

Tôi biết gì về

Luận Giảng Vấn Đáp về

Tiến trình
TU CHỨNG
và THÀNH ĐẠO
của ĐỨC PHẬT

THÔNG TRIỆT



HỘI THIỀN TÁNH KHÔNG ấn hành
Phật lịch 2558 - Dương lịch 2014

TÔI BIẾT GÌ VỀ ?

Luận Giảng Văn Đáp về

**TIẾN TRÌNH
TU CHỨNG VÀ THÀNH ĐẠO
CỦA ĐỨC PHẬT**



NGƯỜI SOẠN: THÔNG TRIỆT

Phật lịch: 2558 – Dương lịch: 2014

©2014 by Thông Triệt

All rights reserved. No part of this book may be reproduced
in any form or by any means, without permission in writing
from the publisher.

Printed & Distributed by
ŚŪNYATĀ MEDITATION ASSOCIATION
18525 Frantz Road
Perris, CA 92570

PRINTED IN USA
2014 July, 3000 copies

© Soạn giả giữ bản quyền

Muốn trích dẫn hay dịch thuật một đoạn
hay một phần nào trong sách này,
yêu cầu hỏi soạn giả.

**HỘI THIỀN TÁNH KHÔNG
ẤN HÀNH**

18525 Frantz Road Perris, CA 92570

Tel: (951) 789-0682

IN TẠI HOA KỲ

Tháng 7, năm 2014

***Thân tặng tất cả Thiền sinh trong các khóa Tu
Học tại các Đạo tràng trong và ngoài nước Mỹ:***

1. **Mỹ:** Nam California, San Jose, Sacramento (California); Houston (Texas); Portland (Oregon); Florida; Virginia;
2. **Pháp:** Paris, Toulouse, Poitiers;
3. **Đức:** Stuttgart, Frankfurt, Krefeld;
4. **Canada:** Toronto, Ottawa, Montreal;
5. **Thụy Sĩ:** Lausanne;
6. **Úc châu:** Sydney, Adelaide

CẢM TẠ

Nhờ sự đóng góp công sức, và trợ duyên đặc biệt của tất cả Thiền sinh tại Pháp, Đức, Úc, Canada, Thụy Sĩ, và các Tiểu bang trên đất Mỹ nên quyển LUẬN GIẢNG, VẤN ĐÁP VỀ TIẾN TRÌNH TU CHỨNG VÀ THÀNH ĐẠO CỦA ĐỨC PHẬT đã đủ duyên ra mắt bạn đọc. Chúng tôi xin ghi vài lời cảm ơn tất cả quý vị:

- *Dò sửa lỗi chính tả, xem xét lại bản thảo trước khi in có Ni Sư Triệt Như.*
- *Đánh máy bản thảo, có cô Triệt Huệ, cô Thanh Nguyệt, cô Diệu Nhân, Tuệ Đạt...*
- *Layout, hình ảnh, có ông Tuệ Nguyên.*
- *Bìa sách có ông Nguyễn Hạnh,*
- *Lo in ấn và phát hành, có cô Triệt Huệ, ông Không Giới, và cô Thuần Chánh Tín.*

Đối với tất cả quý vị Phật tử, Thiền sinh trực tiếp hay gián tiếp cổ động, giúp đỡ, trang bị thêm tư liệu kinh, luận và sách khoa học, chúng tôi xin hồi hướng công đức hộ pháp của toàn thể Quý vị. Nguyên cầu chư Phật Mười Phương từ bi gia hộ Quý vị.

Thông Triệt,

Riverside, Nam California

Mùa Phật Đản năm 2558 - Dương lịch: 2014

MỤC LỤC

Tặng cho tất cả thiền sinh tại các Đạo Tràng	ii
Cảm Tạ	iii
Lời tựa	iv-v
Giới thiệu	vi-xxii

CHƯƠNG 1

BẠC SIÊU THỂ VÀ ĐỘNG CƠ THỨC ĐẨY

1. Đi tìm Ánh Sáng Pháp Thiền của Đức Phật	01-05
2. Vị Phật Lịch Sử	06-10
3. Bạc Siêu Thể	11-26

CHƯƠNG II

KINH NGHIỆM QUÍ BÁU

1. Cuộc Hành Trình Thứ Nhất	
XUẤT GIA TÀM ĐẠO	27-41
TÌM THẦY HỌC ĐẠO	
2. Cuộc Hành Trình Thứ Hai	
KHỔ HẠNH	42-68

CHƯƠNG III

GIẢI ĐOẠN QUYẾT ĐỊNH

Cuộc Hành Trình Thứ Ba :

1. TRUNG ĐẠO và TIẾN TRÌNH TU CHÚNG	69-105
-------------------------------------	--------

CHƯƠNG IV

TIỀN TRÌNH THÀNH ĐẠO

1. Nền Tảng Sự Thành Đạo của Đức Phật
2. Nội Dung Sự Thành Đạo của Đức Phật
3. Giá Trị Sự Thành Đạo của Đức Phật
4. Kết Luận

CHÚ THÍCH CÁC CHƯƠNG

1. Chú Thích của Giới Thiệu	150-152
2. Chú Thích của Chương Một :	
Đoạn 1	152-156
Đoạn 2	
Đoạn 3	171-173
3. Chú Thích của Chương Hai :	
Đoạn 1	173-176
Đoạn 2	177-181
4. Chú Thích của Chương Ba	181-192
VỊ TRÍ THUẬT NGỮ	194-201
GIỚI THIỆU SÁCH	206

CHỮ VIẾT TẮT

âl = âm lịch
A.l.h. = A La Hán
BLKTN = Bảng liệt kê
thuật ngữ
C.á. = Công án
C.N= Công nguyên
CCML = Cơ cấu mạng lưới
S.C.N = Sau Công nguyên
dl = dương lịch
ĐĐ = Dưới Đồi
Đ.Đ. = Đại Đức
ĐT = Đồi Thị
ĐGCTK = Đối giao cảm
thần kinh
GCTK = Giao cảm thần
kinh
k. = khoảng
Kdd = Khu dưới đồi
KTKT: không tầm không tứ
Kudh = Ký ức dài hạn
HTNT = Hệ tuyến nội tiết

Kunh = Ký ức ngắn hạn
H.T. = Hòa Thượng
HTKTQ = Hệ thần kinh tự
quản
HTKTU' = Hệ thần kinh
trung ương
P = Pāli
PC = Kinh Pháp Cú
Skt = Sanskrit
TC = Kinh Tăng Chi
TB = Trung Bộ Kinh
Tg B = Trường Bộ kinh
TKTK = Trung khu thần
kinh
T.S. = Thiền sư
T.T = Thượng Tọa
TU' = Tương ưng Bộ kinh
xb = xuất bản
xt = xem thêm

LỜI TỰA

LUẬN GIẢNG VẤN ĐÁP VỀ TIẾN TRÌNH TU CHỨNG VÀ THÀNH ĐẠO CỦA ĐỨC PHẬT

Lý do

“Tiến Trình Tu Chứng Của Đức Phật” vốn là quyển sách đã được chúng tôi phát hành vào năm 1999 và tái bản vào năm 2007 trong bộ sách gồm 4 tập. Bộ sách này đã được chúng tôi xếp với đề tài là: “Tìm hiểu và ứng dụng Thiền Phật Giáo.” Nay chúng tôi tách rời quyển sách “Tiến Trình Tu Chứng Của Đức Phật” ra thành 1 quyển sách riêng biệt, mang tựa đề là: **“Luận giảng vấn đáp về tiến trình tu chứng và thành đạo của Đức Phật.”**

Từ năm 2007 đến năm 2010, sau những kỳ chụp hình não bộ tại trường Đại học Tuebingen, Đức quốc, và dự Hội nghị Não bộ OHBM (Organization for Human Brain Mapping) lần thứ 16 tại Barcelona, Tây Ban Nha, lần thứ 17 tại Quebec, Canada, những câu hỏi mà chúng tôi thắc mắc từ năm 1982 được giải đáp, đó là: **Tâm như nhuẩn, thuần tịnh, không cấu nhiễm, dễ sai khiến, ngoài lời, chính là chức năng của vùng Precuneus.** Tâm này tương xứng với thuật ngữ Tâm Như.

Từ sau đó, những câu nói mà Phật đã mô tả: Tathāgata tức Như Lai, cái Vô Sanh, Thượng Trí, Niết Bàn, hay Tự Tánh Thanh Tịnh **cũng chính là chức năng của vùng Precuneus.** Vùng Precuneus nằm ở thùy đỉnh thuộc Vỏ Não. Nó được các nhà não học xếp là cái lõi của não bộ. Để làm sáng tỏ bộ sách “Tiến Trình Tu Chứng Của Đức Phật,” hôm nay, chúng tôi biên soạn, giảng giải và bổ túc “Tiến trình thành đạo của Đức Phật.” Quyển sách mới này

lấy tên lại là “**Luận Giảng Vấn Đáp về Tiến Trình Tu Chứng và Thành Đạo của Đức Phật.**”

Mục tiêu

Như vậy, mục tiêu biên soạn cuốn sách này, chúng tôi nhắm 4 điểm:

1. Luận giảng về những mấu chốt đưa đến tiến trình tu chứng của Đức Phật qua 4 tầng Định.
2. Luận giảng về những điểm then chốt đưa đến sự thành đạo của Đức Phật.
3. Đối chiếu với những kinh điển mà Đức Phật đã giảng dạy đệ tử để đạt được 4 tiến trình định và giải thoát tối hậu như Phật đã thành tựu.
4. Vạch ra phương hướng tu tập cho thiền sinh bằng ngôn ngữ hiện nay.

Mong rằng tập sách nhỏ này sẽ là đề tài hữu ích cho những vị muốn đi sâu vào Thiền Phật Giáo qua hệ Kinh Nguyên Thủy.

Thiền Viện Tánh Không, tháng 5 năm 2014

Thông Triệt

GIỚI THIỆU

Tư liệu tham khảo

Phần lớn tư liệu trong tập sách “Luận Giảng Vấn Đáp Về Tiến Trình Tu Chứng và Thành Đạo Của Đức Phật” được chúng tôi tham khảo trong các nguồn:

1. Kinh Nikāya và Kinh A Hàm, thuộc Phật giáo Nam Tông và Bắc Tông.
2. Các Kinh thuộc Phật giáo Phát Triển.
3. Các luận văn Phật giáo được viết bằng Anh ngữ và Việt ngữ.

Riêng phần giải thích thuật ngữ Thiền và Phật học, chúng tôi đã dựa vào các bộ Từ Điển bằng tiếng Pāli-Anh và Sanskrit- Anh, Từ Điển Phật học Hán-Việt, bộ Từ Điển Thiền và Phật học có chú thích Pāli, Sanskrit và tiếng Anh, và bộ Bách Khoa Từ Điển do chúng tôi biên soạn (chưa xuất bản).

Tất cả tư liệu nói trên được liệt kê trong mục SÁCH THAM KHẢO ở mỗi chương.

Lý do biên soạn

Trải qua gần 7 năm trời “nhập thất bất đắc dĩ” (1975-1982), một hôm trong cơn bí lối cùng tột, quá chán nản, rờn rã 7 năm miên mật dụng công mà không đạt được định, cứ để vọng tưởng dắt mình đi theo nó mãi. Rồi trong cơn bí lối cùng cực, với cây bút bi, chúng tôi viết một loạt chữ “không” trên giấy: *không thiền, không quán, không chỉ, không định, không trụ, không bất, không ly, không phi, không diệt, không nhiếp, không vô, không, không, không, không !*

Đến chữ “không” cuối cùng, chúng tôi quệt mạnh một đường bút bi dưới chữ “không” đó; ngay khi cánh tay vừa

vút mạnh lên khỏi đầu, rồi đưa mắt nhìn theo cánh tay, chúng tôi nhận ra tức thì cách giải chủ đề mà chúng tôi đã bế tắc. Đó là *không nói thầm trong não* thì có định ! Mừng quá ! Chúng tôi cười to lên ! Liền theo đó, chúng tôi nhận ra thêm là lâu nay chúng tôi đã vướng mắc vào rùng ngôn ngữ của những định nghĩa hàn lâm và lòng vòng trong các luận giải Thiền. Chúng tôi đã bị tù ngữ Thiền mê hoặc ! Bây giờ dẹp hết từ ngữ hàn lâm, lòng vòng; rồi *không nói thầm trong não* thì vào được chỗ biết rõ ràng, rỗng rang, và trùm khắp của tánh giác ! Liền lúc đó trong đầu chúng tôi bật ra 4 câu kệ:

*Ta đã hết rồi chuyện thế gian,
 Tâm ta thanh thản như mây ngàn,
 Đầu còn chi nữa mà đem nói,
 Ý bất, lời không, óc rỗng rang !*

Chúng tôi biết đây là trạng thái ngộ đạo.

Sau khi nhận ra đầu mối của ngộ đạo, chúng tôi đã phát tâm: sau này, khi được tự do, chúng tôi sẽ tìm cách nghiên cứu Phật pháp qua hệ thống kinh tạng Pāli và làm sáng tỏ thiền Phật giáo qua hai **tiến trình tu chứng và thành đạo của Đức Phật**.

Rồi nhân duyên hội đủ, cuối năm 1992, chúng tôi được sang Mỹ theo diện H.O., đến đầu năm 1995, chúng tôi mở khóa Thiền Căn Bản tại Oregon... Đến năm 1997, khi mở khóa Thiền Căn Bản thứ 3 tại Corona, California, chúng tôi đã đưa ra chủ trương: “Lấy Phật làm gốc.” Điều này có nghĩa khi giảng dạy về Thiền, chúng tôi sẽ dựa vào kinh điển Pāli và rút ra hai tiến trình: (1) Tiến Trình Tu Chứng của Đức Phật, (2) Tiến Trình Thành Đạo của Đức Phật, để giảng dạy. Lý do là cả 2 tiến trình này nói lên tinh ba của Thiền Phật giáo, vốn được đặt trên cơ sở tự lực. Người thực hành phải y theo phương pháp đó để thực hành, cuối cùng mới đi đến nơi mình muốn đến. Chỉ vì đức Phật là người đã trải qua kinh nghiệm theo pháp đó rồi; bây giờ Ngài chỉ lại

chúng ta, chúng ta cứ theo đó thực hành, cuối cùng chúng ta cũng sẽ đến nơi mình muốn đến.

Về tiến trình thứ nhất, chúng tôi thiết lập 3 chương. Trong đó nội dung 2 chương đầu sẽ trình bày những bài luận giảng đề hướng dẫn thiền sinh đi theo sát cuộc hành trình của đức Phật. Đặc biệt nhất là ở chương III, chúng tôi phân tích tỉ mỉ về 4 tiến trình thực hành thiền Định mà đức Phật đã trải qua kinh nghiệm. (Về phần này tại Bồ Đề Đạo Tràng không có ghi lại.)

Về tiến trình thứ hai, đây là tiến trình quan trọng nhất trong lịch sử Phật giáo, đó là **tiến trình thành đạo** của đức Phật qua Lý Duyên Khởi và Pháp Duyên Sinh.

Lý do là qua phần chứng ngộ này đức Phật được tôn xưng là vị Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác (Anuttara-sammā sambodhi). [Về phần này tại Bồ Đề Đạo Tràng có ghi lại 7 tuần lễ; mỗi tuần lễ ghi lại một sự kiện; đến tuần lễ thứ Tư có ghi lại hình ảnh “ngôi nhà không mái che” được gọi là Bảo Cung xem như đây là nơi đức Phật chứng ngộ Lý Duyên Khởi và Pháp Duyên Sinh.]

Để ghi lại cho rõ ràng về tiến trình thành đạo này của đức Phật, lần lượt chúng tôi dẫn chứng những bài Kinh liên hệ đến sự chứng ngộ này. Ngoài ra, chúng tôi giả lập thêm phần **vấn-đáp** như có người hỏi đạo. Rồi qua đó chúng tôi sẽ giải thích thêm cho rõ ràng. Thí dụ (1): Như có người hỏi: “Xin Thầy cho biết Phật thành đạo dựa trên cơ sở gì ?” Thí dụ (2): “Xin Thầy giải thích cho chúng tôi biết về 4 đặc tính mà đức Phật đã nêu lên trong phần mở đầu của bài Kinh Lý Duyên Khởi và Pháp Duyên Sinh ?” Thí dụ (3): “Xin Thầy giải thích vì sao đức Phật thấy rõ những tiến trình sinh, trụ, hoại, diệt, và trở thành của hiện tượng thế gian ?” Thí dụ (4): “Thế nào là pháp Vô vi, pháp Hữu vi ?” Thí dụ (5): “Xin Thầy giải thích câu ‘Kiến tánh thành Phật’ trong Thiền tông

Trung Hoa có liên hệ gì với sự thành Phật của đức Phật Thích Ca ?” Thí dụ (6): “Qui luật nhân quả là qui luật gì ?” Cả 2 tiến trình nói trên, chúng tôi xếp vào kiến thức căn bản trong Thiên Phật Giáo. Từ sau đó, vào mỗi đầu khóa Thiền từ Căn Bản đến các lớp Trung cấp Bát Nhã, chúng tôi đều giảng dạy hai tiến trình tu chứng và thành đạo của Đức Phật. Đến năm 1999, chúng tôi bắt đầu biên bộ sách lấy tên là “Tìm Hiểu và Ứng Dụng Thiên Phật Giáo.” Bắt đầu là cuốn “Tiến Trình Tu Chứng của Đức Phật.” Tám năm sau đó, vì nhu cầu giảng dạy ngày càng mở rộng, chúng tôi cho tái bản quyển sách “Tiến Trình Tu Chứng của Đức Phật,” đồng thời cũng cho phát hành thêm 3 cuốn sách chuyên đề cập đến thiền. Đó là: “Tác Dụng của Thiền Đối Với Đời Sống Con Người” quyển 1 và 2. Đến năm 2007, quyển sách cuối cùng trong bộ “Tìm Hiểu và Ứng Dụng Thiên Phật Giáo” là cuốn “Thiền Luận Vấn Đáp.” Cho đến nay, chủ trương đó đã được thực hiện tại các tiểu bang ở Hoa Kỳ. Bắt đầu là California, Oregon, Texas, Florida, Virginia, và nhiều nơi khác ngoài nước Mỹ như: Canada, Úc, Đức, Pháp, và Thụy Sĩ. Nay chúng tôi tổng hợp các bài đó lại và in thành sách, lấy tên là ***Luận giảng vấn đáp về tiến trình tu chứng và thành đạo của Đức Phật.***

Khảo sát 4 thánh tích

Từ năm 2000 đến năm 2011, chúng tôi đã đưa thiền sinh đi về “quê hương xứ Phật” 6 lần để tìm hiểu 4 thánh tích liên hệ đến cuộc đời, sự tu tập, sự chứng đạo, sự thành đạo, và sự giáo hóa của đức Phật. Chủ đích của những chuyến đi này là chúng tôi muốn tìm hiểu rõ những địa danh mà chúng tôi ghi lại trong “Tiến Trình Tu Chứng và Thành Đạo của Đức Phật” cho phù hợp với thực tế khách quan. Do đó, phần bổ sung hình ảnh là do chúng tôi đã đích thân đến tận nơi để ghi hình.

Đặc biệt nhất có 2 nhóm hình: (1) là Bồ Đề Đạo Tràng, (2) là Khổ Hạnh Lâm là 2 nơi chúng tôi đã bỏ ra nhiều thì giờ để nghiên cứu 2 thánh tích này. Qua đó chúng tôi khám phá ra Bồ Đề Đạo Tràng được vua A Dục—dựng lên qua sự giới thiệu của Tứ Tổ Upagupta (U-ba-cúc-đa)—không có ghi lại 4 tiến trình tu chứng của Đức Phật, mà chỉ ghi lại 7 nơi mô tả sau khi Đức Phật thành đạo. Còn riêng về chứng ngộ Lý Duyên Khởi lại được xếp vào tuần lễ thứ 4... Do đó, bây giờ nếu cộng với 4 tuần lễ đầu của tiến trình tu chứng của đức Phật thì chứng ngộ Lý Duyên Khởi được xếp vào tuần lễ thứ 8.

TÓM TẮT NỘI DUNG TẬP SÁCH

TỔNG QUÁT

Ý nghĩa Bồ Tát

Theo truyền thống Phật giáo, người có nguyện vọng tu để đạt được giác ngộ và giải thoát cho mình trước, gọi là “tự độ” hay “tự giác.” Sau đó, đem chỗ đã chứng ngộ và giải thoát của mình để hướng dẫn lại những ai có niềm tin nơi giáo lý của mình, với chủ đích giúp họ đạt được mục tiêu như chính mình đã thành tựu, gọi là “độ tha” hay “giác tha.” Người này được gọi là Bồ Tát, hoặc Bồ Tát cũng có nghĩa người có nguyện vọng tu để thành Phật.

Trong kinh tạng Pāli, trước khi thành đạo, Phật thường tự xưng Ngài là Bồ Tát. Theo thông lệ này, chúng tôi cũng gọi thái tử Siddhattha, sau khi xuất gia, vào rừng tâm sư học đạo là Bồ Tát. Bởi vì trong thời kỳ này, Ngài là người đang trên đường tu với nguyện vọng đạt được giác ngộ và giải thoát cho chính mình trước, rồi sau đó độ lại người khác. Thuật ngữ gọi là “tự giác, giác tha; giác hạnh viên mãn.”

Giá trị khổ hạnh

Dù sự dụng công đưa đến giác ngộ và giải thoát tối hậu của Bồ Tát không phải bắt nguồn từ khổ hạnh mà bắt nguồn từ 4 tiến trình Định; tuy nhiên, nếu không trải qua thời gian dài khổ hạnh, chiến đấu chống lại những thèm khát, những đòi hỏi của giác quan, trong đó đặc biệt là quán tính nói thậm là *tâm* và *tứ*, kết quả Ngài sẽ không thể nào chiến thắng nội tâm dễ dàng để *tuân tự thể nhập* vào 4 tiến trình định; rồi qua đó, trạng thái tâm Tathā hiển lộ, đưa Ngài đi đến thành đạo được. Chính vì thế, trong trường hợp này, chúng tôi đề cao giá trị khổ hạnh của Bồ Tát.

Đây là điều tất nhiên. Bởi vì 29 năm dài sống trên xa hoa lộng lẫy của dục lạc, không thể nào làm cho tâm Ngài dễ quên những cảnh sung sướng, say mê trên khoái lạc vật chất trong một sớm một chiều được. Cho nên, những năm dài khổ hạnh của Bồ Tát mang ý nghĩa giá trị rất cao mà người mới đi vào Thiền cần đề ý đến tác dụng của khổ hạnh đó. Ta không thể bỏ qua quá trình chiến đấu chống lại những ham muốn của tự ngã. Nếu bỏ qua sự kiện khổ hạnh của Bồ Tát, ta sẽ thiếu cơ sở nhận định giá trị tu chứng của Bồ Tát dựa trên yếu tố nào. Ta chỉ thấy Bồ Tát bỏ Thiền Yoga, bỏ khổ hạnh, rồi ứng dụng pháp “Niệm Hít Vào, Thở Ra” qua nhiều tuần lễ; sau cùng, tọa thiền trong 4 tuần lễ, rồi thành đạo. Như thế thì sự thành đạo này thật quá đơn giản ! Trái lại, trên thực tế không phải đơn giản như vậy.

Chiến thắng động cơ tác động nội tâm

Nhờ trải qua kinh nghiệm thực hành Thiền Yoga và áp dụng khổ hạnh ác liệt, Bồ Tát mới có đủ điều kiện chiến thắng nội tâm dễ dàng. Năng lực lậu hoặc không thao túng được tâm Bồ Tát. Qua đó, Bồ Tát mới dễ dàng thành tựu các tiến trình định qua các bước *hít vào thở ra* do Ngài sáng tạo. Trong đó, từng định khó bậc nhất là Không tầm không tứ Định (Avitakka-avicāra Samādhi).

Do đó, những năm dài khổ hạnh của Bồ Tát mang một giá trị rất cao. Trước hết, khổ hạnh được xem như phương thức

trui rèn vọng tâm, đánh bại năng lực đam mê của tự ngã, mà điểm then chốt là chiến thắng tiềm năng tác động của lậu hoặc; làm cho những xung đột nội tâm trở nên bình lặng. Cuối cùng đưa đến *năng lực biết* của Bồ Tát trở nên vững chắc và kiên cố. “Tự ngã” mất dạng, lậu hoặc không đủ sức tác động tâm ý Bồ Tát nữa. Từ đó Ngài mới dễ dàng tuân tự nhập vào các tầng Định.

Ngoài ra, qua gần sáu năm khổ hạnh, cho thấy sự quyết tâm tu để đạt được giải thoát của Bồ Tát là sự quyết tâm sắt đá. Đói, khát, lạnh buốt thấu xương trong những mùa đông tuyết phủ; nắng cháy sạm da trong những mùa hè nóng bức, không mảnh vải che thân; sống đơn độc trong rừng rậm kinh hoàng mà Bồ Tát không hề thoái chí. Tuy nhiên, đến khi nhận ra sự tác hại của khổ hạnh gây tàn phá thân, Bồ Tát liền vực tỉnh. Ngài quyết định từ bỏ ngay. Rồi từ đó Bồ Tát chọn phương thức mới: Trung Đạo. Đây là phương thức từ bỏ sự hành hạ xác thân thái quá, nhưng cũng không chú trọng cung cấp lợi dưỡng cho xác thân thái quá. Trên thực tế, Trung Đạo là cách củng cố sức khỏe cho thân; xem thân có giá trị cao trên phương diện lợi ích thiết thực cho việc tu tập của tâm và phát triển tiềm năng giác ngộ. Nếu không trải qua quá trình khổ hạnh quá sức tưởng tượng, Bồ Tát không *ngộ* được giá trị đảo ngược của nó. Đó là khổ hạnh thái quá chỉ mang lại tệ hại cho thân, chứ không giúp ích người thực hành phát triển trí tuệ tâm linh. Nhưng nếu lợi dưỡng thái quá cũng gây tác hại cho tâm. Tâm sẽ đam mê lợi dưỡng, quên hết chí nguyện giải thoát và độ sinh. Vì thế, với kinh nghiệm này, khi đi giáo hóa, Ngài chủ trương khổ hạnh vừa phải, bằng cách áp dụng 2 phương thức: ly dục và ly bất thiện pháp.

Đề cụ thể hóa 2 phương thức đó, Ngài ban hành giới luật và dạy những cách nhiếp tâm, gìn giữ 6 căn không cho duyên theo 6 trần để đạt được tâm định.

Với óc thực tiễn, Bồ Tát đã nhận ra giá trị lợi ích của thân. Ngài xem thân là phương tiện cần thiết duy nhất để tâm nương vào đó tu tập tiến đến thượng trí và Niết bàn. Trong lúc đó, các bạn đồng tu của Bồ Tát chỉ biết giá trị tâm mà quên giá trị thân. Họ khinh thường Bồ Tát, cho rằng Bồ Tát thích lợi dưỡng, rồi bỏ đi nơi khác.

Nói theo thuật ngữ Thiền tông, năm bạn đồng tu của Bồ Tát chỉ biết “chăn trâu” mà quên “xe trâu.” Vì vậy, trâu dù thuần mà xe trâu đã “sút càng gãy gọng,” trâu cũng không làm sao kéo được xe để “đưa Ông chủ về nhà !”

Đây là lý do, tập này được đặt tên là *“Luận Giảng Vấn Đáp về Tiến Trình Tu Chứng Và Thành Đạo Của Đức Phật.”*

Nội dung

Tập này gồm 4 Chương:

Chủ điểm nội dung Chương I

□ Tỉnh ngộ lần thứ nhất

Thắc mắc vĩ đại: - Xuất thân từ giai cấp cầm quyền, sau khi nhận ra 3 qui luật chi phối nhân cách con người mà trong đó tác nhân đưa đến già bệnh chết là do “Bị sanh” là nhân tố cơ bản cần phải chấm dứt để đạt cái vô sanh miên viễn. Mỗi suy tư quan trọng nhất của thái tử Siddhattha là làm sao vượt ra khỏi 4 qui luật: **sanh, già, bệnh, chết, để đạt được cái vô sanh, thượng trí, và Niết bàn.** Đây là điểm khác lạ nhất trong con người bình thường của một thái tử. Chính điểm thắc mắc vĩ đại này đã đưa đến cách giải quyết vĩ đại cho nhân loại bằng những phương thức tu tập riêng biệt.

Sau đó, với ý chí hướng thượng, Ngài cương quyết xuất gia, từ bỏ tất cả tình cảm gia đình, thú vui vật chất trong cuộc sống nhung lụa và xa hoa lộng lẫy tại hoàng cung để

đi tìm phương cách thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết. Đây là sự tỉnh ngộ lần thứ nhất.

Chủ điểm nội dung Chương II

□ Tỉnh ngộ lần thứ hai

Tìm cách giải đáp: - Sau đó, âm thầm lìa bỏ hoàng cung, sống đời sông không nhà, Ngài vào rừng tìm thầy học đạo. Hai vị thầy nổi danh vào thời đó hướng dẫn Ngài thực tập 2 loại Định cao là: Vô sở hữu xứ định và Phi tướng phi phi tướng xứ định. Trải qua thời gian ngắn, Bồ Tát thành tựu 2 loại Định cao đó; tuy nhiên, Bồ Tát thất vọng, vì Ngài nhận ra giá trị của 2 tầng Định cao này không đáp ứng đúng mục tiêu thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, đạt vô sanh, thượng trí, và Niết bàn, như Ngài đã vạch ra hướng nhắm theo nhu cầu của mình. Bồ Tát đành từ giã thầy, bỏ pháp tu không đáp ứng được mục tiêu nhắm đến của Bồ Tát. Rồi Bồ Tát tự mình đi tìm phương thức tu tập khác.

Đây là sự tỉnh ngộ lần thứ hai. Bồ Tát nhận ra: **pháp tu quan trọng hơn thầy**. Thầy dù có đông đồ chúng đang theo học mà pháp do thầy dạy không đáp ứng mục tiêu thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, đạt được vô sanh, thượng trí, Niết bàn, Bồ Tát cũng không tôn kính pháp đó.

□ Tỉnh ngộ lần thứ ba

Thực hành Khổ hạnh. - Từ Vương xá, Bồ Tát len lỏi trong rừng đến khu vực Uruvelā... Nơi đây có sông, có bãi cát trắng, chung quanh có nhà dân, dễ vào làng khát thực. Ngài chọn nơi đây để tu.

Đang trong lúc chưa tìm ra phương thức tu theo nhu cầu của mình, Bồ Tát gặp nhóm Kiều Trần Như cũng đang sống trong vùng đồi núi tại Uruvelā, bên cạnh sông Phalgu. Nhóm này dạy Bồ Tát tu theo Khổ hạnh. Đó là qua khổ hạnh, Ngài sẽ đạt được thượng trí và Niết bàn. Ngài mừng

rõ, đặt trọn niềm tin vào sự hướng dẫn của ngài Kiều Trần Như.

Bồ Tát thực hành theo, nhưng quyết liệt hơn. Ngài sử dụng tối đa năng lực ý chí để quyết tâm chiến thắng những tham dục của tự ngã.

Kết quả của bước này có tác dụng giúp Bồ Tát “đè bẹp” tất cả quán tính cũ về tham đắm dục lạc thế gian mà chính Bồ Tát khi còn là Thái tử đã tích lũy từ 2 nguồn: từ di tử (genes) cha mẹ, từ các truyền thống gia đình, giai cấp, và tôn giáo, khi Ngài chào đời cho đến năm 29 tuổi. Nhưng thượng trí không thấy bật ra, còn Niết bàn thì mờ mịt; trái lại, đưa đến thân hình chỉ còn da bọc xương, đi, đứng không nổi. Sau cùng, Bồ Tát ngất xỉu... Suýt không còn sống nữa... Tỉnh ngộ, Ngài từ bỏ pháp tu Khổ hạnh.

Đây là sự tỉnh ngộ lần thứ ba.

Chủ điểm nội dung Chương III

1. Xét lại lối tu Khổ hạnh

Ngài xét lại kết quả lối tu khổ hạnh trên hai mặt: đối với tâm đưa đến kết quả như thế nào, đối với thân đưa đến kết quả ra sao. Ngài nhớ lại Pháp Thở mà Ngài đã áp dụng từ lúc khoảng 10 tuổi...

2. Mở cuộc hành trình mới

Biết rằng pháp Thở này có khả năng đưa đến định sâu, Ngài quyết định từ bỏ khổ hạnh, ăn uống bình thường trở lại. Khi đã hồi phục sức khỏe, Ngài bắt đầu thực tập pháp Thở do Ngài sáng tạo. Năm bạn đồng tu khổ hạnh với Ngài tỏ ra bất mãn Ngài. Họ bỏ đi nơi khác.

Đây là giai đoạn quyết định sự nghiệp chuyên tu của Bồ Tát. Ngài khởi đầu bằng phương pháp Thở mà Ngài đã kinh nghiệm từ thời ấu thơ.

3. Cốt lõi tiến trình tu chứng

Nhân duyên thuận lợi

Sau khi hồi phục sức khỏe, từ *Khổ hạnh lâm*, Bồ Tát băng qua sông Phalgu, lên bờ, chọn nơi có nhiều cây bàng cổ thụ để ngồi thiền. Nơi đây Bồ Tát được cô Sujātā, con gái của ông chủ đất giàu có, cúng dường bánh Kheer có nhiều chất dinh dưỡng. Nhờ ăn bánh này, Bồ Tát không đi khát thực, nhịn ăn trong nhiều tuần lễ và tu đến thành đạo.

Môi trường dụng công

Để chọn nơi yên tĩnh, Ngài băng qua sông Ni liên thiên, chọn cây cổ thụ Pippala (cũng gọi là cây Pipal), có tàng cây rộng lớn, trái cỏ Kusha làm đệm ngồi.

Sau đó, Ngài phát lên lời nguyện sắt đá: “Dù cho da, gân và xương, cũng như thịt và máu của ta có khô cằn, nếu ta không đạt được Vô Thượng Bồ Đề, ta sẽ không rời khỏi chỗ này.”

Thế rồi, trải qua suốt 4 tuần lễ không ngủ, Bồ Tát liên tục áp dụng pháp Thở với 4 bước, đưa đến kết quả 4 nội dung khác nhau:

□ Tuần lễ thứ nhất

Bồ Tát dùng *đơn niệm biết có lời nói thầm để thở*, như nói: “Tôi biết tôi hít vào, tôi biết tôi thở ra.” “Tôi biết tôi hít vô ngắn, tôi biết tôi thở ra dài.” Ngài áp dụng ngày đêm trong 1 tuần lễ, đưa đến kinh nghiệm *định có tâm*¹, *có tứ*², và hỷ lạc. Trạng thái hỷ lạc này do tác dụng của tâm yên lặng sinh ra. Định này được xếp là Sơ Thiên hay Sơ Định.

□ Tuần lễ thứ hai

Bồ Tát tiếp tục áp dụng cách thở này bằng *niệm thầm nhận biết hơi thở vào, hơi thở ra*, tâm không trụ vào đâu. Sau 1 tuần lễ, Ngài kinh nghiệm *định không tầm không tứ*³. Qua trạng thái này, Ngài kinh nghiệm cảm thọ⁴ hỷ lạc nhiều hơn. Trong từng định này, ngôn hành là tầm và tứ hoàn

toàn vắng lặng, tâm của Ngài trở nên thuần nhất⁵. Định này được xếp là Nhị Thiền.

□ **Tuần lễ thứ ba**

Bồ Tát áp dụng Thở bằng **niệm tỉnh thức biết**. Sau đó, Ngài kinh nghiệm **chánh niệm tỉnh giác: biết rõ ràng đầy đủ mà không dính với niệm biết đó**. Ý hành gồm thọ và tưởng hoàn toàn không động. Tâm của Ngài hoàn toàn thanh thản, không còn dính mắc vào hỷ lạc. Ngài gọi trạng thái này là “ly hỷ trú Xả.” Định này được xếp là Tỉnh giác Định (Sampajañña-Samādhi), tức Tam Thiền hay Xả⁶.

□ **Tuần lễ thứ tư.**

Bồ Tát kinh nghiệm hơi thở tự động dừng, tự động hít vào, tự động ngưng liên tục. *Ngôn hành và ý hành hoàn toàn yên lặng*. Lúc bấy giờ tâm của Bồ Tát hoàn toàn vắng lặng. Chỉ hiện hữu một dòng *nhận thức trống rỗng* liên tục về môi trường chung quanh, mà không có lời nói thầm nào trong đó. Bồ Tát mô tả trạng thái tâm của Bồ Tát lúc đó nó *như vậy*, tức “tathā.” Chỗ đó hoàn toàn “không có phạm vi lý luận” (atakkāvacara). Bồ Tát có nhận thức tâm của Bồ Tát lúc đó hoàn toàn nhu nhuyễn, thuần tịnh, không cấu nhiễm, dễ sai khiến... Định này được xếp là Tứ Thiền hay **Ba Hành Không Động** hoặc **Kim Cang Định**.

Thuật ngữ gọi trạng thái tâm vắng lặng này là “**tâm tathā**.” “Tathā” có nghĩa “như vậy” hay “như thế.” Đây là tâm định rất kiên cố. Nó được xếp là khối định (Định Uẩn⁷). Chỗ đó chỉ có *nhận thức trống rỗng, biết rõ ràng mà không lời*. Nếu so sánh với não bộ thì vùng Định Uẩn này tương xứng với vùng Wernicke. Còn vùng Nhận thức rõ ràng mà không lời nói thầm, tương xứng với vùng Precuneus ngay tại thùy đỉnh. Các Luận sư trong Phật giáo Phát triển thường mô tả trạng thái này là “tâm trong sáng, hiện lên muôn vật.” Tinh túy Thiền Phật giáo được đặt trên

cơ sở này. Vì từ trạng thái *tâm tathā*, tiềm năng giác ngộ, tức Phật tánh của Bồ Tát từ lần bật lên.

“Tâm tathā” là kết quả của “3 hành không động.” Trong đó quan trọng nhất là “ngôn hành” và “ý hành.” Còn “thân hành không động” là hơi thở rơi vào trạng thái tự động dừng, tự động hít vào. Nó là kết quả của ngôn hành và ý hành không động.

“Ngôn hành không động” là lời nói thầm trong não không còn tự động khởi lên. Lời nói thầm này gồm *tâm* và *tứ*, cả hai đều yên lặng. Tương xứng trạng thái của từng định thứ hai là *không tâm không tứ định*. Ý hành không động gồm thọ và tưởng đều không khởi. Tương xứng trạng thái của từng định thứ ba là *ly hỷ, trú xả*.

Hoàn toàn chứng ngộ (Abhisamaya)

Sau đó, trải qua 3 canh, Ngài đã hoàn toàn chứng ngộ “Ba Minh.”

1. Canh 1, từ 7 giờ đến 10 giờ đêm, Ngài nhớ đến tiền kiếp của Ngài: từ 1 kiếp đến hàng ngàn kiếp quá khứ của Ngài. Thuật ngữ gọi là “Túc Mạng Minh.”

2. Canh 2, từ 10 giờ đêm đến 1 giờ sáng, Ngài nhận ra những kiếp sanh và diệt, hợp và tan của chúng sanh, những nguyên nhân đưa đến sanh diệt, và những nguyên nhân đưa đến những cảnh sống sung sướng, giàu sang, hèn hạ, khôn khổ, cực nhọc, quyền thế, địa vị xã hội, giai cấp, nghề nghiệp trong xã hội; nam, nữ, đẹp, xấu; tai ương, phước báo; hạnh phúc, an vui, phiền não, khổ đau, thảm thương; tâm tánh của chúng sanh khác nhau đều dựa trên 3 nghiệp của họ là thân nghiệp, lời nghiệp, và ý nghiệp tạo ra những chuỗi tương quan nhân quả với nhau. Trong đó không có một sự trừng phạt hay ban ơn của một đấng thần linh nào. Thuật ngữ gọi là “Thiên Nhân Minh.”

3. Canh 3, từ 1 giờ đến 4 giờ sáng, Ngài nhận ra Tứ Đế và đầu mối luân hồi sinh tử dựa trên Lậu hoặc, gồm dục lậu, hữu lậu, và vô minh lậu. Chấm dứt Lậu hoặc thì không còn

luân hồi sinh tử. Thuật ngữ gọi tiến trình nhận ra này là “Lậu Tận Minh.”

Sau cùng, Ngài sạch hết lậu hoặc. Ngài kinh nghiệm giải thoát. Tái sanh đã chấm dứt. Cốt lõi Phạm hạnh đã hoàn toàn viên mãn. Việc cần làm đã làm xong. Sau đời này, Ngài không còn tái sanh trở lại bất cứ cảnh giới nào trong sáu cõi. Ngài đã thật sự đạt được **vô sanh**.

Chủ điểm nội dung Chương IV

Chứng Ngộ Lý Duyên Khởi

Mấu chốt về tiến trình đưa đến sự thành đạo của Đức Phật là nằm trong pháp Lý Duyên Khởi và Pháp Duyên Sinh. Trước hết, bằng trạng thái tâm Như, Ngài nhìn ra hiện tượng thế gian, Ngài nhận thấy hiện tượng thế gian gồm có 4 đặc tính:

1. Như tánh (Tathatā),
2. Bất ly như tánh (Avitathatā),
3. Bất dị tánh (Anaññathatā), và
4. Y duyên tánh (Idappaccayatā).

Ba đặc tính đầu, Ngài xếp là pháp Vô vi, riêng về tánh thứ 4, Ngài xếp là pháp Hữu vi.

Ngài nhận ra rằng hiện tượng thế gian diễn tiến theo một trình tự mà trong đó không có bàn tay của thần linh nào bố trí hay sắp xếp, làm cho hiện tượng thế gian đi theo một chiều hướng qui định nào đó. Ngài chỉ là người chứng ngộ hiện tượng thế gian. Chúng diễn tiến theo trật tự mà Ngài gọi là: Sinh, Trụ, Hoại, Diệt, và Trở thành. Bên trong mỗi hiện tượng đều tiềm tàng một năng lượng gọi là “biến dịch.” Chính năng lượng biến dịch này là tác nhân làm thay đổi tất cả hiện tượng thế gian.

Bằng Phật nhãn, Ngài nhận ra cốt lõi của pháp Hữu vi là “Tánh Không” (Suññatā). Qua chính Tánh Không đó là tác nhân nằm trong qui luật biến dịch. Bây giờ Ngài nhìn lại về

con người để tìm kiếm đầu mối tạo ra con người là ai ? Ngài nhận thấy có 12 nhân duyên tạo ra con người. Trước hết là (1) Vô minh làm khởi lên Hành, (2) Hành khởi lên Thức, (3) Thức khởi lên Danh sắc, (4) Danh sắc khởi lên 6 xứ, (5) 6 xứ khởi lên Xúc, (7) Xúc khởi lên Thọ, (8) Thọ khởi lên Ái, (9) Ái khởi lên Thủ, (10) Thủ khởi lên Hữu, (11) Hữu khởi lên Sanh, (12) Sanh khởi lên Già, Chết. Chết không phải là hết mà là tiếp tục tái sinh nữa gọi là “luân hồi.” Sự luân hồi đi theo một tiến trình được Phật gọi là “nghiệp lực.” Phật nhận thấy chính nghiệp lực đó là nhân tố quyết định số phận của con người. Bao lâu con người còn sống trong mạng lưới chi phối của nghiệp lực, thì sự luân hồi đó trở nên triền miên.

Do đó, nói về bản thể của cái Ta, Phật xếp cái Ta đó thật sự là một vòng thay đổi triền miên, trong đó tìm xem cái Ta đầu tiên thì không thấy cái Ta nào cả. Trên cơ sở này, Phật mới nói rằng cái Ta này thật sự nó là Vô ngã. Chỉ vì bên trong cái Ta này vẫn tiềm tàng một năng lượng biến dịch, chính năng lượng biến dịch đó là tác nhân làm thay đổi toàn bộ 12 nhân duyên tạo ra con người. Do đó, tìm nguyên nhân tạo ra con người đầu tiên thì không tìm ra được. Tìm ra nguyên nhân kết thúc con người thì cũng không tìm ra được.

Tánh Không là nhân tố tạo ra muôn vật, muôn Pháp. Nó được xem là bản thể của hiện tượng. Về vũ trụ gọi là Vũ Trụ Quan, về con người gọi là Nhân Sinh Quan.

Pháp Hữu Vi là pháp do điều kiện tính riêng biệt (Idappaccayatā) sinh ra, bên trong đó tiềm tàng một qui luật “biến dịch.” Chính qui luật biến dịch đó chi phối toàn bộ vũ trụ và nhân sinh. Phật đã chiêm nghiệm lại trong 3 canh rồi Ngài đúc kết lại thành 4 câu kệ:

*“Cái này có, cái kia có
Cái này sanh, cái kia sanh
Cái này không, cái kia không*

Cái này diệt, cái kia diệt.”

(Kinh Tiểu Bộ 1, tr. 115-118)

Trong lúc đó Như tánh (tathatā) được xem là tinh túy của thế giới hiện tượng. Nó được Phật so sánh như là cái **vô sanh**. Nó không được làm ra chỉ vì nó không có nơi nương tựa. Nó rộng lớn như hư không vô tận, nhưng khác với hư không là trong đó không có sức chứa một thứ gì cả.

Ngài trở thành vị Phật lịch sử. Tức là vị Phật có thật. Lúc bấy giờ Ngài được 35 tuổi.

Chú thích thuật ngữ

Nhân đây chúng tôi có vài lời giới thiệu về vấn đề chú thích thuật ngữ trong tập sách.

Vì trọng tâm viết cho người chưa biết Thiền Phật giáo, trong đó có giới trẻ Việt Nam—thuộc thế hệ thứ hai đã sớm xa quê mẹ trên 40 năm—đương sống trên đất Mỹ, và rải rác tại các quốc gia khác, nên chúng tôi cố gắng dùng từ thông thường để giảng rộng thêm nghĩa thuật ngữ Thiền và Phật học.

Thiền là một khoa học như những bộ môn khoa học khác trên thế gian. Vì nó vẫn phụng sự con người, thay vì mang lại những giá trị vật chất như các ngành khoa học vật lý, hóa học, địa chất, sinh học v.v..., Thiền mang lại những giá trị tâm linh, trí tuệ trực giác, điều chỉnh và cân bằng thân-tâm mà trong khoa học vật chất không khả năng tạo ra được. Cho nên, nó phải được giải thích rõ ràng và có hệ thống. Nó không phải là bộ môn dành riêng cho những ai muốn đi tìm sự giải thoát riêng cho chính mình, hay đóng khung nếp sống tại một thiền viện hoặc tu viện kín cổng cao tường. Trái lại, nó vẫn gắn liền trong cuộc sống đa dạng hằng ngày của tất cả chúng ta. Nếu biết khai thác những phương thức đặc biệt của nó để ứng dụng trong cuộc sống hằng ngày, an lạc sẽ thực sự có mặt trong *tâm tay* của ta. Thân và tâm ta sẽ hài hòa cùng nhau. Trí tuệ trực giác sẽ

có mặt trong ta. Vì vậy, khi gặp những từ lạ tai, chúng tôi cố gắng dùng từ tương đương của tiếng Anh để đối chiếu và giải thích ý nghĩa và tác dụng các thuật ngữ đó. Bằng cách này, chúng tôi hy vọng giúp những ai muốn làm bạn với Thiền dễ nắm được ý nghĩa thuật ngữ Phật học và Thiền bằng tiếng mẹ đẻ, hoặc bằng các từ tiếng Anh tương đương với tiếng Hán-Việt.

Khi đã hiểu rõ ý nghĩa và tác dụng của thuật ngữ, sự dụng công của ta có khả năng tránh bớt lầm lẫn đáng tiếc.

Để tiện việc tra cứu thuật ngữ Thiền và Phật học, chúng tôi thiết lập phần chú thích của các chương. Đây là phần ghi tất cả chú thích trong các chương của tập sách, theo số thứ tự từ 1 trở lên, được xếp ở phần cuối mỗi chương.

Đặc biệt, có một số thuật ngữ, chúng tôi cố gắng bổ sung từ Pāli hay Sanskrit; dụng ý cho biết các thuật ngữ đó vốn có liên hệ đến văn hệ Pāli, hay văn hệ Sanskrit. Riêng bạn nào thông thạo thuật ngữ, không cần xem chú thích.

BẢNG VỊ TRÍ THUẬT NGỮ. - Đây là bảng ghi một số thuật ngữ được chúng tôi dùng trong sách, giúp người đọc tiện việc tra cứu các thuật ngữ đó nằm tại trang nào.

Mong tập sách nhỏ này sẽ giúp ích được phần nào cho quý vị muốn hiểu Thiền Phật Giáo hoặc muốn thực hành để kinh nghiệm những sự chuyển đổi tâm tánh, cân bằng thân-tâm, và thăng hoa trí huệ tâm linh trong chính mình.

Thông Triệt,

Mùa Phật Đản, năm 2558.

Riverside, tháng 5, năm 2014.

CHƯƠNG I

BẠC SIÊU THỂ VÀ ĐỘNG CƠ THỨC ĐẨY

1

ĐI TÌM ÁNH SÁNG PHÁP THIỀN CỦA ĐỨC PHẬT

Mở đầu

Là người mới bắt đầu đi vào đường Thiền, chúng ta cần biết sơ lược giá trị tiến trình tu chứng và thành đạo của đức Phật Thích Ca, vị đã lập ra Thiền Phật giáo. Qua đó, chúng ta sẽ biết động cơ gì đã thúc đẩy Ngài từ bỏ tất cả những gì Ngài đã có và đang chiếm giữ để vào chốn rừng sâu tìm thầy học đạo. Tại sao Ngài lại muốn đi tìm phương cách thoát khỏi đời sống phàm tục¹ đầy xa hoa khoái lạc, và giàu sang lộng lẫy mà Ngài đang thụ hưởng? Tại sao Ngài đã sớm nhận ra những thứ xa hoa lộng lẫy và dục lạc thế gian² chỉ đưa đến khổ đau và tái sinh triền miên? Tại sao Ngài muốn thoát khỏi những thứ làm giác quan của Ngài mê thích? Tại sao Ngài muốn thoát khỏi cái bị sanh³ để tìm cầu cái vô sanh⁴? Rồi nhân duyên gì đưa đến Ngài thành tựu những mục tiêu đó? Pháp đó là pháp gì?

Hơn thế nữa, qua quá trình tu tập của Ngài, chúng ta cũng sẽ nhận rõ các chủ điểm trong những chặng đường thực hành mà Ngài đã trải qua:

- Phương hướng dụng công cơ bản mà từ đó Ngài đã tiến sâu vào những trạng thái định cao hơn, dựa trên yếu tố gì? Ngài đã thực hành ra sao?
- Phương thức tìm ra cái vô sanh, loại bỏ cái bị sanh, và con đường đưa đến giác ngộ và giải thoát tối hậu qua 6

năm gian khô tu tập, mấu chốt nằm ở điểm nào? Làm thế nào để ta kinh nghiệm từng bước như Ngài?

Từ đó chúng ta sẽ có ý niệm cụ thể về **giáo lý tâm linh cơ bản** mà Ngài đã truyền lại thế gian vốn bắt nguồn từ đâu? Chúng ta cũng biết rõ vì sao giáo lý đó cho đến nay, tuy đã trải qua hơn 25 thế kỷ, mà vẫn còn có giá trị đối với con người có tinh thần tự lực cao, có trí tuệ sáng suốt: tin vào lời Phật dạy và quyết tâm thực hành miên mật để kinh nghiệm an lạc⁶, hài hòa, tự tại, thanh thản, không dính mắc, và sau cùng là kinh nghiệm phát triển trí tuệ tâm linh, giác ngộ và giải thoát.

Rồi tùy theo điều kiện và hoàn cảnh riêng biệt của chính mình, chúng ta sẽ nương theo pháp⁷ thích hợp để ứng dụng hay thực tập. Bởi vì hầu hết giáo pháp⁸ của Ngài đều thích hợp từng căn cơ⁹ và từng hoàn cảnh riêng biệt của chúng ta. Người có dư thì giờ nhiều, dụng công theo lối nhập thất ngắn hạn hoặc dài hạn. Người có ít thì giờ, mỗi ngày chỉ thực hành 30 phút hay 60 phút v.v... Ngoài ra, ta cũng có thể thực hành bất kỳ nơi nào tiện lợi cho ta. Từ nơi sở làm đến công viên; từ nơi đồng ruộng đến xí nghiệp; từ lúc lái xe đến khi đi tiểu tiện, ăn cơm, mặc áo, tắm giặt. Nơi đâu ta cũng đưa Thiền vào trong sinh hoạt của ta được. Bởi vì mấu chốt đưa đến an lạc, hài hòa của Thiền vốn được đặt trên cơ sở : *tác động vào 1 trong 3 tánh trong cơ chế tánh giác* bằng những tiến trình áp dụng : "thâm nhận biết" "tĩnh thức biết" hay "thấy biết, nghe biết, xúc chạm biết mà không suy luận."

Tác dụng

Khi nghiên cứu những chặng đường dụng công của đức Phật, chúng ta sẽ tập chú vào công việc tìm ra ánh sáng pháp Thiền mà Ngài đã ứng dụng và đã thành công. Cho nên, dù không đặt trọng tâm thành Phật như Ngài, ít ra ta cũng biết rõ mình có cái bất sanh, bất diệt vốn là tâm tathā,

và nhận ra giá trị pháp bảo¹¹ của đức Phật như thế nào đối với nhân sinh. Nếu đủ duyên, ta có thể nương theo pháp nào thích hợp với nhu cầu và trình độ nhận ra của ta để ta thực hành. Bởi vì chỉ có thực hành, chúng ta mới có khả năng chuyển đổi cách nhìn, cách thấy, cách quan niệm của chúng ta về cuộc đời, về người, về ta, về tâm, về những gì ta sở hữu. Từ đó, ta mới kinh nghiệm những mức độ chuyển hóa nội tâm, chuyển hóa nghiệp, đưa đến thân tâm hài hòa, và loại trừ những ngu si chấp trước ra khỏi nội tâm ta.

Ta cố gắng tu tập để đạt được cái *thấy như thật* về hiện tượng thế gian bao gồm người, cảnh vật, sự kiện, sự việc bằng *tánh thấy* chứ không phải cái thấy theo dục, sân, yêu, ghét của trí năng hay của ý thức. Từ lần, ta sẽ dẹp bỏ các thứ bệnh ngã ái¹², ngã chấp¹³, ngã dục¹⁴, và ngã mạn¹⁵, làm cho thân và tâm được cân bằng và chuyển hóa được nghiệp xấu. Từ đó các quán tính dính mắc sẽ bị loại dần ra khỏi nội tâm, an vui và bình thản sẽ thực sự có mặt thường trực trong cuộc sống hằng ngày của ta. Cuộc đời quá ngắn. Ta cần tạo một cuộc sống mang nhiều ý nghĩa, lợi ích hơn cho chính mình, cho gia đình mình, và cho cộng đồng chung quanh.

Cho đến khi nào nhận thấy đủ duyên để về nhà¹⁶ -ngôi nhà vô sanh¹⁷- ta sẽ phát tâm cắt đứt tất cả nhân duyên thế gian¹⁸, tri kiến thế gian¹⁹; rồi mở cuộc hành trình mới, đi vào nội tâm, chiến đấu với tập đoàn ma vô minh vọng tưởng bên trong ta, như Ngài đã từng chiến đấu với tập đoàn ma chương nội tâm trước khi thành đạo.

Kết luận

Bình cũ rượu mới

Qua trên 2.500 năm, bằng tiếng nói của nhiều dân tộc, tiểu sử đức Phật Thích Ca đã được nhiều học giả của các quốc gia trên thế giới nhắc đến. Tại Việt Nam - từ thế kỷ thứ hai cho đến đầu thế kỷ 21 - khi đạo Phật du nhập vào, tiểu sử của đức Phật cũng đã được nhiều học giả cũng như các vị Hòa Thượng và các vị Thiền sư ghi lại thành sách. Nay chúng tôi lập lại những điều sách vở đã nói từ hơn 20 thế kỷ về trước, nghĩ ra đây là làm chuyện dư thừa. Tuy nhiên, học thiền của đức Phật, chúng ta cần biết những chặng đường tu tập của Ngài để nhận ra những điểm then chốt:

1) Quá trình tu hành của Ngài đã trải qua những gian truân như thế nào?

2) Phương thức dụng công đầu tiên của Ngài ra sao?

3) Vì sao Ngài bỏ phương thức tu Thiền của hệ thống Yoga và bỏ phương pháp Khổ hạnh để tìm ra phương thức mới giúp Ngài đạt được Giác ngộ tối hậu?

4) Tiến trình các phương thức đó như thế nào, diễn tiến ra sao? Vì sao Ngài xem ý thức và suy nghĩ là chướng ngại của tu Thiền?

5) Mấu chốt nào đưa Ngài đến Giác ngộ tối hậu?

Toàn bộ tác dụng này đều nhằm vào điểm duy nhất là giúp chúng ta nhận ra phương hướng dụng công đưa đến cân bằng thân-tâm và triệt tiêu phiền não, khổ đau ngay trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Hơn nữa, tuy tiểu sử của Ngài đã được viết ra nhiều thứ tiếng trên thế giới, thử hỏi mấy ai trong chúng ta đã có điều kiện nghiền ngẫm tiểu sử của Ngài để rút ra kinh nghiệm tu tập khổ hạnh của Ngài? Có bao nhiêu vị biết sơ lược về cuộc đời tu tập vô

cùng gian khổ của Ngài để khích lệ sự tiến tu của mình trong hoàn cảnh không thuận lợi?

Đây là lý do chính mà bài này được soạn ra.

- Bình tuy cũ, nhưng chứa rượu mới.- Rượu này sẽ có những hương vị lạ. Hương vị đó sẽ giúp quý vị nhận ra giá trị cốt lõi thành đạo của đức Phật; giá trị tinh tấn nỗ lực trong giai đoạn đầu của Ngài, và con đường ngắn gọn mà Ngài đã phát hiện sau khi Ngài thành đạo để giáo hóa lại chúng sanh.

2

VỊ PHẬT LỊCH SỬ

Kỷ nguyên mới

Thích Ca Mâu Ni là vị Phật có thật trong lịch sử văn minh văn hóa nhân loại. Ngài không phải là vị Phật do óc tưởng tượng phong phú của con người tạo ra hay vẽ ra.

Ngài là một con người có thật. Nhưng tuy mang thân người như bao nhiêu con người khác trên thế gian, Ngài có những may mắn khác hơn loài người trên thế gian. Đó là được sanh trong gia đình quý tộc và cầm quyền, thừa hưởng đầy đủ xa hoa dục lạc thế gian. Đồng thời Ngài lại có những điều khác lạ hơn thế gian là đã sớm nhận ra mầm đau khổ của con người trong chuỗi dài sanh, già, bệnh, chết triền miên. Thực tại đau khổ của Ngài khác hơn những thực tại đau khổ của chúng ta. Những bất toại nguyện, những xung đột nội tâm của Ngài cũng hoàn toàn khác hơn chúng ta. Đó là Ngài muốn cứu vớt tất cả chúng sinh thoát ra khỏi biển khổ, sau khi Ngài nhìn thấy 3 cảnh già, bệnh, và chết mà con người đành bó tay; chứ không phải Ngài đương lâm vào tình trạng khổ đau tuyệt vọng do gia đình hay giai cấp gây nên, rồi chán nản tìm đường xa lánh thế sự, trốn tránh nhiệm vụ làm cha, làm chồng, làm con...

Ngài quyết tâm từ bỏ giai cấp quý tộc và cầm quyền, bỏ tất cả tình cảm gia đình, bỏ tất cả cuộc sống xa hoa lộng lẫy, vào chốn rừng sâu để tìm phương thức giải thoát cho chính mình trước, rồi sau đó cho tất cả chúng sanh khác.

Qua tiến trình dài với những thử thách gian nan và sai lầm, với những cuộc chiến đấu chống lại ma chướng nội tâm,

cuối cùng, Ngài đã đạt được mục tiêu tối hậu: tự giác ngộ, tự chứng nghiệm trên thân và tâm về hai chân lý: tục đế (chân lý qui ước)¹ và chân đế (chân lý tối hậu)². Ngài biết rõ và đầy đủ về những nguyên nhân của khổ và con đường đưa đến chấm dứt khổ. Ngài thấy như thật đây là lậu hoặc, đây là con đường đưa đến chấm dứt lậu hoặc. Ngài không thông qua suy luận chủ quan hay dựa theo lời dạy của vị thầy tâm linh nào. Ngài cũng không cầu nguyện đấng thần linh nào hướng dẫn cách tu tập.

Trong con tuyệt vọng cùng cực, bằng chính trí tuệ tự phát của mình, Ngài tự vạch ra phương thức tu mới. Rồi từng chặng dụng công nhiều khô, cuối cùng buông bỏ tất cả nỗ lực, bằng sự không cố gắng, Ngài đã hoàn tất Con Đường đưa đến giác ngộ và giải thoát tối hậu.

Đây là điểm chúng ta cần lưu ý.

Thông qua sự thỉnh cầu của Phạm Thiên Sahampati, Ngài quyết định đưa ra Con Đường đó để hướng dẫn cho tất cả những ai có tai để nghe, có mắt để thấy, và đặc biệt là có quyết tâm cầu giải thoát, từ bỏ tín ngưỡng sai lầm trước kia để áp dụng theo phương thức tự chứng ngộ của Ngài. Đây là điểm đặc sắc của giáo lý được chứng ngộ³ từ trên thân - tâm và tâm linh của Ngài.

Từ đó, Đạo của Ngài đã mở ra một kỷ nguyên mới - kỷ nguyên Giác ngộ- dựa trên sự sáng tạo của tiềm năng giác ngộ của chính Ngài mà về sau Phật giáo Phát triển gọi là **Phật tánh** (Buddhata)

Tên thật của Phật

Khi còn là thái tử, Ngài tên là Siddhattha. họ Gotama (Pāli), trong Sanskrit : Siddhārtha Gautama. Đến khi thành đạo, Ngài được gọi là Phật Cồ Đàm (Gotama Buddha). Đệ

tử của Ngài gọi Ngài là "Thế Tôn" ("Bhagavat") hay "đức Phật" ("Buddha"). Những người đạo khác, gọi Ngài là Tôn Giả Cù Đàm ("Bho Gotama"), Sa Môn Cù Đàm ("Samana Gautama"). Khi đi du hóa khắp nơi, Ngài được gọi là Thích Ca Mâu Ni (Skt: SP: Sakkamuni), có nghĩa "Vị Thánh Yên Lặng bộ tộc Thích Ca." Còn Ngài thì tự xưng là "Nhu Lai" ("Tathāgata"), có nghĩa "Người đã đến như vậy" hay "Người đã đạt được Chân lý tối hậu bằng tâm Như, tức tâm tathā."

Trong lịch sử nhân loại, Ngài là vị Chánh Đẳng Giác⁴, người sáng lập ra đạo Phật. Vì vậy, đạo của Ngài, gọi là "đạo Giác ngộ" "*bodhīti maggo*" một trong những tôn giáo và hệ thống triết học, khoa học tâm linh lớn trên thế giới. Khoa học tâm linh này đã mang lại nền văn hóa lớn qua các nghệ thuật và kiến trúc cũng như văn học và tư tưởng cho các dân tộc Ấn độ, Tích Lan, Thái, Miến, Campuchia, Lào, Trung Hoa, Nhật Bản, Triều Tiên, Mông Cổ, Tây Tạng, và Việt Nam, và các dân tộc Tây phương khác, qua 3 tạng Kinh, Luật và Luận bằng 2 loại văn bản Pāli⁵ và Sanskrit⁶.

Văn bản Pāli thuộc Phật giáo Nguyên Thủy, hệ Nam Tông⁷, văn bản Sanskrit, thuộc Bắc Tông⁸, Phật giáo Phát Triển⁹.

Trong Kinh Đại Bồn, Trường Bộ 1, Nikāya, tr. 433, đức Phật thuyết giảng rằng có 6 vị Phật đã ra đời trước thời Phật: Phật Tỳ Bà Thi: *Vipassī* Phật Thi Khí: *Sikhī*, Phật Tỳ Xá Bà: *Vessabhū* Phật Câu Lô Tôn: *Kakusandha*, Phật Câu Na Hàm: *Konāgamana* và Phật Ca Diếp: *Kassapa*.

Ý nghĩa từ "Buddha"

Buddha không phải là danh từ riêng mà là danh hiệu, chỉ cho người đã đạt được hoàn toàn Giác ngộ hay người đã tự mình nhận ra rõ ràng thực tại tối hậu là Chân như, tức Tathatā. Đây là đức tính căn bản thứ nhất của 1 vị Phật.

Người Trung Hoa đã dịch âm từ Buddha là “Phật đà,” dịch nghĩa là “Giác Giả.” Theo kinh Nguyên Thủy, sau khi thành đạo, Phật đạt được Tam Minh. Rồi sau đó, bằng sức thiên định, Phật đạt thêm những năng lực siêu phàm¹⁰ khác như Lục Thông, Thập Lực, Tứ Vô Úy, Ngũ Nhân, và Toàn Trí hay Nhất thiết trí.

Khi từ “Buddha” du nhập vào đạo Phật, từ này được áp dụng cho Thích Ca Mâu Ni, vị sáng lập Phật giáo. Do đó, từ Buddha mang ý nghĩa “Người đã Giác Ngộ”¹¹ hay “Người đã Tỉnh Thức.”¹²

Với nghĩa Giác ngộ, cho biết đức Phật là người đã đến đỉnh cao nhất của thắng trí¹³. Đó là chân như trí. Ngài có Toàn Trí, người Không Sợ Hãi (*Akutobhaya* - the Fearless), vị Thầy dạy bất nhị (*Advayavādin* - the Teacher of nonduality).-Ngài thông suốt nguồn cội thực tướng hiện tượng thế gian, và hiểu rõ những đầu mối gây ra phiền não, khổ đau, tái sinh triền miên của con người, và những phương thức chấm dứt khổ đau, chấm dứt tái sinh triền miên. Bởi vì Ngài là người đã hoàn toàn tự chứng¹⁴ trên thân và tâm của mình về sự chấm dứt lậu hoặc, chấm dứt tái sinh, và khám phá Con Đường đi đến giải thoát tối hậu.

Bằng năng lực siêu phàm của Phật Nhân, Ngài biết tất cả tánh khí, căn cơ cao, thấp và khuynh hướng cùng tư tưởng chúng sinh, nên khi thiết lập phương thức giáo hóa, Ngài làm cho tất cả người nghe đều lãnh hội rõ ràng về điều Ngài dạy. Đây là đức tính thứ hai của 1 vị Phật là giác tha theo phương hướng đối cơ.

Cả 2 đức tính tự giác và giác tha của Ngài hoàn toàn tròn đủ, cho nên Ngài được gọi là Phật.

Với nghĩa Tỉnh Thức, xem như Ngài “đã tỉnh ngủ” từ trong cơn ngủ mê dục lạc thế gian. Ngài không còn làm lạc với

những ảo vọng phù du trong cơn mê ngủ của vô minh. Ngài đã thoát ra khỏi cơn mê say đắm dục lạc thế gian, không còn chìm đắm trong cơn mê ngu tối về những ảo vọng thế gian mà đã trải qua vô số kiếp Ngài đã hụp lặn trong biển mê lầm, dính mắc những ảo vọng dục lạc đó.

Ngài đã thực sự tỉnh thức. Trí tuệ của Ngài đã bừng sáng. Các thứ lậu hoặc¹⁵, chấp trước, ái dục¹⁶ không còn thúc đẩy tâm Ngài đắm đuối vào đối tượng giác quan để tạo nghiệp. Ngài nhận ra rõ ràng tất cả hiện tượng thế gian đều vô thường¹⁷, khổ¹⁸ và vô ngã¹⁹. Ngài đã làm chủ được cảm thọ²⁰. Đó là khi còn sống, cảm thọ của Ngài hoàn toàn yên lặng trước các đối tượng xúc chạm giác quan. Ngài không cần kèm chế 6 căn mà 6 căn không dính mắc 6 đối tượng bên ngoài. Trí vô sanh, tức **tánh nhận thức biết** của Ngài đã trở thành năng lực vững chắc. Nó tỏa rộng khắp nơi. Nó cũng thường trực có mặt trong sinh hoạt bình thường của Ngài. Từ lúc thức đến lúc ngủ, từ lúc kinh hành đến lúc giảng pháp, nó đều có mặt. Ngài thấy và biết vạn pháp như thật²¹ mà không có phàm tình²², vọng chấp²³ xen vào để thêm dệt hay vẽ vời. Ngài lại có đầy đủ phương tiện thiện xảo²⁴ để đi giáo hóa tất cả thành phần dân chúng phù hợp theo tánh khí²⁵ của họ; giúp họ cũng tỉnh thức như Ngài. Cho đến khi từ giả cõi đời tạm bợ, Ngài không còn tái sinh tại bất cứ cõi nào. Chính vì hai lý do cơ bản nói trên, Ngài được gọi là Thế Tôn (*Bhagavat*).

3

BẠC SIÊU THỂ***Dòng dõi***

Trước khi trở thành vị Phật lịch sử, Ngài là Thái tử, thuộc giòng Sát đế lỵ (*Khattiya*: warrior caste), tức giai cấp Chiến sĩ hay giai cấp Lãnh đạo; bộ tộc Thích Ca (*Sākiyā*, *Sakyā*, *Sakka* ; Skt: *Sākya*), họ Gotama (Skt: *Gautama*), con trai đầu của vua Tịnh Phạn (*Suddhodana*) và hoàng hậu Ma Da (*Māyā*). Phụ vương của Ngài trị vì một vương quốc nhỏ, tên *Kośala*, thủ đô là Ca tì la vệ (*Kapilāvatthu*), một vùng đất phì nhiêu nằm gần dãy Hi Mã Lạp Sơn (*Himālaya*), thuộc đông bắc Ấn độ, giáp giới miền nam xứ Nepal.

Chào đời

Ngài chào đời tại Lâm tì ni (*Lumbīnī*), thuộc lãnh thổ nước Cộng hòa *Koliyā*, ngày nay là Nepal. Theo truyền thống văn hóa của dân chúng sống tại các nước thuộc vùng này, khi sanh con, người phụ nữ phải về quê hương của mình, gần gũi cha mẹ, hay bà con quyến thuộc ruột thịt để sanh con. Khi thấy ngày sinh gần kề, hoàng hậu *Māyā* được vua Tịnh Phạn bố trí cho 1 đoàn tùy tùng đưa bà từ Ca tì la vệ (*Kapilavatthu*) về quê hương của bà ở *Devadaha*, thuộc lãnh thổ tiểu quốc *Koliyā* để sanh. Khi đi ngang qua khu rừng cây *Sāla* tại Lâm Tì Ni (*Lumbīnī*), làng *Paderia*, hoàng hậu *Mayā* hạ sinh Thái tử tại đó. Đây là ngày trăng tròn, tháng 5 (tháng *Vesākha*, được tính từ 16 tháng 4 đến 15 tháng 5 d.l.), năm 624 trước công nguyên.* Sau đó, đoàn tùy tùng phải đưa hoàng hậu *Mayā* và thái tử trở lại Ca tì la vệ ngay. Lúc bấy giờ sức khỏe của hoàng hậu rất yếu.

Nơi đây, hiện nay là làng Rummindei, nằm giữa biên giới Nepal và Ấn độ.



Năm 1886, Tướng Công binh, người Anh, ông Alexander Cunningham (1841-1893), vốn là nhà khảo cổ đã khám phá một thạch trụ do Hoàng đế A Dục (Asoka-k. 273-236 T.C.N.) dựng lên, ghi lại nơi sinh của Đức Phật.

(Năm 1958, vua Mahendra của nước Nepal cúng dường một ngân khoản để trùng tu lại công viên Lâm Tì Ni. Hiện nay công viên Lâm Tì Ni trở thành nơi chiêm bái quốc tế. Chung quanh khuôn viên Lâm Tì Ni có nhiều ngôi chùa của Phật giáo Nam Tông và Bắc Tông được dựng lên.)

* Về năm sinh của đức Phật có nhiều thuyết không giống nhau. Có những sách ghi năm 623-543; 566-486; 563-483; 560-480; 448-368; 480-400. Nhưng tất cả đều thống nhất quan điểm là đức Phật thọ 80 tuổi. Chúng tôi chọn 624-544, phù hợp Phật lịch hiện nay trên toàn thế giới.

Dấu hiệu của bậc Đại nhân

Một hôm, khi biết tin vua Tịnh Phạn (Suddhodana) có một hoàng nam, ngài A Tư Đà (Asita), nhà tiên tri lỗi lạc, sống trong dãy Hi mã Lạp Sơn, vốn là thầy tôn kính của vua Tịnh Phạn, liền từ Hi mã Lạp Sơn đến Ca tì la vệ yết kiến nhà vua và xin gặp đứa bé. Bồng đứa bé trên tay và đứng lặng yên nhìn đứa bé, ngài A Tư Đà khám phá trên thân mình đứa bé có 32 tướng đặc biệt 1 của bậc Đại nhân (*Mahāpurisalakkhaṇa*) Ông tiên đoán: “Nếu ở trong hoàng cung, đứa bé này sẽ trở thành vị hoàng đế của thế giới ²; toàn thể thế giới sẽ dưới quyền lãnh đạo của đứa bé. Nếu xuất gia, sẽ trở thành vị đại giác (Phật), cứu độ vô lượng chúng sanh.” Rồi ông vui cười hơn hở, nhưng liền theo đó lại khóc nức nở vì ông biết rằng ông không sống lâu để thấy đứa bé trở thành bậc đại giác để ông được theo học. Vua Tịnh Phạn ngạc nhiên, không hiểu có điều gì nguy hiểm cho đứa bé. A Tư Đà liền giải thích tại sao lúc đầu ông cười, sau lại khóc. Sau đó nhà vua và A Tư Đà đánh lễ đứa bé.

Năm ngày sau, nhà vua tổ chức Lễ Đặt Tên cho con. Có 108 thầy Bà La Môn được mời đến. Trong số đó có 8 vị chuyên môn tướng số. Bảy vị đoán 2 điều có thể xảy ra cho đứa bé:

1) Khi trưởng thành, nếu không bao giờ chứng kiến cảnh đau khổ của con người, đứa bé sẽ trở thành bậc minh quân cai quản một lãnh thổ rộng lớn.

2) Nếu có dịp chứng kiến cảnh đau khổ của con người ngoài đời, đứa bé sẽ từ bỏ gia đình để tu và trở thành bậc đại giác.

3) Chỉ có ngài Kiều Trần Như (Konḍañña), vị tướng số trẻ nhất trong 8 vị, quyết đoán rằng đứa bé chắc chắn sẽ trở thành bậc đại giác.

Điều này làm cho nhà vua càng lo âu, khiến ông nghĩ đến cách cô lập con mình với thế giới bên ngoài ngay từ khi nó còn nhỏ cho đến lúc trưởng thành, để đứa bé không chứng kiến những cảnh khổ đau của con người như già, bệnh, và chết.

Sau đó, đứa bé được đặt tên là Siddhattha (P), (Siddhārtha [Skt]), có nghĩa Bậc Hoàn Thành Mục Tiêu. Bảy ngày sau khi sanh đứa bé, hoàng hậu Mayā từ trần, kế mẫu là bà Mayā Pajapati Gotami, vương phi vua Tịnh Phạn đứng ra nuôi đứa bé.

Khi Thái tử có vừa đủ trí khôn, nhà vua mời ngài A Tư Đà và các vị Thầy Bà La Môn khác dạy học về văn hóa.

Đầu mỗi nhân duyên trở thành vị Phật lịch sử

Ngay từ thuở nhỏ, tính tình Thái tử rất trầm lặng. Thích sống một mình. Một hôm vào buổi lễ Hạ Điền³ nhà vua cùng với quần thần và dân chúng đủ mọi thành phần, cùng nhau tham dự lễ truyền thống của giòng Thích Ca (Sākya) là ăn mừng vui chơi trước khi bắt tay vào việc đồng áng. Trong lúc vua quan và dân chúng tham dự lễ, Thái tử ngồi treo chân dưới bóng mát cây hồng táo (cây jambu), lưng thẳng đứng, tự động khởi lên ý nghĩ ***hút vào và thở ra bằng niệm Biết Không Lờ***; không chú ý đến sự rộn rịp, ồn ào chung quanh. Những người hầu hạ Thái tử vì ham vui nên cũng tham gia chạy đi xem buổi lễ, bỏ Thái tử một mình. Khi họ trở lại, thấy Thái tử đang ngồi kiết già với trạng thái tâm an tĩnh trầm lặng được biểu lộ trên gương mặt hồn nhiên, thanh thản. Hết sức kinh ngạc về trạng thái ngồi

thiền với tâm an tịnh này của Thái tử, họ vội chạy đến trung tâm hành lễ, trình báo nhà vua.

(Đây là kinh nghiệm đầu tiên mà về sau này nó giúp Thái tử mở ra một chân trời mới về Con Đường đưa đến giác ngộ và giải thoát tối hậu.)

Vua Tịnh Phạn liền hỏi hã đến trước cây hồng táo. Thấy Thái tử vẫn trong tư thế ngồi an tĩnh trầm lặng như nhà yoga (yogin) tu luyện lâu năm, ông lặng lẽ chấp tay lễ Thái tử lần thứ hai. Ông kính phục con mình được trạng thái tâm tĩnh lặng như một đạo sĩ Yoga; nhưng cùng lúc đó trong lòng ông không được vui.

Ông liên tưởng đến sự tiên tri của ngài A Tư Đà. Ông nghĩ rằng đây là dấu hiệu cho biết rằng Thái tử vốn đã có nhân duyên tu hành từ kiếp trước. Vì mới trên mười tuổi đầu, tại sao Thái tử lại đạt được trạng thái ngồi thiền với tâm tĩnh lặng như một đạo sĩ Yoga tu nhiều năm? Ông suy nghĩ nhiều về sự kiện này: vui thì ít, buồn thì nhiều.

Ông lo ngại về sự nghiệp tương lai của Thái tử sẽ không còn phù hợp với dự định của ông. Khi đến tuổi trưởng thành, Thái tử sẽ rời hoàng cung, bỏ ông và bỏ lại tất cả sự nghiệp mà ông muốn trao lại cho Thái tử, để tìm thầy học đạo như lời tiên đoán của ngài A Tư Đà và các vị thầy Bà La Môn khác. Nếu đúng như thế, ai sẽ là người nối nghiệp ông để cai quản lãnh thổ phì nhiêu này?

Trở về hoàng cung, ông bắt đầu nghĩ đến kế hoạch cô lập Thái tử, không cho Thái tử tiếp xúc với môi trường sinh hoạt ngoài xã hội. Đồng thời ông mời thêm tất cả danh sư đến dạy Thái tử học đủ mọi ngành văn hóa, nghệ thuật, trong đó có cả võ nghệ. Mặt khác ông cũng tạo điều kiện cho Thái tử tận hưởng đầy đủ thú vui xa hoa dục lạc trong cung điện. Ông quyết tâm làm cho Thái tử đam mê các thú vui đó để Thái tử không có ý định xuất gia.

Chương trình cấm đồ Thái tử

Khi Thái tử vừa đúng tuổi trưởng thành, biết hưởng thú vui dục lạc, vua Tịnh Phạn lập ra 3 tòa cung điện cho Thái tử vui chơi: tòa cung điện Ramma cho mùa Đông, tòa cung điện Suramma cho mùa Hạ, và tòa cung điện Subha cho mùa Mưa. Mỗi cung điện đều có vài trăm cung nữ trẻ đẹp, kiều diễm ăn mặc thướt tha, trang sức lộng lẫy, và điều luyện trong nghề ca múa; ngày đêm hầu hạ Thái tử. Nhiệm vụ của những người này là phục vụ cảm quan Thái tử, làm cho Thái tử mê đắm khoái lạc vật chất, không nghĩ đến chuyện từ bỏ gia đình.

Vua Tịnh Phạn ra lệnh cho các vị có trách nhiệm trong nội thành phải hoàn tất nhiệm vụ như sau:

- Không cho Thái tử chứng kiến bất cứ một cảnh đau buồn nào xảy ra trong nội thành.
- Tất cả người già yếu, bệnh hoạn, đến cảnh người chết và thiêu xác chết đều không được cho Thái tử trông thấy.
- Trước mặt Thái tử phải toàn là những người trẻ đẹp, khỏe mạnh, những cảnh trí vui tươi nhộn nhịp.

Nhà vua nghĩ rằng bằng cách bao vây này, Thái tử sẽ không động tâm trước những cảnh đau buồn mà chỉ thấy toàn là những thú vui chơi và khoái lạc. Như thế Thái tử sẽ không nghĩ đến việc xuất gia.

Tuy nhiên, trên thực tế thì trái lại. Mặc dù đã tận hưởng đầy đủ dục lạc, Thái tử không bị các thứ dục lạc đó làm say đắm. Khi đủ duyên, Thái tử cũng cương quyết từ bỏ tất cả.

Sau này, đức Phật thuật lại đời sống nhung lụa xa hoa lộng lẫy của Ngài cho các đệ tử nghe như sau:

“Này các Tỳ kheo, ta được nuôi dưỡng tế nhị, tối thắng nuôi dưỡng tế nhị, cứu cánh nuôi dưỡng tế nhị. Này các tỳ kheo, trong nhà Phụ vương ta, các hồ nước được xây lên, trong một hồ có hoa sen xanh, trong một hồ có hoa sen đỏ, trong một hồ có hoa sen trắng. Tất cả phục vụ cho ta. Không một hương chiên đàn⁴ nào ta dùng...là không từ Kāsī⁵ đến. Bằng vải Kāsī là khăn của ta...; bằng vải Kāsī là áo cánh; bằng vải Kāsī là nội y⁶; bằng vải Kāsī là thượng y⁷. Đêm và ngày, một **lọng** trắng được che chở cho ta để tránh xúc chạm lạnh, nóng, bụi, cỏ hay sương. Này các tỳ kheo, ba lâu đài được xây dựng cho ta. Một cái cho mùa Đông, một cái cho mùa Hạ, một cái cho mùa Mưa. Này các tỳ kheo, tại lâu đài mùa Mưa, trong bốn tháng Mưa, được những nữ nhạc công doanh vậy, ta không xuống dưới lầu. Trong các nhà của người khác, các người đầy tớ, làm công được cho ăn cơm tấm và cháo chua; trong nhà Phụ vương ta, các người đầy tớ, làm công được cho ăn gạo, thịt và cơm nấu...” Tăng Chi 1, tr. 161.

Cưới vợ để giữ chân Thái tử

Để cầm chân Thái tử mãi mãi, làm cho Thái tử không nghĩ đến việc rời bỏ đời sống vương giả để vào rừng ẩn tu, vua Tịnh Phạn nghĩ đến kế hoạch cưới vợ cho Thái tử. Ông nghĩ rằng khi Thái tử đã có vợ đẹp, đạo đức, khôn ngoan, và tài giỏi, người vợ này sẽ cầm chân Thái tử mãi mãi trong hoàng cung. Vì người vợ này sẽ mang lại tình yêu đậm đà cho Thái tử và người đó cũng mang lại cho Thái tử những đứa con khôn ngoan, xinh đẹp. Thái tử sẽ có bốn phận và trách nhiệm lo cho vợ, cho con. Và muốn bảo vệ hạnh phúc cho vợ, con được hoàn hảo, Thái tử phải xứng đáng là một người có nhiều đức độ cao quý và tài năng phi thường hơn những người khác. Muốn thế, ông sẽ khích lệ Thái tử trau dồi thêm văn hóa và võ nghệ. Như vậy, ông sẽ đạt được

mục tiêu theo lời tiên tri của đạo sĩ A Tư Đà là Thái tử trở thành vị Hoàng đế Thế giới hơn là Bậc Đại Giác.

Vì vậy, khi Thái Tử vừa mới 16 tuổi, vua Tịnh Phạn liền thực hiện kế hoạch. Ông tổ chức lễ kết hôn cho Thái tử với Công Chúa Da Du Đà La (Yasodharā), một cô em cô cậu cùng tuổi với Thái tử.

Mười ba năm trôi qua, Thái tử được 29 tuổi, trở thành một thanh niên tuấn tú, thông minh, võ nghệ giỏi, có nhiều sức lực hơn người. Vua Tịnh Phạn nghĩ rằng ông đã thành công. Ông tin tưởng rằng Thái tử sẽ không bao giờ có cơ hội đi tu; trái lại sẽ xứng đáng là người kế vị ông.

Nhân duyên đến lúc

Khi được 29 tuổi, Thái tử muốn tìm hiểu sinh hoạt của dân chúng ngoài khu vực hoàng thành nên xin phép vua cha cho người đưa đi.

Để làm vừa lòng Thái tử, và cũng để Thái tử chứng kiến cảnh an vui, sung túc trong dân chúng ngoại thành, vua Tịnh Phạn ra lệnh tất cả lộ trình Thái tử sẽ đi qua nhà nhà đều được bố trí sang trọng và rực rỡ với nội dung chào đón Thái tử. Xa Nặc (Channa) được lệnh đánh xe đưa Thái tử đi theo lộ trình đã chọn sẵn.

Với tuổi đời 29, Thái tử đã đủ trí phán đoán về mầm mống đau khổ của con người qua ba trạng thái già, bệnh, chết mà Thái tử đã chứng kiến khi dạo chơi ngoài khu vực hoàng thành. Ngài thấy rằng nếu cứ tiếp tục duy trì đời sống xa hoa, chìm đắm trong dục lạc, một ngày nào đó ngài cũng sẽ rơi vào ba cảnh già, bệnh, chết như ngài đã chứng kiến khi đi dạo chơi. Ngài nhận thấy già, bệnh, chết là một quy luật mà hễ làm người không ai có thể tránh khỏi ba cảnh đó. Ngài nhận thấy rằng cuộc sống con người thật vô nghĩa: bị

sanh ra, lớn lên, vui hưởng dục lạc thế gian, rồi già, bệnh, và chết. Với ý chí cương quyết, ngài không muốn ngài bị rơi vào ba cảnh đó. Ngài muốn từ bỏ hết cảnh sống xa hoa dục lạc, vào rừng ẩn tu để tìm ra cách chấm dứt ba cảnh già, bệnh, chết. Nên mặc dù lúc ấy Công Chúa Da Du Đà La đã sanh đứa con trai đầu lòng cho ngài, ngài vẫn quyết định lìa khỏi hoàng cung; sống đời sống không nhà, ẩn tu như vị tu sĩ mà ngài đã gặp trong chuyến ra khỏi hoàng thành lần thứ tư. Ngài xem đây là lối giải quyết tốt nhất.

Về những sự kiện này, trong chuyện tích của Ngài có ghi mãi đến năm 29 tuổi Ngài mới biết thế nào là già, bệnh, chết, và tu, sau khi Ngài chứng kiến 4 cảnh ngoài khu vực hoàng thành.

Cảnh thứ nhất: một người già

Vừa ra khỏi hoàng thành không xa, Ngài thấy một người lưng còng, chống gậy, trông vẻ thiếu ngủ giữa đám đông đang vui cười hớn hở. Lấy làm lạ, vì chưa bao giờ trông thấy một người có hình dáng thiếu ngủ, lê bước mệt mỏi như thế trong hoàng cung, Thái tử ngạc nhiên hỏi Xa Nặc (Channa), vì sao người kia lưng còng, da mặt xanh xao, nhăn nhoe, chống gậy lê bước đi với vẻ bơ phờ mệt mỏi, không giống với những người khác đang vui cười trên đường phố?

Xa Nặc cho biết người có da mặt nhăn nhoe, xanh xao, như thế kia, trước đây là một người trai trẻ, có da mặt hồng hào, có sức mạnh như bao nhiêu người khác. Nhưng dần dần với tuổi đời chồng chất, người ấy yếu sức, răng từ lần rụng bớt; ăn uống không còn khỏe mạnh như hồi còn trai tráng nên da mặt bắt đầu xanh xao và nhăn nhoe; tóc ngã màu bạc

trắng. Cuối cùng người ấy trở thành già, má hóp, mắt yếu, và lưng còng, đi phải chống gậy. Người ấy gọi là người già.

Thái tử ngơ ngác ngạc nhiên, hỏi Xa Nặc vì sao ông ấy gọi là già? Xa Nặc cho biết vì ông ấy không còn sống lâu thêm nữa. Thái tử liên tưởng đến mình liền hỏi Thái tử có bị già không?

Xa Nặc cho biết tất cả mọi người sống trên đời đều phải đến thời kỳ già yếu, răng rụng, tóc bạc, mắt mờ, da nhăn, má hóp, lưng còng. Không ai có thể tránh khỏi được tình trạng già và yếu. Hễ sanh ra làm người tất cả đều phải trải qua cảnh già, yếu. Một ngày nào đó, Thái tử cũng già, như ông già kia vậy.

Nghe thế, Thái tử kết luận: già là một quy luật trong sự sống con người. Rồi Thái tử nghĩ đến thân phận của mình, một ngày nào đó cũng mang cảnh tiêu tụy, già yếu như ông già kia. Sự khỏe mạnh, cường tráng mất đi. Sự linh hoạt, nhanh nhẹn mất đi.

Thái tử bắt đầu lo nghĩ về thân phận già yếu mà mọi người trên đời không ai có khả năng tránh khỏi. Thái tử thấy rằng con người bất lực trước cái già. Rồi không muốn đi du ngoạn nữa, Thái tử ra lệnh Xa Nặc quày ngựa trở về cung điện.

Cảnh thứ hai: một người bệnh

Qua ngày khác, cùng đánh xe đi với Xa Nặc. Lần này Thái tử chứng kiến một người ốm yếu bệnh tật, đang đi, bỗng nhiên ngã té và tiểu tiện không kiểm soát được. Thái tử lại thắc mắc, hỏi Xa Nặc vì sao người kia đang đi lại té và tiểu tiện không kiểm soát được; cặp mắt không giống như mắt người khác; âm thanh cũng không giống như âm thanh người khác.

Xa Nặc giải thích. Đó là người bệnh. Và hễ làm người, ai ai cũng phải trải qua những cơn bệnh tật.

Thái tử thắc mắc hỏi rằng Thái tử có bị bệnh chăng? Xa Nặc cho biết một ngày nào đó, Thái tử cũng mang bệnh như người kia.

Thái tử lại càng thắc mắc thêm nữa. Tại sao mọi người phải chịu đau bệnh mà không có cách gì tránh khỏi? Nỗi buồn lại gợn lên. Thái tử nhận định: Bệnh là một quy luật. Không một ai có thể tránh khỏi bệnh tật. Vì hễ có thân thì phải có bệnh. Tất cả mọi người đều bị bệnh. Thái tử hết muốn đi dạo, ra lệnh Xa Nặc đánh xe trở về hoàng cung.

Cảnh thứ ba: một người chết

Ra khỏi hoàng cung một đoạn xa, Thái tử chứng kiến một đoàn người với những cặp mắt buồn thảm, đang khiêng một thân người phủ vải trắng, nằm bất động. Thái tử hỏi Xa Nặc vì sao người kia nằm bất động? Và tại sao người khác lại buồn thảm và khóc? Họ khiêng người nằm bất động kia đi đâu?

Xa Nặc cho biết người nằm phủ vải trắng bất động là người chết. Và những người kia mang xác chết để thiêu. Họ là những người thân của người chết. Họ nghĩ rằng họ chẳng bao giờ gặp lại người chết kia nữa, nên họ buồn và khóc.

Thái tử hỏi Xa Nặc rằng Thái tử có bị chết không? Và đức vua cùng hoàng hậu hay bất cứ người thân nào có còn thấy Thái tử hay Thái tử còn thấy những người đó nữa không?

Xa Nặc cho biết chết là ngày cuối cùng của con người, mãi mãi không ai còn thấy được ai nữa. Cái gì còn lại của con người chỉ là một xác chết.

Nghe đến đây, Thái tử bị xúc động mạnh, nghĩ đến cuộc đời của mình, rồi một ngày nào đó cũng bị chấm dứt bằng

cái chết, không còn gặp mặt được ai. Buồn thê thảm, Thái tử ra lệnh Xa Nặc đánh xe trở về hoàng cung ngay.

Trên đường trở về hoàng cung, Thái tử nhận ra chết là một quy luật. Hễ làm người không ai có thể tránh khỏi.

Suốt nhiều ngày, Thái tử không làm sao an vui được. Ba cảnh già, bệnh, chết vẫn liên tục gợn lên trong tâm trí Thái tử. Thái tử nhận thấy con người hoàn toàn bất lực trước cái chết. Giàu sang, sung sướng, xa hoa lộng lẫy, khoái lạc vật chất, quyền lực đầy đủ, cuối cùng chỉ còn lại cái thân nằm bất động và được đưa đi hỏa thiêu!

Đây là một chấn động mạnh trong tâm trí Thái tử. Ngài không biết thưa hỏi ai để tìm ra giải pháp chấm dứt già, bệnh, chết. Vì rồi đây ngài cũng già, cũng bệnh, và cũng chết. Bỏ lại tất cả. Không còn gặp mặt ai.

Thái tử nhận thấy đời sống con người quả thật vô nghĩa. Sanh ra, lớn lên, hưởng dục lạc vật chất đầy đủ, rồi bệnh, rồi già, cuối cùng thì chết! Chết là quy luật.

Với ý chí bất khuất, Thái tử nghĩ rằng ngài sẽ không chịu khuất phục quy luật này. Từ lâu, con người đã hoàn toàn bất lực trước 3 quy luật già, bệnh, và chết. Ngài phải tìm cách thoát ra khỏi 3 quy luật này để giúp cho con người cùng thoát ra khỏi 3 quy luật ác nghiệt đó.

Trong lúc đó Công chúa Da Du Đà La sắp sanh. Ngài lại thấy gánh nặng gia đình sẽ đến với Ngài. Một nỗi buồn sâu xa ray rứt khởi lên trong tâm Thái tử.

Cảnh thứ tư: một tu sĩ

Để làm dịu sự căng thẳng tinh thần, một sáng sớm, Thái tử một mình cưỡi ngựa Kanthaka ra khỏi hoàng thành, thả lỏng tay cương cho ngựa Kanthaka chạy xa khỏi thủ đô Ca Tỳ La Vệ. Cuối cùng, Thái tử đến vùng đồng quê yên tĩnh.

Dừng ngựa lại, Thái tử ngồi nghỉ dưới bóng cây. Cùng lúc đó, từ xa có một người cạo tóc đầu, đắp y vàng, bước đi chậm rãi hướng về chỗ ngồi của Thái tử.

Nhìn dáng đi khoan thai, trang nghiêm và trầm lặng với thân đắp y vàng, râu tóc đều cạo, Thái tử quá ngạc nhiên về mẫu người như thế này. Vì từ trước đến nay, Thái tử chưa bao giờ thấy mẫu người này trong hoàng cung.

Khi vị kia đi đến gần, nhìn thấy gương mặt an nhiên, thanh tịnh, nước da trong sáng, râu tóc nhẵn nhụi, hai tay ôm bát, Thái tử tò mò nêu lên những câu hỏi cần được biết: Vì sao ông được trạng thái an nhiên, thanh thản, và trầm lặng vậy? Ông làm nghề gì? Vì sao quán y vàng? Vì sao không để tóc mà cạo râu tóc? Vì sao đi lang thang một mình như thế này? Nhà ông ở đâu?

Người kia từ tốn trả lời từng câu hỏi của Thái tử. Lúc bấy giờ Thái tử mới biết vị kia là một tu sĩ, sống đời sống không nhà. Và nhờ tu nên vị ấy mới được tâm thanh thản. Hễ là tu sĩ thì phải cạo râu tóc, quán y, rời khỏi gia đình, sống đời sống không nhà, sống dưới gốc cây hay trong hang động, khát thực, và tu hành để đạt được mục tiêu cao nhất là giải thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết. Hiện nay, ông là người đang trên đường tìm cầu hạnh phúc giải thoát. Đó là thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết.

Nghe qua những lời này, Thái tử như người tỉnh cơn mê. Ngài thấy đây là giải đáp mà ngài đã bế tắc trong những ngày trước đây. Thái tử liền nghĩ ngay đến sự thực hiện nếp sống không nhà, rời bỏ gia đình, cạo bỏ râu tóc, đắp y vàng, khát thực, đi tìm cầu giải thoát như vị tu sĩ này.

Niềm vui tươi bắt đầu hiện lên gương mặt đầy nghị lực của Thái tử. Hân hoan xá chào vị tu sĩ, Thái tử lên ngựa trở về hoàng cung với tâm thái khinh an, phấn khởi. Ngài đã nhận ra một hướng đi mới: rời bỏ gia đình, cạo bỏ râu tóc, đắp y

vàng, sống đời sống không nhà, khát thực, tìm hạnh phúc
giải thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết...

SÁCH THAM KHẢO

LIÊN HỆ TRONG CHƯƠNG I

1. Encyclopedia of Buddhism (Bách Khoa Từ Điển Phật Giáo), do Chính phủ Tích Lan phát hành năm 1971. Chủ biên: G.P. Malasasekera, O.B.E.

Tập I, tr. 97-98. Tập III, tr. 207-208; 224-225; 249-251; 357-371; 490-495, 572-574. Tập IV, tr. 478-480.

2. The Life of Buddha, by A. FERDINAND HEROLD, xb. tại Tokyo, Japan, năm 1954, tr. 12-67, 81, 85-86.

3. Banner of the Arahants, by BHIKKU KHANTIPALO, xb. tại Sri Lanka, năm 1997, tr. 1-4.

4. The Gospel of Buddha, by PAUL CARUS, xb. tại London, năm 1995, tr. 8-25.

5. The Buddha and His Dhamma, by DR. B.R. AMBEDKAR, xb. tại Taiwan, Trung Hoa Quốc Gia, năm 1997, tr. 5-9; 32-39; 45.

6. Dimensions of Buddhist Thought, by FRANCIS STORY, xb. tại Sri Lanka, Tích Lan, năm 1976, pp. 3-8; 14-20.

7. Buddhist Scriptures, by EDWARD CONZE, xb. tại England, Anh quốc, năm 1959, tr. 35-52.

8. Buddhism, by KENNETH K.S. CH'EN, xb. tại Woodbury, New York, Hoa Kỳ, năm 1968, 18-19.

9. The Buddha, by SUKUMAR DUTT, M.A., PH.D. xb. tại New Delhi, Ấn độ, năm 1955, tr. 18; 26-27; 31

10. Indian Buddhism, A Survey with bibliographical notes, by HAJIME NAKAMURÀ, xb tại New Delhi, Ấn Độ, năm 1987, tr. 18-19.

11. BUDDHISM in Translations, by HENRY CLARKE WARREN, xb tại New Delhi, Ấn Độ, năm 1986, tr. 48-49.

12. Dictionary of Pāli Proper Names, xb tại New Delhi, Ấn độ năm 1998

CHƯƠNG II

KINH NGHIỆM QUÍ BÁU

1

CUỘC HÀNH TRÌNH THỨ NHẤT: XUẤT GIA TÂM ĐẠO

Tĩnh ngộ của bậc siêu thế

Trở về hoàng cung, liên tưởng đến hình ảnh du tăng khát sĩ phát tâm tu với mục tiêu tìm cầu giải thoát, Thái tử thấy phấn khởi trong lòng. Ngài biết được hướng đi của mình sẽ phải như thế nào.

Nhìn lại cuộc sống hiện nay, Ngài thấy chính cuộc sống xa hoa lộng lẫy và đầy khoái lạc này là mầm mống của sanh, già, bệnh, chết. Chuỗi dài thời gian trước đây Ngài đã không nhận ra được điều đó. Xa hoa và dục lạc không lúc nào thừa hở trong tâm thức của Ngài. Lời ca, tiếng nhạc, rượu, thịt ê hề, hương thơm ngào ngạt của mỹ nhân, và thú vui nhục dục không lúc nào thiếu vắng. Ngũ quan và cảm thọ của Ngài đã thường xuyên bị quay cuồng trong đắm say dục lạc. Ngài thấy rằng *mình đã lỡ bị sanh lại đi tìm cầu cái bị sanh; mình đã bị già, bị bệnh, bị chết, bị khổ, bị ô nhiễm lại đi tìm cầu những thứ bị già, bị bệnh, bị chết, bị khổ, bị ô nhiễm. Vợ, con, của cải, vàng, bạc, sự nghiệp cao sang trong đời, người giúp việc, gia súc v.v... là những thứ bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị khổ, bị ô nhiễm*. Bây giờ Ngài đã nhận rõ: ngày nào tâm trí còn chìm đắm trong cuộc sống xa hoa dục lạc, thỏa thích những ham muốn của ngũ quan với những thứ bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị khổ, bị ô nhiễm nói trên, ngày đó thân Ngài khó thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết. Ngài thấy rằng đời sống trong gia đình là

đời sống còn vương nhiều bụi đời trần tục. Sống lìa khỏi gia đình như sống giữa cảnh trời bát ngát mênh mông, tâm không còn vương bận một phiền lụy nào, tâm sẽ dễ uốn nắn để trở nên thuần tịnh.

Đây là sự tỉnh ngộ lần thứ nhất của bậc siêu thế.

Thoát ly

Từ đó Thái tử nghĩ đến điều kiện cần thiết trước mắt để thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết là phải cương quyết từ bỏ những thứ bị sanh để đi tìm cầu cái Vô sanh. Đó là thoát ly khỏi gia đình, sống đời sống không nhà, cắt đứt tất cả duyên ái, từ bỏ tất cả sự nghiệp trên thế gian mà Ngài đương có. Nếu còn sống trong hoàng cung, tâm và thân của Ngài mãi mãi vương bận việc thế gian. Xuất gia là điều kiện bắt buộc để thuận duyên tìm Pháp, học Pháp, và hành Pháp với mục tiêu nhắm đến chấm dứt sanh, già, bệnh, chết. Còn sống chung trong gia đình thì không bao giờ đạt được mục tiêu cao siêu đó.

Quả thật, chỉ có bậc siêu thế mới có sự tỉnh ngộ vĩ đại này.

Trong Trung Bộ kinh 1, Nikāya có ghi lại tâm trạng tỉnh ngộ của Ngài như sau:

-Đời sống gia đình bị gò bó, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia như sống giữa hư không.

Thật rất khó sống tại gia đình mà có thể sống hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, đời sống phạm hạnh¹ thuần tịnh. Ta hãy cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.- (Kinh Trung Bộ 1, Nikāya Mahāsaccaka, số 36, tr. 527)

Tầm cầu của bậc Thánh

Ngoài ra, trong Kinh Thánh Cầu, tr. 364, Trung Bộ 1, Nikāya số 26 cũng ghi lại tâm trạng của Ngài:

“Này các Tỳ kheo, có hai sự tầm cầu: Thánh cầu và phi Thánh cầu...Thế nào là phi Thánh cầu? “đây có người tự mình bị sanh lại tìm cầu cái bị sanh, tự mình bị già lại tìm cầu cái bị già, tự mình bị bệnh...tự mình bị chết...tự mình bị sầu...tự mình bị ô nhiễm lại tìm cầu cái bị ô nhiễm...”

Đức Phật nói về những thứ bị sanh: *“Vợ con; đầy tớ nam, đầy tớ nữ; dê, cừu; gà, heo; voi, bò, ngựa; vàng, bạc là những thứ bị sanh.”*

Đức Phật nói về ý nghĩa mình đã bị sanh lại tìm cầu những thứ bị sanh nói trên. Ngài nói *những thứ bị sanh đó nếu ta nắm giữ, tham đắm, mê say chúng thì chính ta là người bị sanh lại tìm cầu cái bị sanh...*

Ngài nói rõ tâm trạng tinh ngộ của Ngài:

“Này các Tỳ kheo, ta cũng vậy, trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, khi còn là Bồ Tát, tự mình bị sanh lại tìm cầu cái bị sanh, tự mình bị già lại tìm cầu cái bị già, tự mình bị bệnh... tự mình bị chết... tự mình bị sầu... tự mình bị ô nhiễm lại tìm cầu cái bị ô nhiễm. Này các Tỳ kheo, rồi ta suy nghĩ như sau: Tại sao ta tự mình bị sanh lại tìm cầu cái bị sanh... (như trên), tự mình ô nhiễm lại tìm cầu cái bị ô nhiễm? Vậy ta, tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị sanh, hãy tìm cầu cái không sanh vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách, Niết bàn...” (Kinh Trung Bộ 1, Kinh Thánh Cầu, số 26, tr. 364-367)

Thế là từ đó Ngài quyết định lìa khỏi gia đình, đi tìm cầu cái vô sanh, mà Ngài xem đó là sự tìm cầu của Bậc Thánh. Ngài không thể tiếp tục duy trì cuộc sống phạm tục nữa,

cho dù lúc bấy giờ Ngài được tin Công chúa Da Du Đà La vừa hạ sinh đứa con trai đầu lòng. Đây là ý chí hướng đến tâm linh vô cùng quan trọng của bậc siêu thế. Ý chí này quyết định sự nghiệp của vị Phật tương lai.

Bình minh của giác ngộ bắt đầu ló dạng

Đúng nửa đêm, trước khi ra đi và không còn bao giờ gặp lại Công chúa Da Du Đà La theo tình chồng vợ, Bồ Tát nhẹ gót vào phòng ngủ Công chúa, đứng nhìn vợ và đứa con trai vừa mới chào đời đương say ngủ lần chót... Sau đó, Bồ Tát âm thầm lặng lẽ bước nhanh ra khỏi phòng.

Đây là quyết định vô cùng quan trọng của bậc siêu thế. Ánh bình minh của đạo giác ngộ bắt đầu ló dạng.

Bên ngoài, Xa Nặc đã thắng yên cương và đang chờ đợi Bồ Tát... Bồ Tát vừa bước ra, Xa Nặc lặng lẽ trao dây cương ngựa cho Bồ Tát. Không nói một lời, Bồ Tát lặng lẽ phóng lên lưng ngựa. Xa Nặc cũng phóng theo sau...

Vừa ra khỏi cửa thành, Bồ Tát thúc chân vào hông ngựa. Kiền Trắc liền hí vang lên, phá tan sự yên tĩnh của đêm khuya, rồi *phi nước đại*. Nó té nhanh theo hướng cầm cương của Bồ Tát.

Rời Ca Tỳ La Vệ, qua con đường Uttarāpatha (Bắc Lộ), sáng sớm hôm sau cả 3 đến sông Anomā, thuộc địa phận xứ Ma kiệt đà. Ngựa Kiền Trắc đã vượt qua đoạn đường dài khoảng 30 do tuần (yojanas), dài khoảng 120 km. Tại đây, Bồ Tát trao đồ trang sức, cắt mái tóc đẹp của Ngài trao lại cho Xa Nặc, và trao đổi vương y² với áo quần tầm thường của Xa Nặc (Có sách thuật Bồ Tát trao đổi vương y với người thợ săn). Cuối cùng, Bồ Tát bảo Xa Nặc trở về tâu với vua Tịnh Phạn rằng Ngài đã quyết chí xuất gia, cầu giải thoát. Ngài sẽ trở về Ca Tỳ La Vệ gặp lại vua Tịnh Phạn và

kế mẫu là hoàng hậu Pajāpati, khi nào Ngài chiến thắng được già và chết, kinh nghiệm chấm dứt bị sanh, đạt được vô sanh.

Tình cảm của loài thú

Nhận lời của Bồ Tát, Xa Nặc buồn bã cưỡi ngựa Kiên Trắc trở về, ngựa cũng buồn theo. Nó biết rằng từ đây trở đi, nó sẽ không còn gặp lại người chủ mến thương của nó nữa. Sau đó không lâu, ngựa Kiên Trắc tức ngực, vỡ tim, chết.

2

TÌM THẦY HỌC ĐẠO

Theo tư liệu thuộc kinh tạng Pāli, trong thời gian tìm thầy học đạo, đức Phật tự xưng là Bồ Tát, với ý nghĩa Ngài là người đã buông bỏ tất cả sự nghiệp thế gian, cắt đứt tất cả dây duyên ái, quyết tâm tìm cầu giác ngộ và giải thoát cho mình trước để sau đó độ lại chúng sinh.

Nhân duyên kỳ diệu

Từ sông Anomā, Bồ Tát đi đến vườn xoài Anupiya. Ngài tạm sống tại đây 7 ngày. Sau đó, từ vườn xoài Anupiya, Bồ Tát đi bộ đến thành phố Vương Xá (Rājagaha) để khát thực.

Vương Xá là thủ đô của nước Ma kiệt đà (Magadha), cách sông Anomā khoảng 30 do tuần. Vào thời Phật, Ma kiệt đà là 1 trong 4 vương quốc lớn ở Ấn độ. Vua Bimbisāra (Tần bà sa la) trị vì vương quốc này. Ông được truyền ngôi khi mới 15 tuổi. Năm Bồ Tát xuất gia, ông đã trị vì vương quốc Ma kiệt đà được 9 năm. Ông được 24 tuổi. Lúc đó Bồ Tát được 29 tuổi.

Một hôm, như thường lệ, Bồ Tát vào thành Vương Xá khát thực. Đứng trên lầu, qua khung cửa sổ, vua Tần bà sa la trông thấy một vị tu sĩ trẻ tay ôm bát, có dáng đi khoan thai, tĩnh lặng, từng bước nhẹ nhàng đi. Rất đổi ngạc nhiên khi quan sát vị tu sĩ này, nhà vua liền ra lệnh cho người hầu cận theo dõi vị tu sĩ đó, xem vị tu sĩ này ở đâu; khi nào khát thực và thọ thực xong, về báo tin ngay để nhà vua đích thân đến thăm vị tu sĩ đó...

Người hầu cận y lệnh... Sau đó, người hầu cận cho nhà vua biết là vị tu sĩ đã thọ thực xong. Nhà vua liền lên ngựa đến nơi, theo hướng chỉ của người hầu cận...

Sau khi trao đổi câu chuyện qua lại với Bồ Tát, vua Bimbisāra biết rõ thân thế của Bồ Tát vốn con vua Tịnh Phạn tại Ca tì la vệ. Nhà vua cũng nhận ra phong thái trang nghiêm, điềm đạm, lý luận mạch lạc, giọng nói rõ ràng, chí hướng và tâm nguyện cao cả của Bồ Tát. Rất kính phục, nhà vua liền ngỏ ý mời Bồ Tát vào triều để cùng ông cai trị lãnh thổ rộng lớn Ma kiệt đà. Bồ Tát chấp tay từ chối và nói lại mục đích ra đi của mình là tìm cách chấm dứt cái bị sanh để được vô sanh, giác ngộ và giải thoát. Nhà vua lại càng kính phục hơn. Ông biết rằng vị tu sĩ không phải là người tầm thường.

Thấy không thỉnh cầu được Bồ Tát, vua Tần bà sa la liền lễ phép cầu chúc Bồ Tát sớm tu đắc thành đạo quả. Nhà vua cũng mong rằng, ngay năm đầu, sau khi thành đạo, xin Bồ Tát nhớ đến Vương Xá đề độ nhà vua và dân chúng tại đây. Bồ Tát im lặng hứa khả.

Nhà vua vui mừng, cáo từ, lên ngựa trở về hoàng cung; nuôi hy vọng sẽ sớm gặp lại Bồ Tát tại Vương Xá, khi Ngài thành đạo.

Tỉnh ngộ lần thứ hai: Pháp quan trọng hơn thầy

Len lỏi trong chốn rừng sâu, Bồ Tát đã gặp nhiều vị thầy xuất chúng, đặc biệt là vị thầy Ālāra Kālāma ở Vệ Xá (Vaiśālī) và vị thầy Uddaka Rāmaputta ở Vương Xá (Rājagaha), thủ đô Ma Kiệt Đà (Magadha). Đây là hai vị thầy nổi danh, có đông đồ chúng đang theo học, thực hành thiền theo phương pháp Yoga và chuyên dạy về Định. Những điều Ngài học được từ hai vị thầy này đều hoàn toàn tuyệt hảo. Nhưng cả 2 pháp thiền định đó không giúp Ngài

đạt được mục tiêu mà Ngài đã nhắm đến lúc ban đầu là chấm dứt sanh, già, bệnh, chết. Cuối cùng, Ngài đành từ giã 2 vị thầy để đi tìm pháp khác. Ngài xem Pháp quan trọng hơn thầy. Thầy dù có đông đồ chúng theo học mà pháp dạy không đưa Ngài đến nơi Ngài mong muốn, Ngài cũng đành bỏ đi. Đây là sự tỉnh ngộ lần thứ hai.

Thầy thứ nhất

Vị thầy thứ nhất dạy Ngài pháp Vô Sở Hữu Xứ³, từng định thứ ba trong Thiền Vô Sắc (Arūpa Jhāna). Sau đó không bao lâu, với sự cố gắng tối đa, Bồ Tát đạt được trạng thái thiền Vô Sở Hữu Xứ, và trình với vị thầy. Vị thầy vô cùng đắc ý, nhưng không biết pháp gì để dạy Ngài thêm nữa. Ông chỉ biết mời Ngài lưu lại để hướng dẫn những người mới tu. Ngài từ chối, vì trọng tâm của Ngài là đi tìm cầu hạnh phúc giải thoát, chứ không phải nhắm mục tiêu dạy người khác trong lúc tâm mình vẫn chưa an tịnh, thượng trí chưa được bừng sáng, giác ngộ và Niết Bàn vẫn chưa kinh nghiệm được như thế nào.

Thầy thứ hai

Ngài đành từ giã thầy và đi tìm vị thầy khác để học Pháp mà Ngài đang khát khao. Vị thầy thứ hai là đạo sư Uddaka Rāmaputta. Nơi đây Ngài được dạy pháp Phi tướng Phi phi tướng⁴.

Cuối cùng, với sự nỗ lực tối đa, thời gian ngắn sau đó Bồ Tát thành tựu trạng thái “Không tri giác và cũng không không tri giác” (Phi tướng, phi phi tướng). Đây là từng định cao nhất trong hệ thiền Yoga⁵. Vị thầy vô cùng đắc ý và cũng tỏ ý mời Ngài ở lại để hướng dẫn người khác.

Đối với Ngài, đây không phải là mục tiêu tối hậu mà Ngài nhắm đến, vì nó không đáp ứng những mong cầu của Ngài khi từ bỏ gia đình, buông bỏ cuộc sống xa hoa lộng lẫy. Ngài muốn tận diệt lậu hoặc, cắt đứt đám rối tư duy, dẹp tan tất cả khái niệm tư duy, lìa xa tất cả cái bị sanh, đưa đến chấm dứt tham ái, phát triển trí huệ tâm linh, giác ngộ, và thoát khỏi tất cả cảnh giới, tức Niết bàn. Ngược lại, kết quả của PTPPT chỉ lẫn quẩn trong phạm vi *cái bị sanh*. Tâm không thoát ra khỏi ảo mộng, đám rối tư duy vẫn chưa bị cắt đứt, giác ngộ chưa kinh nghiệm được.

Thế rồi, lần thứ hai, Ngài lại cũng đành từ giã thầy, chỉ vì Pháp mà thầy dạy, không giúp Ngài đạt được mục tiêu mà Ngài đã nhắm khi từ bỏ hoàng cung.

Sau đó, Ngài lang thang trong khu rừng ở vùng Ma Kiệt Đà với quyết tâm tìm thầy có Pháp dạy Ngài đạt được cái vô sanh, vô thượng an ổn, thượng trí, Niết bàn. Nói chung là pháp đưa đến chấm dứt sanh, già, bệnh, chết.

Nhận định 2 phương thức Định của 2 vị thầy

Để tư liệu thêm phong phú, chúng tôi trung dẫn nhận định của đức Phật về hai vị thầy đầu tiên, sau khi Ngài đã thành đạo. (**Kinh Trung bộ 1, Kinh Thánh Cầu, số 26, tr. 367-373**)

Trước hết, Ngài mô tả động cơ xuất gia, sau đó Ngài nhận định về vị thầy thứ nhất. Ngài nói:

“Này các Tỷ kheo, sau một thời gian, khi ta còn trẻ, niên thiếu, tóc đen nhánh, đầy đủ huyết khí của tuổi thanh xuân, trong thời vàng son cuộc đời, mặc dầu cha mẹ không bằng lòng, nước mắt đầy mặt, than khóc, ta cạo râu tóc, đắp áo cà sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Ta xuất gia như vậy, một người đi tìm cái gì chí thiện, tìm cầu

vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ⁶. Ta đến chỗ Ālāra Kālāma ở. Khi đến xong, ta liền thưa với Ālāra Kālāma: - “Hiện giả Kālāma, tôi muốn sống Phạm hạnh trong pháp và luật⁷ này.”

Này các Tỳ kheo, được nghe nói vậy, Ālāra Kālāma nói với ta: - “Này tôn giả, hãy sống (và an trú). Pháp này là như vậy, khiến kẻ có trí⁸, không bao lâu như vị Bốn sư của mình (chỉ dạy), tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú⁹.”

Với sự nỗ lực dụng công, sau đó không lâu, Bồ Tát đạt được Vô sở hữu xứ định ở từng định thứ ba của hệ Thiền Yoga - có nghĩa: “Định không có gì.” Đây là tâm thức thiền gia cảm nhận trạng thái “không có gì” chung quanh mình trong lúc tọa thiền cũng như sau khi xả thiền. Trong tiến trình này, dù tâm không tán loạn, không hướng đến đối tượng, trái lại nội tâm vẫn nhận định “không có gì” chung quanh với dòng niệm nói thầm “không có gì” thường trực. Vì vô sở hữu xứ là loại định do cái Ta-ý thức¹⁰ tạo nên. Kết quả do sự lắng đọng trí năng, nhưng chưa dùng hẳn tâm ngôn. Nó vẫn là trạng thái của cái bị sanh; ý thức tuy không bị ngoại trần chi phối, nhưng vẫn còn có mặt. Vì thế, Bồ Tát nhận thấy mục tiêu pháp này chưa giúp Ngài đạt được an tịnh, hết tham vọng, thanh tịnh tâm, và giải thoát. Ngài nói:

“ ... Rồi này các Tỳ kheo, không bao lâu sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt pháp ấy một cách mau chóng, ta an trú. Rồi này các Tỳ kheo, ta đi đến chỗ Ālāra Kālāma ở... Ta nói với Ālāra Kālāma:

- *“Này hiện giả Kālāma, có phải hiện giả đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy?”*
- *“Vâng, hiện giả, tôi đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy.”*

- *“Này hiền giả, tôi cũng tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy.”*

Khi nghe Bồ Tát thuật như vậy, vị thầy mừng rỡ và ngỏ ý mời Ngài ở lại nơi đó để cùng hướng dẫn những người khác tu. Ngài từ chối. Ngài thấy rằng pháp Vô sở hữu xứ không giúp Ngài đạt được sự hết ảo tưởng, không đưa đến lìa khỏi tham dục, đạt được an tịnh, thượng trí, giác ngộ, và Niết Bàn mà chỉ đến trạng thái “Không có gì,” tức Vô sở hữu xứ. Ngài lại bỏ đi, tìm vị thầy khác.

Ngài thuật lại những lời khen tặng của đạo sư *Kālāma*:

- *“Thật khéo lợi ích thay cho chúng tôi, khi chúng tôi được thấy một đồng phạm hạnh như Tôn giả! Pháp mà tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố, chính pháp ấy hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú; ... pháp mà tôi biết, chính pháp ấy hiền giả biết. Pháp mà hiền giả biết, chính pháp ấy tôi biết. Tôi như thế nào, hiền giả là như vậy. Hiền giả như thế nào, tôi là như vậy.”*

Đồng thời Ngài thuật lại đạo sư *Kālāma* mời Ngài:

- *“Nay hãy đến đây hiền giả, hai chúng ta hãy chăm sóc hội chúng này!”*

Đức Phật thuật tiếp về cảm nghĩ của Ngài:

- *Như vậy, này các Tỳ kheo, Ālāra Kālāma là Đạo sư của ta, lại đặt ta, đệ tử của vị ấy ngang hàng với mình, và tôn sùng ta với sự tôn sùng tối thượng. Này các Tỳ kheo, rồi ta tự suy nghĩ: -Pháp này không hướng đến yếm ly¹¹, không hướng đến ly tham¹², không hướng đến đoạn diệt¹³, không hướng đến an tịnh¹⁴ không hướng đến thượng trí¹⁵, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết Bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Vô sở hữu xứ. “Như vậy, này các Tỳ kheo, ta không tôn kính pháp này, và từ bỏ pháp ấy, ta bỏ đi.”*

Sau đó Bồ Tát đến xin học với vị thầy thứ hai. Vị này dạy ngài pháp Phi tướng, phi phi tướng. Ngài nói:

-Rồi này các Tỳ kheo, Ta, kẻ đi tìm cái gì chỉ thiện, tìm cầu vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ. Ta đi đến chỗ Uddaka Rāmaputta; khi đến xong, ta nói với Uddaka Rāmaputta: - "Hiền giả, tôi muốn sống phạm hạnh trong pháp và luật này..."

Uddaka Rāmaputta nói với ta:

- "Này tôn giả, hãy sống (và an trú), pháp này là như vậy, khiến người có trí không bao lâu như vị Bổn sư của mình (chỉ dạy) tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú."

Sau đó, Bồ Tát được hướng dẫn cách thực hành pháp Phi tướng, phi phi tướng. Đây là pháp không dựa trên đức tin mà trước hết là dựa trên sự tự biết, tự nhận ra rõ ràng, tự thành tựu, rồi sau đó mới trụ trên pháp đó. Ngài mô tả cảm nghĩ của Ngài như sau:

"...Này các Tỳ kheo, ta suy nghĩ như sau: "Rāma tuyên bố pháp này không phải vì lòng tin: Sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt, ta mới an trú." Chắc chắn Rāma thấy pháp này, biết pháp này, rồi mới an trú. Này các Tỳ kheo, rồi ta đi đến chỗ Uddaka Rāmaputta ở, sau khi đến, ta nói với Uddaka Rāmaputta: - "Hiền giả Rāma, cho đến mức độ nào, Ngài tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này?" Này các Tỳ kheo, được nghe nói vậy, Uddaka Rāmaputta tuyên bố về Phi tướng, phi phi tướng xư."

Với sự nỗ lực thực hành, thời gian ngắn sau đó Ngài đạt được trạng thái Phi tướng, phi phi tướng. Ngài nói:

-Rồi này các Tỳ kheo, ta suy nghĩ: "Không phải chỉ có Rāma mới có lòng tin. Ta cũng có lòng tin. Không phải chỉ Rāma mới có tinh tấn, ta cũng có tinh tấn. Không phải chỉ có Rāma mới có niệm, ta cũng có niệm. Không phải chỉ

Rāma mới có định, ta cũng có định. Không phải chỉ có Rāma mới có tuệ, ta cũng có tuệ. Vậy ta hãy cố gắng chứng cho được pháp mà Rāma tuyên bố. Sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt, ta an trú.”

Sau đó, Ngài đến *Uddaka Rāmaputta* và thuật lại kết quả tu tập cho vị đạo sư này biết. Ngài nói:

-Rồi này các Tỳ kheo, không bao lâu sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt pháp ấy một cách mau chóng, ta an trú. Rồi ta đi đến chỗ Uddaka Rāmaputta và hỏi: - “Này hiền giả, có phải hiền giả đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy?”

Rāmaputta đáp: - “Vâng Hiền giả, tôi đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy.”

Bồ Tát hỏi: - “Này hiền giả, tôi cũng đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy.”

Sau khi nghe Bồ Tát thuật xong, *Rāmaputta* liền ngỏ ý mời ngài ở lại cùng dạy những người khác:

- “Thật khéo lợi ích thay cho chúng tôi, khi chúng tôi được thấy một đồng phạm hạnh như tôn giả ! Pháp mà tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố, chính pháp ấy hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú...Pháp mà tôi biết, chính pháp ấy hiền giả biết...Tôi như thế nào, hiền giả là như vậy. Hiền giả như thế nào, tôi là như vậy. Nay hãy đến đây, hiền giả. Hai chúng ta hãy chăm sóc hội chúng này!”

Bồ Tát từ chối. Ngài xem pháp Phi tướng, phi phi tướng cũng chẳng đưa đến mục tiêu giác ngộ và giải thoát mà Ngài mong muốn. Nếu ở lại dạy người khác, Ngài cũng trở thành một đạo sư như *Rāmaputta* Thế là phí công vô ích. Ngài lại bỏ đi. Ngài thuật tiếp:

- “Như vậy này các Tỳ kheo, Uddaka Rāmaputta là đạo sư của ta, lại đặt ta, đệ tử của vị ấy ngang hàng với mình, và

tôn sùng ta với sự tôn sùng tối thượng. Nay các Tỳ kheo, rồi ta suy nghĩ: - “Pháp này không hướng đến yểm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Phi tướng phi phi tướng xứ. - Như vậy, các Tỳ kheo, ta không tôn kính pháp ấy và từ bỏ pháp ấy, ta bỏ đi. (Kinh Thánh Cầu, Trung Bộ 1 Nikāya, tr. 367- 373.)

SÁCH THAM KHẢO

LIÊN HỆ TRONG CHƯƠNG II

ĐOẠN 1 & 2

KINH

Kinh Trung Bộ 1, Kinh Mahāsaccaka, số 36, tr. 527, Kinh Thánh Cầu, số 26, tr. 364-373.

LUẬN VĂN

2. The Life of Buddha, by A. Ferdinand Herold, xb. tại Tokyo, Japan, năm 1954, tr. 60-70.
3. Banner of the Arahants, by Bhikku Khantipalo, xb. tại Sri Lanka, năm 1997, tr 1.
4. The Gospel of Buddha, by Paul Carus, xb. tại London, năm 1995, tr 25; 29-31.
5. The Buddha and His Dhamma, by DR. B.R. AMBEDKAR, xb. tại Taiwan, năm 1997, tr 35-40; 63-65.
6. The Buddha and His Teachings, by Mahathera Narada, xb tại Sri Lanka, năm 1964, tr. 4-5.
7. History of Theravāda Buddhism in South-East Asia, by KANAI LAL HAZRA, xb tại New Delhi, Ấn Độ, năm 1996, tr. 12.

3

CUỘC HÀNH TRÌNH THỨ HAI: KHỔ HẠNH

Pháp mới: Khổ hạnh

Không tìm ra được phương thức giác ngộ và giải thoát trong Thiền Yoga, Bồ Tát không nản chí, Ngài tiếp tục đi tìm thầy, tìm pháp để tu.

Một hôm, Ngài đến khu rừng của thị trấn Uruvelā (bây giờ là Bodh Gayā), thuộc lãnh thổ Ma Kiệt Đà. Thấy nơi đây có đồi cao, có sông, dễ dàng tắm rửa; có làng mạc bao chung quanh, dễ dàng đi khát thực. Ngài cho rằng đây là một địa điểm rất thích hợp đối với người có quyết tâm tu giải thoát. Ngài chọn nơi đây làm nơi ẩn tu. Nhưng tu pháp gì? Ngài chưa biết.

Hằng ngày, Ngài vẫn đi vào làng khát thực.

Ít lâu sau, Ngài gặp 5 vị đạo sĩ (Pañcavaggiyas), đứng đầu là Ngài Kiều Trần Như (Koṇḍañña), 4 vị kia là Mahānāma, Bhaddiya, Vappa, và Assaji. Những vị này trước kia vốn ở trong triều vua Tịnh Phạn mà Ngài đã từng biết họ. Gặp lại những người này, họ dạy Ngài cách tu khổ hạnh¹.

Cách thực hành

Khổ hạnh (Duṣkara-caryā; Tapas) là một lối tu không chấp nhận những thú vui và tiện nghi vật chất cơ bản cho thân xác; kéo dài sự thực hành hạn chế nghiêm khắc những ước muốn; đặt hết tâm trí vào cuộc sống khắc khổ, không tiện nghi cơ bản như ép xác, nhịn ăn và hành hạ xác thân bằng

nhieu cách sống, ngủ nghỉ, và ăn, mặc. Có tất cả 7 loại khổ hạnh:

1. Tự hạn chế mức ăn tối đa, như ăn mỗi ngày một hạt mè, một hạt gạo, hoặc uống một giọt nước trái cây.
2. Nằm trên gai.
3. Trần truồng.
4. Sống gần bãi tha ma hay trong rừng sâu.
5. Sống theo hạnh thú vật như chó, bò, rắn, gà.
6. Bôi bùn, tro, bụi than trên mặt và thân mình.
7. Không cạo râu tóc và ăn mặc dơ bẩn.

Mục đích của Khổ hạnh

Đây là phương pháp tu tự hành hạ mình có truyền thống của nhiều tôn giáo tại Ấn độ. Nó đòi hỏi người thực hành phải sử dụng ý chí mãnh liệt để chiến thắng nội tâm hay chiến thắng những ham muốn của tự ngã về dục lạc.

Theo truyền thống tôn giáo thời cổ ở Ấn độ, các nhà tu khổ hạnh tin rằng pháp tu này có khả năng giúp người tu không còn tái sinh lại cõi người. Sau khi chết, họ được tái sinh ở cõi trời. Nó cũng có khả năng đưa đến trạng thái siêu nhân, có tri kiến lỗi lạc, và xứng đáng được gọi là bậc Thánh. Bỏ Tất tin tưởng những lời thuyết minh của nhóm 5 vị đạo sĩ. Ngài nghĩ rằng đây là cơ hội tốt để ngài kinh nghiệm trạng thái siêu nhân, có tri kiến lỗi lạc, xứng đáng được gọi là bậc thánh.

Tin tưởng tuyệt đối vào pháp Khổ hạnh

Tuy cùng tu chung với 5 vị đạo sĩ, nhưng Bồ Tát áp dụng những cách tu khổ hạnh riêng biệt và khắc liệt hơn họ. Đôi lúc Ngài cũng sống tách biệt với họ khi Ngài thực hành hạnh độc cư, sống một mình trong rừng sâu hoang vắng, kinh hoàng. Chính trong thời điểm này, Ngài có nhiều kinh nghiệm tu tập quý báu.

Nói về áp dụng khổ hạnh bằng cách nhịn ăn, trong nhóm Kiều Trần Như không có vị nào sánh kịp với Ngài. Đó là Ngài giảm dần mức độ ăn: từ nhịn ăn trong nhiều ngày cho đến cuối cùng chỉ ăn mỗi ngày một hột gạo hoặc uống vài giọt nước trái cây.

Kết quả

Theo kinh Trung Bộ 1, Nikāya ghi kết quả của sự khổ hạnh nhịn ăn này đưa đến thân hình của Ngài chỉ còn da bọc xương, râu tóc rụng hết. Và cuối cùng Ngài kiệt sức, té úp mặt xuống đất, bất tỉnh... May nhờ cô bé chăn trâu cho Ngài bát sữa trầu, Ngài tỉnh lại...

Nhận thấy, bằng lối này không giúp Ngài tìm ra được sự giác ngộ tâm linh và giải thoát, nhưng Ngài nhận ra rằng những cảm giác đau đớn của thân xác không chi phối được tâm của Ngài. Tâm của Ngài đã vững chắc. Nó hoàn toàn không còn bị những thứ đam mê, ghiền nghiện dục lạc của ngũ quan chi phối hay thúc bách Ngài phải tìm cách thỏa mãn những đòi hỏi của nó. Nó đã chiến thắng dục lạc. Mọi thứ ngũ dục, tham ái, hôn trầm không còn làm tâm Ngài phải dính mắc hay bị lệ thuộc chúng. Ngài tự xem như Ngài đã chiến thắng những đạo binh ma chướng nội tâm.

Đây là một quá trình đặc biệt có tác dụng giúp Ngài triệt tiêu tận gốc quán tính tham dục của tự ngã. Xem như Ngài đã đào thải tận gốc dục lậu, 1 trong 4 nhóm lậu hoặc luôn

luôn tác động tâm để phát khởi những thèm muốn mà thông thường con người rất khó chiến thắng.

Khổ hạnh đệ nhất

Trong Đại kinh Sur Tũ Hồng, số 12, kinh Trung Bộ 1 Nikāya, tr. 179-187, đức Phật thuật lại bốn cách tu tự hành xác mà Ngài đã thực hiện trong nhiều năm cho Ngài Xá Lợi Phất nghe. Ngài cho rằng Ngài là người đã thực hành 4 thứ đệ nhất:

- 1) Về khổ hạnh, sống ép xác, tự hành hạ thân mình, nhịn ăn trong nhiều năm, Ngài là người khổ hạnh đệ nhất. Trên đời này không có ai có khả năng nhịn ăn như Ngài.
- 2) Về sống dơ bẩn, không có người nào trên đời này lại ở dơ bằng Ngài. Ngài là người dơ bẩn đệ nhất.
- 3) Về sống quá tỉ mỉ thận trọng, Ngài là người thận trọng đệ nhất.
- 4) Về độc cư, sống tách biệt với người đời, không tiếp xúc với bất cứ người nào trong nhiều năm, Ngài là người sống tách biệt đệ nhất.

Tĩnh ngộ lần thứ ba

Những hạnh sống nói trên cho thấy ý chí quyết tâm tìm cầu giải thoát của Ngài quá cao tốt. Người đời không ai có thể bắt chước theo Ngài. Ấy chỉ vì Ngài quá tin tưởng bằng phương thức tự hành hạ xác thân đến mức tối đa như thế, Ngài sẽ đạt được mục tiêu thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, có thượng trí, xứng đáng được gọi là bậc thánh... Nhưng kết quả chẳng đáp ứng được mục tiêu mong muốn. Trái lại, nó chỉ giúp Ngài chiến thắng những đam mê dục lạc, chứ không giúp ích phát triển trí tuệ tâm linh, giác ngộ và giải

thoát. Đồng thời nó lại gây tổn hại thân xác. Ngài đã kiệt quệ. Mất tất cả sức lực. Đi hết nổi. Ngồi không vững. Té bất tỉnh. Từ đó, Ngài nhận ra rằng phương thức Khổ hạnh này đã sai lầm. Đây là lần thứ ba Ngài tỉnh ngộ. Ngài quyết định không theo truyền thống tu tập khổ hạnh cực đoan như thế nữa.

Những cách khổ hạnh

Trước hết, Ngài thuật lại quá trình tu tập khổ hạnh đó gồm những cách :

- sống lỏa thể,
- dùng lưỡi để liếm tay cho sạch thay vì dùng nước để rửa;
- đi khát thực cứ đứng một chỗ, không đến từng nhà để xin; ai muốn cho đồ ăn thì cứ đến chỗ Ngài đứng mà bỏ thí.
- Đã thế, Ngài lại còn kén chọn thức ăn, không uống rượu, không ăn cá, không ăn thịt; hễ ai cho rượu, thịt, cá, thì không nhận.

Ngài nói:

- "*Này Sārīputta (Xá Lợi Phất), ở đây, khổ hạnh cho ta như sau: Ta sống lỏa thể, phóng túng, không theo khuôn phép, liếm tay cho sạch, đi khát thực không chịu bước tới, không nhận đồ ăn mang đến, không nhận đồ ăn đặc biệt nấu cho mình, không nhận mời đi ăn, không nhận đồ ăn từ nơi chảo, không nhận đồ ăn từ nơi ngưỡng cửa..., không ăn cá hay ăn thịt, không uống rượu nấu, rượu men."*

Ngoài ra, Ngài còn hạn chế ăn uống, như nửa tháng mới ăn một lần, và ăn tạp. Như ăn cỏ lúa, ăn hạt kê, ăn da vụn, ăn trấu, ăn cỏ, ăn trái cây và ăn rễ cây... Ngài nói:

- "Ta chỉ ăn một ngày một bữa, hai ngày một bữa, bảy ngày một bữa. Như vậy, ta sống theo hạnh tiết chế ăn uống cho đến nửa tháng mới ăn một lần. Ta chỉ ăn cỏ lúa để sống, lúa tẻ, gạo lức, ăn hạt cải nivara (hạt kê: millet), ăn da vụn, ăn trấu, uống nước bột gạo, ăn bột vừng, ăn cỏ..., ăn trái cây, ăn rễ cây trong rừng, ăn trái cây rừng để sống."

Còn về mặc, Ngài nhặt vải tấm liệm người chết đã được quăng đi, rồi giặt giũ sạch sẽ, kết lại thành y quần để mặc. Suốt nhiều năm, Ngài thay đổi nhiều loại dùng để che thân như vỏ cây tititaka, da con sơn dương đen, mặc áo bằng tóc bện lại hay bằng đuôi ngựa...

Ngài nói:

- "Ta mặc vải gai thô, mặc vải gai thô lẫn với vải khác, mặc vải tấm liệm rồi quăng đi, mặc phần tảo y, mặc vỏ cây tititaka làm áo, mặc da con sơn dương đen, mặc áo bằng cỏ cát tường, mặc áo vỏ cây, mặc áo bằng tấm gỗ nhỏ, mặc áo bằng tóc bện lại thành mền, mặc áo bằng đuôi ngựa bện lại, mặc áo bằng lông cú."

Áp dụng những tập tục khác

Ngoài việc sống khổ hạnh nói trên, Ngài còn theo những tập tục khác như :

- nhỏ râu, tóc;
- không ngồi xếp chân theo tư thế hoa sen mà chỉ đứng hay ngồi xồm.
- Còn nếu có nằm, Ngài lại nằm trên gai hay trên mặt đất; dùng đầu nằm đó, và đặc biệt thường nằm một bên hông mặt.

Bằng những cách hành hạ xác thân như thế, Ngài nghĩ đây là biện pháp dày vò thân thể, làm cho những đòi hỏi dục lạc của xác thân phải bị triệt tiêu, và tâm trở nên trong sạch,

vững chắc hơn. Tâm không còn thêm thường ăn uống, ngủ nghỉ, khoái cảm, và những tiện nghi sang trọng. Ngài nói:

- *"Ta sống nhờ râu tóc, ta theo tập tục sống nhờ râu tóc. Ta theo hạnh thường đứng, không dùng chỗ ngồi. Ta là người ngồi chò hỏ, sống tinh tấn theo hạnh ngồi chò hỏ. Ta dùng gai làm giường, thường ngủ nằm trên giường gai, sống dùng ván gỗ làm giường, sống nằm trên đất trần, thường nằm ngủ một bên hông, sống để bụi và nhóp che dính thân mình, sống và ngủ ngoài trời, theo hạnh bạ đâu nằm đấy, sống ăn các ứ vật, sống không uống nước lạnh, theo hạnh không uống nước lạnh, sống một đêm tắm ba lần, theo hạnh xuống nước tắm. Như vậy ta sống theo hạnh hành hạ, dày vò thân thể theo nhiều cách. Đây Sārīputta như vậy là khổ hạnh của ta."*

Hạnh sống dơ bẩn

- Không tắm rửa trong nhiều năm
- Về cách sống dơ bẩn tồi tàn, không tắm rửa, mặc tình cho bụi đóng thành khối, Ngài thuật lại như sau:
- *"Đây Sārīputta , ở đây hạnh bẩn ứ của ta như sau: Trên thân ta, bụi bặm chất đầy trải nhiều năm tháng, đóng thành tấm, thành miếng. Như gốc cây tindukà bụi bặm chất đầy trải nhiều năm tháng đóng thành tấm, thành miếng...Ta không nghĩ rằng: -Với tay của ta, ta hãy phui sạch bụi bặm này đi, hay những người khác với tay của họ hãy phui sạch bụi bặm này đi cho ta..." Ta không có nghĩ như vậy...Như vậy là sự bẩn ứ của ta."*

Về hạnh sống quá thận trọng, tránh làm hại các loài côn trùng dưới đất, Ngài thuật lại như sau:

-*"Đây Sārīputta, như thế này là sự quá thận trọng của ta. Đây Sārīputta, tỉnh giác, ta đi tới; tỉnh giác, ta đi lui. Ta an trú lòng từ cho đến trong một giọt nước với tâm tư: -Mong*

rằng ta không làm hại một chúng sanh nhỏ nào trong những đường nứt dưới đất.” Như vậy là sự quá thận trọng của ta.”

Hạnh sống độc cư

Về sống tách biệt với mọi người, cắt đứt tất cả nhân duyên quan hệ, tự cô lập mình, không tiếp chuyện với một ai, hay độc cư, Ngài luôn luôn lẫn trốn bóng dáng người đời. Đây là khoảng thời gian Ngài sống xa cách nhóm Kiều Trần Như, chuyên tâm tu tập hạnh độc cư trong khu rừng rậm kinh hoàng và trong hang động núi Mahākāḷa.

Mỗi khi thấy có người chăn bò, chăn cừu hay có người đi vào rừng để cắt cỏ, hái củi, hoặc người thợ rừng, Ngài liền chạy lẫn trốn.



Ngài thuật lại như sau:

- "Này Sārīputta, như thế này là sự độc cư của ta. Ta đi sâu vào một khu rừng và an trú tại chỗ ấy. Khi ta thấy người chăn bò, người chăn cừu, người cắt cỏ, người hái củi hay người thợ rừng, ta liền chạy từ rừng này qua rừng khác, từ lùm cây này qua lùm cây khác, từ thung lũng này qua thung lũng khác, từ đồi cao này qua đồi cao khác. Vì sao vậy? Ta nghĩ rằng: -Mong họ đừng thấy ta, và mong ta đừng thấy họ !" Này Sārīputta, giống như một con thú rừng thấy người liền chạy từ rừng này qua rừng khác, từ lùm cây này qua lùm cây khác, từ thung lũng này qua thung lũng khác, từ đồi cao này qua đồi cao khác... Như vậy là hạnh độc cư của ta."

Ngoài ra, Ngài cũng thuật lại hạnh ăn uống những chất quá dư thừa mà người đời không ai có thể bắt chước ăn và uống như Ngài. Thí dụ : ăn phân bò con, uống nước tiểu bò con.

Phần này cũng được ghi lại tiếp theo trong Đại Kinh Sư Tử Hống, số 12, kinh Trung Bộ 1 Nikāya, tr. 183.

Sống hành hạ xác thân

Sau đó Ngài thuật thêm những cách sống hành hạ xác thân như :

- sống trần truồng trong khu rừng rậm rạp kinh hoàng, hoặc
- phơi nắng giữa trời vào các tháng mùa hè nóng bức cháy da, và
- ban đêm ngủ giữa trời giá lạnh, tuyết rơi vào các tháng mùa Đông mà không tấm vải che thân.

Đặc biệt, trong thời điểm này, ánh sáng trí tuệ của Ngài đã bắt đầu lóe lên.

Ngài nói:

"Này Sārīputta ta đi sâu vào một khu rừng rậm rạp kinh hoàng và an trú tại chỗ ấy. Này Sārīputta tại khu rừng rậm rạp kinh hoàng này, những ai còn tham ái đi vào khu rừng rậm rạp ấy thời lông tóc người ấy dựng ngược. Này Sārīputta rồi ta trong những đêm đông lạnh lẽo, giữa những ngày mỏng tám, khi có tuyết rơi, trong những đêm như vậy, ta sống giữa trời, và ban ngày sống trong khu rừng rậm rạp. Ta sống những ngày cuối tháng hè, ban ngày thì sống giữa trời, còn ban đêm trong khu rừng rậm rạp. Rồi này Sārīputta, những bài kệ kỳ diệu từ trước chưa từng được nghe sau đây được khởi lên :*

*Nay bị thiêu đốt, bị buốt lạnh,
Cố độc sống trong rừng kinh hoàng,
Trần truồng, ta ngồi không lửa ấm,
Ăn sữ, trong lý tưởng đăm chiêu."*

Hạnh xả

Sau đó đức Phật kể tiếp về hạnh xả mà Ngài đã thực hiện khi Ngài nằm ngủ trong bãi tha ma, dựa trên một bộ xương khô; rồi các mục đồng đến cận bên Ngài, khắc nhổ, tiểu tiện, rắc bụi trên thân, và lấy que đâm vào lỗ tai. Ngài không nổi lên ác tâm, không nói lời thô lỗ với chúng, trái lại vẫn giữ thái độ không dính mắc với những hành động ác và vô lễ của chúng. Đây là hạnh Xả của Ngài. Ngài nói:

- "Này Sārīputta ta nằm ngủ trong bãi tha ma, dựa trên một bộ xương...những đứa mục đồng đến gần ta, khắc nhổ trên ta, tiểu tiện trên ta, rắc bụi trên ta và lấy que đâm vào lỗ tai...Ta biết, ta không khởi ác tâm đối với chúng. Này Sārīputta, như vậy là hạnh trú xả của ta." _____

* Chỉ cho những ngày lạnh xảy ra đều đặn hằng năm tại miền Bắc Ấn độ vào cuối tháng 12 hay đầu tháng Giêng d.l.

Hạnh bớt ăn từ lần

Cũng trong Đại Kinh Sur Tử Hồng, đức Phật thuật lại Ngài đã giảm mức ăn từ lần. Từ mỗi ngày ăn 1 trái táo; rồi Ngài giảm dần đến chỉ còn ăn mỗi ngày một hạt mè đến cuối cùng mỗi ngày ăn một hạt gạo.

Ngài nói:

- *"Này Sārīputta trong khi ta sống chỉ ăn một trái táo, thân thể của ta trở thành ốm yếu...Tay chân của ta trở thành như những cọng cỏ hay những đốt cây leo khô héo..."*

Trong một đoạn khác, Ngài thuật tiếp theo:

- *"Này Sārīputta, trong khi ta chỉ sống ăn một hột gạo, thân thể của ta trở thành hết sức ốm yếu..., tay chân ta trở thành như những cọng cỏ hay những đốt cây leo khô héo...Bàn tròn của ta trở thành như móng chân con lạc đà...Xương sống phô bày của ta giống như một chuỗi banh...Các xương sườn của ta như rui của một cột nhà hư nát...Con người long lanh của ta nằm sâu thẳm trong một giếng nước thâm sâu...Da đầu của ta trở thành nhăn nheo, khô cằn như trái bí trắng và đắng bị cắt trước khi chín, bị cơn gió nóng làm cho nhăn nheo, khô cằn. Này Sārīputta, nếu ta nghĩ: "Ta hãy sờ da bụng", thì chính xương sống ta bị nắm lấy. Nếu ta nghĩ: "Ta hãy sờ xương sống," thì chính da bụng bị ta nắm lấy. Vì ta ăn quá ít, nên này Sārīputta, da bụng của ta bám chặt xương sống...Nếu ta nghĩ: "Ta đi đại tiện hay tiểu tiện," thì ta ngã quỵ, úp mặt xuống đất...Nếu ta muốn xoa dịu thân ta, lấy tay xoa bóp chân tay, các lông tóc hư mục rụng khỏi thân ta...Này Sārīputta, dầu ta có theo cử chỉ như vậy, theo hành lộ như vậy, theo khổ*

hạnh như vậy, ta cũng không chứng được các pháp Thượng nhân², không có tri kiến thù thắng³ xứng đáng bậc Thánh. Vì sao vậy? Vì với những phương tiện ấy, không chứng được pháp thượng nhân với thánh trí tuệ⁴. Chính thánh trí tuệ này chứng được thuộc về bậc thánh, có khả năng hướng thượng, có thể dẫn người thực hành diệt tận khổ đau.” (Đại kinh Sư Tử Hống, số 12, kinh Trung Bộ 1, Nikāya, tr. 186-188)



Tượng Bồ Tát trong hang động núi Mahākāja: Da bọc xương

Những kinh nghiệm khổ hạnh quý báu

Trong **Đại Kinh Saccaka, số 36, kinh Trung Bộ 1 Nikāya**, tr. 531-539, có ghi kinh nghiệm thực hành khổ hạnh của Ngài. Trong đó, Ngài thuật lại cho luận sư phái Niganthaputta Saccaka tên Aggivessana nghe về những phương pháp tu tập mà Ngài đã trải qua khi chưa thành đạo. Tuy những kinh nghiệm đó thực sự không mang lại kết quả cho thân và trí tuệ tâm linh của Ngài, nhưng trên

mặt tâm, Ngài đã hoàn toàn chiến thắng những ham muốn và đòi hỏi của giác quan, và có một ý chí vô cùng mạnh mẽ, quyết tâm chiến thắng những đòi hỏi của xác thân. Thân Ngài dù có đau đớn, nhưng tâm vẫn không bị những cảm giác đau đớn đó chi phối.

Ngài thuật lại những cách đó như sau:

Áp dụng cách đi tâm

Thứ nhất, Ngài áp dụng phương pháp:

- vừa nghiền răng vừa ép lưỡi sát trên nóc họng,

với mục đích đè bẹp những thứ tâm bất thiện, ham muốn, đòi hỏi các thứ dục lạc mà hiện giờ Ngài đang bị các thứ tâm đó tấn công. Bằng cách này Ngài quyết tâm đánh bại những thứ tâm bất thiện đó. Ngài nói:

- “*Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ: -Ta hãy nghiền răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm!*” *Này Aggivessana, rồi ta nghiền răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm..., mồ hôi thoát ra từ nơi nách của ta...*”

Ngài so sánh cách này như một người lực sĩ nắm lấy đầu người ốm yếu hoặc nắm vai người ốm yếu để đánh bại người ấy. Giống như Ngài áp dụng những sự tinh tấn, nỗ lực tối đa để đánh bại vọng tâm. Nhưng kết quả không được như ý nguyện. Đó là dù tâm không còn dao động, trái lại thân không được khinh an, bị khích động. Ngài nhận thấy sự thất bại này do Ngài quá cố gắng. Ngài nói:

- “*Này Aggivessana, như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu hay nắm lấy vai, có thể chế ngự, nhiếp phục và đánh bại người ấy. Này Aggivessana, khi ta nghiền răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, mồ hôi thoát ra từ nơi nách*

của ta, này Aggivessana, dầu cho ta có chí tâm tinh cần⁵, tinh tấn⁶, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của ta vẫn bị kích động, không được khinh an⁷, vì ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta.”

Áp dụng thiền Nín thở

Sau đó, Ngài chuyển sang phương thức khác: áp dụng cách thiền Nín thở⁸.

Bằng lối nín thở này, Ngài áp dụng năm lần. Nhưng chẳng có lần nào đưa đến kinh nghiệm phát triển tâm linh; trái lại, chỉ làm cho thân Ngài đau đớn, bị kích động, không khinh an. Nhưng qua phương thức nín thở, Ngài rút ra được hai kinh nghiệm. Trước hết là do Ngài quyết tâm quá mức; tích cực cố gắng tu, hy vọng bằng cách tu nín thở Ngài sẽ đạt được mục tiêu giác ngộ. Thứ hai là do quyết tâm và tích cực phần đầu chịu đựng những đau đớn của thân, tâm Ngài trở nên vững chắc, không bị những đau đớn của thân chi phối.

Kinh nghiệm

Dưới đây là những kinh nghiệm tu thiền Nín thở của Ngài trong lần thứ nhất. Ngài mô tả như sau:

- “Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ như sau: -Ta hãy tu Thiền nín thở .- Và này Aggivessana, rồi ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi. Này Aggivessana, khi ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi, thì một tiếng gió động kinh khủng thổi lên, ngang qua lỗ tai..., ví như tiếng kinh khủng phát ra từ ống thổi bể đang thổi của người thợ rèn. Cũng vậy này Aggivessana,

khi ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi thời một tiếng gió động kinh khủng thổi lên, ngang qua lỗ tai. Nay Aggivessana, dầu cho ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, ... khổ thọ ấy khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta.”

Đến lần thứ hai, sự nín thở đó đưa đến đầu Ngài bị đau nhói. Ngài mô tả như sau:

- *“Nay Aggivessana, rồi ta suy nghĩ như sau -Ta hãy tu thiền nín thở nữa.- Ta nín thở vô và thở ra qua miệng, mũi và tai. Khi ta làm như thở thì có ngọn gió kinh khủng thổi lên đau nhói trong đầu ta. Ví như một người lực sĩ chém đầu một người khác với thanh kiếm sắc, cũng vậy khi ta nín thở vô và thở ra qua miệng, mũi, và tai, thì ngọn gió kinh khủng thổi lên đau nhói trong đầu ta. Dầu cho ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy khổ thọ ấy khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta.”*

Đến lần thứ ba, sự nín thở đó làm Ngài đau đầu kinh khủng như có một lực sĩ dùng dây nịt da siết đầu Ngài lại. Ngài mô tả như sau:

- *“Nay Aggivessana, rồi ta suy nghĩ: -Ta hãy tu thiền nín thở nữa. - Rồi ta nín thở vô và thở ra qua miệng, mũi, và tai. Khi làm như thở, ta cảm giác đau đầu một cách kinh khủng. Ví như một lực sĩ lấy một dây nịt bằng da cứng quấn tròn quanh đầu rồi siết mạnh; cũng vậy, khi ta nín thở vô và thở ra qua miệng, mũi, và tai, ta cảm giác đau đầu một cách kinh khủng. Dầu cho ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động,*

nhưng thân của ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy khổ thọ ấy khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta.”

Lần thứ tư, một cơn đau kinh khủng khởi lên, Ngài có cảm giác như bụng bị cắt ngang. Ngài mô tả như sau:

- “Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ: -Ta hãy tu thiền nín thở nữa. - Rồi ta nín thở vô và thở ra qua miệng, mũi, và tai. Khi làm như thở, một ngọn gió kinh khủng cắt ngang bụng ta. Ví như một đồ tể thiện xảo hay đệ tử người đồ tể cắt ngang bụng với một con dao cắt thịt bò sắc bén. Cũng vậy, khi ta nín thở vô và thở ra ngang qua miệng, mũi và tai, một ngọn gió kinh khủng cắt ngang bụng của ta. Dầu cho ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy khổ thọ ấy khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta.”

Lần thứ năm, Ngài cảm giác như có một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân. Ngài mô tả như sau:

- “Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ: -Ta hãy tu thiền nín thở nữa. - Rồi ta nín thở vô và thở ra qua miệng, mũi, và tai. Khi làm như thở, có một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân ta. Ví như hai người lực sĩ sau khi nắm cánh tay một người yếu hơn, nướng người ấy, đốt người ấy trên một hố than hồng. Cũng vậy, khi ta nín thở vô và thở ra qua miệng, mũi, và tai, thì có một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân ta. Dầu cho ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy khổ thọ ấy khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta.”

Lúc bấy giờ thân Ngài kiệt quệ, giống như một người chết. Tuy nhiên, dù thân kiệt quệ, tinh thần Ngài vẫn trong sáng và tỉnh táo. Ngay lúc đó Ngài bắt được những luồng sóng cảm nghĩ của chư Thiên - những vị Trời sống chung quanh khu vực Ngài. Họ đang bình luận về Ngài. Ngài nói:

- *“Lại nữa, chư Thiên thấy vậy, nói như sau: “Sa môn Gotama đã chết rồi.” Một số chư Thiên khác nói: “Sa môn Gotama chưa chết, nhưng Sa môn Gotama sắp sửa chết.” Và một số chư Thiên khác nói: “Sa môn Gotama chưa chết. Sa môn Gotama cũng không phải sắp chết. Sa môn Gotama là bậc A La Hán, đời sống của A La Hán là như vậy.”*

Kinh nghiệm nói chuyện với chư Thiên

Thấy phương pháp Thiền nín thở không kiến hiệu, Ngài dự định thay đổi phương pháp bằng cách tuyệt thực. Nhưng cách này bất thành vì chư Thiên bắt được ý nghĩ của Ngài, nên khuyên Ngài hãy bỏ ý định đó. Nếu Ngài không chấp nhận lời khuyên, họ sẽ tìm cách riêng để làm cho cơ thể Ngài khỏe mạnh. Vì thân khỏe mạnh, tâm mới có đủ điều kiện tiếp tục tiến tu được.

Ngài nói:

- *“Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ như sau: -Ta hãy hoàn toàn tuyệt thực.” Rồi chư Thiên đến ta và nói như sau: “Này Thiện hữu, chớ có hoàn toàn tuyệt thực. Nếu Hiền giả hoàn toàn tuyệt thực, chúng tôi sẽ đổ các món ăn chư Thiên ngang qua lỗ chân lông cho Hiền giả, và nhờ vậy Hiền giả vẫn sống.” Ta suy nghĩ: -Nếu ta hoàn toàn tuyệt thực và chư Thiên này đổ các món ăn chư Thiên ngang qua các lỗ chân lông cho ta và nhờ vậy ta vẫn sống, thời như vậy ta tự đối ta.- “Này Aggivessana, Ta bác bỏ chư Thiên ấy và nói: “Như vậy là đủ.”*

Giảm bớt tối đa sự ăn uống

Không thực hiện được tuyệt thực, Ngài chuyển sang giảm bớt mức ăn tối đa. Hằng ngày chỉ húp vài giọt nước canh các loại đậu, kết quả đưa đến thân hình của Ngài hết sức ốm yếu, bày ra một bộ xương sống.

Ngài nói:

- “Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ như sau: -Ta hãy giảm thiểu tối đa sự ăn uống, ăn ít từng giọt một, như xúp đậu xanh, xúp đậu đen hay xúp đậu hột hay xúp đậu nhỏ” Và này Aggivessana, trong khi ta giảm thiểu tối đa sự ăn uống, ăn từng giọt một, như xúp đậu đen hay xúp đậu hột hay xúp đậu nhỏ, thân của ta trở thành hết sức gầy yếu. Vì ta ăn quá ít, tay chân ta trở thành như những cọng cỏ hay những đốt cây leo khô héo. Vì ta ăn quá ít, bàn tròn⁹ của ta trở thành như móng chân con lạc đà. Vì ta ăn quá ít, xương sống phô bày của ta giống như một chuỗi banh; vì ta ăn quá ít, các xương sườn gầy mòn của ta giống như rui cột một nhà sàn hư nát...”



Lúc bấy giờ nước da của Ngài không còn trong sáng mà trở thành màu sẫm. Ngài nói:

- “Lại nữa, này Aggivessana, có người thấy vậy nói như sau: “Samôn Gotama có da đen” Một số người nói như sau: “Samôn Gotama da không đen; Samôn Gotama có da màu xám.” Một số người nói như sau: “Samôn Gotama da không đen, da không xám. Samôn Gotama có da màu sẫm.” Cho đến mức độ như vậy, này Aggivessana, da của ta vốn thanh tịnh, trong sáng bị hư hoại, vì ta ăn quá ít.”

Xét lại lối tu khổ hạnh

Suốt gần 6 năm thực hiện khổ hạnh khắc liệt, nếu so sánh với những Sa Môn hay Bà La Môn trong quá khứ, trong tương lai, và trong hiện tại, vẫn không có ai chịu đựng khổ đau khắc liệt như Ngài. Tuy nhiên, như vậy mà Bồ Tát vẫn không đạt được trạng thái siêu nhân, không có cái thấy và biết lỗi lạc, xuất chúng xứng đáng là bậc Thánh. Ngài nghi ngờ lối tu ép xác với vô số việc khổ hạnh khắc liệt để hành hạ xác thân này. Sau cùng, Ngài cho rằng khổ hạnh khắc liệt không đưa đến giác ngộ. Ngài nghĩ rằng phải có một con đường nào khác đưa đến giác ngộ. Và con đường đó như thế nào? Ngài chưa được biết ! Đến đây Ngài bắt đầu xét lại giá trị lối tu khổ hạnh cực đoan. Ngài thấy lối khổ hạnh này, tuy không đưa đến giác ngộ tối hậu, nhưng nhờ tinh cần khổ hạnh quá sức tưởng tượng, tâm Ngài đã đạt được những kết quả cụ thể:

- Nó hoàn toàn trong sạch và rất vững chắc: không dao động khi bị những cảm nhận khổ đau của thân xác trong hiện tại chi phối; không khen mình, chê người, không tham đắm việc trần tục; không còn đòi hỏi những thứ dục lạc thế gian; không tự cao, tự đại và không ngã mạn.

- Những tình cảm quá khứ không còn len lỏi để gợn lên trong tâm Ngài nữa.
- Những ma chướng (Māra) từ nội tâm Ngài, như ma tham dục (kāma), ma bất mãn (arati), ma đói và khát (khuppiṭṭhā), ma ái dục (taṇhā), ma hôn trầm đã dượt (thīna-middha), ma sợ hãi bhaya), ma hoài nghi (vicikicchā) v.v... không còn gợn lên để quấy nhiễu tâm trí Ngài nữa.
- Ngài siêng năng tu tập thiền định.
- Đây là những kết quả rất tốt mà những năm trước đây Ngài không kinh nghiệm những trạng thái tâm vững chắc và trầm lặng như thế. Ngài tự xem như Ngài là một chiến sĩ đã chiến thắng các "đạo quân ma chướng" đó.
- Tuy nhiên, những kết quả nói trên không phải là mục tiêu tối hậu mà Ngài nhắm đến. Điều mà Ngài nhắm đến và muốn đạt được, cho đến đây vẫn chưa đạt được. Đó là trạng thái siêu nhân, biết và thấy lỗi lạc, xứng đáng bậc Thánh.

Hoang mang

Ngài thuật lại tâm trạng hoang mang, dao động, và nghi ngờ lối tu khổ hạnh trong thời gian đó cho Aggivessana nghe. Ngài nói:

- “Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ như sau: -Thuở xưa có những Samôn hay Bàlamôn thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau kịch liệt, khốc liệt¹⁰. Những sự đau khổ này là tối thượng¹¹ không thể có gì hơn nữa. Về tương lai, có những Samôn hay Bàlamôn thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng, không thể có gì hơn

nữa. Trong hiện tại, có những Samôn hay Bàlamôn thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng, không thể có gì hơn nữa. Nhưng ta với sự khổ hạnh khốc liệt như thế này, vẫn không chứng¹² được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc Thánh¹³. Hay là có đạo lộ¹⁴ nào khác đưa đến giác ngộ chăng? ”

Nhớ lại kinh nghiệm xưa

Sau khi nhận thấy lối tu khổ hạnh khốc liệt tuy có ưu điểm là đoạn trừ được ma chướng nội tâm, chiến thắng những đòi hỏi của thân, nhưng không đưa đến giác ngộ và giải thoát; trái lại, còn đưa đến cơ thể kiệt quệ, Ngài quyết tâm tìm lối tu mới. Ngài xem khổ hạnh đến đây là đủ. Nếu còn tiếp tục khổ hạnh nữa thì sai.

Lúc bấy giờ Ngài sức nhớ lại kinh nghiệm cũ mà Ngài đã trải qua khi Ngài ngồi thiền dưới bóng mát cây hồng táo, trong dịp Lễ Hạ Điền do vua Tịnh Phạn tổ chức.

Vì còn nhỏ, Ngài không tham dự vào Lễ cổ truyền. Trong lúc đó những người hầu cận Ngài vì ham vui nên cũng tham gia vào buổi Lễ. Họ bỏ Ngài ngồi một mình dưới bóng mát cây hồng táo. Không để ý đến sinh hoạt nhộn nhịp trước mặt, Ngài tự kéo chân ngồi kiết già, lưng thẳng đứng; ý nghĩ tập chú vào việc theo dõi hơi thở đều đặn. Một lúc sau, dù tai vẫn nghe biết rõ ràng tiếng ồn ào chung quanh, nội tâm Ngài không bị các âm thanh kia gây xáo trộn; trái lại trở nên tĩnh lặng. Ngài cảm thấy phấn chấn và dễ chịu. Sự phấn chấn và dễ chịu đó trùm khắp toàn thân Ngài. Ngài gọi trạng thái này là “*pītisukham*” hay hỷ lạc¹⁵. Tuy nhiên, cùng lúc đó trong đầu Ngài vẫn còn bám chặt theo niệm hít vào và thở ra bằng niệm biết có lời nói thầm.

Đây cũng là lý do về sau khi đi giáo hóa, Ngài xếp kinh nghiệm phần chần và dễ chịu (*pīṭisukham*, tức hỷ lạc) mà Ngài đã thành tựu đầu tiên qua phương pháp hít vào thở ra, thuộc Thiền thứ nhất. Và muốn đạt được hỷ lạc, Ngài nhấn mạnh đến 2 điều kiện cơ bản: ly dục¹⁶, ly bất thiện pháp¹⁷, và áp dụng phương pháp hít vào, thở ra bằng niệm *biết có lời nói thâm*. Đây là 2 tiêu chuẩn nền tảng cơ bản trong hệ thống thực hành Thiền Hít Thở của Ngài.

Mở ra con đường mới

Ngài liền thử áp dụng phương pháp Thở đó trở lại; xem lần này với chủ tâm thở để tìm *trạng thái hỷ lạc* có thực sự đúng với thời kỳ ấu thơ mà Ngài đã kinh nghiệm hay không. Nếu đúng, Ngài sẽ ứng dụng phương pháp này để tìm sự an tịnh nội tâm, tiến đến giác ngộ và giải thoát.

Thở rồi, với sự khởi lên niệm hít vào và thở ra nhẹ nhàng, quả nhiên sau đó Ngài đạt được trạng thái *hỷ lạc*, nhưng trong tâm còn *có tâm*, *có tứ* (có nói thâm và có đối thoại thâm lặng trong tâm), như khi Ngài đã thành tựu lúc còn niên thiếu.

Rất vui mừng, Ngài nhận ra ngay rằng tâm của Ngài bây giờ với tâm của Ngài khi còn ấu thơ có 2 điểm giống nhau là trong sạch và không đắm mê dục lạc. Sở dĩ được như thế nhờ Ngài đã trải qua gần 6 năm cố gắng chống lại những đòi hỏi của giác quan. Tâm của Ngài trở nên kiên cố. Quán tính ham thích dục lạc của thân không còn thúc bách tâm Ngài phải thỏa mãn những đòi hỏi của nó nữa.

Vào thời ấu thơ, tâm của Ngài hoàn toàn trong sạch. Nó không có những quán tính say mê, thích thú dục lạc, và không mang những ý nghĩ xấu, ác với bất cứ sinh vật nào. Còn bây giờ, tâm của Ngài cũng hoàn toàn trong sạch: không dục vọng, không ô nhiễm, không sợ đói, không sợ

khô, không sợ nắng, không sợ mưa, không sợ giá lạnh; không xấu xa, không ác độc với bất cứ sinh vật nào; không dính mắc với tất cả đối tượng. Mặc dù trước 6 năm khổ hạnh, Ngài đã từng trải qua một thời gian dài sống trong sự say mê dục lạc thế gian, ăn uống theo sự đòi hỏi giác quan, và chìm đắm trong những xa hoa lộng lẫy của cuộc sống một vị thái tử. Ngài biết rằng đây là kết quả của gần 6 năm khổ hạnh khắc liệt.

Khảo sát để rút kinh nghiệm

Khảo sát sinh hoạt của đức Phật trong gần 6 năm tinh cần khổ hạnh và sống độc cư trong rừng sâu, cho thấy trên phạm vi ly dục, Ngài đã hoàn toàn tách xa 5 thứ dục:

- 1) tiền bạc, của cải vật chất,
- 2) sắc đẹp người khác phái,
- 3) danh thơm, tiếng tốt hay danh dự được khen tặng,
- 4) ăn uống món ngon, vật lạ hay cao sang,
- 5) ngủ nghỉ trên giường cao, nệm êm, chăn ấm.

Ngài làm chủ được giác quan để sống biết đủ, ít ham muốn. Lúc nào Ngài cũng đề cao cảnh giác những sai phạm của tâm và trí năng, không để các căn bị đối tượng chi phối. Ngài nhận ra tâm và trí năng là đầu mối của phiền não.

Trên phạm vi ly bất thiện pháp, cho thấy suốt gần sáu năm Ngài không phạm các giới tà dâm, sát sinh, trộm cướp, nói dối, nói lời đâm thọc, không nói ly gián, không nói thêm, nói bớt, không tự khen mình chê người, và cũng không mang tâm niệm sân hận, tà kiến, nói xấu hay thù ghét ai. Ngài cũng đã hoàn toàn thành tựu *tâm từ* đối với các loài sinh vật, đặc biệt với các loài côn trùng sống dưới đất, và thành tựu *tâm xả* đối với những hành động ác của mục

đồng khi chúng lấy que chọt vào tai và phóng uế hay đồ đồ dơ lên thân Ngài.

Đây là 2 kinh nghiệm quý báu.

Khám phá mới

Sau này, Ngài thiết lập thành nền tảng cơ bản của Thiền thứ nhất. Người muốn đạt được Thiền thứ nhất, phải biết giữ giới đúng mức, sống có đạo đức chân thật, gìn giữ sáu căn, tâm và trí năng phải được cảnh giác để không vờ ra. (cái gì) Ngài rất vui mừng, nhận thấy con đường đi đến giác ngộ và giải thoát có thể tiến hành bằng pháp Thở dựa trên nguyên tắc ly dục và ly ác pháp và biết có lời khi hít vào, thở ra bằng cách nói thầm theo từng niệm hít vào thở ra.

Đây là một khám phá mới. Tuy khám phá này đã xảy ra từ thời ấu thơ, nhưng đã hơn 20 năm qua Ngài không để ý tới nó. Và trong hai cuộc hành trình trước đây, Ngài cũng không nghĩ đến nó. Ngài thích tìm cầu từ bên ngoài - những thứ mà sau này Ngài gọi là *cái bị sanh*. Bây giờ rơi vào chỗ bế tắc cùng tột, Ngài mới nhớ lại nó. Ngài nhận ra rằng trạng thái phẩn chấn và dễ chịu, tức “hỷ lạc- *pītisukham*” sở dĩ được khởi ra nhờ tâm không dính mắc ham muốn thú vui trần tục và cũng không có hành động ác, thiếu đạo đức hay chứa ý nghĩ ác với bất cứ ai. Rồi Ngài tự nêu lên câu hỏi:

- “*Đây có phải là con đường đưa đến giác ngộ chăng?*”

Tiếp theo ý niệm đó, từ trong chân tâm của Ngài tự kiên giải và đưa ra đáp án:

“*Đây là con đường đưa đến giác ngộ.*”

Tuy nhiên, Ngài còn thận trọng và khởi lên ý nghĩ là không biết có nên “sợ” lạc thọ đó hay không. Có nghĩa nếu ham thích lạc thọ này, Ngài có bị dính mắc với lạc thọ đó hay không. Ngài tự hỏi:

“Ta có sợ lạc thọ này chẳng, một lạc thọ do ly dục, ly bất thiện pháp sanh ra?”

Cuối cùng tiếng nói từ trong tâm thanh tịnh của Ngài tự trả lời:

“Ta không sợ lạc thọ này.”

Sở dĩ Ngài “không sợ,” vì đây là kết quả do Ngài đã quyết tâm phấn đấu chống lại những đòi hỏi thèm khát của thân, bằng cách cố gắng tối đa để gìn giữ sáu căn, không cho chúng dính mắc với sáu trần; lúc nào tâm và trí cũng tỉnh giác.

Ngài tiếp tục thuật lại cho Aggivessana nghe:

- *“Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ như sau: -Ta biết, trong khi phụ thân ta, thuộc giòng Sakya (Thích Ca) đang cày và ta đang ngồi dưới bóng mát cây diêm phù đề¹⁸, ta ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú thiền thứ nhất¹⁹, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ²⁰.” Khi an trú như vậy, ta nghĩ: “Đạo lộ này có thể đưa đến giác ngộ chẳng?”... Tiếp theo ý niệm ấy, sự nhận rõ ràng này khởi lên nơi ta: “Đây là đạo lộ đưa đến giác ngộ.” Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ: “Ta có sợ chẳng lạc thọ²¹ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất thiện?”... Rồi ta suy nghĩ: “Ta không sợ lạc thọ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất thiện.”*

Bình minh của giác ngộ đã thực sự bắt đầu lộ dạng.

Mở màn Trung Đạo

Nhưng nhìn lại thân thể ốm yếu kinh khủng, sức khỏe đã tàn lụn, Ngài thấy rằng không thể nào tiếp tục mở cuộc hành trình lâu dài để đi đến giác ngộ với thân thể tiều tụy, sắp chết như thế này. Ngài đã nhận ra sự sai lầm của quá trình tự hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình. Từ đó,

Ngài nghĩ đến việc phải ăn uống trở lại bình thường để phục hồi sức khỏe cho cơ thể, không cố gắng tối đa để tự hành khổ mình nữa. Ngài xem cơ thể là một phương tiện quý báu để Ngài nương vào đó mở cuộc hành trình tâm linh. Tâm dù vững chắc mà thân kiệt quệ, đường tu cũng chẳng đi đến nơi.

Quan điểm Trung Đạo bắt đầu mở màn từ thời điểm này.

Đây là sự tỉnh ngộ lần thứ ba và cũng là một chuyển hướng quan trọng nhất trong tiến trình tu tập của Bồ Tát trước khi thành đạo.

Về sau, khi đi giáo hóa, đức Phật đã khai triển quan điểm Trung Đạo trong nhiều bài pháp, bằng cách đánh đổ tư tưởng cực đoan trên hai mặt của một vấn đề; đưa Phật giáo không rơi vào MỘT BÊN NÀO. Và cũng chính quan điểm Trung Đạo này, Phật giáo Phát Triển đã khai triển thành một mô thức KHÔNG NHỊ NGUYÊN hay PHI HỮU, PHI VÔ. Hoặc như Ngài Long Thọ nói: “Trung Đạo là con đường không vị trí.”

SÁCH THAM KHẢO
LIÊN HỆ TRONG CHƯƠNG II
ĐOẠN 3

KINH

Kinh Trung Bộ 1, Kinh Mahāsaccaka, số 36, tr. 531-539.
Đại kinh Sur Tũ Hồng, số 12, tr. 179-188.

LUẬN VĂN

1. Buddhist Scriptures, by EDWARD CONZE. xb tại England, năm 1959, tr. 45-48.
2. The Life of Buddha, by A. FERDINAND HEROLD, xb. tại Tokyo, Japan, năm 1954, tr. 72-78.
3. The Gospel of Buddha, by PAUL CARUS, xb. tại London, năm 1995, tr. 34-35.
4. The Buddha and His Dhamma, by DR. B.R. AMBEDKAR, xb. tại Taiwan, năm 1997, tr. 61-67.
5. The Buddha and His Teachings, by M AHĀTHERA NĀRADA, xb tại Sri Lanka, năm 1964, tr. 6-7; 14-17.
6. An introduction to Buddhism, by PETTER HARVEY, xb tại Anh quốc, năm 1990, tr. 21-22.
7. The Living Thoughts of Gotama the Buddha, by ANANDA K. COOMARASWAMY and I. B. HORNER, xb tại New Delhi, Ấn Độ, năm 1981, tr. 44-45.
8. BUDDHISM in Translations, by HENRY CLARKE WARREN, xb tại New Delhi, Ấn Độ, năm 1986, tr. 48-49.

CHƯƠNG III

GIAI ĐOẠN QUYẾT ĐỊNH

1

CUỘC HÀNH TRÌNH THỨ BA: TRUNG ĐẠO VÀ TIẾN TRÌNH TU CHỨNG

Mở đầu

Trải qua gần 6 năm khổ hạnh khổ liệt - đến độ chỉ còn da bọc xương, và té ngất xỉu - nhờ nhận được bát sữa trầu của cô bé chăn trầu, Bồ Tát Cồ Đàm từ từ tỉnh lại...

Đến đây, Bồ Tát nhận ra trong gần 6 năm vừa qua, Ngài đã quá sai lầm trên các mặt:

❖ Đó là tin mù quáng theo truyền thống về kết quả của việc thực hành khổ hạnh theo lời mô tả của ngài Kiều Trần Như. Cho đến khi sức lực hoàn toàn kiệt quệ và suýt chết, Bồ Tát mới nhận ra mình đã sai lầm: chưa thấy, chưa biết mà đã vội tin theo lời người khác. Đây là sự tin tưởng mù quáng. Nó không phải là đức tin của người có trí.

❖ Còn trên việc tu tập đến nơi đạt được thượng trí và Niết bàn, ý chí cương quyết dũng mãnh, tuy rất cần thiết, song nếu thiếu kết hợp pháp tu đúng, ý chí đó dễ trở nên tác nhân gây hại cho việc tu tập của người có quyết tâm tìm cầu thượng trí và Niết bàn. Đó là ta chỉ biết dồn nỗ lực vào việc tu tập mà không nhận ra chính pháp tu mới là yếu tố quyết định. Cho nên, ý chí cần đặt đúng trọng tâm của nó là kết hợp với pháp tu đúng.

❖ Ngược lại, xét về khổ hạnh khổ liệt, tuy có ưu điểm là đưa đến trừ tiệt được những tham dục, những ác hạnh, nhưng về mặt thể chất thì thân kiệt quệ : ngồi xuống, đứng lên không còn sức, tinh thần tán loạn, tâm trí không còn tỉnh táo do cơn đói là hoành hành. Ngài nhận ra: thân

có khỏe, bụng có no vừa đủ, việc tu tập mới thực hiện được. Bụng đói lả, thân mệt mỏi, tâm không thể an tĩnh để tu. Quan điểm hành hạ thân để *đánh bại tâm, làm chủ tâm* đã hoàn toàn thất bại. Thân là phương tiện để tâm nương vào đó tu hành. Muốn đi đến giác ngộ và giải thoát mà khinh thường thân, hành hạ thân, làm khổ thân thái quá thì thân kiệt quệ, tâm lấy gì để tu? Nhưng nếu tâm chỉ ham thích ngũ dục, tập chú vào việc thỏa mãn những đòi hỏi cảm giác của thân, thân sẽ rước lấy những hậu quả tai hại do tâm tạo nên. Cuối cùng, cả tâm lẫn thân đều đi vào sa đọa.

❖ Qua nhận định này, Ngài xem thân là quan trọng. Khổ hạnh đến đây là đủ; không tự hành khổ mình nữa. Ngài chủ trương ăn uống bình thường trở lại để phục hồi thể chất.

Về sau, quan điểm này trở thành phương thức Trung Đạo của Phật: không khổ hạnh thái quá, cũng không lợi dưỡng thái quá.

Thể hiện tinh thần quang minh chính trực

Khi sức khỏe bình thường trở lại, từ hang động trên núi Mahākāṣa, Bồ Tát đi lần đến gần bờ sông Phalgu, nơi nhóm 5 đạo sĩ đang ở. Gặp họ, Bồ Tát thông báo cho 5 vị đó biết là Ngài đã từ bỏ khổ hạnh, ăn uống bình thường để phục hồi sức khỏe cho cơ thể...

Ngài xác định: Pháp tu khổ hạnh chẳng những không đi đến nơi, trái lại, còn làm cho Ngài suýt bỏ thân mạng. Vì vậy, kể từ hôm nay, Ngài không theo phương pháp khổ hạnh nữa. Ngài chủ trương ăn uống bình thường để duy trì sức khỏe cho thân, dùng thân làm phương tiện tiến tu. Về pháp thực hành, Ngài sẽ áp dụng pháp Thở mà Ngài đã

kinh nghiệm từ thuở nhỏ. Bao giờ đạt được mục tiêu, Ngài sẽ thông báo cho 5 vị đó biết.

Bất mãn, bỏ đi

Nghe Bồ Tát thông báo từ bỏ lối tu cao quý mà năm vị đó đã hướng dẫn, năm vị đó tức giận. Họ cho rằng Bồ Tát không còn là người xứng đáng để họ theo giúp đỡ. Họ xem như Ngài đã bắt đầu sống xa hoa, thích lợi dưỡng, không còn tinh tấn tu theo Phạm hạnh bằng lối ép xác có truyền thống nữa. Họ khinh ghét Ngài, rồi bỏ Ngài ở lại một mình, họ đến Isipatana.

Lấy thành công để minh chứng quan điểm

Biết nhóm Kiều Trần Như đã quan niệm sai lầm về lối tu tiến đến giải thoát, chấp chặt và tin tưởng mù quáng vào truyền thống Khổ hạnh, Ngài không quan tâm đến thái độ cổ chấp, ôm giữ tà kiến truyền thống sai lầm của họ. Mặc tình họ phản đối, tỏ thái độ khinh ghét Ngài, rồi bỏ đi.

Ngài thấy thương họ hơn. Ngài không cố gắng giải thích gì nữa. Mặc cho họ đánh giá sai lầm về Ngài. Ngài chỉ cần lấy sự thành công để làm sáng tỏ lý do từ bỏ khổ hạnh cực đoan theo truyền thống.

Ngài tiếp tục thuật lại cho Aggivessana nghe:

"-Rồi này Aggivessana, ta suy nghĩ: "Nay không dễ gì chứng đạt¹ lạc thọ ấy, với thân thể ốm yếu kinh khủng như thế này. Ta hãy ăn thô thực², ăn cơm chua." - Rồi này Aggivessana, ta ăn thô thực, ăn cơm chua. ... Lúc bấy giờ năm tỳ kheo đang hầu hạ ta, suy nghĩ: "Khi nào Samôn Gotama chứng pháp, vị ấy sẽ nói cho chúng ta biết..." Khi thấy ta ăn thô thực, ăn cơm chua, các vị ấy chán ghét ta, bỏ đi, và nói: "Samôn Gotama nay sống đầy đủ vật chất, từ bỏ tinh tấn, trở lại đời sống sung túc..." (Đại Kinh Saccaka, tr. 539-540, Kinh Trung Bộ 1.)



Rời khổ hạnh lâm

Sau khi nhóm 5 vị đồngtu bỏ đi, Bồ Tát cũng rời khổ hạnh lâm. Ngài chọn khu rừng bên kia sông Phalgu có nhiều cây bàng (cây Ajāla) làm nơi sống và tọa thiền.



Sau đó, Ngài băng qua sông Phalgu. Lúc bấy giờ vào khoảng tháng 3 tháng 4 dương lịch. Nước trên sông đều cạn. Chiều ngang sông Phalgu rộng khoảng trên 1000 thước.

Hằng ngày Bồ Tát vào làng khát thực. Ngôi làng này có tên là Senānīgama, hoặc cũng còn gọi là làng của ông chủ đất giàu có tên Senānī. Ông là cha của cô Suyāta Ngôi làng nằm dọc giữa 2 sông Phalgu và Ni liên thiên (Nerañjarā). 2 con sông này là nhánh của sông Hằng (Ganga). Đầu nguồn của 2 con sông này chảy từ nhánh sông Hằng ở Dispur thuộc thành phố Patna, Bang Bihar.



Sông Phalgu mùa Đông nước cạn, 2 bên bờ là 2 dãy cát trắng, Bên kia sông vào thời Phật, nó là rừng cây Bàng, phần đất của ông Senānī, cha của cô Suyātā

Chiều rộng ngôi làng, được tính từ bờ sông Phalgu đến bờ sông Ni liên thiên, khoảng trên 2000 thước.

Lúc bấy giờ Ngài áp dụng pháp Thở do Ngài đã có kinh nghiệm từ thuở nhỏ.

Trợ duyên kỳ diệu

Một hôm, cô Suyāta có lời nguyện cầu thần linh tại khu rừng cây bàng là giúp cho cô có con và sanh được con trai. Nay cô đã toại nguyện, cô muốn đền ơn vị thần. Cô bảo cô Punṇā, người giúp việc của cô, đi ra rừng cây bàng, xem có

vị thần hiện ra không. Nếu có, mau về báo cô ngay để cô làm bánh đặc biệt cúng dường đền ơn thần linh.

Cô Puṇṇā ra đến nơi, thấy có vị thần đang ngồi dưới gốc cây bàng. Cô liền quay về báo cho cô Suyāta biết. Thế là cô Suyāta làm bánh Kheer (bột nếp có trộn sữa, đường) để cúng dường đền ơn thần linh...

Đây là một trợ duyên đúng lúc và kỳ diệu. Nhờ ăn bánh này, suốt nhiều tuần lễ, Bồ Tát không còn bận lo việc nuôi thân, Ngài chỉ tinh tấn dụng công. Cuối cùng, Ngài thành đạo.



(Nơi này hiện nay còn ghi lại một đền nhỏ, đánh dấu nơi Bồ Tát nhận bánh cúng dường của cô Suyāta. Vị trí ngôi đền này nằm cách bờ sông Ni liên thiên khoảng trên 1000 thước.)

Chọn môi trường dụng công

Độ xong bánh, Bồ Tát nghĩ rằng bây giờ là đúng lúc cần nỗ lực thực hành pháp Thở, không cần đi khát thực nữa. Nhưng nơi này không còn thích hợp với sự chuyên tu, vì có người lai vãng. Thường qua lại bên kia sông Ni liên thiên, thấy bên đó không có nhà cư dân trú ngụ, có rừng cây cổ thụ, Bồ Tát biết rằng bên đó yên tĩnh hơn : không có bóng người lai vãng, thích hợp cho sự chuyên tu. Thế là Bồ Tát quyết định rời khỏi nơi này. Nghĩ như vậy xong, Bồ Tát liền đứng dậy, nhắm hướng rừng cây cổ thụ bên kia sông, Ngài rảo bước đi tới. Khi sắp tới bờ sông, có người cắt cỏ tên Sotthīya, cúng dường Bồ Tát 4 bó cỏ kusha. Cỏ này có cọng dài như lá sả, mọc rất nhiều dọc theo bờ sông Ni liên thiên. Bồ Tát nhận. Sau đó, Bồ Tát đi băng qua sông...



Ảnh chụp từ Kusha Temple nhìn ngang qua sông Ni Liên Thiên, đến bên kia thấy tháp tại Bồ Đề Đạo Tràng nơi Phật thành đạo



(Hiện nay, trong khu vực thánh tích, bên này sông Ni liên thiên, nhiều nhà khảo cổ đã dựng lên 2 thánh tích: (1) nơi cô Sujātā và cô Puṇṇā đựng bánh cho Bồ Tát, cách sông Ni liên thiên khoảng 1500 thước. Bên cạnh thánh tích này có trồng cây bàng Ajapāla. (2) Nơi người cắt cỏ dâng cỏ Kusha cho Bồ Tát, cách sông Ni liên thiên khoảng trên 100 thước, một tháp nhỏ được dựng lên.)

Chứng và trú Thiên Thứ Nhất

Sau khi băng qua sông Ni liên thiên, Bồ Tát chọn cây cỏ thụ Pippala (cũng gọi là cây Pipal), cách bờ sông Ni liên thiên (Nairājanā), (hiện nay là Nīlājanā) khoảng 700 thước, làm nơi tọa thiền. Cây này có tàng lá sum sê và rộng lớn, giúp Ngài tránh được mưa, nắng.

(Từ nơi cây Pippala, Ngài đã thành đạo. Về sau cây này được gọi là cây Bồ Đề.³)

Trái cỏ kusha, dùng làm đệm lót ngồi, mặt hướng về phía sông Ni liên thiên, sau lưng là cây Pippala, Bồ Tát phát nguyện:

"Dù cho da, gân và xương, cũng như thịt và máu của ta có khô cạn, nếu không đạt được Giác ngộ Tối thượng⁴, ta sẽ không rời khỏi chỗ ngồi này."

Phát nguyện xong, Bồ Tát bắt đầu áp dụng phương pháp Thở. Chính phương pháp này đã đưa Ngài đến tu chứng. Đó là sự nội chứng của Ngài.

Từ sự kinh nghiệm nội chứng của mình, về sau Phật mới dạy hàng đệ tử: *Chính con hãy tự cứu lấy con. Như Lai chỉ là người dẫn đường.*

Điều kiện cơ bản của tu chứng

Trước khi đạt được trạng thái tâm linh siêu việt, Chánh Đẳng Giác, đó là sự chứng ngộ Tam Minh, đoạn trừ tất cả lậu hoặc, kiết sử⁵, tùy miên, Bồ Tát đã hội đủ những điều kiện cơ bản:

— Thứ nhất, khi bắt đầu mở cuộc hành trình tìm cầu giải thoát, Bồ Tát đã hội đủ hai điều cơ bản quan trọng. Một là cắt đứt tất cả nhân duyên thế gian và hai là cắt đứt tất cả tri kiến thế gian. Ngài nhận rõ hai điều kiện này là gốc trực tiếp gây ra phiền lụy nội tâm. Nếu không sớm cắt đứt chúng, Ngài khó có thể đoạn lìa được dục lạc, xa lánh được ý nghĩ bất thiện để dồn nỗ lực tu hành. Khi thực sự cắt đứt những mối quan hệ trực tiếp với nội tâm, Ngài nhận thấy tâm của Ngài đã từ lần dễ điều phục, cuối cùng đi đến an tịnh. Trước mặt chỉ còn lại sự nỗ lực tiến tu.

— Thứ hai, Ngài đã thực sự đoạn được ngũ dục, dứt sạch được tham ái. Giới hạnh của Ngài hoàn toàn đầy đủ. Tâm Ngài đã hoàn toàn kiên cố. Ngài đã đánh bại những ma chướng nội tâm, diệt tất cả ưu bi, sầu khổ, dẹp tất cả ác hạnh.

— Thứ ba, làm chủ được tâm tứ. Tâm ba thời (quá khứ, hiện tại, vị lai) đều không còn tự do khởi lên theo quán tính cũ của chúng.

Do đó, khi bắt đầu mở cuộc hành trình thứ ba, Bồ Tát không cần trải qua những cuộc thách đố nội tâm như trước kia. Ngài chỉ tiến thẳng vào nội tâm bằng những phương thức thờ đặc biệt mà Ngài đã kinh nghiệm vào thời ấu thơ.

Sau đó, những tiến trình tu chứng tuần tự xảy ra trên thân-tâm và tâm linh của Ngài. Đây là những tiến trình mà Ngài đã chính thức tự mình kinh nghiệm, tự mình nhận ra rõ ràng như thấy sờ sờ trước mặt những sự kiện hay hiện tượng đó bên trong thân, tâm và trí tuệ tâm linh của Ngài, chứ không phải do ảo giác của trí năng tạo nên.

Cho nên, tu chứng là kinh nghiệm nội chứng qua kết quả tu tập của thiền gia. Nó là điều mà thiền gia kinh nghiệm trực tiếp từ bên trong mình. Nó là sự thực. Nó không phải ảo giác hay điều tưởng tượng. Giá trị của nó luôn luôn dựa trên sự ổn định nội tâm hay sự có mặt tánh giác. Hễ khi nội tâm không còn lăng xăng dao động, thiền gia liền kinh nghiệm được cái biết không lời, tức tánh giác. Còn khi tiếng nói thầm lặng trong tâm cứ phát ra bừa bãi, đây là mạng lưới sấn bìm của vọng tâm vẫn còn đan kết. Tánh giác không thể nào có mặt. Tuy nhiên, ngược lại lúc bấy giờ ta cũng có chứng nghiệm rõ ràng về những sắc thái biết của trí năng, của ý căn, hay của ý thức. Đó là chứng nghiệm những mối đau khổ, cay đắng, hân hoan, vui thích trên cuộc đời, những lẩn cán nội tâm, những đau ốm thân xác, những bệ rạc tinh thần, những tham lam và thù hận,

những ghen tức, hờn dỗi, điên đảo, và những say mê ngũ dục. Toàn bộ những chứng nghiệm này, trên mặt từ ngữ vẫn là "nội chứng"⁶ của ta. Thay vì đưa đến cân bằng thân tâm, phát triển trí tuệ tâm linh, ta lại kinh nghiệm phiền não, đau khổ, sung sướng, khoái lạc, không hài hòa thân tâm, và u tối trí tuệ tâm linh.

Trong lúc đó, khi tánh giác có mặt vững chắc, nội tâm thiên gia liền an tịnh, niềm hân hoan và an lạc tràn đầy. Khi tâm đã thực sự an tịnh, thân liền được cân bằng, trí tuệ tâm linh cũng theo đó từ lần được triển khai. Đây là điều thiên gia tự mình cảm nhận hay kinh nghiệm được bên trong tâm, thân và trí tuệ của mình một cách rõ ràng. Thuật ngữ gọi là tu chứng. Với thân, gọi là "thân chứng," với tâm, gọi là "tâm chứng," với trí, gọi là "trí chứng."

Vì vậy, thiếu ổn định nội tâm, tu chứng sẽ không bao giờ trở thành hiện thực trong ta. Cũng như khi tánh giác chưa có mặt, tâm linh sẽ không bao giờ có mặt. Thế vào đó là tâm lăng xăng dao động, rối rắm, sầu khổ có mặt, với những kinh nghiệm bất hòa thân-tâm xảy ra thường trực. Phiền não, và đau khổ, vô minh và lầm chấp, oan trái và oán thù theo sát ta như hình với bóng.

Đây là những điều kiện cơ bản mà người mới tu thiên cần nắm vững.

Chính vì kinh nghiệm sâu sắc về điểm này, về sau khi đi giáo hóa, đức Phật chú trọng đặc biệt đến phần xây dựng nền tảng tâm linh bằng cách thiết lập giới luật và hạnh sống hay Phạm hạnh để các đệ tử xuất gia và tại gia ứng dụng. Cho nên, muốn đi theo Con Đường của Phật, ta cần xây dựng cho mình có những điều kiện cơ bản tối thiểu nói trên để thiết lập nền tảng tâm linh và tu chứng. Thiếu hạn chế bớt, hay tạm cắt đứt những mối quan hệ hằng ngày dù chỉ trong 1 giờ, 1 ngày, 1 tuần, hay 1 tháng, cũng như thiếu giới hạnh, thiếu hạn chế dục lạc, thiếu sông biết đủ, thiếu

lìa xa ác pháp, ta khó có thể mở cuộc hành trình tâm linh để kinh nghiệm tu chứng.

Tóm lại, đi theo Con Đường của Phật, ta cần trang bị cho mình một số điều kiện cần thiết cơ bản: (1) nghiêm trì giữ giới, (2) có hạnh sống chân chính, và (3) hằng ngày ít nhất có 1 tiếng đồng hồ dành riêng cho việc thực hành cách làm chủ tiếng nói thâm lặng trong tâm.

Khi những điều kiện cần thiết này đã được trang bị vững chắc, tuệ trí tâm linh (spiritual insight) chắc chắn ta sẽ có cơ hội kinh nghiệm.

Tiến trình tu chứng

Dựa theo Đại Kinh Saccaka, từ tr. 540 đến 543, Kinh Trung Bộ 1, Nikāya, cho thấy trước hết Bồ Tát đã trải qua những kinh nghiệm của Thiền Yoga. Sau đó, Ngài bỏ Thiền Yoga, thực hành theo phương pháp do Ngài tự khám phá.

Đây là cuộc hành trình được mở đầu bằng phương pháp Thở với nhiều bước thực hành. Những bước này đưa đến kết quả Ngài đạt được trạng thái phán chán (*pīti*) và dễ chịu (*sukla*) hay vui thích và khoái cảm, nhưng trong tâm còn có nói thầm và đối thoại thầm lặng hay "*hỷ lạc có tâm có tứ*." Phật gọi trạng thái này là "Định có tâm có tứ." Theo sử ghi lại, Ngài đã thực hành trong 1 tuần lễ theo tháng Vesak.

Ở đây, ta không biết Ngài thực hành như thế nào, kéo dài mấy ngày trong từng bước thở, nhưng dựa vào bài pháp trong Kinh Tương Ưng bộ, tập 5, Phẩm Một Pháp, tr. 464, Phật dạy các đệ tử nhiều bước thở.

Để đạt từng định thứ nhất, Phật dạy cách nói thầm: "**Tôi biết** tôi hít vào, **tôi biết** tôi thở ra..."

Trọng tâm bước này là "**niệm biết có lời nói thầm**." Đó là lời nói thầm khi hít vào thở ra. Hiệu quả của niệm biết có

lời nói thâm này là cắt đứt quán tính tâm ngôn từ 3 cơ chế của ý căn, ý thức, và trí năng. Tâm người thực hành bắt đầu trở nên thanh thản và hỷ lạc. Do đó, niệm biết có lời này được xem là phương tiện căn bản và hữu hiệu của cách thực hành làm cho vọng tâm lắng đọng. Nó được xếp tương xứng với cách Tu Chỉ.

Điều cần lưu ý, nếu chỉ nói thâm mà không gắn liền với niệm biết trong đó, vọng tưởng sẽ xen vào.

Sau này, khi đi giáo hóa, Phật gọi trạng thái đó là "Định có tâm có tứ."

Ở đây, ta cần lưu ý: tác dụng bước này đưa đến thân Bồ Tát nhận được niềm hân hoan vui thích và khoái cảm hay phần chấn và thoải mái (hỷ lạc). Tuy nhiên, dù cảm nhận *lạc thọ*, lạc thọ đó không chỉ phối tâm Ngài. Lạc thọ với tâm Ngài là hai. Vì vậy, trong trường hợp này, tâm Bồ Tát đã đóng được vai "nhân chứng." Đây là điều quá đặc biệt. Vì ngay từ tuần lễ đầu, Bồ Tát đã có khả năng làm chủ lạc thọ. Tuy nhiên, nếu xem lại quá trình khổ hạnh trước đó, ta thấy Bồ Tát đã có kinh nghiệm này rồi, nhưng khả năng làm chủ lạc thọ chưa trở thành năng lực vững chắc. Vì thế, trong 3 chỉ Thiền đầu, tâm Bồ Tát thường bị dính mắc với các cảm thọ. Sau đó, Ngài nhận ra; rồi nỗ lực chìm sâu trong định, hoàn toàn làm chủ ý ngôn (*manojalpa* = mental murmur), Ngài mới vượt qua cảm thọ.

Ngài thuật lại sự kiện lạc thọ khởi lên mà không chi phối tâm Ngài giảng cho Aggivessana nghe như sau:

"Này Aggivessana, sau khi ta ăn thô thực và được sức lực trở lại. Ta ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi ta được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta." (Kinh Trung Bộ 1, Đại kinh Saccaka, số 36, tr. 540)

Nhận xét

❖ Giá trị Thiền thứ nhất cho thấy, bằng cách sử dụng *niệm biết* khi hít vào thở ra liên tục, vọng tưởng từ các vùng ký ức vận hành, ký ức dài hạn, và ký ức ngắn hạn không thể khởi lên, đưa đến quán tính động của ý căn, ý thức, và trí năng từ từ tạm lắng, tâm bớt tán loạn, và bắt đầu trở nên thuận. Với điều kiện này, ta cũng sẽ cảm nhận trạng thái vui thích và khoái cảm (hỷ lạc) thấm nhuần toàn thân.

❖ Vì còn áp dụng cách nói tham khi thực hành pháp Thở, nên Phật gọi trạng thái này là *định có tâm có tứ*. Trong đó, mấu chốt là niệm biết có lời. Nó là nền tảng cơ bản của Sơ Định hay Sơ Thiền. Thức (*viññāṇa*) không có mặt. Tâm không tập trung vào cảnh.

❖ Các luận sư cổ thời, xếp Sơ Định gồm 5 đặc tính: 1) tâm, 2) tứ (hay sát), 3) hỷ, 4) lạc, và 5) nhất tâm (*citassakekaggatā*). Thức có mặt. Tâm tập chú hay tập trung vào cảnh.

Chứng và trú Thiền thứ hai

Với kinh nghiệm của từng Thiền thứ nhất, Bồ Tát cảm nhận niềm hân hoan vui thích và khoái cảm thấm nhuần toàn thân. Ngài cảm thấy nội tâm an tịnh. Ngài nhận ra kết quả này phần lớn do nhờ ly dục và ly bất thiện pháp. Tuy nhiên, Ngài chưa kinh nghiệm được mức độ an tịnh sâu hơn, vì trong tâm còn hai loại niệm tâm và tứ cứ liên tục xen kẽ khởi lên. Sau đó, Bồ Tát tiến lên bước thứ hai để chấm dứt niệm nói tham (tức tâm), và chấm dứt niệm đối thoại tham lặng (tức tứ = *vivāra*).

Khi áp dụng bước này, Bồ Tát không sử dụng ý thức, cũng không sử dụng trí năng để cố gắng quán sát hay cố gắng nhớ, hoặc cố gắng theo dõi và điều khiển hơi thở vào, ra bằng cách nói tham “Tôi biết tôi hít vào dài,” “Tôi biết tôi

thở ra dài” như trước kia nữa. Hơi thở cứ vào và ra tự nhiên, Ngài chỉ duy trì *niệm biết rõ ràng có hơi thở vào và ra* mà thôi. Nơi đây chỉ có niệm biết mà không có người biết. Ngài gọi là “chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.” Hoặc Phật cũng dạy: “Hít vào dài, vị ấy **rõ biết**: “Tôi hít vào dài.” Thở ra dài, vị ấy **rõ biết**: “Tôi thở ra dài.” Hít vào ngắn, vị ấy **rõ biết**: “Tôi hít vào ngắn.” Trong hai bước này, vị đệ tử duy trì niệm rõ biết khi hít vào cũng như khi thở ra mà không thêm nội dung gì vào. Niệm rõ biết này tương xứng với niệm thâm nhận biết.

Đây là phương thức “nhận biết đối tượng” bằng sự *chú ý trống rỗng* hay *quan sát trống rỗng* sự kiện hơi thở vào, ra. Trong đó không có chủ thể biết, chỉ có sự tự nhận biết về sự hít vào thở ra.

Thí dụ, khi hơi thở vào, *biết rõ* hơi thở vào; khi hơi thở ra, *biết rõ* hơi thở ra; khi cơ bụng hay cơ hoành hít vào dài, *biết rõ* hít vào dài; thở ra dài, *biết rõ* thở ra dài. Khi bụng phồng lên, *biết rõ* phồng lên; khi xẹp xuống, *biết rõ* xẹp xuống. Đây là sự nhận biết *biết rõ* những hoạt động của sự hít vào, thở ra. Trong sự biết rõ ràng này không có lời nói thâm về sự “phồng lên, xẹp xuống” của cơ bụng hay cơ gian sườn, hoặc cơ hoành, cũng không có sự phân biệt của ý thức xuất hiện để nói lên các trạng thái hơi thở dài, ngắn, sâu, cạn, thô, tế, hay trong sạch như thế nào. Nếu cho thêm bất cứ lời gì vào trong tiến trình này thì sai.

Nói chung, tất cả niệm hơi thở vào, ra, thô, tế, dài, ngắn, sâu, cạn, ta đều biết rõ ràng, nhưng *biết mà không lời nói thâm về sự biết*, chỉ thâm nhận biết, hay lặng lẽ biết. Đây là *biết như thật* về sự vào, ra của hơi thở. Trong đó không có chủ thể Tôi/Ta đóng vai trò, chỉ có niệm biết rõ ràng.

Bằng cách này, tâm Ngài trở nên trong sáng, tĩnh lặng, và biết rõ ràng những cảm giác của thân. Lúc bảy giờ niệm hân hoan vui thích thấm nhuần toàn thân Ngài, do tác dụng

sinh học bên trong cơ thể tạo ra. Ngài thích thú trạng thái này và tiếp tục duy trì trạng thái hân hoan vui thích đó. Tuy nhiên, sau đó Ngài cảm thấy không hứng khởi để tiến sâu thêm nữa.

Để biết nguyên nhân bắt nguồn từ đâu, Bồ Tát tự khảo sát lại nội tâm. Cuối cùng Ngài nhận ra do *tâm*, tức lời nói thầm còn xuất hiện để hưởng ứng niềm hân hoan vui thích bằng cách nói thầm về niềm hân hoan vui thích đó. Ngài xem đây là bệnh.* Ngài lại cố gắng chấm dứt *tâm*, bằng cách không hưởng ứng niềm hân hoan vui thích kia nữa. Sau đó, *tâm* và tứ đều tự động dừng bật. (Kinh gọi là “Diệt *tâm* và *tứ*.”).

* Tư liệu này được ghi trong Kinh Tăng Chi 4, tr. 200-201

Chỉ còn lại *sự biết rõ ràng* về hơi thở vào và ra mà không có người biết. Ngài gọi trạng thái này là “định không *tâm*, không *tứ*.”

Ngài tiếp tục thực hành nhiều lần cách này cho đến khi hoàn toàn làm chủ *tâm* ngôn, đạt được sự tĩnh lặng bên trong với trạng thái *tâm* không còn khởi niệm lăng xăng. (Kinh gọi là -*nội tĩnh nhất tâm*.⁷) Lúc bấy giờ niềm hân hoan vui thích và thoải mái (hỷ lạc) tuy thấm nhuần khắp toàn thân Ngài, dù biết rõ ràng trạng thái này, *tâm* Ngài vẫn không dính mắc với cảm giác đó. *Tâm* Ngài lúc bấy giờ mới thực sự đến trạng thái định (*samādhīyati*)

Ngài thuật lại cho Aggivessana về trạng thái chứng và an trụ trong chi Thiền thứ hai như sau:

“*Diệt tâm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Nay Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi ta,*

được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta.” (Kinh Trung Bộ 1, Đại kinh Saccaka, số 36, tr. 540.)

GHI CHÚ

- Một đoạn kinh trong Tương Ưng Bộ Kinh 5, Phẩm Một Pháp, tr. 473, đức Phật cho biết rằng khi chưa chứng Chánh Đẳng Giác, Ngài thường áp dụng phương pháp “Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra.” Ngài thuật lại rằng Ngài đã thực hành nhiều lần với pháp hít thở bằng “Sati-samādhī”, tức “Định niệm,” nhờ đó thân và con mắt của Ngài không mệt nhọc. Tức là khi đạt được trạng thái này, Ngài không bị hôn trầm và uể oải. Riêng về tâm, Ngài không còn bị các lậu hoặc chi phối. Tâm của Ngài không có chấp thủ, tức là không còn dính mắc vào các đối tượng giác quan. Ngài nói:

“... Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỳ kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy thời có quả lớn, có lợi ích lớn hơn...Ta trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, khi còn là Bồ Tát, Ta trú nhiều với trú này, thân ta và con mắt không có mệt nhọc, và tâm được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ...”

Từ kinh nghiệm trên, sau này khi đi giáo hóa, đức Phật thiết lập pháp “Định Niệm Hít vào Thở ra” để dạy đệ tử đạt được Thiền thứ hai là *định không tầm không tứ*.

Ngài chia làm nhiều bước. Trong đó hai bước quan trọng nhất là chấm dứt các niệm suy nghĩ và dừng hết tầm và tứ. Đây là tầng định quan trọng bậc nhất trong hệ thống Thiền Phật giáo. Vì qua được tầng định này, ta mới có khả năng làm chủ tâm ngôn hay làm chủ suy nghĩ. Sau đó mới đủ điều kiện tiến sâu vào các tầng định khác. Nếu lời nói thàm chưa được kiểm soát, ta không thể nào có kinh nghiệm làm chủ vọng tưởng hay kinh nghiệm định.

Cũng trong Tương Ứng Bộ Kinh 5, Phẩm Một Pháp, tr. 473-475, đức Phật nói:

“Do vậy, này các Tỳ kheo, nếu Tỳ kheo ước muốn rằng: “Mong rằng các niệm, các tư duy của ta được đoạn tận,” thời định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này phải được khéo tác ý⁸.”

Tiếp theo, đức Phật mô tả bằng “định niệm hít vào và thở ra” đưa đến *dứt tâm, dứt tứ* như sau:

“Do vậy, này các Tỳ kheo, nếu Tỳ kheo ước muốn rằng: “Mong rằng làm cho tịnh chỉ tâm và tứ, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm,” thời định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này phải được khéo tác ý.”

Giải thích ý nghĩa Định Niệm (“sati-samādhī”)

- Chữ “sati” trong trường hợp này không có nghĩa “nhớ” mà có nghĩa sự *nhận biết*; tương đương tiếng Anh là “awareness.” Như vậy, thuật ngữ “Định niệm” trong trường hợp này không phải “nhớ Định” mà là *Định bằng sự nhận biết*. Có nghĩa, ở giai đoạn này sự nhận biết đã trở thành một năng lực vững chắc, trong đó không có mặt vọng tâm, chỉ có niệm biết không lời⁹ hiện hữu. Vì thế Phật mới đặt tên là “Định niệm.” Nếu hiểu nghĩa “sati” là “nhớ” thì sai.

Thí dụ, khi hơi thở vào, *biết* có hơi thở vào. Khi hơi thở ra, *biết* có hơi thở ra. Khi bụng phồng lên, lúc hơi thở vào, *biết* có sự phồng lên; khi bụng hạ xuống, lúc hơi thở thoát ra, *biết* có sự hạ xuống. Thế thôi. Sự nhận biết này rất rõ ràng, không đứt quãng. Trong đó không có lời nói thầm xảy ra trong não về bất cứ sự kiện gì. Vì thế, niệm biết này không phải là trạng thái *ý thức biết* mà là trạng thái *thâm nhận biết*. Nếu nói theo thuật ngữ Thiền, cái biết trước là

cái biết của ý thức, cái biết sau là cái biết của tánh giác. Do đó, trong niệm biết này không có người biết mà chỉ có một dòng biết lặng lẽ về sự vào và ra của hơi thở hay của bất cứ đối tượng khác. Đây là cái *biết như thực*.

- Ngài chỉ giữ trạng thái *thâm nhận biết* sự vào và ra của hơi thở, chứ không chú tâm điều khiển hơi thở và cũng không khởi niệm phân biệt về sự vào hay ra của hơi thở dài hay ngắn, nhanh hay chậm... như thế nào nữa. Bằng cách này quán tính nói thầm và đối thoại thầm lặng hay tâm và tứ không thể tự động khởi lên. Vì vậy, trong tiến trình hít vào và thở ra này không có niệm nói thầm bất chợt xen vào mà chỉ có sự *biết* hơi thở ra, vào mà thôi.

Tác dụng

- Khi *định niệm* đã trở thành một năng lực, có mặt thường trực thực sự, tất nhiên tâm và tứ phải vắng mặt. Vì tâm và tứ là sự nói thầm và đối thoại thầm lặng. Cả hai liên hệ đến nhiều chủ đề trong sự thực tập Thiền ở bước đầu. Còn *định niệm* là *niệm biết* đã trở thành thường hằng, vững chắc, và không gián đoạn, thuộc bước thứ hai. Trong đó tâm ở trạng thái: *thâm nhận biết*, không có mặt ý thức, ý căn, và trí năng.

- Khi bắt đầu thành tựu chấm dứt *tâm* và *tứ*, nội tâm Ngài hoàn toàn yên tĩnh. Ngài cảm nhận một trạng thái phần chấn (vui thích) và dễ chịu hay khoan khoái (tức hỷ lạc) toàn thân. Ngài biết rằng trạng thái hỷ lạc này do *định không tâm không tứ* sinh ra chứ không phải do lý dục và lý bất thiện pháp sinh ra. Tuy nhiên, sau đó cảm giác khoan khoái (lạc thọ) này vẫn còn kéo dài, làm cho *tâm* tỉnh

thoảng khởi lên để nói ra ấn tượng về sự khoan khoái kia như thế nào. Ngài thấy đây là bệnh. Sau đó Ngài quyết định phải chấm dứt tâm để tâm không bị dính mắc với lạc thọ. Cuối cùng Ngài vượt qua. Tức là dù biết có lạc thọ, lạc thọ đó không chi phối tâm Ngài. Sau cùng lạc thọ cũng chấm dứt luôn khi Ngài đạt được Thiền thứ ba.

Nhận xét

- Với người thường, muốn đạt được trạng thái không tâm không tứ thật vô cùng khó khăn. Vì quán tính suy tư, nghĩ tưởng hay tư duy biện luận về nhiều chủ đề đã ăn rễ sâu trong tâm thức ta từ khi ta lớn lên được khoảng 10 tháng tuổi đến hiện nay.

- Trong lúc đó, Ngài vốn đã nhiều năm sống độc cư trong rừng sâu hẻo lánh. Ngài không suy nghĩ mộng lung, không tưởng nhớ quá khứ, không bàn chuyện dục lạc thế gian, cũng không tranh chấp với người chung quanh; suốt ngày dồn nỗ lực chiến đấu chống lại tham dục. Đến khi nhận ra tâm và tứ còn xuất hiện trong tâm, Ngài nỗ lực thực hành cách làm chủ ngôn hành. Cuối cùng Ngài đạt được mục tiêu.

Chú ý

- Nếu đã thực hành thiền nhiều năm mà chưa dừng được vọng tưởng, ta có thể rơi vào một trong những khuyết điểm như sau: (1) chưa thực sự nhận ra cốt lõi vọng tưởng là gì, (2) chưa làm chủ được ý ngôn, tức tâm làm bầm (*manojalpa* = mental murmur), (3) không nhận ra sự nguy hiểm của tâm và tứ có tác dụng làm cản trở mức độ định và huân tập thêm lậu hoặc như thế nào, (4) chưa đạt được không tâm không tứ định.

- Trên thực tế, **tâm và tứ** thực sự là vọng tưởng. Trong đó tâm thường hướng đến đối tượng do sự can thiệp của ý thức. Từ đó chính ý thức tạo ra sự dính mắc dây dưa với đối tượng. Cốt lõi vọng tưởng chính là sự nói thầm không dứt hay trạng thái ta tự đối thoại thầm lặng triền miên trong đầu. Chúng có thật. Chúng do ta tự khởi nói. Hoặc chúng do quán tính nói thầm trong não khởi lên. Biền tâm sở dĩ dậy sóng thường xuyên, chính là do tâm ngôn cứ phát sóng. Mạng lưới tư duy cứ dày đặc là do sự nói thầm đan kết. Muốn chấm dứt chúng, ta phải áp dụng kỹ thuật làm chủ tâm ngôn. Nếu làm chủ được tâm ngôn, ta sẽ có định trong 4 oai nghi. Còn không làm chủ được, dù có quán chiếu vọng tưởng là giả, là ma, chúng vẫn hiện hành trong tâm ta như thường. Rồi ta cứ bị vọng tưởng dẫn dắt đi lang thang. Sự tu thiền xem như đến đây bị bế tắc. Cho nên, ta cần thông suốt điều này để nhận ra căn nguyên vọng tưởng và thực chất vọng tưởng. Rồi sau đó ta áp dụng cách chấm dứt vọng tưởng.

- Nếu không kinh nghiệm **định không tâm không tứ**, xem như trong đầu vị ấy vẫn còn tràn ngập vọng tưởng. Một ngày nào đó, vị ấy có khả năng bị tâm ba thời (quá khứ, hiện tại và tương lai) dẫn dắt đi vào vòng điên đảo thị phi.

Tìm hiểu giá trị Thiền thứ hai

Dựa vào sự thành công của Bồ Tát trong chi Thiền thứ hai, ta có thể rút ra 8 điểm đặc biệt để học tập về chi Thiền này:

1. **Thực chất không tâm không tứ định.**- Trên mặt ý nghĩa, cốt lõi rất ráo của thuật ngữ *không tâm không tứ* là “không suy nghĩ,” “không tư duy biện luận” hay “không nói thầm và không đối thoại thầm lặng trong đầu.” Trong đó cảm thọ và tri giác (tức Tướng) đã bắt đầu bị kiểm soát,

làm cho tâm không còn hướng đến đối tượng để suy luận hay để quán sát và tư duy về đối tượng.

2. **Cần lưu ý về chức năng của Tướng** (sañña) - Trên nguyên tắc, chức năng của tướng được biểu hiện dưới nhiều dạng năng lực. Toàn bộ các năng lực đó được thể hiện bằng sự nói thầm hay Tầm. Ta có thể liệt kê các loại năng lực đó như sau: năng lực “gọi tên,” năng lực “khái niệm,” năng lực “định danh,” năng lực “tạo thành ý nghĩ,” năng lực “tạo thành ấn tượng,” “năng lực liên tưởng.” Vai trò của Tướng luôn luôn gắn liền với kinh nghiệm của chúng ta trong cuộc sống hằng ngày. Cho nên, bất luận lúc nào hễ 6 căn tiếp xúc với 6 trần, sự gọi tên hay sự thiết lập khái niệm hoặc sự định danh, hoặc sự tạo thành ý nghĩ... liền khởi ra. Thí dụ, thấy một vật, tri giác liền mô tả vật đó là vật gì, tên gọi là chi, v.v... Rồi những mạng lưới tín hiệu này truyền thẳng đến Hành... Hành truyền đến Thức...

Do đó, triêu tâm sẽ không bao giờ yên lặng. Phật đã kinh nghiệm điều này, nên dạy ta phải buông bỏ mọi hỷ lạc trong các tầng Thiền. Nếu cứ bám vào cảm thọ, tất nhiên ngôn hành phải phát ra. Khi ngôn hành đã thực sự yên lặng, ta sẽ đạt được không tầm không tứ định. Và đằng sau trạng thái định không tầm không tứ, ta thâm nhận biết rõ ràng các cảm thọ mà tâm không dính với cảm thọ.

Đây là điều chúng ta cần lưu ý.

3. Nói chung, người nào đạt được *biết không lời* hay *thâm nhận biết* vững chắc, người đó đạt được không tầm không tứ định, làm chủ được các mô thức tri giác - một yếu tố quan trọng để đạt được "nhân chứng." Người nào thực hành thiền trong 4 oai nghi mà trong đầu cứ nói lảm nhảm theo các phương thức thực hành của mình, người đó không làm sao có khả năng tiến đến tâm định. Nếu đã thực hành nhiều năm mà vẫn duy trì niệm nói thầm trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, Phật gọi là thiền bệnh hay "khô." Nếu tỉnh trí, ta

cần xét lại lối thực hành này. Nếu không sửa đổi, mãi mãi ta vẫn dậm chân một chỗ, không bao giờ có kinh nghiệm được tâm định.

4. **Điều kiện bắt buộc.**- Muốn đạt không tầm không tứ định, ta phải làm chủ ý ngôn. Muốn đạt được điều này, ta phải thực hành từng bước kỹ thuật làm chủ ý ngôn.

5. **Cách thực hành.**- Có hai cách để đạt được từng định này. Một, muốn đạt định này, bạn phải làm chủ tiếng nói thầm lặng trong tâm bằng cách thực tập “không định danh đối tượng” hay “không gọi tên đối tượng” hoặc “không nói thầm trong não.” (xem thêm Tập 2, Cuốn 2, Chương III Phần Kỹ thuật thực hành, tr. 200-320)

Bởi vì nếu không làm chủ được sự phát ngôn thầm lặng này, tri giác cứ hoạt động, vọng tưởng cứ liên tục khởi ra dưới nhiều dạng nội dung khác nhau, đưa đến tâm tán loạn hay dính mắc. Vì vậy, nếu thực sự làm chủ tâm ngôn vững chắc, bạn sẽ đạt được từng định thứ hai mà không thông qua pháp Định Niệm Hít Vào Thở Ra.

Hai, nếu áp dụng pháp Định niệm hít vào thở ra, ta phải ứng dụng cách không khởi niệm nói thầm về những tiến trình hít thở như: **không nói** “Tôi biết tôi hít vào,” “Tôi biết tôi thở ra,” v.v... hay: **không** “đếm hơi thở từ 1 đến 10,” hoặc cũng **không khởi ý** “quan sát hơi thở vào, ra, dài, ngắn, sâu, cạn, thô, tế” như thế nào. Khi thở, ta chỉ giữ *niệm biết không lời* về sự vào, ra của hơi thở và *thầm nhận biết* những cảm thọ trên thân qua các bước thực hành hít thở vào, ra. Thuật ngữ gọi chiều thức này là “chú ý trống rỗng” hay “quan sát trống rỗng.” Đây là cách làm chủ tri giác. Các căn, đặc biệt là ý và thân tuy tiếp xúc với đối tượng, biết đối tượng, nhưng tâm không diễn nói về đối tượng. Nếu áp dụng đúng như thế, cuối cùng ta sẽ đạt được không tầm không tứ định. Đồng thời cũng qua phương thức này, ta xây dựng được nền tảng của Thiền thứ ba và thứ tư.

6. **Nội tĩnh nhất tâm.**- *Nội tĩnh nhất tâm* là đặc tính của không tầm không tứ. Hễ khi ta đạt được không tầm không tứ, trạng thái tĩnh lặng từ bên trong (nội tĩnh) ta sẽ xảy ra, và ngay lúc đó tâm ta trở thành một dòng biết không lời không gián đoạn. Nó là trạng thái “tĩnh lặng bên trong với tâm thuần nhất khi tâm ngôn hoàn toàn vắng lặng.” Bên trong tâm này không có sự loạn động tạp niệm, không có vọng tưởng mà chỉ có “đơn niệm biết.” Đơn niệm biết này chính là dòng biết không lời thường hằng lặng lẽ và vững chắc. Chính nó là nền tảng của định.

Nói theo thuật ngữ Thiền tông, đây là trạng thái ý niệm "ta" đã hội nhập vào tánh giác thành một thể thống nhất. Nơi đó chỉ có cái biết thường hằng vô ngôn và lặng lẽ mà không có ý niệm "Ta" hiện hữu.

7. **So sánh.**- Trạng thái VÔ NIỆM trong Thiền Tông tương đương với trạng thái không tầm không tứ định. Vì trong vô niệm không có niệm của trí năng, không có niệm của ý căn hay của ý thức mà chỉ có niệm biết rõ ràng về môi trường chung quanh hay bên trong cơ thể ngay trong lúc đó. Khi rơi vào trạng thái định này, trong đầu vị ấy chỉ hiện hữu một dòng biết không lời. Đồng thời vị ấy cảm nhận sự tĩnh lặng bên trong và nhận rõ trạng thái tâm không dính mắc vào hai bên, gọi là "tâm thuần nhất."

8. **Lạc thọ không chi phối tâm.**- Đây là điểm đặc biệt của chi Thiền thứ hai. Đức Phật nói: *Lạc thọ khởi lên từ nơi thân Ngài, dù được tồn tại, lạc thọ đó không chi phối tâm Ngài.*

Điều này có nghĩa, trong tiến trình *nhận biết lạc thọ thấm nhuần toàn thân*, Ngài không còn nói thầm về lạc thọ đó nữa nên tâm của Ngài không dính mắc với lạc thọ đó. Vì vậy, dù lạc thọ có khởi lên trên thân, lạc thọ đó không tác động được tâm Ngài.

Ta đã biết, đặc tính của Tuồng, tức tri giác là tạo ra các mạng lưới khái niệm khi nó nhận thông tin hay tín hiệu từ nơi Thọ. Bây giờ ta làm chủ sự nói thầm, tức nhiên tri giác không thể chi phối tâm ta, dù ta có cảm nhận tri giác đó ra sao. Trong trường hợp này, xem như thông tin dừng lại tại nơi Thọ. Đó là ta chỉ thầm nhận biết về “lạc thọ.”

Như thế, trong trường hợp này tâm Ngài đã trở nên “nhân chứng.” Do đó, dù nhận biết lạc thọ khởi lên nơi thân, tâm không duyên theo lạc thọ đó.

Trên đây là 8 điểm đặc biệt của Thiền thứ hai.

Tóm kết

1. Tác dụng của dứt tầm dứt tứ tạo ra niềm hân hoan vui thích tràn ngập thân-tâm. Niềm hân hoan vui thích này vẫn dây dưa kéo dài trong 4 oai nghi. Nếu không biết, ta khởi lên khoái cảm và an trú trong đó để thưởng thức sự hân hoan vui thích, kết quả *tầm* sẽ có dịp khởi lên để diễn nói về những nhịp độ hân hoan vui thích kia ra sao. Như thế, ta rơi vào *định có tầm không tứ*. Tức là có nói thầm mà không có đối thoại thầm lặng. Nếu biết rõ tác dụng của niềm hân hoan vui thích là điều tất nhiên do sự làm chủ tâm ngôn tạo nên, ta không khởi lên niềm mừng và cũng không say mê niềm hân hoan đó. Trái lại, tiếp tục dồn nỗ lực chìm sâu trong không tầm không tứ định, cuối cùng ta sẽ vào tầng Thiền thứ ba là Xả. Tâm sẽ trở nên bình thản, cân bằng, không vui, không buồn, không khoái cảm, không hân hoan, không dính mắc.

2. Nếu thực sự thành tựu vững chắc Thiền thứ hai, giá trị của chi Thiền này đưa đến trạng thái tâm trong sáng, làm chủ cảm thọ, các loại tâm xúc cảm không thể khởi lên. Nó là nền tảng của Xả, tức chánh niệm tỉnh giác Định (Satisampajañña-samādhī). Trong đó không có sự hoạt

động của trí năng, ý căn, ý thức, và tự ngã. Đưa đến thân-tâm hài hòa. Ngôn hành¹⁰ không còn tự động phát ra theo quán tính cũ của tế bào não ở các vùng ký ức và vùng phát ngôn¹¹. Đưa đến Tường thực sự yên lặng. Tánh giác bắt đầu có mặt và trở thành nhân chứng.

Đây là trạng thái tâm thuần nhất (Cetaso-ekodhi-bhāva). Nó là nền tảng của định và cũng là nền tảng của tu chứng hay nội chứng. Thiền gia cảm nhận những chuyển hóa bên trong thân và tâm, nhưng không hề bị dính mắc với các sự chuyển hóa đó. Sự phát huy tâm linh được đặt trên cơ sở này.

Tuy nhiên, vì niệm nói thầm chưa thực sự đạt được vững chắc nên trong tiến trình định này, thiền gia cảm thấy khoan khoái thấm nhuần toàn thân liên tục. Niềm vui tươi lúc nào cũng biểu lộ trên ánh mắt và gương mặt. Nụ cười hồn nhiên không lúc nào thiếu vắng. Nếu không biết buông bỏ trạng thái khoan khoái hay hân hoan vui thích này, cứ thường xuyên an trụ trong đó, đây là bệnh. Vì niệm nói thầm lại có điều kiện khởi lên để hưởng ứng với cảm thọ hân hoan vui thích. Nếu đã như thế, ta không thể tiến lên Xả, từng Thiền thứ ba. Vì vậy, chớ nên an trụ trong niềm hân hoan vui thích khoái cảm này. Phải tiếp tục chìm sâu trong *không tầm không tứ* định để củng cố tánh giác. Không dính mắc với cảm thọ hay tri giác đó.

3. Điều kiện cần thiết để thực hành:

- Trước hết, trong thời kỳ còn thực tập, ta phải nắm rõ đặc tính không tầm, không tứ hay không giác, không quán thực sự là không nói thầm hay không tự nói qua nói lại với ta về chủ đề mà ta đương thực hành. Trong giai đoạn này, nếu thực hành bất kỳ chủ đề nào của Thiền, trong đầu ta cứ nói thầm liên tục, ta sẽ mãi mãi ở bước thứ nhất. Không thể nào tiến lên bước thứ hai, dù ta cố công thực hành vài mươi năm.

- Thứ hai, phải nắm rõ đặc tính biết không lời là nhìn thấy biết, cảm nhận biết đối tượng mà không nói thắm về đối tượng. Ở đây, đối tượng của ta là sự hít thở vào, ra. Như vậy, khi hít thở vào, ra dù thân cảm thọ như thế nào, ta cũng không nói một lời gì về cảm thọ đó. Ta chỉ thắm nhận biết thôi. Nếu khởi niệm nói thắm thì sai. Vì khi nói thắm, mạng lưới Tướng sẽ triển khai, ý thức, trí năng, tự ngã, và tâm sở liền có mặt. Tất nhiên tánh giác phải vắng mặt. Cho nên, cần nhớ: “không nói một lời gì, dù lời đó mô tả hơi thở của ta tĩnh lặng hay trong sạch như kim cương.” Ta chỉ *thắm nhận biết đối tượng hay sự kiện* hoặc giữ niệm biết rõ ràng về đối tượng hay sự kiện đó mà thôi. Trong đó không có hình dung, không có tướng tượng hơi thở như thế nào. Đây là cách thực hành đúng theo phương thức chánh niệm do Phật dạy.

- Thứ ba, phải nắm vững kỹ thuật thực hành cách làm chủ tâm ngôn hoặc chú ý trông rỗng hay quan sát trông rỗng về hơi thở vào, ra, hoặc bất cứ đối tượng nào khác. Đây là những cách thực hành không sử dụng ý thức để tập trung tư tưởng vào đề mục; không sử dụng trí năng để quán sát đối tượng. Chỉ giữ niệm biết không lời về hơi thở vào, ra, dài, ngắn, sâu, cạn...

(Xem thêm Tập 2, Cuốn 2, Chương III, tr. 200-300, Phần Kỹ thuật thực hành.)

Chứng và trú Thiền thứ ba

Sau khi thành tựu vững chắc định không tầm không tứ, Bồ Tát cảm nhận trạng thái hân hoan vui thích (hỷ) thường xuyên xảy ra trong 4 oai nghi. Đến đây, Ngài thấy phải tránh trạng thái hỷ này để tiến lên trạng thái thiền cao hơn. Nếu tiếp tục an trú trong hỷ, tri giác chú ý đến hỷ vẫn cứ xuất hiện. Như thế, đây là một chứng bệnh.

Ngài so sánh như người quá sung sướng mà bị đau khô thì đau khô đó là một chứng bệnh.* Ngài liên tiếp tục chìm sâu trong không tầm không tứ định để tâm ngôn không dính mắc với hỷ, dù hỷ vẫn hiện hành. Sau đó, trạng thái dính mắc với hỷ từ lần mờ dần đến cuối cùng thì dứt hẳn trong tâm Ngài. Xem như Ngài đã “ly hỷ”** mà thực sự không có ý vận dụng ý chí để ly.

* Kinh Tăng Chi 4, tr. 201, Đức Phật nói: “Này A Nan, sau một thời gian, ta ly hỷ...chứng đạt và an trú Thiền thứ ba. Do ta trú với sự an trú này, các tướng tác ý câu hữu với hỷ vẫn hiện hành. Đối với ta, đây là một chứng bệnh...”

** Kinh Tăng Chi 4, tr. 201, gọi là “ly hỷ.” Trung A Hàm 2, Kinh Niệm, tr 615, gọi là “ly hỷ dục,ộ” và Trường A Hàm 2, Kinh A Ma Trú, tr. 39, gọi là “từ bỏ hỷ.”

Tiếp theo, Ngài cảm nhận trạng thái bình thân, thanh thân xảy ra. Tâm Ngài không còn dính mắc vào bất cứ đối tượng nào nữa. Những trạng thái ưa thích hay ghét bỏ không còn xảy ra. Ngài trụ trong trạng thái bình thân đó. (Kinh gọi là “trú xả.¹²”).

Với niệm biết rõ ràng và không lời, thân Ngài không mệt mỏi, cảm nhận sự an lạc tràn đầy, đưa đến tâm không rối loạn. Bằng thuật ngữ chuyên môn, Ngài cho biết với trạng thái bình thân và trụ trong niềm an lạc tràn đầy này, các bậc Thánh gọi là “*xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.*”^{*} Tuy nhiên, dù cảm nhận an lạc tràn đầy toàn thân, sự an lạc đó không chi phối tâm Ngài. Vì lúc bấy giờ Ngài đã thành tựu “chánh niệm tỉnh giác.”¹³ Đó là trạng thái tâm và trí năng đều yên lặng (*passambhati*).

Ngài thuật tiếp cho Aggivessana nghe như sau:

“*Ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là “xả niệm¹⁴ lạc trú¹⁵, chứng và trú*

Thiền thứ ba.” Nay Aggivessana, như vậy, lạc thọ khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta.”

Đây là lần thứ ba, tâm của Ngài đã trở thành năng lực biết vững chắc. Dù lạc thọ thấm nhuần toàn thân, tâm Ngài không bị lạc thọ đó chi phối.

Tóm lại, trong Thiền thứ ba, Ngài đạt được dứt hỷ và trú Xả. Ngài cảm nhận niềm an lạc tỏa khắp toàn thân. Nhưng thời gian ngắn sau đó, Ngài nhận ra đây là bệnh. Nếu duy trì sự an lạc này, nó sẽ gây ra chướng ngại việc tiến lên từng Thiền khác. Ngài gọi là “khổ.” Thế rồi Ngài tiếp tục chìm sâu trong Xả để chấm dứt lạc.

* Trung A Hàm 2, Kinh Niệm, tr 615, nói: “điều mà bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú định, chứng đắc Thiền thứ ba, thành tựu an trú.”

Cuối cùng, Ngài đạt được chánh niệm tỉnh giác, tức là biết rõ ràng đầy đủ mà tâm ngôn không khởi trong tiến trình biết đó.

Giá trị chi Thiền Thứ Ba

Dựa vào sự thành công của Bồ Tát, ta có thể rút ra 5 điểm quan trọng trong chi Thiền thứ ba để học tập:

1. **Chấm dứt hỷ.**- Đây là phương thức thứ nhất của chi Thiền thứ ba.

Sau khi đạt được “không tầm không tứ định,” Bồ Tát cảm thấy niềm hân hoan vui thích (hỷ) thấm nhuần toàn thân. Sau đó, Ngài nhận ra trạng thái hân hoan vui thích này vẫn liên tục hiện hành trong tâm. Ngài thấy, nếu cứ duy trì trạng thái hỷ, tầm (sự nói thầm) lại có dịp hiện hành cùng với hỷ. Như thế là bệnh.

Để chấm dứt chứng bệnh này, Ngài tiếp tục chìm sâu trong không tầm không tứ định. Không lâu sau đó, niềm hân hoan

vui thích (hỷ) từ lần mờ dần, cuối cùng dứt hẳn. Bồ Tát không còn cảm nhận trạng thái đó nữa. Kinh gọi trạng thái này là “ly hỷ,”* “từ bỏ hỷ,”** hay “ly hỷ dục.”***

2. **Trú Xả.**- Cùng lúc đó, Bồ Tát cảm thấy thanh thản, bình thản, trầm tĩnh trước các đối tượng. Tâm xúc cảm không còn điều kiện khởi lên. Sáu trần dù xuất hiện trước sáu căn cũng không tác động được sáu thức. Thuật ngữ gọi trạng thái này là “Xả.” Ngài tiếp tục an trụ trong trạng thái

* Kinh Tương Ưng Bộ 5, Phẩm Một pháp, tr. 475. Kinh Tăng Chi 4, tr. 200-201. ** Kinh Trường A Hàm 2, Kinh A Ma Trú, tr. 39.

*** Kinh Trung A Hàm, Kinh Niệm, tr. 615.

bình thản, thanh thản đó. Kinh gọi là “Trú Xả.” Như vậy, trong trường hợp này, Xả là trạng thái bình thản - một trạng thái “tĩnh thức biết” môi trường chung quanh mà tâm không dao động. Nó là kết quả chính yếu của Thiền thứ ba.

Nếu thực sự đạt được Xả vững chắc, người thực hành thiền kinh nghiệm tĩnh thức biết không lời, nội tâm thanh thản. Trong đó sáu căn¹⁶ dù tiếp xúc với sáu trần¹⁷, tâm cũng không dao động, không dính mắc với bất cứ đối tượng nào. Tuy nhiên, nếu chưa vững chắc, vẫn bị dính với đối tượng.

3. **Chánh niệm tỉnh giác.**- Sau khi trụ trong Xả trong thời gian ngắn, Bồ Tát nhận ra rằng tâm của Ngài vẫn liên tục ở trạng thái biết rõ ràng môi trường chung quanh, cũng như biết rõ ràng mọi xúc cảm trên thân mà tâm vẫn không dao động. Lý do, lúc bấy giờ không có mặt ý căn, ý thức, trí năng, và tự ngã nên niệm biết của Ngài rất rõ ràng mà không có mặt tâm ngôn hay ý hành, chỉ có trạng thái "thâm

nhận biết và tỉnh thức biết môi trường chung quanh." Kinh gọi trạng thái này là "chánh niệm tỉnh giác." Đây là cái biết của tánh giác, không phải cái biết của tỉnh thức ý thức. Vì tỉnh thức ý thức là tỉnh thức của tâm phân biệt. Trong đó ngôn hành cứ gọi lên liên tục để mô tả sắc thái biết của ý thức.

4. **Xả niệm lạc trú.**- Lúc bấy giờ cả hai thân và tâm của Bồ Tát trở nên quân bình và hài hòa. Tưởng yên lặng, đưa đến Hành và Thức đều yên lặng. Tự ngã vắng bóng. Tâm Bồ Tát ở trạng thái bình thản và chánh niệm. Kinh gọi là "xả niệm." (Ở trường hợp này, "Xả" có nghĩa bình thản, dừng dừng hay thanh thản. Còn "niệm" có nghĩa sự nhận biết hay chánh niệm, trong đó không có lời nói thầm và đối thoại thầm lặng. Vì nếu nói thầm và đối thoại thầm lặng, tâm rơi vào hai bên.) Khi thân và tâm đã cân bằng, Bồ Tát cảm nhận sự an lạc trùm khắp toàn thân. Kinh gọi là "thân cảm nhận sự lạc thọ." Sau đó, để duy trì trạng thái an lạc, Bồ Tát tiếp tục giữ niệm bình thản. Đến đây, Ngài xếp trạng thái này vào Thiền thứ ba. Ngài nói các bậc Thánh, tức các bậc Giác ngộ gọi trạng thái này là "xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba."

5. **Bệnh.**- Tuy nhiên, thời gian ngắn sau đó Bồ Tát phát hiện nếu cứ tiếp tục trụ trong an lạc, thì đây là "chứng bệnh." Vì niệm an lạc vẫn liên tục hiện hành trong tâm, làm cho Bồ Tát vẫn phải chú ý đến cảm giác an lạc này.* Đến đây, Ngài nhận ra nếu duy trì an lạc, tâm vẫn còn có đối

tượng để an trụ, Ngài không thể tiến lên tầng Thiền cao hơn. Vì vậy, Ngài quyết định tiếp tục chìm sâu trong Xả để mọi hiện tượng cảm thọ không còn tác động đến tâm. Bằng cách này Ngài sẽ đạt được tâm định không có tướng cảm thọ. uối cùng, Bồ Tát thành tựu vững chắc Xả. Tâm Ngài dù "trú" trong trạng thái an lạc ("lạc trú"), cảm thọ an lạc vẫn không chi phối tâm Ngài. Ngài nói: *"Như vậy, lạc thọ khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta."*

* Tư liệu: Kinh Tăng Chi 4, tr. 201-202.

Tóm kết

1. Trong lúc "không tầm không tứ định" của chi Thiền thứ hai có đặc tính là ngôn hành không động thì mức tối hậu của chi Thiền thứ ba lại có đặc tính là ý hành không động: Thọ và Tưởng đều yên lặng. Người thực hành kinh nghiệm trạng thái *tâm bình thản, dừng dừng, thanh thản; tuy nhận thức biết rõ ràng mà tâm không dính mắc vào bất cứ đối tượng nào*. Thuật ngữ gọi là "Xả." Đây là trạng thái định với tâm không dính với cảm thọ (cảm nhận, cảm giác), không dính với tưởng (tri giác). Tâm sở¹⁸ vắng mặt, vì tầm và tứ đều yên lặng. Phía sau 3 tiến trình này là trạng thái "tỉnh thức biết." Kinh cũng gọi trạng thái này là "chánh niệm tỉnh giác." Nó được các luận sư xếp là Tỉnh giác Định = Sampajañña-Samādhi, hoặc An chỉ Định = Appanā-Samādhi.

2. Muốn hoàn thành vững chắc Xả, người thực hành phải qua 1 trong 2 bước:

- Một, thành tựu làm chủ ý hành là thọ và tưởng.
- Hai, thành tựu tỉnh thức biết trong khi tọa thiền.

Chứng và trú Thiền thứ tư

Nhắc lại sơ lược.- Sau khi thành tựu vững chắc chi Thiền thứ ba, Bồ Tát vẫn tiếp tục trụ trong *lạc*. Lúc bấy giờ Ngài cảm nhận niềm an lạc vẫn hiện hành trùm khắp trong thân-tâm Ngài càng lúc càng sâu sắc hơn... Ngài thích thú, nhưng chợt nhận ra rằng nếu tiếp tục duy trì trạng thái thích thú này, đây là “khô.”* Rồi Ngài tiếp tục chìm sâu trong Xả, tức chánh niệm tỉnh giác đề tâm không còn dính mắc với cảm thọ *lạc*, dù trạng thái an lạc đó vẫn còn hiện hữu.

Cuối cùng Ngài đạt được tâm định, trong đó không có hiện tượng cảm thọ.

Bước vào Tứ Thiền.- Khi mức độ định với trạng thái Xả càng sâu, ý hành hoàn toàn không động: khái niệm tư duy không còn khởi, mọi tướng hay dấu hiệu cảm thọ và tưởng hoàn toàn không còn xao động trong tâm Bồ Tát nữa. Lúc bấy giờ ý căn, ý thức, trí năng, và tự ngã hoàn toàn vắng mặt, vọng niệm không còn khởi, tâm sở hoàn toàn vắng

lặng. Trạng thái tỉnh thức biết không lời từ lần trở thành **nhận thức biết không lời**.

* Đôi khi Phật cũng gọi thái độ bám chặt vào kết quả của các từng Thiền là “khổ” hay “bệnh.” Vì nếu cứ bám chặt, ta không thể tiến lên các từng Thiền cao hơn. Do đó, “khổ” trong trường hợp này được xem đồng nghĩa với “chứng bệnh.” Trong Kinh Tăng Chi 4, Kinh Niết Bàn, tr. 162- 165, Ngài Xá Lợi Phất có giải thích như sau: “Này chư Hiền, nếu trong khi Tỷ kheo ấy trú với an trú này, các tướng tác ý câu hữu với xả vẫn hiện hành; như vậy đối với vị Tỷ kheo ấy là một chứng bệnh. Ví như,...với một người sung sướng, khổ đau có thể khởi lên như một chứng bệnh...Này chư Hiền, chứng bệnh được Thế Tôn gọi là “khổ”...

Tâm thức Bồ Tát rơi vào trạng thái bất động. Từ đó, tâm dính mắc với an lạc do trạng thái Xả tạo nên từ lần biến mất. Đến đây “Lạc, và khổ” xem như đã bị buông bỏ. Kinh gọi là “Xả lạc, xả khổ.” Hoặc “lạc” và “khổ” đã bị cắt đứt (“đoạn lạc, đoạn khổ”)*, hay lạc và khổ bị chấm dứt (“diệt lạc, diệt khổ”)**, hay “lìa hỷ lạc”***. [Chú ý:- Ở trường hợp này, “xả” có nghĩa “buông bỏ.” Còn “khổ” có nghĩa “chứng bệnh.” Đó là bệnh thích thú trạng thái an lạc, rồi trụ trong đó, không chịu tiến lên Tứ Thiền, chứ không phải khổ đau theo nghĩa thông thường trong thế gian. Do đó, “Xả lạc, xả khổ,” có nghĩa buông bỏ lạc và buông bỏ sự bám chặt vào lạc.]

Kết quả.- Đến đây, những cảm thọ vui và buồn (hỷ ưu) trước kia đều không còn có điều kiện khởi lên nữa. Kinh gọi là “**diệt hỷ ưu** đã cảm thọ trước...”

Nội tâm Bồ Tát ở trạng thái tĩnh lặng sâu. Ý thức không động. Năng lực nhận thức biết không lời càng lúc càng tỏ

rạng. Bồ tát đã thực sự chìm sâu trong định không đối tượng. Hơi thở ra, vào rơi vào trạng thái yên lặng tự động từng chập (tịnh tức). Giống như ngưng thở. Thỉnh thoảng chỉ kéo một hơi dài rồi tiếp tục ngưng; rồi lại tiếp tục kéo một hơi dài, và tiếp tục ngưng...tự động. Tình trạng này xảy ra liên tiếp suốt thời thiền

* Nói theo Kinh Tương Ưng bộ 5, Phẩm Một Pháp, tr. 475. “Mong rằng đoạn lạc, đoạn khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ trước, tôi chúng đạt và an trú Thiền thứ tư...”

** Nói theo Kinh Trung A Hàm 2, Kinh Niệm, tr. 615. “Vị Tỳ kheo đó diệt lạc, diệt khổ, diệt ưu hỷ vốn đã có...”

*** Nói theo Kinh Trường A Hàm 2, Kinh A Ma Trú, tr. 40. “Vị Tỳ kheo lìa hỷ lạc, diệt ưu và hỷ đã cảm thọ trước...”

Đến đây, tâm Bồ Tát không còn bị ảnh hưởng bởi cảm thọ lạc, dù lạc thọ đó vẫn hiện hành khắp toàn thân. Kinh gọi trạng thái này là “không lạc, không khổ.” Đồng thời lúc bấy giờ chỉ có niệm thanh tịnh do tâm bình thản (tức trạng thái Xả) tạo ra. Kinh gọi là “xả niệm thanh tịnh.” Với trạng thái này, niệm hai bên của người biết và cái bị biết hoàn toàn không có mặt. Chỉ còn lại dòng **nhận thức biết không lời** hiện hữu vững chắc.

Ngài thuật lại trạng thái này cho Aggivessana nghe:

“Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chúng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Nay, Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta.”

Tiếp theo trạng thái này, Bồ Tát chìm sâu trong định với trạng thái 3 hành không động, gồm: ý hành¹⁹, ngôn hành, và thân hành²⁰. Tự ngã hoàn toàn vắng mặt. Ngài tiếp tục duy trì trạng thái tâm bất động này trong nhiều ngày. Sau

đó, những năng lực siêu phàm từ lần hiển lộ trên tâm trong sáng và thuần tịnh của Bồ Tát. Ngài thực sự đạt được giác ngộ và giải thoát.

Tìm hiểu giá trị chi Thiền thứ tư

Dựa vào sự thành công Thiền thứ tư của Bồ Tát, ta có thể rút ra 2 điểm quan trọng để học tập:

1. Nội dung chủ yếu của Thiền thứ tư.- Trong lúc Tam Thiền được đặc tính hóa bởi tâm không dính mắc đối tượng cảm thọ, thuật ngữ gọi là Xả, thì Tứ Thiền được đặc tính hóa bởi tâm Bất Động hay “tâm Tathā” có mặt.

Đặc tính của tâm tathā là trong đó:

- ý căn, ý thức, trí năng, và tự ngã vắng mặt.
- Tâm sở hoàn toàn ngưng động.
- Nói chung, 3 hành: ý hành, ngôn hành, và thân hành hoàn toàn yên lặng.
- Phía sau sự yên lặng này là *dòng nhận thức biết không lời* đã vững chắc hiển lộ thực sự.

2. **Làm thế nào để nhập vào Thiền thứ tư?** - Có ba cách:

Cách thứ nhất, tuần tự thực tập 3 tiến trình biết không lời:

- Thành tựu vững chắc làm chủ ý ngôn (*Manojalpa* = mental murmur).
- Kinh nghiệm được thâm nhận biết và tỉnh thức biết.
- Kinh nghiệm nhận thức biết không lời.

Trọng tâm của 3 tiến trình này là nhắm cô lập hóa mạng lưới Tưởng, tác dụng đưa đến ngôn hành và ý hành không động. Trong đó, quan trọng nhất là vai trò của Tưởng. Nếu

nó không động thì năng lực "gọi tên" hay năng lực tạo ra "khái niệm" trong tâm không có. Tâm trở nên trong sáng như bầu trời trong xanh không vệt mây trắng.

Cách thứ hai, KHÔNG CỐ GẮNG. Đây là lúc thiền gia đã đạt được định như "búng tay." Thiền gia muốn vào định lúc nào cũng được. Bởi vì nếu cố gắng dụng công, ngã và pháp liền có mặt. Ngay đó cảm thọ, tri giác, ý căn, ý thức, trí năng, và tự ngã có mặt. Tâm sở cũng liền có mặt. Sự căng thẳng hiện ra. Sự thư giãn không có. Như vậy, niệm hai bên cũng có mặt. Đây là hiện tượng tâm động. Nếu đã như thế, ta không làm sao đạt được Tứ Thiền. Tuy nhiên, muốn đạt được "không cố gắng," trước hết ta đã phải thực hành đều đặn và liên tục để thành tựu những điều cần thiết của 3 chi Thiền. Cũng như Bồ Tát, trước khi lên đến Tứ Thiền, Ngài đã phải trải qua thời gian dài nỗ lực dụng công. Sau đó, Ngài mới đẹp được ngã và pháp bằng cách làm chủ ngôn hành, ý hành. Đến khi nhập Tứ Thiền, Ngài chỉ ở trong trạng thái thư giãn đồng bộ. Thân hành không động. Đây là trạng thái tịnh tức: hơi thở tự động dừng, tự động hít vào mạnh và thở ra rất khẽ.

Cách thứ ba, thành tựu tâm tathā. Đây là lúc thiền gia đã đạt thâm nhận biết và tỉnh thức biết hoàn toàn vững chắc. Tất cả khái niệm tư duy hay trí năng biện luận xem như "bị trút sạch." Tâm rỗng rang. Cảm thọ và tri giác không tác động đến Thức và Tâm thức. Tâm sở yên lặng. Ngã và pháp không hiện hữu. Tất nhiên, trạng thái tâm nhị nguyên không thể có mặt.

Phía sau đó là sự **nhận thức biết không lời** hiển lộ rõ ràng. Đây là trạng thái tâm hoàn toàn thuần tịnh, không dấu vết hay không ô nhiễm. Nó là nền tảng vững chắc của Vô tướng định, tức Chân như định.

TÓM KẾT

1. **Giá trị Thiên thứ tư.**- Trong lúc tọa thiền, thiền gia hoàn toàn đạt được tâm bất động hay tâm như. Ta có thể so sánh trạng thái tâm bất động tương đương với Chánh Định trong Bát Chánh Đạo và Vô Tướng Định trong Ba Cửa Giải Thoát.

2. **Tác dụng.**- Tác dụng của Tứ Thiền đưa đến dứt trừ toàn bộ lậu hoặc. Tâm được giải thoát, tri kiến được giải thoát. Phiền não và đau khổ chấm dứt. Cân bằng và chuyển hóa thân, tâm. Thăng hoa trí tuệ tâm linh; tuệ giác phát huy cao hơn. Tiềm năng giác ngộ từ lần được triển khai trên tánh nhận thức biết.

3. **Điều kiện cần thiết.**- Mặc dù định được hình thành trên 4 oai nghi hay được đặt trên 4 oai nghi, trái lại ở Thiền thứ tư, định chú trọng đến tư thế ngồi, hơn là đi, đứng, và nằm. Vì có ngồi vững chắc mới tạo ra những tác dụng sinh học bên trong thân, tâm và trí huệ, đặc biệt là những cơ chế bên trong não bộ. Trước hết là đào thải lậu hoặc, sau đó là cân bằng thân-tâm và thăng hoa trí huệ tâm linh. Hơn nữa, trong giai đoạn này, ta không phải là người còn đang trên đường chiến đấu với vọng tưởng mà thực sự đang trên đường khai thác những tiềm năng từ bên trong tánh giác. Bởi vì đến giai đoạn này, vọng tưởng đã hoàn toàn bị hàng phục. Ta đã an trụ trong tâm tathā. Nếu không ngồi, ta không làm sao khai thác được tiềm năng giác ngộ bên trong tánh nhận thức biết.

Nhiều vị vì không kinh nghiệm được định hoặc không nhận ra giá trị của định đối với sự cân bằng thân-tâm và phát huy trí tuệ tâm linh, nên không biết giá trị của sự tọa thiền; rồi bắt chước Thiền sư Nam Nhạc Hoài Nhượng chỉ trích Mã Tổ²¹ bằng cách “*mài gạch cho thành gương*,” những vị đó cũng chỉ trích luôn những người tọa thiền; xem tọa thiền là “bệnh.”

4. **Cốt lõi.**- Tuy *tâm như* hay *tâm bất động* và Vô tướng Định được đề cao trong Thiền thứ tư, nhưng thực sự cốt lõi Thiền thứ tư được đặt trên cơ sở ***thâm nhận biết***. Đây là trạng thái biết rõ ràng mà trong đó không có sự suy nghĩ xen vào hay không có lời nói thầm kèm theo trong tiến trình biết. Bởi vì *tâm như* hay *tâm bất động* và *chân như* định hay vô tướng định được đặt trên nền tảng *thâm nhận biết* vững chắc. Nơi đây *tâm* và *tứ* hoàn toàn không còn khởi. Nếu muốn nhập Thiền thứ tư mà trong lúc tọa thiền, ta không làm chủ được ngôn hành, ý hành sẽ theo đó khởi lên.

Chính vì thế, muốn nhập Tứ Thiền, điều kiện cần thiết trước hết là ta phải đạt được trạng thái ***thâm nhận biết hoàn toàn vững chắc***. Nếu không đạt được *thâm nhận biết* hoàn toàn vững chắc, khi tọa thiền, ý thức và tự ngã lại có dịp xuất hiện. Theo đó, ngôn hành lại cứ xen kẽ phát ra từng chập. Như thế, *tâm* ở trạng thái động. Ngã và pháp có mặt. Sự tọa thiền của ta trở thành một cuộc xung đột nội tâm bằng sự tự nói thầm hay đối thoại thầm lặng đây đưa bên trong với nhiều chủ đề khác nhau.

ĐOẠN 2

THÀNH ĐẠO

Ánh sáng giác ngộ bắt đầu xuất hiện

Sau 6 năm khổ công tu tập, đây là lần đầu tiên Bồ Tát tọa thiền trong trạng thái thân-tâm hoàn toàn thư giãn. Mọi ý chí cố gắng, mọi ý nghĩ về Pháp hành, mọi nỗ lực và quyết tâm đều không còn hiện hữu trong tâm Bồ Tát nữa. Thân và tâm Bồ Tát bất động. Thân ngồi như pho tượng; hơi thở như ngưng đọng. Tâm hoàn toàn thuần tịnh và trong sáng, không duyên theo ngoại trần. Các mô thức tri giác tuy vẫn hoạt động bên trong thân, nhưng không gây ảnh hưởng đến tâm vì ngôn hành, ý hành đã hoàn toàn yên lặng. Cùng lúc đó, năng lực nhận thức biết - năng lực của trí Vô sanh - càng lúc càng kiên cố và tỏa rộng hơn.

Thời gian lặng lẽ trôi. Không gian như ngưng đọng. Bồ Tát cứ chìm sâu trong trạng thái định bất động.

Đến đêm chót, của tuần lễ thứ tư, trong trạng thái định với tâm bất động sâu của Tứ Thiền, 3 năng lực siêu nhiên, tức “Tam minh”²² tuần tự hiện rõ lên trong tâm Bồ Tát, như mọi vật lần lượt phản ánh trên tấm gương trong sáng, không bụi bặm. Ánh sáng giác ngộ bắt đầu chiếu sáng trong tâm thuần tịnh của Bồ Tát.

Năng lực kiến giải của **tánh nhận thức biết** từ lần kiến giải những vấn đề nan giải mà từ trước Bồ Tát đã bế tắc. Nó kiến giải rất sâu sắc và đầy đủ. Bồ Tát nhận thấy rõ diễn tiến từng sự kiện như sờ sờ trước mặt. Đây là năng lực trí tuệ tâm linh bắt đầu được triển khai.

Không nôn nóng, không mừng vui, không thất vọng, không hoảng sợ, không suy nghĩ, Bồ Tát cứ trầm tĩnh ngồi trong tư thế định bất động, lặng lẽ nhìn diễn tiến các sự kiện lần lượt hiện ra trong tâm. Chúng cứ hiện. Bồ Tát cứ thảnh thơi ngồi nhìn với trạng thái tâm không động.

Nhiều vấn đề khó khăn đã lần lần cản trở trong tâm Bồ Tát từ nhiều năm về trước, bây giờ lần lượt tự động hiện lên rõ ràng như giải đáp cho Bồ Tát những bài toán khó giải đáp từ lâu. Đặc biệt, trong đó năng lực Minh thứ ba đã kiến giải những vấn đề quan trọng bậc nhất mà 6 năm trước đó Bồ Tát đã quyết tâm tìm hiểu và giải quyết mà không làm sao biết được nguồn cội vấn đề và tìm ra được đáp án của vấn đề.

Bây giờ chỉ tọa thiền với trạng thái tâm tĩnh lặng sâu, không cố gắng, không ý chí, không tinh tấn, không mong cầu, không ước vọng, không suy nghĩ, không có Pháp hành, bài toán hóc búa lại được kiên giải rõ ràng và đầy đủ. Chúng hiện ra như thực. Bồ Tát thấy chúng như thực.

Bồ Tát đã thực sự chứng ngộ. Ngài đã nhận ra rõ ràng tận nguồn cội những vấn đề sanh, già, bệnh, chết, và đau khổ của nhân sinh. Ngài biết nguồn gốc chúng xuất phát từ đâu và nắm vững các phương cách chấm dứt sanh, già, bệnh, chết, và đau khổ. Đây là sự kỳ diệu của trí Vô sanh. Những dữ kiện đáp án này cứ tuần tự hiện lên rõ ràng trong tâm Bồ Tát. Nguyên tắc hoàn toàn chứng ngộ (Abhisamaya) dựa trên những cơ sở đó.

Thật là vi diệu! Thật là sâu kín! Thật là siêu lý luận! Nó không phù hợp với nhận định của người chưa có kinh nghiệm giác ngộ.

Ngài đã thực sự chứng ngộ. Ánh sáng giác ngộ và giải thoát bắt đầu xuất hiện.

Nội chứng trở thành hiện thực

Trước hết, vào canh²³ đầu (khoảng từ 7 giờ đến 10 giờ đêm), Bồ Tát chứng được tuệ giác “**Túc mạng minh**,” nhớ suốt các kiếp quá khứ của Ngài, từ 1 kiếp đến vô lượng kiếp.

Đến canh giữa (khoảng từ 10 giờ đến 1 giờ sáng), Ngài chứng được “**Thiên nhãn minh**,” thấy rõ chúng sinh chết từ kiếp này, tái sinh vào kiếp khác.

Sau cùng, vào canh chót (khoảng từ 1 giờ đến 4 giờ sáng), Ngài chứng được “**Lậu tận minh**.” Đây là trí nhận ra chân tướng khổ và lậu hoặc, và cách triệt tiêu cả hai khổ và lậu hoặc. Ngài biết rõ như thật về khổ, những nguyên nhân gây ra khổ, và con đường đưa đến chấm dứt khổ cho loài người. Ngài thấy rõ, đây là lậu hoặc, đây là nguyên nhân gây ra lậu hoặc, đây là con đường đưa đến chấm dứt lậu hoặc cho loài người. Đến đây, tâm của Ngài hoàn toàn thoát khỏi các nhóm lậu hoặc: dục lậu²⁴, hữu lậu²⁵, và vô minh lậu²⁶. Ngài nhận thức rõ: “Ta đã được giải thoát. Tái sinh đã chấm dứt. Đời sống Phạm hạnh đã viên mãn. Những việc cần làm, đã làm xong. Sau đời này không còn trở lại trạng thái này nữa.”

Lúc bảy giờ trời cũng vừa hừng sáng, Ngài đã thực sự thành đạo. Cái Bị Sanh gồm ý thức, trí năng, và suy nghĩ bị triệt tiêu. Lậu hoặc chấm dứt. Cái Vô Sanh có mặt miên viễn.

Lịch sử tâm linh của loài người bắt đầu ghi nhận sự chứng ngộ hy hữu của Bồ Tát. Người đã từ lâu, với quyết tâm dũng mãnh, chiến đấu chống lại những tham dục, khát ái của tự ngã, những ma chướng từ nội tâm phàm tục khởi lên, để tìm cầu giác ngộ và giải thoát, nhưng bí lối. Rồi đến khi nội tâm hoàn toàn vắng lặng, không còn suy nghĩ, không còn quyết tâm, không còn cố gắng, không còn mục tiêu

nhắm đến, không còn mong cầu đạt được thành quả, Ngài nhập định liên tiếp trong nhiều ngày, bất chợt tất cả nguồn cội vấn đề mà từ lâu Ngài đã bí lối, bỗng nhiên được kiến giải một cách kỳ diệu bên trong tâm Ngài. Ngài đã thực sự chứng ngộ. Đây quả thật là sự kiện hy hữu trên thế gian.

Tuy nhiên, sự kiện hy hữu này chẳng phải là ngẫu nhiên. Trái lại, nó vốn được xây dựng trên nền tảng tâm định kiên cố. Trước thời gian này, Bồ Tát đã trải qua 3 giai đoạn nhập định. Đến giai đoạn thứ tư, Ngài đã tiến sâu vào quá trình “không suy nghĩ thâm sâu dài hạn.” Những ngày qua, tâm Ngài ở trong trạng thái hoàn toàn thuần tịnh. Trí năng không động. Ý thức biến dạng. Suy nghĩ yên lặng. Tự ngã hoàn toàn mất bóng. Đây không phải Ngài đang rơi trong cơn ngủ say hay mê man, bất tỉnh. Ngài không ngủ, không mê, không bất tỉnh, không xuất thần, không lơ lảo như người bị thôi miên. Ngài hoàn toàn tỉnh thức biết và nhận thức biết rõ ràng những diễn tiến bên trong cơ thể và môi trường chung quanh. Từ trên nguyên tắc này, Ngài đã chứng ngộ.

Vì vậy, hoàn toàn chứng ngộ luôn luôn dựa trên nhận thức không lời. Nó là cái mà ta không biết, rồi bây giờ được biết rõ ràng và đầy đủ. Nó là cái mà ta không khởi ý muốn đạt, rồi bây giờ đạt được.

Trí tuệ tâm linh được triển khai dựa trên nguyên tắc này. Giác ngộ và nội chứng cũng dựa trên nguyên tắc này. Cho nên, Giác ngộ không dựa trên sự phát huy trí năng hay sự phát triển ý thức mà dựa trên sự mở rộng tiềm năng giác ngộ bên trong tánh nhận thức biết, tức tâm tathā Phạt mô tả trạng thái tâm này ngoài phạm vi lý luận, tức “atakkāvacara.” Đây là điều chúng ta cần lưu ý. Bởi vì, nếu bám chặt vào ý thức, trí năng, và suy nghĩ, ta không làm sao ngộ đạo, không làm sao phát triển tâm linh, không làm sao giải thoát tri kiến và giải thoát tâm.

Diễn tiến chứng ngộ

Đề Aggivessana biết rõ tiến trình thành đạo này như thế nào, Ngài thuật tiếp cho Aggivessana nghe về những nguyên tắc chứng Tam Minh. Trước hết, Ngài nói về chứng **Túc mạng minh** hay cách nhớ lại các tiền kiếp của Ngài.

Ngài nói:

“Với tâm định tĩnh²⁷, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm²⁸, không phiền não, nhu nhuyễn²⁹, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, ta dẫn tâm đến Túc mạng minh. Ta nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp³⁰, nhiều thành kiếp³¹, nhiều hoại và thành kiếp. -Tại chỗ kia, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, ta được sanh ra tại chỗ nọ. Tại chỗ ấy ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. - Như vậy, ta nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết. Nay Aggivessana, đó là minh thứ nhất ta đã chứng được trong đêm canh một...”

Tiếp theo, Ngài mô tả về quá trình chứng **Thiên nhãn minh**. Đây là cách Ngài nhìn thấy rõ ràng kết quả sự tái sinh của con người trong những bối cảnh gia đình, giòng họ, xã hội, giai cấp khác nhau; hưởng cảnh giàu sang, hạnh phúc, nghèo hèn, khốn khổ khác nhau; mang thân với những sắc diện, hình hài khác nhau, là do 3 nghiệp thân, lời, ý của họ hoặc thiện, hoặc ác, hoặc chánh, hoặc tà mà trong kiếp sống vừa qua họ đã tạo nên. Ngài nói:

“Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, ta dẫn tâm đến trí tuệ về sanh tử của chúng sanh. Ta với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân,

thấy sự sống và chết của chúng sanh. Ta biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt³², kẻ cao sang³³, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Những chúng sanh làm những ác hạnh về thân, lời và ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến; những người này, sau khi thân hoại mạng chung phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh nào làm những thiện hạnh về thân, lời và ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến; những vị này sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, cõi trời, trên đời này. Như vậy, ta với thiên nhân thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Ta biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ. Nay Aggivessana, đó là minh thứ hai ta đã chứng trong đêm canh giữa...

Từ trên nguyên tắc nhớ lại hàng trăm ngàn kiếp của mình và chứng ngộ các thành kiếp, hoại kiếp khác của hiện tượng thế gian, về sau, khi đi giáo hóa, Ngài thiết lập lý luận Tiền Kiếp trong qui luật Nghiệp của chúng sinh, xây dựng Thuyết Duyên Khởi, nêu lên 3 nét đặc biệt về đặc tính của hiện tượng thế gian là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, và Tương Quan Nhân Quả trong đạo của Ngài. Ngài đã mặc nhiên phủ nhận vai trò sáng tạo vũ trụ và sinh vật của Thượng đế mà các tôn giáo trong thời và trước thời đại Ngài đã tin tưởng.

Về sau, Ngài đã dùng năng lực chứng ngộ Thiên nhân minh để thiết lập Qui Luật Nghiệp hay Định Luật Nhân Quả của chúng sinh trong đạo của Ngài. Ngài giải thích rõ ràng về những mối tương quan nhân quả liên hệ đến sự hiện hữu con người trên thế gian và các cõi Trời. Ngài phủ nhận vai trò quyết định tội, phước, vận may hay bất hạnh của con người mà theo truyền thống tín ngưỡng của tôn giáo thời cổ

cho rằng do quyền năng quyết định của Thượng đế. Ngài cho rằng chính con người là chủ nhân nghiệp lực của họ chứ không có đấng thiêng liêng nào quyết định số mạng của con người. Và sự kiện Nghiệp được thể hiện qua thân, lời, và ý liên hệ với nhiều nhân duyên, nếu biết chuyển đổi một nhân duyên nào đó, dòng nghiệp lực cũng có khả năng bị chuyển theo.

Tiếp theo, Ngài thuật về sự chứng ngộ **Lậu tận minh** vào canh chót. Trong đó Ngài mô tả Ngài đã biết như thật về khổ, về lậu hoặc, biết như thật về nguyên nhân gây ra khổ, gây ra lậu hoặc, và biết như thật những cách diệt khổ và chấm dứt lậu hoặc. Ngài nói:

“Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, ta dẫn tâm đến Lậu tận trí. Ta biết như thật “Đây là Khổ,” biết như thật “Đây là Nguyên Nhân của Khổ,” biết như thật “Đây là sự Diệt Khổ,” biết như thật “Đây là Con đường đưa đến diệt khổ,” biết như thật “Đây là những lậu hoặc,” biết như thật “Đây là Nguyên nhân của lậu hoặc,” biết như thật “Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc,” biết như thật “Đây là Con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc.”

Dựa vào sự chứng ngộ Lậu tận minh, và nguyên tắc *thấy biết như thật* về Khổ, về Lậu hoặc, sau này, khi đi giáo hóa, Ngài đề cao thấy biết như thật là chân trí, còn thấy biết bằng suy luận là tà trí. Đồng thời Ngài cũng dạy những cách để đạt được thấy biết như thật bằng cách sử dụng tánh biết để áp dụng các phương thức quán sát đối tượng hay hiện tượng thế gian.

Ngoài ra, dựa vào Lậu tận minh, Ngài thiết lập pháp Tứ Diệu Đế, tức Bốn Chân Lý Cao Thượng. Trong đó Ngài phân loại rõ về các loại Khổ, Nguyên nhân của Khổ, Diệt Khổ, và Con Đường đưa đến diệt Khổ là Bát Chánh Đạo.

Trong đó, Ngài giải thích và hướng dẫn rõ ràng cách thực hành chi tiết Bát Chánh Đạo. Ngài cũng cho biết lậu hoặc là tác nhân tạo ra nghiệp. Con người là nạn nhân của chính lậu hoặc của họ. Lậu hoặc có thể được đào thải thông qua Định và Trí tuệ Bát Nhã.

Thành quả cuối cùng

Sau cùng, Ngài cho biết nhờ chứng Lậu tận minh, Ngài đã thoát khỏi lậu hoặc, hoàn toàn giải thoát, không còn tái sinh vào bất cứ cảnh giới nào nữa. Ngài nói:

“Nhờ hiểu biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, ta khởi lên sự hiểu biết: “Ta đã giải thoát.” Ta đã biết: “Sanh đã diệt, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa.” Nay Aggivessana, đó là minh thứ ba ta chứng trong canh cuối...” **(Kinh Trung Bộ 1, Đại Kinh Saccaka, số 36, tr. 541-543)**

Qua chứng nghiệm thoát khỏi các loại lậu hoặc, về sau khi đi giáo hóa, Ngài cho biết lậu hoặc là nhân tố đưa đến luân hồi và tái sinh triền miên. Muốn thoát khỏi lậu hoặc, phải thực hành Thiền Định. Để thực hành Thiền Định, Ngài thiết lập 3 môn Giới, Định, Huệ và 4 phương tiện dụng công từ thấp đến cao là: Chỉ, Quán, Định, Huệ.

Về Định, Ngài đặt trọng tâm vào tâm thuần nhất hay nội tĩnh nhất tâm (*cetaso-ekodibhāva*) Đây là trạng thái cần thiết để xây dựng Định không tâm không tứ.

Ngài đề cao Vô Tướng Định. Ngài xem đó là phương tiện rất ráo đưa đến giác ngộ và giải thoát tối hậu như Ngài đã thành tựu. Ngài bác bỏ 4 từng Định* của hệ thống thiên

Yoga, gồm Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, và Phi tướng phi phi tướng xứ định.

Chí nguyện trở thành sự thật

Ra đi từ năm 29 tuổi, sau 6 năm kiên trì chiến đấu với nội tâm, cuối cùng, tọa thiền dưới gốc cây cổ thụ Pippala, tuần tự thực hành qua 4 bước Thiền đặc biệt của riêng mình, Thái tử Siddhattha Gotama đã chiến thắng tự ngã và tập đoàn ma chướng nội tâm. Ngài đã *buông bỏ* toàn bộ những thứ bị sanh gồm trí năng biện luận, suy tư tính toán, và ý thức phân biệt.

Kết quả, Ngài đạt được cái Vô sanh, thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, phiền não và ô nhiễm.

Trong Kinh Thánh Cầu, có một đoạn ghi lại lời Phật mô tả Ngài đã chứng được cái Vô sanh cho các đệ tử nghe. Ngài nói:

“Rời này các Tỷ kheo, ta tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị sanh, tìm cầu cái không sanh, vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không sanh, vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị già, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị già, tìm cầu cái không già...và đã chứng được cái không già...Tự mình bị bệnh, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị bệnh, tìm cầu cái không bệnh...và đã chứng được cái không bệnh...Tự mình bị chết, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị chết, tìm cầu cái không chết...và đã chứng được cái không chết...Tự mình bị sầu, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị sầu, tìm cầu cái không sầu...và đã chứng được cái vô sầu. Tự mình bị ô nhiễm, sau khi biết rõ

* Kinh Tiêu bộ, số 80, tr. 265-266

sự nguy hại của cái bị ô nhiễm, tìm cầu cái không ô nhiễm...và đã chứng được cái không ô nhiễm...” (Kinh Trung Bộ 1, kinh Thánh Cầu, số 26, tr. 373-374.)

Thế là, trải qua 6 năm gian khổ, bảy giờ chí nguyện của Thái tử Siddhattha Gotama mới trở thành sự thật. Ngài thành Đạo, đạt được Giác ngộ tối hậu: Chánh Đẳng Giác. Ngài trở thành vị Phật lịch sử. Lúc bấy giờ Ngài được 35 tuổi.

Cây Pipp hala, nơi Ngài tọa thiền, về sau được đặt tên là cây Bồ Đề, tức cây Giác Ngộ. Nơi Ngài thành đạo trở thành “Bồ Đề Đạo Tràng-Bodhimanda”.

Kể từ sau đó, lịch sử giác ngộ của Ngài đi mãi vào dòng tâm linh của những con người muốn tìm cầu giác ngộ và giải thoát. Mô thức giác ngộ và giải thoát dựa trên sự tự lực dụng công của cá nhân đã ăn sâu rễ trong dân tộc Đông phương, đặc biệt những con người đi theo đường Thiền Định. Mô thức giác ngộ và giải thoát này được đặt trên nền tảng tâm bất động, tức tâm tathā. Đây là từng định đưa đến sự thành đạo của đức Phật. Từng định này tương đương với Chánh định và Chân như định.

Đức Phật nhận xét Pháp mà Ngài vừa chứng ngộ

Sau khi chứng ngộ Tam Minh vào ngày cuối tuần lễ thứ tư, Phật còn quanh quẩn dưới gốc cây Bồ Đề thêm 7 tuần lễ để chiêm nghiệm về Pháp mà Phật vừa mới thành tựu.

* Theo tư liệu trong Tạng Luật I (Vinaya-Pitaka I), trang 1 ghi rằng sau khi thành đạo, đức Phật ngồi kiết già dưới gốc cây Bồ đề 7 ngày đầu tiên để thưởng thức Hạnh phúc Giải thoát (Vimutti-Sukha), tuần lễ thứ hai thì đứng nhìn cây Bồ Đề không nháy mắt. Ngoài ra, trong *Jatakanidānakathā* tập 1, trang 77, nói rằng tuần lễ thứ nhì đức Phật đứng nhìn cây Bồ Đề không nháy mắt. Riêng trong *Dhammapadaṭṭhakathā* (IV, trang 71), ghi rằng đức Phật đã ở dưới gốc cây Bồ Đề 7 tuần lễ, sau khi thành đạo.

Đến ngày cuối của tuần thứ bảy*, Phật nhận thấy pháp mà Phật vừa mới chứng ngộ³⁴ thật quá thâm sâu, vi diệu, vắng lặng, cao thượng, khó thấy, khó chứng, không phù hợp với lý luận thông thường của thế gian, vì nó đi ngược lại cách nhìn của thế gian. Người bình thường khó có thể hiểu được, chỉ có người trí mới hiểu thấu. Do đó, Phật không muốn đi thuyết pháp độ sanh. Ngài thấy rằng chúng sanh còn quá nhiều ái dục, ham thích ái dục, nếu nói ra pháp Duyên Khởi hay Qui luật tương quan nhân quả và Y duyên tánh, chúng sinh sẽ không hiểu được. Lý do là khó có người từ bỏ tất cả ái dục...

Ngài cho rằng nếu Ngài thuyết pháp mà người khác không hiểu, như vậy thật là phí công vô ích.

Trong Kinh Thánh Cầu, Ngài thuật lại cảm nghĩ của Ngài trong thời gian đó cho các đệ tử nghe:

"Này các Tỳ kheo, rồi ta suy nghĩ như sau: -Pháp này do ta chứng được, thật là sâu kín, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, cao thượng, siêu lý luận, vi diệu, chỉ người trí mới hiểu thấu. Còn quần chúng này thì ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục. Đối với quần chúng ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục, thật khó mà thấy được định lý Duyên Khởi³⁵. Sự kiện này thật khó thấy; tức là tịch chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y³⁶, ái diệt, ly tham, đoạn diệt, Niết Bàn. Nếu nay ta thuyết pháp mà các người khác không hiểu ta, thời như vậy thật khổ não cho ta, như vậy thật bức mình cho ta !"

Nghĩ đến đây, từ bên trong tánh nhận thức của Ngài liền tự động phát ra những lời thơ sâu sắc mà từ trước Ngài chưa bao giờ có kinh nghiệm này. Nội dung cho biết những ai còn tham, sân, không thể chứng ngộ pháp của Ngài. Vì pháp của Ngài đi ngược dòng tham, sân của thế gian. Nó vi diệu, khó nhận thức theo trí hiểu biết thông thường của

người đời. Người còn nhiều vô minh, không làm sao hiểu được pháp của Ngài. Ngài thuật lại như sau:

"Này các Tỳ kheo, rồi những kẻ bất khả tư nghi³⁷, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi ta:"

*Sao ta nói chánh pháp,
Được chứng ngộ khó khăn?
Những ai còn tham sân,
Khó chứng ngộ pháp này.
Đi ngược dòng, thâm diệu,
Khó thấy, thật tế nhị,
Kẻ ái nhiễm vô minh,
Không thấy được pháp này.*

Độ chúng sinh trên trình độ căn cơ

Biết rằng pháp mà Ngài vừa chứng ngộ đi ngược dòng tham ái người đời, không phù hợp với tâm nhận thức bình thường của chúng sinh, Ngài không muốn đi thuyết pháp.

Lúc bấy giờ Phạm thiên Sahampati từ thế giới Phạm thiên biết được tâm tư của Ngài, liền xuất hiện, thỉnh cầu Ngài đi thuyết pháp. Ngài bằng lòng.

Với lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh và với Phật nhãn, Ngài biết rõ quan điểm, khuynh hướng, và năng lực tâm linh cao thấp của chúng sinh khác nhau như thế nào. Ngài nghĩ rằng Ngài sẽ tùy theo những mức độ căn tánh khác nhau của chúng sinh để độ họ. Người có hiểu biết thấp, Ngài giảng pháp thấp, người có hiểu biết trung bình, Ngài giảng theo mức trí tuệ trung bình, người có hiểu biết cao,

Ngài giảng phân sâu sắc, huyền diệu, và thiết thực của các pháp và các từng định mà Ngài đã chứng ngộ.

Ngài nhận thấy, chúng sinh tuy cùng sinh ra và lớn lên trên cõi đời, nhưng do nghiệp quả khác nhau, môi trường sống khác nhau nên mức độ căn tánh không có ai giống ai. Có người khôn ngoan, thông minh, sáng suốt, có người ngu si khờ dại, đầu óc đen tối, có người hiền lương, có người hung ác, có người dễ dạy, có người khó dạy. Giống như các loại sen xanh, sen hồng, sen trắng tuy cùng lớn lên từ các hồ sen, nhưng có loại không vượt lên khỏi mặt nước, có loại chỉ vươn lên vừa tới mặt nước, không ngoi lên cao hơn nữa. Cũng có loại chẳng những vượt lên khỏi mặt nước mà vẫn không hề dính nước.

Do đó, Ngài quyết định mở rộng cửa Bát Tử, không thụ động, cứ tùy theo căn tánh chúng sinh để độ họ, nếu họ biết từ bỏ tín ngưỡng sai lầm trước đây và muốn nghe Ngài giảng pháp. Ngài nói:

“Này các Tỳ kheo, sau khi biết được lời Phạm thiên yêu cầu, vì lòng từ bi đối với chúng sanh, với Phật nhân, ta nhìn quanh thế giới...ta thấy có hạng chúng sanh ít nhiễm bụi đời, có hạng lợi căn, độn căn, có hạng thiện tánh, ác tánh, có hạng dễ dạy, khó dạy, và một số ít thấy sự nguy hiểm phải tái sanh thế giới khác và sự nguy hiểm làm những hành động lỗi lầm. Như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hay sen trắng có một số hoa sen xanh, sen hồng, hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, không vượt lên khỏi mặt nước, được nuôi dưỡng dưới nước. Có một số hoa sen xanh, sen hồng, hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, vươn lên khỏi mặt nước, không bị đắm ướt. Cũng vậy, này các Tỳ kheo, với Phật nhân, ta thấy có hạng chúng sanh ít nhiễm bụi đời, nhiều nhiễm bụi đời,

có hạng lợi căn, độn căn, có hạng thiện tánh, ác tánh, có hạng dễ dạy, khó dạy, và một số ít thấy sự nguy hiểm phải tái sanh thế giới khác, và sự nguy hiểm làm những hành động lỗi lầm. Và này các Tỳ kheo, ta nói lên bài kệ sau đây với Phạm thiên Sahampati:

*Cửa bất tử rộng mở,
Cho những ai chịu nghe,
Hãy từ bỏ tín tâm
Không chính xác của mình.
Tự nghĩ đến phiền toái,
Ta đã không muốn giảng,
Tối thượng vì diệu pháp,
Giữa chúng sanh loài người.”*

Sau khi thấy đức Phật đồng ý, Phạm thiên Sahampati đánh lễ Phật rồi biến mất. **(Kinh Thánh Cầu, số 26, Trung Bộ 1, tr. 374-379.)**

Tiếp theo, với lòng từ bi và với kinh nghiệm *tự nội chứng* và *giác ngộ* của mình, đức Phật nghĩ đến hai vị thầy cũ. Ngài muốn độ hai vị này vì hai vị này là bậc có trí tuệ cao, có tâm an tịnh, và có nhiều kinh nghiệm tu tập. Hai vị này có khả năng hiểu rõ chỗ chứng ngộ rốt ráo của Ngài qua 4 đặc tính³⁸ của Lý Duyên Khởi và trạng thái tâm ngoài lý luận là tâm bất động³⁹ hay tâm tathā⁴⁰. Nhưng không may, chư Thiên cho Ngài biết vị thầy đầu tiên là Ālara Kālāma đã chết trước đó 7 ngày, và vị thầy thứ hai, Uddaka Rāmaputta cũng vừa mới qua đời ngày hôm qua.

Độ Năm Người Bạn Cũ

Lấy làm tiếc vì hai vị thầy không được may mắn tiếp thu Chánh Pháp Giác ngộ và Giải thoát, Phật liền nghĩ đến việc độ năm người bạn đồng tu cũ. Bằng thiên nhãn thông, Ngài nhìn thấy Nhóm Năm Người này đương sống tại khu Vườn Nai ở Isipatana, gần Ba la nại (Vārāṇasī). Ít lâu sau đó, Phật đến khu Vườn Nai, gặp lại họ.

Để đánh đổ quan điểm sai lầm về phương thức tu khổ hạnh cực đoan, về cách nhìn sai lầm vào thực tại, vào hiện tượng thế gian, vào tự thân con người của chính mình, và vào Con Đường đưa đến giác ngộ và giải thoát tối hậu, Phật giảng Trung Đạo, Bốn Chân Lý Cao Thượng, và Vô Ngã Tướng.* Như trái cây đã đến lúc chín muồi, sau khi nghe xong những thời pháp đặc biệt này, năm vị đều ngộ đạo⁴¹. Người ngộ đạo trước tiên là ngài Kiều Trần Như. Phật đã hai lần buộc miệng tán thán ngài Kiều Trần Như, sau khi ông nghe Phật giảng pháp Tứ Đế. Phật nói: “Kiều Trần Như, ông đã ngộ,” “Kiều Trần Như, ông đã ngộ”(*“aññāsī vata bho Koṇḍañño,”* *“aññāsī vata bho Koṇḍañño,”*

Nhân lý do ngộ này, ngài Kiều Trần Như có biệt danh là A Nhã⁴² Kiều Trần Như (P: *Aññā-Koṇḍañño*) Năm ngày sau, nghe thêm Kinh Vô Ngã Tướng (*Anatta-lakkhaṇa Sutta*), ngài Kiều Trần Như đắc quả A La Hán⁴³.

* xem Tập 2 và Tập 3, có giải thích các pháp đầu tiên nói trên.

KẾT LUẬN

Kể từ sau đó, kéo dài 45 năm, Phật tiếp tục mở cuộc hành trình độ sinh qua nguyên tắc đối cơ thuyết pháp⁴⁴ và qua 2 loại chân lý: chân lý thế tục⁴⁵ và chân lý tối hậu⁴⁶. Đến năm 80 tuổi, Ngài viên tịch. Trước khi viên tịch, Ngài còn để lại lời dạy sau cùng vô cùng giá trị qua kinh Đại Bát Niết Bàn*.

Cho đến nay, dù qua những biến thiên theo từng hoàn cảnh xã hội và môi trường tâm lý quần chúng, Giáo pháp của Ngài vẫn là ngọn đuốc soi đường cho từng thế hệ. Giáo pháp đó vẫn là những bài học quý báu cho người có tinh thần khoa học, có óc cầu tiến, có tinh thần phục vụ chúng sinh, biết khai triển năng lực tâm linh từ bên trong tâm mình để tự mình độ lấy mình, và động viên người khác đi vào đường tâm linh như đức Phật Thích Ca đã đi qua.

Trên mặt Thiền, hiện nay tại các quốc gia tiến bộ có tồn tại 4 hệ thống Thiền: Thiền Nguyên Thủy, Thiền Vipassanā, Thiền Phát Triển, và Thiền Tông. Dù phương tiện thực hành của 4 hệ khác nhau, hướng nhắm đều như nhau. Đó là Thoát khổ, Giác ngộ và Giải thoát.

* xem Tập 4, có giải thích các pháp trong kinh Đại Bát Niết Bàn.

SÁCH THAM KHẢO

Liên hệ trong Chương III

KINH

1. **Kinh Tăng Chi bộ 4**, Kinh Chín thứ đệ diệt, số 30, tr. 152-153; Kinh Thứ đệ trú, số 33 tr. 154-155; Kinh Tapussa, số 41, tr. 197-203.
2. **Kinh Trung Bộ 1**, Kinh Sợ Hãi và Khiếp Đảm, số 4 tr. 53-57. Kinh Thánh Cầu, số 26 tr. 373-378, Đại Kinh Saccaka, số 36, tr. 541-544.
3. **Kinh Trường A Hàm 1**, Kinh Niệm, tr. 611-
4. **Kinh Trường A Hàm 2**, Kinh A Ma Trú, tr. 35-41
5. **Kinh Trung A Hàm 1**, Kinh Trú Độ Thọ, tr. 21.-22
6. **Kinh Tương Ưng bộ 5** Kinh Chánh Niệm, tr. 220-221. Kinh Ngọn Đèn, Phẩm Một Pháp, tr. 472-475
7. **Kinh Tiểu bộ**, số 6, tr. 126-130 (Kinh Bāhiya), số 80, tr. 265-267 (kinh Đoạn tận khổ đau).

LUẬN VĂN

1. **The Buddha and His Teachings**, by MAHĀTHERA NĀRADA, tr. 18, 27, 34-35; 18-19.
2. **The Buddha and His Dhamma**, by DR. B.R. AMBEDKAR, xb. tại Taiwan, năm 1997, tr. 68-69; 73-75; 111-114, 119.
3. **Buddhist Meditation in Theory and Practice**, by PARAVAHARA VAJIRANĀNA MAHĀTHERA, tr. 8-12, 37-43.

4. **Before He Was Buddha, The Life of Siddhartha**, by HAMMALAWA SADDHATISSA, tr. 33-35.
5. **Encyclopedia of Buddhism** (Bách Khoa Từ Điển Phật Giáo), do Chính phủ Tích Lan phát hành năm 1971. Chủ biên: G.P. MALASASEKERA, O.B.E.
Tập I, tr. 105-107, Tập II, tr. 97-102; Tập III, tr. 178-180; 207; 249-251; 364-370; 490-500; Tập IV, tr. 206-207; 312-318; 478-480.
6. **The Life of Buddha**, by A. FERDINAND HEROLD, xb. tại Tokyo, Japan, năm 1954, tr. 112-113.
7. **The Living Thoughts of Gotama the Buddha**, by ANANDA K. COOMARASWAMY and I. B. HORNER, xb tại New Delhi, Ấn Độ, năm 1981, tr. 44-45.
8. **A Survey of Buddhism**, by BHIKSHU AANGHARAKSHITA, xb tại Colorado, năm 1980, tr. 151-153.
9. **Buddhist Scriptures**, by EDWARD CONZE, xb tại England, năm 1959, tr. 49-51.
10. **Buddhism**, by KENNETH K.S. CH'EN, xb tại Woodbury, New York, năm 1968, tr. 22-23.
11. **BUDDHISM in Translations**, by HENRY CLARKE WARREN, xb tại New Delhi, Ấn Độ, năm 1986, tr. 71-74; 83-87.
12. **History of Theravāda Buddhism in South-East Asia**, by KANAI LAL HAZRA, xb tại New Delhi, năm 1996, tr. 12-13.

CHÚ THÍCH CỦA CÁC CHƯƠNG

CHÚ THÍCH CỦA GIỚI THIỆU

CHÚ THÍCH

1. Tầm: P: *Vitakka* Trong Kinh A Hàm dịch là Giác, Kinh Nikāya dịch là Tầm. Cốt lõi thuật ngữ này là sự suy tư, ngẫm nghĩ, lý luận, lý lẽ, suy nghĩ; tương đương tiếng Anh: *pondering, reflection, reasoning, argument, thinking*. Thực chất của tầm là sự nói thầm trong não, hay ta tự nói thầm về chủ đề nào đó. Như vậy, khi Kinh nói “không giác” hay “không tầm,” có nghĩa “không nói thầm trong não.”

2. Tứ: P: *Vicāra*: Trong Kinh A Hàm dịch là Quán, Kinh Nikāya dịch là Tứ. Nguyên gốc từ này có nghĩa: sự dò xét, quan sát, tư duy biện luận, cân nhắc; tương đương tiếng Anh: *examination, investigation, discursive thinking, deliberation*. Thực chất là sự đối thoại thầm lặng trong tâm, hay ta tự nói qua nói lại với ta về chủ đề mà ta đang quán sát hay đang theo dõi, dò xét.

3. Định không tầm, không tứ: Không tầm: P: *avitakka*: không lý luận xét đoán “*non reasoning and judgment*”. Phía sau thuật ngữ này là “không nói thầm.” Không tứ: P: *avicāra*: không tư duy biện luận “*non discursive thinking*.” Phía sau thuật ngữ này là “không đối thoại thầm lặng.” Định không tầm, không tứ: Định không có sự nói thầm cũng không có sự đối thoại thầm lặng bên trong; tương đương tiếng Anh: “*Concentration with neither muttering nor inner silent dialogue*”.

4. Cảm thọ, cũng gọi là thọ: cảm nhận, cảm thấy, cảm giác: P: *Vedanā*: *feelings, sensations*. Nó là thành phần thứ hai trong con người và cũng là chướng ngại cơ bản của người tu thiền. Khi làm chủ được Thọ, tánh giác sẽ hiển lộ. Qua đó, ta sẽ có kinh nghiệm chánh niệm, chuyển hóa nội tâm, thân tâm hài hòa và những tiến trình định cao hơn, như

Không Định, Vô Tướng Định, Vô Nguyên Định. Nói chung, tất cả loại Định đều đặt trên nền tảng làm chủ Thọ. Chỉ vì khi Thọ yên lặng, Tướng hành, Thức đều yên lặng.

5. Tâm thuần nhất: tâm không có mặt ý thức, trí năng và suy nghĩ, chỉ có tánh giác hiện hữu: P: *cetaso ekodhi: the unified mind, the unity of mind*. Nó là nền tảng của tất cả tiến trình định trong Phật giáo Nguyên Thủy. trong đó, Thọ đóng vai chính yếu.

6. Xả: P: *upekkhā*, Skt: *upekṣā: indifference, equanimity*: nghĩa chính của từ “xả” là bình thản, thư thái; tương đương với tiếng Anh là “*equanimity*”. Trong nghĩa khác, Xả có nghĩa “sự từ bỏ, buông bỏ = *abandonment*”. Ngoài ra trong từ Xả có 3 nghĩa: 1) sự thăng bằng hay cân bằng (Skt: *samatā: equilibrium, equality*) tâm, 2) dòng an tịnh (Skt: *prasathatā: tranquil flow*) tâm, và 3) sự không cố gắng (Skt: *anābhogātā: effortlessness*) tâm.

Sự không thăng bằng tâm là tâm chán nản (*mental depression*) hoặc tâm hồ hởi, phơi phới (*mental exaltation*). Hai tâm này nếu thường xuyên xảy ra, ta sẽ không bao giờ kinh nghiệm được trạng thái Xả (bình thản, thanh thản). Thông thường người chưa biết tu thiền, 2 tâm chán nản và hồ hởi thường xảy ra. Thí dụ, gặp chuyện bất toại nguyện thì chán nản; gặp chuyện thỏa mãn tâm ý thì hồ hởi. Không bao giờ tâm họ trụ trong trạng thái bình thản. Vì vậy, chán nản và hồ hởi cũng là biểu tượng vọng tâm, còn xả là biểu tượng chân tâm.

Tuy nhiên, khi thực hành thiền, nếu cố gắng tập trung tâm vào đối tượng, dòng an tịnh (Skt: *prasathatā*) tâm sẽ không thể nào xảy ra. Và như thế cũng không phù hợp với Xả. Chính vì thế, Xả cũng có nghĩa “không cố gắng.” Đây chính là lúc thiền gia ế trong trạng thái thư giãn hay đã thành tựu chấm dứt “tầm tứ,” và không bị cảm giác hỷ lạc chi phối, sau thời gian dài cố gắng dụng công miên mật để làm chủ ngôn hành và tâm hành.

7. Định uẩn: khôi định: P: *samādhikkhandha*: the aggregate of stability of full awareness. Trạng thái định vững chắc với niệm biết rõ ràng môi trường chung quanh mà tâm và tứ hay tâm sở không còn khởi lên. Thân không mệt mỏi. Tâm không rối loạn. Nơi đây vắng mặt tự ngã và ý thức, chỉ hiện hữu tánh nhận thức biết rõ ràng và rất vững chắc. Tác dụng chính của định uẩn là đào thải lậu hoặc, cân bằng thân-tâm và thăng hoa trí tuệ tâm linh. Nói chung, Định Uẩn được đặt trên nền tảng tâm bất động, tức tâm *tathā*.

CHÚ THÍCH CỦA CHƯƠNG MỘT

ĐOẠN 1 CHÚ THÍCH

1. Đời sống phàm tục: *worldly life*. Đời sống bận rộn với những công việc hằng ngày có liên hệ giữa cá nhân và những người chung quanh hay giữa cá nhân và môi trường sống, hoặc giữa cá nhân và các đối tượng. Phần lớn những công việc này luôn luôn tác động vào ngũ quan và ý căn con người, làm cho trí năng và ý thức, nói chung là tâm con người không lúc nào được bình thản hay thanh tịnh. Suy nghĩ, tính toán, vạch kế hoạch, thiết lập chương trình, đối phó với tình huống, đề phòng việc không may; thương yêu, ghen ghét, sân hận, lo âu, sợ hãi, đấu tranh điên đảo là những đầu đề mà trong cuộc sống phàm tục con người phải va chạm. Phản nghĩa với đời sống phàm tục là đời sống thánh thiện hay đời sống xuất ly. Đây là cuộc sống của người thực sự dần thân trên đường giác ngộ và giải thoát.

2. Dục lạc thế gian: *worldly sensuous pleasures*. Những điều ham thích và khoái cảm làm hấp dẫn giác quan. Thông thường dục lạc thế gian được liệt kê như những thứ vật chất xa hoa, lộng lẫy, đậm ô trác táng, bài bạc, hút xách, ăn uống cao sang, hương thơm ngào ngạt, và những thứ giải trí hấp dẫn, tác động vào mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Cuối cùng tác dụng của những thứ dục lạc đó làm cho tâm con người say mê, khó có thể từ bỏ được. Lậu hoặc hay tập khí được hình thành trên cơ sở này.

3. Cái bị sanh: *the born*. Thuật ngữ chỉ cái biết được sinh ra là nhờ vào đối tượng. Thí dụ, tri giác, cảm thọ, suy nghĩ, tính toán, phân biệt, ước muốn, lo âu, phiền muộn sở dĩ được khởi ra từ nội tâm vì thông qua các căn chạm trán đối

tượng nên chúng mới sinh ra. Nếu không có đối tượng chạm vào ngũ quan và ý căn, suy nghĩ, tính toán, lo âu, phiền muộn hay phân biệt không sinh ra. Do đó, chúng được gọi là cái bị sanh.

Ngoài ra, những thứ vật chất khác như nhà cửa, xe hơi, TV, đồn điền, ruộng, vườn, súc vật, vợ, chồng, con cái, vàng bạc, kim cương cũng là những thứ bị sanh. Tất cả những thứ đó không phải tự nhiên có trong cuộc sống của ta. Do ta muốn có, muốn tạo, muốn sắm, muốn gây dựng nên chúng mới có.

4. Cái Vô sanh: *the Unborn*. Thuật ngữ chỉ tánh giác. Đây là cái biết không tùy thuộc vào đối tượng, cũng không tùy thuộc vào sự ước muốn. Nó vốn có sẵn và có thường trực trong mỗi con người. Trong nó không có phiền não và đau khổ, cũng không có cái Ta làm chủ thể. Đạo sĩ Cồ Đàm muốn đi tìm nó để thoát ly khỏi luân hồi sinh tử.

5. An lạc: *blissfulness, bliss*. Niềm vui sướng trong sự bình thản nội tâm nhờ thâm nhập được lời dạy của Phật, như thông suốt tính vô thường, vô ngã của vạn pháp, hoặc gìn giữ 6 căn không cho dính mắc với 6 trần, hay giữ chánh ngữ trong mọi trường hợp, tức là nói lời chân thật, nói lời hòa hợp, không nói lời đồ kỵ, gièm pha, không nói lời giả dối, vu khống, hại người. Kết quả cụ thể của an lạc nhờ lý dục và lý bất thiện pháp, hoặc nhờ tạo ra được sức định vững chắc. Ngoài ra, người đạt được làm chủ tâm ngôn cũng tạo ra được sự an lạc cho chính mình.

6. Pháp: *methods*. có nhiều nghĩa; trong trường hợp này là phương pháp.

7. Giáo pháp: *Buddha's teachings, teachings of the Buddha*. Lời dạy của đức Phật Thích Ca được ghi lại trong kinh.

8. Căn cơ: *spiritual faculty, natural capacity or inherent capacity*: năng lực tinh thần, khả năng bẩm sinh hay khả năng sẵn có của mỗi con người. Khả năng này vốn được hình thành trên qui luật nghiệp của cá nhân.

9. Tánh giác: *The nature of Awareness.* Bản giác của tự thân ta. Nó là cái ngầm biết (*tacit awareness*), biết lặng lẽ (*silent awareness*), biết không có viển dẫn (*the nonreferential awareness*), biết không lời; đối nghịch với tự ngã. Nó không tách rời khỏi cái bề ngoài được biểu lộ từ nơi con người qua những mức độ nhận biết, nhưng nó không khởi lên từ một tiến trình như ý thức vì nó có từ lúc ban đầu, được gọi là thủy giác (*primordial awareness*) và bao trùm đối với tất cả các tiến trình biết không lời của nó; nó không được làm ra hay không được sáng tạo. Nó nằm ngoài lãnh vực của sự biết phân biệt của ý thức và biết của trí năng và trí thông minh. Đồng nghĩa với cái Vô Sanh.

10. Pháp bảo: *precious teachings or precious methods.* Lời dạy quý báu hay phương pháp quý báu. Đây là những lời dạy hay phương pháp có khả năng giúp người thực hành đạt được mục tiêu mà mình mong muốn. Thông thường là pháp của Phật hay của các vị Tổ sư Thiên.

11. Thực tướng vạn pháp: *the real mark of all-things or the real nature of all-things or worldly phenomena.* Tướng chân thực hay bản thể chân thực của tất cả vật hay tất cả hiện tượng thế gian. Đối với Phật pháp, tướng chân thực của vạn pháp là trống không, hay không tướng. Vì tất cả hiện tượng thế gian hay vạn pháp đều nằm trong qui luật duyên sinh, không có vật nào có bản thể cố định của nó.

12. Ngã chấp: *clinging to the "I":* Chấp vào cái “Ta” là thật, và những gì do cái “Ta” sở hữu đều xem là thật, trường tồn, và trên hết. Từ đó sinh ra bệnh bám chặt vào những gì do ta sở hữu, từ xác thân, của cải vật chất đến người thân thương và những quan điểm hay tư tưởng. Đây là thứ bệnh tâm lý của tất cả con người chưa giác ngộ, hay chưa thông suốt giáo lý vô thường, vô ngã trong đạo Phật, dù bề ngoài người ấy nói rằng mình thông suốt Phật lý. Phần lớn người mắc bệnh ngã chấp là người thấy cái “Ta” của mình là thật, cao quý, và tài giỏi hơn tất cả cái “Ta” của

người khác. Người này mang mặc cảm tự tôn; thích tranh hơn với người khác, thích bảo vệ quan điểm của mình, thích sống vì mình hơn là vì người. Bệnh này dễ tạo ra tư tưởng độc tài, ngoan cố, và mù quáng trong việc xử thế. Vì người có bệnh này không biết phục thiện, không thấy chỗ sai lầm của mình; trái lại chỉ nhìn thấy sai lầm của người khác để công kích và nói xấu. Nếu tu Thiền mà bệnh ngã chấp chưa trừ được, người này không bao giờ cảm nhận được sự an lạc nội tâm và kinh nghiệm được sự có mặt của tánh giác trong sinh hoạt hành thiền. Định đối với người này là điều xa lạ.

13. Ngã dục: *sensual pleasure of the I*: thú vui nhục dục của cái “Ta.” Đây là lòng ham muốn của cái “Ta” về tài, sắc, danh, thực, thù hay về tiền bạc, của cải vật chất; sắc đẹp của người khác phái hay thú vui xác thịt; danh lợi, địa vị, chức tước hay danh thơm tiếng tốt, và ăn uống, ngủ nghỉ.

14. Ngã mạn: *ego-conceit, the pride of Self*. Kiêu hãnh, khinh chê người khác, xem người khác không thông minh hay không có trí tuệ bằng mình. Bồng bột và kiêu căng bất cứ nơi đâu là đặc tính của ngã mạn. Đây là bệnh tâm lý mà hầu hết tất cả người tu cũng như chưa tu thường mắc phải, mặc dù họ có sự giác ngộ về nguyên lý vô thường và hư giả của cái ta. Chỉ khi nào đạt được tâm định kiên cố, bệnh này mới chấm dứt. Vì lúc bấy giờ lậu hoặc hay tập khí tự tôn, tự cao, tự đại mới thật sự bị đào thải.

15. Về nhà: *to go straight home*. Thành ngữ Thiền, ám chỉ một trong ba nghĩa: 1) Cách thực hành thẳng vào tánh giác, 2) Hội nhập vào tánh giác, 3) Làm cho tánh giác hiển lộ.

16. Ngôi nhà vô sanh: *the “unborn house”, i.e. the nature of Awareness*. Thành ngữ, ám chỉ tánh giác.

17. Nhân duyên thế gian: *worldly relationship or worldly conditions*. Những mối quan hệ trong gia đình và ngoài xã hội. Với Thiền, nhân duyên thế gian càng nhiều, việc dụng

công tu thiền càng gặp nhiều trở ngại vì tâm tứ cú khởi lên liên tục.

18. Tri kiến thế gian: *worldly knowledge*. Gồm những kiến thức thế tục như sách báo, thông tin trên TV, truyền thanh, và Internet. Với Thiền, tri kiến thế gian cũng gây trở ngại cho người mới tu. Vì những dữ kiện sách báo, tin tức v.v... cứ luân phiên xuất hiện trong đầu ta. Do đó, vọng tưởng không lúc nào ngưng động.

CHÚ THÍCH CỦA CHƯƠNG MỘT

ĐOẠN 2 CHÚ THÍCH

1. Tục đế: đế: chân lý, sự thật: P: *saccam*; Skt: *satya: the truth*. Tục: P: *sammuti*; Skt: *vyavahāra: conventional*: qui ước: Tục đế: chân lý thế tục hay chân lý qui ước: P: *sammutisacca*; Skt: *vyavahasatya: conventional truth*. Chân lý do sự qui ước của con người thiết lập để mô tả trạng thái, sắc thái, và hình thái của vật thể nói riêng hay hiện tượng thế gian nói chung. Những hiện tượng này vốn đã có sẵn trong vũ trụ, nhưng không tên; con người dùng dấu hiệu, lời nói, và chữ viết của riêng mình để đặt tên chúng Ở phù hợp theo sự nhận định và hình dung của con người về hình dáng, sắc thái, trạng thái bên ngoài của chúng Ở chứ không thấy được thực tướng bên trong của chúng.

Thí dụ, để phân biệt sự khác nhau giữa một vật có nhiều màu sắc với hình dáng mỏng manh, được sinh ra từ thân cây với những vật khác cũng được sinh ra từ thân cây mà có hình dáng to lớn, có vỏ và ăn được, người ta qui ước đặt tên vật ăn được là “trái” hay “trái cây;” còn vật kia là “hoa” hay “đóa hoa.” Như vậy, đóa hoa chỉ là một ý niệm do con người qui ước đặt ra tên gọi để phân biệt rõ ràng giữa nó

với vật thể khác. Nếu không qui ước để thiết lập tên gọi, con người không thể nào qui định sự khác nhau giữa 2 vật thể hay nhiều vật thể. Thí dụ, trong vườn hoa có hàng ngàn loại hoa, con người phải qui ước đặt tên từng loại, như hoa lan, hoa cúc, hoa hồng, hoa cẩm chướng vân vân. Đây là cách nhìn mặt ngoài hiện tượng mà qui ước đặt tên hiện tượng. Bây giờ đến lượt nhìn bên trong hiện tượng. Thí dụ, nếu nhìn hình dáng đóa hoa trong lọ hoa, thì cái gì thật sự làm nên hình dáng đóa hoa? Cuống hoa có phải là hoa không? Đài hoa có phải là hoa không? Nhụy hoa có phải là hoa không? Màu sắc của hoa có phải là hoa không? Hương thơm của hoa có phải là hoa không? Toàn bộ những yếu tố vừa nêu trên, nếu tách chúng ra từng thứ, cho thấy không có thứ nào được gọi là hoa cả. Rồi bây giờ nếu chúng ta dùng kính hiển vi điện tử với độ phóng đại 5 ngàn lần nhỏ hơn 1 ly (*microns*), chúng ta sẽ thấy từng yếu tố kết hợp thành đóa hoa bây giờ lại bao gồm rất nhiều yếu tố cực nhỏ nữa. Những yếu tố đó được các nhà khoa học vật lý gọi là *protons*, *neutrons*, *electrons*, *mesons*, *hadrons* và *quarks*. Trong đó, đơn vị nhỏ nhất của đóa hoa là *quarks*. *Quark* cũng chỉ là tên gọi, mà các nhà vật lý qui ước đặt tên ra để chỉ đơn vị nhỏ nhất của vật chất. Bởi vì thực chất của *quark*, chẳng có một hình dáng, hình thể gì cả. Nó chỉ là sự trống không. Tuy nhiên, trong sự trống không của nó có những sức đẩy từ bên trong nó phóng ra. Sức đẩy này làm vận chuyển các hạt hay đơn vị khác như *protons*, *neutrons*, *electrons*, *mesons*, và *hadrons*.

Tóm lại, tục đế có nghĩa chân lý thế tục, do con người nhìn mặt ngoài hiện tượng hay vật thể đã có sẵn trên thế gian, rồi qui ước đặt tên các vật thể hay hiện tượng đó. Nhờ đặt tên các hiện tượng hay vật thể, sự truyền thông giữa con người trong một cộng đồng mới dễ dàng. Chứ con người không nhìn thấu được bên trong thực tướng hiện tượng hay vật thể kia ra sao.

2. Chân đế: P: *paramattha sacca*; Skt: *paramārtha satya*: Absolute Truth, ultimate truth, or The truth of the highest meaning: chân lý tuyệt đối, chân lý tối hậu, đệ nhất nghĩa đế; cũng gọi là thánh đế: P: *Ariyasacca*: The Holy truth. Chân lý nhìn thấu bên trong thực tướng hiện tượng thế gian hay vật thể. Nhận ra thể tánh hiện tượng là trống không, nhưng sở dĩ hiện tượng thế gian có mặt là do nguyên tắc duyên sinh. Bát Nhã được xem đồng nghĩa với chân đế.

3. Được chứng ngộ: được nhận ra rõ ràng bằng mắt tâm hay bằng tiềm năng giác ngộ: P: *sacchikaranīyā*: to be realized by the mind's eyes or by the potential enlightenment.

4. Vị Chánh Đẳng Giác: P: *Sammā-sammabuddha*. Vị Giác ngộ Hoàn toàn, Bậc Toàn Giác: the Fully Enlightened One. Trong thế giới hiện nay, chỉ có Thích Ca Mâu Ni là vị Chánh Đẳng Giác.

5. Pāli: Ngôn ngữ xuất nguyên từ miền Tây Bắc Ấn độ. Sau đó tiếng Pāli được duy trì tại Ma Kiệt Đà, miền Đông Ấn. Kinh Nguyên Thủy được bảo tồn dưới hình thái Tam Tạng gồm Kinh, Luật, và Luận bằng tiếng Pāli. Ngôn ngữ này được chư tăng các quốc gia miền Nam Á như Tích Lan, Thái Lan, Cambodia, Lào, Miến Điện sử dụng làm ngôn ngữ chính. Từ đầu thế kỷ 20, Hiệp Hội Pāli (*Pāli Text Society*) được thành lập tại Anh quốc đã La Tinh hóa chữ Pāli.

6. Sanskrit: Ngôn ngữ được dùng trong hệ thống kinh điển và luận thư của Phật Giáo Phát Triển (Trước kia gọi là Phật Giáo Đại Thừa.)

7. Nam Tông: *Southern Sect, Southern School*. Hệ thống Phật giáo Theravāda, sử dụng giáo điển Pāli; lúc sơ khai được phát triển tại miền Bắc Ấn Độ, sau Phật nhập diệt khoảng 300 năm. đó là Tích Lan. Ngày nay lan tràn tại nhiều quốc gia trên thế giới như Anh, Pháp, Đức, Mỹ và các nước thuộc khu vực Nam Á như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Cambodia, Mã Lai. Quen gọi Phật giáo Nguyên Thủy (*Early Buddhism or Theravāda* hay Phật giáo

Nam Tông. Từ ngày 25-5-1950, Hội Liên Hữu Phật Giáo Thế Giới (*The World Fellowship of Buddhists*, viết tắt là W. F. B.) đã quyết định các nước theo Tiểu thừa đều gọi là Theravāda.

8. Bắc Tông: *Northern Sect, Northern School*. Hệ thống Phật Giáo Đại Thừa; lúc ban đầu, sau Phật nhập diệt khoảng từ 300 năm đến 700 năm, được phát triển từ miền Bắc Ấn độ đến các nước Nepal, Tây Tạng, Mông Cổ, Trung Hoa, về sau phát triển toàn khu vực Đông Bắc Á và Đông Nam Á, trong đó có Nhật Bản và Việt Nam. Hiện nay lan tràn tại các quốc gia Tây phương như Anh, Pháp, Đức, Mỹ. Ngày nay gọi là Phật Giáo Phát Triển. Hệ thống này sử dụng giáo điển bằng tiếng Sanskrit.

9. Phật Giáo Phát Triển: *Developmental Buddhism*. Đây là bộ phái Phật giáo ra đời sau Phật nhập diệt từ 300 năm đến 700 năm. Bộ phái này trước kia mang tên là Đại Thừa Phật Giáo. Từ năm 1954-1956, Đại Hội Phật giáo Thế Giới Lần Thứ Sáu, tổ chức tại Rangoon, thủ đô Miến Điện (Burma) đã quyết định thay thế danh từ Đại Thừa là Phát Triển, Tiểu Thừa là Nguyên Thủy.

10. Những năng lực siêu phàm của Phật:

I. Tam Minh: xem trang 192 và xem trong Lục Thông.

II. Lục thông: P: *chaḷ-abhiññā: the six-fold higher knowledge; the six-fold intuitive knowledge of insight or the six supernormal intuitions*. *chaḷ-abhiññā* được người Trung Hoa dịch là “Lục Thông.” Đây là sáu thượng trí hay sáu trực giác trí hoặc sáu siêu trực giác. Đôi khi, trí này cũng được xem là quyền lực phép lạ, tức thần thông (*iddhi-vidha- magical powers*).

Trong Phật giáo, *abhiññā* là trực giác trí, trí biết thẳng vào chân tánh sự vật. Trí này được phát sinh từ tánh giác thông qua định, chứ không phải trí do học hỏi lập thành, cũng không do sự phát triển cao nhất của ý thức. Trí do học hỏi lập thành thuộc trí năng biện luận, ý thức, và suy luận hợp lý (*logical reasoning*) lập thành. Nó là thứ trí hỗn hợp (knowledge of composites), được thu thập từ nhiều nguồn.

Trong lúc đó, siêu trực giác trí được lập thành dựa trên sự yên lặng nội tâm. Nội tâm yên lặng càng sâu, siêu trực giác trí càng phát triển cao hơn. “Ngộ” (*abhisamaya: clear understanding*) hay “chứng ngộ” (*sacchikātabhā: realization*) là nền tảng trực giác trí hay siêu trực giác trí.

Khi thành đạo, đức Phật đã đạt được Tam Minh. Tam Minh đó được xếp vào 3 loại thông trong Lục Thông của Phật. Ba thông trong Tam Minh là:

1. **Túc mạng thông:** biết rõ tiền kiếp của mình: *pubenivāsānussati-ñāṇa: Knowledge of one's own former births.*

2. **Thiên nhãn thông:** *dibbacakkhu: Clairvoyance or knowledge of the disappearance and reappearance of other beings.* nhìn thấy tận xa, hay trí thấy sự mất và tái xuất hiện của chúng sinh khác. Đồng nghĩa với Trí biết sự mất và tái sinh của chúng sinh khác: *Cutūpapāta-ñāṇa: knowledge of the passing away and the rebirths of other beings.*

3. **Lậu tận thông:** *āsavakkhaya-ñāṇa: Trí đạt được sự đào thải toàn bộ lậu hoặc: Knowledge that achieves the total eradication of all addictions or taints; knowledge of the destruction of the taints.*

Tiếp theo 3 thần thông khác là:

4. **Thần túc thông:** Thần thông có thể di chuyển đi lại tự do theo ý muốn và tự do biến hiện ra nhiều thân: *iddhividhi: psychic power or psychokinesis e.g. assuming multiple forms, moving at one's will, etc...*

5. **Thiên nhĩ thông:** nghe xa: *dibbasota: clairaudience or divine ear.* Phật có khả năng nghe được hai loại tiếng của Chư Thiên, Phạm Thiên và loài người, xa hay gần.

6. **Tha tâm thông:** biết rõ tâm niệm của người khác: *cetopariya-ñāṇa: telepathic knowledge or penetration into thoughts of others.*

III. Thập Lực: P: *dasabala: the ten-fold knowledge-powers, ten supernormal powers of the Buddha:* Mười trí lực hay 10 năng lực siêu phàm của Phật. Ở đây, lực được xem là “trí”

vì chính trí này không rung động và tăng cường thêm sức mạnh cho người sở hữu trí đó, nên được gọi là “lực.” Mười lực này được ghi lại trong TB 1, Kinh Đại Sư Tử Hống, *Mahāsīhanāda*, tr. 69-71 và TC V, tr. 33-36).

1. Trí biết điều gì hợp lý, điều gì không hợp lý, hay điều gì chân thật hay sai trái: *thānaṭṭhāna-ñāṇa*: Knowledge of what is reasonable or what is not, or knowledge of truth and error. Đây là năng lực thấy điều có thể và không có thể của sự kiện hay sự vật bằng sự phân tích chúng theo mối tương quan nhân quả.

2. Trí biết nghiệp và kết quả của nghiệp: *kamma-vipākā-ñāṇa*: Knowledge of actions and their results, hay Trí biết nhiều thứ nghiệp khác nhau và những hậu quả của nghiệp: *kamantaraṃ vipākantaraṃ jānāti*: Knowledge of the different varieties of kamma and their consequences. Với lực này, Phật biết rõ ràng bản thể của đời sống, biết vì sao con người phải chịu đau khổ. Từ đó trong vai trò vị Đạo Sư, Phật hướng dẫn đệ tử những cách làm thế nào để họ tự giải nghiệp của họ.

3. Trí biết vì sao chúng sanh bị đưa đến những hình thái hiện hữu: *sabbattha-gāminī-patipāda-ñāṇa*: Knowledge of how beings are led to all forms of existence. Trong nghĩa này, Phật biết nānekāṃsa đặc tính, tình trạng, hạnh phúc hay không hạnh phúc khác nhau v.v... của chúng sanh, thực sự là tùy theo nghiệp họ. (Lực này gần giống như Lực thứ hai).

4. Trí biết thế gian với những yếu tố sai biệt khác nhau: *anekadhātu-nānādhātu-loka-ñāṇa*: Knowledge of the world with its various and diverse elements.

5. Trí biết khuynh hướng khác nhau của chúng sinh: *sattānaṃ nānādhimuttikatā ñāṇa*: Knowledge of the different dispositions of beings.

6. Trí biết năng lực tâm linh cao, thấp của chúng sinh: *parasattānaṃ-indriyaparopari-yatta ñāṇa*: Knowledge of the higher or lower state of spiritual faculties of beings.

7. Trí biết sự ô nhiễm, trong sạch, và ưu thế từ người này đến người khác đối với thiền quán, giải thoát, định, và sự đạt được: *jhāna-vimokkha-samādhī-samāpattīnam-saṅkilesaṃ vodānaṃ vuṭṭhānaṃ ñāṇa*: Knowledge of the defilement, purification and the ascendant from the one to another regarding the meditations, deliverances, concentrations, and attainments.

8-9-10 là 3 Trí lực trong Tam Minh.

Chú ý: Mười trí lực, gồm 7 trí lực được phát huy sau Tam Minh. Trong Trung bộ kinh I, pp 69-71, Kinh *Mahāsīhanāda* có ghi rõ Thập Lực.

IV. Tứ Vô úy: Bốn điều không sợ hãi. Đây là bốn sự hoàn toàn tự tin chắc hay không sợ hãi của Phật. Thuật ngữ gọi là “catu-vesārajja”. Tương đương tiếng Anh là *the four-fold of perfect self-confidence or the four-fold of fearlessness*:

1. Phật hoàn toàn tự tin trong sự hoàn toàn Giác ngộ của Phật: P: *sabhadhammābhisambodhi-vesārajja*: Perfect self-confidence in the perfection of the Buddha’s Enlightenment.

2. Phật hoàn toàn tự tin đào thải toàn bộ lậu hoặc của Phật: P: *sabbāsavakkhyañāṇa-vesārajja*: Perfect self-confidence in his total eradication of cankers.

3. Phật hoàn toàn tự tin vào sự trình bày những chướng ngại của Đạo: P: *antarāyikadhamānam-yathābhūtā-niccita-vyākaraṇa-vesārajja*: Perfect self-confidence in his exposition of the hindrances of the Path.

4. Phật hoàn toàn tự tin về Đạo mà Ngài đã chỉ dạy:

P: *sabbasampadādādhigamāyanesaggika-paṭipadā-tathābhūta-vesārajja*: Perfect self-confidence in the Path he has shown to attain the ‘All Completeness’.

Tư liệu: Trung Bộ Kinh I, tr. 71. Trường Bộ kinh I, tr. 110, 118.

V. Ngũ Nhãn: Trong kinh Nguyên Thủy và Phát Triển liệt kê Phật có 5 loại “Mắt.” Trong đó có hai loại Mắt được liệt

kê trong hai hệ không giống nhau. Một là Phô Nhãn trong Nguyên Thủy và hai là Pháp Nhãn trong Phát Triển. (xem tiếp phía dưới.)

Ngoài nhục nhãn, 4 loại “Mắt” khác là ẩn dụ dùng để chỉ tuệ trí (*insight*) hay trí (*knowledge*) hoặc trí huệ siêu việt (*transcendental wisdom*) của Phật. Chức năng của nó là thấy và biết như thật tất cả hiện tượng thế gian trong đó có con người.

1. **Nhục nhãn:** P: *mamsa-cakkhu: the eye of flesh*. mắt thịt, có sức trong sáng đủ nhìn xa như người thường.

2. **Thiên nhãn:** P: *dibba-cakkhu: the divine eye*. (xem □ trong Tam Minh).

3. **Pháp Nhãn:** Trí biết được qui luật nhân quả: P: *dhamma-cakkhu: the knowledge by which one comes to realize the law of causality*.

Chú ý: Pháp Nhãn của văn hệ Pāli tương ứng với Huệ nhãn (*prajñā-cakṣu*) trong *Mahāvastu*, tr. 158-60 (thuộc văn hệ Sanskrit).

Trong *Mahāvastu*, Pháp Nhãn (*prajñā-cakṣu*) được xếp vào Thập Lực, tức Mười Trí Lực của Phật.

4. **Huệ Nhãn:** P: *paññā-cakkhu: the eye of wisdom*. Đây là trí huệ đạt được Giác ngộ và giải thoát và khám phá ra Con Đường đưa đến Giác ngộ và giải thoát để giáo hóa chúng sinh.

5. **Phật Nhãn:** P: *Buddha cakkhu: the Buddha Eye by which the Buddha knows the minds, thoughts, intentions, nature, and the spiritual potentialities of beings*. Đây là mắt trí. Bằng mắt này, Phật biết tâm, niệm những ý định, tánh, và tiềm năng tâm linh của chúng sanh. Thí dụ: 1) Biết được năng lực tâm linh cao thấp của chúng sinh (P: *indriyaparopariyattanāṇa: Knowledge of the higher and lower states of the spiritual faculties of beings; knowledge of the spiritual nature of beings*.) 2) Biết quan điểm và khuynh hướng của chúng sinh (P: *āsayānusaya-ñāṇa: Knowledge of views and inclinations of beings*).

VI. Phổ Nhãn: P: *samanta-cakkhu: the Universal Eye*. Trong văn hệ Pāli có liệt kê thêm loại mắt này. Nó được xem đồng nhất với Toàn Trí hay Nhất thiết trí. Đây là năng lực thấy cao nhất của Phật. Tuy nhiên, nó không được kể là Mắt thứ sáu mà được kể là Toàn Trí hay Nhất Thiết Trí.

VII. Toàn Trí: P: *Sabbaññu*; Skt: *Sarvarjña: Omniscience*, cũng được viết là *Sabbaññutā-ñāṇa*; Skt: *Sarvākārajñatā: All-knowledge, the Omniscience of the Buddha*, được dịch là “Nhất thiết trí” hay “Nhất thiết trí trí.” Đây là thứ trí thông suốt hết tất cả toàn thể hiện tượng trong vũ trụ của Phật. Các vị A La Hán không đạt được trí này. Tuy nhiên, dù Phật có những năng lực siêu phàm về Nhất thiết trí, Phật không bao giờ nhận có Nhất thiết trí, trái lại Phật công nhận có Tam Minh. (Phật công bố điều này trong Kinh Ba Minh 71, tr. 308-310, TB. 2.)

(Trong Đại Nhật kinh sơ, quyển 1, dịch *Sarvajña* là “Nhất thiết trí trí.” Trong Kinh Lăng Già, Phật giải thích về ý nghĩa Như Lai cho Bồ Tát Đại Huệ nghe, trong đó Phật thừa nhận Ngài có Nhất thiết trí *Sarvajña*. Và trong Đại Thừa Kinh Lăng Già (*Mahāyāna-Sūtralankāra*) của Ngài Vô Trước (*Asanga*), tr. 184, có liệt kê 60 trí lực của Phật, trong đó có liệt kê Nhất thiết trí.)

11. Người đã Giác Ngộ: *the Enlightened One*. Chỉ phẩm chất cao siêu của một người mà trong thế giới loài người không thể tìm ra được vị đó. Vì thế, vị ấy được gọi là Buddha, Đấng đã Giác ngộ. Đây là danh hiệu dùng để chỉ cho Phật Thích Ca hay Phật Gotama. Phẩm chất Giác ngộ này được thể hiện hai nét nổi bật nhất là Đại Bi và Đại Trí Huệ. Trong đại bi, Ngài là người thương hết tất cả loài chúng sinh. Sau khi thành đạo, trong 45 năm, Ngài đi giáo hóa đủ tất cả hạng người và những chúng sanh thuộc thế

giới vô hình như chư Thiên và Phạm Thiên. Trong đại trí huệ, Ngài là người đã giác ngộ về tất cả hiện tượng trên thế gian trong đó có nhân sinh; biết rõ đầu mối của phiền não khổ đau và biết cách chấm dứt phiền não khổ đau. Ngài là người chính mình đã giác ngộ và giải thoát, rồi biết cách hướng dẫn chúng sanh cũng giác ngộ và giải thoát như mình. Bằng sức tu thiền định, Ngài đạt được những trí huệ siêu việt như Tam Minh, Lục Thông, Tứ Vô Úy, Thập Lực, Ngũ Nhãn v.v...

12. Người đã Tỉnh Thức: *the Awakened One*. Người không còn mê ngủ trong cơn mê cuồng loạn của dục lạc thế gian. Đây là danh hiệu chỉ cho Phật. Vì Phật là người chính mình đã tỉnh ngủ và còn làm cho người khác cũng tỉnh ngủ như mình. Đó là không còn nằm trong cơn mê lầm lạc về dục lạc thế gian, danh dự hão huyền, và những đèn đài, cung điện, giàu sang phú quý, xa hoa lộng lẫy. Những thứ này chỉ đưa đến phiền não và tái sinh triền miên. Phật cụ thể hóa sự tỉnh ngủ của mình bằng những phương thức quán chiếu, thiền định, giới luật để giáo hóa chúng sinh, giúp họ đạt được tỉnh thức như Phật.

13. Thắng trí: trí huệ cao siêu; trí huệ vượt trội: P: *adhipaññā*; Skt: *adhiprajñā*: *superior wisdom, transcendental wisdom*. Đây là sự phát triển trí vô sư ở mức cao nhất. Trong Phật giáo Phát Triển, thắng trí được phát huy thông qua sự an trụ trong Vô Sanh, tức trong tánh giác. Thắng trí đồng nghĩa với thượng trí. Thượng trí thường được kết hợp với thượng tâm (*adhicitta*) và thượng giới (*adhisīla*). Thượng tâm là tăng cường sự áp dụng tập trung tư tưởng vào việc thực hành quán và định với mục đích phát huy năng lực tánh biết. Trong tiến trình này không có sự phát huy trí năng và ý thức. Chính vì thế, thượng tâm không phải là phương thức kiểm soát những tiến trình vọng tưởng xảy ra trong tâm mà nó là tiến trình hình thành tâm định. Từ nguyên tắc này, thượng trí hay thắng trí mới phát huy

được. Muốn thế, người tu phải kết hợp với thượng giới. Thượng giới là sự trì giới nghiêm túc, giúp tâm không bị rối loạn do ngoại duyên tác động dễ dãi vào định. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, thượng trí được phát huy thông qua Tam Học. Nếu người tu còn ngồi để kiểm soát những tiến trình niệm khởi, đây không phải là thượng tâm mà là cách đùa giỡn với niệm hay chơi trò chơi cút-bắt với niệm.

14. Tự chứng: tự mình nhận ra rõ ràng, cũng có nghĩa tự ngộ hay chứng kiến bên trong hay “nội chứng”: Skt: *svāsākṣhātkara*: self-realization Skt: *pratyak-sākṣhākara* or *antar-sākṣhātkriyā*: inner realization, inner witness. Tự chứng là phần cơ bản và nòng cốt của Thiền Phật giáo. Tu thiền mà không có tự chứng xem như không kinh nghiệm được “nóng, lạnh tự biết.”

15. Lậu hoặc: P: *Āsava*; Skt: *Āsrāva*: Gốc thuật ngữ này có nghĩa: 1. Chất độc tiết ra từ cây hay hoa. 2. Chất chảy ra từ vết thương lở loét. Trong tâm lý học Phật giáo, lậu hoặc có nghĩa chất độc “được chảy ra” từ phần sâu kín của ý thức làm cho tâm bị ô uế và trí khôn cũng bị ảnh hưởng theo. Nó là chất độc của tâm. Đây là thuật ngữ trong văn hệ Nguyên Thủy, đồng nghĩa với Tập khí trong văn hệ Phát Triển. Thuật ngữ này bao gồm nhiều nghĩa, chỉ những năng lực đam mê tác động trong tâm chúng sinh, đưa đến dính mắc và vướng mắc các thứ dục lạc trên thế gian. Trong tiếng Việt và tiếng Anh không có từ nào đồng nghĩa, nên phải kể ra hết những đặc tính của từ *Āsava* : 1) Sự ô uế, như bản (*taints*), 2) Sự làm ô uế, làm như bản (*defilements*), 3) Điều thối nát, đồi bại (*cankers, corruption*), 4) Chất say (*intoxicants*), 5) Sự mê đắm (*infatuations*), 6) Sự ghiền, nghiện, mê say (*addictions*), 7) Điều xấu xa (*cancers*), 8) Tính ghiền, nghiện, ham mê (*manias*), 9) Chất độc ghiền (*the intoxicating manias*).

16. Ái, Ái dục, Khát ái, khát dục: P: *tāṇhā*: Skt: *trishṇā* craving desire, longing, drought & thirst: sự đòi hỏi, lòng khát

khao ham muốn để được thỏa mãn ngũ quan về điều gì đó thuộc phạm vi tiền bạc, sắc dục hay thú vui nhục dục, danh lợi, ăn uống và ngủ nghỉ. Nó là yếu tố căn bản của phiền não và khổ đau, và là nguyên nhân chủ yếu của sự tái sinh triền miên. Trong dục lậu, ái dục là thành phần quan trọng nhất. Bằng sức định kiên cố hoặc bằng trí huệ Ổ thấu suốt chân tướng vạn pháp, con người mới hy vọng đào thải được bản năng này.

Trong thuyết Duyên Khởi (*paṭicca-samuppāda*). Ái hay Khát ái là mắt xích thứ 8: Thọ duyên khát ái (*vedanā-paccayā- tanhā*) khát ái duyên thủ (*tanhā-paccayā-upādānam*). Đây là sự Khát Ái hay là sự Khao khát ham muốn do sự tác động của sự cảm nhận (thọ). Nó là một năng lực thuộc bản năng vô cùng hùng mạnh của con người, luôn luôn tiềm tàng trong mỗi người và là nguyên nhân chính của phần lớn điều bất hạnh trong cuộc đời.

17. Vô thường: P: *annica: impermanence*. Vô thường chỉ cho sự kiện rằng không có vật gì thường hằng ở khắp mọi nơi trong vũ trụ mà ta thấy được, không có đối tượng vật chất thường hằng, không có niệm, ý niệm (*ideas*) hay tri giác thường hằng, không có qui luật thiên nhiên thường hằng, và không đức tin (*belief*) hay hệ thống đức tin thường hằng. Tất cả đều thay đổi trong từng phần ngàn giây thời gian; không có một ngoại lệ nào mà không thay đổi trong vũ trụ. Đó là qui luật vô thường của tất cả hiện tượng (vạn pháp) mà đức Phật Thích Ca đã chứng nghiệm và công bố trong Tam Pháp Ấn của Ngài là Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã.

Tu thiền mà không nắm được nguyên tắc vô thường của vạn pháp, tâm khó thoát khỏi dính mắc và chấp trước. Vì ta cứ thấy tất cả hiện tượng đều thật có và thường hằng. Từ đó dễ đưa đến bệnh bảo thủ, chủ quan, và độc tài. (x.t. Tập Ba, Bài Tam Pháp Ấn).

18. Khổ: Trong Phật giáo, Khổ có nhiều nghĩa: 1) đau đớn, cảm thấy đau đớn, đau khổ, 2) tính bất toại nguyện, sự bất toại nguyện, 3) sự xung đột, 4) “bệnh”: P: *dukkha*: 1) *pain, painful feeling*, 2) *suffering, the unsatisfactory nature, the unsatisfactoriness*, 3) *the conflict*, 4) *“disease.”* Thí dụ, khi những điều gì ta tha thiết mong cầu, đặt trọn niềm hy vọng vào đó mà không được, ta liền cảm thấy đau khổ. Khi những người thân thương, quý kính của ta bất thần từ giả cõi đời hay bị nạn tai, ta cũng cảm thấy đau khổ. Khi bị người yêu bội bạc, ta cũng đau khổ. Đây là những sự bất toại nguyện. Trong tiến trình hình thành bất toại nguyện đó, nội tâm ta xảy ra sự xung đột. Ngoài ra, khi tu đạt được kết quả gì đó, rồi ta cứ bám chặt vào kết quả đó, không chịu tiến lên. Đây là bệnh. Phật gọi sự bám chặt này là “khổ.” Nói về Khổ, Phật thường so sánh khổ rộng lớn như đại dương. Mục đích đi giáo hóa của Ngài là nhắm hướng dẫn chúng sanh thoát ra khỏi biển khổ. Trong Bốn Chân Lý Cao Thượng, quen gọi là Tứ Diệu Đế, Khổ được nâng lên hàng đầu, gọi là Khổ Đế. Gồm 5 nhóm: 1) Bốn khổ lớn là sanh, già, bệnh, chết. 2) Xa cách người thân yêu, quý kính. 3) Không toại nguyện những điều mong cầu. 4) Chấp trước vào thân suy thịnh của ta cũng làm cho khổ. 5) Gần gũi hay sống chung với người, với vật, với cảnh mà mình không ưa thích cũng đưa đến khổ. Và Con Đường đưa đến diệt khổ là Bát Chánh Đạo. (x.t. Tập Ba Bài Tam Pháp Ấn và bài Tứ Diệu Đế.)

19. Vô ngã: P: *anattā*; Skt: *anātman*: *no-self, not self, non-ego. selflessness, nonsubstantiality*. Không có cái Ta hay “không có thực chất tính.” “Vô ngã” là một trong Ba Đặc tính của tất cả hiện tượng trên thế gian được Phật xếp vào bài pháp gọi là Tam Pháp Ấn (P: *tilakkhaṇa*; Skt: *tilakṣaṇa*: *three characteristics or three characteristics of all phenomenal existence*). Hai đặc tính kia là Vô thường và Khổ. Đây là sự giải thích của đức Phật về sự hình thành hiện tượng trên thế gian hay sự lập thành đơn vị vật chất

vốn không có thực chất tính. Đức Phật cho biết rằng trong bất kỳ hiện tượng nào trên thế gian hay trong vũ trụ cũng đều không có thực chất tính. Tất cả hiện tượng gồm nhiều thành phần, và mỗi thành phần đều tùy thuộc lẫn nhau: “cái này có, nên cái kia có,” gọi là duyên sinh. Không có vật nào có thực chất tính. Phật gọi là “vô ngã.” Ngoài ra trong Kinh Vô Ngã Tướng, đức Phật cũng đã giải thích rõ về thực chất cái “ngã” chỉ là sự hợp thành của 5 nhóm, gọi là Ngũ Uẩn. Trong mỗi uẩn đều trống không. (x.t Tập Ba, Bài Tam Pháp Ấn).

20. Làm chủ được cảm thọ. Làm chủ được cảm giác. Đây là điều đặc biệt nhất trong Phật giáo. Nó là nền tảng của học thuyết Không trong Phật giáo Phát Triển.

21. Biết như thật: như thật tri: biết đúng như cái hiện có: P: *yathābhūta-ñāṇa: the knowledge of the thing or object as it is; knowledge in accordance with reality; knowledge of the true reality, knowledge of suchness.* Trong trạng thái biết như thật không có tư duy biện luận, không có trí năng, không có suy luận, không có ý (*mano: mind*) trong đó mà chỉ có tánh biết. Nó là điều cần thiết của ngộ đạo. Thuật ngữ này xuất hiện trong hệ kinh Nguyên Thủy *Nikāya*, có nghĩa sự kiện, sự vật hay đối tượng nếu có thì biết có, nếu không có thì biết không có; vật thể nào, biết y như thể đó; không có thêm, bớt, không có sự xung đột nội tâm, gọi là “biết như thật.” Như kinh nói: “Cái gì hiện hữu biết nó hiện hữu, cái gì không hiện hữu, biết nó không hiện hữu.” (*santam vā atthi ’ñassati asantam vā natthi ’ tiñassati*).

Trên thực tế, nếu đạt được biết như thật, xem như tánh giác đã hiển lộ. Vì chỉ có tánh giác mới biết như thật, biết không thêm bớt. (x.t. Tập 3, bài Quán). Thấy biết như thật: như thật tri kiến: sự biết rõ trạng thái có thật của các pháp.

P: *yathābhūta-ñāṇa-dassana: the comprehension of the actual state of things.*

22. Phàm tình: *worldly emotions:* xúc cảm phàm tục, xúc cảm theo thói thường trong thế gian như tham lam, sân hận,

si mê, ngã mạn, tà kiến, tật đố, oan trái, oán thù. Thông thường trong thế gian thường kể 7 thứ xúc cảm như Mừng (Hỷ)= Joy/ Happiness, Giận (Nộ)= Anger, Buồn (Bi) = Sorrow, Sợ (Úy) = Fear, Yêu (Ái) = Love, Ghét (Ó) = Hate, Muốn (Dục) = Lust/Desire. Khi một người tu thiền chưa được phát triển trí huệ hay chưa được định sâu, phàm tình vẫn còn len lỏi biểu hiện trong phong thái nói năng, đi đứng của họ. Trên căn bản, phàm tình được hình thành từ nơi tập khí hay lậu hoặc do sự tiêm nhiễm của 6 căn với 6 đối tượng bên ngoài từ những kiếp quá khứ đến kiếp hiện tại. Vì thế, phàm tình chỉ có thể chuyển hóa hay đào thải thông qua sức định và trí huệ.

23. Vọng chấp: *clinging to falsehood*: chấp vào sự hư giả cho là thật; đồng nghĩa với điên đảo. Thí dụ, xem thân này là thật có và bất diệt, chứ không thấy thân này tạm bợ và không thực chất tính; xem những lời đồn đãi là thật có, chứ không biết trong đó có ngầm tạo ra một âm mưu tuyên truyền với mục đích bất chính, đây gian ác để phá hoại người hay tổ chức nào.

24. Phương tiện thiện xảo: *skillful means, means of success*. Phương tiện khéo léo, phương tiện thành công, bao hàm những khả năng và kinh nghiệm đặc biệt của vị thiện tri thức hay của người đứng ra hướng dẫn người khác tu tập. Những phương tiện này là tài năng sáng tạo của người đã có nhiều kinh nghiệm trên đường tu hay đã tự nội chứng. Riêng Phật có rất nhiều phương tiện thiện xảo, vì Ngài có nhiều thần thông và những năng lực siêu phàm khác như Phật Nhân, Huệ Nhân và Pháp Nhân. Vì thế, khi giảng pháp, người nghe tiếp thu dễ dàng.

25. Tính khí: đặc tính và khí chất: P: *anusāsantī-pāṭihāriya*: *The character and temperament*: Đồng nghĩa với căn tánh. Tùy theo nghiệp riêng biệt của từng người, trong mỗi con người đều có đặc tính và khí chất khác nhau. Khi

đi giáo hóa, Phật biết được tính khí của từng người, vì thế pháp do Phật nói ra, người nghe đều thu nhận dễ dàng.

CHÚ THÍCH CỦA CHƯƠNG MỘT

ĐOẠN 3 CHÚ THÍCH

1. Ba mươi hai tướng đặc biệt của đức Phật:

- 1) Lòng bàn chân đầy và bằng phẳng.
- 2) Lòng bàn chân có hình bánh xe, đủ 1.000 xoáy ốc
- 3) Ngón chân thon và dài.
- 4) Ngón tay thon, dài như búp măng.
- 5) Mu bàn chân cao, đầy.
- 6) Mắt cá bàn chân không lộ ra.
- 7) Hai mắt cá ở bàn chân nhỏ.
- 8) Lông trên thân thể đều mọc hướng lên trên.
- 9) Ngón tay, ngón chân liền nhau như chim nhận chúa.
- 10) Chân tay mềm mại.
- 11) Da thịt mịn màng.
- 12) Lông trên thân và tóc trên đầu xoắn tròn về bên phải.
- 13) Bắp đùi như nai chúa.
- 14) Âm tàng như mã vương.
- 15) Thân hình thon, cao.
- 16) Đứng thẳng, hai tay chắm quá đầu gối.
- 17) Thân màu vàng giống như hoàng kim.
- 18) Bảy chỗ bằng phẳng và đầy đặn: hai bàn tay, hai bàn chân, hai vai và cổ.
- 19) Nửa thân mình trên lớn như thân mình sư tử.
- 20) Quai hàm như sư tử.
- 21) Xương sống thẳng bằng.
- 22) Hai vai liên tiếp qua cổ đều bằng phẳng

- 23) Có đủ 40 chiếc răng, trong, trắng, nhỏ, đều, và khít.
- 24) Tiếng nói đáng ưa như trời Phạm thiên. Âm thanh trong trẻo như tiếng chim “Ca lãng tần già”
- 25) Lưỡi kéo ra dài chấm chân tóc trên trán.
- 26) Mí mắt dài, rộng như mí mắt trâu chúa.
- 27) Mắt màu xanh lóng lánh.
- 28) Đỉnh đầu có nhục kế tròn, cân đối, tóc xoáy về hướng phải.
- 29) Giữa khoảng lông mày có những sợi lông trắng, xoáy tròn về hướng phải.
- 30) Hàm dưới như hàm sư tử.
- 31) Hai nách đầy đặn.
- 32) Gót chân tròn, đẹp.

2. Vị Hoàng đế của thế giới: P: *Rāja Cakkavattin* = *World Emperor*.

3. Lễ Hạ điền: lễ cày xới đất: *the Ceremonial Plowing of the land*.

4. Hương chiên đàn: trầm hương.

5. Kāsi: Một tỉnh thuộc miền Trung Ấn độ, ngày nay là Benares. Nơi đây đã nổi tiếng về hàng lụa tốt.

6. Nội y: áo lót bên trong: P: *antaravāsako: an undergarment*.

7. Thượng y: Tầm vải, y quần bên ngoài: P: *sanghāti: a robe*.

CHÚ THÍCH CỦA CHƯƠNG HAI

ĐOẠN 1

CHÚ THÍCH

1. Phạm hạnh: Thánh hạnh hay Hạnh sống trong sạch. P: *Brahmacāriya*: the Holy Life or Pure Life. Thuật ngữ chỉ đời sống trong sạch, thanh tịnh của tu sĩ hay cư sĩ đã tự phát tâm nghiêm chỉnh ứng dụng giới luật mà vị ấy tự nguyện thực hiện trong đời sống hằng ngày cho đến khi từ giã cõi đời. Giá trị Phạm Hạnh giúp con người nghiêm trì được giới luật, tâm trở nên trong sạch, thánh thiện và cuối cùng tiến đến giải thoát tâm thế tục: không còn bị dính mắc vào các điều ác như đồ kỵ gièm pha, ghen ghét, thù hận và ác độc trong lời nói, trong hành động. Đối với Thiền, Phạm hạnh giúp người hành thiền dễ đạt được tâm định, vì tâm không duyên theo sáu trần, không còn bị chuyện thị phi lôi cuốn.

2. Vương y: áo quần của vua chúa: regal clothes.

3. Vô Sở Hữu Xứ: Pāli: *Ākiñcaññayatana* = the Base of nothingness. “Chỗ không có gì.” Đây là trạng thái tâm thức thiền gia cảm nhận “không có gì” chung quanh mình trong lúc tọa thiền cũng như sau khi xả thiền. Trong tiến trình này, mặc dù tâm không rối loạn, không dao động trước các đối tượng, trái lại vẫn có mặt tự ngã và ý thức. Vì vô sở hữu xứ là loại định do ngã-thức hay cái Ta-ý thức tạo nên. Trong đó ngã và pháp đều có mặt. Đó là có pháp VSHX và có người thực hành để đạt được pháp đó. Trong trường hợp này, niệm biết không lời vẫn chưa xuất hiện. Chính vì thế, đức Phật nhận thấy loại định này không đưa đến thoát khỏi ảo tưởng, ly tham, cũng không đạt được đoạn diệt, an tịnh, thượng trí, và giác ngộ.

4. Phi tướng phi phi tướng: P: *N'eva saññāyatana: the state of neither-perception nor non-perception*. Trạng thái không tri giác mà cũng không không tri giác hay hoàn toàn không nhận thức điều gì đối với môi trường chung quanh. Trong lúc đó niệm biết rõ ràng không xuất hiện. Phật nhận thấy loại định này cũng không đưa đến thoát khỏi ảo tưởng, ly tham, cũng không đạt được đoạn diệt, an tịnh, thượng trí, và giác ngộ. Vì thế, Ngài không chấp nhận loại thiền này. Sau đó Ngài tự tìm ra phương thức thiền khác mà Ngài đặt trọng tâm vào cái Vô Sanh hay Vô sanh trí.

5. Thiền Yoga: Thiền do Ngài *Patañjali* thiết lập, trước thời Phật khoảng trên 500 năm. Về định, trong Thiền này thiết lập 4 tầng định vô sắc. Thuật ngữ trong Yoga gọi loại định này là sự Đạt Được 4 Vô Sắc (*Arupāsamāpati = the Four Formless Attainments*). Tầng thứ nhất là Không vô biên xứ hay Phạm vi Không gian vô biên [*Akāsānañcā-āyātana: the Sphere of Infinite Space*], tầng thứ hai là Thức vô biên xứ hay Phạm vi Ý thức vô biên [*Viññānañcāyātana: the Sphere of Infinite Consciousness*]. Thứ ba là Vô sở hữu xứ, thứ tư là Phi tướng, phi phi tướng xứ.

Trước khi thành đạo, Phật đã thành tựu hai chi Thiền Yoga là Vô sở hữu xứ định và Phi tướng, phi phi tướng xứ định. Sau đó, Phật bỏ loại Thiền này vì nó không giúp Phật đạt được giác ngộ và giải thoát tối hậu.

Trong Kinh Tiểu Bộ, số 80, tr. 265-266, Phật cũng cho biết vượt qua 4 thiền nói trên, đến chỗ tâm bất động, tức tâm tathā, mới đoạn tận khổ đau. (x.t. BLKTN trong Tập 3, mục các loại Định trong Thiền Yoga).

6. Tìm cầu vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ: tìm cầu trạng thái tối cao an tịnh siêu phàm = *seeking the supreme state of sublime peace*. Nói theo ngôn ngữ của đức Phật, đây là sự tìm cầu cái Vô Sanh, vì từ nơi cái Vô Sanh mới đưa đến giác ngộ, giải thoát hay trạng thái Niết Bàn. Còn nói theo ngôn ngữ của Tổ Đạt Ma, đây là sự tìm cầu

Tánh Giác. Trong tánh giác có 4 cơ chế: tánh thấy, tánh nghe, tánh xúc chạm, và tánh nhận thức biết. Trong 4 tánh đó, tánh nhận thức biết là cơ chế làm cho Phật tánh được phát huy. Phật đã thành đạo qua tánh này. Trong lúc 3 tánh kia: thấy, nghe, xúc chạm đều qua thực hành bằng giác quan. Còn tánh nhận thức, qua thực hành bằng trạng thái tâm hoàn toàn tĩnh lặng.

7. Luật: điều ngăn cấm = *discipline*. Đây là điều ngăn cấm được nêu lên trong nội quy của một đoàn thể tôn giáo, với mục đích giúp người tu gìn giữ thân, lời, ý được thanh tịnh; hạn chế được những sai trái, có ảnh hưởng đến nghiệp bất thiện, và gây chướng ngại sự điều phục tâm. Tất cả người tu theo đạo Phật đều có số giới luật qui định riêng biệt để gìn giữ.

8. Kẻ có trí: người khôn ngoan, người thông minh = *a wise man; an intelligent man*. Phật dùng từ này để nói lên người đã có sự tỉnh ngộ, hướng đốn tâm linh, và đã có kinh nghiệm thiền định, hơn là người chỉ chuyên chú vào tín ngưỡng tôn giáo, tin theo truyền thống, và cũng không có kinh nghiệm thiền định. Phật xem 2 vị thầy cũ của Phật là người có trí.

9. An trú: ở, trụ = *abide, stay, dwell*.

10. Ta-ý thức: *the I-consciousness*. Đây là ý thức do tự ngã làm chủ thể. Đối nghịch với cái tự biết (*the self-awareness*), do “Ông chủ,” “tự tánh” hay “chân ngã làm chủ thể.” Người nào cái Ta-Ý thức càng mạnh, việc tu thiền càng gặp chướng ngại, vì tâm ngôn không bao giờ yên lặng.

11. Không hướng đến yểm ly: không hướng đến sự tỉnh cơn mê hay sự hết ảo tưởng = *does not lead to disenchantment*. Thuật ngữ này mô tả hai pháp Thiền Vô sở hữu xứ (VSHX) và Phi tướng phi phi tướng xứ (PTPPT) vẫn còn nằm trong vòng ảo tưởng, tức là do ảo tưởng tạo ra các trạng thái tâm phù hợp theo nội dung “không có gì” và “không tri giác cũng không không tri giác.”

12. Ly tham: sự lìa khỏi tham vọng = *dispassion*. Thuật ngữ mô tả hai pháp Thiền VSHX và PTPPT vẫn còn tùy thuộc vào sự ước muốn của tâm để đạt được hai trạng thái của hai loại Thiền nêu trên, chứ chưa thoát khỏi lòng ham muốn.

13. Đoạn diệt: sự chấm dứt = *cessation*. Đây là sự chấm dứt lậu hoặc, nhân tố của tái sinh triền miên. Thuật ngữ mô tả hai pháp Thiền nêu trên không có khả năng diệt tận lậu hoặc để đi đến chấm dứt tái sinh.

14. An tịnh: *peace*. Thuật ngữ mô tả hai pháp Thiền nêu trên không giúp tâm tránh được sự dao động.

15. Thượng trí: trí cao hơn, sự hiểu biết cao hơn: P: *adhipaññā*: *higher wisdom or higher knowledge, insight, understanding*. Đây là thứ trí (*ñāṇa*) đặc biệt gồm những năng lực nhận thức (*cognition*) và trí huệ (*wisdom*), trong đó không có mặt trí năng. Với trí này, ta biết rõ ràng về bản thể hiện tượng tâm và vật chất. Trí này được phát sinh nhờ sức định kiên cố hay định sâu. Với hai tầng định mà đức Phật đã thành tựu, Ngài nhận thấy thượng trí của Ngài vẫn chưa phát sinh. Do đó Ngài mới từ bỏ hai pháp Thiền VSHX và PTPPTX. Từ này thường được kết hợp với thượng tâm (*adhicitta*) thượng giới (*adhisīla*). Đồng nghĩa với thắng trí. (xem Thắng trí).

CHÚ THÍCH CỦA CHƯƠNG HAI

ĐOẠN 2 CHÚ THÍCH

1. Khổ hạnh: P: *Tapo: Austerity, Self mortification*. Với Phật giáo, khổ hạnh cực đoan, chuyên hành khổ xác thân mình như sống lửa thê, sống theo hạnh thú vật như chó, bò;

ăn uống dơ bẩn, nhịn ăn v.v...là một lỗi tu sai lầm, tuy tác dụng của nó có khả năng đưa đến chiến thắng ác hạnh và bất thiện pháp nhưng không đưa đến giác ngộ và giải thoát. Phật đã kinh nghiệm điều này, nên khi giảng về khổ hạnh, Phật chủ trương khổ hạnh theo Thánh đạo, thanh tịnh, không khốc liệt, không sống tự hành khổ mình, không mong cầu được người khác khen tặng để được cung kính cúng dường. Người thực hành khổ hạnh thanh tịnh phải biết rõ mục đích khổ hạnh là để ngăn chặn sáu căn không tham đắm dục lạc, chuyên lo tọa thiền để rèn luyện tâm trở nên thuần tịnh, không còn sân hận, ngã mạn, tà kiến, oan trái, tật đố, và oán thù; phát triển 4 vô lượng tâm là từ, bi, hỷ, xả, và phát triển trí tuệ...Cho đến khi đạt được thiện tâm thì không cần áp dụng khổ hạnh nữa.

Trong Kinh Trung A Hàm 1, Kinh Ni Kiền, tr. 194, Phật đưa ra thí dụ về vị Tỷ kheo suy nghĩ nếu tinh cần khổ hạnh mà pháp bất thiện bị tiêu diệt, thiện pháp sinh khởi, thì ta hãy tinh cần khổ hạnh. Nhưng sau khi bất thiện pháp bị tiêu diệt, thành tựu thiện pháp, vị ấy không cần khổ hạnh nữa. Nếu tiếp tục khổ hạnh thì sai.

Ngoài ra, trong Kinh Trường A Hàm 1, Kinh Du Hành, tr. 92, Phật nói có 7 pháp làm tăng trưởng Chánh Pháp, trong đó “Nỗ lực tu khổ hạnh” được Phật xếp vào pháp Thứ Năm, và trong Kinh Sur Tử tr. 174-175, Phật giải thích rõ ý nghĩa khổ hạnh phù hợp theo Thánh đạo, và khổ hạnh hạ tiện. Trong đó, Phật tự xưng Ngài là người khổ hạnh. Cũng trong Kinh Trường A Hàm 1, Kinh Tán Đà Na, tr. 370-384, Phật giảng rõ về 2 thứ khổ hạnh cấu uế và thanh tịnh cho cư sĩ Tán Đà Na (*Sandhana*) nghe. Khổ hạnh cấu uế thì nên từ bỏ, khổ hạnh thanh tịnh nên duy trì.

2. Pháp thượng nhân: Trạng thái siêu nhân: *superhuman states*. Các nhà tu khổ hạnh vào thời cổ ở Ấn độ cho rằng bằng những hình thức khổ hạnh, nếu người tu áp dụng

nghiêm chỉnh, họ sẽ đạt được trạng thái siêu nhân, một trạng thái mà người phàm phu không thể đạt được.

3. Trí kiến thù thắng: biết và thấy xuất chúng: *distinction in knowledge and vision*.

4. Thánh trí tuệ: trí huệ cao thượng, trí huệ của bậc thánh: *noble wisdom*. Trí tuệ này không dính mắc. Nó tương đương với thấy biết, nghe biết, chực chạm biết như thật, và tuệ tri như thật, hay nhận thức như thật. Nói chung, thánh trí tuệ này được đặt trên nền tảng như thật tri kiến.

5. Tinh cần: cố gắng, siêng năng: P: *padhāna*: *energetic effort, exertion, striving*.

6. Tinh tấn: cũng gọi Tấn: sự nỗ lực, sự hăng hái, dũng cảm chịu đựng, tính kiên cường: P: *viriya*; Skt: *vīrya*: *vigor, exertion, fortitude, virility*. Năng lực thứ hai trong ngũ lực.

7. Khinh an: sự yên tĩnh, sự lặng lẽ, thanh thản: P: *passaddhi*; Skt: *prasrabdhi*: *tranquillity, calmness, serenity*. Nó cũng là một Chi trong Thất Giác Chi. Khinh an thường được mô tả trong một cặp: thân khinh an (*kāya-passaddhi*=*tranquillity of body*) và tâm khinh an

citta-passaddhi=*tranquillity of mind*). Khi trí năng tĩnh ngộ, thân tâm đều khinh an. Thân khinh an chỉ cho sự yên lặng của 3 uẩn: thọ uẩn (*vedanākkhandha*), tưởng uẩn (*saññakkhandha*) và hành uẩn (*saṅkhārakkhandha*). Trái lại tâm khinh an chỉ cho sự yên tĩnh của thức uẩn (*viññāṇakkhandha*).

Nói cụ thể: (1) Khi Thức (ý thức) không hoạt động, tâm được trạng thái khinh an. (2) Khi 3 nhóm cảm giác, tri giác, và sự đòi hỏi của thân yên lặng, thân được khinh an.

Thông thường cả hai trạng thái này mô tả kết quả thực hành của người đã có kinh nghiệm chánh niệm tĩnh giác hay tĩnh thức biết. Đối giao cảm bị tác động để tiết ra acetylcholine. Chính chất sinh hóa học này giúp người thực hành thiền kinh nghiệm sự khinh an của thân và tâm.

8. Thiền Nín thở: P: *Appānaka jhāna*: *The breathingless meditation*. Một phương pháp tập luyện trong Thiền Yoga.

9. Bàn tròn: bàn tọa: *the back-side*.

10. Khốc liệt: gây hại dữ dội: *racking*.

11. Tối thượng: cao nhất, tốt đỉnh: *the utmost*.

12. Không chứng: không đạt được: *to have not attained*.

13. Bạc Thánh: người có tài, có khả năng và đức hạnh hơn người bình thường: *the Holy ones*.

14. Đạo lộ: Con đường: *the Path*.

15. Hỷ lạc: P: *pīti-sukkhā*: *rapture and pleasure, or elation and comfort*. Trạng thái vui tươi và khoan khoái hay phấn chấn và dễ chịu/thoải mái. Kết quả nhờ tâm trong sạch và thực hành phương pháp duyên theo hơi thở liên tục bằng niệm biết không lời hay thầm nhận biết.

16. Ly dục: tách xa ra khỏi dục lạc: *secluded from sensual pleasures*. Khi thực hành thiền, không khởi niệm ham muốn đạt được thành quả nào. Nếu khởi niệm ham muốn đạt được, tâm sẽ không bao giờ yên lặng. Tác dụng của ly dục đưa đến ta làm chủ được Tâm.

17. Ly bất thiện pháp: lánh xa những trạng thái không lành mạnh hay những tư tưởng ác: *secluded from unwholesome states or evil thoughts*. Bất thiện pháp: trạng thái không lành mạnh; tư tưởng ác: P: *akusala dhamma*: *unwholesome states; evil thoughts*. Tham dục, Sân hận, Si mê là ba căn đế của Ác. Muốn có kinh nghiệm định, tâm người thực hành cần được trong sạch trước bằng cách không làm những chuyện phi pháp, không gây phiền não, khổ đau cho người, khi ngồi thiền ta mới tránh được những lo âu, những hối hận về việc làm của mình đối với người khác, việc khác trong thời gian trước đó. Tác dụng của ly bất thiện pháp đưa đến ta làm chủ được Tứ.

18. Cây diêm phù đề: cây jambu: cây hồng táo: *a rose-apple tree*.

19. Trú Thiền thứ nhất: trụ hay ở trong Thiền thứ nhất. Đây là cấp Sơ Thiền, một trong bốn cấp Thiền mà đức Phật đã tuần tự trải qua kinh nghiệm sau khi Ngài từ bỏ phương

pháp khổ hạnh. Cấp thứ nhất đạt được sự khoan khoái và niềm vui thích, gọi là hỷ lạc (*rapture and pleasure*), dựa trên sự xa lìa dục lạc thế gian, ý nghĩ ác, và áp dụng phương pháp định niệm về hơi thở vào và ra. Vì thế, khi trú trong Thiền thứ nhất, nội tâm hành giả chưa được thuần nhất vì còn tầm và tứ. Tức là hành giả còn khởi niệm nói thầm và tự mình đối thoại thầm lặng về chủ đề Thở. Nói chung, trong tiến trình này, vọng tưởng còn tự động khởi lên.

20. Có tầm có tứ: Có tầm: có sự suy tư, ngẫm nghĩ, lý luận, sự nói thầm trong tâm, hay suy nghĩ bằng lời: P: *savitakka*; Skt: *savitarka*: *with pondering, reflection, reasoning, inner chatter of the mind, or verbal thinking*.

Có tứ: có phân tích tư duy, có tư duy biện luận, có đối thoại thầm lặng: *savicāra*: *with analytic thinking, discursive thinking, or with inner silent dialogue*.

Có tầm có tứ: có tư duy nghĩ tưởng, và có tư duy biện luận về đối tượng. Ở đây, đối tượng của tầm tứ là hơi thở và sự theo dõi hay nhớ đến hơi thở vào và ra dài, ngắn, sâu, cạn như thế nào. Tầm trong trường hợp này là khởi niệm suy nghĩ về hơi thở vào và ra. Tứ là tưởng tượng và quán sát hay phân tích những trạng thái hít và thở ra dài, ngắn, sâu, cạn.

21. Lạc thọ: cảm nhận an nhàn hay cảm nhận vui thích: P: *Sukha vedanā*: *comfort feeling or pleasurable feeling*. Trạng thái đạt được nhờ chú tâm duyên theo hơi thở vào và ra trong lúc tọa thiền với lưng thẳng đứng; không chú ý đến mọi hoạt động chung quanh. Trong tiến trình này, dopamine từ cuống não bị tác động để tiết ra, giúp người hành thiền kinh nghiệm được vui thích và an lạc.

CHÚ THÍCH CỦA CHƯƠNG BA

ĐOẠN 1 & 2
CHÚ THÍCH

1. **Chứng đạt:** đạt được: to attain.
2. **Thô thực:** thức ăn cứng: *solid food*.
3. **Cây Bồ đề:** Cây “Giác Ngộ”: *the “Enlightenment” tree*. Dưới gốc cây này, Phật đã thành đạo, nên cây này được gọi là cây “Bồ Đề.” Đây là cây *Pippala* (cũng viết là *Pippala*).
4. **Giác ngộ Tối thượng:** Giác ngộ cao nhất. *Supreme Enlightenment*. Đây là giác ngộ đưa đến giải thoát.
5. **Kiệt sử:** fetters: dây trói buộc tâm người chưa tỉnh ngộ hay chưa giác ngộ. Thông thường những sự trói buộc này do con người tiếp thu từ những sinh hoạt theo truyền thống: gia đình, đoàn thể, tôn giáo, và xã hội. (Trong Tập 4 có ghi rõ về 10 thứ kiết sử và Phật dạy cách chấm dứt các Kiết sử đó.)
6. **Nội chứng:** “bằng chứng hay chứng có bên trong”: *inner witness*. Thuật ngữ mô tả sự nhận ra rõ ràng (*realization*) đối tượng bên trong thân và tâm của thiền gia bằng sự nhận biết (*awareness*), chứ không bằng trí năng (*intellect*), cũng không bằng ý thức (*consciousness*). Đây là sự kinh nghiệm ngộ bên trong của thiền gia thông qua cách sử dụng giác quan để kích thích 1 trong 3 tánh trong cơ chế tánh giác. Cách này được gọi là phản xạ giác quan. Nếu thông qua tâm hay ý để kích thích tánh nhận thức, gọi là phản xạ thụ động. Từ này tương đương tiếng Anh là *inner realization*.
7. **Nội tĩnh nhất tâm:** “Tĩnh lặng bên trong với tâm thuần nhất.” = P: *sampasādanam cetaso ekodibhāvam* = internal

serenity with unity of the mind. Nội tĩnh nhất tâm là trạng thái tâm thuần nhất, trong đó không có suy tư ngẫm nghĩ và tư duy biện luận, chỉ có niệm biết không lời (*nonverbal awareness*); có đối tượng hay không có đối tượng cũng vẫn biết. Tâm thuần nhất (*cetaso-ecodibhāva-unified state of mind*) thường được nhiều Luận sư trong các Bộ phái Phật giáo dùng đồng nghĩa với “nhất tâm” (P: *citassa-ekaggatā-one pointedness of mind*).

Do đó, thuật ngữ nhất tâm này cần định nghĩa cho rõ. “Nhất tâm” trong tâm thuần nhất có nghĩa: chỉ có một tâm hay chỉ có niệm biết không lời; biểu tượng của tánh giác; đồng nghĩa với đơn niệm biết. Đây là cái biết toàn thể về môi trường hay đối tượng với trạng thái thuần tịnh và trong sáng. Trong đó không có người biết (chủ thể) và vật bị biết (khách thể), nhưng nó mang chủ thể tính (*subjectivity*). Vì chỉ có chính cái biết đó mà thôi. Để tạm gọi chủ thể tính, Thiền Phát Triển và Thiền Tông giả lập tên gọi chủ thể tính này là “Ông Chủ,” “Tự tánh” hay “Chân ngã.”

Nền tảng của định được đặt trên cơ sở tâm thuần nhất này. Người có thói quen sử dụng trí năng, ý thức hay suy nghĩ, không bao giờ kinh nghiệm được trạng thái nhất tâm hay tâm thuần nhất. Vì trí năng, ý thức và suy nghĩ là những trạng thái biết có chủ thể, khách thể, và lời nói, hay có người biết, vật bị biết (đối tượng), và tính phức tạp. Trong đó tâm luôn luôn di động và bị dính mắc vào hai bên.

Trong lúc đó, nếu hiểu nghĩa “nhất tâm” là cách tập trung tâm vào đối tượng thì nghĩa nhất tâm này trái với tâm thuần nhất. Nhất tâm này là chướng ngại lớn nhất của Định vì “ngã và pháp” vẫn còn thường xuyên xuất hiện trong tâm người thực hành thiền định. Tức là khi thực hành thiền định, người thực hành phải sử dụng ý thức để tập trung vào chủ đề hay đối tượng.

8. Tác ý: sự chú ý; sự chú ý của tâm, sự hoạt động của ý.
P: *manisikāra*; Skt: *manaskāra*: attention; attention of the

mind, mental activities. Thuật ngữ, chỉ sự dấy khởi niệm để làm việc gì do tự ngã chủ động. Nó là tác nhân tạo nghiệp: thiện hay bất thiện. Nó cũng là chướng ngại của thiền định.

9. Niệm biết không lời: *the wordless awareness*. Trạng thái biết đối tượng mà không có lời kèm theo trong lúc biết. Đây là chức năng biết của tánh giác. Phản nghĩa với niệm biết có lời của ý thức. Niệm biết không lời là nền tảng của định. Niệm biết có lời là nền tảng của quán.

10. Ngôn hành: cấu tạo lời nói của tâm: P: *vācī-saṅkhāra*: *verbal formation of the mind*. Đồng nghĩa với tâm ngôn (*mental chatter*) hay nói thầm (*whispering*), nói lầm bầm (*muttering*) trong não. Muốn dứt tâm, tứ, thiền gia chỉ cần làm chủ ngôn hành bằng những cách thực tập Chỉ biết, Thâm Nhận Biết, hay Không Nói Thầm Trong Não.

11. Vùng Phát ngôn: Từ thế kỷ 19 đến cuối thế kỷ 20, các nhà não học xem Vùng Broca là vùng Phát Ngôn (*Speech Area*). Nhưng từ các năm đầu thập niên 90, các nhà não học khám phá vùng phát ngôn nằm trên thùy đỉnh, và vùng Broca chỉ là vùng Giải Mã (*Decoding Area*) các tín hiệu thông tin truyền đến nó theo những đường mòn trong não.

12. Trú xả: trụ trong sự bình thản/thanh thản: P: *vihāraṭi-upekkhā*: *to dwell in equanimity*. Đây là tâm ở trong trạng thái bình thản thường trực. Sự vật thế nào, dù thấy biết, nghe biết, chạm biết, ngửi biết, nếm biết mà nội tâm không khởi lên niệm ưa thích hay không ưa thích, hoặc chán chê hay ghét bỏ. Đây là kết quả của Thiền thứ ba, nhờ tánh giác đã hiển lộ thực sự. Lúc bấy giờ trong 4 oai nghi thiền gia đều biết rõ ràng mà tâm ngôn không khởi dậy. Sáu mô thức tri giác riêng rẽ không tác động được tánh giác. Khi tâm ở trong trạng thái này, Thọ của bậc thánh đóng vai trò.

13. Chánh niệm tỉnh giác: sự chú ý tới và biết rõ ràng, hay biết đầy đủ: P: *sati ca sampajañña*: *mindfulness and clear awareness, or full awareness, or total awareness*. Đây là

sự biết rõ ràng nhưng không lời nói thầm về những điều gì mà ta đang thực hiện hay đang tiến hành. Trong sự biết đó hàm chứa sự thận trọng, sự cân nhắc và chi tiết về đối tượng, chứ không phải biết thoáng qua, biết hời hợt hay biết tổng quát. Đây là chức năng biết của tánh giác, không phải chức năng của ý thức. Trong trường hợp này, chữ *sati* được dịch là chánh niệm, vì nó đi kèm với *sampajañña* là biết đầy đủ hay biết rõ ràng, hoặc biết toàn thể.

14. Xả niệm: bình thân và chánh niệm: P: *upekkhā-sati: equanimity and awareness or mindfulness*. Đây là trạng thái tâm bình thân với niệm biết không lời. Kết quả của Thiền thứ ba.

15. Lạc trú: *dwell in bliss, dwell in comfort*. Lạc: sự hạnh phúc, sự dễ chịu. Lạc thuộc thọ uẩn. Lạc là sự thưởng thức của thân. Trú: ở trong hay trụ trong. Lạc trú: trụ trong sự dễ chịu. Đây là nhận biết của Thọ về sự dễ chịu hay an ổn của thân mà không có tâm ngôn xen vào trong đó. Kết quả này nhờ Bồ Tát đã làm chủ được tâm và tứ nên trạng thái hỷ không khởi lên, tâm ở trạng thái bình thân (*upekkhako*).

16. Sáu căn: *The six sense-organs*. Thuật ngữ, chỉ sáu giác quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý.

17. Sáu trần: *The six objects of sense, or the six objects of the mind*. Thuật ngữ, chỉ sáu đối tượng của sáu căn hay sáu đối tượng của tâm, gồm sắc trần (*the visual object*), thanh trần (*the audible object*), hương trần (*the odouriferous object*), vị trần (*the sapid object*), xúc trần (*the tactile object*), và pháp trần (*the mental object, or cognizable object*).

18. Tâm sở: P: *cetasika: mental factors, mental actions*. Yếu tố tâm hay tác dụng của tâm. Đây là những sắc thái tâm được biểu lộ ra ngoài thân và lời hay ngôn ngữ. Nói chung, tâm xúc cảm thuộc tâm sở. Thí dụ, gương mặt biểu lộ buồn, vui, thương, ghét, oán hận, khổ đau...Lời nói mang những nội dung ác độc, chua cay, dịu hiền, ngon ngọt hay

sân hận... Phật xếp Thọ, Tướng, Tư, Xúc, Tác Ý thuộc tâm sở.

19. Ý hành: P: *mano-sañakhāra: mental conformation or creation of the mind, or mental function*. Sự cấu tạo của tâm hay sự sáng tạo của tâm hay cái dụng của tâm do sự hoạt động của Thọ và Tướng lập thành những mạng lưới khái niệm. Thí dụ, tất cả hiện tượng thế gian đều không thật mà tâm cho là thật, rồi từ đó sinh ra chấp trước, đưa đến đấu tranh, giành giật, hơn thua để bảo vệ quyền lợi; tạo ra muôn ngàn điều điên đảo, thiện, ác để thỏa mãn nguyện vọng của vọng tâm. Do đó, Ý hành là nguồn cội của phiền não và đau khổ, cũng là chướng ngại của định.

Thành phần: - Ý hành gồm Thọ và Tướng (tri giác hay những khái niệm). Trong từng định thứ ba, ý hành không động. Đó là Thọ và Tướng không hoạt động. Nó không phải là trạng thái Diệt thọ tướng định. Vì trong trường hợp này người thực hành vẫn thường biết rõ ràng. Phật gọi là chánh niệm tỉnh giác.

20. Thân hành: P: *kāya-saṅkhāra: "the bodily formation," bodily actions, including behavior, conduct, and deportment*. Hành động của thân, gồm 1) phong thái: 2) hạnh kiểm: 3) thái độ: đi, đứng, ngồi, nằm.

Trong thiền định, thân hành được xếp ngang bằng với hơi thở vào ra. Nếu kinh nói “thân hành không động” thì đó là trạng thái hơi thể tự động rơi vào yên lặng. Thuật ngữ gọi là “tịnh tức”. Người thực hành thiền lúc đó kinh nghiệm nhận thức biết không lời về môi trường chung quanh rất rõ ràng. Nếu có may ghi nhận nhịp thở người đó thì nhịp thở sẽ hiện lên màng ảnh như sợi chỉ kéo dài thẳng băng, tương đương sóng não thuộc dạng delta.

21. Nam Nhạc Hoài Nhượng: Thiền sư Trung Hoa, tên Hoài Nhượng, ở Nam Nhạc (677-744), đệ tử Lục Tổ Huệ Năng, thầy của Mã Tổ Đạo Nhất (709-788). Khi ở tại Chùa Bát Nhã, núi Hoành Nhạc, sư thấy Đạo Nhất hằng ngày ngồi thiền, Sư đến hỏi:

- Đại đức ngồi thiền để làm gì ?

Đạo Nhất thưa:

- Để làm Phật.

Sau đó, Sư lấy một cục gạch, đến trước am Đạo Nhất, ngồi mài. Đạo Nhất thấy lạ, hỏi:

- Thầy mài gạch để làm gì ?

Sư đáp:

- Mài để làm gương.

Đạo Nhất ngạc nhiên:

- Mài gạch đâu có thể thành gương được ?

Sư hỏi gặng lại:

- Thở thì ngồi thiền làm sao thành Phật được ?

Đạo Nhất kinh hải hỏi:

- Vậy làm thế nào mới phải ?

Sư hỏi:

- Như trâu kéo xe, nếu xe không đi, đánh xe là phải hay đánh trâu là phải ?

Đạo Nhất lặng thinh. Sư nói tiếp:

- Người học ngồi thiền hay học ngồi Phật ? Nếu học ngồi thiền, thiền không phải ngồi, nằm. Nếu học ngồi Phật, Phật không có tướng nhất định. Đối pháp không trụ, chẳng nên thủ, xả. Người nếu ngồi Phật, tức là giết Phật. Nếu chấp tướng ngồi, chẳng đạt ý kia.

(Trích trong Trung Hoa Chư Thiền Đức Hành Trạng, tập 1, tr. 26-27, Thiền sư Thanh Từ soạn dịch.)

22. Tam minh: P: *Tivijjā*; Skt: *trividyā*: *The Threefold knowledge; The Three Insights - applied to Buddha*. Thuật ngữ chỉ 3 loại trí mà đức Phật Thích Ca đã được khi thành đạo.

1) Túc mạng minh: Trí biết những tiền kiếp của mình hay sự nhớ những tiền kiếp: P: *Pubbe-nivāsānussati-nāṇa*: *Knowledge of one's own former births, or remembrance of his former lives, the recollection of past lives*. 2) Thiên nhãn minh: Trí thấy sự mất và tái sinh của chúng sinh khác *Cutupata-nāṇa*: *knowledge of the passing away and the rebirths of other beings*. 3) Lậu tận minh: Trí đạt được sự đào thải toàn bộ

lậu hoặc: P: *Āsavakkhaya-ñāṇa*: Knowledge that achieves the total eradication of all addictions or taints, knowledge of the destruction of the taints. Về sau, tam minh này được phát triển thành lục thông (sáu thần thông): (P: *chḷabhiñṇā*: the six-fold psychic-knowledge)

23. Canh: P: *yāma*: watch: Khoảng thời gian ngắn của một phần trong một đêm được bắt đầu từ 7 giờ tối đến 3 hay 4 giờ sáng. Thuở xưa người Hy Lạp chia thời gian trong một đêm làm 3 canh. Người Hebrews chia làm 4 canh. Tại Trung Hoa chia một đêm làm 5 canh. Mỗi canh kéo dài 2 tiếng đồng hồ. Thí dụ, canh một, từ 7 giờ đến 9 giờ tối. Tại Ấn độ, chia làm 3 canh: Canh đầu (*paṭhama-yāma*: first watch), canh giữa (*majjhima-yāma*: middle watch), và canh cuối (*pacchima-yāma*: last watch). Mỗi canh kéo dài 3 tiếng đồng hồ. Thí dụ, canh một, từ 7 giờ đến 10 giờ tối.

24. Dục lậu: P: *kāmāsava*; the intoxicants or sensuous delight, or the taints of sense-pleasure. Lậu hoặc ham muốn các thứ thêm khát của ngũ quan và ý căn.

25. Hữu lậu: P: *bhavāsava*: the taints of becoming, or being, the intoxicants of lust of life or desire for rebirth. Lậu hoặc ham muốn những tình trạng sống hay cảnh giới sống trong tương lai trong kiếp này hoặc trong kiếp sau.

26. Vô minh lậu: P: *avijjāsava*: the taints of ignorance. Lậu hoặc ngu si, không sáng suốt cho dù có những bằng cấp cao trong xã hội, vì không nắm được những nguyên lý vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã trong tất cả hiện tượng thế gian, nên tâm trí luôn luôn bị dính mắc vào hiện tượng thế gian.

27. Tâm định tĩnh: bare cognition of mind. Tâm nhận thức trống rỗng.

28. Không cấu nhiễm: unblemished. Không vết nhơ.

29. Nhu nhuyễn: malleable. Dễ uốn nắn. Trạng thái tâm đã được thuần.

30. Hoại kiếp: P: *vivaṭṭakappa*: An aeon of destruction. Hoại: vivaṭṭa: sự thoái hóa (devolution), sự tiêu diệt

(destruction). Kiếp: P: *kappa*; Skt: *kalpa* = An aeon of the “world-cycle.” *Kappa* hay *Kalpa* được các nhà sư Trung Hoa dịch âm là kiếp ba, gọi tắt là kiếp. Thuật ngữ “kiếp” được dùng để chỉ thời gian “cố định” của đời sống cá nhân và vũ trụ; cũng được xem như chu kỳ thời gian hay “tuổi thọ của con người và thế giới.” (xt Kiếp trong BLKTN). Hoại kiếp: kiếp hoại diệt của thế gian (an aeon of destruction of the world). Thuật ngữ này dùng để chỉ cho chu kỳ thoái hóa hay hoại diệt của thế gian (used to denote a devolving or destructive cycle of the world-period).

31. Thành kiếp: P: *saṁvattakappa*: An aeon of world-formation. Thời gian vô tận của sự thành lập thế gian.

32. Hạ liệt: *inferior*. Kẻ thấp hèn trong xã hội.

33. Kẻ cao sang: *superior*. Người cấp cao trong xã hội.

34. Chứng ngộ: P: *sacchikiriya*, *sacchikaranam* *sacchikatabhā*: realization. Đây là sự kiến giải của cơ chế tánh giác. Trong tánh giác có 4 tánh thấy, tánh nghe, tánh xúc chạm, và tánh nhận thức biết. Tánh thấy liên hệ đến Mắt (nhãn căn) và niệm. Tánh nghe liên hệ đến Tai (nhĩ căn) và niệm. Tánh xúc chạm liên hệ đến Da và Nội tạng (thân căn). Tánh nhận thức biết liên hệ đến định hay huệ (intuitive wisdom). Chức năng của 4 cơ chế này dùng để kiến giải những vấn đề mà trí năng không thể kiến giải được. Ngộ đạo hay chứng ngộ dựa trên 1 trong 4 cơ chế này. Cho nên, ngộ đạo có thể thông qua mắt, tai, thân và định, với điều kiện trí năng phải ngưng hoạt động và ta đương rơi vào bế tắc một vấn đề nghiêm trọng nào đó.

Trên nguyên tắc, có 2 trường hợp chứng ngộ: đốn ngộ và tiệm ngộ. Đốn ngộ là ngộ liền tức khắc. Tiệm ngộ là ngộ từ từ.

Giải thích về tác nhân tạo ra chứng ngộ, Phật thường nói có 4 cách: 1) thân (*kāya*), 2) niệm (*sati*), 3) mắt (*cakkhu*) và 4) tuệ (*paññā*). TgB 3. tr, 230. TC 2. tr, 182. Về thân là sự xúc chạm của thân vào bất kỳ đối tượng nào. Về niệm, tai nghe âm thanh, hoặc tai nghe bất kỳ nội dung âm thanh gì, như

nghe giảng kinh, nghe tiếng hét, nghe tiếng gọi tên mình, hoặc xem kinh, luận, v.v.... Về mắt, thấy bất kỳ đối tượng gì. Riêng trường hợp chứng ngộ bằng tuệ (*paññā*) khác hơn 3 trường hợp trước. Đây là trường hợp ta không rơi vào bế tắc cùng tột một vấn đề mà chính ta đương tiến hành áp dụng một trong hai nguyên tắc hoặc bằng thấy như thật (*yathābhūta-to see things as they really are*) sự kiện trước mặt, hoặc bằng chìm sâu trong định.

Trong tiến trình này tuy trí năng cũng hoàn toàn không động, nhưng không phải nó bế tắc; trái lại chính ta chủ động không cho trí năng hoạt động để kích thích tiềm năng giác ngộ từ bên trong cơ chế tánh nhận thức. Vì thế, chứng ngộ bằng tuệ, thực sự phải thông qua định có chủ đề trừu tượng như Không và Chân Như. Nó không phải là sự phát triển cao nhất của ý thức mà chính là sự khai triển tiềm năng giác ngộ từ bên trong cơ chế tánh nhận thức.

Lưu ý, trong thấy biết như thật tuy cũng thông qua mắt, nhưng sự thấy biết này không phải bất chợt như trường hợp chứng ngộ bằng nhãn căn, khi trí năng đương rơi vào bế tắc cùng tột. Trái lại, ta sử dụng nhãn căn để nhìn vào đối tượng mà trong não không nói một lời gì. Cho nên, trường hợp chứng ngộ này thuộc phạm vi tiệm ngộ. Còn 3 trường hợp trước, thuộc phạm vi đốn ngộ.

35. Pháp duyên khởi: P: *Paticcasamuppāda*: *dependent origination*, cũng được gọi là thuyết Tùy Thuộc Căn Nguyên, hay Thập Nhị Nhân Duyên: *The Theory of Arising from conditional causation is also called the Theory of Dependent Origination, or the Twelve links in the chain of existence*. Duyên Khởi có nghĩa khởi ra từ những điều kiện hay khởi ra từ điều kiện tạo ra kết quả. Đây là lý thuyết nói về nguyên lý hình thành hiện tượng thế gian vốn tùy thuộc vào điều kiện, gọi là duyên để nảy sinh ra thứ khác, gọi là khởi hay sinh. Nguyên lý này vốn là qui luật đã có sẵn trong mỗi hiện tượng. Sau khi thành đạo, trong ngày cuối của tuần lễ thứ 5, khi ngồi chiêm nghiệm Hạnh Phúc Giải

Thoát, đức Phật khám phá ra nguyên lý Duyên Khởi. Sau đó Ngài đúc kết lại thành hệ thống lý luận dưới tiêu đề “Thuyết Mười Hai Nhân Duyên.” (được ghi lại trong DUYÊN KHỞI THÁNH ĐẠO KINH.). (xem thêm BLKTN, Mục Mười Hai Nhân Duyên). Ngoài ra, Duyên Khởi cũng còn có nghĩa nguyên nhân nảy sinh sự vật. Đây là đức Phật nói về Qui Luật Nhân Quả. “*Duyên khởi là gì ? Đây các Tỳ kheo ! Là y vào duyên mà sinh. Đây Tỳ kheo ! Dù Như Lai có ra đời hay không, nó không liên quan gì cả. Nó là pháp giới thường trụ, là thực pháp (dhammatthitatā), là định pháp (dhammanivamatā), là tính duyên khởi (idappaccayatā). Như Lai vì những người chưa ngộ đạt pháp ấy thì làm cho ngộ đạt, bằng mọi cách thuyết minh, giảng giải, chỉ bày, xác lập, nói rộng ra và phân biệt rõ ràng cho họ có thể thấy.*” Tập A Hàm, tr. 549.

Theo pháp Duyên Khởi cho biết rằng vạn hữu được cấu tạo bởi nhiều yếu tố hay nhiều điều kiện quan hệ với nhau mà lập thành chứ không có một thứ nào là nhân đầu tiên. Tất cả hiện tượng thế gian đều tương liên, tương quan, hòa hợp, và nương nhau mà tồn tại. Đức Phật nói rằng dù có Phật ra đời hay không, duyên khởi vẫn bất biến và thường trụ trên thế gian. Đức Phật nói: “Vật này có nên vật kia có, vật này sinh nên vật kia sinh; vật này không thì vật kia không, vật này diệt thì vật kia diệt.”

36. Sanh y: P: *upadhi* hoặc *upavidhiviveka*; the *substratum* or *ground of rebirth*: chỗ nương tựa hay chỗ dựa vào để tái sanh. Thí dụ, ái dục là chỗ dựa để tái sinh. Cho nên, ái dục được gọi là “sanh y.” Xả ly tất cả sanh y là không còn tái sinh. Muốn thế, hành giả phải an trụ trong Tứ Thiên. Vì trong Tứ Thiên, tất cả hành đều an chỉ.

37. Bất khả tư nghĩ: không thể nghĩ bàn. không thể giải thích được, không thể nhận thức được bằng trí óc: P: *acintiya*; Skt: *avyākhyeyācintiya*: *inconceivable, unexplicable, unintelligible; inexpressible, or Skt: anibhilāpya*:

unthinkable; Skt: *anirvacaniya: inexpressible*. Trái lại, bằng nhận thức không lời mới nhận ra chỗ không thể nghĩ bàn đó.

38. Bốn đặc tính của Lý Duyên Khởi: (1) Như tánh (*Tathatā*), (2) Bất ly như tánh (*Avitathatā*), Bất dị tánh (*Anaññāthatā*), Y Duyên tánh (*Idappaccayatā*).

39. Tâm bất động: tâm hoàn toàn tĩnh lặng. Đây là trạng thái nhận thức biết không lời.

40. Tâm Tathà: tâm như = tâm bất động = nhận thức biết không lời.

41. Ngộ đạo: nhận ra rõ ràng Chân lý: *realization of the Truth*.

42. A Nhã: trí huệ cao nhất, trí huệ kiện toàn, giác tri tâm linh: P: *aññā*; Skt: *ājñā: the highest wisdom/knowledge, perfect wisdom/knowledge, gnosis, spiritual knowledge*. Trí này được phát huy thông qua ngộ đạo. Nó không phải là sự phát triển cao nhất của ý thức mà là sự phát triển tiềm năng của tánh giác, thông qua sự yên lặng của trí năng hay thông qua sự yên lặng của tâm.

43. A La Hán: : P: *Arahat, Arahant*; Skt: *Arhat, Arhanta*; Tàu: *A-lo-ha, Lo-han*; Nhựt: *Arakan, Rakan*; Anh: *The Perfect One, The worthy, The Worthy One, The Perfect Understanding; A saintly man*.

A La Hán là vị tu sĩ bình thường như mọi người bình thường khác trên thế gian, nhưng đã đắc được tuệ trí như thật (*Yathābhūtañāṇa*) về chân tánh hiện tượng thế gian trong Phật giáo Nguyên Thủy, không còn luân hồi trong lục đạo vì đã sạch hết 4 nhóm lậu hoặc. Trong thời kỳ Phật giáo sơ khai, chưa thiết lập thành hệ thống Giáo Đoàn (Tăng Già), trên nguyên tắc chỉ có đức Phật là vị A La Hán đạt được giác ngộ cao nhất (Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác), có Tam Minh và Lục Thông qua quá trình khổ công tu tập của Ngài mà không do một vị thầy nào chỉ dạy, kỳ dư các Đại Đức Tử Phật, tuy cũng đắc quả A La Hán nhưng nhờ nghe sự chỉ dạy của Phật và có một số vị có vài

khuyết điểm nhỏ nhất, như Ngài Mục Kiền Liên (P: *Moggallàna*; Skt: *Maudgalyàyana*) không trị được bệnh thụy miên (ngủ gục) trong lúc tọa thiền, và được Phật dạy 8 cách trị hôn trầm (Tăng Nhất A Hàm, số 58).

Sau khi thành đạo, Phật độ 5 người bạn cũ và ngài Da Xá, lúc bấy giờ Phật có 6 vị A La Hán đệ tử đầu tiên.

44. Đối cơ thuyết pháp: thuyết pháp phù hợp với trình độ tiếp nhận của người nghe, hoặc đúng theo yêu cầu hay nhu cầu của người nghe.

45. Chân lý thế tục: xem Tục đế trang 170

46. Chân lý tối hậu: xem Chân đế trang 172

SÁCH THAM KHẢO

1. Dictionary of the Pāli Language, by ROBERT CAESAR CHILDERS, xb tại New Delhi, Ấn Độ, năm 1979.
2. Pāli-English DICTIONARY, by T.W. RHYS DAVIDS WILLIAM STEDE, tại New Delhi, Ấn Độ, năm 1993.
3. A SANSKRIT ENGLISH DICTIONARY, by M. MONIER O WILLIAMS, xb tại New Delhi, Ấn Độ, năm 1997.
4. Encyclopedia of Buddhism (Bách Khoa Từ Điển Phật Giáo), do Chính phủ Tích Lan phát hành năm 1971. Chủ biên: G.P. MALASASEKERA, O.B.E.
5. Từ Điển Phật Học Hán Việt, Chủ biên: Kim Cương Tử và Thích Thanh Ninh, xb tại Hà Nội, Việt Nam, năm 1994.
6. Từ Điển Phật Học Thiền Dụng Yếu Lược, có chú thích Anh ngữ, Pāli và Sanskrit, do chúng tôi biên soạn, sẽ xuất bản.

Bảng liệt kê thuật ngữ

Chú ý: - Những thuật ngữ có giải thích được
đánh dấu số nghiêng.

- Những thuật ngữ không giải thích, ghi số thường.

A

A La Hán: 92

A lại da thức: 106

Ác nghiệp, ác khẩu: 99

Ái dục: 74

Ái nhiễm: 74

An lạc: 7, 13, 22

An lạc nội tâm: 52

An trụ: 2

An vui: 26

Atakkāvacara: 73

Ảo vọng: 48

Ấn tượng trong tâm: 163

Awakening: 82

B

Ba cửa giải thoát: 25, 76

Bạch tịnh thức: 46, 57,

132, 160, 295-296

Bản chất phàm tục: 12

Bản đồ chỉ đường: 61

Bản đồ nhận thức: 33, 61

Bản giác: 8, 107, 132,
141, 159, 296

Bản lai diện mục: 39,
187, 286-287

Bản năng cảm thọ: 48

Bàng Long Uẩn: 37

Bát nhã: 25

Bậc siêu thế: 66

Bật đường ngôn ngữ: 25

Bệnh chấp pháp: 47

Bệnh đồ thừa: 41, 206

Bệnh tâm thể: 6, 13, 15,
18, 22, 41, 43, 49, 52, 56,
239, 287-288

Bệnh thiên bản bồng: 301

Bi: 276

Bi quan /lạc quan: 83

Biên tâm sinh diệt: 50

Biết có lời: 8

Biết của tánh giác, biết
của ý thức, biết của ý căn:
126

Biết không lời: 133

Biết như thật: 57, 83, 224

Biết thủ tục: 234
 Biết vọng không theo: 14, 39, 201
 Bồ Đề Đạt Ma: 117
 Bồ Tát: 66
 Bốn điều tham chiếu lớn: 45, 208
 Bốn lớp lậu hoặc: 103
 Broca: 168
 Buddh: 129
 Buddha: 129
 Buddhi: 129, 130

C

Cá nhân chủ nghĩa: 28, 284
 Cách chặn trâu: 21
 Cái bị sanh: 66, 164, 240
 Cái bị sanh, bị già, bị bệnh và bị chết: 127
 Cái biết có lời: 60
 Cái biết không lời: 25, 40, 46, 60
 Cái đang là: 7, 46, 60, 110
 Cái phải là/ nên là: 46, 96, 97
 Cái ta: 47, 48, 52, 63
 Cái ta phạm tục/ cái ta thanh tịnh: 78
 Cái vô sanh: 46, 47, 58, 61, 66, 77, 127, 132, 210, 271
 Cải tạo tâm: 11
 Cảm thọ: 12, 48

Căng thẳng thân kinh: 13, 223
 Cắt đứt đường ngôn ngữ: 17
 Cắt đứt sắc bìn: 26
 Cân bằng: 18
 Con đường bồ tát: 252
 Con đường tâm linh: 2, 5, 10, 16, 18, 70, 125
 Con đường thiền: 10, 11, 13
 Cơ cấu mạng lưới: 148, 233, 258
 Cổng cao ngã mạn: 23
 Cuộc hành trình: 9
 Cuộc hành trình tâm linh: 37
 Cút bắt với niệm: 40
 Cửa bắt nhị: 210
 Cửa vô sanh: 254
 Cự đoạn: 14

CH

Chỗ an, chỗ an-na: 79

Chánh đẳng giác: 6, 66
 Chánh định: 71, 74, 79
 Chánh kiến: 16, 273-275
 Chánh niệm: 16, 138
 Chánh niệm để trước mặt: 26
 Chánh niệm: 96
 Chánh niệm tỉnh giác: 1, 27, 38, 76, 79, 160, 280-281-282-283-284

Chánh tín: 96
 Chánh trí: 96
 Chánh tư duy: 96
 Chấn trau hiện đại: 247
 Chấm dứt tâm tứ: 25
 Chân đế Bát nhã: 76
 Chân ngã: 54, 131
 Chân như: 25, 47, 114
 Chân như trí: 26
 Chân tánh hiện tượng: 8, 96
 Chân tánh vạn pháp: 27
 Chân tâm: 16, 41, 57, 129, 295-296
 Chân tướng: 96
 Chấp kiến/kiến chấp: 52, 289-290
 Chấp kiến nhị nguyên: 27
 Chấp pháp: 52, 285-286,
 Chấp ngã: 285, 52
 Chấp thủ thức, chấp trì thức: 105
 Chấp trước: 2, 13
 Chất xúc tác: 286
 Chi thiền thứ hai: 25
 Chí xung thiên: 40, 206
 Chi và Định: 162
 Chỗ trống giữa 2 niệm: 25
 Chủ nghĩa cá nhân: 7
 Chủ thể, khách thể: 285-286
 Chuyển hóa: 271

Chuyển hóa nội tâm: 6, 43
 Chuyển hóa nghiệp thức: 24
 Chuyển tâm mê thành tâm giác: 11
 Chương duyên: 27, 42, 45
 Chứng đạo: 196
 Chứng nghiệm: 74
 Chứng ngộ: 63, 74, 85, 189

D

Danh, tướng: 26
 Dán chữ tử trên trán: 22, 41
 Dán nhãn: 165
 Dhyāna: 78, 79, 116
 Dính mắc: 2, 13
 Dính mắc và chấp trước: 61
 Diệt tận trí: 26
 Diệu hữu: 46
 Dòng biết không lời: 80, 201
 Dòng Thánh: 132, 296
 Dục: 289
 Dục lạc: 11, 99
 Dục lậu: 100
 Dụng ngữ: 14
 Duy Ma Cật sở thuyết: 105
 Duyên sinh: 7, 8, 60

Dưới Đồi: 170, 222

Dứt tâm, dứt tứ: 196

Đ

Đại học giả: 198

Đam mê: 11

Đám rối tư duy: 50

Đang là: 14, 83, 131, 162, 204

Đào thải tập khí, lậu hoặc: 10, 32

Đạt Ma: 103

Đấng thắng giả: 6

Đất tâm: 200

Điên đảo kiến: 101, 295

Định bất động: 72

Định danh: 38, 165

Định và Huệ: 6, 14, 18, 57

Định huệ đồng đẳng: 57

Định kiến: 8, 52

Định không tầm không tứ: 22, 71, 73, 76, 103

Định niệm hít vào thở ra: 71, 76, 115

Định uẩn: 269

Đoạn kiến: 52, 54, 291

Đoạn tận: 10

Đổ kỵ: 277

Độc cư: 69

Độc hành độc bộ: 34, 61, 77

Đối cảnh vô tâm: 26

Đối cơ thuyết pháp: 74

Đối giao cảm thần kinh:

15, 55, 224, 239

Đối thoại thâm lặng: 19, 22

Đồi thị: 170

Đơn niệm biết: 135, 136

Đùa giỡn với niệm: 15, 24

Đường vào tâm linh: 64

G

Giác căn: 130

Giác ngộ: 8, 9, 24

Giác ngộ và giải thoát: 42, 73

Giác tri tâm linh: 151, 152

Giác tướng: 131

Giải nghiệp: 13

Giải thoát tâm: 28

Giải thoát tri kiến: 28

Giải thoát tối hậu: 9

Giao cảm thần kinh: 43, 55, 222, 239

Giáo lý: 18

Gièm pha: 277

Giờ tâm linh, giờ thể tục: 43

Giới định huệ: 24, 33, 57, 59

Giới luật: 76

Gotama: 183

H

Hai mươi tám vị tổ: 294
 Hài hòa: 13, 14, 18
 Hàng phục vọng tâm: 21, 22, 41
 Hành: 220, 221, 251,
 Hành cước tăng: 191, 299
 Hành trình tâm linh: 9
 Hệ thống tâm, hệ thống sinh lý và vật lý: 55
 Hệ thống viền não: 56, 291-292
 Hoát nhiên: 297
 Hoát nhiên đại ngộ: 153
 Hoát nhiên đốn ngộ: 152
 Hòn ngọc như ý: 135, 160, 297
 Hồi đáp sinh học: 55, 56, 291
 Hồng ngực: 288
 Huệ Khả: 119
 Hữu lậu: 100
 Hỷ: 277-278
 Hỷ lạc: 46, 204

J

Jhàna: 78

K

Kiến chấp: 96, 101, 198, 294
 Kiến giải: 134
 Kiến giải tổng quát: 140, 142, 148, 149
 Kiến lậu: 101

Kiến tánh: 24, 26, 80, 95, 160, 180
 Kiến thủ: 101, 294-295
 Kiết sử: 29
 Kinh Duy Ma Cật: 39
 Kinh, Luận và Ngũ lục: 26
 Kinh Nguyên Thủy: 25
 Ký ức vận hành: 126
 Kỹ thuật và chiêu thức: 17, 22
 Kỹ thuật thực hành: 15, 40, 41

KH

Khát ái: 49, 288-289
 Khinh an: 56, 292-293
 Khổ: 14
 Khổ đau: 22
 Khổ hạnh: 7, 69
 Khổ quán: 255
 Không: 14, 38
 Không định: 40
 Không định danh, không dán nhãn: 33
 Không hài hòa: 254
 Không lời: 17, 38
 Không nói thầm trong não: 38, 201
 Không quán: 255
 Không theo vọng: 38, 39, 223, 224
 Không thực chất tính: 7, 8, 255

Khu Dưới Đồi: 56
 Khu Kiến giải tổng quát:
 141, 142
 Khương Tăng Hội: 117

L

Làm chủ ngôn hành, tâm
 hành: 17
 Làm chủ niệm: 41, 223
 Làm chủ sự suy nghĩ: 14,
 15, 18, 126, 202
 Làm chủ tâm ngôn: 6, 21
 Làm chủ vọng tưởng: 14,
 18, 19
 Lậu hoặc: 6, 41, 73, 92,
 93, 94, 199
 Lậu Tận Minh: 72
 Lời nói thâm lặng
 trong tâm: 23
 Lối nói từ hông ngực: 12
 Luân hồi: 54, 70
 Luân hồi sinh tử: 9, 67,
 240
 Lục độ Ba La Mật: 112
 Lục Tổ Huệ Năng: 37,
 117
 Ly ngôn: 197, 201
 Lý duyên sinh: 98
 Lý tương quan nhân quả:
 98
 Lý vô thường: 98
 Lý xung đột: 98

M

Ma chương: 43, 104, 108
 Ma chương nội tâm: 5, 70
 Ma vô thường: 52
 Ma vương: 104
 Ma vương tự ngã: 70
 Mạng lưới khái niệm tư
 duy: 21, 23
 Mạng lưới nghiệp
 chương: 64
 Mạng lưới nghiệp thức:
 102
 Mạng lưới niệm: 19
 Mạng lưới tâm sở: 102
 Mạng lưới tư duy: 102,
 199
 Mạng lưới tri kiến: 199
 Mạt Na: 255
 Meditation: 80
 Mê/ giác: 23
 Miên mật tu tập: 18
 Mô thức tri giác: 50
 Mô thức tự lực: 9

N

Nài voi/ chẵn trâu: 4
 Năng lực diệu hữu: 9
 Năng lực tánh giác: 8
 Năng lực tập khí/ lậu
 hoặc: 23
 Năng lực trí năng: 8

NG

Ngã ái, ngã chấp, ngã tư
 duy, ngã kiến: 162

Ngã mạn: 23, 64, 162
 Nghĩa đằng sau: 20, 34
 Nghĩa đằng trước: 34
 Nghĩa sống/ nghĩa chết: 35
 Nghiệp báo: 99
 Nghiệp chương: 14
 Nghiệp lực: 46
 Nghiệp thức: 10, 15, 23, 49, 110, 294-295
 Ngoại trần/ nội trần: 131, 134
 Ngộ: 5, 60, 82, 83, 92, 95, 184, 190, 191
 Ngộ đạo: 80, 196
 Ngộ đột xuất: 39
 Ngôn hành: 21, 23, 163
 Nhận thức ngữ nghĩa, nhận thức thủ tục, nhận thức tình tiết, nhận thức gọi lên: 33
 Ngũ uẩn: 219, 221
 Nguyên lý tâm linh: 3
 Nguyên lý vô thường, khổ, không, vô ngã: 51
 Nguyên tắc sáng đạo: 13
 Nhà thiền lý: 10, 24, 57
 Nhân cách: 247, 253
 Nhân chứng: 50, 81, 211, 289
 Nhân duyên thế gian: 19, 66
 Nhân quả: 7, 8, 60
 Nhận thức Biết: 96

Nhận thức có lời: 8
 Nhận thức cô động: 134, 135
 Nhận thức không lời: 8, 80, 81, 299
 Nhập pháp môn bất nhị: 38
 Nhất tâm: 40
 Nhất thiết trí: 26, 296
 Nhị nguyên: 7, 23, 213, 230
 Nhìn không dán nhãn: 46
 Như Lai, Như thật: 205
 Như Vậy: 77
 Niệm biết không lời: 24
 Niệm biết thường hằng: 14
 Niệm vô niệm: 39, 151
 Niết bàn: 25, 26, 66, 68, 74
 Nội chứng: 5, 9, 60, 76
 Nội tại: 33

Ô

Ô nhiễm: 127
 Ô tâm linh: 5, 90
 Ông chủ: 26, 131

PH

PET: 269
 Phải là/ nên là: 4, 15, 60, 204
 Phàm tâm: 16
 Pháp chấp: 10, 294

Pháp học/ pháp hành: 34
 Phật: 17, 36
 Phật tánh: 8, 27, 36, 55, 60, 72, 284
 Phật tâm/ Phật tri kiến: 135
 Phật Thích Ca: 9, 47
 Phật tri kiến: 296-297
 Phi tướng phi phi tướng xứ: 67
 Phiền não: 22, 54, 291
 Phiền não và Bồ đề: 25

QU

Quan hệ nhân quả: 256
 Quán: 14, 103
 Quán, Chỉ, Định, Huệ: 12, 55, 59
 Quán Không: 78
 Quán nhân duyên: 76, 78
 Quán sở tức: 78
 Quán Tam Pháp Ấn: 76
 Quán thân bất tịnh: 264
 Quán tính cũ/ quán tính mới: 56
 Quán tính di động của tâm: 24
 Quán tính suy luận của trí năng: 4, 15
 Quán tính suy nghĩ: 21
 Quán tính tư duy biện luận: 42
 Quán Tứ Niệm Xứ: 78

Quán Tứ vô lượng tâm: 76
 Qui luật chi phối nhân cách con người: 21

S

Samàdhi: 78
 Sáng đạo: 18
 Siêu lý luận: 40, 47, 73
 Siddhattha Gotama: 65, 77
 Siêu việt: 27, 275
 Sở tri chương: 96, 293-294
 Suy nghĩ: 16, 161, 163, 166, 171
 Suzuki: 123

T

Tathà: 73, 77, 112
 Tà kiến: 16
 Tác dụng sinh học: 177
 Tam Minh: 72
 Tác nhân: 49, 63
 Tam Pháp Ấn/ Tứ Pháp Ấn: 53
 Tăng hàng thị: 153
 Tăng thượng mạn: 300-301
 Tánh giác: 14, 23, 26, 27, 58, 128, 133, 194, 284
 Tăng thượng mạn: 207, 300
 Tâm bất nhị: 28, 284

Tâm bề phái: 27, 276
 Tâm bi: 276
 Tâm hành: 23
 Tâm hỷ: 277-278
 Tâm không: 26, 28, 107, 192, 284
 Tâm xả: 278-279-280
 Tâm mê/ tâm giác: 52
 Tâm ngôn: 23, 52, 163, 290
 Tâm như: 24, 26, 107
 Tâm si mê: 271
 Tâm giác ngộ: 272
 Tâm sở: 212
 Tâm thuần tịnh /tâm thuần nhất: 2
 Tâm thức: 229, 231
 Tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả: 27
 Tâm viên ý mã: 20, 46
 Tầm chương trích cú: 12, 26
 Tầm Tứ: 17, 22, 71, 275
 Tập khí /lậu hoặc: 4, 94, 104-111, 162, 256
 Tên trộm tài tình: 20
 Tiềm năng giác ngộ: 8, 15, 18, 159, 284
 Tiệm tu: 32
 Tiếng nói thầm lặng: 19, 22
 Tỉnh giác: 26, 259
 Tỉnh thức: 42
 Tổ Đạt Ma: 17, 201

Tổ Sư Thiên: 17, 116, 118, 119
 Tôn thờ thần tượng: 204
 Túc Mạng Minh: 72
 Tục đế: 76
 Tuyển Yên: 224
 Từ: 275
 Tứ Đế: 76
 Tứ Niệm Xứ: 14, 76
 Tứ Pháp Y: 207
 Tự lực: 5, 8
 Tự ngã: 6, 14, 23, 47, 97
 Tự ngã thanh tịnh: 12
 Tượng: 23, 211, 220, 250

TH

Tha lực: 8
 Thành kiến: 8
 Thánh hạnh: 76
 Thâm nhận: 139
 Thâm nhận Biết: 72
 Thân hành: 23
 Thân tâm hài hòa: 22
 Thần thông: 10
 Thấy biết như thật: 3, 14, 15, 25, 27, 46, 59, 103, 275
 Thấy đạo: 188
 Thấy tánh: 187, 188
 Thể nhập chân như: 211
 Thiên Nhân Minh: 72
 Thiền: 77
 Thiền bán bổng: 207
 Thiền căn bản: 41

Thiền chỉ quán/ Thiền Mật/ Thiền Tịnh: 31
 Thiền Công án/ Thiền Thoại đầu: 31, 116
 Thiền định: 205, 210, 238, 244, 254
 Thiền Nguyên Thủy/ Thiền Phát Triển/ Thiền Tông: 30, 58
 Thiền Phật giáo: 62
 Thiền quán: 205, 208, 244, 254
 Thiền huệ: 205, 210, 238, 245
 Thiền Yoga: 47, 62, 67
 Thọ: 211, 250
 Thu thúc lục căn: 76
 Thủy giác: 157, 159
 Thư dẫn: 43, 204
 Thư dẫn tâm /thư dẫn niệm: 204, 224
 Thức: 218, 219, 220, 221, 251

Thức thứ 6: 229
 Thực chất tính: 53, 290

Thực tướng: 50, 289
 Thực tướng hiện tượng thế gian: 14, 96
 Thường hằng: 53, 291
 Thường kiến: 53, 54, 291

TR

Trạng thái xuất thần: 293
 Trầm cảm: 15

Trâu đen/ Trâu trắng: 57, 293

Tri giác: 211

Tri kiến bất nhị: 193, 299-300

Tri kiến thế gian: 19, 66

Trí Khải đại sư: 17, 201

Trí huệ: 14

Trí huệ Bát nhã Ba la mật: 26

Trí năng: 56

Trí năng biện luận: 22

Trí tuệ Bát Nhã: 27, 110, 273

Trí tuệ tâm linh: 268

Trống không: 7, 195

Trung đạo: 27, 90

Truyền thống thế gian: 11, 27

Trực quan biết: 130

Trương Đạu Hủ: 153

U

Uất cảm: 2, 13, 15, 203, 239, 269-271

V

Vạn pháp: 273

Văn Tư Tu: 76

Vị thầy tâm linh: 74

Vọng ngữ: 29

Vọng tưởng: 6, 14, 17, 23

Vô cầu thức: 160

Vô chấp: 31

Vô minh: 95
 Vô minh lậu: 99
 Vô ngã: 95, 255, 289-290
 Vô niệm/ vô ngôn: 26
 Vô phân biệt trí: 24
 Vô sanh: 57, 74, 135
 Vô sanh trí: 26, 160
 Vô sở hữu xứ: 67
 Vô sở trụ: 25
 Vô thường: 8, 11, 14, 253, 290
 Vô thường quán: 255
 Vô trụ định/ Vô tướng định: 40
 Vô trụ tam muội: 25
 Vô tướng: 26
 Vô tướng/ Vô nguyện định: 25
 Vùng thân thọ: 173, 174

X

Xả: 71, 79, 278-279-280
 Xuất thân: 57
 Xúc: 211
 Xung đột: 8
 Xung đột nội tâm: 3, 23, 48

Y

Ý căn: 24, 161, 227, 228, 297-298
 Ý nghĩa đằng sau: 29
 Ý nghiệp: 167, 298-299

Ý thức: 14, 23, 203, 210, 211, 213, 217, 238, 239

Ý thức nhị biên: 27, 280

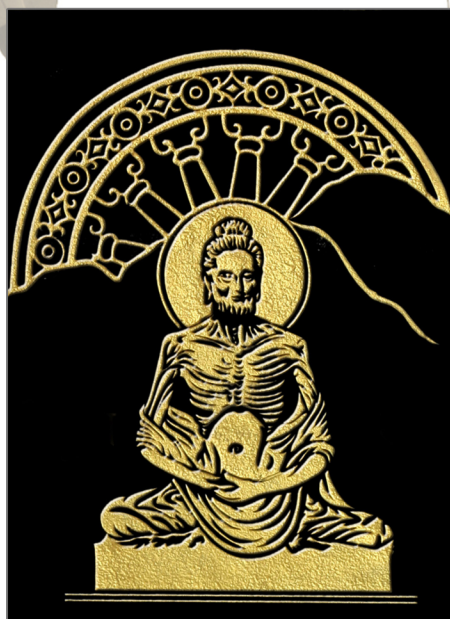
Z

Zen/ Zen-na: 79

Zen Buddhism: 80

TÔI BIẾT GÌ VỀ?

TỦ SÁCH THIỀN TÁNH KHÔNG



© 2014 Soạn giả giữ bản quyền
HỘI THIỀN TÁNH KHÔNG ấn hành
18525 Frantz Road - Perris, CA 92570
Tel: (951) 789-0682 - www.tanhkhong.org