

PHÁP TU CỦA PHẬT LÀM CHỦ SINH, GIÀ, BỆNH CHẾT - PHẦN 1



Pháp tu của Phật làm chủ sinh, già, bệnh chết - Giới - Định - Tuệ là phương hướng xác định đường lối tu tập theo Phật giáo từ thấp đến cao. Nếu ai chưa tu Giới mà tu Định là tu sai pháp của Phật. Nếu ai chưa nhập được Định mà bảo mình có Trí Tuệ là người này lừa đảo người khác.

Lời tựa

Sinh ra làm người là một điều khó, gặp được Chánh pháp còn khó hơn! Đúng vậy, hơn 2500

năm sau khi đức Phật nhập diệt, Chánh pháp của Ngài đã bị phủ lên bao lớp triết học trừu tượng, bao lớp tôn giáo ức chế, mơ hồ, tưởng giải, dựa dẫm vào tha lực. Bởi vậy, đạo Phật từ một phương pháp tu hành thực tế, dùng ý thức dẫn thân tâm vào Thiện pháp một cách tự nhiên để vượt qua nhân quả, làm chủ 4 nỗi khổ: sinh, già bệnh, chết của đời người, bị biến thành một tôn giáo cầu, cúng, tụng, niệm, mong chờ khi chết được tái sinh vào các thế giới ảo tưởng, do tưởng tri của con người dựng lên; bị biến thành các pháp tu ức chế tâm không vọng tưởng, nhắm đến các trạng thái định tưởng, “Phật tánh”... các thần thông biến hóa, biết chuyện quá khứ, vị lai, v.v... Nhưng các kết quả này đâu giúp tâm con người hết tham, sân, si, mạn, nghi; cho nên tu mãi mà vẫn không thể nào làm chủ được sự sống chết, không thể chấm dứt tái sinh luân hồi.

May mắn thay cho nhân loại, khi giờ đây, Chánh pháp của Phật một lần nữa được trùng tuyên, sống dậy trở lại như những gì nó vốn có. Đạo Phật được dựng lại với một phương pháp tu tập rõ ràng, cụ thể, tỉ mỉ, có lớp lang từ thấp đến cao qua những bài giảng, qua những cuốn sách của đức Trưởng lão Thích Thông Lạc. Đó là những tác phẩm tâm huyết, kết quả kinh nghiệm từ cả một cuộc đời gian khổ tu hành, giành chiến thắng trước giấc sinh tử của Trưởng Lão. Sau khi đức Trưởng Lão Thích Thông Lạc nhập diệt, Tu Viện Chơn Như biên soạn tập sách nhỏ này, tập hợp bốn cuốn sách mỏng từ những tác phẩm của Thầy:

1.Pháp tu của Phật (từ Tứ Chánh Cần đến Tứ Niệm Xứ): chỉ rõ cách thức tu tập của đạo Phật được sinh ra từ kinh nghiệm tu hành giải thoát của chính đức Phật. Đó là một phương pháp do Ngài tự mình tìm ra, hoàn toàn khác biệt với cách thức tu hành của các tôn giáo khác.

(Nếu quý phật tử và bạn đọc muốn tìm hiểu toàn bộ quá trình tu hành của đức Phật, từ lúc xuất gia đi tìm đạo cho đến khi chứng quả Vô Lậu giải thoát, xin mời tìm đọc cuốn sách “Phật giáo có đường lối riêng biệt”, của đức Trưởng lão Thích Thông Lạc)

2.Thời khóa tu tập trong thời đức Phật: phân tích Thời khóa biểu tu tập mà đức Phật chế ra cho chúng tỳ kheo Tăng và tỳ kheo Ni, từ đó chỉ ra pháp hành của đạo Phật là “xả tâm” khỏi các chướng ngại pháp.

3.(Trau dồi) Tứ Vô Lượng Tâm: pháp hành cụ thể để tu tập tăng trưởng bốn tâm Vô Lượng: từ, bi, hỷ, xả, mà đức Trưởng Lão thường nhắc đến bốn tâm này bằng một cụm từ thuần Việt là: “Yêu thương và tha thứ”.

4.(Niệm Phật) Tứ Bất Hoại Tịnh: phương pháp tu tập Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới theo đúng kinh sách nguyên thủy, để đạt đến sự giải thoát hoàn toàn như Phật, như Pháp, như chúng Thánh tăng và như Giới luật

Mong rằng tập sách nhỏ này giúp cho quý phật tử và bạn đọc nhìn nhận ra một Phật pháp chân chánh, từ đó áp dụng vào đời sống và sự tu hành của bản thân, để vượt thoát được mọi sự khổ đau mà nhân quả đang vây quanh quý bạn.

Kính ghi

Tu Viện Chơn Như

PHÁP TU CỦA PHẬT LÀM CHỦ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT

Phần 1

PHÁP TU CỦA PHẬT

TỪ TỨ CHÁNH CẦN ĐẾN TỨ NIỆM XỨ

Pháp tu của Phật

Sau khi chứng đạt hai loại định Không Vô Biên Xứ Tưởng và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, tiếp đó thực hành 6 năm khổ hạnh tối đa, đức Phật nhận thấy không có sự giải thoát. Nhìn lại tâm mình, đức Phật thấy tâm tham, sân, si, mạn, nghi vẫn còn nguyên, và Ngài không thể làm chủ được 4 nỗi khổ: sinh, già, bệnh, chết. Đức Phật tư duy suy nghĩ: các phương pháp tu tập như vậy của ngoại đạo không thể đem đến kết quả giải thoát, bởi chúng đều ức chế thân tâm và còn tạo ra sự đau khổ nhiều hơn. Vì vậy, đức Phật ném bỏ tất cả.

Dưới cội cây bồ đề bên dòng sông Ni Liên, đức Phật nhớ lại phương pháp ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiền, mà khi còn bé Ngài ngồi dưới cội cây hồng táo tu tập bắt chước vua cha; đó cũng là pháp tu ức chế. Ngài suy nghĩ: “Tu tập Sơ Thiền ly dục, ly ác pháp như vậy là ức chế tâm. Cố gắng giữ gìn tâm không vọng niệm thì làm sao ly dục, ly ác pháp được?”.

Tự đặt ra câu hỏi, rồi Ngài lại tiếp tục tư duy suy nghĩ: “Dục là lòng ham muốn của mình, mà lòng còn ham muốn là còn đau khổ, cho nên phải dứt trừ lòng ham muốn. Nhưng dứt trừ lòng ham muốn bằng cách nào?”.

Câu hỏi được đặt ra, nhưng câu trả lời chưa có, nên Ngài lại tiếp tục tư duy: “Trong tâm ta thường hay bị chướng ngại do các ác pháp bên ngoài tác động vào, làm cho nó khổ đau. Những đối tượng bên ngoài phần đông là ác pháp, nên khi chúng tác động vào thân hay tâm là chúng ta thấy bất an liền.

Như vậy, mục đích ly dục, ly ác pháp còn có nghĩa là ngăn ngừa lòng dục bên trong, tức là không cho khởi lên lòng ham muốn, nếu có khởi lên lòng ham muốn thì phải quán xét tư duy diệt nó ngay liền”. Như vậy chúng ta mới có pháp tu tập ly dục, ly ác pháp, chớ chỉ nói suông Ly Dục, Ly Ác Pháp thì đâu có pháp hành, thì biết tu tập ly dục ly ác pháp như thế nào?

Bởi vậy, khi đức Phật ngồi dưới cội cây bồ đề, tư duy về các vị thầy ngoại đạo dạy tu tập Sơ Thiện: họ đều nói ly dục, ly ác pháp, nhưng kỳ thực là không có pháp ly dục ly ác pháp, mà chỉ có pháp ức chế ý thức, khiến cho ý thức không còn niệm khởi, vì thế tâm tham, sân, si, mạn, nghi không bao giờ ly và diệt nó được. Cho nên kinh sách Đại thừa và kinh sách Thiền tông dạy không bao giờ tu tập chứng đạo, làm chủ sinh, già, bệnh, chết được. Nếu quý vị nghiên cứu kỹ, thì sẽ thấy giáo pháp của Phật dạy ly dục, ly ác pháp có pháp môn tu tập hẳn hoi.

Giới - Định - Tuệ là phương hướng xác định đường lối tu tập theo Phật giáo từ thấp đến cao. Nếu ai chưa tu Giới mà tu Định là tu sai pháp của Phật. Nếu ai chưa nhập được Định mà bảo mình có Trí Tuệ là người này lừa đảo người khác.

Căn cứ vào Giới - Định - Tuệ mà chúng ta biết được người tu đúng hay tu sai pháp Phật; biết được người tu theo pháp Phật hay tu theo pháp ngoại đạo. Đó là chúng ta chỉ căn cứ vào Giới, Định, Tuệ mà còn biết sai đúng như vậy, huống là chúng ta căn cứ vào Bát Chánh Đạo thì pháp môn ngoại đạo không thể lừa phật tử được.

Nhờ đó, kinh sách Đại thừa và kinh sách Thiền tông Trung Quốc không còn dối trá lừa người khác được. Những kinh sách này rất khôn ngoan, muốn biến kinh sách của mình thành những lời Phật thuyết, nên chúng dựng lên bộ sử 33 vị tổ sư Ấn Độ và Trung Hoa. Trước giờ thị tịch, đức Phật chỉ di chúc: “Các thầy tỳ kheo! Sau khi ta tịch, hãy lấy Giới luật của Ta làm Thầy, đừng lấy ai làm Thầy”.

May mắn thay cho đời sau, nhờ có lời dạy của đức Phật như vậy, mà quý phật tử không bị lầm mưu kế gian xảo của Đại thừa và Thiền tông Trung Quốc.

Vào đầu kinh sách Đại thừa, cuốn nào cũng có câu này giới thiệu: “Như thị ngã văn, nhất thời Phật tại Xá Vệ quốc, kỳ thọ Cấp Cô Độc viên, dữ kỳ đà...”. Đọc câu này ít ai để ý, nên cứ lầm tưởng kinh sách đó do Phật thuyết. Cho nên từ xưa đến nay, có biết bao nhiêu người học tu theo các tổ Trung Quốc, mà cứ ngỡ mình tu theo Phật. Thật là tội nghiệp!

Trở lại với đức Phật, lúc này, Ngài đang âm thầm lặng lẽ một hình một bóng tu hành dưới cội cây bồ đề.

Mỗi lần muốn ly dục, ly ác pháp, thì đức Phật lại tư duy cách thức tu tập như thế nào để không ức chế ý thức giống ngoại đạo. Do tư duy suy nghĩ như vậy, nên Ngài tự nghĩ ra pháp tu tập xả tâm, ngăn ác và diệt ác pháp, sinh thiện và tăng trưởng thiện pháp.

Từ đó, đức Phật nỗ lực tu tập hằng ngày không biếng trễ, dùng tri kiến quán xét vào tâm của mình rất tỉnh táo, từng phút, từng giây tác ý để ngăn và diệt lòng ham muốn. Nhờ chế ra pháp tu hành như vậy mà lòng ham muốn càng lúc càng giảm, càng lìa ra. Cuối cùng tâm dục lần lượt bị diệt mất.

Về ác pháp cũng tu tập như vậy, mỗi khi có ác pháp nào tác động vào thân tâm thì đức Phật liền quán xét tư duy ngăn chặn và diệt ác pháp đó ngay liền.

Nhờ phương pháp tu tập hiệu quả như vậy, nên đức Phật cảm thấy tâm mình càng lúc càng ly dục, ly bất thiện pháp rất nhiều. Cứ như vậy, Ngài tiếp tục tu hành cho đến khi tâm rất tự nhiên trở nên Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự.

Do kết quả này và cộng với sự siêng năng cần mẫn tu tập, nên Ngài đặt tên phương pháp tu tập này là Tứ Chánh Cần, tức là bốn pháp chân chánh cần phải tu tập hằng ngày. Pháp môn này được sinh ra từ đức Phật. Cho nên người nào tu thiền theo Phật giáo, muốn ly dục, ly ác pháp đều phải tu tập Tứ Chánh Cần.

Kính ghi

Tu Viện Chơn Như



TỨ CHÁNH CẦN

Tứ Chánh Cần

Như chúng ta đã biết, khi đức Phật đến cội cây bồ đề tu tập với pháp môn đầu tiên là pháp SƠ THIỀN của ngoại đạo.

Ngồi dưới cội bồ đề, Ngài nhớ lại lúc còn bé ngồi dưới cây hồng táo tu tập ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiền. Cũng với mục đích tu tập nhập SƠ THIỀN như ngoại đạo, nhưng đức Phật không tu tập hành pháp theo lối ly dục, ly ác pháp ức chế thân tâm của họ, mà hành theo pháp do sáng kiến xả tâm ly dục, ly ác pháp của mình; biến pháp hành này thành những hành động “NGĂN ÁC, DIỆT ÁC PHÁP; SINH THIỀN, TĂNG TRƯỞNG THIỀN PHÁP”.

Với pháp hành này, suốt ngày đêm, từ canh một đến canh hai, từ canh ba đến canh tư, canh năm, rồi từ ngày này sang ngày khác, đức Phật nhiệt tâm ngăn và diệt lòng ham muốn và các ác pháp cho đến khi tâm Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự hoàn toàn, thì khi đó đức Phật để tâm tự nhiên kéo dài 7 ngày đêm; sau khi ở trong trạng thái này suốt 7 ngày đêm như vậy thì biết mình đã chứng đạo.

Lúc mới tu tập, tâm còn chướng ngại pháp rất nhiều như sóng, nên đức Phật ngăn và diệt các ác pháp đó không lúc nào ngơi nghỉ. Nhưng khi các ác pháp đó không còn nữa, thì đức Phật cảm nhận tâm mình bất động, thanh thản, an lạc và vô sự luôn luôn đang ở trên bốn chỗ của

Thân, Thọ, Tâm và Pháp, vì thế Ngài gọi trạng thái tâm đó là pháp môn TỨ NIỆM XỨ. Do từ đức Phật tự tu tập theo sáng kiến của mình như vậy, mà đạo Phật mới có những pháp môn Tứ Chánh Cần và pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Bốn mươi chín ngày dưới cội bồ đề, đức Phật tư duy suy nghĩ theo sự kiến giải của mình, nên tự sáng tạo ra pháp môn tu tập ly dục, ly ác pháp đúng pháp. Vì vậy, cuối cùng thân tâm Ngài được giải thoát hoàn toàn, đó là nhờ 2 pháp môn TỨ CHÁNH CẦN và TỨ NIỆM XỨ. Đây cũng là các pháp môn căn bản nhất của Phật giáo, mà đầu tiên chúng ta tu tập thường nghe nói đến. Tất cả ngoại đạo không làm sao có được hai pháp môn này. Chỉ có đạo Phật mới có hai pháp môn này là do đức Phật tự tu mà tìm ra.

Trở lại vấn đề tu tập của đức Phật, khi tu tập đến đây, Ngài thấy giai đoạn tu tập SƠ THIỀN đầu tiên theo kinh nghiệm bản thân của mình thì không giống ngoại đạo chút nào cả, nên đức Phật liền đặt cho pháp hành này cái tên TỨ CHÁNH CẦN. Tứ Chánh Cần là bốn điều cần phải siêng năng tu hành hằng ngày không nên biếng trễ. Bốn điều cần nên tu tập này như sau:

1. Ngăn các ác pháp,
2. Diệt các ác pháp;
3. Sinh các thiện pháp,
4. Tăng trưởng các thiện pháp.

Một cái tên mà xác định được sự tu tập SƠ THIỀN của Phật giáo. Vì vậy, đức Phật còn gọi pháp môn Tứ Chánh Cần này với một cái tên rất gần thiền định: “ĐỊNH TƯ CỤ”, tức là phương pháp tu tập Sơ Thiền. Còn trong Bát Chánh Đạo, Tứ Chánh Cần là lớp thứ 6, lớp CHÁNH TINH TẤN. Như vậy, muốn tu tập Sơ Thiền thì không phải trên pháp SƠ THIỀN mà tu tập, mà phải tu tập trên pháp môn TỨ CHÁNH CẦN rồi đến TỨ NIỆM XỨ. Sự tu tập như vậy khác hẳn với ngoại đạo. Vì ngoại đạo không bao giờ có phương pháp tu tập thiền định theo kiểu này. Đến đây quý vị đã thấy rõ, từ SƠ THIỀN của ngoại đạo đã trở thành TỨ CHÁNH CẦN của Phật giáo.

Phật giáo đã làm đảo lộn tất cả pháp môn tu hành của ngoại đạo, làm cho chúng điên đảo. Nhất là kinh sách Đại thừa và Thiền tông đang bị dao động mạnh bởi sóng gió Tứ Chánh Cần. Khi tu tập theo giáo pháp của đức Phật, thì quý vị nên nhớ phải tu tập TỨ CHÁNH CẦN. Đó là những pháp đầu tiên đánh vào cơ quan đầu não của giấc sinh tử luân hồi. Cho nên những đòn đánh ngăn ác, diệt ác pháp như sấm sét, như vũ bão thì mới mong ngăn và diệt ác pháp được.

Khi tu tập phải đem hết ý chí dũng mãnh, kiên cường, gan dạ, đánh đòn nào phải chính xác và đầy đủ sức mạnh thì mới mong ngăn và diệt được ác pháp; chớ tu tập sù sù cho lấy có thì không bao giờ quét sạch hôn trầm, thù miên, vô ký và ngoan không. **Quý vị tu tập thì phải thật tu, tu cho đúng pháp, phải đi kinh hành nhiều.** Tu mà ngồi nhiều thì sinh ra lười biếng; tu hành như vậy chẳng đi đến đâu cả, chỉ phí công sức và mất thời giờ vô ích.

Trong **TỨ CHÁNH CẦN** gồm có bốn pháp tu tập:

Chánh Niệm Tỉnh Giác Định;

Định Vô Lậu;

Định Sáng Suốt;

Định Niệm Hơi Thở.

Những loại định này đều tu tập trên bốn chỗ: thân, thọ, tâm và pháp (Tứ Niệm Xứ). Vì thế, người mới vào tu đều phải bắt đầu tu tập bốn loại định này. Nếu ai không tu tập bốn loại định này mà tu tập pháp nào khác, là tu tập sai pháp Tứ Chánh Cần; là tu theo ngoại đạo. Tứ Chánh Cần của Phật là pháp môn NGĂN ÁC, DIỆT ÁC PHÁP tuyệt vời. Nếu không có pháp môn này thì mọi người tu tập đều bị ức chế ý thức. Vậy ác pháp cần phải ngăn và diệt là gì?

Ác pháp tức là TÀ NIỆM; nó có 2 phần:

Tà niệm thuộc về tâm: có nghĩa là tâm ham muốn, lo lắng, sợ hãi, buồn rầu, giận hờn, ghen tức, căm thù, thương nhớ, phiền não, v.v...

Tà niệm thuộc về thân: có nghĩa là thân bị bệnh khổ, đau nhức chỗ này, đau nhức chỗ kia, ngứa ngáy, chóng mặt, đau lưng, đi đứng không vững vàng, mệt mỏi, hôn trầm, v.v...

Những tà niệm này thường xảy ra trong thân tâm (thân, thọ, tâm, pháp) của chúng ta, khiến cho cuộc sống của chúng ta bất an. Vì thế, chúng taphải ngăn và diệt chúng, để luôn sống và tăng trưởng trong Thiện Pháp. SINH THIỆN, TĂNG TRƯỞNG THIỆN PHÁP, câu này không có nghĩa dạy chúng ta đi làm việc từ thiện, đi làm phước giúp người bất hạnh trong xã hội, mà dạy chúng ta nên sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.

Vậy sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh thì phải sống như thế nào?

Như trong pháp môn Tứ Chánh Cần, Phật dạy: “Sinh thiện, tăng trưởng thiện pháp”. Thiện pháp ở đây có nghĩa là TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC và VÔ SỰ, chứ không có nghĩa thiện đơn thuần. Hằng ngày giữ gìn và bảo vệ Tâm Bất Động thì đó là những điều toàn thiện, rất thiện. Thiện đó mới thật sự là thiện; thiện không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.

Bởi pháp thiện Tâm Bất Động là thiện cứu cánh; nó là chân lý của Phật giáo; nếu ai từng sống với nó là người chứng đạo. Cho nên, chứng đạo của đạo Phật là chứng đạo một cách dễ dàng, không có khó khăn, mệt nhọc chút nào cả.



Tứ Niệm Xứ

Khi tu tập **Tứ Chánh Cần** thuần thực 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 Chánh Cần**.

Khi tu tập pháp môn **Tứ Chánh 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.

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:

THÂN là phần cơ thể: đầu, mình, hai tay và hai chân;

THỌ là các cảm thọ của thân và tâm;

TÂM là phần sáu thức tiếp xúc sáu trần;

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:

TỨ CHÁNH 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)

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)

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 CHÁNH CẦN tu tập trên Tứ Niệm Xứ là phương pháp tu tập lớp Chánh Tinh Tấn, lớp thứ 6 trong Bát Chánh Đạo; còn **TỨ NIỆM XỨ** tu tập trên Tứ Niệm Xứ là phương pháp tu tập lớp thứ bảy, tức là lớp CHÁNH NIỆM trong Bát Chánh 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 Chánh 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 tĩnh, nhất tâm, để có chánh trí như

thật đối với các pháp”. (Tương Ưng Bộ V, 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 CHÁNH 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 Chánh Niệm Tỉnh Giác. Đây là lời giáo giới của Như Lai cho các thầy. Và này các tỳ kheo, thế nào là tỳ kheo Chánh Niệm? Ở đây, này các tỳ kheo, tỳ kheo trú quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác chánh niệm nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các tỳ kheo, là tỳ kheo Chánh Niệm”. (Trung Bộ I, kinh Niệm Xứ)

Đoạn kinh trên đây dạy chúng ta cách thức chánh niệm, tức là học lớp Chánh Niệm. Vậy CHÁNH NIỆM là gì? Theo đoạn kinh này, thì Chánh Niệm là niệm thanh thân, an lạc và vô sự. Niệm thanh thân, 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 Chánh 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, v.v... 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, thù 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 CHÁNH 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

uống 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**, chứ 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 tỉnh giác? - Ở đây, này các tỳ kheo, tỳ kheo tỉnh giác khi đi tới, đi lui; tỉnh giác khi ngó tới, ngó lui; tỉnh giác khi co tay, duỗi tay; tỉnh giác khi mang áo sanghati (tăng già lê), mang bát, mang y; tỉnh giác khi ăn, uống, khi nhai, nếm; tỉnh giác khi đại tiện, tiểu tiện; tỉnh giác khi đi, đứng; khi ngồi, nằm, khi thức, khi nói, khi im lặng đều tỉnh giác. Này các tỳ kheo, như vậy tỳ kheo sống tỉnh giác”.* (Trung Bộ I, Kinh Niệm Xứ)

Đoạn kinh trên đây đã xác định sự tỉnh 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: Thân hành nội (hơi thở); Thân hành ngoại (tất cả mọi sự hoạt động của thân).

Thân hành hoạt động gồm có ba nơi: Thân, miệng, ý

Như vậy, muốn tỉnh 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 Chánh 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 tỉnh 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 chánh niệm tỉnh giác”**.

Cho nên chúng ta hãy hiểu cho rõ ràng, để biết cách sống AN TRÚ CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC mà không sai lầm trên pháp môn Tứ niệm Xứ. Đây, xin các bạn hãy lắng nghe đức Phật dạy tiếp: *“Vây này các tỳ kheo, các thầy phải gọi 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 chánh trực. Nay các tỳ kheo, **khi nào các thầy được Giới khéo thanh tịnh và Tri kiến chánh 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 chương 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: sanh, 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 chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh 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 chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh 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 chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tĩnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tĩnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tĩnh giác chánh 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 chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh 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 chánh 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: 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 dạy các bạn ạ!

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

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 chánh pháp của Phật là pháp nào, còn tà pháp của ngoại đạo là pháp nào. Nếu không có những lời xác định chánh 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 tốt ráo; chỉ hoài công vô ích mà thôi, uổng phí một đời tu.

Ngoại đạo không bao giờ 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 chánh 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 CHÁNH 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 Chánh 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.

Còn nữa...

Tác giả: **Trưởng lão Thích Thông Lạc**

Trích sách: **Pháp tu của Phật làm chủ sinh, già, bệnh chết - Nhà xuất bản Tôn giáo**