

Tham Thiên

Lời giới thiệu:

Trong hai thập niên trở lại đây nhiều người nhất là giới trí thức đã nghiên cứu và thực hành thiền. Dưới đây là một đoạn trích trong chương V tác phẩm “The Masters and The Path” của Giám Mục Charles W. Leadbeater, bản tiếng Việt “Trở về từ xứ Tuyết”, dịch giả Tuyết Phong. Theo thiền ý, tuy tác phẩm đã được xuất bản từ năm 1924, nhưng những tư tưởng trong sách vẫn còn giá trị đến ngày nay và cả trong tương lai nữa.

Nguyễn Đức Chí.

T hế giới ngày nay đang trải qua những giai đoạn khó khăn với những vấn đề phức tạp, không thể giải quyết vì những phát minh hiện nay hoàn toàn dựa trên trí thức. Trí thức là sản phẩm của đầu óc con người, phát xuất từ căn bản vật chất. Điều con người cần là trí tuệ vốn phát xuất từ điểm linh quang của Thượng Đế, hay căn bản của tâm linh. Trí thức và trí tuệ khác nhau rất xa nhưng không mấy ai phân biệt rõ được điều này. Trí thức có tính cách thu vào, kết nạp, phân biệt, chịu ảnh hưởng của thời gian và không gian. Trí tuệ là giải thoát, cho ra, không phân biệt và vĩnh cửu, không chịu ảnh hưởng của thời gian hay không gian. Các phát minh khoa học, kỹ thuật phát xuất từ trí thức nên không đem lại hạnh phúc cho nhân loại. Căn bản của chúng xây dựng trên căn bản vật chất nên chỉ đem lại những khoái cảm nhất thời, những giá trị tương đối, và thường bị chi phối bởi dục vọng. Dục vọng luôn luôn thôi thúc con người thu nạp, vơ vét và tìm kiếm không ngừng. Nó quan niệm càng nhiều càng tốt, và càng sở hữu nhiều sẽ càng hạnh phúc nhiều. Chính vì thế, nhu cầu của con người càng ngày càng được tô điểm thêm không biết bao nhiêu thứ qua những phương pháp quảng cáo khéo léo để tạo nhu cầu. Sự kích thích dục vọng này đã thúc đẩy con người trở nên ích kỷ, vô tình, dửng

dung, chỉ nghĩ đến mình và làm chậm trễ sự tiến hoá chung của nhân loại. Vì bản chất của dục vọng là hưởng thụ nên thế giới càng văn minh, càng tạo ra nhiều nhu cầu mới mà chưa hề có. Nền giáo dục, thay vì giúp con người biết mình, biết quay về với cái bản tính thiêng liêng của mình, đã trở nên một nền giáo dục chú trọng đến việc đáp ứng những nhu cầu hưởng thụ của con người. Hiên nhiên trong sự hưởng thụ sẽ nảy sinh cảm giác chia rẽ, ích kỷ vốn là căn bản của các thảm trạng xã hội hiện nay. Người ta sẵn sàng làm đủ mọi thứ, kể cả việc tồi bại, tranh giành chém giết lẫn nhau, chỉ vì nhu cầu hưởng thụ vật chất này.

Sự thay đổi cần thiết hiện nay là phải cải thiện căn bản nền giáo dục hiện đại. Đã đến lúc con người cần quay về học hỏi cái giá trị tâm linh, các căn bản minh triết, các định luật vũ trụ mà các đảng giáo chủ trước đây đã chỉ dạy. Luật Nhân Quả là một định luật vũ trụ cần được giảng dạy để giúp con người ý thức rõ rệt về những điều họ đang làm, để biết rõ nguyên nhân cũng như hậu quả của những biến chuyển đã và đang xảy ra cho nhân loại. Sở dĩ các bậc hiền triết trên núi Tuyết bằng lòng chỉ dạy cho chúng tôi cũng không ngoài mục đích cảnh tỉnh nhân loại về các nguy cơ đã, đang và sắp xảy ra.

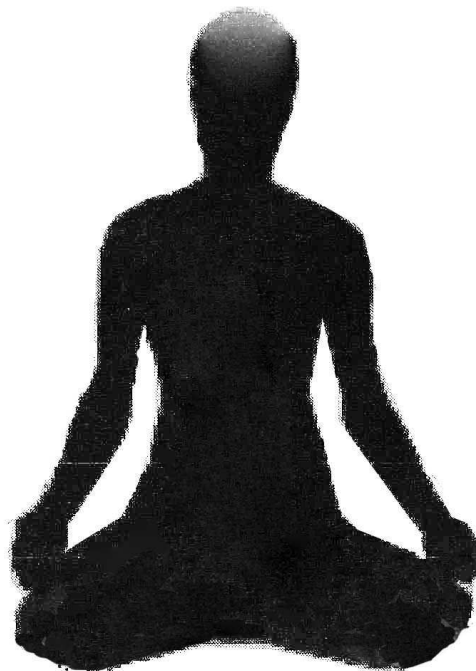
Trong đời sống quay cuồng hiện nay, con người cần tìm chỗ trú ẩn trong tâm mình qua các phương pháp tĩnh tâm hay thiền định. Nhiều người đã xử dụng danh từ “thiền” một cách bừa bãi vì mỗi người đều có những nhận xét riêng, tùy quan niệm cá nhân hay tôn giáo. Thật ra tất cả mọi người trong chúng ta, vào một giây phút nào đó, đều ở trong một tâm trạng gọi là “thiền” và tâm trạng này đến với chúng ta khi chúng ta không hề nghĩ đến nó. Đó chính là điểm linh năng bên trong tự phát lộ, khi tâm hồn con người vượt thoát những chi phối của ngoại cảnh, hoàn toàn ở trong trạng thái an tĩnh, không bị bận rộn hay bị lôi cuốn bởi dục vọng của thể xác. Trạng thái này rất khó thực hiện, nhưng khi đã kinh nghiệm nó, chúng ta không tùy thuộc ngoại cảnh. Sự quân bình và an tĩnh này phát sinh từ Chân Ngã thiêng liêng, tiềm ẩn trong mọi chúng ta.

Trong thời gian sống trên núi Tuyết, chúng tôi đã học hỏi với nhiều vị thầy, mỗi vị chỉ dẫn những phương pháp khác nhau. Một trong những phương pháp này là sự “kháng cự tối thiểu” hay sự làm an tĩnh cái tâm trí đang lao xao, biến động. Qui tắc của nó rất giản dị như sau: Người ta không thể ước muốn mà đạt được nó vì cái ý tưởng ao ước, mong muốn một cái gì đã khiến chúng ta rời xa cái đó rồi. Điều chúng ta tìm kiếm không phải ở bên ngoài, không phải cái có thể nắm bắt, có thể sở hữu được vì nó là điểm linh quang, là chân ngã vẫn ở bên trong mà người nào cũng có sẵn. Khi bản ngã không hoạt động thì chân ngã sẽ biểu hiện, khi các ao ước của vật chất chấm dứt thì niềm phúc lạc của tinh thần sẽ đến một cách tự nhiên.

Theo sự hiểu biết của tôi, sự thoải mái của xác thân rất cần thiết để làm yên lặng tâm trí.

Trong lúc đầu, người tập không nên cố gắng thái quá, tư thế cần phải tự nhiên vì chỉ khi nào xác thể được thoải mái, điều hoà, sự tập trung ý thức mới xảy ra. Trong công phu tham thiền hay tĩnh tâm, người ta không thể áp dụng một phương pháp chung, mỗi người tùy thể chất sẽ lựa chọn một phương pháp phù hợp với mình. Có người nghĩ rằng nếu mình đã đạt được một vài công phu qua phương pháp đó rồi thì người khác cũng sẽ đạt được kết quả như thế. Về phương pháp thiền định, điều này không đúng lắm. Bước đầu của việc thiền định là giữ cho

trí óc được yên tĩnh và đây là một việc hết sức khó khăn. Chẳng mấy ai có thể giữ cho trí óc không suy nghĩ trong một phút, chỉ vài giây là hàng trăm ý tưởng lộn xộn đã nảy sinh rồi.



Trong kinh Bhagavad Gita, Arjouna đã nói với đấng Krishna: “Thưa thầy, tâm trí con xao xuyên, lộn xộn, hung hăng và ngỗ nghịch. Khắc phục nó còn khó hơn khắc phục gió”. Khrisna đã khuyên học trò rằng tâm trí rất khó

trị; nếu bình thản, không thiết tha hay bám víu mà chỉ theo dõi nó một cách thân nhiên thì nó sẽ biến mất. Và đó chính là công phu chế ngự tư tưởng.

Theo hiền triết Kuthumi, nguyên nhân của các tư tưởng lộn xộn này là do thói quen từ vô số kiếp sống luân hồi với đủ thứ kích thích của ngoại cảnh. Đầu óc con người đã quen với sự náo động đó rồi nên mỗi khi có một kích thích nào ở ngoại cảnh, nó phản ứng tức thì và dần dần trở thành phản ứng tự nhiên. Đã quen phản ứng như thế mà phải quay về với sự an tĩnh của nội tâm thì quả là một sự đảo lộn, một thay đổi lớn lao, quá khó khăn. Cũng vì thế, khi chúng tôi đưa ra những phương pháp thiền