



**TỈNH THỨC  
U?  
BẠN CÓ SẴN  
ĐAU CẦN  
TÌM**

NGÔ HƯNG  
NGÔ KHÁC NANCY

**TỈNH THỨC U? BẠN CÓ SẴN ĐAU CẦN TÌM**  
NGÔ HƯNG  
NGÔ KHÁC NANCY

TỈNH THỨC

Ư?

BẠN CÓ SẴN

ĐÂU CẦN

TÌM

NGÔ HÙNG  
NGÔ KHẮC NANCY

# MỤC LỤC

LỜI NGỎ.....	4
TỈNH THỨC Ơ?.....	7
CHÍN THỨC .....	19
1- Thân Thể Thức (Physical Conscious Mind) .....	20
2- Nhãn thức (Visual Consciousness) .....	23
3- Nhĩ Thức (Auditory Consciousness) .....	23
4- Tỷ thức (Olfactory Consciousness) .....	24
5- Thiệt thức (Gustatory Consciousness) .....	25
6- Thân Thức (Tactile Consciousness) .....	26
7- Ý Thức (Conscious Mind) .....	28
8- Ngã thức hay Bản Ngã, hay Cái Tôi (Self-Ego Conscious Mind) .....	32
9- Tiềm Thức/ Tầng Thức hay Căn Bản Thức (Subconscious Mind) .....	33
HỎI VÀ ĐÁP .....	51
PHƯƠNG PHÁP BỐN BƯỚC.....	255
MUỐN BIẾT PHẢI HỎI, MUỐN GIỎI PHẢI HỌC .....	281
Tài Liệu Tham Khảo .....	290

# LỜI NGỎ

Gần đây, trên cộng đồng mạng đang rộ lên phong trào “người tỉnh thức”. Những diễn giả ngày càng nhiều, và mỗi vị đều có những diễn giải về bản thể theo kinh nghiệm của riêng mình, khiến cho nhiều bạn chưa có kinh nghiệm trở nên khó hiểu, tỏ ra ngưỡng mộ, và luôn khao khát muốn đạt được trạng thái như diễn giả trình bày.

Trong “bức tranh” tranh tối tranh sáng đó, với những người có kinh nghiệm thì việc phân biệt được đâu là “sáng” và đâu là “tối” cũng không có gì là khó.

Nhưng với các bạn chưa có kinh nghiệm lại trở thành một vấn đề lớn; bởi vì, bạn không biết “nơi mô mà tin, mà tìm” để học hỏi và thực hành.

Chúng tôi không có khát khao và mong muốn để trở thành diễn giả. Chúng tôi chỉ muốn sống một cuộc sống có bình an và hạnh phúc kéo dài.

Nhưng vì, mỗi tuần chúng tôi nhận được khá nhiều những thắc mắc, yêu cầu qua điện thư. Cho nên, chúng tôi chỉ chia sẻ lại với bạn những gì mà chúng tôi đã học và hành.

Những điều chúng tôi chia sẻ với bạn, không nhằm mục đích chỉ trích hay lên án bất cứ một ai, hay một tổ chức nào, mà chỉ chia sẻ lại với bạn những trải nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm của chúng tôi khi tiếp xúc với Sự Thật.

Có thể, những sự trải nghiệm khi tiếp xúc với Sự Thật của bạn sẽ khác với chúng tôi, hay không giống với chúng tôi. Điều đó không quan trọng. Điều quan trọng nhất là: bạn và chúng tôi có được An và Lạc lâu dài hay không?

Nếu bạn có được sự An Lạc lâu dài, bạn nên giữ gìn sự trải nghiệm đó. Đừng thay đổi vì bất cứ một lý do gì.

Vì “Tỉnh Thức U? Bạn Có Sẵn...Đâu Cần Tìm” chỉ là phương tiện để chia sẻ, nên “Tỉnh Thức U? Bạn Có Sẵn...Đâu Cần Tìm” không có luật bản quyền, cũng như không có bất cứ một sự ràng buộc nào về pháp lý.

Chúng tôi luôn nghĩ rằng, tư tưởng hay tri thức của con người vốn là của chung, chẳng riêng của chúng tôi. Cho nên, bạn có toàn quyền sử dụng.

Nếu bạn có thể cho chúng tôi có một lời đề nghị, chúng tôi xin đề nghị với bạn, khi bạn sử dụng “Tỉnh Thức U? Bạn Có Sẵn...Đâu Cần Tìm” để in, ấn thành sách, hay đọc, hay làm video, bạn nên trích lại một số tiền lời để đóng góp vào những việc lợi sinh.

Với kinh nghiệm của chúng tôi, bạn sẽ có thêm được những lợi ích: giúp cho những người đang gặp khó khăn có thêm niềm vui; và chính bạn, cũng có thêm những niềm vui mới.

Hãy thể hiện lòng Từ (đem niềm vui đến cho người khác) và lòng Bi (lấy hay làm vui đi nỗi khổ đau của người khác), bạn nhé. Không phải là bạn đang làm cho người khác đau, mà đôi khi, chính bạn cũng cần đến lòng Từ Bi của những người khác, khi bạn có khổ đau.

Đời sống của con người thì thật mong manh, không ai có thể biết trước được đến bao giờ thì chúng ta sẽ không còn tồn tại trên thế gian này.

Cho nên, trong kinh “Người Biết Sống Một Mình”, đức Phật có dạy như sau:

“Cái chết đến bất ngờ

Không thể nào mặc cả”

Lời dạy của Ngài rất rõ ràng và chính xác. Vì không ai trong chúng ta có đủ khả năng để mặc cả với cái chết; trừ khi, chúng ta đang hoang tưởng, chúng ta nghĩ là, chúng ta có thể, nhưng thực tế thì chưa ai có thể làm được điều này.

Cho nên, khi chúng ta đang còn sống, nếu chúng ta không biết trân quý những ngày tháng này, chúng ta không biết xẻ chia cho nhau thì chính chúng ta đang tự hại chính mình chứ không phải là ai khác.

Mong thay, khi chúng ta còn sống, còn có thể trải nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm, còn có cơ hội chia xẻ với nhau về những sự trải nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm để đem đến hạnh phúc và an lạc lâu dài cho nhau, thì chúng ta vẫn nên tiếp tục duy trì.

Thật mong thay.

# TỈNH THỨC Ừ?

Bạn thân mến,

“Tỉnh Thức Ừ? Bạn Có Sẵn Đây Cần Tìm” là tựa đề cho cuốn sách mà chúng tôi ghi lại những chia sẻ, những thông tin, và những góc độ nhìn của chúng tôi về những vấn đề mà các bạn đã thắc mắc và gửi về cho chúng tôi qua điện thư.

Tại sao chúng tôi “dám to gan” tuyên bố rằng, tỉnh thức vốn có sẵn trong bạn mà bạn không cần phải tìm kiếm ở nơi đâu, hay nương tựa vào bất cứ một ai.

Đơn giản, vì tỉnh thức đã luôn có sẵn trong mỗi chúng ta. Chỉ cần chúng ta biết nhận ra, và biết sử dụng đúng cách, chúng ta sẽ đem đến cho chúng ta và những người chung quanh chúng ta có thêm nhiều bình an và hạnh phúc.

Bạn không tin ư? Vậy chúng ta hãy cùng quan sát nhé.

Bạn đang đi trong căn nhà của bạn với đèn điện sáng choang. Bạn di chuyển thoải mái chẳng hề va chạm vào vật gì cả. Bạn đang có bình an.

Đột nhiên, điện bị cúp. Căn nhà của bạn tối om. Bạn không thấy gì cả. Lúc đó bạn làm gì, nếu như bạn muốn đi và không muốn va chạm vào bất cứ vật gì có thể khiến cho thân thể của bạn bị đau, hay bị thương tích.

Đơn giản là, bạn bắt đầu phải thận trọng thăm dò từng bước chân một. Bạn phải chú tâm vào những bước chân của bạn xem có đạp hay va chạm vào vật gì không, và bạn phải vận dụng sự quan sát, phân tích, tổng hợp xem, bạn nên bước

như thế nào mới có an toàn mà không gây ra thương tích cho bạn, có phải vậy không?

Khi mà bạn bắt đầu sử dụng đến các chức năng như: thận trọng, chú tâm, và quan sát sâu sắc thì bạn đang sống trong sự tỉnh thức, và bạn được gọi là người Tỉnh thức.

Còn khi bạn không sử dụng sự thận trọng, chú tâm, quan sát và nhìn sâu thì bạn không có Tỉnh thức, và không là người Tỉnh thức, chứ không có gì là to tát hay quan trọng cả.

Dĩ nhiên, thí dụ nêu trên, chỉ là những gợi ý để bạn nhận ra thế nào là tỉnh thức; và khi bạn đã nắm được ý đó thì bạn có thể ứng dụng vào bất cứ trường hợp nào, mà bạn không muốn gây ra tổn thương hay đau khổ cho bạn, hay cho người khác; chứ không phải, chỉ áp dụng cho việc bị tắt đèn tối om, đâu bạn nhé. Cho nên, người xưa mới có câu: “Được ý quên lời” là vậy.

Thế nên, sự tỉnh thức hay làm người Tỉnh thức đâu có gì khó lắm đâu. Ai trong chúng ta cũng đã có kinh nghiệm, và có thể làm được, mà không cần phải có ai hướng dẫn hay chỉ bảo gì nhiều, có phải vậy không?

Vậy, tại sao chúng ta lại cần sống tỉnh thức? Đơn giản, vì khi chúng ta sử dụng sự thận trọng, chú tâm, quan sát, phân tích và tổng hợp... trong mỗi việc chúng ta đang làm, thì chúng ta sẽ không tạo ra nhiều lỗi lầm, hay sai trái trong cuộc sống của chúng ta. Và khi chúng ta quan sát kỹ hơn, chúng ta sẽ nhận thức ra được rằng, những lỗi lầm sai trái này, chính là những nguyên nhân gây ra cho chúng ta những hối hận, ăn năn, tiếc nuối; hay ngăn gợn hơn, gây ra cảm giác khổ đau cho chúng ta.



Nhưng lỡ như, khi bạn sử dụng sự thận trọng, chú tâm, và quan sát, mà bạn tạo ra sự sai trái, hay chưa đúng thì sao? Thì cũng chẳng sao, cũng chẳng có điều gì to tát cả. Vì với sự thận trọng, chú tâm, và quan sát bạn sẽ biết sử dụng phương cách nào để giải quyết những sự sai trái đó, hay điều chỉnh lại những nhận thức sai lầm của bạn, đến chỗ, chuẩn mà không cần chỉnh.

Đó chính là giá trị to lớn nhất của sự tỉnh thức, hay làm người Tỉnh thức. Giá trị của sự biết sống đem đến bình an, hạnh phúc cho người và cho mình.

Khi bạn đã sống có tỉnh thức rồi, bạn không cần phải làm thêm điều gì khác nữa. Ngay cả việc, đi tìm hiểu xem những người trải nghiệm khác, họ làm như thế nào, hay nhận thức của họ ra sao; bởi vì, mục đích của bạn đến, và những người trải nghiệm khác đến, đều giống nhau. Đó chính là sự bình an và hạnh phúc.

Nếu có khác chẳng, đó chỉ là, những phương tiện của mỗi người lựa chọn khác nhau; chứ không phải, phương tiện của người này cao cấp hơn người kia thì mục đích đến cũng sẽ cao cấp, hay khác biệt hơn.

Phần lớn, chúng ta hay bị rơi vào sự lầm lẫn giữa phương tiện và cứu cánh. Chúng ta thường hay biến phương tiện thành cứu cánh. Rồi mãi tin tưởng và làm theo đó. Cho nên, mãi mãi, chẳng bao giờ, chúng ta đến được cứu cánh thật sự mà chúng ta muốn.

Và nếu như bạn thật sự lựa chọn, lúc nào cũng sống và luôn sử dụng sự thận trọng, chú tâm, và quan sát, thì tất cả những phần sau của cuốn sách này, với bạn, cũng chỉ là những tô điểm thêm chút màu sắc cho thêm sinh động, chứ đó, không

phải là nội dung chính để đem đến sự bình an và hạnh phúc lâu dài cho bạn.

Nhưng nếu bạn rảnh rang, và muốn có gì đó để tiêu khiển thì chúng tôi sẽ mở rộng đề tài này để giải đáp những thắc mắc cho các bạn khác, muốn học hỏi thêm, qua cách nhìn theo nhiều góc độ, quan sát và nhìn sâu như thế nào.

Chẳng hạn như, nếu bạn là người “đạt ý quên lời” thì ngay thí dụ đầu tiên, bạn đã đủ thông minh để biết được rằng, câu chuyện đó, mục đích chính chỉ là gợi ý cho bạn nhận ra được thế nào là sự thận trọng, chú tâm và quan sát đang có sẵn trong bạn; cũng như, cách ứng xử ra sao, để không gây ra tổn thương cho bạn và cho người.

Và nếu bạn thông minh, bạn sẽ biết cách dùng sự thận trọng, chú tâm và quan sát vào tất cả những việc gì mà bạn cho rằng, có thể ảnh hưởng đến sự bình an và hạnh phúc của bạn, hay rộng hơn, là cho cả những người khác.

Bạn sẽ không có những thắc mắc như ...Ồ! vậy thì sự thận trọng, chú tâm, quan sát từ đâu mà có, chúng ta học từ đâu?, từ ai? và có từ bao giờ?

Dĩ nhiên, nếu muốn trả lời những câu hỏi như trên thì cũng không khó lắm, có phải không?

Hãy tưởng tượng, khi bạn còn nhỏ xíu, khi bạn chưa có những Ý thức và nhận thức một cách rõ ràng. Bạn thấy ngọn lửa trên bếp, rất lung linh, và rất đẹp, nên bạn thò tay vào, bắt “lửa chơi”.

Lúc đó, bạn chưa biết thế nào là thận trọng, chú tâm và quan sát; và bạn cũng không có những kiến thức, hay định nghĩa,

về lửa, lợi và hại thế nào. Cho nên, bạn mới “cả gan” thò đôi tay bé bỏng của bạn vào “bắt lửa” để chơi, vì nó đẹp.

Khi đôi tay nhỏ bé của bạn tiếp xúc với lửa, và lửa khiến cho da của bạn bị phỏng, cháy, tạo ra sự chết của một số tế bào.

Thế là, Thân Thể thức của bạn, vì muốn bảo vệ cho thân thể được an toàn, không để cho vết phỏng đó trở thành “cửa ngõ” cho các vi trùng xâm nhập, gây ra nguy hiểm cho các bộ phận khác, nên Thân Thể thức của bạn đã ra lệnh cho não bộ, hệ thống thần kinh, cũng như hệ thống miễn nhiễm của bạn, hoạt động mạnh; bằng cách, vá đắp lại vùng tổn thương và thiết lập hệ thống phòng thủ để chống lại các vi khuẩn hay vi trùng xâm nhập.

Vùng da bị tổn thương đó được Thân Thể thức tương tác với Ngã thức, và Ngã thức liền sử dụng Ý thức để phân tích và tạm định danh đó là”đau”.

Sau khi Ý thức phân tích xong thì gửi về kho của Tiềm thức để lưu giữ; vì có liên quan đến Ngã thức, nên được xếp vào kho của Ngã thức.

Ngã thức khi nhận được từ “đau” qua sự phân tích của Ý thức, thì gắn từ đau vào trong vùng năng lượng đang có mặt trong Ngã thức, và vùng năng lượng đó, sau này, trong Ngã thức có một tên gọi riêng là cơn đau.

Khi nguồn năng lượng đã được Ngã thức ghi nhận là cơn đau tạo nên sự xáo trộn năng lượng trong Ngã thức thì chúng ta gọi là cảm giác đau (cảm là nguồn năng lượng, giác là nhận ra, biết ra, nhận ra - hay biết ra nguồn năng lượng đau đang có mặt).

Để giải tỏa cho sự bất an hay cảm giác đau, Ngã thức sẽ sử dụng Ý thức để tìm ra những phương pháp giải quyết cho sự bất an này; và Ý thức, sau khi phân tích, đã chọn ra những chức năng có trong Ý thức như: thận trọng, chú tâm và quan sát, là cách tối ưu để giải quyết sự bất an hay cơn đau.

Sau khi đã phân tích xong, Ý thức gửi sự phân tích về kho của Tiềm thức để lưu giữ, và Tiềm thức lại nối kết và sắp xếp vào kho của Ngã thức.

Ngã thức, sau khi nhận được sự phân tích của Ý thức trong kho của mình, thì tin và chọn đó là cách thức để giải quyết sự bất an, hay cơn đau, trong những lần kế tiếp.

Còn lần này, Ngã thức chấp nhận sự bất an, hay cơn đau đang có mặt, thúc đẩy Ý thức tìm ra các phương thức giải quyết cơn đau, rồi tương tác với Thân Thể thức tiếp tục gia tăng sự chữa trị vết bỏng, để không gây thêm cảm giác đau nhiều hơn. Thí dụ như, la khóc lên để người khác đến trợ giúp, bôi thuốc, rửa vết thương v.v.

Dĩ nhiên, sự thận trọng, chú tâm, và quan sát là những chức năng có trong Ý thức chỉ đang ở mức độ căn bản, vì chưa thông qua, kiểm nghiệm, thực nghiệm, hay trải nghiệm. Cho nên, sự thận trọng, chú tâm, quan sát khi chúng ta còn bé, liên tục được điều chỉnh sau đó tùy theo những môi trường, hoàn cảnh, v.v.

Trong tiến trình điều chỉnh này, Ngã thức cũng tạo ra một nguồn năng lượng mới gọi là “sợ”. Nguồn năng lượng “sợ” này sẽ trợ giúp cho Ngã thức có thể đưa ra những quyết định nhanh nhất, mà không cần thông qua sự phân tích, quan sát, v.v. của Ý thức, khi gặp những môi trường, hoàn cảnh, mà

không có thời gian cho Ý thức có thể phân tích một cách chuyên sâu.

Thí dụ, khi đã bị phỏng vì ánh lửa lung linh rồi, và chúng ta lại thấy con đom đóm lung linh như lửa, thì chúng ta cũng sợ, mà không dám đưa tay vào bắt con đom đóm, vì sợ bị phỏng.

Trong khi, nếu chúng ta sử dụng sự quan sát, nhìn sâu, và phân tích của Ý thức thì có thể chúng ta sẽ sờ vào, hay bắt con đom đóm mà không hề sợ bị phỏng; vì qua sự phân tích, so sánh... chúng ta biết, con đom đóm đó, không phải là lửa, nên không gây ra phỏng.

Như vậy, nếu chúng ta có sự quan sát và nhìn sâu vào trong sự vận hành của các thức, chúng ta có thể hiểu được, sự thận trọng, chú tâm, quan sát từ đâu mà có, và nó sẽ hoạt động ra sao, và tương tác với Ngã thức và Tiềm thức như thế nào v.v.

Nhưng nếu chúng ta chưa thỏa mãn, lại muốn biết, tại sao Ý thức lại có những chức năng đó, và Ý thức từ đâu mà có, thì chúng ta sẽ trở thành những Triết gia, hay Khoa Học gia, muốn tìm ra căn gốc nguyên thủy, hay nơi chốn nào đã tạo ra Ý thức.

Và nếu chúng ta cứ dính mắc vào những vấn đề nan giải mà chúng ta lại không thể giải mã được những điều này thì chúng ta sẽ rơi vào các trạng thái khổ đau triền miên; vì những ưu tư và thắc mắc tạo ra sự xung đột trong Ngã thức của chúng ta vẫn chưa được giải quyết.

Trong khi đó, chúng ta lại quên đi việc vô cùng quan trọng, đó là, Ngã thức của chúng ta đang bị xung đột, bất an, và cần phải giải quyết để có an, chứ không phải đi tạo ra thêm

những xung đột, bằng cách, đặt ra những câu hỏi không có câu trả lời, để tăng thêm sự bất an trong Ngã thức.

Đây chính là những việc mà chúng ta quen sử dụng trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đã làm lẫn biến phương tiện thành cứu cánh trong việc đặt câu hỏi không chuẩn và cần chỉnh này.

Nguyên do vì, chúng ta nghĩ, chỉ khi nào chúng ta biết được Ý thức từ đâu sinh ra? Tại sao nó lại có những chức năng này, mà không có những chức năng khác... thì chúng ta mới chịu sử dụng những chức năng đó.

Nhưng thật ra, chúng ta có cần biết những câu trả lời như trên hay không; trong khi, chúng ta có thể sử dụng được những chức năng đã có sẵn này; và điều quan trọng chúng ta cần phải làm là, học nhận dạng những chức năng này, và học sử dụng những chức năng đó sao cho đúng cách. Chứ không phải đi tìm ra nguồn gốc tạo ra những chức năng đó.

Cho dù, chúng ta có biết được Ý thức từ góc nào sinh ra. Hay cho dù, chúng ta có biết được chính xác nơi nào sinh ra, thì sao? Cũng chẳng ích lợi gì. Vì mục đích cuối cùng của chúng ta cũng chỉ là, sử dụng các chức năng đó để giải quyết vấn đề bất an đang xảy ra trong Ngã thức.

Cho nên, “vô tình” chúng ta không những đã tạo ra thêm những vấn đề mới cho Ngã thức của chúng ta, mà nguy hiểm hơn, đó là, chúng ta tiếp tục trì hoãn việc sử dụng các chức năng có sẵn trong Ý thức, và tiếp tục kéo dài thêm sự bất an, xáo trộn, hay khổ đau đang có trong Ngã thức của chúng ta thêm dài thêm.

Và khi sự bất an đó đủ lớn mạnh và không chế Ngã thức của chúng ta, khiến chúng ta không thể giải quyết được, thì chúng ta lại trốn chạy hay đè nén vấn đề đó xuống.

Rồi khi Tiềm thức của chúng ta tiếp nhận các thông tin mới có liên quan vấn đề cũ, nối kết lại, và lôi lên trên Ý thức để giải quyết thì vấn đề đó trở nên to lớn hơn và khó giải quyết hơn.

Ngày xưa, khi đức Phật giảng về những điều này, Ngài đưa ra một thí dụ rất hay, như sau:

Có một người bị tên bắn trúng vai, máu chảy đầm đìa. Thay vì, người đó nhổ mũi tên ra, rồi băng bó vết thương lại, thì người đó, lại bắt đầu suy tư đặt ra những câu hỏi như: ai làm ra mũi tên này? Chất liệu là loại gì? Tại sao lại làm ra mũi tên này? Tại sao lại bắn trúng người đó? v.v.

Nếu người đó cứ tiếp tục “phiêu lưu” vào trong những câu hỏi vô ích đó, thì người đó, có thể chết trước khi tìm được câu trả lời. Nguyên do vì, người đó đã mất máu quá nhiều.

Ai nghe qua câu chuyện trên cũng phì cười, vì trên đời này, làm gì có loại người “ngớ ngẩn” như vậy chứ. Khi bị thương thì không lo chữa vết thương, mà lại đi đặt ra những câu hỏi vô bổ, không giúp ích được gì; đôi khi, còn làm hại cả bản thân, và có khi, còn mất mạng là chuyện khác.

Nhưng nếu chúng ta chịu quan sát và nhìn sâu hơn, đôi khi, chúng ta cũng thấy, chúng ta đang là người bị thương, và đang ngồi suy tư, và lý luận, để trả lời cho những câu hỏi vô bổ như trên đây.

Nhân nói đến hai chữ tĩnh thức, phần lớn những thắc mắc gửi qua điện thư cho chúng tôi đều có chung những nhận

thức, tuy chuẩn nhưng cần chỉnh về bốn chữ Tĩnh thức và Tĩnh thức.

Nào, chúng ta hãy thử quan sát và nhìn sâu hơn về định nghĩa của bốn chữ này xem có sự khác biệt gì không? Vậy, Tĩnh thức và Tĩnh thức là gì?

Nếu bạn nào đã đọc tập đầu tiên của “Mỗi Ngày Một Chuyện”, chắc bạn đã hiểu được sự khác biệt như thế nào. Nhưng nếu bạn chưa đọc qua, chúng tôi tạm trích dẫn lại để bạn có thể hiểu được rõ ràng.

“Bốn chữ Tĩnh Thức và Tĩnh Thức đều là chữ Hán Việt: Tĩnh nghĩa là lắng xuống, lắng xuống; thức là nhận ra, hay biết ra; còn Tĩnh là xem xét, kiểm điểm chính mình, và thức cũng là nhận ra, hay biết ra.

Hay diễn rộng ra, Người Tĩnh Thức là người, trong hành trình trải nghiệm đi từ Bản Ngã đến Bản Thể, có khả năng làm Lắng Động những sự lao xao, xáo trộn, mơ hồ trong suy nghĩ của người đó. Và khi những sự suy nghĩ này lắng động xuống, người đó nhận ra được Bản Thể của chính mình.

Khi đã nhận diện được Bản Thể của chính mình, người đó cảm nhận được một trạng thái gọi là: sự An Lạc Tuyệt Đối, hay còn gọi là An Riêng.

Còn người Tĩnh Thức, là tên gọi để diễn tả về một người, trong hành trình trải nghiệm đi từ Bản Thể Về Lại Bản Ngã. Trong tiến trình này, vì người đó đã nhận ra được Bản Thể của mình rồi, và bắt đầu quay trở về để sống với tập thể cộng đồng. Cho nên, người đó phải Suy Xét, Kiểm Điểm Chính Mình và phải biết hành xử như thế nào để đạt được cái An Chung.



Bởi vì, hành trình có khác nhau, nên cách ứng xử trong hai hành trình cũng khác nhau. Nếu trong định nghĩa, chúng ta diễn dịch không chuẩn, lệch lạc, thì đó cũng là nguyên nhân gây ra nhận thức sai lầm, đưa đến cách ứng xử lệch lạc, và tạo ra khổ đau. Đây chính là hậu quả mà chúng ta nhận lãnh từ những nhận thức sai lầm này.

Như vậy, nếu đứng trên góc độ của định nghĩa, cũng như về ứng dụng, thì Tỉnh thức và Tĩnh thức không giống nhau, và người Tỉnh thức hay người Tĩnh thức cũng không giống nhau khi tiếp cận với sự thật hay khi ứng dụng.

Thêm vào đó, vì từng vùng miền, khi nói đến hai chữ Tỉnh thức và Tĩnh thức, đôi khi lại cùng âm, nên dần dần đến những sự lầm lẫn giữa hai hành trình này.

Để tránh gây ra sự hiểu lầm này, chúng ta có thể thay bốn chữ Tỉnh thức bằng Thể Nghiệm (kinh nghiệm khi tiếp xúc với bản thể), và Tĩnh Thức bằng Dụng Nghiệm (ứng dụng kinh nghiệm vào trong đời sống hàng ngày) thì chúng ta có thể hiểu được đúng đắn và rõ ràng hơn về hai hành trình Tỉnh thức và Tĩnh thức.” [1]

Đấy, bạn thấy đấy, chỉ mới có bốn chữ thôi, mà cũng có thể gây ra cho chúng ta những sự hiểu lầm về định nghĩa. Rồi khi chúng ta diễn dịch khác nghĩa, và chúng ta tin vào những sự diễn dịch này, và dùng đó như một tiêu chuẩn để đánh giá, hay nhận thức, thì chẳng trách sao, những sự đánh giá hay nhận thức của chúng ta sẽ dễ trở nên lệch lạc, không đúng với sự thật.

Tệ hại hơn, chúng ta lại dựa trên những nhận thức lệch lạc này để hành xử trong cuộc đời, thì chẳng trách sao, cuộc đời

của chúng ta cứ tạo ra những sai lầm và chìm sâu trong những sự khổ đau và phiền muộn.

Muốn có sự Tỉnh thức hay Tĩnh thức; hay là người Tỉnh thức (Thể Nghiệm) hay Tĩnh thức (Dụng Nghiệm), thì việc quan trọng đầu tiên mà chúng ta cần phải để ý đến, đó chính là, những định nghĩa mà chúng ta đã diễn dịch như thế nào.

Mỗi người chúng ta, ai cũng có quyền diễn dịch định nghĩa theo ý mình. Sở dĩ, chúng ta diễn dịch lại định nghĩa, bởi vì, mỗi chúng ta đều có những hoàn cảnh, môi trường, sự giáo dục, và niềm tin... khác nhau.

Cho nên, chúng ta cần diễn dịch lại định nghĩa để thỏa mãn cho những gì mà Ngã thức của chúng ta mong muốn. Nếu không, trong Ngã thức của chúng ta sẽ tạo ra sự xung đột, và từ đó, gây ra sự bất an, khó chịu hay khổ đau.

Sống làm người, không ai không muốn mình sống có bình an và hạnh phúc trọn đời. Cho nên, nếu trong Ngã thức của chúng ta luôn có sự xung đột thì không thể nào chúng ta có thể đạt được bình an và hạnh phúc trọn đời như chúng ta mong muốn.

Chính vì vậy, diễn dịch lại định nghĩa gần như là điều mà chúng ta áp dụng trong cuộc sống của mình nhiều nhất.

Nhưng tại sao Ngã thức của chúng ta lại luôn khao khát sống có bình an và hạnh phúc? Muốn trả lời được câu hỏi này, chúng ta cần phải hiểu về Chín thức. Chúng ta cần phải hiểu được sự tương duyên, tương tức, và tương tác, giữa Ngã thức, Thân Thể thức cùng các thức khác như thế nào. Và đề tài này, cũng là đề tài mà chúng tôi sẽ chia sẻ với bạn trong những trang kế tiếp.

# CHÍN THỨC

Bạn thân mến,

Mỗi ngày, chúng tôi nhận khá nhiều điện thư gửi đến cho chúng tôi, nêu ra những thắc mắc, liên quan đến cách làm sao để có thể sống có nhiều an lạc hơn khổ đau. Đa số, khi đề cập về thức thì đều có chung một nội dung như:

Tại sao chúng ta lại có nhiều thức đến như vậy? Trong Duy Thức học có tất cả một trăm (100) thức, vậy ngoài một trăm thức này còn có những thức nào khác không? Trong các thức thì thức nào quan trọng nhất, v.v.

Nếu bạn dựa trên định nghĩa của Thức là sự nhận ra, biết ra, thì trong cơ thể của chúng ta, không phải bạn chỉ có vài ba thức, hay một trăm (100) thức, mà thật ra, cơ thể của chúng ta có đến cả hàng Tỷ thức, chứ không phải, chỉ có vài ba, hay một trăm (100) thức không đâu.

Các nhà Y học ngày nay, qua máy móc và tính toán, đã đưa ra những dữ liệu khá chính xác rằng, cơ thể của chúng ta có đến hàng tỷ tế bào, và mỗi tế bào, đều có khả năng nhận ra hay biết ra (thức) phải sinh hoạt như thế nào trong tiến trình sinh diệt, cũng như sinh hoạt hài hòa với các tế bào khác.

Cho nên, nếu chỉ có một trăm (100) thức là chưa đủ để nói hết về các thức trong thân thể, cũng như trong tâm thức. Nhưng nếu chỉ cần giải quyết sự khổ đau để có được an và lạc, chuyển hóa những sự phiền não thành thư thái nhẹ nhàng, thì bạn không cần phải biết đến hàng tỷ thức để làm gì. Bạn chỉ cần nắm thật rõ ràng, chức năng và vận hành căn bản của Chín Thức sau đây là đủ.

Trong Chín Thức, có 6 thức có liên quan đến thân thể (Thân), và có 3 thức liên quan đến tâm lý (Tâm).

Sáu (6) thức liên quan đến thân thể gồm: Thân Thể thức, Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức và Thân hay Cơ Thể thức.

Theo định nghĩa, Thức là nhận ra, biết ra. Cho nên, mỗi Thức sẽ có những chức năng nhận ra, biết ra, khác nhau.

### **1- Thân Thể Thức (Physical Conscious Mind)**

Thân Thể thức là thức liên quan đến tiến trình cấu tạo và sinh diệt thuộc về thân thể của con người; trong đó, bao gồm: tất cả các bộ phận lớn như: lục phủ, ngũ tạng, não, hay đến những phần nhỏ như, hợp tử, DNA, RNA, tế bào v.v. có chức năng tạo ra sự sinh diệt của các tế bào, và duy trì sự sinh hoạt hài hòa của thân mạng.

Theo Cơ Thể học, Thân Thể thức của một cá thể, còn được gọi là xung động nội môi (homeostatic impulse). Nhiệm vụ của Thân Thể thức là, giữ cho thân nhiệt của cá thể đó luôn ở 98,6 độ F (37 độ C). Đồng thời, giúp cho cơ thể của cá thể đó có thể thở đều đặn, và giữ cho tim của cá thể đó đập ở một nhịp độ nhất định, v.v.

Ngoài ra, Thân Thể thức còn thông qua hệ thống thần kinh tự trị (autonomic nervous system) của cá thể để điều khiển và duy trì sự cân bằng giữa hàng trăm, hàng ngàn chất hóa học, trong hàng tỷ tế bào của cá thể được hoạt động hài hòa, hoàn hảo, trong hầu hết thời gian.

Thân Thể thức có sự liên kết chặt chẽ với tất cả các Thức, bao gồm: Ngã thức, Ý thức, Tiềm thức và 5 Thức. Ngoài ra, còn có các đặc tính khác như:

- Kho chứa tất cả các thông tin, dữ liệu của hợp tử, DNA, RNA, tế bào, v.v.
- Quan sát, phân tích, so sánh, tổng hợp, phỏng đoán
- Tiếp nhận các chất dinh dưỡng từ thức ăn, chuyển hóa các chất dinh dưỡng đó thành năng lượng, và thực hiện các chức năng chuyên biệt.
- Duy trì bộ nhớ lâu dài, và nối kết các thông tin dữ liệu, có khả năng sáng tạo
- Tương tác thông tin và dữ liệu liên tục với Ngã thức
- Là “chủ nhân” của 5 thức
- Ngôn ngữ chính: năng lượng

Chính vì, có các chức năng như phân tích, tính toán, tổng hợp... như Ý thức, nên qua sự điều khiển của Thân Thể thức, não bộ có khả năng tự sản xuất và tăng giảm các chất kích thích tố để tạo nên sự hoạt động hài hòa giữa các tế bào, cơ, mô, hệ thần kinh, v.v. cũng như, tế bào máu có thể phân biệt để tiêu diệt các loại vi trùng, hay vi khuẩn, hay sự xáo trộn các mô, cơ, qua những nhận thức sai lầm của các tế bào, mô, cơ, tạo ra tế bào ung thư, đột biến, v.v.

Theo Cơ Thể học, khi cha và mẹ giao phối, thì tinh trùng của người cha và noãn trứng của người mẹ, kết hợp lại với nhau thành một Hợp Tử.

Thân Thể thức, sau khi được tách riêng ra từ Tiềm thức, mới cùng tánh biết, nương nơi Hợp Tử này, và điều khiển Hợp Tử theo lập trình Nhân Tướng Bản Thể (hình dạng gốc về tướng người, mà không phải là tướng thú hay thực vật).

Hợp Tử dưới sự điều khiển của Thân Thể thức trải qua các tiến trình giản phân nối tiếp nhau liên tục, cho đến khi hình thành thân thể con người trong đó có 5 Giác Quan.

Tất cả các cơ quan của thân thể cứ tiếp tục phát triển đến một giai đoạn thì suy thoái, gọi là Già, hay Lão Hóa; và khi các cơ quan suy thoái, hay bị tổn thương trầm trọng, ngừng hoạt động, thì cơ thể của cá thể cũng ngừng hoạt động, hay gọi là Chết/Tử.

Quy trình này, hoàn toàn đúng với hầu hết tất cả con người.

Theo những kinh nghiệm và nghiên cứu của các nhà Cơ Thể học thì Thai Nhi,

- Bắt đầu từ tuần thứ năm: Hệ thống tuần hoàn đang bắt đầu hình thành
- Tuần thứ sáu: Mũi, miệng và tai bắt đầu định hình, ruột và não cũng bắt đầu phát triển
- Tuần thứ bảy: Những cánh tay, cẳng chân, đang phát triển tạo ra hai bàn tay và hai bàn chân, và tim được tạo hình
- Tuần thứ tám: Các tế bào thần kinh bắt đầu phân nhánh, hình thành hệ thần kinh nguyên thủy. Ống hô hấp bắt đầu nối dài từ họng đến hai lá phổi đang phát triển
- Tuần thứ chín và mười: Hình thái cơ bản của cơ thể đã hình thành, tay chân có thể co duỗi
- Tuần mười một: Hoàn chỉnh cơ thể
- Tuần mười hai: Thai nhi đã bắt đầu biết mút

Thân Thể thức cũng như Tiềm thức có sự hoạt động không ngừng nghỉ, và khác với Tiềm thức là kho dữ liệu tổng thể, trong khi, Thân Thể thức là kho dữ liệu biệt thể, chỉ liên quan đến việc điều khiển sự hoạt động của các cơ quan, mô, cơ, tế bào, v.v, trong cơ thể mà thôi.

## 2- Nhãn thức (Visual Consciousness)

Nhãn tức là Mắt. Nhãn thức là chức năng nhìn thấy và ghi nhận qua việc sử dụng cơ quan là Mắt. Theo Cơ Thể học, Mắt được gọi là Thị Giác, có nghĩa là, qua cơ quan này có thể nhận ra (Giác) hình ảnh. Cho nên, khi chúng ta dùng từ Thị Giác theo ngôn ngữ hiện đại thì gần đồng nghĩa với Nhãn thức theo Duy Thức học.

- Về chức năng: Nhãn thức chỉ có khả năng nhìn thấy, hay ghi nhận qua mắt, mà không có khả năng phân biệt được hình ảnh đó là hình ảnh gì. Muốn biết được hình ảnh đó là hình ảnh gì, Nhãn thức phải kết hợp với Ý thức.
- Về giới hạn: ngoài những hình ảnh qua sự tiếp xúc với mắt, Nhãn thức không thể qua mắt để biết được âm thanh, mùi hương, mùi vị, hay sờ chạm như thế nào.
- Về ứng dụng: ghi nhận hình ảnh và gửi về kho của Tiềm thức lưu giữ.
- Về cảm xúc/giác: Nhãn thức không có cảm xúc/giác.
- Về quyền hạn: Nhãn thức luôn luôn chịu sự điều khiển từ Ngã thức, Thân Thể thức và Ý thức mà không có “tự quyền”.

## 3- Nhĩ Thức (Auditory Consciousness)

Nhĩ tức là Tai. Nhĩ thức là chức năng nghe, nhận diện và ghi nhận được âm thanh qua việc sử dụng cơ quan là Tai. Theo Cơ Thể học, Tai được gọi là Thính Giác, có nghĩa là, qua cơ quan này có thể nhận ra (Giác) âm thanh. Cho nên,

khi chúng ta dùng từ Thính Giác theo ngôn ngữ hiện đại thì gần đồng nghĩa với Nhĩ thức theo Duy Thức học.

- Về chức năng: Nhĩ thức chỉ có chức năng nhận diện và ghi nhận âm điệu, cường độ, âm sắc qua Tai mà không phân biệt được âm thanh đó là âm thanh gì. Muốn biết được âm thanh đó là âm thanh gì, Nhĩ thức phải kết hợp với Ý thức.
- Về giới hạn: ngoài khả năng nhận diện âm sắc qua cơ quan tai, Nhĩ thức không thể qua tai để biết được hình tướng, mùi hương, mùi vị, hay sờ chạm như thế nào.
- Về ứng dụng: ghi nhận âm sắc và gửi về kho của Tiềm thức lưu giữ.
- Về cảm xúc/giác: Nhĩ thức không có cảm xúc/giác.
- Về quyền hạn: Nhĩ thức luôn luôn chịu sự điều khiển từ Ngã thức, Thân Thể thức và Ý thức, mà không có “tự quyền”.

#### **4- Tỷ thức (Olfactory Consciousness)**

Tỷ thức là Mũi. Tỷ thức là chức năng ngửi và nhận diện được mùi qua việc sử dụng cơ quan là Mũi. Theo Cơ Thể học, Mũi được gọi là Khứ Giác, có nghĩa là, qua cơ quan này có thể nhận ra (Giác) mùi. Cho nên, khi chúng ta dùng từ Khứ Giác theo ngôn ngữ hiện đại thì gần đồng nghĩa với Tỷ thức theo Duy Thức học.

- Về chức năng: Tỷ thức chỉ có khả năng nhận diện và ghi nhận mùi qua Mũi mà không phân biệt được mùi đó là mùi gì. Muốn biết được mùi đó là mùi gì, Tỷ thức phải kết hợp với Ý thức.



- Về giới hạn: ngoài khả năng nhận diện mùi qua cơ quan Mũi, Tỷ thức không thể qua Mũi để biết được hình tướng, âm sắc, vị, hay sờ chạm như thế nào.
- Về ứng dụng: ghi nhận mùi và gởi về kho của Tiềm thức lưu giữ.
- Về cảm xúc/giác: Tỷ thức không có cảm xúc/giác.
- Về quyền hạn: Tỷ thức luôn luôn chịu sự điều khiển từ Ngũ thức, Thân Thể thức và Ý thức, mà không có “tự quyền”.

## 5- Thiệt thức (Gustatory Consciousness)

Thiệt tức là Lưỡi. Thiệt thức là chức năng ghi nhận được vị qua việc sử dụng cơ quan là Lưỡi. Theo Cơ Thể học, Lưỡi được gọi là Vị Giác, có nghĩa là, qua cơ quan này có thể nhận ra (Giác) mùi vị. Cho nên, khi chúng ta dùng từ Vị Giác theo ngôn ngữ hiện đại thì gần đồng nghĩa với Thiệt thức theo Duy Thức học.

- Về chức năng: Thiệt thức chỉ có khả năng nhận diện và ghi nhận vị qua Lưỡi mà không phân biệt được vị đó là vị gì. Muốn biết được vị đó là vị gì, Thiệt thức phải kết hợp với Ý thức.
- Về giới hạn: ngoài khả năng nhận diện vị qua cơ quan Lưỡi, Thiệt thức không thể qua Lưỡi để biết được hình tướng, mùi hương, âm sắc, hay sờ chạm như thế nào.
- Về ứng dụng: ghi nhận vị và gởi về kho của Tiềm thức lưu giữ.
- Về cảm xúc/giác: Thiệt thức không có cảm xúc/giác.

- Về quyền hạn: Thiệt thức luôn luôn chịu sự điều khiển từ Ngã thức, Thân Thể thức và Ý thức, mà không có “tự quyền”.

## 6- Thân Thức (Tactile Consciousness)

Thân tức là cơ thể (đầu, mình và tứ chi). Thân thức, chỉ có khả năng ghi nhận qua sự chạm khi thân thể tiếp xúc với mọi vật, qua việc sử dụng các cơ quan như đầu, mình và tứ chi. Theo Cơ Thể học thì cơ thể hay thân được gọi là Xúc Giác, có nghĩa là, qua cơ quan này có thể nhận ra (Giác) được vật gì qua sự tiếp xúc của đầu, mình và tứ chi. Cho nên, khi chúng ta dùng từ Xúc Giác theo ngôn ngữ hiện đại thì gần đồng nghĩa với Thân thức theo Duy Thức học. (Từ xúc giác này thì khác với từ cảm xúc/giác của Ngã thức)

- Về chức năng: Thân thức có khả năng cảm nhận qua sự xúc chạm khi thân thể tiếp xúc với mọi vật, qua việc sử dụng các cơ quan như đầu, mình và tứ chi, nhưng không phân biệt được vật xúc chạm đó là vật gì. Muốn biết được vật đó là vật gì, Thân hay Cơ Thể thức phải kết hợp với Ý thức.
- Về giới hạn: ngoài khả năng nhận diện sự xúc chạm qua các cơ quan đầu, mình và tứ chi, Thân thức không thể qua cơ thể để biết được hình tướng, mùi hương, mùi vị, hay âm sắc như thế nào.
- Về ứng dụng: Thân thức ghi nhận xúc chạm và gửi về kho của Tiềm thức lưu giữ.
- Về cảm xúc/giác: Thân thức không có cảm xúc/giác.
- Về quyền hạn: Thân thức luôn luôn chịu sự điều khiển từ Ngã thức, Thân Thể thức và Ý thức, mà không có “tự quyền”.

Để cho dễ hiểu hơn, chúng ta hãy dùng thí dụ sau đây để minh họa về sự tương tác giữa các thức như thế nào?

Thí dụ, khi Ngã thức muốn thấy một hình ảnh nào đó thì Ngã thức phải tương tác với Thân Thể thức. Thân Thể thức sẽ tác động lên não bộ và hệ thống thần kinh. Não bộ nhận lệnh từ Thân Thể thức mới điều khiển mắt mở ra, và Nhãn thức mới nương nhờ nơi Mắt để nhìn.

Sau khi Thân Thể thức điều khiển cơ quan mắt mở ra cho Nhãn thức nhìn hình ảnh. Nếu Ngã thức muốn biết đang nhìn hình ảnh gì thì Nhãn thức sẽ kết hợp với Ý thức để phân tích hay nhận dạng vật đang nhìn là vật gì, hay có tên gọi là gì, v.v. theo ý muốn của Ngã thức.

Nếu Ngã thức không muốn nhìn hình ảnh đó nữa thì Nhãn thức và Ý thức sẽ gởi tất cả những dữ liệu về hình ảnh và sự phân biệt đó về kho của Tiềm thức để lưu giữ.

Bốn Thức khác như: Nhĩ, Tỷ, Thiệt, và Thân, cũng đều có sự vận hành giống như Nhãn thức, và chịu sự chỉ huy trực tiếp từ: Ngã thức, Thân Thể thức, hay Ý thức.

Năm Thức này, vì khả năng chỉ ở dạng ghi nhận, nên không có sự phân tích sâu rộng như Ý thức, cũng không có khả năng ghi nhớ và lưu giữ như Tiềm thức, cũng không có khả năng phát sinh ra cảm xúc/ giác như Ngã thức.

Cho nên, có thể nói, sự vận hành của năm thức này, cũng không quan trọng lắm. Cho dù, có bị khiếm khuyết một vài thức thì cũng không ảnh hưởng gì đến khả năng giác ngộ của con người.

Thí dụ, một người bị mù (khiếm thị), nên cũng khiếm khuyết luôn về Nhãn thức, nhưng không hề ảnh hưởng đến

khả năng giác ngộ của người này. Tương tự với bốn thức khác.

Ba Thức sau đây, mới là cốt lõi, quyết định con người sống trong sự khổ đau hay an vui.

## 7- Ý Thức (Conscious Mind)

Về chức năng, Ý thức có khả năng quan sát, phân tích, tổng hợp, nhận dạng, so sánh, tập trung, phỏng đoán, tưởng tượng theo chiều nông và chiều sâu.

Khi Ý thức sử dụng theo chiều nông, Ý thức có một tên gọi riêng là Trí, bao gồm các chức năng như: quan sát, phân tích, tổng hợp, nhận dạng, so sánh, tập trung, phỏng đoán và tưởng tượng, v.v.

Khi Ý thức được sử dụng theo chiều sâu, Ý thức có một tên gọi riêng là Tuệ, bao gồm các chức năng như: quan sát, phân tích, tổng hợp, nhận dạng, so sánh, thận trọng, tập trung, nhưng không có sự phỏng đoán, và tưởng tượng.

- Về ngôn ngữ: là lời nói, và chữ, số
- Về bộ nhớ: ngắn hạn
- Về Cảm Xúc Giác: không có cảm xúc/giác
- Về giới hạn: Ý thức không hề có sự giới hạn như năm Thức, mà Ý thức có thể tương tác với tất cả các Thức, trong đó bao gồm cả năm Thức, Ngã thức, Thân Thể thức, và Tiềm thức.

Với các chức năng như: phân tích, tổng hợp, quan sát và phỏng đoán... Ý thức có thể kết hợp với năm Thức, Thân Thể thức và Tiềm thức để tìm hiểu, phân tích, nhận dạng, so sánh, theo ý muốn của Ngã thức.

Thí dụ: Khi Ngã thức muốn ngắm hoa hồng trong bồn hoa, Ngã thức liền tương tác với Thân Thể thức. Khi Thân Thể thức có sự tương tác với Ngã thức, liền ra lệnh cho não bộ, hệ thống thần kinh, và cơ quan mắt, mở mắt ra, và Thân Thể thức cũng kết hợp với Nhãn thức và Ý thức để nhận diện đường đi, sau đó, tác động đến đôi chân để di chuyển.

Khi đôi chân di chuyển đến bồn hoa, và dừng lại theo ý muốn của Ngã thức, thì Nhãn thức, lúc đó, qua mắt nhìn thấy những hình ảnh (vì Nhãn thức không có khả năng phân biệt, mà chỉ có khả năng nhìn thấy quang cảnh). Cho nên, Nhãn thức phải kết hợp với Ý thức để phân biệt các loại hoa, và Ý thức mới dùng khả năng nhận dạng hay phân tích để lựa chọn trong các loại hoa đó, xem hoa nào là hoa hồng, rồi chú tâm vào hoa đó, mà không phải các loại hoa khác.

Nếu đến đây, Ngã thức không muốn biết thêm về hoa hồng nữa thì Nhãn thức và Ý thức sẽ gởi những dữ liệu như: mắt nhìn đường đi thế nào, hoa hồng thế nào.v.v, và Thân Thể thức sẽ gởi những dữ liệu như cơ bắp hoạt động thế nào, bước đi thế nào, và dừng lại thế nào, v.v, về kho của Tiềm thức để lưu giữ.

Nếu Ngã thức sau khi ngắm hoa hồng nhưng lại muốn biết về mùi như thế nào thì Ngã thức lại tương tác với Thân Thể thức. Thân Thể thức sẽ tác động đến Mũi và Tỷ thức để nhận dạng mùi, và kết hợp với Ý thức để phân biệt mùi hoa hồng là thơm hay hôi, hay không thơm, không hôi.

Nếu như Ngã thức không thỏa mãn, muốn biết sự khác biệt giữa hoa hồng với các hoa khác như thế nào thì Ngã thức mới ra lệnh cho Ý thức hoạt động chính thức.

Ý thức khi nhận lệnh từ Ngã thức mới dùng đến các chức năng khác như: quan sát, phân tích, so sánh, v.v. Khi sử dụng đến các chức năng quan sát và phân tích... thì Ý thức tương tác với Thân Thể thức để điều khiển mắt và Nhãn thức nhìn chăm chú vào từng loại hoa để phân biệt về hình dáng, màu sắc, và đưa những dữ liệu đó về kho của Tiềm thức.

Ý thức cũng kích hoạt Thân Thể thức kết hợp với Tỷ thức hoạt động để ngửi từng mùi hoa. Kích hoạt Thiệt thức để nắm vị của các loại hoa, và kích hoạt Thân thức, dùng tay để sờ mó các loại hoa. Hoặc có thể sử dụng thêm Nhĩ thức để nghe âm thanh của các loại hoa, qua tác động của gió.

Sau khi có đủ những dữ liệu của sáu Thức gửi về kho của Tiềm thức để lưu giữ, Ý thức mới dùng những dữ liệu được lưu giữ trong Tiềm thức qua sự tiếp xúc mới nhất của sáu Thức, cũng như, những dữ liệu của các loại hoa khác đã được lưu giữ trong quá khứ để phân tích, tổng hợp, so sánh, v.v.

Nếu như, Ngã thức lúc đó, nảy sinh cảm giác nóng nảy, không muốn chờ đợi lâu, Ý thức sẽ sử dụng Trí, để phân tích phiên diện, qua loa, rồi dùng sự phỏng đoán, tưởng tượng, không kiểm chứng, để đưa ra kết quả.

Vì bộ nhớ của Ý thức thuộc về ngắn hạn, cho nên, Ý thức sẽ gửi tất cả sự phân tích và kết quả về kho của Tiềm thức để lưu giữ, nếu như Ngã thức muốn lưu giữ những dữ liệu cho sau này cần dùng đến; còn không, thì sau đó những dữ liệu đó sẽ bị xóa, và khi Ngã thức cần đến thì Ý thức sẽ phải đi học lại hay phân tích, so sánh... lại.

Kho của Tiềm thức sau khi nhận được sự phân tích, và kết quả từ Ý thức, liền sắp xếp và liên kết các dữ liệu lại với

nhau. Vì đây là những dữ liệu liên quan đến Ngã thức, nên những dữ liệu này cũng được sắp xếp vào kho của Ngã thức.

Ngã thức khi nhận được kết quả phân tích này, lúc đó, sẽ khởi sinh các cảm giác khác nhau như: ưa hoa này, ghét hoa kia, tin hoa này là may mắn, hoa kia là xui xẻo, hay thích mùi hoa này, ghét mùi hoa kia v.v.

Những cảm giác hay cảm xúc đó được duy trì trong Ngã thức, cho đến khi, Ngã thức lại khởi một ý muốn khác. Khi Ngã thức phát khởi ý muốn khác, những sự yêu, ghét hoa này hay hoa kia; thích mùi hoa này hay hoa kia... sẽ được đưa về kho của Ngã thức trong Tiềm thức để lưu giữ, và chúng ta quen gọi đó là: kinh nghiệm của cá nhân.

Khi trả những cảm xúc/giác về kho của Tiềm thức thì Ngã thức cũng sắp xếp những thứ tự ưu tiên của các cảm xúc/giác theo ý Ngã thức muốn.

Còn nếu như, Ngã thức không phải là một người bình thường, nóng vội, mà lại là một nhà nghiên cứu về thực vật thì Ngã thức sẽ sử dụng Tuệ để quan sát, phân tích và nhìn sâu.

Nếu như trong kho dữ liệu của Tiềm thức không có đầy đủ các thông tin hay dữ liệu về hoa, thì người đó sẽ đi tham khảo sách vở, hay tìm kiếm trên internet tất cả những thông tin và dữ liệu liên quan đến các loại hoa mà Ngã thức muốn biết.

Tiến trình này, gọi là, nâng cao trình độ kiến thức, học hỏi, hay nghiên cứu. Sau khi, có đầy đủ các thông tin và dữ liệu thì mới bắt đầu phân tích kỹ lưỡng, qua kiểm chứng, thực chứng, xem có đúng với sự thật chưa.

Nếu chưa đúng với sự thật, Ý thức (Tuệ) lại tiếp tục, tìm kiếm, kiểm chứng, thực chứng, cho đến khi, tiếp xúc được với sự thật. Khi đã có đủ dữ liệu, và đúng với sự thật rồi thì mới phân tích, so sánh, v.v, rồi đưa ra kết quả, mà không hề có sự phỏng đoán hay tưởng tượng tham gia.

Trên căn bản, nếu đem so sánh ba thức: Ý thức, Ngã thức và Tiềm thức, thì Ý thức được phát triển vào khoảng tháng thứ tư, và chậm nhất vào tháng thứ bảy của thai nhi; và tiếp tục được nâng cao và trau giồi, qua tiến trình học tập và nghiên cứu khi hình thành con người hoàn chỉnh.

## **8- Ngã thức hay Bản Ngã, hay Cái Tôi (Self-Ego Conscious Mind)**

Về chức năng, Ngã thức là “sân chơi”, là “thành trì trú ngụ” và “hiền thị” Cảm Xúc/Giác, nơi khởi đầu phát sinh ra ý niệm, nơi “sản xuất” ra khổ đau và An Lạc, nơi duy trì đạo đức, và niềm tin qua kinh nghiệm tích lũy, v.v.

Đặc biệt, về chức năng Đạo Đức có trong niềm tin của Ngã thức được chia làm ba phần riêng biệt, gồm cặp đôi lập: Thiện-Ác, Tốt-Xấu, Đúng-Sai, Tích Cực-Tiêu Cực, v.v, và phần thứ ba, thuộc về trung tính, không thiện-không ác, không đúng-không sai, v.v.

Trong tất cả Chín Thức, về tâm lý, Ngã thức là chủ nhân của Ý thức. Ngã thức có thể sử dụng 5 thức qua sự tương tác với Thân Thể thức để phục vụ cho sự ham muốn của Ngã thức. Riêng với hai thức: Thân Thể thức và Tiềm thức, Ngã thức không thể sai sử, hay điều khiển, nhưng lại biết lợi dụng, hay sử dụng những chức năng của Thân Thể thức và Tiềm thức để phục vụ cho những gì Ngã thức muốn.



Ngoài chức năng trên, Ngã thức còn có các đặc tính khác như:

- Về ngôn ngữ: năng lượng.
- Về bộ nhớ: sử dụng bộ nhớ lâu dài của Tiềm thức
- Về Cảm Xúc Giác: là “sân chơi” và trung tâm phát khởi ra cảm xúc/giác
- Về khả năng phân tích: chỉ có khả năng khởi niệm muốn hay thích, và sử dụng Ý thức để quan sát, phân tích, suy nghĩ hay tư duy.
- Về Quyền chọn lựa: Chỉ Ngã thức, và Thân Thể thức có quyền chọn lựa, còn bầy thức khác thì không.
- Về giới hạn, Ngã thức không hề có sự giới hạn như năm thức, ngược lại, Ngã thức có thể sai sử Ý thức, và lợi dụng Tiềm thức, và Thân Thể thức (cùng 5 thức) để duy trì, nuôi dưỡng những ham muốn, những kinh nghiệm tích lũy có lợi cho Ngã thức.

Nếu đem so với Ý thức và Tiềm thức, Ngã thức bắt đầu phát triển vào tháng thứ hai, hay thứ ba, khi thai nhi đã bắt đầu có hình tướng và tiếp tục phát triển đến cuối đời.

## **9- Tiềm Thức/ Tầng Thức hay Căn Bản Thức (Subconscious Mind)**

Theo Duy Thức học, Thức thứ Chín được gọi là Căn Bản thức, bởi vì, đây là thức xuất hiện đầu tiên khi tinh trùng của người cha kết hợp với noãn trứng của người mẹ tạo thành hợp tử đầu tiên.

Các nhà khoa học ngày nay, vẫn không thể giải thích được lý do tại sao, từ một hợp tử đầu tiên, tự nó lại sinh ra gấp đôi, rồi lại tiếp tục giản phân, gia tăng theo cấp số nhân, cho

đến khi, tạo ra hình tướng của thai nhi, và thành một con người hoàn chỉnh, sau khi sinh.

Theo Duy Thức học, chính là nhờ sự có mặt của thức Căn Bản hay Tầng/Tiềm thức đã giúp cho hợp tử phát triển theo một lập trình thuộc về Nhân Tướng Bản Thể.

Đứng trên góc độ của Bản Thể, theo góc nhìn của khoa học, Bản Thể hay Nguyên Thể là nơi dung chứa tất cả các hạt nguyên tử, hạt hạ nguyên tử, năng lượng, và sự khoanh vùng co giãn của khoảng Không.

Chính vì, có sự khoanh vùng co giãn của khoảng Không, nên tạo ra sự lệch chuyển của những nguồn năng lượng; và các hạt nguyên tử khi va chạm vào với nhau, đã tạo ra sự khác biệt của các Tướng khác nhau, trong đó, bao gồm cả những động vật hữu tình, vô tình, tinh tú, hay vũ trụ.

Tuy sự cấu tạo hình tướng khác nhau qua sự khoanh vùng co giãn của khoảng Không, nhưng trong Nguyên Thể, các hạt Nguyên Tử, hay hạt hạ Nguyên Tử, vẫn có sự cấu tạo giống nhau. Vì vậy, Căn Bản Thức hay Tiềm thức của con người hay con thú, là hữu tình hay vô tình, đều có chung một Nguyên Thể hay Bản Thể.

Đứng trên góc độ về con người, chúng ta nằm trong Nhân Tướng Bản Thể. Căn Bản thức chính là nguồn năng lượng của Nhân Tướng Bản Thể được lập trình theo sự kết nối, và chạm của các hạt nguyên tử lại với nhau trong khoảng Không khoanh vùng co giãn.

Chính vì vậy, khi hợp tử được hình thành, thì nguồn năng lượng của Căn Bản thức được khởi sinh, và bắt đầu hoạt động theo lập trình tướng người, mà không phải là tướng khác.

Vì là nguồn năng lượng đầu tiên tạo ra con người, cho nên, Căn Bản thức cũng là nơi khởi đầu sự sống của con người, và sau đó, chuyển qua Thân Thể thức.

Vì Căn Bản thức là nơi khởi đầu của sự sống (tổng thể), và chuyển qua Thân Thể thức (biệt thể) để duy trì sự sống của cá thể, nơi mà Ngã thức nương nơi thân thể để sinh hoạt.

Cho nên, ngoài chức năng ban đầu tạo ra sự sống và luôn kết hợp chặt chẽ với Thân Thể thức để duy trì sự sinh hoạt của thân mạng, Căn Bản thức còn những đặc tính khác như:

- Kho chứa tất cả các thông tin, dữ liệu từ 5 giác quan, Ý thức, Thân Thể thức, và Ngã thức
- Duy trì bộ nhớ lâu dài, và nối kết các thông tin dữ liệu, có khả năng sáng tạo
- Đòi hỏi những thông tin, dữ liệu, hoặc vấn đề chưa được giải quyết rốt ráo, để tạo ra sự hoàn chỉnh
- Cung cấp thông tin liên tục cho Ngã thức
- Ngôn ngữ Chính: Hình Ảnh
- Chính vì, không có các chức năng như phân tích, tính toán, tổng hợp, v.v của Ý thức, nên Tiềm thức không có thể phủ định như: Đùng, dùm, không, phải, v.v., không có thiện-ác, không có đúng-sai, cũng như không có quá khứ và tương lai. Thời gian hoạt động mạnh nhất của Tiềm thức là khi chúng ta ngủ, hay khi Ngã thức và Ý thức không hoạt động.
- Về cảm xúc/giác: Không có cảm xúc/giác

Vì vậy, ngoài tên gọi là Căn Bản thức, Tiềm thức còn có những tên gọi khác như: Vô Ký, Tiềm/ Tàng Thức (vì là thức ở ẩn bên trong).

Đây chính là những chức năng căn bản của Chín Thức. Nếu chúng ta muốn có một cuộc sống bình an và hạnh phúc, không muốn có khổ đau và phiền não, chúng ta có thể dựa vào các chức năng và sự vận hành của các thức này để thay đổi.

Dĩ nhiên, nếu chúng ta muốn “tô hồng thêm” cho Chín thức, chúng ta có thể “vẽ vờ” ra thêm muôn ngàn điều khác. Nhưng có cần thiết hay không thì tự mỗi chúng ta có quyền quyết định lựa chọn như thế nào.

Còn việc, khi chúng ta thêm vào đó có dẫn chúng ta đến gần với sự thật hơn hay không, thì lại là chuyện khác. Đôi khi, chỉ cần có một nền tảng thật vững chắc thì ngôi nhà mà chúng ta xây trên đó đã đủ vững vàng rồi.

Bây biện ra thêm, lắm khi, lại trở thành những vấn đề, lôi kéo chúng ta xa rời sự thật. Trong khi, điều mà chúng ta mong muốn là sự thật, chứ không phải là sự phức tạp hay đơn giản.

Bây giờ, chúng ta có thể dựa vào các chức năng căn bản của Chín Thức để quan sát sự khác biệt giữa học thuyết của nhà phân tâm học nổi tiếng, Sigmund Freud, và Chín Thức như thế nào.

*Theo học thuyết của Freud, ông tin rằng: hành vi và tính cách được tạo thành từ sự tương tác liên tục, và độc nhất giữa những nguồn sức mạnh tâm lý, vận hành ở 3 cấp độ nhận thức khác nhau: Tiền Ý thức, Ý thức và Vô Thức.*

*Theo định nghĩa của ông:*

*“Tiền Ý thức, là thức bao gồm tất cả những thứ tiềm ẩn có thể được đưa đến vùng Ý thức.*

*Còn Ý thức, là thức bao gồm tất cả những suy nghĩ, ký ức, cảm giác và mong muốn, mà ta nhận thức được một cách rõ ràng, vào bất kỳ thời điểm nào. Ta có thể nghĩ đến, và trò chuyện về những thứ kể trên theo lý trí.*

*Ý thức còn bao gồm cả ký ức, không phải lúc nào ký ức cũng nằm ngay trong vùng Ý thức, nhưng nó có thể được triệu hồi dễ dàng, vào bất kỳ thời điểm nào, và giúp ta nhận thức nó rõ ràng.*

*Và Vô Thức là một “kho tàng” các cảm xúc, suy nghĩ, ham muốn, và ký ức nằm bên ngoài vùng kiểm soát của Ý thức. Hầu hết các nội dung của vùng vô thức, đều khá khó chịu và không được chủ thể chấp nhận, như cảm giác đau đớn, lo âu hay xung đột.*

*Theo Freud, tâm trí vô thức, không ngừng ảnh hưởng lên hành vi, và trải nghiệm của con người, thậm chí, con người còn không biết đến sự tồn tại của nguồn sức mạnh này. Vô thức có thể bao gồm cả những cảm xúc bị đè nén, những ký ức, thói quen, suy nghĩ, khao khát, và phản ứng ẩn giấu kỹ càng.” [2]*

Nào, chúng ta bắt đầu nhé.

Theo định nghĩa của Freud, “Tiền Ý thức, là Thức bao gồm tất cả những thứ tiềm ẩn, có thể được đưa đến vùng Ý thức.”

Điều này Đúng, vì cùng đồng nghĩa với chức năng của Tiền thức, nơi lưu giữ tất cả các dữ liệu; và trong tiến trình sắp xếp và liên kết các dữ liệu đã lờ những vấn đề mà cá thể đã đè nén, trốn chạy, không chịu giải quyết, hay giải quyết mang tính cách tạm thời lên trên Ý thức để giải quyết.

Câu tiếp theo, “*Ý thức, bao gồm tất cả những suy nghĩ, ký ức, cảm giác và mong muốn, mà ta nhận thức được một cách rõ ràng, vào bất kỳ thời điểm nào*”

Nếu đứng trên góc độ diễn giải này của Freud, và dựa trên Chín thức, chúng ta thấy có rất nhiều điểm rất mơ hồ, lẫn lộn giữa chức năng của Ý thức, Ngã thức và Tiềm thức.

Với khả năng, quan sát, phân tích, tổng hợp, so sánh, phỏng đoán, nhìn sâu và nhìn nông, thì Ý thức, bao gồm tất cả sự suy nghĩ là chính xác. Bởi vì, thông thường, khi chúng ta suy nghĩ về một việc gì đó, có nghĩa là, chúng ta đang sử dụng các chức năng: phân tích, so sánh, nhận dạng, quan sát, của Ý thức.

Nhưng khi Freud cho rằng, bao gồm luôn cả ký ức, cảm giác và mong muốn, lại trở thành vấn đề. Trên thực tế, Ý thức của chúng ta có bộ nhớ ngắn hạn, nên không thể lưu giữ ký ức (ghi lại một cái gì đó lâu dài) của chúng ta lại được.

Thí dụ, khi chúng ta đang suy nghĩ về một vấn đề nào đó, tự nhiên có một người đến quấy rầy, hỏi lung tung những chuyện gì đâu. Đến khi người đó đi rồi, chúng ta cũng quên luôn lúc trước chúng ta đang suy nghĩ gì, hay đang phân tích cái gì.

Nguyên do vì, bộ nhớ của Ý thức ngắn hạn, và trong thời gian chúng ta đang sử dụng bộ nhớ ngắn hạn của Ý thức, nên chúng ta không đưa những sự phân tích về kho lưu giữ lâu dài của Tiềm thức để lưu giữ. Chính vì vậy, khi Ý thức của chúng ta đổi qua chủ đề khác quá lâu, nên khi trở lại chủ đề cũ, chúng ta không còn nhớ được bao nhiêu, hoặc chúng ta chẳng còn nhớ gì cả.

Hay, khi chúng ta đột nhiên gặp mặt một người nào đó. Nhưng lúc đó, Ý thức của chúng ta không thể nhớ ra tên người đó là gì. Chúng ta cứ tiếp tục suy nghĩ, cũng không ra. Rồi lúc đó, Ý thức của chúng ta lại dùng suy nghĩ cho chuyện khác. Trong khi, chúng ta đang suy nghĩ những vấn đề liên quan đến chuyện khác, thì tự nhiên, trong Ý thức chúng ta lại hiện lên tên của người đó.

Rõ ràng, bộ nhớ của Ý thức là ngắn hạn, nên khi Ý thức lục lọi trong bộ nhớ, tìm không ra tên, thì Ý thức mới chuyển mệnh lệnh của Ngã thức (muốn biết tên người đó là gì?) xuống Tiềm thức, nơi lưu giữ lâu dài những dữ liệu, tiếp tục tìm kiếm. Khi Tiềm thức kiếm ra tên người đó thì lộ trên mặt Ý thức; trong khi, Ý thức vẫn đang suy nghĩ, hay phân tích một việc khác.

Còn phần cảm giác và mong muốn ở đây, không thể nào thuộc về Ý thức được, mà phải thuộc về Ngã thức. Bởi vì, cảm giác và mong muốn phải là cảm giác và mong muốn của ai. Như cảm giác của tôi, mong muốn của tôi. Nghĩa là, phải thuộc về Bản Ngã, về cái tôi mới chính xác.

Vấn đề của Freud ở đây, có lẽ, ông phân chia Tâm Thức con người ra làm ba Thức khác nhau, và mỗi một Thức, ông lại cho nó có đầy đủ các chức năng. Trên thực tế, chúng ta chỉ có một Tâm, đó là Ngã thức, và có nhiều Thức khác, có những chức năng khác để phục vụ cho cái tôi, hay Ngã thức, hay Bản Ngã muốn như thế nào.

Qua câu kể tiếp: *“mà ta nhận thức được một cách rõ ràng, vào bất kỳ thời điểm nào. Ta có thể nghĩ đến, và trò chuyện về những thứ kể trên theo lý trí. Ngoài ra, Ý thức còn bao gồm cả ký ức, không phải lúc nào ký ức cũng nằm ngay*

*trong vùng Ý thức, nhưng nó có thể được triệu hồi dễ dàng, vào bất kỳ thời điểm nào, và giúp ta nhận thức nó rõ ràng.”*

Dĩ nhiên, khi Ý thức muốn phân tích một điều gì thì Ý thức có thể sử dụng kho dữ liệu của Tiềm thức để tìm những dữ liệu trong bất cứ khoảng thời gian nào. Nhưng ở đây lại kèm theo câu “*trò chuyện về những thứ kể trên theo lý trí*”, vậy lý trí ở đâu? và chức năng của lý trí là gì?

Sau đó Freud lại còn khẳng định: “*không phải lúc nào ký ức cũng nằm ngay trong vùng Ý thức, nhưng nó có thể được triệu hồi dễ dàng, vào bất kỳ thời điểm nào*”. Vậy nếu ký ức không phải lúc nào cũng nằm trong Ý thức, thì lúc đó, ký ức ở đâu? mà có thể triệu hồi dễ dàng vào bất cứ thời điểm nào?

Nếu chúng ta dựa trên những chức năng của Chín Thức, chúng ta sẽ có câu trả lời rất rõ ràng, không mơ hồ và lẫn lộn như Freud.

Rõ ràng, khi chúng ta hiểu chức năng của Ý thức và Tiềm thức, chúng ta có thể biết, ký ức đang nằm trong kho dữ liệu của Tiềm thức, và bất cứ khi nào Ngã thức muốn nhìn lại ký ức, thì chỉ cần ra lệnh cho Ý thức sử dụng kho dữ liệu của Tiềm thức và đưa ký ức đó lên trên bề mặt của Ý thức.

Đó chính là lý do, tại sao chúng ta có thể triệu hồi ký ức đó dễ dàng và vào bất cứ thời điểm nào.

Thí dụ: Ngã thức của chúng ta muốn nhìn về ký ức tuổi thơ lúc 10 tuổi, thì Ngã thức của chúng ta ra lệnh cho Ý thức đi tìm ký ức đó. Ý thức khi nhận lệnh của Ngã thức sẽ xuống kho dữ liệu của Tiềm thức để lôi dữ liệu ký ức năm 10 tuổi lên trên màn ảnh của Ý thức, và Ngã thức có thể thấy lại những hình ảnh của tuổi lên 10.



Nếu như Ngã thức muốn nhìn lại hình ảnh tuổi 15 thì cũng lập lại như vậy, và hình ảnh tuổi 15 sẽ xuất hiện.

Vậy tại sao Ngã thức lại phải sử dụng đến Ý thức mà không tương tác trực tiếp với Tiềm thức? Đơn giản, vì chỉ có Ý thức mới có khả năng phân tích, nhận dạng.v.v, còn Tiềm thức thì không. Cho nên, nếu không có sự tham gia của Ý thức thì Tiềm thức vốn không thể nào cung cấp chính xác đó là những thông tin theo thời gian nào.

Vậy còn Vô Thức thì sao?

*“Vô Thức là một ‘kho tàng’ các cảm xúc, suy nghĩ, ham muốn, và ký ức nằm bên ngoài vùng kiểm soát của Ý thức. Hầu hết các nội dung của vùng vô thức, đều khá khó chịu và không được chủ thể chấp nhận, như cảm giác đau đớn, lo âu hay xung đột”.*

Trong phần này, chúng ta cũng nhận thấy, Freud lại rơi vào những lẫn lộn giữa các chức năng của ba Thức.

Freud đã đúng khi cho rằng: vô Thức là một “kho tàng” các cảm xúc, ham muốn, hầu hết các nội dung của vùng vô thức đều khá khó chịu và không được chủ thể chấp nhận, như cảm giác đau đớn, lo âu hay xung đột.

Đây đúng là những chức năng của Ngã thức. Và danh từ chính xác để dùng là Ngã thức, thay vì, Vô thức.

Ngã thức là sự nhận ra cái tôi, trong đó bao gồm: những cảm xúc, mong muốn, cảm giác đau đớn và khó chịu của tôi, rất rõ ràng. Vì vậy, khi dùng từ vô thức ở đây, dễ gây ra hiểu lầm. Vì Vô Thức có nghĩa là thức đó không thể xác định. Vậy làm sao có chủ thể không chấp nhận những cảm giác đau đớn, lo âu hay xung đột. Thế thì, chủ thể này là ai?

Như đã đề cập ở trên, có lẽ, Freud đã phân chia ba Thức thành ba Thức riêng biệt của một cá thể. Cho nên, Freud đã gắn ghép vào mỗi Thức những chức năng gần giống nhau, và thường chống đối lại nhau.

Vì vậy, trong phần vô thức này, Freud, lại tiếp tục gắn cho Ngã thức những phần như: “suy nghĩ” thuộc về Ý thức; “Ký ức không nằm trong vùng kiểm soát Ý thức”, thuộc về Tiềm thức, vào trong vô thức (Ngã thức).

Vậy còn hiện tượng lỡ lời, nghĩa là, *“trong lúc đang nói chuyện với ai đó, thay vì, gọi đúng tên họ thì lại gọi tên người khác. Theo thuyết của Freud thì những câu chữ phát ra khi người ta lỡ lời sẽ giúp tiết lộ những suy nghĩ và cảm xúc ẩn giấu trong vô thức của họ”*, thì như thế nào?

Trong cuộc sống của chúng ta, thông thường, chúng ta ít sử dụng đến Ý thức, mà hay sử dụng những thói quen từ Tiềm Thức.

Như chúng ta đã biết, chức năng của Ý thức là khả năng quan sát, phân tích, v.v. Vì vậy, mỗi khi chúng ta sử dụng đến Trí thì tốn rất nhiều thời gian. Nếu chúng ta sử dụng đến Tuệ thì thời gian sẽ còn dài hơn, vì phải qua tiến trình kiểm chứng và thực chứng.

Vì vậy, để giải quyết vấn đề tốn thời gian này, Tiềm thức của chúng ta thường biến những hành động giống nhau mỗi ngày, được lập đi lập lại, thành một lập trình hay thói quen. Khi đã thành một thói quen, chúng ta không cần sử dụng đến Ý thức nữa, mà vẫn có thể sinh hoạt bình thường.

Hiện tượng lỡ lời của Freud là hiện tượng xảy ra nơi Tiềm thức, nơi sắp xếp và lưu trữ các dữ liệu, bao gồm các thói quen.

Vì chức năng của Tiềm thức không có sự phân tích, nhận dạng như Ý thức. Cho nên, nếu chủ đề của chúng ta đang nói đã trở nên quá quen thuộc; và đối tượng A là người mà chúng ta đã nói chuyện quá nhiều lần, và biến thành thói quen, thì lúc đó, Tiềm thức của chúng ta sẽ không nhận ra, người đối diện với chúng ta là B, và cứ tiếp tục sử dụng tên A như thói quen.

Đó gọi là sự vận hành của Tiềm thức. Như vậy, qua sự vận hành của Tiềm thức theo thói quen, nghĩa là, không có mặt của Ý thức, nên không nhận dạng được sự khác biệt giữa A và B, vì thế, vẫn tiếp tục sử dụng tên của A, thay vì B.

Thế nên, qua hiện tượng lỡ lời này, chúng ta không thể biết được suy nghĩ của người nói lỡ lời, vì người đó, không có suy nghĩ (Ý thức), mà chỉ là “phóng ảnh hay xả” những liên kết dữ liệu trong kho của Tiềm thức ra ngoài. Điều này, học thuyết của Freud cần chỉnh lại.

Nhưng ở đây, Freud lại hợp lý khi cho rằng, chúng ta có thể hiểu được cảm xúc của người nói lỡ lời. Vì cảm xúc là những nguồn năng lượng “không tên” đơn lẻ, hay do kết hợp những nguồn năng lượng khác nhau có trong Ngã thức.

Như vậy, qua cảm xúc, chúng ta có thể hiểu được Ngã thức của người đó đang có nguồn năng lượng nào, và những nguồn năng lượng này đang liên quan đến những vấn đề gì.

Vậy, còn chú giải về những giấc mơ, mà theo Freud, đó là: *“sự tác động lẫn nhau phức tạp của những ước muốn bị cấm đoán và những áp lực khác”* thì sao?

Nói đến giấc mơ, là nói đến chức năng sắp xếp, và liên kết các thông tin và dữ liệu mà Tiềm thức thu nhận được trong một ngày.

Vì Tiềm thức là Thức tạo ra sự sống, và kết hợp với Thân Thể thức để duy trì sự sống cho chúng ta. Cho nên, Tiềm thức luôn hoạt động hai mươi bốn (24) giờ, không ngừng nghỉ.

Ngược lại, Ý thức chỉ hoạt động khi Ngã thức muốn phân tích những vấn đề gì xảy ra, có ảnh hưởng đến Ngã thức mà thôi. Nếu không có những vấn đề mới mà chỉ là những vấn đề quen thuộc thì Ngã thức sẽ tương tác với Tiềm thức qua các việc sử dụng các thói quen.

Thông thường, chúng ta sử dụng 95% những việc liên quan đến cuộc sống của chúng ta qua thói quen được lưu giữ trong Tiềm thức.

Còn lại 5% cho Ngã thức và Ý thức. Khi Ngã thức không sử dụng Ý thức, và cũng không có cảm giác, hay ý muốn lúc chúng ta còn thức (chưa ngủ), thì chúng ta rơi vào trạng thái rỗng, hay trống không, hay gọi là không suy nghĩ.

Nếu như trong một ngày, mà Ngã thức của chúng ta luôn có sự trào dâng cảm xúc/giác, thì lúc đó, Ý thức sẽ được sử dụng tối đa.

Và khi Ý thức liên tục bị sử dụng tối đa để giải quyết những cảm xúc/giác dâng trào của Ngã thức thì chúng ta rơi vào trạng thái “quá tải” của Ý thức (cứ liên tục đi tìm các giải pháp cho Ngã thức); trạng thái này, nếu cứ xảy ra liên tục, từ ngày này qua ngày khác, thì chúng ta gọi là trạng thái điên.

Trong một sinh hoạt bình thường, như khi chúng ta ngủ, Ý thức và Ngã thức của chúng ta đều vắng mặt.

Thí dụ, khi chúng ta ngủ, chúng ta chảy nước dãi thì Ngã thức của chúng ta cũng không có cảm giác hổ thẹn, hay xấu hổ; và Ý thức cũng chẳng có phân tích nguyên do tại sao. Vì khi chúng ta ngủ, cả Ý thức và Ngã thức, đều cùng vắng mặt.

Đây chính là lúc mà sự hoạt động của Tiềm thức được lộ rõ trên bề mặt của Ý thức. Những giấc mơ mà chúng ta có được khi ngủ là sự vận hành của Tiềm thức qua việc sắp xếp và liên kết các dữ liệu lại với nhau.

Chẳng hạn, một sáng, chúng ta đi ngang một quán chè, và họ bán một món chè mà người yêu cũ của chúng ta rất thích. Tuy chúng ta không vào mua chè, nhưng qua Thân Thể thức, Nhãn thức và Ý thức, chúng ta nhận ra, đó là món chè mà người yêu cũ chúng ta thích.

Tuy chỉ nhìn thoáng qua, và Ngã thức lại muốn Ý thức phải suy nghĩ vào việc khác. Hình ảnh chén chè đó, được Ý thức, Thân Thể thức và Nhãn thức, đưa về kho của Tiềm thức lưu giữ. Khi Tiềm thức sắp xếp và liên kết, Tiềm thức sẽ đem chén chè đó, nối kết với những gì liên quan đến “bộ” của người yêu cũ.

Nếu như khi chia tay với người yêu cũ, chúng ta đã có những sự oán thù, trách móc... thì khi chén chè được liên kết vào “bộ” của người yêu cũ sẽ kích hoạt lại những vấn đề mà chúng ta và người yêu cũ đã có trước đây, nhưng chưa được giải quyết. Những vấn đề đó, nay cộng thêm sự oán hận sau khi chia tay tác động, khiến cho cách thức giải quyết những vấn đề cũ trở nên khó khăn và phức tạp hơn.

Nếu chẳng may, hình ảnh chén chè đó lại liên kết đến việc ăn chè bị trúng độc chết, thì trong tiến trình sắp xếp và liên

kết của Tiềm thức, chúng ta có thể mơ thấy, người yêu cũ của chúng ta sẽ đầu độc chúng ta bằng chén chè để trả thù. Trong khi, chờ chúng ta trúng độc chết, người yêu cũ của chúng ta cười rất thỏa mãn. Đây gọi là ác mộng, mà đôi khi chúng ta hay trải qua.

Hình ảnh đang nằm chờ chết trong giấc mơ, kích hoạt cảm giác sợ chết trong Ngã thức một cách mãnh liệt, khiến cho Ngã thức phải “thức giấc”, và ra lệnh cho Thân Thể thức hoạt động bằng việc mở mắt ra.

Hay, khi chúng ta nhìn thấy hình ảnh chén chè của người yêu cũ, nhưng chúng ta lại đang cãi nhau với người yêu mới. Vì hình ảnh chén chè, việc cãi nhau với người yêu mới, cùng đang xảy ra, và cùng liên quan đến người yêu.

Cho nên, qua sắp xếp và liên kết của Tiềm thức, chúng ta có một giấc mơ, mà trong đó, cả hai người yêu cũ và mới xảy ra xung đột, tranh giành thân của chúng ta, và xé thân của chúng ta ra làm đôi. Dù rằng, trên thực tế, người yêu mới chưa bao giờ gặp hay quen biết người yêu cũ.

Hình ảnh hai người yêu, cũ và mới, cùng tranh giành và xé thân của chúng ta làm đôi, tác động mãnh liệt lên cảm giác sợ chết, khiến cho Ngã thức phải “thức giấc”, và ra lệnh cho Thân Thể thức hoạt động bằng việc mở mắt ra.

Đó là một vài hiện tượng xảy ra về sự sắp xếp và liên kết các dữ liệu của Tiềm thức mà chúng ta hay gọi đó là những giấc mơ hay ác mộng.

Có những giấc mơ mà chúng ta thấy, người trong quá khứ có thể sinh hoạt ngay trong hiện tại. Nguyên do vì, Tiềm thức đang sắp xếp và liên kết các dữ liệu cũ và mới vào với nhau.

Nhưng tại sao cũ và mới có thể kết hợp “như thật” trong giấc mơ? Vì Tiềm thức không có khả năng phân biệt như Ý thức, nên trong Tiềm thức không có cũ và mới, không có quá khứ hay tương lai, mà chỉ có ngay lúc này, hay trong hiện tại.

Như vậy, theo Freud, “*giấc mơ là sự tác động lẫn nhau phức tạp của những ước muốn, bị cấm đoán và những áp lực khác.*” Chỉ hợp lý, khi đó “là sự tác động lẫn nhau phức tạp”, đồng nghĩa với sự sắp xếp và liên kết các dữ liệu của Tiềm thức, tùy theo những dữ liệu đơn lẻ đó có liên kết với những dữ liệu khác hay không mà tạo nên sự phức tạp hay không?

Nhưng lại không hợp lý khi cho rằng, đó là “*những ước muốn, bị cấm đoán và những áp lực khác*”.

Rõ ràng, trong thí dụ trên, chúng ta đâu thấy, những ước muốn bị cấm đoán hay bị bất cứ áp lực nào khác với chúng ta đâu. Ngã thức của chúng ta đâu có muốn nhớ lại người yêu cũ, và chúng ta cũng chẳng bị cấm đoán hay bị áp lực nào khác bắt chúng ta phải quên đi, không được nghĩ đến người yêu cũ. Nếu có, làm sao chúng ta vừa nhìn thấy chén chè đã nghĩ ngay đến người yêu cũ.

Hay đơn giản hơn, những ước muốn chỉ có trong Ngã thức mà không hề có trong Tiềm thức. Cho nên, ở đây, Freud lại lẫn lộn, gán ghép cái “*muốn*” có trong Ngã thức vào trong Tiềm Thức.

Còn câu, “*hay những ước muốn vô Thức đã trải qua sự biến dạng, thông qua các tiến trình ngưng tụ và dịch chuyển*” thì lại hợp lý, khi những ý muốn của Ngã thức luôn thay đổi tùy theo sự tiếp xúc của năm thức, khởi ý niệm từ Ngã thức,

hay trong tiến trình sắp xếp và liên kết các dữ kiện của Tiềm thức tác động đến những nguồn cảm xúc, khiến cho Ngã thức có khi bị tê liệt, không còn có thể sử dụng Ý thức để phân tích lợi hại, cũng như quan sát hay nhìn sâu để có thể tiếp cận được với sự thật.

Như vậy, qua sự quan sát và nhìn sâu giữa học thuyết của Freud và Chín thức, chúng ta có thể rút ra được vài điểm khác biệt:

Học thuyết của Freud cho rằng: chúng ta có ba thức hoạt động độc lập và đối nghịch nhau. Cho nên, trong mỗi thức đều có một số các chức năng gần giống nhau. Từ đó, tạo nên sự xung đột và tạo ra những hành vi khác nhau tùy theo lúc đó thức nào đang làm “chủ tình hình.”

Trong khi, Chín thức lại phân chia rạch ròi chức năng và sự giới hạn của mỗi thức. Tuy có Chín thức nhưng chỉ có hai thức làm chủ là: Ngã thức và Thân Thể thức; còn 7 Thức khác, chỉ để phục vụ cho Ngã thức với những chức năng giới hạn của mình.

Học thuyết của Freud cho rằng: giấc mơ của con người có được là từ những ước muốn của vô thức đã trải qua sự biến dạng, thông qua các tiến trình ngưng tụ và dịch chuyển.

Trong khi, qua sự vận hành của Chín thức, giấc mơ là tiến trình sắp xếp và liên kết của Tiềm thức, chứ không phải từ vô Thức, hay đúng hơn là Ngã thức.

Theo Chín thức, những ước muốn của Ngã thức có thể được kích hoạt từ 5 Thức, cũng có thể bắt nguồn từ Thân Thể thức, Tiềm thức, hay bắt nguồn từ Ngã thức, tùy theo tình trạng của Ngã thức lúc đó đang muốn gì, hay đang trong trạng thái nào.



Nếu Ngã thức đang rơi vào trong trạng thái bị những nguồn năng lượng “không tên” tác động mạnh mẽ lên Ngã thức, khiến cho Ngã thức bị tê liệt thì hành vi hay hành động xảy ra không còn tùy thuộc vào ý muốn của Ngã thức nữa.

Thí dụ, có một người vô lý đến gây lộn và muốn đánh nhau với chúng ta.

Trong trường hợp 1: Nếu Ngã thức của chúng ta muốn “dĩ hòa vi quý” thì Ngã thức của chúng ta sẽ ra lệnh cho Ý thức dùng sự quan sát môi trường, hoàn cảnh xung quanh; hay phân tích lợi và hại khi gây lộn và đánh nhau với người kia như thế nào; hoặc phân tích cách hành xử và lời nói thế nào để tránh gây ra cãi lộn và đánh nhau. Hay khi người kia đánh sẽ đối phó như thế nào, v.v.

Khi có đủ những dữ liệu từ Ý thức gửi về kho của Tiềm thức lưu giữ, và chuyển qua kho của Ngã thức, lúc đó, Ngã thức mới đưa ra quyết định lựa chọn cách thức nào có lợi nhất cho Ngã thức, rồi ra lệnh cho các thức khác hỗ trợ để đạt được ý muốn của mình.

Freud gọi đây là tiến trình ước muốn vô thức bị ngưng tụ qua sự biến dạng. Có nghĩa là, ước muốn “dĩ hòa vi quý” của Ngã thức vẫn đạt được mục đích (ngưng tụ) nhờ có nhiều phương án (biến dạng) do Ý thức đã phân tích để Ngã thức chọn lựa.

Trong trường hợp 2: Nếu Ngã thức của chúng ta đang ở trong cảm xúc bức bối, tức giận vì vừa bị ông chủ la rầy mà chúng ta không thể trút giận vào ông ta. Và nếu như, hình ảnh, lời nói, hay hành động của người đến gây chuyện chỉ cần tương tự với ông chủ, thì qua sự tiếp xúc của 5 Thức gửi về Tiềm thức, và chuyển qua kho Ngã thức, những hình

ảnh, lời nói này, sẽ kích hoạt nguồn năng lượng cảm xúc gia tăng, khống chế Ngã thức, khiến cho Ngã thức bị tê liệt, không thể sử dụng Ý thức để phân tích lợi hại, cũng như, không còn duy trì được ý muốn ban đầu “đĩ hòa vi quý” như bình thường.

Nên, chúng ta sẽ “xả” nguồn năng lượng cảm xúc bực bội, tức giận lên trên người gây sự vô cớ một cách tàn nhẫn, không thương tiếc. Cho đến khi, có sự can thiệp của người khác, hay cảnh sát, hay đối phương bỏ chạy, khuất khỏi tầm của năm thức.

Khi cảm xúc trào dâng đã được trút, xả, và yếu dần thì Ngã thức của chúng ta mới thoát khỏi sự kiềm chế của nguồn năng lượng cảm xúc; từ đó, mới có thể sử dụng Ý thức để phân tích lợi hại về hậu quả mà chúng ta vừa gây ra. Đồng thời tạo ra cảm giác hối hận khi không duy trì được ý muốn “đĩ hòa vi quý”.

Freud gọi đây là tiền trình ước muốn vô thức bị biến chuyển qua sự biến dạng. Có nghĩa là, Ý muốn “đĩ hòa vi quý” đã không còn được duy trì, và bị sự biến chuyển của cảm xúc khống chế, nên đã trút xả nguồn cảm xúc bực bội, tức giận từ ông chủ qua người gây chuyện (biến dạng).

Dĩ nhiên, nếu chúng ta muốn tiếp tục quan sát và nhìn sâu vào sự tương đồng hay dị biệt giữa Chín thức với các ngành phân tâm học, hay tâm lý học, thì có khi, chúng ta có thể phải dành cả một đời như Sigmund Freud để nghiên cứu từng ngõ ngách, ngọn ngành, chi tiết, tỉ mỉ hơn.

Nhưng chỉ với những điều căn bản về các chức năng của các thức, khi chúng ta nắm rõ, vững vàng, chúng ta có thể

hiểu được những học thuật mà trước đây chúng ta gần như mơ hồ, khó hiểu, nay trở nên dễ hiểu và rõ ràng hơn nhiều.

Và đây là điều mà nhiều bạn thắc mắc đang mong chờ nhất. Đó là phần trả lời các câu hỏi của các bạn liên quan đến những thắc mắc mà không biết hỏi ai.

## HỎI VÀ ĐÁP

1-Tại sao cuộc đời của em luôn gặp những khổ đau và phiền muộn. Có những vấn đề em đã giải quyết rồi, nhưng sau đó, vấn đề đó tiếp tục nối kết với những vấn đề khác, và trở nên mạnh mẽ hơn, khiến cho em nhiều lúc không chịu đựng được, và cuối cùng, chỉ biết cắn rặn chịu đựng cho qua.

Có lúc, em đã nghĩ quẩn, nên chọn cái chết để giải quyết cho xong, nhưng vẫn không dám, vì còn có những trách nhiệm và bổn phận.

Vậy em đang gặp những vấn đề gì, và làm sao giải quyết những vấn đề đó để nó không bao giờ trở lại?

Q.N

Bạn Q.N. thân mến,

Đây không phải là vấn đề chỉ có riêng bạn đang “gánh chịu”, mà gần như, hễ ai trong chúng ta nếu không biết sự vận hành của Chín thức rõ ràng, cũng đều rơi vào những hoàn cảnh tương tự như bạn.

Trong câu hỏi đầu tiên của bạn, bạn hỏi, tại sao cuộc đời của bạn luôn gặp những sự khổ đau và phiền muộn?

Nếu bạn có kinh nghiệm, bạn chỉ cần quan sát và nhìn sâu vào trong Tiềm thức và Ngã thức của bạn, bạn sẽ hiểu ra ngay, tại sao cuộc đời của bạn luôn gắn liền với khổ đau và phiền muộn. Vậy, khổ đau và phiền muộn này ở đâu?

Nếu bạn là người tin theo đạo Phật, bạn sẽ quen với hai chữ vô minh (là nguồn gốc gây ra sự khổ đau phiền muộn của con người). Hay nếu bạn không tin vào tôn giáo và tin vào khoa học thì sự khổ đau hay phiền muộn của bạn đến từ những nhận thức sai lầm của bạn.

Dù tin vào đâu, theo đạo Phật hay các chuyên gia tâm lý, thì nguyên nhân chính dẫn đến khổ đau của bạn, khởi đầu từ sự không sáng suốt hay từ những nhận thức sai lầm của bạn tạo ra.

Nếu bạn chấp nhận đó là nguyên nhân chính thì niềm tin đó, tuy chuẩn nhưng cần chỉnh bạn ạ? Vì sao?

Vì đó mới chỉ là cành nhánh, hoa trái, mà chưa phải là gốc rễ của vấn đề. Đó chỉ là, cách giải quyết tạm thời mà chưa phải là cách giải quyết trọn vẹn hay triệt để.

Khi bạn có vấn đề, bạn không tìm ra được gốc rễ của vấn đề, và bạn chỉ giải quyết trên ngọn, thì việc vấn đề đó trở lại với bạn là chuyện tất nhiên.

Cho nên, khi bạn tin rằng, vì bạn không sáng suốt hay bạn có những nhận thức sai lầm, và bắt đầu từ đó để thay đổi thì sẽ khó thành công. Vì sao?

Vì giống như bạn có một cái cây, và bạn cảm thấy khó chịu, khi một cành nhánh nào đó mọc ra không theo ý muốn của bạn, nên bạn muốn cắt nó đi.

Khi cắt nó đi, ngay lúc đó, bạn không còn thấy cành nhánh đó nữa, nên bạn không còn cảm giác khó chịu. Nhưng chỉ một thời gian sau, những cành nhánh mới sẽ mọc ra và trở nên mạnh mẽ hơn. Thế là, bạn lại tiếp tục có cảm giác khó chịu.

Nếu bạn là một người có kinh nghiệm về thực vật, bạn biết, muốn cắt cái nhánh đó vĩnh viễn, bạn phải tìm xem dưới gốc rễ cái nhánh đó, có rễ ở đâu, và bạn cắt ngay rễ đó thì bạn mới cắt cái nhánh đó một cách vĩnh viễn.

Đây là điều mà ai trong chúng ta cũng có thể hiểu được nguyên lý đơn giản này. Trong tâm thức của chúng ta cũng như vậy.

Nếu chúng ta không tìm được gốc rễ của vấn đề, cho dù, chúng ta có giải quyết bao nhiêu lần thì vấn đề đó vẫn tiếp tục trở lại và trở nên mạnh mẽ hơn. Vì chúng ta chỉ giải quyết trên ngọn mà chưa tìm được gốc rễ của nó.

Vậy, trong con người của chúng ta, gốc rễ của những buồn phiền, khổ đau đến từ đâu?

Theo các nhà tâm lý, những buồn phiền và khổ đau của chúng ta đến từ những nhận thức sai lầm, có nghĩa là, đến từ Ý thức, nơi để cho những sự suy nghĩ được nảy sinh, tạo ra nhận thức; và theo đạo Phật, là do vô minh, là do Ngã thức tự chấp Ngã thức tự có (tự ngã), cho nên, mới có ái, thủ, hữu, và từ đó, mới tạo ra sự khổ đau cho con người.

Nhưng nếu bạn hiểu rõ hơn về Chín thức, bạn sẽ nhận thấy, những điều đó, mới chỉ là ngọn, là cành lá thôi, mà chưa phải là gốc rễ thật.

Gốc rễ thật sự chính là chức năng của Tiềm thức. Nếu bạn đọc và hiểu rõ ràng về chức năng của Tiềm thức thì bạn biết, đó là nơi lưu trữ và nối kết các thông tin và dữ liệu.

Những thống kê của khoa học cho rằng, cứ trong một giây, Tiềm thức của bạn có thể nhận được ít nhất là 11 triệu thông tin hay nhiều hơn; trong khi, Ý thức của bạn chỉ có thể nhận dạng được 40 thông tin trong mỗi giây.

Như vậy, có nghĩa là, có hơn 10 triệu thông tin khác trong một giây mà bạn hoàn toàn không hay biết chút nào; và nếu tính cả ngày, Tiềm thức của bạn nhận được 9.504 (chín ngàn, năm trăm lẻ bốn) tỷ thông tin.

Khi Tiềm thức của bạn nhận được những thông tin thì Tiềm thức của bạn sẽ làm những gì tiếp theo? Đó là, sắp xếp và liên kết những thông tin đó lại với nhau.

Thí dụ, người yêu của bạn thích màu đỏ. Khi mắt của bạn vô tình tiếp xúc với màu đỏ, thì màu đỏ đó, khi được Nhãn và Ý thức gọi về trong kho của Tiềm thức, được Tiềm thức sắp xếp và nối kết chung vào phần người yêu của bạn.

Thế là, khi mắt của bạn nhìn thấy màu đỏ qua Nhãn và Ý thức của bạn, thì tất cả những thông tin gì liên quan đến người yêu của bạn đều được khơi dậy cùng một lúc.

Nếu như bạn đang xa cách người yêu của bạn thì những cảm xúc/giác về nhớ người yêu trong quá khứ, cũng được kích hoạt lên trên Ngã thức; và thế là, khi nhìn thấy màu đỏ bên ngoài, tự nhiên, bạn cảm thấy nhớ người yêu của bạn bên trong Ngã thức của bạn.

Trong khi, lúc chưa nhìn thấy màu đỏ, bạn có thể đang suy nghĩ về những điều gì đó, hay cũng không có cảm giác nhớ người yêu.

Như vậy, nếu chúng ta quan sát kỹ, chúng ta thấy rằng, sự có mặt của nỗi nhớ có trên Ngũ thức, đó chỉ là cành nhánh; còn gốc rễ thật sự, lại nằm nơi sự lưu giữ và kích hoạt của Tiềm thức khi nối kết.

Nếu Ngũ thức của bạn vì đang muốn được an, thì Ngũ thức của bạn sẽ dùng sự phân tích, so sánh... của Ý thức để tìm ra phương pháp nào, có thể “tổng khứ” hình ảnh người yêu của bạn ra khỏi Ngũ thức.

Ý thức sau khi nhận lệnh từ Ngũ thức thì liền sử dụng các chức năng của mình để tìm ra phương pháp (có khi đơn lẻ, có khi kết hợp nhiều chức năng vào với nhau, tùy theo sự đòi hỏi của Ngũ thức là đơn giản hay phức tạp).

Sau khi phân tích xong, chẳng hạn như, chú tâm vào hơi thở, hay, để ý đến những hình ảnh đó xuất hiện trong Ngũ thức như thế nào... thì Ý thức sẽ gửi những phương án đó về kho của Tiềm thức, và Tiềm thức sắp xếp vào kho của Ngũ thức.

Ngũ thức của bạn, khi nhận được trong kho của Ngũ thức cách giải quyết từ Ý thức, thì mới chọn lựa cách nào, và sau đó, tương tác với Thân Thể thức để tác động lên não bộ, các hệ thống thần kinh, hay các bộ phận trên cơ thể, để thực hiện.

Chẳng hạn như, nếu Ngũ thức của bạn chọn chú tâm vào hơi thở, thì Ngũ thức sẽ tương tác với Thân Thể thức và Thân Thể thức mới tác động lên não bộ, hệ thống thần kinh, và các cơ quan, hoạt động theo yêu cầu của Ngũ thức.

Khi cơ thể của bạn bắt đầu tập trung vào hơi thở, mắt của bạn, lúc đó, có thể không còn nhìn thấy màu đỏ nữa, mà là chú tâm vào hơi thở; vào, ra. Sự tập trung vào hơi thở này từ Thân Thể thức và Ý thức, trở thành những thông tin, và những thông tin này sẽ được gửi về kho của Tiềm thức.

Tiềm thức khi nhận được những thông tin mới từ Ý thức và Thân Thể thức thì lo sắp xếp và nối kết lại những thông tin mới.

Vì bạn đã có những kinh nghiệm khi thực tập hơi thở và những vùng cảm xúc/ giác liên quan đến phương pháp này, nên khi Tiềm thức lôi “bộ nhớ” này lên, thế là, Ngã thức của bạn, thay vì, có nguồn cảm xúc/giác nhớ người yêu, thì nay được thay bằng những cảm xúc/giác của “bộ nhớ”.

Kết quả là, bạn thành công trong việc “tổng khứ” hình ảnh người yêu, và những cảm xúc/giác liên quan đến người yêu ra, và cảm nhận những nguồn cảm xúc/giác mới do Tiềm thức đưa lên.

Trường hợp này, phương pháp thay thế chỉ có hiệu lực và thành công, khi nỗi nhớ trong quá khứ của bạn chỉ ở dạng nông hay vừa. Nhưng nếu là nỗi nhớ da diết thì bạn sẽ khó thành công đấy. Vì sao?

Vì, nỗi nhớ da diết này đã là một nguồn năng lượng được lập đi lập lại nỗi nhớ nhiều lần, nên thường mạnh mẽ và không chế Ngã thức của bạn. Cho nên, khó có nguồn năng lượng “yếu” như tập trung vào hơi thở... có thể thay thế được nỗi nhớ da diết này, trừ khi, đó phải là nguồn năng lượng mạnh hơn.

Thế nên, khi Ngã thức của bạn đã bị nguồn năng lượng nhớ da diết không chế và làm cho tê liệt, thì lúc đó, Ngã thức



của bạn sẽ không có khả năng sử dụng Ý thức để tìm ra phương pháp “tổng khứ” cảm xúc nhớ da diết này.

Trường hợp này, chúng ta sẽ nhận thấy rất rõ ràng nơi những người si tình, khi mà Ngã thức của họ, đã bị những nguồn cảm xúc của nỗi nhớ da diết khống chế, khiến họ không còn có thể suy nghĩ ra họ phải làm gì, ngoài việc nhớ quay quác người yêu của họ.

Cho nên, bạn sẽ không lấy gì làm ngạc nhiên, khi bạn có một cảm xúc không tên mạnh mẽ nào đó, chiếm hữu Ngã thức của bạn, và khống chế Ngã thức của bạn, thì cho dù, bạn có bao nhiêu kinh nghiệm, có bao nhiêu cảm giác về sự bình an và hạnh phúc trong quá khứ rồi, Ngã thức của bạn cũng không thể lấy những nguồn năng lượng bình an và hạnh phúc đó, để thay thế cho nguồn cảm xúc không tên được. Vì sao?

Vì trên thực tế, cảm giác không bao giờ mạnh hơn cảm xúc (cảm là nguồn năng lượng – xúc là qua sự tiếp xúc kích hoạt nguồn năng lượng).

Thông thường, cảm giác chỉ là nguồn năng lượng đơn lẻ; trong khi, cảm xúc lại là nguồn năng lượng kết hợp.

Hơn nữa, thông thường, cảm xúc hay sử dụng đến các nguồn năng lượng tiêu cực như: giận, hờn, ganh, ghét, thù, hận, bực bội, v.v. những nguồn năng lượng này, ngay tự bản thân đã mạnh hơn các nguồn năng lượng tích cực như: an vui, hạnh phúc, yêu thương, v.v.

Vậy, tại sao những nguồn năng lượng tiêu cực lại thường mạnh hơn những nguồn năng lượng tích cực? Cũng đơn giản thôi, vì những nguồn năng lượng tiêu cực như, tức,

giận, hờn, ghét, thù, v.v. thường được chúng ta sử dụng nhiều lần, nên chúng được lập đi lập lại nhiều lần, và kết hợp với nhau nên thường trở nên mạnh mẽ.

Ngược lại, vì chúng ta ít sử dụng đến các nguồn năng lượng tích cực như: yêu thương, từ bi, hạnh phúc v.v. cho nên, những nguồn năng lượng này, ít được lập đi lập lại, nên thường yếu hơn.

Vì thế, khi những nguồn cảm xúc tiêu cực này kết hợp lại với nhau thì rất khó để mà có nguồn năng lượng tích cực nào có thể thay thế được.

Trừ khi, Ngã thức của bạn đã thực tập thành thói quen, tin và luôn ứng dụng sự thận trọng, chú tâm, và quan sát, thì lúc đó, tuy Ngã thức của bạn bị khống chế, không thể sử dụng được Ý thức, nhưng vẫn có thể sử dụng thói quen trên, để khống chế những nguồn cảm xúc không tên, khiến cho bạn không có những hành động hay lời nói hồ đồ.

Cũng may, trên thực tế, tuy nguồn năng lượng của cảm xúc có mạnh, nhưng lại mau tàn (các nhà khoa học qua nghiên cứu đã đo được sự “sinh diệt” của cảm xúc chỉ tồn tại trong khoảng 60 giây đến 90 giây).

Cho nên, chỉ sau một khoảng thời gian ngắn thì nguồn cảm xúc đó thường dịu lại hay tàn đi, nên Ngã thức có thể lấy lại quyền sử dụng Ý thức của mình để phân tích nguyên nhân, hay tìm cách đối trị trong tương lai.

Với những người có kinh nghiệm, vì họ thường sử dụng sự thận trọng, chú tâm và quan sát, nên khi họ phát hiện ra Ngã thức của họ đang bị những nguồn cảm xúc khống chế; thay vì, tìm cách đè nén, trốn chạy, hay thay thế, họ thường tập

trung vào quan sát sự có mặt của cảm xúc mà không làm bất cứ việc gì khác.

Chính vì, không làm gì để đè nén hay “tiêu diệt” nguồn cảm xúc đang có mặt, nên nguồn cảm xúc đó không được “tiếp viện” từ những nguồn năng lượng tiêu cực khác; giống như khi gặp sự chống đối hay ép buộc nên thường nổi dậy. Cho nên, sau khi đã bùng phát đủ rồi, thì cảm xúc đó, tự lắng dịu xuống.

Còn những người không có kinh nghiệm, họ thường hay dùng cách thay thế, đè nén, hay trốn chạy để ứng phó. Việc làm này, mới nhìn qua thì hợp lý, nhưng thực ra, họ đang “tiếp tay” cho cảm xúc đó, tiếp tục được kéo dài và mạnh mẽ hơn, khi có sự kết hợp với những nguồn năng lượng tiêu cực khác được kích hoạt.

Đó chính là lý do tại sao, cuộc sống của chúng ta thường kéo dài trong phiền muộn, lo âu, hay đau khổ. Nguyên do vì, chúng ta không hiểu được chức năng và sự vận hành của các thức như thế nào nên thường sử dụng sai cách.

Cho nên, khi những sự khổ đau hay phiền muộn của bạn có mặt trên Ngã thức, thì bạn biết được rằng, trong quá khứ của bạn, khi bạn giải quyết các vấn đề của bạn, bạn đã giải quyết chưa trọn vẹn, chưa rốt ráo. Bạn mới chỉ giải quyết tạm thời, hay bạn đã trốn chạy, hay đè nén vấn đề của bạn.

Vì vậy, khi Tiềm thức của bạn tiếp nhận những thông tin trong một ngày (9.503 tỷ thông tin); khi mà, Ý thức của bạn không nhận dạng được, thì những thông tin đó, chẳng may lại dính đến những vấn đề mà bạn đã trốn chạy, đè nén, hay giải quyết tạm thời, sẽ được Tiềm thức nối kết lại và lôi lên

trên Ý thức và Ngã thức để cho bạn giải quyết, cho đến khi trọn vẹn.

Và khi Tiềm thức của bạn lôi những vấn đề đó lên, thì trong đó, cũng có những vấn đề liên quan đến cảm xúc/giác như chán nản, khổ đau, thất vọng, giận hờn... được lôi lên theo. Thế là, những cảm giác đó sẽ được “trình bày” hay “hiển thị” lên trên bề mặt của Ngã thức, khiến cho bạn cảm được những trạng thái đau buồn này qua thân thể.

Nếu không may, những nguồn cảm xúc đơn lẻ đó, lại kết hợp với nhau, hay cộng thêm vào những cảm xúc khác, và biến thành nguồn “cảm xúc không tên – không tên vì không được Ý thức phân tích và đặt tên”, không chế Ngã thức của bạn, và sai sử Ý thức của bạn phân tích theo góc độ tiêu cực, rồi đưa những sự phân tích tiêu cực về Tiềm thức và chừa vào kho Ngã thức.

Rồi những cách thức giải quyết tiêu cực đó, lại tiếp tục kích hoạt các nguồn năng lượng tiêu cực khác nổi lên, và kết hợp lại với nhau; sau đó, tương tác với Thân Thể thức để đưa ra các hành động qua cơ thể, thì lúc đó, sự khổ đau và phiền muộn của bạn kéo dài là việc đương nhiên.

Như vậy, vấn đề của bạn ở đây, nằm ở chỗ, trong quá khứ của bạn, bạn đã có nhiều vấn đề, và những vấn đề đó, bạn lại không biết cách giải quyết tận gốc rễ mà chỉ là tạm thời. Rồi khi vấn đề đó được Tiềm thức đưa lên trên Ý thức hay Ngã thức, thì bạn lại tìm cách trốn chạy hay đè nén nó xuống.

Bạn tưởng rằng, khi Ý thức của bạn đã tìm ra phương pháp giải quyết như: đè nén, hay trốn chạy vấn đề, và bạn làm theo, thì coi như vấn đề đó đã giải quyết tận gốc rễ. Nhưng

thật ra, nếu bạn đã giải quyết tận gốc rễ rồi thì Tiềm thức sẽ không lôi vấn đề đó lên trên Ý Thức hay Ngã thức nữa.

Khi mà Tiềm thức đã lôi vấn đề đó lên, có nghĩa là, bạn chưa giải quyết vấn đề đó tận gốc rễ. Nếu bạn có kinh nghiệm, bạn biết, bạn phải tìm cách, hay, phải học hỏi thêm, để tìm ra cách giải quyết trọn vẹn.

Nếu không, trước hay sau gì, Tiềm thức của bạn cũng sẽ lôi vấn đề đó lên khi bị kích hoạt qua việc tiếp nhận những thông tin mới, và qua tiến trình kết nối.

Đứng trên góc độ của Ý thức và Ngã thức, khi bạn có phương pháp hay giải pháp gởi về kho của Ngã thức, và Ngã thức, sau khi chọn lựa và muốn thực hiện phương pháp hay giải pháp đó, thì vấn đề của bạn tạm coi như giải quyết xong; và trong Ngã thức, bạn có cảm giác yên lòng.

Nhưng nếu đứng góc độ của Tiềm thức thì vấn đề đó chỉ được coi là giải quyết xong, chỉ khi nào, Ngã thức chọn lựa đó là kết quả cuối cùng. Nếu như Ngã thức chỉ chấp nhận tạm thời, và còn muốn thay đổi, thì Ngã thức sẽ kích hoạt Ý thức tìm những cách khác, nên lại tác động đến Tiềm thức, và Tiềm thức lại tiếp tục sắp xếp và nối kết.

Hay cho dù, Ngã thức không muốn, nhưng qua các thông tin mà Tiềm thức nhận được, rồi qua tiến trình sắp xếp và nối kết, thì vấn đề đó sẽ lại được lôi lên trên Ngã thức và Ý thức để giải quyết, mà Tiềm thức chẳng cần biết Ngã thức có muốn hay không.

Cho nên, khi hiểu được sự vận hành và tương tác của các thức, bạn có thể có vài cách như sau:

Thay vì, sử dụng các chức năng như phân tích, phỏng đoán, tưởng tượng ra kết quả (Trí), rồi đưa về cho Ngã thức chọn, thì bạn có thể sử dụng những chức năng khác trong Ý thức như: thận trọng, chú tâm, quan sát và nhìn sâu (Tuệ) khi giải quyết một vấn đề.

Khi sử dụng Tuệ, bạn nên tập sử dụng liên tục và biến thành thói quen trong Tiềm thức. Khi thói quen này đã được Ngã thức chọn và tin vào thì thói quen này sẽ trở thành lá chắn giúp cho Ngã thức của bạn không bị rơi vào những sự khống chế của những nguồn cảm xúc không tên.

Cho dù, những nguồn cảm xúc quá mạnh có thể khống chế Ngã thức của bạn, thì thói quen sử dụng Tuệ cũng giúp cho Ngã thức không bị tê liệt, không thể làm gì, ngoài chịu đựng sự khống chế của cảm xúc.

Thông thường, khi các cảm xúc không tên khống chế Ngã thức, thì những nguồn cảm xúc này cũng sẽ sử dụng Ý thức để tìm cách khơi dậy sự “tiếp viện” của các nguồn cảm xúc tiêu cực khác.

Chính nhờ có “lá chắn” Tuệ này, ngăn chặn những sự phân tích của Ý thức theo tiêu cực, nên những cảm xúc tiêu cực khác không thể trỗi dậy để tiếp xúc với nguồn cảm xúc cũ.

Vì không có sự tiếp xúc của các nguồn năng lượng tiêu cực khác, thế nên, khi cảm xúc cũ bùng phát mạnh một lúc thì từ từ dịu xuống.

Khi cảm xúc không tên dịu xuống thì Ngã thức mới lấy lại chủ quyền, và dùng phương pháp bốn bước qua Ý thức để giải quyết những vấn đề từ Tiềm thức mang lên.

Phương pháp bốn bước cũng khá đơn giản, gồm bốn bước như sau:

- 1- Chấp nhận bạn có vấn đề
- 2- Tìm nguyên nhân gốc tạo ra vấn đề
- 3- Phương pháp giải quyết vấn đề
- 4- Thời gian giải quyết vấn đề

Khi bạn có thể ứng dụng phương pháp 4 bước này thành công, thì lúc đó, vấn đề của bạn mới được giải quyết trọn vẹn.

Bạn đừng nên phí thời gian ngồi trách móc, hay than thân trách phận rằng, tại sao Tiềm thức của bạn lại “dã man” như vậy, lại “nhẫn tâm” hành hạ bạn đến như vậy.

Cho dù, bạn có hờn giận, trách móc bao nhiêu thì Tiềm thức của bạn cũng sẽ trở trở ra thôi. Vì sao? Vì Tiềm thức của bạn, không hề có cảm xúc/giác, và cũng không có so sánh, phân biệt, nên cũng chẳng cần biết, bạn oán trách hay giận hờn Tiềm thức ra sao.

Chức năng gọi lại những vấn đề chưa được giải quyết xong của Tiềm thức, không phải chỉ đem đến “hại” cho bạn không đâu, mà cũng đem lại “lợi ích” rất nhiều cho bạn đấy.

Cũng chính nhờ các chức năng này, mà Ý thức của bạn mới nhớ lại những cuộc hẹn quan trọng có thể thay đổi cả cuộc đời của bạn, trong khi, Ý thức của bạn vẫn đang quay cuồng trong suy nghĩ mà quên mất thời gian buổi hẹn.

Bạn nên nhớ, mỗi chức năng của Tiềm thức đều có những mặt lợi và hại khác nhau, tùy theo bạn có biết sử dụng các chức năng đó hay không.

Thí dụ, chức năng nối kết các thông tin vào với nhau có thể lôi dậy những khổ đau của bạn; và khi bạn là “nạn nhân” thì bạn trách Tiềm thức của bạn sao nở nhả tâm đầy đọa bạn.

Nhưng nếu không có chức năng này thì bạn cũng không có thể “lôi” những cảm xúc/giác về sự bình an hay hạnh phúc lên trên Ngã thức hay Ý thức được, và nhất là sự sáng tạo của bạn thì vĩnh viễn không bao giờ có.

Chẳng hạn như, bạn là một nhà thiết kế thời trang. Qua kiến thức và kinh nghiệm học tập của bạn, bạn chỉ suy nghĩ ra được những mẫu mã theo qui định mà bạn được học.

Cho nên, khi những kiến thức về những mẫu mã đã bị người khác sử dụng rồi, bạn sẽ rất khó khăn để sử dụng lại những mẫu mã đó nữa; vì thế, bạn đã phải “vất óc” nhiều giờ để tìm ra những mẫu mã mới nhưng bạn vẫn không thể nào nghĩ ra.

Khi cơ thể của bạn đã quá mệt mỏi vì tiêu hao nhiều năng lượng; bạn thiếp đi, và khi tỉnh dậy, bạn lại có một sự sáng tạo thần kỳ. Nguyên do vì, khi Ý thức đem những sự phân tích về những mẫu mã của bạn gởi về kho của Tiềm thức, thì Tiềm thức đã nối kết lại với nhau, và tạo ra những mẫu mã mà do Ý thức của bạn bị ràng buộc theo qui định nên đã không “dám” gắn ghép vào.

Không biết bao nhiêu nhà thiết kế, hay các nhà thơ nổi tiếng trên thế giới, đã từng kể về lý do, không biết tại sao họ có thể làm được những vần thơ tuyệt tác, hay những sản phẩm xuất chúng được nhiều người ngưỡng mộ; mà theo họ, đó không phải là tác phẩm hay sản phẩm của họ, mà là của một người nào đó.



Điều này sẽ trở nên dễ hiểu và rõ ràng hơn nếu chúng ta hiểu được những chức năng của Tiềm thức; chúng ta sẽ biết ai chính là “tác giả” của những vần thơ, hay sự sáng tác thần kỳ này.

Cho nên, thay vì trách móc giận hờn thì bạn chỉ cần hiểu đúng chức năng của Tiềm thức, và sử dụng những chức năng đó đúng cách, thì cuộc sống của bạn mới có nhiều hạnh phúc và bình an hơn.

Về chi tiết làm sao ứng dụng phương pháp Bốn bước thì bạn nên đọc kỹ ở những trang sau trong chủ đề Bốn bước giải quyết vấn đề.

Hy vọng, bạn có thể hiểu được nguyên nhân chính tạo ra sự khổ đau và phiền muộn của bạn từ đâu, và tại sao những khổ đau hay phiền muộn đó cứ tiếp tục trở đi trở lại với bạn, và bạn có thể lựa chọn phương pháp nào để giúp bạn giải quyết trọn vẹn.

Những gì chúng tôi chia sẻ với bạn không phải là giáo điều, học thuyết, hay lý luận trong lúc trà dư tửu hậu, mà là sự trải nghiệm và ứng dụng trong cuộc sống của chúng tôi hàng ngày, giúp chúng tôi có được bình an và hạnh phúc kéo dài hơn.

Dĩ nhiên, những gì chúng tôi chia sẻ với bạn chỉ là sự ứng dụng riêng của chúng tôi, và cũng chỉ là những thông tin để bạn tham khảo, hay có thể tự kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm qua chính bản thân của bạn.

Đừng tin vào những gì chúng tôi chia sẻ với bạn, mà bạn chỉ nên tin vào kết quả của bạn, thông qua 3 tiến trình: kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm, bạn nhé.

## 2. Gửi anh/chị

Rất cảm ơn anh/chị đã chia sẻ về bài Chín thức. Đây là một đề tài rất mới lạ với em. Đọc qua những phần phân tích, em nhận thấy rất quen và cũng rất lạ, vì em chưa có nhiều kinh nghiệm lắm.

Theo những sách vở mà em đọc, hình như từ xưa đến giờ, những nhà phân tích về tâm hay thức đều cho rằng, những thức đều có sự tồn tại độc lập, và có những chức năng gần giống nhau, nếu có khác chẳng, chỉ là độ nông hay sâu.

Nhưng qua sự phân tích về Chín thức, thì hình như anh/chị lại phân chia ra mỗi thức có những chức năng hoàn toàn khác nhau và chỉ tương tác với nhau.

Em rất hoang mang không biết đâu mới là sự thật. Anh chị có thể giải thích thêm về Chín thức để em có thể hiểu được trọn vẹn không. Cảm ơn anh/chị. P.T.

Bạn P.T. thân mến,

Không ai trong chúng ta không biết đến câu ca dao, tục ngữ quen thuộc này:

“Cá không ăn muối cá ươn

Con cãi cha mẹ, trăm đường con hư”

Câu ca dao, tục ngữ này, không biết phát xuất từ thời gian nào, nhưng chắc chắn là đã có từ lâu đời; và mỗi người chúng ta, khi học câu ca dao này, chúng ta cũng chẳng cần kiểm nghiệm, thực nghiệm hay chứng nghiệm gì cả. Chúng ta cứ tin là nó đúng, và chúng ta đem điều đó ra ứng xử trong cuộc sống của chúng ta.

Thật ra, nếu chúng ta chỉ cần chịu khó quan sát và nhìn sâu vào câu ca dao này, chúng ta thấy có nhiều “vấn đề” đó bạn.

Sự thật là, cá không ăn muối thì đúng là cá phải ươn, phải sinh, phải hôi thối. Vì muối có chức năng sát khuẩn, nên khi cá được ướp với muối, thì vi khuẩn hay vi trùng không thể sống trong môi trường có muối được. Trừ khi, những con vi trùng hay vi khuẩn muốn tự sát, hay buồn tình, muốn tự tử mà thôi. Cho nên, cá khi ướp muối, không ươn, hay cá không chịu ướp muối, cá ươn, là chuyện tất nhiên.

Nhưng “con cãi cha mẹ, trăm đường con hư” thì lại chưa chuẩn đó bạn. Đồng ý rằng, cha mẹ thì có nhiều kinh nghiệm sống hơn những đứa con. Nhưng không phải kinh nghiệm nào của cha mẹ cũng chuẩn không cần chỉnh cả. Mà đôi khi, những kinh nghiệm tích lũy đó cũng đầy rẫy những sai lầm nghiêm trọng.

Hãy lấy thí dụ sau đây để minh họa.

Nếu bạn là người tin theo đạo Phật thì không ai trong chúng ta xa lạ gì về cuộc đời của đức Phật Thích Ca.

Ngay từ khi Ngài mới sinh ra, Ngài đã được các nhà tiên tri tuyên bố, sau này, Ngài sẽ trở thành một người xuất chúng, lỗi lạc. Duy nhất chỉ có một nhà tiên tri A Tư Đà (Asita) cho rằng, sau này, Ngài trở thành đấng Chuyển Luân Pháp Vương.

Khi nghe đạo sĩ A Tư Đà tiên đoán như vậy, vua cha Tịnh Phạn không mấy hài lòng; vì vua Tịnh Phạn muốn con của mình, sau này sẽ nối nghiệp mình, làm vua. Nhưng qua sự tiên đoán của đạo sĩ A Tư Đà, không ít thì nhiều, trong lòng vua Tịnh Phạn cũng bắt đầu băn khoăn, lo âu, và phiền muộn.

Thế nên, vua Tịnh Phạn, vì muốn giải quyết những nỗi lo âu này đã bắt đầu thực hiện những quyết định “ngăn chặn” con đường dẫn thái tử Tất Đạt Đa trở thành bậc Chuyển Luân Pháp Vương sau này.

Sự “ngăn chặn” của vua Tịnh Phạn được kéo dài trong 29 năm; cho đến khi, thái tử Tất Đạt Đa đi qua bốn cửa thành, và chúng khiến được cảnh: sinh, lão, bệnh, tử, ngoài thành.

Sau nhiều đêm trằn trọc, suy tư về những gì mà mình đã thấy được, cuối cùng, thái tử Tất Đạt Đa đã cùng với người đánh xe cho mình là Xa Nặc, và con ngựa Kiên Trắc, trốn vua cha vào trong rừng và bắt đầu con đường tu học trong 6 năm. Sau đó, Ngài trở thành bậc giác ngộ trong vòng 49 ngày khi ngồi thiền dưới gốc cây Bồ Đề.

Sự ra đi tìm con đường tu học của thái tử Tất Đạt Đa, và sau này trở thành bậc Chuyển Luân Pháp Vương đã giúp cho biết bao nhiêu người khổ đau có thể giác ngộ và giải thoát; được bắt đầu bằng việc, thái tử Tất Đạt Đa dám “cải lại” những ước muốn của vua Tịnh Phạn. Nhờ vậy, mà ngày nay, chúng ta mới có những giáo lý của Ngài để nương theo mà tu học.

Như vậy, đâu phải, cứ “con cãi cha mẹ là con hư” đâu; mà có khi còn là tốt và đẹp hơn nhiều.

Dĩ nhiên, không phải chỉ có câu chuyện của đức Phật không thôi, mà nhan nhản trong cuộc sống của chúng ta cũng có biết bao cảnh “cây đắng sanh trái ngọt.” Những cảnh mà cha mẹ thì độc ác, gian tà, nhưng con cái lại hiền từ, đạo đức.

Vậy thì câu, “Con cãi cha mẹ, trăm đường con hư” đó, chỉ đúng, khi mà những kinh nghiệm của cha mẹ được tích lũy

và có khả năng giải quyết vấn đề một cách trọn vẹn, hay những nhận thức luôn dựa trên sự thận trọng, chú tâm, và quan sát (điều này, lại rất ít khi xảy ra trong thực tế). Chứ không thể nào đúng, khi cha mẹ có những sự diễn dịch định nghĩa theo ý mình, hay có những nhận thức lệch lạc, xa rời sự thật.

Đem một việc xảy ra luôn đúng 100% như “cá không ăn muối cá uon”, ghép vào với một sự việc chỉ đúng một phần nhỏ, khi cha mẹ có những nhận thức đúng đắn; khiến cho chúng ta tin theo rằng, hễ cứ “con cãi cha mẹ là trăm đường con hư”, là hoàn toàn không chính xác và chuẩn mực; vì vốn dĩ, sự so sánh đã không tương xứng và tương đồng.

Thế nên, không phải những điều gì được lưu truyền từ xa xưa và còn tồn tại cho đến nay, thì điều đó, đều đúng với sự thật, mà đôi khi, cũng rất “xa, rời” sự thật.

Tương tự, qua những sách vở của bạn đọc, đa số chúng ta hay sử dụng Trí hơn Tuệ. Chúng ta hay lược giản như: sử dụng sự phỏng đoán hay tưởng tượng để đưa ra kết quả; hay, dựa vào những gì có nhiều người tin theo thì cho đó là sự thật...; mà chúng ta không hề đi kiểm nghiệm, thực nghiệm, và chứng nghiệm xem, đó có phải là sự thật hay không?

Chúng tôi không hề khuyên bạn không nên tin; nhưng chúng ta chỉ nên tin, khi chúng ta đã thực hành nghiêm túc đầy đủ 3 bước nêu trên một cách rõ ràng và chính xác.

Sở dĩ, trong Chín thức, tại sao chúng tôi lại phân chia mỗi chức năng của các thức khác nhau, và có liên hệ với nhau qua tương tác, mà không phải, mỗi thức đều tồn tại độc lập và có những chức năng gần giống nhau.

Đơn giản, vì qua tiến trình kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm, qua tiến trình quan sát và nhìn sâu, chúng tôi nhận thấy, đó mới chính là những chức năng thật sự của mỗi thức, cũng như sự vận hành của mỗi thức; chứ không như những gì sách vở hay kinh điển đã truyền lại.

Có lẽ, các nhà nghiên cứu ngày xưa, có thể vì lúc đó chưa có sự phát triển của khoa học, cho nên, họ không có những chứng cứ cụ thể để nhận định đúng sự thật. Vì vậy, họ thường sử dụng sự phỏng đoán và tưởng tượng để đưa ra kết quả hơn là qua tiến trình kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm. Hay qua sự quan sát và nhìn sâu, hay thận trọng, chú tâm vào sự vận hành của các thức.

Thí dụ, trong Duy Thức học, các nhà Duy Thức đã cho rằng, ngũ (5) thức khi càng phát triển thì càng gây ra những khổ đau, buồn phiền cho cá thể.

Họ lý luận rằng, nguyên nhân gây ra khổ đau và phiền não của một người, là vì, qua Nhãn thức khi tiếp xúc bằng mắt, thấy cảnh, nên mới khởi sinh ra cảm xúc/giác buồn phiền hay đau khổ.

Vì vậy, qua sự quan sát chưa sâu, và thiếu những sự kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm, nên các nhà Duy Thức mới vội qui kết rằng, Nhãn thức có những chức năng như Ý thức (có khả năng để phân biệt, so sánh...), và chính vì có sự phân biệt so sánh này, nên mới sinh ra cảm xúc/giác là yêu hay ghét, và từ đó, sinh ra phiền não khổ đau hay ái, thù, hữu, v.v.

Nhưng nếu chúng ta hiểu về Chín thức rõ ràng, chúng ta biết, Nhãn thức không hề có khả năng phân biệt được vật

đó là vật gì. Muốn biết được vật đó là vật gì, qua mắt nhìn, thì Nhãn thức phải kết hợp thêm với Ý thức.

Nếu không có Ý thức tham gia, và dùng chức năng phân tích, nhận dạng... thì không thể nào chúng ta biết vật đó là vật gì. Dĩ nhiên, trong phần phân tích của Ý thức có nông và sâu tùy theo sự yêu cầu của Ngã thức là gì.

Thí dụ, khi mắt bạn mở ra và nhìn thấy cảnh vật, trong đó có một đóa hoa. Chức năng của Nhãn thức chỉ là qua mắt mở ra, và ghi nhận lại cảnh vật, còn hoa đó là hoa gì, thơm hay hôi, có những chức năng gì, thì Nhãn thức không thể biết được.

Khi hình ảnh đóa hoa đó được đưa về Tiềm thức để lưu giữ và sắp xếp vào kho của Ngã thức. Ngã thức lúc đó “rảnh rang”, mới khởi ý niệm, muốn biết hoa đó là hoa gì, thì Ngã thức mới tác động đến Ý thức.

Khi Ý thức được kích hoạt thì tùy theo ý muốn của Ngã thức là đơn giản hay phức tạp, mà sử dụng các chức năng của Ý thức; có khi là đơn lẻ hay có khi là kết hợp.

Chẳng hạn như, nếu Ngã thức chỉ muốn biết đóa hoa đó là hoa gì thì Ý thức sẽ sử dụng chức năng “nhận dạng” xem hoa đó, đã được học, hay được định danh chưa, và được Tiềm thức chứa ở đâu để lôi lên trên Ý thức. Có hai trường hợp sẽ xảy ra:

Trường hợp 1: Nếu hoa đó đã được Ý thức học và có tên rồi, thì sau khi Ý thức nhận dạng và xác định, Ý thức đưa về kho của Tiềm thức lưu giữ, và Tiềm thức sắp xếp vào kho của Ngã thức.

Khi Ngã thức nhận được danh xưng qua sự nhận dạng của Ý thức có trong kho của mình, thì Ngã thức mới chọn lựa muốn gắn hay không gắn, loại hoa đó vào những vùng cảm xúc/giác nào mà Ngã thức muốn.

Nếu hoa đó được gắn vào vùng cảm xúc giác tích cực, thì có thể kích hoạt các vùng cảm giác như: ưa, thích, vui vẻ hạnh phúc..., hay cảm giác tiêu cực, thì có thể kích hoạt các vùng cảm giác như: ghét, chối bỏ..., hay trung tính, như: không ưa cũng không ghét, v.v.

Từ đó về sau, Ngã thức sẽ sử dụng sự lựa chọn này cho những lần tiếp xúc với đóa hoa đó mà không cần đến sự phân tích hay nhận dạng của Ý thức nữa. Trừ khi, Ngã thức lại khởi một ý muốn khác với đóa hoa đó thì Ngã thức mới sử dụng Ý thức để tiếp tục cung cấp thêm thông tin cho Ngã thức lựa chọn.

Trường hợp 2: Khi Ý thức sử dụng khả năng nhận dạng và lục tìm trong Tiềm thức, nhưng chưa có danh xưng, hay tên gọi của hoa đó, thì Ý thức gửi thông tin đó về kho của Tiềm thức và Ngã thức.

Ngã thức khi nhận được thông tin từ Ý thức là “không biết tên hoa đó” thì Ngã thức có nhiều lựa chọn như: sử dụng thích hay muốn. Nếu là thích: thì “không biết” cũng không sao, và bỏ qua ý muốn ban đầu là muốn biết hoa đó là gì; và Ngã thức lại có thể bắt đầu khởi sinh những ý muốn khác.

Nhưng nếu Ngã thức không thỏa mãn với phân phân tích của Ý Thức, và lại khởi ý muốn biết hoa đó tên gọi là gì, thì lại tiếp tục tác động đến Ý thức.

Ý thức lần này, vì đã sử dụng chức năng nhận dạng, mà không có kết quả như Ngã thức muốn, nên sẽ sử dụng những



chức năng khác, như: phân tích, tổng hợp, suy luận, nghiên cứu, học hỏi, v.v.

Khi sử dụng các chức năng này, Ý thức mới tương tác với Năm thức và Thân Thể thức để nghiên cứu, học hỏi về hoa đó đã được định danh là gì, có sự cấu tạo ra sao, chức năng là gì, v.v, tùy theo sự đòi hỏi của Ngã thức muốn biết, nông hay sâu.

Ở đây, nếu Ngã thức chỉ muốn biết hoa đó là hoa gì, thì Ý thức chỉ cần đi tìm sách vở, hỏi han người khác, hay dùng Google, để học xem tên gọi hoa đó là gì, mà thôi.

Sau khi Ý thức học xong, có hai trường hợp sẽ xảy ra; một là, Ý thức sẽ sử dụng bộ nhớ ngắn hạn của Ý thức để ghi nhớ, hai là, Ý thức sẽ gửi những thông tin này vào bộ nhớ lâu dài của Tiềm thức để lưu giữ.

Chọn sử dụng cách nào, tùy thuộc vào trạng thái của Ngã thức lúc đó đang muốn gì kế tiếp.

Nếu Ngã thức chỉ muốn biết hoa đó là hoa gì, nhưng muốn biết nhanh, không muốn chờ đợi, thì Ý thức chỉ ghi nhớ tên hoa đó trong bộ nhớ ngắn hạn của Ý thức, rồi gửi thông tin đó vào kho của Ngã thức để Ngã thức biết được tên hoa đó là gì.

Khi Ý thức sử dụng bộ nhớ ngắn hạn, và không được gửi về kho của Tiềm thức để lưu giữ, thì chỉ trong một khoảng thời gian ngắn, nguồn thông tin này sẽ bị xóa đi. Nếu chẳng may, Nhân thức lại gửi về hình ảnh mới nhận được khi tiếp xúc với đóa hoa đó lần nữa, thì Ý thức không thể nhớ ra tên hoa đó là hoa gì. Nếu Ngã thức muốn biết, thì Ý thức lại phải bắt đầu tiến trình đi học hỏi lại.

Còn nếu như, Ngã thức muốn biết hoa đó là hoa gì, và muốn lưu giữ hoa đó, thì Ý thức sẽ gửi những thông tin đó về kho của Tiềm thức để lưu giữ lâu dài. Nên khi Ngã thức muốn biết tên hoa đó, Ý thức chỉ cần vào kho của Tiềm thức để lôi lên mà không cần phải đi học lại.

Điều này, ai trong chúng ta cũng đều có kinh nghiệm cả. Có nhiều khi, chúng ta vừa mới học xong thì lại quên ngay. Hay có nhiều khi, chỉ học một lần mà nhớ dai dẳng.

Vì không hiểu được sự vận hành của các thức, cho nên, nhiều khi chúng ta tỏ ra ngưỡng mộ những người có trí nhớ dai, và hay than thân trách phận rằng, chúng ta “xấu số” nên có trí nhớ tệ hại, “vừa học đã quên”.

Thật ra, đó chỉ là sự vận hành những chức năng của các thức và sự lựa chọn của Ngã thức của mỗi cá nhân khác nhau, mà chúng ta không hiểu được rõ ràng. Chứ không phải người kia được thiên phú, còn chúng ta bị “nghiệp quật”, hay người kia thông minh, còn chúng ta thì ngu dốt v.v.

Nhưng tiếc thay, khi các nhà nghiên cứu về Duy Thức học vì đã không phân chia các chức năng của các thức rõ ràng. Cũng như, không hiểu được sự tương tác và vận hành của các thức, cho nên, khi “thấy cảnh sinh tình” thì lại cho rằng, vì có Nhãn thức giúp chúng ta nhìn thấy, nên mới sinh ra cảm giác đau khổ hay vui sướng.

Vì vậy, đã gán cho Nhãn thức có những chức năng tương tự như Ý thức, Ngã thức, và Tiềm thức. Trong khi Nhãn thức không hề có cảm xúc/giác, cũng không hề có khả năng để phân biệt; mà Nhãn thức chỉ có chức năng duy nhất, đó là, nhìn và ghi lại những hình ảnh đó, rồi gửi về kho của Tiềm thức lưu giữ.

Theo thư viện mở Wikipedia, các nhà khoa học, qua nghiên cứu của họ về Nhãn thức, đã đưa ra những nhận xét như sau:

“Hành động nhìn bắt đầu từ khi thấu kính của mắt điều chỉnh để thu được ảnh của cảnh vật xung quanh vào một màng lưới nhạy sáng nằm sau mắt (võng mạc).

Về bản chất, võng mạc là một phần tách biệt của não bộ, hoạt động như là một máy biến đổi để chuyển đổi mẫu ánh sáng thành các tín hiệu thần kinh.

Võng mạc có các tế bào nhạy với tác nhân kích thích là ánh sáng. Chúng phát hiện các quang tử kích thích và đáp ứng bằng cách, sinh ra các xung/tín hiệu thần kinh.

Các tín hiệu này được xử lý trong một cấu trúc thứ lớp gồm các phần khác nhau của não bộ, từ võng mạc đến các nhân cong ở biên, đến các vỏ não sơ cấp và thứ cấp.”

Như vậy, qua sự giải thích của khoa học, chúng ta thấy, chức năng của Nhãn thức chính là chức năng “phát hiện hay ghi nhận các quang tử kích thích và đáp ứng bằng cách sinh ra các xung/tín hiệu thần kinh” chứ không hề có cảm xúc/giác phát sinh.

“Ibn al-Haytham (còn được biết đến với tên Alhacen hoặc Alhazen), "cha đẻ của quang học", trong cuốn Book of Optics (1021). Ông lập luận rằng, sự nhìn, diễn ra là do ánh sáng từ các vật, đi vào mắt. Ông chủ trì một nghiên cứu khoa học về tâm lý học thị giác và là nhà khoa học đầu tiên, cho rằng: sự nhìn diễn ra trong não bộ chứ không phải trong mắt. Ông chỉ ra rằng, các thí nghiệm cá nhân có ảnh hưởng đến những gì con người

nhìn thấy và cách mà họ nhìn thấy, và sự nhìn, cũng như tri giác (Ý thức) là chủ quan.”

Sự nhận xét và nghiên cứu này của Alhacen, càng làm rõ nghĩa hơn, khi Chín thức đã phân chia các chức năng của các thức ra riêng biệt, cũng như, trình bày về sự tương tác giữa Ý thức và Nhãn thức như thế nào trong tiến trình định danh hay phân biệt cảnh nhìn. Hay gây ra cảm xúc/giác từ sự tương tác giữa Tiềm thức và Ngã thức; hay giữa Thân Thể thức và Ngã thức.

Giản dị hơn, Nhãn thức của chúng ta giống như một cái máy chụp hình. Khi bạn bấm nút chụp thì nó ghi lại tất cả những hình ảnh nào mà trong ống kính có thể thấy.

Nếu bạn thắc mắc mà đi hỏi cái máy chụp hình; trong hình chụp đó có những gì, và cảm xúc/giác về những cảnh đó như thế nào, thì chẳng có máy chụp hình nào có thể trả lời cho bạn được. Vì sao?

Vì chức năng của máy chụp hình chỉ có khả năng ghi lại những gì qua ống kính mà thôi. Máy chụp hình không biết trong cảnh chụp đó có vật gì, tên là gì, và nó cũng chẳng hề có cảm xúc/giác gì. Nếu có chăng, chỉ có người chụp hình qua sự đòi hỏi của Ngã thức của người đó, mới có cảm xúc/giác về cảnh đó như thế nào.

Điều này, cũng giống như Năm thức của chúng ta vậy. Mắt chỉ để nhìn, Tai để nghe âm thanh, v.v. chứ ở đó không có sự phân tích, so sánh như Ý thức, hay có cảm xúc/giác như Ngã thức.

Giả sử như, nếu chúng ta học mà không chịu kiểm nghiệm, thực nghiệm, mà lại tin ngay rằng, Nhãn thức của chúng ta có các chức năng như Ý thức, Ngã thức, hay Tiềm thức.

Cho nên, khi “thấy cảnh sinh tình”, thì chúng ta sẽ không thể giải thích được những việc như:

Khi Ý thức chúng ta đang suy nghĩ về điều gì đó, tuy mắt chúng ta có mở ra, có nhìn thấy cảnh vật (Nhãn thức), nhưng chúng ta lại không biết cảnh vật đó là gì? Và những cảnh vật đó cũng chẳng sinh tình gì khi Ngã thức hoàn toàn chẳng muốn biết về cảnh vật đó.

Hay như người bị điếc, tuy Nhĩ thức của họ không hoạt động, nhưng qua Ý thức kết hợp với Nhãn thức, khi họ nhìn thấy những cử động của đối tượng đang nói qua miệng, hay hành động quơ tay quơ chân..., thì người bị điếc đó, cũng “đoán” được, người kia, đang nói những lời nói không tốt đẹp về mình, và gửi sự phỏng đoán đó về trong kho của Ngã thức, nên trong Ngã thức của người đó, mới nảy sinh ra cảm giác tức giận, mà không hề có sự tham gia của Nhĩ thức (nghe được âm thanh và có khả năng phân biệt nên mới sinh ra cảm giác tức giận).

Hay như một người khiếm thị, chức năng Nhãn thức của họ không có, nhưng nếu Ngã thức của họ muốn biết về một loài hoa nào đó, họ vẫn có thể sử dụng Ý thức kết hợp với Thân Thức và bốn thức khác, để phỏng đoán và tưởng tượng ra hoa đó, và cũng có thể nảy sinh cảm xúc/giác buồn vui với hoa đó, mà chẳng có sự tham gia nào của Nhãn thức cả.

Như vậy, rõ ràng, nếu chỉ dựa vào tiêu chuẩn “thấy cảnh sinh tình” là do vì mắt mở ra, và qua Nhãn thức có khả năng phân biệt như Ý thức, và có cảm xúc giác như Ngã thức, nên khi thấy một cảnh đau thương xảy ra trước mắt, rồi sinh buồn phiền, mà cho rằng Nhãn thức có các chức năng như trên thì chưa chuẩn và cần chỉnh.

Vì trong Chín thức, nếu theo đúng sự vận hành, Nhãn thức chỉ có khả năng ghi nhận các hình ảnh, rồi những hình ảnh này được gởi về trong kho của Tiềm thức để lưu giữ, không hơn và không kém.

Khi Tiềm thức nhận được những hình ảnh này từ Nhãn thức thì sẽ sắp xếp và nối kết vào những “bộ” có những thông tin liên hệ. Và khi sắp xếp vào các “bộ” thì mới kích hoạt tất cả những gì liên quan đến “bộ” đó lên. Trong tiến trình này sẽ có hai trường hợp sẽ xảy ra:

Trường hợp 1: Nếu bộ đó có những cảm xúc/giác đã có mặt trên Ngã thức rồi và chưa được giải quyết, thì những cảm xúc/giác đó lại hiển thị trên Ngã thức.

Ngã thức khi nhận diện được nguồn cảm xúc/giác này thì mới chọn lựa như thế nào. Nếu Ngã thức bị những nguồn năng lượng tiêu cực khống chế thì Ngã thức sẽ không còn quyền chọn lựa và cũng không có khả năng sử dụng Ý thức để đi giải quyết nguồn năng lượng đó.

Nếu Ngã thức không bị khống chế thì Ngã thức sẽ sử dụng Ý thức để tìm ra phương pháp làm vơi đi hay làm biến mất cảm xúc/giác đó.

Trường hợp 2: Nếu “bộ” đó không có những nguồn cảm xúc/ giác trong quá khứ thì trên Ngã thức không có nguồn năng lượng nào có mặt. Trạng thái này chúng ta gọi là vô cảm. Nghĩa là, không (vô) có nguồn năng lượng (cảm) nào có mặt.

Trong cuộc sống của chúng ta, không phải chúng ta cũng đã có nhiều lần trách móc một đối tượng nào đó, sao mà lại “vô cảm” trước những hoàn cảnh bi thương đang xảy ra trước mắt hay sao?

Thật ra, không phải họ vô cảm đâu, mà vì trong “bộ” của họ, không hề có những nguồn cảm xúc/giác trong quá khứ, thể thôi. Chứ không phải là họ không có cảm xúc/giác. Không tin bạn thử tát tai họ một cái xem sao. Chắc chắn, bạn sẽ biết ngay là họ có cảm xúc/giác hay không?

Thế nên, khi chúng ta dùng sự quan sát và nhìn sâu vào sự vận hành của các thức, chúng ta có thể hiểu được một cách rõ ràng hơn. Chứ không phải, cứ “thấy cảnh là sinh tình”; mà tình đó, còn lệ thuộc vào rất nhiều sự tương tác của các thức khác, cũng như những kinh nghiệm, nhận thức, diển dịch định nghĩa của mỗi người ra sao.

Vì vậy, khi đã có được nhận thức rõ ràng, chúng ta sẽ không tin và bị rơi vào những nhận thức sai lầm; rồi khi Ngã thức cần thông tin thì Ý thức lại sử dụng những nhận thức lệch lạc, không đúng sự thật này, để cung cấp thông tin cho Ngã thức chọn lựa cách giải quyết.

Tệ hại hơn, khi những nhận thức này lại kết hợp thêm với sự phỏng đoán hay tưởng tượng vào, thì chả trách sao, Ngã thức của chúng ta, khi chọn lựa xong, toàn đưa đến những cảnh gian nan, trắc trở, phiền muộn, lo âu.

Nhân nói về Ngã thức, chúng ta cũng nên mở rộng thêm một chút về đề tài mà ít ai bàn đến một cách chi tiết; chẳng hạn như: Từ đâu Ngã thức của chúng ta được “thành lập”. Tại sao chúng ta luôn khao khát an? Tại sao an lại luôn có sẵn trong chúng ta?

Có thể nói, phần lớn chúng ta, đều coi Ngã thức của chúng ta như một “tội đồ”. Vì sao? Vì qua sự quan sát chưa sâu, chúng ta nhận thấy, chính Ngã thức này đã khiến cho cuộc đời của chúng ta thường rơi vào trong muôn ngàn khổ đau.

Khi chúng ta bị nhận chìm trong những khổ đau, chúng ta ước ao rằng, phải chi, chúng ta có thể “giết chết” hay “tiêu diệt” được cái Ngã thức, hay cái tôi này đi, thì nó mới không có thể gây ra cho chúng ta khổ đau nữa.

Nhưng nếu bạn có dịp “sinh hoạt”, quan sát và nhìn sâu vào trong Ngã thức, bạn sẽ thấy Ngã thức của chúng ta cũng rất “tội nghiệp” đó bạn.

Trong phần chia xẻ về chức năng của Ngã thức, bạn có để ý đến những chữ như: “sân chơi” và “hiền thị” không? Vì sao lại có những chữ đó?

Nguyên do vì, Ngã thức của con người được “thành lập” bắt đầu từ cái “muốn” của Thân Thể Thức.

Vậy cái muốn của Thân Thể thức là gì? Đó là, duy trì sự sống của thân mạng, hay của một cá thể, lâu dài.

Nếu bạn lại muốn trở thành một Triết gia, hay như các nhà khoa học, đang vui đầu đi tìm hiểu xem, Thân Thể thức từ đâu sinh ra? hay ai đã tạo ra Thân Thể thức? thì đó là quyền lựa chọn của bạn; và bạn đừng quên, bạn phải chịu trách nhiệm với sự lựa chọn của mình, khi những ưu tư, thắc mắc này tạo ra sự xung đột hay bất an trong Ngã thức của bạn.

Trên thực tế, cho đến nay, vẫn chưa có ai có thể giải thích được Thân Thể thức từ đâu mà có, ai sinh ra nó, và làm sao nó có tánh biết để thực hiện lập trình tương người, mà không là tương thú hay thực vật.

Qua quan sát của các nhà Cơ Thể học, Thân Thể Thức tự nó có, và tự nó biết, nó phải làm gì để tạo ra hình tướng con người hoàn chỉnh, mà không lai vào tính chất của các loài khác.



Trong ngôn ngữ của đạo Phật, cái gì mà tự nó có, và nó tự biết vận hành, mà chẳng phải học hỏi từ ai, thì gọi là nó là “tự ngã”. Chữ tự ngã ở đây, phải hiểu là: tự nó có mà không có ai sinh ra nó; và nó tự biết vận hành, thì sự tự biết đó gọi là “tính biết” hay “tánh biết”. Hay rõ nghĩa hơn, nó “biết” làm ra “tính” chất riêng biệt, mà không hề có sự “lai căng” các tính chất khác vào.

Thí dụ như, Thân Thể thức của con người, khi “có mặt” ở hợp tử đầu tiên, thì tự Thân Thể thức sử dụng tánh biết theo lập trình, tạo ra những tế bào gốc toàn năng.

Rồi từ những tế bào gốc toàn năng này, lại tự biết biến thành tế bào gốc vạn năng, tế bào gốc đa năng giới hạn, và biến thành các tế bào gốc biệt thể... để tạo thành các cơ quan riêng biệt, cũng như hình tướng của con người hoàn chỉnh mà không phải là con thú, hay là thực vật.

Dĩ nhiên, Thân Thể thức không phải là “đặc sản” hay “đặc quyền” chỉ dành riêng cho con người, mà tất cả mọi loài, mọi vật, hay tất cả các pháp, khi có hình tướng, thì đều có tự ngã (Thân Thể Thức hay Tướng thức), và có tánh biết riêng, để phát triển đúng hình tướng của vật, người, hay pháp, mà không sai lệch.

Phần lớn, những nhà đạo học hay những nhà nghiên cứu về tâm hay thức, thường không biết (như ngày xưa), hay không quan tâm (như ngày nay), về Thân Thể thức. Cho nên, khi họ quan sát về tâm hay thức, họ đã nhập chung tánh biết của Thân Thể thức và tánh biết sau này qua sự học hỏi của Ý thức vào làm một.

Trong khi, tánh biết của Thân Thể thức thì tự nó có, và biết lập trình ra sao để duy trì tính chất riêng của pháp đó mà

không cần phải học hỏi gì. Còn tánh biết thứ hai, thuộc về Ý Thức, lại qua tiến trình học tập tích lũy mà có.

Cho nên, tánh biết do học tập mà có này, có khi bị giới hạn và có khi lại vô cùng. Vì sao? Vì còn phụ thuộc vào Ngã thức của cá thể đó chọn lựa như thế nào.

Sự khác biệt giữa tánh biết của Thân Thể thức và tánh biết của Ý thức là: tánh biết của Thân Thể thức chỉ biết duy nhất có một việc là, phát triển lập trình, hình thành, và gìn giữ tính chất riêng của pháp đó mà thôi; chứ không phải tánh biết đó, cái gì cũng biết. Cái gì cũng biết, lại là tánh biết của Ý thức qua tiến trình học hỏi, nghiên cứu sau này, mới có.

Hay diễn rộng hơn, có hai loại tánh biết trong con người của chúng ta. Tánh biết thứ nhất thuộc về Thân Thể thức là tánh biết tự có, và tự vận hành theo lập trình để phát triển, hình thành và duy trì tính chất riêng của con người. Tánh biết này, chỉ có khả năng biết về lập trình, tạo ra, hình thành, và vận hành tánh biết trong cơ thể của con người mà thôi, ngoài cơ thể ra, “tánh biết” này không biết thêm gì hết.

Còn tánh biết thứ hai, là tánh biết thuộc về Ý thức, qua tiến trình học hỏi tích lũy mà có được. Vì thuộc về Ý thức, và dưới sự điều khiển của Ngã thức, cho nên, tùy theo Ngã thức của cá thể đó muốn như thế nào thì tánh biết của cá thể đó có thể trở nên sâu sắc, hay nông cạn.

Như vậy, khi qua sự quan sát và nhìn sâu về “tự ngã” và “tánh biết” của Thân Thể thức, chúng ta mới có thể hiểu được, tại sao khi tánh biết trong Thân Thể thức phát triển đến tháng thứ ba của thai nhi, khi hình tướng của con người đã hình thành, và thai nhi đã biết mút tay (biểu hiện của sự muốn sống) thì cái “muốn” sống đó mới có mặt.

Vì chức năng của Thân Thể thức phải luôn lo giải quyết làm sao cho hàng tỷ các thức của các tế bào có thể sinh hoạt hài hòa với nhau, mà không gây ra sự xung đột, hay đối chọi lẫn nhau. Cho nên, khi nguồn năng lượng “muốn sống” được tạo ra do lập trình từ tánh biết của Thân Thể thức, thì Thân Thể thức nhận ra là: không thể nào để sự có mặt “muốn sống” này có mặt trong thân thể được. Vì sao?

Vì nếu cái “muốn sống” này có mặt thì mỗi thức của tế bào sẽ sử dụng cái quyền “muốn” đó, và sinh hoạt riêng tư theo cái muốn đó, thì cơ thể sẽ trở nên hỗn loạn, không thể hoạt động một cách hoàn hảo, trơn tru theo quy trình được.

Cho nên, Thân Thể thức mới “lập ra” Ngã thức (là sự nhận ra/thức, cái muốn sống còn của thân thể/ngã) và biến Ngã thức thành một “trung tâm” tách biệt với Thân Thể thức; với chức năng, duy trì cái “muôn” tồn tại sống còn của cơ thể.

Mục đích duy nhất của Thân Thể thức là, không muốn các tế bào vin vào cái “quyền tự do muốn” sinh hoạt thế nào cũng được, mà chỉ tuân theo sự điều khiển của Thân Thể thức qua sự tương tác với Ngã thức mà thôi.

Đúng như những gì Thân Thể thức “muôn”. Khi cái muốn sống còn được trao “quyền” lại cho Ngã thức, thì các tế bào, các cơ quan, mô, cơ, đều hoạt động theo “khuôn phép” do Thân Thể thức quy định.

Nhưng có điều, Thân Thể thức “không ngờ”, đó là, khi Ngã thức được thành lập, Ngã thức không phải chỉ là nơi lưu giữ cái muốn của Thân Thể thức không thôi, mà Ngã thức lại lập tức chiếm hữu luôn Ý thức, và lập kho chứa của Ngã

thức trong Tiềm thức để lưu giữ lâu dài những lựa chọn của Ngã thức.

Chính vì vậy, mà sau này, giữa Ngã thức và Thân Thể thức qua sự tương tác “mật thiết như mẹ với con”, thì Thân Thể thức mới “ngã ngựa” ra rãnh, thì ra, Ngã thức không phải chỉ là nơi duy trì cái muốn của Thân Thể thức, mà nơi đó, còn là “sân chơi”, là “thành trì trú ngụ” cho những nguồn cảm xúc/ giác khác có dịp “biểu diễn”.

Thế nên, Thân Thể thức đã “hồi ôi” khi tương tác với Ngã thức; khi mà, Ngã thức đã bị những nguồn cảm xúc/giác có mặt trên Ngã thức khống chế; và những nguồn cảm xúc/giác này đã tương tác với Thân Thể thức một cách “vô Ý thức”, khiến cho sự sinh hoạt của các cơ quan, tế bào, mô, cơ, trở nên bị xáo trộn liên tục; từ đó, tạo ra các tế bào ung thư hay đột biến v.v.

Lúc sơ khai, khi mới được “thành lập”, Ngã thức vốn chỉ có một vài nguồn năng lượng vô cùng quan trọng của Thân Thể thức như: muốn, và an hay yên ổn, không xáo trộn (đó là lý do, tại sao An luôn là chuẩn, và luôn có mặt trong Ngã thức), và quyền chọn lựa; chứ Thân Thể thức không trao cho Ngã thức thêm các chức năng khác như: phân tích, so sánh, tổng hợp, v.v.

Vì vậy, khi thấy Ý Thức (được phát triển chậm hơn) như mảnh “đất hoang vô chủ” có mặt, thì Ngã thức liền chiếm hữu và khẳng định “chủ quyền”. Khi làm chủ được Ý Thức rồi, Ngã thức mới sử dụng khả năng này của Ý thức, để thỏa mãn sự ham muốn của Ngã thức.

Nhưng trong tiến trình muốn thỏa mãn này, Ngã thức cũng có khi, rơi vào trạng thái trung tính, nên nguồn năng lượng

Thích (có cũng được, không có cũng không sao) được sinh ra, để Ngã thức có thể sử dụng, khi cái muốn không đủ mạnh. Và khi tương tác với Thân Thể thức, Ngã thức lại kết hợp thêm với nguồn năng lượng Cần (điều kiện phải có để thực hiện cái muốn) của Thân Thể thức. Cho nên, hai nguồn năng lượng Cần và Thích này, cùng đồng hành và sinh hoạt chung với Muốn.

Từ đó, bắt đầu “tạo dựng” ra “thế giới” của Ngã thức, dưới sự hoạt động chính của Muốn, Thích và Cần. Vì Muốn, Thích, và Cần đều là những nguồn năng lượng, nên khi những nguồn năng lượng này, qua sự lựa chọn của Ngã thức khi sử dụng, mới bắt đầu sinh ra những Cảm Xúc (vùng năng lượng qua sự tiếp xúc mà có), và Cảm Giác (qua nguồn năng lượng/cảm này, mà biết ra/giác, nguồn năng lượng đó là năng lượng gì). Cho nên, cảm xúc hay cảm giác của con người cũng là những nguồn năng lượng.

Thí dụ, Ngã thức nảy sinh ý niệm muốn biết chuyện gì xảy ra ở bên ngoài thân thể, nên tương tác với Thân Thể thức. Khi Thân Thể Thức “nhận lệnh” từ Ngã thức thì liền tác động đến não bộ, hệ thống thần kinh, và các mô cơ nơi mắt để mắt mở ra.

Khi mắt mở ra thì một luồng ánh sáng mạnh đập vào mắt. Nhãn Thức ghi nhận nguồn ánh sáng này và kích thích hệ thần kinh gửi về não bộ. Não bộ nhận được sự kích thích, sau đó, gửi tín hiệu về Thân Thể thức.

Thân Thể thức khi nhận được tín hiệu từ não bộ liền tương tác với Ngã thức qua ngôn ngữ của mình là năng lượng, và nội dung thông tin rằng, “đang có một nguồn ánh sáng tác động, gây nên một nguồn năng lượng chấn động, hay xáo trộn nơi vùng mắt.”

Ngã thức khi nhận được thông tin từ Thân Thể thức về nguồn năng lượng xáo trộn này, thì nguồn năng lượng này mới “được mời” vào trong Ngã thức. Và chúng ta quen gọi đó là cảm xúc - nghĩa là, qua sự tiếp xúc của mắt với ánh sáng, qua ghi nhận của Nhãn thức, não bộ và Thân Thể thức, và qua sự tương tác giữa Thân Thể Thức, mà nguồn năng lượng đó mới có trong Ngã thức.

Như vậy, không phải là mắt mở ra, nhìn thấy, rồi sinh tình, đơn giản như chúng ta thường nhận thức; mà đó là cả một tiến trình tinh tế, xảy ra giữa các thức, cũng như của cơ thể, mới có hiện tượng cảm xúc có mặt trong Ngã thức.

Trong tiến trình tinh tế và phức tạp này, chỉ cần, trong tiến trình có sự thay đổi, thì sẽ sinh ra những hiện tượng, hay những cảm xúc khác nhau, hay, không có cảm xúc.

Nếu chúng ta cứ tin theo một cách giản lược như, vì có nhân là mắt mở ra, nên Nhãn thức nhìn thấy; rồi tự nhiên chúng ta cảm thấy khó chịu (quả), thì cho rằng, từ nhân đó, nên mới sinh ra quả này, thì hoàn toàn không chính xác.

Vì thuyết nhân quả trong ứng dụng, yếu tố quyết định thay nhân hay quả, lại nằm nơi tiến trình đó có thay đổi hay không, chứ không phải là do nhân hay quả đó là gì.

Cho nên, khi nguồn năng lượng xáo trộn qua tiếp xúc của mắt có mặt trong Ngã thức, và nguồn năng lượng đó, lại tạo ra sự xung đột với nguồn năng lượng an ban đầu được chuyển từ Thân Thể thức qua, thì Ngã thức mới sử dụng Ý thức để phân tích và tìm ra những phương án để giải tỏa nguồn năng lượng xung đột qua sự tiếp xúc này.

Ý thức khi nhận được lệnh từ Ngã thức thì sử dụng các chức năng như: phân tích, nhận dạng, đặt tên... để xác định vùng

năng lượng cảm xúc đó, cũng như, đưa ra những phương án giải quyết khi gặp những vùng năng lượng cảm xúc đó.

Sau khi Ý thức phân tích xong thì gởi về kho của Tiềm thức, và Tiềm thức sắp vào kho của Ngã thức. Ngã thức khi nhận được sự phân tích về các giải pháp cũng như tên gọi từ Ý thức, thì mới chọn lựa tên cho vùng cảm xúc đó và cũng chọn cách giải quyết nào.

Khi vùng năng lượng của cảm xúc được đặt tên thì vùng năng lượng đó được gọi là cảm giác; nghĩa là, đã nhận ra nguồn năng lượng đó qua việc tiếp xúc, và đã có cách giải quyết vùng năng lượng đó.

Đó chính là lý do, khi chúng ta có cảm giác thì chúng ta thường có khả năng “khống chế” hay “kiềm hãm” sự tác động của nguồn năng lượng đó, hơn là, nguồn năng lượng mang tên cảm xúc. Vì sao ? Vì cảm xúc vốn là nguồn năng lượng chưa được định danh, và cũng chưa có những giải pháp để đối trị.

Nếu chúng ta không có sự quan sát và nhìn sâu, mà chỉ nhìn hời hợt, một cách phiến diện, rồi qua sự kết hợp với phỏng đoán và tưởng tượng, nên khi, thấy mắt tiếp xúc ánh sáng, rồi chúng ta cảm thấy khó chịu; và chúng ta cho rằng Nhãn thức cũng có cảm xúc/giác nên mới “thấy cảnh sinh tình”, v.v, thì những nhận thức này tuy chuẩn nhưng luôn cần chỉnh.

Bởi vì, đó không phải là một tiến trình đơn giản từ cái nhân sinh ra quả, mà thật ra, đó là một tiến trình vô cùng tinh tế qua sự tương tác, và vận hành của tất cả các thức với nhau mà có, và chỉ có Ngã thức mới có muốn, cần, thích, là những

nguồn năng lượng, để tạo ra “sân chơi” cho những nguồn năng lượng cảm xúc/giác mà thôi.

Ngoài Ngã thức ra, những thức khác không có muốn, cần, và thích.

Cho nên, khi bạn muốn hay thích nhìn gì, thì bạn thường hay nói là, tôi muốn hay thích nhìn gì, chứ bạn đâu có nói là Nhãn thức hay mắt muốn nhìn gì, có phải vậy không?

Vì sao? Vì mắt của bạn là do Thân Thể thức điều hành, và Nhãn thức của bạn chỉ để nhìn và ghi nhận lại. Nên mắt và Nhãn thức của bạn, không có thể tự nó hoạt động độc lập được, và cũng không thể tự nó có cảm xúc/giác được.

Chẳng hạn như, mắt của một người bị đục tinh thể hay còn gọi là đục nhân mắt, bệnh cườm đá, cườm khô, dần dần đến mù lòa, không nhìn được.

Nguyên do vì, thủy tinh thể của người đó bị mờ, không còn trong suốt, gây ra sự cản ngăn ánh sáng đi qua, nên ánh sáng không thể hội tụ được tại võng mạc như bình thường.

Với người bị đục tinh thể, cho dù, mắt họ có mở ra, để cho Nhãn thức có thể nhìn thấy, để sinh tình, thì cũng không thể. Vì mắt chỉ là cơ quan của cơ thể, và luôn chịu sự điều khiển từ Thân Thể Thức có “cho phép” mở hay không.

Còn Nhãn thức, với chức năng như các nhà khoa học nghiên cứu, thì cũng chỉ là chức năng “phát hiện hay ghi nhận các quang tử kích thích và đáp ứng bằng cách sinh ra các xung/tín hiệu thần kinh”. Hay nói rộng hơn, cũng chỉ là một phần “tách rời” từ Thân Thể thức mà có.

Cho nên, ngay cả “chủ nhân” của Mắt và Nhãn thức là Thân Thể thức còn không có cảm xúc/giác, thì làm sao, Mắt và



Nhãn thức lại có thể tự hoạt động độc lập và có cảm xúc/giác được.

Và nếu đọc tới đây, bạn lại thắc mắc, tại sao Thân Thể thức lại không có cảm xúc/giác chứ? Cũng đơn giản thôi, vì nếu Thân Thể thức mà có cảm xúc/giác, có muốn, thích, và cần thì các tế bào sẽ “lợi dụng” các điều này, “tự sinh hoạt” và có những cảm xúc/giác đối chọi nhau giữa hàng tỷ các tế bào, thì chắc chắn, cơ thể của bạn không thể tồn tại được rồi, và Thân Thể thức của bạn cũng không cần phải “lập ra” Ngã thức làm chi cho mệt.

Vì vậy, khi bạn sử dụng sự quan sát và nhìn sâu, bạn mới có thể giải thích được, tại sao trong Ngã thức luôn có cái an làm chuẩn? Vì cái an đó, vốn là cái an có ngay từ ban đầu khi Ngã thức được thành lập, và cũng là cái an chính của Thân Thể thức cần có cho các tế bào có thể sinh hoạt hài hòa, mà không gây ra xáo trộn.

Cũng như, Tại sao khi có những sự xung đột xáo trộn của thân thể, hay những vùng năng lượng khác, do sự sắp xếp và liên kết của Tiềm thức khơi dậy và có mặt trên Ngã thức, gây ảnh hưởng đến nguồn năng lượng an, thì Ngã thức của bạn mới phải luôn đi tìm mọi cách để giải quyết những sự xung đột đó, để cho nguồn năng lượng an luôn có mặt.

Cho nên, nếu chúng ta chỉ nhìn hời hợt, rồi lên án, chỉ trích, hay oán than Ngã thức của chúng ta, và coi Ngã thức của chúng ta như một “tội đồ” phải bị trừng phạt, thì thật “tội nghiệp” cho Ngã thức của chúng ta biết chừng nào.

Trong khi, Ngã thức của chúng ta thì luôn mong muốn duy trì nguồn năng lượng an, và cố gắng giải quyết nhanh nhất

những vùng cảm xúc/giác gây ra sự xung đột, tạo ra sự xáo trộn, khiến cho nguồn năng lượng an không thể hiện hữu.

Cũng chính vì, Ngã thức muốn giải quyết nhanh để đem lại an cho Thân Thể thức, mà Ngã thức đã “sai lầm” trong việc sử dụng Trí của Ý thức, và Ngã thức của chúng ta đã bị những “trận đòn như tử” từ những nhận thức, hay những phương án giải quyết vấn đề từ Ý thức, khi dựa theo các chức năng của Trí tưởng tượng như thế nào.

Cũng như, chúng ta cũng có thể quan sát tiếp theo những “trận đòn” mà Ngã thức của chúng ta cũng đã “hí hửng” với những chiến công như: chiếm cứ và thiết lập “bản doanh - kho chứa” của riêng mình trong Tiềm thức, và sử dụng kho của Tiềm thức để lưu giữ những sự tích lũy riêng cho mình ra sao.

Những “trận đòn” này, với Ngã thức còn “nặng đô” hơn. Vì sao? Vì với Ý thức, Ngã thức còn dùng cái muốn của Ngã thức để đòi hỏi Ý thức làm theo những gì Ngã thức muốn.

Nhưng khi Ngã thức, vì “chiếm cứ” và lập “bản doanh - bất hợp pháp” trên đất Tiềm thức, lại không biết rằng, mình đã vô tình “rước cọp vào nhà”; mà sau này, Ngã thức lại bị biến thành “sân chơi” cho các vùng cảm xúc/giác được lưu giữ trên “đất” của Tiềm thức có thể “hiển thị” trên Ngã thức, và có khi còn khống chế, và “cướp” quyền của Ngã thức.

Và chúng ta cũng có thể nhận thấy, sự cố gắng tột cùng của Ngã thức như thế nào, khi đã bị “thâm đòn” với sự vận hành của Tiềm thức, khi bị những nguồn cảm xúc khống chế, bị tê liệt, mất chủ quyền, và sự kiên trì tìm kiếm những phương án để tìm lại chủ quyền ra sao.

Chúng ta cũng có thể chứng kiến, vì để giành lại quyền tự chủ, Ngã thức của chúng ta, trong những lúc không bị khống chế, đã cố gắng, không sợ mệt mỏi, kiên trì, sử dụng Ý thức để tìm ra những phương pháp đối trị lại những nguồn cảm xúc/giác gây ra khó chịu này, bằng cách tác động đến Ý thức liên tục học hỏi.

Vậy mà, khi chúng ta không hiểu được sự vận hành của Ngã thức, chúng ta lại cho rằng, Ngã thức của chúng ta sao lại “ngu muội” đến thế; tại sao không “sáng suốt” ra, để lựa chọn cho chúng ta sống có hạnh phúc và bình an hơn, mà cứ tạo ra đau khổ buồn phiền làm gì?

Thật ra, Ngã thức của chúng ta cũng đâu có muốn đem đến sự xung đột hay khổ đau cho chúng ta đâu, nếu không, Ngã thức đâu có điều khiển Ý thức của chúng ta đi học hỏi khắp nơi, khắp chốn làm gì chứ.

Nhưng khổ nỗi, vì Ngã thức của chúng ta đã bị dính mắc vào 2 điều mà trước đây Ngã thức đã “hí hửng” có được; một là, chiếm được Ý thức làm của riêng; và hai là, thiết lập kho chứa trong Tiềm thức và “nhờ” Tiềm thức lưu trữ, sắp xếp, và nối kết nhà kho cho Ngã thức.

Cho nên, khi Ý thức (Trí) cung cấp các thông tin sai lệch, rồi đưa về kho của Tiềm thức và Ngã thức, thì Tiềm thức, khi nhận được những thông tin mới này, liền sắp xếp và liên kết các thông tin liên hệ vào một “bộ”, khiến cho những cảm xúc/giác mới có cơ hội trở thành “khách không mời” nhưng “cứ đến”, và chiếm luôn cả ngôi chủ nhà.

Như vậy, khi chúng ta có dịp sinh hoạt với Ngã thức, chúng ta sẽ nhận thấy, Ngã thức của chúng ta không phải là một “tội đồ”, mà Ngã thức của chúng ta là “nạn nhân”, phải gánh

chịu những sự hoành hành của những nguồn cảm xúc/giác không tên, khi đã được tiến trình sắp xếp và nối kết những phần liên hệ vào một bộ của Tiềm thức tác động đến.

Và khi hiểu được điều này, chúng ta mới có thể hiểu sâu sắc hơn, khi đức Phật cho rằng, Ngã thức vốn không có tự ngã mà là vô ngã, vì Ngã thức chỉ là “bóng” được hình thành từ Thân Thể thức (hình), mà Ngã thức không hề tự có (tự ngã) như Thân Thể thức.

Dĩ nhiên, những phần chia xẻ của chúng tôi chỉ là những phần nổi của tảng băng về sự vận hành và tương tác của các thức với nhau như thế nào.

Nếu bạn muốn biết rõ ràng và chi tiết hơn, bạn phải tự mình kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm trên chính bản thân bạn.

Chín thức mà chúng tôi chia xẻ với bạn thì ai trong chúng ta cũng có các chức năng giống nhau. Còn hiểu và biết ứng dụng như thế nào thì mỗi người chúng ta ai cũng có quyền lựa chọn.

Riêng với chúng tôi, chỉ cần học và hiểu rõ các chức năng của Chín thức là đã quá đủ cho chúng tôi, chuyển hóa sự buồn phiền, khổ đau đang có mặt trong Ngã thức thành hạnh phúc và bình an.

Sở dĩ, chúng tôi chia xẻ Chín thức lại với bạn, không phải chúng tôi muốn chứng minh điều gì; mà chỉ muốn nhắc nhở với bạn là, khi đọc hay học một điều gì thì chúng ta đừng nên tin ngay vào điều đó, mà chỉ nên xem đó là những thông tin, chờ đi kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm rồi mới tin cũng chưa muộn.

Sự chia xẻ của chúng tôi, chỉ có một mục đích duy nhất là, chia xẻ lại với bạn những gì mà chúng tôi đã thu gom và gạn lọc qua kiểm nghiệm, thực nghiệm của chúng tôi để ứng dụng trên nhiều góc độ, mà vẫn không làm thay đổi nội dung là kéo dài hơn sự bình an và hạnh phúc. Chứ không phải muốn đi chứng minh rằng học thuyết nào đúng hay sai.

Đúng hay sai, chỉ là phương tiện, là những nhận thức của mỗi người, tùy theo kinh nghiệm được tích lũy qua môi trường, hoàn cảnh, diễn dịch định nghĩa, mà có.

Còn hạnh phúc và bình an lâu dài mới là cứu cánh của con người. Cho nên, chúng ta ai cũng có quyền chọn phương tiện nào để đạt đến mục đích của mình. Quan trọng nhất là, khi chúng ta đã lựa chọn, chúng ta phải chịu trách nhiệm với những gì mà chúng ta đã lựa chọn, là được.

### 3. Gởi anh/chị

... cuộc đời của em đã gặp rất nhiều đau khổ và buồn phiền. Có những lúc, khi suy nghĩ tiêu cực, không tìm ra lối thoát, em chỉ muốn chết cho xong. Nhưng khi bình tĩnh lại em lại sinh ra sợ hãi những tư tưởng tiêu cực này.

Em không biết phải làm sao ngoài cách phải chịu đựng, và luôn khát khao mong mỏi sẽ tìm ra cách nào để giải thoát khỏi những sự khổ đau đang dần vạt trong tâm trí của em.

Đột nhiên, một buổi sáng, khi em thức dậy, tự nhiên em thấy đầu óc của em thanh thản, nhẹ nhàng, và không còn những sự khổ đau dần vạt nữa. Em nhìn qua cửa sổ,

thấy nắng lung linh, và đẹp vô cùng, không có ngôn ngữ nào có thể diễn tả được.

Cảm giác lâng lâng, thư thái, nhẹ nhàng này, khiến em thích thú vô cùng. Em không biết trạng thái đó là gì, cho đến khi, em vô tình vào youtube, được nghe và xem những người tỉnh thức khác chia sẻ thì em mới biết được trạng thái mà em trải qua đó là trạng thái tỉnh thức.

Khi em có trạng thái này, em muốn giữ gìn trạng thái đó lâu dài, nhưng cũng lạ là, trạng thái đó chỉ có thể kéo dài trong em được khoảng một tháng, rồi tự nhiên biến mất.

Em hoang mang và cố gắng dùng đủ mọi cách, kể cả đi tham vấn những người trên youtube, có cách nào giúp em tìm lại cảm giác bình an, thanh thản, nhẹ nhàng đó không? Nhưng cũng chẳng có ai giúp được gì ngoài những lời khuyên như: hãy chú tâm vào những cảm xúc/giác đang nổi lên, hay hỏi chính mình là ai v.v.

Em cũng đã thực tập qua những cách mà những người tỉnh thức khác chia sẻ. Nhưng càng thực tập, em lại càng thấy “loạn” hơn. Có những vấn đề từ xa xưa, ngay cả chính em cũng không nhớ, thì nay lại liên tục xuất hiện khiến em thêm đau khổ.

Trong khi, trong những video của những người tỉnh thức thì lại chia sẻ rằng, khi mình đã tỉnh thức thì mình sẽ không còn bị những sự phân biệt của Ý thức, hay của trí, lôi kéo, khiến mình bị cuốn hút vào trong sự phân biệt, từ đó mới gây ra phiền não, khổ đau.

Bây giờ, em giống như đứng trước ngã ba đường, chẳng biết, ai nói đúng để làm theo. Trong đầu em vẫn luôn có hai thắc mắc:

Thứ nhất: Vậy khi đã là người tỉnh thức rồi thì sao vẫn còn những khổ đau tồn tại. Có phải chăng, đó là vì nghiệp từ kiếp trước, vẫn còn lưu lại, cho nên, em phải trả hết nghiệp trong kiếp này?

Thứ hai: khi có những vấn đề nổi lên thì phải giải quyết ra sao để nó không bao giờ trở lại. Chứ nếu cứ ngồi quan sát những cảm xúc của vấn đề đó mang lên, tuy là có làm nó biến mất trong khi quan sát, nhưng một khoảng thời gian sau, thì nó lại xuất hiện và trở nên mạnh mẽ hơn. Cho dù, em có cố gắng quan sát nó nhưng thời gian nó tạm biến mất cũng dài hơn, và rồi nó cũng lại trở lại.

Anh/chị ơi,

Làm ơn giúp em với, em đang rơi vào sự bế tắc tột cùng. Mong anh/chị nhún chút thời gian chia sẻ lại với em những kinh nghiệm của anh/chị, để em có thể giải quyết được những vấn đề của em. Cảm ơn anh/chị. H.L

Bạn H.L. thân mến,

Để trả lời cho câu hỏi đầu tiên của bạn, “Tại sao đã là người tỉnh thức rồi mà vẫn bị đau khổ” thì cũng không có gì là khó lắm, nếu bạn chịu sử dụng sự quan sát và nhìn sâu của bạn.

Thông thường, khi chúng ta sống trong đau khổ quá nhiều, và khi chúng ta thấy ai đó, họ sống có nhiều bình an và hạnh phúc hơn, chúng ta thường hay mơ tưởng, được sống giống họ.

Khi chúng ta mơ tưởng, chúng ta hay sử dụng sự tưởng tượng, hay phỏng đoán, để “thêm mắm, dặm muối” vào cho sự tưởng tượng của chúng ta thêm “mặn mà.”

Nhưng sự thật không như chúng ta tưởng. Người Tỉnh thức hay người Tỉnh thức thì cũng chẳng có gì khác lạ so với người thường bao nhiêu. Có khác chẳng đó là:

Với người Tỉnh thức (Dụng nghiệm), họ có khả năng phân biệt được các chức năng của Trí và Tuệ rất rõ ràng. Cho nên, họ thường sử dụng Tuệ nhiều hơn Trí trong cách họ đi giải quyết những vấn đề, hay khi hành xử với người hay vật. Và họ sử dụng Trí, khi cần phải đưa ra những quyết định nhanh chóng; khi mà, yếu tố thời gian không cho phép họ sử dụng đến sự quan sát và nhìn sâu.

Họ biết linh hoạt trong việc sử dụng Trí và Tuệ. Họ cũng không xem thường Trí và coi trọng Tuệ. Bởi vì, giữa Trí và Tuệ, đều có những sự diệu dụng, thích hợp khác nhau khi ứng dụng vào những môi trường và hoàn cảnh khác nhau.

Chính vì vậy, ngoài khả năng đem đến bình an và hạnh phúc lâu dài cho cá nhân của họ, hay còn gọi là An Riêng, thì họ cũng có khả năng đem đến bình an và hạnh phúc cho những người khác, gọi là An Chung.

Còn người Tỉnh thức (Thể nghiệm) là người, mà qua tiến trình khi Ngã thức của họ đã tiếp xúc quá nhiều với khổ đau, họ “vô tình” sử dụng đến các chức năng của Tuệ có trong Ý thức, giúp cho họ nhận ra những nhận thức sai lầm trước đây của họ.

Sau khi điều chỉnh lại những sai lầm này, họ có khả năng nhận dạng ra được các chức năng của Tuệ.



Thí dụ, khi còn sống trong những giai đoạn khổ đau, họ đã có những nhận thức sai lầm như, cứ tin là, khi họ định nghĩa thế nào, thì người khác cũng định nghĩa giống như họ.

Cho nên, họ cứ làm tưởng rằng, người kia cũng sẽ có nhận thức như họ, và cũng có cách hành xử giống như họ.

Chính vì vậy, nên khi họ hành xử, họ cứ làm theo ý muốn của họ, mà không cần quan tâm đến người kia; vì họ nghĩ, chỉ cần họ làm cho họ hài lòng thì người kia cũng hài lòng.

Nhưng sự thật, không phải như vậy. Vì trên thực tế, mỗi người chúng ta lại có sự diễn dịch định nghĩa khác nhau; và nương trên định nghĩa đó, chúng ta tạo ra những nhận thức khác nhau, sự tư duy, hay suy nghĩ khác nhau, và cuối cùng hành động hay ứng xử cũng khác nhau.

Chẳng hạn như, có người, khi nhìn thấy cảnh bi thương thì xót xa, thương cảm; nhưng có nhiều người, lại trở nên vô cảm. Nguyên do, vì mỗi người chúng ta có những môi trường, hoàn cảnh, niềm tin, kinh nghiệm sống, khác nhau, nên khi diễn dịch định nghĩa, chúng ta thường diễn dịch cũng khác nhau.

Chính vì, luôn nương tựa trên những nhận thức sai lầm này qua sự tưởng tượng, nên khi va chạm và tiếp xúc với tất cả mọi sự, mọi việc, hay mọi người, chúng ta thường hay cư xử như chúng ta muốn, và quên, hay không biết rằng, mỗi người lại có sự diễn dịch định nghĩa khác nhau.

Từ đó, gây ra những sự hiểu lầm, đối chọi, chống đối, xung đột, khiến cho Ngã thức của chúng ta luôn bị những sự sắp xếp và liên kết của Tiềm thức lôi các “bộ” lên trên Ngã thức và Ý thức; khiến cho Ngã thức của chúng ta luôn rơi vào

trạng thái xung đột, và bất an, hay nguồn năng lượng an có sẵn, không có cơ hội để hiện hữu.

Đó chính là lý do, khi Ngã thức sử dụng Trí, thường gây ra hậu quả nhiều hơn là kết quả. Vì vậy, Ngã thức dần dần “thăm dòn” và bắt đầu “kiên nhẫn” hơn để cho Ý thức kết hợp với các chức năng khác.

Thế là “vô tình” Ngã thức được làm quen với Tuệ. Khi Ý thức sử dụng các chức năng của Tuệ; bao gồm những chức năng như: thận trọng, chú tâm, quan sát, nhìn sâu và không có sự phỏng đoán hay tưởng tượng, thì thường đưa đến kết quả hơn hậu quả.

Khi Ngã thức đã nhận được những kết quả này, và chọn lựa giải quyết theo Tuệ, thì Ngã thức có được an kéo dài hơn.

Rồi khi sử dụng khả năng quan sát, thận trọng, chú tâm và nhìn sâu của Tuệ, giúp cho người đó, dần dần nhận ra được những niềm tin vào sự diễn dịch định nghĩa khác nhau, chính là những nguyên nhân đưa đến nhận thức sai lầm, từ đó, đưa đến xung đột hay khổ đau, nên họ thay đổi lại định nghĩa của họ.

Khi định nghĩa của họ thay đổi, thì nhận thức của họ cũng thay đổi theo. Từ đó, họ điều chỉnh lại những hành vi của họ. Khi người đó cứ tiếp tục điều chỉnh lại, và nguồn năng lượng an trong Ngã thức có mặt dài hơn, thì người sẽ không còn khổ đau nữa.

Ngày nay, phần lớn chúng ta, vì sống trong khổ đau quá nhiều, nên khi thấy ai có được Tỉnh thức, dù “vô tình” hay “hữu ý”, chúng ta thường cảm thấy ngưỡng mộ và khao khát đạt được như họ.

Thay vì, chúng ta dùng sự quan sát hay nhìn sâu để hiểu được sự vận hành của các thức, thì chúng ta lại tiếp tục sử dụng Trí qua sự phân tích hời hợt, khi cho rằng:

Chắc là họ đã tu nhiều kiếp rồi, nên kiếp này họ mới có thể đạt được sự tĩnh thức; hay người Tĩnh thức là một người có khả năng “đặc biệt” mà chúng ta không có. Hay tĩnh thức là một điều gì đó rất cao siêu, không thể nghĩ bàn; hay, người Tĩnh thức rồi thì sẽ là người vĩnh viễn không có khổ đau nữa; hay chỉ cần tĩnh thức một lần thì có thể thông suốt và hiểu được tất cả mọi sự, mọi vật, v.v.

Rõ ràng, đó chỉ là những “sản phẩm” từ ảo tưởng hay tưởng tượng ra mà thôi. Trên thực tế, nếu nói cho rõ ràng, thì ai trong các chúng ta cũng có những chức năng của Chín thức giống nhau, nên không phải, người Tĩnh thức là người có khả năng “đặc biệt” gì, mà sự tĩnh thức có, đó là, do Ngã thức của người đó đã “thấm đòn”, đã luôn bị những cảm xúc giác không tên không ché, và quan trọng nhất là, đã vì ham muốn kết quả nhanh chóng, cho nên, Ngã thức đã sử dụng Trí nhiều hơn Tuệ.

Nên khi, Ngã thức của người đó đã “vô tình” sử dụng Tuệ (giống như trường hợp của bạn, là tại sao đang rơi vào ở trong tình trạng khổ đau, rồi đột nhiên một sáng thức dậy, tự nhiên cảm nhận được an vui, thư thái, nhẹ nhàng) thì người đó “nhận diện” được an.

Nhưng vì là “vô tình”, cho nên, người đó không hiểu được chức năng rõ ràng của Tuệ là gì, và người đó cũng không có kinh nghiệm làm sao để sử dụng Tuệ cho có hiệu quả.

Cho nên, như trường hợp của bạn, thay vì, bạn dùng sự quan sát và nhìn sâu để nhận ra, nguồn năng lượng an này, vốn

có sẵn trong Ngã thức của bạn, nhưng vì do những cảm xúc “lấn sân” nên không thể có mặt; thì ở đây, Ngã thức của bạn lại bắt đầu khởi ý niệm muốn giữ cái an đó lâu hơn, và bạn lại tiếp tục sử dụng Trí như thói quen cũ.

Cho nên, Trí vẫn tiếp tục dùng sự phỏng đoán và tưởng tượng để đưa ra giải pháp. Vì vậy, khi tiếp xúc với sự thật thì không giống như tưởng tượng. Từ đó, tạo ra những xung đột mới, “lấn sân” nguồn năng lượng an, và đẩy nguồn năng lượng an của bạn vào “bóng tối”.

Đó chính là lý do, vì sao bạn không thể nào giữ, hay kéo dài được nguồn năng lượng an có trong Ngã thức của bạn. Hay nói rõ hơn, tuy bạn có chút kinh nghiệm khi nhận dạng được an, và sống trong nguồn năng lượng đó hơn một tháng. Nhưng khi Tiềm thức của bạn lại tiếp nhận và nối kết các dữ liệu vào “bộ”, thì những vấn đề đó lại tiếp tục “nổi lên”, “lấn áp” và đẩy nguồn năng lượng an của bạn vào “bóng tối”.

Ngã thức của bạn, khi nhận thấy nguồn năng lượng an của bạn không còn có mặt, thì Ngã thức của bạn mới “hoang mang – Nếu dùng đúng chữ là bạn muốn tìm lại an”, vì vậy, bạn mới sử dụng Ý thức của bạn để đi tìm các giải pháp.

Ý thức của bạn, sau khi đã tận hết khả năng mà vẫn không tìm ra được cách thức nào hữu hiệu để giúp cho Ngã thức của bạn có thể mang nguồn năng lượng An “trở về”, nên bạn đã bắt đầu đi ‘nuơng tựa’ nơi những người Tỉnh thức khác.

Đa phần, các nhà Tỉnh thức khác cũng giống như bạn, là rơi vào trạng thái “vô tình” sử dụng Tuệ, nên nhiều khi, chính

họ cũng đang loay hoay, không biết làm sao để giải quyết những vấn đề của họ.

Cho nên, họ cũng lại sử dụng Trí của họ, lại dùng đến sự tưởng tượng của họ, để chia sẻ lại với bạn, mà như bạn đã chia sẻ, là bạn càng làm theo, bạn càng “loạn”, cũng là chuyện bình thường. Vì sao?

Vì, khi Ý thức của bạn đã dùng sự tưởng tượng, và chỉ giải quyết mang tính cách tạm thời, hay phiến diện, hay có đôi khi tệ hơn, là trốn chạy hay đè nén, thì bạn chỉ tạo ra thêm vấn đề, chứ không phải bạn đi giải quyết vấn đề.

Cho nên, khi mà các cảm xúc đó trở lại, không chế Ngã thức của bạn, thì bạn lại bị rơi vào những cảm xúc khổ đau, đó là chuyện đương nhiên.

Nếu như bạn sử dụng khả năng quan sát và nhìn sâu của bạn, bạn sẽ nhận thấy, những cách giải quyết từ Trí như: *chú tâm vào những cảm xúc/giác đang nổi lên; hay hỏi chính mình là ai; hay dùng để cho Ý thức phân biệt, hay của trí, lôi kéo, và đắm chìm vào đó, vì Trí là sự phân biệt, nên khi chúng ta bị cuốn hút vào trong sự phân biệt, từ đó mới gây ra phiền não khổ đau...*; có thật sự giúp bạn giải quyết được vấn đề của bạn trọn vẹn không?

Chắc chắn, câu trả lời của bạn sẽ là không. Bởi vì, chính bạn cũng đã tự thú nhận rằng, cho dù, bạn có cố gắng làm theo, nhưng chỉ khiến cho bạn thêm “loạn” hơn chứ không phải mang đến cho bạn bình an như bạn mong muốn.

Vậy, tại sao những cách giải quyết đó của Trí lại không có tác dụng? Cũng đơn giản thôi, chúng ta hãy bắt đầu dùng sự quan sát và nhìn sâu vào từng câu hỏi một nhé.

## ***1- Chú tâm vào những cảm xúc/giác đang nổi lên.***

Phần đông chúng ta, khi sử dụng phương pháp này, thông thường, chúng ta sử dụng không đúng cách. Nếu chúng ta hiểu được sự vận hành của Chín thức rõ ràng, chúng ta biết, nếu không có cái Muốn hay cái Thích từ Ngã thức khởi lên, thì Ý thức của chúng ta không thể tự nó hoạt động được.

Thí dụ, khi chúng ta muốn hay thích ngắm một cái gì đó thì Ngã thức của chúng ta phải tác động đến rất nhiều thức khác nhau.

Việc đầu tiên, Ngã thức phải tương tác với Thân Thể thức. Thân Thể thức khi tương tác với Ngã thức, mới bắt đầu nhận nguồn năng lượng Muốn hay Thích đó, và bắt đầu tác động đến não bộ, hệ thần kinh, và các mô, cơ của mắt hoạt động cho Nhãn thức ghi nhận lại hình ảnh cái gì đó, tại võng mạc; rồi Nhãn thức mới chuyển về cho não bộ. Não bộ sau khi ghi nhận những tín hiệu từ Nhãn thức thì chuyển thành hình ảnh, rồi gửi hình ảnh về cho Thân Thể thức.

Thân Thể thức khi tương tác với Ngã thức mới gửi những hình ảnh đó vào kho của Ngã thức. Khi Ngã thức có hình ảnh đó trong kho, mới lôi lên trên Ngã thức để thấy hình ảnh đó.

Nhưng vì chức năng của Ngã thức không có những chức năng như phân tích, so sánh... như Ý thức, nên Ngã thức của chúng ta không thể nào phân biệt ra hình ảnh đó là gì? Muốn biết hình ảnh đó là gì, Ngã thức của chúng ta phải sử dụng đến Ý thức để phân tích và nhận dạng.

Như vậy, qua sự quan sát và nhìn sâu, chúng ta thấy, ở đó là cả một tiến trình vận hành tương tác của rất nhiều thức khác nhau, có khi là một chiều, có khi là nhiều chiều. Chú

không phải như trên thực tế là, chúng ta chỉ cần mở mắt ra là chúng ta có cảm xúc/giác được.

Vì vậy, khi trong Ngã thức của chúng ta có một nguồn năng lượng nào đó có mặt, mà nguồn năng lượng này đẩy lùi nguồn năng lượng an của chúng ta vào bóng tối, thì Ngã thức của chúng ta (với điều kiện là Ngã thức của chúng ta không bị nguồn năng lượng có mặt không chế) mới có khả năng sử dụng Ý thức được.

Chỉ khi sử dụng Ý thức, chúng ta mới có thể quan sát được vùng năng lượng đang có mặt trong Ngã thức đó là nguồn năng lượng gì? Không có các chức năng của Ý thức, Ngã thức của chúng ta hoàn toàn “mù tịt”.

Phần đông, chúng ta vì không hiểu được các chức năng của Ý thức, cũng như không hiểu được sự khác biệt giữa Trí và Tuệ, cho nên, thay vì sử dụng sự quan sát và nhìn sâu của Tuệ thì chúng ta lại sử dụng sự phân tích, so sánh, nhìn nông... cộng thêm với sự tưởng tượng của Trí.

Với những người có kinh nghiệm, khi sử dụng Tuệ, họ sẽ sử dụng các chức năng như: thận trọng, chú tâm, quan sát và nhìn sâu vào cảm xúc đang có mặt, để nhận dạng ra, nguồn cảm xúc đó từ những vấn đề nào đã khơi lên nguồn cảm xúc đó, và họ không làm thêm những điều gì khác.

Nguyên do vì, họ biết được “một phút huy hoàng, rồi chợt tắt” của nguồn cảm xúc; và họ cũng biết, nếu họ không thận trọng thì họ sẽ “tiếp tay” cho những nguồn năng lượng tiêu cực khác sẽ “tiếp viện”, sẽ tiếp tục kéo dài trạng thái xung đột trong Ngã thức.

Cho nên, họ tiếp tục quan sát, nhìn sâu, và chờ cho đến khi nguồn cảm xúc đó lắng xuống thì họ mới bắt đầu “mời” vấn

đề khơi nguồn cảm xúc đó lên, và ứng dụng phương pháp, chẳng hạn như Bốn bước, để giải quyết vấn đề đó một cách trọn vẹn hay tận gốc rễ.

Trong khi, cách giải quyết của Trí, khi ứng dụng phương pháp chú tâm này, lại dùng sự phân tích, so sánh... hời hợt ở bên trên, nên không hiểu được cảm xúc chỉ có khả năng bùng phát trong chót lát rồi tự dịu xuống.

Thay vì, quan sát và nhìn sâu vào vùng cảm xúc để nhận dạng ra “bộ” nào đã khơi phát ra nguồn năng lượng cảm xúc này; rồi đợi khi nguồn cảm xúc đó tàn hay dịu xuống; rồi mới lôi hay mời “bộ” đó lên trên Ý thức để giải quyết, thì Trí, vì muốn giải quyết vấn đề đó nhanh theo ý muốn của Ngã thức, đã sử dụng các phương pháp như: thay thế, đè nén, hay trốn chạy để giải quyết.

Vì chưa có kinh nghiệm, nên những người Tỉnh thức “vô tình”, lại “vô tình” “tiếp tay” khơi dậy những “bộ” khác được tác động, và cùng trỗi lên trên mặt của Ngã thức.

Đó cũng chính là lý do, tại sao khi bạn cũng sử dụng sự chú tâm quan sát các vùng cảm xúc/giác của bạn, bạn lại khiến bạn bị “loạn” hơn, vì bạn đang dùng cách thức giải quyết của Trí, tuy đều có các chức năng như Tuệ, nhưng chỉ là nông, không có sự kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm. Cho nên, bạn đã không có kinh nghiệm làm sao sử dụng cho đúng cách.

Chẳng hạn như, ngay cả khi bạn sử dụng Tuệ, nếu bạn không biết cách, bạn vẫn tạo ra khổ đau như thường.

Thí dụ, khi sử dụng Tuệ để quan sát và nhận dạng được “bộ” nào khơi nguồn cảm xúc đó, và chờ đợi cho nguồn cảm xúc đó xuống, và không làm gì hết; thì khi nguồn năng lượng đó



đi xuống rồi, bạn phải làm thêm một bước vô cùng quan trọng khác nữa, đó là, bắt đầu “mời” bộ đó lên để giải quyết tận gốc rễ, chứ không phải, cứ ngồi quan sát cho đến khi nguồn cảm xúc đó dịu xuống, thì coi như xong.

Làm sao có thể xong được phải không bạn, khi những vùng cảm xúc đó, chưa được giải quyết tận gốc rễ, mà chỉ mới là cành nhánh, hiển thị trên Ngũ thức, thì trước hay sau gì, khi Tiềm thức của bạn qua tiến trình tiếp nhận, sắp xếp và liên kết các thông tin mới, cũng sẽ lôi vấn đề đó lên lại mà thôi; vì đó, chính là chức năng của Tiềm thức.

Nếu chúng ta không hiểu được rõ ràng các chức năng này, và chúng ta, tuy sử dụng Tuệ, nhưng cứ ngồi quan sát những cảm xúc/giác đó, trôi lên rồi lắng xuống; rồi khi gặp sự tiếp nhận và sắp xếp, lại nối kết những thông tin khác của Tiềm thức, lại trôi lên dịu xuống, thì chẳng lẽ, chúng ta phải ngồi “ngắm nhìn” những vùng cảm xúc này cả đời hay sao? Hay đến kiếp nào, mới giải quyết được tận gốc rễ chứ.

Cho dù, chúng ta có bao nhiêu kiếp, cũng vô dụng. Vì sao? Vì đó, chỉ là cách giải quyết tạm thời, trên cành nhánh, mà đó không phải là cách giải quyết tận gốc rễ.

Khi một vấn đề được giải quyết tận gốc rễ, cho dù, vấn đề đó có hiển thị trên Ngũ thức, thì vấn đề đó, phải không có cảm xúc đính kèm, nếu không, cảm xúc đó vẫn tiếp tục hiển thị, vẫn tiếp tục không chế Ngũ thức của chúng ta, và sai sử Ý thức của chúng ta, tiếp tục tìm ra những giải pháp khác, lôi kéo các vùng năng lượng khác; tiếp tục trôi lên, và tiếp tục gây ra xung đột; hay đơn giản hơn, đó là tạo ra sự khổ đau liên tục.

Cho nên, không phải cứ sử dụng Tuệ là đủ, mà Tuệ của mỗi người cũng khác nhau; tùy theo kinh nghiệm của mỗi người, hay qua tiến trình trải nghiệm, kiểm nghiệm, thực nghiệm của mỗi người cũng khác nhau.

Đây chính là tánh biết thứ hai, là tánh biết của Ý Thức, chứ không phải là tánh biết của Thân Thể Thức (đều giống nhau, vì cùng biết làm ra các cơ quan, bộ phận, trong cơ thể con người).

Lầm lẫn giữa hai tánh biết này sẽ dẫn chúng ta đến những nhận thức sai lầm, và khi Ngã thức của chúng ta lại tiếp tục sử dụng qua sự quan sát và nhìn nông, cộng thêm với sự tưởng tượng của Ý thức (Trí), và niềm tin nơi Ngã thức, thì cuộc đời của chúng ta sẽ rơi vào khổ đau liên tục là chuyện tất nhiên.

Vậy, chúng ta sẽ giải thích ra sao, khi có một số người chỉ cần họ thận trọng, chú tâm, quan sát, và nhìn sâu, và họ chỉ qua quan sát nguồn cảm xúc đó, mà sau đó, những vùng cảm xúc đó khi đã lắng xuống, lại không trôi lên nữa?

Cũng đơn giản thôi, có hai trường hợp sẽ xảy ra:

Trường hợp 1: Đó là những nguồn năng lượng thuộc về cảm xúc, mà sau đó biến thành cảm giác. Nghĩa là, nguồn năng lượng này đã được đặt tên và đã có cách giải quyết. Cho nên, khi vùng năng lượng này có mặt thì Ngã thức đã chọn cách giải quyết ngay, mà không cần “mời” lên trên Ý thức để giải quyết.

Trường hợp 2: lúc đầu, người đó cũng phải quan sát và nhìn sâu để nhận dạng “bộ”. Sau đó, họ “mời” “bộ” lên trên Ý thức để giải quyết tận gốc rễ, và họ liên tục thực hiện phương pháp giải quyết này thành thói quen, thì khi có

những cảm xúc có mặt, họ chỉ cần chú tâm, quan sát..., thì Tiềm thức của họ sẽ lôi những “bộ thói quen” đó lên, và giải quyết vấn đề, mà không cần phải “mời” vấn đề đó lên trên Ý thức nữa.

Thông thường, khi chúng ta gặp những trường hợp này, vì không hiểu được, nên chúng ta nghĩ rằng, chính sự thận trọng, chú tâm, quan sát, và nhìn sâu, là nguyên nhân chính giúp giải quyết vấn đề đó một cách trọn vẹn mà không cần phải làm thêm gì khác, tuy chuẩn nhưng luôn cần chỉnh.

Nguyên do có trường hợp này, vì, người đó đã sử dụng quá nhiều lần những cách thức giải quyết vấn đề của họ; và chức năng của Tiềm thức, khi một việc gì đó, được lập đi lập lại nhiều lần thì Tiềm thức sẽ ghép lại với nhau thành một lập trình, và chúng ta quen gọi đó là thói quen.

Thói quen này, theo những nghiên cứu của các nhà khoa học, khi một việc gì đó, hay hình ảnh nào đó, v.v, mà được lập đi lập lại nhiều lần, trong khoảng thời gian nhanh nhất là 14 ngày, và chậm nhất là trong ba tháng, thì việc đó, hay hình ảnh đó, sẽ biến thành thói quen. Khi đã biến thành thói quen thì không cần sử dụng đến Ý thức nữa, mà chỉ sử dụng trên lập trình hay thói quen đó mà thôi.

Thế nên, những người đó, khi quan sát những cảm xúc thì Tiềm thức của họ cũng lôi “quán tính” hay “lập trình” này lên để giải quyết; vì vậy, trên mặt Ý thức, không hề có “khách mời” nào “có mặt” để giải quyết cả.

Nếu chúng ta không hiểu được sự vận hành của các thức, hay các chức năng của các thức, hay chúng ta không hiểu được rõ ràng và sâu sắc tiến trình trên; rồi khi nhìn thấy kết quả, chúng ta lại có nhận thức rằng: nhờ sự thận trọng, chú

tâm quan sát mà có thể giải quyết vấn đề một cách rõ ràng, thì những nhận thức này sẽ đi ngược lại sự vận hành của Tiềm thức. Vì sao?

Vì với Tiềm thức, khi đã tiếp nhận thông tin, rồi tiến hành sắp xếp và nối kết các dữ liệu vào một bộ, thì khi lôi lên trên Ý Thức hay Ngã thức, đều lôi trọn bộ, chứ Tiềm thức không có khả năng để phân biệt ra, trong bộ đó có đúng-sai, xấu-tốt gì, mà “chừa” phần đó ra cả.

Hơn nữa, chức năng của Tiềm thức là, khi điều gì đó được lập đi lập lại nhiều lần, thì chức năng của Tiềm thức sẽ ghép lại thành một “bộ thói quen” hay lập trình, và khi sử dụng bộ thói quen này thì tất cả những sự lập đi lập lại đó, cứ diễn ra theo đúng trình tự của nó mà không có sự thay đổi nào chen vào.

Đó chính là lý do, vì sao, tuy bạn có là người Tỉnh thức (Thể nghiệm), hay bạn có là người Tỉnh thức (Dụng Nghiệm), nếu bạn thiếu những sự trải nghiệm, kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm, thì bạn vẫn rơi vào khổ đau như thường.

Chứ không phải, cứ là người Tỉnh thức (Thể nghiệm), hay người Tỉnh thức (Dụng nghiệm), thì bạn sẽ có thể biết cách để giải quyết vấn đề một cách trọn vẹn, không còn khổ đau nữa, hay bạn sẽ có bình an và hạnh phúc vĩnh viễn đâu.

*Trên đời này, không có bình an và hạnh phúc vĩnh viễn, mà chỉ có sự bình an và hạnh phúc kéo dài mà thôi. Vì sao?*

Vì trong cuộc sống, mỗi ngày, chúng ta có cả trăm vấn đề cần giải quyết; mà khi đã có vấn đề được lôi lên rồi, thì nguồn năng lượng an của chúng ta không thể nào có thể kéo dài vĩnh viễn được, mà ở đó, tùy theo mỗi chúng ta có biết

cách giải quyết những vấn đề đó nhanh, nhưng không trở lại hay không; chứ không phải, giải quyết cho nhanh, rồi những vấn đề đó, lại trở lại liên tục và trở nên mạnh mẽ hơn.

Thế cho nên, việc cứ ngồi chú tâm quan sát những nguồn cảm xúc, rồi để cho nó dịu xuống, và cho đó là xong, là đã giải quyết trọn vẹn, tuy chuẩn nhưng luôn cần chỉnh đốn bạn.

Bởi vì, bạn đã quên một bước vô cùng quan trọng, hay chính yếu nhất, đó là, trong tiến trình quan sát đó, bạn phải nhận dạng được nguồn cảm xúc đó từ “bộ nào” được lưu giữ trong Tiềm thức.

Rồi bạn chờ cho nguồn cảm xúc đó dịu xuống, sau đó, bạn phải “mời” vấn đề có dính đến cảm xúc đó lên, và tìm ra nguyên nhân gốc rễ của vấn đề đó, rồi tìm cách giải quyết tận gốc rễ vấn đề đó, thì vấn đề đó mới không trở lại.

Nếu không, cho dù, Ngã thức của bạn có muốn hay không, Tiềm thức cũng sẽ lôi vấn đề đó lên, khi Tiềm thức tiếp nhận được những thông tin hay dữ liệu mới.

Đây chính là nguyên nhân, vì sao, tuy bạn đã sử dụng đến các chức năng của Tuệ nhưng vẫn không có hiệu quả.

## ***2-Tôi là ai?***

Ngày xưa, “Tôi là ai?” là một công án thiền, mà các thiền sư hay sử dụng, khi có những thức giả muốn đi tìm đến bản thể của mình đã đến tham vấn với các vị thiền sư.

Tại sao các vị thiền sư lại hay dùng công án này?

Đơn giản, vì các thức giả khi đến tham vấn các vị thiền sư, họ thường đem theo cả “khối” kiến thức của mình, trong đó,

bao gồm luôn cả: những sự diễn dịch định nghĩa, định kiến, và niềm tin, mà các thức giả đó đã tích lũy qua quan sát, nghiên cứu, và học hỏi của họ.

Vì đã qua sự diễn dịch định nghĩa, và nương nơi những sự diễn dịch định nghĩa này, nên mới dẫn thức giả đến những tư duy và nhận thức; rồi dựa trên những nhận thức này, thức giả lại tiếp tục tư duy sinh ra những nhận thức khác; cộng thêm Ngã thức lại hay sử dụng Trí, nên thêm vào sự tưởng tượng, dần dần, tạo ra một chuỗi liên kết từ sự lệch lạc này qua sự lệch lạc khác.

Sau đó, nương nơi những nhận thức lệch lạc này nơi Ý thức, lại tiếp tục cung cấp những giải pháp cho Ngã thức chọn lựa; từ đó, dẫn đến những sự xung đột thường trực nơi Ngã thức.

Khi sự xung đột đã tạo ra trạng thái bất an trong Ngã thức, thì Ngã thức mới sử dụng đến Ý thức để đi giải quyết.

Ý thức của các vị thức giả này, lúc đầu, tự mình đi giải quyết, nhưng khi đã tận dụng hết khả năng của mình, dù giải quyết cách nào, cũng chỉ có thể, làm giảm thì ít mà tăng thì nhiều. Cho nên, các thức giả này mới tìm đến các vị thiền sư để tham vấn.

Mỗi vị thiền sư lại có những sự trải nghiệm, thực nghiệm khác nhau, nên mỗi vị sẽ tùy theo sự trải nghiệm của mình mà giúp cho các thức giả có thể tiếp xúc được với sự thật hay bản thể như thế nào.

Thí dụ, sự thật là, tất cả các pháp (bao gồm tất cả các loài) khi đã có hình tướng, đều trải qua bốn giai đoạn: Thành (hình thành), Trụ (phát triển) Hoại (không còn tồn tại) và

Không (chuyển hóa). Bốn giai đoạn này là biểu hiện của tiến trình gọi là vô thường.

Nhưng qua sự diễn dịch định nghĩa, dẫn đến sự tư duy và nhận thức sai lầm rằng, hễ cái gì Ngã thức muốn hay thích, thì muốn nó phải thường, và cái gì không muốn hay không thích, thì muốn nó biến ngay tức khắc (vô thường).

Nghĩa là, trong cách diễn dịch này, đưa đến sự tư duy và nhận thức rơi vào hai sai lầm nghiêm trọng. Sai lầm đầu tiên, đó là, biến vô thường thành thường, và sai lầm thứ hai, muốn tiến trình của vô thường phải đốt luôn các giai đoạn như “thành, trụ, và hoại”, mà chỉ muốn “không”, xảy ra ngay tức thì.

Cho nên, khi tiếp xúc với vạn pháp hay con người, thì luôn gặp phải những hậu quả, và những hậu quả này, liên tiếp tạo ra những sự xung đột trong Ngã thức, hay khổ đau xảy ra liên tục trong cuộc sống.

Vì vậy, khi các thức giả đến gặp các vị thiền sư, các Ngài hay dùng công án này. Công án này có hai mục đích rất rõ ràng.

Mục đích thứ nhất: Tạo ra một sự thách thức lớn với các thức giả, cho phép họ, tự do sử dụng tất cả những kiến thức và kinh nghiệm của thức giả, để đưa ra câu trả lời chính xác.

Muốn biết được câu trả lời đó có chính xác hay không, thì phải xem, câu trả lời đó, trong Ngã thức của thức giả đó, có giải quyết được hết sự xung đột của các nguồn cảm xúc hay không. Nếu giải quyết được thì nguồn năng lượng an sẽ xuất hiện.

Còn nếu không được, nghĩa là, nguồn năng lượng an không thể có mặt, thì thức giả đó phải tiếp tục “dụng công”, cho đến khi nào tìm ra câu trả lời chính xác.

Chính vì vậy, câu trả lời “chính xác” của mỗi thức giả cũng khác nhau, chứ không phải như một bài toán, chỉ có một phương án hay vài phương án, mà hễ ai dùng những phương án đó, đều cho ra đáp số giống nhau.

Còn phương án trong công án này, tùy theo sự xung đột, nhận thức, hay kinh nghiệm của người đó, được tích lũy như thế nào, mà phương án giải quyết của họ có khi không bị lệ thuộc hay theo bất cứ một tiêu chuẩn chung nào được quy định.

Mục đích thứ hai: Giúp các thức giả, thay vì, chỉ sử dụng sự quan sát theo mức độ nông, thì qua câu hỏi khó này, họ dần dần biết sử dụng sự quan sát theo chiều sâu.

Vị thức giả đó sẽ thực tập, cho đến khi nào, Ngã thức của người đó, thay vì, sử dụng Trí, thì nay quen sử dụng Tuệ, và giúp Ngã thức giải quyết những xung đột trong Ngã thức để nguồn năng lượng an, có mặt.

Nhưng hầu hết các vị thiền sư, chẳng cần phải giải thích dài dòng, nên các vị gọi đó là công án (Công là khéo hay vụng, và Án là khảo xét, kiểm nghiệm – nghĩa là sự kiểm nghiệm khéo hay vụng, tùy người).

Khi Ngã thức của thức giả đó có mặt của an qua sự quan sát và nhìn sâu, thì thức giả đó, được gọi là người Tỉnh Thức “hữu ý”. Nghĩa là, qua sự quan sát và nhìn sâu này, dần dần, người đó nhận ra được sự khác biệt giữa chức năng của Trí và Tuệ như thế nào.



Dĩ nhiên, người Tỉnh thức “hữu ý” khác với người Tỉnh thức “vô tình”. Vì, người Tỉnh thức “hữu ý” có thể nhận dạng được các chức năng của Trí và Tuệ khác nhau, còn người Tỉnh thức “vô tình”, thì chỉ do trải qua quá nhiều khổ đau, nên khi Ngã thức đi giải quyết những sự khổ đau này mới “vô tình” dùng đến các chức năng của Tuệ.

Vì vậy, những người Tỉnh thức “hữu ý” khi gặp những vấn đề, họ có nhiều kinh nghiệm hơn trong việc sử dụng Tuệ. Nhưng khả năng sử dụng Tuệ đến đâu, thì lại còn tùy theo Ngã thức của người đó muốn tới đâu, và sự nghiên cứu, học hỏi của người đó tới đâu; chứ không phải, cứ người Tỉnh thức “hữu ý” nào cũng giống nhau khi đã là người Tỉnh thức.

Cái mà họ giống nhau, đó là, khi đi giải quyết những vấn đề xung đột trong Ngã thức, họ đều sử dụng sự thận trọng, chú tâm, quan sát và nhìn sâu, chứ không sử dụng theo chiều nông rồi cộng thêm sự tưởng tượng và phỏng đoán vào.

Ở đây, có một vấn đề mà phần lớn chúng ta hay rơi vào lầm lẫn, đó là, chúng ta không phân biệt được, ai là người Tỉnh thức “hữu ý”, hay ai là “vô tình; bởi vì, chúng ta chưa có kinh nghiệm, hay chúng ta đã lỡ tin rằng: “đã là người Tỉnh thức thì người nào cũng giống người nào”. Hay chúng ta lại lầm lẫn giữa, người Tỉnh thức (Thể nghiệm) và người Tỉnh thức (Dụng nghiệm), hay người Thể nghiệm và người Dụng nghiệm.

Đó là chưa kể đến, yếu tố vô cùng quan trọng khác mà ít sách vở nào giải thích. Chính là, cái muốn của mỗi Ngã thức đều không giống nhau. Vậy làm sao có thể ra kết quả giống nhau.

Cho nên, khi chúng ta không thể phân biệt được người Tỉnh thức đó là “hữu ý” hay “vô tình”; hay chúng ta cũng không thể phân biệt được họ là người Tỉnh thức (Thể nghiệm) hay người Tỉnh thức (Dụng nghiệm); hay chúng ta cũng không phân biệt được cái muốn của chúng ta, có khác với cái muốn của họ không; mà chúng ta cứ thấy họ nói về Tỉnh thức, thì chúng ta cứ gom họ vào chung, rồi cứ theo họ mà thực tập, thì chẳng trách sao, chúng ta chỉ tạo ra thêm “loạn”, chứ không thể đem đến an như chúng ta mong muốn.

Đó chính là những gì đã xảy ra cho bạn. Khi bạn là người Tỉnh thức “vô tình”, lại đi sử dụng những phương pháp của người “hữu ý”, mới khiến bạn tạo ra nhiều hậu quả thay vì là kết quả. Bạn tạo ra nhiều khổ đau thay vì bình an và hạnh phúc.

***3. Đừng để cho Ý thức hay Trí phân biệt, lôi kéo, và đắm chìm vào đó, vì Trí là sự phân biệt, nên khi chúng ta bị cuốn hút vào trong sự phân biệt, từ đó, mới gây ra phiền não khổ đau.***

Đây chính là những nhận thức của các nhà đạo học, cũng như, nhà phân tâm học Sigmund Freud, khi qua sự quan sát chưa sâu, chỉ nhìn trên các hiện tượng, rồi tự gán thêm cho các thức như Ý thức, Ngã thức, và Tiềm thức, có những chức năng gần giống nhau, và hay đối chọi nhau. Trong khi, trên thực tế, mỗi chức năng của mỗi thức đều khác nhau và luôn tương tác mật thiết với nhau.

Nếu chỉ nhìn phiến diện trên mức độ nông, chúng ta nhận thấy, những nhận xét trên cũng chuẩn, vì đó là những gì chúng ta có thể nhìn thấy trên bề mặt của Ý thức. Nhưng sự thật thì không phải vậy. Vì sao?

Vì Ý thức không thể tự nó sinh hoạt độc lập được; mà bao giờ, cũng phải bắt đầu từ cái Muốn/Không Muốn hay Thích/Không Thích của Ngã thức là gì. Nghĩa là, phải có sự khởi niệm từ cái ý Muốn/Không Muốn, hay Thích/Không Thích cái gì từ Ngã thức, thì Ý thức của chúng ta mới có thể tư duy, suy nghĩ, hay có những nhận thức được.

Không có nguồn năng lượng của Muốn/Không Muốn, hay Thích/Không Thích của Ngã thức thì Ý thức của chúng ta không thể tự suy nghĩ được.

Phần đông chúng ta, khi nhìn vào Ý thức thì thấy “tự nhiên” chúng ta suy nghĩ về chuyện này, rồi “tự nhiên” suy nghĩ về chuyện khác. Cho nên, chúng ta lầm tưởng rằng, Ý thức của chúng ta tự nó muốn suy nghĩ gì thì suy nghĩ, mà chúng ta không thể dừng nó được.

Nhưng khi chúng ta hiểu rõ ràng về Chín thức, chúng ta biết, trong Ngã thức của chúng ta đang “bị” tiến trình tiếp nhận, sắp xếp, và nối kết các thông tin hay dữ liệu vào các “bộ” của Tiềm thức đã lôi những vấn đề đó lên trên Ngã thức.

Khi Ngã thức “bị” những “vị khách không mời mà cứ đến” này gây ra xung đột, hay “lấn đất” của an, thì Ngã thức mới khởi ý định đi giải quyết nguồn cảm xúc này.

Thế là, trên màn ảnh của Ý thức, chúng ta thấy có sự suy nghĩ. Nghĩa là, Ý thức đang sử dụng các chức năng để giúp cho Ngã thức giải quyết những vấn đề. Chứ không phải, tự dưng, Ý thức của chúng ta nó “rảnh rang” quá, nên “đề” ra vấn đề để suy nghĩ “chơi”.

Trong khi, Ý thức đang suy nghĩ để tìm ra những giải pháp để giải quyết cảm xúc, thì cảm xúc đó, có thể vì là đơn lẻ, nên tự bùng phát rồi lắng xuống; rồi cảm xúc khác lại trôi

lên, và Ngã thức lại sử dụng đến Ý thức để giải quyết nguồn cảm xúc mới.

Thế là, “tự nhiên” khi chúng ta nhìn vào Ý thức, chúng ta thấy, Ý thức của chúng ta, tại sao lại lung tung thế, vừa đang suy nghĩ cách giải quyết vấn đề này chưa xong thì nay lại quay qua vấn đề khác.

Vì thế, qua sự quan sát chưa sâu, chúng ta đã vội quy kết và cho rằng, Ý thức của chúng ta tự nó có quyền hoạt động độc lập, và chúng ta cũng gán luôn cho nó có các chức năng như muốn, thích, và đầy đủ các vùng cảm xúc/giác như Ngã thức.

Rồi khi đã lỡ “phong” rồi, chúng ta cũng “vẽ vời” thêm ra nào là, Ý thức, Ngã thức và Tiềm thức của chúng ta luôn xung đột với nhau để thể hiện quyền làm chủ trên thân thể này.

Nhưng chúng ta lại quên mất một phần quan trọng nhất, đó là, từ cái muốn của Ngã thức, muốn tìm cách giải quyết nhanh nhất để “tống khứ” các nguồn năng lượng xung đột đang có trong Ngã thức xuống. Cho nên, Ngã thức mới thường sử dụng đến Ý thức.

Cũng chính vì sự nhận thức lệch lạc này, nên các nhà tâm lý mới đưa ra nhận định rằng, nguyên nhân gây ra sự khổ đau bắt nguồn từ sự phân biệt của Trí. Từ đó, mới tạo ra những nhận thức sai lầm, và cũng từ đó, mới tạo ra khổ đau. Trong khi, sự thật, vì có khổ đau trong Ngã thức trước, nên chúng ta mới dùng đến Ý thức (Trí) để tìm ra phương pháp giải quyết sự xung đột hay khổ đau trong Ngã thức.

Chính vì vậy, nên khi đi giải quyết vấn đề khổ đau, các nhà đạo học, hay những nhà tâm lý, thường dùng nhiều cách

thức khác nhau để khống chế, hay giới hạn sự hoạt động của Trí. Nhưng thật sự có hiệu quả không?

Trên thực tế, qua quan sát và nhìn sâu, chúng ta nhận thấy, cho dù, chúng ta cố dùng bao nhiêu cách để khống chế, hay đè nén Trí, thì chúng ta cũng khó có thể thành công được. Vì sao?

Vì đó chỉ là những chức năng của Ý Thức, hay chỉ là công cụ cho Ngã thức sử dụng, mà Ý Thức không có sự tồn tại độc lập. Cho nên Ý thức (Trí), không phải là nơi hay nguồn gốc sinh ra những vùng cảm xúc nơi Ngã thức.

Nguyên nhân chính là vì, Ngã thức có những vùng cảm xúc trôi lên từ sự sắp xếp và nối kết của Tiềm thức, và Ngã thức lại không có khả năng phân tích, so sánh, tổng hợp... như Ý Thức, nên Ngã thức mới phải sử dụng đến Ý thức để tìm ra những giải pháp nhằm giải quyết những vùng cảm xúc xung đột đang có mặt nơi Ngã thức.

Mục đích duy nhất của Ngã thức, đó là, Ngã thức muốn làm sao có thể đem nguồn năng lượng an có trong Ngã thức về lại nhanh nhất có thể; khi mà, nguồn năng lượng an đó đã bị các nguồn cảm xúc khác “lấn chiếm”.

Chính vì vậy, Ngã thức mới hay sử dụng Ý thức (Trí); chứ không phải, Trí là nơi khởi sinh ra suy nghĩ phân biệt, rồi từ sự phân biệt đó, mới tạo ra cảm xúc/giác, gây ra cho chúng ta khổ đau. Đây là một nhận thức tuy chuẩn nhưng luôn cần chỉnh.

Hãy lấy thí dụ sau đây để minh họa.

Có một lúc nào đó, tự nhiên bạn cảm thấy tim bạn đập mạnh, rồi bạn “cảm thấy” như có một cảm xúc nào đó đang có mặt

trong Ngã thức của bạn, mà bạn không thể biết được cảm xúc đó là gì, và bạn cũng không biết làm cách nào để giải quyết cái cảm xúc “khó ưa này”, thì đây chính là chỗ “cần chỉnh”, khi cho rằng, Trí là nguồn gốc gây ra khổ đau nơi Ngã thức.

Vì sao? Vì, với khả năng phân biệt của Trí thì không thể nào chúng ta lại không phân biệt được tên gọi cảm xúc đó là gì, nhất là, khi cảm xúc đó, lại do chính Trí của chúng ta tạo ra.

Để giải thích cho trường hợp này, các nhà đạo học, hay phân tâm học, đã gắn thêm cho Ý Thức có thêm các chức năng khác của Ngã thức như: muốn, thích và các cảm xúc/giác vào, giống như nhà phân tâm học Sigmund Freud đã làm.

Mới nghe qua thì cũng hợp lý, nhưng nếu quan sát sâu hơn thì vẫn không hợp lý; vì ở đây, vẫn chưa giải thích được rõ ràng, tại sao Trí đã “đề” ra cảm xúc mà lại không biết được tên gọi cảm xúc là gì, và cũng không biết cách làm sao để giải quyết cái cảm xúc khó chịu đó.

Thứ hai, nếu gắn cho Ý Thức có đầy đủ các chức năng, thì Ý thức của chúng ta cũng sẽ trở nên có “tự ngã” và tự Ý thức có thể sinh hoạt độc lập, mà không cần đến thân thể hay các thức khác.

Nhưng trên thực tế, qua quan sát và nhìn sâu vào các thức, chúng ta nhận thấy, trong một ngày, rất ít khi chúng ta sử dụng đến Ý thức; chỉ khi nào, Ngã thức của chúng ta muốn/không muốn hay Thích/không thích gì, thì mới tác động đến Ý thức, và lúc đó, chúng ta mới cần phải suy nghĩ.

Còn phần lớn thời gian trong ngày, chúng ta chỉ sinh hoạt theo thói quen, hay theo ngôn ngữ hiện đại là làm theo quán tính, nhiều hơn.

Cho nên, cả hai lý luận trên, khi cho rằng, Trí là nơi khởi sinh ra sự phân biệt đối đãi, mới sinh ra cảm xúc nơi Ngã thức; hay lý luận cho rằng, Ý thức tự nó cũng có cảm xúc của chính nó, đều không thể giải thích rõ ràng được thí dụ nêu trên.

Ngược lại, còn “đề” ra vô vàn những phức tạp, và xa rời sự vận hành của các thức, khiến cho chúng ta thường bị rơi vào “hỏa mù”, hay gây ra những mâu thuẫn giữa lý luận này với lý luận khác.

Trong khi, nếu dựa trên cách phân chia rõ ràng chức năng của các thức, chúng ta lại có thể giải thích được rất dễ dàng qua 2 trường hợp như sau:

Trường hợp 1: khi các nguồn cảm xúc do tiến trình tiếp nhận thông tin và nối kết các dữ liệu đã kích hoạt các “bộ”, khiến cho các cảm xúc của những vấn đề cũ chưa được giải quyết xong lại được đem lên trên Ngã thức để giải quyết.

Nếu như vùng năng lượng này đủ khả năng để khống chế Ngã thức, làm cho Ngã thức bị tê liệt; và nguồn cảm xúc này, cũng không sử dụng Ý thức để làm lắng dịu lại nguồn cảm xúc, thì đây chính là lý do tại sao, chúng ta tuy có cảm được nguồn năng lượng qua thân (như tim đập nhanh, chậm; qua sự tương tác giữa Thân Thể Thức và Ngã thức), thì chúng ta vẫn không biết nguồn năng lượng đó là gì, vì không có sự tham gia của Ý thức để phân tích, nhận dạng; hay cũng không có thể sử dụng khả năng phân tích của Ý thức để tìm ra các giải pháp đối trị.

Cho nên, thông thường, chúng ta chỉ biết chịu đựng cảm xúc khó chịu đó, cho đến khi, nguồn cảm xúc đó bùng phát lên, rồi tự lụn tàn mà thôi.

Trường hợp 2: Tuy có mặt trên Ngã thức, nhưng nguồn cảm xúc đó không đủ mạnh để khống chế Ngã thức, nên Ngã thức, vì muốn đem nguồn năng lượng an trở lại đã sử dụng đến Ý Thức để giải quyết. Nhờ đó, chúng ta mới có thể nhận dạng được nguồn năng lượng đó, đặt tên cho nỗi buồn đó, và có những phương án để giải quyết nỗi buồn đó.

Như vậy, Ngã thức mới là nguồn, và cũng là nơi quyết định sử dụng đến Ý thức, chứ Ý Thức không thể tự mình hoạt động độc lập được. Và, cũng qua cái muốn của Ngã thức, muốn giải quyết nhanh nguồn cảm xúc kia, nên đã “bắt” Ý thức phải sử dụng các chức năng của Trí.

Trên căn bản, chức năng của Trí và Tuệ không khác nhau bao nhiêu, chỉ khác nhau, nếu: ở mức độ nông và có thêm tưởng tượng và phỏng đoán đi kèm theo, thì là gọi là Trí; và ở mức độ sâu, không có sự tưởng tượng hay phỏng đoán đi kèm theo thì gọi là Tuệ.

Cho nên, khi qua sự quan sát và nhìn sâu, chúng ta nhận thấy, cách phân chia các chức năng của các thức khi được phân chia rõ ràng sẽ giúp chúng ta hiểu đúng được sự vận hành của các thức.

Vì vậy, có thể giúp chúng ta phát hiện ra, đâu mới chính là gốc rễ của vấn đề; và khi đi giải quyết, chúng ta chỉ cần xuống tận gốc rễ, giải quyết một lần là trọn vẹn, mà không phải tốn công tốn sức, chịu đựng khổ đau, để đi giải quyết nhiều lần.

Đó chính là lý do, với những người Tỉnh thức (Thể nghiệm), nếu trong tiến trình đi giải quyết vấn đề, mà Ngã thức “vô tình” chọn dùng Tuệ, thường hay rơi vào một số những vấn đề như sau:



Như trường hợp của bạn, vì “vô tình” Ngã thức của bạn sử dụng Tuệ, nên khi nhận được những được những phân tích của Tuệ, và Ngã thức của bạn khi chọn xong, đã giải quyết được những nguồn cảm xúc không tên không còn tồn tại trong Ngã thức của bạn; cho nên, cảm giác an vốn có sẵn trong bạn, có mặt.

Vì Ngã thức của bạn đã bị chìm sâu trong những sự khống chế của những nguồn cảm xúc không tên quá lâu, đến độ, bạn quên luôn nguồn năng lượng an là gì. Thế nên, khi an có mặt, bạn cảm hay nhận dạng ngay được nguồn năng lượng này, và Ngã thức của bạn muốn giữ lại nguồn năng lượng này. Vì thế:

Bạn lại tiếp tục sử dụng Trí, và qua Trí, bạn quan sát phiên diện, cộng thêm với sự tưởng tượng ra nguồn năng lượng an đang có trong Ngã thức của bạn, có thể từ đâu đến, hay từ một cõi nào ban tặng, hay do một thần linh nào ban phép, hay bất cứ điều gì...

Vì vậy, khi bạn mất đi nguồn năng lượng an đó, bạn mới “hoang mang”, và bạn đã cố gắng sử dụng sự tư duy của bạn để tìm mọi cách, nhưng không được; thế là, bạn lại đi “cầu viện” nơi những người tỉnh thức khác. Hậu quả là bạn lại càng thêm loạn.

Vấn đề của bạn ở đây là, bạn thiếu kinh nghiệm sử dụng sự quan sát và nhìn sâu của Tuệ. Nếu bạn sử dụng chức năng thận trọng, quan sát và nhìn sâu của Tuệ, bạn sẽ nhận ra ngay, cái an đang có mặt trong Ngã thức của bạn vốn sẵn có trong Ngã thức của bạn, nhưng vì, những vùng cảm xúc khác đã “lấn chiếm” sân chơi của Ngã thức, nên đã “đẩy” an vào “góc khuất”. Nên khi những vùng cảm xúc đó lắng dịu xuống thì an của bạn mới có cơ hội xuất hiện.

Cũng qua sự quan sát và nhìn sâu này, bạn mới nhận ra được, những nguồn cảm xúc đó có thể “hiển thị” trên Ngã thức của bạn, không chế Ngã thức của bạn, và “đuổi” an ra khỏi “sân chơi”, là do quá trình tiếp nhận và nối kết các “bộ” lại với nhau của Tiềm thức, nên mới lôi các cảm xúc chưa được giải quyết đó lên.

Bạn cũng tiếp tục nhận ra rằng, vì trong quá khứ, khi giải quyết các vấn đề, bạn đã giải quyết một cách hời hợt, phiến diện, qua loa, tạm thời, và bạn lại dùng thêm sự tưởng tượng ra kết quả, nên khi qua ứng xử không đúng với sự thật, từ đó, gây ra những hậu quả liên tiếp, hay gây ra thêm những sự xung đột trong Ngã thức.

Khi bạn đã nhận ra được những điều này, bạn mới biết tại sao, khi bạn đi giải quyết vấn đề, bạn phải giải quyết trọn vẹn, tận gốc rễ, mà không thể hời hợt phiến diện; nếu không, những vấn đề đó tiếp tục sẽ được lôi lên, và khi vấn đề đó được lôi lên thì cũng bao gồm luôn cả các vùng cảm xúc chưa được giải quyết cũng được dính kèm theo.

Hãy lấy thí dụ sau đây để minh họa cho bạn dễ hiểu.

Thí dụ, bạn có một sự bất đồng ý kiến với một người quen nào đó trên mạng. Trong tiến trình lời qua tiếng lại, được gọi về kho Tiềm thức, tác động đến nguồn cảm xúc giận.

Khi cảm xúc giận có mặt trên Ngã thức của bạn thì lập tức chiếm “sân chơi” của Ngã thức, và đẩy nguồn năng lượng an của bạn vào “bóng tối”.

Khi Ngã thức của bạn “thấy” nguồn năng lượng an bị nguồn năng lượng giận “lấn đất” (trong trường hợp nguồn năng lượng giận chưa đủ mạnh và không chế Ngã thức. Nếu nguồn năng lượng đủ mạnh và không chế Ngã thức, và làm

tê liệt Ngã thức, thì lại khác), nên đã sử dụng Ý thức để “tổng khứ” nguồn năng lượng giận kia đi, để trả lại nguồn năng lượng an.

Ý thức khi nhận được lệnh từ Ngã thức mới bắt đầu xuống kho của Tiềm thức để lôi các thông tin, dữ liệu, hay vào kho của Ngã thức để lôi những sự lựa chọn của Ngã thức lên, rồi dùng những dữ liệu hay thông tin để tìm ra những phương án hay giải pháp nào để “tổng khứ” nguồn năng lượng giận xuống.

Vì Ý thức của mỗi người khác nhau, cũng như, sự lựa chọn trong Ngã thức của mỗi người cũng khác nhau, cho nên, trong cách phân tích hay quan sát của mỗi người cũng khác nhau, và còn lệ thuộc vào mức độ nông hay sâu, hay có kết hợp, hay không kết hợp với tưởng tượng hay phỏng đoán, mà tạo ra kết quả hay hậu quả, cũng khác nhau.

Giả sử như, Ngã thức của bạn lựa chọn muốn “dĩ hòa vi quý” là cách thức giải quyết, thì Ý thức của bạn sẽ dựa theo tiêu chuẩn đó để phân tích, so sánh... và đưa ra các phương án như: chấp nhận ý kiến của người bạn kia, lắng nghe những lời giải thích của người kia để hiểu được nguyên nhân vì sao người đó lại suy nghĩ như vậy, hay tìm hiểu định nghĩa của người kia như thế nào, v.v. rồi đưa những phương án hay giải pháp về lưu giữ trong Tiềm thức, và Tiềm thức lưu vào kho của Ngã thức.

Khi Ngã thức của bạn chọn phương án hay giải pháp xong thì tương tác với Thân Thể thức và các thức khác để đi giải quyết.

Nếu phương án hay giải pháp đó chưa có thể “tổng khứ” được nguồn cảm xúc giận thì Ngã thức tiếp tục dùng những phương án hay giải pháp khác.

Khi đã sử dụng hết các phương án hay giải pháp mà Ý thức đã phân tích, nhưng vẫn chưa tìm được cách giải quyết, thì Ngã thức lại tiếp tục đòi Ý thức tìm ra những phương pháp khác, cho đến khi, có thể “mời” năng lượng giận đi xuống và trả lại “sân chơi” cho nguồn năng lượng an.

Giả sử như, trong những phương án từ Ý thức đưa ra, có phương án giải quyết tận gốc rễ; sau khi qua Ngã thức chọn lựa, đã giải quyết xong, và nguồn năng lượng giận đã lắng xuống, và cảm giác an của bạn đã có mặt trong Ngã thức, thì sau này, cho dù, bạn có gặp lại người quen kia, nguồn năng lượng giận đó cũng không có mặt.

Hay cho dù, Tiềm thức có qua tiến trình liên kết và có lời lên trên Ngã Thức, thì cũng không có vùng năng lượng giận nào có ở trong “bộ” đó cả. Cho nên, Ngã thức của bạn vẫn chỉ có nguồn năng lượng an, có mặt.

Đây gọi là cách giải quyết vấn đề một cách trọn vẹn hay tận gốc rễ.

Nhưng chẳng may, nếu Ngã thức của bạn lại muốn “hiếu chiến”, thích gây sự, thì khi nguồn năng lượng giận này khi có mặt trên Ngã thức, sẽ không “hiền từ” chút nào.

Nguồn năng lượng giận này sẽ lập tức khống chế Ngã thức và sử dụng Ý thức để tìm ra những phương án gây ra “tổn thương” cho đối thủ.

Trong tiến trình sử dụng Ý thức này, vì muốn “tiêu diệt” đối thủ nên cũng sử dụng Ý thức để “khơi” hay “mời” thêm

những nguồn năng lượng mạnh khác như: ganh ty, ghét, thù, hận, v.v, cùng tham gia. Mục đích của nguồn năng lượng giận này là, muốn duy trì nguồn năng lượng giận hay các nguồn năng lượng “đồng minh” có mặt lâu hơn trong Ngũ thức.

Nếu chẳng may, bạn lại gặp phải một đối thủ cũng “không vừa”, người đó lập tức cũng dùng Ý thức của họ để đưa ra những “phản pháo” sắc bén hơn, nên càng làm tăng thêm nguồn năng lượng “không tên” (vì kết hợp nhiều nguồn năng lượng vào với nhau mà không có sự định danh hay có cách thức giải quyết) trong Ngũ thức.

Cũng không may, sau khi gây ra “tôn thương” cho bạn rồi, người quen kia lại tắt máy. Thế là, bạn không còn có cơ hội để “trả đũa”.

Lúc này, trong Ngũ thức của bạn chỉ còn lại nguồn cảm xúc không tên; và vì không có sự tác động của người quen kia, nên nguồn năng lượng đó, sau khi bùng phát một thời gian thì bắt đầu lụn tàn, và lắng xuống.

Trong thời gian nguồn năng lượng không tên đó không chế thì Ngũ thức của bạn hoàn toàn chịu trận mà không thể làm gì khác. Cho đến khi, nguồn năng lượng đó lắng xuống thì Ngũ thức của bạn mới lấy lại chủ quyền.

Nếu trong giai đoạn nguồn cảm xúc không tên không chế Ngũ thức của bạn, và nguồn năng lượng này cũng tương tác với Thân Thể thức tạo ra những nguồn năng lượng trực tiếp, ảnh hưởng đến các cơ quan như: tim, não, v.v. và tạo ra những xáo trộn trong sự sinh hoạt của các tế bào, không còn trong trạng thái quân bình, hay an ổn, thì các cơ quan sẽ báo cáo về Thân Thể thức.

Thân Thể thức sẽ lập tức tương tác với Ngã thức, và yêu cầu hay cần Ngã thức phải duy trì sự có mặt của nguồn năng lượng an, mà không để những nguồn năng lượng khác gây ra sự xáo trộn có thể ảnh hưởng tới các vùng năng lượng của cơ thể.

Ngã thức khi nhận được nguồn năng lượng “cần” của Thân Thể thức, và khi Ngã thức đã lấy lại chủ quyền, liền sử dụng Ý thức để tìm ra những phương án đối trị cho những lần tiếp theo khi gặp phải những tình huống này.

Phương án của Ý thức có thực hiện được hay không còn tùy vào nguồn năng lượng không tên đó khi được Tiềm thức lại lôi lên, chẳng hạn như, khi bạn lại nhìn thấy tên của người quen kia xuất hiện vào ngày hôm sau.

Nếu như, nguồn năng lượng không tên đó còn đủ mạnh, và tiếp tục khống chế Ngã thức thì Ngã thức của bạn cũng không thể sử dụng những phương án đề phòng. Lúc đó, nguồn năng lượng không tên sẽ tiếp tục khống chế Ngã thức của bạn, tiếp tục “gây chiến” với người quen kia, và tiếp tục gia tăng những nguồn cảm xúc mạnh trực tiếp đến các cơ quan hay cơ thể.

Khi các cơ quan hay cơ thể bị ảnh hưởng trực tiếp từ những nguồn năng lượng không tên này, đã đến mức quá ngưỡng; vì để bảo toàn cho sự sinh hoạt hài hòa và duy trì sự sống còn của cơ thể, Thân Thể thức lập tức ra lệnh cho các cơ quan tạm dừng hoạt động, tạo ra tình trạng, bạn bị ngất xỉu.

Khi các cơ quan tạm dừng hoạt động thì nguồn năng lượng không tên, cũng không còn có thể sử dụng thân thể để “hoành hành”, nên tự lắng xuống.

Đó cũng chính là lý do, tại sao các bác sĩ thường khuyên bạn, đừng nên suy nghĩ quá mức; nếu không, sự suy nghĩ của bạn sẽ khiến cho bạn luôn trào dâng những cảm xúc tiêu cực và gây ra những chứng bệnh hiểm nghèo như: đột quỵ, mất ngủ, tim suy nhược, hay đứt các tế bào thần kinh khiến bị bại liệt v.v.

Dĩ nhiên, không phải do bạn suy nghĩ quá nhiều, mà do những vùng cảm xúc đó, qua tiến trình tiếp nhận và nối kết thông tin của Tiềm thức, đã lôi những “bộ” đó liên tục có mặt trên Ngã thức của bạn, khiến cho Ngã thức của bạn, khi tương tác với Thân Thể thức luôn gây ra sự xáo trộn trong cơ thể, nên Ngã thức mới liên tục sử dụng đến Ý thức để tìm ra phương án.

Chứ Ý thức, chẳng có thể tự sinh hoạt độc lập được. Vì thế, bạn không thể dừng suy nghĩ được khi Ngã thức của bạn vẫn còn đang tiếp tục duy trì cái muốn, thích, hay ở đó vẫn còn sự xung đột.

Chính vì vậy, tại sao tuy bạn đã trải qua giai đoạn của người Tỉnh thức, nhưng vì giai đoạn đó chỉ là do Ngã thức của bạn “vô tình” chọn dùng Tuệ, thay vì dùng Trí. Cho nên, bạn chưa biết rõ Tuệ là gì, và cũng chưa biết sử dụng Tuệ ra sao cho đúng cách.

Vì vậy, khi bạn áp dụng những lời khuyên như: “dừng để cho Trí có mặt” thì bạn đang làm khó cho bạn rồi. Vì sao?

Vì Trí có mặt hay không, không phải tự Ý thức muốn, và phải do từ cái muốn hay thích của Ngã thức của bạn chọn dùng Trí theo nhìn nông, hay theo Tuệ, qua nhìn sâu. Chứ Ý thức của bạn không có muốn hay thích để tự chọn dùng Trí hay Tuệ được.

Cho nên, cách chuẩn nhất ở đây là, bạn cần xem xét lại cái muốn trong Ngã thức của bạn là gì và điều chỉnh lại cái muốn này thì Ý thức mới nương theo đó để thi hành, chứ Ý thức không thể tự nó muốn được.

Câu hỏi kế tiếp của bạn liên quan đến chữ “nghiệp”. Thú thật với bạn, khi nói đến chữ nghiệp thì chúng tôi cũng không biết, “chúng tôi có cảm giác như thế nào” với chữ này.

Phần đông chúng ta, khi không thể giải thích hay hiểu được một điều gì đó rõ ràng, thông thường, chúng ta hay dùng chữ “nghiệp” để biện minh cho hậu quả mà chúng ta gây ra do khi đi giải quyết vấn đề của chúng ta, chúng ta chỉ giải quyết mang tính cách tạm thời, hay đè nén và trốn chạy, mà không phải là trọn vẹn hay tận gốc rễ.

Cho nên, khi vấn đề đó được Tiềm thức “mời” lên trên Ý thức thì chúng ta ngạc nhiên, không biết tại sao, vấn đề đó bao gồm luôn cảm xúc, lại có mặt trên Ý thức và Ngã thức, trong khi, chúng ta đã giải quyết vấn đề đó rồi. Hay, vì chúng ta đã đè nén vấn đề đó quá “sâu” đến độ, chúng ta không còn nhớ là chúng ta đã tạo ra vấn đề đó từ khi nào.

Hay, trong những lúc chúng ta vô tình, đùa giỡn, chúng ta đã “ám thị” chúng ta, mà chúng ta không hay biết. Hay, qua tiến trình sắp xếp và nối kết các dữ kiện cũ và mới của Tiềm thức, đã lôi cả hai vấn đề đó lên, rồi “trộn chung” vào với nhau khiến chúng ta không thể nhận dạng ra được.

Có thể nói, khi chúng ta không hiểu được sự vận hành của các thức, và Ngã thức của chúng ta lại hay sử dụng Trí hơn sử dụng Tuệ, chúng ta thường lựa chọn, tin vào những gì mà đa số mọi người tin theo và chúng ta coi đó như là sự thật.



Bởi vì, theo lý luận thông thường, hễ càng đông người tin, và nhất là, được truyền từ đời này qua đời khác thì làm sao mà sai được.

Nhưng sự thật vẫn là sự thật, cho dù, chúng ta tin hay không tin thì sự thật không vì niềm tin của chúng ta mà thay đổi. Nếu có thay đổi chẳng, đó chỉ là sự thay đổi từ nhận thức của chúng ta về sự thật, chứ không phải sự thật thay đổi theo niềm tin của chúng ta. Đây là điều mà chúng ta hay rơi vào lầm lẫn nhất.

Câu chuyện về Galileo Galilei là một câu chuyện thú vị mà phần đông ai trong chúng ta cũng biết.

Theo tài liệu lịch sử ghi chép lại, từ thời Hy Lạp cổ đại cho đến tận thế kỷ thứ 16, con người vẫn quan niệm rằng, Trái Đất đứng yên và là trung tâm của Vũ Trụ. Trong khi, Mặt Trời, Mặt Trăng và các thiên thể khác đều quay xung quanh Trái Đất (thuyết Địa Tâm – Trái đất là trung tâm).

Nicolaus Copernicus (1473-1543), một nhà thiên văn học người Ba Lan, ông đã đưa ra thuyết Nhật Tâm, cho rằng, Mặt Trời là trung tâm của vũ trụ, và các hành tinh quay xung quanh Mặt Trời. Trong đó, Trái Đất chỉ quay xung quanh trục của nó, và chuyển động quanh Mặt Trời.

Khi học thuyết Nhật Tâm của Nicolaus được trình bày trước “toàn dân, thiên hạ” đã gây ra xôn xao trong dư luận, và đã có rất nhiều cuộc tranh cãi kịch liệt và chống đối đã xảy ra, nhất là về phía giáo hội La Mã.

Trong thiếu số những người ủng hộ học thuyết Nhật Tâm này thì chỉ có duy nhất một người, “dám cả gan”, đứng ra ủng hộ và bảo vệ mạnh mẽ học thuyết của Nicolaus, đó là, Galileo Galilei.

Galileo Galilei (1564-1642) là một nhà Thiên Văn học, Toán học, Vật Lý học và Triết học, sinh ra tại thành phố Pisa, nước Ý (Italy). Ông là người có những đóng góp rất to lớn cho nền học thuật của Thiên Văn học và Vật Lý học sau này; và Albert Einstein đã gọi ông là “Cha đẻ của nền khoa học hiện đại”.

Tuy Galileo Galilei không phải là cha đẻ ra thuyết Nhật Tâm, nhưng ông lại là người đã đứng ra ủng hộ và bảo vệ học thuyết này “không lùi bước”.

Mục đích của ông để phản đối lại quan điểm độc đoán của giáo hội La Mã lúc bấy giờ, cũng như chống lại học thuyết thuyết Địa Tâm mà giáo hội La Mã đã tin và tiếp tục truyền giảng. Trong khi, sự thật thì không chính xác và đã thống trị niềm tin của con người từ rất lâu.

Trước sự ủng hộ mạnh mẽ của Galileo Galilei, giáo hội đã liên tiếp “phản pháo”, và ông đã bị nhà thờ và giáo hội phản bác kịch liệt rằng, học thuyết Nhật Tâm mà ông ủng hộ, chỉ là “mê tín, dị đoan”.

Năm 1633, Galileo bị gọi ra trước tòa án dị giáo, lúc đầu, ông bị kết án, bị bắt giam, và bỏ tù; nhưng sau đó, phán quyết này được thay đổi thành quản thúc tại gia cho đến khi ông qua đời.

Hơn 300 năm sau, giáo hoàng La Mã đã công nhận rằng, Galileo Galilei đã đúng, và nhà thờ cũng đã giải tội cho ông.

Cho nên, chưa chắc, cứ nhiều người tin thì đó đã là sự thật; mà sự thật thì vẫn là sự thật, dù có trải qua bao nhiêu thời gian vẫn không thay đổi.

Trở lại chữ nghiệp mà đã được chúng ta sử dụng rộng rãi như ngày nay, có lẽ, được bắt đầu từ Vệ Đà giáo, hay Bà La Môn giáo (ngày xưa), hoặc Ấn Độ giáo (ngày nay).

*Theo kinh điển của Vệ Đà giáo hay Áo Nghĩa Thư thì luật nhân quả được biểu hiện qua cặp nhị nguyên gọi là: Nghiệp Báo và Luân Hồi.*

*Vệ Đà giáo hay Bà La Môn giáo quan niệm rằng: linh hồn của bất kỳ một thể sống nào, bao gồm: động vật và thực vật; khi chết đi, hay hoại diệt, và đầu thai, đều có liên hệ một cách phức tạp với Nghiệp.*

*Nghiệp hay gọi đúng hơn là Nghiệp Báo, theo Vệ Đà giáo hay Bà La Môn giáo, là tổng số các hành động của một người, và là lực, sẽ quyết định sự đầu thai kế tiếp của người đó qua vòng xoay, luân chuyển (Luân Hồi) của việc chết và tái sinh.*

*Theo tư tưởng Nghiệp Báo và Luân Hồi, kinh Upanishad (Áo Nghĩa Thư – kinh điển với ý nghĩa uyên áo, giữa thầy và trò) cho rằng: Con người sẽ trở nên tốt, nhờ họ có những hành động tốt trong cuộc sống, và họ sẽ trở nên xấu, nếu cuộc sống của họ có nhiều hành động xấu.*

*Và để diễn rộng hơn, kinh Áo Nghĩa Thư, đã dẫn chứng những ví dụ như:*

*Nếu người nào sống có những hành vi tốt đẹp thì sau khi chết sẽ đầu thai vào kiếp khác tốt đẹp hơn, hoặc thành Bà La Môn, hoặc thành người quý tộc, hoặc thành thương nhân.*

*Còn những ai có hành vi xấu xa, sau khi chết, sẽ phải đầu thai vào những kiếp xấu xa như: kiếp chó, kiếp heo, ngựa quý, hay những kẻ nô lệ hèn mọn, làm tôi tớ cho người khác, v.v.*

Nếu chỉ đọc đến đây, và chúng ta tin hoàn toàn vào sự diễn giải này mà không đi kiểm nghiệm, thực nghiệm hay chứng nghiệm, thì chúng ta không thể nào thoát được “nghiệp” cả.

Ngay trong đoạn mở đầu, chúng ta đã bắt đầu gặp sự “không hợp lý” khi cho rằng: *“linh hồn của bất kỳ một thể sống nào” dù là động vật hay thực vật, đều bị ảnh hưởng bởi nghiệp sau khi chết đi, hay hoại diệt. Và định nghĩa của nghiệp là tổng số các hành động của một người, và là lực, sẽ quyết định sự đầu thai kế tiếp của người đó qua vòng xoay, luân chuyển (Luân Hồi) của việc chết và tái sinh.”*

Bạn đã thấy được sự “không hợp lý” trong sự diễn giải này chưa?

Trong khi, đoạn văn đầu, các nhà đạo học đã khẳng định: *“tất cả mọi linh hồn của động vật và thực vật khi chết đi hay hoại diệt, đầu thai thì đều bị ảnh hưởng bởi nghiệp, và nghiệp là tổng thể những hành động của một người, và là lực sẽ quyết định sự đầu thai kế tiếp của người đó...”*

Vậy, hành động hay nghiệp của thực vật ở đâu? Nếu những thực vật có hành động, thì hành động của thực vật là hành động gì, để có thể biến thành lực, thúc đẩy đến đầu thai kiếp kế tiếp? Còn những hành động của những động vật khác thì sao? Hành động nào sẽ là lực để đưa đi đầu thai và tái sinh; và khi tái sinh thì những loài động, thực vật khác, có thay đổi “gia cấp” như con người không?

Những câu hỏi này, trong phần diễn giải kế tiếp lại không hề được giải thích đến, trong khi, lại chỉ hướng duy nhất về con người. Trên thực tế, con người cũng chỉ là một trong những loài động vật, chứ không phải, tất cả động vật đều là con người.

Nếu như muốn minh bạch hơn, và chỉ muốn nói về con người, thì đoạn văn trên, phải nên viết lại như sau:

*Linh hồn của bất kỳ một người sống nào, khi chết đi, hay hoại diệt, và đầu thai, đều có liên hệ một cách phức tạp với Nghiệp.*

*Nghiệp hay gọi đúng hơn là Nghiệp Báo, theo Vệ Đà giáo hay Bà La Môn giáo, là tổng số các hành động của một người, và là lực, sẽ quyết định sự đầu thai kế tiếp của người đó qua vòng xoay, luân chuyển (Luân Hồi) của việc chết và tái sinh.*

Như vậy, có phải sẽ rõ ràng hơn không? Vậy tại sao các đạo sư không chịu trình bày cho rõ ràng, mà lại có sự “nhập nhằng”, cột chung tất cả các loài động, thực vật khác vào con người để làm gì?

Chắc chắn, các nhà đạo học của Vệ Đà giáo hay Bà La Môn giáo không thể nào không nhận ra những chỗ “không hợp lý” này. Bởi vì, các vị đều là những nhà Triết học, Đạo học đại tài, không thể nào, họ lập ra một học thuyết có sức ảnh hưởng đến bao nhiêu người, lại rơi vào một lỗi lý luận không hợp lý và hợp tình cả.

Như vậy, sự thêm vào này, chắc chắn phải có những mục đích khác, và những mục đích đó như thế nào thì chúng ta sẽ dùng những đoạn văn sau để quan sát.

*Theo tư tưởng Nghiệp Báo và Luân Hồi, kinh Upanishad (Áo Nghĩa Thư – kinh điển với ý nghĩa uyên áo, giữa thầy và trò) cho rằng: Con người sẽ trở nên tốt, nhờ họ có những hành động tốt trong cuộc sống, và họ sẽ trở nên xấu nếu cuộc sống của họ có nhiều hành động xấu.*

*Và để diễn rộng hơn, kinh Áo Nghĩa Thư, đã dẫn chứng những ví dụ như:*

*Nếu người nào sống có những hành vi tốt đẹp thì sau khi chết sẽ đầu thai vào kiếp khác tốt đẹp hơn, hoặc thành Bà La Môn, hoặc thành người quý tộc, hoặc thành thương nhân.*

Như vậy, qua Kinh Áo Nghĩa Thư, chúng ta thấy được rõ hơn, mục đích chính của các Ngài là, muốn dùng học thuyết này để thuyết phục những người khác, tin vào thuyết nghiệp báo luân hồi, để không nổi lên, chống đối lại sự “cai trị” của gia cấp Bà La Môn, khi họ đã tự phong cho mình quyền thay cho đấng Phạm Thiên, để trừng phạt hay tiêu diệt những kẻ nào dám chống đối, hay lật đổ gia cấp thống trị của họ.

Bắt đầu bằng giọng văn dẫn dụ ngọt ngào rằng: “*Nếu người nào sống có những hành vi tốt đẹp thì sau khi chết sẽ đầu thai vào kiếp khác tốt đẹp hơn, hoặc thành Bà La Môn, hoặc thành người quý tộc, hoặc thành thương nhân.*”

Nếu bạn có nghiên cứu về lịch sử của Bà La Môn giáo hay Vệ Đà giáo (ngày xưa), hay Ấn Độ Giáo (ngày nay), bạn có thể hiểu được, tại sao ba chữ “Bà La Môn” được đứng trước nhà quý tộc và thương nhân.

Theo những tài liệu của các nhà nghiên cứu về Ấn Độ giáo, (ngày nay) hay Vệ Đà giáo, Bà La Môn giáo (ngày xưa), thì Bà La Môn giáo, hay Vệ Đà giáo, phát triển đến thế kỷ thứ nhất sau tây lịch thì cải biến thành Ấn Độ giáo. Tôn giáo này, quy định thứ tự của các đẳng cấp trong xã hội Ấn Độ như sau:

Đứng đầu là các vị Bà La Môn (Brahman), bao gồm: những giáo sĩ, tu sĩ, triết gia, học giả, và các vị lãnh đạo tôn giáo, tức là những người nắm giữ quyền thống trị tinh thần, phụ trách về lễ nghi, và cúng bái.

Vệ Đà giáo, hay Ấn Độ giáo, quy định, các vị Bà La Môn là đẳng cấp cao thượng nhất được sinh ra từ miệng của Phạm Thiên. Họ có toàn quyền thay Phạm Thiên cầm cương lãnh đạo tinh thần dân tộc.

Cho nên, họ có quyền ưu tiên được tôn kính và an hưởng cuộc đời sung sướng nhất. Dân chúng Ấn Độ nhất định phải tuân theo và tôn trọng đẳng cấp này. Nếu không, họ sẽ bị trừng phạt từ Phạm Thiên.

Vị Trí thứ hai, thuộc về Sát Đế Ly, hay Sát Đế Lợi (Kshatriya) là hàng vua chúa, quý phái. Ấn Độ giáo quy định, những Sát Đế Lợi này, sinh ra từ cánh tay của Phạm Thiên và họ có thể thay mặt cho Phạm Thiên nắm giữ quyền hành thống trị dân chúng.

Vị Trí thứ ba, thuộc về Vệ Xá (Vaisya) là những người bình dân, thương gia, nông dân. Ấn Độ Giáo quy định, họ sinh ra từ bắp vế của Phạm Thiên, có nhiệm vụ đảm đương về kinh tế trong nước như: kinh doanh, mua bán, trồng trọt, thu hoa lợi cho quốc gia.

Vị Trí thứ tư, thuộc về Thủ Đà La (Sudra) là hàng tiện dân. Ấn Độ giáo quy định, họ sinh ra từ gót chân của Phạm Thiên, nên phải thủ phận và phải phục vụ các giai cấp trên.

Vị trí thứ năm, thuộc về Chiên Đà La (Pariah, Dalit) là giai cấp của người cùng khổ, hay nô lệ. Ấn Độ giáo quy định, họ là đẳng cấp hạ tiện nhất. Họ phải làm các nghề hạ tiện như: gánh phân, dọn nhà vệ sinh, giết mổ gia súc, v.v, và bị coi như sống ngoài lề xã hội, bị các giai cấp trên đối xử như thú vật, bị coi là thứ ty tiện, vô cùng khổ nhục, tối tăm, không được chạm tay hay chân vào những người thuộc các đẳng cấp khác. Thậm chí, họ còn không được giẫm lên cái bóng của những người thuộc đẳng cấp cao như: Bà La Môn, Sát Đế Ly, v.v.

Không dừng lại ở đó, cũng theo những giáo điều này, Ấn Độ giáo, cũng quy định rất nghiêm khắc về cách “cha truyền con nối”, như:

Tổ tiên thuộc đẳng cấp nào thì con cháu cũng thuộc đẳng cấp đó. Cho dù, một người ở đẳng cấp thấp hơn, có giỏi giang, cố gắng đến đâu thì cũng không thể được xếp lên đẳng cấp cao hơn.

Thí dụ, một người Thủ Đà La, cho dù có tài năng xuất chúng, có chiến đấu dũng cảm, lập được nhiều chiến công đến đâu thì cũng mãi chỉ là lính mà không bao giờ được bổ nhiệm làm tướng. Vì sao? Vì chức vị đó, chỉ dành cho những người thuộc đẳng cấp Sát Đế Ly.

Hay, người thuộc các đẳng cấp chênh lệch xa thì không được kết hôn với nhau. Thí dụ, một người thuộc đẳng cấp Bà La Môn, Sát Đế Ly thì chỉ có thể kết hôn với một người cũng thuộc đẳng cấp Bà La Môn, hoặc Sát Đế Ly, cùng lắm



cũng chỉ kết hôn với một người Vệ Xá giàu có, chứ tuyệt đối không được kết hôn với Thủ Đà La.

Như vậy, rõ ràng học thuyết này được lập ra, nhằm mục đích chính là “xoa dịu” đi sự bất mãn của hai giới, chiếm dân số đông nhất là: Thủ đà La và Chiên Đà La, để họ chịu sống “yên thân, yên phận, không nổi loạn” và phục vụ tối đa cho gia cấp Bà La Môn, hay các nhà quý tộc.

Để rồi, những người phục tùng đó, “lỡ” có chết đi, thì kiếp sau, họ mới có thể được hoán đổi “vị trí gia cấp” mà trong kiếp này thì họ hoàn toàn không thể.

Nhưng lỡ, nếu những người như Thủ Đà La hay Chiên Đà La không nghe theo, mà đòi lật đổ thì sao. Thì đây là những trừng phạt mà họ phải gánh chịu:

*Còn những ai có hành vi xấu xa, sau khi chết, sẽ phải đầu thai vào những kiếp xấu xa như: kiếp chó, kiếp heo, ngựa quỳ, hay những kẻ nô lệ hèn mọn, làm tôi tớ cho người khác, v.v.*

Hãy tưởng tượng, nếu bạn không may mắn, lỡ sinh ra và thuộc về giai cấp Chiên Đà La. Bạn không có nhiều kiến thức, bạn không được học hỏi, cộng thêm “niềm tin” được cha truyền con nối, thì bạn có sợ hãi không? và bạn có dám chống đối lại không? Bởi vì, sau lưng những vị Bà La Môn là đấng Phạm Thiên, là vị thần tối cao có thể trừng phạt bạn bất cứ lúc nào nếu bạn dám chống lại.

Chắc chắn là bạn sẽ không dám “nổi loạn” rồi. Cho nên, bạn chỉ có thể phục tùng, tuân theo, rồi tin vào học thuyết nhân quả, nghiệp báo và luân hồi đó. Với hy vọng rằng, bạn được “đổi đời” sau khi chết, và được tái sinh trong giai cấp khác, qua việc phục vụ, tận tâm hết lòng, để trở thành người có

hành vi tốt (như lời hứa hẹn trong học thuyết đã đưa ra), trong kiếp nô lệ này.

Và qua đó, chúng ta cũng có thể hiểu thêm mục đích phụ của các Ngài khi đính kèm theo các loài thực vật và động vật khác vào; vì các nhà đạo học đã muốn biến học thuyết “răn đe” những giới bình dân không được nổi loạn, thành một nền triết học; trong đó, những qui luật “răn đe” con người trở thành những qui luật chung có sức ảnh hưởng tới tất cả mọi loài.

Dù với mục đích chính hay phụ, những qui luật “răn đe” này, tưởng chỉ có trong Bà La Môn giáo không thôi, nhưng không may cho chúng ta, những tư tưởng này lại được các đệ tử của đức Phật, những người đã từng học qua những kinh Vệ Đà và Áo Nghĩa Thư, nên sau khi đức Phật nhập diệt, và qua ba lần kết tập, trùng tu, những “qui luật” này được “nhập” vào trong đạo Phật.

Từ đó, được phát triển rộng ra, và biến thành tín ngưỡng của nhân gian; cho đến ngay cả những người không biết gì về đạo Phật, cũng dùng những chữ như “nghiệp quật” “nghiệp báo”, khi thấy một ai đó gặp những sự trắc trở hay đau khổ trong cuộc đời của họ.

Vậy thì chữ nghiệp có phải là *“tổng số các hành động của một người, và là lực, sẽ quyết định sự đầu thai kế tiếp của người đó qua vòng xoay, luân chuyển (Luân Hồi) của việc chết và tái sinh.”* hay không?

Chúng tôi thì đồng ý với cách giải thích của Hòa Thượng Viên Minh hơn, khi Ngài định nghĩa hay cho rằng “nội dung” của chữ nghiệp là nhận thức và hành vi.

Định nghĩa này của Hòa Thương thì chính xác hơn và đúng với sự vận hành của Chín thức hơn.

Cho nên, câu trả lời cho bạn, có phải bạn bị “nghiệp quật”, hay phải trả nghiệp trong kiếp này, từ sự vay mượn trong những kiếp trước hay không, thì chúng tôi có thể dựa vào sự vận hành của Chín thức để chia sẻ lại với bạn như sau:

Tất cả những khổ đau của bạn đang có, không phải là nghiệp từ kiếp trước bạn đã vay, nên kiếp này bạn phải trả. Bạn cũng không hề bị thần thánh nào trừng phạt, hay bị vô minh từ kiếp trước, hay bạn bị quỷ ma quấy rối gì cả.

Nguyên nhân chính là, ngay trong kiếp này, khi bạn chọn giải quyết những vấn đề của bạn, bạn thường chọn cách giải quyết những vấn đề của bạn mang tính cách tạm thời; hay vì vấn đề đó quá lớn, bạn không thể giải quyết, nên bạn đã dung đến sự đè nén hay trốn chạy những vấn đề đó.

Dĩ nhiên, khi bạn dùng đến sự đè nén hay trốn chạy thì ngay lúc đó, bạn có thể không phải đối diện với vấn đề, và vấn đề đó tạm lắng xuống. Khi vấn đề đó tạm lắng xuống nên Ngũ thức của bạn có nguồn năng lượng an.

Nhưng trên thực tế, vấn đề đó được “ghi” trong Tiềm thức của bạn là “chưa giải quyết” xong. Vậy nên, khi Tiềm thức của bạn tiếp nhận những thông tin mới liên quan đến vấn đề đó thì Tiềm thức của bạn sẽ lôi những vấn đề đó lên trên cả Ngũ thức lẫn Ý thức của bạn, bắt Ngũ thức và Ý thức của bạn phải giải quyết cho xong.

Thí dụ, bạn mượn một người quen, một triệu đồng, và hẹn ba ngày sau bạn sẽ trả. Nhưng ba ngày sau, bạn không có tiền trả.

Thay vì, bạn đến gặp người quen đó để điều đình, hay xin khất lại ngày trả nợ, thì Ngã thức của bạn, vì sợ có cảm giác xấu hổ khi gặp người đó, cho nên, Ngã thức của bạn mới sử dụng Ý thức (Trí) của bạn, để tìm ra những phương pháp giải quyết cảm giác xấu hổ này.

Ý thức (Trí) của bạn sau khi phân tích xong, đưa ra phương án là, trốn không gặp mặt người đó, rồi gửi phương án này về kho của Tiềm thức và Ngã thức.

Khi trong kho Ngã thức của bạn có phương án này, và Ngã thức của bạn chọn đó là cách giải quyết thì mới tương tác với Thân Thể thức của bạn để thực hiện hành động trốn.

Lúc Ngã thức chọn lựa xong thì cảm giác sợ xấu hổ không còn tồn tại, và trong Ngã thức của bạn có cảm giác an.

Theo đạo Phật, đa số chúng ta tin rằng, trong an có hai loại an: một, gọi là an của tục đế, và hai, gọi là an của chân đế. An của tục đế là cái an giả tạm dành cho những người phàm phu, phận mỏng; còn an của chân đế, là an chân thật của các vị Phật hay Bồ Tát.

Trên thực tế, nếu chúng ta dùng những máy móc hiện đại để đo tần số sóng của an, thì an của tục đế hay an của chân đế, đều có những tần số sóng giống nhau, không khác.

Nếu có khác chăng, chỉ là, do sự duy trì cái an trong người này, hay người kia dài hơn, chứ không phải cái an này là giả, và cái an kia là thật.

Chính sự hiểu lầm này, khiến cho rất nhiều người trong chúng ta, tuy có an, nhưng cũng rất “phiền lòng”, và cứ hoang tưởng và mơ làm sao để đạt được cái an chân thật. Nguyên do, vì chúng ta đã tin, hay đã có nhận thức rằng, cái

an của chúng ta có, chỉ là giả tạm, vì chúng ta không phải là Phật hay Bồ Tát, mà chỉ là người bình thường.

Để tránh gây ra những sự hiểu lầm này, thay vì, gọi đó là an giả hay an thật, chúng ta nên gọi đó là an ngắn hạn và an dài hạn; như vậy, sẽ dễ dàng hơn cho chúng ta rất nhiều khi chúng ta học nhận dạng an.

Giống như, khi Ngã thức của bạn chọn lựa cách trốn để không gặp người quen, và Ngã thức của bạn chọn dùng cách đó, bạn có cảm giác an. Nếu may mắn, bạn không gặp người đó thì cái an của bạn tiếp tục kéo dài.

(Ví dụ này chỉ đang dùng cho một vấn đề duy nhất là trốn không gặp người quen mà thôi. Trên thực tế thì mỗi ngày chúng ta có biết bao nhiêu vấn đề cần giải quyết, nên bạn sẽ khó nhận ra được an ngắn hạn hay dài hạn từ việc trốn nợ).

Nhưng nếu, không may, bạn gặp phải người mà bạn đang thiếu tiền, hay bạn không gặp người đó, nhưng lại gặp một người quen khác, mà người này, vô tình lại nhắc nhở đến người quen bạn đang thiếu nợ, thì Tiềm thức của bạn, khi nhận được thông tin đó qua Nhĩ thức và Ý thức sẽ liên kết và nối vào “bộ” người quen bạn đang trốn.

Thế là, Tiềm thức của bạn sẽ lôi vấn đề thiếu nợ của bạn lên trên Ngã thức và Ý thức. Vì bạn đã mắc nợ, nhưng chưa biết phải làm cách nào để trả, cho nên, ngoài nguồn năng lượng về xấu hở ra, nay lại cộng thêm vào nguồn năng lượng lo âu, đều có mặt trên Ngã thức, và trở nên mạnh mẽ hơn, vì ở đó, có hai nguồn năng lượng đang kết hợp.

Khi hai nguồn năng lượng này khởi động, khiến cho trạng thái an của bạn xáo trộn, hay gọi là trạng thái bất an, nghĩa là, cái an đã biến mất, sẽ có hai trường hợp xảy ra.

Trường hợp 1: Nếu hai nguồn năng lượng kép hợp này quá mạnh, không chế Ngã thức của bạn, thì hai nguồn năng lượng này sẽ sử dụng Ý thức (Trí) của bạn để làm sao “thỏa mãn” cho hai nguồn năng lượng này.

Thế là, Ý thức (Trí) của bạn sẽ bị sai sử, bằng cách, tìm ra những giải pháp như: nói năng gắt gỏng hơn để người quen kia dừng lại việc nhắc tên người quen mà bạn muốn trốn; hay nặng hơn là, “giận cá chém thớt”, chửi cho người kia một trận, khiến người đó ngỡ ngàng không biết vì sao, v.v. (thế là, bạn lại tạo ra thêm sự xích mích với người quen đó, nếu như Ngã thức của bạn chọn cách này).

Tất cả những cách giải quyết của Ý thức (Trí), hoàn toàn đều theo sự khống chế và điều khiển của hai nguồn năng lượng đang có mặt trong Ngã thức muốn thế nào, và Ý thức chỉ làm theo, mà Ý thức không thể tự quyết định đưa ra lựa chọn sử dụng các chức năng khác để đẩy hai nguồn năng lượng đó ra khỏi Ngã thức.

Trường hợp 2: Nếu hai nguồn năng lượng này không đủ mạnh để khống chế Ngã thức, thì Ngã thức sẽ sử dụng Ý thức để tìm ra những phương án chấm dứt sự có mặt của hai nguồn năng lượng này.

Ý thức khi nhận lệnh từ Ngã thức, có thể đưa ra những phương án như: thân thiết trò chuyện với người quen này, để lấy có, mượn tiền của người này trả cho người kia; nếu không thể mượn được, thì nhanh chóng mượn có bạn việc để không nghe người kia nói tiếp; hay khơi những chủ đề khác để người kia không nhắc đến người quen bị thiếu nợ, v.v.

Dù là thuộc về trường hợp một hay hai thì Ý thức của bạn sau khi phân tích xong sẽ gởi về kho của Tiềm thức và kho của Ngã thức.

Ngã thức khi nhận được những thông tin thì sẽ chọn lựa cách nào, rồi tương tác với Thân Thể thức và các thức khác để thực hiện.

Trong trường hợp một, Ngã thức không có quyền chọn lựa, mà do hai nguồn năng lượng đó chọn lựa, và vẫn sử dụng quyền của Ngã thức để tương tác với các thức khác.

Giả sử như, sau khi Ngã thức giả quyết xong, hay hai nguồn năng lượng đó, sau khi được “thỏa mãn”, không còn tác động, thì Ngã thức lại có trạng thái an.

Trạng thái an này có kéo dài được hay không, còn tùy vào những thông tin hay dữ liệu của Ý thức, sau khi phân tích xong, gởi về kho của Tiềm thức, mà sự phân tích này, có liên quan và dính líu đến người quen cho mượn nợ hay không? Nếu có, Tiềm thức lại tiếp tục nối kết và lôi vấn đề đó lên.

Như vậy, qua sự quan sát và nhìn sâu, chúng ta nhận thấy, nếu muốn kéo dài được an thì chúng ta phải giải quyết những vấn đề một cách trọn vẹn hay tận gốc rễ, chứ không nên giải quyết một cách tạm thời hay tìm cách đè nén hay trốn chạy.

Khi chúng ta chọn đè nén hay trốn chạy vấn đề, cách chọn lựa này, xem ra còn tệ hơn khi chúng ta chịu chấp nhận giải quyết vấn đề mang tính tạm thời. Bởi vì, khi Tiềm thức đã lôi vấn đề đó lên, thì đó, không chỉ còn là một vấn đề nữa mà có thể kết nối với nhiều vấn đề khác.

Chẳng hạn như, khi bạn thiếu nợ người này, và bạn cũng thiếu nợ người khác; tuy cả hai đều được bạn đè nén hay trốn chạy, nhưng khi Tiềm thức lòi lên thì cả hai sẽ cùng được liên kết và nối lại với nhau, vì cùng có chung “nợ”.

Cho nên, có thể rút gọn lại, vấn đề của bạn ở đây là, bạn không phải trả nghiệp từ kiếp nào cả, mà bạn chỉ trả “nghiệp” như Hòa Thượng Viên Minh đã định nghĩa, đó là, vì qua nhận thức và hành vi của bạn, bạn đã không có nhận thức đúng đắn trong việc lựa chọn cách bạn giải quyết vấn đề.

Thế nên, khi Tiềm thức của bạn nhận cả tỷ thông tin mỗi ngày, và qua tiến trình sắp xếp và nối kết đã lòi những vấn đề của bạn lên.

Đó cũng chính là lý do, như bạn đã chia sẻ, “ngay cả bạn, cũng không còn nhớ vấn đề đó xảy ra từ lúc nào” cũng tự động trôi lên, dù Ngã thức của bạn không hề muốn chút nào.

Nếu lần này, bạn lại tiếp tục sử dụng Trí như ngày xưa, bằng cách tiếp tục, cưỡng ép, đè nén, hay trốn chạy, thì cuộc đời của bạn luôn gắn liền với khổ đau là chuyện tất nhiên. Vì sao?

Vì những vấn đề đó, luôn được Tiềm thức của bạn lòi lên trên Ngã thức và Ý thức của bạn khi được tác động bởi những thông tin hay dữ liệu mới.

Vậy, nếu bạn muốn chấm dứt sự khổ đau của bạn, bạn phải học cách nào đó để giải quyết những vấn đề, dù cũ hay mới, khi có mặt trong Ngã thức hay Ý thức, phải trọn vẹn, triệt để, tận gốc rễ, mà không phải chỉ trên bề nổi, tạm thời, hay tệ hại hơn, là đè nén và trốn chạy.



Riêng chúng tôi, chúng tôi hay sử dụng phương pháp bốn bước để tìm ra gốc rễ của vấn đề, và khi tìm ra gốc rễ rồi, thì mới tìm phương pháp để giải quyết vấn đề đó, dựa trên những gốc rễ của chính vấn đề đó.

Khi gốc rễ đã không còn, thì vấn đề đó không thể trở lại “quáy rày”. Vì vậy, Ngã thức của chúng tôi được duy trì trạng thái an dài hơn.

Phương pháp Bốn bước sẽ là chủ đề kế tiếp cho chương sau mà bạn có thể tham khảo.

4- Anh chị Thân mến,

Em đã vô tình được đọc qua “Mỗi ngày Một Chuyện”, và cũng đã đọc, và nghe qua bài Chín thức trên youtube. Tuy đã nghe và đọc, nhưng em vẫn chưa thể hiểu trọn vẹn được Chín thức sẽ ứng dụng ra sao cho có hiệu quả, khi em luôn bị nổi ám ảnh, và những cơn ác mộng đến với em mỗi đêm, khiến mỗi lần tỉnh giấc là em toát cả mồ hôi lạnh và lòng thì đầy sợ hãi.

Để giải quyết những cơn ác mộng này, em không còn cách nào khác hơn là không dám ngủ nữa. Vì cứ mỗi lần em ngủ một lúc là em lại mơ thấy ác mộng.

Có những cơn ác mộng, em mơ thấy em cầm dao giết chết bất cứ kẻ nào dám đến gây ra cho em khổ đau, hay gây khổ đau cho những người khác.

Em giết họ một cách tàn nhẫn, và lòng đầy thỏa mãn. Trong khi, từ nhỏ cho tới bây giờ, em được sống trong một gia đình đạo đức, luôn làm các việc thiện, giúp đỡ người khác, mà không làm hại một ai, và cứ thực hành sống như vậy để tích đức cho đời sau.

Vậy tại sao trong giấc mơ, em lại trở thành một kẻ sát nhân tàn bạo, có thể giết người không nương tay. Trong khi trên thực tế, em lại không có khả năng, dù chỉ giết một con gián.

Chính vì vậy, cứ mỗi lần mơ thấy ác mộng, và khi tỉnh giấc, nằm nhớ lại những hình ảnh đó thì em luôn rơi vào sự dần vật, khổ đau.

Em đã tìm đủ mọi cách như: thực tập thiền định, đi khám bác sĩ tâm thần, và bác sĩ tâm lý, lúc đầu thì hơi có chút kết quả, nhưng sau đó, đâu vẫn hoàn đấy. Nhưng cơn ác mộng vẫn liên tục xảy ra, khiến cho tinh thần của em ngày càng sa sút, và thể xác của em thì ốm o, gầy gò.

Em thật sự không biết phải làm sao để có thể chấm dứt những cơn ác mộng này. Anh/chị có thể nhín chút thời gian giúp em được không? Em rất cảm ơn anh/chị. P.T

Bạn P.T. thân mến,

Chúng tôi không phải là bác sĩ về tâm thần, hay tâm lý, nên chúng tôi sẽ không đưa ra cho bạn bất cứ một lời khuyên nào, cũng như, cách thức chữa trị như thế nào cho có hiệu quả. Chúng tôi chỉ có chút ít sự trải nghiệm, khi quan sát và nhìn sâu vào sự vận hành của Chín thức. Cho nên, chúng tôi chỉ chia sẻ lại với bạn những thông tin, tại sao bạn lại có ác mộng, và tại sao ác mộng lại gây cho bạn khổ đau.

Hy vọng, sau khi đọc qua những thông tin này, bạn có thể tự kiểm nghiệm, thực nghiệm, trên chính bản thân bạn. Và biết đâu, trong tiến trình thực hành sự kiểm nghiệm, thực nghiệm này, bạn có thể tìm ra được gốc rễ của vấn đề và giải quyết tận gốc rễ, bạn nhé.

Trong Chín thức, khi nói về giác mơ, đó là nói đến các chức năng của Tiềm thức. Tiềm thức có rất nhiều chức năng khác nhau, nhưng chức năng mà chúng ta hay gặp nhiều nhất, đó chính là, chức năng sắp xếp và liên kết các thông tin lại với nhau thành bộ.

Hay nói rõ hơn, là tiến trình sắp xếp và liên kết những thông tin, hay dữ liệu, có dính, hay liên quan với nhau, vào với nhau; và để dễ hiểu, chúng tôi hay gọi đó là một bộ.

Trong tiến trình liên kết thành bộ này, luôn bao gồm cả các nguồn cảm xúc/giác mà chúng ta đã có kinh nghiệm, hay đã trải qua trong quá khứ, hay ngay trong hiện tại.

Vì vậy, khi những thông tin được Tiềm thức tiếp nhận trong một ngày (9.504 tỷ thông tin), thì trong đó, có đến hơn 9.503 tỷ thông tin, mà Ý thức của chúng ta không nhận dạng được.

Chính vì vậy, nhiều khi, chúng ta cũng không biết tại sao có những vấn đề xảy đến với chúng ta, mà chúng ta lại chẳng có chút Ý thức nào. Cho dù, chúng ta suy nghĩ cách nào, chúng ta cũng không thể nhận thấy, chúng ta là “tác nhân”, mà tự nhiên, chúng ta lại phải lãnh chịu hậu quả.

Nguyên do vì chúng ta không hiểu được sự vận hành của Chín thức; cho nên, khi không thể giải thích được lý do, chúng ta thường hay dùng đến sự tưởng tượng của Ý thức (Trí), để tạo ra một “sản phẩm” là, có “kiếp trước và kiếp sau” để giải thích cho nguyên do này.

Nghĩa là, theo lý luận hay suy luận thông thường, nếu kiếp này, chúng ta không phải là “tác nhân” thì chúng ta phải có một hay nhiều kiếp trước, mà chúng ta đã gây ra nhân, cho nên, mới có kiếp này, phải trả quả.

Học thuyết tái sinh “có kiếp trước và kiếp sau” này, nếu chỉ nhìn trên phiên diện và hời hợt, cộng thêm sự tưởng tượng, thì chúng ta thấy vô cùng hợp lý. Vì nếu không có kiếp trước gây ra nhân, thì sao lại có kiếp này phải nhận quả từ việc mình chẳng hề gây ra chứ.

Sự thật thì luôn luôn khác với tưởng tượng, vì đó, không phải là do từ kiếp trước gây ra, nên chúng ta phải tái sinh kiếp này, để trả nợ, như kiểu “mượn xác hoàn hồn”. Mà nguyên nhân chính, gây ra những hậu quả mà chúng ta đang gánh chịu, bắt nguồn từ sự diễn dịch định nghĩa, đưa đến nhận thức sai lầm của Ý thức.

Rồi khi Ngã thức muốn giải quyết những xung đột trong Ngã thức nhanh nhất có thể, để đem lại nguồn năng lượng an trở về, nên Ngã thức đã sử dụng Trí, thay vì sử dụng Tuệ.

Khi sử dụng Trí, với sự phân tích, so sánh... hời hợt, phiên diện, cộng thêm sự tưởng tượng ra kết quả, cung cấp các phương án hay giải pháp cho Ngã thức để giải quyết sự xung đột trong Ngã thức, lại “vô tình”, tiếp tục kích hoạt đến sự vận hành của Tiềm thức. Cho nên, vấn đề đó, cứ tái đi tái lại (luân hồi), khiến cho chúng ta luôn rơi vào sự khổ đau nhiều hơn là có bình an, và hạnh phúc.

Ngược lại, nếu Ngã thức của chúng ta chọn sử dụng Tuệ, hay các chức năng như: thận trọng, chú tâm, quan sát và nhìn sâu, chúng ta có thể hiểu được sự vận hành của các thức; chúng ta có thể học được các cách thức để giải quyết vấn đề một cách triệt để, ngay tận gốc rễ.

Qua Tuệ, chúng ta có thể nhận dạng ra nguồn năng lượng cảm xúc có mặt trên Ngã thức là do “bộ” nào được tác động. Rồi trong tiến trình quan sát và nhìn sâu vào cảm xúc đang

có mặt trên Ngã thức, chúng ta chờ nguồn cảm xúc đó khi bùng lên rồi dịu xuống (các nhà khoa học đã nghiên cứu và đo được sự “sinh diệt” của cảm xúc chỉ trong vòng 60 giây đến 90 giây), thì mới mời những “bộ” có nguồn cảm xúc đó lên trên Ý thức, tìm ra các phương án để giải quyết các nguồn cảm xúc đó, tận gốc rễ.

Khi đã giải quyết xong, thì lúc đó, nguồn năng lượng an trong Ngã thức của chúng ta mới có mặt thường xuyên, hay gọi là, chúng ta có bình an và hạnh phúc lâu dài.

Cho nên, khi chúng ta hiểu được các chức năng của các thức rõ ràng, chúng ta mới có cách giải quyết triệt để những cơn ác mộng, hay những nỗi ám ảnh trong Tiềm thức của chúng ta được.

Theo Chín thức, Tiềm thức là thức khởi đầu tạo ra sự sống của một cá thể, và sau đó, chuyển qua cho Thân Thể thức. Cho nên, trong Tiềm thức vốn không có khả năng phân biệt, so sánh, phân tích, quan sát, dù nông hay sâu.

Vì vậy, trong Tiềm thức không có thông tin hay dữ liệu nào là xấu hay tốt, thiện hay ác, đạo đức hay không. Và Tiềm thức cũng không có cảm xúc/giác là đau đớn, khổ sở, hay hạnh phúc, giác ngộ gì cả. Mà trong Tiềm thức, tất cả mọi thông tin hay dữ liệu đều giống nhau.

Khi Tiềm thức nhận được thông tin từ bên ngoài, như: từ năm thức (ghi nhận rồi gửi về Tiềm thức lưu giữ), hay những thông tin từ bên trong, như: từ Thân Thể thức, hay những phương án giải quyết vấn đề từ sự suy nghĩ phân tích, so sánh, v.v. từ Ý thức, hay những vùng cảm xúc/giác được lưu giữ trong kho Ngã thức, thì nhiệm vụ của Tiềm thức là,

sắp xếp những thông tin hay dữ liệu và liên kết những thông tin hay dữ liệu đó thành từng bộ.

Khi Tiềm thức tiếp nhận những thông tin hay dữ liệu mới từ các nguồn, thì qua tiến trình sắp xếp và liên kết sẽ lôi những bộ đó lên.

Nếu bộ nào đã được giải quyết triệt để rồi thì không lôi lên nữa. Hoặc có lôi lên, mà không có những nguồn cảm xúc đính kèm, thì trên Ngã thức vẫn có nguồn năng lượng an, nên Ngã thức không sử dụng đến Ý thức để tìm những phương án đi giải quyết các sự xung đột.

Nếu như bộ nào, chưa giải quyết xong thì sẽ lôi lên Ngã thức và Ý thức để giải quyết cho trọn vẹn.

Thông thường, Ngã thức và Ý thức chỉ hoạt động khi chúng ta còn thức (chưa ngủ), còn khi chúng ta ngủ, thì cả Ngã thức và Ý thức của chúng ta đều vắng mặt.

Ngược lại, Tiềm thức cũng như Thân Thể thức của chúng ta lại hoạt động liên tục trong hai mươi bốn (24) giờ, không ngừng nghỉ. Chỉ cần Tiềm thức hay Thân Thể thức của chúng ta dừng hoạt động trong một khoảng thời gian đủ lâu, là chúng ta sẽ rơi vào trạng thái chết.

Khi chúng ta chết, cả Ý Thức và Ngã thức của chúng ta cũng không còn sinh hoạt, nên người chết, không còn sự suy nghĩ hay cảm xúc/giác nữa.

Điều này có thể chứng minh, tại sao Ngã thức và Ý Thức của chúng ta không có tự Ngã, và không thể tự sinh hoạt được, mà phải nương tựa trên sự duy trì thân mạng của Thân Thể thức. Khi thức này không còn hoạt động thì hai thức

như Ngã thức và Ý thức cũng không thể hoạt động, hay tự mình sinh hoạt độc lập được.

Thế nên, khi chúng ta ngủ, nghĩa là, lúc Ý thức và Ngã thức vắng mặt, thì lúc đó, Tiềm thức trong tiến trình sắp xếp và liên kết các dữ liệu lại với nhau, mới đưa các thông tin hay dữ liệu đó lên trên Ý thức. Vì sao?

Vì Tiềm thức vốn không có khả năng phân tích, nhận dạng, so sánh v.v. Cho nên, Tiềm thức không thể nào có khả năng phân biệt được, thông tin và dữ liệu nào, có liên hệ với nhau để xếp thành bộ.

Đó chính là lý do, tại sao khi chúng ta mơ (là tiến trình sắp xếp và liên kết các thông tin của Tiềm thức có mặt trên Ý thức) thì chúng ta mới có thể phân biệt được cảnh này, cảnh kia, người này, người kia, v.v. (do sử dụng các chức năng của Ý thức)

Các nhà nghiên cứu về tâm hay thức, vì không sử dụng sự quan sát và nhìn sâu để hiểu được sự vận hành của các thức, nên khi thấy giấc mơ hiện trên Ý thức để sử dụng khả năng phân tích của Ý thức (giúp cho Tiềm thức sắp xếp và liên kết các bộ lại), đã vội gán thêm cho Tiềm thức các chức năng của Ý thức; cũng như, trong khi sắp xếp và nối kết các dữ liệu liên quan với những nguồn cảm xúc/giác có trong kho của Ngã thức vào trong bộ, thì cho rằng, Tiềm thức cũng có cảm xúc/giác như Ngã thức, giống như nhà phân tâm học Sigmund Freud đã trình bày trong học thuyết của ông.

Thật ra, những cơn ác mộng, sở dĩ có, mà chúng ta còn có thể nhớ được, chỉ là những “dấu ấn” được ghi lại trong bộ nhớ ngắn hạn của Ý thức, mà trong tiến trình Tiềm thức sử

dụng Ý thức để sắp xếp và liên kết những dữ liệu, chưa được lưu vào trong kho của Tiềm thức.

Thế cho nên, trong giấc mơ, qua việc sử dụng các chức năng của Ý thức như: phân tích hay qua tưởng tượng, hay khi gặp những cảnh nguy hiểm trong mơ; hay có ảnh hưởng đến thân thể, đến mạng sống, hay có những vùng cảm xúc mãnh liệt có mặt trong Ngã thức hiển thị... thì Ý thức mới tác động đến Ngã thức, rồi Ngã thức mới tương tác với Thân Thể thức, và Thân Thể thức mới có thể tác động đến não bộ, hệ thống thần kinh, và các cơ quan hoạt động mạnh, khiến cho chúng ta tỉnh giấc, thoát khỏi giấc mơ.

Khi chúng ta tỉnh giấc, Ý thức mới được sử dụng tối đa để giải quyết tình trạng gây ra nguy hiểm (trong mơ), hay những cảm xúc đang có trong Ngã thức, dù là thật, hay chỉ là tưởng tượng.

Nhờ đó, mà chúng ta còn nhớ được giấc mơ được lưu giữ trong bộ nhớ ngắn hạn của Ý thức. Và qua sự hoạt động của Ý thức chúng ta mới biết được đó chỉ là giấc mơ, cơn ác mộng, hay đó là những vấn đề nguy hiểm đang xảy ra thật sự cho cơ thể mà cần phải giải quyết tức thì.

Còn việc, có khi, chúng ta có thể nhớ được toàn bộ giấc mơ; có khi, chúng ta chỉ nhớ được một phần, đều tùy thuộc vào khi Ý thức của chúng ta lúc thức dậy là vào lúc nào của giấc mơ, và bộ nhớ của Ý thức đã ghi nhận được bao nhiêu và đã xóa đi bao nhiêu.

Còn nếu trong tiến trình sắp xếp và liên kết của Tiềm thức (khi sử dụng Ý thức để sắp xếp và liên kết các dữ liệu), không có những cảnh gây ra chấn động, hay kích hoạt các vùng cảm xúc mạnh trong Ngã thức, hay sự xáo trộn của



các cơ quan trong cơ thể, thì sau khi Tiềm thức sử dụng xong Ý thức, sẽ lưu về kho của Tiềm thức, và khi chúng ta thức dậy, chúng ta không hề biết gì về những giấc mơ cả.

Nhiều người trong chúng ta, vì không hiểu được, nên nói rằng, chúng ta không bao giờ mơ.

Thật ra, không ai trong chúng ta không mơ cả, vì mỗi ngày chúng ta nhận đến 9.504 tỷ thông tin và dữ liệu, và Tiềm thức thì phải luôn liên kết và sắp xếp các dữ liệu vào thành bộ, thì làm sao mà không mơ cho được. Không có mơ, có nghĩa là, Tiềm thức không thể sắp xếp và liên kết các dữ liệu được.

Hay có những trường hợp, hay những ngày, mà Ngã thức của chúng ta có an, hay Ngã thức không sử dụng đến Ý thức để tìm ra những phương án giải quyết sự xung đột trong Ngã thức, thì Tiềm thức cũng sử dụng Ý thức để sắp xếp và liên kết các dữ liệu. Hiện tượng này, các nhà Y học gọi đó là mơ ngày (day dream), và chúng ta có thể thấy được những giấc mơ ngày này khá rõ ràng, vì lúc đó, Ý thức đang trong tình trạng thức (không ngủ).

Vậy, tại sao có người lại hay bị ác mộng, nhưng có người lại không?

Cũng đơn giản, vì mỗi người chúng ta, ai cũng đều diễn dịch lại định nghĩa để cho Ngã thức có thể đem đến cái an nhanh nhất khi có sự xung đột xảy ra trong Ngã thức.

Rồi qua sự diễn dịch lại định nghĩa này, chúng ta mới dựa trên đó để tư duy, hay suy nghĩ. Từ đó, mới đưa đến những nhận định, nhận thức, hay những định kiến, được lập trình sẵn, dựa trên sự diễn dịch định nghĩa của Ý thức và niềm tin nơi Ngã thức.

Cái lợi của định kiến, hay những nhận thức theo tiêu chuẩn, mà chúng ta đã tin theo, sẽ giúp cho Ý thức (Trí) khi đưa ra các phương án, sẽ nhanh hơn, để cho Ngã thức có thể chọn lựa nhanh nhất có thể.

Nhưng cái hại của những sự tư duy, nhận thức, hay có định kiến sẵn, lại luôn sử dụng đến sự tưởng tượng ra kết quả. Cho nên, thường không đúng với sự thật. Vì vậy, khi tiếp xúc với sự thật, luôn tạo ra những tình huống trái ngược và tạo ra những sự xung đột mới trong Ngã thức.

Thế nên, tùy theo mỗi cá thể diễn dịch định nghĩa thế nào thì sự tư duy và nhận thức của người đó sẽ như thế đó. Và khi những tư duy và nhận thức đã thành khuôn mẫu thì cá thể đó sẽ dựa trên khuôn mẫu đó, để cung cấp các phương án giải quyết cho Ngã thức, mỗi khi Ngã thức cần giải quyết sự xung đột giữa các nguồn cảm xúc với nguồn năng lượng an sẵn có trong Ngã thức.

Vì vậy, mỗi người chúng ta, tuy cùng nhìn một cảnh vật nhưng đều có những cảm xúc/giác khác nhau. Cho nên, khi Tiềm thức sắp xếp và liên kết các thông tin vào bộ, cũng khác nhau.

Trong trường hợp của bạn, tại sao bạn lại có những cơn ác mộng khủng khiếp, đi ngược lại những giá trị đạo đức mà cha mẹ bạn đã tin, cũng như, bạn đã diễn dịch định nghĩa và bạn đã tin và làm theo.

Nhân nói về hai chữ đạo đức, chúng ta hãy dùng sự quan sát và nhìn sâu để xem, đạo đức là gì?

Hai chữ Đạo Đức, theo định nghĩa, Đạo là chuẩn tắc và Đức là quy phạm mà hành vi và cử chỉ của con người phải ứng hợp theo. Hay diễn rộng ra, là dựa trên lẽ phải và tánh tốt

của con người, mà ai cũng nên làm theo, để sống cho có ý nghĩa.

Như vậy, nếu dựa trên định nghĩa, chúng ta nhận thấy, Đạo Đức không phải là chân lý mà chỉ là những phép tắc, luật lệ, do con người, khi sinh hoạt trong cộng đồng hay xã hội tự đặt ra, hay qui định ra, để giữ gìn an ninh, trật tự cho cộng đồng đó có thể sống yên ổn hơn.

Rõ ràng, vào thưở hồng hoang, khi con người đang sống trong thời kỳ ăn lông ở lỗ thì đạo đức vẫn chưa có, và chỉ có, sau khi con người biết kết hợp, sống với nhau thành bầy đàn, thì Đạo Đức mới có mặt.

Đạo đức vẫn được duy trì cho đến ngày nay, và thường thay đổi liên tục tùy theo nhận thức của cộng đồng đó phát triển ra sao, và họ muốn như thế nào.

Thí dụ, theo tiêu chuẩn đạo đức của phần đông các cộng đồng, hễ người vợ nào mà có sinh hoạt ái ân với một người khác, không phải là chồng mình, thì bị coi là lăng loàn, trác nết, hư đốn, v.v.

Nhưng với những người sinh sống trên Bắc cực, khi có bạn đến nhà chơi, và ngủ lại qua đêm, thì người vợ của chủ nhà phải có sinh hoạt ái ân với người khách. Nếu người khách hay vợ chủ nhà từ chối việc này thì cả hai được xem như vi phạm vào đạo đức, vì điều đó khiến cho người chủ nhà bị rơi vào việc thiếu lễ nghĩa trong cách ứng xử đã được qui định.

Như vậy, đạo đức chỉ có giá trị tùy theo từng vùng miền, khi mà những người sống trong cộng đồng đó, họ chấp nhận theo những tiêu chuẩn do cộng đồng đó đặt ra; và đạo đức cũng chỉ có giá trị trong cộng đồng đó mà thôi; chứ không

thể áp dụng cho toàn thể con người, cũng như, các động vật hay thực vật khác.

Vì vậy, khi bạn cho rằng, cha mẹ của bạn chỉ dạy bạn, sống có đạo đức, và bạn cũng chọn lựa sống có đạo đức, thì bạn nên xem lại sự diễn dịch định nghĩa đạo đức của bạn là gì?

Như chúng tôi đã trình bày, mỗi người chúng ta, ai cũng có quyền diễn dịch định nghĩa theo ý mình; và không có định nghĩa đúng hay sai; mà chỉ có định nghĩa đó, có đem đến cho chúng ta bình an hay khổ đau hay không, mà thôi.

Nếu định nghĩa đó đem đến bình an thì chúng ta cứ giữ lại và ứng dụng, còn nếu như định nghĩa đó, đem đến khổ đau thì chúng ta chỉnh sửa lại.

Nếu chúng ta không muốn chỉnh sửa lại thì cũng chẳng sao, vì chúng ta sẽ là người trực tiếp nhận lãnh sự khổ đau đó. Cho đến khi nào, chúng ta không còn chịu được sự khổ đau nữa thì chúng ta sẽ tự thay đổi. Chứ đó, không phải là chúng ta đang bị thần thánh nào trừng phạt, hay bị trả nghiệp nào lỡ vay trong kiếp trước cả.

Nếu có chướng, đó cũng chỉ là những lý lẽ ngụy biện của Ý thức, để Ý thức của chúng ta có thể sử dụng như những phương án khi cần đề nén hay trốn chạy, hay khi phải đương đầu và giải quyết các vấn đề do Ngã thức đòi hỏi cách giải quyết.

Qua những chuyện bạn kể, thì rõ ràng, trong phần diễn dịch về định nghĩa của bạn về đạo đức, đã không đem đến cho bạn sự bình an mà chỉ tạo ra những sự xung đột trong Ngã thức của bạn.

Sự xung đột này, bắt nguồn từ niềm tin vào sự diễn dịch định nghĩa, những nhận thức và định kiến của bạn, đã được Ý thức sử dụng làm những phương án cho Ngã thức của bạn quá nhiều lần và trở thành thói quen.

Cho nên, Ngã thức của bạn mới đưa những phương án này vào niềm tin của bạn. Chức năng của niềm tin là một bộ lọc để lọc những phương án từ Ý thức mà Ngã thức không chọn lựa.

Thí dụ, trong lúc “vô tình” nào đó, Ngã thức của bạn sử dụng đến các chức năng của Tuệ. Qua sự thận trọng, chú tâm quan sát và nhìn sâu của Tuệ, bạn nhận ra những hậu quả từ Trí, qua việc sử dụng tưởng tượng, không đúng với sự thật, nên mới gây ra những xung đột, hay tạo ra những “cơ hội” cho những cảm xúc, khi qua sự sắp xếp và liên kết thành bộ của Tiềm thức được trôi lên trên Ngã thức.

Và Tuệ cũng đưa ra những phương án để chỉnh sửa lại, thì những phương án này của Tuệ, khi đi qua bộ lọc niềm tin của bạn, sẽ bị loại bỏ ra, và vẫn tiếp tục sử dụng lại các niềm tin cũ, hay Ngã thức của bạn lại lựa chọn sử dụng Trí, mà không muốn sử dụng Tuệ.

Đó chính là lý do, vì sao khi Ngã thức của bạn “vô tình” sử dụng Ý thức (Tuệ), bạn biết được những cách giải quyết kia đem đến cho bạn khổ đau, hay những nhận thức không đúng, hay lệch lạc, nhưng bạn lại không thể chỉnh sửa lại.

Có hai nguyên do, thứ nhất: do bộ lọc đã loại bỏ những phương án của Tuệ trước khi đưa lên cho Ngã thức chọn phương án; thứ hai: vì những phương án của Tuệ còn rất mới, chưa được lập đi lập lại nhiều lần, nên không đủ mạnh để Ngã thức có thể thay thế sự chọn lựa.

Điều này, ai trong chúng ta cũng có kinh nghiệm, tuy biết là mình sai, nhưng vẫn cứ làm. Rồi khi làm xong, và tạo ra những xung đột trong Ngũ thức, rồi Ngũ thức lại tiếp tục sử dụng Trí để đi điều chỉnh, và lại tiếp tục làm sai tiếp.

Khi trong Ngũ thức luôn có sự xung đột, và khi những sự xung đột này không thể giải quyết kịp thời, thì Ngũ thức lại “ép” Ý thức (Trí) phải tìm ra những phương án nhanh hơn, và cách mà Trí hay sử dụng, đó là, trốn chạy (bằng cách thay thế nguồn năng lượng khác), hay đè nén vấn đề đó xuống, qua việc liên tục cung cấp thông tin cho Tiềm thức để lôi các vấn đề khác lên.

Hai cách thức giải quyết này, chỉ mang tính cách tạm thời, khiến cho những cảm xúc đang xung đột với nguồn năng lượng an tạm lắng xuống, nhưng cũng lại kích hoạt những nguồn cảm xúc khác được có cơ hội trỗi lên.

Các nhà tâm lý, hay phân tâm học, gọi hai tiến trình đè nén và trốn chạy này là sự ức chế. Và qua quan sát, các nhà tâm lý hay tâm thần cho rằng, chính sự ức chế này có trong Ngũ thức, mới tạo ra những giấc mơ, và trong những giấc mơ đó có thể giúp cho chúng ta giải quyết được những sự ức chế này.

Sự thật thì không phải vậy. Vì sao? Vì giấc mơ của bạn là do tiến trình sắp xếp và liên kết các dữ liệu của Tiềm thức, qua những phương án gợi về từ Ý thức, hay từ năm thức gợi về lưu giữ nơi Tiềm thức; hay từ Thân Thể thức, do sự xáo trộn các mô cơ, hay qua quá trình ăn uống đã tạo ra sự trúng độc; hay qua các cơ quan đã hoạt động quá độ, v.v; hay do những vùng năng lượng cảm xúc trong Ngũ thức, trỗi lên, tụt xuống; hay kết hợp lại với nhau, khiến cho Tiềm thức luôn phải hoạt động liên tục.

Cho nên, không thể nào qua giấc mơ có thể giúp cho Ngã thức của bạn giải quyết được sự ức chế này. Vì Tiềm thức không có các chức năng như phân tích, so sánh, v.v, để phân biệt thì làm sao qua giấc mơ, Tiềm thức lại có thể giải quyết được sự ức chế này chứ.

Trong khi, sự thật, đó chỉ tiến trình bùng phát, trôi lên, dịu xuống, của các nguồn năng lượng cảm xúc, qua tiến trình vận hành của Tiềm thức, tiếp tục thay đổi liên tục từ bộ này qua bộ khác.

Muốn giải quyết được sự ức chế này, thì chỉ có các chức năng của Ý thức (Tuệ) như: thận trọng, chú tâm, quan sát và nhìn sâu để nhận dạng nguồn cảm xúc từ bộ nào, rồi chờ đến khi nguồn cảm xúc đó lắng xuống, thì mới “mời” bộ đó lên trên Ý thức để giải quyết, tận gốc rễ, chứ không hời hợt, phiến diện qua loa, hay tạm thời.

Chính nhờ những phương án của Tuệ được khơi dậy liên tục, cho nên, những vấn đề đó được giải quyết tận gốc rễ, bao gồm luôn cảm xúc. Cho nên, những cảm xúc đó không còn, và cũng không tạo ra sự xung đột với nguồn năng lượng an đã có sẵn trong Ngã thức.

Ngoài cách này ra, không có cách nào có thể giải quyết được sự ức chế cả. Nếu chúng ta áp dụng các phương án khác, không những chúng ta không thể giải quyết được tận gốc rễ, mà đôi khi, còn tai hại hơn, khi vô tình “tiếp tay” hay làm biến dạng nguồn cảm xúc thành những nguồn cảm xúc không tên, trở nên mạnh mẽ, và khồng chế Ngã thức của chúng ta lâu dài hơn.

Đó chính là lý do, tại sao, tuy trong giấc mơ bạn có thể giết bất cứ ai gây ra cho bạn khổ đau, hay gây ra khổ đau cho

người khác, một cách tàn nhẫn; và bạn cảm thấy, hay đúng hơn là, Ngã thức của bạn cảm thấy hài lòng (những nguồn cảm xúc lắng xuống, và trong Ngã thức của bạn có nguồn năng lượng an).

Tuy trong mơ, bạn cảm thấy hài lòng, thỏa mãn, nhưng những hình ảnh và cách thức giải quyết này, khi được sắp xếp và liên kết vào những bộ có liên quan đến đạo đức. Và bộ đạo đức này, cũng lôi theo các tiêu chuẩn và cảm xúc/giác lên theo, thế là lại tạo ra những sự xung đột xuất hiện trong Ngã thức của bạn.

Trên căn bản, Ngã thức của bạn vì đã quen sử dụng Trí hơn Tuệ, nên khi những cách giải quyết của Trí không thể giải quyết được, thì sự xung đột vẫn tiếp tục còn tồn tại; và trạng thái này, bạn gọi là sự dằn vặt, đã đuổi nguồn năng lượng an của bạn vào “bóng tối”. Cho nên, bạn không có an, hay bất an, và bạn gọi đó là khổ đau.

Vậy qua sự quan sát và nhìn sâu vào những vấn đề của bạn, nguyên nhân chính có thể vì sự diễn dịch định nghĩa về đạo đức của bạn là: sống tốt lành, luôn làm việc thiện, không hại ai, ngay cả con gián cũng không dám giết. Nhưng còn sự định nghĩa của tốt là gì? thiện là gì, hại là gì? Thì không thấy bạn nhắc đến.

Nếu như sự diễn dịch định nghĩa này của bạn lại khác với những sự diễn dịch định nghĩa của những người khác, rồi lại cộng thêm sự tưởng tượng của bạn vào, như: sống tích đức cho đời sau. Rồi bạn tự cho đó là tiêu chuẩn chung phải được áp dụng cho mọi người thì điều này không đúng với sự thật.



Trong khi sự thật là, mỗi người, ai trong chúng ta, cũng đều có quyền diễn dịch định nghĩa theo ý chúng ta, và khi chúng ta diễn dịch định nghĩa ra sao thì chúng ta cũng có những nhận thức và hành vi, cũng như bộ lọc niềm tin của chúng ta như thế đấy. Cho nên, chắc chắn, những nhận thức, hành vi, hay cách ứng xử của họ cũng sẽ khác với bạn.

Vì vậy, khi bạn nhận được những thông tin, hay nhận thức, hay sự diễn nghĩa của người khác, không giống như sự diễn dịch và niềm tin của bạn, được lưu vào trong Tiềm thức của bạn, thì Tiềm thức của bạn mới lôi những vấn đề đó lên, đồng thời, cũng lôi những cảm xúc liên quan đến vấn đề đó lên trên Ngã thức của bạn, từ đó mới tạo ra xung đột liên tục có trong Ngã thức của bạn.

Đó cũng chính là lý do tại sao, khi bạn tập thiền định hay đi khám các bác sĩ tâm thần, hay tâm lý, lúc đầu bạn thấy có hiệu quả, chỉ vì, Ngã thức của bạn muốn sử dụng những phương pháp, hay những kinh nghiệm của thiền định, hay của các nhà tâm lý, hay tâm thần, giúp bạn giải quyết sự xung đột đang diễn ra trong Ngã thức của bạn.

Nhưng nếu bạn để ý kỹ, ý muốn trong Ngã thức của bạn cũng chỉ hướng đến cách giải quyết của Trí, là phải nhanh, chứ không phải tận gốc rễ. Cho nên, thay vì sử dụng Trí của bạn, thì bạn lại sử dụng Trí của người khác.

Hay cho dù, những người đó có sử dụng Tuệ của họ, nhưng lại bị bộ lọc niềm tin của bạn lọc ra khá nhiều, hay loại bỏ hoàn toàn, nên lúc đầu, Ngã thức của bạn còn sử dụng các phương án đó. Nhưng sau đó, Ngã thức của bạn lại theo thói quen cũ sử dụng Trí của bạn, nên sau đó, bạn không còn thấy hiệu nghiệm.

Vì vậy, nếu bạn muốn giải quyết được những cơn ác mộng này thì cách hữu hiệu nhất là bạn phải thay đổi cái muốn trong Ngũ thức của bạn. Thay vì, muốn giải quyết nhanh các vấn đề, thì Ngũ thức của bạn phải muốn giải quyết các vấn đề đó, một cách trọn vẹn hay tận gốc rễ.

Chỉ có Ý muốn từ Ngũ thức của bạn mới có khả năng này, ngoài Ngũ thức ra, không có thức nào có Muốn cả. Nếu bạn cứ tiếp tục đi tìm cái Muốn từ Ý thức, hay Tiềm thức, hay các thức khác, mà lại quên đi cái Muốn của Ngũ thức, thì bạn có tìm suốt cả cuộc đời của bạn, bạn cũng sẽ không tìm ra.

Muốn chữa được bất cứ một căn bệnh nào, dù là bác sĩ Tây y hay Đông y, không ai lại không biết rằng, nếu không tìm được đúng nguyên nhân thì không có thể chữa trị được. Và nếu có ai chữa được, cũng chỉ là “vô tình” chọn đúng được nguyên nhân, chứ chính họ cũng không hiểu được nguyên nhân đích thực là gì.

Vì vậy, khi họ giải thích những nguyên nhân, thì thường không đầy đủ chứng cứ xác thực, khiến cho những nhà khoa học chân chính, hay gọi những vị thầy thuốc này là “lang băm”, vì họ không hiểu được nguyên nhân, nhưng đôi khi “rùa” lại chữa được bệnh.

Nếu bạn muốn chữa được những cơn ác mộng của bạn thì không ai có thể giúp được bạn, mà chỉ có Ngũ thức của bạn mới là “thần y” giúp cho bạn giải quyết, khi Ngũ thức thay đổi từ cái muốn giải quyết mọi vấn đề nhanh, thành muốn giải quyết mọi vấn đề tận gốc rễ.

Chỉ cần khi bạn thay đổi cái muốn trong Ngũ thức, thì lúc đó, bạn mới có thể sử dụng được các chức năng của Tuệ.

Và chỉ có các chức năng của Tuệ như: thận trọng, chú tâm, quan sát và nhìn sâu vào những vùng cảm xúc đang có mặt trong Ngũ thức, rồi nhận dạng nguồn cảm xúc từ bộ nào, rồi chờ khi cảm xúc đó tự sinh tự diệt, bạn mới “mời” những vấn đề đó lên trên Ý thức để giải quyết tận gốc rễ, thì những cơn ác mộng đó mới không còn tồn tại.

Dĩ nhiên, trong tiến trình sử dụng Tuệ, bạn cũng nên “mời” các định nghĩa của bạn lên, để xem sự diễn dịch đó tuy chuẩn nhưng có cần chỉnh hay không.

Muốn biết chỉnh như thế nào cho chính xác thì chỉ cần quan sát những nguồn cảm xúc, khi hiển thị trên Ngũ thức có tạo ra xung đột, hay đang hỗ trợ cho an.

Nếu tạo ra xung đột, có nghĩa là: chuẩn nhưng cần chỉnh; và nếu không tạo ra xung đột hay hỗ trợ cho nguồn năng lượng an được mạnh hơn, thì bạn biết bạn đã chỉnh đúng, và cứ tiếp tục sử dụng thành thói quen, thì cuộc đời của bạn sẽ có nhiều bình an và hạnh phúc hơn. Dĩ nhiên, trong đó không còn những cơn ác mộng.

#### 5- Gởi anh/chị

Có thể nói, điều mà gây cho em hứng thú nhất, trong khi đọc về Chín thức, đó là Thân Thể thức. Quả đúng như anh/chị đã viết, Thân Thể thức là thức thuộc về thân thể, hay thuộc về Y học, nên với sự phát triển chậm về khoa học, thì ngày xưa, ít ai biết về Thân Thể thức rõ ràng, cũng như sự hoạt động của Thân Thể thức như thế nào.

Cho nên, trong tiến trình nghiên cứu về Tâm hay thức thì các vị chỉ chú tâm vào các thức, mà không có nhiều

chú giải về Thân Thể thức tương tác với Ngũ thức thế nào?

Em hiện đang theo học năm cuối của ngành Y nên em rất háo hức và khao khát muốn biết thêm về sự tương tác giữa Ngũ thức và Thân Thể thức nhiều hơn.

Theo kinh nghiệm, và qua học tập của em, một căn bệnh không phải đến từ một nguyên nhân, mà có thể đến từ nhiều nguyên nhân. Trong đó, chắc chắn không thể nào thiếu phần của Ngũ thức được.

Cho nên, nếu em có thêm những sự trải nghiệm, hay học hỏi thêm giữa hai thức này, một cách rõ ràng, chắc chắn sẽ giúp ích cho em và những bệnh nhân tương lai của em rất nhiều.

Nếu anh/chị có chút thời gian, mong anh/chị nhín lại một chút, dành cho em, để chia sẻ cho em hiểu thêm về hai thức này. Chân thành cảm ơn anh/chị. N.N

Bạn N.N thân mến,

Đúng như bạn nhận xét, Thân Thể thức là thức thuộc về Y học, là thức điều khiển tất cả mọi cơ quan, hệ thống thần kinh, các mô, cơ, tế bào, DNA, RNA, v.v.

Vì bạn đã đọc qua về Chín thức, chắc bạn cũng đã hiểu qua các chức năng của Thân Thể thức và Ngũ thức. Cho nên, trong phần trả lời bạn, chúng tôi sẽ không cần phải trích dẫn lại.

Có thể nói, giữa Thân Thể thức và Ngũ thức có một sự liên hệ rất mật thiết, giống như mẹ với con vậy. Cả hai đều có chung một ngôn ngữ là năng lượng, trong khi, tất cả các thức khác thì không.

Vì vậy, khi Thân Thể thức và Ngã thức tương tác với nhau, thường thì chúng ta chỉ cảm, rồi khi Ngã thức muốn biết nguồn năng lượng này là gì, thì mới tương tác với Ý thức; và qua các chức năng của Ý thức, chúng ta mới định danh, hay đặt tên, hay tìm những giải pháp để giải quyết những nguồn năng lượng này.

Nếu chúng ta dựa vào những nghiên cứu của các nhà khoa học, hay qua bài viết của Bác sĩ Dương Ngọc Vân, “Bí mật tuyệt vời về sự phát triển của thai nhi ở từng tuần tuổi” thì vào:

#### *Tuần thứ 5*

*So với khi mới thụ thai, kích thước của thai nhi đã tăng lên gấp 10.000 lần. Lúc này, các tế bào sẽ lớn lên nhanh chóng để hình thành một phôi mầm. Các dấu hiệu báo có thai sẽ xuất hiện dần dần.*

#### *Tuần thứ 6*

*Sự phát triển của thai nhi đã chuyển sang mốc mới, vì khi ấy, phôi mầm đã thực sự trở thành một bào thai, với kích thước tương đương một hạt đậu nhỏ. Bào thai đã hình thành hệ thần kinh nguyên thủy và xương sống, có một hệ huyết mạch riêng, và nhóm máu có thể khác với mẹ.*

*6 tuần tuổi là lúc hệ xương của thai nhi bắt đầu hình thành, nên có một điều tuyệt vời xảy ra, đó là, bé có thể tự gấp đôi bàn tay nhỏ bé của mình lại. Các mạch máu cũng trở thành dây cuống rốn, và những chiếc chồi bé xíu bắt đầu “nảy” trên phôi mầm - đây chính là tiền thân của các chi về sau.*

### *Tuần thứ 7*

*Do tuần này, tim của thai nhi đã bắt đầu tạo hình, nên thông qua siêu âm, có thể nghe rõ được nhịp tim. Gan của bé cũng thực hiện chức năng sản xuất tế bào hồng cầu để hình thành tủy xương.*

### *Tuần thứ 8*

*Thai nhi tuần thứ 8 có kích thước khoảng 1.6cm (bằng trái việt quýt) và nặng khoảng 1g. Trái tim của bé giờ đây bắt đầu hoạt động nhịp, hệ thần kinh, và đặc biệt là não bộ nhanh chóng phát triển, đầu lớn dần, và mắt đang hình thành. Những chiếc chồi non ở tuần thứ 6 đã phát triển thành đôi bàn tay, bàn chân bé nhỏ. Cơ quan nội tạng của bé cũng trở nên phức tạp hơn nhiều, so với thời kỳ trước.*

### *Tuần thứ 9*

*Kích thước bào thai tuần thứ 9, khoảng 5cm (tương đương với một quả nho). Một nếp gấp được xuất hiện để phân chia phần đầu và ngực của bé, hệ sinh dục bắt đầu hình thành.*

### *Tuần thứ 10*

*Thai nhi có kích thước khoảng bằng quả cherry. Tuy nhỏ, nhưng bé đã bắt đầu hoạt động không ngừng nghỉ, như vặn mình, cựa, ngoáy chân tay, trong bụng mẹ. Nguyên do, vì não bộ đang tăng trưởng nhanh về kích thước.*

### *Tuần thứ 11*

*Đến lúc này, cuống rốn của thai nhi đã có thể thực hiện hoàn chỉnh vai trò cung cấp dưỡng chất của mình, đồng thời, đào thải chất thải ra khỏi bào thai. Thanh quản đã bắt đầu hình thành, nhưng vẫn cần thêm thời gian để hoàn thiện. Thai nhi bước sang giai đoạn có hình dáng của một con người. Tuần thứ 11 thai nhi có kích thước tương đương một quả dâu tây với bàn tay nắm chặt, hệ thần kinh có sự phát triển vượt bậc.*

### *Tuần thứ 12*

*Chiều dài thai nhi ở tuần này vào khoảng 8cm, kích thước tương đương một quả mận nhỏ, nặng 60g. Tuy nhau thai đã khá hoàn chỉnh, nhưng phải đến tuần 14, nhau thai mới thực hiện được đầy đủ chức năng của mình. Các chức năng cơ bản của tim, hệ thần kinh trung ương, gan và hệ bài tiết đã cơ bản hoàn thiện. [3]*

Như vậy, qua sự nghiên cứu và quan sát của các nhà Y học thì đến tuần lễ thứ 11, thai nhi mới có hình dáng con người, khi khởi nguồn từ một hợp tử đầu tiên, do tinh trùng của người cha, kết hợp với noãn trứng của người mẹ, mà thành.

Nhưng các nhà khoa học ngày nay, vẫn chưa thể giải thích được, tại sao khi có hợp tử đầu tiên, thì tự hợp tử này lại tự biết gián phân, rồi tự nó cứ nhân đôi các tế bào lên, rồi phát triển thành những tế bào gốc toàn năng (totipotent stem cell), rồi từ tế bào gốc toàn năng, lại biến thành tế bào gốc vạn năng (pluripotent stem cell), rồi thành tế bào gốc đa tiềm năng giới hạn (multipotenti) và tạo thành tế bào gốc đơn năng (unipotenti) riêng biệt.

Theo đạo Phật, sự có mặt của con người bắt nguồn từ Tiềm thức. Nếu quan sát theo khoa học, đó là do những hạt hạ

nguyên tử, năng lượng, và khoảng không cơ giãn bao bọc, hay khoanh vùng các hạt hạ nguyên tử và năng lượng, khiến cho những hạt nguyên tử và năng lượng bị va chạm vào với nhau, và từ đó, tạo ra những vật thể khác nhau.

Thí dụ, theo các nhà hóa học, một miếng vàng, được hợp thành từ những nguyên tố được đặc trưng bởi số lượng Proton có trong hạt nhân của mỗi nguyên tử của nó. Trong đó, Vàng là nguyên tố mà mỗi hạt nhân có chứa 79 Proton.

Proton là tên gọi cho một loại hạt tổ hợp, bao gồm, hạt hạ nguyên tử. Proton và Neutron là hai loại hạt chính cấu tạo nên hạt nhân của nguyên tử.

Có những nguyên tử chỉ có Proton, và không có Neutron, như nguyên tử Hydrogen, nhưng đa phần, các nguyên tử đều có hai hạt Proton và Neutron.

Bản thân của một hạt Proton được tạo thành từ 3 hạt Quark nhỏ hơn, gồm: 2 Quark lên và 1 quark xuống, còn Neutron thì cũng có 3 hạt Quark nhỏ hơn, nhưng 2 Quark xuống và 1 Quark lên.

Trong nguyên tử thường trung hòa về điện tích, nghĩa là, số lượng hạt Proton có trong hạt nhân, thường bằng đúng với số lượng hạt Electron của lớp vỏ nguyên tử.

Để tách hay cộng thêm một Proton hoặc Neutron ra khỏi hạt nhân, chúng ta cần phải một nguồn năng lượng cực lớn.

Theo bảng phân loại tuần hoàn của hóa học, nếu chúng ta có thể cộng thêm một Proton vào nguyên tố Vàng, thì nguyên tố Vàng sẽ biến thành nguyên tố Thủy Ngân (80), và nếu lấy ra một Proton, thì Vàng lại biến thành nguyên tố Bạch Kim (78).



Cũng theo các nhà khoa học, sở dĩ, chúng ta có vũ trụ và tất cả mọi loài, bắt đầu từ Big Bang, tạo ra một vụ nổ và tạo ra một sức ép cực lớn, khiến cho các Proton và Neutron, cũng như những nguồn năng lượng va chạm vào nhau, mà tạo ra các vật chất, tinh tú, vũ trụ, con người, các loài động vật, thực vật, khoáng vật, v.v.

Khi các hạt nguyên tử dính vào nhau, cùng với nguồn năng lượng, được bao bọc bởi khoảng Không khoan vùng co giãn, thì chúng được hình thành tính chất riêng của mỗi loại; và con người, cũng được thành lập từ những hạt hạ nguyên tử, năng lượng và khoảng không khoan vùng co giãn, nên chúng ta tạm đặt tên cho khoảng không khoan vùng co giãn này là “nhân tướng bản thể”, hay “tính chất riêng”, chỉ tạo ra con người, mà không phải là con thú hay thực vật.

Tiềm thức là tên gọi ngắn gọn của “nhân tướng bản thể”, nên Tiềm thức cũng là nguồn năng lượng đầu tiên có mặt tại hợp tử để phát triển hợp tử theo lập trình tướng người.

Khi hợp tử bắt đầu tiến trình giản phân, tự nhân đôi, thì Tiềm thức tự tách ra một thức riêng, gọi là Thân Thể thức, trong đó bao gồm luôn các chức năng như: phân tích, so sánh, tổng hợp... và tánh biết.

Vì vậy, khi Thân Thể thức được thành lập thì Tiềm thức không còn các chức năng và tánh biết như ban đầu, mà trở thành nơi lưu trữ dài hạn, có chức năng sắp xếp và nối kết các thông tin và dữ liệu, mà không còn các chức năng: phân tích, so sánh, v.v như Thân Thể thức, hay Ý thức được phát triển về sau.

Sau khi được tách riêng, Thân Thể thức sử dụng sự phân tích, so sánh... và cùng tánh biết, theo lập trình “nhân tướng

bản thể”, tiếp tục xây dựng và hoàn thành hình tướng con người.

Trong sự phát triển để hình thành tướng người, Thân Thể thức và tánh biết cũng tạo ra hàng tỷ các tế bào, và mỗi tế bào cũng có thức riêng của nó.

Cũng trong lúc tạo ra các tế bào, tánh biết cũng bắt đầu tạo ra cái “muốn sống” của các tế bào, và Thân Thể Thức, qua sự phân tích thấy rằng, nếu để cho mỗi thức của tế bào có cái muốn sống đó, rồi tự sinh hoạt theo cái muốn sống đó, thì sẽ tạo ra sự xung đột giữa các tế bào; từ đó, có thể dẫn đến hủy hoại toàn bộ cơ thể. Điển hình như tế bào ung thư là loại tế bào phát triển không theo qui trình của Thân Thể thức, và “muốn sống” theo cách riêng của nó.

Cho nên, Thân Thể thức mới thành lập một trung tâm riêng biệt để duy trì cái muốn sống còn của toàn cơ thể, chứ không phải cái muốn sống còn của từng thức của tế bào.

Thế là, Ngã thức được thành lập, với một mục đích duy nhất của Thân Thể thức là duy trì cái muốn sống của toàn cơ thể, và nguồn năng lượng an, không xáo trộn, để các tế bào có thể sinh hoạt hài hòa, không xung đột, và giữ gìn sự sống cho toàn cơ thể.

Khi Thân Thể thức thành lập Ngã thức, Thân Thể thức chỉ trao cho Ngã thức, cái muốn “sống”, nguồn năng lượng an, và quyền tự chọn, mà lại không trao cho Ngã thức các chức năng như phân tích, so sánh, v.v.

Cho nên, Ngã thức không có khả năng phân tích, so sánh... nên không thể tự suy nghĩ được, mà chỉ có thể khởi ý là muốn hay không muốn, thích hay không thích, qua quyền tự chọn của mình.

Vì Ngã thức không có khả năng phân tích, nên thay vì dùng quyền lựa chọn, thì Ngã thức lại hay sử dụng quyền chọn lựa. Thế là, lại tạo ra sự xáo trộn, trong sinh hoạt của các tế bào.

Thân Thể thức vì quá bận rộn trong việc duy trì sự hài hòa sinh hoạt của hàng tỷ thức của các tế bào, nên lại quyết định, tách riêng khả năng phân tích, so sánh... cùng tánh biết, ra một trung tâm khác, là Ý thức, để cho Ngã thức và Tiềm Thức khi cần có thể sử dụng.

Còn Thân Thể thức cùng với tánh biết ban đầu, chỉ tập trung hoàn toàn vào việc giữ cho sự sinh hoạt hài hòa của hàng tỷ tế bào, để duy trì sự sống cho toàn cơ thể, mà không phải đi giải quyết những vấn đề từ Ngã thức hay Tiềm thức cứ “réo gọi” khi tương tác hay cần đến.

Chính vì vậy, Ý thức được thành lập sau khi có Ngã thức, và có vào khoảng tháng thứ tư, hay chậm nhất là tháng thứ bảy của thai nhi, và Ý thức này cứ tiếp tục được phát triển qua sự học hỏi và tích lũy cho đến già và chết.

Khi Ý thức có mặt thì Ngã thức và Tiềm thức mới sử dụng Ý thức như một công cụ để Ngã thức biết phân biệt cái muốn đó là gì? và khi có sự xung đột trong Ngã thức do những nguồn cảm xúc được Tiềm thức sắp xếp lồi lên trên Ngã thức “lấn chiếm” nguồn năng lượng an, thì Ý thức sẽ giúp cho Ngã thức tìm ra những phương án để đối trị, và đẩy lui các nguồn cảm xúc đó xuống, cho nguồn năng lượng an, có mặt.

Cũng như Tiềm thức, có thể sử dụng các chức năng của Ý thức khi Ý thức hoạt động ở tần số thấp (ngủ), hay khi Ngã

thức không sử dụng Ý thức, để sắp xếp và liên kết các thông tin hay dữ liệu thu thập được trong ngày.

Vậy tại sao, Thân Thể thức lại không giao cho Ngã thức các chức năng của Ý thức, cũng như của tánh biết, luôn cho Ngã thức cho tiện?

Vì nếu giao trọn cho Ngã thức thì Tiềm thức sẽ không thể sử dụng được Ý thức khi sử dụng chức năng sắp xếp và liên kết, mà lại phải phụ thuộc hoàn toàn vào Ngã thức, muốn như thế nào, và có cho dùng, hay không muốn cho dùng.

Cho nên, tách biệt Ý thức ra một nhánh riêng, thì hợp lý hơn, vì Ý thức giống như căn nhà trồng, ai muốn sử dụng cũng được, mà không cần phải xin phép, hay được thức kia đồng ý, hay cho phép mới được sử dụng.

Điều này, khi diễn giải rộng ra, thì gần giống như các nhà khoa học, khi quan sát qua cơ thể, bắt đầu từ một hợp tử đầu tiên, sau đó, qua tiến trình giản phân, thì biến thành tế bào gốc toàn năng, rồi vạn năng, đa năng giới hạn, và riêng biệt; Còn trong cấu tạo về tâm lý, hay các thức, cũng bắt đầu từ Tiềm thức (tế bào gốc toàn năng), rồi tạo ra Thân Thể thức (tế bào gốc vạn năng), rồi tạo ra Ngã thức, Ý thức (tế bào gốc đa năng giới hạn), và năm thức (tế bào gốc riêng biệt) vậy.

Đây gọi là thời kỳ sơ khai, hay khởi đầu của các thức, cũng như bắt đầu sự vận hành của các thức. Các thức sau này, khi hoàn thành con người thì tiếp tục phát triển cho đến khi thân thể không còn hoạt động.

Chính vì tự phát triển của mỗi cá thể, cho nên, tuy bắt đầu đều giống nhau là từ Tiềm thức, nhưng qua môi trường, hoàn cảnh, sự diễn dịch định nghĩa, kinh nghiệm tích lũy,

nhận thức, suy tư, khác nhau, nên Ý Thức, Thân Thể Thức, và Ngã thức của mỗi người cũng phát triển khác nhau.

Có người có thân thể khỏe mạnh, nhưng Ý thức hay Ngã thức lại không phát triển. Có người có thân thể suy yếu, nhưng lại có Ý thức và Ngã thức phát triển mạnh mẽ.

Chỉ duy nhất có một thức, mà ai cũng giống ai, đó là Tiềm thức thì vẫn hoạt động giống nhau.

Nếu chúng ta cứ tiếp tục phân tích và so sánh, cũng như giải thích những sự khác biệt giữa người này với người kia, hay với nhiều người khác, thì cho dù, chúng ta có viết ra cả trăm ngàn cuốn sách cũng không đủ.

Nhưng nếu chúng ta chỉ cần dựa trên những sự diễn giải như trên, rồi chính chúng ta tự đi kiểm nghiệm, thực nghiệm, và chúng nghiệm trên những chức năng của các thức, cũng như hiểu được sự vận hành của các thức, chúng ta sẽ hiểu được rõ ràng và chính xác hơn.

Chính nhờ sự hiểu biết rõ ràng và chính xác này sẽ giúp chúng ta, khi sử dụng các thức, mới biết đâu là gốc, đâu là ngọn, để giải quyết một cách triệt để, tận gốc mà không phải chỉ trên ngọn.

Để dễ hiểu, chúng ta hãy dùng vài thí dụ sau đây để minh họa về sự tương tác của các thức và sự vận hành như thế nào.

Thí dụ 1: Tương tác giữa Ngã thức, Ý thức và Thân Thể thức.

Thân Thể thức sau khi thành lập ra Ngã thức và Ý thức thì chỉ chuyên tâm vào việc duy trì sự sinh hoạt hài hòa giữa các thức của các tế bào, mô, cơ...; vì vậy, Thân Thể thức

chỉ biết những gì xảy ra trong cơ thể, ngoài thân thể ra, Thân Thể thức lại không biết gì khác.

Chẳng hạn như, khi cơ thể cần vitamin D để hấp thu canxi. Nếu thiếu vitamin D, Thân Thể thức sẽ không thể tạo đủ hormone calcitriol (dạng vitamin D có hoạt tính), dẫn đến không hấp thu đủ canxi từ thức ăn.

Cho nên, Thân Thể thức sẽ tương tác với Ngã thức. Khi Ngã thức nhận được nguồn năng lượng “cần” từ Thân Thể thức, Ngã thức sử dụng Ý thức để tìm nguồn Vitamin D. Trong tiến trình đi tìm Vitamin D này sẽ có ba trường hợp xảy ra:

Trường hợp 1: Ý thức sẽ vào kho của Tiềm thức để lôi các thông tin hay dữ liệu liên quan đến Vitamin D. Nếu không có, Ý thức sẽ gửi thông tin “không biết hay không có” về kho của Tiềm thức và chuyển qua kho của Ngã thức.

Ngã thức khi đã có thông tin của Ý thức trong kho, mới đưa thông tin đó lên trên Ngã thức để chọn lựa. Trong trường hợp này Ngã thức lại có 3 lựa chọn khác nhau.

Lựa chọn thứ nhất: Ngã thức chọn sử dụng nguồn năng lượng thích. Vì thích là nguồn năng lượng diễn tả trạng thái có cũng được, không có cũng không sao. Cho nên, khi sử dụng nguồn năng lượng này, Ngã thức sẽ gửi thông tin qua Thân Thể thức là “không có”.

Thân Thể thức, tùy theo mức độ cần của cơ thể, mới đưa ra sự tương tác kế tiếp hay không. Nếu cơ thể chưa cần lắm, thì Thân Thể thức không tương tác tiếp với Ngã thức. Nhưng nếu cơ thể thật sự cần vì thiếu hụt thì Thân Thể lại tiếp tục tương tác với Ngã thức.

Ngã thức khi nhận được nguồn năng lượng “cần” từ Thân Thể thức, lại sử dụng đến Ý thức để tìm các phương án giải quyết theo yêu cầu của Thân Thể thức.

Lựa chọn thứ hai: Khi Ngã thức nhận được phương án giải quyết từ Ý Thức, thay vì, sử dụng nguồn năng lượng thích thì lại sử dụng nguồn năng lượng muốn (diễn tả tình trạng không có, không được). Cho nên, khi nhận được thông tin, “không biết” từ Ý thức, thì Ngã thức lại bắt Ý thức phải đi học hỏi để tìm ra nguồn Vitamin D. Ý thức khi bị Ngã thức thúc đẩy, mới bắt đầu tiến trình đi học hỏi, hay nghiên cứu để tìm ra Vitamin D.

Khi Ý thức đã học và tìm được phương án về Vitamin D rồi, Ý thức mới gửi phương án về kho của Tiềm thức lưu giữ, và chuyển qua kho của Ngã thức.

Ngã thức, sau đó cung cấp phương án từ Ý thức cho Thân Thể thức, Thân Thể thức liền tác động đến não bộ, các hệ thống thần kinh, và các cơ quan hoạt động để có được Vitamin D.

Lựa chọn thứ ba: Tuy đã có thông tin và cách thức giải quyết từ Ý thức, nhưng lúc này, Ngã thức đang muốn giải trí, thích coi phim, nên thay vì cung cấp thông tin cho Thân Thể thức đi thực hiện lấy nguồn Vitamin vào, như: đi phơi nắng chẳng hạn, thì Ngã thức lại tương tác với Thân Thể thức, bằng cách đòi Thân Thể thức phải mở mắt ra, cho Ngã thức coi phim trong căn phòng mát lạnh, thay vì, ra ngoài phơi nắng.

Thân Thể thức khi qua tương tác với Ngã thức, nhận được thông tin muốn coi phim, nên tác động đến não bộ và các cơ quan như mắt mở ra, cho Ngã thức coi phim, mà Thân

Thể thức không làm gì khác. Cho đến khi, các cơ quan hoạt động quá ngưỡng, thì Thân Thể thức, vì cần bảo vệ cho thân thể được sinh hoạt hài hòa nên ra lệnh cho các cơ quan dừng hoạt động.

Khi các cơ quan dừng hoạt động, lúc đó, Ngã thức không còn những phương tiện như mắt mở để coi phim, mới dừng lại ý muốn coi phim, và mới cung cấp phương án của Ý thức cho Thân Thể thức.

Trường hợp 2: Khi Ý thức nhận được lệnh từ Ngã thức muốn tìm Vitamin D, mà không phải là thích, thì Ý thức bắt đầu tiến trình đi học tập hay nghiên cứu.

Trong tiến trình đi học tập hay nghiên cứu này, Ý thức còn lệ thuộc vào ý muốn của Ngã thức là muốn nhanh hay muốn chậm.

Thông thường, Ngã thức sẽ chọn lựa cách giải quyết nhanh nhất có thể. Cho nên, Ý thức sẽ sử dụng các chức năng của Trí qua sự quan sát, học hỏi qua loa, rồi cộng thêm tưởng tượng vào để đưa ra kết quả.

Chẳng hạn như, khi Ý thức đi nghiên cứu và học hỏi thì chỉ sử dụng sự quan sát và phân tích theo chiều nông, cho nên, khi học được trong ánh nắng mặt trời có Vitamin D, thì Ý thức liền dùng thêm sự tưởng tượng, cho rằng, vậy thì cứ phơi nắng nhiều chừng nào thì tốt nhiều chừng đó, vì cơ thể có thể nhận được nhiều Vitamin D.

Khi Ngã thức nhận được phương án tìm ra vitamin D từ Ý thức, Ngã thức chọn lựa các thông tin, rồi tương tác với Thân Thể thức để Thân Thể thức đi thực hiện.



Thân Thể thức sau khi tương tác với Ngã thức, và nhận được những phương án từ Ý Thức, thì mới tác động đến não bộ, các cơ quan đi thực hiện việc phơi nắng, càng nhiều càng tốt như phương án của Ý thức.

Hậu quả là, khi phơi nắng quá lâu, khiến cho da bị phồng dộp lên, tạo ra sự xung đột trong các tế bào, và tạo ra những nguồn năng lượng xáo trộn.

Nguồn năng lượng xáo trộn này trực tiếp tác động đến Ngã thức, đồng thời cũng tác động đến nguồn năng lượng an đang có mặt, có nguy cơ bị đẩy vào bóng tối.

Ngã thức, vì muốn giải quyết sự xung đột này, nên lại sử dụng Ý thức để tiếp tục tìm những phương án giải quyết sự xung đột, và cứ thế tiếp diễn.

Trường hợp 3: Khi Ngã thức muốn tìm ra Vitamin D nhưng muốn tìm cặn kẽ, tận gốc rễ, thì khi sử dụng Ý thức, Ý thức sẽ sử dụng các chức năng của Tuệ là sự thận trọng, chú tâm, quan sát, và nhìn sâu trong tiến trình học hỏi hay nghiên cứu.

Qua chức năng của Tuệ, vì không dùng đến sự tưởng tượng, và qua sự kiểm nghiệm, thực nghiệm các thông tin một cách kỹ lưỡng, chẳng hạn như: khi phơi nắng thì chỉ cần 15 phút cho mỗi lần, và chỉ cần trong vài lần trong một tuần là đủ. Hay nếu không có điều kiện phơi nắng, thì có thể uống mỗi ngày từ 400 – 600 IU vitamin D từ thuốc, hay ăn nhiều thực phẩm giàu vitamin D như: lòng đỏ trứng, cá biển, gan và sữa; cũng như không dùng quá 2000 IU mỗi ngày, v.v.

Khi những thông tin này được kiểm chứng chuẩn xác xong thì mới đưa những phương án này về lưu trong Tiềm Thức

và kho Ngã thức. Ngã thức sau khi chọn lựa các phương án xong thì tương tác với Thân Thể thức.

Vì đã qua tiến trình kiểm nghiệm, nghiêm cứu thận trọng, kỹ lưỡng, nên khi Thân Thể thức áp dụng thì sẽ không tạo ra da bị phỏng dập khi phơi nắng quá nhiều, hay khi dùng thuốc, hay qua ăn uống thực phẩm, cũng không rơi vào trường hợp quá độ, có thể gây ra tổn thương cho cơ thể.

Như vậy, qua sự quan sát và nhìn sâu vào sự tương tác giữa Ngã thức, Ý thức, và Thân Thể thức, chúng ta có thể hiểu được, tại sao khi thân thể chúng ta có sự xáo trộn của các tế bào, mô cơ, hay khi cơ thể bị trúng độc, hay bị các vi khuẩn hay vi trùng tấn công, tạo ra những vùng năng lượng xáo trộn thì lập tức chúng ta có cảm giác đau nơi Ngã thức.

Hay khi Ngã thức bị những nguồn cảm xúc khổng lồ thì những nguồn cảm xúc này cũng ảnh hưởng trực tiếp đến những tế bào, mô, cơ, hay có thể làm thay đổi cả DNA hay RNA, hay tạo ra sự nổi loạn của các tế bào, không còn muốn sinh hoạt theo sự điều khiển của Thân Thể thức, như những tế bào ung thư hay những tế bào đột biến, v.v.

Cũng qua sự quan sát này, chúng ta mới có thể giải thích được những trường hợp “kỳ tích” xảy ra trong Y học, khi chỉ với một ý muốn vững mạnh, hay yếu đuối, có thể khiến một người đang ung thư trong giai đoạn cuối, đang chờ chết, lại có thể trở nên khỏe mạnh bình thường hay tử vong, qua các thí dụ như sau:

“Nhà tâm lý học nổi tiếng, Bruno Klopfer, trong một bài báo có tiêu đề “Psychological Variables in Human Cancer” (Các biến số tâm lý trong bệnh ung thư ở người) trên tờ “Journal of Projective Techniques” (Tạp

chí tâm lý học) đã ghi lại một ca bệnh kỳ lạ vào năm 1957 như sau:

Ông Wright là một bệnh nhân bị ung thư hạch giai đoạn cuối. Các khối u to bằng quả cam, nằm rải rác trên cổ, ngực, nách, bụng và bẹn của ông, lá lách và gan của ông cũng sưng khá to.

Bác sĩ Philip West, người trực tiếp chữa trị cho ông Wright nghĩ rằng, ông Wright sắp chết, và không muốn tiếp tục điều trị cho ông nữa. Nhưng ông Wright vẫn thiết tha “muốn” sống. Trong thời gian nằm viện, ông được biết bệnh viện đang thử nghiệm một loại thuốc chống ung thư mới, tên là Krebiozen, tin này đã mang đến cho ông nhiều hy vọng.

Ông Wright cầu xin bác sĩ West tiêm loại thuốc mới này cho mình. Bác sĩ West khuyên ông rằng, “thuốc Krebiozen không phù hợp với ông, và vi phạm các quy định về sử dụng thuốc.”

Nhưng ông Wright vẫn không ngừng năn nỉ; cuối cùng, bác sĩ West cũng đồng ý để ông thử. Ba ngày, sau khi tiêm loại thuốc mới; vào ngày thứ Hai đầu tuần, bác sĩ West quay lại bệnh viện để gặp ông Wright. Bác sĩ West đã bị sốc. Bởi vì, Ông Wright, người đang hấp hối và nằm liệt giường với mặt nạ dưỡng khí, đang thực sự đi lại trong phòng khám, nói chuyện và vui cười với y tá!

Trong khi, những bệnh nhân khác trong bệnh viện, cũng trải qua cuộc thử nghiệm thuốc Krebiozen, nhưng không có tiến triển gì, thậm chí, một số còn trở nên tồi tệ hơn.

Bác sĩ West đã lập tức kiểm tra lại những vùng bị tổn thương của ông Wright, và phát hiện ra rằng, các khối u của ông đã thu nhỏ lại, chỉ còn một nửa, chỉ trong vài ngày! Bác sĩ West mô tả, khối u “nhũn ra như một quả cầu tuyết trên bếp lò nóng” vậy.

Mọi người trong bệnh viện, đều không thể tin vào kết quả này, nhưng họ không có cách nào phủ nhận những sự thật đang xảy ra trước mắt họ. Tuần đó, bác sĩ West đã tiêm thêm hai mũi tiêm khác cho ông Wright để hoàn thành quá trình điều trị bằng Krebiozen.

Sau 10 ngày, toàn bộ các triệu chứng ung thư của ông Wright đều tiêu biến, và ông được xuất viện về nhà. Vài tuần sau, ông ấy vẫn rất khỏe mạnh. Sau khoảng hai tháng, ông Wright xem được tin tức, báo cáo rằng, thuốc Krebiozen đã kinh qua thử nghiệm và không có hiệu quả chống ung thư.

Những khối u của ông, nhanh chóng tái phát vài ngày sau đó, và cơ thể của ông trở lại tình trạng nghiêm trọng như trước đây, Thế là, ông lại phải nhập viện với tâm trạng vô cùng u uất, và buồn bã.

Bác sĩ West hiểu rõ “thiên tính” lạc quan của ông Wright, nhưng ông lại không có phương án nào theo y học hiện đại để chữa trị cho ông Wright cả; Cuối cùng, bác sĩ West nghĩ, ông có thể tiến hành một thực nghiệm vô hại đối với ông Wright.

Vì vậy, bác sĩ West đã thực hiện một hành động vô cùng táo bạo, mà các bác sĩ hiện đại không bao giờ dám làm. Ông nói với ông Wright: “Đừng tin vào những tin tức

trên báo, thực tế thì Krebiozen là loại thuốc chống ung thư có nhiều hứa hẹn nhất.”

“Vậy tại sao tôi lại tái phát?” ông Wright hỏi.

“Bởi vì sau một thời gian, hiệu lực của thuốc đã mất dần”, bác sĩ West trả lời. Sau đó, bác sĩ West nói tiếp: “Hiện đã có một lô thuốc phiên bản siêu cải tiến mới nhất, có hiệu quả gấp đôi, so với ban đầu. Bệnh viện sẽ nhận đợt thuốc này vào ngày mai”.

Ông Wright rất vui khi biết tin đó. Ý niệm muốn sống và hy vọng đã quay lại với ông một lần nữa.

Bác sĩ West cố tình yêu cầu ông Wright đợi thêm một vài ngày để nâng cao tâm lý “muốn sống” của ông. Vài ngày sau, bác sĩ West giả vờ tiêm cho ông một liều “double potent potion” (thực chất là giả dược mà không có bất kỳ tác dụng nào của thuốc).

Kết quả của lần “điều trị” này, thậm chí, còn ấn tượng hơn lần đầu tiên: những khối u của ông Wright đã biến mất một lần nữa! Trần dịch màng phổi cũng biến mất. Ông xuất viện lần thứ hai, và sống rất khỏe mạnh trong hai tháng nữa.

Một ngày nọ, ông Wright lại đọc được một tin tức khác: Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ (AMA) chính thức thông báo rằng, sau một số lượng lớn các thử nghiệm lâm sàng, thuốc Krebiozen đã được xác định rằng, nó không có tác dụng trong việc chống lại bệnh ung thư.

Sau khi xem qua báo cáo, những khối u của ông Wright đã tái phát trở lại, ông đã nhập viện, và chỉ trong vòng hai ngày sau đó, thì ông mất.

Trong hiện tượng này, có thể thấy được giả dược vì sao có thể phát huy tác dụng: Có một nguyên nhân cực lớn nằm chính nơi bệnh nhân – đó là trạng thái tâm lý tin tưởng vào hiệu quả của liệu pháp, chính là yếu tố cơ bản sản sinh ra hiệu ứng giả dược.

Hiệu ứng giả dược, không phải là một phát hiện mới trong y học hiện đại, mà trong cuộc sống thực tế, hiện tượng này cũng thường xảy ra.

Chẳng hạn, khi trẻ bị đứt tay, người mẹ dán một miếng băng keo lên trên vết đứt tay, thì ngay lập tức, đứa trẻ sẽ không còn cảm thấy ngón tay đau nhiều nữa – dù thực chất, băng keo không có tác dụng giảm đau, cũng không có tác dụng chữa bệnh.

Deepak Chopra, một bác sĩ và là một học giả có uy tín của Mỹ về y học tâm lý và thể chất, trong hai cuốn sách của ông: “Peace is the Way” (Sự yên bình là giải pháp) và “Creating Health: How to Wake Up the Body’s Intelligence” (Tạo sức khỏe: Cách đánh thức trí huệ của cơ thể), đã trích dẫn hai ví dụ đáng kinh ngạc; cả hai trường hợp đều là bệnh nhân của ông.

Trường hợp thứ nhất: một phụ nữ trẻ, đã chụp X-quang phổi và phát hiện ra một cái bóng trông giống như ung thư phổi, nhưng không được xác chẩn.

Tuy nhiên, sự việc này khiến cô rất hoang mang, sức khỏe của cô giảm sút nhanh chóng, và cô qua đời vì bệnh ung thư phổi chỉ sau đó vài tháng.

Sau đó, khi Chopra kiểm tra lại bệnh sử của cô, ông đã tìm thấy một tấm phim X-quang chụp cách đây hơn 5 năm, với cái bóng khối u, gần như tương đồng với khối

u cô gái mới chụp vài tháng trên phim, nó chỉ nhỏ hơn một chút.

Chopra suy đoán rằng, có thể bác sĩ trước của cô ấy đã không nói với cô ấy về khối u, hoặc nói với cô ấy rằng, điều đó không quan trọng. Cho nên, cô ấy có thể sống thêm năm năm.

Trường hợp thứ hai: một người nghiện thuốc lá 64 tuổi đã đến gặp Chopra để kiểm tra sức khỏe định kỳ. Vì sức khỏe tốt và không có bất kỳ triệu chứng nào của bệnh tật, Chopra chỉ kiểm tra X-quang phổi cho ông ta, và phát hiện có một tổn thương lớn ở thùy dưới phổi bên trái của ông, phù hợp với bệnh ung thư phổi.

Sau khi kiểm tra, người nghiện thuốc lá biết được chẩn đoán bị ung thư, cơ thể của ông ta đột nhiên suy sụp nhanh chóng; chỉ trong vòng chưa đầy ba ngày, ông ta bắt đầu ho ra máu, sau đó, khó thở và ho không ngừng trong ba tuần. Một tháng sau, người đàn ông nghiện thuốc chết vì ung thư phổi.

Chopra chỉ ra rằng, trường hợp này, cho thấy các triệu chứng của bệnh ung thư chỉ nhanh chóng mở rộng và dẫn đến tử vong, sau khi bệnh nhân được báo cáo về sự nguy hiểm của nó. Bệnh nhân chỉ đơn giản chết, vì kết quả chẩn đoán, chứ không phải vì bệnh gây ra.

“Đây là hiệu ứng giả dược. Có thể nói, vấn đề nằm ở ý niệm rằng: “Tôi đang mắc bệnh ung thư và tôi sẽ chết”. Cơ chế kết nối tâm – sinh lý trong cơ thể người bệnh sẽ chuyển hóa ý tưởng đó, thành một chuỗi thay đổi bệnh lý; vì vậy, bệnh tình của ông ấy bắt đầu xấu đi nhanh chóng,” Chopra nói.

Một bác sĩ phẫu thuật, ông Bernie Siegel, tin rằng, tâm linh có ảnh hưởng đến sức khỏe, và tình yêu thương có năng lực siêu việt, trong việc hóa giải bệnh tật của thân thể và sự oán giận.

Tâm lý bình hòa truyền tín hiệu “sống” đến thân thể; còn những cảm xúc trầm cảm, sợ hãi, xung đột và oán giận truyền tín hiệu “chết” tới thân thể. Vì vậy, mọi chứng bệnh, đều có thể được chữa trị ổn thỏa, nếu chúng ta có được giải pháp đúng đắn, cho cả tinh thần và thể chất, bao gồm cả những “kỳ tích” mà khoa học hiện đại không cách nào lý giải được.” [4]

Qua những thí dụ này, chúng ta có thể hiểu được rõ ràng, tại sao an lạc có sẵn trong Ngã thức, và tại sao Ngã thức của chúng ta luôn sử dụng Trí để đem lại nguồn năng lượng an có mặt sớm nhất trong Ngã thức.

Bởi vì, nếu không, với sự sắp xếp và liên kết của Tiềm thức, lại lôi các nguồn cảm xúc khác lên, và những nguồn năng lượng này, lại trực tiếp tác động đến các cơ quan, gây ra sự xáo trộn những nguồn năng lượng trong các tế bào hay cơ quan, thì khi Thân Thể thức chưa kịp điều chỉnh lại, sẽ khiến cho các tế bào, hay các cơ quan đó, bị tổn thương, ngừng hoạt động, khiến cho toàn cơ thể sẽ rơi vào trạng thái ngưng hoạt động vĩnh viễn, hay chết.

Điều này thì đúng hoàn toàn với niềm tin của bác sĩ Bernie khi ông cho rằng, “Tâm lý bình hòa truyền tín hiệu “sống” đến thân thể; còn những cảm xúc trầm cảm, sợ hãi, xung đột và oán giận truyền tín hiệu “chết” tới thân thể.”

Có nghĩa là, khi Ngã thức có thể duy trì sự có mặt của nguồn năng lượng an (bình hòa) trên Ngã thức, thì không tạo ra



những nguồn năng lượng xáo trộn nơi các tế bào, mô, cơ, hay các cơ quan. Cho nên, các bộ phận vẫn tiếp tục sinh hoạt hài hòa và duy trì được sự sống của cơ thể.

Ngược lại, khi Ngã thức đã không còn duy trì được sự có mặt của an, và bị những nguồn cảm xúc như, lo âu, sợ hãi, tức giận, trầm cảm, không chế liên tục, thì sẽ tạo ra những nguồn năng lượng “chèn ép”, hay tạo ra sự xáo trộn các nguồn năng lượng sinh hoạt của các bộ phận, khiến cho các bộ phận đó, không thể còn hoạt động, dẫn đến sự dừng hoạt động của toàn cơ thể, hay gọi là chết.

Điều mà bác sĩ Bernie tin đó, cũng không lấy gì làm lạ, hay gọi là kỳ tích gì cả, khi chúng ta hiểu được rõ ràng các chức năng của các thức, cũng như, sự tương tác giữa Ngã thức, Ý thức và Thân Thể thức như thế nào.

Cũng qua những thí dụ đó, chúng ta cũng nhận ra, những điều mà, các nhà Y học ngày nay gọi là “kỳ tích” đó, chỉ nhân mạnh, hay biểu hiện rõ ràng, về sự giới hạn trong nhận thức, hay kiến thức của các nhà Y học, khi chưa có sự nghiên cứu chuyên sâu, nhưng đã vội tin rằng, những kiến thức, hay qua nghiên cứu lâm sàng trên một số ít người, mà họ đã học, là kết quả cuối cùng. Trong khi, đó mới chỉ là đang trong tiến trình nghiên cứu, học hỏi và điều chỉnh.

Cho nên, khi họ đưa ra kết luận của họ, thì đôi khi, thay vì cứu được bệnh nhân, lại khiến cho bệnh nhân của họ chết nhanh hơn, như trường hợp thứ nhất hay thứ hai của bác sĩ Chopra; khi bệnh nhân của ông, chỉ chết trong vòng vài tháng, khi cô tin rằng, mình bị ung thư phổi. Trong khi, thực tế, khối u lại không to lên bao nhiêu so với 5 năm trước, khi mà vị bác sĩ cũ, kết luận rằng, khối u đó không phải là ác

tính hay ung thư, lại khiến cho bệnh nhân có khối u đó, có thể sống thêm 5 năm.

Hay như người bệnh nhân thứ hai, chỉ trong vài ngày, đã ho ra máu, và chết trong vòng một tháng, khi nhận được báo cáo, trong khi, trước đây thì ông lại sống khỏe mạnh bình thường.

Bác sĩ Chopra còn chỉ ra rằng, nguyên nhân chết của họ không phải là do các bộ phận trong cơ thể ngừng hoạt động, khiến họ chết, mà họ chết vì niềm tin của họ là họ bị ung thư.

Và, cũng qua những thí dụ này, chúng ta cũng nhận ra, Ý muốn của Ngã thức như thế nào thì sẽ ảnh hưởng đến Thân Thể thức, các tế bào, mô, cơ, cũng thay đổi như thế đấy; như qua trường hợp của ông Wright, khi Ngã thức của ông, có ý niệm muốn sống và không muốn sống, ảnh hưởng như thế nào đến các nguồn năng lượng của các tế bào, mô, cơ, mà theo quy trình bình thường, không có thể xảy ra nhanh đến như vậy.

Thí dụ 2: Tương tác giữa Ý thức, Ngã thức, Thân Thể Thức và Tiềm Thức

Đây là chủ đề mà có thể diễn giải cả trăm nghìn cuốn sách cũng không đủ, vì sự tương tác giữa bốn thức này thì thiên hình vạn trạng.

Nếu chúng ta không có sự quan sát và nhìn sâu một cách cẩn thận và kỹ lưỡng thì sẽ dẫn chúng ta đến những nhận thức sai lầm, hay sự diễn dịch định nghĩa lẫn lộn với nhau, từ đó, gây ra sự khổ đau và phiền muộn.

Trong bốn thức này, nếu muốn đặt lên bàn cân xem thức nào là “nặng cân” nhất, thì chắc chắn trong các thức đều phải nhường lại “danh hiệu” này cho Thân Thể Thức.

Như phân giải thích trên, chúng ta biết, khi Thân Thể thức được tách riêng ra từ Tiềm thức, thì Thân Thể thức cùng với tánh biết, đã lập ra thêm hai trung tâm là Ngã thức và Ý Thức, và chỉ còn tập trung vào việc điều khiển và lập quy trình cho hàng tỷ thức của tế bào có thể sinh hoạt hài hòa, không xung đột hay xáo trộn.

Nhưng khi thành lập ra Ngã thức và Ý Thức rồi thì cái muốn của Ngã thức lại luôn “quấy rầy” Thân Thể thức khi muốn nhìn thất cái này hay cái kia, hay ngửi mùi này hay mùi kia, v.v., Vì vậy, Thân Thể thức lại tiếp tục tách riêng ra Năm thức khác, bao gồm:

Nhãn thức, qua Mắt để ghi nhận hình ảnh; Nhĩ Thức, qua Tai ghi nhận âm sắc; Tỷ thức, qua Mũi ngửi hay ghi nhận được mùi; Thiệt thức, qua Lưỡi ghi nhận hay nếm vị; và qua Thân thức (đầu mình và tứ chi) ghi nhận sự tiếp xúc khi va chạm với các vật thể.

Có thể nói, 5 thức này được tách ra từ Thân Thể thức, dành cho Ngã thức và Ý thức sử dụng. Cho nên, tại sao trong năm thức này, lại không có các chức năng như Ý thức, cũng không hề trực tiếp tương tác với Ngã thức hay Tiềm thức, mà chỉ có khả năng duy nhất là, ghi nhận lại, khi tiếp xúc với bên ngoài, rồi gửi về kho của Tiềm thức để lưu giữ.

Trong khi, cả ba thức như: Ngã thức, Ý thức và Tiềm thức lại ở sâu bên trong, nên cả ba, không thể tự mình tiếp xúc với bên ngoài được.

Như vậy, có thể nói, nếu không có Thân Thể thức điều hành cơ thể hoạt động hài hòa, thì cơ thể không thể tồn tại được, và khi cơ thể không còn hoạt động, hay gọi là chết, thì tất cả các thức khác, bao gồm luôn cả Tiềm Thức, là thức khởi đầu của thân mạng, cũng không có thể hoạt động.

Điều này, khi quan sát về một người chết thì ai trong chúng ta cũng đều nhận thấy rất rõ ràng. Khi thân thể của họ chết thì không có năm thức còn hoạt động, hay Ngã thức còn cảm xúc/giác, hay Ý Thức có thể suy nghĩ hay phân tích được gì.

Cho nên, có thể nói, Thân Thể thức của chúng ta chính là thức, đóng vai trò quan trọng nhất trong các thức, là chủ nhân của năm thức và là thức “đẻ ra” Ngã thức và Ý thức.

Khi chúng ta tiếp tục quan sát và nhìn sâu vào Thân Thể thức, chúng ta cũng nhận ra, kể từ ngày trao cái muốn, cái an và quyền tự chọn cho Ngã thức, cũng như, trao cho Ý thức những chức năng như phân tích, so sánh, nhận dạng, tổng hợp, v.v. cũng như, tạo ra năm giác quan, hay năm thức, cho Ngã thức và Ý thức sử dụng, thì Thân Thể thức chỉ tập trung vào công việc chính, duy trì sự không xáo trộn (an) giữa hàng tỷ các thức của tế bào, để cho cơ thể được tồn tại lâu dài.

Cho nên, Thân Thể thức sau này, đã dần phải “phụ thuộc” vào hai thức là Ý thức và Ngã thức, khi qua tiến trình tương tác.

Hãy lấy một vài trường hợp sau đây để minh họa.

Trường hợp 1: Thân thể của chúng ta, sau một ngày làm việc mệt nhọc, tiêu hao nhiều năng lượng, cho nên, cơ thể của chúng ta cần sự bổ sung năng lượng từ thức ăn. Vì vậy,

các bộ phận trong cơ thể mới tác động đến Thân Thể Thức. Thân Thể Thức lúc đó, mới tương tác với Ngã thức là thân thể cần thức ăn.

Nếu chúng ta đang sống trong môi trường, có những quán ăn, hay có thực phẩm dự trữ, thì Ngã thức của chúng ta sẽ ra lệnh cho Ý Thức đi phân tích, so sánh..., chúng ta nên làm gì để giải quyết sự “cần thêm năng lượng” của cơ thể (ngôn ngữ của Thân Thể thức), và được Ý thức và Ngã thức diễn giải và đặt tên là, Con (nguồn năng lượng cần nơi Ngã thức, Đói (đặt tên từ Ý thức qua sự học tập).

Sau tiến trình phân tích của Ý thức, chẳng hạn như, phải đi vo gạo, nấu cơm, làm thịt, làm cá, v.v, Ý thức mới gọi các phương án giải quyết về kho của Tiềm thức và kho của Ngã thức. Ngã thức sau khi nhận được những phương án từ Ý thức thì mới bắt đầu đưa ra lựa chọn xem Ngã thức đang muốn gì.

Nếu lúc đó, Ngã thức đang mê coi phim, thì Ngã thức sẽ không cung cấp những dữ liệu phân tích của Ý thức cho Thân Thể thức đi giải quyết cơn đói, mà sẽ ép Thân Thể thức tiếp tục ngồi mở mắt ra cho Ngã thức xem phim.

Thân Thể thức khi có sự phản hồi từ Ngã thức, là đói thì mặc đói, cứ ngồi coi phim đã, thì Thân Thể thức mới tác động đến não bộ và các cơ quan hoạt động theo chỉ thị của Ngã thức.

Khi các cơ quan không còn đủ năng lượng để duy trì sự hoạt động của các cơ quan, thì các cơ quan báo về Thân Thể thức, và Thân Thể thức, vì sự bảo vệ cho sự sống toàn cơ thể liền ra lệnh cho các cơ quan ngừng hoạt động.

Lúc đó, Ngã thức không có mắt mở ra để coi phim, hay vì cơn đói, gây ra mờ cả mắt, không xem được phim, thì lúc đó, Ngã thức mới đưa ra phương pháp đi giải quyết cơn đói của thân thể.

Thân Thể thức, sau khi nhận được những cách giải quyết từ Ý thức xuyên qua Ngã thức, mới bắt đầu tác động lên não bộ, và hệ thống thần kinh, để điều khiển tay, chân, hay thân thể, đi thực hiện nấu ăn, và ăn thức ăn sau khi nấu để giải quyết cơn đói, hay chu cấp thêm năng lượng cho thân thể.

Hay trong phân tích của Ý thức, thay vì đi nấu ăn, có thể ra quán ăn, hay đặt thức ăn mang đến nhà, v.v, thì Ngã thức sẽ lựa chọn giải pháp, rồi gửi lại cho Thân Thể thức để Thân Thể thức theo đó mà thực hiện.

Mặc dù, Thân Thể thức cũng có các chức năng: phân tích, so sánh... như Ý thức, nhưng những chức năng này, chỉ dành riêng cho sự hoạt động trong cơ thể mà thôi.

Đây chính là sự khác biệt giữa Thân Thể thức và Ý thức, khi cả hai đều có các chức năng gần giống nhau, nhưng Thân Thể thức thì hướng vào trong cơ thể, còn Ý thức thì chủ yếu hướng ra bên ngoài cơ thể.

Vì vậy, việc nấu ăn, hay gọi thức ăn, nằm ngoài cơ thể, cho nên, Thân Thể thức phải cần đến sự hỗ trợ, hay phải tương tác với Ngã thức và Ý thức, mà không tự mình có thể tìm ra các giải pháp.

Trường hợp 2: Bệnh là chữ khá quen thuộc với chúng ta. Khi nói đến chữ “Bệnh”, thì phần đông chúng ta ngày nay, đã đánh đồng chữ “bệnh” là đau, ốm, hay sức khỏe kém hơn bình thường.

Nhưng thật ra, chữ bịnh theo Thân Thể thức, là biểu hiện tình trạng của một cơ quan hay bộ phận nào đó trong cơ thể, đã hoạt động quá độ, hay các chức năng của bộ phận đó bị ảnh hưởng từ môi trường, hoàn cảnh, hay do vi trùng, vi khuẩn tấn công, nên không còn hoạt động đúng theo quy trình.

Thông thường, trước khi chúng ta bị bịnh, cơ thể của chúng ta luôn có sự báo động “đỏ” cho chúng ta biết, cơ quan, bộ phận, hay cơ thể đã có sự hoạt động quá tải, hay lệch quy trình, hay do vi khuẩn hay vi trùng ở bên ngoài tấn công vào trong cơ thể, hay bị trúng độc, v.v. Nhưng Ngã thức của chúng ta, lúc đó, vì đang muốn một điều gì đó, nên thường không “thèm” để ý đến.

Khi Thân Thể thức đã báo động cho Ngã thức rồi, mà Ngã thức vẫn quyết định chọn theo ý muốn của Ngã thức, thì Thân Thể thức sẽ có hai trường hợp để hoạt động: một, quyết định ngưng hoạt động, hai, chấp nhận và điều khiển các cơ quan theo ý muốn của Ngã thức.

Hãy lấy vài thí dụ sau đây làm minh họa.

Chị A mới mua một căn nhà, và nhà chị có một bồn hoa. Ngày cuối tuần, chị nghỉ làm, nên quyết định sẽ đi mua hoa về trồng trong bồn hoa của chị.

Vì quen làm việc trong văn phòng và ít hoạt động tay chân, cho nên, khi chị xới đất lên để trồng hoa trong một khoảng thời gian dài, tay của chị đã bắt đầu cảm thấy hơi bị ê.

Thay vì, lắng nghe theo cơ thể của chị báo cho chị biết, chị đã làm việc quá sức, mà thói quen cơ bắp của chị có thể chịu đựng được, và chị nên dừng lại để cho cơ bắp phục hồi.

Nhưng vì, Ngã thức của chị, lại muốn đem bồn hoa đẹp mới trồng để khoe với bạn bè ngày mai, nên Ngã thức của chị không nghe theo lời cơ thể của chị, và vẫn tiếp tục đào xới đất.

Vì cơ bắp tay của chị đã mệt mỏi, nay lại tiếp tục phải làm thêm việc, cho nên, các cơ bắp, bắt đầu gia tăng báo động, thay vì, ê thì nay thành đau.

Chị A vì có ý muốn khoe với bạn mạnh hơn, cho nên, tuy tay bị đau, chị vẫn tiếp tục công việc đào xới đất trồng hoa của chị. Khi các cơ bắp không thể chịu được nữa, hay vượt ngưỡng, thì gửi báo động “đỏ” đến Ngã thức của chị, qua triệu chứng nhức, tạm ngừng hoạt động, khiến tay cho chị vì đau quá, không thể làm việc được nữa, nên chị phải ngừng Ý muốn trồng hoa khoe với bạn.

Qua câu chuyện này, chúng ta thấy, cơ thể của chúng ta luôn có sự báo động những sự bất thường, đang xảy ra trong cơ thể của chúng ta, theo dạng, từ nhẹ tới nặng, chứ không phải, tự dưng cơ thể chúng ta đau hay nhức một cách đột biến, hay ngừng sinh hoạt một cách đột biến.

Dĩ nhiên, ở đây, chúng ta phải loại trừ trường hợp khi thân thể đột nhiên bị va chạm mạnh, khiến các cơ quan bị tổn thương nghiêm trọng thì cơ thể của chúng ta sẽ không báo động kịp thời cho Ngã thức lựa chọn.

Như vậy, nếu Ngã thức của chúng ta chịu lắng nghe những lời “báo cáo” của cơ thể, từ lúc nhẹ, đã lo chữa trị, thì chúng ta sẽ ít bị rơi vào những căn bệnh khó trị sau này.

Các bác sĩ Đông cũng như Tây y đều khuyên cáo chúng ta, nên đi khám bệnh định kỳ để có thể phát hiện ra những triệu chứng bất thường của cơ thể, lúc mới khởi đầu, như vậy, sẽ



dễ dàng chữa trị; hơn là, để đến khi quá nặng, đã làm tổn thương tới các cơ quan thì sẽ khó trị, và chúng ta sẽ tổn kém về tài chánh nhiều hơn.

Câu chuyện thứ hai liên quan đến sự thuận phục của Thân Thể thức trước Ngã thức.

Anh A có một thân hình khá mập mạp, anh đi cua gái và thường bị các cô chê là anh có bụng bia, nên ít cô muốn quen với anh. Họ chọc ghẹo anh, nếu anh có một thân hình sáu múi, thì họ sẽ về “nâng khăn sửa túi” cho anh.

Mặc dù, anh biết là họ chọc ghẹo anh, nhưng sự chọc ghẹo đó, chạm đến “tự ái” của anh, nên anh quyết định (muốn) sẽ đến phòng tập thể hình, để tập thành cơ bụng 6 múi.

Dưới sự hướng dẫn của huấn luyện viên thể hình, anh bắt đầu bằng cách đẩy tạ. Ngày đầu tiên, cơ thể của anh rã rời, ê ẩm. Anh đã tính bỏ cuộc, nhưng nhớ lại lời chọc ghẹo của các cô gái, anh cố chịu đau, và vẫn tiếp tục ngày thứ hai.

Tuy cơ bắp cũng có ê đau, nhưng anh vẫn cố chịu, và kiên trì luyện tập (ý muốn của tự ái). Trong vòng 2 tuần, những ê đau của cơ bắp ban đầu không còn. Sau đó, anh tiếp tục thực tập với các dụng cụ khác, và trọng lượng đẩy tạ của anh cũng tăng theo từng ngày.

Chỉ trong vòng vài tháng, cái bụng bia của anh đã bắt đầu phẳng lại, và một thời gian sau, anh cũng tập được cơ bụng 6 múi như Ngã thức (tự ái) của anh mong muốn.

Qua câu chuyện này, chúng ta thấy, Thân Thể thức của anh cũng đã có những báo động đỏ cho anh, nhưng vì Ngã thức của anh có mặt của nguồn năng lượng tự ái, nên đã kiên trì

(giữ ý muốn) ra lệnh cho Thân Thể thức làm theo ý của nguồn năng lượng này.

Thân Thể thức đã cộng tác với Ngã thức, và ra lệnh cho hệ thần kinh và các cơ bắp, các tế bào, mô, cơ, ghi nhớ những lập trình mới, như: gia tăng sự đàn hồi của các cơ, luân chuyển máu đến các cơ nhanh hơn, tim và phổi cũng kết hợp chặt chẽ để lấy đủ dưỡng khí cho cơ thể, và tim cũng bơm mạnh hơn để thải các độc tố do các cơ bắp hoạt động mạnh, thải ra ngoài qua tuyến mồ hôi và nước tiểu v.v.

Trường hợp thứ hai này, thường xảy ra với chúng ta, khi chúng ta không chịu nghe theo cơ thể, và cứ tiếp tục “lơ là” với những báo động của cơ thể.

Sau những báo động “đỏ” của cơ thể, mà Ngã thức của chúng ta cứ “phớt lờ”, thì Thân Thể thức sẽ coi như đó là một lập trình mới từ Ngã thức muốn, và ra lệnh cho các cơ quan hoạt động theo lập trình mới này.

Lập trình của anh A là một lập trình mang tính cách khỏe mạnh, đó là những lập trình tốt, mà chúng ta có thể lựa chọn cho cơ thể của chúng ta.

Nhưng nếu lập trình mang tính cách làm hại đến các cơ quan như uống rượu, ăn nhiều chất béo phì, v.v, thì chúng ta nên cẩn thận, trước khi đưa ra lập trình cho Thân Thể thức điều khiển các cơ quan hoạt động, và biến thành thói quen.

Qua những thí dụ này, chúng ta nhận thấy, khi chúng ta nói, chúng ta bệnh, có nghĩa là, Ngã thức của chúng ta đã không lắng nghe những sự báo động của cơ thể; và đã phớt lờ những báo động này. Chính vì sự “phớt lờ” này, chúng ta đã vô tình tạo ra một lập trình mới cho cơ thể của chúng ta.

Lập trình này, do Ngã thức của chúng ta, vì không hiểu được sự vận hành của cơ thể, hay hiểu, nhưng vì quá ham muốn vào một điều gì đó, nên chúng ta đã đưa ra những lập trình đi ngược, hay sai, với sự vận hành của cơ thể.

Cho nên, Ngã thức của chúng ta đã làm xáo trộn, và tạo ra sự bất an giữa các cơ quan, và các tế bào; từ đó, tạo ra những vùng năng lượng đối chọi nhau trong cơ thể, và trong Ngã thức, chúng ta có cảm giác đau hay nhức.

Như vậy, nếu chúng ta muốn sống khỏe mạnh, thì chúng ta cần phải để ý đến những ý muốn trong Ngã thức của chúng ta trước những báo động của cơ thể của chúng ta.

Chúng ta phải xem xét lại những ý muốn của Ngã thức của chúng ta, có làm cho cơ thể chúng ta mạnh khỏe lên, hay làm cho suy yếu đi.

Cũng qua hai trường hợp trên, chúng ta nhận thấy, dù cho Thân Thể thức “đề” ra Ý thức và Ngã thức, nhưng khi qua tương tác với Ngã thức và Ý Thức, thì Thân Thể thức chỉ còn có quyền ra lệnh cho các cơ quan dừng hoạt động lại, gây ảnh hưởng đến Ngã thức và Ý thức, chứ không có khả năng điều khiển Ngã thức hay Ý thức được.

Đó chính là sự vận hành hay tương tác của Ngã thức, Ý thức và Thân Thể thức. Vậy còn Tiềm thức thì sao?

Tuy Tiềm thức không trực tiếp tương tác với Thân Thể thức như Ngã thức và Ý thức, nhưng gây ra những xáo trộn mạnh mẽ nhất trong Thân Thể thức, lại là Tiềm thức. Vì sao?

Vì Tiềm thức chỉ biết hoạt động theo những lập trình, hay những chức năng có sẵn trong Tiềm thức, đó là kho chứa tất cả mọi thông tin hay dữ liệu lâu dài.

Khi nhận được các thông tin hay dữ liệu từ các nguồn, thì Tiềm thức sẽ sắp xếp và liên kết, hay nối những thông tin, hay dữ liệu đó vào những thông tin hay dữ liệu cũ, hay bộ đã có sẵn, và có liên hệ với nhau.

Chính chức năng này, đã khiến cho Thân Thể thức không biết bao nhiêu lần “dở khóc, dở cười”, vì không biết phải làm sao với Tiềm thức.

Các nhà khoa học ngày nay, nghiên cứu đã cho rằng, cứ mỗi một giây thì Tiềm thức của chúng ta có thể nhận được ít nhất 11 triệu thông tin hay nhiều hơn, và Ý thức của chúng ta chỉ có khả năng nhận diện được 40 thông tin.

Như vậy, trong một ngày, Tiềm thức của chúng ta có thể nhận đến 9,504 (chín ngàn, năm trăm lẻ bốn) tỷ thông tin, trong khi Ý thức của chúng ta, nếu tính tối đa trong 24 giờ, chỉ có thể nhận dạng được 86,400 thông tin.

Có nghĩa là, có hơn 9,503 tỷ thông tin, Tiềm thức của chúng ta nhận được, mà Ý thức của chúng ta, chẳng hề hay biết gì về những thông tin đó cả.

Đây chính là những “đầu mối” luôn gây ra những sự xung đột trong Ngã thức của chúng ta, hay gây ra khổ đau cho cả Ngã thức và Thân Thể thức, mà các nhà đạo học ngày xưa, khi chưa có nền khoa học phát triển, nên đã không hiểu được nguyên nhân; rồi qua sự quan sát chưa sâu, cộng thêm với sự tưởng tượng của Trí, mới lập ra những học thuyết hay triết học, đưa ra những học thuyết như: linh hồn, tái sinh, có kiếp trước kiếp sau, luân hồi v.v, để giải thích lý do, vì sao chúng ta không là “tác nhân” gây ra những việc trong kiếp này, lại phải gánh chịu hậu quả, không biết từ đâu “giáng xuống” cho chúng ta.

Trong khi, sự thật, qua quan sát và nhìn sâu vào chức năng của Tiềm thức, cũng như biết được sự vận hành của Tiềm thức, chúng ta có thể giải thích được tất cả các nguyên nhân từ đâu khổ đau có mặt.

Trên căn bản, tuy Tiềm Thức là thức đầu tiên có mặt nơi hợp tử, nhưng khi tách riêng ra thành Thân Thể thức, thì Tiềm thức chỉ còn lại vài chức năng, trong đó, chức năng lưu giữ, sắp xếp và nối kết các thông tin là quan trọng nhất.

Chức năng này, khi tiếp nhận thông tin từ các nguồn của các thức thì liền sắp xếp và nối kết những thông tin và dữ liệu có liên hệ với nhau vào một bộ.

Trong đó, bao gồm: những sự phân tích, so sánh... từ Ý thức, hay sự hoạt động của Thân Thể thức, những cảm xúc/giác của Ngã thức, cũng như ghi nhận của năm thức gởi về trong kho của Tiềm thức.

Trong tiến trình sắp xếp và liên kết này, vì Tiềm thức không có các chức năng: phân tích, so sánh... như Ý thức. Cho nên, Tiềm thức hay sử dụng các chức năng của Ý thức khi Ý thức không hoạt động, hay khi Ngã thức không cần sử dụng đến Ý thức.

Vì Ngã thức và Ý thức thường ngừng hoạt động khi chúng ta ngủ. Cho nên, khi chúng ta ngủ, thì đó chính là lúc mà chúng ta mới có dịp biết đến sự có mặt của Tiềm thức. Khi Tiềm thức lôi các thông tin hay dữ liệu lên trên Ý thức để sắp xếp và liên kết các thông tin.

Hiện tượng của Tiềm thức có mặt trên Ý thức khi qua sắp xếp và liên kết này, chúng ta gọi là những giấc mơ. Trong những giấc mơ đó, chúng ta có thể bay nhảy như chim, hay có thể bơi lội như cá, hay bay lên trời, hay chui xuống đất,

hay lên thiên đàng, hay xuống địa ngục, v.v, tùy theo, trong 9,504 tỷ thông tin đó như thế nào, và có liên hệ đến những bộ cũ nào đã được lưu giữ trong Tiềm thức.

Đó cũng là lý do, có ngày chúng ta mơ thấy chúng ta thế này, có ngày chúng ta mơ thấy thế kia, Có khi những thông tin đó có thể lôi cả chuyện từ hồi bé tí lên liên kết với hiện tại, hay qua những sự nối kết lại tạo ra những cảnh tượng có thể xảy ra trong tương lai.

Dĩ nhiên, trong đó không thể nào thiếu đến hội chứng bóng đè (hội chứng về sự tác động của Tiềm thức đến Thân Thể thức) đã khiến cho các nhà Y học ngày nay vẫn đang “lúng túng” trong việc đi tìm ra nguyên nhân.

Vậy hội chứng bóng đè là gì?

Theo khảo sát từ cơ quan Y tế quốc gia Hoa Kỳ thì hội chứng bóng đè thường do lo âu, căng thẳng và trầm cảm trong công việc và cuộc sống, mà ra. Do đó, nếu chúng ta thường xuyên ngủ sai giấc, và không đủ giấc, sẽ rất dễ gặp bóng đè. Thời gian gặp nhiều nhất là trong khoảng vừa đi ngủ và sắp sửa thức dậy.

Trong một bài khảo cứu “Sleep Paralysis in Brazilian Folklore and Other Cultures: A Brief Review” của hai tác giả José F. R. de Sá và Sérgio A. Mota-Rolim đã viết như sau:

“Tê liệt khi ngủ/ bóng đè (Sleep Paralysis) là một trạng thái phân ly xảy ra chủ yếu trong lúc thức. Tê liệt khi ngủ (bóng đè) được đặc trưng bởi các chức năng vận động, tri giác, cảm xúc, và nhận thức bị thay đổi, chẳng hạn như, không có khả năng thực hiện các chuyển động tự nguyện, ảo giác, thị giác, cảm giác tức ngực, ảo tưởng

về sự hiện diện đáng sợ, và trong một số trường hợp, sợ hãi cái chết sắp xảy ra.

Hầu hết, mọi người, hiếm khi trải qua tình trạng bị tê liệt khi ngủ (bóng đè), thường là khi ngủ ở tư thế nằm ngửa; tuy nhiên, tê liệt khi ngủ (bóng đè) được coi là một bệnh (chứng mất ngủ) khi tái phát hoặc liên quan đến gánh nặng cảm xúc. Điều thú vị là trong suốt lịch sử loài người, các dân tộc khác nhau đã giải thích về tình trạng tê liệt khi ngủ (bóng đè) dưới những góc nhìn siêu nhiên.

Ví dụ, người Eskimos Canada quy tê liệt khi ngủ (bóng đè) là bùa chú của các pháp sư, những người cản trở khả năng di chuyển, và gây ra ảo giác, về sự hiện diện không có hình dạng.

Hay theo truyền thống Nhật Bản, tê liệt khi ngủ (bóng đè) là do một linh hồn báo thù đã bóp chết kẻ thù của mình khi đang ngủ.

Hay trong văn hóa Nigeria, một nữ quý tộc công trong lúc mơ, và gây tê liệt. Một biểu hiện hiện đại của tê liệt khi ngủ (bóng đè) là báo cáo về "các vụ bắt cóc người ngoài hành tinh", trải nghiệm là không thể di chuyển trong khi thức tỉnh, liên quan đến ảo giác, thị giác, của người ngoài hành tinh...

Theo Shermer (2011), sự xuất hiện của người ngoài hành tinh trong trí tưởng tượng phổ biến diễn ra, sau vụ hạ cánh, được cho là của một vật thể bay không xác định (UFO – Unidentified Flying Object) ở Roswell, New Mexico, vào năm 1947.

Shermer (2011) tin rằng, những câu chuyện về vụ bắt cóc có nguồn gốc từ một chương trình phát sóng đặc biệt của đài NBC vào năm 1975, dựa trên các nguồn cung cấp tin đặc biệt của Barney và Betty Hill.

Cặp vợ chồng Hill đã mô tả những trải nghiệm, và sau đó đã trở thành tiêu chuẩn cho hàng nghìn người, từng trải qua hiện tượng tương tự như: bật đèn vào nửa đêm, tê liệt cơ thể, mổ xẻ, kiểm tra, v.v. hình người với đôi mắt thôn dài - trên thực tế, đó chỉ là sản phẩm của các nghệ sĩ trong đài NBC.

Sau khi phổ biến các nguồn tin này trên báo chí, báo lá cải, và các chương trình truyền hình, các tin tức về vụ bắt cóc đã tăng lên theo cấp số nhân.

Clancy và cộng sự. (2002) và McNally và cộng sự. (2004) đã đặt câu hỏi về tính xác thực của những báo cáo như vậy - hầu hết chúng được trích xuất thông qua thôi miên.

Theo McNally và Clancy (2005), trí nhớ của con người rất dễ uốn nắn: những ký ức giả có thể được cấy ghép theo gợi ý của các nhà trị liệu.

Sau khi, thực hiện một cuộc khảo sát với mười cá nhân đã bị “bắt cóc”, Clancy và McNally (2005) đã phát hiện ra sự xuất hiện đáng kể của các đợt tê liệt khi ngủ (bóng đè) trong nhóm này, so với nhóm đối chứng.

Các tác giả này cũng lưu ý sự giống nhau giữa trải nghiệm bắt cóc người ngoài hành tinh, và tê liệt khi ngủ (bóng đè): bất động, cảm giác có sự xô đẩy, cảm giác bay lên, đèn nhấp nháy, vật thể sáng và các ảo giác khác.



## Chúng Tê Liệt Khi Ngủ Ở Các Nền Văn Hóa Khác

Chúng tê liệt khi ngủ đại diện cho một bằng chứng khá mạnh mẽ về một hiện tượng sinh học thần kinh nhất định, có thể được giải thích và định hình bởi các bối cảnh văn hóa khác nhau.

Các cuộc nghiên cứu thực địa được thực hiện ở nhiều nơi khác nhau trên thế giới, đã phát hiện ra cùng một hiện tượng xảy ra, dưới vô số góc độ nhìn thuộc về dân tộc và tôn giáo.

Trong những trường hợp này, vài giây hoặc vài phút của một “tập phim” tê liệt khi ngủ (bóng đèn) - một hỗn hợp thực sự của những cảm giác đáng sợ - làm nảy sinh những cách giải thích siêu nhiên (Hinton và cộng sự, 2005).

Ngoài các nền văn hóa La Tinh, Kirmayer and Law (2005) đã nghiên cứu người Inuit, những người Eskimo sống ở vùng cận Bắc Cực của Canada.

Họ gọi tê liệt khi ngủ (bóng đèn) là Uqumangirniq, một trải nghiệm liên kết chặt chẽ với thế giới tâm linh, nơi kéo theo các chức năng vận động bị tổn thương (không thể di chuyển, nói chuyện hoặc la hét), ảo giác và biểu hiện đáng sợ của sự hiện diện không hình dạng, hoặc không có khuôn mặt.

Người Inuit tin rằng Angakkuit (pháp sư) là người chịu trách nhiệm chính cho Uqumangirniq. Mặc dù, các pháp sư gây ảnh hưởng lành tính, bằng cách tổ chức các hoạt động, từ nghi thức thông hành đến giải thích các giấc mơ, nhưng một số pháp sư liên quan đến tranh chấp

quyền lực đã sử dụng phép thuật (Ilisiiqsijuq) lên đối thủ của họ.

Một loại Ilisiiqsijuq bao gồm tấn công kẻ thù khi chúng đang ngủ, vì lúc này mối liên hệ giữa cơ thể và linh hồn (Tarniq) rất mỏng manh. Nếu một pháp sư có thể tách Tarniq vĩnh viễn khỏi cơ thể của nó, thì cá nhân đó sẽ chết.

Theo truyền thống Nhật Bản, Kanashibari là văn hóa tương đương với tê liệt khi ngủ (bóng đè) (Fukuda và cộng sự, 1987). Được dịch là "trạng thái bị ràng buộc hoàn toàn, như thể bị ràng buộc bởi dây xích kim loại", Kanashibari có thể xuất hiện thông qua câu thần chú của một Summoner, người sử dụng một linh hồn báo thù để bóp nghẹt kẻ thù của mình.

Kanashibari là một hiện tượng phổ biến ở Viễn Đông, thường được thể hiện trong truyện tranh Nhật Bản. Mặc dù, thực tế là hiện tượng học về tê liệt khi ngủ (bóng đè) ở cả người Inuit và tiếng Nhật đều rất giống với "Pisadeira", họ cho rằng, tê liệt khi ngủ (bóng đè) có nguồn gốc từ con người - từ các phép thuật của các pháp sư hoặc triệu hồi sư - điều không xảy ra trong câu chuyện của người Brazil.

Thông qua các cuộc phỏng vấn với một trăm người tị nạn Campuchia tại một phòng khám tâm thần của Mỹ, Hinton et al. (2005a) quan sát thấy, tỷ lệ mắc tê liệt khi ngủ (bóng đè) cao ở những người sống sót sau chế độ độc tài Pol Pot (1975–1979): 42% đối tượng báo cáo, ít nhất họ có một lần bị tê liệt khi ngủ (bóng đè) mỗi năm.

Những bệnh nhân này gọi tên liệt khí ngũ (bóng đèn) là Khmaoch Sângkât, “con ma đẩy bạn xuống”. Theo họ, một đấng siêu nhiên, hoặc một hồn ma, sẽ đặt tay lên ngực hoặc cổ nạn nhân khi ngũ, trong tư thế nằm ngửa, gây khó thở.

Có bốn cách mà các sinh vật siêu nhiên có thể trông giống như: (i) một bóng đen cao lớn, thiếu một đường viền xác định; (ii) một sinh vật mắt đỏ, răng nanh, mặc áo choàng Khmer Đỏ vung dao hoặc gậy; (iii) một con quỷ giống người mô phỏng; (iv) áp - một sinh vật kỳ dị chỉ có đầu của một người phụ nữ và ruột của cô ấy.

Về những hồn ma, khi một người nào đó bị giết hại dã man, hoặc được chôn cất mà không có nghi thức tang lễ thích hợp - điều đó đã diễn ra trong thời Pol Pot - thì linh hồn sẽ phải đi trên Trái đất, và ám ảnh người sống, bằng cách cho họ thấy trạng thái tàn tạ ở thế giới bên kia.

Những đối tượng này có một số triệu chứng liệt khí ngũ (bóng đèn), thể chất nhất định liên quan đến những trải nghiệm đau thương, nặng nề mà họ phải trải qua dưới ách thống trị của Khmer Đỏ.

Ví dụ, họ liên kết chứng khó thở với trải nghiệm suýt chết đuối trong thời kỳ gió mùa điển hình ở Đông Nam Á, hoặc với việc họ chứng kiến các vụ hành quyết, trong đó, nạn nhân đội một chiếc túi trên đầu.

Áp lực lồng ngực, một đặc điểm liệt khí ngũ (bóng đèn) điển hình, có liên quan đến cơn đau ngực, do họ phải mang vác nặng trong các trại trồng lúa, do những kẻ hành hạ họ điều hành.

Chúng tê liệt khi ngủ xuất hiện ở nhiều nền văn hóa khác trên thế giới với sự khác biệt giữa các khu vực. Ở Thái Lan, Phi Am là một bóng ma, ám ảnh đối tượng khi ngủ mê man, và không thể cử động (Cassaniti và Luhrmann, 2011).

Người Ai Cập tin rằng tê liệt khi ngủ (bóng đè) được gây ra bởi Jinn, là những sinh vật ác độc giống như linh hồn (Jalal và Hinton, 2013).

Sharpless và Doghramji (2015) báo cáo rằng người Ethiopia coi Dukak là một linh hồn ma quỷ ám ảnh giấc ngủ.

Tương tự như người Pisadeira của Brazil, người Hmong - một nhóm dân tộc từ các vùng núi của Việt Nam và Lào - tin rằng một "thần đè" ngự trên ngực của những người ngủ và cố gắng làm họ ngạt thở (Adler, 2011).

Trong khi truyền thống của Trung Quốc, mọi người cũng tin rằng, một kiểu "áp bức ma" gây ra tê liệt khi ngủ (bóng đè) (Yeung và cộng sự, 2005).

Hơn nữa, người Yoruba từ Tây Nam Nigeria tin rằng Ogun Oru là một nữ quỷ sở hữu cơ thể và trí óc trong lúc mơ (Aina và Famuyiwa, 2007), và ở Newfoundland (một tỉnh của Canada), Old Hag là một phù thủy ngồi trên người ngủ (Firestone, 1985).

Tóm lại, Chứng tê liệt khi ngủ có đặc điểm là cơ thể bất động, áp lực lồng ngực, nhìn thấy những hình thù đáng sợ hoặc cảm thấy "hiện diện" đáng sợ, có xu hướng xảy ra khi thức giấc ở tư thế nằm ngửa.... [5]

Như vậy, qua bài khảo cứu này, chúng ta nhận thấy, hiện tượng bóng đèn dù dưới nền văn hóa nào, hầu như, cũng nhấn mạnh đến yếu tố là giấc mơ, hay nói về chức năng của Tiềm thức.

Nhưng nếu, chúng ta không hiểu được sự vận hành của Tiềm thức, không hiểu được mỗi ngày Tiềm thức của chúng ta nhận được bao nhiêu thông tin và dữ liệu, cũng như, không hiểu được chức năng sắp xếp và liên kết các thông tin và dữ liệu trên Ý thức, thì chẳng trách sao, trong cùng một hiện tượng, mà mỗi người lại có những nhận thức về hiện tượng bóng đèn khác nhau.

Thí dụ, người Campuchia, trong bài khảo cứu trên, sau khi họ bị chính quyền Pol Pot hành hạ thì những hình ảnh mà họ chứng kiến khi được Tiềm thức nối kết các thông tin mới vào, đã tạo ra rất nhiều “bộ méo mó” khác nhau như:

- Một bóng đèn cao lớn, thiếu một đường viền xác định;
- Một sinh vật mắt đỏ, răng nanh, mặc áo choàng Khmer Đỏ vung dao hoặc gậy;
- Một con quỷ giống hay mô phỏng như người;
- Một sinh vật kỳ dị chỉ có đầu của một người phụ nữ và ruột của cô ấy.
- Về những hồn ma, khi một người nào đó bị giết hại dã man, hoặc được chôn cất mà không có nghi thức tang lễ thích hợp (điều đó đã diễn ra trong thời Pol Pot) thì linh hồn sẽ phải đi trên Trái đất và ám ảnh người sống, bằng cách cho họ thấy trạng thái tàn tạ ở thế giới bên kia.
- Họ liên kết chứng khó thở với trải nghiệm suýt chết đuối trong thời kỳ gió mùa điển hình ở Đông Nam Á,

hoặc với việc họ chứng kiến các vụ hành quyết, trong đó, nạn nhân đội một chiếc túi trên đầu.

- Áp lực lồng ngực, một đặc điểm tê liệt khi ngủ (bóng đèn) điển hình, có liên quan đến cơn đau ngực do họ phải mang vác nặng trong các trại trồng lúa, do những kẻ hành hạ họ điều hành.

Vậy thì, khi Ý thức của chúng ta cần sử dụng đến các dữ liệu và thông tin để đi giải quyết một vấn đề, mà Ý thức của chúng ta lại sử dụng những thông tin, hay những “bộ méo mó” như trên, rồi lại cộng thêm sự quan sát hời hợt, phiến diện, và tưởng tượng vào, thì không cần phải giải thích, ai trong chúng ta cũng có thể thấy ngay ra được kết quả sẽ là thế nào rồi, phải không?

Đó là, Ngã thức của chúng ta biến thành một “sân chơi” thường trực cho các nguồn cảm xúc được trôi lên, tiếp tục không chế Ngã thức, và làm tê liệt Ngã thức.

Nguy hiểm hơn là, những nguồn năng lượng cảm xúc này không phải chỉ không chế Ngã thức không thôi, mà còn tương tác với Thân Thể thức và tạo ra những nguồn năng lượng “đè nén” hay gây ra xáo trộn các nguồn năng lượng của các tế bào hay cơ quan, khiến cho các tế bào hay các cơ quan bị tắc nghẽn, gây ra các triệu chứng như khó thở, tức ngực, tay chân, không thể cử động v.v.

Như vậy, qua sự quan sát và nhìn sâu, chúng ta có thể nhận thấy, nguyên nhân gây ra hiện tượng bóng đèn, đơn giản chỉ là sự vận hành của Tiềm thức, khi qua tiến trình sắp xếp và liên kết các thông tin hay dữ liệu vào các bộ, mà các bộ đó, đã có sự méo mó, hay là “sản phẩm” của sự tưởng tượng từ Trí đã sản xuất ra, khi giúp Ngã thức giải quyết những xung đột, được lưu giữ trong kho của Tiềm thức, không đúng với

sự thật. Cho nên, khi sử dụng những bộ đó, chỉ gây ra thêm vấn đề, chứ không phải đi giải quyết vấn đề.

Đó chính là lý do tại sao, cơ quan Y Tế Hoa Kỳ mới cho rằng, hiện tượng bóng đè là do lo âu, căng thẳng và trầm cảm trong công việc và cuộc sống mà ra.

Và nếu chúng ta hiểu về Chín thức rõ ràng thì chúng ta biết, khi có lo âu, căng thẳng và trầm cảm xảy ra, có nghĩa là, trong Ngũ thức của chúng ta đang có sự xung đột, và cần Ngũ thức của chúng ta, sử dụng Ý thức để tìm ra những phương án để giải quyết.

Có thể nói, khi đã “dính” đến bốn thức này, thì nói vô cùng tận, không biết đâu mà dừng. Nhưng chỉ cần, chúng ta nắm thật vững vàng, từng chức năng của mỗi thức, rồi sử dụng sự quan sát và nhìn sâu vào trong chính cơ thể cũng như các thức của chúng ta. Sau đó, dùng sự kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm thì chúng ta có thể hiểu được sự vận hành của các thức một cách rõ ràng.

Cho nên, khi sử dụng các thức thì chúng ta biết đâu là gốc và đâu là ngọn để đi giải quyết tận gốc rễ, thì chúng ta sẽ sống có nhiều bình an và hạnh phúc hơn, hay có thể chữa trị được nhiều loại bệnh “kỳ tích” hơn, như nhận định của bác sĩ Bernie.

## 6. Gửi anh/chị

Gần đây em có tham gia vào mạng xã hội và vô tình đọc được một bài, “Awakening- Your Inner Purpose” của tác giả Eckhart Tolle. Trong bài viết đó, Eckhart chia sẻ rằng:

“Tỉnh thức là một sự chuyển đổi về ý thức, qua đó nhận thức tách biệt với tư duy.

Với hầu hết mọi người, đây là cả một quá trình phải trải qua, không phải là một biến cố. Ngay với vài người hiếm hoi có được sự tỉnh thức bất ngờ, rất kịch tính và không thể đảo ngược được, họ vẫn còn phải trải qua một thời kỳ rất dài để những nhận thức mới này thấm dần và chuyển hoá thành hành động, sau đó trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống của họ.

Thay vì, bạn đánh mất mình trong tư duy, khi tỉnh thức, bạn nhận ra rằng chính mình là nhận thức nằm đằng sau tư duy.

Lúc này, bạn biết tư duy của mình không còn là một hoạt động mang tính tự động, nó chiếm hữu và điều khiển bạn như trước nữa.

Khi tỉnh thức, nhận thức của bạn sẽ tự tách mình ra khỏi tư duy và nắm lấy chủ quyền. Thức tỉnh là vượt lên trên tư duy.

Thay vì, nó đã làm chủ cuộc sống như trước đây, lúc này nó trở thành kẻ phục vụ cho nhận thức. Nhận thức chính là một sự nối kết có ý thức với trí tuệ của vũ trụ (universal intelligence).

Một từ ngữ khác có thể dùng để diễn tả trạng thái này nữa, đó là Hiện hữu tánh (Presence): ý thức mà không qua suy nghĩ.

Khởi đầu tiến trình tỉnh thức là một hành động của ân sủng. Bạn không thể làm cho sự tỉnh thức xảy ra, bạn



cũng không thể chuẩn bị cho mình, hoặc tích lũy công đức nhằm về chuyện ấy được.

Không có một trình tự hợp lý nào có thể đưa bạn đến với tỉnh thức, mặc dù tâm trí bạn có thể rất thích. Bạn không cần phải trở nên xứng đáng để được ưu tiên tỉnh thức.

Vì tỉnh thức có thể xảy đến với một kẻ tội đồ trước khi xảy đến với một vị thánh. Đó là lý do tại sao Chúa Jesus đã thường quan hệ với đủ mọi hạng người chứ không chỉ là những người đáng kính trong xã hội.

Chẳng có gì bạn có thể làm cho việc tỉnh thức được. Vì mọi thứ bạn làm sẽ bị bản ngã cố gắng kéo vào cho nó, vì bản ngã cho rằng tỉnh thức hay giác ngộ là một vật sở hữu rất đáng quý, do đó chính bản thân bản ngã làm cho nó quan trọng và tăng giá trị hơn.

Cho nên, thay vì tỉnh thức, bạn chỉ thêm vào tâm trí một “quan niệm” về tỉnh thức, hay tạo thêm một hình tượng trong tâm trí về một người đã tỉnh thức hay giác ngộ, rồi bạn cố gắng sống theo hình ảnh đó.

Sống theo một hình tượng, khuôn mẫu mà mình hoặc người khác gieo đã vào trong tâm trí là sống không thực tế và như thế thì bản ngã đang đóng một vai diễn vô minh khác.

Nhưng nếu chúng ta chẳng làm gì được cho sự tỉnh thức xảy ra thì làm sao có thể biến nó thành mục đích chính của đời mình?

Sự tỉnh thức chỉ có trong những giây phút tỉnh thức đầu tiên, nhờ ân sủng của trời đất, lúc bạn bất chợt nhận biết

bằng nhận thức mà không qua suy nghĩ, khi chưa có sự tham gia ý thức của bạn.

Một số người sự tỉnh thức xảy ra khi đột ngột họ ý thức được rằng suy nghĩ của họ chỉ là một tập quán, đó là những suy nghĩ tiêu cực cố hữu mà mình đã tự đồng hoá với nó từ xưa đến nay. Như vậy đã có một nhận thức mới, nhận thức này đã nhận ra tư duy nhưng nó không phải là một bộ phận của tư duy.

Một khi bạn trải nghiệm được sự thức tỉnh hay Hiện hữu tánh (Presence), bạn đã nắm biết trọn vẹn. Bây giờ nó không còn là một quan niệm trong trí như trước đây nữa.

Bạn có thể chọn lựa một cách có ý thức để có mặt trong phút giây hiện tại này, thay vì chạy theo những suy nghĩ vô bổ. Bạn có thể mời hay tạo không gian để Hiện hữu tánh đi vào đời sống của mình. Cùng với ân sủng của sự thức tỉnh là ý thức trách nhiệm.

Bạn có thể tiếp tục sống như thể chẳng cần thay đổi gì cũng được, hoặc giả là bạn đã thấy được ý nghĩa của nó và nhận ra rằng có một nhận thức đang trở dậy rất quan trọng đối với bạn. Vì thế, bạn sẽ mở rộng lòng mình với nhận thức này và mang ánh sáng của nó đi vào thế giới để trở thành mục đích chủ yếu của đời bạn.

Einstein đã từng nói: “Tôi chỉ muốn biết ý Chúa, những thứ còn lại là tiểu tiết”. Ý Chúa là gì? Là Nhận thức. Biết được ý Chúa nghĩa là gì? là Thức tỉnh. Những thứ tiểu tiết là gì? Là mục đích bên ngoài bạn và những gì xảy ra ở bên ngoài.

Vì thế khi bạn trông đợi một điều gì đó có ý nghĩa xảy ra trong đời sống, có lẽ bạn đã không nhận ra điều có ý nghĩa nhất có thể đến với mình và cả với nhân loại, đó là: Sự khởi đầu tiến trình phân ly giữa nhận thức và tư duy.

Nhiều người khi đang trải qua giai đoạn đầu của tiến trình tỉnh thức, họ không còn quan tâm đến mục đích bên ngoài của mình nữa. Những gì đang chi phối thế giới không còn chi phối họ được nữa.

Họ nhận thức rõ sự điên rồ của nền văn minh đương đại, họ cảm thấy xa lạ như đang sống trong một vùng đất không người ở với hai thế giới rõ ràng.

Họ không còn bị bản ngã chi phối như trước. Tuy nhiên nhận thức mới mẽ này vẫn chưa hoàn toàn hòa nhập và chi phối cuộc sống của họ nhanh được. Nói cách khác, do mục đích bên trong và bên ngoài của họ chưa hòa hợp được với nhau.

Sống mà không hòa hợp với mục đích bên trong thì cho dù bạn có thành công với những gì ở bên ngoài, dù bạn có tạo ra thiên đàng ở hạ giới, thì đó vẫn chỉ là những thành tựu của bản ngã, không sớm thì muộn sẽ tàn lụi theo thời gian và bạn sẽ gánh chịu khổ đau.

Nếu bạn lãng quên mục đích bên trong của mình thì dù bạn có làm gì đi nữa, kể cả những điều thuộc lĩnh vực tâm linh, bản ngã của bạn cũng sẽ len vào can thiệp cách của bạn làm, và phương tiện sẽ phá hủy cứu cánh như cách nói của câu châm ngôn: “Đường đến địa ngục và khổ đau thường bắt đầu từ thiện chí của chúng ta”.

Nói một cách khác, “trạng thái nhận thức” của bạn là quan trọng nhất, chứ không phải mục đích hay hành động của bạn, vì nhận thức của bạn sẽ hướng dẫn mục đích hay hành động.

Hoàn thành mục đích chính của đời sống, chính là đặt cơ sở cho một thực tại mới, một cõi trời mới. Một khi bạn đã có cơ sở đúng đắn ở bên trong rồi, thì mục tiêu bên ngoài như được tạo thêm năng lượng tâm linh, khiến cho mục đích bên ngoài và những điều bạn mong muốn thực hiện sẽ hợp nhất một cách tự nhiên với trào lưu tiến hóa của Vũ trụ.”

Em đã đọc đi đọc lại cả trăm lần, nhưng em vẫn không thể nắm trọn được Ý của ông, mặc dù em rất muốn học hỏi theo cách của ông để có thể sống có tỉnh thức hơn.

Rồi em cũng vô tình đọc được bài Chín thức của anh/chị. Tuy em chưa thật sự hiểu rõ ràng về Chín thức, nhưng trong Chín thức, anh/chị lại chia các chức năng của các thức ra từng phần riêng. Trong đó có hai định nghĩa về Trí và Tuệ trong Ý thức khiến em rất ngạc nhiên. Vì điều này thì giống như đi ngược lại những gì mà ông Eckhart đã viết.

Em thật sự hoang mang vô cùng vì không biết đâu mới là sự thật để có thể nương theo mà học tập. Anh/chị có thể dành chút thời gian để giúp em được không? Em luôn mong ngóng điện thư từ anh/chị. P.T

Bạn P.T thân mến,

Eckhart Tolle là một bậc thầy tâm linh trên thế giới, và chúng tôi cũng có dịp đọc qua vài tác phẩm của ông. Trong tác phẩm “Sức Mạnh Của Hiện Tại”, ngay trong phần mở

đầu, ông Eckhart đã chia sẻ về kinh nghiệm Tỉnh thức của ông, khi ông sống trong một tâm trạng khắc khoải, khổ đau cùng cực, lúc nào ông cũng chỉ chực chờ muốn tự hủy hoại bản thân ông.

Ông kể rằng, vào một đêm nào đó, sau sinh nhật thứ 29 của ông, thì ông chợt tỉnh giấc vào lúc nửa đêm với một cảm giác vô cùng đau khổ và chán nản. Khác với những lần trước, lần này, cảm giác ấy trở nên trầm trọng hơn bao giờ hết.

Khi rơi vào trong trạng thái “trầm cảm” này, ông nảy sinh một cảm giác chán ghét mãnh liệt: Không những ông chán ghét bản thân ông, mà ông còn “giận cá chém thớt”, đến chán ghét cả thế giới này... Và sự chán ghét nhất trong ông chính là, tại sao ông lại còn có mặt trên cuộc đời này.

Đã có nhiều lần, khi rơi vào sự khổ đau cùng cực, ông đã tự hỏi chính ông: “Tại sao ông phải tiếp tục sống với gánh nặng khổ đau này? Hay “Tại sao ông phải tiếp tục chịu đựng sự vật lộn không ngừng nghỉ này?”.

Rồi khi không thể tìm được những câu trả lời chính xác, hay thỏa mãn cho những câu hỏi của ông, trong những lúc bế tắc đó, ông nảy sinh một ước muốn mãnh liệt, đó là, hoại diệt, hay biến mất trên cõi đời. Ước muốn đó, càng ngày càng trở nên mãnh liệt, hơn cả ý muốn sống còn trong ông.

Lúc đó, trong ông, luôn có một ý nghĩ cứ lặp đi lặp lại trong đầu: “Tôi không thể sống với chính mình thêm được nữa!”

Rồi đột nhiên, ông chợt nhận ra một ý nghĩ kỳ lạ xảy ra trong ông: “Vậy trong ông có một hay hai con người? Nếu ông đã không thể sống với chính ông, có nghĩa là, phải có hai con người ở trong ông: ông và một cái tôi khác mà ông

không thể chịu đựng được nữa”. Rồi ông trầm nghĩ, có lẽ chỉ có một trong hai là thật.

Ông kể tiếp, khi những ý nghĩ này có trong ông, đã khiến ông kinh ngạc tột độ, trước ý nghĩ kỳ lạ này của mình, đến nỗi, những suy tư thường có ở trong ông hoàn toàn im bật.

Tuy ông vẫn còn nhận biết mọi chuyện chung quanh thật rõ ràng, nhưng trong ông không còn một chút ý tưởng hay suy nghĩ gì nữa.

Ngay sau đó, ông cảm thấy như ông đang bị “hút” vào một vùng xoáy ở bên trong, càng lúc càng mạnh mẽ. Ông hoảng hốt đến run bắn người lên. Nhưng bỗng nhiên có một tiếng nói như phát ra ở trong ông rằng: “Không cần phải chống cự gì cả!”. Và ông có cảm giác rằng, ông đang bị cuốn hút vào trong một khoảng không vô đáy.

Khoảng trống này, rõ ràng không phải là ở bên ngoài, mà ở ngay trong ông. Đột nhiên, ông không còn cảm thấy sợ hãi gì nữa, và ông buông xuôi hết tất cả.

Tiếng chim hót sớm mai, ngoài cửa sổ, đã đánh thức ông dậy... Trong ông không một ý nghĩ gợn lên ở trong đầu, nhưng ông lại cảm nhận và biết rõ rằng trong đó có một cái gì đó rất sâu sắc và lớn lao hơn những gì ông đã học.

Sau đêm trải nghiệm đó, ông đã đi dạo khắp thành phố, và ngạc nhiên trước sự sống màu nhiệm đang diễn ra trên trái đất này, đồng thời ông cũng sống liên tục với một trạng thái bình an và hạnh phúc sâu sắc đó trong năm (5) tháng.

Sau năm tháng đó, mức độ bình an và hạnh phúc của ông có giảm đi phần nào, nhưng có thể vì nó đã trở thành một trạng thái rất tự nhiên ở trong ông.

Cũng theo chia xẻ của ông, từ đó về sau, dù có làm bất cứ điều gì đi nữa, ông cũng không thể làm tăng thêm được trạng thái an lạc sâu thẳm mà ông có như lúc trước được.

Cũng theo điều ông kể, khi trải nghiệm qua trạng thái đó, chính ông cũng chẳng biết trạng thái đó là gì. Mãi đến 7 năm sau, khi ông tham cứu thêm nhiều kinh điển và trao đổi với nhiều bậc thầy trong lĩnh vực tâm linh, ông mới biết đó là “điều mà mọi người đang cố tìm và mong muốn để đạt được”, điều ấy, đã thực sự xảy ra trong ông.

Theo chia xẻ của ông, qua nghiên cứu kinh điển và trao đổi với các bậc thầy tâm linh khác, ông đã hiểu ra nguyên nhân tại sao trong lúc ông đang rơi vào những khổ đau cùng cực ấy, lại có thể giúp cho ông có thể có được sự Tỉnh thức.

Nguyên do, bởi vì, áp lực cực độ của nỗi khổ cùng tận ở trong ông đêm hôm đó, đã buộc tâm thức của ông phải thoát ly ra khỏi bản ngã, cái bản ngã đã bị khống chế bằng những ảo tưởng bất hạnh, và cảm xúc khổ đau, được sáng tạo nên bởi chính trí năng và những suy tưởng mộng lung.

Đây có lẽ là một sự thoát ly toàn diện khiến cho cái bản ngã giả tạo và sai lầm trong ông lập tức bị sụp đổ, y như cái nút chặn, bỗng nhiên bị mở tung ra trên một trái bóng đang căng phồng hơi.

Phần còn lại ở trong ông, chính là bản chất đích thực của ông: Một trực giác thuần khiết về hiện hữu và đời sống trước khi bị trí năng hay suy tư xen vào...

Như vậy, qua lời tường thuật của chính ông Eckhart, và qua sự quan sát và nhìn sâu vào Chín thức, chúng ta có thể biết được Eckhart là người Tỉnh thức “vô tình” mà không phải là người Tỉnh thức “hữu ý”.

Trong toàn bộ câu chuyện về sự trải nghiệm của ông, ông tự thú nhận rằng, ông sống trong sự khổ đau cùng cực, đến độ, ông không còn thiết tha muốn sống trên cuộc đời, chỉ thiếu điều, ông chưa tự mình kết liễu đời mình, hay tự tử.

Như vậy, khi quan sát và nhìn sâu vào Chín thức, chúng ta có thể biết được trong Ngũ thức của ông, luôn bị những tiến trình sắp xếp và liên kết các thông tin vào một bộ, đã liên tục lôi lên Ngũ thức và Ý thức của ông, những vấn đề mà trước đây, ông đã không giải quyết một cách trọn vẹn, hay ông đã quá quen thuộc với phương án từ Ý thức đưa ra, đó là trốn chạy và đè nén.

Cho nên, khi Tiềm thức của ông tiếp nhận các thông tin mới, rồi qua tiến trình sắp xếp và liên kết đã lôi những bộ đó lên trên Ngũ thức, tạo ra sự xung đột trong Ngũ thức, đẩy nguồn năng lượng an có sẵn trong Ngũ thức vào góc khuất, khiến cho Ngũ thức của ông luôn rơi vào thế bị động, luôn bị các nguồn cảm xúc, không chế nên không thể sử dụng được Ý thức để đẩy lui những nguồn cảm xúc đó xuống.

Ngược lại, những nguồn cảm xúc đó, lại sử dụng đến Ý thức của ông, cộng thêm sự tưởng tượng để kích hoạt, hay lôi kéo thêm những nguồn cảm xúc tiêu cực khác, tiếp tục tham gia, và kéo dài trạng thái không chế Ngũ thức của ông, khiến cho Ngũ thức của ông bị tê liệt lâu dài hơn.

Hình ảnh “giận cá chém thớt” của ông khi ông kể lại rằng, ông không những oán ghét bản thân ông, mà ông cũng chán ghét luôn cả thế giới. Đó chính là diễn tả tiến trình sắp xếp và liên kết của Tiềm thức khi tiếp nhận những thông tin mới đã liên kết từ bộ chán ghét riêng tư thuộc về bản thân, nay lại lan rộng ra cả thế giới.



Trong những “con sóng” cảm xúc liên tục, trôi lên và dội xuống này, Ngã thức của ông, trong lúc “vô tình” không bị khống chế đã lấy lại được chủ quyền.

Vì Ngã thức của ông đã bị khống chế quá lâu, cũng như đã “thăm đờn” với cách chọn lựa sự trốn chạy và đè nén, hay qua sự quan sát, chỉ nhìn phiến diện, hời hợt, rồi dùng thêm sự tưởng tượng đưa ra kết quả (Trí), khiến cho Ngã thức không thể duy trì được sự có mặt của an. Cho nên, thay vì chọn cách giải quyết nhanh nhất có thể, thì Ngã thức của ông đã lựa chọn muốn cách giải quyết tận gốc rễ.

Eckhart đã chia xẻ rất rõ ràng, khi ông nảy sinh ra ý nghĩ *“VẬY TRONG ÔNG CÓ MỘT HAY HAI CON NGƯỜI? NẾU ÔNG ĐÃ KHÔNG THỂ SỐNG VỚI CHÍNH ÔNG, CÓ NGHĨA LÀ, PHẢI CÓ HAI CON NGƯỜI Ở TRONG ÔNG: ÔNG VÀ MỘT CÁI TÔI KHÁC MÀ ÔNG KHÔNG THỂ CHỊU ĐỰNG ĐƯỢC NỮA”*. Rồi ông thâm nghĩ, có lẽ chỉ có một trong hai là thật.

*Ông kể tiếp, khi những ý nghĩ này có trong ông, đã khiến ông kinh ngạc tột độ, trước ý nghĩ kỳ lạ này của mình, đến nỗi, những suy tư thường có ở trong ông hoàn toàn im bật.*

*Tuy ông vẫn còn nhận biết mọi chuyện chung quanh thật rõ ràng, nhưng trong ông không còn một chút ý tưởng hay suy nghĩ gì nữa.”*

Có nghĩa là, khi Ngã thức của ông thay vì lựa chọn Trí để giải quyết vấn đề nhanh nhất có thể, thì khi ông khởi ý muốn biết “vậy trong con người của ông có hai con người hay sao” thì ông đã “vô tình” sử dụng đến chức năng của Tuệ, mà ngay cả chính ông cũng không biết Trí và Tuệ là gì và khác nhau ra sao.

Trên thực tế, Trí và Tuệ đều là những chức năng có trong Ý thức, và chỉ khác nhau ở một vài điểm. Khi mà sự quan sát, phân tích phiến diện, bề mặt, hời hợt, rồi kết hợp thêm với phỏng đoán và tưởng tượng, thì lúc đó Ý thức của chúng ta có một tên gọi riêng là Trí.

Còn khi, cũng qua sự quan sát, phân tích và nhìn sâu, không kèm theo sự phỏng đoán và tưởng tượng đưa ra kết quả, mà kết quả đó, phải đến từ sự kiểm nghiệm, thực nghiệm và chúng nghiệm thì Ý thức của chúng ta có một tên gọi riêng là Tuệ.

Chính vì, chúng ta không hiểu được định nghĩa rõ ràng, cũng như chức năng đó là gì, cho nên, chúng ta thường hay rơi vào sự lầm lẫn trong định nghĩa cũng như trong cách ứng dụng.

Eckhart cũng như phần lớn chúng ta cũng vậy, khi sống trong giai đoạn khổ đau, Ngã thức của ông, vì muốn đem lại nguồn năng lượng an nhanh nhất có thể. Cho nên, ngoài cách dùng Trí ra, không còn cách nào khác có thể ứng dụng. Thật ra, với những người có kinh nghiệm thì Tuệ cũng có khả năng này, và làm sao có thể sử dụng được chức năng này của Tuệ, thì chúng tôi sẽ trình bày ở đoạn sau.

Trở lại câu chuyện, khi Ngã thức của Eckhart, khi vô tình đặt ra câu hỏi “Vậy trong ông có một hay hai con người?” Ngã thức của ông đã sử dụng chức năng trong Ý thức là Tuệ.

Trong toàn bộ câu chuyện ông kể, có lẽ vì ông không hiểu được sự vận hành, cũng như chức năng của các thức, cho nên, ông đã gắn câu hỏi thuộc về Ngã thức và sự phân tích hay quan sát của Ý thức, vào chung với nhau.

Đoạn quan trọng nhất đó là đoạn ngắt câu, khi Ngã thức của ông đặt ra câu hỏi, hay nói rõ hơn là, Ngã thức của ông muốn biết: “*vậy trong con người của ông có hai con người hay sao*” với câu trả lời qua sự phân tích của Ý thức là:

*“Nếu ông đã không thể sống với chính ông, có nghĩa là, phải có hai con người ở trong ông: ông và một cái tôi khác mà ông không thể chịu đựng được nữa”. Rồi ông trầm nghĩ, có lẽ chỉ có một trong hai là thật.*

*Ông kể tiếp, khi những ý nghĩ này có trong ông, đã khiến ông kinh ngạc tột độ, trước ý nghĩ kỳ lạ này của mình, đến nỗi, những suy tư thường có ở trong ông hoàn toàn im bật.*

*Tuy ông vẫn còn nhận biết mọi chuyện chung quanh thật rõ ràng, nhưng trong ông không còn một chút ý tưởng hay suy nghĩ gì nữa.”*

Rõ ràng, đây chính là các chức năng có trong Ý thức, chứ không hề có trong Ngã thức. Ngã thức chỉ có khả năng là khởi ý niệm muốn hay thích, chứ không có các chức năng như phân tích, so sánh, quan sát gì cả.

Cho nên, chính ông Eckhart cũng đã thừa nhận rằng, đó là, một ý nghĩ kỳ lạ, và khi “ý nghĩ” kỳ lạ này xuất hiện, thì những suy nghĩ lung tung quen thuộc trong ông cũng im bật, và ông cũng vẫn nhận thức được những sự vật chung quanh một cách rõ ràng nhưng lại không có một chút ý tưởng hay suy nghĩ gì nữa.

“Ý nghĩ kỳ lạ” mà lúc đó không biết là gì, đó chính là các chức năng của Tuệ, khi qua quan sát và nhìn sâu vẫn giống như Trí, là vẫn có thể nhận diện được sự hiện hữu của các vật chung quanh một cách rõ ràng. Nhưng qua tiến trình

quan sát và nhìn sâu, nên không cần sử dụng đến các chức năng khác như phân tích, so sánh, phỏng đoán hay tưởng tượng để đưa ra kết quả.

Cho nên, ở đó, Eckhart không hề thấy bất cứ sự suy nghĩ hay ý tưởng nào (sự tưởng tượng từ Ý thức – Trí)

Đoạn văn kế tiếp thì ông Eckhart lại càng diễn tả rõ hơn về sự có mặt của Tuệ như sau:

*“... ông cảm thấy như ông đang bị “hút” vào một vùng xoáy ở bên trong, càng lúc càng mạnh mẽ. Ông hoảng hốt đến run bắn người lên. Nhưng bỗng nhiên có một tiếng nói như phát ra ở trong ông rằng: “Không cần phải chống cự gì cả!”. Và ông có cảm giác rằng, ông đang bị cuốn hút vào trong một khoảng không vô đáy.*

*Khoảng trống này, rõ ràng không phải là ở bên ngoài, mà ở ngay trong ông. Đột nhiên, ông không còn cảm thấy sợ hãi gì nữa, và ông buông xuôi hết tất cả.”*

Có nghĩa là, khi Ngã thức của ông vô tình đặt ra một câu hỏi, hay là muốn biết về câu trả lời “VẬY CÓ PHẢI TRONG CON NGƯỜI CỦA ÔNG CÓ HAI CON NGƯỜI KHÔNG”, Ngã thức của ông đã tiếp xúc được với Tuệ.

Nhưng vì thói quen sử dụng Trí của Ngã thức của Eckhart đã quá nhiều, nên lúc này, chúng ta mới thấy bóng dáng sự tưởng tượng của Trí xuất hiện, khi ông đột nhiên nghe tiếng nói phát ra trong ông “không cần phải chống cự”.

Đây chỉ là một trong những phương án của Trí hay sử dụng trong việc trốn chạy hay đè nén vấn đề, thường được gọi là “trấn an – nghĩa là duy trì cái an”, mà Trí hay đưa ra cho Ngã thức, và nằm trong kho của Ngã thức, đã được kích

hoạt, và có mặt trên Ngã thức, để tạo ra nguồn năng lượng khác thay thế cho những nguồn cảm xúc đang có mặt, và đem nguồn năng lượng an trở về.

Khi nguồn năng lượng an có mặt, Eckhart cảm nhận được nguồn năng lượng an, và ông không còn cảm nhận được sự có mặt của nguồn năng lượng sợ hãi. Cho nên, Ngã thức của Eckhart khi đã đem nguồn năng lượng an “trở về” đã tiếp tục duy trì sử dụng các chức năng của Tuệ.

Eckhart khi diễn tả về trạng thái này thì đã dùng từ “buông xuôi tất cả”. Trạng thái buông xuôi này của Eckhart, không phải là buông xuôi, muốn ra sao thì sao, mà là, Ngã thức đã chính thức chấp nhận sử dụng Tuệ, mà không còn muốn sử dụng Trí nữa.

Điều này thì Eckhart đã chia sẻ trong đoạn văn sau:

*... khi trải nghiệm qua trạng thái đó, chính ông cũng chẳng biết trạng thái đó là gì. Mãi đến 7 năm sau, khi ông nghiên cứu thêm nhiều kinh điển, và trao đổi với nhiều bậc thầy trong lĩnh vực tâm linh, ông mới biết đó là “điều mà mọi người đang cố tìm và mong muốn để đạt được”, điều ấy, đã thực sự xảy ra trong ông.*

Qua đoạn văn này, chính Eckhart cũng thừa nhận là ông không biết gì về các chức năng, và vận hành của các thức. Cho nên, ông phải dành 7 năm để tham khảo, nghiên cứu kinh điển, cũng như tham cứu với những nhà tâm linh khác.

Vậy, sau 7 năm nghiên cứu và học hỏi, ông đã hiểu về sự vận hành của các thức và các chức năng như thế nào?

Theo chia xẻ của ông, ông đã hiểu ra nguyên nhân tại sao trong lúc ông đang rơi vào những khổ đau cùng cực ấy, lại có thể giúp cho ông có thể có được sự Tỉnh thức.

*“Nguyên do, vì, áp lực cực độ của nỗi khổ cùng tận ở trong ông đêm hôm đó, đã buộc tâm thức của ông phải thoát ly ra khỏi bản ngã, cái bản ngã đã bị khống chế bằng những ảo tưởng bất hạnh, và cảm xúc khổ đau, được sáng tạo nên bởi chính trí năng và những suy tưởng mê lung.*

*Đây có lẽ là một sự thoát ly toàn diện khiến cho cái bản ngã giả tạo và sai lầm trong ông lập tức bị sụp đổ, y như cái nút chặn, bỗng nhiên bị mở tung ra trên một trái bóng đang căng phồng hơi.*

*Phần còn lại ở trong ông, chính là bản chất đích thực của ông: Một trực giác thuần khiết về hiện hữu và đời sống trước khi bị trí năng hay suy tư xen vào...”*

Nếu bạn không có kinh nghiệm về các chức năng và sự vận hành của các thức, thì những đoạn văn này, sẽ là những đoạn văn khó hiểu, và dễ gây ra những nhận thức sai lầm nhất.

Như ông kể, sau 7 năm nghiên cứu về kinh điển và tham vấn với các nhà tâm linh khác, Eckhart rút ra được sự vận hành của các thức như sau:

*“áp lực cực độ của nỗi khổ cùng tận ở trong ông đêm hôm đó, đã buộc “tâm thức” của ông phải thoát ly ra khỏi bản ngã, cái bản ngã đã bị khống chế bằng những ảo tưởng bất hạnh, và cảm xúc khổ đau, được sáng tạo nên bởi chính trí năng và những suy tưởng mê lung.”*

Có nghĩa là, chính nỗi khổ đau đã buộc “tâm thức” của ông phải thoát ly ra khỏi bản ngã, nhưng ông lại không giải thích “tâm thức” này là tâm thức nào.

Nếu căn cứ trên đoạn văn trên, khi ông dùng từ “thoát ly” ra khỏi bản ngã, có nghĩa là, tâm thức này nằm trong bản ngã hay nằm trong Ngã thức. Cho nên, khi Ngã thức hay bản ngã của ông bị khống chế bởi những khổ đau bất hạnh, thì sự khổ đau bất hạnh này mới kích hoạt đến tâm thức, vì vậy, tâm thức mới bắt đầu khởi ý niệm thoát ly.

Dĩ nhiên, với những người có kinh nghiệm thì những gì Eckhart diễn tả rất chuẩn, khi ông vô tình sử dụng Tuệ đã đem lại nguồn năng lượng an có mặt, và sau này còn tiếp tục kéo dài thêm 5 tháng. Nhưng khi trình bày về các chức năng của các thức, và vận hành thì Eckhart lại diễn tả chưa được rõ ràng.

Thí dụ, khi Eckhart cho rằng, *“vì sự khổ đau cùng cực đã buộc tâm thức phải thoát ly khỏi bản ngã, nơi dung chứa của những sự ảo tượng bất hạnh, cảm giác khổ đau và sáng tạo của những Trí năng của những suy tưởng mộng lung.”*

Nếu chúng ta dùng sự quan sát và nhìn sâu vào Chín thức, chúng ta thấy, Eckhart đã không thể phân biệt được chức năng và vận hành của các thức như thế nào, mà ông, chỉ qua sự quan sát những hiện tượng xảy ra trên Ngã thức để đưa ra sự diễn giải.

Chẳng hạn như, khi ông dùng từ “tâm thức” có mặt trong Ngã thức bị buộc thoát ly, thì sẽ khiến cho các bạn, chưa có kinh nghiệm về chức năng của các thức, hay vận hành của các thức, sẽ rất mơ hồ và hỗn loạn, vì không biết tâm thức này là tâm thức gì, chức năng của nó là gì, và nó liên hệ thế

nào đến Ngã thức, và sinh hoạt như thế nào với Ngã thức; mà khi, tâm thức bị sự khổ đau kích hoạt lại buộc phải thoát ly khỏi Ngã thức. Rồi khi thoát ly khỏi Ngã thức thì tâm thức sẽ ra sao, ở đâu, khi thoát ly khỏi Ngã thức.

Có thể nói, khi Eckhart dùng từ “tâm thức” vào đây, sẽ khiến cho chúng ta sẽ rất dễ rơi vào trong những thắc mắc, hay những câu hỏi như trên. Rồi chúng ta lại cứ chìm đắm trong việc tìm kiếm những câu trả lời thì chúng ta vô tình sẽ tạo ra vô vàn những xung đột trong Ngã thức của chúng ta, và chúng ta sẽ tiếp tay để đẩy lui nguồn năng lượng an có sẵn của chúng ta vào “bóng tối”.

Cho nên, nếu muốn hiểu câu nói này của Eckhart thì chúng ta có thể hiểu như thế này.

Ngã thức hay bản ngã của chúng ta được “thành lập” từ cái muốn sống còn của Thân Thể thức, và được trao quyền, trong đó, có nguồn năng lượng của an, muốn, thích, và cần khi tương tác với Thân Thể thức, và quyền tự chọn.

Ngoài những nguồn năng lượng quan trọng này, Ngã thức hay bản Ngã còn là “sân chơi” để những cảm xúc, hay cảm giác được “hiển thị” lên, khi qua tiến trình tiếp nhận thông tin mới của Tiềm thức, cũng như sắp xếp và liên kết các thông tin có liên quan đến nhau thành một bộ.

Vì mỗi ngày, Tiềm thức của chúng ta tiếp nhận đến 9,504 (chín ngàn, năm trăm lẻ bốn) tỷ thông tin, trong khi, Ý thức của chúng ta chỉ có khả năng nhận diện tối đa trong 24 giờ là 86,400 thông tin. Cho nên, có hơn 9,503 tỷ thông tin, Ý thức của chúng ta hoàn toàn chẳng biết gì.

Nhưng Tiềm thức của chúng ta lại khác, Tiềm thức khi tiếp nhận các thông tin mới này, thì tự động sắp xếp và liên kết



với các bộ, hay những thông tin cũ, có liên hệ đến thông tin mới vào với nhau.

Khi sắp xếp và liên kết lại thành bộ, thì trong bộ đó, nếu liên quan đến những vấn đề chưa được giải quyết qua hình thức đè nén, hay trốn chạy, hay giải quyết tạm thời, thì những vấn đề đó, đều được lôi lên trên Ngã thức khi có liên quan đến những nguồn cảm xúc giác; và lôi lên trên Ý thức khi những vấn đề đó cần đến sự phân tích, so sánh, v.v để tìm ra những phương án.

Sau đó, cả Ý thức và Ngã thức đã có những phương án hay chọn lựa xong, sẽ gói tất cả thông tin đó về kho của Tiềm thức, và kho của Ngã thức (nơi dung chứa những nguồn cảm xúc/giác).

Thông thường, khi chúng ta khổ đau hay có cảm xúc/giác khổ đau, có nghĩa là, trong Ngã thức của chúng ta, nguồn năng lượng an (nguồn năng lượng cần thiết cho Thân Thể thức có thể duy trì được thân mạng được sống còn, không rơi vào trạng thái bị xáo trộn, tạo ra sự ngừng hoạt động các cơ quan khiến thân mạng rơi vào thế bị ngừng hoạt động hay gọi là chết), đã bị xung đột và bị đẩy lui vào bóng tối.

Chính vì vậy, nhiệm vụ quan trọng nhất của Ngã thức, đó chính là, phải duy trì nguồn năng lượng an luôn có mặt. Nhưng vì, Ngã thức có kho đặt tại Tiềm thức, cho nên, khi Tiềm thức bị kích hoạt bởi các thông tin mới, và qua tiến trình sắp xếp các thông tin mới vào với nhau, nên cũng sắp xếp và liên kết các thông tin vào các bộ trong Ngã thức.

Chính vì vậy, những nguồn cảm xúc/giác trong kho của Ngã thức, trong quá khứ (khi có mặt trên Ngã thức, nhưng không được giải quyết một cách trọn vẹn, mà chỉ qua loa hời hợt,

cộng thêm sự tưởng tượng ra kết quả), tạm lắng dịu xuống, qua cách thức giải quyết của Ý thức (Trí) là đè nén hay trốn chạy thì khi những nguồn cảm xúc/giác này được liên kết với những thông tin mới sẽ lại được lôi lên trên Ý thức.

Khi Ngã thức bị những nguồn năng lượng này trôi lên và tạo ra sự xung đột giữa nguồn cảm xúc và nguồn năng lượng an, thì tạo ra một tình trạng, mà chúng ta hay gọi đơn giản là bất an, nghĩa là, không (bất) còn có nguồn năng lượng an nữa.

Vì nguồn năng lượng an là một nguồn năng lượng vô cùng quan trọng, giúp cho Thân Thể thức có thể duy trì thân mạng được sống hay không.

Cho nên, khi nguồn năng lượng cảm xúc trôi lên chiếm Ngã thức, đẩy lùi nguồn năng lượng an vào góc khuất, và tương tác với Thân Thể thức, thì nguồn cảm xúc này sẽ tạo ra những nguồn năng lượng “chèn ép”, “ngăn chặn”, hay tạo ra nguồn năng lượng gây ra xáo trộn các nguồn năng lượng của các tế bào khiến cho các cơ quan không còn có thể hoạt động hài hòa được nữa.

Lúc đó, Thân Thể thức mới gọi nguồn năng lượng cần “duy trì nguồn năng lượng an” đến Ngã thức. Khi Ngã thức tương tác và nhận nguồn năng lượng cần an của Thân Thể thức, thì mới sử dụng đến Ý thức để tìm ra những phương án giải quyết những nguồn năng lượng cảm xúc đang có mặt, và lấn chiếm nguồn năng lượng an.

Vì cái cần của Thân Thể thức muốn nguồn năng lượng an có mặt nhanh nhất có thể. Cho nên, Ngã thức khi sử dụng Ý thức, thường dùng Trí nhiều hơn dùng Tuệ.

Cho nên, khi Ngã thức chọn sử dụng những phương án (từ Trí) này, khi sử dụng xong, và làm dịu xuống những vùng cảm xúc thì nguồn năng lượng an mới có mặt.

Nguồn năng lượng an này dài hay ngắn thì tùy theo phương án của Ý thức dùng là phỏng đoán hay tưởng tượng, cũng như, phụ thuộc vào các thông tin mới mà Tiềm thức tiếp nhận sắp xếp và liên kết vào bộ nào.

Nếu, những thông tin mới lại liên quan đến nhiều bộ có vấn đề chưa được giải quyết, hay những cảm xúc chưa biến thành cảm giác, thì trong ngày đó, chúng ta liên tục có những sự xung đột trong Ngã thức.

Như vậy, khi chúng ta hiểu được sự vận hành của Chín thức rõ ràng, chúng ta có thể hiểu được, hai từ “tâm thức” muốn thoát ly khỏi những nguồn cảm giác khổ đau của bản ngã, khi Eckhart dùng, đó chính là nguồn năng lượng “cần của Thân Thể thức”.

Thân Thể thức cần Ngã thức phải sử dụng Ý thức, để tìm ra các phương án giải quyết, những nguồn cảm xúc đang có mặt trên Ngã thức, và đang tác động, gây ra những sự xáo trộn, hay gây ảnh hưởng đến các nguồn năng lượng của các tế bào, hay các cơ quan, có thể dẫn đến sự sinh hoạt xáo trộn, hay ngưng hoạt động của toàn cơ thể.

Và cũng qua đó, chúng ta có thể hiểu được nguyên do tại sao, Eckhart khi quan sát trên Ngã thức của ông, mới cho rằng *“bản ngã của ông bị khống chế bằng những ảo tưởng bất hạnh, và cảm xúc khổ đau, được sáng tạo nên bởi chính trí năng và những suy tưởng mông lung.”*

Có nghĩa là, Eckhart đang nói đến các chức năng của Tiềm thức, khi nhận những thông tin mới, và qua tiến trình sắp

xếp và liên kết, đã tạo ra những hình ảnh mới, mà qua Ý thức của chúng ta chưa bao giờ tưởng tượng tới (ảo tưởng). Những hình ảnh mới này, thường hay lôi theo những vùng cảm xúc chưa được giải quyết (bất hạnh), khiến cho Ngã thức hay bản ngã của chúng ta luôn bị khống chế.

Cũng qua đó, Eckhart cũng đã mơ hồ nhận ra được sự giải quyết của Ý thức, của Trí và Tuệ khác nhau như thế nào, khi ông cho rằng, chính những sự sử dụng Trí qua sự quan sát hơi hợt phiến diện, rồi cộng thêm với sự tưởng tượng không đúng với sự thật. Cho nên, khi tiếp xúc với sự thật mới tạo ra những sự xung đột trong Ngã thức (trí năng và những suy tưởng mộng lung).

Như vậy, qua chính tác giả Eckhart chia sẻ về sự trải nghiệm của ông, cũng như qua 7 năm nghiên cứu của ông, Eckhart hoàn toàn chuẩn, khi diễn tả về làm sao Ngã thức cần phải giải quyết các nguồn cảm xúc, cũng như, tại sao tất cả chúng ta đều luôn khao khát có an, và an quan trọng như thế nào.

Nhưng như chúng tôi đã trình bày, người Tỉnh thức không phải chỉ có một loại, mà có nhiều loại như: người Tỉnh thức “vô tình” và người Tỉnh thức “hữu ý”. Rồi ngoài người Tỉnh thức (Thể nghiệm) ra, còn có người Tỉnh thức (Dụng nghiệm) nữa. Chứ không phải cứ Tỉnh thức thì ai cũng giống ai.

Đó là chưa kể đến Tuệ, về sự quan sát và nhìn sâu, về sự kiểm nghiệm, thực nghiệm, và chứng nghiệm của mỗi người cũng khác nhau. Chứ không phải, cứ sử dụng Tuệ là Tuệ nào cũng giống Tuệ nào. Nếu không, Eckhart không cần phải bỏ ra thêm 7 năm để đi tham cứu hay tham vấn với những người trải nghiệm tâm linh khác làm gì.

Và chắc chắn, Eckhart vẫn còn phải tiếp tục học hỏi và nghiên cứu thêm, nếu ông muốn trở thành một bậc thầy về tâm linh, có thể hướng dẫn cho mọi người hiểu được các chức năng và sự vận hành của các thức như thế nào, và ứng dụng như thế nào cho có lợi nhất.

Như vậy, khi đọc qua những lời chia sẻ của chính Eckhart trong cuốn “Sức Mạnh Của Hiện Tại”, chúng ta có thể hiểu được về cách diễn đạt của Eckhart như thế nào, thì khi đọc đến bài “Awakening- Your Inner Purpose”, chúng ta mới có thể hiểu được Ý của Eckhart muốn diễn đạt như thế nào.

Ngay trong đoạn văn mở đầu, Eckhart đã diễn dịch lại định nghĩa của hai chữ Tỉnh thức là gì? Dĩ nhiên, hai chữ Tỉnh thức và Tĩnh thức thì đã gây ra rất nhiều hiểu lầm rồi, và chúng tôi cũng đã giải thích. Cho nên, trong phần giải thích này, chúng tôi tôn trọng sự diễn dịch của Eckhart, và chúng tôi sẽ vẫn giữ nguyên cách diễn dịch định nghĩa của ông. Theo Eckhart:

*“Tĩnh thức là một sự chuyển đổi về ý thức, qua đó nhận thức tách biệt với tư duy”.*

Không biết bạn hiểu đoạn văn này như thế nào, nhưng riêng với chúng tôi, chúng tôi hiểu là Eckhart đang muốn diễn tả đến sự khác biệt giữa Trí và Tuệ có trong Ý thức.

Hai chữ nhận thức (định nghĩa là hiểu biết sâu xa) ở đây, nên hiểu là, nói đến các chức năng như: thận trọng, chú tâm quan sát và nhìn sâu thuộc về Tuệ, nơi mà không có sự phỏng đoán hay tưởng tượng tham gia, và Trí là nơi mà chúng ta hay gọi là sự suy nghĩ hay tư duy, hay rộng hơn tư tưởng (sự suy nghĩ kết hợp với tưởng tượng).

Trong phần diễn dịch định nghĩa này, Eckhart lại không hề giải thích định nghĩa về hai chữ nhận thức là gì? Trong khi, mỗi người chúng ta, ai cũng có quyền diễn dịch định nghĩa theo ý mình, Cho nên, nếu thiếu phần diễn dịch định nghĩa về hai chữ nhận thức này, sẽ dẫn chúng ta đến “hỏa mù” về nhận thức là gì, và làm sao sử dụng được nhận thức.

Vì vậy, muốn diễn tả trạng thái này, chúng ta có thể thay thế hai chữ “nhận thức” bằng sự quan sát và nhìn sâu, như vậy sẽ rõ nghĩa hơn, có nghĩa là, Tỉnh thức là tiến trình chuyển đổi trạng thái giữa sự quan sát của “nhìn nông” (Trí, suy nghĩ, tư duy trên bề mặt cộng thêm với sự tưởng tượng ra kết quả), qua sự quan sát và “nhìn sâu” (không có tưởng tượng tham gia vào, mà luôn có sự kiểm nghiệm, thực nghiệm, chứng nghiệm đính kèm.)

Chính vì, sự quan sát theo chiều sâu, cho nên, trong tiến trình quan sát thì không cần phải sử dụng đến các chức năng như: phân tích, tổng hợp so sánh, nhận dạng v.v, nên ở đó không có sự suy nghĩ.

Trong Ý thức của chúng ta, Ý thức có rất nhiều các chức năng khác nhau. Mỗi chức năng sẽ đảm nhiệm một vai trò khác nhau.

Thí dụ, khi chúng ta nhìn một đóa hoa mà Ngã thức của chúng ta chỉ muốn biết hoa đó là hoa gì, thì Ý thức của chúng ta, lúc đó, chỉ cần sử dụng đến chức năng nhận dạng. Nhưng nếu Ngã thức lại muốn biết hoa đó khác với hoa kia những gì, thì Ý thức của chúng ta có thể sử dụng các chức năng nhận dạng, thêm vào phân tích và so sánh, v.v.

Cho nên, có khi chúng ta sử dụng một chức năng của Ý thức, nhưng có khi, chúng ta lại sử dụng nhiều chức năng

trong Ý thức cùng một lúc. Tùy theo Ngã thức muốn biết nông hay sâu, chậm hay mau, mà Ý thức của chúng ta sẽ sử dụng các chức năng đó như thế nào.

Thật ra, nếu dựa trên học thuyết nhân quả thì “nhận thức” chỉ là cái quả của sự tư duy (nhân) mà thôi. Nếu chúng ta không có suy nghĩ, thì chúng ta không thể có nhận thức được. Đó là hiểu theo nghĩa đen, nhưng ở đây, ý của Eckhart lại đang nói đến sự khác biệt giữa hai trạng thái, hay đúng hơn, là các chức năng của Trí và Tuệ.

Thông thường, các nhà đạo học hay cho rằng, Trí có những chức năng như: phân tích, so sánh, phân biệt, v.v. Cho nên, khi chúng ta suy nghĩ, có nghĩa là, chúng ta đang dùng các chức năng này, để tìm ra các phương án giải quyết vấn đề.

Rồi chính vì sự phân biệt và phân tích đó mới khiến cho Ngã thức hay bản Ngã của chúng ta sinh ra ham muốn, và từ đó, tạo ra cho chúng ta sự khổ đau.

Cho nên, các nhà đạo học thường ví Trí như một “tội đồ”, và cần phải bị giới hạn, hay kiềm chế tối đa.

Nhưng sự thật, Trí chỉ là công cụ mà Ngã thức của chúng ta sử dụng nhiều nhất. Vì mục đích duy nhất của Ngã thức là muốn đem nguồn năng lượng an đã bị những nguồn cảm xúc đẩy vào góc khuất, có mặt, và chỉ có Trí mới thỏa mãn cho Ngã thức điều này.

Chứ Trí, không có khả năng tự suy nghĩ được, khi không có cái muốn hay thích từ Ngã thức khởi đầu. Cho nên, chúng ta sẽ không thể dùng hay kiềm hãm suy nghĩ lại được, khi mà, trong Ngã thức của chúng ta vẫn còn sự xung đột, hay Ngã thức còn muốn hay thích điều gì.

Vì vậy, sử dụng chức năng Trí hay Tuệ là do cái muốn trong Ngã thức chọn lựa, chứ không phải do Ý thức của chúng ta có quyền chọn lựa.

Và để giúp cho chúng ta hiểu rõ hơn, nên, Eckhart đã giải thích thêm như sau:

*“Với hầu hết mọi người, đây là cả một quá trình phải trải qua, không phải là một biến cố. Ngay với vài người hiếm hoi có được sự tỉnh thức bất ngờ, rất kịch tính và không thể đảo ngược được, họ vẫn còn phải trải qua một thời kỳ rất dài để những nhận thức mới này thấm dần, và chuyển hoá thành hành động, sau đó trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống của họ.*

*Thay vì, bạn đánh mất mình trong tư duy, khi tỉnh thức, bạn nhận ra rằng chính mình là nhận thức nằm đằng sau tư duy.”*

Nếu trong đoạn văn này, mà chúng ta diễn dịch theo nghĩa đen, thì chúng ta sẽ rơi vào những hỏa mù, vì ở đó, Tỉnh thức phải là một tiến trình rất lâu dài, nhưng dài là dài bao nhiêu, và dài bao lâu. Nếu như vậy, thì làm sao có thể giải thích được các vị thiền sư có thể đốn ngộ tức thì khi chỉ nghe qua một công án. Qua công án đó, các vị thiền sư có thể “nhận thức” ra ngay được sự thật.

Cũng như, nếu không có suy nghĩ thì làm sao có thể nhận thức. Nhận thức chỉ là kết quả từ những sự suy nghĩ qua phân tích, quan sát, so sánh, kết lại với nhau, rồi mới dựa trên đó mà nhận dạng ra tình trạng hay trạng thái đó là gì. Cho nên, định nghĩa của nhận thức mới là sự hiểu biết sâu xa hay sâu sắc.



Thí dụ, một đứa bé mới sinh ra, nó chưa học suy nghĩ, phân tích, tính toán, chưa học về định nghĩa của mỗi vật thì làm sao đứa bé đó có nhận thức cho được.

Hay chẳng hạn như, chúng tôi nói với bạn, trên con đường bạn đang đi, có một cái hố rất to. Nếu bạn không sử dụng sự suy nghĩ, sự phân tích, so sánh, tổng hợp, quan sát v.v., thì làm sao bạn “nhận thức” ra được cái hố đó nguy hiểm, có thể lấy đi tính mạng của bạn, và bạn quyết định dừng lại chứ.

Cho nên, không thể cho rằng, Tỉnh thức là trạng thái chuyển đổi của Ý thức qua nhận thức tách biệt ra với suy nghĩ được, vì vốn không thể, khi suy nghĩ hay phân tích là hình thì nhận thức là bóng, nên “nhận thức nằm đằng sau tư duy” như tác giả đã trình bày.

Vì vậy, khi diễn dịch, chúng ta có cả ngàn cách khác nhau, và tùy theo sự diễn dịch định nghĩa mỗi người cũng khác nhau. Cho nên, khi diễn dịch, chúng ta chỉ nên chú trọng đến ý chính, và nương nơi đó để hiểu được ý của người kia là gì.

Trong toàn bộ những đoạn văn trên, theo nghĩa bóng (ý chính) của Eckhart, có nghĩa là, từ bấy lâu nay, chúng ta đã quen sử dụng Trí để giải quyết vấn đề do Ngã thức muốn, nhưng chính vì Ý thức đã sử dụng Trí quá nhiều (suy nghĩ cách giải quyết vấn đề cho Ngã thức) nên đã tạo ra cho chúng ta rất nhiều xung đột trong Ngã thức.

Vì vậy, khi chúng ta sử dụng Tuệ, qua sự quan sát và nhìn sâu, thì các chức năng này không sử dụng đến các chức năng khác có trong Ý thức như: phân tích, so sánh, (suy nghĩ) v.v để giải quyết vấn đề, mà chỉ cần thận trọng, chú tâm quan

sát và nhìn sâu vào những gì đang xảy ra nơi Ngã thức của chúng ta, mà thôi.

Những chức năng như: thận trọng, chú tâm, quan sát và nhìn sâu này, vốn có sẵn trong Ý thức, nhưng vì chúng ta ít sử dụng đến Tuệ và hay sử dụng Trí, cho nên, chúng ta thường không sử dụng đến các chức năng này.

Vì vậy, khi chúng ta đã nhận diện ra được “đặc điểm” của các chức năng này, thì chúng ta cần thời gian để thực tập, để biến đó trở thành thói quen, luôn sử dụng Tuệ như Eckhart đã diễn tả.

Khi chúng ta có thể thực tập được cách sử dụng Tuệ thành thói quen, thì thói quen này sẽ là lá chắn, giúp cho Ngã thức của chúng ta khi có sự xung đột có thể giải quyết vấn đề đó một cách tận gốc rễ. Khi mà Ngã thức của chúng ta không còn có những sự xung đột thì lúc đó chúng ta có bình an và hạnh phúc kéo dài.

Tiến trình khi sử dụng sự thận trọng, chú tâm, quan sát và nhìn sâu này gọi là sự Tỉnh thức, nghĩa là, nhận ra biết ra/ thức và có khả năng làm lắng xuống, hay dịu xuống, những nguồn cảm xúc để nguồn năng lượng an luôn có mặt

Đến đoạn tiếp theo...

*“Lúc này, bạn biết tư duy của mình không còn là một hoạt động mang tính tự động, nó chiếm hữu và điều khiển bạn như trước nữa.*

*Khi tỉnh thức, nhận thức của bạn sẽ tự tách mình ra khỏi tư duy và nắm lấy chủ quyền. Thức tỉnh là vượt lên trên tư duy.*

*Thay vì, nó đã làm chủ cuộc sống như trước đây, lúc này nó trở thành kẻ phục vụ cho nhận thức. Nhận thức chính là một sự nối kết có ý thức với trí tuệ của vũ trụ (universal intelligence).”*

Và nếu dựa trên những đoạn văn trên đây, mà chúng ta lại diễn dịch theo nghĩa đen, thì rõ ràng Eckhart lại rơi vào đúng trường hợp như các nhà phân tâm học, hay các nhà đạo học khác, khi cho rằng, Ý thức có “tự ngã”, nghĩa là, tư duy hay suy nghĩ muốn làm gì thì làm, nên Ý thức đã chiếm hữu và điều khiển thân thể của chúng ta.

Nào, mời bạn hãy bắt đầu kiểm nghiệm lại trên chính bản thân của bạn xem, nếu trong Ngã thức của bạn không có muốn hay thích một cái gì đó, mà bạn có thể suy nghĩ được điều gì đó.

Sự thật, bạn chỉ có thể suy nghĩ, khi nào, Ngã thức của bạn có muốn hay thích, hay khi Tiềm thức lôi các vấn đề cần giải quyết lên Ý thức, hay khi Tiềm thức lôi vùng cảm xúc lên trên Ngã thức, rồi những nguồn cảm xúc này, không chế Ngã thức, không cho Ngã thức thực hiện cái muốn hay thích để sử dụng Ý thức, tìm ra phương án giải quyết nguồn cảm xúc đó, hay đuổi nguồn năng lượng đó xuống.

Cho nên, nguồn năng lượng đó, mới sử dụng Ý thức, phân tích theo góc độ tiêu cực, để lôi thêm các nguồn năng lượng “tiếp viện” khác lên mà thôi. Nếu không có những điều này tác động hay khơi ý muốn từ Ngã thức, thì Ý thức của chúng ta không tự suy nghĩ được cái gì cả.

Vì vậy, Ý thức không hề có cái muốn của Ngã thức, cũng như không có quyền “tự động” được. Hay giống như Ngã thức, cũng không hề có khả năng phân tích, so sánh... như

Ý Thức, cũng không có quyền “tự động” suy nghĩ hay phân tích được.

Nếu chúng ta làm lẫn giữa các chức năng này, rồi khi chúng ta sử dụng Trí qua sự quan sát hơi hợt phiến diện, rồi cộng thêm vào tưởng tượng, lại cho là, Ý thức có “muốn và tự động chiếm hữu và điều khiển luôn thân thể của bạn” như Eckhart diễn giải thì chưa chuẩn, khi ông viết như sau:

*“Lúc này, bạn biết tư duy của mình không còn là một hoạt động mang tính tự động, nó chiếm hữu và điều khiển bạn như trước nữa.”*

Đến đoạn kế tiếp thì lại càng khó hiểu hơn, khi Eckhart cho rằng:

*“Khi tỉnh thức, nhận thức của bạn sẽ tự tách mình ra khỏi tư duy và nắm lấy chủ quyền. Thức tỉnh là vượt lên trên tư duy.”*

Làm sao nhận thức lại tự tách mình ra khỏi tư duy, trong khi không có tư duy thì không có nhận thức. Nếu nhận thức ở đây, muốn tách ra khỏi tư duy là những sự suy nghĩ do Ngã thức chọn sử dụng Trí, thì chỉ có cái muốn trong Ngã thức mới khơi được sự Tỉnh thức, có nghĩa là, cái muốn của Ngã thức, thay vì, muốn giải quyết nhanh, thì nay, đổi thành cái muốn giải quyết tận gốc rễ.

Chỉ khi nào, cái muốn trong Ngã thức muốn giải quyết tận gốc rễ thì Ý thức mới có cơ hội để sử dụng đến các chức năng của Tuệ là thận trọng, chú tâm, quan sát và nhìn sâu.

Cho nên, qua sự có mặt của thận trọng, chú tâm quan sát và nhìn sâu (tỉnh thức chứ không phải tỉnh thức) này, mới không sử dụng đến các chức năng như: phân tích, so sánh,

phân biệt, v.v, nên không còn có sự tư duy, hay suy nghĩ, đến những cách giải quyết sự xung đột trong Ngã thức.

Trong đoạn văn sau đây, Eckhart lại diễn tả đúng một phần, đó là sự suy nghĩ là phục vụ cho nhận thức cũng có nghĩa là, nhận thức có được cũng từ suy nghĩ mà ra.

*Thay vì, nó đã làm chủ cuộc sống như trước đây, lúc này nó trở thành kẻ phục vụ cho nhận thức. Nhận thức chính là một sự nối kết có ý thức với trí tuệ của vũ trụ (universal intelligence).*

*Một từ ngữ khác có thể dùng để diễn tả trạng thái này nữa, đó là Hiện hữu tánh (Presence): ý thức mà không qua suy nghĩ.*

Nhưng ở đây, lại khiến cho vấn đề trở nên mơ hồ hơn, khi cho rằng, nhận thức là sự nối kết có ý thức với trí tuệ của vũ trụ, hay khi cho rằng Ý thức không qua suy nghĩ, là sao?

Có thể nói, hai chữ “nhận thức” mà Eckhart dùng vô cùng tối nghĩa, nếu ở đây, Eckhart thay từ “nhận thức” bằng sự thận trọng chú tâm quan sát và nhìn sâu thì sẽ rõ ràng hơn nhiều.

Vì “nhận thức có ý thức là nhận thức như thế nào” và thế nào là Ý thức? Trong khi, trong Ý thức mới có nhận thức, rồi “nhận thức trên Ý thức để tương tác với trí tuệ của vũ trụ” để làm gì?

Trong khi, những sự khổ đau hay xung đột trong Ngã thức của chúng ta, thì chỉ có trong chúng ta, chứ mắc mớ chi đến trí tuệ của vũ trụ mà cần phải tương tác nối kết làm gì.

Trừ khi, chúng ta tin có kiếp trước kiếp sau thì mới cần tương tác với trí tuệ của vũ trụ. Và nếu đó là Ý chính của

Eckhart, thì chắc chắn, Eckhart đã nghiên cứu những điều này, trên kinh Áo Nghĩa Thư, hay nền triết học của Bà La Môn, hay Ấn Độ giáo.

Rồi đến đoạn, “Ý thức mà không suy nghĩ”, vậy ý thức đó đó là ý thức nào. Trong khi, Ý thức có nhiều chức năng. Các chức năng như quan sát, chú tâm, nhìn sâu là những chức năng mà đặc tính là không hề có sự phân tích, so sánh, v.v (suy nghĩ), hay gọi ngắn gọn là Tuệ.

Thay vì, dùng “Ý thức nhưng không suy nghĩ” thì sao Eckhart lại không dùng từ Tuệ sẽ rõ ràng hơn. Trên thực tế không thể nào Ý thức không suy nghĩ cho được, nếu ở đó cái muốn của Ngã thức vẫn còn tiếp tục sử dụng Trí, và ở đó, vẫn còn đang có sự xung đột trong Ngã thức.

Cho nên, chỉ khi Ngã thức muốn giải quyết vấn đề một cách giải quyết trọn vẹn, thì Tuệ mới được sử dụng, và mới có thể nói là, Ý thức không có suy nghĩ, chứ nếu Ngã thức mà muốn giải quyết nhanh, còn dùng đến Trí thì không bao giờ Tuệ có thể có mặt được cả.

Chính vì vậy cho nên trong đoạn sau khi đặt câu hỏi:

*“Nhưng nếu chúng ta chẳng làm gì được cho sự tỉnh thức xảy ra thì làm sao có thể biến nó thành mục đích chính của đời mình?”*

Và câu trả lời của Eckhart là:

*“Sự tỉnh thức chỉ có trong những giây phút tỉnh thức đầu tiên, nhờ ân sủng của trời đất, lúc bạn bất chợt nhận biết bằng nhận thức mà không qua suy nghĩ, khi chưa có sự tham gia ý thức của bạn.”*

Có thể nói, đến đây thì Eckhart hoàn toàn bế tắc, không thể nào giải thích được, tĩnh thức là gì? khi ông không nắm vững về chức năng và sự vận hành của các thức.

Cho nên, ông lại cho rằng, sự tĩnh thức *“chỉ có trong những giây phút tĩnh thức đầu tiên, nhờ ân sủng của trời đất, lúc bạn bất chợt nhận biết bằng nhận thức mà không qua suy nghĩ, khi chưa có sự tham gia ý thức của bạn.”*

Có nghĩa là, bạn có được sự tĩnh thức, phải do ân sủng của trời đất ban cho bạn, khi bạn vô tình bất chợt nhận thức được mà không qua suy nghĩ, cũng như, không có sự tham gia của Ý thức.

Cũng có nghĩa là, theo góc nhìn của Eckhart, sự tĩnh thức phải đến từ bên ngoài, từ một đấng nào ban cho, hay do trí tuệ của vũ trụ khi đi “lang thang”, vô tình “nhập” vào trong bạn, cho nên, bạn mới có được sự tĩnh thức mà Ý thức của bạn không hề hay biết gì (khi chưa có sự tham gia của Ý thức).

Cũng qua đoạn văn này, chúng ta thấy Eckhart đã chứng minh, ông đã không phân biệt được rằng, trong chức năng của Ý thức có rất nhiều các chức năng khác nhau như: thận trọng, chú tâm, quan sát, phân tích, tổng hợp, so sánh, nhận dạng, v.v. và mỗi chức năng, đều có những đặc điểm khác nhau. Vì thế mới có tên gọi khác nhau. Chứ nếu giống nhau, thì đặt tên khác nhau để làm gì.

Thí dụ, chức năng của nhận dạng thì chỉ nhận ra và biết ra đó là cái gì, và chức năng này thường hay được sử dụng chung với các năm thức, khi Ngã thức chỉ muốn biết nhanh đó là gì.

Chẳng hạn như, nhìn một đóa hoa thì biết hoa đó là hoa gì. Nghĩa là, chức năng của nhận dạng phải phụ thuộc vào những thông tin hay dữ liệu trong Tiềm thức đã có chưa, nếu chưa, chức năng nhận dạng này cũng không có độ chính xác, hay đúng sự thật.

Hay, chức năng của phân tích là chức năng chia ra, phân ra; hay, chức năng của so sánh là cân, đo, đong, đếm; hay, quan sát là xem xét kỹ càng, v.v.

Như vậy, mỗi chức năng có tên gọi riêng, là nói đến đặc điểm, mà riêng chức năng đó mới có, còn các chức năng khác không có.

Phần đông, chúng ta hay lẫn lộn giữa chức năng này có trong Ý thức. Eckhart và các nhà đạo học ngày xưa cũng như nay, cũng không ngoại lệ.

Khi Ý thức nhận lệnh từ Ngã thức, thì tùy theo lúc đó Ngã thức muốn hay thích gì. Nếu Ngã thức dùng thích, thì thường Ý thức, có khi chỉ sử dụng một chức năng, hay vài chức năng theo chiều nông, rồi dùng sự tưởng tượng để đưa ra kết quả.

Nhưng khi Ngã thức sử dụng đến muốn, thì Ý thức ít khi nào sử dụng một chức năng, mà thường phải dùng nhiều chức năng kết hợp lại với nhau và liên tục thay đổi các vị trí.

Đây chính là chỗ mà các nhà đạo học ngày xưa, khi thiếu sự quan sát và nhìn sâu, đã lầm lẫn, và cho các chức năng đó đều gần giống nhau, chỉ khác nhau ở mức độ.

Thí dụ, Ngã thức muốn biết hoa hồng và hoa cúc khác nhau như thế nào? thì trong Ý thức của chúng ta, phải sử dụng



nhiều chức năng như: Nhận Dạng để biết hoa nào là hoa hồng, hoa nào là hoa cúc, sau đó, dùng đến chức năng Phân Tích để phân chia ra từng phần như: màu sắc, tính chất, ứng dụng, v.v, rồi dùng chức năng So Sánh, khi liên quan đến trọng lượng, số lượng, v.v, rồi sau đó, dùng đến chức năng Tổng Hợp để kết hợp các thông tin lại với nhau, mới đưa ra được câu trả lời là hoa hồng và hoa cúc khác nhau như thế nào.

Dĩ nhiên, ở đây còn rất nhiều điều khác sẽ xảy ra như, Ngã thức muốn nhanh hay chậm, muốn dùng Trí hay dùng Tuệ, thì còn phải sử dụng thêm hay bớt các chức năng khác, v.v.

Trong tiến trình sử dụng các chức năng của Ý thức thì các chức năng luôn thay đổi vị trí, có khi qua phân tích rồi lại so sánh, rồi từ so sánh, lại tiếp tục phân tích, hay qua phân tích, tổng hợp rồi lại phải so sánh, v.v.

Có thể nói, trong tiến trình này xảy ra cực kỳ nhanh (chứ không chậm như “rùa” khi chúng ta viết ra từng chức năng hoạt động riêng biệt ra sao.)

Vì vậy, nếu chúng ta không có sự quan sát và nhìn sâu, chúng ta sẽ dễ bị rơi vào tình trạng lẫn lộn giữa các thức, khi thấy sự kết hợp giữa phân tích và so sánh đang xảy ra, thì chúng ta lại gắn ghép là chức năng của so sánh cũng có khả năng phân tích hay ngược lại.

Chính vì, những nhận thức lầm lẫn tai hại này, cho nên, khi sử dụng các chức năng, hay khi diễn dịch về chức năng của các thức, chúng ta thường diễn dịch một cách lệch lạc.

Trên thực tế, khi chúng ta đặt tên cho một cái gì, hay điều gì, thì chúng ta muốn phân biệt ra điều gì, hay cái gì đó, nó

khác với cái kia. Mục đích để giúp chúng ta, khi nói đến cái đó, thì chúng ta không bị lầm lẫn.

Thí dụ, chúng ta định nghĩa cái này là cái bàn, cái kia là cái ghế; mặc dù, cái bàn hay cái ghế, cũng có ba hay bốn chân, và cũng có mặt phẳng ở bên trên. Nhưng đặc tính hay ứng dụng của cái bàn, và cái ghế thì khác nhau.

Cho nên, khi chúng ta giao tiếp với nhau, và chúng ta nhờ người khác đi lấy cái bàn, thì họ biết đi lấy cái nào, chứ họ không đi lấy cho chúng ta cái ghế, rồi cho đó là cái bàn.

Nếu có người lại diễn dịch định nghĩa cái ghế là cái bàn, thì khi chúng ta nhờ họ đi lấy cái bàn, họ lại đưa cho chúng ta cái ghế.

Việc gì sẽ xảy ra, khi chúng ta cần cái bàn, mà người kia đưa đến cho chúng ta cái ghế. Đó chính là cái ghế mà chúng ta nhận được không đúng với ý muốn là cái bàn trong Ngã thức của chúng ta, cho nên, mới tạo ra sự xung đột trong Ngã thức của chúng ta, và chúng ta mới cảm thấy khó chịu hay bực tức.

Cho nên, khi Eckhart đã không hiểu rõ về các chức năng của các thức, cũng như sự vận hành của các thức, tuy ông diễn tả rất đúng về hiện tượng đang xảy ra trong các thức, nhưng qua cách diễn tả của ông, lại tạo ra vô vàn khó khăn, và ông “vô tình” lại gây ra rất nhiều trở ngại, cũng như tạo ra rất nhiều sự xung đột trong Ngã thức của những người muốn học sự tĩnh thức theo ông.

Chỉ trong một bài viết rất ngắn, nhưng cách diễn giải của ông, lại luôn tạo ra sự mâu thuẫn trong cách thức ông trình bày, trong khi nội dung hay Ý chính của ông thì lại không phải như vậy.

Thí dụ: trong đoạn văn đầu tiên khi diễn dịch định nghĩa của tỉnh thức ông cho rằng *“Tỉnh thức là trạng thái chuyển đổi của Ý thức, qua nhận thức, tách biệt với sự suy nghĩ.”* Sau đó, để dẫn chứng hay giải thích thêm ông lại viết:

*“Một số người, sự tỉnh thức xảy ra khi đột ngột họ ý thức được rằng suy nghĩ của họ chỉ là một tập quán, đó là những suy nghĩ tiêu cực cố hữu mà mình đã tự đồng hoá với nó từ xưa đến nay. Như vậy đã có một nhận thức mới, nhận thức này đã nhận ra tư duy nhưng nó không phải là một bộ phận của tư duy.”*

Nhưng đến đoạn văn sau, ông lại cho rằng: *“sự tỉnh thức xảy ra đột ngột khi họ ý Thức (ý thức này là ý thức nào? – nếu theo cách dùng chữ của ông, thì nên đổi lại là nhận thức, mới chính xác) được sự suy nghĩ về tập quán hay thói quen đã tự đồng hóa. Cho nên, khi có nhận thức mới đã nhận ra tư duy nhưng nó không phải là một bộ phận của tư duy.”*

Nếu bạn không có kinh nghiệm về Chín thức và vận hành của các thức thì bạn không thể nào hiểu được cách trình bày này của Eckhart.

Trong khi, đoạn văn đầu tiên, Eckhart cho rằng: *“Với hầu hết mọi người, đây là cả một quá trình phải trải qua, không phải là một biến cố. Ngay với vài người hiếm hoi có được sự tỉnh thức bất ngờ, rất kịch tính và không thể đảo ngược được, họ vẫn còn phải trải qua một thời kỳ rất dài để những nhận thức mới này thấm dần và chuyển hoá thành hành động”*

Nhưng trong đoạn văn này, ông lại cho rằng: *“sự tỉnh thức xảy ra, khi đột ngột họ ý thức (phải là nhận thức mới chính*

*xác) được rằng suy nghĩ của họ chỉ là một tập quán, đó là những suy nghĩ tiêu cực cố hữu mà mình đã tự đồng hoá với nó từ xưa đến nay.”*

Vậy, sao trong đoạn văn khởi đầu, ông lại khẳng định là “cho dù có đột ngột xảy ra cũng không thể đảo ngược được và phải trải qua một thời gian dài”, thì trong đoạn văn sau, ông lại cho rằng: “chỉ cần họ đột ngột ý thức để ý thức được rằng đó là một tập quán mà họ đã đồng hóa. Và khi họ ý thức được được điều này thì một nhận thức mới có mặt, và nhận thức này nhận ra “*tư duy nhưng nó không phải là một bộ phận của tư duy*”. Vậy thì tư duy này là gì, và bộ phận của tư duy là gì?

Hay như đoạn văn này:

*“Khởi đầu tiến trình tỉnh thức là một hành động của ân sủng. Bạn không thể làm cho sự tỉnh thức xảy ra, bạn cũng không thể chuẩn bị cho mình, hoặc tích lũy công đức nhằm về chuyện ấy được.*

*Không có một trình tự hợp lý nào có thể đưa bạn đến với tỉnh thức, mặc dù tâm trí bạn có thể rất thích. Bạn không cần phải trở nên xứng đáng để được ưu tiên tỉnh thức.”*

Qua đoạn văn này của Eckhart, có nghĩa là, chúng ta hoàn toàn không thể tự chủ để có sự tỉnh thức được; vì Eckhart khẳng định trong tiến trình đưa đến sự tỉnh thức, phải bắt đầu bằng một hành động của ân sủng.

Vậy hành động ân sủng là hành động gì? Mà tại sao chúng ta lại cần phải có ân sủng? Trong khi, Ngã thức của chúng ta, chỉ cần thay đổi từ cái muốn giải quyết nhanh, cho ra hậu quả, thì chúng ta chỉ cần chỉnh lại thành, cái muốn biết tận

gốc rễ, thì lập tức chúng ta có thể tiếp xúc với Tuệ. Và khi tiếp xúc với Tuệ, chúng ta có thể sử dụng các chức năng của Tuệ để đưa ra kết quả, giải quyết vấn đề một cách trọn vẹn và đem nguồn năng lượng an trở về, sinh hoạt lâu dài hơn.

Trong tiến trình sử dụng các chức năng thận trọng, chú tâm quan sát và nhìn sâu này thì tiến trình đó gọi là sự tĩnh thức.

Vì qua tiến trình này, chúng ta không còn “tiếp xúc” cho nguồn cảm xúc có mặt được kéo dài, hay có thể lôi lên, hay nhờ sự “tiếp viện” của các nguồn cảm xúc khác, như khi sử dụng các phương án từ Trí trước đây là đè nén hay trốn chạy.

Cũng như, qua tiến trình sử dụng Tuệ này, Ý thức (Tuệ giác) của chúng ta mới nhận dạng, hay nhận thức ra được nguồn năng lượng cảm xúc đang có mặt, và cũng nhận dạng ra nguồn cảm xúc đó ở đâu, rồi khi nguồn cảm xúc lắng xuống, thì mới đi giải quyết nguồn cảm xúc đó.

Chứ không phải, “chúng ta không thể làm gì cho sự tĩnh thức có thể xảy ra”, mà chúng ta có thể làm, và làm rất dễ dàng, rất hợp lý và hợp tình, và ai cũng có thể làm được, chứ không cần bất cứ một ân sủng nào từ đấng nào, hay từ trí tuệ của vũ trụ, hay trời đất nào cả.

Sự tĩnh thức đó vô cùng đơn giản, và luôn có mặt khi Ngã thức của chúng ta muốn đi giải quyết một vấn đề, hay cảm xúc/ giác, chỉ cần không muốn giải quyết nhanh, mà chỉ cần giải quyết đến tận gốc rễ, thì sự tĩnh thức sẽ có mặt; và sự tĩnh thức sẽ vắng mặt, khi chúng ta muốn giải quyết nhanh, qua việc sử dụng trí với sự quan sát phiến diện cộng thêm với tưởng tượng.

Có thể nói, nếu cứ diễn dịch theo nghĩa đen, thì có thể viết thêm vài ba cuốn sách nữa cũng chưa đủ. Nhưng nếu chỉ cần chúng ta “đạt ý quên lời”, chúng ta chỉ cần, hiểu theo nghĩa bóng mà Eckhart đã chia sẻ, thì có thể rút gọn lại những Ý chính sau đây:

Giống như Eckhart đã chia sẻ về sự trải nghiệm tĩnh thức của ông, Eckhart là một người Tĩnh thức “vô tình”.

Cho nên, trong những lúc khổ đau cùng cực, đến độ, ông luôn bị ám ảnh đến việc tự hủy hoại thân mình, Vì thế, trong một đêm, khi ông thức dậy với cơn đau cùng cực, khi mà Ngã thức của ông đã sử dụng Ý thức (Trí) quá nhiều lần, qua việc trốn chạy và đè nén vấn đề, nên Ngã thức của ông đã “vô tình” tiếp tay cho các nguồn cảm xúc được lưu giữ trong kho Ngã thức của ông, tiếp tục trôi lên trên mặt Ngã thức.

Không những, những nguồn năng lượng này, tuy mới đầu chỉ là đơn lẻ, nhưng vì, được lập đi lập lại nhiều lần, hay kết hợp với những nguồn năng lượng khác, tạo thành nguồn năng lượng không tên, không chế Ngã thức của ông, khiến cho Ngã thức của ông đã hoàn toàn bị tê liệt, không thể sử dụng Ý thức để tìm ra những giải pháp “tổng quát” những nguồn năng lượng cảm xúc đang liên tục có mặt trong ông xuống được.

Vì vậy, Eckhart đã diễn tả những cảm xúc khổ đau liên tục có mặt càng lúc càng mãnh liệt hơn.

Thật ra, trong những khi Eckhart có những nguồn cảm xúc xung đột trong Ngã thức, thì Ngã thức của Eckhart đã “vô tình” sử dụng đến những chức năng của Tuệ, đó là chức năng quan sát và nhìn sâu.

Cho nên, Eckhart mới có thể nhận dạng ra nguồn năng lượng cảm xúc trong ông lúc đó rất mãnh liệt. Nhưng vì, Eckhart không có kinh nghiệm, nên ông hoàn toàn cũng không biết, lúc đó ông đang sử dụng Tuệ.

Chính vì, sự có mặt của Tuệ, nên tuy nguồn năng lượng cảm xúc trong ông đang bùng phát mãnh liệt, nhưng lại không thể khống chế Ngã thức của ông. Cho nên, lúc đó, Ngã thức của ông mới có chủ quyền, và khởi ý muốn, thay vì, nhanh như trước đây, thì lại muốn đi giải quyết vấn đề một cách tận gốc rễ qua câu hỏi “Vậy trong ông có một hay hai con người?”.

Hay có thể nói rõ hơn, Ngã thức của ông, muốn đi giải quyết tận gốc rễ, xem con người nào, mới thật là ông. Có nghĩa là, Ngã thức của ông đã hoàn toàn chấp nhận sử dụng Tuệ.

Khi sử dụng Tuệ, qua sự quan sát và nhìn sâu vào nguồn cảm xúc, thay vì, như trước đây, hay suy nghĩ tìm cách trốn chạy hay đè nén.

Cho nên, khi Ngã thức của Eckhart chọn sự quan sát và nhìn sâu vào sự có mặt của nguồn cảm xúc, mà hoàn toàn không sử dụng sự phân tích, suy tư, để tìm phương pháp đối phó hay thay thế nguồn cảm xúc đó.

Vì thế, khi nguồn cảm xúc đó, vì không còn sự tiếp viện của những nguồn cảm xúc khác, khi không có những phương án trốn chạy hay đè nén từ Ý thức (Trí) đưa ra, nên không kích hoạt Tiềm thức lôi các bộ khác lên.

Vì thế, chỉ trong một thời gian ngắn, Eckhart đã cảm nhận ngay ra được nguồn cảm xúc sợ hãi vắng mặt, và ngay lúc đó, Eckhart nhận diện ra một nguồn năng lượng an, có mặt.

Có lẽ, Eckhart đã chìm đắm quá lâu và sinh hoạt khá quen trong những vùng cảm xúc xung đột trong Ngã thức. Cho nên, khi Ngã thức của Eckhart có mặt của nguồn năng lượng an, thì lúc đó, trong Ý thức của Eckhart biết ra, hay nhận ra được sự có mặt của an.

Trong đạo Phật, gọi sự nhận ra hay biết ra này là Tuệ giác, nghĩa là, qua sự quan sát và nhìn sâu (Tuệ) mà hiểu ra, nhận ra (giác) được một cái gì đó.

Như vậy, qua Tuệ giác, nghĩa là qua sự quan sát và nhìn sâu vào Ngã thức, Eckhart đã nhận ra và biết ra (Eckhart dùng là nhận thức) được sự có mặt của các nguồn năng lượng. Cũng như qua Tuệ giác, Eckhart cũng biết được, khi sử dụng sự quan sát và nhìn sâu, thì ở đó ý thức không có sử dụng những chức năng khác như: phân tích, so sánh, phân biệt, v.v hay nói đơn giản hơn là tư duy hay suy nghĩ.

Thay vì, Eckhart dùng từ Tuệ giác như đạo Phật, thì Eckhart lại dùng từ nhận thức, nên gây ra rất nhiều hiểu lầm trong định nghĩa.

Trong khi, muốn có nhận thức thì phải có tư duy, thì khi Eckhart dùng từ nhận thức tách biệt khỏi sự tư duy, sẽ gây khó khăn cho rất nhiều người, khi họ dùng cách diễn tả này của Eckhart để kiểm nghiệm trên bản thân của họ.

Cũng như Eckhart tâm sự: ngay cả chính ông cũng không biết trạng thái ông trải qua là những trạng thái gì. Mãi sau này, ông phải dành thêm 7 năm để đi tham cứu và tham vấn với những nhà tâm linh khác, thì ông mới biết là ông rơi vào trạng thái Tỉnh thức, và cũng qua 7 năm đó ông mới giải thích được tại sao có sự tỉnh thức.



Có lẽ, khi ông Eckhart đi tham khảo kinh điển và các nhà tâm linh khác, đã trao cho ông những kinh nghiệm xưa, chưa qua những kiểm nghiệm, chứng nghiệm và thực nghiệm về các thức, và chức năng của các thức.

Cho nên, sau 7 năm tham cứu thì Eckhart cũng rơi vào những suy luận về các chức năng và vận hành của các thức như các bậc tiền nhân.

Khi Eckhart, cũng như các nhà đạo học khác, đều cho rằng: bản ngã hay Ngã thức của chúng ta, chính là nguồn gốc gây ra cho chúng ta khổ đau. Khi ông chia sẻ rằng:

*“Nguyên do, vì, áp lực cực độ của nỗi khổ cùng tận ở trong ông đêm hôm đó, đã buộc tâm thức của ông phải thoát ly ra khỏi bản ngã, cái bản ngã đã bị khống chế bằng những ảo tưởng bất hạnh, và cảm xúc khổ đau, được sáng tạo nên bởi chính trí năng và những suy tưởng mê lung.*

*Đây có lẽ là một sự thoát ly toàn diện khiến cho cái bản ngã giả tạo và sai lầm trong ông lập tức bị sụp đổ, y như cái nút chặn, bỗng nhiên bị mở tung ra trên một trái bóng đang căng phồng hơi.*

*Phần còn lại ở trong ông, chính là bản chất đích thực của ông: Một trực giác thuần khiết về hiện hữu và đời sống trước khi bị trí năng hay suy tư xen vào...”*

Trong đoạn văn này, vì Eckhart không biết về sự có mặt của Thân Thể thức, cũng như không biết về sự tương tác giữa Ngã thức và Thân Thể thức, cho nên, Eckhart mới dùng từ “tâm thức” buộc phải thoát ly khỏi Ngã thức.

Nếu Eckhart hiểu được sự vận hành của Thân Thể thức và Ngã thức thì đó không phải là “tâm thức”, mà đó là “cái cần của Thân Thể thức”, mà Ngã thức phải duy trì được sự có mặt của an, để Thân Thể thức có thể điều khiển các cơ quan hoạt động hài hòa, giữ gìn sự sống.

Eckhart không sai khi diễn tả về các hiện tượng xảy ra, nhưng khi qua sự diễn đạt, ông lại dùng từ không chuẩn xác. Từ đó, gây ra rất khó hiểu, và tạo ra rất nhiều thắc mắc, cho những người muốn theo học với ông.

Họ không biết tâm thức đó ở đâu ra, và tại sao tâm thức lại buộc phải thoát ly sự khổ đau, khi những nguồn cảm xúc đang xung đột.

Rồi, khi ông nghiên cứu kinh điển, ông cũng lại không đi kiểm nghiệm, thực nghiệm, và chứng nghiệm xem, đó có đúng sự thật không, cho nên, ông đã gán tiếp cho bản ngã như một “tội đồ” nơi gây ra những khổ đau và phiền não.

Trong khi, Ngã thức hay bản ngã của con người, lại là “nạn nhân” từ sự tiếp nhận thông tin mới qua sự sắp xếp và liên kết với nhau thành bộ của Tiềm thức đã lôi những cảm xúc bị đè nén hay trốn chạy trước đây, qua những phương án của Ý thức.

Eckhart cũng không hiểu được, duy trì sự có mặt của an trong Ngã thức là lựa chọn tối ưu, mà Ngã thức, dù khởi bất cứ Ý muốn nào cũng đều dựa trên đó làm nền tảng.

Không có một người nào, sống trên trái đất này, mà dám tuyên bố rằng, họ sống mà không muốn có an cả.

Đó chính là sự thật, mà cũng chỉ có Ngã thức, mới có nguồn năng lượng muốn thôi. Ngay cả Thân Thể thức giỏi lắm

cũng chỉ có nguồn năng lượng là cần, chứ cũng không có muốn được.

Chính vì vậy, khi ông dùng câu: “*sự thoát ly toàn diện khiến cho cái bản ngã giả tạo và sai lầm trong ông lập tức bị sụp đổ*” sẽ khiến cho những người chưa có kinh nghiệm sẽ dễ hiểu lầm, vì cho rằng, ở đó có một Ngã thức hay bản ngã giả tạo.

Chữ đúng để dùng diễn tả cho bản ngã (cái gốc/ bản, ngã tính chất riêng của một gì đó – thông thường chúng ta hay dịch ngã là tôi) nên dùng đó là Ngã thức, nghĩa là sự nhận ra/thức có tính chất riêng tạo ra loài đó/ ngã).

Cho nên, trong thực vật, ít có loài có Ngã thức, mà chỉ có Tướng thức (Thân Thể thức) và Tiềm thức hoạt động, vì thế, thực vật thường không có cảm xúc/giác.

Ngược lại, hầu như các loài động vật, đều có ít nhiều Ngã thức, nghĩa là, có một “tự ngã” là Thân Thể thức (tự biết phát triển ra đúng loài của mình mà không lai vào các loại khác), và cũng có Ngã thức, nơi dung chứa các nguồn cảm xúc/ giác trong kho của Ngã thức.

Tuy các loại động vật khác cũng có Ngã thức, nhưng Ngã thức của các loại động vật, lại chịu sự ảnh hưởng trực tiếp của Thân Thể thức, và chỉ duy trì cái muốn sống còn duy nhất mà Thân Thể thức muốn tách riêng.

Cũng như, Thân Thể thức của các loại động vật, lại không được Thân Thể thức, tách Ý thức ra riêng là một trung tâm như con người, mà lại thường sử dụng chung với Thân Thể thức.

Cho nên, phần lớn các động vật khác, trừ con người, lại chỉ biết sống theo bản năng sống còn, nghĩa là, sống theo sự điều khiển của Thân Thể thức, mà không có quyền tự chọn lựa như Ngã thức của con người.

Chính vì, Eckhart, là người Tỉnh thức qua “vô tình”, cho nên, trong phần lớn những tác phẩm của Eckhart, ông không phân biệt được rõ ràng, đâu là những chức năng của Trí và đâu là những chức năng của Tuệ. Khi sử dụng Trí thì sử dụng như thế nào là đúng cách. Khi sử dụng Tuệ thì sử dụng như thế nào mới phải.

Vì vậy, khi ông dùng ngôn ngữ để diễn tả về các trạng thái, ông hay sử dụng không chính xác các từ, nên gây ra sự tối nghĩa và hiểu lầm.

Cho nên, chỉ trong một đoạn văn rất ngắn, khi định nghĩa về Tỉnh thức, ông đã rơi vào những đoạn vô cùng mâu thuẫn. Khi định nghĩa ban đầu của ông về Tỉnh thức, lại khác và đoạn văn sau, khi ông lại cho sự Tỉnh thức là ân sủng từ trời đất ban cho.

Trong khi, Ý chính của ông thì lại như thế này.

Con người, sở dĩ, bị rơi vào những khổ đau, đó là, họ đã dùng Trí (tu duy) để giải quyết những xung đột trong Ngã thức của họ.

Chính vì sử dụng Trí quá nhiều lần đã trở thành một thói quen. Chính thói quen này đã tiếp tục kích hoạt sự hoạt động của Tiềm thức, lôi các nguồn cảm xúc đó lên trong Ngã thức, tạo ra những sự xung đột trong Ngã thức.

Khi Ngã thức đã bị các nguồn năng lượng cảm xúc đó khống chế, và sử dụng Ý thức (Trí) để tiếp tục khơi nguồn tiếp viện

thì chúng ta phải biết thay đổi cái muốn trong Ngã thức để sử dụng các chức năng của Tuệ như: sự chú tâm, quan sát, nhìn sâu.

Khi có mặt của Tuệ, chỉ cần sử dụng các chức năng như chú tâm, quan sát, nhìn sâu, mà không nên dùng các chức năng khác như: phân tích, so sánh, suy tư, suy nghĩ, v.v. để kiếm cách hóa giải, hay thay thế nguồn cảm xúc đó làm gì.

Trong tiến trình quan sát này, chúng ta chỉ cần nhận diện hay nhận thức ra, nguồn năng lượng cảm xúc đó có mặt ở bộ nào, rồi chờ, khi nguồn cảm xúc đó tự sinh tự diệt xong, chúng ta sẽ “mời” bộ có cảm xúc đó lên lên trên Ngã thức và Ý thức, đi tìm ra nguyên nhân gốc, rồi giải quyết tận gốc rễ.

Khi những vùng cảm xúc này được giải quyết một cách trọn vẹn, thì những nguồn cảm xúc này, dù có mặt hay không có mặt trên Ngã thức, cũng không còn tạo ra những sự xung đột, “lấn đất” và đuổi nguồn năng lượng an có sẵn trong Ngã thức của chúng ta vào góc khuất.

Khi những nguồn cảm xúc này không còn, hay đã giải quyết trọn vẹn, thì Ngã thức của chúng ta sẽ có an lâu dài hơn, và Thân Thể của chúng ta cũng mạnh khỏe hơn khi không bị những nguồn cảm xúc vô có tác động, hay chèn ép các tế bào, cơ quan, v.v.

Sự thực tập quan sát và nhìn sâu này, cần phải được sử dụng liên tục trở thành một thói quen. Chính thói quen này sẽ trở thành lá chắn, cũng như, khi giải quyết vấn đề sẽ nhanh hơn, vì đã có lập trình, thay vì, không tập thành thói quen thì mỗi lần sử dụng lại phải thận trọng, chú tâm, quan sát và nhìn sâu.

Đây chính là phương pháp mà chư Phật và Bồ Tát hay thường dùng thói quen này. Cho nên, tại sao các ngài có thể sử dụng Tuệ giác một cách nhanh chóng.

Trong khi, chúng ta vì thói quen thích giải quyết nhanh, nên dùng Trí, ít dùng Tuệ. Vì vậy, khi sử dụng Tuệ lại bắt đầu lại từ đầu. Cho nên, chúng ta hay bị rơi vào cảnh, khi đùng chuyện, lại không sử dụng Tuệ, mà sử dụng Trí. Vì thế, khi chúng ta càng giải quyết thì chúng ta lại càng tạo ra thêm vấn đề, chứ không phải giảm bớt vấn đề.

Đó chính là tất cả những Ý chính mà Eckhart muốn chia sẻ và gợi gắm đến mọi người, trong hầu hết các tác phẩm của ông.

Không ai có thể phủ nhận, Eckhart không phải là một nhà tâm linh cả. Ông là một nhà tâm linh có một tâm từ bi rất lớn, nếu bạn có duyên để học, hiểu và thực hành, để sống có tỉnh thức hơn, để đem đến bình an và hạnh phúc cho bạn và cho người thì thật có ý nghĩa biết bao.

Chỉ có một điều cần nhắc nhở với bạn là, khi học hay thực hành với Eckhart, thì bạn nên “đạt ý quên lời”, đừng nên diễn dịch theo nghĩa đen, mà chỉ nên hiểu theo nghĩa bóng.

Chỉ như vậy, bạn mới có thể hiểu được hết Ý nghĩa mà Eckhart muốn trao cho bạn.

Chúc bạn sớm thành người Tỉnh thức.

# PHƯƠNG PHÁP BỐN BƯỚC

Bạn thân mến,

Phương pháp bốn bước là phương pháp do trong tiến trình kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm của chúng tôi được rút tĩa lại, mà có. Cho nên, với bạn có thể là rất lạ, vì ít có ai ứng dụng hay chia sẻ. Vì vậy, nếu bạn muốn ứng dụng, bạn cần phải tốn nhiều thời gian hơn để tự trải nghiệm.

Bạn cũng chỉ nên xem những chia sẻ của chúng tôi chỉ là những thông tin, rồi tự bạn phải đi kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm trên bản thân bạn.

Nếu kết quả đem đến cho bạn là bình an và hạnh phúc thì bạn nên tin vào kết quả đó, chứ đừng nên tin vào những gì mà chúng tôi chia sẻ với bạn. Cho dù, sự chia sẻ đó có hợp lý, hợp tình đến đâu, bạn nhé.

Vậy phương pháp bốn bước, gồm có những bước gì?

1. Xác định chúng ta có vấn đề
2. Đi tìm nguyên nhân tạo ra vấn đề
3. Phương pháp giải quyết vấn đề
4. Thời gian giải quyết vấn đề

Dĩ nhiên, hai chữ “vấn đề” dùng ở đây, bao gồm tất cả những nguồn cảm xúc/giác như: phiền muộn, tức giận, ganh ghét, thù hận, đau khổ, hạnh phúc, vui vẻ v.v.

## 1- Tại Sao Chúng Ta Cần Xác Định Chúng Ta Có Vấn Đề?

Thông thường, nếu chúng ta đã hiểu rõ về Chín thức, chúng ta đều nhận thấy rằng, vì Ngã thức của chúng ta khi bị những nguồn cảm xúc lấn chiếm mất nguồn năng lượng an, nên Ngã thức của chúng ta, thường muốn “đuổi” nguồn cảm xúc kia đi nhanh nhất có thể; cho nên, chúng ta thường hay sử dụng Trí. Vì sao?

Vì chỉ có chức năng của Trí mới có thể quan sát, và phân tích hời hợt, qua loa, rồi cộng thêm với tưởng tượng để đưa ra kết quả. Cho nên, chỉ có Trí mới có thể giúp cho Ngã thức “đẩy lui” được nguồn năng lượng đó xuống *nhANH NHẤT* mà thôi.

Nhưng cũng chính vì sử dụng sự tưởng tượng đưa ra kết quả, cho nên, khi tiếp xúc với sự thật thì không giống như tưởng tượng; từ đó, phát sinh ra những vấn đề mới, và lại tạo ra những sự xung đột mới xảy ra trong Ngã thức qua tiến trình sắp xếp và nối kết các thông tin của Tiềm thức.

Thế là, vấn đề lại chồng chất lên vấn đề, khiến cho Ý thức của chúng ta “rối mù”, và lại tiếp tục sử dụng sự quan sát hời hợt hơn, cũng như gia tăng sự tưởng tượng hơn, nên lại tiếp tục tạo ra thêm những vấn đề chồng chất nặng nề hơn, đến độ, Ý thức (Trí) của chúng ta, không còn đủ khả năng để quan sát và phân tích nữa, thì Ý thức sẽ đưa ra phương án, trốn chạy hay đè nén vấn đề đó xuống.

Thí dụ, tự nhiên bạn cảm thấy buồn buồn, nhưng lại không biết buồn cái gì. Thay vì, Ngã thức sử dụng Tuệ trong Ý thức của bạn để quan sát và nhìn sâu, để nhận dạng nỗi buồn



buồn này từ “bộ” nào, thì Ngã thức của bạn lại khởi ý muốn “diệt” nỗi buồn đó đi nhanh nhất có thể.

Thế là, Ngã thức của bạn mới sử dụng Trí. Ý thức (Trí) khi nhận lệnh từ Ngã thức, thì xuống kho của Ngã thức và Tiềm thức tìm xem có những phương án nào thích hợp không? Giả sử như, Ý thức (Trí) thấy trong quá khứ của bạn đã có cảm giác vui khi đánh cờ với bạn; thế là, Ý thức (Trí) lôi phương án này lên, rồi gọi về kho của Tiềm thức và Ngã thức.

Phương án này của Ý thức (Trí), gọi là phương án trốn chạy, thay vì, đi tìm cách giải quyết nỗi buồn thì lại tìm giải pháp thay thế bằng một nguồn năng lượng khác.

Tiềm thức khi nhận được những thông tin từ Ý thức (Trí), liền sắp xếp và liên kết đến “bộ người bạn đánh cờ” và cũng lôi cảm giác vui lên theo.

Cảm giác vui khi có mặt trong Ngã thức đủ mạnh, nên đẩy lui được cảm xúc buồn buồn kia xuống. Thế là, qua phương án giải quyết trốn chạy này, nỗi buồn buồn kia bị đẩy lui (nhưng lại được lưu vào trong kho của Tiềm thức và Ngã thức, và đến khi bị tác động, nguồn năng lượng đó lại trôi lên).

Khi cảm giác vui đã có mặt, Ngã thức vì muốn duy trì cảm giác vui có mặt lâu hơn trong Ngã thức, nên mới tương tác với Thân Thể thức và các thức khác, đi thực hiện ý muốn này. Thân Thể thức liên tác động đến não bộ, hệ thần kinh, mắt, các cơ chân di chuyển, đi đến nhà bạn.

Chẳng may, người bạn không có nhà (không đúng như sự tưởng tượng của Trí là tìm bạn đánh cờ để có vui), nên Ngã thức của bạn không thể duy trì cảm giác vui, và những thông

tin về người bạn không có nhà, được đưa về kho của Tiềm thức.

Tiềm thức khi sắp xếp và nối kết lại thông tin “người bạn không có nhà”, lại dính đến những “bộ” trong quá khứ, có cảm xúc như: thất vọng, chán nản, giận, v.v, thì những nguồn năng lượng này, lại được đưa lên trên Ngã thức để thay thế cho nguồn năng lượng vui đã có mặt trước đây.

Như vậy, những nguồn năng lượng giận, thất vọng, chán nản, “được” có mặt trên Ngã thức, vì do cách giải quyết của Trí, đã qua sự quan sát hời hợt, rồi kết hợp với tưởng tượng (cứ đến tìm bạn đánh cờ thì sẽ vui), nên khi tiếp xúc với sự thật, không đúng, nên mới tạo ra cơ hội cho những nguồn cảm xúc khác được trôi lên.

Qua thí dụ này, chúng ta có thể nhận thấy, khi chúng ta có vấn đề, mà chúng ta sử dụng sai cái muốn, thì chúng ta sẽ có những phương án, hay phương pháp giải quyết không sát với sự thật, hay không đúng với sự thật.

Thế nên, khi tiếp xúc với sự thật sẽ tạo ra cho chúng ta thêm những vấn đề, và những vấn đề này, khi qua sự vận hành của Tiềm thức sẽ lôi lên những nguồn năng lượng cảm xúc mà chúng ta đã không chịu giải quyết khi chúng có mặt trên Ngã thức, và Ngã thức của chúng ta, lại cứ tiếp tục chọn phương án trốn chạy hay đè nén của Trí.

Cho nên, nếu chúng ta muốn giải quyết vấn đề một cách trọn vẹn, việc quan trọng đầu tiên mà chúng ta cần phải làm, đó là, xác định chúng ta đang có vấn đề.

Nghĩa là, chúng ta phải điều chỉnh lại cái muốn của chúng ta. Thay vì, tìm cách giải quyết nhanh nhất có thể, thì chúng

ta phải tìm cách giải quyết vấn đề một cách trọn vẹn hay tận gốc rễ.

Hay nói rõ ràng hơn, đó là, chúng ta phải xác nhận hay xác định cách giải quyết của Trí chỉ đem đến hậu quả, mà không đem đến kết quả như chúng ta muốn.

Chỉ khi nào, chúng ta xác định được điều này, hay Ngã thức của chúng ta muốn, hay chấp nhận điều này, thì khi có nguồn cảm xúc nào đó trên Ngã thức, Ngã thức mới sử dụng đến các chức năng của Tuệ. Còn không, Ngã thức của chúng ta lại tiếp tục sử dụng Trí.

Phần lớn chúng ta, hay lần lữa khi cho rằng, Ý thức của chúng ta có sự sinh hoạt độc lập, nó có quyền lựa chọn. Cho nên, chúng ta cứ tìm mọi cách để suy nghĩ, tìm ra cách thay Trí bằng Tuệ.

Nhưng đó là điều hoang tưởng, vì Ý thức của chúng ta không có quyền tự chọn, và cũng không có cái muốn làm gì, hay chọn lựa gì, theo Ý thức muốn cả; mà chỉ có Ngã thức mới có muốn, và chỉ có Ngã thức mới có quyền muốn chọn dùng Trí hay dùng Tuệ mà thôi.

Khi cái muốn của Ngã thức chọn dùng Tuệ thì Ý thức không thể dùng Trí, và ngược lại.

Đó chính là lý do tại sao, cho dù, chúng ta có làm bất cứ cách nào trên Ý thức, thì phần lớn những cách thức đó, đều không đem đến hiệu quả chút nào, mà ngược lại, còn tạo ra thêm nhiều sự xung đột trong Ngã thức của chúng ta mà thôi.

Đó cũng chính là lý do tại sao, nhiều người trong chúng ta, càng cố gắng tu học chăm chỉ bao nhiêu (muốn nhanh), thì

cuộc sống của họ lại gặp nhiều gian nan, trắc trở, khổ đau hơn những người không tu học, nhiều bấy nhiêu.

Rồi khi, không hiểu được nguyên nhân, chúng ta lại tiếp tục sử dụng sự tưởng tượng của chúng ta, lại tin vào những điều hoang tưởng khác như: trả nghiệp trong kiếp trước hay tái sinh luân hồi, và cứ tiếp tục chìm sâu trong khổ đau, hết ngày này sang ngày khác.

Cho nên, việc xác định chúng ta có vấn đề là việc làm vô cùng quan trọng. Là bước đầu tiên, giúp chúng ta có thể giải quyết những vấn đề của chúng ta một cách rất ráo, hay tận gốc rễ.

Nếu không, Ý thức của chúng ta sẽ tiếp tục sử dụng sự trốn chạy hay đè nén vấn đề. Thế là, khi Tiềm thức tiếp nhận được những thông tin hay những dữ liệu mới trong ngày, mà có liên quan đến những vấn đề đó, thì sẽ được Tiềm thức lôi trên trên Ngã thức hay Ý thức để giải quyết thì chúng ta lại tiếp tục nhận lãnh những sự khổ đau hay bất an có trong Ngã thức của chúng ta, mà không thể nào khác được.

Sự thật là, cho dù, chúng ta có trốn chạy đến nơi đâu, hay đè nén chặt đến đâu, khi Tiềm thức đã liên kết thì chúng ta sẽ “lãnh đủ”. Vì sao? Vì tất cả những vấn đề đó, đang ở trong chúng ta, chứ không phải ở ngoài chúng ta, mà chúng ta có thể “né mặt” được.

Cho nên, bước đầu tiên trong Bốn bước, chính yếu nhất phải là việc chúng ta xác định lại chúng ta có vấn đề, hay Ngã thức của chúng ta phải xác định lại cái muôn, thay vì, giải quyết nhanh, thành giải quyết vấn đề tận gốc rễ.

## 2-Đi Tìm Nguyên Nhân Của Vấn Đề

Có thể nói, bất cứ một việc gì, khi đã xảy ra thì đều có nguyên nhân của nó. Có khi từ một nguyên nhân, cũng có khi từ nhiều nguyên nhân.

Như vậy, khi tiếp xúc hay nhận quả, dù là hậu quả hay kết quả, nếu chúng ta muốn đi thay đổi quả hay giải quyết nó tận gốc rễ, chúng ta phải biết được nguyên nhân của nó là gì.

Nhân nói đến nhân quả, chúng ta lại cần sử dụng đến sự quan sát và nhìn sâu để nhận ra được học thuyết về nhân quả theo lý thuyết, và nhân quả theo ứng dụng, khác nhau như thế nào.

Về lý thuyết, khi quan sát qua thực vật, chúng ta có thể nhận thấy rất rõ ràng.

Thí dụ, chúng ta gieo xuống một nhân là hạt xoài, khi có đầy đủ các điều kiện, và qua tiến trình không thay đổi, chúng ta sẽ có một cây xoài và những trái xoài.

Trong trái xoài, chúng ta lại có hạt xoài; và hạt xoài này, nếu chúng ta lại đem gieo xuống, lại có đầy đủ các điều kiện, và trong tiến trình biến từ hạt xoài đến cây xoài và trái xoài không thay đổi, chúng ta lại có một cây xoài khác.

Điều này vô cùng hợp lý, và không cần phải lý luận hay chứng minh gì thêm cả. Không những cho cây xoài, mà cho tất cả các loại thực vật khác cũng đều theo tiến trình nhân quả này.

Nếu đứng trên góc độ về Tiềm thức và Thân Thể thức, hay Tướng thức, để quan sát và nhìn sâu, chúng ta nhận thấy, mỗi vật hay mỗi pháp, đều có tính chất hay tánh biệt riêng

của nó, đã có lập trình sẵn, và nó sẽ phát triển theo đúng tính chất của nó, mà không phải là tánh khác.

Nghĩa là, nếu đó là hạt xoài, thì nó phải ra cây xoài và trái xoài, mà không thể nào ra trái khác.

Nhưng đứng trên mặt ứng dụng về thuyết nhân quả thì lại khác.

Người ta, có thể không cần đến nhân của hạt xoài, mà chỉ dùng một lá xoài, sau khi cắt xuống, họ lấy cuống của lá xoài, ngoáy vào trong phần thịt trắng của lá nha đam, cho thấm chất nhót trong lá nha đam vào cuống lá xoài.

Sau đó, họ dùng một trái chuối, cắt làm đôi, rồi cắm chiếc lá xoài vào nửa trái chuối. Rồi họ đem nửa trái chuối có lá xoài trên đó, trồng xuống đất. Trong khoảng một thời gian, lá xoài tự mọc rễ, và phát triển thành cây xoài và sinh ra trái xoài.

Như vậy, trên phần lý thuyết về nhân quả, thì phải có nhân mới có quả, nhưng trên sự “sáng tạo” của con người, hay của các nhà thực vật, thì không cần “nhân” mà chỉ dùng “lá xoài” vẫn có thể ra tạo ra cây xoài và trái xoài như thường.

Vậy có phải, lý thuyết về nhân quả có vấn đề không? Khi lý thuyết thì lại khẳng định là có nhân mới có quả. Nhưng trên thực tế, các nhà thực vật lại chứng minh rằng, không cần nhân mà chỉ dùng lá, cũng có thể tạo ra cây xoài và trái xoài.

Hay các nhà thực vật có kinh nghiệm, cũng có thể biến từ nhân này ra quả kia, khi họ có thể cắt thân cây xoài, và ghép vào đó bằng thân cây táo chẳng hạn.

Vậy thì, đâu phải cứ nhân cây xoài sẽ cho ra trái xoài đâu, mà có thể cho ra trái khác, tùy theo trong tiến trình biến từ

nhân thành quả, có đủ điều kiện, hay có sự thay đổi hay không, thì cái quả ra có thể không là quả từ nhân ban đầu.

Như vậy, lý thuyết về nhân quả chỉ đúng duy nhất với một trường hợp, khi trong tiến trình phát triển từ nhân thành quả, phải có *đầy đủ điều kiện*, và quan trọng nhất là, *không có bất cứ một sự thay đổi nào khác*.

Nếu như, trong tiến trình phát triển từ nhân thành quả này, mà không có đầy đủ các điều kiện, hay có sự thay đổi các điều kiện, thì chưa chắc từ nhân ban đầu, lại ra cái quả đúng như nhân đó được.

Như vậy, qua sự quan sát và nhìn sâu, chúng ta thấy, từ lý thuyết về nhân quả, đến sự ứng dụng về nhân quả, hoàn toàn khác nhau, và còn tùy theo vào từng trường hợp. Chứ không phải lúc nào cũng đúng 100% cả.

Nếu chúng ta không cẩn thận, không kiểm nghiệm, thực nghiệm, mà đã vội tin vào thuyết nhân quả, lúc nào cũng đúng 100%, thì niềm tin đó, không những không giúp gì cho chúng ta trong việc giải quyết vấn đề một cách trọn vẹn, mà còn tạo ra cho chúng ta thêm biết bao nhiêu những vấn đề, hay hậu quả sau này, dẫn đến những sự xung đột, hay tạo ra sự bất an, khổ đau trong Ngã thức của chúng ta.

Hãy lấy thí dụ sau đây làm minh họa.

Giả dụ, thay vì, chúng ta đem hạt xoài, trồng xuống đất, bón phân và tưới nước, thì chúng ta đem hạt xoài, bỏ vào một cái hộp kín, không có không khí, không có đất, không có nước, thì hạt xoài đó, có mọc ra được cây xoài và cho ra trái xoài không?

Chắc chắn là, hạt xoài sẽ chết, hay nếu còn sống, cũng không thể cho ra cây xoài, và cũng không thể có trái xoài. Vì chính chúng ta đã tạo ra những điều kiện, đi ngược lại tiến trình phát triển từ nhân ra quả khi có đầy đủ các điều kiện.

Cho nên, tuy chúng ta có nhân hạt xoài đó, nhưng khi không có đủ các điều kiện, thì nhân đó, cũng không thể nào phát triển và sinh ra trái hay quả được.

Hay cho dù, hạt xoài đó có mọc ra cây, nhưng chúng ta lại cắt thân cây xoài, và ghép vào cây táo, thì hạt xoài đó, có thể duy trì tính “bất biến” của mình để ra trái xoài được hay không, hay lại phải ra những trái táo.

Có một câu chuyện khá thú vị về thuyết nhân quả, khi chúng ta đã diễn dịch thuyết nhân quả, qua việc, “gieo nhân nào thì gặt quả đó” như sau:

Có một người, thấy một người lớn đang đánh một đứa bé đến chảy máu đầu. Người đó muốn giúp đứa bé, nhưng lại sợ người lớn kia mạnh hơn sẽ đánh luôn cả mình. Cho nên, người đó chỉ đứng nhìn.

Khi đánh đứa bé xong, người lớn đó bỏ đi. Trong lúc quay lại, vô tình, chân người lớn đó đạp phải một cái đinh và chân bị chảy máu.

Người đứng xem nhìn thấy những cảnh tượng trên, rồi thốt: “Đúng là gieo nhân nào thì gặt quả đó”. Nếu người lớn kia, không đánh đứa bé đổ máu đầu thì sao người lớn đó lại bị đạp trúng trúng đinh khiến chảy máu chân.



Nếu chúng ta đã có niềm tin hay nhận thức là “gieo nhân nào, gặt quả đó” thì chúng ta sẽ thấy rất là hợp lý, vì “nợ máu thì phải trả bằng máu”, đúng không?

Nhưng nếu chúng ta chỉ cần chịu quan sát và nhìn sâu, nhất là dựa đúng trên lý thuyết “nhân nào ra quả đó”, thì chúng ta thấy vô vàn những điều nghịch lý.

Chẳng hạn như, nếu cho rằng, người lớn đó đánh đứa bé kia là nhân, thì nếu đúng theo quả, là đứa bé kia cũng phải đánh cho người lớn kia bể đầu, chảy máu, và chỗ bể đầu chảy máu đó, lại còn phải đúng nơi, đúng chỗ, thì mới đúng tính chất “bất biến” của nhân quả được.

Nhưng ở đây, người lớn kia lại hoàn toàn không bị đứa bé đó đánh lại, mà chỉ vì, người lớn kia vô tình đập phải cái đinh, rồi cái đinh xuyên vào da thịt khiến cho chảy máu chân thì chẳng liên quan gì đến thuyết nhân quả, phải vay phải trả cả.

Nếu cho là, có vay máu và phải trả lại máu, thì người lớn đó, chỉ có vay máu của đứa bé, và phải trả lại cho đứa bé, chứ người đó, đâu có vay của cây đinh đâu, mà phải trả lại cho cây đinh.

Rồi nếu như cho rằng, người lớn đó, phải trả nợ cho cây đinh đi, thì trên thực tế, cây đinh vốn không có máu, vậy thì làm sao người lớn kia có thể vay máu từ cây đinh, để bây giờ phải trả lại máu của mình cho cây đinh, theo thuyết nhân quả.

Như vậy, qua câu chuyện trên chúng ta nhận thấy, thay vì, dùng Tuệ để nhìn sâu vào vấn đề, thì chúng ta lại dùng Trí khi nhìn một cách phiến diện, hời hợt, rồi cộng thêm tưởng tượng vào.

Cho nên, khi thấy người lớn đó, đánh đũa bé chảy máu đầu, rồi vô tình đập trúng cây đinh chảy máu chân, rồi chúng ta thấy, cả hai cùng có máu đỏ; thế là, chúng ta liên kết hai việc này lại với nhau, rồi chúng ta đem diễn dịch qua thuyết nhân quả là, vì đánh đũa bé bị chảy máu, cho nên, người lớn đó mới phải trả lại máu khi đập trúng đinh, nên đúng là: gieo nhân nào thì gặt quả đó.

Với những nhận thức lệch lạc qua sự tưởng tượng này, hoàn toàn không đúng với thuyết nhân quả, cũng không hoàn toàn đúng với sự thật về nhân quả. Mà đó chỉ là một sản phẩm từ sự tưởng tượng từ Trí của chúng ta, tạo ra.

Vì vậy, khi chúng ta học về thuyết nhân quả mà chúng ta không hiểu được rõ ràng, rồi chúng ta lại tin vào, hễ “gieo nhân nào thì gặt quả đó” thì những nhận thức hay niềm tin này, khi được kết thành bộ trong Tiềm thức, và khi Ý thức cần dùng những bộ này để giúp cho Ngã thức của chúng ta giải quyết những xung đột, hay những cảm giác khổ đau có trong Ngã thức, thì làm sao có thể giúp cho Ngã thức của chúng ta giải quyết vấn đề một cách trọn vẹn được.

Không những, đã không giải quyết được trọn vẹn mà khi Ý thức lại cứ tiếp tục dùng những “bộ” này để trốn chạy hay đè nén các vấn đề; rồi khi Tiềm thức lồi lên trên Ngã thức và Ý thức, thì hỏi sao, trong Ngã thức của chúng ta không luôn chất chứa toàn những bất an, hay khổ đau chứ.

Đó chính là lý do, Bước thứ hai chúng ta cần là, phải đi tìm hiểu nguyên nhân. Có nghĩa là, chúng ta phải tìm ra được sự thật đằng sau những vấn đề đó là gì. Nghĩa là, đòi hỏi chúng ta cần đào sâu vào vấn đề, cần phải có sự kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm, trước khi chúng ta tin điều gì.

Nếu không, chúng ta sẽ tạo ra những “bộ méo mó” trong Tiềm thức, thì khi Tiềm thức bị kích hoạt sẽ khiến cho Ngã thức của chúng ta sẽ luôn rơi vào trạng thái bất an, vì có quá nhiều nguồn năng lượng cảm xúc đang lấn át nguồn năng lượng an, mà nguồn năng lượng an này, rất cần thiết cho thân thể của chúng ta được hoạt động hài hòa, không bị xáo trộn.

Và để cho dễ hiểu hơn, chúng tôi sẽ diễn giải Bước thứ hai và những bước kế tiếp, theo góc nhìn tâm lý học, thay vì cứ xoay quanh về Ý Thức, Ngã thức và Tiềm thức tương tác với nhau như thế nào.

Ai trong chúng ta cũng biết, cho dù, chúng ta đang sinh hoạt trong bất cứ một lĩnh vực nào, khi có một vấn đề phát sinh, nếu chúng ta không biết được nguyên nhân tạo ra vấn đề, thì chúng ta không thể tìm ra cách giải quyết vấn đề.

Thông thường, khi chúng ta chấp nhận chúng ta có vấn đề, thì ai trong chúng ta cũng sẽ đi tìm nguyên nhân. Nhưng tìm nguyên nhân như thế nào, thì lại trở thành vấn đề.

Theo cách thức phổ thông, hay theo cách chữa trị tâm lý ngày nay, khi chúng ta đi giải quyết một vấn đề, chúng ta thường đặt vấn đề bằng câu hỏi, thí dụ như:

Tháng này tôi không đủ tiền trả tiền thuê nhà, vậy tôi phải Làm Sao để giải quyết được việc này? Hay Làm cách nào tôi có đủ tiền để trả tiền thuê nhà cho tháng này, v.v.

Vì câu hỏi của chúng ta là Làm Sao hay Làm Cách Nào? Cho nên, cách thức giải quyết của Ý thức của chúng ta sẽ hướng đến cách phân tích, so sánh, tổng hợp... những cách thức giải quyết liên quan đến Làm Sao như:

- Gọi điện thoại mượn tiền bạn;
- Rút tiền từ thẻ tín dụng;
- Về nhà xin tiền bố mẹ, anh, chị, em;
- Gọi điện thoại xin khất trả tiền nhà, v.v.

Với những cách giải quyết này, giả sử như, chúng ta thành công thì coi như vấn đề “thiếu tiền trả tiền thuê nhà” được giải quyết, và chúng ta tạm có An; vì sự lo âu không có tiền trả tiền thuê nhà đã được giải quyết.

Nhưng sự thật, vấn đề thiếu tiền để trả tiền thuê nhà có được giải quyết một cách triệt để chưa? Chắc chắn là chưa. Vì sao?

Vì sự thật, chúng ta đang tạo ra thêm những vấn đề mới: chúng ta sẽ làm gì ra tiền để trả lại số tiền mà chúng ta đã vay mượn. Nếu chúng ta cứ “chai mặt” ra, và quyệt nợ, thì chúng ta sẽ tạo ra vô số các hậu quả khác như: mất uy tín, không ai tin tưởng, không ai muốn chơi với mình, và khi gặp khó khăn trong tương lai sẽ không có ai giúp đỡ, v.v.

Còn nếu như, chúng ta có lòng tự trọng, muốn đi kiếm tiền ra để trả nợ thì chúng ta sẽ làm gì để kiếm ra tiền? Nếu không có tiền để trả nợ thì lương tâm của chúng ta sẽ cắn rứt bao lâu?

Hoặc người cho mượn, vì nguyên nhân nào đó phát sinh, mà họ cần chúng ta phải trả lại số tiền đó cho họ để họ giải quyết vấn đề của họ, mà chúng ta lại không có tiền để trả thì lương tâm của chúng ta sẽ như thế nào?

Nếu như, chúng ta không giải quyết được, và tình trạng thiếu trả tiền thuê nhà lại kéo dài qua tháng sau, thì sao? Có thể nói, chúng ta đang tạo ra một chuỗi những phiền toái, lo

âu; cái này chưa dứt thì cái kia đã khởi đầu.

Và nếu như, Ngã thức của chúng ta lại bị cuốn hút vào trong những hậu quả, tác động liên tục như thế, thì sự tự ty mặc cảm của chúng ta sẽ bị kích hoạt liên tục.

Khi đã được kích hoạt liên tục, và biến thành thói quen, thì lúc đó, hình thành cá tính của chúng ta. Và khi đã biến thành cá tính tự ty mặc cảm rồi, nếu chúng ta muốn thay đổi lại cũng cực kỳ là khó khăn.

Tệ hại hơn, khi chúng ta đã hình thành cá tính tự ty rồi, và khi chúng ta làm được một việc nhỏ nhoi nào đó, chúng ta lại tự phóng đại, và tôn sùng nó lên cao, để rồi cá tính tự tôn được hình thành nhằm khóa lấp đi gốc rễ của sự tự ty.

Khi đã có mặt của nguồn năng lượng tự tôn này trên Ngã thức, và không chế Ngã thức, thì nguồn năng lượng tự tôn này sẽ vận dụng tới đa Ý Thức để nguy hiểm, hay bào chữa, cho tính tự tôn này. Và cơ hội để nhìn ra sự thật, hay tiếp cận với sự thật sẽ trở nên cực kỳ khó khăn.

Trong khoa Tâm Lý học, khi chữa trị cho bệnh tự ty thì dễ gấp trăm lần so với bệnh tự tôn.

Đây lại là một đề tài khác, nếu chúng ta có duyên, chúng ta sẽ quan sát vào chi tiết sâu hơn trong chủ đề khác.

Trở lại vấn đề ở đây, đó là, cách thức mà chúng ta đặt câu hỏi cho vấn đề của mình. Đây chính là Then Chốt, là Tinh Hoa, hay Góc Rễ của Bốn Bước Giải Quyết vấn đề.

Nếu trong phần này, chúng ta không nắm được tinh hoa của Bước thứ Hai này, thì cả Ba Bước kia, cũng sẽ thành vô dụng. Vì sao?

Vì chúng ta sẽ không đạt được Kết Quả là giải quyết vấn đề tận gốc rễ như chúng ta mong muốn. Phương pháp Bốn Bước thì khác với phương pháp chữa trị tâm lý của phương Tây, đó là: phương pháp Bốn Bước chú trọng vào câu hỏi “Tại Sao” thay vì “Làm Sao”.

Dĩ nhiên, trong phương pháp ứng dụng của phương Tây, cũng có lúc họ hỏi Tại Sao? Nhưng khi họ hỏi Tại Sao thì họ chỉ hỏi có một lần. Ngược lại, phương pháp của Bốn Bước, lại hỏi Tại Sao rất nhiều lần.

Công thức là: *Câu hỏi Tại Sao tiếp theo sẽ lấy câu trả lời trước, rồi cộng thêm chữ Tại Sao vào đầu câu. Cách thức này, có thể ứng dụng cho tất cả các câu hỏi Tại Sao, cho đến khi tìm ra nguyên nhân gốc.*

Để cho dễ hiểu, chúng ta có thể lấy thí dụ sau đây để minh họa:

- Tại sao bạn lại thiếu tiền trả tiền thuê nhà tháng này?
- Vì tôi thấy có một cái ví Gucci đẹp quá, nên đã dùng tiền, trả tiền thuê nhà để mua ví.
- Tại sao bạn lại phải mua ví Gucci, trong khi, bạn có thể mua các loại ví rẻ tiền khác, mà bạn không phải dùng đến tiền trả tiền thuê nhà?
- Bởi vì tôi không muốn bạn bè của tôi coi thường tôi.
- Tại sao bạn bè của bạn lại coi thường bạn?
- Bởi vì tôi không giàu có như họ, tôi không đẹp bằng họ, tôi thua thiệt họ đủ điều, nên tôi muốn chứng minh với họ, cái gì họ có, tôi cũng có.

- Tại sao bạn lại muốn chứng minh với họ, trong khi bạn không giàu có như họ?
- Vì tôi tự ty mặc cảm.

Qua thí dụ trên, chúng ta thấy, cũng cùng một vấn đề “thiếu tiền trả tiền thuê nhà”, nhưng cách thức đặt câu hỏi khác nhau thì lại đưa ra những cách giải quyết hoàn toàn khác nhau.

Với cách thức đặt câu hỏi tại sao, thay vì làm sao, của Bước thứ Hai, giúp cho chúng ta có thể tìm ra được gốc rễ, gây ra sự thiếu tiền trả tiền nhà, bắt nguồn từ sự tự ty mặc cảm, chứ không phải bắt đầu bằng việc thích chiếc ví Gucci.

Nếu như, chúng ta không áp dụng phương pháp hỏi Tại Sao nhiều lần, và chỉ một lần; và cho đó chính là nguồn gốc gây ra sự thiếu tiền thì nguồn gốc đó chưa đúng sự thật.

Và nếu như chúng ta lại lầm lẫn, khi cho rằng, vì mua cái ví Gucci là nguyên nhân gây ra cho chúng ta lo âu, phiền muộn, và Ý thức của chúng ta, khi đi tìm cách giải quyết, bằng cách đưa ra những phương án kỷ luật, răn đe, v.v, thì có thể thảng sau, chúng ta cũng sẵn sàng phạm vào cái lỗi thiếu tiền trả tiền nhà tiếp theo.

Vì sao? Vì chúng ta có thể chọn mua cái ví Chanel chẳng hạn. Nguyên do chúng ta sẽ chọn cái ví Chanel, vì, những người bạn mà chúng ta có cảm giác tự ty đã đổi sang dùng Chanel, thay vì Gucci.

Như vậy, khi chúng ta không tìm ra gốc rễ thực sự của vấn đề, và chỉ đi giải quyết phần ngọn, thì cho dù, Ý Thức của chúng ta có các phương án như răn đe, biết lỗi, không tái phạm, hay đặt cho chúng ta những giới hạn, hay kỷ luật hay đến bao nhiêu, thì điều đó cũng trở nên vô dụng.

Bởi vì, khi gốc rễ có trong “bộ tự ty mặc cảm” được kích hoạt thì sự tái phạm mua tiếp những chiếc ví khác vẫn tiếp tục.

Cho nên, nếu chúng ta không thể tìm được gốc rễ và chấm dứt từ gốc rễ của vấn đề mà chỉ giải quyết bằng cách cắt tia phần ngọn, thì vấn đề đó, càng ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn, và khó chuyển hóa hơn.

Chính vì vậy, hỏi Tại Sao nhiều lần giúp cho chúng ta có dịp nhìn sâu hơn, và hiểu chúng ta sâu sắc hơn. Khi chúng ta có thể hiểu chúng ta sâu sắc hơn, chúng ta sẽ dễ dàng nhận ra được sự thật rõ ràng.

Vì vậy, chúng ta sẽ ít phạm lỗi hơn, và có nhiều cơ hội làm chủ được chính mình. Cho nên, cuộc sống của chúng ta sống có ý nghĩa và An Lạc hơn.

Nếu như chúng ta đem so sánh cách đặt câu hỏi của Tại Sao, và cách đặt câu hỏi Làm Sao, thì chúng ta thấy, cách giải quyết bằng Làm Sao, luôn sẽ tạo ra những hậu quả kế tiếp, cũng như phát sinh ra những vấn đề kế tiếp, khiến đời sống của chúng ta luôn vây quanh bởi những vấn đề.

Ngược lại, khi chúng ta hỏi Tại Sao, chúng ta có cơ hội tìm ra được gốc rễ của vấn đề. Cho nên, khi chúng ta áp dụng phương pháp Bước thứ Ba để tìm giải pháp, chúng ta sẽ chú trọng vào gốc rễ, thay vì phần ngọn.

Khi gốc rễ đã được chúng ta giải quyết thì chúng ta sẽ không còn tái phạm những sai lầm. Hay có thể nói, chúng ta không những giải quyết được vấn đề chúng ta đang có một cách triệt để, mà chúng ta còn có thêm một lợi ích khác, tránh không tạo ra những lỗi lầm tương tự từ vấn đề chúng ta gặp



phải. Nhờ vậy, chúng ta sống sẽ có hạnh phúc, và an lạc hơn.

### **3-Vậy, còn Bước thứ Ba: Phương Pháp Giải Quyết Vấn Đề sẽ ứng dụng như thế nào?**

Bước thứ Ba là bước sẽ sử dụng câu hỏi Làm Sao để có thể giải quyết vấn đề một cách “tối ưu” nhất.

Nếu bạn đề ý chữ chúng tôi dùng, bạn có thấy, chúng tôi nhấn mạnh đến hai chữ “Tối Ưu” không? Theo bạn, tại sao chúng tôi lại dùng thêm hai chữ “Tối Ưu”?

Cũng đơn giản thôi, vì trong tiến trình tìm những con đường, hay phương pháp giải quyết, thì Ý thức của chúng ta có rất nhiều cách, hay nhiều con đường. Và trong những cách, hay con đường đó, Ý thức của chúng ta phải sàng lọc để chọn ra những giải pháp tốt nhất cho vấn đề.

Nhưng ngoài ý nghĩa đó ra, hai chữ Tối Ưu, còn có một ý nghĩa khác, bạn có nhận ra không?

Đó chính là cách sắp xếp thứ tự quan trọng của các giải pháp. Bởi vì, nếu không biết sắp xếp thứ tự thì Ngã thức của chúng ta sẽ không phân biệt được giải pháp nào là tốt nhất hay thích hợp nhất.

Đây chính là những vấn đề, mà nhiều người trong chúng ta khi ứng dụng Bước thứ Ba luôn vấp phải trong việc lựa chọn cách giải quyết nào sẽ là tối ưu.

Hãy dùng thí dụ sau đây để minh họa.

Giả sử như, qua Bước thứ Hai, chúng ta đã tìm ra nguyên nhân gốc, vì sự tự ty mặc cảm mới khiến cho chúng ta phải dùng tiền trả thuê nhà để mua chiếc ví Gucci, thì lúc đó,

chúng ta mới dùng đến câu hỏi Làm Sao để tìm ra những giải pháp.

Câu hỏi làm sao này sẽ bao gồm luôn cả phần ngọn lẫn phần gốc như: Làm sao giải quyết sự tự ty mặc cảm và sự thiếu tiền trả tiền thuê nhà tháng này? Chứ không phải, chỉ hỏi làm sao giải quyết việc thiếu tiền trả tiền thuê nhà không mà thôi.

Dĩ nhiên, trong cách đặt câu hỏi này thì chúng ta có rất nhiều giải pháp dành cho cả ngọn lẫn gốc.

Chẳng hạn như (ngọn):

- Gọi điện thoại mượn tiền bạn
- Lấy tiền từ thẻ tín dụng
- Về nhà xin tiền bố mẹ, anh, chị, em
- Gọi điện thoại xin khất trả tiền nhà
- Bán đồ đạc dư dùm v.v.

Sự tự ty mặc cảm như (gốc):

- Thay đổi cái muốn trong Ngã thức
- Sử dụng sự quan sát và nhìn sâu vào những nguồn cảm xúc
- Thay đổi định nghĩa

Vậy làm sao chúng ta có thể biết giải pháp nào sẽ là giải pháp tối ưu hay tốt nhất?

Muốn biết giải pháp nào tối ưu, hay tốt nhất thì chúng ta lại phải Biết ứng dụng một số những tiến trình tiếp theo như sau:

Đầu tiên là tiến trình So Sánh. Trong tiến trình so sánh này, chúng ta sẽ bắt đầu bằng cách, phân chia thành hai phần, gọi là ưu và khuyết điểm của mỗi đáp án, hay giải pháp.

Sau đó, chúng ta sẽ liệt kê ra tất cả các ưu và khuyết điểm của mỗi giải pháp. Hoàn tất việc này xong thì đến tiến trình thứ hai là: Phân Tích.

Trong tiến trình phân tích này, chúng ta sẽ phải phân tích lợi và hại, hậu quả hay kết quả của từng ưu và khuyết điểm, theo nhiều góc độ khác nhau, và liệt kê tất cả các góc độ đó xuống.

Sau khi có đầy đủ những thông tin và dữ liệu từ hai tiến trình So Sánh và Phân Tích rồi, chúng ta mới sử dụng đến tiến trình thứ ba: Sắp Xếp Thứ Tự các giải pháp, hay đáp án.

Cách Sắp Xếp Thứ Tự Quan Trọng của các giải pháp hay đáp án như sau:

*Giải pháp hay đáp án nào có lợi nhiều nhất, và có hại ít nhất được xếp đứng đầu, và cứ thế tuần tự sắp xếp cho đến hết các giải pháp, hay đáp án.*

Chính nhờ sự So Sánh, Phân Tích, và Sắp Xếp Thứ Tự Quan Trọng này sẽ giúp cho Ngã thức của chúng ta có thể nắm rõ được từng ưu và khuyết điểm, cũng như lợi và hại, hậu quả hay kết quả trên nhiều góc độ.

Sau đó, qua sự sắp xếp sẽ giúp cho chúng ta biết, phải sử dụng giải pháp nào trước, giải pháp nào sau. Nếu trong tiến trình ứng dụng các giải pháp mà có xảy ra các sự cố, thì ít nhất, chúng ta cũng biết những hậu quả, hay kết quả nào mà chúng ta sẽ phải đối mặt. Cho nên, Ngã thức của chúng ta sẽ có thể khởi những Ý muốn chính xác hơn.

#### **4- Vậy, còn Bước thứ Tư, tại sao lại phải là xác định thời gian?**

Mục đích của Bước thứ Tư là giúp cho chúng ta đạt đến cái An nhanh nhất có thể. Nếu chúng ta không có Bước thứ Tư này, chúng ta sẽ không chịu tiến hành đi giải quyết vấn đề. Nếu như chúng ta không tiến hành đi giải quyết vấn đề, thì cho dù, chúng ta đã sử dụng đúng cách cả Ba Bước trên, cũng bằng không.

Sự Thật là, khi chúng ta càng cố kéo thời gian giải quyết vấn đề dài bao nhiêu, thì chúng ta càng kéo dài sự bất An trong chúng ta nhiều bấy nhiêu.

Thêm vào đó, nếu chúng ta kéo dài quá lâu thì chúng ta sẽ sinh ra do dự, hay lưỡng lự, khi đưa ra quyết định. Khi sự do dự hay lưỡng lự có mặt, thì lập tức ảnh hưởng đến niềm tin của chúng ta vào phương pháp.

Khi niềm tin vào phương pháp của chúng ta bị lung lay thì chúng ta sẽ lại tiếp tục trì hoãn. Và thế là, sự bất An trong chúng ta lại tăng dần.

Chính vì vậy, Chúng ta cần phải xác định rõ ràng thời gian nào là thích hợp nhất để ứng dụng. Nếu không có sự xác định này thì tất cả những gì chúng ta đã làm trong Ba Bước sẽ không còn giá trị. Và vấn đề của chúng ta sẽ không được giải quyết.

Khi những vấn đề liên tục không được giải quyết và chồng chất lên nhau thì cuộc đời của chúng ta sẽ chìm trong khổ đau lâu dài.

Đó chính là lý do tại sao, chúng ta cần phải có Bốn Bước. Thật ra, ai trong chúng ta cũng biết về phương pháp Bốn

Bước này. Chỉ là, khi sử dụng phương pháp Bốn Bước này, chúng ta sử dụng Trí thay vì sử dụng Tuệ.

Cho nên, chúng tôi trình bày lại phương pháp Bốn Bước này dưới góc nhìn quan sát và nhìn sâu để bạn có thêm thông tin về một góc độ khác.

Trong phần trình bày này, bạn có thể nhận ra được sự khác biệt khi sử dụng Trí thì chúng ta đặt câu hỏi ra sao, và khi dùng Tuệ thì chúng ta lại đặt câu hỏi ra sao.

Phần lớn chúng ta, khi ứng dụng phương pháp Bốn Bước này, thường hay sử dụng theo chiều nông khi đi tìm hiểu về nguyên nhân. Chúng ta thiếu đi sự nhìn sâu để tìm ra gốc rễ, mà chúng ta chỉ dựa trên sự quan sát hời hợt phiến diện rồi cho đó là kết quả hay hậu quả.

Cho nên, khi tìm giải pháp hay phương án để giải quyết, chúng ta chỉ giải quyết trên phần nổi mà không giải quyết luôn cả phần chìm. Vì vậy, khi phần chìm bị kích hoạt thì lại trồi lên trên phần nổi.

Rồi trong Bước thứ Ba, khi đã tìm ra các giải pháp, chúng ta lại dùng sự chọn lựa, thay vì sử dụng sự lựa chọn.

Để bạn có thể hiểu được sự khác biệt giữa “chọn lựa” và “lựa chọn” chúng tôi tạm trích dẫn lại một đoạn trong bài viết về Lựa và Chọn trong cuốn “ĐỜI” như sau:

“Theo định nghĩa, Lựa là phân ra, lọc ra, sàng lại, và Chọn nghĩa là lấy ra cái gì tốt nhất.

Khi lựa chọn được biến thành từ ghép, thì định nghĩa của Lựa Chọn là: diễn tả một trình tự có trước có sau, nghĩa là, sàng lọc đi những cái xấu, để lại những cái tốt, và trong những cái tốt đó, mới chọn ra cái tốt nhất.

Trong khi, Chọn Lựa lại diễn tả về tiến trình thẩm định, nghĩa là, chọn trong một số nào đó, rồi sàng lọc bỏ những cái xấu đi, còn lại những cái tốt.

Dĩ nhiên, giữa chọn và lựa có thể nói, về định nghĩa gần giống nhau, nhưng trên thực tế, khi ứng dụng vẫn có sự khác biệt.

Vậy bốn chữ “Chọn Lựa” và “Lựa Chọn” khi ứng dụng trong việc kéo dài An có khác nhau không? Rất khác đó bạn.

Thí dụ, trong tiến trình đi tìm giải pháp, bạn cần sử dụng đến 3 bước: so sánh, phân tích, và sắp xếp thứ tự quan trọng.

Trong so sánh và phân tích, thì bạn phải *Lựa* hay sàng lọc bớt các giải pháp có nhiều khuyết điểm hay hậu quả, để còn lại những giải pháp có nhiều ưu điểm hay kết quả.

Sau đó, đến giai đoạn sắp xếp thứ tự quan trọng, bạn mới bắt đầu *Chọn* những giải pháp nào tốt nhất, tốt nhì, tốt ba, v.v. để sắp xếp trước, sau. Như vậy, sẽ giúp cho bạn không hoang mang trong việc phải chọn giải pháp nào để giải quyết.

Ngược lại, nếu bạn dùng phương pháp Chọn Lựa, có nghĩa là, trong tiến trình tìm giải pháp, bạn có 10 giải pháp, nhưng bạn chỉ *Chọn* ra năm, mà chưa có sự sàng lọc kỹ lưỡng.

Sau đó, bạn mới *Lựa* hay sàng lại trong 5 giải pháp đó, ra những cái tốt. Vì còn lại những cái cũng tốt, nhưng lại không có *Chọn*, nên không biết cái nào tốt nhất, tốt nhì, tốt ba, v.v.,

Thế nên, bạn sẽ rơi vào trạng thái hoang mang không biết chọn cái nào. Chưa kể đến, khi bạn *Chọn* mà không có *Lựa* sàng lọc, thì có khi, những giải pháp mà bạn bỏ đi, lại thích hợp hơn với những gì bạn đã chọn.

Chính vì vậy, trong tiến trình đi tìm phương pháp giải quyết một vấn đề để đạt được An thì phương pháp *Lựa Chọn* lại được sử dụng nhiều hơn là phương pháp *Chọn Lựa*.” [6]

Như vậy, chúng ta thấy, khi chúng ta sử dụng sự quan sát và nhìn sâu, chúng ta có thể hiểu sâu sắc và chính xác hơn trong các phương án phải giải quyết như thế nào mới là cách giải quyết tận gốc rễ, và phương án nào, tuy chuẩn nhưng cần chỉnh.

Nhờ vậy, chúng ta mới có thể giải quyết được những nguồn cảm xúc khi trôi lên trên Ngã thức của chúng ta, lần chiếm nguồn năng lượng an trong chúng ta, một cách dứt khoát, gọn gàng, và không để những nguồn cảm xúc đó có cơ hội không chế, và làm tê liệt Ngã thức của chúng ta.

Và chỉ có duy nhất cách này, mới giúp cho chúng ta có cách giải quyết trọn vẹn, hay tận gốc rễ. Ngoài cách này ra, không có cách nào khác.

Nếu có chằng, đó cũng chỉ là cách giải quyết mang tính cách tạm thời, hay chỉ là phương án trốn chạy hay đè nén, mà chúng ta vẫn quen dùng.

Thêm một điều quan trọng nữa, khi ứng dụng phương pháp Bốn Bước này, chúng ta nên thực hành với tất cả mọi vấn đề, bất kể vấn đề đó là lớn hay nhỏ.

Khi chúng ta liên tục sử dụng phương pháp Bốn Bước này, tuy lúc đầu hơi tốn chút thời gian, nhưng nếu chúng ta ứng dụng liên tục và biến thành một thói quen, hay lập trình, thì thói quen hay lập trình Bốn Bước này, sau đó sẽ trở nên nhanh nhạy, không thua gì cách giải quyết của Trí.

Đây chính là bí quyết mà các bậc thánh nhân hay sử dụng, giúp cho họ luôn có thể giải quyết nhanh một vấn đề mà không để lại hậu quả, mà là kết quả.

Sử dụng Trí hay sử dụng Tuệ thì mỗi người trong chúng ta ai cũng có quyền lựa chọn cách dùng nào.

Nhưng lựa chọn muốn có bình an và hạnh phúc lâu dài hơn trong cuộc sống thì chỉ có cách giải quyết tận gốc rễ của Tuệ mới có khả năng thực hiện được điều này.

Ngoài Tuệ ra, không có các chức năng khác nào của Ý thức có thể làm được.



# MUỐN BIẾT PHẢI HỎI, MUỐN GIỎI PHẢI HỌC

Đúng ra, khi chia xẻ xong phương pháp Bốn Bước sẽ là phần kết cho cuốn sách “Tỉnh Thức Ừ? Bạn Có Sẵn Đây Cần Tìm”.

Nhưng vì, trong phần của phương pháp Bốn Bước, có phần đặt ra những câu hỏi, có liên quan đến một bài viết trong “Mỗi ngày Một Chuyện”.

Cho nên, chúng tôi trích dẫn lại, để cho bạn có thêm chút thông tin trong cách đặt câu hỏi, và cũng xem như, thay cho lời kết của cuốn sách này.

Bạn thân mến,

Phần lớn trong chúng ta, không ít thì nhiều, chúng ta cũng đã nghe qua câu ca dao: “Muốn biết phải hỏi, muốn giỏi phải học”.

Nhưng hỏi ra sao, và học ra sao, lại là những vấn đề.

Nếu chúng ta không cẩn thận trong việc đặt đúng câu hỏi thì không những chúng ta không thể đạt được kết quả, mà lắm khi, còn tạo ra rất nhiều hậu quả.

Có một người vừa mới chia tay người yêu, và trong lòng đầy những muộn phiền, oán trách. Nếu người này muốn giải quyết được những muộn phiền này, thì người đó phải biết cách đặt đúng câu hỏi để tìm ra gốc rễ của vấn đề. Nếu không, thì người đó sẽ chỉ làm tăng thêm sự oán trách, và có thể dẫn đến sự thù hận dai dẳng cả cuộc đời.

Thay vì, người đó hỏi Tại Sao tôi buồn thì người đó lại hỏi:  
Làm sao tôi giải quyết sự buồn phiền này?

Chúng ta hãy dùng thí dụ để minh họa.

Làm sao tôi có thể quên đi được nỗi buồn này?

Khi Ý Thức của chúng ta nhận được câu hỏi này thì ít nhất chúng ta cũng có vài ba câu trả lời như sau:

- Mượn rượu giải sầu
- Dùng chất kích thích để không suy nghĩ
- Đi bơi lội, nói xấu người đó cho họ khổ đau

Qua những câu trả lời này, chúng ta sẽ thấy gì?

Rõ ràng, không có cách giải quyết nào mang đến cho chúng ta được cái chúng ta muốn là quên được. Cho dù, chúng ta có làm cả ba cách giải quyết cùng một lúc thì cũng bằng không. Ngược lại, chúng ta càng dùng chung nhiều cách thức thì chúng ta càng tạo ra nhiều hậu quả mà chúng ta phải gánh chịu sau này.

Nếu mượn rượu giải sầu mà nếu sâu kia không giải được thì chúng ta dần trở thành con sâu rượu. Chúng ta bị nghiện rượu, và cuối cùng, chúng ta làm cho gan của chúng ta bị sơ cứng. Chúng ta không phải chỉ khổ về Tâm, mà chúng ta còn khổ về Thân nữa.

Tệ hại hơn, nếu chúng ta dùng những chất kích thích để “phê” đi Ý Thức, thì chỉ trong một khoảng thời gian ngắn, chúng ta sẽ thành con nghiện.

Khi đã thành con nghiện thì sự đòi hỏi về thuốc càng lúc càng gia tăng vì cơ thể của chúng ta đã quen với những “đô” trước đó. Cho dù, chúng ta có núi vàng cũng không thể cung

phụng cho những cơn nghiện này, hưởng chi, tài chính của mỗi cá nhân thường có giới hạn.

Cuối cùng, vì không đủ tài chính cung phụng cho cơn nghiện, chúng ta sẽ đi ăn trộm, hay ăn cướp, để cung phụng cho cơn nghiện; và cuối cùng, cuộc đời của chúng ta sẽ gắn liền với những song sắt trong nhà tù.

Đó là chưa kể, khi sử dụng quá nhiều chất kích thích thì hệ thống thần kinh và các cơ quan nội tạng sẽ bị ảnh hưởng trầm trọng, khiến cho những suy nghĩ của chúng ta sẽ mông lung, không thực tế; hay sự xáo trộn của các tế bào và cơ quan tạo ra những chứng bệnh nan y.

Nếu như đi bôi nhọ, nói xấu người kia, cho họ khổ, thì có chắc gì là họ khổ không? Hay đôi khi, người kia còn coi thường, và càng giúp họ khẳng định, lý do họ bỏ chúng ta là chính xác. Không những họ không khổ đau, mà còn vui mừng là khác. Vì Sao? Vì họ vừa thoát được “món nợ”, khi phải dính với chúng ta cả đời.

Đi bôi nhọ và nói xấu người kia, không những làm hạ phẩm giá con người của chúng ta, mà còn tiếp tục kích thích những nguồn năng lượng tiêu cực trong Ngã thức trở nên mạnh mẽ hơn.

Khi những nguồn năng lượng này kết hợp với nhau thành nguồn năng lượng “không tên” thì những nguồn năng lượng này sẽ làm tê liệt Ngã thức, và lúc đó, càng muốn quên, lại thành càng nhớ và tăng thêm oán trách, hận thù.

Tai hại nhất là, khi nguồn năng lượng “không tên” này có mặt thì luôn sử dụng những ý niệm tàn ác, độc hại, không những gây ra nguy hiểm đến tính mạng cho người và cho chính mình.

Qua thí dụ nêu trên, chúng ta thấy được sự nguy hiểm, khi chúng ta không biết đặt câu hỏi một cách chính xác, hay rõ ràng.

Vậy thì chúng ta phải đặt câu hỏi như thế nào mới đúng cách?

Muốn tìm ra nguyên nhân giải quyết một vấn đề thì chỉ có câu hỏi Tại Sao mới giúp chúng ta tìm ra được gốc rễ. Nếu chúng ta chưa, hay ít sử dụng câu hỏi Tại Sao, thì chúng ta cũng nên suy nghĩ lại.

Hãy dùng câu hỏi trong thí dụ nêu trên làm minh họa.

Tại sao tôi buồn?

-Tôi buồn vì tôi mới bị người yêu bỏ

Tại sao người yêu lại bỏ?

-Vì người đó nói không hợp với tôi

Tại sao lại không hợp?

-Vì tôi hay nổi giận khi người kia không làm theo ý tôi

Tại sao lại nổi giận khi người kia không làm theo ý?

-Vì nếu không làm theo ý tôi thì tôi sẽ trở nên yếu đuối trong mắt người đó

Vậy thì yếu đuối trên lĩnh vực nào?

-Trên lĩnh vực tài chính vì tôi không làm ra nhiều tiền

Tại sao lại không làm ra nhiều tiền?

-Vì tôi không có tài năng

Tại sao không có tài năng?

-Vì tôi lười biếng.

Nếu chúng ta dừng lại ở đây, thì chúng ta thấy gốc rễ từ nỗi buồn, không phải vì chia tay người yêu, mà bắt nguồn từ sự lười biếng.

Khi biết được gốc rễ rồi, thì mới hỏi Làm Sao giải quyết được sự lười biếng này, và đi giải quyết.

Như vậy, qua cách đặt câu hỏi Tại Sao, chúng ta không những có thể tìm ra được nguyên nhân gây ra nỗi buồn, mà chúng ta còn hiểu được chúng ta một cách sâu sắc hơn.

Qua câu hỏi Tại Sao, chúng ta thấy hoàn toàn không liên quan gì đến việc người yêu bỏ chúng ta mà chúng ta buồn.

Nguyên nhân chính là, sự lười biếng của chúng ta khiến cho chúng ta không chịu học hỏi, nên không có khả năng tạo ra tài chính, rồi sinh ra tự ty, và muốn che dấu sự tự ty, nên hay nổi giận với người yêu, khiến người đó không chịu được nữa, mới chia tay.

Như vậy, người yêu chia tay không phải là tác nhân chính, mà sự lười biếng mới là tác nhân chính. Cho nên, hình ảnh người yêu không cần phải quên, cũng tự động không xuất hiện; vì đó, không phải là đối tượng tạo ra nỗi buồn, mà nỗi buồn là hậu quả của sự lười biếng.

Qua hai thí dụ trên, chúng ta thấy được sự khác biệt trong cách đặt câu hỏi như thế nào để giải quyết vấn đề. Nếu chúng ta đặt sai câu hỏi, thì đó chính là lỗi của chúng ta, chứ không phải của ai khác.

Nhân tiện đây chúng ta cũng nên tìm hiểu hai chữ hiểu và biết khác nhau như thế nào? Nếu bạn để ý kỹ hơn, bạn sẽ

thấy, ở đây, ông cha chúng ta đã rất tinh tế khi diễn tả về những trải nghiệm của các cụ.

Trong câu này, chúng ta không thấy ông cha chúng ta dùng từ “muốn hiểu” mà lại dùng là “muốn biết”. Vậy hiểu là gì, và biết là gì?

Phần đông chúng ta hay lầm lẫn giữa hai chữ này. Chữ Hiểu có nghĩa là, khi chúng ta nghe một điều gì mà chưa có kinh nghiệm trải qua thì gọi là hiểu. Còn chữ Biết là chúng ta đã nghe qua và cũng đã trải qua, chúng ta có kinh nghiệm về việc đó rồi thì gọi là biết.

Như vậy, khi ông cha chúng ta dùng từ “muốn biết” có nghĩa là, khuyên chúng ta phải trải qua, phải thực hành và phải có kinh nghiệm (biết) đặt câu hỏi cho đúng cách thì mới giải quyết được vấn đề, chứ không phải chỉ nghe, hiểu, rồi không làm gì hết với cái hiểu của mình.

Nếu như chúng ta chưa thực hành được, hay chưa có kinh nghiệm, thì phải đi tìm những người có kinh nghiệm, họ đã trải qua rồi, hỏi họ, và nhờ họ dùng kinh nghiệm của họ để giúp cho mình, chứ đừng nên đi tìm người không có kinh nghiệm đã trải qua, hay chỉ mới nghe, hiểu, rồi đưa ra lời khuyên mà tin theo và làm theo.

Đó chính là ý nghĩa của câu “muốn biết phải hỏi”.

Vậy còn “muốn giỏi phải học” có ý nghĩa gì?

Đơn giản, ai trong chúng ta cũng có thể nghĩ ra, chúng ta muốn giỏi thì chúng ta phải học hỏi nhiều. Nhưng học nhiều cũng chưa chắc là giỏi, vì trong học có cả ngàn cách học.

Có cách học thuộc lòng, có cách học suy luận, có cách học trải nghiệm.v.v. Vậy cách học nào mới giúp cho chúng ta giỏi?

Muốn học giỏi thì chúng ta cần phải có phương pháp.

Chúng tôi còn nhớ, thời khi đi học đại học. Ngày khai giảng, vị giảng sư cho chúng tôi biết loại sách giáo khoa nào chúng tôi cần.

Những ngày đầu, hầu như, tất cả các sách giáo khoa sẽ là phần giới thiệu. Hơn nữa, vị giảng sư vì muốn làm quen với các sinh viên, nên cũng không quá đi sâu vào chi tiết; vì thế, đa số những ngày đầu này, với sinh viên là sướng nhất, vì ít phải học bài.

Nhưng với chúng tôi thì lại hoàn toàn khác. Chúng tôi lại rất “bận rộn” trong việc đọc trước một chương (chapter). Chúng tôi bắt đầu đọc lướt qua xem có thể hiểu được bao nhiêu và những chỗ không hiểu thì đặt ra những câu hỏi.

Cho nên, khi vào lớp, trong lúc vị giảng sư giảng bài và các bạn khác chăm chú nghe và ghi chép, thì chúng tôi, vì đã có kinh nghiệm đọc qua, nên chỉ chú trọng vào những câu hỏi mà chúng tôi ghi lại, rồi hỏi vị giảng sư. Nhờ vậy, chúng tôi luôn hiểu được bài một cách trọn vẹn nhất.

Phương pháp mà chúng tôi áp dụng vô cùng đơn giản. Nghĩa là, khi có được sách giáo khoa, chúng tôi bỏ chút thời gian ra đọc ngay chương đầu. Vì không bị thời gian “thúc hối”, nên Ý Thức của chúng tôi có thể thoải mái phân tích và đào sâu vào vấn đề.

Nếu vấn đề đó, chúng tôi đã có kinh nghiệm thì chúng tôi không phí thời gian vào đó. Ngược lại, chúng tôi sẽ chú

trọng vào những vấn đề chưa hiểu được và chọn ra những câu hỏi chính xác để tìm ra đáp án cho những câu hỏi. Sau đó, ghi lại những câu hỏi đó trong một cuốn sổ.

Chính vì, có sự chuẩn bị trước nên tất cả những chủ đề được vị giảng sư giảng, chúng tôi như được “ôn lại”; trong khi, các bạn khác thì mới học. Cho nên, chúng tôi hiểu rõ hơn, và những phần chưa hiểu rõ, chúng tôi cũng đã có sẵn những câu hỏi chọn lọc để hỏi vào chi tiết.

Nhiều giảng sư cũng rất ngạc nhiên, và cho rằng chúng tôi thông minh, vì thường đặt những câu hỏi khó cho họ, nhưng họ lại rất hứng thú, vì chủ đề của họ, có đưa học trò biết “thường thức”, nên thường, họ có những “cảm tình” đặc biệt với chúng tôi. Nhưng bạn biết, chúng tôi chẳng có thông minh gì cả, mà chúng tôi chỉ biết dùng phương pháp học đúng cách mà thôi.

Sau khi đặt những câu hỏi và được giảng giải xong thì chúng tôi ghi lại những lời giảng giải đó dưới phần các câu hỏi.

Đến kỳ thi giữa khóa, hay cuối mùa, chúng tôi chỉ cần đọc lại những câu trả lời đã được vị giảng sư giải thích, mà chúng tôi không cần phải đọc lại cả một cuốn sách dày với cả lô chữ, cộng thêm với thời gian thúc bách.

Y như rằng, hầu như hơn 90% những đề thi thường “lọt” vào trong những đề tài có trong cuốn sổ mà chúng tôi đã ghi lại.

Với phương pháp học này, chúng tôi chỉ tốn thời gian lúc ban đầu, đọc lướt qua chương đầu, và sau đó, đặt ra những câu hỏi. Rồi, khi các bạn bắt đầu học chương đầu, thì chúng tôi lại đọc lướt chương hai và đặt câu hỏi.



Chính nhờ cách học có phương pháp này, giúp chúng tôi rút ngắn được thời gian ôn thi, chủ động trong việc học, và quan trọng nhất là, chúng tôi sử dụng Ý Thức để đào sâu, và hiểu trọn vẹn được những gì chúng tôi đang học một cách rõ ràng.

Dĩ nhiên, mỗi người chúng ta, ai cũng có cách học riêng. Nhưng muốn giỏi thì sự học hỏi của chúng ta phải hướng về chiều sâu và cần có sự kiểm nghiệm và thực nghiệm để hiểu đúng sự thật.

Nếu không, chúng ta sẽ không thể ứng dụng những gì chúng ta học được một cách tinh tế nhất. [7]

## Tài Liệu Tham Khảo

[1] Mỗi Ngày Một Chuyện Tập 1 (trang 7-8) Ngô Hưng – Ngô Khắc Nancy

[2] <https://trangtamly.blog/2018/12/03/y-thuc-conscious-va-vo-thuc-unconscious/>

[3] <https://medlatec.vn/tin-tuc/bi-mat-tuyet-voi-ve-su-phat-trien-cua-thai-nhi-o-tung-tuan-tuoi-s195-n18446>

[4] <https://www.dkn.tv/doi-song/suc-khoe/hieu-ung-gia-duoc-va-nhung-ky-tich-kho-tin-trong-dieu-tri-y-khoa.html>

[5] Sleep Paralysis in Brazilian Folklore and Other Cultures: A Brief Review

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01294/full>

[6] Đạo - Lựa Và Chọn (trang 69 -71) Ngô Hưng – Ngô Khắc Nancy

[7] Mỗi Ngày Một Chuyện Tập 3 - Muốn Biết Phải hỏi Muốn Giỏi Phải Học (trang 123-130) Ngô Hưng – Ngô Khắc Nancy