

# Thu Giang Nguyễn Duy Cần

## Cái Dững của Thánh Nhân

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

Nguồn: <http://vnthuquan.net/>

Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

### **MUC LUC**

[Chương 1](#)

[Chương 2](#)

[Chương 3](#)

[Chương 4](#)

[Chương 5](#)

[Chương 6](#)

[Chương 7](#)

[Chương 8](#)

[Chương 9](#)

[Chương 10](#)

[Chương 11](#)

[Chương 12](#)

[Chương 13](#)

**Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

Cái Dững của Thánh Nhân

**Chương 1**

Cái Dững Của Thánh Nhân

Đức hạnh con người, dẫu có nhiều thứ bậc nào, cũng không ngoài hai loại: tư đức và công hạnh.

Tư đức là những đức tánh ăn chịu về nhân cách riêng của từng cá nhân như: nhẫn nại, can đảm, quả quyết, điềm đạm,...

Công hạnh là những hạnh tốt của cá nhân đối với người chung quanh, như: cha mẹ, anh em, bà con, vợ chồng, bầu bạn và xa hơn nữa, với chủng tộc và nhân loại.

Ở đây, tôi xin bàn về các tư đức đầu tiên mà cũng là cứu cánh của tất cả những tư đức khác, tư đức là cái tư đức căn bản đưa con người lên tới bậc chí nhân: tính Điềm Đạm.

Bất kỳ là tôn giáo hay luân lý nào, nếu bàn đến chỗ cùng cực của nhân cách, đều lấy tính Điềm Đạm làm căn bản.

Phật, bàn về "Tâm vô quái ngại", Lão, nói về "Vô vi điềm tĩnh". Nho luận đến "hạo nhiên chí khí" Toàn chỉ vào một đức tánh đã nói trên: Điềm Đạm.

### **Điềm Đạm là gì?**

Điềm đạm, tức là cái tính "như như bất động", thân nhiên bình tĩnh, "không thể cho ngoại vật động đến tâm của mình". Người điềm đạm, tức là người đã làm chủ được Tình dục và ý chí của mình. Nói một cách khác, người điềm đạm, tức là người "chủ động", không "bị động" vì những vật không theo mình nữa.

"...Khổng Tử bị vây ở đất Khuông, không còn phương thế nào thoát ra được, bèn lấy đàn, đàn và ca. Tử Lộ hỏi: "Phu Tử làm sao vui được thế?...". Khổng Tử nói: "Người lại đây, ta nói cho mà nghe... Ta đã làm hết sức ta, để tránh cái chuyện này, thế mà không được, đó không phải còn tại ta nữa, mà là tại Trời. Xưa Nghiêu, Thuấn không bị sự cùng như ta ngày nay đây, chẳng phải do nơi cái tài thận trọng của các ông ấy hơn ta mà được, mà là tại cái Mạng của họ không như của ta. Kiệt, Trụ không phải tại họ tài ba ít hơn Nghiêu, Thuấn mà họ bị hại, chỉ vì cái Mạng của họ không giống hai người kia... Lặn xuống đáy biển, mà không biết sợ giao long, đó là Dững của người chài lưới. Vào rừng mà không biết sợ hổ báo, đó là cái Dững của người thợ săn. Thấy gươm bén mà không biết sợ, xem tử sanh, ấy là cái Dững của người liệt sĩ. Biết được chỗ cùng thông là Thời, Mạng và bất cứ là ở vào cảnh nguy hiểm nào cũng không biết sợ, đó là cái Dững của Thánh nhân..."

Cái Dững của Thánh nhân, tức là chỗ cùng cực của Điềm đạm.

### **Tích xưa, theo thần thoại Nhật**

Các vị thần ở trên cõi trời, có một khi cùng tranh nhau quyền bá chủ thế gian. Bất kỳ là vị nào, cũng đều cho mình là quyền lực trên hết tất cả Trời Đất. Các vị thần mới nhất định bầu cử một người làm trọng tài trong cuộc thi chọi, coi ai được làm bá chủ. Vị trọng tài này có trí phán đoán và tính ngay thẳng đặc biệt, lại cũng là người cao tuổi hơn hết.

Trong các vị thần, một vị bước ra nói:

Các ngài hãy xem đây, sẽ thấy rõ sức mạnh phi thường của tôi như thế nào.

Tức thời, một ánh sáng chớp lạnh xương, liền theo đó, tiếng sấm nổ vang, làm rung động cả không trung, dường như cả thế gian đều rung rinh sắp đổ. Các vị thần đều tái mặt. Lúc bấy giờ, không còn một ai còn dám nghĩ là mình là người bất khả xâm phạm nữa.

Vị thần Bão tố, bước ra nói:

Sức mạnh của tôi, còn ghê gớm hơn nữa. Hãy xem dưới kia, cánh đồng mênh mông lặng lẽ...

Nói vừa dứt lời, bỗng mặt nước biển dâng lên... Ban đầu từ từ... kế đó sóng nổi gió tung... Nước càng dâng, gió càng lớn, sóng càng to... cuộn cuộn âm âm... chỉ thấy còn có một vùng nước mênh mông trắng dã... Những ngọn núi cao, sóng đánh lán riết, không còn thấy mặt... Sóng càng lúc càng cao, gió càng lúc càng lớn... hăm he chìm ngập đến cõi trời... Các vị thần thất sắc, cầu khẩn xin tha...

Thần Bão tố vẫy tay một cái: sóng lặn, gió êm... bấy giờ nước biển lao xao, sóng chạy lăn tăn trên bãi cát.

Các vị thần vừa tỉnh trí hoàn hồn, thì nghe có một giọng lãnh lót cất lên:

"Sức mạnh không phải ở nơi sự phô trương của sức bạo tàn, vì nó chỉ có phá hoại mà không tạo lập. Sức mạnh ở cái thuật khuất phục con người và giữ gìn họ ở trong khuất phục ấy bằng ý muốn của họ. Người ta cảm vì sự dịu dàng mà chịu khuất phục chứ không phải vì bị khủng khiếp mà chịu khuất phục".

Dứt lời, vị thần Âm nhạc lấy ống tiêu... thổi lên một hơi, nhẹ nhàng êm ái như thế nào mà hết thảy các vị thần mê mẩn tâm thần, như ngây, như dại... Tất cả đều như bị sức âm nhạc lôi cuốn vào giấc ngủ thôi miên.

Nhưng có một vị thần... thái độ huyền bí, dường như thần nhiên bất động.

Vị này không thấy sấm sét mà choá mắt.

Sóng bủa, nước dâng cũng không khiến gương mặt trầm tĩnh của ông thay đổi.

Mà tiếng nhạc du dương, thâm trầm, huyền hảo kia cũng không cảm động lòng ông chút nào cả.

Vị trọng tài dạy qua hỏi:

- Ngài có phải bị mù, điếc gì không?

- Không. Tôi thấy và tôi nghe.

- Tại sao Ngài không động lòng. Sấm nổ, nước dâng không làm cho quả tim Ngài dao động lên sao?

Nhạc thần, tiêu thánh không làm cho tâm hồn Ngài xao xuyến sao?

- Ngài làm! Quả tim tôi cũng đập, tâm hồn tôi cũng xao.

- Nhưng sao gương mặt Ngài, tôi không thấy lộ vẻ lo sợ hay vui sướng gì cả?

- Không. Tôi là "Điềm Đạm". Tôi là kẻ huấn luyện cảm giác tôi, tôi là kẻ đã làm chủ cảm giác tôi rồi. Còn các Ngài, các Ngài chỉ là những người làm tôi mọi nó vì chính các Ngài đã không thể chế trị nó.

- Có ích gì lo đi chế trị sự vật quanh mình, trong lúc mà, một tiếng nhạc tiêu tao cũng đủ làm cho cái tay cầm sấm sét kia phải rụng rời như rũ liệt...

- Còn nói đến uy lực nổi gì, kẻ có tài ảo hoặc người kia, khi thấy nước dâng, nghe sấm nổ, cũng vẫn lao nhao lo sợ như ai...

Các vị thần, cúi mặt làm thinh.

Vị trọng tài nói tiếp:

- Quyền bá chủ, là người này. Sức mạnh thật, nơi tâm hồn điềm tĩnh của người này! Hơn cả sự điều khiển sự vật, người này đã khéo léo biết điều khiển tình dục của mình.

Bất kỳ là một thế lực nào, nếu còn bị một thế lực khác đánh ngã, không còn gọi đặng là sức mạnh nữa. Người này không phô trương những thế lực vô ích như thế, rõ người có sức mạnh trên hết. Bất kỳ là những ám thị những dẫn dụ nào, cũng không làm nao núng tâm hồn người này đặng. Trái lại, người này đã thấy hết, và đã khéo lợi dụng cả thấy để làm tôi mọi cho mình. Nếu các anh em, tin cậy nơi sự phê phán của tôi, thì tôi xin nói thật: "Vị thần Điềm Đạm này là chúa tể của chúng ta cả thấy".

Từ đây đến nay, câu phê phán ấy vẫn không sai giá.

Phải, sự điềm đạm là chúa tể của chúng ta cả thấy. Đạo hạnh con người đi đến đó, là đã tới chỗ cùng cực của nhân cách con người rồi.

Trót một nền học thuật của Lão Trang, không ngoài cái ý đem con người đến cõi "điềm đạm chi cực". Cái đó sâu xa, cao thượng quá, chưa phải chỗ nói của tôi hôm nay.

Tôi đã dành sẵn cho nó một nơi khác.

Muốn lên chỗ cao, phải khởi từ chỗ thấp. Muốn được một tinh thần bất úy, điềm đạm như các bậc Thánh nhân, trước hết phải biết những nguyên nhân khiến lòng ta hay chao động, sợ sệt... Sợ, không phải là một chứng bệnh nan y. Phải có chí, và kiên tâm thì làm gì không đạt được ý nguyện.

Sau đây, tôi sẽ bàn đến những phương pháp, từ thấp lên cao, để cho mỗi một người của chúng ta đều đi đến được cái tinh thần đại dững ấy.

**Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

Cái Dững của Thánh Nhân

**Chương 2**

Súc Tích Khí Lực

### Phản lý thuyết:

Nguyên nhân thứ nhất, khiến cho ta có tánh hay sợ, là thiếu sức khoẻ.

Sức khoẻ, không phải là sức mạnh của gân cốt, mặc dầu sức mạnh của gân cốt là hiện tượng của sức khoẻ. Ta phải khéo phân biệt chỗ đó.

Thật vậy, có nhiều người to lớn vạm vỡ, nhất thời có thể vác cả trăm cân, không thấy mệt, thế mà gặp chút nghịch cảnh là ù thấy con người của họ rụng rời, chán nản... Họ nhát như cheo. Gân cốt họ to lớn mạnh dạn, nhưng mà khí lực họ rất kém cõi sa sút.

Sức khoẻ ở nơi sự khéo léo tu dưỡng khí lực, chớ không phải chỉ nơi sự điều luyện thân thể mà thôi.

Napoleon đâu phải là một người to lớn, mạnh mẽ, nhưng khí lực của ông dồi dào, có khi đánh trận suốt ngày này qua ngày kia, thức suốt đêm kia qua đêm nọ, thế mà tinh thần ông vẫn minh mẫn hoạt bát luôn, không ai sánh kịp. Sức làm việc của ông là một chuyện phi phàm. Là nhờ đâu? Nhờ ông khéo tu dưỡng khí lực.

Các bạn hẳn cũng có nghe nói đến khoa học khí công của người Trung Hoa và Ấn Độ. Có nhiều nhà luyện khí, nhỏ thó, sức mạnh về gân cốt cũng tầm thường, nhưng một cái đấm hay một cái ngó của họ, cũng đủ làm cho cái người của mình đảo điên ngơ ngẩn... Ấy là nhờ khí lực của họ hết sức đầy đủ dồi dào.

Tại sao khí lực của khí lực lại khác nhau? Khí lực ở dưới quyền kiểm soát của cái Thần, mà sức lực thì ở dưới quyền kiểm tra của cái Khí.

Đây là chỗ mật pháp của khoa học khí công, chưa phải chỗ tôi nói ở đây.

Khí lực mà môi giới giữa thần minh và xác thịt. Khí lực không khác nào dầu xăng, thể chất như cái xe, còn thần minh như người cầm lái vậy. Không khí lực thì thân thể không bao giờ tuân lệnh nổi ý chí của thần minh.

Hiếm kẻ nói: "Tôi đâu có muốn sợ... Tôi đã hiểu không có gì phải sợ cả. Thế sao quả tim tôi đập mạnh, rồi cái sợ ở đâu nó tràn vào lấn cả hồn tôi...". Đó là tại ta thiếu khí lực.

Tích tụ khí lực, ngoài những phương pháp khí công để tăng gia nó, cũng có nhiều cách giữ gìn cho nó đừng tản mát vô ích.

Giữ gìn cho nó đừng tản mát, là phương pháp tiêu cực. Còn tập luyện khí công là phương pháp tích cực. Ở đây, tôi chỉ bàn qua phương pháp tiêu cực. Tuy là tiêu cực, nhưng cũng phải dụng công như phương pháp tích cực, khi còn khó khăn hơn cả trăm lần như ta sẽ thấy sau đây:

Tóm lại, có hai cách để sức tích khí lực.

1. Công phu dưỡng khí.
2. Công phu luyện khí.

Một cái tiêu cực, một cái tích cực, một cái thuộc Âm, một cái thuộc Dương, ta phải cho nó đi liền với nhau một cách điều hòa mới mong có được sự thăng bằng của sức khoẻ.

Ở đây, tôi muốn các bạn để ý đến công phu dưỡng khí trước hết, vì như các bạn đã biết, về phương diện tiền bạc, nếu muốn giàu có, trước phải lo cần kiệm, rồi sau mới lo làm thêm tiền. Về phương diện sức tích khí lực cũng như thế.

### A. Công phu dưỡng khí...

Vật chất và tinh thần quan hệ với nhau rất mật thiết. Một thể chất bạc nhược không có được một tinh thần dững mãnh. Cái đó, là một điều hết sức hiển nhiên.

Nguyên nhân làm cho ta hao tán khí lực, là sự náo động vô ích. Ta nên phân biệt cho kỹ náo động và hoạt động. Phàm muốn thi hành một điều gì, ta phải quan sát cử động ta, đừng cho nó có những phung phí vô ích.

Sống phải hoạt động, nhưng không nên náo động chút nào cả.

Quay máy xe hơi là để mà chạy đi một chỗ nào nhất định. Tới nơi rồi, vô ý lại không tắt máy, để hao xăng vô ích. Để máy chạy vô ích trong lúc xe nghỉ, đó là náo động; để máy chạy trong lúc xe đi, đó là hoạt động.

Một cái động vô ích, và một cái động hữu ích, đó là chỗ phân biệt náo động và hoạt động.

Trong đời ta, cần phải kiểm tra và trừ khử một cách gắt gao những náo động, những phung phí vô lối khí lực ta, nếu ta muốn đi đến một tinh thần thanh thản và tự chủ.

Mỗi một cử động vô ích, như la hét, cười cợt, nhảy nhót, run vai, rút cổ, ra tay ra chân, nóng nảy, vụt chạc... toàn là những cử động vô ích, chỉ để làm tiêu hao khí lực, chớ không bổ dụng vào đâu cả. Ta nên biết, bất kỳ một cử động nào, dầu yếu hay mạnh, cũng đều làm cho khí lực tiêu hao.

Vậy ta phải hết sức tiết kiệm những khí lực hao tổn vô lối ấy, bòn mót nó như bòn vàng.

... Ở một xứ kia, rất xa... có một ngọn núi rất cao. Trên miền núi, có những đường suối chảy rất trong ban đ êm cũng còn thấy nhấp nhô ánh sáng dưới đáy... Cái trạng thái đặc biệt ấy, làm cho hai người lữ khách đi lạc vào khu vực ấy, để ý.

Muốn khám phá cái trạng thái huyền bí ấy, mấy người này lấy tay mò dưới đáy và bóc lên một bụm cát để xem.

Một người la lên:

- Ý... vàng đây anh.

- Phải, vàng.

- Rồi, anh sau này, vẫn ngồi lẳng lặng suy nghĩ.

Anh trước, thì lo hốt lên đổ xuống, chơi một hồi cho đã, đứng dậy, chùi tay và thở ra, than:

- "Thật vậy, đây là chất vàng. Nhưng mà, nó có lợi gì cho mình. Anh không thấy, vàng ở đây, chỉ

là những cái mặt rất nhỏ, có thâm vào đâu mà để ý tới nó cho tốn công vô ích".

Anh ngồi suy nghĩ trả lời:

- Không. Mình phải thủng thỉnh mà bòn từ chút, rồi hiệp lại mới nên một thỏi chớ.

- Thôi anh! Tôi không phải đem cái đời của tôi chôn nơi chốn hoang sơn cùng thủy cốc này. Tôi muốn làm giàu một cách nhanh chóng kia. Người ta quyết chắc với tôi rằng ở ngoài những miền biên kia có rất nhiều giống thú lạ, da nó rất quý. Anh cũng dư biết tôi là một tay thiện xạ, bá phát bá trúng. Tôi sẽ bắt đầu đi vào con đường tôi đã nói.

- Tôi cũng biết như anh vậy. Nhưng mà, tôi cũng biết cái phần số dành sẵn cho những thợ săn mạo hiểm và khinh suất, lơ đãng đi vào chỗ đầy nguy hiểm mà không dè dặt. Anh nên biết, nơi đấy là một chỗ đồng hoang cỏ cháy: không có một cái suối, có một bóng cây. Vì dầu anh có thể thâu thập được rất nhiều tấm da quý giá đến thiên kim vạn lượng đi nữa, trước khi anh bị sự đói, khát nó vật ngã anh, anh liệu có thể một mình chở cả kho tàng ấy đi về tới quê hương xứ sở anh không?

- Tôi đây, cũng là một tay thiện xạ như anh. Tôi đây, tôi cũng biết ham muốn cách làm giàu nhanh chóng như anh. Nhưng mà. Anh sẽ thấy, tôi vui lòng ở lại đây, đi bòn từ miếng vàng vụn, nhất định không đem tấm thân này xông pha trong cuộc nguy hiểm, mà tôi biết trước, sẽ đem lại cho ta toàn là những điều bất lợi.

- Anh là một người nhát gan.

- Không, tôi là tín đồ của Điềm Đạm, tôi biết suy nghĩ sâu xa.

- Còn tôi, tôi là một người can đảm, tôi không cần suy nghĩ đắn đo gì cả.

- Anh lầm. Anh chỉ là một người nhiệt hứng nhất thời, nghĩa là một người táo bạo mà thôi.

- Vậy, thì anh không chịu theo tôi phải không? Anh sẽ hối hận khi thấy tôi sau này đầy đày của quý.

- Than ôi! Tôi vẫn sợ sẽ không còn thấy được mặt nhau nữa, vì tôi đã thấy trước, anh đã lặn mình vào hố sâu vực thẳm...

Ở lại một mình, sau khi đã hết sức trầm tư mặc tưởng, anh đứng dậy, một cách quả quyết, tự bảo: "Thôi! Bây giờ là tới thời kỳ hành động". Anh đốn cây, bẻ lá về làm một cái chòi tạm, và kiếm những cách để nuôi sống bằng hoa quả... Anh đan rổ và rây để đãi vàng. Mỗi ngày anh làm việc một cách nhẫn nại, từ sớm tới trưa, từ trưa tới chiều... không chút sồn lòng.

Nay một chút, mai một chút... và cứ mãi thế. Vàng của anh gộp lại, vừa đủ cho anh mang đi, anh mới lần mò trở về quê cũ.

Ba ngày rông rã, sớm đi tối nghỉ, anh đi gần tới ven biển. Bỗng xa xa, anh thấy dạng một vật sù sù... Phát nghi, anh lần đến... thì ra một đồng xương người giữa những tấm da thú lạ. Nhìn kỹ những mảnh áo quần, cung tên, quả quyết là của người bạn cũ.

Có lẽ anh đã không thể chịu nổi với những giày vò thống khổ của đói, khát, nóng, lạnh, với

những trường hợp cừ thù nó vây quanh anh, nó rình rập từng chặng đường rong ruổi của anh, những cái mà người bạn điềm tĩnh của anh trước kia, đã suy nghĩ biết trước.

Trái lại người bạn của anh, ngày nay đã nhiên nhiên là một anh giàu có hàng vạn, thế lực rất to tát là thế nào, chỉ vì khéo điềm tĩnh, nhẫn nại, khéo thực hành những nguyên tắc anh đã dự định: Súc tích và sức mạnh.

Rời ra, mỗi một miếng vụn, không đáng kể là gì; nhưng nếu hiệp lại muôn vàn miếng ấy, nó là một thế lực, một sức mạnh không còn ai là dám xem thường...

Nhà dưỡng khí, họ thu thập khí lực, không khác nào anh bòn vàng này.

Mỗi một cử động vô ích, mỗi một dực vọng thừa thãi là mỗi một sức mạnh tiêu hao.

Không điềm tĩnh, thì không bao giờ suy nghĩ sâu xa cho đặng, trước khi hành động cho có kết quả mỹ mãn.

Súc tích những khí lực tân mát đó đây vô ích, là một yếu tố chắc chắn của Thành Công.

Nhưng không phải là bất kỳ ai cũng làm được, không phải bất kỳ ai cũng biết khám phá được những khí lực ấy, vì họ không biết phân biệt những đặc tính của nó là gì.

Cái đặc quyền ấy, chỉ có những tín đồ của Điềm Đạm là giữ được mà thôi, và cũng nhờ sự Điềm Đạm ấy, họ mới giữ được đặc quyền ấy.

Không điềm tĩnh, thì không thể có được sự xét đoán đúng đắn được.

Không điềm tĩnh, thì không thể xua đuổi được những dực vọng, những hứa hẹn, những hy vọng ảo huyền của bản ngã.

Không điềm tĩnh thì khó làm cho im lặng cái tiếng kêu van của vật dực, cái tự đắc, nghĩa là của tâm lòng háo thắng và nhiệt hứng cấp thời nó xô đẩy ta vào những hành động phi lý, ngu khờ, lơ đãnh.

## **B. Phần thực dụng:**

Dưới đây là những phương pháp giản dị để súc tích khí lực.

Muốn cho các bạn dễ nhớ và dễ nhận được những mạch lạc của mấy phương pháp dưới đây, tôi xin tóm lại đại khái những điều đã nói trên.

Trong đời ta, có hai lối hành động: hoạt động và náo động: hay nói một cách khác: hành động có ý thức và hành động vô ý thức.

Một đàng, là ý thức, phê phán, lý luận; một đàng là vô ý thức và náo động nhất thời không phải suy nghĩ gì cả.

Người Điềm đạm, tức là người tự chủ, người biết lấy ý thức mà kiểm soát, điều khiển những cử động vô ý thức của mình.

Vậy, bắt đầu, phải kiểm soát từng hành vi vụn vặt mà vô tâm của mình, để cho cái Thần của mình thường làm chủ được cái khí lực và cái thân thể của mình.



Bấy lâu nay, ta vẫn hành động vô tâm, tha hồ cho dục vọng muốn làm gì thì làm. Có việc ta biết là phải, nhưng dục vọng ta không nghe, ta cũng tuân theo mà làm sai với cái quyết định trước kia của ta. Ta đã vô tình, để cho nó làm chủ ta một lần.

Một lần khác, cũng thế... và nhiều lần như vậy... ta cũng tưởng đó là một vài chuyện nhỏ, nên bỏ qua. Nhưng mà không. Sở dĩ nước loạn, nhà nguy thường không phải là tại quy luật không nghiêm hay sao? Chuyện gì cũng dễ dãi, bỏ qua, tha thứ... Dung túng, là làm mồi cho sự nghịch loạn sau này. Cha dạy con mà không nghiêm, thầy dạy trò mà không nghiêm, vua xử tội mà không nghiêm... là đã đi vào con đường diệt vong của thế lực và trật tự rồi vậy. Tới khi hữu sự, vua bị lòn, cha bị khi, thầy bị khinh... còn đâu là kỷ luật, là uy thế của kẻ cầm quyền. Thần minh của ta đối với cơ thể của ta cũng một thể.

Ta nên biết, mỗi một tế bào trong cơ thể ta không khác nào mỗi cá nhân trong một xã hội có tổ chức hẳn hoi. Nó có một trí thức riêng biết tuân theo Ý chí của Thần minh.

Các bạn có nghe nói phương pháp tự kỷ ám thị của Coué không? Cũng là lợi dụng cái ý thức của các tế bào và tạng phủ trong cơ thể ta, để gây tạo sức khoẻ bằng sự sai khiến của Thần minh. Những nhà tu Fakir bên Ấn Độ, những nhà nội công của Trung Hoa, có thể sai khiến tạng phủ họ đến ngưng hơi thở, ngưng máu chảy... cũng như làm nhiều điều mà người phương Tây không thể hiểu nổi, vì đã chấp cả sinh lý, như chôn sống trăm ngày dưới nước mà không chết... Cái đó không phải là hoang đường. Nó là sự thật, và đã có lắm nhà bác học Âu Tây chứng nhận.

G. Soulié de Morant nói: "Mỗi tế bào có vừa đủ trí thức để làm việc theo trách vị của nó. Mỗi một nhóm tế bào, mỗi một tạng phủ, cũng có một trí thức, hiểu biết và phản ứng riêng, để làm việc theo phận sự của nó đối với toàn cơ thể. Các trí thức ấy, chịu dưới quyền sai sử của một Ý thức chung, là Thần minh hay Ý chí".

Những nhà khí sĩ Trung Hoa, Ấn Độ sai khiến tạng phủ, nói chuyện với tạng phủ họ, như chủ nói chuyện với tớ. Họ tập cho tạng phủ họ quen với kỷ luật của Ý chí.

Vậy, chớ ta không thấy nhiều người không đau gì cả, thế mà thầy thuốc bảo đau, là họ đau ngay theo lời dẫn dụ của nhà y sĩ sao? Cái gì làm cho họ đau đó? Trí tưởng tượng của họ... Trí tưởng tượng mà đeo đuôi mãi, biến thành ý định. Ý định tức là ý thức.

Theo Tây Âu, người ta cho tạng phủ trong cơ thể ta là vô ý thức. Nhưng mà người Á Đông lại khác. Họ cho cơ thể của ta cũng có ý thức, nhưng chỉ là một ý thức thuộc về thiên tính rất thô sơ. Trừ tạng tâm ra, các tạng phủ khác đều là những nhóm tế bào có một trí thức đần độn mà tạng gan là đần độn nhất. Cho nên, trong các tạng, chỉ có tạng tâm là dễ sai khiến, vì khôn ngoan, lanh lợi hơn hết.

Nếu thường ngày, ta không quen tập luyện cho tạng phủ ta quen với kỷ luật, với sự tuân theo mệnh lệnh của Thần minh, thì khi hữu sự, nó không nghe theo ta. Cái đó là lẽ cố nhiên.

Ta là một nhà kỵ mã. Hằng ngày, con ngựa ta cưỡi, ta bảo nó đi bên đông, nó cứ chạy bên tây. Ta

cũng vẫn bỏ qua không thể... Cứ như thế mãi... Đến ngày ngộ chiến, ta bảo nó chạy theo ý ta, nó không nghe... cái đó cũng không trách nó cho được.

Con trong nhà, nó muốn gì được nấy, tha hồ làm gì thì làm, thì khi cần phải nghe theo mệnh lệnh của mình, nó không nghe theo, đó cũng không có gì là lạ nữa.

Trong một nước cũng vậy, mà bất kỳ là trong một xã hội nào cũng thế.

Nhất là trong kỷ luật của nhà binh, nếu quân pháp không nghiêm, thì ra trận, đánh đâu thất đó. Đây là một điều hết sức hiển nhiên, không cần phải chứng dẫn, ai ai cũng đều công nhận.

Đừng khinh thường việc nhỏ. Nhiều cái nhỏ mới ra cái lớn.

Bởi vậy, trong những hành vi vụn vặt trong đời hằng ngày của ta, ta phải kiểm tra kỹ lưỡng, và phải dụng ý thức mà điều khiển nó. Ta phải tập sai khiến nó từ cái ăn, cái ngủ, cái làm...

Ví như ta muốn ăn đồ ngon. Ấy là cơ thể ta, dục vọng ta, nó muốn sự sung sướng... Ta phải lấy lý mà suy, và nếu thấy không có lợi gì cho xác thịt, hãy ra lệnh cho nó đừng ăn. Và, dầu có thèm cho mấy, ta cũng không để cho nó bỏ qua cái mệnh lệnh đầu tiên của ta. Ta đã thắng được nó. Nó đã bị thua và tuân lệnh theo ta rồi.

Cứ mỗi một cái nhỏ nhất như thế, ta cứ tập cho nó quen sự vâng lời, thì đến khi việc lớn không bao giờ nó dám cãi.

Ta không ưa anh X... Thấy anh, tự nhiên ta xây qua chỗ khác. Đó là cái dục vọng của tấm lòng tự đắc của ta nó khiến ta như thế. Ta hãy tự bảo: Hãy cười và bắt tay anh ấy, và đừng ghét anh ấy nữa, vì đó là vô lý. Người ta, ai cũng có ý nghĩ riêng của họ, không quyền nào ta bắt buộc cả thầy phải có một ý muốn như ta, một thái độ như ta. Luận như thế và cho đó là phải, rồi thì hãy quyết định không nghe lời cám dỗ của bản ngã, hãy nắm tay anh ấy, và vui vẻ với người ta. Ta đã thắng dục vọng ta, vì nó phải chiều theo mệnh lệnh của ta.

Ở nhà, muốn mở cửa sổ, nhưng mình không chịu mùi hoa dạ lý. Biết nó không có hại, song vì nó không chiều sở thích của mình, nên mình không chịu mở cửa. Hãy đi lại cửa, mở ra... và hãy đứng đấy, đừng có chiều thị dụ của mình và nên tự bảo: "Vô lý mà phải sợ nó. Nó vẫn dễ chịu kia mà".

Có nhiều cách để điều luyện tinh thần tự chủ ấy. Có một anh học trò khoa khí công hỏi thầy: "Vậy chớ công phu đầu tiên của một nhà luyện khí phải như thế nào?" Ông thầy nói: "Anh hãy nhất định dán tem cho thật ngay ngắn và luôn luôn nằm bên tay mặt bao thư!"

Rồi thôi sao?

Bấy nhiêu thôi.

Thầy học trò mình ngồi ngơ ngác, ông thầy nói thêm:

Thì cứ làm như thế đi. Tuy là một việc rất dễ, rất thường... nhưng mà luôn luôn như thế, tất anh phải thâm bót những cử động hấp tấp, vụt chạc của anh. Anh tập luôn luôn phải trầm tĩnh, và tuy là một chuyện nhỏ, cái thần minh anh vẫn làm chủ cái tay anh luôn. Cứ mỗi một hành vi, bất kỳ là hành

vi nào, lớn nhỏ cũng vậy, hãy tập "dán con tem cho ngay, và luôn luôn bên tay mặt". Tôi không còn phải nói gì thêm với anh nữa.

Đừng đi kiếm những việc khó làm, lớn lao đâu khác làm gì... Cứ những chuyện vụn vặt nhỏ nhít ấy mà làm, đừng thấy nhỏ mà dễ khinh, vì chính những hạt cát ấy hiệp lại thành bãi sa mạc...

Nếu những cử động hằng ngày mà được thi hành dưới sự kiểm soát của ý thức thì tới khi gặp đại sự, như gặp phải sự khủng khiếp nguy cơ, ta không còn phải nói như anh trước kia: "Tôi vẫn không muốn sợ, và tôi biết không còn gì phải sợ, thế mà sao quả tim đập mạnh, mồ hôi toát trán... rồi thì cái sợ ở đâu nó tràn vào... lẫn cả tâm hồn...". Trái lại, lúc ấy, nếu ta không chịu sợ, thì cơ thể ta không dám cãi ta... Ta vẫn giữ được sự điềm tĩnh như thường.

### 1. Kiểm Soát Những Xúc Động Về Tình Cảm:

Thô Lộ Chân Tình:

Trong các cử động vô ý thức là hao tổn khí lực hơn hết, chỉ có sự thô lộ chân tình là nên trừ khử trước nhất.

Bất kỳ là ở vào trường hợp nào, tốt hơn ta hãy lặng lẽ làm thinh. Ta phải gắng sức, vì đó là một sức mạnh không phải dễ gì kềm thúc.

Ví như mỗi một lời nói, mỗi một cử động, mỗi cái múa tay, múa chân vô ích mà kềm lại được, là thêm cho mình khí lực đó.

Đừng lãng phí khí lực của ta trong như câu chuyện vụn vặt: bàn tán công chuyện hằng ngày, là thêm cho mình khí lực đó.

Đừng lãng phí khí lực của ta trong những câu chuyện vụn vặt: bàn tán câu chuyện hằng ngày, phê bình người kia kẻ nọ... Đừng tưởng đó là mát về giao thiệp, chính đó là cách bớt những cử động vô ích cho mình và cho người.

Khi nào cần phải nói, thì hãy nói. Nói một cách có ý thức: lựa lọc từng lời. Phải thay vào những câu ngớ ngẩn bằng những câu có ý nghĩa. Đừng cãi lầy vô ích với ai cả. Nếu ta biết trước rằng không có ích gì cho hai bên, thì hãy làm thinh và để cho bên địch cho phung phí khí lực của họ; còn ta, ta hãy giữ gìn củng cố nó lại. Nhất là đừng bao giờ vô tình để cho người ta bắt buộc mình phải nói.

Trong khi nói, đừng hấp tấp, vội vàng. Thung thinh mà nói. Nói cho rõ ràng, quả quyết. Trong ngày, hãy kiểm soát và thâu rút lời nói lại. Được nhiều chừng nào hay chừng nấy. Đừng lẫn lộn sự nói nhiều và nói ít.

Có người suốt đời nói mãi, mà vẫn như chưa từng có nói. Có kẻ suốt đời rất ít nói, nhưng mà nói rất nhiều.

Không lạ, một thánh nhân, dẫu nói suốt đời, cũng vẫn còn là nói thiếu... Còn lắm kẻ, một ngày không nói một lời, mà hễ nói ra toàn là những lời vô ý nghĩa, hoặc đi gieo sự ngờ vực, sự tan rã, sự cừ thù giữa con người... Họ chính là kẻ nói rất nhiều

Cũng đừng sa vào thái quá. Nhiều kẻ tâm trí sâu hiểm, họ thấy hại cho kẻ khác, cũng vẫn làm thinh. Cái đó, không phải họ thu nhập khí lực, mà họ tiêu tan khí lực bằng sự dày vò của ghen ghét, giữa ác tâm... Ở ngoài, thấy hòa hoãn nhưng nơi trong là một sức phá hoại ghê gớm mà ta không ngờ. Cái không nói của người điềm đạm không có ẩn một ác ý gì cả.

## 2. Hiếu Danh:

Nói nhiều, thường là do nơi tấm lòng tự đắc nó xúi ta như thế. Ta kiếm đủ cơ hội, để tỏ cho chung quanh thấy ta là giỏi, là hay để thỏa mãn cái lòng tự đắc, hiếu danh của mình. Không phải những sự phách lối, thô kệch của bọn đưng ai cũng khoe khoang mình đâu! Một cách tinh vi, ta thừa đủ cơ hội để khen người này, tặng người kia nhưng rốt lại, người được khen ấy, là bầu bạn, anh em, học trò hoặc con cháu ta.

Cứ quan sát kỹ chung quanh, ta sẽ thấy trong câu chuyện hằng ngày, ít có ai tránh khỏi cái tánh hiếu danh ấy... Nhất là mình, phải kiểm soát cho kỹ lời nói, nhưt định đừng để nó phải sa vào xu hướng đó.

## 3. Nóng Nảy:

Bất kỳ là ở trường hợp nào, đừng bao giờ để lộ ra vẻ nóng nảy, bực tức... Dẫu phải đứng trước những khiêu khích thậm tệ, hãy giữ thái độ trầm tĩnh. Nên tự nhủ: "Nếu ta giận là ta mắc kè. Bởi ta không vừa ý họ, nên họ muốn trả thù ta bằng cách làm cho ta bực tức, đau đớn... Nhất định, ta không để cho ai lợi dụng và sai khiến ta như một con vật thụ động".

Trở lên là những xúc động vô ích về tình cảm. Ta phải kiểm soát nó cho kỹ, và tẩy trừ nó, đừng cho nó lộn vào các hành động có ý thức của ta hằng ngày.

Trở xuống là bàn đến cách kiểm soát những xúc động về cảm giác.

## II. Kiểm Soát Những Xúc Động Về Cảm Giác:

Tư tưởng của ta sở dĩ hoạt động, là nhờ những nhận thức của ngũ quan. Dem những cảm giác ấy mà giải phẫu, lý luận là một điều rất hay cho sự tự chủ của ta sau này về những xúc động do ngoại giới gây nên.

Ta nên biết: Hình thái của ngoại vật thường làm cho tinh thần bên trong ta biến đổi. Đi vào trong quán nước, hay một đền thờ, một cơ quan chánh quyền... không phải tâm hồn ta có một cảm giác như nhau. Vách sơn, bàn ghế, hình ảnh, cách bố trí của một toà thánh hay một dinh thự... gây nơi lòng ta một cảm giác trang nghiêm tôn kính mà ta không thể có được khi bước vào quán nước trong làng.

Nếu sự bất ngờ xui đến cho ta phải chứng kiến một cuộc án mạng hay tai nạn ghê hồn nào, tự nhiên ta xoay mặt chỗ khác... Đó là một cử động không ở dưới quyền của ý thức.

Cách ăn mặc, dáng đi đứng của người, khiến ta đối đãi với họ, có những cử chỉ như thế này, hoặc như thế kia... Trời sấm, khí lạnh bên ngoài làm cho tinh thần ta uể oải, buồn chán... Nhiều vật, rờ đến, khiến cho ta khó chịu hay sợ sệt... Có người sợ da cóc, sâu, dế... một cách hết sức vô ý thức.

Không phải đi tìm nó, nhưng nếu phải gặp nó, thì hãy trấn tĩnh lại, ngó ngay vào nó và đừng sợ nó nữa. Dùng lý luận mà thắng những cái cử động vô ý thức đó.

Nếu có sự náo nhiệt ồn ào, xe chạy hay máy rô... làm cho thần kinh ta khó chịu... đừng nhắm mắt, nhúu mày tỏ vẻ bức bối khó chịu gì cả. Hãy lắng lắng nghe tiếng còi nhà máy. Hay tiếng xe chạy đi! Bạn sẽ thấy, rồi cũng không có cái chi là khó chịu nữa.

Nếu có một hơi nồng, hơi hám, hãy tìm cách dời cái gốc làm cho hơi thối ấy đi nơi khác, nếu ta biết nó có hại; bằng không, thì đừng có sợ nó mà bịt mũi, nhắm mày. Hãy tự nhủ: "Ta không để cho cái vật vô nghĩa này làm náo động lòng ta".

Ăn uống, ta ưa món này, chê món kia. Nếu món ăn ấy có ích cho ta, nhưng ta không thích, hãy cứ ăn món ấy và tự nói: "Ta nhất định không để thị dục ta ưa muốn cái điều ta biết là không có ích. Ta không muốn để dục vọng ta làm chủ lấy ta nữa. Đang khi một món ngon làm kích động làm cho ta thèm thuồng nhều dãi, thế mà ta lại "thắng" được nó ngay, đâu phải là một việc dễ dàng. Ăn kiêng cử hoặc ăn chay theo các thầy tu cũng là một lối để tập cách tự chủ lấy thị dục của mình".

Toàn là những việc nhỏ nhất... Tuy vậy các bạn cũng nên biết: Một cục đá, một giọt nước là nhỏ nhưng nhiều cục đá, nhiều giọt nước mới làm nên trường sơn đại hải... một bước là vắn, nhưng nhiều bước hiệp lại, thì ngàn dặm cũng không xa...

Lương Khải Siêu, luận về tự trị, có nói: "Phàm xưa đến nay, những người thành được những việc vĩ đại, đều nhờ thắng được mình một cách mạnh mẽ". Người Thái Tây, không cần nói đến; cổ nhân cũng không cần nói đến, hãy nói đến những kẻ gần đây.

"Tăng Văn Chính. lúc thiếu thời, có tật hút thuốc và dậy trễ. Sau định tâm chừa lấy. Ban đầu, tật ấy thường quật lại rất mạnh, khó thể trị được, nhưng Văn Chính xem nó như kẻ thù, quyết hạ cho được nó mới nghe. Về sau, Văn Chính giết được giặc Hồng Tú Toàn, một tay anh hùng cái thế hùng cứ hơn 10 năm đất Kim Lăng. Chính cũng là một tinh thần ấy mà Văn Chính đã giết được cái tật xấu nó chiếm cứ tâm hồn hơn 10 năm.

Hồ Văn Trung khi ở trong quân, mỗi ngày đều đọc Thông Giám 10 tờ.

Tăng Văn Chính khi tại quân mỗi ngày đều viết nhật ký vài mục, đọc thơ vài bài, đánh cờ một bàn.

Lý Văn Trung mỗi ngày dậy sớm viết theo Lan Đình 100 chữ.

Suốt đời họ, lấy đó làm thường thường, người thương tình thấy thế, há chẳng cho rằng những sự tiểu tiết ấy không có liên lạc gì đến việc lớn sao? Nhưng các người ấy đâu hiểu được rằng đặt ra các phép tắc có chừng mực, và làm theo đó luôn luôn một cách không sai chạy, thật là một sự to tát đệ nhất của phẩm cách con người. Kẻ khéo quan sát, đều xem xét những mãnh lực tinh thần con người bằng cách ấy".

**Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

Cái Dững của Thánh Nhân

**Chương 3**

Súc Tích Khí Lực

Yoritoma Tashi chê những kẻ táo bạo, phiến động nhất thời, những kẻ không tự chủ và cũng không chịu lo kiểm soát, ngự trị những cử chỉ lố lỉnh của mình, là bọn người "tư tưởng trên bắp gân".

"Tư tưởng trên bắp gân", nghĩa là gì? Với những người ấy, không cần phải chất vấn làm chi cho nhọc... Gương mặt hay dáng điệu.

Cái "bản ngã", cái chỗ thâm sâu huyền bí của họ, chỉ như một cái "thành" không củng cố, không trường cửu, ai muốn ra vào cũng thông thả. Những kẻ nông nổi, lơ đãng, không cần quan sát cũng có thể hiểu được thâm tâm của họ.

Những người như thế, không thể đảm đương sự lớn. Muốn làm nên việc lớn cần phải có những người trầm mặc: vui buồn, mừng giận không hề bao giờ lộ sắc.

Điềm tĩnh là một trạng thái của nội giới... Bởi ta điềm tĩnh nơi trong, nên bề ngoài dáng điệu và cử chỉ mới thấy đặng vẻ im lặng. Cái đó, là tinh thần ảnh hưởng vật chất.

Nhưng, vật chất cũng ảnh hưởng lại tinh thần: những cử chỉ điềm đạm, nếu khéo giữ gìn, cũng khiến được tâm hồn trầm tĩnh.

Trị được thân thể, cử động của mình, là đã đi được một bước khá dài trên con đường điềm đạm.

Đi ban đ êm, những kẻ nhát đường hay huýt gió, ca hát, ra dáng điệu thản nhiên... rồi thì cũng nhờ đó mà bớt sợ.

Lúc ta buồn bực chán nản, nếu cứ nằm ý mãi một chỗ mà than thở, rồi cũng sẽ vì đó mà buồn bực, chán nản thêm. Trái lại nếu ta phản động lại, ca hát, vui cười... tức thời những cái chán, cái buồn cũng theo tiếng cười mà tiêu ma đi hết.

Trong quân đội, người ta cũng dùng một phương pháp ấy. Muốn kêu gọi sự tôn kính và vâng lời theo mạng lệnh bề trên, người ta bày ra cách "chào cứng đơ và thẳng cẳng", đó là dùng cử động bề ngoài để chi phối bề trong.

Trong những cuộc hành lễ của các tôn giáo, những cử động nhất định như quì, lạy, đọc kinh, v.v... cũng đều do một nguyên tắc ấy mà ra. Thật vậy, những cử chỉ khiêm nhường gây cho con người có một tâm hồn khuất phục, sợ sệt... Muốn có đức tin và lòng tôn kính, hãy bước vào đền thờ hay chùa miếu, hãy dự vào những cuộc cúng lễ đi... thì rồi ta sẽ có một đức tin như những tín đồ

chân thánh của các tôn giáo ấy vậy. Kẻ nào có đạo mà ít đi nhà thờ, không bao lâu sẽ không còn đức tin về đạo của mình nữa. Pascal nói: "Hãy quỳ gối và đọc kinh đi, rồi thì đức tin sẽ đến cho anh".

Vậy với những ai muốn có một tâm hồn điềm đạm, hãy trước hết gìn giữ kỷ cương một thái độ trầm tĩnh, thì rồi sự trầm tĩnh sẽ đến, tràn ngập nơi lòng mình không sai vậy.

Tại sao ta không lo điều luyện tinh thần trầm tĩnh nơi trong trước, lại lo huấn luyện cử chỉ trầm tĩnh bên ngoài. Cái đó không có gì lạ. Ý chí trị cái hiện tượng của cảm tình dễ hơn là ngăn cấm cảm tình ấy. Giận, ta có thể trị liền cái tay ta đừng đánh đập một cách dễ dàng hơn là trị cái giận ấy đừng cho có nó. Rồi thì sự điềm tĩnh bề ngoài ấy, nó ảnh hưởng lại tinh thần bên trong của ta. Nếu ta làm bộ giận dữ rồi thì, một lúc nữa, ta sẽ giận ngay thật.

Người ta thường để ý thấy rằng, trình độ con người càng cao bao nhiêu, thì những cử động vô ý thức của thiên tính càng giảm bấy nhiêu.

Những kẻ chất phác, ngây thơ mà sự giáo dục phó mặc cho tự nhiên theo thiên tính, là những kẻ buông lỏng tâm hồn mình cho khách qua đường.

"Chế ngự những dáng điệu cho có mực thước, giữ gìn lời nói cho có khuôn thước, ấy là thái độ của những tâm hồn cao thượng".

Tóm lại, bất kỳ là ở vào trường hợp nào, nếu muốn trầm tĩnh, trước hết hãy lo giữ gìn cho sắc mặt và dáng điệu có một thái độ thản nhiên. Chắc chắn, ta sẽ thắng được mọi cảm xúc nơi lòng và lần lần tâm hồn trở nên yên lặng.

### Cách Tập Luyện

Trước hết, ta phải nhất định giữ gìn kỷ cương không cho mặt lộ vẻ kinh ngạc, hay bực bội vì những khó chịu do giác quan ta nhận thức.

Nghe một tiếng động to và bất ngờ, đừng giật mình hay la hoảng, hãy trầm tĩnh ngay và im lặng. Thấy cái gì lạ, dữ... đừng tỏ dấu ngạc nhiên hay kinh khủng. Đi xem hát, những lúc nhiệt hứng, đừng la lối om sòm. Rủi có đụng chạm, hay té ngã, cũng cứ thản nhiên, đừng nhăn mày nhíu mặt, tỏ dấu đau thương. Đừng để ai tội nghiệp cho mình cả. Đi xe, nếu phải bị chờ đợi, cứ thản nhiên đừng tỏ vẻ bực mình. Bất kỳ là ở trường hợp khó chịu nào, cũng phải khéo léo lợi dụng nó để luyện cử chỉ điềm tĩnh của mình.

Đừng tưởng làm như thế là tỏ ra nhu nhược, có một cử chỉ tiêu cực, thụ động. Trái lại, người như thế là người dững mãnh nhất đời.

Đối với những xúc động về tinh thần, cũng nên lấy một cử chỉ ấy mà đối phó. Có ai nhục mạ mình, hoặc làm phật lòng mình, hãy điềm nhiên, đừng tỏ dấu khó chịu cả. Nếu cần phải trả lời, hãy ung dung tươi tỉnh mà trả lời, vẫn tất và thản nhiên, đừng cho sắc mặt biến đổi theo mỗi cảm của tâm tình. Bất kỳ là một sự vật nào, bất kỳ là một người nào hãy tập ngó ngay bằng cặp mắt lạnh lùng, quả quyết.

Phản ứng như thế, lâu ngày rồi thì ta sẽ thấy, chung quanh, người hay vật, không còn ảnh hưởng gì đối với ta như xưa nữa cả. Trì chí kiên tâm, một ngày một chút, đừng nản lòng, đừng gián đoạn... Một ngày kia, không xa đây, các bạn sẽ thấy đời mình thay đổi mới lạ...

Anh kếp hát A. Dieudonné sau khi đóng vai Napoléon, anh thấy cái người của anh đổi khác. Những cử chỉ, những dáng điệu của Napoléon, mà anh bắt chước lâu ngày, đã thâm nhiễm vào cái người của anh, anh tưởng mình là đáng anh hùng cái thế kia và có những tính nết can đảm, quả quyết, tin mình.

## **Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

### Cái Dưng của Thánh Nhân

#### **Chương 4**

##### Lễ Độ

Đừng tưởng lầm, lễ phép đặt ra là để làm phiền rộn đời người. Mặc dầu, nó kèm thúc hành vi chúng ta, về mặt điều luyện. Điềm đạm, trong bước đường đầu phải cần đến nó rất nhiều.

Tín đồ của Điềm Đạm, trước hết, phải là một người lễ độ nhu nhã hết sức. Người lễ độ nhu nhã đúng mực là người khéo tự trị lấy những náo động nhất thời, những cử chỉ nóng nảy, những lời nói vụt chạc. Dẫn giận tức đến đâu, lễ độ buộc ta phải thân nhiên đừng tỏ vẻ thô tục cộc cằn. Kẻ thô lỗ, bất kỳ là trong thái độ hay lời nói, là kẻ còn sống trong thiên tính của loài vật, chưa biết tự chủ.

Người xưa sở dĩ quá chú trọng về Lễ, là vì muốn gìn giữ sự giao dịch giữa loài người, đừng phải có sự xô xát. Lễ, là để kiềm chế tự dục. Đời càng văn minh chừng nào, thì Lễ càng tinh mật và đơn giản hơn chừng nấy.

Tùy tính chất của loài người, Âu hay Á đều có lối lễ phép riêng.

Người Á Đông, về lễ, lại nghiêm ngặt hơn Âu Tây rất nhiều. Phải nhớ: Á Đông và Âu Tây rất khác nhau về tính chất vì một đằng háo Tĩnh, một đằng háo Động. Đây là nói chung về dân tộc. Bởi vậy, Lễ ở phương Đông, chủ về Tĩnh; Lễ ở phương Tây, chủ về Động.

Xem ngay trong cách thổ lộ chân tình: người phương Tây hành động theo tình cảm tự nhiên; người phương Đông cử chỉ trầm tĩnh dè dặt. Cha con, vợ chồng, bầu bạn xa nhau lâu ngày, gặp nhau vẫn không thấy bồn chồn rạo rức. Những cái xá dài, những lễ phép phiền phức, toàn là những cử động tự trị, không cho thổ lộ ra ngoài, tâm tình thường chịu ẩn hơn hiện. Cái đó, không phải giả dối, không phải lạt lẽo, không phải vô tình. Ấy là tự trị vậy.



Áo quần theo lễ của người Á Đông thường trọng quần dài áo rộng. Cái đó cũng có cái lý của nó.

Trong những cánh tay áo dài lưng thụng, quần áo thênh thang, người ta như bị nhốt trong một khuôn khổ hoạt động... Cử động con người trong bộ áo ấy, kể như bỏ rỗi: Giận mà đi tới cũng khó khăn, sợ mà chạy lui cũng không tiện. Một cách kiên trì để có thời giờ suy nghĩ...

Lễ phép tuy đối với kẻ điềm đạ là một điều trở ngại cho tinh thần tự do; nhưng đối với kẻ chưa điềm đạ, kẻ còn bị tình dục và ích kỷ thống trị nơi lòng, thì nó là một cương kỷ đầu tiên rất cần thiết.

Lễ phép đây, tôi muốn nói những cách nhã nhặn, điềm đạ, dùng để kiềm thúc những cử chỉ náo động của tình dục như: nóng nảy, vụt chạc, v.v...

Dầu xử vào canh nào trái ngược đến đâu, cũng không lễ độ, đó mới thật là Lễ, Đừng hiểu lầm với những lối xã giao của bọn người xu viêm bôn cạnh, cốt dùng những câu thuận lòng đẹp ý nịnh hót bơm ngọt nhau. Với bọn người ấy gặp nhau, thì tha hồ là lời và lời, nói và nói. Trái lại kẻ nào không biết qua qua lợi lợi, dài chuyện nhiều lời, kẻ ấy, họ cho là kém lịch sự. Hiểu như thế, Lễ là thù địch của người điềm đạ. Những thói xã giao ấy, theo tôi, không phải là lễ độ, mà là những cử chỉ của bọn háo danh vụ lợi, Lễ của bọn "tôi đòi".

Dùng Lễ để kiềm chế náo động của tình dục là một việc, mà dùng Lễ để thoả mãn lòng tư dục lại là một việc khác, rất trái ngược nhau. Ta phải để ý phân biệt cho kỹ. Không thì, thay vì tìm đường giải thoát, ta lại sa vào nô lệ. Đó là vì mình lẫn lộn mà đảo ngược phương tiện làm cứu cánh vậy.

Người lễ độ, theo tôi, là người không bao giờ vô lễ với ai cả, mặc dầu người ta hết sức khiêm nhã với mình. Người ta thường bảo: kẻ bị nhục mà không biết thẹn, và trả thù, là người nhu nhược. Cho nên lắm khi, trong lòng không bất bình mà cũng vẫn phải làm ra dáng bất bình, kéo phải bị kẻ khác khinh miệt. Cho nên người ta mắng mình, mình phải mắng lại, người ta đánh mình, mình phải đánh lại, đó là người anh dũng. Ta quên rằng: kẻ mắng ta, đánh ta, là kẻ không tự chủ. Nếu ta mắng và đánh lại, ta sẽ là kẻ ngang hàng với hạng người ấy hay sao? Đó là cái dững của kẻ thất phu.

Người điềm đạ, ở trong trường hợp này, vẫn giữ gìn lễ độ, không vì người ta nhục mình mà chịu khuất thân làm kẻ tiểu nhân như họ. Danh dự thật ở nơi chân giá trị của mình, không phải là ở nơi lời khen tặng của con người.

Cho nên người ta khen hay chê, không phải vì đó mà giá trị mình tăng lên hay giảm xuống. Marc Auréla nói: "Cách trả thù hay nhất là đừng tự mình giống với kẻ dữ". Bacon cũng nói: "Trả thù là đứng ngang hàng với kẻ nghịch, tha lỗi là đứng trên kẻ ấy".

Theo phái Thiền môn (Zen), người ta thường dùng những cử động bất nhã một rất đột ngột, để thử lễ độ hay muốn nói cho đúng hơn, để thử sự điềm tĩnh của các đệ tử mới nhập môn.

Đụng chạm nặng nề đến bản ngã là một cách luyện tập thử thách tinh thần điềm đạ, vì Thiền, nghĩa là nó là tĩnh ngộ chứ không phải là ru ngủ. Những lối chiều chuộng thị dục của con người, như

khen tặng, bung bọ, những lối xã giao phiền phức của xã hội tạo ra, toàn là những cách ru ngủ tâm hồn bản chất của bản ngã.

Câu chuyện nhà võ sĩ trứ danh Tokiyori lúc mới vào xin làm đệ tử của phái Thiên môn, bị ông thầy mình bất ngờ đánh cho một bạt tai mà không biết giận là một chứng cứ của điều tôi đã nói trên. Tokiyori, một tay đánh kiếm có danh, sức mạnh ít người địch nổi, thế mà hờ cơ bị đánh phải một bạt tai, vẫn thản nhiên không biết giận, thật lòng tự chủ của ông đã đến bực! Ông tự thú: "Trước kia tôi vẫn tưởng tôi là người đại dũng, lúc mà trong tay cầm mấy vạn tinh binh đánh Nam dẹp Bắc; trước tôi không có một người nào dám cản đường. Thế mà khi phải bị đánh một bạt tai, tôi trấn tĩnh được ngay, quả tim tôi không đập mạnh, lòng tôi yên lặng như không có việc gì, bấy giờ, tôi mới cảm thấy cái khí độ hùng dũng trước kia, sánh với bây giờ, rất còn nhu nhược, hèn thấp đến bực nào. Tự chủ được cái lòng tự đại của mình mới là đại dũng đó".

## **Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

Cái Dũng của Thánh Nhân

### **Chương 5**

Ảnh Hưởng Của Hoàn Cảnh

#### **A. Ảnh Hưởng Của Hoàn Cảnh**

Bản tánh loài người, ham bắt chước cái chi mình tôn kính. Những điều tra mục đích chung quanh ta là những tấm gương khuyến lệ, kích thích lòng hâm mộ, phấn khởi của ta. Khi còn nhỏ, ta đi xem hát, thấy Quan Công đánh cờ, Hoa Đà múa tên... tôi hết sức cảm phục cái thái độ điềm tĩnh của Quan Công, đến lập nguyện trong tâm, về sau không chịu rên khóc khi phải bị vấp ngã hay thương tổn... Lớn lên, chung quanh tôi, trong phòng vẫn, thường hay treo những hình ảnh các bậc anh hùng dũng sĩ, những kẻ biết xem thường những náo động vô ích, những tình cảm nhỏ nhen của bản ngã.

Tạo cho mình một hoàn cảnh, một không khí đầy sức mạnh thiêng liêng, giúp cho mình rất nhiều trong bước đường đầu tiên trên con đường siêu thoát. Bởi vậy, hãy tránh xa những bạn ác, những kẻ nhút nhát, rụt rè, những kẻ háo thắng, nóng nảy, hay nói, khoe khoang; trái lại, tìm mà làm bạn hay gần gũi với những kẻ điềm đạm, quả quyết, cử chỉ thuần hậu, ôn hoà. Lâu ngày, gần mực đen gần đèn sáng. Nhất định xa lánh những bạn ác, có tính vụt chạc, lẳng lơ, náo động nhất thời, lao chao liên khí. Nếu hoàn cảnh bắt buộc phải sống chung hay gần gũi với người ấy thì hãy xem họ như cái gương xấu phải giữ mình.

## **B. Tiết Điều Điều Hòa**

Trong xã hội văn minh này, người ta thường gọi "thời giờ là tiền bạc", đó là một trong nhiều nguyên nhân làm cho ta mất cả sự điềm tĩnh.

Khéo tiên liệu một cách chu đáo những công việc làm hằng ngày của ta, định cho mỗi công việc một thời giờ riêng và thi hành theo đó một cách quả quyết không sai chạy, ấy là những cử chỉ đầu tiên phải lo nghĩ hơn hết, nếu ta muốn sống trong một tiết điều điều hoà...

Được vậy ta trừ được ba nguyên nhân của sự náo động vô ích.

1. Trễ nải, làm cho ta phải hấp tấp, hối hả, vụt chạc.
2. Quên, làm cho ta hối hận, bức rút.
3. Áy náy vì phải bận nghĩ về những điều sẽ làm sau này...

Khéo tổ chức thời giờ làm việc như thế, đem lại rất nhiều cái hay cho sự điềm tĩnh của ta. Thật vậy, kẻ náo động nhất thời rất ghét sự kèm thúc ấy. Họ tưởng làm vậy là bị nô lệ trong thời giờ. Trái lại, làm thế là mình làm chủ lấy nó vì mình không để nó bắt chẹt mình được chút nào cả; mình không vì nó phải bị hối hả, mất cả sự điềm tĩnh trong cử chỉ, trong tư tưởng... Khéo tổ chức thời giờ, giúp ta làm việc được thư thả, có tiết điều, có quy tắc, không phải có sự nhọc nhằn.

Không phải bảo ta làm một cái biểu dùng thời giờ làm việc trong một năm hay một tháng. Nếu vì công việc của mình bắt buộc mà không thể nhất định trước được trong một tuần, thì cũng ít ra, phải làm một cái biểu cho mỗi ngày. Trước khi đi ngủ, hoặc sáng sớm, lúc mới thức dậy, phải tiên liệu cho một chương trình làm việc trong ngày... Làm như thế, không phải là công việc dễ dàng gì, bởi nó sẽ gặp rất nhiều trở ngại đủ mọi phương diện, trong và ngoài: tâm tính lười biếng, cầu thả của mình là một, sự quyến rũ cầu cạnh của kẻ khác quấy rối mình là hai... Bởi vậy, ta phải thận trọng nhắc nhở lấy mình và đem hết ý chí mà thừa hành chương trình của mình đã lập sẵn đó.

Bạn hãy thí nghiệm trong một tháng, sẽ thấy đời bạn có tiết điều điều hoà, tâm tánh bạn có chiều thư thả hơn xưa rất nhiều vậy.

**Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

Cái Dưng của Thánh Nhân

**Chương 6**

Phòng Sự Bất Ngờ

Người xưa nói:

"Khéo giữ gìn lời nói, như người ta "chăn tù" vậy". Phải, lời nói của ta là những tên tội mọi, phải "cắm cổ" nó cho kỹ càng. Thả nó ra, phải coi chừng: nó sẽ hại mình, không phương chống đỡ. Tại nó mà kẻ địch của ta biết đặng cơ mật của lòng ta, biết được nhược điểm của bản tánh ta và nhân đó, bắt ta làm tội làm mọi cho họ. Nếu biết đặng chỗ yếu của người khác rồi, thì làm chủ lấy họ một cách rất dễ dàng.

Bởi vậy, đừng tưởng lầm: điềm tĩnh là một đức tánh để xử với việc lớn. Bất kỳ là một hành động nhỏ nào trong đời mình, như lời nói vô tình, thốt ra trong khi mừng, giận, thương, vui... cũng phải kiểm soát kỹ lưỡng, đừng để nó làm cho mình mất sự điềm tĩnh đi. Điềm tĩnh trong từng việc nhỏ rất khó, khó hơn là trong lúc mình tự xử sự với việc lớn.

Yoritomo Tashi có thuật một câu chuyện ngộ nghĩnh như vậy:

"Lao, một tên để tử rất nhiệt tâm đeo đuổi theo con đường tận thiện của Điềm Đạm, nhưng chưa vượt qua khỏi giai đoạn háo thắng, nóng nảy. Một buổi kia đến tìm tôi: "Su phụ con đã nghe theo lời giáo huấn của Su phụ và hằng ngày luyện tập. Nay con có thể tự hào là đã thành thực rồi. Con đã làm chủ lấy con rồi. Con hôm nay đến đây, báo yết Su phụ, là để cho Su phụ thấy rõ nơi con cái kết quả ấy.

Này con, con hãy coi chừng, đừng vội vàng mà sa vào cái tật háo thắng tự phụ. Con nên biết rằng: Điềm đạm là cái hạnh tối cao, siêu thoát. Muốn được nó, bất kỳ một trở lực nào hết sức lớn lao hay hết sức nhỏ nhất.

Thưa Su phụ, con đã biết lẽ ấy rồi. Con bây giờ, sẵn lòng chờ đợi Su phụ thử con, bất kỳ là bằng cách nào.

Con chắc chắn như vậy? Con chắc sẽ thắng tất cả mọi cảm xúc, không chút nao lòng phải chăng?

Con chắc như vậy, và con chắc chắn rằng: bầu trời thăm thẳm kia đổ nát trên đầu con, cũng không làm cho lòng con nao núng nữa.

Được! Vậy con hãy lại ngồi trên chiếu kia, và cứ lẳng lẳng làm thỉnh mà đợi thầy thử con. Thầy sẽ xem coi con có thể chịu nổi một cuộc thí nghiệm ghê gớm này không!

Tôi bèn kêu Châu Ly vào và dặn nhỏ nó vài lời, làm cho nó tỏ vẻ kinh khủng. Sau đó tôi nói lớn lên:

Thôi con hãy lại ngồi gần bên sư huynh con. Sẵn cơ hội con sẽ học thêm một bài học khác.

"Lao, là con nhà giàu sang quyền quý. Nó mặc một bộ đồ quý giá, tay áo dài, thêu kim tuyến. Ngồi xếp bằng chiếu, những tà áo trải trên mặt chiếu rất đẹp".

Châu Ly, vâng lệnh tôi, đi ngay lại bên mình Lao, rồi làm bộ như vô ý, đạp đôi giày dơ lên trên áo dài của Lao, và ngồi phịch lên đó. Nhưng Lao, không đợi cho nó có kịp thời giờ ngồi lên trên, đã

vội vàng đẩy mạnh anh ấy nhào hót ra ngoài xa và nói: "Thằng vô ý thế nào!". Gương mặt Lao đã lộ vẻ giận dữ.

Tôi bèn giơ tay lên bảo: "Thôi, không cần phải thí nghiệm thêm nữa, con đã hai lần phạm lỗi: thứ nhất, con đã bị hoàn cảnh trái nghịch buộc con phải thốt ra lời; thứ nhì, con bị sự nóng giận lôi cuốn con và làm chủ lấy con.

Đây là hai cái lỗi trọng nhất, đối với một tín đồ của Điem đạ. Nhưng cũng còn một cái lỗi thứ ba này, mà con không khéo tránh: con để cho người ta, xuất kỳ bất ý làm chao động lòng con. Con không biết phòng sự bất ngờ.

Thầy biết dư: nếu có đao phủ thủ bước vô, hăm he con bằng ngọn gươm sắc lẹm của nó, cũng không làm mất đặng sự bình tĩnh của con. Nghe báo cáo một cái tin rất dữ, hoặc nghe trời sắp tan vỡ như tro bụi, chưa ắt đã làm cho con nao núng. Khi thầy nói với con chờ đợi một cuộc thí nghiệm ghê gớm, là thầy dụng ý làm cho tâm trí con tưởng tượng trước sẽ gặp những cuộc chấn động to tát như thế. Nhưng con đâu có dè, lại bị phải một sự cồn con đáng buồn cười như thế kia, nó đánh úp làm cho mất cả công phu điem tĩnh của con đi. Từ đây con nên nhớ kỹ bài học này".

Điem tĩnh, không phải chỉ để đối phó với những việc lớn trong đời mà thôi. Trong những việc nhỏ từ cử chỉ, từ dáng điệu, từ nét mặt cũng phải kiểm soát kiểm chế. Trong những trường hợp to tát, ta thường dễ gìn giữ cử chỉ điem tĩnh hơn là trong những câu chuyện "vô có" hằng ngày.

Lượn về những đại dững, Tô Đông Pha nói: "Bực đại dững... thỉnh linh gặp những việc phi thường cũng không kinh; vô có bị những điều ngang trái cũng không giận" (thốt nhiên tâm chi nhi bất kinh; vô có gia chi nhi bất nộ). Trái lại, kẻ thất phu bị nhục, thì tay tuốt gươm đứng dậy, vuren mình xóc đánh" (thất phu kiếm nhục, bạt kiếm nhi khởi, định thân nhi đấu). Cái đó, chưa đủ gọi là "dững"!).

Hai chữ "thốt nhiên", và "vô có" là hai chữ thân, những tín đồ của Điem đạ cần phải tụng niệm hàng giờ hàng phút mới đặng.

Đọc sử thời Chiến Quốc, ai là người không biết chuyện Yêu Ly và Khánh Kỵ? Yêu Ly cảm cái nghĩa của Hạp Lư nên hứa giúp cho để lừa giết Khánh Kỵ... Một hôm Khánh Kỵ ngồi ở mũi thuyền chỉ huy binh sĩ, thì Yêu Ly, đứng sau lưng cầm kích mà hầu. Thừa lúc thuận chiều, đâm suốt qua bụng Khánh Kỵ. Khánh Kỵ sức khoẻ như voi, liền trở tay với bắt Yêu Ly, xách ngược lên, dim đầu xuống nước ba lần!... Nhưng rồi, lại ẵm lên để trong lòng, cúi nhìn, cười và bảo: "Thiên hạ lại còn có kẻ dững sĩ này có gan đâm ta chớ"!

Các tướng sĩ toan đâm chết Yêu Ly, nhưng Khánh Kỵ gạt đi, bảo: "Người này là một bậc dững sĩ. Trong một ngày, chớ nên để chết hai người dững sĩ của thiên hạ. Các người nên tha hấn cho hấn về Ngô để tỏ lòng trung".

Khánh Kỵ tha Yêu Ly rồi rút ngọn giáo trong bụng ra mà chết.

Người ta bảo Yêu Ly là dững sĩ... Nhưng đây là một sự sắp trước rồi, chỉ có trần tĩnh mà thi hành thôi. Đâu có thể bì với cái dững của Khánh Ky thốt nhiên bị lòng phục thù của mình để tha thứ được cái kẻ đã xúc phạm đến sanh mạng mình... Thay vì nghiền nát kẻ giết mình kia cho hả giận, Khánh Ky điềm tĩnh, nhận thấy mình chết đây không phải tại Yêu Ly mà là tại mình thất trí. Dim đầu Yêu Ly 3 lần xuống nước, làm cho ta thấy Khánh Ky đã phải bị một cơn tranh chấp mãnh liệt nơi lòng... Sau cùng, Khánh Ky đã thắng được cái lòng tự ái của mình, cả cái thiên tính tự vệ của mình nữa. Thật đúng với câu: "Thắng nhơn giả hữu lực, tự thắng giả cường". Sự điềm tĩnh của Khánh Ky ở trên mấy tầng mây đối với cái điềm tĩnh của Yêu Ly. Thảo nào Yêu Ly không còn mặt mũi nào sống sót...

Cử chỉ ấy thua gì ở cử chỉ điềm tĩnh và đầy nhân đạo của Jésus khi bị quân lính đâm với bên hông, lúc gần trút linh hồn lại còn cầu nguyện: "Xin Cha hãy tha tội cho chúng nó. Chúng nó không hiểu cái việc của chúng nó làm".

Tôi nói không thua Jésus vì Jésus là nhà đạo hạnh hoàn toàn, còn Khánh Ky là một tay tướng giặc: sự điềm tĩnh và lòng tha thứ ấy là một sự "thường" đối với những nhà thượng võ hiệu thắng.

## **Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

### Cái Dững của Thánh Nhân

#### **Chương 7**

#### Tinh Thần Độc Lập

Trở lên, là bàn về công phu luyện tập bên ngoài, từ đây nói về công phu luyện tập bên trong, khó khăn hơn, nhưng hiệu nghiệm hơn.

Trước hết, cần phải tìm những nguyên nhân vì đâu ta có tính hay sợ, nghĩa là không có dạng một tinh thần điềm đạm?

Nguyên nhân của tính hay sợ tuy nhiều nhưng nếu phải nói ra cho tốt lẽ, thì chỉ có một tiếng nói là cùng: Bản ngã.

Bản ngã, là một tiếng hét sức trù tượng. Muốn rõ cái thực trạng nó, ta cần phải chú ý đến những hiện tượng của nó như thế nào, mới trông trù khừ nó một cách ráo riết. Đi ngay vào nguyên nhân duy nhất đó, để khám phá, để tiêu diệt nó, đó là một công việc hết sức khó khăn, hết sức mạo hiểm, cần phải có một tinh thần quả cảm hơn người, một sự hiểu biết thâm sâu và rộng rãi hơn người; nghĩa là nếu không phải là người có thiên tư tốt chúng, ý chí phi phạm, tướng cũng khó lòng mà đi tới chốn

đặng. Ở đây, tôi chỉ bàn về phần thiên cận, thông thường, bất kỳ là ai, miễn có chí, cũng đi tới được, mặc dầu chưa được hoàn toàn siêu thoát.

Sợ, có nhiều đẳng cấp, có nhiều phương diện.

Xin bàn đến phần hạ đẳng của nó trước hết: Sự dư luận.

Hiện tượng này có nhiều cái trở trêu. Tuy thuộc về phần hạ đẳng, nhưng đừng tưởng nó tầm thường, lắm kẻ anh hùng oanh liệt, thường vào chốn tên bay đạn lạc như chơi, thế mà, nếu phải nói chuyện với một người đần bà, họ thấy trong lòng hồi hộp, lo sợ...

Họ mất cả sự điềm tĩnh.

Nếu phải đem những bậc vĩ nhân trong lịch sử ra mà kể thì phải cả một quyển sách cũng chưa đủ... Sự dư luận, là một tâm bệnh hết sức nguy hiểm cho sự phát triển nhân cách của con người.

Pascal nói: "Dư luận là chúa tể của thế gian". Nó là một sức mạnh phi thường, từ bậc trên hết thiên hạ, đến người dân thường trong đời, đều bị ở dưới quyền chỉ huy của nó.

Muốn khen, sợ chê, đó là sinh mạng thứ hai của con người. Lắm kẻ thà chết hơn sống mà dư luận chê bai. Thật, trong đời, nếu giải thoát đặng cái nô lệ ấy, là đã đi đặng gần phân nửa con đường giải thoát rồi vậy.

Dư luận, rất có ích cho những kẻ còn phải cần một kiểm chế, một xiềng xích để sống đừng sa ngã trụy lạc, đừng làm hại đến xã hội chung quanh. Nhưng nô lệ nó, đến mất cả tinh thần sáng tạo, tê liệt cả lòng tự tin, tự trọng, thì nó là quân thù số một phải lo trừ khử một cách khẩn cấp mới được. Quá sợ dư luận bên ngoài, sao ta không quá sợ dư luận bên trong? Ai biết ta bằng ta? Ai hiểu ta bằng ta? Người quân tử sợ mình hơn sợ người, sợ dư luận của mình hơn sợ dư luận của người.

Nếu tự mình có điều đáng khinh, thì thiên hạ dẫu có tôn sùng bấy nhiêu, cũng vẫn tự xem là xấu hổ. Tự mình biết có điều đáng khen, mà thiên hạ có ruồng bỏ, khinh miệt thế nào, cũng vẫn tự xem là quý trọng.

Kẻ sống, mà đi hạ mình ăn mày ăn xin từ miệng dư luận của bọn người không biết mình, đều là những kẻ tội tớ người ta, không đáng kể vào hàng tín đồ của Điem đạ.

Kẻ tiểu nhân lấy dư luận, đi đâu cũng khép nép lo sợ, ở đâu cũng nhút nhát rụt rè...

Người biết tự trọng, không bao giờ chịu đem tâm hồn mình mà phó thác cho kẻ qua đường. Chỉ có những kẻ, tự mình thấy có nhiều thiếu thốn bên trong, mới tìm cách phô trương, ra dáng khoe để "bù" những nghèo nàn của tâm hồn mình.

Cũng như kẻ hèn nhát, thường hay làm dáng điệu kẻ anh hùng, "xấu hay làm tốt, dốt hay nói chữ". Họ làm ra vẻ người thông thái, ra điều kẻ có tiền... để cho chung quanh hiểu lầm mà tôn kính họ. Họ tìm sự tôn trọng là vì họ sợ bị khinh bỉ. Theo tâm lý học, người ta gọi đó là những người "tự ty mặc cảm" (complexe d'infériorité).

Kẻ thật thông thái, nhưng có tính khiêm tốn, làm như kẻ ngu khờ. Đời càng không biết đến họ

chừng nào lại là một cơ hội họ thấy mình sung sướng. Của quý mà thiên hạ đều biết là quý, là đã mất cái quý của nó rồi.

Kẻ háo danh, trọng dư luận, là kẻ rất sợ phê bình. Họ tự cho có một cái giá cao đối với chung quanh. Họ tưởng rằng, bất kỳ là chỗ nào họ đi qua, thiên hạ đều chăm chú vào họ, để quan sát, tìm tòi những cái hay cái dở của họ. Bất kỳ là ở đâu, họ vẫn tưởng mình là trung tâm điểm của xã hội. Mãi lo sợ những dư luận như thế, nên họ mất cả tự do tư tưởng và hành động.

Muốn giải thoát tính nô lệ dư luận, phải làm thế nào?

Phải tạo cho mình một tinh thần độc lập.

Kẻ nào có một tinh thần độc lập, không chuộng hư danh, là kẻ đứng trên thiên hạ rồi vậy. Tư tưởng, ý kiến quyết đoán của họ bất kỳ thuộc về phương diện nào, cũng đều lo họ trước hết, còn dư luận của thiên hạ, họ luôn luôn để ra sau.

Họ có hoài bão một điều gì, thì nhất định họ để yên lặng trong tâm hồn không đem ra mà bàn bạc với ai cả, ngoài những kẻ sẽ cùng họ cộng tác. Họ không cần phải có người khuyến khích khen ngợi mới làm, sự xét đoán của họ đủ rồi. Phải giải thoát những ảnh hưởng của chung quanh mình trước hết, mới có thể mong giữ được tấm lòng thanh nhiên trầm tĩnh đối với sự khinh khi chế nhạo...

Nói thế đâu phải bảo ta phải tự đại, đừng thềm đếm xia gì đến lời khuyên nhủ của kẻ khác, giàu trí thức hơn, giàu kinh nghiệm hơn.

Không! Nói thế là bảo ta nên để ý đến nó, nhưng không nên nô lệ nó. Nhân ý kiến của người mà suy cứu cân nhắc lợi hại, rồi tự mình quyết định lấy, không nên để ai ảnh hưởng được mình. Phải tập có tính ham trách nhiệm. Đừng để cho ai suy nghĩ thế mình cả. Nếu đã suy nghĩ chín chắn, cân nhắc phải quấy, lợi hại rõ ràng rồi, thì dẫu có ai bảo ta: "Làm thế không khéo để trò cười", hãy thanh nhiên đáp: "Cái đó cũng không quan hệ gì, miễn là tự tôi, tôi không cho nó là đáng cười thì thôi".

Đừng bắt chước kẻ khác, cũng đừng sợ thua sút kẻ khác. "Đừng ép tài mình". Sénèque bảo với con: "Tại sao con xấu hổ vì diễn thuyết không được hay như kẻ khác?". Người ta ở đời sở dĩ có tánh rụt rè nhút nhát, là tại mình và ham bắt chước kẻ khác. Mỗi vật trong đời, đều có cái sở năng không giống ai, mà cũng không bắt chước ai được. Trang Tử nói: "Không ai kéo căng vịt cho dài, thúc giò hạc cho ngắn được".

Bất bình đẳng là một luật tự nhiên, nhưng giá trị của mỗi vật, nếu hoàn toàn, cũng đồng như nhau. Lấy theo sinh lý thì con người có thể chia ra làm bốn hạng, do hình thể mà phân loại: hạng não chất, hạng tỳ chất, hạng cân chất và hạng phế chất. Hạng não chất mà bắt chước theo hạng phế chất hay cân chất, làm việc xốc vác nặng nề, dầm sương dãi gió, thì sẽ không làm nên trò trống gì, lại còn thêm bệnh là khác. Còn hạng cân chất mà bắt làm việc trong phòng văn, thiếu hoạt động, thiếu không khí ắt phải bị lao và không nên thân gì cả. Nhưng không phải vì thế mà hạng này cao trọng hơn hạng kia. Nếu hạng nào biết lợi dụng cho đúng cách những tài năng của mình, hạng ấy sẽ trở nên hoàn



toàn, rất có ích cho kẻ khác, đâu phải là nhục. Vọng tưởng như vậy là tài, như kia là quý, mà quên mất địa vị trọng yếu của mình trong guồng máy xã hội, đó là nguyên nhân sinh ra cái tánh ham bắt chước kẻ khác, trọng người mà khinh mình. Phải dám "mình là mình" đó là một cách để giữ gìn sự độc lập của tinh thần vậy.

Cái cảnh "độc lập về tinh thần" ấy, không phải dễ làm. Nhưng nếu trì chí kiên tâm, không sớm thì muộn trong năm ba tháng, bạn sẽ thấy tinh thần mình vững vàng mạnh mẽ hơn xưa nhiều.

Không hề gì! Có dại mới có khôn, có hư mới có nên; bất kỳ là việc gì, đừng nhút nhát rụt rè, phải có đủ can đảm mà làm theo ý mình. Ta cũng không cần phải bàn cãi với ai làm chi cho nhọc, cứ ừ ừ hử hử... rồi thì, việc mình tính mình làm, đừng làm mích lòng ai bằng sự cãi cãi vô ích.

Bất kỳ là đứng trước mặt một người nào mà mình biết là tay lỏi lặt nhất, cũng đừng sợ dư luận của họ, vì họ là họ, mà mình là mình.

Không cần phải đợi gặp những trường hợp ấy mới tập đối đầu để giữ gìn thái độ độc lập của mình. Lúc nhàn rỗi, hãy sống bằng tưởng tượng trong cảnh ấy đi. Hãy tưởng tượng mình có một cử chỉ đàng hoàng, thân nhiên tiếp chuyện với bất kỳ hạng người nào, vô ra các công sở lớn, như vô ra chỗ quán nước trong xóm làng... Lâu ngày, việc ấy nó thấm thía vào tiềm thức: sau này nếu gặp những cảnh ngộ như thế, ta sẽ tự nhiên cư xử như khi sống trong tưởng tượng trước kia, không miễn cưỡng ngượng ngùng gì nữa cả.

Tóm lại, muốn giữ được thái độ độc lập, điềm tĩnh trước hết phải quyết tâm ham muốn nó.

Kế đó, phải khéo giữ gìn lời nói. Nhất định đừng để cho ai lôi cuốn, bó buộc mình phải nói. Im lặng tập cho mình kiên quyết và trầm tĩnh. Thử gìn giữ sự im lặng trong một thời gian ngắn ngắn, một tuần lễ hay mười lăm ngày, ta sẽ thấy rõ, tinh thần ta trở nên cương nghị hơn nhiều.

Sự im lặng, tự mình hạn định cho mình, rất dễ mà tuân theo, nếu ta ở một mình nơi chốn quạnh hiu cô tịch. Cái đó không hay. Sống giữa xã hội, nhất là sống giữa những người thân yêu mà kiểm soát được ngôn hạnh, ấy mới tài. Ở chung với những người thân yêu hằng ngày thường xui ta tỏ ý kiến, tư tưởng cùng những kế hoạch của ta, hoặc phê bình nhân sự, những câu chuyện vụn vặt chung quanh có mắt thấy, tai nghe, hoặc thổ lộ can tràng, giải bày tâm sự... Có một sức mạnh vô hình, nó quyến rũ, nó xô đẩy ta đi vào con đường nghiêm cấm ấy. Đừng để cho mình phải bị nó lôi cuốn. Hãy lặng lặng làm thỉnh, đó là ta đã đi được một bước rất dài trên con đường "độc lập của tinh thần".

Nhưng về lối xã giao ở đời, làm vậy có kẻ cho là khó coi. Muốn người ta đừng ác cảm, hiểu lầm mình, hãy dùng cái mẹo sau này, thì ổn thoả: Trong câu chuyện, lập thể gọi cho kẻ khác nói chuyện họ cho ta nghe.

Thỉnh thoảng, điểm cho một vài câu phê bình để tán đồng, khuyến lệ một cách khôn khéo là đủ. Bỏ câu chuyện của mình đi. Tìm những cái chi quan hệ đến người, để bắt họ bày tỏ ý kiến họ, và giải quyết vấn đề riêng của họ. Làm thế, ta có nhiều cái lợi:

1. Giữ gìn thái độ trầm tĩnh của mình.

2. Không để người ta bắt buộc phải nói chuyện, để giữ cái độc lập về tinh thần của mình.

3. Được người ta vui lòng nhiều, vì họ có được một người bạn biết chiều họ, nghĩa là một người bạn biết thích nghe họ khoe khoang mà không biết mỏi...

Ảnh hưởng của thiên hạ đối với mình một ngày sẽ một giảm nếu mình khéo giữ gìn cái quy luật ấy: làm thinh. Không phải một cách tuyệt đối. Phải biết tùy cơ ứng biến mới đặng.

Trong một thời gian không lâu, các bạn sẽ thấy tinh thần mình vững vàng, không lay chuyển, không động cảm, không bị lôi cuốn theo ai cả.

Gặp phải việc, nên có can đảm từ chối bằng một tiếng nói thôi. Không cần phải cất nghĩa vì lẽ gì mình từ chối. Cũng đừng nói một cách cộc lốc đột ngột. Phải từ chối một cách vui vẻ, nhã nhặn để khỏi phải làm đau đớn kẻ khác vô ích.

Sự chế nhạo hay hùng hổ của kẻ khác cũng không làm cho tâm hồn mình lay động nổi.

Tóm lại, sự điềm đạm, trí sáng suốt và tinh thần tư tưởng của mình hết còn phải bị dưới quyền chỉ huy của hoàn cảnh và xã hội chung quanh nữa. Ấy, mình đã đạt được sự "độc lập tinh thần" rồi vậy.

Muốn cho tinh thần được độc lập một cách vững vàng hơn, phải tập quyết định lấy những hành động của mình, bất kỳ là việc nhỏ hay việc lớn. Thường, hễ sự hoạt động về trí não kém, con người hay có cái tánh buông trôi ý chí mình cho kẻ khác, tha hồ ai muốn lôi cuốn về phương hướng nào cũng mặc, hơn là suy nghĩ, phán đoán và quyết định theo hướng mình. Họ lựa chọn những tư tưởng nào mà phần đông công nhận, hay là phải tự mình biện biệt, nghĩ ngợi.

Hãy xem chung quanh ta thì rõ: phần đông con người, nếu gặp phải cảnh khó khăn, hay đem việc mình mà bàn bạc với kẻ khác. Chủ ý của họ là được người khác khuyên bảo, và giúp cho sự quyết đoán hay quyết đoán hộ cho.

Nếu các bạn muốn giữ độc lập cho tinh thần, thì phải xa lánh cái cử chỉ bạc nhược ấy đi. Thay vì, tìm những ý tưởng ấy chung quanh bạn, bạn hãy tìm nó nơi bạn trước hết. Muốn vậy, phải kiếm nơi yên lặng để trầm tư, mặc tưởng, để quan sát những vấn đề ấy đủ mọi phương diện... Nếu bạn thấy sự hiểu biết của bạn còn thiếu sót, và bạn cần phải nghiên cứu cho tinh tường, chừng đó bạn sẽ tìm đến kẻ khác, giàu kinh nghiệm, giàu học hỏi hơn để thỉnh giáo. Nhưng, bạn đừng có đem công việc của bạn mà nói ra, hãy khéo cất vấn bằng một vài câu hỏi cần thiết về vấn đề bạn muốn biết là đủ. Bạn đã tránh cho bạn sự tản mát tinh thần, mà bạn cũng tránh cho người ân nhân của bạn một sự phung phí vô ích về khí lực.

Trừ ra những kẻ buông lỏng số phận mình cho vận mạng, cho hoàn cảnh hên xui; mỗi một người của chúng ta, cần phải hữu tâm lấy cái mục đích nhất định của đời mình, những điều mình phải làm để đi đến mục đích ấy. Vậy, phải học, phải quan sát lấy mình để hiểu mình, để biết trình độ tri thức

và những sở năng vừa có thể chất của mình như thế nào... Nhờ đó, mới quyết định đăng hành động của mình ra sao, và chỉ có một mình mình là biết rõ mình hơn ai hết cả. Đừng đợi kẻ khác khám phá việc ấy thế cho ta. Ở đời, ta chớ vô tâm thái quá như thế. Kẻ khác, dẫu học lực uyên thâm đến mực nào, cũng không làm sao hiểu được mình bằng mình đăng. Bất quá, là họ biết được đại khái là cùng. Vậy, đừng cậy đến ai, đừng y lại vào ai cả.

## **Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

Cái Dững của Thánh Nhân

### **Chương 8**

Trách Nhiệm

Nói đến "tinh thần độc lập", cần phải tiến thêm một bước nữa để bàn rộng và sâu đến cái nguyên nhân vì đâu con người hiện thời rất thiếu nhiều về tư cách ấy. Nguyên nhân ấy, chính là tinh thần vô trách nhiệm.

Bất kỳ là làm việc gì, hễ có thất bại thì đổ thừa cho không biết bao nhiêu là nguyên nhân khác ngoài mình, trừ ra mình. Tại xã hội, tại hoàn cảnh, tại mạng số, trừ vận thời... toàn là tại ngoại giới làm cho mình hư hỏng.

Tinh thần nhu nhược ấy, Epictète bàn đến nguyên nhân nó bằng một ví dụ rất rõ ràng và đơn giản này. "Vi đâu ta có những cách phán đoán sai lầm? Phải chăng là tại cách dạy dỗ của ta lúc nhỏ. Đi, mà rùi phải vấp lấy cục đá thì vú hay mẹ, thay vì rầy ta, lại đi rầy rả với cục đá, mắng nó, đập nó, để cho ta vui lòng hả dạ. Trời ơi! Cục đá nó tội tình gì? Nó có độ trước rằng ta sẽ đụng nó để mà tránh qua chỗ khác chẳng? Đến khi lớn lên, đi tắm về, mà com dọn chưa xong, ta nóng giận, la lối om sòm. Thay vì dạy cho ta thấy sự lầm lạc và vô nghĩa lý của cử chỉ ta, thì thấy mẹ ta lại đi rầy chị ở hay anh bếp... Đến khi ta thành nhân rồi, ra ở đời, hằng ngày trước mặt ta cũng vẫn xảy ra toàn những cảnh ngộ như thế. Khi ấy ta cũng vẫn đối đãi với nó như lúc ta còn thơ ấu. Than ôi! Đời sống của ta chỉ mãi là đời sống của một đứa con nít mà thôi sao?"

Bà Maria Montessori nói: "Đứa trẻ không tập hành động lấy một mình, không tập chỉ huy lấy hành vi của mình, không tập cai quản lấy ý chí của mình, khi lớn lên sẽ là một kẻ dễ bị dụ dỗ, sai khiến, và luôn luôn có tánh y lại vào người khác. Đứa học trò thường bị rầy la quở mắng sẽ sanh lòng chán nản, không tin mình và hay sợ sệt nhút nhát. Lớn lên sẽ là kẻ có tính phục tùng và hay rùn chí, thiếu cả nghị lực tinh thần.

"Sự phục tùng mà ta bắt buộc con cái ta phải theo, sự phục tùng tuyệt đối, vô lý và bất công, đó là cách điều luyện chúng để tránh để bị lôi cuốn theo những sức mạnh đui mù của xã hội.

"Trừng phạt bằng cách đem đứa có tội làm bia quờ trách cho phần đông bạn tác, thật không khác nào cái khổ hình "đóng cọc" (supplice au pilori), cái đó làm cho đứa trẻ sợ điên lên, đến không còn nghị lực suy nghĩ phán đoán gì nữa cả đối với dư luận chung quanh, dẫu rằng dư luận ấy có bất công lầm lạc đến thế nào cũng mặc. Cái đó, nó làm hèn con người đi, đến mất cả lòng tin, tự trọng. Sau này, chúng sẽ là bọn người có tính quá sùng bái đui mù đối với những tay lãnh đạo, bất kỳ là họ thuộc về đảng phái nào...".

Tinh thần vô trách nhiệm, như ta thấy, do cách giáo dục sai lầm gây nên, đã ăn sâu vào tâm khảm của mỗi một người của chúng ta, nên chi, không trách vào ngày nay hạng người điềm đạm rất ít thấy.

Kẻ bao giờ cũng y lại vào kẻ khác để định đoạt cuộc đời cho mình, bất cứ hành động hay tư tưởng nào, cũng phục tùng, mô phỏng theo kẻ khác, kẻ ấy không bao giờ làm tín đồ của điềm đạm được.

Họ trốn tránh trách nhiệm: bất kỳ là việc gì sự gì, họ là kẻ theo sau kẻ khác. Ở nhà thì có cha mẹ, anh chị thay thế mà tư tưởng và chỉ huy hành động cho. Lớn lên, có hội đảng, có nghiệp đoàn, có tôn giáo, luân lý, sách vở thay thế mà tư tưởng và chỉ huy hành động cho; họ không cần phải suy nghĩ lấy một mình nữa. Họ là một phần tử vô trách nhiệm trong những cuộc hưng vong trị loạn của gia đình, của quốc gia, của xã hội nhân loại.

Người vô trách nhiệm là người vô tâm, mà vô tâm, là để tâm hồn mình tha hồ cho ngoại cảnh lôi cuốn, sai sử, người như thế là người nô lệ, không thể điềm đạm được. Điềm đạm là hiện tượng của một tâm hồn tự chủ, hết sức hữu tâm trong các hành vi hay tư tưởng của mình.

Ta cần phải tập cái tánh "ham trách nhiệm" ngay từ lúc nhỏ, không thể, lớn lên khó mà trừ khử nó cho dễ dàng bởi vì "thói quen" vô trách nhiệm cũng đáng sợ vậy.

## **Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

### Cái Dững của Thánh Nhân

#### **Chương 9**

##### Ám Thị

Ám Thị là gì?

Ám thị là dùng cách âm thầm mà chỉ thị để khiến người ta bất giác phải theo mình. Cái công

dụng của nó ở thuật thôi miên như thế nào, ở đây không cần bàn đến, vì các bạn cũng đã thừa hiểu thế nào. Người bị ám thị là người đã mất tự chủ, chỉ làm theo kẻ khác làm, nói theo kẻ khác nói; mừng, giận, thương, vui cho đến tư tưởng cũng theo chỉ thị của kẻ khác.

Người điềm đạ, tức là người tự chủ, hết sức hữu tâm trong các hành động hay tư tưởng của mình, nhất định không để bị phải ám thị hay thôi miên vì một lẽ gì cả.

Con người khi sống một mình, ít bị sự ám thị hơn là khi phải sống giữa đô hội, quần đoàn.

Hơn nữa, sống ở trong một thế hệ văn minh máy móc ngày nay mà tránh cho khỏi bị ám thị thật là khó.

Máy móc thịnh hành, con người ngày nay không gì là không dùng đến máy. Bởi vậy thể chất, tình cảm, đến tinh thần của ta cũng đều không có dịp dùng đến. Lâu ngày chúng thành ra vô dụng. Con người hết biết suy nghĩ.

Ngay bây giờ, phải đề phòng cái nạn ấy: chống cự với ám thị. Giáo dục ở nhà trường rất thiếu sót về cái thuật này.

Theo tôi, muốn chống cự với ám thị chỉ có hai phương pháp:

1. Trước hết, phải dạy cho con người chỉ nên tin cậy nơi sức mình, và đừng bao giờ chịu sống nô lệ bởi những dẫn dụ, những kích thích của bên ngoài. Kẻ nào chỉ biết ý lại vào sự dẫn dụ của bên ngoài là sự hiến tâm hồn mình hoàn toàn cho sức mạnh của ám thị, bất kỳ là lối ám thị nào. Ai nói gì cũng nghe theo, phải quấy nên hư gì cũng mặc. Phần đông sống không mục đích, họ ghiền sách báo, ghiền radio, ghiền phát bóng, cũng như họ ghiền rượu hay á phiện vậy. Thiếu mấy món kích động ấy. Họ thấy đời sống như thiếu thốn bất thường.

Vậy, muốn dạy cho con người biết cậy lấy sức mạnh tinh thần của mình và chống cự với mọi sự quyến rũ bên ngoài đừng trở nên những kẻ ghiền nát báo chí, ghiền nát radio, cinema một cách thái quá, phải làm cách nào?

Trước hết, phải tập tự tiêu khiển bằng sức mình, tự chế tạo lấy đồ vật, tự học một nghệ thuật, hoặc nghiên cứu về một môn học nào. Hãy tùy thích tập lấy một nghề thủ công nào, như nghề thợ mộc, thợ máy, thợ sơn... hay học đ ăn, học vẽ... chẳng hạn.

2. Phương pháp thứ hai để chống cự ám thị là thuật phân tích và phê bình những lời quảng cáo và tuyên truyền bất cứ là bằng món lợi khí nào: xi nê, radiô, báo chí hay quảng cáo.

Điều trước hết, là phải tập phân tích những tiếng thường dùng của báo chí, của những nhà diễn thuyết, v.v...

Thường họ hay dùng những tiếng "trống rỗng" mà "kêu vang"...

Ta còn phải lo ngăn ngừa lối ám thị trên mặt giấy, bằng hình mà bọn con buôn vô liêm sỉ hay dùng để mê hoặc người như lối quảng cáo sử dụng phương pháp liên hợp một cách đột ngột ý tưởng của mình muốn quyến rũ với một vật, hoặc một cái hình, hoặc một thứ văn tả cảnh rất hay để gọi cho

người ta một hứng thú tuyệt diệu. Ví dụ, họ đem cái hình một người đàn bà rất đẹp, với một nước da bóng nhoáng, khuôn gọt, sửa soạn đi tắm trong một cái phòng tắm bằng cẩm thạch màu hồng rất xinh xắn, chung dọn xa hoa cực điểm theo lối tân thời để làm quảng cáo, cho một thứ xà bông, Hoặc muốn quảng cáo thuốc điều, thì họ vẽ một bức tranh dạ hội, có nhiều người cực kỳ sang trọng, quần áo tuyệt "mốt" cùng nhau ngâm điệu thuốc phi phà; hoặc đem hình ngôi sao điện ảnh nào lộng lẫy, hay một chàng thanh niên đẹp trai, bánh bao nào cũng được. Hoặc muốn quảng cáo cho một món thuốc bổ, thì họ vẽ một chàng lực sĩ đá hổ, hay bẻ gãy sừng trâu, v.v... Tôn chỉ của nhà quảng cáo:

Bất kỳ là thuộc về loại nào cũng một thể.

Là tìm cách liên hợp cái món hàng của mình với những ý tưởng mà phần đông con người cho là khoái trá hơn hết, như ý tưởng dâm dật, mê ly, giàu sang, thể lực...

Lối quảng cáo ấy rất đặc lực: người ta mua thuốc điều càng ngày càng nhiều.

Những món hàng khéo quảng cáo nhất là bán chạy nhất.

Thậm chí đến Văn chương là một món sản vật của Tinh thần, thuộc về phần thiêng liêng cao trọng nhất, mà người ta cũng đem nó làm món hàng "làm tiền", xúm nhau làm quảng cáo với những mảnh khoé con buôn trăm phần trăm, thật là hèn hạ quá.

Sứ mạng của văn chương là phụng sự chân lý, mà lại hội hiệp được với sứ mạng của quảng cáo là nhồi sọ và lường gạt, thật là trạng thái của một tinh thần khủng hoảng đến cực điểm. Cả những bậc vĩ nhân như Stélan Zweig, Keyserling, R. Rolland, André Gide cũng đều lên án cái thói "làm ô nhục văn hoá" ấy. Người ta dùng những lối văn rườm rà nghe rất kêu để giới thiệu, quảng cáo, xu bợ, nịnh hót nhau, dẫn dụ ám thị độc giả mất cả sự phán đoán phê bình.

Phân giải những ý tưởng liên hiệp một cách đột ngột và vô lý ấy là một điều khẩn cấp, các tín đồ của Địch đạ cần phải chuyên tập hơn hết.

Phải để ý tới cái chỗ quan hệ giữa lối quảng cáo với món hàng quảng cáo, phân tích nó ra sao mà so sánh phê bình... Ta sẽ thấy: có ăn chịu chỗ nào giữa cái hình người con gái đẹp điểm một nụ cười xinh xắn với cục kem đánh răng không? Kem đánh răng không chỉ làm cho mọi người đều có được một hàm răng đẹp như cô gái ấy và cũng chưa ắt là nhờ kem đánh răng mà cô gái đẹp kia được một hàm răng đẹp.

Đem bất kỳ lối quảng cáo nào để phân giải, ta sẽ thấy chỗ liên hợp của lối quảng cáo và món hàng không ăn chịu nhau chỗ nào cả.

Thế mà người ta chỉ thấy cái cách trình bày rất thoả mãn lòng khoái trá là đủ, không chịu để ý đến món hàng của mình như thế nào. Bởi vậy, cũng một món mà trình bày khéo léo, dễ quyến rũ khách mua hơn là để tự nhiên không tô điểm.

Gérard de Lacaze Dethiers nói rất chí lý: "Càng thấy làm quảng cáo chung quanh một người nào hay một vật nào, càng làm cho ta nên nghi ngờ chân giá trị của người ấy hay vật ấy. Đối với một

quyền sách cũng vậy?

Đem cái thuật phân giải và phê bình đối với lời quảng cáo của con buôn, mà chuyển đi qua các lời quảng cáo khác, ta sẽ thấy bất kỳ là thuộc về giới nào đều cũng như thế. Phải tập quan sát, nghiên cứu mỗi sự vật theo cái giá trị thật của nó, đừng căn cứ theo quảng cáo của nó.

Tín đồ của Điem đạ phải nhất định, suốt đời mình, không bao giờ chịu để cho ai ám thị hay thôi miên, dẫu để chữa bệnh cũng vậy. Hơn nữa, nhất quyết không để cho những sức mạnh âm u vô trách nhiệm của hoàn cảnh dẫn dụ mình, mê hoặc mình, sai sử mình đến mất cả sự suy nghĩ, phán đoán của mình. Đây là công trình của trí dục mà tôi đã dành sẵn ở một nơi khác.

## **Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

Cái Dững của Thánh Nhân

### **Chương 10**

Đừng Nói Sai

Nói thật, và chỉ biết nói thật mà thôi, là tập cho mình có một tinh thần bất úy.

Trong đời, nhất thiết việc gì, phải tập tánh nói cho đúng với sự thật.

Ấy là một tánh, cần phải tập luyện từ nhỏ mới đặng, đừng để bị phải thói quen mà sau này không dễ gì sửa đổi cho được.

Washington, lúc còn trẻ, một hôm đẽo cây quý của cha trồng. Lúc cha của ông đang hầm hầm giận dữ, ông vẫn có đủ can đảm thú tội của mình, không sợ hình phạt gì cả. Cha thấy con như thế, đổi giận làm vui, ôm con và nói: "Tất cả tài sản của cha không quý bằng cái tánh ngay thật của con". Thật vậy, cái tinh thần ấy làm cho ông sau này trở nên một bậc anh hùng cái thế.

Người ta sờ dĩ nói láo là vì sợ mà nói. Sợ oai quyền, sợ hình phạt, sợ thất lợi, sợ chê cười... Mỗi khi ta thấy bị hoàn cảnh lôi cuốn phải nói dối, hãy bình tâm suy nghĩ, tìm xét căn nguyên, ta sẽ thấy không ngoài những nguyên nhân đã nói trên. Nói dối là tỏ ra mình bị kẻ khác khu sử.

Nhiều khi nói dối lại được thiên hạ ban cho cái tên rất tốt đẹp là người nhã nhặn. Kỳ thật, là người nhút nhát, chỉ biết vì mình chớ không phải vì người. Nói sự thật thì mất lòng, thà vừa nói vừa theo, có phải lợi được người ta ưa mình không? Đó là xu nịnh. Người như thế là người mà ai ai cũng ưa, nhưng ai ai cũng ngờ... Còn câu đến sự thương yêu của người, là còn sợ người chê bai, người như thế không phải là người điem đạ được.

Phải tập cái tánh ưa sự thật, ghét sự dối. Đừng có nói: "Một lần, đâu phải thói quen". Không! "Kẻ

trộm một hột gà, sẽ trộm một con bò". Nói dối một lần lương tâm cắn rứt, nhưng rồi bỏ qua. Nói dối nhiều lần sẽ lần lần thành thói quen, lương tâm không cắn rứt nữa, người ta sẽ nói dối như ăn cơm bữa, không chút áy ngại gì cả.

Ta phải thật nghiêm khắc với ta về vấn đề này. Ta phải xem lời nói ta như một lời viết ra ngoài mặt giấy, như một danh dự thiêng liêng bất khả xâm phạm. Thà là không nói gì hết. Mà hễ nói ra là lời đúng với sự thật. Không có một quyền thế nào, không có một lợi danh nào bắt buộc ta phải nói sai sự thật được.

Không nói dư, mà nhất là không bao giờ nên nói sai với sự thật. Chỉ có được như thế, tinh thần ta mới được vững vàng, không phải bị một lực lượng ngoại giới nào làm lay chuyển được.

Thôi Tử là quyền thân nước Tề, định giết vua Trang Công, bèn hội họp sĩ phu lại ăn thề. Ai nấy đều sợ hãi, rấm rập vâng lời. Duy có Án Tử nghiêm nhiên như không, nhất quyết không chịu thề.

Thôi Tử bảo Án Tử: "Ngươi nghe ta. Ta lấy được nước thì chia cho một nửa, Nhược bằng không nghe, ta giết ngay lập tức".

Lúc ấy, bốn mặt quân lính hầm hầm những muốn đưa gươm giáo ra đâm chém Án Tử. Chết đến nơi, mà Án Tử không biến sắc mặt, ung dung nói rằng: "Lấy lợi mà như người ta, bảo người ta phản bội quân thượng là bất nhân; lấy binh khí hiếp đáp người ta, mà làm cho người ta mất chí khí là bất dũng. Giết thì giết, ta đây không theo việc nhà người làm".

Thôi Tử nghe nói, không dám làm gì Án Tử. Án Tử đứng dậy, khoan thai bước ra.

Nước Lỗ có một cái đỉnh rất quý.

Nước Tề bắt phải đem dâng. Vua Lỗ tiếc lắm, cho làm một cái đỉnh giả đưa sang.

Vua Tề bảo: "Phải có Nhạc Chính Tử đem cái đỉnh sang nói, ta mới tin".

Vua Lỗ cho gọi Nhạc Chính Tử đến bảo đi.

Nhạc Chính Tử hỏi: "Sao không đưa cái đỉnh thật?".

Vua Lỗ nói: "Ta quý nó lắm". Nhạc Chính Tử thưa: "Nhà vua quý đỉnh ấy thế nào, tôi quý cái đức "Tín" của tôi cũng như thế".

Sau Vua Lỗ phải đưa đỉnh thật. Nhạc Chính Tử mới chịu đi.

Như xem hai câu chuyện trên đây, Án Tử nếu không phải là người khí dũng, thì không bao giờ dám nói sự thật giữa đám quân binh kiêu khích.

Có đủ can đảm để nói sự thật, phải chăng là biểu hiện của một tấm lòng điềm đạm chí lực. Hay là nói một cách khác, chỉ có kẻ nào có được một tinh thần bất úy mới có thể đủ can đảm nói sự thật mà thôi. Còn Nhạc Chính Tử nhất sinh không bao giờ chịu nói dối, dẫu vì lợi cho vua nước mình cũng vậy. Người như thế, chẳng những cho vua Tề mà chính vua của ông ta cũng phải nể mặt. Dầu là lệnh vua cũng không sao khiến nổi Nhạc Chính Tử nghe theo mà nói dối với vua Tề. Thế thì, có phải vì hằng ngày Nhạc Chính Tử không bao giờ chịu nói dối mà tinh thần bất úy của ông được kiên cố,



mạnh mẽ thêm lên mãi, đến nỗi không còn biết sợ một thế lực nào cả nữa không?

Mỗi một khi ta nói dối, tinh thần ta giảm bớt dũng khí đi một ít. Càng nói dối chừng nào thì cái dũng khí của mình càng suy nhược chừng ấy. Cho nên những kẻ ham nói dối là những người khiếp nhược. Mỗi khi ta nói dối là mỗi khi ta nuôi dưỡng tánh hèn nhát của ta.

Muốn tập tánh ăn ngay nói thật, cần phải khởi từ hồi con người đang còn thơ ấu. Tập cho chúng nó biết sùng bái sự ngay thẳng cương trực, và biết khinh bỉ sự dối trá dua bợ. Lâu ngày cái tinh thần hiếu ố ấy ăn sâu vào tinh tuỷ, biết đâu sau này trong đám con trẻ ấy không có người như Nhạc Chính Tử. Trái lại ngày mai, chuộng sự hư trá hơn là người ngay thật. Rủi đưa con nó làm một lỗi gì, mình chịu thấy nó sợ mình mà nói dối, hơn là thấy nó can đảm nhận tội. Vì, họ cho như thế là đứa trẻ tỏ ra không biết oai họ.

Họ lại còn cho những sự dối láo là những cách khôn khéo ở đời. Đứa nào môi miệng lanh lợi là đứa khôn ngoan sắc sảo. Về sau thế nào cũng đắc thắng trên trường đời. Còn những đứa ăn ngay nói thẳng, thật là ít nói lại cho là đứa ngu si đần độn không ra gì.

Một xã hội như thế, thì làm gì có được những bậc đại dũng biết quý lời nói thật thà như Nhạc Chính Tử.

Thánh Gandhi là người thứ nhất dám tự hào: "Tôi không bao giờ biết nói dối". Thật vậy, mặc dầu ông là một nhà chính trị, đối với phe nghịch ông, ông cũng không bao giờ nói dối để được việc cho mình. Lời nói ông là một bảo đảm chắc chắn hơn tất cả những hiệp ước. Hễ ông hứa một điều gì, thì việc ấy kể là đã được ông thi hành rồi. Theo luật Võ sĩ đạo (Bushido) của người Nhật cũng vậy. Họ lấy sự giữ lời hứa là một danh dự riêng của người đại dũng. Nói dối, theo họ, là một khiếp nhược.

Truyền rằng Gandhi sở dĩ có được một tinh thần như thế là nhờ sự khéo léo dạy dỗ của bà mẹ. Một hôm Gandhi đi học về. Lúc ấy ông còn nhỏ. Vì sợ bị quở trách, ông dối mẹ. Bà mẹ biết, liền nhất định không ăn cơm. Ông khóc lại cầu khẩn mẹ ăn, nhưng bà mẹ kiên quyết không chịu thay đổi ý kiến. Gandhi là người con chí hiếu, khóc lóc xin mẹ cho rõ vì đâu mẹ giận. Bà nói: "Mẹ thà thấy con chết hơn là thấy con nói dối. Vì nói dối là tỏ ra mình có một tâm hồn khiếp nhược. Có con như thế là một cái nhục cho mẹ. Mẹ không muốn sống nữa". Gandhi bèn quả quyết đứng lên, đi thẳng lại chỗ nấu ăn, lấy một cục lửa than để trên bàn tay và nói: "Con thề với mẹ, suốt đời con không bao giờ nói dối". Bà mẹ mừng quá, ôm con vào lòng khóc: "Được vậy, thời mẹ mới đủ can đảm sống nữa với con". Về sau Gandhi không bao giờ thất hứa với mẹ. Ông thường bảo với kẻ khác: "Cái vết trên bàn tay tôi đây là hình bóng của mẹ tôi không bao giờ rời khỏi tôi. Đây là vị thiên thần phò hộ tôi mãi ở trong vòng thành thực và danh dự".

Nếu muốn làm đệ tử của Đệ Nhị Đạo, phải có đủ can đảm hy sinh cả cái lợi vật chất của cá nhân, cái lợi được người yêu kẻ mến, cái lợi "phì gia vinh thân", cái lợi "nhất bản vạn lợi". Không phải bảo kẻ Đệ Nhị Đạo luôn luôn phải nói thật. Không. Sự thật không phải luôn luôn nên nói: chấp kinh, âu

cũng phải biết tùng quyền. Nhưng, nếu vì hoàn cảnh không nên nói, thì thà đừng nói gì cả. Còn nếu cần phải nói, thì lời nói mình phải cho ngay thật. Nếu vì lợi cho mình mà nói dối, đó là vì khiếp nhược mà nói, nhất định không nên làm. Nhược bằng vì lợi cho người mà nói dối, thì cái dối ấy có khi chỉ ở trong những trường hợp như thầy thuốc với bệnh nhân, hoặc gặp phải những sự nguy hiểm của kẻ khác, mình cần phải giấu để cứu họ thoát khỏi tai nạn, là có thể làm được mà không phải giảm đến cái dũng khí của mình thôi.

Ở bên Ấn Độ, các nhà đạo sĩ tịnh tâm thường hay dùng sự "cấm khẩu" làm diệu pháp. Trong lúc "cấm khẩu" họ không bị một lực lượng gì bắt buộc họ phải nói trái với ý nghĩ họ. Họ tha hồ muốn nghĩ thì nghĩ theo sự thật. Lâu ngày, họ mất cái thói quen nói dối. Đó là một cách tu luyện tinh thần bất úy rất hay. Ở trong đời, ta không thể cấm khẩu đặng như các đạo sĩ ấy, thì hãy "cấm khẩu" ngay những lúc hoàn cảnh bó buộc ta không thể nói ngay sự thật.

Trong ngũ giới của nhà Phật thì cấm vọng ngữ làm đầu. Phải chăng đó là bước đầu tiên để được đi sâu vào cái tinh thần Đại Hùng, Đại Lực của Thích Ca?

Nếu không phải vì sợ oai thế hình phạt, vì muốn ăn mày ăn xin sự yêu thương của kẻ khác, hoặc vì muốn "ngọt mật chết ruồi" thì chắc chắn là không có cái lợi gì khác buộc ta phải nói dối ta. Cho nên, chỉ khi nào ta diệt được ngay cái nguyên nhân của sự nói dối đi, thì tấm lòng mới vững vàng mà thờ phụng sự ngay thật. Đành rằng chỉ vì có được một tấm lòng bất úy mới có đủ can đảm nói luôn luôn sự thật; nhưng cũng vì nhờ hằng nói mãi sự thật mà dũng khí ta hằng được tăng gia kiên cố.

## **Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

### Cái Dững của Thánh Nhân

#### **Chương 11**

##### Trí Tưởng Tượng

Trí tưởng tượng thái quá cũng rất có hại cho sự Điềm đạm. Sự thật ở đời lắm khi không có những cái giá như ta đã tưởng tượng ban cho. Hay nói một cách khác, sự vật ở đời tự nó không có giá trị gì cả. Nó có giá là tại nơi ta ban cho nó cái giá ấy mà thôi.

Thấy một người lạ, là đã tưởng tượng cho người ấy có những đức tánh mà tự họ không có. Hoặc cho họ là kẻ tài ba lỗi lạc hơn mình, hoặc là tưởng tượng họ khinh bạc, chế nhạo mình... Thế mới đâm ra khiếp sợ, e ngại, rụt rè... Nhưng sự thật, nếu mình gặp người đó một vài lần, thường tiếp chuyện với người đó trong năm, mười ngày, bấy giờ ta sẽ thấy họ không phải thần thánh gì mà mình

phải khiếp sợ đến thế. Phải tập tành nhìn thẳng vào sự thật, đừng để cho trí tưởng tượng viển vông của mình nó đánh lừa mình.

Cái tính thích khen, sợ chê, nô lệ dư luận, làm cho ta hèn yếu khiếp nhược. Nhân đó, trí tưởng tượng của ta phụ tiếp vào làm sai cả sự thật.

Phản đông tưởng rằng đi đâu hay ở đâu, người ta hay để ý đến mình, rình mò quan sát mình. Nào phải có thật như vậy đâu... Có ai ở đời mà lo xem xét mình, để biếm nhẽ chế nhạo mình. Ở đời, ai cũng có việc riêng, không ai công không mà lo phê bình mình. Vả, nếu có phê bình đi nữa thì có ăn thua gì đến ta. Nhất định, phải loại trí tưởng tượng ra khỏi vòng trí thức của mình trong khi mình muốn phán đoán một việc gì cho chính đính.

Nếu ta khéo điềm tĩnh, lại quan sát cho kỹ càng trước khi phán đoán, thì tưởng không có cái chi đáng cho ta sợ nữa cả.

Trí tưởng tượng phải luôn luôn để nó ở dưới quyền kiểm soát của trí thức. Nếu trí thức nhận xét không đúng thì tưởng tượng tiếp vào chỉ để làm cho hốt loạn thêm lên...

Tuy nhiên, nói rằng trí tưởng tượng có hại, là khi nào ta để nó hỗn loạn tha hồ, không kiềm chế gì hết. Nếu ta khéo lợi dụng nó, thì nó sẽ là một lực lượng giúp cho sự Điềm đạm của ta không phải nhỏ.

Thay vì dùng trí tưởng tượng để tăng sự lo sợ, khiếp hoảng... sao ta không biết dùng nó để tăng sự Điềm đạm của ta thêm?

Trí tưởng tượng là một sức mạnh phi thường, cùng ý thức chánh đáng, nó có thể thay đổi hết tất cả cuộc diện của đời người. Luôn luôn, bất kỳ là ở vào trường hợp nào, bất kỳ là người hay vật gì, nếu ta lập tâm không sợ, rồi thì trí tưởng tượng tiếp vô, tạo ra một cảnh tượng hùng tráng cũng có thêm cho tinh thần điềm tĩnh của mình một cách hết sức đắc lực.

Napoléon, khi ra trận, lăm lăm vào sanh ra tử, vẫn như không, nhờ nơi đâu? Mỗi phen do nơi tâm tánh anh hùng của ông, nhưng nếu phải nói cho đúng hơn, do nơi cái đức tin về số mạng của ông. Ông thường bảo: "Số ta không bao giờ bị thương". Trí tưởng tượng của ông hết sức mạnh. Ông tin rằng đời ông không hề bị thương tích bao giờ. Một khi kia, ông mạo hiểm đến bảo một nhà thiện xạ, đứng xa ông 100 thước, cứ nhắm bắn ông. Người ấy chỉ bắn trúng cái mũ của ông thôi. Ông khen: "Thật là tay thiện xạ". Dẫu rằng những tích ấy là câu chuyện về ngoại sử, nó vẫn hàm một ý nghĩa rất sâu xa về ảnh hưởng của đức tin, của tưởng tượng trong cuộc đời oanh liệt của các anh hùng dũng sĩ là như thế nào.

Sư Seigen, ngày kia, trong lúc đang thuyết pháp... bỗng bị quân cướp tràn vào chùa. Bắt sư ra, tên đầu đảng hăm chặt đầu sư. Sư điềm tĩnh, mỉm cười nói:

Trời Đất cũng không phải là chỗ của ta trọ được. Thân thể linh hồn ta toàn là ảo vọng. Cây gươm của người có chém ta đi nữa, chẳng qua như ánh sáng chém không... ngọn xuân phong! Người làm gì

giết ta đặng.

Tên đầu đặng, trước sự điềm tĩnh phi thường hết sức bất ngờ của nhà sư, dùng guom lại và chuồn đi nơi khác.

Nhờ nơi lý thuyết của Phật gia về vấn đề sanh tử hư vô, sư Seigen đem nó tặng gia cho thể lực tinh thần của sư trước sự sanh tử, đó cũng là một cách dùng sức tưởng tượng rất phải đường, tạo cho người một tinh thần hết sức điềm tĩnh.

Tóm, trí tưởng tượng là một sức mạnh rất lớn. Khéo kiểm chế cho trúng tiết, nó làm cho ta có thể thành đặng những bậc vĩ nhân dững sĩ. Không khéo kiểm chế nó, để nó hỗn tạp lãng toàn, nó trở lại là một sức phá hoại tinh thần con người, làm thành những bộ máy vô hồn, những tinh thần khiếp nhược.

## **Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

Cái Dững của Thánh Nhân

### **Chương 12**

Cách Phán Đoán Về Sự Đòi

Cách phán đoán về sự đòi hết sức quan hệ đến sự điềm tĩnh của ta.

Người ta thường tưởng rằng: họa phúc, đều do ở ngoài mà đến. Cái đó lầm, là vì thế, người ta mới lo sợ.

Nếu quả nghèo là khổ mà giàu là sướng, thì những người nghèo như Nhan Hôi, Socrate, đều là khổ hết hay sao, mà những bậc phú hữu tứ hải như Tần Thủy Hoàng, Napoléon đều là sướng nhất ở đời sao?

Nếu bảo con là nợ, vợ là oan gia, thì sao đối với Socrate, có người vợ hung dữ như thế, ông lại cho là một cái phúc đối với ông, vì nhờ đó, ông điều luyện được cái tính điềm đạm, thân nhiên đối với sự vật ở đời.

Nếu những cái mà thiên hạ đồng cho là họa, như bản, tiện, bệnh, tử... đi lạc vào nhà bậc đại hiền như Trang Tử hay Epictète... thì cũng không làm gì cho mấy ông ấy nao lòng...

"Người ta thường ví những sự nhỏ mọn không đâu, mà gây ra phiền não cho mình. Nếu ai cũng biết thân nhiên đối với sự vật, bình tâm mà xét thì sẽ thấy trăm việc đến cho mình, chín mươi việc không đáng bận lòng chút nào cả".

"Làm cho người phiền muộn, không phải là tự ở sự vật, chính là ở cái cách mà người ta phán

đoán về sự vật. Như cái chết có gì gọi là đáng sợ đâu, nếu đáng sợ thì ông Socrate đã sợ; nhưng đáng sợ, là sự phán đoán rằng cái chết là đáng sợ. Như vậy thời mỗi khi ta buồn bực, bối rối, phiền não, ta đừng trách ai, chỉ trách ta, nghĩa là trách sự phán đoán của ta mà thôi".

"Phải nhớ rằng: làm nhục cho mình, không phải là kẻ nó chửi mình, nó đánh mình, nhưng là tự mình phán đoán cho rằng nó làm nhục mình. Có kẻ nào làm cho mình giận dữ thì phải biết rằng chính sự phán đoán của mình nó làm cho mình giận dữ đấy".

Sự vật như mảnh gương trong, nếu mình cười, thì nó trả cái cười lại cho mình; nếu mình khóc, nó trả cái khóc lại cho mình.

Tôi thường tự hỏi: "Người đánh ta, giận ta, là tại người hay tại ta làm cho ta giận". Nhưng nếu ta biết người đánh ta là người điên, ta có còn giận người ấy nữa không? Chắc hẳn là không nếu ta là người biết xét. Trái lại, nếu ta biết người đánh ta là người tỉnh, thì ắt ta không khỏi phải nổi cơn giận dữ.

Cũng một việc xảy đến cho ta, mà khi thì ta điềm tĩnh như thường, khi ta lại bực tức nóng giận. Tại nơi đâu? Có phải là tại nơi sự phán đoán của ta chẳng? Tôi không thấy tại nơi ngoại vật chỗ nào cả.

Mạnh Tử nói: "Người ta ở đời, đối với người mà gặp phải kẻ dữ với mình một cách ngang ngược, thì nên coi như mình đi trong bụi rậm, vướng phải gai, chỉ nên thông thả đứng lại gỡ dần ra thôi. Gai góc kia có biết gì mà đáng giận? Xử được như thế, thì tâm mình không phiền não mà bao nhiêu nỗi oán hận cũng tiêu tan..."

... Ta nên coi những sự ngang ngược phạm đến ta như chiếc thuyền không, lỡ đâu phải ta, như cơn gió dữ tự lỡ tạt nhầm ta. Ta nghĩ cho cùng có gì đáng giận".

Cách Socrate xử với người vợ rất hung dữ của ông cũng như thế. Một khi kia, có bạn rủ đi sớm. Bà la lối gằm hét om sòm. Ông vẫn thản nhiên. Khi ông bước ra đi, bà lại đứng trên lầu đổ trút thau nước dơ lên đầu ông... Các bạn ông tỏ dấu bất bình phản đối... Ông cười và bảo: "Thì có gì lạ, hễ trời hết gằm, thì tới mưa". Ông thản nhiên trở vô thay áo.

Một lần khác, ông mời các bạn dùng cơm tại nhà. Không biết có việc gì, bà vợ bung cả đồ ăn (ông ăn rỗng rau trái) quăng ra ngoài cửa sổ.

Ông cũng như thường, tươi cười bảo: "Thì bà muốn chúng mình ra sân mát mẻ hơn".

Quá sức tức tối, bà bèn vác chổi ra sân quét luôn các đồ ông lượm sắp vô mâm, đĩa... Các bạn ông giận đỏ mặt, muốn gây sự. Ông biết trước đã nắm tay áo các ông bạn lại và ôn tồn bảo: "Ví dụ các anh em ta đang ngồi ăn, rùi bị một con gà mái nhảy xổ vào, làm văng cả bát đĩa. Các anh có đi gây sự với nó không?".

Nếu một người khác gặp phải những trường hợp này, chắc chắn là đã mất cả sự điềm tĩnh rồi vậy.

Không phải tại nơi sự vật xảy đến cho ta, nó làm cho ta vui mừng hay giận dữ, mà quả quyết là tại sự phán đoán của ta nó làm cho vui mừng hay giận dữ mà thôi.

Người trí là kẻ biết phân biệt trong đời những cái gì là định mạng, những cái gì là tự do, nghĩa là những cái gì không tùy ta, và những cái gì tùy ta.

Không tùy ta như: sanh, tử, tai nạn, giàu, nghèo, sang, hèn,... Những điều ấy nó đến cho ta hoặc nó bỏ ta mà đi, ta không quyền cản trở nó được. Những điều người khác ban cho ta đặng, họ cũng có thể lấy lại đặng. Cái đó ta không cần phải quan tâm đến. Quan tâm đến nó, là làm nô lệ cho nó. Đã mất cả sự tự chủ của mình rồi.

Tùy ta, là ý nghĩ và sự phán đoán của ta. Người ta chủ mình, đó là điều mình không thể cản đặng. Nhưng, vì thế mà cho là nhục, giận dữ, bực tức; hoặc xem đó như không có, bình tĩnh thân nhiên, cái đó mới tùy mình thôi.

Chết là một định mạng, tìm mà trốn tránh nó vô ích... Cho nó là đáng sợ hay không đáng sợ là cách mình đón tiếp nó. Thế thống con người trong cái guồng máy ghê gớm của tạo vật, chỉ có bấy nhiêu đó gọi là Tự do thôi.

Sự điềm tĩnh của ta đối với sự đời cũng chỉ nhờ cái tinh thần tự do ấy, nghĩa là do nơi quan niệm triết lý ấy của ta mà thôi.

Ở đời, hễ có Sanh thì có Tử, có Lợi tất có Hại, có Nên tất có Hư. Muốn có Lợi mà không có Hại, có Nên mà không có Hư, có Sanh mà không có Tử, là người hết sức mê loạn.

Nhưng mà con người thường chỉ muốn có Nên, có Lợi mà không có Hư, có Hại, cho nên đối với sự đời không thể giữ gìn đặng sự điềm tĩnh. Đặng thì sướng, mất phải khổ. Nên mà vui, thì hư tất phải buồn... Tâm trí con người bị mắc trong cái vòng lẩn thân của cái Sợ, làm gì không sanh ra khiếp nhược được. Chưa ắt đặng mà mừng, là họ thật sướng. Trong cái sướng ấy đã có cái khổ rồi: sợ mất, nên phải kiên cố giữ gìn... Họ cũng tưởng đã tìm được cái Yên tĩnh cho lòng rồi. Nhưng họ nào có dè... Họ phải đau khổ vì mông lo sợ cho tương lai. Tương lai đã báo cho họ biết: không có cái gì là trường cửu cả. Cái ý tưởng ấy nó giầy xé tâm can họ, họ phải lo nghĩ đủ điều để gìn giữ củng cố, cương với lẽ sinh diệt lạnh lùng của Tạo hóa. Cho nên: đặng cũng khổ, mà mất cũng khổ. Tâm hồn họ không bao giờ yên tĩnh.

Những kẻ sống đ ải các nơi lâu đ ải dinh thự mà vẫn xem thường như không lúc cùng khổ ở chốn nhà tranh vách đất; những kẻ đang ngồi trên thiên hạ mà vẫn không xem là vinh, cầm gong xe làm thân trâu ngựa, cũng không cho là nhục, những kẻ ấy bao giờ cũng giữ được tâm lòng thanh cao siêu thoát. Ở đời, họ không còn có cái gì sợ nữa cả.

Người ta vì quá ham mê sung sướng về vật chất, thành ra tâm hồn phải trở nên hèn yếu bạc nhược: họ rất sợ sự nghèo khổ... Trong nỗi lo sợ ấy, họ phải khép mình chịu nhiều nỗi khuất nhục về tinh thần trước nhiều thế lực đáng bỉ. Không có một sự đ ẽ tiện nào họ không dám làm, miễn gìn giữ

được cái địa vị đã cung cấp cho họ sự sung sướng ấy là đủ. Họ tưởng họ làm chủ lấy sự vật: thật ra, sự vật ấy làm chủ lấy họ mà họ không dè. Kẻ nào còn sống nô lệ lấy tình dục mình, nô lệ lấy sự sung sướng mình... đều là những người không bao giờ mong mỗi đi vào cõi Chí thiện của Điềm đạm được.

Epictète nói: "Anh có con ngựa tốt hãy nói: con ngựa của tôi tốt, chứ không phải tôi tốt". Hay thay lời nói ấy! Tầm thường lắm, nhưng mà sâu sắc làm sao! Thiên hạ hiện thời đã đi ngược với nó rất nhiều. Phần đông thiên hạ tưởng rằng giá trị của con người ở nơi sự vật nhiều ít của người ấy tích trữ, như danh vọng, tiền bạc, xe hơi, nhà lầu, ruộng đất... chứ không phải nơi cái giá trị thật có của họ. Ta sang, ta quý, là không phải do nơi cái giá trị thật sang quý của cái người của ta mà là do nơi cái điều thiên hạ ban cho, do nơi những xe hơi, nhà lầu cùng ruộng đất trâu bò của mình. Thế thì cái thể thống của con người cũng quá nhẹ thật. Đây là tự mình khinh mình vậy. Người ta vô tâm đến bậc ấy là cùng. Vậy chứ vì đâu thiên hạ đua nhau tranh giành tiền bạc, thế lực, nếu không phải để tăng giá trị của mình, mưu nhiều sự sung sướng cho mình là gì? Thật, người ta ít ai biết tự trọng.

Muốn gìn giữ được một tâm hồn bất úy, thân nhiên, ta phải biết xem sự vật ở đời bằng con mắt "đại đồng" vinh nhục, thị phi, nên hư, tốt xấu... đều như nhau cả. Trang Tử, trong chương Thu Thủy cũng nói: "Mỗi người đều có hai phương diện. Muốn có phải mà không có quấy, muốn có trị mà không có loạn, là chưa rõ cái Lý của Trời Đất, cái Tình của vạn vật, ấy là mơ tưởng trời mà không đất, âm mà không dương, hai phương diện đồng có của mỗi vật.

"Muốn phân hai phương diện tương đối ấy ra như hai vật có thật, thì là vu phản, nếu không phải là ngu xuẩn".

Người thông đạt ở đời không vội mừng, thấy vinh không vội sướng: "Sùng vi nhượng, nhục vi hạ; đắc chi nhượng kinh, thất chi nhượng kinh (Vinh trên thì nhục dưới; đặng, sợ mất; mất, sợ nhục). Đó đều là những điều làm cho người khổ tâm khổ trí.

"Làm mà như không làm, lo lắng mà như không lo lắng; lớn nhỏ, nhiều, ít đều xem như nhau: khen không mừng, chê không bận, đó là cái hạnh của Thánh nhân vậy".

Câu chuyện "Bắn cung" sau này tả rõ tâm trạng người chí nhân điềm tĩnh như thế nào.

"Liệt Ngự Khẩu cùng với Bá Hôn Vô Nhân bắn cung. Liệt Ngự Khẩu, tay cầm cung, chỗ cùi chó để một chung nước. Bắn liên tiếp mấy phát, mà mặt nước trong cái chung không chao động. Bá Hôn Vô Nhân nói: "Cái cách bắn ấy là cách bắn của người quá lo trong việc bắn, chưa phải là cách bắn của người thân nhiên đến việc bắn.

Anh hãy đi với tôi lên núi cao kia kiếm chỗ gần hồ sâu thẳm và bắn, chừng ấy, sẽ biết anh còn giữ đặng cái vẻ điềm tĩnh ấy nữa không". Hai người cùng đi.

Bá Hôn Vô Nhân, đứng tận bên mé hồ, chân đứng nửa trên mặt đất, nửa ngoài không không, nghiêng đầu ra sau và giương cung lên... Liệt Ngự Khẩu thấy vậy mồ hôi thoát ra, sợ quá té xỉu trên mặt đất.

Bá Hôn Vô Nhân cười: "Bác Chi nhân, con mắt trên ngó tận mây xanh, dưới xem tận đáy đất, ngoài xem tận chân trời, mà lòng vẫn không biết nao núng. Có như thế thời mới bán được cái bản thân nhiên... Chí như anh, chưa gì cặp mắt đã hốt hoảng. lo sợ, thì có bán, làm gì mà bán cho trúng dặng".

Người ta chỉ biết sống trong yên ổn và chỉ biết tìm yên ổn mà thôi. Ở trong cảnh yên ổn mà hành động thì dễ mà gìn giữ về thân nhiên bình tĩnh. Nhưng đến khi gặp cảnh không yên ổn cho thân mình, thời luống cuống như kẻ mất hồn, làm gì nên trò trống! Biết sống trong cảnh thường mà không biết sống trong cơn biến, người thế ấy không bao giờ giữ dặng luôn luôn cái tinh thần điềm tĩnh.

Trang Tử nói: "Sanh tử, tồn vong, cùng đạt, bản phú, kẻ hiền và người bất tiếu, khen chê, lạnh ấm, đó là cái biến của sự đời, cái hành vận của cái Mạng. Nó tương tiếp nhau, hết ngày tới đ êm, hết sống tới chết, hết vinh tới nhục... ta không thể biết được nguyên nhân nó vì đâu.

Những điều ấy, ta chớ nên bận đến mà làm gì, đừng bao giờ để cho nó chen vào phá hoại cái yên tĩnh của tâm hồn mình. Gìn giữ mãi sự yên tĩnh ấy nơi lòng, đừng để cho bất kỳ là vật gì chao động được, dầu là sự vui sướng cũng vậy. Đó gọi là toàn đức...

Bực chân nhân không ham sống, không sợ chết. Sanh ra không mừng, chết đi không sợ. Thân nhiên mà đến, thân nhiên mà đi, không bận mắc vào đâu cả. Thuận theo Đạo mà sống, nên người không cương với Trời... Tâm họ bao giờ cũng quả quyết, cử chỉ rất trầm lặng, gương mặt đơn sơ, hạnh kiểm điều độ, tình cảm mực thước. Gặp việc thì làm, không gặp việc thì không làm, không tỏ tâm sự cho ai bất kỳ. Những kẻ chưa đến bực Chân nhân thì thích bè bạn, thích tâm sự, muôn việc đấn đo lo sợ, không biết thân nhiên đối với những cuộc vinh hư tiêu trưởng trong đời, thường lại đem thân mà tiêu huỷ trong cuộc săn tìm danh lợi".

Nhạn Uyên nói với Trọng Ni: " Lúc tôi ngồi đò đi ngang qua một cái thác kia, tên đò đưa đò cầm tay lái như thần. Tôi hỏi nó: "Làm sao dặng vậy?". Nó bảo: "Cái tài đó, một người lợi học dễ dàng, một người lặn không học mà biết". Nó nói vậy? Tôi không hiểu chi hết".

Trọng Ni nói: "Người lợi, không tưởng tới bước. Vì đã quen với cái hiểm nghèo của nước mà nó không sợ nữa. Còn người lặn, thì lại không còn tưởng tới nước là gì nữa. Nó ở trong nước như ở trong chỗ tự nhiên của nó.

Ý lo sợ về hiểm nghèo của nước ít làm cho động lòng người lợi, nên giao thuyền cho nó lái thì thuyền vững vàng. Đối với người lặn, thì ý lo sợ về sự hiểm nghèo của nước lại càng không làm động lòng nó dặng. Nếu giao thuyền cho nó cầm lái thì thuyền ắt phải hoàn toàn vững vàng hơn nữa.

Như trong cuộc bán kia. Nếu món định thường là một vật bằng đất giá hèn, người bán không bị mấy động lòng, thông thả dùng hết xảo diệu của nó. Nếu món đồ thường là một vật bằng vàng hay bằng ngọc, người bán sẽ bị cảm động nhiều quá, sự bán của họ không còn chắc chắn chút nào nữa hết".

Kỷ Tinh Tử lãnh phân lập gà đá độ cho vua.



Được 10 ngày, hỏi thăm, Tinh Tử nói: "Chưa, gà còn gáy kiêu khí".

Mười ngày nữa, hỏi thăm, Tinh Tử nói: "Gà còn gáy đáp với gà khác. Thấy gà khác, còn biết cảm động".

Mười ngày sau nữa, lại hỏi thăm, Kỳ Tinh Tử cũng nói: "Nó còn thanh khí, hăng hái lắm".

Mười ngày nữa, lại hỏi thăm, thì Tinh Tử nói: "Được rồi! nghe tiếng và thấy mặt đồng loại của nó, nó không còn biết cảm động nữa. Nó ngay như khúc gỗ rồi, không con gà nào đối đầu với nó nổi nữa".

Cách điều luyện ấy cũng là cách điều luyện để đi đến tinh thần đại dững, tới đó là tới cái chỗ mà Trang Tử gọi là "Toàn Đức", cái đức hạnh viên mãn của con người.

Xem kỹ các học thuyết tôn giáo, bất kỳ là học thuyết hay tôn giáo nào, ta sẽ thấy cái mục đích cuối cùng là đem con người đến chỗ điềm tĩnh, tức là đến chỗ cùng cực của nhân phẩm.

Đạo gia hay Phật gia dùng đến các phương pháp tĩnh tọa bồ đoàn, đều lấy cái Tĩnh làm gốc cho công phu luyện tập để đạt đến tinh thần điềm đạm chi cực. Cái đó đã cao xa và uyên áo, không phải ai ai cũng hiểu được và làm được. Nếu ta chưa từng vào đó, thời chưa nên vội phê bình nó một cách cầu thả như phần đông đã làm.

Cái tâm trạng thanh cao mẫu nhiệm và hùng dũng ấy, người xưa đã khéo ngụ tả trong câu chuyện đắc đạo của Phật dưới gốc cây bồ đề: "Phật khi ngồi dưới gốc cây bồ đề, giác nhiên ngộ đạo, tâm trí sáng suốt, hào quang tỏa khắp bốn phương... làm rung động cả vạn vật chung quanh.

Thần Mara, chúa tể các lực lượng của vật chất, của tội lỗi, của tối tăm... không thể chịu nổi có người đã thoát khỏi được cái vòng nô lệ của mình, bèn đem cả đạo binh ma tướng qui đi kiếm Phật.

Thần Cây, thần Đất cùng các vị thần của lực lượng tự nhiên đều nói với Mara: "Người ấy đã đắc đạo rồi. Ấy là người sáng suốt nhất, không còn một sự tối tăm nào ẩn được bên người. Đi làm gì đó? Người sẽ phải thất bại ngay. Người ấy là người không còn ai trong trời đất này thắng nổi nữa...".

Thần Mara tức giận, bèn hoá phép, nổi đông gió, làm cho phi sa tẩy thạch, đất nẻ núi nghiêng... để khiếp hoảng Phật.

Thần nhiên, Phật ngồi như khúc gỗ, trong tâm lặng lẽ như không có việc gì.

Túng thế, Mara bèn nghĩ qua lấy Danh, Lợi, Nữ sắc cùng những cái mà lòng người dễ xiêu, dễ động nhất để lay chuyển lòng Phật.

Lấy Danh để kêu gọi lòng tự ái; Lợi để gọi lòng tham muốn; lấy Sắc để gọi lòng dục vọng...

Nhưng cũng không làm cho Phật động lòng mảy may nào cả.

Bây giờ là lúc dùng đến oai vũ; Mara bèn ra lệnh cho binh ma tướng qui cầm gươm giáo xông vào, lấy tên lửa bắn vào mình Phật. Phật cũng vẫn thần nhiên, trong lòng bất động. Tên, giáo vô ngần tới là đã biến thành những đóa hoa thơm rớt chung quanh mình Phật.

Bây giờ, Mara xấu hổ nổi trận cuồng phong bay về động phủ.

Văng vẳng nghe hai bên đường các vị thần của các lực lượng tự nhiên bàn bạc với nhau: Người ấy là người không còn một sức mạnh nào trong đời thắng được nữa. Người ấy đã làm chủ cả sự vật trong trời đất rồi.

## **Thu Giang Nguyễn Duy Cần**

### Cái Dững của Thánh Nhân

### **Chương 13**

#### Kết Luận

Muốn đi đến một tinh thần đại dững không phải là một việc không thể làm.

Cần yếu, là phải có đức tính đầu tiên này: Thành thật. Tôi muốn nói: Thành thật đối với mình.

Thành thật đối với mình là một điều rất khó. Nghĩa là, mình đừng gạt mình. Đừng bênh vực sự yếu đuối, làm lạc của mình. Đừng nói một đàng, làm một ngả.

Thành thật đối với mình, tức là điều hoà giữa ý tưởng và việc làm của mình.

Muốn định giá phẩm chất của con người, tôi tưởng không còn cách nào hay hơn là căn cứ vào đó.

Nếu các bạn nhận sự điềm đạm là một triệu chứng của một tâm hồn giải thoát, là chỗ cứu cánh của các hành vi cao thượng của con người, thì một khi đã nhất định thi hành, đừng bao giờ bênh vực sự yếu đuối của mình mà xao lãng bỏ qua.

Nếu các bạn đồng ý với tôi, cùng cho giá trị của con người phải căn cứ nơi số tài sản, tước vị của mình thuở trước, của người khác ban cho, và phẩm cách con người ở nơi tinh thần tự do của mình đối với ngoại vật, thì các bạn hãy thành thật thi hành ngay cái ý nghĩ ấy trong các hành động hằng ngày, không sai chạy. Có rủi ro sa ngã một đôi khi, thì hãy có can đảm và thành thật mà trở về con đường của mình đã định ấy.

Nhược bằng, một đấng bạn nhận giá trị và hạnh phúc của con người không phải ở nơi cái tinh thần ỷ lại đến ngoại vật, một đấng bạn lại đem thân lẫn lóc, nô lệ nơi danh lợi, cầu hạnh nơi thế lực để mưu cho mình hạnh phúc, đó là bạn không thành thật với mình đó. Làm như thế, thì "cái dững của Thánh nhân" đối với bạn, sẽ là một điều thuộc về mơ mộng... Phải quyết tâm quy cả nghị lực của mình vào một việc, thì việc ấy ắt phải thành.

Trang Tử trong thiên Đạt Sanh có nói: "... Lúc Trọng Ni đi qua nước Sở, vừa ra khỏi rừng, thấy một người tạt bướt bắt ve bằng một cây sào dài, rất lẹ và rất chắc chắn cũng như nó bắt bằng tay.

Trọng Ni nói với người ấy: "Anh thật là tài, xin cho tôi biết cái tên thuật của anh".

Tên tật bấu nói: "Thuật của tôi là đây: Trong năm, sáu tháng, tôi tập để viên đạn đứng thẳng bằng trên ngọn sào của tôi mà không hề rớt. Khi tôi để đứng đặng hai viên, thì ít con ve nào thoát khỏi tôi. Khi tôi để đứng đặng ba viên, thì mười con trật có một mà thôi. Khi tôi để đứng đặng năm viên, tôi không hề trật con nào hết. Cái thuật của tôi là quy hết tinh thần của tôi vào chỗ chí hướng mà tôi mong đạt đó. Tôi trị cái tay tôi, cả thân thể tôi, cho đến chùng nào nó thành một khúc gỗ, không còn biết cảm động, không còn xao lãng nữa. Tuy trời đất là lớn, vạn vật là nhiều, nhưng tôi chỉ thấy có con ve mà tôi muốn bắt đó thôi. Không chi làm cho tôi xao lãng ngoài cái ý tôi muốn đó, con ve làm gì thoát khỏi tay tôi".

Đấy cũng là cái nghĩa "chuyên tâm bảo nhất" của Lão Tử vậy.

**HẾT**

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.

Nguồn: <http://vnthuquan.net>

Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

Nguồn: Vietshare

Được bạn: NHDT đưa lên

vào ngày: 29 tháng 12 năm 2004