

TIỀN TRÌNH TU CHỨNG CỦA ĐỨC PHẬT (01)

I. SƠ LƯỢC VỀ TIỀN TRÌNH TU CHỨNG CỦA ĐỨC PHẬT.

1) Lý do xuất gia

Thái tử Tất Đạt Đa (một vị Bồ Tát), sau khi nhìn thấy được cảnh già, bệnh, chết, trong lòng Thái tử sinh ra lo lắng: rằng tại sao mình lại sinh ra cái già, cái bệnh, cái chết như vậy? Nó hiện khởi, đeo bám, ám ảnh, đưa mình đến khổ đau và phiền não. Ngài nhìn thấy tất cả chúng sinh cũng đang chịu đựng cảnh già, bệnh, chết, phiền não và khổ đau. Ngài băn khoăn, trăn trở, lo lắng trước vấn đề sinh – tử của mình và của các chúng sinh. Và Thái tử đã quyết định xuất gia để tìm một con đường giải quyết vấn đề sinh – tử này.

2) Tìm thầy học đạo

Khi xuất gia, Thái tử vẫn theo một cái tính thông thường của thế gian: đầu tiên là tìm thầy học đạo. Thái tử tìm đến hai vị thầy nổi tiếng thời bấy giờ:

- Vị thầy thứ nhất, Àlara Kàlama, hướng dẫn Ngài tu thành tựu đến Vô sở hữu xứ. Nhưng sau khi xả thiền, Ngài vẫn thấy tâm còn dao động, còn tham, sân, si, chưa tìm thấy được sự giải thoát sinh tử diễn ra như thế nào. Do đó, Ngài từ bỏ vị đạo sư đầu tiên, tìm đến vị thầy thứ hai.

- Vị thầy thứ hai, Uddaka Ràmaputta, hướng dẫn Ngài thành tựu pháp thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Nhưng sau khi xả thiền, Ngài vẫn thấy tâm còn dao động, có dục, có ái ở trong đó, chưa được hoàn toàn giải thoát, chấm dứt sinh tử trong tâm của mình.

Sau khi tìm thầy học mà vẫn chưa có được sự giải thoát, Ngài suy nghĩ mình sẽ tự tu.

3) Tự tìm đạo

- Ép xác: Khi tự tu, Ngài khởi lên suy nghĩ: nếu để thân này được sung túc, khỏe mạnh quá, thì e rằng sẽ không tìm thấy được gì trong cái thân này. Nên phải làm cho thân này héo gầy như khúc cây khô vậy. Khi đó, nếu người ta nhóm lửa, có thể làm cháy khúc cây. Như vậy, có thể tìm ra lửa trong khúc cây khô. Từ suy nghĩ đó, Ngài quyết định ép xác khổ hạnh (ăn rất ít, thậm chí nhịn ăn, nhịn uống).

+ Sau một thời gian tu khổ hạnh, ép xác đến nỗi Ngài chỉ còn một bộ xương khô. Chư Thiên nói với nhau là Cồ Đàm gần chết rồi, chúng ta hãy đổ thức ăn vào lỗ chân lông cho Cồ Đàm đi. Bồ Tát biết vậy liền nói với chư Thiên rằng: Thôi đủ rồi, Bồ Tát sẽ ăn lại một chút xíu để chư Thiên không hổ trợ sự sống cho Ngài.

+ Cuối cùng, Ngài suy nghĩ: Ngài đã ép xác thời gian dài như vậy, hành trì đến độ khả năng chịu đựng của một người tu tập khổ hạnh thế nào, thì Ngài đã làm đến mức tối đa rồi. Khi quán

xét lại, Ngài thấy hầu như với sự khổ hạnh ép xác như thế này mà không tìm ra được sự giải thoát nào ở trong cái thân này cả, có lẽ đây không phải là con đường để tu tập và tu chứng.

- Tứ thiên: Sau khi nhìn thấy rõ đây không phải là phương pháp tu tập để chứng ngộ được trí tuệ cao thượng, Ngài đã từ bỏ khổ hạnh. Khi ấy, một ký ức hiện lên trong Ngài: Ngài nhớ một lần khi còn là Thái tử, Ngài theo phụ vương Tịnh Phạn đi làm lễ khai điền. Trong khi ngồi chờ phụ vương làm lễ, Ngài tìm một chỗ ngồi yên tĩnh dưới gốc cây Diêm Phù Đề, theo dõi hơi thở. Tâm Ngài khởi lên sự an lạc, dễ chịu, không có mong muốn điều gì hết.

+ Khi thấy khổ hạnh không phải là một phương pháp tu tập để đạt được sự giải thoát, và ký ức quay về khiến Ngài nghĩ rằng:Ồ! Có lẽ đây là con đường giải thoát.

+ Ngài khởi tâm tiếp, khi thực hành, Ngài thấy có hỷ lạc (hỷ là cảm giác dễ chịu của tâm, lạc là cảm giác dễ chịu của thân). Ngài tự hỏi: Con đường hỷ lạc này đúng hay sai? Rồi Ngài nhận ra rằng đây là trạng thái hỷ lạc của thân tâm đã buông xả tất cả, không còn thêm khát cái gì. Khi thấy như vậy, Ngài khẳng định đây là con đường mình cần phải đi.

+ Khi nhớ được ký ức đó, và xác định con đường đi cho mình, thì Bồ Tát bắt đầu ăn uống trở lại, để có đủ sức khỏe, mới đi vào con đường tu tập này được. Sau đó, Ngài hướng tâm về tu tập, phản quan tự kỷ, hướng vào nội tâm.

+ Tiếp theo, Ngài tu tập Tứ Thiền, rồi Ngài lần lượt thành tựu Túc Mạng trí, Thiên Nhân trí, và Lưu Tận trí.

II. SỰ RA ĐỜI CỦA TỨ THIỀN

1) Sơ thiền:

Khi Bồ Tát ăn thức ăn thô trở lại và có được an lạc trong nội tâm, Ngài nhớ lại cảm giác dễ chịu của thân tâm khi ngồi chờ cha mà không có mong cầu gì hết. Ngài bắt đầu ngồi thiền, thể nhập vào trạng thái ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú thiền thứ nhất với trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ. Đó là cậu bé Tất Đạt Đa ngồi dưới gốc cây với tâm xả bỏ mọi mong muốn.

Khi chúng ta ngồi an tịnh, theo dõi hơi thở vào ra nhẹ nhàng, lắng dịu, không đòi hỏi, mong muốn điều gì ở đời, thì thân tâm an tịnh, dễ chịu vô cùng. Sự dễ chịu thân tâm này đến từ sự không tham dục, không dính mắc với bên ngoài. Trạng thái đó gọi là Sơ thiền (ly dục là cảm giác dễ chịu của thân và tâm khi thân tâm không bị dục chi phối).

- Tâm: Nghĩa là suy tầm, tầm cầu.

- Tứ: Nghĩa là tư hay tư duy.

Có tâm, có tứ nghĩa là suy tầm và tư duy về ý thức được rằng mình đang ngồi trong sự an lạc, dễ chịu của thân tâm, vì thân tâm không có dục, ái, tham, sân, si chi phối, an tịnh, chánh niệm,

tĩnh giác và dễ chịu. Khi chúng ta quay về ý thức được hiện tại không tham, sân, si trong mình, sự hướng tâm về thân tâm được gọi là *tâm*, sự tác ý thân tâm không tham, sân, si đó là *tứ*. Suy nghĩ đó được gọi là *tâm tứ* trong Sơ thiền.

Chúng ta ngồi đây cũng có nhiều vị có trạng thái thân tâm an lạc, dễ chịu, ý thức được mình đang không có tham, sân, si gì cả. Đó là Sơ thiền.

2) Nhị thiền:

Sau khi Ngài an trú trong trạng thái Sơ thiền như vậy một thời gian, Ngài bắt đầu tác ý tiếp: trạng thái thiền này liệu đã ổn chưa? Còn điều gì bất an, dao động hay không? Sau khi xem lại, Ngài thấy: trạng thái tâm này vẫn còn dao động, sự dao động đó chính là tâm và tứ (trạng thái tâm vẫn còn hướng về những suy nghĩ, tư tưởng về lý dục, và những tư tưởng lý dục đó được gọi là sự dao động của nội tâm).

Ngài bắt đầu từ bỏ trạng thái tâm tứ này, đi đến trạng thái tâm thanh tịnh và cao thượng hơn, hướng tâm vào bên trong, nội tĩnh nhất tâm. Từ sự thanh tịnh này, biết rõ thân và tâm rất an lạc, dễ chịu, an trú như vậy trong trạng thái nội tĩnh nhất tâm và an lạc dễ chịu của thân tâm. Đó gọi là Nhị thiền (từ bỏ tâm và tứ, hướng vào bên trong, nội tĩnh nhất tâm, cảm giác một cảm thọ hỷ lạc, dễ chịu, do nội tĩnh nhất tâm sanh ra).

Sự dễ chịu này không đến từ sự quán sát rằng mình đã xả dục ly tham, mà đến từ sự quán sát nội tâm an tịnh và dễ chịu. Từ sự thấy biết nội tâm an tịnh và dễ chịu, sanh khởi lên cảm giác dễ chịu của thân và tâm.

3) Tam thiền:

Sau khi Ngài an trú viên mãn trong trạng thái dễ chịu vô cùng của thân và tâm như vậy một thời gian, Ngài bắt đầu quán sát tiếp: trạng thái thiền này liệu đã ổn chưa? Còn điều gì bất an, dao động hay không? Sau khi xem lại, Ngài thấy: trạng thái tâm này vẫn còn dao động.

Ngài quyết định từ bỏ hỷ thọ đó, an trú trong trạng thái nội tĩnh nhất tâm, trên sự dễ chịu của thân, không lưu lại cảm giác dễ chịu của tâm. Đó là trạng thái thiền thứ ba (thân an lạc dễ chịu, tâm thanh tịnh, không có sự dễ chịu ở trong đó).

4) Tứ thiền:

Sau một thời gian tu tập viên mãn trong trạng thái Tam thiền, Ngài bắt đầu quán sát tiếp: trạng thái thiền này liệu đã ổn chưa? Còn điều gì bất an, dao động hay không? Sau khi xem lại, Ngài thấy: trạng thái tâm này vẫn còn dao động, đó là cảm giác dễ chịu, an lạc của thân.

Ngài quyết định từ bỏ sự an lạc dễ chịu này của thân, đi đến trạng thái tâm thuần tịnh, thanh tịnh nhất như, không có cảm giác dễ chịu của thân tâm gì cả. Đó là trạng thái thiền thứ tư.

Đó là tiến trình Bồ Tát đã tuần tự tu tập, thanh lọc tâm của mình, từ trạng thái thô (*Sơ thiên*) đến trạng thái tế (*Tứ thiên*). Từ Tứ thiên, Ngài tiếp tục tu tập và thành tựu các Trí giải thoát.

II. THÀNH TỰU TRÍ GIẢI THOÁT.

1) Túc Mạng trí:

Vì sao từ trạng thái Tứ thiên Bồ Tát lại chứng được Túc Mạng trí? Tứ thiên là trạng thái tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc và bình thản. Khi ở trong trạng thái này, Bồ Tát tiếp tục sự tu tập chứ không dừng lại. Ngài tìm cách để nhìn ra được sự sanh tử của mình và cách giải thoát khỏi sanh tử. Ngài hướng tâm tìm xem Ngài đã sanh tử như thế nào, thì những đời sống trước của Ngài bắt đầu hiện ra ngay trong tâm của Ngài.

Ngài bắt đầu nhớ lại được những đời sống quá khứ của mình, nhớ rằng mình đã sanh ở đâu, lớn lên ở đâu, làm cái gì, sống như thế nào, rồi già, chết như thế nào? Sau khi chết với cái nghiệp đó, Ngài lại đi sanh ở đâu, sống thế nào, làm gì, chết thế nào, và lại tái sanh ở đâu?...

Ngài đã nhớ được rất nhiều đời sống của Ngài, nhớ được hàng trăm ngàn kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại kiếp (kiếp ở đây không phải chỉ là một đời sống mấy chục năm rồi chết của một kiếp người, mà kiếp mang ý nghĩa là sự thành tựu một sự sống của thế giới). Ngài nhớ lại những thành kiếp hoại kiếp như vậy

của sự sống mà Ngài đã từng sanh tử như thế nào, nhưng Ngài vẫn không tìm ra được lần đầu tiên, Ngài đã rơi vào sanh tử như thế nào? Chính vì vậy, trong một bài kinh Đức Phật đã thốt lên rằng: *“Vô thủy là sự luân hồi này, khởi điểm không thể nêu rõ được đối với những chúng sanh bị vô minh che đậy, bị khát ái trói buộc.”* Có nghĩa là khởi điểm đầu tiên của sự luân hồi này không thể chỉ ra được đối với những chúng sanh bị vô minh che đậy và bị khát ái trói buộc.

2) *Sanh Tử trí:*

Sau khi nhớ lại được vô lượng, vô số những đời sống quá khứ của mình, Ngài chứng được Sanh Tử trí. (*Sanh Tử trí* là sau khi thấy được sự sanh tử của mình rồi, Ngài hướng tâm xem xung quanh mình tất cả các vị chúng sanh hữu tình này đã sanh tử như thế nào? Và Ngài đã nhìn thấy trọn vẹn sự sanh tử của chúng sanh, ví như một người đứng trên lầu cao nhìn xuống ngã tư đường, thấy người ta đi từ đường A băng qua ngã tư đến đường B, đi từ đường này đến đường kia,...).

Ngài nhìn thấy tất cả sự sanh tử của chúng sanh, và Ngài thấy rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người thấp kém, kẻ sung sướng... tất cả đều do những hành nghiệp của các chúng sanh đã tạo. Hành nghiệp ở đây là thân hành, khẩu hành và ý hành mà chúng sanh đã làm. Đó là sự thành tựu Trí thứ hai của Bồ Tát.

- *Trí thứ nhất* là Ngài thành tựu được Trí thấy biết về sanh tử của **Chính mình**.
- *Trí thứ hai* là Ngài thành tựu được Trí thấy biết về sự sanh tử của **Chúng sanh**.

3) *Lậu Tận trí:*

Sau khi thành tựu được hai Trí này, Ngài thành tựu được Lậu Tận trí. Câu đầu tiên của Lậu Tận trí khi mà chúng ta đọc trong những bản kinh Nikaya, chúng ta sẽ thấy một câu: “Đây là Khổ.”

Khi nói về Lậu Tận trí, đầu tiên hết là có **8 trí**, trong đó **4 Trí** nói về *Khổ* và **4 Trí** nói về *Lậu hoặc*.

a) *Bốn Trí về Khổ (Tứ Thánh Đế):*

- Khổ đế:

Khi đọc câu “Đây là Khổ” của kinh Nikaya mà chúng ta chưa chiêm nghiệm được ý nghĩa của câu này, thì chúng ta chưa thể nào hiểu được trạng thái tâm và sự thành tựu cũng như lời nói đầu tiên ở trong Lậu Tận trí, đó là câu “Đây là Khổ.” Sau khi Bồ Tát thành tựu được Trí thấy về sự sanh tử của mình triền miên, đẳng đẳng, và sự sanh tử của chúng sanh cũng triền miên, không bờ không bến, như một người ngồi xem một bộ phim dài hết tập này đến tập khác, và tập phim nào cũng kết thúc bằng nước mắt

của khổ đau, phiền não, cuối cùng người này nói rằng *phim này buồn quá!*

Cũng vậy, khi Bồ Tát thấy được sự sanh tử của mình và các chúng sanh, thấy được sự lê thê triền miên trong sanh tử của mình và các chúng sanh, cuối cùng Bồ Tát đã thốt lên một câu rằng: “Đây là Khổ.” Có nghĩa là cái dòng luân hồi sanh tử này là khổ, sự sanh già bệnh chết này là Khổ, sự chấp thủ đối với 5 uẩn này là Khổ.

Khi Ngài nhìn thấy được trong sự sanh tử này trạng thái thân tâm của mỗi con người chính là 5 *thủ uẩn*, vì sự không thấy biết về 5 thủ uẩn này, các chúng sanh lặn hụp chìm nổi trong sanh tử, hết thân này đến thân khác, triền miên và bất tận như vậy, Ngài đã thốt lên một câu rằng: “*Đây là Khổ.*”

Câu này còn mang ý nghĩa như một *thánh chuông* hay một *thánh trống* mà Đức Phật – bậc Chánh Đẳng Giác đã gióng lên để đánh thức chúng ta về dòng luân hồi sanh tử này, thực chất của luân hồi sanh tử này chính là phiền não và khổ đau, và kết thúc mỗi bộ phim này chỉ toàn là nước mắt mà thôi.

Hãy thử nhìn lại trong cuộc sống hàng ngày, tuy chúng ta nói cười, nhưng trạng thái tâm vẫn luôn dính mắc trong tham, sân, si và phiền não; rồi khi nghe một người ra đi, chúng ta đầy sự đau khổ, luyến tiếc chia tay; và ngay bản thân mình ra đi, thì trạng thái tâm cũng tràn trề trong sự luyến tiếc, đau đớn, khổ sở. Kết

thức mỗi bộ phim về cuộc đời không phải là sự kết thúc, mà là sự tiếp tục của những dòng nước mắt khổ đau. Chính vì vậy Bồ Tát đã thốt lên câu: “*Đây là Khổ.*” Cái được gọi là khổ này chính là sự chấp thủ đối với 5 uẩn.

Đó là **trí đầu tiên** trong Lưu Tận trí mà Bồ Tát đã chứng được.

- **Khổ tập:**

Tiếp theo, Ngài nhìn thấy **nguyên nhân** đưa đến cái khổ này chính là sự tham ái và chấp thủ đối với ngũ uẩn, đã dẫn chúng sanh đi trong luân hồi sanh tử triền miên. Đó gọi là “*Khổ Tập.*”

- **Khổ diệt:**

Thánh trí thứ ba được Ngài thành tựu, đó là Ngài nhìn thấy khi nào lòng tham ái, sự vô minh, vô trí đối với 5 uẩn được đoạn diệt, thì sự đau khổ sẽ chấm dứt.

- **Khổ diệt đạo:**

Trí thứ tư được Ngài thành tựu, đó là phương pháp tu tập để đưa mình và các chúng sanh đi đến sự giải thoát khỏi tất cả những phiền não sanh tử trần lao này. Đó chính là “*phương pháp tám đúng,*” hay còn gọi là *Bát Chánh Đạo*.

Khi đọc Bát Chánh Đạo - đây là một danh từ Hán Việt - rất khó để chúng ta sanh khởi được cảm giác, cảm xúc về pháp này. Cho nên, sau này khi Cô chia sẻ về Bát Chánh Đạo, Cô thường dịch

thẳng vào trong ngôn ngữ thuần Việt, thì chúng ta sẽ dễ dàng tiếp xúc hơn về ý nghĩa của Bát Chánh Đạo, đó là “*phương pháp tám đúng*” mà các bậc Thánh đã nhìn thấy, để giúp cho chúng sanh đi ra khỏi luân hồi sanh tử. *Phương pháp tám đúng* bao gồm:

Khi đọc Bát Chánh Đạo – một danh từ Hán Việt – chúng ta khó cảm nhận sâu sắc. Vì vậy, dịch sang ngôn ngữ thuần Việt, ý nghĩa sẽ rõ ràng hơn. Đó là: *phương pháp tám đúng* gồm:

- Thấy biết đúng
- Suy nghĩ đúng
- Nói lời đúng
- Hành động đúng
- Sinh sống đúng
- Siêng năng đúng việc
- Quán sát đúng chỗ
- Định tâm đúng cách

Nói ngắn gọn là:

- Thấy đúng
- Nghĩ đúng
- Nói đúng
- Làm đúng
- Sống đúng

- Siêng đúng
- Quán đúng
- Định đúng

Nhờ 8 cái đúng này mà chúng ta có thể thành tựu được sự đúng đắn của sự giải thoát sanh tử. Nếu chúng ta thực hành không đúng phương pháp đưa đến sự giải thoát sanh tử, thì chúng ta không thể thoát khỏi sanh tử. Nhưng nếu chúng ta thực hành đúng đắn phương pháp giải thoát sanh tử, thì chúng ta sẽ thành tựu được sự giải thoát sanh tử.

Đức Phật dùng ví dụ: một người muốn có sữa bò, mà người này cứ đè ngay cái sừng của con bò để nặn sữa, thì kết quả chắc chắn người này sẽ không có được chút sữa nào hết. Nếu vị này vắt sữa ngay vú của con bò cái có sữa, thì dù mong cầu hay không mong cầu, chắc chắn vị này sẽ có được sữa bò.

Cũng vậy, nếu một người tu tập đúng pháp, dù vị này mong cầu hay không mong cầu sự giải thoát sanh tử, thì chắc chắn trạng thái tâm thanh tịnh giải thoát của vị này cũng sẽ diễn ra. Nhưng nếu chúng ta thực hành không đúng cách, tu tập không đúng pháp, thì dù chúng ta có mong cầu bao nhiêu, cầu nguyện tha thiết đến khô cháy cổ họng, vẫn không thể có sự giải thoát xảy ra. Bát Chánh Đạo được gọi là một phương pháp chân chánh, đúng đắn, đưa người thực hành đi đến sự diệt tận khổ đau, phiền não, giải thoát luân hồi, giải thoát sanh tử.

Bốn Trí đầu tiên đó là Trí về Khổ, Trí về Khổ này thực ra nó là cái gì? Trí về Khổ chúng ta thường nghe nói là Tứ Thánh Đế, tức Bốn sự thật mà các bậc Thánh đã nhìn thấy, cũng chính là Bốn sự thật về Ngũ uẩn, còn gọi là Bốn sự thật về Khổ, hay còn gọi là Bốn sự thật về luân hồi, hay còn gọi là Bốn sự thật về phiền não và sự giải thoát khỏi phiền não. Đó là ý nghĩa của Tứ Thánh Đế. Nếu chúng ta chỉ hiểu Tứ Thánh Đế trên tinh thần về khổ, là chúng ta vẫn chưa nhìn thấy rõ Tứ Thánh Đế, vì thực chất tinh thần của Bốn Trí về Khổ này cũng đồng nghĩa với Bốn Trí về Ngũ uẩn, hay là Bốn Trí về Luân hồi và sự giải thoát khỏi luân hồi, hay là Bốn Trí về cuộc sống này. Vì sao nói như vậy? Trí về Khổ nghĩa là: sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ. Tóm lại 5 thủ uẩn này là Khổ. Câu kết trong phần khổ này đã làm cho chúng ta thấy vấn đề nói về khổ này (sanh, già, bệnh, chết thực chất nó chỉ là một vấn đề của 5 uẩn mà thôi), chứ không phải sanh, già, bệnh, chết là khác, còn 5 thủ uẩn là khác. Nhờ câu kết “5 thủ uẩn là Khổ” chúng ta có thể tóm lại vấn đề của sự đau khổ và phiền não của chúng sanh, chính là 5 uẩn. Cho nên, Tứ Thánh Đế còn gọi là Bốn Thánh Trí về Ngũ uẩn.

b) Bốn Thánh Trí về Lậu hoặc:

Nhờ bốn Thánh Trí về Ngũ uẩn, mới sanh ra Bốn Thánh Trí về Lậu hoặc. Nhờ Bốn Thánh Trí về lậu hoặc, mới sanh ra sự giải thoát, sự thành tựu Chánh Đẳng Giác của Đức Phật.

Như thế nào là vô minh? Đó là một trạng thái tâm không hoàn toàn tỉnh giác như bóng đèn 100w, mà thường ngày chúng ta vẫn chỉ sống với những vấn đề như bóng đèn 70w đến 80w mà thôi. Khi chúng ta sống với trạng thái tâm tỉnh giác như những bóng đèn 70w đến 80w như vậy, được gọi là vô minh. Vô minh là trạng thái chúng ta sống, làm việc, hành động qua thân hành, khẩu hành, ý hành mà chúng ta không nhìn thấy được sự vận hành, hoạt động và chi phối của Ngũ uẩn trong tất cả những hành động đó của mình. Khi chúng ta không nhìn ra được Ngũ uẩn hiện diện, chi phối, hướng dẫn, kích hoạt trong tất cả hoạt động của mình, thì đó gọi là vô minh. Vô minh này cũng là trạng thái của bóng đèn không được hoàn toàn sáng suốt.

Khi nhận ra Ngũ uẩn rồi, thì bắt đầu thấy tâm không tỉnh giác và tỉnh giác là rất khác nhau. Sau đó nhìn nhận ra như thế nào là dục ở trong thọ, như thế nào là ái ở trong thọ, khi trạng thái tham thì thọ, tưởng, hành, thức hoạt động như thế nào, xong thì thọ, tưởng, hành, thức hoạt động như thế nào? Tại sao có những buổi ngồi thiền mình lại bị phóng tâm? Tại sao niệm Phật lại không nhất tâm được? Vì sao có lúc phóng tâm, có lúc hôn trầm? Tất cả những sự vận hành này chính là sự hoạt động của ngũ uẩn nằm trong vòng của vô minh, dục ái và tham, sân, si, hay còn gọi là nằm trong vòng hoạt động của các lậu hoặc.

Lậu hoặc là gì? Có ba loại lậu hoặc (tức ba trạng thái tâm nhiễm), chẳng hạn chúng ta nghe một số nơi có dòng nước bị

nhiễm chất này chất kia, cho nên cá chết hàng loạt. Cũng vậy, lậu hoặc là một trạng thái tâm bị nhiễm ô, có sự gắn gũi với danh từ “buôn lậu” (buôn lậu nghĩa là sự hoạt động qua mặt chính quyền, qua mặt nhà nước). Lậu hoặc nghĩa là một số trạng thái nhiễm ô âm thầm nhiễm vào bên trong nội tâm của mình. Sau khi nhiễm vào trong nội tâm, nó lại âm thầm rỉ chảy ra bên ngoài, đó gọi là lậu hoặc. Tâm của chúng sanh gọi là tâm lậu hoặc hay tâm bị ô nhiễm, sự ô nhiễm đó là gì? Tâm chúng ta có ba loại ô nhiễm:

+ *Ô nhiễm về dục lậu*: những cảm giác dục nó đã ngấm ngấm thấm nhuần ở trong tâm chúng ta từ lâu đời lâu kiếp rồi, đó gọi là dục lậu.

+ *Ô nhiễm về hữu lậu*: là trạng thái tâm nhiễm những tư tưởng, suy nghĩ, nhận định, nhận thức. Những cái nhiễm đó gọi là nhiễm hữu hay hữu lậu. Hữu là có (có sự vận hành, hoạt động, suy nghĩ, rỉ rào liên tục trong nội tâm của mình). Nếu chúng ta thực hành thiền định trong một thời gian, và trạng thái tâm đạt được sự thuần tịnh, thì chúng ta sẽ nhận ra được trạng thái hữu lậu này (có những lúc mình ngồi thiền trạng thái tâm được nhẹ nhàng, không tán loạn, nhưng vẫn có một cái gì đó hơi rỉ rào, hơi hoạt động nhẹ nhẹ mà mình không điều khiển được nó, mình muốn nó hoàn toàn thuần tịnh mà không được). Trạng thái đó gọi là hữu lậu vi tế. Còn hữu lậu thô là trạng thái suy nghĩ

bình thường hàng ngày của mình, gọi là phóng tâm hay vọng tưởng. Chẳng hạn, khi chúng ta niệm Phật một hồi, thì bắt đầu vừa niệm Phật vừa suy nghĩ. Ngay cả khi ngồi thiền chúng ta cố gắng theo dõi hơi thở, nhưng chỉ được chút xíu là tâm chạy mất tiêu. Đó gọi là trạng thái hữu lậu, còn gọi là trạng thái vô minh duyên hành.

Vô minh ở đây là gì? Chẳng hạn khi chúng ta niệm Phật hay ngồi thiền mà chúng ta không tỉnh giác, lúc đó xuất hiện một vài cái tướng mập mờ mà chúng ta không nhìn được, và cái tướng đó nó dẫn chúng ta đi luôn, gọi là phóng tâm hay vọng tưởng. Tóm lại, trạng thái nhiễm về hữu lậu là trạng thái dao động, vận hành âm thầm bên trong tâm mình.

+ *Ô nhiễm về vô minh lậu*: Chính là trạng thái tâm không trong sáng.

Thí dụ minh họa: có một lu nước để lâu ngày ngoài trời, nước trong lu vẫn đục, màu nước không sạch.

- Màu nước trong lu không trong sạch, dụ cho vô minh lậu.
- Trong lu nước có những con lặn quẩn, những chúng sanh sinh sống và sinh sản, hay rác rến tồn trữ trong đó, dụ cho hữu lậu trong tâm của mình.
- Dòng nước trong lu bốc ra mùi tanh hôi, mùi đó dụ cho đục lậu (đục lậu là những cảm giác sanh khởi trong tâm, những đòi hỏi, mong muốn, yêu thích vầy khác của tâm, ví như mùi nước nhiễm bẩn trong lu).

Khi Bồ tát thành tựu được Trí về Ngũ uẩn, Ngài nhìn thấy được dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu trong sự hoạt động của Ngũ uẩn. Nhờ sự thấy được ba lậu hoặc này, Bồ tát đã sống trong sự quán chiếu sanh diệt của Ngũ uẩn. Trong kinh Đại Bản nói: sau khi nhìn thấy được lậu hoặc, Bồ tát quán trong sự sanh diệt của các Ngũ uẩn, thì một thời gian sau đó, Ngài đã đoạn tận hết tất cả các lậu hoặc, biết được mình đã thành tựu sự giải thoát sanh tử. Khi đó, Bồ tát chính thức nhìn nhận rằng: “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, sau đời sống này sẽ không còn đời sống nào khác nữa”.

****Tóm tắt tiến trình tu tập của Đức Phật:*** Ngài đi tìm thầy học đạo, rồi tự tu tập ép xác khổ hạnh nhưng không phải cách. Ngài tiếp tục đi vào Tứ thiên để thanh lọc nội tâm từ thô đến tế. Sau khi tâm được thanh lọc, đưa đến một trạng thái định vững chắc rồi, Ngài bắt đầu hướng tâm xem lại sự sanh tử của mình, rồi xem lại sự sanh tử của các chúng sanh, từ đó Ngài nhận diện ra toàn bộ sự sanh tử này chính là sự chấp thủ đối với 5 uẩn (còn gọi là Bốn Trí về Khổ). Sau khi thành tựu được Bốn Trí về Khổ, Bồ tát nhìn thấy được những trạng thái tâm nhiễm của mình, Ngài sống trong sự quán chiếu về Ngũ uẩn để tẩy sạch tất cả những nhiễm ô này. Cuối cùng Ngài đã thành tựu được mục đích của mình, đó là sự giải thoát sanh tử.

III. ĐỨC PHẬT LÀ MỘT VỊ A-LA-HÁN CHÁNH ĐẲNG GIÁC.

a) Đức Phật là một vị A-la-hán Chánh Đẳng Giác.

Chánh đẳng giác là gì?

- Chánh là chân chánh.
- Đẳng là bình đẳng, đồng đều, đầy đủ, trọn vẹn.
- Giác là sự giác ngộ, thấy biết.

Chánh Đẳng Giác là sự thấy biết đầy đủ, đồng đều một cách chân chánh tất cả những khía cạnh của sanh tử, phiền não và khổ đau. Khi Đức Phật thành tựu. Trí thấy biết đầy đủ, đồng đều tất cả những khía cạnh của sanh tử và phiền não, Ngài mới tự xưng Ngài là vị A-la-hán Chánh Đẳng Giác.

Ngài Chánh Đẳng Giác cái gì? Sự thành tựu đầy đủ Trí về Ngũ uẩn của Ngài đã là điều đưa đến Ngài tuyên bố Ngài thành tựu về Chánh đẳng giác. Khi thành tựu về Trí này và khi đi đến vườn Lộc Uyển để chuyển Pháp luân, chúng ta có những bài kinh về Chuyển Pháp Luân (kinh Như Lai thuyết 1, Như Lai thuyết 2, Như Lai thuyết 3, Như Lai thuyết 4), chúng ta sẽ thấy Đức Phật chuyển Pháp luân là Ngài chuyển trí tuệ về Ngũ uẩn, hay Ngài chuyển trí tuệ về Tứ Thánh Đế (Bốn Thánh Trí về Ngũ uẩn). Nhờ Bốn Thánh Trí này chúng sanh mới có thể đi ra khỏi được sanh tử.

Tóm lại, Đức Phật đã Chánh Đẳng Giác về Ngũ uẩn, hay thành tựu được Bốn Thánh Trí về Ngũ uẩn. Bốn Thánh Trí đó là:

- Sự chấp thủ Ngũ uẩn này là khổ.
- Tham ái và vô minh là nguyên nhân đưa đến sự sanh khởi ra luân hồi sanh tử và khổ đau của các chúng sanh.
- Khi nào vô minh và tham ái đối với Ngũ uẩn này được trừ diệt thì sanh tử sẽ chấm dứt.
- Phương pháp Tám đúng là một phương pháp chân chánh đưa người thực hành đi đến sự đoạn diệt tất cả những vô minh, vô trí, si ám, chấp thủ, phiền não đối với ngũ uẩn.

Đó được gọi là chuyển pháp luân. Chính vì vậy mà trong kinh Chuyển Pháp Luân, kinh Vô Ngã Tướng, kinh Như Lai Thuyết Đức Phật đã giảng về Tứ Thánh đế, Ngũ uẩn, Bát Chánh Đạo.

b) Ngày nay chúng ta là người con Phật, thì pháp tu của chúng ta và pháp tu của Phật có gì giống nhau và khác nhau?

Đức Phật ngày xưa tự thân một mình đi tìm con đường giải thoát, bằng con đường Ly dục (Ngài chưa biết thế nào là lậu hoặc, Ngũ uẩn, trạng thái tâm dao động là gì). Ngài tu tập bằng cách từ bỏ ham muốn, đi vào trạng thái hỷ lạc dễ chịu của thân tâm, từ thô đến tế, cuối cùng là thành tựu Lậu Tận Trí, đi đến giải thoát. Đó là pháp hành của vị Bồ tát.

Còn pháp hành của chúng ta khác với pháp hành của Đức Phật ở chỗ chúng ta không bắt đầu bằng ly dục mà bắt đầu bằng Chánh Tri Kiến trong Bát Chánh Đạo, Chánh Tri Kiến đó là gì? Tức là

ngày nay người con Phật đi theo con đường Phật dạy, bắt đầu bằng sự tu tập sự nhận diện về Ngũ uẩn, sự thấy biết về Ngũ uẩn. Từ sự thấy biết này, khi chúng ta thành tựu Trí về Ngũ uẩn đó gọi là bậc Dự lưu (chỉ còn sinh tử tối đa 7 lần là giải thoát sanh tử). Và tiếp tục như vậy khi chúng ta giảm được tham và sân đối với Ngũ uẩn rồi, thì gọi là vị Nhất lai (chỉ còn trở lại sanh tử đời này 1 lần nữa là hoàn toàn giải thoát). Nếu chúng ta đoạn tận được hoàn toàn tham và sân đối với Ngũ uẩn rồi thì gọi là vị Bất Lai (không quay trở lại đời này, mà sanh thẳng lên cõi Tịnh Cư Thiên). Tại đây chúng ta tiếp tục tu tập, thành tựu được tâm thanh tịnh, không còn dao động và giải thoát tại nơi đây, gọi là A la hán quả. Đó là con đường tu tập bắt đầu bằng Chánh kiến.

IV. BÀI HỌC RÚT RA TỪ SỰ TU TẬP CỦA ĐỨC PHẬT.

Bài học rút ra từ cách sống, cách tư duy, sự tinh tấn, cách tu tập, sự chứng ngộ và giải thoát của Đức Phật.

- Cách sống của Ngài: Ngài có sự đối diện nghiêm túc với những vấn nạn trong cuộc sống, không dễ dàng, không hời hợt, chấp nhận vấn đề sanh tử. Ngài nghiêm túc nhìn nhận cuộc sống, nhìn nhận sanh, già, bệnh, chết. Ngài nghiêm túc, cẩn trọng trong sự tìm đạo và sự tu tập. Ngài đã theo đuổi đến cùng tâm nguyện của mình.

- Cách tư duy của Ngài: Ngài có sự tư duy thực tiễn nhạy bén, quán sát vấn đề dựa trên thực tế của sự vật, tư duy tinh tế và sâu sắc. Tại sao vậy? Khi Bồ tát tu khổ hạnh, Ngài luôn dùng trí để xem lại sự tu tập của mình là đúng hay sai, phương pháp hành này có phù hợp, có đưa mình đến trí tuệ, thấy được tham sân si và giải thoát tâm khỏi tham sân si hay không. Trong từng pháp hành, Ngài luôn dùng trí tuệ để soi rõ vấn đề đó, chứ không mù quáng mê mờ, không cần biết nhân quả đúng sai thế nào.

- Nói về sự tinh tấn: Ngài không nản chí khi đi tìm giải pháp cho vấn đề sanh tử, Ngài đã cố gắng, nỗ lực tối đa trong sự tu tập của tự thân, đây là bài học về sự tinh tấn không mệt mỏi, không chán chường, không nản chí của vị Bồ tát trên con đường đi tìm sự giải thoát sanh tử cho mình và cho chúng sanh.

- Cách tu tập của vị Bồ tát: Ngài đã tìm đạo trên tinh thần trí tuệ, không cả nể, không mê muội đi theo một pháp hành của một vị thầy mà không cẩn trọng xem xét, dùng trí phán xét cẩn trọng sự việc, kết quả của pháp hành, nghiêm túc nhìn nhận lại sự tu tập, những nỗ lực, những cố gắng của mình đối với pháp hành, và chân thật đối diện, nhìn nhận kết quả sự thật của pháp hành đó là đúng hay sai. Khi thấy không đúng, không phù hợp thì lập tức từ bỏ pháp hành đó, không chấp nhận nó một cách mê muội, tự dối mình và lừa dối người. Sự nỗ lực của bản thân Ngài là rất hùng mạnh, rất kiên trì và rất dần thân. Ngài tinh tế nhận xét vấn đề, tinh tế phân tích và loại bỏ dần dần những điều không thích ứng.

Ngài đã không rời mục đích của sự xuất gia trong suốt quá trình truyền đạo và quá trình tu tập của mình. Vì cái đích cuối cùng của Ngài là giải thoát sinh tử, đó là mục đích xuất gia của Ngài. Phương pháp tu tập của Ngài là ly dục rồi đi đến tu tập tứ thiền, thành tựu Túc Mạng trí, Sanh Tử trí và Lậu Tận trí. Ngài đã áp dụng một phương pháp tu tập là phân tích và loại bỏ những yếu tố không phù hợp trong sự tu tập tâm đưa đến giải thoát sanh tử.

- Sự chứng ngộ của Ngài: Ngài đã khai ngộ, nhìn thấy được Bốn sự thật về Ngũ uẩn, Bốn sự thật của cuộc sống triền miên trong sanh tử và trong phiền não này. Ngài đã chứng ngộ được sự giải thoát và con đường đưa đến giải thoát, chấm dứt luân hồi khổ đau. Ngài đã chứng ngộ, nhìn thấy được sự nhiễm ô trong tâm và phương pháp đưa đến thanh lọc tâm khỏi nhiễm ô đó.

- Sự giải thoát của Ngài là gì? Ngài giải thoát cái gì? Tâm Ngài giải thoát khỏi dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu. Ngày nay khi chúng ta nghe danh từ giải thoát, nhiều người chưa hiểu giải thoát cái gì, cái gì trói buộc? Đó chính là sự giải thoát tâm của mình khỏi trạng thái kích thích, thương ghét, dao động trong nội tâm của mình, giải thoát tâm mình khỏi trạng thái dao động triền miên, ngấm ngấm, âm thầm ngày đêm, giải thoát tâm khỏi trạng thái mê mờ, không rõ ràng, đó là Ngài giải thoát tâm khỏi dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu.

- Sự giải thoát của Ngài còn được nói dưới những hình thức gì? Giải thoát tâm khỏi tham sân si, tâm được thanh tịnh giải thoát,

thể nhập vào tâm bất động (tâm không còn dao động, thuần tịnh) và giải thoát khỏi tất cả những hôn mê, si ám và chấp thủ. Mục đích của đạo Phật là thể nhập vào trạng thái tâm vận động giải thoát khỏi sự vô minh chấp thủ. Thực chất của sự giải thoát chính là cái tâm thuần tịnh, thanh khiết, không còn nhiễm ô. Sự thuần tịnh giải thoát này chính là Niết bàn, là chỗ mà Đức Phật và các bậc A la hán đã thể nhập.

V. BÀI HỌC RÚT RA CHO BẢN THÂN - NGƯỜI CON PHẬT.

Người phật tử cần học hỏi kỹ quá trình tu chứng của Đức Phật để rút ra cho mình những kinh nghiệm, những nỗ lực, những thái độ chân chánh khi tu tập. Trong đạo Phật cần học hỏi kỹ về quá trình tu chứng của Đức Phật.

Cần có cái nhìn nghiêm túc, một sự chiêm nghiệm sâu sắc về cuộc sống, về sanh, già, bệnh, chết, luân hồi, phiền não và khổ đau. Cái nhìn nghiêm túc này của người con Phật, sẽ giúp người con Phật có sức mạnh lớn, có động lực lớn để tiến xa hơn trong sự tu học Phật pháp.

Người con Phật cần đến với đạo Phật trên tinh thần hiểu đạo Phật thực tế, rõ ràng, không tin vào những lập luận mơ hồ và trừu tượng. Đức Phật đã tu tập bằng một thực tế rõ ràng không phải qua một khái niệm trừu tượng nào hết.

Người con Phật cần có sự tinh tấn, không nản chí trong sự tìm hiểu Đạo Phật, tìm kiếm cho mình một chân đứng vững vàng về Chánh Kiến, trên con đường giải thoát phiền não mà Đức Phật đã hướng dẫn, khi được chỉ dạy một pháp hành nào phải tìm hiểu căn trọng về pháp hành đó, không để mình lệ thuộc vào một tông phái nào, cần để mình thoải mái không bị gò bó. Tìm hiểu kỹ về Đạo Phật, tìm hiểu kỹ về quá trình tu tập của Đức Phật, tìm hiểu kỹ về tiến trình lịch sử kết tập kinh điển, các nguồn kinh sách để không phải tiền mất tật mang uổng công tu tập. Việc làm đó là chúng ta đang tu học trên tinh thần căn trọng của đức Bồ tát trên con đường đi tìm sự giải thoát sanh tử, luôn lấy cuộc đời của đức Phật và sự tu tập của Ngài để làm tấm gương soi sáng cho cách sống và sự tu tập của chúng ta.