

THIỀN VIỆN NGUYÊN THỦY

Pháp thực hành của Đạo Phật thời Đức
Phật Gautama còn tại thế

**Archive for the ‘Thiền chỉ (samatha)’
Category**

ĐỊNH Jhana

THE JHANA
by Bhikkhu Brahmavamso

Translate into Vietnamese

by Phạm Doãn

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 dù, Jhanas là đề tài được Đức Phật nhắc lại rất nhiều lần trong kinh Nikaya và được các vị thày 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.

Với tâm từ
Ajahn Brahmavamso
BODHINYANA MONASTERY, MAY
2546 A

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 vỏ 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 kì 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 kỉ

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 sê phản đối rằng hai vị thày 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 lẽ cây cây đầu năm (Trung bộ kinh 36). Trải

nghiêm sóm 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 thày 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 thày 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 câu khoái lạc và thoả 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 làm lẩn 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 thoả 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 sờ 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 miềnn 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 đường 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 trổ 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 thoảng 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 THỞ 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, tinh 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 tinh 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 xăng 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 đầy 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 chạp 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 cung kích động và hậu quả là gây nhảm chán. Nó giảm cường độ khi tái lập. Lạc sinh bởi sự thành tựu của cá nhân thì ám, tràn đầy, nhưng cũng phai nhanh, để lại cảm giác về một khoảng trống càn 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 khích 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 tinh 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. Vì 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 thâm đậm trải nghiệm với hỉ và lạc. Ngay cả một vài thày tu thực hành thiền định về sự kinh tụ (Asubha) chẳng hạn trên một tử thi hoại tử, có thể trải nghiệm

xác chết thoát đầu trông gồm ghiếc, bỗng thay đổi thành những hình ảnh đẹp hơn tất cả. Sự buông xả đã phát sinh quá nhiều hạnh phúc đến mức lần áp hình ảnh kinh tỳm 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 đầy 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 trao 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 trao 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, nồng lực dịu xuống và tinh lăng bắt đầu thể hiện.

Khi tinh lăng xuất hiện nó làm tăng hỉ-lạc. Chính độ sâu của hỉ-lạc lại tạo sự giảm bớt nồng lực và như thế tinh lăng phát triển mạnh hơn. Một vòng năng lượng tự hoàn nghịch được sinh ra. Tinh Lăng làm sâu đậm Hỉ-lạc. Hỉ-Lạc làm tăng trưởng Tinh Lăng. Chu trình này cứ tiếp tục nếu không bị làm gián đoạn. Suốt con đường đi đến Định Jhana, Tinh Lăng 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 tinh 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 tịnh 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 tinh 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 tinh lăng 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 lăng 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 lăng 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 cũng 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 ngưng 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 đế 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 Carroll. 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 lẩn 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. Cẩn 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 cỗ 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

tở đây phải là một bạn thân, bạn bước ra mở cửa mời vào và cà 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, đầy 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 bở 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 chừng 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 sơ hãi cảm giác hoan lạc (delight) trong Thiền Định. Rất nhiều người hành thiền xua 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耐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 khoảng 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 lưỡi 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” (Bone-fida). 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 khai 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. Phức hợp Nimittas như vừa nói (các cảnh tượng) chỉ là phản chiếu của một tâm thức quá hồn 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 vút 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 nổ của Nimitta ‘pháo bông’, quay về với hơi thở, phát triển sự an bình và nhất tâm.

- Nimitta “e thiện”

Kiểu Nimitta này là Nimitta “e thiện”. 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 Nimita 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 hỉ 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耐 chờ, phát triển thêm trạng thái
 an tĩnh (calm), để cho tâm trí trở nên dễ
 cảm thụ với loại Nimitta “e thiện” 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 chải và tạo sự tự tin để
 không phản ứng gì cả, Nimitta “e thiện” sẽ
 trở lại và ở lại lâu hơn. Chẳng bao lâu,

Nimitta loại đó sẽ mất tính e thiện, 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 thiện 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 thiện” 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 thước 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 vàng trắng 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 kì giới hạn nào. Nimitta nổ 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 do bẩn, điều đó có nghĩa là tâm ta đang mờ và đang bẩn. Hiện tượng này luôn do ta vừa mới đánh mất đức hạnh ví dụ như một con 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 dối 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 phương 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 vấy bẩn, 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 chắm 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 lõi, 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 bẩn 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 ngàn. 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 ắp 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. Đường 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 không 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 hồn hồn 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 lý 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. Ôn rồi. Chúng tiếp tục nhúng ba ngón chân vào nước lâu hơn một chút. Cũng vẫn ổn. Kế đến chúng nhúng cả bàn chân rồi hết 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 dầm 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 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, đắm mình hoàn toàn trong nó. Hơn thế

nữa, ta có thời gian vui thú mà người khác thật khó khăn lắm mới kéo nỗi 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

nghiêm cao nhất về khả năng nhận thức thụ động. Mỗi khi ta đối diện với nimitta, dù chỉ với một chút xíu kèm ché, ta sẽ lại rót 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 tự 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. Lối làm 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 ngùm 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 cẩn 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 hồn 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 bong 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 đây và trốn biệt vào rừng, chẳng xuất hiện hàng tháng. Chúng là những loài e sợ 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 thiện sẽ cẩn 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

Ồ (wow) thì Nimitta thẹn thùng túc 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 tinh 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 nhẫn nại chờ đợi, duy trì tinh lặng, không có bất cứ manh động nào, cho đến khi những nguyên nhân và kiều 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 mắt 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耐. 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 rõ. 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 lệ 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 chêch chỉ một chút, đi vào cái đầu rắn của sự khích động, ta trượt, đúng hơn là bị đội 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.

PART III

I. Chuẩn mốc của các bậc thiền

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 dù 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 dời đổi.

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 ngủi, 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 hụ 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 hụ hay máy kích tim làm nảy 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 rát tinh táo nhưng chỉ biết có an lạc, một an lạc không dời chuyển, 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 tinh lăng 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 Tú)

Tất cả các Định Jhana hầu hết là trạng thái an lạc không dời 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 nǎng. 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 bấu 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 dời 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 Tú (Vicara). Tú là cái báu víu thụ động vào an lạc. Tâm là cái dịch chuyển tự động trở về an lạc. Nhiều nhà chú giải giải thích cặp đôi Tâm-Tú 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 ròng như Định Jhana.

Thực ra, tư duy ngưng lại từ lâu trước khi ta nhập định. Trong Định Jhana, Tâm và Tú 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-verbal) của tâm trí khi nó quay lại với an-lạc. Tú 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, Tâm và Tú 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: Tâm và Tú.

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

Yêu tố thứ ba của Định Jhana là định nhất tâm (Ekaggatha). 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 hỉ-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 (thiếng 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 đan gần nhau. Sự thực chúng chỉ tách rời trong Tam Thiền, khi đó Hỉ tắt đi để lại mình Lạc góá bùa. 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 đindh 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

quẳng 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 khôi 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 cưu 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)- TÚ (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 tịnh 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, Tâm và Tú là sự nắm bắt an lạc không chủ ý, khiến chánh niệm bị dời chuyển. Tâm (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 Tú (vicara) vẫn đang nắm giữ an lạc bằng sự cầm nǎm nhẹ nhàng, nhưng điều này không đủ để tạo nên sự bất ổn định của an-lạc. An-lạc không suy giảm vì Tú, chánh niệm cũng không dời chuyển khỏi nguồn. An-lạc quá mạnh, Tú không thể quấy nhiễu nó được. Mặc dù Tú vẫn đang hoạt động, không có Tâm, 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 Tâm mà chỉ có một chút Tú (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. Tú không còn nhầm 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, Tú (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 Tâm, không có Tú. Trong trải nghiệm, điều này có nghĩa không còn dao-động trong tâm trí. Khía cạnh thứ hai là “Ajhattam Sampasadanan” 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 Tú dừng lại.

- Định nhất tâm hoàn hảo của Tâm trí.

Khía cạnh đặc trưng thứ ba của Nhị thiền là Cetaso Ekodibbaavam, 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 tinh lăng 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 năng 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 hỉ 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 cân 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 Tâm (avtakka)- Không có Tú (Avicara), Tự tin bên trong (Ajhattam sampasadananam): 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, kế 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 kế 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 đā biến māt

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 đổi 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), tinh giác (sampajanna, hiểu biết rõ ràng) và xả (upekkha). Tuy nhiên kinh Bát Đạo

(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 Đắng Thé 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 Hỉ.
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 Thiền

Lạc biến mất!

Khi sự tịnh lặng của Người biết làm an tịnh 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, tịnh lặng tuyệt đối, nhìn về một cái cũng tuyệt đối tịnh lặng.

Sự hoàn hảo của an bình (peace)

Từ góc nhìn của đệ tứ thiền, 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 thiền.

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 khuất động trong trung tâm của con mắt 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, upakkha sati parisuddhim) theo DN 9.13.

An Bình của đệ tứ thiền 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 thiền trong khoảng thời gian ngắn hơn.

Hỉ và Lạc, cả hai đều ngừng lại trong đệ tứ thiền, 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 thiền 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 thẩn bí hơn. Nó chính là như vậy.

Tổng kết đệ tứ thiền

Đệ tứ thiền có đặc tính như sau

1. Lạc (sukkha) 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 thiền

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

Đức Phật đã từng mô tả trải nghiệm về bốn bậc thiền bằng cách dùng ví dụ kiểu so sánh cho từng mỗi bậc thiền (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 thiền) 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 nắm giác quan với thế giới bên ngoài. Sự ẩm ướt

thấm đẫm vào năm 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 thiền 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 sampasadanan) của hỉ-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, thâm 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 hỉ. Giống như khi hoa sen trầm vào nước, tâm trí của Tam thiền được làm mát dịu bởi lạc nhưng không bị hỉ 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 thẩm đẫm toàn bộ trải nghiệm tâm trí từ đầu đến cuối, giống như nước thẩm 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. Tâm 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 chấm bẩn giống như một tấm vải sạch, tinh lặng hoàn hảo và chỉ quan sát mà không tác ý, tinh ròng, đơn thuần. Dĩ nhiên trạng thái tinh ròng tuyệt đối của bình an này thẩm 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 tinh 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 thế 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 nhẹ 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 hơ ấm. Sơ thiền được so sánh với những cánh hoa hàng thứ 993. Ngay khi hàng cánh thứ 993, được hơ 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 hơ 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 Nguyên

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 Nguyên (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

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 Thúc 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, chúng đạt vô sắc thứ nhất nằm bên trong Tứ thiền, chúng đạt vô sắc thứ hai nằm trong chúng đạt vô sắc thứ nhất, và cứ như thế giống như những hàng cánh của hoa sen tàn. Vậy, Bốn chúng 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 chúng 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 chúng đạt vô sắc tựa vào. Khi các “nền tâm trí” bất động này càng tinh ròng và trống rỗng thì các chúng 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, quan 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 chúng 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 tưởng phi phi tưởng xứ

Trong tri giác của vô sở hữu xứ là tri giác về không của “không có gì. Nếu tâm trí đủ tέ nhị đέ 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 tέ vi nhất và thăng hoa nhất trong tất cả. Bởi vì cái mỏng manh như tờ 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 chưa 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 vẫn 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 hiếm hoi 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 chưa 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 Nip 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)

This book may be copied or reprint for free distribution without permission from the publisher.

Otherwise all rights reserved.

October 2005

THE JHNAS

An Inward Journey Book PUBLISHED
BY

INWARD PATH PUBLISHER @ House
of Inward Journey 35 Lebuh Batu Maung
8, Iping Garden 11960 Bayan Lepas,
Penang, Malaysia Tel / Fax: 04-6264 696

P.O. Box 1034, 10830 Penang, Malaysia

Email: sunanda@pc.jaring.my.

sunandahelim@gmail.com

www.buddhanet.net/ipp.htm

ISBN 983-3512-05-4 (IJ111/05)

COPYRIGHT @ 2005 Ajahn
Brahmavamso

“This book is for FREE DISTRIBUTION
ONLY and printed and published with
permission granted by Ajahn
Brahmavamso; and is made available by

Bro Khaw Cheow Poh & Sis Amy Khaw
Mei Chen

Special Thanks to

Ajahn Brahmavamso and all the donors.

ALL RIGHTS RESERVED

This book had been published for Free Distribution Only and NOT for Sale.

For additional information, please contact the author and publisher.

FIRST EDITION: DHAMMA JOURNAL Vol. 4, No. 1, 2003 (January)
published by

Buddhist Society of Western Australia,
Perth, AUSTRALIA

SECOND RE-PRINT: 3,500 copies May
2003 printed by BGF, Selangor,
MALAYSIA

REVISED EDITION: 2003 published by
Buddhist Fellowship, SINGAPORE

THIS EDITION 2,000 copies year 2005
Penang

COVER DESIGN & BOOK LAYOUT
BY Sunanda Lim

PRINTED IN PENANG, MALAYSIA

May the merits generated be to the well-being and happiness of the donors, departed ones and all sentient beings.

May all beings be liberated from suffering.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!



The JHANA by Ajahn Brahmavamso in PDF—> [Download here](#)

Written by thienviennnguyenthuy

20/06/2010 lúc 8:23 chiều

Posted in [- Phật giáo Thailand](#), [Thiền chỉ \(samatha\)](#)

Tagged with [aloka](#), [bliss](#), [jhana](#), [meditation](#), [nimitta](#), [piti-sukha](#), [right-mindfulness](#), [samadhi](#), [samatha](#), [thiền](#), [thiền định](#), [upacara-samadhi](#)

[Luận về quán hơi thở](#)

[leave a comment »](#)

**LUẬN VỀ QUÁN HƠI THỞ
«*Anāpānassatikathā* »**

[Tóm lược]

1. [162] Khi bắt cứ ai tu tập định bằng cách quán hơi thở [\[1\]](#) với 16 cứ điểm, có hơn 200 loại trí khởi lên trong vị ấy:

- I. tám loại trí về chướng ngại và tám loại trí về trợ giúp,
- II. mươi tám loại trí về bất toàn,
- III. mươi ba loại trí về giữ trong sạch,
- IV. ba mươi hai loại trí trong người thực hành quán niệm,
- V. hai mươi bốn loại trí nhờ định,
- VI. bảy mươi hai loại trí nhờ quán thực tánh,
- VII. tám loại trí về nhảm chán,
- VIII. tám loại trí biết về cái gì tương thuận với nhảm chán,

IX. tám loại trí như là làm lǎng dịu nhảm chán,

X. hai mươi mốt loại trí về hạnh phúc giải thoát.



[*Phân i*]

2. Tám loại trí về chướng ngại và tám loại trí về trợ giúp là gì?

3. Ham muốn ái dục là chướng ngại cho định, xuất ly là trợ giúp cho định.

Sân hận là chướng ngại..., không sân hận là trợ giúp...

Dã dượi buồn ngủ là chướng ngại..., nghĩ đến ánh sáng là trợ giúp...

Dao động là chướng ngại..., không tán loạn là trợ giúp...

Nghi là chướng ngại..., tìm hiểu rõ hiện tượng là trợ giúp...

Vô minh là chướng ngại..., trí là trợ giúp...

Tẻ nhạt là chướng ngại..., hoan hỉ là trợ giúp...

Cũng vậy, tất cả các trạng thái bất thiện là chướng ngại cho định, tất cả các trạng thái thiện là trợ giúp cho định.

Đây là tám loại trí về chướng ngại và tám loại trí về trợ giúp.

4. Khi tâm được điều hướng, điều hướng khéo, qua 16 khía cạnh này, tâm củng cố các nhất điểm và được lọc sạch chướng ngại. [163]

Các nhất điểm này là gì?

Xuất ly là nhất điểm, không sân hận là nhất điểm, nghĩ đến ánh sáng là nhất điểm, không tán loạn là nhất điểm, tìm hiểu rõ hiện tượng là nhất điểm, trí là nhất điểm, hoan hỉ là nhất điểm, các trạng thái thiện là nhất điểm.

5. Những chướng ngại này là gì?

Ham muốn ái dục là chướng ngại cho định, sân hận là chướng ngại, đã dược buồn ngủ là chướng ngại, dao động là chướng ngại, nghi là chướng ngại, vô minh là chướng ngại, tẻ nhạt là chướng ngại, các trạng thái bất thiện là chướng ngại.

Chướng ngại : chướng ngại theo nghĩa nào?

Chướng ngại theo nghĩa án ngữ các lối thoát.

Các lối thoát ấy là gì?

Xuất ly là lối thoát cho các bậc thánh nhân, các bậc thánh nhân được thoát ra nhờ xuất ly: ước muốn tình dục án ngữ lối thoát đó, và bởi vì con người bị ước muốn tình dục tạo khó khăn nên không hiểu được lối thoát của thánh nhân dưới hình thức xuất ly.

Không sân hận..., sân hận...

Nghĩ đến ánh sáng..., đã dược buồn ngủ...

Không tán loạn..., dao động...

Tìm hiểu rõ hiện tượng..., nghi...

Trí..., vô minh...

Hoan hỉ..., tẻ nhạt...

Cũng thế, tất cả các trạng thái thiện là lối thoát cho các bậc thánh nhân, các bậc thánh nhân được thoát ra nhờ tất cả các trạng thái thiện: tất cả các trạng thái bất thiện án ngữ lối thoát đó, và bởi vì con người bị tất cả các trạng thái bất thiện tạo khó khăn nên không hiểu được lối thoát của thánh nhân dưới hình thức trạng thái thiện.

[Phân ii]

6. Khi người có tâm được lọc sạch khỏi những chướng ngại này [164], người ấy tu tập định bằng quán hơi thở qua mười sáu cứ điểm, mười tám bất toàn sau đây khởi lên trong vị ấy theo từng chập ngắn ngủi.[2]

Mười tám bất toàn nào khởi lên?

- (1) Khi vị ấy chú tâm theo dõi chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối hơi thở vào,[\[3\]](#) tâm của vị ấy bị phân tán phía trong, và như thế là một ngăn trở cho định.
- (2) Khi vị ấy chú tâm theo dõi chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối hơi thở ra, tâm của vị ấy bị phân tán phía ngoài, và như thế là một ngăn trở cho định.
- (3) Những hành vi khao khát như hy vọng, tham luyến, hơi thở vào là một ngăn trở cho định.
- (4) Những hành vi khao khát như hy vọng, tham luyến, hơi thở ra là một ngăn trở cho định.
- (5) Khi mệt vì thở vào (hở quá dài hay quá ngắn), bất kỳ sự mong ngóng hơi thở ra nào đều là một ngăn trở cho định.

(6) Khi mệt vì thở ra (hơi quá dài hay quá ngắn), bất kỳ sự mong ngóng hơi thở vào nào đều là một ngăn trở cho định.[\[4\]](#)

7.

Chú tâm theo dõi hơi thở vào
 Và cũng theo dõi hơi thở ra
 Bên trong phân tâm sẽ xảy đến
 Bên ngoài để phân tâm cuốn hút
 Mong ngóng thở ra ở người
 Mệt mỏi nhiều vì thở vào,
 Mong ngóng thở vào ở người
 Mệt mỏi nhiều vì thở ra;
 Sáu nhược điểm này của định
 Dựa trên quán hơi thở
 Sẽ ngăn tâm thoát ra khỏi
 Phân tâm do chúng tạo nên;
 Và ai không biết về giải thoát
 Ất phải tin lời người khác.

8. (7) Nếu, khi hành giả hướng tâm chú ý đến dấu hiệu,[5] tâm của người ấy có thể bị hơi thở vào lay động, đây là một trở ngại cho định.

(8) Nếu, khi hành giả hướng tâm chú ý đến hơi thở vào, tâm của người ấy có thể bị dấu hiệu ấy lay động, đây là một trở ngại cho định.

(9) Nếu, khi hành giả hướng tâm chú ý đến dấu hiệu, tâm của người ấy có thể bị hơi thở ra lay động, đây là một trở ngại cho định.

(10) Nếu, khi hành giả hướng tâm chú ý đến hơi thở ra, tâm của người ấy có thể bị dấu hiệu lay động, đây là một ngăn trở cho định.

(11) Nếu, khi hành giả hướng tâm chú ý đến hơi thở vào, tâm của người ấy có thể

bị hơi thở ra lay động, đây là một ngăn trở cho định.

(12) Nếu, khi hành giả hướng tâm chú ý đến hơi thở ra, tâm của người ấy có thể bị hơi thở vào lay động, đây là một ngăn trở cho định.

9. [165]

Hướng tâm chú ý đến dấu hiệu trong khi tâm

Vẫn bị hơi thở vào phân tán;

Hướng tâm chú ý đến hơi thở vào trong khi tâm

Vẫn bị dấu hiệu phân tán;

Hướng tâm chú ý đến dấu hiệu trong khi tâm

Bị hơi thở ra phân tán;

Hướng tâm chú ý đến hơi thở ra trong khi tâm

Bị dấu hiệu phân tán;

Hướng tâm chú ý đến hơi thở vào trong
khi tâm

Vẫn bị hơi thở ra phân tán;
Hướng tâm chú ý đến hơi thở ra trong khi
tâm

Bị hơi thở vào phân tán;
Sáu nhược điểm này của định
Dựa trên quán hơi thở
Sẽ ngăn tâm thoát ra khỏi
Phân tán do chúng tạo nên;
Và ai không biết về giải thoát
Ất phải tin lời người khác.

10. (13) Tâm buông theo [hơi thở] quá
khứ bị **[6]** xao lảng thăng thế là một ngăn
trở cho định.

(14) Tâm lay động vì ngóng chờ [hơi thở]
tương lai là một ngăn trở cho định.

(15) Tâm giải dãi bị lười biếng thăng thế
là một ngăn trở cho định.

(16) Nỗ lực quá sức, tâm bị dao động
thắng thế là một ngǎn trở cho định.

(17) Khi bị lôi cuốn, tâm bị tham thắng
thế là một ngǎn trở cho định.

(18) Khi chán ghét, tâm bị sân hận thắng
thế là một ngǎn trở cho định.

11.

Tâm nào: săn đuổi quá khứ,
Mong ngóng tương lai, lười biếng,
Nỗ lực quá sức hay bị lôi cuốn,
Hay chán ghét, tâm ấy không được định
Sáu nhược điểm này của định
Dựa trên quán hơi thở
Là như thế khi chúng vây bắn tư tưởng
người đó
Vì ấy không biết được Tâm Tăng
Thượng.

12. (1) Khi theo dõi chặng đầu, chặng giữa chặng cuối hơi thở vào, tâm hành giả bị phân tán bên trong, cả thân lẩn tâm vị ấy không yên, bị xáo trộn và dao động. (2) Khi theo dõi chặng đầu, chặng giữa chặng cuối hơi thở ra, tâm hành giả bị xao lãng bên ngoài, cả thân lẩn tâm vị ấy không yên, bị xáo trộn và dao động. (3) Hơi thở vào với hành vi khao khát như hy vọng, tham luyến, cả thân lẩn tâm vị ấy không yên, bị xáo trộn và dao động. (4) Hơi thở ra với hành vi khao khát như hy vọng, tham luyến, cả thân... (5) [166] Vì trong vị ấy mong ngóng hơi thở ra khi mệt vì hơi thở vào [quá dài hay quá ngắn] cả thân lẩn... (6) Vì trong vị ấy mong ngóng hơi thở vào khi mệt vì hơi thở ra [quá dài hay quá ngắn] cả thân lẩn... (7) Nếu, khi hành giả hướng tâm chú ý đến dấu hiệu, tâm của người ấy vẫn bị hơi thở

vào dao động, cả thân lنى... (8) Nếu, khi hành giả hướng tâm chú ý đến hơi thở vào, tâm của người ấy vẫn bị dấu hiệu dao động, cả thân lنى... (9) Nếu, khi hành giả hướng tâm chú ý đến dấu hiện, tâm của người ấy vẫn bị hơi thở ra dao động, cả thân lنى... (10) Nếu, khi hành giả hướng tâm chú ý đến hơi thở ra, tâm của người ấy vẫn bị dấu hiệu dao động, cả thân lنى... (11) Nếu, khi hành giả hướng tâm chú ý đến hơi thở vào, tâm của người ấy vẫn bị hơi thở ra dao động, cả thân lنى... (12) Nếu, khi hành giả hướng tâm chú ý đến hơi thở ra, tâm của người ấy vẫn bị hơi thở vào dao động, cả thân lنى... (13) Tâm chạy theo [hơi thở] quá khứ bị phân tâm thăng thế, cả thân lنى... (14) Tâm bị dao động vì mong ngóng [hơi thở] tương lai, cả thân lنى... (15) Tâm giải đai bị lười biếng thăng thế, cả

thân lẩn... (16) Nỗ lực quá sức, tâm bị
dao động thắng thế cả thân lẩn... (17)
Khi bị lôi cuốn, tâm bị tham công kích cả
thân lẩn... (18) Khi chán ghét, tâm bị sân
hận thắng thế cả thân lẩn tâm vị ấy không
yên, bị xáo trộn và dao động.

13.

Người nào mà việc quán hơi thở
Không được tu tập, không toàn thiện,
Thấy xáo trộn trong thân
Tâm vị ấy cũng như thế,
Rồi vị ấy bị dao động trong thân
Trong tâm vị ấy cũng như thế.
Người nào mà việc quán hơi thở
Được tu tập, được toàn thiện,
Thì không xáo trộn trong thân
Tâm vị ấy cũng như thế,
Rồi vị ấy không bị dao động trong thân
Trong tâm vị ấy cũng như thế.

14. Khi tâm được lọc sạch những chướng ngại này [đề cập ở phần i.] hành giả tu tập định bằng quán hơi thở qua mười sáu cứ điểm, mười tám bất toàn này khởi lên trong vị ấy theo từng chap ngắn ngủi.



[*Phân iii*]

15. Mười ba loại trí về giữ trong sạch là gì?

(1) Tâm chạy theo [hơi thở] quá khứ bị phân tán thăng thế: bằng cách tránh điều này vị tỳ kheo tập trung tâm vào một nơi, như vậy tâm không bị phân tán.

(2) Tâm mong ngóng [hơi thở] tương lai có thể bị lay động: [167] bằng cách tránh điều này vị tỳ kheo trấn tĩnh tâm vào một nơi, như thế tâm cũng không bị phân tán.

(3) Tâm giải đai bị lười biếng thăng thế: bằng cách cố gắng làm, vị ấy từ bỏ lười biếng, như thế tâm cũng không bị phân tán.

(4) Nỗ lực quá sức, tâm bị dao động thăng thế: bằng cách chế ngự, vị ấy từ bỏ dao động, như thế tâm cũng không bị phân tán.

(5) Khi bị lôi cuốn, tâm bị tham thăng thế: bằng cách hiểu biết rõ ràng tường tận điều đó, vị tỳ kheo từ bỏ tham, như thế tâm cũng không bị phân tán.

(6) Khi chán ghét, tâm bị sân hận thăng thế: bằng cách hiểu biết rõ ràng tường tận điều đó, vị tỳ kheo từ bỏ sân hận, như thế tâm cũng không bị phân tán.

Tâm được trong sạch, sáng sủa và đạt được nhất điểm qua sáu khía cạnh này.

16. Những nhất điểm này là gì?

- (7) nhất điểm dưới hình thức thiết lập ý muốn buông bỏ tăng phẩm [khi bố thí],
- (8) nhất điểm dưới hình thức thiết lập biểu tượng của tinh lăng [trong khi định],
- (9) nhất điểm dưới hình thức thiết lập đặc tính của diệt (*vaya*) [trong quán thực tánh],
- (10) nhất điểm dưới hình thức thiết lập đoạn diệt [*nirodha*] [trong đạo lô].

17. Nhất điểm dưới hình thức thiết lập ý muốn buông bỏ tăng phẩm của người nhất quyết từ bỏ. Nhất điểm dưới hình thức thiết lập biểu tượng của tinh lăng của người dồn hết cho Tâm Tăng Thượng. Nhất điểm dưới hình thức thiết lập đặc tính của diệt của người thực hành

quán thực tánh. Nhất điểm dưới hình thức thiết lập đoạn diệt vốn của các bậc Thánh.

18. Trong bốn trường hợp đạt được nhất điểm này, tâm

(11) đi vào tiến trình thanh lọc của đạo lộ
[\[7\]](#)

(12) được bình thản tăng cường,

(13) được trí thoả mãn.

□

19. Đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối của sơ thiền là gì?

Tiến trình thanh lọc của đạo lộ là đoạn đầu, tăng cường bình thản là đoạn giữa và thoả mãn* là đoạn cuối của sơ thiền.

* Ở đây, tuy dùng chữ *encouragement* (khích lệ), nhưng ở Vism IV đ. 113, tỳ

kheo *Nāṇamoli* đã sửa thành *satisfaction* (thỏa mãn). Vì thế, tôi chọn chữ *satisfaction* để dịch cho phù hợp với thay đổi này và để thống nhất với sự thỏa mãn vừa mới nói ở đ. 18 (13). Đoạn 22 sắp tới đây nói đến đặc tính này ở đoạn cuối của sơ thiền.

20. *Tiến trình thanh lọc của đạo lộ là đoạn đầu của sơ thiền:* đoạn đầu có mấy đặc tính?

Đoạn đầu có ba đặc tính:

- i. tâm được thanh lọc khỏi các trở ngại của [cõi thiền] đó;
- ii. vì được thanh lọc, nên tâm tiến đến đoạn giữa [trạng thái quân bình, vốn là] dấu hiệu của tinh lăng;
- iii. vì đã tiến đến, nên tâm đi vào trạng thái quân bình ấy.

Và vì tâm đã được lọc sạch các trớ ngại của thiền, và bởi vì nó được thanh lọc, nên tâm tiến đến đoạn giữa [trạng thái quân bình, vốn là] dấu hiệu của tinh lặng, và vì đã tiến đến, nên tâm đi vào trạng thái quân bình ấy, [168] tiến trình thanh lọc của đạo lộ là đoạn đầu của sơ thiền. Đây là ba đặc tính của đoạn đầu. Vì thế nên nói rằng sơ thiền tốt đẹp ở đoạn đầu với [ba] đặc tính.

21. *Tăng cường bình thản là đoạn giữa của sơ thiền:* đoạn giữa có mấy đặc tính?

Đoạn giữa có ba đặc tính: người tỳ kheo
iv. vô can nhìn tâm đã được thanh lọc
với lòng bình thản;

v. vô can nhìn tâm tiến đến tinh
lặng với lòng bình thản;

vi. vô can nhìn sự thiết lập nhất điểm với lòng bình thản.

Và vì tỳ kheo [bây giờ] vô can nhìn tâm đã được thanh lọc với lòng bình thản và vô can nhìn tâm đã tiến đến tĩnh lặng với lòng bình thản và vô can nhìn sự thiết lập nhất điểm với lòng bình thản, sự tăng cường bình thản đó là đoạn giữa của sơ thiền. Đây là ba đặc tính của đoạn giữa. Vì thế nên nói rằng sơ thiền tốt đẹp ở đoạn giữa vốn có [ba] đặc tính.

22. Thỏa mãn là đoạn cuối của sơ thiền:
đoạn cuối có bao nhiêu đặc tính?

Đoạn cuối có bốn đặc tính:

vii. thỏa mãn theo nghĩa không có sự vượt quá giữa các trạng thái khởi lên trong đó;

viii. thỏa mãn theo nghĩa các năng lực gây ảnh hưởng có tác dụng (hương vị) duy nhất;

ix. thỏa mãn theo nghĩa nỗ lực thích đáng có hiệu quả;

x. thỏa mãn theo nghĩa lập lại;

là thỏa mãn ở đoạn cuối của sơ thiền. Đây là bốn đặc tính của đoạn cuối. Vì thế nên nói rằng sơ thiền tốt đẹp ở đoạn cuối vốn có [bốn] đặc tính.

23. Tâm đã đạt tới chu kỳ ba đoạn [đầu, giữa và cuối] và tốt đẹp theo ba thể thức đó và có 10 đặc tính như thế cũng có luôn [năm yếu tố của cõi thiền] là hướng tâm về đối tượng, suy xét đối tượng, hỉ, lạc và cương quyết cũng như [năm năng lực gây ảnh hưởng và năm lực] tín tấn niệm định và tuệ.

24. Đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối của nhị thiền là gì?

Tiến trình thanh lọc của đạo lộ là đoạn đầu của nhị thiền, tăng cường bình thản là đoạn giữa và thỏa mãn là đoạn cuối.

25-28. *Tiến trình thanh lọc của đạo lộ là đoạn đầu của nhị thiền*: đoạn đầu có mấy đặc tính?

Đoạn đầu có ba... [lập lại các đoạn từ 20 đến 23, thay chữ *sơ thiền* bằng chữ *nhi thiền*] [169]

29-33. Đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối của tam thiền là gì? ... [lập lại các đoạn từ 19 đến 23]

34-38. Đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối của tứ thiền là gì? ...

39-58. ... [lập lại cũng cùng năm đoạn như thế với mỗi phần của 4 chứng đắc cõi vô sắc] ...

59-148. ... [lập lại cũng cùng năm đoạn như thế với mỗi phần của 18 Tuệ Quán Thực Tánh Chính] ...

149-168. ... [lập lại cũng cùng năm đoạn như thế với mỗi phần của 4 đạo lộ] ...
[170]



[Tỷ dụ Lưỡi Cưa]

169.

Dấu hiệu, thở vào, thở ra không phải là
đối tượng
của một tâm duy nhất;
Người không biết ba điều này
Tu không tăng tiến. [171]

Dấu hiệu, thở vào, thở ra không phải là
đối tượng
của một tâm duy nhất;
Người biết rõ ba điều này
Tu có thể tăng tiến.

170. Thế nào là nói ba điều này không
phải là đối tượng của một tâm duy nhất?,
tuy chúng không phải là không được biết
tới?, tâm không bị phân tán, vị tỳ kheo
thể hiện nỗ lực, làm phận sự và đạt kết
quả đặc biệt?

Giả thử có một thân cây đặt nằm trên mặt
đất bằng, một người dùng cưa cắt nó.
Quán niêm của người ấy được thiết lập
nhờ chỗ các răng cưa tiếp xúc với thân
cây mà không chú ý tới sự di chuyển tới
lui của các răng cưa ấy, cho dù các răng
cưa ấy không phải là không được người
cưa biết tới khi các răng ấy di chuyển tới

lui; và người cưa thể hiện nỗ lực, làm phận sự và đạt kết quả đặc biệt.

Khi thân cây ấy được đặt nằm trên mặt đất bằng thì dấu hiệu buộc quán niệm [8] cũng thế. Các răng cưa như thế nào, các hơi thở vào và hơi thở ra cũng thế. Vì quán niệm của người được thiết lập nhờ chõ các răng cưa tiếp xúc với thân cây mà không chú ý tới sự di chuyển tới lui của các răng cưa ấy, cho dù các răng cưa ấy không phải là không được người cưa biết tới khi các răng cưa ấy di chuyển tới lui; và như vậy người cưa thể hiện nỗ lực, làm phận sự và đạt kết quả đặc biệt, cũng thế, vị tỳ kheo ngồi, sau khi lập quán niệm ở đỉnh mũi hay môi trên xong, không chú ý tới sự di chuyển vào ra của các hơi thở vào và hơi thở ra, cho dù các hơi thở ấy không phải là không được tỳ

kheo biết tới khi các hơi thở vào ra; và như vậy vị ấy thể hiện nỗ lực, làm phận sự và đạt kết quả đặc biệt.

Nỗ lực là gì? Thân và tâm của người tinh tấn trở nên dễ điều khiển: đây là nỗ lực.

Phận sự là gì? Các bất toàn cần được từ bỏ nơi người tinh tấn, và các tâm hướng về đối tượng của vị ấy đã được êm dịu: đây là phận sự.

Kết quả đặc biệt là gì? Ở người tinh tấn, các kết buộc đi tới tình trạng bị từ bỏ, và các khuynh hướng ngủ ngầm của người ấy đi tới tình trạng bị diệt trừ: đây là kết quả đặc biệt.

Như vậy, ba điều này không phải là đối tượng của một tâm duy nhất, [172] tuy chúng không phải là không được biết tới, tâm không bị phân tán, và vị ấy thể hiện

nỗ lực, làm phận sự và đạt kết quả đặc biệt.



171.

Quán niệm hơi thở vào và
hơi thở ra của người nào
được hoàn hảo, khéo tu tập,
Và mang dần tới tăng trưởng
Theo đúng như lời Phật dạy,
Người đó soi sáng thế giới này
Giống như trăng tròn không mây.[\[9\]](#)

172. *Thở vào* (*āna*) là hơi thở đi vào (*assāsa*); *thở ra* (*apāna*) là hơi thở đi ra (*passāsa*).[\[10\]](#) Thiết lập (nền tảng) nhờ hơi thở vào là *niệm*; thiết lập (nền tảng) nhờ hơi thở ra là *niệm*. Khi thở vào *niệm* được thiết lập (đặt nền tảng) trong vị ấy;

khi thở ra *niệm* được thiết lập (đặt nền tảng) trong vị ấy.

* Ở Vism VIII đ. 164 viết là: *assāsa* là hơi gió đi ra; *passāsa* là hơi gió đi vào như đã nói theo chú giải của Tạng Luật.

173. *Hoàn hảo*: hoàn hảo theo nghĩa phân biệt rõ* [cõi thiền, tuệ quán và đạo lộ]; hoàn hảo theo nghĩa [các trạng thái liên kết sau đó] trang bị [lẫn cho nhau]; hoàn hảo theo nghĩa tuyệt hảo.

* *pariggaha*. Xin đọc lại chú thích về chữ này ở Luận I đ. 23.

174. *Khéo tu tập*: Có bốn loại tu tập:

i. tu tập theo nghĩa không có sự vượt quá giữa các trạng thái khởi lên trong đó; (Luận I 135)

ii. tu tập theo nghĩa tác dụng (hương vị) duy nhất của các năng lực gây ảnh hưởng (Luận I 134)

iii. tu tập theo nghĩa hiệu quả vì nỗ lực thích đáng;

iv. tu tập theo nghĩa lập lại;

Bốn loại tu tập này đã được thuần thực, tạo thành nền tảng, được củng cố, được điêu luyện và đem lại đồng nhất thể.*

* Câu: ‘đã được thuần thực... đồng nhất thể’ tìm thấy ở D ii 103; S ii 274 ff. Có lẽ vì phần so sánh giữa *samāṇ* và *susamāṇ* ở đoạn sắp tới nên bhikkhu *Nāṇamoli* dịch *susamāraddhā* là *brought to very sameness*: ‘đem lại đồng nhất thể’. Maurice Walshe dịch chữ này là *properly undertaken* (LDB trang 246); Bhikkhu

Bodhi dịch là *fully perfect it* (CDB I trang 707-8).

‘Được thuần thực’: Ở bất cứ nơi nào, nếu muốn, vị ấy làm chủ, có quyền lực và hoàn toàn tự tin,* các trạng thái [tĩnh lặng và quán thực tánh] sẵn sàng để vị ấy hướng tới, sẵn sàng để vị ấy sử dụng theo ý muốn, sẵn sàng để vị ấy chú tâm suy xét, sẵn sàng để vị ấy khởi tâm. ‘Được thuần thực’ được nói vì lý do đó.

**vesārajja*: hoàn toàn tự tin

‘Tạo thành nền tảng’: quán niệm của vị ấy được thiết lập vững vàng (vững đặt) trên bất cứ nền tảng nào tâm của vị ấy trụ vào. Tâm của vị ấy trụ vào bất cứ nền tảng nào nơi quán niệm của vị ấy được thiết lập vững vàng (vững đặt). ‘Tạo thành nền tảng’ được nói vì lý do đó.

‘Cùng cố’, quán niệm của vị ấy luân chuyển song hành với bất cứ cái gì vị ấy điều tâm tới. Vì ấy điều tâm tới bất cứ cái gì quán niệm của vị ấy luân chuyển song hành với. ‘Cùng cố’ được nói vì lý do đó.

‘Được điêu luyện’: được điêu luyện theo nghĩa giữ vững, được điêu luyện theo nghĩa trang bị, được điêu luyện theo nghĩa hoàn hảo. Khi tỳ kheo gìn giữ quán niệm, vị ấy chế ngự được các trạng thái xấu xa, bất thiện. ‘Được điêu luyện’ được nói vì lý do đó.

‘Đem lại đồng nhất thể’ (*susamāraddhā*): Có bốn loại ‘đem lại nhất thể’: đem lại đồng nhất thể theo nghĩa không có sự vượt quá giữa các trạng thái khởi lên; đem lại đồng nhất thể theo nghĩa tác dụng (hương vị) duy nhất của các năng lực gây ảnh hưởng; đem lại đồng nhất thể theo

nghĩa hiệu quả vì nỗ lực thích đáng; đem lại đồng nhất thể vì chính đáng hủy bỏ (*susamugghātattā*)* nhiễm lậu vốn đối nghịch với trạng thái này.

* Bản của VRI viết là *susamūhatattā*.

‘Đồng nhất thể’ (*susamam*): [11] Có nhất thể (*samam*) và đồng nhất thể (*susamam*). Nhất thể là gì? Các trạng thái nào khởi lên vốn không lỗi và mang đặc tính giác ngộ: đây là nhất thể. ‘Đồng nhất thể’ là gì? Đối tượng cho những trạng thái như đoạn diệt, nibbana: đây là ‘đồng nhất thể’. Nhất thể này và đồng nhất thể này được biết đến, thấy rõ, nhận ra, được thực chứng, được thể nghiệm với tuệ; nỗ lực không mệt mỏi được mang lại để toàn thiện (*āraddha*), quán niêm đã được thiết lập (đặt nền tảng) không suy giảm, thân được an tĩnh, mát lạnh (*asāraddha*),* tâm

định nhất điểm. ‘Đem lại đồng nhất thế’ (*susamāraddhā*) được nói vì lý do đó.

* dịch sát: không cuồng nhiệt. Đọc Peter Masefield, *The Itivuttaka*, PTS [Oxford, 2000], trang 110.

175. *Mang dàn tới tăng trưởng*: tăng trưởng chuẩn bị từ trước và sau đó mang đến tăng trưởng nhờ hơi thở vào dài, tăng trưởng chuẩn bị từ trước và sau đó mang lại tăng trưởng nhờ hơi thở ra dài, ... [và cứ thế với 32 thế thức, đọc đ. 183 dưới đây, cho đến] ... tăng trưởng chuẩn bị từ trước và sau đó mang đến tăng trưởng nhờ hơi thở ra dài quán từ bỏ. Tất cả các loại niệm hơi thở với 16 cứ điểm cũng được chuẩn bị cho tăng trưởng và mang đến tăng trưởng phụ thuộc vào nhau. ‘Mang dàn tới tăng trưởng’ được nói vì lý do đó.

176. *Theo đúng như*: ‘Theo đúng như’ có mười nghĩa, đó là, nghĩa của ‘theo đúng như’ là nghĩa của tự chủ, nghĩa của ‘theo đúng như’ là nghĩa của an tịnh trong tâm, ... là nghĩa của hoàn toàn dập tắt phiền não trong tâm, là nghĩa của trí trực chứng, ... là nghĩa của hiểu biết trọn vẹn, ... là nghĩa của từ bỏ, ... là nghĩa của tu tập, ... [174] là nghĩa của thực chứng, ... là nghĩa của chứng ngộ đồng thời, ... nghĩa của ‘theo đúng như’ là nghĩa của củng cố đoạn tận.

177. *Buddha* (Bậc Giác Ngộ): là Thế Tôn, là bậc tự trông cậy vào chính mình*, không thầy chỉ dạy về những tri kiến chưa từng nghe từ trước,[12] người tự khám phá (*abhisambujhati*) ra chân lý, đạt toàn giác trong tú đế, các lực và làm chủ.

* *sayambhū*: tự trồng cây vào chính mình, không mong mỏi ở ai khác. Đây là phẩm tính của một vị Phật (Đọc PED trang 697; đọc R. C Childers, *A Dictionary of the Pali Language*, [Cosmo Publications, New Delhi, 1979] trang 471). *Sayambhunā*, bậc tự thông hiểu Đạo Pháp, không học từ ai khác. Đọc T. W. Rhys Davids, F. Max Müller hiệu đính, *The Questions of Milinda*, Vol. II, [Low Price Publications, Delhi, 1996] chú thích 6, trang 6.

Buddha: *Buddha* theo nghĩa nào? Ngài là người khám phá (*bujjhitar*) ra chân lý, do đó ngài là bậc giác ngộ (*buddha*). Ngài là người đánh thức (*bodhetar*) cuộc đời này, do đó ngài là bậc giác ngộ. Ngài được giác ngộ nhờ hiểu biết toàn triệt, giác ngộ nhờ thấy biết tất cả, giác ngộ không dựa

vào chỉ dẫn của một ai, giác ngộ vì uy lực,[13] ngài được giác ngộ bằng phẩm hạnh diệt xong nhiễm lậu, được giác ngộ bằng phẩm hạnh *giải thoát khỏi các đặc tính tất yếu của hiện hữu*.* Ngài hoàn toàn không còn tham, do đó ngài là bậc giác ngộ; Ngài hoàn toàn không còn sân, do đó ngài là bậc giác ngộ; Ngài hoàn toàn không còn si, do đó ngài là bậc giác ngộ; Ngài hoàn toàn không còn ô nhiễm, do đó ngài là bậc giác ngộ; Ngài đã đi trên đạo lộ giải thoát chỉ có một chiều, do đó ngài là bậc giác ngộ; Ngài một mình khám phá ra giác ngộ toàn triệt vô thượng, do đó ngài là bậc giác ngộ. Ngài là bậc giác ngộ vì đã hủy diệt vô minh và chứng đạt giác ngộ.

* *Nirupadhi: giải thoát khỏi các đặc tính tất yếu của hiện hữu*, những gì tất yếu của

hiện hữu theo nghĩa rộng nhất của nó (nghĩa hẹp: không còn luyến ái). Đọc *Nāṇamoli, The Guide*, PTS [Oxford, 1977], chú thích 164/12, trang 49. Xin đọc Luận I đ. 18 liệt kê 15 đặc tính căn bản tất yếu của hiện hữu này.

Buddha: đây không phải là tên do mẹ đặt ra, do cha đặt ra, do anh đặt ra, do chị đặt ra, do bạn hữu và những người đồng hành đặt ra, do bà con và thân quyến đặt ra, do sa môn và brahmans đặt ra, do chư thiên đặt ra: đây là danh hiệu (lấy) từ sự giải thoát cuối cùng của các bậc Giác Ngộ, các bậc Thê Tôn, cùng với sự chứng đạt trí toàn giác ở cội cây Giác Ngộ, danh hiệu ‘bậc Giác Ngộ (Buddha)’ là một (ý niệm) diễn bày dựa trên chứng ngộ.

178. *Đã dạy*: Theo đúng như đức Phật đã dạy, nghĩa của ‘theo đúng như’ là nghĩa

của tự chủ, nghĩa của ‘theo đúng như’ là nghĩa của an tịnh trong tâm, ... [và cứ thế như ở đ 176 cho đến] nghĩa của ‘theo đúng như’ là nghĩa của củng cố đoạn tận.

179. *Người đó*: người đó là cư sĩ hay đã xuất gia, sống không gia đình.

180. *Thế giới*: thế giới tập hợp, ... [lập lại Luận I đ 580 cho đến] Mười tám thế giới: Mười tám yếu tố.

181. *Soi sáng*: Sau khi đã tìm ra nghĩa của ‘theo đúng như’ là nghĩa của tự chủ, [175] vị ấy là ngôi sao soi sáng, chiếu sáng thế giới này. Sau khi đã tìm ra nghĩa của ‘theo đúng như’ là nghĩa của an tịnh trong tâm,... [và cứ thế như ở đ 176 cho đến]... Sau khi đã tìm ra nghĩa của ‘theo đúng như’ là nghĩa của củng cố đoạn diệt, vị ấy là ngôi sao soi sáng, chiếu sáng thế giới này.

182. *Giống như trăng tròn không mây:*
 Các ô nhiễm giống như đám mây, trí của bậc thánh giống như mặt trăng. Người tỳ kheo giống như con của phạm thiên làm chủ trăng tròn. Khi không có mây, không có sương mù, không có khói bụi do quyền lực của Thần Nguyệt Thực *Rāhu* phát ra, mặt trăng rọi sáng, chói sáng và sáng ngời, người tỳ kheo khi được giải thoát khỏi ô nhiễm cũng rọi sáng, chói sáng và sáng ngời như thế. ‘Giống như trăng tròn không mây’ được nói vì lý do đó.

Đây là mười ba loại trí thanh tẩy.

Nguồn trích từ:

Đạo Vô Ngại Giải
Paṭisambhidāmagga

**Bhikkhu Nāṇamoli dịch từ tiếng Pāli
sang tiếng Anh:
THE PATH OF DISCRIMINATION**

**Nguyễn Văn Ngân dịch từ tiếng Anh
sang tiếng Việt
2006**

Written by thienviennguyenthuy

24/06/2009 lúc 7:23 chiều

Posted in - [Các tài liệu về Kinh điển và](#)
[Giáo pháp của Đức Phật Gautama, Thiên](#)
[chỉ \(samatha\)](#)

Tagged with [anapanasati](#), [hơi thở](#), [niêm](#)
[hơi thở](#), [samatha](#), [thiền định](#), [vô-ngại-giải](#)

[The Nimitta](#)

by Brahmmavamso

THE NIMITTA

THE “HOME STRETCH” INTO JHANAS

When the breath disappears and delight fills the mind, the nimitta usually appears.

Nimitta, in the context used here, refers to the beautiful “lights” that appear in the mind. I would point out, though, that the nimittas are not visual objects, in that they are not seen through the sense of sight. At this stage of the meditation, the sense of sight is not operating. The nimittas are pure mental objects, known by the mind sense. However, they are commonly perceived as lights.

What is happening here is that perception struggles to interpret such a pure mental phenomenon. Perception is that function of mind that interprets experience in terms one can understand. Perception

relies crucially on comparison, interpreting experience as in the same category as some similar previous experience. However, pure mental phenomena are so rarely visited that perception has great difficulty finding anything at all comparable to these new experiences. This is why nimittas appear strange, like nothing one has ever experienced before. However, the phenomena in the catalogue of one's past experitinces which usually come closest to these nimitta are simple visual lights, such as a car headlight or a flashlight in the dark or the full moon in the night sky. So perception adopts this closest, but imperfect, comparison and interprets the nimitta as lights. Thus, one usually experiences nimitta as a light, a light seen in the mind.

It was a fascinating discovery to realize that everyone who experiences these nimittas, experience exactly the same thing! It is only that meditators interpret one and the same experience in different ways. Some see in their mind the nimitta as a pure white light, others see it as a golden, some as a deep blue. Some see it as a circle, some as oblong in shape, some as sharp edged, and some as fuzzy edged. There is indeed no end to the features of nimitta, which meditators describe. The important thing to know is that color, shape and so on are irrelevant. Because it is one's perception that colors the nimitta and gives it shape, just so one can make sense of it.

WHEN NIMITTA COME UP EARLY

Sometimes, a “light” can appear in the mind at a very early stage of the meditation. However, for all except accomplished meditators, one will find that such “brazen intruders” are highly unstable. If one focuses one’s attention on them, one will not get anywhere. It is not the right time for nimitta. It is better to regard them as distractions and go back to the main task of the early stage.

Ignore the Nimitta at First. It is more uncertain what to do when a nimitta appears at the stage of the beautiful breath, when the breath has yet to be calmed to disappearance. Again, the nimitta appears intrusive, It interferes with the main task of sustaining one’s awareness on the beautiful breath. If one deliberately turns away from the breath

and on to the nimitta, it usually doesn't remain long. The mind is not refined enough yet to hold a subtle nimitta; One needs to practice on the breath more. So the best thing to do is to ignore the nimitta and let all one's attention train on the beautiful breath.

Often having followed this advice, the nimitta comes back, stronger and brighter. Ignore it again. When it returns a third time, even more powerful and radiant, go back to the breath. Practicing this way, eventually a hugely powerful and brilliant nimitta will break into your awareness. You can go with that one. Actually, it is almost impossible to ignore. That one usually takes you into Jhana.

The above can be compared to a visitor knocking on your door. It could be an unimportant salesman so you ignore them and go on with your business. Often that's the end of the matter. Sometimes, though, they knock again, louder and longer. You ignore them a second time and continue with your task. They bang ever louder, ever more vigorously. This proves that it must be your best friend, so then you open the door, let them in, and have a great time together.

Incorporate the Nimitta into the Middle of the Breath. Another method of dealing with an early nimitta that arises at the stage of the beautiful breath is to incorporate the nimitta into the middle of the breath. One trains to visualize the situation as similar to a jewel being held

in the center of lotus petals. The shimmering jewel is the nimitta, the lotus petals the beautiful breath. If the mind isn't quite ready to stay with the nimitta, it still has the breath to anchor it.

Sometimes, the mind is so unready that the breath appears to close in on the nimitta, and the nimitta disappears leaving only the beautiful breath. But this step backward does not disturb the meditation. At other times, the mind is well prepared for the nimitta, and the nimitta strengthens and expands pushing out the breath, which disappears beyond the edges of one's awareness, leaving only the nimitta. This method is skillful because it doesn't involve moving the mind from one thing to another. Such movement is coarse and disturbs the

meditation significantly. Instead, one just passively observes the transition from the beautiful breath to the nimitta, and maybe back again, allowing the process to develop or recede according to nature, not according to one's desire.

For Accomplished Meditators Only. Although the following advice is for accomplished meditators only, by which I mean those with plentiful experience of Jhana already, it is included here for the sake of completeness. When one is skillful in the way into Jhana and one has experienced a Jhana recently, the mind is so still and powerful even before one begins to meditate that one may skip many stages. So much so that one may arouse the nimitta almost immediately after starting. The mind being so used to

nimitta, and so favorably disposed to towards them, literally leaps into the nimitta and the nimitta stays. Soon Jhana is reached. For such accomplished meditators, the earlier the nimitta arises, the better.

WHEN THE NIMITTA DOESN'T APPEAR

For some, when the breath disappears, the nimitta doesn't happen. No lights appear in their mind. Instead, they are only left with a deep feeling of peace, of emptiness, of nothing. This can be a very beneficial state and should not be belittled, but it is not Jhana. Moreover, it lacks the power to proceed any further. It is a cul-de-sac, and a refined one at that, but it is incapable of being developed further. There are a number of methods to

bypass this state, generate the causes for nimitta, and go deeper into the Jhanas.

Cultivate Sufficient Joy and Happiness (Pitisukha). The state above arises because one did not cultivate sufficient Pitisukha along with the breath. There was not enough delight when the breath disappeared, so mindfulness had no clear mental object of beauty to latch on to. Understanding this, one needs to put more value on developing delight when one is watching the breath, and cultivating that delight into a strong sense of beauty. For example, one may regard the breath as the messenger bringing you oxygen as a life supporting gift from the flowers and trees. The breath unites you vitally with all of the plant world, supporting one another with the pulse of

the air. Whatever skillful means one employs, by paying careful attention to the beauty alongside the breath, the beauty will blossom. What one pays attention to usually grows.

In the previous chapter, one was cautioned not to be afraid of delight in meditation. I regard this exhortation as so important that I am going to repeat it again almost word for word.\

Do not be afraid of delight in meditation. Too many meditators dismiss happiness thinking it unimportant or, even worse, thinking that they don't deserve such delight. Happiness in meditation is important! Moreover, you deserve to bliss out! Blissing out on the meditation object is an essential part of the path. So when delight does arise alongside the breath,

one should cherish it like a valuable treasure, and guard it accordingly.

Putting Energy into Knowing. Another reason for the nimitta not arising is that one hasn't put enough energy into the knowing. As explained in the previous chapter, in the section entitled "What If Pitisukha Hasn't Appeared", delight is generated by putting lots of energy into the knowing.

Usually, most of our mental energy gets lost in the doing, that is, in planning and remembering, controlling and thinking. If one would only take away one's energy completely from the doing, and give it all totally to the knowing, to attentiveness, then one would experience one's mind becoming brightened and energized with delight. When there is lots of delight,

strong pitisukha, then when the breath disappears, the nimitta appears. So, maybe the reason why a nimitta doesn't appear is that one wasted too much energy on controlling, and didn't devote enough energy into knowing.

Watching Out for Discontent. However, if the breath has disappeared but no nimitta arises, then one must be careful not to fall into discontent. Discontent will wither any pitisukha already there and will urge the mind into restlessness. This discontent will make the arising of a nimitta even more unlikely. So one must be patient and seek the remedy in becoming aware of contentment and letting it consolidate. Just through paying attention to contentment, it usually deepens. As contentment grows stronger,

delight will arise. As delight grows in power, the nimitta appears.

Focus More Sharply in the Present Moment. Another useful method to arouse the nimitta when the breath disappears is to focus more sharply on the present moment! Present moment awareness is the very first stage of this method of meditation. But, in practice, as the meditation progresses and one pays attention to other things, the present moment awareness can become a little sloppy. It may be that one's mindfulness has become "smeared" around the present moment, instead of being precisely focused. By noticing this as a problem, it is very easy to adjust the focusing of mindfulness to be knife-edged in the center of now. Like adjusting the camera,

the slightly blurred image becomes very sharp. When the attention is sharply focused in the present moment, it experiences more power. Pitisukha comes with the sharpening of focus, and the nimitta soon follows as well.

SUITABLE NIMITTA AND USELESS NIMITTA

It is very helpful to cultivate nimitta of the sort perceived as a light. These “light nimittas” are the best vehicle for transporting the meditator into the Jhanas. However, it is just possible, but rarely done, to enter a Jhana by using “feeling nimittas” instead. By this I mean that one sees no lights in the mind, instead one experiences a feeling of bliss in the mind. It is important to note that the sense of touch has been transcended and such a

“feeling” of bliss is experienced completely by the mind sense. It is a pure mental object again, but perceived as relating closely to a physical feeling of bliss. This is a bona-fide nimitta. But it is much more difficult to work with such as a nimitta to gain access to Jhana, though it is not impossible. For these reasons, it is recommended to cultivate the light nimitta if one aspires for the Jhana.

There are some visual nimittas that are of no use on the path into Jhana. It is helpful to know these “useless” nimitta so that one will waste no time with them.

Visions. Sometimes whole scenes can appear clearly in the mind. There might be landscapes, buildings and people. They may appear familiar or strange. It might be fascinating to watch such

visions, but they are of little use. Moreover, they are meaningless and one should certainly not take them as some revelation of truth! Experience shows that visions arising at this stage are notoriously deceptive and completely untrustworthy. If one likes to waste time, one can linger on them a while. But the recommended thing to do is to remove all interest and go back to the beautiful breath. Such complex nimitta are merely a reflection of an overcomplicated mind. The mind should have been calmed into simplicity much more effectively before letting go of the breath. When one sustains the attention on the beautiful breath, uninterrupted for long periods of time, then one is training in simplicity. Then when the breath disappears, a

simple unified nimitta arises, one that is suitable for progress.

The Firework Nimitta. A less elaborate nimitta, which is still overcomplicated, can be called the “firework nimitta.” As the name suggests, this consists of many bursts of light coming and going, never lasting long and exhibiting much movement. There may be several bursts of light at the same time, even of different colors. Again, this firework nimitta is a sign that the mind is still too complicated and very unstable. If one wants, one can enjoy the sideshow for a short time, but one should not waste too much time there. One should ignore all the razzele-dazzele of the firework nimitta, return to the breath, and develop more one-pointedness and calm.

The Shy Nimitta. The next type of nimitta can be called the “shy nimitta,” a single pure light that flashes up quickly and then disappears. After a few moments, it flashes up again. Each time, it lasts only a second or two. Such a nimitta is much more encouraging. Its simplicity shows that the mind is one-pointed. Its power is a sign that pitisukha is strong. But its inability to remain after breaking through into consciousness shows that the level of calm is not quite enough. In such a situation, one need not return to the beautiful breath yet. Instead, one patiently waits, developing more calm, allowing the mind to become more receptive to the very shy nimitta. As will be explained at greater length later, this nimitta disappears because the mind overreacts to its arrival, usually with excitement or

fear. By establishing more solid calm and having the confidence to not react at all, the shy nimitta returns and stays longer each time. Soon, such a nimitta loses its shyness and, feeling accepted within the mind's calmness, remains a long time. One should attempt this approach first; But if the nimitta continues being "shy," with no indication that it is remaining longer, then one should return to the beautiful breath and ignore the shy nimitta. When one has built more tranquility of mind with the beautiful breath, then one can return to the shy nimitta to see of it will establish itself this time.

The Point Nimitta. Another type of nimitta is the "point nimitta," a simple and powerful light, but ever so small,

which persists many seconds. This nimitta can be very useful. It shows that one-pointedness is excellent, calm is sufficient, but pitisukha is still a bit lacking. However, all one needs to do is gently look deeper into the point nimitta, letting mindfulness zero in, then it appears as it one's awareness comes closer to this nimitta and its size starts to increase. As it expands a little, one should keep one's focus on the center, not on the edges, nor beyond the edges. By maintaining the mind's focus sharply on the center of the point nimitta, it increases power, it grows in pitisukha. Soon the nimitta unfolds into the best nimitta of all.

The Best Nimitta. The best nimitta of all, that which is the most suitable for Jhanas,

begins as being similar to the full moon at midnight in a sky free of clouds. It rises unhurried when the beautiful breath softly disappears. It takes three or four seconds to establish its presence and settle down, remaining still and very beautiful before the mind's eye. As it remains without effort it grows brighter, more luminous. Soon it appears brighter than the sun at midday, radiating bliss. It becomes, by far, the most beautiful thing one has ever seen. Its beauty and power will often feel more than one can bear. One wonders whether one can take so much bliss of such extreme power. But one can. There's no limit to the bliss one can feel. The nimitta explodes, drowning one in even more bliss, or one dives into the center of the radiating ecstasy. If one remains there, it is Jhana.

SHINING UP THE NIMITTA

It is a far-reaching insight to realize that this nimitta is actually an image of one's mind. Just like one sees an image of one's face when one looks in a mirror, one sees an image of one's mind in the profound stillness of this meditation stage. The nimitta is a reflective image of one's mind.

The Importance of Virtue. So when the nimitta appears dull, or even dirty, it means that one's mind is dull, even dirty! Usually, this is because one has been lacking in virtue recently, possibly angry, or maybe self centered. At this stage of meditation, one is looking directly at one's mind and there is no opportunity for deceit. One always sees the mind as it truly is. So, if one's nimitta appears dull

and strained, then one should clean up one's act in daily life. One should undertake moral precepts, speak only kindly, and be selfless in service. This stage of meditation when nimittas appear makes it abundantly clear that virtue is an essential ingredient for success in meditation.

Having taught many meditation retreats over the years, I have noticed that the meditators who have the easiest progress and most sensational results, are those who are joyously generous, whose nature would never allow them to harm another being, who are soft spoken, gentle and very happy. Their beautiful lifestyle gives them a beautiful mind. And their beautiful mind supports their virtuous lifestyle. Then when they reach this stage

of the meditation and their mind is revealed in the image of the nimitta, it is so brilliant and pure that it leads them easily to Jhana. It demonstrates that one cannot lead a heedless life and self indulgent lifestyle and have easy success in one's meditation. On the other hand, purifying one's conduct and developing compassion, at the same time prepares the mind for meditation.

The best remedy, then, for shinning up a dull or dirty nimitta, is to purify one's conduct outside the meditation.

Focusing On the Beautiful Center. The above being said, if one's conduct in daily life isn't too outrageous, one can shine up the dirty nimitta in the meditation itself. This is achieved by focusing the attention on the center of the

nimitta. Most areas of the nimitta may appear dull, but the very center of the nimitta is always the brightest and purest part. It is the soft center of an otherwise stiff and unworkable nimitta. As one focuses on the center, it expands like a balloon to produce a second nimitta, purer and brighter. One looks into the very center of this second nimitta, the spot where it is the brightest of all and that balloons up into a third nimitta even purer, even brighter. Gazing into the center effectively shines up the nimitta. One continues in this way until the nimitta is beautifully brilliant.

When, in life, one has developed a strong faultfinding mind, obsessively picking out what's wrong in this and that, then one will find it almost impossible to pick

out the beautiful center of a dull nimitta and focus attention thereon. One has become so conditioned to pick out the blemishes in things that it goes against the grain to ignore all the dull and dirty areas of a nimitta to focus exclusively on the beautiful center. This demonstrates once again how unskillful attitudes in life can stop success in deep meditation. When one develops a more forgiving attitude to life, becoming more embracing of the duality of good and bad-not being a negative obsessive nor a positive excessive but balanced “acceptive” – then not only can one see the beauty in mistakes, but one can also see the beautiful center in a dull and dirty nimitta.

It is essential to have a bright and luminous nimitta to take one through to Jhana. A dull and dirty one is like an old, beat up car that will break down on the journey. The dull nimitta, when not made to shine, usually vanishes after some time. So, if one is unable to shine up the nimitta, then go back to the beautiful breath and build up more energy on that part called the “beautiful!” Generate greater Pitisukha, huge happiness and joy, along with the breath. Then next time the breath disappears and a nimitta arises, it will not be a dull one but something more beautiful and luminous. In effect, one has shined up the nimitta in the stage of the beautiful breath.

STABILIZING THE NIMITTA

When the nimitta is very bright, it is also very beautiful. It usually appears unearthly in the depth of its beauty and more wonderful than anything one has ever experienced before. Whatever the color of the nimitta, that color is a thousand times richer than anything that can be seen with one's eyes. Such awesome beauty will captivate one's attention, making the nimitta remain. The more beautiful the nimitta, the more likely is the nimitta to become stable and not jump about. Thus one of the best methods to stabilize the nimitta, so that it persists a long time, is to shine the nimitta into brilliance, as just explained above.

However, some brilliant nimittas still don't last long. They burst into the mental field of awareness with strong pitisukha,

but they persist not much longer than a glorious shooting star in a clear night sky. These nimittas have power but lack sufficient stability.

In order to stabilize such nimitta, it is important to know that the two enemies that disperse the nimitta are fear and excitement.

Fear. Of the two enemies, fear is more common. These nimittas appear so immense in their sheer power and beauty, that one often becomes very afraid. Fear is a natural response to the recognition of something much more powerful than oneself. Moreover, the experience is so unfamiliar that one's personal security looks seriously threatened. It seems as if one might lose all control. And one will-blissfully so-if one would only let go of

the “self” and trust in the nimitta! The one would experience desire and control overwhelmed by supramundane bliss, and, in consequence, much of what one took to be one’s self would vanish leaving a real sense of freedom. It is the fear of losing part of one’s ego that is the root cause of alarm when a powerful nimitta appears.

Those who have understood something of the Buddha’s teaching of Anatta, that there is no self, will have an easier time of transcending this fear and accepting the nimitta. They realize that they have nothing to protect and so can let go of control, trust in the emptiness, and selflessly enjoy the beauty and power. Thus the nimitta settles. Even an intellectual understanding that there is no

one in here will help overcome the terror of letting go of the innermost controller. However, those who have no appreciation at all of the truth of no self, may overcome this fear by substituting it with the more powerful perception of bliss, as in the simile of the child and the swimming pool.

When a child, who has just learned to feel confident upright on dry land, sees for the first time a swimming pool of water, they are likely to be scared. The unfamiliar environment threatens their security, and they are deeply concerned how their little bodies can manage on such an unsolid material. They are afraid of losing control. So they put one toe into the water and quickly pull it out. That felt all right. So they place three toes into the water,

just a little bit longer. That was okay too. Next they dip a whole foot in. Then a whole leg. As the confidence increases and the swimming pool begins to promise much fun, the anticipation of joy becomes stronger than the fear. The child jumps into the water and. immerse itself fully. Then they have such a great time that even their parents can hardly get them to leave!

Similarly, when fear arises with the powerful nimitta, it is all one can do to just stay there. for an instant. This is like the child dipping one toe in the water, and drawing it out in an instant. One then reflects how that felt. To say it felt wonderful is an understatement! So, next time, one is encouraged by they previous experience to stay longer. This is like

putting three toes in the water, then a whole foot. Later, one will find oneself staying even longer with the strong nimitta, like putting the whole leg in the water, and it feels even better. By this gradual method, confidence soon becomes strong and the expectation of joy so dominant, that when the awesome nimitta arises one jumps right in and immerses oneself fully. Moreover, one has such a great time that it is only with great difficulty that anyone can make you come out.

Another skillful means for overcoming fear at this stage, especially when fear is not strong, is to perform a little mental ceremony of handing over trust. It is as if one has been the driver of one's meditation up until now, and now is the

moment to hand over the control completely to the nimitta. One may imagine handing over a bunch of keys to the powerful nimitta, like getting a trusted friend to take over driving one's car. With the imaginary gesture of passing the keys, one passes over control. One then lets go of all driving and controlling, and puts full trust in the nimitta. Such a transfer of faith from oneself to the nimitta usually leads to stability of the nimitta and its subsequent deepening.

Indeed, one is placing faith in the knowing and taking it away from the doing. This is the theme underlying the whole of the meditation path. One trains from the very beginning in passive awareness, that is, the ability to be clearly aware without interfering at all with the

object of awareness. Energy, with faith, goes into the mindfulness and away from activity. When one learns to watch with ease an ordinary object like the breath without meddling; then one's passive awareness will next be challenged with a more seductive object like the beautiful breath. If one passes this test, then the most challenging object of all, the nimitta, will be presented to you as the ultimate test of passive awareness. For if one gets involved with the nimitta with even the slightest of controlling, then one fails the final examination and gets sent back to the beautiful breath for remedial training. The more one meditates, the more one learns to be powerfully mindful while letting go of all doing. When this skill is fully perfected, it is easy to pass

the final test and stabilize the nimitta with flawless passive awareness.

The simile of the mirror is applicable here. When one looks in a mirror at the reflection of one's face and the image moves back and forth, then it is futile to try to stabilize the image by holding the mirror still! In fact, if you try this, the reflection moves even more. The image in the mirror is moving because that which is watching is moving. The mirror doesn't move and so does not need to be held still. The fault is with the knower.

The nimitta is in reality a reflection of the mind, an image of that which is knowing. When this reflection, this nimitta, moves back and forth, then it is futile trying to stabilize the nimitta by holding the nimitta still! In fact, if you try this, the

nimitta moves even more. The nimitta is moving because that which is watching the nimitta is moving. When this is understood, one gives up on doing any holding and, instead, focuses on that which knows, letting that come to stillness. Because when that which knows doesn't move, then neither does the nimitta. Like the reflection of one's face in the mirror, when the knower is still, then so is its reflection.

Excitement. I mentioned above that the other enemy of the nimitta's stability is excitement or exhilaration, what I sometimes call the "Wow!" response. It is understandable that when there is success in the meditation and amazing thing happen, then the meditator can get very excited. This is especially so when a

wonderful nimitta first appears, more radiant than the sun and more beautiful than the most exquisite of flowers! It is common, then, for the mind to say, “Wow!” Unfortunately, immediately after the “Wow” the nimitta disappears and may be reluctant to return for a very long time, even months. In order to avoid such a calamity, one should bear in mind Ajahn Chah’s famous simile of the **STILL FOREST POND**.

In the late afternoon, forest monks, wandering in the jungle for solitude, would seek out a river or pool. They needed the water to drink, bathe, and maybe wash a few robes. After drinking and washing, they would set up their forest monk’s umbrella draped with mosquito netting away from the pool to

spend the evening in meditation. Ajahn Chah said that some times he would sit in his mosquito net with his eyes open to watch the jungle animals come to the water at twilight, also to drink and bathe. But the animals would only come out to drink when he was very still. If he moved, they would sense his presence, run back into the jungle and not return for many days. Ajahn Chah knew how to sit very still, so that the jungle animals didn't know that he was there. He would enjoy watching them drinking and playing, sometimes squabbling, and he would delight in the antics of these wild children of nature.

On some occasions, Ajahn Chah would sit extremely still. Then, after the usual jungle animals had finished by the lake,

some strange and wonderful animals would cautiously emerge from the undergrowth's darkness. These beings, if they were animals at all, were so beautiful and rare that no one had ever told him about their existence. Or if they had, then he hadn't understood. He didn't know their names. As they came out from the jungle, their ears would scan the whole area and their noses would timidly sniff for any danger. If Ajahn Chah stirred, even slightly, or softly said, "Wow," these beings would pick up his presence instantaneously and flee back into the jungle, not reemerging for months. They're the shyest of all beings who live in the jungle, and also the most rare and wondrously beautiful. They are hard to describe.

In this accurate simile, the forest pool represents the mind, and the forest monk sitting near its edge stand for the mindfulness. When mindfulness is still, the “animals” like the beautiful breath and pitisukha come out from the “jungle” to “play” by the mind’s edge. Mindfulness must remain still and not interfere otherwise the beautiful breath and pitisukha will nervously withdraw back into the jungle, not easily coming out again. But if the knower, mindfulness, remains extremely still, after the beautiful breath and pitisukha have finished their business in the mind, then the beautiful, shy nimitta will cautiously emerge to play in the mind. If the nimitta senses that mindfulness isn’t so still, if it hears the knower thinking “Wow,” then the bashful nimitta will immediately run back into

the jungle, and it will not re-emerge for a very long time. Mindfulness blew the opportunity by moving.

So when the powerful and beautiful nimittas appear, one must remember this simile and watch with the stillness of an Ajahn Chah, sitting absolutely motionless by the remote forest lake. One must restrain all excitement. Then one will watch this strange and wonderful nimitta make merry in the mind for a very long time, until it is ready to take one into Jhana.

DISTURBING THE STABLE NIMITTA

When the nimitta is stable and radiant, then one is at the entrance to Jhana. One must train to wait patiently here, maintaining the stillness through the lack of any doing, until the causes or

conditions are ready for the transition into Jhana. However, at this stage some meditators make the mistake of disturbing the process by “peeking” at the edge of the nimitta.

Once the nimitta is stable and bright, one might become interested in its shape, or size. Is it circular or oblong? Are the edges precise or ill defined? Is it small or is it big? When one looks at the edge, mindfulness loses its one-pointedness. The edge is the place of duality, of inside and outside. And duality is the opposite of one-pointedness. If one looks at the edge, the nimitta will become unstable, and may even disappear. One should keep mindfulness on the very center of the nimitta, away from the edge, until any perception of edge vanishes into the non,

duality of one-pointedness. Similarly, if one attempts to expand or contract the nimitta, then one will also be sacrificing the essential one, pointedness. Expansion and contraction involve the perception of size, and that involves awareness of the edge of the nimitta and the space that lies beyond. Again one is falling back into the trap of duality and losing one-pointedness, through this unprofitable expanding and contracting.

So when the nimitta is stable and bright, just be patient. Don't move. One is building up the Jhana factors of pitisukha and one, pointedness. When they are built to sufficient power, they will unfold into Jhana by themselves.

A NOTE ON THE LUMINOUS (OR RADIANT) MIND

There is an oft-quoted passage from the Suttas that is relevant here, but which is often misunderstood. The passage is from the ANGUTTARA NIKAYA 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).

At the stage of the beautiful and stable nimitta, it is the nimitta that is radiant and incredibly luminous. And the nimitta, as already explained, is an image of the mind. When one experiences such a

nimitta, one recognizes it as the luminous the luminous (or radiant) mind of the ANGUTTARA passage above. This nimitta is radiant because the mind has been freed of the Five Hindrances Then, one understands that this nimitta-this luminous mind freed of the Five Hindrances-is the doorway into Jhana, and then one truly understands what is meant by “mental development.”

[1. I am using the translation here from 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

ENTERING JHANA

When the nimitta is radiant and stable, then its energy builds up moment by moment. It is like adding peace upon peace upon peace, until the peace becomes huge! As the peace becomes huge, the pitisukha becomes huge and the nimitta grows in luminosity. If one can maintain the one-pointedness here by keeping one's focus on the very center of the nimitta, the power will reach a critical level. One will feel as if the knower is being drawn into the nimitta, that one is falling into the most glorious bliss. Alternatively, one may feel that the nimitta approaches until it envelops the knower, swallowing one up in cosmic ecstasy. One is entering Jhana.

Yo, yo Jhanas and Snakes and Ladders. It sometimes happens that when an

inexperienced meditator falls into the nimitta, they immediately bounce back to where they began. I call this “Yo, yo Jhanas,” after the children’s toy that goes up and down on the end of a string. It isn’t real Jhana, because it doesn’t last long enough, but it is so close that I give it this label. It is that enemy “excitement,” which I explained above, that caused the mindfulness to bounce right back from Jhana. Such a reaction is quite understandable since the bliss that one experiences when falling into the nimitta is so much more joy than one can ever imagine. If one thought that the best sexual orgasm was something nice, then one now discovers that it is nothing, trivial, compared to the bliss of these Jhanas. These Jhanas are powerful, they blow one away, they are real bliss. Even

after a Yo, yo Jhana, one often bursts into tears with happiness, crying at the most wonderful experience, by far, of one's whole life. So it is understandable that novice meditators experience the Yo, yo Jhanas first. After all, it takes a lot of training to be able to handle such immensely strong bliss. And it takes a lot of wisdom to let go of excitement when one of the great prizes of spiritual life is theirs for the taking:

For those who are old enough to remember the game snakes and ladders, the simple children's board game played with dice, they will remember the most dangerous square to land on was the square just before the goal. The ninety-ninth square held the head of the longest of snakes. If you landed on the hundredth

square you won. But if you landed on the ninety-ninth square, you fell down the snake ending right back at the beginning! A Yo, yo Jhana is like landing on the ninety, ninth square of the game “snakes and ladders.” One is so very close to “winning the game” and entering Jhana, but one fell just a little short, landing on the snake-head of excitement, and slid, or rather bounced, right back to the start.

Even so, Yo, yo Jhanas are so close to the real thing that they are not to be sneered at. One experiences incredible bliss, and transports of joy. It makes one as high as a weather balloon, for many hours up high in the sky without a care in the world, and with so much energy that one can hardly sleep. The experience will be

the biggest in one's life. It will change you.

Through a little more training and wise reflection on one's experience, one will be able to fall into the nimitta, or be enveloped by it, without bouncing out. The one has entered the amazing world of Jhana.

Nguồn

http://www.what-buddha-taught.net/Books/Ajahn_Brahm_The_Jhanas.htm#PART_TWO

Bài viết là một nguồn tư liệu tham khảo rất quý về Nimitta và các bậc thiền (Jhana)

...

Written by thienviennguyenthuy

10/06/2009 lúc 10:48 chiều

Posted in [Thiền chỉ \(samatha\)](#)

Tagged with [Brahmavamso](#), [breathing](#), [jhana](#), [nimitta](#)

Thùa Tự Pháp (phần 2)

Bài giảng khóa 6

Khóa tu thiền Tú Niệm Xứ Pa-Auk, tại Thiền Viện Nguyên Thủy, Việt Nam, nhân mùa an cư kiết hạ năm 2008.

Tác giả: Ngài Thiền Sư Viện Chủ Pa-Auk, Thiền Viện Pa-Auk, Myanmar

Giảng sư: Thiền Sư Dhammapàla

Chuyển ngữ và đánh máy: Cô Viên Hương.

*

- Tiếp theo lời dạy trên, Ngài đã giảng dạy kinh “Pháp Tự” khen ngợi những ai hành trì đầy đủ và nghiêm khắc đúng theo Giới luật để trở thành người thừa tự Pháp.

Hai vị Tì kheo

(Trích Kinh Thừa Tự Pháp)

”Này các Tì kheo, ở đây một thời ta ăn đã xong, thoả mãn, đầy đủ, đã chấm dứt buổi ăn, tự cảm thấy thoả thích, vừa ý, và còn lại đồ ăn thừa của ta đáng được quăng bỏ”. Khi ấy có 2 vị Tì kheo đến, đói lả và kiệt sức. Ta có thể nói với 2 vị ấy: Nếu các ngươi muốn, hãy ăn đi. Nếu các ngươi không muốn ăn ta sẽ quăng đồ ăn ấy tại chỗ không có cỏ xanh, ta sẽ bỏ xuống nước chỗ không có chúng sanh trong ấy.”

Rồi vị Tì kheo thứ nhất nghĩ như sau: “Nay Thế Tôn đã ăn xong, thoả mãn, đầy đủ, đã chấm dứt buổi ăn, tự cảm thoả thích, vừa ý, và đây là đồ ăn tàn thực của Thế Tôn đáng được quăng bỏ. Nếu chúng ta không ăn, Thế Tôn sẽ quăng đồ ăn ấy tại chỗ không có cỏ xanh, hay sẽ bỏ xuống chỗ nước không có chúng sanh trong ấy. Nhưng Thế Tôn có dạy như sau: “này các Tỷ Kheo, hãy là kẻ thừa tự pháp của Ta, đừng là kẻ thừa tự tài vật. Đây là loại tài vật, món đồ ăn này. Ta hãy không ăn loại đồ ăn này và trải qua đêm ngày hôm nay, đói lá và kiết sức.” Rồi vị ấy không ăn loại đồ ăn này và trải qua đêm ngày ấy, đói lá và kiết sức”

Với ý nghĩ như vậy và trong tình trạng bị bỏ đói nhưng vị ấy đã dành cả đêm để hành thiền Chỉ và Quán, hoàn thành

nhiệm vụ của Tì kheo chân chính. Vị này đã bỏ cơ hội ăn đồ thừa trong bát Đức Phật – điều mà Chư Thiên và các chúng sinh khác rất thích được đặc ân này.

Thay vào đó, với tác ý thánh thiện cao quý nhất, muôn trở thành người Thừa tự Pháp, vị này học theo gương sáng của một người trong lời giáo huấn của Đức Phật là :

“Dù đâu của anh ta đang bị bốc cháy, thay vì dùng nước để dập tắt ngọn lửa trên đầu, vị này đã chọn giải pháp là tập trung cao độ, hành thiền Chỉ và Quán trong chính giây phút đó, nhằm dập tắt ngọn lửa chấp thủ ngũ uẩn trong tâm mình”.

Cho nên khi quán tưởng ví dụ trên, vị Tì kheo này cũng chịu đói lá và kiết súc,

dành suốt cả thời gian còn lại trong ngày và đêm hôm đó để nỗ lực hành thiền.

(Trích Kinh Thừa Tự Pháp)

Vị Tỷ Kheo, thưa hai nghĩ như sau: “Thế Tôn ăn đã xong, thoả mãn, đầy đủ, đã chấm dứt buổi ăn, tự cảm thoả thích, vừa ý, và đây là đồ ăn tàn thực của Thế Tôn đáng được quăng bỏ. Nếu chúng ta không ăn, Thế Tôn sẽ quăng đồ ăn ấy tại chỗ không có cỏ xanh, hay sẽ bỏ xuống chỗ nước không có chúng sanh trong ấy. Vậy ta hãy ăn loại đồ ăn này, trừ bỏ đói lá và kiệt sức, và trải qua đêm ngày hôm nay như vậy.” Rồi vị ấy ăn loại đồ ăn ấy, trừ bỏ đói lá và kiệt sức, và trải qua đêm ngày hôm ấy như vậy”

Chú giải giải thích về đoạn kinh trên như sau:

Vị Tì kheo thứ hai này nghĩ là ” Việc này là đúng đắn khi ăn đồ thừa của Đức Phật, vì nó giúp giải quyết cơn đói và kiệt sức, và ta có thể dùng thời gian còn lại hành thiền và tu tập Bát Chánh Đạo – điều được trông ở Tăng đoàn. Hơn nữa vị ấy cũng thấy rằng ” Khó mà có thể tìm thấy thuốc men trong khu rừng đầy thú hoang này, còn việc đi khát thực trong làng nơi chúa đầy các ô nhiễm của ngũ dục, quả là một điều đáng chán. Đây là đồ ăn chưa bị hư, còn thừa lại trong bát Đức Phật, đồ ăn này trong sạch giống như hoàng tử mới ra đời trong dòng tộc quyền quý. Nó không thuộc 5 loại đồ ăn mà Đức Phật cấm sử dụng, đó là:

1 Vật thực được cúng dường bởi những kẻ đồi bại, phá giới, không biết tàm quí –

những kẻ không biết sợ khi làm điều tội lỗi, trái Giới luật.

2 Vật thực được chuẩn bị và dâng cúng từ một vị tu nữ, người đã kiêm bằng cách đối trả, trái Giới luật như : tự phô trương và giả vờ đã đặc thiền, đặc Đạo/Quả hoặc nói dối là đã viên mãn về giới, hay nói có bằng cấp học vị cao.

3 Đồ ăn thuộc về một vị sư mà đang chịu đựng cơn đói dày vò. Cần cảm thông trắc ẩn trước nỗi khổ mà vị đó phải chịu.

4 Nếu các bạn đồng tu hay các Tỳ kheo nhỏ hạ hơn trong chùa đang phải chịu cảnh đói khát thì Tì kheo có trách nhiệm chia phần ăn không nên nhận phần ăn đó vì quan tâm và lòng từ bi đối với những người khác.

5 Trường hợp vị Tì kheo có đồ ăn còn lưỡng lự và tiếc khi phai cúng dường thì người được cúng không được nhận đồ ăn ấy.

Vậy đồ thừa của Phật không thuộc 5 loại thức ăn trên.

1 Đây là đồ ăn từ Đức Phật – Bậc Tối Thượng nhất trong số những người có lương tri và phẩm hạnh; người luôn có t菴, quí để không bao giờ phạm giới/luôn cảm thấy hạnh phúc trong việc giữ các giới trong sạch đã phát triển được.

2 Đó là thức ăn Đức Phật đã có được bằng các phương tiện trong sạch và chân chính.

3 Thức ăn này do chính Đức Phật có và chia sót cho người khác.

4 Không có ai khác đang phải chịu đói dày vò hay muốn ăn đồ thừa đó.

5 Không có một ai trên thế gian này có lòng từ bi và hào phóng hơn Đức Phật.

Vì lý do trên mà vị Tì kheo thứ hai này dùng đồ ăn thừa của Phật và dành thời gian còn lại hành thiền. Vậy cả 2 vị đều quyết định thực hành đúng theo cách thức tu tập Bát Chánh Đạo cần có ở các vị Tì kheo.

Vị thứ nhất quyết định không ăn vật thực thuộc phần của mình, còn vị thứ hai thì ăn. Về mặt thức ăn mà nói, nó cùng một loại dưới cùng một điều kiện và sự khác nhau duy nhất là chỉ là người ăn, còn một người thì không.

Để giảng giải về sự khác nhau này một cách rõ ràng, Đức Phật đã dạy tiếp:

(Trích Kinh Thùa Tự Pháp)

”Này các Tỷ Kheo, dầu cho vị Tỷ Kheo này, sau khi ăn loại đồ ăn ấy, trừ bỏ đói là và kiệt sức, và trải qua đêm ngày hôm ấy như vậy, nhưng đối với Ta, vị Tỷ Kheo đầu tiên đáng được kính nể hơn và đáng được tán than hơn. Vì sao vậy? Vì như vậy sẽ đưa đến cho vị Tỷ Kheo ấy, trong một thời gian lâu ngày, thiêu dục, tri túc, khổ hạnh, dễ nuôi dưỡng, tinh cần, tinh tấn. Do vậy, này các Tỷ Kheo, hãy là kẻ thừa tự pháp của ta, đừng là kẻ thừa tự tài vật.” Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Nói xong, Thế Tôn từ chỗ ngồi đứng dậy, đi vào tịnh xá”.

Chú giải viết:

Dù vị Tì kheo thứ hai có ăn đồ thừa của Đức Phật, điều này không thể bị chê trách. Vì Tì kheo ấy cũng vẫn xứng đáng

được ca ngợi, vì sau khi ăn xong, vị đó đã nỗ lực tinh tấn thực hành Bát Chánh Đạo, nhiệm vụ cần có ở các Tì kheo.

Tuy nhiên chính vị Tì kheo đầu tiên là người dám bỏ cả cơ hội khỏi bị đói lá mà chỉ tinh tấn theo đuổi con đường Bát Chánh Đạo – rõ ràng vị này có giới đức thánh thiện hơn – vậy trong 2 vị đệ tử thì vị thứ nhất là người dũng cảm hơn, có trí tuệ hơn đáng được tuyên dương và kính trọng hơn.

*Lý do tuyên dương.

– Theo lý do Đức Phật giải thích là vì bỏ qua cơ hội giải quyết sự đói lá và kiệt sức mà chỉ tập trung thời gian và công sức vào hành thiền, vị Tì kheo đó có thể tăng cường khả năng thiêu dục, tri túc, có thể giải thoát khỏi các ô nhiễm và dễ nuôi dưỡng, có thể tinh tân bền bỉ

hành thiền với nỗ lực cao nhất . Tại sao lại như vậy ? Câu trả lời là:

Trí tuệ = Móc sắt luyện voi.

- Nếu có lúc nào đó trong tương lai, những cảm xúc hay các tâm bất thiện khởi lên trong tâm vị Tì kheo như:

(1) Qúa dục : Tham muốn quá độ, thèm những tài vật mà người khác được cúng dường

(2) Ác dục: Mong muốn đen tối muốn có được đồ cúng dường bằng cách ba hoa khoác lác về thành tựu mà mình chưa hề đạt được.

(3) Đại dục: Tham vô độ muốn sở hữu vô số tài vật và thậm chí, chỉ xài những đồ tốt mà thôi, không hài lòng với đồ xấu.

Thì lúc ấy, trí tuệ (được ví như một mốc sắt để huấn luyện voi) có được từ cơ hội vượt lên cơn đói khát và kiệt sức để tinh tấn hành thiền trong quá khứ, sẽ nhắc nhở vị đó:

”Này Tì kheo, làm sao mà ta lại có thể để những tham muốn đen tối như vậy len lỏi trong tâm sau khi đã thành công trong việc chế ngự sự thèm muốn khi đã từng không ăn đồ thừa của Đức Phật?”

Đây là cách mà vị ấy phát huy tác dụng của trí tuệ để quán xét

- Tương tự như vậy, nếu khi vị ấy không biết đủ, không vừa lòng với những gì được cúng dường, nếu ô nhiễm trong vị ấy có lúc tăng lên chứ không giảm xuống, thì chính lưỡi mộc của trí tuệ sẽ giúp vị ấy ra khỏi tình trạng đó.

* Người không dễ nuôi dưỡng

- Trong thời kỳ Giáo pháp của Đức Phật Gotama có những Tì kheo tham lam, ham muốn nhiều và chỉ thích chọn đồ tốt, không có thí chủ nào có thể cúng dường liên tục cho họ, những dạng người như vậy, những Tì kheo đó lại cũng không có khả năng tự chu cấp cho mình Tứ vật dụng. Họ đúng là những người cực kỳ khó nuôi / hộ trì.
- Ngược lại có những Tì kheo lại rất dễ dàng chấp nhận đồ cúng dường và hoàn toàn tự có thể lo liệu
- Một vị sư nọ, khi nhận được đồ ăn chua, thì lại đi tìm đồ ngọt. Khi nhận được đồ dâng cúng từ nhà này vị đó lại đem bỏ sau nhà khác, và sau khi đi khắp làng theo kiểu này, cuối cùng chỉ mang về

chiếc bát rỗng và về chùa ngũ. Vì ấy bị hành hạ vì đói và kiệt sức.

-Đồng thời vị đó cũng không tự chu cấp được cho chính mình. Vì ấy chẳng vừa lòng với những gì nhận được. Vì không vừa ý nên vị ấy đem đồ ngay cả những vật thực nhận được từ ngôi nhà cuối cùng trong làng. Không có gì để ăn nên đành phải quay về tay không và phải đi ngủ như thế.

- Có một vị sư khác, mặc dù bát đã được chất đầy đủ loại đồ ăn ngon lành, vẫn lên mặt khó chịu và quát mắng các thí chủ ” Các người cúng dường ta thức ăn kiểu này à?”

Sau đó vị ấy đem phát hết cho các sadi và tu nữ.

Thường thí chủ gặp phải loại Tì kheo này sẽ nói là “Đúng là vị sư không thể chịu đựng nổi! Không có cách nào chúng ta có thể chu cấp cho các vị sư kiểu này” và họ sẽ rời xa vị sư này.

* Người dê nuôi dưỡng

- Nhưng cũng có những vị Tì kheo có để chấp nhận bất cứ loại thức ăn nào, ngon hay dở, vị ấy sẵn sàng chấp nhận và rất hài lòng, chẳng hề muốn nhiều hơn và sau đó quay về chùa ngay để miên mật hành thiền – điều được mong đợi ở các Tì kheo chân chính – Vị ấy cũng có khả năng tự chu cấp.

Hoặc có những Tì kheo rất hoan hỷ thọ nhận đồ dâng cúng dù ít hay nhiều, ngon hay dở, cao lương mỹ vị hay đồ bình dân. Và sau đó với một tâm hoan hỷ và sẵn lòng, vị đó ăn một phần đồ cúng dường

trước mặt thí chủ, sau đó quay về chùa ngay để miên mật hành thiền

Các vị Tì kheo như thế này được gọi là dễ nuôi dưỡng, được yêu mến và kính trọng bởi tất cả Phật tử, những người nguyện cúng dường để chăm sóc, bảo vệ vị sư đó và xin thỉnh vị sư ấy về ở ngôi chùa do họ xây cất.

Vị Tì kheo đầu

Vị Tì kheo đầu tiên người đã không ăn thức ăn thừa trong bát của Đức Phật – nếu sau này có lúc nào vị ấy trở thành người khó nuôi dưỡng hoặc không tự chu cấp được, thì lưỡi móc trí tuệ sẽ giúp vị đó kiểm lại tâm mình, bằng cách tự hỏi tại sao vị ấy lại có thể để những tâm bất thiện như vậy có cơ hội phát triển.

Hoặc nếu có lúc vị đó trở nên dễ nuôi, chịu sự mệt mỏi hay biếng nhác trong việc hành thiền thì lười móc trí tuệ sẽ hỏi vị ấy “Đã có lần chính ta đói lá và kiệt sức, nhưng nhất định không ăn đồ ăn, để thời gian hành thiền. Vậy làm sao một người đã từng nỗ lực đến như vậy lại có thể trở nên dễ duỗi như bây giờ? Bằng cách này, tâm vị đó được thúc đẩy để từ bỏ những nghiệp bất thiện và tích thêm nghiệp thiện có được từ việc hành thiền miên mật.

Do đó, nhờ một lần đã có kinh nghiệm khống chế một cách mạnh mẽ được ham muốn của tham mà suốt trong vòng luân hồi sinh tử, vị ấy sẽ có khả năng giữ được những phẩm chất tốt sau:

1. Thiếu dục

2. Tri túc

3. Thoát ra được ô nhiễm
4. Đề nuôi dưỡng
5. Có khả năng tăng sự tinh tấn của mình trừ bỏ bất thiện tâm và tích luỹ thiện tâm qua việc hành thiền miên mật
 - * 10 đề tài nên bàn luận
 1. Thiếu dục
 2. Tri túc
 3. Đề tài về độc cư/ ẩn cư / viễn ly
 4. Ẩn cư (tách xa thân bằng, quyến thuộc, xa lìa ô nhiễm...)
 5. Đề tài ứng dụng sự tinh tấn trong hành thiền Chỉ và Quán.
 6. Giới
 7. Định

8. Các tuệ Vipaasana và Tuệ Đạo

9. Tận diệt ô nhiễm (Qua vị AlaHán, Niết Bàn)

10. Đề tài về Giải thoát Tri kiến Viên mãn

Mười đề tài trên cần được tích cực bàn luận giữa các Tì kheo. Ba trong số đề tài trên là :

1. Thiếu dục

2. Tri túc

3. Tinh tấn

đã được trực tiếp thuyết giảng bởi Đức Thế Tôn trong kinh Pháp Tự.

Những đề tài còn lại được gom lại để thuyết giảng trong một bài kinh và đặt tên là các đề tài đoạn giảm (Sallikha – Katha)

- Một bài được thuyết trong 50 Kinh Sau của Trung Bộ và Kinh Đại Không có một đoạn sau:

”Này người anh em Ananda, từ “Sallikha” có nghĩa là đoạn tận ô nhiễm bằng thực hành khổ hạnh. Nó thích hợp cho việc trừ bỏ các triền cái.

Chân lý được hiển lộ khi tận diệt được các triền cái đã từng che phủ sự thật trong tâm. Quá trình vén bức màn vô minh này được gọi là hành thiền (thiền chỉ lẩn thiền quán)

Nó dẫn dắt người ta nhận thức ra rằng để có thể giải thoát khỏi khổ đau và tham ái trong vòng luân hồi sinh tử, người đó cần phải có trí tuệ thấu suốt được Tứ Thánh Đế, để thành tựu AlaHán Thánh Đạo Tuệ và chứng ngộ được trạng thái Vô Dư Niết

bàn. Và trên đây 10 đê tài cần được bàn luận.

Đức Phật cũng đã thuyết 1 bài Pháp về điều đó. Những Tì kheo nào viên mãn được 5 phẩm chất tốt như đã đề cập ở trên sẽ có thể thành tựu được 10 đê tài nên bàn luận.

- + Đê tài về Độc cư/Ân cư/Viễn ly
 - Cần thiết phải giảng thêm một chút về đê tài Viễn ly như sau . Có 3 loại viễn ly:
 - Viễn ly Thân
 - Viễn ly Tâm
 - Viễn ly Sanh Y
 - 1. Viễn ly Thân: Thói quen sống cách ly, xa lìa khỏi thân bằng quyền thuộc, bạn bè nói chung, hay thói quen thích đi du lịch, ăn, ngủ...

2. Viễn ly Tâm: để thành tựu 9 pháp Siêu Thế, viễn ly Thân không thôi thì chưa đủ, nó rất cần thiết phải tiến hành những bước chuẩn bị để thực hành Thiền chỉ, với đề mục Kasina nhằm đắc 8 tầng thiền. Chính 8 Thiền chứng này được gọi là viễn ly Tâm – nó làm sạch tâm khỏi những ô nhiễm của 5 triền cái.

3. Viễn ly sanh y : Xả ly không bám víu vào các kiếp tái sanh.

Lại nữa, để thành tựu 9 Pháp Siêu Thế, đắc 8 tầng Thiền cũng vẫn chưa đủ. Việc đắc Thiền sẽ làm nền tảng cho Thiền Vipassanā, dẫn tới chứng ngộ 2 Thánh Đế đầu tiên là Khổ Đế và Tập Đế.

Các Pháp Hữu Vi cần phải được thấu hiểu dưới ánh sáng của Tam Tướng là Vô Thường / Khổ / Vô Ngã cho đến khi đạt được quả vị A la hán. AlaHán Thánh Đạo

Tuệ – Niết bàn được gọi là Viễn Ly Sanh y.

Niết bàn là sự Giải thoát khỏi Dục lạc thế gian, khỏi tất cả các Phiền não, khỏi tất cả các Pháp còn tạo Nghiệp để cho quả là tái sinh trong vòng luân hồi sinh tử và giải thoát khỏi Ngũ Uẩn.

Vì vậy, những Pháp thuộc Niết bàn được gọi là Viễn Ly Sanh y bởi nó không còn 4 Sanh y là : Dục sanh y , Phiền não sanh y , Thắng Hành sanh y (=các Pháp còn tạo nghiệp) và Uẩn sanh y.

Vị Tỳ kheo luôn an lạc và hài lòng thực hành 3 mức độ Viễn ly trên sách tấn những người đến gặp vị đó để tán dương và ca ngợi lợi ích của 3 Pháp Viễn Ly trên, vì hiểu rõ giá trị của nó. Sau khi bàn bạc xong về đề tài Viễn Ly, vị Tỳ kheo để

họ ra về và tiếp tục siêng năng hành trì Thiền Tuệ và Quán.

Những vấn đề còn lại trong 10 đề tài trên cần được suy xét và hiểu rõ theo cách như vậy. Những ai có thể thực hành tất cả 10 đề tài này sẽ thành tựu viên mãn Tam Vô Lậu Học.

Trong 10 đề tài trên thì

- . Thiếu dục / Trí túc / Ân cự / Trì giới là thuộc về phần Tăng Thượng Giới Học
- . Độc cư, Viễn ly / Tinh tấn / Thiền định thuộc về phần Tăng Thượng Định Học
- . Tuệ Vipassanā và Tuệ Đạo / Tri Kiến Giải Thoát Viên Mãn thuộc về phần Tăng Thượng Tuệ Học.

Những người nào thực tập 10 đề tài trên cho đến khi đạt được quả vi A la hán là

người có khả năng thành tựu Tam Vô Lậu Học.

Một ví dụ thế gian để so sánh:

- Những trận mưa như thác đổ rơi xuống các đỉnh núi và các vùng cao nguyên, rồi đổ xuống và lấp đầy các thung lũng và kênh mương. Sau đó tiếp xuống hồ và đầm, tiếp tục chảy vào các con sông nhỏ và liên tục đổ ra những con sông lớn hơn. Nước từ các sông lớn đổ vào và lấp đầy biển cả vô tận.
- Đó là cách được minh họa trong bài kinh Thùa tự Pháp, những vị Tỳ kheo nào có đủ 5 Phẩm chất tốt, cùng với việc thực hành 10 đề tài nên bàn luận trên có thể đạt tới trạng thái bất tử, Niết bàn.

Đức Phật tuyên bố rằng Thùa tự Pháp (tức là thừa tự loại tài sản có giá trị và cao

quí nhất) có thể thành tựu bởi các vị Thánh Đệ Tử của Ngài, do đó, vị Tỳ kheo đầu tiên đáng được ca ngợi, tuyên dương và tôn kính. Vị đó chính là Người Thừa tự Pháp xứng đáng, chứ không Thừa tự Tài vật.

Nguyện ước làm hưng thịnh Giáo Pháp.

Trước khi kết thúc bài kinh Pháp tự, Đức Phật đứng dậy và lui vào trong Hương Phòng của Ngài. Lý do đi nghỉ trước khi kết thúc bài Pháp là:

hoặc

(1) Bởi Ngài muốn xiển dương cá nhân từng bậc Đại Đệ Tử.

hoặc

(2) Bởi Ngài muốn xiển dương Giáo Pháp

Đức Phật thường tôn trọng và khen ngợi các Thánh Đệ Tử của Ngài như Tôn giả Xá Lợi Phất, Tôn giả Kaccāna hay Tôn giả Ananda bằng cách tuyên bố :

”Những vị Tỳ kheo nào muốn biết thêm chi tiết trong các bài Pháp ngắn của ta hãy đến gặp ngài Ananda hay Kaccāna. Những vị này sẽ giảng giải đúng đắn, thích hợp theo tư tưởng, suy nghĩ của Đức Thế Tôn. Sau đó người nghe sẽ đến ta và tham vấn thì ta sẽ nói với họ rằng: „Này các Tỳ kheo, cả hai Tôn giả trên đã rất thiện xảo trong việc giảng Pháp. Giả sử các vị có đến Đức Thế Tôn để hỏi những điều ấy thì ta cũng sẽ trả lời y hệt như vậy”.

Đó là cách mà Đức Phật ban tặng những lời khen ngợi cho các Đệ Tử của mình.

Các vị Thánh Đệ Tử này sau đó sẽ giải thích cho các Tỳ kheo về những vấn đề Nhân – Quả Nhờ vấn Pháp các vị thầy đáng tôn kính, các Tỳ kheo hứng khởi bốn Thánh để thành tựu Tam Vô Lậu Học giải thoát khỏi luân hồi sanh tử. Nhằm mục đích xiển dương cá nhân các vị Đệ Tử mà Đức Phật rút lui vào Hương Phòng, không giải nốt bài Pháp.

Bỗng một ý nghĩ thoáng qua trong tâm khi Đức Thế Tôn đã vào nghỉ trong Phòng (đây cũng được coi là một phần bài kinh). Đức Phật nghĩ như sau:

- “Khi ta vô trong hương phòng thì Sariputa, vẫn còn ngồi giữa đại chúng, sẽ thay ta trình bày chi tiết việc khen ngợi những ai Thùa tự Pháp, không Thùa tự Tài vật. Nếu như một bài Pháp này cũng được thuyết giảng một cách đồng nhất và

đầy nhiệt huyết bởi cả ta và Đại Đức Xá Lợi Phất, nó sẽ thực nên cực kỳ lợi lạc, có giá trị và đặc biệt. Nó có thể ví như 1 con thuyền được neo ở 1 bến đỗ thích hợp, rồi từ cảng đó, vào lúc mà có 4 dòng nước chảy xiết, con thuyền ấy vẫn có thể bẻ lái dễ dàng rẽ sóng, vào ra vùng nước yên ả, hay giống như 1 cỗ xe ngựa đẹp đẽ được kéo bởi 4 con ngựa chiến thượng hạng.

- Xá Lợi Phất, người đang ngồi cùng đại thính chúng, sẽ triển khai chi tiết bài kinh này, giống như vị nguyên soái được nhà vua chính thức ủy quyền sẽ thi hành lệnh được vua ban ra ngay cả khi không có mặt vua tại đó vì Ngài đã rời khỏi ngai vàng để đi lên lầu trên của cung điện.

- Nếu bài Pháp được thuyết giảng và được đại chúng nghe đúng theo mục đích và ý nguyện của cả ta và Đại đức Xá Lợi

Phật, Pháp sẽ được tỏa sáng ánh sáng chói lò rực rỡ”.

Đây là cách mà Đức Phật suy xét để xiển dương Giáo Pháp. Ngay khi nghĩ như vậy, dù đang ngồi trên cao thuyết Pháp, Đức Phật quyết định trong tâm như sau: ”Uớc cho thân ta hòa nhập làm một với Tâm ta”. Lý do cho việc biến hóa thân này là vì nếu Đức Thế Tôn xuất hiện và rời khỏi nơi thuyết Pháp bằng thân vật chất của Ngài, thì tất cả thính chúng đều phải đứng lên và đi theo Đức Phật và nếu vậy khó có thể tập hợp đại chúng lại để tiếp tục bài Pháp.

Vì vậy, Đức Phật đã dùng thần thông biến trong nháy mắt để vô nghỉ trong Hương Phòng.

Bài Pháp của Đại Đức Xá Lợi Phất

Không lâu sau khi Đức Phật đi khỏi, Tôn giả Đức Xá Lợi Phất bắt đầu giảng tiếp bài Pháp. Tóm tắt như sau :

” Kính thưa đại chúng. Khi mà Đức Thế Tôn sống và thực hành Hạnh Viễn Ly Thân / Viễn Ly và Viễn Ly Sanh Y, thì tại sao các Đệ Tử của Ngài lại không thi đua nhau hành trì theo như vậy? Và tại sao họ lại phải noi theo Đức Phật để thực hành điều này?

Đại Đức đã đưa ra 2 câu hỏi trên cốt để mào dà bài Pháp của mình. Dưới thời Đức Phật, những vị Tỳ kheo đã có 10 hay trên 10 tuổi hạ được gọi là Thượng tọa. 5-9 hạ được gọi là Trung tọa.. Dưới 5 hạ được gọi là Hạ. Trên thực tế nó có nghĩa là Tân Tỳ Kheo. Và bài Pháp đã được giảng trực tiếp cho tất cả các bậc Tỳ kheo.

Những người không tuân thủ 3 Hạnh Viễn Ly trên:

- Các vị Đệ Tử nào không noi theo Đức Phật để thực hành 3 Hạnh Viễn Ly này bởi các lý do:

1/ Không từ bỏ các Bất Thiện Pháp mà Đức Phật dạy phải từ bỏ.

2/ Vì tiếp tục lo tích trữ thêm Tứ Vật dung, họ đã bỏ rất ít thời gian cho việc thực hành Giới/Định/Tuệ

3/ Tăng trưởng 5 triền cái và do đó chắc chắn dẫn đến các khổ cảnh. Họ không nỗ lực thực hành để giải thoát khỏi 4 Sanh Y, sự thực tập được coi là bắt buộc đối với Tỳ kheo.

Này các quý vị, bậc Tỳ kheo có thể là đối tượng khiền trách vì 3 lý do sau:

- . Các đệ tử không miên mật học theo lối sống Viễn Ly của Đức Thế Tôn.
- . Các vị không chịu từ bỏ những điều Đức Phật dạy phải từ bỏ.
- . Các vị quên đi không thực hiện các nghĩa vụ bắt buộc đối với các Tỳ kheo, họ hành xử vô trách nhiệm, không phấn đấu tu tập để chứng ngộ Niết Bàn.

Bị khiển trách

(1) “Hãy nhìn các bậc Thượng tọa Cao Hạ kia. Họ không hề sống trong các tu viện nơi rừng sâu hay núi cao yên tĩnh hiền hòa. Họ chỉ quan tâm sao cho khỏi phải sống xa làng mạc, họ miệt mài trong việc vui vẻ giao du kết bạn. Họ không thực tập Hạnh Viễn Ly Thân, chẳng để ý tới Viễn Ly Tâm và viễn ly Sanh Y. Khó mà tưởng tượng được họ đã hành xử ra

sao khi họ còn là Tân và Trung Tỳ kheo. Vì vậy, họ đáng bị chê trách. – Nay các Tỳ kheo, nếu các vị không hoàn thiện trong việc thực tập 3 loại Viễn Ly này, thì các vị sẽ bị người ta khinh thường” Đó là lời Tôn Giả Xá Lợi Phất.

(2) Nay các Tỳ kheo, mặc dù những vị trên có tuổi hạ cao, nhưng họ chưa hề gột rửa được ô nhiễm về Tham / Sân / Si như được Đức Phật chỉ dạy. Thậm chí họ không hề tịnh tâm được chút xíu nào khi ngồi thiền, dù chỉ là một lát. Làm sao có thể coi là họ đã hoàn thành thời kỳ Hạ Tọa và Trung tọa Tỳ kheo? Họ sẽ bị chê trách như thế chê cười như vậy đó.

(3) Nay các Tỳ kheo, những vị Thượng Tọa này, mặc dù tuổi hạ cao, họ lại chẳng hề tri túc với những gì họ có. Họ chỉ quan tâm đến việc tô điểm cho tấm thân bất

tịnh này với quần áo, y bát và tú vật dụng, tìm các trú xứ tiện nghi như giường êm và chùa lớn. Họ không hề thực hành Hạnh ẩn cư, Viễn Ly khỏi 4 Санх Y bằng cách thực hành Bát Chánh Đạo để dẫn tới chứng ngộ Niết Bàn.

- Làm sao mà những người này có thể từng là 1 Hạ Tọa và Trung Tọa Tỳ Kheo theo đúng nghĩa. Đó là lý do họ bị chế giễu và nếu không khéo, các quí vị rất có thể bị chê cười như vậy.
- Làm sao những con người kiêu đó có thể trở thành một Thượng Tọa thân niêm. Những bậc Trung tọa và Thượng tọa có thể nhận được những lời lên án như vậy .

Đó là những gì Tôn giả Xá Lợi Phất cẩn dặn các Tỳ kheo.

Những vị noi gương thực hành 3 Hạnh Viễn Ly

“Này các Tỳ kheo, Vị Thầy của tất cả loài người và loài trời, Đức Thế Tôn, đã sống với 3 Hạnh Viễn Ly này. Do đó, tất cả các Đệ tử, dù bậc nào cũng noi gương thực hành miên mật 3 Hạnh Viễn Ly trên

(1) Họ từ bỏ những học thuyết mà Đức Phật cấm theo.

(2) Họ không sống thừa thãi trong Tứ Vật Dụng. Họ không quên lãng việc hành trì để thành tựu Giới / Định / Tuệ.

(3) Họ đã diệt trừ được 5 triền cái để không bị xuống 4 khổ cảnh. Họ xác định đặt lên hàng đầu nhằm nỗ lực chứng ngộ

nhiệm vụ và tinh tấn nỗ lực chứng ngộ Niết Bàn để Viễn ly 4 Sanh Y .

- Nay các Tỳ kheo, trong số những Đệ tử và những người có hành trì theo lời dạy Đức Phật, các Thượng Tỳ kheo được khen ngợi do 3 lý do sau:

(1) Họ noi theo Đức Phật, tinh tấn hành trì 3 Hạnh Viễn Ly.

(2) Họ đã từ bỏ các ô nhiễm Tham / Sân / Si đúng theo lời Phật dạy.

(3) Họ không còn phải cố tích lũy túr vật dụng, không còn lâng quên nhiệm vụ thực hành Giới / Định / Tuệ. Họ hoàn toàn diệt trừ 5 triền cái dẫn tới 4 khổ cảnh. Họ đã đặt ưu tiên cho các nhiệm vụ cần có ở 1 bậc Tỳ kheo và tinh tấn để chứng ngộ Niết Bàn, giải thoát khỏi 4 sanh y.

(Tương tự như vậy với các Hạ tọa và Trung Tỳ kheo)

Này các Tỳ kheo, theo cách trên và phải đến mức độ như trên thì những đệ tử và những người theo Phật mới được gọi là noi gương Đức Phật thực hành 3 Hạnh Viễn Ly.

Được ca ngợi

- Mặc dù các vị Tỳ kheo này đã thuộc vào bậc Thượng, cao hạ, họ vẫn chọn cách sống trong rừng sâu và vùng núi cao, bên ngoài những vùng có đông dân cư. Dù tuổi già sức yếu, đáng lẽ ra phải ở gần làng mạc, nhưng họ đã không chọn giải pháp này. Bởi vì họ hiểu rằng càng già yếu thì lại càng phải hết sức cố gắng thành tựu các Thiện nghiệp và trừ diệt hết các bất Thiện Nghiệp. Như vậy, những thí chủ dâng cúng từ vật dụng sẽ hoan hỉ

và hào phóng. Không cần biết bậc Thượng Tọa này đã trải qua những giai đoạn Hạ Tọa / Trung Tọa thế nào, nhưng họ đã đi tới chỗ được khen ngợi tôn kính vô cùng vì đã nỗ lực trở thành 1 người Thùa tự Pháp. Họ được cả Đức Phật lẫn những Thánh Nhân khác tán dương.

- Những vị Tỳ kheo này đã theo đúng lời Đức Phật chỉ dẫn để tận diệt ô nhiễm như Tham / Sân / Si. Họ thực tập Hạnh Viễn Ly Tâm bằng cách Hành Thiền Chỉ (Samatha) để mục Kasina và nhờ thế đạt được 8 tầng Thiền. Mặc dù những vị Thượng Tỳ kheo này đã đến lứa tuổi cao vẫn ở cùng với các vị Tỳ kheo khác để được giúp đỡ chăm sóc. Nhưng họ chọn giải pháp là vào cốc của mình để hành thiền ngay khi ăn xong và chỉ trở ra ngoài vào buổi tối. Cũng vậy, một khi đã quay

lại cốc mình vào buổi tối để hành thiền, họ chỉ ra ngoài khi trời đã sáng. Bằng cách này, họ miên mật siêng năng thực tập các đề mục Thiền Kasina, chứng được các tầng Thiền và chứng Đạo / Quả. Với những sự chứng đắc này, họ liễu ngộ Niết bàn. Trong giai đoạn đầu thực tập Kasina và Vipassanā, thỉnh thoảng các ô nhiễm vẫn khởi lên trong tâm trong khoảng thời gian vị đó đắc định an trú trong các tầng Thiền, thì những ô nhiễm được tận diệt trong đúng khoảng thời gian đó mà thôi. Chỉ khi đạt Tuệ Thánh đạo A la hán, các ô nhiễm mới hoàn toàn bị diệt tận gốc rẽ không còn dư sót và đây là lúc giai đoạn Viễn Ly Tâm được thành tựu viên miến.

- Bằng cách này và vì lý do thứ hai này những vị Thượng Tọa sống trong Giáo

Pháp đè Thùa tự Pháp, xứng đáng được Phật và những vị Thánh ngợi khen.

(4) Khi tuổi cao sức yếu, những vị Tỳ kheo này xứng đáng được những vật dụng tốt – như y được may bằng lụa hay các loại sợi mỏng, mềm mịn và thoải mái dễ chịu. Nhưng ngược lại, ngay cả trong những năm Cao niên Lạp Trưởng, họ cũng chỉ mặc y phẩn tảo, hay may bằng vải vụn từ những y cũ rách. Họ nghiêm túc thực hành lời Phật dạy về Tam Vô Lậu Học và an trú trong Giáo Pháp, thoát khỏi những chướng ngại và bất tịnh gây ra bởi 5 triền cái và các ô nhiễm, thoát khỏi 4 sanh y và tập trung vào để thành tựu quả vị. Đây là lý do thứ 3 khiến họ được gọi là những người Thùa tự Pháp, xứng đáng được Phật và các Thánh ngợi khen.

(Tương tự đối với các bậc Tân và Trung Tỳ kheo)

- Để tóm tắt lại những gì trong đoạn trên, có tất cả 9 lý do để chê trách những vị Tỳ kheo gọi là những người Thùa tự Tài vật, 3 lý do đối với mỗi bậc Tỳ kheo.
- Tương tự có 9 lý do để tuyên dương các vị Tỳ kheo được gọi là những người Thùa tự Pháp.

Sau bài thuyết giảng về 9 lý do khen ngợi và 9 lý do chê trách, tức là 18 lý do trên những đối tượng hoặc Thùa tự Pháp hoặc Thùa tự Tài vật, 1 bài Pháp được giảng thêm về các trạng thái tâm cần phải trừ diệt. Tóm tắt bài Pháp như sau:

16 tùy phiền não cần diệt trừ

1/ Tham: ước mong bám víu và tham
đắm dục lạc thuộc loài hữu tình/ vô tình
cũng như

các cõi lạc (Người / Chư thiên /
Phạm thiên).

2/ Sân: ước muốn hâm hại / hủy diệt
người khác.

3/ Phẫn nộ: Ý muốn chiếm hữu một
cách tức giận.

4/ Cột hận: có ý nghĩ đe dọa thù.

5/ Bạc ơn.

6/ Gièm pha (Về hơn thua địa vị XH,
vật chất), đố kị.

7/ Ganh ty.

8/ Bỏn xén.

9/ Man trá.

10/ Lừa đảo.

11/ Ngoan cố

12/ Đàn áp, bức hại người khác.

13/ Ngã mạn.

14/ Tăng thượng mạn.

15/ Mê đắm.

16/ DỄ duôi trong việc hành trì giới, bố thí, hành thiền và các thiện nghiệp khác.

Những trạng thái tâm bất thiện trên không thể có được trong tâm vị Tỳ kheo và nếu có cần phải được diệt trừ bởi bất cứ thành viên nào trong Tăng đoàn.

Những trạng thái tâm bất thiện/ ác này sẽ dẫn tới chia rẽ Tăng đoàn, chia rẽ Ni đoàn, sự bất hòa giữa các Phật tử trong loài người nói chung.

Trong số các bất thiện tâm trên, tham sẽ dẫn dắt các Tỳ kheo đến chỗ Thùa tự tài vật và những vị Tỳ kheo này sẽ bị áp đảo bởi tham ái và dính mắc vào vật chất, tài vật.

Nếu các tài vật không đạt được, lập tức sân sinh khởi. Nói cách khác, nếu tài vật không có được, lo lắng và đau khổ sẽ thế chỗ của tham muốn và dính mắc. Thậm chí ngay cả khi tài vật được thỏa mãn thì sự dính mắc và bám víu (= chấp thủ) vào tài vật này sẽ gia tăng. Khi mà không có ai cúng dường, hoặc đồ cúng dường không được vừa ý thì sân hận và bất toại nguyện đối với Thí chủ cúng dường hoặc đối với Tứ vật dụng được cúng dường lập tức sanh khởi. Sự ám ảnh phải tìm kiếm cho ra Tứ vật dụng đến từ lòng tham.

Tâm cầu luôn sanh khởi đối với Tứ vật dụng cũng như tất cả những loại vật chất khác.

Vì vậy, 9 loại phiền não có gốc rễ từ tâm tham sẽ hình thành như sau:

1/ Tâm cầu: mải mê tâm cầu vật chất do bị tham ám ảnh.

2/ Lợi đắc: phải kiểm/ có bằng được những vật chất này, do sự tầm cầu thúc đẩy.

3/ Phân chia: sau khi kiểm được tài vật, bận rộn tâm trí trong việc chia phần sao cho hợp

lý (phần này để cho mình, phần này cho người khác, phần để dành, phần để tiêu...)

4/ Dục ác: phán khích, mải mê đối với việc tính toán trên.

5/ Tham lam: mê đắm và dính mắc đối với tài vật trên mạnh mẽ đến nỗi không dám sử

dụng nó vì sợ mất, hư hao.

6/ Chấp giữ: khư khư ôm giữ làm của mình vì sợ bị mất của.

7/ Bón xén: keo kiệt, tằn mủn do sự khư khư ôm giữ quá đáng trên sanh ra.

8/ Giữ của: luôn canh phòng, bảo vệ những của cải trên.

9/ Vì chấp thủ dính mắc vào sở hữu tài vật nên nghĩ ra đủ các điều xấu xa tội lỗi, tranh chấp, vu khống, phi báng, dối trá....

Hơn thế, những suy nghĩ đen tối, tội lỗi như ghen tức trước chùa chiền, tặng phẩm, thí chủ hay Thiện tín; nói chung là tài vật hay các thành tựu Pháp học hay Pháp hành của người khác. Những loại tật đố này cũng là thành tố của tâm sân.

Những ô nhiễm kể trên là các Pháp bất thiện dẫn dắt Tỳ kheo tới chỗ chỉ Thùa tự tài vật, chứ không thùa tự Giáo pháp. Chính vì vậy, Đại Đức Xá Lợi Phất có tiếp nối đoạn kinh sau:

” Nay các Tỳ kheo, Tham là bất thiện tâm, Sân là bất thiện tâm, cũng vậy, các ô nhiễm khác (từ số 3 – 16 tùy phiền não kể trên) đều là những bất thiện tâm.

Tất cả 16 tùy phiền não kể trên chỉ có thể tận diệt bằng cách thực hành con đường

Trung đạo – Đó chính là bát Chánh Đạo –
Con đường Trung đạo này sẽ có thể:

1/ Tác thành mắt: khiến 1 người thành
tựu con mắt trí tuệ để hiểu sâu sắc Tứ
Thánh Đế.

1/ Tác thành trí: giúp 1 người có trí
tuệ Minh sát để có thể liễu ngộ sâu sắc Tứ
Thánh Đế.

3/ Đưa đến an tĩnh: tức là giúp hành giả
dập tắt lửa phiền não (16 loại kể trên)

4/ Đưa đến thắng trí: giúp hành giả có trí
tuệ (như các tuệ Vipassana), nhằm liễu
ngộ

Tứ Thánh Đế.

5/ Đưa đến giác ngộ: bằng cách giúp đưa
đến Tuệ Đạo của 1 bậc Thánh, để thấy và
hiểu thấu suốt Tứ Thánh Đế.

6/ Đưa đến Niết bàn: bằng cách giúp hành giả chứng ngộ Niết bàn.

Con đường Trung đạo chính là 6 Pháp vừa kể trên .

Con đường Trung đạo là Bát Chánh Đạo – Pháp thanh tịnh và Pháp của các bậc Thánh. Thế nào là 8 ? – Đó là :

1- Chánh kiến = Thấy và biết Tứ Diệu Đế.

2- Chánh Tư duy = Có mục đích muôn thấy và biết Tứ Thánh Đế.

3- Chánh ngữ = tránh nói dối, nói lời chia rẽ, nói thô ác và nói không đúng lúc, đúng chỗ.

4- Chánh nghiệp = cố ý tránh hành động, hành xử bất thiện, chỉ làm những điều

thiện (ví dụ như : Hành thiền chỉ và quán)

5- Chánh mạng = cố ý tránh các cách kiếm sống tà vay, sai trái.

6- Chánh tinh tấn = nỗ lực tận diệt các bất thiện nghiệp bằng cách gieo trồng thiện nghiệp (như hành thiền miên mật.)

7- Chánh Niệm = luôn giữ niệm đúng đắn trên các đề mục Thiền chỉ/ quán.

8- Chánh Định

” Nay các Tỳ kheo – Đó là con đường Trung Đạo”. Đức Thế Tôn nói và kết thúc bài kinh Thừa Tự Pháp.

Để có thể trở thành những đệ tử thừa tự Pháp, không thừa tự tài vật, chúng ta phải thực hành Bát Chánh Đạo một cách miên mật và có hệ thống từ thấp đến cao, để

cuối cùng có thể thấy và biết thấu đáo Tứ Diệu Đế. Nhờ chứng ngộ được AlaHán Thánh Đạo Tuệ và Alahán Thánh Đạo Quả, lúc đó mỗi người có thể tuyên bố rằng:

” Ta đã thành tựu viên mãn việc thực hành Bát Chánh Đạo – điều cần phải được tu tập hành trì trong Giáo Pháp, Ta đã làm xong những việc cần làm trong các thời kỳ có Giáo Pháp, liên quan đến Đạo Giải thoát “.

Như đã đề cập trong kinh Vô Ngã Tướng và các bài kinh khác, mỗi người bắt buộc phải hoàn thiện những việc cần làm trong thời kỳ có Giáo Pháp, để trở thành 1 người như vậy, vị ấy cần phải thành tựu được 2 điều kiện tiên quyết sau:

1/ Tinh tấn thực hành tu tập, với quyết tâm mạnh mẽ chứng Đạo / Quả / Niết

Bàn, luôn khao khát muố̄n gieo trồng thiện nghiệp gồm cả Minh và Hạnh bằng cách tu tập Bát Chánh Đạo trong kiếp cuối cùng thuộc thời kỳ Giáo Pháp của Đức Phật hiện tại.

2/ Luôn duy trì trong tâm khát vọng mãnh liệt và cháy bỏng để thành tựu Chánh trí bằng việc tu tập Bát Chánh Đạo.

Hai điều kiện tiên quyết trên cần được hoàn thiện sao cho : Balamật trong yếu tố số 1 được củng cố và hỗ trợ bởi Balamật trong yếu tố 2 ở trên, để cuối cùng thành tựu được Chánh trí.

Khát vọng mãnh liệt trong tâm.

Có người hỏi rằng để viên mãn chánh trí, nó thật sự cần thiết không, ngoài việc hoàn thiện các Balamật gồm Minh và

Hạnh, còn cần phát triển một tâm khao khát mãnh liệt nữa không?

Ở đây, chúng ta biết 4 yếu tố trong "Tứ như ý túc" để khát vọng thành tựu Chánh trí này trở thành hiện thực:

1/ Dục như ý túc: Khát vọng (nguyện ước) mãnh liệt thành tựu Chánh trí.

2/ Tấn như ý túc: nỗ lực không ngừng nghỉ thành tựu Chánh trí

3/ Tâm như ý túc: Tâm mạnh mẽ, sâu sắc hướng tới thành tựu Chánh trí

4/ Tuệ như ý túc: Trí tuệ thấu hiểu và sắc bén về tam tướng khổ, vô thường. vô ngã.

Ví dụ: nếu yếu tố 1 là "Dục như ý túc" đi đầu thì 3 yếu tố còn lại sẽ xuất hiện sau.

Cũng vậy, nếu Tán như ý túc đi đầu thì 3 yếu tố còn lại là Dục/ Tâm / Tuệ như ý túc sẽ theo sau.

Nhưng cần chú ý rằng trong một số trường hợp "Dục như ý túc" được đặt ưu tiên lên hàng đầu, nhưng ngược lại trong trường hợp khác, nó lại chỉ là yếu tố đi theo sau.

Trong quá trình tu tập nỗ lực để làm tròn đầy các Balamật cần thiết (nhằm thành tựu Chánh trí), nếu hành giả ưu tiên lấy 1 trong 4 yếu tố trên để thực hành, thì lập tức 3 yếu tố còn lại sẽ theo sau.

Sau khi đã hoàn thiện các nhiệm vụ cần làm trong cả Bát Chánh Đạo Hiệp Thế và Bát Chánh Đạo Siêu Thế, các bậc AlaHán thường nhập và an trú trong các trạng thái sau. bởi họ mong ước mạnh mẽ hướng được hiện tại lạc trú trước khi họ hoàn

toàn giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử (Đại bát Niết bàn).

Những trạng thái mà các bậc Thánh an trú là:

1/ Nhập các tầng thiền Định.

2/ Nhập (Alahán Quả).

3/ Nhập Diệt Thọ Tưởng Định.

4/ Hành thiền Vipassana.

5/ Thâm sát và nghiên cứu các Trí Tuệ Đặc Biệt, năng lực Thần thông.

Và thỉnh thoảng họ dành thời gian của mình vào việc :

6/ Giảng Pháp nhằm sách tấn những người khác giác ngộ về Tứ Thánh Đế, điều

mà các vị Thánh đã thành tựu viên mãn.

7/ Liên tục tổ chức triệu tập họp Tăng Đoàn với mục đích duy trì kéo dài thêm thời kỳ Giáo Pháp của Đức Phật.

8/ Hoằng Pháp (xiển dương kinh kệ của Đức Phật).

Bằng cách này, các bậc Alahán đã hoàn thành/ thực hiện những điều cần làm – bằng cách đặt lên hàng đầu một trong 4 yếu tố của Tứ như ý túc trên.

Trong tất cả các bậc Alahán, những vị Thánh đã thực hiện hoàn thành viên mãn các việc cần làm, thì Tôn giả Xá Lợi Phất trong kinh Thùa Tự Pháp được coi là bậc Alahán mẫu mực trong Giáo Pháp. Ngài thực sự luôn giữ trong tất cả mọi trường

hợp, dù những người khác có hành xử đúng hay sai.

Một trong các phương pháp tu tập mà Tôn giả Xá Lợi Phất thường thực hành đã được mô tả trong bài kinh “Sư Tử Hồng” (thuộc Tăng Chi Bộ Kinh).

Bài kinh mô tả trạng thái tâm Thánh thiện của bậc Thượng trí với một nhân cách đáng tôn kính ở Tôn giả Xá Lợi Phất, mà tất cả chúng ta đều nên noi theo.

Trích đoạn kinh: ” Thưa Đức Thế Tôn, chúng con an trú trong Giáo Pháp với tâm rộng mở, không thiên vị, công bằng, thánh thiện, tâm vô lượng, không có kẻ thù (không có bất thiện tâm là kẻ thù bên trong, không có tâm thù oán, đối nghịch người khác là kẻ thù bên ngoài) và không ganh ghét, không đau buồn khổ não, giữ được tâm bình thản giống như đất vậy.

KINH SƯ TỬ HỒNG

Bài kinh đã ra đời trong hoàn cảnh như sau:

” Như vậy tôi nghe: Một thời, Sau Khi Đức Thé Tôn trải qua mùa an cư ở thành Xá Vệ , tại Kỳ Đà Lâm , do ông Cấp Cô Độc xây cất và cúng dường. Thực tế là cho tới cuối mùa an cư, Đức Phật không đi bất cứ nơi nào ngoài Tịnh Xá. Lúc đó, Tôn giả Xá Lợi Phất nghĩ rằng ” Nếu Đức Thé Tôn muốn đi du hành trong quốc độ, thì đây là thời điểm thích hợp. Cho nên ta sẽ gợi ý để Thé Tôn đi lúc này” . Với ý nghĩ đó, Tôn giả Xá Lợi Phất tập hợp những vị Tăng khác quanh mình và đến chỗ Đức Phật.

Sau khi đánh lẽ Đức Thέ Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Xá Lợi Phá^ht bạch Đức Thέ Tôn:

- Bạch Đức Thέ Tôn, con đã sống an cư trong mùa mưa tại thành Xá Vệ. Bạch Thέ Tôn, nay con muốn ra đi du hành trong quốc độ.

Đức Thέ Tôn cho phép và nói rằng :

- Nay Xá Lợi Phá^ht, nay Thầy hãy làm những gì Thầy nghĩ là hợp thời.

Thέ là Tôn giả Xá Lợi Phá^ht rời khỏi Tinh Xá với một đoàn tùy tùng gồm nhiều Tăng và những người khác cùng đi.

Đúng lúc ấy, một sự giận dữ vô cớ diễn ra trong đầu của một vị sư. Khi thấy Tôn giả Xá Lợi Phá^ht rời khỏi Tinh Xá với một đoàn tùy tùng rất đông, vị ấy nghĩ : "Những vị Tăng này lại đi cùng Tôn giả

Xá Lợi Phá̄t mà bỏ Dúc Phá̄t ở lại . Ta phải dừng chuyến du hành này lại mới được “

Có một lý do rất nhỏ nhặt khiến vị Sư muốn phá vỡ chuyến du hành này là : Sau khi đánh lê̄ Dúc Phá̄t, Tôn giả Xá Lợi Phá̄t đứng dậy và tiến về phía Dúc Thé Tôn. Khi đi ngang qua vị Sư này, vô tình, viền áo ngài Xá Lợi Phá̄t chạm nhẹ vào người vị Sư. Một số người nói rằng sự xúc chạm ấy tạo nên do luồng gió nhẹ trong lúc Tôn giả di chuyển, chứ không hề do cố ý. Chỉ vì một chuyện nhỏ vô tình này mà vị sư nảy sinh ghen ghét. Thêm vào đó, khi thấy Tôn giả Xá Lợi Phá̄t rời khỏi Tinh Xá với một đoàn tùy tùng rất đông đã khiến vị ấy tức tối và muốn dừng chuyến du hành lại.

Ngoài ra, còn có một lý do khác được giải thích trong Chú giải Kinh Pháp Cú như sau:

Sau khi đánh lẽ Đức Phật, Đại Trưởng lão Xá Lợi Phất và đoàn Tăng tháp tùng bắt đầu rời khỏi Tịnh Xá Kỳ Đà lâm. Nhưng lúc đó, ngoài đoàn Tăng tháp tùng Ngài còn có thêm những vị Sư khác cũng đòi đi theo Ngài, để giải tán những vị Sư không có phận sự đi theo này, Tôn giả Xá Lợi Phất đã đọc tên họ từng người mà Ngài biết mặt.

Trong số đó chỉ có duy nhất một vị Sư mà Ngài không nhớ họ tên. Vị Sư này chờ Ngài Xá Lợi Phất ban cho vinh dự là đọc đิง tên họ của mình để trở về, nhưng lúc ấy Ngài Xá Lợi Phất không thể nhớ ra tên họ của vị này, dù đây là người duy nhất trong cả hội chúng đồng đảo như

vậy. Với một ý nghĩ sai lầm là : ” Tôn giả Xá Lợi Phá̄t đã không tôn kính ta như các vị Tỳ kheo khác”, vị sư này nảy sinh ác cảm với Ngài, cộng thêm chuyện là bị viền áo Ngài Xá Lợi Phá̄t chạm vào người nên sự ghen ghét càng tăng lên.

Với tính thù vặt, vị ấy tính toán như sau: Vào lúc này, Tôn giả Xá Lợi Phá̄t và đoàn tùy tùng chắc hẳn đã dời khỏi Tinh xá , ta đến gặp Đức Phá̄t và dựng chuyện phỏng đại như sau: ” Thưa Đức Thế Tôn, Tôn giả Xá Lợi Phá̄t, mặc dầu với cương vị là một Thượng Thanh Văn, đã đánh mạnh vào tai con gần như điếc, mà không hề nói lời xin lỗi trước khi vị ấy đi”.

Khi nghe thấy những lời buộc tội này, Đức Phá̄t suy xét: ” Nếu ta nói là Tôn giả Xá Lợi Phá̄t không hề làm hại ông ” thì lập tức vị đó trả đũa lại: ” Đức Thế Tôn

bệnh Trưởng lão Xá Lợi Phất chứ không
bệnh con”.

Bằng cách nói như vậy, vị đó sẽ nghĩ sai
lầm về ta. Nếu vị đó phạm phải sai lầm
này, chắc chắn sẽ bị đọa xuống 4 khổ
cảnh trong kiếp sau.

Thấy rõ điều này, Đức Phật nghĩ nên triệu
tập Tôn giả Xá Lợi Phất tới đối chất việc
này. Do đó, Ngài bảo vị Tỳ kheo này là :

- Nay Tỳ kheo, hãy nhân danh Ta, nói với
Tôn giả Xá Lợi Phất: ” Thưa Tôn giả, bậc
Đạo Sư cho gọi Tôn giả”.
- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, đi đến
Tôn giả Xá Lợi Phất , và nói với Tôn giả
Sàriputta:

- Thưa Hiền giả Xá Lợi Phất , bậc Đạo Sư cho gọi Hiền giả.
- Thưa vâng, này Hiền giả.

Tôn giả Xá Lợi Phất vâng đáp Tỳ kheo ấy. Lúc bấy giờ, Tôn giả Đại Mục Kiền Liên và Tôn giả Ananda cầm chìa khóa, đi từ tinh xá này đến tinh xá khác nói rằng:

- Chư Tôn giả hãy đến! Chư Tôn giả hãy đến! Nay Tôn giả Xá Lợi Phất sẽ rống tiếng rồng con sư tử trước mặt Thế Tôn.

Rồi Tôn giả Xá Lợi Phất đi đến Thế Tôn, sau khi đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên Thế Tôn, nói với Tôn giả Xá Lợi Phất đang ngồi xuống một bên:

- Ở đây, này Xá Lợi Phất, một đồng Phạm hạnh có điều bất mãn với Ta: “Bạch Thế Tôn, Tôn giả Xá Lợi Phất xâm

phạm con đã bỏ đi du hành, không có xin lỗi con”.

”Thật vậy, bạch Thέ Tôn, với ai không an trú niệm thân trên thân, người ấy, ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thέ Tôn, trên đất, người ta quăng đồ tịnh, quăng đồ bất tịnh, quăng phần uế, quăng nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng mủ và quăng máu; tuy vậy đất không lo âu, không xấu hổ, hay không nhảm chán. Cũng vậy, bạch Thέ Tôn, con an trú với tâm như đất, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thέ Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thέ Tôn, trong nước người ta rửa đồ tịnh, rửa đồ bất tịnh, rửa sạch phẩn uế, rửa sạch nước tiểu, rửa sạch nước miếng, rửa sạch máu, rửa sạch mủ; tuy vậy nước không lo âu, không xấu hổ, không nhảm chán. Cũng vậy, bạch Thέ Tôn, con an trú với tâm như nước, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thέ Tôn, với ai không an trú thân niêm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thέ Tôn, lửa đốt các đồ tịnh, đốt các đồ bất tịnh, đốt phẩn uế, đốt nước tiểu, đốt nước miếng, đốt mủ, đốt máu; tuy vậy lửa không lo âu, không xấu hổ, không nhảm chán. Cũng vậy, bạch Thέ Tôn, con an trú với tâm như lửa, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không

sân. Bạch Thé Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thé Tôn, gió thổi các đồ tịnh, thổi các đồ bất tịnh, thổi phẩn uế, thổi nước tiểu, thổi nước miếng, thổi mủ, thổi máu; tuy vậy gió không lo âu, không xấu hổ, không nhảm chán. Cũng vậy, bạch Thé Tôn, con an trú với tâm như gió, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thé Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thé Tôn, một miếng vải lau chùi lau các đồ tịnh, lau các đồ bất tịnh, lau phẩn uế, lau nước tiểu, lau nước

miếng, lau mủ, lau máu; tuy vậy miếng vải lau chùi không lo âu, không xấu hổ, không nhảm chán. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm như miếng vải lau chùi, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niêm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thế Tôn, con trai của một người Candàla (Chiên-đà-la: hạ liệt) hay con gái của một người Candàla, với tay cầm bát ăn xin, mặc đồ rách rưới, đi vào làng hay đi vào thị trấn, với một tâm trạng hạ liệt. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm giống như con trai của một người Candàla hay con gái của một người Candàla, rộng rãi, rộng lớn, vô

lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niêm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thệ Tôn, một con bò đực, với sừng bị cưa, hiền lương, khéo điều phục, khéo huấn luyện, đi lang thang từ đường này đến đường khác, từ ngã tư này đến ngã tư khác, không hại một ai với chân hay với sừng. Cũng vậy, bạch Thệ Tôn, con an trú với tâm giống như một con bò đực với sừng bị cưa, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thệ Tôn, với ai không an trú thân niêm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thế Tôn, một nữ nhân hay một nam nhân còn trẻ tuổi, thanh niên, ưa thích trang điểm, sau khi gội đầu, sẽ lo âu, xấu hổ, nhảm chán nếu xác rắn, hay xác chó, hay xác người được cuốn vào cổ người ấy. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con lo âu, xấu hổ, nhảm chán với cái thân đầy bất tịnh này. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niêm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thế Tôn, có người mang một cái bát đầy mỡ, có thủng nhiều lỗ, thủng nhiều đường, bị chảy, bị rỉ. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con mang cái thân này, có thủng nhiều lỗ, có thủng nhiều đường, bị chảy, bị rỉ. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niêm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm

hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Đại Trưởng lão đã dùng 9 ví dụ trên để diễn tả trạng thái tâm thánh thiện mà Ngài đã phát triển được nhờ quá trình tu tập.

Rồi khi nghe những lời vang dội này, vị Tỳ kheo đã từng phi báng ấy Tôn giả Xá Lợi Phất, từ chối ngồi đứng dậy, đắp thượng y vào một bên vai, cúi đầu đánh lế chân Thέ Tôn và bạch Thέ Tôn:

- Bạch Thέ Tôn, con đã phạm một trọng tội. Vì ngu si, vì vô minh, vì bất thiện. Con đã xuyên tạc Tôn giả Sàriputta, không ý thức, trống không, vọng ngôn, không thật. Mong Thέ Tôn chấp nhận cho con tội ấy là một tội để con ngăn đón về tương lai.

- Nay Tỷ-kheo, thật là một trọng tội. Vì ngu si, vì vô minh, vì bất thiện, Thầy đã xuyên tạc Tôn giả Sàriputta, không ý thức, trống không, vọng ngôn, không thật. Nay Tỷ kheo, vì Thầy đã thấy tội ấy là một tội, đã phát lộ đúng pháp, Ta chấp nhận tội ấy cho Thầy. Đây là một sự tiến bộ, nay Tỷ-kheo, trong Pháp Luật của bậc Thánh, những ai thấy tội là tội, phát lộ đúng pháp, và ngăn đón trong tương lai.

Rồi Thế Tôn, nói với Tôn giả Sàriputta:

- Nay Xá Lợi Phất, hãy tha thứ kẻ ngu si này, ông ta còn quá xa với Đạo và Quả, để đâu của ông ta khỏi bị chẻ ra làm bảy mảnh.

- Bạch Thế Tôn, con tha thứ cho Tôn giả ấy, nếu Tôn giả ấy nói với con: “Hãy tha thứ cho”, và cũng mong Tôn giả ấy tha thứ cho con.

Đó chính là một tấm gương tiêu biểu mẫu mực của 1 bậc Thánh đáng được noi theo, trong đó Bát Chánh Đạo Hiệp Thế và Bát Chánh Đạo Siêu Thế đã được tu tập cho tới lúc thành tựu viên mãn Alahán Thánh Đạo, theo tấm gương ấy, việc tu tập theo đúng cách thức xa xưa từ thời Đức Phật đã được thực hành trong Giáo Pháp.

Theo : ” Hậu phần Ngũ Thập Kinh” có bài kinh: ” Thân Hành Niệm ” mà trong chú giải có giải thích như sau:

” Kayagatasatinti kayapariggahikampi
 kayarammanati satim.
 Kayapariggahikanti vutte samatho kathito
 hoti, kayarammananti vutte vipassana.
 Ubhayena samathavipassana kathitahonti
 ” (MA.4.102)

Vậy theo giải thích như trong bản ngũ Pali trên, Thân Hành Niệm được hiểu như sau :

- Niệm thân có tính chất giới hạn
- Niệm trên đối tượng là 32 thân phần.

Satisisena tamsahagate bhavanadhamma vadati (MA.3.315)

Theo phụ chú giải có giảng rằng, đối tượng của niệm không chỉ gồm 32 thân phần thuộc Sắc Pháp, mà bao gồm luôn tất cả Danh Pháp. Nói cách khác, nó gồm tất cả các pháp thuộc Danh pháp, trong mỗi sát na tâm và mỗi tốc hành tâm , đồng sanh với tâm sở niệm.

+ Cho nên Kayapariggahikasati = " niệm thân giới hạn " - ở đây muốn ám chỉ đến phần Thiền chỉ (Samatha)

+ Còn kayarammananti = ” niêm thân “-lúc này muốn ám chỉ đến phần Thiền Vipassana.

” Kayoti dve kaya namakayo ca rupakayo ca (PsM.181)

Theo phần ” Niệm hơi thở ” trong ” Vô Ngại Giải Đạo ” bằng tiếng Pali như trên đây, từ ” Thân ” trong ” Thân Hành Niệm ” phải được hiểu như sau:

1 – namakaya = nhóm danh pháp (thuộc thân)

2 – rupakaya = nhóm sắc pháp (thuộc thân).

Chữ kaya (thân) chính là sự kết hợp của cả 2 – tức cả nhóm danh và sắc pháp .

Trong nhóm sắc pháp thuộc thân „Rùpakàya” là các pháp thuộc sắc chân đế gồm 2 loại sau :

1 – ” bhuta ” = nhóm sắc tứ đại (đất, nước, lửa, gió)

2- ” upàda” = nhóm 24 sắc y đại sinh (nhóm sắc còn lại trong 28 sắc chân đế trừ 4 sắc tứ đại trên) đây là những chấp thủ phát sinh từ tâm, đó là : sắc, thính, hương....

Theo ý nghĩa được giải thích trong Vô ngại giải Đạo ở trên, thì nhóm sắc chân đế này là:

1 – assasakaya (hơi thở vô) và passasakaya (hơi thở ra).

2- Nimitta = Quang tướng được hình thành trên hơi thở ra/ vô.

Theo đó kayapariggahikasati = “niệm thân giới hạn” thuộc về thiền chỉ.

Do đó, như giải thích trong phần trên, ”thân ” phải được hiểu là ” Nhóm Danh pháp và nhóm Sắc pháp “- nói cách khác, ”thân ” bao gồm:

. Assasakaya – panasakaya = nhóm hơi thở ra = nhóm hơi thở vô = nimitta (quang tướng hơi thở) và đối tượng thiền chỉ được phát sinh do (là kết quả của) năng lực thiền, dựa vào hơi thở ra/ vô (các đối tượng thiền chỉ này được mô tả ở phần tới).

. Còn kayaramarasati = “niệm trên đối tượng thân” – ở đây có ý nghĩa thiền quán

Vipassana = Nó có nghĩa là Namakaya (nhóm danh pháp) , Rupakaya (nhóm sắc pháp) được quán sát dưới ánh sáng của tam tướng là vô thường/ khô / vô ngã.

Vậy theo chú giải ở trên, khi tu tập của hành giả đã trở nên thuần thực sâu sắc trong thiền có đối tượng là thân, thì cần chú ý rằng nó bao gồm cả thiền chỉ (Samatha) lẫn thiền quán (Vipassana).

”Kayagatasatisutte pana yassa vannato upatthati, tam sandhaya cattari jhanani vibhattani (AbA.2.216)

Mahasatipatthanasutte cuddasavidhena
kayanupassana kathita, sunnakajatani
atthikani pariyosanam katva
kayanupassana neddittha, idha pana
kesadisu vannakasinavasena
nibbattitanam catunnam jhananam vasena
uparidesanaya vaddhitatta

attharasavidhena
(MA.3.315)

kayagatasatibhavana

Đúng như những điều được giải thích trong chú giải và phụ chú giải, Kinh Đại Niệm Xứ mô tả 14 loại đối tượng cho thân hành niệm.

Trong bài kinh ” Thân Hành Niệm ” (kaya gatasati sutta) cũng mô tả cách đắc 4 tầng thiền sắc giới – do thực tập để mục kasina màu bằng cách sử dụng chính 32 thân phần làm đối tượng.

Ở đây giải thích rằng chúng ta phải hiểu rõ : tổng số có 18 loại đối tượng cho ”Thân hành niệm” như sau:

- 1- Phần niệm hơi thở.
- 2- Phần tứ oai nghi.
- 3- Phần chánh niệm tinh giác.

4- Phần Quán 32 thể trước (32 thân phần)

5- Phần quán tú đại.

6-14 : Phần Quán bất tịnh (9 giai đoạn tú thi).

Trên đây tổng số là 14 loại cả thảy và 14 loại này được đề cập trong kinh Đại Niệm Xứ. Nhưng Đức Phật đã nhắc lại trong kinh " Thân Hành Niệm " là ngoài 14 loại đối tượng trên, còn có 4 loại đối tượng (thuộc tầng thiền sắc giới) sử dụng 32 thân phần làm đề mục kasina màu. Vậy trong "Thân Hành Niệm" có tổng số 18 đối tượng tất cả.

Những màu sắc của 32 thân phần có thể dùng làm đề mục kasina là:

1- Màu nâu sẫm, giống màu tóc và các phần màu nâu khác trong cơ thể được dùng làm đè mục kasina.

2- Màu vàng: giống màu nước tiễn và các thân phần có màu vàng trong cơ thể, được dùng làm đè mục kasina vàng trong thiền.

3- Màu đỏ, giống như màu của máu và các thân phần có màu đỏ khác trong cơ thể được dùng làm đè mục kasina đỏ trong thiền.

4- Màu trắng, giống như xương và các thân phần có màu trắng khác trong cơ thể được dùng làm đè mục kasina trắng.

Bằng việc thực tập 4 đè mục kasina màu trên, hành giả có thể đạt 4 tầng thiền sắc giới đối với mỗi đè mục.

(Những giải thích đầy đủ và phương pháp thực tập các loại thiền khác nhau có thể tìm thấy trong 5 tập ”Vãng Niết Bàn Đạo”)

Hơn thế, Đức Phật còn giảng rộng về 10 lợi ích đạt được từ việc thực tập 18 loại “Thân Hành Niệm” trên (bao gồm cả phần thiền chỉ và thiền quán).

10 ích lợi của việc thực tập 18 loại thân hành niệm.

1- có thể không ché ước muốn/ thèm muốn đắm chìm trong dục lạc và các cảm giác không muốn tích lũy các thiện nghiệp = cách tu tập thiền chỉ và quán.

2- Có thể áp đảo những nỗi lo sợ, khiếp đảm trước sự vật đáng kinh sợ.

3- Có thể chịu đựng những nóng / lạnh/ đói/ khát quá độ, có thể chịu đựng muỗi/

mòng/ ruồi/ rắn/ bò cạp hay bọ chét cắn chích, có thể kiên nhẫn chịu đựng sự mắng chửi, buộc tội từ người khác. Có thể chịu đựng đói khát, bạo lực, tai họa, nghèo khổ, dơ dáy, cay đắng, những nghịch cảnh về thân / tâm mà phải chống chọi trong cuộc đời.

4- Có thể đắc 4 tầng thiền sắc giới một cách dễ dàng và không tốn công sức.

5- Có thể chứng đắc các năng lực biến hóa thông đặc biệt.

6- Có thể đắc thiên nhĩ thông

7- Có thể đắc tha tâm thông

8- Có thể nhớ được các kiếp quá khứ.

9- Có thể đắc thiên nhẫn thông

10- Có thể đắc lâu tận thông.

Trong trường hợp Đại Trưởng Lão Xá Lợi Phất – Ngài đã viên mãn tu tập thân hành niệm cho tới lúc không những đạt được 10 lợi ích trên, mà còn thành tựu được Trí Tuệ siêu việt của một bậc Thượng Thanh Văn. Bởi đã hoàn thiện tất cả những việc cần làm trong Giáo Pháp với nguyện lực mãnh liệt (bằng cách đặt lên hàng đầu một trong Tứ như ý túc), Đại Trưởng Lão Xá Lợi Phất có thể hùng biện với lời lẽ dũng cảm và Thánh thiện như tiếng sú tử hống vậy.

Đó là một tấm gương mẫu mực về sự tinh tấn nỗ lực phấn đấu, để trở thành một người Thừa Tự Pháp chứ không Thừa Tự tài vật mà các bậc tiền bối từ thời quá khứ đã thực hành.

Đó là sự tu tập “Thân Hành Niệm” đúng đắn của các bậc Thánh nhân từ thời xa

xưa , đáng được tán thán, khen ngợi, yêu thích, kính trọng và noi theo .

Nguyễn cho tất cả các độc giả Thánh thiện của bài viết khiêm nhường này – có khả năng làm trường tồn Giáo Pháp bằng cách thành tựu việc noi theo tấm gương của các bậc Thánh nhân từ thời xa xưa tu tập Thân hành Niệm.

Với tất cả lòng từ.

Ngài thiền sư Pa Auk Tawya
tại trung tâm thiền viện Pa Auk Tawya

Written by thienviennguyenthuy

24/04/2009 lúc 12:47 chiều

Posted in - [Bài giảng của Thiền Sư Dhammapala](#), - [Các tài liệu về Kinh điển và Giáo pháp của Đức Phật Gautama](#), -

Phật giáo Myanmar, Thiền chỉ (samatha), Thiền tuệ quán (vipassana)

Tagged with bát-minh, kinh điển, pa auk, tam-minh, tú tuệ phân tích, tipitaka, vô-ngai-giải

Hỏi-Đáp về lợi ích của Định (samatha)

HỎI ĐÁP 5

Hỏi 5.1: Tám thiền chứng (samāpatti)[21] có thể dùng làm phương tiện để đạt đến Danh Sắc Phân Tích Trí (nāmarūpa pariccheda nāṇa), và để thấy ra sự sanh diệt vi tế của chúng, nhờ vậy mà trở nên nhảm chán và đắc Đạo Trí (tuệ) – maggañāṇa. Ngoài lợi ích này ra, còn những lợi ích nào khác của tám thiền chứng?

Đáp 5.1: Có năm lợi ích của thiền định.[22]

1) Lợi ích thứ nhất của thiền định (*jhāna concentration*) là **hiện tại lạc trú** (*dīṭṭhadhamma sukha vihāra*) tức là thọ hưởng hạnh phúc của thiền ngay trong kiếp hiện tại. Điều này muốn nói đến các vị A-la-hán. Mặc dù các vị A-la-hán thuần quán (*vipassanaà*) đương nhiên có các thiền siêu thế (*lokuttāra jhanā*), song họ vẫn muốn tu tập các thiền hiệp thế (*lokiya jhanā*) vì muốn thọ hưởng lạc trú của thiền này. Bởi lẽ họ là các bậc A-la-hán, với các phiền não đã được loại trừ bằng đạo tuệ (điều này cũng có nghĩa là các triền cái của họ đã được đoạn trù), nên việc tu tập thiền đối với họ rất dễ. Lý do khác nữa để giải thích tại sao họ lại thường phát triển thiền (định) là vì muốn chứng diệt (*nirodhānisamsa* – diệt thọ tưởng định), một định chứng đòi hỏi phải có sự tinh thông tám thiền chứng.

Phận sự của một vị tỳ khưu là: học kinh điển (*pariyatti*: pháp học), hành thiền minh sát (*patipatti*), và đắc bốn đạo, bốn quả (*paṭivedha*). Đó là những gì các vị A-la-hán đã làm, vì thế không còn việc gì phải làm nữa đối với họ. Họ hành thiền định không vì lý do gì khác hơn là để hưởng thiền lạc (*jhānasukha*) trong kiếp hiện tại này.

2) Lợi ích thứ hai của thiền định là lợi ích trong việc minh sát (*vipassanānisaṃsa*): thiền định là một **hỗ trợ cho minh sát trí**, vì với *jhāna* (bậc thiền) hành giả có thể thấy danh-sắc chân đế và các nhân của chúng một cách rõ ràng, đồng thời có thể phân biệt tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của chúng (dễ dàng hơn tâm bình thường).

Khi một hành giả đã hành minh sát thấu đáo, đặc biệt là lên đến Đạo Tuệ (*maggañāṇa*) và Quả Tuệ (*phalañāṇa*), hoặc Hành xả tuệ (*sankharupekkhāñāṇa*), thì các bậc thiền (*jhāna*) thường rất vững. Các bậc thiền này làm cho minh sát trí trở nên rõ ràng, trong sáng, mạnh mẽ và đầy năng lực hơn. Minh sát trí mạnh mẽ và đầy năng lực ấy, ngược lại cũng bảo vệ cho *jhānas* khỏi rơi xuống (bậc thấp).

Hơn nữa, khi hành giả hành minh sát trong một thời gian lâu dài, mệt mỏi có thể phát sinh. Lúc ấy hành giả nên nhập thiền một lúc cho tâm được nghỉ ngơi. Lấy lại sức khỏe xong hành giả có thể chuyển sang minh sát trở lại. Như vậy, mỗi lúc mệt mỏi xảy ra hành giả lại có thể an nghỉ trong bậc thiền của mình.[\[23\]](#)

Thế nên, nhờ định mà minh sát được rõ ràng trong sáng, mạnh mẽ, đầy năng lực và khéo bảo vệ. Đáp lại, minh sát hủy diệt các phiền não ngăn chặn tâm định, và giữ cho nó vững chắc. *Samātha* (thiền chỉ) bảo vệ thiền quán và ngược lại là thế.

Vả lại, định của bát thiền không chỉ là một hỗ trợ cho việc phân biệt danh-sắc và các nhân của chúng thôi, mà vì tám thiền chứng ấy tự thân chúng còn là “danh”, và được kể vào việc phân biệt danh.[\[24\]](#) Nếu một hành giả đã phân biệt được danh-sắc và các nhân của chúng (kể cả tám thiền chứng) là vô thường, khổ, và vô ngã, lên đến hành xả trí (*saṅkhārupekkha nāṇa*), về sau vị ấy có thể duy trì việc phân biệt của mình đối với các hành (danh pháp) của bậc thiền đó chỉ với một trong tám thiền chứng là đủ. Đây là liên kết Chỉ-

Quán với nhau (*yuganaddha*), giống như hai con bò cùng kéo một chiếc xe vậy. Đó là một sự hỗ trợ khác cho việc chứng Đạo, Quả, và Niết-bàn.

3) Lợi ích thứ ba của thiền định là **các năng lực thần thông** (*abhiññānisaṃsa*): nếu một hành giả muốn làm chủ các thần thông hiệp thế, như túc mạng thông (*pubbenivāsānussati abhiññā*), thiền nhän thông (*dibba – cakkhu*), thiền nhī thông (*dibba – sota*), tha tâm thông (*paracitta vijānama*), biến hoá thông (*iddhividha*), bay trong hư không, đi dưới nước, v.v... hành giả phải tu tập mười kasiṇa và tám thiền chứng theo mười bốn cách.[\[25\]](#)

4) Lợi ích thứ tư của thiền định là cái chúng ta gọi là **“một sanh hữu đặc biệt”** (*bhavavisesāvahānisaṃsa*). Đó là, nếu hành giả muốn tái sanh vào một cõi phạm

thiên nào đó sau khi chết, hành giả phải tu tập định, như mười kasiṇa, niêm hơi thở, thiền tâm từ. Nhưng để được chắc chắn sinh vào cõi phạm thiên ấy thì thiền (*jhāna*) phải được duy trì cho đến giây phút chết.

5) Lợi ích thứ năm của thiền định là **chứng diệt** (*nirodhānisamsa*): sự chứng diệt (tận định) là sự diệt tạm thời của dòng tâm thức (*citta*), cùng với các tâm sở và sắc chất do tam sanh (*cittaja rūpa*). “Tạm thời” có nghĩa là chỉ từ một cho tới bảy ngày, tùy thuộc vào quyết định trước của hành giả (*adhitṭhāna*)

Chỉ các vị bất lai (*anāgāmi*) và A-la-hán mới có thể chứng diệt. Đối với các vị A-la-hán, ngoài lúc ngủ, và ngoài lúc tác ý đến các khái niệm, còn ra, họ chẳng bao giờ ngừng thấy sự sanh – diệt hoặc chỉ sự

diệt của danh-sắc và các nhân của chúng, tình trạng này kéo dài suốt ngày lẫn đêm và năm này qua tháng nọ.[\[26\]](#) Đôi khi họ cảm thấy “chán” và chỉ muốn không phải thấy các hiện tượng hay “pháp diệt” (*bhanga dhamma*) ấy nữa. Nhưng, vì thọ mạng của họ chưa hết, tức là vẫn chưa đến thời để nhập vô dư Niết-bàn – *Parirbbāna* – của họ. Vì thế, để chấm dứt việc thấy các pháp diệt đó, họ nhập diệt tận định.

Vì sao các vị A-la-hán không bao giờ ngừng thấy các hiện tượng ấy? Bởi vì, với A-la-hán thánh quả, các ngài đã đoạn diệt các triền cái đối nghịch với các thiền chi, và do đó đã có định. Tâm định thấy pháp chân đế (*paramattha dhamma*) như chúng thực sự là, vì thế nó luôn luôn thấy danh sắc chân đế như chúng thực sự là, đó

chính là thấy “pháp diệt” (*bhaṅga dhamma*). Khi một vị nhập diệt tận định, giả sử trong bảy ngày, thì bảy ngày ấy vị này không thấy các pháp diệt nữa, bởi vì (sự chứng diệt kéo dài bao lâu) tâm và các tâm sở lẽ ra sẽ thấy các hiện tượng ấy đã dừng lại rồi (nên không thấy nữa vậy).

Mặc dù các vị A-la-hán có thể trú trong Niết-bàn chứng (A-la-hán thánh quả định), song họ vẫn thích trú trong diệt (tận định) hơn, vì dù rằng thánh quả định lấy vô vi giới hay Niết-bàn làm đối tượng, ở đó vẫn còn tâm hành thuộc cảm thọ. Còn trong Diệt tận định, hành duy nhất còn lại là sắc hành (sắc pháp) (*material formation*) thuộc sắc do nghiệp, thời tiết, và vật thực sanh, không có sắc do tâm sanh, và cũng không có tâm.

Muốn nhập diệt tận định, hành giả phải thiết lập sơ thiền, xuất khỏi thiền ấy và phân biệt các pháp sơ thiền này là vô thường, khô^đ, hoặc vô ngã. Hành giả cứ tuân tự làm như vậy cho đến thức vô biên xứ (*viññāñancāyatana*), thiền vô sắc thứ hai. Rồi hành giả phải nhập “vô sở hữu xứ”, thiền vô sắc thứ ba (*ākiñcaññāyatana jhāna*), xuất khỏi thiền ấy và thực hiện bốn sự quyết định.

1. Suy xét xem mức thọ mạng của mình (có còn đủ bảy ngày không), rồi trong đó mới quyết định thời hạn chứng diệt (tận định), tối đa là bảy ngày, cuối thời hạn đó hành giả sẽ tự động xuất thiền.
2. Nếu đức Phật cần đến, hành giả sẽ tự động xuất, trước khi có một vị tỳ khưu đến gọi.

3. Nếu Tăng chúng cần đến, hành giả sẽ tự động xuất, trước khi có một vị tỳ khưu đến gọi.

4. Bốn món vật dụng của hành giả không bị tiêu hoại bởi lửa cháy, nước trôi, chuột gặm, mối xông, v.v...

Sau đó hành giả nhập phi tưởng phi tưởng xứ, bậc thiền vô sắc thứ tư (*nevasaññā nāsaññāyatana jhāna*). Chỉ sau một hoặc hai sát – na tâm trong thiền chứng ấy, hành giả liền nhập diệt tận định trong thời hạn đã định, chẳng hạn như bảy ngày. Hành giả không thấy bất cứ điều gì trong khi chứng diệt, vì tất cả tâm và tâm sở đã dừng lại.[\[27\]](#)

[\[21\]](#) Bốn thiền sắc giới và thiền vô sắc.

[\[22\]](#) Vis. XI “*Samādhi Niddesa*” B.362
(Mô tả Định I. 120)

[23] Chi tiết, xem lại trên

[24] Xem lạiở trên

[25] Chi tiết, xem Vs. XII, “*Iddhividha Niddesa*“

[26] Xem sau, để biết thêm chi tiết về “Sanh Diệt Trí”

[27] Vs. XXIII “*Nirodhasamāpatti katha*”
B879 (Thích giải Diệt tận định) N43

Nguồn:Biết và Thấy-Pháp Thông dịch

http://www.buddhanet.net/budsas/uni/u-biet_thay/05.htm