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

Trưởng lão giảng về Tứ Niệm Xứ

ISSN: 2734-9195 08:03 01/01/2024

Tứ Niệm Xứ là pháp môn nhiếp tâm BẤT ĐỘNG cuối cùng của Phật giáo, vì chính người tu tập sống được với tâm Bất Động là đã chứng đạo; ở đây không còn tu pháp môn nào khác nữa. Cho nên, pháp môn Tứ Niệm Xứ được xem là pháp môn tu tập cuối cùng của Phật giáo, gọi là CHÍNH NIỆM.

> **Tứ Niệm Xứ** là pháp môn nhiếp tâm BẤT ĐỘNG cuối cùng của Phật giáo, vì chính người tu tập sống được với tâm Bất Động là đã chứng đạo; ở đây không còn tu pháp môn nào khác nữa. Cho nên, pháp môn Tứ Niệm Xứ được xem là pháp môn tu tập cuối cùng của Phật giáo, gọi là CHÍNH NIỆM.

Trưởng lão Thích Thông Lạc *Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 1/2024*

Khi tu tập Tứ Chính Cần thuần thục thì không còn ác pháp tới lui nữa, đức Phật cảm nhận thân tâm mình tham, sân, si giảm bớt thấy rất rõ ràng; đồng thời trạng thái tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự rõ ràng hơn, và mỗi ngày đức Phật càng tăng thời gian kéo dài thêm trạng thái đó.

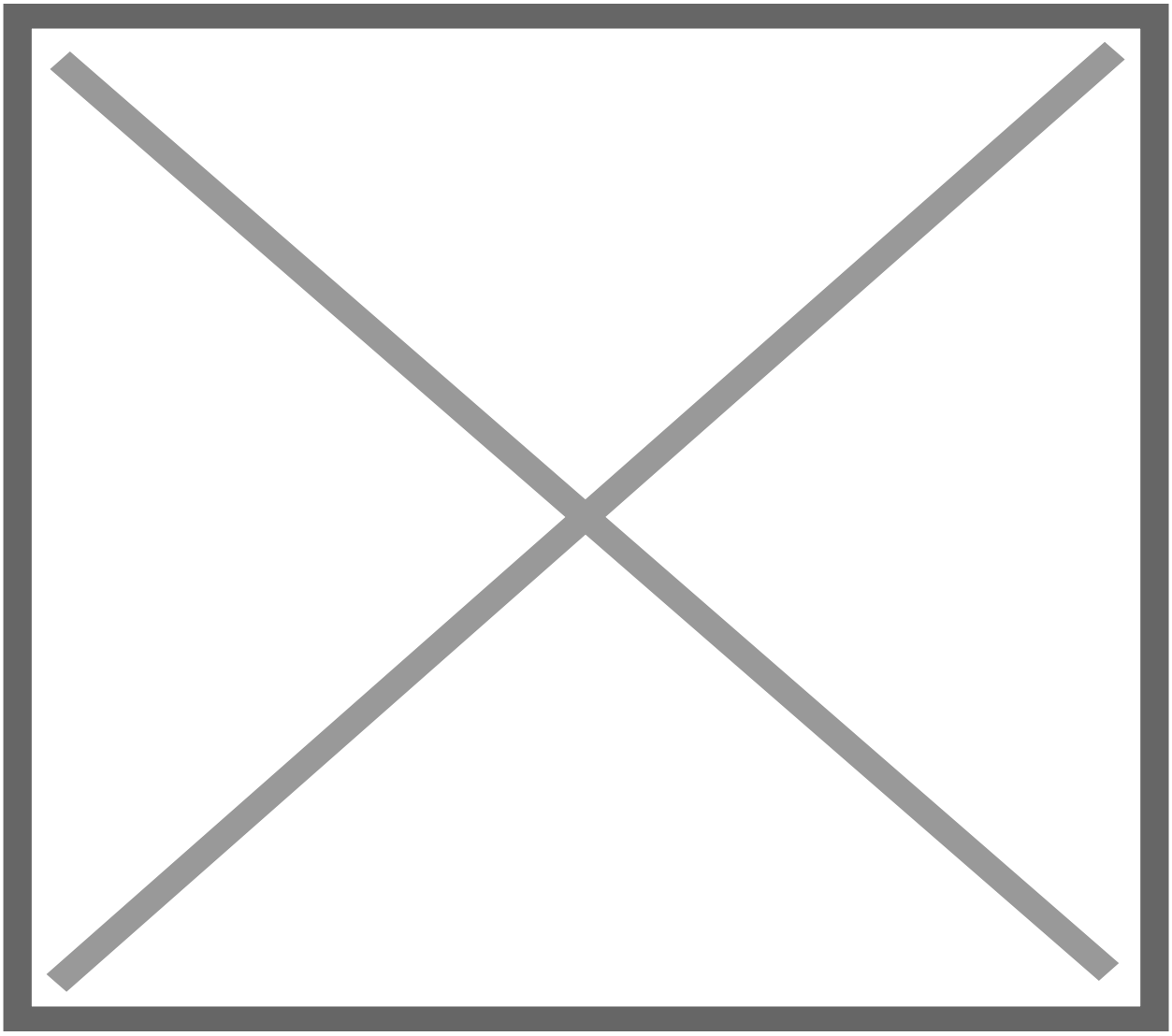
Lúc bấy giờ, đức Phật thấy tâm mình rất lạ lùng: là luôn luôn cảm nhận toàn thân tâm của mình trong hơi thở ra và hơi thở vào, từ canh này sang canh khác, không có một niệm nào xen vào; không một ác pháp nào khởi ra được. Nhất là các ác pháp bên ngoài không tác động vào được thân tâm. Do trạng thái này, đức Phật không còn phải ngăn, diệt dục và ác pháp như trong pháp môn tu tập TỨ CHÍNH CẦN.

Khi tu tập pháp môn Tứ Chính Cần thì niệm dục và ác pháp khởi liên tục, còn bây giờ thì khác xa, tâm không có bất kỳ một niệm ác hay dục khởi lên một cách rất tự nhiên, chớ không phải còn gò bó ra công tu tập như ngày xưa nữa.

Với cách quán xét thân, thọ, tâm, pháp như vậy, từ ngày này sang ngày khác, chỉ duy nhất có một cảm nhận quán xét trên toàn thân. Khi trạng thái này xuất hiện thì sự tu tập TÂM BẤT ĐỘNG của đức Phật rất dễ dàng và thoải mái. Suốt thời gian còn lại hơn 7 ngày, trong 49 ngày tu tập dưới cội bồ đề, đức Phật thấy

rất rõ tâm mình có một cảm nhận trên thân quán thân như vậy, không có một tâm niệm nào khác nữa. Trong suốt 7 ngày đêm mà đức Phật tưởng chừng như trong một khoảng thời gian rất ngắn, chỉ hơn một phút. Ở trạng thái tâm này kéo dài cho đến khi tâm VÔ LẬU hoàn toàn; nhờ tâm vô lậu hoàn toàn nên mới có đầy đủ TỨ THẦN TÚC. Đó là lúc chứng đạo giải thoát.

[caption id="attachment_23940" align="aligncenter" width="800"]



Thất trong Tu viện Chơn Như (Tây Ninh) - Ảnh: Minh Minh[/caption]

Từ trạng thái tu tập tâm này, đức Phật mới đặt cho nó một cái tên đúng nghĩa quán bốn chỗ của nó: "**TỨ NIỆM XỨ**".

Khởi đầu đức Phật tu tập SƠ THIỀN của ngoại đạo, nhưng do sáng kiến biết sáng tạo ra những pháp tu hành để ly dục, ly ác; làm chủ sinh, già, bệnh, chết; tức là làm chủ thân tâm; và cuối cùng đức Phật thành tựu tâm VÔ LẬU bằng pháp môn TỨ NIỆM XỨ, chứ không phải nhập Sơ Thiền theo pháp môn của ngoại đạo.

Bởi vậy, pháp môn Tứ Niệm Xứ chỉ có đạo Phật mới có, còn tất cả các tôn giáo khác đều không có pháp môn này. Tại sao lại gọi là TỨ NIỆM XỨ?

Tứ Niệm Xứ có nghĩa là bốn nơi dùng để quán xét; nó gồm có:

1- THÂN là phần cơ thể: đầu, mình, hai tay và hai chân; 2- THỌ là các cảm thọ của thân và tâm; 3- TÂM là phần sáu thức tiếp xúc sáu trần; 4- PHÁP là thân, thọ, tâm và sáu trần đang xung quanh chúng ta.

Trong bốn nơi này, chỉ cần quán xét một nơi là quán xét tất cả bốn nơi, cho nên mới gọi là TỨ NIỆM XỨ.

Trên Tứ Niệm Xứ có ba giai đoạn tu tập:

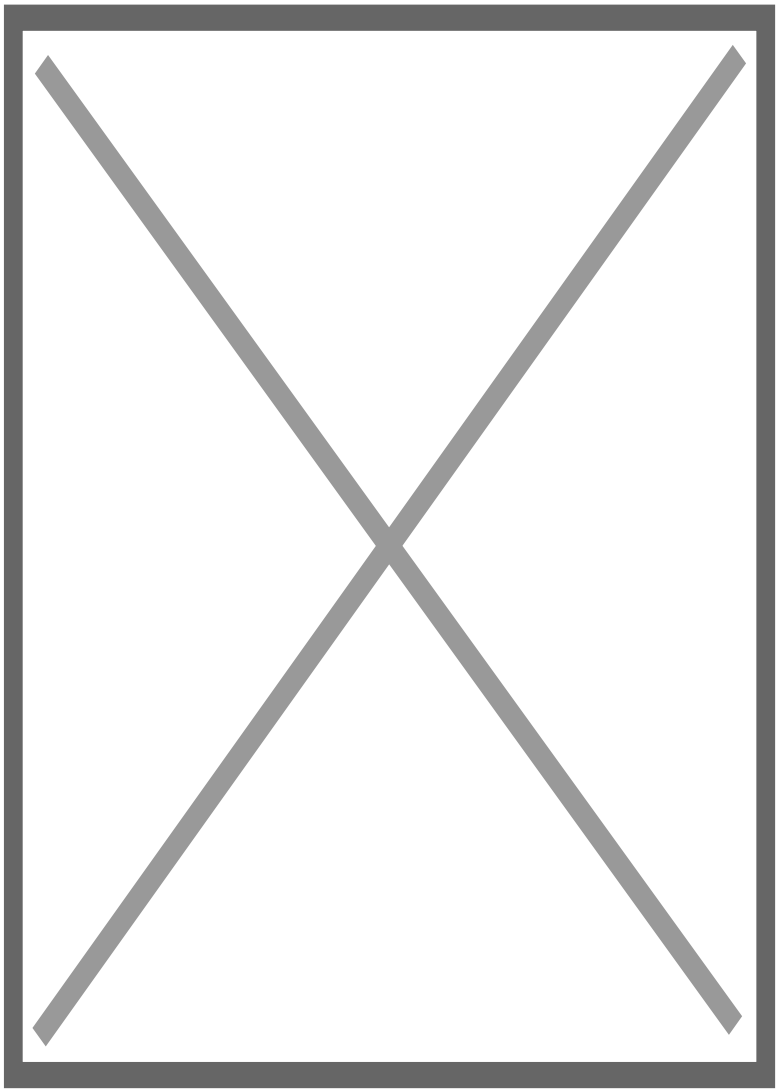
1- TỨ CHÍNH CẦN tu tập trên Tứ Niệm Xứ; (Giai đoạn này người mới tu vẫn tu tập được, và tu tập như vậy mới có căn bản)

2- TỨ NIỆM XỨ tu tập trên Tứ Niệm Xứ; (Giai đoạn rất khó tu, nếu mất căn bản thì không nhiếp phục được tham ưu trên thân, thọ, tâm và pháp).

3- THÂN HÀNH NIỆM tu tập trên Tứ Niệm Xứ. (Giai đoạn này là giai đoạn cuối cùng của Tứ Niệm Xứ, nó chuyên tu tập lệnh để thực hiện Tứ Như Ý Túc)

TỨ CHÍNH CẦN tu tập trên Tứ Niệm Xứ là phương pháp tu tập lớp Chính Tinh Tấn, lớp thứ 6 trong Bát Chính Đạo; còn TỨ NIỆM XỨ tu tập trên Tứ Niệm Xứ là phương pháp tu tập lớp thứ bảy, tức là lớp CHÍNH NIỆM trong Bát Chính Đạo. Lớp thứ bảy là lớp tu chứng đạo của Phật giáo. Ngoài pháp môn TỨ NIỆM XỨ thì không có pháp nào tu chứng đạo giải thoát được.

Bởi trên Tứ Niệm Xứ có ba giai đoạn tu tập, cho nên có những bài kinh đức Phật dạy tu tập Tứ Niệm Xứ, nhưng đó là dạy tu tập TỨ CHÍNH CẦN trên Tứ Niệm Xứ. Đây, chúng ta hãy lắng nghe Phật dạy: “Những tỳ kheo nào, này các tỳ kheo, mới xuất gia tu chẳng bao lâu, mới đến trong những pháp luật này; những tỳ kheo ấy, này các tỳ kheo, cần phải được khích lệ (samàdapetabbà), cần phải được hướng dẫn, cần phải được an trú, tu tập Bốn Niệm Xứ (thân, thọ, tâm, pháp): Hãy chuyên chú với tâm thanh tịnh, định tỉnh, nhất tâm, để có chính trí như thật đối với các pháp”. (Tương Ưng Bộ V, [47] chương III - Tương Ưng Niệm Xứ, phẩm I - Ambapàli)



Cho nên người mới xuất gia vẫn tu tập **pháp môn Tứ Niệm Xứ**, nhưng phải tu tập ở giai đoạn đầu là TỨ CHÍNH CẦN trên Tứ Niệm Xứ. Bởi vậy, nếu một người không có tu tập thì không thể nào hiểu được pháp môn Tứ Niệm Xứ, và cũng không hiểu được Giới Luật.

Thưa các bạn! Các bạn muốn biết rõ pháp môn **TỨ NIỆM XỨ** thì hãy lắng nghe đức Phật dạy: “Một thời, Thế Tôn ở Vesàli tại rừng Ambapàli. Ở đây, Thế Tôn gọi các tỳ kheo: Này các tỳ kheo, tỳ kheo cần phải trú Chính Niệm Tỉnh Giác. Đây là lời giáo giới của Như Lai cho các thầy.

Và này các tỳ kheo, thế nào là tỳ kheo Chính Niệm? - Ở đây, này các tỳ kheo, tỳ kheo trú quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác chính niệm nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các tỳ kheo, là tỳ kheo Chính Niệm”. (Trung Bộ I, kinh Niệm Xứ)

Đoạn kinh trên đây dạy chúng ta cách thức chính niệm, tức là học lớp Chính Niệm. Vậy CHÍNH NIỆM là gì?

Theo đoạn kinh này, thì Chính Niệm là niệm THANH THẢN, AN LẠC và VÔ SỰ. Niệm thanh thản, an lạc và vô sự hiện tiền trên bốn chỗ Thân, Thọ, Tâm, Pháp thì tà niệm không bao giờ xen vào được. Nếu tà niệm xen vào được thì tức khắc phải nhiếp phục, không được để chúng tác động vào thân, thọ, tâm và pháp.

Như đã nói ở phần Tứ Chính Cần, TÀ NIỆM là các niệm dục và ác pháp trên thân tâm. Nhưng sang giai đoạn tu tập Tứ Niệm Xứ, thân tâm chỉ còn các tà niệm vi tế, chứ không còn các tà niệm thô như lúc mới tu tập ngăn ác, diệt ác pháp.

Vậy còn TRÊN THÂN QUÁN THÂN là như thế nào?

Trên thân quán thân có nghĩa là dùng mắt nhìn thấy, tai lắng nghe, thân cảm nhận xúc chạm và ý thức quan sát ngay trên thân. Nếu thân có đau nhức chỗ nào liền biết ngay, thân đi biết thân đi, thân ngồi biết thân ngồi, thân nằm biết thân nằm, thân đứng biết thân đứng,...

Tuy nói trên thân quán thân, nhưng thật sự là đang quán bốn chỗ: thân, thọ, tâm và pháp; vì biết thân là biết thọ, biết thọ là biết tâm, biết tâm là biết pháp, biết pháp là biết thân. Cho nên trên TỨ NIỆM XỨ, biết chỗ này thì liền biết chỗ khác; bốn chỗ này như một khối; tuy nói bốn nhưng mà một.

Quán thân trên thân, tức là tâm tỉnh thức trên thân, nên thân xảy ra một điều gì dù lớn lao hay nhỏ nhặt tâm đều biết rất rõ. Cho nên nói trên thân quán thân, chớ kỳ thực là quán TÂM BẤT ĐỘNG. Nếu Tâm Bất Động suốt bảy ngày đêm là tu tập chứng đạo, còn ngược lại, trong bảy ngày đêm tâm thường bị hôn trầm, thùy miên, vô ký và loạn tưởng thì nên dùng pháp NGĂN ÁC, DIỆT ÁC, để mà diệt các ác pháp này.

Bởi vậy, pháp môn TỨ NIỆM XỨ là một pháp môn tu tập để chứng đạo. Pháp môn này rất quan trọng, nếu ai không tu tập nó thì không bao giờ chứng đạo. Cho nên chúng ta cần phải thông suốt đường lối tu tập như thế nào đúng và như thế nào sai.

Một lần nữa chúng tôi xin nhắc các bạn: phải tu tập pháp môn TỨ CHÍNH CẦN rồi sau mới tu tập đến pháp môn TỨ NIỆM XỨ; nếu không biết thì đừng nên tu tập, bởi có tu tập cũng chỉ uổng công mà thôi.

Các bạn đừng nghe nói pháp môn TỨ NIỆM XỨ mà ham tu cao. Pháp môn này dành cho những bậc GIỚI LUẬT nghiêm túc, dành cho những bậc tâm đã BẤT ĐỘNG trước các ác pháp và các cảm thọ, chớ không phải pháp môn này bất cứ

ai muốn tu tập là đều tu tập được. Nếu các bạn tu tập mà không biết khả năng trình độ của mình thì đó là tu tập sai pháp, xin quý vị cần lưu tâm.

Bất cứ thân làm điều gì đều biết: thân ăn biết thân ăn, thân ngủ biết thân ngủ, thân quét sân biết thân quét sân, thân nhặt rau biết thân nhặt rau, thân ngồi yên biết thân ngồi yên, và khi thân ngồi yên bất động thì biết hơi thở ra, hơi thở vô trên thân. Tất cả hành động đều được xem là trên thân quán thân. Dù quán hơi thở ra, hơi thở vô cũng chính là trên thân quán thân.

Trên thân quán thân được như vậy là phải có sức tỉnh thức. Đây, chúng ta hãy nghe đức Phật dạy cách thức tu tập tỉnh thức: “Và này các tỳ kheo, thế nào là tỳ kheo tĩnh giác? - Ở đây, này các tỳ kheo, tỳ kheo tĩnh giác khi đi tới, đi lui; tĩnh giác khi ngó tới, ngó lui; tĩnh giác khi co tay, duỗi tay; tĩnh giác khi mang áo sanghati (tăng già lê), mang bát, mang y; tĩnh giác khi ăn, uống, khi nhai, nếm; tĩnh giác khi đại tiện, tiểu tiện; tĩnh giác khi đi, đứng; khi ngồi, nằm, khi thức, khi nói, khi im lặng đều tĩnh giác. Này các tỳ kheo, như vậy tỳ kheo sống tĩnh giác”. (Trung Bộ I, Kinh Niệm Xứ)

Đoạn kinh trên đây đã xác định sự tĩnh giác trên thân hành của chúng ta. Vậy, THÂN HÀNH của chúng ta là gì?

Thân hành của mỗi người được chia ra làm hai phần:

1- Thân hành nội (hơi thở); 2- Thân hành ngoại (tất cả mọi sự hoạt động của thân).

Thân hành hoạt động gồm có ba nơi:

1- Thân 2- Miệng 3- Ý

Như vậy, muốn tĩnh giác trên thân hành thì các bạn hãy phản tỉnh lại thân, miệng, ý của mình. Khi phản tỉnh lại thân, miệng, ý của mình là các bạn hãy chủ động điều khiển thân hành, khẩu hành và ý hành; khiến cho thân hành, khẩu hành, ý hành của các bạn không có lỗi lầm. Thân hành, Khẩu hành, Ý hành của các bạn không có lỗi lầm tức là Chính Niệm; còn có lỗi lầm là có Tà Niệm.

Bài kinh này đức Phật dạy chúng ta phải phản tỉnh lại thân hành, khẩu hành và ý hành; nói chung là dạy chú ý tất cả các hành động của thân. Đó là tĩnh giác. Nhưng nếu nghe như vậy, rồi các bạn tu tập chỉ lo chú ý tập trung trên thân hành một cách ức chế tâm cho hết niệm khởi, thì đó là một điều tu sai lệch pháp hết sức. Đó là các bạn đã hiểu sai, biến pháp xả tâm của Phật thành pháp ức chế.

Đức Phật rất sợ chúng ta tu tập Tứ Niệm Xứ lầm lạc thì tai hại không lường được về hậu quả. Bởi vì pháp môn Tứ Niệm Xứ là một pháp môn độc nhất để đưa con người có đủ năng lực làm chủ nhân quả, tức là làm chủ mọi sự hoạt động của chúng ta hằng ngày; tức là như lời đức Phật dạy ở đoạn kinh trên: “Tỳ kheo phải sống an trú chính niệm tĩnh giác”.

Cho nên chúng ta hãy hiểu cho rõ ràng, để biết cách sống AN TRÚ CHÍNH NIỆM TĨNH GIÁC mà không sai lầm trên pháp môn Tứ niệm Xứ. Đây, xin các bạn hãy lắng nghe đức Phật dạy tiếp: “Vậy này các tỳ kheo, các thầy phải gội sạch hai pháp cơ bản về các thiện pháp, và thế nào là hai pháp cơ bản về các thiện pháp? - Chính là Giới khéo thanh tịnh và Tri kiến chính trực. Này các tỳ kheo, khi nào các thầy được Giới khéo thanh tịnh và Tri kiến chính trực, các thầy hãy y cứ trên giới, an trú trên giới tu tập Bốn Niệm Xứ: thân, thọ, tâm, pháp”. (Tương Ưng Bộ V, chương 3, phẩm Ambapàli)

Đoạn kinh trên dạy rất rõ ràng: “Giới luật và Tri kiến”. Bởi vậy, muốn khắc phục những tham ưu trên thân, thọ, tâm và pháp thì phải y cứ trên GIỚI LUẬT, sống không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào, thì mới mong đẩy lui các chướng ngại pháp trên đó (khắc phục tham ưu).

Thưa các bạn! Trong kinh Ước Nguyện, đức Phật cũng đã nhắc nhở chúng ta rất nhiều về giới luật, vì giới luật rất quan trọng trên con đường tu tập giải thoát: muốn ước nguyện kết quả một điều gì trong sự tu tập thì giới luật phải nghiêm chỉnh.

Ở đây, tu tập Tứ Niệm Xứ đức Phật cũng dạy chúng ta lấy GIỚI LUẬT và TRI KIẾN làm nền tảng cho sự nhiếp phục những tham ưu trên TỨ NIỆM XỨ; nghĩa là muốn đẩy lui những sự khổ đau trên thân, thọ, tâm và pháp, thì giới luật phải nghiêm chỉnh. Giới luật nghiêm chỉnh thì tri kiến thanh tịnh, tri kiến thanh tịnh thì giới luật mới nghiêm chỉnh; giới luật làm thanh tịnh tri kiến, tri kiến làm thanh tịnh giới luật. Đó là nền tảng vững chắc để chúng ta tu tập Tứ Niệm Xứ mà làm chủ bốn sự đau khổ: sinh, già, bệnh, chết của đời người.

Bởi vậy, pháp môn Tứ Niệm Xứ là ngọn đèn soi sáng, là chỗ nương tựa vững chắc cho chúng ta. Đây, các bạn hãy lắng nghe và suy nghĩ kỹ những lời đức Phật nhắc nhở ông A Nan: “Này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một điều gì khác; dùng chính pháp làm ngọn đèn, dùng chính pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một điều gì khác. Này Ananda, thế nào là tỳ kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác; dùng chính pháp làm ngọn đèn, dùng chính pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác?

Ở đây, này Ananda, tỳ kheo trú quán thân trên thân, nhiệt tâm, tĩnh giác chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tĩnh giác chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tĩnh giác chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tĩnh giác chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này Ananda, tỳ kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác; dùng chính pháp làm ngọn đèn, dùng chính pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác". (Trường Bộ I, kinh Đại Bát Niết Bàn)

Các bạn có nghe chăng? Tứ Niệm Xứ là ngọn đèn chính pháp, là chỗ nương tựa vững chắc cho các bạn. Như vậy, Tứ Niệm Xứ đúng là một pháp môn rất quý báu, nên đức Phật lặp đi lặp lại nhiều lần để chúng ta đừng quên pháp môn này. Ở đoạn kinh trên, đức Phật dạy chúng ta 2 điều:

1- Lấy mình làm ngọn đèn, làm chỗ nương tựa vững chắc, là ý muốn dạy điều gì đây? Xin thưa cùng các bạn! "Tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác". Để thấu rõ và xác định ý nghĩa của câu này, chúng tôi xin lặp lại: "Tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình". Đó là Tri kiến của chúng ta đấy các bạn ạ!

2- Dùng chính pháp làm ngọn đèn soi sáng, dùng chính pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác, là ý Phật muốn dạy pháp môn gì đây?

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Kinh Tu Niem Xu 1

Xin thưa cùng các bạn! Đó là Giới đức, Giới hạnh, Giới hành và pháp môn Tứ Niệm Xứ. Đọc đến những đoạn kinh trên đây, chắc các bạn đã thấu hiểu và phân biệt chính pháp của Phật là pháp nào, còn tà pháp của ngoại đạo là pháp nào. Nếu không có những lời xác định chính pháp của Phật, thì đứng trước rừng kinh sách hiện giờ, các bạn dễ rơi vào kiến giải tưởng của ngoại đạo.

Như chúng tôi đã nói ở đoạn trước, nếu một người không có tu tập thì không thể nào hiểu được pháp môn Tứ Niệm Xứ, và cũng không hiểu được Giới Luật. Bởi vì trong khi trên TỨ NIỆM XỨ có ba giai đoạn tu tập, thì Giới đức, Giới hạnh và Giới hành cũng là ba hành động đạo đức hàng ngày để tu tập GIỚI LUẬT.

Thực hiện giới luật là phải luôn luôn thực hiện với tri kiến, cho nên kinh dạy: "Giới luật ở đâu là tri kiến ở đó, tri kiến ở đâu là giới luật ở đó; giới luật làm thanh tịnh tri kiến, tri kiến làm thanh tịnh giới luật". Nếu người tu sĩ và người cư sĩ không thực hiện giới luật nghiêm chỉnh, còn vi phạm những lỗi nhỏ nhặt, không thấy xấu hổ và sợ hãi thì tu Tứ Niệm Xứ chẳng bao giờ có kết quả rốt ráo;

chỉ hoài công vô ích mà thôi, uổng phí một đời tu.

Ngoại đạo không baogiờ có pháp môn Tứ Niệm Xứ, cho nên ngoại đạo không có ai tu chứng đạo giải thoát. Nhờ có pháp môn Tứ Niệm Xứ, nên ngoại đạo không thể lừa dối phật tử, lấy pháp môn của mình cho là pháp môn của Phật được. Tóm lại, khi tu hành theo Phật giáo thì không nên tu tập bất cứ một pháp môn nào khác, mà chỉ nên tu tập Tri Kiến, Giới Luật và Tứ Niệm Xứ.

Trước khi nhập diệt, đức Phật đã di chúc: “Sau khi Ta nhập diệt, các vị tỳ kheo hãy lấy GIỚI LUẬT và GIÁO PHÁP của Ta mà làm THẦY”. Giáo pháp mà Ngài đã di chúc ở đây là pháp môn TỨ NIỆM XỨ.

Pháp môn Tứ Niệm Xứ là pháp môn nhiếp tâm BẤT ĐỘNG cuối cùng của Phật giáo, vì chính người tu tập sống được với tâm Bất Động là đã chứng đạo; ở đây không còn tu pháp môn nào khác nữa. Cho nên, pháp môn Tứ Niệm Xứ được xem là pháp môn tu tập cuối cùng của Phật giáo, gọi là CHÍNH NIỆM. Nơi đây tất cả năng lực làm chủ thân tâm sẽ được xuất hiện trên mảnh đất Bất Động; BẢY GIÁC CHI cũng xuất hiện đầy đủ trên tâm Bất Động này. Vì thế, quý vị đừng vội vàng tu tập Tứ Niệm Xứ, mà nên xét lại tâm mình đã Bất Động chưa; nếu tâm BẤT ĐỘNG thì mới tu tập TỨ NIỆM XỨ, còn chưa thì nên trở lại tu tập pháp môn TỨ CHÍNH CẦN.

Vì vậy, xin quý vị đừng hiểu rằng 49 ngày đức Phật ngồi dưới cội bồ đề là tu tập Bốn Thiền, tức là từ Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền của ngoại đạo. Sự thật, trong gần hết 6 tuần đầu, đức Phật tu tập ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp trong pháp môn TỨ CHÍNH CẦN. Kế đó, hơn 7 ngày cuối cùng, đức Phật an trú tự nhiên trên TỨ NIỆM XỨ để quét sạch các tà niệm vi tế của thân tâm, cho đến khi BẢY GIÁC CHI sung mãn thì TỨ THẦN TÚC và TAM MINH xuất hiện; một kết quả tâm VÔ LẬU hoàn toàn. Đến đây, chặng đường tu hành làm chủ sinh, già, bệnh, chết của đức Phật đã thành công.

Trưởng lão Thích Thông Lạc *Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 1/2024*
Trích sách: **PHÁP TU CỦA PHẬT LÀM CHỦ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT NXB TÔN GIÁO - 2013**