

Giác Ngộ

Nền Tảng Đạo Đức: Tâm Từ, Lòng Bi Mẫn, Sự Bố Thí, Giới Hạnh

Cánh cửa dễ tiếp cận nhất để mở ra con đường tâm linh đến giác ngộ là tâm từ và sự bố thí. Tâm từ là phẩm chất cầu mong điều tốt lành cho tất cả chúng sinh. Càng quen thuộc với trải nghiệm tâm từ, càng hiển nhiên rằng đó là điều đáng để xây dựng trên đó. Đó là một trải nghiệm nội tâm dễ chịu, an lạc, cân bằng, tĩnh tại, rộng mở. Đó là một trải nghiệm quen thuộc với hầu hết mọi người, nhưng nó dễ bị bỏ qua chính vì nó vi tế và tĩnh lặng. Nhưng bởi vì nó vi tế và tĩnh lặng và sinh khởi từ chính ý định của ta, nó bền vững và ổn định hơn nhiều so với những hình thức khoái lạc bên ngoài.

Trải nghiệm tâm từ là rộng mở. Bởi sự rộng mở ấy, nó không bị giới hạn, không bị hạn chế, không bị bó hẹp. Những người có tâm từ phát triển một nền tảng thiện lành để an trú bên trong chính mình, nhưng tất cả những người quanh họ cũng được lợi lạc từ trải nghiệm ấy. Sự bố thí là một hành động của tâm từ, trao cho một chúng sinh khác điều gì đó có thể hữu ích cho họ. Cách mà Đức Phật mô tả kết quả của các hành động là những loại hành động này tạo nên một trải nghiệm nội tâm dễ chịu và những điều kiện bên ngoài nâng đỡ như là kết quả của chúng.

Một trải nghiệm thiện lành có liên quan nhưng vi tế hơn là trải nghiệm lòng bi mẫn và sống một đời sống đạo đức. Đó là sự thừa nhận rằng chúng sinh khắp nơi trên thế giới đều trải qua những nỗi đau và khổ đau đủ loại, cùng với một sự quan tâm dịu dàng và lòng mong cho họ thoát khỏi nỗi đau của mình. Đạo đức là sống một đời sống đặt nền trên sự vô hại và không muốn làm bất cứ điều gì có thể gây hại cho một chúng sinh khác và tạo nên khổ đau cho họ.

Đức Phật giải thích mười loại hành động tạo nên những kết quả đau đớn nhất và thậm chí có thể dẫn đến việc bị sinh vào địa ngục sau khi chết. Có 10 loại tà hạnh: 3 thuộc thân, 4 thuộc khẩu, và 3 thuộc ý. Ba loại tà hạnh thuộc thân là cố ý giết hại một chúng sinh, lấy những gì không được cho, và có hành vi tà hạnh trong tình dục. Bốn hành động thuộc tà ngữ là nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô tục, và nói chuyện phù phiếm. Ba loại tà hạnh thuộc ý là tham lam, ác ý, và tà kiến. Ngài mô tả tà kiến thế gian là phủ nhận sự tồn tại của đạo đức hay các hậu quả đạo đức của hành động, và phủ nhận sự tồn tại của những cảnh giới khác mà ta có thể được sinh vào.

Trong khi sự bố thí có tác dụng tạo nên những hạt giống của một trải nghiệm khoái lạc nội tâm, thì đạo đức có tác dụng không làm bất cứ điều gì có thể tạo nên những kết quả của sự đau đớn nội tâm. Ta càng thanh lọc hành vi của mình, trải nghiệm nội tâm của ta càng cân bằng và dễ chịu.

Khó mà nói cho hết tầm quan trọng của hai điều này đối với toàn bộ phần còn lại của con đường tâm linh. Chúng là cái tạo nên kho dự trữ sức sống, năng lượng, sức mạnh và sự bền bỉ cho tất cả những bước tiếp theo. Sự bố thí giống như đổ đầy nhiên liệu vào bình, còn đạo đức giống như bảo đảm rằng bình không có vết nứt hay lỗ hỏng nào.

Với một nền tảng đạo đức trong sạch, toàn bộ phần còn lại của con đường trở nên khả thi. Trở nên khả thi để nhìn vào trải nghiệm nội tâm của mình và thấy điều gì đang diễn ra. Nếu ta đã bất tịnh trong đạo đức của mình, thì giống như làm nứt vỡ tâm mình, một nỗi đau ở chính cốt lõi. Khi tâm bị chi phối bởi những kết quả đau đớn của việc gây hại, nó sẽ không thể duy trì nhiều nỗ lực hay năng lượng.

Một chủ đề quan trọng xuyên suốt toàn bộ con đường tâm linh mà Đức Phật bày ra là sự hiểu biết về kết quả của các hành động của ta. Quý đạo của ta trong đời này và đời sau chủ yếu được quyết định bởi chính hành động của ta. Về mặt nội tâm, điều tốt mà ta làm chỉ có thể dẫn đến một trải nghiệm khoái lạc. Điều xấu mà ta làm sẽ luôn dẫn đến một trải nghiệm đau đớn. Đây là gia sản mà từ đó ta được sinh ra.

Cũng quan trọng không kém, trong khi ta thừa hưởng kết quả của những ý định của chính mình và những kết quả của chúng, ta không chịu trách nhiệm về các hành động và ý định của người khác. Trong khi hành động của người khác có thể ảnh hưởng đến ta về mặt bên ngoài, trải nghiệm nội tâm của ta chủ yếu được dẫn dắt bởi chính những ý định của ta, trong quá khứ và hiện tại. Trong khi người có một ý định thực sự từ ái và bi mẫn đi qua cuộc đời với những hành động của thân, khẩu, ý đặt nền trên lòng mong cho người khác được an vui, thì hành động của người khác không phải là trách nhiệm của ta.

Tâm từ và lòng bi mẫn vốn là nền tảng cho sự tăng trưởng tâm linh xa hơn thì tôn trọng quyền tự quyết của những cá nhân khác, ngay cả khi họ đang đưa ra những quyết định cuối cùng có thể gây tổn hại cho chính họ. Không hẳn là ta chẳng làm gì cả, chỉ là bất cứ hành động nào ta thực hiện rồi cuộc đời đều nhắm đến việc giúp người khác hiểu được hậu quả của hành động của họ.

Những Mặt Trái của Dục Lạc

Một khi ta có một nền tảng của sự bố thí và đạo đức cũng như một sự trân trọng đối với niềm khoái lạc ổn định, cân bằng được tạo nên bởi tâm từ và lòng bi mẫn, nó mang lại một nền tảng để từ bỏ khoái lạc bất thiện.

Những hình thức khoái lạc hiển nhiên và dễ thấy nhất có sẵn trên đời là những khoái lạc của giác quan: tiền bạc, sở hữu, trải nghiệm, người khác, tình dục, thức ăn, giấc ngủ, sắc đẹp, v.v. Đây là những hình thức khoái lạc thô nhất, ồn ào nhất, được trải nghiệm qua các căn. Nhưng bởi vì những loại khoái lạc này đến từ các nguồn bên ngoài, chúng về căn bản không nằm trong tầm kiểm soát của ta.

Cố kiểm soát thế giới sao cho nó đáp ứng được những nhu cầu và ham muốn của các giác quan đòi hỏi một lượng công sức to lớn. Nó đẩy rẩy sự thất vọng và xung đột bởi vì việc theo đuổi những loại khoái lạc này đặt ta vào xung đột với những người khác cũng đang cố làm điều tương tự. Ta càng thành công trong việc tích lũy sự kiểm soát và quyền lực đối với thế giới, ta càng trở thành mục tiêu cho những người khác muốn cùng một thứ ấy. Hơn thế nữa, đó là một công việc không bao giờ kết thúc. Ta phải tiếp tục làm việc để kiểm soát thế giới và đấu tranh bất tận để duy trì quyền lực ấy mãi mãi.

Buông thả theo các dục vọng có một mặt trái sâu xa hơn, đó là việc đắm mình trong những khoái lạc này về căn bản là không thỏa mãn. Phẩm chất khoái lạc hay đau đớn của trải nghiệm nội tâm của ta phần lớn được quyết định bởi phẩm chất đạo đức trong các hành động của ta, trong khi những khoái lạc của giác quan chỉ có thể mang lại một sự xao lãng tạm thời khỏi cái nền tảng đạo đức đau đớn hay khoái lạc ấy. Nếu ta chỉ chăm chăm vào những khoái lạc này, nó dọn đường cho sự nghiện ngập, trở nên chăm chú vào một khoái lạc ngắn hạn đến mức ta mất đi cái nhìn rõ ràng về việc tiến trình ấy một mỗi đến thế nào và sự theo đuổi ấy gây tổn hại đến thế nào cho chính ta và người khác.

Và còn vi tế hơn thế nữa, sự buông thả trong dục lạc mang lại một sự cản trở căn bản hơn đối với sự an lạc và sự tiến bộ tâm linh xa hơn. Nó liên quan đến bản chất của việc đắm mình trong dục lạc ngay từ đầu. Khi ta trải nghiệm một hình ảnh, âm thanh, mùi, vị hay xúc chạm và thích thú trong trải nghiệm đó, nắm chặt lấy nó, và đồng hóa với nó, thì tâm đi ra ngoài về phía nó và ý chí trói buộc vào nó. Một sự dính mắc hay kết hợp vi tế với đối tượng đó đang được tạo nên.

Lần kế tiếp đối tượng đó sinh khởi về mặt tâm lý hay bên ngoài, sự dính mắc kéo tâm trở ra ngoài về phía đối tượng. Càng nhiều đối tượng được dính mắc vào, ta càng bị lôi kéo quanh quẩn bởi tất cả những thứ đã được hòa kết vào. Mỗi sự dính mắc là hạt giống cho sự bất an, căng thẳng và áp lực. Ta càng trói buộc mình vào những khoái lạc của thế giới, càng nhiều hạt giống của sự bất an đang được gieo trồng.

Theo cách này, việc buông thả và thích thú trong bất kỳ khoái lạc nào của giác quan là điều hoàn toàn trái ngược với sự an lạc. An lạc là trải nghiệm nội tâm của sự tĩnh lặng. Việc theo đuổi trải nghiệm giác quan tự bản chất đặt nền trên sự chuyển động và bất an.

Khi ta suy ngẫm về tất cả những mặt trái của dục lạc, và ta bắt đầu trân trọng rằng những nguồn hạnh phúc và an lạc bình lặng, ổn định, cân bằng hơn vốn có sẵn, thì nó đặt nền cho sự xuất ly, sự rời bỏ dục lạc một cách có ý thức.

Những Lợi Ích của Sự Xuất Ly

Việc từ bỏ dục lạc một cách có ý thức là chuyển động trực tiếp nhất về phía an lạc. Ta càng đưa ra lựa chọn có ý thức để sống không cần đến, sống giản dị, giảm thiểu những ham muốn của mình, không lấp đầy đời mình bằng những tiện nghi và xao lãng của giác quan, thì càng có nhiều thời gian và năng lượng dành cho việc nuôi dưỡng tâm từ, lòng bi mẫn và sự mãn nguyện với cái ít ỏi. Đó là một lựa chọn có ý thức để từ bỏ sự bất an, xung đột và phức tạp gắn liền trong sự theo đuổi dục lạc.

Điều này không phải để nói rằng tiến trình này dễ dàng. Tất yếu, với bất kỳ sự nghiện ngập nào, dù là về thân hay về cảm xúc, đều có một giai đoạn cai nghiện, nơi nỗi đau của việc sống thiếu những kích thích giác quan khó chịu hơn việc đơn thuần xoa dịu nó. Nhưng sự an lạc bền lâu không bao giờ đến qua việc xoa dịu lòng ham muốn kích thích và bất an; nó chỉ có thể đến qua việc hiểu được những hậu quả đau đớn của sự theo đuổi ấy và từ bỏ nó.

Trong khi nỗ lực cần phải lớn, nó không bao giờ có thể là một nỗ lực mang tính thù nghịch hay tự hành hạ, nếu không nó chỉ dẫn đến thêm đau đớn. Nó phải là một nỗ lực được thúc đẩy bởi tâm từ và lòng bi mẫn dành cho chính mình và người khác. Ta càng hiểu rõ sự tổn hại đã gây ra, sự thất vọng đã tạo ra, và sự bất an không thỏa mãn được tạo nên bởi sự chăm chú vào dục lạc, ta càng được thúc đẩy một cách khẩn thiết để từ bỏ chúng. Tâm từ và lòng bi mẫn cũng mang lại một chốn nương tựa nội tâm để chịu để chịu đựng nỗi đau của việc sống thiếu dục lạc trong khi lòng ham muốn chúng vẫn còn mạnh mẽ.

Kết quả là một sự an lạc bền vững, một sự an lạc đến không phải từ việc đạt được một trải nghiệm hay đối tượng của thế giới, mà từ sự vắng mặt của lòng ham muốn chúng. Điều đó không hiển nhiên trước khi nó xảy ra, nhưng sự an lạc ấy mang lại một phương tiện để đến với một kho dự trữ niềm vui và khoái lạc to lớn đến từ một trạng thái thư thái, rộng mở của sự hiện hữu.

Niềm vui và khoái lạc sinh khởi qua sự cân bằng ấy mang lại một nền tảng và một cánh cửa nhìn vào khả năng phát triển sự nhận biết và thấy trải nghiệm của mình đúng như nó là.

Lối Thoát: Tứ Diệu Đế

Với một thế giới nội tâm được thanh lọc bởi tấm bảng đạo đức trong sạch của mình, và một nền tảng an lạc được phát triển qua việc từ bỏ sự thỏa mãn giác quan, ta có phương tiện để nhìn vào những phương diện đau đớn của cuộc đời mà không bị chúng tràn ngập.

Không nhìn vào nỗi khổ, ta không thể thấy nguyên nhân của nó. Không thấy nguyên nhân, ta không thể thoát ra khỏi nó.

Bước đầu tiên đơn thuần là nhìn vào nỗi khổ vốn có trong cuộc đời: nỗi khổ của sinh, nỗi khổ của lão, nỗi khổ của tử, nỗi khổ của buồn rầu và tang tóc, đau đớn, khổ đau và căng thẳng, nỗi khổ của việc bị gắn với những kẻ không yêu thương, nỗi khổ của việc bị xa lìa những người yêu thương, nỗi khổ của việc không có được điều mình muốn, và nỗi khổ của năm uẩn trải nghiệm được nắm lấy và đồng hóa.

Ta càng phát triển rõ ràng một sự quen thuộc nội tâm, khách quan với tất cả những loại khổ khác nhau, vai trò của tham ái trong việc nuôi dưỡng nó càng trở nên rõ ràng. Sự khách quan cho ta khoảng không gian để thấy tham ái không phải là chính mình, mà là một đả quán tính theo thói quen đã hình thành bởi những sự dính mắc trong quá khứ.

Diệu đế thứ hai là sự hiểu biết rằng chính việc hòa kết vào và đồng hóa với những đối tượng vô thường, dù bên trong hay bên ngoài, là cái dọn đường cho nỗi khổ đến khi mất chúng. Nó nuôi dưỡng nỗi khổ đi cùng với sự hiện hữu, và nỗi khổ đi cùng với cái chết, cũng như nỗi sầu khi đánh mất một thứ mà ta tin là chính mình. Dù tham ái là đối với một trải nghiệm giác quan, đối với hiện hữu, hay đối với phi hiện hữu, thì chính tham ái ấy nuôi dưỡng cái lực trói buộc mình vào tấm vải vật chất hay trải nghiệm của hiện hữu. Chính tham ái và sự dính mắc tạo nên cái lực giữ cho vòng sinh tử tiếp diễn.

Diệu đế thứ ba là sự hiểu biết về mặt lý trí và về mặt trải nghiệm về điều gì xảy ra khi ta từ bỏ tham ái ấy. Với sự vắng mặt của tham ái, ta vẫn trải nghiệm bất cứ điều gì đã được hòa kết trong quá khứ, nhưng nó sinh khởi và tan biến mà không bị trói buộc vào hay được nuôi dưỡng thêm. Nó giống hệt như nhìn một ngọn lửa cháy, mà không can dự vào nó, không nuôi dưỡng nó. Chỉ nhìn khi nó nguội đi, đốt hết nhiên liệu cũ và tắt.

Diệu đế thứ tư là tất cả những phương tiện cần thiết để làm điều này ở mức độ từng khoảnh khắc.

Phương Tiện: Diệu Đế Thứ Tư

Diệu đế cuối cùng, Bát Chánh Đạo, là tất cả những phương tiện cần thiết để nội tâm hóa ba diệu đế đầu. Việc thiết lập sự nhận biết liên tục về mọi phương diện của trải nghiệm, hiểu được hậu quả của việc chạy theo tham ái, và từ bỏ tham ái ấy đòi hỏi rất nhiều sự chuẩn bị, kỷ năng, thực hành và sự kiên nhẫn để có thể thực hiện. Diệu đế thứ tư là tất cả những phương tiện ấy.

Phần đầu tiên của Bát Chánh Đạo là Chánh Kiến: sự hiểu biết và quan điểm trên phương diện lý trí rằng mục đích của nỗ lực này là để thoát ra khỏi vòng luân hồi khổ đau, và phương tiện để đi đến sự chấm dứt vòng luân hồi ấy là qua việc từ bỏ tham ái đối với dục lạc, hiện hữu, và phi hiện hữu.

Phần thứ hai của con đường là Chánh Tư Duy: việc đặt mục tiêu xuất ly, rời bỏ sự theo đuổi các trải nghiệm giác quan, mà không bao giờ khuất phục trước những ý định thù nghịch hay tàn nhẫn dù hướng vào chính mình hay người khác.

Phần thứ ba của con đường là Chánh Ngữ: việc từ bỏ nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô bạo, và nói chuyện phù phiếm.

Phần thứ tư của con đường là Chánh Nghiệp: việc từ bỏ sát hại chúng sinh, trộm cắp, và hành vi tà hạnh trong tình dục.

Phần thứ năm của con đường là Chánh Mạng: việc nhận sự nuôi dưỡng của mình với tư cách một người xuất gia từ sự cố gắng hiến trọn vẹn cho con đường tâm linh hướng đến sự tự do tối hậu, mà không chiều theo những ham muốn thế gian của người ta qua bố thí, tiên đoán, ban phước, ma thuật, chữa bệnh, hay những nỗ lực thế gian khác.

Năm phần đầu của con đường đều là những điều kiện tiên quyết cần thiết. Ta cần có một sự hiểu biết rõ ràng về vấn đề và về lối thoát. Để có sức mạnh và sự vững chãi nội tâm, ta cần phải trong sạch về mặt đạo đức. Để có thể tiến bộ một cách bền bỉ về phía việc từ bỏ tham ái, ta cần phải cố gắng hoàn toàn, không buông thả trong những xao lãng của sự theo đuổi thế gian hay sự tự hại. Khi bất kỳ điều nào trong số đó bị tổn hại, sự cam kết cần thiết không hoàn toàn có mặt để có thể đạt được sự kiên định đủ trong việc từ bỏ những gốc rễ sâu nhất của tham ái và si mê.

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

Ba phần cuối của con đường tạo thành một mảng khác. Những phần cuối này của con đường liên quan đến việc phát triển sự vi tế và sự hợp nhất của tâm trí và tâm hồn sâu sắc hơn nhiều, để ta có thể bắt đầu từ bỏ tham ái ở mức độ từng khoảnh khắc.

Phần thứ sáu của con đường là Chánh Tinh Tấn: việc từ bỏ những phẩm chất bất thiện và sự phát triển những phẩm chất thiện lành. Để đưa điều này vào thực hành, ta cần một sự hiểu biết rõ ràng về điều gì là phẩm chất thiện lành và bất thiện, và một sự hiểu biết

rõ ràng về cách hóa giải điều bất thiện và phát triển điều thiện lành.

Những loại phẩm chất bất thiện thô nhất là năm triền cái. Mỗi cái có một công cụ riêng được thiết kế để hóa giải và thoát ra khỏi nó.

Dục Ái

Cái thứ nhất trong các triền cái là dục ái. Điều này bao gồm lòng ham muốn đối với bất kỳ loại trải nghiệm giác quan nào, bất kỳ hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, hay xúc chạm nào. Tuy nhiên, những dục vọng mạnh nhất thường có khuynh hướng là những ham muốn đối với tình dục, thức ăn, giải trí, tiện nghi, sắc đẹp, và giấc ngủ. Để từ bỏ chúng khi chúng nổi lên mạnh nhất, Đức Phật khuyến nghị nhìn vào những phương diện không hấp dẫn của bất cứ điều gì ta đang say mê.

Nếu đối tượng của lòng ham muốn của ta là một người khác, ta được khuyến khích quán xét một danh sách những phần không hấp dẫn của thân thể: tóc, lông, móng, răng, da, cơ bắp, gân, xương, tủy xương, thận, tim, gan, màng, lá lách, phổi, ruột non, ruột già, các cơ quan bên trong, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, dầu, nước bọt, nước mũi, dịch khớp, nước tiểu.

Ta càng tách riêng từng phần cấu thành của thân, nó càng phá vỡ sự mê hoặc của niềm say mê. Theo cách tương tự, ngài cũng khuyến khích sự quán chiếu về một bộ xương hay một tử thi ở các giai đoạn phân hủy khác nhau.

Đối với những loại dục ái khác, ngài cũng khuyến khích quán xét các đối tượng theo bốn yếu tố nền tảng là đất, nước, lửa và gió. Khi nhìn theo từng yếu tố cấu thành riêng biệt, đối tượng cũng tương tự đánh mất sức quyến rũ của nó.

Dấu hiệu cho thấy loại quán chiếu này đang có tác dụng mong muốn là có một sự buông thả rõ rệt của dục ái ở gốc rễ của niềm say mê.

Ác Ý

Triền cái thứ hai là ác ý, toàn bộ lãnh vực của sự thù hận, tàn nhẫn, bạo lực và những thứ tương tự. Để hóa giải ác ý, Đức Phật đề nghị nuôi dưỡng tâm từ và lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh.

Trải nghiệm ác ý và trải nghiệm tâm từ hoàn toàn trái ngược. Ác ý là lòng muốn gây hại. Tâm từ là lòng cầu mong điều tốt lành. Ác ý thì siết chặt, gò bó, và bốc cháy. Tâm từ thì rộng mở, cởi mở, êm ái, và xoa dịu. Ác ý thì đau đớn. Tâm từ thì dễ chịu. Ác ý thì bất an. Tâm từ thì tĩnh tại và cân bằng.

Ta càng quen thuộc về mặt nội tâm với những trải nghiệm này, ta càng có thể chủ ý chuyển về phía trải nghiệm cởi mở, tĩnh tại, cân bằng của tâm từ. Ta càng thực hành nuôi dưỡng tâm từ, ta càng có thể nhận ra sự siết chặt của ác ý và chuyển sang hóa giải nó ngay khi nó vừa bắt đầu.

Hôn Trầm và Thụy Miên

Triền cái thứ ba là hôn trầm và thụy miên. Đó là sự chuyển động của tâm về phía sự ngắt kết nối, sự phân ly, sự mờ mịt, trầm uất, hay giấc ngủ. Đó là một trạng thái chậm chạp, lười nhác, cứng đờ, uể oải. Để hóa giải trạng thái này, Đức Phật khuyến nghị sự nhận ra ánh sáng, sự nhớ, và sự tỉnh giác trọn vẹn.

Sự nhận ra ánh sáng là khám phá và phát triển ánh sáng đến từ chiều sâu của tâm, thường ở trung tâm của thân mình. Khi được phát triển, ánh sáng ấy giúp ta giữ sự tỉnh thức và cảnh giác. Tuy nhiên, ngay cả khi ta không thể phát triển ánh sáng nội tâm ấy, phần quan trọng nhất của việc hóa giải hôn trầm và thụy miên là khơi dậy năng lượng hướng đến việc giữ kết nối với trải nghiệm trực tiếp của mình và sự nhớ.

Sự nhớ và sự tỉnh giác trọn vẹn là những phẩm chất riêng biệt, nhưng được thực hành cùng nhau. Sự tỉnh giác trọn vẹn là sự nhận biết đầy đủ về điều gì đang diễn ra ở mức độ của thân, các cảm thọ, tâm, và các phẩm chất tâm lý/cảm xúc đang sinh khởi. Sự nhớ là vừa quan sát những ký ức cũ sinh khởi và qua đi, vừa nhớ những đặc tính của tất cả các phẩm chất khác nhau trong bối cảnh con đường đến tự do.

Trong khi sự nhớ có thể mang nhiều hình thức khác nhau được mô tả trong phần kế tiếp, ở hình thức cốt lõi nhất, nó là sự nhớ những nguyên nhân và hậu quả của các hành động — liệu chúng dẫn về phía duy trì vòng luân hồi khổ đau hay về phía sự tự do khỏi nó.

Sự nhớ trong bối cảnh trải nghiệm trực tiếp của mình là sự hiểu biết về bản chất đau đớn của những hiện tượng vô thường đang bốc cháy, tan rã, và sự sầu khổ vì nó, sự hiểu biết về vai trò của tham ái trong việc nuôi dưỡng tiến trình ấy, và sự hiểu biết về lối thoát là nuôi dưỡng khả năng từ bỏ tham ái ấy.

Chìa khóa để thoát ra khỏi hôn trầm và thụy miên là khơi dậy năng lượng để giữ sự hiện diện, giữ cho mình không ngắt kết nối, giữ liên hệ với thân, các cảm thọ, tâm, và bất kỳ phẩm chất nào sinh khởi, và nhớ liệu chúng đang chuyển về phía gieo những hạt giống

của khổ đau hay chuyển về phía tự do.

Trạo Cử và Lo Lắng

Trạo cử và lo lắng là những phẩm chất của một cái tâm bị kích động quá mức. Để hóa giải điều đó, Đức Phật khuyến nghị tập trung vào việc làm tĩnh lặng tâm.

Trong cả tâm trí lẫn thân, hướng đi chính là về phía sự tĩnh lặng và thư giãn. Trọng tâm chính là chỉ để cho sự kích động và năng lượng vốn đã có mặt lắng xuống một cách tự nhiên mà không làm gì để khuấy động nó thêm.

Trong khi hôn trầm và thuy miên là những trạng thái bị kích động dưới mức và đòi hỏi sự nỗ lực thêm để giữ sự hiện diện, thì trạo cử và lo lắng bị kích động quá mức và đòi hỏi sự làm tĩnh lặng năng lượng dư thừa.

Đôi khi một người có thể dao động giữa sự kích động dưới mức và sự kích động quá mức, và nếu vậy ta cần phải hết sức nhận biết cái nào trong hai cái đang có mặt vào một thời điểm nhất định. Bởi vì việc nỗ lực thêm năng lượng khi ta đang bị kích động quá mức có thể dẫn đến việc nuôi dưỡng thêm sự bất an, còn cố làm tĩnh lặng khi ta đã hôn trầm có thể dẫn đến việc chìm vào một trạng thái mờ mịt, tối tăm, vô ích.

Điểm trung đạo là nơi ta vừa tĩnh lặng, vừa tỉnh giác trọn vẹn, và đang nhớ.

Hoài Nghi

Cái cuối cùng trong các triển cái là hoài nghi, sự bối rối, sự không thể an định vào một hướng hành động nhất định. Đối với điều này, Đức Phật khuyến nghị quán chiếu về điều thiện lành và điều bất thiện. Sự phân biệt giữa những phẩm chất ấy càng rõ ràng, các quyết định sẽ càng dứt khoát.

Sự phân biệt giữa hai cái là tất cả những chủ đề đang được bàn đến. Một vài ví dụ về phẩm chất thiện lành là sự bố thí, đạo đức, tâm từ, lòng bi mẫn, sự xuất ly, sự mãn nguyện, sự nhận biết, và sự buông bỏ. Một vài ví dụ về điều bất thiện là dục ái, ác ý, hôn trầm và thuy miên, trạo cử và lo lắng, hoài nghi, cái tôi, tham ái đối với hiện hữu, và tham ái đối với phi hiện hữu.

Cái Tôi

Trong khi năm triển cái là những loại phẩm chất bất thiện thô nhất, còn có nhiều cấu uế khác bắt rễ trong những hình thức khác nhau của cái tôi, sự lấy mình làm trung tâm, sự kiêu mạn, sự áp chế, sự chiếm hữu, sự dính mắc thái quá vào quan điểm, sự tự hào, sự ghen tị, sự đố kỵ, sự mặc cảm và tất cả những hình thức khác nhau mà cảm giác về cái ngã có thể khoác lấy.

Trong khi cái tôi và sự đồng hóa là một tiến trình bắt rễ sâu hơn nhiều, đòi hỏi nhiều sự vi tế hơn để nhổ tận gốc, thì phương pháp chính để hóa giải cái tôi là như nhau dù cảm giác về cái ngã đang mang một hình thức thô hay vi tế.

Để hóa giải cái tôi, ta phát triển sự nhận ra bản chất vô thường, nhất thời của cái mà ta đang đồng hóa. Ta càng có thể thấy tính nhất thời của đối tượng đó, dù bên ngoài hay bên trong, thô hay vi tế, thuộc về thân hay về trải nghiệm, thế gian hay siêu việt, thì đối tượng đó càng đánh mất cảm giác là "tôi" hay "của tôi."

Những Kết Quả của Việc Từ Bỏ Các Triển Cái

Năm triển cái che lấp trải nghiệm sáng tỏ, tĩnh lặng, cân bằng về sự nhận biết của ta. Khi năm cái ấy không có mặt, chúng mở ra không gian cho một chuỗi dòng thác của điều thiện lành sinh khởi. Chuỗi dòng thác này chuyển tiếp một cách tự nhiên vào Chánh Định. Chánh Niệm có mặt suốt cả con đường.

Chánh Niệm: Điều Gì Là Con Đường và Điều Gì Không Phải Con Đường

Có hai hình thức trong đó sự nhớ là một phần của con đường. Hình thức thứ nhất là sự nhớ xem điều ta đang trải nghiệm đang đi trên con đường đến tự do hay trên con đường đến khổ đau. Hình thức thứ hai là một khi ta đưa sự nhận biết vào thực hành, ta bị vây quanh bởi tất cả những ký ức mà ta đã kết bám vào trong quá khứ. Ta càng dùng loại nhớ thứ nhất về điều gì là con đường đến tự do kết hợp với loại nhớ thứ hai, ta càng chuyển về phía cởi trói mình ra khỏi tất cả những thứ trong quá khứ mà ta đã dính mắc vào hay hòa kết với.

Đối với sự nhớ về con đường, có phần thế gian và phần siêu việt. Phần thế gian là nhớ điều gì là thiện lành và bất thiện. Loại nhớ ban đầu này là tuyệt đối thiết yếu bởi vì nó là cái cho phép ta phát triển một nền tảng thiện lành của tâm từ, sự bố thí, lòng bi mẫn, đạo đức, sự mãn nguyện, sự xuất ly, và sự quan sát để chuyển tiếp sang hình thức nhớ giải thoát hơn.

Phần siêu việt của sự nhớ là nhớ Tứ Diệu Đế. Chánh Niệm là sự chuyển tiếp từ sự nhớ Tứ Diệu Đế như một quan điểm lý trí sang việc hòa nhập nó vào sự hiểu biết trải nghiệm.

Có bốn nền tảng của niệm: thân, các cảm thọ, tâm, và các pháp. Đây là những phương diện của trải nghiệm trực tiếp của ta, vốn là nơi mà sự nhớ về con đường được hòa nhập. Đức Phật mô tả điều này như sau:

Người quán xét thân trong thân, nhiệt tâm, tỉnh giác trọn vẹn, và đang nhớ, sẽ trừ bỏ tham lam và khổ đau đối với thế gian.
Người quán xét cảm thọ trong cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác trọn vẹn và đang nhớ, sẽ trừ bỏ tham lam và khổ đau đối với thế gian.
Người quán xét tâm trong tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác trọn vẹn, và đang nhớ, sẽ trừ bỏ tham lam và khổ đau đối với thế gian,
Người quán xét các pháp trong các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác trọn vẹn, và đang nhớ, sẽ trừ bỏ tham lam và khổ đau đối với thế gian.

Thiết lập niệm nơi thân là nhớ bản chất vô thường, mong manh, tan rã của thân trong bối cảnh trải nghiệm về thân. Để thiết lập sự nhận biết, ta có thể đơn thuần nhận biết thân mình, nó đang ở tư thế nào, hơi thở sâu hay nông, điều gì đang được thân trải nghiệm, thư giãn sự kết dính với thân, nhận biết các thành phần khác nhau của thân, nhận biết bốn yếu tố của thân (đất, nước, lửa, gió), nhận biết sự tan rã sắp đến của thân sau khi chết, nhận biết sự sinh và diệt, tất cả đều chuyển về phía từ bỏ mọi sự dính mắc, mọi sự nắm lấy, mọi sự đồng hóa với thân.

Sự thiết lập niệm nơi các cảm thọ là: trong bối cảnh trải nghiệm trực tiếp của ta về các cảm thọ, nhớ xem những cảm thọ ấy là khoái lạc, đau đớn, hay trung tính, và đối với mỗi loại đó, nhớ xem chúng là kết quả của những kích thích thế gian hay được khơi lên từ việc xa rời thế gian. Những cảm thọ được kích thích bởi thế gian, bởi những kích thích bên ngoài, ngày càng được lia xa. Chúng không phải là của riêng ta và dù đau đớn, khoái lạc hay trung tính, chúng không dẫn về phía tự do. Ta ngày càng nuôi dưỡng trải nghiệm về những cảm thọ sinh khởi từ việc xa rời sự theo đuổi các kích thích thế gian. Đối với những cảm thọ này, ta nhận biết bản chất sinh và diệt của chúng, chuyển về phía từ bỏ mọi sự dính mắc, mọi sự nắm lấy hay đồng hóa với những cảm thọ ấy.

Sự thiết lập niệm nơi tâm là nhận biết xem tâm có say mê hay không, sân hận hay không, si mê hay không, tán loạn hay co cụm, mở rộng hay không, vô thường hay không, hợp nhất hay không, được giải thoát hay không. Đó là nhận biết tâm từ bên trong tâm cũng như sự nhận biết về phẩm chất đang sinh khởi và xem phẩm chất ấy đang chuyển về phía hay xa rời sự tự do tối hậu. Khi thấy mỗi loại tâm này sinh khởi và diệt mất, ta chuyển về phía từ bỏ mọi sự dính mắc, sự nắm lấy, hay sự đồng hóa với tâm.

Sự thiết lập niệm với nền tảng là các pháp bắt đầu bằng việc nhớ xem những phẩm chất đang sinh khởi trong tâm trí và tâm hồn của ta là thiện lành hay bất thiện trong bối cảnh trải nghiệm trực tiếp về chúng. Nó liên quan đến việc nhận diện những phẩm chất đang sinh khởi trong bối cảnh con đường, từ bỏ điều bất thiện, và phát triển điều thiện lành.

Khi sự nhớ về các pháp chuyển sang một bản chất siêu việt, ta nhận biết bản chất vô thường của các pháp, bản chất phai tàn của các pháp, bản chất tan biến của các pháp, sự xả ly trọn vẹn các pháp.

Một hình thức khác của việc thiết lập niệm về các pháp là phân tích năm uẩn được dính mắc vào — sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn (sự nhận biết), hành uẩn (các sự kết hợp thuộc thân, khẩu, và tâm), và thức uẩn (nhận thức) — thấy mỗi cái trong bản chất vô thường, sinh, diệt, đau đớn, vô ngã của chúng. Khi ta thực sự thấy phẩm chất ấy và rằng chúng không thực sự là của riêng mình, niềm say mê đối với chúng và sự dính mắc vào chúng phai tàn đi.

Còn một hình thức khác nữa của việc thiết lập niệm về các pháp là nhớ Tứ Diệu Đế sao cho chúng chuyển sang sự nhận biết trải nghiệm: nhận biết bản chất đau đớn của những phẩm chất hội tụ lại và tan rã, nhận biết vai trò của tham ái trong việc nuôi dưỡng sự kết hợp của những thứ phức hợp ấy, nhận biết trải nghiệm về sự tan biến của nỗi đau ấy đến cùng với việc từ bỏ tham ái ấy, nhận biết con đường dẫn đến sự tan biến của nỗi đau ấy.

Tất cả những loại nhớ này về căn bản đều có cùng một phương pháp. Chúng là sự hiểu biết về thực tại đúng như nó là trong mỗi một của bốn bối cảnh trải nghiệm khác nhau. Chúng nhắc nhở ta rằng thực tại ấy là vô thường, đau đớn, không phải chính mình. Trong sự nhớ này, tất cả chúng đều dẫn về phía buông bỏ, sự xả ly trọn vẹn, để cho ngọn lửa của trải nghiệm cháy tàn.

Chánh Định: Sự Phát Triển Những Phẩm Chất Thiện Lành

Chánh định bắt đầu với việc từ bỏ những trạng thái bất thiện được mô tả trong chánh tinh tấn. Với việc từ bỏ những phẩm chất bất thiện, ta có thể an trú trong một trạng thái nhận biết tĩnh lặng, cân bằng. Việc ta có thể an định vào sự nhận biết tĩnh lặng ấy cho phép một cảm giác mãn nguyện sâu sắc sinh khởi bên trong chính mình.

Ta càng an định vào sự mãn nguyện sâu sắc ấy, một cảm giác hân hoan sinh khởi trong tâm trí, thân thư giãn thêm, và ta cảm thấy những cảm thọ khoái lạc khắp toàn thân.

Với nền tảng đó, khi tâm tách khỏi các căn và tách khỏi mọi trạng thái bất thiện, trong khi tư tưởng và sự chuyển động của tâm vẫn còn hiện diện, nó bước vào sơ thiền. Điều này trở thành một trải nghiệm thấm nhuần trọn vẹn trong thân, đến mức không phần nào của thân là không tràn đầy niềm hân hoan và khoái lạc ấy.

Khi ta ngừng chú ý đến các tư tưởng và những sự chuyển động của tâm bởi sự thô tháo của chúng và chuyển về phía sự tĩnh lặng và hợp nhất của tâm, ta bước vào nhị thiền, vốn thoát khỏi tư tưởng và sự chuyển động của tâm, và ý chí đã hợp nhất và lắng xuống sâu hơn. Niềm hân hoan và khoái lạc sinh ra từ sự định ấy thấm nhuần thân trọn vẹn đến mức mọi phần đều được tràn ngập với niềm hân hoan và khoái lạc.

Khi ta thấy niềm hân hoan là tương đối bất an khi so với sự hợp nhất, niềm hân hoan lắng xuống và ta còn lại với những cảm thọ êm ái, khoái lạc. Một cảm giác quan sát trung tính, khách quan về tâm thay thế cảm giác hân hoan, và ta bước vào tam thiền. Thân hoàn toàn tràn ngập với những cảm thọ khoái lạc.

Cuối cùng, khi ta an định thêm nữa, sự chuyển động của những cảm thọ khoái lạc chậm lại đến dừng hẳn, và không có khoái lạc hay đau đớn, chỉ còn những cảm thọ không đau đớn cũng không khoái lạc có mặt, được thanh lọc bởi sự quan sát và sự nhớ, ta bước vào tứ thiền. Thân giờ đây hoàn toàn thấm nhuần với những cảm thọ trung tính và ý chí hoàn toàn thuần khiết.

Chánh Trí

Với nền tảng của bất kỳ một trong bốn tầng thiền nào, ta có thể bắt đầu quán xét ba diệu đế đầu một lần nữa. Một khi ta đã phát triển tám phần của con đường, ta có tất cả phương tiện để có thể nhận biết Tứ Diệu Đế ở mức độ trải nghiệm, từng khoảnh khắc.

Những trạng thái rất xả ly và hợp nhất này cho phép ta trải nghiệm tất cả những hiện tượng khác nhau đang diễn ra trong trải nghiệm của mình một cách riêng biệt.

Ta có thể quán xét sắc thân sinh khởi và diệt mất, được kết cấu và bị giải kết cấu, và thấy rằng nó không phải là "tôi" hay "của tôi." Ta có thể quán xét các cảm thọ sinh khởi và diệt mất, được phân chia và mổ xẻ, và thấy rằng chúng không phải là "tôi" hay "của tôi." Ta có thể quán xét sự nhận biết, sinh khởi và diệt mất, chấp chờn, và thấy rằng nó không phải là "tôi" hay "của tôi." Ta có thể thấy các sự kết hợp của thân, khẩu, và tâm, sinh khởi và qua đi, tan rã, và thấy rằng chúng không phải là "tôi" hay "của tôi." Ta có thể thấy nhận thức của mình, sự nhận biết trần trụi về thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm, ý, thấy rằng chúng sinh khởi và diệt mất, thấy rằng chúng không phải là "tôi" hay "của tôi."

Ta có thể thấy tham ái đối với bất kỳ trải nghiệm nào trong số này sinh khởi và chuyển động về phía đối tượng.

Ta có thể thấy và nhớ trải nghiệm đau đớn của việc đánh mất một thứ mà ta đã dính mắc vào và đồng hóa.

Ta có thể trải nghiệm sự phai tàn của bất cứ điều gì đã được hòa kết lại với nhau.

Ta có thể trải nghiệm sự tan biến của tất cả những sự kết hợp của thân, khẩu, và tâm.

Chánh Giải Thoát

Khi ta nhận ra nỗi khổ của việc trói buộc vào cái vô thường, đau đớn, và không phải chính mình, ta buông bỏ. Mỗi đối tượng và ký ức mà trong quá khứ ta đã trói buộc mình vào, lần lượt nổi lên trong tâm. Khi ta thấy mỗi đối tượng từng quyến rũ ấy với cái nhìn về vô thường, đau đớn, và vô ngã, niềm say mê bị phá vỡ. Tham ái mất đi năng lượng và sự kích động của nó. Đối tượng được buông thả.

Khi mỗi đối tượng được buông thả, tham ái trở nên ngày càng yếu đi cho đến khi có một khoảnh khắc ta được buông thả hoàn toàn. Ngọn lửa tắt. Không còn tham ái nữa. Đây là sự tự do tối hậu mà Đức Phật đã chứng ngộ và giảng dạy. Đó là sự tịch diệt có thể có được đối với mọi chúng sinh. Đó là sự tắt ngấm của ngọn lửa tham ái, hiện hữu, sinh, lão, tử, buồn rầu, tang tóc, đau đớn, khổ đau, căng thẳng, và toàn bộ khối khổ đau.