

THE  
*Jhānas*

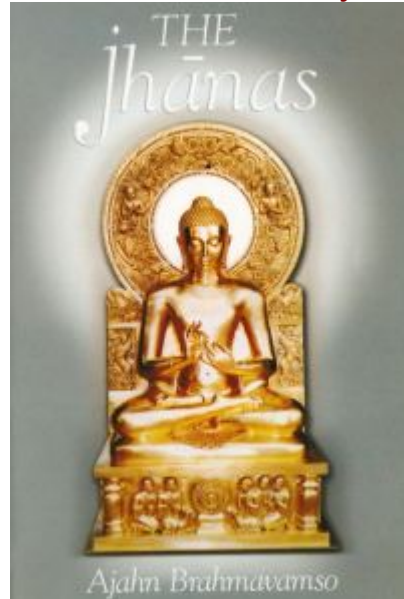


*Ajahn Brahmavamso*

# THIỀN CHỈ (SAMATHA) THE JHANA

by Bhikkhu Brahmavamso

Translate into Vietnamese by Phạm Doãn



## MỤC LỤC:

### Lời nói đầu

#### **PHẦN I**

##### **I. GIỚI THIỆU**

Sự tái phát hiện của Đức Phật

Ta có thể bị Định Jhana trói buộc hay không?

Với những người còn xa cách với định Jhana

Với những người đã gần gũi với định Jhana

##### **II. HƠI THỞ ĐẸP**

Sự bắt đầu một hành trình đến định Jhana

Không sợ những khoái cảm

Hơi Thở đẹp không cần nỗ lực

Pitisukkha- Hỉ và Lạc

Ba loại chính của Hỉ-Lạc

Phải làm gì nếu hỉ-lạc không xảy ra?

Con đường đi vào tĩnh lặng

Khi hơi thở biến mất

Sự lắng dịu của các giác quan

#### **PHẦN II**

##### **I. NIMITTA**

Khi Nimitta đến quá sớm  
Khi Nimitta không xuất hiện  
Nimitta thích hợp và Nimitta vô dụng  
Cách làm cho Nimitta sáng lên  
Cách làm Nimitta ổn định  
Điều làm Nimitta mất ổn định  
Ghi chú về tâm trí chiếu sáng  
Nhập Định

### **PHẦN III**

#### **I. CHUẨN MỐC CỦA MỘT BẮC THIỀN**

#### **II. SƠ THIỀN - Định Jhana thứ nhất**

Sự dao động (Tâm và Tứ)

Định nhất tâm

Hỉ-Lạc (Pitisukha)

#### **III. NHỊ THIỀN – Định Jhana thứ hai**

Giảm dần dao động

Định nhất tâm hoàn hảo của Tâm trí.

Sự an-lạc sinh từ Định (samadhijam pitisukha)

Sự chấm dứt tất cả hành động.

#### **IV. TAM THIỀN – Định Jhana thứ ba**

Hỉ đã biến mất

Chánh niệm vững mạnh, Cái Biết rõ ràng và...

Tĩnh lặng như đá và vắng mặt chủ thể tác hành (doer)

#### **V. ĐỆ TỨ THIỀN**

#### **VI. MỘT SO SÁNH CỦA ĐỨC PHẬT KHI NÓI VỀ ĐỆ TỨ**

#### **THIỀN**

#### **VII. DI CHUYỂN TỪ ĐỊNH NÀY SANG ĐỊNH KIA**

Ngôi nhà với bốn phòng

“Buông xả” được nuôi dưỡng trước khi nhập vào định

Nhớ lại trải nghiệm về sự an lạc

Mỗi định lại nằm trong một định khác

Năng lực của Nguyện

#### **VIII. ĐẠT CÁC ĐỊNH VÔ SẮC GIỚI**

Cơ sở tâm trí của Không vô biên xứ

Cơ sở tâm trí của Thức vô biên xứ

Cơ sở tâm trí của vô sở hữu xứ

Cơ sở tâm trí của Phi tưởng phi phi tưởng xứ

**IX. NÍP BÀN SỰ CHẤM DỨT MỌI TRI GIÁC**

Qui trình của sự đoạn tận lần lượt

Lời cuối

## Lời nói đầu:

Khi Thiền của Đạo Phật ngày càng trở nên phổ biến trong thế giới tân tiến, điều cần thiết phải có là một hướng dẫn chính xác và rõ ràng. Trải qua một thời gian rất lâu, chúng ta đã không may mắn để có được một chỉ dẫn hoàn chỉnh bằng Anh ngữ về những trạng thái định sâu gọi là Jhana. Mặc dầu, Jhanas là đề tài được Đức Phật nhắc lại rất nhiều lần trong kinh Nikaya và được các vị thầy cao niên thuộc thiền lâm Thái Lan khích lệ, thuyết giảng, chỉ dạy, nhưng một mô tả về sự triển khai những Jhanas thì chưa thấy có.

Cuốn sách nhỏ này nhằm bổ sung sự thiếu sót những thông tin thực tế về Jhana. Nó tiếp nối cuốn sách nhỏ mà tôi vừa viết trước đây, Phương pháp căn bản hành thiền (the Basic method of meditation). Cuốn sách này nhằm mô tả đạo lộ dẫn đến Định (jhana), các đặc điểm của Định và sự cần thiết của Định để phát triển Tuệ và Giác ngộ.

Nếu không thấu hiểu Định (Jhana) sự hiểu biết về Đạo Phật sẽ bị thiếu sót.

# PHẦN I

## **I. GIỚI THIỆU**

Trong kinh điển nguyên thủy của Đạo Phật, chỉ có một chữ để chỉ về thiền. Thiền Định (Jhana) chỉ về một trạng thái thiền đúng, khi tâm trí người hành thiền yên tĩnh không ý nghĩ, tách biệt khỏi hoạt động của năm giác quan và chiếu sáng bởi an lạc ngoài thế gian. Nói thô kệch một chút, nếu không phải là Jhana, thì đó không phải là thiền của Đạo Phật. Có lẽ yếu tố cao nhất của Bát Chánh Đạo, cái gọi là Chánh Định không gì khác hơn là Jhanas (Định)

### **Sự tái phát hiện của Đức Phật**

Trong các văn bản cổ của Phật giáo, Đức Phật được cho là đã phát hiện Định Jhana (Tăng chi bộ kinh 2, 7). Sự xác nhận này được lập lại với giải thích đầy đủ của thượng tọa Ananda trong một kinh khác (Tăng chi bộ kinh 9, 42). Sự kiện Đức Phật tái phát hiện ra Định Jhana không nên được xem xét qua loa, vì sự tái phát hiện đã là một màn chính trong vở kịch Giác ngộ.

Khi nói Đức Phật đã phát hiện Định Jhana, điều đó không nên hiểu như là chưa có ai đã từng trải nghiệm Định Jhana trước đó. Ví dụ trong thời kỳ của Phật Ca Diếp (Kassapa) trước đó, vô số người nam và người nữ đã đạt được định Jhana và lần lượt thực hiện được sự giác ngộ. Nhưng ở Ấn Độ hai mươi sáu thế kỷ trước, mọi kiến thức về định Jhana đã biến mất. Đây là một lí do khiến không có bất cứ đề cập nào về định Jhana trong mọi văn bản tôn giáo trước thời Đức Phật Gautama.

Một vài người sẽ phản đối rằng hai vị thầy Alara Kalama và Udaka Ramaputta đã từng thuyết giảng về Jhana, vì kinh điển nói rằng họ đã dạy Đức Bồ Tát (tức Đức Phật sắp thành của chúng ta) các chứng đạt về Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Tuy nhiên hai chứng đạt đó không thể có liên hệ với định Jhana, bởi vì Đức Bồ Tát, ngay trước lúc ngồi xuống dưới cây Bồ Đề, đã nhớ lại lần duy nhất trong đời, ngài đã trải nghiệm định Jhana khi còn là một cậu bé, lúc ngồi dưới cây mận, khi cha cậu làm lễ cày cấy đầu năm (Trung bộ kinh 36). Trải nghiệm sớm và ngẫu nhiên về định Jhana đó không do chỉ dạy, không được dự tính trước và rồi cũng bị quên

đi từ khi ấy. Nếu đó là trải nghiệm duy nhất về Jhana của Đức Bồ Tát trước khi ngài ngồi dưới cội Bồ đề thì hai vị thầy Alara Kalama và Udaka Ramaputta không thể đã có dạy về định Jhana.

Thực vậy, trong kinh Mahasaccaka (MN 36), Đức Bồ Tát phủ nhận những trải nghiệm do hai vị thầy đã dẫn tới Giác Ngộ, và rồi ngài cũng đã kiệt sức với mọi phép tu khổ hạnh trước khi kết luận rằng chúng cũng không đưa tới Giác Ngộ.

Nhớ lại trải nghiệm trước đây khi còn là một cậu bé, Đức Bồ tát suy nghĩ: “Có lẽ định Jhana này là con đường dẫn tới Giác Ngộ (Bodhi)”. Do vậy Đức Bồ Tát đã thực hiện định Jhana dưới cội Bồ Đề và tiến từ đây đến Giác Ngộ toàn mãn, chứng đạt quả vị Phật.

Một trong những lí do tại sao không có sự thực hành định Jhana trước khi Phật Giác Ngộ là vì người ta chỉ theo đuổi sự tìm cầu khoái lạc và thoải mái của cơ thể hoặc một cái gì khác theo loại tôn giáo hành hạ cơ thể. Cả hai khuynh hướng đều gắn kết với cơ thể và năm giác quan, không buông xả từ năm giác quan. Cũng không tạo ra sự an tĩnh kéo dài cho cơ thể, tức cái cần thiết cho cơ sở của định Jhana. Khi Đức Bồ Tát bắt đầu cách thực hành “dễ dãi” dẫn đến an tĩnh cho cơ thể, năm đệ tử đầu tiên của ngài đã từ chối ngài trong sự khinh bỉ.. Một kiểu thực hành như thế được họ xem là vô giá trị. Bởi thế nó đã không được thực hành và cũng bởi thế Định Jhana đã không xảy ra.

Sau khi Đức Phật Đại Giác Ngộ, điều mà Ngài dạy đầu tiên, trước cả Tứ Diệu Đế, là khai mở con đường Trung Đạo. Con đường này chưa từng có trước đây (trừ rất lâu trong những kỉ nguyên của các vị Phật trước đó nữa). Con đường này tự động dẫn đến định jhana và sau đó là Giác Ngộ.

Đức Phật nói rằng, dường như ngài đã tái phát hiện một con đường dài đã thất lạc, dẫn đến một thành phố cổ (SN 12, 65). Thành phố cổ đó là Níp Bàn (Giác Ngộ) và con đường dài đã thất lạc là con đường Bát Chánh với đỉnh cao là Định Jhana. Vì Đức Phật đã tái phát hiện con đường này, ta có thể nói rằng Đức Phật đã tái phát hiện Định Jhana.

**Ta có thể bị Định Jhana trói buộc hay không?**

Khi Đức Bồ Tát có tuệ giác rằng định Jhana là con đường đi đến Giác Ngộ, ngài liền nghĩ, “Tại sao ta lại sợ điều khoái lạc mà cái này chẳng có liên hệ gì đến năm giác quan và cũng không có liên hệ với những điều bất thiện? Ta sẽ chẳng sợ cái khoái lạc đó (của định Jhana) !” (Trung bộ kinh 36). Ngay cả đến ngày hôm nay một vài người hành thiền lầm lẫn tin rằng những trạng thái khoái lạc cực độ như Jhana không thể nào dẫn đến sự chấm dứt của mọi sự khổ. Họ vẫn còn sợ định Jhana. Tuy nhiên trong kinh điển Đức Phật nhắc lại rằng trạng thái sung sướng trong định Jhana là cái “phải đi theo, phải làm cho nó phát triển và làm cho nó có nhiều hơn. Đây là không phải là điều nên sợ hãi” (Trung bộ kinh 66).

Bất kể lời khuyên rõ ràng từ chính Đức Phật, một vài thiền sinh đã đượng hướng dẫn sai bởi những người chống đối định Jhana bằng lý luận rằng ta có thể bị trói buộc, chấp thủ vào định Jhana và như thế sẽ không bao giờ có thể giác ngộ. Nên chỉ rõ ra rằng lời Đức Phật nói về chấp thủ, upadana, chỉ ám chỉ các trói buộc, bám níu vào sự thoải mái và khoái lạc của năm giác quan hay trói buộc, bám níu vào các hình thái khác nhau của tà kiến (ví dụ như quan điểm về Ngã). Nó không bao giờ có nghĩa trói buộc vào những điều thiện ví dụ như định Jhana.

Một cách hiểu đơn giản, các trạng thái Jhana là các giai đoạn của buông xả. Ta không thể bị trói buộc vào buông xả. Cũng giống như ta không thể bị giam cầm bởi tự do. Ta có thể tìm vui nơi định Jhana, trong cái an lạc của buông xả, và đây là điều mà vài người do hướng dẫn sai nên phải sợ hãi. Trong kinh Pasadika (kinh Trường bộ 29, 25) Đức Phật đã nói rằng ai theo đuổi khoái lạc của định Jhana chỉ có thể nhận bốn hậu quả: Nhập Lưu, Nhất lai, Bất Lai và Giác Ngộ viên mãn! Nói cách khác theo đuổi định Jhana chỉ dẫn tới bốn trạng thái của Giác Ngộ. Vậy, bằng lời của Đức Phật “Ta không nên sợ định Jhana” (kinh Trung bộ 66).

\* Tham khảo **upadana** trong Tự Điển Phật Học: *Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Venerable Nyantiloka (Fourth Revised Edition), Kandy, Buddhist Publication Society, 1980.

**Với những người còn xa cách với định Jhana**

Với một số thiền sinh, định Jhana là một khoảng cách còn xa, nên tự cho mình không thích hợp. Không phải vậy! Bằng cách bàn luận về những trạng thái thăng hoa, ta có thể tạo nên niềm hứng khởi, cũng như hình dung những cõi miền trước mặt giúp ta biết định hướng đúng. Chủ yếu hơn, nó giúp ta thông tin về việc gì phải làm khi ta đến gần những trạng thái sâu về tự do. Cuối cùng nó giúp ta hiểu sâu hơn về Pháp, đặc biệt về Diệu đế thứ ba, đó là đoạn diệt tất cả khổ đau để đến Níp bàn. Vì sự mê say và an lạc của định Jhana có mối liên hệ trực tiếp với số lượng của luân hồi được buông xả, dù có tính tạm thời. Vậy, thảo luận về định jhana là việc có giá trị, ngay cả khi bạn thấy mình còn rất xa cách.

### **Với những người đã gần gũi với định Jhana**

Một vài độc giả có thể đã đến đủ gần để thấu hiểu việc thảo luận này bằng chính trải nghiệm của mình, và cuốn sách này có thể giúp họ thực hiện cú nhảy cuối cùng vào định Jhana. Hơn thế nữa, khi một người hành thiền thực sự trải nghiệm một trạng thái sâu của thiền, họ rất muốn tìm hiểu chính xác đó là gì, để nhận ra trạng thái đó bằng những từ ngữ mà chính Đức Phật đã dùng để mô tả. Vì thế việc phân biệt đúng các mức sâu của thiền là rất quan trọng.

Việc tạo cảm hứng cho một thành tựu của ai đó cũng là quan trọng. Cảm xúc tích cực sẽ khích lệ việc buông xả. Mong ước của tôi là được trình bày với các bạn, rằng những trạng thái của định Jhana sâu xa và tuyệt vời đến dường nào, và minh họa thế nào là trải nghiệm chính yếu trong sự kiện Giác Ngộ.

Đôi khi những chủng tử, gieo vào khi bạn đọc bài thảo luận về định Jhana này, sẽ trở quả một ngày nào đó. Khi bạn nhận ra những yếu tố tâm (thiền chi) thực tế xảy ra như thế nào, bạn sẽ biết sự quan trọng của việc thu thập thông tin và cảm hứng như thế này, về định Jhana, từ nguồn bên ngoài. Rồi vào đúng thời điểm, tâm trí sẽ tự động biết nó phải làm gì.

Ví dụ, khi Nimitta xuất hiện, tâm trí tức thì biết cách phản ứng như thế nào. Về sau, có thể đôi khi bạn lại nghĩ: “Sự chủ động đó đến từ đâu?” Câu trả lời là vận động của tâm trí lúc đó đến từ việc

đọc những thảo luận như thế này. Đôi khi nó cũng đến từ những điều bạn được học từ kiếp trước.

Đó là những nguyên nhân sinh ra các hướng dẫn thoáng qua tâm trí trong trạng thái lặng yên của thiền định. Chúng không sinh ra từ bạn. Nếu bạn bị lôi cuốn vào và cố gắng làm điều gì đó, thiền định sẽ bị quấy nhiễu và an bình sẽ mất.

Vì thế, xin hãy thôi nghĩ rằng bạn hiện chưa ở thời điểm này, thảo luận này không có ích gì cho bạn. Sự thực là nó rất có ích cho bạn. Nhưng bạn chỉ nhận ra lợi ích của nó sau khi bạn đạt được một trong những định Jhana và hồi tưởng lại để thấy rằng những chỉ dẫn này, cái bạn tưởng đã quên, lại thể hiện đúng lúc để dẫn tâm trí bạn đến định jhana.

## **II. HƠI THỜ ĐẸP**

### **Sự bắt đầu một hành trình đến định Jhana**

Tôi đã trình bày định Jhana từ một góc độ lý thuyết và lịch sử. Bây giờ là lúc giải thích định Jhana trong ý nghĩa thực hành. Để mô tả hành trình đến định Jhana, tốt nhất là bắt đầu từ điểm xuất phát của “Hơi Thở Đẹp”. Trước khi giai đoạn này được hoàn tất, tâm trí không đủ thỏa mãn, tỉnh thức và ổn định để nó tự phóng lên trạng thái ý thức cao hơn. Khi ta có thể duy trì một nhận biết không cần gắng sức trên một hơi thở không gián đoạn trong một thời gian dài, khi tâm trí đã có một tỉnh thức phong phú rằng hơi thở trở nên khoan khoái, lúc ấy ta đã sẵn sàng khởi động chuyến du hành đến Định Jhana.

### **Không sợ những khoái cảm**

Tôi muốn nhấn mạnh rằng ta nên cẩn thận tránh phải sợ hãi khoái cảm trong thiền định. Rất nhiều hành giả loại bỏ cảm giác hạnh phúc vì cho rằng nó không quan trọng, hoặc tệ hơn nữa, cho rằng họ không tương xứng với một khoái lạc như thế. Cảm giác hạnh phúc trong thiền là quan trọng! Hơn nữa bạn xứng đáng được an lạc! Phát sinh an lạc trên hơi thở là phần thiết yếu của đạo lộ. Vì thế khi khoái cảm khởi dậy cùng hơi thở, ta nên đón mừng nó như một tài sản giá trị và bảo vệ nó một cách tương xứng.

### **Hơi Thở đẹp không cần nỗ lực**

Cảm giác sung sướng xuất hiện trong giai đoạn hơi thở đẹp là “chất keo” dán dính sự chú ý của tâm trí vào hơi thở. Điều này khiến chánh niệm trên hơi thở không cần một nỗ lực nào nữa. Ta trụ tâm bằng chú ý toàn vẹn vào hơi thở bởi vì tâm trí muốn ở cùng hơi thở. Tâm trí trong giai đoạn này, đang tận hưởng sự quan sát hơi thở, nó không muốn rời đi nơi nào khác. Tâm trí theo cùng với hơi thở một cách tự động. Nó hài lòng với sự sung sướng và đẹp đẽ của hơi thở, mọi sự lảng xãng dừng lại. Ta biết rất rõ hơi thở mà không cần

phải điều khiển tâm trí. Chánh niệm trong hơi thở, lúc này không cần đến nỗ lực.

Nếu không có trải nghiệm sung sướng, sẽ có vài sự bất mãn. Sự không hài lòng là nguồn gốc làm tâm trí lan man. Trước khi ta tới được giai đoạn hơi thở đẹp, sự không hài lòng đẩy chánh niệm ra khỏi hơi thở. Lúc đó cách duy nhất để giữ chánh niệm trên hơi thở là bằng nỗ lực của ý chí, bằng sự kiểm soát. Nhưng khi đã đạt tới giai đoạn hơi thở đẹp, khi cảm giác sung sướng sinh ra thỏa mãn lâu dài, thì tâm trí không còn đi lang thang nữa. Khi sự kiểm soát được thả lỏng, nỗ lực giảm xuống, tâm trí sẽ duy trì sự bất động một cách tự nhiên.

Giống như xăng là nhiên liệu vận hành xe ô tô, sự không hài lòng là nhiên liệu làm tâm trí chuyển động. Khi chiếc xe hết xăng, nó chậm chậm dừng lại. Ta không cần dùng đến thắng. Nó tiến đến trạng thái bất động một cách tự nhiên. Cũng như thế, khi tâm trí không còn sự bất mãn nhờ sự xuất hiện của hơi thở đẹp, nó nhẹ nhàng dừng lại. Ta không cần dùng sức mạnh ý chí làm cái thắng. Tâm trí đạt đến trạng thái bất động một cách tự nhiên.

### **Pitisukkha- Hỉ và Lạc**

Trong tiếng Pali, tổ hợp chữ Pitisukkha có nghĩa sự phối hợp của hỉ và lạc (joy and happy). Ta có thể dùng những chữ này để chỉ tất cả những trải nghiệm, kể cả các trải nghiệm thuộc thế gian. Nhưng trong thiền định, Pitisukkha chỉ dùng ám chỉ cảm giác hỉ và lạc sinh ra từ sự buông xả.

Giống như các loại lửa khác nhau có thể phân biệt được bằng các nhiên liệu của chúng, ví dụ lửa củi, lửa xăng dầu, lửa cháy rừng, các loại khác nhau của Lạc cũng có thể được phân biệt bởi nguyên nhân của chúng. Hỉ và Lạc phát sinh từ hơi thở đẹp được đốt lên từ sự buông xả các gánh nặng như từ quá khứ, tương lai, phê phán nội tâm và các ý thức xung đột. Bởi vì nó là cảm giác sung sướng sinh ra từ buông xả, nó không thể gây ra trói buộc. Ta không thể trói buộc và buông xả vào cùng một lúc. Cảm giác sung sướng sinh ra cùng với hơi thở đẹp, thực sự là dấu hiệu rõ nhất cho sự cởi bỏ vừa mới xảy ra.

## Ba loại chính của Hỉ-Lạc

Ta có thể đề xuất ba loại chính của Pitisukkha (Hỉ-Lạc): phát sinh bởi sự kích thích của cảm giác, hoặc do sự thành tựu của cá nhân hoặc sinh ra bởi sự buông xả. Những loại này không chỉ khác biệt bởi nguồn gốc nhưng chúng cũng rất khác nhau về bản chất. Lạc phát sinh bởi thân thể thì nóng và kích thích những cũng kích động và hậu quả là gây nhàm chán. Nó giảm cường độ khi tái lập. Lạc sinh bởi sự thành tựu của cá nhân thì ấm, tràn đầy, nhưng cũng phai nhanh, để lại cảm giác về một khoảng trống cần bù đắp. Nhưng Lạc sinh ra do buông xả lại mát và kéo dài lâu hơn. Nó phối hợp với cảm giác của tự do thực sự.

Lạc sinh ra bởi kích thích xác thịt luôn tạo ra ham muốn nhiều hơn nữa, giống như một người nghiện luôn cần một liều lớn hơn, điều khiến nó không bền vững và có tính ức chế. Lạc sinh ra bởi thành tựu cá nhân tạo thêm chất liệu cho tính độc đoán quái dị (control-freak), khiến tạo thêm ảo tưởng về quyền lực cá nhân. Kẻ kiểm soát sẽ giết chết mọi phúc lạc. Lạc sinh ra từ buông xả thúc đẩy thêm buông xả và ít tính can thiệp. Bởi vì nó kích lệ ta rời bỏ mọi điều nên nó là loại lạc bền vững nhất và kéo dài không cần nỗ lực nhất. Nó là loại độc lập nhất đối với mọi nguyên nhân. Nó gần nhất với trạng thái không điều kiện và không nguyên nhân.

Rất cần đến sự thành công trong thiền định để nhận biết các loại Lạc khác nhau. Giống như các cơn sóng khoái lạc xác thịt đi qua cơ thể bạn, nếu Lạc sinh khởi cùng với hơi thở tỉnh thức thuộc loại kích thích thể xác, thì nó sẽ sớm tan biến khi nỗ lực chùng xuống, để lại cảm giác nặng nề và chán nản. Nó ít có công dụng tại đây. Nếu Lạc phối hợp với cảm giác của thành tựu, ví dụ với ý nghĩ: “Tuyệt! cuối cùng thì ta cũng đạt được cái đó trong thiền định” tức thì, nó thường bị theo sau bởi ý niệm thành tựu tan rã. Nó sẽ bị phá hủy bởi kẻ kiểm soát bất ngờ trỗi dậy và bị hủy hoại bởi sự can thiệp của bản ngã. Nhưng nếu Lạc sinh khởi cùng với hơi thở đẹp từ sự buông xả, thì ta có cảm giác rằng ta chẳng cần phải nói điều gì hay phải làm điều gì. Nó trở thành niềm phúc lạc có liên hệ chặt chẽ với

tự do và an bình. Nó sẽ tự tăng trưởng với cường độ mạnh mẽ, giống như một đóa hoa nở trong vườn thiền định Jhana.

**Hơi thở đẹp,  
Tâm từ đẹp,  
Cái sọ đẹp!**

Ngoài hơi thở, còn có nhiều đối tượng được dùng trong thiền định. Ta có thể dùng đối tượng như là Tâm Từ (Metta), một phần cơ thể (Kayagatasati), sự hình dung thị giác đơn giản (Kasina) hay các đối tượng khác để làm điểm tập trung cho chánh niệm. Tuy nhiên tất cả thiền định phát triển đến định Jhana, phải qua một giai đoạn có hỉ-lạc sinh ra do sự buông xả. Ví dụ thiền về Tâm Từ dẫn đến một tình yêu tuyệt vời, rộng lớn, không điều kiện đối với toàn thể vũ trụ, làm hành giả tràn ngập với niềm mừng vui tuyệt diệu. Hỉ Lạc do buông xả được sinh khởi và ta ở trong giai đoạn “Tâm Từ đẹp”. Một ví dụ khác, có hành giả tập trung trên các thành phần của cơ thể, thường là cái sọ người. Khi thiền đi sâu, lúc chánh niệm được giữ trên hình ảnh cái sọ bên trong tâm trí, một diễn trình lạ lùng mở ra. Hình ảnh cái sọ trong tâm trí của hành giả bắt đầu trở thành trắng, rồi đậm màu hơn cho đến lúc chiếu rọi với ánh sáng cực mạnh như một “cái sọ đẹp”! Lần nữa hỉ-lạc phát sinh từ buông xả xuất hiện, hành giả thấm đẫm trải nghiệm với hỉ và lạc. Ngay cả một vài thầy tu thực hành thiền định về sự kinh tởm (Asubha) chẳng hạn trên một tử thi hoại tử, có thể trải nghiệm xác chết thoát đầu trông gớm ghiếc, bỗng thay đổi thành những hình ảnh đẹp hơn tất cả. Sự buông xả đã phát sinh quá nhiều hạnh phúc đến mức lấn áp hình ảnh kinh tởm tự nhiên và phủ tràn hình ảnh đó bằng hỉ-lạc. Đến đây hành giả đã thức hiện được giai đoạn “Tử thi đẹp!”.

Trong thiền định hơi thở (Anapanasati), Đức Phật dạy về sự phát khởi hỉ-lạc cùng với trải nghiệm về hơi thở trong bước 5 và 6 của tất cả 16 bước trong phương pháp quán niệm hơi thở (xem Trung bộ kinh 118). Đây là một giai đoạn chính yếu trong thiền định mà tôi có bàn tới trong cuốn “The basic method of meditation” \*

\* **THE BASIC METHOD OF MEDITATION** by Ajahn Brahmavamso, available from the Buddhist Society of Western Australia.

## **Phải làm gì nếu hỉ-lạc không xảy ra?**

Khi hỉ-lạc không phát sinh, điều này tất yếu phải xảy ra nếu không đủ sự hài lòng, đó là vì ta còn quá gắng sức. Ta phải liên tưởng đến hai yếu tố đầu trong năm chướng ngại (năm triền cái). Chướng ngại thứ nhất, nhục dục, lôi kéo sự chú ý đến đối tượng của dục, nghĩa là rời xa khỏi hơi thở. Chướng ngại thứ hai, sân hận (ill will) đi tìm lỗi trong trải nghiệm hơi thở và sự không hài lòng đẩy sự chú ý rời khỏi hơi thở. Sự hài lòng là “trung đạo” giữa ham muốn và sân hận. Nó gìn giữ chánh niệm của ta trên hơi thở lâu dài đủ cho hỉ-lạc phát sinh.

Một số người hành thiền thắc mắc về vai trò của nỗ lực trong thiền. Khi thiền ở giai đoạn ngay trước khi có hơi thở đẹp, ta chỉ đặt nỗ lực vào sự nhận biết (knowing), tránh xa cái tâm trí tác hành (the doing- mind). Khi nỗ lực được đưa vào sự “hành” thiền, có nghĩa là đã có sự kiểm soát mọi thứ, thì con người hành động được kích hoạt năng lượng tạo ra trạo cử (kích động), đây cũng là một chướng ngại khác. Nhưng nếu loại bỏ nỗ lực ra khỏi con người tác động và chỉ tập trung vào sự nhận biết, thì trạo cử biến mất nhưng lúc đó lại phát sinh lười biếng và hôn trầm, đây cũng là một trong năm chướng ngại. Nó phát sinh bởi vì Cái Biết không có năng lượng. Điều này thường do tất cả năng lượng của ta bị dồn vào hoạt động, vào chức năng tích cực của tâm trí, vào sự kiểm soát. Bởi vậy, sự nhận biết, chức năng thụ động của tâm trí bị đói năng lượng trở thành yếu đuối, lười biếng và hôn trầm. Nếu tất cả năng lượng của ta được đầu tư vào sự nhận biết, vào chánh niệm thì yếu đuối và hôn trầm sẽ được thay bằng sự sáng suốt và nhận biết mạnh mẽ.

Đặt tất cả nỗ lực của ta vào sự nhận biết là cách khác để làm phát sinh hỉ-lạc trong hơi thở. Vì năng lượng của tâm trí tương đương với hỉ-lạc. Vậy nếu chưa thấy Hỉ-Lạc xuất hiện thì có lẽ rằng ta chưa hướng nỗ lực tránh xa chủ nhân tác hành (the doer) để tập trung vào sự nhận biết.

## **Con đường đi vào tĩnh lặng**

Yên lặng là không có chuyển động. Cái gì làm tâm trí chuyển động? “Ý chí” làm tâm trí chuyển động! Đây là điều tại sao khi ta

muốn trải nghiệm sự yên lặng, ta phải loại bỏ tất cả ý-chí, tất cả tác hành, tất cả kiểm soát.

Ta có thể cầm giữ một chiếc lá trên cây để nó khỏi lay động, tuy nhiên càng nắm chặt ta càng không giữ nó yên, vì có vài rung động do chính các cơ rung nhẹ. Nếu ta tránh gió thổi vào lá thì chiếc lá sẽ tự nó yên lặng. Bằng cách loại bỏ nguyên nhân của chuyển động, tức là gió, thì chiếc lá sẽ trở về trạng thái yên lặng tự nhiên. Một cách giống hệt như vậy, ta không thể tạo ra sự tĩnh lặng bằng cách giữ tâm trí trong nắm tay của ý chí. Nhưng nếu ta loại bỏ nguyên nhân làm tâm trí dao động, thì chẳng bao lâu tâm trí sẽ trở về trạng thái tĩnh lặng tự nhiên.

Vậy ta không thể mong ngóng cho tâm trí tĩnh lặng. Con đường đi tới tĩnh lặng phải ngang qua hỉ-lạc sinh từ buông xả. Một khi sung sướng đến cùng hơi thở đẹp xuất hiện, ý chí trở nên dư thừa. Ý chí không cần thiết vì chánh niệm tự động ở cùng hơi thở, không cần cố gắng. Chánh niệm vui thú cùng hơi thở nên không cần đến sự ép buộc. Bằng sự xuất hiện của Hỉ-Lạc vào giai đoạn hơi thở đẹp, ý chí dịu xuống, nỗ lực dịu xuống và tĩnh lặng bắt đầu thể hiện.

Khi tĩnh lặng xuất hiện nó làm tăng hỉ-lạc. Chính độ sâu của hỉ-lạc lại tạo sự giảm bớt nỗ lực và như thế tĩnh lặng phát triển mạnh hơn. Một vòng năng lượng tự hoàn nghịch được sinh ra. Tĩnh Lặng làm sâu đậm Hỉ-lạc. Hỉ-Lạc làm tăng trưởng Tĩnh Lặng. Chu trình này cứ tiếp tục nếu không bị làm gián đoạn. Suốt con đường đi đến Định Jhana, Tĩnh Lặng sâu lắng và Hỉ-Lạc ngất ngây.

### **Khi hơi thở biến mất**

Khi hơi thở biến mất trước giai đoạn có hơi thở đẹp, thì đây là trường hợp của lười biếng, hôn trầm và kém tập trung. Ta phải quay lại các phương pháp căn bản, làm mạnh thêm sự tỉnh thức trong khoảnh khắc hiện tại và đặt nhiều năng lượng vào sự nhận biết.

Khi ta đang ở vào giai đoạn hơi thở đẹp, cảm thấy nhiều sung sướng và không cần mọi nỗ lực để giữ chánh niệm trong một thời gian dài, tâm trí tĩnh lặng hơn, tri giác về hơi thở trở nên mờ nhạt. Chẳng bao lâu sau đó, ta không còn cảm nhận được một hơi thở vào, hoặc không biết đoạn đầu, đoạn giữa hay đoạn cuối của hơi

thở. Lúc này ta chỉ cần cố nhận biết rằng dường như vẫn có một tri giác không thay đổi về hơi thở, một trải nghiệm duy nhất rất khó biến đổi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Điều đang xảy ra là một vài đặc điểm bên ngoài của hơi thở chẳng hạn như lúc vào, ra, khởi đầu và kết thúc, đã bị thay đổi vượt quá mức bình thường (transcended). Tất cả cái ta thấy là “trái tim” của trải nghiệm hơi thở, vượt quá mọi nhãn mác bên ngoài.

Vì đối tượng thiền định ở đây là hơi thở rất đơn thuần, nên tĩnh lặng và hỉ-lạc có thể tăng trưởng rất mạnh. Cứ để chúng tăng trưởng mạnh. Đừng rơi vào cái bẫy của nghi ngờ, thắc mắc rằng trải nghiệm hơi thở quá mờ nhạt vậy ta phải quan sát cái gì. Đừng thắc mắc rằng những cảm nhận sự thở vào thở ra, khởi đầu và kết thúc giờ đã biến mất. Điều này là do tự nó phải như thế. Đừng quấy rối diễn trình. Khi tĩnh lặng và hỉ-lạc lớn mạnh, hơi thở sẽ biến mất.

Hơi thở biến mất trong giai đoạn hơi thở đẹp và chỉ còn lại Cái đẹp. Ta không nhận biết gì trừ Cái đẹp và hỉ-lạc mà không có tri giác về hơi thở. Đây là một giai đoạn quan trọng khác diễn ra trong thiền. Nó là một bước gần hơn với Định Jhana.

### **Sự lắng dịu của các giác quan**

Phật giáo luôn mô tả trải nghiệm qua sáu, không phải năm, giác quan. Đó là thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và tâm trí. Trong thiền hơi thở, ta làm lắng dịu bốn giác quan đầu tiên đến mức biến mất, chỉ bằng hơi thở. Hơi thở bây giờ được trải nghiệm qua xúc giác và tâm trí.

Khi thiền định tiến triển, xúc giác dần dần lắng dịu và giác quan tâm trí trở nên ưu thế hơn. Trong giai đoạn hơi thở đẹp, hơi thở được trải nghiệm chỉ một phần bởi xúc giác còn lại hầu hết là bởi tâm trí. Xúc giác góp một tri giác cho hơi thở. Tâm trí góp một tri giác cho cái đẹp. Khi hơi thở không còn, có nghĩa rằng ta đã thành công trong việc làm lắng dịu xúc giác đến mức biến mất. Năm giác quan cuối cùng được vượt qua. Chỉ còn tâm trí là giác quan sót lại. Và tâm trí tri giác trải nghiệm hơi thở như cái đẹp.

Thực ra, ta vẫn còn thở trong giai đoạn này, mặc dù rất nhẹ. Chính vào lúc này ta trải nghiệm hơi thở bằng giác quan tâm trí chứ

không bằng xúc giác. Vì trải nghiệm quen thuộc của hơi thở không còn nữa, ta có thể kết luận rằng hơi thở đã ngừng lại! Nhưng nó không ngừng lại. Đừng lo lắng. Ta không thể chết trong giai đoạn này của thiền định! Ta chỉ vừa trải nghiệm hơi thở trong một cách mới mẻ và tuyệt diệu. Ta trải nghiệm hơi thở chỉ bằng giác quan tâm trí, và tri giác nó như một niềm hỉ-lạc.

Cũng giống như khi nhìn một viên kim cương hiếm quý lộng lẫy. Thoạt tiên ta nhận biết hình dạng, kích thước và các bề mặt của nó. Nhưng có thể, sau một lúc, ta không tri giác kích thước, hình dạng của nó nữa. Ngay cả khái niệm về các mặt của viên kim cương cũng biến mất. Tất cả cái ta ghi nhớ, tất cả cái còn để lại cho ta, giờ chỉ là “ánh chiếu lấp lánh” và vẻ đẹp. Viên kim cương vẫn ở đó nhưng ta đã tri giác nó một cách mới mẻ và tuyệt diệu.

Hoặc giống như ví dụ so sánh mà tôi thường dùng về con mèo Cheshire của Alice trong xứ thần tiên, tác giả Lewis Carrol. Thoạt tiên, khuôn mặt con mèo Cheshire cười xuất hiện trên bầu trời xanh. Khi Alice và hoàng hậu Đỏ quan sát hình ảnh đó, đầu con mèo dần dần biến mất. Sau đó chỉ còn lại cái miệng với nụ cười dễ mến. Tiếp theo cái miệng cũng biến mất, nhưng nụ cười vẫn còn lại. Thân xác đã đi nhưng vẻ đẹp còn lại.

Đây là điều tại sao lại xảy ra như thế, khi năm giác quan bên ngoài hoàn toàn biến mất và chỉ có giác quan tâm trí còn lại. Khi ta không quen với những đối tượng tâm trí thuần khiết, không có mối liên kết với bất cứ gì trong thế giới vật lý, ta dễ dàng trở nên lẫn lộn. Đức tin hay sự tin tưởng (saddha) rất cần nơi đây. Nếu tuệ giác, có bởi trải nghiệm, còn quá yếu, hãy dùng niềm tin để biết, rằng trong giai đoạn hơi thở đẹp, hơi thở biến mất chỉ để lại cảm giác về sự đẹp và lạc thú, rằng đó là đối tượng tâm trí thuần khiết mà ta trải nghiệm. Ở lại đây với niềm tin. Cần thận đừng để cái chướng ngại về nghi ngờ quấy nhiễu sự an bình sung sướng. Ta có thể hình dung trải nghiệm có nghĩa gì, sau buổi thiền định chứ không phải là ngay bây giờ. Như đã đề cập nhiều lần rồi, ta nên chờ đến vài phút cuối cùng của buổi thiền để xem xét lại các trải nghiệm có nhiều ý nghĩa.

### **III. TỔNG KẾT PHẦN MỘT**

Chương này là một giới thiệu về định Jhana. Tôi đã đưa ra một lịch sử ngắn gọn về định Jhana và cũng đã khảo sát vài vấn đề thường được nêu lên về đề tài quan trọng này. Tôi đã quay lại lần nữa với Hơi Thở đẹp bởi vì nó là nơi bắt đầu của hành trình đi đến định Jhana. Tôi đã mở đầu về Hơi Thở đẹp bằng lời cổ vũ quan trọng: đừng sợ cảm giác sung sướng trong thiền định, vì cảm giác sung sướng chính là loại keo dán sự tập trung của tâm trí vào hơi thở.

Phần tiếp theo sẽ dẫn chúng ta vào con đường đi đến các định sâu. Bây giờ ta quay về với cuộc thảo luận về Nimitta, giai đoạn cuối để nhập vào Định Jhana.

## PHẦN II



## ***I. NIMITTA: Giai đoạn cuối trong quá trình nhập định***

Khi hơi thở biến mất và hoan lạc (delight) ngập tràn tâm trí, Nimitta luôn luôn xuất hiện.

Nimitta, trong nội dung thảo luận tại đây, ám chỉ những ánh sáng đẹp xuất hiện trong Tâm trí (Mind). Vì thế tôi muốn nói, rằng Nimittas không phải là những đối tượng được nhìn thấy, có nghĩa là chúng không được nhìn thấy bằng thị giác. Ở giai đoạn này của Thiền, thị giác không hoạt động. Các Nimittas đơn thuần chỉ là các đối tượng của tâm trí, được nhận biết bởi tâm trí. Tuy nhiên, chúng thường được nhận thức (perceived) như là những ánh sáng.

Cái đang xảy ra tại đây là Tri giác (Perception) cố gắng thông dịch một hiện tượng thuần túy thuộc về tâm trí. Tri giác hoạt động chủ yếu dựa trên sự so sánh, diễn đạt cái trải nghiệm trong cùng một phạm trù với những trải nghiệm tương tự trước đây. Tuy nhiên đối với những hiện tượng tâm trí thuần túy, cái mà tri giác hiếm nhận biết được, thì tri giác rất khó khăn tìm được những gì có thể so sánh với những trải nghiệm rất mới này. Điều này lí giải tại sao Nimitta xuất hiện rất lạ lùng, không giống như bất cứ cái gì ta từng trải nghiệm trước đây. Tuy nhiên những loại hiện tượng, trong các loại trải nghiệm trước đây của ta, được coi là giống nhất so với các Nimitta, chính là ánh sáng thị giác, như ánh sáng của đèn xe trong bóng đêm, hoặc tia sáng đèn pin trong bóng tối, hoặc ánh trăng rằm trên bầu trời đêm. Chính vì thế Tri Giác của ta dùng những trải nghiệm gần nhất này, dù không hoàn toàn giống, để so sánh và diễn đạt lại Nimitta như là các loại ánh sáng.

Thực là thú vị khi khám phá ra rằng tất cả những người từng trải nghiệm các loại Nimittas này đã có những trải nghiệm hoàn toàn giống nhau! Tất cả những người hành thiền chỉ mô tả cùng một trải nghiệm bằng nhiều cách khác nhau. Một số người thấy trong tâm trí mình Nimitta có màu ánh sáng trắng tinh khiết, có người thấy nó màu vàng, có người lại thấy nó có màu xanh dương đậm. Có người thấy nó như một vòng tròn, có người thấy nó có hình chữ nhật, có người thấy nó có rìa cạnh rất nét, nhưng có người lại thấy nó có bờ mờ nhạt. Thực ra chẳng có giới hạn nào gọi là cho đủ khi nói về hình ảnh Nimitta mà các người hành thiền đã từng mô tả. Điều quan

trọng nhất phải hiểu là màu sắc, hình dạng và mọi thứ v.v...đều chẳng có gì quan trọng. Bởi vì chính Tri giác của mỗi chúng ta đã tự tô màu và tạo dáng cho Nimitta để chúng ta có thể hình dung được nó.

### **Khi Nimitta đến quá sớm**

Đôi khi, tâm trí có thể cảm nhận “ánh sáng” trong giai đoạn rất sớm của quá trình hành thiền. Trừ trường hợp những người đã thành tựu Thiền Định, còn thì tất cả đều nhận thấy loại ánh sáng “xâm nhập” đó rất không ổn định. Nếu tập trung sự chú ý vào chúng, ta sẽ chẳng đi tới đâu. Đây chưa phải lúc của Nimitta. Ta phải coi chúng như nguyên nhân gây xao nhãng việc tập trung và phải quay lại với bài thực tập chính của giai đoạn đầu hành thiền.

- Nguyên tắc đầu tiên: hãy cố quên Nimitta.

Chúng ta luôn lúng túng khi Nimitta xuất hiện vào lúc hơi thở trở nên “đẹp”, nghĩa là lúc hơi thở đã an tĩnh nhẹ nhàng và sắp tan biến mất. Lần nữa Nimitta xuất hiện như một kẻ xâm nhập, nó làm ảnh hưởng đến công việc chính của ta là giữ sự chú ý trên hơi thở “đẹp”. Nếu ta rời bỏ hơi thở để quay sang Nimitta, thì Nimitta sẽ không tồn tại bao lâu. Tâm trí ta chưa đủ tinh khiết để duy trì một Nimitta chập chờn không bền vững. Ta phải thực hành tập trung vào hơi thở nhiều hơn nữa. Vì thế điều cần nhất phải làm là quên Nimitta để luôn tập trung vào sự rèn luyện Hơi thở đẹp.

Nếu thường xuyên tuân theo lời khuyên này, Nimitta sẽ trở lại, mạnh hơn và sáng hơn.

Rồi ta lại làm ngơ nó. Khi nó quay lại lần thứ ba, càng mạnh và chói sáng hơn, thì ta cũng vẫn chỉ bám lấy hơi thở. Thực hành như vậy cho đến khi xuất hiện một Nimitta thật lớn, thật mạnh và chói lòa. Đến đây là lúc ta sử dụng loại Nimitta này. Thực ra vào lúc này ta không có khả năng để làm ngơ nó được. Loại Nimitta này luôn luôn dẫn đến **Định Jhana**

Phương cách trên giống như trường hợp một người khách gõ cửa nhà bạn. Có thể đó là một nhân viên tiếp thị không quan trọng, nên bạn sẽ làm ngơ và tiếp tục công việc của mình. Thường câu chuyện chỉ có đến vậy. Nhưng thỉnh thoảng lại có trường hợp tiếng

gõ cửa tiếp tục lớn hơn và dài hơn. Bạn lại làm ngơ lần thứ hai và tiếp tục công việc của mình. Tiếng gõ cửa lại lớn hơn và mạnh hơn. Điều này chứng tỏ đây phải là một bạn thân, bạn bước ra mở cửa mời vào và cả hai cùng tương phùng vui vẻ.

- Hòa Nimitta vào trong hơi thở.

Một cách khác để đối phó với loại Nimitta sớm, khi vừa có hơi thở đẹp là ta phối hợp Nimitta đó vào giữa hơi thở. Ta phải cố hình dung sao cho tình huống giống như một hạt ngọc nằm giữa các cánh hoa sen. Hạt ngọc Nimitta chiếu sáng nằm giữa các cánh hoa là hơi thở đẹp. Nếu tâm trí ta không duy trì được Nimitta, thì ít ra ta vẫn còn giữ được hơi thở cột buộc ngay ở đó.

Đôi khi, tâm trí không đủ chuẩn bị nên khi hơi thở ta vừa đến gần Nimitta thì Nimitta biến mất chỉ còn lại hơi thở đẹp. Nhưng điều vụng về này không làm ảnh hưởng việc tiếp tục thiền. Đôi khi tâm trí đã hoàn chỉnh cho trạng thái Nimitta, Nimitta trở nên mạnh, bành trướng, đẩy hơi thở biến mất khỏi sự nhận biết của ta, để chỉ còn lại Nimitta. Phương pháp này phải thật khéo vì không dễ di chuyển tâm trí từ đối tượng này sang đối tượng khác. Sự dời chuyển như thế rất vụng về và rất làm xáo trộn tiến trình thiền. Thay vì như thế, ta phải quan sát một cách thụ động sự chuyển dịch từ Hơi thở đẹp đến Nimitta, hoặc có thể là ngược lại như thế. Hãy để diễn trình tự tiến triển hay thoái lui tùy theo bản chất tự nhiên chứ không phải theo ước muốn riêng của ta.

- Đối với riêng người hành thiền đã thành tựu.

Lời khuyên sau đây chỉ dành cho người đã đắc thiền, nghĩa là người đã có trải nghiệm đầy đủ Định Jhana, với mục đích giúp cho sự hoàn thiện. Khi một người đã đủ năng lực khéo léo trong việc nhập vào thiền định và đã trải nghiệm được trạng thái định trong một thời gian gần đây, thì tâm trí vị ấy rất yên và rất mạnh, ngay cả trước khi thiền. Khi thiền thì vị ấy có thể vượt bỏ qua nhiều giai đoạn. Thường thì vị đó có khả năng làm xuất hiện Nimitta ngay khi bắt đầu vào thiền. Tâm trí đã quá quen thuộc với Nimitta và chuẩn bị hoàn hảo để hướng về Nimitta, nói đúng ra là nhảy vào Nimitta và Nimitta đó luôn ổn định rất nhanh sau khi đạt được. Trong trường hợp hành giả đã từng nhập Định thành công thì việc có Nimitta nhanh chóng nào tốt chừng đó.

## **Khi Nimitta không xuất hiện**

Đối với một số người, lúc hơi thở biến mất, Nimitta không xuất hiện. Không có ánh sáng xuất hiện trong tâm trí. Thay vào đó họ chỉ có một cảm giác an bình (peace), hư không và ngoài ra không có gì cả. Đây là tình trạng rất có lợi không thể xem thường, nhưng đây không phải là Định Jhanna. Hơn nữa trường hợp này không có lực lượng để tiến xa hơn nữa. Nó là một ngõ cụt và là một trạng thái tinh khiết nhưng không thể phát triển xa hơn. Có một số phương pháp để vượt qua trạng thái này, tạo ra Nimitta và đi sâu hơn vào Định.

- Thu thập đầy đủ Hỉ (Piti) và Lạc (Sukha).

Sở dĩ có tình trạng không thấy Nimitta vì ta chưa thu thập đầy đủ Hỉ Lạc song song với hơi thở. Không có đủ hoan lạc (delight) khi hơi thở biến mất, vì thế Chánh niệm không có đối tượng (thuộc tâm trí) về cái đẹp để nương vào. Hiểu biết điều này ta cần phải nhấn mạnh giá trị của việc phát triển cảm giác hoan lạc, khi theo dõi hơi thở và thu thập sự hoan lạc như một cảm thọ mạnh mẽ về cái đẹp. Ví dụ ta có thể xem hơi thở như thông điệp mang đến cho ta oxygen, như sự sống được ban tặng từ cây cỏ hoa lá. Hơi thở nối liền sinh lực của ta với tất cả thế giới cỏ cây, tương tác lẫn nhau với mạch đập của khí trời. Có thể vận dụng bất cứ các phương tiện khéo léo để chăm chú vào cái đẹp của hơi thở, cái đẹp sẽ nở hoa. Lúc đó cái mà ta đặt sự chú tâm vào sẽ luôn luôn xuất hiện.

Trong chương trước, bạn được nhắc nhở không nên sợ hãi sự thọ lạc trong thiền định. Tôi cho sự nhấn mạnh này là thật quan trọng, đáng để phải nhắc lại từng chữ một.

Không được sợ hãi cảm giác hoan lạc (delight) trong Thiền Định. Rất nhiều người hành thiền xưa đuổi sự hạnh phúc (Happiness), nghĩ rằng nó không quan trọng hay thậm chí là xấu xa, hoặc nghĩ rằng mình không đáng với hoan lạc như thế. Cảm giác sung sướng trong thiền rất quan trọng! Hơn thế nữa bạn xứng đáng để cực khoái (bliss-out). Cực khoái trên đối tượng thiền là phần thiết yếu của diễn trình nhập thiền. Vì thế khi hoan lạc khởi lên bên cạnh hơi thở, ta phải ca ngợi nó như một tài sản giá trị và phải giữ gìn nó một cách thích hợp.

- Dồn năng lượng vào Cái Biết (Knowing)

Một lí do nữa để Nimitta không xuất hiện là ta không dồn đủ năng lượng vào cái biết. Như đã giải thích trong chương trước, trong phần có đề tựa “Điều gì đây-nếu Hỉ -Lạc không xuất hiện”, hoan lạc được sinh ra bằng cách dồn nhiều năng lượng vào Cái biết.

Hầu hết năng lượng tâm trí của chúng ta bị mất trong khi hoạt động, như là trong khi tính toán kế hoạch, hồi ức, kiểm soát và suy nghĩ. Nếu ta có thể gom lấy tất cả năng lượng của hoạt động trí não rồi dồn hết chúng cho sự hiểu biết, sự chăm chú, thì ta sẽ thấy tâm trí ta bừng sáng và đầy ắp năng lượng cùng với sự hoan lạc. Khi có nhiều hoan lạc, khi hỉ-lạc mạnh mẽ, khi hơi thở biến mất, Nimitta xuất hiện. Vì thế có lẽ lí do mà Nimitta không xuất hiện là vì ta phí phạm quá nhiều năng lực trong việc kiểm soát tâm trí và đã không cung cấp đầy đủ năng lượng cho Cái biết.

- Coi chừng sự bất mãn.

Nếu hơi thở đã biến mất nhưng Nimitta không xuất hiện thì ta phải cẩn thận để không rơi vào tình trạng bất mãn. Sự không hài lòng sẽ làm khô héo tất cả Hỉ -Lạc sẵn có tại đây, và sẽ đẩy tâm trí vào trạng thái bất an. Sự bất mãn sẽ làm Nimitta càng khó xuất hiện. Vậy ta phải nhẫn nại tìm phương pháp đối trị bằng cách nhận biết ra sự hài lòng để tự hợp nhất. Chỉ bằng cách chú ý đến cảm giác hài lòng mới làm nó sâu đậm hơn. Khi sự toại ý, mãn nguyện lớn mạnh lên, cảm giác hoan lạc khởi phát. Khi sức hoan lạc mạnh hơn, Nimitta xuất hiện.

- Tập trung sắc bén vào khoảnh khắc hiện tại.

Một phương pháp hữu dụng nữa để làm sinh khởi Nimitta lúc hơi thở đã biến mất là tập trung thật mạnh vào khoảnh khắc hiện tại! Nhận biết khoảnh khắc hiện tại là giai đoạn đầu của phương pháp Thiền này. Nhưng trong thực hành, khi thiền tiến triển và ta chú tâm vào những đối tượng khác, sự nhận biết khoảnh khắc hiện tại có thể trở nên một chút xao nhãng. Có thể là chánh niệm của ta trở nên “lờ mờ” quanh khoảnh khắc hiện tại thay vì tập trung chính xác vào đó. Bằng cách nhận ra vấn đề ở chỗ này, ta rất dễ dàng điều chỉnh tập trung lười bén của chánh niệm vào trung tâm của khoảnh khắc hiện tại. Giống như điều chỉnh máy chụp hình, làm một hình mờ nét trở

nên rõ nét. Khi sự tập trung được hội tụ một cách bén nhọn vào khoảnh khắc hiện tại, nó sẽ có sức mạnh hơn. Hỉ-Lạc đi cùng với sức mạnh tập trung và chẳng bao lâu theo sau đó là sự xuất hiện Nimitta.

### **Nimitta thích hợp và Nimitta vô dụng.**

Thu hoạch Nimitta dưới dạng Ánh sáng mang đến nhiều ích lợi. Nimitta dạng ánh sáng là phương tiện chuyển vận cho người hành thiền nhập vào Định. Tuy vậy cũng có, tuy rất hiếm, khả năng nhập định bằng “Nimitta dạng cảm xúc” (feeling nimitta). Điều này, có nghĩa là một người không thấy có ánh sáng trong tâm trí mà thay vào đó là trải nghiệm một cảm giác phúc lạc (bliss) trong tâm trí. Ghi nhận quan trọng ở đây là cảm giác phúc lạc đã vượt qua mức độ xúc-giác để hoàn toàn cảm nhận trong tâm trí. Đó là một đối tượng hoàn toàn thuộc về tâm trí nhưng lại được tri giác rất giống như một phúc lạc thuộc về xác thân. Cái này gọi là Nimitta “tin cậy” (Bonefida). Nhưng thật sự thì rất khó cho ta hành thiền với loại Nimitta như thế để đạt tới Định, và hầu như là không thể. Bởi vì lí do này, ta nên phải cố tìm được Nimitta ánh sáng nếu muốn nhập vào Định.

Có một vài loại Nimittas nhìn thấy nhưng không có ích trên tiến trình nhập Định. Cần phải hiểu rõ các loại Nimitta này để ta không phí thời gian với chúng.

- Các cảnh tượng thị giác

Đôi khi toàn bộ cảnh hiển thị rõ ràng trong tâm trí. Có thể là phong cảnh, các tòa nhà và con người. Chúng xuất hiện rất quen hay rất lạ. Thường thì ta rất thích các cảnh tượng như thế, nhưng chúng rất ít có giá trị gì. Hơn nữa chúng vô nghĩa và chắc chắn ta không thể có được khái thị về chân lý nào từ chúng! Kinh nghiệm cho biết rằng những cảnh tượng xuất hiện vào giai đoạn này luôn lừa dối và hoàn toàn vô giá trị. Nếu bạn muốn phí thời gian, bạn có thể đeo bám với chúng một chút. Nhưng lời khuyên là phải bỏ kiểu tiêu khiển đó, quay trở lại với Hơi Thở đẹp. Phúc hợp Nimittas như vừa nói (các cảnh tượng) chỉ là phản chiếu của một tâm thức quá hỗn mang. Tâm trí phải được bình ổn thành trạng thái giản dị đơn thuần trước khi bạn rời bỏ sự theo dõi hơi thở. Khi ta duy trì được

sự tập trung vào hơi thở đẹp, trong một thời gian dài không gián đoạn, tức là khi ta đang rèn luyện sự đơn thuần của tâm trí. Khi hơi thở nhẹ dần và biến mất, một Nimitta đơn thuần khởi hiện, và Nimitta này thích hợp cho sự tiến bộ của thiền định.

- Nimitta “pháo bông”

Loại Nimitta này đơn giản hơn, nhưng vẫn còn khá phức tạp, có thể gọi đó là Nimitta “pháo bông”. Như cái tên gọi, nó gồm nhiều chùm sáng vụt đến rồi đi, không kéo dài lắm, nhưng có nhiều chuyển động. Có thể có nhiều chùm tia nổ vào cùng một lúc, có thể có nhiều màu. Nimitta “pháo bông” là dấu hiệu của tâm trí quá phức tạp, không ổn định. Nếu bạn muốn, bạn có thể thưởng thức màn trình diễn một lúc, nhưng đừng quá phí thời gian tại đây. Ta nên quên đi cảnh tượng bùng của Nimitta ‘pháo bông’, quay về với hơi thở, phát triển sự an bình và nhất tâm.

- Nimitta “e then”

Kiểu Nimitta này là Nimitta “e then”. Chỉ có một chùm sáng tinh khiết lóe lên nhanh chóng rồi biến mất. Sau một lúc nó lóe lại lần nữa. Mỗi lần nó kéo dài chỉ một hai giây. Loại Nimitta như thế này rất đáng khích lệ. Nó chỉ đơn thuần báo rằng tâm trí ta đã gom lại một điểm. Sức mạnh của nó là dấu hiệu của hỷ lạc đã mạnh. Nhưng nó không có khả năng duy trì sau khi đã xuất hiện trong tâm trí của ta. Điều đó chứng tỏ rằng mức độ an tĩnh chưa đủ. Trong tình huống như vậy, ta không cần quay về với hơi thở. Thay vào đó ta phải nhẫn nại chờ, phát triển thêm trạng thái an tĩnh (calm), để cho tâm trí trở nên dễ cảm thụ với loại Nimitta “e then” đó. Sẽ giải thích thêm nhiều về sau, loại Nimitta này biến mất bởi vì tâm trí có phản ứng thái quá mỗi lần nó xuất hiện hoặc do quá phấn khởi hoặc do quá sợ hãi. Bằng cách tạo an tĩnh vững chắc và tạo sự tự tin để không phản ứng gì cả, Nimitta “e then” sẽ trở lại và ở lại lâu hơn. Chẳng bao lâu, Nimitta loại đó sẽ mất tính e then, được chấp nhận tồn tại trong sự an tĩnh của tâm trí, và duy trì lâu hơn. Ta phải thực hiện theo kế hoạch này trước, nhưng nếu Nimitta cứ tiếp tục e then mà lại không có dấu chỉ dẫn rằng nó sẽ tồn tại lâu hơn, thì ta nên quên nó đi để quay lại với hơi thở đẹp. Khi ta tạo được một tâm trí yên tĩnh hơn với hơi thở đẹp, ta có thể quay lại Nimitta “e then” để xem nó có tự xuất hiện lần nữa không.

### - Nimitta “chấm sáng”

Một kiểu Nimitta khác là Nimitta “chấm sáng”. Đó là một chấm ánh sáng, đơn giản, mạnh, nhưng rất nhỏ, tồn tại nhiều giây đồng hồ. Nimitta này có thể rất hữu dụng. Nó báo hiệu đã có định nhất tâm (one-pointedness), an tĩnh đầy đủ, nhưng hỉ-lạc còn thiếu. Tất cả điều cần làm là nhìn nhẹ nhàng vào cái nimitta chấm sáng này. Khi sự nhận biết của ta đến gần Nimitta này, kích thích của nó tăng lên. Nếu nó chỉ hơi lớn ra một chút, ta nên hướng sự tập trung vào vùng trung tâm của Nimitta chấm sáng, nhớ không phải là vào vùng cạnh rìa hay ngoài rìa. Giữ tâm trí thật tập trung vào trung tâm của Nimitta chấm sáng, nó sẽ gia tăng sức mạnh, phát triển hỉ-lạc. Không lâu sau đó, Nimitta chấm sáng loại này sẽ mở ra thành loại Nimitta tốt hơn tất cả các loại khác.

### - Nimitta tốt nhất

Nimitta tốt nhất trong tất cả, có nghĩa là Nimitta hữu dụng nhất cho việc nhập định, bắt đầu bằng trạng thái giống như vầng trăng tròn ngày rằm giữa bầu trời không mây. Nó mọc ra từ từ khi hơi thở yếu nhỏ dần và biến mất. Cũng phải cần đến ba hay bốn giây để nó hình thành và ổn định. Nó yên tĩnh và rất đẹp đối với con mắt của tâm trí. Khi nó hiện diện mà không cần vận dụng đến bất cứ nỗ lực nào thì nó trở nên sáng hơn, trong hơn. Chẳng bao lâu nó trở nên sáng hơn mặt trời giữa trưa, chiếu rọi **an lạc**. Hơn thế nữa, nó trở thành vật đẹp nhất mà ta từng thấy. Vẻ đẹp và lực lượng của nó thường vượt quá sức chịu đựng của ta. Ta phân vân sao mình có thể cảm nhận nhiều an lạc từ một lực lượng quá mức đến như vậy. Nhưng ta thực sự đã có thể cảm nhận rồi. Ta có thể cảm nhận an lạc ở bất kỳ giới hạn nào. Nimitta nở bùng và nhận chìm ta vào nhiều **an lạc** hơn nữa hoặc là trạng thái giống như ta lặn sâu vào trung tâm của vùng cực khoái đang phát xạ. Nếu ta trụ tâm ở đây: Đó là Định Jhana.

## Cách làm cho Nimitta sáng lên

Trực giác sâu xa cho ta biết rằng Nimitta thực sự là hình ảnh của một Tâm Trí. Giống như ta thấy mặt ta khi nhìn vào gương, ta

nhìn thấy hình ảnh của Tâm trí ta trong vắng lặng của trạng thái Thiền. Nimitta là một hình ảnh phản ánh của tâm Trí.

#### Sự quan trọng của Đức hạnh

Khi Nimitta xuất hiện mờ nhạt hoặc thậm chí giống như dư bản, điều đó có nghĩa là tâm ta đang mờ và đang bản. Hiện tượng này luôn do ta vừa mới đánh mất đức hạnh ví dụ như một cơn giận hay tính vị kỉ. Ở giai đoạn này của Thiền ta đang nhìn trực tiếp vào tâm ta vì thế ta không có cách nào để đối lừa chính ta được. ta luôn nhìn tâm trí như nó thực sự là. Nếu một Nimitta xuất hiện mờ đục và không hoàn chỉnh, ta phải thanh tẩy các hành vi trong đời sống hàng ngày. Ta phải thực hiện các giới về đạo đức, chỉ nói về những điều tốt lành, cống hiến không vị kỉ. Trong giai đoạn này của thiền, lúc Nimitta xuất hiện, thì Đức Hạnh là một yếu tố cần thiết cho sự hành thiền thành công.

Qua nhiều năm dạy những khóa thiền, tôi nhận ra rằng thiền sinh có tiến bộ sớm nhất và ấn tượng nhất đó là những người vui vẻ dễ thương, bản chất không phượng hại ai, đó là những người ăn nói nhẹ nhàng, lịch sự và hạnh phúc. Kiểu cách sống đẹp như vậy giúp cho họ có một tâm trí đẹp. và một tâm trí đẹp lại củng cố một kiểu sống đức hạnh. Khi các người như vậy đạt đến giai đoạn thiền này, tâm trí của họ sẽ xuất hiện hình ảnh của Nimitta. Nó rất sáng chói và tinh khiết và dẫn họ nhập vào Định rất dễ dàng. Điều này chỉ ra rằng, không thể nào một người sống đời phóng túng và ích kỉ, lại có thể thành công dễ dàng trong thiền định. Trái lại cần phải giữ các đức hạnh, phát triển tâm từ để chuẩn bị việc hành thiền.

Biện pháp tốt nhất để làm sáng một Nimitta mờ đục vậy bản, là ta phải thanh tẩy các hành vi thật tinh khiết ngoài lúc hành thiền.

#### Tập trung vào trung tâm cái đẹp

Như trên đã nói, nếu đời sống ta không quá vô đạo đức, ta có thể làm sáng một Nimitta trong lúc hành thiền. Đó là bằng cách tập trung chú ý vào trung tâm của Nimitta. Các phần khác của Nimitta có thể mờ, nhưng ngay chính trung tâm của Nimitta luôn luôn là chỗ sáng nhất và tinh khiết nhất. Trong một Nimitta cứng ngắc và không thể hoạt động, vẫn có một trung tâm “mềm”. Nếu ta tập trung chú ý vào phần trung tâm, nó sẽ nở ra như một cái bong bóng để hình thành một Nimitta thứ hai, tinh khiết hơn và sáng hơn. Nếu ta lại

nhìn vào chính trung tâm của Nimitta thứ hai, tức điểm sáng nhất của nó, thì nó lại biến thành Nimitta thứ ba tinh khiết hơn và sáng hơn. Bằng cách nhìn chăm chăm vào vùng trung tâm ta sẽ làm cho Nimitta sáng hơn. Cứ tiếp tục cách này cho đến khi Nimitta trở nên sáng đẹp rực rỡ.

Trong cuộc đời, nếu ta có loại tâm trí kiểu “vạch lá tìm sâu”, luôn ám ảnh với việc thấy cái này sai, cái kia lỗi, thì ta sẽ thấy rằng mình không thể nào tập trung và nhìn thấy cái đẹp giữa trung tâm của một nimitta mờ đục. Sỡ dĩ thế, vì ta đã bị quen với kiểu phản xạ chỉ nhìn thấy cái bất toàn. Phản xạ này trái ngược với sự cần thiết phải bỏ qua các bất toàn của Nimitta mà chỉ chăm chú tập trung vào cái trung tâm sáng đẹp của nó. Điều này lần nữa lại chỉ ra rằng, một thái độ không đúng trong cuộc đời có thể làm ngưng tiến triển đi sâu vào Định. Nếu ta biết cách tha thứ hơn đối với cuộc đời, biết cách chấp nhận cả hai mặt thiện-ác, đừng quá thụ động ám ảnh, mà cũng đừng quá thái quá chủ động, chỉ giữ quân bình thái độ chấp nhận-như thế ta sẽ không chỉ nhìn thấy cái đẹp của lỗi lầm mà còn có khả năng nhìn thấy cả cái đẹp chính giữa tâm một Nimitta mờ đục.

Có một Nimitta chói sáng là điều thiết yếu giúp ta đi sâu vào Định. Một Nimitta bản không rõ nét giống như một cái xe cũ kĩ sẽ dễ hư hỏng trên hành trình. Một Nimitta mờ, nếu không được làm sáng, luôn biến mất sau một thời gian. Vì vậy nếu ta không đủ khả năng để làm sáng Nimitta thì nên quay lại tập hơi thở đẹp, tích lũy thêm năng lượng cho cái gọi là “Mỹ”, tạo nhiều hỉ lạc hơn cùng với hơi thở. Chờ đợi một lần nữa, khi hơi thở biến đi, Nimitta lại xuất hiện. Lần này có lẽ nó sẽ không mờ xỉn mà đẹp hơn, sáng hơn. Chúng ta đã làm sáng Nimitta trong giai đoạn hơi thở đẹp.

### **Cách làm Nimitta ổn định**

Khi Nimitta đã thật sáng chói, nó cũng đẹp vô ngần. Nó mang tính huyền ảo trong tận chiều sâu của cái đẹp và rõ ràng đẹp hơn tất cả mọi thứ gì mà ta từng trải nghiệm. Nimitta, với bất cứ với màu gì, thì màu đó cũng ngàn lần rực rỡ hơn những màu mà ta thấy bằng mắt trần. Cái đẹp choáng váng đó sẽ bắt ta chú ý và điều đó cũng khiến Nimitta tồn tại. Càng đẹp, Nimitta càng bền vững và không

nhảy đi mất. Một trong những phương pháp tốt nhất để ổn định Nimitta, giúp nó kéo dài thời gian xuất hiện là làm cho nó trở thành rực sáng như đã mô tả ở trên.

Tuy nhiên, vẫn có trường hợp các Nimitta sáng không tồn tại lâu. Chúng nổ tung trong tâm tưởng với đầy áp hỉ lạc. Chúng tồn tại ngắn ngủi như ngôi sao băng sáng chói giữa bầu trời đêm. Những Nimitta này có lực lượng nhưng thiếu sức bền.

Để duy trì loại Nimitta như thế, điều quan trọng phải biết là có hai kẻ thù đã làm biến mất nimitta là Sợ hãi và Khích động.

- Sợ hãi

Trong hai kẻ thù, sợ hãi là cái thường gặp nhất. Những Nimitta này có năng lực và vẻ đẹp dị kì khiến ta trở nên rất sợ hãi. Sợ hãi là phản xạ tự nhiên khi ta nhận ra cái gì đó có sức mạnh vượt quá hơn mình. Hơn nữa trải nghiệm quá lạ lùng khiến ta có cảm giác sự an toàn bị đe dọa. Dường như lúc đó ta mất hoàn toàn tự chủ. Đúng ra lúc đó, ta phải buông bỏ cái “Ngã” trong an lạc, nếu có thể, cùng lúc đặt sự tin cậy vào Nimitta. Kẻ nào trải nghiệm mong muốn được khống chế toàn diện bởi an lạc siêu thế, thì tất cả những gì thuộc về bản ngã của hắn sẽ tan biến hết, chỉ còn để lại một cảm giác tự do tuyệt đối. Nỗi sợ phải mất đi một phần bản ngã là nguyên nhân phải cảnh giác khi có một Nimitta xuất hiện quá mạnh.

Đối với người từng hiểu đôi chút về giáo pháp Vô Ngã (Anatta) của Đức Phật, rằng thực sự ta chẳng có Tự ngã (Self), thì người đó sẽ nhanh chóng làm thăng hoa sự sợ hãi để chấp nhận Nimitta. Họ nhận ra rằng họ chẳng có gì để mà bảo vệ vì thế buông xả sự kiểm soát, đặt tin cậy vào hư không, thường thức cái đẹp và sức mạnh một cách vô ngã. Nhờ vậy Nimitta ổn định. Ngay cả một người hiểu biết cũng thấy rằng chẳng có ai tại đây để giúp ta khống chế nỗi sợ hãi khi phải mất đi sự tự chủ sâu xa nhất bên trong. Tuy nhiên với ai chưa đủ hiểu biết về sự thực của vô ngã cũng có thể tạm khống chế nỗi sợ hãi bằng cách thay thế nó bằng cảm nhận an lạc giống như trường hợp khi một đứa trẻ xuống bể bơi.

Khi một đứa trẻ, mới chỉ vừa học cách tự tin đứng trên đất khô, lần đầu thấy một hồ bơi, chúng luôn hầu như sợ hãi. Môi trường không quen thuộc đe dọa sự an toàn của nó, chúng rất lo lắng làm thế nào mà cơ thể nhỏ bé của chúng có thể xử lí được trong chất

liệu không rắn như thế. Chúng sợ hãi sẽ mất tự chủ. Chúng nhúng một ngón chân vào nước rồi nhanh chóng rút lên. Ổn rồi. Chúng tiếp tục nhúng ba ngón chân vào nước lâu hơn một chút. Cũng vẫn ổn. Kể đến chúng nhúng cả bàn chân rồi hết cả cả chân vào. Khi sự tự tin tăng lên và có vẻ hồ bơi hứa hẹn nhiều vui thú, cái mong muốn vui thú trở nên mạnh hơn nỗi sợ. Đứa trẻ nhảy xuống nước và dìm hết cơ thể vào nước. Lúc đó là thời gian vui thú mà chẳng có bậc cha mẹ nào có thể bắt chúng phải rời đi.

Tương tự như vậy khi sợ hãi phát sinh với Nimitta quá mạnh. Điều cần làm là ở nguyên tại đó trong chốc lát. Điều này giống như đứa trẻ nhúng thử một ngón chân vào nước rồi rút ra liền. Lúc đó ta phải suy nghĩ trạng thái đó như thế nào? Nói nó tuyệt vời chắc là không đúng rồi! vậy lần nữa ta sẽ có can đảm trụ lâu hơn nhờ vào trải nghiệm trước đó. Điều này giống như nhúng ba ngón chân vào nước, xong rồi nhúng cả bàn chân. Cuối cùng ta sẽ thấy mình trụ lâu hơn với loại nimitta mạnh này, giống như nhúng cả cẳng chân vào nước, và cảm thấy khá hơn. Bằng phương pháp này, tự tin vững mạnh hơn và nỗi mong chờ đến với vui thú chiếm ưu thế, ngay lúc đó ngay khi có Nimitta mạnh đẹp xuất hiện, ta nhảy vào, dìm mình hoàn toàn trong nó. Hơn thế nữa, ta có thời gian vui thú mà người khác thật khó khăn lắm mới kéo nổi ta ra.

Một biện pháp khéo léo nữa để khắc phục nỗi sợ hãi trong giai đoạn này, đặc biệt khi quá sợ, là thực hiện một chút nghi thức tâm trí để mang lại sự tin cậy. Giả dụ như ta là người cầm lái chuyến xe thiền định cho đến phút giây này, bây giờ là lúc phải trao hoàn toàn sự điều khiển cho Nimitta. Ta có thể tưởng tượng như đang trao chùm chìa khóa cho cái Nimitta mạnh mẽ này, giống như trao tay lái chiếc xe cho người bạn tin cậy. Với động tác tưởng tượng trao chìa khóa, ta trao đi sự tự chủ. Ta trao hết quyền điều khiển và tự chủ và đặt hoàn toàn tin tưởng vào Nimitta. Sự chuyển giao niềm tin từ một người đến Nimitta luôn luôn dẫn đến sự duy trì và ổn định của Nimitta một cách chắc chắn.

Thực ra, đó là ta mang niềm tin khỏi chính ta và đặt niềm tin ấy vào sự hiểu biết. Đây là sự thực ẩn dưới con đường thiền định. Ngay từ lúc bắt đầu, ta phải tự rèn luyện cách nhận biết thụ động, có nghĩa là khả năng nhận biết mà không can thiệp gì cả vào đối tượng

mà ta nhận biết. Năng lượng, cùng với niềm tin, đi vào chánh niệm, thoát khỏi hành động. Một khi ta học được cách quan sát nhẹ nhàng một đối tượng thông thường như hơi thở, mà không can thiệp bất cứ gì vào, thì ta có thể biết cách nhận thức thụ động đối với một đối tượng hấp dẫn hơn ví dụ như là loại hơi thở đẹp. Nếu ta vượt qua thử thách này thì Nimitta, đối tượng thách thức khó nhất, sẽ được xem là trắc nghiệm cao nhất về khả năng nhận thức thụ động. Mỗi khi ta đối diện với nimitta, dù chỉ với một chút xíu kèm chế, ta sẽ lại rớt kì thi chung kết, phải quay lại thực tập lần nữa về hơi thở đẹp để sửa chữa. Càng thiền ta càng học cách giữ chánh niệm mạnh mẽ trong việc buông xả. Khi kĩ năng này hoàn thiện ta sẽ dễ dàng vượt qua kì thi chung kết về cách duy trì sự ổn định Nimitta bằng nhận thức thụ động toàn hảo.

Ví dụ về cái gương có thể dùng tại đây. Khi ta nhìn khuôn mặt phản chiếu của ta rồi thấy hình ảnh này di chuyển tới lui, thật vô ích nếu lúc này cố giữ ổn định hình ảnh bằng cách giữ chặt cái gương! Nếu bạn cố gắng giữ, hình ảnh phản chiếu càng chuyển động hơn nữa. Hình ảnh trong gương di chuyển bởi vì người soi gương di chuyển. Cái gương không di động nên không cần phải giữ chặt. Lỗi lầm tại phía Người biết (knower).

Nimitta trong thực tế là phản ảnh của tâm trí, một hình ảnh đang được nhận biết. Khi hình ảnh phản chiếu này, tức cái nimitta, di động tới lui, thì hoàn toàn vô ích nếu ta duy trì ổn định Nimitta bằng cách giữ chặt nó! Nếu cố gắng thực hiện điều này Nimitta càng di chuyển hơn nữa. Nimitta di chuyển vì cái người nhìn Nimitta đang động. Hiểu được điều này ta sẽ thôi không tác ý, giữ chặt, thay vào đó phải tập trung vào cái biết, giữ cái biết an tĩnh. Bởi vì khi cái biết không di động thì Nimitta cũng không di động. Giống như hình phản chiếu của khuôn mặt trên gương, người soi gương bất động thì ảnh phản chiếu cũng bất động.

- Sự khích động

Tôi vừa đề cập ở trên, kẻ thù thứ hai trong việc duy trì nimitta là sự khích động hay phấn khởi, cái mà tôi thường gọi là phản ứng tán thán (Wow-respond). Ai cũng biết khi hành thiền thành công, điều kì diệu xuất hiện, người hành thiền trở nên rất phấn kích. Điều này đặc biệt xảy ra nếu một Nimitta tuyệt diệu lần đầu tiên xuất hiện, chiếu

sáng hơn cả mặt trời, đẹp đẽ hơn tất cả các loài hoa cực đẹp! Lúc đó tâm trí thường bật lời Wow! Nhưng tiếc thay, sau tiếng Wow, Nimitta tắt ngúm và có khi nó rất chậm quay lại trong thời gian rất lâu, có khi đến hàng tháng. Để tránh một thảm họa như thế ta phải nhớ nằm lòng ví dụ nổi tiếng của ngài Ajahn Chah về “Mặt hồ tĩnh lặng”.

Chiều về, các tăng sĩ thiền lâm bước đơn độc trong rừng mong tìm ra một dòng sông hay một hồ nước. Họ cần có nước uống, tắm hoặc để giặt y áo. Sau khi uống và giặt, họ sẽ phải căng dù với mùng chống muỗi xa hồ nước để thiền qua đêm. Ajahn Chah đã nói rằng đôi khi ngài ngồi trong mùng với đôi mắt mở to quan sát các thú rừng đến bên hồ nước lúc chạng vạng, chúng cũng uống và tắm. Nhưng loài thú chỉ đến uống nước lúc ngài giữ thật yên lặng. Nếu ngài chuyển động, chúng sẽ đánh hơi thấy sự hiện diện của ngài, chạy ngược vào rừng không quay lại trong nhiều ngày. Ajahn Chah đã biết cách ngồi thật yên để thú rừng không biết ngài đang ở đó. Ngài đã có thể ngắm chúng uống nước và chơi đùa, đôi khi gấu ó với nhau, và ngài cũng đã sung sướng thưởng ngoạn các trò hề của đám trẻ con rừng rú này.

Đôi khi Ajahn Chah ngồi thật yên lặng. Rồi thì, sau khi các loài thú rừng không còn sinh hoạt bên hồ nữa, một vài loại thú rất đẹp, rất lạ đã xuất hiện trong bóng đêm. Những sinh vật này đẹp và hiếm mà chưa ai từng nói với ngài. Hoặc có người nói thì chắc ngài cũng không thể hiểu. Ngài chẳng biết đến tên của chúng. Ngay khi vừa bước ra khỏi rừng, tai của chúng sẽ rà soát toàn bộ khu vực, mũi chúng đánh hơi mọi nỗi hiểm nguy. Nếu Ajahn Chah động đậy, dù rất nhẹ hay nói “wow” tức thì chúng sẽ biết ngài có đấy và trốn biệt vào rừng, chẳng xuất hiện hàng tháng. Chúng là những loài e thẹn nhất cư trú trong rừng và cũng là loài hiếm nhất, tuyệt đẹp nhất. Chúng thật khó mô tả.

Trong ví dụ chính xác này, hồ nước trong rừng biểu tượng cho Tâm Trí, các vị sư ngồi gần cạnh hồ biểu tượng cho Chánh Niệm. Khi chánh niệm bất động, các con thú biểu tượng cho Hơi Thở Đẹp và Hỉ Lạc đi đến từ khu rừng để chơi đùa gần bờ cạnh của Tâm Trí. Chánh niệm phải được giữ yên tĩnh không can thiệp hay có tác động nào, nếu không Hơi thở đẹp hay Hỉ lạc sẽ kinh động rút lui vào rừng,

khó ra trở lại. Nếu người biết, tức chánh niệm, luôn giữ yên lặng, thì sau khi Hơi thở đẹp và Hỉ lạc chấm dứt vận hành trong tâm trí, Nimitta e then sẽ cần trọng lộ diện để vui đùa trong tâm trí. Nếu Nimitta cảm nhận thấy rằng chánh niệm không yên tĩnh, nếu nó nghe người biết nghĩ đến chữ Ô (wow) thì Nimitta then thùng tức thì chạy trở vào rừng, và nó sẽ chẳng trở lại trong thời gian rất lâu. Chánh niệm sẽ đánh mất cơ hội nếu khuấy động.

Khi Nimitta đẹp và mạnh xuất hiện, ta phải nhớ lấy ví dụ này và phải quan sát với sự tĩnh lặng của ngài Ajahn Chah, ngồi yên bất động xa bờ hồ. Ta phải kèm chế mọi phần kích. Rồi ta sẽ thấy Nimitta kì lạ và tuyệt vời này hoan hỉ trong tâm trí ta một thời gian rất dài, cho đến lúc nó sẵn sàng đưa ta vào Định.

### **Điều làm Nimitta mất ổn định**

Khi Nimitta ổn định và sáng chói thì ta đã đến cửa vào của Định Jhana. Ta phải kèm chế nhấn nại chờ đợi, duy trì tĩnh lặng, không có bất cứ manh động nào, cho đến khi những nguyên nhân và kiêu kiện đã đầy đủ cho sự chuyển dịch vào Định. Tuy thế ở giai đoạn này một vài người hành thiền phạm lỗi làm gây bất ổn cho tiến trình bởi vì “trộm” nhìn vào rìa cạnh của Nimitta.

Một khi Nimitta đã bình ổn và chiếu sáng, ta có thể thấy thú vị về hình dạng hay kích thước của nó. Nó thì hình tròn hay hình chữ nhật? Cạnh của nó nét hay mờ? Nó nhỏ hay to? Khi ta nhìn vào bờ rìa của nó, chánh niệm ta mất khả năng “định nhất tâm”. Bờ rìa của nó là nơi của nhị nguyên, của trong và ngoài. Nhị nguyên thì luôn đối nghịch với tâm nhất điểm. Nếu ta nhìn vào bờ rìa, Nimitta trở nên bất ổn và có thể biến mất. Ta phải luôn giữ chánh niệm ngay chính giữa trung tâm của Nimitta, xa khỏi bờ rìa, cho đến khi mọi tri giác về bờ cạnh biến mất vào trạng thái bất nhị của định nhất tâm (one-pointedness). Tương tự như vậy, nếu ta cố gắng mở rộng hay thu nhỏ Nimitta thì ta cũng đánh mất cái thiết yếu là định nhất tâm. Mở rộng hay thu hẹp liên hệ đến tri giác về kích thước, liên hệ đến sự nhận biết về bờ cạnh của Nimitta và không gian quanh đấy. Lần nữa ta lại rơi vào cái bẫy của nhị nguyên và làm mất định nhất tâm chỉ vì sự cố làm to hay thu hẹp chẳng lợi ích gì.

Thế nên khi Nimitta đã ổn định và chói sáng, chỉ cần nhẫn nại. Đừng dịch chuyển. ta đang xây dựng các yếu tố cần thiết cho hỉ-lạc và định nhất tâm. Khi các yếu tố đã đủ lực lượng, chúng sẽ tự mở ra trạng thái Định.

### **Ghi chú về tâm trí chiếu sáng**

Đây là một đoạn trích dẫn từ kinh rất có ý nghĩa nhưng thường bị hiểu lầm. Đoạn trích là từ Tăng Chi bộ kinh 1

“This mind, O monks, is luminous, but it is defiled by adventitious defilements. The uninstructed world\_ling does not understand this as it really is; therefore for him there is no mental development.

This mind, O monks, is luminous, and it is freed from adventitious defilements. The instructed noble disciple understands this as it really is; therefore for him there is mental development” (AN 1,1-2).

Ở giai đoạn Nimitta đẹp và ổn định, Nimitta phát tán ánh sáng rực rỡ. Nimitta như đã được giải thích là hình ảnh của tâm trí. Khi ta trải nghiệm một nimitta như thế, ta nhận ra rằng nó giống như tâm trí chiếu sáng của đoạn trích từ Bộ kinh Tăng Chi ở trên. Nimitta này chiếu sáng vì tâm trí đã thoát khỏi năm chướng ngại (năm triền cái). Vậy ta phải hiểu rằng Nimitta này-tâm trí chiếu sáng này, cái đã không còn năm chướng ngại chính là cửa vào Định Jhana. Cũng thế ta hiểu “sự phát triển tâm trí” có ý nghĩa thực sự là gì?

[ Tôi sử dụng bản dịch từ THE NUMERICAL DISCOURSES OF THE BUDDHA: An Anthology of Suttas from the Anguttara Nikaya, translated by Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi, Oxford: Altamira Press, 1999, p 36. ] back.

### **Nhập Định**

Khi Nimitta sáng chói và ổn định, năng lượng của nó dần dần tích lũy. Giống như an bình được thêm vào, thêm vào, và thêm vào cho đến khi tràn ngập. Khi an bình đã tràn ngập, hỉ lạc cũng tràn ngập và Nimitta xuất hiện chiếu sáng. Nếu ta duy trì được định nhất

tâm tại đây bằng cách giữ sự tập trung vào ngay chính giữa nimitta, sức mạnh sẽ đạt tới mức cần thiết của nó. Ta sẽ cảm giác rằng, Người biết (Knower) đang bị hút về phía Nimitta, ta đang rơi vào một vùng phúc lạc chói chang nhất. Kế đó ta thấy Nimitta tiến đến và ôm phủ Người Biết, nuốt chửng ta trong cơn cực khoái vũ trụ. Ta đã nhập vào Định Jhana.

- Định theo kiểu “YO YO và Snake ladder”

Đôi khi một người thiếu kinh nghiệm vừa nhập vào thiền thì người đó lập tức bị đẩy ngược về trạng thái tâm lúc khởi đầu. Tôi gọi cái này là ‘Định yo-yo’, giống như cái cuộn đồ chơi trẻ con, gọi là yo-yo, đi lên đi xuống bằng sợi dây. Đây không phải là Jhana thực sự, bởi vì nó không kéo đủ dài, mà quá ngắn, nên tôi gọi nó bằng cái tên như thế. Chính kẻ thù “khích động”, cái mà tôi đã từng giải thích ở trên, làm cho chánh niệm từ Định bị dội ngược lại. Kiểu phản ứng như thế hoàn toàn có thể hiểu được, bởi vì cái an lạc mà ta trải nghiệm lúc rơi vào nimitta lớn hơn tất cả những vui thú mà ta từng tưởng biết. Nếu ta từng nghĩ rằng cực khoái tình dục là cái gì hoàn hảo nhất, thì ngay lúc bấy giờ ta khám phá ra rằng nó chẳng là cái gì cả, quá tầm thường so với cái an lạc của những trạng thái Định loại này. Những Định Jhana có lực rất mạnh, nó có thể thổi ta bay, nó là an lạc thực sự. Ngay cả loại Định phù du kiểu yo-yo, cũng thường làm ta úa lẹ vì hạnh phúc và bật khóc vì trải nghiệm tuyệt vời này. Vì thế có thể hiểu được người mới hành thiền sẽ trải nghiệm Định yo-yo trước. Sau đó phải qua nhiều luyện tập để có thể “chịu đựng” được cái an lạc quá to lớn và mạnh mẽ như thế. Cần phải có nhiều trí tuệ để buông xả cái khích động trong thời điểm mà ta phải nhận lấy phần thưởng vĩ đại của đời sống tâm linh.

Đối với người già, chắc sẽ còn nhớ trò chơi “Rắn và bậc thang”. Trò chơi này đơn giản là một tấm bảng để chơi với các đồng xu. Ai cũng sẽ nhớ lại rằng cái ô nguy hiểm nhất là cái ô trước khi vào gôn. Ô thứ chín chín nằm ở đầu dài nhất của con rắn. Nếu bạn đi vào ô thứ một trăm, bạn sẽ thắng. Nhưng nếu bạn đi vào ô thứ chín chín, bạn thua, con rắn lại trở về như cũ lúc bắt đầu! Một “định yo-yo” giống như đi vào ô thứ chín chín trong trò chơi “Con rắn và bậc thang”. Ta đang rất gần đến chiến thắng trong cuộc chơi và sắp nhập vào định, nhưng ta lại hơi chệch chỉ một chút, đi vào cái đầu

rắn của sự kích động, ta trượt, đúng hơn là bị dội ngược trở về lại với điểm xuất phát ban đầu.

Mặc dù “định yo yo” rất gần gũi với thực tế nhưng ta không thể cười chê chúng. Ta trải nghiệm an lạc cực kì và qua những vui thú. Ta có cảm tưởng ta như là một trái bóng khí tượng thả bay nhiều giờ trên trời cao mà mọi người không hay biết và lúc đó có quá nhiều năng lượng dồn nén làm ta không ngủ được. Đây là trải nghiệm lớn nhất trong đời. Nó sẽ làm thay đổi bạn.

Thêm một chút rèn luyện và biết cách phản xạ khôn ngoan trong trải nghiệm, ta hoàn toàn có thể để “rơi” vào Nimitta hay để cho nó trùm phủ lấy ta, mà ta không bị nảy ngược ra. Đó là lúc đi vào thế giới diệu kì của Định-Jhana.

## PHẦN III

## **I. CHUẨN MỐC CỦA MỘT BẠC THIÊN**

Không có ý nghĩ, không có ý chí, không có nhận thức thời gian.

Kể từ lúc nhập vào Định, ta sẽ không còn tự chủ nào nữa. Ta không thể tác lệnh như lúc bình thường. Cái ý nghĩ “Ta sẽ làm gì tiếp?” không thể xảy ra. Khi cái Ý Chí dùng để kiểm soát biến mất, thì cái mệnh đề hình thành khái niệm về tương lai: “Tôi sẽ” cũng biến mất. Khái niệm về thời gian ngừng lại trong trạng thái Định. Trong trạng thái Định ta không thể quyết định làm cái gì tiếp. Thậm chí ta còn không thể quyết định khi nào thì xuất ra khỏi định. Chính cái vắng mặt của Ý chí và cái hậu sinh của nó là Thời gian làm cho Định Jhana có tính “ổn định vô thời gian” (timeless stability), làm cho trạng thái Định kéo dài, đôi khi an lạc đến hàng giờ.

- Ý thức bất nhị

Bởi vì lúc đó định nhất tâm (onepointedness, ekaggata) quá mạnh, sự tập trung được cố định, chúng ta sẽ không còn khả năng đối chiếu trong trạng thái Định Jhana. Nhận thức có được nhờ so sánh, liên hệ điều này với điều kia, nơi này với nơi khác. Trong Định Jhana, tất cả nhận thức có được chỉ là an lạc bất nhị, bất động, thụ động, chẳng còn chỗ nào để khởi sinh sự đối chiếu. Giống như trong một trò chơi đánh đố, ta được cho xem một bức hình của một vật rất quen thuộc, nhưng lại được chụp dưới một góc độ lạ, rồi phải đoán xem nó là cái gì? Rất khó để nhận ra một vật nếu ta không thể dịch chuyển hay xoay đầu để nhìn nó dưới góc độ này hay góc độ khác. Khi khả năng so sánh đối chiếu mất đi thì sự nhận thức cũng không còn. Vì vậy, trong Định Jhana, ta không những chẳng có cảm giác về thời gian mà còn chẳng còn biết cái gì đang xảy ra! Đến một lúc ta sẽ chẳng biết ta đang ở trong cái Định gì. Tất cả cái ta biết là an lạc tràn ngập, không dời chuyển, không thay đổi, trong những khoảng thời gian không biết được.

- Sự nhận biết về An Lạc không dời đổi

Mặc dầu không có năng lực nhận thức trong Định Jhana vì do không có khả năng đối chiếu, nhưng ta chắc chắn không rơi vào một cơn hôn mê. Chánh niệm của ta tăng lớn đến mức sắc bén thực sự kinh ngạc. Ta thức tỉnh toàn diện. Chỉ có chánh niệm không dời đổi.

Nó như đóng băng lại. Và sự tịch lặng của siêu chánh niệm, sự tỉnh thức của định nhất tâm hoàn hảo, làm cho Định Jhana hoàn toàn khác với tất cả những gì ta từng biết trước đây. Đây không phải là vô-thức. Đây là Ý thức bất nhị. Ta chỉ biết một điều, đó là sự an lạc không dòi dỏi.

Sau đó, khi ta đã xuất khỏi Định Jhana, cái định nhất tâm tích lũy của ý thức rời ra. Khi định nhất tâm yếu đi, năng lực so sánh tái phục hồi, tâm trí lại có thể dịch chuyển như cũ. Tâm trí có lại không gian cần thiết cho sự so sánh và hiểu biết. Ý thức bình thường đã trở lại.

Ngay khi vừa thoát khỏi Định Jhana, ta thường quen nhìn lại xem cái gì đã vừa xảy ra và ôn lại trải nghiệm đó. Định Jhana là những biến cố rất mạnh mẽ, chúng thường lưu lại ấn tượng không phai trong kho chứa kí ức của ta. Sự thực ta sẽ không bao giờ quên chúng mỗi khi ta còn sống. Chúng rất dễ gợi nhớ lại với đầy đủ các chi tiết sau khi ta xuất định. Bằng cách ôn lại ngay sau đó, ta có thể nhận biết các chi tiết đã xảy ra trong Định Jhana và ta biết Định Jhana có những gì. Hơn thế nữa, thông tin thu thập được từ Định Jhana hình thành nên cơ sở của Tuệ giác, đó chính là Giác ngộ.

- Năm giác quan hoàn toàn đóng lại.

Đặc tính lạ lùng phân biệt Định Jhana với tất cả các trải nghiệm khác là trong trạng thái Định Jhana, năm giác quan hoàn toàn đóng lại. Ta không thể thấy, ta không thể nghe, ta không thể ngửi, nếm hay xúc chạm. ta không thể nghe tiếng chim hót, tiếng người khác ho. Ngay cả nếu có tiếng sét đánh gần bên, ta cũng không thể nghe trong trạng thái Định Jhana. Nếu ai đó vỗ vai ta, kéo ta dậy hay đẩy ta nằm xuống, ta cũng không thể biết gì trong Định Jhana. Tâm trí trong trạng thái Định Jhana tách biệt hoàn toàn với năm giác quan. (Tuy vậy âm thanh có thể khuấy động Sơ thiền, mỗi khi ta nhận biết tiếng động tức là ta không còn ở trong định nữa.)

Một người cư sĩ đệ tử có lần đã nói với tôi rằng ông ta đã “trúng mánh” một định Jhana rất sâu khi ở tại nhà. Bà vợ tưởng ông ta chết, bèn gọi xe cứu thương. Ông được xe cứu thương đưa nhanh tới bệnh viện trong tiếng còi hú inh ỏi. Tại phòng cấp cứu, không thấy nhịp tim trên Điện tâm đồ. Vì thế bác sĩ đặt máy khử rung lên ngực ông để kích hoạt tim. Mặc dù bị nảy lên, nảy xuống, trên

giường bệnh vì shock điện, xong ông ta đã chẳng cảm thấy điều gì! Khi xuất khỏi định trong phòng cấp cứu một cách hoàn toàn ổn, ông ta chẳng biết mình đến đây như thế nào, chẳng biết xe cứu thương, còi hú hay máy kích tim làm nẩy tung người. Trong suốt thời gian dài đó ông ta trụ trong Định Jhana, ông ta biết rõ nhưng biết chỉ duy nhất một điều, đó là an lạc. Đây là một ví dụ thế nào là sự tắt năm giác quan trong trải nghiệm Định Jhana.

Tổng kết những chuẩn mốc của tất cả các Định Jhana

Rất cần thiết phải biết trong Định Jhana:

- Không có khả năng để tư duy
- Không có ý chí cho bất cứ tiến trình nào
- Không có nhận thức về thời gian
- Ý thức có bản chất bất nhị khiến không thể nhận thức.
- Ta rất rất tỉnh táo nhưng chỉ biết có an lạc, một an lạc không dòi chuyễn, và
- Năm giác quan đóng lại hoàn toàn, chỉ có thức thứ sáu là tâm trí hoạt động.

Đây là những đặc tính của Định Jhana. Vì vậy trong một cơn định sâu, nếu ta có phân vân rằng đây có phải là định hay không? Thì câu trả lời chắc chắn là không. Chẳng thể nào có suy nghĩ như vậy được trong cái tĩnh lặng của Định Jhana. Những đặc tính như vậy sẽ được nhận ra khi ta xuất khỏi định bằng cách dùng chánh niệm xét duyệt lại lúc tâm trí ta có thể nhúc nhích được.

## **II. SƠ THIỀN - Định Jhana thứ nhất**

### **- Sự dao động (Tâm và Tứ)**

Tất cả các Định Jhana hầu hết là trạng thái an lạc không dờn chuyển. Tuy nhiên trong Sơ Thiền có một vài chuyển động phân biệt được. Tôi gọi chuyển động này là “dao động” của Sơ Thiền. Ta cảm nhận được an lạc quá lớn, quá mạnh, làm giảm đi phần bản ngã thuộc về ý chí và hành động. Trong Định Jhana ta bị điều khiển một cách tự động, lúc đó ta không có cảm giác bị điều khiển. Tuy nhiên an lạc quá ngọt ngào nó có thể sinh ra một chút trói buộc. Tâm trí, chứ không phải người làm (doer), bám víu vào an lạc một cách bản năng. Bởi vì cái an lạc của sơ thiền là do sự buông xả, nên sự bám víu thụ động như thế làm an lạc giảm đi. Nhưng khi thấy an lạc giảm đi thì tâm trí lại tự động buông xả sự bám víu để an lạc tăng lên trở lại. Cứ như thế, tâm trí nắm rồi buông.

Chuyển động vi tế và thụ động như thế làm phát sinh ra dao động của sơ thiền.

Diễn trình này có thể nhận biết theo một cách khác. Khi an lạc suy yếu vì sự nắm giữ thụ động, có vẻ giống như chánh niệm dờn xa an lạc một khoảng cách nhỏ. Sau đó tâm trí tự động buông xả giúp kéo chánh niệm vào trong an-lạc. Sự chuyển động đến gần rồi rời xa an lạc là một cách thứ hai để mô tả sự dao động của sơ thiền.

Sự dao động này, sự thực là một cặp yếu tố của sơ thiền, gọi là Tâm (vitakka) và Tứ (Vicara). Tứ là cái bám víu thụ động vào an lạc. Tâm là cái dịch chuyển tự động trở về an lạc. Nhiều nhà chú giải thích cặp đôi Tâm-Tứ như là ý nghĩ tiên khởi (initial thought) và ý nghĩ duy trì (sustained thought). Trong những giải thích khác cặp đôi này có thể được ám chỉ như là “ý nghĩ”. Trong Định Jhana chúng chắc chắn có nghĩa gì đó khác hơn nữa.

**Không thể một hoạt động lớn như tư duy lại có thể tồn tại trong một trạng thái tinh rỗng như Định Jhana.**

Thực ra, tư duy ngưng lại từ lâu trước khi ta nhập định. Trong Định Jhana, Tâm và Tứ đều nằm dưới ngưỡng diễn đạt bằng lời (sub-verbal) nên không có phẩm chất như một ý nghĩ. Tâm là vận

động “không thể nói ra”(sub-vebal) của tâm trí khi nó quay lại với an-lạc. Tứ là vận động “không thể nói ra” (sub verbal) của tâm trí để giữ yên trong an lạc. Lúc bên ngoài Định, những vận động như thế của tâm trí thường hình thành nên ý nghĩ và đôi khi có thể nói ra được. Nhưng khi ở trong định, Tầm và Tứ quá mờ nhạt để đủ tạo thành ý nghĩ. Chúng chỉ có thể làm chánh niệm trở lại với an-lạc và giữ chặt chánh niệm ở đây. Vận động này là dao động của sơ thiền, biểu hiện bằng một đôi thiền chi: Tầm và Tứ.

### **- Định nhất tâm (ekaggata, tâm nhất điểm, one-pointedness)**

Yếu tố thứ ba của Định Jhana là định nhất tâm (Ekaggata). Ta gọi “định nhất tâm” là cái chánh niệm thật nhọn sắc tập trung trên một vùng hiện hữu rất nhỏ. Nó có tính nhất điểm trong không gian bởi vì nó chỉ thấy một điểm nguồn của tịnh-lạc cùng với một vùng rất nhỏ quanh tịnh-lạc, tạo nên bởi sự dao động của sơ thiền. Nó có tính nhất điểm trong thời gian bởi vì nó chỉ tri giác cái khoảnh khắc hiện tại, rất đặc trưng và chính xác, toàn bộ nhận thức thời gian biến mất hoàn toàn. Nó có tính nhất điểm trong hiện tượng vì nó chỉ biết cái đối tượng tâm trí của hỷ-lạc và hoàn toàn không biết gì đến cơ thể vật lý cùng thế giới của năm giác quan.

Một định nhất tâm về không gian như thế tạo ra trải nghiệm đặc biệt, chỉ thấy trong Định Jhana, về ý thức bất nhị, cái đã được giải thích chi tiết trong phần trước. Ý thức bất nhị xác nhận tính đặc trưng của Định Jhana, nơi mà ta hoàn toàn nhận biết nhưng chỉ về một điều duy nhất, dưới một góc độ duy nhất, trong một khoảng không có thời gian. Ý thức quá tập trung vào một đối tượng khiến cho khả năng nhận thức bị tê liệt. Chỉ đến khi định nhất tâm tan biến dần, lúc ta xuất ra khỏi định, ta mới lại có thể nhận ra và thấu hiểu tất cả các đặc tính của Định Jhana.

Định nhất tâm tạo ra tính bền vững phi thường cho Định Jhana, giúp nó tồn tại không cần một nỗ lực nào trong một thời gian dài. Khái niệm thời gian dựa trên sự đo đạc các khoảng cách: từ quá khứ đến hiện tại hay từ hiện tại đến tương lai. Khi tất cả tri giác có trong Định Jhana chỉ là khoảnh khắc chính xác của hiện tại thì chẳng còn chỗ nào cho việc đo đếm thời gian. Tất cả khoảng cách đều

khép lại. Thay vào đó là tri giác về cái không có thời gian và bất động.

Định nhất tâm trong hiện tượng tạo ra sự an lạc chồng lên an lạc khác thường không thay đổi suốt thời gian nhập định. Điều này làm cho sơ thiền trở thành nơi chốn an nghỉ. Định nhất tâm trong hiện tượng là tác nhân cho tĩnh lặng tuyệt vời của Định Jhana.

Vậy, định nhất tâm của sơ thiền được trải nghiệm như ý thức bất nhị, không có thời gian và tĩnh lặng không cần nỗ lực.

Trong kinh điển, Ekaggatha danh từ Pali, có nghĩa “trạng thái có đỉnh nhọn”. Chữ Agga (thiếu Sanskrit là Agra) ám chỉ một đỉnh núi, đỉnh cao của một trải nghiệm, hay có khi cũng ám chỉ thủ đô của một quốc gia (như Agra, thủ đô đế chế Mongul ở Ấn Độ). Ekaggatha vì vậy không chỉ có nghĩa “một hay vài đỉnh điểm cũ” mà ám chỉ sự tập trung độc nhất vào những gì vượt lên cao hay thăng hoa. Đỉnh cao duy nhất, sự tập trung của định nhất tâm trong Sơ thiền, là hạnh phúc tối thượng của hỉ-lạc (pitisukha).

### **- Hỉ-Lạc (Pitisukha)**

Hai yếu tố cuối cùng của Sơ Thiền là Hỉ (piti) và Lạc (sukha). Tại đây tôi xem xét chúng cùng với nhau bởi vì chúng là đôi nốt đàn gần nhau. Sự thực chúng chỉ tách rời trong Tam Thiền, khi đó Hỉ tắt đi để lại mình Lạc góa bụa. Chỉ vậy, sau đệ Tam Thiền ta mới biết bằng trải nghiệm thế nào là Hỉ và thế nào là Lạc. Ở đây chỉ cần giải thích cặp hỉ-lạc như một thực thể.

Hai yếu tố cuối cùng của Sơ Thiền gọi là Hỉ-Lạc ám chỉ đến an-lạc (bliss), đối tượng của sự tập trung, và tạo thành trung tâm của trải nghiệm gọi là Sơ Thiền. An-lạc là khía cạnh nổi trội của Sơ Thiền đến mức nó trở thành điều đầu tiên nhận ra khi ta nhớ lại lúc xuất định. Những truyền thống thần bí ngoài Đạo Phật đã từng bị trùm phủ bởi cái rộng lớn kì dị, bởi trạng thái vô ngã, tĩnh lặng, xuất thần, cực đỉnh và tinh khiết, siêu thế của Sơ Thiền, khiến trong suốt lịch sử họ đã mô tả lại trải nghiệm như là trạng thái “Hợp nhất với Thượng Đế”.

Tuy nhiên, Đức Phật đã giải thích đây chỉ là một dạng của an-lạc siêu thế gian và vẫn còn các trạng thái khác cao siêu hơn nữa!

Khi trải nghiệm Định Jhana, người Phật tử phải biết rằng có nhiều mức độ của an-lạc siêu thế (supramundane). Sơ thiền là mức độ thứ nhất. Tuy vậy sau Sơ thiền ta không nhận thức được một trải nghiệm an-lạc hơn thế!

Các mức độ an-lạc khác nhau có một "mùi vị" khác nhau. Sự khác biệt về chất lượng làm chúng phân biệt với nhau. Chất lượng khác biệt của an-lạc có thể được giải thích bằng các nguyên nhân khác nhau của chúng. Ví dụ như cái nóng của mặt trời có chất lượng khác với cái nóng của củi lửa, và cái nóng của củi lửa lại có vị khác biệt với cái nóng từ lò sưởi. Vì thế, an-lạc do các nguyên nhân khác nhau có các điểm đặc trưng khác nhau.

Đặc tính phân biệt của an-lạc sơ thiền là nó hình thành bởi sự vắng mặt của năm giác quan. Khi năm giác quan đóng lại, kể cả các vọng âm của năm giác quan đã biểu hiện thành tư tưởng, ta rời bỏ thế giới của cơ thể và vật chất (Kamaloka) để bước vào thế giới của tâm trí thuần túy (Rupaloka). Tình huống này giống như quăng đi một gánh nặng to lớn. Ngài Ajahn Chah thường mô tả nó giống như khi ta chịu đựng một sợi dây trói chặt cổ trong một thời gian dài, nhưng vì quen thế nên chẳng nhận ra sự đau đớn. Rồi bất ngờ áp lực giảm xuống, sợi dây được tháo ra. An lạc mà ta cảm nhận giống như hiệu ứng khi khối nặng biến mất đi! Giống như vậy, an lạc của sơ thiền được tạo bởi sự biến mất hoàn toàn sợi dây trói chặt, có nghĩa tất cả cái ta cư mang là thế giới. Một tuệ giác như thế về nguồn gốc của an lạc trong sơ thiền sẽ là nền tảng cho ta thấu hiểu Diệu Đế về Khổ.

### **Tổng kết về Sơ Thiền**

Định Sơ Thiền được phân biệt bằng năm yếu tố, được thu gọn thành ba:

1+2 : TÂM (Vitakka)- TỬ (Vicara): Trải nghiệm như sự dao động, chuyển động an lạc vào-ra thật vi tế, khó biết.

3 : ĐỊNH NHẤT TÂM (Ekaggatha): được trải nghiệm như bất nhị, không có thời gian và tĩnh lặng

4+5: HỈ-LẠC (Pitisukha): trải nghiệm như an lạc vượt qua mọi thứ trong thế giới vật chất và tăng cường bởi sự siêu việt thế giới ấy sang thế giới tâm trí tinh ròng.

### **III. NHỊ THIỀN – Định Jhana thứ hai**

#### **- Giảm dần dao động**

Như đã giải thích khi mô tả Định sơ thiền, Tầm và Tứ là sự nắm bắt an lạc không chủ ý, khiến chánh niệm bị dời chuyển. Tầm (Vitakka) là động tác tự động của tâm trí quay về trụ trên an lạc.

Khi sơ thiền sâu hơn, sự dao động giảm dần và an lạc được củng cố. Ta tiến đến trạng thái mà Tứ (vicara) vẫn đang nắm giữ an lạc bằng sự cầm nắm nhẹ nhàng, nhưng điều này không đủ để tạo nên sự bất ổn định của an-lạc. An-lạc không suy giảm vì Tứ, chánh niệm cũng không dời chuyển khỏi nguồn. An-lạc quá mạnh, Tứ không thể quấy nhiễu nó được. Mặc dù Tứ vẫn đang hoạt động, không có Tầm, không có hoạt động của tâm trí quay về nguồn của an-lạc. Sự dao động không còn nữa. Đây là trạng thái định mà kinh điển mô tả không có Tầm mà chỉ có một chút Tứ (ví dụ: DN 33.1.10.50, AN 8's.63). Điều này gần với Nhị thiền hơn là sơ thiền, và thường là nghiêng về mô tả Nhị thiền.

Khi an lạc mạnh dần lên và ổn định vững chắc. Tứ không còn nhằm mục đích duy trì cái gì nữa. Thì lúc này, tâm trí trở nên hoàn toàn tự tin đủ để đạt đến một buông thả (letting go) tuyệt đối. Với sự buông thả cuối cùng này, tự tin sinh ra từ sự bền vững của an-lạc, Tứ (Vicara) biến mất, ta chính thức bước vào Nhị Thiền.

Khía cạnh đặc trưng thứ nhất mà kinh điển mô tả về Nhị Thiền là Avitakka và Avicara có nghĩa là không có Tầm, không có Tứ. Trong trải nghiệm, điều này có nghĩa không còn dao-động trong tâm trí. Khía cạnh thứ hai là “Ajhattam Sampasadana” có nghĩa là tự tin bên trong. Trong trải nghiệm, điều này mô tả sự tự tin hoàn toàn vào tính ổn định của an-lạc, đây chính là nguyên nhân làm cho Tứ dừng lại.

#### **- Định nhất tâm hoàn hảo của Tâm trí.**

Khía cạnh đặc trưng thứ ba của Nhị thiền là Cetaso Ekodibbavam, có nghĩa là định nhất tâm hoàn hảo của tâm trí. Định nhất tâm tuyệt đối hoàn hảo của tâm trí là đặc trưng nổi bật trong trải

nghiệm Nhị thiền. Lúc đó không còn có bất kì dao-động nào, tâm trí giống như một tảng đá, vững chắc như một ngọn núi và cứng hơn kim cương. Sự hoàn hảo của tĩnh lặng tuyệt đối thật lạ thường. Tâm trí ở trong an-lạc mà không có một rung động nhẹ nào. Điều này về sau ta biết là thuộc về một tính chất hoàn hảo gọi là Samadhi (Định).

Samadhi (Định) là năng lực duy trì sự chú tâm. Trong nhị thiền, sự chú tâm này duy trì trên đối tượng mà không còn bất cứ dịch chuyển nào. Không có cả những dao động vi tế. Ta bị cố định, bị đóng thành băng cứng, bị dán cứng bằng một loại keo thượng hạng. Không còn khả năng để run. Tất cả cái làm khuấy động tâm trí đều mất. Không có sự tĩnh lặng nào hơn trạng thái này, Nó gọi là Samadhi hoàn hảo, nó không chỉ đặc trưng cho Nhị thiền mà còn cho các định Jhana ở mức độ cao hơn.

### **- Sự an-lạc sinh từ Định (samadhijam pitisukha)**

Chính vì Định (samadhi) hoàn hảo này mà an lạc của Nhị thiền có cái hương vị duy nhất. Khối nặng có trong Sơ thiền, cái đã biến mất trong nhị thiền, là nguyên nhân gây chuyển động. Tất cả đều đứng yên tuyệt đối trong Nhị thiền, kể cả Người biết (knower). Sự tĩnh lặng tuyệt đối đó vượt qua cái đau khổ vốn sinh ra từ chuyển động của tâm trí, và nó cũng bộc lộ niềm an-lạc lớn hơn, cái sinh ra bởi định tinh ròng. Trong kinh điển, an-lạc của Nhị thiền được gọi là hỷ lạc sinh từ Định (ví dụ: ON 9.11). An-lạc đó sung sướng hơn an lạc khi vượt qua thế giới của năm giác quan. Ta không thể hình dung trước cái an lạc như thế. Nó hoàn toàn là một loại khác. Sau khi trải nghiệm Nhị thiền, biết được hai loại an lạc siêu thế cực kì hiếm hoi, ta bắt đầu phân vân rằng còn có những mức độ an lạc nào khác ở phía trước không. Ta cần nhắc đâu là giới hạn của an lạc!

### **- Sự chấm dứt tất cả hành động.**

Khía cạnh nổi bật khác của Nhị thiền là trong Nhị thiền tất cả mọi “hành động” hoàn toàn chấm dứt, kể cả hành động không chủ ý làm cho dao-động xuất hiện cũng hoàn toàn biến mất, chủ nhân của hành động (doer) đã chết. Chỉ khi nào từng trải nghiệm Nhị thiền, ta

mới biết rõ ý nghĩa của danh từ “chủ nhân của hành động” (doer). Giống như con nòng nọc chỉ hiểu rõ ý nghĩa của từ “Nước” khi nước không còn lúc con nhái lần đầu trải nghiệm với đất khô. Trong Nhị thiền “chủ nhân của hành động” đã ra đi. Không còn gì hết. Chỉ còn lại cái tuyệt đối tĩnh lặng. Hơn nữa, dường như có cái gì đó quá rõ ràng đối với ta, đó là phần thiết yếu nhất trong cái ta vĩnh hằng, cái gọi là “chủ nhân của hành động” bây giờ đã bị loại bỏ hoàn toàn khỏi hiện hữu của ta. Chủ nhân của hành động dường như rất rõ ràng trong hiện tại này, bỗng biến thành ảo tượng, ảo giác! Đi qua Nhị thiền, ta có khả năng phát hiện ra cái ảo tưởng rằng bản ngã chính là chủ nhân của hành động. Ta xuyên thấu cái ảo tưởng về “ý chí tự do” bằng những dữ liệu lấy từ trải nghiệm sinh động. Triết gia nào kết luận “Hiện hữu là hành động” có lẽ chưa từng biết trạng thái của Nhị thiền. Trong Nhị thiền “being” is (through knowing), but “doing” is not. Những tầng thiền thật quái lạ. Chúng thách thức những trải nghiệm bình thường. Nhưng chúng thực, rất thực hơn thế giới. Hơn nữa, Nhị thiền và các điều trên đã mở khóa cái ý nghĩa về trạng thái vô-ngã, Anatta.

### **Tổng kết về nhị thiền**

Nhị thiền tức Định Jhana thứ hai, được phân biệt bởi tập hợp các đặc trưng như sau:

1+2 : Không có Tầm (avtakka)- Không có Tứ (Avicara), Tự tin bên trong (Ajhattam sampasadanam): Trải nghiệm như sự giảm dần “dao động” của Sơ thiền bằng sự tự tin bên trong khi duy trì tính ổn định của an-lạc.

3 : Định nhất tâm hoàn hảo của tâm trí (Cetaso Ekodibbavam): nhờ ở sự tự tin hoàn toàn trong an lạc. Điều này thường được mô tả trong trải nghiệm như “tĩnh lặng giống đá cứng”, cái chết tạm thời của “chủ nhân của hành động” hay sự toàn hảo của định.

4 : An-lạc sinh ra từ Định (Samadhijam Pitisukham): là đối tượng được tập trung trong Nhị thiền, loại an lạc siêu thế này sinh ra khi tất cả các vận động của tâm trí đã chấm dứt.

5 : Sự chấm dứt tất cả các tác hành: là kết quả khi “chủ nhân của hành động” đã ra đi hoàn toàn.

#### **IV. TAM THIỀN – Định Jhana thứ ba**

Khi định (samadhi), sự tĩnh lặng của Cái Biết (the knowing), trở nên lâu dài hơn, thì sự tĩnh lặng của cái được biết (the known) cũng sâu lắng hơn. Phải biết rằng trong định Jhana, cái được biết chính là hình ảnh của tâm. Tâm (Citta) và tâm trí (mind) là Cái Biết. Nói cách khác, trong định Jhana Cái Biết biết hình ảnh của chính nó. Thoạt tiên Cái Biết trở nên yên tĩnh, kể đó hình ảnh của nó, tức Cái được biết, dần dần cũng trở nên vắng lặng.

Trong hai loại định Jhana đầu tiên, hình ảnh của tâm trí được nhận biết như một an-lạc, mà đến tận bây giờ ta gọi là hỉ-lạc. Trong Tam thiền, hình ảnh của tâm trí đi đến một mức độ kể của tĩnh lặng và đạt tới một kiểu an lạc hoàn toàn khác, một loại mà ta chưa từng biết đến trước đây bao giờ.

#### **Hỉ đã biến mất**

Trước khi đến định Jhana, tất cả các an-lạc đều có điểm chung cũng như có khác biệt về mùi vị tạo ra bởi các nguyên nhân khác nhau. Điểm chung đó là sự phối hợp giữa hỉ và lạc. Bởi vì chúng luôn ở bên nhau, không thể tách biệt như đôi sam. Không chỉ vô nghĩa mà còn không thể, nếu nói về chúng một cách tách biệt. Chính về điểm phối hợp này, cho mãi tới tam thiền, tất cả an lạc đều có một chất lượng chung. Ngay khi đến tam thiền, Hỉ biến mất chỉ còn lại Lạc, tạo nên một loại an lạc rất khác biệt.

Chỉ sau khi có trải nghiệm với Tam thiền, ta mới có thể biết Lạc là gì, và qua mối liên hệ với Lạc, ta có thể biết Hỉ là gì. Hỉ biểu hiện như phần “thô nặng” của an lạc, chữ thô nặng (burdensome) này mang nội dung của phần thô nặng trong Nhị thiền. Lạc là phần tinh ròng hơn. Trong Tam thiền, cái an-lạc được nhận biết trong Nhị thiền bị phân rã, để chỉ còn lại duy nhất yếu tố Lạc.

#### **Chánh niệm vững mạnh, Cái Biết rõ ràng và Xả niệm thanh tịnh**

Cũng như các tầng thiền định khác, những trải nghiệm gần như không thể mô tả được. Tầng thiền jhana càng cao, trải nghiệm càng sâu đậm và càng khó chuyển đạt thành lời. Ngôn ngữ của các trạng

thái này rất xa với thế gian. Bằng cách suy rộng, ta có thể nói an-lạc của định Tam thiền thanh thản hơn, yên tĩnh hơn và tinh khiết hơn. Theo kinh điển, nó đi cùng với các yếu tố niệm (sati), tỉnh giác (sampajanna, hiểu biết rõ ràng) và xả (upekkha). Tuy nhiên kinh Bất Đoạn (MN 111) nói các phẩm tính này có trong tất cả các bậc thiền. Có lẽ kinh điển nhấn mạnh các đặc tính này là phẩm chất của Tam thiền nhằm mục đích chỉ ra rằng trong những bậc thiền rất sâu này ta đặc biệt chánh niệm, hiểu biết rất rõ ràng (tỉnh giác) và rất an tĩnh khiến ta có thể quan sát bất động. Đây là nguồn gốc của ý nghĩa chữ Xả (upekkha).

### **Tĩnh lặng như đá và vắng mặt chủ thể tác hành (doer)**

Tam thiền vẫn duy trì định hoàn hảo, tĩnh lặng như đá, không có chủ thể tác hành và năm giác quan cô lập với thế giới bên ngoài. Tuy nhiên nó phân biệt với Nhị thiền bằng bản chất của an lạc, cái an lạc đó vượt lên một đẳng cấp khác và thể hiện như một chủng loại an lạc khác hẳn. Hơn thế nữa, kinh điển mô tả Tam thiền qua cách diễn đạt của Đấng Thế Tôn: “as one who abides in bliss (in the third jhana) mindful, just looking on” (DN 9.12)

#### **Tổng kết đệ tam thiền**

Đệ tam thiền có những đặc tính như sau

1. An-Lạc tách ra, mất đi phần thô nặng đó là Hỷ.
2. An-Lạc còn lại là Lạc (sukkha), thể hiện phẩm chất của chánh niệm mạnh mẽ, hiểu biết rõ ràng và cảm giác chỉ quan sát mà không tham dự.
3. Giống Nhị thiền ở trạng thái tĩnh lặng tuyệt đối như đá và không có mặt chủ thể tác hành.

## V. ĐỆ TỨ THIÊN

Lạc biến mất!

Khi sự tĩnh lặng của Người biết làm an tĩnh cái bị biết, thì an lạc, vốn là đặc điểm chính của ba loại định jhana trước đây, lần nữa lại thay đổi khi ta bước vào định thứ tư. Chính tại lần này, nó thay đổi một cách gốc rễ. Lạc (sukkha) không xuất hiện nữa. Nó biến mất hoàn toàn. Bây giờ chỉ còn là một Người biết, tĩnh lặng tuyệt đối, nhìn về một cái cũng tuyệt đối tĩnh lặng.

### **Sự hoàn hảo của an bình (peace)**

Từ góc nhìn của đệ tứ thiên, tình trạng an lạc của các định jhana trước đó được xem là cái chuyển động còn sót lại của đối tượng tâm trí, và là một cái khổ (affliction) che dấu một cái gì đó lớn hơn. Khi an lạc giảm dần, tất cả còn lại là trạng thái an bình sâu thẳm. Trạng thái an bình này là dấu xác nhận của đệ Tứ thiên. Tại đây không có chuyển động, không có phát tán. Không có gì hạnh phúc, cũng không có cái đối nghịch của nó là khó chịu. Ta cảm nhận một cân bằng hoàn hảo chính ngay trung tâm của tâm trí. Giống như trong mắt bão cyclone, không có gì khuấy động trong trung tâm của cơn bão tâm trí. Có một cảm giác hoàn hảo tại đây, hoàn hảo của sự tĩnh lặng và hoàn hảo của sự nhận biết.

Đức Phật mô tả định thứ tư là sự thanh tịnh của niệm, chỉ có nhận biết mà không có sự tham dự hay can thiệp vào (just looking on, upekkha sati parisuddhim) theo DN 9.13.

An Bình của đệ tứ thiên không giống với bất cứ an bình nào trên thế giới này. Nó chỉ có thể nhận biết được sau khi ta đã đi qua trải nghiệm của những định jhana trước đó. Các trải nghiệm đã đi qua đó, là cách duy nhất để xác nhận, rằng trạng thái an bình bất động mà ta cảm nhận đó chính là của định thứ tư. Hơn thế nữa trạng thái của định jhana thứ tư rất tĩnh lặng, khiến ta có thể an trụ trong đó hàng giờ. Dường như ta không có thể trải nghiệm đệ tứ thiên trong khoảng thời gian ngắn hơn.

Hỉ và Lạc, cả hai đều ngừng lại trong đệ tứ thiên, chỉ còn lại sự hoàn hảo của an bình. Một trải nghiệm như thế, khi ta hồi tưởng lại, sẽ biết ra đó là một sung sướng tối thượng. Mặc dù tất cả an lạc đều biến mất, cái an bình (peace) hoàn hảo của đệ tứ thiên được xem là

cái an lạc (bliss) hơn tất cả. Đó là cái an lạc không có gì an lạc hơn. Đây không phải là cách chơi chữ để cố tỏ ra thông minh hơn hay thần bí hơn. Nó chính là như vậy.

### **Tổng kết đệ tứ thiền**

Đệ tứ thiền có đặc tính như sau

1. Lạc (sukkhā) biến mất
2. Cảm nhận về một an bình hoàn hảo, không biến đổi và trong thời gian thật dài sau khi đi qua ba định jhana thấp hơn.
3. Tĩnh lặng tuyệt đối như đá và không có chủ thể tác hành như định thứ hai và thứ ba.
4. Năm giác quan và cơ thể được tách biệt hoàn toàn với thế giới bên ngoài.

## **VI. MỘT SO SÁNH CỦA ĐỨC PHẬT KHI NÓI VỀ ĐỆ TỨ THIÊN**

Ví dụ của Đức Phật dùng so sánh về đệ tứ thiên

Đức Phật đã từng mô tả trải nghiệm về bốn bậc thiên bằng cách dùng ví dụ kiểu so sánh cho từng mỗi bậc thiên (MN 39. 15-18, MN 77.25.28 v.v...). Trước khi giải thích các ví dụ so sánh này, ta cần nên dừng lại để làm rõ nghĩa một từ chủ yếu đã được dùng trong tất cả các so sánh, đó là “Thân” (kaya). Từ “thân” (kaya) gần như đồng nghĩa với từ “body” trong tiếng Anh. Nhưng từ “thân” có thể ám chỉ nhiều thứ khác hơn là thân thể của con người, chẳng hạn như “cơ thể của bằng chứng” (body of evidence). Cũng như vậy chữ Kaya trong Pali có thể mang nhiều nghĩa hơn là một cơ thể vật lý, chẳng hạn như thân của các yếu tố tâm trí, nama-kaya (DN 15.20). Trong các định jhana, năm giác quan không còn hoạt động, có nghĩa là không có trải nghiệm của một cơ thể vật lý. Cơ thể đã bị vượt qua. Do đó tất cả điều Đức Phật nói trong bốn ví dụ so sánh “...vì thế không có phần nào của toàn thân hành giả mà không ngập tràn (bởi an lạc v.v...)” thì điều này có thể được hiểu như “...vì thế không có phần nào thuộc toàn thể trải nghiệm của tâm trí mà không ngập tràn (bởi an lạc v.v...)” (MN 39.16). Điểm này thường dễ bị lầm lẫn.

Ví dụ của Đức Phật để so sánh với định jhana thứ nhất ( sơ thiên) là một nắm đất sét hình tròn (dùng làm xà bông tắm), với độ ẩm vừa đúng, không quá khô cũng không nhão nước. Nắm đất sét ví dụ cho toàn thể tâm trí, trong đó Niệm được giới hạn trong vùng rất nhỏ tạo bởi “sự dao động”. Độ ẩm ướt ví dụ cho cái an lạc tạo bởi sự tách biệt hoàn toàn của năm giác quan với thế giới bên ngoài. Sự ẩm ướt thấm đẫm vào nắm đất sét ám chỉ an lạc thấm đẫm khoảng không gian và thời gian của trải nghiệm tâm trí. Điều này về sau được nhận biết như là an lạc tiếp nối an lạc, rồi lại tiếp thêm an lạc, không ngừng nghỉ. Sự ẩm ướt không rò rỉ diễn tả an lạc luôn luôn nằm trong khoảng không gian tạo bởi sự dao động, không thoát ra ngoài vùng không gian tâm trí để vào thế giới của năm giác quan suốt trong thời gian định jhana diễn tiến.

Đệ nhị thiên giống như một hồ nước, không có đường dẫn nước vào, nhưng có một mạch suối ở giữa, làm đầy hồ bằng nước mát. Hồ nước được ví cho tâm trí. Sự không có phương tiện nào

để nước từ bên ngoài có thể vào hồ, mô tả sự cách ly của tâm trí trong Nhị thiền với các ảnh hưởng từ bên ngoài. Không có một chủ thể tác hành nào có thể đi vào một tâm trí như thế. Sự cô lập kín hoàn toàn các tác nhân từ bên ngoài như thế tạo ra sự tĩnh lặng như đá của định Nhị thiền. Nguồn suối bên trong cung cấp mạch nước mát tượng trưng cho sự tự tin bên trong (ajjhattam sampasadanam) của hỷ-lạc trong trạng thái nhị thiền. Sự tự tin bên trong tạo ra buông xả hoàn toàn, làm dịu tâm trí thành tĩnh lặng và giải phóng tâm trí khỏi tất cả mọi chuyển động. Sự dịu mát tượng trưng cho an lạc, sinh ra từ định hay sự tĩnh lặng, thấm ngập toàn bộ trải nghiệm tâm trí, không thay đổi trong suốt thời gian của định.

Đệ tam thiền được mô tả bằng ẩn dụ của một hoa sen lớn lên bằng nước mát của hồ. Hoa sen tượng trưng cho tâm trí trong định thứ ba. Nước có thể làm mát cánh sen hoặc lá sen nhưng không thể vào hoa sen, bởi vì tất cả nước đều trôi tuột khỏi hoa sen. Sự mát mẻ tượng trưng cho Lạc, sự ẩm ướt tượng trưng cho hỷ. Giống như khi hoa sen chìm vào nước, tâm trí của Tam thiền được làm mát dịu bởi lạc nhưng không bị hỷ thâm nhập. Tâm trí của tam thiền chỉ trải nghiệm lạc. Trong tam thiền, tâm trí tiếp tục trải nghiệm tĩnh lặng như đá, không di động ra ngoài, giống như ví dụ hoa sen luôn luôn ngâm mình dưới nước. Giống như an lạc của Tam thiền duy trì trong tâm trí, nước mát, tượng trưng cho an lạc, làm hoa sen lớn lên. Lần nữa cái an lạc duy nhất của Tam thiền thấm đẫm toàn bộ trải nghiệm tâm trí từ đầu đến cuối, giống như nước thấm mát hoa sen từ gốc tới ngọn.

Đệ Tứ thiền được so sánh như là một người đàn ông trùm vải trắng từ đầu đến chân. Người đàn ông ám chỉ tâm trí. Tấm vải trắng ám chỉ sự tinh khiết hoàn hảo của Niệm và Xả niệm thanh tịnh, đó là dấu ấn của Tứ thiền. Tâm trí trong Tứ thiền không nhiễm ô, không chám bẩn giống như một tấm vải sạch, tĩnh lặng hoàn hảo và chỉ quan sát mà không tác ý, tinh rỗng, đơn thuần. Dĩ nhiên trạng thái tinh rỗng tuyệt đối của bình an này thấm đẫm toàn thể của trải nghiệm tâm trí, từ lúc khởi đầu đến chung cục, giống như tấm vải trắng hoàn toàn bao phủ người đàn ông từ đầu đến chân.

Đây là bốn ví dụ so sánh của định jhana theo như cách tôi hiểu.

## **VII. DI CHUYỂN TỪ ĐỊNH NÀY SANG ĐỊNH KIA**

Như tôi đã nói ở trên, khi ta đang ở trong một định nào đó, ta không có thể làm một động tác nào. Ta không thể tính toán một quyết ý để chuyển từ một định này sang một định khác. Ta cũng không thể quyết định để xuất ra. Những quyền kiểm soát như thế đã bị phế bỏ trong trạng thái định. Hơn thế nữa, cái tĩnh lặng cực kì của tâm trí trong định đã làm đóng băng hoạt động tâm trí. Khi đang trong định jhana, ta khó có thể cảm nhận trải nghiệm của ta. Những chuẩn mốc của định jhana chỉ có thể được nhận ra lúc về sau khi xuất khỏi định và nhớ lại. Vậy trong bất cứ định jhana nào, không những ta không thể tác ý mà còn không thể biết ta đang ở đâu, nơi nào ta di chuyển tới! Thế thì việc di chuyển từ định này sang định kia xảy ra như thế nào?

### **Ngôi nhà với bốn phòng**

Hãy tưởng tượng một ngôi nhà có bốn phòng với chỉ một cửa vào. Đi qua cửa ta vào phòng thứ nhất. Ta phải đi qua phòng thứ nhất để vào phòng thứ hai, qua phòng thứ hai để vào phòng thứ ba, qua phòng thứ ba để vào phòng thứ tư. Để đi ra khỏi phòng thứ tư ta phải vào phòng thứ ba, rời phòng thứ ba ta phải đi ra phòng thứ hai, rời phòng thứ hai ta phải đi ra phòng thứ nhất, rời khỏi phòng thứ nhất ta phải ra đi qua cái cửa mà ta đã đi vào. Giả sử sàn của các phòng đều trơn không thể nào tạo thêm sức bên trong căn nhà. Vì vậy nếu ta vào nhà chỉ bằng một chút lực, ta sẽ trượt và dừng lại tại phòng thứ nhất. Với một lực đi vào mạnh hơn, ta có thể ngừng lại ở phòng thứ nhì, hay phòng thứ ba. Với một lực đi vào mạnh hơn nữa ta có thể tới được phòng thứ tư.

Một ví dụ so sánh như vậy diễn tả rõ cách di chuyển từ định này sang định kia thực sự xảy ra như thế nào. Trong định jhana không có sự tự chủ, giống như sàn nhà trơn khiến không thêm được lực đi vào. Nếu ta vào cửa của định với lực nhỏ, ta sẽ dừng lại tại sơ thiền. Với lực lớn hơn, ta sẽ tới được Nhị thiền hay Tam thiền. Và với lực vào mạnh hơn nữa ta có thể đạt đến Tứ thiền. Lực đi vào chỉ có thể

tạo ra ở ngoài định, lúc sự tự chủ còn có thể. Loại “lực” được đề cập ở đây là lực của sự buông xả (letting go)

### **“Buông xả” được nuôi dưỡng trước khi nhập vào định**

Sự buông xả được nuôi dưỡng trước khi nhập vào định đến mức nó trở thành một khuynh hướng tự động của tâm trí, một khuynh hướng tự nhiên mạnh mẽ. Nếu ta đi vào cửa của định với với “lực buông xả” không đủ mức, ta sẽ dừng lại ở Sơ thiền. Với lực buông xả tự động mạnh hơn, ta sẽ đạt tới Nhị thiền hay Tam thiền. Với một thể lực rất mạnh của sự buông xả, ta sẽ đạt tới Tứ thiền. Tuy nhiên ta không thể làm tăng sức mạnh của sự buông xả trong khi đang ở trong định. Khi ta đi vào với sức lực nào ta sẽ chỉ có như thế.

### **Nhớ lại trải nghiệm về sự an lạc**

Ta có thể nuôi dưỡng “lực buông xả” ngoài trạng thái định bằng cách ôn lại những trải nghiệm về an lạc và bằng cách nhận biết những chướng ngại gọi là dính mắc. Khi tâm trí nhận ra hạnh phúc của trạng thái buông xả là siêu vượt thế nào, thì sự buông xả phát triển hơn. Đôi khi tôi cũng dạy cái tâm trí ngoan cố của tôi bằng cách nghĩ rằng:” Tâm trí, xem này, xem biết bao an lạc trong trạng thái của buông xả! Tâm trí! Đừng quên nhe tâm trí! Nhớ nhé, đồng ý không? Rồi thì tâm trí học được cách buông xả mạnh mẽ hơn. Hoặc tâm trí có thể nhận biết những chướng ngại đối với sự an lạc sâu là các mức độ khác nhau của dính mắc, cái sẽ ngăn chặn sự buông xả và cản trở an lạc. Khi tâm trí học bằng cách ôn lại, nhận biết các kẻ thù của hạnh phúc –tức cái dính mắc- thì khuynh hướng buông xả trở nên mạnh hơn nhờ trí tuệ. Đây là cách ta có thể nuôi dưỡng sức mạnh của buông xả ngoài trạng thái định, để có thể nhập định với sự buông xả mạnh mẽ hơn, nhằm đạt đến một định jhana sâu hơn.

### **Mỗi định lại nằm trong một định khác**

Cách khác để biết cách ta di chuyển từ định này sang định khác là ví dụ so sánh hoa sen nghìn cánh. Mỗi cánh trong hoa sen nghìn

cánh mở ra theo thứ tự, kế tiếp một cách chặt chẽ, chỉ sau khi được mặt trời hơi ấm. Sơ thiền được so sánh với những cánh hoa hàng thứ 993. Ngay khi hàng cánh thứ 993, được hơi ấm bởi mặt trời, giữ và che dấu bên trong hàng cánh hoa thứ 994, thì cái Sơ thiền hiếm hoi và mong manh được hơi ấm bởi sự buông xả, giữ và che bên trong cái Nhị thiền vốn có nhiều an lạc hơn. Khi hàng cánh hoa thứ 993 mở ra, thì hàng cánh hoa thứ 994 xuất hiện trong trung tâm của nó. Cùng một cách như vậy khi Sơ thiền mở ra thì Nhị thiền xuất hiện tại trung tâm của nó. Như vậy Nhị thiền thực sự nằm trong Sơ thiền, và Tam thiền nằm trong Nhị thiền, Tứ thiền nằm trong Tam thiền.

Bằng cách nhìn khác, trong ví dụ căn nhà có bốn phòng, các phòng đồng tâm. Như vậy ta không thể đi ra khỏi Sơ thiền để đi vào Nhị thiền. Thay vì thế ta phải đi sâu hơn vào Sơ thiền để vào Nhị thiền, sâu hơn vào Nhị thiền để đến Tam thiền, và sâu hơn vào Tam thiền để đến Tứ thiền. Mức độ kế tiếp của định luôn luôn nằm bên trong của định hiện tại.

### **Năng lực của Nguyện**

Khi ta đã có thật nhiều kinh nghiệm với định jhana, ta có thể di chuyển từ định này sang định khác bằng cách sử dụng năng lực của Nguyện (Aditthana). Trong bài viết này, chữ Pali Aditthana biểu thị cho cách lập trình tâm trí của người phật tử. Lúc khởi đầu thiền định, ta có thể lập trình tâm trí để nhập vào một định đặc biệt nào đó trong một khoảng thời gian đã lập trình trước. Tuy nhiên, điều này chỉ thực hiện được với ai đã rất quen thuộc với đích đến và rất quen với con đường đó. Đây là phương pháp được sử dụng bởi nhiều người thực hành thiền đã hoàn thiện. Giống như ta lập chế độ bay tự động sau khi cất cánh. Tuy nhiên đối với ngay cả những người hành thiền thành thạo, để đi đến một định đặc biệt nào đó, lộ trình phải luôn giống như cũ. Ví dụ, nếu ta lập trình tâm trí đi vào Tam thiền, thì lộ trình bắt buộc phải đi qua Sơ thiền, rồi qua Nhị thiền để đến Tam thiền. Tuy vậy, ta có thể đi qua những trạng thái định thấp hơn một cách thật nhanh.

## **VIII. ĐẠT CÁC ĐỊNH VÔ SẮC GIỚI**

Trong ví dụ hoa sen nghìn cánh đã nêu trên, hàng cánh hoa thứ 993 biểu thị cho Sơ thiền, hàng thứ 994 biểu thị Nhị thiền, hàng thứ 995, 996 biểu thị Tam thiền và Tứ thiền. Tuy nhiên bạn có thể thắc mắc hàng thứ 997, 998, 999 và 1000 biểu thị cho cái gì?

Vượt quá bốn định Jhana là bốn chứng đạt vô sắc giới. Rất cần phải chú thích rằng, trong kinh điển, Đức Phật không gọi những chứng đạt này là Định (Jhana). Chỉ trong các chú giải, biên tập hàng ngàn năm sau này, mới gọi chúng là các Định (Jhana).

Bốn chứng đạt vô sắc là:

1. Cơ sở tâm trí Không vô biên xứ (the mind-base of unlimited-space)
2. Cơ sở tâm trí Thức vô biên xứ (The mind-base of un-limited consciousness)
3. Cơ sở tâm trí Vô sở hữu xứ (The mind-base of nothingness)
4. Cơ sở tâm trí Phi tưởng phi phi tưởng xứ (The mind-base of neither perception nor non-perception)

Cũng như Tứ thiền nằm bên trong Tam thiền, chứng đạt vô sắc thứ nhất nằm bên trong Tứ thiền, chứng đạt vô sắc thứ hai nằm trong chứng đạt vô sắc thứ nhất, và cứ như thế giống như những hàng cánh của hoa sen tàn. Vậy, Bốn chứng đạt vô sắc có những đặc tính của các định jhana.

Giống như ba định jhana đầu tiên lấy các hình thái khác nhau của an lạc làm đối tượng và định Tứ thiền lấy trạng thái thăng hoa của an bình tinh khiết làm đối tượng, mỗi một trong các chứng đạt vô sắc lấy một đối tượng thuần túy tâm trí làm đối tượng. Tôi gọi các tri giác về những đối tượng này là những “cơ sở tâm trí” (mind bases) bởi vì chúng là các nền tâm trí mà trên đó các chứng đạt vô sắc tựa vào. Khi các “nền tâm trí” bất động này càng tinh ròng và trống rỗng thì các chứng đạt vô sắc càng cao.

Trong Tứ thiền, chánh niệm rất mạnh, yên tĩnh, chỉ quan sát cái an bình hoàn hảo ngoài thế giới của năm giác quan và định chính

xác tại một điểm. Trong trạng thái nhất định tâm cực đỉnh, những khái niệm thông thường thuộc thế gian được vắt sạch và thay vào đó là các tri giác không thuộc thế gian.

Ví dụ, khi người hành thiền ở những giai đoạn đầu của thiền định trở nên hoàn toàn tập trung vào khoảnh khắc hiện tại, định nhất tâm trong thời gian, những khái niệm thường có về thời gian bị loại bỏ và được thay bằng những tri giác về thời gian không thuộc thế gian. Khi ta tập trung hoàn toàn vào khoảnh khắc hiện tại, một mặt ta nhận thấy không có thời gian trôi qua, một mặt ta lại thấy dường như ta trải qua tất cả thời gian của thế giới. Trong cái điểm tuyệt đối của “bây giờ”, thời gian không có rìa cạnh, không xác định được và không đo đếm được. Cùng một lúc nó là vô tận và trống không. Nó không có giới hạn (ananta). Trải nghiệm về nhất định tâm trong thời gian, được thấy rất sớm trong thiền, có thể là chìa khóa để thấu hiểu cái cảm giác đồng thời của vô tận và hư không, trong những trạng thái sâu hơn của nhất định tâm, gọi là các chứng đạt vô sắc.

Kể từ đệ Tứ thiền, tâm trí có thể nhìn vào an bình hoàn hảo để tri giác cái “định nhất tâm tuyệt đối trong không gian”. Đây là một trong những đặc điểm của đệ Tứ thiền, nó luôn có thể quán sát như vậy, và nó là cửa dẫn vào các chứng đạt vô sắc. Trong định nhất tâm tuyệt đối này, không gian được tri giác với cả hai tính chất vô biên và hư không, một loại không có không gian. Bởi vì vật chất (rupa), cái luôn có giới hạn không gian, được tri giác như trống rỗng, chứng đạt này và những chứng đạt tiếp theo được gọi là các chứng đạt vô sắc (arupa).

### **Cơ sở tâm trí của Không vô biên xứ**

Chứng đạt vô sắc thứ nhất là cơ sở tâm trí về không gian vô tận, được tri giác như cả hai yếu tố vô tận và trống rỗng, không đo lường được và không xác định được. Đây là tri giác tràn đầy trong tâm trí và kéo dài không gián đoạn trong một thời gian dài. Chánh niệm, mạnh mẽ, yên tĩnh, tinh khiết, quán sát trên tri giác này với sự hài long.

### **Cơ sở tâm trí của Thức vô biên xứ**

Trong tri giác của không gian vô biên, là tri giác về sự “không có không gian” và về một “không gian đã mất ý nghĩa của nó”. Khi tâm trí theo dõi đặc điểm này trong chứng đạt vô sắc thứ nhất, không gian biến mất và được thay bằng tri giác về một nhất định tâm tuyệt đối của ý thức. Giống như phần trên, về trải nghiệm thông thường của nhất định tâm trong thời gian, trong trạng thái tri giác về nhất định tâm trong ý thức, ý thức đồng thời cảm nhận vô tận và trống rỗng, không đo lường và xác định được. Ta đã đi vào chứng đạt vô sắc thứ hai về cơ sở trí tuệ của thức vô biên xứ. Đây là tri giác hoàn toàn tràn ngập tâm trí và tồn tại không thay đổi trong một thời gian dài hơn các trạng thái trước.

### **Cơ sở tâm trí của vô sở hữu xứ**

Trong tri giác của ý thức vô biên xứ có tri giác về sự “không có ý thức”, về một “ý thức đang mất đi ý nghĩa của nó”. Khi tâm trí tập trung vào đặc điểm này trong chứng đạt vô sắc thứ hai, tất cả tri giác về ý thức biến mất. Tri giác về hình thái vật chất và về không gian đều hoàn toàn biến mất, và tất cả chỉ còn lại là nhất định tâm về “không có vật gì”. Ta đã đi vào chứng đạt vô sắc thứ ba của cơ sở tâm trí Vô sở hữu xứ. Đây là khái niệm hoàn toàn tràn ngập tâm trí, tồn tại không thay đổi trong một thời gian dài hơn các trạng thái trước nữa.

### **Cơ sở tâm trí của Phi tướng phi phi tướng xứ**

Trong tri giác của vô sở hữu xứ là tri giác về không của “không có gì. Nếu tâm trí đủ tế nhị để thấy đặc điểm này thì tri giác về vô sở hữu biến mất và thay vào đó là tri giác về “không có tri giác” cũng không “không có tri giác”. Tất cả gì mà ta có thể nói về đạt chứng vô sắc thứ tư là như thế, chỉ là một tri giác (AN 9's, 42). Trong ví dụ hoa sen nghìn cánh, trạng thái này biểu thị cho hàng cánh hoa thứ 1000, vẫn còn khép kín, với 999 hàng cánh hoa khác đã mở ra hoàn toàn. Cánh hoa thứ 1000 hầu như chẳng phải là cánh hoa, là cái tế vi nhất và thẳng hoa nhất trong tất cả. Bởi vì cái mỏng manh như tơ lụa của

nó nắm chặt khái niệm nổi tiếng “Châu ngọc bên trong tim đóa hoa sen”, Níp bàn.

## **IX. NÍP BÀN sự chấm dứt mọi tri giác**

Trong tri giác của phi tưởng phi phi tưởng xứ chứa đựng sự chấm dứt của mọi tri giác. Sự ngừng lại của tất cả những gì được tri giác, Níp bàn. Khi tâm trí chú ý vào điều này, tâm trí sẽ dừng lại. Khi tâm trí vận hành trở lại ta đạt được các quả A La Hán hay A na hàm, đây là các khả năng duy nhất.

### **Qui trình của sự đoạn tận lần lượt**

Một cách khác để nhìn các định jhana và bốn chứng đạt vô sắc là đặt chúng vào qui trình của sự đoạn tận lần lượt. Qui trình dẫn đến Sơ thiền là sự đoạn tận với thế giới của năm giác quan cùng với cơ thể và mọi tác hành (doing). Con đường từ Sơ thiền đến đệ Tứ thiền là sự đoạn tận phần của tâm trí nhận biết sung sướng và không sung sướng. Con đường từ đệ Tứ thiền đến bốn chứng đạt vô sắc là sự đoạn tận, hầu hết, các hoạt động còn lại của tâm trí hay cái tâm trí gọi là “cái biết” (Knowing). Bước sau chót là đoạn tận vết tích cuối cùng của cái biết. Thông qua tứ thiền (jhana) và bốn chứng đạt vô sắc, đầu tiên ta buông xả thân thể và thế giới của năm giác quan. Kế đó ta buông xả chủ thể hành động. Kế đó buông xả cảm giác sướng khoái và không sướng khoái. Kế đó buông xả không gian và ý thức. Kế đó buông xả tất cả Cái biết. Khi ta buông xả một đối tượng, đối tượng biến mất, đoạn tận. Nếu nó còn ở đó, nghĩa là ta chưa buông xả. Bằng cách buông xả tất cả Cái biết, cái biết đoạn tận. Đây là sự đoạn tận của tất cả mọi thứ, kể cả tâm trí. Đây là nơi không có biểu hiện của ý thức, nơi mà đất, nước, lửa gió không có nơi để tồn tại, nơi mà Danh và Sắc hoàn toàn bị tiêu hủy (DN 11, 85). Hư không. Đoạn tận. Níp bàn. Ngọc báu trong tim hoa sen.

### **Lời cuối**

Trong đoạn bài này về các định Jhana, tôi đã hướng dẫn các bạn qua một hành trình lý thuyết, bằng cách thực hành lên các rặng núi cao, nơi có các đỉnh lớn như Định (Jhana) và cao hơn nữa đến các đỉnh hiểm hoai là các chứng đạt vô sắc. Mặc dù hành trình, trong thời điểm hiện tại, dường như vượt quá khả năng của bạn. Nhưng

trong tương lai, bạn vẫn có thể thấy chính mình đi trên con đường này. Vì vậy, vẫn có ích cho bạn ngày hôm nay nếu có sẵn tấm bản đồ này trước mặt.

Hơn thế nữa, các định Jhana giống như những mỏ vàng to lớn, nhưng chúng chứa những trí tuệ còn quý hơn bất cứ một loại quý kim nào. Chúng cung cấp những chất liệu sinh động, những dữ kiện không ngờ. Chúng xây dựng những tuệ đặc biệt khai mở mắt ta về Níp Bàn. Những Định Jhana là ngọc báu trang hoàng cho diện mạo Đạo Phật. Hơn thế nữa, không những chúng chỉ thiết yếu cho trải nghiệm chứng ngộ, mà chúng còn có thể hiện thực được trong ngày nay!

Tôi kết luận phần này bằng những lời của Đức Phật:

*Natthi Jhanam Apannassa*

Không có Định nào mà không có Tuệ

*Panna Natthi Ajhayato*

Không có Tuệ nào mà không có Định

*Yamhi Jhanan Ca Panna ca*

Với người có cả Định và Tuệ

*Sa Ve Nibbana Santike*

Họ đã gần với Níp-Bàn

(Kinh Pháp Cú, đoạn 372)

**\*\*\*\*\*QUAY LẠI TRANG ĐẦU\*\*\*\*\***

THANGDACLAC

# Table of Contents

Lời nói đầu

## I. GIỚI THIỆU

Sự tái phát hiện của Đức Phật

Ta có thể bị Định Jhana trói buộc hay không?

Với những người còn xa cách với định Jhana

Với những người đã gần gũi với định Jhana

## II. HƠI THỞ ĐẸP

Sự bắt đầu một hành trình đến định Jhana

Không sợ những khoái cảm

Hơi Thở đẹp không cần nỗ lực

Pitisukka- Hỉ và Lạc

Ba loại chính của Hỉ-Lạc

Phải làm gì nếu hỉ-lạc không xảy ra?

Con đường đi vào tĩnh lặng

Khi hơi thở biến mất

Sự lắng dịu của các giác quan

## I. NIMITTA

Khi Nimitta đến quá sớm

Khi Nimitta không xuất hiện

Nimitta thích hợp và Nimitta vô dụng

Cách làm cho Nimitta sáng lên

Cách làm Nimitta ổn định

Điều làm Nimitta mất ổn định

Ghi chú về tâm trí chiếu sáng

Nhập Định

## I. CHUẨN MỐC CỦA MỘT BẮC THIỀN

## II. SƠ THIỀN - Định Jhana thứ nhất

Sự dao động (Tâm và Tứ)

Định nhất tâm

Hỉ-Lạc (Pitisukha)

## III. NHỊ THIỀN – Định Jhana thứ hai

Giảm dần dao động

Định nhất tâm hoàn hảo của Tâm trí.

Sự an-lạc sinh từ Định (samadhiyam pitisukha)

Sự chấm dứt tất cả hành động.

IV. TAM THIỀN – Định Jhana thứ ba

Hỉ đã biến mất

Chánh niệm vững mạnh, Cái Biết rõ ràng và...

Tĩnh lặng như đá và vắng mặt chủ thể tác hành (doer)

V. ĐỆ TỨ THIỀN

VI. MỘT SO SÁNH CỦA ĐỨC PHẬT KHI NÓI VỀ ĐỆ TỨ THIỀN

VII. DI CHUYỂN TỪ ĐỊNH NÀY SANG ĐỊNH KIA

Ngôi nhà với bốn phòng

“Buông xả” được nuôi dưỡng trước khi nhập vào định

Nhớ lại trải nghiệm về sự an lạc

Mỗi định lại nằm trong một định khác

Năng lực của Nguyện

VIII. ĐẠT CÁC ĐỊNH VÔ SẮC GIỚI

Cơ sở tâm trí của Không vô biên xứ

Cơ sở tâm trí của Thức vô biên xứ