TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Học thiền dưới cội bồ đề nơi đức Thế Tôn giác ngộ

ISSN: 2734-9195 14:50 18/11/2026

Tuần báo hàng đầu Ấn Độ India Today từng đưa thánh tăng Đường Huyền Trang vào danh sách mười nhà thám hiểm vĩ đại nhất mọi thời đại, cùng với Marco Polo, Vasco Da Gama, Christopher Columbus, Ferdinand Megellan... Gần 14 thế kỷ trước, ngài vượt sa mạc, rừng thẳm, tuyết dày ròng rã nhiều năm mới tới được đất Phật để chiêm bái và cầu học. Nơi ngài đến những năm tháng xa xưa cũng là nơi chúng tôi đến hôm nay: thánh địa Bồ Đề đạo tràng, nơi đức Thế Tôn giác ngộ





Học thiền dưới cội bồ đề
NƠI ĐỨC THẾ TÔN GIÁC NGỘ

Tuần báo hàng đầu Ấn Độ India Today từng đưa Thánh Tăng Đường Huyền Trang vào danh sách mười nhà thám hiểm vĩ đại nhất mọi thời đại, cùng với Marco Polo, Vasco da Gama, Christopher Columbus, Ferdinand Magellan... Gần 14 thế kỷ trước, ngài vượt sa mạc, rừng thẳm, tuyết dày ròng rã nhiều năm mới tới được đất Phật để chiêm bái và cầu học. Nơi ngài đến những năm tháng xa xưa cũng là nơi chúng tôi đến hôm nay: Thánh địa Bồ Đề Đạo Tràng, nơi Đức Thế Tôn giác ngộ.

Hạt gạo của Ấn khá dài, cơm nấu ra rời bở, không thơm dẻo được như gạo Việt Nam. So thế này cũng hơi khó, vì gạo Việt Nam thì ngon bậc nhất thế giới rồi. Người Ấn ở đây dường như đều nói được đôi ba từ tiếng Việt. Sảnh khách sạn chúng tôi lưu trú treo một bức vẽ Đức A Di Đà, bên trên ghi hồng danh của ngài bằng cả tiếng Việt, tiếng Ấn và tiếng Trung: Nam mô A Di Đà Phật. Mang tiền Việt sang đây tiêu ở đâu cũng được, người bán hàng nào cũng quy đổi được mệnh giá.

Di sản thế giới Bồ Đề Đạo Tràng cực đông. Đây là nơi Đức Phật giác ngộ; tìm ra nguyên lý thập nhị nhân duyên - bản chất sinh tử luân hồi và cốt lõi khổ đau của chúng sinh; trò chuyện với Chư thiên và được rắn thần che chở. Tất cả có 7 địa điểm gắn với thời gian 7 tuần sau khi Đức Phật thành đạo. Cả đất nước Ấn Độ hiện có hơn 1 tỷ người Hindu, kính trọng Đức Phật như một triết gia vĩ đại, coi Ngài là một hóa thân của thần Vishnu (The Buddha in Hinduism). Bồ Đề Đạo Tràng đón đông đảo người Hindu hành hương là vì thế.

Di sản thế giới Bồ Đề Đạo Tràng cực đông. Đây là nơi Đức Phật giác ngộ; tìm ra nguyên lý thập nhị nhân duyên - bản chất sinh tử luân hồi và cốt lõi khổ đau của chúng sinh; trò chuyện với Chư thiên và được rắn thần che chở. Tất cả có 7 địa điểm gắn với thời gian 7 tuần sau khi Đức Phật thành đạo. Cả đất nước Ấn Độ hiện có hơn 1 tỷ người Hindu, kính trọng Đức Phật như một triết gia vĩ đại, coi Ngài là một hóa thân của thần Vishnu (The Buddha in Hinduism). Bồ Đề Đạo Tràng đón đông đảo người Hindu hành hương là vì thế.

Thánh tích từng bị phần tử cực đoan đặt bom, nên cả khu vực được canh gác nghiêm ngặt. Người ngồi thiền rất đông quanh các tích liên quan tới Đức Phật. Chính quyền mở hẳn một công viên thiền ở ngay trong khuôn viên Bồ Đề Đạo Tràng, nhưng chẳng thấy ai vào đó. Mọi người thích ngồi gần 7 địa điểm thiêng liêng gắn với Đức Thế Tôn.



Trong đền chính - Tháp Đại Giác - là một tượng Phật cổ mạ vàng. Trên bàn tay trái để ngửa của Ngài là bát tộ nạm kim cương. Áo cà sa đắp tượng được thay 15 phút một lần. Ở địa điểm Ngài thấu tỏ về thập nhị nhân duyên, anh Tuấn Hà bảo, người ta yêu người nọ ghét người kia là yêu ghét cái cảm giác người đó

đem lại, chứ thực ra họ vẫn thế thôi, có khác gì đâu.

Những đứa trẻ ăn xin quanh Thánh Tích trông mới thương làm sao. Chúng gày gò, xơ xác, tóc cháy râu ngô, người bé loắt choắt và đen nhẻm. Những người lớn ăn xin thì mù lòa, tật nguyền, chân tay cong vẹo, có người bàn chân lủng lẳng hẳn ra, chỉ còn dính vào cổ chân bởi lớp da. Ăn xin đông đảo, đeo bám hàng trăm mét và biết chọn người. Xin bằng câu khấn tiếng Việt: “Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật”. Khấn như hát, hát như van lơn. Biết làm sao được, người ta còn đang chìm trong khổ cực. Gia huấn ca của người Việt từng răn: “Miếng khi đói, gói khi no/ Của tuy tơ tóc, nghĩa so nghìn trùng”. Cõi người đầy những buồn thương. Nhà Phật dạy, mọi cảm thọ đều là khổ. Cái khổ giống như sương sớm, vì ta đã quen với gió bụi hồng trần nên không nhận ra, chỉ đến khi nào ướt sũng.

Cô gái đi cùng đoàn ngồi thiền trong ráng chiều. Khi cô đứng dậy, tôi hỏi, em thấy gì? Thấy màu hào quang đỏ rực tham vọng của các đoàn khách hành hương, và thấy ngột ngạt. Thế em thấy anh có quầng sáng gì? Mầu vàng, người ta đi tu cũng chỉ để có quầng sáng này, nhưng màu vàng của anh lại còn có lẫn thêm mầu xám. Tôi nghe thế thì cũng biết thế chứ cũng không rõ là sao. Đã được ai dạy thiền bao giờ đâu mà biết.

Chó canh gác Bồ Đề Đạo Tràng theo các vòng tròn đồng tâm, Tháp Đại Giác là tâm trong cùng, anh Tuấn Hà bảo, chúng cũng chia đẳng cấp, đẳng cấp thấp chạy vào vòng trong sẽ bị cắn chết. Vòng trong cùng là của soái.

> Tôi thấy hay nhất là cột đá ghi dấu vị trí vua trời Phạm thiên Sahampati thỉnh Đức Phật thuyết pháp. Chuyện xưa truyền lại, khi Đức Phật giác ngộ, hương chiên đàn lập tức tràn ngập không gian. Hôm nay chúng tôi cũng thấy mùi hương ấy. Năm ngoái, khi chiêm bái xá lợi Đức Phật dịp Vesak 2025, tôi cũng bắt gặp hương thơm lạ lùng này giữa đêm khuya, trước cổng chùa Quán Sứ. Hương thơm thanh nhẹ, nhưng ngửi một lần là không sao quên được.





Đứng trước cột đá vua trời, tôi không khỏi nghĩ ngợi về những cảnh giới mà mình chưa biết. Đức Phật đã chỉ ra bản chất của khổ và con đường để chúng ta thoát khỏi vòng xoáy ấy. Liệu có một chúng sinh đầu tiên? Hay hết thảy đều là trầm luân chuyển kiếp trong một vòng luân hồi bất tận, chẳng biết đâu là điểm khởi đầu?

Nghĩ về nguồn gốc con người, tôi nhớ tới một thông tin đã đọc vài năm trước: trong đợt điều chỉnh sách giáo khoa của NCERT ở Ấn Độ, phần tiến hóa đã được lược bỏ khỏi chương "Di truyền và tiến hóa" của sách khoa học lớp 10, chỉ giữ lại phần di truyền. Nhà thiên văn học xuất chúng Carl Sagan từng viết trong cuốn "Vũ trụ" rằng, ngay từ thời thơ ấu, ông đã thắc mắc và tìm được câu trả lời: "Muôn vạn vì sao kia là gì? Là những mặt trời hùng vĩ ở rất xa". Trên bầu trời đêm mênh mông kia, đâu là những cõi trời Chư thiên ở, thì người trần mắt thịt như tôi làm sao mà biết được!

Thầy tôi, trụ trì chùa Hương, cũng từng hỏi tôi, con gà có trước hay quả trứng có trước? Tôi không trả lời được. Câu hỏi ấy giống về bản chất với câu hỏi: ai là chúng sinh đầu tiên? Và thầy đã giảng cho tôi: Nói con gà có trước thì con gà có trước, nói quả trứng có trước thì quả trứng có trước. Đừng bận tâm. "Đãn tri kim

nhật nguyệt / Thùy thức cựu xuân thu” - hai câu thơ của Thiền Lão, nhóm Phan Cẩm Thượng - Lê Quốc Việt - Cung Khắc Lược dịch: “Sống hôm nay biết hôm nay / Còn xuân thu trước ai hay làm gì”. Hãy chú tâm vào hiện tại.



Ngay tối ngày đầu đến Bồ Đề Đạo Tràng, lần đầu tiên trong đời tôi được dạy thiền, do sư huynh dẫn đoàn Tuấn Hà chỉ bảo. Chúng tôi ngồi dưới tán cội bồ đề tại nơi Đức Phật đã giác ngộ, theo tư thế bán già.

Ngay tối ngày đầu đến Bồ Đề Đạo Tràng, lần đầu tiên trong đời tôi được dạy thiền, do sư huynh dẫn đoàn Tuấn Hà chỉ bảo. Chúng tôi ngồi dưới tán cội bồ đề tại nơi Đức Phật đã giác ngộ, theo tư thế bán già. Tôi vụng về lóng ngóng sửa thế ngồi: xếp chân, thẳng lưng, thả lỏng, và bắt đầu lắng nghe hơi thở, lắng nghe cơ thể, lắng nghe âm thanh bốn bề dội tới. Anh Tuấn Hà hướng dẫn phương pháp thiền Tứ Niệm Xứ từng được Đức Phật dùng để đạt được tuệ giác tối thượng. Lần đầu thiền nên tôi hơi lo lắng. Tôi cố giữ cho thân bất động, tập cho tâm bớt xao động. Chân rất đau và đầu gối không ngừng rung lên khe khẽ. Mồ hôi rịn ra.

Không có cảnh giới huyền ảo nào hiện ra như tưởng tượng. Mắt nhắm nhưng tôi nghe được tiếng loa, tiếng hò hét, tiếng người cười nói xung quanh, tiếng tụng kinh bằng tiếng Pali vòng quanh gốc bồ đề lịch sử. Lắng nghe, không phán xét. Thiền sư Ajahn Achalo từng viết về năng lượng tâm linh của Bồ Đề Đạo Tràng. Ngài tin rằng sự thanh tịnh và niềm an lạc sâu xa của Đức Phật đã thấm vào chính mảnh đất này. Qua nhiều lần thiền tại đây, ngài nhận thấy tâm trí có thể lắng xuống nhanh hơn, tiếng ồn bớt gây xao động, những đau mỏi của thân xác cũng dễ dàng được đón nhận. Tôi lại ngửi thấy hương chiên đàn thiêng liêng thoảng tới. Khi được phép duỗi chân ra, tôi cảm thấy hạnh phúc thật sự, một niềm vui khó diễn đạt thành lời.

21h còi báo chuẩn bị rời khỏi Bồ Đề Đạo Tràng để đảm bảo an ninh, tôi có dịp được vào nội điện đứng trang nghiêm trước bức tượng Phật cổ xưa nay đã được mạ vàng. Các nhà sư đang thay áo cà sa cho tượng. Cô gái đến từ Việt Nam chuyển cho mọi người đứng gần thúng cánh hoa hồng gia đình cúng dường. Chúng tôi hoan hỉ bốc hoa hồng rải xuống bệ tượng Phật. Nam mô bản sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Anh Tuấn Hà nói rằng cung kính Phật không chỉ là cúng dường, mà còn là làm theo lời Phật dạy. Đó chính là thiền. Đêm cuối giác ngộ, Ngài đã gặp ma vương. Ma vương chính là những hỗn độn mà ta quán sát được, trong cả thân - tâm. 2.500 năm trước thì Bồ Đề Đạo Tràng hẳn còn hoang vu hùm thiêng nước độc, đâu đã được bình yên thiêng liêng như hôm nay. Chúng tôi dự kiến sẽ bền bỉ rèn thiền, mỗi hôm một chút, sáng từ 5h30 tối từ 20h, cho tới ngày về.

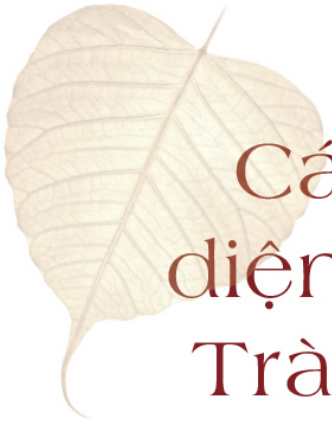


Các vị tăng ni ngồi thiền và thiền hành quanh Bồ Đề Đạo Tràng. Ảnh: Huy Minh

Tinh mơ hôm sau chúng tôi lại thiền, hít thở và quán sát. Tôi lại ngửi thấy mùi hương chiên đàn lạ lùng ấy. Bốn bề là tiếng chim tác, tiếng bồ câu gù, tiếng sáo cãi cọ và vô số lời cầu nguyện bằng nhiều thứ tiếng khác nhau. Một chiếc lá bồ đề vàng ươm có dấu móc cong cong rơi xuống trước mặt tôi. Xả thiền tĩnh, tức thiền ngồi, Thùy Anh hướng dẫn tôi cách đi bộ hành thiền, còn gọi là thiền động. Cô chê tôi đi nhanh, vội, huỳnh huỵch. Đi thật chậm, sẽ thấy chỉ đi bộ thôi cũng không vững, bàn chân đặt xuống đất tưởng thế mà chông chênh. Chậm thôi, từng bước một, lấy năng lượng từ đất vào cơ thể, đất mẹ như nâng bước ta đi. Miệng niệm 4 câu Thiền sư Thích Nhất Hạnh dạy: “Đã về - Đã tới - Bây giờ - Ở đây”. Hương của rất nhiều loài hoa khác nhau do người bốn phương cúng dường bay tới. Người tụng kinh, người đọc sách, người tam bộ nhất bái, người thổi tù và... Xung quanh ta đều là Bồ tát, chỉ có mình ta là phàm phu!







Các nhà sư hiện diện ở Bồ Đề Đạo Tràng mặc nhiều kiểu pháp phục khác nhau. Có lẽ các thầy đến từ nhiều nơi trên thế giới. Có những người tướng mạo rất đẹp, người thế tục mong còn chẳng được. Có người lại như ngọn núi đá đã trải phong sương, thâm trầm, lặng lẽ mà đầy chất phác.

Thầy trụ trì Bồ đề Đạo tràng tiếp đoàn chúng tôi. Thầy mời trà và kể bộ bàn ghế trong phòng khách này là của một gia đình ở Thái Nguyên cúng dường. Tranh trên tường có bức của TS Nguyễn Mạnh Hùng - Thái Hà Books kính tặng; trong ba lô tôi luôn mang theo cuốn Kinh Pháp Cú của nhà sách Thái Hà. Thầy đã tiếp rất nhiều quan chức cấp cao của Việt Nam. Thầy nhắc đến Việt Nam đầy thiện cảm. Thầy tặng khăn in bát cát tường, tặng tràng hạt đeo cổ tay, rồi dắt chúng tôi vào tháp Đại Giác đúng lúc thay áo cà sa cho tượng Phật vàng. Thầy đọc kinh cầu nguyện và gõ nhẹ bát tộ nạm kim cương vào đầu chúng tôi để ban phước lành. Tôi còn được cầm bát kim cương, tự tay để lên đỉnh đầu mình. Trong bát đậy kín, có hạt gì đó chạy lạo xạo. Tôi không rõ là gì nhưng không dám mở. Thầm nghĩ, là xá lợi chăng?



Người Hindu hành hương xếp hàng dài chờ vào tháp Đại Giác lễ Phật.
Một số người cạo đầu,
để lại chỏm tóc nhỏ sau gáy theo truyền thống tôn giáo của mình.
Ảnh: Huy Minh

(Còn nữa)

Nguồn link: **https://vietnam.vnanet.vn/vietnamese/long-form/tay-du-ky-su-477720.html**