



J. I. WEDGWOOD

Dịch giả : NGUỒN HAR và CAO THỊ LAN

MỞI HỌC THAM - THIỀN

(LA MÉDITATION À L'USAGE DES
COMMENÇANTS)

KROTONA

2002

MỤC LỤC

Mục Lục	i
MỞI HỌC THAM-THIÊN.....	1
MỤC-ĐÍCH CỦA CUỐN SÁCH NHỎ NÀY	2
I. THAM-THIÊN LÀ GÌ?	4
NHỮNG BƯỚC ĐẦU	5
THAM-THIÊN VỀ CÁC THỂ XÁC, VÍA, TRÍ, v.v.....	10
PHƯƠNG PHÁP THAM-THIÊN GIỐNG NHƯ Ở	
TRÊN, NHƯNG THÊM NHIỀU CHI TIẾT	13
SỰ ĐỊNH TRÍ	17
THAM THIÊN MỘT ĐỨC TÍNH.....	22
SỰ THAM THIÊN	23
THAM THIÊN VỀ LÒNG THIỆN CẢM.....	24
THAM THIÊN ĐỂ NÓI RỘNG LƯƠNG TRI	26
SỰ CHIÊM NGƯỠNG (Contemplation)	31
II. ĐI TÌM CHƠN SỰ	34
SỰ LẬP HẠNH (trau dồi đức hạnh).....	42
III. NHỮNG PHƯƠNG PHÁP VẬT CHẤT ĐỂ	
LÀM CHO SỰ THAM-THIÊN ĐƯỢC DỄ DÀNG	
.....	46
CÁCH NGỒI.....	46

SỰ THỎ VÀ NHỮNG CHI TIẾT KHÁC.....	49
NHỮNG GIỜ THAM THIỀN	52
SỰ CẦN THIẾT PHẢI CÓ MỘT THÁI ĐỘ TÍCH CỰC. SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LINH.....	53
XẢ-THIỀN.....	57
CON ĐƯỜNG PHỤNG SỰ.....	59

MỜI HỌC THAM-THIÊN

“Người hãy trở về nơi nội tâm và nhìn rõ ở đây, nếu người chưa được tốt đẹp thì người hãy làm như một kẻ nặn tượng hằng trau-chuốt cho pho tượng được đẹp: kẻ nặn tượng cắt xén chỗ này, làm phẳng nhẵn chỗ kia; y gọt dưa đường nét này, y sửa đổi cho đường nét kia được thanh tao hơn, y cứ làm như thế mãi cho đến khi nào tác phẩm của y trở thành hình ảnh của sự Đẹp.

Cả nhà người nữa, hãy làm giống hệt như thế đi: hãy gọt bỏ những gì quá đáng, hãy sửa sang lại những gì cong queo, hãy mang ánh sáng rọi vào nơi nào tối tăm, hãy làm việc để mọi sự đều đẹp để sáng ngời; và nhà người hãy chỉ ngưng gọt dưa khi nào cái vẻ huy-hoàng Thiêng-Liêng của đức hạnh được chói sáng nơi người, cho tới khi nào người trông thấy được ở nội tâm sự hoàn-hảo tối cao, vững chãi thành hình trong một toà Thánh-điện trắng tinh”.

PLOTIN¹ “Bàn về sự Đẹp”

¹ PLOTIN: một nhà hiền triết Tây Phương thời xưa.

MỤC-ĐÍCH CỦA CUỐN SÁCH NHỎ NÀY

Một dấu hiệu đặc-biệt của cái khuynh-hướng muốn tiến về phía tinh-thần ở trong Hội Thông-Thiên-Học : là càng ngày càng có nhiều hội-viên muốn nhận được những lời *chỉ-dẫn rõ ràng về sự tham-thiên thực-hành*. Những hội-viên này thường muốn được dạy cách tham-thiên và vài ba người đã vui vẻ nắm lấy cơ-hội khi đã được dự vào một nhóm tham-thiên chung; từ vài năm nay, những nhóm này đã đóng một vai trò quan-hệ trong công việc của Hội trong một số xứ-bộ.

Cuốn sách nhỏ này được đưa ra với hy-vọng có thể giúp đỡ số học-viên đông đúc và đứng đắn này họ muốn sống đời sống tinh-thần. Những lời khuyên trong cuốn sách này là dành riêng cho những hội-viên Hội Thông-Thiên-Học, nhưng các lời khuyên này cũng hữu ích cho những người khác chưa chấp nhận cái quan-niệm về đời sống thường được gọi là Thông-Thiên-Học. Ngoài ra, tác-giả còn tin rằng nếu ta chưa hề học hỏi và hiểu rõ những giáo-lý được đưa ra trong những sách Thông-Thiên-Học, nói về cách kiểm-soát và sử dụng tư-tưởng và các mối xúc động, nếu người

chí-nguyện học về huyền-bí-học mà chưa vượt qua cái giai đoạn học hỏi một cách tài-tử thì dù y có muốn tập tham-thiền một cách đứng đắn cũng không ích lợi gì cả.

Trong khi chờ đợi, nếu người hội-viên mới tập đọc và suy ngẫm theo những cuốn sách gợi lòng mộ đạo hay tập tham-thiền theo phương pháp cũ đã được chỉ dạy trong những tôn-giáo công-truyền, như thế có lẽ còn ích lợi hơn.

Còn đối với các sinh-viên đã tiến xa và đang thực hành những phương pháp tham-thiền khác nhau, thì tác giả không chỉ dạy gì cả.

I. THAM-THIÊN LÀ GÌ?

Tham-thiên nghĩa là cố gắng để làm cho một phần nào của cái lương-tri siêu hình được thâm-nhập vào lương-tri ta khi ta đang thức, nghĩa là thâm-nhập vào trí thông-minh của ta khi ta đang ở trong trạng thái hoạt động bình thường; tham-thiên là cố gắng dùng tấm lòng nhiệt thành ước nguyện của mình mà tạo ra một con kính để cho cái ảnh hưởng Thiêng Liêng của cái thể cao cả nhất - đó chính là con người thiết thọ - có thể soi sáng phàm nhơn. Đó cũng là cái trí thông minh và tình cảm cố vươn lên về một lý-tưởng, là mở rộng cái hăm tối-tăm thường giam nhốt phàm ngã để nhận lấy cái ảnh-hưởng của lý-tưởng đó. Bà H.P. BLAVATSKY nói: “Sự Tham-Thiên là sự ước nguyện nồng nhiệt và tuyệt diệu của con người nội tâm hướng về cái vô cùng tận”.

Cái lý-tưởng được lựa chọn có thể là một lý-tưởng trừu-tượng² - thí dụ một tánh tốt như lòng

² TRỪU TƯỢNG: mắt không trông thấy, tay không sờ thấy được, nhưng có thể lấy cái trí mà hiểu được (lời giải của dịch giả).

thiện cảm hay lẽ công-bình; lý-tưởng có thể là một ý niệm về ánh-sáng Nội-tâm, là cái Chất Tinh Hoa Thiêng-Liêng tức là cái sự thật cao-siêu nhất trong bản-tính con người; lý-tưởng cũng có thể là một ý niệm mờ-mịt và mơ hồ về một điều gì cao thượng nhất ở nơi ta. Có khi lý-tưởng là một vị Chơn-Sư, một vị Giáo Chủ Thiêng-Liêng; thật ra thì lý-tưởng có thể hiện hình ở nơi bất cứ một người nào mà chúng ta cảm thấy xứng-đáng để cho chúng ta tôn kính và thán phục. Vì vậy nên đề tài và đường lối tham-thiền hết sức khác nhau, tùy theo bản chất con người và cái “cung”³ của y. Nhưng ở mỗi trường hợp thì đó chính là Linh-hồn tự tiến lên cao về phía Nguồn Cội Thiêng-Liêng của nó, đó là cái phạm ngã riêng rẽ muốn được hợp nhất với cái Đại-Ngã của Vũ-Trụ.

NHỮNG BƯỚC ĐẦU

Bước đầu tiên của sự tham-thiền nhằm gieo cái tư-tưởng này làm sao để nó trở thành một tư-

³ RAYON: Cung: có 7 cung: cung ý chí, cung bác-ái v.v..

tưởng quen thuộc: xác thân chỉ là một thứ đồ dùng để cho tinh-thần sử-dụng.

Những ai vừa mới tiếp xúc được với tư-tưởng Thông-Thiên-Học thì thoát đầu thấy thật khó lòng mà đổi ngược lại cái quan điểm của họ về vấn đề này, đối với họ linh-hồn và tinh-thần là những điều không có thực. Do một cuốn sách hay một đồ hình nào đó, họ đã học được tên của những cảnh giới và những thể xác, vía, trí v.v... mà những tác giả Thông-Thiên-Học đã nói đến để cố gắng trình bày một cách rõ rệt và xác đúng như Khoa-học một ý niệm đại khái về những sự bí mật của bản thể con người. Có lẽ muốn nhớ lại những danh từ đó, trí nhớ của họ phải cố gắng, nhưng dù sao, đối với họ, xác thân là sự thật duy nhất có thể sờ mó được, còn cái thể vô-hình thì chỉ là một ý-niệm mờ mịt mơ-hồ thuộc về lý-trí mà thôi. Tuy nhiên, lần lần, một cách mà ta không thể nhận thấy rõ được, cảm giác này bị tiêu-tan đi, và một cảm giác khác bắt đầu hiện ra trong khối óc hồng trần: những vật vô hình quả là có thật; cảm giác này làm sống-động cái điều trước kia chỉ là một ý niệm suông về lý-trí. Ta không cần phải tìm kiếm duyên-do ở đâu xa.

Đọc những sách Thông-Thiên-Học là tự mình tiếp xúc với những thần-lực hết sức kích động trong cảnh giới của những khuôn mẫu tuyệt-luân làm bằng chất trí; khi ta chú ý vào những thể vô hình thì ta thường kêu gọi ở các thể này sự tự tri-giác. Vì ta chú ý và học hỏi về cõi trung-giới nên ta được thức tỉnh dần dần ở cõi đó khi ta ngủ. Khi ta đứng trong vòng hào quang của những người tiến-hoá về mặt tâm-linh thì những thể cao cả của chúng ta cũng được kích thích để trở nên hoạt động hơn. Kết quả của sự phát triển tâm-linh bên trong như thế là: tâm-linh này bắt đầu khiến cho cái tâm-linh phàm trần phải thay đổi, sự hiểu biết của Chơn Ngã Cao Siêu lần lần thấm nhuần khối óc hồng trần và ta sẽ thấy thái độ của ta đối với đời sống được thay đổi đi rất nhiều.

Thật dễ mà nhận thấy rằng lương tri ta đã được mở rộng: ta có những đường lối suy nghĩ và cảm xúc mới mẻ; khi ta càng được giác ngộ thì ở trong đời sống, cái hoàn cảnh chung quanh ta bỗng có một ý nghĩa mới mẻ; những chơn-lý Thông-Thiên-Học trước kia chỉ là những lý thuyết của lý trí nay đã biến thành những kinh-nghiệm tinh-thần.

Đó là sự giải nghĩa vấn tất về sự phát triển lần lần của lương tri; sự phát triển này là một trong những kinh nghiệm đầu tiên của đa số những hội-viên đứng đắn của hội Thông-Thiên-Học. Chúng tôi dám nói nhắc nhở qua rằng những năm đầu tiên tiếp xúc với Thông-Thiên-Học – (trước khi học-viên đi theo một con đường phát triển đặc biệt mà hội có thể đưa ra) – có công dụng không những để thử thách tấm lòng bền bỉ của hội-viên yêu mến quyển-luyện Thông-Thiên-Học, mà còn là thời gian cần thiết để cho những thể vô hình của y được thay đổi, do đó y có thể nhờ trực-giác mà cảm thấy rằng y là Chơn Ngã Cao Cả đang sử-dụng xác thân như là một dụng-cụ hồng trần.

Cái đường lối phát-triển và thức tỉnh này có thể thực hiện một cách mau chóng hơn. “Tiếng nói Vô Thanh” nói “Nhà người hãy giúp đỡ Thiên Nhiên hãy làm việc cùng với Thiên Nhiên, và rồi Thiên Nhiên sẽ coi người như kẻ sáng tạo và sẽ chịu quy-phục nhà người”. Một nhà thông thái thời nay cũng phát biểu một sự thật giống như thế khi ông ta nói: “Muốn chiến thắng Thiên Nhiên thì ta phải vâng lời nó”. Chúng ta chỉ việc học hỏi những định luật của Thiên Nhiên, rồi khi

ta lựa chọn và áp dụng những định luật ấy một cách khéo léo thì những luật này sẽ trở thành những tên đày tớ dễ sai khiến. Cái điều có thể thực hiện được một cách thông thả lần lần trong nhiều thế kỷ, thì bây giờ có thể được kích động cho mau chóng do sự cố ý, sự cố gắng thông minh và nhắm trúng hướng. Vì vậy khi học-viên bắt đầu học tham-thiền lần thứ nhất thì y có thể nhận thức được con người Cao Siêu là Chơn Ngã ở nơi y.

Tác giả cuốn sách bé nhỏ này đã áp dụng phương pháp sẽ nói sau đây và đã thu được kết quả tốt đẹp, mãi cho đến ngày y không cần phải tiếp tục cách tham-thiền như thế nữa.

THAM-THIÊN VỀ CÁC THỂ XÁC, VÍA, TRÍ, v.v...

Học-viên hãy bắt đầu nghĩ đến xác thân; rồi y hãy nghĩ đến những phương pháp để có thể điều khiển và làm chủ xác thân, y hãy lấy tư tưởng mà tự tách mình rời khỏi xác thân y, hãy coi nó như là một dụng cụ, một thứ đồ dùng để chuyên chở, và y hãy tưởng tượng rằng y đang sống trong thể vía trong một vài lúc. Rồi y hãy nghĩ rằng y có thể làm chủ những cảm xúc và những ham muốn của mình; rồi y hãy cố gắng rời bỏ thể vía và nhận thấy rằng y không phải là cái thể vía này đầy sóng gió, xôn-xao với những mối đam mê, dục vọng và xúc động đối chọi nhau. Y hãy tưởng tượng y đang sống ở thể trí, y hãy tưởng tượng rằng y có thể làm chủ tư-tưởng của mình, y có thể định trí vào một đề tài nào mà y ưa thích. Lúc đó, y lại cố gắng rời bỏ thể trí. Bây giờ, học-viên tự để cho mình tự do vượt lên cái bầu không khí trong sạch của tinh-thần, nơi đó có sự an-lạc ngàn đời ngự-trị, y nghỉ ngơi ở đó một

lát; rồi tự y hãy nhiệt liệt cố gắng mà nhận thức rằng: Đây mới thật là Đại Ngã.

Rồi học-viên hãy đi trở xuống, mang sự an-lạc của tinh-thần vào những thể xác, vía, trí của y. Y hãy tưởng tượng rằng vòng hào quang của thể trí y đang chiếu sáng ra chung quanh y và y để cho cái ảnh-hưởng của sự an-lạc được lan tràn nơi đó, khi đó y hãy quả quyết xác nhận rằng y là Chơn Ngã đang sử dụng thể trí này như là một dụng cụ để giúp việc cho y. Rồi y lại đi xuống thể vía, y lại để cho sự an-lạc chói sáng xuyên qua vòng hào quang của y, rồi lại quả quyết rằng y chính là kẻ sử dụng mỗi xúc-cảm như là những tên tôi-tớ; rồi y hãy trở về với xác thân, coi nó như là một thứ đồ dùng, nó phải là một trung tâm an-lạc ở bất cứ nơi nào trong cõi thế gian này.

Thoạt đầu, cách tập luyện như thế có vẻ lạ lùng và khô-khan, vì dù sao thì xác thân cũng vẫn là một sự thật vĩ đại và ta luôn luôn có xu hướng coi tư-tưởng và tình-cảm như là sản-phẩm của khối óc hồng trần, kẻ mới tập luyện phải nhớ rằng y đang tập luyện để cởi bỏ một thói quen mà cái trí đã có từ biết bao nhiêu năm và vì vậy nên y không thể nào thu hoạch được ngay những

kết quả. Có lẽ phải chờ đợi lâu lắm để cho trực-giác của y xác định một cách hết sức vững chắc rằng ở nơi y có một Quyên-Lực Cao-Siêu hướng-dẫn những hành động của y và bước đường đời của y. Dĩ nhiên, y có thể sợ rằng đã tự thôi-miên mình, đã thông thả và lần lần tự lừa phỉnh mình để tin ở những điều tưởng tượng, không hề có căn bản đúng thực. Đối với một trí óc vững vàng thì những giai-đoạn đầu tiên thật là khó-khăn nhất, vì y luôn luôn cẩn thận, y e sợ không dám dẫn bước vào cõi bí-ẩn mà y chưa biết; y cũng có xu-hướng muốn đi thụt lùi trở lại khi y nghi ngờ là có sự nguy hiểm. Tuy nhiên thật là một việc làm hợp lý khi ta thử luyện tập theo một cách thức đã được các đấng cao cả thời xưa truyền dạy lại, đã được nhiều tôn-giáo chánh đại khuyến nên làm theo, đã được những thời nay trí óc rất lành mạnh và thành thực chứng-minh và ủng-hộ. Nếu ta thực hành một cách kiên nhẫn, đứng đắn phần nào thì thế nào cũng có kết quả. Giá trị của những kết quả này, thời gian phải dùng thì lâu hay mau chóng, đó đều tùy thuộc vào tính nết, bản chất sự cố gắng và khả năng riêng của mỗi học-viên.

PHƯƠNG PHÁP THAM-THIÊN GIỐNG NHƯ Ở TRÊN, NHƯNG THÊM NHIỀU CHI TIẾT

Khi người mới tập tham thiền đã được quen thuộc với cách tham thiền nói trên, thì y có thể thêm vào đó những chi tiết tỉ mỉ hơn, tùy theo sự ưa thích của bản tính y. Thí dụ như cái đờn dương-cầm với người nhạc-sĩ: cây đờn phát ra những âm thanh và bản nhạc có nhịp điệu, thứ tự lớp lang; cũng giống thế, khối óc và xác thân dùng để diễn tả tư-tưởng, tình-cảm và sự hoạt-động có tổ-chức. Nhưng chính người nhạc-sĩ đã tự diễn tả xuyên qua cây đờn; cũng giống thế, xác thân với những hoạt động hữu ý của nó, chỉ diễn tả điều gì mà Chơn Ngã Cao Siêu muốn tỏ lộ.

Khi dùng tư tưởng mà tự tách mình rời khỏi xác thân và nhìn xét xác thân một cách lãnh đạm lạnh lùng dưới ánh sáng của cái trí biết phân biệt, học-viên phải nhận thấy một sự thật này: xác thân chỉ là một vận cụ, một thứ đồ dùng, một lớp áo làm bằng thịt. Muốn có thể tiếp xúc với cõi trần, cái lương tri, tức là sự biểu lộ của tinh-thần, bắt buộc phải tự giam mình vào trong một cái khám làm bằng vật chất cõi hồng trần và

được liên lạc chặt chẽ với cõi đó. Vì chỉ nhờ một vận cụ làm bằng xác thịt thì lương tri mới có thể do sự rung động mà giao tiếp với vật chất cõi trần được.

Tinh thần làm nảy nở những quyền năng ẩn tàng của mình, kích động cho chúng ở từ trạng-thái tĩnh đến trạng-thái hoạt-động mãnh liệt, nhờ vô số những kinh nghiệm có thể thu nhận được ở cõi trần và nhờ sự đào luyện lần lần xác thân để nó có thể đáp ứng được với tinh-thần.

Rồi học-viên xem xét coi y có thể điều khiển và làm chủ xác thân bằng cách nào; xác thân tuân theo những mệnh lệnh của Trí khôn như thế nào, Trí khôn này là Chơn Ngã điều khiển xác thân. Dùng tư-tưởng mà tự phân tách mình rời khỏi xác thân như thế, học-viên hãy tưởng tượng trong một lúc rằng y đang sống trong thể vía của mình.

Rồi y tự nói với mình rằng thể vía không phải là Chơn Ngã của y, y có thể chế ngự những mối xúc cảm của mình, làm chủ những dục-vọng của mình và khiến cho những cảm tình của mình hoạt động cho có mực thước. Những mối xúc động của y thì chỉ là một khía cạnh của lương tri y được

biểu lộ xuyên qua thể vía; thể vía này cũng hạn định và giam hãm lương tri; lương tri này phải ngự nơi vật chất cõi trung giới thì mới có thể tiếp xúc với cõi ấy được. Thể vía này bị những mối xúc cảm, những đam mê và dục vọng làm cho xao động, vậy thể vía không phải là y. Trong những lúc yên tĩnh nhất, con người biết rằng y cao hơn những mối xúc động luôn luôn nổi sóng gió. Những cơn giận dữ ganh ghét, sợ hãi, ích kỷ, thù hận của y thì đều không phải là y, đó chỉ là những mối xúc động mà y không có thể kiểm soát nổi, giống như những con chó săn bị tuột xích. Tự trong thâm tâm y, y biết rằng nếu y kiểm soát được đa số những mối xúc động này, thì rồi với thời gian tất cả các mối xúc động khác cũng sẽ trở nên có chừng mực, nếu y ráng kiên nhẫn và cố gắng thiết tình; như vậy, y sẽ làm chủ được những mối xúc động của mình.

Như thế, tự tách mình rời xa khỏi những mối xúc động của chính mình, đứng ở trên cao mà nhìn xuống toàn thể phạm vi hoạt động của chúng, con người có thể tưởng tượng rằng y đang sống ở thể vía.

Người muốn tập tham thiền thấy không khó khăn gì khi dùng tư tưởng tự tách mình ra khỏi xác thân và thể vía của mình: luân lý thông thường đã dạy y cách kiểm soát các hành động mãnh liệt của mình, cách làm chủ những mối xúc động mãnh liệt của mình; nhưng chắc là người ta chưa hề dạy cho y biết nhiều về quyền năng của tư tưởng. Vì thế nên lúc ban đầu y thấy thật khó khăn mà có thể tin chắc rằng y có thể làm chủ được tư tưởng mình.

Tuy nhiên y có thể định trí vào một vấn đề nào mà y ưa thích, và nếu y kiên nhẫn, y có thể học cách định trí vào một vấn đề nhất định. Rồi dần dần, y có thể làm chủ cái trí nhiều đến nỗi y có thể loại bỏ ra ngoài mọi tư tưởng không xứng đáng.

Như thế, lần lần trải qua nhiều giai đoạn khác nhau, y có thể tiến mãi lên đến trạng thái được trông thấy, được chiêm ngưỡng Đấng Tối Cao, Ngài tuyệt đối thiêng liêng, tuyệt đối có thực, không lời nói nào có thể tả cho xiết được; y sẽ tiến lên đến toà thánh-điện tối cao của chính

bản thể mình, cái bàn thờ trên đó SHEKINAH⁴ thiêng liêng tự biểu lộ và rồi y sẽ mang theo cái ánh sáng đó để đi xuống cõi ngoại-giới của giác-quan.

Khi nào nhờ sự tham-thiền, nhờ suốt ngày cứ nhớ mãi điều này luôn luôn trong trí, người ta có thể tự coi mình như là Chơn-Ngã cao cả do sự trung-gian của xác thân mình mà làm việc ở cõi trần, thì người ta có thể theo những đường lối tham-thiền phức-tạp và có tính cách khoa-học hơn. Lúc đó học-viên phải bắt đầu làm việc với một sự hiểu biết trọn vẹn hơn về những giai đoạn và những chi tiết khác nhau của sự tham-thiền, phải coi sự tham-thiền như là một phương pháp để được an ủi, để tinh tiến về tinh-thần và cũng là một phương pháp để chống đối với sự hay thay đổi của tình cảm và của cái trí.

SỰ ĐỊNH TRÍ

Sự tham thiền thường có ba mục tiêu. Sự định trí, sự tham-thiền và sự chiêm ngưỡng; còn có thể

⁴ SHEKINAH: tấm màn vật chất đầu tiên, rất mảnh mai mịn màng che phủ lên Thượng Đế tuyệt đối, chất tiên-thiên-khí sáng ngời.

chia ra làm nhiều mục tiêu nhỏ hơn nữa mà ở đây chúng ta không cần nói đến. Tuy nhiên học-viên phải nhớ rằng sự tham thiền là một khoa học cần phải cố gắng suốt đời mới làm được vì vậy nên y chẳng nên hy-vọng đi đến mức chiêm ngưỡng ngay ở lúc đầu.

Định trí nghĩa là hướng cái trí vào một tư-tưởng rồi giữ cho cái trí cứ ở mãi trên tư tưởng ấy. Ông PATANJALI, tác giả những câu Châm ngôn cổ điển, định nghĩa pháp môn Du-Già như là “sự ngăn cấm không cho tư-tưởng thay đổi”.

Người ta có thể lấy sự định nghĩa này mà áp dụng cho sự định trí, tuy rằng PATANJALI, còn đi xa hơn thế trong ý nghĩ của ông, để bao gồm cả sự tiêu huỷ cái khả năng có thể tạo ra những hình ảnh làm bằng chất trí và mọi dấu hiệu rõ rệt khác của tư-tưởng như vậy là đi giai đoạn định trí thông thường đến sự chiêm ngưỡng.

Vậy thì muốn có thể định trí được, cần phải làm chủ cái trí và do sự luyện tập mà lần lần học được cách thu nhỏ phạm-vi hoạt-động của nó cho đến khi có thể định nó vào một vấn đề duy nhất mà thôi. Người ta lựa chọn một tư-tưởng hay một vật nào để định trí vào đó, và ở bước đầu tiên

người ta phải loại bỏ tất cả các điều gì khác ra khỏi cái trí, phải loại cái làn sóng của những tư-tưởng xa lạ đối với đề-tài này khi chúng lần lần hiện ra trong trí, giống như những hình ảnh lấp loáng của màn hát bóng vậy. Ở trong những giai đoạn đầu thì phần nhiều học-viên phải tập luyện theo cái cách cứ loại bỏ mãi những tư-tưởng và đấy là một cách rèn luyện rất tốt, nên tập nhiều. Nhưng còn có một phương pháp khác hợp-lý hơn, để có thể định trí được: ta hãy hết sức thích thú đề-tài, hãy đắm mình vào đó cho đến nỗi mọi tư-tưởng khác phải biến đi trong trí. Điều này chúng ta vẫn thường làm luôn trong đời sống hàng ngày mà không biết, vì đã quá quen thuộc đi rồi: khi cần viết một lá thư, tính toán sổ sách, quyết định một điều gì quan-hệ, khi phải giải quyết một vấn-đề thì trí ta bị những sự việc đó thu hút hoàn toàn cho đến nỗi ta ở trong trạng thái định trí ít hay nhiều. Học viên phải tập được cách định trí như vậy mỗi khi y muốn và cái phương pháp tốt nhất để thành công là nên tập nhận xét và chú ý vào những đồ vật ở ngoại giới.

Học-viên hãy lấy bất cứ một đồ vật nào, một cây viết, một tờ giấy chặm, một bông hoa, một lá cây – y hãy ghi nhớ lấy tất cả chi tiết bên ngoài

về hình thể, cách cấu tạo mà thường không ai để ý đến, y hãy kê khai và xếp loại các đặc tính và rồi y sẽ thấy ngay rằng đây là một sự luyện tập rất thích thú. Nếu y có thể lấy tư-tưởng mà phân tách hay tổng hợp cái cách chế tạo hay phát triển của đồ vật thì lại còn nhiều hứng thú hơn nữa. Thật ra thì trong thiên-nhiên, không có cái gì gọi là đáng nhàm chán cả; khi ta nhàm chán một cái gì, đó thường do lỗi tại ta không biết cách chú ý nên ta không thể thưởng thức vẻ kỳ-diệu cùng sự đẹp đẽ của vật đó.

Muốn dễ định trí, ta hãy tập nói to lên tất cả những tư-tưởng hiện ra trong trí, thí dụ: “Cây viết này màu đen; ở một vài chỗ nó phản chiếu cái ánh sáng tự nơi cửa sổ chiếu đến, cây viết này hình ống tròn, dài độ 15 phân tây trên mặt nó có những sọc chéo: hình vẽ có những đường nét rất khít nhau, trông giống như những nhánh cây” v.v..., tùy theo ý muốn của mình.

Theo cách đó, học-viên học được cách loại bỏ ra khỏi trí mình cái thế-giới rộng rãi bên ngoài để tự giam mình vào trong một thế-giới nhỏ bé hơn mà chính y đã lựa chọn. Khi y thành công thì lúc đó y đã tương-đối biết định trí ở một mức nào

rồi, vì dĩ nhiên là còn sót lại nhiều tư-tưởng tạp-nhập khác lớn-vỡn trong óc – tuy rằng tất cả đều liên quan đến cây viết này. Vì nói lớn tiếng nên y đã làm cho dòng tư-tưởng chảy chậm lại và ngăn cản không cho cái trí ra khỏi đề tài. Do sự luyện tập học-viên sẽ lần lần học được cách thu hẹp hơn nữa cái phạm vi của tư-tưởng mình, mãi cho đến khi có thể thật định trí vào một điểm duy nhất.

Sự luyện tập nói trên có phần nào giống một bài tập thể-thao; cần phải cố gắng thật nhiều và ngoài ra nó còn có vẻ khô khan, đáng nhàm chán vì nó không kêu gọi mỗi xúc cảm nào cả.

Vì thế nên cùng trong một lúc, chúng ta có thể tập một lối định trí khác nữa, nhưng trước khi miêu tả phương pháp này, cần phải nói rằng học-viên phải khá thành thạo về cách tập định trí như trên đã nói. Học-viên phải khá khéo léo trong cách luyện tập nói trên, rồi mới có thể thành công trong việc nhắm mắt mà tưởng tượng ra đồ vật làm sao cho thật đúng sự thật (visualisation): đó là cái khả năng có thể vẽ lại trong trí mình một đồ vật nào đó, với tất cả những chi tiết, tuy ta không có sẵn ngay vật ấy ở trước mắt. Ngoài

ra, sự tưởng tượng làm sao cho đúng này (visualisation) là một phần cố-hữu cần thiết cho rất nhiều công việc mà những sinh viên thành thạo về các cách-thức huyền-bí học cần phải làm; thí dụ như tự ý tạo ra những hình tư-tưởng hay là tạo ra những dấu hiệu trong chất trí khi đang hành lễ.

Vì vậy người học-viên thật đứng đắn sẽ không bỏ bê ngành hoạt động này, lấy cớ rằng nó khó khăn và đòi hỏi nhiều cố gắng. Y phải học ngay cách vẽ trong trí hình dáng những đồ vật (visualisation), học nhận xét và coi kỹ rất tỉ-mỉ một đồ vật rồi nhắm mắt lại, cố gắng vẽ ra hình ảnh của vật ấy trong trí mình.

THAM THIỀN MỘT ĐỨC TÍNH

Cái phương-pháp thứ hai mà chúng tôi vừa nói thì thường chủ trương sự định trí vào một tư-tưởng chớ không phải vào một đồ vật hữu-hình. Nếu học-viên lựa chọn một đức tính để tham thiền thì có điều ích lợi là y khêu gợi được ở nơi mình tấm lòng hứng khởi và lòng mộ đạo, đây là một điểm rất quan-hệ trong những giai đoạn tập luyện đầu tiên, sự bền chí và kiên nhẫn của học-

viên được mang ra thử thách rất nhiều. Hơn thế nữa, kết quả của sự cố gắng này là làm cho cái đức tính đang tập-luyện được thấm nhuần vào tính nết của học-viên. Ở trường hợp này thì sự định trí chỉ nhắm vào tình cảm và không còn có tính cách hoàn toàn thuộc về lý trí nữa. Học viên cố gắng tạo ra ở nơi mình cái đức tính mà y đã lựa chọn – thí dụ như lòng thiện cảm, và khi y cứ dùng sức mạnh của ý-chí mà trì chí mãi vào cái tính tốt duy nhất đó, thì rồi với thời gian, y sẽ thành công và cảm thấy mình quả thật là có lòng thiện cảm. Tập trung cảm tình của mình vào một điểm duy nhất thì dễ-dàng hơn là tập trung tư-tưởng mình vào đó, vì tư-tưởng thì tinh-vi, tế-nhi hơn, hiếu-động hơn và khó cầm giữ hơn; nhưng nếu ta thành công tập trung rất ráo cảm tình lại, thì rồi cái trí cũng theo đó mà được tập trung lại một phần nào.

SỰ THAM THIỀN

Sau khi đã học hỏi như vậy về sự định trí, bây giờ chúng ta có thể đi vào cái phần thứ hai của vấn-đề, nghĩa là sự tham thiền thực sự. Tham thiền nghĩa là xem xét về một vấn đề, xem xét

nó về đủ mọi mặt, đủ mọi hình-thức, trong đủ mọi mối liên-quan.

Thật ra thì giai-đoạn tham thiền không tiếp theo ngay giai đoạn định trí vào một điểm duy nhất mà chúng ta vừa nói ở trên: khi cái trí định lại được phân nào để xua đuổi ra ngoài mọi tư-tưởng xa lạ với vấn đề duy nhất được mang ra tham thiền ngay. Tuy nhiên, sự định trí thật sự thì cần thiết để có thể tiến tới mọi phương-pháp tham-thiền khác.

Nói dài dòng về sự tham-thiền thì không lợi ích gì, chúng ta hãy đi ngay vào vài phương-pháp tham-thiền thực-hành, như vậy bản chất và phương-pháp của sự tham-thiền được giảng-giải rõ-ràng hơn là những lý-thuyết suông.

Vừa rồi chúng ta có nói đến lòng thiện cảm, vậy chúng ta hãy lấy đó làm đề-tài tham-thiền.

THAM THIỀN VỀ LÒNG THIỆN CẢM

Nên nghĩ rằng lòng thiện-cảm cũng là một thuộc tính của lương-tri Thượng Đế, đứng ngang hàng với mọi đức tính khác. Rồi cố gắng hiểu cái bản chất và nhiệm-vụ của lòng thiện-cảm trong

thế-gian. Nên coi nó như là một sức mạnh nối liền hai cá-nhân riêng biệt. Khi so-sánh lòng thiện-cảm với tình thương thì ta thấy lòng thiện-cảm bao gồm cái khả-năng có thể hiểu biết kẻ khác và đặt mình vào địa vị kẻ khác; còn ở tình thương thì không bắt buộc phải có sự thông cảm đó, vì tình thương có thể chỉ là một ý nồng nhiệt muốn hiến mình cho kẻ khác, và tình thương này sẽ trở nên hoàn-hảo hơn khi một sự hiểu biết đầy thiện-cảm bổ túc cho nó. Ngoài ra, để nói cho rõ hơn, lòng thiện-cảm phải có một duyên-do bên trong thúc đẩy, đó là tình thương vậy.

Hãy tưởng-tượng lòng thiện-cảm của Thượng-Đế được ban rải xuống khắp thế gian nhờ sự trung-gian của con Người Lý Tưởng – Đức Christ hay Đức Chơn Sư – lòng thiện-cảm này nhắm bủa rải lên chính Chơn-Ngã của chúng ta.

Khi đã tiến đến mức độ này rồi, học-viên phải do một ước nguyện mãnh liệt và có hiệu quả mà đắm mình vào cái dòng ảnh-hưởng tuyệt vời này phát minh tự nơi Đức Chơn-Sư và như thế y được tiếp xúc ngay với Đấng mà y thờ-phụng (có thể rằng lúc đó y đạt được trạng thái của sự chiêm-ngưỡng). Lúc đó, y phải nghĩ đến sự thực-

hành lòng thiện-cảm trong đời sống hàng ngày, trong khi y giao thiệp với bạn bè thân yêu, cũng như với những kẻ mà y cần phải đối đãi một cách hoà-thuận hơn, y hãy lần lượt tưởng tượng ra mỗi người bạn và ban rải cho mỗi người cái ảnh hưởng thiện-cảm từ cõi cao đã bủa rải xuống cho y. Dưới đây, còn có một cách tham thiên khác, khó hơn dành cho những ai không thể định trí lâu vào một tư-tưởng duy nhất.

THAM THIÊN ĐỂ NỞ RỘNG LƯƠNG TRI

Học-viên phải nâng cao tư-tưởng mình lên và nhìn ngắm sự rộng-rãi bao la của Vũ trụ. Hình ảnh bầu trời đầy sao, cái ánh sáng êm dịu của buổi hoàng hôn hay cái ý niệm về Vũ trụ càn khôn được chứa đựng trong hạt nguyên tử vô cùng nhỏ bé; các điều đó sẽ giúp y trong việc nâng cao tư-tưởng lên; khi muốn lên cao, nếu y muốn thì y có thể theo cái phương-pháp nói trên, đi từ thể thấp đến thể cao hơn (xác, vía, trí v.v...) Rồi nhờ một ước-nguyện tối cao, y hay hướng tư-tưởng lên Đức Thái-Dương Thượng-Đế và tưởng rằng toàn thể Thái-Dương-Hệ đều nằm trong ranh-giới của Lương-Tri Ngài: “Chúng ta sống, cử động, và tồn tại ở nơi Bản-Thể Ngài”. Rồi y

sẽ hướng tư-tưởng vào cái ý-niệm đã được nói đến trong tập sách nhỏ này của Bà Annie BESANT. “Những trạng thái của tâm-hồn”. (On Moods) ⁵ Dĩ nhiên là người ta cứ tưởng tượng rằng những nhân viên cao cấp nhất trong Quần-Tiên-Hội thì rất xa cách chúng ta, cái nguyện vọng rụt rè của chúng ta khó lòng mà tiếp xúc được với các Ngài, vì các Ngài rất xa lạ đối với những chuyện bé nhỏ vụn vặt của con người: sự thật thì trái ngược lại, vì chúng ta thường được tiếp-xúc một cách chặt chẽ nhất với Lương-Tri của Thượng Đế bao gồm vạn vật.

Học-viên hãy tự giúp mình bằng cách tưởng tượng rằng khi cái xu hướng tinh-thần càng được nảy nở nơi y thì cái vòng hào quang của y cũng được lớn lên lần lần. Y hãy tưởng tượng đến vòng hào quang của con người tầm thường, vòng hào quang của những người học trò và đệ-tử đã được điểm-đạo, vòng hào quang của Chơn-Sư và những sự tiếp xúc chặt-chẽ giữa lương-tri Chơn-Sư và lương-tri của các đệ-tử Ngài, cùng với những kẻ khác mà Ngài hằng giúp đỡ; học-viên

⁵ có đăng báo “Revue Théosophique” năm thứ 15, 1904-1905.

hãy nghĩ đến hào quang này rộng đến tám cây số xa chỗ Đức Phật đang ngồi. Do tư-tưởng, y lần lần đi lên cao như vậy, rồi sau cùng y có thể tưởng tượng đến Đấng Cao Cả mà hào-quang hay phạm-vi của lương-tri Ngài bao gồm cả toàn thể trái địa-cầu của chúng ta và một Đấng Cao Cả hơn thế nữa thì có hào quang bao trùm suốt cả Thái-Dương-hệ chúng ta. Thật là rất đúng khi ta nói rằng mỗi việc làm mỗi tư-tưởng của chúng ta đều là một thành phần của Chính Ngài; trí nhớ của chúng ta cũng là một phần của trí nhớ Ngài, vì trí nhớ này không phải chỉ gồm có những kỷ-niệm mà thôi; nó còn có thể tiếp-xúc được với những hình ảnh làm bằng chất Tiên-Thiên-Khí (clichés akashiques) trong Thiên Nhiên nơi đó Thượng Đế tự biểu-lộ.

Lúc ấy học-viên sẽ nghĩ đến vài ba tính tốt mà người ta có thể coi như là các thuộc tính của Thượng Đế được biểu-lộ xuyên qua Vũ trụ của Ngài – tính Công-bình, Sự Mỹ-lệ, Tình thương yêu. Y sẽ tưởng tượng xem tính công bình này của Thượng Đế Tối Cao tự biểu lộ nơi những định luật bất di dịch của Thiên Nhiên định luật gìn giữ năng lực, định lý của ông NEWTON chủ-trương rằng sự hành-động và sự phản động thì

manh yếu bằng nhau và đi ngược chiều với nhau. Học-viên hãy nghĩ đến lòng tin thật sự về Nhân-quả – phải biết rằng kẻ nào giơ tay giáng mạnh đánh ta một cái thì chính là cái dĩ vãng của ta được sống trở lại đó – và nhờ những tư-tưởng ấy, y hãy bình thản chịu đựng những gì xảy ra với y hiện giờ hay có thể xảy ra sau này. Y cũng hãy nghĩ đến vô số những sự giao thiệp trói buộc người này với người khác, đến cái lưới Trời nó là Thiên Cơ trong Vũ-trụ, và y hãy nhìn thấy cái định luật bất di dịch của sự công-bằng tuyệt-đối ở nơi những mối giao thiệp rắc rối phức tạp đó.

Rồi đi vào phạm-vi của sự Mỹ-lệ, y có thể học hỏi về sự toàn hảo của Cơ Trời, cái Cơ của Thượng Đế, Ngài là vị Kiến-Trúc-Sư Cao Cả gây dựng Vũ Trụ, rồi y hãy xem xét một cách hết sức chăm chú tất cả vạn vật thiên nhiên đã được tạo ra và y sẽ có thể nhận thấy cái tính phổ-biến đại-đồng của cái vẻ Mỹ-lệ hay Điều-Hoà của Đấng Tối Cao.

Rồi y hãy rời bỏ cái vẻ đẹp của Thiên Nhiên, y đừng nhìn ngắm nó nữa và hãy nhìn ngắm cái vẻ đẹp trong các việc làm của con người, có thể dùng trí tưởng tượng mà bay lên cao và ngắm các

tác phẩm mỹ-thuật của con người rất gần cận với phạm-vi Mỹ-lệ Thiêng-Liêng của Thượng-Đế – Vì thật ra những vật liệu mà bàn tay của nhà nghệ-sĩ đã nhào nặn nên, thì cũng chứa đựng những quyền năng Thiêng-Liêng của Thượng-Đế trong Thiên-Nhiên. Cho nên về âm nhạc, các âm-thanh kết hợp lại thành những toà lâu-đài hùng vĩ, phản chiếu xuyên qua biết bao nhiêu màu sắc, những nguồn thần lực khuôn mẫu của Thiên-Nhiên, nhờ sự trung-gian của các Thiên-Thần Âm-Nhạc, tỏ lộ cho con người thấy mãnh lực của Tiếng Thành-Ngữ Ấn-Tàng và giúp con người đi trở về nước Thiêng-Đàng tức là Di-Sản Thiêng-Liêng của y.

Tất cả những mối giao thiệp của con người tràn đầy tình thương yêu, trù-mến đều phát sinh tự tấm lòng từ-bi của Đấng Tối Cao. Đối với con mắt của tinh-thần thì vẻ đẹp của người đàn bà không khêu gợi những dục-vọng ô-trược, nhưng lại khiến ta kính trọng ở nơi nàng một đứa con của Thượng Đế và một phản ảnh của cái vẻ Mỹ-lệ Tối-Cao của Ngài. Trong khắp vũ-trụ, chỉ có một tình thương yêu duy nhất mà thôi, Thượng Đế Đấng Từ Phụ Thiêng-Liêng, mang giao phó tình thương này cho các con của Ngài gìn giữ, đó

là cái thân lực nguyên thuỷ duy nhất; trong cái trạng-thái sáng-tạo sơ-khai của nó, thì nó đã phát sinh ra vô số hình-hài, và ở trong trạng-thái cao siêu nhất của nó, thì nó đã hợp nhất các linh hồn lại bằng cách thu hút chúng vào sự hợp nhất và sự duy nhất của Đời Sống Độc-Nhất Vô-Nhị.

SỰ CHIÊM NGŨƠNG (Contemplation)

Mới thoạt đầu thì những cách tham-thiền mà chúng ta vừa nói ở trên có thể chỉ là những cách luyện tập có tánh cách lý trí, chúng có hứng thú nhiều hay ít đối với kẻ mới bắt đầu muốn học tham thiền, đó là tùy theo khuynh-hướng và bản-chất của học-viên; những sự tập luyện như thế có thể kêu gọi tình cảm đến một mức độ nào. Nhưng khi y càng kiên-tâm cố gắng và đi sâu hơn nữa vào những vẻ kỳ-diệu và sự đẹp-đẽ của những ý niệm cao cả mà y đang chiêm-nguỡng thì rồi lần lần y sẽ hoạch-đắc được phần nào cái kinh nghiệm tinh-thần cá nhân nó bắc được một cái cầu chạy ngang qua vực thẳm ngăn cách con người khoa học với con người Minh-Triết, và rồi y sẽ cảm nhận được phần nào sự an-lạc nội-tâm, sự hứng khởi của tâm-hồn mà Thánh ALPHONSE DE LIGUORI đã nói khi Ngài định

nghĩa “Sự tham-thiền thì giống như một lò lửa đầy ơn phước trong đó những linh-hồn được bùng cháy vì Tình Thương yêu Thiên-Liêng của Thượng Đế”. Sự tham thiền làm điều hoà những thể của chúng ta (chúng ta thường làm việc với các thể ấy, sự tham-thiền cũng khiến cho ánh sáng của tinh-thần bủa rải xuống để soi sáng những góc cạnh tối-tăm của lương-tri ta trong khi ta thức chớ không ngủ. Sự tham-thiền khiến cho phàm ngã ta bớt xao-động kể cả trí khôn, những mối xúc động cùng sự hoạt động không ngừng của khối óc – và khi làm cho các thể thấp rung động theo cùng một điệu nhịp, thì sự tham-thiền cũng khiến cho chơn-nhơn ảnh hưởng đến phàm-nhơn. Khi học-viên càng đi xa mãi như thế để càng có nhiều kinh nghiệm tinh-thần, thì y sẽ thấy mở rộng ra trước mắt nhiều trạng-thái tâm linh khác nữa.

Y giữ cho nguyện-vọng của y được gắn chặt với lý tưởng y, rồi y sẽ lần lần nhận thức được cái ảnh-hưởng của lý-tưởng này bủa rải lên y; và nếu y hết sức cố gắng để đi tới đấng mà y hằng mộ mến thì cánh cửa Thiên-Đàng sẽ hé mở trong chốc lát: y sẽ được hợp nhất với lý-tưởng của y và khi thực hiện được lý-tưởng này rồi thì sự

chói-chang huy-hoàng sẽ chảy tràn trề vào y. Đó là những giai-đoạn của sự Chiêm-Ngưỡng và sự hợp nhất. Chiêm-ngưỡng là sự cố gắng để vươn lên cao, sau khi đã vượt khỏi những hình ảnh cụ thể của cái trí; còn sự hợp nhất là sự thực hiện được cái trạng-thái xuất thân khi những giới hạn của phàm-ngã và cả cho đến cái bóng mờ của sự chia rẽ đều bị tiêu tan đi trong sự hợp nhất hoàn-toàn giữa mục-tiêu và kẻ đi tìm kiếm. Không sao có thể miêu tả một cách tỉ mỉ hơn những kinh nghiệm như thế vì chúng vượt khỏi mọi khả-năng của ngôn-ngữ. Những danh từ thì chỉ có thể được sử-dụng như những tấm bảng dùng để chỉ đường, để chỉ dạy về đường dẫn tới những cảnh huy-hoàng tuyệt diệu và để chỉ dẫn phương hướng cho kẻ hành-hương biết lối mà tiến bước thôi.

II. ĐI TÌM CHƠN SƯ

Những đường lối tham-thiền vừa phác hoạ ở trên sẽ là cái nền tảng chắc-chắn cho người mới bắt đầu tu học; nếu được thực-hành một cách siêng năng, đứng-đắn thì những cách tham-thiền này nhất định sẽ mang lại những kết quả tốt đẹp. Dĩ nhiên là cái giá-trị của những kết quả này là tùy thuộc vào người hành đạo. Nhưng người ta biết lợi dụng một vài sự dễ dàng dành riêng cho các hội viên hội Thông-Thiên-Học thì người ta có thể thu ngắn lại các thời gian nhập đạo, tức là thời gian bước vào đời sống nội-tâm với những kinh-nghiệm tinh-thần.

Trong nhóm những hội-viên này, người hội-viên đứng đắn chẳng bao lâu sẽ nhận thấy cái chìa khoá chánh đại của cả toà lâu đài tinh-thần của chúng ta thì nằm ngay ở trong cái ý-niệm về Chơn-Sư; chính thần lực của các Ngài là nguồn sống của hội Thông-Thiên-Học. Người ta nói rằng hội được thành lập bởi các vị Chơn-tiên trong Quần-Tiên-Hội để các Ngài sử dụng một cách đặc biệt trong thế gian. Nếu điều này đúng thực thì các Hội-viện Hội Thông-Thiên-Học gặp

được những cơ hội tốt đẹp, vô cùng sáng lạn huy-hoàng; vậy người mới nhập hội hãy tự mình chứng minh lấy cái sự thực quan-trọng này, cũng như các hội-viên khác cũng đã chứng minh được như thế từ trước.

Nhắc lại lời của một vị Chơn-Sư, bà BESANT nói: “khi một người trở thành hội-viên Hội Thông-Thiên-Học, thì y được nối liền với Chơn-Sư bằng một sợi dây mảnh mai. Sợi dây này là con đường liên lạc với Chơn-Sư, được làm bằng chất từ-khí; do sự cố gắng anh-dũng, lòng tận tâm và công việc phụng sự vô-tư-lợi, học-viên có thể làm cho sợi dây đó mạnh mẽ và nở rộng ra cho tới khi nó trở thành một vệt-sáng-linh-động. Các Chơn-Sư thấu nhận làm đệ-tử kẻ nào có những đức tính đặc-biệt cần-thiết. Người học-viên đứng đắn chẳng bao giờ nên nản lòng vì thấy rất ít người có cái đặc-ân quý-hoá ấy, vì Chơn-Sư chú ý đến rất nhiều người, tuy họ còn lâu mới tiến đến cấp bậc đệ-tử được; thỉnh thoảng Ngài vẫn giúp họ một cách tổng quát hay là một cách chú ý đặc-biệt. Quả thật là người ta nói rằng thần lực của Chơn-Sư hoạt động một cách liên tiếp ở phía sau Hội Thông-Thiên-Học, cho nên các hội-viên muốn thu nhận lấy thần lực

này thì họ có thể trở thành những con kênh để thần lực chảy xuyên qua, khiến họ có thể nhân danh các Ngài mà làm được những công nghiệp vĩ-đại hơn là nếu họ làm việc tự sức họ.

Người học-viên đứng đắn đã hiểu được tất cả những điều này thì y phác hoạ chương trình tập luyện nơi nội-tâm y, chắc chắn y sẽ coi sự đi tới Chơn-Sư như là một lý-tưởng tối cao, có thể đạt được nhờ lòng ước nguyện thiêng liêng của y. Y sẽ đến Chơn-Sư bằng cách nào? Trước hết, y phải phụng sự một cách trung-thành và siêng-năng – trong đời sống riêng tư hàng ngày cũng như trong Hội Thông-Thiên-Học, một tổ chức của Chơn-Sư ở cõi trần. Đó là điều dĩ nhiên; lát nữa chúng ta sẽ trở về với vấn đề này; nhưng rồi học-viên phải tiến bước như thế nào?

Các bước kế tiếp của y thì tùy thuộc vào bản tính y. Y có thể tưởng tượng ra một con người lý-tưởng, thu gồm nơi mình những tính tốt và những nét đặc-biệt về đức hạnh mà y ưa thích nhất; y cố gắng nhân danh con người lý-tưởng này mà hành động; trong khi tham-thiền, y cố gắng tiến lên đến con người lý-tưởng ấy. Vài ba người còn lựa chọn một phương pháp cụ thể hơn: họ cố gắng

tiến lên đến các Đấng cao cả bằng cách giao-thiệp với những học trò và những vị đệ-tử đã được điểm đạo của các Ngài ở cõi trần.

Thí dụ chúng ta hãy chọn những người đã được toàn thể nhìn nhận là những vị lãnh đạo phong-trào Thông-Thiên-Học. Nhiều người trong chúng ta đều coi các vị lãnh đạo này là các vị đại diện của các Chơn-Sư, các Ngài đang đứng ở phía sau Hội; các vị đại-diện này là những con kênh xuyên qua đó cái ảnh hưởng mãnh-liệt của các Ngài được ban rải xuống Hội. Thật ra thì một số người không ưa thích cái thái độ “Tôn thờ anh hùng cá-nhân” không thích mền mộ, thờ phụng những con người; than ôi, nguyên do của sự không ưa thích này là những sự thất vọng đã trải qua trong dĩ vãng, là những mối hy-vọng đã bị cắt đứt; còn ở nhiều trường hợp khác thì sự không ưa thích tôn thờ cá nhân này là một khuynh hướng cố-hữu tự nhiên của tính người. Quả thật là như vậy đó, con người thường có nhiều điều khuyết điểm: dĩ nhiên là học-viên không nên bắt chước những khuyết điểm này, mà cũng chẳng nên quá chú ý đến chúng mà trở nên bối rối, vì cái điều mà học viên tôn thờ ở cõi hữu hình này, đó chẳng phải chỉ là cái lý tưởng thuần túy thôi

hay sao? “Há các người lại chẳng biết rằng thân thể các người là đền thờ Đức Thánh Linh, Ngài đang ngự nơi các người và chính Thượng Đế đã ban phát Đức Thánh Linh đó cho các người hay sao?” (Thư gửi cho dân-cư thành CORINTHE, VI, 19).

Những nét đặc-biệt mà chúng ta tán thưởng ở nơi một người thì đó chính là sự biểu lộ của Thượng Đế chiếu diệu xuyên qua y, và sự thán phục của chúng ta có nghĩa là nội-tâm ta đã đáp ứng, đã trả lời sự kêu gọi của cái lý-tưởng mà chúng ta thấy đang tỏ lộ nơi kẻ khác. Vậy chúng ta có thể không cần biết đến những tật xấu của đồng loại; chúng ta có thể biết ơn mỗi khi nhận thấy được ở nơi họ những tia chớp nhoáng của Ánh Sáng Thiên-Liên; nhưng chúng ta không phải đi quá mức, mà cũng đừng đặt để họ lên bệ thờ.

Phương pháp đi tìm kiếm Chơn-Sư có một điều lợi ích là nó mang lại cho học-viên một lý-tưởng mà y có thể luôn luôn chiêm ngưỡng được, một lý-tưởng rõ-rệt mà y có thể rờ mó được. Nhiều người giống như thi-sĩ Lamaritne, họ kêu lớn lên rằng họ cần phải có một vị Thượng Đế

gần cận, có cá tánh, một vị Thượng Đế với những cánh tay có thể ôm lấy nhân loại đau thương, một vị Thượng Đế mà những kẻ tội lỗi đang hối-hận có thể ôm bàn chân Ngài mà hôn được.

Theo một đường lối khác, cũng cái tư-tưởng nói trên đã được thường diễn tả trong câu này mà mọi người đều biết: “Kẻ nào không thương yêu người anh em của nó mà nó thường trông thấy, thì làm sao nó có thể thương yêu Đức Thượng Đế mà nó chưa hề trông thấy bao giờ?” (Phúc âm theo Thánh Jean IV, 20). Mỗi người đệ-tử hoặc người chí-nguyện muốn được điểm đạo, đã được Chơn-Sư thân nhận đăng hoàng, và cao hơn nữa, mỗi kẻ thắng trận đã bước qua cánh cửa điểm-đạo thì đều là một con kênh để cho ảnh hưởng của Chơn-Sư chảy xuyên qua; người ta có thể đi đến Chơn-Sư nhờ sự trung gian của người đệ-tử đó. Chơn-Sư đã giao phó cho y một phần trách nhiệm rõ rệt, và người đệ-tử giống như một tiền đồn của công việc của Chơn Sư tại thế gian. Vì vậy nên ai giúp đỡ người đệ tử thì chính là đã giúp đỡ vị Chơn-Sư phần nào, dù rằng đó chỉ là sự giúp đỡ về những điều thật bé nhỏ, vụn vặt thí dụ làm cho công việc của người đệ-tử được dễ

dàng, chăm nom về sự tiện-nghi vật chất của y, không kể đến những sự việc to-tát hơn nữa.

Người học-viên có tấm lòng quả quyết nhất định xoay mặt về phía cái mục tiêu cần phải đạt được, thì sẽ hiểu rõ ràng sự quan-hệ của tất cả các việc này. Thí dụ y có nhiều cách tiếp xúc với Bà Hội-trưởng Hội Thông-Thiên-Học Thế-Giới. Những cuốn sách hay, những bài báo của bà viết ra, những bài diễn thuyết của bà sẽ giúp cho học-viên hoà-hợp với bà trong phạm vi lý trí. Bức hình của bà sẽ giúp học-viên khi tham-thiền nghĩ đến bà và đi tới gần bà; trong suốt ngày, vào những lúc nhất định, y sẽ định trí mà nghĩ đến hình ảnh bà, gửi cho bà những tư-tưởng mến-thương, trung-thành, mến-mộ, biết ơn và dũng-mãnh. Tuy nhiên, y phải hết sức cẩn thận về hai điểm này: trước hết phải coi chừng cho tâm trí y phải trong sạch, tư-tưởng phải cao-thượng, khi y nghĩ đến bà; khối óc của y không được chứa đựng những tư tưởng thấp hèn và phù phiếm: vì vậy cho nên trước hết phải để ra vài ba phút để rửa lòng cho trong sạch và tạo ra sự điều-hoà.

Điểm thứ hai là y phải loại bỏ mọi sự chờ đợi để được giúp đỡ, được hưởng lợi lộc hay đặc-ân

của bà trao lại cho, vì như thế là y đã ích-kỷ. Khi tham-thiền y phải nhớ luôn trong trí rằng nếu y muốn tiến lại gần lý tưởng để chiếm đoạt một cách tư riêng, hay để tự mình được thoả mãn sung sướng – nếu y vô tâm mà có một thái-độ muốn trở nên hùng mạnh hơn hoặc muốn có một kết quả ích-kỷ – thì sự cố gắng sẽ không đem lại sự thành công như ý muốn: điều cần thiết phải là một hành-động có nguyện vọng trong sạch và vị-tha, một sự hứng khởi để bay vọt lên đến đấng mà y thờ phụng, không có một tư-tưởng nào khác với cái tư-tưởng muốn tự hiến mình. Chỉ khi nào tư-tưởng của học-viên được thật sạch sẽ, không hề bị nhơ bẩn vì lòng tư-kỷ thì y mới có thể tiến lên một mức độ khá cao để mở tâm-trí mà đón nhận lấy cái ảnh hưởng cao siêu chảy tràn vào.

Sự cố gắng theo đường lối này có thể mang lại một sự thành công rất lớn lao; vì định luật thì bất di dịch, và khi lý tưởng ở sát gần bên ta thì lòng hứng thú lại càng nhiệt liệt và cái kết quả cũng theo đó mà tăng tiến.

Nếu học-viên giữ được cho ý muốn của mình được hết sức trong sạch và nếu trong trí y, tư-tưởng của y được luôn luôn hướng về phía Chơn-

Sư, thì một ngày kia, y sẽ nhận thấy rằng cái ảnh hưởng mà y thường tiếp xúc, dường như tự nơi đâu mà chảy xuyên qua đấng hiện thân của lý-tưởng y, chớ không phải là ảnh-hưởng này phát sinh tự ngay nơi đấng cao cả đó, như thế y sẽ lần lần càng ngày càng tiến lên cao để nhận thức ngay được sự hiện diện của Chơn-Sư.

Như vậy, lúc thoát đầu, đối với y thì các Chơn-Sư chỉ là một ý niệm của cái trí, một kết quả tự nhiên của lý-luận, trong cái hệ-thống triết-lý của nó nhưng rồi lần lần khi mà các thể thanh bai (vía, trí v.v...) của y có thể càng ngày càng đáp-ứng được với những ảnh-hưởng cao siêu, thì các vị Chơn-Sư sẽ trở thành một sự thực linh động trong đời sống của y, một sự thực mà trái tim y và cả khối óc y cũng đều nhìn nhận và cảm thấy.

SỰ LẬP HẠNH (trau dồi đức hạnh)

Không cần phải nói dài về cái khía cạnh lập-hạnh của sự tham-thiền vì phần này đã được bao gồm trong những điều đã nói trên. Cái kết quả của sự tham-thiền về một tính tốt là sẽ khiến cho con người lần lần có được tính tốt ấy, khiến cho

những thể xác, vía, trí của y có thể rung động để đáp ứng với tánh tốt đó và để khiến cho thể ấy có được cái thói quen biết đáp ứng như thế, vì khi một tư-tưởng mà được nhắc đi nhắc lại hoài thì lần sau nó sẽ được hiện ra một cách dễ dàng hơn.

Một pho Thánh Kinh Ấn-Độ đã nói rất đúng rằng: “Con người nghĩ đến cái gì thì y sẽ trở nên cái đó. Vì vậy, nhà người hãy nghĩ đến Thượng Đế Trường-Tồn Vĩnh-Cửu.” Muốn được như vậy phải đặc biệt sử-dụng cái khả-năng của khối óc để tạo ra những hình ảnh; thêm vào đó còn phải kiên-nhẫn và thành thực cố gắng thực hành cái đức tính đã được lựa chọn. Nếu học-viên thiếu can đảm, y phải thử tưởng tượng đặt mình vào một trường hợp cần phải can-đảm và kết thúc câu chuyện tưởng tượng làm sao cho thật hùng dũng. Rồi khi nào đời sống hàng ngày đưa những cơ hội cần phải can-đảm thì cái tư tưởng về sự can-đảm liền hiện ra ngay trong trí y một cách tự nhiên; y chỉ cần hơi cố gắng can đảm, như thế cũng đủ bù đắp sự khiếm khuyết thuở ban đầu.

Ta nên lần lượt lấy hết đức tính này đến đức tính khác để làm đề tài tham-thiền và tự rèn luyện bằng cách tập rèn lý-trí cùng cái quyền

năng của trí tưởng-tượng để có thể tùy ý mình mà cảm nhận được những đức tính đó. Có một lời chỉ-dẫn hữu ích đối với người học-viên muốn trừ bỏ các tính xấu của mình. Cái thói quen muốn nghĩ hoài về các tật xấu của mình thì không khiến cho tinh thần lành mạnh chút nào cả; trái lại thói quen này thường làm ta thối chí, tạo nên một trạng thái u uất giống như một bức tường giam hãm và ngăn cấm những ảnh hưởng thiêng-liêng.

Trong phương-pháp thực-hành, ta càng quên phứt những tật xấu đi thì càng hay và hãy tập-trung lòng ước nguyện và sự cố gắng của mình trọn vẹn vào công việc lập hạnh để có được những tính tốt đối lập với các tật xấu đó. Có một vị vừa viết văn vừa đi giảng đạo nổi tiếng, đã mạnh bạo nói lên sự thực này: Quý bạn hãy nhớ rằng người ta không thể nào cùng một lúc mà nhìn thấy cả hai mặt của một đồng tiền. Khi nào quý bạn cảm thấy thối chí vì phải chiến-đấu với phàm ngã thấp hèn và hoàn toàn nhàm chán chính bản-thân mình, tự mình lại ghét mình như là một con người đáng trách, thì quý bạn hãy nên tự bắt buộc mình nhìn cái khía cạnh bên kia tức là khía cạnh tốt đẹp của mình và suy nghĩ nhiệt liệt

theo cái đường lối đẹp đó; ấy là một đường lối luyện tập cao quý nhất cho trí bạn. Bạn hãy nói “Ta thuộc về Thượng Đế. Chơn-ngã thiết thọ của ta là cái Tinh-thần Thiêng-Liêng của Ngài...” tác phẩm “Ánh Sáng trên những vấn đề khó giải quyết của đời sống” tác giả là Đức Phó Giáo Chủ “Wilberforce”.

Muốn thành công trong đời sống tinh-thần thì chẳng nên chiến đấu quyết liệt với phàm ngã thấp hèn, mà chỉ nên tiến nhiều trong sự hiểu biết và sự thưởng thức những điều cao cả. Vì một khi người ta đã biết khá đủ về niềm hạnh phúc và nỗi vui mừng của đời sống cao cả thì những dục-vọng thấp hèn liền phai mờ đi và không còn quấy rầy được ta nữa. Một vị Đại Giáo Chủ đã nói rằng: sau khi phạm lỗi, cái phương-pháp hối hận tốt lành nhất là can-đảm nhìn thẳng vào tương lai, không hề bị tuyệt-vọng, nhưng quả quyết không bao giờ còn tái phạm vào lỗi đó nữa.

III. NHỮNG PHƯƠNG PHÁP VẬT CHẤT ĐỂ LÀM CHO SỰ THAM-THIÊN ĐƯỢC DỄ DÀNG

Tuy rằng phần quan-trọng nhất của sự tham-thiên là ở cách hướng-dẫn ý chí, tư-tưởng và tình cảm, nhưng dĩ nhiên người ta không thể bỏ qua xác thân được, vì thế nên những lời chỉ dẫn liên quan đến cõi hồng-trần thì không phải là thừa. Quả thực đó là một việc mà người học-viên phải nghĩ đến, sau khi học xong phần lý thuyết và bắt đầu học thực hành tham-thiên.

CÁCH NGỒI

Vì một vài tư-tưởng và một vài mối xúc động thường được diễn-tả bằng những cử động và điệu-bộ đặc-biệt của xác thân, nên do một phương pháp trái ngược lại, một vài cách ngồi của xác thân cũng có thể làm nảy sinh những trạng-thái tâm-lý thuộc về lý-trí hay cảm-tình và có thể giúp cho học-viên ở mãi trong trạng-thái đó. Trong trường hợp này, cần phải làm cho xác thân rung động cùng một nhịp điệu với các thể

cao (vía, trí...) phải điều hoà xác thân với các thể đó và với ảnh-hưởng của những sức mạnh thiên-nhiên tự bên ngoài vào.

Khi bắt đầu tham-thiền học-viên có thể lựa chọn một trong hai cách ngồi mà những người thành thạo về tham-thiền thường cho là tốt lành: có thể ngồi trong một chiếc ghế bành (fauteuil) thong thả, thân mình giữ cho thật thẳng; chỗ để dựa lưng không nên quá nghiêng về phía sau; hai bàn tay nắm lấy nhau và đặt trên đầu gối; hoặc những bàn tay rời nhau ra và mỗi bàn tay đặt nhẹ lên đầu gối: hai bàn chân để duỗi ra song song, hay là bàn chân phải vắt chéo lên bàn chân trái.

Cách ngồi phải cho thong thả, dễ dàng, đầu phải thật thẳng nhưng đừng cứng ngắt mà cũng đừng cúi xuống ngực, nhắm mắt và ngậm miệng lại, và theo như lời khuyên của một văn sĩ Ấn Độ nổi tiếng về những tác phẩm viết về pháp môn Du-Già, nên giữ cho xương sống thật thẳng vì rất nhiều thần lực chảy xuyên qua xương sống.

Hoặc có thể ngồi trên một bộ ván, trên đi-văng (divan) hay ngồi dưới đất chân xếp bằng theo lối phương Đông. Những người thành thạo trong việc tham-thiền khuyên nên giữ cho chân

tay dính với nhau (nghĩa là bàn tay phải nắm lấy bàn chân trái, còn bàn tay trái nắm lấy bàn chân phải) để tránh sự hao hụt về thần-lực nó thường theo lẽ tự nhiên mà tuôn ra ở các đầu ngón chân, ngón tay... Cách ngồi theo lối phương Đông, chân vắt chéo (ngồi kiết già) còn điều lợi này nữa: theo lời người ta nói thì thần-lực được tuôn ra sẽ toả xung quanh xác thân như là một cái bao, bọc ngoài và che chở. Nhưng cái kiểu ngồi này thực là bất tiện đối với phần đông người Tây-phương tuy rằng ở Đông-phương đó là cách ngồi tự nhiên, Đông-phương là nguồn cội của mọi giáo lý Du-Già thời nay, nữ văn sĩ Alice C. AMES trong cuốn sách “Tham-thiền” (Méditations) của bà đã nói một cách duyên dáng rằng: “Những nỗi khó khăn buổi đầu tiên thì rất nhiều, nhưng chúng còn tăng thêm gấp bội vì người ta cứ tưởng là cần phải ngồi theo lối Đông-phương đủ các kiểu kỳ quái để làm khổ xác thân; nhưng thực ra xác thân phải được ở trong một tình-trạng nghỉ ngơi hoàn-toàn để ta có thể quên được nó đi.”

Ngoại trừ trong những trường hợp hết sức hiếm hoi, ta chẳng nên nằm mà tham-thiền vì như vậy, ta thường hay ngủ. Hơn nữa, nằm như thế thì óc không có thể đáp ứng một cách điều

hoà với những làn sóng rung động cao cả của những thể vô hình (vía, trí...) nếu máu chảy chậm lại; vì thế nên người ta thường khuyên rằng trước khi tham-thiền buổi sáng, ta nên tắm nước lạnh hay đi chơi bách bộ bước mau.

SỰ THỞ VÀ NHỮNG CHI TIẾT KHÁC

Những cách ngồi mà người ta vừa khuyên ở trên, không những khiến ta thở được bằng bụng một cách sâu xa, mà còn khêu động cho lối thở này được phát sinh, giống như lối thở của các ca sĩ biết luyện tập đúng phép. Ông George FOX, một tín đồ Thiên Chúa Tân Giáo (Quaker) cùng với một số người theo Vô-vi chủ nghĩa (Quiétistes) nói họ đã biết cách “thở ở bên trong”. Chính cái lối tham-thiền thực-hành của ông FOX đã chứng minh rằng khi xác thân nhờ sự tham-thiền mà tự điều hoà được thì ta sẽ thở một cách sâu xa hơn, đều đặn hơn, nhịp nhàng hơn cho đến khi hơi thở lần lần trở nên thông-thả và yên ổn để rồi không còn được chú ý đến nữa. Một khi ta đã ghi chú được cái hậu quả này rồi, thì ở trong phương pháp Du-Già Luyện-xác (Hatha Yoga) sự việc lại tiếp diễn một cách trái ngược lại và người ta tìm cách điều-hoà những sự

hoạt động của cái trí, bằng cách thở theo một phương pháp đã được ấn-định sẵn. Nhưng học-viên cần phải biết rằng có sự nguy hiểm nếu tập thở một cách mù quáng theo những đường lối quá độ được dạy trong những sách Huê-Kỳ “Tư Tưởng Mới” và ở trong những sách báo Tây Phương viết về Pháp-Môn Du-Già.

Trước hết, trong sự phát triển tâm-linh, luyện tập ngược chiều “từ dưới lên trên” thì thực là nguy hiểm; cũng nguy hiểm khi ta mang xác thân mình ra mà thí nghiệm thay vì chú ý đến giáo lý thâm sâu này trong cuốn “Tiếng nói Vô Thanh” “Cái trí là kẻ phá-hoại sự thực. Người đê-tử phải giết kẻ Phá-Hoại ấy đi”. Người học-viên nên học cách làm chủ tư-tưởng mình theo giáo lý của Pháp Môn Đại Du Già (Raja-Yoga) thì hơn, và hãy phó thác sự phát triển của xác thân mình và sự xây dựng các thể tâm-linh của mình cho những buổi tập tham-thiền, chúng sẽ mang lại những kết quả tự-nhiên. Hơn thế nữa, có những điều một xác thân phương Đông có thể luyện tập được, nhưng một xác thân phương Tây không thể luyện tập được. Vài ba cách tập thở thì rất nguy hiểm và có những hậu quả hết sức tai hại. Người ta có thể nói qua rằng không có gì là nguy hiểm nếu

chỉ thở giản-dị và sâu xa, nếu không có sự cố gắng quá sức, không có sự căng thẳng quá đổi nơi trái tim và phổi, và nếu ta không cố gắng để tập trung tư-tưởng vào những luân xa⁶ trong thân thể. Người học-viên có thể đốt chút nhang thơm và nhờ đó bầu không khí được trở nên thanh khiết hơn; theo quan điểm huyền bí học, y cũng có thể trang trí nơi tham-thiền bằng những màu sắc tươi sáng, những bức tranh đẹp, bông hoa hay nhiều thứ khác với mục đích nâng cao tinh-thần và tình cảm.

Y cũng nên tuân theo một vài qui luật về cách ăn uống, phải triệt để kiêng rượu và thịt nếu sức khoẻ của y không vì thế mà bị giảm sút. Người ta không thể vừa uống rượu, vừa tham-thiền một cách nhiệt liệt mà không làm cho óc sưng lên; vả lại vấn đề này đã được nói một cách chi tiết trong sách báo Thông-Thiên-Học: xin đọc cuốn sách “con người và những thể xác, vía, trí... của y” (L’homme et ses corps) do bà Annie BESANT viết.

⁶ *Luân xa: những trung tâm thu nhận và ban rải thần lực trong thân thể (centres). Giống như những bánh xe xoay tròn (chakras).*

NHỮNG GIỜ THAM THIÊN

Một điểm khác không nên coi thường là phải tham-thiên vào những lúc nào trong một ngày. Tuy không phải là nhất định bắt buộc nhưng ta nên tham-thiên cho thật đúng giờ; phần lớn của nỗi khó khăn đầu tiên khi ta tham-thiên là các thể (xác, vĩa, trí...) của ta đã quen phản ứng một cách máy móc khi ta cố gắng tập cho chúng có những thói quen mới mẻ; các thể còn có khi còn được gọi các con tinh chất (élémentals) và sự phản ứng của chúng tuy mù-quáng, vâng theo linh-tính, nhưng cũng rất mạnh-mẽ.

Theo người ta nói thì trong một ngày có ba lúc liên-quan mật thiết với khoa biểu-tượng-học của hội tam-điểm (Franc-Maconnerie) và rất thuận lợi để thu nhận thần lực: đó là lúc mặt trời mọc, lúc mặt trời đứng ngọ và lúc mặt trời lặn. Các nhà thần-bí thời xưa thường lựa chọn những lúc đó; nhưng dĩ nhiên, ta có thể thay đổi chút đỉnh cho thích hợp với lối sống “văn-minh” bây giờ. Ngoài ba lúc đó ra nếu có thể thì ta cũng nên định trí mỗi giờ, khi thức chớ không ngủ, định trí mà cố gắng cảm nhận thấy rằng ta đang sống đây với tư cách một con Người Thiêng-Liêng. Cách

luyện tập như thế sẽ dẫn ta đến một trạng thái mà khoa thần-bí học Thiên Chúa Giáo gọi là “sự tĩnh tâm bên trong” và mục tiêu của học-viên là tập luyện cho trí mình có thói quen tự nhiên xoay về phía những tư-tưởng thiêng-liêng.

Không nên tham-thiền ngay sau khi ăn xong hay tham-thiền về khuya: trong trường hợp thứ nhất, tư-tưởng vận động và thu hút máu không thể làm việc để giúp sự tiêu hoá được nữa; ở trường hợp thứ hai, lúc đó các thể (xác, vía, trí...) đã mệt mỏi và cái phách dễ rớt ra ngoài; hơn nữa ảnh hưởng của mặt trăng rất mạnh lúc khuya, nên người ta thường hay gặp những điều không tốt lành.

SỰ CẦN THIẾT PHẢI CÓ MỘT THÁI ĐỘ TÍCH CỰC. SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LINH.

Hệ-thống tham-thiền được trình bày nơi đây với học-viên nhằm phát triển con người về tinh-thần, lý trí, hạnh-kiếm cùng sự kiểm soát trí khôn và tình cảm. Nó không nhắm phát triển phép thần thông “từ dưới đi lên”. Nhưng nó có thể tự nhiên kêu gọi được một trực-giác về tâm-linh ở nơi những người nào khá nhạy cảm. Sự phát triển

tâm-linh này làm cho con người ngày càng nhạy cảm đối với hoàn cảnh xung quanh: đối với những người và những nơi chốn; con người nhớ được phần nào những kinh-nghiệm của mình ở cõi trung-giới khi ngủ; chơn-nhơn trực-tiếp điều khiển phàm-nhơn một cách dễ dàng hơn; con người có thể nhìn nhận được ảnh hưởng của các Chơn-Sư cùng những người đã tiến hoá về tinh thần

Người học-viên đang tìm cách phát triển theo một phương pháp tích cực thì phải thận trọng xa lánh điều này: sự phát triển tính đồng-bóng thụ-động và tuân theo sự chỉ dẫn của một hồn ma dẫn dắt ta, đó là kết quả của lối tham-thiên tiêu-cực. Vì mặc dầu khoa chiêm-hồn-học (Spiritisme)⁷ có giá trị như thế nào, hai hệ thống này thật là hoàn toàn khác biệt không đi đôi với nhau được. Thí dụ như trong một số sách nói về pháp môn Du-Già được sửa đổi để làm vừa lòng những người Tây phương, người học-viên khi bắt đầu tham-thiên nên ngược mắt lên càng cao càng hay và cứ giữ

⁷ Đó là hệ thống tiêu-cực (*méthode passive négative*), của Khoa chiêm hồn và hệ thống tích-cực (*méthode active, affirmative*), của Thông-Thiên-Học.

mắt ngược cao như thế mãi. Hậu quả của sự luyện tập này là bắt buộc con mắt phải cố gắng mệt mỏi và làm cho khối óc phải mệt đừ; điều này gây ra một trạng-thái thụ động tự mình lại thôi miên mình (tự kỷ ám-thị), kế tiếp ta có thể xuất thần phần nào và vài ba phép lạ hiện ra khi dùng một khối pha-lê (cristal) thì người ta cũng đạt được kết quả giống thế.

Học-viên cảm thấy khá bối rối khi y thấy trong một số cuốn sách người ta khuyên nên mở tâm-trí để đón nhận những ảnh hưởng thiêng liêng mà vẫn giữ một thái độ tích cực. Có sự khó khăn là vì người ta lầm lẫn hai giai đoạn khác biệt với nhau. Mới thoạt đầu thì cần phải có một sự cố gắng tích cực, rồi kế tiếp về sau mới là trạng thái thụ-động. Sự cố gắng tích cực nhiệt liệt nâng cao lương-tri lên cho nó hoạt động ở những mức cao cả của những thể vía, trí..., nói một cách khác và khi xem xét sự việc theo một quan điểm khác thì sự cố gắng nhiệt-liệt này làm cho các thể vía, trí.. được điều hoà, chúng tiếp xúc với nhau cùng một nhịp điệu khiến cho ảnh hưởng cao siêu có thể tuôn chảy xuống được. Chỉ lúc đó người ta mới có thể ngừng nghỉ không cố gắng vươn lên nữa và nghỉ ngơi trong niềm an lạc đã đạt được.

Có thể rằng câu: “mở tâm trí ra để đón nhận ảnh hưởng cao cả” chỉ có nghĩa là giữ làm sao cho tâm trí cứ ở mãi trong trạng thái an lạc tích cực và nhiệt liệt ở một mức cao siêu và thiêng liêng. Một hôm tác giả cuốn này được nghe thấy Đức Giám Mục Robert Hugh Benson dùng một hình ảnh rõ rệt để làm nổi bật lên một sự việc như thế: đó là hình ảnh một con chim hải-âu đang thẳng cánh mà lượn trên trời cao cho thật thẳng bằng trước cơn giông tố. Ai nhìn chim thì tưởng chim đang thụ động, không làm gì cả và đứng im; tuy nhiên người ta biết rằng chim phải cố gắng không ngừng rất nhiều mới dang cánh ra như vậy được.

Dĩ nhiên sự yên-tĩnh nhiệt liệt đó là một trạng thái đạt được sau nhiều năm bền chí cố gắng, khác hẳn cái thái độ của nhiều người cứ tưởng rằng họ có thể tiến lên đến những mức độ vô cùng cao siêu thiêng liêng bằng cách nằm dài trong một cái giường êm-ấm hay trong bồn tắm đầy nước nóng. Những người đó coi sự tham-thiền như là sự mệt mỏi của xác thân, tư-tưởng hay lười biếng vẩn vơ xung quanh một đề tài dễ chịu và yên tĩnh. Ta không thể nào chiếm đoạt nước Thiêng Đàng theo lối ấy đâu.

Muốn tham-thiền thực sự, thì phải cố gắng nhiệt liệt chớ không phải là chỉ cảm thấy một sự dễ chịu nửa thức nửa ngủ với xác thân được an nghỉ; vì thế nên những ai hài lòng khi đọc qua loa những giáo lý trong các sách “tư tưởng mới” thì có thể cứ yên ổn tiếp tục lâu dài những lối luyện tập của họ như họ hằng ưa thích; nhưng ai là người muốn tập định trí một cách đứng đắn, thực sự, thì lúc mới bắt đầu không nên tham-thiền lâu quá 5 hay 10 phút liên tiếp nếu không thì khối óc có thể bị mỏi mệt. Rồi rất từ từ ta có thể nối dài sự tham-thiền lên tới 15, 20 và 30 phút.

XẢ-THIÊN

Ngoài ra, học-viên phải nhớ rằng sự định trí tự nhiên làm cho các bắp thịt trong thân thể bị căng thẳng. Bằng cố của sự tự động này là người tham-thiền thường hay cau lông mày. Bắp thịt bị căng thẳng như thế không những làm cho xác thân mệt mỏi nhiều mà còn ngăn cản không cho thần lực thiêng-liêng chảy xuống. Vì vậy trong khi tham-thiền cũng như ở vào nhiều lúc trong một ngày, khi đang làm công việc thường xuyên, người học-viên phải thỉnh thoảng chú ý đến xác thân mình và “xả hơi” thông thả cho đỡ mệt.

Những người bản tính mạnh mẽ và nồng nhiệt thường nói và viết một cách khó khăn để diễn tả tư-tưởng mình, vì như thế họ bắt khối óc phải căng thẳng đột nhiên và quá mạnh. Họ phải học cách làm cho khối óc vận-chuyển lần lần từ chút một, giống như ta châm điện vào bình một cách thông thả; một lúc xả hơi nghỉ ngơi hoàn toàn sẽ khiến họ vượt được sự khó khăn này.

Cũng giống như một diễn giả khi trí óc mệt mỏi vì làm việc quá độ thì dòng tư-tưởng bị đứt quãng hoặc ông ấy quên phứt đi một chữ không sao có thể nhớ lại được nữa; lúc đó thái độ khôn ngoan nhất là phải nghỉ “xả hơi” đằng hoàng trong một lúc, phải nghỉ ngơi hoàn toàn, chớ đừng quá cố gắng để nhớ lại vì sự cố gắng này chỉ làm cho khối óc bị căng thẳng thêm mà thôi. Học-viên cũng phải nhớ rằng sự định trí không phải là một sự cố-gắng của xác thân. Khi mà tinh thần trụ vào một ý nghĩ thì tức là có sự định trí rồi. Thật khó mà lấy lời nói để diễn tả một sự việc ta chỉ có thể hiểu được nhờ kinh-nghiệm bản thân nhưng định trí không phải là cứ cố gắng giữ mãi tinh thần định vào một tư-tưởng nào đó, nhưng chính là ta phải để cho tinh-thần được nghỉ ngơi trên tư-tưởng ấy một cách yên lặng và an-ổn

hoàn-toàn. Ngoài ra, học-viên phải thấm nhuần ý nghĩ này – và áp dụng nó vào kinh nghiệm nội tâm của chính mình theo đúng giá trị của nó. Trung tâm của tư tưởng là thể trí chớ không phải là khối óc; ngoài ra, ngay ở những buổi ban đầu, dường như ta phải cố gắng để làm cho khối óc được yên-ổn; thật ra, sự định trí thì liên quan đến thể trí chớ không liên quan đến xác thân.

CON ĐƯỜNG PHỤNG SỰ

Người học-viên Thông-Thiên-Học phải luôn luôn nhớ rằng trong bất cứ việc gì y làm, cái lý do tốt đẹp và công bằng là một điều tối quan trọng, và y chỉ có thể tiến lên cao đến các Chơn-Sư nhờ những lý do hành động vị-tha và vô ngã do lòng thành thực muốn giúp đỡ nhân loại. Trong những giai đoạn đầu, lòng người chí nguyện không cần phải tràn đầy tình thương yêu nồng nhiệt đối với toàn thể nhân loại. Chúng ta dám nói rằng y chỉ cần tìm cách hành động một cách không ích-kỷ đối với những người gần cận xung quanh là đủ rồi: vì nếu y bền chí, y sẽ càng ngày càng trở nên nhạy cảm đối với tiếng kêu cứu đau thương của toàn thể nhân loại.

Tuy nhiên, người Thông-Thiên-Học đã bắt đầu hiểu được phần nào về đời sống tinh thần thì nên biết rằng sự tham-thiền và sự giúp đời phải bổ-túc lẫn cho nhau; hợp nhất với nhau chúng cho ta những kết quả tốt lành nhất. Người ta không gia nhập Hội Thông-Thiên-Học để được lợi-lộc: chúng ta là học-viên Thông-Thiên-Học vì những giáo lý của sự Minh-Triết Trường-tồn Vĩnh-cửu đã thấm nhuần sâu xa vào trái tim chúng ta và đang sửa đổi lại đời sống của chúng ta. Dấu hiệu của con người tinh-thần là ban rải tràn trề mọi sự cho kẻ khác, chớ không đòi hỏi kẻ khác phải cho mình cái gì; chỉ như vậy ta mới tìm thấy hạnh phúc thực sự. Vì vậy, đối với hội Thông-Thiên-Học, ta phải có thái độ và tự hỏi như thế này: “tôi có làm gì để giúp đời?”

Khi người hội viên mới gia nhập Hội Thông-Thiên-Học thì y gặp những dịp để giúp đời; y đón nhận những dịp phụng sự này như thế nào?⁸ do đó người ta có thể đánh giá cái khả năng và giá trị của y. Những sự giúp đỡ nhỏ nhất được làm một cách trung thành thì quan hệ hơn là những công

⁸ Nghĩa là y sẽ nắm lấy cơ hội để phụng sự hoặc y sẽ bỏ qua cơ hội mà không làm gì cả (giải của dịch giả).

cuộc lớn lao mà người ta dự phần vào một cách đột nhiên theo ý thích trong chốc lát. Người học-viên có thể tiến bộ là kẻ trung thành trong những công việc nhỏ nhất như sẵn sàng rửa cửa kính, đốt lò sưởi trong phòng nhóm của chi bộ, sẵn lòng làm những việc nhỏ bé, lật vạt trong các buổi nhóm, y luôn luôn có mặt rất đúng giờ ở chi-bộ cũng như ở mọi buổi nhóm mà y hứa sẽ tham dự y sẵn sàng tự rèn luyện để có thể viết văn và diễn thuyết. Về điểm này, tưởng không cần phải nói dài hơn nữa. Chỉ nói qua một lời là người học-viên đứng đắn cũng đủ hiểu, và câu chuyện ngụ-ngôn về những tài năng và những nén bạc thực rất thật thích hợp với công việc Thông-Thiên-Học⁹.

Phải phụng sự theo lối đó ta mới có thể thấy con đường dẫn đến Chơn-sư. Vì câu châm ngôn của người học-viên phải là tự ý và vui lòng

⁹ Chữ Pháp "talents" có hai ý nghĩa: tài năng và nén bạc. Chuyện ngụ ngôn "Les talents" như sau: Một ông chủ khi đi vắng lâu ngày, có trao cho các đầy tớ mỗi đứa một nén bạc. Kẻ đầy tớ siêng năng thì tìm cách làm cho nén bạc sanh lợi. Kẻ đầy tớ lười biếng thì cứ giữ nguyên nén bạc. Đại ý chuyện này khuyên ta phải làm nảy nở tài-năng trời đã phú thác cho ta (Lời giải của dịch giả).

phụng sự. Và ở trong niềm vui phụng sự các nhu cầu của kẻ khác, y học quên mình và quên sự tiến bộ riêng của mình. Y hãy tìm cách làm mọi công việc như vậy một cách kiên nhẫn và đều đặn; y hãy tiếp tục tiến bước cho tới ngày y đối diện được với Chơn-Sư và cảm thấy được ở nơi thâm tâm y nỗi vui vô tả của kẻ tự hiến mình cho Đấng mình hằng tôn kính.

Tuy nhiên, ta chớ nên tưởng rằng trong sự giao thiệp giữa Chơn-Sư và đệ-tử, có một sự gì bó buộc hoặc làm tiêu hủy cá tính của người học trò, nhận chìm cá tính này trong dòng thần lực của Chơn-Sư. Trái ngược lại, ảnh hưởng của Chơn-Sư không phải là một sức mạnh bên ngoài thôi miên ta, mà chính là một sự giác ngộ vô cùng tuyệt-diệu, từ bên trong chiếu ra, đó là một sức mạnh ta không sao chống cưỡng lại được vì nó hết sức thích hợp với cái nguyện vọng cao siêu nhất của người học trò, làm tỏ lộ rõ ràng cái bản chất thiêng-liêng của chính y. Theo ý nghĩa đúng thực nhất, Chơn-Sư chính là một con kênh ban rải đời sống thiêng-liêng và đời sống phát sinh ở nơi người học trò được hoạt động. Thật vậy, người học-viên nào học về khoa học thì có thể so sánh sự việc này một cách rất giống với

cách tạo ra luồng điện. Vì bản thể của thầy và trò đều giống nhau nên ảnh hưởng của Chơn-Sư mới kích thích đến tột độ những đức tính cao thượng và trong trắng nhất ở nơi người học trò.

Tình thương yêu của Chơn-Sư đối với người đệ tử thì giống như ánh sáng mặt trời khiến cho nụ bông sen hé nở để đón nhận khí trời tươi mát buổi bình minh, và người ta có thể nói đúng rằng một nụ cười của Chơn-Sư khiến cho lương tri của người học trò được nở rộng đến nỗi dù có tham-thiền một cách uyên bác trong nhiều tháng về tình thương yêu, người học trò cũng không thể tự sức mình mà đạt được sự nở rộng như thế đó.

Câu mong sao cho những lời khuyên vấn tắt trên đây về sự tham-thiền có thể dẫn dắt vài ba linh hồn đến sự hiểu biết các vị Đại Giáo Chủ và nhân danh các Ngài mà phụng sự nhân loại.

Câu mong đấng Chí-tôn khêu gợi trong chúng ta cái ngọn lửa tình thương của Ngài và ngọn lửa của lòng từ-ái ngàn đời.

J.I.WEDGWOOD

