jiva thu nhận và tạo ra. Tuy nhiên, nếu cái trí được huấn luyện để quan sát và ghi nhận, thì Jiva có thể hồi phục lại được những ấn tượng ấy, nếu muốn.

Hai người cùng đi ra phố, một người được huấn luyện quan sát, còn người kia không được huấn luyện, cả hai đều có một số ấn tượng như nhau, và lúc đó không người nào chú ý. Về sau, người có thói quen quan sát, có thể hồi phục lại những ấn tượng ấy, trong khi người kia không nhớ gì hết. Vì năng lực quan sát là nền tảng cho một tư tưởng sáng suốt, người nào muốn luyện tập và kiểm soát quyền năng tư tưởng, phải chuyên cần luyện tập thói quen quan sát và phải dứt bỏ những thú vui tâm thường do sự lười biếng lười cuốn tâm trí theo những mộng tưởng viển vông.

SỰ PHÁT TRIỂN NHỮNG QUAN NĂNG TINH THẦN

Khi những hình ảnh tích trữ nhiều, công việc của chủ thể tư tưởng trở nên khó khăn và phức tạp hơn, nó phải sử dụng năng lực này nối tiếp năng lực khác để hoạt động và liên kết chặt chẽ với bản tính thiêng liêng của nó. Chủ thể tư tưởng không còn chấp nhận thế giới bên ngoài theo sự liên hệ suông, bao gồm những sự vật tạo ra vui thích hay đau khổ cho nó; mà nó sắp xếp bên cạnh những hình ảnh đại diện cho sự vật bên ngoài, xem xét những phương diện khác nhau của những hình ảnh, và xem xét trạng thái riêng biệt của mỗi hình ảnh, đồng thời sửa đổi và cân nhắc lại. Chủ thể tư tưởng cũng bắt đầu sắp đặt những sự quan sát của chính nó. Nó quan sát thấy, khi một hình ảnh xuất hiện, sẽ kéo theo một hình ảnh khác kế tiếp, theo một thứ tự liên tục. Khi hình ảnh thứ nhì hiện ra tiếp theo hình ảnh thứ nhất, và sự kiện này lặp đi lặp lại

nhều lần, chủ thể tư tưởng bắt đầu chờ đợi hình ảnh thứ nhì khi vừa thấy hình ảnh thứ nhất xuất hiện, và hai hình ảnh được liên kết với nhau. Đó là lần đầu tiên chủ thể tư tưởng tập lý luận, và đó là quan năng cố hữu. Chủ thể tư tưởng lý luận rằng: Vì A và B luôn luôn xuất hiện kế tiếp nhau, cho nên khi A xuất hiện, thì B thế nào cũng xuất hiện theo. Sự dự đoán này liên tục được kiểm chứng, chủ thể tư tưởng nối liền hai việc với nhau như nhân và quả; tuy trước kia, có nhiều sự lăm lăm vì chủ thể tư tưởng hấp tấp trong việc thiết lập sự liên hệ. Kế đến, nó sắp xếp những hình ảnh bên cạnh nhau để xem xét những điểm tương đồng và dị đồng, hầu phát triển năng lực so sánh. Nó chọn hình ảnh nào đem lại sự vui thích, và vận dụng xác thân để tìm kiếm ở ngoại cảnh; sự chọn lựa và hiệu quả của nó làm phát triển khả năng xét đoán. Chủ thể tư tưởng phát triển ý thức quân bình do sự liên hệ giữa hình ảnh giống nhau và khác nhau, nó nhóm họp lại những sự vật giống nhau rõ rệt, và tách riêng chúng ra khỏi những sự vật khác nhau rõ rệt. Đến đây, chủ thể tư tưởng cũng còn phạm nhiều sai lầm, những sai lầm này về sau sẽ được sửa chữa do sự quan sát, vì lúc đầu có nhiều sự tương tự nhau về hình thức bên ngoài.

Các quan năng như quan sát, phân biệt, lý luận, so sánh, phán đoán, lần lượt phát triển từng quan năng một, và do sự thực tập mà những quan năng này càng ngày càng phát triển thêm. Như thế, nhờ hoạt động của tư tưởng, và cũng nhờ sự tác động và sự lặp lại tác động một cách liên tục giữa cái Ngã và cái Phi Ngã, mà cái Ngã, tức chủ thể hiểu biết được phát triển.

Để thúc đẩy sự phát triển của các quan năng này, chúng ta phải chú ý chuyên cần luyện tập, lợi dụng hoàn cảnh sinh hoạt hằng ngày để tạo nên cơ hội phát triển chúng. 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 giống nhau và khác nhau của các sự vật chung quanh. Chúng ta có thể đúc kết, trải nghiệm, so sánh, dẫn đo kỹ càng và phán đoán một cách có ý thức. Nếu chúng ta tinh tấn tập luyện thì quyền năng tư tưởng sẽ phát triển nhanh chóng và trở thành lợi khí thuộc quyền sở hữu của chúng ta.

LUYỆN TRÍ

Huấn luyện cái trí theo một chiều hướng nhất định, là luyện tập để mở mang toàn thể cái trí đến một mức độ nào đó. Bất cứ phương pháp luyện tập nào cho cái trí, cũng nhắm đến sự tổ chức những chất liệu cấu tạo nên thể trí và đồng thời đánh thức một vài năng lực của bản ngã. Khả năng của cái trí tăng lên có thể hướng đến mọi mục tiêu và được sử dụng cho mọi mục đích. Khi cái trí đã được huấn luyện xem xét một vấn đề gì mới mẻ, nó sẽ thấu hiểu tường tận, trong khi cái trí chưa được huấn luyện không thể đảm đương, đó là sự hữu ích của giáo dục.

Tuy nhiên, ta nên nhớ huấn luyện cái trí không phải là nhồi nhét đủ mọi sự kiện vào trí óc, mà là khai thác năng lực tiềm tàng của cái trí. Cái trí cũng không mở mang do sự chất chứa đầy ắp những tư tưởng của kẻ khác, mà là phải tự rèn luyện những quan năng của riêng nó. Người ta nói rằng những bậc Đại Sư chỉ đạo công cuộc tiến hóa nhân loại, đều hiểu biết hết mọi việc trong thái dương hệ. Điều này không có nghĩa là tất cả những sự việc xảy ra hằng ngày nơi cõi trần này đều luôn luôn hiện ra trong tâm thức của các Ngài. Nhưng có ý nói những bậc Đại Sư đã phát triển cao độ sự hiểu biết, nên khi các Ngài để tâm chú ý đến nơi nào, thì các Ngài hiểu biết những việc xảy ra nơi đó. Điều này quan trọng hơn là tích trữ trong trí đủ mọi sự kiện; cũng như chính mắt chúng ta nhìn thấy cảnh vật thì hiểu biết nhiều và rõ ràng hơn người mù, chỉ hiểu biết cảnh vật bằng cách nghe những lời tường thuật của kẻ khác. Sự phát triển của cái trí không thể đo lường bằng những hình ảnh mà nó chứa đựng, mà do nơi trình độ hiểu biết, tức là năng lực tái tạo, mô phỏng lại trong nó một đối tượng ở ngoại cảnh. Quyền năng này hữu dụng ở vũ trụ này cũng như ở vũ trụ khác, một khi đã thủ đắc được quyền năng này thì có thể dùng nó bất cứ nơi đâu.

SỰ KẾT GIAO VỚI NHỮNG BẬC CAO CẢ

Khi gần gũi với những vị tiến hóa cao hơn chúng ta, chúng ta sẽ được trợ giúp rất nhiều trong việc rèn luyện cái trí. Một người có tư tưởng mạnh hơn chúng ta, có thể giúp đỡ chúng ta bằng cách truyền những làn sóng rung động cao độ của các Ngài đến chúng ta. Thí dụ một thanh sắt đặt nằm dưới đất không thể tự phát sinh "nhiệt ba", tức sự rung động của sức nóng; nhưng nếu thanh sắt ấy được đặt gần lửa, thì nó liền đáp ứng những rung động sức nóng của lửa, và trở nên nóng. Cùng một lẽ ấy, khi chúng ta được gần gũi vị có tư

tưởng mạnh, sự rung động của Ngài tác động lên thể trí chúng ta, thúc đẩy những rung động tương ứng trong thể trí chúng ta, và làm tư tưởng chúng ta rung động đồng cảm với những rung động thể trí của Ngài. Lúc ấy chúng ta cảm thấy năng lực tư tưởng gia tăng và lãnh hội được những ý niệm cao siêu mà lúc bình thường chúng ta không thể hiểu được. Nhưng khi ở xa Ngài, chúng ta lại cảm thấy những ý tưởng ấy trở nên mập mờ khó hiểu.

Có những người tâm trí sáng suốt, chú tâm nghe diễn thuyết, lúc đó họ hiểu rõ lời lẽ của diễn giả đã trình bày. Khi ra về, họ rất hài lòng vì đã hiểu trọn vấn đề. Qua ngày sau, muốn chia sẻ với bạn thân những điều hiểu biết mà họ đã nghe trong buổi diễn thuyết hôm trước, nhưng rất buồn vì không thể thuật lại những ý niệm hữu ích mà dường như họ đã hiểu rất rõ. Đôi khi họ bất mãn la lên: “Tôi biết chắc tôi hiểu rõ bài diễn thuyết này lắm, nó còn đang ở đâu đây, nhưng làm thế nào tôi có thể nhớ lại được.” Cảm giác này phát sinh là do trí nhớ về những rung động đã trải qua của thể trí và Jiva, nhưng chỉ còn giữ lại trong tâm thức những ý niệm, chỉ khi nào những ý niệm này bộc phát trở lại thì mới có thể nhớ lại dễ dàng. Vào ngày hôm trước họ hiểu rõ, vì nhờ sức rung động cao độ của diễn giả uốn nắn những hình thể và cảm nhiễm thể trí của họ, những sự thay đổi ấy đến từ bên ngoài, chứ không phải từ bên trong. Muốn có thể diễn tả lại ý niệm ấy, cần phải có kinh nghiệm; những hình thể được diễn giả uốn nắn phải cảm nhiễm thể trí vài lần, trước khi họ có đủ năng lực tạo lại những hình thể ấy bằng những rung động tự phát từ bên trong. Chủ thể tư tưởng phải rung động nhiều lần theo đường lối cao, rồi sau mới có thể tạo lại những rung động đó tùy theo ý muốn. Do bẩm tính tự nhiên, chủ thể tư tưởng có thể khai triển khả năng bên trong để mô phỏng lại những gì mà bản ngã đã tiếp xúc và đáp ứng nhiều lần từ ngoại cảnh. Năng lực trong các chủ thể tư tưởng đều như nhau, nhưng khác nhau là do đã phát triển hay còn tiềm ẩn. Nó vượt qua khỏi trạng thái tiềm ẩn là nhờ tiếp xúc với năng lực tương tự với nó, nhưng đã được linh hoạt; như thế, năng lực yếu phải nhờ năng lực mạnh thúc đẩy thì mới mau phát triển.

Thế nên, khi được gần gũi với những vị tiến hóa cao, chúng ta có nhiều cơ hội thuận tiện để học hỏi, và cũng được thúc đẩy trực tiếp để tiến hóa. Một vị Thầy đúng nghĩa, giúp đỡ các đệ tử do sự gần gũi với họ nhiều hơn là do sự giảng dạy bằng lời nói.

Sự tiếp xúc trực tiếp là phương cách hữu hiệu nhất để được thúc đẩy trên phương diện tinh thần, nhưng nếu không được vinh hạnh ấy, chúng ta có thể nhờ đến sách vở được chọn lọc kỹ lưỡng. Khi đọc tác phẩm của một tác giả nổi tiếng, chúng ta nên cố gắng tạm thời đặt mình trong tình trạng tiêu cực, hay thụ cảm, để có thể hấp thụ càng nhiều càng tốt những rung động tư tưởng của tác giả. Khi đọc một đoạn, chúng ta nên dừng lại để cân nhắc, suy nghĩ, cố gắng cảm nhận trọn ý tưởng mà lời nói chỉ diễn tả được một phần, rút ra ý nghĩa ẩn tàng trong từ ngữ. Khi đọc, chúng ta phải chú ý như xuyên thấu qua bức màn từ ngữ, để đạt đến tâm trí của tác giả. 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 cố ý chú tâm, chúng ta chỉ chất chứa trong trí những dữ kiện, như thế chỉ hữu ích một cách phụ thuộc. Nhưng nếu đọc sách như cách thức chúng tôi đã trình bày ở trên, thì sự tiến hóa của chúng ta sẽ được thúc đẩy mạnh; những người cần phát triển tâm trí để giúp đỡ kẻ khác thì không nên xao lãng việc này.

CHƯƠNG 7

ĐỊNH TRÍ

Người mới bắt đầu rèn luyện tinh thần, không gì khó hơn là tập định trí. Trong giai đoạn đầu của sự sống, cái trí tiến bộ nhờ sự linh hoạt, di chuyển mau lẹ từ việc này đến việc kia, sẵn sàng tiếp nhận những kích động liên tục từ cảm giác này đến cảm giác nọ. Ở giai đoạn đầu, sự thay đổi là đặc tính quan trọng nhất, và sự chú ý thường xuyên hướng ra bên ngoài là điều kiện thiết yếu cho sự tiến bộ. Trong khi cái trí thu góp những chất liệu dùng vào việc suy tưởng, tính linh động càng nhiều thì càng có lợi. Xuyên qua nhiều kiếp sống, cái trí được phát triển nhờ sự linh động này, và sự linh động càng tăng thêm nhờ sự tập luyện. Từ lâu, cái trí đã có thói quen chạy theo ngoại cảnh, vọng động theo đuổi những cảnh vật khắp nơi bên ngoài. Giờ đây, chúng ta ép buộc cái trí từ bỏ hẳn thói quen ấy, bắt nó trụ vào một chỗ, là một chấn động mạnh đối với nó, tất nhiên nó chống đối lại, càng bị ép buộc nó càng chống trả lại mãnh liệt và lồng lên như ngựa bất kham lần đầu tiên bị đeo hàm thiếc.

Như chúng ta đã thấy, thể trí được uốn nắn theo những hình ảnh của sự vật mà nó chú ý đến. Đạo sư Patanjali có nói: “Hãy chặn đứng những sự thay đổi của tư tưởng,” nghĩa là phải ngừng đeo đuổi theo những hình ảnh thay đổi liên tục ở ngoại cảnh. Định trí về phương diện hình thể là kèm giữ cái trí cho nó chú ý vào một hình ảnh cố định, không cho nó thay đổi, bay nhảy đi nơi khác. Còn định trí về phương diện ngã thức là khi tâm trí chú ý cố định vào một hình ảnh, để rồi mô phỏng lại một cách hoàn hảo rõ ràng hình ảnh đó trong tâm trí.

Khi định trí, tâm thức bị giữ vào một hình ảnh mà thôi. Toàn thể sự chú ý của chủ thể tư tưởng được đặt vào một điểm duy nhất, không lau chau, không lệch lạc ra ngoài. Cái trí thường liên tục bay nhảy từ sự vật này sang sự vật khác, bị thu hút bởi những đối tượng ở ngoại cảnh, và tự uốn nắn một cách nhanh chóng theo mỗi sự vật. Vì vậy cần phải dùng ý chí kiểm soát, cầm giữ và bắt buộc nó duy trì theo một hình thể, uốn nắn theo một hình ảnh, và không được quan tâm đến tất cả những ấn tượng khác đang len lỏi vào.

Khi cái trí đã được giữ yên theo một hình ảnh duy nhất, thì chủ thể tư tưởng có thể chiêm nghiệm một cách vững chắc hình ảnh ấy, và có thể đạt được sự hiểu biết thông suốt sự vật, mà bất cứ ngôn ngữ nào cũng không thể diễn tả một cách rõ ràng cho nó hiểu. Cũng 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 người khác kể lại. Nếu chúng ta tập trung tâm trí vào một sự vật được diễn tả bằng lời, rồi hình dung sự vật ấy 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 diễn tả, còn tâm thức dùng để tiếp xúc chặt chẽ với cảnh vật được diễn tả.

Cần nên nhớ định trí không phải là trạng thái thụ động, mà là một trạng thái chủ động mạnh mẽ, có qui tắc. Trạng thái tinh thần này tương tự những hoạt động co giãn của các bắp thịt, sau một lúc căng thẳng, chúng trở nên cứng lại. Thật vậy, người nào mới bắt đầu luyện tập thể thao thì thấy sự căng thẳng này khắp cơ thể. Cũng như khi tập định trí, người chưa thuần thục sẽ cảm thấy thân thể mệt mỏi, không những hệ thần kinh mà các bắp thịt cũng uể oải. Khi chăm chú nhìn một vật gì, chúng ta có thể quan sát được nhiều chi tiết; nếu nhìn thoáng qua thì không thể nhận rõ được. Cũng giống như thế, sự định trí giúp chúng ta nghiệm xét sâu sắc và đầy đủ khía cạnh một ý tưởng. Khi năng lực định trí gia tăng, chúng ta có thể thông đạt nhiều hơn trong cùng một thời gian. Như trong khoảng một phút, người chạy sẽ vượt qua được nhiều cảnh vật hơn người đi bộ. Nói cách khác, thí dụ, để vượt qua 20 cảnh vật, người đi bộ vận dụng một số năng lực bắp thịt bằng với người chạy, nhưng người chạy tốn ít thời giờ hơn.

Lúc đầu, có hai sự khó khăn mà người tập định trí phải vượt qua. Trước hết, chủ thể tư tưởng phải không chú ý đến những ấn tượng liên tục hiện ra trong trí não. Phải ngăn cản thể trí đáp ứng lại những tiếp xúc, và chống lại khuynh hướng đáp ứng của nó đối với những ấn tượng bên ngoài. Trong giai đoạn này, cần hướng một phần chú ý đến chính sự ngăn cản hay đối kháng, đến khi khuynh hướng đáp ứng đã được chế phục, thì sự đối kháng tự nó phải chấm dứt. Vì cần có sự thăng bằng hoàn toàn, cho nên không còn có sự đối kháng hay bất đối kháng nữa, mà chỉ có cái yên lặng hoàn toàn, vững vàng đến độ mà những làn sóng rung động ngoại cảnh không gây được kết quả nào lên

cái trí, cũng không gây được kết quả phụ thuộc nào, tức tâm thức cũng không cảm thấy có sự đối kháng nữa.

Thứ nhì là trong lúc định trí, cái trí phải giữ vững một hình ảnh, tức đối tượng của sự định trí; chẳng những nó phải từ chối biến đổi để đáp ứng lại những ảnh hưởng từ bên ngoài, mà còn phải ngưng mọi hoạt động bên trong của chính nó. Hoạt động này là sự liên tục tự sắp xếp lại và kiểm soát nội dung của chính nó, tạo mối liên quan mới và tìm kiếm những điểm giống nhau và khác nhau ẩn tàng bên trong. Bây giờ sự chú ý của cái trí đã được giới hạn vào một đối tượng và gắn bó với đối tượng đó. Dĩ nhiên, không phải cái trí ngưng hoạt động, mà nó hướng trọn vẹn vào một con đường duy nhất. Như một khối nước to chảy trên một diện tích rộng lớn thì sức chảy rất yếu ớt, nhưng nếu với cùng một lực đẩy như trên mà khối nước ấy chảy vào một con kinh nhỏ hẹp thì nó tạo thành một sức rất mạnh, phá tan mọi chướng ngại rất dễ dàng. Vì thế, các thiền sư luôn luôn nhấn mạnh về “nhất niệm” (one-pointedness), và không cần thêm điều gì khác vào cái trí, mà sức mạnh hữu hiệu của chính nó tăng lên vô hạn. Cũng như nước nóng bốc hơi bay tỏa lan tràn trên không trung, không đủ sức đuổi một con ruồi, nhưng nếu hơi nước ấy được đưa vào trong một ống hơi thì nó có thể làm một máy hơi nước chuyển động.

Giữ tâm yên tĩnh còn khó hơn là bắt cái trí đừng chú ý đến những va chạm ở ngoại cảnh, và sự rèn luyện này liên hệ đến sự sống thâm sâu, viên mãn hơn. Xoay lưng lại với thế giới bên ngoài dễ dàng hơn là giữ tâm thanh tịnh, vì nội giới hòa đồng với Chân Ngã. Thật ra, trong giai đoạn tiến hóa hiện tại, hầu hết mọi người đều dùng cái “Tôi” để biểu thị cho 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 kẻ chế ngự và người bị chế ngự không thể là một, mà do bản năng chúng ta đồng nhất với kẻ chế ngự. Tâm thức diễn đạt như sau: “Tôi bắt cái trí của tôi phải yên lặng,” như vậy cái trí được cảm thấy thuộc về, và là sở hữu của “Tôi” .

Sự phân biệt này tăng trưởng một cách vô ý thức, và học giả tự ý thức mình có nhị nguyên tính. Họ cảm thấy có một cái gì đang kiểm soát và có một cái gì đang bị kiểm soát. Cái trí cụ thể (hạ trí) được tách riêng, và cái “Tôi” cảm thấy có một quyền lực mạnh mẽ hơn, một kiến thức sáng suốt hơn, và cảm giác rằng “Tôi” không lệ thuộc xác thân, cũng không tùy thuộc cái trí. Đó là ý niệm

đầu tiên, hay là cảm giác trong tâm thức về sự hiện hữu của bản chất chân thật trường tồn. Đó là kết quả do sự định trí đến giai đoạn cao độ đem lại. Khi tiếp tục luyện tập hằng ngày không gián đoạn, trí tuệ mở rộng, không phải hướng ra bên ngoài, mà hướng vào nội tâm, sâu mãi, sâu mãi liên tục vô tận. Quyền năng trực nhận chân lý sẽ được khai mở, chúng ta chỉ đạt được quyền năng này khi đã vượt qua khỏi tiến trình suy luận bình thường của cái trí. Độc giả đừng quên danh từ cái “trí” thường dùng nơi đây có nghĩa là hạ trí hay thể trí cộng thêm manas. Vì cái “Tôi” tiêu biểu cho cái “Ngã”, bản chất của nó là hiểu biết; vì thế mỗi khi tiếp xúc với điều gì chân thật, nó nhận thấy những rung động của điều đó là bình thường, do đó nó có khả năng tạo ra một hình ảnh liên kết một cách tự nhiên trong chính nó, trong khi những điều sai lầm tạo nên hình ảnh méo mó, không cân xứng, cho thấy bản chất sai lệch của điều đó. Khi cái trí chỉ giữ vai phụ thuộc không đáng kể, thì quyền năng Chân Ngã mới biểu lộ rõ ràng. Còn trực giác, tương tự sự thấy trực tiếp bằng mắt ở cõi trần, thay thế cho lý luận, nó có thể được so sánh với xúc giác của xác thân. Sự giống nhau càng ngày càng rõ ràng hơn vì trực giác phát triển từ sự suy luận không ngừng và không thay đổi bản chất cốt yếu, giống như thị giác phát triển do tiếp xúc với ngoại cảnh. Chắc chắn phải có sự thay đổi lớn trên cách thức, nhưng điều này không ngăn trở chúng ta thấy được có sự tiến hóa điều hòa và tuần tự. Trực giác của kẻ kém thông minh là xung lực sinh ra từ sự ham muốn, loại này còn thấp hơn là lý trí.

Khi cái trí được huấn luyện thuần thực, chú định vào một đối tượng và duy trì trong một lúc ở trạng thái này, đó là trạng thái “nhất niệm”. Giai đoạn kế tiếp là rời bỏ đối tượng, nhưng vẫn giữ cho cái trí ở trạng thái tập trung cố định, mà sự chú ý không hướng vào một đối tượng nào cả. Trong giai đoạn này, không có một hình ảnh nào trong thể trí; cơ cấu của chính thể trí được duy trì vững chắc, nó không nhận một ấn tượng nào cả, nó ở trong trạng thái hoàn toàn yên tĩnh như nước bằng phẳng trên mặt hồ không gợn sóng. Trạng thái này chỉ có thể kéo dài trong một lúc rất ngắn ngủi, tương tự “trạng thái tới hạn” (critical state) của các nhà hóa học, là tiếp điểm giữa hai trạng thái phụ của vật chất được biết đến và xác định. Nói cách khác, khi thể trí an tịnh, thì tâm thức

thoát ra ngoài thể trí, thâm nhập vào và vượt ra khỏi “trung tâm laya”⁷, là tiếp điểm trung hòa giữa hạ trí và thượng trí. Con người xuất thần, mất ý thức trong khoảnh khắc, đó là kết quả không thể tránh được khi tâm thức lìa cảnh vật ở những cõi thấp để thâm nhập vào những cõi cao hơn. Như thế, sự xuất hiện những đối tượng của tâm thức ở cõi cao theo sau một cách tự nhiên, khi tâm thức rời bỏ những đối tượng của nó ở những cõi thấp. Từ đó Chân Ngã có thể uốn nắn thể trí theo những tư tưởng cao thượng của nó, và thấm nhuần thể trí với những rung động đồng nhịp với Chân Ngã. Trong lúc cao tột ấy, Chân Ngã uốn nắn thể trí theo nhãn thức cao mà nó đã nhận thấy, ngõ hầu truyền đạt những ý tưởng siêu việt cho thể trí; ngoài phương tiện này, thể trí không thể nào cảm ứng được. Bậc thiên tài cảm ứng được những ý tưởng siêu việt từ cõi trên, như tia sáng lóe lên trong tâm, bùng nổ xán lạn khắp vũ trụ. Lúc trở lại vị trí bình thường, vị ấy đem những điều đã cảm ứng được truyền bá cho thế gian, rất bối rối khi phải giải thích làm cách nào nhận được những cảm ứng ấy; vị ấy chỉ biết rằng chúng đến theo một cách thức huyền diệu lạ lùng.

“.... Cái uy lực đó vang lên trong tâm tôi, nó sống trên môi tôi và ra dấu bằng bàn tay của tôi.”

NOI NÀO CÓ SỰ VẬT, NƠI ẤY CÓ “Ý THỨC”

Trong thế giới sắc tướng, mỗi hình thể đều choán một chỗ nhất định, không thể có một hình thể nào mà không choán một chỗ. Dĩ nhiên, mỗi hình thể đều chiếm một vị trí, gần hoặc xa đối với những hình thể khác, và những hình thể sau này cũng phải chiếm những vị trí, hoặc xa hoặc gần, đối với hình thể đầu tiên. Nếu một hình thể di chuyển từ nơi này đến nơi khác, nó phải vượt qua một khoảng không gian. Sự dời chỗ có thể nhanh hay chậm, nhanh như ánh chớp, hoặc chậm như rùa bò.

Nhưng không gian không hiện tồn đối với tâm thức, vì tâm thức thay đổi trạng thái, chứ không thay đổi địa điểm trong không gian, tâm thức bao hàm nhiều hay ít, hiểu biết hay không hiểu biết những gì không phải chính nó, tùy theo tỉ lệ nó có thể đáp ứng hay không những rung động của Phi Ngã. Sự

⁷ Laya là điểm không, nghĩa là khỏi điểm trong vật chất, không có sự di động. (Secret Doctrine)

mở rộng tâm thức tùy thuộc vào sự tiếp nhận, nghĩa là tùy khả năng đáp ứng và tái tạo những rung động. Đối với nó, không có vấn đề di chuyển nơi chốn, không cần trải qua những khoảng cách không gian. Chỉ có hình thể mới liên quan đến không gian; hình thể ảnh hưởng lẫn nhau nhiều, khi chúng ở gần nhau, và lực ảnh hưởng lẫn nhau này sẽ giảm khi chúng cách xa nhau.

Tất cả những học giả thành công trong việc định trí đều khám phá rằng, đối với tâm thức không có sự hiện tồn của không gian. Một vị Chân Sư có thể biết bất cứ một sự vật nào trong giới hạn của Ngài, bằng cách chú định vào nó, và khoảng cách không là trở ngại cho sự chú định này. Ngài ý thức một sự vật ở cách xa như ở một bầu hành tinh khác chẳng hạn, không do nhãn quan của thể vía (thần nhãn), mà vì toàn thể vũ trụ hiện hữu như một điểm bên trong tâm Ngài. Vị ấy đã đạt đến trung tâm của sự sống (heart of life), và thấy tất cả sự vật đều ở nơi đó.

Trong Áo Nghĩa thư (Upanishads) viết: Có một phòng nhỏ trong tim, chứa đựng “dĩ thái nội tâm” đồng phát triển với không gian, đó là “Atma”, là Chân Ngã bất diệt, mọi sự đau khổ không cảm nhiễm được:

“Trong đó có bầu trời và thế giới, có lửa, gió, mặt trời, mặt trăng, ánh sáng và các ngôi sao, có tất cả những gì hiện có và những gì chưa có trong (vũ trụ) này.”⁸

“Dĩ thái bên trong trái tim” (inner ether of the heart) là một từ ngữ cổ huyền bí, dùng miêu tả bản chất tinh yếu của Chân Ngã là một và bao hàm tất cả; thế nên, người nào có ý thức trong Chân Ngã thì ý thức hết mọi nơi trong vũ trụ. Khoa học tiết lộ rằng: Mỗi hoạt động của xác thân ở cõi vật chất này, đều có ảnh hưởng đến những ngôi sao xa xăm, vì xác thân của tất cả mọi người đều chìm đắm và được thấm nhuần bởi dĩ thái. Dĩ thái là trung gian liên tục truyền làn sóng rung động mà không gây ra sự cọ xát (friction), nên năng lực không hao hụt, dù có truyền đi bất cứ nơi nào. Điều này rất đúng về phương diện hình thể của thiên nhiên; tương tự như thế, về phương diện sự sống của thiên nhiên, tâm thức liên tục thấm nhuần và bao trùm tất cả.

⁸ Chhandogyopanishad, VIII. i. 3.

Chúng ta cảm thấy đang ở “tại đây” là vì chúng ta chịu ảnh hưởng những ấn tượng của cảnh vật bao quanh chúng ta. Vì thế, khi tâm thức rung động đáp ứng một cách hoàn toàn đối với những sự vật ở xa, giống như đối với những sự vật ở gần, thì chúng ta cảm thấy như chúng ta đang ở bên cạnh những sự vật ở xa đó. Nếu tâm thức rung động đáp ứng một cách hoàn toàn đối với một biến cố xảy ra trên hỏa tinh, giống như đối với biến cố đang xảy ra trong gian phòng của chúng ta, thì chúng ta nhận biết được biến cố ở hỏa tinh cũng rõ rệt như chúng ta nhận biết những gì xảy ra trong gian phòng này. Đây là vấn đề khả năng tiến hóa, chứ không phải vấn đề nơi chốn. Nơi nào tâm thức ứng đáp được là nơi đó có chủ thể hiểu biết. Sự tăng trưởng năng lực của chủ thể hiểu biết là khả năng đáp ứng của tâm thức, và tất cả bao gồm trong phạm vi rung động của nó.

Để hiểu rõ hơn, chúng ta lấy một thí dụ tương tự thuộc vật chất. Sở dĩ chúng ta thấy được là nhờ những rung động ánh sáng truyền đến mắt, chứ không có gì lạ. Mắt trần chỉ có thể nhận được những rung động ánh sáng trong một giới hạn mà thôi, nó không thể nhận thấy được những làn rung động ánh sáng bên ngoài giới hạn ấy. “Dưới đất cũng như trên trời”, là câu châm ngôn của cổ nhân, mà cũng là đầu mối để giải thích những vấn đề rắc rối chung quanh chúng ta, nhờ sự nghiên cứu phản ánh ở cõi trần, chúng ta thường học hỏi thêm được vài sự vật ở cõi cao đã tạo ra phản ánh.

Có một sự khác nhau giữa năng lực hiểu biết bất cứ nơi nào, và năng lực “đi lên” các cõi cao. Trường hợp thứ nhất, dù Jiva có được bao bọc trong các thể thấp hay không, đều cảm nhận được ngay những sự vật dù ở cách rất xa. Trường hợp thứ nhì, Jiva mang thể trí và thể vía, hoặc chỉ mang thể trí mà thôi, cũng có thể di chuyển mau lẹ, từ nơi này đến nơi khác, và ý thức được sự thay đổi vị trí. Có một điểm khác biệt quan trọng là ở trường hợp thứ nhì, Jiva có thể nhận thấy nó ở giữa cảnh vật đông đúc mà nó không hiểu biết gì hết, một thể giới mới lạ làm cho nó bối rối, mơ hồ. Trong khi ở trường hợp thứ nhất, thì Jiva hiểu biết những gì nó thấy, nó biết được hình thể cũng như sự sống của mỗi sự vật. Khi nghiên cứu học hỏi, ánh sáng của cái Ngã Duy Nhất sẽ chiếu soi khắp nơi, và đạt được sự hiểu biết thông suốt những điều mà người thường không thể đạt được qua nhiều kiếp luân hồi trong cõi sắc tướng hỗn độn này.

Định trí là một phương tiện giúp cho Jiva thoát khỏi sự ràng buộc của hình thể để vào chốn bình an. Một vị Chân Sư nói: “Đối với người không định trí, không có sự bình an.”⁹ Vì sự bình an xây tổ trên đỉnh núi cao, nơi đó những làn sóng sắc tướng không bao giờ tràn tới được.

PHƯƠNG PHÁP ĐỊNH TRÍ

Sau khi đã hiểu được lý thuyết của sự định trí, học giả phải bắt đầu thực tập. Đối với người thành tâm mộ đạo, thì tập định trí đơn giản hơn, họ có thể chọn một ảnh tượng nào mà họ sùng bái để chiêm ngưỡng. Như vậy, tâm trí họ được thu hút mạnh mẽ vào ảnh tượng đó mà không cần nhiều cố gắng, và cũng dễ dàng loại bỏ ra ngoài những sự việc khác. Vì cái trí liên tục bị quyến rũ bởi sự ham muốn, và không ngừng phục vụ cho sự vui thú; nó luôn tìm kiếm những sự vật và những hình ảnh đem lại sự vui thú, và lẩn tránh những sự vật gây đau khổ. Do đó, cái trí hay gắn liền đến những hình ảnh nó yêu thích, và thường hay chiêm ngưỡng những hình ảnh tạo sự an vui, dù nó bị ép buộc phải xa rời hình ảnh ấy, nó sẽ quay trở lại sau đó. Người sùng tín có thể dễ dàng đạt được vài tiến bộ đáng kể trong sự định trí; vì họ chỉ tưởng nhớ đến ảnh tượng mà họ tôn thờ, họ tưởng tượng hình ảnh ấy và ghi nhớ mãi trong lòng. Như thế, người Công Giáo tưởng nhớ đức Chúa, đức Mẹ Đồng Trinh, Thánh bốn mạng, Thiên Thần hộ mạng của họ; người Ấn Giáo tưởng nhớ đến đấng Maheshvara, đấng Vishnu, nữ Thần Uma, đức Krishna; người Phật Giáo tưởng nhớ đến đức Phật, đức Bồ Tát; người Ba Tư thì tưởng nhớ đến Thần Ahuramazda, Thần Mithra, v.v... Mỗi hình ảnh đều có ý nghĩa khêu gợi sự thờ phượng của tín đồ, thu hút lòng tôn kính, và nối kết cái trí của họ với ảnh tượng, vì đó là nguồn hạnh phúc an vui. Nhờ vậy, người thành tâm mộ đạo chỉ cần cố gắng thêm một ít là có thể định trí được.

Dù người thực hành định trí 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 liên kết với một lý tưởng, chứ không phải một Đấng nào. Phương pháp này rất hữu ích cho những người mới bắt đầu tập định trí. Đối với người không sùng đạo thì chỉ có những ý tưởng sâu sắc, hoặc

⁹ Bhagavad Gita, ii, 66.

vấn đề gì cao siêu mới hấp dẫn họ được; vì vậy cần phải có một hình thức nào đó để trí họ chăm chú vào. Năng lực thu hút, ràng buộc họ chính là sự ham muốn sâu xa về kiến thức, đó là một trong những điều yêu thích nồng nhiệt nhất của con người.

Một phương pháp định trí 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. Lòng kính ngưỡng thật sự có thể được đánh thức bởi đức hạnh, vì nó kêu gọi lòng ái mộ trí thức và cái đẹp đạo đức. Người thực hành có thể hình dung trong tâm trí một đức tính, càng trọn lành càng tốt, sau khi xem xét tổng quát những hiệu quả của nó, cái trí phải chú định vững chắc vào bản chất thiết yếu của đức tính ấy.

Một ích lợi phụ của phương pháp định trí này là cái trí được uốn nắn theo đức hạnh ấy, và lặp lại những rung động theo chiều hướng đó; dần dần đức hạnh ấy sẽ trở thành một thành phần cố định trong bản tính. Sự uốn nắn cái trí nơi đây hẳn nhiên là một hành động tự kỷ tạo tác, vì sau một thời gian, cái trí sẽ trở thành giống như sự định trí chú tâm đến, và nó trở thành cơ quan diễn đạt quen thuộc của đức hạnh. Kinh điển cổ xưa rất chí lý: **“Con người do tư tưởng tạo thành, kiếp này con người tư tưởng thế nào thì kiếp sau họ sẽ trở nên thế ấy.”**¹⁰

Dù người sùng tín hay không, nếu cái trí xao lãng rời khỏi đối tượng, nghĩ ngợi vẩn vơ, hết việc này đến việc nọ (điều này thường hay xảy ra) thì phải kéo cái trí trở lại, ép buộc nó phải chú ý vào đối tượng đã định. Lúc đầu, cái trí hay nghĩ vẩn vơ, không bị để ý đến, nhưng hành giả chợt tỉnh thành tỉnh, thấy cái trí nghĩ ngợi việc gì đâu đâu, không chăm chú suy nghĩ theo đối tượng định sẵn. Sự việc này thường xảy ra trở đi trở lại, hành giả phải kiên nhẫn lắm mới đủ sức kéo cái trí trở lại mục tiêu, luyện tập kèm giữ cái trí như vậy rất mệt nhọc và buồn chán, nhưng không còn cách nào khác nữa để tập trung cái trí. Phương pháp hữu ích và có hiệu quả là mỗi khi cái trí thả rong ra ngoài thì hãy nhẫn nại kéo nó, hướng dẫn nó trở lại theo đúng con đường mà nó đã ra đi để

¹⁰ Chhandogyanishad, III, xi v, i.

quay về vị trí cũ. Phương pháp này làm tăng sự kiểm soát đối với cái trí, như người kỵ mã tập ngựa chúng, giảm thiểu khuynh hướng chạy rong của nó.

Tư tưởng liên tục chỉ là bước đầu tiên đưa đến sự định trí, thật ra tư tưởng liên tục không phải là định trí; vì trong tiến trình tư tưởng liên tục, cái trí lần lượt tưởng nghĩ từ hình ảnh này sang hình ảnh khác, trong một chuỗi nối tiếp những hình ảnh, chứ không cố định vào một hình ảnh nào cả. Tư tưởng liên tục dễ tập hơn là định trí, người mới thực hành có thể dùng cách 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 mà mình ngưỡng mộ, rồi hình dung vị ấy sống động, đầy đủ chi tiết trong một phong cảnh có nhiều sắc thái địa phương. Như vậy, cái trí dần dần được giữ vững theo một đường lối và được hướng dẫn chú ý đến vị mà họ tôn kính. Khi cảnh vật được mô phỏng lại trong tâm trí, người ấy cảm thấy như sự thật, và có thể tiếp xúc bằng từ điển với cảnh tượng ấy ở cõi cao, đó là những hình ảnh thường trực trong chất dĩ thái vũ trụ. Như thế, người ấy đạt được sự hiểu biết nhiều hơn là chỉ nghe diễn tả về những cảnh tượng xảy ra. Nhờ phương tiện này, người sùng đạo có thể tiếp xúc bằng từ điển và liên lạc trực tiếp thân mật hơn với vị mà họ ngưỡng mộ. Vì tâm thức không bị giới hạn bởi vật chất, nên nó ở khắp mọi nơi, bất cứ nơi nào mà con người có thể nghĩ đến là có tâm thức.

Vậy chúng ta phải nhớ rằng, định trí không phải là suy tưởng liên tục. Trong việc định trí, cuối cùng cái trí phải bị cột vào một đối tượng và giữ yên nơi đó, không lý luận gì cả, mà chỉ hòa nhập, thẩm thấu vào đối tượng.

CHƯƠNG 8

NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG VIỆC ĐỊNH TRÍ

CÁI TRÍ ĐI LANG THANG

Những người mới tập định trí đều than phiền rằng, khi họ càng cố gắng tập trung tư tưởng, thì cái trí càng xao động nhiều hơn. Trong một giới hạn nào đó sự kiện này cũng đúng, vì định luật “động” và “phản động” tác động bất cứ nơi đâu; khi sức ép đặt lên cái trí mạnh bao nhiêu thì nó phản động lại mạnh bấy nhiêu. Điều đó đúng, nhưng khi nghiên cứu tỉ mỉ cho thấy phần lớn là do ảo tưởng mà chúng ta nhận thấy sự xao động gia tăng. Cảm giác thấy sự xao động tăng thêm phần lớn do sự đối kháng đột ngột giữa Chân Ngã muốn duy trì trạng thái an tĩnh, trong khi bản tính của cái trí là hiếu động. Trải qua nhiều kiếp sống, Chân Ngã bị lôi cuốn theo sự chuyển động mau lẹ của cái trí, như một người bị lôi cuốn mãi theo quả địa cầu đang xoay chuyển không ngừng trong không gian; con người bị lôi cuốn mà không cảm thấy và không hiểu biết rằng cả thế giới đang chuyển động, mà họ là một thành phần trong sự vận chuyển ấy. Nếu một người có thể bay lên không trung, mà vẫn giữ yên ở một vị trí cố định, khi đó họ có thể nhìn thấy quả địa cầu đang vận chuyển không ngừng với một tốc độ mau lẹ kinh khủng. Cũng thế, người nào còn chiều theo sự bay nhảy của cái trí, thì không nhận thức được cái trí hoạt động liên tục không ngừng. Đến khi nào con người tự kiềm hãm, ngừng chuyển động, chừng đó họ mới nhận thấy cái trí luôn luôn xao động, mà từ trước đến nay họ vẫn chạy theo nó.

Người mới tập định trí biết được những sự kiện như thế, sẽ không ngã lòng khi đối đầu với kinh nghiệm mà ai cũng phải trải qua này, và họ yên tâm đeo đuổi công phu tập luyện. Cách đây 5.000 năm, Arjuna cũng có kinh nghiệm giống như thế, và đã thốt ra: “Su Phụ bảo pháp môn Yoga này làm cho thân tâm an tĩnh, nhưng con thấy nó không có nền tảng vững chắc, vì nó làm cho trí con xao động không yên. Bạch đức Krishna! Cái trí của con hung hăng, mạnh bạo rất khó điều khiển, con tưởng khó chặn đứng nó như khó ngăn cản cơn gió vậy.”

Và đây là lời giải đáp chân thật của đức Krishna, chỉ dạy con đường độc nhất đi đến thành công: “Hỡi người dũng sĩ oanh liệt, thật vậy, khó mà chế ngự cái trí, vì nó xao động luôn luôn, nhưng con có thể hàng phục nó bằng cách thực hành liên tục và tập tính lãnh đạm.”¹¹

Khi cái trí yên tĩnh thì không dễ dàng bị lôi kéo bởi tư tưởng lang thang từ những người khác, những tư tưởng vẩn vơ này tụ họp từng đoàn, tìm chỗ bám víu và liên tục quanh quẩn bên chúng ta. Người đã quen định trí, cái trí luôn luôn giữ vững tình trạng tự chủ đến một mức độ nào đó, cho nên không dễ dàng bị ảnh hưởng bên ngoài xâm nhập.

Người đang tập luyện cái trí phải luôn luôn ở trong tình trạng chú ý canh chừng những tư tưởng “xâm nhập vào trí”, và cần phải luôn luôn thận trọng trong sự chọn lọc tư tưởng. Không chứa chấp những tư tưởng xấu, nếu tư tưởng thấp hèn vừa bén mảng tới thì hãy gạt bỏ liền và lập tức thay thế bằng tư tưởng tốt lành, có đặc tính trái nghịch với tư tưởng xấu. Đó là cách huấn luyện cái trí để trong một thời gian nó trở thành tự động loại bỏ những tư tưởng xấu. Những rung động điều hòa có tiết điệu xua đuổi rung động bất thường, không điều hòa. Những rung động không điều hòa chỉ chạm đến bên ngoài rung động điều hòa rồi dội ra, giống như viên đá sỏi, vừa chạm phải bánh xe đang quay nhanh bị dội ra ngoài. Tất cả chúng ta đều đang sống trong những dòng tư tưởng liên tục, tốt xấu lẫn lộn, chúng ta cần huấn luyện cái trí để nó có thể tự động thu hút tư tưởng tốt và đẩy lui tư tưởng xấu.

Cái trí giống như đá nam châm, có đặc tính thu hút và đẩy lui; và bản chất thu hút cũng như đẩy lui của cái trí là do chúng ta quyết định. Khi kiểm điểm những tư tưởng xâm nhập dễ dàng vào trí chúng ta, ta nhận thấy chúng cùng loại tư tưởng mà ta thường có hằng ngày. Cái trí chỉ thu hút những tư tưởng phù hợp với hoạt động bình thường của nó. Nếu chúng ta cố ý thực hành việc chọn lọc tư tưởng, chẳng bao lâu cái trí sẽ có thói quen tự chọn lọc, và như thế tư tưởng xấu không xâm nhập được nó, trong khi tư tưởng tốt được nó đón nhận dễ dàng.

¹¹ Bhagavad Gita, vi, 35, 36.

Do tinh thần yếu đuối, phần đông con người dễ thụ cảm, đó là sự thụ cảm tự động, khác với sự cố ý thụ cảm để đón nhận những ảnh hưởng cao cả. Vì thế, chúng ta cần phải biết làm thế nào để trong trạng thái bình thường chúng ta có thói quen tích cực, và thế nào để trở nên tiêu cực khi chúng ta quyết định như thế.

Thói quen định trí làm cho cái trí thêm vững mạnh; để sẵn sàng thực hiện việc kiểm soát và chọn lọc những tư tưởng từ bên ngoài đến, nó cũng cần huấn luyện để có thể tự động gạt bỏ tư tưởng thấp hèn. Cũng cần nói thêm là khi có một tư tưởng xấu vừa xâm nhập vào trí, tốt hơn ta đừng chống chọi trực tiếp với nó, mà phải lợi dụng sự kiện là bản tính cái trí chỉ suy nghĩ mỗi lần một việc mà thôi; khi đó chúng ta hãy hướng cái trí suy tưởng đến điều tốt, tự nhiên khỏi cần xua đuổi, tư tưởng xấu cũng bị loại trừ. Khi chống đối một việc gì, sức lực phát ra mạnh bao nhiêu thì phản động lực dội lại mạnh bấy nhiêu, như vậy chỉ gây thêm trở ngại mà thôi. Khi đôi mắt tinh thần hướng về một hình ảnh ở nơi khác, thì hình ảnh mà chúng ta không muốn thấy sẽ không còn ở trong tầm mắt của chúng ta nữa. Có nhiều người phải tranh đấu nhiều năm để xua đuổi một vài tư tưởng xấu. Nếu chúng ta biết yên lặng, choán giữ cái trí với tư tưởng tốt lành, nó sẽ không còn chỗ để chứa chấp tư tưởng xấu xa. Hơn nữa, khi tập luyện cái trí như thế thì nó tự động thu hút chất liệu tốt để tạo nên thể trí tốt, không đáp ứng lại những tư tưởng xấu, và dần dần củng cố đặc tính tích cực, rồi tự nó không cảm nhiễm các loại tư tưởng thấp hèn nữa.

Đó là bí quyết để tạo nên tính thụ cảm đúng đắn; sự đáp ứng của cái trí tùy thuộc vào cấu trúc của chính thể trí, nghĩa là nó đáp ứng lại những điều có cùng bản chất với nó. Chúng ta hãy tập cho cái trí trở nên tích cực không chấp nhận điều xấu, và dễ thụ cảm đối với điều tốt, bằng cách quen nghĩ tưởng đến những việc lành; như thế sẽ tạo nên một thể trí tốt đẹp để có thể dung nạp điều thiện, không chứa được điều ác. Phải suy tưởng những điều mà chúng ta muốn nhận, đừng suy nghĩ những điều mà chúng ta không muốn nhận. Bị bao quanh bởi một biển cả tư tưởng, cái trí phải thu hút vào nó những tư tưởng tốt, xua đuổi những tư tưởng xấu; được như thế nó sẽ càng ngày càng trở nên tinh khiết và vững mạnh thêm.

Phương pháp thay thế một tư tưởng xấu bằng một tư tưởng tốt rất có lợi trong nhiều trường hợp. Nếu có một tư tưởng không tốt về một người nào đó

nảy sinh trong trí, ta nên lập tức thay thế bằng một đức tính tốt mà người đó có, hoặc 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 hướng về một mục tiêu tốt đẹp của trọn cuộc sống, một “Thiện Luật” (Good Law) sắp xếp cho tất cả mọi sự việc diễn tiến trong trật tự với tinh thần từ ái thiêng liêng. Nếu có một tư tưởng bất hảo nào cứ ám ảnh mãi trí não, thì chúng ta nên khôn khéo dùng một lợi khí đặc biệt để chống lại; như chọn một vần thơ hay một câu văn có ý nghĩa đối lập để mỗi khi tư tưởng ấy nổi lên, ta đọc lại câu phương châm và suy gẫm sâu xa ý nghĩa của nó. Vài tuần sau, tư tưởng bất hảo ấy không còn làm cho ta bận tâm nữa.

Đó là một phương pháp khôn khéo, liên tục cung cấp cho cái trí những tư tưởng cao thượng, đưa đến cuộc sống thanh cao tốt đẹp. Khi chúng đụng với cuộc đời huyền ảo hằng ngày, chúng ta phải trang bị cho cái trí áo giáp bảo vệ làm bằng những tư tưởng tốt đẹp. Ghi nhớ một vài lời hay ý đẹp trong kinh điển của thánh nhân, mỗi sáng nên tụng đọc lại, để hàng ngày những ý tưởng ấy thường trở đi trở lại trong tâm trí chúng ta. Như vậy trí não của chúng ta sẽ tự lập lại một cách máy móc mỗi khi nó không bận rộn.

NHỮNG ĐIỀU NGUY HIỂM TRONG VIỆC ĐỊNH TRÍ

Có vài điều nguy hiểm trong việc luyện tập định trí mà người mới thực hành phải biết đề phòng. Có nhiều sinh viên quá nồng nhiệt muốn tiến nhanh, tập luyện quá độ, chẳng những không ích lợi mà còn gây thêm trở ngại. Xác thân có thể bị đau ốm do sự kém hiểu biết và sự khinh suất trong lúc tập định trí.

Khi tập trung trí não, cơ thể con người ở vào trạng thái căng thẳng mà họ không ý thức được. Có vài điều nhỏ nhặt cho thấy sự kiện cơ thể chịu ảnh hưởng theo tình trạng của cái trí. Như một người đang cố gắng nhớ lại điều gì đó thì trán nhăn, mắt không nháy và đôi mày nhíu lại; còn khi chú ý quá nhiều thì đôi mắt trông mắt đứng yên; lo lắng thái quá thì cái nhìn của họ có vẻ đăm đăm. Trong những thời đại trước, cơ thể con người hành động tùy theo sự suy nghĩ; trí dùng để thỏa mãn nhu cầu của xác thân, và có sự phối hợp giữa thân và trí, chúng tự động làm việc chung nhau.

Khi bắt đầu định trí, xác thân quen hướng theo cái trí, các bắp thịt gồng cứng, thần kinh căng thẳng, sự kiện này làm cho xác thân mệt mỏi, bắp thịt và

hệ thần kinh bị kiệt quệ và nhức đầu dữ dội. Những người mắc phải hậu quả này thường bỏ dở công phu luyện tập, vì cho rằng những hậu quả đau yếu này không thể tránh khỏi.

Thật ra những hậu quả này có thể tránh được, nếu chúng ta biết cẩn thận đề phòng. Khi mới tập định trí, thỉnh thoảng chúng ta phải ngưng tập trung để kiểm soát trạng thái thân thể, nếu cảm thấy căng thẳng hoặc gồng cứng, phải lập tức để cho thân thể thư giãn trở lại. Sau nhiều lần kiểm điểm sửa đổi cho thành thói quen, sự nối kết giữa cơ thể và cái trí không còn nữa, thân thể trở nên mềm dẻo, ngoi nghỉ trong khi cái trí đang tập trung. Đại sư Patanjali nói rằng, khi tham thiền phải chọn tư thế sao cho thân thể cảm thấy “dễ dàng và thoải mái.” Một cơ thể căng thẳng chẳng những không giúp gì được cho cái trí, mà còn tự làm tổn thương cho chính nó.

Nhân tiện, tôi xin thuật vắn tắt một mẩu chuyện nhỏ của riêng của tôi để nhấn mạnh về việc này: lúc tôi đang được sự hướng dẫn luyện tập của bà Blavatsky, ngày kia bà dạy tôi luyện trí, tôi cố gắng luyện tập rất căng thẳng, làm cho những mạch máu ở mặt và đầu căng phồng lên. Thấy vậy, bà liền nói: “Này em thân mến, em không luyện tập cái trí bằng những mạch máu chứ?”

Một điều nguy hiểm khác của việc định trí gây nên trên các tế bào thần kinh não bộ. Khi năng lực của sự định trí gia tăng thì cái trí trở nên yên tĩnh, Chân Ngã bắt đầu tác động xuyên qua thể trí, lúc ấy cần có các tế bào thần kinh hoạt động theo thể thức mới. Dĩ nhiên, các tế bào này do những nguyên tử cấu tạo nên, vỏ của những nguyên tử này gồm có những vòng xoắn khu ốc, xuyên qua đó nguồn sinh lực lưu chuyển. Tất cả có bảy vòng xoắn khu ốc, nhưng hiện nay chỉ có bốn vòng xoắn hoạt động, còn ba vòng xoắn chưa dùng đến, và chưa phát triển. Khi sự tiến hóa đến giai đoạn cao hơn, những năng lực cao siêu tràn xuống theo đường vận hà trong các nguyên tử, thì những vòng xoắn khu ốc chưa phát triển đều bắt buộc phải hoạt động để dùng làm đường vận hà. Nếu người mới tập định trí biết cẩn thận mà thực tập từ từ thì vô hại, nhưng nếu áp lực quá mạnh thì cơ cấu tinh vi của các vòng xoắn khu ốc sẽ bị hư hại. Những ống nhỏ li ti và mỏng manh này, khi chưa được sử dụng đến thì dính liền nhau tương tự ống cao su mềm nhỏ, rất dễ bị đứt, nếu bị áp lực quá mạnh.

Vậy trong khi định trí, nếu chúng ta nhận thấy trong đầu có cảm giác nặng nề âm ỉ, đó là triệu chứng nguy hiểm, nếu không cẩn thận đề phòng sẽ gây ra đau nhức cấp tính, nếu kéo dài tình trạng này sẽ đưa đến viêm sung trong não bộ. Vì thế, người mới tập định trí, phải tập luyện cho có chừng mực, không khi nào cố sức đến nỗi bộ óc phải mệt mỏi. Lúc đầu, mỗi lần tập chừng vài phút, về sau quen dần sẽ tuân tự gia tăng thời hạn.

Tuy trong giai đoạn đầu, thời gian tập định trí ngắn ngủi, nhưng cần phải tập đều đặn mỗi ngày. Nếu bỏ qua một ngày các nguyên tử ấy trở lại trạng thái cũ, và chúng ta phải bắt đầu tập trở lại. Thực tập thường xuyên, đều đặn, không gián đoạn, nhưng mỗi lần tập không kéo dài quá lâu, bảo đảm sẽ tránh khỏi mọi nguy hiểm và thu thập được kết quả tốt đẹp.

Một vài môn phái Hatha Yoga dạy học viên tập định trí bằng cách chăm chú nhìn chăm chăm vào một chấm đen vẽ trên nền trắng cho đến khi hôn mê xuất thần. Chúng ta không nên luyện tập theo phương pháp ấy, vì sau một thời gian thực tập như thế, mắt sẽ bị tổn thương, mất năng lực điều chỉnh thị giác. Điều hại thứ nhì là sẽ đưa đến một hình thức tê liệt não bộ. Khi những làn sóng ánh sáng vào trong mắt, chạm đến những tế bào võng mô, sau một lúc lâu những tế bào này sẽ bị mỏi mệt, không còn thấy được chấm đen. Lâu dần, nơi võng mạc tiếp nhận hình ảnh sẽ bị mất nhạy cảm. Sự mệt mỏi lan dần vào trong não bộ, làm cho nó bị tê liệt, và học viên rơi vào trạng thái xuất thần. Thật ra, sự kích thích một giác quan trong cơ thể bằng cách dùng gương xoay hay ánh sáng đèn điện, v.v... để tạo giấc ngủ thôi miên, đã được người Âu Châu thực hành.

Phương pháp luyện tập này làm cho não bộ bị tê liệt, chẳng những nó làm ngưng mọi tư tưởng ở cõi trần, mà còn làm cho não bộ mất hết nhạy cảm đối với những rung động ở cõi siêu hình. Chân Ngã không thể truyền cảm được lên não bộ đã bị tê liệt, như thế não bộ không còn là dụng cụ hữu ích cho Chân Ngã. Một người có thể ở trong trạng thái xuất thần trong nhiều tuần lễ, nhưng khi thức tỉnh lại, họ không thông minh hay hiểu biết thêm chút nào cả, chỉ có điều chắc chắn là họ đã hoang phí ngày giờ vô ích. Những phương pháp này chẳng những không ích lợi gì cho tinh thần mà còn làm cho thân xác trở nên suy nhược.

THAM THIÊN

Có thể nói là chúng tôi đã giải thích thế nào là tham thiên. Đó chỉ là trạng thái duy trì sự tập trung tâm trí vào đối tượng mà mình tôn sùng, hoặc là nghiên ngẫm một vấn đề cho đến khi tâm hồn hốt nhiên bừng sáng, thông hiểu rõ ràng, hoặc nhận thức và hòa đồng với sự sống, hơn là chú trọng về hình thể.

Không thể tham thiên có kết quả nếu chưa định trí được, ít nhất là một phần. Định trí không phải là cứu cánh mà là một phương tiện đi đến cứu cánh; nó uốn nắn cái trí trở thành dụng cụ hữu hiệu cho “chủ nhân” sử dụng. Khi chúng ta tập trung tâm trí một cách kiên định vào một đối tượng và quyết dốc hết năng lực xoi thủng bức màn che để tiến đến sự sống bên trong; kết hợp, hòa đồng sự sống của chính mình với sự sống của đối tượng, đó là thiên định. Định trí có thể ví như là sự huấn luyện một cơ quan, còn tham thiên là thực hành năng lực của cơ quan ấy. Cái trí phải hướng vào một điểm duy nhất, và an trụ một cách cố định vào sự vật mà người thực hành muốn tìm hiểu sâu xa.

Những người quyết định có một đời sống tinh thần thì mỗi ngày nên dành riêng một ít thời giờ để tham thiên. Xác thân cần phải ăn uống mới sống còn, thì tinh thần cũng cần phải tham thiên mới đứng vững. Người nào không thể dành riêng mỗi ngày nửa giờ gác bỏ những chuyện thế gian, để tâm trí thọ cảm với nguồn sinh lực ở cõi tâm linh, thì kẻ ấy không thể có một đời sống tinh thần được.

Chỉ có những người kiên tâm thiên định, không màng thế sự phù vân thì Đấng thiêng liêng mới biểu lộ. Thượng Đế biểu lộ trong vũ trụ bằng vô số hình thức, nhưng Thượng Đế biểu lộ trong tâm con người bằng chính sự sống và bản chất của Ngài, bằng chính một thành phần nhỏ nhút của Ngài. Trong trạng thái yên lặng ấy, sự bình an, năng lực và sức mạnh tràn ngập linh hồn. Như thế, người thiên định là người có năng lực mạnh nhất thế giới.

Bá tước Rosebery khi nói về Cromwell, đã diễn tả ông như một nhà “thần bí học thực tiễn” và tuyên bố rằng: Nhà thần bí học thực tiễn là người có năng lực lớn nhất thế giới. Đúng thế, tập trung trí thông minh và đủ sức để tự mình thoát ra khỏi những hỗn loạn ở cõi trần, là tiêu biểu cho một năng lực tăng trưởng vô bờ bến, một ý chí cương quyết, tự chủ và trầm tĩnh. Người

thiên định không khi nào hoang phí thời giờ, không phung phí năng lực và cũng không bỏ lỡ một cơ hội nào. Người như vậy làm chủ mọi biến cố xảy ra, vì những biến cố chỉ là sự biểu hiện bên ngoài, còn năng lực của người ấy vẫn tràn ngập trong nội tâm. Người ấy dự phần trong sự sống thiêng liêng và chia sẻ quyền năng của trời đất.

CHƯƠNG 9

TĂNG CƯỜNG QUYỀN NĂNG TƯ TƯỞNG

Đến đây chúng ta có thể nghiên cứu về giá trị thực hành của quyền năng tư tưởng, vì nếu học mà không áp dụng thực hành thì không ích lợi bao nhiêu. Châm ngôn có câu: “Cứu cánh của triết lý 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 để giúp đỡ những người chung quanh, người sống cũng như người mà ta gọi là đã chết, ngõ hầu thúc đẩy sự tiến hóa của nhân loại và của chính chúng ta.

Nhờ chuyên cần luyện tập thường xuyên, không gián đoạn, mà quyền năng tư tưởng được tăng trưởng. Do siêng năng tập thể dục, các bắp thịt được nở nang; cũng thế, nhờ chuyên cần rèn luyện tinh thần mà trí thức phát triển.

Theo định luật, sự sống tăng trưởng do luyện tập mà ra. Sự sống, cái Ngã của chúng ta, luôn luôn tìm cách biểu hiện càng ngày càng nhiều ra ngoài cảnh do phương tiện của hình thể. Sự luyện tập làm phát triển sự sống, từ đó ảnh hưởng đến hình thể, làm cho hình thể chóng phát triển và tiếp nhận vào nhiều chất liệu mới. Một phần của sự phát triển hình thể sẽ được duy trì vĩnh viễn. Nhờ tập luyện, các só thịt giãn ra, nhựa sống tràn vào, các tế bào gia tăng thêm và làm cho bắp thịt nở nang. Khi chúng ta suy tưởng thì cái trí rung động, thu hút những chất liệu mới từ môi trường cõi trí, để kiến tạo thêm cho thể trí. Do đó, thể trí tăng trưởng thêm về hình thể, và cấu trúc của nó càng phức tạp hơn. Thể trí càng hoạt động càng chóng tăng trưởng, dù cho tư tưởng tốt đẹp hay xấu xa. Số lượng của tư tưởng làm tăng thể tích của thể trí, trong khi phẩm chất tư tưởng, tốt hay xấu, xác định loại chất liệu dùng kiến tạo cho sự tăng trưởng ấy.

Khi suy nghĩ nhiều thì những tế bào chất xám trong não bộ gia tăng. Do nhiều cuộc giao nghiệm tử thi cho thấy khối óc của những người làm việc nhiều bằng trí não, chẳng những lớn và nặng hơn khối óc của người nông phu, mà số những khúc cuộn não (convolutions of the brain) cũng nhiều hơn. Vì vậy, làm tăng diện tích chất xám của vỏ não, là dụng cụ trực tiếp của tư tưởng.

Nhờ luyện tập, thể trí và não bộ đều tăng trưởng. Người nào muốn trau dồi trí thức, mở mang tinh thần, phải luyện tập suy tưởng đều đặn mỗi ngày, và chăm lo cải thiện khả năng tinh thần. Không cần nói thêm rằng năng lực của chủ thể tư tưởng phát triển được nhanh chóng cũng nhờ sự luyện tập này, và nhờ đó năng lực của những dẫn thể cũng tăng lên. Phải tập luyện đúng theo phương pháp thì mới có kết quả mỹ mãn. Nên chọn một quyển sách hay, về vấn đề mình thích, sách ấy được viết bởi một người có khả năng, nội dung chứa đựng những tư tưởng lành mạnh và mới mẻ. Hãy đọc chậm rãi một câu hay một đoạn ngắn trong sách ấy, rồi suy nghĩ, nghiền ngẫm sâu xa điều mình đã học. Nguyên tắc nên theo là khi đọc sách, thời gian suy nghĩ phải gấp đôi thời gian đọc. Vì mục đích của việc học hỏi này cốt yếu làm tăng cường khả năng tư tưởng, chứ không phải chỉ thu thập các ý mới. Nếu có thể được, học giả nên dành riêng mỗi ngày chừng nửa giờ trong việc học tập. Tuy nhiên, hãy khởi đầu bằng cách tập mỗi lần mười lăm phút, vì lúc ban đầu, nếu học giả chú ý lâu có thể bị mệt mỏi.

Người nào theo phương pháp trên đây luyện tập đều đặn hằng ngày, sau vài tháng sẽ thấy sức mạnh tinh thần phát triển rõ rệt. Người ấy có thể giải quyết các vấn đề sinh hoạt hằng ngày một cách dễ dàng hơn và hiệu quả hơn. Tạo hóa trả công mỗi người rất sòng phẳng và vô tư. Những ai muốn phát triển khả năng trí tuệ, phải nỗ lực luyện tập tư tưởng cho tương xứng với sự phát triển ấy.

Như chúng tôi đã trình bày, sự phát triển gồm hai phần: Thứ nhất là năng lực lôi cuốn tâm thức ra ngoại cảnh. Thứ nhì là những hình thể, nhờ đó tâm thức được biểu lộ và phát triển. Phần đông con người nhận thấy rằng tư tưởng có ảnh hưởng đến khối óc, nhưng lại quên rằng nguồn gốc của tư tưởng là từ Chân Ngã không sinh, không diệt, vì vậy con người chỉ có thể tìm được những gì mà họ đã sẵn có. Trong con người có tất cả những quyền năng, chúng ta chỉ cần biết sử dụng nó, vì Chân Ngã thiêng liêng là nguồn gốc của mọi sự sống, và sự hiểu biết là trạng thái của cái Ngã vốn ở trong mỗi người, luôn luôn tìm cơ hội thuận tiện để biểu lộ đầy đủ hơn. Quyền năng ở trong mỗi người vốn bất sinh bất diệt; hình thể được tạo ra và chịu sự biến đổi, còn sự sống vốn là của Chân Ngã và quyền năng của nó không giới hạn. Quyền năng ấy trong mỗi người chúng ta cũng là quyền năng sáng tạo vũ trụ. Đó là quyền năng

thiên liêng chứ không phải do con người tạo ra, nó là một phần sự sống của Thượng Đế và không bao giờ tách ra khỏi Ngài.

Nếu nhận thức được điều này, học giả nên nhớ rằng sự khó khăn không do thiếu năng lực, mà do không có dụng cụ thích ứng để sử dụng năng lực đó, học giả cần phải cố gắng luyện tập một cách can đảm và hy vọng, chắc chắn sẽ đạt được kết quả. Học giả cảm thấy bản chất tinh túy của mình là sự hiểu biết, và nó có thể biểu lộ nhiều hay ít trong kiếp luân hồi này. Dĩ nhiên, do tư tưởng chúng ta tạo ra từ những kiếp trước đã hạn chế sự biểu lộ này, nhưng bây giờ chúng ta có thể dùng năng lực đã có trong tiền kiếp, để sửa đổi cho tốt lành hơn, có hiệu quả hơn. Thật ra, những hình thể cũng mềm dẻo, có thể được uốn nắn từ từ bởi những rung động của sự sống.

Trên hết, học giả nên ghi nhớ rằng, muốn tiến bộ vững chắc, điều cần thiết là phải thực tập đều đặn mỗi ngày. Nhất là trong giai đoạn phát triển đầu tiên, nếu bỏ sót một ngày, phải cố gắng ba hay bốn ngày liên tiếp mới lấy lại được sự quân bình. Khi nào sự tiến bộ trong việc định trí đã được vững chắc và thành thói quen, thì việc giữ giờ khắc đều đặn không cần thiết lắm. Nếu thói quen này chưa được vững chắc, thì việc thực tập đều đặn là vấn đề rất quan trọng, vì những thói quen cũ đã để tư tưởng thả rong sẽ trở lại, chất liệu thể trí sẽ lập lại hình thức cũ, khi đó chúng ta phải tập luyện lại để tổng xuất chất liệu cũ ra ngoài. Vì vậy, mỗi ngày chúng ta cố gắng dành riêng năm phút để luyện tập đều đặn, còn hơn là mỗi lần luyện tập nửa giờ trong vài ngày, rồi lại nghỉ vài ngày.

Ý NGHĨA VÀ PHƯƠNG PHÁP DIỆT TRỪ SỰ LO LẮNG

Người đời nói rất đúng rằng sự lo lắng làm cho con người mau già, chứ không phải do làm việc. Làm việc, ngoại trừ làm việc quá sức, chẳng những không hại sức khỏe mà còn rèn luyện trí não cho mạnh thêm. Sự lo lắng gây thương tổn cho tinh thần, lâu dần về sau người ấy có tính hay gắt gỏng, thần kinh suy nhược, không thể suy tư lâu được.

Thế nào là “lo lắng”? Lo lắng là tiến trình lặp đi lặp lại cùng một chuỗi những ý nghĩ, những ý nghĩ đó cứ trở đi trở lại, không có kết quả, cũng không hướng đến một kết quả nào, ngoài sự sửa đổi chút đỉnh. Đây là tình trạng tiếp tục tái tạo lại những hình tư tưởng do thể trí và não bộ khởi phát. Như khi các

bấp thịt quá mệt mỏi gây ra những cử động “co giật” không ngừng ngoài ý muốn, chúng ta khó giữ nó yên nghỉ. Cũng giống như thế, khi thể trí và não bộ mệt mỏi quá sức, thì chúng cứ lặp đi lặp lại những rung động mà trước đó đã gây ra sự mệt mỏi cho chúng; lúc đó chủ thể tư tưởng không thể nào bắt chúng dừng lại và ngơi nghỉ được. Khi đã có sự tự động xảy ra, thì dễ dàng có khuynh hướng tái lập lại những tác động ấy. Một người đã bị dính mắc vào một vấn đề nào đó, họ cố hết sức tính toán hơn thiệt để có được kết quả tốt; khi không giải quyết thỏa đáng, họ bất mãn và muốn ngừng suy nghĩ, nhưng vẫn cứ mong mỏi tìm kiếm một giải pháp, trong khi lại lo sợ thất bại nữa. Sự lo sợ này gây ra tâm trạng bồn chồn lo lắng, và làm cho mất năng lực. Thể trí và não bộ không chịu sự hướng dẫn của chủ thể tư tưởng; một phần cứ tiếp tục tái tạo những hình ảnh cũ, một phần lại muốn vứt bỏ chúng, và sự kiện này cứ lặp đi lặp lại mãi. Sự mệt mỏi gia tăng, càng làm cho họ thêm lo lắng bồn chồn, và càng lo lắng bồn chồn thì càng mệt mỏi thêm; cứ như thế, tác động và phản tác động tiếp tục mãi theo một vòng lẩn quẩn không ra khỏi được. Do đó, người lo lắng sẽ trở thành nô lệ cho các thể của họ, và tinh thần của họ sẽ trở nên kiệt quệ như bị khủng bố.

Khi hiểu được như vậy, chúng ta có thể lợi dụng chính thói quen tự động, chính khuynh hướng lặp đi lặp lại những rung động được tạo ra của thể trí và não bộ, để điều chỉnh lại những tư tưởng gây đau khổ. Khi có một dòng tư tưởng đã tạo thành một đường lối riêng của nó, một hình tư tưởng, thì những dòng tư tưởng kế tiếp có khuynh hướng đi theo lối mòn ấy, vì đó là con đường ít bị cản trở nhất. Một tư tưởng gây đau buồn sẽ gọi lại sự lo lắng cũ, cũng như một tư tưởng gây vui vẻ sẽ gọi lại sự vui vẻ trong quá khứ. Đối tượng gây lo sợ, hình ảnh tiêu biểu cho việc gì sẽ xảy ra khi sự ước đoán trở thành sự thật, tạo trong trí một đường vận hà, một cái khuôn cho tư tưởng và vạch một đường mòn trong não bộ. Khi vừa rảnh rang thì thể trí và não bộ có khuynh hướng lặp lại hình thức cũ và dồn những năng lực chưa dùng xuôi theo chiều con đường đã vạch sẵn.

Có lẽ phương pháp hữu hiệu nhất để diệt trừ sự lo âu là “đào” một đường rãnh khác, có đặc tính trái nghịch hẳn với lối mòn cũ. Hãy thường xuyên suy tưởng một cách kiên định theo đường lối mới này. Những người lo âu, phiền muộn, mỗi buổi sáng nhớ cố gắng dành riêng chừng ba hay bốn phút để suy gẫm một vài tư tưởng cao thượng và khích lệ như **“Tôi là Chân Ngã,**

Chân Ngã an lạc; tôi là Chân Ngã, Chân Ngã dũng cảm.” Hãy suy tưởng sâu xa tận đáy lòng rằng, con người là một vói đấng Cha Lành cao cả. Trong bản chất, con người là cái duy nhất trường tồn, vững mạnh, không sợ hãi, tự do tự tại, thanh tịnh. Con người mang những lớp y phục hữu hoại, thường bị đau khổ, cắn rứt, lo âu; và con người đồng hóa một cách sai lầm với những lớp y phục này. Khi suy tư nghiền ngẫm như thế, con người sẽ cảm thấy bình an, tự tại với chính mình, đó là bản chất tự nhiên của con người.

Ngày qua ngày, cứ suy tư mãi như thế, tư tưởng sẽ ăn sâu vào thể trí và não bộ, đến lúc tâm trí không bận rộn, thì tư tưởng chân ngã an lạc và dũng cảm sẽ hiện ra giữa cuộc đời huyên náo. Năng lực tinh thần tuôn tràn một cách tự nhiên vào những đường rãnh do chính mình đã đào ra, khi đó sự lo lắng chỉ là chuyện của quá khứ.

Một phương pháp khác là tập thành thói quen an trụ trong “thiện luật” (Good Law). Người suy tưởng sâu xa về thiện luật sẽ thấy tất cả mọi hoàn cảnh phát sinh đều do định luật chứ không có điều gì ngẫu nhiên cả. Bất cứ việc gì xảy đến cho chúng ta đều do luật Trời sắp xếp, mặc dù bề ngoài chúng ta thấy như có bàn tay xa lạ làm ra. Không một tai họa nào bỗng nhiên xảy ra mà không xứng đáng cho chúng ta nhận lãnh, đó là kết quả của những ý muốn và những hành động trong quá khứ của chúng ta. Không một điều gì xảy ra một cách lâm lẫm cho chúng ta được, nếu không phải luật Trời mượn điều ấy để thanh toán món nợ của chúng ta thiếu. Khi nhận thấy sự đau buồn, lo âu len lỏi vào tâm trí, thì chúng ta cũng phải bình tĩnh suy xét và坦然 chấp nhận. Nếu chấp nhận tất cả mọi sự đau khổ xảy đến đều do luật Trời, thì mọi sự đau khổ sẽ chóng qua đi. Chúng ta có thể chịu đựng sự đau khổ ấy dễ dàng hơn, nếu chúng ta nhớ rằng sở dĩ luật Trời cho chúng ta trả dứt nghiệp quả là vì muốn chúng ta được tự do. Cũng như người thiếu nợ bị giam cầm, nếu muốn sớm được tự do thì phải mau trả cho hết nợ. Hơn nữa, dù có điều gì làm cho 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 đến, đều đưa chúng ta tới cứu cánh 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 ấy trở thành thói quen, thì trí não không còn lo lắng nữa, vì móng vuốt của sự lo lắng không còn bám víu được vào trạng thái an lạc vững chắc.

SUY TƯỞNG VÀ CHẤM DỨT SUY TƯỞNG

Học cách suy tưởng và ngưng suy tưởng theo ý muốn sẽ giúp cho chúng ta có một sức mạnh phi thường. Trong lúc suy tư, chúng ta phải tập trung tâm trí, cố gắng dùng toàn lực để suy tư. Nhưng khi suy tư xong, chúng ta đừng tưởng nghĩ 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 thủy tránh đá ngầm vậy. Đừng để cho guồng máy chạy không, vì như vậy sẽ làm cho các bộ phận máy móc hao mòn vô ích. Trí não là một bộ máy quý vô giá, nếu để trí suy nghĩ vẩn vơ không mục đích, chẳng những không ích lợi mà còn làm cho nó bị tổn hại. Học cách ngưng suy tưởng để cho cái trí yên lặng, ngoi nghỉ rất hữu ích. Nếu tay chân mệt mỏi, chúng ta nằm nghỉ thư giãn gân cốt, thì mau phục hồi sức khỏe. Cái trí cũng thế, nếu nó mệt mỏi thì đừng suy tư nữa, hãy để nó nghỉ ngơi hoàn toàn. Suy nghĩ liên miên là tạo ra những rung động liên tục, mà rung động liên tục sẽ đưa đến sự phí sức thường xuyên. Những người hay mệt mỏi, đau yếu và già trước tuổi, thường là những kẻ hoang phí năng lực vô ích. Trái lại, người biết ngưng suy tư, không tưởng nghĩ vu vơ, sẽ giữ cho thể trí và não bộ được khỏe mạnh, tươi trẻ lâu.

Thật ra rất khó đạt được sự “ngưng suy tư”, có lẽ nó còn khó hơn suy tư. Lúc ban đầu, mỗi lần chỉ tập luyện một lúc ngắn, cho đến khi thành thói quen, vì trong giai đoạn đầu, chúng ta phải dùng sức kèm giữ cho trí yên lặng. Khi đang suy tưởng vững chắc về một vấn đề, hãy ngưng dòng tư tưởng, nếu có ý nghĩ nào lảng vảng đến cái trí, phải gạt bỏ ngay. Phải cương quyết gạt bỏ mọi ý tưởng len lỏi vào trí não, nếu cần hãy tưởng tượng đến cái trống không, như là một bước để giữ tâm yên tĩnh, khi ấy cố gắng ý thức sự tĩnh lặng và khoảng trống không đến tối. Nếu trì chí theo phương pháp trên đây thì tâm trí ngày càng trở nên sáng suốt, và cảm giác an lạc sẽ khuyến khích học giả thực hành tinh tấn thêm.

Đừng quên rằng ngưng tư tưởng, không cho nó hướng ra ngoại cảnh là điều kiện cần thiết để hoạt động ở những cõi cao hơn. Khi nào bộ giữ được yên tĩnh, nó không còn để những hình ảnh vụn vặt của những hoạt động trong quá

khử tái hiện nữa, thì tâm thức mới có thể rời bỏ xác thân ở cõi trần và tự do hoạt động trong cõi riêng của nó. Kẻ nào mong mỏi thực hiện bước đầu tiên này trong kiếp hiện tại, thì phải luyện tập ngưng suy tưởng; vì chỉ có những người làm chủ được sự “biến đổi tư tưởng” nơi cõi thấp, mới có thể đạt được sự tự do nơi cõi cao hơn.

Một phương pháp khác dễ dàng hơn sự ngưng tư tưởng, để giữ cho thể trí được yên nghỉ, là sự thay đổi tư tưởng. Một người suy tưởng một cách căng thẳng bền bỉ, theo một đường hướng quen thuộc, nên tạo ra một đường hướng tư tưởng thứ hai, khác với tư tưởng thứ nhất, để có thể xoay tâm trí vào đường hướng mới và lấy lại sự tươi mát.

Khi trở về già, tư tưởng của ông William Ewart Gladstone càng tươi mát, trẻ trung phi thường, phần lớn nhờ những hoạt động trí thức phụ thuộc trong đời ông. Ông là một nhà chính trị lỗi lạc, hoạt động rất hăng hái. Tuy nhiên, trong lúc rảnh rỗi, ông thường để tâm nghiên cứu về thần học và trau dồi ngoại ngữ Hy Lạp. Thật ra khả năng về cổ ngữ Hy Lạp của ông thì tôi không rõ nhiều, vì tôi không rành về môn này; song kiến thức của ông về thần học không có gì sâu sắc lắm, những lý giải về thần học của ông để lại cho đời kém phần phong phú. Tuy nhiên, nhờ sự học hỏi, nghiên cứu thần học và tiếng Hy Lạp mà ông giữ được trí óc minh mẫn cho đến ngày ông nhắm mắt. Trái lại, khi trở về già ông Charles Darwin, đã hối tiếc rằng ngoài ngành chuyên môn ông không chịu nghiên cứu học hỏi thêm những vấn đề khác, vì thế mà một phần quan năng của ông trở nên tê liệt. Văn chương và mỹ thuật không hấp dẫn đối với ông, 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. Đối với xác thân, con người cần phải tập thể dục; cũng thế đối với thể trí, nếu thể trí không hoạt động, nó dễ bị co rút (mental cramp), như hiện tượng đôi khi xảy ra cho những nhà văn (writer's cramp).

Đặc biệt đối với con người, cả đời lo sống thực tế, và bị cuốn hút vào những sinh hoạt thể gian. Họ không chịu cho thể trí hoạt động, tìm hiểu 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 giúp trí não tươi tắn hơn. Nhất là các bạn trẻ, trong khi trí não còn tươi mới và hoạt động hăng hái, ngoài môn học cho cuộc sống thể gian, nên tìm hiểu thêm ngành nào đó, đừng đợi đến khi tuổi tác đã

cao, trí não mệt mỏi suy nhược; các bạn sẽ thấy sự học hỏi thêm ấy đem lại cuộc sống tinh thần phong phú, tươi sáng trong tuổi già. Cũng giống như thế, thể xác sẽ giữ được dẻo dai trong một thời gian lâu hơn, nếu nó có được lúc nghỉ ngơi sau những hoạt động mệt nhọc.

BÍ QUYẾT CỦA CÁI TRÍ BÌNH AN

Chúng ta đã học hỏi về cách thức làm sao cho tâm trí được an tĩnh. Nhưng điều quan trọng hơn hết là phải nhận thức rõ ràng và hiểu biết vị trí của chúng ta trong vũ trụ.

Chúng ta là thành phần của một Sự Sống vĩ đại (great Life), không thất bại, cũng không mất sự cố gắng hay sức mạnh. Sự Sống vĩ đại này xếp đặt một cách phi thường và từ ái tất cả vạn vật, và đưa các thế giới đến mục tiêu đã định sẵn. Nếu quan niệm rằng đời sống nhỏ bé của chúng ta là một đơn vị riêng biệt, độc lập, đang tranh đấu với vô số đơn vị riêng biệt khác, thì quả thật là một ảo tưởng rất bi đát. Khi nào chúng ta còn quan niệm thế giới và cuộc đời như thế, thì sự an tĩnh đối với chúng ta còn xa vời như một đỉnh cao, không thể với tới. Khi chúng ta cảm thấy và hiểu biết rằng tất cả mọi "cái Ngã" là một, thì tâm hồn chúng ta sẽ được bình an, không còn sợ hãi, mất mát.

Tất cả những phiền phức xảy ra đều do chúng ta nghĩ rằng chúng ta là những đơn vị riêng rẽ, chúng ta chỉ suy nghĩ xoay quanh những quyền lợi riêng, mục đích riêng, những nỗi vui buồn riêng của chúng ta mà thôi. Một số người ích kỷ như vậy có một đời sống rất thấp thỏm, họ là người bất mãn nhất, họ luôn luôn tìm cách này, thế kia để gom góp của cải vật chất cho nhiều, và tích trữ chồng chất những tài sản vô ích đó. Một số người khác tự nâng cao đời sống cá nhân mình và chỉ biết lo cho sự tiến bộ riêng, họ là những người tốt, đứng đắn, nhưng lúc nào cũng lo lắng và không hài lòng. Họ suy xét, phân tích 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, tư tưởng của họ chỉ tập trung vào sự thành đạt riêng cho bản thân của họ mà thôi.

Người nào chỉ tìm kiếm sự an vui cho riêng mình, dù sự an vui ấy có tính cách cao thượng chăng nữa, người ấy sẽ không tìm được sự bình an. Sự bình an chỉ đạt được khi chúng ta từ bỏ cái ngã riêng biệt, để quy về với cái

Ngã duy nhất, đó là cái Ngã biểu hiện trong mọi giai đoạn tiến hóa của chúng ta, cũng như trong những thực thể khác.

Dù sao sự ham muốn tiến bộ về tâm linh, cũng có giá trị hơn là những sự ham muốn thấp hèn làm trở ngại cho người mới bước vào đường đạo; vì những người này cần phải nỗ lực giải thoát khỏi những ham muốn tầm thường, trước khi có thể tiến triển về tâm linh. Chỉ khi nào không còn chấp vào cái ngã riêng rẽ và nhận thức được Đại Ngã như một đối tượng cho cuộc sống ở thế gian, thì chúng ta mới đạt được hạnh phúc trọn vẹn. Ngay trong đời sống hằng ngày, người nào không ích kỷ là người hạnh phúc nhất. Đó là những người quên mình, làm việc để đem lại hạnh phúc cho người khác. Trái lại, những kẻ bất mãn là những kẻ luôn luôn lo tìm kiếm hạnh phúc cho riêng họ.

Chúng ta là Chân Ngã, vì vậy chúng ta xem những niềm vui, sự khổ của kẻ khác cũng như của chính chúng ta. Muốn cảm thông được điều này, chúng ta phải học cách sống làm sao cho toàn thể vũ trụ đều được chia sẻ sự sống đang luân lưu trong chúng ta; như thế, chúng ta học được bí quyết của sự bình an. “Người đạt được sự bình an, tất cả những ham muốn tuôn chảy vào họ như dòng sông chảy vào biển cả, biển cả đầy nước nhưng vẫn thản nhiên bất động.”¹² Con người càng ham muốn nhiều thì càng khao khát hạnh phúc, điều này chỉ đem lại sự khốn khổ. Bí quyết của sự bình an là nhận biết mình là Chân Ngã; và sự suy tư “Tôi là Chân Ngã”, giúp tâm trí chúng ta được bình an, không điều gì có thể quấy rầy được.

¹² Bhagavad Gita, ii, 70.

CHƯƠNG 10

GIÚP NGƯỜI BẰNG TƯ TƯỞNG

Giá trị lớn nhất của người đạt được quyền năng tư tưởng là sự tăng cường khả năng trợ giúp những người chung quanh, những người yếu đuối chưa học được cách sử dụng quyền năng riêng của họ. Với trí tuệ và tâm hồn bình an, người có năng lực tư tưởng thích hợp trong công việc giúp đỡ kẻ khác. Trên phương diện này, chỉ tư tưởng lành cũng đủ trợ giúp người khác, nhưng người học đạo thường muốn làm nhiều hơn thế.

Trước hết, hãy xét qua trường hợp giúp đỡ một người nghiện rượu. Đầu tiên, nếu có thể được, cố 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 ta đang ngủ thì rất tốt. Đúng lúc đó, người học đạo ngồi yên tĩnh một mình, tạo trong trí hình ảnh người nghiện rượu ngồi ngay trước mặt, hình ảnh càng sống động rõ ràng và đầy đủ chi tiết như người thật thì càng tốt (hình ảnh rõ ràng làm cho tiến trình thực hiện có hiệu quả hơn, nhưng đó không phải là yếu tố thiết yếu). Người học đạo dùng hết khả năng tập trung, chăm chú vào hình ảnh ấy, chậm rãi đưa tư tưởng ghi khắc vào tâm trí người nghiện rượu. Phải trình bày những ý tưởng bằng cách tạo trong trí những hình tư tưởng rõ ràng, như khi đang trình bày các lý lẽ ấy bằng lời nói với người đối thoại. Phải trình bày trước hình tư tưởng người nghiện rượu, những hình ảnh linh động nói lên những bệnh tật và sự khốn khổ do sự nghiện rượu gây ra, cuối cùng làm cho thần kinh bại hoại, và chết sớm. Trong giấc ngủ, người nghiện rượu sẽ bị thu hút và dẫn dụ bởi ý tưởng của người học đạo, và hình ảnh của chính người nghiện rượu với những hậu quả của sự nghiện rượu được làm sống động thêm bởi người học đạo. Kết quả đạt được tùy theo sự tập trung tư tưởng kiên trì của người học đạo hướng về người nghiện rượu, và cũng tùy trình độ phát triển quyền năng tư tưởng của người học đạo.

Trong trường hợp này, người học đạo phải cẩn thận, không nên tìm cách kiểm soát ý chí của người bệnh, mà phải cố gắng trình bày trước tâm trí người bệnh những tư tưởng khêu gợi đến trí khôn và cảm xúc của người ấy, để dẫn dắt và khích lệ bệnh nhân cố gắng đi dần tới quyết định bỏ rượu. Nếu người

học đạo áp đặt lên bệnh nhân một đường lối đặc biệt để cai rượu, dù có thành công cũng không ích lợi bao nhiêu. Vì cái trí hay nuông chiều tật xấu và khó thay đổi được; nếu bị ngăn cản, nó không đi được đường này thì nó chui sang ngõ khác, và tật xấu mới sẽ thay thế tật xấu cũ. Ép buộc một người phải cữ rượu bằng cách nhốt họ vào tù, sẽ không chữa được tật nghiện rượu, vì khi được tự do, bản tính nghiện rượu vẫn còn. Và lại, không ai được quyền áp đặt ý chí của mình lên kẻ khác, dù cho hành động đó có tính cách giúp đỡ họ cải thiện. Áp lực bên ngoài không thể giúp họ tiến bộ. Phải thuyết phục trí thông minh của họ, phải khơi dậy và làm trong sạch mỗi xúc cảm của họ, như thế mới có ích lợi thực sự.

Nếu học giả muốn giúp đỡ một người bạn bằng tư tưởng thì nên theo cách thức trên, hình dung người bạn trong trí và trình bày rõ ràng những ý tưởng muốn truyền sang người bạn. Một sự chúc lành nồng nhiệt gửi đến người bạn, tạo nên một hình tư tưởng đến ở gần bên người bạn trong một thời gian; thời gian này lâu hay mau, tương đương với sức mạnh của tư tưởng đã tạo ra nó. Hình tư tưởng này bảo vệ người bạn chống lại điều xấu ác, như một bức tường ngăn chặn những tư tưởng thù nghịch. Một tư tưởng yên tĩnh và an ủi làm cho bầu không khí trở nên êm mát và xoa dịu tâm hồn những người ở chung quanh.

Sự cầu nguyện với mục đích trợ giúp người khác, cũng có đặc tính giống như trên. Ngoài sự cầu nguyện thông thường để được may mắn về vật chất của những kẻ sùng tín, còn có những sự cầu nguyện do lòng nhiệt thành của những người có đức tin mạnh mẽ. Sự tập trung tư tưởng cao độ để giúp đỡ người khác cũng có hiệu lực tương đương như cầu nguyện vậy.

Dĩ nhiên, nhiều khi sự cầu nguyện có hiệu lực theo một đường lối khác. Sự cầu nguyện kêu gọi sự chú ý của những bậc siêu nhân hay những vị tiến hóa cao, các Ngài ban ân huệ cho người được cầu nguyện, thần lực hỗ trợ này rất mạnh mẽ, mạnh hơn năng lực chú nguyện của chúng ta.

Nơi đây, chúng tôi xin lưu ý những học giả Thông Thiên Học, các bạn không nên e ngại trong công việc gọi những tư tưởng trợ giúp đến bạn bè, chỉ vì sợ can thiệp vào nghiệp quả của người đó. Hãy để nghiệp quả tự lo liệu lấy phần nó, không nên lo ngại trong việc can thiệp vào nghiệp quả của người

khác, cũng như không cần lo lắng khi can thiệp vào định luật về trọng lực của trái đất. Nếu học giả có thể giúp đỡ được người bạn thì đừng 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, và chính người ra công giúp đỡ cũng được hạnh phúc, người ấy đúng là vị phụ tá của Thiên luật.

GIÚP ĐỖ NGƯỜI ĐÃ CHẾT

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

Sau khi lìa cõi trần, con người có khuynh hướng quay trở vào nội tâm và sống trong tâm trí, thay vì sống với thế giới bên ngoài. Lúc còn sống, những dòng tư tưởng thường tuôn ra tìm hiểu thế giới bên ngoài xuyên qua những giác quan của xác thân. Sau khi chết, xác thân tan rã, không còn những dụng cụ làm môi giới để tiếp xúc với cõi trần. Cũng như một người thường đi qua một vực thẳm nhờ có chiếc cầu bắc ngang, bây giờ chiếc cầu đó đã mất, nên họ không thể bước sang bên kia được.

Khi vừa mất thể xác, thể vía liền sắp xếp lại để kèm chế năng lực tinh thần, không cho nó biểu hiện ra ngoại cảnh. Nếu không bị những người sống ở cõi trần làm xáo động, thì thể vía tạo ra một lớp vỏ bọc quanh nó, thay vì ở tình trạng mềm dẻo dễ uốn nắn. Đời sống trần gian của người vừa mất phần càng thanh cao và trong sạch, thì lớp vỏ bọc càng hoàn hảo hơn để bảo vệ nó chống lại những ấn tượng từ bên ngoài, cùng các biến chuyển từ bên trong. Tuy nhiên năng lực hướng ngoại làm cho người đã chết dễ tiếp nhận những ảnh hưởng từ cõi tinh thần, vì vậy họ có thể được trợ giúp, khuyến khích và hướng dẫn hữu hiệu hơn là khi họ còn ở cõi trần.

Khi lìa bỏ xác thân ở cõi trần, con người đến cảnh giới mà một tư tưởng thương yêu có thể được nhận thấy rõ ràng, giống như khi ở cõi trần, con người được nghe những lời vuốt ve êm ái dịu dàng. Cho nên, những người quá cố đều cần chúng ta gọi tư tưởng thương yêu, an lạc để cầu chúc họ được chóng bước qua cõi sáng láng tốt lành. Có nhiều người phải duy trì trong tình trạng

trung gian lâu hơn thời gian mà họ phải ở, vì nghiệp quả xấu của họ không được có những bạn bè thân thuộc biết cách trợ giúp họ bên kia cửa tử. Nếu người ở trần thế biết rằng những lời cầu nguyện và những tư tưởng lành của họ có thể đem lại cho người chết trên đường về cõi thiên đàng, những nguồn an lạc, hạnh phúc, và nếu những người ở cõi trần biết rằng năng lực tư tưởng là sức mạnh an ủi và phò trợ, thì họ sẽ giúp đỡ được nhiều người đã quá vãng. Những người thân yêu đã chết chắc chắn mong đợi sự săn sóc và tình thương của chúng ta. Hơn nữa, chúng ta cũng có được một niềm an ủi lớn lao, là có thể giúp đỡ người mà chúng ta thương mến đã qua bên kia cửa tử, bằng cách gởi những tư tưởng lành, tác dụng như những thiên thần hộ mạng trên đường đi của họ.

Những nhà huyền bí học sáng lập các tôn giáo lớn luôn luôn lưu ý đến việc người còn sống phải có bốn phận giúp đỡ kẻ chết. Ấn Độ Giáo có những lễ Shraddha để siêu độ vong linh kẻ quyến thuộc sớm vãng sinh về cõi Svarga. Thiên Chúa Giáo cũng có những buổi lễ cầu hồn, để cầu nguyện cho những người quá cố, đại khái như đọc kinh: “Lạy Chúa, xin Chúa ban cho linh hồn này được an nghỉ đời đời, xin ánh sáng của Chúa soi đến linh hồn. . .” Trong Thiên Chúa Giáo, chỉ có phái Tân Giáo đã làm mất tập quán cổ truyền bác ái này. Mong sao giáo phái ấy sẽ tái lập cổ lệ hữu ích đã bị lãng quên do sự thiếu hiểu biết.

SINH HOẠT CỦA TƯ TƯỞNG TRONG GIẤC NGỦ

Những hoạt động của tư tưởng không hạn chế trong lúc chúng ta thức, mà nó còn hoạt động hữu hiệu hơn trong lúc xác thân của chúng ta ngủ yên.

Tiến trình của sự “đi ngủ” chỉ là sự rút lui của tâm thức ra khỏi xác thân, khi ấy tâm thức được bao bọc trong những thể tinh vi hơn; xác thân chìm đắm trong giấc ngủ và tâm thức bước qua cõi trung giới. Khi lìa khỏi xác thân, năng lực tư tưởng con người mạnh hơn, nhưng phần nhiều không hướng ra ngoài cảnh, mà chú ý vào nội tâm, đến các vấn đề mà người ấy ưa thích trong lúc còn thức. Năng lực tư tưởng tuôn vào những khuôn quen thuộc, và chuyên chú vào các vấn đề mà tâm thức đang bận rộn giải quyết trong lúc thức.

Tục ngữ có câu: “Đêm nảy ý hay,” vì thế có lời khuyên là khi có một việc gì quan trọng khó giải quyết, hãy gác việc đó qua đêm trước khi quyết định.

Khi đang ngủ, trực giác mơ hồ về sự kiện mà cái trí đang muốn giải quyết; dù không cố ý sử dụng trí khôn vừa được thông thả, nhưng con người sẽ gặt được kết quả thỏa đáng.

Những người muốn điều khiển sự tiến hóa của mình, thay vì để trôi giạt không chủ định, phải biết sử dụng quyền năng lớn lao của tư tưởng trong lúc không bị giới hạn bởi xác thân trọng trọc. Cách thức thực hiện việc này cũng khá đơn giản. Khi muốn tìm giải đáp cho một vấn đề, chúng ta phải trầm tĩnh giữ vấn đề ấy trong trí trước khi đi ngủ; không nên bàn cãi, tranh luận về vấn đề, vì sẽ không ngủ được, chỉ cần đặt vấn đề rồi để yên đó, đi ngủ. Như thế đã đủ tạo ra một đường hướng cho tư tưởng, và chủ thể tư tưởng sẽ giải quyết vấn đề, khi không bị vướng bận bởi xác thân nữa. Thường thường giải đáp hiện ra trong trí khi vừa thức giấc, do chủ thể tư tưởng đã ghi các ấn tượng ấy vào trí não. Chúng ta nên dự bị sẵn giấy viết gần bên giường ngủ để ghi liền những giải đáp khi vừa thức giấc, vì những tư tưởng hiện ra trong trí như thế sẽ dễ bị xóa mất bởi vô số những kích động xôn xao ở cõi trần, khi đó khó mà nhớ lại được. Theo phương pháp này, nhiều sự việc khó khăn trong cuộc đời được giải quyết thỏa đáng, và những sự rối ren trên đường đời cũng được tháo gỡ. Có nhiều vấn đề tinh thần cũng được giải quyết một cách tốt đẹp, do trí thông minh không bị vướng bận bởi não bộ nặng trọc của xác thân.

Cùng một cách thức như thế, trong lúc ngủ người học đạo có thể giúp đỡ người khác, còn sống hay đã chết. Người học đạo phải giữ hình ảnh người bạn trong trí, quyết tâm tìm và giúp đỡ người bạn. Hình tư tưởng ấy thu hút hai người lại, và liên lạc nhau ở cõi trung giới. Tuy nhiên, trong trường hợp mà tư tưởng của người bạn thân làm cho chúng ta xúc động – như trường hợp một người bạn thân vừa mới mất – chúng ta phải cố gắng trấn an sự xúc động ấy trước khi đi ngủ. Vì sự xúc động gây nên một luồng xoáy trong thể vía, nếu thể vía bị xúc động mạnh thì nó cô lập tâm thức và làm cho sự rung động của thể trí không thể phát ra ngoài được.

Trong vài trường hợp, khi thức dậy chúng ta có thể nhớ lại sự liên lạc như thế ở cõi trung giới, mà chúng ta gọi là “giấc mơ”, nhưng thường thì chúng ta không nhớ gì cả. Giấc mơ là sự ghi nhớ lại một cuộc gặp gỡ khi con người ở ngoài xác thân, nhưng nó thường sai lầm và trộn lẫn với những rung động ngoại lai khác. Nếu trí não không nhớ được điều gì trong giấc mộng cũng

không có gì quan trọng, 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. Sự hữu dụng của một người ở cõi trung giới không tùy thuộc những ký ức do tâm thức ghi khắc trong khối óc. Do đó, công việc hữu ích chiếm hết thời giờ trong lúc ngủ, mà chúng ta có thể hoàn toàn không nhớ được gì cả.

Một sự kiện khác ít ai để ý đến, là tư tưởng có thể hoạt động cả trong lúc ngủ lẫn lúc thức, để giúp những phong trào chính nghĩa của quần chúng, có lợi ích chung cho nhân loại. Suy nghĩ chín chắn về phương thức này, là bắt đầu cho công việc trợ giúp xuất phát từ nội giới, và chúng ta có thể đặc biệt nghiên cứu công việc này liên quan với sức mạnh của sự kết hợp tư tưởng.

SỨC MẠNH CỦA SỰ KẾT HỢP TƯ TƯỞNG

Những huyền bí gia cũng như tất cả những người có nghiên cứu sâu xa về khoa học tâm linh đều nhận thấy rằng khi có sự kết hợp của một số người để trợ giúp trong một mục đích chung, thì sức mạnh đạt được sẽ gia tăng rất nhiều. Theo thông lệ của vài tập thể Cơ Đốc Giáo, trước khi gửi nhà truyền giáo đến một vùng nào đó để truyền bá phúc âm, các tu sĩ tụ tập lại mặc niệm thật lâu. Đối với giáo hội Thiên Chúa Giáo La Mã, trước khi gởi phái đoàn truyền giáo đến nơi nào, một số tu sĩ nhóm họp trong vài tuần hoặc vài tháng để chuẩn bị. Họ cùng nhau suy tư và tưởng tượng đang hiện diện nơi ấy, họ tham thiền sâu xa về những tín điều của giáo hội. Cách thức này tạo nên nơi vùng đất mới một không khí tư tưởng thuận tiện cho công việc truyền bá giáo lý Thiên Chúa, và chuẩn bị trí não của dân chúng địa phương dễ dàng tiếp nhận giáo lý đó. Sự thành tâm cầu nguyện sẽ giúp cho năng lực tư tưởng tăng thêm; đó là hình thức khác của sự kết hợp tư tưởng, do những người nhiệt tâm về tôn giáo thực hiện.

Những tu sĩ thuộc dòng Tĩnh Tâm trong giáo hội Thiên Chúa La Mã thường hành thiện bằng cách mặc niệm, giống như các nhà ẩn tu của Ấn Độ Giáo và các vị tu thiền trong Phật Giáo. Bất cứ nơi nào có người thanh cao, trong sạch sẽ trợ giúp được thế giới do sự ban rải tư tưởng tốt lành, cao thượng, và người ở một mình có tư tưởng lành, sẽ trở thành một trong những vị nâng đỡ tinh thần cho nhân loại.

Một nhóm người đây thiện chí, thí dụ như nhóm hội viên Thông Thiên Học, có thể tuyên bá tư tưởng mình triết cho những người ở chung quanh, bằng cách thỏa thuận nhau dành mỗi ngày mười phút cùng một lúc, để suy tưởng về giáo lý Minh Triết Thiêng Liêng. Hội viên không cần phải họp chung lại một chỗ, mà chỉ cần tâm trí của hội viên hiệp nhất mà thôi.

Thí dụ có một nhóm người như thế suy tưởng về vấn đề luân hồi, mỗi ngày mười phút, cùng một giờ nhất định, trong ba hoặc sáu tháng. Những hình tư tưởng mạnh mẽ trụ vào vùng đã chọn sẵn, và những ý tưởng về luân hồi sẽ thâm nhập vào tâm trí nhiều người. Những người sống trong vùng được kích thích tìm kiếm học hỏi trong sách vở về đề tài mà họ muốn biết thêm. Khi ấy, những đề tài thuyết giảng về luân hồi sẽ hấp dẫn, lôi cuốn một số đông thính giả nhiệt tâm tìm hiểu. Tùy theo số hội viên nam, nữ cùng chung ý tưởng, mà sự tiến bộ trong công việc kết hợp truyền bá tinh thần đạt được nhiều hay ít.

LỜI CUỐI

Như thế, chúng ta cần phải học cách sử dụng năng lực to lớn này, nó ẩn tàng trong tất cả mọi người, và cũng phải biết cách dùng năng lực ấy sao cho có hiệu quả tốt đẹp. Năng lực này càng được sử dụng càng phát triển thêm, đến lúc nào đó chúng ta sẽ ngạc nhiên và hân hoan được biết rằng chúng ta đang làm chủ một quyền năng rất to lớn.

Nên nhớ rằng chúng ta thường xuyên dùng quyền năng này một cách vô thức, bất thường, và yếu ớt, có ảnh hưởng tốt hoặc xấu đối với tất cả những người chung quanh mà ta tiếp xúc trong cuộc sống. Nơi đây, chúng tôi có vài lời khuyên độc giả nên sử dụng quyền năng này đều đặn, có ý thức và mạnh mẽ. Chúng ta không thể trợ giúp bằng tư tưởng, nếu luồng tư tưởng của chúng ta tạo ra quá yếu ớt. Dù muốn dù không, chúng ta phải ảnh hưởng đến những người ở chung quanh. Chỉ có một vấn đề cần phải quyết định là chúng ta hành động có lợi hay có hại cho kẻ khác, và hành động ấy mạnh hay yếu, vô ý hay có mục đích rõ rệt. Chúng ta cũng không thể ngăn cản những tư tưởng của kẻ khác ảnh hưởng đến trí não chúng ta, chúng ta chỉ có thể chọn lựa tư tưởng nào nên nhận và tư tưởng nào nên loại bỏ. Chúng ta phải ảnh hưởng đến người khác, và bị người khác ảnh hưởng; sự ảnh hưởng lẫn nhau này có thể lợi hoặc hại, xấu hoặc tốt. Tất cả đều do chúng ta chọn lựa, sự chọn lựa này rất quan trọng, chẳng những cho chúng ta mà còn cho thế giới nữa.

Hãy chọn lựa cho đúng, vì hành động chọn lựa của bạn tuy ngắn ngủi trong giây phút, nhưng tồn tại vĩnh viễn.

Bình an cho tất cả.

HẾT