

THIÊN TỬ NIỆM XỨ PHÁP TU CỦA LUẬN CÂU XÁ

thiên TỬ NIỆM XỨ





Tu thiền Tứ Niệm xứ, mỗi đối tượng thân, thọ, tâm, pháp đều có hai phần thực hiện thiền chỉ và thiền quán. Phần quán sát theo dõi các đối tượng gọi là thiền chỉ và phần quán tính sinh diệt trên mỗi đối tượng gọi là thiền quán.

Thích nữ Nhẫn Hòa

Học viên Thạc sĩ Phật học- Học viện PGVN tại Tp.HCM

Tóm tắt:

Luận Câu Xá (S. Abhidharmakośa-bhāṣya-sāstra, H. 阿毘達磨俱舍) là bộ luận thuộc Thượng tọa bộ, do ngài Vasubandhu (Thế Thân) hệ thống hóa lại tư tưởng phái Nhất thiết Hữu bộ (S. Sarvāstivāda, H. 一切有部). Luận tổng hợp được tất cả các điểm triết học và cả phương pháp tu chứng của Hữu bộ thời bấy giờ. Thiền tứ niệm xứ đư ợc xem là phương pháp tu thiền chính yếu như truyền thống Nguyên thủy dựa trên giới để đạt được tuệ giác.

Từ khóa: Thiền tứ niệm xứ, Thiền Nguyên thủy, Luận Câu Xá, Pháp tu chứng

Thiền Tứ Niệm Xứ pháp tu của Luận Câu Xá

Luận tạng giải thích sâu hơn về **Phật giáo Nguyên thủy**, tuy nhiên vấn đề giải thoát mang tính triết lý nhân bản sâu sắc với niềm tin vào sức mạnh tự giải thoát của cá nhân vẫn là lý tưởng tương đồng như thời Phật giáo Nguyên thủy. Tư tưởng được xem như tiến bộ trong bối cảnh phần lớn các tôn giáo trên thế giới đó là cả hệ thống quan giải thoát của Phật giáo nói chung đều vắng bóng Thượng đế. Mọi trách nhiệm khổ đau, hạnh phúc đều do con người phán quyết. Để đến được cứu cánh, cả Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Bộ phái nói chung, trong đó Câu Xá luận đều lấy **thiền Tứ Niệm Xứ** làm trọng tâm tu tập. Tự do với ý nghĩa không chỉ cởi bỏ ràng buộc vật chất, ràng buộc tinh thần mà không phụ thuộc vào bất kỳ điều gì của đời sống ngay cả phiền não vi tế nhất cũng không còn khả năng chi phối.

Phẩm Phân biệt Hiền thánh trong Câu Xá luận, đưa ra lộ trình tu Thiền như sau:

Tại giai đoạn tư lương tức chuẩn bị tu thiền chỉ và thiền quán để bước lên các Thánh vị. Đầu tiên, tu thiền bằng hai phương pháp trì tức niệm và quán bất tịnh với mười đề mục về tử thi. Khi tu trì tức niệm là thiền chỉ vì lúc này giai đoạn đầu tu tập cần đình chỉ các vọng tâm và cử động của thân. Tu thiền chỉ để có định lực và niệm lực sau đó mới có khả năng tập trung quán sát sắc bén chuyển qua tu quán bất tịnh. Theo Câu Xá luận, thiền chỉ thích hợp với người tư duy quá nhiều được chọn để thực hành. Nếu người nhiều tham ái được chọn tu quán bất tịnh. Nếu có cả hai căn tính thì có thể vừa tu trì tức niệm và quán bất tịnh. Sau bước sơ khởi đã đã

được thuần thực, hành giả bước vào các đề mục chuyên sâu về thân tâm như tu bốn niệm xứ của Kinh mà luận Câu Xá gọi là bốn niệm trú vì nhắc nhở sự chú tâm quán sát nơi đề mục mình đang thiền.

*“Tu tập chỉ thành tựu
Tiếp tu quán niệm trú
Nơi thân, thọ, tâm, pháp
Quán chiếu hai đặc tính”.*

thiền

TỨ NIỆM XỨ



Tu thiền Tứ Niệm xứ, mỗi đối tượng thân, thọ, tâm, pháp đều có hai phần thực hiện thiền chỉ và thiền quán. Phần quán sát theo dõi các đối tượng gọi là thiền chỉ và phần quán tính sinh diệt trên mỗi đối tượng gọi là thiền quán. Nếu dừng suy nghĩ theo vọng tưởng để tâm theo dõi hơi thở vào ra hoặc để tâm dừng trú trên đối tượng với sự tỉnh giác thì gọi là thiền chỉ. Nếu theo dõi phân tích một đối tượng là hơi thở, năm triền cái, năm uẩn, mười hai giới, bảy giác chi, Tứ Thánh đế...với cái nhìn vận chuyển trên nền tảng Duyên khởi hay căn bản ba pháp ấn

là thiền quán. Điểm đặc biệt hơn truyền thống trong Kinh tạng, thay vì ba hành tướng khi phân tích tính sinh khởi hay đoạn diệt các pháp là vô thường, khổ, vô ngã thì đối với luận Câu Xá do luận phân tích ngã thành hai phần là ngã và ngã sở nên phải có tính chất “Không” tạo thành 4 tính chất cần phải quán vô thường, khổ, không, vô ngã.

Nếu như Tứ niệm xứ trong **kinh Nikaya** thiên về các nguyên tắc chỉ dẫn cách thức để một người thực hành đạt đến mức độ định và tuệ như cách quán về thân có 14 tiểu mục (pabba) như về hơi thở, bốn oai nghi lớn, bảy tiểu tư thế... Hay quán về thọ có 9 tiểu mục như Khổ thọ có mặt biết là khổ, lạc thọ có mặt biết là lạc thọ, xả thọ có mặt biết là xả thọ. Quán tâm có 16 tiểu mục như tâm có tham, không tham, sân, không sân, tâm lìa phiền não biết tâm lìa phiền não. Hoặc quán pháp biết rõ sự có mặt 5 triền cái, 5 uẩn, 12 xứ, 7 giác chi, 4 thánh đế.

Theo Câu Xá luận, phân tích quá trình tu tứ niệm xứ cũng quán như theo kinh nhưng không quán chung. Cách quán của luận chia thành hai cách quán rõ ràng là cách quán sát các tính chất riêng của từng đề mục quán (quán tự tướng) và sau đó thuần thực rồi tiến lên quán cộng tướng (tính chất chung).

Quán tự tướng tức quán thân trên thân, thọ trên thọ, tâm trên tâm, pháp trên pháp riêng biệt từng xứ. Theo Câu Xá luận, pháp quán niệm hơi thở được trình bày với 6 cách quán là Sổ, tùy, chỉ, quán, chuyển, tịnh. Các chỗ để niệm trước mặt có thể ở nhân trung, đầu mũi, đơn điền ...nhưng khi tu đến niệm ở giữa hai chạng lông mày là thành tựu trì tức niệm.

Hoặc quán tự thể các cử động của thân là bốn oai nghi đi đứng, nằm ngồi, thân thì gồm bao nhiêu thứ bất tịnh...do tứ đại tạo thành. Quán tự tướng của thọ có ba loại thọ khổ, thọ vui, thọ bình thường do từ thân vật lý, do sinh lý, tâm lý mà phát sinh ra. Quán tự tướng của tâm chỉ cho sáu thức tâm vương tiếp xúc sáu trần khởi lên các tâm sở hữu pháp như tham, sân, si. Quán pháp là duyên hợp vốn vô thường, **vô ngã**.

Sau khi quán tự tướng riêng biệt, đủ sức để tiếp tục lên quán cộng tướng tức quán thân cùng các pháp hữu vi đồng là vô thường cùng các pháp hữu lậu là khổ, cùng tất cả pháp duyên hợp đồng là vô ngã, không. Quán nội thân, an trú nơi thân với chính tri và chính niệm đầy đủ, quán thọ đối với các khổ thọ, lạc thọ, bất khổ bất lạc thọ; quán tâm tham, sân, si khởi lên đều biết; quán pháp là năm triền cái, sáu căn, bảy giác chi, Tứ Thánh đế. Khi thuần thực từng đề mục quán liên hợp hai đề mục như thân với tâm hoặc ba đề mục như thân, thọ, tâm và cả bốn niệm xứ hiệp quán thấy rõ chúng vô thường, khổ, không, vô ngã. Thiền quán Tứ niệm xứ cho kết quả nhìn thấy thực tại bản chất các pháp đúng như thật, đúng như thực tại nó đang tồn tại không xen tạp những khái niệm do liên tưởng hay tư duy hữu ngã của con người tự phát sinh khi tiếp xúc với các trần cảnh.

Hành giả gia công tu tập tứ niệm xứ như vậy cho đến khi bốn thiện căn phát sinh lần lượt là Noãn, Đảnh, Nhẫn, Thế đệ nhất pháp. Từ địa vị Noãn trở đi quán Tứ niệm xứ giản lược chỉ còn quán 16 hành tướng Thánh đế cho đến khi tuệ vô lậu phát sinh tiếp tục tu hiện quán Thánh đế cho đến khi chứng nghiệm các Thánh đế và các Thánh quả. Có thể nói, nương nơi sự theo dõi hơi thở ra vào mà quán các pháp trong đề mục “pháp” của Tứ niệm xứ với 16 hành tướng như

sau mà thấy biết về thân tâm đến khi bùng tỏ sự thật rằng các pháp vốn Duyên sinh, không có một tự ngã nào có mặt trong quá trình hành thiền.

Hiện quán Khổ đế là vô thường vì nương nhờ các duyên, là Khổ vì phiền não bức bách gây ra, là Không vì ngược với ngã sở kiến, vô ngã vì ngược với ngã kiến.

Hiện quán Tập đế là nhân vì như giống sinh mầm, là tập vì làm cho quả hiện sinh, là Sinh vì khổ quả tương tục bất tuyeeth, là duyên vì trợ thành quả khổ.

Hiện quán Diệt đế là diệt vì dứt hết năm uẩn, là tịnh vì dứt hết ba độc, là Diệu vì không còn khổ lạc, là Ly vì thoát mọi tai nạn.

Hiện quán Đạo đế là đạo vì là con đường đến Niết bàn, là Như vì khế hợp chính lý, là Hành vì hướng đến Niết bàn, là Xuất vì giải thoát sinh tử vĩnh viễn.

Câu Xá luận chú trọng tuệ giác phải đạt được tức phải chứng nghiệm được các chân lý nên tu tập quán Pháp trong tứ niệm xứ sau khi tu từ pháp quán thân đến quán thọ, quán tâm. Tu tập từ bốn niệm xứ, giản lược dần dần cho tới niệm xứ “pháp” cuối cùng tâm chuyên nhất tập trung quán 16 hành tướng Thánh đế cho tới khi chứng đạo.

Các tầng thiền định trong luận Câu Xá vẫn tuân theo năm giác chi như kinh Nguyên thủy bởi sự trải nghiệm cùng pháp tu thì như nhau. Tuy nhiên, bốn tầng thiền định được gọi là bốn tầng tĩnh lự vì đây là chuyên môn của phân tích Abhidharma. Với nguyên tắc tu tập thiền chỉ và thiền quán phải cân bằng, tĩnh lự định tĩnh mà thẩm xét, quán sát. Sự rời bỏ vị ngọt của các tầng thiền định được chú trọng được thể hiện khi các giác chi (năm giác chi) giảm dần với mục đích ngày càng tu tiến đến lúc bùng sáng được trí tuệ không an trú ở các cõi trời.

Luận Câu Xá ghi rõ về Tứ sắc định ở cõi vô sắc, người tu thiền Tứ niệm xứ phải vượt qua vì cõi vô sắc thiên về thiền chỉ, tâm thức dường như không còn hoạt động nên khó quán sát tư duy. Đối với quan điểm tu thiền cõi vô sắc thì trong kinh không thấy đức Phật thường xuyên nhắc tới, chỉ rải rác trong tạng kinh Nykaya hay A-hàm được xem là thành tựu sắp bước tới.

Tứ sắc định chuyên về thiền chỉ vì lúc này mọi hoạt động tâm thức dường như ngừng hoạt động đi sâu vào định, do đó từ đệ tứ sắc định hay phi tưởng phi phi tưởng xứ phải hành thiền quán để vào thẳng Diệt tận định. Khi chứng nhập định này một cách nhuần nhuyễn thì tất cả lậu hoặc tiêu, chính trí phát khởi, chứng đắc vô lậu Niết-bàn. Tại Phi tưởng phi phi tưởng xứ, Câu Xá luận nói về Kim cang dụ định là định rắn chắc như kim cương đã được luyện từ các cấp định dưới có thể phá tan sự mê mờ, vô minh, bản ngã. Như một bước nhảy hiện sinh sau khi đi sâu vào định, diệt được tất cả kiết sử mà qua đó khi đã thuần thực hiện quán Thánh đế với tuệ giác sáng suốt chứng ngộ được Niết-bàn hay có một sự thay đổi về chất của tư duy và cảm nhận đã chín muồi hoàn toàn. Sự giác ngộ đã đầy đủ, hành giả hoàn thành con đường tu học trở thành bậc A La Hán.

Có thể nói, theo Câu Xá luận thiền Tứ niệm là phương pháp tu đưa đến giải thoát, chứng đắc các Thánh quả, thành tựu sự nghiệp tu tập.

Kết luận

Tóm lại, Thiên Tứ niệm xứ được xem pháp môn tu không những trong Kinh mà đối với Luận càng chú trọng. Pháp tu Tứ niệm trụ giống như Tứ niệm xứ, ngoài pháp tu Tứ niệm xứ, không còn con đường nào có thể đưa tới giải thoát cứu cánh.

Thích nữ Nhân Hòa

Học viên Thạc sĩ Phật học - Học viện PGVN tại Tp.HCM

Chú thích:

Luận A-tỳ-đạt-ma Câu-xá, Tuệ sĩ dịch, Nxb Hồng Đức, 2016, tr.334.

Theo A-tỳ-đạt-ma Câu-xá, Tuệ Sĩ dịch, Sổ là buộc tâm và đếm, Tùy là theo dõi sự vận hành của hơi thở, Chỉ là đình chỉ tâm trên chóp mũi cho đến ngón chân cái, Quán là quán sát hơi thở không chỉ là gió, bốn đại chủng, Chuyển là dịch chuyển giác tri về sở duyên là gió lần lượt đặt các thiện căn càng lúc càng cáo cho đến thế đệ nhất, Tịnh là nhập kiến đạo và tu đạo.

Thích Thiện Siêu, Đại cương Câu-xá luận, 2006, tr.484.

Michael Carrithers, Dẫn luận về Đức Phật, Thái An dịch, Nxb Hồng Đức, 2016, tr.68.

Thích Chơn Thiện, Tìm vào thực tại, Nxb Đông Phương, 2009, tr.112.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Luận A-tỳ-đạt-ma Câu-xá, Tuệ sĩ dịch, Nxb Hồng Đức, 2016.

Michael Carrithers, Dẫn luận về Đức Phật, Thái An dịch, Nxb Hồng Đức, 2016.

Thích Thiện Siêu, Đại cương Câu-xá luận, 2006.

Thích Chơn Thiện, Tìm vào thực tại, Nxb Đông Phương, 2009.