

TÌM HIỂU SUBUD

SUBUD LÀ GÌ?

MƯỜI TÁM CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI SƠ-LƯỢC



HỘI SUBUD VIỆT - NAM
318/330, Đường Hồng-Thập-Tự
SAIGON

TÌM HIỂU SUBUD

SUBUD LÀ GÌ ?

**MƯỜI TÁM CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI SƠ-LƯỢC
(CHO NHỮNG DỰ-BỊ HỘI-VIÊN HỘI SUBUD VIỆT-NAM)**

Chép (2010) theo sách in :

Hội SUBUD VIỆT-NAM
Tái-bản lần thứ hai
-1963-

SUBUD LÀ GÌ ?

MƯỜI TÁM CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI SƠ-LƯỢC

1.- SUBUD là gì ?

SUBUD không phải một là một Đạo hay một Tôn-Giáo mới.

SUBUD là một *phương pháp tu-tập* nghĩa là một pháp-môn để người tập có thể tiến trên con đường Đạo của mình vẫn theo.

Phương-pháp tu-tập này *thanh-lọc* con người cả về thân, tâm và trí. Nó giúp ta xả những nét xấu, làm nảy nở những đức-tính tốt và phát-huy những quyền-năng ẩn-tàng thâm sâu trong người.

Nhờ tập SUBUD mà mỗi người sẽ dần dần tự hiểu rõ hơn Tôn-giáo của mình, và tự chứng những giáo-điều, những chân-lý cao-siêu của Đạo mình. Do sự hiểu rõ bằng kinh-nghiệm bản thân ấy mà người tu tập sẽ sống đúng Đạo, thực hành đúng Đạo và chóng đạt được kết quả mâu-nhiệm của Đạo mình vẫn sùng-bái.

2.- Nghĩa chữ SUBUD là gì ?

Danh từ SUBUD là do sự tập hợp và rút ngắn của ba chữ *Susila-Budhi-Dharma* (1).

Susila nghĩa là *Giới* (giới-luật, giới-hạnh) tức là sống một đời sống đạo đức hoàn toàn.

Budhi nghĩa là *Giác* (Tỉnh Giác), tức là cái tính sáng suốt vô tận, vô biên, cái tính linh-minh nó vẫn ẩn-tàng thâm-sâu trong mỗi-người, mỗi chúng sinh.

(1) *Budhi* và *Dharma* là hai chữ phạn (sanskrit) ; *Susila* là một chữ cổ của In-Đô-Nê-Xi-A, do chữ phạn Sila mà ra (Sila =giới-luật)

Dharma nghĩa là *Pháp* (Pháp-luật, khuôn phép) tức là cái Pháp tối cao, cái khuôn phép vô thượng, nó điều-hòa và chi-phối tất cả vạn sự, vạn vật trong vũ trụ.

Nói một cách khác, *Dharma* hay là Pháp là Ý muốn của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng, của Đấng Thiêng-Liêng Toàn Năng Duy Nhất đã an-bài ra vũ-trụ vạn vật. (2)

Như thế *Subud*, hay nói cho đủ *Susila-Budhi-Dharma*, nghĩa là : tập luyện sống một đời sống đạo-đức hoàn-toàn, phát-huy đến cùng cực cái Trí sáng-suốt, cái Tính linh-minh ở trong thâm sâu con người, và sống như thế là con người sống đúng với khuôn phép, với ý muốn của Đấng-Thiêng-Liêng Vô-Thượng (3), là con người quy mạng theo Ngài và trở về với Ngài.

3.- Ai sáng lập ra SUBUD ?

Vị truyền bá đầu tiên pháp-môn SUBUD là Muhammad Subuh, sinh tại Java, ngày 22-6-1901 (chữ Subuh này có nghĩa là « Buổi bình-minh », không cùng gốc với danh từ Subud).

Khi 16 tuổi, ngài Muhammad Subuh đã có chí-hướng mãnh liệt về đạo. Ngài đi khắp trong nước để tìm minh-su để tìm học hỏi giáo-lý. Nhưng các danh-su thuộc mọi Tôn-giáo mà ngài đã gặp, đều nói rằng ngài là bậc siêu-phàm, chỉ có đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng mới có thể dạy Ngài mà thôi.

Không tìm được thầy, Ngài kết luận rằng Ngài phải trở về sống một đời sống bình thường, với những trách-nhiệm gia-đình và xã-hội như những người khác. Ngài bèn trở lại nhà, làm việc kế toán trong một công sở và lập gia-đình năm 21 tuổi.

(2) Quyển « Tìm Hiểu Subud », Roosman Marti và Đặng Phác viết năm 1969, cho định nghĩa này đúng hơn : « *Dharma* nghĩa là : quy-thuận, phục-tùng Ý-Muốn của Thiêng-Liêng Cao-Cả Duy-Nhất » (*chú thích của người ghi chép*)

(3) Vì ngôn-ngữ mỗi nơi khác nhau nên tên mà các Tôn-giáo đặt cho Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng khác nhau : Phật A-Di-Đà, Chúa Trời, Allah, Brahman v.v... Nhưng đây là chỉ là những tên mà con người đã dùng tiếng nói của mình để đặt cho Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng chứ Ngài đâu có tên ?

Dầu sao, Tôn-giáo nào cũng đều dạy rằng Đấng Thiêng-Liêng « quang minh vô-lượng » (omniscient) « biến khắp mọi nơi » (omniprésent) « không gì chướng-ngại » (omnipotent).

Khi ngài 24 tuổi, tự nhiên trong ba năm liền (1925, 1926, 1927) Ngài nhận được ân-sủng của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng. Mỗi buổi chiều Ngài thấy một trời rực rỡ như mặt trời, từ trên không rớt vào đỉnh đầu Ngài, khiến Ngài thực-chứng những biến-cải lạ lùng và những tiến-hóa huyền-diệu của nội tâm mà sau này đặt tên là SUBUD. Những cải-tiến tiếp tục thâm sâu một cách trầm-lặng trong năm năm nữa. Rồi vào ngày sinh nhật Ngài 33 tuổi, thoát nhiên Ngài trực-giác thấy sứ-mệnh của Ngài trong cõi đời này là giúp cho toàn thể nhân-loại tiến trên con đường Đạo và chuyển cho bất cứ ai – miễn là họ thực tâm cầu muốn – cái sức mạnh huyền-diệu mà Ngài đã nhận được của Ông Trên.

Từ đây Ngài bắt đầu « khai mở » cho những người muốn được Ngài giúp. Những người này thân mến gọi Ngài là Bapak (chữ của xứ Indonesia, có nghĩa là Sư-phụ).

Người muốn tập SUBUD mỗi ngày mỗi đông. Theo nhu-cầu mỗi nơi, Bapak chọn một số đệ-tử có đôi chút kinh-nghiệm để thay thế Ngài trong việc khai mở. Những đệ-tử ấy được gọi là « người khai mở » hoặc « phụ-tá ».

Phụ-tá đàn ông khai mở cho đàn ông, phụ-tá đàn bà khai mở cho phụ-nữ. Những phụ-nữ đầu tiên được khai mở do Bapak phụ-nhân mà người ta triu mến gọi là Ibu.

4.- Sự truyền bá của SUBUD ra sao? Hội SUBUD thành lập từ bao giờ?

Mãi đến năm 1954 SUBUD mới bắt đầu truyền bá ra ngoài In-Đô-Nê-Xi-A. Năm ấy, ông Husein Rofé, người đệ-tử Anh quốc thứ nhất của Bapak, nhân dịp qua Hồng-Kông và Nhật-Bản, khai mở cho một nhóm người ở hai nơi ấy. Đến cuối năm 1956, SUBUD truyền sang Anh-Quốc, và từ đây truyền bá rất nhanh chóng khắp Âu-Châu, Mỹ-Châu, Úc-Châu và Á-Châu. Đến nay (1962) đã có nhiều Hội SUBUD và nhiều người tập SUBUD trong 59 nước (4).

Hiện nay SUBUD bành trướng mạnh nhất tại Mỹ-Quốc, Anh-Quốc, Đức-Quốc, Gia-nã-đại và Ba-Tây (Brésil). Một Trung-tâm Quốc-tế SUBUD hiện được thiết-lập tại Coombe Springs (Anh-Quốc) để làm nơi liên lạc với tất cả các hội SUBUD trong hoàn cầu.

Một đặc điểm của sự truyền-bá SUBUD là không bao giờ dùng đến quảng-cáo và tuyên-truyền. SUBUD không phải là một tôn-giáo nên không cần tìm cách thu hút tín-đồ và không cần phô-trương lực

lượng hoặc hình-thức bên ngoài. *Chỉ những ai hiểu biết sự ích lợi của SUBUD thì tự mình tìm cầu đến SUBUD mà thôi.*

Tại Việt-Nam, nhóm SUBUD đầu tiên thành-lập ngày 11 tháng 5 năm 1961, nhân dịp một hội-viên SUBUD Hòa-Lan, là Ông Tellander, du lịch qua Saigon và gặp thiện duyên khai mở cho một nhóm người. Sau khi Ông Tellander đi rồi, thể theo lời thỉnh cầu của một số đông người khác, nhất là bên phụ-nữ chưa được khai mở, Bapak gửi qua Việt-Nam hai vợ chồng một vị luật-sư Nam-Mỹ (Peru) là Ông Bà D. Ruzo để khai mở cho những người đang chờ đợi.

Hội SUBUD Việt-Nam hiện đang phát-triển mạnh mẽ và được Bộ Nội-Vụ, do nghị-định số 698-BNV/KS ngày 15-12-1961, cho phép hoạt-động trong toàn-quốc.

Trụ-sở Trung-ương của Hội đặt tại đường Hồng-Thập-Tự (Saigon) số 318/330. Ngày nào cũng có những buổi tập SUBUD từ 17 giờ đến 19 giờ (chủ-nhật từ 18 giờ, và từ 21 giờ đến 21 giờ 30 vào tối thứ ba và tối thứ bảy).

5.- Vào SUBUD có phải thay đổi đời sống hằng ngày không ?

Vào SUBUD, người tu-tập không phải thay đổi một tí gì về sự sinh-hoạt hằng ngày của mình, cũng như không phải thay đổi một tí gì về tôn-giáo hoặc tín-ngưỡng của mình vẫn theo.

(4) Năm mươi chín nước ấy là : Algeria, Argentina, Australia, Austria, Belgium, Brazil, British Honduras, Canada, Ceylan, Chile, Colombia, Cuba, Cyprus, Denmark, Ecuador, Finland, Formosa, France, Germany, Ghana, Great Britain, Greece, Hongkong, India, Indonesia, Iran, Irak, Ireland, Italy, Japan, Kenya, Lebanon, Malaya, Malta, Mexico, Morocco, Netherlands, New Guinea, New Zealand, Nigeria, Norway, Nyassaland, West Pakistan, Peru, Portugal, Rhodesia, Singapore, South Africa, Spain, Sweden, Switzerland, Thailand, Trinidad, Turkey, Uganda, U.S.A, Uruguay, Venezuela, Việt-Nam.

Người tập SUBUD vẫn tiếp tục các nghề-nghiệp, công-việc làm ăn, sự học hành, những trách-nhiệm gia-đình và xã-hội y như trước. Các bà không thay đổi công việc nội trợ, buôn bán, trông nom con cái, các ông không thay đổi những hoạt-động và những trách-vụ vẫn đảm đương. Vì rằng tập SUBUD không phải là để trốn nhiệm-vụ, hay để tránh nặng nhọc trong đời, mà, trái lại, là để cho thêm sức mạnh về thân-thể và tinh-thần, để giúp ta thêm phương-tiện đối-phó với tất cả mọi vấn-đề, trong *lúc sống cũng như khi chết*, một cách hữu-hiệu và sáng suốt hơn.

Người tập SUBUD sẽ dần dần tiến tới một đời sống hòa-hợp, thanh-thoát, vui-vẻ, đầy hoạt-động hữu-ích cho mình và cho mọi người ngay trong đời này.

6.- Ai có thể vào SUBUD ?

Bất cứ ai cũng có thể vào SUBUD, miễn là người ấy thành-thật, muốn sống một đời sống tốt đẹp, đạo-đức. SUBUD không phân biệt tôn giáo, tín-ngưỡng, chủng-tộc, nam-nữ, địa-vị xã-hội.

Bởi-vậy, bất-cứ ai có đủ minh-mẫn, tự mình biết suy-nghĩ và chịu trách-nhiệm tinh-thần về những hành-động của mình đều có thể vào SUBUD.

Nhưng để có một tiêu-chuẩn thực-tế duy-nhất cho tất cả mọi nước nên đã ấn-định rằng từ 18 tuổi trở lên là có thể vào SUBUD được.

Vì lẽ nói trên, những trẻ con, những người mất trí, hoặc loạn óc, không được nhận vào SUBUD. Tuy vậy những người ấy gián-tiếp được hưởng một phần những kết-quả thanh-lọc do cha mẹ, vợ hay chồng họ tập SUBUD.

Phụ-nữ có chồng cần lấy sự thỏa-thuận của chồng. Điều này là để giữ hòa-khí trong nhà, vì người chồng là chủ gia-đình.

7.- Vào hội SUBUD Việt-Nam phải làm những thủ-tục gì ?

SUBUD là một pháp-môn tu-tập mở rộng cho tất cả mọi người thành-tâm muốn cải-thiện.

Nhưng để có nơi họp tập hợp với luật-lệ của mỗi quốc-gia, cần phải lập những Hội SUBUD cho đúng với pháp-luật địa-phương. Bởi vậy hiện nay gần 60 nước đã lập Hội SUBUD.

Muốn vào Hội SUBUD Việt-Nam, trước tiên phải nhờ hai hội-viên giới-thiệu với Ban Quản-trị để ghi tên vào sổ dự-bị hội- viên.

Sở dĩ có sự giới-thiệu là vì cần phải biết người xin vào hội có đủ điều-kiện minh-mẫn nói ở đoạn trên hay không, và cũng để người này, trước khi đình-đoạt, được chỉ-dẫn sơ qua về mục-đích của SUBUD là gì.

Khi đã được ghi tên vào sổ rồi, người dự-bị hội viên sẽ đến họp tại trụ-sở Hội mỗi tuần lễ ít ra là một lần, mỗi lần nửa giờ, cho đến khi *đủ 12 lần họp và đủ một tháng rưỡi* chuẩn-bị. Thường thường thì những người dự-bị đến họp mỗi tuần lễ hai lần trong thời gian một tháng rưỡi. Ở nhiều nơi khác, thời gian này là ba tháng.

Thời-gian chuẩn-bị không những ích-lợi mà còn cần-thiết về nhiều phương-diện.

1) Người xin vào Hội có đủ thời-giờ học hỏi về SUBUD với những hội-viên đã có nhiều kinh-nghiệm, để được giải-thích những điều nghi-ngờ hoặc thắc-mắc riêng, nếu có.

2) Người xin vào Hội có đủ thời-giờ để thử-thách lòng thành và đức kiên-nhẫn của mình, vì tuy SUBUD hoàn-toàn tự-do, người tập muốn thôi lúc nào cũng được, nhưng không phải sẽ chỉ tập trong vài ba tháng hoặc vài ba năm là đủ ; SUBUD là việc nên làm, cần làm suốt đời, cho đến lúc chết. Con đường tiến-hóa của con người là một con đường dài dằng-dặc : người tu-tập muốn dừng ở chỗ nào thì tùy ý, nhưng càng đi xa càng thấy tốt hơn và càng gần với Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng hơn.

3) Trong khi chuẩn-bị ở trụ-sở Hội, người dự-bị hội viên tuy chưa tập SUBUD nhưng cũng đã được hưởng sự thanh-lọc của Đại Thần-Lực phát-động trong lúc các hội-viên khác tập. Nhờ thế mà họ sẽ được « tẩy trần » một phần nào, cả về thân lẫn tâm, và sẽ dễ-dàng tiếp-nhận Đại Thần-Lực khi được khai-mở.

Trong những trường-hợp sau đây, lệ phải chờ đợi để chuẩn-bị không áp-dụng :

a) Người xin vào SUBUD đã 63 tuổi hoặc đang mắc một bệnh trầm-trọng.

b) Người xin vào SUBUD là vợ của một hội-viên SUBUD. Các con còn nhỏ tuổi của các hội-viên được hưởng gián-tiếp những kết-quả tập-luyện của cha mẹ, nhưng phải chờ đến 18 tuổi mới được « mở ».

c) Người xin vào SUBUD cư-ngụ tại một nơi chưa có Hội hoặc Chi-Hội SUBUD. Nhưng họ phải tập tại Trụ-sở Hội trong ít lâu để khi trở về nhà đã có đủ kinh-nghiệm tập một mình, hoặc họ có thể rủ thêm một, hai người nữa để cùng được khai mở và để khi trở về có một nhóm hai, ba người cùng tập với nhau.

Ba hạng người nói trên không phải chờ đợi trong một tháng rưỡi. Tuy nhiên, sự hiểu rõ mục-đích của SUBUD bao giờ cũng vẫn cần-thiết, cho nên trước khi mở nên giảng hoặc nhắc lại mục-đích ấy cho họ hiểu.

8.- Sau thời-kỳ chuẩn-bị phải làm những gì ?

Sau một tháng rưỡi chuẩn-bị, nếu người xin vào SUBUD nhận thấy ý-định của mình không thay đổi, nghĩa là vẫn quả-quyết muốn tập SUBUD, thì người ấy làm một đơn xin vào Hội (đã có mẫu in sẵn tại Trụ-sở).

Ban phụ-tá sẽ xét đơn và định ngày khai mở nếu đơn được chấp-thuận.

Sau khi khai mở, người ấy trở thành hội-viên SUBUD chính-thức và bắt đầu được tập với các hội-viên khác.

Việc tập luyện tinh-thần này, tiếng In-Đô-Nê-Xi-A gọi là « *Latihan* ».

Phái nam và phái nữ không bao giờ được tập *Latihan* chung trong một phòng, dầu là vợ chồng cũng vậy. Nam hội-viên và nữ hội-viên phải tập *Latihan* trong những phòng cách biệt : nếu Hội chỉ có một nơi để làm *Latihan* thì nam và nữ phải tập vào những giờ khác nhau.

9.- Lúc khai-mở phải làm những gì ?

Lúc khai-mở là lúc người dự-bị hội-viên, lần đầu tiên, được tiếp-xúc với Sức Mạnh Thiêng-Liêng của Đấng Toàn-Năng Vô-Thượng.

Bởi vậy, phải coi giờ phút này là một giờ phút long-trọng, giờ phút được gặp Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng mà mình vẫn sùng-bái (Đức Phật A-Di-Đà, Đức Chúa Trời v.v...).

Vì thế, người dự-bị hội-viên cần phải sửa-soạn thân, tâm cho thanh-thoi và thanh-khiết : tắm rửa sạch-sẽ ; không nên ăn nhiều, hoặc ăn đồ khó tiêu ; nửa giờ trước, nên bỏ hết các truyện nghĩ-ngợi, thắc-mắc về gia-đình, nghề-nghiệp hoặc thế-sự, và nên hướng tâm về Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng để cho tâm, trí được yên tĩnh.

Khi vào phòng tập nên tháo bỏ, và cất ra một nơi, những đồ vật gì trong người có thể làm cho mình bận-bịu và khó cử-động, hoặc làm cho mình sẽ không yên-tâm vì dễ bề vỡ, thí-dụ như : đồng hồ, kính, vòng đeo tay, áo dài v.v...

Người dự-bị hội-viên sẽ đứng trước mặt một hoặc hai hay ba vị phụ-tá.

Các vị này nhắc sơ-qua lại vài điều cần-thiết về việc tập luyện SUBUD cho người dự-bị nghe, rồi tất cả bắt đầu làm Latihan. Mọi người đều nhắm mắt để sự định tâm được dễ-dàng.

Trong khi những vị phụ-tá làm Latihan (lâu chừng nửa giờ), Đại Thần-Lực của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng, lan tràn khắp mọi nơi trong vũ-trụ, sẽ phát-động qua các vị này mà truyền sang người dự-bị, làm *thức-tỉnh nội-tâm* họ và phát-động Sức Mạnh Thiêng-Liêng của họ từ trước vẫn ngủ say, chôn chặt dưới bao nhiêu tầng lớp tối tăm. Thế là người dự-bị đã được khai-mở, đã tiếp-nhận được Đại Thần-Lực.

Tính-chất của sự khai-mở không thể nào giảng được ; nó ở ngoài tầm hiểu biết của trí phàm-phu, nhưng kết-quả đầu tiên của nó là một sự quét dọn, tẩy uế, một sự thanh-lọc cả thân và tâm.

Nhờ Đại Thần-Lực vừa được đánh thức trong người, người dự-bị hội-viên bắt đầu xả những xấu-xa, bản thù chứa-chấp trong thân-tâm họ. Những chất độc-hại bị phóng ra ấy thấm nhiễm vào những vị phụ-tá chẳng khác gì những bụi phóng-xạ vô-hình. Sau khi khai-mở, người phụ-tá phải tập Latihan thêm một mình để xả những độc đã bị nhiễm.

Trong lúc khai-mở, người dự-bị hội-viên cần phải làm những gì ? *Chỉ cần để tâm cho thật yên-tĩnh mà thôi.* Điều này là một việc rất khó

làm, ai cũng đều biết vậy, nhưng chẳng nên lo-ngại, vì sự yên-tĩnh tâm lâu dần sẽ đến với người tập luyện.

Nay mới bắt đầu, để cho dễ làm, chúng ta hãy nhắm mắt lại, thả lỏng thân-thể cho thoải-mái, trí đừng nghĩ-ngợi sự gì, tâm đừng mong-cầu điều gì, cả đến việc mong-cầu sự giúp đỡ của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng. Chúng ta không nên cố sức định tâm, định trí ; điều cần yếu là để cho thân, tâm và trí hoàn-toàn thanh-thời, nhẹ-nhàng.

Nếu có ý-tưởng gì, một cảm-giác nào đến, ta đừng cố-gắng diệt nó và cũng đừng buông-lung đuổi theo nó, cứ để nó thoảng qua rồi tự nó biến mất.

Tại sao chúng ta cần để tâm-trí yên-tĩnh, đừng nghĩ-ngợi gì, và đừng nghĩ cả đến Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng nữa ?

Vì rằng Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng biến-mãn khắp mọi nơi, chúng ta không phải tìm Ngài ở đâu xa. Ngài vẫn ở chung quanh ta và ở ngay trong người ta, trong tâm, trí ta. Khi nào tâm chúng ta thanh-tĩnh, lúc ấy Ngài sẽ tự hiện ra (5).

(5) Bất cứ Đại Tôn-Giáo nào cũng dạy như vậy. Xin ghi dưới đây vài thí-dụ :

« Khi tâm chúng-sanh thanh-tĩnh,

Ánh sáng Bồ-Đề sẽ hiện ra».

(Chúng-sinh tâm thủy tịnh,

Bồ-Đề ảnh hiện trung).

Đạo Phật

« Sung-sướng thay những kẻ có tâm thanh-tĩnh vì họ sẽ trông thấy Chúa ».

(Heureux ceux qui ont le cœur pur, car ils verront Dieu).

Đạo Thiên-Chúa

(Phúc Âm Saint-Matthieu)

« Trông không dùng mắt, nghe không dùng tai ; lìa dùng tai mắt, tự nhiên được Tánh » ((Thị bất dụng mục, thính bất dụng nhĩ, ly nhĩ mục chi dụng, tự nhiên đắc Tánh).

Đạo Nho

« Con người chỉ trông thấy Ngài khi nào không thể nói gì về Ngài được : vì chỉ ở trong sự yên lặng thâm sâu và xa-lìa các giác-quan mới-nhận thấy được Ngài mà thôi »(vous ne Le verrez qu'au moment où vous ne pourrez plus en parler : car sa connaissance est un silence profond et la suppression de tous les sens).

Cổ Đạo Ai-Cập

(Hermès Trismégiste)

« ... Một niệm không sinh, toàn thân (Phật) hiện.

Sáu căn vừa động, (Phật) bị mây che »,

(...Nhất niệm bất sanh toàn thể hiện.

Lục căn tài động bị vân che).

Trương-Chiết cư-sĩ

Chúng ta nên nhớ là bây giờ tâm chúng ta chưa thanh-tĩnh, chúng ta tập SUBUD để dần dần tâm trở nên thanh-tĩnh.

Nhưng Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng hiện ra bằng cách nào ? Cũng như ta không thể trông thấy được điện vô-hình, nhưng ta có thể biết được có luồng điện phát ra do những công dụng của sức điện, như làm cho đèn sáng, quạt quay, máy chạy, chuông kêu, v.v... Khi chúng ta được khai-mở (hoặc tập Latihan sau khi đã khai-mở), nếu chúng ta để tâm, trí yên-tĩnh thì Sức Mạnh của Thiêng-Liêng vẫn sẵn ở trong người chúng ta tự-nhiên phát-động và làm cho chúng ta thực-chứng sự hiện-diện của Ngài.

Mỗi chúng ta thực-chứng sự hiện-diện của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng một cách khác nhau, vì mỗi chúng ta có những nghiệp-chướng khác nhau, đức tốt khác nhau, tội lỗi, xấu-xa khác nhau, bệnh tật khác nhau, v.v...

Vì thế trong khi khai mở (hoặc khi tập Latihan) mỗi người chúng ta có những phản-ứng khác nhau. Không một người nào làm giống người nào. Điều này chứng tỏ Sức Mạnh của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng hoạt-động tùy theo mỗi người để thanh-lọc, sửa đổi người ấy đúng mức và đúng với nhu-cầu của họ mà chỉ có Ngài thấy biết rõ mà thôi.

Bởi vậy, trong khi tập Latihan, chúng ta đừng dùng trí óc suy-nhĩ, đừng tìm hiểu tại sao và cũng đừng cố ý làm một cử-chỉ gì có thể cản-trở sự phát-động của Sức Mạnh Thiêng-Liêng. Ngay cả sự mong chờ hoặc đoán trước những gì ta sẽ làm cũng là những chướng-ngại cho việc tập luyện và tiến-triển của ta.

10.- Sau khi khai-mở phải tập Latihan làm sao ?

Lúc khai-mở là lúc chúng ta đã được tập Latihan lần đầu tiên. Sau này, chúng ta cứ thế mà tập với một nhóm hội-viên, ít nhất là hai người, nhiều hơn càng tốt, vì sức mạnh của người này sẽ giúp đỡ sức còn yếu của người khác.

Mỗi tuần lễ chỉ được tập nhiều nhất là hai lần thôi, mỗi lần nửa giờ. Không được tập hơn, dầu thấy kết-quả tốt trong người, hoặc chưa thấy biến-chuyển gì cũng vậy. Bất cứ thay đổi nào cũng phải từ từ, hợp với trình-độ và cá-tính của người tập. Ăn no quá có hại, uống thuốc bổ nhiều quá cũng có hại. Điều này ta nên nhớ. Và chớ ta không nghe lời khuyên-răn, muốn tập nhiều hơn người khác để mong tiến nhanh hơn người tức là tham-lam và hiếu thắng ; cả hai đều là

những nét xấu, nghĩa là những sức mạnh hạ-đẳng, chướng-ngại của sự tiến-hóa. Chiều nó là muốn nuôi dưỡng chướng-ngại và giúp nó tăng-trưởng.

Và cũng nên nhớ rằng : *ta chớ tập riêng một mình*, vì lúc *ban đầu*, sức mới tỉnh dậy của ta chưa đủ mạnh để điều-trị những chướng-ngại bên trong và bên ngoài. (6)

- Nếu trước khi vào SUBUD, ta có tập một phương-pháp nào khác, bắt ta phải tịnh tâm (thí-dụ như thiền-định, quán, chỉ, v.v...) thì ta hãy tạm ngưng tập phương-pháp ấy trong sáu tháng (7). Điều này dễ hiểu, vì *sau khi đã được khai mở*, mỗi lần ta tịnh tâm là mỗi lần Sức Mạnh Thiêng-Liêng hoạt-động trong người ta. Nhưng thân tâm ta chưa đủ thay đổi, chưa đủ trong sạch để tiếp nhận nhiều sức. Nhận nhiều qua, không những kết quả tốt đẹp đã thu-thập được mất đi mà còn hại thêm nữa. Bóng đèn yếu không thể chịu được luồng điện quá mạnh và sẽ cháy là vậy.

- *Những người vẫn hay lên đồng, cầu cơ, chơi xoay bàn, gõ bàn, hoặc những thuật thần-bí khác (spiritisme, occultisme) cần ngưng những hoạt-động ấy ít ra sáu tháng.*

- *Và cũng không nên giao thiệp với những đồng-cốt trong lúc họ đang lên đồng.*

Hai điều vừa dặn trên này, cần phải theo triệt-đề. Mục-đích là để ngăn-ngừa những sức mạnh hạ đẳng (tà ma, quỷ, thần), không cho nó có dịp xâm nhập vào ta, trong khi ta mới tu-tập, chưa đủ sức mạnh để điều trị nó.

Sau sáu tháng, tùy theo kết-quả của việc tập Latihan, những người nói trên có thể trở lại hoạt-động vừa kể mà không có hại. Tuy nhiên, cần hỏi ý-kiến các phụ-tá trước khi làm. Các phụ-tá sẽ làm « trắc-nghiệm » trước khi trả lời được hay không.

- Về phần các *phụ-nữ* nên biết thêm hai điều sau đây :

a) Trong thời kỳ có kinh-nguyệt, không được làm Latihan (cũng không được khai-mở), vì sự hành kinh là một thanh nhọc tự nhiên của phụ-nữ trong lúc ấy. Khi hết kinh, gội đầu sạch sẽ trước khi làm Latihan.

(6) Trong sách Phật nói : « Phật cao một thước thì ma cao hơn một trượng » là thế.

(7) Tụng kinh, niệm Phật, cầu nguyện Chúa, thì vẫn làm được như thường.

b) Các bà có thai phải ngưng tập Latihan 4 tháng trước (8) và ba tháng (100 ngày) sau khi sanh. Thời kỳ nghỉ-ngơi ấy cũng tốt y như có tập vậy. Trong lúc có mang không nên làm Latihan với những người có bệnh.

- Người hội-viên SUBUD có thể bắt đầu tập ba lần trong một tuần lễ, sau khi làm Latihan đều đều mỗi tuần hai lần trong 6 tháng.

Và sau khi hỏi ý-kiến phụ-tá (9), họ có thể chia việc tập ra như sau : hai lần làm Latihan tại trụ-sở với các bạn, một lần làm một mình tại nhà.

Tính-cách và kết-quả của việc làm Latihan tập-thể và việc làm Latihan một mình khác nhau. Một trong những ích-lợi của việc tập đông người là sự giúp đỡ vô hình của các bạn. Nếu mình là người tu-tập đã lâu, có nhiều kinh-nghiệm, bổn phận mình là phải giúp đỡ những người khác trong sự tiến-hóa. Lòng vị-tha, tình bác-ái là một trong những đức-tính mà SUBUD làm nảy-nở và tăng-trưởng mãi-mãi. Và chẳng sự giúp đỡ đây không phải chỉ có một chiều như người ta tưởng. Cũng như trong Đạo Phật dạy, những người mà ta giúp-đỡ, thật ra, là ân-nhân của ta, vì họ là thừa « ruộng phước » của ta. *Bởi vậy, đừng bao giờ làm biếng, hoặc quên, không tập với các bạn tại trụ-sở.*

Và chẳng, con người sống chết bất thường. *Lúc chết là cần phải làm Latihan* để được Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng tiếp-độ sang thế-giới trong sạch, sung-sướng hơn cõi đời này. Thế mà con người đâu có biết trước họ sẽ chết trong hoàn-cảnh nào, trong đám đông người hay tại nơi vắng vẻ, một mình. Vì vậy Bapak khuyên ta nên tập Latihan trong cả hai hoàn-cảnh đông và vắng người, để đến lúc chết, bất cứ ở đâu ta cũng sẽ không bỡ-ngỡ, sợ-sệt và sẵn-sàng làm Latihan.

Lại cũng nên nhớ rằng tập SUBUD là một việc cần làm đều đều, luôn luôn, nhưng bao giờ cũng *tùy theo sức mình*. Nếu ta nhận thấy tập được 15 hay 20 phút mà đã mệt nhiều thì nên nghỉ và ra khỏi phòng tập trước các bạn. Điều này, các người có tuổi, hoặc đau yếu nên để ý.

(8) Nếu không có những cử-động mạnh thì có thể làm Latihan đến tháng thứ 7.

(9) Các phụ-tá sẽ làm « trắc-nghiệm » trước khi trả lời.

11.- Có phải luôn luôn dứt bỏ các tư-tưởng, suy-nghĩ và cảm-giác không?

Trong khi tập Latihan, tâm chúng ta phải thanh-tĩnh, nghĩa là trong tâm-tâm không bị xao-xuyến bởi những dục-vọng những lo-lắng, giận-hờn, những oán-thù, mong muốn, kể cả những mong muốn tốt đẹp và cao-thượng v.v... Lúc tâm chúng ta thanh-tĩnh là lúc chúng ta đủ điều-kiện, nhân-duyên để tiếp-xúc với Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng, để tiếp-nhận sức mạnh cứu độ của Ngài.

Nhưng *sau khi làm Latihan rồi*, chúng ta sống hoạt-động trong cuộc đời với những công việc làm ăn, những trách-nhiệm gia-đình, nghề-nghiệp và xã-hội, thì chúng ta vẫn cần phải suy-nghĩ và dùng đến cảm-giác, đến mong-cầu. Bapak giảng trong cuốn « *SUBUD and the Active Life* » rằng : « ...và lại Đấng Thiêng-Liêng đã trang-bị cho chúng ta một bộ óc, một trái tim và những mong cầu, và những thứ này không phải là để cho ta khinh rẻ. Thật ra, ý của Đấng Thiêng-Liêng là muốn cho con người dùng những khí-cụ ấy để thành-tựu những mục-đích của đời sống con người trong thế-gian này. Nếu ý định của Ngài là để cho ta suy-nghĩ về sự vật, hoặc dùng bộ óc, trái tim và mong cầu của ta thì những thứ ấy, mà Đấng Thiêng-Liêng đã tạo ra cho ta, sẽ dùng làm gì ? » (10)

Tập SUBUD chính là để chúng ta tập dùng bộ óc, trái tim và những mong cầu của chúng ta một cách sáng-suốt, đúng với mục-đích của nó. Làm Latihan chính là để chúng ta cải-thiện, tẩy ố và thanh-lọc những khí-cụ tâm, trí và giác-quan cho nó trở nên sáng-suốt (11).

(10) « Moreover, God has equipped man with brain, heart and desires, and these are not to be despised; it is indeed the will of God that man should employ these instruments for the purposes of his life in this world. If we were not intended to think about things or to use our brains, hearts and desires, what would be the use for which God has created them in us ? »

(11) Tức là trong Phật-học nói: « chuyên tám thức (thức của tai, mắt, mũi, lưỡi, thân, ý, mặt-na-thức và A-lại-gia-thức) thành bốn Trí. »

Khi nào những khí cụ ấy đã trong sạch sáng-suốt rồi thì tất cả những ý-nghĩ, việc làm của chúng ta tự-nhiên cũng đều sáng-suốt, trong sạch. Bây giờ chúng ta mới thật sống đúng với ý muốn của Đấng Thiêng-Liêng và luôn luôn gần Ngài. Khi ấy lúc nào chúng ta cũng ở trong trạng-thái yên-tĩnh – trạng-thái Latihan – tuy rằng vẫn hoạt-động như thường. Khi ấy, dù thức hay ngủ, sống hay chết, chúng ta vẫn ở liền với Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng. Nói một cách khác, bây giờ chúng ta luôn luôn làm Latihan mà không làm (12).

Chuyên cần tập Latihan, chúng ta dần dần sẽ đạt được kết-quả màu-nhiệm là sống luôn luôn hoạt-động trong trạng-thái sáng-suốt thanh-tĩnh.

12.- Tập Latihan bao nhiêu lâu thì bắt đầu thấy kết-quả?

Chúng ta đừng vào SUBUD với ý-niệm rằng sẽ trông thấy ngay những phép màu-nhiệm, những sự kỳ-lạ (miracles), tuy rằng thật quả SUBUD có nhiều tác-dụng rất nhiệm-mầu và rất kỳ-lạ, ở ngoài sự hiểu biết của con người.

Trước hết chúng ta nên biết rằng đối với Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng không có gì nhiệm-mầu, là phép lạ cả. Sự nhiệm-mầu và phép lạ chỉ là đối với giác-quan thô sơ của chúng ta mà thôi. Có biết bao nhiêu sự nhiệm-mầu, phép lạ ở chung quanh ta và ở ngay trong người ta mà ta không nhận được. Từ bông hoa đỏ biến thành quả xanh, và từ quả xanh chua chát biến thành quả vàng, dịu, ngọt, biết bao nhiêu là phép nhiệm-mầu, kỳ lạ, mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút diễn ra mà ta không nhận-thức được. Lỗi ấy chỉ tại ta, tại các giác quan thô-thiển của ta, chứ Sức Mạnh của Đấng Thiêng-Liêng luôn luôn hoạt-động và làm những phép lạ.

(12) Như vậy, chúng ta sẽ hiểu rõ những câu trong kinh Phật như :

- « Đức Phật thường tại Định, không lúc nào không định (Na-Dà thường tại Định, vô hữu bất định thời ».

Mỗi lần chúng ta tập Latihan là mỗi lần Sức-Mạnh Thiêng-Liêng hoạt-động trong người ta để cải-thiện chúng ta. Mà mỗi hoạt-động của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng là một sự mâu-nhiệm, là một tác-động có những kết-quả kỳ-lạ (đối với chúng ta). Nhưng rất nhiều khi chúng ta không những không hiểu được mà lại còn không nhận thấy được những sự kỳ-lạ rất tế-nhị nó xảy ra ở trong ta. Dần dần, với sự cải-thiện của những giác-quan, sự thanh-lọc tâm trí, chúng ta sẽ nhận thấy được một phần nào những kết-quả mâu-nhiệm, kỳ-lạ ấy.

Chúng ta đừng lầm tưởng rằng trong khi tập Latihan, chỉ lúc nào thân-thể cử-động, thì Sức Mạnh Thiêng-Liêng mới hoạt-động. Những cử-động chỉ là những phát-hiện bề ngoài của tác-động thanh-lọc và sửa đổi. Có nhiều khi sự thanh-lọc, sửa đổi ấy yên-lặng và âm-thầm thực-hiện trong những tầng-lớp thâm-sâu, tế-nhị của con người mà không phát ra những dấu hiệu thô-thiển bên ngoài cho chúng ta trông thấy.

Vả chăng, tác động của Sức Mạnh Thiêng-Liêng, đối với thân tâm con người trong khi tập Latihan, có rất nhiều công-dụng khác nhau: hoặc là thanh lọc, tẩy ố, hoặc là gia-tăng năng-khiếu cảm-giác, hoặc là tăng-cường sức lực, hoặc là điều-hòa hoạt-động của thân và tâm, hoặc là phát-động tính hòa-hợp giữa ta với người, giữa ta với cảnh vật, v.v... Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng biết-rõ nhu-cầu của ta trong mỗi hoàn-cảnh, mỗi trường-hợp và mỗi giai-đoạn. Ngài tùy thời, đứng chỗ và đứng mức sửa-chữa cho ta, nếu ta thành thực muốn cải thiện.

Một số lớn người tập Latihan thường thấy chân tay, thân-thể cử-động ngay từ lần đầu, hoặc sau một vài tuần lễ. Ấy là vì phần thân bên ngoài của họ đã được chuẩn-bị để tiếp-nhận Sức-Mạnh Thiêng-Liêng. Có người không thấy thân-thể cử-động gì trong 6, 7 tháng hoặc 1, 2 hay 3 năm. Có thể là vì họ được tiếp-xúc với Sức Mạnh Thiêng-Liêng tại những tầng lớp thâm sâu bên trong đã được chuẩn-bị trước những phần bên ngoài (thí-dụ : những nội-căn, tâm-cảm, tâm-thức, v.v...)

Nhưng có rất nhiều khi họ không cử-động là vì họ tập Latihan không đúng cách: để tâm, trí suy-nghĩ lông-bông, hoặc cầu mong, thác-mắc, nghi-ngờ, v.v...

Dầu sao, ta chớ nên bằng cứ vào những phát-hiện bên ngoài trong lúc tập Latihan mà so-sánh và dự-đoán kết-quả. Không thể so-sánh người nào với người nào được. Một ngày gần hay xa, như mặt trời ló rạng, đột-nhiên người nào cũng nhận thấy những sự kỳ lạ đã xảy đến với mình. Những sự kỳ lạ ấy là những cải-thiện hoặc về thân-thể (khỏe mạnh hơn) hoặc về giác-quan (mẫn cảm hơn), hoặc về tâm-tính (bớt những tật xấu, tăng những đức tốt), hoặc về trí-giác (sáng-suốt hơn), v.v... Tuy nhiên, những sự kỳ lạ ấy đâu có phải đột-ngột mà đến.

Nó vẫn liên-tiếp xảy ra mỗi ngày, nhưng một cách tế-nhị nên ta không nhận thấy rõ được ngay mà thôi.

Tùy những nghiệp-chương của mỗi người, tùy sự tập Latihan có đúng cách hay không, tức là tùy khả-năng tiếp-nhận Sức-Mạnh Thiêng-Liêng của người tập, mà sự thanh-lọc thân tâm nhanh hay chậm, và kết-quả thu lượm được sẽ nhiều hay ít.

Chúng ta cứ thành-tâm và kiên-nhẫn. Đừng bao giờ ngã lòng.

13.- SUBUD có phải là một phương-pháp chữa bệnh không?

SUBUD là một phương-pháp tu-tập để con người tiên-hóa toàn-diện, để con người, khi còn ở cõi đời này, sống một đời sang-suốt, hòa-hợp, yên vui, thanh-thoát và, sau khi mạng đã hết, sống trong những cõi tốt đẹp, yên lành, gần với Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng.

Bởi vậy, hỏi SUBUD có phải là một phương-pháp chữa bệnh không là đặt sai vấn-đề. *Đừng vào SUBUD với mục-đích duy-nhứt để chữa bệnh, nếu mình có bệnh.*

Tuy nhiên, như ta đã biết ở lời giải câu hỏi số 12, tác-động của Sức Mạnh Thiêng-Liêng có nhiều công-dụng trong khi phát-động. Một trong những công-dụng ấy là thanh-lọc thân tâm, tức là tẩy uế, quét dọn cái nhà của linh-hồn ta đang ở. Muốn chứa nước trong, trước hết phải rửa sạch bình. Bởi thế mà bệnh tật có khi nhờ tập SUBUD mà khỏi.

Nhưng Bapak không bao giờ khuyên chúng ta đừng uống thuốc nếu chúng ta có bệnh. Cứ uống thuốc để chữa bệnh và cứ làm SUBUD. Kinh-nghiệm đã cho biết có những trường hợp hết phương cứu-cấp, nhưng nhờ tập SUBUD mà bệnh tật tiêu tan (13).

(13) Qua những kinh-nghiệm cá-nhân, một số người mắc những bệnh tật sau đây đã khỏi dứt, nhờ tập SUBUD : lao phổi thổ huyết, ung-thư không thể mổ, bại tay chân, tiểu ra đường, nghiện rượu, siễn, tê thấp, trĩ, áp huyết cao, nhức đầu kinh niên, đau lưng v.v...

Nhưng chúng ta cũng cần biết thêm điều này: vì SUBUD quét dọn, tẩy uế thân tâm chúng ta nên có khi làm phát ra những bệnh tật, hoặc bộc-lộ những nét xấu, mà ta tưởng không có hoặc đã sửa-chữa hết rồi.

Vì sao vậy? Vì những bệnh tật và nét xấu ấy, ta tưởng lầm rằng không có hoặc đã sửa-chữa hết, nhưng kỳ thật, gốc, rễ nó vẫn ẩn-nấp trong những só tối, trong những tầng lớp thâm sâu trong người chúng ta (14).

Nay chúng ta tập SUBUD là chúng ta cọ rửa nhà, rọi sáng vào tất cả những só-sinh tối-tăm, u-ám, và moi-móc hết những rác-rưởi, bần-thủ chứa-chấp không biết bao giờ, mà trước kia ta không trông thấy.

Có cọ rửa kỹ càng như thế thì thân tâm ta mới thật sạch sẽ và dần dần sẽ thanh tịnh để giúp ta tiến-hóa được.

Bởi vậy chúng ta nên yên tâm, nếu không vui mừng, mà chịu những *bộc-phát* hoặc *bạo-phát* (crises) ấy. *Đừng sợ hãi gì và cứ tiếp tục làm Latihan mỗi tuần đều đều.* Trong một thời-gian ngắn, các bệnh tật, các nét xấu nói trên sẽ không trở lại nữa, hoặc sẽ chỉ trở lại nhẹ hơn để rồi hết hẳn, vì nó đã bị nhổ đến tận gốc.

14.- SUBUD có phải là thôi-miên hoặc đồng-bóng không ?

Trong sự thôi-miên, người thôi-miên phải dùng quyền năng của mình để cố tâm ảnh-hưởng người bị thôi-miên. Về phía người bị thôi-miên thì không còn năng lực tự-do hoạt-động nữa, vì tâm-thức của họ đã bị du ngủ để chịu ảnh-hưởng của người kia rồi.

Trong SUBUD thì khác hẳn. Lúc khai-mở hoặc lúc làm Latihan, người phụ-tá phải thanh-tĩnh tâm, nghĩa là phải quên mình, quên hết các sự việc và người chung quanh, kể cả người được khai-mở. Có thanh-tĩnh tâm như thế thì Sức Mạnh Thiên-Liêng mới phát-động. Mà Sức Mạnh Thiên-Liêng ấy là của Đấng Thiên-Liêng Vô-Thượng chứ không phải của người phụ-tá. Bởi vậy, người phụ-tá không thể lấy một quyền năng riêng nào của mình để cố tâm ảnh-hưởng người khác được. Về phía người được khai mở, tâm-thức họ

(14) Trong Phật-Học gọi những cái ấy là « chủng-tử » (hạt giống) của nghiệp-chương, phiền-não, bệnh-tật.

không một giây phút nào bị du ngủ. Chính họ cũng phải thanh-tĩnh tâm, nhưng thanh-tĩnh nghĩa là đừng để tâm trí vẩn-vơ, nghĩ những chuyện lãng-xăng, chứ không phải là bắt nó ngủ. Trái lại, vì yên-tĩnh, vì không nghĩ lãng-xăng, nên tâm trí càng thêm sáng tỏ, càng thêm mẫn-cảm. Lúc bấy giờ chúng ta vẫn biết hết những gì xảy ra trong người hoặc ở chung quanh ta, nhưng biết mà đừng dính theo nó để suy-luận và làm mất sự thanh-tĩnh.

Người được khai mở (hoặc người tập Latihan) lúc nào tâm-thức cũng sáng-suốt và tự-do. Muốn suy-nghĩ thì suy-nghĩ (nhưng như thể tức là không còn làm Latihan nữa vì tâm trí đã hết thanh-tĩnh rồi), hoặc muốn dừng lại để nghỉ, hoặc muốn đi ra khỏi phòng tập, đều tùy ý, không có một quyền-năng hữu-hình hay vô-hình nào ngăn trở mình cả. Và lại sau này, người ấy có thể tập một mình, không cần đến sự hiện-diện của phụ-tá, hoặc người khác, vậy sao có ảnh-hưởng của một người nào được?

Xem như thế, SUBUD khác hẳn thôi-miên. Sức Mạnh Thiêng-Liêng của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng chỉ phát-động và cải-thiện mỗi người nếu người ấy muốn mà thôi, và phải muốn một cách thành-thực, sau khi đã suy-nghĩ và đặt tin-tưởng vào Ngài.

Làm SUBUD có phải là lên đồng không?

SUBUD trái hẳn với lên đồng. Đọc lời dặn trong câu trả lời thứ 10 trên đây, chúng ta đã nhận thấy điều ấy rồi:

« Người nào thường hay lên đồng phải nghỉ hẳn những hoạt động này ít ra trong 6 tháng đầu khi mới vào SUBUD ».

Vì sao vậy? Vì lên đồng tức là giao-cảm với những sức mạnh hạ-đẳng, tuy sức này có thể ở một bậc cao hơn người, nhưng vẫn là những sức mạnh hạ-đẳng đối với Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng. Những sức mạnh ấy, cũng như người và vạn vật, đều phải chịu sự chi-phối, điều-ngự của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng.

Trong những tháng đầu tập Latihan, Sức Mạnh của nội tâm mới thức-tỉnh dạy chưa phát-triển đến mức có thể điều-ngự được những sức mạnh hạ-đẳng ấy. Nếu chúng ta để nó xâm nhập vào thì tất nhiên có hại, vì nó sẽ là những chướng-ngại cho sự thanh-lọc và tiến-hóa mà chúng ta mới bắt đầu thực-hành.

Sau này, khi Sức Mạnh Thiêng-Liêng trong người chúng ta đã phát-triển nhiều rồi thì chúng ta không sợ những chướng ngại ấy cản trở nữa.

Ta nên nhận xét như thế này để khỏi có sự hiểu lầm về SUBUD và sợ hãi. Trong khi lên đồng người ta để cho những sức mạnh hạ-đẳng bên ngoài nhập vào. Còn trong khi ta tập Latihan thì, trái lại, ta tổng phát ra ngoài, ta điều-trị, sắp-xếp lại cho có kỷ-luật, trật-tự, những sức mạnh hạ-đẳng trong người chúng ta (Trong Phật-học gọi là ngũ âm ma hay nội ma).

Như vậy, lúc lên đồng hay lúc tập Latihan đều là những lúc ta để phát động ở thân ta, nhưng với tính-cách và mục-đích khác hẳn nhau, những sức mạnh hạ-đẳng hoặc ở bên ngoài (khi lên đồng) hoặc ở bên trong (khi làm Latihan). Bởi thế cho nên trong khi tập SUBUD, thỉnh thoảng có thể có một vài cử-động bề ngoài tưởng giống như lên đồng, nhưng hai thứ ấy vẫn khác biệt nhau hoàn toàn. Trong khi lên đồng, sức mạnh hạ-đẳng bên ngoài sai khiến ta và làm cho ta mê muội, tự nhận là thần, thánh, ông Hoàng, bà Chúa, v.v..., rồi nói năng, hoặc truyền bảo việc này việc nọ.

Trong SUBUD thì không bao giờ thế. Những sức mạnh hạ-đẳng của ta bị kiểm-chế, điều-ngự, trừ-khử bởi Sức Mạnh Thiên-Liên nên không thể làm mất sự sáng suốt được mà trái lại, sự sáng suốt lại càng tăng lên. Người tập Latihan lúc nào cũng rất tỉnh táo, biết mình làm những gì, và muốn ngừng nghỉ lúc nào cũng được; không giây phút nào họ quên mình và tự xưng là thần, thánh, v.v... để truyền bảo việc gì, hoặc để khoe-khoang phép lạ. Trong SUBUD những cử-động của người tập *vô cùng phong-phú*, nó khác nhau từng người, và mỗi người lại thay đổi từng lúc, từng giai-đoạn tùy theo nhu-cầu điều-hòa và cải-thiện thân tâm của mỗi cá-nhân. Do đó mà ta nhận thấy sự mâu-nhiệm của Sức Mạnh Thiên-Liên hoạt động để sửa chữa và thanh-lọc mỗi người về mọi phương-diện.

15.- SUBUD khác với những pháp-môn tập luyện cổ-truyền như thế nào?

Trong những phương-pháp tu-tập cổ truyền (thí dụ như Yoga, Chí, Quán, Thiền-dịnh, v...v...), người ta phải cố gắng tự mình điều-trị lấy mình, cải-thiện thân tâm bằng những phương-tiện và điều-kiện bên ngoài (ăn uống, cách ngồi, cách thở, cách cử-động thân-thể, cách điều-trị tâm trí, sự yên tĩnh của khung cảnh chung quanh v...v...)

Với SUBUD, người tập không cần đến điều-kiện bên ngoài. Khi đã được khai-mở, tức là khi Sức Mạnh Thiêng-Liêng trong người đã được đánh thức, thì Sức Mạnh ấy tự-nhiên hoạt-động trong thân tâm ta và cải-thiện cho ta. Chúng ta không phải ép mình làm những tác-động khắc-khổ, khó nhọc, hoặc phải đi tìm những khung-khảnh vắng vẻ và yên lặng.

Như thế, một đằng là tìm cách để thanh-lọc thân-tâm bằng các phương-tiện *từ bên ngoài vào trong* (phương-pháp cổ-truyền), một đằng là thanh-lọc *từ trong ra ngoài* (SUBUD), do sức mạnh của nội tâm phát dậy.

Đứng về một phương-diện khác, ta cũng có thể nói rằng : với các phương-pháp cổ-truyền, người tu-tập cần phải có một thầy ở ngoài để dạy và kiểm-soát sự tập-luyện, tiến-triển của ta. Với SUBUD, minh-su ở ngay trong người ta và làm công việc tập-luyện, điều-hòa cho ta. Minh-Su ấy là Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng sáng suốt vô cùng và quyền-năng vô hạn.

Ngày nay con người sống chật-vật, quá bận rộn tâm-trí trong một xã-hội ồn-ào, náo-nhiệt và bất an-ninh, SUBUD thật là một đặc-ân của Đấng Thiêng-Liêng ban cho nhân-loại. SUBUD Latihan giản-dị, dễ dàng, thích hợp với hoàn-cảnh của thời-đại. Người tập SUBUD đạt được kết-quả thanh-lọc thân-tâm tương-đối nhanh chóng hơn những phương-pháp khác.

16.- Tập SUBUD có hại gì không ?

Tập SUBUD không bao giờ có hại tí gì cho thân-thể hoặc cho tâm-trí, *miễn là người tập đừng quên những chỉ dẫn của các vị phụ-tá*, là những người tương-đôi có kinh-nghiệm hơn ta trong việc tập-luyện và đã vui lòng, đối với Bapak, lãnh nhiệm-vụ giúp đỡ ta về phương-diện tinh-thần. Những điều chỉ dẫn ấy không khó khăn gì, như chúng ta đã nhận thấy trong trả lời những câu hỏi số 9, 10, 12 và 13.

Nếu chúng ta có sự gì thắc mắc trong khi tập thì cứ hỏi các vị phụ-tá. Các vị này sẽ giải-quyết cho ta và, nếu cần, sẽ xin Bapak chỉ giáo.

17.- Vào Hội SUBUD có tốn gì không ?

SUBUD là một phương-pháp tập-luyện thân-tâm dành cho tất cả mọi người thành-thực muốn cải-thiện và tiến-hóa.

Bởi vậy, vào SUBUD chỉ cần có sự thành-tâm mà thôi. Tuy nhiên, đứng về phương-diện thế-gian, cần phải lập Hội cho đúng với luật-lệ quốc-gia. Hội phải có trụ-sở để hoạt-động, có văn-phòng làm giấy tờ và giữ sổ sách, có phòng tập-luyện, có thư-viện, có sách và báo chí xuất-bản để phổ-biến SUBUD, có những công-tác từ-thiện, bác-ái, v.v...

Bởi vậy, mỗi hội-viên SUBUD sẽ tự nhận thấy bổn-phận góp phần, tùy tài lực của mình, vào những chi-phí của Hội để Hội có đủ phương-tiện hoạt-động một cách đắc-lực và rộng rãi theo đúng tinh-thần SUBUD, không những ở trong nước mà cả ở ngoài nước nữa. Con người SUBUD là con người tập diệt tâm mê-mờ, ích-kỷ và nhỏ hẹp, để sống với Tâm sáng-suốt, rộng lớn, vị-tha, (trong Phật-học gọi là Tâm Bồ-đế, Tâm Đại-Bi). Có hoan-hỷ đóng góp, ít nhiều tùy tâm, cho Hội thì trước tiên mình mới có chỗ để họp và tập-luyện, sau mới có cơ-hội để giúp đỡ người khác. Và ta cũng đừng quên rằng : tuy nói giúp người khác, nhưng chính thật là giúp cho mình tiến đó thôi.

18.- Tập SUBUD cần những đức tính gì ?

Muốn vào SUBUD chỉ cần có sự thành-tâm, nhưng khi đã vào SUBUD rồi, muốn cho việc tập Latihan chóng được kết-quả tốt-đẹp, người tập cần trau-dồi thêm ba đức tính : *Tín-tâm*, *Kiên-nhẫn* và *Phục-tòng* (quy-thuận).

Thành-tâm là lòng thành-thật muốn cải-thiện, muốn xả những xấu-xa, nghiệp-chướng trong thân-tâm, và quả-quyết hướng về Đấng Thiêng-Liêng. Vì đã thành-tâm nên sẽ không sợ hãi, mà, trái lại, yên tâm nhận tất cả những gì sẽ đến với ta trong khi làm Latihan và trong đời sống hằng ngày. Những cái ấy đều có mục-đích và công-dụng tốt đẹp nhưng ta chưa hiểu đó thôi.

Tín-tâm là lòng tin vững chắc vào sự hướng-dẫn cao cả, sự thanh-lọc diệu-huyền của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng.

Kiên-nhẫn là sự bền tâm vững chí, không sót ruột muốn tiến cho thật nhanh, và cũng không giải-đãi, nản lòng khi gặp những khó khăn, hoặc tưởng rằng mình không tiến.

Phục-tòng (Quy-thuận) là hoàn-toàn quy-thuận theo ý muốn của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng mà đừng để tâm nghĩ-ngợi: bất cứ gì xảy đến cho ta trong lúc làm Latihan cũng như trong đời sống hằng ngày, dù tốt hay xấu (xấu và tốt theo kiến-thức nông cạn của thế-gian) đều có mục-đích thâm sâu là cải thiện thân-tâm ta.

Có hoan-hỷ phục-tòng như thế ta mới xả được các nghiệp-chướng và tiến tới chỗ Chân, Thiện, Mỹ hoàn-toàn là những đức-tính tuyệt-đối của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng.

Nếu chúng ta luôn luôn tập-luyện với bốn đức-tính nói trên (Thành-tâm, Tín-tâm, Kiên-nhẫn và Phục-tòng), chúng ta chắc chắn sẽ đạt tới đích của SUBUD là: *Sống thanh-thoát trong cảnh yên vui, thanh-tịnh của Đấng Thiêng-Liêng Vô-Thượng, cảnh Tịnh-Độ, Thiên-Quốc, Cực-Lạc, Niết-Bàn...*

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
1.- SUBUD là gì ?.....	2
2.- Nghĩa chữ SUBUD là gì ?.....	2
3.- Ai sáng lập ra SUBUD ?	3
4.- Sự truyền bá của SUBUD ra sao?	4
Hội SUBUD thành lập từ bao giờ?	4
5.- Vào SUBUD có phải thay đổi đời sống hằng ngày không ?	5
6.- Ai có thể vào SUBUD ?	6
7.- Vào hội SUBUD Việt-Nam phải làm những thủ-tục gì ?	7
8.- Sau thời-kỳ chuẩn-bị phải làm những gì ?	8
9.- Lúc khai mở phải làm những gì ?.....	9
10.- Sau khi khai-mở phải tập Latihan làm sao ?	11
11.- Có phải luôn luôn dứt bỏ các tư-tưởng, suy-nghĩ và cảm-giác không?	14
12.- Tập Latihan bao nhiêu lâu thì bắt đầu thấy kết-quả?	15
13.- SUBUD có phải là một phương-pháp chữa bệnh không?	17
14.- SUBUD có phải là thôi-miên hoặc đồng-bóng không ?.....	18
15.- SUBUD khác với những pháp-môn tập luyện cổ-truyền như thế nào?	21
16.- Tập SUBUD có hại gì không ?.....	22
17.- Vào Hội SUBUD có tốn gì không ?	22
18.- Tập SUBUD cần những đức tính gì ?	23
MỤC LỤC	24