

HOÀNG-XUÂN-VIỆT

# DỨC TỬ CHỦ

CHÌA KHÓA CỦA  
THÀNH CÔNG



NHÀ XUẤT-HÀN

**P. VĂN-TƯỞI**

16, ĐƯỜNG TÀ-THU-THẦU - SAIGON

LOẠI SÁCH "HỌC"

HOÀNG-XUÂN-VIỆT

*biên-soạn*

# ĐỨC TỰ-CHỦ

CHÌA KHÓA CỦA THÀNH-CÔNG



Loại sách « HỌC LÀM NGƯỜI »

Nhà xuất-bản P. VĂN-TUÔI

16, Tạ Thúc Shân, 16

SAIGON



CÙNG MỘT TÁC-GIẢ  
CÙNG MỘT NHÀ XUẤT-BẢN

---

Loại sách « HỌC LÀM NGƯỜI »

Đã xuất - bản :

ĐỨC TỰ-CHỦ  
*Chìa khóa của thành-công*

Đang in :

NGÓN THẦN ĐỀ LUYỆN TÂM  
*Bi-quyết tự-kỷ âm-thị*

Sẽ xuất bản :

ĐỨC ĐIỀM-TÍNH

« Thắng hơn giả hữu lực  
Tự thắng giả cường ».

**LÀO TỬ**

« Người không nhin nổi  
một lời nói, một điều  
thuộc, chưa chắc nhin  
nổi một tội dâm. »

**FEURZINGER**

## Lời nói đầu

**N**ẾU con người tự-nhiên hoàn-toàn thì không cần bản vấn-đề tự-chủ. Song, tiếc chút là con người tự-nhiên không hoàn-toàn. Những yếu-tố căn-bản cấu-thành bản-chất người như lý-trí, ý-chí, bản-năng thường hoạt-động không đồng hợp. Lý-trí dùng khai quang chân-lý lại hay bị ý-chí lôi-cuốn: lấy hư làm thực. Ý-chí có đối-tượng đặc-biệt là hạnh-phúc, lại nhiều lần bị bản-năng chi-phối, quuyến-rũ: lấy dữ làm lành. Có hai lực-lượng chính và tà ác-liệt tranh-dấu thường-xuyên trong mỗi con người. Ta cần có một năng-lực đanh-thép để tự hướng về con đường chính. Ai trong chúng ta cũng tự-nhiên ưa ăn nhiều, ưa ở không, ưa kiêu-ngạo, ưa bón-kiết, ưa dâm-tà..... Epicure nói trong mỗi người có một (con heo). Nhưng kỳ thực chẳng những có một (con heo) mà nhiều (con vật) khác tà-ác thúc-dẩy con người đi sai đường lối, định-mạng mình. Phải làm sao chế-ngự được mình, hoàn-toàn làm chủ lấy mình, nói năng, hoạt-động do huấn-lệnh ý-thức của mình thì mới đi vững trên nẻo chính, mới mong xây cho cuộc đời một chân giá-trị trường-cửu.

Cái bí-quyết của thành-công, cái miếng nghề của hạnh-phúc, cái chìa khóa giá-trị đời ta, thưa bạn,

là Đức tự-chủ. Có nó ta có thể có tất cả. Không có nó ta chắc-chắn sẽ không làm nên được việc gì.

Thành-công được không? Một con người trong bất cứ công việc chi hề vui làm, buồn thôi. Thành-công được đại sự không? Kẻ không ép mình chịu khó thu-hoạch những thành-công nhỏ-nhỏ.

Hạnh-phúc được không? Một con người gặp trở lực, gặp sầu buồn thì bi-quan, ngộp đời sống, thói-chí và bỏ ăn bỏ ngủ.

Giá-trị bao nhiêu? Con người gặp nghịch-ý chút là mắt trợn dục, miệng la rùm và chơn nhảy đong-đong.

Thưa bạn! Vậy cần-thiết bạn phải lo cho mình có đức tự-chủ để thành-công.

Bạn phải làm sao bạn chỉ nói những gì bạn tự-ý muốn và không làm những gì mình muốn không làm. Bạn phải đặt cho bộ thần-kinh bạn một dây cương, chế-ngự nó và bắt nó ngoan-ngoãn tuân lệnh ý-chí trui-rèn rất già của bạn.

Về mặt tiêu-cực bạn phải coi như dịch-tả mà Đức tự-chủ những tật nói xàm-xạo, tật múa tay chân cách vô-lý, tật háo-động không cần, tật vụt-chạc, tật đa-tình, đa-cảm, đa-xúc, tật hay than-thân trách-phận, bàn chuyện tâm-phúc vô ích, tật não-động tâm-thần, phiêu-lưu trong biển tưởng-tượng, mộng-mơ vô bờ-bến, tật thả hồn trong những tư-tưởng hắc-ám, dâm-ô, bi-quan, sầu-tủi, hối-tiếc, nản-lòng... Về mặt tích-cực bạn hãy thỉnh-lặng, thỉnh-lặng ít nói đã đành mà thỉnh-lặng trong hành-động nữa. Cử-động điềm-đạm. Hoạt-động khi cần thôi. Làm gì cũng chính-

đặt, chu-đáo. Có ý-chí gang-thép. Ưa trầm-lặng, suy-nghĩ, cân-đo, dè-dặt. Ăn chịu đau-khổ. Tìm trong đau-khổ, cô-đơn nguồn hứng-thú. Không tư-tưởng chi cần-thiết, thì đề tâm-thần tịnh không. Dùng ý-chí hướng-dẫn não tưởng-tượng cho có chừng mực. Thường thả hồn lên giới tư-tưởng siêu-thiên, trong sạch. Nuôi óc bằng những ý-tưởng bác-ái, hi-sinh, lạc-quan, ưa đời, hi-vọng, kiên-nhẫn...

Đề giúp bạn tự-chủ, đề tập những điều khuyên trên, chúng tôi viết phông quyền sách này. Gọi là viết phông song nhiều chỗ trong nguyên văn chúng tôi dịch-xác. Và dù phiên-dịch hay phông-dịch chúng tôi bao giờ cũng lột hết đại-ý của tác-giả và trình bày theo tinh-thần tiếng mẹ. Chỗ nào tác-giả lập lại hay nói không hay, không cần chúng tôi miễn-dịch đề thêm vô chút ít riêng những gì bổ-ích cho cuộc rèn luyện tâm-hồn bạn.

Làm công việc này, chúng tôi nhớ trước hết là giới nam và nữ thanh-niên. Chúng tôi xin cung-niên riêng cho quý bạn. Chúng tôi trông cậy quyền sách này mỗi bạn đều có nó bên mình để tự luyện tinh-thần tự-chủ. Chân trời tương-lai của bạn sẽ rực-rỡ ánh sáng thành-công, hạnh-phúc hay âm-u những thất-bại, khốn nguy là do bạn có cái chìa khóa và biết sử-dụng chiếc chìa khóa này không. Chúng tôi đã trộn tâm-tưởng mình với tâm-tưởng tác-giả đề cung-hiến bạn mấy giòng chân-thành sau đây. Xin bạn chịu khó đọc kỹ-lưỡng, suy-nghĩ, học thuộc lòng những qui-tắc và thực-tập những bài chúng tôi chỉ. Sau một tháng áp-dụng các phương-pháp trong sách này bạn sẽ thấy đời bạn đổi mới cách lạ. Bạn sẽ

nghe trong người bạn cường-dũng. Bạn sẽ ảnh-hưởng bao kẻ xung-quanh và ai giao-tiếp bạn cũng nhận rằng mình đang bị lôi-cuốn, thu-phục bởi một dưng-lực khác thường.

Chúc Bạn mau đoạt kết-quả mỹ-hảo, như ý và thân-mến chào bạn.

HOÀNG-XUÂN-VIỆT

*Sài-gòn, cuối đông 1954*

## Chìa khóa của Thành-công

1.— Bạn! Trong đời sống  
bạn có muốn thành-  
công mọi việc không?

**B**ẠN có mong-ước sự thành-công dưới mọi  
hình-thức, thứ thành-công chính đáng, duy-nhất  
mà người lương-thiện có thể tìm được chăng?

Chắc-chắn bạn ước-mong, bạn muốn cách  
cương-quyết.

Vậy thì xin bạn hãy rất mực chú-ý đọc và học  
quyền sách này.

Chúng tôi hân-hạnh tặng nó cùng tất cả những  
ai có tham-vọng cao-cả, thiện-dụng những phú-  
bẩm cá-biệt của mình và những hoàn-cảnh dễ  
canh-tán địa-vị, để tự hoàn-thiện về đường tân đức  
và gây xung-quanh mình ảnh-hưởng tốt đẹp.

Viết quyền sách này chúng tôi không có tham-

vọng làm văn, mà chỉ với mục-dịch cung-hiến độc-giã. một Phương-Pháp Thực-hành và rõ-rệt đảm-bảo chắc chắn cho độc-giã mọi thành-công.

Quả thực trong mấy trang này, chúng tôi xin trân-trọng tặng chiếc chìa khóa, giúp bạn mở dần dần các cánh cửa khác nhau của thành-công. Sau cùng nhờ chìa khóa này bạn được vào tận lâu đài bí-nhiệm của thành-công và hạnh-phúc; không có chìa khóa này, bạn sẽ nhu-nhược chôn vùi trọn kiếp đời sống mình trong đám quần-chúng vô số những kẻ xoàn-xoàn, thất-bại của cuộc sống.

**2. — Chiếc chìa khóa  
nhiệm lạ này, thưa bạn!  
tức là Đức tự-chủ**

**BẠN** hãy làm chủ lấy bạn. Bạn sẽ sử-dụng có lợi nhưt, những năng-lực mà nhân-tính đã đặt định để bạn dùng mà bạn bỏ không; bạn sẽ ứng-dụng có kết-quả khả-quan những hoàn-cảnh; bạn sẽ trong một chừng mực nào đó chế-ngự những hiện-tượng mà không để bị chúng lôi-cuốn, quản-trị bạn.

Lấy khắc ấn sâu vào tâm-não bạn quyết-định này là không tự-chủ bạn sẽ không thành-tựu được công việc gì cả.

Bạn nên trầm nghĩ một chút.

Những phú-bẩm tinh-thần minh-suốt nhưt không đảm-bảo đủ cho bạn thành-công. Bạn coi những kẻ đồng-dăng bạn xưa bây giờ làm gì? những kẻ thuộc hạng có thiên-phú dồi-dào nhưt



phần nhiều người ta thất vọng ; họ vất-vơ sống cách đáng tiếc khi bao nhiêu kẻ khác xem ra ít tài-năng hơn mà đã xây-dựng cho mình những địa-vị rực-rỡ. Tại sao thế ? Tại họ thiếu nghị-lực cần-thiết chứ gì. Khởi thủy là thứ bông hoa khó trồng, không phải đất nào cũng hợp ; nó cần có ánh sáng mặt trời ý-chí để rực nở nữa.

Những cuộc thành-công vĩ-dại đâu phải chỉ vì số may. Ở dương-thế này, mọi người không lúc này thì lúc khác đều gặp cơ-hội thuận-tiện, kẻ tự chủ nhanh chóng chụp lấy thời-cơ, kẻ bạc-nhược vì bỏ qua cơ-hội, nên chính-sự yếu đuối của họ gây khổ cho họ chứ không phải số phận. Thời vận là con chim hay đổi tính, nếu nó đáp cánh sát bạn, bạn phải lo chụp bằng không nó vụt bay mất.

Vậy xin bạn đừng bảo thất-bại là con đẻ của bạc-mệnh. Giữa bao nhiêu khó-khăn bạn hãy anh-dũng tranh-dấu ; sau cùng bạn sẽ chiến-thắng mọi trở-lực. Vật không động-lực, sống bập-bềnh như lục-binh mặc tà-ác cuốn-lôi. Mỗi giờ phút bất động khiến cho tinh-thể nó thêm nguy-ngập.

3.— Nếu bạn muốn cảm thấy cách xấu-xa sự cần-thiết tự-chủ thì hãy để vài phút hồi tưởng dĩ-vãng của mình, bạn hãy nghiệm-xét lịch-sử đời tư mình

CÁC công-việc bạn có thịnh-hành như bạn nguyện-vọng không ?

Bạn học-tập có tiến-triển khả-quan chẳng?

Tài-năng bạn có gây ảnh-hưởng gì trong xã-hội không?

Đời sống tinh-thần và tâm-dức của bạn có được nâng-dỡ cùng lý-tưởng cao-cả mà bạn thấy thì có những ước-vọng tốt đẹp chẳng? Nếu thành-tâm tự-xét, bạn sẽ mau-mẫn nhìn-nhận sự cạnh-làn thêm cho tình-trạng mình và có thể hoàn-toàn đổi lốt cho nó nữa. Bạn đã không biết lợi-dụng cơ-hội thuận-tiện này lắm-lần trong quyết-định kia, đã thiếu tinh-thần tiếp-tục trong hoàn-cảnh nọ. Và bạn cũng đã lùi bước trước một cuộc tiến nào đó không kém quan-hệ.

Bạn à! Tại sao bạn lại hành-dộng thế ấy?

Tôi bói đúng bạn trả lời sao. Bạn để mình bị lôi cuốn bởi một cơn bùng-bột vô nghĩ, hoặc bởi một sức giục nóng nẩy. Có khi bạn không chễ-ngự tính nhút-nhát, hay mà bạn tâm-tĩnh tự-tỷ mà bạn cảm rất khổ-đau trong những giờ phút mệt-mỏi, thất bại. Lần khác bạn vụt nói một tiếng chua-chát, cười nhạo tuy có thể tha-thứ được, song đã khiến bạn gieo ác-cảm tai-hại rất mực cho sự thành-công. Còn nữa, nhiều lắm, nhiều lần bạn hành-dộng theo dục-tình thúc-dẩy mà bất-chấp tiếng nói của lý-trí. Bạn không phải là một người tự-chủ, mà biến thành một con người máy, biến thành cái lò-xo hễ động là bung... Con người muốn có giá-trị thừa bạn, đâu thể vậy được mà phải quản-trị óc tưởng-tượng, bộ thần-kinh mình và hành-dộng theo tri-tuệ ý-chí.

4.— Trong quyền sách bé con này bạn sẽ tìm gặp một phương-pháp luyện tự-chủ trong một thời-gian ngắn

*PHƯƠNG-PHÁP cực-kỳ đơn-giản.* — Chúng tôi cố-gắng gạt bỏ những lý-thuyết hay bàn-cãi không đưa dẫn trực-tiếp đến thực-hành.

*Phương-pháp cực-kỳ hiệu-nghiệm.* — Bạn cứ thí-nghiệm những điều chúng tôi chỉ đi. Kinh-nghiệm riêng sẽ chứng cùng bạn những điều chúng tôi nói là sự thật.

*Phương-pháp dễ theo.* — Nó chỉ đòi buộc vài sự cố-gắng cần-thiết. Bạn sẽ thấy dễ-dàng thực-hiện nó vì chúng tôi trình-bày rõ-ràng và bạn thực-hiện nó mà cảm thấy hứng thú. Thực-hành nó bạn mê-say như mê-say một môn thể-thao chứ không phải nghe mình bị áp-bức bởi luật-lệ. Nó tăng-dần những việc bạn cần luyện-tập dễ từ từ làm chủ lấy mình mà khỏi phải ép mình cực-nhọc. Leo lên lầu một nhà cao bằng thang máy êm-ái, dễ leo hơn là một cây thang bắt đứng đứng khiến ta leo suýt cúp cổ. Cũng thế ấy mỗi ngày bạn sẽ cảm thấy bạn chắc-chắn thành-công trong việc tự-chủ bằng những phương-pháp hiệu-nghiệm. Bạn hãy :

Quen tưởng nhiều về những đức tính mà chúng tôi vừa chỉ cho bạn. Suy-nghĩ kỹ rồi bạn sẽ tự bảo rằng : « Quả là một phương-pháp siêu-vượt các phương-pháp khác giống vậy gặp trong những sách viết lộn-xộn, đọc nát óc và đòi buộc nhiều

việc mà ý-chí còn non-mềm không dễ gì thực-hiện được ».

Vậy bạn nên tin-nhiệm hoàn-toàn và theo sát từng điều những lời khuyên của chúng tôi. Nếu bạn trung-thành thực-tập các lời khuyên ấy, thì bạn sẽ nhận thấy rõ-ràng con người bạn ngày càng thay đổi dũng-cường tốt đẹp.

### 5.— Làm sao bạn dùng quyền sách này

**B**ẠN hãy đọc chậm, đọc chậm từng chương. Đọc và tiêu-hóa xong các điều viết trong chương trước, rồi hể qua chương sau. Muốn thành-công trong việc tự-chủ bạn đừng hấp-tấp. Nhứt là bạn đừng cầu-thả những việc luyện-tập mà chúng tôi chỉ định. Chúng cầu-thành một thứ thao-luyện tâm-linh và bạn sẽ được những kết-quả khả-quan bằng một sự thúc-đẩy tinh-thần.

Khi mà bạn cảm nhận có tấn tới chút gì thì hãy dùng sự tấn tới ấy ám-thị mình. Bạn sẽ chạy mau trong sự cải-hóa đời mình. Bạn hãy tự nói những lời này hay là những lời giống vậy. « Chắc-chắn là tôi cải tấn tôi. Tôi mới tự kiểm-soát mình trong một việc khó mà trước kia tôi không làm được. Tôi trở thành một con người cường-dũng vì tôi biết sử-dụng ý-chí tôi. Tôi không để những lực-lượng tâm-linh tôi không sinh lợi ích gì và tôi dùng tất cả năng-lượng khí-lực của tiềm thức tôi. Đời rèn phù-bẩm của tôi như vậy, mỗi ngày tôi làm chủ lấy tôi. Thế là tôi đã khởi-sự

chiếm đoạt lý-tưởng của tôi và trở thành người mà tôi mơ-ước trở thành ».

6.— Khi bạn đã ngẫm-nghiền xong những tư-tưởng chứa đựng trong chương nói đầu này thì bạn hãy nghiên-cứu những trang sau. Bây giờ là bạn đã tiêm-nhiễm tận đáy lòng phương-pháp rồi vậy

*BẠN nhắm thành-công à? Bạn sẽ thành-công mau hay không tùy bạn trung-thành cũng không trong việc thi-hành phương-pháp chúng tôi chỉ cho bạn.*

## Thình Lặng

1 — Nếu bạn muốn làm chủ mình, điều-kiện tiên-khởi bạn phải giữ nhất là thình-lặng phải lúc

**CHÚNG** tôi không muốn bạn cảm như hèn hay có vẻ quàu-quọ, lúc bạn sống chung trong xã-hội — Làm vậy thay vì thành-công bạn sẽ gặp thất-bại.

Việc thình-lặng mà chúng tôi xin bạn thi-hành cách tạm-thời, trong những trường-hợp như định. Nó không chút gì khiến kẻ khác ghét bạn.

Sự thình-lặng này hiểu một nghĩa rất rộng: Thình-lặng chẳng những bạn không nói nửa lời mà thình-thoảng bạn còn phải ngưng hẳn việc nào-dộng nội-tâm nữa. Bạn cứ làm vậy cho đến lúc bạn tìm lại được sự quân-bình tinh-thần thôi.

Để luôn tự kiểm-soát mình bạn hãy áp-dụng kỷ-luật sau này

2.— Mỗi lần có sự xúc-cảm mạnh náo-động bạn thì bạn đừng nói gì hết, đừng viết gì hết, đừng quyết-định gì hết: nói tắt, tạm-thời bạn hãy ngưng treo các tác-động mà sự cảm-xúc có thể gieo ảnh-hưởng xấu

NÊN nhớ rằng, nếu bạn không tuân cứ luật này bạn sẽ không chế-ngự được những cảm-xúc tiền khởi của bạn; do đó không trông gì canh-tàn mình được; bạn chỉ là đồ chơi ngoan-ngoãn của những kích-thích và trái chứng bất thường của mình thôi.

Vậy bạn hãy ghi-tạc luật này trong não nhớ của bạn. Đọc nó, suy gẫm nó; đọc nó lại, suy gẫm nó lại cho đến khi nào nó dính khấn trong trí-tuệ bạn thôi. Đề giúp bạn khắc sâu nó vào trí, chúng tôi sẽ giảng-giải thêm vài chi-tiết. Bạn nên chịu khó theo kỹ những lời cắt-nghĩa của chúng tôi.

### 3.— Xúc-cảm mạnh

CÓ nghĩa là gì? Bạn hãy hiểu là tất cả cái gì làm bạn mất đi sự quán-bình nội-tâm.

Đây vài thí-dụ giúp bạn hiểu rõ tư-tưởng của chúng tôi.

Một việc trái-ngược bất-ngờ nào đó khiến bạn đột-nhiên nổi quạu. Như người ở phủ bụi phòng

bạn, hỏng làm bẽ của bạn một chậu sứ quý giá; quét bàn viết bạn, anh ta đảo-lộn trật-tự những hồ-sơ quan-hệ mà bạn sắp thứ-tự rất kỹ-lưỡng. Người bồi dọn lên cho bạn một món ăn không ngon miệng trùng lúc mà bạn rất mực bi-quan... Bạn nghe bực-dộc và ó-ré rùm. Thế là bạn mất sự quân-bình nội-tâm rồi đó.

Ai đó nói cùng bạn một lời khó chịu, hoặc vì cụng-về hoặc vì ác-ý. Người ta xử-đối bất-lichsự với bạn tại vì thất-giáo hơn là vì dã-tâm. Bạn nổi tam-bành lên. Đó bạn mất quân-bình nội-tâm đó.

Trong các công việc bạn làm có những khó-khăn bất-ngờ. Bạn tha-hồ phóng-đại, tưởng-tượng ra trăm nghìn khó-khăn khác. Rồi bạn khó chịu. Bạn muốn bỏ cuộc công việc mà lúc bình-tĩnh suy-nghĩ bạn nhận thấy rất hay, rất cần. Đây bạn một lần nữa mất quân-bình nội-tâm.

Đọc thư nghe một ác-tin: Công việc gì đó, bạn đặt nhiều cao-vọng nay rất xui-xẻo. Người nào đó trong gia-đình đau nặng. Bỗng rồi bạn « mang kiến đen » dễ nhìn sự-vật. Bạn cảm thấy hao tài tổn của rất nhiều. Bạn thấy người nhà liệt giuông liệt chiếu. Tại sao bạn lại phải bận rối quá vậy khi mà bạn chưa biết rõ nguyên-do. Thấy không? bạn mất quân-bình nội-tâm nữa.

Bạn thiết-tha ước-muốn một đồ-vật mà bạn ưa-thích. Cho được đồ đó phải tốn tiền khá nhiều khi túi bạn không nặng lắm. Theo lẽ khôn-ngoan thì nên chờ sau này hãy sắm, vì bây giờ không tối-cần. Song lòng bạn lửa vọng cuồng cháy! Rồi! Bạn mất quân-bình nội-tâm rồi.



Có một người bạn nào đó, bạn khoái-thích quá. Bạn muốn tặng một món quà thật lòng-lấy. Bạn biết việc cung-tặng làm vậy-vượt quá lòng rộng-rãi, được chính-đỉnh điều-khiển. Vui lòng chịu khổ giúp người lúc nguy-ngặt, phải! là một nhơn-dức. Song bạn của bạn hiện giờ sống hoàn-cảnh dễ-dãi, sung-túc quá... Vậy mà bạn đi «tặng»...? Bạn không thấy bạn mất quân-bình nội-tâm à?

Ngần ấy thí-dụ cũng tạm đủ để bạn tự-xét coi bạn tự-chủ nhiều hay ít. Bạn có thể tìm gặp trăm nghìn trường-hợp khác trong bạn hay xung-quanh bạn mà bạn không làm chủ được thần-kinh mình.

Bây giờ hãy tìm cách đối-phó từng trường-hợp. Chúng tôi vừa kể bạn trên. Bạn tức-tối. Bạn nóng cộc đến cực-độ. Làm sao? *Hãy làm thỉnh. Làm thỉnh. Bạn hãy làm thỉnh hoàn-toàn trong vài phút.*

Công việc bạn nhiều trở-lực quả phải không. Đừng quyết-định bỏ nó hẳn. Hãy bắt tay làm công việc khác nhẹ hơn trong một thời-gian. Trong vài giờ, mai hay một bạn khởi-sự làm công việc cũ lại; bạn sẽ ngạc-nhiên thấy nó đơn-giản, dễ-dàng ngoài trí tưởng-tượng của bạn.

Bạn được thư báo ác-tín hả? Đừng trả lời liền. Thư của bạn sẽ làm người nhà hoảng-hồn. Thay vì làm cho tình thế «dễ thở» hơn bạn khiến nó nghiêm-trọng.

Bạn sốt ruột muốn thực-hiện ước muốn của mình? Hãy hoãn lại một thời-gian. Điều hiện giờ thúc-dẩy bạn say cuồng ước muốn có khi tuần lễ

nữa sẽ giảm bớt. Hay ít nữa tưởng bạn-cũng nên hiểu rằng trước khi thi-hành một trù-định cần đợi vài ngày.

Hãy dần ép thiện-cảm quá bỗng-bột lôi-kéo con người bạn. Bạn đã bị lửa dục-tình ám-ảnh. Tạm suy-nghĩ một thời-gian bạn sẽ thấy nó lắng xuống và tinh-tâm-giao không phải là thứ thiện-cảm « lửa rơm ».

Tưởng bấy nhiêu lời giảng-giải ấy, đã đủ giúp bạn nhận thấy cần phải tự-chủ và cho dựng thành-công phải sử-dụng những phương thế nào. Hy-vọng bạn thực-hiện những cách đối-phó của chúng tôi chỉ, hầu dần-dần nên người chí-khi.

**4.— Tại sao trong lời nói, việc làm của bạn chúng tôi đòi-hỏi một sự tỉnh-lạng quá ư quan-hệ vậy?**

**T**ẠI vì hai lý-do chính mà có lẽ bạn đã đoán trúng rồi.

Mỗi khi bạn muốn nói lời nào hay quyết-định điều gì mà bạn chịu khó chờ đợi một thời-gian, thì con người của bạn sẽ điềm-dạm, dục-tình bình-yên: lúc ấy bạn tự-chủ và nói-năng trầm-lĩnh.

Phần khác nhờ hoãn hồi thời-gian dài ngắn, tùy trường-hợp như vậy bạn có thể suy-nghĩ. Việc suy-nghĩ đóng một vai trò hệ-trọng trong việc tự-chủ. Chúng tôi sẽ bàn rộng vấn-đề này trong một chương sau. Bạn nên biết hiện giờ là sự tỉnh-

lặng làm cho bạn cố quán-bình nội-tâm, óc phán-  
đoán bạn do đó sáng-suốt. Bạn sẽ phán-đoán sự-  
vật chính-định, theo chân-lý khách-quan chớ không  
theo dục-tình thiên-lệch, sai-lầm.

5. — Giữ thình - lặng cho  
lời nói và hành-vi như vậy,  
bạn dừng tưởng là việc khó  
quá. Không cần nỗ-lực lắm  
bạn cũng sẽ làm được :

**ĐỢI** vài ngày sau hãy hồi-âm một bức thư  
hay quyết-định một vấn-đề gì, tưởng không phải  
là việc không thể làm được.

Phải không bạn ? Chúng tôi tin chắc bạn dư  
sức làm đấy.

Nghe ai nói « trặc hợng », bạn muốn trả đũa cho  
một loạt tiếng bẻ óc, song bạn làm thình, đợi vài  
phút sau mới nói trăm-từnh là việc bạn làm dễ-  
dàng, nếu bạn chịu khó thực-tập những điều chúng  
tôi sắp chỉ cho bạn đấy.

6. — Người ta thuật lại rằng  
xưa có một triết-gia tay luôn  
luôn cầm một dây xích nhỏ có  
một trăm vòng. Ông không  
bao giờ lìa bỏ dây xích ấy.

A! có hỏi sao ông cầm nó luôn thì ông trả  
lời cách vui vẻ rằng : « Nó là cái hãm, tôi dùng để  
chế-ngự tôi. Khi có một tâm-tình nào bất-nhiệt

náo-dộng tôi, thì tôi tự ép đếm cách bình-tĩnh xong hết trăm vòng dây xích rồi mới nói một tiếng ».

Điều thực-tập mà tôi khuyên bạn rút ra do gương-mẫu của nhà hiền-triết ấy.

Bạn không cần tốn bạc sắm chỉ sợi dây xích nhỏ. Mười ngón tay của bạn đó cũng có thể giúp bạn rèn-luyện tự-chủ.

Mỗi lần bị cảm-xúc tấn-công, bạn hãy lần tay bạn hai ba mươi lần rồi hãy nói. Đếm thầm trong trí những số và đếm ung-dung, nghĩ khoảng giữa hai số chừng một giây.

Coi chừng đừng cho kẻ đối-thoại với bạn thấy bí-quyết bạn thực-hành- Họ cười đây :

Nếu cảm thấy chậm bình-tĩnh vì cảm-xúc quá nhiều thì bạn hãy lần tay lâu hơn chút nữa. Khi thấy tâm-hồn được điềm-dạm rồi, thì hãy nói vài tiếng đơn-sơ, êm-tĩnh. Nếu có thể được bạn nên dọn sẵn một mở kiệu nói bóng-lóng đề dùng vào các trường-hợp ấy cho khỏi bối-rối ngưng-nghe. Khi ai nói và chạm bạn, bạn có thể trả lời « Xem ra điều anh hay chị..... nói tôi không được hân-hạnh trả lời..... »

### 7.— Ngay từ bữa nay bạn hãy chơi sự thực-hiện bí-quyết ấy

**B**ẠN nên thường làm cho nó biến-thành một tập-quán. Làm gì ngày hôm nay bạn không gặp bững cơ-hội « chọc gan » bạn. Bạn đừng điện-lý iúng không quan-hệ gì mà bỏ qua. Bạn trái

lại hãy lợi-dụng những trở-lực nhỏ nhỏ, hầu sau dễ-dàng vượt thắng những trở-lực gai-gắt trọng-dại.

Thành-công được một hai lần rồi thì bạn hãy lạc-quan, dùng chúng tự ám-thị bạn theo những lời khuyên ở chương trước. Bạn hãy tự nói :

« Quả đây là một bước tiến hiển-nhiên. Tôi đã tự-chủ — Mỗi ngày tôi sẽ tự-chủ hơn lên. Tôi là con người quyết-dịnh, biết dùng ý-chí với tất cả nghị-lực và dẻo-dai ».

Mỗi ngày bạn nên thường và nhiều lần-lập đi lập lại những lời ám-thị ấy. Rồi bạn sẽ rất mực ngạc nhiên sự thay đổi tâm-thần mà chúng tác-dụng trong bạn.

### III

## Tâm-sự vô ích

#### 1.— Đừng bàn tâm-sự vô ích

ĐÓ là điều-kiện tất-yếu thứ hai để thành-công trong việc tự-chủ. Nhờ những thực-tập chúng tôi chỉ cho bạn sau đây, bạn sẽ dần dần có thói quen, nói năng với dè-dặt khôn-ngoa. Bạn sẽ tiến tới ngó thấy. Bạn sẽ như chàng anh-hùng trong thần-thoại đi « hia bảy dặm », bạn sẽ dứt giai-đoạn, tiến tới việc tự-chủ cách phi-thường. Bạn hãy quan-tâm, suy-nghĩ, nhận đúng những lời khuyên của chúng tôi và cương-quyết thực-hành cho kỳ được.

— Người bạc-nhược không biết  
r cho mình những tâm-tình,  
m-tướng, tư-tướng của mình

HỌ là con người « dễ cảm » mà sự yếu-duối  
tăng tình đa-cảm. Gặp những hiện-tượng xoàng

họ cho là đại-sự rồi đem nói tung-xoè. Không nói được, họ nghe cỗi lòng ngột-ngạt. Họ có thói quen, tai hại là hay nói « toét móng heo » cỗi lòng của mình ra cho kẻ khác nghe.

Trong cuộc sống hằng ngày gặp một ý-tưởng hắc-âm, phải một sự nhầm-lớn, chạm một trở lực, một sự khó-khăn gì sơ-sơ là họ lúng-túng, cảm bại. Một chút sợ khổ cũng đủ làm họ nản lòng. Họ vì đó nghe cần sự cứu-tiếp. Thế rồi tức-tức họ đi tìm kẻ nọ người kia, để giải-bày nỗi-khổ của mình và hễ gặp ai đầu-tiên là họ « tâm-sự » cùng người ấy ngay.

Đời họ không phải gặp luôn những ngày khốn nạn. Họ cũng gặp những giây phút hân-sướng, khoái-trá, lạc-quan. Lúc ấy là những lúc họ mỉm cười, phát-sinh nhiều mộng đẹp. Họ hăng-hái thi-hành công việc của mình. Song, cỗi lòng họ cũng xôn-xao, muốn trào tràn ra như nước vỡ bờ. Thế rồi, gặp ai đến cùng họ trước hết là họ bộc-bạch can-tràng cách vô-lý và vô-ích.

Có tâm-tình như vậy, họ xây nhiều thiện-cảm mà gây cũng không ít ác-cảm không đội trời chung. Rất khốn-nạn là họ không thể dấu kín những thiện hay ác-cảm ấy. Gặp ai giao-tiếp với họ tiên-khởi là họ đề-cập đến một cách thày-lay.

Chúng tôi đã phò-tả sơ cho bạn con người suy-nhược hay « tâm-sự » vô ích như vậy, có giữ cho bạn tự xét coi mình có đôi lần lầm-lỡ như không? Chúng tôi cũng như bạn chắc khó tránh khỏi vậy.

### 3. — Tại sao bạn « nói khó » vô ích

**T**ẠI sao bạn hay giải-bầy những nỗi khó-khăn, những lao-khở của mình. Chắc-chắn tại vì bạn « thối-chí » nên hy-vọng kẻ khác nâng-dỡ, ủng-hộ.

Đó là một lầm-lẫn mà bạn phải tàn-nhẫn tuyệt-trừ.

Hãy nhớ lương-trí chỉ bảo bạn, cũng dư biết rằng dù bạn tìm bộc-lộ « ruột gan » của mình hằng giờ đi nữa, bạn cũng không giảm được những sự khó-khăn khách-quan, tức là những khó-khăn không tùy thuộc ý-muốn cá-nhân của bạn.

Vi-dụ bạn bị phỏng lột-da. Bạn đau rất quá. Bạn phải nghỉ, không làm việc được. Khổn nạn thiệt. Nhưng giả bạn có đem nỗi-khở của bạn bộc-bạch từng chi-tiết, cắt nghĩa cái này, biện-chứng cái nọ rồi than dài thở vắn, vết phỏng của bạn có lành không. Nó cứ lở.....

Thế thì những tâm-sự bộc-lộ vô lối như vậy, không thay đổi những khó-khăn khách-quan mà trái lại chỉ gia-tăng những khổ-tâm chủ-quan cách ăn-ác. Gặp ai đến là bạn « thuyết-trình » nỗi-khở của mình, thì làm sao bạn tránh khỏi việc mãi trông nhớ đến sự khổ, làm sao khỏi nếm cách nếm-chậm chén tàn-toan của cái khổ, làm sao khỏi tự-kỷ ám-thị bằng những bi-quan, bạc-nhược những thứ chỉ thêm khổ-đau cho bạn và giảm-m ở bạn sức ần chịu, chống đối sự khổn-nạn. V-xét, cân đo hơn thiệt đi. Chúng tôi tin chắc



bạn sẽ nhận thấy sự giải-bày nổi-khổ cách « bá-láp » như vậy là bày.

Bạn hãy tưởng-tượng đi một cái nồi có nhiều đường nưt. Bạn không thể đặt nó dưới áp-lực được vì lửa sẽ khiến nước sôi ồ lên và hơi nước sẽ bay tung-tốc khắp nơi. Ý-chí của bạn không khác mấy cái nồi ấy : Nghị-lực của bạn phải tản-mác do những cuộc bần tâm-sự. Mà như vậy bạn còn gì đủ khả-năng để tiến đến thành-công, hiển-thắng.

4.— Thường-thường người ta hay tường-thuật những nỗi khó-khăn của mình đề « ngã-lòng ». Nhưng cũng có kẻ bần chuyện tâm-sự vô-ích vì một lý-do cao-thượng hơn, họa-hiểm hơn mà chúng tôi vì chân-thành kể ra đây cho bạn

Có ai hỏi họ điều gì họ trả lời cách bi-quan. Như hỏi : « Anh hay chị mạnh giỏi không? ». Họ đáp : « Không dẽng mạnh ». « Kể nọ người kia tốt bụng không? » Họ lắt đầu và nói : « Coi bộ không dẽng tốt gì. » Trả lời như vậy không phải vì họ thiếu tự-chủ muốn than-trách, không phải bởi qu bi-quan, quá hiểm-độc. Song tại quá thật-thà, thật-thà cách quê mùa, sống-sượng thôi. Chúng đừng kết-án họ gắt-gao.

Tuy-nhiên, chúng ta phải nhìn-nhan rằng th độ thật-thà ấy của họ có vẻ quá lỗ và bày.

Bạn hãy tự xét coi những chuyện tâm-sự của bạn có pha màu-sắc thù-hận-thà-ấy không? Bạn có khi nào dễ thù-hận đến thành một quái-tật không? Nếu có bạn hãy nhanh-chóng lo sửa. Song bạn đừng quên rằng sự chân-thành ấy biểu-lộ một tâm-hồn cao-thượng, khả-dĩ làm được những đại-sự. Nhưng dù sao không sớm thì muộn, sự-thực tâm-thể ấy cũng đưa đến thất-bại, khốn-nạn cuối cùng.

Liều thuốc bạn có thể dùng tự khuyết-diễm mình là tin chắc rằng sự chân-thành không phải là nói tất cả những gì mình tưởng mà đừng nói nghịch những cái gì mình tưởng.

Ai có hỏi bạn gì mà bạn thấy không cần trả lời thật hết, thì bạn có thể trả lời bằng một câu bóng-lông, không ăn-thua hoặc ăn-thua rất ít đến câu hỏi.

Về những câu hỏi trên bạn có thể trả lời : « Tôi không bệnh lắm » « Kể nào đó... có tính tốt quảng-tâm... » Quả là những câu trả lời có tính-chất lạc-quan, không buộc bạn nói hết điều bạn tưởng, song đã tạm thỏa-mãn kẻ hỏi bạn.

**5. — Bây giờ chúng ta hãy  
xét coi người nào mà  
bạn tin-nhiệm dễ-dàng**

**NẾU** gặp kẻ thờ-ơ lãnh-đạm, chuyện tâm-sự của bạn sẽ không làm, cho họ thích mảy.

Họ sẽ cảm thấy thiếu nghị-lực tinh-thần để làm bạn không thể giấu những cặp-mắt của

bạn. Nhận thấy bạn bất-lực trong sự giữ những bí-mật của mình, họ kết-luận rất đúng rằng bạn càng khó bề giữ những bí-mật của kẻ thuật cho họ nghe rằng mình chán-nản, sầu buồn..... bạn khiến họ hồ-nghi rằng bạn là người không chí-khi, dễ-dàng thất-bại. Vì những lần đàm-luận không suy-xét, cân đo như vậy bạn vứt đi sợi giây tin-nhiệm có thể nối bạn với họ cách chặt-chẽ.

Bạn than-phiền rằng người ta không mến-thích giá-trị bạn, người ta không quan-tâm, trọng-dụng tài ba bạn, người ta bỏ-xó bạn..... Nhưng rồi tại sao bạn gieo cho kẻ khác sự ngờ-vực quá ư bất-công thế? Chính bạn tự gây thất-bại cho mình chứ không ai hết. Vậy thì từ đây bạn nên thận-trọng, cần ngôn trong khi giao-tiếp với kẻ lãnh-đạm và xuyên qua lời nói bạn hãy nhấn mạnh cho họ giá-trị tinh-thần của bạn.

**6.— Đối với hạng người không có thiện-cảm với bạn, bạn đi bộ c-bạch can-tràng à?**

**C**OI chừng họ sẽ vui khoái khi nghe bạn khổ-đau. Có khi những nỗi khó-khăn của bạn là kết-quả của ác-ý và những việc bất-lương của họ. Bạn đi « tâm-sự » với họ làm gì họ không « đặc-chí ». Bạn cần phải xử-dối cùng họ bằng một sự chí-cực diêm-dạm để họ nhận thấy rằng họ không tích-cực ảnh-hưởng bạn được và không làm lụn giảm nghị-lực bạn. Bạn hãy chinh-phục họ bằng nét cười

trầm-tĩnh. Hãy xây thành-công trên những mưu-cơ mà họ trù-định hại bạn. Bạn có thái-độ ung-dung, tích-cực chinh-phục họ, thì nhất-định họ sẽ lĩnh-quýnh, xén-lẽn, nhường bước bạn.

Đối với họ đừng khi nào bạn hờ mồi, cho lọt một lời nói chi thô-lỗ những trù-nghĩ của bạn. Cho họ nghe nào bạn có ích-lợi gì. Nếu họ không cặng-mũi cặng-lái việc thành-công của bạn thì họ sẽ lợi-dụng những trù-nghĩ hay đẹp của bạn để thành-công ăn xước bạn.

**7.— Dù đối với bằng-hữu bạn cũng  
vẫn cần ngôn cách khôn-khéo**

Có phải bằng-hữu nào cũng tri-âm hết đâu. Cả đối với kẻ tri-âm nếu họ vô-phương cứu-vãn nguy cảnh cho bạn, thì ích gì bạn đem khổ-tâm mình « khui xà » ra cho họ để khiến họ khổ lây với bạn. Không lẽ bạn muốn lạm-dụng họ để tìm phúc-lạc yên-ổn cho cõi hồn ích-kỷ của mình?

Giá phải bàn tâm-sự cùng họ khi tối-cần thì bạn cũng hãy chờ lúc tâm-hồn bình-thản, ngoại thân ung-dung để tránh sự « giải-thoát con người bên trong cách bạc-nhược ». Bạn đừng quên những lời khuyên-chỉ của chúng tôi trên kia. Bàn tâm-sự vô-ích thay vì làm bạn bứt khổ, nghe khỏe, khiến bạn nặng nhọc khó chịu trong dây lòng cách chua-cay. Nó gây trong bạn nguồn bi-quan sâu-thẳm. Nó tạo trong đầu- óc bạn tình-thần bạc-nhược, chiến-bại. Như vậy làm sao bạn có nhân-cách

đáng phục, làm sao bạn ảnh-hưởng người xung-quanh để xây đắp thành-công?

••

Đây! Thưa bạn! *Vài bài thực-tập* mà chúng tôi muốn từ *giấy phôi* hiện tại bạn gia-làm thí-hành để trở nên con người tự-chủ.

### 8. — Thực-tập thứ nhất

TRONG những khi đàm-luận bạn chịu khó cầm lại đôi lời nói mà bạn có thể nói tự-tiện, nói ra hay, được người ta khen ngợi; bạn hãy giấu kín, không nói mẹ-mé một tin-tức nào mới lạ mà bạn có thể loan-truyền tự-ý; bạn hãy khóa chặt cửa lòng không cho một thái-sự nào trốn thoát ra dù rất ít gây nguy-hại cho bạn. Chúng tôi tin chắc rằng làm vậy bạn sẽ nghe cường-dũng cách lạ, vì bạn cảm thấy mình có mãnh-lực chế-ngự được ý-chí của mình.

Giao-tiếp với ai bạn cũng thường lập đi lập lại tập-quán qui đẹp này song không tỏ thái-dộ quạu-quọ, ma-chay, khắc-nghiệt. Bạn hãy từ từ gia-tăng những trở-lực để vượt thắng và đừng quên lạc-quan nhìn-nhận sự tiến-bộ của mình trên con đường tự-chủ sau những lần chiến-thắng trở-lực.

Những nhà vệ-sinh hay nói hãy làm sao rồi bữa ăn còn nghe thèm, đôi một chút... Cũng vậy sau mỗi lần nói chuyện bạn hãy « nhìn » vào « món chuyện ngon » mà bạn có thể nói ra thiên-hạ tất

hoan-nghênh để gia-lăng nghị-lực dũng-cường cho mình.

## 9. — Thực-tập thứ hai

**B**ẠN nên cố-gắng đặc nhân-tâm trong khi đàm-đạo. Chịu khó tỏ ra bạn quan-tâm quyền-lợi kẻ nghe mình. Đề-cập công-việc và tâm-tình của họ. Nói rỗng những cái gì, làm họ cảm-dộng, có dính-lưu đến họ và họ thấy sướng-khoái.

Thực-hành như lời chúng tôi khuyên, bạn sẽ thu-hoạch hai kết-quả mỹ-hảo.

Một là bạn tránh được thời ich-kỷ thường-tình chữ hay nói đến cái « thắng tôi » của mình và không bàn-bay chuyện tâm-phúc vô ich.

Hai là bạn gieo rắc thiện-cảm, gia-lăng xung-quanh mình nguồn từ-diện mạnh-mẽ lời-cuốn, mê-say kẻ khác.

## 10. — Thực-tập thứ ba

**NHỮNG** thực-tập trên đã giúp bạn có nhiều cơ-hội thành-công trong việc tự-thắng. Vậy bạn hãy lợi-dụng những bước tiến của mình để tự-kỷ ám-thị bằng cách này :

« Tôi nhận thấy rõ-rệt ý-chí tôi cường-dũng lên. Cũng như bao nhiều người thường khác, tôi có năng-lực muốn tự-nhiên, song nghị-lực của tôi gia-hội bằng những cố-gắng thường nhứt của tôi.

Bây giờ tôi sử-dụng ý-chí của tôi và tôi nhận thấy con người tôi đổi mới. Tôi nói những gì tôi muốn. Tôi không nói những gì tôi muốn. Việc thao-luyện tinh-thần cấu-tạo trong tôi một sức-lực luôn gia-tốc. Chắc-chắn nhờ ý-chí tôi sẽ nắm thành-công trong tay ».

## Trầm nghĩ

1.— Ý-chí hướng-chiêu về thiện-hào. Cái gì nó thấy hay là áp tới Vật nó khoái-chí chừng nào nó áp tới mạnh-mé chừng ấy

SONG thừa bạn, ý-chí là một năng-lực dui-mù. Nó không tự mình biết được bản-chất sự-vật mình ước muốn. Nó hay lầm-lẫn và rất thường cho cái ác là cái thiện :

Nó cần nhờ tri-tuệ soi-sáng, dẫn đường. Bạn muốn tự-chủ nghĩa là muốn cường-dũng, quyết-định, hùng-tráng.

Bạn muốn tập-vượt thắng những nỗi khó-khăn và quản-trị lấy mình. Mà choặng vậy bạn cần phải sử-dụng có phương-pháp và bền-dẻo ý-chí của bạn. Dưới đây bạn sẽ thấy vai-trò đại-hệ của việc trầm nghĩ trong công cuộc huấn-luyện tâm-thần của bạn.



2.— Đây là một định-luật  
mà bạn phải gặt gao tuân giữ

*KHI* bất-luận một cảm-xúc nào xâm-chiếm tâm-hồn bạn, bạn hãy phân-tích nguyên-do nó.

Nếu bạn phân-tích với tất-cả sự chân-thành, bạn sẽ cảm thấy tinh-thần bạn làm việc không khách-quan. Nó bị đủ thứ dục-tính như nóng giận, cuồng vọng, vui điên... ảnh-hưởng, mờ ám. Bạn nhận-định hoàn-cảnh không ngay mặt và toàn-diện mà xiềng-vẹo, góc cạnh. Sau khi nó được đánh-loãng đi đám mây khói đèn ám-ảnh, bạn hãy nhận-định thực-tế khách-quan. Hãy ngó nó chán-chường. Hãy điềm-tĩnh nghiệm-xét nó, suy-liệu đường lối khôn-ngaoan dễ xử-tri.

Nếu thi-hành cách khác, bạn sẽ hành-động dục-tốc, theo tình-dục dui-mù và không tự kiểm-soát được.

Có lẽ bạn đã nhận thấy thường nỗi khó-khăn mà bạn sợ tựu-trung không có gì. Bạn sẽ tự hồ và khinh-rẻ nó. Rồi bạn tiến tới cách anh-dũng; điềm-nhiên.

Nếu gặp phải một trở-lực nghiêm-trọng hơn, sự trầm nghĩ sẽ giúp bạn có phương thế thay đổi nó. Đi đường bị một trái núi chặn. Đi băng qua núi thì lâu quá, khổ quá. Bạn tự-nhiên tìm nẻo tắt gần hơn, khỏe hơn. Cũng thế ấy, khi gặp trở-lực bạn đừng xài-phí nghị-lực để đối-phó với nó cách vô ích. Bạn hãy tìm lối tránh nó, lối mà bạn có thể đi bình-yên, vững chắc.

Hãy lấy câu này làm khẩu-hiệu :

*« Kẻ nào luôn sống trong điềm-dạm và trầm  
nghi sẽ luôn gỡ rối được và hành-động sáng-suốt,  
thành-công ».*

\*  
\* \*

3.— Trong những khó-khăn  
và khổ sở mà bạn gặp có lẽ  
có một cái đã làm nhiều  
người nguy-khốn và hôm  
nay nó đang tấn-công bạn

Đó là sự ganh-ghét. Chúng tôi muốn nói  
riêng về tình phân-bì ác-tâm chứ không phải thứ  
phân-bì thường có mà không ai khỏi mắc.

Người ta nói xấu bạn. Việc bạn làm rất tốt đẹp  
người ta bôi lọ. Công-nghiệp của bạn rất nhiều,  
thiên-hạ che mắt, lãnh-dạm, không đếm-xỉa đến.  
Người ta tìm đủ phương-cách, có khi giả-đò dụ-  
ngọt thối quá để « cặng mũi kỳ-đà » công việc của  
bạn..... Chuyện xấu bạn không có làm, người ta  
bịa-dặt, bán rao tiếng xấu cho bạn. Thiên-hạ vạch-  
là tìm sâu, chấp-nhứt bạn. Ván ván và ván ván...

Và bạn nổi dóa, sầu-buồn, oán-ghét. Bạn thối-  
chí. Nếu bạn có một tâm-lý sắc-sảo, có sự điềm-  
dạm khả-quan và sự suy-ngĩ chín mùi thì bạn  
cảm thấy bị thúc-dẩy quẩn-dụ phò-trương. Lòng  
tự-ái chưa được giáo-luyện, thử-thách. Con người  
phân-bì dè-mạt tức là con người tầm-thường.  
Bạn nên nhớ kỹ điều đó. Đừng để mâu tự-ái vấy  
mù óc khôn-ngoa rồi thành dè-mạt.

Bạn có thể nói như ai « Tôi hoài-nghi chính tôi ; sự ganh-ghét chỉ tỏ cho tôi rằng tôi không phải là một con số rỗng ». Có ai đi khóp mỗ con cho cảm ?? Ngạn-ngữ Á-rập nói : « Bạn hãy ngồi xuống trước cửa bạn rồi bạn sẽ thấy người ta khiêng quan-tài của thù-dịch bạn ngang qua ». Sau nghe trong những tiếng ấy có cái gì hèn-hạ ! hử bạn ! Không có cái gì cao-thượng « quân-tử » xứng-dáng cho bạn hết.

Cố-gắng đừng khi nào phục-thù, trả miếng kẻ làm sỉ-hỗ, vi hại bạn. Nên thương-hại họ vì những phương-kế bất-lương của họ làm cho họ hư tổn, dè-hèn.

Bạn hãy tin chắc rằng cuộc đời sẽ trả đũa cho bạn. Bánh xe thời-vận đời như gió và rất nhanh-chóng. Nó sẽ chìm dần xuống đất liền kẻ nó mới dọi trên đầu. Người tìm lại bạn, oán-ghét bạn, ngày hôm nay biết đâu ngày mai phải bị đánh bại dưới chân bạn. Không sớm thì muộn giá-trị cũng ra mặt. Ánh sáng đèn không ở luôn « trong chậu ». Bạn hãy thật là con người, thật là một bậc đại-dũng. Giá-trị, công-nghiệp của bạn dần-dần sau thiên-hạ phải nhìn-nhận. Trong hàng cuộc đời có những cạm-bẫy của một thứ công-bình ngầm-ngầm sẽ gài dính hết những hạng người « lên mặt » bất-lương, những hạng người « giá-trị hai xu » mà tiểu-nhơn khi người, kiêu-ngạo. Bạn hãy đợi và đợi trong tình bác-ái, quảng-tâm.

4.— Này giờ bạn đã chịu khó chú-ý ký-lượng những lý-thuyết chúng tôi trình-bày cho bạn

BẠN đã dư biết sự ích-lợi dồi-dào của việc

trầm-nghĩ. Nó giúp bạn phân-binh chính đáng những trở-lực mà không mù-quáng bớt thêm. Nó cũng cung-cấp cho bạn những diệu-kế để chiến-thắng khó-khăn và xử-đối khôn-ngoa, đáng phục.

Vào những khi cao-hứng, cõi lòng nghe lâng-lâng khoái-trá, bạn cũng hãy sử-dụng sự trầm-nghĩ.

Nếu sự lạc-quan, hăng-hái giúp bạn hoạt-động đặc-lực thì bạn cũng nên đề-phòng sự cuồng-nhiệt. Bạn cảm thấy đời toàn bông-hường chứ không có gai-gốc. Bạn ngó thực-tế với cặp mắt cực-kỳ lạc-quan. Bạn ngó trên và vượt ra khỏi thực-tế. Óc tưởng-tượng của bạn bị dục-tính khoái-trá quá-độ chi-phối. Nó làm việc ngoài vòng kiểm-soát của lý-trí. Bạn bước gần đến hố nguy-hiểm vì bạn ra xa thực-tế, lặn-hụp trong biển mộng.

Công việc làm ăn của bạn đổi mới, coi có vẻ phát-đạt bạn tưởng bạn cũng sẽ thu-hoạch vô cùng kết-quả mỹ-hào.

Bạn cảm thấy làm nhà triệu-phú đang khi trong tay chưa có một đồng tiền kẽm.

Sau một cuộc thành-công gì đó trong cuộc học-hành sơ-đẳng bạn « khoái-chí » mơ-mộng chiếm những cấp-bằng cao - đẳng trong lúc không đủ phương-tiện để lấy một bằng sơ-đẳng, chưa làm xong lo ăn thịt, bạn thả hồn phiêu-lưu trong không biết bao nhiêu mộng thành-công khi chỉ mới thấy vài phương-thế. Nhưng những phương-thế « như » ấy biết đâu sẽ còn sau lưng nó những phương-thế khác quan-hệ hơn. Bạn liệu có đủ không?

Thưa bạn! Hãy coi chừng ảo-vọng. Vãn hiểu rằng bạn cần có tâm-trạng khoái-trá để thành-công, vãn hiểu rằng bạn phải lạc-quan thấy trước kết-quả của công-việc mình. Song bạn nên vừa tỉnh trước thành-công vừa đề ý rằng công việc mình có thể thất-bại, có thể thành-công rất ốm-yếu, chậm-trễ. Như trong những ví-dụ trên, bạn làm sao chắc « ba bó một gia » rằng công ăn việc làm của bạn sẽ đem lợi-lộc dồi-dào, nhanh-chóng cho bạn. Bạn có thể làm một triệu-phủ-gia nhưng rủi có giặc, rủi bạn bệnh, rủi cơ-dở bạn bị một cuộc hỏa-hoạn rồi sao? Được cấp-bằng cao-đẳng thì « oai » lắm đấy. Nhưng cấp-bằng hẳn đòi nhiều điều-kiện chứ. Tri thông-minh. Ý-chí cương-quyết. Sức khỏe. Tiền bạc. Vận may nữa. Bạn có thể có hết những thứ này. Nhưng chắc trăm phần trăm không?

Vậy tốt hơn bạn hãy suy nghĩ. Làm ruộng mà gặt lòng-dòng thì chết đói. Bị những thất-bại nặng-nề bạn có biết con người không tự-chủ phải suy-lun tinh-thần thế nào không? Họ có thể bị-quan cả đời chỉ vì quá sớm lạc-quan.

5.— Phân-tách những cảm-xúc, gạt-lọc chân-lý ra khỏi mây-mù tưởng-tượng, chưa đủ

NHỮNG triết-gia xưa, nhất là những nhà khắc kỷ, còn khuyên ta nghiên-cứu việc tiên-kiến nữa. Tức là mỗi sớm mai ta nghiệm-xét, thấy trước trong cả ngày những cơ-hội nào có thể đưa

đây ta làm những khuyết-diểm gì. Nhờ vậy ta đề-phòng được những nỗi khó-khăn và có thể tru-hoạch trước chương-trình sống trong cả ngày. Một người thấy trước, khôn-ngoaan đề-phòng dĩ-nhiên là hơn nhiều kẻ sống tới đâu hay tới đó và đợi nước đến tròn mới.....

Bạn nên lợi-dụng phương thuốc này mà do kinh-nghiệm, đã giúp nhiều người thành-công rực-rỡ. Nếu bạn thường xuyên áp-dụng nó bạn chắc-chắn sẽ tự-chủ cách dũng-cường. Chút nữa chúng tôi sẽ bàn lại vấn-đề này rộng hơn.

**6.— Bây giờ cũng như trong  
mấy chương trên, chúng tôi chỉ  
cho bạn vài bài thực-tập bạn  
cần áp-dụng ngay giây phút  
hiện-tại và áp-dụng gắt-gao**

*Thực-tập thứ nhất.*

Cả ngày nay làm gì bạn không gặp những điều bất-mãn. Đang làm việc gặp có người đến thăm. Cần dùng một món đồ, nó lạc mất dầu, kiếm trời chết..... Và nhiều nghịch-cảnh khác như vậy. Chắc-chắn bạn nghe bức-dọc chút ít.

Đầu hết bạn hãy tỉnh-lặng như chúng tôi bàn cùng bạn ở chương hai.

Rồi bạn hãy trầm-nghĩ. Bạn hãy cân đo, từng trường-hợp và đừng lấy làm quan-hệ cái gì còncòn, đồng-thời hãy coi thương những cái gì làm bạn bối-rối, bất-mãn. Bạn gặp những bất-mãn trên á. Thì bạn tự nói: « ờ có chi! Tôi ngưng việc

chủ! xã-giao chút! Đờ mắt thùng-thỉnh kiểm..... Chuyện gì phải khổ-tâm cho mệt». Bạn nên thường lập đi lại việc thực-tập này để tạo cho mình thói quen chịu dễ-dàng những việc đảo-ngược bất-mãn hay những nghịch-cảnh rối lòng.

### 7.— Thực-tập thứ hai

TỪ hôm nay bạn hãy tập thấy trước vài ba lần những khó-khăn mà bạn có thể gặp trong ngày. Ví-dụ bạn phải đi thăm một người mà bạn có thể và rất thường bàn việc tâm-trạng cách vô-ích.

Như bạn phải làm một công việc gì riêng mà bạn không thấy thích lắm. Làm nó bạn cảm thấy như ở tù hay làm « cò vè ».....

Trước hết bạn hãy phách-họa đường lối xử-tri của mình. Tìm những phương-thế để dè-dặt lúc thăm-viếng hay để thực-hành công việc với lạc-quan khoái-chí.

### 8.— Thực-tập thứ ba

BẠN hãy tự-kỷ ám-thị như bạn thường thực-hành. Và bạn hãy thực-hành vào những lúc bạn rảnh việc. Bạn có thể tự nói:

« Tôi điềm-dạm, trầm-nghĩ nên tôi luôn gỡ rối được công việc và thành-công. Tôi vô-tư, lạnh-lạt phân-tách những mối sâu-nhàm của tôi. Tôi cân đo nó chính-định và xuôi-xắn, dễ-dàng chiến-

thắng nó. Bởi tôi ngày càng tự-chủ nên tôi ngày càng thắng khổ buồn không thấy khó ». Cho người quyết-định khó-khăn không đáng kể gì. Họ thích đối đầu với nó ! Họ coi nó như một thứ thao-luyện tâm-hồn và chiến-thắng nó như chơi bằng nghị-lực cường-dũng. Tôi là người quyết-định và đại-dũng. Cũng thế, tôi nhận thấy sức-lực tinh-thần của tôi tiến tới. Khó-khăn đối với tôi chỉ là rơm. Nhờ tập luyện và ngày càng tự-chủ, càng có ý-chí sắt-thép tôi sẽ vượt thắng những trở-lực ».

Lời chúng tôi nói làm bạn có lẽ ít tin. Nhưng do kinh-nghiệm cá-nhân bạn sẽ thấy sức tác-động của việc ám-thị trong con người bạn. Bạn tin bạn trầm-nghĩ, tự-chủ thì bạn sẽ là người trầm-nghĩ và tự-chủ.



## Trăm lạng ngoại thân

1.— Trước khi bàn chung vấn-đề này bạn và chúng tôi hãy ôn lại những điều mình đã thảo-luận

**BẠN** đã in trong não nhớ bạn những qui-tắc căn-bản đề sống, nhưng có lẽ đến đây bạn không chú-ý chúng đủ.

Bạn đã nắm lòng những gì?

Khi cảm-xúc náo-dộng bạn làm thinh. Rất mực khốn-ngaoan cần-thận trong khi nói. Quan-xét sự-vật ngay mặt toàn-diện, khách-quan dưới sự điều- khiển của lý-trí chứ không phải tình-dục.

Bạn đã thực-tập chu-đáo những lời khuyên-chỉ của chúng tôi. Những thực-tập đã biến-thành trong bạn những thói quen tốt. Bạn đã nhận thấy rõ-ràng hiệu-quả của chúng và bạn luôn tự-kỷ àm-

thì rằng mình là con người tự-chủ đề ngày càng tự-chủ hơn luôn.

Thành-công bạn cảm thấy thỏa-mãn. Những cảm-tưởng nóng-nổi đầu-tiên bạn chiến-thắng chúng như chơi. Các bất-mãn, nghịch-cảnh không dễ gì lay-dộng tâm-hồn bạn. Bạn làm việc với hăng-hái, khoái-tâm. Bạn nhìn đời với đôi mắt đầy tin-nhiệm, lạc-quan. Toàn thân bạn phát-lộ ra một sức-lực quyết-định. Nó ngày càng gia-tốc và kẻ xung-quanh nhìn-nhận rõ-ràng. Nói tắt trong tâm-thần bạn phát-triển mạnh-mẽ một nguồn nghị-lực dồi-dào chiến-thắng.

Quả những lời hứa chúc của chúng tôi cho bạn không ngoa: Bạn hẳn cũng nhìn-nhận vậy chứ?

## 2. — Ước-nguyên những tiến-phát ấy nung-chí bạn đi cuối mức con đường thành-công cách khởi hoàn

BÂY giờ chúng tôi xin bạn một điều nữa. « Là bạn hãy gây cho bên ngoài bạn một sắc-thái trầm-lặng, thần-nhiên, bất-chuyển ».

Sự trầm-lặng này sẽ là mũ-triều dũng-mãnh rực-rỡ đặt trên vầng trán bạn. Nó ngăn không cho nghị-lực bạn tản-mác và tiêu-tán vô-ích. Nó chiêu dọi xung-quanh bạn, gây cho bạn một năng-lực huyền-bí ảnh-hưởng người xung-quanh cách phi-thường. Nó làm cho bất-ký ai giao-tiếp bạn đều cảm thấy mình đang đứng trước một lực-lượng.

3. — **Đừng để cảm-xúc bạn bộc-lộ ra được chút gì ngoài bạn. Đó là một kỷ-luật tuyệt-đối bạn phải thi-hành**

**BẠN** nên nhớ rằng bao lâu bạn còn ở cõi trần-tục này, dù cố-gắng đến đâu, bạn cũng không thể hoàn-toàn bất-động.

Bạn làm sao không nhiều thì ít, cũng bị những hiện-tượng xảy ra hằng ngày ảnh-hưởng, lay-động tâm-hồn.

Bạn đừng có cao-vọng ngăn-cản sự ấy được, mất thời-giờ vô-ích. Hãy khum đầu chịu định-luật của tự-nhiên.

Đối đầu chống-cự lại bạn chỉ hao-tồn thời-giờ, khí-lực và sau cùng đi đến kết-quả khốn-hại là mất quân-bình nội-tâm.

Tuy nhiên dù có áp-lực của tự-nhiên buộc bạn động-tâm, bạn có thể và bạn phải ngăn-cản việc bộc-lộ ra ngoài cảm-xúc của bạn mà không do ý muốn lãnh-mạnh của bạn. Bạn hãy để ý mấy tiếng. « Không do ý muốn lãnh-mạnh của bạn ».

Hãy danh-thếp nhốt-chặt, cầm-tù những cảm-xúc của bạn trong « bản ngã » sâu kín của bạn như trong một chiếc « xà lim » vô-phương tẩu-thoát. Bạn hãy kiên-quyết từ-từ luyện-tập việc ấy cho thành thói quen. Sau một thời-gian những « mặc cảm » ấy tự-nhiên bị « nhốt khảm » trong bạn, do linh-thần tự-chủ của bạn mà không cần

bạn lưu-lâm kiểm-soát. Bạn nghe cần chiến-thắng mình ngay mỗi khi có cảm-xúc ở đây. Thói quen như vậy giúp bạn tự-chủ dễ-dàng, vì trong nhiều trường-lợp bạn khỏi làm một tác-dộng ý-chi mà vẫn trấn-áp cảm-xúc.

Trong cảnh sống hiển-nhiên có những trường-hợp ta cần bạch-lộ tâm-tinh. Ví dụ có một tai-nạn gì xảy ra cho một người bạn của bạn. Người ấy phải sống trong tình-trạng khổ-nạn thể-thâm. Chắc-chắn vì xã-giao, vì thân-tinh bạn phải tỏ ra mối thiện-cảm của bạn đối với người bạn mình trong thăm-cảnh. Song bao giờ bạn cũng hãy dễ-dắt lời nói và đề con tim làm việc dưới sự điều-khiển của lý-trí.

#### 4. — Làm sao được sự điềm-dạm bất chuyên

BẠN đư biết rằng những người bạc-nhược « tuôn-xổ » ra hết mọi cảm-tướng của mình.

Họ tuôn-xổ bằng mọi cử-dộng của điện-mạo họ. Trong cõi-lòng họ khoái-vui hay khổ-sốt thì người ta thấy mặt họ hoặc sáng-rực hoặc tối-sẫm, hoặc tươi-nở hoặc nhăn-dùm và mắt họ long-lanh mở hay mù-mờ sụp xuống.

Họ tuôn-xổ bằng những điệu-bộ. Họ hát-hư. Họ nhảy-dưng. Họ chưa đi bỗng chạy, đang chày bỗng ngừng. Khi thì tay họ quơ vùn-vụt khi có khoan lại cách hiền-từ. Chơn bất-ngờ bèn đã rồi cũng bất-ngờ đi như một cô gái nhà lành.

Họ tuôn-xò ra trong dáng đi. Khi nghe trong người khoái-trá « hăng-gân » họ đi coi có vẻ linh-hoạt, quyết-định, nhưng khi cỗi-lòng vặc-vặc buồn thì họ lúi bước cách uể-oải, liệt-gân, mõi-lệt.

Trái lại kẻ tự-chủ, cường-dũng có thái-độ luôn một mực. Mặt họ bất-biến, điềm-tĩnh trong mỉm cười. Những điệu-bộ, lối đi của họ chỉnh-tề, hợp-lý và gieo thiện-cảm.

Đó là điều bạn phải làm. Chúng tôi sẽ chỉ cho bạn những bài thực-tập ở sau. Nếu bạn có ý muốn sắt-thép và dẻo-dai thực-tập thì chắc-chắn bạn sẽ thành-công.

### 5.— Tại sao phải có sự trầm-mặc bên ngoài?

VỚI những lý-thuyết chúng tôi vừa trình-bày trên có lẽ giúp bạn đoán được tại sao cách dễ-dàng.

Những nét mặt, những điệu-bộ tự-nhiên và thái-độ của bạn đều là những dấu-hiệu diễn-dịch tư-tưởng, tâm-tĩnh của bạn cũng như lời nói có nhiều khi cách linh-động, hùng-biên hơn lời nói nữa. Và như vậy thì chúng có khác gì những câu chuyện tâm-sự vô-ích mà chúng ta phải sợ như một chứng bệnh hay lây dàu.

Tại hại khác nữa là bởi thường quen nói năng, hành-động, xử-đối theo tình-dục, người bạc-nhược dần-dần bạc-nhược thêm, bi-quan, bối-rối, nào-động và tức-động lạ thường.

Có nhiều người vui quá rồi với những tác động diễm-đạm bên ngoài họ muốn « nhóm chợ » và có không ít kẻ tức quá, giận quá rồi với những cử-chỉ cộc-cằn bất-thường họ muốn đá trời đập đất đang khi miệng quát-thào sôi bọt quáp.

### 6.— Thực-tập thứ nhất

Từ nay bạn gia-tâm chú-ý kiểm-thị những cử-dộng của diện-mạo bạn và chặn đứng lại những điệu-bộ tự-nhiên.

Được cơ-hội nào là thực-hiện cố-gắng ấy ngay. Hãy kiên-tâm đi từng những thành-công nhỏ, Những thành-công nhỏ ấy gây cho bạn sự tự tin, lạc-quan và sau cùng chiến-thắng mừng cảnh vinh-quang dù phải gặp trở-lực nguy-hiểm cách nào. Đáy vại thí-dụ mà bạn có thể thực-tập lời khuyên của chúng tôi cách dễ-dàng.

Người phát-thư đem đến cho bạn một phong-thư mà bạn hồ-nghì trong đó có những tin không lành. Bạn làm sao bây-giờ. Bạn hãy trăm-mặc. Bạn hãy từ-từ xé thư đọc thân-nhiên mà không nhãn trán, không ra điệu-bộ gì tự-nhiên bất-mãn hay ngã lòng....

Ai đó hẹn gặp bạn đúng ba giờ chiều nay. Ba giờ rưỡi rồi cũng không thấy họ. Xin bạn điềm-tĩnh. Đừng chắc lười — rùn vai, phiền-trách, nhãn mặt, thờ dãi, ngóng cổ ngó - ngó trông chừng.... Bạn hãy có khuôn mặt trầm-mặc mỉm cười và chờ đợi trong kiên-nhẫn, thân-nhiên.

Thành-công được trong vài trường-hợp trên bạn hãy cố-gắng tìm dịp thành-công thêm nữa để mau tiến tới trên con đường tự-chủ.

### 7.— Thực-tập thứ hai

**BẠN** hãy dùng tự-kỷ ám-thị như chúng tôi đã chỉ. « Con người cường-dũng luôn giữ thái-độ một mực và vùng trán bất-động. Từ đây tôi quyết giữ thái-độ bền ngoài trăm mặc. Tôi đã quyết cách sắt-thép và đã thâm-nhiệm quyết-định ấy. Tôi tự giám-thị tôi ngày càng hơn. Tôi sống trong sự bình tĩnh. Tôi tiến tới rất nhanh trong sự diêm-đạm ».

« Những cố-gắng đầu-tiên của tôi có kết-quả khả-quan. Những cố-gắng sau này, sẽ có kết-quả mỹ-mãn hơn và tạo trong tôi một tập-quán diêm-đạm ngoại-thân chí-cực. Tôi tự biến-hóa, đổi mới từng trình-độ và ngày càng thần-nhiên hơn. Cho đến có tính-tình bình-thường một mực. tôi dùng những phương-kế tâm-lý thần-diệu nhưt. Tôi thấy tôi thành-công vinh-quang và tôi tấn tới ngó thấy. Thế là tôi làm chủ tôi và tôi tự-chủ vậy luôn ».

## Vệ-sinh tinh-thần

Ở những xứ văn-minh người ta thường tán-thành việc vệ-sinh và thường tuân-cứ những lề-luật vệ-sinh trong đời sống công-cộng cũng như tư-nhân.

Nhưng có điều đáng tiếc là không hiểu vì sao phần nhiều những kẻ kỹ-lưỡng tuân-cứ những luật vệ-sinh bề-xác lại hay cầu-thả việc vệ-sinh cho đời sống tâm-linh mình. Đời sống tâm-linh cũng đòi-hỏi một sự săn-sóc nếu không hơn thì ít ra cũng bằng của đời sống thể-chất. Thế mà người ta cơ-hồ quên mất sự săn-sóc ấy. Và kết-quả rất thê-thảm. Trong danh-phẩm của mình, quyền « Con người, vật bí-mật » bác-sĩ Alexis Carrel đã kể những người bệnh thần-kinh, loạn óc, điên..... với con số lạnh mình.

Bởi, bạn muốn có một tinh-thần đũng-mãnh, muốn tự-chủ hẳn-hoi chúng tôi tha-thiết yêu-cầu bạn quan-tâm rất mực việc vệ-sinh tinh-thần. Trong chương này chúng tôi cố-gắng chỉ cho bạn



vài kỷ-luật đại-cương, đơn-giản nhưng nếu bạn chịu khó thực-hành bạn sẽ đi đến kết-quả như ý.

Người muốn được luôn có sức khoẻ trước hết phải lo sống ở một nơi thoáng-khí và thanh-khi, tránh những nơi sa-lầy nước đọng, uế-khi nghi-ngút. Nếu buộc lòng phải ở một chỗ khi-hậu xấu thì họ ở tạm-thời và tìm mọi phương cách để vệ-sinh, lánh độc. Họ xa lánh những miền xứ khi xấu, có bệnh truyền-nhiễm, cây-cối bịt-mù quá.

Nhà họ ở rất sạch và khéo nhắm hướng. Họ không chịu được những bức tường già cũ, rong lạnh nghi-ngút tiết-khi ẩm-trót ra. Họ cũng không chịu nổi cảnh sống nhốt tù trong bốn bức tường bưng bít-kín. Họ rất thích khí và ánh-sáng. Phòng họ mở cửa cho thông khí chứ không phải bịt-bịt đầy hơi thở và khói thuốc xông nhưc dầu. Họ hay dạo-du những nơi có gió nhiều để thở cho no lồng phổi.

Ái khinh rẻ những điều cần biết này sẽ phải những tai-nạn không ít nguy-hiểm. Những chứng-bệnh rét, ho, sổ mũi, lao, dịch, kiết, và bệnh đau gân..... đang sẵn-sàng chờ đợi kẻ khinh rẻ vệ-sinh.

Quy-luật thứ nhất của vệ-sinh tính-thần là phải sống trong một bầu không-khí tinh-thần tốt.

Bạn hãy tiêu-diệt những ý-tưởng có thể làm suy-giảm nguồn khí-lực và tính-thần tự-chủ của bạn.

Những ý-tưởng nào?

Tức là những ý-tưởng buồn chán, ngã lòng,

bi-quan, tất cả làm cho bạn suy-nhuộc tâm-lực và có óc tự-ty mặc-cảm.

Rồi đến những ý-tưởng kích-thích tính đa-tinh đa-cảm. Bạn thấy những người hiếu-cảm thường không phải là những bậc anh-dũng, chiến-thắng.

Còn nào những hăng-hái trái mùa phát-giục bạn cách bất-ngờ, đưa-dẩy bạn làm những điều thiếu khôn-ngoa; nào những tróc-vọng cuồng-nhiệt hay lay-chuyển những tinh-tinh đam-mê và đảo-lộn quân-bình tâm-hồn. Tai ác là những ý-tưởng chúng tôi vừa kể hay hiện-lộ ra trong óc bạn dưới hình-thức những hình-ảnh. Và tưởng không cần gì sành tâm-lý-học mới biết rằng óc tưởng-tượng ảnh-hưởng đời sống rất nặng. Bạn coi quảng-cáo càng nhiều hình-ảnh kỳ-lạ, mới-mẻ, kích-thích thì càng thành-công, ích-lợi.

Vậy không tri-huờn gì nữa, bạn hãy tàn-nhân «tây chay» những ý-tưởng quái-ác, khốc-hại chúng tôi chỉ cho bạn đó. Và đem vào thế chỗ chúng những tư-tưởng quả-quyết, đức can-dảm, tính diêm-lĩnh, lòng quảng-dại khiêm-tốn và niềm tin vững thành-công.



Muốn có sức-khoẻ cần-dùng đồ ẩm-thực trong sạch, tránh những thứ hư thối khó tiêu và dùng những thứ mà thân-thể cần-dùng. Nên dùng đồ có chất mỡ, trái cây, rau đậu và những gì có sinh-lổ cần-thiết. Cần tránh sự quá lỗ hay bất-cập trong việc ăn uống: tất cả đều gây tai hại. Phần nhiều

bệnh-tật phần xác của chúng ta đều do việc ăn uống không hợp-lý. Một người sẽ không mắc chứng dật huyết nếu ăn uống cực-khổ hơn chút. Người khác có thể khỏi đau gan nếu nhường nhường miệng chút và dùng những vật thực-hợp lá gan suy-yếu của mình.

Tinh-thần con người cũng cần được bồi dưỡng thế ấy. Và đồ ăn của nó do các cửu ngũ-quan cung-cấp. Chúng ta thấy, chúng ta nghe, sờ vàn vàn. Do những tri-giác ấy tri khôn chúng ta rút ra, những ý-tưởng thâm-nhập vào chúng ta và gây ảnh-hưởng tất-nhiên trên chúng ta.

Vậy một quy-luật rất hay, rất cần-thiết để giữ vệ-sinh tinh-thần là bạn hãy kiểm-thị những ý-tưởng bạn có do ngoại-giới.

Những câu chuyện bạn nói hay bạn nghe, những sách báo bạn đọc, những cảnh-trợng bạn ngắm phát-sinh trong óc bạn không biết bao nhiêu thứ tư-tưởng. Hãy coi chúng đóng cửa óc lại, đừng cho ý-tưởng nào đã phá sự quân-bình tâm-thần bạn.

4.— Ai muốn có thân-hình cường-tráng nở - nang tốt-đẹp, cần mỗi ngày dè thời - giờ riêng thề - luyện. Sáng sau giờ thức dậy tập thề-thao thụy - diên hay thề - dục tự - nhiên

**NẾU** không làm vậy được thì phải tìm cách đi dạo bộ hay làm cách nào cho các bắp thịt co díp máy-dộng vừa đủ hầu nở-nang. Nhờ đó họ

khỏi « nổi bụng » liệt-khớp, bủn-xi, bại-nhược đáng ghét.

Đối cùng những việc thể-luyện của bạn, mỗi ngày bạn đừng quên thao-luyện tinh-thần mình. Bạn đừng cho đây là một việc phá giờ. Bạn sẽ không tốn bao nhiêu giờ nhưng làm việc chóng vánh, hăng-hái có « hiệu-năng » gấp bội những giờ dài dằng-dằng mà bạn ù-li mệt-mỏi. Ban đầu mới tập, nghe lười, nghe mệt ngán, nhưng thưa bạn thói quen là bản-năng thứ hai và việc làm của bản-năng bao giờ cũng dễ, vậy bạn hãy biến việc thao-luyện tinh-thần cho thành tập-quán. Bạn sẽ thấy sự hăng-hái, dễ-dàng và ích-lợi rất mực.

\*  
\* \*

5.— Chiếc xe hơi không thể chạy mãi được. Cần có lúc nghỉ để chế sảng, đồ nhót..... Thân-thể bạn cũng giống giống chiếc xe hơi. Nó có lúc làm việc cũng cần có lúc nghỉ

TỰ-NHIÊN có ngày rồi có đêm cố-ý cho ta nghỉ việc, ngủ nghỉ dưỡng sức. Ai « đốt nển hai đầu » chạy nước rút làm việc bất-chấp ăn ngủ sẽ bị sự trừng-phạt của nhiều thứ bệnh đáng sợ.

Nghỉ đêm cũng chưa đủ. Cả tuần làm việc cần có ngày nghỉ. Cả năm làm việc cần có tháng nghỉ.

Sự quân-bình tinh-thần của chúng ta cũng đòi hỏi việc nghỉ-ngơi cách tất-yếu.

Nhưng nghĩ-ngoi là sao ?

Thả cương cho óc tưởng-tượng và cảm-giác tinh của chúng ta à ? Để chúng tha-hỗ điều-khiển ta ngoài sự kiểm-soát ta à ? Không. Tự-do cách ấy chỉ gây kết-quả khốc-hại và khiến ta không thể tự-chủ được.

Việc nghĩ mà chúng tôi muốn bạn thi-hành đây là bạn đừng khi nào bất tinh-thần bạn căng-thẳng, nghiêm-ngộ làm việc luôn. Thử lấy vài thí-dụ cho bạn dễ hiểu.

Bạn là nhà quân-sự trong văn-phòng tham-mưu, bạn nghiên-cứu chiến-lược, chiến-thuật mấy giờ liên-tiếp.

Bạn là nhà kinh-doanh, bạn từ mai tới trưa ngồi ghi mọ thảo những kế-hoạch sinh-lợi.

Bạn là nhà văn, tiểu-thuyết-gia hay sử-gia gì đó, gặp lúc hăng bạn viết từ trưa đến đỏ đèn.

Bạn đã quá sức chú-ý. Bạn đã xài nhiều trí-lực của bạn vào công việc. Một hai trường-hợp như vậy còn có thể bạn « lướt » qua được, bạn còn mạnh-khoẻ, nhưng luôn vậy thì sao ?

Bạn cần phải ngưng giảm sức chú-ý bạn đề nghĩ-ngoi.

Bạn có thể thay-đổi việc mệt óc bằng những việc giải-trí như đi dạo, chơi bóng-bàn..... những việc làm ít suy-nghĩ như sắp thứ-tự bàn viết, thư-viện.....

Bạn đã liên-tiếp kích-dộng bộ thần-kinh của mình. Quả-tím của bạn đập không đều và thỉnh-

thoảng rất cấp-tốc. Máu lên óc bạn không đủ. Phải bạn chưa khi không đầy.

Bạn bởi vậy cần nghỉ-ngơi cho các cơ-quan này làm việc đồng-hòa tự-nhiên và nhất là để lấy lại sự yên-tĩnh tâm-hồn, điều-kiện cội-trụ của tự-chủ. Nếu không khôn-ngoa mà hành-là tâm-thần mình bằng những việc nát óc liên-tục, bạn sẽ không bao lâu tàn-hủy đi những kết-quả về đường chí-khi mà nhờ những phương-pháp trong sách này bạn đã thu-hoạch được. Như vậy ích-lợi gì?



Bạn đừng quên rằng vệ-sinh tinh-thần cần có vệ-sinh thể-chất trước.

Chúng ta nào phải thuần tinh-thần mà là tinh-thần hòa-hợp với vật-chất. Tác-động của các năng-lực tâm-linh chúng ta đều tùy những cơ-quan chúng ta. Cơ-quan suy-nhược thì năng-lực tâm-linh làm việc kém kết-quả. Vậy bạn nên quan-tâm săn-sóc sức-khoẻ mình.

Ăn uống kỹ-lưỡng, hợp vệ-sinh, hợp tinh-khi của mình có thể tìm đến một bác-sĩ có thực-tài, có lương-tâm nghề-nghiệp để nhờ chỉ thức ăn thức uống và nhờ chữa bệnh khi đau-ốm. Bớt-bớt tin những thứ «bác-sĩ» những thứ thuốc «trường sinh» quảng-cáo om-sòm. Sức-khoẻ của bạn là một kho vàng cao-qui. Đừng dễ-dàng bán rẻ nó trong những sự tin-tưởng đáng thương-hại vậy.

Nên ngừa bệnh hơn là trị bệnh. Chữa bệnh cách tự-nhiên không được rồi mới đến bác-sĩ,

chúng tôi nhấn mạnh bác-sĩ có thực-tài và lương-tâm nghề-nghiệp.

∴

### 7.— Thực-tập thứ nhất

**BẠN** hãy tự xét mình theo những điều chúng tôi giúp bạn dưới đây.

Hồi đó giờ bạn có đề ý việc vệ-sinh tinh-thần không? Có tuân giữ sát đúng những lẽ-luật của nó không?

Có tạo cho mình một bầu không-khi tinh-thần luân-lý trong sạch không?

Những tư-tưởng, tâm-tinh tàn-hại sự quân-bình tâm-linh của bạn, bạn có nhanh-chóng « tẩy chay » không?

Có khi nào bạn trong một thời-gian lâu tự ti y mặc-cảm, bi-quan không?

Từ lúc khởi-sự đọc sách này bạn có trung-tín giữ những điều quyết-định của mình và thi-hành đường-hoàng những bài thực-tập không?

Bạn có kéo dài việc cố-gắng tập-trung tinh-thần trong những công việc mà bạn khoái-thích và bị lôi-cuốn say-mê không? Trái lại có khi nào bạn giả-tâm chú-ý công việc gì bạn không thích, chán-nhàm không?

Hãy thành-tâm, khiêm-tốn, can-dảm, kỹ-lưỡng viết ra những khuyết-diểm của mình đi bạn. Rồi thảo những quyết-định mới đề tự-chủ thêm lên.

## 8.— Thực-tập thứ hai

**BẠN** hãy tìm riêng những tư-tưởng, tâm-tình nào làm bạn thường mất tự-chủ.

Bạn có sa-ngã dễ-dàng dưới những áp-lực của cuộc xung-đột cảm-xúc không?

Tinh hay xúc-động của bạn có thường thắng bạn không?

Bạn có hay bàn-bạc tâm-sự vô-ích không?

Bạn có thường mất sự trầm-lặng bên ngoài không?

Chúng tôi tưởng trên bàn viết bạn nên có một chân-dung của một vĩ-nhân nào nêu gương cho ta về tự-chủ như Giêsu, Thích-Ca chẳng hạn, để mỗi khi côi-lòng quá xúc-động ta ngó nét điềm-dạm của các ngài hầu thần-nhiên « như như bất-động ».

Bạn cũng có thể có những khẩu-hiệu về đức tự-chủ, khẩu-hiệu viết riêng cho từng tuần hoặc từng tháng. Trong đầu-óc bạn phải có một hệ-thống tư-tưởng, quan-diểm hoạch-định hần-hoài để tránh thói tư-tưởng quan-sát lung-tung, theo óc tưởng-tượng không cương và nhút là để gia-tăng dũng-lực cho tâm-hồn.



## Đọc sách

1. — Sách - vở ảnh - hưởng rất mực đời sống tâm - linh của bạn vì nó cấu-tạo bầu không-khí tinh-thần và luân-lý cho bạn

**H**ÃY cố tránh những văn-phẩm vi-hại sự thăng-bằng của bạn. Nên đọc những gì rèn-dúc óc can-đảm.

Cách chung bạn cần xa lánh sách nào chỉ nói toàn những chuyện tưởng-tượng. Văn-chương nó có kiệt-tác thế nào mặc-kệ vì nó ru-ngủ bạn trong mơ-mộng.

Khi những nỗi lo-lắng, sầu-buồn xâm-chiếm tâm-hồn bạn, nó sẽ dắt bạn phiêu-lưu trong một thế-giới ảo-huyền. Điều nó nâng-dỡ, ủi-an bạn chỉ làm bạn nhược-chỉ chứ không giàu nghị-lực đề vật-lộn với đời sống thực-tế.

Loại sách ấy đọc giải-trí một hai khi chơi thôi. Đừng như sách gối đầu giường thì đừng.

Coi như lao-hui thử tiểu-thuyết, tưởng kịch bắt ý-chỉ bạn làm tay-sai cho tính đa-cảm, đa-tính đề xúc-động. Thiệt ra trong thứ văn-phẩm này cũng có những cuốn tả-chấn đời sống, dạy đời..... Song hãy đọc rất cẩn-thận đề hải bồng hường giữa gai nhọn.

Sách nào kích-thích óc tưởng-tượng mà vẫn bổ-ích cho chí-khi bạn thì bạn dùng. Sách gì khiến bạn bi-quan, lằng-mạn, sâu chán, bại-nhược thì tóm góm. Không thể có một kỷ-luật tuyệt-đối về việc đọc sách. Chúng tôi đề tùy sự tự-do khôn-ngaoan của bạn.

## 2. — Song chúng tôi khuyên bạn nên thường đọc sách sử

**T**RONG ấy thường chép những sự-thực có trong đời sống xã-hội; trong ấy chép những nỗi khó-khăn, những bề trái, những tác-động và phản-động tâm-lý..... Bạn học khôn bằng sử rất nhiều.

Bạn nên đọc cách riêng đời sống các danh-nhân. Hãy đọc đời những hoàng-đế kết bằng những chiến-thắng uy-lùng. Những quan-tướng tài-đức rường-cột của xứ-sở họ. Những đại-tướng chinh-phục thế-giới mà danh-dây ngàn-cây nội-cổ. Những nhà ngoại-giao đem lại hòa-bình cho muôn họ. Những nhà thông-thái chuyên-môn phát-minh đề canh-tán mực sống của loài người. Những nhà thám-hiềm nói rộng bản đồ địa-dư thế-giới. Những tay có nghệ-thuật cầm-quyền trong các kỹ-ngệ, trong giới thanh-niên, giới quân-sự.....

Bạn có thể đọc những Giêsu, Thích-Ca, Khổng-Tử, Lão-Tử để nâng-cao cõi-hồn. Ở Âu-châu từ thế-kỷ XVI đến Đại cách-mệnh Pháp, người trí-thức hay đọc đời sống sử-gia Plutarque để thu hút tinh thần dũng-mãnh và cao-cả. Có giờ rảnh rỗi nhiều bạn cũng nên xem chút ít truyện tàu, không phải để học văn-chương hay học « thăng-thiên, độ-thổ » mà để học tâm-lý người đời, học « thuật-xử thế của người xưa ».

### 3.— Đọc lịch-sử danh-nhân bạn tìm ích-lợi gì

**H**ÃN bạn đồng-ý với chúng tôi rằng họ cũng người như chúng ta. Chúng ta hay tin rằng số mệnh đã cho họ có biệt-tài. Những gì họ đã làm họ làm với phú-bẩm siêu-quần bất-chúng. Song đọc kỹ tiểu-sử đời họ, chúng ta thấy họ sống trên đời thưở đầu cũng có tánh-tốt tật-xấu. Thiet thì họ có thiên-bẩm, song số-dĩ họ thành-công vinh-quang là phần lớn do công-lao rèn-luyện tái-đức măm-mống của mình. Quả là cố-gắng xây kết-quả mỹ-mãn cho họ. Ta học tấm-gương cố-gắng của họ, hay biết bao nhiêu !

Bạn đừng bi-quan, oán-trách vận-mệnh bạn. Bạn không có sinh vào một ngôi sao xấu dẫu. Số phận không có hất-hủi bạn. Hãy giáo-luyện, rèn-đúc bầm-phủ của mình rồi ngày nọ bạn sẽ thấy ngạc-nhiên trước những thành-công không dè của bạn.

Bạn hãy lấy khẩu-hiệu này để đoạt thành-công.

Cầu - nguyện, hoạt - động, chịu - khó, kiên - tâm và..... chắc-chắn Thành-công.

Những ngày đầu cuộc đời của một Franklin hay một Edison đâu phải kết toàn bằng những dễ-dàng, xuôi-chảy..... Bạn đọc lịch-sử các nhân-vật bạn nên quan-tâm bắt-chước những điều hay trong từng giai-đoạn đời sống họ. Hãy rèn đức tự-chủ của mình với nghệ-thuật căn-cứ trên những nguyên-tắc hợp-lý và trên những kỹ-xảo. Hãy học ở họ những bí-quyết, những « miếng nghề », những « ngón tài » trong việc rèn-luyện đời sống tâm-linh.

Choặng tự thắng, chế-ngự tính đa-cảm, đa-tình, đa-xúc choặng bình-lĩnh bất-động và trui-rèn nghị-lực họ cũng phải cố-gắng như bạn bây giờ. Họ phải trường-kỳ tranh-dấu với tính trơ-hèn, bại-nhược. Garcia Moreno muốn thắng tính hay sợ hãi, leo ngòi trên những tảng đá xiềng hãm có thể té bỏ mạng. Du Guesclin luôn tri-cương tính bùng-bột cảm-động, nóng-này của mình. Dêmos thène đã từng ngậm sỏi để la-ó tranh với sóng biển hầu luyện-tập khẩu tài.

Những gương-mẫu của những nhân-vật, nếu bạn noi theo dần-dần sẽ giúp bạn có những (miếng nghề) để thành-công như họ. Đọc họ thường, bạn nhiễm họ, bắt-chước họ, hành-động theo họ. Rồi những phương-kế họ dùng thành-công rực-rỡ còn bạn dùng sao không? Hãy tự tin bạn.

4— Chúng tôi không dám khuyên bạn đọc từ đầu chí cuối những tiêu - sử của các danh nhân

**B**ẠN nên tập đọc họ dần-dần cho quen, cho cảm thấy say-mê. Không cần gì bạn đọc họ suốt mấy tiếng đồng-hồ liên-tiếp. Mỗi ngày đọc một khắc, nửa giờ đủ rồi.

Đọc cho chậm, kỹ, kỹ-chú những tư-tưởng, những đặc-diểm có thể giúp bạn lặn tời trong việc rèn chí. Đọc cách ấy làm gì bạn không thu-hoạch kết-quả khả-quan.

Lật một quyển tiêu-sử hãy ngó xuyên qua các lời nói, tác-động, cử-chỉ của họ hình-ảnh một con người dũng-cường. Xem họ đã thực-hiện hay đã khám-phá những định-luật của việc rèn luyện tâm-đức cách nào. Kết-quả là sao? Trong trường-hợp nào đó họ không thành-công mà thất-bại cách thế-thâm, nếu như bạn, bạn xử-trí cách nào? Lúc đọc sách bạn gặp biết bao nhiêu điều hay đẹp. Nếu gia-công lượm-lặt đời sống tâm-đức bạn sẽ dồi-dào.

..

5.— Thực-tập thứ nhứt

**L**IỆT-KÊ trong một quyển sổ tay đặc-biệt các sách nào chuyên rèn tinh-thần tự-chủ. Bạn hãy làm gấp đi. Trước hết hãy chú-ý đến một số đại-nhân mà tên tuổi, gương-mẫu lời cuốn, làm say mê bạn nhiều nhứt.

Trong lịch-sử thế-giới không thiếu gì. Mặc sức bạn chọn.

Tự-nhiên hơn hết là bạn đọc trước các danh nhân nước nhà. Người Anh đọc đại-nhân Anh. Người Ấn đọc đại-nhân Ấn. Người Việt đọc đại-nhân con Rồng cháu Lạc. Rồi bạn đọc những nhân-vật ngoại-quốc.

Lợi ích nhất là bạn nên đọc những tiểu-sử có liên-hệ đến nghề-nghiệp của bạn. Binh-sĩ đọc đời các đại-tướng. Chánh-trị-gia đọc những tay cầm-quyền lỗi-lạc. Nhà kinh-doanh đọc những thủ-lĩnh kỹ-nghệ có thiên-tài.

Sau hết bạn đừng khi dễ những tác-giả cổ-diễn Hi-Lạp, La-Tinh, Trung-quốc, Pháp.... Họ không sống cùng thời-dại với chúng tôi và bạn sống, song họ vẫn « bà con » với chúng ta trong đời sống tinh-thần và tâm-đức.

Chọn lựa sách phải đọc xong, bạn cần định giờ để đọc mỗi ngày đôi ba đoạn. Đọc buổi chiều, sau cơm tối thì thuận-tiện nhất. Công việc bấy giờ rảnh ; tinh-thần khoan-khoái giữa bầu không-khí thình-lặng của đêm dần xuống. Quả là trường-hợp rất thuận tiện để tu-tâm dưỡng-tinh. Đọc rồi ngủ, các ý-tưởng quân-bình, dũng-mãnh, nghị-lực mà bạn vừa thu-hút thâm-thập trong tiềm-thức bạn và gây tác-động âm-thị khiến bạn sau này thực-hành các ý-tư ấy dễ-dàng, bền-bĩ.

## 6. — Thực-tập thứ hai

**BẠN** cần có một cuốn sổ khá dày có cất-bén phải theo thứ-tự A.B.C... chia đồng đều. Trong sổ ấy bạn ghi những đại-ý, tư-tưởng, đặc-điểm

khả-quan hay những phương-kế thần-diệu về việc rèn tâm-đức. Bạn ghi theo loại vấn-đề dễ để kiểm sau này. Mua được quyển sách nào, mượn của ai được cuốn chi có liên-hệ đến điều bạn sưu-tầm thì bạn biên chép ngay như chúng tôi vừa nhắc bạn.

Và biên-chép để học tập chứ không phải để coi chơi. Bạn mỗi ngày chèn giờ ra đọc để tập cho kỷ được sự bình-tĩnh nội-tâm và sự tự-chủ hoàn toàn.

## Lời khuyên cuối-cùng

« Tôi làm chủ tôi như tôi làm chủ Vũ-trụ »  
 Corneille (Cinna, Hồi V, Lép III — Câu 1696)

1.— Cám ơn bạn đã  
 đọc chúng tôi đến đây

CHÚNG tôi tin chắc rằng bạn đã theo phương-pháp của chúng tôi từng bước một và hiện giờ bạn cảm thấy trong người một sự thay đổi, một sự canh tân lạ-lùng.

Song bước thành-công đầu tiên này chưa đủ bạn ạ. Bạn còn phải tiến đến chỗ tự-chủ hoàn toàn. Làm sao đoạt mục-dịch này?

Thưa Bạn qui mến! *Hãy Tiếp-Tục.*

2.— Bạn hãy tiếp-tục thực-hành những bài tập chúng tôi chỉ một cách đều-đặn và thường-xuyên

NHỮNG nhà chơi dương-cầm mà bạn ngưỡng-mộ nghệ-thuật trong một nhạc hội nào đó không phải một sớm một chiều mà thành tài-tử. Họ đã



phải học tập không ngừng và với phương-pháp. Mỗi ngày họ thao-đượt, luyện ngón đàn cho lạnh điệu. Họ đã phải qua bao nhiêu sự khó-nhọc, nhàm-chán. Song với cố-gắng và kiên-tâm họ đã thành-công.

Những bài thực-tập chỉ trong sách này là những «bản đòn» mỗi ngày bạn phải thao-đượt. Có một ý-chí danh-thếp và dẻo-dai, quả-quyết bạn sẽ làm chủ mình hoàn-toàn.

Ngày nào bạn trở thành một sức mạnh, bước bạn đi sẽ quyết-định hơn, tâm hồn bạn diễm-dạm, dũng-mãnh hơn, con người bạn có một sức lôi cuốn, dẫn-dụ huyền-diệu và chiến-thắng, nó phát nguyên từ nghị-lực tư biệt dồi-dào, của bạn, ngày ấy : bạn đã vinh-quang thành-công rồi vậy.

### 3.— Bạn hãy luôn luôn tự-kỷ âm-thị

**T**Ự-KỶ âm thị là một phương-thế có hiệu-lực phi-thường, nó giúp cho ta rất nhiều nhưng rất tiếc là không mấy ai biết gia-tâm áp-dụng nó. Bạn hãy lợi-dụng nó đi để chiếm-đoạt kết-quả mỹ-mãn. Nó có một sức tác-dộng ảnh-hưởng đến trí-tuệ và tiềm-thức của bạn. Nó không hành-động «nước rút» mà từ-từ song rất vững chắc, dẻo bền. Nó không phải là một ma thuật hứa kết-quả kỳ-lạ, huyền-ảo. Mà là một phương-pháp khoa-học tân-kỹ rất khả-quan trong việc khiến các tư-tưởng ngoại lai thâm-nhập tận đáy tâm-não ta và khiến cho chúng biến thành những lời nói, thực-hành... Bởi vậy, vai-trò hệ-trọng của nó trong việc

tự-luyện về đường tâm-đức chúng tôi có cho ra kèm quyền này cũng trong loại «Học làm Người» quyền : Ngón thần để luyện-tâm. Xin bạn đón đọc để bổ-sung những điều chúng tôi vừa bàn trên và tìm thêm vài chìa khóa nữa để thành-công. Tạm thời ở đây bạn dùng tạm những bi-quyết chúng tôi chỉ, thích-ứng riêng cho từng điều bạn muốn tập.

#### 4.— Bạn hãy tiếp-tục săn-sóc bầu không-khí tâm-thần của bạn

**N**ẾU bạn sống trong một bầu không-khí tinh-thần bẩn-thịu, những qui-tắc và những bài thực-tập chúng tôi chỉ cho bạn sẽ không ích gì cả. Làm sao phòng-ngừa bệnh lao được nếu một người dù mỗi sáng tập thể-dục, thể-thao mà cả ngày cứ sống trong bầu không-khí đầy vi-trùng «koch».

#### Tiếp-Tục :

**Đ**Ó là khẩu hiệu của bạn.

Trên con đường thành-công của bạn yếu-tố thời-gian là yếu-tố không có không được.

Xin bạn đừng có ảo-tưởng rằng những phương kế tâm-linh mà chúng tôi chỉ như dùng thỉnh-lặng để chiến-thắng tính dễ xúc-động chẳng hạn, sẽ gây kết-quả nhanh-chóng, trong một sớm một chiều. Không bạn. Phải có thời-gian. Phải đợi thành thói quen. Sự điềm-tĩnh, sự thỉnh-lặng, sự cần-ngôn... có khi sau nhiều năm luyện tập bỗng mất đi trong một giây phút nào đó. Thế rồi phải tập lại. Cũng như

mỗi lần nhưc đầu bạn lại uống một viên «aspirine». Uống một lần không trị nhưc đầu luôn cả đời được.

Việc tập đức tự-chủ là việc không phải làm một lần để có kết-quả liên-miên mà phải làm liên-tục trường-kỳ. Nhờ đó những bài tập tâm-lý in sâu vào tiềm-thức bạn thói quen Tự-chủ. Và thói quen cũng vẫn cần được nuôi dưỡng luôn bằng việc thường thực-tập, nếu không nó cũng chết mất.

**Kiên-chí :**

**B**ẠN hãy kiên-chí. Chân trời thành-công sẽ rước bạn trong lạc-quan, huy-hoàng. Ngày mà bạn hoàn-toàn tự-chủ, ngày mà ý-chí bạn sai đâu thì tình-cảm tuân theo đó là ngày bạn ảnh-hưởng, dẫn-dụ, chinh-phục người xung-quanh và quản-trị vận-mệnh mình.

## PHỤ LỤC

### Kiểm-tâm

**M**UỐN được tự-chủ hoàn-toàn chúng tôi thành tâm khuyên bạn kiểm-soát con đường thực-tập của mình bằng việc kiểm-tâm. Kiểm-tâm tức là trong một thời-giờ nhất-định nào đó, mỗi ngày, mỗi tuần hay mỗi tháng, mỗi năm, bạn với lương-tâm, bạn kiểm-diểm lại, những ưu-khuyết-diểm về đời sống tâm-linh, về sự tự-chủ của mình. Để thi-hành việc này có hiệu-quả bạn nên làm một bản đối-chiếu như kiểu-mẫu chúng tôi thử vạch ra sau đây.

Bên trái bản đối-chiếu, cốt nhứt chứa rộng, bạn ghi tên các loại khuyết-diễm về tâm-đức mà bạn muốn bỏ-tức. Cạnh cột đó bạn gạch nhiều cột nhỏ khác. Mỗi tuần hay mười lăm ngày bạn ghi số những khuyết-diễm của mình trong các cột này và ghi cho chúng số.

Bản đối chiếu này giúp bạn khi diễm-tâm chỉ ngó sơ là nhận-định được cuộc tiến-thoái của con người mình trong việc rèn luyện đức Tự-chủ.

KHUYẾT-DIỄM	Số theo (Thời gian)	Số theo (Thời gian)	Số theo (Thời gian)	Số theo (Thời gian)	Số theo (Thời gian)
Tính dễ cảm					
Tính dễ xúc-động					
Tính ưa giải bày tâm-sự vô ích					
Thiếu trầm lặng ngoại thân					
Cầu thả hay lãng quên - vô - sinh tinh-thần					

Ngoài ra bản đối-chiếu những khuyết-diễm trên đây bạn có thể làm một bản đối-chiếu những ưu-diễm. Bạn cũng ghi theo kiểu-mẫu trên, song thay vì các tật xấu thì bạn ghi đức-tính nghịch lại. Có hai cách kiểm-tâm tiêu-cực và tích-cực như vậy bạn có thể tiến lên trên con đường Tự-chủ.

Xin tạm biệt bạn. Chúc bạn thành-công như ý.

# Mục Lục

---

## THAY LỜI TỰA

- I.— Chia khóa của Thành công
- II.— Thịnh lặng
- III.— Bàn tâm sự vô ích
- IV.— Trăm nghĩ
- V.— Trăm lặng ngoại thân
- VI.— Vệ-sinh tâm thần
- VII.— Đọc sách
- VIII.— Lời khuyên cuối cùng

bộ lục

# NHÀ XUẤT-BẢN P. VĂN-TUƠI

*Trình-bày những loại sách giá-trị xứng đáng  
nằm trong tủ sách gia-đình của quý ngài.*

## Loại "HỌC LÀM NGƯỜI"

Đã có bán : quyền thứ 36

**Ngón - thần đèn luyện - tâm**

*Thuật tự - kỹ ám - thị*

Hoàng-xuân-Việt soạn

Đang in : quyền thứ 37

**Thư từ và đơn trạng**

*Viết cho ai ? Viết cách nào ?*

*Những nguyên-tắc chính của  
nghệ-thuật viết thư.*

Hồng - Kim soạn

Sẽ xuất-bản : quyền thứ 38

**Hột giống lành**

*Thụ-thất hay không theo ý muốn  
của mình bằng cách áp-dụng  
phương-pháp y-học khoa-học*

Bác-sĩ Cao-Sĩ-Tấn soạn

## Loại "TUỔI THƠ"

Đã có bán : quyền thứ 5

**Luật đi đường cho các em**

*Những luật đi đường cốt-  
yếu giảng-giải toàn bằng hình  
ảnh dễ các em thích xem,  
chóng hiểu, chóng nhớ.*

Võ-Yến vẽ, — Phạm-Bạt-Hồ soạn

Đang in : quyền thứ 6

**Trò chơi khoa-học**

*Đề các em làm quen với khoa-  
học bằng cách tập chơi  
những trò chơi khoa-học*

VÕ-YẾN vẽ, — VŨ-Lăng soạn

## Loại "HỌC VÀ HIỂU"

Đã có bán : quyền thứ 7

**Luật thơ mới**

*Những quy luật của các thể  
hiện đang thông dụng. Với nội  
về cách đọc thơ và kỹ thuật làm thơ.*

MINH-HUY

Tổng phát-hành : « ĐẮC-LỰC PHÁT-HÀNH

10, Rue Thu-Thâu (Sabourain) SAIGON