

WWW.DTV-EBOOK.COM

# Nội Lực Tự Sinh



Thực đơn há chỉ ở tầm quan trọng thứ yếu mà thôi ru?

**GEORGES OHSAWA**

# NỘI LỰC TỰ SINH (G.Ohsawa)

## Thái Khắc Lễ dịch

### Mục Lục

Chương 1 : ngu ồn sức mạnh vô hình - tiềm thức

Chương 2 : uy lực của trí tưởng tượng

Chương 3 : ý chí và tưởng tượng

Chương 4 : ám thị và tự kỷ ám thị

Chương 5 : thần kinh dinh dưỡng - thần kinh của tiềm thức.

Chương 6 : khả năng thiên nhiên của cơ thể

hay khả năng của tiềm thức ?

Chương 7 : phân tâm học và tự kỷ ám thị

Chương 8 : tìm hiểu tiềm thức qua các trò chơi

Chương 9 : tự kỷ ám thị và cuộc đời

Chương 10 : qui củ thực hành tự kỷ ám thị

Lời khuyên diều

Chương 11 : tự kỷ ám thị và vấn đề giáo dục thiếu nhi

Chương 12 : sự ưu việt của phương pháp

Phụ lục : giới hạn của tự kỷ ám thị đến phép dưỡng sinh Ohsawa

## THAY LỜI TỰA

Một vị thiền sư già mắc chứng xuất huyết ở não, một ống chân bị bại, lại mang chứng tiểu tiện bất cấm, vì sợ phạm tội bất kính trước Phật đài mỗi khi lễ bái hoặc tham thiền nên đến nhờ tôi chữa bệnh.

Sau khi thăm bệnh tôi ra thực đơn ghi thêm cách kho 12gr cá với nước tương để dùng 2 lần mỗi tuần.

Thấy vậy nhà sư bối rối bảo rằng:

-- Khó lòng quá, suốt đời tôi không bao giờ ăn cá cả, đã 75 năm rồi!

Tôi điên đầu vì vấn đề này!!! Tôi nghĩ nát nước...Tôi liền thay thế món cá bằng thứ rễ cây bồ công anh.

Bốn mươi ngày sau, vị sư già trở lại, khoẻ mạnh như một chàng trai. Nước tiểu đã giảm đến hai phần ba, ông đi lại như thường rồi.

Tuy nhiên để khỏi băn khoăn, tôi phái một trong những môn sinh của tôi đến tại chùa để quan sát cách nấu nướng và lối ăn uống của vị thiền sư như thế nào. Lúc trở về, người môn sinh ấy trình rằng:

-- Lạ quá! Canh nấu với miso thì lỏng bõng cả nước là nước, cơm thì nửa sống nửa chín, món b ò công anh xào khô thì để cả củ như lẻ củ tròn... Úi chà chà! Thế mà vị lão sư ăn một cách đi ền nhiên.

Một lần nữa tôi lại đi ền đ ầu!!! Thực đơn há chỉ ở tâm quan trọng thứ yếu mà thôi ru? Tâm quan trọng chính yếu là ở đức tin? là ở nội tâm? là ở sinh khí?

GEORGES OHSAWA

Yin-Yang 12-1967

## CHƯƠNG 1 : NGUỒN SỨC MẠNH VÔ HÌNH - TIỀM THỨC

Lữ sinh lần l ười trên đường về bước chân nặng trĩu, lòng tràn ngập một nguồn chán ngán vô biên....Thôi còn chi nữa mộng vàng son, vừa mới hôm nào đây khi cấp l ầu chõng đi thi; ước vọng cân đai võng lọng, áo m ỏ xanh xang từ lâu ấp ủ..ô hô đã tan thành mây khói....Mười mấy năm đèn sách há để kết thúc bằng một nỗi niềm tuyệt vọng thế này ru!

Chẳng buồn ăn uống, như cái xác không hồn chàng thư sinh lạc đ ệ thờ thần đi từ tảng sáng cho đến khi mặt trời đứng bóng, rồi vì quá khát chàng ghé vào một túp l ều tranh dựng bên cạnh rừng tùng im mát để xin hóp nước. Trong căn nhà đ ồ đạc sơ sài nhưng ngăn nắp, một cụ già m ạc m ạc đang loay hoay nhen lửa nấu n ữ cháo kê. Lữ sinh chào hỏi cụ già, xin bát nước. Uống xong rồi mới thấy là mình đã quá mệt m ỏi, Sinh bèn xin vô phép nghỉ lưng trên chiếc chõng tre kê cạnh bếp. Âm ảnh theo cảnh trường thi, mới vừa chợp mắt chàng li ền mộng thấy mình đi thi, nhưng lúc xướng danh lại đ ỗ trạng nguyên, được vua ban áo m ỏ cân đai, được du ngoạn trong vườn thượng uyển, được họ hàng làng xóm đón tiếp trọng thể giữa đoàn cờ quạt uy nghi. Chàng được bổ ra làm quan, cưới vợ là một tuyệt thế giai nhân con nhà trâm anh thế phiệt, rồi sinh con đẻ cái, vợ con đ ề hu ề hoạn lộ hanh thông, bình lặng sống một cuộc đời giàu sang thật sung sướng như bình sinh chàng hằng mơ tưởng. Mười hai năm hạnh phúc trôi qua, bỗng đâu giặc cướp trong nước nổi lên, một đêm kia khu vực chàng ở bị đốt phá, nhà cửa xóm làng bị thiêu huỷ, người và súc vật phần lớn đều chết cháy hoặc bị trọng thương trong biển lửa.

Lữ sinh bỏ chạy, tay dắt vợ, tay dắt con thơ nhưng phần thì lửa cháy ngút trời, phần xô đẩy nhau tranh đường chạy trước, phần thì giặc cướp tàn bạo thẳng tay đâm chém, chẳng bao lâu con cái lạc đ ần chẳng biết sống chết ra

sao.Cuối cùng đến người vợ yêu quý mà chàng quyết tình bảo vệ cũng bị bọn cướp cưỡng đoạt đem đi, còn chàng thì bị tên tướng cướp đâm một gươm vào bả vai kịp thét lên một tiếng giạt mình thức dậy,bàng hoàng hồi tưởng lại bao nhiêu cảnh tượng hoan lạc đã diễn ra trong mười hai năm trời dằng dặc sống trong hạnh phúc để được kết thúc bằng một biến cố tang thương, rồi lại ngao ngán nhìn nồi cháo kê còn chưa chín thong thả bốc hơi đang sôi trên bếp lửa...

Giấc mộng hoàng lương của Lữ sinh đời Đường thường được văn nhân thi sĩ nhắc đến để than thở đời người ngắn ngủi:

“Tu ông ảo hoá đã bày ra đấy

Kiếp phù sinh trông thấy mà đau”

[Cung oán ngâm khúc]

Nhưng ngày nay với sự phân tích tâm lý của các triết gia tây phương thì giấc mộng Lữ sinh chỉ là sự bộc lộ tâm tình qua những quá trình phức tạp của tiềm thức trong tình trạng có những ước nguyện không được thoả mãn hoặc những khuynh hướng bị ức chế.

Vậy tiềm thức là gì?là một năng lực tinh thần?là một sức mạnh huyền bí? Hãy thong thả, chúng ta sẽ tìm hiểu dần dần để rồi sẽ tìm cách sử dụng trong một phương pháp hữu ích,thực dụng ,giản dị,có thể cải tạo thể chất và tinh thần để đem lại hạnh phúc và thành công trong đời của chúng ta:  
**phương pháp tự kỷ ám thị.**

Tự kỷ ám thị với lối thực hành giản dị và không tốn kém đã giúp đỡ,an ủi,cứu chữa và trị lành hàng vạn bệnh nhân mắc những bệnh nan y về tinh thần và vật chất.

Nhưng muốn hiểu rõ những hiện tượng về ám thị hay nói cho đúng hơn về tự kỷ ám thị, đi đầu cốt yếu là phải hiểu rằng trong mỗi chúng ta đều có hai bản ngã hoàn toàn khác nhau, cả hai đều thông tuệ nhưng một ý thức và một vô ý thức hoặc tiềm thức.

**Ý thức** là khả năng nhận thức những sự xảy ra trong bản ngã chúng ta,là tinh thần tự trực giác những hiện trạng và hành vi của mình.Khi chúng ta chú ý đến một sự gì thì có thể nói sự ấy chiếm trung tâm điểm ý thức.

Nhưng ở ngoài địa hạt ý thức còn có những hiện trạng tâm lý ta không thể nhận thức trực tiếp được; chúng nó thuộc về một cõi khác được người ta **gọi là tiềm thức**. Vì tiềm thức nên sự hiện diện của nó thường không mấy ai để ý. Các hiện trạng tiềm thức tuy không thể biết được một cách trực tiếp nhưng ta có thể biết được một cách gián tiếp. Nhờ các hiện tượng của

tiềm thức gây thành tác dụng tâm lý rồi qua sự hiểu biết gián tiếp ấy, chúng ta có thể đi đến một nhận thức trực tiếp về tiềm thức.

Qua kinh nghiệm, nếu không công nhận cõi tiềm thức, người ta không thể giải nghĩa một số rất lớn những hiện tượng tâm lý. Các hiện tượng này phải kể như là tác dụng của những hiện trạng tiềm thức mà ta không thể nhận biết trực tiếp được.

Và ngày nay các nhà tâm lý học đều phải công nhận rằng nguồn năng lực vạn năng thúc đẩy dòng sinh hoạt con người là tiềm thức. Hai triết gia Schopenhauer và Hattman còn đi xa hơn khi bảo rằng ở tận đáy sự vật đều có “ý sống tiềm thức” mà ý thức của con người và loài vật chỉ là cái bèo bọt nổi bập bềnh ở trên.

Leibnitz, Hamilton, Taine, Myers, William Jame đều công nhận rằng tiềm thức là một thực hữu tâm lý vĩ đại, còn ý thức chỉ là một phần nhỏ của tiềm thức,” một gợn sóng chiếu lân quang trên biển thâm mênh mông của tiềm thức”

Khoa phân tâm học do Freud sáng lập cũng xây đắp nên tảng lý thuyết : Đa số bệnh tật con người sinh ra là do bởi một số yếu tố sinh hoạt tâm lý không thể nhập vào trung tâm điểm ý thức để hoà hợp với nhau để làm thành một bản ngã duy nhất. Các bệnh tật có thể gây ra do một sự cảm xúc tinh thần mạnh đã rút hẹp ý thức lại quá, có khi chính do ta tự ức chế các khuynh hướng, các tình cảm của mình và dồn ép chúng vào trong sâu thẳm tiềm thức.

Không phải tìm kiếm đâu xa, nếu chịu khó quan sát nội tâm, ta cũng thấy khá nhiều hiện tượng tiềm thức. Động lực điều khiển mọi sinh hoạt nội tâm, hành vi, ngôn ngữ hằng ngày của chúng ta thường tàng ẩn trong bóng tối tiềm thức và chỉ hiện ra ý thức khi có cơ hội. Trong chúng ta lắm lúc ai lại chẳng có những buồn vui vô cớ, không biết tại đâu. Một người cha yêu con mình thắm thiết mà hình như không biết đến tình yêu ấy nhưng vì một hoàn cảnh nào đó phải xa con thì lúc ấy mới cảm thấy rõ ràng. Trai thương vợ cũ, gái nhớ chồng xưa, tiếng sét ái tình cũng là những thiên tình sử lâm ly của những mối tình đầu ngang trái đầu là những hiện tượng tiềm thức về tình cảm.

Vì thói quen chúng ta có những cảm giác vô thức: Trên quãng đường ta thường đi hai bên lèta có trồng cây, ta chẳng bao giờ chú ý là có bao nhiêu cây hoặc cây trồng cách nhau khoảng bao nhiêu thước, nhưng một buổi sáng nào đó, chúng ta đi ngang một đoạn đường và bỗng cảm thấy thiếu

một cái gì, nhìn kỹ lại mới biết rằng có một cây bị bới đi lúc nào không rõ. Mãi miết làm việc bạn không nghe tiếng tích tắc của đồng hồ. Ở gần đường hoả xa, quen nghe tiếng tàu qua lại, bạn không để ý đến chiếc tàu đêm nào cũng chạy ngang nhà vào đúng một giờ nhất định, nhưng thoảng hoặc có đêm nào nó không chạy là bạn biết nó không chạy qua.

Ký ức là một trạng thái tiềm thức vì chúng ta không có ý thức gì về hoàn niệm tiềm tại trong đó: dĩ vãng luôn luôn hiện tại, nhưng hiện tại trong tiềm thức. Một tri giác gồm có rất nhiều yếu tố dĩ vãng được nhớ lại, tri giác là nhớ lại.

Trong trí tưởng tượng sáng tạo, công việc của tiềm thức đem lại rất nhiều kết quả. Tất cả các cuộc sáng tạo về kỹ thuật, phát minh về kỹ thuật, khoa học đều từ cõi tiềm thức ẩn khuất xa xăm phát xuất ra. Một vấn đề nan giải, một bài toán nghĩ mãi không ra bực mình bỏ đi ngủ, sáng mai thức dậy bỗng nhiên tìm ra lời giải đáp vì trí tuệ đã hoạt động trong cõi tiềm thức suốt đêm. Tư tưởng chúng ta thường nhanh như chớp, hình như nó tổng hợp các ý tưởng, các phán đoán, các lý luận, đưa chúng ta đến kết luận nhanh chóng đến nỗi chúng ta không đủ thì giờ để có ý thức về các ý tưởng, các phán đoán kia. Tiềm thức chẳng những là một lợi khí cho công tác trí tuệ mà những vận động do bản năng và tập quán đều là những vận động tiềm thức, chẳng hạn lúc đi, đứng, ngẩng, nằm chúng ta tự nhiên cử động để giữ quân bình mà không biết.

Mọi người ai cũng biết chứng mộng du, ai cũng biết chứng mộng du ban đêm trong trạng thái mê ngủ thế mà chỗi dậy ra khỏi phòng, sau khi thay quần áo, xuống tầng cấp, đi ngang hành lang và sau khi thi hành những cử động nào đó hoặc hoàn thành một công việc nào đó thì trở lại phòng nằm ngủ lại và ngày mai tỏ vẻ hết sức ngạc nhiên khi thấy công việc bỏ dỡ ngày hôm qua sao hôm nay lại hoàn tất một cách kỳ dị như vậy, tuy rằng chính mình đã làm mà chẳng biết gì ráo. Thế xác người này đã vâng theo một sức mạnh nào nếu không phải là sức mạnh của tiềm thức?

Những người bị bệnh căn não, nhất là những người đàn bà bị bệnh hysteria có những hoạt động, những cử chỉ không thể giải thích được nếu không hiểu sự sinh hoạt của tiềm thức. Tỷ dụ trường hợp một bệnh nhân hysteria bị bệnh một cánh tay tê liệt hẳn đi, người ta đứng đằng sau bức màn cho người bệnh khỏi trông thấy và chích vào cánh tay tê bại kia 9 mũi kim, rồi bảo bệnh nhân nói ra một con số nào đó thì chính là số 9 mà người bệnh chọn để nói: người đàn bà này đã cảm thấy các mũi chích bằng tiềm thức.



Bây giờ chúng ta hãy quan sát trường hợp rất thường thấy về chứng sảng run tay chân (delirium tremens) của người nghiện rượu: như kẻ nổi cơn điên, y vồ dao, búa, rìu hoặc gậy gộc gí và phang, chém một cách giận dữ những kẻ nào vô phước quanh quần gầy y. Khi cơn bệnh hạ xuống, trí khôn phục hồi trở lại, y nhìn một cách ghê tởm quang cảnh đổ máu trước mắt y chẳng biết rằng chính y là thủ phạm. Phải chăng đây cũng là tiềm thức dốt dẫn kẻ khốn nạn đi vào đường tội ác?

Có những bệnh nhân bị thôi miên, sau khi tỉnh dậy có thể nhớ lại mà ý thức không hay biết những điều người ta ra lệnh cho họ trong giấc ngủ thôi miên và thi hành y như vậy. Thí dụ người ta bảo một người bị thôi miên vào thứ bảy tuần sau đúng 12 giờ ra ngoài sân vỗ tay ba tiếng và quả thế, đúng ngày giờ trên, người bị thôi miên thi hành như mệnh lệnh trên mà không rõ tại sao: họ làm theo sự thúc đẩy của tiềm thức. Phương thức này trong khoa thôi miên gọi là hội dẫn dụ (post-suggestion).

Giới hạn phân biệt ý thức và tiềm thức vì vậy không rõ rệt và thường biến chuyển, khi hợp tác với nhau, khi xung đột nhau nhưng trong sinh hoạt bình thường chúng nó luôn luôn giúp đỡ, bổ túc cho nhau.

Đừng nói chi đến địa hạt huyền bí của bùa, chú, ấn, quyết hay những trạng thái đặc biệt của tâm linh vệtôn giáo trong những lúc tham thiền nhập định, quán tưởng hoặc nguyện cầu mà tiềm thức đương nhiên giữ vai trò chúa tể, nói sơ trong địa hạt văn chương, tiềm thức cũng chiếm một địa vị chính yếu. Người ta nhận thấy rằng nhiệm vụ của ý thức không phải là sáng tạo mà thú nhận những gì xuất phát từ tiềm thức và diễn tả ra thôi.

Shelley bảo rằng: “Thi ca không phải như sự lý luận, một khả năng có thể vận dụng theo ý muốn của mình. Một thi sĩ không thể nói rằng họ muốn làm thơ. Ngay cả một đại thi hào cũng không thể nói như vậy”. Và “khi những ý tưởng nung nấu tâm trí tôi, nó liền sôi sục lên và tuôn trào những hình ảnh, những danh từ nhanh đến nỗi tôi không tài nào gạn lọc được”.

Các văn nhân, nghệ sĩ, kẻ trước người sau đều xác nhận rằng các tác phẩm của họ đều được sáng tác từ bên ngoài của ý thức mà đưa đến.

Nói về bài thơ Milton của ông ta, Blake nói: “Tôi đã viết bài thơ này như có kẻ đọc thẳng vào tai mỗi lần 12 và đôi khi 30 hàng chẳng hề suy nghĩ trước và còn ngược lại với ý của tôi là đằng khác!”

Georges Eliot nói với J.W. Cross rằng những gì đặc sắc nhất trong các tác phẩm của bà ta ấy lại chính là những đoạn mà bà ta cho rằng có kẻ nào tá nhập vào bà ta; bà ta có cảm tưởng rằng bản ngã của bà ta chỉ là dụng cụ

cho cái “vong hèn” đó sai sử.

Keats tuyên bố rằng sự mô tả nhân vật Apollon trong tập III tác phẩm Hyperion của ông đã được viết ra “trong lúc tình cờ hay như một trò ma thuật, như một cái gì được người ta đem đến hiến cho”. Ông ta còn nói rằng ông ta “không hề có ý thức đến sự đẹp đẽ của một tư tưởng hay một thành ngữ trước khi nó được hình thành hoặc viết ra. Thế rồi ông ta đâm ra ngạc nhiên và nghĩ rằng đây là sáng tác của một kẻ nào khác đúng hơn là của ông ta!”

Nữ sĩ Guyon thú thật rằng trước khi viết bà ta chẳng hề hay biết bà sắp viết những gì; trong khi viết bà ta thấy rằng đây là những điều bà ta chưa bao giờ hay biết.

Goethe nói về những bài thơ của ông: “lời thơ làm ra tôi chứ chứ không phải tôi làm ra lời thơ”.

Musset bảo rằng: “Người ta không làm gì cả, người ta lắng nghe; dường như có một kẻ vô hình phụ nữ cho bạn”.

Lamartine cũng nói: “Không phải tôi suy nghĩ mà chính là những ý tưởng suy nghĩ cho tôi”.

Tiền thức thu thập muôn ngàn cảm tưởng thoát ngoài ánh sáng của ý thức và thực ra tiền thức cũng là cái kho chứa đựng cảm giác, những tình cảm ý thức mà vì nhu cầu sinh hoạt thực tế của chúng ta phải quên đi, phải ức chế lại: tất cả các kinh nghiệm của sinh hoạt ý thức đều thu góp, hàm tàng lại trong cõi tiền thức, những cái mà ý thức đã tri giác được trải qua ngày tháng, thì chính tiền thức thu nhận lấy và tổng hợp lại thành hệ thống và một ngày kia sẽ trả lại cho ý thức để xây đắp tư tưởng thêm.

Nếu như chúng ta so sánh bản ngã ý thức và bản ngã tiền thức, chúng ta nhận thấy rằng trong lúc ý thức thường có một ký ức chẳng mấy trung thành thì trái lại tiền thức có một ký ức kỳ diệu, hoàn toàn, ghi nhận mà ta không hay biết mọi biến cố nhỏ nhất, mọi việc đã xảy ra dù không quan trọng trong đời ta như ta đã thấy trước kia. Hơn nữa nó lại nhẹ dạ và ngây thơ chấp nhận không cần lý luận những gì người ta nói với nó. Và dường như chính nó lại chỉ huy cơ năng tất cả tạng phủ của chúng ta qua trung gian của não bộ và thần kinh dinh dưỡng nên đã xảy ra sự việc này mà nghe qua xem như nghịch lý: nếu như bản ngã tiền thức tưởng rằng cơ quan này hay cơ quan kia hoạt động đi đâu hoà hay trở ngại hoặc chúng ta cảm thấy cảm giác này, cảm giác nọ, cảm tưởng kia thì y như vậy, tạng phủ ấy sẽ hoạt động đi đâu hoà hay trở ngại hoặc là chúng ta cảm thấy cảm giác



này hoặc cảm tưởng nó. Vấn đề này chúng ta sẽ bàn rộng trong các chương sau.

Chẳng những tiềm thức chỉ huy những động tác của cơ thể chúng ta mà nó còn lãnh đạo sự thành tựu bất cứ hoạt động nào của chúng ta, nó phân tích, tổng hợp mọi hiện tượng, động tác, điểu khiển mọi sinh hoạt tâm lý chúng ta mà phải chẳng trí tưởng tượng là một động tác của tiềm thức đã nắm vai trò chủ động trong mọi sinh hoạt của đời sống chúng ta vì đa số những hoài niệm, cảm giác, ý tưởng của ta đều được ghi nhận vào tiềm thức bằng những ảnh tượng và ngay những ý niệm trừu tượng cũng phải dựa vào ảnh tượng mà thành lập cũng như nhờ cái có mà hiểu cái không.

Theo Duy thức của Triết học Đông Phương, tiềm thức được gọi là Alaya, có công năng hàm tàng những kinh nghiệm và ảnh tượng của con người, là căn bản khởi sinh mọi phát hiện lưu hành: tất cả hạt giống mọi hiện tượng đều tiềm phục trong thức này. Hàm tàng đây không phải chỉ có nghĩa chứa đựng mà gồm cả nghĩa huân tập tức là chứa nhóm bằng cách xông ướp và tập nhiễm. Thức Alaya quán xuyên nội tâm, bao gồm ký ức là năng lực giữ gìn tất cả những kinh nghiệm cá nhân, những điểu học hỏi và trí tưởng tượng là năng lực tự diễn lại trong trí não những đối vật đã tri giác trước và nhờ những yếu tố mượn ở dĩ vãng kiến tạo ra những quan niệm mới, những hình ảnh mới.

Điểu mà ít ai nghĩ đến là tiềm thức của chúng ta tự thể nó là vô biên thì tiềm năng của ký ức và của trí tưởng tượng cũng vô biên. Trí nhớ là gì? Nếu chúng ta khôi phục toàn diện tiềm năng hàm tàng của ký ức, chẳng những chúng ta có thể hồi tưởng lại thời niên thiếu của chúng ta mà cả nguyên thủy vô biên của chúng ta và cả của những kẻ khác, điểu này giải thích các phép lực thông của các nhà tu Phật.

Đôi nhà tâm lý học Tây phương bảo rằng bộ não của chúng ta với hàng tỷ tế bào của nó là nơi mà mọi sự được ghi nhớ. Phần này của bộ não ghi nhớ những chuyện này và phần kia của bộ não ghi nhớ những chuyện kia, ... Họ kết luận rằng vài bộ phận của bộ não là kho chứa ký ức, rằng trí nhớ được ghi nhận như nó được ghi nhận trên băng nhựa máy ghi âm. Cái mà ta gọi là hoài niệm chỉ là một dấu vết vật chất in vào tế bào óc não nhưng khi được kêu gọi ra thì có kèm theo một hiện tượng ý thức, nhưng đó chỉ là một hiện tượng phụ tùng, một phản ảnh không cần kíp gì. Bản tính cốt yếu của hoài niệm là vật chất.

Nhưng ai trong chúng ta mà lại chẳng hiểu rằng tất cả các tổ chức tế bào

của chúng ta đều được nuôi dưỡng bằng khí huyết và thường xuyên biến dịch hàng ngày. Cách đây 10 năm, các tế bào não của chúng ta hoàn toàn khác biệt tình trạng hiện nay của chúng do sự sanh diệt đổi thay không ngừng của tất cả mọi tế bào. Thế mà chúng ta có thể hồi tưởng lại những gì đã xảy ra cách đây 10 hoặc 50 năm về trước!

Nhiều nhà khoa học bảo rằng nếu một phần nào đó của bộ óc bị tổn hại, lúc đó chúng ta không thể nhớ lại được những điều nào đó. Họ nghĩ rằng phần đó chứa trữ một thứ gì giống như một kho hàng, một vựa thóc. Điều này sai: phần đặc biệt kia của bộ não có một khả năng nào đó làm cho nó đủ sức diễn dịch những rung động trong sâu thẳm của tiềm thức vô biên. Tư tưởng và ký ức của chúng ta không phải do chúng ta làm nên, nói đúng ra chúng đi vào trong chúng ta chẳng khác nào âm nhạc đi vào trong máy radio. Khi những bộ phận của máy radio không được tinh vi tốt đẹp, nó không thể phát thanh rõ rệt; khi bộ óc của chúng ta bị tổn hại, nó không thể diễn dịch chi tiết các luồng sóng và kết quả là mất trí nhớ. Người ta chỉ biết bộ não là cơ quan phát sinh tri giác, ký ức, v.v... chứ không biết bên trong cơ quan này còn có một tiềm thức vô hình mà vạn năng điều khiển. Ký ức vũ trụ, người Ấn độ gọi là Akasha, Phật học gọi là nghiệp cảnh.

Tiềm thức vô hình nhưng rộng lớn vô biên, bao trùm khắp vũ trụ. Tiềm thức hàm tàng các hạt giống và phát khởi các hiện hành. Nhờ tính chất phổ biến đó của tiềm thức nên người ta mới có thể cắt nghĩa những giấc mộng tiên tri, các hiện trạng dự giác, viễn cảm và thông tinh. Tiềm thức là của chung cho mọi chất, mọi loài nhờ tính chất công cộng ấy mới có thể giải thích được chẳng những là các hoạt động của loài người và súc vật, sự sinh trưởng của cây cối, sự khôn khéo của chúng trong việc đơm hoa kết nụ mà còn cắt nghĩa được các hiện tượng hoá học như sự kết tinh và lý học như sự chuyển động của nam châm.

Kinh dịch là bộ sách triết học chẳng những thuyết minh sự biến hoá đổi thay của sự vật mà còn giảng dạy sự liên hệ tương quan thống nhất của cá thể và toàn thể, sự cảm thông mật thiết giữa tiềm thức bản ngã với tiềm thức tha nhân đến tiềm thức đại đồng vạn vật, nghĩa là cả một quan niệm về vũ trụ của cổ nhân, do đó về sau người ta áp dụng để thành lập các khoa lý số, bốc phệ, chiêm tinh, ... tiên đoán linh nghiệm các việc quá khứ, vị lai một cách huyền diệu.

Tiềm thức vô biên của vũ trụ thể hiện trong con người là giống hữu tình liên bị chấp làm bản ngã và đóng khung trong vị trí hẹp hòi của cá nhân

qua các điều kiện vật chất và tinh thần thụ hưởng. Tiềm thức hàm chứa những chủng tử vốn sẵn có từ vô thủy và do “tập sở thành chủng” bởi thói quen mà thành, tuy bị tập nhiễm vì ngã chấp, ở đây tiềm thức vẫn thấu nhận, hàm tàng sự huân tập của bất cứ chủng tử nào không phân biệt thiện ác để rồi gặp nhân duyên và thời cơ sẽ phát khởi, hiện hành. Nhưng muốn đủ sức phát khởi hiện hành, các chủng tử này phải đủ năng lực. Một chủng tử mới gieo lần đầu trong tiềm thức là một tiềm năng mới được huân sinh, tiềm năng này nếu muốn được phát triển, lớn mạnh cần phải được tiếp lực, tăng cường bằng cách gieo đi gieo lại những chủng tử cùng loại đó. Tập quán đóng ở đây vai trò vô cùng quan trọng: chúng ta càng huân tập nghĩa là một thứ hạt giống càng gieo đi gieo lại nhiều lần, nói một cách khác một chủng tử đã gieo ở tiềm thức được gọi đi gọi lại cho nó xuất hiện nhiều lần ở ý thức để rồi tái nhập tiềm thức thì tiềm năng của nó càng được chóng huân trưởng để đủ sức khởi hiện.

Tiềm thức mỗi người chứa một số chủng tử tính chất khác nhau, do đó mỗi người có một khuynh hướng khác nhau. Có người thích văn chương, có kẻ ham khoa học, có kẻ ưa triết lý; người thì học âm nhạc mau nhớ, kẻ học hội họa chóng thành, người học triết lý sớm hiểu, ... chẳng qua là vì họ có sẵn chủng tử trong tiềm thức về môn họ sở trường.

Cũng như sự biến dịch vô thường của vạn sự vạn vật trong vũ trụ, các chủng tử trong tiềm thức của con người mỗi phút mỗi đổi thay phẩm, lượng, tiềm thức phút sau đã khác với tiềm thức phút trước cũng như dòng chảy lũng lờ kia ngày hôm nay không giống với dòng nước ngày hôm qua. Tuy rằng các chủng tử nối tiếp nhau mà tồn tại chẳng hề gián đoạn, những chủng tử cũ vẫn còn nhưng bị chôn sâu trong quên lãng chờ đợi nhân duyên, nhường chỗ cho những chủng tử mới được huân tập vào, được trưởng thành, được khởi hiện để rồi huân tập các chủng tử khác. Hiện hành huân chủng tử và chủng tử sinh hiện hành, biến chuyển nhưng thường hằng tạo nên dòng sinh mệnh của kiếp người để rồi luân hồi trong lục đạo.

Và chính nhờ khám phá sự biến dịch các chủng tử trong tiềm thức nên chúng ta có thể dùng hạt giống tự kỷ ám thị để biến dịch tất cả theo ý mình. Chúng ta có thể sáng tạo một cách hoàn toàn tự do những giai đoạn sinh mệnh đẹp để ở tương lai cũng như trước kia ta đã vô tình tự kỷ ám thị để phải trải qua những ngày ảm đạm, tối tăm, bệnh tật, ...

Sự huân tập các lời tự kỷ ám thị vào tiềm thức ở hiện tại chính là sự phát động nên nguồn sinh lực nguyên nhân của giai đoạn tương lai vậy.

Duy thức nói rằng: “Cùng tột pháp giới, tất cả các pháp không ngoài chủng tử và hiện hành”.

## **CHƯƠNG 2 : UY LỰC CỦA TRÍ TƯỚNG TƯỢNG**

Tưởng tượng là tự diễn lại trong trí não những đối vật đã tri giác trước và nhờ những yếu tố mượn ở dĩ vãng, kiến tạo ra những quan niệm mới, những hình ảnh mới.

Theo định nghĩa trên, tưởng tượng có thể chia làm hai loại:

1-- Tưởng tượng phục hồi làm cho xuất hiện lại ở ý thức hình ảnh những biến cố đã qua, đây là hồi ức cảnh tượng như trong hai câu thơ của cụ Nguyễn Du :

“Trước sau nào thấy bóng người,  
Hoa đào năm ngoái còn cười gió đông!”

2-- Tưởng tượng sáng tạo là tưởng tượng gây dựng nên những ảnh tượng mới, gồm tưởng tượng sáng tạo tự phát như trong lúc chiêm bao và tưởng tượng sáng tạo dụng tâm do sự cộng tác của tưởng tượng và lý trí như trong các công cuộc phát minh, khoa học, mỹ thuật, văn chương, thi phú, v.v... Thế Lữ đã dùng những tưởng tượng sáng tạo dụng tâm để tả tiếng hát :

“Tiếng hát trong như nước Ngọc Tuyền,  
Êm như hơi gió thoảng cung tiên,  
Cao như thông vút, buồm như liễu,  
Gió lặng, mây ngừng ta đứng yên...”

Nhưng tưởng tượng sáng tạo còn có một loại do tật bệnh gây nên. Như Hàn Mặc Tử nhìn đám mây trôi mà có ảo tượng rằng :

“Mây chết đuối ở dòng sông vắng lặng,  
Trôi thây vè xa tận cõi vô biên...”

Tưởng tượng phục hồi giữ một vai trò quan trọng trong đời sống tâm lý con người. Mới gặp một người không quen biết đôi khi người ta cảm thấy yêu hay ghét nhau từ phút ban đầu. Đây không phải là tình cờ mà do những cảm tình thương ghét sẵn có đối với những hình ảnh tương tự xa xưa... Thi sĩ Nguyễn Đình Thụ diễn tả cảm tưởng đó trong bốn câu thơ :

“Xinh đẹp ngây thơ nhiều thiếu nữ,  
Lòng nghe sao lạ mặt quen thân,  
Tuồng như độ trước – khi nào ấy –  
Có gặp nhau đâu đã một lần...”

Tưởng tượng trú ẩn trong tiềm thức, có thể trở nên sâu đậm hơn, rõ rệt hơn, tươi sáng hơn nhờ được gợi đi gợi lại nhiều lần hoặc nó có thể trở nên

mong manh và lu mờ đi vì đã quên lãng bỏ lâu ngày.

Để quan sát ảnh hưởng của trí tưởng tượng trên vật chất như thế nào, giáo sư Cazanelli đã dùng kính ảnh để thí nghiệm. Trong phòng tối, ông tưởng tượng đến một hình ảnh gì, một cái bát, một quyển sách hoặc một chiếc xe hơi chẳng hạn và nhìn sững vào phim ảnh (mặt có tráng thuốc) để cách mắt độ 20cm. Nhìn như vậy độ 20 phút, trong trí luôn luôn giữ vững hình ảnh vật của mình tưởng tượng. Sau đó đem kính ảnh ra rửa, liền thấy hiện trên mặt phim ảnh đúng hình ảnh của vật ông ta đã tưởng tượng trong trí. Tính chất lu-mờ hay rõ rệt là do sức tưởng tượng của ta có mạnh và rõ rệt hay không. Thí nghiệm này nhiều người đã thử qua đều đạt kết quả tốt đẹp như vậy.

Còn nói về ảnh hưởng của tưởng tượng đến thể chất con người chắc nhiều người xem báo chí đã được nghe kể câu chuyện sau đây xảy ra ở Mỹ:

Một nữ giáo sư da trắng của một Đại học đường nọ ở Nữ ược có chồng làm nghị sĩ một hôm đang ngồi chăm chú xem sách cạnh cửa sổ, bỗng nghe có tiếng động lạ, ngẩng nhìn ra sân thì thấy một người da đen to lớn dữ tợn bị thương máu ướm đẫm cả vai, mặt mày hờ hãi như muốn xông vào nhà bà tìm nơi ẩn nấp vì bị nhiều kẻ thù đang rượt theo đuổi giết. Bà bị xúc động mạnh vì lúc bấy giờ bà đang có thai độ một vài tháng. Từ hôm đó bà bị hình ảnh rùng rợn của người da đen kia ám ảnh hoài dù người chồng hết lòng giải thích trấn an và kiếm đủ cách làm cho bà khuây khỏa. Thế rồi 7, 8 tháng sau bà hạ sinh một em bé đen thui đen thui chẳng giống bố mẹ nó một tí nào! Đứa bé là nạn nhân của trí tưởng tượng của mẹ nó.

Một bác sĩ kể lại một cuộc thí nghiệm người ta thử làm nơi một nhóm bệnh nhân trong một bệnh viện nọ. Hôm ấy bác sĩ dặn người y tá cho mỗi người bệnh uống 3 muỗng nước đường hòa sẵn trong một cái chai riêng. Sau đó người y tá cuống quýt xin lỗi với các bệnh nhân đã uống thứ nước vô hại kia rằng trong lúc sơ ý ông ta đã rót nhầm thứ thuốc mửa. Thế là chẳng bao lâu 4/5 bệnh nhân uống thứ nước đường vô công vô phạt kia thi nhau nôn mửa tứ tung như đã uống đúng liều thuốc mửa thật vậy.

Tưởng tượng ảnh hưởng đến cơ thể con người, nói đâu xa chỉ cần để ý những việc hằng ngày chung quanh cũng đủ thấy. Tưởng tượng me chua trong miệng tự nhiên chảy nước bọt; tưởng tượng trèo lên núi cao dưới chân như tuồng nhúc nhủ; ban đêm thấy đoạn dây tưởng tượng là rắn thắt kinh tái mặt; đường tối vắng người tưởng tượng có ma liềm nổi da gà lạnh xương sống...

Qua nhận xét những hiện tượng này chúng ta cũng thấy rằng lĩnh vực của trí tưởng tượng chẳng chung một giang sơn với ý chí. Ý chí chẳng có một tác dụng nào trên các tuyến nước bọt cũng như các tuyến trong bộ tiêu hóa, nói chung là trên mọi tuyến trong cơ thể; trí tưởng tượng trái lại tác dụng mạnh mẽ trên các tuyến và ngay từ giờ phút này chúng ta cũng thoáng thấy rằng mỗi khi chúng ta muốn có một sự biến cải nào về sự xuất tiết của các tuyến thì không phải ý chí là nơi chúng ta cậy trông mà chính là nơi trí tưởng tượng vậy.

Biết bao nhiêu người đã sinh ra bệnh tật ồm đau vì óc tưởng tượng của mình gây ra.

Về đời Tần có ông Lạc Quảng mời bạn đến nhà uống rượu, vì ban đêm thấp đèn lò mờ, cái vành chén chiếu bóng vào chén rượu, người bạn tưởng tượng là con rắn bò. Về sau cứ tưởng tượng là ông Lạc Quảng nuôi rắn lấy nọc độc thuốc mình nên tự phát bệnh. Về sau được người giải thích, ông bạn biết đó là do tưởng tượng lầm nên liền hết bệnh.

Trí tưởng tượng làm cho người ta sinh bệnh cũng như làm cho người ta hết bệnh. Câu chuyện sau đây càng làm cho ta thấy rõ khả năng của trí tưởng tượng:

“Hoàn công nước Tần đi săn ở ngoài đẫm, có Quản Trọng theo hầu. Hoàn công trông thấy quỷ, nắm tay Quản Trọng hỏi rằng:

- Trọng phụ có thấy gì không?

Quản Trọng thưa:

- Thần không thấy gì cả!

Hoàn công về, nghe trong người khó chịu như là mất vía rồi sinh ốm, nằm liệt giường mấy hôm không ra chầu.

Có người học trò tên là Cáo Ngao vào ra mắt nói rằng:

- Nhà vua đau là tự mình làm cả, chớ ma quỷ nào làm được! Phàm chứng khí tán mà không thu lại được thì tinh thần suy yếu; cái khí ấy bốc lên trên không thông xuống được thì làm cho người ta hay giận dữ; cái khí ấy tụ ở dưới không vận lên được thì làm cho người ta hay mê lú chóng quên; Cái khí ấy không lên không xuống kết ở bụng thì sinh ra hoảng hốt.

Hoàn công hỏi:

- Thế nhưng có quỷ thực không?

Cáo Ngao thưa:

- Đất có thổ công, sông có Hà bá, núi có sơn thần, biển có Long vương, đẫm có quỷ gọi là Uy-di.



Hoàn công hỏi: Hình dạng Uy-di thế nào?

Cáo Ngao thưa:

- Quỷ Uy-di to như cái cối xe, dài như các cày xe, mặc áo tía, đội mũ đỏ, tính hay sợ tiếng sấm, tiếng xe, hễ nghe thấy thì đứng sững, hai tay ôm lấy đầu. Ai trông thấy thì... r ỡ làm nên nghiệp bá.

Hoàn công vẫn có chí muốn làm Bá, nghe nói hớn hở cười rằng “ Ấy ta trông thấy cũng như thế đấy!”

Nói đoạn sửa mũ mặc áo, ng ỡ dậy, chưa hết một ngày, bệnh đã khỏi từ bao giờ không biết.”

Do trí tưởng tượng đi đầu dở mà hình ảnh quỷ Uy Di gây nên bệnh cho Hoàn Công. R ỡ khi nghe nói :”Ai trông thấy quỷ Uy Di thì r ỡ làm nên nghiệp bá” cũng lại hình ảnh quỷ Uy Di đó nhưng do tưởng tượng đi đầu hay mà lành bệnh. Khá khen Cáo Ngao ngày xưa mà đã sớm biết dùng lối ám thị để kích thích trí tưởng tượng hợp với ý nguyện sâu kín của Hoàn Công để chữa lành bệnh một cách tài tình.

Trí tưởng tượng đôi khi giết người một cách dễ dàng mà ít ai có thể ngờ được.

Triệu Vô Tuất giết Trí Bá nhưng lòng giận chưa nguôi, mới đem cái sọ của Trí Bá làm bình chứa nước tiểu.

Dự Nhượng, gia thần của Trí Bá, hay được việc ấy liền quyết chí báo thù cho chủ, hai lần mưu sát Triệu Vô Tuất nhưng việc không thành, lần sau bị bắt, lúc đem ra chém thì Dự Nhượng nước mắt chảy ròng ròng mà nói rằng :

--Kẻ đã quyết báo thù thì không bao giờ sợ chết, chỉ hiềm vì nghĩa cả chưa đáp đền.Tôi hai lần báo thù bị thất bại nay bị ngài giết, vong hồn tôi xuống suối vàng sẽ ngàn đời ôm hận. Nếu là kẻ nhân từ, xin ngài cởi áo cho tôi đánh mấy cái vào áo ngài r ỡ có chết tôi mới hả dạ.

Triệu Vô Tuất thương tình kẻ trung nghĩa, cởi áo cầm bào trao cho Dự Nhượng. Dự Nhượng tay cầm roi, mắt nhìn áo, trí tưởng tượng áo kia chính là Triệu Vô Tuất r ỡ nhảy tới vọt vào chiếc áo ba lần, miệng hét lớn :

-- Ngày nay ta mới trả được thù cho Trí Bá.

Nói xong, rút dao đâm cổ tự vận.

Quân sĩ nhặt áo đem dâng cho Triệu Vô Tuất xem lại thấy những vết roi đầu có rướm máu,thất kinh nói :

-- Ôi chao, ta không ngờ Dự Nhượng lại thù sâu oán nặng như thế này.

Vì thấy Dự Nhượng đánh áo rướm máu tươi nên sau đó Triệu Vô Tuất sợ

hãi sanh bệnh không bao lâu thì chết.

Dự Nhượng với uy lực của trí tưởng tượng đã tạo ra một sự mầu nhiệm và Triệu Vô Tuất do trí tưởng tượng mà sợ hãi đến mang trọng bệnh rồi bỏ mình.

Tưởng tượng chẳng những giết người sau một thời gian tật bệnh mà tưởng tượng còn có thể giết người ngay trong chốc lát như những câu chuyện sau đây :

Câu chuyện này xảy ra ở Thanh Hóa, cách đây mấy chục năm được báo chí dư luận bàn tán rất nhiều một độ. Nguyên tại một trường nọ có một lũ học trò nghịch ngợm, một hôm gần dịp nghỉ hè bèn rủ nhau sắp đặt chương trình tìm cách trả thù người gác cổng trường trọng kỷ luật thường làm khó dễ không cho học sinh vào lớp khi chúng đi trễ hoặc không cho ra khỏi trường trong những giờ ra chơi. Chúng lừa anh ta vào trong một căn phòng rồi lập thế trói lại và bắt quì giữa phòng còn bọn học sinh thì đề cử nhau lập thành một tòa án để xét xử những “tội ác” của anh gác cổng trường đã phạm trong bấy lâu nay đối với học sinh. Chúng trình trọng buộc tội gắt gao và cuối cùng thì lên án xử tử. Anh gác cổng tuy lo lắng nhưng cũng không lấy gì làm khiếp đảm cho lắm, nhưng đến khi thấy chúng hì hục khiêng ra một thớt gỗ dầy và lưỡi dao phay to tướng để trước mặt thì anh ta xanh mặt và run rẩy xin tha tội. Không khí trong phòng nghiêm trọng, ông chánh án của “tòa án học sinh” này tuyên bố chỉ khoan hồng cho anh ta sống thêm ba phút mà thôi để sám hối những “hành vi ác ôn, những tội lỗi tày trời” của anh đã cả gan xúc phạm đối với các “vị học sinh chí tôn chí kính” từ trước đến nay rồi sẽ hành quyết. Sau ba phút, một học sinh được cử làm đao phủ thủ nhận lệnh nhặt dao đứng nghiêm, còn anh gác cổng thì chúng bắt kê đầu trên thớt gỗ. Một hiệu lệnh hô lên, một học sinh đứng sau lưng học sinh cầm dao bước tới cầm một chiếc khăn tay nhỏ nhúng nước đánh lên cổ “tội nhân” một tiếng “bạch”, đồng thời ông chánh án truyên cho đứng dậy. Nhưng anh gác cổng không bao giờ đứng dậy nữa: anh đã chết thật, anh đã chết vì trò chơi tai quái của lũ học sinh, anh đã chết vì tưởng tượng rằng mình bị chém thật bằng lưỡi dao phay to tướng!

Và sau đây là một cuộc thí nghiệm hẳn hoi để kiểm điểm sức mạnh của trí tưởng tượng. Cũng như trò chơi vô ý thức của lũ học sinh nghịch ngợm trên, thí nghiệm sau đây tạo cho nạn nhân một sự tự kỷ ám thị đã tự giết mình trong chốc lát:

Trước đây ở Copenhagne, thủ đô Đan Mạch, chính quyền đã giao cho các

bác sĩ một tên tù tử tội để thí nghiệm năng lực của trí tưởng tượng. Tên tử tù khốn nạn kia bị buộc cứng vào một chiếc bàn bằng dây thừng chắc chắn. Người ta bịt mắt nó lại và tuyên bố rằng sẽ cắt mạch máu ở cổ nó và để như vậy cho máu chảy đến khi nào hết thì thôi. Sau đó một y sĩ lấy kim nhọn rạch một đường ở lớp da ngoài trên cổ hơi rướm máu rồi một ống nước ấm được sửa soạn trước để gần cổ người tử tội cho chảy vào đúng chỗ rạch nhẹ kia và giọt tí tách đều đều xuống một chiếc thau hứng dưới đất. Kẻ thọ hình đáng thương kia tưởng tượng rằng mình đang bị mất máu, chịu đựng được một hồi đến khi tưởng tượng rằng mình mất hết cả máu rồi thì gục xuống chết hẳn trong lúc y chưa hề bị mất qua một giọt máu nào!

Trí tưởng tượng chẳng những ảnh hưởng cá nhân mà cũng thường ảnh hưởng cả tập thể. Trước đây đã có nhiều lần trong rạp xi nê ban đầu có một đôi người do tưởng tượng của mình bảo rằng mùi giẻ hay thuốc súng đang cháy, kẻ đó truyền miệng nhau, đến một lúc mọi người đều nghĩ thấy có mùi thuốc súng cháy mà người ta sợ mình hay lựu đạn nổ chậm nên hè nhau, đạp nhau mà chạy cả rạp!!!

Sử Trung Hoa chép rằng: “Ngày xưa vua nước Việt là ông Câu Tiễn, một ngày kia dẫn quân xuất trận bỗng có người thứ dân đem một bầu giao tửu dâng hiến cho vương. Song Câu Tiễn muốn ban cho cả quân sĩ để tỏ rằng sự cam khổ cùng chung hưởng với nhau nhưng sao cho đủ được vì chỉ có một bầu. Nghĩ như vậy rồi ông bèn đem bầu rượu đổ xuống sông cùng tất cả quân sĩ múc nước có hòa rượu ở sông lên uống để ai nấy cùng được hưởng. Tưởng đó chỉ là một hành động tỏ tình thân ái của nghệ thuật chỉ huy theo lối “phụ tử chi binh” hay đầu ba quân đều ngã ra say mềm. Do đây văn chương Trung Hoa có điển tích “túy cáo tam quân”.

Trí tưởng tượng con người còn gây lầm hiện tượng siêu nhiên.

Sách “Sưu thần ký” chép rằng: Ở nước Sở có ông Hùng Cừ, ban đêm đi đường thấy viên đá nằm lù lù bên lùm cây, tưởng tượng đấy là con cạp núp để vờ người, giương cung ra bắn lút mũi tên vàng, đến xem rõ lại mới hay là đá. Ông ta lấy làm ngạc nhiên nghĩ rằng làm sao đá cứng như vậy mà tên bịt vàng có thể bắn thủng được nên bèn giương cung bắn lại thử lần nữa thì tên văng ra không trầy dấu gì nơi hòn đá cả.

Sử Trung Hoa còn chép chuyện đời Hán có ông Lý Quảng là Thái thú đất Bắc Bình một hôm đi săn thấy một đồng thù lù trong đám cỏ, tưởng tượng đấy là cạp, giương cung bắn lút mũi tên bịt kim khí. Đến khi xem mới biết

là đá, bắn thử lại nhiều lần nhưng không tài nào thủng đá được.

Do sự cảm thông của thiên thức cá nhân với thiên thức của vũ trụ, nên trí tưởng tượng có thể kích thích cả sức sống của cỏ cây. Truyện Hiếu tử chép rằng: Ở nước Ngô có ông Mạnh Tông, tự là Vũ Công, cha mất sớm, mẹ già bệnh nặng. Gặp tháng mùa Đông mà bà lại đòi ăn canh măng cho được vì quái bệnh của bà chỉ dùng măng tươi mới cứu sống được. Mạnh Tông thương mẹ nhưng suy nghĩ chẳng còn cách gì để tìm măng tươi vì tiết lạnh tre đâu có sanh măng! Tuy vậy Mạnh Tông vẫn ao ước phải kiếm đâu cho ra được mọt măng nên suốt ngày đến ngồi bên đám tre nơi bàn cốc, cứ tưởng tượng mãi những mọt măng non nẩy mọc lên bên những gốc măng già. Sức tưởng tượng của Mạnh Tông mãnh liệt đến nỗi kích thích những thiên năng huyền bí của tre làm cho mọc lên mấy mọt măng để Mạnh Tông chặt về nấu canh dâng mẹ.

Để giải quyết vấn đề thương ghét, từ Đông sang Tây ngày xưa và ngày nay, người ta áp dụng các phép thư, trừ hoặc luyện bùa yêu xây dựng trên nguyên tắc dùng sức mạnh vô hình của trí tưởng tượng.

Ở Âu châu thông thường khi muốn trừ yểm cho một người nào bị đau ốm hoặc chết chóc người ta thường nắn những hình tượng bằng sáp bên trong có chứa móng tay và tóc của kẻ bị trừ. Người ta tưởng tượng hình ảnh người mình muốn trừ yểm nhập vào tượng sáp và sau một thời gian khi trí tưởng tượng đã thuần thục, nhìn tượng sáp như thấy trước mắt kẻ thù thật của mình đang bị hành hạ, đang chịu cực hình đau đớn mọi bề.

Ở Á Đông thì người ta bện một người nộm bằng rơm, kê tên tuổi, ngày sinh tháng đẻ, rồi ngày ngày vào những giờ nào nhất định thì đến trước người rơm mà nguyện rửa máng nhếc, đổ tất cả căm hận tưởng tượng như đang đối diện với kẻ thù thật sự trước mắt. Đến giai đoạn cuối cùng thì người ta dùng cung tên bằng tre bắn vào các yếu huyệt của người rơm xem như kết thúc sinh mệnh của kẻ thù.

Đó là ghét nhau, còn như thương nhau, nhưng đôi khi chỉ là thương thầm nhớ trộm, cách biệt nhau vì vấn đề giàu nghèo, vì giai cấp, vì không được hộ đối môn đảng, vì vấn đề tôn giáo, ... và kẻ si tình thì lúc nào cũng cố tìm cách san bằng những chướng ngại vật trên nẻo đường tình. Thế rồi người ta tưởng tượng đến cách chế luyện bùa yêu. Sau đây là một phương pháp luyện bùa yêu của người Mường bằng hoa dạ hương mà phải chăng sự thành công được xem như một cách tự kỷ ám thị mà động lực được vận dụng là trí tưởng tượng.

Hoa dạ hương còn gọi là dạ lý hương, tên khoa học là *Cestrum, nocturnum*, Murr.

Hoa dạ hương nếu ai để ý cũng công nhận là thứ hoa có một mùi hương huyền ảo lạ lùng, một mùi hương mơ hồ, phảng phất như xa như gần, có lúc lại nồng nặc khất khe, đêm càng khuya càng thêm thắm thía. Canh trường vắng vẻ ta đi đâu một mình hoặc đi qua một ngôi đền rậm rạp trong đó phảng phất mùi hoa dạ hương thì lập tức ta rung mình hồi hộp, có cảm giác như có những hồn ma bóng quế ẩn hiện đâu đây...

Phải chăng hoa dạ hương vốn sẵn có một ma lực huyền bí quyến rũ, mê hoặc lòng người nên người Mường đã khéo chọn rồi dùng trí tưởng tượng luyện cho nó một linh hồn để làm bùa yêu, chiếm đoạt quả tim những người phái đẹp...

Người luyện phép chọn ngày mùng một, rằm, hay 21 Âm lịch, đợi lúc gà gáy đầu canh hai, đem theo một cái dây vải đỏ dày bên trong đựng sẵn độ hai muống bột báng phiến thật tinh khiết và một muống bột gạo lứt lâu năm. Lựa một cành dạ hương nào nhiều hoa rồi mở miệng dây ra, ngắt dứt cành hoa rồi cho vào dây và thắt chặt miệng dây lại.

Sau đó phải hết sức tưởng tượng cho cành hoa ẩn trong dây có hình ảnh một cô gái đẹp mặc đồ trắng đang lả lơi cười cợt với mình, có thể trao đổi được những câu âu yếm, mặn nồng, nhưng tình phải thành, ý phải thật và thiết tha như Tú Uyên đối với người trong tranh của truyện Bích câu kỳ ngộ.

Người luyện phép ôm dây vào lòng, nâng niu hôn hít, nói những câu tình tự ái ân cho đến hết canh hai sang đầu canh ba mới đi nghỉ. Kiên tâm nhẫn nại diễn luôn những cảnh ấy đêm này qua đêm khác, bao giờ cũng luôn một trống canh mới thôi, cho được đúng một tháng thì dùng lưỡi dao mới cắt bó hoa để trên đầu giường rồi đêm đêm cứ bắt đầu lúc đi ngủ thì tưởng tượng đến người con gái đến nỗi về sau trong lúc ngủ mê đột nhiên thấy người con gái ấy hiện ra chập chờn như bóng hoa, tức là lúc đã luyện xong phép vậy.

Bây giờ chỉ còn phải lấy bột trắng trong dây vải đỏ ấy rắc vào đóa hoa tươi hay gói trong mùi soa, miệng niệm câu chú: “Ninh tông phàn, hỏa tai pin sị” đồng thời khẽ đưa qua mũi bất cứ người thiếu nữ nào thì người ấy sẽ hết dạ thương yêu kẻ luyện phép.

Phép này rất thần hiệu nhưng nếu không phải dùng để xây dựng nên vợ nên chồng mà để dùng vào những mục đích bất lương thì người luyện

phép nhất định bị phản quả sẽ gặp tai nạn rủi ro ghê gớm hoặc bị điên cuồng.

Ở Nhật Bản, trong ngành võ học người ta cũng biết vận dụng, hướng dẫn trí tưởng tượng để hóa giải những mặc cảm, tạo đức tự tin, tăng cường nội lực để nắm phần chiến thắng...

Một tay đô vật nổi danh tên là Onami (Sóng Lớn) sống vào đầu thời Minh Trị Thiên Hoàng. Onami rất khỏe mạnh và giỏi về thuật đấu vật. Trong những cuộc đấu riêng tư anh ta đã đánh bại luôn cả thầy, nhưng anh ta lại bị những học trò mình ném xuống đài trong những cuộc đấu công khai. Anh ta cảm thấy xấu hổ vô cùng.

Onami thấy cần sự giúp đỡ của một thiền sư. Hakuin, một thiền sư lang thang, đang dừng bước tại một ngôi đền nhỏ ở gần đấy, vì thế Onami đến viếng Hakuin và nói cho Hakuin nghe chuyện buồn của mình. Hakuin khuyên:

“Tên anh là Sóng Lớn, vậy tối nay hãy ở lại đây. Hãy tưởng tượng anh là những con sóng lớn đó. Anh sẽ là một tay đô vật không biết sợ hãi là gì. Anh sẽ là những con sóng khổng lồ đó đang đùa quét hết tất cả mọi vật trước mặt, đang nuốt chửng tất cả con đường của chúng. Hãy làm như thế và anh sẽ là một tay đô vật vô địch trên đất này.”

Hakuin rút lui. Onami nghĩ trăn trở, cố gắng tưởng tượng mình là những con sóng. Onami nghĩ đến nhiều vật khác nhau. Rồi từ từ anh ta chuyển sang cảm giác thấy sóng càng lúc càng nhiều. Đêm càng khuya, sóng càng lớn. Chúng quét sạch tất cả những bông hoa cắm trong những chiếc đũa bình. Ngay cả tượng Phật trên bàn thờ cũng bị ngập lụt. Trước khi trời sáng, ngôi đền chỉ còn là một cơn thủy triều dâng lên của biển cả mênh mông.

Sáng hôm sau, Hakuin tìm thấy Onami còn đang thiền định, trên mặt anh ta thoáng nhẹ một nụ cười. Hakuin đập nhẹ vào vai nhà đô vật:

“Bây giờ thì không còn gì có thể quấy rầy anh được nữa! Anh là những con sóng đó. Anh sẽ quét sạch mọi vật trước mặt anh.”

Ngay hôm đó, Onami vào cuộc trắc nghiệm. Anh ta đã thắng. Sau đó ở Nhật không ai đánh bại anh ta được.

Trí tưởng tượng chẳng những tham dự vào mọi sinh hoạt phiền toái hàng ngày của cuộc đời tục lụy mà những đấng tu hành các tôn giáo cũng sử dụng trí tưởng tượng trong cứu cánh giải thoát bằng các phép quán tưởng, sự do bản của thân xác con người hoặc hình ảnh cao quý tôn nghiêm của



những đấng mình tôn thờ, sùng tin, v.v...

Trong Phật giáo, mọi tín đồ đều có thể được Phật A Di Đà tiếp độ vãng sanh Cực Lạc bằng cách vận dụng trí tưởng tượng của mình theo lời Phật dạy. Phật Thích Ca truyền cho ngài A Nan và bà Thái Hậu Vi Đề Hy cả thảy 16 phép tưởng tượng kim thân Phật A Di Đà nơi cõi Cực Lạc với hai vị Bồ Tát theo hầu ngài là Quán Thế Âm và Đại Thế Chí trong kinh “Quán Vô Lượng Thọ Phật” mà người ta thường quen gọi là “Thập lục quán kinh”.

Quan sát những khả năng của trí tưởng tượng ai cũng thấy rằng chúng ta có thể khám phá những nguyên tắc để nghiên cứu một phương pháp hữu hiệu có thể sử dụng động tác hùng hậu của tiềm thức đó trong những mục đích ích lợi như sửa đổi tánh tình, cải tạo sinh lực, chữa lành bệnh tật, học trong lúc ngủ và thực hiện chân hạnh phúc...

### **CHƯƠNG 3 : Ý CHÍ VÀ TƯỚNG TƯỢNG**

Kinh Kha đợi người bạn là Cáp Nhiếp để cùng đi Hàm Dương hành thích Tần Thủy Hoàng, nhưng Thái tử Đan vì nóng lòng giết bạo chúa nên cử Tần Vũ Dương theo giúp Kinh Kha. Tần Vũ Dương là một dũng sĩ uy vũ nhất của nước Yên.

Kinh Kha cùng Tần Vũ Dương mang đầu Phàn Ô Kỳ và bản đồ Đốc Lương đem ngàn vàng đút lót Mông Giả xin yết kiến Tần Thủy Hoàng.

Vua Tần nghe giết được Phàn Ô Kỳ, mừng rỡ, truyền thiết đãi triêu ở cung Hàm Dương, đòi Kinh Kha vào yết kiến. Kinh Kha giấu con dao trong áo, bung cái hộp có đựng đầu Phàn Ô Kỳ đi vào, còn Tần Vũ Dương bung cái hộp địa đồ Đốc Lương theo sau.

Vừa bước lên thềm, Tần Vũ Dương sắc mặt trắng nhợt như người chết, trông có dáng sợ hãi quá.

Quần thần thấy vậy hỏi :

-- Sứ giả làm sao lại biến sắc như thế?

Kinh Kha ngoảnh lại nhìn Vũ Dương, mỉm cười, rồi ung dung bước lên bệ trước mặt vua Tần tâu :

-- Tần Dương là kẻ quê mùa chưa bao giờ được thấy thiên nhan vì vậy nên sợ quá biến sắc, xin đại vương ra ơn tha thứ cho được phép làm tròn phận sự trước thiên nhan.

Vua Tần nói :

-- Nếu Tần Vũ Dương khiếp sợ như thế thì chỉ một mình chánh sứ lên điện cũng được.

Tả hữu liền đuổi Tần Vũ Dương xuống thềm. Vua Tần bảo Kinh Kha mở hộp ra, quả nhiên trong hộp có đựng đũa Phàn Ô Kỳ.

Vua Tần thấy Kinh Kha đối đáp ung dung, thần sắc hòa nhã không chút gì nghi ngờ cả, bảo Kinh Kha lấy bản đồ đem lên xem.

Bấy giờ Tần Vũ Dương bưng cái hộp địa đồ đang cúi đầu quỳ dưới thềm. Kinh Kha bước xuống lấy dâng lên vua Tần, vừa cầm bức địa đồ thì bỗng mũi dao dưới áo Kinh Kha lộ ra không thể che dấu được nữa. Hoàng sợ Kinh Kha liền nắm lấy áo vua Tần rút dao đâm vào ngực nhưng việc mưu sát không thành, Kinh Kha chết, để hận cho Thái tử Đan, để sầu cho Cao Tiệm Ly với tiếng sáo nào nùng muôn đời còn vắng vắng bên dòng sông Dịch Thủy...

Người đời sau ai cũng kính phục cái chết uy dũng của Kinh Kha, nhưng ít ai để ý vì nguyên nhân sâu xa nào mà Kinh Kha không giết được vua Tần. Tần Thủy Hoàng thoát chết là nhờ sự xung đột nội tâm của dũng sĩ Tần Vũ Dương.

Biết sứ mệnh cao quý trọng đại của mình, ra đi là đã xem thường sự sống chết, thấy trước cái chết, chờ đợi cái chết, chỉ mong sao cho mình chết mà sứ mệnh vuông tròn, dĩ nhiên dũng sĩ Tần Vũ Dương lúc đi diện kiến vua Tần đã cố ý dùng ý chí dẫn lòng sợ hãi, dùng ý chí lấy bình tĩnh để giữ thần sắc tự nhiên, hay đầu trí tưởng tượng chẳng chịu nhường ý chí nên Tần Vũ Dương lúc vừa bước lên thềm thì sắc mặt liền trắng nhợt như người chết, sự sợ hãi phát lộ rõ rệt ra ngoài làm hỏng chương trình hành thích, làm hư đại cuộc, làm Kinh Kha phải chết mà nhiệm vụ không tròn. Kinh Kha không giết được Tần Thủy Hoàng vì sự xung đột giữa ý chí và tưởng tượng của dũng sĩ Tần Vũ Dương! Sự xung đột mà Kinh Kha đã phần nào tiên liệu khi Kinh Kha ngộ ý đợi người bạn thân là Cáp Nhiếp đi theo giúp sức. Kinh Kha quả thực đã đạt đến mức thượng thừa uyên thâm của Kiếm Đạo, đạt đến chỗ “ngũ uẩn giai không” nên hiểu chỗ sâu kín nhất của lòng người, hiểu rằng “thằng nhân giả hữu lực, tự thắng giả cường”...

Bây giờ chúng ta thử tìm hiểu chút ít về ý chí cùng sự liên quan giữa ý chí và tưởng tượng.

Hoạt động ý chí là một hoạt động qui hướng về một mục đích có ý thức và có suy nghĩ. Nhưng có một điểm tối quan trọng mà ta nên lưu ý là ý chí xem qua dường như là một quyết định tự do nhưng thật ra luôn luôn lệ thuộc vào khuynh hướng và trong đời sống thực tế ý chí và ước vọng thường phát biểu cùng một nghĩa như nhau : tiếng ước ao có thể diễn tả ra

một ý muốn thực sự mà tiếng muốn, tiếng ý chí nhiều khi chỉ tả ra một ước vọng, một dự trù...

Vì sao mà phải dùng ý chí ?

Mê xem hát bóng, trời nắng chang chang, cậu bé cuốc bộ đi hàng mấy cây số để đến rạp mua vé vào xem thì đâu có dùng ý chí !

Thích lên cho được tột đỉnh Hy Mã Lạp Sơn , bất chấp nhọc nhằn gian khổ, bão tuyết, bất chấp sống chết hiểm nghèo , người leo núi hiếu kỳ đây cũng chẳng hề xài đến ý chí !

Nhà thám hiểm hăng hái len lỏi vào rừng sâu đầy thú dữ, rắn rít, chông gai, đầy lam sơn chướng khí, thần chết luôn luôn rình rập bên mình cũng không mấy may dùng đến ý chí !

Họ không dùng đến ý chí vì họ làm những điều họ ưa thích giản dị, chỉ có thế thôi.

Có sự quyết định của ý chí là khi nào các lý do [là những điều không muốn mà phải làm] và động lực [là những điều thâm tâm ưa thích] tranh thủ nhau và không giải quyết, nên người ta cứ do dự mãi cho đến khi ý chí can thiệp vào một cách tích cực và phá tan sự do dự ấy đi. Do đấy nói đến ý chí tức là mặc nhiên nói đến sự xung đột, sự tranh chấp, sự gắng gượng,...

Đại để ta có thể tạm cho rằng ý chí đại diện cho suy nghĩ, cho ý thức, còn trí tưởng tượng là đại diện cho khuynh hướng, cho tiềm thức.

Nếu như dỡ từ điển để tìm nghĩa của chữ “ý chí”, chúng ta sẽ tìm thấy định nghĩa như sau : “khả năng quyết định tự do những hành vi nào đó”.

Chúng ta thường chấp nhận định nghĩa này như là đúng, không phê bình vào đâu được. Thế mà không có gì sai hơn và cái ý chí này mà chúng ta yêu sách một cách tự phụ luôn luôn nhường bước cho trí tưởng tượng. Ấy là một định luật tuyệt đối không trừ một ngoại lệ nào.

Hẳn có người sẽ hét to lên : “ Láo khoét ! Nghịch đời !”. Nhưng tôi xin thưa : “Tuyệt không, chân lý, hoàn toàn chân lý.”

Và muốn tin như vậy, các bạn hãy nhìn chung quanh mình và phải quan sát những gì bạn thấy. Lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy rằng những gì tôi nói đây không phải là một lý thuyết hư ảo, để ra do một bộ óc bệnh hoạn nhưng là một sự biểu lộ của sự thật mà thôi.

Giả như chúng ta đặt trên mặt đất một tấm ván dài 10m và rộng 0m25 , dĩ nhiên là tất cả mọi người đều có thể đi từ đầu này đến đầu kia tấm ván chẳng bị xìa chân ra ngoài. Bây giờ chúng ta thay đổi điều kiện của cuộc thí nghiệm, tở dụ người ta đặt tấm ván trên hai cây cột cao độ 30m thì thử hỏi

kẻ nào mà có thể đi chừng 1m trên con đường hẹp đó ?

Lúc bấy giờ đố ai bảo bạn đi mà bạn chịu đi cho. Mà rồi cho có đi, đi nữa, đi chưa được hai bước bạn đã run lẩy bẩy và dù có cố gắng dồn tất cả ý chí vào, nhất định là bạn vẫn rơi xuống đất.

Vậy thử hỏi tại sao bạn chẳng té khi tấm ván nằm trên đất và tại sao bạn sẽ té khi tấm ván được đưa lên thật cao ? Nó có gì đâu, chỉ vì trong trường hợp đầu bạn tưởng tượng rằng bạn đi qua tấm ván đó một cách dễ dàng trái lại trong trường hợp thứ hai bạn tưởng tượng rằng bạn không thể đi qua được.

Hãy lưu ý rằng dù bạn muốn đi qua cho mấy đi nữa nhưng nếu bạn tưởng tượng rằng bạn không thể đi qua được, bạn tuyệt đối không thể làm việc đó.

Còn như các người thợ mộc, thợ nề, thợ lợp nhà họ có thể đi qua những tấm ván ở trên độ cao như thế kia là vì họ tưởng tượng rằng họ có thể đi được. Sự chóng mặt, cảm giác ngợp chẳng có nguyên nhân nào khác hơn là hình ảnh chúng ta tưởng tượng ra là chúng ta sắp té ; hình ảnh này liên tục được biến đổi thành hành vi bất chấp mọi nỗ lực của ý chí của chúng ta, và sự biến đổi thành hành vi càng nhanh chóng nếu sự nỗ lực chống chọi của ý chí càng mãnh liệt.

Chúng ta hãy xem xét một người mắc bệnh mất ngủ, nếu như họ đừng cố gắng để ngủ, họ sẽ được an tĩnh trên giường. Nếu trái lại họ quyết ngủ cho được thì càng nỗ lực chừng nào, họ càng bị kích động chừng nấy.

Há bạn chẳng để ý rằng càng muốn nhớ lại tên một người mà bạn tưởng đã quên, càng tìm càng mất dạng cho đến lúc đừng nghĩ rằng “mình quên” mà thay thế bằng ý nghĩ rằng mình sắp nhớ, thế là cái tên kia trở về lòng lụng chẳng một chút dụng công.

Ai đi xe đạp đâu nhớ lại lúc đầu mới tập, mình ngồi trên xe, nắm vững ghi-đông chỉ sợ té, bỗng giữa đường có con bò đi ngang qua hay đôi khi thấy viên sỏi viên gạch khá lớn giữa đường, thế là ta dùng hết ý chí cố lách xe tránh cho kỳ được vật chướng ngại, nhưng hễ càng rần sức để tránh thì kỳ cục làm sao xe lại cứ đâm sầm vào vật mà ta muốn tránh.

Hồi bé đi học , trong lớp đôi khi học sinh gặp chuyện buồn cười, vì sợ thầy phạt, càng nín cười thì lại càng bật cười to hơn.

Ngày xưa Tăng Sâm ở đất Phi vốn là người hiền hậu, đạo đức, chí hiếu, bà mẹ vốn người trung tín một dạ tin con. Ở đây có người trùng danh với ông giết chết người.

Một người hốt hải chạy đến bảo mẹ ông rằng : “Tăng Sâm giết người”. Bà mẹ nói : “Chẳng khi nào con ta lại giết người”. Rồi bà cứ đi ầm nhiên dật cửi.

Một lúc lại có người đến bảo : “Tăng Sâm giết người”. Bà mẹ không nói gì, vẫn cứ đi ầm nhiên dật cửi.

Một lúc nữa lại có người đến bảo : “Tăng Sâm giết người”. Bà mẹ sợ cuống, quăng thoi, trèo qua tường chạy trốn !

Trong những trường hợp trên, mỗi người trong cuộc sẽ nghĩ ra sao ?

Tần Vũ Dương muốn đừng sợ hãi , muốn bình tĩnh, muốn đừng tái mặt nhưng Tần Vũ Dương không thể nào không sợ hãi và giữ thần sắc cho bình thường được. Tôi muốn đừng té nhưng tôi không thể nào ngăn được. Tôi muốn ngủ nhưng tôi không thể ngủ được. Tôi muốn nhớ lại nhũ danh bà OHSAWA nhưng tôi không thể nhớ được. Tôi muốn tránh chướng ngại vật nhưng tôi không thể tránh được. Tôi muốn nín cười mà tôi không thể nín được. Bà mẹ Tăng Sâm muốn đi ầm nhiên mà bà không thể đi ầm nhiên được...

Có biết bao nhiêu người thông minh, học rộng khi ra đứng nói trước công chúng thì luống cuống run giọng, run rẩy cả tay chân mà vì muốn giữ thể diện càng dùng ý chí tự chủ càng run rẩy hơn.

Ai ở trong quân đội đâu được biết có nhiều xạ thủ tài ba, thường ngày tập bắn thì trăm phát trăm trúng nhưng đến khi ra xạ trường bắn thi nhất là các thứ súng nhỏ như colt,rouleau,v.v...thì lại run tay, run chân, càng cố dùng ý chí kìm hãm lại càng như lên cơn sốt rét để cuối cùng phải bỏ cuộc thi hoặc có gắng gượng thì cũng bắn trượt đích....

Như ta đã thấy, trong mọi cuộc xung đột này luôn luôn trí tưởng tượng bao giờ cũng thắng ý chí, không trừ một ngoại lệ nào.

Cũng với tinh thần này khi lâm trận một cấp chỉ huy xung phong đi trước thì các đồng đội thấy đầu xông lên, trái lại nếu bảo rằng “mạnh ai nấy chạy” thì sự thảm bại đã quyết định rõ ràng. Vì sao ? Ấy bởi trong trường hợp đầu quân sĩ tưởng tượng họ phải tiến tới và trong trường hợp sau họ tưởng tượng rằng họ bị thất bại và họ phải chạy để tìm sinh lộ.

Panurge hiểu rõ tác dụng của trí tưởng tượng nên khi ông ta muốn trả thù một anh lái buôn cừu đi cùng tàu với ông ta, bèn mua con cừu lớn nhất trong đàn và ném xuống biển, biết trước rằng trọn đàn sẽ theo nhau mà nhảy hết xuống biển.

Chúng ta là người nhưng chúng ta cũng giống ít nhiều loài cừu và ngược

với ý chí của chúng ta, chúng ta đành thúc thủ để theo gương kẻ khác, tưởng tượng rằng chúng ta không thể làm khác hơn.

Tôi có thể kể thêm nhiều ví dụ khác nhưng kể lắm quá nhàm. Tuy vậy tôi không thể không lên tiếng về việc này chứng tỏ sức mạnh vĩ đại của trí tưởng tượng, nói một cách khác của tiềm thức trong cuộc tranh chấp của nó với ý chí.

Có những chàng nghiện rượu thực tâm muốn dừng uống nữa, nhưng không thể bỏ được. Hỏi họ, họ sẽ trả lời một cách thành thật với bạn rằng họ rất muốn tiết độ, rượu làm cho họ ghê tởm nhưng họ vẫn bị xô đẩy vào thói xấu uống rượu không phương chi kháng cự, bất chấp ý chí của họ, bất chấp những tai hại mà họ biết rằng sẽ đến với họ...

Cũng vậy, có nhiều kẻ phạm trọng tội ngoài ý muốn của họ, và khi người ta hỏi họ tại sao lại làm như vậy, họ trả lời: “Tôi không thể dừng được, có một sức mạnh vô hình thúc đẩy tôi mà tôi không kháng cự nổi”.

Và anh say rượu và kẻ phạm trọng tội đều nói đúng; họ bị cưỡng bách phải làm những gì họ làm chỉ bởi lý do họ tưởng tượng “không thể dừng”.

Bởi vậy cho nên chúng ta là những kẻ rất tự phụ về ý chí cương quyết của chúng ta, chúng ta tin chúng ta tự do làm những việc chúng ta làm, hay đâu trên thực tế chúng ta chỉ là những con bù nhìn đáng thương được giật dây bởi trí tưởng tượng, bởi khuynh hướng của chúng ta. Chúng ta thôi là những con bù nhìn đó khi chúng ta nắm bí quyết hướng dẫn trí tưởng tượng cải tạo khuynh hướng sâu kín của chúng ta...

Để thêm vui cho câu chuyện ý chí và tưởng tượng chúng ta hãy thưởng thức bốn câu thơ nào lòng của thi sĩ Hồ Dzếnh mà trong đó mọi người đều nhìn thấy sự tranh chấp nội tâm gay gắt giữa ý chí và trí tưởng tượng. Phải chăng bài thơ này có sức truyền cảm nổi lòng chua xót của thi sĩ cho người đọc nhờ thi sĩ đã có thiên tài diễn tả đúng sự xung đột của lòng mình lên mặt giấy :

“Anh đợi ngay em đi lấy chồng,

Anh về lấy vợ thế là xong!

Vợ anh không giống em là mấy,

Anh lấy cho anh đỡ lạnh lòng...”

Đành rằng : “ai đi phân tích một mùi hương...” nhưng đây là trường hợp đặc biệt, chúng ta đành mạo muội làm công việc ấy vì...sự ích lợi của tự kỷ ám thị...

“Anh đợi ngay em đi lấy chồng”.



Vì lễ giáo, vì hoàn cảnh, vì dư luận hoặc vì một lý do nào khác không cho phép sum họp với người yêu, chàng thi sĩ đành dùng ý chí đợi ngày người yêu đi lấy chồng, nhưng tiềm thức thầm ước vọng ngày người yêu lên xe hoa không bao giờ xảy đến. Làm sao biết được như vậy ? Vì câu thơ sau đã tiết lộ tâm tình thầm kín kia ra :

“Anh về lấy vợ thế là xong!”

Câu thơ này phô diễn một sự đào thoát của tâm tư kẻ muốn chẳng gặp lòng mình, muốn đào thoát một sự thật não lòng mà thi sĩ chẳng muốn lưu trong ý thức bằng cách lấy vợ, bằng cách lấp lỗ trống của lòng mình bằng một người vợ thay thế người yêu. Nhưng tình cảm đâu có giải quyết giản dị như vậy, mối dây oan nghiệt về tình trường đâu có thể tháo gỡ như vậy:

“Khuyến quân mạc tác đờng tâm kiệt,  
nhứt kiệt đờng tâm giải bất khai!”

kia mà. Mối tình ăn sâu trong tiềm thức nhưng thi sĩ không chịu hiểu cho như vậy nên tưởng rằng “anh về lấy vợ thế là xong”. “Thế là xong” che giấu một sự chạy trốn, khuynh hướng tìm một sự đoạn tuyệt với đau khổ, tìm một niềm lãng quên bằng một sự ức chế vào tiềm thức. Ở đây có một sự xung đột giữa ý chí và tiềm thức, một sự gượng gạo chạy trốn đau khổ mà không thoát được, một ý muốn tự chủ bằng ức chế. Nhưng sự ức chế bị thất bại, trí tưởng tượng tiềm ẩn trong mối tình tuyệt vọng cố đập tắt vùng lên như sức bật của chiếc lò xo, âm thầm quật lại sức đàn áp của ý chí thi sĩ, chuyển thành động lực thúc đẩy sự lựa chọn người vợ có nét mặt tương tự hình ảnh người yêu mà ý thức cố quên :

“Vợ anh không giống em là mấy”

Khi ý thức bảo “không giống em là mấy”, ý thức vẫn không từ bỏ ý chí trốn tránh, chối bỏ hình ảnh người yêu, con người sắp đi lấy chồng để khổ lại cho mình nhưng mà chính trí tưởng tượng thắng lợi đã làm động lực thúc đẩy sự lựa chọn một người vợ có những hình nét giống người yêu vì “không giống em là mấy” biểu lộ một sự ám ảnh bóng dáng người yêu trong tâm tư thầm kín của thi sĩ. Sự ức chế tâm linh, sự trốn tránh hình ảnh người yêu tượng trưng sự gieo khổ cho mình kết tinh bằng sự thay thế một người vợ nhưng thảm bại với sự lựa chọn theo trí tưởng tượng qua hình ảnh người yêu để cuối cùng thú nhận sự đau khổ chẳng biết lúc nào nguôi:

“Anh lấy cho anh đỡ lạnh lòng...”

Nhưng rồi lòng anh sẽ lạnh mãi... và trong quãng đời còn lại về sau này sẽ có nhiều lúc đột nhiên anh than thở :

“Tôi buồn không biết vì sao tôi buồn...”

hoặc âm thầm nuốt lệ như nhà thơ Xuân Diệu ngày xưa :

“Anh vẫn tưởng chuyện đùa khi tuổi nhỏ,

Ai có ngờ lòng vỡ đã từ bao!

Mắt không ướt nhưng bao hàng lệ nhỏ

Len tí- tê thầm trộm chảy quay vào...”

#### **CHƯƠNG 4 : ÁM THỊ VÀ TỰ KỶ ÁM THỊ**

“Tào Tháo lập đền Kiến -Thị” nhưng thiếu gỗ lớn để làm cái rường đền vĩ đại. Cận thần mách có cây lê cao 10 trượng ở cạnh đền Dược Long. Tào Tháo sai người đi đốn nhưng gỗ cứng quá, búa chặt không vào. Tào Tháo không tin có chuyện lạ như vậy, đích thân đốc xuất quân sĩ ra sức đốn nhưng cũng vô hiệu. Khi ấy có mấy vị bô lão trong làng ra mà can rằng: “Cây cổ thụ này đã vài trăm năm nay có thần nhân dựa trên ấy, không nên đốn đâu”. Tháo cả giận mà rằng: “Bình sinh ta đi khắp trong thiên hạ đã dư 40 năm. Từ thiên tử cho đến thứ dân ai lại không sợ ta. Bây giờ thần nào lại dám cãi ta kia?” Nói rồi liền rút gươm báu đeo bên lưng bước lại mà chặt; gươm chặt vào thì nghe kêu rang rang, nhựa cây đỏ như máu văng ra đầy mình Tào Tháo. Tháo cả kinh, quăng gươm, lên ngựa mà về Đền ấy lòng bồn chồn nằm không yên, ngồi nơi giữa đền dựa ghế mà ngủ, xảy thấy một người mặc áo đen, bỏ tóc xoắn, chống gươm đi thẳng đến trước mặt Tào Tháo mà nạt rằng: “Ta là thần cây lê đây, mi lập đền Kiến Thị, ý mi muốn soán nghịch mi lại đến mà đốn cây thần mộc của ta, nay ta biết mi hết số rồi cho nên ta đến mà giết mi.” Tháo cả kinh kêu lớn rằng: “Võ sĩ đâu?” Người ấy giơ gươm lên mà chém. Tào Tháo la lên một tiếng liền giật mình tỉnh dậy thì cảm thấy nhức đầu lắm, chịu không nổi, chữa chạy thế nào cũng không bớt.

Có người giới thiệu Hoa Đà là vị thần y thời bấy giờ, Tào Tháo cho người rước về Hoa Đà sau khi chẩn mạch và xem bệnh tâu rằng: “Đại vương nhức đầu đây là bởi chứng phong mà ra, gốc nó ở trong óc, uống thuốc không lành được, phải uống thang “ma-phê” cho mê đi rồi mổ xương sọ đặt lấy nước phong trong óc ra thì mới lànhặng”. Tào Tháo đa nghi cho rằng Hoa Đà muốn giết mình nên không nghe và bắt giam vị thần y rồi sau đó kiếm cách ám hại trong ngục thất.

Tào Tháo từ ngày giết Hoa Đà rồi thì bệnh thế càng ngày càng nặng. Một đêm Tháo ngủ đến canh ba, vùng phát xây xẩm bèn thức dậy nằm dựa ghế. Xảy nghe có tiếng như xé lụa, Tháo thất kinh thức dậy bước ra xem thì

thấy Phục hoàng hậu, Đồng quý phi, hai vị hoàng tử và một bọn Đồng Thừa, hết thảy là mười mấy người ngày trước bị Tháo mưu hại, đây mình vậy máu đứng lơ lửng giữa thinh không, kêu vắng vắng mà bảo thường mạng. Tháo rút gươm chém không, bỗng nghe một tiếng rầm thì sập gốc đèn phía Tây nam. Tháo cả kinh té nhào xuống đất. Quân hầu đổ vào cung khác mà dưỡng bệnh.

Đêm sau lại nghe tiếng đàn ông, đàn bà khóc lóc om sòm. Tháo cho đòi qu ân thần vào mà rằng: “Ta vào trận mạc đã bốn mươi năm nay không hề tin chuyện quái dị, ngày nay sao lại như vậy?”

Qu ân thần tâu rằng: “Xin Đại vương hãy khiến thầy pháp lập đàn mà cầu khẩn thánh thần và ếm tà trấn quỷ”. Tháo nghe nói thì than rằng: “Mắc tội với Trời thì còn cầu nơi nào choặng. Phần số ta đã mãn, có phép chi mà cứu nổi!” Qua ngày sau thì mắt mù từ ấy bệnh trở nên trầm trọng chẳng được mấy hôm thì chết.

Quan sát quá trình biến chuyển tâm lý của Tào Tháo, ta thấy được sự phát lộ của tiềm thức, sức mạnh của lời ám thị, năng lực của trí tưởng tượng, giới hạn khả năng của ý chí và sự quan trọng của các chủng tử gieo vào tiềm thức.

Tào Tháo dư 40 năm xông pha trong gươm đao máu lửa để tranh vương đô bá, chiếm một phần ba nước Trung Hoa nào phải kẻ ý chí tầm thường. Xưa nay “muốn là được”, từ thiên tử đến thứ dân ai cũng phải kiêng sợ ông, thế mà lần này lại hoảng sợ đến chết vì một ông thần không đâu. Vị thần y muôn thuở của Trung Quốc là Hoa Đà sau khi chẩn mạch xem bệnh, há chẳng bảo rằng ông ta nhưc đầu là bởi chứng phong sao? Lời nói của những cụ già có một lòng tin mộc mạc không ngờ đã trở thành một lời ám thị khốc liệt đối với con người đa nghi, nhiều tưởng tượng như Tào Tháo. Khi nghe nói cây gỗ cứng đến đổi búa chặt không vào, chuyện lạ này không khỏi kích thích mạnh trí tưởng tượng và óc hiếu kỳ của Tào Tháo. Chứng kiến sự lạ đó động tác tưởng tượng càng hoạt động mạnh trong tiềm thức. Đến khi nghe các bô lão bảo “Cây cổ thụ này đã vài trăm năm nay có thần nhân dựa trên ấy”, Tào Tháo cảm thấy ý muốn làm đèn của mình lại thêm một sự trở ngại nữa nên nổi giận bảo rằng: “Thần nào lại dám trái ý ta”. Trong lúc ấy ý thức Tào Tháo thì bất chấp thần nhân nhưng vì những xúc động do các điếu quái dị đã xây nên lời ám thị của các bô lão kia lọt vào tiềm thức Tháo, kích thích động tác tưởng tượng của ông, ngấm ngầm hoạt động, liên tưởng, hồi ức, kiểm điểm lại mọi hình ảnh và ý niệm cũ về các

câu chuyện quỷ thần thu thập được từ trước đến nay kết hợp thành một năng lực tâm lý sẵn sàng phản đối ý muốn của ý thức. Lời ám thị của các bô lão được biến đổi thành tự kỷ ám thị. Nhưng quyết định của ý chí Tào Tháo được biểu lộ bằng nhát gươm chém vào thân cây lê. Nhưng nhát gươm gắng gượng kia đã thành nhát gươm định mệnh của Tào Công. Khi “nhựa cây đổ như máu văng ra” liền truyền một sức mạnh kinh hồn cho ý niệm “thần nhân” của lời ám thị và của những hình ảnh cũ ẩn tàng trong tiềm thức của Tào Tháo trỗi dậy, đánh ngã gục lập tức ý chí kiên cường từng ngang dọc dư 40 năm trong thiên hạ của ông ta. Cử chỉ kinh hãi “quăng gươm lên ngựa mà về” là biểu thị cho sự phá sản của ý chí, sự thảm bại của ý chí trước sức mạnh vạn năng của trí tưởng tượng trong tiềm thức, dọn đường cho sự sáng tạo giấc mộng thấy thần nhân xách gươm đến chém trả thù, là đi đầu tất nhiên phải đến mà ai cũng có thể đoán trước được sau khi đã đọc chương “ý chí và tưởng tượng”. “Nay ta biết mi hết số rồi cho nên ta đến mà giết mi” đúng là lời lẽ của trí tưởng tượng thắng thế của Tháo đang nói với ý chí thảm bại của Tháo vậy. Nhưng trí tưởng tượng không quên đánh thức siêu ngã Tháo lâu nay bị ý chí Tháo ức chế để kết án Tháo trước khi chém Tháo: “Ta là thần cây lê đây, mi lập đền thờ Kiến Thi, ý mi muốn oán nghịch, mi lại đến mà đốn cây thần mộc của ta...” Rồi như nước vỡ bờ, trí tưởng tượng thừa thắng làm sống dậy những ý tưởng, những hình ảnh chôn sâu trong dĩ vãng. Ở đây ta còn dịp được thấy biểu diễn bằng cử chỉ cụ thể sự xung đột giữa siêu ngã và thức ngã, giữa ý chí và tưởng tượng; qui ước xã hội, luân lý, tín ngưỡng, phong tục... hình ảnh những người xưa bị Tháo mưu hại, những oan hồn, uổng tử đã vì Tháo mà chết tưởng đâu đã phôi pha cùng năm tháng nào ngờ đâu vẫn tiềm phục trong tâm tư của Tháo để chờ ngày đòi thường mạng. Tháo cố dùng ý chí xua đuổi những hình ảnh đó bằng cách vung gươm chém không, gây đổ vỡ để rồi hãi kinh té nhào xuống đất. Đây là sự chống đối vô vọng của ý chí trước sức mạnh của tưởng tượng mà ý chí của Tào Tháo được tượng trưng bằng cây gươm. “Ta ra vào trận mạc đã 40 năm nay, không hề tin việc quái dị, ngày nay sao lại như vậy?” Tào Tháo không tin việc quái dị nhưng chuyện quái dị cứ xảy ra với Tháo để cuối cùng Tháo đành an phận, cam tâm chịu trận với lời than tuyệt vọng lúc quỳ thần khuyên lập đàn trừ ma khử quỷ: “Mắc tội với trời thì còn cầu nơi nào cho đặt. Phần số ta đã mãn, có phép chi mà cứu nổi!” Siêu ngã của Tào Tháo đã vùng dậy để kết án Tháo và nhận lời thú tội trong giờ phút cuối cùng của đời Tháo.

Những tín ngưỡng, thành kiến, luân lý, qui ước của xã hội trước đây Tào Tháo đem bỏ và thay thế vào đây bằng những ngụ thuyết, thủ đoạn, mưu cơ, sách lược để thỏa mãn tham vọng tranh vương đờ bá, một ý chí như vậy ai có ngờ một lời ám thị mộc mạc kia lại khơi nguồn sống lại cho những quan niệm “mắc tội với Trời”, hình ảnh những hồn ma đòi mạng từ lâu bị ức chế trong tiềm thức.

Chung cục là Tào Tháo đã phải chết vì tự kỷ ám thị “vị thần nhân” trong lời ám thị của các cụ già mộc mạc kia!

Ám thị hay đúng hơn tự kỷ ám thị là một vấn đề nghe như rất mới lạ ở đất nước chúng ta nhưng thật ra nó cũng xưa như quả Đất.

Mới là mới theo cái nghĩa từ trước đến nay ít ai nghiên cứu hay nghiên cứu sai lầm và do đó không được đa số hiểu rõ; còn xưa là vì nó đã có kể từ ngày xuất hiện loài người trên quả Đất. Quả vậy, tự kỷ ám thị là một khí cụ chúng ta sở hữu từ lúc mới sinh ra đời và khí cụ ấy hay hơn thế nữa, sức mạnh ấy được phú bẩm một uy lực phi thường, vô lượng mà tùy trường hợp tạo ra những kết quả tốt đẹp hoặc rất tai hại. Đây là một phương pháp giản dị và ích lợi lớn cho tất cả mọi người muốn cải tạo thể chất và tinh thần của mình.

Khi người ta biết đem nó ra thực dụng một cách ý thức, trước hết người ta tránh gây cho những kẻ khác những tự kỷ ám thị tai hại mà những hậu quả có thể rất tàn khốc và sau đó người ta gây ra một cách ý thức những tự kỷ ám thị tốt lành giải khai những ức chế tâm lý, đem lại sức khỏe thể chất cho người bệnh, sức khỏe tinh thần cho những người đau thần kinh, những người trí não lẫn lộn, nạn nhân vô tình những tự kỷ ám thị trước đây và hướng dẫn vào con đường tốt những kẻ có khuynh hướng đi vào ác đạo.

Ai cũng biết bản tính loài người vốn sẵn có hai khuynh hướng căn bản: khuynh hướng vị kỷ xui khiến chúng ta ra sức bảo tồn lấy bản ngã và làm to bản ngã của mình và khuynh hướng vị tha thúc đẩy chúng ta thoát ra ngoài bản ngã để kết hợp với đồng loại, với bản thể vô cùng tuyệt đối, với tiềm thức vô biên, nguồn mạch chung sự sống của vạn vật trong vũ trụ, nguồn mạch chân, thiện, mỹ...

Khuynh hướng là một động lực tàng ẩn trong tiềm thức, dự bị cho những hiện trạng tâm lý, nó không phải là một thực tại chúng ta quan sát được một cách trực tiếp, nó chỉ là nguyên tác của những hiện trạng tâm lý nào đó. Khuynh hướng thuộc cõi tiềm thức cho nên chúng ta biết được có khuynh hướng là nhờ tác dụng của nó.



Tự kỷ ám thị gieo hạt giống vào tiềm thức là để biến cải các khuynh hướng hoặc tái tạo các khuynh hướng ngay từ nguồn gốc của nó vì khuynh hướng có tính cách vĩnh cửu, căn bản, chủ lực, trái lại khoái lạc đau khổ và cảm xúc chỉ là những hiện trạng chóng qua. Khuynh hướng được kết hợp bởi những chủng tử do ta vô tâm thu nhận hoặc do ta tự ý gieo rắc vào luôn luôn tồn tại trong tiềm thức và chúng ta chỉ để ý đến nó khi nó bị cản trở làm chúng ta đau khổ hoặc khi nó được thỏa mãn nên chúng ta cảm thấy hạnh phúc.

Nhờ tự kỷ ám thị, chúng ta cải tạo được khuynh hướng tức chúng ta cải tạo được cuộc đời bằng lối “bất tranh nhi thiên thắng” không phải dùng đến bạo lực, không phải dùng đến ý chí, không gây tranh chấp vì trong tiềm thức khuynh hướng đi đâu khiến toàn thể sinh hoạt tâm lý.

Khuynh hướng lãnh đạo sinh hoạt cảm tình vì ai cũng biết rằng hạnh phúc hay đau khổ chỉ là khuynh hướng được thỏa mãn hay bị trở ngại. Khuynh hướng chỉ huy mọi sinh hoạt hoạt động vì chúng ta chỉ hoạt động dưới sự thúc đẩy của một khuynh hướng. Bản năng, tập quán, dục vọng và ngay cả ý chí đi nữa cũng đều lệ thuộc vào khuynh hướng. Về sinh hoạt trí tuệ, chúng ta ghi nhớ, nghĩ tưởng thường là để thỏa mãn những nhu cầu thực tế và cũng là vì tính hiếu kỳ muốn biết những đi đâu theo sở thích của khuynh hướng chúng ta. Trong các động tác của sinh hoạt trí tuệ, trí tưởng tượng giữ một vai trò tích cực tối ư quan trọng quán xuyên cả thân tâm ít ai ngờ đến mà động lực thúc đẩy là khuynh hướng của con người.

Trên lãnh vực trị liệu, tự kỷ ám thị không có ý nghĩa là tưởng tượng suông rằng mình hết đau hoặc lành bệnh rồi thì đau đớn hết, bệnh hoạn lành một cách hư ảo, tạm bợ để rồi tình trạng cơ thể hư hoại, suy nhược, đau vẫn còn đấy mà là tưởng tượng trong tiềm thức ảnh hưởng đến thần kinh hệ để rồi gây tác dụng trên mọi cơ năng và cơ quan tạng phủ trong cơ thể để cụ thể sửa sang những chỗ tổn hại lập lại quân bình đồ võ trước kia và cải tạo thực sự sinh lực con người đến chỗ sung túc, lành mạnh.

Tự kỷ ám thị chẳng phải là một sự tự động đơn giản mà là cả một sự phát minh và sáng tạo do sự huy động toàn diện những yếu tố phức tạp của tiềm thức huyền bí để thức hiện một sự mưu nhiệm vượt trên lý luận thông thường của chúng ta.

Theo những đi đâu ta đã thấy trước đây, chúng ta có thể ví trí tưởng tượng như một thác nước lôi cuốn một cách tàn khốc kẻ nạn nhân xấu số bất chấp ý muốn dũng mãnh của y là lội cho được vào bờ. Dòng nước xiết kia



đường như bất trị, tuy vậy nếu biết cách vận dụng bạn sẽ xoay dòng, dẫn nó vào nhà máy và ở đây bạn sẽ biến sức mạnh của nó thành cơ lực, nhiệt lực, điện lực,...

Nếu ví dụ này bạn chưa cho là đủ, chúng ta hãy ví trí tưởng tượng như một con ngựa rừng chẳng có yên cương. Người kỵ mã có thể làm được gì khi leo lên lưng nó hay là để tự quyền nó muốn dẫn đi đâu thì đi? Và nếu người kỵ mã nổi khùng lên thì cuộc chạy thường được kết thúc vào trong hố thẳm. Còn nếu người kỵ mã sớm biết đặt yên cương cho ngựa thì dĩ nhiên là cục diện sẽ đổi thay. Lúc bấy giờ không phải ngựa thích đi đâu thì cứ phóng bừa mà người kỵ mã là kẻ hoạch định lộ trình cho ngựa phải đi.

Bây giờ chúng ta đã hiểu sức mạnh vạn năng của bản ngã tiềm thức, của khuynh hướng, của tưởng tượng, tôi sẽ giải bày rằng bản ngã tiềm thức xem như bất trị đó cũng có thể chế phục được một cách dễ dàng như một dòng nước xiết hay một con ngựa hoang.

Nhưng trước khi đi xa hơn chúng ta cần phải định nghĩa một cách kỹ càng hai danh từ mà người ta thường dùng nhưng chưa mấy ai hiểu rõ lắm. Đó là hai danh từ “ám thị” và “tự kỷ ám thị”.

Vậy ám thị là gì? Người ta có thể định nghĩa “chỉ thị bằng một cách vô hình” hoặc nói một cách nôm na là “đưa một ý niệm vào tâm trí một người nào”. Công việc này có thật có hay không? Nói cho thật ra thì không có. Quả vậy, ám thị vốn tự nó chẳng có. Nó chỉ có thể có với điều kiện tất yếu là biến đổi thành tự kỷ ám thị nơi người thụ cảm. Và danh từ ấy chúng ta có thể định nghĩa : “tự mình đưa một ý niệm vào tiềm thức của mình để thực hiện thành sự thật”. Bạn có thể ám thị một điều gì cho một kẻ nào nhưng nếu tiềm thức của kẻ này không chấp nhận điều ám thị ấy, nếu nó không tiêu hóa để biến thành tự kỷ ám thị thì chẳng phát sinh được kết quả nào. Quá trình biến cải ám thị thành tự kỷ ám thị và kết quả của nó chúng ta đã được dịp chứng kiến trong những ngày cuối cùng của cuộc đời Tào Tháo.

Do đó muốn áp dụng hữu hiệu trong đời sống hàng ngày của chúng ta, điều cốt yếu của tự kỷ ám thị là không được cưỡng bách mình làm điều gì mà chỉ giúp cho mình làm những điều mình thích làm nhưng trước đây mình tưởng không thể làm được. Đây không có sự xung đột mà chỉ có sự hợp tác. Đây không phải nhờ ý chí tác dụng nhưng do một sức mạnh vô biên của tiềm thức mà mình biết cách sử dụng.

Nếu như có nhiều người không đạt được những kết quả mỹ mãn với phép

tự kỷ ám thị, ấy bởi hoặc họ thiếu tin tưởng hoặc bởi họ dụng công cố gắng là trường hợp thường xảy ra. Muốn thi hành tự kỷ ám thị cho có kết quả tốt đẹp thì tuyệt đối cần thiết là đừng dùng một sức cố gắng nào. Sự cố gắng ám chỉ việc dùng ý chí nên trong vấn đề tự kỷ ám thị ý chí nhất định phải dẹp sang một bên. Ta phải nhờ cậy hoàn toàn vào trí tưởng tượng.

Nếu bạn thích tự kỷ ám thị thì bạn hãy làm một cách tự nhiên, một cách giản dị với sự tin tưởng và nhất là chẳng có sự cố gắng gượng gạo nào. Nếu sự tự kỷ ám thị vô hình và thường là tai hại thành tựu một cách dễ dàng, ấy là bởi nó chẳng hề dụng công.

Hãy tin chắc được cái bạn tìm và bạn sẽ được miễn rằng đi đâu ấy hợp lý. Tự kỷ ám thị thi hành một cách tha thiết, tin tưởng, nhẫn nại, chuyên cần sẽ đạt kết quả rõ ràng như hai với hai là bốn, trong địa hạt những đi đâu hợp lý. Kết quả của tự kỷ ám thị phải chẳng tạo ra là do huân tập và Aristote có lần nói: “Tập quán là một bản năng thứ hai”. Vậy chúng ta thử xem sự khác nhau giữa bản năng và tự kỷ ám thị như thế nào? Nghe qua thì dường như giống nhau nhưng thật ra lại có đi đâu khác nhau: Nơi bản năng phương tiện thì hữu thức và cứu cánh thì tiềm thức, trái lại trong sự tự kỷ ám thị thì mục đích lại là hữu thức còn phương tiện lại tiềm thức vậy.

## **CHƯƠNG 5 : THẦN KINH DINH DƯỠNG - THẦN KINH CỦA TIỀM THỨC.**

Ngũ Tử Tư bị vua Sở giết cha và anh, tìm đường lưu vong ngoại quốc mượn quân về đánh vua Sở trả thù. Vua Sở muốn tránh hậu hoạn bèn cho họa hình yết bảng, ra chỉ dụ ai bắt được Ngũ Tử Tư thì trọng thưởng bạc nghìn và phong làm thượng tướng, lại rao khắp các nước chư hầu nước nào chứa chấp Ngũ Tử Tư sẽ cử binh vấn tội.

Ngũ Tử Tư lúc đến cửa ải Chiêu Quan vì quan quân canh phòng nghiêm ngặt đã bảy ngày chờ đợi mà khó nổi đi qua lọt, sau một đêm suy nghĩ, cứ tưởng tượng mong sao cho diện mạo mình thay đổi để người khác không nhìn ra, đến sáng ngày soi gương xem lại thì râu tóc đều bạc phơ, nhờ đấy lập mưu cho quan quân bắt Tần Hoàng Phủ Nột rồi thừa lúc lộn xộn trà trộn vào đám dân chúng mà qua được cửa thành, sau làm nên nghiệp lớn, trả được thù nhà.

Ngày xưa thì người ta cho đấy là một phép lạ do thần tiên cứu giúp nhưng ngày nay khoa sinh vật học đã cho chúng ta biết rằng hiện tượng này là do tưởng tượng tác dụng trên thần kinh dinh dưỡng, kích thích các nội hạch và tế bào mà gây ra.

Đề cập đến vấn đề tâm linh, người ta không thể không khảo sát đến thần kinh hệ.

Trong thân thể người ta, thần kinh gồm 2 bộ chính : hệ thần kinh não tủy và hệ thần kinh dinh dưỡng.

Hệ não tủy được cấu tạo bởi não bộ, tủy xương sống và một số dây thần kinh. Qua trung gian các giác quan nó cho ta tri giác và qua trung gian các bắp thịt nó giúp cho ta hoạt động hằng ngày. Nhưng chính nhờ thần kinh dinh dưỡng mà các tạng phủ hợp tác với những sự tiếp xúc của chúng ta cùng đời sống bên ngoài. Hệ thần kinh dinh dưỡng có nhiệm vụ đi điều hòa sự chuyển vận của các cơ quan dinh dưỡng [dạ dày, ruột, tim, phổi...] và khẩu kính của các mạch máu nhờ những dây thần kinh đi đến các tuyến và các cơ tâm, cơ trơn. Các cơ quan dinh dưỡng chẳng chịu tùy thuộc ý muốn của chúng ta. Ta không thể nào tăng hay giảm theo ý muốn khẩu kính của các động mạch hoặc nhịp đập của tim hay là sự co bóp ruột của chúng ta vì sự hoạt động ấy không tự ý. Khi ta ngủ, các cử động hô hấp, nhịp đập của tim, nhu động của ruột vẫn tiến hành đi điều hòa. Vậy sự hoạt động của hệ dinh dưỡng có tính phản xạ. Có một số trung khu phản xạ giúp tự động cho các tạng phủ. Ví dụ một đoạn ruột tách rời khỏi cơ thể nếu được nối liền

với một bộ máy tuần hoàn nhân tạo, vẫn tiếp tục sinh hoạt bình thường. Một quả thận được ghép vào liền khởi sự bài tiết. Đa số các tạng phủ đều có một sự tự lập nào đó, chúng có thể cứ hoạt động khi bị tách rời khỏi cơ thể nhờ các dây thần kinh dinh dưỡng tự trị. Bác sĩ Alexis Carrel cho rằng thần kinh dinh dưỡng là thần kinh của tiềm thức, là thần kinh của tâm linh huyền bí.

Thật vậy, nếu để ý ta sẽ thấy rằng trong thần kinh hệ của chúng ta tất cả các sợi thần kinh đều là những sợi có my-ê-lin màu trắng hoặc ánh xạ cừ trừ thần kinh khứu giác và các sợi trục giao cảm của hệ dinh dưỡng là những sợi không my-ê-lin màu xám đồng một loại với toàn thể các sợi thần kinh của loài không xương sống gồm những giống vật sống theo bản năng và tiềm thức.

Hệ thần kinh dinh dưỡng chủ yếu gồm hai chuỗi thần kinh trục giao cảm nằm dọc dài theo xương sống và thần kinh đối giao cảm.

Các lưới thần kinh của hệ trục giao cảm bị gián đoạn bởi những khúc phình to hình thoi mà người ta gọi là hạch giao cảm với một tổng số là 23 cặp : 3 cặp hạch cổ, 12 cặp ngực, 4 cặp thắt lưng, và 4 cặp cốt bàn. Kể từ hạch ngực thứ nhất đến hạch thắt lưng thứ ba, chúng được nối liền với tủy xương sống bằng những sợi thần kinh nhỏ gọi là nhánh thông trắng và nhánh thông xám và bủa những sợi thần kinh vào các tạng phủ, các mạch máu, các nội hạch, các hạch ngoài da, v.v.. Các dây thần kinh này trên lộ trình của chúng ở nhiều nơi đã qui tụ thành những màn lưới thần kinh chằng chịt quấn quít lấy nhau gọi là từng thần kinh trong ấy có rải rác những hạch ngoại biên và các sợi thần kinh đối giao cảm. Một trong những từng quan trọng là từng thái dương nằm phía dưới hoành cách mạc. Nó chứa các hạch thượng tràng-hệ, hạch thận và cả hai hạch lớn hình cung hay là hạch bán nguyệt úp trên dạ dày. Từ các hạch đó nó giăng lưới thần kinh lên dạ dày, lên hoành cách mạc, ruột, gan, đại động mạch, tim, thận, tỳ tạng, tụy tạng. người ta mệnh danh từng thái dương là “bộ não của bụng” bởi vì nó chỉ huy mọi cơ năng các tạng phủ ở trong bụng. Ngoài ra còn có từng tim, từng tràng-hệ, từng hạ vị.

Hệ đối giao cảm nối trực não tủy với những cơ quan tiếp nhận các sợi thần kinh hệ trục giao cảm. Các đường thần kinh chính của hệ đối giao cảm gồm những lưới thần kinh thuộc hệ não tủy [thần kinh sọ] và một số sợi đối giao cảm cùng các hạch ngoại biên. Dây thần kinh quan trọng nhất của hệ đối giao cảm là thần kinh phế vị vì nó bao gồm các đường cảm giác,

vận động và bài tiết của các tạng phủ. Các sợi cảm giác phát xuất từ nhiều cơ quan : yết hầu, thanh quản, tim, khí quản, phổi, thực quản, dạ dày, gan, ruột non. Các sợi vận động, bài tiết phát xuất từ một nhân ở sán não-thất thứ tư, đi đến các tòng ngoại biên như tòng tim, tòng phổi và tòng thái dương lẫn với các sợi trực giao cảm. Từ các tòng ấy phát ra những sợi hậu-hạch đi đến các tạng phủ.

Các trung khu thần kinh dinh dưỡng đi đều khiến mọi cơ quan, qui định mọi công việc của chúng. Mặt khác nhờ sự tiếp xúc của chúng với tủy xương sống, với hành tủy, với não bộ, chúng phối trí hoạt động các tạng phủ với hoạt động các bắp thịt trong những cử động đòi hỏi sự cố gắng của toàn thân.

Hai hệ đối, trực, nhiệm vụ đôi bên thường đối lập nhưng lại bổ túc cho nhau, kiềm chế lẫn nhau để duy trì quân bình động tác các cơ quan của đời sống dinh dưỡng động vật, bên ngoài xem như độc lập đối với hệ thần kinh não tủy. Bởi tác dụng của nó, tim, ruột chúng ta và đa số các tạng phủ của chúng ta có thể sống trong cơ thể chúng ta một đời sống dường như độc lập mặc dầu những trung khu phản xạ gọi là trực giao cảm và đối giao cảm đều phát nguyên từ trong hành tủy hoặc trong tủy xương sống mà những hạch trực giao cảm hay đối giao cảm chỉ là những trạm tiếp lực.

Nếu để ý nhận xét ta thấy rằng những hạch giao cảm được kết hợp với hệ thống não tủy ở ba chặng khác nhau bằng những nhánh nối liền với phần cổ, ngực, lưng và cột bìn của trung khu não tủy. Các dây thần kinh dinh dưỡng của vùng cổ và vùng cột bìn đều là đối giao cảm. Các dây thần kinh vùng ngực, lưng thì đều thuộc về trực giao cảm. Hoạt động hai hệ trực, đối tương phản nhau, các tạng phủ vì vậy cần có một sự quân bình đem lại sức khỏe cho cơ thể.

Người ta có thể bắt một con chó hoặc con mèo tách rời khỏi thân thể chúng hẳn làm một khối cả lục phủ, ngũ tạng cùng các huyết quản và các dây thần kinh của chúng mà tim vẫn đập, mà máu vẫn không ngừng chảy. Toàn thể bộ lông này nếu được để vào một môi trường có nhiệt độ thích hợp và cung cấp đủ dưỡng khí cho hai lá phổi thì nó vẫn tiếp tục sống : tim vẫn đập, dạ dày, ruột vẫn co bóp và tiêu hóa các thức ăn.

Nếu người ta chỉ giải phẫu để phá mất sự liên hệ giữa thần kinh dinh dưỡng và thần kinh hệ tủy não thì con vật vẫn sống, vẫn còn tính tự động nhưng không hoạt động như trước : bắt nó chạy thì một lúc sau tim đập mạnh, con vật yếu dần rồi ngã đi, nó lại không chịu được lạnh vì cơ năng

điều hòa thân nhiệt đã mất. Con vật mất hết khả năng hoạt động, tranh đấu, tranh sống vì sự vận động các cơ quan dinh dưỡng không thích ứng với những điều kiện bên ngoài nữa, tiềm thức không dự một phần quan trọng trong đời sống nó nữa.

Thần kinh dinh dưỡng tác dụng trên nhịp tim, trên sự co giãn khẩu kính các động mạch, các bắp thịt ruột và trên sự xuất tiết các nội hạch. Luồng thần kinh được truyền ra trong ấy như trường hợp những thần kinh vận động từ những hạch trung ương đến các cơ quan. Mỗi cơ quan đều có hai loại thần kinh trực và đối giao cảm giăng bủa. Thần kinh đối giao cảm chế ngự nhịp tim và thần kinh trực giao cảm gia tốc nhịp tim. Thần kinh đối giao cảm thu hẹp con người, thần kinh trực giao cảm làm nở rộng con người ra.. Các cử động của ruột bị chậm lại do thần kinh trực giao cảm và co bóp mạnh hơn nhờ thần kinh đối giao cảm. Do ưu thế và sự sai biệt của thần kinh trực giao cảm hoặc đối giao cảm mà mỗi người có một khí chất khác nhau. Chính nhờ thần kinh này điều tiết sự tuần hoàn khí huyết trong mỗi cơ quan.

Qua những nhận xét hằng ngày ta thấy rằng các trung khu não tủy và hệ dinh dưỡng có liên quan mật thiết với nhau. Thật vậy khi bị xúc cảm mạnh da mặt có thể đỏ lên hay tái đi, tim đập nhanh; khi sợ hãi cũng như lúc quá vui mừng sự tiêu hóa đều kém đi. Ngoài ra các phản xạ bài tiết nước bọt khi tưởng tượng món ăn ngon cũng là một thí dụ về ảnh hưởng của trí tưởng tượng đối với hệ dinh dưỡng. Các nhận xét ấy chứng tỏ rằng những cảm xúc mạnh và những ảnh hưởng của tiềm thức đã tác dụng trên tầng thị giác và vỏ não để phát sinh những luồng thần kinh đi đến các sợi vận động tạng phủ, vận mạch và xuất tiết hoặc ảnh hưởng đến các cơ quan dinh dưỡng.

Lại nữa ví như khi bị đau nhói ở tim chẳng hạn, tự nhiên ta đặt tay vào chỗ đau ấy : đó là vì luồng thần kinh phát xuất từ tim [hoặc các tạng phủ khác cũng vậy] được dẫn truyền đến các trung khu não tủy làm cho ta biết đau để rồi từ đó luồng thần kinh vận động được dẫn truyền xuống các cơ vận ở cánh tay. Đây là một thí dụ về hệ dinh dưỡng gây ảnh hưởng đến các trung khu não tủy.

Nói tóm lại, thần kinh dinh dưỡng liên quan mật thiết với trung khu não tủy và phối trí mọi hoạt động của cơ thể. Nó còn được sự hỗ trợ của tầng thị giác [ thalamus] là nơi tiếp vận những sợi cảm giác đi lên vỏ não và cũng là trung khu phản xạ biểu lộ các mối xúc động. Những thương tích và



những mục sừng ở vùng này thường gây ra những xáo trộn các cơ năng tình cảm. Thêm vào đó chính nhờ trung gian các nội hạch mà các sự xúc động được biểu lộ. Sự hổ thẹn, sự sợ sệt, sự giận dữ gây ra những biến cải trên sự tuần hoàn ngoài da, hiện tượng tái hay đỏ mặt, con người nở rộng hay thu hẹp, sự lồi con mắt, sự xuất tiết chất adrénaline trong máu, sự ngưng xuất tiết dịch vị, v.v... Bởi vậy cho nên các trạng thái tâm thức về tưởng tượng và cảm xúc của chúng ta có một tác dụng rõ rệt trên hoạt động các tạng phủ. Biết bao nhiêu bệnh dạ dày và bệnh tim đã khởi sự bằng những sự rối loạn về thần kinh.

Xem đó ta thấy rằng hai hệ thống thần kinh não bộ và dinh dưỡng không phải riêng biệt như trước kia nhiều người thường lầm tưởng. Thật ra chúng liên hệ mật thiết trên phương diện cơ thể học, hễ xáo trộn phần này thì phần kia cũng bị xáo trộn theo. Hoạt động của chúng tuy tương phản nhau nhưng lại bổ túc cho nhau để tạo thành một cơ năng hợp nhất, hoàn mỹ cho sức khỏe con người. Mặt khác, hai hệ thần kinh này đều được nuôi dưỡng và lệ thuộc vào bộ máy tuần hoàn của khí huyết và nước lâm ba, cũng bị chi phối bởi toàn thể cơ thể.

Chúng ta cũng thử khảo sát qua về tương quan giữa thần kinh và nội hạch và đặc biệt là những tương quan trực tiếp hay gián tiếp giữa não bộ và các nội hạch vì ai cũng rõ nội hạch chi phối một phần lớn sức khỏe hay bệnh tật ốm đau.

Nhiều hạch như tuyến não thùy và tuyến thượng thận đều được cấu tạo bằng các tế bào nội hạch và tế bào thần kinh. Các tuyến này hoạt động dưới ảnh hưởng của thần kinh dinh dưỡng. Các hóa chất do chúng tiết ra cũng gây một hiệu quả trên các huyết quản không khác gì dây thần kinh. Nó tăng thêm quyên lực cho thần kinh. Giống như thần kinh trực giao cảm, chất adrénaline thu hẹp khẩu kính các huyết quản. Mọi hạch nội tiết đều có sự hiện diện của thần kinh trực giao cảm và đối giao cảm cấu tạo bởi những lưới thần kinh thuộc về loại sợi xám hay sợi Remk, nghĩa là không có chất my-ê-lin và được bọc bằng một cái vỏ sachwann. Các sợi này phát nguyên từ những hạch thần kinh, nối liền với nhau như chúng ta đã thấy ở những trung khu nằm trong tủy xương sống hay trong hành tủy. Hơn nữa hai nội tiết tối quan trọng là tuyến não thùy và tòng-quả đều liên quan chặt chẽ với não phận mà người ta gọi là não giữa. Vậy thì dường như tất cả các nội hạch đều có những trung khu trong thần kinh hệ trung ương. Thế mà những trung khu này là nơi phát xuất những phản xạ hoặc tiết chế các

phản xạ và cũng là những trung khu thu nhận những luồng thần kinh do những kích thích bên trong hay bên ngoài đều có thể có một sự phản xạ trên hệ thống nội hạch. Thật vậy, sự quan sát và kinh nghiệm chứng minh rằng bệnh niệu băng, bệnh đường niệu đa cảm, bệnh áp huyết cao, các sự rối loạn tâm linh trong kỳ kinh nguyệt, nhiều trường hợp cứng động mạch và thường thường đa số các bệnh gọi là “thuộc tâm-thân” đều một phần lớn do sự kích động cảm xúc những hạch nội tiết.

Nhưng chúng ta cũng nên lưu ý rằng hai hệ thần kinh não tủy và dinh dưỡng mật thiết quan hệ với nhau về phương diện sinh lý học và tương giao ảnh hưởng nhưng tác dụng của não bộ trên những cơ năng dinh dưỡng thường không được mạnh lắm. Tuy nhiên với sự tham dự của tiềm thức, tác dụng này có thể trở thành rất quan trọng trong những hỗn loạn vì bệnh thần kinh và bệnh thuộc tâm thân.

Bệnh do thần kinh gây ra có thể khoác một bộ mặt bệnh chứng riêng biệt của tạng phủ hay bộ phận nào khác trong người nhưng thực thể của nó chỉ là bệnh giả hay là bệnh tưởng. Có những bệnh liệt bại và những bệnh co rút bắp thịt mà chứng khớp hông viêm thuộc ý bệnh là một kiểu mẫu đặc trưng tùy thuộc vào những nhiễu loạn chủ yếu của tinh thần, những chứng phù thũng thuộc ý bệnh, một cơn sốt do thần kinh, những sự suy nhược, những kinh tuyến hô hấp, những chứng no hơi, những chứng ọc mửa, những chứng ăn không biết ngon, những chứng sinh trưởng bụng, những chứng sưng màng bụng giả, những triệu chứng sưng ruột dư, những chứng bón với sự co giắt hậu môn và ruột cùng, nguyên nhân hoàn toàn do tiềm thức tác dụng trên thần kinh mà gây ra. Về phía cơ quan sinh dục và tiểu tiện, ngoài cảm giác quá mẫn [tức là sự bén nhạy quá đà] của ống đái, của bàng quang, của buồng trứng, của tử cung, của âm hộ, của ngọc hành, người ta cũng nhận thấy chứng thần kinh đa niệu có thể đưa đến chỗ bắt bệnh nhân mỗi ngày đi tiểu từ 25 đến 30 lít. Triệu chứng trái lại bệnh bí tiểu tiện [vô niệu] cũng có thể do thần kinh, người bệnh đi tiểu hết sức ít trong hàng tuần, hàng tháng, có khi tuyệt nhiên chẳng hề đi tiểu trong đôi ba ngày làm cuống cuống những người thân thuộc chung quanh và gieo sự bối rối cho y sĩ. Cũng có những bệnh nước tiểu có chất đản bạch và những bệnh đái đường thần kinh.

Về cơ quan sinh dục, người ta biết rằng những chứng liệt dương và liệt âm đều là đại để những tỳ-tật của thần kinh và cũng chắc có nhiều người nghe nói đến những vụ có ghen tưởng tượng. Trong trường hợp này dưới tác

dụng của tưởng tượng, các nội hạch kích thích các nhũ tuyến làm cho vú lớn ra và mở kết tụ làm bụng người đàn bà lớn dần.

Người ta tìm thấy những người đau tim giả, bệnh nhân hồ của hệ giao cảm và những hạch nội tiết. Những trường hợp câm và điếc và những trường hợp mù lòa vì thần kinh cũng chẳng thiếu gì. Và lại trong những năm gần đây bác sĩ Gillepsi, một danh y về nhãn khoa. Anh đã nghiên cứu hàng ngàn trường hợp nhãn lực bị suy giảm trầm trọng trong lúc cặp mắt của bệnh nhân hoàn toàn may mắn chẳng bị tổn thương. Những sự rối loạn về nhãn quan này kể từ người nhẹ thì mắc chứng cận thị mà kể nặng thì đui mù thiệt thòi. Nguyên nhân sâu xa về bệnh tật của những người này đều do hoặc là ước vọng sâu kín trong tiềm thức không muốn trông thấy cuộc đời chung quanh mình nữa để trốn tránh thế giới bên ngoài hoặc một sự căng thẳng về tình cảm cao độ gây ra do ý tưởng lo âu hoặc là sự lo sợ vô căn cứ về sức mắt của mình. Về trường hợp sau cùng này bác sĩ Irving Vics đặc biệt lưu ý chúng ta rằng nếu kẻ nào cứ tâm niệm, cứ tưởng tượng rằng thị giác của mình đang mất dần thì nhất định sớm muộn gì rồi kẻ ấy cũng sẽ mù.

những sự mật thiết quan hệ nói trên đã được chứng minh trong đời sống hằng ngày chung quanh ta do những tự kỷ ám thị tai hại mà chúng ta vô tình hấp thụ phải mà ít ai để ý đến.

Bây giờ chúng ta thử khảo sát những cuộc thí nghiệm lý thú được mệnh danh là những phản xạ có điểu kiện của nhà bác học Pavlov và môn phái của ông ta từng lừng danh khắp thế giới.

Nghe bản nhạc người yêu thường hát thuở thiếu thời, cụ già bỗng cảm thấy lòng mình tràn ngập một nỗi niềm thương nhớ, tim nhói lên vì những kỷ niệm nồng nàn tưởng đã phai pha cùng năm tháng...

Đứa bé đứng chơi cạnh cha nó bỗng vô tình làm rơi chiếc đĩa sắt tạo nên một tiếng “keng”. Người cha vốn là một võ sĩ nổi danh đang ngồi xem báo bỗng vụt đứng dậy thủ thế như có một cường địch đang xông đến.

Con mèo mỗi lần thấy chiếc hộp đồ là nó nhìn chăm chặp và liếm mép đến một bên kêu meo meo một cách thèm thuồng.

Nghe điệu nhạc xưa cụ già sức nhớ đến người yêu và tim nhói lên những cảm tình thuở hoa niên; nghe tiếng “keng” nhà quyên thuật tưởng như kẻ địch đang xông đến tấn công mình mỗi khi trọng tài đánh kiếng; con mèo tưởng tượng đến món thịt mỡ ngon lành mà chủ nó thường moi trong chiếc hộp đồ ra cho nó ăn nên nó thèm thuồng liếm mép.

Danh từ “phản xạ có điều kiện” xuất hiện cùng với các cuộc thí nghiệm của Pavlov như sau: Ai cũng biết rằng đồ ăn khi tiếp xúc với màng nhày, lưỡi và miệng sẽ gây ra phản xạ xuất tiết nước bọt. Hoặc cũng có thể gây ra sự xuất tiết nước bọt ấy bằng cách nhỏ một giọt a-cit acêtic loãng hay một giọt nước muối vào lưỡi một con chó. Đó là một phản xạ tuyệt đối hay vô điều kiện.

Bây giờ ta chọn một tác nhân kích thích nào đó, thường không ảnh hưởng đến sự bài tiết nước bọt như tiếng chuông, tia sáng chói chẳng hạn. Đem gõ một tiếng chuông rồi cho chó ăn thịt, sau nhiều ngày thí nghiệm như thế ta thấy chỉ cần gõ tiếng chuông mà không cho ăn cũng thấy con chó chảy nước bọt. Tiếng chuông là một điều kiện gây ra sự bài tiết nước bọt cho nên phản xạ trên được gọi là phản xạ có điều kiện. Ở con người sự xuất tiết này được gọi là sự xuất tiết tâm linh.

Sở dĩ có hiện tượng trên là vì có sự hỗn hợp giữa hai yếu tố đồng thời xảy ra cùng một lúc và sau nhiều lần được diễn đi diễn lại để ghi sâu vào tiềm thức, chúng tương ứng nhau và tác dụng trên thần kinh hệ phát động thành những phản ứng về cơ thể. Nói tóm lại sự tương quan thường xuyên giữa một kích thích chính bên ngoài và sự đáp ứng của cơ thể gọi là phản xạ tuyệt đối hay vô điều kiện và sự đáp ứng tạm thời với kích thích phụ kia là phản xạ có điều kiện. Kích thích phụ và kích thích chính làm thành một toàn thể ở tiềm thức, hễ cái này xuất hiện thì cái kia cũng được kêu gọi ra. Vậy sở dĩ có sự phản xạ có điều kiện là nhờ có liên tưởng đồng thời. Theo quan niệm môn phái Pavlov ngày trước thì những phản xạ có điều kiện là một quá trình chỉ qui tụ ở phần vỏ não nhưng trên thực tế như ngày nay khoa học đã khám phá thì về phương diện vật chất chính quá trình ấy diễn biến ở trung khu điều khiển nằm trong phần dưới của não bộ.

Theo đó, áp dụng vào y khoa nguyên tắc phản xạ có điều kiện với một tín hiệu tâm thường người ta có thể phát động những phản ứng có thể đặc biệt chẳng khác nào do tác dụng của kích thích tố các nội hạch ví dụ như làm giảm đường lượng trong máu và ngay cả đến sự phản ứng miễn dịch cho cơ thể.

Một bệnh nhân đái đường nhiều lần chích chất in-su-lin, mỗi lần chích đều nghe tiếng đồng hồ ré reo, lần sau chỉ cần lặp lại tín hiệu này và lấy cây kim may chích mạnh vào da chỗ thường chích thuốc thế là cơ thể tự động tạo những phản ứng để giảm bớt đường lượng chẳng khác nào có chích chất in-su-lin vậy.

Tây y muốn tránh bớt đầu độc bệnh nhân bằng thuốc ngủ cũng thường áp dụng phương pháp phản xạ có điểu kiện này và thay thế thuốc ngủ bằng một loại thuốc vô hại.

Và sau đây là một cuộc thí nghiệm khá hấp dẫn của môn đồ Pavlov về phản ứng miễn dịch cấp tốc của cơ thể giống thỏ nhờ một tín hiệu: tiếng chuông hoặc sự cào nhẹ trên da.

Metalnikof miễn dịch bệnh dịch tả nơi những con thỏ bằng cách chích thuốc chủng nhiều lần. Mỗi lần chích ông ta đánh một tiếng chuông hay cào nhẹ trên lưng con vật. Ông ta nghỉ tiêm khi miễn dịch tánh đã được phát sinh nhưng miễn dịch tánh này dần dần nhạt phai cùng ngày tháng. Khi con thỏ không còn miễn dịch với bệnh dịch tả nữa, ta chỉ cần cho nó nghe lại tiếng chuông ngày trước hoặc cào trên lưng nó thế là trong cơ thể con thỏ phát sinh trở lại tính miễn dịch ngày trước. Nó chống đối một cách hiệu quả với một số lượng vi trùng dịch tả đã giết chết một cách dễ dàng những con thỏ không được tiêm thuốc chủng hoặc đã tiêm cùng một lần với nó trước kia nhưng lần này không được nghe tiếng chuông hay cào trên lưng!

Sự tưởng tượng của con người tác dụng trên thần kinh thường gây ra những phản xạ phù hợp với những điểu mình tưởng nghĩ cho nên nếu tưởng tượng một luồng sáng chói lợi sẽ làm cho con người của ta thu hẹp lại. Nếu chúng ta tưởng tượng mình nhúng tay trong thùng nước đá lạnh, tay bạn sẽ nổi da gà. Khi nghe đến món ăn chua thì chảy nước bọt.

Bác sĩ Maingot quay phim bằng máy có quang tuyến X nhận thấy sự co bóp của dạ dày được gia tốc khi người ta nghe nói đến món ăn mà mình thèm muốn. Nếu người này tưởng tượng mình ăn vào một thức ăn béo thế là túi mật bóp lại và phun ra một vôi mật trong ruột non. Với cách này người ta có thể gia tốc nhịp tim một cách dễ dàng bằng cách hồi tưởng lại một cảnh tượng hãi hùng ngày trước mình đã gặp. Làm giảm bớt nhịp tim thì có khó khăn hơn; người ta thành công được nhờ tưởng tượng những hình ảnh thanh tịnh.

Bykov đã được kỳ công là khám phá ra sự biến dưỡng căn bản [lượng nhiệt phát xuất mỗi giờ trên mỗi mét khối của diện tích cơ thể] bị chi phối bởi ý tưởng lạnh hay nóng. Ông ta quan sát và thấy rằng các nhân viên hỏa xa mỗi khi tàu rời khỏi Leningrad là nơi mà họ có cảm tưởng là ấm áp để đi đến một chốn lạnh lẽo hơn thế là sự biến dưỡng trong cơ thể họ tăng lên. Khi chuyển tàu trở về Leningrad tự nhiên sự biến dưỡng căn bản của



họ hạ dần tuy rằng sức lạnh đâu cũng như nhau.

Bác sĩ chuyên bệnh lao Albert Mathieu cũng đã chứng minh bằng thí nghiệm vai trò của tiềm thức, của trí tưởng tượng, của sức tin tưởng vào sự lành bệnh ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe của bệnh nhân như thế nào. Những ống nước biển được dán nhãn hiệu “Thánh dược trừ lao” mà trước đó ông đã dụng tâm cho nhiều người ca tụng đây là một thứ thuốc quý giá, một tiên dược, một đại phát minh của y khoa hiện đại. Sau đó y tá chích liên tiếp 5,6 ngày thứ nước mặn này cho bệnh nhân nằm trong viện bài lao và hằng ngày người ta ghi chép những kết quả thu hoạch được. Thật là kỳ diệu và vượt trên ước vọng của mọi người. Chỉ sau một thời gian ngắn phép lạ đã xuất hiện, người ta nhận thấy các bệnh nhân ăn biết ngon, ho hắt và khạc nhổ bớt đi, mồ hôi trộm ít lại, sắc thái tươi tỉnh hơn và ngay cả tình trạng của phổi cũng được cải thiện và mọi người đều lên cân từ 1 kí lô rưỡi đến 2 hay 3 kí lô...

Ảnh hưởng của tưởng tượng gây tác dụng trên cơ thể quan trọng là thế cho nên hiện nay trong các bệnh viện bên Mỹ người ta dùng thuốc viên, thuốc hoàn, thuốc nước, v.v.. với hình thức màu sắc hoàn toàn giống như thuốc, thật ra chỉ là bột và đường gọi là “placebos” [do chữ placera nghĩa là làm đẹp lòng]. Thứ thuốc [nói đúng ra là kẹo hay nước ngọt...] vô công cô phạt này gây công hiệu tốt đẹp cho 45% các người dùng.

Ở Pháp bác sĩ Pierre Soulié cũng đem thí nghiệm thứ placebos này ở bệnh viện Lariboisière. Thí nghiệm trên bệnh hiệp tâm thống [nhồi tim] vị bác sĩ chuyên khoa lỗi lạc trên nhận thấy 35% bệnh nhân đã được kết quả tốt đẹp nhờ thứ thuốc của tưởng tượng này.

Những thí nghiệm và câu chuyện lý thú trên đã chứng minh một cách chắc thật rằng trí tưởng tượng của tiềm thức, sự kích thích tâm linh có thể tạo ra một tác dụng sinh lý mãnh liệt và đi đâu này chẳng có gì là lạ lùng một khi chúng ta đã rõ uy lực của trí tưởng tượng, tác dụng của tiềm thức, sự liên hệ và tương quan giữa các hệ thần kinh não tủy và dinh dưỡng cùng các nội hạch trong người..

Bởi vậy người ta quan niệm rằng sự khêu gợi trong tâm trí hay là tự kỷ ám thị vào tiềm thức ý tưởng muốn lành bệnh, những hình ảnh trong tâm tưởng về tình trạng tốt đẹp của sức khỏe có thể tác động một cách hiệu quả và mãnh liệt trên cơ thể tạo ra những biến cải sinh lý quan trọng, giúp việc oxy hóa các chất dự trữ trong cơ thể, tăng sự sinh nhiệt, loại bỏ các chất độc, gia tăng những sự xuất tiết của dạ dày, của tụy tạng, của gan và của



những hạch chứa kích thích tố, phân kích hiện tượng thực bào, những phản ứng tự vệ, khả năng hóa giải của thân-địa, thúc đẩy quá trình đóng sẹo, v.v... Và lại trong một cơ quan thọ thương, không phải toàn thể cơ quan này đều bị thương tổn mà vẫn còn những phần lành mạnh có thể nhờ đó tổng khử các chất độc và phục hồi sinh lực tưởng đâu đã mất. Cho nên lo sợ bệnh tật, gồm cả bệnh do vi trùng gây ra là nỗi giảo cho giặc, tức là tạo một tình trạng bất lợi cho cơ thể để các nguyên nhân sinh bệnh phát tác cũng như giúp cho vi trùng hoành hành. Trong các quân y viện nếu để ý nhận xét ta sẽ thấy rằng các thương tích ở các chiến sĩ thắng trận bao giờ cũng chóng lành hơn thương tích nơi những binh sĩ chiến bại.

Lối giáo dục “sinh khỏe đẻ êm” của Tây y ngày nay là một sự áp dụng hay ho phương pháp tự kỷ ám thị cho người đàn bà bụng mang dạ chứa thường có thành kiến rằng họ sẽ phải chịu đau đớn, lo sợ như sắp phải thọ cực hình. Bây giờ người ta giảng giải cho họ rằng sinh đẻ là một việc tự nhiên của mọi động vật, tự nó vốn chẳng có gì là đau đớn và người ta đánh tan mọi thắc mắc bằng cách dạy cho họ biết phải sinh đẻ như thế nào và phải làm những gì trong những giai đoạn của kỳ sinh nở. Do đó lòng tự tin phát triển nhờ tự kỷ ám thị nên đã giúp cho sản phụ không còn cảm thấy lo sợ và đau đớn nữa.

Nơi người khỏe mạnh, người ta không quan tâm gì đến các tạng phủ trong người, tuy vậy chúng vẫn có những thần kinh cảm giác, chúng gửi không ngừng những tin tức đến các trung khu thần kinh và đặc biệt cho tiềm thức. Khi sự chú ý của chúng ta hướng cả về những vật bên ngoài trong cuộc tranh sống hằng ngày, tuy những cảm giác từ các tạng phủ chuyển đến không xuất hiện trên màn ảnh của ý thức nhưng chúng ta nên tin chắc rằng nó vẫn âm thầm ám thị mọi tư tưởng, mọi xúc cảm, mọi hành động của chúng ta trong suốt cả cuộc đời.

Người ta có thể hốt nhiên vô cớ nóng ruột mà nghĩ rằng có một tai ương cận kề sắp đến hay linh cảm có một hạnh phúc, một đi đầu may mắn bất ngờ. Trạng thái tiềm thức các hệ thống cơ thể của chúng ta tác dụng ngấm ngấm trên ý thức qua những triệu chứng: nóng ruột, hồi hộp, hốt hoảng, ù tai, máy mắt, thịt gật, nháy mũi, hay những giấc mộng tiên tri, v.v... Bằng những cách ấy đôi khi một cơ quan cấp báo cho ta biết trước một tai nạn, một bệnh tật sắp đến. Khi một người khỏe mạnh hoặc bệnh hoạn bỗng nhiên có dự cảm rằng mình sắp chết, cảm tưởng này nhất định phát nguyên từ tiềm thức qua trung gian thần kinh dinh dưỡng.

Nói tóm lại, hệ thần kinh dinh dưỡng, thần kinh của tiềm thức với hai hệ trục giao cảm và đối giao cảm biểu dương quân bình Âm Dương trong cơ thể đã nắm quyền thống trị thế giới rộng lớn của tạng phủ, thống nhất hoạt động toàn thể các cơ quan và cơ năng, là môi giới kết chặt hai phần thể xác và tâm linh nên đã giữ một vai trò then chốt trong vấn đề tự kỷ ám thị vậy.

## **CHƯƠNG 6 : KHẢ NĂNG THIÊN NHIÊN CỦA CƠ THỂ HAY KHẢ NĂNG CỦA TIỀM THỨC ?**

Có một lúc rãnh rang nào đó, tình cờ nghĩ vẫn vợ về số kiếp con người chắc chúng ta không khỏi phân vân, thắc mắc về sự tương phản hiển nhiên giữa sự bền bỉ của cơ thể của chúng ta và tính chất tạm bợ của những yếu tố đã cấu tạo ra con người. Cơ thể con người gồm một chất mềm, yếu ớt, mong manh, dễ hư hoại, có thể bị phân hóa trong mấy ngày, thế mà nó lại tồn tại với thời gian còn lâu bền hơn cả những máy móc được đúc bằng gang , bằng thép. Chẳng những nó tồn tại mà nó còn không ngớt vượt bao nhiêu sự khó khăn, cơ cực, thắng bao nhiêu nỗi gian nguy hiểm hằng ngày gặp phải ở cảnh sống bên ngoài.

Sự bền bỉ đó có được là nhờ ở sự hoạt động rất đặc biệt của các cơ năng, tạng phủ của chúng ta. Cơ thể biến cải , uốn chịu thuận theo các biến cố. Đáng lẽ bị suy mòn hư hoại, gãy gập vì chống đối, nó biến cải, dung hòa : ở mỗi hoàn cảnh , tình thế mới, nó ứng đối, đương đầu bằng một cách thuận hợp, đi đầu hòa khác nhau. Và chính khả năng thuận ứng đó đã đem lại cho ta sự trường cửu tối đa về đời sống.

Nếu “mềm yếu là cái dụng của Đạo” thì khả năng thuận ứng kia là cái dụng của Đạo thể hiện trong con người và chính nhờ sự mềm dẻo này mà quân bình Âm Dương được thành lập, sự đồng nhất của cơ thể được phát huy trong hiện tượng tương sinh tương khắc của tạng phủ để bổ túc cho nhau, kết hợp nhau thành một khối, mà cơ quan thương tổn được kiến tạo được hàn gắn, vi trùng bị hủy diệt, bệnh tật được chữa lành.

Con người ốm đau, thương tổn được phục hồi sinh lực, cải tạo sức khỏe chính là nhờ những khả năng thiên nhiên tiềm ẩn trong cơ thể của mỗi người nhưng con người vẫn minh ngày nay lại có ảo tưởng rằng bệnh lành người mạnh là nhờ ở dược phẩm, thuốc men. Thực ra ở mỗi chúng ta ai ai cũng vốn sẵn có một nguần tiềm lực vạn năng thiên phú, há có một kho tàng châu báu ta chẳng thử tìm hiểu để vững lòng tin mà vận dụng các khả năng huyền diệu ấy ngõ hầu có thể dứt bỏ được sự buộc ràng của thuốc

thang những khi đau ốm.

Khả năng ấy như thế nào?

Mọi hoạt động sinh lý trong cơ thể con người đều có khuynh hướng tạo sự thuận ứng. Khả năng thuận ứng có vô số hình thức khác nhau. Tuy nhiên người ta có thể tùy theo hình thức của chúng chia ra làm hai loại: bên trong cơ thể và bên ngoài cơ thể. Khả năng thuận ứng bên trong giữ quân bình cơ năng các tạng phủ cùng sự tương quan các tế bào và huyết dịch, tu bổ, hàn gắn các mô, cơ, tự chữa lành các thương tích, bệnh tật... Khả năng thuận ứng bên ngoài đi đầu chỉnh cơ thể con người phù hợp với ngoại cảnh, giành sự sinh tồn mặc dù những đi đầu kiện bất lợi quanh mình.

Chúng ta dù vui, dù buồn, dù đất trời mưa nắng, dù dòng đời xuôi ngược, thế sự thăng trầm, nhịp điệu vận hành tạng phủ chúng ta cũng không thay đổi mấy. Các tế bào, huyết dịch vẫn tiếp tục trao đổi những sinh chất hóa học, các cơ năng sinh lý, các hoạt động sinh khắc của tạng phủ luôn luôn giữ một thế quân bình vững chải nhưng mà sự ổn định bền chắc đó lại không phải là một trạng thái bình lặng mà trái lại thế quân bình này thành lập được là nhờ ở sự hoạt động không ngừng nghỉ của toàn bộ cơ thể con người. Ví dụ muốn giữ cho tính chất máu không thay đổi và sự tuần hoàn được đi đều hòa là phải cần đến biết bao nhiêu quá trình sinh lý. Muốn giữ an lành cho các mô trong cơ thể là tốn bao nhiêu nỗ lực hội tụ của tất cả các cơ năng. Và những nỗ lực này càng lớn lao nếu đời sống chúng ta càng bất thường và mãnh liệt.

Máu huyết của chúng ta chẳng thay đổi bao nhiêu về áp lực cũng như về dung lượng mặc dù lượng nước luôn luôn thay đổi bất thường. Trong bữa ăn máu tăng nhanh chóng lượng nước nhận từ thức ăn, thức uống, từ sự xuất tiết các hạch tiêu hóa được hấp thụ qua màng ruột. Trái lại có nhiều lúc số nước lại giảm xuống rất nhiều, ví dụ trong lúc tiêu hóa máu phải cung cấp hàng mấy lít nước cho dạ dày, cho ruột, cho gan, cho tỳ... để những cơ quan này dùng trong việc chế tạo các dịch tiêu hóa. Trong lúc hoạt động mạnh về bắp thịt cũng thế, như sau một trận túc cầu, trong một cuộc chạy đua đường trường chẳng hạn. Thể tích nước trong máu cũng giảm xuống rất nhiều trong lúc mắc những bệnh như bệnh lý, bệnh dịch tả vì máu mất số nước rất nhiều xuyên qua màng nhầy của ruột; sau lúc uống thuốc tẩy, máu cũng bị mất nước rất nhiều.

Những sự thêm bớt như trên phải được đi đều hòa thế nào cho thích ứng nhờ sự tương hay co giãn kính các huyết quản do sự đi đều khiển của hệ thần

kinh dinh dưỡng, nhờ sự dễ thấm các mao quản với lại ngoài ra nước còn được đào thải ra khỏi cơ thể nhờ thận, nhờ hạch mồ hôi, nhờ màng ruột, nhờ bốc hơi ở phổi. Xem đó ta thấy trái tim quả thật đã có khả năng kỳ diệu để duy trì quân bình vững chải về áp huyết máu trong một hệ thống huyết quản mà dung lượng và sự dễ thấm luân lưu không ngớt đổi thay. Khi máu có mồi tàng trữ quá nhiều trong phía tim bên phải liền có một phản xạ xuất phát từ hữu tâm nhĩ để tăng trội nhịp tim. Ngoài ra huyết thanh thấm qua thành mao quản tràn vào các thớ thịt và các mô kết-mạc, nhờ vậy bộ máy tuần hoàn tự động đào thải mọi số nước thặng dư.

Trái lại nếu như dung lượng và áp lực của máu giảm đi, khóm thần kinh ở động mạch cổ ghi nhận sự thay đổi liền có sự phản xạ điểu khiển khẩu kính các huyết quản co lại và giảm bớt dung tích của bộ máy tuần hoàn, đồng thời số nước từ các mô đổ vào trong hệ thống huyết quản bằng cách thấm qua thành mao quản. Nước vừa uống vào liền được dạ dày hấp thụ và đưa ngay vào mạch máu.

Cấu tạo của máu cũng rất bền vững, số lượng hồng huyết cầu và huyết tương, các loại muối, các chất prô-tê-in, chất mỡ, chất đường trong tình trạng bình thường chẳng mấy khi có sự thay đổi. Số lượng này bao giờ cũng có nhiều trên sự cần thiết các mô. Vì vậy cho nên dù có những biến cố bất ngờ, như nhịn đói, xuất huyết, cơ thể vận động mãnh liệt hay lâu dài cũng không gây một sự biến đổi tai hại nào cho sự sinh hoạt của cơ thể. Các mô đều có dự trữ nào nước, nào muối, nào mỡ, nào đạm chất, nào đường, v.v... Những sự quân bình lý hóa học để giữ gìn sự bất biến bên trong cơ thể đều do sự điểu hành tự động của bộ thần kinh.

Cơ thể lại phải thuận ứng với ngoại cảnh để giữ quân bình cho con người những khi nóng lạnh đổi thay.

Sự thuận ứng ngoại cảnh uốn nắn thân tâm con người phù hợp với thế giới vật chất, tâm lý và kinh tế. Nó giúp con người tồn tại bất chấp những điểu kiện bất lợi ở bên ngoài. Khí hậu thường luôn luôn nóng hơn hay lạnh hơn cơ thể. Tuy nhiên những dịch chứa trong các mô, máu luân lưu trong các huyết quản vẫn giữ vững nhiệt độ của mình. Hiện tượng này đòi hỏi sự can thiệp không ngừng của toàn bộ cơ thể. Nhiệt độ bên trong của chúng ta có khuynh hướng tăng lên khi khí hậu bên ngoài nóng lên hay là khi những sự trao đổi hóa học trở nên cấp tốc như trong cơn sốt chẳng hạn, tức thì sự tuần hoàn trong phổi và nhịp thở được thôi thúc, một số lớn nước bốc hơi trong những phế bào của phổi, nhờ vậy nhiệt độ của máu hạ xuống ở đây.

Đồng thời các huyết quản dưới da trương lên và da trở nên đỏ ửng vì một số lớn máu được đưa ra mặt ngoài thân thể để tiếp xúc với không khí cho mát lại. Còn nếu như không khí nóng quá, mồ hôi liền được tiết ra mặt da cho bốc hơi lên làm sụt giảm nhiệt độ xuống. Các hệ thần kinh trung ương và dinh dưỡng cũng tham dự làm tăng nhịp tim, trương huyết quản khiến cho có cảm giác khát nước, v.v... Trái lại khi khí hậu bên ngoài lạnh, các huyết quản ngoài da co lại, da trở thành trắng bệch vì máu rút vào các cơ quan bên trong lúc bấy giờ sự tuần hoàn và trao đổi hóa học được gia tốc. Xem vậy chúng ta thấy rằng nóng lạnh, gió mưa tác dụng chẳng riêng gì trên da mà trên tất cả mọi cơ quan bằng mọi sự đi đầu chỉnh về thần kinh, tuần hoàn, dinh dưỡng của toàn thể châu thân.

Ở đời ai chẳng có lúc cơ thể bị thương tổn vì tai nạn rủi ro hoặc vì nhiều lí do khác. Khả năng thuận ứng có tác dụng gì trong những biến cố bất kỳ như vậy chẳng?

Một khi xương, gân, da, thịt một bộ phận nào của cơ thể bị tổn hại vì va chạm, vì bỏng hay bị thương tích vì tên, đạn, đao, thương, cơ thể liền thuận ứng ngay với tình trạng mới này liền. Mọi biện pháp cấp cứu liền được diễn tiến như đã được tiên liệu, hoạch định trước ra trước, sau ra sau để sửa sang tu bổ những mô bị tổn hại. Cũng như sự cải tạo máu huyết, những cơ nguyên rất phức tạp cũng được phát động. Tất cả đều hướng về một mục đích qui định là kiến tạo lại các mô bị hủy diệt.

Một động mạch bị đứt, máu tuôn đần đờ, áp huyết động mạch giảm xuống, nạn nhân hôn mê, sự xuất huyết ngưng, một cục máu đông lại nơi vết thương, miệng vết thương nơi huyết quản được bít lại nhờ chất tiêu- duy- tố trong máu và sự xuất huyết ngưng lại hoàn toàn. Những ngày sau đó bạch huyết cầu và tế bào các mô len lỏi vào trong cái nút- chặn tiêu- duy- tố và hàn gắn dần dần mặt trong huyết quản.

Những sự dự liệu của quá trình cơ thể thật tài tình, cứ xem việc cải tạo máu huyết sau một lần xuất huyết thì đủ rõ. Trước hết tất cả các huyết quản thu hẹp khẩu kính lại và nhờ vậy gia tăng tương đối số lượng huyết còn lại. Áp lực động mạch hầu như hồi phục để cho sự tuần hoàn vẫn tiếp tục. Nước ở các mô và các cơ xuyên qua thành mao quản và đi vào trong bộ máy tuần hoàn.

Người bệnh cảm thấy khát nước mãnh liệt. Nước được uống vào liền trả lại dung tích cũ của huyết tương. Các hồng huyết cầu từ những cơ quan dự trữ tuôn ra và cuối cùng là tủy xương nỗ lực đào tạo những nguyên tố tế



bào để hoàn tất sự cải tạo và sinh hóa máu huyết. Thế là trong cơ thể diễn tiến một tràng hiện tượng sinh lý lý hóa và cấu tạo liên tục ăn khớp nhau giúp cho cơ thể thuận ứng với biến cố xuất huyết tai hại đã xảy ra.

Ví dụ muốn tự chữa những vết thương ở ruột, ban đầu cơ thể vận dụng những cơ năng làm cho đoạn ruột nơi bị thương tích bất động. Đoạn ruột này tự tê liệt nhất thời dường như để ngăn những vật thực vận chuyển đến đấy, rồi một phần khác của ruột hay là của mặt đại-vong dán vào vết thương và dính cứng vào đó nhờ một tính chất đặc biệt của màng bụng. Trong 4 hay 5 giờ sau chỗ miệng vết thương liền bít lại.

Khi tay hay chân bị gãy vì va chạm, bổ té, các mảnh nhọn của đầu xương gãy làm toát thịt và vỡ các huyết quản biến nơi đây thành một khối máu xương gân thịt lẫn lộn. Thế là sự tuần hoàn liền gia tăng tốc độ, nơi vết thương ở tay hoặc chân đó sưng vù lên và máu liền vận chuyển đến khu vực thọ thương những chất bổ dưỡng cần thiết cho sự cải tạo các mô. Chỗ xương gãy trở thành cái trung tâm mà chung quanh đó những quá trình về cấu tạo và cơ năng được tác động mãnh liệt với mục đích chung là bổ túc, hàn gắn, kiến tạo lại nơi bị tổn thương. Các tế bào tìm cách biến cải lại thích ứng với nhu cầu cấp thiết. Ví dụ nếu nhận xét kỹ người ta sẽ thấy một mảnh thịt rách ra gần chỗ xương gãy thành sụn xương. Đúng vậy, sụn xương là sự phôi thai của xương trong khối chất mềm liền kết hai mối đầu xương để rồi dần dần sụn xương ấy biến thành mô xương thực thụ. Trong thời gian mấy tuần cần thiết cho sự tái tạo, vô số hiện tượng hóa học, thần kinh, tuần hoàn và cấu tạo được phát minh liên kết ăn khớp cùng nhau. Máu chảy tuôn ra từ huyết quản bị vỡ lúc xảy ra tai nạn, nước cốt trong tủy xương bị gãy và các thớ thịt bị rách nát kích động những quá trình sinh lý về việc kiến tạo, tu bổ. Hiện tượng trước kích động hiện tượng khác nối theo. Những điều kiện lý hóa và cấu tạo hóa học các dịch trấp thấm từ mạch máu qua các mô tạo cho tế bào những khả năng cải tạo mà thường ngày chúng không có. Tất cả mọi mô đều có thể, vào một lúc nào đó trong tương lai không liệu trước, đáp ứng thích nghi cho nhu cầu của cơ thể dưới những điều kiện lý hóa mới trong tình trạng của nó lúc bấy giờ.

Tính chất thích ứng của sự đóng sụn ai cũng có thể nhận thấy nơi những vết thương nông cạn. Các vết thương này có thể ước lượng được và có thể tính được tốc độ đóng sụn tức là thời gian kiến tạo bằng công thức Nouy. Nhận xét người ta để ý rằng trước hết một vết thương chỉ đóng sụn khi sự đóng sụn đó xét ra hữu ích. Một vết thương vì một mảng da bị tróc mà được



người ta che chở hoàn toàn không cho tiếp xúc với vi trùng, không khí và mọi nguyên nhân kích thích hoặc làm đau rát thì người ta thấy rằng sự kiến tạo không được phát động, vết thương da bị lóc không được đóng sẹo. Đến chừng người ta kích thích trên mặt vết thương với một ít máu, vài con vi trùng thì quá trình đóng sẹo liền được phát động ngay và tiếp tục cho đến khi lành hẳn.

Nếu người ta cắt bớt một nửa tuyến giáp trạng, nửa còn lại sẽ dần dần tăng thể tích, thông thường nó còn tăng lên quá cả mức cần thiết là khác. Cắt một quả thận, quả thận còn lại sau đó cũng to lớn hơn đến nỗi sự bài tiết nước tiểu thừa sức hoàn thành một cách dễ dàng. Phổi cũng vậy.

Ý sống tiềm ẩn nhưng sung mãn từ trong mỗi tế bào nhỏ đến toàn thể cơ thể để được biểu lộ trong ý thức con người. Các tế bào tách riêng ra khỏi cơ thể vẫn giữ những khả năng thiên phú huyền diệu, vô tâm hoàn thành nhiệm vụ theo bản năng không vì mục đích này hay động lực nọ. Nhỏ một giọt máu vào trong huyết tương, vài hồng huyết cầu do sức nặng lôi kéo chảy dài như một dòng suối nhỏ, các ven bờ liền được thiết lập chung quanh dòng suối ấy. Các bờ suối sau đó được phủ kín bằng những thớ nhỏ tiêm-duy-tổ để biến con suối ấy thành một chiếc ống trong đó các hồng huyết cầu đi qua như trong một huyết quản. Rồi thì những bạch huyết cầu lần lượt đến nằm trên mặt ống bao quanh làm cho ta có cảm tưởng đây là một mao quản có những tế bào co rút. Thế là những huyết cầu tự chúng đã tạo lấy được một phần nhỏ của bộ máy tuần hoàn tuy rằng không có tim, không có sự lưu chuyển, không có các mô để nuôi dưỡng. Các tế bào hành động hần nhiên như những con ong xây tổ theo hình lục giác, chế mật, nuôi ấu trùng, xem như con nào cũng giỏi về toán học, hóa học, sinh vật học và chỉ hoạt động vì quyền lợi cộng đồng. Khuynh hướng thiết lập những cơ quan bằng các cấu tử của chúng như trên thật không thể giải thích nhưng nó giúp cho chúng ta hiểu và tin tưởng vào khả năng kiến tạo huyền diệu mà cơ thể con người có thể thực hiện được.

Bây giờ ta thử khảo sát chút ít về khả năng thuận ứng của cơ thể đối với bệnh tật như thế nào ?

Suốt thời gian thọ bệnh, cơ thể phải đương đầu với một tình thế mới mẻ tuy nhiên cơ thể luôn luôn tìm cách thuận ứng bằng lối loại trừ những tác nhân sinh bệnh và kiến tạo hàn gắn lại những thương tích do mầm bệnh gây ra. Không có khả năng thuận ứng này các sinh vật không làm sao sinh tồn được bởi vì vi trùng, siêu trùng không giây phút nào ngừng mở các

cuộc xâm lăng quấy nhiễu mà cơ thể cũng không sao tránh khỏi có những sự suy nhược, tổn hại trong các cơ quan, tạng phủ vì lý do này hay điểu kiện khác.

“Họa tủng khâu xuất, bệnh tủng khâu nhập”, đa số bệnh tật đều do thức ăn vật uống mà sinh ra nhưng may mắn thay ruột hấp thụ thức ăn nhưng lại ngăn cản sự xâm nhập của vô số vi trùng sinh sản trong ống tiêu hóa. Sở dĩ các vi sinh vật nguy hiểm đó tôn trọng không dám bước qua màng ruột mỏng ranh giới kia vì chúng phải kính nể những bạch huyết cầu do khả năng thuận ứng của cơ thể đã sẵn sàng bố phòng nghiêm ngặt ở đây.

Nhưng nếu không may khi vi trùng hay siêu trùng xâm nhập cơ thể, các hoạt động trong châu thân liền biến cải. Sự thay đổi này được người ta gọi là BỆNH. Tính chất của bệnh tùy thuộc vào lối thuận ứng của các mô và tạng phủ đối với những biến đổi bệnh lý của một trường. Sốt chẳng hạn là sự đáp ứng của cơ thể khi có sự xâm nhập của vi trùng hay một vật lạ. Sự phát minh các chất độc từ các mô, sự hao hụt các chất cần thiết cho việc dinh dưỡng, những sự hỗn loạn trong sự xuất tiết các nội hạch cũng đều là những phản ứng thích nghi. Những triệu chứng của bệnh thuận-viêm kinh niên, bệnh hoại huyết, bứu giáp mắt là biểu lộ sự thuận ứng của cơ thể đối với những chất mà quả thận lâm bệnh không thể bài tiết được nữa, với sự thiếu thốn một sinh tố nào đó, với những chất độc do tuyến giáp trạng tiết ra. Thuận ứng với những yếu tố gây bệnh có hai hình thức: một hình thức là không cho xâm nhập vào cơ thể và hủy diệt đi; một hình thức khác là hàn gắn, kiến tạo lại những thương tích do chúng gây ra và hóa giải những chất độc do vi trùng sinh ra hay là do các mô tự chúng tạo ra. Bệnh tật không có gì khác hơn là sự phát triển của những quá trình này và thời gian lâm bệnh là thời gian xảy ra sự nỗ lực thuận ứng giữa cơ thể và tác nhân nhiễu loạn. Nhưng bệnh tật cũng có thể là sự biểu lộ tình trạng suy đả tiêu cực của một cơ quan hay của ý thức.

Trong những bệnh nhiễm trùng nặng như bệnh thương hàn, sùng phổi, bại huyết, các nội thương xuất hiện trong những cơ quan như tim, gan, phổi. Các tế bào ở đây liền phát lộ những tính chất mà thường ngày không thấy có. Phản ứng của chúng có khuynh hướng làm cho nội môi trường trở thành độc hại đối với vi trùng và kích thích những hoạt động của cơ thể. Các bạch huyết cầu tăng bội ra nhiều, phát sinh những kháng thể, tiết ra những chất mới, biến cải theo nhu cầu các mô ứng hợp với những điểu kiện bất ngờ tạo ra do những tác nhân gây bệnh, do sự tổn hại các tạng phủ,

do sự độc hại và sự qui tụ vi trùng nơi cơ quan nào đó. Chúng tạo ở những nơi bị gây độc những mục sừng làm nung thành mụn, trong mụn ấy có những chất men có khả năng làm tiêu hủy các vi trùng và làm tan rã những tế bào sống để mở lối thoát bằng cách trở miệng ra ngoài da hoặc vào một cơ quan rộng để đào thải lượng mụn kia và xác chết vi trùng ra khỏi cơ thể. Trong những bệnh nhiễm trùng, các triệu chứng chỉ là những sự thể hiện quá trình các nỗ lực của các tạng phủ ,tế bào và các dịch để thích ứng với những điều kiện mới, chịu đựng với tình trạng đó để rồi trở lại với sức khỏe bình thường với quân bình Âm Dương tốt đẹp.

Vi trùng, siêu trùng có mặt khắp nơi, trong không khí, trong nước, trong thực phẩm của chúng ta. Chúng ở trên da, trong mũi, trong miệng, trong cổ, trong họng, trong phổi, trong ống tiêu hóa của chúng ta. Tuy nhiên chúng tỏ ra hiền khô, vô hại đối với nhiều người. Nhận xét những người chung quanh chúng ta, ta sẽ thấy rằng có người thường mắc bệnh nào đó nhưng có kẻ khác lại chẳng bao giờ mắc phải.Trạng thái đề kháng này có được là nhờ ở sự hoạt động điều hòa của các tạng phủ và sự quân bình Âm Dương các tế bào cùng khí huyết trong cơ thể làm ngăn trở sự xâm nhập hoặc đủ sức hóa giải các tác nhân gây bệnh hay là hủy diệt chúng ngay lúc chúng mới vào. Đây là sự miễn dịch thiên nhiên giúp cho nhiều người chẳng hề đau đớn bệnh tật. Đây là một khả năng rất quý giá mà con người từ xưa đến nay vẫn thầm mơ ước. Dường như sự miễn dịch này, người thì tùy thuộc vào sự di truyền, kẻ lại thu hoạch được trong lúc sinh hoạt. Có những chủng tộc dễ mắc những bệnh này lại không mắc những bệnh khác. Nhưng sự miễn dịch thiên nhiên không phải chỉ riêng do bẩm thụ di truyền, do khí hậu,do vị trí địa dư mà phần chính yếu là do tự kỷ ám thị và do thực phẩm ăn uống hằng ngày.

Trong những bệnh gây ra do ăn uống sai lầm , thiếu thốn và trong những bệnh suy biến như bệnh cứng động mạch, cơ tâm viêm,thận hư biến, đái đường, những cơ năng thuận ứng điều dự phần hóa giải. Các quá trình sinh lý vận dụng tận lực khả năng tự sửa đổi thế nào cho thích hợp hơn cả với hoàn cảnh mới để duy trì sự sinh tồn của toàn cơ thể. Nếu một hạch nào đó xuất tiết không đầy đủ thì những hạch khác tăng gia hoạt động và khuếch đại thể tích để bổ khuyết bù vào. Thí dụ khi bệnh-mạch tả-tâm-nhĩ và tả tâm-thất yếu đi không đủ sức ngăn máu đẩy lui, quả tim sẽ lớn lên và tăng sức thêm để có thể đẩy vào động mạch một lượng máu cần thiết. nhờ hiện

tượng thích ứng này, bệnh nhân vẫn có thể tiếp tục sống như mọi người trong nhiều năm nữa.

Khi bộ thận vận động không được trôi chảy, áp lực động mạch liên tục tăng lên để có một số lượng máu lớn hơn đi ngang bộ máy lọc bất túc. Lúc sơ khởi của bệnh đái đường, cơ thể cũng kiếm cách để bù đắp vào sự thiếu thốn chất in-su-lin do tụy tạng tiết ra. Nói chung trong những bệnh suy biến, cơ thể luôn luôn nỗ lực vận dụng hết khả năng để bù đắp cho cơ năng bị suy kém, che đậy nhược điểm của cơ thể để cố lập một quân bình cho sức khỏe con người.

Xem qua chùng ấy cũng đủ gây cho ta một niềm tin tưởng vững mạnh rằng cơ thể ta tự nó vốn có thừa khả năng để hàn gắn cho các thương tích, hủy diệt các vi trùng, chữa lành các tật bệnh, phục hồi lại sức khỏe, cải tạo được sinh lực, đem lại sự trường thọ cho con người.

Chúng ta hãy tạm ngừng đây vì nói đến khả năng thiên nhiên của cơ thể thì biết nói mấy cho vừa vả lại còn biết bao nhiêu là điểu huyền diệu trong con người mà khoa học chưa khám phá nổi. Khả năng kia, ngu ồn sức mạnh kia giờ đây ta biết gọi là gì? Là tiềm thức ư? Là tiềm thức vũ trụ ư? Là thức A-lại-da ư? hay là Đạo? Dù gọi bằng gì đi nữa, điểu quan hệ là chúng ta nay đã biết chúng ta vốn sẵn có ngu ồn tiềm lực vạn năng, kho báu chí huy ền, chí diệu kia thế mà chẳng mấy ai chịu để tâm tìm cách sử dụng lại suốt đời ỷ lại vào thầy, vào thuốc và những thế lực hời hợt bên ngoài mà cầu mong đem lại sức khỏe cho thân tâm!

Chính ngay Hippocrate, vị thánh tổ khai sáng nền Tây y ngày nay cũng đã từng ân cần dạy dỗ các môn đồ mình rằng:

“Thiên nhiên mới đích thật là vị lương y. Chính thiên nhiên đã tìm những phương tiện để chữa lành bệnh. Phận sự của người y sĩ là giúp đỡ Thiên nhiên bằng những phương tiện mà họ có thể sử dụng chứ đừng toan quá ỷ tài mình, ngồ h ầu Thiên nhiên có thể thành tựu sự chữa lành bệnh”.

Và giờ đây dù tin tưởng, dù nghi ngờ, nhưng muốn thấy chân lý, chúng ta hãy cùng nhau thử tìm cách sử dụng tiềm năng thiên nhiên ấy bằng phương pháp tự kỷ ám thị...

## **CHƯƠNG 7 : PHÂN TÂM HỌC VÀ TỰ KỶ ÁM THỊ**

Theo thuyết phân tâm học của Freud, khuynh hướng con người tự nó là vô thức. Nó chỉ có thể trở nên hữu thức khi nó được thỏa mãn.

Trong những khuynh hướng nơi con người dù thuộc về địa hạt cơ thể, xã hội, cá nhân hay lý tưởng nhưng trong đời sống tận-thế, vì những hàng rào

luân lý, xã giao lễ nghi buộc lòng chúng ta phải bùng bít hoặc trấn áp chúng đi. Do giáo dục và thành kiến của xã hội một bức tường được thành lập trong tâm trí chúng ta có nhiệm vụ kiểm soát phê bình, chặn lối không cho những khuynh hướng kia đi vào ý thức. Hiện tượng duy trì hay gạt bỏ những khuynh hướng hủ bại kia tạo thành sự ức chế về tâm lý. Đó là trạng thái mà Freud gọi là sự ức chế các khuynh hướng.

Sự dồn ép vào tiềm thức kia có thể gây ra ít nhiều khó chịu, sự thất vọng, nỗi buồn rầu chán nản vô cớ, những cơn giận dữ, những liên hợp phức tạp về tinh thần được biểu lộ bằng những cử chỉ sơ suất [ lẩn lẩn, quên lãng...]

Nhưng những khuynh hướng bị ức chế vào tiềm thức cũng có thể biểu lộ trong những giấc chiêm bao mà chúng thực hiện theo một lý tưởng nào đó ; những khuynh hướng đó cũng có thể cao thượng hóa bằng cách biến thành những khuynh hướng ưu việt; vì vậy cho nên bản năng tính dục không được thỏa mãn có thể hiện bày dưới hình thức thơ mộng hay sáng tạo nghệ thuật.

Theo Freud trong một bản ngã con người gồm có 3 phần: Một tiềm ngã, một thức ngã và một siêu ngã. Tiềm ngã thì vô thức không thể trực tiếp nhận thức được, chính trong đó đã hàm tàng những luận cứ về hãm-tổ và di truyền, ở trong đó người ta tìm thấy những thiện tính, những xung động bản năng và đam mê: bản năng tự tồn, bản năng tính dục, nguồn gốc những nhu cầu về ái tình và cả bản năng của sự chết có khuynh hướng đưa sự sống trở về trạng thái vô tri, thúc đẩy đến sự xâm lược và phá hoại. Ngoài khuynh hướng này, tiềm ngã là cái kho chứa vĩ đại của nhục dục tính tập hợp mọi hình thức ái tình hoặc quyến luyến.

Chính trong tiềm ngã là nơi tích lũy những yếu tố bị ức chế từ hồi thơ ấu đến suốt cuộc đời về sau.

Tiềm ngã bị nguyên lý khoái lạc thống trị, có khuynh hướng tìm mọi cách thay thế những sự căng thẳng khó chịu, những sự đau khổ bằng những trạng thái dễ chịu, khoái lạc.

Nằm giữa tiềm ngã và vũ trụ bên ngoài, thức ngã tìm cách hòa giải đôi bên bằng cách làm sao cho tiềm ngã thuận ứng với xã hội và nhờ vào sức mạnh của bấp thít thuận ứng vật giới cho nhu cầu của tiềm ngã. Nó không những là kẻ phụ tá của tiềm ngã mà còn là kẻ nô lệ để bảo tìm cách lấy lòng chủ nhân nó. Nó cố sức tìm mọi cách để giữ sự hòa hảo với tiềm ngã bằng cách dung hòa những mệnh lệnh vô ý thức của tiềm ngã với sự hợp lý hóa của ý



thức để có một ảo tưởng rằng tiếm ngã đã cư xử phù hợp với thực tế mặc dù tiếm ngã vẫn ngoan cố và chẳng uốn mình theo những đòi hỏi của đời sống thực tại. Thức ngã tìm cách giảm bớt những xung đột nổi lên giữa một bên là tiếm ngã, và một bên là thực tế và siêu ngã.

Nói tóm lại thức ngã giữ một vai trò khốn khổ, tôi mọi ba bề và vì vậy sống trong sự sợ hãi của hiểm họa trên búa dưới đe vờ của xã hội bên ngoài, vừa của nhục-dục-tánh, vừa của siêu ngã khắc khe do đó mà sinh ra ba loại ưu tư tương ứng với ba mối hiểm họa nói trên vì ưu tư là lối biểu lộ của sự lùi bước trước hiểm họa. Thức ngã như vậy có thể xem như là một cái kho chứa chất ưu tư!

“Một chiếc linh hồn nhỏ,  
mang mang thiên cổ sầu...”

[HUY CẬN]

Trên thức ngã là siêu ngã, giữ việc phê phán, kiềm thúc thức ngã. Thoát khỏi mặc cảm Oedipe, lúc còn thơ ấu đứa trẻ cố gắng mô phỏng và bảo tồn tư cách của cha mẹ chúng mà chúng xem như những nhân vật siêu quần, do đó siêu ngã phát sinh với ý niệm đồng nhất và đồng hóa với cha mẹ nó. Lớn lên ra khỏi phạm vi gia đình siêu ngã có thể tôn sùng những kẻ thay thế vai trò cha mẹ: thầy giáo hoặc các vĩ nhân, thần tượng lý tưởng. Nó tiếp tục giám thị và nếu cần thì trách phạt như cha mẹ nó trước kia đã làm. Nó tìm cách thống trị trên thức ngã như những hiện thân những lo ngại của lương tâm cũng có thể là một ý niệm tội lỗi vô thức bởi vì siêu thức có thể đôi khi ý thức, đôi khi cũng không vì đó mà nó không chống đối với những yếu tố khác của thức ngã ấy.

Nói tóm lại tiếm ngã thì phi đạo đức, thức ngã thì cố gắng đi vào con đường đạo đức, còn siêu ngã thì có thể trở thành siêu đạo đức mà đồng thời cũng có thể tàn bạo như tiếm ngã.

Trong số những khuynh hướng mà đời sống xã hội bắt buộc chúng ta phải dồn ép, sự khao khát nhục tình, dưới hình thức nhục dục, chiếm một địa vị nguyên thủy. Nó là sinh khí của tinh thần cũng như sinh lực là của thể chất; sự ức chế các khuynh hướng đó là nguyên nhân của đa số những bệnh về thần kinh và những bệnh về tinh thần. Những người tranh đấu để khỏi sa vào những điếu đờn bại mà thâm tâm mình thôi thúc, một khi ức chế không thành công liền mắc phải chứng suy nhược cơ năng thần kinh. Xem thế chứng suy nhược cơ năng thần kinh là một sự ức chế thất bại vậy.

Cuối cùng những xung đột về tình cảm bị dồn ép vào tiếm thức có thể tạo



ra những rối loạn cơ năng để lâu ngày có thể biến cải thành nội thương cho tạng phủ.

Cho nên, bệnh áp huyết cao thường gặp nơi những người tự chế phục lấy mình, họ mang một niềm công-phẫn thường xuyên bị dồn ép, tuy rằng có đôi khi được bùng ra thành những cơn giận dữ; họ cư lòng thù hận nhưng che đậy nỗi oán hờn bằng bộ điệu bên ngoài xem ra có chiêu dễ yêu và khuất phục. Sự xung đột tiềm tàng xảy ra giữa con người chân thật của họ và vai trò họ bắt buộc phải đóng tạo ra một trạng thái căng thẳng thường xuyên gây ra một sự xuất tiết chất adrénaline và chất này qua trung gian hệ trực giao cảm kích thích sự thu hẹp khẩu kính các động mạch làm phát sinh chứng áp huyết cao.

Lối chữa bằng tâm lý có việc là bảo cho bệnh nhân rõ rằng những rối loạn trong cơ thể mà họ đang gánh chịu chỉ là ảnh hưởng những trạng thái tình cảm mà họ cần phải dẹp bỏ đi. Vì vậy phép tự kỷ ám thị áp dụng trong những trường hợp này giải khai sự ức chế các khuynh hướng đưa lại kết quả vô cùng tốt đẹp.

Có nhiều hình thức ung sang dạ dày cũng chỉ là những triệu chứng đặc biệt rõ rệt của chứng bệnh do tâm lý gây ra. sự nghiên cứu tâm lý những người mắc bệnh ung sang đã chứng minh rằng trong sâu kín tiềm thức họ có một sự xung đột giữa lòng tự ái của họ và ước vọng được ở trong một tình trạng ấu trĩ của sự phục tùng và thụ động. Mà việc thông thường về tâm sinh lý trẻ con là có sự liên hệ mật thiết giữa quan niệm tình thương và thực phẩm. Những dục vọng thầm kín và bị trấn áp chuyển hướng, hoạt động tiềm thức tập trung vào ống tiêu hóa và phát lộ dưới hình thức sinh lý bằng sự xuất tiết quá nhiều dịch vị đưa đến chứng ung sang. Ở đây nữa, sự áp dụng phép tự kỷ ám thị cởi bỏ sự xung đột nội tâm có thể cải thiện rồi làm biến dần những sự rối loạn nguyên nhân của căn bệnh.

Khuynh hướng các chứng cảm hay những bệnh sưng hần và việc ít ai ngờ đến là xu hướng gặp tai nạn cũng là những bệnh về tâm lý ảnh hưởng đến cơ thể theo sự nghiên cứu của những nhà phân tâm học vừa khám phá ra. Quả vậy, những người đa cảm mất thăng bằng có một sự tuần hoàn bất túc ở hệ hô hấp bên trên làm giảm sức đề kháng của họ đối với các vi khuẩn hay những siêu trùng ký thực luôn luôn có mặt nơi những người lành cũng như nơi những người bệnh. Còn về những tai nạn thì như các bảng thống kê đã chứng minh rằng luôn luôn cũng những người đó tự gây thương tích cho mình vì thiếu sự chú ý hay có một sự chú ý kiểm soát không đúng cách:

người ta đã thấy rằng ở Mỹ châu một sự thay đổi 5% nhân số của một nhiệm sở làm giảm những tai nạn bớt đến 80%. Nhưng những nhân viên lơ đãng, đổi đến một nhiệm sở ít nguy hiểm hơn vẫn tiếp tục gây nhiều tai nạn: tỉ dụ đáng lẽ gây những vụ tông xe hơi thì họ để cho tay bị kẹp hoặc gây cho mình những sự treo gân. Sự phân tích tâm lý các nạn nhân này chứng tỏ rằng các tai nạn dường như họ lãnh chịu thật ra chỉ là những hành động dụng tâm của tiềm thức, đôi khi do bởi một ý thức về tội lỗi với ước vọng tự trừng phạt của tiềm thức, đôi khi để biểu lộ một ý muốn trả thù hay bạo động với thượng cấp hay hơn nữa một dự vọng trừng phạt bằng những sự đau khổ một kẻ nào đó có thể là gián tiếp chịu trách nhiệm về tai nạn đó.

Chúng ta có thể kể thêm nhiều ví dụ và những điều chúng ta vừa nói về chứng áp huyết cao, ung sang và những bệnh cảm cũng có thể đem áp dụng cho bệnh nhồi tim, bệnh đái đường, bệnh suyễn, bệnh ăn không ngon thuộc thần kinh, bệnh tả, bệnh bón kinh niên, cho vài bệnh ngoài da, cho nhiều trường hợp rối loạn về biến dưỡng cho ta thấy khả năng của phép tự kỷ ám thị chiếm một địa vị quan trọng trong việc chữa lành các căn bệnh của thể xác con người.

Nói rộng ra, những hình thức bệnh tật do tâm linh gây ra bên ngoài xem có vẻ thuộc về cơ thể kể ra thật không xiết mà tai hại hơn nữa là đôi khi chính những sự xem xét của phòng thí nghiệm lại còn tiếp tay trong sự tin tưởng sai lầm vốn người ta sẵn có. Phòng thí nghiệm cho người ta biết có những sự bất thường của áp huyết, những biến cải trong sự xuất tiết dịch vị cũng như những dấu hiệu mất quân bình của thần kinh dinh dưỡng và các hạch. Tuy vậy tất cả những triệu chứng này chỉ là sự biểu lộ của một sự rối loạn thần kinh tâm linh. Và nhờ những cuộc khám xét kỹ các tạng phủ và qua các cuộc phân tích người ta thấy rằng trong những trường hợp đó các cơ quan hoàn toàn toàn vẹn chẳng mảy may biến cải hoặc thương tổn gì. Các chứng bệnh này có thể xem như có sự bất hòa giữa tâm linh và cơ thể nên đã gây ra một sự biến cải về năng lượng thần kinh trong một cơ quan lành mạnh về phương diện thể chất. Sự rối loạn vì vậy chỉ có tính cách cơ năng cho nên cách trị liệu bằng phép tự kỷ ám thị kết quả thu hoạch nhiều khi vượt trên ý muốn của mình dự liệu. Các triệu chứng bệnh hoạn có thể biến mất hoàn toàn và đôi khi trong chốc lát nếu qua trung gian thần kinh hệ tiềm thức tác dụng hữu hiệu trên cơ quan nhờ lối trị liệu theo phương pháp tự kỷ ám thị thích ứng, chẳng khác nào một chuyến tàu liệt máy đột nhiên chuyển mình lăn bánh ngay sau khi người ta bắt lại mỗi dây nhỏ xíu

nổi lên bình điện và động cơ.

Như trường hợp một người bị chứng bán thân bất toại vì bị xuất huyết ở não có thể cứ bị tê bại suốt đời trong lúc cục máu đông đã tiêu tan mất xử tự bao giờ; đứng về phương diện cơ thể học mà nói thì mọi sự đều tốt đẹp bình thường nhưng người bệnh thân thể cứ xuôi lơ một nửa vì người ấy tưởng tượng rằng họ bị tê bại cho đến rỗi đời mãn kiếp. Sự hỗn loạn cơ năng, sự liệt bại kia tồn tại là do tác dụng của một sự tự kỷ ám thị sai lầm tai hại.

Mọi bệnh tật đều không phải là đơn mà kép. Thật vậy, trên mọi bệnh tật về thể chất thường ghép thêm một bệnh về tinh thần. Nếu ta cho bệnh vật chất hệ số 1, bệnh về tinh thần có thể có hệ số 1,2,10,20,50,100... và hơn thế nữa. Trong nhiều trường hợp, bệnh về tinh thần có thể biến mất trong chốc lát và nếu như hệ số của nó thật cao, 100 chẳng hạn, mà hệ số của thể chất chỉ có 1, thì còn sót có hệ số này nghĩa là 1/100 của căn bệnh; ấy là cái mà ta gọi là phép lạ mà thật ra thì việc ấy chẳng có gì là kỳ lạ cả.

Những đi đầu đối với chúng ta dường như kỳ lạ đều có một nguyên nhân rất tự nhiên; nếu những đi đầu ấy chúng ta thấy kỳ lạ vì chúng ta không hiểu cái nguyên nhân của nó. Khi đã hiểu nguyên nhân đó rồi lúc bấy giờ chúng ta chỉ thấy như vậy là tự nhiên.

Nhà sinh lý học tài danh Petrova, môn sinh xuất sắc của Pavlov đã làm cuộc thí nghiệm sau đây để chứng minh sự xáo trộn về tinh thần ảnh hưởng tai hại đến cơ thể như thế nào.

Cuộc thí nghiệm kéo dài trong nhiều năm và được thực hiện trên hai bầy chó. Bầy chó thứ nhất gồm những con to lớn, vạm vỡ, đầy sinh lực, cho ăn uống đầy đủ, sung túc hợp vệ sinh. Bầy chó thứ hai ốm yếu thua, ít hoạt động thua và sinh lực kém thua. Trong suốt một năm Petrova dùng bầy chó thứ nhất vào những cuộc thí nghiệm có mục đích đánh lạc phản ứng tinh thần của chúng. Tỷ dụ đồng thời trong khi cho chúng ăn người ta phát ra một tín hiệu nào đó. Đợi khi tín hiệu và bữa ăn tương ứng với nhau trong tiềm thức bầy chó do thói quen, đến lúc bấy giờ khi ra tín hiệu đó người ta không đưa thức ăn cho chúng mà lại đưa ra những vật chẳng có thể ăn uống gì được. Rồi người ta lại tạo thói quen lập sự tương ứng giữa bữa ăn với một tín hiệu mới. Trò chơi tráo trở đảo điên được thay đổi nhiều cách và nhiều lần và người ta nhận thấy rằng tuy bầy chó đó cùng ăn một số lượng thực phẩm giống nhau và rất đầy đủ về lượng cũng như phẩm nhưng chỉ vì phải trải qua những cuộc thí nghiệm làm xáo trộn tinh thần nên chúng bị xuống

cân, bệnh tật liên miên, còn lông thì rụng lên, da thịt thì đầy mụn nhọt và cuối cùng thì chúng mất hẳn sinh lực và vẻ khôn lanh năm trước.

Còn bày chó thứ hai thì trong các bữa ăn chỉ có một tín hiệu duy nhất, đầu đặn theo lối “phản xạ có điều kiện” nói trước kia, thức ăn hoàn toàn giống với bày chó trước nhưng chúng lại trở thành những con vật béo tốt lanh lợi nhờ tinh thần được ổn định.

Ở Huế tôi đã được chứng kiến một người dân quê đang đi giữa đường phố đông đúc, bỗng nghe một tiếng súng ở một đ̣n bót gần đầu đây, ông ta liền hơ hãi bỏ chạy tìm chỗ ẩn trốn trước sự ngạc nhiên của những người đi trên đường phố: hỏi ra mới biết ông ta sợ súng đạn đến thành nhập tâm.

Sau hơn 20 năm chiến tranh trên đất nước chúng ta, các bệnh thần kinh gặp đất tốt đã nảy nở ra vô số làm giàu cho kho tàng danh từ y học quốc tế. Nào suy nhược thần kinh, nào bị ám ảnh, nào ưu uất, nào sợ hãi, nào sầu muộn, nào lo âu, nào điên cuồng, nào quái chứng, v.v... Chiến tranh tàn khốc đã lũy tích bao nhiêu di tích đ̣ nát điều tàn, cũng đã lưu lại dấu tích của nó trong tâm khảm, trong đầu óc của bao nhiêu con dân nước Việt đ̣ ṛi phát lộ dưới hình thức bệnh tật do một sự mất quân bình về thần kinh. Các chứng sợ hãi tăng gia vô số kể từ bệnh sợ không gian, sợ bóng tối, sợ đ̣ mặt, sợ tàu hỏa, sợ máy bay, sợ súng ống, sợ bom đạn, sợ bố ráp, sợ tổng tịn, sợ cướp bóc, sợ ám sát, cho đến bệnh sợ sự lo sợ, sợ hôn nhân, sợ địa vị trong xã hội, ṛi đến bệnh sợ luôn cả đ̣y ṭ, sợ người gác cửa, v.v...

Bệnh tinh thần, bệnh suy nhược cơ năng thần kinh gây ra do chiến tranh, do đói ăn thiếu mặc, do khủng bố, do áp bức bất công bên ngoài, do sự uất ức, do sự ức chế bên trong các khuynh hướng, các bản năng, ngày một lan tràn trong xã hội, ăn sâu vào tịm thức đ̣u khó ṇi chữa chạy bằng thuốc men thông thường hoặc các loại thuốc ma túy, an thần hóa học kḥc hại. Tâm bệnh tốt hơn hết là được chữa bằng tâm pháp mặc đ̣u tác nhân gây bệnh có thể là vật chất hoặc tinh thần: Tâm pháp có thể chữa lành bệnh về tinh thần thử hỏi còn cách nào giản dị và thần hiệu hơn phương pháp tự kỷ ám thị chỉ dẫn trong sách này.

Ngoài sự chữa trị các bệnh về thể chất và tinh thần, phép tự kỷ ám thị nếu các bậc phụ huynh biết sử dụng còn mang lại bao nhiêu lợi ích lớn cho xã hội; bao nhiêu trẻ con hư hỏng, bệnh hoạn, xấu ṇt, gian xảo, chơi bời lêu ḷng theo bạn bè, trụy lạc vì thời cuộc, hoàn cảnh bên ngoài sẽ trở thành những học sinh tốt, những đ̣ra con hiếu thảo, những công dân đứng đ̣n

hữu ích cho quốc gia dân tộc. Nếu biết áp dụng phương pháp tự kỷ ám thị những trại trừng giới thiếu nhi, những trại mồ côi không cần phải áp dụng những kỷ luật khắc khe vô bổ để cuối cùng lúc rời khỏi trại, bọn lũ trẻ đáng thương kia lại gia nhập vào đạo quân của tội ác với những niềm uất hận, với những mặc cảm tự ty...

Làm thế nào để chữa các bệnh suy nhược cơ năng thần kinh theo phương pháp phân tâm học ? Phải đi ngược lại cội nguồn của căn bệnh bằng cách làm xuất hiện lên ý thức những sự ức chế trước kia bằng cách khiêu khích những sự phán đoán gồm trong sự chấp nhận hay sự buộc tội những gì trước kia bị xua đuổi. Các khuynh hướng bị ức chế phải tự bệnh nhân thành thật thú nhận lấy lúc bấy giờ bệnh mới lành được.

Lối chữa này vừa khó khăn, vừa tỉ mỉ, vừa tốn rất nhiều thì giờ của bác sĩ phân tâm học nên hết sức tốn kém nhưng mà lắm khi tiền mất nhưng cũng không đưa lại kết quả nào, trái lại phương pháp tự kỷ ám thị của chúng ta đang cùng nhau thảo luận đây vừa giản dị, vừa không tốn tiền, chẳng tốn thì giờ đáng kể mà kết quả lại vô cùng khích lệ trên đủ mọi phương diện vật chất, tinh thần, đạo đức...

## **CHƯƠNG 8 : TÌM HIỂU TIỀM THỨC QUA CÁC TRÒ CHƠI**

Các nhà bác học tìm hiểu tiềm thức qua lý thuyết cao siêu này, giả thuyết bí hiểm nọ, còn chúng ta lại theo một lối khác, chúng ta chơi mà học, chúng ta học bằng những trò chơi và sau khi thưởng thức qua các trò chơi sau đây, chúng ta cũng sẽ đủ tự tin, sẽ có một niềm tin tưởng vào khả năng vô biên của tiềm thức để khi bắt tay thi hành tự kỷ ám thị là thành công nhất định sẽ đến với chúng ta. Mà các trò chơi này lại dễ làm, dụng cụ dễ kiếm. Nào chúng ta hãy vui chơi cùng tiềm thức...

### **1.—TRÒ CHƠI QUẢ LẮC**

Đây là một trò chơi để quan sát sự hoạt động của tiềm thức được trình bày dưới một hình thức hấp dẫn. Quả lắc gồm có một vật nặng như đồng xu, chiếc nhẫn, viên bi, thỏi đồng, hòn sạn, v.v... cột vào một đoạn dây. Quả lắc được dùng dây lại được buộc vào một cần câu để cho sự thí nghiệm được chính xác hơn.

C

A o B

## D

Vật liệu để thực hành :

Một tờ giấy trắng trên ấy vẽ rất rõ ràng một hình tròn có trung tâm O và hai đường thẳng góc AOB, COD đặt dưới đất hoặc trên bàn trước mặt người thí nghiệm ; đường AOB theo hướng từ trái sang phải. Người thí nghiệm cần cái quả lắc như một cây cần câu nhỏ ở đẳng cán, đẳng ngọn có một sợi chỉ treo đong đưa một thỏi sắt hoặc đồng nhỏ, nếu được sáng ánh càng tốt. Người thí nghiệm nên đứng thẳng nhưng đừng ép sát cùi chỏ vào mình lắm.

Bài tập thứ nhất :

Người thí nghiệm phải cần cái cần câu quả lắc như thế nào cho quả lắc che khuất không trông thấy trung tâm O của hình vẽ [Quả lắc như vậy không phải ở ngay chính xác trên điểm O đâu mà trên con đường nối liền điểm O và tia nhìn của cặp mắt người thí nghiệm]. Bây giờ người thí nghiệm hãy nghĩ đến trục AOB trong óc tưởng tượng theo dõi từ A đến B nhưng không dùng một sự cố gắng nào để làm chuyển động quả lắc mà trái lại phải tìm cách giữ cho nó đứng yên. Người thí nghiệm nên lưu ý rằng trong lúc nghĩ như vậy chẳng hề dùng ý chí, ta chỉ cần nhìn quả lắc và nghĩ đến đường thẳng AOB và chỉ cần vậy thôi là cũng đủ cho quả lắc dao động trên hướng AB, nhanh thì vài giây, chậm thì đôi ba phút là tối đa, và sức dao động càng lúc càng nhanh thêm một cách không ngờ.

Bài tập thứ hai :

Trong lúc quả lắc dao động mạnh mẽ theo trục AB, bây giờ ta nghĩ qua chiều hướng CD và kỳ lạ thay, quả lắc thay đổi dần dần hướng chuyển động.

Có lúc các dao động AB chậm dần rồi dừng lại một lúc và dao động sang chiều hướng mới CD.

Có lúc sự dao động AB mở rộng đường AB thành hình bầu dục ngang rồi hình tròn để rồi trở lại hình bầu dục dọc và cứ thế thu hẹp dần đến lúc sự dao động chỉ qua lại trên đường thẳng CD.

Có khi sự dao động vẫn luôn luôn theo đường thẳng nhưng nó đi chệch dần chiều hướng AB cho đến khi chiều xiên xoay thành một góc vuông 90 độ



và lúc bấy giờ quả lắc mới dao động nhất định trên trục CD.

#### Bài tập thứ ba :

Bây giờ ta nghĩ đến hình tròn. Quả lắc đang dao động theo chiều hướng CD có thể dừng lại rồi bắt đầu quay tròn, hoặc quả lắc chuyển dần qua hình bầu dục rồi mới qua hình tròn. Có nhiều lúc quả lắc quay nhanh quá, sợi chỉ buộc quả lắc hầu như không quay thành hình chóp nón mà tạo thành một mặt phẳng hình tròn.

#### Bài tập thứ tư :

Trong lúc quả lắc đang quay nhanh, ta lại nghĩ “Tôi không thể nào làm cho quả lắc ngừng lại được nữa” đồng thời nỗ lực dùng ý chí để điểu khiển ngăn chặn sự xoay chuyển kia. Và ta sẽ thấy rằng sự nỗ lực của ý chí chỉ làm cho sự xoay chuyển của quả lắc thêm nhanh. Tốc độ có thể lên đến mức quả lắc không còn thấy hình dáng nữa. Trái lại khi ta nghĩ đến sự bất động và không còn vận dụng ý chí nỗ lực nữa thì sức xoay chuyển chậm dần và đứng hẳn lại.

#### Bài tập thứ năm :

Trên mặt vách hoặc trên tấm bảng dựng đứng, người ta viết cùng một hàng nhiều chữ A.B.C... của tự mẫu khác nhau. Đứng trước hàng chữ này, ta cần cây cần câu treo quả lắc; quả lắc đong đưa ngang tầm các chữ viết và trừ tính quãng cách làm sao cho quả lắc có thể gõ được vào bất cứ chữ nào. Trước hết ta hãy nghĩ đến chiều hướng dao động trước sau, khi quả lắc đã chuyển động theo chiều hướng này rồi lúc bấy giờ ta nghĩ đến một chữ nào đó. Thế là quả lắc liên chuyển hướng dao động để gõ đúng vào chữ ta suy nghĩ.

Áp dụng bài tập này vào trò chơi giấu tìm : Tập sử dụng quả lắc đến chỗ thuần thực, ta có thể cho một người thu giấu một đồ vật vào một nơi mà đừng cho ai biết hết. Kế đó bảo người này cần tay bạn và người đó suy nghĩ đến chỗ đã thu giấu đồ vật. Do sự suy nghĩ về chiều hướng dẫn đến nơi thu giấu đồ vật, tiềm thức tác dụng trên thần kinh hệ gây ảnh hưởng trên toàn thân và đặc biệt trên bàn tay, truyền cảm qua cơ thể người cần quả lắc và biểu lộ bằng sự dao động của quả lắc. Lúc bấy giờ ta chỉ cần thông thả theo phương hướng chỉ dẫn của sự dao động quả lắc mà tìm thấy đồ vật do người này đã thu giấu.

## 2.--- TRÒ CHƠI VẬN MẠCH

Qua các bài tập nói trên ta có một khái niệm về sự hiện diện của tiềm thức,

bây giờ tập sang một thí nghiệm về sự vận mạch.

Ta giờ ngang một ngón tay, nhìn vào đầu ngón tay và nghĩ đến đó, nghĩ rằng mình đang có cảm giác ở đầu ngón tay. Thật vậy sau đó không lâu ta liền cảm thấy một cảm giác nóng, một cảm giác rần rần như kiến bò trên da hay là nặng nặng ở đầu ngón tay. Cảm giác này mỗi lúc mỗi rõ rệt hơn và sau một lúc thì ta có cảm giác có nhịp máu chảy đều đều trong đầu ngón tay. Xem đây do tiềm thức gây tác dụng thần kinh đã kích thích sự vận mạch ta, đã kích động sự tuần hoàn nơi một bộ phận chỉ định.

### 3.-- TRÒ CHƠI ĐỔI NHỊP TIM

Bây giờ ta tập qua thí nghiệm thay đổi nhịp đập của tim. Ai cũng biết sự thay đổi nhịp tim là do các phản xạ của hệ thần kinh dinh dưỡng mà ra.

Thần kinh phế vị thuộc hệ đối giao cảm có nhiệm vụ chế ngự nhịp đập của tim. Khi những sợi ấy bị kích thích thì tim đập chậm lại. Trung khu chế ngự nhịp đập tim ở sán não thất thứ tư trên hành tủy.

Thần kinh tim thuộc hệ trực giao cảm có nhiệm vụ gia tốc nhịp tim. Những sợi ấy bị kích thích thì tim đập nhanh. Trung khu gia tốc nhịp đập tim ở miên cổ tủy xương sống.

Tay mặt bắt mạch tay trái, ta để đồng hồ trước mặt đếm thử tim đập mỗi phút bao nhiêu lần. Nhịp đập của tim thay đổi tùy theo tuổi tác, đại để là 130 lần khi lên 1 ; 100 lần khi lên 3; 97 lần khi lên 4; 90 lần từ 5 đến 10 tuổi; 70 lần từ 10 đến 50 tuổi; 74 lần khi 60 tuổi; 80 lần khi 90 tuổi.

Nhịp đập của tim cũng tùy theo tạng người, tùy theo phái nam hoặc nữ, tùy theo trạng thái sinh lý, ví dụ đàn bà thường tim đập nhanh hơn đàn ông, khi vận động, khi cảm xúc, khi lên cơn sốt thì tim đập nhanh hơn lúc bình thường, v.v....

Nếu như mỗi phút mạch của ta nhảy 70 lần chẳng hạn, ta bèn nghĩ rằng nhịp mạch của ta nhảy ít lại còn 60 lần hay nhiều hơn lên 80 lần. Nghĩ như vậy đồng thời trong óc cứ nhằm đếm và mắt vẫn theo dõi kim đồng hồ. Sau vài phút như vậy, số nhịp mạch sẽ giảm xuống hoặc tăng lên xê xích hoặc đúng hẳn với nhịp mạch mà ta đang nghĩ đến. Càng dày công luyện tập ta càng chóng thực hiện kết quả mỗi khi muốn thay đổi nhịp tim.

Thí nghiệm này cho ta thấy rõ tác dụng của tự kỷ ám thị trên địa hạt mà ý chí tỏ ra bất lực chẳng có quyền hạn nào.

### 4.—TRÒ CHƠI NÂNG NGƯỜI BẰNG MƯỜI NGÓN TAY

Và sau đây là vài trò chơi tập thể. Ở thôn quê ta trong những đêm trăng có đông người hội họp, người ta thường tổ chức những trò chơi để giải trí có tính cách tự kỷ ám thị như Đờng Vung, Đờng Roi để hò hát nghe chơi, hoặc để trẻ con chạy bắt đuổi đánh nhau cho vui, v.v... nhưng lý thú nhất là trò chơi “Nâng người bằng mười ngón tay” sau đây:

Người ta trải chiếu ra sân, để một người nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng, hai gót sát lại với nhau, hai cánh tay áp sát cạnh mình, dạn trước cứ nằm thẳng đừng sợ hãi và cự quyết mạnh.

Chọn mười người trai gái tùy ý chia ra 2 người ở đầu, 2 người ở chân, còn lại hai bên mỗi bên 3 người thả đầu dùng một ngón tay trở và để xuống dưới thân người nằm. Bắt đầu người đứng trên đầu quay hỏi người thứ nhì bên phải:

-- Nặng hay nhẹ?

Người này trả lời rằng:

-- Nhẹ.

Rồi lại quay hỏi luôn người thứ 3, thứ 4, v.v... lần lượt cho đến hết 10 người. Sau đó người trên đầu lại hỏi:

-- Lên được không?

Người thứ nhì trả lời:

-- Lên được.

và lại thứ tự hỏi qua người thứ 3, thứ 4, v.v...

Hết lượt 10 người, người trên cùng ra lệnh:

-- Nào lên!

Mọi người đồng thanh hô:

--Lên này!

Và cùng nhau đứng thẳng lên.

Người nằm giữa bỗng như nhẹ bỗng và thành ra chỉ có 10 ngón tay, chẳng hề dùng sức mà nâng được một người một cách nhẹ nhàng.

Trong lúc thí nghiệm nên nhớ là đừng có cười đùa

## 5.—TRÒ CHƠI CẦU CƠ

Trong các trò chơi có sự tham dự của tiềm thức, trò chơi thú vị nhất và được người ta đặt nhiều giả thuyết hơn cả là trò chơi “Cầu cơ”.

Có giả thuyết cho rằng lời lẽ trong các buổi giáng cơ chỉ là tiếng nói sâu kín của tiềm thức được bộc lộ ở trạng thái nửa tỉnh nửa mê của những người ngỗ cơ chịu ảnh hưởng trong một bầu không khí trang nghiêm

phảng phất hương hoa đèn đuốc chung quanh.

Có giả thuyết cho rằng cơ chạy là do nhân điện của những người đặt tay trên cơ tác động.

Có giả thuyết cho rằng có Thần, Tiên, Ma, Quỷ giáng thật vì có nhiều lúc lời lẽ của vị giáng cơ có một trình độ trí thức, học vấn và văn chương cao vượt hẳn những người ng ồi cơ;

Có trường hợp vị giáng cơ là một người ngoại quốc dùng một ngoại ngữ mà những người ng ồi cơ chưa hề học đến.

Có giả thuyết đ ồng nhất cho rằng có sự cảm thông giữa tiềm thức cá nhân và tiềm thức những vị Thần, Tiên, Ma, Quỷ ẩn hiện, bàng bạc khắp vũ trụ, do sự “đ ồng thanh tương ứng, đ ồng khí tương c ầu”. Như hai cây đàn để gần nhau, gảy sợi dây MI nơi cây này thì sợi dây MI ở cây kia cũng rung theo, gảy sợi dây DO ở cây đàn kia thì sợi dây DO ở cây đàn n ày cũng rung theo. Ở đây không có sự cách biệt, không còn biên giới phân r ẽ không gian với thời gian nên giới hạn kim c ố giữa bản ngã và tha nhân cũng bị xóa bỏ như trong bốn câu thơ:

“Ai người trước đã qua?

Ai người sau chưa đề?

Nghĩ trời đất vô cùng,

Một mình tuôn gi ọt lệ.”

[TRẦN TỬ NGANG]

Ấu là chúng ta thử thí nghiệm xem sao!

Đây cũng là một trò chơi về tiềm thức, nhưng có tính cánh trang nghiêm, tôn kính. Theo cách c ầu cơ n ày chúng ta ngoài việc chiêm nghiệm, dò xét vực thăm vô biên của tiềm thức cá nhân, tha nhân và vũ trụ, chúng ta còn được dịp để mua vui khi trăng thanh gió mát vừa thích thú, vừa được h ầu chuyện với các vị Thần Tiên hay các linh hồn quá cố kết mối duyên kỳ ngộ giữa đôi cõi Âm Dương. Nếu có dịp h ầu tiếp với các vị Thần, Tiên chúng ta còn có thể học hỏi được lắm đi ều huyền bí trong cõi vô hình. Nếu là kẻ tài hoa, chúng ta sẽ có cơ hội xướng họa với các thi nhân tiềm bối, với khách tri âm vô hình. Nếu ai đau khổ vì mất những người thân yêu, chúng ta sẽ có dịp chuyện trò với người quá cố để vơi bớt hận s ầu, thương tiếc...

Sau đây là vật liệu để c ầu cơ:

1/ Lấy một miếng ván mới sạch sẽ, không dùng vào việc ế tạp, không để chỗ d ơ bẩn hôi hám , được ván cây đào, cây mít, cây thông càng tốt, lấy

dao tiện thành hình quả tim to hơn bàn tay dày độ 5 đến 7 ly, mặt dưới đóng 3 cái đinh đờng tròn mặt [cho dễ chạy], trước mũi nhớ đóng một cây kim bạc để chỉ chữ cho phân minh. Cạnh cái cơ lấy châu sa sơn cho đều, trước khi sơn mua rượu 90 độ rửa cơ cho sạch.

2/ Một tấm bìa cứng đóng vở cỡ 0m50 x 0m80 viết chữ theo cách sau đây:  
[không vẽ được]

.....  
.....

Ban đêm đợi lúc thanh tịnh, để một cái bàn rộng trong một căn phòng rộng rãi, sạch sẽ hoặc đem ra giữa sân càng hay, đặt tấm bìa vẽ chữ trên bàn. Ngoài tấm bìa, trước chữ Thần, Thánh, Tiên để một lư cắm hương và một tách nước lạnh, thêm một bình hoa thơm càng tốt. Bốn góc tờ bìa lấy đờng dẫn phòng gió bay hoặc cơ đẩy trượt. Ba người bắt ghế ngồi ngang nhau sát cạnh bàn có để cơ. Mỗi người đặt nhẹ một ngón tay trên cơ ngay vị trí 3 chỗ đóng đinh cho cân. Trong ba người phải chọn một người để hầu chuyện với vị giáng cơ. Có thể chọn thêm một người ngồi cạnh bàn để biên chép. Trẻ con ồn ào, đàn bà có tháng không cho lại gần.

Trước hết thắp nhang thật thơm cắm vào lư hương, chừa một cây để nằm ngang trên cơ, xong để ngón tay lên cơ đờng đọc cho uy nghiêm, rõ ràng bài chú này 3 lần :

“Thần Tiên, Thần Tiên, Thần Tiên!

Thần Tiên ứng hiện tự thiên nhiên!

Tam thập lục động, tiên cảnh bao liên!

Long xa, phụng liễn, vũ giá vân tiên.

Nghê Thường sở sở, vũ thể phiên phiên!

Triêu du thắng địa, mộ chiếm Đào nguyên!

Kim tịch, hương tịch, nguyệt sắc thiên nhiên,

Văn thần triệu thỉnh giáng phó đờng viên.

Phóng lưu đờng thủ, thấu tất cơ huyền.

Nhất như triệu thỉnh, bất khả trì diên.

Kim quân Thái Thượng Lão Quân bất đắc cửu đình.

Cấp cấp như luật lệnh!”

Bài chú này để cung thỉnh các vị giáng cơ, khi bất kỳ ai đã “giáng” thì đừng đọc bài chú trên nữa. Rồi đờng ngâm bài này hoặc bài nào khác có

tinh thần tiêu dao thoát tục để được dễ gặp những mặc khách tao nhân, hào hoa phong nhã giáng cơ...

“Lòng thành bát nước nén hương.  
Có lòng xin giáng chỉ đàn xưa nay.  
Trộm đào bộn đã cao tay,  
Toan cấn thẻ bạc mà xoay máy đời  
Ba non, bốn bể của Trời,  
Gió hòa trăng rạng, nước ngời như xưa.  
Hoa thơm, trăng tỏ, tình ưa,  
Suối đôn tai đẹp, chim ca ái nhàn.  
Là nơi bệ ngọc đèn vàng,  
Lánh vòng trần tục, quên đàn lễ nghi.  
Biết đâu là cõi tương tri,  
Đừng tâm, đừng chí có thì họa may.  
So công đức cao dày xiết kể,  
Vết Thần, Tiên còn dễ ngàn thu.  
Cuộc cờ Thạch Thất còn đưa,  
Hay đâu cán búa tiều phu đã mòn.  
Khi đắc ý bên non trót đại,  
Thôi một giờ Bắc Hải, Đông Ngô.  
Nhạc Dương phong cảnh đã no,  
Thắm vui dù ở Ngũ-hồ cũng xuê  
Nắm trong tay linh phù, bửu kiếm,  
Phép thần thông ứng nghiệm càng ghê  
Nương cơn Xích-lý đi về  
Trăng thanh gió mát phất phơ bầu trời  
Canh tàn ca đã cạn bài,  
Lòng thành đệ tử xin ngài giáng cơ!”

Bài này ngâm ba lần rồi lại đọc bài chú trên kia. Khi nào cơ động thì lấy nhang trên cơ cắm vào lư.

Một người xem và khi cơ đã chạy chỉ chữ “Giáng” thì hỏi cho có lẽ độ là ai giáng cho biết. Lối cầu cơ này là để cầu Tiên, nhưng Thần, Tiên khó gặp và các vị giáng cơ thường là những linh hồn quá cố. Hễ thật là Tiên thì xin cho biết vị Tiên nào rồi hãy xin thơ hay hỏi đi đâu gì cũng được. Khó cầu Tiên nhất là những đêm đầu. Khi Tiên cho thơ hay cho phách thuốc hoặc chỉ



bày về tương lai số mệnh, huyền bí mỗi câu phải đọc lại có sai họ sẽ sửa chữa lại cho. Xong bài cũng phải đọc lại, dò cho chính xác.

Sau đây là một bài thơ của thi sĩ Hàn-mặc-Tử giảng cơ :

Vào lúc 2 giờ khuya đêm Rằm tháng tư năm Mậu Tý [1948], ông Nguyễn-Khoa-Huân, trưởng ty Trước-Bạ Huế cùng một nhóm yêu thi văn tổ chức một cuộc cầi cơ trên lầu thượng Nha Thông Tin Trung Việt ở đường Trần-Hưng-Đạo, cạnh sông Hương.

Dưới trăng rằm và trong một bầu không khí trang nghiêm của hương, trầi và ánh đèn bạch lập, anh em quây quầi tâm nguyện được gặp Hàn-Mặc-Tử đã được như ý sở cầi, thi sĩ giảng cơ và tặng một bài thơ sau đây :

Phong Lan

Trăng vừa lên, phong lan trong bóng lá  
Khẽ mỉm cười chào đón đêm pha lê  
Cánh phong lan sáng hơn ánh lưu ly,  
Hào quang bật làm cho trăng sờ sững.  
Phong lan là một trời đầi thơ mộng,  
Đầi ảo huyền và đầi cả ước mơ,  
Kết tinh bằng những giọt lệ tương tư  
Của bao cuộc tình duyên thường lở dở  
Bằng những hầi thủy tinh bao thiếu nữ  
U uất dâng trong một buổi chiềi tà.  
Phong lan đầi là chúa tể loài hoa  
Nén hương thơm thâu góp niềi thương nhớ  
Của thời nào xa xăm lắm: thời xưa,  
Trộn trạo cùng lời than vãn ngất ngư  
Của chinh phụ oán phòng không lạnh lẽo,  
Cho nên chi mỗi khi làn gió héo  
Kéo làn hương lê thê khắp không gian,  
Thì ta nghe lời rên nhuốm đầi tang:  
Đó thời xưa còn sót trong cánh gió...

## CHƯƠNG 9 : TỰ KỶ ÁM THỊ VÀ CUỘC ĐÒI

Cách đầi không lâu, ở Na Uy có nàng kỹ nữ tên Siris thực hành và phổ biến một phương pháp trường xuân thần hiệu giữ nhan sắc trẻ mãi không già được rất nhiều phụ nữ trong nước hưởng ứng. Bí quyết trường xuân của phương pháp nầy không phải kỳ bí, phức tạp như phương pháp hấp tinh, đạo khí của nàng Hạ Cơ nước Trần ngày xưa mà chỉ là những nguyên

tắc giản dị : vui vẻ, ăn ít, tiết độ và tự gây tin tưởng mình trẻ mãi không già bằng tự kỷ ám thị. Theo đúng phương pháp này nhiều người tuổi ngoài ngũ tuần mà nhan sắc xem tươi trẻ như thiếu nữ đôi mươi.

Không phải năm tháng làm thành tuổi già mà chính ý tưởng tự kỷ ám thị làm người ta trở nên già ; có người 80 tuổi vẫn trẻ và có những kẻ 40 lại đã già rồi.

Người ta lành bệnh cũng là nhờ tự kỷ ám thị :

“Một người đàn bà mắc bệnh loạn huyết đã mười hai năm, thuốc men chạy chữa đều vô hiệu, ngày kia đến sờ gấu áo Đức Chúa Jêsu tức thì huyết cầm lại. Đức Chúa phán rằng : “Hỡi con, đức tin con đã chữa con lành mạnh, hãy về bằng an”. [Luc, VIII, 48]

Lắm người thu ngắn cuộc đời mình cũng là vì tự kỷ ám thị :

Một nữ tu sĩ kia bị bệnh vào mùa Đông. Bà ta không rõ nghe hay tưởng tượng có nghe vị y sĩ bảo rằng : “Bà ta không qua hết tháng tư đâu!” Ý niệm này in sâu trong trí bà ta. Tuy vậy lần đó bà vẫn lành bệnh và khỏe mạnh trở lại nhưng với ai tới thăm bà ta cũng lắc đầu bảo rằng bà ta cảm thấy sức mình không qua hết tháng tư đâu. Đến ngày ¼, bà ta đột nhiên chẳng buồn ăn uống gì, sau mấy hôm thì đổ xuống đau rồi lịm dần và đi luôn mấy ngày trước khi hết tháng.

Những người luôn miệng nói với những người xung quanh rằng họ sợ nhiễm lạnh, mắc cảm nếu đi ra ngoài trời, hoặc lo sợ thế này thế kia, hoặc uống thứ thuốc này thì trong người khó chịu hay mệt nhọc, tưởng tượng như vậy là họ mở đường cho thứ họ nghĩ sẽ đến với họ một cách chắc chắn.

Do đó, bệnh nhân cũng không cần hiểu nguyên nhân sự đau đớn của mình, thầy kê nó, thậm chí sẽ lo mọi thứ một cách chu đáo để thực hiện lời ám thị của mình. Chỉ biết rằng mình đã đau đớn và tự kỷ ám thị đang và sẽ chữa lành sự đau đớn ấy. Chớ để ám ảnh bởi bệnh tật, buồn phiền, bởi những câu “vì sao?” hoặc “bởi vì” vô ích. Cứ yên trí là bệnh đang lành, thậm chí đang lo liệu mọi sự cần thiết để đem lại sức khỏe cho mình: thế rồi bệnh sẽ lành.

Trên kinh nghiệm thực tế nhiều bệnh nhân đã đạt những kết quả bất ngờ về sự lành những chứng bệnh mà họ chẳng dụng tâm nghĩ đến. Và chính kết quả ở những chứng họ không nghĩ đến lại tốt đẹp hơn, nhanh chóng hơn, tuy rằng trầm trọng hơn những chứng bệnh mà họ đặc biệt chú tâm đến và định ninh rằng sẽ chóng khỏi... Đây là một sự kiện lý thú mà nhiều

người đã nhận thấy và đã để tâm suy nghĩ để đi đến kết luận rằng: “Trong phép tự kỷ ám thị, hễ càng dụng tâm cố gắng, tác dụng của sự ám thị càng bị giảm thiểu. Nên để cho trí tưởng tượng tự nó làm lấy mọi việc.”

Trong một thí nghiệm về vận mạch để nghe máu động nơi một ngón tay, người ta nhận thấy rằng những người thí nghiệm đều có cảm giác máu chảy mạnh nơi những ngón tay khác trừ ngón tay mà người ta cố ý nghe tiếng máu động!

Tôi trở lại ý kiến chúng ta có thể chế phục và điểu khiển trí tưởng tượng của chúng ta như người ta chế phục một dòng nước chảy mạnh hay một con ngựa hoang. Muốn vậy trước hết chúng ta phải biết rằng đó là một điểu ai cũng có thể làm được [ nhưng hầu hết mọi người lại không biết] và sau đó là biết phương cách chế phục. Và đây! phương cách này hết sức giản dị, ấy là phương cách mà chúng ta dùng hằng ngày từ lúc ta mới lọt lòng mà vô tình chúng ta chẳng hay chẳng biết, chẳng hề dụng tâm nhưng mà khổ một nỗi là chúng ta thường dùng sai và gây tổn hại cho mình không nhỏ. Phương cách ấy là tự kỷ ám thị như chúng ta đã biết. Như trước ta đã rõ khả năng vô biên của tiềm thức và biết rằng tiềm thức là nơi thâm nhận, chứa đựng, huân tập bất cứ chủng tử nào không phân thiện, ác, lợi, hại để rồi đợi khi đầy đủ năng lực thì khởi hiện ra. Nói một cách khác, trên mặt thực dụng, dựa theo nguyên lý trên, một ý niệm gieo vào tiềm thức muốn phát hiện để gây tác dụng trên tinh thần hay thể chất thì phải được huân trưởng cho lớn mạnh bằng cách không dùng ý chí nhắc đi nhắc lại nhiều lần ý niệm đó mà ngày nay ta gọi là tự kỷ ám thị.

Trong đời sống hằng ngày, người ta thường tự kỷ ám thị mình một cách vô tình thì đằng này ta tự kỷ ám thị một cách hữu ý và cách thức thực hành như sau: trước hết suy nghĩ chín chắn một cách hợp lý những điểu được đem làm mục đích cho sự tự kỷ ám thị và chuyên tâm lập đi lập lại nhiều lần đừng để xao lãng vì một vấn đề gì khác: “ Cái này đến hay cái này xảy ra; cái này sẽ có hay cái này sẽ không, v.v...” và nếu như tiềm thức chấp nhận điểu ám thị này, nếu tiềm thức tự kỷ ám thị người ta sẽ thấy mọi sự mọi việc diễn biến thành sự thật rất đúng.

Như vậy ta có thể định nghĩa rằng : “Tự kỷ ám thị là ảnh hưởng của trí tưởng tượng hay của tiềm thức gây tác dụng trên tinh thần và thể chất của con người.”

Nếu như bạn định ninh rằng mình có thể làm một việc gì đó, miễn là hữu lý, dù khó khăn, bạn vẫn làm được. Nếu trái lại, bạn tưởng tượng không

thể làm được một việc nào đó dù việc ấy dễ nhất đời, bạn vẫn không thể làm được và những ụ đất lều tèo sẽ trở thành những núi cao hiểm trở không thể vượt qua được.

Thử xem trường hợp những người mắc chứng cơ năng thần kinh suy nhược, họ cứ nghĩ rằng mình mất hết khí lực, đôi khi đứng dậy bước đi vài bước đã thấy mệt thở không ra hơi. Và những người mắc chứng thần kinh suy nhược này khi họ khởi tâm cố gắng để ra khỏi nỗi niềm u-uẩn của mình thì họ lại càng lúc càng đi sâu vào trong thành sài bể hận chẳng khác nào kẻ bị sa lầy muốn thoát thân càng vùng vẫy giãy giụa chừng nào càng chóng lún xuống bùn sâu.

Cũng như ta chỉ cần nghĩ rằng một sự đau đớn hết rồi để cảm thấy quả nhiên sự đau đớn biến dần và trái lại, chỉ cần nghĩ rằng mình đau khổ để cảm thấy sự đau khổ đến ngay với mình.

Tôi quen nhiều người biết trước mình sẽ nhức đầu vào ngày nào đó hoặc trong trường hợp nào đó và quả nhiên vào ngày đó, trường hợp đó, họ đau thật sự. Đây không phải là họ tiên tri mà là họ tự chuốc lấy cái đau, cái khổ cho mình trong lúc đó có những kẻ khác lại tự chữa lành cho mình nhiều chứng bệnh bằng cách áp dụng tự kỷ ám thị. Cho nên ta có thể nói rằng phần đông người ta đau ốm bệnh tật về thể chất cũng như về tinh thần đều do người ta tưởng tượng mình đau ốm hoặc về tinh thần hoặc về vật chất. Nếu có nhiều kẻ bị liệt bại mà cơ thể chẳng chút tổn thương nào về cơ thể ấy là vì họ tưởng tượng rằng họ bị liệt bại và chính trong số những người này mà người ta thấy được những sự lành bệnh thần tốc, kỳ diệu,...

Nếu có những kẻ sung sướng hay khốn khổ, ấy là vì họ đã tưởng tượng rằng mình được sướng hay bị khổ. Lắm khi hai người cùng ở vào hoàn cảnh có điều kiện giống hệt nhau mà một người thì hoàn toàn hạnh phúc và người kia thì hoàn toàn đau khổ. Cho nên sự đau khổ của người đời phần nhỏ do cái khổ thật sự họ phải gánh chịu mà phần lớn là do cái sướng mà họ tưởng tượng người khác đang thọ hưởng.

Bệnh suy nhược thần kinh, chứng cà lăm, chứng sợ hãi, thói ăn cắp vặt, nhiều thứ bệnh tệ hại, v.v... chẳng có gì khác hơn là kết quả của tác dụng của tiềm thức, của tưởng tượng trên thể chất hay tâm linh.

Nhưng nếu như tiềm thức của chúng ta là căn nguyên gây ra bao nhiêu bệnh tật thì tiềm thức của chúng ta cũng có thể giúp cho chúng ta chữa lành mạnh các bệnh tật về thể chất và tinh thần. Tiềm thức chẳng những có thể hàn gắn lại thương tổn do nó gây ra mà còn có thể chữa lành những bệnh

thực thụ, hồi phục lại sức khỏe cho chúng ta cứ xem như tác dụng vĩ đại của nó trên cơ thể của chúng ta.

Bạn hãy vào một mình trong một căn phòng, ng ã thoải mái trên chiếc ghế bành, nhắm mắt lại để cho khỏi bị phân tâm và tập trung tư tưởng trong vài phút: “một đi ãu gì đó đang biến mất”, “một đi ãu gì đó đang thể hiện.”

Nếu bạn thành tựu sự tự kỷ ám thị, nghĩa là nếu tiềm thức của bạn chịu ãng hóa chủng tử bạn gieo vào, ý tưởng bạn mời mọc, bạn sẽ ngạc nhiên thấy phát hiện những đi ãu mà bạn nghĩ ãn.[ Cũng nên lưu ý rằng ãc tính những ý tưởng tự kỷ ám thị ã có ở trong chúng ta mà chúng ta không biết và chúng ta chỉ có thể biết sự hiện hữu của chúng là nhờ những kết quả chúng gây ra.] Nhưng đi ãu tâm niệm chính yếu là ãừng cho ý chí can thiệp vào, có nghĩa là ãừng dùng sức cố gắng trong lúc tự kỷ ám thị, bởi vì nếu một khi gặp trường hợp ý chí không ãng lòng với trí tưởng tượng, nếu người ta nghĩ rằng: “tôi muốn đi ãu n ãy hay đi ãu kia xảy ra” mà trí tưởng tượng lại bảo: “mày muốn mặc mày nhưng tao chẳng có ưa” thì chẳng những người ta không thu hoạch ãược những gì mình muốn mà lại phải nhận những đi ãu rõ ràng là ãối nghịch lại.

Tuân theo đi ãu tâm niệm n ãy là việc cốt yếu và nhờ ãó ta có thể hiểu vì sao trong việc trị liệu các bệnh về tinh thần khi mà người ta chủ trương nỗ lực cải huấn ý chí thì kết quả thu hoạch chẳng mấy vừa ý. Chính là sự giáo dục trí tưởng tượng bằng cách gieo chủng tử vào tiềm thức mới là con ãường ta phải ãeo ãuối và nhờ chút bí quyết n ãy mà phương pháp tự kỷ ám thị của chúng ta ãã thành công trong rất nhiều trường hợp mà các phương pháp khác chịu hoàn toàn thối thủ.

Qua nhiều thí nghiệm hằng ngày và sau nhiều năm kinh nghiệm với bao nhiều nhận xét công phu, tỉ mỉ, tôi có thể ãưa ra kết luận sau ãây ãược tóm tắt thành những ãịnh luật:

1.—Khi có sự tranh chấp giữa ý chí và tiềm thức thì bao giờ tiềm thức cũng thắng ý thức, không trừ một ngoại lệ nào.

2.--- Một chủng tử ãược huân tập nhiều lần vào tiềm thức sẽ trưởng thành và khởi hiện trên thể chất, tinh thần hoặc hành ãộng.

3.--- Khi một ý niệm ãã phát ãộng thành tự kỷ ám thị và chừng nào ý niệm ãó còn thống trị trong tâm trí, mọi nỗ lực chống ãối chỉ càng nung nấu và khích ãộng ám thị kia mà thôi.

4.--- Khi ý thức và tiềm thức hòa hợp với nhau thì sức mạnh tổng hợp không phải là một cộng số mà là một bội số.

5.--- Lòng tin tưởng là một yếu tố đặc biệt thuận lợi cho sức ám thị. Lòng tin tưởng được tăng gia nhờ nghe, thấy những trường hợp thực hiện ở những người khác.

6.--- Trong lời tự kỷ ám thị chỉ cần nêu mục đích chính yếu, mọi phương tiện để thực hiện đều được tiềm thức lo liệu chu đáo.

7.--- Tự kỷ ám thị muốn có hiệu quả người thực hành phải có lòng tha thiết, siêng năng, chuyên nhất và theo đúng phương pháp.

8.--- Lời ám thị nên tổng quát, gọn gẽ, dễ nhớ để khi đọc lên chẳng cần phải chú tâm và chỉ nhắc nhở đến cái hay, cái tốt mà thôi.

9.--- Các câu: “Khỏi rã, lành rã” v.v... đọc lên trong lúc đang đau đớn, khốn khổ, phải đọc thật nhanh cho đến khi có kết quả. [Để ý thức chúng ta như bị cuốn vào trong một cơn lốc không chừa một kẽ hở thời gian nào cho ý niệm nghi ngờ có thể len vào.

10.--- Nhờ tự kỷ ám thị tác dụng trên tiềm thức, trí tưởng tượng có thể hướng dẫn được.

Tuy vậy nên đề phòng sự ám thị làm mất các triệu chứng thường là những phản ứng hữu ích để tự vệ, để chống bệnh hoặc để cấp báo cho bệnh nhân biết mà đề phòng hoặc thay đổi cách ăn uống, hay bỏ những thói hư, tật xấu, những sự lạm dụng sức khỏe... ví dụ những cơn sốt, sự mệt nhọc, những chứng đi tả, nôn mửa, nhức đầu, v.v...

Tự kỷ ám thị có thể áp dụng để chữa bệnh cũng như để phòng bệnh :

Trong lúc khỏe mạnh, tự kỷ ám thị tăng cường sức đề kháng cơ thể để bảo vệ sức khỏe, phát triển các khả năng, đi đầu hòa mọi cơ năng.

Trong lúc đau ốm, ngoài việc tự kỷ ám thị, ta nên kiểm điểm lại cách ăn uống hằng ngày của chúng ta là nguồn gốc chính yếu của sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta.

Trong đời sống hàng ngày chúng ta phải trông chừng những tự kỷ ám thị bất ngờ xâm nhập chúng ta, phải khám phá và tìm cách hóa giải những loại xấu, hại bằng những tự kỷ ám thị tốt lành. Chúng ta hãy kiểm soát tư tưởng của chúng ta và đừng để lọt vào trong tâm trí những ý niệm không hay sẽ lần hồi biến thành những tự kỷ ám thị tai hại [ như những ý tưởng yếu đuối, cùng khổ, bệnh tật, rủi ro, v.v....]

“Giả lộng thành chơn” chỉ cần nghĩ rằng bạn khỏi bệnh thế là bệnh khỏi, vậy thì chớ có nghĩ rằng bệnh có thể tái lại bởi vì nó sẽ tái lại nếu bạn cứ nuôi ý tưởng đó. Tất cả những gì chúng ta nghĩ đều trở thành sự thật với chúng ta, cho nên tốt hơn là chúng ta đừng nói, đừng nghĩ đi đâu dở, đi đâu



gở, đi đầu xấu, đi đầu xúi quẩy. Há chẳng nghe người ta thường nói: “Thần khẩu buộc xác phạm” là gì!!!

Đừng bảo rằng: “Tôi muốn hết đau tim” vì như thế tim sẽ đau nặng hơn. Ta phải nói rằng: “Tim tôi lành mạnh rồi”. Và nghĩ đến sự lành tim.

Trong phương pháp tự kỷ ám thị này bạn không cần nghĩ đến những chi tiết, chi tiết được ghi chú quá đầy đủ từ vô lượng kiếp trong tiềm thức của chúng ta. Nghĩ đến lành, chúng ta sẽ lành với tất cả mọi chi tiết cần thiết và đầy đủ của quan niệm chúng ta về sự lành và nghĩ đến đau các chi tiết về đau sẽ đến với chúng ta đúng như quan niệm của chúng ta. Ký ức tự phát của tiềm thức mâu nhiệm, tinh vi, linh động gấp triệu lần sự phục hồi ảnh tượng của chúng ta mỗi khi chúng ta dụng tâm tưởng nghĩ. Cứ xem những hình ảnh trong lúc chiêm bao chúng ta sẽ thấy khả năng của tiềm thức, nào nhân vật, nào núi sông, điều thú, cây cỏ, thử hỏi có một họa sĩ thiên tài nào có thể ghi chép đầy đủ chi tiết hơn không, đó là chưa kể những động tác của trí tuệ, của hoạt động và hiện trạng về tình cảm khác...

Một người suy nhược thần kinh có thể nói: “Tôi sẽ chẳng còn là nạn nhân của những tư tưởng đen tối đã hành hạ tôi cho đến ngày hôm nay”. Nhưng tốt hơn là nên nói rằng: “Kể từ nay, càng ngày tư tưởng tôi càng lạc quan đầy tự tin và chữa chan hy vọng”.

Bị mất ngủ chẳng hạn thì chớ có căng thẳng tinh thần, đừng có lo sợ, hốt hoảng, đừng quay quắt, đừng có cố gắng nhắm mắt. Cứ nằm thản nhiên đọc thầm như tiếng muỗi vo ve: “Tôi sắp ngủ, tôi sắp ngủ...” và bạn sẽ ngủ lúc nào không biết.

Hoặc có thể đọc thầm một cách thông thả theo nhịp thở để về sau dường như nhịp thở thay thế ta để đọc lời ám thị và đưa ta vào giấc ngủ triền miên...

Theo một lối khác những người mất ngủ cũng có thể tạo một cơn lốc về lời ám thị bằng cách lập đi lập lại nho nhỏ và rất nhanh câu: “tôi sắp ngủ” hoặc “tôi buồn ngủ”...

Còn nếu như rủi ro mỗi khi phát ra một cơn bệnh hay một tai nạn nào thành linh đau đớn lắm, hãy để tay lên chỗ đau mà lầm nhảm thật nhanh: “lành rồi, lành rồi...”. Đừng nghĩ rằng bệnh mình đang phát tác, đi đến chỗ trọng mà hãy nghĩ rằng những triệu chứng mà mình cảm thấy đau đớn đây chính là những sự đề kháng của cơ thể, những phản ứng của nội tạng để bảo vệ hữu hiệu cho sức khỏe. Nghĩ như vậy là hỗ trợ tinh thần cho sinh lực của cơ thể, còn nghĩ trái lại hoặc lo sợ, cuống quýt là nối giáo cho giặc,

là tiếp lực cho vi trùng.

Nếu bạn gãy một cái xương thì phải đi băng bột gấp, ám thị không nổi liền xương trong chốc lát nhưng nó tác dụng trên các cơ quan, bắp thịt, v.v... để sự nối xương, liền thịt được nhanh chóng hữu hiệu hơn.

Theo những điếu vừa nói, dường như đa số mọi người chẳng cần phải lo lắng làm gì về vấn đề ốm đau, bệnh tật. Thật vậy, hầu như phần nhiều các bệnh tật và tất cả đau khổ của con người đều phải lùi bước trước sự tự kỷ ám thị không phải là một lời tuyên bố táo bạo.

Con người lại thường có thành kiến rằng vận mệnh của họ chẳng hề phải do họ tạo ra bởi vì họ chưa nắm được bí quyết. Nhưng thật ra chính tiềm thức đang chứa đựng những biến cố sẽ phải đến với họ bởi vì biến cố chỉ là sự hiện hành của những tư tưởng và những gì mà lòng tự nhủ lòng chúng ta. Đó là ý nghiệp, nó theo chúng ta như hình với bóng... con người thấy tâm ý của mình biểu lộ trong các biến cố mà họ tưởng dường như gặp gỡ nhưng thật ra phát khởi từ tự tâm họ và leo đèo theo chân họ trên mọi nẻo đường đời.

Ngạn ngữ có câu: “Ăn bữa cỗ, lổ bữa cày”. Mỗi lần chúng ta chỉ làm được một việc, chúng ta bận than thở số phận của chúng ta, chúng ta nói rằng: “Tôi nghèo khổ, tôi không bao giờ có thể làm như những người khác làm, tôi sẽ chẳng bao giờ giàu có, tôi không có những khả năng như những kẻ khác, thời vận tôi sao cứ không may mãi...”. Tư tưởng đó choán tất cả khoảng trống tâm trí của bạn và thế là bạn hấp dẫn đến cho chính mình những sự khó khăn, xúi quẩy đó mà không rõ. Còn chỗ đâu trong tâm trí bạn để cái may cái tốt sẽ đến cùng bạn.

Nếu người trong tâm cứ mãi lo sợ thất bại thì dù có nỗ lực cho mấy công của họ cũng hóa thành công cốc vì sự thành công chẳng bao giờ đến với họ.

Có người tham vọng giàu có trong lúc đó lại trù chuyện “trời cùng”, ấy là muốn đi về Đông lại nhắm phương Tây mà xuất phát. Chẳng ai có tài phép, quyền năng hoặc triết lý siêu việt nào lại có thể giúp một người thành công trong lúc họ chỉ nghĩ đến sự lụn bại, suy tàn, đen tối...

Qua sự nghiên cứu về tiềm thức, chúng ta hiểu thái độ tinh thần chúng ta quyết định sự thành công hoặc thất bại như thế nào. Chúng ta thấy bí quyết của điếu may chuyện rũi và vì sao những người tuy không có gì xuất sắc hoặc tài ba gì lắm lại thành công rực rỡ trên đường đời nhờ ở lòng tự tin, nhờ tin tưởng vào sự may mắn nhất định sẽ đến với họ. Định mệnh có thật

nhưng nó không phải do bên ngoài mà tại nội tâm cũng như định mệnh của mọi thói quen, tật xấu, của mọi đam mê mà chúng ta muốn kiềm chế nhưng không thể nào kiềm chế được. Do định mệnh này, chúng ta tìm thấy được chiếc chìa khóa và cái ngày mà chúng ta sử dụng chiếc chìa khóa ấy được rồi, chúng ta thoát khỏi vòng kiềm tỏa của định mệnh, chúng ta được tự do. Chiếc chìa khóa mà nhiệm đó là phương pháp tự kỷ ám thị mà chúng ta đang cùng nhau nghiên cứu nơi đây. Số mệnh là trong chúng ta và do chúng ta mà nó trở nên lành hay dữ, tốt hay xấu, nên hay hư vậy.

Ở thôn quê chúng ta mỗi khi có người đàn bà nào đẻ con nhiều lần mà không nuôi được, thường được gọi là “con ranh con lộn”, đến nỗi về sau mỗi lần có thai là gần như người đàn bà in trí đợi chờ một sự tang tóc sẽ đến với mình, để phá sự tự kỷ ám thị tai hại chẳng rõ thu nhận tự bao giờ đã ăn sâu vào tiềm thức người đàn bà và để tạo một sự tự kỷ ám thị tốt đẹp ngõ hầu hóa giải sự ám thị trước kia, người ta thi hành phương thức như sau, kết quả thu hoạch rất là linh nghiệm mà ngày nay các ông già bà cả thường truyền lại cho con cháu như một phép bí truyền.

Khi người đàn bà bắt đầu có thai người ta mua một trái bí đao thật già, già đến nỗi ngoài vỏ có phần trắng, lấy vôi gạch hình chữ thập trên phía cuống quả bí đao để dưới giường nằm của người đàn bà có thai cho đến ngày sinh. Người đàn bà nằm ngủ ở đâu thì phải để quả bí nằm ở dưới giường ở đấy, đến lúc chuyển bụng thì cho người mang quả bí theo đến nhà hộ sinh và cũng đặt dưới giường nằm. Sau khi sinh xong, người ta lấy cái nhau của đứa bé, cột áp vào quả bí đao, kiểm một chiếc áo cũ bọc quả bí ấy lại rồi dùng chiếu bó quả bí cùng cái nhau đứa trẻ đem chôn ở ngã ba hoặc ngã tư đường cái. Thế là từ đó về sau con cái của người đàn bà này chẳng còn mắc cái nạn có thể không nuôi như ngày trước nữa nhờ một định kiến đã bị phá tan, một ám ảnh sâu kín được hóa giải, trí tưởng tượng được hướng dẫn theo một chiều tốt đẹp bằng phương pháp tự kỷ ám thị dưới một hình thức hấp dẫn, kỳ bí...

Tiềm thức sâu thẳm vô biên, có nhiều sự phức tạp khó lòng mà giải thích được. Freud có kể vài trường hợp ngã bệnh cơ năng thần kinh suy nhược vì sắp đạt được kết quả mong ước, nghe qua thì có vẻ phi lý nhưng lại thường xảy ra mà ta không để ý.

Có một giáo sư đặc sắc phân khoa khoa học của một Đại học kia hằng nuôi hoài bão là sẽ kế vị thay thế thầy mình làm khoa trưởng khi vị khoa trưởng đó về hưu. Thế rồi đến khi vị khoa trưởng cũ đã lão về hưu, các đấng

nghiệp báo tin hội đồng Viện trưởng và các khoa trưởng đã chọn ông làm khoa trưởng thay thế thầy mình, ông ta bỗng cảm thấy lo sợ, tự hạ tài năng của mình và tuyên bố không xứng đáng địa vị mà người ta mời ông đảm nhận rồi rơi vào trong một trạng thái sầu muộn làm ông ta phải gián đoạn mọi hoạt động suốt trong mấy năm trường.

Lại một trường hợp khác

Một cô gái con nhà trâm anh thế phiệt, lớn lên bỗng dưng bỏ nhà theo bạn bè sống một cuộc sống “bụi đời” cho đến ngày gặp gỡ một nghệ sĩ biết thưởng thức sắc đẹp tôn quý của nàng và biết tấm lòng thanh khiết của nàng từ lâu bị người đời khinh miệt, rẻ rúng. Gặp bạn tri âm từ đó chàng và nàng cùng chung sống với nhau những chuỗi ngày hạnh phúc, có thiếu chẳng là chỉ thiếu sự chấp nhận về mặt pháp lý. Sau nhiều năm cùng nhau chung vui sống, cuối cùng chàng nghệ sĩ được gia đình cho phép sửa soạn làm lễ thành hôn với sự hiện diện của đôi bên gia đình. Đúng vào lúc ấy, nàng bỗng trở chứng: Nàng bỗng biếng nhác việc tề gia nội trợ, tự xem như bị gia đình nhà chồng ngược đãi, ghen tuông phi lý bằng cách ngăn cản mọi sự giao thiệp của chàng nghệ sĩ, làm trở ngại mọi công trình nghệ thuật của chàng và cuối cùng thì đổ xuống đau bệnh thần kinh không phương cứu chữa...

Phải chăng vì đã xảy ra nhiều trường hợp như trên mà ở nước ta người ta tin rằng có những cặp vợ chồng lấy nhau không cưới hỏi thì thuận hòa, còn nếu lấy nhau có seo có cưới thì lại xung khắc nhau, để bỏ nhau hoặc tử biệt sinh ly vì lý do này, lý do khác. Dường như trong tiềm thức những người này có một sự tương ứng chặt chẽ giữa sự thành công và bệnh tật theo kiểu phản xạ có điều kiện. Do ở đây, chúng ta ai cũng nhận thấy rằng chúng ta có thể hóa giải sự tương ứng tai hại trên một cách dễ dàng bằng phương pháp tự kỷ ám thị để đem lại sức khỏe bình thường cho người “bệnh” trong những trường hợp như trên vậy.

Như trước kia đã nói, tự kỷ ám thị là một dụng cụ vốn sẵn có ở chúng ta khi mới lọt lòng mẹ và chúng ta vô tình đùa với nó suốt cả cuộc đời như đứa bé đùa với đồ chơi của nó. Nhưng đây là một dụng cụ nguy hiểm, nó có thể gây tổn hại cho bạn, nó có thể giết bạn nữa nếu bạn sử dụng một cách khinh xuất và vô ý thức. Trái lại nó sẽ cứu bạn khi bạn biết dùng nó một cách có ý thức và đạo đức. Người ta có thể nói về tự kỷ ám thị những gì Ésope đã nói về cái lưới: “Ấy là một vật tốt nhất cũng như một vật không gì xấu bằng ở trong đời”.

Trong lịch sử loài người, từ Đông sang Tây, tự kỷ ám thị có lẽ được đặc dụng hơn cả là trong lĩnh vực huyền bí, tín ngưỡng, tôn giáo, nhất là dưới hình thức cầu nguyện.

Từ xưa ở Đông phương, người ta đã đem tự kỷ ám thị để áp dụng vào việc tu hành, chẳng hạn như muốn ám thị những ý niệm ghê tởm thân xác con người để tránh những nghiệp tham ái tức là muốn “quán thân bất tịnh”, người tu sĩ vào bãi tha ma ngó nhìn các thầy chết theo dõi qua mọi giai đoạn từ sinh thúí đến tan rữa và bị thiêu hủy ra tro bụi mà quán theo “Cửu tướng quán”.

Tịnh độ tông thì chủ trương gieo chủng tử Như lai vào tiềm thức để cầu vãng sanh Cực lạc bằng cách niệm danh hiệu Phật A-Di-Đà.

Về sau gần đây, trong lĩnh vực y khoa và trong đời sống hằng ngày người ta mới dùng tự kỷ ám thị để chữa bệnh hoặc để cải hoán tinh thần và xem như một phương pháp mới lạ!

Muốn hiểu vai trò của phép ám thị hay đúng hơn của tự kỷ ám thị trong lối trị liệu, ta chỉ cần biết rằng tiềm thức là vị chỉ huy tối cao của mọi cơ năng trong thân thể chúng ta như chúng ta đã xem qua trong các chương trước đây. Nếu chúng ta thuyết phục cho tiềm thức tin rằng cơ quan nào đấy vận chuyển bất thường phải vận chuyển cho bình thường, tiềm thức liền truyền lệnh và cơ quan này ngoan ngoãn tuân lệnh, sự vận chuyển của nó trở lại bình thường ngay lập tức hoặc dần dần tùy trường hợp. Các tế bào của não được một ý niệm của tiềm thức vận chuyển, nó liền vận chuyển các sợi thần kinh có nhiệm vụ thực hiện ý niệm đó, cho nên ý niệm lọt vào tiềm thức là đầu mối của hành vi. Nó có thể trở thành hành vi tích cực như cảm tình, cảm giác, quyết định hay cử động, việc làm v.v... hoặc hành vi tiêu cực có tính cách hóa giải hành vi, làm ngăn chặn cảm tình, ngăn chặn cảm giác quyết định, cử động v.v... tạo thành hai bộ mặt của một quá trình, hai dụng của một thể. Chúng ta cũng không quên rằng thần kinh dinh dưỡng làm bá chủ trên mọi tạng phủ, cơ quan của chúng ta, nó chỉ huy sự hô hấp, kích động hay chế chỉ sự xuất tiết các hạch, điều chỉnh sự tuần hoàn qua trung gian các dây thần kinh vận mạch, do đó nó có thể ấn định lưu lượng của máu, cung cấp sung túc hay giảm bớt thực phẩm nuôi dưỡng một cơ quan hay một tạng phủ nào đó...

Điều ấy giúp ta giải nghĩa một cách vừa giản dị vừa rõ ràng làm sao lời ám thị có thể làm ngừng những sự xuất huyết, chữa lành bệnh bón, làm tan biến những bướu xơ, trị khỏi những chứng liệt bại, những vết lũng phổi



trong bệnh lao, những thương tích tĩnh mạch trướng v.v...

Như chúng ta đã rõ, tiềm thức của cá nhân cũng là tiềm thức của vũ trụ, hàm chứa những tiềm lực vô biên. Nay lấy ví dụ chứng xuất huyết dưới ảnh hưởng của ám thị “sự xuất huyết phải ngừng”, tiềm thức liền truyềnlệnh các động mạch lớn nhỏ không cho máu ra nữa và ngoan ngoãn chúngthâu hẹp khẩu kính lại một cách tự nhiên như lúc chúng thâu hẹp khẩu kính một cách nhân tạo khi gặp phải thứ thuốc cần máu như chất adrénaline chẳng hạn.

Trên kinh nghiệm, có điểm đặc biệt là những trường hợp sung cuống phổi kinh niên trị liệu rất chóng lành bằng phương pháp tự kỷ ám thị.

Cùng một lập luận như trên, chúng ta có thể hiểu tại sao lời ám thị có thể làm tiêu tan được những bứu xơ. Tiềm thức chấp nhận ý tưởng “bứu xơ phải biến mất”, não bộ liền hạ lệnh cho những động mạch dẫn đến bứu xơ đó go lại, khi các động mạch dẫn đến bứu xơ go lại không nuôi dưỡng các tế bào ở đấy nữa, những tế bào này thiếu lương thực khô héo dần, tiêu dần rồi biến mất.

Với năng lực vô biên của tiềm thức, chúng ta có thể tin rằng đa số các bệnh tật đều phải lùi bước bằng phép tự kỷ ám thị này.

Vậy chúng ta nên áp dụng tự kỷ ám thị để hướng dẫn trí tưởng tượng của chúng ta là động lực chỉ huy các sinh hoạt thể chất và tinh thần của chúng ta. Bằng cách ấy chúng ta có thể dễ dàng đi đến chỗ trở thành tự chủ lấy mình về thể chất cũng như về tâm linh.

Làm thế nào đạt được kết quả ấy? Bằng cách thực hành cho đúng qui củ phương pháp tự kỷ ám thị này. Phép tự kỷ ám thị này được xây dựng trên nguyên tắc: “Tất cả mọi ý tưởng mà ta có trong trí trở thành thật với chúng ta và có khuynh hướng biến thành sự thật”. Cho nên, nếu ta ước vọng một điều gì, muốn thực hiện được, chỉ cần lập đi lập lại đúng theo phương pháp chỉ dẫn trong sách này đi đầu sở nguyện trong một thời gian hoặc dài hoặc ngắn rằng điều ấy đang đến hay đang biến mất tùy theo đấy là một sự may hay rủi, một tánh tốt hay một tật xấu, một sự lành mạnh hay một sự ốm đau, về vật chất cũng như về tinh thần.

Tự kỷ ám thị có thể áp dụng về mọi mặt để đưa đến sự ích lợi, ví dụ như có người thường rất dễ chịu ảnh hưởng tai hại vì lời nói của kẻ khác nhưng một khi nắm được bí quyết của phương pháp tự kỷ ám thị này thì năng lực trước kia làm hại họ nay trở thành một nguồn năng lực giúp họ một cách hữu hiệu trong mọi trường hợp.



Về phương diện tu thân hay tôn giáo, mỗi người tùy theo tín ngưỡng của mình, áp dụng phương pháp tự kỷ ám thị để tìm thấy sự hứng thú trong việc tu học của mình, chẳng còn quan niệm:

“ cái kiếp tu hành nặng đá đeo...”

như nữ sĩ Hồ Xuân Hương đã đùa cợt những kẻ muốn thoát vòng tục lụy trong thi ca của bà...

## **CHƯƠNG 10 : QUI CỬ THỰC HÀNH TỰ KỶ ÁM THỊ**

Đọc qua các chương trước ai cũng thấy rằng nguyên tắc chính yếu của phương pháp tự kỷ ám thị chúng ta nói đến đây là không dùng ý chí. Không dùng ý chí đây không có nghĩa là từ nay chúng ta từ bỏ hẳn việc sử dụng ý chí trong nếp sống tinh thần hằng ngày mà chỉ là phương lược không dùng ý chí trong trường hợp dùng lời ám thị theo lý trí để đối trị một động lực do cảm tình cố hữu sẵn có trong tiềm thức. Điều đáng lưu ý là trong mọi tự kỷ ám thị, mục đích bao giờ cũng do ý thức đặt ra, còn tiềm thức chỉ lo chu toàn nhiệm vụ với mọi phương tiện sở hữu.

Như trước kia đã đề cập đến khi đã nói đến ý chí tức là nói đến sự cố gắng làm trái lại với điểu mà thâm tâm mình chẳng ưa muốn, là nói lên ý định muốn tiêu diệt một sức cản của nội tâm, dùng một lý do mà muốn phá tan một động lực; vì vậy trên nguyên tắc tự kỷ ám thị đây là điểu tối kỵ. Tự kỷ ám thị bằng ý chí như lắm kẻ chủ trương là gây một sức phản ứng, một trường tranh chấp tạo nên những sự tự tiêu hao tai hại cho nguồn năng lực tinh thần của mình, một cuộc nội tâm xung đột mà sự thất bại bao giờ cũng về phần ý chí.

Vậy muốn đạt kết quả mong muốn, ta phải làm thế nào để tránh sự nội chiến, không gây một sự phản kháng, một sự chống đối nào của tiềm thức, của trí tưởng tượng bằng cách tạo ra một tình trạng thể chất và tinh thần thuận thảo cho sự dễ cảm thụ, dễ thu nạp ý kiến ám thị của mình.

Trạng thái thuận lợi cho sự dễ cảm thụ nói trên được nhiều nhân vật tiếng tăm như Liebeuult, Juices Payot, Dr Bonnet, Émile Coúe cũng như nhiều môn phái ở Anh, Mỹ tuy được đặt nhiều danh từ khác nhau nhưng cũng đều chung một quan niệm đó là trạng thái nghỉ ngơi của tinh thần và thể chất, một trạng thái cận kề với giấc ngủ thiên nhiên trong ấy có sự lợi giãn của các đường gân thớ thịt, có sự thoải mái của hơi thở nhịp tim, có sự ngưng nghỉ hoạt động của lý trí, có sự bãi hoãn của ý chí, trạng thái mơ màng, ngái ngủ mà trong đó trí tưởng tượng mặc sức tung hoành như cá gặp nước, rặng gặp mây, trạng thái ở địa điểm giao liên giữa ý thức và

tiềm thức, chẳng may bận tâm đến một điều gì, chẳng lo lường đếm xỉa gì đến sự lợi hại, thiệt hơn, phải trái như trong nếp sống hằng ngày của thế cuộc.

Do nhận xét trên, phương pháp tự kỷ ám thị này được thành lập trên nguyên tắc thi hành trong những lúc sau đây:

1.— Ban đêm trước khi ngủ: Vào lúc này tinh thần chuẩn bị nghỉ ngơi, tách mình ra khỏi những sự bận tâm trong ngày. Thực hành trước giấc ngủ vì vậy dễ được tiềm thức thu nhận hơn và tiếp đó nhờ giấc ngủ sắp đến những lời ám thị sẽ gây tác dụng trên tiềm thức.

2.— Trong lúc buồn ngủ: Trường hợp này, lời ám thị càng được dễ tiếp nhận vì ý niệm ám thị được đưa đến tận ranh giới giao liên giữa ý thức và tiềm thức.

3.— Trong lúc đang ngủ: Tiềm thức vẫn tỉnh táo và hoạt động trong giấc ngủ. Hơn nữa giấc ngủ là một trạng thái nghỉ ngơi thiên nhiên để hồi sức và dễ cảm thụ vì lời ám thị được đưa thẳng vào tiềm thức, khỏi bị ý thức cản ngăn, chống đối. Vì vậy giấc ngủ thiên nhiên là trạng thái lý tưởng nhất để gieo những ám thị trực tiếp vào tiềm thức để có thể thu hoạch những kết quả tốt đẹp hơn cả.

4.— Sau khi ngủ dậy lúc sáng sớm: Sau một giấc ngủ dài, tinh thần con người trở nên khoan khoái dễ chịu, tâm trí được rảnh rang, chưa vướng vào những ưu tư lo lắng sau một đêm nghỉ ngơi, thuận tiện để thu nhận những ý niệm tự kỷ ám thị.

Phương pháp này dùng để tự kỷ ám thị vừa giản dị, vừa hiệu quả, vừa kín đáo cho mọi cá nhân, cho mọi gia đình, có thể thi hành tự riêng mình, nhờ người thân quyến hoặc dùng máy ghi âm, nghĩa là bằng ba cách khác nhau tùy sở thích từng người:

a) Hoặc tự mình đọc lấy lời ám thị trước khi đi ngủ và sau khi ngủ dậy.

b) Hoặc nhờ người thân quyến trong gia đình đọc bên tai mình lúc mình đang buồn ngủ hoặc trong lúc đang ngủ say.

c) Hoặc tự mình đọc lời ám thị cho ghi vào băng nhựa, đến lúc gần ngủ thì cho máy phát âm hay dặn người nhà đợi lúc mình ngủ thì mở máy cho phát âm lời ám thị mình đã ghi.

Tự kỷ ám thị để trị bệnh có điều tối kỵ là chú tâm vào căn bệnh hoặc cơ quan mắc bệnh của mình, và lo sợ về bệnh tật của mình. Sự sợ sệt các bệnh tật, trong ấy gồm cả bệnh do vi trùng gây ra là tự tạo một tinh thần chủ bại cho sự đề kháng của cơ thể mình và hỗ trợ sự phát triển cũng như sự phá

hoại hoại hành của vi trùng hay những yếu tố gây bệnh khác. Bởi đây óc bi quan, sự s ầu muộn, niềm lo lắng, nỗi hoài nghi, lòng đố kỵ, ganh ghét thảy đều bất lợi cho sức khỏe. Trái lại lòng tin tưởng vào khả năng vô biên của tiềm thức, óc lạc quan tạo cho ta một quân bình tốt đẹp về sinh lực.

Vậy cho nên một khi người bệnh đạt đến chỗ tâm niệm rằng sự đau đớn của mình biến mất thì quả nhiên đau đớn biến mất; nếu một người rụt rè tâm niệm rằng mình mạnh dạn thì tánh rụt rè không còn nữa.

Bất cứ là bệnh thuộc về thể chất hay tinh thần, người bệnh đều làm theo thể thức sau đây:

Nằm trên giường theo một chiều thoải mái, dễ chịu, mắt nhắm lại [để khỏi phân tâm vì cảnh vật chung quanh], tâm không suy nghĩ, đọc nhỏ vừa nghe giọng đều đều như ru mình vào giấc ngủ “LỜI HUYỀN DIỆU” sau đây:

n [ban đầu nhìn vào giấy để đọc, nhưng về sau thuộc lòng rồi thì cứ nhắm mắt đọc thầm càng nhiều hiệu quả].

n [Trường hợp muốn ám thị lúc buồn ngủ và đang ngủ thì nhờ người nhà ngồi cạnh giường đổi cách xưng hô, thay chữ “tôi” bằng chữ anh, chị, con, em, v.v... đọc thông thả, rõ ràng, hoặc cũng có thể nhờ người nhà mở máy ghi âm đã vào băng lời ám thị hoặc “lời Huyền Diệu” do tự mình đọc lấy].

n [Muốn ám thị những người đang ngủ trong những đêm đầu, hãy ám thị như vậy: “Nguyễn văn X... , ngủ đi con, hãy ngủ cho ngon, khi nào nghe mẹ nói con lại càng ngủ say”. Sau vài hôm nếu nhận thấy người chịu ám thị không bừng tỉnh, lúc bấy giờ sẽ ám thị qua những lời khác].

## LỜI HUYỀN DIỆU

Hằng ngày, ba lần mỗi ngày, sáng, trưa và tối, đến giờ ăn là tôi thấy đói nghĩa là tôi sẽ cảm thấy cái cảm giác khoan khoái làm cho tôi nghĩ và nói rằng: “Chà, thế này thì tôi sẽ ăn một cách vui thích!” Quả vậy, tôi sẽ ăn một cách vui thích, vô cùng vui thích, vô cùng ngon lành tuy nhiên tôi chẳng hề ăn nhiều. Nhưng tôi sẽ nhai thật lâu, thật kỹ cơm gạo lứt và thức ăn, nhai đến nhuyễn như hồ tôi mới nuốt. Nhờ thế tôi tiêu hóa rất tốt và tôi chẳng hề cảm thấy hoặc trong dạ dày hoặc trong ruột một sự khó chịu nào, một sự bứt rứt nào, một sự đau đớn nào, dưới bất cứ một hình thức nào. Sự đồng hóa hoàn tất một cách tốt đẹp và cơ thể tận dụng được mọi chất bổ dưỡng trong thực phẩm để làm ra khí huyết, làm ra bắp thịt, làm ra sức mạnh, làm ra sinh khí, nói tóm lại là làm ra đời sống.

Vì lẽ tôi tiêu hóa tốt lành, cơ năng của ruột hoạt động bình thường và mỗi buổi sáng mai thức dậy là tôi thấy cần đi tiêu liền chẳng hề dùng đến thuốc men hay nhờ đến cách này hay cách khác.

Hơn nữa, hằng mỗi đêm từ lúc tôi buồn ngủ đến lúc tôi định thức dậy sáng hôm sau, tôi sẽ ngủ một giấc say sưa, êm dịu, yên ổn trong đó không có ác mộng và lúc tỉnh dậy tôi sẽ hoàn toàn khỏe mạnh, hoàn toàn thư thái.

Mặt khác trước kia đôi khi tôi cũng có lúc buồn rầu, có lúc ỉ dột, có lúc bần thần, có lúc lo nghĩ phiền muộn, kể từ bây giờ thì không còn thế nữa, và đáng lẽ buồn rầu, ỉ dột, đáng lẽ bần thần, lo nghĩ, phiền muộn, tôi sẽ vui vẻ, thật vui vẻ, vui vẻ không duyên cớ, có lẽ như thế, nhưng tôi vẫn cứ vui vẻ như thường, cũng như trước kia có những cái buồn vô cớ đã đến với tôi; tôi sẽ nói thêm rằng dù tôi có những lý do xác thật, những lý do chính đáng để lo nghĩ, phiền muộn đi nữa, tâm tôi vẫn an tịnh.

Nếu đôi khi tôi có những phút nóng nảy hay sân hận, những phút đó tôi sẽ không có nữa, trái lại tôi sẽ luôn luôn nhẫn nại, luôn luôn làm chủ lấy mình và những điều làm cho tôi phiền muộn, những điều làm cho tôi khó chịu, làm cho tôi tức tối từ đây sẽ để cho tôi thản nhiên, yên tĩnh, thật yên tĩnh.

Nếu có đôi lúc tôi bị quấy rầy, đeo đuổi, ám ảnh bởi những ý tưởng xấu và không trong sạch đối với tôi hoặc bởi những niềm lo sợ, những nỗi kinh khiếp, những sự hãi hùng, những điều cảm dỗ, những mối oán thù, tôi thấy rằng tất cả đoàn lũ ấy rời xa dần dần tầm mắt nơi trí tưởng tượng của tôi và dường như tan biến, khuất dạng trong một đám mây mù xa xăm mà tất cả rốt cuộc đều phải biến mất hoàn toàn. Như giấc mộng tan biến khi bừng tỉnh dậy, những hình ảnh hư ảo phù phiếm kia cũng tan biến mất như vậy.

Tôi nói thêm rằng tất cả tạng phủ trong người tôi đều hoạt động đều hòa, tìm đập bình thường, khí huyết lưu thông, chùng mực, phổi thở hít nhẹ nhàng, dạ dày, ruột, gan, mật, thận, bong bóng đều làm tròn nhiệm vụ của chúng. Nếu hiện nay có một cơ quan nào hoạt động bất thường, sự bất thường này sẽ giảm đi một ngày một ít và trong một thời gian không lâu sự bất thường kia sẽ biến mất hoàn toàn và cơ quan này sẽ hoạt động đều hòa như trước.

Thêm vào đó, nếu có tạng phủ, cơ quan nào bị thương tổn thì các chỗ thương tổn đó sẽ được bồi bổ, hàn gắn, mỗi ngày mỗi đóng sẹp dần dần và sẽ chóng bình phục. [1]

Tôi còn thêm điều này nữa và đây là một điều cực kỳ quan trọng: Nếu cho đến bây giờ tôi cảm thấy thiếu tự tin thì sự thiếu tự tin ấy biến mất dần

dần để trái lại nhường chỗ cho lòng tự tin căn cứ trên sức mạnh có một uy lực vạn năng tiềm ẩn trong mỗi chúng ta đó. Và lòng tin đó là một điếu tuyệt đối cần thiết cho tất cả mọi người. Không tin tưởng vào mình người ta không bao giờ đi đến đâu cả, với lòng tự tin, người ta có thể thành tựu mọi việc. Tôi phải tự tin vào mình và sự tin tưởng đó làm cho tôi vững lòng rằng tôi có thể làm chẳng những được mà còn rất mỹ mãn tất cả những việc tôi ưa làm miễn là những việc ấy hợp lý và có những việc mà tôi có bổn phận phải làm.

Vậy thì khi nào tôi ưa thích làm một việc gì hợp lý, khi tôi phải làm việc gì có bổn phận phải làm, tôi luôn luôn nghĩ rằng việc ấy là dễ dàng. Những danh từ khó quá, không thể, tôi không thể, trên khả năng của tôi... chẳng nên có trong tư tưởng, trên ngôn từ của tôi. Lời của tôi thốt ra phải là những câu như: “việc ấy dễ và tôi có thể”.

Nếu tôi xem một việc là dễ, nó sẽ trở thành dễ đối với tôi trong lúc đó nó dường như khó khăn đối với những người khác và trong việc ấy tôi làm nhanh, tôi làm chu đáo, tôi làm một cách dễ dàng. Trái lại nếu tôi cho việc ấy là khó khăn hay không thể làm được thì nó sẽ trở thành cam go đối với tôi ngay vì lý do đơn giản là tôi cho rằng nó khó.

Nói tóm lại tôi cảm thấy về mọi phương diện, về thể chất cũng như tinh thần, tôi có một sức khỏe dồi dào, một sinh lực tốt đẹp hơn bao giờ hết mà từ trước đến nay chưa từng có và giờ đây tôi đang cảm thấy khỏe mạnh, cường tráng, thư thái, nhẹ nhàng, đầy nhựa sống và tôi sẽ vui, thật vui và lành mạnh trên mọi phương diện.”

Ghi chú [1]: Ở đây tôi [tức tác giả TKL] xin nhắc lại rằng không cần phải biết đích xác cơ quan hay tạng phủ nào bị tổn thương để chữa lành. Dưới ảnh hưởng của tự kỷ ám thị: “Về đủ mọi phương diện, tôi càng ngày càng tiến triển đến chỗ tốt đẹp và nhiều may mắn hơn”, tiềm thức sẽ gây tác dụng của nó trên cơ quan mà nó tự biết phân biệt lấy.

Ngoài những lời ám thị tổng quát này xem dường như có lẽ hơi dài và còn trẻ con nữa như có nhiều người lầm tưởng, nhưng thật ra rất cần thiết, ta cũng có thể thêm vài lời ám thị áp dụng đặc biệt riêng cho trường hợp [thể chất hoặc tinh thần] của mình.

Tất cả những lời ám thị này phải đọc một giọng đều đều và mơ màng [có thể nhấn mạnh những chữ chính yếu] như ru mình vào giấc ngủ, vào chỗ

không suy nghĩ đến một việc gì nữa cả.

Ngoài LỜI HUYỀN DIỆU nói trên mỗi tuần đọc một lần [hoặc nhiều hơn càng tốt], mỗi buổi sáng liền sau khi thức dậy và mỗi buổi tối liền sau khi lên giường nằm, bạn hãy nhắm mắt lại đọc lần thầm vừa đủ nghe, nhưng đừng để ý đến những gì mình đọc, bấm đốt ngón tay làm chừng độ 24 lần câu châm ngôn sau này:

“Về đủ mọi phương diện, càng ngày tôi càng tiến triển đến chỗ tốt đẹp và nhiều may mắn hơn”.

[Câu này tuyệt đối phải do mình tự đọc lấy.]

Những tiếng “về đủ mọi phương diện” để chỉ chung tất cả không cần phải làm những tự kỷ ám thị đặc biệt làm gì.

Thi hành sự tự kỷ ám thị này một cách càng giản dị, càng trẻ con, càng máy móc càng hay cho nên không hề dùng một sự cố gắng nào. Nói tóm lại lời ám thị phải được lập đi lập lại với giọng dùng để đọc kinh cầu đảo.

Với cách này, người ta thành công trong việc nhờ lỗi tai đưa trực tiếp vào tiềm thức một cách máy móc những lời ám thị và khi những lời ám thị đã ăn sâu vào tiềm thức, nó liền tác dụng. Suốt đời thi hành theo phương pháp này được lưỡng lợi là vừa phòng bệnh vừa chữa bệnh.

Tôi xin lập lại câu châm ngôn: “Về đủ mọi phương diện, càng ngày tôi càng tiến triển đến chỗ tốt đẹp và nhiều may mắn hơn”. Sáng và chiều lập đi lập lại 24 lần là môn thuốc vạn ứng cho tất cả mọi người, vừa dễ, vừa giản dị và phải chăng là quá giản dị. Tuy thế môn thuốc đó rất quan trọng: “Nếu như các bạn có ý tưởng rằng mình đau thì các bạn sẽ đau và nếu các bạn nghĩ rằng bệnh lành thì sẽ lành bệnh”.

Và người ta đạt được kết quả tốt đẹp là nhờ ở tin tưởng chứ không phải ở hy vọng.

Ta phải đọc lần thầm 24 lần liên tiếp bằng cách bấm các đốt ngón tay làm chừng hoặc lần chuỗi tràng hạt. Chi tiết vật chất này tôi cố ý nhắc đi nhắc lại vì nó có công dụng là giúp cho người đọc khỏi phải chú tâm, cứ đọc một cách máy móc và chính đó là đi đầu cốt yếu.

Cần sao miệng đọc thì tiềm thức thu nhận, nên đừng nghĩ đến đi đâu gì đặc biệt hoặc là bệnh tật, hoặc là đau khổ của mình, ta phải thụ động với ước vọng duy nhất là mọi sự mọi việc tiến triển đến chỗ tốt lành. Công thức: “về đủ mọi phương diện” gây một kết quả tổng quát.

Ước vọng này phải biểu lộ một cách dịu dàng, tha thiết nhưng không cố gắng mà với một lòng tự tin tuyệt đối: tin tưởng nơi tiềm thức và tin tưởng



rằng mọi việc sẽ đi đến chỗ tốt lành.

Khi bạn đau đớn hoặc đau khổ thì đừng bao giờ nói: “Tôi sẽ thử làm cho mất sự đau đớn”. Mà phải bảo rằng: “Tôi sẽ làm mất sự đau đớn”, bởi vì khi có mối nghi ngờ thì kết quả không còn kiến hiệu nữa.

Bạn nên giữ lấy niềm lòng rằng, nếu bạn tin tưởng nhất định sẽ đạt kết quả nào, bạn sẽ gặp thấy những phương tiện cần thiết để đạt đến mà chẳng phải kiếm tìm, đó là đi ầu kỳ diệu.

Hơn thế nữa, mỗi khi rủi ro người ta cảm thấy một sự đau đớn về vật chất hay tinh thần, phải tin chắc rằng mình sẽ làm biến mất ngay, rồi tìm một nơi yên tĩnh nhắm mắt lại, để bàn tay lên trán nếu là một sự đau khổ về tinh thần hay để tay trên chỗ đau nếu là một sự đau đớn về vật chất và đọc thật nhỏ và thật nhanh mấy tiếng: “Khỏi rồi, khỏi rồi...”, nhiều ít chừng nào tùy theo cường độ và sự cần thiết của cơn bệnh. Với một ít thói quen, người ta thường làm biến mất sự đau khổ về tinh thần hay đau đớn về vật chất sau 20 đến 30 giây đồng hồ tự kỷ ám thị như trên. Làm lại mỗi khi cần đến.

Tự kỷ ám thị không riêng dùng để trị bệnh mà còn để cải tạo thần kinh, cải tạo tư tưởng, cải tạo tánh tình và áp dụng trong việc giáo dục các thiếu nhi một cách vô cùng hiệu quả. Vậy để dễ nhớ, dễ làm tôi xin tóm lược như sau:

Phương pháp tự kỷ ám thị này tôi trình bày theo quá trình “TRI” để “THÀNH” rồi mới “HÀNH” để “ĐẮC” một cách chắc chắn.

Aristote nói rằng: “Tập quán là một bản năng thứ hai”

Duy thức chủ trương: “Tập sở thành chủng”.

Tự kỷ ám thị là huân tập các chủng tử vào tiềm thức để thực hiện mọi ước vọng đã được ý thức lựa chọn và suy nghĩ chín chắn.

Vậy trước khi thực hành tự kỷ ám thị, quan trọng nhất là ta phải hiểu một cách sáng suốt, khúc chiết phương pháp để thực hành cho đúng. Một khi đã hiểu và chấp nhận rồi thì phải tự tin, phải tin vào khả năng của tiềm thức, tin vào hiệu quả của phương pháp qua sự hợp lý, qua kinh nghiệm của nhiều người đã thực hành. Nhờ lòng tin tưởng đó sẽ đưa đến chỗ thành tâm trong lúc thực hành. Cổ nhân thường bảo rằng: “Thành ư trung, hình ư ngoại”. Lòng chí thành không phải là một khái niệm hình thức, một lý tưởng mơ hồ, nó là một năng lực có thể phát hiện ra chân tay, ra giác quan, ra hành động, ra các biến cải trong cơ thể, v.v... mà hấp dẫn với sự vật chung quanh.

Đã có thành tâm rồi, bạn hãy suy nghĩ cho kỹ càng chín chắn mục đích mình tha thiết muốn đạt được và chọn lời để tự kỷ ám thị.

Đây là một điều tối quan trọng mà mọi người thực hành tự kỷ ám thị cần để ý là: Lựa chọn các lời ám thị để gieo vào tiềm thức của chúng ta, chúng ta đã tự gieo mầm họa phúc cho tương lai, vậy phải biết nguyên tắc muôn đời về chân lý hạnh phúc là “càng làm điếu lành cho kẻ khác bao nhiêu tức là đem lại điếu lành đến cho mình bấy nhiêu. Nghĩa là ta phải áp dụng tự kỷ ám thị vào những mục đích tốt, có tính cách vị tha, lương thiện...”

Bây giờ qua giai đoạn thực hành, với sự chuyên cần, với lòng tha thiết, với chí nhẫn nại, nhất định thành công sẽ vẫn vãn vã dang tay đón chào chúng ta.

Tuy nhiên trên thực nghiệm vẫn có những trường hợp đặc biệt phải được tự kỷ ám thị một cách đặc biệt như sắp trình bày sau đây:

Theo quan niệm Freud, tiềm thức con người chỉ nằm trong phạm vi một kiếp từ khi ở trong thai mẹ cho đến lúc ra đời khôn lớn trưởng thành, vì vậy nguyên nhân sâu xa của căn bệnh cũng chỉ gồm trong một kiếp với những mặc cảm Oedipe, những ức chế các khuynh hướng, các bản năng tự tòn, bản năng tính dục, bản năng hủy diệt, v.v...

Nhưng theo kết quả tu chứng của các đấng tu hành đắc đạo trong nhiều tôn giáo ở Đông phương thì con người ngày hôm nay vốn đã luân hồi qua nhiều kiếp và qua ngày hôm nay có thể do nhân gieo từ những kiếp trước xa xưa, tiềm thức bao trùm thời gian và không gian, vì vậy các bệnh hoạn, tai ương hay thói hư tật xấu hiện tại có thể có nguyên nhân xấu xa, những tội nghiệp hắc ám gây từ kiếp trước. Do đấy có nhiều trường hợp bệnh tật chữa đã cùng thầy đủ thuốc mà không thuyên giảm, dùng ám thị thông thường bệnh cũng chẳng lui. Như kinh Phật có dạy rằng: “Tội do tâm mà sinh thì tội cũng do tâm mà diệt”, tôi nảy ra ý kiến khuyên người bệnh dùng lời ám thị có những tư tưởng lành, vị tha, nhân hậu để cải tạo tâm địa mình thì lạ thay, sau một thời gian ngắn, bệnh không chữa mà tự nhiên bớt dần rồi dứt tuyệt. Sự lành bệnh kia phải chăng vì ấn tượng những ý niệm tội lỗi trong những kiếp trước ghi trong tiềm thức được biến cải nhờ tác dụng những chủng tử lành mới được gieo vào.

Lời ám thị đại để như sau:

“Tôi là kẻ hiền lương, tôi là người tốt bụng. Tôi có lòng từ bi bác ái, thương người như thương thân mình. Tôi giúp đỡ tất cả mọi người khổ khổ mà tôi gặp trên đường đời. Tôi chia cơm cho người đói, tôi bớt áo cho kẻ lạnh, tôi đón tiếp người không nơi ăn chốn ở, tôi săn sóc người bệnh tật,

già nua, tôi an ủi người bị tai nạn tù đày, tôi che chở người yếu đuối cô đơn, tôi khuyên mời người tội lỗi đi vào nẻo chính. Nói tóm lại, tôi đem lại sự an ủi, tôi mang lại niềm vui, tôi đưa lại ánh sáng, tôi khát khao làm cho mọi người sung sướng”...

“Tôi là kẻ hiền lương, tôi là người tốt bụng...”

Lòng lành là lá bùa hộ mạng linh nghiệm nhất, là linh đơn thần diệu nhất để chữa lành mọi bệnh tật của thân tâm.

## **CHƯƠNG 11 : TỰ KỶ ÁM THỊ VÀ VẤN ĐỀ GIÁO DỤC THAI NHI**

Từ xưa ở Á đông, giáo dục trẻ con bắt đầu ngay từ khi còn trong lòng mẹ. “Sanh ra mới nuôi không bằng nuôi trong thai; sanh ra mới dạy không bằng dạy trong thai” là câu châm ngôn được học nằm lòng của mỗi người dựng phủ ngày xưa ở nước ta. Suốt chín tháng mười ngày mang con trong dạ là cả một quãng thời gian tự kỷ ám thị mà người mẹ luôn luôn nuôi tư tưởng lành, tránh tư tưởng ác, không giận dữ, không hận thù, không nhìn những cảnh thương tâm rùng rợn, những hình ảnh đê tiện xấu xa – dù là trên sân khấu – làm xúc động thần kinh gây những ấn tượng không tốt đẹp trong tâm trí người mẹ rồi truyền cảm cho thai nhi. Hằng ngày người mẹ rất đoan trang trong cử chỉ, nói năng điềm đạm, tánh tình vui vẻ ôn hòa, nghĩ đến con là nghĩ đến những đức hạnh cao quý mà mình mong ước con mình sẽ có về sau. Người mẹ đã thật sự tự kỷ ám thị để giáo dục thai nhi về phương diện tinh thần mà còn tự kỷ ám thị để đào tạo thai nhi về thể chất nữa: ăn uống đúng quân bình âm dương để thai nhi ăn chơi sức khỏe lại còn kiêng cử những món ăn như gừng [vì sợ đẻ con thừa ngón tay, ngón chân], thịt thỏ [sợ đẻ con sứt môi], măng [sợ đẻ con nhiều lông mang]v.v... vì hình ảnh những thức ăn này có thể gây một sự tự kỷ ám thị không hay. Sự giáo dục này, giáo dục bằng cách truyền thụ trực tiếp đạo đức và sinh lực cho con mình như vậy gọi là thai giáo.

Rồi sau đó cha mẹ lại phải lo liệu làm sao để gây những ám thị tốt đẹp, tránh những ám thị xấu xa gây thành những tự kỷ ám thị nguy hại cho con cái trong nhà! Bậc làm cha mẹ tánh tình phải cho bình thường ôn hòa, nói với chúng với một giọng hiền dịu nhưng quả quyết làm cho chúng vâng lời mà thân tâm không khởi ý chống đối. Tránh đối xử với chúng một cách hung bạo có thể gây cho chúng một tự kỷ ám thị sợ hãi nhưng uất hận. Tránh đừng nói xấu bất kỳ một người nào trước mặt chúng. Người ta thường hay chụm đầu nhau để nói xấu những bạn bè vắng mặt, để trẻ con

chúng kiến những cảnh tượng như vậy là nêu ra những gương xấu cho chúng và đôi khi gây cho chúng những thảm họa về sau.

Khêu gọi lòng yêu thiên nhiên, lòng hiếu kỳ tìm hiểu những sự vật trong vũ trụ và tìm cách làm cho chúng ham thích bằng lối giảng giải rõ ràng dưới một hình thức hấp dẫn cho chúng nghe, chúng hiểu với giọng vui vẻ tươi cười. Hãy trả lời mọi câu hỏi tò mò của chúng một cách sôi sảng chứ không phải xua đuổi chúng bằng cách nạt nộ chúng

: “Đi chỗ khác chơi, đừng làm rộn, bữa sau học rồi sẽ biết...”

Không thể vì một cố gì mà nói với một đứa bé: “Mày chỉ là một thằng lười, đồ vô dụng, v.v...” Đừng bao giờ nói như vậy, vì nói như vậy là tạo cho nó những tật xấu mà mình trách mắng nó.

Nếu một đứa bé lười, bài vở lúc nào cũng thật kém, ta cũng nên chọn một ngày nào đó kiểm dọ khen nó đôi câu dù thật ra hơi quá đáng. “Ừ bữa nay con khá hơn, tiến bộ hơn lây nay đấy. Giỏi lắm, gắng lên.” Đứa bé khoái chí về lời khen này mà chẳng mấy khi được nghe nhất định sẽ cố gắng học hành và dần dần nhờ sự khuyến khích khéo léo, đứa bé sẽ trở thành một học sinh siêng năng, chăm chỉ.

Cũng tuyệt đối cấm nói đến những tật bệnh trước mặt trẻ con có thể gây những hậu quả không hay cho nó. Trái lại phải dạy cho chúng hiểu rằng sức khỏe là tình trạng bình thường của con người và bệnh tật là một quái trạng, một sự bất thường mà người ta sẽ tránh khỏi nếu biết cách ăn uống cho đúng phép và sống một cuộc sống đi đều độ, qui củ, đạo đức.

Đừng tạo những tật xấu cho chúng bằng cách dạy cho chúng sợ hết cái này đến cái khác, sợ lạnh, sợ nóng, sợ gió, sợ mưa, sợ lụt, v.v... vì con người sinh ra là phải chịu cho quen những cái đó không than van rên rỉ.

Đừng dọa nạt trẻ con bằng cách nói với chúng nào ông Ngoáo-ọp, ông ba kẹ, nào ma, nào quỷ vì những niềm lo sợ hãi bé có thể cứ tồn tại mãi về sau.

Cho nên những ai nếu vì hoàn cảnh không dạy dỗ được con mình thì phải thận trọng chọn người mà phú thác, người này yêu con mình chưa đủ mà người đó phải có những đức tính mà mình muốn con mình hấp thụ về sau. Ngày nay ở các thành phố lớn biết bao nhiêu người quá giàu có hoặc vì công việc làm ăn, hoặc vì bận theo đời sống xa hoa, con đẻ ra thì giao phó cho vú em; lớn lên giao cho nhà trường mặc tình học đòi nét xấu tật hư của bạn bè, của xã hội chung quanh, trưởng thành cho xuất dương du học rồi cuộc đào tạo những đứa con bất hiếu, bất mục đối với cha mẹ, tàn nhẫn

đối với đồng bào, mất gốc đối với tổ quốc, phản bội đối với bạn bè, anh em cũng như với tất cả mọi người, chẳng biết tín nghĩa là gì, chỉ biết tiền, biết lợi, biết tán tận lương tâm vợ vệt làm của riêng, biết ích kỷ, hại nhân,

...

Dạy cho trẻ con biết yêu sự làm việc, làm việc để kiếm lấy đồng tiền trong sạch lương thiện, giảng giải bằng những mẫu chuyện lý thú rằng sự làm việc sẽ đem đến cho con người một sự thỏa mãn thanh cao và sâu xa, trái lại sự lười biếng sẽ tạo ra sự phiền muộn, óc bi quan, bệnh suy nhược cơ năng thần kinh, đẩy con người sa vào hố trụy lạc và có khi phạm cả những trọng tội vì muốn thỏa mãn những sự đam mê bất chính của mình gây ra do sự ăn không ngửi rửi.

Hãy dạy trẻ con bằng việc làm của mình, hành vi của cha mẹ là tấm gương cho con cái soi chung, nó thường hiệu quả hơn lời dạy hoặc những bài luận lý. Dạy con bằng tư cách, thái độ, lời lẽ, hành động, công việc làm của mình đối với kẻ khác, là lối “bất ngôn chi giáo” của người xưa. Bằng việc làm, các bậc cha mẹ hãy dạy cho con biết lễ độ và dễ thương với tất cả mọi người, kể cả những người nghèo khổ hay ở một giai cấp kém mình, biết trọng người lớn tuổi, già cả, biết thương người tàn tật điên dại, đừng khinh bỉ chế nhạo họ mà phải an ủi họ, che chở họ. Dạy cho trẻ con phải yêu tất cả mọi người không biệt giai cấp, màu da, luôn luôn sẵn sàng giúp đỡ nếu ai cần đến, đừng tiếc tiền bạc, thì giờ, nói tóm lại là nên nghĩ đến kẻ khác hơn là nghĩ đến mình. Giảng giải cho chúng hiểu rằng hành động như vậy tuy không tìm mà ta bắt gặp một niềm thỏa mãn thầm kín mà kẻ ích kỷ luôn luôn tìm kiếm mà chẳng bao giờ bắt gặp được.

Phát triển nơi chúng lòng tự tin và trước khi làm một việc gì phải suy nghĩ cho chín chắn, quyết định rồi làm chứ đừng làm vì xung động trong một phút bốc đồng. Cha mẹ và thầy giáo có trọng trách là phải làm gương cho con mình, cho học trò mình. Trẻ con rất dễ bị ám thị. Nó làm tất cả những gì nó thấy những người khác làm, cho nên hằng ngày cha mẹ phải nêu gương tốt cho con cái, đừng đưa trước mắt cho chúng thấy những cảnh bịp bợm, láo lùng, những sự khôn ngoan phi nhân, bất lương, bất nghĩa...

Ngay lúc trẻ con bập bẹ biết nói sáng chiều nên cho nó lập đi lập lại câu: “Về đủ mọi phương diện, càng ngày tôi càng tiến triển đến chỗ tốt đẹp và nhiều may mắn hơn” là chìa khóa hạnh phúc sẽ đem đến cho chúng sức khỏe về thể chất và sự an lạc về tâm hồn.

Muốn đổi những tật xấu, sinh những tính tốt, mỗi đêm khi đưa bé an giấc,

cha hoặc mẹ nó trong bóng tối khe khẽ đến bên giường nó, nói giọng nhỏ nhỏ 15 đến 20 lần liên tiếp:

“Liên Hoa, con ngủ, ngủ cho say.” Nói như vậy xong sẽ đọc lời ám thị đức tính mà mình muốn gieo cho nó để hóa giải tật xấu của nó và nên lưu ý là đừng nhắc nhở gì đến tật xấu của nó. Nói nhỏ nhỏ như vậy độ 20 lần mỗi đêm. Sau một thời gian khi nào đức tính kia thành tựu, lúc bấy giờ sẽ chuyển qua lời ám thị đức tính khác.

Nên dùng tên họ đứa bé mà gọi, chứ đừng gọi trống là con, là em, là mầy, v.v...

Ví dụ về những lời ám thị:

Về tánh tình, với một đứa con lười, nhát gan hay là nói láo chẳng hạn không bao giờ nên ám thị: “Mầy không còn lười biếng, mầy không còn nhát gan, mầy không còn nói láo v.v...” Mà lời ám thị phải: “Liên Hoa, con trở thành siêng năng chăm chỉ, can đảm, càng ngày càng thật thà, chơn chất.”

Về thể chất ta có thể dùng lời ám thị: “Kim Cương, con ăn ngon miệng, con tiêu hóa dễ dàng, phổi con khỏe mạnh, con trở nên tráng kiện v.v...”

Một bé gái có tật sợ bóng tối chẳng hạn, chỉ ngủ được khi có ánh đèn và la khóc khi đèn tắt. Trong lúc nó ngủ không phải ám thị nó “sẽ không sợ bóng tối” nhưng “ánh sáng làm cho nó khó ngủ và bóng tối làm cho nó dễ ngủ” câu ám thị sẽ đại để như sau: “Hoa Nghiêm, con cảm thấy ánh sáng làm cho con khó ngủ và bóng tối làm cho con dễ ngủ”

Nếu như trong lúc nói mà đứa trẻ tỉnh dậy thì phải ngừng lại ngay, đêm mai sẽ nói lại là tốt hơn.

Tiếp nhận được những lời ám thị trong giấc ngủ, tiềm thức hoạt động ngấm ngấm, huy động mọi tiềm năng cần thiết và đưa lại những kết quả tốt đẹp không ngờ. Đây cũng là điều dễ hiểu vì trong lúc ngủ cơ thể và ý thức đều nghỉ ngơi, ngừng mọi sinh hoạt, riêng tiềm thức là vẫn tỉnh táo và vô tư chấp nhận những gì người ta giao phó qua lời ám thị vì thế mà dần dần đứa trẻ sẽ thay đổi tánh tình và cải tạo thể chất như cha mẹ nó ước mong. Điều nên nhớ là phải thực hành đều đặn mỗi đêm, phải kiên nhẫn và bền chí vì kết quả không mấy khi đột ngột thấy liền và nhất là đừng nói cho đứa bé hoặc để lộ cho đứa bé biết mình đã làm những gì trong lúc nó ngủ.

Việc giáo dục con em bằng gương tốt của mình, bằng ám thị cho chúng lúc ban đêm, các bậc cha mẹ nên xem đó như một bổn phận đối với con cái của



mình. Đó là thức ăn tinh thần quan hệ nào có kém gì thực phẩm vật chất nuôi thân thể chúng hằng ngày.

Nếu bạn là thầy giáo dạy trẻ em, nếu bạn nghĩ đến tương lai bầy trẻ, nếu vì tình đồng của dân tộc, mỗi sáng khi vào lớp, trước lúc giảng dạy bài học, bạn bảo học trò tĩnh tâm ngồi yên lặng và ám thị những lời sau đây, chẳng bao lâu học sinh lớp bạn sẽ là những học sinh kiểu mẫu nhất trường và ảnh hưởng trong một năm học với bạn chúng sẽ mang theo trọn suốt đời của chúng:

“ Các em nhỏ thân mến, tôi mong rằng các em luôn luôn là những đứa trẻ lễ phép, dễ thương, dễ mến với tất cả mọi người, biết vâng lời cha mẹ và thầy giáo và khi cha mẹ hoặc thầy giáo dạy bảo đi đâu gì hoặc khiển trách một lỗi lầm gì thì các em luôn luôn để ý đến lời dạy bảo đó hoặc đi đâu khiển trách đó, không vì vậy mà buồn phiền. Trước kia các em nghĩ rằng khi người ta khiển trách các em là để cho các em buồn phiền: giờ đây các em đã hiểu rất thấu đáo rằng chính vì muốn lợi ích cho các em mà người ta khiển trách; cho nên chẳng những không giận hờn kẻ đã khiển trách mình mà trái lại các em còn biết ơn là đằng khác.

“ Hơn nữa, các em sẽ yêu mến sự làm việc, bất cứ là công việc gì; mà hiện thời công việc của các em là sự học vấn, các em sẽ yêu tất cả những môn mà các em phải học, ngay cả những môn học mà trước kia các em chán ghét. Vậy đã đến lớp học, mỗi khi thầy giáo giảng dạy một bài nào, các em sẽ chỉ chuyên tâm chú ý đến những lời thầy nói chẳng thêm bận tâm đến những cử chỉ hoặc lời lẽ nghịch ngợm của bạn bè bên cạnh và nhất là chẳng nói chẳng làm những điếu ngu xuẩn đó.

“ Trong những điếu kiện đó, dường như các em thông minh, mà quả thật các em đều thông minh, các em sẽ hiểu một cách dễ dàng và nhớ lấy tất cả; những điếu học hỏi được sẽ tích trữ trong trí nhớ các em, sẵn sàng cho các em sử dụng mỗi khi cần đến.

“ Ngay cả khi các em làm việc một mình, ở trong phòng học hoặc ở nhà lúc các em làm bài hay học bài, ở đây cũng vậy các em sẽ chỉ chuyên tâm chú ý trên công việc mình làm và vì vậy các em luôn luôn được điểm tốt về bài làm hoặc bài học.”

Để kết thúc chương này, chúng ta hãy xem qua tầm quan trọng mà người xưa ở Á Đông đã dành cho sự tự kỷ ám thị trong vấn đề giáo dục thiếu nhi như thế nào?

Sử Liệu nữ chép rằng: “Mẹ ông Mạnh tử trước ở gần mồ mả, lúc ấy ông

còn trẻ, hằng ngày thường đi chơi vào nơi nghĩa địa thấy người ta chôn cất và khóc kể, ông bèn rủ chúng bạn bày sắp cách tống táng mà chơi. Bà mẹ nói một mình rằng: “Chỗ này chẳng tiện cho con ta ở !” Bà liền dời nhà về gần bên chợ. Con bà lúc này bày lối chơi đùa bằng cách rao hàng, bung bánh, bán thịt. Bà lại nói rằng: “Chỗ này chẳng tiện cho con ta ở !” Bà bèn dọn nhà đến gần trường học. Con bà lúc bấy giờ mới bày cuộc chơi theo lễ, nhạc: dọn ra mâm bàn cúng tế, tập xá, tập chào. Bà nói một mình rằng: “Chỗ này đáng cho con ta ở vậy.”

## **CHƯƠNG 12 : SỰ ƯU VIỆT CỦA PHƯƠNG PHÁP**

Phương pháp chữa bệnh bằng sự tự kỷ ám thị từ lâu đã được áp dụng ở Tây phương để trị bệnh dưới hình thức thôi miên người bệnh. Trong giấc ngủ thôi miên, tinh thần và ngũ quan của người bị thôi miên bị lệ thuộc vào nhà thôi miên, mọi cử chỉ, hành động phải theo mệnh lệnh và tuyệt đối thuộc quyền sai khiến của nhà thôi miên. Đại để chữa theo hai lối:

Trong giấc ngủ thôi miên người ta gọi người bệnh sống lại kỷ niệm những cảnh tượng đau thương, hãi hùng hoặc tủ nhục đã làm thương tổn tâm tư người bệnh nên những vết thương lòng đó đã bị đẩy vào quên lãng trong sâu thẳm của tiềm thức. Đây là lối chữa pha-phách phân-tâm-học, kết quả các triệu chứng về bệnh tật biến mất nhưng chỉ hiệu nghiệm trong giấc ngủ thôi miên mà thôi và chỉ tác dụng nhờ sự liên quan cá nhân giữa nhà thôi miên và bệnh nhân.

Một lối chữa khác là trong giấc ngủ thôi miên, nhà thôi miên dùng lời ám thị dưới hình thức giảng giải, chiêu dụ hoặc ra những mệnh lệnh để ngăn cản sự xuất hiện các triệu chứng. Đây là một lối ức chế bằng uy lực của nhà thôi miên, tuy gặt được ít nhiều kết quả nhưng không bền vững vì làm như vậy thường gieo vào lòng bệnh nhân một sự sợ hãi lo ngại, do đó đưa đến tình trạng sinh ra phản ứng chống đối của tiềm thức bệnh nhân làm mất hiệu năng lời ám thị. Hơn nữa hậu quả không hay vì người bị thôi miên sau đó thường kém sút nghị lực, kém tự chủ, có thể tinh thần sẽ bị lệ thuộc vào ý chí của nhà thôi miên và có thể bị lợi dụng vào những mục đích bất chính.

Phương pháp tự kỷ ám thị trình bày trong sách này tôi đã nhờ rất nhiều vào tài liệu quý giá của vị giáo sư Émile-Coúe ở Nancy, một hiện thân của từ bi, bác ái, suốt đời ăn chay, làm điếu lạnh, không vụ lợi quên mình để vui cái vui của kẻ khác. Phương pháp tự kỷ ám thị này được thực hành trên kinh nghiệm của nhiều người, trên sự minh triết của lý thuyết, với sự tự do lựa

chọn mục đích ám thị sau khi tự mình suy nghĩ chín chắn, tự mình đọc lời ám thị trực tiếp, hoặc ghi âm, hoặc nhờ cha mẹ anh em trong gia đình đọc giùm trong giấc ngủ thiên nhiên.

Tóm tắt lại, phương pháp tự kỷ ám thị này thành lập trên sự khảo sát khả năng vô biên của tiềm thức tàng ẩn trong bản thể của chúng ta và bao hàm khắp vũ trụ. Tiềm thức có khả năng:

- Cải tạo cơ thể qua trung gian thần kinh dinh dưỡng và các nội hạch.
- Cải tạo tinh thần bằng cách cải tạo các khuynh hướng, hóa giải các xung đột nội tâm và các sự ức chế vêtâm lý.
- Hướng dẫn trí tưởng tượng thay đổi quan niệm mang hạnh phúc cho con người.
- Đồng nhất với vô biên vì tiềm thức cá nhân cũng là tiềm thức của vũ trụ cho nên sức mạnh của sự tự kỷ ám thị có thể hướng dẫn thời cơ và phương tiện thuận lợi cho sự thực hiện những điềunghuyện ước.

Do đó đã áp dụng phương pháp theo các nguyên tắc sau đây:

- a) Tin tưởng vào quyền năng của tiềm thức
- b) Dùng lời ám thị huân trưởng các chủng tử trong tiềm thức và khích động cho các chủng tử hiện hành.
- c) Chọn lời ám thị để cải tạo khuynh hướng.
- d) Hướng dẫn trí tưởng tượng theo ý mình bằng cách gieo thẳng vào tiềm thức những lời ám thị trong giấc ngủ, v.v...
- e) Động-lực-hóa ý chí để tránh sự xung đột nội tâm.
- f) Luôn lạc quan dù gặp trái ngang, biến cố.

Phương pháp này không dùng ý chí nhưng mà động lực hóa ý chí. Tuy không dùng ý chí nhưng chính ý thức minh mẫn đã lựa chọn mục đích ám thị. Sao gọi là động-lực-hóa ý chí? Nói đến ý chí tức là nói đến sự gắng gượng, thân tâm không muốn nhưng vì lý do này hay lý do khác mà phải làm, nói đến ý chí là nói đến bạo lực, bạo lực để đàn áp những cảm tình cản trở bước tiến của lý trí, người dùng ý chí là con người luôn luôn duy trì một trường chiến đấu cam go nội tâm để rồi bại cũng khổ mà thắng cũng chẳng có sung sướng gì vì bại thì đau khổ vì bị giày vò bởi những lý do này hay những lý do khác mà thắng thì lại xây vinh quang trên sự tan nát của cõi lòng mình, vòng hoa chiến thắng tuy rằng đẹp cho thiên hạ nhìn nhưng phải kết bằng những mảnh vỡ của con tim. Kiếp sống đã nhọc nhằn mà dù có thành công bao nhiêu, tự hào bao nhiêu cũng suốt đời ôm hận. Nói như thế không phải là buông xuôi cuộc đời cho dục vọng nhưng qua

thời gian với bao nhiêu kinh nghiệm mọi người đều chấp nhận rằng: Loài người chúng ta đừng hy vọng lấy ý chí mà lấn lướt tình cảm vì tình cảm là nguyện ước sâu xa nhất của bản thể con người. Con tim chúng ta phải yêu vì nó là cứu cánh của nó ! Nhưng là người, chúng ta phải nâng tâm hồn lên khá cao để nó chỉ có thể phát sinh ra những tình cảm không làm cho ý chí phải tủi nhục.

Là một động vật tiến hóa, là một phần tử của xã hội “ta phải nâng tâm hồn lên khá cao” nhưng vui vẻ mà nâng lên, thích thú mà nâng lên chứ không phải nghiền răng, nhíu mày , bặm tay ,trừng mắt mà nâng lên. Khi nào làm công việc “nâng tâm hồn lên” mà lòng ta thấy thích thú như đói mà gặp thức ăn hay khát mà được nước uống, nóng mà hứng gió mát, lạnh mà sưởi lửa n ồng ấy là đã động lực hóa ý chí của mình vậy. Xưa nay những anh hùng hào kiệt và những đấng thánh hiền đều là những người đã theo đuổi đời sống lý tưởng của họ với sức mạnh của ước vọng cao quý hoặc của ý chí đã được động lực hóa của mình.

Phương pháp tự kỷ ám thị này có hai mục đích:

- 1] Vận dụng năng lực của tiềm thức giúp cho mình những đi ều mình thích nhưng trước đây mình tưởng không thể làm được trên các địa hạt thể chất lẫn tinh thần.
- 2] Giúp cho mình thích những đi ều mình làm để nâng tâm hồn lên hoặc để thành công trong mọi lãnh vực.

Trên phương diện trị liệu, phương pháp tự kỷ ám thị này không dùng lời ám thị để chữa riêng một bộ phận nào mà chữa toàn thể tình trạng sức khỏe. Có 3 đi ều lợi như sau:

- 1] Không làm người bệnh chú ý đến tạng phủ hay bộ phận bị đau có thể làm rối loạn cơ năng của tạng phủ này.
- 2] Một cơ quan hay một bộ phận nào bị bệnh, nguyên nhân có thể tại chỗ mà cũng có thể là ở một nơi khác và các triệu chứng có thể là những phản ứng tự vệ của cơ thể hữu ích cho sức khỏe bệnh nhân.
- 3]Giao phó hoàn toàn cho linh năng của tiềm thức tự huy động mọi phương tiện, kỹ thuật để mang lại sức khỏe chung, sự quân bình toàn diện.

Trong mục đích thực dụng, chúng ta dùng tự kỷ ám thị để chữa các bệnh tật, cải tạo khuynh hướng, thay đổi quan niệm, có nghĩa là mang lại hạnh phúc tương đối trong cõi đời tục lụy.Nhờ sự giải thích của phương pháp tự

kỷ ám thị này người ta có thể hiểu được sự linh ứng của lời cầu nguyện, sự mầu nhiệm của đức tin, sức mạnh của tự lực và tha lực cũng như sự cảm thông của tiềm thức cá nhân và tiềm thức vô biên của vũ trụ.

Lời ám thị của Đức Chúa Jêsus gây tác dụng cả trên tiềm thức của cỏ cây:

“Sáng hôm sau, Chúa Jêsus vào thành, ngài đói. Thấy một cây vả ở vệ đường, Ngài đến gần: nhưng thấy toàn những lá, chẳng có hoa trái chi hết, Ngài liền phán bảo: “Mày phải cằn-cỗi cho đến muôn kiếp”. Lập tức cây vả héo đi.”

[Matthieu, XXI,18-19]

Trong đời ly loạn, đạn lạc bom rơi, mạng người như nghìn cân treo sợi tóc, các Phật tử cần cứu khổ, cứu nạn thì gieo chủng tử vào tiềm thức bằng cách niệm danh hiệu QUAN-THẾ-ÂM BỔ-TÁT hầu cảm ứng cùng nguyện lực cứu khổ cứu nạn của Ngài.

48 nguyện độ chúng sanh của Phật A-DI-ĐÀ là những lời ám thị từ bi được các tín đồ của Tịnh Độ tông biến đổi thành tự kỷ ám thị, ngày đêm gieo chủng tử vào tiềm thức bằng cách niệm danh hiệu A-DI-ĐÀ để cầu vãng sanh Cực Lạc.

Ngô-Phù-Sai dùng Tây-Thi mà nước Ngô diệt, Phạm Lãi dùng Tây Thi mà nước Việt hưng, giờ đây phương pháp tự kỷ ám thị, một sức mạnh vĩ đại đã nằm gọn trong tay quý bạn, tốt xấu, nên hư, dở hay, phước họa, cao siêu hay hèn hạ, ấy là tùy ở các bạn...

Sau đây là một số trường hợp bệnh nhân đã tự chữa lành bệnh mình bằng tự kỷ ám thị:

Cô Diên, 25 tuổi, cẳng chân bên trái bị co lại đã trên 10 năm sau khi mổ một nhọt sưng trên đầu gối. Cô ta tự kỷ ám thị theo phương pháp trình bày trong sách này trong 5 hôm thì khỏi.

Bà Bách, 40 tuổi, bị vết thương thuộc tĩnh-mạch-trướng, đã 2 năm chữa thuốc men gì cũng không bớt, bà ta tự kỷ ám thị theo phương pháp này trong 15 hôm thì lành hẳn.

Ông Tham, 50 tuổi, bị bệnh sưng khí quản, bệnh thế càng ngày càng trầm trọng, ông đã tự chữa lành bệnh sau 1 tháng tự kỷ ám thị.

Ông Thuyên, 37 tuổi, bị bệnh sưng hốc xương trán, trên 10 lần giải phẫu mà chẳng lành thì chớ lại còn đau đớn chịu không nổi. Tình trạng sức khỏe quá thảm hại: đau đớn dữ dội gần như thường xuyên ăn không biết ngon, suy nhược cực điểm, ngủ không được, đi không nổi, thậm chí đọc sách cũng

không được. Tinh thần thì hoàn toàn rũ-liệt. Theo lời khuyên của một người bạn ông Thuyên đã tự kỷ ám thị trong 10 hôm và sức khỏe đã trở lại với ông như một phép lạ.

Cô Luân 24 tuổi, bị nhức nhối ở mặt bên phải đã 4 năm thuốc thang đầu vô hiệu, cuối cùng bệnh viện đề nghị giải phẫu. Cô ta đang do dự thì có người anh rể mách cô ta nhờ tôi bày cách chữa theo tự kỷ ám thị. Cô ta tự chữa được chín hôm thì khỏi hẳn.

Cô Thúy, 28 tuổi, bị té trặc bàn chân, sau đó thì sưng lên và nhức nhối lắm. Chữa mãi không lành đến một lúc thì phá mũ, đi khám bác sĩ bảo là xương bị mục. Từ đó cô ta đi đứng càng lúc càng khó khăn và đau đớn mặc dù thuốc men chẳng thiếu loại nào. Sau đó theo lời mách miệng của một bệnh nhân trước đây đau tim được chữa lành bằng tự kỷ ám thị, cô cầu may thử chữa được mấy hôm thì chỗ sưng xẹp xuống, sự nhức nhối giảm dần, mũ bớt ra và cuối cùng thì se đóng lại, như vậy mất hết hơn một tháng rưỡi thì chân lành lặn đi lại như thường.

Bà Xuân, 37 tuổi, bị sưng tử cung đã 10 năm, sau lần sinh đứa con thứ năm. Tự kỷ ám thị 3 hôm thì hiệu quả đã rõ rệt, huyết bạch trôi ra, sự đau nhức giảm dần. Một tháng trị bệnh lành hẳn, kinh nguyệt từ đó đi đều hòa mỗi tháng, đến năm sau thì sinh một bé trai khỏe mạnh hơn các anh chị nó trước kia nhiều.

Cô Lan, 22 tuổi, bị “mắc tà” từ năm 17 tuổi, ăn nói khùng khùng, điên điên, chữa thuốc men có, chữa điện có mà không lành. Bà mẹ theo phương pháp này ám thị trong lúc ngủ cho cô một tháng thì tình trạng tinh thần bình thường trở lại, sau đó 1 năm cô đi lấy chồng, con cái lành mạnh.

Cô Trâm, 24 tuổi, trước đó một năm, giữa đêm khuya đang ngon giấc bỗng hốt hoảng vùng dậy vì một vụ hỏa hoạn xảy ra sát cạnh nhà. Từ đấy cô thường bị cảnh tượng rừng rợn kia ám ảnh và thỉnh thoảng ban đêm đang nằm ngủ lại vùng dậy, vẻ mặt khiếp đảm, cuống cuống kêu cứu, lâu ngày tạo nên một sự mất quân bình về tinh thần mà cơ thể cũng ngày một võ vàng. Gia đình cô rất lo lắng, đã cố sức chạy chữa, cúng quây mà không hết. Để phá tan sự ám ảnh trên, tôi đưa ý kiến đề nghị người trong gia đình nên để sẵn một thùng nước lạnh ở gần chỗ cô Trâm nằm và đợi lúc nào cô vùng dậy kêu cứu thì người trong nhà lẹ tay xối cả thùng nước vào người cô. Trong gia đình thi hành đúng theo lời tôi dặn và quả nhiên chỉ làm như vậy một lần mà thôi và từ đó cô Trâm không còn bị cảnh tượng hỏa hoạn ám ảnh như trước nữa, tình trạng sức khỏe chẳng bao lâu thì bình phục như



xưa.

Cu Nam, 12 tuổi, một đêm kia nằm ngủ trên đống rơm, lúc thức dậy thì nó van đau bụng, la lối om sòm rồi sau đó đành ninh rằng có một con chuột con đã theo đặng mồi bò tuốt vào bụng nó vì lúc ngủ dậy, nó thấy bên cạnh chỗ nó nằm có một ổ chuột con. Từ đấy thỉnh thoảng nó lại ôm bụng rên la và tưởng tượng rằng con chuột đang chạy quanh gặm khơi trong bụng nó. Cha mẹ nó giải thích cho nó thế nào cũng không được, có nhiều lúc điên đầu vì sự ngoan cố của thằng bé khờ khạo mà không biết làm sao được. Con đau bụng quái kia cứ thỉnh thoảng lại xảy ra, chích , uống thuốc men gì cũng vô hiệu và thằng Cu Nam cứ ngày một kém ăn kém ngủ và gầy guộc ốm o.

Tình cờ nghe cha của Cu Nam kể câu chuyện trên, tôi nhận đóng vai trò ông lang chữa bệnh tưởng kia cho thằng bé. Sau khi dặn cha nó bắt nhất sẵn một con chuột con mà đừng tiết lộ cho người trong nhà hay biết, tôi đến giả bộ trình trọng thăm bệnh, hỏi han rồi kê tai vào bụng nó nghe, tôi quả quyết rằng thằng bé bị một con chuột chun vào bụng đã làm cho nó đau bụng. Đứa bé nghe xong lộ vẻ vui sướng cởi mở. Sau đó tôi cho nó một liều thuốc xổ đặc biệt này sẽ tống cổ con chuột ra ngay. Thằng bé mừng rỡ uống ngay và hai giờ sau trong lúc nó đang ngủ đái tiện trong cái thau thì cha nó đứng phía sau lưng nó bỗng hét lên: “Đây rồi, đây rồi” và rút chiếc guốc xáng vào một con chuột mình ướt lấm láp cả nước phân. Trông thấy con chuột bị đánh đang hấp hối, thằng bé vui sướng hả hê và từ đó lành hẳn chứng bệnh đau bụng mà trước đó không có thứ thuốc men nào có thể chữa lành được.

Ông Bảo, 43 tuổi, mười mấy năm bị chứng nhức đầu kinh niên, đau đớn hành hạ chịu không nổi, nhiều lần muốn tự tử. Sau một tuần tự kỷ ám thị, ông ta trút được gánh nặng từ mười mấy năm trường. Đồng thời ông ta cũng lành chứng đau tim và đầy ruột. [Kết quả này là nhờ ở lời tự kỷ ám thị tổng quát: “Về mọi phương diện, tôi càng ngày càng tiến triển đến chỗ tốt đẹp và may mắn hơn”]

Bà Chín , 51 tuổi, bị chứng sa tử cung, thuốc men đã hơn 10 năm mà không bớt, sau nhờ người bà con tôi bày cách tự kỷ ám thị bà ta tự chữa lành sau 2 tháng kiên nhẫn và tin tưởng vì nghe nhiều người đã được chữa lành.

Bà Luyện, 58 tuổi, đùi bên phải sưng lớn, nhức nhối chịu không nổi, kéo lê chân vừa đi vừa rên. Sau 3 hôm tự kỷ ám thị, bà ta ngạc nhiên thấy mình đi lại bình thường chẳng hề đau nhức mà chân cũng không còn sưng húp

như trước nữa. Bà này từ lâu mắc chứng bạch-trọc và sưng ruột già không ngờ nhờ lời tự kỷ ám thị tổng quát kia mà hai bệnh kia cũng lành hẳn.

Cô Hoa, 18 tuổi, mắc chứng cà lăm từ hồi bé, nghe lời mẹ bảo, cô tự kỷ ám thị hơn một tuần theo lời chỉ dẫn của tôi thì tật cà lăm không còn nữa.

Ông Châu, 62 tuổi, đã 5 năm bị đau nhức khớp xương hai vai và ống cẳng trái. Chống gậy đi một cách khó khăn, cánh tay thì không giơ được khỏi vai, thế mà chỉ tự kỷ ám thị trong 5 hôm không những đi mà chạy là khác.

Bà Lâm, 56 tuổi, đau nhức ở mặt đã hơn 7 năm. Mọi lối chạy chữa thuốc men đều vô hiệu. Người ta đề nghị giải phẫu nhưng bà không chịu, sau bà nghe lời một bà bạn hỏi cách và tự kỷ ám thị trong 1 tuần là lành hẳn.

Bà Đại, 43 tuổi, sưng tử cung từ 15 năm. Kinh nguyệt rất đau đớn khốn khổ, 22 hoặc 23 ngày là có kinh lại mà mỗi kỳ kinh nguyệt như vậy kéo dài hàng 10 đến 12 ngày. Bà tự kỷ ám thị như vậy 2 tháng thì lành hẳn, tử cung hết sưng, kinh nguyệt đi đều hòa và không đau đớn như trước. Bệnh mạch-lương ở đầu gối bà mắc đã 9 năm cũng tự nhiên lành tuốt.

Ông Sâm, 32 tuổi, yếu tim đi chưa được 100m đã thở dốc, lại thêm bệnh suyễn hành hạ mỗi lúc trở trời. Tự kỷ ám thị trong một tháng, đúng theo phương pháp như đã chỉ dẫn trong sách này thì lành bệnh suyễn, tim mạch, đi bộ buổi sáng 4km không thấy mệt.

Ông Tân, 27 tuổi, mắc bệnh điên 2 năm, cúng quảy, thuốc men đủ chỗ không kết quả gì. Người vợ theo phương pháp này ám thị 2 tháng trong lúc ngủ của chồng thì bệnh lành, sống lại đời sống nghề nghiệp bình thường như trước.

Ông Lâm, 27 tuổi, bị chứng ruột bết tắc, đau đớn đã 20 ngày, sắp phải đưa lên bàn mổ, sau nhờ áp dụng phép tự kỷ ám thị này trong 3 hôm thì bệnh lành hẳn.

Ông Khai, 89 tuổi, bị bệnh di tinh và mộng tinh đã 7 năm, thuốc men vô số mà càng ngày càng xanh xao yếu ốm, về sau mất ngủ và ho, trong gia đình tưởng rằng khó nổi sống lâu. Một hôm tình cờ có người giới thiệu với tôi nhờ bày phương pháp tự kỷ ám thị để chữa thử. Áp dụng 1 tháng thì lành hẳn bệnh di mộng tinh, 3 tháng sau lên được 5 kí lô, từ ấy đến nay đã 5 năm mà bệnh chẳng hề trở lại.

Bà Liêm, 41 tuổi, bị bệnh suyễn đã 15 năm. Mỗi đêm cơn suyễn lên nghẹt thở, bà rên rỉ nhiều lần muốn chết cho khỏe. Bệnh viện và y sĩ đều bảo rằng bệnh bà đành chịu nan y. Sau 1 tuần tự kỷ ám thị, bệnh suyễn mất đi lúc nào không hay như một phép lạ.

Bà Trang, 54 tuổi, mắc chứng thần kinh suy nhược, sau tai nạn bị ung sang chảy máu đã 25 năm, thuốc men đủ thứ, chữa điện có mà cũng không bớt. Sau 5 tuần lễ tự kỷ ám thị bà Trang trở thành một người đàn bà vui vẻ, yêu đời, còn ung sang ở sau tai thì thôi chảy máu và đóng sẹo.

Ông Năm, 38 tuổi, mắc chứng đau lưng đã 4 năm, người mệt mỏi ủ rũ, ăn không biết ngon, mắt kèm nhèm, uống đã nhiều thuốc thang và dùng đủ thứ dầu, cao thoa bóp nhưng vô hiệu. Tự kỷ ám thị trong 1 tuần, mọi chứng đau biến mất.

Cậu Thương, 18 tuổi, mắc chứng cà lăm từ thuở bé, cha mẹ cậu đưa đi nhiều bác sĩ chữa cũng như khuyên cậu cố gắng tập nói thông thả để bỏ tật xấu cũ nhưng cậu chẳng thu hoạch được kết quả gì đáng kể. Tự kỷ ám thị trong 3 hôm, tật xấu đó mất hẳn như một phép màu.

Cô Liên, 24 tuổi, mắc chứng thần kinh suy nhược đã 3 năm, thuốc men cha mẹ cô cố tình chạy chữa chẳng làm thay đổi tình trạng sức khỏe và tinh thần phần nào. Tình cờ được người bạn giới thiệu, cô tự kỷ ám thị chỉ một lần đầu đã thấy tinh thần được cải tạo và độ một tuần sau cô cảm thấy mình là một thiếu nữ xa lạ với người thiếu nữ bị quan, bệnh hoạn cách đây một tuần.

Ông Thiên, 28 tuổi, bị bệnh liệt dương sau một tai nạn xe hơi, qua nhiều năm chạy chữa vô hiệu, ông đã tự chữa lành sau một tuần thực hành phương pháp tự kỷ ám thị này.

Bà Tâm, 36 tuổi, tách buồn rầu, gắt gỏng, mắc chứng đau nhức trong tai đã 4 năm. Mỗi khi lên cơn đau, bà như nổi cơn điên lên đập phá lung tung. Thuốc thang có, chữa điện có, châm cứu có mà tình trạng sức khỏe và tinh thần chẳng hề được phần nào cải thiện. Nhờ người bạn giới thiệu tôi bày cách tự kỷ ám thị chỉ trong 5 hôm thì chứng đau tai lành hẳn và từ đó sức khỏe càng ngày càng khả quan hơn trước nhiều.

Em Loan, 5 tuổi, mắc chứng suyễn từ hồi 2 tuổi, chữa thuốc đã nhiều mà không bớt, sau ba của em nghe lời của tôi khuyên mỗi đêm trong lúc em ngủ, nói bên tai lời ám thị 15 phút. Nửa tháng sau bệnh em lành tệt chẳng hề tái lại dù có ăn thịt gà hay các món ăn trước kia thường kiêng cử.

Ông Trách, quân nhân 31 tuổi, trong một trận tác chiến bị trúng mảnh lựu đạn bị thương ở đầu phía trái làm ông ta bị tê bại nửa thân hình bên phải. Cánh tay và cẳng chân phải xụi lơ chẳng cử động được tí nào. Vị giác và khứu giác hầu như mất cảm giác, trí nhớ suy kém và nói năng rất khó khăn. Ông ta sụt hơn 10 kilô trong 3 tháng đầu. Suốt 6 năm chạy chữa nào

xoa bóp, nạo chữa điện, chữa tử ngoại tuyến, châm cứu, uống cao hổ cốt, còn thuốc Nam thuốc Bắc thì không sót một thây nào. Vì ông này ăn nói ngọng nghịu, tôi dặn bà Trạch ban đêm trong lúc ông Trạch ngủ thì bà ám thị ông bằng cách lập đi lập lại “LỜI HUYỀN DIỆU” nhiều lần bên tai ông. Ngay từ lần đầu ông đã ăn biết ngon và bộ máy tiêu hóa rất tốt vì kể từ ngày thọ thương ông ăn rất ít. Cũng từ hôm tự kỷ ám thị ông ngủ ngon giấc một đêm 8 giờ không phải như trước ông chỉ ngủ được độ 2 giờ thôi. Ba tháng đầu ông lên được 5 kí lô. Vị giác và khứu giác khôi phục lại và trong giấc ngủ bà vợ để ý thấy ông ta nhúc nhích được chút ít các ngón tay ngón chân. Được 1 năm như vậy thì ông bắt đầu giờ được chân phải, giờ thẳng tay lên và cử động các ngón tay và cứ như thế, càng ngày tình trạng càng tiến triển đến chỗ tốt đẹp hơn cho đến lúc lành hẳn, có thể chạy nhảy và đánh quần vợt.

Ông Cam, 30 tuổi, người yếu đuối kiệt quệ do sự hỗn loạn của tuyến giáp trạng nơi cổ, lúc sau này lại bị chứng bần huyết nặng. Tình trạng sức khỏe suy đĩ đến mức người bệnh tuyệt vọng không thiết sống mà cũng chẳng nghĩ đến chuyện lành. Ông Cam có người bạn gái chí thiết, một hôm thấy người bà con được chữa lành bệnh bằng phương pháp tự kỷ ám thị bèn đến khuyên dụ ông ta chữa theo cách này. Thực hành được nửa tháng thì tinh thần và thể chất đều đổi mới, độ 2 tháng sau thì ông Cam trở thành một người hoạt động, vui vẻ, cân nặng thêm 5 kí lô.

Bà Hương, 48 tuổi, bị đau bong bóng và tử cung đã 8 năm, người mỗi ngày một ủ dột, tàn tạ, xem kiếp sống như một gánh nặng, như bị Trời đày. Vốn giàu có, bà đi chữa đủ mặt bác sĩ không may gặp một ông chuyên về phụ khoa bạ ai cũng đòi chữa điện, bà cũng bị làm nạn nhân thí nghiệm trong 2 tháng từ đó bệnh càng trầm trọng mà còn mắc thêm chứng thần kinh, xây xẩm chết giấc giữa đường nhiều lần mà không biết. Tánh tình càng ủ trệ và đôi khi hốt hoảng. Theo lời khuyên của một bà bạn thân bà tự kỷ ám thị trong 3 tuần và tất cả bệnh cũ đều tiêu tan, tánh tình trở nên vui vẻ, hoạt bát, gia đình bà từ đó mới thấy bóng hạnh phúc ly biệt đã 8 năm bây giờ quay trở lại.

Bà Oánh, 27 tuổi, sau ngày sinh đứa con thứ 3 thì bị chứng đỏ con mắt [kết mạc viêm]. Điềm thuốc Tây, uống thuốc Bắc, thuốc Nam đã nhiều mà bệnh chẳng hề thuyên giảm. Ai cũng bảo là nan y và viễn tượng đen tối đang đợi chờ người thiếu phụ đẹp đẽ. Tình cờ có người mách miệng, bà ta đã tự kỷ ám thị có 2 tuần thì mắt lành, người khỏe mạnh hơn trước.

Ông Chương, 57 tuổi, bị sưng ruột, đau dạ dày và mắc chứng thần kinh suy

nhược đã 18 năm. Bệnh kinh niên như vậy mà nhà lại giàu có thì biết số thuốc men đã dùng có lẽ ve lọ cũ bày ra cũng đủ dọn một cửa hàng. Theo lời giải thích và khuyến dụ của tôi, ông ăn cơm gạo lứt và tự kỷ ám thị, chỉ 3 tuần là mọi bệnh tật xưa đâu tan như mây khói.

Bà Duyên, 30 tuổi, bị nám phổi, mặc dù ăn uống sung túc mà người mỗi ngày một gầy. Ho, khạc, nhổ, người mệt nhọc, định đi nằm viện bài lao nhưng sau theo sự giải thích của người anh là bạn của tôi, bà ta tự kỷ ám thị trong 2 tháng thì lành hẳn, lên cân tuy không bị ép ăn nhiều như hồi đầu mới mắc bệnh. Trong thời gian này thì bà Duyên có thai sau đó đẻ một bé trai khỏe mạnh và bà ta cũng được sức khỏe sau khi sanh.

Bà Chương, 48 tuổi, bị bệnh mất ngủ đã 5 năm, mỗi đêm thường phải uống thuốc ngủ mới ngủ được, lâu ngày thành thói quen tai hại, sức khỏe mỗi ngày một kém sút. Tôi thử áp dụng nguyên tắc phản xạ có điều kiện để giúp bà ta bỏ thói quen dùng thuốc ngủ, được tiến hành làm 3 giai đoạn như sau; Giai đoạn I: Trong tuần lễ đầu vào lúc bà ta uống thuốc ngủ thì đồng thời cho bật một ngọn đèn xanh.

Giai đoạn II: Trong tuần lễ thứ nhì thay thế thuốc ngủ bằng những viên kẹo màu của trẻ con ăn [nhưng không cho bà ta biết và bà ta vẫn đinh ninh rằng đó cũng là một thứ thuốc ngủ thật sự khác hiệu thường dùng], đúng lúc bà ta uống cũng đồng thời bật ngọn đèn xanh. Thế mà trong tuần lễ này bà ta vẫn ngủ được như khi uống thuốc ngủ trước kia.

giai đoạn III: Qua tuần thứ ba không dùng thuốc mà cũng không dùng kẹo ngọt nữa nhưng đến lúc đi ngủ thì bật ngọn đèn xanh lên và đêm đầu tiên đó bà ta vẫn ngủ được ngon lành như hai tuần trước, rồi từ đó về sau, lúc sắp đi ngủ chỉ cần bật ngọn đèn xanh là cả đêm bà ngủ được ngon lành, 2 tháng sau bà ta lên được 3 kí lô, sức khỏe trở nên khả quan nhờ cơ thể không còn bị thuốc ngủ đầu độc nữa.

Tôi cũng đã áp dụng nguyên tắc phản xạ có điều kiện trên để chữa lành bệnh cho một người bạn trẻ mắc chứng xuất tinh sớm khi lại với đàn bà, kết quả mỹ mãn, hiện nay vợ chồng hòa thuận, con cái đầy đàn.

Ông Nguyễn, 55 tuổi, trong một vụ cãi cọ với người hàng xóm, tức giận quá độ đến mức chấn động đến não bộ thần kinh làm run rẩy tay chân. Từ đó mắc bệnh run rẩy không kiềm chế được. Uống thuốc Tây thì có công hiệu cấp thời, chẳng khác nào thuốc say, sức tác dụng của thuốc hiệu quả độ 24 giờ muốn hết run phải uống tiếp lần khác mà uống lắm thì thần kinh tổn thương, thường gặp ác mộng trong giấc ngủ nên hay bị la hét, rên



khóc,mớ bậy bạ suốt đêm.Uống thuốc Bắc, châm cứu vô công hiệu, ăn cơm gạo lứt theo phương pháp Ohsawa được một tuần đã thuyên giảm nhiều nhưng thèm ăn đồ ngon vật lạ, nửa chừng bỏ dở, cứ ôm bệnh mà uống thuốc Tây để ăn cho khoái khẩu. Theo lời khuyên của tôi, tự kỷ ám thị 1 tháng thì lành bệnh lên cân.

Cô Cẩm, 28 tuổi,thần kinh suy nhược, ăn không biết ngon, đau ở dạ dày, sưng ruột

, đau khắp thân thể khi chỗ này khi chỗ khác, chữa đã nhiều năm mà không bớt. Tự kỷ ám thị trong nửa tháng thì lành mọi chứng như bưng tỉnh sau một cơn ác mộng.

Cô Thu, 21 tuổi,bị đạn ở đầu gối và hai bên hông chữa đã nhiều thầy danh tiếng mà không bớt. Tự kỷ ám thị trong 3 hôm thì các triệu chứng khó chịu, đau đớn biến mất.

Ông Trường, 58 tuổi,giáo sư,từ một năm qua mắc một chứng rất tai hại là hể cứ nói độ 15, 20 phút là giọng khan r ồi tắt tiếng. Đi Saigon khám nhiều bác sĩ chuyên môn vẫn không tìm một thương tổn nào nơi cơ quan phát âm, cuối cùng người ta kết luận là quái bệnh nan y.Theo lời khuyên của một đồng nghiệp, ông ta nhờ tôi giải thích về phép tự kỷ ám thị và về áp dụng chỉ trong 3 hôm là lành bệnh.

Em Xoan, 12 tuổi, mắc chứng đau tim nặng, thở khó, đi vừa chậm vừa khó khăn từng bước nhỏ. Bác sĩ khám bảo riêng với cha mẹ nó là thằng bé chắc khó thọ. Theo sự giải thích và lời khuyên của tôi, mẹ nó mỗi đêm đợi bé Xoan ngủ ngon giấc, nhẹ nhàng đến ngồi bên cạnh nó, nói thông thả nhỏ nhỏ, đầu đầu 30 lần câu: “Bé Xoan lành tim r ồi và sức khỏe càng ngày càng tiến triển đến chỗ tốt đẹp và may mắn hơn” Đi đâu đáng lưu ý là đừng làm cho đứa bé thức dậy.Ba hôm như vậy em Xoan đã thay đổi thần sắc và được 3 tuần thì nó chạy nhảy nô đùa với lũ trẻ hàng xóm, chẳng còn biết mệt nhọc là gì.

Bà Tuyên, 41 tuổi,lấy chồng đã 19 năm mà không con, tánh hay ghen tuông bóng gió, từ ngày người chồng ngờ ý muốn cưới vợ bé để kiếm con trai thừa tự, bà ta ghen tuông càng dữ dội; bà giữ chồng ở nhà suốt ngày, đi đâu thì đi theo một bên, chồng nói chuyện hoặc nhìn bất cứ người đàn bà con gái nào là bà ta lên cơn gây gỗ, mắt quắc lên sòng sọc, mặt đỏ như kè lên đ ồng,nói lải nhải suốt buổi. Ông Tuyên sống trong gia đình mà có cảm tưởng như sống trong tù ngục, vô cùng chán nản...May đâu tình cờ có người bạn mách bảo, ông ta bí mật thi hành phương pháp tự kỷ ám thị này



trong lúc bà vợ ngủ và lạ lùng thay một tháng sau thì bà ta vui vẻ ngờ ý cưới vợ bé cho chồng làm ông Tuyên tưởng đâu mình nghe lầm hay là đang sống trong mộng, nhưng đó là sự thật và từ đó bà ta không còn ghen tuông nữa, hiện nay hai bà con cái sum vầy vẫn sống chung với chồng trong hạnh phúc

Cô Giang, 27 tuổi, bị bấu trước cổ do tuyến giáp trạng hơi phình ra, hay run rẩy, mất ngủ, xuống cân, đi tả tim đập mạnh. Chữa thuốc men đã nhiều trong 4 năm mà chẳng bớt. Tự chữa bằng tự kỷ ám thị trong một tháng thì bệnh khỏi, lên cân.

Ông Dương, 33 tuổi, bị mỡ ở hậu môn là nơi rất dễ bị nhiễm trùng. Bác sĩ tiên liệu phải 8 tuần mới đóng sẹo. Ông Dương tự kỷ ám thị mỗi ngày 4 lần, dĩ nhiên chỗ đau vẫn được rửa rấy hàng ngày nhiều lần bằng nước có dưỡng khí nhưng không tiêm thuốc trụ sinh theo lời yêu cầu của bệnh nhân. Và chỉ sau 10 hôm thì chỗ mỡ xẻ đã đóng sẹo hẳn hoi.

Ông Anh, 24 tuổi, bị lao phổi đã 2 năm, thuốc men đầy đủ nhưng bệnh chỉ cần chùng. Bắt đầu hàng ngày tự kỷ ám thị hồi đầu tháng 1-61 đến tháng 6-61 thì ăn ngon ngủ ngon, lên 3 kí lô, các lỗ thủng trong phổi đóng sẹo dần. Đến cuối năm 1961 thì lành bệnh hẳn.

Ông Loan, 35 tuổi, có dấu hiệu thần kinh bất túc từ hồi bé, đái mễ đến năm 13 tuổi, thích cô độc một mình, thường có tư tưởng bi quan rất dễ cảm xúc bằng âm nhạc. Thủ dâm từ năm 14 đến 20 tuổi. Năm 20 tuổi sau một lần giao hợp bất thành với một tình nhân, ông ta khởi ý nghĩ rằng mình bất lực trong địa hạt tình dục. Vì ám ảnh bởi ý nghĩ bi quan này nên ông ta đắm buồn rầu lo ngại và tránh xa ý nghĩ cưới vợ rồi cũng do đấy cơ thể sinh ra các chứng mất ngủ, lo lắng, hồi hộp, chán nản, bôn, nhọc mệt, ăn uống mất ngon v.v... Tình cờ quen biết, tôi bày ông ta áp dụng phương pháp tự kỷ ám thị. Ông ta chuyên cần mỗi tuần một lần đọc ‘LỜI HUYỀN DIỆU’ và mỗi đêm trước khi đi ngủ và sáng vừa thức dậy đọc câu chân ngôn: “Về tất cả mọi phương diện, tôi càng ngày càng tiến triển đến chỗ tốt đẹp và nhiều may mắn hơn” mấy chục lần. Chưa đầy 2 tháng ông ta khỏe mạnh lên cân, lạc quan, tự tin, và sau đó một năm thì cưới vợ hưởng hạnh phúc gia đình trọn vẹn.

## **PHỤ LỤC : GIỚI HẠN CỦA TỰ KỶ ÁM THỊ ĐẾN PHÉP DƯỠNG SINH OHSAWA**

Một khi nhờ tiềm lực của tự kỷ ám thị ta thành lập lại được một quân bình đỡ vờ về sinh lý, ngăn chặn sự xuất hiện một căn bệnh, ta nên nhớ kỹ là ta

còn phải thủ tiêu luôn những nguyên nhân sâu xa của sự suy kém sinh lực đã gây ra bệnh tật. Quả vậy đa số những rối loạn về cơ thể, những nội thương của con người đều là hậu quả của những sự sai lầm gây ra do chúng ta hoặc do cha mẹ, tổ tiên chúng ta đã không thuận theo thiên nhiên, giữ đúng quân bình Âm Dương trong cách ăn uống hằng ngày.

Cho nên sau khi chữa lành bệnh [dù do yếu tố, tác nhân nào gây nên] tốt nhất là ta phải sống một cuộc đời trong sạch và đặc biệt sửa đổi cách ăn uống sao cho phù hợp với quân bình Âm Dương tốt đẹp ngõ hầu có thể cải tạo sâu xa sinh lực của chúng ta để có thể đi đến chỗ trường sinh vô bệnh. Trên thực tế, con người gồm đủ 2 phần vật chất và tinh thần và nếu tư tưởng có thể tác dụng trên thể chất như chúng ta đã thấy thì trên một mặt khác chúng ta ai cũng biết rằng chính thực phẩm hằng ngày đã tạo ra thân thể con người và giữ một vai trò then chốt trên địa hạt tâm linh.

Chắc chúng ta không ai quên rằng một triệu chứng đau đớn đôi khi là một lời cảnh cáo của tiềm thức cho ta biết rằng: “Coi chừng, một cơ quan nào đó đang nhuộm bệnh”.Giả sử chúng ta cảm thấy đau đớn gây ra do một mụn sưng, một dương viêm, một cơn biến của bệnh sưng ruột thì sự tự kỷ ám thị cho hết đau đớn chẳng có ích lợi tí nào cả mà còn làm cho khuất lấp bệnh căn để bệnh tiềm phát mà không biết làm nguy hiểm cho người bệnh. Chúng ta không nên đặt nặng sự quan trọng một cách mù quáng nơi sự đau đớn bởi vì sự đau đớn ấy như chúng ta đã thấy có thể là một sự cảnh cáo, một dấu hiệu cấp báo hữu ích.

Hoặc có một nơi nào trong cơ thể sinh một ung sang khả nghi hay một chỗ sưng, chỗ đó có thể là một ung thư đang phát triển,tự kỷ ám thị không chưa đủ, ta phải đồng thời thay đổi luôn cách ăn uống. Trong lúc ăn uống theo phương pháp OHSAWA lại được bổ túc bằng phương pháp tự kỷ ám thị thì kết quả càng được muôn phần tốt đẹp vì sự thương tổn của cơ thể thường làm cho tinh thần trầm trệ, làm ngăn trở những phản ứng đề kháng, tự vệ của cơ thể, do đó vai trò chính của tự kỷ ám thị là trực xuất tâm trạng suy nhược kia để thay thế bằng sự tin tưởng vào sự tất nhiên phải lành bệnh bằng cách đem lại quân bình Âm Dương cho cơ thể của phương pháp OHSAWA.

Để sáng tỏ vấn đề quan hệ của thức ăn đối với bệnh tật vì ngạc nhiên thấy dân tộc Hounzas sống theo thiên nhiên mà không một ai bị đau ốm mặc dầu xứ họ không hề hay biết thuốc men và cơ quan y tế là gì,Giáo sư Mc Carrisson, Giám đốc cơ quan nghiên cứu dinh dưỡng của nước Ấn độ dùng

1.189 con chuột lớn là giống chuột ăn đủ thứ như loài người và đời sống lại không đến hai năm để quan sát thành quả của các lối ăn liên tiếp qua nhiều đời. Số chuột trên được chia ra làm nhiều nhóm, nhóm thì ăn theo cách ăn của người Hounzas, Pathans và Sikhs là những sắc dân cường tráng khỏe mạnh, nhóm thì ăn theo cách thức ăn uống của dân nghèo các thành phố như Calcutta và Madras gồm có gạo máy, một ít rau củ, nhiều đồ gia vị và chút ít sữa đông; nhóm lại ăn theo thực phẩm hằng ngày của thợ thuyền Anh là bánh mì sạch cám, thịt, phô-mát, đường, canh rau, trà và rất ít sữa.

Các thí nghiệm trên chứng minh một sự tương ứng kỳ lạ giữa thức ăn và sức khỏe: Trong cùng một phòng thí nghiệm, có nghĩa là cùng những điều kiện chung, giống chuột cùng một xuất xứ thế mà do sự khác biệt các thức ăn, tình trạng sức khỏe mỗi bầy chuột tương ứng với sức khỏe của mỗi giống người mà chúng ăn theo cách ăn của họ.

Bầy chuột ăn theo cách ăn của người Pathans, Sikhs thì hầu như là vô bệnh. Bầy chuột ăn theo cách ăn dân thành phố Madras mắc phải không biết bao nhiêu là bệnh mà dân chúng này thường mắc phải: bệnh phổi và đường hô hấp, mũi, tai, mắt, ruột, dạ dày [trong đó có cả ung thư dạ dày], bệnh thuộc đường tiểu tiện, cơ quan sinh dục, bệnh ngoài da, bệnh trong máu, v.v...

Bầy chuột nuôi theo cách ăn của thợ thuyền Anh thì mắc các chứng bệnh thường mắc ở bên Anh quốc.

Còn bầy chuột ăn theo cách ăn của người Hounzas thì tuyệt nhiên không hề mắc một bệnh gì cả, chúng đã miễn dịch đối với tất cả mọi bệnh tật nhờ cách ăn theo thiên nhiên đó.

Đó là một kết quả làm cho thiên hạ cũng như các giới khoa học kinh ngạc đến sửng sờ. Những công cuộc nghiên cứu sâu rộng của Giáo sư Carrisson đã chứng minh sức đối kháng với bệnh tật nghĩa là với sự truyền độc của vi trùng quan hệ là ở thực phẩm hơn là ở thuốc diệt trùng, phòng hủ. Cơ quan báo chí y khoa Anh quốc, tờ “British Medical Journal” công bố một mục rất quan trọng về công cuộc nghiên cứu của Giáo sư Mc Carrisson với kết luận như sau: “Chúng ta từ nay bước khỏi thời kỳ các loại vi trùng được các bác sĩ tôn lên là giữ một vai trò vô cùng quan trọng hơn cách ăn uống để qua một thời đại mà phép ăn uống sẽ phải được xem là quan trọng hơn sự nhận thức các vi trùng”.

Công cuộc thí nghiệm trên đã xác nhận trực giác phi phạm của nhà bác học lỗi lạc Claude Bernard khi ông tuyên bố: “Vi trùng không đáng kể, tình

trạng cơ thể là tất cả!”

Cơ thể con người cũng như mọi sinh vật là một cơ cấu biến dịch không ngừng. Từng phút, từng giây, từng sát na hàng hà sa số tế bào này diệt đi và những tế bào khác sanh ra thay thế. Tuy diệt sanh, sanh diệt như thế mà xem bên ngoài chúng như chẳng mấy đổi thay cũng như không mấy ai nghĩ rằng mình không bao giờ tắm lại được hai lần cùng một thứ nước trên một dòng sông trôi lơ lửng. Ngày nay khoa học áp dụng các chất đồng vị trong địa hạt sinh-vật-học đã có thể chứng minh rằng các chất pro-tê-in trong cơ thể chúng ta được hoàn toàn thay thế mới chỉ trong vòng chừng một tháng, còn máu huyết thì được đổi mới hoàn toàn không đầy nửa tháng.

Bác sĩ Alexis Carrel đã tả sự thay đổi bất tuyệt đó của cơ thể chúng ta bằng một hình ảnh tế nhị: “Con người là một thác nước Niagara, bên ngoài nó có vẻ lúc nào cũng như lúc nào nhưng thật ra thì nước cứ chảy đi và đổi mới mãi mãi không ngừng với một tốc độ kinh hồn.” Hơn 5.000.000 lít máu chảy ngang các tế bào của chúng ta mỗi năm và còn bao nhiêu triệu lít dưỡng khí. Chúng ta ăn uống khoảng 60 kilô đờ ăn và thức uống mỗi tháng. Như vậy là chúng ta tổ hợp cơ thể mình 12 lần trong một năm!

Riêng về máu, những hồng huyết cầu trong máu của chúng ta có một kiếp sống vào khoảng non 15 ngày và được cơ thể không ngừng đổi mới. Như vậy là chúng ta mất đi và đổi mới mỗi ngày khoảng 1/15 tổng số máu của chúng ta. Và dường như tất cả các bệnh tật đầu qui tụ trong máu và các mô đau ốm cũng do máu nuôi dưỡng, theo lý thuyết thì chúng ta phải đạt đến chỗ bất kỳ bệnh gì cũng có thể chữa lành trong nửa tháng với điều kiện là ăn uống cho phù hợp với nguyên lý Âm Dương.

Hồng huyết cầu được kiến tạo không ngừng trong tủy đỏ của xương, ở tủy xương, ở gan và tỳ tạng như mọi người đều biết. Hồng huyết cầu sống chừng nửa tháng, cứ mỗi phút có độ 200.000 hồng huyết cầu bị hủy diệt trong một cm<sup>3</sup> máu và được thay thế bằng một số lượng tương đương.

Bạch huyết cầu loại đơn hạch sinh sản theo lối trực phân trong các hạch bạch huyết, các manh nang của ruột non; loại đa hạch được thành lập trong tủy xương. Bạch huyết cầu kiếp sống còn ngắn hơn, chỉ lâu chừng 3, 4 ngày rồi bị hủy trong chất lỏng gian bào và trong mô liên kết; một số xuyên qua mô-bì ruột, sau bị bài tiết cùng với cặn bã tiêu hóa.

Hồi năm 1933, nhà bác học Anh Williams khám phá ra chất acide panthothénique trong gan, có khả năng làm cho con người trẻ lại, chất này về sau khám phá thấy có nhiều trong dưỡng trấp nuôi ong chúa. Do đấy

các viện bào chế Tây y khai thác sự khám phá này để chế một dược phẩm đặc chế lấy tên là Apiserum tung ra bán khắp thị trường thế giới.

Các khoa học gia sở dĩ để ý đến chất dưỡng trấp nuôi ong chúa là vì có sự biến cải kỳ lạ về cơ thể, tuổi thọ và khả năng sinh dục do chất dưỡng trấp nói trên tạo ra trong đời sống loài ong.

Người ta không khỏi ngạc nhiên khi quan sát về sự sai biệt quá lớn giữa tuổi thọ của ong chúa và ong thợ. Ong chúa sinh sản rất mau lẹ và rất say, sống đến 5 năm trong lúc ong thợ thì vô tính tuy nó cũng là một con ong cái nhưng bộ phận sinh dục bị teo lại vì thức ăn, chỉ sống từ 4 đến 5 tháng hoặc ít hơn nữa nếu chúng làm việc quá nhiều. Mà thật ra nào có sự khác nhau gì giữa ấu trùng ong thợ và ấu trùng ong chúa đâu. Ban đầu mọi ấu trùng đều được nuôi dưỡng bằng một chất lỏng bổ dưỡng giống nhau. Các ấu trùng sẽ thành ong thợ tương lai chỉ được nuôi bằng thứ dưỡng trấp trên trong 3 hôm rồi sau đó ăn mật ong, nhị hoa và nước, còn các ấu trùng nếu chúng muốn đào tạo thành chúa thì được tiếp tục nuôi bằng thứ dưỡng trấp kia cho đến thời kỳ biến hóa thành ong chúa. Vấn đề di truyền hoàn toàn không dính dấp gì đến tuổi thọ ở trường hợp này làm mọi người đều thấy rõ tầm quan trọng của thực phẩm như thế nào? Điểm này càng làm cho các nhà bác học thế giới đặc biệt chú trọng.

Thực phẩm có thể thủ tiêu khả năng tình dục nơi con ong thợ cũng như làm phát triển cường lực sinh dục nơi con ong chúa; thực phẩm có thể thu ngắn tuổi thọ con ong thợ còn 3, 4 tháng cũng như kéo dài tuổi thọ con ong chúa lên đến 5 năm và hơn thế nữa. Một chân lý quá giản dị nhưng chẳng mấy ai lưu tâm đến. Người ta thích đi tìm những gì mà họ cho là sâu xa, phức tạp, kỳ bí, khó khăn hơn. Chân lý này Tây y không mấy cho quan trọng nhưng Đông y cổ truyền chính thống lại lấy đó làm nền tảng của y lý, xem cơ thể và tâm linh con người như những thực phẩm được biến cải và bệnh tật là những hiện tượng mất quân bình xảy ra trong khi biến cải ấy. Cho nên mọi bệnh tật đều được chữa lành bằng cách điểu chỉnh lại các món ăn mà thôi và sinh lực được bảo tồn, sự trẻ trung của con người được lâu dài cũng là nhờ ở quân bình của thức ăn phù hợp với con người. Sự quân bình nói trên là quân bình Âm Dương trong cơ thể con người.

Theo triết lý Á đông, vạn vật trong vũ trụ đều thuộc vào hai nguyên lý tương phản Âm Dương. Thật ra đó là hai nguyên tính bổ sung mật thiết cho nhau như đàn ông và đàn bà, ngày và đêm, nóng và lạnh, tâm và vật, v.v... Ấy là hai yếu tố căn bản để sáng tạo, kích động, phá hoại và tái sinh trong



vũ trụ. Những gì có nhiều năng lực Âm hơn năng lực Dương thì gọi là Âm và trong trường hợp trái lại thì gọi là Dương. Vì thế trong Âm Dương có cả một âm giai sai biệt bất tận. Thực phẩm vì vậy cũng có loại Âm, có loại Dương đối với cơ thể con người. Muốn vô bệnh, muốn sống lâu ta phải biết chọn thức ăn thế nào cho có một quân bình Âm Dương phù hợp với quân bình Âm Dương mà thiên nhiên đã dành sẵn cho loài người. Phương pháp dưỡng sinh trên đã bị quên lãng theo thời gian mãi cho đến cách đây mấy chục năm một đăng ký tài Nhật bản, giáo sư OHSAWA khám phá và phát huy trên khắp thế giới tạo thành một kỷ nguyên mới cho y khoa nhân loại ở thời đại nguyên tử.

Các trung tâm trường sinh theo phương pháp OHSAWA đã mọc khắp các nước văn minh như Anh, Pháp, Đức, Ba tây, Ý, Bỉ, Tây Ban Nha, Thụy Điển, Ấn Độ, Nhật bản, Hoa kỳ, v.v...

Bác sĩ Ropars ở Antibes đã không ngần ngại khi đề tựa một quyển sách của giáo sư OHSAWA : “ Giáo lý của OHSAWA tiên sinh cách mạng đến mức r ã đây chắc chắn trong đôi ba năm nữa mỗi khi bàn đến y học hiện đại, người ta sẽ dùng đến những từ ngữ “TRƯỚC OHSAWA” hoặc “SAU OHSAWA” cũng như khi nói về lịch sử thường nói “TRƯỚC hay SAU CHÚA CỨU THẾ JÉSUS”.

Trong nguyệt san “JOIE DE VIVRE” số 22 ra tháng 12-1960, Bác sĩ Parodi đã viết:

“ Chính nhờ Giáo sư OHSAWA nên tôi nắm được những cương yếu mà tôi tin rằng xác thật nhất về bệnh tật, sức khỏe, dinh dưỡng và tôi vẫn mãi mãi nhớ ơn ông về những cương yếu đó. Tôi không bao giờ nghe một trong những buổi nói chuyện của ông mà không rút ra được vài nguyên tắc hoặc giáo lý đối với tôi có vẻ đặc sắc.

“ Những chiêm nghiệm trên bản thân và nơi các người bệnh đã thuyết phục tôi về sự lợi ích rất lớn lao của phép tiết thực Trường Sinh và những nguyên lý xây dựng nền tảng cho phép tiết thực trường Sinh ấy.”

Phương pháp dưỡng sinh của Giáo sư OHSAWA căn cứ theo Dịch lý Âm Dương để chọn thức ăn tuy rất tế nhị cao siêu trên lý thuyết nhưng lại rất giản dị trong thực hành, có thể tóm lược như sau:

- Dùng ăn đường trắng hóa học và những thức ăn ngọt có đường.
- Dùng lượng nước tối thiểu cần thiết cho đời sống để trong 24 giờ chỉ đi tiểu 2 hoặc 3 lần.
- Dùng những thức ăn động vật ít chùng nào tốt chùng nấy.



-- Tránh những thực phẩm kỹ nghệ, nhất là những thức ăn đóng hộp, vô chai, có nhuộm màu hóa học và nhập cảng từ xa đến.

-- Dùng rất ít gia vị kích thích.

-- Ăn trái cây rất ít, nhất là đu đủ, xoài, thơm[dứa], chuối, bưởi, cam...

-- Không dùng thuốc men và ăn bậy ngoài bữa ăn.

Thực phẩm hằng ngày của chúng ta phải đúng tỉ lệ Âm Dương =5/1 , nói một cách giản dị là thực phẩm gồm từ 70% đến 95% cơm gạo lứt hoàn toàn và 30% đến 5% rau củ và thịt cá nấu thật chín hoặc chiên, xào khô.

-- Tránh các thực phẩm cực Âm như khoai tây, cà chua, cà dĩa, cà dái dê, măng, giá...

-- Chọn những thực phẩm nhiều Dương tính như kê, bo bo, cà-rốt, bắp su, huỳnh tinh vảy, sắn cơm[sắn dây], bí đỏ, mè v.v...

-- Tuyệt đối không dùng thuốc men và ăn bậy ngoài bữa ăn.

Cơm và thức ăn nhai thật kỹ, khoảng 100 lần một búng cơm, càng nhai kỹ càng tăng cường sinh lực và trẻ lâu, chữa lành tất cả mọi bệnh tật mà xưa nay người ta xem là nan y như phong cùi, lao, hoa liễu, bất lực, ung thư, điên, mất ngủ, hiếm muộn con cái, v.v...

Giáo sư OHSAWA đã nhiều lần nhắc lại rằng phép ăn uống theo Dịch lý Âm Dương không phải do ông phát minh mà chính đã có sẵn trong Đông y nguyên thủy từ 5.000 năm rưỡi.

Theo các Bản-Thảo chân chính của Đông y thì các dược phẩm thiên nhiên được chia làm 3 loại : hạ phẩm, trung phẩm và thượng phẩm. Những thứ thuốc hạ phẩm thì tương tự như các món thuốc của môn dược-vật-học ngày nay nghĩa là rất kiến hiệu ít ra là trong chốc lát nhưng bao giờ cũng có di-hại về sau hoặc nguy hiểm. Chúng có tính chất cấp cứu nhất thời thuộc về triệu chứng đến một mức nào đó. Theo nguyên tắc, người ta chỉ dùng trong tình trạng đặc biệt ví dụ để tránh khỏi phải mổ xẻ một bệnh nhân rất già yếu.

Những thứ thuốc trung phẩm gần giống như các thực phẩm hằng ngày. Đó là những sản vật phụ thuộc trong sự trờng trọt, trái với những thứ thuốc thượng phẩm là những sản phẩm thiên nhiên. Đó là các cốc loại như lúa, bắp, kê, bo bo,...và các rau cỏ thường dùng hằng ngày như bí đỏ, cà rốt, bắp su, rau diếp, đậu ,mè v.v... Những thức này đủ sức để chữa lành bệnh và người ta có thể nhấn mạnh rằng chỉ với những dược vật thượng phẩm đó mà thôi, người ta có thể chữa lành mọi bệnh tật một cách hoàn hảo và lý tưởng. Còn các dược vật hạ phẩm và trung phẩm chỉ được dùng tạm

thời hoặc phụ thuộc mà thôi.

Theo nguyên tắc “ Thân thổ bất nhị” có nghĩa là người và đất không lìa nhau, cốc loại và rau cỏ tốt hơn hết chỉ nên ăn thứ trồng trọt ở địa phương không cách xa chỗ mình ở quá 50km.Những thức ăn ở các nơi xa đưa lại và nhất là đồ đóng hộp thì chẳng nên dùng. Tránh những rau trái trồng bằng phân hóa học và rẫy thuốc sát trùng.

Chọn một số đồ ăn cho một người ăn trong một thời gian ta có thể thay đổi trạng thái thể chất và tinh thần của người ấy và biến người ấy thành một người mới có nhiều Dương tánh hay Âm tánh.

Có lẽ ít ai nghĩ rằng thực phẩm là cội nguồn của tâm linh con người và người ta có biết đâu nếu ăn uống nhiều thực phẩm Âm trong một thời gian, cơ thể sẽ trở nên Âm và tánh tình sẽ trở nên bi quan, gắt gỏng, do dự, kém trí nhớ, thiếu linh hoạt, nhát gan, bất mãn, kém nghị lực, mất quân bình về tinh thần, v.v...

Còn một người Âm tính sau một thời gian ăn uống các thực phẩm Dương, tánh tình sẽ trở nên hoạt động, cương nghị, can đảm, quả quyết, khoan dung, ưa xã giao, trí nhớ tốt, vui vẻ, quảng đại, sáng suốt, tinh thần vững chãi nhưng trong trường hợp quá khích lại rất nóng giận.

Cho nên muốn được khỏe mạnh về thể chất và tinh thần, muốn chữa lành một căn bệnh, muốn được thân tâm an lạc, ta cần phải ăn những thực phẩm đem lại cho cơ thể sự quân bình Âm Dương thích ứng.

Trong ý nghĩa giới hạn này thực phẩm là vật chất. Trong một nghĩa rộng hơn thực phẩm không phải giới hạn ở trong thế giới vật chất. Một khi chúng ta nghe một luận dư luận, nghiền ngẫm một triết lý, chiêm nghiệm một tư tưởng, đọc một quyển sách, ngồi xem truyền hình hay ngồi thiền định thế là chúng ta đang nhận sự rung động. Thế giới này đi từ những luồng sóng dài đến những luồng sóng ngắn. Những luồng sóng dài chúng ta sờ mó, nếm, nghe và thấy. Những luồng sóng ngắn hơn trong vô hình hoặc từ vô biên đến, chúng ta cũng thường xuyên thấu nhận chúng. Khi chúng ta ăn vật thực, chúng ta dùng mũi và miệng, nhưng khi chúng ta thấu nhận từ thế giới của những rung động, chúng ta khởi sự dùng tai, mắt và não của chúng ta.

Ban đầu chúng ta cảm thấy và cảm giác: chúng ta dùng những dụng cụ giác quan của chúng ta để tạo ra những kiến giải do những rung động mà chúng ta thu nhận. Thế rồi chúng ta dùng những cảm giác của chúng ta để tạo ra những thế giới của cảm tình và xúc động. Từ cảm giác chúng ta chuyển

sang sự phát triển kiến giải lý trí của chúng ta qua cơ năng của ý niệm. Xa hơn nữa, chúng ta diễn dịch qua tiềm thức chúng ta những rung động thành những kiến thức về xã hội. Nếu còn đi xa hơn nữa chúng ta dùng tưởng tượng của chúng ta để khám phá những thế giới vô hình thật sâu thẳm, xa xăm...

Xem thế thân và tâm chẳng hề riêng rẽ mà chỉ là hai phương diện của một thực thể đi đôi với nhau như Âm với Dương. Phép tự kỷ ám thị cải tạo từ tinh thần, phép dưỡng sinh OHSAWA theo nguyên lý Âm Dương xây dựng từ thể chất, đôi bên hỗ tương, hỗ trợ cho nhau tạo nên một quân bình tốt đẹp. Và cuối cùng để chỉ rõ tính chất quan hệ của thực phẩm, từ ngàn xưa Áo-ngĩa kinh TAITTIRIYA của Ấn Độ đã chép rằng:

“Ngoài Brahman là Ngã ra, đến thanh khí, ngoài thanh khí là gió, ngoài gió là lửa, ngoài lửa là nước, ngoài nước là đất, ngoài đất là thảo mộc, ngoài thảo mộc là thực phẩm, ngoài tinh hoa của thực phẩm là cái vỏ vật chất của tự Ngã.

Từ thực phẩm mà sinh ra mọi sinh linh: sống thì nhờ vào thực phẩm và sau khi chết đi lại trở về với thực phẩm. Thực phẩm là chúa tể của muôn loài. Cho nên có lời dạy rằng thực phẩm là thuốc men cho tất cả mọi tật bệnh của thể xác. Những kẻ nào tôn thờ thực phẩm như Brahman sẽ được thọ hưởng mọi hạnh phúc trên đời. Từ thực phẩm mà các sinh linh được sanh ra, sanh ra để rồi trưởng thành bằng thực phẩm. Mọi sinh linh đều được dưỡng nuôi bằng thực phẩm và khi chết rồi thì thực phẩm lại lấy họ mà dưỡng nuôi.”

**Hết**