

# Con Đường Thoát Khổ

## Nguồn Gốc của Khổ

Trước khi giác ngộ, Đức Phật đi tìm một điều gì đó không bị chi phối bởi sinh, lão, tử. Khi còn trẻ, ngài đã nhận ra rằng bất cứ thứ gì rồi sẽ chết thì không thể nào mang lại một sự an lạc hay tự do bền lâu. Khi nhìn quanh mình, mọi thứ ngài có thể thấy — của cải và sở hữu, bạn bè và gia đình, ngay cả thân thể và những trải nghiệm giác quan của ngài — đều bị chi phối bởi cùng một tiến trình ấy. Ngài không thể nào biện minh cho việc theo đuổi bất cứ điều gì trên đời, bởi vì tất cả đều mang cùng một tính chất sinh và diệt. Ngài đang tìm một lối thoát. Buông bỏ mọi thứ chịu sự chi phối của tính chất này là con đường duy nhất ngài thấy để bắt đầu cuộc tìm kiếm này. Ngài phải ngừng theo đuổi những thứ bị chi phối bởi sinh, lão, tử thì mới có chút hy vọng tìm được sự tự do khỏi chúng.

Cuối cùng ngài đi đến chỗ nhận ra rằng bất cứ điều gì bị chi phối bởi sinh thì cũng bị chi phối bởi lão, tử, cùng tất cả những buồn rầu, sầu khổ, đau đớn, khổ đau và căng thẳng đi kèm với nó. Để chấm dứt lão và tử, ngài cần tìm một điều gì đó không bị chi phối bởi sinh. Khi nhìn vào sinh, ngài thấy không có cách nào thoát ra khỏi sinh một khi dòng hiện hữu đã chuyển động. Khi tìm nguyên nhân của dòng hiện hữu, ngài thấy rằng chính tiến trình nắm lấy, chấp giữ và đồng hóa với các pháp đã thúc đẩy dòng hiện hữu. Với hiểu biết đó, ngài đi tìm nguyên nhân của sự chấp giữ — lý do vì sao chúng sinh nắm lấy và đồng hóa với những thứ khác nhau như các trải nghiệm giác quan, các quan điểm, giới điều và lối thực hành, hay quan niệm về cái ngã. Ngài thấy rằng nguyên nhân của điều đó là cảm thọ. Đây là lý do sâu xa khiến người ta nắm lấy các pháp. Khi tìm nguyên nhân của cảm thọ, ngài thấy rằng sự xúc chạm giữa nhận thức, các căn và các đối tượng của giác quan đã sinh ra cảm thọ. Nguyên nhân của xúc chạm đó là sáu xứ giác quan. Nguyên nhân của sáu xứ giác quan là sự phát triển của danh xưng, định danh, cùng với các yếu tố vật chất khoắc lấy hình tướng và dáng vẻ. Nguyên nhân của danh và sắc này là nhận thức trần trụi về thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm, và ý.

Đến đây, ngài nhìn sâu hơn để tìm điều gì cho phép sự nhận thức tìm được nơi để bám trụ và lớn lên. Khi tìm kiếm trong tâm mình và cố nhận diện nguyên nhân khiến sự nhận thức này bám trụ và lớn lên, ngài thấy rằng nguyên nhân của cái cấu trúc nền tảng cho phép nhận thức bén rễ ấy chính là sự tạo tác, sự dính mắc, chính bản thân sự kết hợp. Một khi sự kết hợp của thân, khẩu và tâm đã diễn ra, sự nhận thức có nơi bén rễ và bắt đầu dòng hiện hữu. Lối thoát duy nhất là ra khỏi tiến trình kết dính với toàn thể thế giới của thân, khẩu và ý chí.

Khi tiếp tục nhìn sâu hơn để tìm nguyên nhân của sự tạo tác, cuối cùng ngài thấy rằng gốc rễ của sự kết hợp ấy là sự vô minh đối với Tứ Diệu Đế. Chính Tứ Diệu Đế này mang lại phương hướng của sự tự do, phương hướng của sự giải thoát, con đường để ngừng tạo tác, ngừng nuôi dưỡng dòng hiện hữu, ngừng tìm kiếm những gì bị chi phối bởi tử và sầu và mất mát và đau đớn và khổ đau và thống khổ.

## Tứ Diệu Đế và Chánh Kiến

Khi ta hiểu thấu đáo nỗi khổ vốn có trong tất cả những gì được tạo tác — dù đó là nỗi đau, sự khổ và cái chết của chính mình, hay nỗi đau, sự khổ và cái chết của những người thân yêu, dù là phải gắn với những kẻ không yêu thương hay phải xa lìa những người yêu thương, dù là sự thất vọng vì không đạt được điều mình mong muốn, hay nỗi khổ vốn có trong sự sinh và diệt của thân, cảm thọ, sự nhận biết, các sự kết hợp và nhận thức được nắm lấy và đồng hóa — khi ta hiểu được tất cả điều đó ở một mức độ sâu sắc và thấu suốt, thì hướng đi tự nhiên nhất là đi tìm một lối thoát, đi tìm nguyên nhân.

Càng hiểu sâu nỗi khổ ấy một cách khách quan, càng trở nên rõ ràng rằng chính tham ái của ta đang thúc đẩy nỗi khổ ấy — tham ái đối với các dục lạc, tham ái đối với hiện hữu, và tham ái đối với phi hiện hữu. Chính sự dính mắc của ta, chính sự đồng hóa của ta đang thúc đẩy nỗi khổ ấy. Tham ái và sự đồng hóa là cái thúc đẩy cả sự tạo tác lẫn nỗi khổ vốn có trong cái chết của những thứ mà ta đã dính mắc vào.

Lối thoát cũng trở nên rõ ràng không kém. Chỉ qua việc từ bỏ tham ái ấy, từ bỏ cái thôi thúc muốn có được các trải nghiệm giác quan, muốn tồn tại, muốn hiện hữu, muốn trở thành, hay muốn không tồn tại. Khi từ bỏ tham ái ấy, ta quan sát tiến trình mọi loại hiện tượng được nhận thức phai tàn đi, và khi mỗi hiện tượng sinh khởi, đi vào hiện hữu, rồi phai tàn, ta lần lượt buông bỏ chúng, từng cái một — dù đó là một trải nghiệm của thân, một cảm thọ, một ý niệm, một sự tạo tác cũ, hay một nhận thức giác quan trần trụi — ta thiết lập sự nhận biết, sự quan sát và sự bình thản, và quan sát mỗi cái sinh khởi rồi phai tàn.

Trí tuệ cho phép điều này xảy ra là sự hiểu biết rằng cái chết là khổ, và sự dính mắc là cái nuôi dưỡng cái chết ấy. Trực giác, ý chí và trí tuệ của ta trở nên ngày càng sáng tỏ khi nó thấy được từng phần của tiến trình này — sự sinh khởi và phai tàn, nỗi khổ vốn có trong sự sinh khởi và phai tàn, cái thôi thúc thúc đẩy việc nắm lấy những gì vô thường, sự si mê của cái thôi thúc ấy khi tin rằng cái thật ra đang sinh và diệt sẽ không sinh và diệt, trải nghiệm buông bỏ cái thôi thúc ấy và để nó lắng xuống, và sự tự do đến từ phía bên kia của sự buông bỏ ấy.

Một khi ta nếm được trải nghiệm tự do, một khi ta biết một cách trực giác cảm giác buông bỏ là như thế nào, thì trở nên rõ ràng rằng sự an lạc và hạnh phúc của sự buông bỏ và sự an lạc và hạnh phúc của việc có được điều gì đó mang những tính chất khác nhau.

Sự an lạc và hạnh phúc của sự buông bỏ là một trải nghiệm ổn định và cân bằng, trong khi sự an lạc và hạnh phúc của các đối tượng giác quan là một sự an lạc bất an, mất cân bằng. Sự an lạc và hạnh phúc của sự buông bỏ là bền vững vì nó không phụ thuộc vào bất cứ điều gì, còn sự an lạc và hạnh phúc của các trải nghiệm giác quan hay của một cảm giác về cái ngã, tự bản chất của nó, là mong manh vì nó chỉ tồn tại bao lâu cái đối tượng hay trải nghiệm được tạo ra ấy còn tồn tại.

Sự đối nghịch giữa con đường đi đến sự tự do tối hậu và con đường đi đến khổ đau bất tận trở nên ngày càng rõ ràng. Con đường đi đến sự tự do tối hậu là qua việc buông bỏ và từ bỏ toàn bộ lãnh vực của cái được tạo tác. Con đường đi đến công sức bất tận và sự thất vọng thì liên quan đến việc theo đuổi cái được tạo tác. Hai con đường không có gì chung. Lối thoát duy nhất là từ bỏ tất cả.

Nhưng thực tế mà Đức Phật biết rõ là không thể từ bỏ tất cả cùng một lúc khi những sự chuẩn bị chưa được thực hiện. Có nhiều điều kiện tiên quyết để điều đó xảy ra. Đây là điều để thứ tư. Hiểu được tất cả những điều kiện tiên quyết thiết yếu này là điều duy nhất khiến sự giải thoát trở nên khả thi. Nó gồm tám phần. Không có phần nào của con đường ấy có thể bỏ qua. Mỗi thành phần đều thiết yếu. Thiếu tất cả những điều kiện tiên quyết này thì không có sự giải thoát.

Phần thứ nhất ít nhất là một sự sáng tỏ trên phương diện lý trí về ba điều để đầu. Nếu không có sự sáng tỏ ấy, phương hướng luôn mơ hồ. Nếu ta không rõ về những nguyên lý cốt yếu trong các điều để này — bản chất của vô thường, nỗi khổ vốn có trong sự chết và sự phai tàn của những đối tượng đã được nắm lấy và đồng hóa, cũng như vai trò của sự đồng hóa và niềm tin vào cái ngã trong việc nắm lấy những thứ vô thường ấy — thì phần còn lại của con đường không thể và sẽ không mang lại giải thoát. Điều thiết yếu là mục đích của các điều kiện tiên quyết phải rõ ràng. Mục tiêu tối hậu là buông bỏ tất cả những gì đã được tạo tác và chấm dứt tiến trình tạo tác. Nếu không có sự sáng tỏ ấy thì dù các điều kiện tiên quyết có sẵn sàng hay không, con đường cũng sẽ không dẫn đến giải thoát.

Khi hiểu biết ấy vững chắc và mỗi bước trên con đường đều đi kèm với sự hiểu biết về ba điều để đầu, thì tất cả những phần còn lại sẽ rơi vào đúng chỗ và trở nên hợp lý. Không có sự hiểu biết ấy, tất cả các điều kiện tiên quyết có thể mang lại một số lợi ích thế gian và cuối cùng có thể trở thành những công cụ hữu ích, nhưng chúng không thể được gọi là con đường đến giải thoát.

### **Chánh Tư Duy**

Khi ta thực sự chấp nhận sự vô thường của vạn vật, khi ta thực sự chấp nhận hiểu biết rằng chính tham ái của ta đối với những thứ vô thường đã thúc đẩy vòng luân hồi sinh, lão, tử, thì phần thứ hai của Bát Chánh Đạo trở nên rất rõ ràng và hiển nhiên. Con đường đến tự do là qua việc bước đi, sống không cần đến, và xuất ly khỏi các trải nghiệm giác quan. Rõ ràng là chúng không nằm trong tầm kiểm soát của ta và chỉ mang lại một hình thức cứu trợ thoáng qua và bất an. Chúng không thể mang lại sự an toàn hay an ninh thực sự. Chính sự nghiệp ngập của ta đối với chúng đã thúc đẩy nỗi khổ của ta. Con đường duy nhất đến tự do là buông bỏ chúng lại phía sau. Nhưng, về cốt yếu, cũng quan trọng không kém là đừng để mình rơi vào thái cực kia. Thái cực của ác ý và tàn nhẫn, dù hướng vào bản thân hay người khác, không phải là con đường. Nó đau đớn và chẳng phục vụ mục đích nào ngoài việc gây ra khổ đau vô ích. Ác ý và tàn nhẫn chỉ là thái cực kia của việc theo đuổi dục lạc; đó là việc cố chống chọi và hủy diệt các trải nghiệm giác quan thay vì buông bỏ chúng.

Một khi ta bắt đầu từ bỏ những tiện nghi, xao lãng và buông thả của giác quan, mức độ khó chịu nền tảng trong đời sống của ta tăng lên, và việc đối phó với khuynh hướng ác ý và tàn nhẫn trở thành một trận chiến rất nổi bật. Liên tục cảnh giác xem ta đang nghiêng về phía tham ái hay đang chống chọi với các trải nghiệm giác quan là một điểm khởi đầu trọng yếu để giữ sự sáng tỏ về việc ta có đang ở trên con đường hay không.

Bản chất của việc theo đuổi dục lạc là ta tự chuẩn bị cho mình sự thất vọng đến khi ta đánh mất cái không nằm trong tầm kiểm soát của mình. Ta càng đầu tư vào các trải nghiệm giác quan, ta càng tự chuẩn bị cho mình thêm nhiều đau đớn và sầu khổ. Và còn trực tiếp hơn nữa, việc theo đuổi các trải nghiệm giác quan là để cho tâm đi ra ngoài và dính mắc vào các trải nghiệm bên ngoài. Vì vậy, tự bản chất nó là một trải nghiệm rất bất an, kéo ta ra khỏi chính mình và dẫn đến một sự căng thẳng mỗi khi ta dính mắc vào điều gì đó bên ngoài. Càng nhiều dính mắc, càng nhiều căng thẳng và bất an sinh khởi. Bản chất của ác ý và tàn nhẫn là chúng là những trạng thái đau đớn ngay tại khoảnh khắc ta sinh khởi chúng. Chúng gây đau đớn cho những người quanh ta, và dẫn đến những hậu quả đau đớn.

Từ bỏ hai sự theo đuổi này là khởi đầu của con đường, nhưng sự xuất ly còn có nhiều lợi ích hơn thế. Với việc bước đi khỏi sự theo đuổi dục lạc, ta không phải dành vô tận thời gian để làm việc kiểm tiến. Ta không phải cố thao túng người khác để có được điều mình muốn. Ta không bị dẫn vào xung đột khi cố bảo vệ những sở hữu của mình. Và cũng quan trọng không kém, ta có một lượng thời gian và không gian rất lớn để theo đuổi cái thực sự mang lại một hạnh phúc và an lạc bền vững cho chính mình và cho người khác.

Đức Phật nhấn mạnh việc hiểu rõ và tự giới hạn mình trong lãnh vực của điều thiện lành, điều tốt đẹp, điều ích lợi. Ngài thấy dục lạc là một sự đầu tư tệ hại đến thế nào và những hành động đặt nền trên sự tốt đẹp là một sự đầu tư to lớn đến thế nào, nên ngài liên

tục nhấn mạnh với các vị Tỳ-kheo và những người cư sĩ rằng họ nên rõ ràng về điều gì là tốt và điều gì là không tốt, điều gì là thiện lành và điều gì là bất thiện, điều gì là ích lợi và điều gì là không ích lợi.

Trong nhiều dịp, ngài còn răn dạy các vị Tỳ-kheo chớ coi thường cái mạng lại dù chỉ là những phần thưởng thế gian — những trạng thái hữu vi của tâm từ, lòng bi mẫn, sự mãn nguyện và sự quan sát. Đây là những trạng thái vô cùng cân bằng và an lạc hay tịnh lạc, thậm chí có thể được dùng làm nền tảng cho giải thoát nếu được thấm nhuần với trí tuệ về vô thường và các diệu đế.

Sự bố thí vừa có phẩm chất tạo nên nghiệp tích cực to lớn dẫn đến tuổi thọ, sức mạnh, sắc đẹp, trí tuệ và an lạc, vừa có phẩm chất siêu việt là buông bỏ một phần nào đó của thế giới vật chất đã rơi vào sở hữu của ta.

Ngay cả niềm tin nơi Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng đoàn cũng có thể mang lại cho ta một nền tảng cho những phần thưởng vô lượng. Khi ta hiểu rằng mỗi một trong ba ngôi này mang lại hy vọng và khả năng giải thoát, chúng mang lại không chỉ nguồn cảm hứng, mà còn cả sức mạnh tâm linh cho phép ta thực hiện những bước xa hơn trên con đường.

Bản chất của những loại hành động này, vốn đều mang phẩm chất của sự tốt đẹp chân thật và hướng về giải thoát, là phương hướng của ít nhất là những phần thưởng to lớn. Đối với người có thể hòa điệu với bản chất của trải nghiệm, sức mạnh tâm linh của những loại hành động này là điều có thể cảm nhận được; nhưng dù ta có thể lập tức trải nghiệm chúng hay không, chúng vẫn mang lại một nền tảng và sự nâng đỡ vững chắc để đi xa hơn trên con đường.

### **Chánh Nghiệp, Chánh Ngữ và Chánh Mạng**

Ba phần kế tiếp của Bát Chánh Đạo gắn liền với nhau. Khi ta hiểu bản chất của trải nghiệm nội tâm mình, các hậu quả của việc vi phạm chánh nghiệp, chánh ngữ và chánh mạng trở nên rõ ràng. Vi phạm chánh nghiệp liên quan đến sát sinh, trộm cắp, hay tà hạnh trong tình dục. Vi phạm chánh ngữ liên quan đến nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô bạo, và nói chuyện phù phiếm. Vi phạm chánh mạng liên quan đến việc kiếm sống bằng những cách vi phạm ngay cả bảy hình thức đầu của chánh nghiệp và chánh ngữ. Bởi khi ta đạt đến địa vị một người xuất gia, sống nhờ vật phẩm cúng dường của những người có lòng tin, tiêu chuẩn của chánh mạng còn cao hơn nữa: nó liên quan đến những điều như bói toán, tiên đoán về những việc thế gian, ma thuật hắc ám, hay làm những dịch vụ cho người cư sĩ vốn chẳng liên quan gì đến giải thoát.

Hậu quả của những loại hành động này là những trạng thái đau đớn tạo nên một vết nút đau đớn xuống đến tận cốt lõi của trải nghiệm nội tâm. Khi vết nút ấy hình thành, ta không thể duy trì sự tăng trưởng tâm linh. Nó giống như người mong ước trèo lên núi mà lại tự bẻ gãy chân mình. Nền tảng cho sự tiến bộ tâm linh là ý chí của ta. Nếu ý chí ta bị một vết nút xuyên qua, ta không thể duy trì bất kỳ nỗ lực tăng trưởng tâm linh nào. Khi ta tránh xa bất kỳ hành động nào trong số này, thì chỉ là vấn đề thời gian trước khi ý chí của ta trở nên ngày càng thanh tịnh và vững chắc. Càng vững chắc thì nó càng có thể duy trì; càng có thể duy trì thì sự tiến bộ trên con đường càng sắc bén, kiên định và đầy kết quả. Đó là sự khác biệt giữa việc cố đổ đầy một cái thùng rò rỉ và cố đổ đầy một cái thùng kín nước — thùng càng kín nước thì công việc đổ đầy nó càng đem lại nhiều kết quả.

Một cách khác để nhìn ba thành phần này của con đường là chúng là những hành động của thân và khẩu vốn có bản chất dẫn đến những hậu quả đau đớn. Hành động của thân và khẩu của ta càng trong sạch, niềm an lạc nội tâm của ta càng không bị hoen ố. Ngôn ngữ tự nhiên của ý chí là ngôn ngữ của cảm thọ và sự nhận biết. Khi trải nghiệm nội tâm của ta đau đớn, ý chí luôn tìm kiếm sự cứu trợ qua các đối tượng giác quan. Khi trải nghiệm nội tâm của ta đặt nền trên một niềm an lạc thiện lành, nó không cần đến hạnh phúc của các đối tượng giác quan. Nó đã có một hình thức hạnh phúc thuần khiết hơn, an lạc hơn, bền vững hơn, tinh tại hơn.

Khi ta không có sự an lạc nội tâm, ta khao khát bất kỳ hình thức hạnh phúc nào, dù thiện lành hay bất thiện, và ta không chịu nổi việc nhìn vào nỗi khổ vốn có trong dục lạc. Nhưng khi ta có một cảm giác an lạc và hạnh phúc nội tâm, không có vấn đề gì khi nhìn thấy mặt trái của dục lạc, bởi ta có một nơi khác để nương về. Ta có một cảm giác an lạc và hạnh phúc nội tâm. Việc từ bỏ chúng trở thành điều hiển nhiên nhất trên đời, bởi ta có một lựa chọn tốt hơn. Ý nghĩ vi phạm giới hay theo đuổi dục lạc dường như là một hành vi tự hủy hoại vô ích. Khuynh hướng phát triển xa hơn trên con đường buông bỏ, hay giúp người khác phát triển xa hơn trên con đường ấy, là điều duy nhất hợp lý.

### **Chánh Tinh Tấn**

Chánh tinh tấn là phần đầu tiên của Bát Chánh Đạo có liên quan đến thiên tập, dù nó có thể bắt đầu ngay cả trước đó và lý tưởng là nên có mặt mọi lúc. Chánh tinh tấn bao gồm việc từ bỏ những phẩm chất bất thiện và phát triển những phẩm chất thiện lành. Điều quan trọng là hiểu rõ từng phẩm chất này và sự tiến triển của chúng.

Những hình thức thô của các hiện tượng bất thiện liên quan đến năm triển cái, chướng ngại, vật cản, rào chắn, lớp che phủ, cơ chế phòng vệ. Đó là dục ái, ác ý, hôn trầm và thụy miên, trạo cử và lo lắng, và hoài nghi. Mỗi cái có cách riêng của nó để làm ta mất cân bằng, hoặc cắt đứt ta khỏi bản chất trải nghiệm nội tâm của mình. Chúng thường sinh khởi như những nỗ lực để tìm khoái lạc hay sửa chữa một vấn đề, nhưng chúng làm điều đó theo những cách rất cuộc là tự hủy hoại.

Mỗi cái có thuốc giải riêng của nó vì mỗi cái làm ta mất cân bằng theo một cách độc đáo. Thuốc giải cho dục ái là nhìn vào bản chất không bóng bẩy, không đẹp đẽ, không lóng lánh của vạn vật, thấy bản chất của thịt và máu đúng như nó là, thấy bản chất của thế giới vật chất trong bản tính thật của nó — tan rã, phân hủy và rơi rụng. Khi tháo dỡ cái hình ảnh bóng bẩy mà ta đem lòng yêu mến, ý chí của ta cuối cùng bắt đầu chấp nhận rằng ta đã đem lòng yêu mến một thứ không đẹp đẽ hay thỏa mãn đến vậy.

Thuốc giải cho ác ý là tâm từ và sự cầu mong điều tốt lành. Hai cái này không thể cùng tồn tại. Ta không thể vừa cầu hại cho người khác vừa cầu mong điều tốt lành cho họ cùng một lúc. Khi ta thêm tâm từ và lòng bi mẫn vào ác ý, nó trung hòa ác ý và đưa ta trở lại trạng thái cân bằng.

Thuốc giải cho hôn trầm và thụ miên là chánh niệm và sự tỉnh giác trọn vẹn, cũng như khơi dậy năng lượng, nhận ra ánh sáng. Điều then chốt là làm mọi điều có thể để giữ sự hiện diện. Khuynh hướng của hôn trầm và trầm uất là cắt đứt; thuốc giải là cố gắng giữ sự hiện diện và tỉnh giác.

Thuốc giải cho trạo cử và lo lắng là tĩnh lặng, tĩnh lặng, tĩnh lặng. Không có lối tắt nào mà tôi biết. Chỉ cần thời gian để cho sự bất an lắng xuống. Nó giống như ngồi với một đứa trẻ hay một con vật rất lo âu và bất an, hay như nhìn bụi lắng xuống sau một cơn gió mạnh. Chỉ cần một sự hiện diện tĩnh lặng để cho sự bất an tự nhiên lắng xuống. Ngay cả một khoảnh khắc cũng có thể chỉ ra phương hướng đi đến an lạc.

Thuốc giải cho hoài nghi là sự sáng tỏ về điều gì là thiện lành hay bất thiện. Theo đuổi các đối tượng giác quan là bất thiện. Phá giới là bất thiện. Ác ý và tàn nhẫn là bất thiện. Không tin rằng có những kết quả cho hành động của mình trong thế giới này và trong một thế giới khác là bất thiện. Tâm từ là thiện lành. Lòng bi mẫn là thiện lành. Sự mãn nguyện là thiện lành. Sự quan sát là thiện lành. Sự bố thí là thiện lành. Giới hạnh là thiện lành. Sự xuất ly và bước đi khỏi dục lạc là thiện lành. Trí tuệ của Tứ Diệu Đế — sự hiểu biết về tính vô thường của trải nghiệm hữu vi, sự hiểu biết rằng chạy theo tham ái là cái thúc đẩy nỗi khổ của ta, sự hiểu biết rằng buông bỏ, từ bỏ, xả ly, giải thoát, tự do, không chấp thủ là con đường đến tự do, sự hiểu biết về những điều kiện tiên quyết để có thể từ bỏ tham ái ở mức độ từng khoảnh khắc — tất cả những điều này là hình thức cao nhất của điều thiện lành.

Khi ta phát triển kỹ năng từ bỏ năm triển cái ấy cũng như một trực giác về cảm giác cân bằng và vững vàng đến trong sự vắng mặt của năm triển cái ấy, nó dọn đường cho hai giai đoạn kế tiếp của con đường thực sự cất cánh.

## **Chánh Niệm**

Trên thực tế, Chánh Niệm bắt đầu cùng lúc với Chánh Tinh Tấn. Ngay khi ta lấy hơi thở làm đối tượng, ta đã bắt đầu quan sát thân. Bốn nền tảng của niệm là những cơ sở, mảnh đất mà trên đó sự hiểu biết về bản chất trải nghiệm của ta được xây dựng. Chúng là việc hòa điệu với bốn phương diện của thực tại tạo nên trải nghiệm của ta, và rốt cuộc tất cả đều cần được trải nghiệm trong từng khoảnh khắc, ngay khi chúng đang diễn ra.

Thân là một phương diện của trải nghiệm. Nó bắt đầu với việc quan sát hơi thở, cũng như tất cả trải nghiệm thuộc về thân đang diễn ra ở mức độ của thân. Trải nghiệm về trọng lượng, hay sự kết dính, hay sức nóng, hay sự chuyển động, những gì các dây thần kinh đang cảm nhận ở mức độ của thân, tất cả sự căng thẳng có thể đang được giữ trong thân. Tuy nhiên, bản chất của chánh niệm là nó không chỉ là trải nghiệm thân trong thân, sinh và diệt trong từng khoảnh khắc, mà còn là buông bỏ chúng — buông bỏ sự tạo tác của thân, ra khỏi tham ái đối với dục lạc và nỗi khổ gắn liền với thế gian.

Phương diện trải nghiệm của thân là lý do vì sao nó là một cơ sở, nhưng điều ta đang nhớ về thân là bản chất của nó được cấu tạo từ bốn yếu tố, được hình thành từ những phần không bóng bẩy, bị chi phối bởi sự rơi rụng, suy hoại và mục rã. Chính hai phương diện kết hợp ấy — cơ sở của thân, và sự nhớ về bản chất của nó như một cái gì đó được kết hợp, chịu sự tan rã và hủy hoại.

Nền tảng thứ hai của niệm là trải nghiệm cảm thọ trong cảm thọ, những cảm thọ vi tế thường phủ lên thân, nhuộm màu khoái lạc hay đau đớn hay không khoái lạc cũng không đau đớn. Đó là một sự nỗ lực say mê hướng đến một sự nhớ liên tục, đầy đủ và trọn vẹn về trải nghiệm này, sinh và diệt, cùng sự buông bỏ mọi sự đồng hóa, tham ái và khổ đau đối với trải nghiệm này.

Điều được nhớ về cảm thọ là có những cảm thọ khoái lạc, đau đớn, hay trung tính nhất định sinh khởi từ những thứ thuộc thế gian, và những cảm thọ khác sinh khởi xa rời những thứ thuộc thế gian. Phẩm chất của con đường là ban đầu, trong tiến trình xuất ly, ta từ bỏ thế gian cùng những cảm thọ sinh khởi từ thế gian. Ban đầu, nỗi đau của việc sống thiếu các khoái lạc thế gian sinh khởi. Rồi ta phát triển niềm an lạc tâm linh nội tâm đến từ điều thiện lành. Cuối cùng, từ niềm an lạc tâm linh ấy, ta tiến về phía cảm thọ trung tính vi tế hơn, trước khi buông bỏ cả điều đó nữa.

Nền tảng thứ ba của niệm là trải nghiệm ý chí trong ý chí. Đó là phương diện của tâm thức ta có trước cả tư tưởng, sự kích động ở mức nền tảng, hay sự thù hận, hay sự si mê, cái bị tán loạn hay sụp đổ, hay trải nghiệm sự vắng mặt của những trạng thái đó. Đó là phương diện của tâm thức có khả năng mở rộng hay co rút, có khả năng tập trung, và có tiềm năng cho sự tự do tối hậu. Nó trở nên rõ ràng nhất khi các tư tưởng lắng xuống. Khi các tư tưởng tĩnh lặng, ta có thể trải nghiệm rõ ràng hơn phương diện ấy của ý chí —

cái di chuyển, ý định, và trực nhận. Đó là cái trải nghiệm tâm từ, hay lòng bi mẫn, hay sự mãn nguyện, hay sự quan sát. Nền tảng thứ ba của niệm là trải nghiệm trực tiếp về ý chí, quan sát nó di chuyển và đứng yên, quan sát nó sinh và diệt, quan sát nó tập trung hay mở rộng. Phương diện ấy của tâm thức được trải nghiệm càng rõ ràng, càng rõ ràng nơi nào công việc từ bỏ tham ái cần diễn ra. Nếu nó được nhận biết trực tiếp, sẽ trở nên rõ ràng tham ái có cảm giác như thế nào, sự diệt của tham ái có cảm giác như thế nào, sự tự do khỏi tham ái có cảm giác như thế nào. Đó là phương diện của tâm thức gắn bó nhất với cảm thọ và sự nhận biết, cái biết xảy ra trước khi bất kỳ tư tưởng có ý thức nào sinh khởi.

Một khi phương diện ấy của tâm thức hiểu được những trải nghiệm đó, và kết nối được rằng trải nghiệm tham ái dẫn đến trải nghiệm sâu khổ, ta đã bước vào nền tảng thứ tư của niệm. Sự nhớ về các pháp trong các pháp. Các pháp là bất cứ điều gì được tâm nhận thức hay những trạng thái mà ý chí khoắc lấy. Nó bao gồm các trạng thái tâm lý, các cảm thọ và sự nhận biết, sự xúc chạm với tất cả các căn, các pháp đang diễn ra trong tâm như tư tưởng và sự chuyển động của tâm. Khi tâm thức trở nên đủ sắc bén và kiên định, nó có thể nhận thức các pháp này sinh khởi ngay khi chúng đang diễn ra. Nó có thể thấy khuynh hướng đi ra ngoài về phía và đồng hóa với những hiện tượng này. Nó có thể thấy nỗi đau sinh khởi từ việc nắm bắt những hiện tượng ấy. Nó có thể thấy sự tự do nằm ở phía bên kia của việc từ bỏ những thôi thúc đó và buông bỏ những hiện tượng đó. Việc quán xét các pháp trong các pháp bao gồm cả những phương diện của thực tại hữu vi mà ta tương tác, cũng như các trạng thái tâm lý của ta đối với chúng, cũng như sự nhận biết cho phép ta xả ly những pháp ấy.

### **Chánh Định**

Chánh Định cũng đan xen với Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm. Đó là sự tiến triển tự nhiên bắt đầu nơi cảm giác cân bằng đã lắng xuống từ việc từ bỏ năm triền cái dừng lại. Có một sự chuyển tiếp trọng yếu giữa cảm giác cân bằng đã lắng xuống sinh khởi từ việc từ bỏ các triền cái và khởi đầu của Chánh Định.

Khi ta phát triển được một chút sự kiên định với trạng thái thoát khỏi những triền cái ấy, ý chí lắng xuống. Khi niềm an lạc ấy được thiết lập, một cảm giác thư giãn nội tâm trở thành một chốn nương tựa, một sự nghỉ ngơi khỏi những cơn gió cảm xúc bị thúc đẩy bởi các triền cái ấy. Khi bị các triền cái quấy phá thì không có sự an lạc. Khi đã bỏ lại những triền cái ấy phía sau, một sự khuây khỏa nội tâm lắng vào, ngày càng sâu hơn. Sự khuây khỏa ấy chuyển thành một cảm giác mãn nguyện và hạnh phúc sâu sắc, chính cái cảm giác ấm áp và êm dịu có thể được khơi dậy bởi tâm từ chân thật, sự tốt đẹp chân thật, sự quán niệm về Đức Phật, Giáo Pháp, Tăng đoàn, và nguồn cảm hứng chân thật trước khả năng rằng sự tốt đẹp và sự tự do hiện hữu trên đời.

Sự khuây khỏa này, sự mãn nguyện này, niềm hạnh phúc sâu sắc và an lạc này thường tự nhiên khơi lên một niềm vui thiện lành, cân bằng. Theo một số cách, nó tương tự niềm vui sinh khởi từ những thứ thế gian, nhưng hoàn toàn khác ở chỗ dù là một trạng thái rất tràn đầy năng lượng, nó lại là một trạng thái rất cân bằng.

Niềm vui ấy khơi dậy một cảm giác thư giãn nơi thân và gần như đồng thời một cảm giác khoái lạc thư thái. Với tất cả những trải nghiệm thiện lành, cân bằng ấy, việc ý chí rút lui khỏi các căn và tập trung trở nên dễ dàng hơn nhiều.

Từ đó, bốn giai đoạn của chánh định tương đối dễ hiểu theo trực giác, mỗi giai đoạn rũ bỏ lớp bất an thô nhất — đầu tiên là các tư tưởng và sự chuyển động của tâm lắng xuống, rồi niềm vui lắng xuống, rồi cảm thọ khoái lạc vi tế lắng xuống, và ta chỉ còn lại trải nghiệm hợp nhất, tĩnh lặng của sự quan sát và nhận biết cùng với cảm thọ không khoái lạc cũng không khó chịu.

### **Chánh Trí**

Ở tất cả những giai đoạn này, sự nhận biết vẫn còn hoạt động đầy đủ. Tuy tư tưởng đã lắng xuống sau giai đoạn đầu, sự nhận biết bằng trực giác về trải nghiệm vẫn còn đầy hiệu lực. Tuy không có những tư tưởng "Đây là vô thường", vẫn còn sự nhận biết về phẩm chất đang bốc cháy, đau đớn của sự sinh và diệt. Vẫn còn sự nhận biết về nỗi đau sinh khởi từ việc nắm chặt các đối tượng giác quan. Vẫn còn sự nhận biết rằng sự xả ly là con đường đi đến một cảm giác tự do. Những sự nhận biết này không tự động. Chúng chỉ đến nếu đã được nuôi dưỡng. Nhưng nếu chúng đã được nuôi dưỡng suốt cả tiến trình, chúng có thể trở nên ngày càng kiên định và tự động trước, trong, hay sau khi ý chí tập trung.

Với một ý chí đã tập trung đang quán xét thân, sự nhận biết, các dính mắc, các nhận thức giác quan sinh khởi và diệt mất trở nên sắc bén hơn nhiều và tức thời hơn nhiều. Ý chí đã cách xa hơn nhiều khỏi những đối tượng mà nó từng có khuynh hướng đồng hóa. Nó có khoảng cách với chúng. Chúng có thể đơn thuần được quan sát khi sinh khởi và diệt mất.

### **Chánh Giải Thoát**

Bước cuối cùng và sau hết là sự dập tắt ngọn lửa đang cháy ấy. Khi ý chí của ta không còn thêm nhiên liệu vào lửa bằng việc nắm chặt bất kỳ phương diện nào của trải nghiệm, thì chỉ là vấn đề thời gian trước khi ngọn lửa tắt. Đức Phật đã hứa với chúng ta rằng có một sự kết thúc.

Tuy vậy, ngay cả trước khi đến được điểm đó, lý lẽ của nó là không thể bác bỏ. Ta có thể thấy con đường để ngừng nắm chặt bất cứ điều gì, ngừng tạo tác bất cứ điều gì, ngừng đồng hóa với bất cứ điều gì. Ta có thể thấy rằng những thứ đang sinh và diệt không thực

sự là chính ta, không thực sự là của ta, không thực sự là một nguồn vững chắc cho hy vọng và an lạc. Ta có thể thấy tác động của việc từ bỏ tham ái đối với chúng. Ta có thể cảm nhận sự tĩnh lặng, mát mẻ và an lạc sinh khởi từ việc buông bỏ chúng. Ta có thể hiểu rằng đó là một sự an lạc bền vững hơn nhiều so với bất kỳ nguồn an lạc nào phụ thuộc vào một hiện tượng nhất thời. Chỉ đơn thuần là vấn đề để cho nó dập tắt, quan sát các thôi thúc hao mòn đi, quan sát chúng chấm dứt, và để ý chỉ buông bỏ cho đến khi nó được giải thoát hoàn toàn, được tự do hoàn toàn.

### **Di Sản của Đức Phật**

Đây là niềm hy vọng mà Đức Phật để lại cho chúng ta. Đây là con đường mà ngài đã lao tâm khổ tứ để khám phá. Đây là điều ngài đã hy sinh tất cả vì nó. Lẽ ra ngài có thể chứng đạt sự tự do tối hậu này sớm hơn nhiều, nhưng ngài quyết định ở lại để dò xét những góc ngách của vũ trụ và đo lường những chiều sâu của trải nghiệm tâm thức, để có thể trao một con đường trọn vẹn cho bất cứ ai, bất cứ nơi đâu, từ chỗ họ đang đứng đến sự giải thoát hoàn toàn. Ngài thấu hiểu mọi góc ngách của tâm thức con người và bày ra chi tiết cách tiến bước từ chỗ mỗi người đang đứng.

Ngài thể hiện sự tự chế và kiên định to lớn khi không đi chệch khỏi cái thiết yếu nhất để rút mình ra khỏi nỗi khổ của trải nghiệm sinh, lão, tử. Ngài không lạc vào suy đoán. Ngài biết những dòng tư duy nào dẫn ra ngoài, và những dòng tư duy nào dẫn đến một vòng luân hồi bất tận của mớ bong bong rối rắm của sinh, lão, tử. Ngài liên tục khuyến khích chúng ta nhìn thế giới qua lăng kính của các nguyên lý thay vì qua lăng kính của cái ngã. Ngài thấy rằng gốc rễ sâu xa nhất của sự si mê của chúng ta là sự đầu tư vào khái niệm về cái ngã; một khi ta có thể thấy rằng mọi thứ ta thường đồng hóa đều là vô thường và đau đớn, ta có thể bắt đầu buông bỏ. Qua sự buông bỏ, lớp sâu nhất của sự nhận biết của ta có thể được tự do.

Ban đầu, ngài nghĩ rằng người ta không có cách nào hiểu được nó. Nó quá vi tế. Những người ưa thích sự chấp thủ sẽ không bao giờ hiểu được nó. Nhưng vị trời Sahampati khuyến khích ngài rằng có những người có thể hiểu được. Thật kỳ diệu khi ngài đã khám phá ra con đường, và cũng kỳ diệu không kém khi ngài có khả năng dạy người khác chứng ngộ nó. Việc con đường ấy vẫn còn tồn tại là di sản to lớn của ngài. Ngay cả 2500 năm sau, những gợn sóng vẫn còn vang vọng. Gia tài mà chúng ta đã nhận được là vô lượng. Nó chỉ về một phương hướng mà nhiều người chưa từng hình dung trước đây. Nó mang lại một niềm hy vọng vượt trên mọi niềm hy vọng khác. Đó là niềm hy vọng về sự tự do tối hậu, một sự an lạc tối hậu.