



Con đường độc nhất đưa đến thành tựu Thánh Đạo, chứng ngộ Niết bàn

ISSN: 2734-9195

13:50 03/04/2023

Giáo lý đạo Phật là con đường hành trì giúp chúng sinh đoạn tận khổ đau, giải thoát sinh tử đến bờ Niết-bàn.

Tác giả: **Thích nữ Uyển Nhiên** Học viên Ths Khóa 5, Học viện PGVN tại Tp.HCM

Cách đây gần 3.000 năm, đức Phật Bốn sư Thích Ca Mâu Ni do thiên quán suốt 49 ngày đêm dưới cội cây Bồ đề đã thành tựu quả Vô thượng Chính đẳng Chính giác.

Trong hệ thống giáo pháp đồ sộ của Phật giáo, chúng ta không thể không biết đến thiên Tứ Niệm Xứ.

Thiên Tứ Niệm Xứ là pháp môn đặc biệt của đạo Phật, chưa từng có trong bất cứ tôn giáo nào trước đó.

Trước khi con đường thiên Tứ Niệm Xứ được tìm ra, thái tử Tất Đạt Đa đã thực hành tất cả các phương pháp của các giáo phái thời bấy giờ và đạt được quả vị cao nhất của các tôn giáo, phái tu đó nhưng Ngài vẫn chưa hài lòng.

Thái tử vẫn còn băn khoăn về con đường đem lại sự giải thoát, an lạc thực sự, vì vậy, bằng chính nỗ lực của tự thân, Ngài đã tìm ra quả vị rốt ráo cao nhất bằng con đường thiên quán. Nội dung của kinh Tứ Niệm Xứ bao quát toàn bộ giáo lý căn bản của đạo Phật. Thực hành Tứ Niệm Xứ là thực hành Đạo đế trong Tứ Thánh Đế, là thực hành Tam vô lậu học Giới - Định - Tuệ.

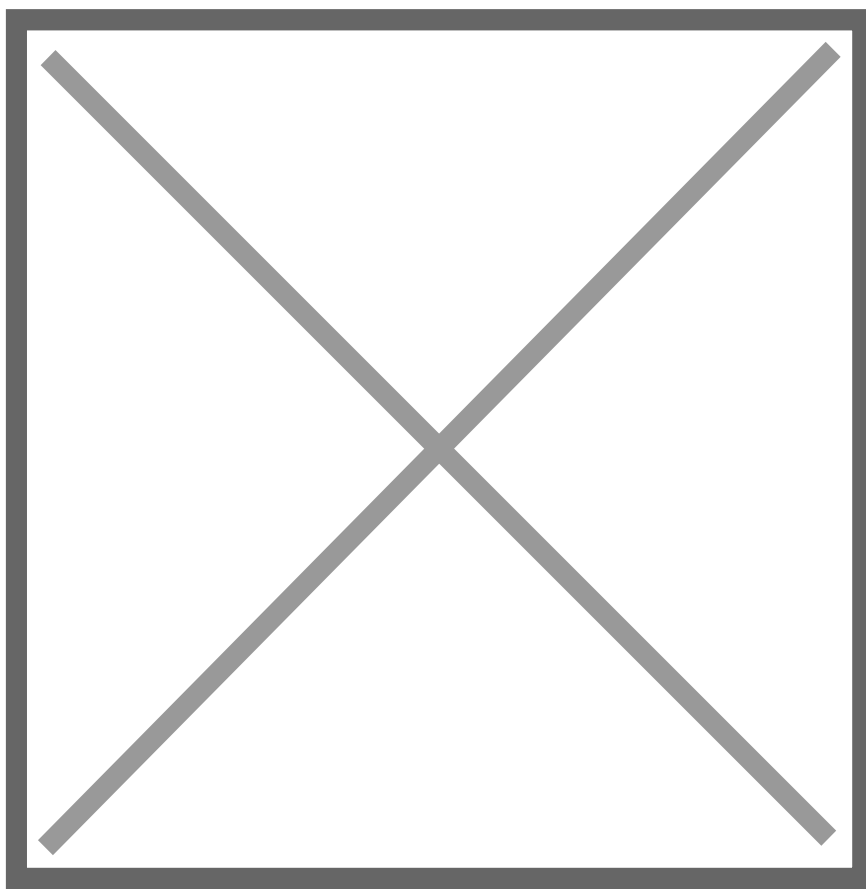
Tứ Niệm Xứ là con đường độc nhất khiến chúng sinh thành tựu Thánh chính đạo, đạt đến Niết bàn. Thiên Tứ Niệm Xứ bao gồm cả thiên Chỉ và thiên Quán, bao gồm tu Giới, Định dẫn đến Tuệ phát sinh.

Vì vậy bài kinh Đại Niệm Xứ là bài kinh vô cùng quan trọng đối với không chỉ cho người xuất gia mà đối với hàng tại gia cư sĩ cũng mang lại lợi ích rất thiết thực. Bài kinh Đại Niệm Xứ là bài kinh số 22 trong Trường Bộ kinh.

Chương I. Con đường độc nhất trong kinh Đại Niệm Xứ

1. Duyên khởi thuyết kinh

Mở đầu bài kinh là câu nói: Tôi nghe như vậy. Tôi này chỉ cho Đại đức Anan, Đại đức là vị thị giả của đức Phật. Câu này xác chứng lại đây là bài pháp do kim khẩu của đức Thế Tôn thuyết giảng được tôn giả Anan ghi nhận lại. Kinh Đại Niệm Xứ cũng như một số bài kinh quan trọng khác như kinh Đại Duyên, đều được đức Phật thuyết tại xứ Kuru bởi xứ này mang một số đặc tính quan trọng. Kuru là nơi dân trí phát triển cao, trí tuệ của dân chúng nơi đây có thể tiếp thu giáo pháp và họ có lòng tinh cần thực hành những lời đức Thế Tôn giảng dạy. Hàng ngày người dân tại xứ này sẽ gặp nhau tại giếng nước vào mỗi buổi sáng. Họ thường trò chuyện với nhau về pháp hành mà họ thực tập mỗi ngày. Khi có ai được hỏi họ có thực tập chính niệm hàng ngày không, nếu trả lời có họ sẽ được khen ngợi, nếu trả lời không họ sẽ bị chỉ trích và họ sách tấn lẫn nhau. Tại xứ Kuru này đã có rất nhiều bậc triết nhân ra đời. Vì vậy đức Phật chọn nơi đây là nơi thuyết nhiều bài kinh quan trọng. Đức Thế Tôn thuyết về Tứ Niệm Xứ như sau:



“Này các Tỳ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chính lý, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ”.¹

Đức Phật nói Tứ Niệm Xứ này là con đường độc nhất. Vì sao con đường này lại là độc nhất? Theo các bản sơ giải, độc nhất này có hai nghĩa.

Thứ nhất, độc nhất vì đây là con đường chỉ có thể đi một mình, không có ai bên cạnh nâng đỡ hay đi thay ta.

Thứ hai, độc nhất vì đây là con đường ly tham, không có bất cứ sự dính líu nào tới phiền não, ái thủ.

Nói tóm lại Tứ Niệm Xứ là con đường độc nhất vì nó thẳng tắp không có ngã rẽ, xa rời các pháp uế nhiễm, một mình nó trong sạch thẳng tới Niết-bàn. Tứ Niệm Xứ này chỉ có duy nhất ở trong Pháp và Luật của Như Lai, không có ở bất cứ Pháp và Luật nào khác.

Ngài lại định nghĩa Niết bàn như sau:

“Danh từ Pali “Nibbana” Niết-bàn gồm hai phần: “Nib” và “bana” .“Ni” là hình thức phủ định, không; “bana” là diệt hay ái. Ái này xem như sợi dây nối kiếp sống này với kiếp sống khác. Gọi Niết-bàn là sự dứt bỏ, sự tách rời, “Ni” ra khỏi ái, “vana” sự thêm khát nhục dục”²

Niết-bàn là sự giải thoát rốt ráo cao tột. Niết-bàn là đích đến cuối cùng xa lìa sầu khổ mà chúng sinh luôn hằng mong cầu. Trong kinh Đại Niết Bàn viết: *“Đây là sự bình yên. Đây là sự bình yên tối thượng”*³. Đức Phật gọi Niệm Xứ này là Đại vì Niệm Xứ này bao gồm tổng thể các nguyên tố, nó không phải là nguyên tố duy nhất và cuối cùng.

Đức Phật đã từng ví dụ trong kinh Simsapa những gì ngài biết như lá trong rừng còn những gì ngài thuyết giảng chỉ như nắm lá trong lòng bàn tay.

2. Nội dung Tứ Niệm Xứ được đức Phật thuyết giảng trong kinh

Mục đích tu tập Tứ Niệm Xứ là nhằm hiểu rõ quá trình vận động của Danh và Sắc. Danh và Sắc là hai yếu tố cơ bản cấu thành nên một chúng sinh. Hành giả niệm Bốn xứ này sẽ nhận chân được mối quan hệ giữa Danh Sắc chỉ là do duyên sinh. Vì Danh Sắc này do duyên sinh nên chúng không có thực thể. Vì chúng không có thực thể nên Danh Sắc này vô ngã. Hành giả thấy được Danh Sắc có mặt là do duyên sinh, thấy chúng sinh diệt liên tục trên bề mặt hiện tượng. Sự

sinh diệt này là bản chất vô thường của chúng. Danh và sắc vô thường như vậy nên hành giả thấy được sự đau khổ do vô thường đó gây ra. Hành giả tiếp tục quán sát sự sinh diệt, biến hoại của danh sắc đó và khởi lên nhằm chán danh sắc, tiến đến ly tham, đoạn diệt tham ái, chứng được giải thoát thanh tịnh.

Đức Thế Tôn tùy vào căn cơ của chúng sinh mà thuyết ra Bốn Niệm Xứ. Hạng thứ nhất ái nhiều, trí chậm, tánh thô tháo người này sẽ niệm thân. Hạng thứ hai ái nhiều trí nhanh người sắc sảo sẽ niệm thọ. Hạng thứ ba tà kiến nhiều, trí chậm sẽ niệm tâm. Thứ tư, hạng cuối cùng tà kiến nhiều, trí nhanh sẽ niệm pháp.

Đức Phật dạy như sau: *“Thế nào là bốn? Đây các Tỳ kheo, ở đây vị Tỳ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời”⁴.*

3. Tiến trình tu tập đưa đến giải thoát

Tiến trình tu tập này bao gồm bảy giai đoạn thanh tịnh. Thứ nhất là Giới thanh tịnh. Ở giai đoạn này hành giả giữ gìn giới thể nghiêm mật, tròn đầy viên mãn tức là Giới thanh tịnh. Thứ hai là Tâm thanh tịnh, tâm thanh tịnh này nghĩa là hành giả đã đạt định, định sẽ khiến cho tâm được thanh tịnh. Thứ ba là Chính trí giải thoát gồm năm giai đoạn thanh tịnh của Tuệ.

Một là Kiến thanh tịnh. Ở giai đoạn này hành giả nhờ quán sát liên tục trên đề mục nên biết được con người chỉ là tập hợp của Danh Sắc. Hành giả phân biệt rõ cái nào thuộc nhóm Danh, cái nào thuộc nhóm Sắc và nguyên nhân vì sao chúng lại thuộc nhóm Danh hoặc Sắc. Người này nhận chân các sự việc một cách rõ ràng, chứng được tầng Tuệ thứ nhất, Tuệ phân biệt Danh Sắc. Hai là Đoạn nghi thanh tịnh nghĩa là chấm dứt nghi ngờ. Trên cơ sở kiến thanh tịnh, người này tiếp tục quan sát đề mục và hiểu rõ năm nguyên nhân đưa đến thân chúng sinh, tức nguyên nhân có Danh và sắc là: Vô minh, nghiệp, ái dục, thủ và đoàn thực. Trong đó vô minh và nghiệp là nhân quá khứ; ái và thủ là nhân hiện tại; thức ăn là duyên và quả là sự hiện hữu. Vị này quán sát rõ ràng nên thoát khỏi nghi ngờ về ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai. Lúc này vị ấy chứng tầng Tuệ thứ hai: Tuệ phân tích nhân quả.

Ba là giai đoạn Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh. Ở giai đoạn này hành giả đạt được thanh tịnh nhờ suy tư các uẩn do nhiều thành phần hợp lại, biết rõ sự diệt

của Danh và Sắc là do nhân duyên diệt. Vị này chứng đạt tầng Tuệ thứ ba: Thẩm sát tuệ hay còn gọi là Tư duy trí. Trong khi quán sát đối tượng, vị này thấy có một số hiện tượng lạ như ánh sáng phát ra nơi thân, tâm trở nên an lạc nhẹ nhàng,...Vị này cố gắng hiểu và phân biệt được các hiện tượng trên chỉ là kết quả của định tâm cao, chưa phải sự chứng đắc và tiếp tục tu tập. Nhờ vào trí tư duy chân chính, vị này biết rõ đâu là chính đạo đâu là phi đạo. Khi suy tư về các hiện tượng phát sinh, thấy được các chúng sinh sinh lên rồi mất đi, vị này chứng giai đoạn đầu của Sinh diệt trí, là tầng Tuệ thứ tư.

Giai đoạn tiếp theo là Hành đạo tri kiến thanh tịnh. Đây là trạng thái trong sạch của sự hiểu biết, khi vị này hướng tâm đến ba pháp ấn, có sự trạch pháp trong pháp hành. Lúc này vị này chứng chín tầng tuệ:

- *Sinh diệt trí*: Thấy từng cái một khởi
- *Hoại trí*: Thấy được mọi vật đều hướng đến bằng hoại.
- *Bố úy trí*: Thấy thế giới là đáng sợ hãi.
- *Nguy hiểm trí*: Thấy thế giới là nguy hiểm
- *Yếm ly trí*: Thấy thế giới này cần phải tránh
- *Dục thoát trí*: Thấy thế giới này cần thoát
- *Giãn trạch trí*: Lấy trí phân tích để giải thoát.
- *Hành xả trí*: Không tham ái đối với sắc tốt, không sân hận với sắc xấu.
- *Thuận thứ trí*: Trí này tùy thuận với Ba bẫy phẩm trợ đạo, hướng đến Thánh tuệ.

Giai đoạn cuối cùng là Tri kiến thanh tịnh. Hành giả khi bước vào được giai đoạn này có sự thấy biết hoàn toàn thanh tịnh. Hành giả bước vào dòng Thánh do tuệ giác khai triển trong lúc quán sát một trong ba pháp ấn, vị này đạt được bốn tuệ của bậc Thánh:

- *Tuệ chuyển Thánh*.
- *Đạo tuệ*: đoạn trừ hoàn toàn thân kiến, nghi, và giới cấm thủ.
- *Quả tuệ thứ nhất*: bước vào quả Dự Lưu.
- *Tuệ nhìn lại*: kiểm soát lại phiền não nào chưa được đoạn tận.

Trong giai đoạn này hành giả ba lần quán sát lại từ giai đoạn đầu tiên của tiến trình đi đến giải thoát. Nhìn lại lần hai vị này tu lại thấy được tầng tuệ thứ mười lăm, làm muối lược tham, sân đặc quả Nhất Lai. Nhìn lại lần thứ ba, tu lại thấy tầng tuệ thứ mười sáu, đoạn được năm hạ phần kiết sử, tức đoạn trừ hoàn toàn được tham, sân và đặc quả Bất Lai. Nhìn lại lần cuối cùng vị này thấy được các tầng tuệ từ một đến mười lăm, đoạn thêm năm thượng phần kiết sử, đặc quả vị A-la-hán, thành tựu được Tam minh.

Hành giả tu đắc được quả vị A-la-hán, khi nhập Niết-bàn sẽ tùy theo pháp mà vị ấy chọn lúc tu tập quán tưởng mà gọi tên. Chân không Niết-bàn là Niết-bàn của bậc chọn quán vạn pháp là vô ngã. Vô tướng Niết-bàn là Niết-bàn của vị chọn quán vạn pháp là vô thường. Vị quán thấy khổ thế gian quá nhiều, khi đắc Niết-bàn không mong cầu lạc nào hơn nữa, không còn nguyện ước đạt trạng thái nào hơn sẽ đắc Vô nguyện Niết-bàn.

Chương II. Mối liên hệ giữa Tứ Niệm Xứ và Bát Chính Đạo trên con đường độc nhất.

1. Bát chính đạo có trong Tứ Niệm Xứ

Trong kinh đức Phật định nghĩa về Bát Chính đạo như sau:

“Này các Tỳ kheo, thế nào là Khổ diệt Đạo Thánh đế. Đó là Bát Thánh đạo, tức là Chính tri kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng, Chính tinh tấn, Chính niệm, Chính định”⁵

Ba giai đoạn tu tập Tứ Niệm Xứ đều có sự góp mặt của Tám chi ngành Thánh đạo. Ba giai đoạn đó là: Giai đoạn mới bước vào tu tập - Giới thanh tịnh; giai đoạn đang tu tập thiền định - Tâm thanh tịnh; và giai đoạn trên nền tảng của định tu tập tuệ quán - Tuệ thanh tịnh.

1.1. Giai đoạn mới bắt đầu tu tập: Giới thanh tịnh

Đức Thế Tôn đã dạy:

“Này các tỳ kheo, khi nào các ông được giới khéo thanh tịnh và chính tri kiến các ông hãy y cứ trên giới, an trú trên giới, hãy tu tập Tứ niệm xứ”⁶

Đây là giai đoạn hành giả mới bắt đầu đặt chân vào ngưỡng cửa tu thiền. Ở giai đoạn này hành giả phải giữ giới một cách nghiêm mật và cần có đầy đủ cả Tám chi phần của Bát thánh đạo. Vị này giữ giới liên hệ đến tám chi ngành: Chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính

niệm, chính định. Giai đoạn này Giới thanh tịnh tạo được nền tảng vững chắc cho định thành tựu. Giới đóng vai trò cốt yếu cho bước khởi đầu tu tập thiền định của hành giả.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Thien Tu Niem Xu 1

1.2. Giai đoạn đang tu tập Thiền

Đây là giai đoạn thành tựu định, khiến tâm trở nên thanh tịnh. Hành giả chú tâm vào đề mục để thiết lập năm thiền chi: Tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Vị này do chú tâm vào đề mục đè nén được năm triền cái: Hôn trầm, hoài nghi, sân hận, trạo cử và tham dục, đạt được Nhất tâm. Đức Phật dạy: *“Tu tập chính tinh tấn, chính niệm và chính định là tu tập Tứ Niệm Xứ”*⁷. Trong khi hành giả chính niệm trên đề mục, hành giả cùng lúc thực hành trọn vẹn năm yếu tố của Bát thánh đạo: Chính tinh tấn, chính niệm, chính định, chính kiến và chính tư duy. Ba chi ngành còn lại của Bát thánh đạo thuộc về Giới: Chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng cũng có mặt vì nó luôn tồn tại trong quá trình thiết lập chính niệm.

Ví dụ trước khi tu thiền hành giả phải trải qua quá trình giữ giới thanh tịnh, như vậy là hành giả thực hành được chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng.

Trong khi thực hành niệm hơi thở, hành giả chính niệm trên sự phồng xẹp nơi bụng. Khi ta nỗ lực tập trung vào đối tượng, bụng chúng ta phồng lên xẹp xuống ta cố gắng ghi nhận đây là Chính tinh tấn. Vị này tác ý giữ tâm vững chắc trên đối tượng, ta có ý thức sáng suốt theo dõi sự phồng lên xẹp xuống của bụng gọi là Chính niệm. Hành giả ghi nhận sự phồng hay xẹp, tâm của vị ấy chỉ nằm trên sự phồng hay xẹp mà không chạy đi nơi khác. Lúc này hành giả giữ tâm định sâu vào đối tượng gọi là Chính định. Tiếp đó, hành giả phân biệt được sự khác nhau của đối tượng và tâm ghi nhận: phồng xuất hiện trước và tâm ghi nhận tiếp nối sau đây được gọi là Chính kiến. Với chính kiến, vị này hướng tâm đến đối tượng. Lúc tâm ghi nhận không hướng vào đề mục, trong tâm hành giả khởi lên niệm hướng tâm trở lại ghi nhận đề mục, đây gọi là Chính tư duy. Như vậy, trong quá trình đi đến đạt tâm thanh tịnh, hành giả đã thực hành đầy đủ tám chi phần của Bát thánh đạo.

1.3. Giai đoạn trên nền tảng của Định tu tập Tuệ quán

Tiến tới giai đoạn này là hành giả đang có nền tảng định vững chắc. Thực hành Tứ Niệm Xứ là đang phát triển Minh Sát trí, tức là Chính kiến. Dùng thiền Minh Sát trí nhằm phơi bày bản chất của Khổ đế và Tập đế. Nhờ nhận diện được khổ và nguyên nhân của khổ mà vị này nỗ lực an tịnh vô vi, an trú trên vô vi, định tâm trên vô vi.

Trong quá trình tu tập chính kiến này các chi phần chính tư duy, chính tinh tấn, chính niệm, chính định cùng ba chi phần thuộc về Giới luôn đồng hành cùng với chính kiến.

Ví dụ thấy được sự thật phơi bày về bản chất của khổ và khổ tập trong tiến trình thể nhập tuệ quán chính là chính kiến. Hành giả hướng tâm vững chắc vào đối tượng danh sắc của Tứ Thánh Đế trong từng sát na gọi là chính tư duy. Vị ấy tiếp tục nỗ lực về cả thân và tâm trong sự thực hành gọi là chính tinh tấn. Chính niệm là vị này luôn an trú trên bản chất của Tứ thánh đế. Do an trú như vậy vị này đạt được an tịnh, hoàn toàn định tâm trên đề mục thiền Tứ thánh đế gọi là chính định.

2. Tứ Niệm xứ có trong Bát Chính đạo

Trong kinh Niệm Xứ đức Phật dạy: *“Này các Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo sống quán thân trên thân, tinh cần, tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưu ở đời”*⁸. Trong Tứ Niệm xứ hành giả tinh cần chính là chính tinh tấn, tỉnh giác chính niệm chính là chính niệm và chính định. Như vậy Tứ Niệm Xứ thuộc về nhóm Giới và Định của Bát chính đạo. Bát chính đạo là một phần không thể thiếu của Tứ Niệm Xứ. Trong kinh đức Thế Tôn đã dạy:

“Khéo tu tập Bát Thánh đạo, làm sung mãn Bát Thánh đạo, thời Tứ Niệm Xứ được tu tập đi đến viên mãn, Tứ Như ý túc..., Ngũ căn..., Ngũ lực..., Thất Giác chi... được tu tập đi đến viên mãn”.⁹

Chương III. Ứng dụng Tứ Niệm Xứ trong thực tiễn

1. Hệ quả của giáo lý Tứ Niệm Xứ

Pháp quán Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất đạt đến Thánh chính đạo, nó đem lại cho chúng ta bảy lợi ích:

- *Tịnh hóa các chúng sinh*
- *Vượt qua sầu muộn*
- *Thắng phục bi ai*
- *Đoạn tận khổ đau*
- *Chấm dứt ưu phiền*
- *Đạt đến chính đạo*

Thực hành quán Tứ Niệm Xứ hành giả nhận ra thế giới này đầy rẫy những nguy hiểm đáng sợ. Vạn vật đều chịu tác động của quy luật vô thường nên mọi thứ đều không đáng tin cậy, không thể bám víu. Chúng ta không thể chi phối được mọi chuyện theo ý mình, tất cả của cải hay quyền thuộc mà ta cho rằng đó là của ta đều không thể mang theo được sau khi thân xác này tan rã. Mỗi người là chủ nhân của chính mình. Chúng ta phải tự chịu trách nhiệm với suy nghĩ và việc làm của chúng ta, không ai có thể gánh vác trách nhiệm thay chúng ta được. Quán Tứ Niệm Xứ là thấy rõ bản chất của cuộc đời là khổ, hiểu rõ được nguyên nhân vì sao đưa đến khổ này từ đó tìm cách thoát ly. Hành giả hiểu rõ khổ không đáng sợ bằng việc không thấy được nguyên nhân của khổ. Người không thấy được nguyên nhân của khổ không bao giờ có thể diệt trừ được sự khổ.

2. Thực hành Tứ Niệm Xứ trong đời sống hàng ngày

Thiền Tứ Niệm Xứ hay còn gọi tắt là Tứ Niệm Xứ đem lại lợi ích thiết thực ngay trong đời này và cả những đời sau. Hành giả tu Tứ Niệm xứ không chỉ đạt được hạnh phúc an vui trong cuộc sống hàng ngày mà còn đem lại quả xuất thế. Thiền Tứ Niệm Xứ giúp chúng ta giải quyết được những khó khăn bế tắc do cuộc sống hàng ngày đem lại. Mỗi ngày con người chúng ta đều phải đối mặt với những âu lo trong cuộc sống mưu sinh. Mỗi người đều bận rộn xoay vần với những nỗi khổ niềm đau do ái thủ đem lại. Cuộc sống vật chất càng phát triển song song với việc đòi hỏi của con người với cuộc sống này càng cao. Nhu cầu con người càng cao đồng nghĩa với việc ái thủ càng nặng, con người lại càng lún sâu vào bể khổ luân hồi.

Để giải quyết nhu cầu tinh thần của con người trước đời sống vật chất đầy dục lạc, rất nhiều trường dạy thiền được mở ra với mục đích xoa dịu sự khổ đau của con người. Con người là chủ thể tạo ra cuộc sống nhộn nhịp này nhưng cũng chính con người bị nó làm cho điều đứng lằm than. Các trường thiền được mở ra khắp nơi và được mọi người tham gia rất đông đúc bởi lợi ích thiết thực của nó mang lại. Thiền cuộc sống là loại thiền nhập thế, có thể áp dụng bất cứ lúc nào nhằm xoa dịu tâm thức của con người trước nghịch cảnh của cuộc sống. Mọi người đến trường thiền sẽ được học cách thực tập thiền học mỗi ngày hay thậm chí mỗi giây mỗi phút để con người có thể vững vàng đối mặt với cuộc sống bận rộn. Thiền giúp chúng ta quay trở về con người của chính mình, không bị các ngoại cảnh cuốn theo khiến chúng ta đau khổ. Mỗi giây mỗi phút chúng ta đều làm chủ được chính mình không chỉ giúp bản thân mình thư thái nhẹ nhàng mà nó còn giúp chúng ta đạt được hiệu quả cao trong công việc. Thiền chính niệm

giúp nâng cao chất lượng cuộc sống cho con người. Thiền Tứ Niệm Xứ giúp giải quyết mọi nhu cầu của con người từ đạt được hạnh phúc ngay hiện tại hay tạo cái nhân để thành tựu quả xuất thế. Vì vậy, thực hành Thiền Tứ Niệm Xứ là nền tảng căn bản giúp một con người sống đời sống thanh tịnh an lạc.

Kết luận

Trường Bộ kinh là một trong năm bộ kinh cốt tủy của Phật giáo từ Nguyên thủy đến Đại thừa. Kinh Đại Niệm Xứ thuộc Trường Bộ kinh khẳng định chắc chắn với chúng ta rằng Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất có năng lực tịnh hóa chúng sinh. Tứ Niệm Xứ là pháp môn tối thắng phù hợp với tất cả các loại căn cơ của chúng sinh từ thượng căn đến hạ căn. Bất kỳ chúng sinh nào có thể hiểu và thực hành Tứ Niệm Xứ đều có thể đạt được an vui hạnh phúc. Không chỉ vậy, Tứ Niệm Xứ còn là pháp môn của thời đại. Bất kỳ ở tại thời gian và không gian nào chúng sinh đều có thể thực hành Tứ Niệm Xứ để đạt được pháp hỷ trong mỗi phút giây. Đức Phật đã khẳng định chắc chắn trong kinh rằng đây là con đường độc nhất thắng đến giải thoát Niết-bàn. Vì vậy tầm quan trọng của kinh Đại Niệm Xứ là không thể phủ nhận. Thiền Tứ Niệm Xứ còn là pháp hành giúp thanh tịnh hóa chúng sinh, diệt trừ khổ ưu chấm dứt sinh tử luân hồi. Tứ Niệm Xứ là con đường hành trì độc đáo của đạo Phật

Phật pháp không phải là hệ thống triết lý lý luận suông. Giáo lý đạo Phật là con đường hành trì giúp chúng sinh đoạn tận khổ đau, giải thoát sinh tử đến bờ Niết-bàn. Đức Phật là nhà hoằng pháp vĩ đại, chỉ trong 49 năm ngắn ngủi ngài đã để lại cho nhân loại khối kiến thức vĩ đại mà đến tận ngày nay con người vẫn chưa chạm tới được. Kinh Pháp Cú số 79 dạy:

“Ai thấm nhuần pháp hỷ Tâm an ngủ bình an Nên bậc trí hân hoan Với pháp Thánh nhân dạy”.

Tác giả: **Thích nữ Uyển Nhiên** Học viên Ths Khóa 5, Học viện PGVN tại Tp.HCM

*** Chú thích: 1 Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trường Bộ, số 22, Đại Niệm Xứ, Hà Nội, nxb Tôn Giáo, 2016, tr .445. 2 Đức Phật Và Phật Pháp, Phạm Kim Khánh (dịch), Hồ Chí Minh, nxb Tổng Hợp, 2019, tr.330. 3. Kinh Đại Niết Bàn, tập I, Hà Nội, nxb Tôn Giáo, 1994, trang 122-81. 4. Thích Minh Châu (dịch), Kinh Tương Ưng, Tập V, Đại Niệm Xứ, Hà Nội, nxb Tôn Giáo, 2016, tr. 49. 5. Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trường Bộ, số 22, Đại Niệm Xứ, Hà Nội, nxb Tôn Giáo, 2016, tr .457. 6. Thích Chơn Thiện, Phật Học Khái Luận, Hồ Chí Minh, nxb Tổng hợp Hồ Chí Minh, 2018, tr. 46. 7. Sđd, tr. 456. 8. Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trường Bộ, số 22, Đại Niệm Xứ, sđd, tr .445. 9. Kinh Tương Ưng, Thích Minh Châu (dịch), Tập V, Đại Niệm Xứ, Hà Nội, nxb Tôn Giáo, 2016, tr. 49.

Thư mục tham khảo 1. Kinh Đại Niết Bàn, Hà Nội, nxb Tôn Giáo, 1994. 2. Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trường Bộ. Hà Nội, nxb Tôn Giáo, 2016. 3. Thích Minh Châu (dịch), Kinh Tương Ưng V. Hà Nội, nxb Tôn Giáo, 2016. 4. Đức Phật Và Phật Pháp. Phạm Kim Khánh (dịch). Hồ Chí Minh, nxb Tổng Hợp, 2019. 5. Thích Chơn Thiện. Phật Học Khái Luận. Hồ Chí Minh, nxb Tổng hợp Hồ Chí Minh, 2018.