

# Tiền Trình Tu Chứng Và Thành Đạo Của Đức Phật

Thích Nữ Hằng Như

## I. VỊ PHẬT LỊCH SỬ

Theo sử để lại thì Đức Phật Thích Ca là vị Phật có thật trong lịch sử văn hoá nhân loại. Sách có ghi lại cuộc đời của Ngài từ khi mới sanh ra và lớn lên. Ngày nay tại Ấn Độ và Nepal vẫn còn các di tích nơi Đức Phật sinh ra, nơi Ngài thành đạo, nơi Ngài chuyển bánh xe Pháp đầu tiên cho năm anh em Kiều Trần Như và nơi Ngài nhập Niết Bàn. Những nơi này, hiện nay vẫn còn những trụ đá do vua A-Dục là người sống sau thời Đức Phật khoảng 300 năm, qua sự hướng dẫn của vị Tổ thứ tư là Ngài Upagupta, nhà Vua đã cho dựng lên những trụ đá khắc lại những chi tiết về Đức Phật, để người đời sau biết ở thế gian này có một vị Đại Giác Ngộ đã ra đời, mang ánh sáng từ bi và trí tuệ soi sáng khắp hang cùng ngõ hẻm, giúp con người có cuộc sống bình đẳng, hạnh phúc, ít khổ đau.



*Thánh tích Phật giáo: Vườn Lâm Tỳ Ni (Népal), Bồ Đề Đạo Tràng, vườn Lộc Uyển, thành Câu Thi Na (India) là 4 di tích lịch sử nơi Đức Phật Thích Ca đản sinh, thành đạo, chuyển Pháp luân và nhập Niết bàn.*

Đức Phật Thích Ca vốn là một vị Thái tử con vua Tịnh Phạn (Suddhodana) và Hoàng hậu Mahā Maya. Hoàng hậu Maya băng hà sau khi Thái Tử 7 ngày tuổi. Em của Hoàng hậu Maya là Vương phi Maha Pajapati Gotami lãnh phần nuôi dưỡng Thái tử cho đến khi Ngài khôn lớn.

Khi còn niên thiếu, Ngài tên là Siddhartha họ là Gotama (tiếng Pàli) hay Siddhārtha Gautama (tiếng Sanskrit), thuộc dòng tộc Thích Ca (Sakka (P), Sakya (Skt)). 16 tuổi lập gia đình với Công chúa Gia-du-đà-la (Yasōdharā). 29 tuổi có con trai đầu lòng là tiểu hoàng tử La-hầu-la (Rahula)

Sau khi thành đạo, Ngài được mọi người gọi là Phật Cồ Đàm (Gotama Buddha). Đệ tử của Ngài thì gọi Ngài là Thế Tôn, những người khác gọi Ngài là Tôn Giả Cồ Đàm hay Sa Môn Cồ Đàm. Ngài cũng được gọi là Thích Ca Mâu Ni (Sakkamuni (P) hay Sākyamuni (Skt)) có nghĩa là vị thánh yên lặng bộ tộc Thích Ca. Về sau, Ngài còn được tôn vinh qua mười Phật hiệu là Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ/Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn.

Đức Phật sanh năm 624 trước Công Nguyên tại vườn Lâm Tỳ Ni, Nepal. Nhập Niết Bàn năm 544 trước Công Nguyên tại Câu-Thi-Na (Kusinagara), Ấn Độ, thọ 80 tuổi.

Khi Thái tử mới chào đời, vua Tịnh Phạn có mời nhiều vị tiên tri đến xem tướng cho Thái tử. Có 108 vị Bà-La-Môn tới thăm viếng Thái tử. Trong đó có Ngài Kiều Trần Như giỏi về tướng số. Vị này tiên đoán rằng: "*Thái tử sau này sẽ đi tu và trở thành Bậc Đại Giác*". Đạo sĩ A-Tu-Đà tu trên núi Hy-Mã-Lạp-Son xuống thăm Thái tử cũng nói rằng: "*Sau này nếu Thái tử ở trong hoàng cung thì sẽ trở thành một vị Đại đế lỗi lạc, nếu như Thái tử bỏ nhà đi tu thì Ngài trở thành một bậc Đại giác.*" Đặc biệt ông đạo sĩ này khi xem tướng Thái tử xong, thì ông hết cười, rồi lại khóc. Vua Tịnh Phạn thấy thái độ của đạo sĩ kỳ quái nên hỏi tại sao? Ông A-Tu-Đà trả lời ông cười vì vui mừng khi biết thế gian này sẽ có một vị Đại Giác Ngộ ra đời. Ông khóc là vì ông đã quá già không còn sống đến ngày đó để được học hỏi giáo Pháp của Ngài.

Vua Tịnh Phạn nghe các đạo sĩ đoán vận mệnh của Thái Tử như thế, ông rất phiền lòng, nếu không nói là ông rất lo lắng, sợ viễn ảnh đó sẽ xảy ra trong tương lai, bởi nhà vua không hề muốn Thái tử xuất gia, dù rằng sự xuất gia đó đem tới kết quả tốt đẹp là Thái tử sẽ chứng được quả Vô Thượng Chánh Đẳng Giác. Nhà vua chỉ muốn rèn luyện Thái Tử trở thành một người tài giỏi, lên ngôi Vua nối nghiệp dòng tộc Thích Ca nổi danh trong thiên hạ.

Để đạt được mục đích của mình nhà vua cho mời tất cả những vị Thầy giỏi ở trong nước vào hoàng cung rèn luyện Thái tử về văn chương, nghệ thuật và võ nghệ. Thái tử học môn gì cũng giỏi. Vua Tịnh Phạn rất hài lòng, tuy nhiên nhà vua vẫn lo lắng có một ngày Thái tử ra đi như những lời tiên đoán của các vị đạo sĩ Bà-La-Môn. Nhằm ngăn chặn điều đó nhà vua tạo điều kiện để Thái tử tận hưởng những thú vui trong cung điện và ra lệnh cấm mọi người không để Thái tử tiếp xúc với môi trường bên ngoài xã hội, vì sợ nếu Ngài thấy cảnh khổ của dân chúng thì sẽ quyết định đi tu. Năm Thái tử 16 tuổi, vua Tịnh Phạn cưới công chúa Gia-du-đà-la (Yasōdharā) cho Thái tử với chủ ý khiến cho Thái tử vì tình ân ái yêu thương Công chúa xinh đẹp mà không nghĩ đến vấn đề xuất gia.

Sau này Đức Phật kể lại cho các đệ tử của Ngài nghe: "*Phụ Vương xây cho ta 3 toà cung điện. Một toà cung điện sống trong mùa hè, một toà cung điện trong mùa mưa và một toà cung*

*điện trong mùa đông. Và suốt ngày cung phi mỹ nữ ca hát... ". Rõ ràng là nhà vua muốn cho Thái tử quen mùi đấm say đục lặc không còn nghĩ đến chuyện xuất gia nữa.*

Năm 29 tuổi Thái tử có đứa con đầu lòng đặt tên là La-Hầu-La (Rahula). Thái tử xin vua Tịnh Phạn dạo chơi ngoài thành. Vua Tịnh Phạn nghĩ rằng Thái tử bây giờ đã có vợ có con, thêm tình cảm cha con, đời sống gia đình hạnh phúc, cũng như sự giàu sang phú quý cùng chiếc ngai vàng quyền lực đang chờ... sẽ giữ chân Thái tử vững chắc hơn nên Vua bằng lòng. Tuy thế đức vua cũng ra lệnh cho dân gian: *"Những con đường mà Thái tử đi qua phải trang hoàng cho đẹp, và chỉ những người khoẻ mạnh, giàu có mới được ra để mà đón chào tung hô Thái tử".*

Thái tử Sĩ-Đạt-Ta xuất cung ra thành lần đầu tiên, rồi tiếp tục xuất cung ra thành xem dân cho biết sự tình đến lần thứ 4. Lần nào hỏi cung Thái tử cũng ưu tư về sự kiện mà Ngài đã gặp. Bốn sự kiện đó là bốn sự kiện gì? Đó là Ngài gặp:

**1) Người già:** Da mặt nhăn nheo, tóc bạc, lưng còng, mắt yếu, đi đứng không vững.

**2) Người bệnh:** Là người không còn sức khoẻ, ốm yếu, không còn tuổi thanh xuân, đau bệnh rên la đau đớn.

**3) Người chết:** Là người không còn biết gì. Để lâu sẽ trương sinh hôi thối nên rất nhanh bị đưa lên giàn hoả thiêu đốt. Sau đó người ấy biến thành tro bụi không ai còn nhìn thấy người đó nữa.

**4) Và một tu sĩ:** Là người sống khát thực xa gia đình để đi tìm một phương thức thoát khỏi già bệnh chết.

## II. TIẾN TRÌNH TU TẬP CỦA ĐỨC PHẬT

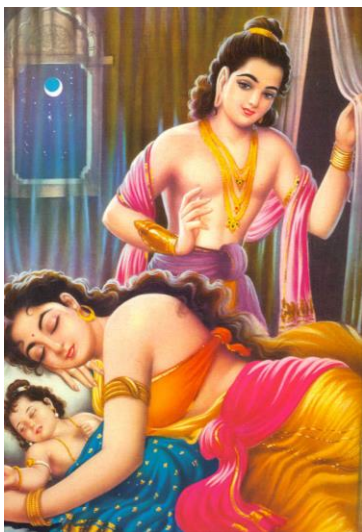
### - Tỉnh ngộ lần thứ nhất: Xuất gia tầm đạo

Sau những lần xuất cung ra thành. Lúc trở về Hoàng cung, Thái Tử ngộ ra bốn sự kiện Sinh, Già, Bệnh, Chết là quy luật khách quan không ai tránh khỏi, nó như bốn ngọn núi Tu Di khổng lồ đang từ từ di động về phía con người nhỏ bé đang đứng ở giữa. Con người đang chịu án tử hình mà không biết là mình đang lãnh án tử hình, cứ chấp nhận sống ngày qua ngày, lúc khoẻ mạnh, lúc bệnh hoạn già nua và khi chịu hết nổi thì nhắm mắt lìa đời, hoặc vả có người biết viễn ảnh không mấy tốt đẹp của một đời người nhưng không có khả năng phản kháng, đành phải cúi đầu chấp nhận. Từ nhỏ tính tình Thái tử rất trầm lặng, thích sống một mình. Bây giờ, đối đầu với ba sự kiện Già, Bệnh, Chết càng khiến cho Thái tử không thiết tha gì với đời sống xa hoa đục lặc giả dối nữa mà lúc nào cũng trầm ngâm quán chiếu về các sự kiện Sinh, Già, Bệnh, Chết này. Thái Tử luôn tư duy rằng: *"Mẫu hậu ta đã chết lúc ta còn nhỏ, mai này Phụ vương cũng chết, Di mẫu cũng chết, Công chúa xinh đẹp Gia-du-đà-la mà ta yêu thương rồi cũng chết, đứa con kháu khỉnh đáng yêu La-Hầu-La mới chào đời kia rồi cũng chết, cả thần dân nước Kosala rồi cũng chết và*

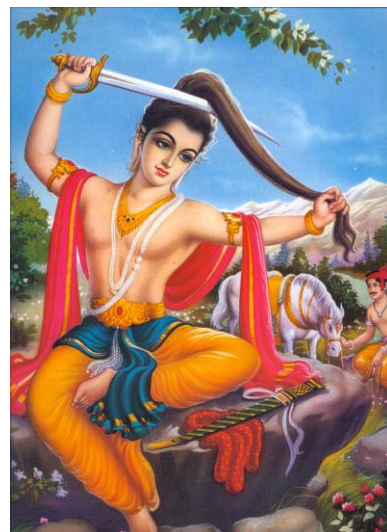
*ngay cả bản thân của ta rồi cũng già, bệnh, chết. Sau cái chết thì con người đi về đâu? Làm sao để thoát khỏi bốn ngọn núi kinh khủng này?"*

Không ai giải thích nổi, không ai cho Ngài một câu trả lời. Sau cùng, hình ảnh và lời nói của vị tu sĩ mà Thái Tử gặp ngoài thành là một xúc tác cuối cùng thúc đẩy Thái tử quyết định rời bỏ cuộc sống phú quý và ngai vàng đầy quyền lực đang chờ đợi, cắt đứt ân ái với vợ yêu, con quý vừa mới chào đời... để ra đi tìm cho được phương án thoát khỏi Sinh, Già, Bệnh, Chết này hầu tự cứu mình và cứu tất cả chúng sanh.

Đã quyết chí rồi bỏ cung vàng điện ngọc ra đi tầm đạo, nên một đêm kia Thái tử cùng Xa Nặc là người hầu chăm sóc ngựa cho Thái tử, cưỡi ngựa Kiền Trắc phóng như bay ra khỏi hoàng thành. Đến bờ sông Anoma, Thái Tử thay đổi hoàng bào với Xa-Nặc, tự tay cầm kiếm cắt tóc, cởi tất cả nữ trang đeo trên người giao cho Xa Nặc, bảo đem về dâng cho Di mẫu và nhắn lại với Cha Mẹ, Vợ Con của Ngài là khi nào Ngài chứng ngộ, thoát khỏi dòng Sinh Già Bệnh Chết mới trở về.



*Nhìn vợ con lần cuối*



*Tự tay cắt tóc (hình minh họa)*

*Đây là lần tình ngộ thứ nhất của một đại siêu nhân, chúng ta gọi là đại siêu nhân vì vị này là một Thái Tử văn võ song toàn, trong tay có đầy đủ mọi thứ, có cả một tuổi thanh xuân đầy nhựa sống trước mặt, có một ngai vàng bao người thèm muốn, đồng nghĩa là có cả một quốc gia nằm trong tay mình, mà lại quyết định từ bỏ tất cả để ra đi sống cuộc đời không nhà không cửa, phải đi khát thực từng bữa. Vào thời đó và thời bây giờ chưa thấy có vị Thái tử nào can đảm làm như thế!*

## Tình ngộ lần thứ hai:

### Trên con đường tu tập Pháp quan trọng hơn Thầy

Bây giờ chúng ta tạm đổi cách xưng hô. Trong kinh lúc bấy giờ gọi ngài là Sa môn Cồ Đàm. Chúng ta cũng tạm gọi ngài là Sa môn hay Bồ Tát. Bồ Tát là những vị phát tâm tu hành để đạt quả vị Phật. Thí dụ như Bồ Tát Quán Thế Âm, Đại Thế Chí, Văn Thù Sư Lợi, Phổ Hiền v.v... Bồ Tát cũng chỉ cho những tu hành phát tâm "*tự độ độ tha*". Thí dụ như một người cư sĩ luôn giúp đỡ người khác trong mọi hoàn cảnh không phân biệt, thì được người ta kính mến gọi là Bồ Tát. Cho nên, chúng ta gọi Ngài là Bồ Tát hay là Sa môn trong thời gian này đều hợp lý, vì Ngài hiện còn đang tu tập chưa thành Phật và Ngài cũng đã từ bỏ danh vị Thái tử Sĩ-Đạt-Ta.

Trở lại việc đi tìm Thầy học đạo của Sa môn Cồ Đàm.

**- Vị Thầy đầu tiên là đạo sĩ Àlara Kàlama:** Bồ Tát đi vào rừng tìm Thầy học đạo. Đầu tiên Bồ Tát gặp một vị Thầy có đông đệ tử, tên là Àlara Kàlama. Vị Thầy này dạy thiền Yoga, đến tầng thứ 3 là Vô Sở Hữu xứ định. Chỉ trong một thời gian ngắn miên mật tu tập, Sa môn Cồ Đàm thể nhập vào cảnh giới Vô Sở Hữu Xứ Định. (Hai tầng thiền trước là "*Không Vô Biên Xứ và Thức Vô Biên Xứ*"). Sa môn Cồ Đàm đến trình với Thầy của mình và hỏi Thầy còn pháp gì dạy Ngài nữa hay không? Trong kinh ghi là đạo sĩ Àlkarà Kàlama rất hoan hỷ trước sự thành đạt của Ngài, nhưng rất tiếc là ông không còn pháp gì cao hơn để dạy thêm cho Ngài nữa nên mời Ngài lưu lại để cùng hướng dẫn đồ chúng với ông, nhưng Ngài đã chối từ vì chưa đạt được những gì Ngài tìm cầu. Do đó Ngài xin phép và từ giã Thầy ra đi.

**- Vị Thầy thứ hai là đạo sĩ Uddaka Ràmaputta:** Sau đó, qua sự chỉ dẫn của đạo sĩ Àlara Kàlama, Bồ Tát tìm đến vị đạo sĩ nổi tiếng khác là đạo sĩ Uddaka Ràmaputta. Vị này dạy tầng thứ tư của thiền Yoga là: "*Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ định*". Cũng trong thời gian ngắn Bồ Tát đã thể nhập vào cảnh giới của tầng định "*Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ*". Nơi đó không còn tri giác, mà cũng không có không tri giác, tâm chìm lắng lơ lửng, khiến người tu không biết có tâm hay không có tâm, đây là tầng thiền cao nhất thời bấy giờ. Tuy Ngài chế ngự được tâm mình bằng Ý thức, nhưng mà cũng không thấy có Thượng trí, Niết Bàn là mục tiêu của Ngài. Vì thế một lần nữa Bồ Tát Cồ Đàm quyết định từ tạ Thầy ra đi, mặc dù vị Thầy thứ hai này cũng đã mời Bồ Tát ở lại cùng hướng dẫn đồ chúng.

*Đây là lần tình ngộ thứ hai, tức là trên con đường tu tập, Pháp quan trọng hơn Thầy. Thầy mà không có Pháp đáp ứng với mục tiêu cầu đạo của mình thì mặc dầu vẫn kính mến Thầy, nhưng phải từ giã Thầy ra đi tìm Pháp đáp ứng đúng mục tiêu của mình. Chính điểm quan trọng này mà về sau trong kinh Phật có dạy "Tứ Y Pháp" gồm: 1) Y Pháp bất y Nhân, 2) Y Nghĩa bất y Ngữ, 3) Y liễu nghĩa bất y liễu nghĩa, 4) Y trí bất Y thức.*

## KHỔ HẠNH

Bồ Tát Cồ Đàm rời vị Thầy thứ hai, tìm đến núi rừng Dungsiri. Đây là khu rừng rậm đàng xa nhìn thấy có nhiều cây xanh mát mẽ nhưng đến gần thì muỗi mòng văng mắc, cỏ gai lan tràn trên mặt đất. Nơi đây hiện có nhiều tu sĩ thực hành các lối tu khổ hạnh. Khổ hạnh là lối tu tự hành hạ xác thân, không ăn, không tắm, sống như thú vật. Họ dùng ý chí mạnh mẽ để chặn đứng những ham muốn, dục lạc của tự ngã. Ở nơi đây, Bồ Tát thấy có nhiều vị tu sĩ không mặc quần áo đang lẫn lộn nằm trên gai, có vị đang treo chân trên cành cây chúi đầu xuống đất, mặt mày đầy bùn tro chỉ chừa hai con mắt, có vị râu tóc rối bù phủ không thấy mặt, có vị đang bẻ quặt cánh tay ra phía sau lưng mặt nhăn nhó biểu lộ sự đau đớn tột cùng, có vị cầm cây đánh vào thân thể máu túa ra trông thật đáng sợ.

Bồ Tát Cồ Đàm quanh quẩn trong khu rừng già bên cạnh làng Uruvela này chưa biết phải tu tập ra làm sao, thì gặp lại đạo sĩ Kiều Trần Như và 4 người khác. Hiện các vị này cũng đang tu pháp môn "*Khổ Hạnh*".

Tương cũng cần nhắc lại ở đây, đạo sĩ A Nhã Kiều Trần Như đã là nhà tướng số nổi danh được Vua Tịnh Phạn vời vào cung xem tướng cho Thái Tử Sĩ-Đạt-Ta lúc Thái tử mới được 2 ngày tuổi. Bây giờ gặp lại, Bồ Tát vui mừng cùng nhập bọn với 5 anh em Kiều Trần Như và tu tập theo pháp môn "*Khổ Hạnh*" như họ.

Trong kinh kể lại rằng Đức Phật là người đã tu khổ hạnh đệ nhất, nghĩa là tự Ngài hành xác mình khốc liệt nhất. Không có món khổ hạnh đi thân nào mà Ngài không thực hành. Ngài đi sâu vào rừng sống độc cư một mình. Có lúc không mặc quần áo, dùng lá cây tạm che thân. Đem lấy gai làm giường. Mùa đông tuyết rơi, ngủ ngoài trời giá lạnh. Mùa hè nằm ngoài nơi nắng cháy hoặc nằm trong bãi tha ma. Có khi mấy tháng không tắm, nhưng khi trời lạnh cắt da thì một đêm xuống sông tắm ba bốn lần. Râu tóc thì không nhổ không cạo. Mỗi ngày chỉ ăn 1 hoặc 2 hạt mè, chỉ uống vài giọt nước sương v.v... Rồi tới lúc Bồ Tát tuyệt thực bỏ cả ăn uống nằm thoi thóp trong rừng sâu, lúc đó Bồ Tát nghe được tiếng nói của Chư Thiên về Ngài như sau:

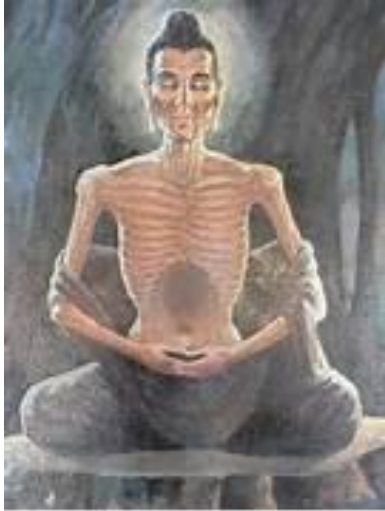
- Lấy thức ăn của chư Thiên đổ vô lỗ chân lông để nuôi ông này sống.

Vị kia trả lời:

- Ông đạo sĩ Cồ Đàm chết rồi!

- Ông ấy đang tu khổ hạnh chứ không chết! ... v.v...

Khi nghe 2 vị Phạm Thiên nói như thế, Bồ Tát mới bỏ ý định tuyệt thực.



Sa môn Cồ Đàm tu khổ hạnh (hình minh họa)

Về sau Đức Phật kể cho các đệ tử nghe rằng: "Tay chân ta trở thành những cọng cỏ... Con người long lanh của ta nằm sâu thẳm như trong một giếng nước thâm sâu... Da đầu ta trở thành nhăn nheo, khô cằn như trái bí trắng bị cắt trước khi chín. Nếu ta nghĩ "Ta hãy sờ da bụng", thì chính xương sống ta bị nắm lấy... Da bụng 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 lấy tay xoa bóp chân tay, các lông tóc hư mục rụng khỏi thân ta..." (Đại kinh Sư Tử Hống, số 12, kinh Trung Bộ, Nikàya)

### 3. Tình ngộ lần thứ ba:

#### Trung Đạo: không quá lợi dưỡng cũng không quá khổ hạnh

Một lần nọ, Bồ Tát lần mò xuống sông tắm thì ngất xỉu nằm bất động. May có nàng mục nữ Sujàta chần chừ đi ngang thấy thế, liền mở túi da đựng sữa đê hồ rót vào miệng cứu sống Ngài. Trong lúc nửa tỉnh nửa mê, Ngài nghe văng vẳng bên tai có tiếng đàn du dương, lúc nhặt lúc khoan, tiết tấu thanh tao dịu dặt mỗi lúc một gần, khiến Ngài hồi tỉnh. Tỉnh ra, mới biết đó là tiếng đàn của một ông lão mù qua lại trên bến sông kiếm tiền độ nhật. Đợi ông lão đến gần Ngài thề thào hỏi:

- Làm sao mà ông khảy lên được những tiếng đàn du dương tuyệt vời đến thế?

Ông lão trả lời:

- Người chơi đàn phải biết quy luật của âm điệu, không lên dây quá căng đàn sẽ đứt, lên dây chùng quá sẽ lạc điệu. Chỉ nên căng dây vừa phải thì âm thanh mới trầm bổng, du dương, thanh tao, dịu dặt.

Nghe xong điều này Sa môn Cồ Đàm chợt nhận ra rằng việc tu hành cũng thế! Khổ hạnh thái quá thân xác rã rời mệt mỏi, khiến tinh thần u mê, ngu muội. Ngài nhận ra thân người là quý, sức khỏe là quý. Thân giúp ta tiến tu, nếu như ta ngã ra chết thì làm sao tu tập được. Sau bao nhiêu kiếp tu bồi công đức mới được tái sanh làm người, đây là một việc rất khó và hy hữu. Thân người chính là đèn thờ, là tu viện để cho tâm nương gá mà tu tập. Có được thân người hãy nắm bắt ngay cơ hội tốt này mà lo tu tập không thể bỏ lỡ. Khổ hạnh không giúp Ngài chứng ngộ mà còn suýt bỏ mạng. Nếu còn tiếp tục đi thân như vậy là si ám là vô minh. Suy nghĩ như thế, Ngài tự cho Khổ hạnh bao nhiêu đó đã đủ rồi.

Trong kinh có so sánh cơ hội chúng sanh đầu thai làm người rất khó, khó như câu chuyện: "Con rùa mù sống dưới đáy biển, 100 năm mới trồi lên một lần. Khi trồi lên con rùa phải đứng vào một khúc gỗ mục trôi trên mặt biển. Không chỉ đứng vào khúc gỗ đó mà cái đầu của con rùa phải chui được vào bọng cây thì cơ hội làm người mới có thể đến."

*Từ đó, Bồ Tát chủ trương Trung Đạo, tức là không lợi dưỡng nuông chiều tâm thân như thời kỳ làm Thái tử, nhưng cũng không đầy đoạ tâm thân như thời kỳ sống trong rừng khổ hạnh, mà gìn giữ sức khoẻ để đủ sức tu hành. Đây là lần tỉnh ngộ thứ 3 của Đức Phật trên con đường tìm Pháp tu tập.*

Bồ Tát tìm lại 5 vị đạo sĩ tu Khổ Hạnh, báo cho họ biết rằng Ngài đã từ bỏ lối tu Khổ Hạnh, ăn uống bình thường để phục hồi sức khỏe cho cơ thể và sẽ áp dụng phương pháp Thở mà Ngài đã kinh nghiệm hồi còn nhỏ. Nghe như vậy 5 anh em Kiều Trần Như chê bai, khinh thường Ngài, nói rằng Ngài đã ham lợi dưỡng trở lại, không còn tinh tấn tu theo Khổ Hạnh nữa, và bỏ Ngài lại một mình. Họ đi về hướng Vườn Nai (Ba-la-nại) tiếp tục tu theo pháp môn Khổ Hạnh.

#### **4. Chọn pháp Thở và môi trường tu tập**

Xem ra trên đường tu hành Đức Phật đã hai lần thất bại. Lần thứ nhất tu theo pháp Yoga. Lần thứ nhì tu khổ hạnh gần 6 năm, mà không chứng ngộ được điều gì. Nhưng nói thế cũng không hoàn toàn chính xác. Bởi vì thực ra trong thời gian gần 6 năm tu khổ hạnh ngẫm lại chính là thời gian mà Đức Phật đã xây dựng được một nền nhà vững chắc cho sự thành đạo sau này của Ngài. Tại sao chúng ta nói như thế? Vì trong 6 năm tu khổ hạnh Bồ Tát đã cắt đứt mọi nhân duyên và tri kiến thế gian, đồng thời dẹp được dục lậu không còn tham đắm với: tài, sắc, danh, thực, thụý nữa. Những thứ này chính là một trong ba cái lậu của lậu hoặc. Ba cái lậu đó là: dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu... chính là nguyên nhân của luân hồi sanh tử. Hành trình "thất bại" này đã rút ngắn thời gian thành đạo của Đức Phật chỉ trong 4 tuần lễ khi Ngài thực sự ngò xuống để thiền định phát huy trí huệ tâm linh.

Trở lại, việc tu tập của Bồ Tát. Thời gian này, Bồ Tát đi khát thực và vô khu rừng cây Bàn (Banyan) tọa thiền. Tại nơi đây Ngài tư duy, nhớ lại thuở nhỏ lúc 9, 10 tuổi, trong dịp Lễ Hạ Điền do nhà vua tổ chức, Ngài đã ngồi dưới gốc cây hồng táo băng quơ theo dõi hơi thở rồi nhập định sâu, kinh nghiệm tâm tĩnh lặng, dễ chịu, phần chân bao trùm khắp toàn thân, mà Ngài gọi là hỷ lạc. Ngài liền áp dụng phương pháp Thở trở lại, ngồi thẳng lưng, bàn tay này đặt trên lòng bàn tay



kia, tâm trí buông thả, trở về với tâm trạng của trẻ thơ lúc 9 tuổi. Ngài hít vào thở ra, lúc đầu hơi thở còn thô, sau nhẹ dần và từ từ đi vào định, kinh nghiệm trạng thái tâm tĩnh lặng và hỷ lạc y như hồi còn thơ ấu. Thế là sau khi xả thiền, Ngài quyết định tu theo pháp môn Thở này.

Trong thời gian ở rừng Cây Bàng, có một sự kiện xảy ra. Vốn ở nơi đây có gia đình của một ông trưởng giả. Ông này có cô con gái tên là Sujàta đã lập gia đình nhưng không có con. Tiểu thư Sujàta đã cầu khẩn thần linh ban cho Cô đứa con. Không bao lâu, tiểu thư Sujàta mang thai và sanh được một bé trai khôi ngô kháu khỉnh. Để tạ ơn thần linh, vị tiểu thư Sujàta sai tỳ nữ là cô Punna vào rừng Cây Bàng tìm kiếm vị thần để cúng dường tạ ơn. Tỳ nữ Punna lang thang trong rừng Cây Bàng bỗng gặp một người tóc dài, râu ria phủ gần kín mặt, người thì ốm gầy da bọc xương, ngồi dưới gốc Cây Bàng tham thiền nhập định. Tỳ nữ Punna cho rằng đây chính là vị thần đã ban phước cho Cô chủ có được con trai nên vội chạy bay về cho Cô chủ hay. Cả hai người vui mừng, lấy loại bột gạo thứ tốt nhất trộn với sữa và mật ong làm thành một cái bánh lớn, trong kinh gọi đó là bánh Kheer, mang vào rừng dâng cúng. Vị thần mà tiểu thư Sujàta và tỳ nữ Punna cúng dường bánh Kheer chính là Bồ Tát Cồ Đàm. Nhờ vào cái bánh có đầy đủ chất bổ dưỡng này, mà Bồ Tát Cồ Đàm có được sức khỏe, ngồi thiền định cho đến khi chứng đạo.

Sau khi thọ dụng bánh Kheer. Bồ Tát Cồ Đàm nhận thấy nơi này thanh thoảng vẫn có người qua lại cúng dường và hay câu chuyện nọ chuyện kia, nên Bồ Tát rời bỏ khu rừng Cây Bàng (Banyan) băng qua sông Ni-Liên-Thiền. Đi dọc sông Ni-Liên-Thiền đến khu rừng Pippala, về sau người ta gọi là cây Bồ Đề. Bồ Tát chọn cây Pippala có tàng rộng che nắng che mưa, rồi trải hai bó cỏ Kusha của một thanh niên cúng dường Ngài trên đường đi đến đây, để làm bồ đoàn. Ngài ngồi xuống bồ đoàn Kusha và phát nguyện: "*Dù cho da, thịt, xương, gân của ta có tan hoại và máu ta có khô cạn. Nếu không đạt quả vị Chánh Giác, ta sẽ không rời chỗ này*"

**Rút kinh nghiệm tu tập:** *Tu thiền sơ cơ lúc đầu chúng ta cần phải có pháp tu đúng thích hợp với mình, ta phải ăn uống dinh dưỡng vừa đủ, phải có ý chí quyết tâm tu tập, và nên chọn môi trường vắng vẻ, tĩnh lặng, cắt bớt nhân duyên, tri kiến thế gian... để hạ thủ công phu.*

### III. TIẾN TRÌNH TU CHỨNG

Chúng ta tạm chia tiến trình tu chứng của Đức Phật làm hai giai đoạn:

**- Giai đoạn thứ nhất:** Qua 4 tuần thiền định dưới cội Pippala (Bồ Đề), chứng ngộ 3 minh là Túc Mạnh Minh, Thiên Nhân Minh và Lưu Tận Minh. Giải đáp được bài toán giải thoát luân hồi sanh tử. Chứng ngộ Tứ đế: Khổ, Tập, Diệt, Đạo, đưa ra con đường tu tập để đạt trạng thái Niết Bàn chấm dứt khổ đau là 8 nhánh: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định. Tiến trình chứng ngộ hoàn toàn này, thuật ngữ Pàli gọi là Abhisamaya.

## The Noble Eightfold Path



**Bát Chánh Đạo:** Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định

- **Giai đoạn thứ hai:** Vào tuần lễ thứ 7, Ngài chứng ngộ: Chân Như tánh (Tathatà), Bất Ly Như tánh (Avitathatà), Bất Dị Như tánh (Anatathà), Y Duyên tánh (Idappaccayatà) tức Lý Duyên Khởi, Không tánh, Huyền tánh và Bình đẳng tánh của thế giới hiện tượng. Qua tiến trình thực nghiệm tâm linh, Ngài đã chứng ngộ những điều từ trước chưa ai biết và đến nay những điều chứng ngộ của Ngài vẫn còn giá trị. Lúc đó Ngài mới thực sự chứng quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác, thuật ngữ gọi là Anuttara-Sammà-Sambodhi trở thành một vị Phật lịch sử.

## BỐN TẦNG THIÊN CỦA ĐỨC PHẬT

Tạm phân chia làm bốn giai đoạn cho 4 tuần lễ tu tập của Đức Phật, chứ thực ra đây là "một tiến trình tâm liên tục trong suốt 4 tuần lễ" từ khi Đức Phật bắt đầu ngồi dưới cội cây Pippala.

### TẦNG ĐỊNH THỨ NHẤT - SƠ ĐỊNH

#### "ĐỊNH CÓ TÂM CÓ TỬ"

Ngài bắt đầu thực hành pháp Thở, mà chính Ngài đã khám phá ra gọi là Định Niệm Hít Vào Thở Ra (Pàli: Ānaṇa Sati Samādhī)

- **Nói ra lời / Nói thầm:** *"Tôi biết tôi hít vào. Tôi biết tôi thở ra"*. Trọng tâm là *"niệm biết có lời"*. Hiệu quả của bước này là cắt đứt quán tính nói thầm trong não từ Ý Căn, Ý Thức, Trí Năng. Tâm Đức Phật bắt đầu thanh thân, và hỷ lạc khởi lên. Điều quan trọng trong bước này là lời nói thầm cần phải được gắn liền với niệm biết.

Đức Phật an trú trong tầng định này trong một tuần lễ. Chúng ta cần ghi nhớ là một tuần lễ thời bấy giờ không nhất thiết đúng với tuần lễ 7 ngày như ngày nay. Đức Phật gọi tầng định này là **"Định Có Tâm Có Tứ"**.

- **Tâm**, tiếng Pàli là Vitakka có nghĩa "lời nói thầm".

- **Tứ**, tiếng Pàli là Vicàra có nghĩa là "lời đối thoại thầm lặng".

Ở đây, khi áp dụng lời nói thầm với một nội dung duy nhất và gắn liền với niệm biết thì các vọng tưởng ("Tứ") từ các vùng ký ức không khởi lên, khiến cho quán tính động hay nói thầm qua lại của tâm từ từ tạm lắng xuống, và tâm bắt đầu trở thuần.

Về sau Đức Phật thuật lại giai đoạn này như sau: *"Ta ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ... lạc thọ khởi lên nơi ta được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta"* (kinh Trung Bộ, đại kinh Saccaka, số 36)

**Mụn Khoa học giải thích:** Sự yên lặng kích thích vào Đối Giao Cảm thần kinh tiết ra chất sinh hoá học Acetylcholine giúp thân thể nhẹ nhàng (khinh an) và chất Dopamine làm cho tâm phần khởi vui vẻ (hỷ lạc).

\* *Cốt lõi của tầng Định này là khi mình thở, mình còn nói thầm và giữ **niệm Biết**. Hít vào, Biết đang hít vào. Thở ra, Biết đang thở ra. Niệm Biết có lời này là bước đầu thực tập do Trí Năng Tỉnh Ngộ chủ động, nên gọi là Mindfulness.*

## TẦNG ĐỊNH THỨ HAI - NHỊ THIÊN

### "ĐỊNH KHÔNG TÂM KHÔNG TỨ"

Với kinh nghiệm của tầng thiền thứ nhất, Đức Phật cảm thấy niềm hân hoan vui thích thấm nhuần toàn thân và nội tâm an tịnh. Ngài nhận ra kết quả này phần lớn do nhờ *"ly dục, ly bất thiện pháp"*

Ngài tiến lên bước thứ hai là chấm dứt lời nói thầm, chỉ giữ niệm Biết mà thôi: *"Biết hít vào, biết thở ra"*. Hơi thở cứ ra vào tự nhiên. Ngài chỉ duy trì niệm rõ biết *"có hơi thở vào và hơi thở ra"*. Không xử dụng Ý Thức hay Trí Năng để quán sát, theo dõi hay điều khiển hơi thở. Ngài đạt được tầng định thứ hai, trong kinh gọi là **"Định Không Tâm Không Tứ"**. Đức Phật an trú trong tầng thiền này một tuần lễ.

Trong giai đoạn này *"tất cả niệm hơi thở vào, hơi thở ra, thô, tế, dài, ngắn, cạn, sâu... hành giả đều biết rõ ràng, nhưng biết mà không có lời nói thầm trong đầu về sự biết, chỉ thầm nhận biết"*

*mà thôi! Phương thức này cũng còn được gọi là "chú ý trống rỗng" hay "quan sát trống rỗng", trong đó không có chủ thể biết, chỉ có sự nhận biết về sự hít vào thở ra mà thôi!"*

Bằng cách này, tâm Ngài trở nên trong sáng, tĩnh lặng và biết rõ ràng những cảm giác của thân. Niềm hân hoan vui thích thấm nhuần toàn thân Ngài.

Đức Phật thuật lại: *"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... Lạc thọ khởi lên nơi ta, được tồn tại, nhưng không chi phối tâm ta".* (Kinh Trung Bộ, đại kinh Saccaka, số 36)

### **TÀNG ĐỊNH THỨ BA - TAM THIỀN**

#### **"ĐỊNH LY HỖ TRÚ XẢ" hay "CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC"**

Qua tuần lễ thứ ba, Đức Phật nhận biết hỷ lạc khởi lên nhưng không thường thức hỷ lạc mà an trú ở trong tâm tĩnh lặng, thanh thản mà thôi. Tầng thiền này gọi là *"ly hỷ trú xả"* hay gọi là *"Chánh Niệm Tỉnh Giác"* (Sati Sampajanna) có nghĩa là: *"Biết rõ ràng và đầy đủ tất cả môi trường chung quanh cũng như nội tâm, nhưng không dính mắc"*.

Trong giai đoạn này, tâm của Ngài đã trở thành năng lực Biết vững chắc. Dù lạc thọ thấm nhuần toàn thân, tâm Ngài không bị lạc thọ chi phối. Ngài cảm nhận niềm an lạc khắp toàn thân. Lúc bấy giờ Ý hành (Thọ và Tri Giác) hoàn toàn không động, khái niệm tư duy không còn khởi lên. Thọ và Tưởng không còn xao động trong Ngài.

Đức Phật cũng an trú trong tầng thiền thứ ba này một tuần lễ.

Đức Phật thuật lại: *"Ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ... chứng và trú thiền thứ ba... Lạc thọ khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta"* (Kinh Trung Bộ, đại kinh Saccaka, số 36)

### **TÀNG ĐỊNH THỨ TƯ - TỨ THIỀN**

#### **"ĐỊNH BẤT ĐỘNG"**

Trong giai đoạn này, trạng thái tỉnh thức biết không lời mà Đức Phật đã đạt được trong tầng thiền thứ ba từ từ trở thành Nhận thức biết không lời. Tâm thức Ngài rơi vào trạng thái bất động. Chút dính mắc trong tâm với trạng thái an lạc ("xả") cũng biến mất. Nội tâm của Ngài ở trạng thái tĩnh lặng sâu, thức không động. Năng lực Nhận thức biết không lời càng lúc càng tỏ rạng. Ngài chìm sâu trong định không đối tượng. Hơi thở rơi vào trạng thái yên lặng tự động từng chập, gọi là tịnh tức.

Đức Phật thuật lại: *"Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh"* (Kinh Trung Bộ, đại kinh Saccaka, số 36)

Tầng thiền này được gọi là "**Định Bất Động**" hay "**Ba Hành không động**", tức là *Ngôn hành* không động, *Ý hành* không động, *Thân hành* không động.

- **Ngôn Hành không động:** Là dứt Tâm và Tứ nghĩa là dứt nói thầm trong não, đã được thực hiện trong tầng định thứ hai.

- **Ý Hành không động:** Ý Hành là do cảm Thọ, vì Thọ khởi lên nên sinh ra Tưởng. Khi Thọ và Tưởng yên lặng, tâm hoàn toàn không dính mắc, thì Ý Hành không động. Đây là kết quả của tầng thiền thứ ba.

- **Thân Hành Không Động:** Đến tầng thiền thứ tư, thì hơi thở tự động ngưng từng chập (tịnh tức) nên gọi là Thân Hành không động.

Đức Phật an trú trong tầng thiền này một tuần lễ.

## GIẢI ĐOẠN THỨ 1: CHÚNG NGỘ BA MINH

### CHÚNG QUẢ: ABHISAMAYA, "CHÚNG NGỘ HOÀN TOÀN"

Đến ngày cuối của tuần lễ thứ tư, trong trạng thái tâm bất động sâu lắng của tầng thiền thứ tư.

"Ba Trí Huệ" tức "Ba Minh" tuần tự hiện rõ trong tâm Đức Phật, như mọi vật lần lượt phản ánh trên một tấm gương trong sáng, không bụi bặm. Ánh sáng giác ngộ chiếu sáng trong tâm thuần tịnh của Ngài.

Đức Phật nói: "*Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, ngoài lý luận, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, ta dẫn tâm đến Túc Mạng Minh...*" Trạng thái tâm này gọi là Tâm Như hay Tâm Tathà, tức tâm hoàn toàn tĩnh lặng, thanh thân, không dính mắc, chỉ có cái nhận thức biết rõ ràng mà thôi.

- **Trí tuệ thứ nhất là Túc Mạng Minh:** Là sự hiểu biết rõ ràng vô lượng kiếp quá khứ của chính Ngài từ những nét đại cương cho đến chi tiết, và những nhân duyên đưa đến cuộc sống của kiếp này. Đức Phật chứng ngộ Túc Mạng Minh vào Canh một.

- **Trí tuệ thứ hai là Thiên Nhãn Minh:** Ngài nhận ra được tương quan nhân quả, nghiệp báo của chúng sanh. Chúng sanh chết ở nơi này đi tái sanh ở nơi khác trong 6 cõi. Chúng sanh thọ nhận cuộc sống hạnh phúc hay khổ đau, được giàu sang phú quý hay bần cùng nghèo khổ, sống thọ hay chết yểu, có hình dáng đẹp đẽ hay tật nguyên, xấu xí... trong đời này là do nghiệp lành hay nghiệp ác họ đã tạo ra trong đời trước. Như vậy, Đức Phật chứng ngộ Thiên Nhãn Minh trong Canh hai.

- **Trí huệ thứ ba là Lậu Tận Minh:** Qua đến Canh ba, Đức Phật nhận ra giải đáp cho nỗi khắc khoải của Ngài khi Ngài đi tìm đạo. Đó là câu hỏi: *"Tại sao con người cứ phải sanh ra để chịu cảnh sanh, già, bệnh, chết"*. Câu trả lời: *"Nguyên do chính là Lậu hoặc"*.

### **Vậy Lậu hoặc là gì?**

Lậu Hoặc là những đam mê, ghiền nghiện, những thú vui, ham thích mà mình không bỏ được, đa phần là những tánh xấu trong đó có tham, sân, si. Những thứ do mình huân tập từ bao nhiêu đời trước, nó bám theo mình cho đến đời này. Chính lậu hoặc đã, đang và sẽ điều khiển ba nghiệp thân, ý, lời. Chính lậu hoặc làm ô nhiễm tâm của mình. Chính lậu hoặc là nguyên nhân của khổ đau, của luân hồi sinh tử.

Tiếp theo, Ngài nhận ra bốn sự thật mà con người ai cũng phải chịu. Đó là sự thật về khổ, khổ thì có nguyên nhân đưa đến khổ, diệt nguyên nhân thì sẽ chấm dứt Khổ, gọi chung là Tứ Diệu Đế gồm: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.

Đức Phật nói: *"Ta biết như thật 'Đây là khổ (lậu hoặc)'. 'Đây là nguyên nhân của khổ (lậu hoặc)'. 'Đây là sự diệt khổ (lậu hoặc)'. 'Đây là con đường đưa đến diệt khổ (lậu hoặc)'"*.

Nhờ chứng Lậu Tận Minh, Đức Phật đã hoàn toàn giải thoát, sạch lậu hoặc, không còn tái sinh vào cảnh giới nào nữa. Ngài nói: *"Nhờ hiểu biết như vậy, tâm của ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu.... 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"*. Kinh Trung Bộ, đại kinh Saccaka, Số 36).

Chứng ngộ này gọi là *"Chứng ngộ hoàn toàn"* tiếng Pàli là Abhisamaya. Lúc này Đức Phật đã đắc quả A-La-Hán là chấm dứt tái sinh, chấm dứt lậu hoặc.



*Đức Phật thành đạo dưới cội Bồ Đề*

## **GIẢI ĐOẠN THỨ 2: CHỨNG NGỘ PHÁP TÁNH VÀ PHÁP GIỚI TÁNH CHỨNG QUẢ: ANUTTARA SAMMÀ SAMBODHI /**

### **VÔ THƯỢNG CHÁNH ĐẲNG CHÁNH GIÁC**

Sau khi chứng ngộ Ba Minh, Đức Phật còn ở lại cội Pippala thêm 7 tuần để chiêm nghiệm lại những Pháp mà Ngài đã thành tựu. Ngài nhìn ngắm hiện tượng thế gian bằng Tâm Tathà và thấy được bản tánh của hiện tượng thế gian, chứng ngộ Pháp Tánh và Pháp Giới Tánh của hiện tượng thế gian chứng quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Tiếng Pàli là: Anuttara Sammà Sambodhi, trở thành Phật.

Tuần lễ thứ 7, cũng trong trạng thái Tâm Như bất động, Đức Phật nhìn ra thế giới hiện tượng bên ngoài bằng con mắt của người chứng ngộ. Cái đầu tiên Ngài nhận thấy là: bề ngoài của hiện tượng thế gian, tất cả đều bất động, tĩnh lặng, thường hằng, không thay đổi. Từ tâm Tathà hay tâm Như Vậy nhìn ra hiện tượng thế gian nhận ra trạng thái Như Vậy của vạn vật, nên gọi là Tathatà. (Tathà: Như vậy; Tà: Tánh). **Tathatà là Chân Như, là Như Vậy.** Bề ngoài của hiện tượng thế gian là Như Vậy.

Kế đó Ngài nhìn sâu vào đối tượng (hiện tượng thế gian), Ngài thấy mỗi đối tượng không có cái nào giống với cái nào. Nghĩa là đối tượng này khác với đối tượng kia. Thí dụ: Về con người, thì cũng là con người, cũng mắt, tai, mũi, cũng đứng trên hai chân, cũng nói tiếng người, nhưng không người nào giống người nào. Loài vật hay cây cối, không con mèo nào giống con mèo nào, không cây nào giống cây nào, hay hoa hồng nào giống hoa hồng nào. Hiện tượng này gọi là Idappaccayatà. **Idappaccayatà dịch là Y Duyên Tánh có nghĩa là Điều kiện riêng biệt.** Như thế mỗi hiện tượng có mặt trên thế gian này là do nhiều điều kiện hợp lại mà thành cho nên nó khác nhau. Cũng vì do nhiều điều kiện hợp lại mà thành nên nó vô thường, vì nó vô thường nên nó không bền vững không thực chất tính nên nó vô ngã.

Như vậy 2 điều mà Đức Phật nhận ra hoàn toàn trái ngược nhau. Hiện tượng thế gian có hai mặt khác nhau. Đó là:

**1. Tathatà:** Thường hằng, không khác nhau, không chia cắt, được xếp là Pháp Giới Tánh tức Vô Vi Pháp.

**2. Idappaccayatà:** Vô thường, khác nhau, thay đổi từng từng sát-na, được xếp là Pháp Tánh tức Hữu Vi Pháp.

### **1. NHÂN SINH QUAN**

Tiếp theo Đức Phật quan sát sự kiện luân hồi của con người qua Thập nhị nhân duyên, còn gọi là 12 mắc xích: Vô Minh sinh Hành; Hành sinh Thức; Thức sinh Danh Sắc; Danh Sắc sinh 6

Căn; 6 Căn sinh Xúc; Xúc sinh Thọ; Thọ sinh Ái; Ái sinh Thủ; Thủ sinh Hữu; Hữu sinh Sanh; Sanh sinh Già Chết; Già Chết sinh Vô Minh.

*Vô Minh và Hành*: Là đời quá khứ; từ *Thức đến Hữu*: Là đời hiện tại; *Sanh, Già Chết*: Là đời tương lai.

12 mắc xích này là sợi dây tương quan nhân quả trùng trùng điệp điệp, kéo dài không bao giờ hết. Sợi dây này kết thành bánh xe hay là vòng luân hồi. Mỗi giai đoạn chịu quy luật biến dịch để qua giai đoạn khác. Con người biến dịch theo chu kỳ: Sinh, Già, Bệnh, Chết.

Vòng luân hồi bởi 12 nhân duyên kết hợp thành mắc xích theo Lý Duyên Khởi, nghĩa là từ Nhân sinh Quả. Như Vô Minh là Nhân sinh ra Quả là Hành. Hành là Nhân sinh ra Quả là Thức; Thức là Nhân sinh ra Quả là Danh sắc ..v.v... Đó quán là theo chiều xuôi, còn quán theo chiều ngược thì: Vô Minh diệt thì Hành diệt; Hành diệt thì Thức diệt; Thức diệt thì Danh Sắc diệt v.v... Một mắc xích diệt thì chấm dứt luân hồi sinh tử.

Từ đó Đức Phật lập ra Định luật: **TƯƠNG QUAN NHÂN QUẢ**. Định luật ấy ghi lại như sau:

- **Quán chiều xuôi**: Cái này Có cái kia Có; Cái này Sinh cái kia Sinh.
- **Quán ngược**: Cái này Không cái kia Không; Cái này Diệt cái kia Diệt.

Định luật hay Nguyên lý Tương Quan Nhân Quả về sự hình thành con người không thay đổi. Nó chi phối con người và hiện tượng thế gian nên gọi là Chân Lý. Trong Phật giáo có hai từ: Nhân (Cause) và Duyên (Condition). Có khi dùng là Nhân, có khi lại là Duyên. Nhân trở thành Quả. Quả trở thành Nhân.

Thí dụ: Hạt là Nhân, cây là Quả. Nhưng cây cũng là Nhân để cho ra trái là Quả (là trái có hạt). Hạt trong Quả này, bây giờ lại là Quả sinh ra từ Nhân là cây. Còn duyên (điều kiện) ở đây là: đất, nước, phân bón, ánh sáng mặt trời.

## 2. VỮ TRỤ QUAN

- Bản thể của vũ trụ luôn luôn thay đổi, khi Có, khi Không, gọi là quy luật *Biến Dịch* hay *Tánh Không* của hiện tượng thế gian. Từ đó Đức Phật diễn đạt ra tất cả hiện tượng thế gian thay đổi luôn luôn nên nó **Vô Thường**.

- Nếu không chấp nhận Vô Thường thì có Xung đột, mà hễ Xung đột thì **Khổ**. Nguồn gốc của con người và hiện tượng thế gian là **Vô Ngã** vì hiện tượng thế gian và con người không thực chất tính, không cố định, không có cái lõi vững chắc để một mình đứng vững. **Ba đặc tính này gọi là Tam Pháp Ấn**.



- Đức Phật nhận ra con người hay vũ trụ thay đổi luôn luôn từng sát-na, nó chỉ giả hợp phù du, không thực chất tính nên bản thể của nó là trống không (empty). Nói trống không, không có nghĩa là phủ nhận hiện tượng thế gian là không có, bởi vì giác quan tiếp xúc biết nó có, mà cái có này sẽ thay đổi thành cái khác nên nó chỉ là huyền có, là giả có, nên từ đó Đức Phật cũng nhận ra **Tánh Huyền** của hiện tượng thế gian. Nói cách khác con người và hiện tượng thế gian hiện hữu trong một sát-na. Sát-na sau là biến đổi, thì sự hiện hữu này chỉ là ảo thuật mà thôi.

Tóm lại bản thể của vũ trụ luôn luôn thay đổi, khi Có khi Không vì bị ảnh hưởng của quy luật biến dịch gọi là Tánh Không.

Vũ trụ biến dịch theo chu kỳ: Sanh, Trụ, Hoại, Diệt, Thành Cái Khác.

Đức Phật ở trong trạng thái Tâm Như, Ngài nhận ra bề ngoài của tất cả hiện tượng thế gian chỉ là Như vậy.... Như vậy thôi! "*Trạng thái Như vậy*" hoàn toàn yên tĩnh, bất động.

Đứng xa mà nhìn thì Ngài nhận ra tất cả Như vậy. Đó là Tánh Chân Như của hiện tượng thế gian. Vì tất cả như vậy, nên Chân Như thì bình đẳng. Do đó hiện tượng thế gian có Tánh Bình Đẳng. (Tất cả mọi người mọi vật mọi cảnh đều như vậy, như nhau, nên bình đẳng). Phải ở trong Tâm Như mới nhận được sự bình đẳng này.

Tóm lại, ở tuần lễ thứ 7, Đức Phật chứng ngộ Lý Duyên Khởi - Pháp Duyên Sinh; nhận ra con người hay vạn vật đều do đủ nhân đủ duyên (điều kiện) mà có mặt, hết duyên thì chấm dứt, chứ không do Thượng đế hay thần linh nào nhúng tay vào. Con người chịu luân hồi trong 6 cõi Trời, Người, Atula, Thú vật, Ngạ quỷ hay Địa ngục là do chính mình tạo ra. Tạo ra nghiệp thì phải thọ sanh để trả nghiệp, chứ không do tạo hoá an bài, không đổ thừa định mệnh. Do đó con người làm chủ nghiệp của mình.

Với trí Bát Nhã, Đức Phật đã nhận ra nguồn cội của con người. Phật giáo đã giải phóng con người ra khỏi vòng nô lệ của thần linh, giải phóng con người ra khỏi những niềm tin mù quáng. Đời sống của con người hay vũ trụ bằng cái nhìn khách quan thì nó như một dòng sông lúc sâu lúc cạn lúc trong lúc đục. Dòng sông Vũ trụ vô thủy vô chung không bao giờ chấm dứt. Khi chấm dứt đời sống này là nó bắt đầu trở thành đời sống khác qua hình dáng khác, có khi là con người cũng có khi là con vật. Như thân cây đổ xuống, cán ép ra thành tấm ván, tấm ván thay đổi thành cái bàn, cái ghế. Đó là đời sống liên tục của con người, con vật hay hiện tượng thế gian, tuy là sanh, trụ, hoại, diệt, nhưng lại trở thành cái khác là như thế, chỉ thay đổi hình dạng mà thôi.

Kết luận, vào tuần lễ thứ 7 sau khi chứng ngộ Như Tánh và Lý Duyên Khởi qua trạng thái Tâm Tathà, tức chứng ngộ Pháp Giới Tánh (tinh túy hiện tượng thế gian) và Pháp Tánh (bản thể hiện tượng thế gian) tức là nhận ra những đặc tính của Vũ Trụ và Con Người. Đức Phật trở nên con người Toàn Giác, chứng quả **Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác** (Anuttara-Sammà-Sambodhi), người ta tôn Ngài là Phật, là Đức Phật duy nhất trong lịch sử Phật giáo, nghĩa là vị Phật có thật. Còn những vị Phật khác là những vị Phật huyền thoại không có trong Sử liệu hoặc do Phật Thích Ca giới thiệu.



*Đức Phật giảng pháp (hình minh họa)*

Về sau, khi đi giảng Pháp, Đức Phật phủ nhận vai trò thần linh trong đời sống của con người, nghĩa là không có tạo hoá hay thượng đế. Con người đủ nhân đủ duyên thì có mặt. Không đủ thì hoại, mất, thành cái khác. Không có cái gì thường hằng bất biến trong con người mà gọi là Ngã hay linh hồn trường cửu. Con người không có Ngã (tức Vô ngã) vì nó thay đổi theo thời gian. Dòng sống của con người chính là sự Tương Quan Nhân Quả mà thôi. Nhân Quả có liên quan nhau nhưng Quả không phải là Nhân, Nhân không phải là Quả, nên đời này và đời sau không giống cũng không khác. Giữa Nhân và Quả còn có cái Duyên tác động./.

### **THÍCH NỮ HẰNG NHƯ'**

August 10-2017

#### **Tài liệu:**

\* Đại kinh Sur Tử Hống, số 12, kinh Trung Bộ Nikàya

\* Đại kinh Saccaka, số 36, kinh Trung Bộ Nikàya

\* The Buddha's Process of Spiritual Cultivation, Realization and Enlightenment. By Venerable Zen Master THÍCH THÔNG TRIỆT, Second Edition, Buddhist calendar year: 2561, Solar calendar year 2017, Published by Sunyata Foundation - Perris California. USA.