

THE JHANA

by Bhikkhu Brahmavamso

Translate into Vietnamese

by Phạm Doãn

PHẦN BA

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 dầu không có năng lực nhận thức trong Định Jhana vì do không có khả năng đối chiếu, nhưng ta chắc chắn không rơi vào một cơn hôn mê. Chánh niệm của ta tăng lớn đến mức sắc bén thực sự kinh ngạc. Ta thức tỉnh toàn diện. Chỉ có chánh niệm không dời đổi. Nó như đóng băng lại. Và sự tịch lặng của siêu chánh niệm, sự tỉnh thức của định nhất tâm hoàn hảo, làm cho Định Jhana hoàn toàn khác với tất cả những gì ta từng biết trước đây. Đây không phải là vô-thức. Đây là Ý thức bất nhị. Ta chỉ biết một điều, đó là sự an lạc không 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 ngửi, nếm hay xúc chạm. ta không thể nghe tiếng chim hót, tiếng người khác ho. Ngay cả nếu có tiếng sét đánh gần bên, ta cũng không thể nghe trong trạng thái Định Jhana. Nếu ai đó vỗ vai ta, kéo ta dậy hay đẩy ta nằm xuống, ta cũng không thể biết gì trong Định Jhana. Tâm trí trong trạng thái Định Jhana tách biệt hoàn toàn với năm giác quan. (Tuy vậy âm thanh có thể khuấy động Sơ thiền, mỗi khi ta nhận biết tiếng động tức là ta không còn ở trong định nữa.)

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

điều gì! Khi xuất khỏi định trong phòng cấp cứu một cách hoàn toàn ổn, ông ta chẳng biết mình đến đây như thế nào, chẳng biết xe cứu thương, còi hú hay máy kích tim làm 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 mực của tất cả các Định Jhana

Rất cần thiết phải biết trong Định Jhana:

- Không có khả năng để tư duy
- Không có ý chí cho bất cứ tiến trình nào
- Không có nhận thức về thời gian
- Ý thức có bản chất bất nhị khiến không thể nhận thức.
- Ta rất rất tỉnh táo nhưng chỉ biết có an lạc, một an lạc không 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 tĩnh lặng của Định Jhana. Những đặc tính như vậy sẽ được nhận ra khi ta xuất khỏi định

bằng cách dùng chánh niệm xét duyệt lại lúc tâm trí ta có thể nhúc nhích được.

II. SƠ THIỀN- Định Jhana thứ nhất

– Sự dao động (Tâm và Tứ)

Tất cả các Định Jhana hầu hết là trạng thái an lạc không 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 trối buộc. Tâm trí, chứ không phải người làm (doer), bám víu vào an lạc một cách bản năng. Bởi vì cái an lạc của sơ thiền là do sự buông xả, nên sự bám víu thụ động như thế làm an lạc giảm đi. Nhưng khi thấy an lạc giảm đi thì tâm trí lại tự động buông xả sự bầu 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 Tầm (vitakka) và Tứ (Vicara). Tứ là cái bầu vú thụ động vào an lạc. Tầm là cái dịch chuyển tự động trở về an lạc. Nhiều nhà chú giải giải thích cặp đôi Tầm-Tứ như là ý nghĩ tiên khởi (initial thought) và ý nghĩ duy trì (sustained thought). Trong những giải thích khác cặp đôi này có thể được ám chỉ như là “ý nghĩ”. Trong Định Jhana chúng chắc chắn có nghĩa gì đó khác hơn nữa.

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

Thực ra, tư duy ngưng lại từ lâu trước khi ta nhập định. Trong Định Jhana, Tầm và Tứ đều nằm dưới ngưỡng diễn đạt bằng lời (sub-verbal) nên không có phẩm chất như một ý nghĩ. Tầm là vận động “không thể nói ra”(sub-verbal) của tâm trí khi nó quay lại với an-lạc. Tứ là vận động “không thể nói ra” (sub verbal) của tâm trí để giữ yên trong an lạc. Lúc bên ngoài Định, những vận động như thế của tâm trí thường hình thành nên ý nghĩ và đôi khi có thể nói ra được. Nhưng khi ở trong định, Tầm và Tứ quá mờ nhạt để đủ tạo thành ý nghĩ. Chúng chỉ có thể làm chánh niệm trở lại với an-lạc và giữ chặt chánh niệm ở đây. Vận động này là dao động của sơ thiền, biểu hiện bằng một đôi thiền chi: Tầm và Tứ.

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

Yếu tố thứ ba của Định Jhana là định nhất tâm (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 (thiêng Sanskrit là Agra) ám chỉ một đỉnh núi, đỉnh cao của một trải nghiệm, hay có khi cũng ám chỉ thủ đô của một quốc gia (như Agra, thủ đô đế chế Mongul ở Ấn Độ). Ekaggatha vì vậy không chỉ có nghĩa “một hay vài đỉnh điểm cũ” mà ám chỉ sự tập trung độc nhất vào những gì vượt lên cao hay thăng hoa. Đỉnh cao duy nhất, sự tập trung của định nhất tâm trong Sơ thiền, là hạnh phúc tối thượng của hỉ-lạc (pitisukha).

– Hỉ-Lạc (Pitisukha)

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

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

Tuy nhiên, Đức Phật đã giải thích đây chỉ là một dạng của an-lạc siêu thế gian và vẫn còn các trạng thái khác cao siêu hơn nữa! Khi trải nghiệm Định Jhana, người Phật tử phải biết rằng có nhiều mức độ của an-lạc siêu thế (supramundane). Sơ thiền là mức độ thứ nhất. Tuy vậy sau Sơ thiền ta không nhận thức được một trải nghiệm an-lạc hơn thế!

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

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

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

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

III. NHỊ THIỀN – Định Jhana thứ hai

– Giảm dần dao động

Như đã giải thích khi mô tả Định sơ thiền, Tâm và Tứ 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 Tứ (vicara) vẫn đang nắm giữ an lạc bằng sự cầm nắm nhẹ nhàng, nhưng điều này không đủ để tạo nên sự bất ổn định của an-lạc. An-lạc không suy giảm vì Tứ, chánh niệm cũng không dời chuyển khỏi nguồn. An-lạc quá mạnh, Tứ không thể quấy nhiễu nó được. Mặc dù Tứ vẫn đang hoạt động, không có 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 Tứ (ví dụ: DN 33.1.10.50, AN 8's.63). Điều này gần với Nhị thiền hơn là sơ thiền, và thường là nghiêng về mô tả Nhị thiền.

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

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

– Định nhất tâm hoàn hảo của Tâm trí.

Khía cạnh đặc trưng thứ ba của Nhị thiền là Cetaso Ekodibbavam, có nghĩa là định nhất tâm hoàn hảo của tâm trí. Định nhất tâm tuyệt đối hoàn hảo của tâm trí là đặc trưng nổi bật trong trải nghiệm Nhị thiền. Lúc đó không còn có bất kì dao-động nào, tâm trí giống như một tảng đá, vững chắc như một ngọn núi và cứng hơn kim cương. Sự hoàn hảo của tĩnh lặng tuyệt đối thật lạ thường. Tâm trí ở trong an-lạc mà không có một rung động nhẹ

nào. Điều này về sau ta biết là thuộc về một tính chất hoàn hảo gọi là Samadhi (Định).

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

– Sự an-lạc sinh từ Định (samadhijam pitisukha)

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

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

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

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

IV. TAM THIỀN – Định Jhana thứ ba

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

Trong hai loại định Jhana đầu tiên, hình ảnh của tâm trí được nhận biết như một an-lạc, mà đến tận bây giờ ta gọi là hỉ-lạc. Trong Tam thiền, hình ảnh

của tâm trí đi đến một mức độ kể của tĩnh lặng và đạt tới một kiểu an lạc hoàn toàn khác, một loại mà ta chưa từng biết đến trước đây bao giờ.

Hỉ đã biến mất

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

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

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

Cũng như các tầng thiền định khác, những trải nghiệm gần như không thể mô tả được. Tầng thiền jhana càng cao, trải nghiệm càng sâu đậm và càng khó chuyển đạt thành lời. Ngôn ngữ của các trạng thái này rất xa với thế gian. Bằng cách suy rộng, ta có thể nói an-lạc của định Tam thiền thanh thản hơn, yên tĩnh hơn và tinh khiết hơn. Theo kinh điển, nó đi cùng với các yếu tố niệm (sati), tỉnh giác (sampajanna, hiểu biết rõ ràng) và

xả (upekkha). Tuy nhiên kinh Bất Đoạn (MN 111) nói các phẩm tính này có trong tất cả các bậc thiền. Có lẽ kinh điển nhấn mạnh các đặc tính này là phẩm chất của Tam thiền nhằm mục đích chỉ ra rằng trong những bậc thiền rất sâu này ta đặc biệt chánh niệm, hiểu biết rất rõ ràng (tỉnh giác) và rất an tĩnh khiến ta có thể quan sát bất động. Đây là nguồn gốc của ý nghĩa chữ Xả (upekkha).

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

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

Tổng kết đệ tam thiền

Đệ tam thiền có những đặc tính như sau

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

Sự hoàn hảo của an bình (peace)

Từ góc nhìn của đệ tứ 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 khuấy động trong trung tâm của cơn bão tâm trí. Có một cảm giác hoàn hảo tại đây, hoàn hảo của sự tĩnh lặng và hoàn hảo của sự nhận biết.

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

An Bình của đệ tứ 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 thần 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 năm giác quan với thế giới bên ngoài. Sự ẩm ướt thấm đẫm vào nắm đất sét ám chỉ an lạc thấm đẫm khoảng không gian và thời gian của trải nghiệm tâm trí. Điều này về sau được nhận biết như là an lạc tiếp nối an lạc, rồi lại tiếp thêm an lạc, không ngừng nghỉ. Sự ẩm ướt không rò rỉ diễn tả an lạc luôn luôn nằm trong khoảng không gian tạo bởi sự dao động, không thoát ra ngoài vùng không

gian tâm trí để vào thế giới của năm giác quan suốt trong thời gian định jhana diễn tiến.

Đệ nhị 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 sampasadanam) 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, thấm ngập toàn bộ trải nghiệm tâm trí, không thay đổi trong suốt thời gian của định.

Đệ tam thiền được mô tả bằng ẩn dụ của một hoa sen lớn lên bằng nước mát của hồ. Hoa sen tượng trưng cho tâm trí trong định thứ ba. Nước có thể làm mát cánh sen hoặc lá sen nhưng không thể vào hoa sen, bởi vì tất cả nước đều trôi tuột khỏi hoa sen. Sự mát mẻ tượng trưng cho Lạc, sự ẩm ướt tượng trưng cho 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 thiên thấm đẫm toàn bộ trải nghiệm tâm trí từ đầu đến cuối, giống như nước thấm mát hoa sen từ gốc tới ngọn.

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

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

VII. Di chuyển từ định này sang định kia

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

ta không thể tác ý mà còn không thể biết ta đang ở đâu, nơi nào ta di chuyển tới! Thế thì việc di chuyển từ định này sang định kia xảy ra như thế nào?

Ngôi nhà với bốn phòng

Hãy tưởng tượng một ngôi nhà có bốn phòng với chỉ một cửa vào. Đi qua cửa ta vào phòng thứ nhất. Ta phải đi qua phòng thứ nhất để vào phòng thứ hai, qua phòng thứ hai để vào phòng thứ ba, qua phòng thứ ba để vào phòng thứ tư. Để đi ra khỏi phòng thứ tư ta phải vào phòng thứ ba, rồi phòng thứ ba ta phải đi ra phòng thứ hai, rồi phòng thứ hai ta phải đi ra phòng thứ nhất, rồi 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 nhe tâm trí! Nhớ nhé, đồng ý không? Rồi thì tâm trí học được cách buông xả mạnh mẽ hơn. Hoặc tâm trí có thể nhận biết những chướng ngại đối với sự an lạc sâu là các mức độ khác nhau của dính mắc, cái sẽ ngăn chặn sự buông xả và cản trở an lạc. Khi tâm trí học bằng cách ôn lại, nhận biết các kẻ thù của hạnh phúc –tức cái dính mắc- thì khuynh hướng buông xả trở nên mạnh hơn nhờ trí tuệ. Đây là cách ta có thể nuôi dưỡng sức mạnh của buông xả ngoài trạng thái định, để có thể nhập định với sự buông xả mạnh mẽ hơn, nhằm đạt đến một định jhana sâu hơn.

Mỗi định lại nằm trong một định khác

Cách khác để biết cách ta di chuyển từ định này sang định khác là ví dụ so sánh hoa sen nghìn cánh. Mỗi cánh trong hoa sen nghìn cánh mở ra theo thứ tự, kế tiếp một cách chặt chẽ, chỉ sau khi được mặt trời 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 Thức vô biên xứ (The mind-base of un-limited consciousness)
3. Cơ sở tâm trí Vô sở hữu xứ (The mind-base of nothingness)

4. Cơ sở tâm trí Phi tưởng phi phi tưởng xứ (The mind-base of neither perception nor non-perception)

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

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

Trong Tứ thiền, chánh niệm rất mạnh, yên tĩnh, chỉ quan sát cái an bình hoàn hảo ngoài thế giới của năm giác quan và định chính xác tại một điểm. Trong trạng thái nhất định tâm cực đỉnh, những khái niệm thông thường thuộc thế gian được vắt sạch và thay vào đó là các tri giác không thuộc thế gian.

Ví dụ, khi người hành thiền ở những giai đoạn đầu của thiền định trở nên hoàn toàn tập trung vào khoảnh khắc hiện tại, định nhất tâm trong thời gian, những khái niệm thường có về thời gian bị loại bỏ và được thay bằng những tri giác về thời gian không thuộc thế gian. Khi ta tập trung hoàn toàn vào khoảnh khắc hiện tại, một mặt ta nhận thấy không có thời gian trôi qua,

một mặt ta lại thấy dường như ta trải qua tất cả thời gian của thế giới. Trong cái điểm tuyệt đối của “bây giờ”, thời gian không có rìa cạnh, không xác định được và không đo đếm được. Cùng một lúc nó là vô tận và trống không. Nó không có giới hạn (ananta). Trải nghiệm về nhất định tâm trong thời gian, được thấy rất sớm trong thiền, có thể là chìa khóa để thấu hiểu cái cảm giác đồng thời của vô tận và hư không, trong những trạng thái sâu hơn của nhất định tâm, gọi là các chứng đạt vô sắc.

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

Cơ sở tâm trí của Không vô biên xứ

Chứng đạt vô sắc thứ nhất là cơ sở tâm trí về không gian vô tận, được tri giác như cả hai yếu tố vô tận và trống rỗng, không đo lường được và không xác định được. Đây là tri giác tràn đầy trong tâm trí và kéo dài không gián đoạn trong một thời gian dài. Chánh niệm, mạnh mẽ, yên tĩnh, tinh khiết, 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 chứng đạt vô sắc thứ nhất, không gian biến mất và được thay bằng tri giác về một nhất định tâm tuyệt đối của ý thức. Giống như phần trên, về trải nghiệm thông thường của nhất định tâm trong thời gian, trong trạng thái tri giác về nhất định tâm trong ý thức, ý thức đồng thời cảm nhận vô tận và trống rỗng, không đo lường và xác định được. Ta đã đi vào chứng đạt vô sắc thứ hai về cơ sở trí tuệ của thức vô biên xứ. Đây là tri giác hoàn toàn tràn ngập tâm trí và tồn tại không thay đổi trong một thời gian dài hơn các trạng thái trước.

Cơ sở tâm trí của vô sở hữu xứ

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

Cơ sở tâm trí của Phi tướng phi phi tướng xứ

Trong tri giác của vô sở hữu xứ là tri giác về không của “không có gì. Nếu tâm trí đủ tế nhị để thấy đặc điểm này thì tri giác về vô sở hữu biến mất và thay vào đó là tri giác về “không có tri giác” cũng không “không có tri giác”.

Tất cả gì mà ta có thể nói về đạt chứng vô sắc thứ tư là như thế, chỉ là một tri giác (AN 9's, 42). Trong ví dụ hoa sen nghìn cánh, trạng thái này biểu thị cho hàng cánh hoa thứ 1000, vẫn còn khép kín, với 999 hàng cánh hoa khác đã mở ra hoàn toàn. Cánh hoa thứ 1000 hầu như chẳng phải là cánh hoa, là cái tế vi nhất và thẳng hoa nhất trong tất cả. Bởi vì cái mỏng manh như tơ lụa của nó nắm chặt khái niệm nổi tiếng "Châu ngọc bên trong tim đóa hoa sen", Níp bàn.

IX. NÍP BÀN sự chấm dứt mọi tri giác

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

Qui trình của sự đoạn tận lần lượt

Một cách khác để nhìn các định jhana và bốn chứng đạt vô sắc là đặt chúng vào qui trình của sự đoạn tận lần lượt. Qui trình dẫn đến Sơ thiền là sự đoạn tận với thế giới của năm giác quan cùng với cơ thể và mọi tác hành (doing). Con đường từ Sơ thiền đến đệ Tứ thiền là sự đoạn tận phần của tâm trí nhận biết sung sướng và không sung sướng. Con đường từ đệ Tứ thiền đến bốn chứng đạt vô sắc là sự đoạn tận, hầu hết, các hoạt động còn lại của tâm trí hay cái tâm trí gọi là "cái biết" (Knowing). Bước sau chót là đoạn tận vết tích cuối cùng của cái biết. Thông qua tứ thiền (jhana) và bốn chứng đạt vô sắc, đầu tiên ta buông xả thân thể và thế giới của năm giác quan. Kế đó ta buông

xả chủ thể hành động. Kể đó buông xả cảm giác sướng khoái và không sướng khoái. Kể đó buông xả không gian và ý thức. Kể đó buông xả tất cả Cái biết. Khi ta buông xả một đối tượng, đối tượng biến mất, đoạn tận. Nếu nó còn ở đó, nghĩa là ta chưa buông xả. Bằng cách buông xả tất cả Cái biết, cái biết đoạn tận. Đây là sự đoạn tận của tất cả mọi thứ, kể cả tâm trí. Đây là nơi không có biểu hiện của ý thức, nơi mà đất, nước, lửa gió không có nơi để tồn tại, nơi mà Danh và Sắc hoàn toàn bị tiêu hủy (DN 11, 85). Hư không. Đoạn tận. Níp bàn. Ngọc báu trong tim hoa sen.

Lời cuối

Trong đoạn bài này về các định Jhana, tôi đã hướng dẫn các bạn qua một hành trình lý thuyết, bằng cách thực hành lên các rặng núi cao, nơi có các đỉnh lớn như Định (Jhana) và cao hơn nữa đến các đỉnh hiểm hoai là các chứng đạt vô sắc. Mặc dù hành trình, trong thời điểm hiện tại, dường như vượt quá khả năng của bạn. Nhưng trong tương lai, bạn vẫn có thể thấy chính mình đi trên con đường này. Vì vậy, vẫn có ích cho bạn ngày hôm nay nếu có sẵn tấm bản đồ này trước mặt.

Hơn thế nữa, các định Jhana giống như những mỏ vàng to lớn, nhưng chúng chứa những trí tuệ còn quý hơn bất cứ một loại quý kim nào. Chúng cung cấp những chất liệu sinh động, những dữ kiện không ngờ. Chúng xây dựng những tuệ đặc biệt khai mở mắt ta về 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)

————-ooOoo————

