TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Kinh Đại Niệm xứ (Mahàsatipatthana sutta)

ISSN: 2734-9195 09:10 15/09/2024

Vị tỳ kheo quán niệm như vậy, sống không nương tựa, chấp trước gì ở trên đời, không còn sợ hãi. Con đường ấy đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chính lý, chứng ngộ Niết bàn.

Cư sĩ Phúc Quang tóm lược

A. Duyên khởi kinh

Một thời, Thế Tôn ở xứ Câu Lâu (Kuru), tại Kiềm – ma – sắt – đàm (Kammàssadhamma). Thế Tôn nói chúng tỳ kheo về con đường 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.



Ảnh: St

B. Nội dung kinh

1. Thế nào là bốn

1.1. Quán thân

Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời

Vị tỳ kheo hít vào, tỉnh giác. Vị tỳ kheo thở ra, tỉnh giác. Hít vào dài, vị ấy nghĩ: "Tôi hít vào dài". Thở ra dài, vị ấy nghĩ: "Tôi thở ra dài". Tương tự như thế, hơi thở ngắn, đi, đứng, nằm, ngồi; thân thể như thế nào, vị ấy biết thân thể như thế. Cảm giác toàn thân, an tịnh thân hành. Khi bước tới, bước lui, ngó tới, ngó lui, co tay, duỗi tay, khi mang áo, mang bát, mang y, ăn, uống, nhai, nếm, đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm.

Quán thân bất tịnh, được hợp lại

Từ dưới bàn chân trở lên, cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da, chứa đầy những thứ bất tịnh, không sạch sẽ.

Quán trong thân có:

Địa đại: Đại diện chất rắn trong cơ thể, khi thân hoại mạng chung, xác thân phân huỷ trả về đất.

Thuỷ đại: Đại diện chất lỏng trong cơ thể, khi thân hoại mạng chung, nước rãi, nước tiểu, nước mũi, ... trả về nước.

Hoả đại: Đại diện hơi ấm trong cơ thể, khi thân hoại mạng chung, thân nhiệt hoà với nhiệt độ môi trường.

Phong đại: Đại diện khí, hơi thở trong cơ thể, khi thân hoại mạng chung, hơi thở trả về không khí.

Quán sự hôi thối của xác chết

Quán thi thể ở nghĩa địa, sau khi chết, một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Thi thể ở nghĩa địa bị các loài quạ ăn, diều hâu ăn, chim ăn, chó ăn, côn trùng ăn. Quán sát thi thể bị quăng ở nghĩa địa, với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại cho tới khi không còn đường gân cột lại, không còn dính thịt và máu, xương rải rác chỗ này, chỗ kia. Quán sát thi thể kia tan rã, xương cũng thành bột.

Vị ấy quán: "Thân này tính chất là như vậy, bản tính là như vậy, không vượt khỏi tính chất ấy."

Vị ấy sống, quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán tính sinh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời.

Quán thân chính niệm, mục đích để tâm không phóng vọng tưởng. Quán thân bất tịnh không phải mục đích để chán ghét, ruồng bỏ thân thể, mà mục đích để biết thân vốn dĩ không sạch, vì thế chẳng cần phải tham đắm mà gây khổ đau cho mình, cho người bởi dục. Quán thân hoại bị phân rã để biết danh từ “thân” chỉ là giả tạm, đặt cho giả tướng của 1 tập hợp, chứ không có cụ thể cái gì là “thân”.

1.2. Quán thọ

Sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

Tỳ kheo khi cảm giác lạc thọ, biết có cảm giác lạc thọ. Tỳ kheo khi cảm giác khổ thọ, biết có cảm giác khổ thọ. Tỳ kheo khi cảm giác bất khổ, bất lạc thọ, biết có cảm giác bất khổ, bất lạc thọ. Vị ấy biết các cảm thọ đó là thuộc vật chất tạo nên, hay không phải vật chất.

Vị ấy sống, quán tính sinh khởi trên các thọ, quán tính diệt tận trên các thọ. "Có thọ đây", vị ấy an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời.

1.3. Quán tâm

Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

Vị tỳ kheo có tâm tham, biết có tâm tham; có tâm không tham, biết có tâm không tham. Vị tỳ kheo có tâm sân, biết có tâm sân; có tâm không sân, biết có tâm không sân. Vị tỳ kheo có tâm si, biết có tâm si; có tâm không si, biết có tâm không si. Vị tỳ kheo có tâm tán loạn, biết có tâm tán loạn; có tâm thu phục, biết có tâm thu phục. Vị tỳ kheo có tâm hữu hạn, biết có tâm hữu hạn; có tâm vô thượng, biết có tâm vô thượng, ...

Vị ấy sống, quán tính sinh khởi trên tâm, quán tính diệt tận trên tâm. "Có tâm đây", vị ấy an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời.

1.4. Quán pháp

Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

Tỳ kheo, nội tâm sinh khởi tham dục, biết có sự sinh khởi tham dục, nội tâm đoạn diệt tham dục, biết có sự đoạn diệt tham dục. Tương tự như vậy với sự sinh khởi, tới đoạn diệt của “sân, hôn trầm thuỵ miên, trạo hối, nghi”.

Quán pháp trên các pháp đối với 5 thủ uẩn (Ngũ uẩn)

Đây là sắc, sắc sinh, sắc diệt. Đây là tưởng, tưởng sinh, tưởng diệt. Đây là thọ, thọ sinh, thọ diệt. Đây là hành, hành sinh, hành diệt. Đây là thức, thức sinh, thức diệt.

Quán pháp trên các pháp đối với 6 nội – ngoại xứ

Tỳ kheo quán sát con mắt, kết hợp với sắc, do duyên hai pháp này, các tham luyến, chướng ngại, phiền não chưa được sinh khởi hay đã sinh khởi, sau đó đoạn diệt hay chưa được được đoạn diệt. Tương tự như vậy là sự quán sát với tham luyến, chướng ngại, phiền não của tai với âm thanh, mũi với hương, lưỡi với vị, thân với xúc chạm, ý với các pháp.

Quán pháp trên các pháp với 7 giác chi

Nội tâm có Niệm giác chi, hay không có, chưa sinh khởi, nay đã sinh khởi, vị ấy quán sát với tuệ tri như vậy. Tương tự với 6 giác chi còn lại là: Trạch pháp giác chi (lựa chọn pháp phù hợp), Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi, Khinh an giác chi (cảm thấy nhẹ nhàng), Định giác chi, Xả giác chi.

Quán pháp trên các pháp với 4 sự thật

Tỳ kheo tuệ tri: Đây là khổ, đây là khổ tập, đây là khổ diệt, đây là con đường đi đến khổ diệt.

Thế nào là Khổ thánh đế (Khổ)?

Sinh – già – chết: Khổ

Sầu, bi, ưu: Khổ

Cầu không được: Khổ

Năm thủ uẩn là khổ

Thế nào là Khổ tập?

Sự tham ái đưa đến tái sinh, câu hữu hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này, chỗ kia, như dục ái, hữu ái, vô hữu ái.

Thế nào là Khổ diệt thánh đế (Khổ diệt)?

Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái, sự xả ly, sự giải thoát, sự không cấu nhiễm tham ái.

Thế nào là Khổ diệt đạo thánh đế (Con đường đi đến khổ diệt - Bát chính đạo)?

Bát chính đạo:

Chính kiến – Tri kiến về khổ, khổ tập, khổ diệt, khổ diệt đạo.

Chính tư duy – Tư duy ly dục, ly sân, ly si, tư duy về bất hại.

Chính ngữ - Không nói láo, không nói hai lưỡi, không ác khẩu, không nói phù phiếm.

Chính nghiệp – Không sát sinh, không trộm cướp, không tà dâm.

Chính mạng – Từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng nghề nghiệp chân chính, nuôi thân chân chính.

Chính tinh tấn - Ác pháp đã sinh, làm giảm, ác pháp chưa sinh, ngăn chặn không cho sinh. Thiện pháp đã sinh, làm tăng trưởng, thiện pháp chưa sinh, phát khởi sinh.

Chính niệm – Quán 4 niệm xứ.

Chính định – Ly ác pháp, chứng tầng thiền thứ nhất, hỷ do ly dục sinh. Diệt tầm, tứ, chứng tầng thiền thứ hai, hỷ do định sinh. Ly hỷ, trú tâm xả, chứng tầng

thiền thứ ba. Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu, xả niệm thanh tịnh, chứng tầng thiền thứ tư.

C. Kết luận

Vị tỳ kheo quán niệm như vậy, sống không nương tựa, chấp trước gì ở trên đời, không còn sợ hãi. Con đường ấy đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chính lý, chứng ngộ Niết bàn.

Cư sĩ Phúc Quang tóm lược

***

TÀI LIỆU NGUỒN

Đại Tạng kinh Việt Nam - Trường Bộ kinh (Nikaya)/ Tập 2 - Kinh Đại Niệm xứ (Mahàsatipatthana sutta), Dịch giả: Hoà thượng Thích Minh Châu