

Ba Giai Đoạn Sau cùng Của Thiên Định

SỰ ĐỊNH TRÍ

(CONCENTRATION)

(Trích Chương 15 của quyển THỂ HẠ TRÍ)

Từ những điều chúng ta đã thấy về cơ chế và quyền năng của tư tưởng, thật rõ ràng là việc kiểm soát cái trí có tầm quan trọng hơn hẳn so với mức ta giả định thông thường cả vì ích lợi của con người lẫn vì ảnh hưởng của nó đối với công việc mà y làm được cho người khác. Thật vậy, sự kiểm soát tư tưởng là điều kiện tiên quyết cốt yếu để phát triển các quyền năng của linh hồn.

Trong quyển *Tiếng Nói Vô Thình* có nêu rõ rằng: “Cái Trí là kẻ giết chết thực tại, đệ tử hãy tiêu diệt kẻ giết thực tại”. Điều này dĩ nhiên không có nghĩa là ta phải tiêu diệt cái trí vì nếu không có nó thì ta không tiến bộ được, nhưng ta phải làm chủ và chế ngự được nó; nó không phải là Chơn Nhơn mà là một công cụ để cho Chơn Nhơn rèn luyện và vận dụng.

Rõ rệt là học viên phải hết sức cẩn thận để dung dưỡng những tư tưởng và xúc động mà mình được phép. Kẻ phạm phu ít khi nghĩ tới việc toan tính kiểm soát những xúc động, ngoại trừ có lẽ kiểm soát sự biểu lộ ra bên ngoài của nó; khi y thấy xúc động xuất lộ bên trong bản thân thì y chịu theo nó và cho rằng làm như thế mới là tự nhiên. Tuy nhiên, học viên huyền bí phải chọn theo một thái độ khác hẳn: thay vì để cho xúc động chạy lông lén thì y phải hoàn toàn kiểm soát được nó và ta phải thực hiện điều này bằng cách phát triển và kiểm soát thể Trí. Một trong những bước đầu tiên hướng về điều này là nhận thức rằng thể Trí không phải là Chơn Nhơn mà là một công cụ Chơn Nhơn phải học cách sử dụng.

Như vậy học viên phải đặt ra cho mình nhiệm vụ làm chủ được cả xúc động lẫn tâm trí; y phải biết chính xác mình đang suy nghĩ về điều gì và tại sao mình nghĩ như vậy đến mức mà y phải sử dụng cái trí, xoay chuyển nó hoặc nắm giữ nó yên tĩnh giống như một người đấu gươm điều luyện xoay chuyển vũ khí theo ý muốn của mình về hướng này hướng khác và cũng có thể nắm chắc nó theo ý muốn. Nói cách khác, y phải đạt được khả năng định trí vốn là một điều kiện sơ bộ cần thiết cho mọi công trình trí tuệ.

Y phải học cách suy nghĩ kiên định và liên tục, không để cho cái trí đột ngột nhảy từ chuyện này sang chuyện khác, không phí phạm năng lượng của cái trí vào đa số những tư tưởng không quan trọng.

Hầu hết mọi người đều thấy đủ thứ tư tưởng đi lạc, không mời mà đến ủa vào trong tâm thức mình vì họ hoàn toàn không quen kiểm soát cái trí cho nên họ bất lực không kiềm chế được dòng thác ấy. Những người đó đâu có biết tư tưởng thật sự tập trung nghĩa là gì; chính việc hoàn toàn thiếu định trí này, sự bạc nhược này của cái trí và ý chí khiến cho các giai đoạn sơ khởi trong sự phát triển huyền bí

khó khăn xiết bao đối với kẻ phàm phu. Và lại, bởi vì trong hiện trạng thế giới ngày nay rất có thể có nhiều tư tưởng gian tà trôi nổi hơn là tư tưởng tốt lành, cho nên khuyết điểm này chỉ khiến cho người ta chịu đủ thứ cảm dỗ mà chỉ cần một chút cố gắng và thận trọng là có thể hoàn toàn tránh được.

Xét về khía cạnh hình tướng thì định trí là giữ cho thể Trí được định hình theo một hình ảnh kiên định; xét về khía cạnh sự sống thì đó là việc điều khiển sự chú ý tới hình tướng ấy một cách kiên định sao cho ta mô phỏng lại được nó bên trong bản thân. Chính lực của ý chí mới bắt buộc cái trí phải giữ nguyên một hình tướng duy nhất, mới định hình được nó theo một hình ảnh duy nhất, hoàn toàn bất chấp mọi ấn tượng khác tác động vào nó.

Nói một cách ngắn gọn hơn thì định trí cốt ở việc tập trung tâm trí vào một ý tưởng duy nhất và giữ cho nó ở ngay đó. Nói đơn giản hơn, thì định trí là chú ý. Nếu người ta chú ý tới điều mình đang làm thì y đang định trí.

Trong khi liên kết với những dạng cao của sự nghe thấy thì trung tâm lực ở họng cũng có liên hệ mật thiết với khả năng chú ý mà mọi hệ thống huyền bí học đều luôn luôn cho nó là rất quan trọng. Vì thế cho nên trong trường phái Pythagore chẳng hạn, học viên trong nhiều năm được duy trì ở cấp Akoustikoi gọi là Thịnh Văn và bị cấm tuyệt không được lao vào vùng nước nguy hiểm đầy chuyện mới mẻ chừng nào họ chưa hoàn toàn bén rễ với những nguyên lý triết học đã được xác lập. Cũng vì những lý do tương tự trong các bí pháp ở Mithra, cấp thấp nhất là con Quạ nghĩa là chỉ được phép lập lại những điều mình nghe nói y hệt như con quạ hoặc con vẹt. Hội viên Tam Điểm ắt nhận ra được sự tương ứng của các cấp này với cấp E. A. trong hệ thống của mình. Nhận tiện, xin nói cấp E. A. triệu thỉnh sự trợ giúp con người sử dụng nó một lớp đặc thù các sinh linh thông tuệ phi nhân loại thuộc cõi tinh vi, nó cần được thực hiện chính xác đúng nơi đúng chỗ; nếu thực hiện điều cần phải làm một cách cẩn thận, không suy nghĩ thì người ta chỉ rước lấy những ảnh hưởng mà mình chẳng biết gì và chưa hề được chuẩn bị. Khi sử dụng mọi dạng “pháp thuật” như thế thì người ta nên cảnh giác kẻ vô hình trung mình chỉ chuốc lấy những ảnh hưởng bất lợi mà trong trường hợp khác ắt đã làm ngơ mình đi. Học viên cũng nên nhớ rằng tác dụng tự nhiên của việc định trí là tạo ra sự căng thẳng của các cơ bắp trong cơ thể, chẳng hạn như việc cau mày. Sự căng thẳng như thế chẳng những làm cơ thể mệt mỏi mà còn gây trở ngại cho việc lưu thần lực. Vì vậy, định kỳ trong buổi tham thiền cũng như trong sinh hoạt hằng ngày, học viên nên chú tâm tới cơ thể và cố ý “thư giãn”. Kinh nghiệm chứng tỏ rằng trong toàn bộ hệ thống được vô cùng thoải mái ngay cả chỉ sau một lúc hoàn toàn thư giãn. Những người có bản chất mạnh mẽ và cực lực nên đặc biệt chú ý tới sự thư giãn và thấy mình có thể cần phải thực hành những bài tập nhất định với mục đích ấy. Có nhiều quyển sách bàn về đề tài này, ta có thể tin tưởng khuyên bạn đọc tham khảo một trong những quyển sách hay nhất là quyển *Quyền Năng do Sự Nghỉ ngơi* của Annie Payson Call.

Định trí không phải là vấn đề nỗ lực thể xác; lúc cái trí quay sang một tư tưởng thì nó đã định trí về tư tưởng ấy rồi. Định trí đâu phải là vấn đề dùng sức mạnh để giữ cho cái trí (trang 128) gắn liền với một tư tưởng nào đó mà định trí là để cho cái trí tiếp tục an nghỉ nơi tư tưởng ấy một cách hoàn toàn yên tĩnh và tịch

lặng. Học viên phải nhớ rằng chỗ của tư tưởng không phải ở trong bộ óc mà ở trong thể trí; vì thế cho nên định trí liên quan tới thể trí nhiều hơn là óc phàm. Như vậy, định trí rõ rệt không phải là một trạng thái thụ động mà ngược lại là một hoạt động cực lực và điều độ. Trên cõi trí tuệ, nó cũng giống như việc chuẩn bị cơ bắp để nhảy vọt trên cõi hồng trần hoặc làm cứng đờ cơ bắp để đối phó với một sự căng thẳng kéo dài. Kẻ nào bắt đầu thực sự định trí đối với tư tưởng thoát tiên không nên vượt quá 5 hoặc 10 phút trong một mạch bằng không y sẽ bắt bộ óc làm việc quá sức. Dần dần thì thời gian có thể kéo dài ra tới 15 - 20 hoặc 30 phút. Học viên chẳng bao giờ nên thực hành định trí hoặc tham thiền tới mức cảm thấy bộ óc đỡ dẫn và nặng nề, vì đỡ dẫn và đau đớn là những tín hiệu nguy hiểm, nó biểu thị rằng nỗ lực được thực hiện đã làm thay đổi vật chất của các thể nhanh hơn mức tương hợp với sức khỏe.

Hầu hết mọi người dường như thấy khó kiềm chế tư tưởng hơn xúc động, có lẽ vì họ được giáo dục coi việc để cho xúc động lộng hành, không bị kiểm soát là khiếm nhã trong khi họ thường bỏ mặc cho tư tưởng chạy rong theo tiếng gọi của óc hoang tưởng. Khi người ta bắt đầu toan tính kiểm soát cái trí của mình thì y thấy mình xung đột với những thói quen đã qua của thể Trí. Cũng như tâm thức tập thể của thể Vía tạo thành cái gọi là Tinh linh Dục vọng bao nhiêu (Xem quyển THỂ VÍA trang 77) thì tâm thức tập thể của thể Trí cũng tạo thành Tinh linh Trí tuệ bấy nhiêu. Như vậy, Tinh linh Trí tuệ này đã quen có mọi chuyện theo ý mình và trôi dạt dờ từ đề tài này sang đề tài khác theo ý ngông của chính mình. Đấu tranh với Tinh linh Trí tuệ, xét về một số phương diện thì khác với đấu tranh chống lại Tinh linh Dục vọng. Tinh linh Trí tuệ vốn sớm tiến hóa hơn Tinh linh Dục vọng trọn cả một giai đoạn cho nên ít quen thuộc hơn với việc bị giam hãm trong vật chất; vì thế cho nên nó năng động hơn Tinh linh Dục vọng: lăn xăn hơn nhưng thiếu quyết tâm hơn và thiếu sức mạnh hơn.

Xét về bản chất của sự việc thì như vậy y dễ quản lý hơn nhưng lại không quen quản lý; điều này khiến cho muốn kiểm soát một tư tưởng thì thật sự cần vận dụng ít sức mạnh hơn việc kiểm soát ham muốn, nhưng cũng cần áp dụng kiên trì sức mạnh ấy. Ta cũng phải nhớ rằng trên cõi trí tuệ, cái trí vốn ở vùng đặc địa của mình và đang xử trí vật chất của chính mình sao cho đó chỉ là vấn đề thực hành trong việc nó học cách quản lý hoàn hảo Tinh linh Trí tuệ; trong khi đó lúc ta cố gắng kiềm chế Tinh linh Dục vọng thì ta đang đưa cái trí xuống một cõi xa lạ với nó và áp đặt một uy lực ngoại lai từ bên ngoài.

Một vài sự kiện vừa nêu quan trọng đến nỗi ta nên ôn lại chúng một cách ngắn gọn. Bản thân việc kiểm soát cái trí dễ hơn nhiều so với việc kiểm soát xúc động; nhưng ta đã thực hành kiểm soát xúc động trong một chừng mực nào đó và theo thông lệ ta hầu như chưa thực hành việc kiểm soát cái trí. Vì thế cho nên việc vận dụng trí tuệ dường như khó khăn xiết bao đối với chúng ta. Cả hai cùng nhau tạo thành một nhiệm vụ dễ dàng hơn nhiều so với việc hoàn toàn làm chủ được thể xác; nhưng trong một chừng mực nào đó, ta đã thực hành công việc kiểm soát thể xác trong một số kiếp trước kia, mặc dù thành tích của ta theo đường lối ấy thậm chí rõ ràng là bất toàn. Việc hiểu được rõ ràng vấn đề này ắt dứt khoát khích lệ học viên. Việc hiểu biết ấy có một kết quả là gây ấn tượng lên y, linh hoạt về một sự thật của nhận xét trong quyển *Tiếng Nói Vô Thình*, theo đó trần gian là

địa ngục chân chính duy nhất mà huyền bí gia đã từng biết tới. Để thấy phát biểu nêu trên không dường như sai sự thật hoặc ngoa ngoắc, xin học viên hãy xét tới nỗi khó khăn khi dùng quyền năng tư tưởng để trấn áp chẳng hạn như một cơn đau răng kịch liệt (mặc dù ngay cả điều này cũng có thể được thực hiện trong một số tình huống nào đó); rõ ràng là dễ hơn nhiều khi dùng quyền năng tư tưởng để trấn áp sự chán nản, giận dữ, ghen tuông hoặc bất kỳ xúc động khó chịu nào khác, và còn dễ hơn nữa khi lái tư tưởng chệch ra khỏi một đề tài không hấp dẫn hoặc bất lợi chuyển sang một đề tài hấp dẫn hoặc có ích lợi hơn hay là thậm chí ngưng làm việc hoàn toàn bằng cái trí.

Giờ đây ta nên xét tỉ mỉ hơn những trở ngại cho việc định trí; như ta thấy, những trở ngại này tự nhiên chia thành hai nhóm chính. Nhóm thứ nhất có liên quan tới Kāma tức dục vọng; nhóm thứ nhì có liên quan tới chính bản chất của vật chất trí tuệ. Cách đây 5.000 năm trong cuộc đàm đạo bất hủ giữa Arjuna và Shri Krishna (Xem Chí Tôn Ca VI, 34-35), Arjuna đã diễn tả việc khó kiểm soát cái trí như sau: “Hỡi đấng giết chết Madhu, cái khoa yoga mà ngài tuyên bố qua sự bình tâm, con thấy chẳng có nền tảng vững chắc nào cho nó vì nó thật lặn xăn; bởi vì cái trí, hỡi đấng Krishna, nó quả thật là lặn xăn. Nó thật hung hãn, dữ dội và thật khó uốn nắn; con thấy khó uốn nắn nó cũng như khó nắm bắt được gió”.

Và câu trả lời vẫn còn đúng mãi, câu này vạch ra đường lối duy nhất dẫn đến thành công: “Hỡi kẻ được võ trang hùng hậu, chắc chắn là cái trí thật khó uốn nắn; nhưng ta có thể uốn nắn nó bằng việc *thực hành thường xuyên* (abhyasa) và *sự lãnh đạm điềm nhiên*, dứt bỏ (vairagya).

Chúng ta sẽ xét hai trở ngại (mà hai phương thuốc chữa trị chúng đã được viết nghiêng như trên) theo thứ tự ngược.

(1). Sự lãnh đạm, điềm nhiên. Điều này rõ ràng nhằm nói tới khả năng của kāma, tức dục vọng, thu hút, gây ảnh hưởng và bám lấy cái trí. Ở chương 6, ta đã nghiên cứu tỉ mỉ mối quan hệ giữa kāma và manas, ta thấy cách thức mà ham muốn không ngừng thúc đẩy cái trí và thường xuyên khiến cái trí cung cấp cho mình vui sướng. Vậy là cái trí bị dẫn dụ phải mưu tìm cái mang lại vui sướng cũng như tránh né cái gây ra đau khổ. Vì thế cho nên chỉ khi nào ta chế ngự và làm chủ được xúc động thì ta mới khống chế nó và ngăn ngừa nó không lợi kéo cái trí không đi chệch ra khỏi nhiệm vụ mà nó đã đề ra cho mình thực thi. Học viên nên nhớ lại rằng một khối hỗn độn những xúc động nhỏ mọn thật không xứng đáng với một sinh linh thuần lý và thật là hết sức mất tư cách khi con người vốn là Điểm Linh Quang của Thượng Đế mà lại để cho mình chịu sự chi phối của Tinh linh Dục vọng vốn là một thứ thậm chí chưa đạt được mức khoáng vật. Dường như có hai cách thức chính yếu giúp ta đạt được sự điềm nhiên này và dùng nó làm phương tiện để định trí. Ta có thể gọi chúng là (a)- phương pháp Triết học và (b)- phương pháp Sùng tín.

(a)- *Phương pháp Triết học*: Phương pháp này cốt ở việc biến đổi và tăng cường thái độ của mình đối với bất cứ thứ gì thường hấp dẫn và trói buộc con người sao cho người ta hoàn toàn chế ngự được kāma tức ham muốn; vậy là con người trở nên điềm nhiên với mọi sự vật cho dù ở bên ngoài hay là được giới thiệu với cái trí

từ bên trong. Theo nhận xét của chính người viết tác phẩm, phương pháp này dường như khó khăn đối với hầu hết những người có tính khí Tây phương và thường có khuynh hướng tạo ra nhiều bối rối hơn là giải quyết được bối rối; đối với những người có tính khí Đông phương (tạm dùng một cách phân biệt thô thiển nhưng hữu ích) thì nó có vẻ không tạo ra nhiều khó khăn như thế. Muốn trình bày rõ ràng phương pháp này thì cần phải có một bộ khảo luận về triết học và dĩ nhiên điều này vượt xa tầm mức của quyển sách. Ta chỉ cần nói vài lời cũng đủ nêu lên đại ý của phương pháp ấy. Triết lý của hệ thống này được mô tả trong các Đề mục 5 và 6 của Chí Tôn Ca, vốn được lần lượt gọi là Khoa Yoga Xả bỏ Hành động và Khoa Yoga Tự chế.

Trong hệ thống này con người “chẳng ghét bỏ mà cũng chẳng ham muốn; y thoát khỏi các cặp đối đãi; y nhận thấy rằng các giác quan theo đuổi những đối tượng của giác quan; y đặt mọi hành động nơi Đấng Vĩnh Hằng, từ bỏ sự dính mắc; y xả bỏ trong trí mọi tác động; y quan sát giống nhau một người Bà la môn có học thức và khiêm tốn, một con bò cái, một con voi, thậm chí một con chó và kẻ cùng đinh; y không vui mừng khi đạt được điều dễ chịu, cũng chẳng buồn rầu khi vớ phải điều khó chịu; y không dính mắc vào những sự tiếp xúc với ngoại giới và thấy mình hoan hỉ nơi Tự ngã; y có thể nhẫn nhục; sức mạnh sinh ra từ ham muốn và đam mê được làm cho hài hòa, hạnh phúc, chú ý tới phúc lợi của chúng sinh; tách rời khỏi ham muốn và đam mê.

“Y thực thi hành động ấy coi là một bốn phận, độc lập với kết quả của hành động; với ý chí tạo hình xả bỏ kiểm soát và yên bình, y vẫn không thay đổi khi nóng hoặc lạnh, khi sướng hoặc khổ cũng như vinh hoặc nhục; y coi như nhau những người thương yêu, bạn và thù, người xa lạ, người vô thường vô phạt, người nước ngoài và thân quyến cũng như kẻ công chính và kẻ gian tà; y không còn hi vọng và tham lam nữa; y không còn khao khát những điều đáng mong muốn; y giống như một ngọn đèn đặt ở nơi không có gió; ngay cả sự phiền não nặng nề cũng không làm y xao động; y không ngần ngại từ bỏ mọi ham muốn sinh ra do óc tưởng tượng; dần dần y đạt được sự bình an vì đã khiến cho cái trí an trụ nơi TỰ NGÃ; y thấy Tự Ngã ngự nơi vạn vật và vạn vật đều có nơi Tự ngã và y đã hoàn toàn trở nên hài hòa”.

Đoạn trích dẫn nêu trên chẳng qua chỉ là sự phác họa đại khái điều mà ta gọi là phương pháp Triết học. Thật ra phương pháp này có thể chế biến và thích ứng trong một phạm vi rất rộng để thích ứng với những cá thể đặc thù và tính khí đặc dị của y. Tuy nhiên, như ta đã nói, phương pháp Triết học là con đường khó đi và gây bối rối cho đa số mọi người, vì vậy “thiên chức của người khác thì tràn đầy nguy hiểm” nên ta theo phương pháp thứ nhì thì ít kịch liệt hơn mà ta sẽ miêu tả bây giờ.

(b) *Phương pháp Sùng tín* – Trong phương pháp này thay vì loại bỏ kâma, nghĩa là ham muốn tức dính mắc thì học viên lại dùng chính cái sức mạnh của kâma để ổn định cái trí. Đây là phương pháp độc đáo của kẻ sùng tín, y trau dồi kâma dưới dạng cao nhất tới mức cường độ cực mạnh sao cho mọi sự dính mắc khác đều trở nên tương đối vô nghĩa; do đó nó bất lực không làm xáo trộn hoặc xao lãng sự chú ý của y. Kẻ có tính khí sùng tín có thể đạt được mục tiêu của mình bằng cách

định trí vào một đối tượng yêu thương hoặc một hình ảnh thân thương, chính điều vui sướng mà ý trải nghiệm do sự lặng ngẫm cái hình ảnh ấy đã giữ cho cái trí cố định vào đó, cho dù cái trí có bị sức mạnh khác lôi kéo lệch ra khỏi nó thì cái trí cứ trở đi trở lại nó hoài. Bằng cách này, người sùng tín đạt được một mức độ định trí đáng kể. Trong khi người sùng tín sử dụng yếu tố hấp dẫn như thế đối với một con người thì người có đầu óc triết lý hơn lại có thể thay thế hình ảnh hấp dẫn bằng một ý tưởng sâu xa nào đó hoặc ngay cả một bài toán khó khăn nào đó; như vậy, đối với ý, lợi ích trí thức tức lòng ham muốn sâu sắc có được sự hiểu biết cung cấp khả năng ràng buộc của sự hấp dẫn và như vậy giữ cho cái trí không bị xao động.

Xét theo quan điểm này thì ta định nghĩa sự định trí một cách hữu dụng như sau: Việc thực hành định trí là việc kiểm soát cái trí, dùng một tâm trạng để chế ngự cái trí, dùng ý chí để dấn đạp lên cái trí sao cho mọi suy nghĩ đều uốn mình theo chủ đích đã được chọn lựa.

Đối với kẻ nào không dứt khoát có tính sùng tín thì ta có thể thay đổi phương pháp nêu trên khá nhiều; thật vậy đối với hầu hết mọi người phương pháp được thay đổi này quả thật có lẽ là phương pháp dễ nhất mà người ta thực hiện trong sinh hoạt hằng ngày. Nó cốt ở việc trở nên bận tâm và đắm chìm vào đề tài được tuyển lựa đến nỗi chính vì thế mà mọi tư tưởng khác đều bị loại ra khỏi cái trí. Cái trí trở nên bận tâm đến nỗi nó cảm ứng ra một trạng thái ít nhiều tập trung chăm chú. Học viên phải học cách hoàn thành điều này một cách thoải mái và ý sẽ thành công rực rỡ khi trau dồi được khả năng và thói quen quan sát, chú tâm tới những đối tượng nơi ngoại giới. Ta chọn một đối tượng, khảo sát và nghiên cứu nó tỉ mỉ về nhiều phương diện. Không một đối tượng nào trong thiên nhiên thật ra lại nhàm chán hoặc không thú vị; nếu có một điều gì đó dường như vậy thì nói cho cho đúng hơn đó là vì ta thiếu chú ý và không nhận thức được để đáng giá cao sự kỳ diệu và vẻ đẹp trong sự biểu lộ của nó. Ta cần đạt được một mức độ làm chủ nào đó trong việc thực tập sơ cấp tương đối như nêu trên thì mới có thể hình dung thành công được: hình dung là năng lực tạo ra trong cái trí một đối tượng được mô phỏng với chi tiết tỉ mỉ thế mà mắt phàm không nhìn thấy đối tượng; việc hình dung chính xác là một năng lực cần thiết trong một vài dạng công tác huyền bí, chẳng hạn như trong nghi lễ.

Nếu thay vì là một đối tượng cụ thể mà ta lại chọn một ý tưởng, chẳng hạn như một đức tính thì nó cũng khơi dậy lòng nhiệt thành và sùng tín của học viên; trong trường hợp này sự định trí chủ yếu là của xúc cảm chứ còn cái trí thì không rõ rệt như vậy. Xúc cảm dễ đạt được mức nhất tâm hơn tư tưởng bởi vì tư tưởng vốn tinh vi và năng động hơn; nhưng nếu ta có thể cảm ứng được sự tập trung xúc cảm thì trong một chừng mực nào đó thì sự định trí sẽ nối tiếp theo. Khi thực hành định trí cũng như tham thiền, kẻ sơ cơ hay thấy rằng có nhiều ham muốn nhỏ nhoi chưa được thỏa mãn và nhiều vấn đề chưa được suy nghĩ rất ráo cứ ngoác cái miệng hau háu đói khát ra gào thét lấn át sự chú tâm của mình. Để dẹp tan những sự trở ngại ấy, việc ức chế hoặc đè nén chúng không có công dụng là bao. Việc đối phó tốt hơn là phải quan tâm tới chúng, dành cho chúng một thời gian và suy nghĩ về chúng. Một cái trí không khắc phục được sự dao động như thế đến nỗi những vấn đề tồn đọng cứ triền miên không giải quyết được thì không

định trí thành công chứ đừng nói chi tới tham thiền. Học viên phải quyết tâm dàn xếp những vấn đề của mình, đi tới những quyết định dứt khoát để rồi không suy đi nghĩ lại về đề tài ấy nữa. Khả năng làm như vậy được gia tăng nhờ việc thực hành và thói quen hể quyết định là bắt tay vào làm ngay.

(2). Việc Thực hành Thường xuyên. Ở đây dường như ta nhằm nói tới tính chất lẫn lẫn vốn ít nhiều cố hữu nơi vật chất trí tuệ và nơi tinh hoa ngũ hành trí tuệ. Thật vậy, tinh hoa ngũ hành phần lớn là chịu trách nhiệm về những tư tưởng lang thang của ta khi nó thường xuyên nhảy nhót từ chuyện này sang chuyện kia. Nhưng bởi vì vật chất trí tuệ cũng tuân theo định luật thói quen giống như mọi loại vật chất cho nên ta có thể rèn luyện nó bằng cách thường xuyên thực hành cho đến khi nó quen với việc đảo ngược lại tính lẫn lẫn; như vậy là ta đã uốn nắn nó thành ra một tôi tớ ngoan ngoãn và cúc cung tận tụy phục vụ Chơn Nhơn tức Chủ thể tư tưởng. Cố nhiên cách nhanh nhất và tốt nhất để khắc phục sự lang thang của cái trí là phải sử dụng ý chí. Thật vậy, cho dù ta chọn phương pháp nào đó đi chăng nữa thì ta vẫn phải sử dụng ý chí đến một chừng mực nào đó. Có một số người chỉ trông cậy hoàn toàn vào sức mạnh của ý chí và ý chí có thể được phát triển đến mức vô hạn, trong khi những người khác lại thích hỗ trợ và bổ sung cho quyền năng ý chí bằng triết lý, lòng sùng tín hoặc bất kỳ công cụ nào khác mà họ có thể phát hiện ra cho bản thân. Dĩ nhiên ta có thể tạo ra một lớp vỏ bao bọc xung quanh mình, vậy là ta đã loại trừ được những tư tưởng từ bên ngoài, nhưng người ta không khuyến khích dùng phương pháp này làm một chiến lược mãi mãi bởi vì xét cho cùng thì những lớp vỏ bảo vệ chẳng qua chỉ là những cái nạng chống đỡ. Tuy nhiên nếu ta sử dụng một lớp vỏ bảo vệ thì cũng phải nhận thức được rằng nó không thể ngăn ngừa được những tư tưởng lang thang xuất hiện ngay từ bên trong cái trí chính mình. Nó chỉ ngăn ngừa được sự xâm nhập từ bên ngoài của những tư tưởng ngẫu nhiên trôi nổi do người khác đã thả lòng cho chúng bèo giạt mây trôi. Ta chỉ nên dùng vật chất hạ trí để tạo ra một lớp vỏ như vậy, bằng không thì ta có thể ngăn ngừa những tư tưởng hữu ích hoặc chính tư tưởng của ta cũng bị cản trở không tuôn lên được hướng về phía Chơn sư. Trong Hội Tam Điểm, quá trình tương ứng với điều nêu trên là việc Lợp ngôi cho Chi bộ; điều này dĩ nhiên được thực hiện ở trên một cõi thích hợp với Mức độ mà nó được triển khai. Trong sinh hoạt đời thường hằng ngày ta có thể và nên đạt được khả năng định trí. Cho dù ta đang làm việc gì thì ta cũng nên tập trung toàn bộ chú tâm vào đó, toàn tâm toàn ý làm việc ấy. Chẳng hạn như ta nên viết một bức thư cho kỹ lưỡng và chính xác, không được cẩu thả về chi tiết khiến cho tác dụng của nó bị trì hoãn hoặc phương hại. Ta nên hết sức chú tâm đọc một quyển sách và cố gắng lĩnh hội ngụ ý của tác giả. Không một ngày nào trôi qua mà ta lại không thể luyện tập cái trí một cách nhất định. Đó là vì sức mạnh của cái trí chỉ có được qua việc luyện tập; nếu bỏ phế thì bao giờ nó cũng bị suy yếu rồi teo tóp đi. Học viên cũng nên lĩnh hội được cơ chế của sự lo âu và phương pháp loại trừ điều ấy. Miễn là đừng quá sức thì làm việc chẳng những không gây phương hại cho bộ máy tư duy mà ngược lại còn củng cố cho bộ máy ấy. Nhưng quá trình lo âu trong trí dứt khoát làm tổn hại cái trí, chỉ sau một thời gian là nó sẽ gây ra sự kiệt quệ thần kinh và ưa cấu kỉnh khiến cho ta không thể làm việc đều đều bằng cái trí. Lo âu là quá trình lập đi lập lại cùng một chuỗi tư tưởng mà chẳng thay đổi được bao nhiêu, chẳng đi đến kết quả gì, thậm chí thường khi lại chẳng nhằm vào

một kết quả nào. Đó là việc cứ tiếp tục mô phỏng lại những hình tư tưởng được phát khởi do thể trí và bộ óc chứ không phải do tâm thức rồi thể trí và bộ óc lại áp đặt những hình tư tưởng ấy lên tâm thức. Chủ thể suy tư vì không giải được bài toán của mình cho nên vẫn bất đắc chí, nổi e sợ do tiên liệu về chuyện rắc rối đã khiến cho y cứ nhấp nha nhấp nhòm đứng ngồi không yên. Trong tình huống ấy (nghĩa là chủ thể suy tư mất phương hướng) thì cái trí và bộ óc cứ tiếp tục nhồi nén những hình ảnh đã được định hình và bị bác bỏ ra. Trong khi lo âu, Chủ thể suy tư trở thành kẻ nô lệ thay vì là chủ nhân ông của các hạ thể.

Lo âu phần lớn là do cơ chế tự động vì vậy ta có thể sử dụng chính cái đặc tính ấy của vật chất để lấy độc trị độc. Có lẽ cách tốt nhất để dẹp bỏ một “kênh dẫn lo âu” là đào một kênh dẫn khác có đặc tính ngược hẳn lại nó. Ta có thể thực hiện điều này bằng cách cứ tham thiền về một tư tưởng chẳng hạn như “Tự ngã là Yên bình, tôi là Tự ngã. Tự ngã là Sức mạnh, tôi là Tự ngã”. Khi ta suy ngẫm như vậy thì sự Yên bình mà ta đang lặng ngẫm sẽ bủa quanh ta và ta cũng sẽ được tràn ngập Sức mạnh mà mình đã phác họa cho bản thân trong lúc suy tư. Dĩ nhiên công thức chính xác về các ý tưởng để tham thiền phải thích ứng với từng cơ thể đặc thù.

Học viên phải học cách chẳng những suy tư mà còn có thể ngưng suy nghĩ một cách tùy ý. Khi việc suy nghĩ đã xong rồi thì nên dứt bỏ nó hoàn toàn chứ không cho phép nó trôi nổi dật dờ, lướt qua cái trí rồi lại biến đi đâu mất giống như một chiếc thuyền va chạm vào vách đá. Người ta không giữ cho cỗ máy vận hành khi nó không tạo ra công hữu ích vì như vậy sẽ làm mòn máy móc một cách không cần thiết. Cũng giống như vậy, bộ máy vô giá là cái trí không nên được phép xoay chuyển không có mục đích, không bị hao mòn khi không tạo ra kết quả hữu ích. Cũng giống như tay chân mỗi một rã rời sẽ phục hồi sức lực khi được nghỉ ngơi hoàn toàn, do vậy cái trí sẽ cảm thấy thoải mái khi được hoàn toàn thư giãn.

Khi học viên đã hoàn tất một công trình suy tư thì y nên dứt bỏ tư tưởng ấy, thể rồi khi những tư tưởng khác xuất hiện trong trí mình thì y cũng đừng chú tâm tới chúng. Có một phương pháp khác mà người viết quyển sách này sử dụng rất thành công, không chú trọng vào việc xoay chuyển chú tâm sang hướng khác [bản thân việc này là một hành vi tích cực] mà cốt ở việc không chú ý tới những tư tưởng xuất lộ. Cứ để cho những tư tưởng ấy lộ mặt ra mà đừng thềm ngó ngàng gì tới chúng. Sau một thời gian ngắn, vì không được cấp thêm sự sống mới mẻ cho nên những tư tưởng ấy không thể xuất hiện được nữa; thế là ta trải nghiệm được sự tĩnh lặng hoàn toàn, không có bất kỳ tư tưởng nào, điều này cực kỳ thư giãn cho cả thể vía lẫn thể trí. [Ta có thể sử dụng chiến lược này để chữa bệnh mất ngủ, người viết quyển sách này thấy trong nhiều trường hợp nó thật là vô giá].

Muốn làm việc trên các cõi cao thì điều tiên quyết sơ bộ là phải ngưng tư tưởng. Khi bộ óc đã học được cách tịch lặng thì bấy giờ mới mở ra khả năng triệt thoái tâm thức ra khỏi xác phàm. Đến bấy giờ thì học viên mới vỡ lẽ ra được trọn cả ý nghĩa trong câu kinh của Patanjali, theo đó muốn thực hành Yoga thì người ta phải làm ngưng những “biến thái của nguyên khí suy tư”. Nhiệm vụ mà ta cần thành tựu là phải kiểm soát hoàn toàn được thể Trí tức “nguyên khí suy tư”

sao cho nó chỉ có thể bị biến động do sự đồng ý đã được cố tình ban ra cho Chơn Nhơn, tức Chủ thể suy tư. Khi định nghĩa Yoga, Patanjali có sử dụng thuật ngữ chitta-vritti-nirodha, có nghĩa là dẹp hết (nirodha) những xoáy lực (vritti) trong cái trí (chitta).

Người ta phải có thể vận dụng và ngưng sử dụng cái trí giống như khi sử dụng một đồ vật; khi con người đạt được giai đoạn này thì y mới có thể hoàn toàn triệt thoái ra khỏi thể Trí. Như vậy Yoga chính là sự ức chế mọi rung động và biến đổi trong thể Trí. Vì thế cho nên nếu không được phát khởi từ bên trong thì thể Trí của một Chơn sư không thay đổi về màu sắc. Màu sắc thể Trí của ngài giống như “ánh trắng trên đại dương lẫn lẫn gợn sóng”. Bên trong cái ánh trắng ấy có đủ mọi khả năng của màu sắc nhưng không một điều gì nơi ngoại giới có thể thay đổi chút nào được cái sắc thái lan tỏa qua ánh quang huy kiên định của nó. Thể Trí của Chơn sư chỉ là một lớp vỏ bên ngoài mà ngài sử dụng khi ngài cần giao tiếp với hạ giới.

Kết quả của việc định trí là khi Chủ thể tri thức kiên định, lặng ngấm hình ảnh duy nhất bằng cái trí đã tập trung thì y đạt được sự hiểu biết về đối tượng đầy đủ hơn mức mà mình có thể đạt được qua bất kỳ sự mô tả nào bằng ngôn ngữ. Nét phác họa thô thiển tạo ra do sự vật được mô tả bằng ngôn từ càng ngày càng được lấp đầy mọi chi tiết khi bức tranh định hình trong thể Trí và tâm thức càng ngày càng tiếp xúc nhiều hơn với sự vật được mô tả. Để biết thêm chi tiết về lý thuyết và thực hành trong việc định trí cũng như quyền năng tư tưởng, xin học viên hãy tham chiếu tác phẩm Quyền Năng Tư Tưởng, việc Kiểm soát và Trau dồi nó của bà Annie Besant; muốn có một cẩm nang thực hành về định trí xin học viên hãy tham chiếu quyển sách đáng khâm phục của ông Ernest Wood bàn về sự Định trí.

SỰ THAM THIỀN

(MEDITATION)

(Trích Chương XVI của quyển THỂ HẠ TRÍ)

THE MENTAL BODY

Tác giả: A. E. POWELL

Dĩ nhiên, định trí không phải là cứu cánh tự thân mà chỉ là một phương tiện để đạt tới cứu cánh. Định trí uốn nắn thể trí thành ra một công cụ để cho chủ nhân ông sử dụng thoải mái. Khi cái trí tập trung đã được ổn định đều đều hướng về một mục tiêu nào đó với chủ đích xuyên qua bức màn che để đạt tới sự sống bên trong, rồi thu rút sự sống ấy hiệp nhất với sự sống của cái trí – thì bấy giờ ta đã tham thiền. Như vậy, định trí là định hình cơ quan, còn tham thiền là việc vận dụng nó.

Như ta đã thấy, định trí nghĩa là cố định cái trí vào một điểm duy nhất không cho nó xao lãng, không bị đãng trí do những sự vật bên ngoài gây ra, do hoạt động của các giác quan hoặc do hoạt động của chính cái trí. Nó phải được gom hết sức bình sinh đến nỗi ổn định không xao động và cố định cho đến khi nó dần

dần học được cách triệt thoái sự chú tâm ra khỏi ngoại giới và ra khỏi cơ thể sao cho các giác quan vẫn còn yên tĩnh và tịch lặng, trong khi cái trí lại cực lực linh hoạt và mọi năng lực của nó đều được triệt thoái vào bên trong, được phóng ra ở một điểm tư tưởng duy nhất, là điểm cao nhất mà nó có thể đạt tới được. Khi nó có thể an trụ như vậy được dễ dàng thì nó sẵn sàng đạt thêm một bước nữa bằng cách nỗ lực mạnh mẽ và bình tĩnh của ý chí, nó có thể phóng mình vượt qua tư tưởng cao nhất mà nó có thể đạt được trong khi hoạt động trong bộ óc phàm; nhờ nỗ lực ấy nó sẽ vươn lên hiệp nhất với tâm thức cao siêu và thấy mình được giải thoát khỏi cơ thể.

Như vậy là bất cứ ai có thể chú ý, suy tư kiên định về một đề tài nào đó trong một thời gian ngắn mà không để cho cái trí xao lãng thì người ấy đã sẵn sàng để bắt đầu tham thiền. Chúng ta có thể định nghĩa tham thiền là chú tâm dai dẳng của cái trí được tập trung giáp mặt với một đối tượng sùng tín hoặc một vấn đề cần được soi sáng cho dễ hiểu. Thật vậy, về bất cứ vấn đề gì trong đó ta phải ngộ ra và hấp thụ sự sống chứ không phải là hình tướng. Đó là thuật xem xét một đối tượng và lật nó đi lật nó lại trong tâm trí qua đủ thứ phương diện và mối quan hệ. Sau khi đã định nghĩa tham thiền là cốt ở việc cố gắng đưa vào trong tâm thức tình tảo điều mà nó ở trạng thái hoạt động bình thường trong tâm trí, rồi sao cho nó phần nào nhận thức cái siêu thức được sáng tạo ra do quyền năng hoài bão để tạo ra một kênh dẫn, thông qua đó ảnh hưởng nguyên khí thiêng liêng hoặc nguyên khí tinh thần (Chơn Nhơn) có thể tỏa chiếu cho phàm nhơn. Đó là việc cái trí và xúc cảm vươn ra bên ngoài hướng tới lý tưởng, mở ra cánh cửa cho tâm thức hạ đẳng bị giam hãm chịu ảnh hưởng của lý tưởng ấy. Bà H. P. Blavatsky có nói: "Tham thiền là sự khao khát không diễn tả nên lời của Chơn Nhơn hướng về Vô cực". Thánh Alphonus de Liguori bảo tham thiền là: "cái lò đốt linh thánh mà trong đó linh hồn cháy bùng Tình thương Thiêng liêng của Thượng Đế". Lý tưởng được chọn theo có thể là trừu tượng, chẳng hạn như một đức tính; nó có thể là Thiên tính nơi con người; nó cũng có thể được nhân cách hóa là một Chơn sư hoặc một Đạo sư. Nhưng trong bất kỳ trường hợp nào thì nó cũng có bản chất là nâng linh hồn lên cao hướng về cội nguồn thiêng liêng, là ham muốn của biệt ngã để hiệp nhất với Đại ngã.

Thực phẩm đối với cuộc sống trên cõi trần ra sao thì tham thiền đối với sinh hoạt tâm linh cũng như vậy. Người biết tham thiền bao giờ cũng là người hữu hiệu nhất trên thế gian. Khi nói tới Cromwell, ngài Rosebery mô tả Cromwell là một "thần bí gia thực tiễn" và tuyên bố một thần bí gia thực tiễn là sức mạnh lớn lao nhất trên thế giới. Trí năng được tập trung và khả năng triệt thoái ra ngoài sự xáo động có nghĩa là tăng cường rất nhiều được nghị lực trong khi làm việc, có thêm sự kiên định, sự tự chủ và sự thanh thản. Người biết tham thiền là người không phí phạm thời gian, không phí hoài năng lượng, không bỏ lỡ cơ hội. Một người như thế không chế được các biến cố bởi vì bên trong y có một quyền năng mà các diễn biến chỉ là sự biểu hiện ra bên ngoài, y chia xẻ sự sống thiêng liêng và vì vậy cũng chia xẻ quyền năng thiêng liêng.

Như ta đã nói trước kia, khi cái trí được giữ để duy trì theo một hình ảnh và khi Chủ thể tri thức kiên định lặng ngắm nó thì y đạt được sự hiểu biết đầy đủ hơn nhiều về đối tượng này so với khi chỉ đạt được nhờ vào bất kỳ sự mô tả nào bằng

ngôn từ. Khi sự định trí được thực hiện thì bức tranh được định hình trong thể Trí và sự định trí vào những đường nét đại khái suy ra chẳng hạn từ việc mô tả qua ngôn từ ắt bổ sung thêm càng ngày càng nhiều chi tiết khi tâm thức tiếp xúc mật thiết hơn với những sự vật được mô tả.

Mọi tôn giáo đều khuyên ta nên tham thiền, mọi trường phái triết học đều công nhận là nên tham thiền. Cũng giống như một người muốn được khỏe mạnh ắt dùng những phép thể thao, thể dục được qui định để phát triển cơ bắp; cũng vậy học viên huyền bí sử dụng những phép luyện tập tham thiền được qui định chính xác để phát triển thể Vía và thể Trí.

Cố nhiên có nhiều loại tham thiền cũng như có nhiều loại hình người; rõ ràng không thể có một phép tham thiền duy nhất thích hợp cho mọi người. Tham thiền có nhiều mục đích mà mục đích chính là như sau đây:

[1] Nó bảo đảm được ít ra mỗi ngày một lần người ta đều nghĩ tới những chuyện cao siêu và thánh thiện, rút tư tưởng ra khỏi cái chu trình nhỏ mọn của sinh hoạt hằng ngày với những chuyện phù phiếm và bao nhiêu thứ rắc rối.

[2] Nó làm cho người ta quen nghĩ tới vấn đề ấy đến nỗi mà sau một thời gian thì những vấn đề ấy tạo thành bối cảnh cho sinh hoạt hằng ngày của y, cái trí của y sẽ hân hoan trở về với bối cảnh ấy bất cứ khi nào nó được giải thoát khỏi những yêu cầu ngay trước mắt của công việc làm ăn.

[3] Nó đóng vai trò một loại thể dục thể thao cho cái trí và cái vía để giữ các thể cao này được lành mạnh, giữ cho luồng sinh khí tuôn chảy qua các thể ấy. Xét về mục đích này thì ta nên nhớ rằng việc tập luyện đều đặn là quan trọng bậc nhất.

[4] Ta có thể dùng tham thiền để tu tâm dưỡng tính, để đạt được đủ thứ đức tính và phẩm chất.

[5] Nó nâng tâm thức lên tới những mức cao siêu để bao trùm được những sự vật cao siêu và tinh vi; nhờ tham thiền con người có thể vươn lên tới bản lai diện mục của Đấng Thiêng Liêng.

[6] Nó cởi mở đối với thiên nhiên và triệu thỉnh được những sự ban phước từ các cõi cao.

[7] Nó là phương cách – cho dầu là một bước rụt rè đầu tiên trên con đường đi – dẫn tới sự phát triển cao siêu và tri thức rộng lớn hơn, để đạt được thần nhãn và rốt cuộc đạt tới sự sống cao siêu hơn hoàn toàn vượt quá cõi trần này.

Tham thiền là phương pháp an toàn và dễ dàng nhất để phát triển được tâm thức cao siêu. Nhờ tham thiền, chắc chắn bất cứ ai trải qua thời gian cũng có thể lên tới Đức Thượng Đế hoặc Chơn sư, trước hết nâng mình lên cõi trung giới rồi tới cõi trí tuệ. Tuy nhiên không ai biết chắc nó sẽ phải mất bao nhiêu lâu, vì điều ấy hoàn toàn tùy thuộc vào quá khứ của học viên và những nỗ lực mà y đã thực hiện. Một người bận tâm tha thiết nghiên cứu những chuyện cao siêu thì đã nhất thời được hoàn toàn nâng lên ra khỏi bản thân và tạo ra một hình tư tưởng mạnh mẽ trên cõi trí tuệ, nó được sử dụng ngay tức khắc để làm một kênh dẫn cho thần lực đang lớn vồn nơi thể giới ngay kể trên nó. Khi một đoàn thể người tụ họp lại

cùng suy nghĩ với bản chất ấy thì kênh dẫn mà họ tạo ra xét về mọi tỉ lệ đều lớn hơn về dung lượng so với tổng số các kênh dẫn riêng rẽ. Vì vậy, một đoàn thể người như thế là một sự ban phước vô giá cho cộng đồng mà nó hoạt động trong đó. Khi họ nghiên cứu về mặt trí thức, thì họ có thể là nguyên nhân khiến cho thần lực tuôn đổ vào cõi hạ trí mà thần lực này bình thường chỉ thuộc về cõi thượng trí. Nếu tư tưởng của họ có liên quan tới luân lý và sự phát triển của linh hồn ở những phương diện cao siêu thì họ có thể tạo ra một kênh dẫn cho một tư tưởng cao siêu hơn nữa, thông qua đó thần lực của cõi bồ đề có thể giáng xuống cõi trí tuệ.

Như vậy, họ có thể gây ra ảnh hưởng được tỏa chiếu lên nhiều người vốn tuyệt nhiên không hề cởi mở với tác động của thần lực ấy nếu nó vẫn còn ở mức nguyên thủy. Đây quả thật là chức năng vĩ đại nhất và đích thực, chẳng hạn như một Chi bộ của Hội Thông Thiên Học - ắt cung ứng một kênh dẫn để phân phối Sự Sống Thiêng Liêng. Đó là mọi Chi bộ của Hội Thông Thiên Học đều là một trung tâm để cho các Chơn sư Minh triết và đệ tử các ngài chú ý tới; vì vậy tư tưởng của các thành viên của Chi bộ khi dẫn thân vào việc nghiên cứu, thảo luận v.v. . . có thể thu hút sự chú tâm của các Chơn sư, bấy giờ một thần lực được tuôn đổ ra đạt mức cao siêu hơn nhiều so với bất cứ thứ gì thoát thai từ chính các thành viên Chi bộ.

Chúng tôi xin nhắc các hội viên Thông Thiên Học nhớ rằng Tiến sĩ Besant có phát biểu cho biết Chơn sư có dạy rằng khi một người gia nhập Hội Thông Thiên Học thì y đã liên kết với các Chơn sư qua một tuyến sinh lực nhỏ xíu. Tuyến này là đường liên kết từ khí với Chơn sư; nhờ nỗ lực vất vả, sùng tín và phụng sự vị tha, học viên có thể củng cố và mở rộng tuyến này cho đến khi nó trở thành một đường ánh sáng sinh động. Người ta cũng có thể triệu thỉnh sự ban phước từ một nguồn còn cao hơn nữa. Sự Sống và Ánh Sáng của Đấng Thiêng Liêng tràn ngập trọn cả Thái dương hệ; còn thần lực ở mỗi cảnh hoặc mỗi cõi bình thường chỉ hạn chế vào cảnh hoặc cõi này thôi. Tuy nhiên nếu ta chuẩn bị một kênh dẫn đặc biệt cho nó thì nó có thể giáng xuống và soi sáng cho một cảnh thấp hơn. Một kênh dẫn như thế thường được cung ứng bất cứ khi nào có một tư tưởng hoặc một xúc cảm hoàn toàn mang tính cách vị tha. Xúc cảm vị kỷ chuyển động theo một đường cong khép kín và như vậy nó cứ chạy vòng vòng trên cảnh của riêng mình. Một xúc động cực kỳ vị tha là sự bùng nổ năng lượng một đi không trở lại, nhưng khi chuyển động hướng lên trên, nó cung ứng một kênh dẫn để cho Năng lượng thiêng liêng từ cảnh ngay kể trên nó tuôn xuống. Chính sự thực này là nền tảng của ý niệm về việc hể cầu nguyện thì sẽ được đáp ứng.

Đối với người có thần nhãn thì y thấy kênh dẫn này là một xoáy lực lớn thuộc loại hình trụ hoặc hình phễu khổng lồ. Đây là cách giải thích gần nhất mà ta có thể trình bày trong cõi trần, nhưng nó không được thỏa đáng bởi vì khi thần lực tuôn xuống qua kênh dẫn thì bằng cách nào đó nó tạo ra một xoáy lực làm xuất phát những đặc trưng riêng biệt nhuộm màu sắc ấy và gây ảnh hưởng biểu lộ qua cái mà kênh dẫn đã tạo ra. Khi tham thiền, thể Trí và thể Vía của con người dần dần từ hỗn loạn trở nên trật tự, bành trướng từ từ rồi dần dần học cách đáp ứng với những rung động càng ngày càng cao siêu hơn. Mỗi nỗ lực đều giúp làm mỏng bớt bức màn che ngăn cách y với cõi cao và hiểu biết trực tiếp (trực giác). Hết

ngày này sang ngày khác hình tư tưởng của y trở nên xác định hơn sao cho càng ngày càng có nhiều sự sống từ bên trên tuôn đổ vào đó.

Như vậy, tham thiền giúp ta xây dựng các loại vật chất cao siêu vào trong các hiện thể. Nó thường giúp ta trải nghiệm được những xúc động cao thượng vốn bắt nguồn từ mức bồ đề rồi được phản chiếu xuống thể Vía. Hơn nữa, thể hạ trí và thể nguyên nhân cũng cần được phát triển để mang lại sự kiên định và quân bình; bằng không thì những xúc động thanh bai vốn lồi cuốn con người đi đúng hướng lại rất có thể dễ trở thành hơi méo mó đi một chút để rồi lồi cuốn y đi theo những đường lối quá khích cực đoan không đáng mong muốn. Chỉ có xúc cảm không thôi thì chẳng bao giờ ta đạt được sự kiên định quân bình toàn bích. Quyền năng dẫn dắt của cái trí và chỉ đạo của ý chí cũng cần thiết chẳng kém gì động cơ thúc đẩy của xúc động.

Khi thực hành tham thiền, học viên có thể thấy cần biết tới năm trình độ của cái trí theo như Patanjali xiển dương. Tuy nhiên y nên nhớ rằng năm trình độ này không hạn chế chỉ vào cõi trí tuệ mà tồn tại dưới một dạng thích hợp trên mọi cõi. Đó là:

[1] Kshipta: cái trí bay lượn như con bướm, thường xuyên nhảy nhót từ đề tài này sang đề tài khác. Nó tương ứng với hoạt động trên cõi trần.

[2] Mudha: giai đoạn rối trí, trong đó con người bị xúc động lồi kéo gây ra bối rối; nó tương ứng với hoạt động trên cõi trung giới.

[3] Vikshipta: trạng thái bận tâm hoặc mê say về một ý tưởng; ta có thể nói ý tưởng ám ảnh hoặc chiếm hữu con người. Giai đoạn này tương ứng với hoạt động nơi cõi hạ trí. Con người nên học Viveka (Xem trang 294) vốn có liên quan tới khía cạnh Nhận biết của tâm thức.

[4] Ekagrata: (Nhất tâm), trạng thái con người chiếm hữu được ý tưởng thay vì bị ý tưởng chiếm hữu. Điều này tương ứng với hoạt động trên cõi thượng trí. Ở đây con người nên học Vairagya (Xem trang 295) vốn có liên quan tới khía cạnh Hoạt động của tâm thức.

[5] Niruddha: (Tự chủ), vượt lên trên mọi ý tưởng, con người tùy chọn lựa theo Ý chí đã giác ngộ của mình. Điều này tương ứng với hoạt động trên cõi bồ đề. Ở đây con người nên học Shatsampatti (Xem trang 294) vốn có liên quan tới khía cạnh Ý chí của tâm thức.

Khi đã hoàn toàn tự chủ rồi sao cho mình có thể ức chế mọi biến động của cái trí thì con người đã sẵn sàng nhập Samadhi, tương ứng với Nhập định mà sẽ bàn tới đầy đủ hơn ở Chương kế tiếp. Trong khi chờ đợi để cho được hoàn chỉnh ta nên trình bày ở đây một ý niệm sơ khởi về Samadhi. Xét theo từ nguyên (Tam muội = Samadhi) có nghĩa là "được ghép lại đầy đủ với nhau", vì vậy có thể dịch sang tiếng Việt là "gộp cái trí lại", nghĩa là tóm gộp nó lại hoàn toàn, kiểm soát được mọi sự đả động. Vyasa dạy rằng "yoga là cái trí thanh thản". Đây là nghĩa gốc của Tam muội, mặc dù người ta thường dùng nó để biểu thị trạng thái xuất thần vốn là kết quả tự nhiên của sự thanh thản toàn bích. Samadhi có hai loại: (1)- *Samprajnata Samadhi* nghĩa là Samadhi có ý thức, ý thức được xoay chuyển ra bên ngoài hướng về các đối tượng. (2)- *Asamprajnata Samadhi* nghĩa là

Samadhi vô thức, ý thức xoay chuyển vào trong nội tâm, triệt thoái vào trong bản thân sao cho nó được chuyển sang một hiện thể cao hơn ngay kể nó. Để tiện việc tham khảo, ta trình bày hai sự kiện này dưới dạng bảng biểu ở trang 146. Học viên cũng có thể muốn có việc liệt kê ngắn gọn bốn Trạng thái của cái Trí được khoa Yoga đề cập tới. Đó là:

[1] *Jagrat*: ý thức tỉnh táo.

[2] *Svapna*: tâm thức mơ mộng, tâm thức hoạt động trong thể Vía và có thể ghi khắc những kinh nghiệm của mình lên bộ óc.

[3] *Sushupti*: tâm thức lúc ngủ say, hoạt động trong thể Trí và không thể ghi khắc những kinh nghiệm của mình lên bộ óc phàm.

[4] *Turiya*: tâm thức xuất thần, tách rời xa bộ óc đến nỗi dùng phương tiện ngoại giới không thể dễ dàng triệu hồi nó về được.

Số	Các trình độ của cái trí		Đức tính cần đạt	Khía cạnh của tâm thức
	Bắc phạt	Tiếng Việt		
1	Kshipta	Cái trí bay lượn như con bướm	-----	-----
2	Mūḍha	Bối rối		
3	Vishipta	Mê say	Viveka (phân biệt)	Nhận biết
4	Ekāgrata	Nhất tâm	Vairāgya (vô dục)	Hoạt động
5	Niruddha	Tự chủ	Shatsampatti (sáu đức tính của cái trí)	Ý chí
6	Samādhī	Thanh thân của cái trí, dẫn tới sự xuất thần	-----	-----

Tuy nhiên ta nên lưu ý rằng bốn trạng thái tâm thức này đều tồn tại trên mọi cõi. Bảng sau đây nêu ví dụ về bốn trạng thái của ý thức trên cõi trần và sắp xếp nó dưới dạng bảng biểu để được gọn ghẽ và trong sáng.

BỐN TRẠNG THÁI TÂM THỨC			
Tiếng Bắc phạn	Tiếng Việt	Các ví dụ trong ý thức trên cõi trần	
Jāgrat	Tỉnh táo	Đọc một quyển sách	Nhìn một chiếc đồng hồ
Svapna	Mơ mộng	Nhận thức được ý nghĩa của các từ ngữ	Tưởng tượng ra một chiếc đồng hồ
Sushupti	Ngủ say	Tiếp xúc với cái trí của người viết sách	Quan niệm ra một chiếc đồng hồ lý tưởng
Turiya	Xuất thần	Thâm nhập vào cái trí của người viết sách	Chuyển sang ý niệm về thời gian trừu tượng

Ta cũng nên lưu ý rằng những từ ngữ này chỉ tương đối thôi; vậy là đối với hầu hết mọi người, Jagrat tức ý thức tỉnh táo là một bộ phận của tâm thức toàn thể vốn đang hoạt động qua bộ óc và hệ thần kinh, nó dứt khoát là tự ý thức được. Chúng ta có thể nghĩ rằng tâm thức là một quả trứng lớn ánh sáng mà chỉ có một đầu mút đút vào trong bộ óc; đầu mút ấy chính là ý thức tỉnh táo. Nhưng khi tự ý thức (ý thức mình là bản ngã) đã phát triển được trên cõi trung giới và bộ óc đã phát triển đúng mức để đáp ứng được các rung động của cõi trung giới thì tâm thức trên cõi trung giới trở thành một bộ phận của ý thức tỉnh táo; lúc bấy giờ tâm thức trên cõi hạ trí lại trở thành Svapna tức là tâm trạng mơ mộng.

Cũng giống như vậy, khi tự ý thức đã phát triển trên cõi hạ trí và bộ óc đã đáp ứng được với cõi hạ trí thì ý thức tỉnh táo cũng bao gồm cả tâm thức hạ trí. Và cứ tiếp tục như thế cho đến khi trọn cả tâm thức trên năm cõi đều được bao hàm trong ý thức tỉnh táo. Muốn mở rộng ý thức tỉnh táo như vậy thì cần phải phát triển các nguyên tử của bộ óc cũng như phát triển một vài cơ quan trong bộ óc và các mối nối giữa những tế bào. Muốn bao hàm tự ý thức trên cõi trung giới thì ta phải phát triển tuyến Yên và hoàn chỉnh được tập hợp loa tuyến thứ tư trong các nguyên tử. Muốn bao hàm được tự ý thức trên cõi hạ trí thì tuyến Tàng phải bước vào hoạt động và tập hợp loa tuyến thứ năm trong các nguyên tử phải tác động rất ráo. Nếu ta chưa thành tựu được những sự phát triển này nơi xác phàm thì tâm thức cõi trung giới và tâm thức cõi hạ trí vẫn còn là siêu thức và chưa biểu hiện được qua bộ óc.

Lại nữa, nếu một người không có xác phàm thì Jagrat tức ý thức tỉnh táo của y chính là ý thức trên cõi trung giới. Như vậy định nghĩa mở rộng hơn của Jagrat là: Jagrat tức ý thức tỉnh táo là cái bộ phận của tâm thức toàn thể vốn đang hoạt động thông qua hiện thể ở ngoài cùng.

Ta cũng có thể xét lại Samadhi theo quan điểm của sự phân tích nêu trên. Samadhi là một trạng thái tâm thức trong đó thể xác không nhạy cảm nhưng cái

trí hoàn toàn hữu ngã thức và từ đó cái trí trở lại óc phàm mà vẫn nhớ được những trải nghiệm siêu trần thế của mình.

Nếu một người ở trong trạng thái xuất thần và hoạt động trên cõi trung giới thì Samadhi của y trên cõi trung giới. Còn nếu y hoạt động trên cõi trí tuệ thì Samadhi của y cũng ở trên cõi ấy. Như vậy người nào có thể thực hành Samadhi đều có thể triệt thoái ra khỏi thể xác để cho nó vô tri vô giác trong khi cái trí hoàn toàn hữu thức. Vì vậy Samadhi là một thuật ngữ hoàn toàn tương đối. Do đó một Chơn sư bắt đầu Samadhi trên cõi Atma rồi từ đó vươn lên tới các cõi vũ trụ cao hơn.

Từ ngữ Samadhi đôi khi cũng được dùng để biểu thị tình trạng vượt ngoài tầm mức mà một người còn có thể giữ được ý thức. Như vậy đối với một người đã man, mà ý thức rõ rệt trên cõi hồng trần thì cõi trung giới ấy là Samadhi. Điều này có nghĩa là khi người ấy trở lại các hạ thể của mình, thì y ắt mang theo mình không được một kiến thức xác định bổ sung nào và cũng không có khả năng mới mẻ nào để làm bất cứ một điều gì hữu dụng. Loại Samadhi này không được khuyến khích trong các trường phái huyền bí học cao nhất. Đi ngủ và nhập Samadhi phần lớn là cùng một quá trình; nhưng trong khi đi ngủ là do tình huống thông thường và không có ý nghĩa thì nhập Samadhi lại là do tác động của ý chí đã được rèn luyện và là một quyền năng vô giá. Những phương tiện trên cõi trần để gây ra sự xuất thần, chẳng hạn như thôi miên, dùng ma túy, nhìn chăm chăm vào một chấm đen trên một nền trắng hoặc nhìn chăm chú vào chóp mũi cũng như những phép thực hành tương tự khác nữa, đều thuộc về phương pháp Hatha Yoga và chẳng bao giờ được sử dụng trong khi Raja Yoga. Đối với một người có thần nhãn thì sự khác nhau giữa một đối tượng bị thôi miên mesmer và sự xuất thần do chính một đạo sĩ Yoga tự gây ra thì nhìn vào là thấy rõ ngay. Nơi một đối tượng bị thôi miên hoặc thôi miên mesmer thì mọi "nguyên khí" đều có mặt, thượng trí bị tê liệt, bồ đề bị cắt rời khỏi nó do sự tê liệt ấy, còn thể vía hoàn toàn tuân phục hạ trí và kama. Mặt khác, nếu xét về đạo sĩ yoga thì các "nguyên khí" của tứ nguyên hạ lại hoàn toàn biến mất, ngoại trừ những rung động khó lòng nhận ra được của prana có màu hoàng kim và một ngọn lửa màu tím có sọc hoàng kim bốc lên từ trên đầu rồi đạt đỉnh cao nơi một điểm nào đó. Người bị thôi miên hoặc thôi miên mesmer không nhớ lại được gì trong bộ óc mình về những sự trải nghiệm, còn đạo sĩ yoga lại nhớ được mọi chuyện đã xảy ra cho mình. Một vài ví dụ thực tiễn có lẽ sẽ minh họa hay hơn nhất cho một số phương pháp sử dụng trong lúc tham thiền.

Học viên nên bắt đầu bằng cách trau dồi tư tưởng cho đến khi thể xác có thói quen là một công cụ của tinh thần, y nên nghĩ tới thể xác, về cách thức để có thể kiểm soát và điều khiển được nó, thể rồi y nên tách rời tư tưởng mình ra với nó, thật vậy chối bỏ nó. Kế đó, sau khi nhận thức được rằng mình có thể kiểm soát được xúc động và dục vọng thì y nên chối bỏ thể Vía với những ham muốn và xúc động; thể rồi khi hình dung mình ở thể hạ trí và lại suy gẫm rằng mình có thể kiểm soát và điều khiển được tư tưởng thì y nên chối bỏ cái trí, rồi để cho mình bay vút lên tới tận bầu hào quang tự do của tinh thần nơi có sự an bình đời đời; sau khi ở lại đó trong một lúc y nên phấn đấu hết sức mình ngộ ra rằng Đó là Chơn Ngã. Khi lại giáng xuống tâm thức, y nên cố gắng mang theo mình sự an

bình của tinh thần nhập vào các hiện thể khác nhau.

Còn một phép thực hành khác là nên điều khiển buổi tham thiền để tu tâm dưỡng tính, chọn lựa vì mục đích có một đức tính, chẳng hạn như tính vô hại. Sau khi ta đã tập trung sự chú ý thì ta nên nghĩ về đề tài này xét theo nhiều khía cạnh, nghĩa là tính vô hại về hành vi, về lời nói, về tư tưởng, về ham muốn; làm thế nào biểu hiện được tính vô hại trong sinh hoạt của con người lý tưởng; làm thế nào mà nó ảnh hưởng tới sinh hoạt hằng ngày của mình; mình đối nhân xử thế ra sao nếu mình đã hoàn toàn đạt được đức tính ấy v.v. . .

Sau khi đã tham thiền như vậy về tính vô hại thì y nên mang theo vào trong sinh hoạt hằng ngày một tâm trạng sao cho chẳng bao lâu sau nó sẽ biểu hiện qua mọi hành động và tư tưởng của y. Những phẩm tính khác, dĩ nhiên cũng có thể được xử trí tương tự. Một vài tháng nỗ lực tha thiết theo những đường lối ấy ắt tạo ra những sự thay đổi kỳ diệu trong sinh hoạt của một người đã được miêu tả qua những lời lẽ đáng ghi nhớ của Plotinus: "Bạn hãy triệt thoái vào nơi bản thân rồi nhìn xem và nếu cho đến nay bạn chưa thấy mình tuyệt đẹp thì hãy làm như người sáng tạo ra một pho tượng sao cho nó được đẹp để; người ấy cắt ở đây một miếng, làm bằng ở kia một mảnh, rồi tạo ra đường nét thanh bai hơn, chỗ khác thì lại trong sạch hơn cho đến khi một khuôn mặt tuyệt đẹp hiện ra trên bức tượng. Bạn cũng làm như vậy; hãy cắt bỏ đi những gì quá lỗ, hãy làm cho ngay thẳng lại tất cả những gì cong queo, mang lại ánh sáng cho tất cả những gì mờ tối, lao động vất vả để cho mọi thứ đều lóe lên vẻ đẹp và đừng ngưng đục đẽo pho tượng của mình cho đến khi lóe ra tia rực rỡ giống như thần linh của đức tính, cho đến khi bạn ắt thấy sự tốt đẹp tối hậu đã được xác lập vững chắc trên bàn thờ không còn tí vết (Plotinus bàn về Vẻ Mỹ Lệ, bản dịch của Stephen Mackenna).

Như vậy sự tham thiền về một đức tính khiến cho con người dần dần tăng trưởng đến mức sở hữu đức tính ấy; Kinh điển Ấn độ có dạy rất hay ho như sau: "Một người nghĩ tới cái gì thì y sẽ trở thành cái đó; vì vậy hãy nghĩ tới Đấng Vĩnh Hằng". Và lại nữa: "Con người sáng tạo ra tư tưởng".

Có một ví dụ rất hay về điều mà ta có thể thực hiện theo kiểu này bằng cách tham thiền, đó là có một người nào đấy trong vòng 40 năm, ngày nào cũng tham thiền về chơn lý; kết quả là y đã chinh phục với phương thức của chơn lý đến nỗi y biết khi một người đang nằm thì cái bình rót xuống y ra sao. Có xảy ra việc một người là một thẩm phán thì khả năng của y ắt thuận lợi cho mình rất nhiều.

Trong công việc này, người ấy đang sử dụng óc tưởng tượng - là một công cụ vĩ đại nhất trong khoa Yoga. Nếu người ấy tưởng tượng trong suy nghĩ là mình có một đức tính nào đó thì y đã thành công tới một nửa để sở hữu đức tính ấy; nếu y tưởng tượng mình không còn mắc phải một khiếm khuyết nào đó thì y đã thành công một nửa trong việc thoát khỏi khiếm khuyết ấy. Oc tưởng tượng lão luyện là một vũ khí sắc bén mà người ta có thể sử dụng để dẹp bỏ hết một nửa những chuyện rắc rối và sai sót của mình. Ta không nên suy đi gẫm lại về những điều thiếu sót vì nó có khuynh hướng khuyến khích tình trạng bệnh hoạn và buồn rầu chán nản vốn đóng vai trò một bức vách khép kín mọi ảnh hưởng tâm linh. Trên thực tế ta nên lờ đi những khiếm khuyết trong bẩm tính của mình đến mức tối đa và chỉ tập trung vào việc xây dựng những đức tính ngược lại. Thành công

trong sinh hoạt tâm linh không phải do ta đấu tranh kịch liệt với bản chất thấp hèn mà là do ta gia tăng sự hiểu biết và đánh giá cao những chuyện cao thượng. Đó là vì một khi ta đã trải nghiệm đầy đủ sự cực lạc và hoan hỉ của cuộc sống cao siêu thì khi đối chiếu tương phản với nó những ham muốn thấp hèn sẽ mờ nhạt đi và mất hết sức hấp dẫn. Một bậc đại Đạo sư có dạy rằng hình thức hối hận tốt nhất về việc phạm tội là hướng về phía trước với lòng can đảm đầy hi vọng kết hợp với quyết tâm sắt đá không phạm tội trở lại một lần nữa.

Kể đó ta hãy giả sử rằng mục đích của việc tham thiền là tìm hiểu bằng cái trí về một đối tượng cũng như mối quan hệ của đối tượng ấy với những đối tượng khác. Học viên nên nhớ lại rằng công việc đầu tiên của Chủ thể tri thức là quan sát chính xác, vì tư tưởng tùy thuộc vào tính chính xác của việc quan sát ấy, nếu sự quan sát không chính xác thì do sai lầm sơ khởi ấy ắt nảy sinh ra một số sai lầm tiếp sau mà không điều gì có thể chỉnh đốn lại được, ngoại trừ việc phải trở lại từ đầu. Sau khi đối tượng đã được quan sát kỹ lưỡng như thế thì ta tác động luồng tư tưởng lên nó sao cho có thể lĩnh hội được nó về đủ mọi khía cạnh tự nhiên, siêu trần thế và siêu hình, ta phải thực hiện nỗ lực này một cách hoàn toàn minh bạch và xác định đối với mức tâm thức vẫn còn lơ mờ. Chẳng hạn như đề tài là sự hài hòa. Ta hãy xét nó liên quan tới đủ thứ giác quan theo nhiều nghĩa; xét nó về âm nhạc, về màu sắc, về nhiều hiện tượng thuộc đủ loại khác nhau; ta hãy tìm cách khám phá ra những đặc điểm chính yếu của sự hài hòa để xem nó khác với những ý tưởng tương tự và ý tưởng tương phản ở chỗ nào, nó đóng vai trò gì trong sự nối tiếp của các diễn biến; nó có công dụng ra sao; nếu không có nó thì kết quả sẽ như thế nào. Sau khi đã trả lời tất cả những thắc mắc này và nhiều thắc mắc nữa thì ta nên cố gắng bỏ đi mọi hình ảnh cụ thể hoặc tư tưởng cụ thể và trong tư tưởng của ta chỉ giữ lại ý niệm trừu tượng về sự hài hòa.

Học viên phải nhớ rằng nhìn bằng cái trí cũng hoàn toàn có thực và thỏa đáng như nhìn bằng mắt trần. Như vậy ta có thể rèn luyện cho cái trí nhìn thấy chẳng hạn như ý niệm về sự hài hòa hoặc căn bậc hai của số hai cũng rõ rệt và chắc chắn như khi người ta nhìn thấy một cái cây hoặc một cái bàn bằng mắt phàm. Xét về ví dụ thứ ba, chúng tôi xin chọn một sự tham thiền sùng tín. Ta hãy nghĩ tới con người lý tưởng là Chơn sư hoặc nếu muốn ta có thể chọn đấng thiêng liêng hoặc bất kỳ biểu lộ nào đó của đấng thiêng liêng. Ta hãy để cho tư tưởng tác động lên đối tượng từ nhiều khía cạnh khác nhau sao cho nó thường xuyên khơi dậy sự hâm mộ, lòng biết ơn, sự kính cẩn, lòng sùng bái. Ta hãy suy gẫm về mọi đức tính biểu hiện qua đề tài này và xét mỗi đức tính với đủ mọi khía cạnh và đủ mọi mối quan hệ.

Nói chung là một lý tưởng trừu tượng và một nhân cách đều tốt như nhau xét tùy mục đích tham thiền. Một người có tính khí trí thức thường thấy lý tưởng trừu tượng thỏa đáng hơn; một người có tính khí xúc động ắt đòi hỏi một hiện thân cụ thể cho tư tưởng của mình. Nhược điểm của lý tưởng trừu tượng là nó thường không đạt được mức cường chế ta có nhiều hoài bão; nhược điểm của hiện thân cụ thể là nó thường thấp kém hơn lý tưởng.

Ở đây ta hãy đặc biệt chú ý tới kết quả của việc tham thiền về Chơn sư, nó tạo ra một mối liên kết nhất định với Chơn sư mà một nhà thần nhãn nhìn thấy nó

biểu hiện thành một loại tuyến ánh sáng. Trong tiềm thức, Chơn sư luôn luôn cảm nhận được tác động của một tuyến như thế; ngài gửi dọc theo nó để đáp ứng lại bằng một luồng từ khí kiên định vốn tiếp tục tác động rất lâu sau khi buổi tham thiền đã qua rồi. Nếu ta dùng một bức tranh để tham thiền thì ta thường có thể quan sát thấy nó thay đổi về biểu hiện. Điều này xảy ra vì ta có thể rèn luyện ý chí để tác động trực tiếp lên vật chất trên cõi trần, những hạt có thật trên cõi trần chắc chắn chịu ảnh hưởng của quyền năng tư tưởng lâu bền mạnh mẽ.

Ta có thể trình bày một dạng tham thiền khác nghĩa là tham thiền thần chú. Một thần chú là một sự nối tiếp nhất định các âm thanh được huyền bí gia sắp xếp lại để tạo ra một vài kết quả nhất định. Những âm thanh này được lập đi lập lại theo đúng tiết điệu và nối tiếp nhau ắt làm đồng bộ những rung động của các hiện thể khiến cho chúng hiệp nhất lại. Như vậy, một thần chú là một phương cách máy móc để kiểm soát các rung động hoặc cảm ứng các rung động theo như mong muốn. Hiệu lực của nó còn tùy thuộc vào cái gọi là rung động đồng cảm. (Xem quyển *Thế Vía* trang 157-158). Ta càng lập lại một thần chú thì kết quả lại càng mạnh mẽ. Vì thế cho nên việc lập lại các công thức của Giáo hội mới có giá trị, kinh mân côi khiến cho tâm thức có thể được tập trung trọn vẹn về điều được nói ra hoặc nghĩ ra mà không bị xao lãng do nhiệm vụ đếm số thứ tự.

Trong phương pháp tham thiền này được thực hành phần lớn ở Ấn Độ, tín đồ điều khiển tâm trí mình chẳng hạn như hướng về Shri Krishna, hiện thân của Thượng Đế, Chơn linh Bác ái và Tri thức trên trần thế. Người ta chọn một câu rồi ngâm đi ngâm lại thành một thần chú trong khi chăm chú suy gẫm về đủ thứ ý nghĩa sâu xa của nó. Vậy là tín đồ đã khiến cho mình tiếp xúc với Chính Đấng Thế Tôn. Điều nêu trên tạo thành bảng phác họa ngắn gọn nhất về một vài dạng tham thiền. Muốn có sự mô tả chi tiết thêm nữa, học viên nên tham chiếu quyển *cẩm nang tuyệt vời về sự Định Trí* của Ernest Wood, quyển *Tham Thiền dành cho kẻ Sơ cơ* của J. I. Wedgwood và những chương đáng hâm mộ về sự Kiểm soát Tư tưởng và việc Tu tâm Dưỡng tính trong quyển *Trước thềm Thánh điện* của Tiến sĩ Besant.

Trong quyển *Tiên mặc đạo* của Tiến sĩ văn chương J.J. van der Leeuw có trình bày một bài "Tham Thiền về Chơn ngã" tuyệt vời ở phần Lời bạt vào cuối tập sách nhỏ đáng hâm mộ ấy. Nhiều người hằng ngày tham thiền thôi mà cũng thành công, nhưng khả năng đó sẽ lớn hơn nhiều nếu một nhóm người định trí về cùng một đề tài. Việc này tạo nên một ứng xuất trong chất ether trên cõi trần cũng như trên cõi trung giới và cõi trí tuệ, đó là một đường xoắn lại theo hướng mà chúng ta mong muốn. Vậy là thay vì phải chiến đấu chống lại môi trường xung quanh như thông lệ ta lại thấy môi trường xung quanh quả thật hữu dụng, dĩ nhiên mọi người có mặt đều thành công trong việc giữ cho cái trí mình đừng đi lang thang. Một cái trí lang thang tâm viên ý mã như vậy trong nhóm đó chặn đứng dòng tư tưởng lại sao cho thay vì có một khối tư tưởng khổng lồ di chuyển thành một cơn lũ mạnh mẽ thì trong đó lại có những đợt sóng ngầm giống như những tảng đá làm cho nước trong một dòng sông phải chuyển hướng.

Một ví dụ nổi bật về khả năng ghê gớm của việc tham thiền tập thể và tư duy tập thể chính là ngày hội mừng lễ Kim Cương của Nữ hoàng Victoria. Ông C. W.

Leadbeater mô tả dịp ấy là một trong những biểu lộ thần lực huyền bí kỳ diệu nhất mà ông đã từng chứng kiến. Đám đông trở nên phấn khởi đến nỗi thiên hạ bị xúc động đến mức xuất thần, vậy là trải nghiệm một sự nâng cao tâm hồn ghê gớm. Một tác dụng tương tự trên qui mô nhỏ hơn cũng có thể được tạo ra do sự tham thiền tập thể.

Bây giờ ta hãy xét tới những điều bổ sung về tham thiền thuộc cõi trần. Trong việc tham thiền, tư thế đâu phải là không quan trọng. Ta nên để thể xác ở trong tư thế dễ chịu rồi quên nó đi. Nếu thể xác cảm thấy không thoải mái thì ta không thể quên nó được và nó thường xuyên khiến ta phải chú ý tới nó.

Hơn nữa, cũng giống như một vài tư tưởng và xúc động có khuynh hướng biểu hiện qua những chuyển động và cử động đặc trưng của thể xác; cũng giống như vậy khi đảo ngược quá trình này, các tư thế của thể xác cũng có thể có khuynh hướng làm cảm ứng ra các tâm trạng và trạng thái xúc động, vậy là trợ giúp cho học viên kiên trì với các tâm trạng ấy. Đại đa số người Tây phương ắt thấy thoải mái nhất khi ngồi trong một ghế dựa, lưng đừng thoải thoải quá, bàn tay có thể nằm lại để trên cẳng chân hoặc gác nhẹ lên đầu gối. Bàn chân có thể chụm lại hoặc vắt bàn chân phải nằm trên bàn chân trái. Việc khóa cứng đầu mút của cơ thể giúp ta ngăn ngừa từ khí tuôn ra nơi đầu ngón chân đầu ngón tay v.v. . . Tư thế nên thoải mái và thư giãn, đầu đừng gục xuống cằm mà hơi giữ cho thẳng bằng một chút, mắt nhắm kín, miệng khép lại, cột sống thẳng đứng (có nhiều dòng từ khi chạy dọc theo cột sống).

Người phương Đông thường ngồi theo thể kiết già trên sàn nhà hoặc trên một ghế đầu thấp, tư thế này nghe nói hữu hiệu hơn bởi vì bất cứ từ khí nào được phóng thích ra đều có khuynh hướng bốc lên xung quanh cơ thể thành một lớp bảo vệ.

Khi xác định tư thế tham thiền ta còn phải xét tới một yếu tố khác là khả năng mất ý thức trên cõi trần. Người Ấn Độ ngồi trên sàn nhà chỉ ngã người về phía đằng sau mà không làm cơ thể bị tổn thương; người nào tham thiền ngồi trên một ghế dựa nên dùng một cái ghế bành để cho trường hợp thể xác mất ý thức thì họ không thể té ra khỏi cái ghế. Ngoại trừ những trường hợp rất hiếm có thì không chọn theo tư thế thiền nằm, bởi vì nó có khuynh hướng tự nhiên khiến ta ngủ thiếp đi trong lúc thiền. Trước khi thiền mà tắm nước lạnh hoặc đi bộ mau mắn thì rất hữu ích để khắc phục khuynh hướng máu chảy lờ đờ vốn rõ rệt là gây tổn hại cho bộ óc. Có một mối liên hệ mật thiết giữa việc thiền sâu và thở sâu. Trong việc thực hành, người ta thấy rằng khi cơ thể được hài hòa lúc tham thiền thì nhịp thở cũng sâu hơn, đều đều và có nhịp điệu cho đến khi nó từng bước trở nên chậm chạp và yên tĩnh đến nỗi ta hầu như không nhận ra được. Hatha Yoga đảo ngược quá trình này bằng cách cố ý điều tiết hơi thở để tìm cách làm hài hòa những chức năng của cơ thể và cuối cùng làm cho cái trí tác động hài hòa. Tuy nhiên học viên nên coi chừng đừng thực hành bừa bãi những phép luyện hơi thở; tốt hơn y nên học cách kiểm soát tư tưởng theo đường lối của Raja Yoga để cho nỗ lực tham thiền gây tác dụng tự nhiên lên thể xác. Trong khi một số phép điều tức là cực kỳ nguy hiểm, ta vẫn không phản đối việc thở sâu đơn giản miễn là đừng gây căng thẳng thái quá cho phổi và tim, và đừng toan tính tập trung tư

tưởng lên đủ thứ trung tâm lực tức luân xa trong cơ thể. Nhang thơm cũng hữu ích vì nó có khuynh hướng tẩy trừ bầu không khí xét theo quan niệm huyền bí. Học viên cũng có thể được trợ lực nhờ có những màu sắc đẹp đẽ, hoa và những bức tranh bày xung quanh mình cùng với những phương tiện khác nhằm nâng cao tâm trí và xúc cảm. Y cũng thấy việc tuân theo một vài phép tiết thực (Xem quyển Thể Vía trang 65) thật là hữu ích và nếu có thể được vì không gây hại cho sức khỏe thì nên kiêng thịt cá và rượu. Nếu người ta uống rượu thì việc tham thiền ắt gây ra những triệu chứng bị viêm trong bộ óc, đặc biệt ảnh hưởng tới tuyến Yên (Xem quyển Thể Vía trang 66).

Sáng sớm có lẽ là lúc thuận lợi nhất để tham thiền vì ham muốn và xúc động thường bình yên hơn sau khi ngủ và trước khi con người dẫn thân bon chen trên trần thế. Nhưng nếu ta chọn bất cứ thời gian nào thì cũng phải chắc chắn rằng lúc đó không bị quấy rầy. Hơn nữa ta có nêu rõ là thời khoảng luôn luôn phải cùng một lúc vì tính đều đặn là cốt lõi của phép tham thiền này. Các tín đồ thời xưa đã chọn những thời khắc là lúc mặt trời mọc, lúc đứng ngọ và lúc mặt trời lặn vì đây là những giờ khắc thuận lợi nhất về từ khí. Ta cũng nên trau dồi thói quen hướng tâm trí trong một lúc nào đó vào mỗi tiếng đồng hồ trong ngày hãy thực chứng mình là Chơn nhơn. Phép thực hành này dẫn tới cái mà các thần bí gia Ki Tô giáo gọi là "sự nhớ lại Chơn ngã" giúp cho học viên rèn luyện cái trí tự động trở về với những tư tưởng thiêng liêng.

Ta không nên tham thiền ngay sau khi ăn vì lý do hiển nhiên là nó có khuynh hướng rút dòng máu ra khỏi các cơ quan tiêu hóa; tham thiền vào ban đêm cũng không tốt vì cơ thể đã mỏi mệt và thể phách dễ bị lệch lạc; hơn nữa ảnh hưởng tiêu cực của mặt trăng cũng tác động vào lúc ấy làm cho những kết quả không đáng mong muốn dễ xảy ra hơn. Đôi khi việc tham thiền có thể ít thành công hơn thông lệ bởi vì có những tác dụng bất lợi đối với thể vía và thể trí. Một số người cũng nêu rõ rằng vào một số lúc nào đó tác dụng của các hành tinh thuận lợi hơn những lúc khác. Vậy là một Chiêm tinh gia đã bảo rằng khi Mộc tinh có một số quan hệ nào đó với mặt trăng thì điều này có tác dụng làm mở rộng bầu hào quang dĩ thái khiến cho việc tham thiền có vẻ thành công hơn. Mặt khác, một vài thể chiếu của Thổ tinh nghe đâu làm nghẽn mạch bầu hào quang dĩ thái khiến cho việc tham thiền gặp khó khăn.

Hệ thống tham thiền được phác họa ngắn gọn như nêu trên có mục tiêu là phát triển luân lý, trí tuệ và tâm linh cũng như kiểm soát cái trí và xúc cảm. Nó không nhằm vào việc phát triển các năng khiếu thông linh "từ bên dưới tính lên"; nhưng kết quả tự nhiên của nó có thể là khai mở được một dạng năng khiếu thông linh trực giác nơi những người có tổ chức đủ bén nhạy; nó sẽ biểu hiện thành việc gia tăng sự nhạy cảm với ảnh hưởng của con người và nơi chốn, nhớ lại được những ký ức vụn vặt về các kinh nghiệm trên cõi trung giới trong lúc ngủ, gia tăng sự mẫn cảm với việc chỉ đạo trực tiếp của Chơn ngã, có khả năng nhận ra được ảnh hưởng của các Chơn sư và những người phát triển về mặt tâm linh v.v. . .

Sự tham thiền có kết quả là được soi sáng vốn có thể là một trong ba điều khác hẳn nhau:

[1]. Nhờ cực lực suy tư kỹ lưỡng về một đề tài, bản thân người ta có thể đạt tới một kết luận nào đó liên quan tới nó.

[2]. Nó có thể đạt được sự soi sáng của Chơn ngã, khám phá được Chơn ngã thực sự nghĩ như thế nào về vấn đề hữu quan trên cõi của riêng mình.

[3]. Nếu phát triển cao siêu, người ta có thể bước vào tiếp xúc với các Chơn sư hoặc Thiên thần. Chỉ trong trường hợp thứ nhất [1] thì những kết luận của y rất có thể bị ô nhiễm bởi những tư tưởng của chính y, còn Chơn ngã ắt có thể bị siêu việt được những điều này và một Chơn sư hoặc một Thiên thần cũng đạt được như vậy.

Điều mà ta có thể thực hiện được trong khi tham thiền còn tùy thuộc vào điều mà ta đang làm suốt ngày. Nếu trong sinh hoạt bình thường, ta có những thành kiến chẳng hạn thì ta không thể thoát khỏi chúng trong khi tham thiền.

Dĩ nhiên sự tham thiền trên cõi trần là để rèn luyện các hạ thể chứ không phải dành cho Chơn ngã. Trong khi tham thiền, Chơn ngã coi phàm ngã cũng như bất cứ lúc nào khác, nghĩa là thường thường thì Chơn ngã hơi khinh thị phàm ngã. Nếu Chơn ngã đã phát triển ở một mức nào đó thì nó sẽ tham thiền trên cõi của riêng mình, nhưng sự tham thiền ấy dĩ nhiên không cần phải đồng bộ với sự tham thiền của phàm ngã.

Tham thiền là một phương tiện để đạt được thuật rời bỏ thể xác với trọn vẹn ý thức. Tâm thức được củng cố tới mức kiên định, không nao núng và cố định; sự chú ý dần dần được triệt thoái ra khỏi ngoại giới và cơ thể, các giác quan vẫn còn yên tĩnh trong khi cái trí linh hoạt cực lực nhưng có mọi năng lượng được triệt thoái vào bên trong để rồi sẵn sàng được phóng ra chỉ cần có một tư tưởng nào thôi, mức cao nhất mà nó có thể đạt được. Như vậy, khi nó có thể trụ lại tương đối dễ dàng với một nỗ lực mạnh mẽ nhưng bình tĩnh của ý chí, thì nó có thể phóng ra vượt quá tư tưởng cao nhất mà nó có thể đạt được trong khi còn hoạt động nơi óc phàm, và trong nỗ lực ấy nó sẽ vươn lên hiệp nhất với tâm thức cao siêu để rồi thấy mình được giải thoát khỏi cơ thể. Khi điều này được thực hiện thì không có ý thức về giấc ngủ hoặc giấc mơ cũng không hề bị mất ý thức; con người thấy mình ở bên ngoài cơ thể dường như lướt ra khỏi một thứ nặng nề cồng kềnh mà như không bị mất đi bất cứ bộ phận nào của bản thân. Có những cách khác để được giải thoát khỏi cơ thể, chẳng hạn như do cường độ mê mẩn của sự sùng tín hoặc do những phương pháp đặc biệt có thể được truyền thụ bởi một bậc đại đạo sư cho môn đồ của mình. Con người có thể trở về với cơ thể và tùy ý nhập lại vào nó; trong những trường hợp như vậy, y cũng có thể gây ấn tượng lên bộ óc và như thế trong khi ngự nơi thể xác vẫn còn nhớ lại được những kinh nghiệm mà mình đã trải qua. Việc tham thiền thật sự có nghĩa là nỗ lực hết sức, chứ không phải là cảm giác hạnh phúc bắt nguồn từ một trạng thái ngủ lơ mơ và cơ thể cảm thấy thoải mái về tiện nghi vật chất. Vì vậy, nó chẳng đáng gì tới và thật ra khác hẳn loại thuật đồng cốt thụ động mà khoa thần linh học đã phát triển. Môn sinh không cần phải bần khổ do huấn lệnh mình nên cởi mở với những ảnh hưởng tâm linh và đồng thời lại phải tích cực. Nỗ lực tích cực là cần thiết như một điều kiện sơ bộ; điều này nâng cao tâm thức lên những mức cao sao cho các ảnh hưởng cao siêu có thể tác động được; bấy giờ và chỉ bấy giờ thì

ta mới an toàn thư giãn được đối với sự phấn đấu hưởng thưởng và đạt được sự thực chứng an bình. Cụm từ “mở ra cho những ảnh hưởng tâm linh” có thể bị coi là ngụ ý duy trì một thái độ cực lực tĩnh lặng ở một mức cao về tâm linh, rất giống như một con chim mặc dù có vẻ thụ động và bất động nhưng lại thăng bằng chống lại trận cuồng phong bằng một nỗ lực mạnh mẽ liên tục vẫy cánh.

SỰ NHẬP ĐỊNH

(CONTEMPLATION)

(Trích Chương XVII của quyển THỂ HẠ TRÍ)

THE MENTAL BODY

Tác giả: A. E. POWELL

NHẬP ĐỊNH là giai đoạn thứ ba trong ba giai đoạn mà chúng ta đã xét được hia giai đoạn rồi. Ba giai đoạn này là:

(1). *Định Trí*: Ghì chặt chú tâm vào một đối tượng.

(2). *Tham Thiền*: Kích thích tâm thức hoạt động nhằm chỉ nói tới đối tượng ấy thôi, nhìn ngắm đối tượng theo mọi khía cạnh khả hữu và cố gắng thâm nhập ý nghĩa của nó, đạt tới một tư tưởng mới mẻ hoặc sâu sắc hoặc là nhận được một ánh sáng trực giác nào đó về đối tượng ấy.

(3). *Nhập Định*: Tích cực tập trung tâm thức vào đối tượng trong khi đã ức chế thành công được các hoạt động hạ đẳng của tâm thức; cố định được chú ý trong một thời gian đối với ánh sáng mà người ta nhận được. Nó đã được định nghĩa là sự Định Trí ở đầu mút đường lối tư tưởng hoặc tham thiền.

Theo thuật ngữ của Ấn Độ thì các giai đoạn này được khuếch đại và đặt tên như sau:

[1] Prātyāhara: Giai đoạn sơ khởi, bao gồm việc hoàn toàn kiểm soát được các giác quan.

[2] Dhāranā: Định Trí.

[3] Dhyana: Tham Thiền.

[4] Samādhi: Nhập Định.

Dhāranā, Dhyana, Samādhi được gọi gộp lại là Samyama tức Tam muội. Trong tham thiền ta phát hiện được đối tượng là gì khi so sánh với những sự vật khác và có liên quan tới chúng. Chúng ta tiếp tục với quá trình lý luận và lập luận này cho đến khi ta không còn có thể lý luận hoặc lập luận gì thêm nữa về đối tượng ấy: lúc bấy giờ ta ức chế quá trình này, ngưng mọi so sánh và lập luận, với chú tâm cố định chủ động lên đối tượng, cố gắng thâm nhập sự bất định mà đối với chúng ta dường như bao xung quanh nó. Đó chính là Sự Nhập Định.

Kể sơ cơ nên nhớ rằng Tham Thiền là một khoa học của trọn một kiếp sống sao cho y không thể trông mong đạt tới giai đoạn nhập định thuần túy qua những nỗ lực sơ khởi. Ta cũng có thể mô tả sự Nhập Định là duy trì ý thức về một điều duy

nhất, thu hút nó vào nơi bản thân sao cho người suy tư và nó hiệp nhất lại. Khi một cái trí lão luyện có thể duy trì được sự nhất tâm hoặc định trí trong một thời gian nào đó, thế rồi bỏ luôn đối tượng, vẫn duy trì sự chú tâm cố định nhưng không có chú tâm nào hướng về bất cứ điều gì thì ta đã đạt được giai đoạn nhập định. Trong giai đoạn này thể trí không phô ra một hình ảnh nào; các vật liệu của chính mình được giữ cho kiên định và vững bền, không nhận ấn tượng, hoàn toàn yên tịnh giống như nước tĩnh lặng. Ta không thể giữ cho trạng thái này kéo dài nhiều hơn một phút giây rất ngắn ngủi vì nó giống như trạng thái "tới hạn" của nhà hóa học, điểm ở giữa hai trạng thái vật chất. Diễn tả theo cách khác thì khi thể trí được yên tịnh, tâm thức thoát ra khỏi thể trí chuyển vào trong rồi ra khỏi "trung tâm Laya", tức là điểm tiếp xúc trung hòa giữa thể trí và thể nguyên nhân. Sự thoát ra này có kèm theo việc tạm thời bị ngắt đi hoặc mất ý thức, đó là kết quả tất yếu của việc các đối tượng tâm thức biến mất tiếp theo sau là có ý thức nơi một thể cao hơn. Như vậy, việc bỏ đi những đối tượng tâm thức thuộc về các cõi thấp được nối tiếp bởi sự xuất hiện các đối tượng tâm thức thuộc cõi cao. Lúc bấy giờ Chơn ngã có thể uốn nắn thể trí theo những tư tưởng cao siêu của chính mình và thẩm nhuần nó bằng những rung động của chính mình. Ý có thể uốn nắn nó theo những linh ảnh mà mình đã đạt được trên các cõi thậm chí còn cao hơn các cõi của chính mình; như vậy, Chơn ngã có thể truyền đạt cho tâm thức hạ đẳng những ý tưởng mà thể trí không thể đáp ứng được bằng cách khác.

Đây là những sự linh cảm của các thiên tài vốn lóe xuống vào trong thể trí với ánh sáng chói lòa để soi sáng cho thể gian. Bản thân con người tiết lộ chúng cho thể gian trong trạng thái tâm trí bình thường cũng khó lòng diễn tả được chúng đã đến với mình bằng cách nào; nhưng ý biết rằng bằng một cách kỳ lạ nào đó *"những quyền năng bên trong tôi reo vang. Các kiếp sống trên môi tôi và vẫy gọi bằng bàn tay tôi."*

Sự xuất thần và linh ảnh của Chư Thánh, thuộc mọi tín ngưỡng trong mọi thời đại cũng thuộc vào bản chất này. Trong những trường hợp như thế, sự cầu nguyện kéo dài và sự tập trung tức sự nhập định đã tạo ra điều kiện trí não cần thiết. Những đường lối của giác quan đều bị khép chặt lại do sức mạnh của sự định trí nội tâm và cũng trạng thái ấy cũng đã được đạt đến một cách nằm thì mười họa và không cố ý nhưng đạo sĩ Raja Yoga tìm cách cố ý đạt tới nó.

Sự chuyển tiếp từ tham thiền sang nhập định đã được mô tả là chuyển từ tham thiền "hữu chủng" sang tham thiền "vô chủng". Sau khi tâm trí đã được ổn định, nó được giữ cho thăng bằng ở mức cao nhất của lý luận; mỗi liên kết cuối cùng trong chuỗi lập luận hoặc là đối với tư tưởng trung tâm hoặc là hình ảnh của trọn cả quá trình; đó là tham thiền hữu chủng. Thế rồi học viên nên dẹp hết mọi chuyện nhưng vẫn còn giữ cho cái trí ở mức độ đạt được, mức cao nhất đạt được một cách sung mãn và tỉnh thức. Đó là tham thiền vô chủng. Khi vẫn còn thăng bằng chờ đợi trong sự tịch lặng và hư vô thì con người ở trong Pháp vân (cloud). Bấy giờ đột nhiên có một sự thay đổi, một sự thay đổi không thể nhầm lẫn được, kỳ diệu không thể tin được. Đây là sự Nhập định dẫn tới giác ngộ.

Vậy là chẳng hạn như khi thực hành nhập định về con người lý tưởng, về một

Chơn sư; sau khi đã tạo ra một linh ảnh của Chơn sư, học viên lặng ngắm nó một cách ngất ngây làm cho mình tràn trề sự vinh diệu và vẻ đẹp của nó.; thế rồi khi vút thẳng lên hướng về Ngài, y cố gắng nâng cao tâm thức lên tới lý tưởng để hòa lẫn bản thân vào đó, để hiệp nhất với nó. Sự ngất đi tạm thời được nêu trên thì tiếng Bắc phạn gọi là Pháp vân (Dharma Mega = Đám mây chính trực); các nhà thần bí Tây phương gọi nó là "Đám mây trên Núi", "Đám mây trên Thánh Điện", "Đám mây trên Đền thờ Tạm". Con người cảm thấy dường như thể được bao quanh bởi một lớp sương mù dày đặc, ý thức rằng mình không cô đơn nhưng không thể nhìn thấy được gì. Hiện nay đám mây mỏng đi và ý thức về cõi cao nhất xuất lộ. Nhưng trước khi được như vậy thì đối với con người, sự sống của chính y đang bị rút cạn đi, y bị treo lơ lửng trong hư không đen kịt và cô đơn khôn tả. Nhưng "Hãy yên tĩnh và biết rằng ta là Thượng Đế". Trong sự tịch lặng và yên ắng ấy y sẽ nghe được Tiếng nói của Chơn ngã, sẽ thấy được sự vinh quang của Chơn ngã. Đám mây tan biến đi và Chơn ngã hiển lộ ra. Trước khi người ta có thể chuyển từ sự tham thiền sang nhập định, thì y phải từ bỏ hoàn toàn sự mong ước và hi vọng, ít ra thì cũng là trong thời kỳ thực hành; nói cách khác, y phải kiểm soát hoàn toàn được Kāma. Cái trí chẳng bao giờ có thể đơn độc được trong khi nó còn bận tâm với những mong ước; mọi sự mong ước là mầm mống có thể làm nảy sinh ra sự giận dữ, không trung thực, không trong sạch, hiềm khích, tham lam, cầu thả, bất mãn, lừa dối, dốt nát v.v. . . Trong khi còn một mơ ước hoặc hi vọng nào đó thì vẫn còn có thể có những sự vi phạm thiên luật này. Chừng nào còn có mơ ước, còn có bất mãn thì chúng còn khiến ta lệch lạc; luồng tư tưởng bao giờ cũng tìm cách len lỏi qua những khe suối nhỏ và những kênh dẫn mở toang ra do những ham muốn chưa được thỏa mãn, mọi vấn đề chưa nghĩ ra cách giải quyết sẽ há hốc miệng ra khiến cho chú tâm của ta bị xao lãng, khi chuỗi tư tưởng đưng phải khó khăn thì nó sẽ luồng lách để nghe theo những lời gào thét ấy. Nếu ta truy nguyên cái chuỗi tư tưởng liên miên không dứt ấy thì ta ắt phát hiện ra rằng chúng có nguồn gốc là những ham muốn chưa được thỏa mãn và những vấn đề chưa giải quyết được.

Quá trình nhập định bắt đầu khi hoạt động hữu thức có thể nói là chạy vòng góc với hoạt động theo thông lệ vốn tìm hiểu một sự vật bằng cách tham chiếu tới những sự vật khác có bản chất riêng thuộc một bình diện khác; sự vận động như thế ắt cắt ngang qua những bình diện tồn tại của nó để thâm nhập vào bản chất nội tại tinh vi hơn của nó. Khi chú tâm không còn bị chia chẻ ra thành những bộ phận do hoạt động đối đãi so sánh thì cái trí sẽ vận động như một tổng thể vốn dường như hoàn toàn yên tĩnh, chẳng khác nào một bông vụ đang quay nhanh trông có vẻ như đang đứng im khi nó đạt chuyển động nhanh nhất.

Trong khi nhập định người ta không còn nghĩ tới đối tượng nữa, thậm chí tốt hơn là đừng bắt đầu với bất kỳ ý niệm nào về bản ngã và đối tượng coi như hai sự vật khác nhau có quan hệ với nhau, bởi vì làm như vậy có khuynh hướng khiến cho ý niệm nhuộm màu sắc xúc cảm. Ta nên cố gắng đạt tới một mức dứt bỏ bản ngã sao cho sự nhập định có thể bắt đầu từ bên trong chính đối tượng; sự nhiệt thành về trí năng và nghị lực đồng thời cũng được duy trì trong suốt đường lối tư tưởng. Ý thức được giữ cho thẳng bằng giống như một con chim vỗ cánh nhìn ra phía trước và chẳng bao giờ nghĩ tới việc quay trở lại.

Trong việc nhập định, tư tưởng được đưa vào bên trong cho đến khi nó không còn tiến thêm được nữa; nó được giữ ở vị trí ấy mà không thối lui hoặc trở ngược vì biết rằng ở đó có một cái gì đấy mặc dù ta chưa thể lĩnh hội rõ ràng được cái ấy là cái gì. Trong sự nhập định này, dĩ nhiên chẳng có điều chi mang bản chất là giấc ngủ hoặc hoạt động của hạ trí, mà là một tìm kiếm cực lực, một nỗ lực kéo dài để thấy được trong cái bất định ấy có một điều gì đó xác định mà không tụt xuống những cõi thấp kém thông thường được rõ ràng và chính xác. Một tín đồ ắt thực hành sự nhập định một cách tương tự, nhưng trong trường hợp này hoạt động ắt chủ yếu là xúc cảm hơn là tư tưởng.

Trong sự nhập định, về bản chất của mình, học viên chối bỏ sự đồng nhất của mình với các cơ thể ngoại giới và với cái trí. Trong tiến trình này, y không từ bỏ những thuộc tính mà chỉ từ bỏ những sự hạn chế. Cái trí vốn nhanh nhẹn và tự do hơn cái xác; vượt ngoài tầm cái trí là tinh thần vốn lại còn nhanh nhẹn và tự do hơn nữa. Tình thương vốn khả hữu nhiều hơn khi tâm hồn được tịch lặng so với lúc được biểu hiện ra bên ngoài, nhưng tinh thần vốn vượt ngoài tầm cái trí thì tình thương là chắc chắn mang tính thiêng liêng. Lý trí và sự phán đoán bao giờ cũng chinh lý được bằng chứng khắp khiên của các giác quan; linh ảnh của tinh thần phân biệt được sự thật mà không cần có cơ quan nào và cũng không cần tới cái trí. Chìa khóa để đạt được thành công trong mọi bước của phép thực hành này có thể được phát biểu như sau: nếu ta ngăn cản được những hoạt động thấp thỏi mà vẫn duy trì được luồng chảy đầy đủ của năng lượng hữu thức thì trước tiên là cái hạ trí ắt sẽ trở nên tràn đầy sức sống và tỉnh táo, rồi lúc bấy giờ hoạt động của nó phải được ta ngăn chặn lại nhưng cái xung lực mà ta tịch thu của nó được sử dụng để phát triển và vận hành những năng lực cao siêu trong nội tâm.

Một khoa học Yoga cổ truyền có dạy rằng khi ý chí chủ động ức chế được những quá trình của cái trí suy tư thì con người thấy mình ở một trạng thái tâm thức mới vốn siêu việt được và kiểm soát được kiểu suy nghĩ bình thường cũng giống như tư tưởng siêu việt được các dự vọng cho nên mới chọn lựa ra được từ đó một dự vọng nào đấy và cũng giống như dự vọng thúc đẩy những hành động và nỗ lực đặc thù. Một trạng thái tâm thức siêu việt như vậy không thể mô tả được theo kiểu hạ trí, nhưng sự thành tựu được nó có nghĩa là con người ý thức được rằng mình là một cái gì đấy vượt trên cái trí và vượt trên tư tưởng cho dầu cái hoạt động trí tuệ ấy vẫn có thể đang hoạt động, giống hệt như mọi người có văn hóa đều nhận biết được rằng mình đâu phải là cái xác, ngay cả khi cái xác ấy đang hoạt động.

Như vậy, có một trạng thái tồn tại khác hoặc nói cho đúng hơn là một nhân sinh quan khác vượt ngoài tầm của cái trí với những quá trình vật và phân biệt, so sánh và mưu tìm mối quan hệ nhân quả giữa các sự việc. Ta chỉ thực chứng được cái trạng thái cao siêu ấy khi những hoạt động của tâm thức tràn đầy sức sống và sự nhiệt thành trần tục đã được đưa lên vượt quá cái lối sống mò mẫm thoe kiểu ăn lông ở lỗ của những con người bình thường vẫn sống một cách dã man. Cái tâm thức cao siêu ấy sớm muộn gì mọi người cũng thực chứng được và khi thực chứng được nó thì trọn cả cuộc đời sẽ đột nhiên đổi mới.

Khi học viên nhờ vào việc tham thiền mà trải nghiệm được về mặt tâm linh một

cách phong phú hơn thì nhờ vậy y sẽ phát hiện ra những giai kỳ mới của tâm thức dần dần mở ra bên trong mình. Khi đã có hoài bão cố định hướng về lý tưởng thì bây giờ y sẽ ý thức được ảnh hưởng của cái lý tưởng ấy tuôn đổ xuống mình khi y thực hiện một nỗ lực vô vọng nhằm đạt tới đối tượng sùng tín của mình thì trong một phút giây ngắn ngủi, cánh cổng thiên đường mở toang ra để cho y thấy mình hiệp nhất với lý tưởng của mình và tràn đầy sự vinh quang về sự thực chứng ấy. Sau khi đã siêu việt được những hình ảnh đúng mô thức hơn của cái trí thì là một nỗ lực tuyệt vời để vươn lên trên. Lúc bấy giờ ta sẽ đạt được cái trạng thái ngắt ngậy của tinh thần khi các gò bó của phàm ngã đã rơi rụng đi và mọi hình bóng của sự chia rẽ đã nhạt nhòa đi trong sự phối ngẫu toàn bích giữa chủ thể tìm kiếm và đối tượng tìm kiếm.

Trong quyển *Tiếng Nói Vô Thình* có dạy như sau: “Con không thể bước trên đường Đạo nếu con chưa trở thành chính đường Đạo. . . Xem này con đã trở thành ánh sáng, con đã trở thành âm thanh, con chính là Sư phụ và là Thượng Đế của chính mình. Bản thân con là đối tượng mà con đang mưu tìm, là cái tiếng nói chưa bao giờ dứt đoạn vẫn ngân vang trong suốt chu kỳ vĩnh hằng, bất di bất dịch, vô nhiễm, bầy âm thanh chỉ là một âm thanh thôi”.

Thật là hoài công khi ta toan tính miêu tả thêm nữa về những sự trải nghiệm như vậy bởi vì chúng vượt ngoài tầm cách diễn tả theo công thức. Ngôn từ chỉ là ngón tay chỉ mặt trăng cho thấy một cái gì đấy vinh diệu khôn tả để cho kẻ hành hương có thể biết lê bước đi theo hướng ấy.