

## Phật giáo có đường lối riêng - Phần 5

ISSN: 2734-9195 13:54 08/01/2024

Nếu một người tu theo Phật giáo mà không hiểu điều này, tức là không hiểu Phật giáo.

Phật giáo có đường lối riêng - Phần 5

### TỨ CHÁNH CẦN

Khi tu tập Sơ Thiên ly dục ly ác pháp, đức Phật đã thấy rõ các pháp môn của ngoại đạo toàn dạy ức chế ý thức, chứ không dạy xả tâm ly dục ly ác pháp, nên đức Phật theo sự tư duy của mình tu tập. Từ đó, đức Phật dùng trí kiến quán xét vào tâm của mình rất tinh 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 có phương pháp tu tập hằng ngày như vậy nên thân tâm đức Phật trở nên bất động, thanh thản, an lạc và vô sự.

Do kinh nghiệm tu tập từ bản thân của mình nên đức Phật tự đặt phương pháp tu tập này có một cái tên rất phù hợp: "TỨ CHÁNH CẦN". Một cái tên rất tuyệt vời mà không có một tôn giáo ngoại đạo nào trong thời bấy giờ có pháp môn này được.

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. Vì vậy, xin quý vị đừng hiểu rằng 49 ngày đức Phật ngồi dưới cội bồ đề là tu tập Bốn Thiên, tức là từ Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên và Tứ Thiên của ngoại đạo. Sự thật, đức Phật tu tập ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp trong pháp môn Tứ Chánh Cần.

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, nên thân tâm được giải thoát hoàn toàn. Đó là nhờ pháp môn Tứ Chánh Cần.



## TỨ NIỆM XỨ

Sau thời gian tu tập TỨ CHÁNH CẦN, đức Phật cảm nhận thân tâm mình tham, sân, si giảm bớt thấy rất rõ ràng, trạng thái tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự rõ ràng hơn, và mỗi ngày đức Phật càng tăng thêm thời gian dài ra 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 niệm ác pháp khởi liên tục, còn bây giờ thì khác xa, tâm không có 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 này 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 thời gian rất ngắn 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 TỨC. Đó là lúc chúng 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”.

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?

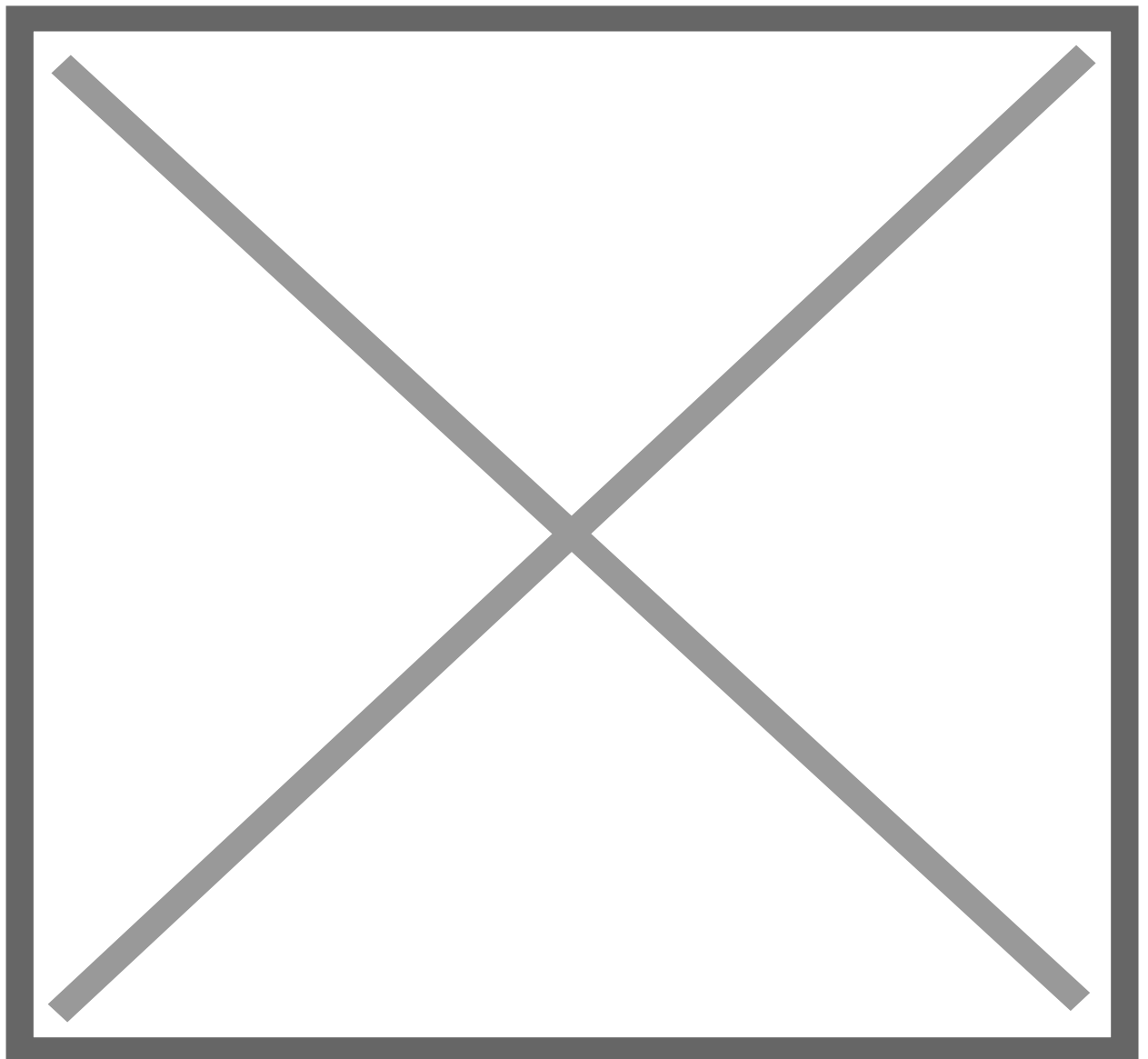
TỨ NIỆM XỨ có nghĩa là bốn nơi dùng để quán xét, nó gồm có: 1- THÂN là phần cơ thể đầu, mình, hai tay và hai chân. 2- THỌ là các cảm thọ của thân và tâm. 3- TÂM là phần sáu thức tiếp xúc sáu trần. 4- PHÁP là thân, thọ, tâm và sáu trần đang xung quanh chúng ta.

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.

TỨ NIỆM XỨ là một 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.

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.

Trước khi nhập diệt, Ngài 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 đức Phật đã di chúc ở đây là pháp môn “TỨ NIỆM XỨ”.



## LỊCH TRÌNH TU TẬP CỦA ĐỨC PHẬT (TỪ NHỮNG PHÁP MÔN NGOẠI ĐẠO ĐẾN TỨ THIÊN CỦA PHẬT GIÁO)

Từ một thái tử giàu sang tột đỉnh, nhưng đứng trước bốn nỗi khổ của kiếp người: SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT, đức Phật nghĩ đến thân phận mình và mọi người khắp trên thế gian này, không ai tránh khỏi bốn sự khổ đau này.

Đức Phật tư duy: làm sao cứu mình, cứu gia đình mình và mọi người thoát ra bốn sự đau khổ này.

Chính vì những khổ đau này mà những tôn giáo ra đời dạy con người tu tập thế này hay thế khác để mong thoát khổ, nhưng ngoại đạo tu toàn pháp môn ức chế ý thức, thì không làm sao làm chủ bốn sự khổ đau này được.

Những tôn giáo ra đời để giúp con người thoát khổ nhưng lại không biết pháp tu, nên cứ nghĩ tưởng sinh ra pháp này pháp khác, mà cuối cùng không có pháp nào tu tập giải thoát được. Không giải thoát được, các tôn giáo mới nghĩ ra cách an ủi tinh thần của mọi người bằng cách dựa lưng vào thần thánh tưởng, để an ủi tinh thần.

Do nghĩ tưởng như vậy, nên mới dạy người cúng bái, tụng kinh, niệm chú, niệm Phật để cầu siêu thoát lên Thiên Đàng hay Cực Lạc. Nhờ có siêu thoát lên Thiên Đàng hay Cực Lạc thì không còn sinh, già, bệnh, chết, tức là không còn tái sinh vào cõi thế gian này nữa.

Hình thức tu hành của các tôn giáo Đại thừa, Mật tông và Thiên tông cho chúng ta thấy quá rõ ràng, các tôn giáo này đang tìm cách tránh né, trốn chạy bốn sự đau khổ, bằng cách tạo ra cảnh giới Thiên Đàng và Cực Lạc tưởng.

Đó là những cảnh giới tưởng do tưởng uẩn tạo ra, nên nó là cảnh giới không có thật. Vì thế những người theo các tôn giáo này tu tập chỉ hoài công vô ích, thường sống trong ảo mộng. Rồi đây đau khổ lại hoàn đau khổ và cứ mãi tiếp tục tái sinh luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác không bao giờ chấm dứt. Thật là đau khổ và thảm thương thay cho các tôn giáo, cứ ngỡ rằng có chư Phật từ bi, đức Mẹ bác ái đón nhận chúng ta về cõi Thiên Đàng, Cực Lạc.

Hình ảnh mà chúng ta thường gặp đức Mẹ hiện ra hay chư Phật giáng trần đều là hình bóng tưởng, do từ lòng tin không lay chuyển của chúng ta nên tưởng uẩn lưu xuất, giúp chúng ta thoả mãn lòng tin.

Các tôn giáo không có người tu chứng đạo làm chủ bốn sự đau khổ, nên không biết lối nào thoát ra, họ giống như cuộn chỉ rối. Vì thế những tôn giáo loanh quanh tìm kiếm nơi những pháp tụng kinh, niệm Phật, cầu khẩn, lạy lễ sám hối, ăn hiền ở lành để mong thoát ra bốn sự khổ đau này. Nhưng những pháp môn

này có giải quyết được những gì đâu. Khổ đau này chồng chất lên khổ đau kia.

Chúng ta hãy cứ nhìn xem các bậc tôn túc hòa thượng thầy tổ của chúng ta, không có một vị nào trước khi chết mà không bệnh khổ, không đi nhà thương, không đi bác sĩ, không chích thuốc, uống thuốc, v.v..

Nhìn chung, những tôn giáo ra đời trên thế gian này đều có chung một mục đích như nhau, đó là mục đích giúp người thoát ra bốn nỗi khổ đau này. Nhưng từ xưa đến nay, hầu hết các tôn giáo trên hành tinh này đều xây dựng cho mình một thế giới siêu hình ảo tưởng giải thoát, một đấng vạn năng ban phước cứu khổ loài người.

Hiện giờ nếu chúng ta chịu khó xem xét lại tất cả các tôn giáo trên hành tinh này thì chúng ta biết rất rõ, không có một vị giáo chủ nào làm chủ sự sống chết như đức Phật. Họ chỉ toàn sống trong ảo tưởng và dạy người tu hành cũng đều trong pháp tưởng. Cho nên biết bao nhiêu người tu hành, nhưng không có ai thoát ra bốn sự đau khổ này.

Trước mắt chúng ta nhìn thấy trong cuộc đời này, dù người theo tôn giáo hay không theo tôn giáo vẫn chịu chung số phận sinh, già, bệnh, chết như nhau, còn có công tu tập hơn một chút thì lọt vào ĐỊNH KHÔNG TƯỞNG.

Định Không Tưởng chẳng có lợi ích gì cho loài người. Nhập vào định này sẽ trở thành cục đá gốc cây. Còn ngược lại, đạo Phật dạy chúng ta sống bình thường như bao nhiêu người khác mà tâm luôn luôn bất động, không có một ác pháp nào hay một hoàn cảnh khổ nào làm cho tâm chúng ta dao động.

Sống bình thường mà lại phi thường, vì thế người thế gian không thể so bì sống được như chúng ta. Bởi đạo Phật là một tôn giáo rất tuyệt vời, không cần phải ngồi thiền nhập định từ ngày này sang ngày khác, không cần ngồi thiền như gốc cây cục đá, chỉ cần sống như một người bình thường nhưng làm chủ thân tâm một cách cụ thể rõ ràng.

Khi tâm ham muốn ăn, muốn ngủ, ham muốn tiền bạc, ham muốn sắc dục, ham muốn nhà lầu xe hơi, ham muốn làm ông này bà kia, v.v.. thì người tu hành theo Phật giáo đều làm chủ thân tâm mình.

Muốn ăn thì phải ăn đúng giờ; muốn ngủ thì cũng phải như vậy, chứ không được ăn ngủ phi thời theo Thiền tông Trung Quốc “ĐÓI ĂN, KHÁT UỐNG, MỆT ĐI NGỦ”. Như vậy chúng ta thấy rất rõ Thiền tông Trung Quốc không làm chủ ĂN, NGỦ thì làm sao làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT được, phải không quý vị?

Đạo Phật không giống như các tôn giáo ngoại đạo, khi một người bước chân vào đạo Phật thì phải sống làm chủ ĂN, NGỦ trước tiên, rồi tiếp sau đó tu tập ngăn

chặn và diệt những thói quen tật xấu khác. Cho nên người tu hành theo đạo Phật họ làm chủ tất cả dục và các ác pháp trong khi họ đang sống bình thường như mọi người.

Khi dục và ác pháp đến thì họ dùng tri kiến hiểu biết liền tống cổ dục và ác pháp ra khỏi thân tâm với một nụ cười hồn nhiên, trong sáng như một người vô sự không vướng bận một việc gì trên thế gian này. Vì tất cả pháp thế gian là pháp khổ đau. Cho nên người tu theo Phật giáo là người tìm sự giải thoát ngay liền trong cuộc sống hằng ngày, chớ đâu phải cần nhập thất giam mình như ở tù.

Người tu theo Phật giáo sống không tách lìa xã hội loài người; không phải vào non, vào núi mới tu tập được như các tôn giáo khác. Khi chưa có đạo Phật, nên đức Phật bắt chước ngoại đạo bỏ cung vàng, điện ngọc, cha già, vợ yếu, con thơ vào rừng núi tu tập. Đó là một cái sai hết sức mà các tôn giáo đều nằm chung số phận này.

Sau khi đạo Phật ra đời làm sáng tỏ vấn đề này, nên mới có câu: “Phật pháp không ly thế gian pháp”.

Cho nên người tu theo Phật giáo họ cùng sống chung nhau trong một xã hội loài người mà tâm họ không lưu ý đến sự sống của ai, họ chỉ biết sống và giữ gìn tâm bất động của họ mà thôi, cho nên tâm họ luôn luôn không phóng dật. Xin quý vị lưu ý lời dạy của đức Phật: “Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật”. Còn bây giờ, quý vị sao ở trong thất mà để tâm phóng dật chạy tứ tung, quý vị có biết không? Tu tập như quý vị biết chừng nào xong, rất uổng phí một đời tu hành quý vị ạ!

May mắn thay trên hành tinh này còn có một người. Người ấy là đức Phật Thích Ca Mâu Ni, sau bao năm mầy mò tu tập tất cả giáo pháp của ngoại đạo, nhưng chẳng có giáo pháp nào của ngoại đạo tu tập làm chủ bốn sự đau khổ của kiếp người, nên đức Phật đành ném bỏ tất cả, rồi lặng lẽ ngồi một mình dưới cội bồ đề truy tìm ra một đường lối riêng biệt, độc lập không bị ảnh hưởng, không vay mượn một pháp môn nào của ngoại đạo.

Nếu một người tu theo Phật giáo mà không hiểu điều này, tức là không hiểu Phật giáo. Như chúng ta biết, hiện giờ mọi người khắp nơi trên thế giới họ đều tu theo Phật giáo, nhưng sự thật họ đang tu theo pháp môn của ngoại đạo. Quý vị có thấy điều này không?

Họ còn cho Phật giáo có 84 ngàn pháp môn, cho nên pháp môn nào của ngoại đạo cũng đều là của Phật giáo hết. Những lời dạy này của ngoại đạo xin quý vị lưu ý, đừng để bị lừa đảo.

Phật có giáo pháp của Phật, ngoại đạo có giáo pháp của ngoại đạo. Cho nên người tu hành theo Phật giáo cần phải lưu ý, đừng để Thiên tông và Đại thừa lừa gạt quý vị.

Tác giả: **Trưởng lão Thích Thông Lạc** Trích sách: **Phật giáo có đường lối riêng - Nhà xuất bản Tôn giáo**