

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 Định an-chỉ (Jhana). Mặc dầu, Định An-Chỉ là đề tài được Đức Phật nhắc lại rất nhiều lần trong kinh Nikaya và được các vị thầy cao niên thuộc thiền lâm Thái Lan khích lệ, thuyết giảng, chỉ dạy, nhưng một mô tả về sự triển khai những Định An-Chỉ thì chưa thấy có.

Cuốn sách nhỏ này nhằm bổ sung sự thiếu sót những thông tin thực tế về Định An- Chỉ (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 Thiền-Định (jhana), các đặc điểm của Thiền-Định và sự cần thiết của Thiền-Định để phát triển Tuệ và Giác ngộ.

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

Với tâm từ
Ajahn Brahmavamso
BODHINYANA MONASTERY, MAY 2546 A

PHẦN MỘT

I. GIỚI THIỆU

Trong kinh điển nguyên thủy của Đạo Phật, chỉ có một chữ để chỉ về thiền. Định An- Chỉ (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 Định An-Chỉ (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 (An-Chỉ Định).

[Vì chữ PaLi “Jhana” có hàm chứa một nghĩa riêng, nên nếu dịch là Định An-Chỉ thì vẫn như không đủ nghĩa, mà còn có thể nhầm lẫn với chữ “apana samadhi) . Vì vậy, trong suốt bài này, người dịch dùng chữ “Định Jhanas” thay vì dùng chữ Định An-Chỉ].

Sự tái phát hiện của Đức Phật

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

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

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

Nhớ lại trải nghiệm trước đây khi còn là một cậu bé, Đức Bồ tát suy nghĩ: “Có lẽ định Jhana này là con đường dẫn tới Giác Ngộ (Bodddhi)”. Do vậy Đức

Bồ Tát đã thực hiện định Jhana dưới cội Bồ Đề và tiến từ đây đến Giác Ngộ toàn mãn, chứng đạt quả vị Phật.

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

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

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

Ta có thể bị Định Jhana trói buộc hay không?

Khi Đức Bồ Tát có tuệ giác rằng định Jhana là con đường đi đến Giác Ngộ, ngài liền nghĩ, “Tại sao ta lại sợ điều khoái lạc mà cái này chẳng có liên hệ

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

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

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

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

Với những người còn xa cách với định Jhana

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

Với những người đã gần gũi với định Jhana

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

Việc tạo cảm hứng cho một thành tựu của ai đó cũng là quan trọng. Cảm xúc tích cực sẽ khích lệ việc buông xả. Mong ước của tôi là được trình bày

với các bạn, rằng những trạng thái của định Jhana sâu xa và tuyệt vời đến dường nào, và minh họa thế nào là trải nghiệm chính yếu trong sự kiện Giác Ngộ.

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

Ví dụ, khi Nimitta xuất hiện, tâm trí tức thì biết cách phản ứng như thế nào. Về sau, có thể đôi khi bạn lại nghĩ: “Sự chủ động đó đến từ đâu?” Câu trả lời là vận động của tâm trí lúc đó đến từ việc đọc những thảo luận như thế này. Đôi khi nó cũng đến từ những điều bạn được học từ kiếp trước.

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

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

II. HƠI 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, tỉnh thức và ổn định để nó tự phóng lên trạng thái ý thức cao hơn. Khi ta có thể duy trì một nhận biết không cần gắng sức trên một hơi thở không gián đoạn trong một thời gian dài, khi tâm trí đã có một tỉnh thức phong phú rằng hơi thở trở nên khoan khoái, lúc ấy ta đã sẵn sàng khởi động chuyển 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 lằng xằng dừng lại. Ta biết rất rõ hơi thở mà không cần phải điều khiển tâm trí. Chánh niệm trong hơi thở, lúc này không cần đến nỗ lực.

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

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

Pitisukkha- Hỉ và Lạc

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

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

Ba loại chính của Hỉ-Lạc

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

Lạc sinh ra bởi kích thích xác thịt luôn tạo ra ham muốn nhiều hơn nữa, giống như một người nghiện luôn cần một liều lớn hơn, điều khiến nó không bền vững và có tính ức chế. Lạc sinh ra bởi thành tựu cá nhân tạo thêm chất liệu cho tính độc đoán quái dị (control-freak), khiến tạo thêm ảo tưởng về quyền lực cá nhân. Kẻ kiểm soát sẽ giết chết mọi phúc lạc. Lạc sinh ra từ buông xả thúc đẩy thêm buông xả và ít tính can thiệp. Bởi vì nó 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 tỉnh thức thuộc loại kích thích thể xác, thì nó sẽ sớm tan biến khi nỗ lực chùng xuống, để lại cảm giác nặng nề và chán nản. Nó ít có công dụng tại đây. Nếu Lạc phối hợp với cảm giác của thành tựu, ví dụ với ý nghĩ: “Tuyệt! cuối cùng thì ta cũng đạt được cái đó trong thiền định” tức thì, nó thường bị theo sau bởi ý niệm thành tựu tan rã. Nó sẽ bị phá hủy bởi kẻ kiểm soát bất ngờ trỗi dậy và bị hủy hoại bởi sự can thiệp của bản ngã. Nhưng nếu Lạc sinh khởi cùng với hơi thở đẹp từ sự buông xả, thì ta có cảm giác rằng ta chẳng cần phải nói điều gì hay phải làm điều gì. Nó trở thành niềm phúc lạc có liên hệ chặt chẽ với tự do và an bình. Nó sẽ tự tăng trưởng với cường độ mạnh mẽ, giống như một đóa hoa nở trong vườn thiền định Jhana.

Hơi thở đẹp,

Tâm từ đẹp,

Cái sợ 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 thấm đẫm trải nghiệm với hỉ và lạc. Ngay cả một vài thầy tu thực hành thiền định về sự kinh tởm (Asubha) chẳng hạn trên một tử thi hoại tử, có thể trải nghiệm xác chết thoát đầu trông gớm ghê, bỗng thay đổi thành những hình ảnh đẹp hơn tất cả. Sự buông xả đã phát sinh quá nhiều hạnh phúc đến mức lấn áp hình ảnh kinh tởm tự nhiên và phủ tràn hình ảnh đó bằng hỉ-lạc. Đến đây hành giả đã thức hiện được giai đoạn “Tử thi đẹp!”.

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

* [THE BASIC METHOD OF MEDITATION](#) by Ajahn Brahmavamso, available from the Buddhist Society of Western Australia.

Phải làm gì nếu hỉ-lạc không xảy ra?

Khi hỉ-lạc không phát sinh, điều này tất yếu phải xảy ra nếu không đủ sự hài lòng, đó là vì ta còn quá gắng sức. Ta phải liên tưởng đến hai yếu tố đầu

trong năm chương ngại (năm triền cái). Chương ngại thứ nhất, nhục dục, lôi kéo sự chú ý đến đối tượng của dục, nghĩa là rời xa khỏi hơi thở. Chương ngại thứ hai, sân hận (ill will) đi tìm lỗi trong trải nghiệm hơi thở và sự không hài lòng đẩy sự chú ý rời khỏi hơi thở. Sự hài lòng là “trung đạo” giữa ham muốn và sân hận. Nó gìn giữ chánh niệm của ta trên hơi thở lâu dài đủ cho hỉ-lạc phát sinh.

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

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

Con đường đi vào tĩnh lặng

Yên lặng là không có chuyển động. Cái gì làm tâm trí chuyển động? “Ý chí” làm tâm trí chuyển động! Đây là điều tại sao khi ta muốn trải nghiệm sự yên lặng, ta phải loại bỏ tất cả ý-chí, tất cả tác hành, tất cả kiểm soát.

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

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

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

đoạn. Suốt con đường đi đến Định Jhana, Tĩnh Lặng sâu lắng và Hỉ-Lạc ngất ngây.

Khi hơi thở biến mất

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

Khi ta đang ở vào giai đoạn hơi thở đẹp, cảm thấy nhiều sung sướng và không cần mọi nỗ lực để giữ chánh niệm trong một thời gian dài, tâm trí tĩnh lặng hơn, tri giác về hơi thở trở nên mờ nhạt. Chẳng bao lâu sau đó, ta không còn cảm nhận được một hơi thở vào, hoặc không biết đoạn đầu, đoạn giữa hay đoạn cuối của hơi thở. Lúc này ta chỉ cần cố nhận biết rằng dường như vẫn có một tri giác không thay đổi về hơi thở, một trải nghiệm duy nhất rất khó biến đổi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Điều đang xảy ra là một vài đặc điểm bên ngoài của hơi thở chẳng hạn như lúc vào, ra, khởi đầu và kết thúc, đã bị thay đổi vượt quá mức bình thường (transcended). Tất cả cái ta thấy là “trái tim” của trải nghiệm hơi thở, vượt quá mọi nhãn mác bên ngoài.

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

như thế. Đừng quấy rối diễn trình. Khi tĩnh lặng và hỉ-lạc lớn mạnh, hơi thở sẽ biến mất.

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

Sự lắng dịu của các giác quan

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

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

Thực ra, ta vẫn còn thở trong giai đoạn này, mặc dù rất nhẹ. Chính vào lúc này ta trải nghiệm hơi thở bằng giác quan tâm trí chứ không bằng xúc giác. Vì trải nghiệm quen thuộc của hơi thở không còn nữa, ta có thể kết luận rằng hơi thở đã ngừng lại! Nhưng nó không ngừng lại. Đừng lo lắng. Ta không thể chết trong giai đoạn này của thiền định! Ta chỉ vừa trải nghiệm hơi thở

trong một cách mới mẻ và tuyệt diệu. Ta trải nghiệm hơi thở chỉ bằng giác quan tâm trí, và tri giác nó như một niềm hỉ-lạc.

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

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

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

Như đã đề cập nhiều lần rồi, ta nên chờ đến vài phút cuối cùng của buổi thiền để xem xét lại các trải nghiệm có nhiều ý nghĩa.

III. TỔNG KẾT PHẦN MỘT

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

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