



Lợi ích của Tứ chính cần trong đời sống tu học

ISSN: 2734-9195

10:10 30/10/2025

Nếu ví tâm là ngôi nhà, thì Tứ Chính Cần chính là ngọn đèn soi sáng trong ngôi nhà ấy. Nhờ ánh sáng của tinh tấn chân chính, hành giả nhận ra những góc khuất vô minh, nơi các phiền não và tập khí đang ẩn nấp.

Tác giả: **Huệ Đức**

Trên hành trình tu học của người con Phật, tinh tấn luôn là nguồn năng lượng cốt lõi nuôi dưỡng đạo tâm. Nếu ví giới là hàng rào bảo hộ, định là mặt hồ tĩnh lặng, thì tinh tấn chính là mạch nguồn thanh lương làm tươi mát hoa giác ngộ giữa cõi đời vô thường.

Đức Phật dạy: *“Tinh giác là con đường đưa đến bất tử (Niết-bàn), phóng dật là con đường đưa đến tử vong.”*[1] Chính vì vậy, trong muôn pháp hành, Tứ Chính Cần được xem là nền tảng không thể thiếu để người tu giữ vững chí hướng và thấp sáng tâm nguyện giải thoát.

Ngày nay, giữa nhịp sống hối hả đầy xao động, Tứ Chính Cần không chỉ là pháp môn căn bản mà còn là ngọn đèn soi rọi nội tâm, giúp hành giả nhận diện và chuyển hóa những yếu tố tiêu cực, nuôi lớn thiện pháp, hướng đến an lạc và giải thoát chân thật.

Khái quát về Tứ Chính Cần

Tứ Chính Cần, hay còn gọi là bốn sự nỗ lực chân chính, là pháp tu thuộc nhóm *“Tinh tấn”* trong Bát Chính Đạo. *“Tứ”* là bốn, *“Chính”* là đúng, và *“Cần”* nghĩa là siêng năng, chuyên cần. Đây là bốn phương diện thực hành tinh tấn giúp người tu điều phục tâm ý, chuyển mê khai ngộ. Trong kinh Tăng Chi Bộ (Aṅguttara Nikāya)[2] đức Phật dạy về Tứ Chính Cần như sau:

- + Phòng ác chưa sinh (saṃvara-padhāna): Nỗ lực ngăn ngừa những điều ác chưa phát sinh.
- + Đoạn ác đã sinh (pahāna-padhāna): Nỗ lực đoạn trừ các pháp bất thiện đã khởi lên trong tâm.

+ Sinh thiện chưa sinh (bhāvanā-padhāna): Nỗ lực khởi phát các thiện pháp chưa có.

+ Tăng trưởng thiện đã sinh (anurakkhaṇa-padhāna): Nỗ lực duy trì, phát triển các thiện pháp đã hiện hữu.

Như vậy, Tứ Chính Cần không chỉ dừng lại ở ý chí siêng năng mà là sự tỉnh thức liên tục, biết rõ tâm mình trong từng khoảnh khắc để điều chỉnh hướng đi đúng đắn. Người thực hành Tứ Chính Cần không những không để ác pháp chi phối mà còn luôn vun bồi thiện pháp, khiến đời sống trở nên thanh tịnh, sáng trong.

Tứ Chính Cần - Ngọn đèn chuyển hóa thân tâm

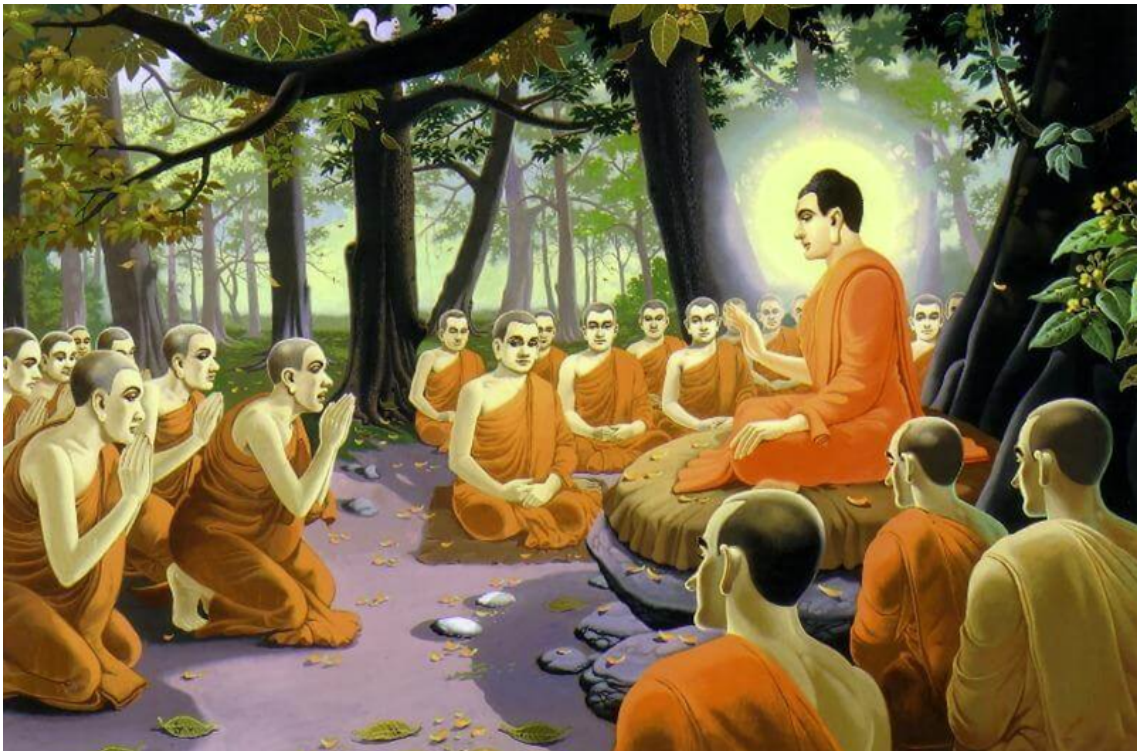
Nếu ví tâm là ngôi nhà, thì Tứ Chính Cần chính là ngọn đèn soi sáng trong ngôi nhà ấy. Nhờ ánh sáng của tinh tấn chân chính, hành giả nhận ra những góc khuất vô minh, nơi các phiền não và tập khí đang ẩn nấp. Khi ngọn đèn ấy được thắp lên, thì bóng tối tự nhiên tan biến. Trên bước đường tu học, chướng ngại lớn nhất không phải ở bên ngoài mà nằm ngay trong tâm mỗi người như giải đãi, hôn trầm, phóng dật, nghi ngờ, vv. Những tâm hành này khiến con đường tu trở nên trì trệ, mịt mờ. Chỉ có tinh tấn mới giúp hành giả nhận diện, chế ngự, và chiến thắng được chúng.

Thực hành Tứ Chính Cần chính là thực hành chính niệm trong từng sát-na. Khi một niệm bất thiện khởi lên, hành giả nhận biết và dừng lại, từ đó đoạn trừ ác pháp đã sinh. Khi nhận ra hoàn cảnh hoặc điều kiện dễ khơi dậy tâm bất thiện, hành giả biết phòng hộ tâm, ngăn chặn ác pháp chưa phát sinh. Đồng thời, hành giả chủ động gieo trồng những hạt giống tốt lành như tâm từ, tâm bi, gọi là sinh thiện chưa sinh, và nuôi dưỡng chúng lớn dần bằng thiền định, bố thí, trì giới, tức tăng trưởng thiện đã sinh.

Như vậy, Tứ Chính Cần không phải là pháp môn xa vời, mà là nghệ thuật sống tỉnh thức và chuyển hóa ngay trong từng hơi thở, từng hành động nhỏ. Khi biết dừng điều ác và nuôi điều thiện, tâm dần trở nên an ổn, sáng tỏ. Chính từ đó, thân hành, khẩu hành, ý hành đều được chuyển hóa theo hướng thiện lành. Đây cũng chính là ý nghĩa lời dạy của đức Phật: *“Người tinh tấn, chính niệm; sạch nghiệp, sống thanh tịnh; không phóng dật, tỉnh giác; được danh tiếng tăng trưởng.”*[3]

Câu kệ ấy cho thấy tinh tấn không chỉ là sức mạnh tu tập mà còn là ánh sáng soi đường cho sự chuyển hóa toàn diện từ thân, khẩu, ý. Khi tinh tấn đúng pháp, thân không làm điều ác, miệng không nói lời tổn hại, ý không khởi niệm bất thiện. Từng bước, hành giả đi từ bóng tối vô minh đến ánh sáng giác ngộ, từ bất

an đến bình an.



Hình ảnh minh họa (sưu tầm).

Lợi ích của Tứ Chính Cần trong đời sống tu học

- Giúp thanh lọc tâm ý: Khi nỗ lực đoạn trừ và ngăn ngừa ác pháp, người tu tự nhiên cảm nhận tâm mình nhẹ nhàng, an ổn. Mỗi lần dừng được một niệm bất thiện là mỗi lần ánh sáng trí tuệ bùng lên. Tâm càng thanh tịnh, thân càng nhẹ nhàng, lời nói và hành động cũng trở nên hiền hòa, dễ thương.
- Nuôi lớn thiện pháp và phước đức: Người tinh tấn trong việc khởi thiện và tăng thiện luôn hướng tâm về điều lành, siêng năng thực hành bố thí, trì giới, niệm Phật, thiền định. Mỗi hành động thiện ấy như một hạt giống gieo vào ruộng phước, đến ngày chín muồi sẽ trở hoa an lạc. Nhờ đó, đời sống tu học trở nên phong phú, thấm đượm niềm vui pháp lạc.
- Phát triển chính niệm và định lực: Tinh tấn chân chính luôn đi đôi với chính niệm. Khi tâm không buông lung, người tu dễ dàng nhận biết sự khởi sinh của các tâm niệm và làm chủ được chúng. Đây là bước chuẩn bị quan trọng để đi vào định. Từ định, trí tuệ phát sinh, đó là lộ trình rõ ràng của người hành Tứ Chính Cần.
- Xây dựng sức mạnh nội tâm: Trong đời sống tu học, có lúc thuận duyên, có lúc nghịch cảnh. Người thiếu tinh tấn dễ buông xuôi khi gặp khó khăn. Ngược lại, người giữ vững Tứ Chính Cần sẽ có nội lực mạnh mẽ, biết chuyển hóa nghịch

duyên thành trợ duyên. Như cây thông đứng giữa gió, gió càng lớn rễ thông càng vững chắc.

- Đưa đến an lạc và giải thoát: Khi ác pháp dừng, thiện pháp tăng trưởng, tâm không còn dao động. Đó chính là trạng thái an lạc nội tâm, là nền tảng của giải thoát. Người thực hành Tứ Chính Cần không còn bị cuốn vào vòng sinh diệt của cảm xúc, mà an trú trong chính niệm, tự tại giữa mọi biến động.

Chính từ những lợi ích ấy, Tứ Chính Cần hiện lên như ngọn đèn soi sáng giữa biển pháp mê mông, dẫn dắt hành giả từng bước kiên định trên con đường tu học. Dù ở địa vị xuất gia hay tại gia, ai kiên trì thực hành bốn nỗ lực chân chính đều có thể tự mình gột rửa phiền não, phát triển thiện tâm và tiến gần hơn đến ánh sáng giác ngộ.

Cổ nhân thường dạy: *“Một ngày không tinh tấn là một ngày đã chết trong đạo.”* Quả thật, tinh tấn là hơi thở của người tu. Mỗi niệm chính tinh tấn được thắp lên là một bước đi vững vàng hướng đến giải thoát. Tứ Chính Cần không chỉ là pháp môn, mà còn là nếp sống tỉnh thức, là thái độ sống tích cực giữa đời thường. Khi ta biết ngăn điều ác, làm điều thiện, giữ tâm sáng, nuôi niệm lành, thì dù ở đâu, tâm ta cũng là một cõi tịnh độ.

Tác giả: **Huệ Đức**

Chú thích:

[1] Tiểu Bộ Kinh, Pháp cú 21, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.31.

[2] Tăng Chi Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.119.

[3] Tiểu Bộ Kinh, Pháp cú 24, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.31.