

THE JHANA

by Bhikkhu Brahmavamso

Translate into Vietnamese

by Phạm Doãn

PHẦN HAI

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

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

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

Cái đang xảy ra tại đây là Tri giác(Perception) cố gắng thông dịch một hiện tượng thuần túy thuộc về tâm trí. Tri giác hoạt động chủ yếu dựa trên sự so sánh, diễn đạt cái trải nghiệm trong cùng một phạm trù với những trải nghiệm tương tự trước đây. Tuy nhiên đối với những hiện tượng tâm trí thuần túy, cái mà tri giác hiếm nhận biết được, thì tri giác rất khó khăn tìm được những gì có thể so sánh với những trải nghiệm rất mới này. Điều này lí giải tại sao Nimitta xuất hiện rất lạ lùng, không giống như bất cứ cái gì ta

từng trải nghiệm trước đây. Tuy nhiên những loại hiện tượng, trong các loại trải nghiệm trước đây của ta, được coi là giống nhất so với các Nimitta, chính là ánh sáng thị giác, như ánh sáng của đèn xe trong bóng đêm, hoặc tia sáng đèn pin trong bóng tối, hoặc ánh trăng rằm trên bầu trời đêm. Chính vì thế Tri Giác của ta dùng những trải nghiệm gần nhất này, dù không hoàn toàn giống, để so sánh và diễn đạt lại Nimitta như là các loại ánh sáng.

Thực là thú vị khi khám phá ra rằng tất cả những người từng trải nghiệm các loại Nimittas này đã có những trải nghiệm hoàn toàn giống nhau! Tất cả những người hành thiền chỉ mô tả cùng một trải nghiệm bằng nhiều cách khác nhau. Một số người thấy trong tâm trí mình Nimitta có màu ánh sáng trắng tinh khiết, có người thấy nó màu vàng, có người lại thấy nó có màu xanh dương đậm. Có người thấy nó như một vòng tròn, có người thấy nó có hình chữ nhật, có người thấy nó có rìa cạnh rất nét, nhưng có người lại thấy nó có bờ mờ nhạt. Thực ra chẳng có giới hạn nào gọi là cho đủ khi nói về hình ảnh Nimitta mà các người hành thiền đã từng mô tả. Điều quan trọng nhất phải hiểu là màu sắc, hình dạng và mọi thứ v.v...đều chẳng có gì quan trọng. Bởi vì chính Tri giác của mỗi chúng ta đã tự tô màu và tạo dáng cho Nimitta để chúng ta có thể hình dung được nó.

Khi Nimitta đến quá sớm

Đôi khi, tâm trí có thể cảm nhận “ánh sáng” trong giai đoạn rất sớm của quá trình hành thiền. Trừ trường hợp những người đã thành tựu Thiền Định, còn thì tất cả đều nhận thấy loại ánh sáng “xâm nhập” đó rất không ổn định. Nếu tập trung sự chú ý vào chúng, ta sẽ chẳng đi tới đâu. Đây chưa phải lúc

của Nimitta. Ta phải coi chúng như nguyên nhân gây xao nhãng việc tập trung và phải quay lại với bài thực tập chính của giai đoạn đầu hành thiền.

– Nguyên tắc đầu tiên: hãy cố quên Nimitta.

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

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

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

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

hơn và mạnh hơn. Điều này chứng tỏ đây phải là một bạn thân, bạn bước ra mở cửa mời vào và cả hai cùng tương phùng vui vẻ.

– Hòa Nimitta vào trong hơi thở.

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

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

– Đối với riêng người hành thiền đã thành tựu.

Lời khuyên sau đây chỉ dành cho người đã đắc thiền, nghĩa là người đã có trải nghiệm đầy đủ Định Jhana, với mục đích giúp cho sự hoàn thiện. Khi một người đã đủ năng lực khéo léo trong việc nhập vào thiền định và đã trải

nghiệm được trạng thái định trong một thời gian gần đây, thì tâm trí vị ấy rất yên và rất mạnh, ngay cả trước khi thiền. Khi thiền thì vị ấy có thể vượt bỏ qua nhiều giai đoạn. Thường thì vị đó có khả năng làm xuất hiện Nimitta ngay khi bắt đầu vào thiền. Tâm trí đã quá quen thuộc với Nimitta và chuẩn bị hoàn hảo để hướng về Nimitta, nói đúng ra là nhảy vào Nimitta và Nimitta đó luôn ổn định rất nhanh sau khi đạt được. Trong trường hợp hành giả đã từng nhập Định thành công thì việc có Nimitta nhanh 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 sợ hãi cảm giác hoan lạc (delight) trong Thiền Định. Rất nhiều người hành thiền xưa đuổi sự hạnh phúc (Happiness), nghĩ rằng nó không quan trọng hay thậm chí là xấu xa, hoặc nghĩ rằng mình không đáng với hoan lạc như thế. Cảm giác sung sướng trong thiền rất quan trọng! Hơn thế nữa bạn xứng đáng để cực khoái (bliss-out). Cực khoái trên đối tượng thiền là phần thiết yếu của diễn trình nhập thiền. Vì thế khi hoan lạc khởi lên bên cạnh hơi thở, ta phải ca ngợi nó như một tài sản giá trị và phải giữ gìn nó một cách thích hợp.

– Dồn năng lượng vào Cái Biết (Knowing)

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

Hầu hết năng lượng tâm trí của chúng ta bị mất trong khi hoạt động, như là trong khi tính toán kế hoạch, hồi ức, kiểm soát và suy nghĩ. Nếu ta có thể gom lấy tất cả năng lượng của hoạt động trí não rồi dồn hết chúng cho sự hiểu biết, sự chăm chú, thì ta sẽ thấy tâm trí ta bừng sáng và đầy ắp năng lượng cùng với sự hoan lạc. Khi có nhiều hoan lạc, khi hỷ-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 Hỷ -Lạc sẵn có tại đây, và sẽ đẩy tâm trí vào trạng thái bất an. Sự bất mãn sẽ làm Nimitta càng khó xuất hiện. Vậy ta phải nhẫn nại tìm phương pháp đối trị bằng cách nhận biết ra sự hài lòng để tự hợp nhất. Chỉ bằng cách chú ý đến cảm giác hài lòng mới làm nó sâu đậm hơn. Khi sự toại ý, mãn nguyện lớn mạnh lên, cảm giác hoan lạc khởi phát. Khi sức hoan lạc mạnh hơn, Nimitta xuất hiện.

– Tập trung sắc bén vào khoảng khắc hiện tại.

Một phương pháp hữu dụng nữa để làm sinh khởi Nimitta lúc hơi thở đã biến mất là tập trung thật mạnh vào khoảnh khắc hiện tại! Nhận biết khoảnh khắc hiện tại là giai đoạn đầu của phương pháp Thiền này. Nhưng trong thực hành, khi thiền tiến triển và ta chú tâm vào những đối tượng khác, sự nhận biết khoảnh khắc hiện tại có thể trở nên một chút xao nhãng. Có thể là chánh

niệm của ta trở nên “lờ mờ” quanh khoảng khắc hiện tại thay vì tập trung chính xác vào đó. Bằng cách nhận ra vấn đề ở chỗ này, ta rất dễ dàng điều chỉnh tập trung lười bén của chánh niệm vào trung tâm của khoảng 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 khoảng 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 khái thị về chân lý nào từ chúng! Kinh nghiệm cho biết rằng những cảnh tượng xuất hiện vào giai đoạn này luôn lừa dối và hoàn toàn vô giá trị. Nếu bạn muốn phí thời gian, bạn có thể đeo bám với chúng một chút. Nhưng lời khuyên là phải bỏ kiểu tiêu khiển đó, quay trở lại với Hơi Thở đẹp. Phức hợp Nimittas như vừa nói (các cảnh tượng) chỉ là phản chiếu của một tâm thức quá hỗn mang. Tâm trí phải được bình ổn thành trạng thái giản dị đơn thuần trước khi bạn rời bỏ sự theo dõi hơi thở. Khi ta duy trì được sự tập trung vào hơi thở đẹp, trong một thời gian dài không gián đoạn, tức là khi ta đang rèn luyện sự đơn thuần của tâm trí. Khi hơi thở nhẹ dần và biến mất, một Nimitta đơn thuần khởi hiện, và Nimitta này thích hợp cho sự tiến bộ của thiền định.

– Nimitta “pháo bông”

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

– Nimitta “e then”

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

– Nimitta “chấm sáng”

Một kiểu Nimitta khác là Nimitta “chấm sáng”. Đó là một chấm ánh sáng, đơn giản, mạnh, nhưng rất nhỏ, tồn tại nhiều giây đồng hồ. Nimitta này có thể rất hữu dụng. Nó báo hiệu đã có định nhất tâm (one-pointedness), an

tĩnh đầy đủ, nhưng hỉ-lạc còn thiếu. Tất cả điều cần làm là nhìn nhẹ nhàng vào cái nimitta chấm sáng này. Khi sự nhận biết của ta đến gần Nimitta này, kích 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 vầng trăng tròn ngày rằm giữa bầu trời không mây. Nó mọc ra từ từ khi hơi thở yếu nhỏ dần và biến mất. Cũng phải cần đến ba hay bốn giây để nó hình thành và ổn định. Nó yên tĩnh và rất đẹp đối với con mắt của tâm trí. Khi nó hiện diện mà không cần vận dụng đến bất cứ nỗ lực nào thì nó trở nên sáng hơn, trong hơn. Chẳng bao lâu nó trở nên sáng hơn mặt trời giữa trưa, chiếu rọi **an lạc**. Hơn thế nữa, nó trở thành vật đẹp nhất mà ta từng thấy. Vẻ đẹp và lực lượng của nó thường vượt quá sức chịu đựng của ta. Ta phân vân sao mình có thể cảm nhận nhiều an lạc từ một lực lượng quá mức đến như vậy. Nhưng ta thực sự đã có thể cảm nhận rồi. Ta có thể cảm nhận an lạc ở bất 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 dơ 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 cơn giận hay tính vị kỉ. Ở giai đoạn này của Thiền ta đang nhìn trực tiếp vào tâm ta vì thế ta không có cách nào để 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, cố gắng 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 phụng hại ai, đó là những người ăn nói nhẹ nhàng, lịch sự và hạnh phúc. Kiểu cách sống đẹp như vậy giúp cho họ có một tâm trí đẹp. và một tâm trí đẹp lại củng cố một kiểu sống đức hạnh. Khi các người như vậy đạt đến giai đoạn thiền này, tâm trí của họ sẽ xuất hiện hình ảnh của Nimitta. Nó rất sáng chói và tinh khiết và dẫn họ nhập vào Định rất dễ dàng. Điều này chỉ ra rằng, không thể nào một người sống đời phóng túng và ích kỉ, lại

có thể thành công dễ dàng trong thiền định. Trái lại cần phải giữ các đức hạnh, phát triển tâm từ để chuẩn bị việc hành thiền.

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

Tập trung vào trung tâm cái đẹp

Như trên đã nói, nếu đời sống ta không quá vô đạo đức, ta có thể làm sáng một Nimitta trong lúc hành thiền. Đó là bằng cách tập trung chú ý vào trung tâm của Nimitta. Các phần khác của Nimitta có thể mờ, nhưng ngay chính trung tâm của Nimitta luôn luôn là chỗ sáng nhất và tinh khiết nhất. Trong một Nimitta cứng ngắc và không thể hoạt động, vẫn có một trung tâm “mềm”. Nếu ta tập trung chú ý vào phần trung tâm, nó sẽ nở ra như một cái bong bóng để hình thành một Nimitta thứ hai, tinh khiết hơn và sáng hơn. Nếu ta lại nhìn vào chính trung tâm của Nimitta thứ hai, tức điểm sáng nhất của nó, thì nó lại biến thành Nimitta thứ ba tinh khiết hơn và sáng hơn. Bằng cách nhìn chăm chăm vào vùng trung tâm ta sẽ làm cho Nimitta sáng hơn. Cứ tiếp tục cách này cho đến khi Nimitta trở nên sáng đẹp rực rỡ.

Trong cuộc đời, nếu ta có loại tâm trí kiểu “vạch lá tìm sâu”, luôn ám ảnh với việc thấy cái này sai, cái kia lỗi, thì ta sẽ thấy rằng mình không thể nào tập trung và nhìn thấy cái đẹp giữa trung tâm của một nimitta mờ đục. Sở dĩ thế, vì ta đã bị quen với kiểu phản xạ chỉ nhìn thấy cái bất toàn. Phản xạ này trái ngược với sự cần thiết phải bỏ qua các bất toàn của Nimitta mà chỉ chăm chú tập trung vào cái trung tâm sáng đẹp của nó. Điều này lần nữa lại chỉ ra rằng, một thái độ không đúng trong cuộc đời có thể làm ngưng tiến

triển đi sâu vào định. Nếu ta biết cách tha thứ hơn đối với cuộc đời, biết cách chấp nhận cả hai mặt thiện-ác, đừng quá thụ động ám ảnh, mà cũng đừng quá thái quá chủ động, chỉ giữ quân bình thái độ chấp nhận- như thế ta sẽ không chỉ nhìn thấy cái đẹp của lỗi lầm mà còn có khả năng nhìn thấy cả cái đẹp chính giữa tâm một Nimitta mờ đục.

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

Cách làm Nimitta ổn định

Khi Nimitta đã thật sáng chói, nó cũng đẹp vô ngần. Nó mang tính huyền ảo trong tận chiều sâu của cái đẹp và rõ ràng đẹp hơn tất cả mọi thứ gì mà ta từng trải nghiệm. Nimitta, với bất cứ với màu gì, thì màu đó cũng ngàn lần rực rỡ hơn những màu mà ta thấy bằng mắt trần. Cái đẹp choáng váng đó sẽ bắt ta chú ý và điều đó cũng khiến Nimitta tồn tại. Càng đẹp, Nimitta càng bền vững và không nhảy đi mất. Một trong những phương pháp tốt nhất để ổn định Nimitta, giúp nó kéo dài thời gian xuất hiện là làm cho nó trở thành rực sáng như đã mô tả ở trên.

Tuy nhiên, vẫn có trường hợp các Nimitta sáng không tồn tại lâu. Chúng nổ tung trong tâm tưởng với đầy 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. Dường như lúc đó ta mất hoàn toàn tự chủ. Đúng ra lúc đó, ta phải buông bỏ cái “Ngã” trong an lạc, nếu có thể, cùng lúc đặt sự tin cậy vào Nimitta. Kẻ nào trải nghiệm mong muốn được khống chế toàn diện bởi an lạc siêu thế, thì tất cả những gì thuộc về bản ngã của hã 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, thưởng 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 nổi 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 nổi sợ hãi bằng cách thay thế nó bằng cảm nhận an lạc giống như trường hợp khi một đứa trẻ xuống bể bơi.

Khi một đứa trẻ, mới chỉ vừa học cách tự tin đứng trên đất khô, lần đầu thấy một hồ bơi, chúng luôn hầu như sợ hãi. Môi trường không quen thuộc đe dọa sự an toàn của nó, chúng rất lo lắng làm thế nào mà cơ thể nhỏ bé của chúng có thể xử 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. Ổn rồi. Chúng tiếp tục nhúng ba ngón chân vào nước lâu hơn một chút. Cũng vẫn ổn. kể đến chúng nhúng cả bàn chân rồi hết cả cả chân vào. Khi sự tự tin tăng lên và có vẻ hồ bơi hứa hẹn nhiều vui thú, cái mong muốn vui thú trở nên mạnh hơn nỗi sợ. Đứa trẻ nhảy xuống nước và dìm hết cơ thể vào nước. Lúc đó là thời gian vui thú mà chẳng có bậc cha mẹ nào có thể bắt chúng phải rời đi.

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

ngay khi có Nimitta mạnh đẹp xuất hiện, ta nhảy vào, đắm mình hoàn toàn trong nó. Hơn thế nữa, ta có thời gian vui thú mà người khác thật khó khăn lắm mới kéo nổi ta ra.

Một biện pháp khéo léo nữa để khắc phục nỗi sợ hãi trong giai đoạn này, đặc biệt khi quá sợ, là thực hiện một chút nghi thức tâm trí để mang lại sự tin cậy. Giả dụ như ta là người cầm lái chuyển 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 trải nghiệm cao nhất về khả năng nhận thức thụ động. Mỗi khi ta đối diện với nimitta, dù chỉ với một chút xíu kèm chế, ta sẽ lại rút 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. Lỗi lầm tại phía Người biết (knower).

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

– Sự khích động

Tôi vừa đề cập ở trên, kẻ thù thứ hai trong việc duy trì nimitta là sự khích động hay phấn khởi, cái mà tôi thường gọi là phản ứng tán thán (Wow-respond). Ai cũng biết khi hành thiền thành công, điều kì diệu xuất hiện,

người hành thiền trở nên rất phấn kích. Điều này đặc biệt xảy ra nếu một Nimitta tuyệt diệu lần đầu tiên xuất hiện, chiếu sáng hơn cả mặt trời, đẹp đẽ hơn tất cả các loài hoa cực đẹp! Lúc đó tâm trí thường bật lời Wow! Nhưng tiếc thay, sau tiếng Wow, Nimitta tắt ngúm và có khi nó rất chậm quay lại trong thời gian rất lâu, có khi đến hàng tháng. Để tránh một thảm họa như thế ta phải nhớ nắm lòng ví dụ nổi tiếng của ngài Ajahn Chah về “Mặt hồ tĩnh lặng”.

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

Đôi khi Ajahn Chah ngồi thật yên lặng. Rồi thì, sau khi các loài thú rừng không còn sinh hoạt bên hồ nữa, một vài loại thú rất đẹp, rất lạ đã xuất hiện trong bóng đêm. Những sinh vật này đẹp và hiếm mà chưa ai từng nói với ngài. Hoặc có người nói thì chắc ngài cũng không thể hiểu. Ngài chẳng biết đến tên của chúng. Ngay khi vừa bước ra khỏi rừng, tai của chúng sẽ rà soát toàn bộ khu vực, mũi chúng đánh hơi mọi nỗi hiểm nguy. Nếu Ajahn Chah

động đây, 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 thẹn nhất cư trú trong rừng và cũng là loài hiếm nhất, tuyệt đẹp nhất. Chúng thật khó mô tả.

Trong ví dụ chính xác này, hồ nước trong rừng biểu tượng cho Tâm Trí, các vị sư ngồi gần cạnh hồ biểu tượng cho Chánh Niệm. Khi chánh niệm bất động, các con thú biểu tượng cho Hơi Thở Đẹp và Hỉ Lạc đi đến từ khu rừng để chơi đùa gần bờ cạnh của Tâm Trí. Chánh niệm phải được giữ yên tĩnh không can thiệp hay có tác động nào, nếu không Hơi thở đẹp hay Hỉ lạc sẽ kinh động rút lui vào rừng, khó ra trở lại. Nếu người biết, tức chánh niệm, luôn giữ yên lặng, thì sau khi Hơi thở đẹp và Hỉ lạc chấm dứt vận hành trong tâm trí, Nimitta e thẹn sẽ cản trở 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 chữỒ (wow) thì Nimitta thẹn thùng tức thì chạy trở vào rừng, và nó sẽ chẳng trở lại trong thời gian rất lâu. Chánh niệm sẽ đánh mất cơ hội nếu khuấy động.

Khi Nimitta đẹp và mạnh xuất hiện, ta phải nhớ lấy ví dụ này và phải quan sát với sự tĩnh lặng của ngài Ajahn Chah, ngồi yên bất động xa bờ hồ. Ta phải kiềm chế mọi phản 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 nhắ nại chờ đợi, duy trì tĩnh lặng, không có bất cứ mạnh động nào, cho đến khi những nguyên nhân và kiêu kiện đã đầy đủ cho sự chuyển dịch vào Định. Tuy thế ở giai đoạn này một vài người hành thiền phạm lỗi lầm gây bất ổn cho tiến trình bởi vì “trộm” nhìn vào rìa cạnh của Nimitta.

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

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

Ghi chú về tâm trí chiếu sáng

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

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

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

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

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

Nhập Định

Khi Nimitta sáng chói và ổn định, năng lượng của nó dần dần tích lũy. Giống như an bình được thêm vào, thêm vào, và thêm vào cho đến khi tràn ngập.

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

– Định theo kiểu “YO YO và Snake ladder”

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

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

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

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