

Căn bản pháp hành thiền

*The
Basic Method
of
Meditation*

Ajahn Brahmavamso

CĂN BẢN PHÁP HÀNH THIỀN

Nguyên tác: The Basic Method of Meditation

Tác giả: Thiền sư Ajahn Brahmavamso

Dịch giả: Thiện Nhựt & Bình Anson

PL. 2548 - TL. 2004

Biên tập từ các bài pháp thoại của ngài Thiền sư Ajahn Brahmavamso trong khóa thiền tích cực 9 ngày, vào tháng 12-1997, tại North Perth, Tây Úc. Nguyên tác Anh ngữ được ấn tống lần đầu tiên năm 1998, đến năm 2003 đã được tái bản 7 lần, tổng cộng 60 ngàn quyển. Ngoài ra, tập sách này cũng đã được dịch sang tiếng Sinhala và ấn tống ở Sri Lanka.

Mục lục

Vài nét về tiểu sử Thiền sư Ajahn Brahmavamso

Phần 1:

1) Chú tâm vững bền vào thời khắc hiện tại.

Phần 2:

2) Giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại.

3) Giác niệm tĩnh lặng trong hiện tại về hơi thở.

4) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở.

Phần 3:

5) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở tuyệt đẹp.

6) Thể nghiệm định tướng mỹ lệ.

7) Sơ Thiền.

Đối chiếu thuật ngữ Anh-Việt

Vài nét về tiểu sử Thiền sư Ajahn Brahmavamso

Thiền sư Ajahn Brahmavamso sinh năm 1951 tại London, Anh quốc. Ngài tự xem mình là một Phật tử ngay vào lứa tuổi mười bảy, sau khi tự tìm hiểu và đọc các sách Phật giáo, trong lúc vẫn còn là một học sinh trung học. Sự chú tâm của ngài về đạo Phật và Thiền càng nảy nở thêm khi ngài theo học tại Đại học Cambridge, ngành Vật lý Lý thuyết. Sau khi tốt nghiệp, ngài dạy học trong một năm, rồi sang Thái Lan để xuất gia.

Ngài thọ giới Tỳ kheo năm hai mươi ba tuổi, vị thầy truyền giới là ngài Hòa thượng trụ trì chùa Wat Saket. Sau đó, ngài tu học chín năm trong truyền thống Sơn Lâm (*Forest Tradition*), dưới sự hướng dẫn của ngài Thiền Sư Ajahn Chah.

Năm 1983, ngài được thỉnh mời sang Tây Úc, giúp thiết lập tu viện theo truyền thống Sơn Lâm ở một khu rừng gần thành phố Perth. Hiện nay, Thiền sư Ajahn Brahmavamso là vị trụ trì Tu viện Bodhinyana (*Giác Minh*) và là vị lãnh đạo tinh thần của Hội Phật Giáo Tây Úc (*The Buddhist Society of Western Australia*).

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMASAMBUDDHASA**

**CUNG KÍNH ĐẢNH LỄ ĐỨC THẾ TÔN,
BẠC ỨNG CÚNG, CHÁNH ĐẰNG GIÁC**

PHẦN 1

*"Mục tiêu của pháp thiền này là sự tĩnh lặng vi diệu,
sự an định và trong sáng của tâm."*

Thiền là đường lối để thực hiện sự buông bỏ. Khi hành thiền, ta buông bỏ thế giới phức tạp bên ngoài, để có thể vươn đến thế giới an nhiên bên trong. Trong tất cả các hệ thống huyền học và trong nhiều truyền thống, hành thiền được biết đến như là con đường đi đến tâm thanh tịnh và uy lực. Kinh nghiệm về tâm thanh tịnh này, giải thoát ra khỏi thế giới, rất là vi diệu và hỷ lạc.

Thông thường khi hành thiền, có nhiều việc khó khăn cần phải làm, nhưng các bạn nên quyết tâm chịu đựng các sự khó nhọc đó, vì chúng sẽ giúp các bạn thể nghiệm được những trạng thái tuyệt vời, đầy ý nghĩa. Chúng rất xứng đáng cho những nỗ lực của chúng ta! Quy luật tự nhiên là nếu không có nỗ lực, ta không thể tiến bộ được. Dù là cư sĩ hay là tu sĩ, nếu chẳng nỗ lực thì chẳng đi đến đâu cả, trong việc hành thiền, hoặc trong bất cứ việc gì khác.

Tuy nhiên, chỉ riêng nỗ lực thôi, cũng chưa đủ. Nỗ lực cần phải khéo léo. Điều này có nghĩa là bạn hướng năng lực vào đúng chỗ, duy trì năng lực đó cho đến khi công tác được hoàn tất. Nỗ lực khéo léo chẳng hề gây trở ngại hay quấy rối bạn; ngược lại, nó sẽ tạo ra sự an tĩnh tuyệt vời của mức thiền định thâm sâu.

Để biết phải hướng nỗ lực đến nơi nào, bạn cần phải hiểu thật rõ ràng mục tiêu của việc hành thiền. **Mục tiêu đó là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm.** Nếu bạn hiểu được mục tiêu đó, bạn

sẽ thấy rõ ràng nơi mà bạn cần hướng nỗ lực đến, và biết rõ phương tiện nào dùng để đạt mục tiêu đó.

Nỗ lực đó phải hướng về sự buông bỏ, về sự phát triển một tâm trí sẵn sàng xả ly. Một trong các lời dạy giản dị nhưng sâu sắc của Đức Phật là, "Một hành giả có tâm hướng về sự buông bỏ, sẽ dễ dàng đạt đến Định (*Samàdhi*, phiên âm là *Tam-ma-đề*)". Hành giả đó đắc được, gần như tự động, các trạng thái an lạc nội tâm. Điều mà Thế Tôn muốn nói là nguyên nhân chính để đắc mức thiền thâm sâu, để đạt đến các trạng thái mạnh mẽ đó, là sự quyết tâm khước từ, buông bỏ và xả ly.

Trong giờ thiền, chúng ta không nên phát triển một tâm tư chi biết tích lũy, bám níu vào các sự vật; trái lại, chúng ta cần phải đào luyện một tâm trí sẵn sàng buông bỏ mọi vật, buông bỏ mọi gánh nặng. Ngoài giờ thiền, ta gánh vác biết bao nhiêu bổn phận đè trên vai, tựa như các hành lý nặng trĩu; nhưng trong thời gian hành thiền, ta không cần có nhiều hành lý như thế. Vậy, trong khi hành thiền, hãy xem ta có thể trút bỏ bao nhiêu hành lý. Bạn hãy xem sự vật như là gánh nặng, như khối trọng lượng, đè ép lên bạn. Như thế, bạn mới có thái độ đúng đắn để từ khước chúng, tự ý vứt bỏ chúng, chẳng thềm ngoảnh lại. Chính nỗ lực đó, thái độ đó, hành động đó của tâm hướng về sự buông bỏ, là điều đưa bạn đi sâu vào thiền định. Ngay cả ở các giai đoạn khởi đầu của hành thiền, hãy xét xem bạn có thể tạo ra được bao nhiêu năng lực để xả ly, để vứt đi mọi sự vật, và dần dần, sự buông bỏ sẽ xảy đến. Khi tâm tư buông bỏ mọi sự vật, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn, hiểu biết rõ hơn và tự do hơn. Hành thiền được như thế, việc buông bỏ sẽ xảy đến theo từng giai đoạn, từng bước một.

Bạn có thể thực hiện các giai đoạn tiên khởi một cách nhanh chóng, nếu bạn muốn, nhưng hãy cẩn thận. Đôi khi, nếu bước qua các giai đoạn đầu quá nhanh, bạn sẽ nhận ra rằng công việc chuẩn bị vẫn chưa được hoàn tất. Đó cũng giống như dự định xây cất vội vã một ngôi nhà lầu trên một nền móng còn yếu ớt. Công trình dựng lên quá nhanh, nhưng rồi nó sụp đổ cũng nhanh! Vậy, bạn nên dành nhiều thì giờ cho nền móng, và cho "tầng thứ nhất" nữa, làm sao cho nền

móng được vững chắc và kiên cố. Nhờ đó, khi bạn tiến lên các tầng trên, trạng thái hỷ lạc của thiền định cũng được vững chắc và kiên cố.

Theo phương cách tôi giảng dạy về hành thiền, tôi thường bắt đầu từ một giai đoạn rất đơn giản là *hãy buông bỏ hết các hành lý của quá khứ và vị lai*. Đôi khi, bạn có thể tưởng đó là việc quá dễ làm, rằng đó là điều quá sơ đẳng. Tuy nhiên, nếu bạn dồn hết nỗ lực vào việc đó, không quá nôn nóng chạy cho mau đến các giai đoạn cao hơn của sự hành thiền, cho đến khi nào bạn đã đạt đúng đắn mục tiêu đầu tiên là có được ***sự chú tâm vững bền vào ngay thời khắc hiện tại***, thì về sau này, bạn mới nhận thấy được rằng bạn đã thiết lập xong một nền móng thật vững chắc, để có thể xây trên đó các tầng cao hơn.

Buông bỏ quá khứ có nghĩa là không nghĩ gì đến công việc làm của bạn, gia đình bạn, những cam kết của bạn, kỷ niệm, những vui buồn của thuở thiếu thời, v.v...; bạn buông bỏ tất cả những kinh nghiệm đã qua, bằng cách chẳng màng quan tâm đến chúng. Bạn trở thành một kẻ không có tiểu sử, suốt trong thời gian hành thiền. Bạn chẳng nghĩ ngay cả việc bạn từ đâu đến, sinh ra ở đâu, cha mẹ là ai, hoặc bạn đã được nuôi dạy và lớn lên đã như thế nào. Tất cả những "lịch sử" đó được buông bỏ trong khi hành thiền. Bằng cách đó, mọi người tại thiền đường này đều trở nên bình đẳng với nhau, chỉ là các thiền sinh. Cũng chẳng quan trọng gì về việc bạn đã hành thiền được bao nhiêu năm, hoặc bạn là người đã có chút ít kinh nghiệm, hay chỉ mới chập chững bắt đầu. Nếu bạn buông bỏ được tất cả lịch sử đó, thì chúng ta đều bình đẳng và tự do. Chúng ta đang tự giải phóng ra khỏi các mối quan tâm đó, các tri giác, và tư tưởng đã giới hạn chúng ta và làm cản trở sự an tịnh nảy sinh từ việc buông bỏ. Vậy, cuối cùng rồi, mỗi trang lịch sử của bạn, bạn đều buông bỏ, ngay cả các biến cố đã xảy ra cho bạn kể từ khi đến dự khoá thiền ẩn cư này, và ngay cả những gì vừa mới xảy ra cho bạn vài phút trước đây. Bằng cách ấy, bạn không khuân vác một gánh nặng nào từ quá khứ đem đến cho hiện tại. Bất cứ điều gì vừa xảy ra, bạn không còn quan tâm đến và buông cho trôi hết. Bạn không cho phép quá khứ tác động vào tâm bạn.

Có thể xem việc buông bỏ để luyện tâm như là một căn phòng nhỏ có bọc nệm cách âm. Khi một kinh nghiệm nào, một tri giác hay tư tưởng nào va chạm vào bức tường của căn phòng có vách bọc nệm, chúng không dội ngược trở lại. Chúng lún sâu vào lớp nệm và ngừng ngay tại đó. Như thế, bạn không để cho quá khứ gây được tiếng vang nào trong tâm tư, cả quá khứ của ngày hôm qua và tất cả thời gian dài trước đó, bởi vì chúng ta đang luyện tâm hướng về sự buông bỏ, vứt đi tất cả, và trút mọi gánh nặng.

Quan điểm của vài người cho rằng nếu lấy quá khứ ra quán chiếu, họ có thể rút ra bài học và giải quyết được các vấn đề đã qua. Tuy nhiên, bạn nên hiểu cho rằng khi quay lại nhìn vào quá khứ, bạn luôn luôn nhìn nó với cặp lăng kính méo mó. Bất cứ những gì bạn nghĩ nó đã là như thế, thì thực sự nó lại chẳng giống đúng như thế! Chính vì vậy, nhiều người đã tranh cãi nhau về những sự việc thực sự vừa xảy ra, ngay cả những chuyện vừa xảy ra vài phút trước. Các cảnh sát viên điều tra tai nạn giao thông đều biết rõ điều đó. Mặc dù tai nạn vừa mới xảy ra chừng nửa giờ mà hai nhân chứng, cả hai đều hoàn toàn thành thật, lại đưa ra hai bản tường trình khác nhau. Ký ức của ta không đáng tin cậy. Nếu thấy rằng ký ức không đáng tin cậy, bạn sẽ không đặt nặng giá trị vào việc hồi tưởng lại quá khứ. Và rồi, bạn sẽ buông bỏ nó đi. Bạn có thể chôn nó đi, cũng như thể bạn chôn người chết. Khâm liệm tử thi vào quan tài, và chôn xuống đất hay thiêu hóa đi, thế là xong, chấm dứt. Đừng bận bịu lần nữa với dĩ vãng. Đừng tiếp tục khiêng quan tài của những thời khắc đã chết vào trong đầu bạn! Nếu bạn làm thế, bạn đang đè mình xuống dưới các gánh nặng mà xem ra, chúng chẳng phải là của bạn. Hãy để quá khứ trôi qua đi, và rồi, bạn sẽ có đủ khả năng để được tự do ngay trong giờ phút hiện tại.

Còn về tương lai, các dự phóng, lo sợ, kế hoạch, và kỳ vọng, v.v... – chúng ta cũng đều nên buông bỏ. Đức Phật có lần nói về tương lai: "Bất cứ điều gì ta nghĩ sẽ xảy ra như thế, thì nó luôn luôn lại khác thế"! Bậc hiền trí xem tương lai như mơ hồ, khó biết và khó mà tiên đoán được. Việc dự đoán về tương lai thường là một điều hoàn toàn

ngu xuẩn, và luôn luôn làm phí mất thì giờ nếu ta nghĩ đến tương lai trong lúc hành thiền.

Khi làm việc với tâm, bạn cảm thấy nó thật lạ lùng. Nó có thể làm những việc kỳ diệu chẳng thể ngờ trước được. Điều rất thường thấy nơi các thiền sinh khi gặp lúc thật khó khăn, tâm không được an định, họ ngồi đó nghĩ rằng, "Lại nữa rồi! Lại thêm một giờ ngồi thiền trong sự bức bối!". Mặc dù khi họ bắt đầu tưởng nghĩ như thế, và dự đoán sẽ lại bị thất bại trong hành thiền, thì vài điều lạ lùng nào đó lại đột nhiên xảy đến, khiến họ nhập vào thiền định rất u an hòa.

Gần đây, tôi có nghe nói về một người lần đầu đến tham dự khóa thiền mười ngày. Sau ngày thứ nhất, thân thể ông ta đau nhức quá, đến nỗi ông phải xin về nhà. Vị thiền sư bảo, "Hãy ở nán lại thêm một ngày và tôi cam đoan sự đau nhức sẽ qua đi." Ông ta ở thêm ngày nữa, đau nhức chẳng hết, nên ông ta lại muốn về nhà. Vị thiền sư nhắc lại lời nói trước, "Chỉ thêm một ngày nữa thôi, đau nhức sẽ biến đi". Ông ta nán lại đến ngày thứ ba và cơn đau lại càng tồi tệ. Trong các ngày còn lại, mỗi ngày ông đều đến gặp vị thiền sư, và nhân nhó đòi về nhà, nhưng vị thiền sư vẫn nói, "Chỉ thêm một ngày nữa, cơn đau sẽ dứt". Vào buổi sáng ngày cuối cùng, ngoài sự chờ mong của ông, khi ông ta bắt đầu ngồi xuống, thì cơn đau đột nhiên biến mất, biệt dạng! Cơn đau nhức không tái hiện. Ông có thể ngồi thiền rất lâu mà không thấy đau nhức chi cả! Trước sự kỳ diệu đó, ông ta chưng hửng, chẳng biết tâm ông đã làm thế nào mà nó tạo nên được kết quả quá bất ngờ như thế. Vậy, bạn không thể nào biết rõ được tương lai đâu! Tương lai thật là kỳ dị, lạ lùng chẳng hiểu nổi, hoàn toàn vượt khỏi sự dự đoán của bạn. Những kinh nghiệm như thế đem trí tuệ và can đảm đến cho bạn, để buông bỏ hết mọi tư tưởng về tương lai cũng như tất cả các kỳ vọng.

Khi đang hành thiền, bạn nghĩ, "Tôi phải ngồi thiền còn thêm bao nhiêu phút nữa đây? Còn phải chịu đựng như thế này trong bao lâu nữa?", thì đó chỉ là sự đi lang thang vào tương lai. Cơn đau có thể sẽ biến đi trong chớp mắt. Giây phút sau có thể là giây phút tự do. Bạn không thể nào dự đoán được những gì sẽ xảy ra.

Sau khi đã hành thiền qua nhiều buổi, đôi khi bạn nghĩ, chẳng có buổi thiền nào là tốt đẹp cả. Trong buổi thiền tiếp theo, bạn ngồi xuống, và mọi sự lại trở nên an định và dễ dàng. Bạn nghĩ: "Chà! Giờ đây, tôi có thể hành thiền tốt rồi!", nhưng buổi tập kế tiếp, bạn lại thấy khó khăn, thất vọng, chán nản. Cái gì kỳ quái vậy?

Vị thiền sư đầu tiên của tôi có nói với tôi một điều xem ra như kỳ dị lắm. Ngài ấy bảo, chẳng hề có cái gì gọi là hành thiền thất bại cả! Ngài nói đúng. Tất cả những buổi hành thiền mà bạn gọi là "thất bại" đó, bực bội và chẳng đáp ứng kỳ vọng của bạn, những buổi ấy chính là những lúc mà bạn đang nỗ lực làm việc nhọc nhằn để có được "tám ngàn phiếu lãnh lương."

Như thể một người đi làm trọn ngày Thứ Hai, đến chiều chẳng lãnh được đồng nào. Anh ta nghĩ, "Làm việc như thế này để làm gì, hử?". Thứ Ba, anh làm cũng trọn ngày và cũng chẳng lãnh được gì. Một ngày tệ hại nữa. Trọn ngày Thứ Tư, trọn ngày Thứ Năm, cũng vẫn chẳng thấy có gì đền công cho tất cả việc nặng nhọc đã làm. Bốn ngày tồi tệ trôi qua liên tiếp. Thế rồi đến ngày Thứ Sáu, anh cũng làm đúng y công việc như mấy ngày trước, và chiều lại, ông chủ đến trao cho anh tám ngàn phiếu tiền lương. "Chà! Tại sao mỗi ngày lại chẳng phải là ngày lãnh lương nhỉ?!"

Tại sao mỗi buổi hành thiền chẳng phải là một "ngày lãnh lương"? Giờ đây, bạn đã hiểu thí dụ nói trên chưa? Chính do nơi các buổi thiền khó khăn đó mà bạn tích lũy vốn liếng cho bạn, do chính nơi đó mà bạn xây dựng các nhân duyên để thành công. Khi nỗ lực để được an tịnh trong các buổi thiền khó khăn, bạn tích lũy năng lực của bạn, tạo đà để đưa đến an tịnh về sau này. Và khi đã có đủ các điều kiện cần thiết, tâm bạn sẽ đi sâu vào các mức thiền định tốt, và cảm thấy như đây là "ngày lãnh lương". Do đó, chính trong các buổi hành thiền khó khăn mà bạn đã thực hiện được phần lớn công tác của bạn.

Trong khóa thiền tích cực mới đây tại thành phố Sydney, một nữ thiền sinh trong buổi trình pháp đã nói với tôi rằng, cả ngày bà ta giận tôi lắm, nhưng vì hai lý do khác nhau. Trong những buổi ban đầu ngồi thiền, bà gặp nhiều khó khăn, và giận tôi sao chẳng chịu

rung chuông để nghỉ xả hơi sớm một chút. Trong các buổi thiền về sau, bà đi vào trạng thái an tịnh tuyệt vời, và bà lại giận tôi sao lại rung chuông nghỉ sớm quá. Thật ra, các buổi thiền tập đều kéo dài thời gian bằng nhau cả, mỗi buổi đúng một giờ. Làm thầy, lãnh việc rung chuông, chẳng phải là chuyện dễ để làm vừa lòng tất cả các thiền sinh!

Khi dự đoán về tương lai, bạn thường tự nghĩ "Còn bao nhiêu phút nữa chuông mới reo?" Đó là nơi mà bạn hành hạ mình, khi mà bạn cúi xuống vác lên một gánh nặng chẳng phải của bạn. Vậy, xin phải thật cẩn thận, đừng vác lên vai cái va ly nặng trĩu của việc: "Còn bao nhiêu phút nữa mới rung chuông?", hoặc, "Ta phải làm gì nữa đây?". Nếu đó là những gì mà bạn đang nghĩ đến, thì bạn đang lơ là, chẳng chú tâm đến những gì hiện đang xảy ra. Bạn đâu có hành thiền! Bạn lạc hướng rồi, và bạn đang mời sự rắc rối đến với bạn đó!

Trong giai đoạn này của sự hành thiền, bạn hãy giữ sự chú tâm ngay vào phút hiện tại, đến mức mà bạn quên hẳn hôm nay là ngày gì, hoặc hiện đang mấy giờ, sáng hay trưa, cũng chẳng hay biết gì cả! Tất cả những gì bạn đang hay biết chính là giây phút hiện tại – ngay tại lúc này! Bằng cách ấy, bạn đạt được thời biểu tu học tuyệt vời khi bạn hành thiền ngay trong giây khắc hiện tại, chẳng cần biết bao nhiêu phút đã trôi qua, hoặc còn ngồi thêm bao nhiêu phút nữa, chẳng nhớ đến cả hôm nay là ngày gì.

Có một lần, khi còn là một tỳ kheo trẻ ở Thái Lan, tôi quên bằng mình đang ở vào năm nào. Thật là tuyệt diệu được sống trong cảnh giới phi thời gian, một cảnh giới tự tại hơn nhiều so với cảnh giới bị lệ thuộc thời gian mà chúng ta hiện đang sống. Trong cảnh giới phi thời gian, bạn thể nghiệm giây phút hiện tại, cũng như các bậc hiền trí thể nghiệm giây phút đó cả ngàn năm qua. Bao giờ giây phút đó cũng như thế, chẳng đổi khác. Bạn đang bước vào thực tại hiện tiền.

Thực tại hiện tiền rất huy hoàng và kỳ diệu. Khi buông bỏ hết quá khứ và tương lai, bạn như thể đã hồi sinh. Bạn ở tại đây, bạn đang tỉnh thức. Đó là giai đoạn thứ nhất của hành thiền, sự tỉnh thức được nuôi dưỡng trong giây phút hiện tại. Đạt đến đây, bạn đã thực hiện

*rất nhiều điều. Bạn đã buông bỏ được gánh nặng đầu tiên, vốn cản trở mức thiền định thâm sâu. Vậy, bạn hãy nỗ lực thật nhiều thêm, để đạt đến giai đoạn thứ nhất này, khiến nó trở nên mạnh mẽ, chắc chắn và vững vàng. Sau đó, chúng ta sẽ đưa sự tỉnh thức trong phút giây hiện tại lên giai đoạn kế tiếp tinh tế hơn trong việc hành thiền – **sự giác niệm tĩnh lặng về phút giây hiện tại.***

PHẦN 2

*"Sự tĩnh lặng làm khởi sinh lên trí tuệ và trong sáng
nhiều hơn gấp bội sự suy nghĩ".*

Trong Phần 1, tôi đã phác họa mục tiêu của hành thiền, tức là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm, làm thai nghén cho các minh triết thật thâm sâu. Kế đó, tôi có nêu rõ đường lối chủ yếu, như một sợi tơ bền chắc luôn suốt qua sự hành thiền, là sự buông bỏ tất cả những gánh nặng về vật chất và tinh thần. Sau cùng, trong Phần 1, tôi đã mô tả tỉ mỉ sự thực tập đưa đến điều mà tôi gọi là giai đoạn thứ nhất của sự hành thiền, và giai đoạn đó xem như đã đạt đến, khi nào hành giả đã an trú thoải mái vào thời khắc hiện tại, trong một khoảng thời gian dài và chẳng đứt đoạn. Tôi đã nhấn mạnh rằng, *"Thực tại hiện tiền rất huy hoàng và kỳ diệu. ... Đạt đến đây, bạn đã thực hiện rất nhiều điều. Bạn đã buông bỏ được gánh nặng đầu tiên, vốn đã cản trở mức thiền định thâm sâu."* Nhưng dù đã thành công được nhiều như thế, thiền sinh cần phải tiến xa thêm vào sự tĩnh lặng đẹp đẽ và chân thật hơn của tâm thức.

Ở đây, chúng ta cần phải hiểu rõ về sự khác biệt giữa *sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại* và *sự suy tư về trạng thái đó*. Thí dụ như xem một trận đấu quần vợt trên màn ảnh truyền hình. Khi đang xem trận đấu ấy, rất có thể bạn để ý rằng, thật ra, có hai trận đấu cùng xảy ra một lượt – một trận bạn đang nhìn thấy trên màn ảnh, và một trận bạn đang nghe bình luận viên mô tả. Thật vậy, nếu Úc-đại-lợi đấu với Tân-tây-lan, giọng điệu lời bình luận của xướng ngôn viên người Úc hoặc của xướng ngôn viên người Tân-tây-lan, sẽ khác nhau nhiều so với trận đấu đang thật sự diễn ra. Bình luận thường hay thiên vị. Trong thí dụ này, việc nhìn màn ảnh mà không có lời bình luận, tương đương với *sự giác niệm tĩnh lặng trong thiền*; còn để tâm chú ý vào lời bình luận trong khi đang xem trận đấu, tương đương với việc *suy tư về sự giác niệm tĩnh lặng đó*. Bạn nên biết rằng, bạn sẽ gần Chân Lý hơn, khi bạn chỉ quan sát mà không bình

luận, khi bạn chỉ thể nghiệm đơn thuần một sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại.

Đôi khi, qua sự bình luận trong nội tâm, ta cứ tưởng rằng ta biết được chuyện thế gian. Thật ra, lời bình luận đó chẳng biết gì đến thế giới bên ngoài! Các lời nói trong nội tâm đã dệt nên những ảo tưởng mê lầm, tạo ra khổ não. Chính nó khiến ta sân hận với những ai mà ta xem như kẻ thù, và tạo mối duyên ái nguy hiểm với những ai mà ta thương mến. Lời nói nội tâm tạo ra tất cả mọi vấn đề khó khăn cho cuộc đời. Nó tạo ra sợ hãi và mặc cảm tội lỗi. Nó tạo ra lo âu và chán chường. Nó xây dựng nên các ảo tưởng, cũng như các bình luận viên khéo léo trên màn ảnh truyền hình, đã dùng thủ đoạn lèo lái thính giả phải tức giận, hay buồn bã, nhỏ lệ nữa. Vậy, nếu bạn muốn tìm Chân Lý, bạn phải quý trọng sự giác niệm tĩnh lặng, và trong khi hành thiền, hãy xem sự giác niệm đó quan trọng hơn bất cứ suy tư nào khác.

Cũng chỉ vì thiên hạ đã đặt nặng giá trị thái quá nơi các tư tưởng của họ, mới khiến cho sự giác niệm tĩnh lặng vướng phải một chướng ngại trầm trọng. Hãy cẩn thận gạt bỏ tâm quan trọng mà ta đặt vào tư tưởng của mình, và hãy nhận thức giá trị chân thực của giác niệm tĩnh lặng, đó chính là sự minh triết để giúp cho giai đoạn thứ hai – ***sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại*** – có thể thành tựu được.

Một trong những cách hay nhất để khuất phục được các lời bình luận trong nội tâm, là phát triển sự giác niệm thật tế nhị vào thời khắc hiện tại, tế nhị đến mức bạn phải theo dõi mỗi phút giây thật cẩn thận, và không còn có thì giờ để kịp bình luận về điều vừa xảy ra. Một tư tưởng thường là ý kiến về một việc vừa mới xảy ra, thí dụ như, "Điều đó *đã* tốt đấy!" hoặc "Điều đó *đã* xấu đấy!" "Cái gì *đã* xảy ra đấy?" Tất cả lời bình luận đó đều liên quan đến một kinh nghiệm vừa mới trải qua. Khi ghi nhận, bình luận về một kinh nghiệm vừa mới trải qua, bạn không thể đặt sự chú ý vào kinh nghiệm vừa mới đến. Bạn tiếp các vị khách cũ đã đến trước, và bỏ lơ các vị khách vừa mới đến, ngay bây giờ!

Hãy tưởng tượng tâm bạn như là vị chủ trong bữa tiệc, đang đứng đón khách trước cửa. Nếu một vị khách bước vào, bạn chào và bắt đầu nói với ông ta hết chuyện này đến chuyện nọ, thì bạn đâu có làm tròn phận sự là chú ý tới các vị khách khác vừa bước qua cửa. Bởi vì mỗi lúc, khách khứa cứ lần lượt đến, bạn chỉ có thể chào người này xong, liền quay sang chào người kế tiếp. Bạn không có đủ thì giờ để khơi chuyện, dù là chuyện ngắn ngủi nhất, với một người nào, vì điều đó có nghĩa là bạn sẽ bỏ sót vị khách mới đến ngay sau đó. Trong hành thiền, tất cả các kinh nghiệm đều đi vào nội tâm qua cửa của các giác quan, cái này theo sau cái kia. Nếu bạn tiếp đón một kinh nghiệm nào đó với sự tỉnh thức và rồi bắt chuyện (bình luận) với vị khách (kinh nghiệm) đó, thì bạn sẽ bỏ lỡ mất cái kinh nghiệm vừa mới đến tiếp theo sau.

Nếu bạn hoàn toàn sống trong từng giây khắc với mỗi kinh nghiệm, với mỗi vị khách đến viếng tâm bạn, bạn không còn chỗ nào dành cho các lời bình luận trong nội tâm nữa. Bạn không thể nào trò chuyện với chính bạn, bởi vì bạn hoàn toàn bận bịu với sự đón tiếp một cách tỉnh thức tất cả những gì vừa đến với tâm bạn. Đó là sự tỉnh thức tinh tế vào thời khắc hiện tại, tinh tế đến mức nó trở thành một sự giác niệm tĩnh lặng về hiện tại trong từng giây phút.

Bạn khám phá ra, trong việc phát triển mức tinh tế của sự im lặng nội tâm, đó cũng tựa như vứt bỏ một gánh nặng to lớn khác nữa. Cũng giống như bạn đã luôn luôn vác cái ba lô trên vai từ bốn mươi, năm mươi năm nay, và trong thời gian dài đó, bạn đã lê lét qua nhiều dặm đường. Giờ đây, bạn thấy có đủ can đảm và sáng suốt để chịu cởi cái ba lô ra và đặt nó xuống đất trong một lúc. Bạn cảm thấy thoải mái vô cùng, thật là nhẹ nhõm và thật là tự do, bởi vì từ nay, bạn không còn bị đè trĩu dưới cái ba lô nặng nề của lời lải nhải trong nội tâm nữa.

Một cách khác để phát triển sự giác niệm tĩnh lặng là ghi nhận khoảng cách giữa các tư tưởng, giữa các lời thì thầm trong nội tâm. Bạn cần thận theo dõi, với sự tỉnh thức thật bén nhạy, khi một tư tưởng này vừa chấm dứt và trước khi một tư tưởng kia khởi lên – Đây! Khoảng giữa đó chính là giác niệm tĩnh lặng! Lúc đầu, có thể

khoảng cách đó chỉ tạm thời trong một chốc lát, nhưng một khi bạn đã nhận chân được sự tĩnh lặng ngắn ngủi phớt qua đó, bạn sẽ quen dần với nó; và khi bạn đã quen với nó rồi, sự tĩnh lặng ấy sẽ kéo dài thêm ra. Bạn bắt đầu vui hưởng sự tĩnh lặng, rốt cuộc rồi bạn đã tìm nhận ra được nó, và cũng vì thế, nó sẽ nảy nở thêm lên. Nhưng hãy nhớ điều này: sự tĩnh lặng ấy rất thẹn thùng. Nếu sự tĩnh lặng mà nghe bạn nói đến nó, nó liền biến mất lập tức!

Thật là tuyệt diệu cho mỗi người chúng ta, nếu ta có thể buông bỏ được các lời thì thầm trong nội tâm, và an trú vào sự giác niệm tĩnh lặng về phút giây hiện tại, đủ lâu, để nhận thức ra được nó mang lại niềm hỷ lạc đến mức nào. Sự tĩnh lặng sẽ tạo khởi minh triết và trí tuệ, nhiều hơn là sự suy tư. Khi ta nhận thức được rằng sự tĩnh lặng nội tâm rất thú vị và có giá trị, thì nó sẽ trở nên quan trọng và hấp dẫn đối với ta. Sự tĩnh lặng trở thành nơi mà tâm hướng về đó. Tâm liên tục tìm đến sự tĩnh lặng, cho đến mức mà nó chỉ suy nghĩ khi thực sự cần thiết, chỉ khi nào việc đó có ý nghĩa. Bởi vì, ở giai đoạn này, bạn đã nhận thức rằng, hầu hết các sự suy nghĩ của chúng ta đều chẳng có nghĩa lý chi cả, chẳng đưa ta tới đâu cả, chỉ làm cho ta đau đầu; và từ đó, bạn sẽ hân hoan, dễ dàng dành thêm nhiều thì giờ để sống trong nội tâm an tịnh.

Do đó, giai đoạn thứ nhì của pháp hành thiền này, là "*sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại*". Bạn có thể dùng phần lớn thì giờ của bạn để phát triển hai giai đoạn trên; bởi vì nếu bạn đạt đến mức độ như thế, bạn đã vượt qua một đoạn đường dài trong việc hành thiền. Trong sự giác niệm tĩnh lặng của "*Ngay Bây Giờ*", bạn sẽ thể nghiệm được rất nhiều an tịnh, hoan hỷ, và theo sau là trí tuệ.

Nếu bạn muốn đi xa hơn thế nữa, thay vì chỉ chú tâm thâm lặng về bất cứ những gì khởi đến trong tâm, bạn chọn sự chú tâm thâm lặng vào chỉ *mỗi một đối tượng* thôi. Mỗi *một đối tượng* đó có thể là thể nghiệm về hơi thở, về lòng Từ (*mettā*), về một vòng tròn có màu sắc hiển thị trong tâm (*kasina, biến xứ*), hay là những đối tượng khác, ít phổ thông hơn, làm đề mục của sự giác niệm. Ngay đây, tôi sẽ mô tả sự *giác niệm tĩnh lặng trong thời khắc hiện tại về hơi thở*, tức là sang giai đoạn thứ ba của pháp hành thiền.

Chú tâm vào *mỗi một đối tượng* có nghĩa là buông bỏ sự đa dạng phiền toái để đi tới đối cực của nó là sự hợp nhất. Trong khi tâm bắt đầu hợp nhất lại, duy trì chú ý vào một đối tượng thôi, thì kinh nghiệm về an tịnh, hỷ lạc và năng lực sẽ gia tăng lên một cách rõ rệt. Bạn sẽ thấy rằng, ngay tại đây, sự đa dạng của ý thức cùng lúc phải chăm lo cho cả sáu giác quan khác nhau – tựa như có sáu cái điện thoại trên bàn cùng reo lên một lượt – là một gánh nặng to lớn. Buông bỏ tính đa dạng – chỉ đặt trên bàn một điện thoại thôi, một đường dây cá nhân riêng biệt – quả thật là một sự nhẹ nhõm và sẽ đưa đến an lạc. Thấu hiểu rằng tính đa dạng chỉ là một gánh nặng, là một điều tối cần thiết để tâm có thể an trụ vào hơi thở.

Nếu đã phát triển được sự giác niệm tĩnh lặng vào thời khắc hiện tại trong một thời gian dài rồi, bạn sẽ thấy rất dễ dàng khi muốn chuyển sự giác niệm tĩnh lặng đó sang chú tâm vào hơi thở, và có thể theo dõi hơi thở từng giây, từng phút, không bị gián đoạn. Đó là vì hai trở ngại to lớn của pháp hành thiền về hơi thở đã được khuất phục xong. Trở ngại thứ nhất là tâm trí thường có khuynh hướng cứ hay đi lang thang, trở lại với quá khứ hoặc hướng về tương lai. Trở ngại thứ hai là các lời thì thầm trong tâm. Chính vì vậy mà tôi đã giảng rằng hai giai đoạn tiền khởi của sự *giác niệm về thời khắc hiện tại* và *giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại*, được xem như là sự chuẩn bị vững chắc cho mức thiền thâm sâu hơn về hơi thở.

Tôi thường thấy nhiều thiền sinh hay bắt đầu hành thiền về hơi thở khi tâm trí họ còn nhảy nhót giữa dĩ vãng và tương lai, và khi giác niệm của họ bị nhận chìm bởi các lời bình luận thì thầm trong tâm. Thiếu sự chuẩn bị cần thiết, họ thấy hành thiền về hơi thở rất khó khăn, khó thực hành, và rồi họ bỏ cuộc trong sự bức bối. Họ bỏ cuộc vì họ không bắt đầu đúng chỗ. Họ không làm xong các công tác chuẩn bị, trước khi lấy hơi thở làm tiêu điểm cho sự chú tâm. Vì thế, khi tâm đã được chuẩn bị chu đáo bằng cách hoàn tất cả hai giai đoạn tiền khởi, bạn sẽ thấy khi quay sang với hơi thở, bạn có thể nuôi dưỡng sự chú tâm vào hơi thở một cách dễ dàng. Nếu thấy còn khó khăn để giữ bền sự chú tâm vào hơi thở, thì đó là dấu hiệu bạn đã bước quá vội qua hai giai đoạn chuẩn bị. Bạn hãy trở lại thực tập

thuần thực hai giai đoạn tiên khởi đó đi! Sự kiên nhẫn đầy cẩn thận là con đường tiến nhanh nhất.

Khi chú tâm vào hơi thở, bạn quan sát hơi thở hiện đang xảy ra vào ngay lúc này. Bạn cảm nhận "cái cho bạn biết hơi thở đang làm gì", nó đang ra, hoặc đang vào, hoặc đang ở giữa chừng. Vài vị thiền sư dạy nên canh chừng hơi thở tại chót mũi, vài vị khác bảo theo dõi ở bụng, và vài vị khác nữa bảo phải theo nó di động đến chỗ này, rồi đến chỗ kia. Qua kinh nghiệm bản thân, tôi thấy theo dõi hơi thở ngay tại chỗ nào cũng được. Thật ra, tốt nhất là chẳng cần định một chỗ nào cho hơi thở cả! Nếu bạn đặt hơi thở ở chót mũi, đó là giác niệm về chót mũi, không phải giác niệm về hơi thở; và nếu bạn đặt hơi thở ở bụng, đó lại là giác niệm về bụng. Ngay bây giờ, chỉ cần tự hỏi câu này: "Tôi đang thở vào hay là đang thở ra?" Làm sao bạn hay biết được điều đó? Đây! Kinh nghiệm ấy bảo cho bạn biết hơi thở hiện đang làm gì, đây chính là điều mà bạn cần đặt tiêu điểm của sự chú tâm vào quán niệm hơi thở. Không cần quan tâm về kinh nghiệm đã xảy ra tại chỗ nào; chỉ cần chú tâm đến chính kinh nghiệm đó mà thôi.

Một trở ngại thông thường trong giai đoạn này là khuynh hướng muốn kiểm soát hơi thở, và điều đó khiến cho hơi thở trở nên thiếu thoải mái. Để vượt qua trở ngại đó, hãy tưởng tượng rằng bạn chỉ là một hành khách đang ngồi nhìn hơi thở qua khung kính cửa xe. Bạn chẳng phải là tài xế đang lái, cũng chẳng phải là tài xế ngồi ở ghế sau. Vậy, hãy ngưng việc ra lệnh, cứ buông lỏng và hưởng lấy thú vị của chuyến đi xe. Hãy để cho hơi thở tự nó làm công việc thở của nó, trong khi bạn cứ giản dị quan sát mà chẳng hề can thiệp vào.

Khi biết hơi thở đang vào và hơi thở đang ra, chừng một trăm hơi thở liên tiếp, chẳng sót hơi nào, bạn đã thành tựu được điều mà tôi gọi là giai đoạn thứ ba của pháp thiền, tức là "*sự chú tâm vững bền vào hơi thở*". Đây lại càng an tịnh và hỷ lạc hơn giai đoạn trước. Để đi sâu vào hơn nữa, giờ đây, bạn nhắm đến ***sự hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở***.

Giai đoạn thứ tư này, "*hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở*", diễn ra khi bạn chú tâm bám sát theo mỗi phút giây của hơi thở. Bạn biết *hơi thở vào*, ngay ở thời điểm đầu tiên, đúng lúc mà cảm giác về hơi thở đó vừa khởi lên. Rồi bạn quan sát các cảm giác ấy từ từ phát triển qua trọn tiến trình của một *hơi thở vào*, chẳng bỏ sót một lúc nào khi hơi thở đang đi vào. Khi *hơi thở vào* chấm dứt, bạn biết ngay lúc đó, bạn thấy trong tâm cái cử động chót của *hơi thở vào* đó. Kế đến, bạn thấy, tiếp theo, có sự ngưng nghỉ một lúc ngắn giữa các hơi thở, và nhiều chặp ngưng nghỉ nữa cho đến khi *hơi thở ra* bắt đầu khởi lên. Bạn thấy rõ lúc mới bắt đầu của *hơi thở ra* và các cảm giác khởi lên tiếp theo sau, theo tiến trình *hơi thở ra*, cho đến khi hơi thở đó biến mất lúc xong phạm sự. Tất cả những sự việc đó đều được làm trong im lặng và ngay trong thời khắc hiện tại.

Bạn thể nghiệm mỗi phần của mỗi *hơi thở vào* và mỗi *hơi thở ra*, một cách liên tục, trong nhiều trăm hơi thở cùng một loạt. Vì thế, giai đoạn này được gọi là "*hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở*". Bạn không thể đạt đến giai đoạn này bằng sự ép buộc, bằng sự nắm bắt hay bám níu. Bạn chỉ có thể đạt được mức độ an định đó bằng cách buông bỏ tất cả mọi sự vật trong toàn thể vũ trụ này, ngoại trừ cái kinh nghiệm tức thời về hơi thở hiện đang xảy ra trong thâm lặng. Không phải là "*Bạn*" đạt đến giai đoạn này, mà chính là *Tâm* mới đạt đến đây. *Tâm*, tự nó, làm nhiệm vụ của nó. *Tâm* nhận chân thấy giai đoạn này là nơi trú nhập rất an tịnh và dễ chịu, chỉ vì nó được "ở một mình" với hơi thở. Đây là nơi mà "tác nhân" (người làm, người tạo tác), cái thành phần quan trọng trong *tự ngã* con người, bắt đầu biến đi mất dạng.

Trong giai đoạn hành thiền này, bạn để ý thấy rằng sự tiến triển diễn ra hầu như chẳng cần nỗ lực. Bạn chỉ cần đứng tránh sang một bên, buông bỏ, và cẩn thận quan sát tất cả những gì đang xảy ra. Nếu bạn để yên cho nó, tâm sẽ tự động hướng về sự giản dị, an hòa và sáng khoái của việc được "hòa làm một" với hơi thở trong mỗi một thời khắc. Đó là sự hợp nhất của tâm, hợp nhất trong thời khắc, hợp nhất trong an định.

Giai đoạn thứ tư được tôi gọi là "*tám ván lấy đà để nhảy*" (*springboard*) của sự hành thiền, bởi vì từ nơi đây, bạn có thể lấy đà để nhảy sâu vào các trạng thái hỷ lạc. Khi bạn chỉ đơn thuần duy trì sự hợp nhất của tâm thức, bằng cách không xen vào hơi thở, hơi thở sẽ bắt đầu biến mất. Hơi thở xem ra dường như phai mờ dần dần, trong khi tâm vẫn tập trung vào điểm chính của sự thể nghiệm về hơi thở, tức là sự an tịnh kỳ diệu, tự do và hạnh phúc.

Đến giai đoạn này, tôi dùng từ "hơi thở mỹ lệ" (hơi thở tuyệt đẹp!). Ở tại đây, tâm nhận ra cái hơi thở an hòa đó thật là vô cùng mỹ lệ. Bạn nhận thức liên tục cái hơi thở mỹ lệ đó, từng lúc, từng lúc, chẳng gián đoạn, trong chuỗi các kinh nghiệm. Bạn giác niệm về mỹ lệ của hơi thở, chẳng cần chút nỗ lực nào, và trong một thời gian rất dài lâu.

Giờ đây, bạn để hơi thở tự nó biến mất, và những gì còn lại chỉ là "vẻ mỹ lệ". Cái vẻ mỹ lệ phi thể chất đó trở nên đối tượng duy nhất của tâm. Giờ đây, *tâm lấy chính tâm* làm đối tượng của mình. Hiện giờ, bạn chẳng còn hay biết gì đến hơi thở, thân thể, tư tưởng, âm thanh, hoặc cả thế giới bên ngoài. Những gì bạn đang hay biết là vẻ mỹ lệ, sự an hòa, hạnh phúc, ánh sáng, hoặc bất cứ những gì mà tri giác của bạn sẽ đặt tên. Bạn đang thể nghiệm chỉ riêng về vẻ mỹ lệ, một vẻ mỹ lệ trừu tượng, một cách liên tục, không cần cố gắng. Từ lâu rồi, bạn đã buông bỏ sự thủ thủ rừ rừ bên trong, buông bỏ mọi sự mô tả và đánh giá. Ngay đây, tâm rất an định, bất động đến mức bạn chẳng còn có thể thốt lên lời nào.

Bạn đang thể nghiệm sự đơm hoa kết trái đầu tiên của hạnh phúc trong tâm. Hạnh phúc đó sẽ nảy nở, lớn lên và trở nên thật vững chắc và mạnh mẽ. Như thế, bạn bước vào các trạng thái thiền được gọi là *Thiền-na (Jhàna)*. Nhưng đó là Phần 3 của tập sách nhỏ này.

PHẦN 3

*"Tuyệt đối đừng làm gì, và cứ xem hơi thở êm dịu, đẹp
để và phi thời gian xảy ra như thế nào."*

Phần 1 và 2 mô tả bốn giai đoạn đầu của sự hành thiền. Đó là:

- 1) Chú tâm vững bền vào thời khắc hiện tại.
- 2) Giác niệm tĩnh lặng vào thời khắc hiện tại.
- 3) Giác niệm tĩnh lặng trong hiện tại về hơi thở
- 4) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở.

Mỗi giai đoạn cần được tập luyện và phát triển đầy đủ, trước khi bước sang giai đoạn kế tiếp. Khi một người quá vội vàng đi lướt qua các "giai đoạn xả ly" này, người ấy không thể nào đạt đến các giai đoạn cao hơn. Cũng tựa như xây cất ngôi nhà lầu cao với một nền móng không đủ vững chắc. Tầng thứ nhất được xây quá nhanh, và tầng thứ hai, thứ ba cũng vậy. Đến khi xây thêm tầng thứ tư, cả kiến trúc bắt đầu thấy lung lay. Khi gắng xây thêm tầng thứ năm, cả ngôi nhà đổ sập xuống. Vậy, xin hãy dành thật nhiều thì giờ cho bốn giai đoạn tiên khởi, làm cho chúng thật kiên cố và vững chắc, trước khi bước sang giai đoạn thứ năm. Bạn phải có đủ khả năng để duy trì giai đoạn thứ tư, "*hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở*", theo dõi mỗi lúc của hơi thở, không gián đoạn lần nào, trong hai hay ba trăm hơi thở luôn một loạt, một cách thật thoải mái. Tôi không nói là phải *đếm* hơi thở trong giai đoạn này, nhưng tôi chỉ đưa ra một ước tính về khoảng thời gian mà thiền sinh cần an trụ trong giai đoạn thứ tư, trước khi tiến xa hơn. Trong việc hành thiền, kiên nhẫn bao giờ cũng là phương cách nhanh nhất!

Giai đoạn thứ năm được gọi là "*hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở tuyệt đẹp*". Thông thường, giai đoạn thứ năm trôi chảy một cách tự nhiên, thông suốt, từ giai đoạn trước. Khi thiền sinh hoàn toàn chú tâm thể nghiệm hơi thở, một cách liên tục thoải mái và không có điều chi làm gián đoạn dòng chảy giác niệm, hơi thở sẽ trở

nên êm dịu. Từ dạng thô kệch, tầm thường, hơi thở biến thành êm dịu, an hòa và "tuyệt đẹp". Tâm nhận ra ngay hơi thở tuyệt đẹp đó và thích thú với nó. Tâm thể nghiệm được một sự hài lòng sâu sắc. Tâm hoan hỷ, chỉ ở đây để quan sát hơi thở tuyệt đẹp này. Tâm không cần phải bị thúc dục hay ép buộc. Nó tự ý an trụ nơi hơi thở tuyệt đẹp. "*Bạn*" chẳng cần làm gì cả. Nếu bạn cố thử làm chút gì vào giai đoạn này, bạn sẽ khuấy rối toàn bộ tiến trình, sự đẹp đẽ sẽ bị mất ngay; cũng tựa như trong trò chơi "con rắn và cái thang", bạn lọt vào ô vuông "đầu rắn" thì bạn phải trở ngược lại nhiều ô vuông ở phía sau. "*Tác nhân*" (người làm, người tạo tác) cần phải biến mất từ giai đoạn hành thiền này trở về sau, chỉ còn "*Tri nhân*" (người nhận biết) đang quán sát một cách thụ động.

Có một xảo thuật tốt để giúp ta đạt đến giai đoạn này, là phá vỡ sự im lặng nội tại, chỉ một lần thôi, bằng cách nhẹ nhàng tự nhủ: "Hãy êm dịu!". Chỉ thế thôi! Ở giai đoạn này của sự hành thiền, tâm thường rất nhạy cảm, đến nỗi chỉ cần nhắc nhở nhẹ nhàng như thế, cũng đủ khiến cho tâm tuân theo chỉ thị một cách ngoan ngoãn. Hơi thở dịu lại, và hơi thở "tuyệt đẹp" liền khởi lên.

Khi bạn đang thụ động quán sát hơi thở tuyệt đẹp trong thời khắc này, sự nhận biết về hơi thở vào, hơi thở ra, hoặc hơi thở ở đoạn đầu, đoạn giữa, hay đoạn cuối, kể như đã được cho phép biến mất. Những gì đang được hay biết chỉ là sự thể nghiệm về hơi thở tuyệt đẹp đang diễn ra đây. Tâm không còn chú ý đến việc hơi thở đang ở trong giai đoạn nào của chu trình hô hấp, hoặc đang xảy ra tại nơi nào trong cơ thể. Ngay đây, ta đang đơn giản hóa đề mục của sự hành thiền, tức là sự thể nghiệm về hơi thở trong hiện tại, lột bỏ hết tất cả các chi tiết không cần thiết, vượt qua tính nhị nguyên của "vào" và "ra", và chỉ giác niệm về hơi thở tuyệt đẹp, đang xảy ra rất êm dịu và liên tục, hầu như chẳng thay đổi chút nào.

Tuyệt đối đừng làm gì cả, mà chỉ ngắm nhìn hơi thở êm dịu, đẹp đẽ và phi thời gian xảy ra như thế nào. Hãy xem bạn có thể để cho nó được êm dịu đến mức nào. Hãy để thì giờ ra mà thưởng thức vị ngọt của hơi thở tuyệt đẹp, càng êm dịu, ngọt ngào hơn bao giờ hết.

Giờ đây, hơi thở sẽ biến mất, chẳng phải khi "*bạn*" muốn nó phải như thế, mà khi nó đã có đủ mức êm dịu, và chỉ lưu lại sự "đẹp đẽ" thôi. Một thí dụ trong văn chương Anh có thể giúp ta hiểu rõ thêm. Trong quyển *Alice in Wonderland* (Alice ở xứ sở diệu kỳ) của Lewis Carroll, cô Alice và Hồng Hậu nhìn thấy một ảo ảnh giống hình chú mèo Cheshire, đang mỉm cười, hiện lên trên nền trời. Khi họ quan sát, thì trước hết, đuôi mèo biến mất, kế đó đến các móng nhọn, rồi tiếp theo là các phần còn lại của bốn chân. Chẳng mấy chốc, thân hình mèo cũng hoàn toàn mất dạng, chỉ sót lại đầu mèo thôi, mà vẫn nở nụ cười. Rồi thì cả cái đầu cũng mờ hẳn, từ đôi tai cho đến chòm râu vênh ngược vào trong, và sau cùng, cả đầu chú mèo cũng tiêu tan hết – ngoại trừ nụ cười vẫn còn lưu lại trên nền trời! Đó là một nụ cười chẳng thấy có đôi môi để nở thành nụ, tuy vậy, vẫn là một nụ cười còn trông thấy được. Đây là một sự tương đồng rất chính xác với tiến trình xả ly xảy ra ở vào giai đoạn này của sự hành thiền. Chú mèo với nụ cười trên gương mặt tượng trưng cho hơi thở tuyệt đẹp. Chú mèo biến mất tượng trưng cho hơi thở mất dạng. Nụ cười phi thể chất mà vẫn còn thấy được trên nền trời, tượng trưng cho đối tượng tâm thuần tịnh, "vẻ đẹp" có thể thấy rõ ràng trong tâm.

Đối tượng tâm thức thuần tịnh đó được gọi là một *định tướng* – *nimitta*. Chữ Pàli "*nimitta*" có nghĩa là một dấu hiệu; ở đây, là một dấu hiệu trong tâm. Đây là một đối tượng có thật trong *tâm* (*citta*), và khi xuất hiện lần đầu, nó rất lạ lùng. Từ trước, ta chưa hề có kinh nghiệm về một đối tượng nào như vậy. Tuy nhiên, hoạt động của tâm mà ta gọi là "*sự tri giác*" – hay *tướng uẩn*, đã tìm tòi, trong ngân hàng ký ức của kinh nghiệm sống, một chút gì tương tự để công hiến một sự mô tả cho *tâm*. Đối với nhiều thiền sinh, cái "vẻ đẹp phi thể chất" đó, cái niềm vui tinh thần đó, được cảm nhận như một ánh sáng huy hoàng. Nó thực sự chẳng phải là ánh sáng. Đôi mắt được nhắm kín và nhãn thức cũng đã đóng lại từ lâu rồi. Đó chính là tâm thức lần đầu tiên được thoát khỏi cảnh giới của năm giác quan. Đó cũng tựa như vàng trắng tròn – tượng trưng cho cái *tâm* rạng chiếu – vừa ló ra khỏi một đám mây – tượng trưng cho cảnh giới của năm giác quan. Đó chính là *tâm* tỏ rạng, không phải là ánh sáng, nhưng với đa số chúng ta thì nó hiện ra như một ánh sáng, nó được cảm nhận như ánh

sáng, bởi vì sự mô tả chưa hoàn hảo này là sự mô tả khá nhất mà tri giác có thể cung hiến được.

Đối với các thiên sinh khác, để mô tả sự xuất hiện đầu tiên của tâm thức, tri giác thường chọn dạng các cảm giác thể chất, ví dụ như một sự an tịnh thâm trầm hay là sự xuất thân mê mê (*ectasy*). Lại nữa, *thân thức* (sự hay biết và cảm nhận được lạc thú hay đau khổ, nóng hay lạnh, v.v...) được khép kín từ lâu, và vì thế, đây chẳng phải là một cảm giác vật chất. Nó chỉ được "cảm nhận" giống như những lạc thú. Vài người khác lại thấy một ánh sáng trắng, hoặc một ngôi sao vàng, hoặc một viên bích ngọc, v.v...; điều quan trọng nên biết là họ đang mô tả cùng chung một hiện tượng. Họ đều thể nghiệm chung một đối tượng tâm thức thuần tịnh, và các chi tiết không giống nhau đó đã được sự tri giác khác biệt của từng người đem thêm vào.

Bạn có thể nhận chân ra một *định tướng* (*nimitta*) do sáu đặc điểm: Nó chỉ hiện ra sau giai đoạn thứ năm của hành thiền, sau khi thiền sinh an trú với hơi thở tuyệt đẹp trong một thời gian dài;

- 1) Nó hiện ra khi hơi thở biến mất;
- 2) Nó chỉ đến khi năm giác quan bên ngoài về hình sắc, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm hoàn toàn vắng mặt;
- 3) Nó chỉ khởi hiện trong một tâm thức tĩnh lặng, khi các tư tưởng mô tả (lời nói nội tâm) hoàn toàn vắng bật;
- 4) Nó rất lạ lùng, nhưng hấp dẫn mạnh mẽ; và
- 5) Nó là một đối tượng đơn giản và tuyệt đẹp.

Tôi nêu các đặc điểm đó để bạn có thể phân biệt được *định tướng* (*nimitta*) thực sự với những "tướng" do tưởng tượng mà có.

Giai đoạn thứ sáu được gọi là "***thể nghiệm định tướng mỹ lệ***". Chúng ta đạt đến giai đoạn này khi ta buông bỏ được thân thể, tư tưởng, và năm giác quan (kể cả sự giác niệm về hơi thở), một cách thật hoàn toàn, cho đến mức chỉ còn riêng có *định tướng* mà thôi.

Đôi khi, khi định tướng khởi lên lần đầu, nó có vẻ còn lơ mơ. Trong trường hợp này, ta nên quay lại ngay với giai đoạn trước của sự hành thiền, tức là giai đoạn của sự giác niệm tĩnh lặng liên tục về hơi thở tuyệt đẹp; vì ta đã đi đến định tướng quá sớm. Đôi khi, định tướng tỏ

rạng, nhưng lại chẳng vững, chớp tắt giống như tia sáng của ngọn hải đăng, rồi biến mất. Đây cũng cho thấy bạn đã rời hơi thở tuyệt đẹp sớm quá. Bạn phải đủ khả năng nuôi dưỡng sự chú tâm đến hơi thở tuyệt đẹp một cách thoải mái trong thời gian thật dài, thật lâu, trước khi tâm đủ sức duy trì sự chú ý rõ ràng đến định tướng, vốn té nhị bội phần hơn nữa. Vì vậy, bạn hãy huấn luyện tâm về hơi thở tuyệt đẹp, huấn luyện kiên nhẫn và mẫn cán, rồi khi đến lúc hướng đến định tướng, nó sẽ rạng chiếu, vững chắc, và dễ nuôi dưỡng lâu bền.

Lý do chính khiến cho định tướng còn lơ mơ là vì sự hài lòng vẫn còn nồng nặc. Bạn vẫn còn đang "*muốn*" một điều gì. Thông thường, bạn muốn có một định tướng sáng tỏ, hay bạn muốn đắc Thiên-na (*Jhàna*). Nên nhớ, và điều này rất quan trọng, Thiên-na là những trạng thái của xả ly, những trạng thái bằng lòng thỏa ý vô cùng sâu xa. Vậy, bạn hãy vất đi cái tâm khao khát, hãy phát triển sự thỏa ý với hơi thở tuyệt đẹp, và rồi, định tướng và Thiên-na sẽ tự khắc xảy đến.

Nói cách khác, lý do tại sao định tướng còn yếu ớt là vì "tác nhân" cứ xen vào mãi, chẳng chịu ngừng. "Tác nhân" là kiểm soát viên, là tài xế ở ngồi ghế sau, luôn xen vào các việc chẳng ăn nhập đến mình, và làm cho mọi việc càng rối rắm thêm. Sự hành thiền là một tiến trình tự nhiên tiến đến nghỉ ngơi, và nó đòi hỏi *bạn* phải hoàn toàn tránh sang một bên. Sự hành thiền thâm sâu chỉ thực hiện được khi bạn thực sự buông bỏ; và **thực sự buông bỏ** có nghĩa là đến mức mà trọn cả tiến trình hành thiền trở nên hoàn toàn ngoài vòng xâm nhập của "tác nhân".

Một phương tiện khéo léo để đạt được sự buông bỏ tuyệt đối đó, là thành tâm đặt trọn lòng tin vào định tướng. Bạn hãy làm gián đoạn sự tỉnh lặng lại trong một lát, và bằng một cách thật hết sức dịu dàng, nói rỉ tai, như thể là nó đang ở trong tâm bạn, rằng bạn đem trọn lòng tin đặt vào định tướng, khiến cho "tác nhân" phải từ bỏ tất cả sự kiểm soát và biến mất. Tâm, được biểu hiện ở đây bằng cái định tướng trước mắt bạn, sẽ đảm đương trọn cả tiến trình, trong khi bạn chỉ quan sát mọi việc tuần tự xảy ra.

Bạn không cần phải làm gì ở đây, vì vẻ đẹp rực rỡ của định tướng dư sức để duy trì sự chú tâm mà chẳng cần bạn giúp đỡ. Đến đây, nên cẩn thận đừng khởi lên nhận định phê phán. Các câu hỏi như: "Cái gì vậy?", "Đó có phải là Thiên-na chăng?", "Rồi ta phải làm gì nữa đây?", v.v..., đều là những công cụ để "tác nhân" tìm cách xen vào lần nữa. Chúng khuấy rối cả tiến trình. Bạn chỉ có thể nhận định, phê phán, một khi cuộc hành trình đã chấm dứt. Một nhà khoa học giỏi chỉ nhận định khi thí nghiệm đã xong, với các dữ kiện được nắm vững. Vậy thì, giờ đây, bạn đừng nhận định, cũng đừng cố giải thích. Bạn không cần phải chú ý đến đường nét của định tướng, "Nó tròn hay bầu dục?", "Đường viền của nó rõ hay mờ?"... Những điều đó chẳng cần thiết chi, mà chỉ đem đến nhiều sự bất đồng hỗn tạp, nhiều nhị nguyên đối đãi "nội tại" với "ngoại tại", và nhiều sự phiền nhiễu khác.

Hãy để cho tâm hướng về nơi mà nó muốn, thông thường là hướng về trung tâm điểm của định tướng. Trung tâm điểm đó là nơi điểm cao của vẻ mỹ lệ, nơi mà ánh sáng rạng rỡ và tinh thuần nhất. Hãy đi và tận hưởng chuyến nhàn du thích thú, trong khi sự chú ý được kéo về trung tâm điểm và rơi đúng vào trong định tướng; hoặc trong khi ánh sáng rạng rỡ tỏa khắp chung quanh, bao trùm trọn người bạn. Thật ra, đó cũng là một kinh nghiệm cảm nhận từ các góc độ khác nhau. Bạn hãy để tâm tràn ngập trong hỷ lạc. Hãy để cho giai đoạn thứ bảy của con đường hành thiền này, *Thiền-na thứ nhất (Sơ Thiền)*, diễn ra.

Có hai trở ngại thông thường tại ngưỡng cửa đi vào Thiên-na: mừng rơn và sợ hãi. Mừng rơn là trở nên quá khích động. Nếu vào lúc ấy, tâm nghĩ, "Chà! Chà! Chính là nó đấy!", thế là Thiên-na sẽ khó xuất hiện. Cái phản ứng "Chà! Chà!" đó cần phải được dẹp bỏ, để giúp cho tâm được thụ động tuyệt đối. Hãy gạt cái "Chà! Chà!" lại cho đến khi nào bạn xuất ra khỏi Thiên-na, rồi thốt lên thì mới thật đúng lúc. Nhưng trở ngại quan trọng hơn, có lẽ là sự sợ hãi. Sợ hãi khởi lên ngay tại lúc nhận diện ra sức mạnh và hỷ lạc của Thiên-na, hoặc ở sự nhận thức rằng, để đi vào trọn vẹn trong Thiên-na, cần phải bỏ lại phía sau một cái gì đó – và cái đó chính là ... Bạn! "Tác nhân" tuy

đã im lặng trước khi nhập Thiên-na, nhưng nó vẫn còn đó. Bên trong Thiên-na, "tác nhân" hoàn toàn biến mất. "Tri nhân" vẫn còn hoạt động, bạn vẫn hoàn toàn hay biết, nhưng tất cả quyền kiểm soát, giờ đây, vượt khỏi tầm tay rồi. Bạn chẳng thể khởi lên mỗi một tư tưởng nào, nói chi là lấy một quyết định. Ý chí bị đông cứng lại, và điều này dường như rất đáng sợ cho người mới bắt đầu. Từ trước đến nay, trong trọn đời bạn, có bao giờ bạn thể nghiệm một tình trạng bị tước hết mọi quyền kiểm soát, trong khi vẫn còn hoàn toàn tỉnh táo, không? Sự sợ hãi đó chính là sự sợ hãi phải dâng nộp một điều thật thiết yếu, thật riêng tư, đó là ý chí muốn tác động.

Sự sợ hãi này có thể khuất phục được bằng lòng tin vào lời dạy của Đức Phật, cùng với sự hỷ lạc đầy quyền rũ mà thiên sinh xem như là phần thưởng còn đang chờ đón. Đức Phật thường bảo, "Sự hỷ lạc của Thiên-na, chẳng nên lo sợ, mà cần nên thuận theo, phát triển và thực tập luôn." (*Kinh Latukikopama - Ví dụ chim Cácy, kinh số 66, Trung bộ kinh*). Vậy, trước khi sự sợ hãi khởi lên, bạn hãy đặt trọn niềm tin vào sự hỷ lạc đó và giữ vững niềm tin thành nơi lời giáo huấn của Đức Phật và các vị Đại đệ tử của Ngài. Tin tưởng nơi Chánh Pháp, và cứ để cho Thiên-na nòng nân ôm lấy bạn để có được một kinh nghiệm chẳng cần nỗ lực, phi thân thể, phi tự ngã, hỷ lạc sâu xa nhất trong đời bạn. Hãy có đủ can đảm để vứt bỏ quyền kiểm soát trong một chốc, và thể nghiệm được tất cả các điều đó cho riêng bạn.

Nếu thật sự đó là Thiên-na, thì nó kéo dài một thời gian lâu. Chẳng đáng gọi là Thiên-na, nếu chỉ kéo dài chừng vài phút. Thông thường, các cấp Thiên-na cao hơn sẽ kéo dài nhiều giờ. Một khi đã vào trong Thiên-na rồi, thì chẳng còn sự chọn lựa gì nữa. Bạn sẽ xuất Thiên-na khi nào tâm sẵn sàng đi ra khỏi, khi chất "nhiên liệu" về sự từ khước, được gom góp để dành bấy lâu, nay được dùng cạn hết. Các trạng thái tâm an định và sung mãn, do tự bản chất của chúng, sẽ kéo dài một thời gian thật lâu. Một đặc điểm khác là Thiên-na chỉ khởi lên khi nào định tướng được nhận ra thật rõ ràng, như đã mô tả ở trên. Hơn nữa, bạn cũng nên biết, trong Thiên-na, không thể nào thể nghiệm được chính thân thể (ví dụ như sự đau đớn thể chất), nghe tiếng động bên ngoài hoặc phát lên một tư tưởng nào, dù là một tư

tưởng thiền đi nữa. Bấy giờ chỉ là một tri giác trong sáng duy nhất, một thể nghiệm hỷ lạc phi nhị nguyên kéo dài, không thay đổi trong một thời gian thật lâu. Đó không phải là một trạng thái xuất thần (*trance*), nhưng là một tình trạng tinh thức cao độ. Tôi nói ra như thế là để giúp bạn có thể tự mình biết được những gì bạn cho đó là Thiền-na, có phải thực sự là Thiền-na không, hay chỉ là do tưởng tượng.

*

Pháp hành thiền còn rất nhiều việc nữa, nhưng ở đây chỉ mô tả phương pháp căn bản qua bảy giai đoạn, với đỉnh cao là Sơ Thiền. Còn nhiều điều nữa có thể bàn đến, như về Năm Triền Cái (*Nivarana*) và làm cách nào để khuất phục chúng, về ý nghĩa của sự giác niệm và cách ứng dụng, Bốn Niệm Xứ (*Satipatthana*), Bốn Như Ý Túc (*Iddhipada*), Năm Căn (*Indriya*), và dĩ nhiên, về các tầng Thiền-na cao hơn. Tất cả các điều đó đều liên quan đến sự thực tập hành thiền này, nhưng xin dành lại cho một dịp khác.

Với những ai hiểu lầm rằng đây chỉ là *Samatha* (thiền Chỉ), không liên hệ chi đến *Vipassana* (thiền Quán), xin hãy biết cho rằng đây không phải *Samatha* hay *Vipassana* gì cả. Pháp hành này được gọi là *Bhavanà* (pháp Tu Thiền), phương pháp được Đức Phật chỉ dạy và được thực hành trong truyền thống Sơn Lâm (*Forest Tradition*) ở miền Đông Bắc Thái Lan, mà Thầy tôi, ngài Ajahn Chah là một thành viên. Ngài Ajahn Chah thường dạy, Chỉ và Quán không thể nào tách rời ra được, và cũng không thể nào phát triển cặp đôi đó mà bỏ qua Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Nghiệp và các chi kế tiếp của Bát Chánh Đạo. Thật vậy, để có thể tiến bộ trong bảy giai đoạn trên, thiền sinh cần phải thấu hiểu và thực hành giáo pháp của Đức Phật, và giữ giới hạnh thật thanh tịnh. Sự minh triết rất cần cho mỗi giai đoạn, và đó là sự minh triết về *buông bỏ, xả ly*. Thiền sinh tiến triển càng xa trên bảy giai đoạn đó, thì trí tuệ minh triết càng thâm viển, và nếu bạn đã đạt tới Thiền-na, thì Thiền-na sẽ làm thay đổi toàn thể sự hiểu biết của bạn. Cũng tựa hồ như, Minh triết múa quanh Thiền-na và Thiền-na cũng múa quanh Minh triết. Đây là con đường đi đến Niết-bàn, bởi vì Đức Phật có nói, "Người nào sống hỷ lạc

trong Thiên-na, có thể sẽ có bốn kết quả: Dụ lưu, Nhất lai, Bất lai và A-la-hán" (*Kinh Thanh tịnh - Pàsadika Sutta, kinh số 29, Trường bộ kinh*).

* * *

Đôi chiếu thuật ngữ Anh-Việt

<i>Ajahn (Acariya)</i>	A-xà-lê, Thầy, Sư
<i>Attention</i>	Chú tâm, chú ý
<i>Bhavana</i>	Tu thiền, luyện tâm
<i>Beautiful breath</i>	Hơi thở mỹ lệ, hơi thở tuyệt đẹp
<i>Deep meditation</i>	Mức thiền thâm sâu
<i>Experience</i>	Kinh nghiệm, thể nghiệm
<i>First Jhana</i>	Thiền-na thứ nhất, Sơ Thiền
<i>Full sustained attention on the breath</i>	Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở
<i>Insight</i>	Minh triết, tuệ minh
<i>Interview</i>	Phỏng vấn, trình pháp
<i>Jhana</i>	Thiền-na
<i>Meditation</i>	Hành thiền
<i>Meditation retreat</i>	Khóa thiền ẩn cư, thiền tích cực
<i>Nimitta</i>	Định tướng, quang tướng, thiền tướng
<i>Perception</i>	Tri giác
<i>Present moment awareness (mindfulness sustained in the present moment)</i>	Giác niệm về thời khắc hiện tại
<i>Samatha</i>	Thiền chỉ, thiền an chỉ
<i>Silent awareness of the present moment</i>	Giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại
<i>Stillness</i>	An trụ, an định, bất động

*Sustained attention on
the breath*

Chú tâm vững bền vào hơi thở

The Doer

Tác nhân, người tạo tác

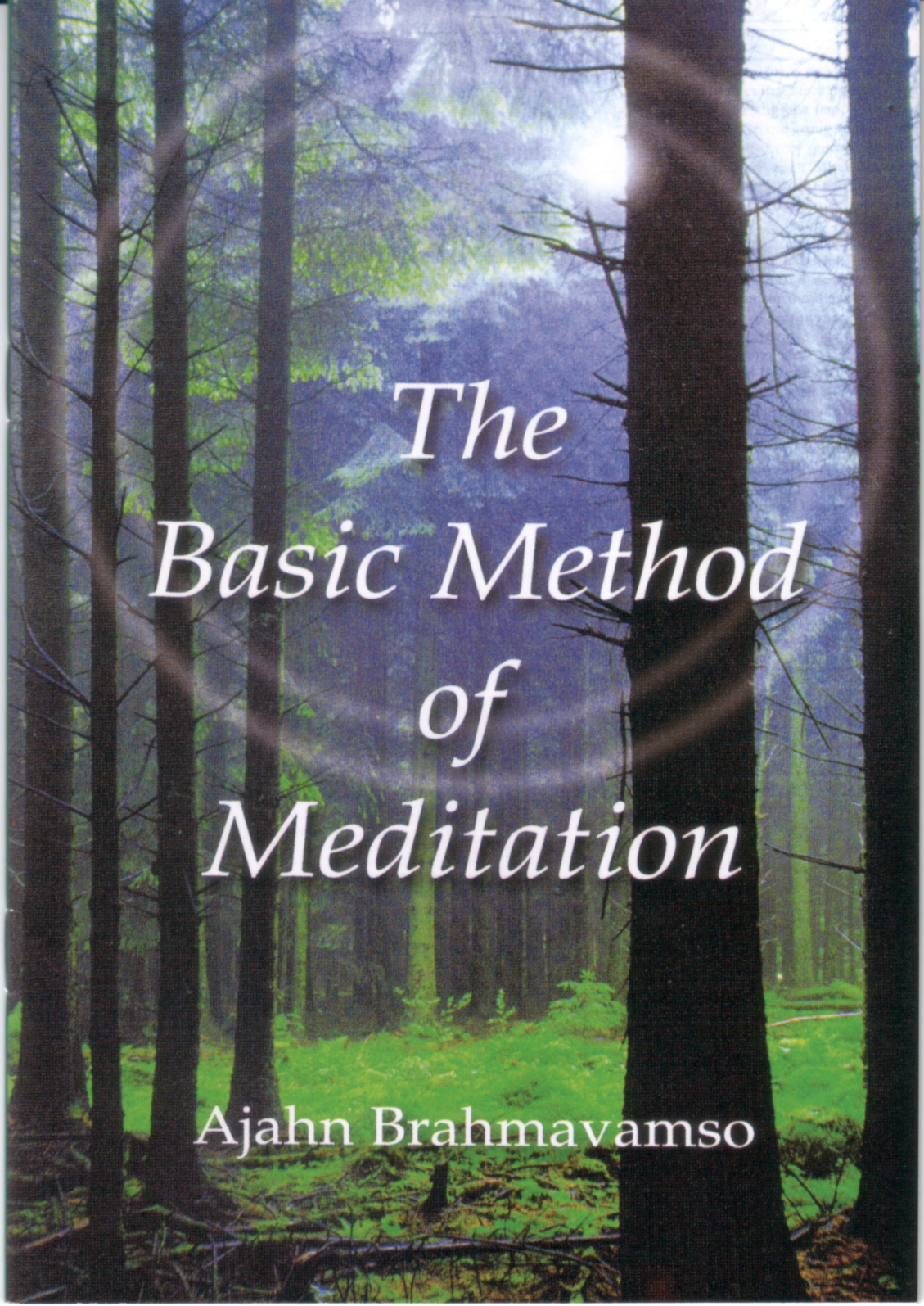
The Knower

Tri nhân, người nhận biết

Vipassana

Thiền quán, thiền minh sát

-ooOoo-

The background of the cover is a photograph of a forest. The trees are tall and thin, with dark trunks. Sunlight is filtering through the canopy, creating a bright, hazy atmosphere. The ground is covered in green grass and some fallen leaves.

*The
Basic Method
of
Meditation*

Ajahn Brahmavamso



Ajahn Brahmavamso was born in London in 1951.

He regarded himself a Buddhist at the age of 17 through his reading of Buddhist books while still at school. His interest in Buddhism and meditation flourished while studying Theoretical Physics at Cambridge University. After completing his degree and teaching for a year, he travelled to Thailand to become a monk.

He was ordained in Bangkok at the age of 23 by the Abbot of Wat Saket. He subsequently spent 9 years studying and training in the forest meditation tradition under Venerable Ajahn Chah.

In 1983, he was asked to assist in the establishing of a forest monastery near Perth, Western Australia. Ajahn Brahm now is the Abbot of Bodhinyana Monastery and the Spiritual Director of the Buddhist Society of Western Australia.

Published by The Buddhist Society of Western Australia

For Free Distribution Only

The Basic Method of Meditation

Ajahn Brahmavamso

(Edited from a talk given by Ajahn Brahmavamso
during a 9-day retreat
in North Perth, Western Australia, December 1997)

August 2003 Edition

Contents

Part 1

- 1) Sustained attention on the present moment

Part 2

- 2) Silent awareness of the present moment
- 3) Silent present moment awareness of the breath
- 4) Full sustained attention on the breath

Part 3

- 5) Full sustained attention on the beautiful breath
- 6) Experiencing the beautiful Nimitta
- 7) First Jhāna

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA

Part 1

"The goal of this meditation is the beautiful silence, stillness and clarity of mind"

Meditation is the way to achieve letting go. In meditation one lets go of the complex world outside in order to reach the serene world inside. In all types of mysticism, in many traditions, this is known as the path to the pure and powerful mind. The experience of this pure mind, released from the world, is very wonderful and blissful.

Often with meditation, there will be some hard work at the beginning, but be willing to bear that hard work knowing that it will lead you to experience some very beautiful and meaningful states. They will be well worth the effort! It is a law of nature that without effort one does not make progress. Whether one is a layperson or a monk, without effort one gets nowhere, in meditation or in anything.

Effort alone, though, is not sufficient. The effort needs to be skilful. This means directing your energy just at the right places and sustaining it there until its task is completed. Skilful effort neither hinders nor disturbs you, instead it produces the beautiful peace of deep meditation.

In order to know where your effort should be directed, you must have a clear understanding of the goal of meditation. The goal of this meditation is the beautiful silence, stillness and clarity of mind. If you can understand that goal then the place to apply your effort, the means to achieve the goal become very clear.

The effort is directed to letting go, to developing a mind that inclines to abandoning. One of the many simple but profound statements of the Lord Buddha is that "a meditator whose mind inclines to

abandoning, easily achieves *Samādhī*". Such a meditator gains these states of inner bliss almost automatically. What the Lord Buddha was saying was that the major cause for attaining deep meditation, for reaching these powerful states, is the willingness to abandon, to let go and to renounce.

During meditation, we are not going to develop a mind which accumulates and holds on to things, but instead we develop a mind which is willing to let go of things, to let go of burdens. Outside of meditation we have to carry the burden of our many duties, like so many heavy suitcases, but within the period of meditation so much baggage is unnecessary. So, in meditation, see much baggage you can unload. Think of these things as burdens, heavy weights pressing upon you. Then you have the right attitude for letting go of these things, abandoning them freely without looking back. This effort, this attitude, this movement of mind that inclines to giving up, is what will lead you into deep meditation. Even during the beginning stages of this meditation, see if you can generate the energy of renunciation, the willingness to give things away, and little by little the letting go will occur. As you give things away in your mind you will feel much lighter, unburdened and free. In the way of meditation, this abandoning of things occurs in stages, step by step.

You may go through the initial stages quickly if you wish, but be very careful if you so do. Sometimes, when you pass through the initial steps too quickly, you find that preparatory work has not been completed. It is like trying to build a town house on a very weak and rushed foundation. The structure goes up very quickly, but it comes down very quickly as well! So you are wise to spend a lot of time on the foundations, and on the "first storey" as well, making the groundwork well done, strong and firm. Then when you proceed to the higher storeys, the bliss states of meditation, they too are stable and firm.

In the way that I teach meditation, I like to begin at the very simple stage of giving up the baggage of past and future. Sometimes you may think that this is such an easy thing to do, that it is too basic. However, if you give it your full effort, not running ahead to the

higher stages of meditation until you have properly reached the first goal of *sustained attention on the present moment*, then you will find later on that you have established a very strong foundation on which to build the higher stages.

Abandoning the past means not even thinking about your work, your family, your commitments, your responsibilities, your history, the good or bad times you had as a child..., you abandon all past experiences by showing no interest in them at all. You become someone who has no history during the time that you meditate. You do not even think about where you are from, where you were born, who your parents were or what your upbringing was like. All of that history is renounced in meditation. In this way, everyone here on the retreat becomes equal, just a meditator. It becomes unimportant how many years you have been meditating, whether you are an old hand or a beginner. If you abandon all that history, then, we are all equal and free. We are freeing ourselves of some of these concerns, perceptions and thoughts which limit us and which stop us from developing the peace born of letting go. So every "part" of your history you finally let go of, even the history of what has happened to you so far in this retreat, even the memory of what happened to you just a moment ago! In this way, you carry no burden from the past into the present. Whatever has just happened, you are no longer interested in it and you let it go. You do not allow the past to reverberate in your mind.

I describe this as developing your mind like a padded cell! When any experience, perception or thought hits the wall of the "padded cell", it does not bounce back again. It just sinks into the padding and stops right there. Thus we do not allow the past to echo in our consciousness, certainly not the past of yesterday and all that time before, because we are developing the mind inclined to letting go, giving away and unburdening.

Some people have the view that if they take up the past for contemplation they can somehow learn from it and solve the problems of the past. However, you should understand that when you gaze at the past, you invariably look through distorted lenses.

Whatever you think it was like, in truth it was not quite like that! This is why people have arguments about what actually happened, even a few moments ago. It is well known to police who investigate traffic accidents that even though the accident may have happened only half an hour ago, two different eyewitnesses, both completely honest, will give different accounts. Our memory is untrustworthy. If you consider just how unreliable memory is, then you do not put value on thinking over the past. Then you can let it go. You can bury it, just as you bury a person who has died. You place them in a coffin then bury it, or cremate it, and it is done with, finished. Do not linger on the past. Do not continue to carry the coffins of dead moments on your head! If you do, then you are weighing yourself down with heavy burdens which do not really belong to you. Let all of the past go and you have the ability to be free in the present moment.

As for the future, the anticipations, fears, plans, and expectations – let all of that go too. The Lord Buddha once said about the future "whatever you think it will be, it will always be something different"! This future is known to the wise as uncertain, unknown and so unpredictable. It is often complete stupidity to anticipate the future, and always a great waste of your time to think of the future in meditation.

When you work with your mind, you find that the mind is so strange. It can do some wonderful and unexpected things. It is very common for meditators who are having a difficult time, who are not getting very peaceful, to sit there thinking "Here we go again, another hour of frustration". Even though they begin thinking like that, anticipating failure, something strange happens and they get into a very peaceful meditation.

Recently I heard of one man on his first ten day retreat. After the first day his body was hurting so much he asked to go home. The teacher said "Stay one more day and the pain will disappear, I promise". So he stayed another day, the pain got worse so he wanted to go home again. The teacher repeated "just one more day, the pain will go". He stayed for a third day and the pain was even worse. For each of nine days, in the evening he would go to the teacher and, in great pain, ask

to go home and the teacher would say, "just one more day and the pain will disappear". It went completely beyond his expectations that, on the final day, when he started the first sit of the morning, the pain did disappear! It did not come back. He could sit for long periods with no pain at all! He was amazed at how wonderful is this mind and how it can produce such unexpected results. So, you don't know about the future. It can be so strange, even weird, completely beyond whatever you expect. Experiences like this give you the wisdom and courage to abandon all thoughts about the future, and all expectation as well.

When you're meditating and thinking "How many more minutes are there to go? How much longer have I to endure all of this?" then that is just wandering off into the future again. The pain could just disappear in a moment. The next moment might be the free one. You just cannot anticipate what is going to happen.

When on retreat, you have been meditating for many sessions, you may sometimes think that none of those meditations have been any good. In the next meditation session you sit down and everything becomes so peaceful and easy. You think "Wow! Now I can meditate!", but the next meditation is awful again. What's going on here?

The first meditation teacher I had told me something which then sounded quite strange. He said that there is no such thing as a bad meditation! He was right. All those meditations which you called bad, frustrating and not meeting your expectations, all those meditations are where you do the hard work for your "pay cheque"...

It is like a person who goes to work all day Monday and gets no money at the end of the day. "What am I doing this for?", he thinks. He works all day Tuesday and still gets nothing. Another bad day. All day Wednesday, all day Thursday, and still nothing to show for all the hard work. That's four bad days in a row. Then along comes Friday, he does exactly the same work as before and at the end of the day the boss gives him a pay cheque. "Wow! Why can't every day be a pay-day?!"

Why can't every meditation be "pay-day"? Now, do you understand the simile? It is in the difficult meditations that you build up your credit, you build up the causes for success. Working for peace in the hard meditations, you build up your strength, the momentum for peace. Then when there's enough credit of good qualities, the mind goes into a good meditation and it feels like "pay-day". It is in the bad meditations that you do the work.

In a recent retreat that I gave in Sydney, during interview time, a lady told me that she had been angry with me all day, but for two different reasons. In her early meditations she was having a difficult time and was angry at me for not ringing the bell to end the meditation early enough. In the later meditations she got into a beautiful peaceful state and was angry at me for ringing the bell too soon. The sessions were all the same length, exactly one hour. You just can't win as a teacher, ringing the bell!

This is what happens when you go anticipating the future, thinking "How many more minutes until the bell goes?" That is where you torture yourself, where you pick up a heavy burden which is none of your business. So be very careful not to pick up the heavy suitcase of "How many more minutes are there to go?" or "What should I do next?" If that is what you are thinking, then you are not paying attention to what is happening now. You are not doing the meditation. You have lost the plot and are asking for trouble.

In this stage of the meditation keep your attention right in the present moment, to the point where you don't even know what day it is or what time it is – morning? afternoon? – don't know! All you know is what moment it is – right now! In this way you arrive at this beautiful monastic time scale where you are just meditating in the moment, not aware of how many minutes have gone or how many remain, not even remembering what day it is.

Once, as a young monk in Thailand, I had actually forgotten what year it was! It is marvelous living in that realm that is timeless, a realm so much more free than the time driven world we usually have to live in. In the timeless realm, you experience this moment, just as

all wise beings have been experiencing this same moment for thousands of years. It has always been just like this, no different. You have come into the reality of "now".

The reality of now is magnificent and awesome. When you have abandoned all past and all future, it is as if you have come alive. You are here, you are mindful. This is the first stage of the meditation, just this mindfulness sustained only in the present. Reaching here, you have done a great deal. You have let go of the first burden which stops deep meditation. So put forth a lot of effort to reach this first stage until it is strong, firm and well established. Next, we will refine the present moment awareness into the second stage of the meditation – *silent awareness of the present moment*.

Part 2

"Silence is so much more productive of wisdom and clarity than thinking."

In Part 1 of this three-part article, I outlined the goal of this meditation, which is the beautiful silence, stillness and clarity of mind, pregnant with the most profound of insights. Then I pointed out the underlying theme which runs like an unbroken thread throughout all meditation, that is the letting go of material and mental burdens. Lastly, in Part 1, I described at length the practice which leads to what I call the first stage of this meditation, and that first stage is attained when the meditator comfortably abides in the present moment for long, unbroken periods of time. As I wrote in the previous article "The reality of now is magnificent and awesome... Reaching here you have done a great deal. You have let go of the first burden which stops deep meditation." But having achieved so much, one should go further into the even more beautiful and truthful silence of the mind.

It is helpful, here, to clarify the difference between *silent awareness of the present moment* and *thinking about it*. The simile of watching a tennis match on TV is informative. When watching such a match, you may notice that, in fact, there are two matches occurring simultaneously – there is the match that you see on the screen, and there is the match that you hear described by the commentator. Indeed, if an Australian is playing a New Zealander, then the commentary from the Australian presenter or New Zealander presenter is likely to be much different from what actually occurred! Commentary is often biased. In this simile, watching the screen with no commentary stands for silent awareness in meditation, paying attention to the commentary stands for thinking about it. You should realize that you are much closer to Truth when you observe without

commentary, when you experience just the silent awareness of the present moment.

Sometimes it is through the inner commentary that we think we know the world. Actually, that inner speech does not know the world at all! It is the inner speech that weaves the delusions that cause suffering. It is the inner speech that causes us to be angry at those we make our enemies, and to have dangerous attachments to those we make our loved ones. Inner speech causes all of life's problems. It constructs fear and guilt. It creates anxiety and depression. It builds these illusions as surely as the skilful commentator on TV can manipulate an audience to create anger or tears. So if you seek for Truth, you should value silent awareness, considering it more important, when meditating, than any thought whatsoever.

It is the high value that one gives to one's thoughts that is the major obstacle to silent awareness. Carefully removing the importance one gives to one's thinking and realizing the value and truthfulness of silent awareness is the insight that makes this second stage – silent awareness of the present moment – possible.

One of the beautiful ways of overcoming the inner commentary is to develop such refined present moment awareness, that you are watching every moment so closely that you simply do not have the time to comment about what has just happened. A thought is often an opinion on what has just happened, e.g. "That *was* good", "That *was* gross", "What *was* that?" All of these comments are about an experience which has just passed by. When you are noting, making a comment about an experience which has just passed, then you are not paying attention to the experience which has just arrived. You are dealing with old visitors and neglecting the new visitors coming now!

You may imagine your mind to be a host at a party, meeting the guests as they come in the door. If one guest comes in and you meet them and start talking to them about this that or the other, then you are not doing your duty of paying attention to the new guest that comes in the door. Because a guest comes in the door every moment,

all you can do is to greet one and then immediately go on to greet the next one. You cannot afford to engage in even the shortest conversation with any guest, since this would mean you will miss the one coming in next. In meditation, all experiences come through the door of our senses into the mind one by one in succession. If you greet one experience with mindfulness and then get into conversation with your guest, then you will miss the next experience following right behind.

When you are perfectly in the moment with every experience, with every guest which comes in your mind, then you just do not have the space for inner speech. You can not chatter to yourself because you are completely taken up with mindfully greeting everything just as it arrives in your mind. This is refined present moment awareness to the level that it becomes silent awareness of the present in every moment.

You discover, on developing that degree of inner silence, that this is like giving up another great burden. It is as if you have been carrying a big heavy rucksack on your back for forty or fifty years continuously and during that time you have wearily trudged through many many miles. Now you have had the courage and found the wisdom to take that rucksack off and put it on the ground for a while. One feels so immensely relieved, so light, so free because one is now not burdened with that heavy rucksack of inner chatter.

Another useful method of developing silent awareness is to recognize the space between thoughts, between periods of inner chatter. If you attend closely with sharp mindfulness, when one thought ends and before another thought begins – There! That is silent awareness! It may be only momentary at first, but as you recognize that fleeting silence you become accustomed to it, and as you become accustomed to it then the silence lasts longer. You begin to enjoy the silence, once you have found it at last, and that is why it grows. But remember, silence is shy. If silence hears you talking about her, she vanishes immediately!

It would be marvelous for each one of us if we could abandon the inner speech and abide in silent awareness of the present moment long enough to realize how delightful it is. Silence is so much more productive of wisdom and clarity than thinking. When you realize how much more enjoyable and valuable it is to be silent within, then silence becomes more attractive and important to you. The Inner Silence becomes what the mind inclines towards. The mind seeks out silence constantly, to the point where it only thinks if it really has to, only if there is some point to it. Since, at this stage, you have realized that most of our thinking is really pointless anyway, that it gets you nowhere, only giving you many headaches, you gladly and easily spend much time in inner quiet.

The second stage of this meditation, then, is *silent awareness of the present moment*. You may spend the majority of your time just developing these two stages because if you can get this far then you have gone a long way indeed in your meditation. In that silent awareness of "Just Now" you will experience much peace, joy and consequent wisdom.

If you want to go further, then instead of being silently aware of whatever comes into the mind, you choose silent present moment awareness of just ONE THING. That ONE THING can be the experience of breathing, the idea of loving kindness (Mettā), a coloured circle visualised in the mind (Kasina) or several other, less common, focal points for awareness. Here we will describe the *silent present moment awareness of the breath*.

Choosing to fix one's attention on one thing is letting go of diversity and moving to its opposite, unity. As the mind begins to unify, sustaining attention on just one thing, the experience of peace, bliss and power increases significantly. You discover here that the diversity of consciousness, attending to six different senses – like having six telephones on one's desk ringing at the same time – is such a burden. Letting go of this diversity – only permitting one telephone, a private line at that, on one's desk – is such a relief it generates bliss. The understanding that diversity is a burden is crucial to being able to settle on the breath.

If you have developed silent awareness of the present moment carefully for long periods of time, then you will find it quite easy to turn that awareness on to the breath and follow that breath from moment to moment without interruption. This is because the two major obstacles to breath meditation have already been subdued. The first of these two obstacles is the mind's tendency to go off into the past or future, and the second obstacle is the inner speech. This is why I teach the two preliminary stages of present moment awareness and silent awareness of the present moment as a solid preparation for deeper meditation on the breath.

It often happens that meditators start breath meditation when their mind is still jumping around between past and future, and when awareness is being drowned by the inner commentary. With no preparation they find breath meditation so difficult, even impossible and give up in frustration. They give up because they did not start at the right place. They did not perform the preparatory work before taking up the breath as a focus of their attention. However, if your mind has been well prepared by completing these first two stages, then you will find when you turn to the breath, you can sustain your attention on it with ease. If you find it difficult to keep attention on your breath then this is a sign that you rushed the first two stages. Go back to the preliminary exercises! Careful patience is the fastest way.

When you focus on the breath, you focus on the experience of the breath happening now. You experience "that which tells you what the breath is doing", whether it is going in or out or in between. Some teachers say to watch the breath at the tip of the nose, some say to watch it at the abdomen and some say to move it here and then move it there. I have found through experience that it does not matter where you watch the breath. In fact, it is best not to locate the breath anywhere! If you locate the breath at the tip of your nose, then it becomes nose awareness, not breath awareness; and if you locate it at your abdomen, then it becomes abdomen awareness. Just ask yourself the question right now "Am I breathing in or am I breathing out?" How do you know? There! That experience which tells you what the breath is doing, that is what you focus on in breath

meditation. Let go of concern about where this experience is located; just focus on the experience itself.

A common hindrance at this stage is the tendency to control the breathing, and this makes the breathing uncomfortable. To overcome this hindrance, imagine that you are just a passenger in a car looking through the window at your breath. You are not the driver, nor a "back seat driver", so stop giving orders, let go and enjoy the ride. Let the breath do the breathing while you simply watch without interfering.

When you know the breath is going in, or the breath is going out, for say one hundred breaths in a row, not missing one, then you have achieved what I call the third stage of this meditation, *sustained attention on the breath*. This again is more peaceful and joyful than the previous stage. To go deeper, you now aim for full sustained attention on the breath.

This fourth stage, or *full sustained attention on the breath*, occurs when one's attention expands to take in every single moment of the breath. You know the in-breath at the very first moment, when the first sensation of in-breathing arises. Then you observe those sensations develop gradually through the whole course of one in-breath, not missing even a moment of the in-breath. When that in-breath finishes, you know that moment, you see in your mind that last movement of the in-breath. You then see the next moment as a pause between breaths, and then many more pauses until the out-breath begins. You see the first moment of the out-breath and each subsequent sensation as the out-breath evolves, until the out-breath disappears when its function is complete. All this is done in silence and just in the present moment.

You experience every part of each in-breath and out-breath, continuously for many hundred breaths in a row. This is why this stage is called "FULL sustained attention on the breath". You cannot reach this stage through force, through holding or gripping. You can only attain this degree of stillness by letting go of everything in the entire universe, except for this momentary experience of breath

happening silently now. "You" don't reach this stage; the mind reaches this stage. The mind does the work itself. The mind recognizes this stage to be a very peaceful and pleasant abiding, just being alone with the breath. This is where the "doer", the major part of one's ego, starts to disappear.

You will find that progress happens effortlessly at this stage of the meditation. You just have to get out of the way, let go, and watch it all happen. The mind will automatically incline, if you only let it, towards this very simple, peaceful and delicious unity of being alone with one thing, just being with the breath in each and every moment. This is the unity of mind, the unity in the moment, the unity in stillness.

The fourth stage is what I call the "springboard" of meditation, because from here one can dive into the blissful states. When you simply maintain this unity of consciousness, by not interfering, the breath will begin to disappear. The breath appears to fade away as the mind focuses instead on what is at the centre of the experience of breath, which is the awesome peace, freedom and bliss.

At this stage I use the term "the beautiful breath". Here the mind recognizes that this peaceful breath is extraordinarily beautiful. You are aware of this beautiful breath continuously, moment after moment, with no break in the chain of experience. You are only aware of the beautiful breath, without effort, and for a very long time.

Now you let the breath disappear and all that is left is "the beautiful". Disembodied beauty becomes the sole object of the mind. The mind is now taking its own object. You are now not aware at all of breath, body, thought sound or the world outside. All that you are aware of is beauty, peace, bliss, light or whatever your perception will later call it. You are experiencing only beauty, with nothing being beautiful, continuously, effortlessly. You have long ago let go of chatter, let go of descriptions and assessments. Here, the mind is that still that you can not say anything.

You are just experiencing the first flowering of bliss in the mind. That bliss will develop, grow, become very firm and strong. Thus you enter into those states of meditation called Jhāna. But that is for Part 3 of this booklet.

Part 3

"Do absolutely nothing and see how smooth and beautiful and timeless the breath can appear."

Parts 1 and 2 describe the first four stages (as they are called here) of meditation. These are:

- 1) Present moment awareness;
- 2) Silent awareness of the present moment;
- 3) Silent present moment awareness of the breath; and
- 4) Full sustained attention on the breath.

Each of these stages needs to be well developed before going *in* to the next stage. When one rushes through these "stages of letting go", then the higher stages will be unreachable. It is like constructing a tall building with inadequate foundations. The first storey is built quickly and so is the second and third storey. When the fourth storey is added, though, the structure begins to wobble a bit. Then when they try to add a fifth storey, it all comes tumbling down. So please take a lot of time on these four initial stages, making them all firm and stable, before proceeding on to the fifth stage. You should be able to maintain the fourth stage, "full sustained attention on the breath", aware of every moment of the breath without a single break, for two or three hundred breaths in succession with ease. I am not saying to count the breaths during this stage, but I am giving an indication of the sort of time interval that one should remain with stage four before proceeding further. In meditation, patience is the fastest way!

The fifth stage is called "***full sustained attention on the beautiful breath***". Often, this stage flows on naturally, seamlessly, from the previous stage. As one's full attention rests easily and continuously on the experience of breath, with nothing interrupting the even flow of awareness, the breath calms down. It changes from a coarse,

ordinary breath, to a very smooth and peaceful "beautiful breath". The mind recognizes this beautiful breath and delights in it. The mind experiences a deepening of contentment. It is happy just to be there watching this beautiful breath. The mind does not need to be forced. It stays with the beautiful breath by itself. "You" don't do anything. If you try and do something at this stage, you disturb the whole process, the beauty is lost and, like landing on a snake's head in the game of snakes and ladders, you go back many squares. The "doer" has to disappear from this stage of the meditation on, with just the "knower" passively observing.

A helpful trick to achieve this stage is to break the inner silence just once and gently think to yourself: "Calm!". That's all. At this stage of the meditation, the mind is usually so sensitive that just a little nudge like this causes the mind to follow the instruction obediently. The breath calms down and the beautiful breath emerges.

When you are passively observing just the beautiful breath in the moment, the perception of "in" (breath) or "out" (breath), or beginning or middle or end of a breath, should all be allowed to disappear. All that is known is this experience of the beautiful breath happening now. The mind is not concerned with what part of the breath cycle this is in, nor on what part of the body this is occurring. Here we are simplifying the object of meditation, the experience of breath in the moment, stripping away all unnecessary details, moving beyond the duality of "in" and "out", and just being aware of a beautiful breath which appears smooth and continuous, hardly changing at all.

Do absolutely nothing and see how smooth and beautiful and timeless the breath can appear. See how calm you can allow it to be. Take time to savour the sweetness of the beautiful breath, ever calmer, ever sweeter.

Now the breath will disappear, not when "you" want it to but when there is enough calm, leaving only "the beautiful". A simile from English literature might help. In Lewis Carroll's "Alice in Wonderland", Alice and the Red Queen saw a vision of a smiling

Cheshire cat appear in the sky. As they watched, first the cat's tail disappeared, then its paws followed by the rest of its legs. Soon the Cheshire cat's torso completely vanished leaving only the cat's head, still with a smile. Then the head started to fade into nothing, from the ears and whiskers inwards, and soon the smiling cat's head had completely disappeared – except for the smile which still remained in the sky! This was a smile without any lips to do the smiling, but a visible smile nevertheless. This is an accurate analogy for the process of letting go happening at this point in meditation. The cat with a smile on her face stands for the beautiful breath. The cat disappearing represents the breath disappearing and the disembodied smile still visible in the sky stands for the pure mental object "beauty" clearly visible in the mind.

This pure mental object is called a *Nimitta*. "Nimitta" means "a sign", here a mental sign. This is a real object in the landscape of the mind (*citta*) and when it appears for the first time it is extremely strange. One simply has not experienced anything like it before. Nevertheless, the mental activity called "perception" searches through its memory bank of life experiences for something even a little bit similar in order to supply a description to the mind. For most meditators, this "disembodied beauty", this mental joy, is perceived as a beautiful light. It is not a light. The eyes are closed and the sight consciousness has long been turned off. It is the mind consciousness freed for the first time from the world of the five senses. It is like the full moon, here standing for the radiant mind, coming out from behind the clouds, here standing for the world of the five senses. It is the mind manifesting, not a light, but for most it appears like a light, it is perceived as a light, because this imperfect description is the best that perception can offer.

For other meditators, perception chooses to describe this first appearance of mind in terms of physical sensation, such as intense tranquillity or ecstasy. Again, the body consciousness (that which experiences pleasure and pain, heat and cold, and so on) has long since closed down and this is not a physical feeling. It is just "perceived" as similar to pleasure. Some see a white light, some a

gold star, some a blue pearl...the important fact to know is that they are all describing the same phenomena. They all experience the same pure mental object and these different details are added by their different perceptions.

You can recognize a nimitta by the following 6 features:

- 1) It appears only after the 5th stage of the meditation, after the meditator has been with the beautiful breath for a long time;
- 2) It appears when the breath disappears;
- 3) It only comes with the external five senses of sight, hearing, smell, taste and touch are completely absent;
- 4) It manifests only in the silent mind, when descriptive thoughts (inner speech) are totally absent;
- 5) It is strange but powerfully attractive; and
- 6) It is a beautifully simple object.

I mention these features so that you may distinguish real nimittas from imaginary ones.

The sixth stage, then, is called "*experiencing the beautiful nimitta*". It is achieved when one lets go of the body, thought, and the five senses (including the awareness of the breath) so completely that only the beautiful nimitta remains.

Sometimes when the nimitta first arises it may appear "dull". In this case, one should go immediately back to the previous stage of the meditation, continuous silent awareness of the beautiful breath. One has moved to the nimitta too soon. Sometimes the nimitta is bright but unstable, flashing on and off like a lighthouse beacon and then disappearing. Again this shows that you have left the beautiful breath too early. One must be able to sustain one's attention on the beautiful breath with ease for a long, long time before the mind is capable of maintaining clear attention on the far more subtle nimitta. So train the mind on the beautiful breath, train it patiently and diligently, then when it is time to go on to the nimitta, it is bright, stable and easy to sustain.

The main reason why the nimitta can appear dull is that the depth of contentment is too shallow. You are still "wanting" something. Usually, you are wanting the bright nimitta or you are wanting Jhāna. Remember, and this is important, Jhānas are states of letting go, incredibly deep states of contentment. So give away the hungry mind, develop contentment on the beautiful breath and the nimitta and Jhāna will happen by themselves.

The main reason why the nimitta is unstable is because the "doer" just will not stop interfering. The "doer" is the controller, the back seat driver, always getting involved where it does not belong and messing everything up. This meditation is a natural process of coming to rest and it requires "you" to get out of the way completely. Deep meditation only occurs when you really let go, and this means **REALLY LET GO** to the point that the process becomes inaccessible to the "doer".

A skilful means to achieve such profound letting go is to deliberately offer the gift of confidence to the nimitta. Interrupt the silence just for a moment, so so gently, and whisper as it were inside your mind that you give complete trust to the nimitta, so that the "doer" can relinquish all control and just disappear. The mind, represented here by the nimitta before you, will then take over the process as you watch it all happen.

You do not need to do anything here because the intense beauty of the nimitta is more than capable of holding the attention without your assistance. Be careful, here, not to go assessing. Questions such as "What is this?", "Is this Jhāna?", "What should I do next?", and so on are all the work of "the doer" trying to get involved again. This is disturbing the process. You may assess everything once the journey is over. A good scientist only assesses the experiment at the end, when all the data are in. So now, do not assess or try to work it all out. There is no need to pay attention to the edge of the nimitta "Is it round or oval?", "Is the edge clear or fuzzy?". This is all unnecessary and just leads to more diversity, more duality of "inside" and "outside", and more disturbance.

Let the mind incline where it wants, which is usually to the centre of the nimitta. The centre is where the most beautiful part lies, where the light is most brilliant and pure. Let go and just enjoy the ride as the attention gets drawn into the centre and falls right inside, or as the light expands all around enveloping you totally. This is, in fact, one and the same experience perceived from different perspectives. Let the mind merge in the bliss. Let the seventh stage of this path of meditation, *First Jhāna*, occur.

There are two common obstacles at the door into Jhāna: exhilaration and fear. Exhilaration is becoming excited. If, at this point, the mind thinks "Wow, this is it!" then the Jhāna is most unlikely to happen. This "Wow" response needs to be subdued in favour of absolute passivity. You can leave all the "Wows" until after emerging from the Jhāna, where they properly belong. The more likely obstacle, though, is fear. Fear arises at the recognition of the sheer power and bliss of the Jhāna, or else at the recognition that to go fully inside the Jhāna, something must be left behind – You! The "doer" is silent before Jhāna but still there. Inside Jhāna, the "doer" is completely gone. The "knower" is still functioning, you are fully aware, but all the controls are now beyond reach. You cannot even form a single thought, let alone make a decision. The will is frozen, and this can appear scary to the beginner. Never before in your whole life have you ever experienced being so stripped of all control yet so fully awake. The fear is the fear of surrendering something so essentially personal as the will to do.

This fear can be overcome through confidence in the Buddha's Teachings together with the enticing bliss just ahead that one can see as the reward. The Lord Buddha often said that this bliss of Jhāna "should not be feared but should be followed, developed and practised often" (*Latukikopama Sutta, Majjhima Nikāya*). So before fear arises, offer your full confidence to that bliss and maintain faith in the Lord Buddha's Teachings and the example of the Noble Disciples. Trust the Dhamma and let the Jhāna warmly embrace you for an effortless, body-less and ego-less, blissful experience that will

be the most profound of your life. Have the courage to fully relinquish control for a while and experience all this for yourself.

If it is a Jhāna it will last a long time. It does not deserve to be called Jhāna if it lasts only a few minutes. Usually, the higher Jhānas persist for many hours. Once inside, there is no choice. You will emerge from the Jhāna only when the mind is ready to come out, when the "fuel" of relinquishment that was built up before is all used up. These are such still and satisfying states of consciousness that their very nature is to persist for a very long time. Another feature of Jhāna is that it occurs only after the nimitta is discerned as described above. Furthermore, you should know that while in any Jhāna it is impossible to experience the body (e.g. physical pain), hear a sound from outside or produce any thought, not even "good" thoughts. There is just a clear singleness of perception, an experience of non-dualistic bliss which continues unchanging for a very long time. This is not a trance, but a state of heightened awareness. This is said so that you may know for yourself whether what you take to be a Jhāna is real or imaginary.

There is much more to meditation, but here only the basic method has been described using seven stages culminating with the First Jhāna. Much more could be said about the "five hindrances" and how they are overcome, about the meaning of mindfulness and how it is used, about the Four *Satipatthāna* and the Four Roads to Success (*Iddhipāda*) and the Five Controlling Faculties (*Indriya*) and, of course, about the higher Jhānas. All these concern this practice of meditation but must be left for another occasion.

For those who are misled to conceive of all this as "just *Samatha* practice" without regard to Insight (*Vipassanā*), please know that this is neither *Vipassanā* nor *Samatha*. It is called "*Bhāvanā*", the method taught by the Lord Buddha and repeated in the Forest Tradition of N.E. Thailand of which my teacher, Ven. Ajahn Chah, was a part. Ajahn Chah often said that *Samatha* and *Vipassanā* can not be separated, nor can the pair be developed apart from Right View, Right Thought, Right Moral Conduct and so forth. Indeed, to make progress on the above seven stages, the meditator needs an

understanding and acceptance of the Lord Buddha's Teachings and one's precepts must be pure. Insight will be needed to achieve each of these stages, that is insight into the meaning of "letting go". The further one develops these stages, the more profound will be the insight, and if you reach as far as Jhāna then it will change your whole understanding. As it were, Insight dances around Jhāna and Jhāna dances around Insight. This is the Path to *Nibbāna*, for the Lord Buddha said, "for one who indulges in Jhāna, four results are to be expected: Stream Winner, Once Returner, Non Returner or Arahant" (*Pāsādika Sutta, Dīgha Nikāya*).

* * *