

# BÀI 9

— Mình nói chuyện thiền nghe Bo. Tại sao có nhiều pháp môn, và mục đích chính của thiền là gì. Mỗi pháp môn cho lời giải thích khác nhau, điều đó làm em bối rối không biết cái nào đúng cái nào sai.

— Chắc đó cũng là thắc mắc của nhiều người, nhưng khi mục đích của thiền được giảng rõ thì những điều khác chỉ là phụ thuộc. Vậy thì phép tập thiền chân chính là giúp con người tiếp xúc được với chân ngã của mình, cố gắng nâng cao tâm thức cõi trần cho đồng nhịp với làn rung động của chân ngã, để trong một tích tắc có được sự sáng, sự bình an, chia sẻ cái nhìn và tâm thức thiêng liêng. Lúc ban đầu sự hòa nhịp xảy ra ngắn ngủi, rồi nhờ trí chí trạng thái hợp nhất về sau sẽ kéo dài hơn, và đáng cao cả là bậc đã hoàn toàn hòa với nhịp thiêng liêng 24/24 tiếng một ngày.

— Em đọc sách thấy có người thiền 3, 6 tiếng một ngày, so lại biết chừng nào em mới bằng. Nhưng mà nghĩ tới nghĩ lui, em tự hỏi thật sự thiền lâu như vậy có tốt hay không cho hoàn cảnh của em. Ba đứa nhỏ ngoan mà cũng phải để ý tới tụi nó lắm, uốn nắn dạy dỗ từng chút; lo cho tụi nó và Kim trước rồi còn thì giờ mới lo cho em. Có thể thiền nhiều tiếng một ngày chưa hẳn thích hợp với em.

— Thử nhìn ví dụ này xem sao. Disneyland là khu vui chơi huyền ảo, cảnh sắc lạ lùng, ai đến thăm có óc quan sát hẳn sẽ nhận được một số kinh nghiệm thú vị. Nhưng cũng có người đi vào Disneyland mà từ chối không tham dự cuộc vui, nhắm mắt bịt tai trong suốt khoảng thời gian ở đó. Khi về nhà họ không mang nhiều kinh nghiệm như người trước, thời giờ và năng lực đã bỏ ra để thực hiện chuyến đi hóa ra uổng phí, đem lại kết quả không tương xứng. Ta cũng có thể nói là nếu nhập cuộc chơi với thái độ như vậy, tốt hơn anh nên ở nhà cho đỡ mất công lao, tiền bạc. Sự sống cũng như Disneyland, mỗi khi sinh ra là con người tham dự vào cuộc chơi, nhưng cũng có linh hồn vì lý do nào đó mà tuy sống trong thời đại nguyên tử và máy điện toán, lại từ chối không nắm lấy cơ hội mà thời đại này cống hiến. Làm vậy họ đã phí phạm kiếp sống bởi lẽ mỗi thời đại cho một bài học riêng, có những kinh nghiệm mà chỉ thời đại ấy mới có và bỏ lỡ nó là mất đi cơ hội khó tìm. Đó là khuynh hướng dậm chân tại chỗ của một số linh hồn, thích lập lại cảnh sống trong thời đại trước thay vì nhập vào lối sống đương thời.

Nhìn sâu thêm, việc từ chối đón nhận kinh nghiệm của đời hiện tại còn diễn ra dưới một hình thức thanh bai hơn, nhưng bản chất vẫn là một. Khi tái sinh ở cõi trần, mục đích của linh hồn là sinh hoạt trọn vẹn cả thân, tâm, trí trong ba cõi vật chất, tinh cảm và trí tuệ mà trọng tâm là cõi hồng trần; chứ không hề là hờ hững với chuyện thực tế, để cho tâm trí mơ màng tận đâu đâu, quên lãng sinh hoạt hằng ngày và gọi đó là sống đời tâm linh. Vì vậy, bất cứ một phép thiền nào làm cung bỏ bê cuộc sống hiện tại, xao lãng bốn phận ở cõi trần, thì hãy nghi ngờ xét lại pháp môn ấy. Cũng theo ý đó, thiền nhiều tiếng một ngày chưa chắc đã tốt hay nên theo và đáng ao ước. Nó còn tùy kết quả mà thiền mang lại cho đời sống hằng ngày.

Ban đầu mình có nói mục đích của thiền là để tiếp xúc với chân ngã, nay có thể nói thêm đó là phép luyện

tập khiến đời sống tâm linh được phong phú hơn, không phải để có thông nhãn, thông nhĩ (clairvoyance, clairaudience), thấy được cõi vô hình, mà phong phú vì mình đi sâu vào cuộc sống, cảm được tính thiêng liêng, đại đồng ẩn trong mọi người, vạn vật. Kết quả của việc tiếp xúc với chân ngã làm tâm thức rộng mở, bởi ý niệm chia rẽ chỉ có trong tâm thức cái tôi còn chân ngã có tâm đại đồng. Càng kết hợp với chân ngã, người ta sẽ càng tỏ ra khoan dung, hòa mình với kẻ khác hơn, và đó mới là dấu hiệu tâm linh đáng ao ước, thay vì các phép thần thông, xuất hồn v.v. Do sự mở rộng tâm đó, đời sống hóa trọn vẹn, mang nhiều ý nghĩa hơn, con người không có nét bi quan, yếm thế muốn xa lánh cõi trần. Phép thiền đúng cách làm người ta nhận ra bản chất thiêng liêng của mình, trở thành bản chất ấy, làm cho tính thiêng liêng linh động trong đời làm mẹ, làm cha, làm vợ chồng, chứ không hóa lơ mơ, dật dờ, nguy hiểm rằng đang sống cõi tinh thần thanh cao và không màng chuyện thế tục.

Khi đã nếm sự sống phong phú, con người dễ dàng thấy nó lan tràn khắp nơi, sự phân chia cõi trần với cõi Niết bàn không còn nữa bởi lúc đó, người như vậy trở thành sự sống, sức sống, họ LÀ (being), sống an lạc, trọn vẹn ở hoàn cảnh và trong cương vị mà karma đặt để họ. Thế nên, người ấy không hề chối bỏ cõi trần để đi tìm cảnh giới khác, chứng minh cho ý này là các giai thoại thiền nổi tiếng mà nhân vật chính là các tu sĩ làm những việc rất tầm thường: bửa củi, gánh nước, giã gạo, cũng như không ít các tăng nhân giác ngộ thường phụ trách nhà bếp ! Cốt yếu của thiền như vậy không phải là tư thế, ngồi lâu mà là tâm trạng và thái độ, và bất cứ một hành động tầm thường nào của người đã ý thức bản tính thiêng liêng nơi mình, cũng thể hiện được nét thiêng liêng ấy.

Trở lại câu hỏi của cung, dựa vào ý trên mình có thể thấy là ngài thiền 3, 6 tiếng một ngày chưa chắc đã có ích hay đáng thèm muốn. Cái đáng ao ước, đúng ra, là làm sao tiếp xúc với tâm thức thiêng liêng, giữ được và biểu lộ tâm thức ấy 3, 6 tiếng một ngày, làm sao sống một cách thiêng liêng. Ở đây mình nhấn mạnh đến hành động 'sống' để tương phản với ý phổ thông mà sai lạc của người đời là thái độ trầm tư mặc tưởng không thiết tha với thế sự mới là của thiền.

— Chứ sống làm em nghĩ đến sự nhập thế, dẫn thân. Có phải vậy không ?

— Không, vì quan niệm đó vẫn còn là nhị nguyên, nó gọi đến cái phản lại là sự rút lui, xuất thế. Trong khi đó thiền dẫn đến tâm thức rộng mở, trở thành sự sống bao gồm cả không lẫn có, nên khi cảm nhận được điều ấy, con người có sự an nhiên, lòng rảnh rang trống rỗng, có thể đi vào Disneyland huyền ảo, cảnh đời bể dâu mà tâm không loạn động. Bởi không có gì trong tâm để mà loạn động, mà cũng không phải tâm tâm niệm niệm trụ tư tưởng vào một điều cho nó không bay nhảy. Trong vài trường hợp việc giữ cái trí bất động như vậy sinh ra chứng nhúc đầu nơi người tập thiền.

— Nói đến cái trí làm em nhớ lại vấn đề trí và tâm. Em có đọc nhiều bài luận về tâm thức xét ra nghiêng nặng về mặt lý trí, chẳng hạn hiểu biết về bảy cung và tân kỷ nguyên. Ta nên đặt những kiến thức đó vào chỗ nào trong việc học hỏi Minh Triết Thiêng Liêng ? Nó có liên hệ như thế nào với những chỉ dạy đơn sơ và đẹp đẽ trong 'Ánh Sáng trên Đường Đạo, hay Dưới Chân Thầy ? Nói khác đi là những hiểu biết đó có cần thiết cho việc học đạo không, vì các thiền sư xưa kia đâu nói gì đến 7 cung, hay có thể các vị ấy biết mà không nói ?

— Có lý, chỉ cần theo sát lời dạy trong tôn giáo là đủ cho việc học đạo, và như vậy kiến thức về 7 cung có lẽ không cần thiết ở một cảnh ngộ nào đó. Nhưng vào điều kiện khác, nó được đưa ra với dụng ý rõ rệt, nhắm tới

một kết quả riêng. Sự phát triển cái tâm là điều thường thấy và được nhấn mạnh trong các tổ chức tôn giáo, nó dễ dàng đưa tới việc mở trực giác, nhưng chú trọng vào tâm và bỏ sót cái trí có những khuyết điểm nghiêm trọng của nó. Trong phần lớn trường hợp phép luyện tâm như tham thiền, suy tưởng việc tinh thần, nguyện gắm kinh điển khiến tâm thức quay vào trong, hướng con người vào cõi siêu nhiên mà thường là cõi trung giới ảo ảnh, ít khi là cõi tinh thần thực sự của linh hồn. Trí tuệ vì vậy ít được kích thích, cách thực hành ở trên làm các tế bào não hóa thụ động, ù lì và khả năng suy nghĩ, lý luận kém linh hoạt, không được phát triển. Phần tâm thức duy nhất mà con người biết là tình cảm, trong khi đó thế giới vật chất hữu hình bị coi nhẹ, và thế giới trí tuệ bị lãng quên. Kết quả của đường lối này là rối loạn sâu xa về mặt tâm lý, và điều này chỉ tránh được khi trí tuệ được kích thích để suy nghĩ, tìm hiểu cùng hành xử cho hợp lẽ. Lối phát triển nặng về tâm mà ít về lý cho ra sự quá độ hoặc đáng tiếc như số đông mù quáng chịu sự khống chế của một cá nhân rồi đi tới thảm kịch (như tại Waco, Texas), hoặc khô hạn như tụ hội vào ngày mà tin đồ cho là tận thế, để được bốc thẳng lên nước trời, như đã xảy ra ở Nam Hàn.

Đối với việc tìm hiểu về 7 cung và tân kỹ nguyên, thắc mắc của cung có thể được trình bày cách khác, là những kiến thức ấy giúp gì cho người phụng sự? Một trong những việc đầu tiên mà những đấng cao cả phải làm khi chỉ dạy nhân loại là nâng cao khả năng trí tuệ của người muốn theo các Ngài. Việc ấy thường gặp trở ngại, bó buộc do lòng sùng mộ của người chí nguyện đầy tình cảm. Cơ trời bị thành tựu chậm trễ bởi những nỗ lực không đúng chỗ, không đúng lúc của kẻ nhiệt thành muốn sống đời phụng sự. Phản ứng của họ và của nhiều nhóm thường bắt nguồn từ tình cảm và coi trọng quá đáng hình thức bên ngoài; những yếu tố ấy ngăn cản cái nhìn sáng suốt, điều sẽ mang lại sự hợp tác giữa người trong nhóm, giữa các nhóm với nhau, cùng hành động khôn ngoan.

Nếu khả năng suy luận và việc khám phá chân lý bằng trí tuệ được gia tăng, may ra công việc được thành và các nhóm phụng sự có dịp góp phần hữu ích. Nhằm mục đích ấy, vài tài liệu được đưa ra để trí năng người học đạo nảy nở, được nuôi dưỡng bằng hiểu biết quý giá. Còn để tự mình họ, sẽ có ít người tự phát triển tư tưởng cùng ý niệm có thể dẫn họ đến việc thực hiện chân lý. Khi theo con đường vun trồng tình cảm cao thượng để nảy sinh trực giác, nhiều người để lại lỗ hổng trí tuệ thật to, mà cái hố ấy sẽ có thể khơi rộng mãi nếu con người chìm đắm vào chuyện đầu đầu, xa rời thực tế. Cuộc sống không phải là nhận chịu và tuân theo thiên ý, nó đòi hỏi hành động, óc phân biệt giữa những giá trị xấu và tốt, cao và thấp, tinh thần tổ chức, hiểu biết. Tất cả sau hết góp lại thành hoạt động tâm linh hữu dụng. Vì vậy, những ai có bốn phận dạy dỗ nhân loại bắt buộc phải cung cấp điều mà tình thế đòi hỏi, vén thêm một chút bức màn che dấu bí ẩn của thiên nhiên. Ở thời điểm này, đó là hiểu biết về tâm lý mà 7 cung là một phần.

Thành ra câu trả lời thẳng là kiến thức về 7 cung, tân kỹ nguyên có tầm quan trọng về trí tuệ, tâm linh, nhưng không có giá trị thực tiễn trong đời sống hằng ngày, ngoại trừ việc nó chuyển tâm thức của người học đạo từ cõi tình cảm sang cõi trí, để nhờ vậy sinh ra liên hợp giữa các thế, tạo sự vững vàng tinh thần.

— Nói tiếp chuyện thiên, em thích đọc sách báo tâm linh, có tính tâm chút chút nhưng em không dám gọi đó là thiên. Ban ngày khi mấy đứa nhỏ đi học, Kim đi làm, em có thì giờ suy gẫm những gì đọc trong sách rồi đối chiếu với đời sống của mình. Cái đó em làm được, nhưng bắt em phải nghĩ ngợi chuyện cao xa mệt óc thì em chịu thua.

— Cung nhớ ý này không, không ai bị đòi hỏi làm quá sức mình. Cung là bà mẹ trẻ có ba con nhỏ, tất nhiên cung phải gặp và giải quyết những vấn đề khác với người ở hoàn cảnh ít đòi hỏi hơn. Người sau có thể thiên lâu nhưng bắt chước là việc hoàn toàn không nên, chẳng những vì không ai có tư chất giống nhau mà còn vì một lẽ sâu xa khác. Có lời ví linh hồn như người thợ mài kim cương, mỗi kiếp sống là cơ hội để mài một mặt của viên kim cương muôn mặt. Nói chung thì trong mỗi kiếp linh hồn làm một trong hai chuyện. Hoặc đó là việc sửa tánh hạnh, trau dồi bản thân, cố gắng phát triển một 'nét' của thiên tính như yêu thương, khoan dung, hoặc nhiều kiếp được dành để thực hiện công trình rõ rệt, hoàn thành một 'chuyện'. Bởi thế trong một kiếp người ta hoặc sẽ nhắm đến mục tiêu (làm xong chuyện), hoặc tính chất (làm rõ nét), và tùy theo điều đã chọn mà kiếp sống có sắc thái và tính cách khác nhau.

Để hiểu rõ hơn, thử nhìn trái đất lơ lửng trong không gian. Dù ở bất cứ vị trí nào trên quỹ đạo, người trên địa cầu kinh nghiệm 24 giờ khác nhau, chỗ quay ra ánh sáng là ngày, bóng tối là đêm. Cùng một thời điểm vũ trụ mà có người thấy đó là 8 giờ sáng, kẻ khác là 12 giờ trưa, 5 giờ chiều, 9 giờ tối, và mỗi người hành xử theo vị trí của mình, không ai giống ai.

- Người 8 giờ sáng thấy phấn khởi, hào hứng trước một ngày mới. Tâm tưởng họ đầy ắp chuyện phải làm, phải giải quyết mà họ hy vọng sẽ làm xong trong ngày.
- Người 12 giờ trưa chín chắn hơn, tùy tình hình mà họ gấp rút lên cho nửa ngày sau, hay thông thả từ từ, hay sửa đổi lại chương trình.
- Người 5 giờ chiều sẽ ngừng tay, sự hăm hở đã mất mà thay vào đó là việc kiểm kê, soát lại vấn đề, rút tĩa kinh nghiệm.
- Người 9 giờ tối nghỉ ngơi giải trí, xem cuộc đời không có gì là quan trọng, họ không còn vẻ nghiêm trang mà tỏ ra thoải mái, dễ tánh.

Cung thấy không, cùng một thời điểm vũ trụ mà có nhiều tâm lý khác biệt và ai cũng đúng, người 8 giờ sáng háng hái lẫn người 9 giờ tối lè phè đều hợp lý như nhau. Sự sống cũng y vậy, tùy theo kiếp của mình là 'giờ' nào mà có những ưu tiên phải theo, không thể bắt chước người khác mà phải tự biết mình, xem đường lối sinh hoạt nào thích hợp cho kiếp hiện tại.

Mặc dầu vậy, một số điểm chung có thể nêu ở đây về mặt tâm linh:

- Mục đích của mọi chỉ dạy đúng đắn là giúp con người tiếp xúc một cách ý thức với linh hồn của họ, mà không phải với Chân Sư.
- Các Chân Sư chỉ có thể được tìm gặp nơi cõi linh hồn, tức cõi trí, mà không ở cõi tình cảm đầy lòng hiến dâng và ảo tưởng.
- Tham thiền đúng phép không làm con người xao lãng đời sống ở cõi trần cùng những bổn phận của mình ở đó.

Về điểm chót, giá trị tinh thần và giá trị vật chất của sự sống đều quý như nhau và có tầm quan trọng riêng của chúng. Dấu hiệu phát triển tinh thần nơi một người nằm ở điểm họ có khả năng biểu lộ giá trị tâm linh, đáp ứng với linh hồn thiêng liêng, mà lại gồm cả những giá trị vật chất, đáp ứng với sự sống tiềm ẩn trong ba loài

— Để em suy nghĩ những điều này lúc nấu cơm ! Trở lại kinh nghiệm cận tử (near death experience NDE), có nghiên cứu ghi rằng đó có thể là do não bộ thiếu oxygen sinh ra huyền tưởng, rồi ma túy cũng cho cảm giác tương tự, hàm ý NDE không có thật. Ba việc đó giống nhau không ?

— Nhìn bề mặt thì có vẻ như thế, ai cũng nói là có cảm giác lâng lâng, bình an, nhưng khi sự việc qua rồi thì có thăm dò ghi nhận là ai đã trải qua NDE khi sống lại thường có khuynh hướng tâm linh nhiều hơn trước, cố gắng sống trọn vẹn hơn và đáng chú ý nhất là họ biết thương yêu, hay nỗ lực thương yêu nhiều hơn. Biến đổi như vậy không thấy nơi người ghiền ma túy hay người bị thiếu oxygen trong một lúc ngắn.

Đa số ai có NDE về sau thường tìm cách phát triển con người của mình, hoặc học hỏi, hoặc phục vụ và có cảm nghĩ rằng sự sống thực có mục đích, cũng như việc được hồi sinh hàm ý họ có chuyện phải hoàn thành trong đời, nên thường nảy sinh tâm lý là hăng hái tham dự vào sự sống, sống tích cực, sử dụng tối đa thời gian ở cõi trần. Họ thấy được sự sống rộng lớn hơn bên ngoài cõi vật chất và để đáp ứng lại, họ tìm cách mở rộng con người của mình, tức cái thoáng nhìn về sự sống bao la đó ảnh hưởng phần sâu kín trong bản thể của họ là tâm thức, trong khi ma túy chỉ tác động lên não bộ là một phần của thể xác. Một bên là cái thức một bên là não bộ hồng trần, người ta đã bắt đầu ghi nhận được sự khác nhau, nhưng có lẽ gạt ra ngoài những hiện tượng chưa giải thích được thì việc đáng nói nhất sau NDE là đa số cho biết họ cảm thấy thương yêu khoan hòa nhiều hơn. Lòng thương yêu như cung đã nghe nhiều lần là dấu hiệu đích thực của thiên tính.

Chi tiết cho mỗi trường hợp NDE có thể thay đổi khác nhau, ở đây mình chỉ kể nét chính cho thấy dường như người có NDE bước vào một chiều đo khác của sự sống, vào một trạng thái tâm thức khác, còn ma túy không hề mang lại ý thức đó. Sau NDE con người trở nên hăng hái hơn, mở rộng chính bản thân mình để tương ứng với sự sống bên ngoài. Họ phấn khởi với cuộc đời, với người chung quanh, ma túy trái lại thường khi khiến người ghiền thuốc tách rời khỏi cuộc sống, thu hẹp hoạt động của mình và hóa tiêu cực thụ động. Cung nghĩ gì mà mơ màng vậy ?

— À, em vẫn nghe Bo nói mà em cũng nghĩ tới chuyện khác. Tính em thích ngắm quần áo đẹp, hoặc in trong sách báo hay trưng bày ở cửa hàng. Em nghĩ những đặc tính thiêng liêng cần phát triển, hay những cảm hứng từ linh hồn thật đẹp đẽ, biểu lộ được những điều ấy cũng không khác gì mặc quần áo hợp thời trang, trông thanh nhã, duyên dáng, yêu kiều. Con người thật đẹp như vậy hay còn đẹp hơn nữa. Cho nên từ giờ trở đi, hãy cần thể hiện tính thiêng liêng em sẽ tự vẽ ra hình ảnh là nếu tập được tính ấy, mình sẽ xinh đẹp như cô người mẫu diện lộng lẫy nhất. Có phần thưởng chắc chắn em sẽ hứng thú gặp chân ngã ! Tu kiểu đó hấp dẫn em hơn.

## Tin Tin

Sách tham khảo:

- *Devas and Men* by G. Hodson

- *Esoteric Psychology* by A.A. Bailey