



## **Làm thế nào để đạt được sự Giải Thoát ?**

**Một phương pháp thực dụng gồm bảy giai đoạn  
đúng theo lời dạy của Đức Phật và chính Đức Phật đã chứng nghiệm**

**Christian Maes**

Tài liệu Viện Đại Học Phật Giáo Âu Châu  
(<http://www.bouddhisme-universite.org/node/811>)

**Hoang Phong** chuyển ngữ

### **Lời giới thiệu của Viện Đại Học Phật Giáo Âu Châu**

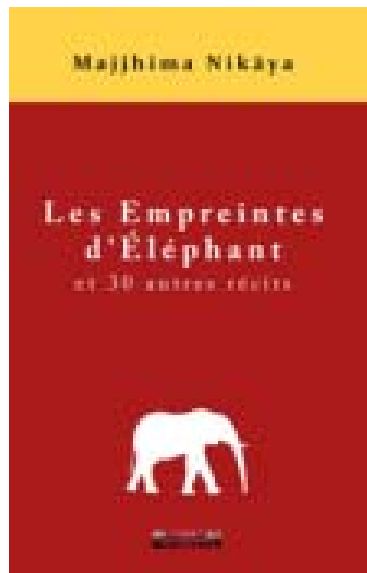
Từ nhiều năm nay, Christian Maes đã đưa lên mạng Internet (<http://majjhima.perso.neuf.fr/>) một tuyển tập dịch thuật gồm những bài kinh chọn lọc

trong bộ *Trung A Hàm (Majjhima Nikaya)* tức là "*Các bài thuyết giảng có chiều dài trung bình*" và cũng là một trong số các bộ Kinh quan trọng nhất của Phật giáo nguyên thủy.

Trung A Hàm tuy vẫn còn vài đoạn lập đi lập lại (rất quen thuộc trong văn chương Phật Giáo...) thế nhưng đây là một trong số các bộ kinh chủ yếu của Phật Giáo, và có thể xem như là tuyển tập các bài giảng quan trọng nhất của Đức Phật. Người xuất gia (tỳ kheo) thường phải đọc bộ kinh này trước nhất, nếu không muốn nói là họ phải học thuộc lòng để luôn hướng vào đó mà noi theo trên con đường tu học của mình. Thế nhưng nào có phải là dễ mà học thuộc hết được đâu ..., vì bộ tuyển tập này có đến 152 bài kinh!

Ý thức được sự khó khăn đó, Christian Maes đã soạn ra một tuyển tập gồm khoảng ba-mươi bài kinh mang tựa đề là "*Những vết chân voi và ba-mươi câu chuyện khác*". Đây quả là một tập sách nhập môn tuyệt vời giúp tìm hiểu bộ kinh Trung A Hàm (*tuyển tập này vừa được nhà xuất bản ILV phát hành ngày 23 tháng giêng, 2012 (ISBN : 978-2-35209-504-0,*

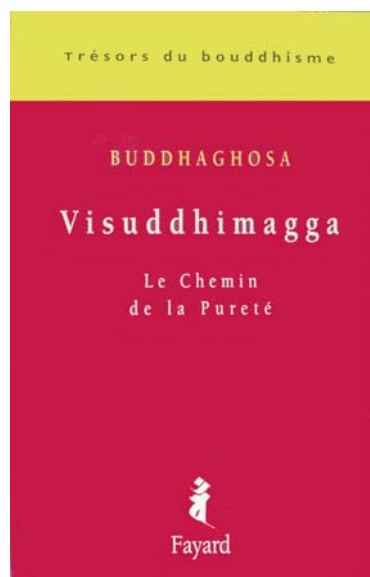
295 trang) , tức là ngay sau khi vừa được Viện Đại Học Âu Châu giới thiệu. Sách được tác giả cho phép tải xuống miễn phí từ mạng Internet tại địa chỉ: <http://majjhima.perso.neuf.fr/>. / Tựa sách là "Những vết chân voi" cũng là tựa của bài đầu tiên trong tập sách - ghi chú thêm của người dịch).



## **Những vết chân voi** (Majjihima Nikaya)

Trong từng bài kinh - được dịch thẳng từ tiếng Pali - Christian Maes còn kèm thêm các lời ghi chú vô cùng quan trọng trích từ các sách "*Bình Giải*" đã được lưu giữ tại Ấn Độ cũng như tại Tích Lan suốt nhiều thế kỷ sau khi Đức Phật tịch diệt. Các lời "*Bình Giải*" này được Phật Âm (Buddhagosa) gom lại thành một

tập sách, và tập sách này đã trở thành một trong số các tác phẩm quan trọng nhất của kinh sách Phật Giáo Theravada nói chung, đây là quyển "*Con đường của sự Tinh Khiết*" hay "*Thanh Tịnh Đạo*" (*Visuddhimagga*). Tác phẩm này cũng đã được Christian Maes dịch lại toàn bộ và xuất bản cách nay vài năm (*Le chemin de la pureté - Visuddhimagga*, nxb Fayard, 2002).



Từ các bài Kinh cùng những lời "*Bình Giải*" trích từ tập "*Thanh Tịnh Đạo*" (*Visuddhimagga*) Christian Maes đã đúc kết lại thành một bản tóm lược mà ông gọi là "***Một phương pháp thực dụng gồm bảy giai đoạn***". Đây quả là một bản đúc kết thật trong sáng, tóm lược lại toàn bộ quá trình thăng tiến để giúp

chúng ta thấy rõ những bước đi trên con đường tu tập thực hành, khởi sự từ vị trí hiện tại của mỗi người cho đến giai đoạn Giải Thoát cuối cùng. Tác giả hoàn toàn không dùng lại bất cứ một chữ tương đương nào trong tiếng Pa-li. Ông nêu lên theo thứ tự từng giai đoạn chính yếu và thực dụng rút tĩa từ những lời giáo huấn và khuyên bảo của Đức Phật cũng như của các vị đệ tử của Ngài sau này - và phép tập luyện này cũng được Đức Phật chứng nghiệm bằng cách áp dụng vào sự tu tập của chính Ngài. Quả thật là một bản tóm lược rất cô đọng và tuyệt vời mà chúng tôi (*Viện Đại Học Phật Giáo Âu Châu*) xin giới thiệu với người đọc.

### **Ghi chú của người dịch:**

Christian Maes là một người kín đáo mà không ai biết gì về ông cả. Trang web của ông không có tên, cũng không đăng một lời giới thiệu nào, mà chỉ có những bài kinh do ông dịch được đưa lên một cách ... "trơ trọi" thế thôi. Các sách xuất bản của Christian Maes cũng đều không ghi tên ông trên bìa sách. Với tuyển tập của ông gồm các bài kinh quan trọng nhất

trong bộ *Trung A Hàm* thì ông lại gọi là "*Những vết chân voi*", quả thật là một tên gọi hết sức sâu sắc. Sự kín đáo ấy, hay cũng là sự khiêm tốn của ông đầu sao cũng không phải là điều đáng quan tâm bằng những gì do ông cống hiến cho chúng ta.

Tuy dịch thuật kinh sách từ một cổ ngữ thế nhưng ông không hề dùng các thuật ngữ quen thuộc, quy ước và công thức mà ngày nay đã bị quá lạm dụng. Đối với các "bài kinh" thì ông lại gọi đây là các "câu chuyện", và ông đã thuật lại các "câu chuyện" thật xa xưa ấy bằng ngôn ngữ của ngày nay, khiến cho chúng ta đọc mà cứ ngỡ như là các "câu chuyện" mà ông kể vừa mới xảy ra vào hôm qua mà thôi.

Ngoài bài chuyện ngữ "*Phép tu tập gồm bảy giai đoạn*" này, người đọc cũng có thể tìm xem một bài dịch ngắn về "*Câu chuyện một Con Đường*" (đăng trên các trang nhà Thư Viện Hoa Sen, Quảng Đức...) một bài viết với chủ ý "dọn đường" trước cho bài dịch này.

Qua "*Câu chuyện một Con Đường*" chúng ta có thể tìm thấy hình bóng của chính mình trong một đoàn người đang lầm lũi bước đi... Thế nhưng đây chỉ là một sơ đồ phác họa một vài nét ảo giác mà thôi, bởi vì Con Đường đích thật không phải là một thực thể bên ngoài để chúng ta đi tìm hay phóng nhìn vào đây, mà đúng hơn là Con Đường đang nằm trong tâm thức chúng ta. Christian Maes cho biết là Con Đường ấy chỉ có bảy bước, và thật ra thì Đức Phật cũng chỉ bước có bảy bước để đi đến Giác Ngộ.

***Một phương pháp thực dụng gồm bảy giai đoạn  
đúng theo lời dạy của Đức Phật và chính Đức Phật  
đã chứng nghiệm***

## **Lời nói đầu**

Theo các câu chuyện trong *Trung A Hàm* thuật lại thì vào thế kỷ thứ sáu hay thứ năm trước kỷ nguyên có một vị thầy tên là Phật Cồ-đàm cùng với tập thể

những đệ tử của Ngài đã áp dụng một phương pháp tu tập do chính Ngài khám phá ra. Vị Cồ-đàm thuyết giảng phương pháp ấy bằng nhiều cách khác nhau, khi thì nhấn mạnh đến khía cạnh này, lúc lại chú trọng đến khía cạnh khác, tùy vào các người đối tác. Chúng ta hãy tuân tữ theo dõi từng giai đoạn một đúng theo những gì được viết trong "*Câu chuyện về các trạm xe*" (*tên một bài Kinh*), được ghi lại trong tập "*Thanh Tịnh Đạo*" (*Visuddhimagga*) và đây cũng là phần cốt tủy nhất trong toàn bộ tập sách này.

Một vài suy tư từ những thời xa xưa đó quả cũng đã khiến chúng ta phải kinh ngạc!

Thí dụ như nhận xét là tư duy luôn giữ một vai trò then chốt trong cách suy nghĩ về chính mình, ta cho rằng ta hiện hữu với chức năng một con người là vì ta có khả năng suy nghĩ, từ đó ta đặt nặng tầm quan trọng quá lớn vào tư duy và sự lý luận, hơn là vào các kinh nghiệm cảm nhận trực tiếp và cụ thể. Thế nhưng mỗi khi ta suy nghĩ thì ngay lập tức đây cũng là điều khiến ta tự tách rời mình ra khỏi hiện thực mà đúng ra là ta có thể trực tiếp nhận biết được nó. Việc "suy



ngĩ" đã tạo ra cho ta một tấm màn chắn tâm-thần che khuất hiện thực một phần nào. Nếu muốn đạt được sự nhận biết hiện thực sâu xa thì ta phải đình chỉ ngay các tư duy mang tính cách khái niệm, và đây chính là cách giúp cho ta có thể nhận thấy được mọi vật thể một cách minh bạch và sáng suốt hơn.

Nhờ vào cách đó ta có thể tiếp cận với sự sống trên bình diện sơ đẳng nhất như là một sự tiếp nối của những khoảnh khắc, lúc thì thích thú, khi thì khó chịu, lúc thì trung hòa. Mỗi một khoảnh khắc ẩn chứa nhiều nhân tố khác nhau, một số nhân tố mang tính cách vật-lý (*vật-chất, hình-tượng, thân xác*), một số thì không phải là vật-lý (*phi-vật-chất, phi-hình-tượng, tâm-thần*). Người ta có thể quan sát được được sự tiếp xúc giữa năm giác quan vật-lý và các đối tượng của nó, và giữa khả năng nhận biết và các vật thể được nhận biết, và kể cả nhận biết được sự nhận biết của chính nó (*tức ngũ giác và các đối tượng của ngũ giác, và tri thức nhận biết được đối tượng của tri thức*). Phải chú tâm trực tiếp vào từng khoảnh khắc, không phải chỉ tưởng tượng một cách trí thức mà có thể thực hiện được.

Hơn nữa ngày nay chúng ta đặt quá nặng vai trò của cá thể con người; con người trở thành một giá trị quá lớn đối với chúng ta. Có thể là chúng ta sẽ rất ngạc nhiên khi thấy kinh sách xưa ghi lại là tất cả các yếu tố thuộc kinh nghiệm cảm nhận đều mang tính cách vô-cá-thể (*không có một cá thể nào đứng ra cảm nhận cả*), thế nhưng cũng cần nhắc thêm đây cũng có thể là sự cảm nhận của một con người trầm tư (*tác giả tránh không muốn sử dụng chữ người hành thiền mà chỉ nói đây là một người trầm tư*) đã thâm nhập được vào tâm điểm của từng khoảnh khắc thực tại với một cái giá của một sự tập luyện thật kiên trì và bền bỉ. Ta cũng không nên ngạc nhiên là sự quán thấy của người ấy (*người trầm tư hay hành thiền*) hoàn toàn khác biệt với cái nhìn của chúng ta.

Còn một điểm nữa cũng thật đáng để cho chúng ta phải kinh ngạc: ấy là con người suy tư cũng nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nếm thấy và sờ mó thấy giống như chúng ta, thế nhưng người ấy lại không hề tưởng tượng ra các thứ vật thể vật chất đã thấy, đã sờ mó, v.v. (*tức cảm nhận được bằng ngũ giác thể*

*nhưng không diễn đạt các sự cảm nhận ấy để biến nó trở thành các vật thể*). Trái lại thì người ấy chỉ nhờ vào các đặc tính của chúng để nhận biết đây là vật thể ấy thuộc thể rắn, lỏng, hơi nóng, và sự chuyển động để mà gọi đây là đất, nước, lửa hay khí, đúng với các đặc tính tiêu biểu nhất của chúng.

Tóm lại, phương pháp xưa gồm bảy điểm giúp đi sâu vào những gì đích thật của sự sống và con người bằng các kinh nghiệm cảm nhận, sau đó thì rút tĩa các thành quả phát sinh từ những sự khám phá đó.

## **Giai đoạn thứ nhất**

### **Một cách hành xử không thể chê trách**

Đây là cách hành xử từ bên ngoài (ngôn từ và hành động), và từ bên trong (tư duy) và sự cảnh giác trong từng khoảnh khắc của sự sống thường nhật.

Tư duy, ngôn từ và hành động phải luôn luôn thuần nhất, tránh không được nghĩ thế này và nói hay làm thế khác, hay nói theo chiều hướng này và hành

động theo chiều hướng khác, tốt nhất và nếu có thể được thì cố gắng giữ cho các tư duy mà mình ý-thức được và những gì vô-thức không mâu thuẫn với nhau (*những gì ta "ý thức được" và những "phản ứng tự nhiên và vô tình" của ta không trái ngược với nhau. Thí dụ tuy hiểu rằng ta không được sát sinh thế nhưng nếu có một con ruồi bất chợt bay đến đậu vào cạnh đĩa thức ăn của ta thì ta chớp ngay tờ báo cạnh bên để đánh bẹp con ruồi mà không suy nghĩ gì cả. Nếu nâng tư duy và hành động lên một cấp bậc cao hơn và tinh tế hơn thì lại càng khó để tìm thấy được một sự thuần nhất cần thiết. Do đó sự cảnh giác phải thật cao độ trong từng khoảnh khắc, và đây cũng là một sự tu tập - ghi chú thêm của người dịch*).

Sự lương thiện và lòng thành thật là những gì không thể thiếu sót được.

Sự thuần nhất trong từng khoảnh khắc của sự sống thật là cần thiết, và đây là căn bản không thể thiếu sót nếu ta muốn thành công trong các giai đoạn kế tiếp của phép tập luyện này.

Hơn nữa một cuộc sống kỷ cương còn giúp ta không gây ra thiệt hại cho bất cứ ai: đối với các người khác đã đành mà còn đối với cả chính ta nữa. Ngoài ra thì thái độ đó còn giúp cho ta không gây ra thiệt hại cho muôn thú, cây cỏ hay nói chung là cả thiên nhiên.

Cách giữ gìn đạo đức trên đây được phân chia thành nhiều cấp bậc khác nhau. Trước hết là các nam tu sĩ và các nữ tu sĩ phải tuân thủ thật nhiều giới cấm mà cũng chẳng cần phải kê hết ra đây.

Đối với các người khác, phong cách đạo đức tối thiểu gồm việc tuân thủ năm giới cấm: không sát sinh, không trộm cắp, không giao du tính dục bất chính, không nói dối, không rượu chè và dùng các thứ ma túy.

Tuy nhiên mức độ đạo đức căn bản đó cũng có thể mở rộng thêm thành mười điều như sau:

- không được "hủy hoại nguồn sinh khí", tức là không được sát sinh. Hơn nữa đây còn có nghĩa là

buông bỏ khí giới, chận lại những xung năng hung bạo, phát lộ lòng từ bi và kính trọng sự an vui của tất cả những gì sinh tồn và biết thở.

- không được trộm cắp, không lấy bất cứ gì mà người khác không cho mình.

- tránh việc giao du tính dục không chính đáng.

- không nói dối, không lường gạt kẻ khác. Thí dụ nếu phải làm chứng thì phải nói sự thật: nói những gì mình biết nếu mình biết, nói rằng mình không biết nếu mình không biết. Không nói lời gian dối dù là dựa vào bất cứ lý do nào.

- không được "nói năng như ma quỷ", có nghĩa là không được khích bác người này chống lại người kia. Trái lại phải nói lời hòa giải giữa những người có sẵn mối bất hòa với nhau. Biết yêu quý sự hòa hợp, hân hoan khi trông thấy sự hòa hợp và thốt lên những gì cần thiết để mang lại sự hòa giải giữa mọi người.

- tránh những lời gây ra tổn thương hoặc thô bạo, nói những lời êm ái, dễ thương, thân thiện, nhã nhặn, những lời đi thẳng vào con tim người khác.

- tránh những lời phù phiếm và không ba hoa vô tích sự. Nói đúng lúc, hợp lẽ, ích lợi, mạch lạc, giúp người khác an tâm, và phải thật chính xác.

- không tham lam, không thèm muốn của cải của người khác.

- phải có những chủ tâm tốt, ước mong tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc: "Mong sao cho chúng sinh biết tự chăm lo cho mình, không bị hành hạ, bị ngược đãi hay trở thành nạn nhân của sự nóng giận dù là từ đâu đến."

- phải biết trau dồi sự tin tưởng đúng đắn: phải ý thức các hành động tốt hay xấu đều tạo ra hậu quả, nên hiểu rằng có những thế giới khác mà một số các chúng sinh đã đạt được sự toàn thiện có thể trông thấy được bằng chính mắt của họ và bằng các kinh nghiệm cảm nhận trực tiếp của họ.

Ngoài ra còn có các khuyết điểm khác nữa cần phải loại bỏ: đây là tất cả mọi sự ham muốn, thù ghét, giận dữ, oán hận, vô ơn, ganh tị, dối trá, đạo đức giả, ương ngạnh, đua đòi, vô tâm và kiêu căng. Ngoài ra thì phải biết an phận với nhu cầu tối thiểu, phải hào phóng và chia sẻ với người khác những gì mình có. Không được tự đánh giá mình quá cao hay ngược lại là hạ mình quá thấp. Các khiếm khuyết ấy nếu được đẩy quá xa thì sẽ trở nên rất lộ liễu, do đó phải chú tâm đến các cách phát hiện thật nhỏ, thật tinh tế của chúng hầu loại bỏ các khiếm khuyết ấy.

Một cách hành xử không chê trách được như trình bày trên đây từng được xem như là những gì xứng đáng nhất giúp mở ra cánh cửa của bầu trời cao rộng sau khi chết, và trong lúc này thì có thể mang lại ngay cho mình một sự thanh thản thật rộng lớn, tỏa ra một bầu không khí tự tin cho những người chung quanh và tạo ra một căn bản cần thiết để giúp gạt hái được thành quả khi bước vào các giai đoạn tiếp theo sau.



## Giai đoạn thứ hai

### Sự tập trung thật sâu

Cách hanh xử không chê trách như đã được mô tả trên đây sẽ giúp vào việc thực hiện sự chú tâm được nhiều hiệu quả hơn.

Theo cách hiểu thông thường thì chữ tập trung chỉ có nghĩa là một sự kiểm soát tư duy hay là một sự chú tâm hướng vào những gì đang làm. Thế nhưng trong trường hợp đang đề cập thì sự chú tâm sâu xa là sự chú ý thẳng vào một điểm duy nhất, bất động, và phải được duy trì thật bền vững cho đến khi nào vật thể được chú tâm và tri thức nhận biết vật thể ấy trở thành một.

Đến đây phải cần đề cập đến một khái niệm thật quan trọng và tinh tế, thế nhưng tiếng Pháp thì lại không đủ chữ để diễn tả, do đó thật khó để trình bày, đây là một thứ khái niệm vượt lên trên thể dạng tâm thức. Tuy nhiên cũng phải cố gắng để xác định khái

niệm ấy theo một khía cạnh nào đó và tạm gọi đây là một thứ phẩm tính của sự hiểu biết, sự sắc bén của tri thức, sự tinh tế của sự nhận thức, khả năng của sự chú ý, phẩm tính của hiện hữu, hay đơn giản là một thể dạng hiện hữu nào đó.

Khi chưa gia tăng được sự chú tâm thì sự nhận thức sẽ rất hời hợt và thô thiển, không hội đủ khả năng phân biệt chính xác được các thành phần của sự cảm nhận đang xảy ra. Thế nhưng dần dần khi sự tập trung gia tăng, sự cảm nhận sẽ trở nên tinh tế và rõ nét hơn, đây là các phẩm tính cần thiết để thực hiện các giai đoạn kế tiếp với một vài hy vọng thành công nào đó. Dầu sao thì ngay trong giai đoạn này thì càng lúc ta càng trở nên minh mẫn (*tinh táo, sáng suốt*) hơn.

Dù luyện tập sự chú tâm thật đều đặn thế nhưng ngoài những lúc luyện tập ra nếu ta lại cứ tiếp tục suy nghĩ, nói năng và hành động không thích nghi thì sự chú tâm cũng sẽ bị phân tán và rốt cuộc thì cũng sẽ chẳng đi đến đâu cả. Điều đó cho thấy là tại sao một nếp sống không chê trách được lại là một điều kiện

tiên quyết giúp làm gia tăng sức mạnh của sự tập trung.

Làm thế nào để có thể đạt được sự tập trung sâu xa?

Bởi vì thân xác và tâm thức luôn tương tác với nhau, do đó trước hết cần phải tìm được một tư thế ngồi thật thích hợp (vững vàng, cương quyết và thoải mái), một thể ngồi tốt sẽ giúp mang lại một thể dạng tâm-thần thuận lợi. Sau đó thì chú tâm vào một đối tượng vật-lý tùy theo sở thích của mình. Đối tượng này có thể trông thấy được - một màu sắc nào đó chẳng hạn - hoặc là một sự tiếp xúc nào đó, thí dụ như sự tiếp xúc giữa mũi với không khí khi hít thở.

Trong khi luyện tập sẽ có nhiều chướng ngại ngăn chặn sự tập trung.

Chướng ngại thứ nhất là sự chú ý sẽ bị lôi kéo bởi một đối tượng khác hơn là đối tượng đã được chọn lựa. Nếu sự lôi kéo đó không quá mạnh thì sự chú ý sẽ không bị hướng vào một đối tượng khác mà sẽ

quay về ngay với đối tượng đã được chọn cho sự tu tập. Thế nhưng nếu sự lôi kéo quá mạnh thì sự chú ý sẽ nhảy vọt sang một đối tượng nhiều tạp, sau đó thì lại đổi sang một đối tượng khác nữa, và rồi lại hướng vào một đối tượng thứ ba, v.v. Khi mà sự lôi kéo đó vẫn còn tiếp tục thì sự cảm nhận đối tượng sẽ trở nên rời rạc và rất yếu.

Khi vượt qua được chướng ngại thứ nhất trên đây thì lúc đó sẽ thấy xuất hiện chướng ngại thứ hai. Chướng ngại này có thể hiển hiện ra bằng hai cách. Khi ta muốn đưa sự chú ý vào đối tượng thì sẽ có một lực chống lại không cho sự chú ý hướng thẳng vào nơi mà mình muốn. Hoặc sự chú ý dù đã đến được và chạm được vào được đối tượng đã chọn thế nhưng lại bị tách ra khỏi đối tượng, tượng tự như đối tượng đẩy sự chú tâm của mình ra khỏi nó.

Khi chướng ngại thứ nhất tan biến thì sự chú ý cũng sẽ không còn hướng vào một đối tượng nào nữa *(không bị phân tâm thế nhưng cũng không nhất thiết hướng vào đối tượng đã chọn lựa)* từ đó sẽ phát sinh

ra một thứ gì giống như là trống không và không mang một mục đích tìm kiếm nào cả.

Nên hiểu là khi nào lực lôi cuốn như được mô tả trên đây còn tồn tại thì khi đó sự cảm nhận đối tượng sẽ còn rất bất thường.

Khi nào đã vượt qua cả hai chương ngại trên đây thì sự chú ý sẽ trụ vào đối tượng một cách tự nhiên. Sự chú ý đó sẽ giữ được sự vững chắc không những trong lúc đang tập luyện mà cả trong cuộc sống thường nhật, và sự cảnh giác đó lại nhất thiết cũng là một yếu tố quan trọng góp phần mang lại cách hành xử không chê trách được nói đến trong giai đoạn thứ nhất.

Dù cho hai chương ngại đầu tiên trên đây đã bị loại bỏ thế nhưng ta phải tiếp tục duy trì sự cố gắng, bởi vì chính trong thời điểm này chương ngại thứ ba sẽ hiện ra một cách rõ rệt. Chương ngại này hiển hiện ra như là một sự thiếu chính xác trong khi phải hiểu biết về đối tượng, sự hiểu biết đó không được minh bạch, rõ nét, chính xác, không có một vị thế rõ rệt như

mong muốn (*nói chung là còn lơ là*). Đó đó phải gia tăng sự cố gắng thêm nữa để dồn tất cả sự chú ý vào đối tượng. Khi nào chương ngại thứ ba chưa được loại bỏ thì phẩm chất của sự hiểu biết vẫn còn chưa được toàn vẹn.

Tiếp theo đó thì chương ngại thứ tư sẽ hiện ra thật rõ rệt. Chương ngại này phát hiện như là một sự dao động phi-khái-niệm, gần giống như là thuộc vào lãnh vực vật-lý, giống như một sự rung động khiến làm yếu đi phẩm chất của sự quan sát. Chương ngại này tương tự như một sự rung nhẹ thật kín đáo tác động đến sự bình lặng của tâm thức. Khi chương ngại này tan biến thì một sự an bình sẽ tỏa rộng tương tự như "những phút êm ả" nơi đồng áng vào lúc hoàng hôn. Đây cũng chính là lúc mà phẩm chất của tri thức trở nên tuyệt vời nhất.

Nếu trong khi luyện tập mà ta nhận thấy có một thể dạng mới lạ xảy ra hoặc nhận thấy một chi tiết phát hiện nào đó mà ta chưa hề biết đến, thì cũng có thể ta sẽ tự hỏi là những thứ mới lạ ấy sẽ mang lại sự lợi ích hay độc hại, ta phân vân không biết là nên phát

huy nó hay phải loại bỏ nó. Sự do dự đó là chướng ngại thứ năm. Khi nào sự chướng ngại này còn tồn tại thì sự trong sáng của tri thức vẫn còn bị nhiễu loạn. Khi nào đã loại bỏ được sự nghi ngờ đó thì sự hiểu biết sẽ tìm lại được các phẩm tính của nó.

Các chướng ngại trên đây được nêu lên theo thứ tự xuất hiện tự nhiên của chúng, thế nhưng sau khi đã nhận biết được chúng lần đầu thì chúng sẽ có thể còn thỉnh thoảng hiển hiện trở lại sau này.

Dần dần khi đã loại bỏ được các chướng ngại thì sự minh mẫn sẽ càng trở nên sâu xa hơn, sự nhận thức tinh tế hơn, phẩm chất của sự hiểu-biết-tri-thức (*connaissance-conscience / conciousness-knowledge*) cũng sẽ được cải thiện hơn.

Khi nào năm thứ chướng ngại đều được loại bỏ lâu dài thì một một thể dạng bên ngoài thật tinh tế sẽ tách rời khỏi đối tượng vật chất đã chọn, tương tự như là một sự hiển hiện nào đó đang xảy ra. Đây là dấu hiệu cho biết là sự hiểu biết đã đạt được sự tinh tế và chính xác cần thiết để giúp bước vào giai đoạn thứ ba.

## Giai đoạn thứ ba

### Sự quán thấy chính xác

Trước hết đây là cách nhìn thấy các nguyên tố của kinh nghiệm cảm nhận trực tiếp đúng như thế, không được mang một thành kiến nào, không được có một ý nghĩ tiên nghiệm nào (*a priori*), cũng không được có một sự tạo dựng tâm-thần nào và kể cả các tư duy mang tính cách khái niệm cũng không. Duy nhất chỉ quan sát các nguyên tố cảm nhận ấy với tất cả sự đơn giản của chúng. Muốn thực hiện được như thế thì phải nhờ vào sự tập trung thật sâu (*tức giai đoạn thứ hai trên đây*).

Vậy phải suy nghiệm về các nhân tố nào?

Trước hết đây là các thành phần vật-lý gồm ngũ giác và các đối tượng của chúng.



Ta quan sát xem khả năng của sự nhìn thấy: để biết là nó đang ở đâu? và sự sắc bén của nó đến mức độ nào?

Ta chiêm nghiệm các thể dạng bên ngoài có thể nhìn thấy được, đây có thể là màu sắc, hình dạng, sự kết hợp giữa màu sắc và hình dạng, hoặc là một chi tiết nào đó, thí dụ như thành phần trông thấy được của một vật thể chẳng hạn, và v.v. Chỉ cần đơn giản chiêm nghiệm chúng mà không được sử dụng tâm-thần để tạo dựng thêm bất cứ thứ gì từ sự nhìn thấy của mình, chỉ đơn giản chú ý đến thể dạng bên ngoài nhìn thấy được.

Ta tiếp tục quan sát theo cách trên đây về khả năng lắng nghe (xác định vị trí của nó và sự sắc bén của nó) và âm thanh, khả năng khứu giác và các thứ mùi, khả năng vị giác (tình trạng có thể khác nhau đôi chút tùy theo vị) và các thứ vị, khả năng xúc giác - khả năng này phân tán trên khắp cơ thể - và các sự đụng chạm, sự đụng chạm cũng mang nhiều sắc thái khác nhau: sự đụng chạm của quần áo với thân thể, giữa các thành phần thân thể với nhau, sự va chạm

với các vật thể bên ngoài, sự tiếp xúc giữa không khí và mũi khi hít thở, cảm giác kiến bò, ngứa, nhịp tim đập, cảm thấy đói hay khát, cảm thấy đang lên cơn sốt, và còn rất nhiều các thứ khác nữa.

Sau đó thì ta quan sát các nhân tố phi-vật-lý, các nhân tố này tương đối khó xác định hơn. Vì quá tinh tế do đó nếu không thành công ngay thì nên quay trở lại cách tập luyện quán xét các nhân tố vật-lý cho đến khi nào có thể đạt được một cấp bậc sắc bén thật cao độ của tri thức, trước khi thực hiện trở lại cách quan sát các yếu tố phi-vật-lý, như thế sẽ được dễ dàng hơn.

Vậy thì phải chiêm nghiệm cái gì? ấy là các nhân tố phi-vật-lý mang tính cách quan trọng chẳng hạn như sự hiểu-biết-tri-thức (connaissance-conscience / consciousness-knowledge). Thí dụ khi quan sát một sự đụng chạm (*xúc giác*) thì có thể ta sẽ nhìn thấy thể dạng tri thức mà ta có về sự đụng chạm ấy, có nghĩa là ý thức được sự đụng chạm cũng như phẩm chất của sự hiểu biết ấy, tức đây có thể là một cách ứng xử

mang tính cách bám víu, ghét bỏ, hoang mang, một sự tập trung kém cỏi hay khá tốt, v.v.

Hoặc sự kiện đó cũng có thể trở thành một sự "gặp gỡ" thật chính xác giữa sự đụng chạm, khả năng cảm nhận sự đụng chạm và tri thức liên quan đến sự đụng chạm. Hoặc cũng có thể nhận thấy một cách thật minh bạch thể loại cảm biết liên quan đến sự đụng chạm: chẳng hạn như dễ chịu, khó chịu hay trung hòa.

Sau đó nên tiếp tục tập luyện như thế với các nhân tố phi-vật-lý khác, thí dụ như các yếu tố có thể kèm theo sự "gặp gỡ": chẳng hạn như các ý định, sự hân hoan, sự vui thích, nghị lực, sự tin tưởng, sự quyết tâm, sự khéo léo tâm thần, sự bình lặng, v.v. Phải quan sát từng yếu tố một thật chăm chú hầu có thể nhận định được nó một cách thật hoàn hảo.

Tiếp theo đó thì sẽ có thể gom lại dễ dàng và không sợ nhầm lẫn: một bên là thành phần vật-lý và một bên là thành phần phi-vật-lý (*tâm-thần, tâm-lý*), và sẽ nhận thấy rằng **không có một nhân dạng (*être / being*) nào cả, một con người hay một cá thể nào cả**

(*vô ngã*). Khi quán xét từng nhân tố một thì sẽ không tìm thấy bất cứ gì có thể xem đây như là một nhân dạng nào cả có thể gọi đây là "tôi" hay là "chính là tôi".

Ngược lại, nếu tin là có sự hiện hữu của một nhân dạng thì tất nhiên phải chấp nhận: hoặc nhân dạng ấy phải bị hủy diệt một ngày nào đó - và như thế là cách tin vào một sự đoạn diệt - , hoặc tin là sẽ không bao giờ có sự hủy hoại - và như thế là cách chấp nhận sự tin tưởng về một sự vĩnh hằng.

Vật-lý đơn thuần không hàm chứa tri thức, tự nó không thể ăn, uống hay nói năng được, và nếu đây chỉ đơn thuần là tâm-lý, thì tự nó cũng sẽ không làm được những chuyện ấy. Thế nhưng nếu cả hai thứ ấy giúp đỡ lẫn nhau thì ta sẽ có cảm giác như đây là một nhân dạng biết ăn, biết uống hay biết nói năng. Cũng tương tự như một người mù thì không thể nào thấy đường để đi, một người bại liệt thì không đi được, thế nhưng nếu người mù cõng người bại liệt và người này chỉ đường cho người mù thì cả hai muốn đi đâu cũng được.

Sự "quán thấy chính xác" có nghĩa là nhận biết được phần vật-lý và phần tâm-lý đúng với thực chất của chúng bằng cách vượt lên trên thể dạng con người.

Tất cả các dữ kiện trên đây cần phải được nhận biết một cách trực tiếp, thật vi tế, ngay trong từng khoảnh khắc. Nếu không thì đây chỉ là một sự hiểu biết mang tính cách trí thức không hề được căn cứ vào kinh nghiệm cảm nhận, do đó sự hiểu biết ấy sẽ thiếu vững chắc và đáng nghi ngờ.

## **Giai đoạn thứ tư**

### **Thâm nhập vào các điều kiện**

Khi phần vật-lý và tâm-lý đã được nhận định một cách minh bạch thì phải tìm kiếm nguồn gốc của chúng. Chúng không thể nào lại không có nguyên nhân được, lý do là vì chúng không giống nhau nơi tất cả mọi người và đồng thời cũng biến đổi trong từng khoảnh khắc một.

Vào lúc cuộc sống mới bắt đầu khởi sự thì phần vật-lý lệ thuộc vào các điều kiện đã có từ trước: sự hoang mang và mù quáng (*vô minh nguyên thủy*) che khuất bản chất đích thật của tình trạng đang hiện hữu (*đang cảm nhận*), các ý định tích lũy từ trước liên kết với các sự thèm muốn, bám víu, và làm phát sinh ra các hành động tiếp nối nhau (*nói chung đây là nghiệp*) mang tính cách lợi ích hay độc hại và sẽ tạo ra các điều kiện quy định cho thể dạng vật-lý của sự hiện hữu hiện tại.

Tiếp theo đó thì phần vật-lý phải nhờ vào thức ăn để mà nuôi dưỡng nó, và thức ăn thì sẽ làm cho thể dạng bên ngoài ấy phải biến đổi đi bằng cách giúp cho nó tiến hóa, và tạo ra các cảm giác liên hệ đến cái đói, sự tiêu hóa, hoặc cảm thấy no, v.v.

Các thể dạng tri thức là nguồn gốc làm phát sinh ra các cử động, biết thay đổi các tư thế của cơ thể, sự chuyển giọng lên xuống tạo ra tiếng nói, kể cả các thể dạng vật-lý phát sinh từ sự vui mừng, lo buồn, sự trong sáng, sự sợ hãi, yêu thương, hay oán hận, v.v.

Cái nóng hay cái lạnh cũng tạo ra các phản ứng vật-lý khác nhau: toát mồ hôi, lên cơn sốt, hay rét run, v.v.

Nói chung đây là các điều kiện tác động vào phần vật-lý.

Về phần tâm-lý thì có thể nói một cách tổng quát là nó lệ thuộc vào năm giác quan vật-lý và khả năng nhận thức, và cả sáu thể loại đối tượng tương quan với chúng là: nhìn thấy được, nghe được, ngửi được, nếm được, sờ mó được và hiểu được. Cần phải có khả năng thị giác và các hình tượng có thể trông thấy được để mà từ đó phát sinh ra tri thức thị giác... Cần phải có khả năng nhận thức và những thứ gì có thể hiểu biết được để làm phát sinh ra tri thức tâm-thần. Và rồi thật nhiều các yếu tố phi-vật-lý (*xinh đẹp, xấu xí, êm tai, đĩnh ốc, thơm, thối, ngọt, cay, mịn màng, gồ ghề, vui sướng, tức giận, v.v...*) sẽ ghép thêm vào các thứ tri thức ấy.

Vì thế người ta hiểu rằng, trong bất cứ một hình thức hiện hữu nào thì cũng chỉ gồm có phần vật-lý và phần tâm-lý trói buộc vào nhau bằng các nguyên nhân và hậu quả. Không có gì cho thấy là một sự chuyển dịch từ sự hiện hữu này sang một sự hiện hữu khác. Thế nhưng các nhân tố hiện tại không thể nào có được nếu không có các nhân tố thuộc quá khứ. Do đó thật hết sức rõ ràng là không thể có bất cứ gì hiển hiện ra mà không có một nguyên nhân, và không có gì có thể phát sinh từ một nguyên nhân duy nhất. Tất cả đều phát sinh từ thật nhiều nguyên nhân. Nếu tất cả các điều kiện hội đủ thì hậu quả sẽ sinh ra. Chỉ cần thiếu một điều kiện nào đó cũng không đủ để đưa đến hậu quả.

"Tôi có hiện hữu trong quá khứ hay không? Nếu có, thì tôi đã từng là ai? Tôi vừa trải qua một giai đoạn nào trước đây? - Tôi sẽ còn hiện hữu trong tương lai hay không? Tôi sẽ ra sao? Tôi sẽ phải trải qua một giai đoạn như thế nào? Có phải là tôi đang ở trong hiện tại? Có phải là tôi không ở trong hiện tại? Tôi là ai? Tôi từ đâu đến? Tôi sẽ đi về đâu? " Nếu nhìn cẩn thận vào tất cả những gì đã được trình bày



thì các thắc mắc đại loại như các câu hỏi trên đây sẽ không còn đặt thành vấn đề nữa *(nếu nhìn vào sự vận hành liên đới giữa sáu loại giác cảm làm phát sinh ra sáu thứ tri thức giác cảm, và kèm thêm vào sáu thứ tri thức giác cảm ấy đủ mọi thứ hình thức diễn đạt phát sinh từ sáu thứ tri thức giác cảm, thì sẽ thấy rằng các câu hỏi trên đây không có một căn bản vững chắc nào có thể đứng vững được - ghi chú thêm của người dịch).*

Nếu biết nhìn tất cả mọi sự vật dưới góc cạnh khởi đầu và chấm dứt, sự sinh và cái chết của chúng thì sẽ dần dần có thể thâm nhập được sâu hơn vào các điều kiện vật-lý và tâm-thần.

## **Giai đoạn thứ năm**

### **Nhận biết được Con Đường**

Trong giai đoạn này phải quan sát thật cẩn thận để nhận ra các đặc tính chung cho tất cả các nhân tố, vật-lý cũng như phi-vật-lý.

Trước hết là quán xét các nhân tố vật-lý và phân tích tính cách tạm thời của chúng: tất cả đều được giới hạn bằng sự bắt đầu và sự chấm dứt của chúng, chúng hiển hiện ra, chỉ kéo dài được một khoảng thời gian nào đó và sau đấy thì chấm dứt, chúng rất mong manh, không bền vững, phù du, và hư hoại.

Thật hết sức rõ ràng, trong khuôn khổ của sự sống, phần vật-lý chỉ có tính cách tạm thời, bởi vì người ta thấy rõ là thân xác biến đổi: người già khác với người trưởng thành, người trưởng thành khác với một đứa trẻ, một đứa trẻ thì khác với một hài nhi.

Trên một bình diện tinh tế hơn, thì các thành phần thân thể cũng biến đổi trong từng khoảnh khắc một, thí dụ như khi cử động (*tay chân, bắp thịt, bụng vai thay đổi hình dạng ít hay nhiều khi cử động*). Có thể nhận thấy trong từng giây phút một sự biến đổi trong các lãnh vực xúc giác, sự phát sinh của âm thanh, mùi, những gì trông thấy, v.v. Mỗi nhân tố vật-lý kéo dài thật ngắn, nó hiện ra và biến mất.

Sự xuất hiện và biến mất liên tục tạo ra một quá trình biến đổi không ngưng nghỉ, và nếu quan sát kỹ thì sẽ thấy quá trình ấy hiển hiện ra như là một sự bất toại nguyện, khó chịu, kể cả trường hợp không thể nào chịu đựng nổi. Và đồng thời các nhân tố, mang tính cách giới hạn bởi sự khởi đầu và chấm dứt, cũng không hề bền vững, và chính sự khiếm khuyết đó sẽ làm phát sinh ra sự bất toại nguyện. Đây là cách quán xét sự bất toại nguyện của thành phần vật-lý.

Hơn nữa những gì hiển hiện ra, biến mất và đổi thay không ngừng không thể nào có thể được xem như những thực thể trường tồn, độc lập, riêng cho một con người nhất định nào đó. Không có một nhân tố nào hàm chứa một thực thể như thế, và cũng không có một nhân tố nào thuộc vào một con người nào cả, bởi vì không có thể tìm thấy được con người ấy trong bất cứ nơi đâu. Ngoài ra cũng không thể chủ động được các nhân tố, bởi vì khi các điều kiện hội đủ thì nhân tố sẽ hiện ra và không thể nào ngăn chặn được. Thế nhưng nếu các điều kiện không kết hợp đủ thì nhân tố cũng sẽ không sinh ra, và sẽ không có cách gì có thể làm cho nó hiển hiện ra được. Do đó cần phải ý

thức được tính cách vô-cá-thể của tất cả các nhân tố vật-lý (*ngày nay y khoa có thể thay lắ các cơ quan của người này sang người khác, kể cả các cơ quan của người chết cũng có thể dùng lại được, do đó nếu nhìn vào thân xác để gọi đây là "tôi" thì thật là sai lầm, đây là tính cách vô-cá-thể của vật-lý*). Trên đây là ba đặc tính chung của các nhân tố vật-lý (*tạm thời, bất toại nguyên và vô cá tính*).

Ba đặc tính trên đây cũng hàm chứa chung trong các nhân tố phi-vật-lý, nhất là những gì thuộc vào các kinh nghiệm cảm nhận như: sự gặp gỡ (giữa khả năng cảm nhận, đối tượng cảm nhận và tri thức đối tượng), thể loại nhận biết (thích thú, khó chịu, hay trung hòa), sự nhận thức (đối tượng) và ý định (tức dùng để nhận thức đối tượng).

Sau đây là sự quán xét lần lượt các đặc tính tạm thời, bất toại nguyên và vô-cá-tính, theo từng thể loại một. Tuy nhiên khi đến lượt của các thể dạng của tri thức thì phải khởi sự bằng thể dạng thứ nhất là quan sát đặc tính này hay đặc tính kia trong số các đặc tính của thành phần vật-lý, thể dạng thứ hai lại quan sát

trở lại thể dạng thứ nhất và các đặc tính của nó (tạm thời, bất toại nguyện và vô cá tính), và sau đó là thể dạng thứ ba lại quan sát thể dạng thứ hai, và cứ theo một chuỗi tiếp nối tiếp tục như thế, sau hết thì có thể đi đến thể dạng thứ mười nhận biết thể dạng thứ chín.

Ngoài ra còn phải quán thấy các đặc tính giống như thế nơi tất cả mọi vật thể, dù là bất động hay sinh động.

Khi suy nghĩ rằng tôi đang chiêm nghiệm, thì tất nhiên sẽ tin vào một cái tôi. Thế nhưng cái tôi ấy sẽ bị loại bỏ ngay khi nhận thấy rằng đây chỉ là các nhân tố này suy nghiệm về các nhân tố kia thế thôi.

Suy nghiệm về đặc tính không bền vững sẽ loại bỏ được sự nhận thức về sự trường tồn. Quán xét về sự bất toại nguyện sẽ loại bỏ được cách cảm nhận là cuộc sống mang tính cách thích thú. Chú tâm vào tính cách vô-cá-thể sẽ loại trừ được sự tin tưởng là có sự hiện hữu của một cá thể con người.

Tiếp theo đó, đối với tất cả các nhân tố cũng sẽ chỉ cần tập trung vào sự xuất hiện và sự biến mất của chúng cũng đủ. Khi chúng xuất hiện thì các nhân tố không phải là những gì có sẵn trong một kho dự trữ. Khi chúng biến mất thì cũng không phải là đem chúng mà cất vào kho. Chúng hiển hiện ra không nhất thiết là phải hiện hữu từ trước, và chúng sẽ hoàn toàn biến mất sau khi đã hiện hữu. Khi các điều kiện hội đủ, nhân tố hiển hiện. Khi các điều kiện chấm dứt, nhân tố biến mất. Tóm lại, chỉ có những gì tất sẽ phải biến mất sau này thì mới có thể hiển hiện ra được, và tất cả những gì hiển hiện ra rồi cũng sẽ phải biến mất.

Mỗi khi trông thấy một sự hiển hiện, thì phải hiểu rằng đây là những gì hoàn toàn mới mẻ đang thành hình. Khi chiêm nghiệm một sự hiển hiện cùng với các điều kiện của nó thì sẽ quán nhận được rằng sự lôi kéo giữa nguyên nhân và hậu quả sẽ ngăn chặn không cho dòng tiếp nối của các khoảnh khắc bị gián đoạn.

Mỗi khi trông thấy một sự hiển hiện và một sự biến mất với các điều kiện của chúng thì sẽ hiểu được là các nhân tố tự chúng không có một quyền lực gì cả

*(để chen vào hay thay đổi được hai quá trình hiển hiện và biến mất đó).*

Mỗi khi quan sát một sự biến mất cùng với các điều kiện của nó thì sẽ quán nhận được là hậu quả chấm dứt khi các nguyên nhân chấm dứt, và cũng sẽ hiểu là bằng cách nào thì sẽ có thể làm cho hậu quả chấm dứt.

Trong khi cố gắng để đi sâu vào các điểm trên đây thì nhiều hiện tượng thật kỳ diệu cũng có thể phát sinh, chúng thật tuyệt vời đến độ có thể khiến cho ta ngỡ rằng đây chính là sự hoàn thiện tối thượng. Thế nhưng thật ra thì phải xem đây chỉ là những gì tạm bợ, tức có nghĩa là bất toại nguyện, lệ thuộc vào điều kiện, tức là chỉ để bị hủy hoại, và do đó phải buông xả chúng: **"Các hiện tượng ấy không phải là con đường cũng chẳng phải là mục đích"**. Con đường đúng đắn phải là một sự suy nghiệm về sự hiển hiện và biến mất khi chúng đã được loại bỏ tất cả mọi sự phát hiện mang tính cách phi thường (*ngoạn mục*).

**Giai đoạn thứ sáu**

## Cuộc hành trình

Khi nào tháo bỏ được những thứ phát hiện tuyệt vời và quán xét được một cách thật chú tâm sự hiển hiện và sự biến mất của các nhân tố vật-lý và tâm-thần, thì nhịp tiếp nối giữa các khoảnh khắc cũng sẽ gia tăng thật nhanh. Chính lúc ấy là lúc đình chỉ không nhìn vào sự bắt đầu, sự duy trì, vào quá trình hay là các nhân tố nữa, mà duy nhất chỉ chú tâm vào sự biến mất.

Trong bối cảnh đó, khi đã ý thức được nhân tố vật-lý và thấy nhân tố đó chấm dứt thì sự hiểu biết mà ta có về sự kiện ấy cũng chấm dứt theo. Quan sát liên tục về cả hai sự biến mất ấy (*nhân tố biến mất và ý thức về sự biến mất ấy, cả hai đều biến mất*) sẽ giúp thấy rõ tính cách giai đoạn, tức là sự bất toại nguyện và vô-cá-tính của tất cả mọi vật thể. Nếu tiếp tục cố gắng và ra sức thêm mãi để luôn nhìn thấy những sự hủy hoại đó thì tất cả mọi nhân tố của kinh nghiệm cảm nhận sẽ hiển hiện ra thật hết sức kinh khiếp và vô



cùng nguy hiểm, và sẽ khiến cho ta phải kinh tởm chúng.

Thế nhưng sự biến mất chỉ có thể xảy ra khi nào có sự hiển hiện, và đến lượt nó cũng thế sự hiển hiện cũng hết sức là kinh khiếp và vô cùng nguy hiểm. Trái lại thì sự vắng mặt của sự hiển hiện có thể xem như là một nơi nương tựa vững chắc và an bình. Ta sẽ phải vỡ mộng (*tỉnh ngộ*) trước tất cả các nhân tố mang tính cách tạm thời, sẽ không bám víu vào chúng nữa, ta chỉ mong ước được xả bỏ chúng, thoát ra khỏi chúng.

Hơn thế nữa ta sẽ thấy rõ hơn là chẳng có một thứ vật-lý nào hay tâm-thần nào là "tôi" là "của tôi" mang tính cách trường tồn và vững chắc, vĩnh hằng và bất diệt. Ta trở nên vô cảm với tất cả, và nếu như sự hiểu biết nhờ đó mà đạt được sự an bình của thể dạng "phi-điều-kiện" (*không còn điều kiện nào tương kết để tạo tác*) thì sự hiểu biết sẽ trụ vào đấy. Nếu không thì lại phải tiếp tục quán xét về ba thứ đặc tính (*tức có nghĩa là phải tiếp tục luyện tập thêm nữa*).

## Giai đoạn thứ bảy

### Sự hoàn thiện

Bước nhảy vào thể dạng "phi-điều-kiện" sẽ triệt tiêu vĩnh viễn tất cả mọi hình thức của sự bám víu, ghét bỏ và các thứ ảo giác chưa loại bỏ được.

Bước nhảy vào thể dạng phi-điều-kiện cho thấy có vài khía cạnh hơi khác biệt nhau đôi chút tùy theo hành trình trên con đường, thế nhưng thể dạng phi-điều kiện thì tự nó lúc nào cũng chỉ là một sự an bình thật toàn vẹn, không có gì tạo tác hay vĩnh cửu, không có gì cấu hợp, không có gì sinh ra, không có gì biến đổi, không có gì già đi, không có gì chết, và vốn vẹn chỉ có sự từ bỏ, buông xả và giải thoát. Sự chấm dứt của tất cả mọi quá trình đều mang tính cách vĩnh viễn.

Bures-Sur-Yvette, 02.01.12

**Hoang Phong** chuyên ngữ

<http://www.quangduc.com/Nepsong/index.html>

<http://www.quangduc.com/ipad/index.html>

<http://www.quangduc.com/tacgia/hoangphong.html>

