

THẾ NÀO LÀ TỖ KHEO TỰ THU NHIẾP TÂM MÌNH

THẾ NÀO LÀ TỖ KHEO TỰ THU NHIẾP TÂM MÌNH





Trưởng lão Thích Thông Lạc

Trích: **Mười hai cửa vào đạo**

Thu nhiếp tâm mình là một kỳ công tu tập chứ không thể chỉ hiểu biết trong kinh sách suông là thu nhiếp được tâm. Chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: ***“Thế nào là các Tỳ kheo tự thu nhiếp tâm mình? Ấy là các Tỳ kheo trước quán THÂN trong thân, tiếp theo quán thân ngoại thân, sau này là quán thân trong thân và ngoại thân. Phải quán một cách siêng năng, không lười biếng, ghi nhớ không quên để từ bỏ lòng tham dục, lo buồn của thế gian. Sau khi quán sát như trên xong, kế tiếp theo quán sát về THỌ, về TÂM và về PHÁP cũng như thế”***. (Trường A Hàm tập một I trang 110)

THẾ NÀO LÀ TỶ KHEO TỰ THU NHIẾP TÂM MÌNH



Đây là đức Phật dạy tu tập **TỨ NIỆM XỨ**. Đầu tiên chúng ta phải tu tập **QUÁN THÂN TRONG THÂN**, khi quán thân trong thân cho được thuần thực rồi mới **QUÁN THÂN NGOẠI THÂN**. Sau khi tu tập quán thân ngoại thân được thuần thực rồi mới tu tập kế tiếp **QUÁN TRONG VÀ NGOẠI THÂN**. Khi quán thân xong thì tiếp tục quán thọ, quán tâm và quán pháp như quán thân vậy. Với mục đích quán thân, thọ, tâm và pháp là để từ bỏ và diệt trừ sạch **LÒNG THAM DỤC**.

Diệt trừ sạch lòng tham dục trên tứ niệm xứ là tâm **BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC VÀ VÔ SỰ**. Trạng thái tâm bất động thanh thản, an lạc và vô sự là trạng thái tâm **CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC**. Khi một người thường sống với tâm chánh niệm tĩnh giác là người đã chứng đạo. Cho nên chứng đạo của Phật giáo đâu có khó khăn, đâu có mệt nhọc. Vậy sao quý vị tu hành trông khó khăn quá, từ ngày này qua ngày khác. Trong thời đức Phật còn tại thế, đức Phật thuyết giảng xong một bài pháp là có người xả sạch ngũ triền cái và thất kiết sử, cho nên nghe xong là **CHỨNG ĐẠO**. Còn bây giờ Thầy nói khan cổ mà không ai buông bỏ được **NGŨ TRIỀN CÁI** và **THẤT KIẾT SỬ**. Biết những thứ này sinh ra đau khổ mà không buông bỏ cho thật sạch để chứng đạo như thời đức Phật vậy.

Nếu một người biết tu tập thì cứ ngay trên **TỨ NIỆM XỨ** mà tu tập làm cho **THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP** thanh tịnh, không bị ác pháp hay chướng ngại pháp làm giao động tâm là chứng đạo.

Pháp môn **TỨ NIỆM XỨ** là một pháp môn tu tập chứng đạo, nó đứng hàng thứ bảy trong **BÁT THÁNH ĐẠO**, vì thế quý vị đừng nghe nói tứ niệm xứ liền ôm pháp tu hành. Quý vị có thấy không? Các sư Nam Tông mở các lớp dạy tu tập **TỨ NIỆM XỨ** mà đủ các hạng người tu sĩ và cư sĩ đều về tu tập, nhưng có người nào tu tập làm chủ **SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT** được đâu. Cuối cùng người tu theo Phật giáo thì đông vô kể, nhưng làm chủ thì chẳng có ai cả. Một cuộc lễ Phật giáo như đản sinh thì tu sĩ và cư sĩ tập trung lại trùng trùng lớp lớp, người ta thấy lực lượng Phật giáo ghê thật, nhưng sự tu tập chân chánh thì khó tìm ra một người.

Ở đây nói pháp tứ niệm xứ, chớ trình độ tu tập **TỨ NIỆM XỨ** thì chưa có ai tu tập được. Tại sao vậy?

Vì đời sống giới luật chưa có ai sống trọn vẹn như vừa rồi 7 hạnh sống mà đức Phật đã nêu ra. Xét cho cùng tìm một người sống đúng 7 hạnh này đâu phải dễ tìm. Phải không quý vị?

Giới hạnh chưa xong mà hô hào tu tập **TỨ NIỆM XỨ** là để khoe khoang, “háo danh” chớ tu tập ra gì.

Ai cũng trình bày sự tu tập của mình là tâm **BẤT ĐỘNG** từ một giờ, hai, ba giờ trên tứ niệm xứ, mà xem lại 7 hạnh ở trên không được một hạnh nào cả thì quý vị nghĩ sao? Có phải do tâm háo danh mà người ta sống trong tưởng không?

Tứ niệm xứ đâu phải là pháp môn để cho người có gia đình, chồng con hay vợ con còn ra vào mà tu tập được sao?

Muốn vào tu tập **TỨ NIỆM XỨ** thì lấy 7 hạnh làm tiêu chuẩn mà xét người tu, chớ quý vị muốn nói sao thì nói thật là vô trách nhiệm. Đâu phải quý vị muốn nói như thế là chúng tôi nghe theo như vậy sao. Chúng tôi có đủ cách để trắc nghiệm quý vị. Chúng tôi chỉ cần xem cách sống của quý vị là chúng tôi biết ngay liền tu tập tứ niệm xứ được hay không.

Trưởng lão Thích Thông Lạc

Trích: **Mười hai cửa vào đạo**