

Tỳ Kheo Ni Thích Nữ Nguyên Bửu



KINH TRÚ ĐẠC THỌ
GIẢNG GIẢI



Thiền viện An Lạc

- 2026 -

*Nam-mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni
Pháp Phật sâu màu chẳng gì hơn,
Trăm ngàn muôn kiếp khó được gặp,
Nay con nghe thấy vâng gìn giữ,
Nguyện hiểu nghĩa chơn Đức Thế Tôn.*

*Chúng con kính nguyện Mười phương Vô
thượng Tam Bảo từ bi gia hộ.*

*Chúng con kính nguyện Đức Phật Bốn sư
Thích Ca Mâu Ni từ bi gia hộ*

*Chúng con kính nguyện lịch đại Tổ sư từ
bi gia hộ.*

*Chúng con kính nguyện chư tôn Hộ pháp
từ bi gia hộ.*

*Chúng con kính nguyện Đức Tông chủ
Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam đương đại
Thiền sư thượng Thanh hạ Từ từ bi gia hộ.*



KINH TRÚ ĐẠC THỌ GIẢNG GIẢI

Kinh Trú Đạc Thọ trong Trung A-hàm sử dụng ẩn dụ về bảy giai đoạn phát triển của loài cây trời Trú Đạc để diễn tả lộ trình tu tập từng bước. Thông qua hình ảnh cây thay lá, đâm chồi và nở hoa, Đức Phật ví von về hành trình từ khi xuất gia, tu tập các tầng thiền định cho đến khi đạt giải thoát hoàn toàn. Bài kinh nhấn mạnh sự kiên trì trong lộ trình tu tập tự nhiên, mang lại sự an lạc sâu sắc.

Kinh Trú Đạc Thọ là bài kinh thứ 2 của phẩm Thất pháp trong kinh Trung A-hàm. Đức Phật mượn hình ảnh cây Trú đạc ở cõi trời 33 (tức cõi Trời Đao Lợi) để làm dụ, từ đó giảng giải và ẩn dụ cho các giai đoạn tu tập và tiến trình chứng quả của một bậc Thánh, gồm 7 giai đoạn:

1. Giai đoạn thứ nhất là khi cây bắt đầu có hiện tượng lá vàng úa, tượng trưng

giai đoạn người đệ tử phát tâm xuất gia, từ bỏ gia đình và cạo bỏ râu tóc.

2. Giai đoạn thứ hai là lúc toàn bộ lá trên cây rụng sạch, tượng trưng giai đoạn hành giả nỗ lực ly dục, ly ác bất thiện pháp để đoạn trừ các lậu hoặc và ác pháp.
3. Giai đoạn thứ ba là khi cây bắt đầu đâm chồi nảy lộc, tượng trưng giai đoạn hành giả chứng và trú Sơ thiền – Ly sinh hỷ lạc.
4. Giai đoạn thứ tư là lúc thân cây nứt vỏ chuẩn bị nở hoa, tượng trưng giai đoạn hành giả chứng và trú Nhị thiền – Định sinh hỷ lạc.
5. Giai đoạn thứ năm là khi các búp hoa bắt đầu thành hình, tượng trưng giai đoạn hành giả chứng và trú Tam thiền – Ly hỷ diệu lạc.
6. Giai đoạn thứ sáu là khi hoa hé nở nửa chừng, tượng trưng giai đoạn hành

giả chứng và trú Tứ thiên – Xả niệm thanh tịnh.

7. Giai đoạn thứ bảy là lúc hoa nở rộ rực rỡ và tỏa hương thơm ngào ngạt khắp cõi trời 33, tượng trưng giai đoạn hành giả chứng quả A-la-hán, đoạn tận gốc rễ tham-sân-si, giải thoát hoàn toàn và tỏa “hương thơm” đức hạnh khắp mười phương.

Tôi nghe như vậy: Một thời, Đức Phật du hóa tại nước Xá-vệ, ở tại Thắng lâm trong vườn Cấp cô độc.

Lục chủng thành tựu (hay còn gọi là lục chủng chứng tín) là sáu yếu tố căn bản cần phải có để thành tựu và xác thực một bài kinh Phật. Trong các kinh điển Đại thừa, chúng ta có thể hiểu sáu pháp thành tựu này dưới góc nhìn của “Lý” (đứng trên phương diện tự tánh thanh tịnh mà giải). Tuy nhiên, nếu xét theo phương diện “Sự” (đứng trên văn tự và sự tương lịch sử), thì đoạn kinh văn khởi đầu trên được giảng giải chi tiết như sau:

- Văn thành tựu (“Tôi nghe”): ý chỉ Ngài A Nan là người đã trực tiếp nghe lời Phật dạy.
- Pháp thành tựu hay Tín thành tựu (“Như vậy”): ý chỉ niềm tin kiên cố và xác tín rằng bài kinh được thuyết giảng dưới đây hoàn toàn đúng như thật.
- Thời thành tựu (“Một thời”): phiếm chỉ thời gian bài kinh được thuyết.
- Chủ thành tựu (“Đức Phật”): chỉ vị Hóa chủ thuyết pháp.
- Xứ thành tựu (“Nước Xá-vệ, ở tại Thắng lâm trong vườn Cấp cô độc”): chỉ địa điểm cụ thể diễn ra buổi thuyết pháp.
- Chúng thành tựu: Mặc dù đoạn mở đầu này chưa liệt kê danh tự thính chúng, nhưng ngay sau đó Đức Phật đã bảo “*các Tỳ-kheo*”. Do đó, chúng ta hiểu rằng có sự hiện diện của đại chúng Tỳ-kheo. Đây là yếu tố hoàn thiện nên Chúng thành tựu.

Tóm lại, sáu yếu tố trên tập hợp đầy đủ chính là “lục chủng thành tựu” trên phương diện sự tướng, giúp minh chứng cho tính xác thực của một bài kinh khi được kiết tập.

Lúc bấy giờ Phật bảo các Tỳ-kheo:

“Nếu lá cây Trú đặc Tam thập tam thiên úa vàng, lúc đó thiên chúng ở Tam thập tam thiên vui mừng hơn hở, cho rằng lá cây Trú đặc chẳng bao lâu nữa sẽ rụng. Rồi thì lá cây ở Tam thập tam thiên đã rụng. Lúc đó chư Thiên ở Tam thập tam thiên vui mừng hơn hở cho rằng lá cây Trú đặc chẳng bao lâu nữa sẽ mọc lại. Rồi thì lá cây Trú đặc ở Tam thập tam thiên đã mọc lại, lúc đó chư Thiên ở Tam thập tam thiên vui mừng hơn hở cho rằng cây Trú đặc chẳng bao lâu nữa sẽ kết ra mạng lưới. Rồi thì cây Trú đặc ở Tam thập tam thiên đã kết mạng lưới.

Lúc đó chư Thiên ở Tam thập tam thiên vui mừng hơn hở cho rằng cây Trú đặc chẳng bao lâu nữa sẽ nở nụ giống như mỏ chim. Rồi thì cây Trú đặc ở Tam thập tam thiên đã nở

nụ giống như mỏ chim. Lúc đó chư Thiên ở Tam thập tam thiên cho rằng cây Trú đặc chẳng bao lâu nữa sẽ nở hoa giống như cái bát. Rồi thì cây Trú đặc ở Tam thập tam thiên đã nở hoa như cái bát. Lúc đó chư Thiên ở Tam thập tam thiên hớn hở cho rằng cây Trú đặc chẳng bao lâu hoa sẽ nở tròn trịa. Nếu cây Trú đặc nở hoa tròn trịa thì nó chiếu ra ánh sáng, màu sắc và tỏa ra mùi thơm trong chu vi trăm do-diên. Lúc bấy giờ vào tháng tư mùa hạ, các vị Tam thập tam thiên vui đùa với năm món dục lạc cõi trời. Đó là Tam thập tam thiên tập trung dưới cây Trú đặc mà hưởng thọ sự hoan lạc.

“*Tam Thập Tam*” có nghĩa là 33. Cõi này được gọi là cõi trời 33 vì nơi đây có 33 vị thiên tử cùng ngự trị. Trong đó, Thiên Đế Thích (Đao Lợi Thiên Chủ) là vị chủ tể tối cao, cùng với 32 vị thiên tử khác cai quản. Ngoài ra, cõi này còn có một tên gọi vô cùng thông dụng khác dịch từ tiếng Phạn là cõi trời Đao Lợi.

Cõi trời Đao Lợi nằm trên đỉnh núi Tu Di. Trong khi đó, cõi Tứ Thiên Vương nằm ở lưng chừng núi, còn bốn châu thiên hạ (nơi nhân gian sinh sống) nằm dưới chân núi. Từ cõi trời Dạ Ma trở lên nằm ở khoảng không vượt trên núi Tu Di.

Các vị Thiên Đế Thích có bốn phận và đại nguyện gia hộ nhân gian ở bốn châu thiên hạ. Tuy nhiên, các ngài không trực tiếp quản lý mà giao quyền cho các vị ở cõi Tứ Thiên Vương cai quản trực tiếp. Các vị thần mà dân gian hay nhắc tới như thần cây, thần lúa mạ, thần sông, thần biển v.v... đều là thuộc cấp dưới trướng của Tứ Thiên Vương. Cứ định kỳ nửa tháng hoặc một tháng một lần, các vị ở cõi Tứ Thiên Vương sẽ lên cõi trời Đao Lợi báo cáo tình hình nhân gian với Thiên Đế Thích. Mặc dù Thiên đế Thích không trực tiếp can thiệp, nhưng với những người ở nhân gian có phước báo lớn hoặc có sự cầu xin thiết tha, các ngài thỉnh thoảng vẫn ứng hiện cứu giúp.

Khác với trần gian có thời tiết bốn mùa thay đổi lúc dễ chịu lúc khó chịu, khí hậu cõi trời vô cùng ôn hòa. Thời gian ở cõi trời Đao Lợi dài hơn nhiều so với nhân gian: Một ngày một đêm ở cõi Đao Lợi bằng 100 năm nhân gian. Chính vì vậy, con người với tuổi thọ ngắn ngủi chỉ tầm 60 đến 100 năm, chúng ta thậm chí còn chưa sống trọn vẹn hết một ngày ở cõi trời Đao Lợi để có cơ hội chứng kiến cây Trú Đạc nở hoa.

Loài cây này có một đặc điểm vô cùng huyền hữu là mỗi năm chỉ nở hoa và tỏa hương thơm, chiếu sáng đúng một lần vào tháng Tư mùa hạ. Do đó, cây Trú đạc trở hoa là một đại sự hỷ lạc đối với toàn thể chư thiên Đao-lợi:

Khi lá bắt đầu úa vàng báo hiệu sắp rụng, chư thiên vui mừng ngóng trông chu kỳ mới. Tiếp đến là lá vàng rụng, cây nảy chồi mới, kết mạng lưới chuẩn bị ra nụ. Sau đó nụ hoa nhú lên có hình mỏ chim, lớn dần thành hình chiếc bát và cuối cùng là nở bung tròn trịa.

Khi hoa mãn khai, ánh sáng, màu sắc và hương thơm của nó bao phủ một vùng rộng lớn tới 100 do-diên. Chư thiên khi ấy tập trung dưới gốc cây để tấu nhạc và thọ hưởng ngũ dục lạc cõi trời – một thứ dục lạc thanh tịnh, cao thượng và vi diệu hơn rất nhiều so với dục lạc phàm trần.

Đức Phật mượn hình ảnh cây Trú Đạc ở cõi trời không phải để mô tả một loài cây đơn thuần, mà là để làm điểm tựa quán chiếu và làm cột mốc đánh dấu từng cấp độ tiến tu của người đệ tử. Quá trình cây Trú Đạc từ lúc bắt đầu úa lá, rụng sạch cho đến khi trở hoa tròn trịa và tỏa hương thơm ngào ngạt chính là sự phản ánh sống động cho toàn bộ tiến trình chuyển hóa tâm thức của một hành giả. Đức Phật nương vào hình ảnh cụ thể đó để giúp người tu có được sự đối chiếu rõ ràng, từ đó vững bước trên con đường tu tập của mình.

“Theo ý nghĩa như thế, vị Thánh đệ tử cũng vậy. Khi suy nghĩ đến việc xuất gia, lúc đó vị Thánh đệ tử như là chiếc lá úa vàng,

cũng giống như lá cây Trú đặc ở cõi Tam thập tam thiên vàng úa.”

Đề xứng đáng là đệ tử chân chính của Đức Phật được tôn gọi “*Thánh đệ tử*”, thì bản thân người tu phải hướng tâm và nỗ lực tu tập nhằm đạt tới các quả vị Thánh. Nếu một người xuất gia nhưng tâm niệm chỉ muốn sống lờ đờ, thả trôi ngày qua ngày một cách vô định, không có định hướng giải thoát thì hoàn toàn không xứng đáng với danh xưng cao quý này. Chỉ khi chúng ta thật sự có chí hướng muốn chứng đắc thánh quả và dụng công tu hành vì mục đích đó, chúng ta mới xứng đáng được gọi là bậc Thánh đệ tử của Đức Phật.

Khi một người vừa khởi phát ý niệm muốn xuất gia, đó chính là thời khắc họ được ví như chiếc lá bắt đầu úa vàng trên cây Trú Đặc ở cõi trời Ba Mươi Ba. Giống như lá trên cây chuyển vàng là tín hiệu chuẩn bị rơi rụng, tâm niệm muốn xuất gia chính là thời khắc báo hiệu hành giả đang chuẩn bị buông xả, rời bỏ các duyên trần thế để bước vào đời sống

phạm hạnh thanh tịnh. Do đó, nếu xét tiến trình chuyên mình thành Thánh đệ tử, thì giây phút khởi tâm dũng mãnh muốn ‘cát ái ly gia’ chính là giai đoạn “*lá úa vàng*”.

“Lại nữa, khi vị Thánh đệ tử cạo bỏ râu tóc, mặc áo ca-sa, với chí tín, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, học đạo; lúc đó vị Thánh đệ tử được gọi là lá rụng, như lá cây Trú đặc ở Tam thập tam thiên rụng xuống.”

“*Chí tín*”: Khi một người chính thức cạo tóc xuất gia, để xứng đáng với danh xưng “Thánh đệ tử”, họ phải mang một lòng tin vô cùng kiên cố (chí tín). Đó là niềm tin tuyệt đối vào sự lựa chọn của bản thân, tin tưởng sắt đá vào con đường đạo mà mình đang theo.

“*Từ bỏ gia đình*”: là dứt bỏ hoàn toàn sự ân ái và những vướng bận nhiễm ô của thế gian. Không nên hiểu “từ bỏ gia đình” theo nghĩa đen là cắt đứt hoàn toàn, không thèm ngó ngang hay quan tâm tới người thân nữa, bởi đó là một cách hiểu sai lệch. Hoặc nếu bỏ cha mẹ thân bằng quyến thuộc ngoài đời để vào

chùa, nhưng vào trong đạo rồi lại nhận người này người kia làm cha mẹ, anh chị em theo thói quen luyến ái thế tục thì đó cũng không phải là chân thật từ bỏ.

Người tu dứt bỏ luyến ái nhưng không đánh mất lòng từ bi và trách nhiệm hóa độ người thân. Chúng ta thấy Ngài Xá Lợi Phất: Dù mẫu thân rất giận khi Ngài đi tu, nhưng khi sắp nhập Niết-bàn, Ngài đã chủ động về nhà, thị hiện có bệnh để mẹ có cơ hội chăm sóc. Ngài mượn duyên gần gũi đó để cảm hóa và giáo hóa mẹ quy y, tu tập giải thoát. Hoặc như ngài Lại-tra-hòa-la và các bậc Thánh khác, khi chưa thành tựu đạo quả thì không về nhà, nhưng khi đã đắc đạo thì liền quay về cứu độ cha mẹ.

Với bạn thân ngoài đời, Ngài Xá Lợi Phất vẫn luôn dõi theo. Khi biết tin một người bạn cũ chỉ lo trục lợi mà tạo ác nghiệp, không biết đến Phật pháp, không tin nhân quả, Ngài đã tìm đến chỉ dạy, giúp bạn tỉnh ngộ tu hành. Đến khi người bạn ấy bệnh nặng sắp lâm

chung, Ngài lại đến nhà thuyết pháp giúp bạn được sanh lên cõi trời Phạm Thiên.

Qua đó thấy, người tu giữ lại nhân duyên ruột thịt, bằng hữu không phải để đắm mê mà là để chuyển hóa thành nhân duyên thù thắng, cứu giúp người thân đạt được thành tựu trong đạo. Cái cần “bỏ” ở đây là bỏ ái nhiễm, bỏ sự ô nhiễm trói buộc tình cảm phàm trần, chứ tuyệt đối không bao giờ từ bỏ tình thương chân thật của lòng từ bi.

“*Sống không gia đình*”: Khi đã bước chân vào cửa đạo, tình huynh đệ giữa các đồng tu được xem như anh em ruột thịt. Nhưng đó phải là tình huynh đệ trong Chánh pháp, trợ giúp nhau tu tập mà không có sự ái nhiễm hay bám chấp, ghen tị lẫn nhau. Thân tình này không có sự hờn giận, ganh tị, chấp giữ... Tình huynh đệ chân chính còn gọi là tình Linh Sơn cốt nhục biểu hiện qua sự san sẻ gánh vác: người trẻ khỏe mạnh thì nhận gánh những việc nặng nhọc thay cho các bậc trưởng thượng già yếu; khi có huynh đệ đau ốm thì

cùng nhau chăm sóc, lo từng bát cháo, viên thuốc... mà không hề kể công, tính toán. Đó mới thực sự là tình cảm thanh tịnh không nhuốm ái nhiễm.

Tóm lại, nếu một người phát tâm xuất gia với dũng lực mạnh mẽ và lòng tin lớn lao, thấu suốt rằng việc từ bỏ trần gian là để cầu tìm những giá trị siêu việt và thù thắng hơn; dứt bỏ mọi ân ái nhiễm như để kiến tạo một đời sống phạm hạnh thanh tịnh. Đây mới là ý nghĩa đích thực của giai đoạn “*lá rụng*”.

“Lại nữa, khi vị Thánh đệ tử ly dục, ly pháp ác bất thiện, có giác có quán, có hỷ và lạc phát sinh do viễn ly, thành tựu và an trụ Sơ thiên; lúc đó vị Thánh đệ tử được gọi là sanh trở lại như lá cây ở Tam thập tam thiên sanh trở lại.”

“*Sanh trở lại*”: Sau khi lá cũ vàng úa rồi rụng, cây Trú Đạc ở cõi trời Ba Mươi Ba bắt đầu mọc lại lá non mới. Đối với người tu, sau khi dũng mãnh buông bỏ hết mọi duyên trần thế gian (ở giai đoạn lá rụng), chúng ta bắt đầu

thực sự “sinh ra” trong Phật pháp. Vậy chúng ta sinh cái gì ở giai đoạn này? Đó là bước vào nấc thang đầu tiên của thiền định - Sơ thiền Ly sanh hỷ lạc.

Ly đây là “*Ly dục, ly pháp ác bất thiện*”. Người tu phải buông bỏ các tâm niệm không lành như ganh ghét, tật đố, giận hờn, tham lam... Phải dứt bỏ mọi tham muốn ngũ dục lạc trần thế: tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống, ngủ nghỉ; hay dính mắc ngũ trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc. Hễ thấy mình còn mẩn thích, mong muốn, bám chấp vào chúng thì phải thức tỉnh và buông bỏ ngay.

“*Có giác, có quán*”: Ở giai đoạn đầu, hành giả phải tỉnh giác quan sát ý tâm một cách rất kỹ lưỡng. Nếu không dùng “giác” và “quán” để tỉnh thức nhìn lại, chúng ta sẽ rất dễ bị các thói quen tham sân si dẫn dắt. Ví dụ: Khi ăn một món ngon, vì vô thức khởi tâm tham mà ta gấp thêm miếng thứ hai, hoặc bới thêm một muỗng cơm vượt quá mức ăn bình thường của mình; hay khi nghe một câu nói không

vừa tai của huynh đệ, liền lập tức phản ứng cự cãi lại ngay để bảo vệ bản ngã... Những phản ứng đó là do tâm tham sân si đang vận hành mà ta bất giác không biết. Vì vậy, “giác” và “quán” là để nhìn lại chính mình, phân biệt rõ ràng cái nào là dục, cái nào là ác để kịp thời xả ly.

“*Có hỷ có lạc phát sanh do viễn ly*”: Không một công phu nào có thể thành tựu ngay lập tức. Sau một thời gian kiên trì thực hành “giác quán” để “viễn ly” dục và ác pháp, một trạng thái hỷ lạc tự nhiên sẽ phát sanh trong tâm thức. Hỷ là niềm vui hiển lộ rõ rệt bên ngoài và Lạc là niềm an lạc sâu lắng bên trong. Nếu một người không có công phu tu tập sâu sẽ rất khó phân biệt được sự khác nhau tinh tế giữa hai trạng thái này.

Khi lìa bỏ được các thói quen xấu, tự nhiên hành giả thấy lòng mình rất vui. Thức ăn ngon hay dở cũng ăn với tâm bình thường, không khởi ưa thích cũng không khởi chán ghét. Sự giải thoát nhẹ nhàng đó đem lại niềm

an vui tự tại tự đáy lòng. Đó chính là niềm vui chân thật sinh ra từ sự viên ly các cấu uế.

Tóm lại, khi một người tu đạt đến trạng thái tâm thức này, chính thức an trú trong Sơ thiền, thì đời sống tâm linh của họ tràn đầy sức sống mới, tươi tắn và tinh khôi hết như những chiếc lá non vừa mới đâm chồi trên cây Trú Đạc.

“Lại nữa, khi vị Thánh đệ tử giác và quán đã dứt, nội tâm tịch tịnh, không giác không quán, có hỷ lạc do định sanh, thành tựu và an trú Nhị thiền. Lúc đó Thánh đệ tử được gọi là sanh màng lưới như cây Trú đạc ở Tam thập tam thiên sanh màng lưới.”

Ở giai đoạn Sơ thiền (như chiếc lá non mới mọc), chúng ta phải dùng công phu giác quán để quán sát tâm có khởi ác niệm hay dục niệm không rồi kịp thời buông xả. Sau khi công phu thuần thục, các tâm niệm tham muốn và bất thiện không còn khởi nữa, tâm đã thanh tịnh, hành giả tự động buông bỏ giác quán, không cần cố gắng gượng ép dõ theo.

Khi dụng công, hành giả không cần khởi tâm cố ý muốn bước từ giai đoạn Sơ thiền sang Nhị thiền, mà tiến trình này sẽ diễn ra một cách hoàn toàn tự nhiên khi công phu chín muồi.

Sở dĩ ở Sơ thiền phải thực hành “ly dục” vì tâm ta đang có dục; phải “ly ác” là vì tâm ta còn những hạt giống bất thiện. Khi công phu đã thuần thục đến mức độ dục và ác hoàn toàn không còn khởi, thì cái dụng của sự “Ly” cũng không còn cần thiết. Lúc bấy giờ, tâm thức tự bước sang giai đoạn thứ hai.

Hãy tưởng tượng một hệ thống gồm nhiều chiếc ly được xếp từ cao xuống thấp và có đường dẫn nước thông với nhau. Khi chúng ta liên tục rót nước vào chiếc ly cao nhất ở trên cùng cho tới khi nó đầy tràn, nước sẽ tự động chảy xuống ly thứ hai ở bên dưới mà ta không cần phải cầm tay đổ qua. Trạng thái tâm cảnh khi công phu cũng hết như vậy. Chúng ta chỉ cần dồn toàn bộ công phu ở giai đoạn đầu: hễ thấy dục thì buông, thấy ác thì

xả, duy trì Giác và Quán liên tục. Khi ly nước Sơ thiền đầy tràn, nó sẽ tự động đưa tâm thức chảy vào vùng định tĩnh của Nhị thiền.

Tiến trình tự nhiên này chỉ bị chặn đứng khi hành giả sinh tâm bám chấp. Nếu ở giai đoạn Sơ thiền, khi đạt được sự ly dục và gạt hái được niềm hỷ lạc ban đầu, ta lại khởi tâm yêu thích, tự hào và cố ôm giữ trạng thái đó thì ta sẽ mãi mãi kẹt lại ở Sơ thiền. Ngược lại, nếu cứ tiếp tục dụng công tinh cần, để tâm lắng xuống sâu hơn, tâm thức sẽ tự động bước vào trạng thái Định của Nhị thiền.

Khi bước qua tầng thiền này, do không còn dục và ác nên cũng bật dứt hoàn toàn Giác và Quán. Lúc này trạng thái hỷ lạc không còn do “viễn ly” sinh, mà do chính năng lực của “Định” sanh, gọi là Định sanh Hỷ lạc.

Niềm hỷ lạc ở giai đoạn này cực kỳ vi diệu, tràn ngập đồng thời cả bên ngoài lẫn sâu thẳm bên trong. Đây là một tâm cảnh vô cùng vi diệu và an lạc dễ khiến hành giả nảy sinh tâm đắm say, yêu thích. Nhưng nếu muốn bước

qua Tam thiên, cần phải tiếp tục giữ tâm thái dụng công nhẹ nhàng, không để tâm tham đắm trong niềm vui đó.

Ở giai đoạn này, không phải năng lực Giác Quán biến mất hoàn toàn, chúng vẫn tồn tại đó nhưng ta không cần khởi dụng để dùng đến nữa. Hành giả chỉ đơn giản là tự biết mình đang ở trong tâm cảnh định, và cứ để mặc cho tâm tự động lắng dịu xuống.

Ban đầu, tâm thức giống như những làn sóng dập dềnh. Ta cứ mặc kệ nó, sóng sẽ tự từ từ lắng xuống. Niềm hỷ lạc ở Nhị thiên vô cùng lớn và rất vui, nhưng hành giả không được quan tâm hay bám luyến vào cái vui đó. Ta chỉ tự biết rằng do công phu tu tập đến mức này nên có niềm vui phát sanh, biết như vậy thôi chứ tuyệt đối không khởi tâm bám giữ lấy cảnh giới đó.

Bản chất của hỷ lạc này là do nhân duyên hòa hợp mà có, cho nên tự thân nó không tồn tại vĩnh viễn. Nó sẽ tự động lắng xuống theo

quy luật tự nhiên, trừ phi hành giả khởi tâm cố bám giữ và chấp chặt vào nó.

Nếu hành giả không khéo léo trong việc làm chủ tâm thức ở giai đoạn này, sẽ rất dễ rơi vào hai trường hợp sau:

Một là dừng lại ở Nhị thiên: Do tâm quá yêu thích trạng thái hỷ lạc vi diệu này và khởi tâm nắm giữ, bám chấp lấy nó khiến tâm cảnh không thể tiến xa hơn.

Hai là mất đi cảnh giới định: Khi tâm đắm chìm trong hỷ lạc, nếu hành giả khởi lên ý niệm tự mãn như “Ồ, mình tu giỏi quá!”, thì ngay lập tức các ác pháp và bất thiện pháp (ở đây là tâm kiêu mạn, ái chấp) sẽ quay trở lại. Lúc này, hành giả sẽ lập tức bị thối thất khỏi định cảnh Nhị thiên, thậm chí mất cả tâm cảnh của Sơ thiên.

Bởi vậy, điều tối kỵ trong việc tu tập thiền định chính là không chấp và không dính mắc. Bất kể tâm cảnh lúc đó như thế nào, ta chỉ ghi nhận một cách khách quan chứ không bám lấy,

không cho rằng mình đã chứng đắc và xem đó như cảnh giới cứu cánh cần giữ gìn.

Khi hành giả giữ vững được thái độ xả ly, mặc cho hỷ lạc tự sinh rồi tự lắng, thì theo đúng quy luật vận hành của tâm pháp, tâm thức sẽ dần dần lắng sâu hơn. Thời gian lắng sâu này diễn ra nhanh hay chậm tùy thuộc căn cơ và trí tuệ quán chiếu riêng của mỗi người. Có những vị chuyển hóa từ trạng thái “Hỷ” sang “Lạc” rất nhanh, nhưng cũng có vị phải mất một khoảng thời gian dài hơn.

Khi niềm vui mừng hớn hở bên ngoài (Hỷ) đã hoàn toàn lắng hẳn xuống, trong tâm chỉ còn duy nhất một trạng thái an lạc vô cùng sâu lắng (Lạc), chính thời khắc này, hành giả tự động bước sang cảnh giới của Tam thiên một cách tự nhiên, không cần khiên cưỡng.

“Lại nữa, khi vị Thánh đệ tử lìa hỷ dục, an trụ xả, vô cầu, chánh niệm chánh trí, thân cảm giác lạc, điều mà bậc Thánh gọi là được xả bởi Thánh, có niệm và lạc, an trụ không, thành tựu an trụ Tam thiên. Lúc đó Thánh đệ

tử được gọi là nở nụ như mỏ chim, cũng như cây Trúc đặc ở Tam thập tam thiên nở nụ như mỏ chim.”

Trong lộ trình tu tập, khi vị Thánh đệ tử bước vào định, việc chuyển hóa từ Nhị thiên sang Tam thiên là một tiến trình vi tế của tâm thức. Ở giai đoạn này, hành giả cần phải lìa bỏ tâm Hỷ (niềm vui mạnh mẽ, thô phù) để tiến đến trạng thái An trụ xả. Nghĩa là khi niềm vui ấy tự động lắng xuống, ta phải bình thản đón nhận mà không khởi tâm sợ hãi hay nuôi tiếc. Nếu khởi tâm mong cầu cái vui cũ quay lại, tức là ta đang bám víu vào Nhị thiên và sẽ không thể tiến xa hơn. “Vô cầu” chính là không tìm cầu lại cái hỷ đã qua, để tâm tự nhiên tương ứng với định.

Dù cái Hỷ đã lắng, nhưng hành giả không rơi vào trạng thái vô cảm. Ngược lại, vị ấy vẫn duy trì Chánh niệm Chánh trí – một sự tỉnh giác, biết rõ cực kỳ sáng suốt. Lúc này, thân tâm sẽ cảm nhận sự an lạc, nhẹ nhàng (Lạc) vô cùng vi diệu. Đây không phải là cái vui náo

động của hỷ, mà là sự an lạc lắng sâu bên trong. Các bậc Thánh gọi đây là cái vui bậc nhất. Thế nên, cảnh giới Tam thiên rất dễ khiến hành giả dính mắc vì sự an lạc quá diệu, dễ lầm tưởng là đã đạt đến giải thoát cuối cùng, từ đó dừng lại không tiến lên nữa.

Vì vậy, khi cảm nhận thân tâm nhẹ nhàng như muốn bay bổng, hành giả cần giữ tâm bình thản, không sợ hãi, cũng không vui mừng. Nếu khởi tâm đắm nhiễm, định lực sẽ lập tức thối thất hoặc bị kẹt lại trong cõi Tam thiên của Sắc giới. Tu tập cần để tâm phát triển tự nhiên theo tiến trình của nó, không tham cầu cũng không thủ xả đối với tất cả các trạng thái hỷ lạc.

Như cây Trú Đạc bắt đầu “*nở nụ như mỏ chim*”, Tam thiên là giai đoạn chuyển hóa quan trọng, chuẩn bị cho sự bùng nổ hoàn toàn của tuệ giác.

“Lại nữa, khi vị Thánh đệ tử diệt lạc, diệt khổ; ưu và hỷ từ trước cũng đã diệt, không khổ không lạc, xả và niệm thanh tịnh, thành

tự an trụ Tứ thiền. Vị Thánh đệ tử lúc đó được gọi là nở hoa như cái bát, cũng như cây Trúc đặc ở Tam thập tam thiên nở hoa như cái bát.”

Khi hành giả vượt qua Tam thiền để tiến lên tầng định thứ tư, đây là một bước ngoặt lớn trong tiến trình tu tập, được ví như hoa Trúc Đặc Thọ bắt đầu nở rộ như cái bát.

Việc bước vào Tứ thiền không phải là sự nỗ lực chủ động mang tính cưỡng cầu. Nếu hành giả biết gìn giữ tâm ý, không khởi tâm đắc chứng, không ham thích vào cảm giác an lạc hiện có, thì khi cái Lạc của Tam thiền lắng xuống, tâm sẽ tự động bước sang tầng định tiếp theo. Điều quan trọng là sự kiên trì dụng công và để tiến trình diễn ra một cách tự nhiên.

Ở Tứ thiền, hành giả thực hiện một sự buông bỏ triệt để về cảm thọ: Đoạn tận Ưu và Hỷ. Những trạng thái tâm này vốn đã được diệt từ các tầng thiền trước. Đến đây, ngay cả cái “Lạc” (niềm vui vi tế) cũng tự động tan biến. Tâm đạt đến trạng thái Xả niệm thanh

tịnh. Đây mới chính là sự thanh tịnh đích thực, bởi ở Tam thiên vẫn còn vương vấn một niệm vui dù là rất nhỏ.

Một trở ngại lớn mà người tu thường gặp ở giai đoạn này là cảm giác sợ hãi khi thấy niềm vui an lạc bỗng dưng mất sạch. Thực tế, việc mất đi cảm giác lạc thọ không phải là thoái thất mà là đang tiến lên. Ví dụ một căn nhà, khi dọn dẹp tất cả đồ đạc, căn nhà trở nên trống rỗng. Tuy trống rỗng nhưng “hư không” không hề mất; trái lại, chính nhờ sự trống rỗng đó mà không gian trở nên rộng rãi, tùy ý mình bày biện. Nếu tâm thực sự mất đi, ta sẽ không thể biết được nó đang trống rỗng. Việc ta nhận biết được tâm không khổ không lạc chứng tỏ “tánh biết” vẫn hiện hữu, chỉ khác là nó không còn bị chi phối bởi cảm thọ hay ý niệm nữa.

Người tu cần phân biệt rõ sự khác biệt giữa Tứ thiên và quả vị giải thoát, nếu không sẽ dễ rơi vào sai lầm cho mình đã chứng A-la-hán như trường hợp ông Đề-bà Đạt-đa.

Tứ thiên tuy đạt đến trạng thái “Tâm không”, nhưng vẫn còn một lớp ngăn cách cuối cùng. Bản thân Tứ thiên chỉ là định, chưa phải là quả vị A-la-hán, nó chỉ là cửa ngõ dẫn đến trí tuệ vô lậu. Từ nền tảng thanh tịnh tuyệt đối của Tứ thiên, hành giả có thể nương vào đó khởi phát Quán trí (tuệ giác). Từ đó chứng tam minh lục thông đắc quả A-la-hán. Thế nên, quả vô lậu giải thoát không nhất thiết phải trải qua đầy đủ tứ thiên bát định rồi tiến lên Diệt thọ tướng định, mà có thể đạt được ngay từ nền tảng Tứ thiên.

Ở Đệ tứ thiên, tâm không còn một niệm dù khổ hay lạc, hoàn toàn thanh tịnh như hoa nở rộ. Hiểu rõ lộ trình này, chúng ta bình tĩnh đi qua mọi sự chuyển hóa của tâm thức, không sợ hãi trước sự rỗng lặng của nó mà biết lấy đó làm bàn đạp để đạt đến giải thoát tối hậu.

“Lại nữa, khi vị Thánh đệ tử các lậu đã tận, tâm giải thoát, tuệ giải thoát ngay trong đời này mà tự tri, tự giác, tự tác chứng, thành

tự an trụ; vị ấy biết một cách như thật rằng ‘Sanh đã hết, phạm hạnh đã vững, điều cần làm đã xong, không còn tái sinh nữa’. Lúc đó vị Thánh đệ tử được gọi là hoa nở tròn trịa, cũng giống như cây Trú đặc ở Tam thập tam thiên nở hoa tròn trịa. Đó là vị Tỳ-kheo lậu tận A-la-hán, được Tam thập tam thiên tập hội tại chánh điện Thiện pháp hỏi han khen ngợi rằng: ‘Vị Thánh đệ tử tôn quý đó, cạo bỏ râu tóc, mặc áo ca-sa, chí tín, lìa bỏ gia đình, sống không gia đình, học đạo, các lậu đã hết, tâm giải thoát, tuệ giải thoát, ngay trong đời này tự tri, tự giác, tự tác chứng, thành tự an trụ, biết một cách như thật rằng, sự sanh đã hết, phạm hạnh đã vững, điều cần làm đã làm xong, không còn tái sinh nữa’. Đó là sự tập hội của các A-la-hán lậu tận, như Tam thập tam thiên cùng tập hội dưới cây Trú đặc vậy”.

Đây chính là mấu chốt của toàn bộ lộ trình tu tập. Nếu hành giả chỉ dừng lại ở Tứ thiên, đó vẫn chỉ là định của phàm phu. Để bước qua

quả vị A-la-hán, hành giả cần nương vào nền tảng tâm thanh tịnh của Tứ thiên để khởi phát Tuệ Giác.

Khi tâm đã đạt đến trạng thái hoàn toàn thanh tịnh ở Tứ thiên — không còn một niệm khởi, không còn khổ, cũng chẳng còn lạc, thì lúc này Tuệ Giác (theo cách nhìn của đại thừa đây gọi là tự tánh) sẽ hiển hiện rõ ràng. Đây không phải là cái “tưởng biết” hay sự ghi nhớ thông thường của ý thức, mà là bản tính chiếu soi tự nhiên của tâm.

Sự khác biệt giữa trí nhớ thông thường và Tuệ Giác: Trí nhớ thông thường chỉ nhớ được những sự việc ấn tượng, còn những chi tiết vụn vặt thường bị lãng quên. Tự tánh biết (Tuệ Giác) giống như một chiếc máy quay phim ghi lại toàn bộ tiến trình diễn ra không bỏ sót bất kỳ chi tiết nào. Khi tâm thanh tịnh, hành giả có thể “tua” lại toàn bộ thước phim cuộc đời mình, từ những gì vừa xảy ra, cho đến từng lời nói, hành động... trong quá khứ một cách

rõ ràng như đang xem một bộ phim hiện hữu trước mắt.

Dùng tuệ giác thanh tịnh đó soi chiếu từ từ ngược về quá khứ. Thấy rõ nhớ rõ thời điểm hiện tại dần ngược về thời thơ ấu, lúc mới sinh, rồi đến thời còn ở trong bụng mẹ. Sâu hơn nữa, hành giả vượt qua ranh giới một kiếp người nhìn về các đời sống trước đó - một đời, hai đời, trăm đời, cho đến ngàn vạn đời... Đây chính là lúc chứng đắc Túc mạng minh - trí tuệ thấu suốt các đời sống quá khứ.

Như thiền sư Mã Tổ nói: *“Tâm địa nhược không, Tuệ nhật tự chiếu”* - khi tâm rỗng không (tương đương Tứ thiền), mặt trời trí tuệ tự chiếu.

Dù cùng chứng đắc Túc mạng minh, nhưng chiều sâu soi chiếu của tuệ giác tùy thuộc vào sức định của mỗi vị. Các vị đại đệ tử như ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên... có thể thấy vô lượng kiếp quá khứ, nhưng chỉ duy nhất Đức Phật mới có thể nhìn thấu vô lượng vô số kiếp từ vô thủy không có ngần mé.

Khi các lậu hoặc đã tận, tâm và tuệ đều giải thoát, hành giả tự tri, tự giác rằng: “*Sanh đã hết, phàm hạnh đã vãng, điều cần làm đã xong*”. Đây là trạng thái hoàn mỹ nhất, ví như hoa Trú Đạc Thọ nở tròn trịa, tỏa hương thơm ngát khắp 100 do-tuần. Vị A-la-hán lúc này đã hoàn tất lộ trình chuyển hóa, trở thành bậc tôn quý được chư Thiên cung kính và khen ngợi.

Trong thời Đức Phật, có một nữ thí chủ tên là Matika-mata với lòng tin thuần thành, đã hộ trì cho một nhóm tỳ-kheo (khoảng 60 vị) trong suốt mùa an cư kiết hạ. Một hôm, bà đến tinh xá cúng dường nhưng không gặp vị tăng nào. Tìm mãi mới thấy một vị đang ngồi thiền dưới gốc cây, bà hỏi thăm thì được hướng dẫn thỉnh kiếng để tập hợp chư Tăng. Thấy các vị tỳ-kheo từ các ngã đường đi tới một mình, không ai đi cùng ai, không ai nói với ai lời nào, bà đã bật khóc vì lo lắng. Bà cho rằng quý thầy đang có sự bất hòa, không yêu thương nhau.

Tuy nhiên, quý thầy đã giải thích: “Thí chủ hiểu lầm rồi, đây là mùa tu tập. Để bảo trì

công phu, mỗi người phải tự thúc liễm, quán chiếu chính mình nên không trò chuyện. Cứ mỗi nửa tháng, chúng tôi mới họp lại để chia sẻ kinh nghiệm tu tập và sám hối nếu có lỗi lầm. Chúng tôi vẫn luôn hòa hợp trên con đường đạo.”

Nghe vậy, bà vô cùng hoan hỷ và xin được hướng dẫn phương pháp tu tập giống quý thầy. Nhờ thiện căn sâu dày, bà đã tinh tấn thực hành và chứng đắc quả vị A-na-hàm (Tam quả).

Theo quy luật của giáo pháp, một người cư sĩ nếu chứng quả A-la-hán (Tứ quả) thì chỉ có hai lựa chọn: hoặc là xuất gia vào tăng đoàn, hoặc là nhập Niết-bàn (viên tịch) ngay trong ngày, vì tướng trạng người đời không phù hợp với thánh quả tối cao. Do đó, bà dừng lại ở quả vị A-na-hàm tiếp tục đời sống cư sĩ hộ trì Phật pháp. Lúc này, bà đã đắc được Tha tâm thông, có thể thấu suốt tâm tư của người khác.

Khi dùng thần thông quan sát các “vị con” (quý thầy) của mình, bà nhận thấy một sự thật thú vị: Dù quý thầy rất tinh tấn nhưng vẫn chưa ai chứng quả A-la-hán. Nguyên nhân là do những chướng ngại vi tế về nhu cầu cơ thể. Người thì thêm món cà ri, người thêm canh riêu... những ý niệm về ăn uống này khiến tâm trí quý thầy bị vướng bận, không thể nhập định sâu được.

Bằng sự thấu cảm của một người mẹ và tình thương của một vị hộ pháp, bà đã chuẩn bị đúng 60 món ăn khác nhau, mỗi món đều phù hợp với mong muốn thầm kín của từng vị thầy. Khi chư Tăng ăn được những món ăn đúng ý mình, tâm họ thỏa mãn, không còn lo nghĩ hay thêm muốn nữa. Chính sự “hộ pháp linh ứng” này đã giúp quý thầy yên tâm dồn toàn lực vào tu tập.

Nhờ sự hỗ trợ kịp thời và khéo léo của bà Matika-mata, chỉ sau 3 tháng an cư, toàn bộ 60 vị tỳ-kheo đều đắc quả A-la-hán. Sau mùa hạ, quý thầy trở về đánh lễ Đức Thế Tôn và không

ngọt lời ca ngợi vị nữ thí chủ nhờ khả năng thấu tâm đã tạo ra duyên lành tốt nhất để quý thầy hoàn tất đạo nghiệp.

Thế nên, sự thành tựu của người tu sĩ đôi khi nhờ rất nhiều vào những vị thí chủ vừa có tâm vừa có tầm. Hộ pháp không chỉ là cúng dường vật chất, mà còn là sự quan sát, thấu hiểu, giúp hành giả vượt qua các chướng ngại trên đường đạo.

Sau khi nhóm 60 vị tỳ-kheo đặc quả A-la-hán nhờ sự hộ trì của bà Matika-mata, tin đồn về vị thí chủ này lan xa. Một vị tỳ-kheo trẻ, vì tò mò, đã quyết định tìm đến tinh xá nơi bà hộ pháp để tu tập.

Khi vừa đến nơi, thấy tinh xá bụi bặm vì lâu ngày không có người ở, thầy vừa mệt vừa đói vì đi đường vất vả, thầm nghĩ: *“Nếu bà thí chủ này thực sự biết được tâm mình, xin hãy cho người đến dọn dẹp giùm, chớ tôi đi bộ đường xa đuôi sức quá rồi”*. Không lâu sau, bà Matika-mata đã cho người hầu đến quét dọn sạch sẽ.

Tiếp đó, vị thầy thêm ăn món gì, bà cho người mang đúng món đó đến.

Thay vì mừng rỡ, vị tỳ-kheo lại rơi vào hoảng hốt. Ông nghĩ: *“Chết rồi! Mình chưa đắc đạo, tâm ý còn phàm tục, hay nghĩ ngợi lung tung mà bà ấy cái gì cũng biết thì thật là xấu hổ”*. Vì quá áp lực, ông thu dọn y bát chạy thẳng về gặp Đức Phật, không dám ở lại đó nữa.

Biết được lý do, Đức Phật dạy: *“Này Tỳ-kheo, chính vì bà ấy biết rõ tâm ông nên đó là nơi tốt nhất để ông thúc liễm thân tâm. Hãy quay lại đó, chỉ cần canh giữ một thứ duy nhất là ‘tâm’ của mình mà thôi”*. Vâng lời Phật, thầy quay lại. Vì sợ bà thí chủ đọc được những niệm xấu, ông không dám nghĩ bậy, dồn toàn lực vào chánh niệm. Nhờ sự “giám sát” đặc biệt này, ông đã mau chóng đắc quả A-la-hán.

Sau khi đắc quả, thầy dùng Túc mạng thông soi về quá khứ để xem bà thí chủ này có duyên gì với mình. Khi nhìn về mấy đời gần nhất, ông thấy bà từng nhiều đời là vợ mình nhưng lại nhiều lần phản bội, khiến ông đau

khô. Ông thầm nghĩ: “*Bà này nhìn bề ngoài thánh thiện mà quá khứ lại thiếu tiết hạnh như thế sao?*”.

Ngay lúc đó, bà Matika-mata dùng thần thông nói vọng vào tâm ông: “*Này con, đừng dừng lại đó, hãy nhìn sâu hơn nữa đi!*”. Vị thầy tiếp tục soi chiếu đến kiếp thứ 100, ở kiếp ấy, bà đã từng hy sinh cả mạng sống để cứu ông. Những lỗi lầm ở các kiếp gần đây chỉ là những hạt bụi trên hành trình dài, còn ân tình cứu mạng mới là sợi dây nhân duyên sâu nặng đưa bà đến hộ trì cho ông đắc quả ở kiếp này.

Câu chuyện này cũng nhắc chúng ta đừng vội phán xét một người qua vài lát cắt của quá khứ. Nhân duyên con người chùng chéo qua muôn vàn kiếp sống; đôi khi người khiến ta khó chịu nhất lại chính là người có ân tình sâu nặng nhất, đến để giúp ta hoàn thiện chính mình.

Trên tiến trình tu tập, khi hành giả đạt đến sự định tĩnh và sáng suốt của tâm thức, các năng lực trí tuệ sẽ dần hiển lộ. Chúng ta

thường nghe nhắc đến Tam Minh và Lục Thông. Sự khác biệt nằm ở chỗ “Thông” là năng lực thần thông, còn “Minh” chính là trí tuệ thấu suốt, là cái biết không còn mê lầm.

Túc Mạng Minh hay còn gọi là Túc Mạng Trí: là năng lực thấu suốt quá khứ của chính mình, biết rõ mình từng là ai, ở đâu, có những nhân duyên nào v.v... Khi thấy rõ sự chuyển tiếp liên tục của tâm thức qua các lần sanh tử, hành giả thấu hiểu sâu sắc quy luật vận hành của chính bản thân mình qua thời gian.

Thiên Nhân Minh hay còn gọi là Sanh Tử Trí: Sau khi thấu suốt bản thân, hành giả mở rộng tầm nhìn đến tất cả chúng sanh trong ba cõi sáu đường. Thiên nhân ở đây không phải chỉ con mắt của chư Thiên, mà là nói đến “Sanh Tử Trí” - trí tuệ thấy rõ sanh tử nghiệp báo của chúng sanh. Giống như một người đứng trên lầu cao nhìn xuống ngã tư đường, thấy rõ ai quẹo trái, quẹo phải, ai đi thẳng. Hành giả thấy rõ chúng sanh do tạo nhân lành được sanh cõi trời, cõi người, hay do ác nghiệp

mà đọa địa ngục, ngã quý, súc sanh. Sự thấy biết này xác quyết quy luật Nhân Quả là tuyệt đối và khách quan.

Lậu Tận Minh hay còn gọi là Lậu Tận Trí: “Lậu” là các thứ cấu nhiễm làm mình rơi rớt lại trong sanh tử luân hồi, “tận” là dứt tận, “trí” là trí tuệ. Vậy Lậu tận trí là trí tuệ có thể dứt tận những cấu nhiễm làm mình rơi lại trong sanh tử luân hồi.

Nhờ Túc Mạng Minh và Thiên Nhân Minh làm nền tảng, hành giả nhận ra gốc rễ của khổ đau chính là sự chấp ngã và ái luyến. Khi trí tuệ đã đủ sâu, hành giả buông bỏ tận gốc “Ái chấp”, từ đó chấm dứt hoàn toàn vòng tròn trôi lăn sinh tử. Khi nhân sinh tử bị nhổ sạch, hành giả đạt được Lậu Tận Trí, giải thoát tự tại, không còn rơi lại trong vòng luân hồi nữa.

Nếu là Lục Thông thì có thêm *Thiên nhĩ thông* (nghe hiểu được tiếng của mọi loài), *Tha tâm thông* (biết tâm ý người khác) và *Thần túc thông* (biến hóa tự tại). Tuy nhiên, cốt lõi của

đạo quả vẫn nằm ở Tam Minh. Chính từ việc thấy rõ sự sanh tử của mình (Túc Mạng) và sanh tử của chúng sanh (Thiên Nhân) mà hành giả mới đủ trí lực cắt đứt gốc rễ phiền não luân hồi (Lậu Tận).

Khi các “lậu hoặc” (phiền não) đã tận, hành giả đạt được Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát. Tâm không còn bị lay động bởi trần cảnh, trí tuệ sáng ngời không còn bị trói buộc bởi vô minh. Đây là sự giải thoát tự thân ngay trong đời sống này, không cần chờ đợi ở đâu.

Một vị A-la-hán khi chứng đắc sẽ tự biết rõ, không cần ai ấn chứng, đó gọi là “Tự tri, tự giác”:

- “*Sanh đã tận*”: Biết rõ từ nay không còn bị nghiệp lực lôi kéo đi thọ sanh trong ba cõi sáu đường nữa.
- “*Phạm hạnh đã lập*”: Đã đoạn tuyệt hoàn toàn ái dục, đời sống phạm hạnh đã vững, không còn lay chuyển.

- “*Việc cần làm đã làm xong*”: Mục đích của người xuất gia là giải thoát, nên khi đạt được mục đích đó, hành trình tu tập xem như viên mãn.

Bậc A-la-hán biết như thật mình không còn tái sanh. Sự chứng đắc này là một trải nghiệm nội tâm mãnh liệt và rõ ràng, không cần ai chứng cho. Chỉ cần khi vị đó muốn đi giáo hóa cần tạo niềm tin cho chúng sanh; còn đối với bản thân vị ấy, sự giải thoát là một thực tại hiển nhiên, tự mình chứng nghiệm, tự mình thấu rõ.

Thời cận hiện đại, có một vị A-la-hán tại Lào, vì lòng từ bi muốn giáo hóa chúng sanh, ngài đã nhờ tăng đoàn chứng minh. Ngài làm vậy không phải để cầu danh, mà là để tạo niềm tin, giúp lời dạy của ngài có trọng lượng hơn trong mắt người đời.

Chúng ta cần khẳng định: Nếu một người còn nghi ngờ về trạng thái tâm thức của mình, còn cần người khác xác nhận xem mình “đã đắc chưa”, thì chắc chắn người đó chưa thật

chúng đắ. Bởi lẽ, khi đã đắ A-la-hán, hành giả biết rõ như thật rằng mình không còn tái sanh. Giống như cây Trú Đạc khi đã trở hoa thì hương thơm ngào ngạt tự lan tỏa, không thể lấm lẩn đượ.

Khi một bậc Thánh xuất hiện ở đời, người phàm có thể không biết, nhưng chư Thiên và các vị Thánh sẽ biết rất rõ. Chư Thiên sẽ đồng thanh tán thán, ca ngợi công hạnh của vị ấy. Các bậc A-la-hán với nhau cũng có sự giao cảm đặc biệt; các ngài nhận ra nhau qua tầng tâm thức thanh tịnh, giống như chư thiên cùng hội tụ dưới gốc cây Trú Đạc tận hưởng niềm vui hỷ lạc của đạo pháp. Cái “lạc” của các ngài không phải là ngũ dục lạc thế gian, mà là cái lạc của sự tự tại, không còn bị nghiệp lực chi phối. Đó là trạng thái tâm cảnh đã vượt thoát hoàn toàn mọi sự trói buộc, một sự an lạc tự thân tỏa ra từ bên trong.

Phật thuyết như vậy, các vị Tỳ-kheo sau khi nghe những điều Phật thuyết, hoan hỷ phụng hành.

Lời kết của kinh thường là câu “các vị Tỳ-kheo hoan hỷ phụng hành”. Đó không chỉ là sự cung kính mà là niềm vui tự thân khi tìm thấy một lộ trình thoát khổ rõ ràng ngay hiện đời.

Qua **Kinh Trú Đại Thọ**, chúng ta có thể tổng kết lại tiến trình tu chứng để có được một cái nhìn xuyên suốt:

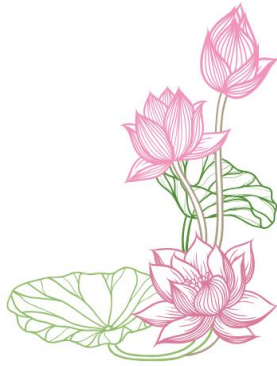
- **Bắt đầu từ chữ “Ly”**: Mọi sự thăng tiến trong thiền định đều khởi đầu bằng việc ly dục và ly ác pháp. Cái khó của Ly không nằm ở lý thuyết mà ở chỗ phải “lìa cho xong, lìa cho được”. Dù tu bao nhiêu năm, đôi khi một món ăn ngon hay một sự trái ý nhỏ vẫn làm ta xao động, chứng tỏ Sơ thiền vẫn còn là một đích đến cần nỗ lực.
- **Tiến trình Tứ Thiền**: Khi tâm đã thực sự lìa được cái thô của dục lạc, nó sẽ tự nhiên đi sâu vào các tầng định Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền. Tại tầng Tứ thiền, tâm thức giống như mặt hồ không gợn

sóng, cực kỳ thanh tịnh và nhu nhuyến, là “tấm gương” hoàn hảo để soi rọi trí tuệ.

- **Chúng quả A-la-hán:** Từ nền tảng Tứ thiên, hành giả dùng Tuê giác để thực hiện cú bức phá quyết định: soi chiếu quá khứ (Túc mạng), thấu suốt nhân duyên chúng sanh (Thiên nhân) và cuối cùng là nhổ sạch gốc rễ ái ngã (Lậu tận).
- **Sự tự tin của bậc giải thoát:** Một khi đã chứng, vị ấy tự biết “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành”. Niềm vui này là sự tự do tuyệt đối, không còn bị nghiệp lực lôi kéo, cũng không cần sự công nhận từ bên ngoài.

Dù thực hành là “cả một vấn đề”, nhưng chúng ta có phước báo lớn vì có một “bậc đại sư đại trí” chỉ đường. Có thể hôm nay ta còn quần quanh với những sở thích thường tình, nhưng mỗi bước chân trên lộ trình “ly dục” hôm nay đều là một viên gạch xây nên tòa lâu đài giải thoát cho mai sau. Thế nên, chúng ta

cứ bền bỉ dụng công, hoan hỷ mà tu, hoan hỷ
mà thực hành, sớm muộn cũng đến đích./.



*Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ,
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học,
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành.
Nguyện đem công đức này,
Hương về khắp tất cả,
Đệ tử và chúng sanh,
Đều trọn thành Phật đạo.*

