

Tổng Quan Về Quy Luật Tự Nhiên

Một trong những lời dạy nổi tiếng nhất của Đức Phật là khi ngài tóm tắt Phẩm Chất cho một hội chúng gồm 1.250 bậc xứng đáng.

*Không làm tất cả điều ác,
Thực hành điều thiện lành,
Thanh lọc tâm hồn,
Đây là lời dạy của chư vị giác ngộ.*

*Nhẫn nhục là sự khổ hạnh tối thượng để rèn luyện.
"Tịch diệt là tối thượng," chư vị giác ngộ nói vậy.
Người đã xuất gia sẽ không hại kẻ khác.
Người an tịnh không quấy nhiễu kẻ khác.*

*Không đối đầu, không gây hại
Và được chế ngự bởi sự Chế Ngự,
Và biết lượng của bữa ăn,
Sống nơi vắng vẻ,
Và chuyên tâm làm chủ tâm hồn
Đây là lời dạy của chư vị giác ngộ.
Dp 183-185*

Phẩm Chất của Phật Pháp Tăng

Những người theo Đấng Giác Ngộ thường quy y, tìm sự che chở và nương tựa nơi chính Đấng Giác Ngộ, nơi Phẩm Chất ngài đã dạy, và nơi Tăng đoàn của các vị Tỳ-kheo mà ngài đã thiết lập.

Phẩm chất của lòng tin, niềm tin, và nguồn cảm hứng quanh Đấng Giác Ngộ, Phẩm Chất, và Tăng đoàn có thể là một nguồn năng lượng và động lực quan trọng và là một phương tiện cho một sự mãn nguyện và niềm vui thiện lành, cân bằng. Khi ta có một nền tảng của sự mãn nguyện và niềm vui thiện lành, cân bằng ấy, nó có thể rất thuận lợi cho sự hội tụ và hợp nhất và rốt cuộc cho sự buông bỏ hoàn toàn.

Tuy nhiên, để sinh khởi lòng tin ấy, ta cần có một cảm nhận về các ngài ấy là gì. Sự mô tả theo kinh điển về Đấng Giác Ngộ, Phẩm Chất, và Tăng đoàn là:

Ngài là bậc cát tường, đáng kính, và hoàn toàn trọn vẹn giác ngộ, viên mãn về trí tuệ và hạnh kiểm, đức hạnh, bậc thấu hiểu vũ trụ, bậc điều ngự vô thượng của loài người, bậc thầy của chư thiên và loài người, bậc tinh thức và cát tường.

Phẩm Chất được khéo mô tả bởi bậc cát tường, thấy được, vượt thời gian, "hãy đến và thấy," tiến triển, để được mỗi người có trí tuệ mình trải nghiệm.

Khéo thực hành là chúng đệ tử của bậc cát tường. Thực hành đúng đắn là chúng đệ tử của bậc cát tường. Thực hành chính trực là chúng đệ tử của bậc cát tường. Thực hành chân chính là chúng đệ tử của bậc cát tường. Đó là bốn cặp người, tám hạng người. Đó là chúng đệ tử của bậc cát tường, những vị đáng được cúng dường, đáng được tiếp đón như khách, đáng được dâng tặng phẩm, đáng được chấp tay añjali, một ruộng phước vô thượng của thế gian.

(ví dụ AN 3.70)

Sự Bố Thí

Đấng Giác Ngộ liên tục chỉ ra những lợi ích của sự bố thí. Những kết quả mà ngài mô tả là cả trong đời này lẫn sau khi chết.

Này các Tỳ-kheo, nếu chúng sinh biết được kết quả của sự bố thí và sự chia sẻ như Ta biết, thì họ sẽ không ăn mà chưa cho đi, và cấu uế của tính keo kiệt sẽ không lưu lại trong tâm họ. Ngay cả miếng cuối cùng, nắm cuối cùng, từ đó họ sẽ không ăn mà không chia sẻ, nếu có những người có thể nhận chúng. Nhưng này các Tỳ-kheo, vì chúng sinh không biết được kết quả của sự bố thí và sự chia sẻ như Ta biết, nên họ ăn mà chưa cho đi, và cấu uế của tính keo kiệt lưu lại trong tâm họ.

Iti 26

Này các Tỳ-kheo, đây là năm lợi ích trong sự bố thí. Năm điều nào?

- Nhiều người yêu mến và lấy làm hài lòng về điều đó.
- Những bậc chân nhân thì chia sẻ.

- *Tiếng thơm lan xa.*
- *Những thứ thuộc thế gian không biến mất.*
- *Khi thân hoại mạng chung, sau khi chết, ta sinh vào một cõi lành, một thiên giới. Đây là năm lợi ích trong sự bố thí.*

Sự bố thí được yêu mến.

Được ghi nhớ, phẩm chất đi theo

Những ai hiện hữu trong đó luôn chia sẻ

Tự chế và sống đời phạm hạnh.

Họ giảng dạy phẩm chất

Vốn xưa tan mọi khổ đau.

Phẩm tính ấy nơi đây sau khi đã hiểu rõ,

Hoàn toàn tịch diệt, không còn xung động nào.

AN 5.35

Đạo Đức & Kết Quả của Các Hành Vi

Đức Phật thường dạy về tầm quan trọng của đạo đức, vừa trong việc dẫn đến sự an lạc thế gian lâu dài của ta, vừa là một phần trọng yếu của con đường dẫn đến sự tự do tối hậu.

Có mười phần cốt lõi của đạo đức mà Đức Phật đã bày ra (MN 41):

Ba phần của hạnh kiểm đạo đức thuộc thân là:

- Tránh sát hại chúng sinh
- Tránh trộm cắp
- Tránh hành vi tà hạnh trong tình dục, tức là với người đang được người khác bảo hộ, là người xuất gia, đang trong một mối quan hệ khác, hay với người mà việc quan hệ tình dục là phi pháp.

Bốn phần của hạnh kiểm đạo đức thuộc khẩu là:

- Tránh nói dối
- Tránh nói lời chia rẽ
- Tránh nói lời thô bạo
- Tránh nói chuyện vô ích

Ba phần của hạnh kiểm đạo đức thuộc ý là:

- Không tham lam
- Không sân hận
- Tin vào chánh kiến thế gian:
 - 1) Có những quả trở sinh từ các hành động thiện và ác. 2) Thế giới thấy được hiện hữu, cũng như có một thế giới khác. Người ta sinh vào thế giới này qua một người mẹ và một người cha. Người ta sinh vào một thế giới khác qua việc rơi vào đó một cách tự nhiên.
 - 3) Có những bậc xuất gia khéo thực hành đã bằng tri kiến trực tiếp trải nghiệm thế giới này và thế giới khác và làm cho điều đó được biết đến.

Đức Phật dạy rằng chính 10 loại hạnh kiểm đạo đức hay vô đạo đức này quyết định liệu ta được sinh vào cõi trời hay cõi người hay rơi xuống các cõi thấp.

Cũng có một số đề nghị mà Đức Phật đưa ra dành riêng cho những người cư sĩ. Ngoài việc quy y nơi Đấng Giác Ngộ, Phẩm Chất, và Tăng đoàn, ngài còn giải thích rằng việc giữ ngũ giới là những dòng phước báu tuôn tràn. Đó là không sát sinh, không trộm cắp, không tà hạnh trong tình dục, không nói dối, và không dùng rượu, men say hay những thứ khác vốn là cơ sở cho sự xao lãng và say sưa. (AN 8.39)

Ngoài ra, Đấng Giác Ngộ khuyến khích những người cư sĩ tuân giữ các ngày Bố-tát vào những đêm trăng tròn, trăng non, và các ngày thứ 8 của chu kỳ trăng. Vào những ngày này, những người cư sĩ sẽ đi nghe một thời pháp từ các vị xuất gia khi có thể, và giữ tám giới

trong ngày ấy. (AN 8.41)

Nghiệp

Lời dạy về nghiệp, về các hành vi, là một phần căn bản trong giáo lý của Đấng Giác Ngộ. Ngài khuyến khích tất cả mọi người thường xuyên quán chiếu:

Ta là chủ nhân của nghiệp, thừa kế của nghiệp, sinh ra từ nghiệp, được nghiệp che chở, bất kỳ nghiệp nào ta tạo, tốt hay xấu, ta sẽ là kẻ thừa kế của chúng.

AN 5.57

Theo mạch này, một chủ đề lớn trong giáo lý của Đấng Giác Ngộ là phải hết sức cẩn trọng với những ý định của mình và nỗ lực rất nhiều để trở nên ý thức về những ý định của mình và nhớ những hậu quả của chúng trong mỗi khoảnh khắc.

Cũng quan trọng không kém, một sự hiểu biết rằng ta trải nghiệm kết quả của những hành động của chính mình dẫn đến một khả năng lớn hơn để buông bỏ việc cố kiểm soát thế giới hay các hành vi của người khác. Ta càng có thể trải nghiệm những tác động của việc làm điều thiện và những hậu quả của việc làm điều ác ngay bên trong chính mình, càng dẫn ta đến chỗ nỗ lực nhiều hơn vào việc thanh lọc những ý định và hành động của chính mình thay vì cố thay đổi hành động của người khác.

Mặt Trái của Dục Lạc

Đức Phật đã đưa ra nhiều lời dạy và lời khuyên răn cho các vị Tỳ-kheo và những người cư sĩ về những nguy hiểm của dục lạc. Ngài mô tả dục lạc là bất kỳ hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, hay xúc chạm nào làm vừa lòng, được ưa thích, được mong cầu, được khao khát, gây khoái lạc. (AN 6.63)

Ngài dùng nhiều ví dụ về những nguy hiểm của dục lạc để mô tả chúng thoáng qua, đầy hiểm nguy, gây thất vọng, và không thỏa mãn đến thế nào:

Ngài ví chúng như một con chó đói gặm một khúc xương không thể nào làm dịu cơn đói của nó.

Ngài mô tả chúng tương tự một con kền kền, diều hâu, hay quạ mang theo một miếng thịt, và khả năng những con chim săn mồi khác sẽ tấn công con chim ấy nếu nó không bỏ miếng thịt xuống.

Ngài ví chúng như mang một bó đuốc đi ngược gió.

Ngài ví chúng như bị kéo về phía một hố lửa.

Ngài ví chúng như những món đồ mượn, mà ta phải trả lại.

Ngài ví chúng như một giấc mộng, và thực tại phải đối mặt khi ta tỉnh dậy.

Ngài ví chúng như một người đã trèo lên một cây để hái trái, nhưng nhận ra sự nguy hiểm khi nhận ra rằng một người khác đang định đốn cây xuống để hái trái cho riêng mình. (MN 54)

Đấng Giác Ngộ cũng khuyến khích những người cư sĩ nhìn xem bao nhiêu công sức, vất vả và căng thẳng đổ vào việc cố kiếm tiền để có được những sở hữu và trải nghiệm vốn không tồn tại lâu và bị chi phối bởi sự trộm cắp và hủy hoại bằng nhiều cách khác nhau. Ngài thường nói dài về việc bao nhiêu tranh cãi, xung đột, bạo lực, chiến tranh, và sự hủy hoại được gây ra bởi sự theo đuổi dục lạc. (MN 13)

Ta càng nhận thức rõ ràng những mặt trái bên trong và bên ngoài này của dục vọng và nhớ chúng, ta càng có động lực để từ bỏ chúng.

Những Lợi Ích của Sự Xuất Ly

Ngoài việc tránh được tất cả những xung đột, sự bức dọc và sự thất vọng tiềm tàng được nuôi dưỡng bởi sự theo đuổi dục vọng, sự xuất ly còn mang lại thời gian và không gian để có thể hiến mình hoàn toàn cho việc phát triển những phẩm chất thiện lành, sự từ bỏ những phẩm chất bất thiện, và sự thanh lọc tâm hồn của mình.

Trong cuộc tìm kiếm con đường đến sự tự do tối hậu của chính mình, Đấng Giác Ngộ, trước khi ngài giác ngộ và vẫn còn là một chúng sinh có duyên hướng đến giác ngộ, đã tự hỏi mình “Vi sao nếu ta bị chi phối bởi sinh, lão, và tử, ta lại đi tìm kiếm những thứ cũng bị chi phối bởi sinh, lão, và tử?”

Ngay cả trước khi đạt được khát vọng về sự tự do tối hậu, ngài đã thấy rõ rằng việc đi tìm những thứ và những trải nghiệm của thế gian sẽ chỉ làm ngài xao lãng khỏi mục đích của mình, và chỉ qua việc nhìn vào những nguyên nhân bên trong của sự dính mắc và sự sinh thì ngài mới có thể tìm được lối thoát. (MN 26)

Một trong những sự quán chiếu thường gặp đối với những người chuẩn bị xuất gia là:

“Đời sống tại gia chật chội và đầy bụi bặm, sự xuất gia thì khoáng đạt và rộng mở. Sống trong đời sống tại gia không dễ để sống đời

phạm hạnh trọn vẹn viên mãn, hoàn toàn thanh tịnh, bóng láng như vỏ ốc xà cừ. Hay là ta cạo bỏ râu tóc, khoác lên y vải nhuộm màu chát, và xuất gia từ đời sống tại gia vào nếp sống không nhà?” DN 2

Ngoài ra, việc từ bỏ dục lạc mang lại một phẩm chất khác, còn quan trọng hơn nữa, cần thiết cho sự tự do tối hậu. Khi từ bỏ những trải nghiệm dục lạc của năm giác quan, ta để lại phía sau tất cả sự náo động được nuôi dưỡng trong sự chuyển động và dính mắc ấy. Ta càng thành công trong việc từ bỏ tham ái đối với và sự chuyển động về phía dục lạc, ta càng có một cảm giác mãn nguyện, niềm vui, khoái lạc, và sự thư thái nội tâm. Những phẩm chất này tự nhiên có khuynh hướng về phía sự hội tụ và hợp nhất của tâm hồn.
DN 2

Tứ Diệu Đế

Tứ Diệu Đế là phần cốt lõi trong giáo lý của Đức Phật. Chúng là chìa khóa đến sự tự do tối hậu. Toàn bộ con đường được bao hàm trong Tứ Diệu Đế.

Bản chất của những diệu đế ấy là chúng là những chìa khóa để thoát ra khỏi vòng luân hồi khổ đau. Chúng là những sự thật mà sự si mê luôn cố tránh né. Tất cả những phần trước đó là những điều kiện tiên quyết cần thiết để hình thành một nền tảng thiện lành, từ đó ta có thể đi đến một chốn chấp nhận điều khó chấp nhận nhất.

Khi Đấng Giác Ngộ vẫn còn trên con đường đến giác ngộ, mục tiêu của ngài không chỉ là làm giảm nỗi đau cảm xúc và thể xác vốn có trong cuộc đời. Mục tiêu của ngài là thoát ra hoàn toàn khỏi vòng sinh, lão, và tử. (MN 26)

Diệu đế thứ nhất là sự thật về khổ. Nó cần được hiểu hoàn toàn, từ mọi phía:

“Sinh là khổ. Lão là khổ. Tử là khổ. Bị gắn với những kẻ không yêu thương là khổ. Bị xa lìa những người yêu thương là khổ. Không có được điều mình muốn là khổ. Tóm lại, năm khổ được nắm lấy là khổ.”

Diệu đế thứ hai là nguồn gốc của nỗi khổ ấy, vốn cần được từ bỏ:

“Chính tham ái ấy đi vào hiện hữu hết lần này đến lần khác, đi cùng với sự thích thú và sự si mê, đi quanh thích thú nơi này nơi kia. Đó là: tham ái đối với dục lạc, tham ái đối với hiện hữu, hay tham ái đối với phi hiện hữu.”

Diệu đế thứ ba là sự tan biến của khổ, vốn cần được chứng ngộ.

Với sự phai tàn, và sự tan biến không còn dấu vết của chính tham ái ấy, từ bỏ nó, xử lý nó hoàn toàn, giải thoát, không còn chấp thủ nào.

Diệu đế thứ tư là con đường dẫn đến sự tan biến của khổ, toàn bộ tập hợp những sự chuẩn bị cần thiết để phát triển sự vi tế của tâm trí và tâm hồn cần thiết để từ bỏ tham ái ở mức độ từng khoảnh khắc. Nó cần được phát triển.

“Chính là con đường tám phần cao thượng này. Đó là: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định.”

(*SN 56.11)

Chính sự hiểu biết về những thực tại này và trải nghiệm về chúng bày ra con đường đến sự tự do tối hậu. Khi chúng được hiểu, được áp dụng, và được phát triển, chúng dẫn đến sự chứng ngộ sự tự do tối hậu.

Con Đường Tám Phần Cao Thượng

Phần phức tạp nhất của Tứ Diệu Đế là phần thứ tư, con đường tám phần cao thượng. Tiến trình này liên quan đến việc tạo nên một nền tảng trong sạch của sự thanh tịnh đạo đức, từ bỏ sự theo đuổi các trải nghiệm dục lạc và những phẩm chất bất thiện, phát triển sự nhận biết, và sự hợp nhất của tâm hồn.

Diệu đế về con đường dẫn đến sự tan biến của khổ là con đường tám phần cao thượng:

Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Chánh kiến là sự biết về khổ, sự biết về nguồn gốc của khổ, sự biết về sự tan biến của khổ, sự biết về con đường dẫn đến sự tan biến của khổ.

Chánh tư duy là sự quyết tâm xuất ly, không sân hận, và không tàn nhẫn.

Chánh ngữ là tránh nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô bạo, và nói chuyện vô ích.

Chánh nghiệp là tránh sát hại chúng sinh, lấy những gì không được cho, và hành vi tà hạnh trong tình dục.

Chánh mạng là từ bỏ tà mạng và nuôi sống đời mình bằng chánh mạng (MN 141). Sự mô tả đầy đủ về những loại nghề sinh sống mà một người xuất gia nên tránh bao gồm một danh sách dài các hoạt động liên quan đến bói toán, “các thuật về thú vật” đọc điểm báo và đặc tính của con người và thiên nhiên, các tiên đoán về chiêm tinh, chính trị, thời tiết, và những việc thế gian, các nghề sinh sống

thế gian và làm việc vất vả cho người ta, ma thuật hắc ám và bạch đạo, ban phước, nguyên rửa, và nhiều hình thức chữa bệnh khác nhau. (DN 2)

Chánh Tinh Tấn: Phát Triển Điều Thiện Lành và Từ Bỏ Điều Bất Thiện

Chánh tinh tấn là một vị Tỳ-kheo sinh khởi lòng mong muốn, nỗ lực, khơi dậy năng lượng, đào sâu để có sức mạnh ý chí và phấn đấu để giữ cho những phẩm chất bất thiện, xấu xa chưa sinh khởi đừng sinh khởi, để từ bỏ những phẩm chất xấu xa và bất thiện đã sinh khởi, để làm cho những phẩm chất thiện lành chưa sinh khởi được sinh khởi, và để duy trì, phát triển, mở rộng, và làm viên mãn những phẩm chất thiện lành đã sinh khởi.

Để làm điều này, ta cần có một sự hiểu biết rõ ràng về phẩm chất thiện lành và bất thiện là gì.

Năm hình thức thô nhất của những phẩm chất bất thiện thì Đức Phật mô tả là những chướng ngại hay vật cản. Ngài cũng thường mô tả những công cụ cụ thể để vượt qua mỗi cái trong số đó. (DN 2)

Để vượt qua chướng ngại của lòng tham lam, sự ganh tị, và dục ái đối với thế gian, ta được khuyến khích nhìn vào những phương diện không hấp dẫn của cái mà ta đang say mê. Có một số công cụ khác nhau để hoặc phân tích đối tượng thành những phần cấu thành của nó, hoặc nghĩ về điều nó sẽ biến thành khi nó tan rã.

Một vài sự quán chiếu thường gặp nhất là tử thi, một bộ xương, hay phân tích vạn vật thành những đặc tính của đất, nước, sức nóng, gió, hay phân tích thân thành những phần cấu thành của nó: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy xương, thận, tim, gan, tụy, lá lách, phổi, ruột già, ruột non, các cơ quan bên trong khác, phân, mật, đờm, mủ, máu, mỡ hôi, mỡ, nước mắt, dầu, nước bọt, nước mũi, dịch rỉ từ vết thương, nước tiểu. (DN 22)

Để vượt qua chướng ngại của sân hận, ngài khuyến khích phát triển lòng từ ái và sự thương cảm cho sự an vui của tất cả chúng sinh.

Để vượt qua chướng ngại của hôn trầm và thụy miên, ngài khuyến nghị nhận ra ánh sáng, sự nhớ, và sự tỉnh giác trọn vẹn. Ngài khuyến khích bằng cách khám phá, mở ra ý chí, phát triển sự rạng ngời trong tâm hồn, cũng như sự nhớ và sự tỉnh giác trọn vẹn. (AN 7.61)

Để vượt qua chướng ngại của trạo cử và lo lắng, ngài khuyến khích sự chú tâm vào việc làm tĩnh lặng tâm hồn của mình.

Để vượt qua chướng ngại của hoài nghi, ngài khuyến khích sự sáng tỏ về điều gì là phẩm chất thiện lành và bất thiện.

Ngoài những chướng ngại lớn này, ngài cũng liệt kê một danh sách dài hơn những phẩm chất bất thiện như sự giận dữ và lòng hận học, sự kiểm soát hay chiếm hữu, sự gian dối và lừa lọc, sự ngạo mạn và tự phụ, cũng như sự nắm chặt các quan điểm và không thể xả ly chúng. Để đối phó với những cấu uế bất rể sâu hơn này, vốn gắn liền hơn với cảm giác về cái ngã và cái tôi, ngài khuyến khích sự nhận ra vô thường (AN 9.3).

Lợi ích của việc vượt qua năm chướng ngại này và sự làm suy yếu những trạng thái bất thiện khác là ta có thể phát triển một trạng thái tĩnh lặng, nhận biết và nhớ về con đường. Nhờ nền tảng tĩnh lặng cho sự nhận biết này, cuối cùng nó phát triển thành một sự mãn nguyện sâu sắc. Người mãn nguyện sâu sắc thì tràn ngập niềm vui. Đối với người có một tâm trí hân hoan, thân thư giãn. Một thân thư giãn cảm thấy khoái lạc. Đối với người cảm thấy khoái lạc, tâm hồn an định. (DN2, AN 11.1)

Chánh Định & Sự Tĩnh Lặng (Samatha)

Đức Phật mô tả nhiều công cụ khác nhau để tạo nên một nền tảng thiện lành cho sự tĩnh lặng: đạo đức (AN 11.1), Bốn trú xứ tối thượng (SN 46.54), sáu sự tùy niệm về Đấng Giác Ngộ, Phẩm Chất, Tăng đoàn, sự buông bỏ vạn vật, đạo đức, và chư thiên (AN 11.11).

Ngoài ra, một trong những nền tảng thiện lành thường gặp nhất đến từ việc từ bỏ năm chướng ngại và quán chiếu về lợi ích của việc thoát khỏi chúng. Khi một người đã từ bỏ lòng ham muốn dục lạc và những trạng thái bất thiện khác, ta tự nhiên có một cảm giác mãn nguyện sâu sắc. Từ đó, Đấng Giác Ngộ mô tả:

Đối với người mãn nguyện sâu sắc, niềm vui sinh khởi.

Đối với người có một tâm trí hân hoan, thân thư giãn.

Đối với người có một thân thư giãn, ta cảm thấy khoái lạc.

Đối với người cảm thấy khoái lạc, tâm hồn an định. (ví dụ DN 2)

Những điều này chuyển tiếp một cách tự nhiên vào bốn sự chú tâm (jhāna):

"Một vị Tỳ-kheo tách khỏi dục lạc, tách khỏi những phẩm chất bất thiện, vị ấy sống đã bước vào sự chú tâm thứ nhất với tâm và tứ, với niềm vui và khoái lạc sinh ra từ sự ẩn dật..."

Niềm vui và khoái lạc sinh ra từ sự tách lìa chảy qua, chảy quanh, tràn đầy, và thấm nhuần chính cái thân này, không phần nào của thân không được thấm nhuần với niềm vui và khoái lạc sinh ra từ sự tách lìa...

Với sự làm tĩnh lặng tâm và tứ, lắng dịu xuống bên trong, ý chí đã được đặt xuống và hợp nhất, vị ấy bước vào sự chú tâm thứ hai không tâm không tứ, với niềm vui và khoái lạc sinh ra từ sự hội tụ...

Niềm vui và khoái lạc sinh ra từ sự hội tụ chảy qua, chảy quanh, tràn đầy, và thấm nhuần chính cái thân này, không phần nào của thân không được thấm nhuần với niềm vui và khoái lạc sinh ra từ sự hội tụ...

Với sự phai tàn của niềm vui, an trú trong sự quan sát, đang nhớ và tỉnh giác trọn vẹn, trải nghiệm khoái lạc khắp thân, cái mà chư vị cao thượng làm cho được biết đến "Người này đang quan sát, đang nhớ, và đang an trú trong khoái lạc," vị ấy bước vào sự chú tâm thứ ba.

Khoái lạc không có niềm vui chảy qua, chảy quanh, tràn đầy, và thấm nhuần chính cái thân này, không phần nào của thân không được thấm nhuần với khoái lạc mà không có niềm vui...

Với sự từ bỏ khoái lạc, và sự từ bỏ đau đớn, với niềm vui và khổ đau trước đó đã chấm dứt, được thanh lọc qua sự quan sát và sự nhớ, vị ấy bước vào sự chú tâm thứ tư không đau đớn cũng không khoái lạc...

Vị ấy ngồi đã thấm nhuần chính cái thân này với một tâm hỗn thuần khiết và trong sạch, không phần nào của thân không được thấm nhuần bởi một tâm hỗn thuần khiết và trong sạch..." (DN 2)

Chánh Niệm & Sự Quán Chiếu (Vipassanā)

Chánh niệm là phần của con đường khi ta thiết lập niệm trong bối cảnh bốn phương diện của trải nghiệm của mình. Chánh niệm được mô tả là:

"Một vị Tỳ-kheo sống quán xét thân trong thân, nhiệt tâm, tỉnh giác trọn vẹn, và đang nhớ, đã từ bỏ tham lam và khổ đau đối với thế gian,

Sống quán xét cảm thọ trong cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác trọn vẹn, và đang nhớ, đã từ bỏ tham lam và khổ đau đối với thế gian,

Sống quán xét tâm trong tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác trọn vẹn, và đang nhớ, đã từ bỏ tham lam và khổ đau đối với thế gian,

Sống quán xét các pháp trong các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác trọn vẹn, và đang nhớ, đã từ bỏ tham lam và khổ đau đối với thế gian."

(MN 141)

Đấng Giác Ngộ trong nhiều dịp đi sâu hơn nhiều về điều gì nên được nhớ trong bối cảnh của mỗi một trong bốn trải nghiệm này. (DN 22)

Trong bối cảnh của thân, ngài đưa ra nhiều đối tượng để nhớ về thân trong bối cảnh những phần cấu thành của nó và nhớ tính vô thường của nó cùng một danh sách dài những ấn tượng về một tử thi và bộ xương ở nhiều trạng thái phân hủy khác nhau sau khi chết. Ngoài ra, ngài bao gồm một số đối tượng hướng sự nhớ trực tiếp hơn vào các tư thế của thân, hơi thở, cảm nhận toàn thân, và thư giãn sự kết dính của thân.

Trong bối cảnh của các cảm thọ, ngài dạy các vị Tỳ-kheo nhớ xem những cảm thọ đang được trải nghiệm là khoái lạc, đau đớn, hay không khoái lạc cũng không đau đớn, và liệu chúng đang sinh khởi vì những kích thích thế gian hay liệu chúng đang sinh khởi do những phẩm chất tâm linh xa rời thế gian.

Trong bối cảnh của tâm, ngài dạy các vị Tỳ-kheo nhớ xem tâm có hay không có sự say mê, có hay không có sự thù hận, có hay không có sự si mê, co cụm hay tán loạn, mở rộng hay không, có giới hạn hay vô hạn, hợp nhất hay không, và được giải thoát hay không.

Sự nhớ trong bối cảnh các pháp sinh khởi là phức tạp và sâu sắc nhất trong bốn cái và mang trong chúng những loại nhớ và nhận ra rất cuộc dẫn đến sự buông bỏ và sự giải thoát.

Ngoài việc hiểu các phẩm chất của những chướng ngại, nhiều lần ngài đi sâu hơn vào mô tả bản chất của việc ta nắm lấy, khoác lên, và đồng hóa với những hiện tượng khác nhau.

Trong việc phân tích từng phương diện của trải nghiệm của mình, hiểu được bản chất vô thường, biến đổi, đau đớn, và vô ngã của chúng, ta trở nên nhàm chán đối với chúng. Khi ta trở nên nhàm chán đối với chúng, niềm say mê phai tàn đi, và chúng tan biến, lên đến đỉnh điểm là sự tự do tối hậu, và trong sự tự do ấy là sự biết rằng ta sẽ không tái sinh nữa.

Sự quán chiếu này có hai khuôn khổ chính. Chúng được lặp lại nhiều lần trong các chương của Tương Ưng Bộ 22 và 35. Những bài kinh nổi tiếng nhất trong số này là lần đầu tiên Đức Phật giảng dạy chúng và được gọi là Anattālakkaṇa Sutta (SN 22.59) và Āditta Pariyāya Sutta (SN 35.28).

Khuôn khổ thứ nhất liên quan đến việc nhìn vào bản chất vô thường, đau đớn, vô ngã của mỗi một trong năm khối hay uẩn được nắm lấy và đông hóa: khối sắc được nắm lấy, khối cảm thọ được nắm lấy, khối nhận biết được nắm lấy, khối các sự kết hợp được nắm lấy, và khối nhận thức được nắm lấy.

Khuôn khổ thứ hai liên quan đến việc nhìn vào bản chất vô thường, đang bốc cháy của sáu phương diện bên trong và bên ngoài của sáu trường giác quan, cũng như sự nhận thức về những trường ấy, sự xúc chạm giữa ba cái, cũng như cảm thọ sinh khởi do sự xúc chạm này. Sáu trường giác quan là thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm, ý, các đối tượng của mỗi căn, hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, và các pháp, và sự nhận thức về mỗi căn này.

Một khi ta thiết lập sự nhận biết về bản chất vô thường, đang bốc cháy của những trải nghiệm này và sự hiểu biết rằng sự say mê, thù hận, và si mê đang nuôi dưỡng ngọn lửa, ta trở nên nhàm chán đối với chúng. Khi ta trở nên nhàm chán, niềm say mê phai tàn đi. Với sự phai tàn của niềm say mê, ta được giải thoát. Với trải nghiệm về sự giải thoát, ta biết rằng ta được giải thoát và rằng đây là lần sinh cuối cùng của ta.

Chánh Trí

Thường thì, khi con đường tám phần cao thượng được trình bày mà không có bối cảnh minh thị của ba diệu đế đầu, nó được mở rộng thành con đường mười phần cao thượng, bao gồm chánh trí và chánh giải thoát. Khi tám phần đầu của con đường đã được phát triển, chánh trí là nơi hai diệu đế đầu được áp dụng và chánh giải thoát là khi diệu đế thứ ba về sự tan biến được chứng ngộ. (ví dụ MN 117)

Một trong những sự mô tả thường gặp nhất về đỉnh điểm của con đường được mô tả bằng sự thâm nhập Tứ Diệu Đế.

Như vậy, với một tâm hồn đã an định, hoàn toàn thuần khiết, hoàn toàn trong sạch, không tì vết, không còn cấu uế nào, mềm dẻo, dễ uốn nắn, vững vàng, bất động, vị ấy hưởng và nghiêng tâm hồn về phía sự biết dẫn đến sự hao mòn của các xung động.

Vị ấy nhận biết “đây là khổ,” đúng như nó thật sự là,

nhận biết “đây là nguồn gốc của khổ” đúng như nó thật sự là,

nhận biết “đây là sự tan biến của khổ” đúng như nó thật sự là,

nhận biết “đây là con đường dẫn đến sự tan biến của khổ” đúng như nó thật sự là,

nhận biết “đây là các xung động” đúng như chúng thật sự là,

nhận biết “đây là nguồn gốc của xung động” đúng như nó thật sự là,

nhận biết “đây là sự tan biến của xung động” đúng như nó thật sự là,

nhận biết đây là con đường dẫn đến sự tan biến của các xung động” đúng như nó thật sự là.

Biết theo cách đó, thấy theo cách đó, tâm hồn được giải thoát khỏi xung động đối với dục lạc, được giải thoát khỏi xung động đối với hiện hữu, được giải thoát khỏi xung động đối với vô minh, và trong sự giải thoát ấy có sự biết về sự giải thoát,

Vị ấy nhận biết “Sinh đã cạn. Đời phạm hạnh đã viên mãn. Điều cần làm đã làm xong. Không còn trở lại thế gian này nữa.”

DN 2

Chánh Giải Thoát & Sự Tịch Diệt

Mục đích tối hậu của con đường là cái mà Đấng Giác Ngộ mô tả là nibbāna, sự tịch diệt, hay sự tắt ngấm.

Đây là an tịnh, đây là cao siêu: tất cả các sự kết hợp đã lắng dịu, tất cả những gì được nắm giữ đã được xả ly hoàn toàn, tham ái đã cạn, sự phai tàn, sự tan biến, sự tịch diệt.

Ví dụ MN 64 AN 9.36