

Con đường giác ngộ theo kinh điển Nikaya

Thích Nữ Trí Liên

Đạo Phật là đạo từ bi và trí tuệ, là thuyền bát nhã cứu vớt tất cả những sanh linh đang đắm chìm trong sông mê bể khổ, đang trôi lăn trong sáu nẻo luân hồi. Đạo Phật cũng là đạo bình đẳng và tự giác cho tất cả những ai muốn tìm đến con đường hướng thượng của sự giải thoát và giác ngộ. Kinh Pháp Cú có câu: *"Người thấm nhuần giáo pháp sống hạnh phúc với tâm an lạc. Hàng trí tuệ luôn luôn hoan hỷ trong giáo pháp mà các bậc thánh nhân đã tìm ra"*.

* * *

Ngược dòng thời gian để nhìn lại quá khứ, Thái tử Tất-đạt-đa thấy cuộc đời là bể khổ, chúng sanh đang trôi lăn trong vòng sanh sanh, tử tử với cảnh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu não, đang diễn bày trước mắt, do vậy Ngài đã từ bỏ ngai vàng, điện ngọc, vợ đẹp, con xinh để đi tìm một công án cho chính mình đó là- giải thoát cho tất cả chúng sinh khỏi vòng luân hồi sanh tử. Ngài đã từ giã hoàng cung vào một đêm trăng thanh khi sao mai vừa mới mọc cùng con kiền trắc và Sa-nặc vượt dòng sông A-nô-ma để đi tìm chân lý.

Đầu tiên Ngài đến học đạo với hai đạo sĩ tên là Alara Kalama và Adduka Ramaputta và đã chứng được hai trạng thái thiền Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ, nhưng Ngài nghĩ rằng hai quả vị này chưa phải là những quả vị tối thượng như Ngài mong muốn. Rồi Ngài từ giã hai

vị này để đi tìm chân lý cho công án của chính mình.

Trải qua sáu năm trường tu khổ hạnh, nhưng Ngài vẫn không đạt được kết quả gì:

*Sáu năm tầm đạo chốn rừng già
Khổ hạnh ai bằng Đức Thích Ca
Chim hót trên vai sương phủ áo
Hươu kêu bên núi tuyết đơm hoa.*

Sau đó Ngài từ bỏ lối tu khổ hạnh này, trở về với con đường trung đạo. Ngài đến Bodhgaya ngồi nhập định dưới cội Bồ-đề và phát nguyện rằng: "Nếu ta không thành đạo thì dù thịt nát xương tan ta cũng quyết không đứng dậy khỏi chỗ này."

Trong 49 ngày đêm ngồi tham thiền nhập định, Ngài đã chiến đấu với giấc phiền não ở nội tâm như tham, sân, si, mạn nghi và chiến đấu với giấc Thiên ma do Ma vương ba tuần chỉ huy. Sau khi thắng được giấc ở nội tâm và ngoại cảnh, tâm trí được khai thông, Ngài hốt nhiên đại ngộ, chứng được quả vô thượng chánh đẳng chánh giác và trở thành Đức Phật Thích-ca-mâu-ni.

Đức Phật vì một đại nguyện lớn lao, vì một lòng từ bi vô bờ bến mà xuất gia tìm đạo. Đại nguyện và lòng từ bi rộng lớn ấy là: "Cầu thành Phật quả để trên đền đáp bốn ơn sâu, dưới cứu vớt ba đường khổ." Do vậy sau khi giác ngộ Ngài không nhập Niết-bàn ngay, mà liền nghĩ đến việc giáo hoá chúng sanh.

Tất cả chúng sanh không phân biệt đẳng cấp, chủng tộc, sang hèn, nếu thực hành theo giáo lý của Ngài ắt sẽ được an vui, giải thoát, tịch tịnh. Sự giải thoát theo đạo Phật không ở đâu xa, mà ngay trong cuộc sống hiện tại này. Con đường giải thoát mà Ngài đã dạy cho chúng ta qua kinh điển Nikàya, đó là Giới, Định và Huệ. Kinh Tứ Niệm Xứ dạy rằng:

"Này các tỳ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ niết bàn, đó là bốn niệm xứ."

Bốn niệm xứ đó là: quán thân trên thân; quán thọ trên các thọ; quán tâm trên tâm và quán pháp trên các pháp

Tứ niệm xứ là pháp môn Chỉ-Quán hay Định-Tuệ song tu. Nhưng trước khi đi vào thực tập chỉ quán song tu Ngài dạy chúng ta phải giữ gìn giới luật, có trì giữ giới luật thì thân tâm mới trong sạch, nhẹ nhàng để bước vào hành thiền đạt nhiều kết quả tốt đẹp. Giới luật như hàng rào ngăn chặn không cho ngoại ma xâm nhập vào, giữ gìn nội tâm yên tịnh, để đi vào định một cách dễ dàng, do vậy Đức Phật luôn dạy đệ tử của Ngài phải hành trì giới luật trước khi hành thiền. Điều này được đức Phật nói rõ trong bài *Đại Kinh Xóm Ngựa* sau đây:

- Phải biết tầm quý trọng khi nhận của cúng dường.
- Thân hành, khẩu hành, ý hành, sanh mạng phải được thanh tịnh, minh chánh.
- Phải hộ trì các căn.

- Phải tiết độ trong ăn uống.
- Phải chú tâm cảnh giác.

Sau khi trì giới làm cho thân thanh tịnh, chúng ta lựa một chỗ thanh vắng như thiền đường, gốc cây, khu rừng, hay bất cứ nơi nào thuận tiện và thoải mái cho việc hành thiền, rồi chúng ta ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt, rồi thực hành phương pháp niệm hơi thở vô, hơi thở ra (*Anàpànasati*). Trong Kinh Một Pháp, Đức Phật dạy phương pháp niệm hơi thở vô, hơi thở ra với 16 đề mục: bốn đề mục về thân; bốn đề mục về thọ; bốn đề mục về tâm và bốn đề mục về pháp.

Pháp môn này thuộc về pháp môn Tứ Niệm Xứ (*cattàro-satipatthàna*), tức là pháp môn đề cập đến bốn chỗ (xứ) để an trú niệm tức là thân, thọ, tâm và pháp. Pháp môn *Anàpànasati* này đề cập đến 16 đề tài về thân, bốn đề tài về thọ, bốn đề tài về tâm, và bốn đề tài về pháp. Người hành thiền vừa thở vô, vừa thở ra, vừa suy tư quán tưởng trên 16 đề tài liên hệ đến hơi thở.

Pháp môn này cho cả thiền định và trí tuệ, gồm chỉ (*samatha*) và quán (*vipasana*). Cả hai chỉ quán đều song tu trong pháp môn này. Khi dùng tâm tứ cột tâm trên hơi thở vô hơi thở ra, như vậy là chỉ, như vậy là định. Khi lấy trí tuệ quán sát 16 đề tài được lựa chọn, như vậy là quán, như vậy là tuệ.

Tu tập thiền chỉ thì có thể chứng được từ sơ thiền đến tứ thiền, rồi từ không vô biên xứ đến phi tướng phi phi tướng xứ. Sau đó dùng thiền quán để chứng được diệt thọ tưởng

định. Hoặc có thể từ tứ thiền rồi chuyển qua thiền quán để hướng tâm đến túc mạng trí, sanh tử trí, và lậu tận trí. Khi hướng tâm đến lậu tận trí vị ấy biết như thật: *"Đây là khổ, đây là nguyên nhân của khổ, đây là con đường đưa đến khổ diệt, đây là những lậu hoặc, đây là nguyên nhân của lậu hoặc, đây là các lậu hoặc diệt, đây là con đường đưa đến các lậu hoặc diệt. Nhờ vậy vị ấy thoát khỏi dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu... vị ấy biết sanh đã tận phạm hạnh đã thành việc cần làm đã làm ; không có trở lui đời sống này nữa."* Vì thế cho nên thiền quán đóng một vai trò rất quan trọng trong tiến trình đưa đến giải thoát.

Nhìn vào cuộc sống sau khi thành đạo của đức Từ phụ chúng ta thấy, nếp sống hằng ngày của Ngài có hai việc chính là thuyết pháp và hành thiền. Ngài là vị chánh đẳng chánh giác, là bậc được thế nhân tôn sùng, kính lễ, nhưng Ngài vẫn hành thiền mỗi ngày, đó là vì Ngài muốn làm gương để sách tấn chư đệ tử của Ngài phải luôn tinh tấn hành thiền. Chúng ta thường gặp hai lời khuyên của Đức Phật cho các tỳ-kheo xuất gia:

"Này các tỳ-kheo, khi các người hội họp lại thường có hai việc phải làm: một là đàm luận về Phật pháp, hai là giữ im lặng của bậc thánh". Sự im lặng của bậc thánh ở đây là hành thiền.

Lời dạy thứ hai là lời khuyên hành thiền của Đức Phật: *"Này các tỳ-kheo, đây là gốc cây, đây là những căn nhà trống, này các tỳ-kheo, hãy tu thiền, chớ có phóng dật, chớ có sanh lòng hối hận về sau. Đây là lời giáo huấn của Ta*

cho các người." Và khi sắp nhập Niết-bàn, Đức Phật nhắc đi nhắc lại nếp sống của một tỳ-kheo tối thắng là tu thiền định, thiền quán.

"Này Anada, ở đời, vị tỳ kheo, đối với thân quán thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời, đối với các cảm thọ ... đối với tâm ... đối với các pháp, quán pháp, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời. Này, Anada, như vậy vị tỳ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một vật gì khác."

Đức Phật luôn luôn dạy các đệ tử của Ngài, ngay lúc Ngài còn sống, cũng như trước khi nhập diệt, phải tinh tấn hành thiền, vì chỉ có một con đường duy nhất đưa đến giác ngộ giải thoát đó là hành thiền.

Như chúng ta thấy bậc Đạo Sư của chúng ta trước khi thành đạo, Ngài đã có nhiều kinh nghiệm về thiền như vậy và đã tự mình khám phá ra con đường giới định tuệ đưa đến giác ngộ giải thoát, cho đến khi thành đạo và ngay cả trước khi Niết bàn Ngài cũng hành thiền định. Trong suốt 45 năm sau khi thành đạo Ngài thuyết pháp, hành thiền và dạy đệ tử hành thiền, những bài thuyết pháp của Ngài đều nhấn mạnh về thiền.

Chúng ta là những người hậu học, đang trên đường tu tập, để nổi bước theo dấu chân Ngài, chúng ta phải tinh tấn thiền định, nhưng trước khi thiền định phải giữ gìn giới luật

nghiêm minh, vì có giới mới đi vào định được, khi định được viên mãn thì trí tuệ phát sanh. Trí tuệ là lưỡi gươm sắc bén nhất, có thể cắt đứt được tận gốc rễ của phiền não, tham, sân, si, mạn, nghi, giống như cây Tala một khi bị cắt đứt ngọn thì không thể mọc lên được nữa. Khi các kiết sử được đoạn tận gốc rễ, chúng ta mới được an vui, giải thoát. Sự an vui giải thoát này không ở đâu xa, mà chính ở ngay trong cuộc sống này.

Vì thế cho nên, tất cả chúng ta, giờ giờ, khắc khắc phải tinh tấn tu học, thực hành Tam vô lậu học (giới-định-tuệ). Vì đó là con đường duy nhất đưa chúng ta đến cõi an vui, giải thoát, tịch diệt, và Niết-bàn.

-ooOoo-