

## Giá trị thực tiễn của Thiền nguyên thủy qua Kinh Tứ Niệm Xứ

ISSN: 2734-9195 19:30 06/01/2024

Tứ niệm xứ là bốn con đường chân chính, không thể thiếu trong việc tu tập. Đức Phật khẳng định: này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất...

**Tứ niệm xứ** là bốn con đường chân chính, không thể thiếu trong việc tu tập. Trong Kinh Trường Bộ: “Đức Phật khẳng định: này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự 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”

**ThS Lương Quý Ngọc - BTV Lưu Hồng Hoa** Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 1/2024

**Dẫn nhập:** Tứ Niệm Xứ được nhiều người biết đến là một trong những pháp môn tu tập thiền của Phật giáo, Kinh Tứ niệm xứ tiếng Pali là Satipath (na sutta), tiếng Phạn là smṛtyupasthāna, hiểu đơn giản Tứ là bốn, Niệm là hằng nhớ nghĩ, Xứ là nơi chốn.

Tứ Niệm Xứ được hiểu là 4 nền tảng cốt lõi mà những người học Phật cần phải chú ý đó là: Quán thân bất tịnh (cơ thể); Quán Thọ thị khổ (cảm giác); Quán Tâm vô thường, Quán Pháp vô ngã. Tứ Niệm Xứ nhằm thiết lập, xây dựng chính niệm tỉnh giác. Phương pháp này nhằm giúp cho hành giả đạt đến sự giác ngộ viên mãn và tâm tĩnh thức.

Tứ Niệm Xứ là con đường độc lộ, con đường duy nhất bất hoại, bất tử, không thay đổi theo không gian và thời gian. **Từ khóa:** Tứ Niệm Xứ, chúng sinh, giác ngộ, đức Phật,

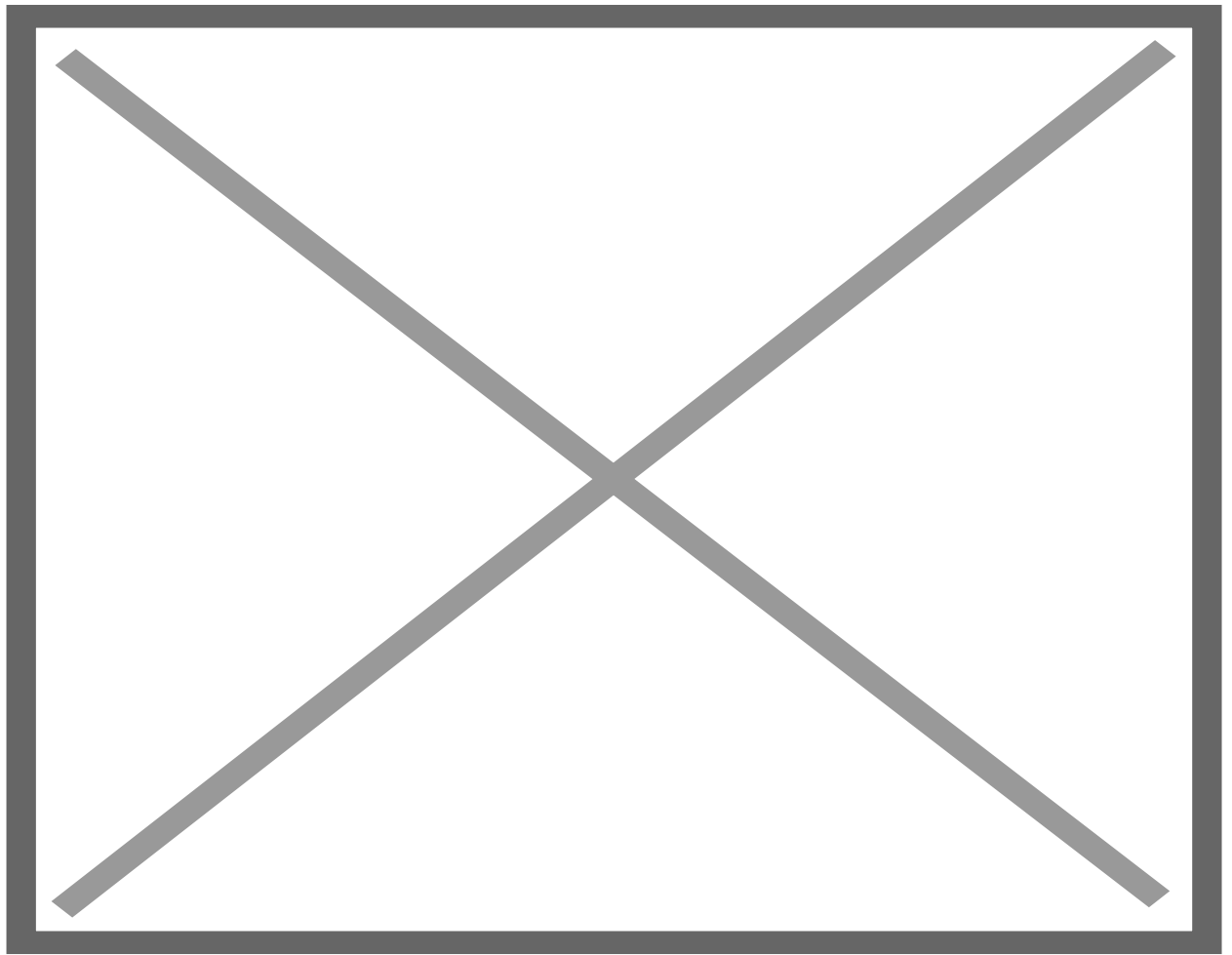
### 1. Những bài kinh quan trọng của thiền Nguyên Thủy

Trong thiền nguyên thủy có các bài kinh nổi danh như: Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana- sutta) Trung Bộ 1 trang 96. Các Kinh Nhập tức xuất tức niệm, “Thân hành Niệm”, “Đại kinh bốn mươi” (Trung Bộ III, trang 194, 206, 184).

Kinh Tứ Niệm Xứ nói tới một khái niệm cốt tủy trong thiền, đó là “niệm” (sati, smrti có nghĩa là đi sâu vào lòng đối tượng ấy mà thẩm sát) như là yếu tố chính để thành tựu giác ngộ giải thoát Niết Bàn. Hiện nay chúng ta có các truyền bản của kinh này như:

Một là truyền bản kinh satipatthana sutta (M.10 và D.22) thuộc hệ phái Theravada - một bộ phái đã duy trì được đầy đủ tam tạng của mình nhờ không gian hành đạo tương đối an ổn ở xứ Tích Lan, được ghi chép lại bằng tiếng Nam Phạn (Pali) có nguồn gốc ở Ấn Độ, vào thế kỷ thứ nhất trước Tây Lịch. Bộ phái Theravada vốn là một bộ phái đối lập với bộ phái Saravastivada (Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ). Kinh Satipatthana là kinh thứ mười của Trung Bộ (Majjhimanikaya) và cũng là kinh thứ 22 của Trường Bộ (Dighanikaya) của kinh tạng Pali.

Hai là truyền bản kinh Niệm Xứ (ĐTTTT.26 (98)) thuộc Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ (Sarvastivada) với bản dịch chữ Hán của Gotama Sanghadeva dịch từ tiếng Bắc Phạn ra từ đời Đông Tấn (317-420). Sau kỳ kết tập thứ ba, có lẽ vua Asoka có thiện cảm với phái Vibhajjavada nên chủ lực của phái Sarvastivada đã dời lên miền Bắc và đã lập căn cứ phát triển của mình tại Kashmir. Căn cứ này đã tồn tại trên một ngàn năm. Chính từ căn cứ này mà kinh Tứ Niệm Xứ được truyền dịch sang chữ Hán. Kinh Tứ Niệm Xứ là kinh thứ 98 trong bộ Trung A Hàm.



Ba là truyền bản kinh Nhất Nhập Đạo (ĐTTT.125 (12)) thuộc Đại Chúng Bộ (Mahasanghika), với dịch giả là Gotama Sanghadeva. Đại Chúng Bộ phát xuất từ cuộc kết tập Pataliputra ở nước Magadhavà sau đó phân thành hai nhánh, một nhánh lên miền Tây Bắc, một nhánh xuống miền Nam, xung quanh Amaravati, Dhanyakatala và Nagarjunakonda. Tại miền Tây Bắc, Đại Chúng Bộ được phân làm năm phái, trong đó có phái Lokottaravada có khuynh hướng Đại thừa. Kinh Tăng Nhất A Hàm Dharamanandi dịch hẳn là do bộ phái Lokottaravada truyền lại. Tăng Nhất A Hàm được xem tương đương với Tăng Nhất Bộ (Ekottaranikaya) trong văn hệ Pali. Bài tựa của kinh Tăng Nhất A Hàm đã mang nhiều sắc thái phát triển của đạo Phật Đại thừa. So với hai tụng bản đầu, tụng bản tên Nhất Nhập Đạo không được thuần nhất lắm.

Điểm chung của các bài kinh này là cơ sở, là nền tảng, là lý luận của tất cả các tông phái thiền Phật giáo nói chung, thiền nguyên thủy nói riêng.

## 2. Pháp thiền qua kinh Tứ niệm xứ

Thực hành **Tứ Niệm Xứ**, giúp người tu có được cái nhìn sâu sắc về vô thường, từ đó loại bỏ được những phiền não trong cuộc sống hàng ngày. Giáo lý nhà

Phật về Tứ Niệm Xứ được tóm tắt bằng bốn câu kệ:

*Quán thân bất tịnh Quán thọ thị khổ Quán tâm vô thường Quán pháp vô ngã.*

Kinh Tứ niệm xứ là bốn con đường chân chính, không thể thiếu trong việc tu tập. Trong Kinh Trường Bộ: “Đức Phật khẳng định: này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự 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)

Thế nào là bốn? “Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ 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.”(2). Bốn phương pháp này giúp hành giả thấu hiểu các pháp: “sinh trụ, di diệt, thành trụ, hoại, không” quán chiếu tu tập thiền Tứ Niệm Xứ nhận thức đúng sự thật, giải thoát trong cuộc sống.

Phương pháp tu tập Kinh niệm xứ bao gồm 2 tiến trình là niệm và quán. Niệm là chú tâm ghi nhận. Ghi nhận để thấy rõ quá trình sinh và diệt của sự việc, để không bám víu vào năm uẩn. Quán là quán sát khách quan. Quán sát để trực nghiệm bản chất vô thường, khổ và vô ngã của mọi sự kiện. Như vậy, quán niệm là chú tâm ghi nhận và quán sát khách quan về các sự việc đang xảy ra liên quan đến thân, thọ, tâm, pháp trong giờ phút hiện tại. Nó còn được hiểu là niệm xứ, hay niệm trú, có nghĩa là an trú tâm trong ý thức giác tỉnh ngay bây giờ và ở nơi đây.

## Quán thân trên thân

Quán Thân bao gồm sự chính niệm có mặt trong hơi thở: thở ra, thở vào; cũng như tỉnh giác trong tư thế di chuyển: đi, đứng, nằm, ngồi. Tỉnh giác trong mọi hoạt động của thân thể, quán sát 32 phần thân thể, quán sát yếu tố tạo thành thân cũng như quán tử thi, thấy được những điều tốt và điều chưa tốt của thân: “Các Thầy hãy an trú trong phép quán niệm thân thể nơi thân thể, tỉnh cần, sáng suốt và tỉnh thức, vượt qua ngoài mọi tham dục và vướng mắc trong cuộc đời”(3).

\* **Quán niệm hơi thở:** “Vị Tỷ Kheo tìm tới một khu rừng, hoặc một gốc cây, hoặc một căn nhà vắng, ngồi xuống trong tư thế kiết già, giữ thân hình ngay thẳng và thiết lập chính niệm trước mặt mình. Người ấy thở vào với ý thức mình mẫn là mình đang thở vào. Người ấy thở ra với ý thức mình mẫn là mình đang thở ra. Thở vào một hơi dài, người ấy ý thức rằng: ta đang thở vào một hơi dài.”

(4)

Thở là phương pháp, hình thức thiền được thực hiện phổ biến nhất. Cảm nhận chính niệm đầu tiên của cơ thể đó chính là hơi thở. Hơi thở cũng là hình thức thể hiện sự sống và cái chết, mọi thứ diễn ra chuyển động nhanh như sát na. Chúng ta phải thường xuyên chú tâm tới hơi thở, biết hơi thở này ngắn hay dài, sâu hay nông, biết ta đang thở ra hay hít vào, hơi thở này bắt đầu từ đâu và dừng lại ở đâu, tiếp diễn ở đâu, vòng lặp ở đâu, đồng thời quan sát cảm giác của cơ thể khi có một hơi thở sâu như thế nào, một hơi thở nông thì sao. Hơi thở này mạnh hay nhẹ, vững vàng hay vội vàng, yếu ớt.

*“Thở ra, không hít vào Hít vào, không thở ra Mạng sống tưởng trăm năm Đâu ngờ trong hơi thở”(5)*

Nhận biết được rõ rệt đây là hơi thở để từ đó ta biết nương theo hơi thở, chăm sóc hơi thở, đưa hơi thở tới từng bộ phận cơ thể, dùng hơi thở để nuôi dưỡng và trị liệu từng bộ phận trên thân thể, trong giai đoạn bệnh tật hay covid, những cú sốc tâm lí, những biến chuyển về thực tại bên ngoài.

**\* Quán niệm tư thế di chuyển của thân, động tác của thân thể, những bộ phận của thân thể, những yếu tố tạo nên thân thể:** Chúng ta phải có chính niệm khi đi, thân chuyển động sao, bộ phận nào trên cơ thể tiếp xúc với ngoại cảnh như thế nào. Khi đứng ta có chính niệm rằng mình đang đứng, việc đứng này có thẳng không, khi đứng thì thân thể ta thế nào. Khi nằm, khi ngồi, sự điều hướng của thân ra sao? Ta có chính niệm trong khi đi đứng nằm ngồi hay không? Hay ta không chú tâm tới việc này và thực hiện như một thói quen? Những thứ gì liên quan tới thân thể, trong thân thể và ngoài thân thể? *“Từ gót chân đến đỉnh đầu, từ đỉnh đầu xuống đến gót chân, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy nhiều loại bất tịnh thuộc về thân thể ta, này đây là tóc này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương và nước tiểu”(6).* Khi nắm bắt được các hoạt động cử chỉ của thân, ta phải biết điều phối phù hợp, có ý thức trong các hành động, khi đi ta phải biết ta đang đi đâu và đi về đâu, khi đứng thì phải biết mình đang đứng ở đâu, nơi đứng này có phù hợp hay không, khi ngồi thì cần ngồi như thế nào, thông qua việc kiểm soát hoạt động của thân, các giác quan bằng chính niệm, đưa ta trở về với đời sống ở thực tại “có thân thể đây”, rời xa sự chạy trốn lãng xảng của tâm, chạy về quá khứ, chạy về tương lai, xa rời hiện thực viển vông. Người biết chú tâm chính niệm vào thân thể sẽ biết hành động của thân thể đang nuôi dưỡng bình an, hạnh phúc hay đau khổ.

**\* Quán niệm các giai đoạn phân hủy của tử thi:** “Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không cách nào tránh được”. Thân con người do tứ đại hợp thành: đất, nước, gió, lửa. Thân thể sẽ trải qua quy luật sinh già, bệnh chết, không ai có thể lột da sống hoài được. “Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể.” Đó là sự vô thường, hiểu được điều đó ta không được bi quan về nó, bỏ rơi hay phá hủy nó, không được kẹt vào, dính mắc vào đau khổ chấp vào thân thể. Phép quán này nên được thực tập khi ta có đủ sức khỏe, vật chất cũng như tinh thần và nhất là những khi ta bị chi phối bởi những tâm trạng tham dục và sân hận. Hơn nữa cách này không khiến cho ta nhàm chán sự sống mà lại giúp ta thấy được cái quý giá của sự sống, đã không khiến cho ta có thái độ bi quan đối với sự sống mà còn giúp ta biết sống như thế nào để đừng làm uổng phí đời ta.

## Quán thọ trên các cảm thọ

Quán Thọ là nhận biết rõ những cảm giác, cảm xúc phát khởi lên trong tâm, biết chúng là cảm giác dễ chịu (lạc thọ) hay khó chịu (khổ thọ) hay trung tính (bất khổ bất lạc thọ), nhận biết chúng là cảm giác từ đâu mà có, biết tính vô thường của chúng “*Mỗi khi có một cảm thọ khổ đau, người ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau.”... “Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất”*. Cơ sở của những cảm thọ khổ, vui, trung tính là gì? Đức Phật dạy: “*Này các Tỳ kheo, do duyên tiếp xúc với lạc nên lạc thọ khởi. Do duyên tiếp xúc với khổ nên khổ thọ khởi. Do duyên tiếp xúc với bất khổ bất lạc nên bất khổ bất lạc thọ khởi*” (theo kinh Trung Bộ III, số 140).

Vậy làm thế nào để nhận diện được thọ? Đó là ta cần có ý thức “*Khi thức được trong sạch, trong trắng, vị ấy biết được một số sự việc nhờ thức ấy. Vị ấy thức tri được lạc, được khổ, được bất lạc bất khổ*” (theo kinh Trung Bộ III, số 140). Ví dụ như trong sách Hạnh phúc Minh Trần có bài Thưởng hoa và nhặt tàn thuốc viết như sau: “*Thường người ta thích ngửi hoa, ngửi mùi hương thơm lừng của hoa và ghét phải ngửi thấy mùi thuốc lá. Chúng ta tập thưởng hoa thích hoa nhưng không khó chịu, không ghét mùi khói thuốc*”.(7) Nếu chúng ta tập trung vào mùi hương thơm lừng của hoa thì cảm giác lạc thọ sẽ sinh khởi, nếu chúng ta tập trung vào mùi thuốc lá, thì cảm giác khổ thọ sinh khởi. Còn khi ta đã tập thưởng hoa và thích hoa, không khó chịu với khói thuốc, tâm không tập trung vào sự khó chịu, không thích thú cũng không buồn chán. Đó là trạng thái tâm lý không khổ không vui sinh khởi.

Cảm thọ đưa tới khổ đau hay hạnh phúc là do khả năng tu tập của ta, trí tuệ và thực hành của ta, sự giác ngộ của tâm ta qua năm tháng. Nếu là người phật tử có tu tập, ta sẽ biết quán chiếu làm chủ được tâm mình khi cảm thọ tới, bất kể là lạc thọ hay khổ thọ. Người biết được cảm thọ này từ đâu tới, do đâu mà có, thì sẽ không bị kẹt trôi buộc cảm xúc của tâm vào lạc thọ, không vì lạc thọ mà muốn chìm đắm trôi buộc trong đó, cũng không bí bách hệ lụy trong khổ thọ. Đây là một trong các bí quyết để sống một cuộc đời an nhiên, tự tại của người trí, vượt qua các khó khăn chông gai trong cuộc sống hàng ngày từ công việc nơi công sở đến gia đình.

## Quán tâm trên tâm

Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ kheo, chấp tâm thức là thường còn, còn sai lầm và tệ hại hơn là chấp thân xác là thường còn. Vì thân xác người còn có thể tồn tại vài chục năm cho tới một trăm năm, còn tâm thức của người thì sinh diệt đổi thay trong từng giây phút”* (Tập A Hàm, T.II). Quán Tâm là chú ý đến các tâm pháp (ý nghĩ) đang hiện hành, biết nó là tham hay vô tham, sân hay vô sân, si hay vô si (Tâm sở), biết rõ tâm đang mê nhiễm hay tán loạn, tâm quảng đại hay không quảng đại, tâm hữu hạn hay không hữu hạn, tâm vô thượng hay không vô thượng, tâm định hay không định, tâm giải thoát hay không giải thoát.

Tâm bình khi có sức định, tâm an tất cả mọi thứ sẽ an lành, tâm chuyên nhất sẽ vững vàng trước mọi nghịch cảnh của cuộc đời.

*“Tin nhân quả Rõ vô thường Tích cực vươn lên Không than trách người Tâm an ổn”*(8)

Mình hiểu luật vô thường, biết rõ mọi thứ đang và sẽ biến chuyển đổi thay nên mình không tham đắm cố chấp. Ta cần phải luôn sáng suốt, chính niệm và tỉnh giác. Suy nghĩ là biểu hiện của tâm, ta cần phải biết rèn luyện sự tập trung của tâm, chuyên tâm, nhất tâm. Tâm được điều phục và không tán loạn. *“Mỗi khi trong tâm có sân hận, vị khát sĩ ấy ý thức là trong tâm có sân hận. Mỗi khi trong tâm không có sân hận, vị ấy ý thức là trong tâm không có sân hận”*(9). Nếu có sự tập trung chính niệm và tỉnh giác, ta sẽ quan sát được sự thay đổi của tâm ta, từ đó có phương pháp phù hợp để ta luôn an vui hạnh phúc.

Cuốn sách Hạnh phúc Minh Trần có lời khuyên như sau: *“Huân tập những hạt giống tốt đẹp, lương thiện, thanh tịnh vào tâm mình bằng cách chọn xem, đọc, nghe, nhìn những điều hay lẽ phải có ý nghĩa đạo đức hướng thiện tích cực qua sách báo, truyền hình, mạng...không đem những thứ xấu xa độc ác, ích kỉ, thù hằn, hơn thua vào tâm mình, làm bẩn ngôi nhà tâm của mình, khiến mình khổ*

*đau phiền muộn.”(10) Chúng ta thường lầm tưởng và đồng nhất cảm xúc với mình, phải tinh tế dùng trí tuệ để quan sát nhận ra cảm xúc, suy nghĩ là có thật hay không, cảm xúc này là tích cực hay tiêu cực, vì lý do gì mà nó khởi lên, nhận thức được cảm xúc sẽ thay đổi thường xuyên nhanh chóng biến mất, nghĩa là có tính vô thường. Chúng ta đã từng được nghe giai thoại ý vị trong nhà thiền “Tám ngọn gió thổi không động” về Đại thi hòa Tô Đông Pha và Thiền sư Phật Ấn thời Tống khoảng vào cuối thế kỷ XI để thấy rõ được Tám ngọn gió làm tâm ta động là: thắng, bại, nhục, vinh, khen, dèm, buồn, vui và “Nếu như ta thực hiện được việc quán tâm trên tâm, quán sát như thật về lý vô thường, nhìn rõ hồng trần, ngộ được tính không của vạn pháp, thể nhập chân lý vô ngã, sống thường trực với tính Phật, thì tám ngọn gió độc không làm tâm ta giao động” .(11) Nếu ta chú tâm tỉnh giác ta sẽ nhìn rõ sự vận hành liên tục, sự biến chuyển cực kỳ nhanh chóng và tế nhị của các trạng thái tâm tư của ta, cuộc đời của ta là sự nối tiếp liên miên bất tận các ý nghĩ, tâm tư suy nghĩ không ngừng nghỉ. Những thứ này như có như không, khó điều khiển, khó nắm bắt, đến đi nhanh chóng và liên tục. Sự vận hành của tâm càng nhanh càng lộn xộn càng lung tung tán loạn thì ta càng mệt mỏi, vì nó không có chủ thể và không có tự ngã. Chúng ta phải quan sát rõ và làm chủ mọi ý niệm sinh khởi trong tâm chúng ta, khảo sát xem ý niệm bất thiện và ý niệm thiện cái nào xuất hiện nhiều hơn, khi đã có ý thức quan sát được ý niệm, bước đầu ta giữ ý niệm thiện, loại bỏ ý niệm bất thiện. Khi ý niệm bất thiện sinh khởi, ta nhận thức rõ, ta không đi theo ý niệm này, vậy ý niệm này sẽ không có môi trường và điều kiện để phát triển, nó sẽ dần không còn tồn tại trong tâm ta. Tiếp theo, chúng ta cần phải loại bỏ cả sự dính mắc, chấp trước vào thiện niệm. Vậy nên “Khi hiểu đúng về sự vô thường, biết rõ bản chất, quy luật của các trạng thái cảm xúc buồn vui thương ghét, chúng ta hoàn toàn có khả năng làm chủ cảm xúc, thiết lập một đời sống tích cực và vui vẻ hạnh phúc”(12).*

Khi chúng ta làm chủ được ý niệm (suy nghĩ) và tiếp đến là làm chủ được lời nói, hành động, việc làm. Một ý niệm thiện là nguồn gốc của một hành vi thiện, không làm tổn hại tới người khác, đều tạo lợi ích cho chúng sinh và bản thân mình. Như vậy, chúng ta hoàn toàn làm chủ được cuộc sống, sự nghiệp, tương lai:

*“Thấu vô thường Suốt lý không Năm uẩn vô ngã Chính niệm tỉnh giác Tâm tự tại”(13)*

## **Quán pháp trên các pháp**

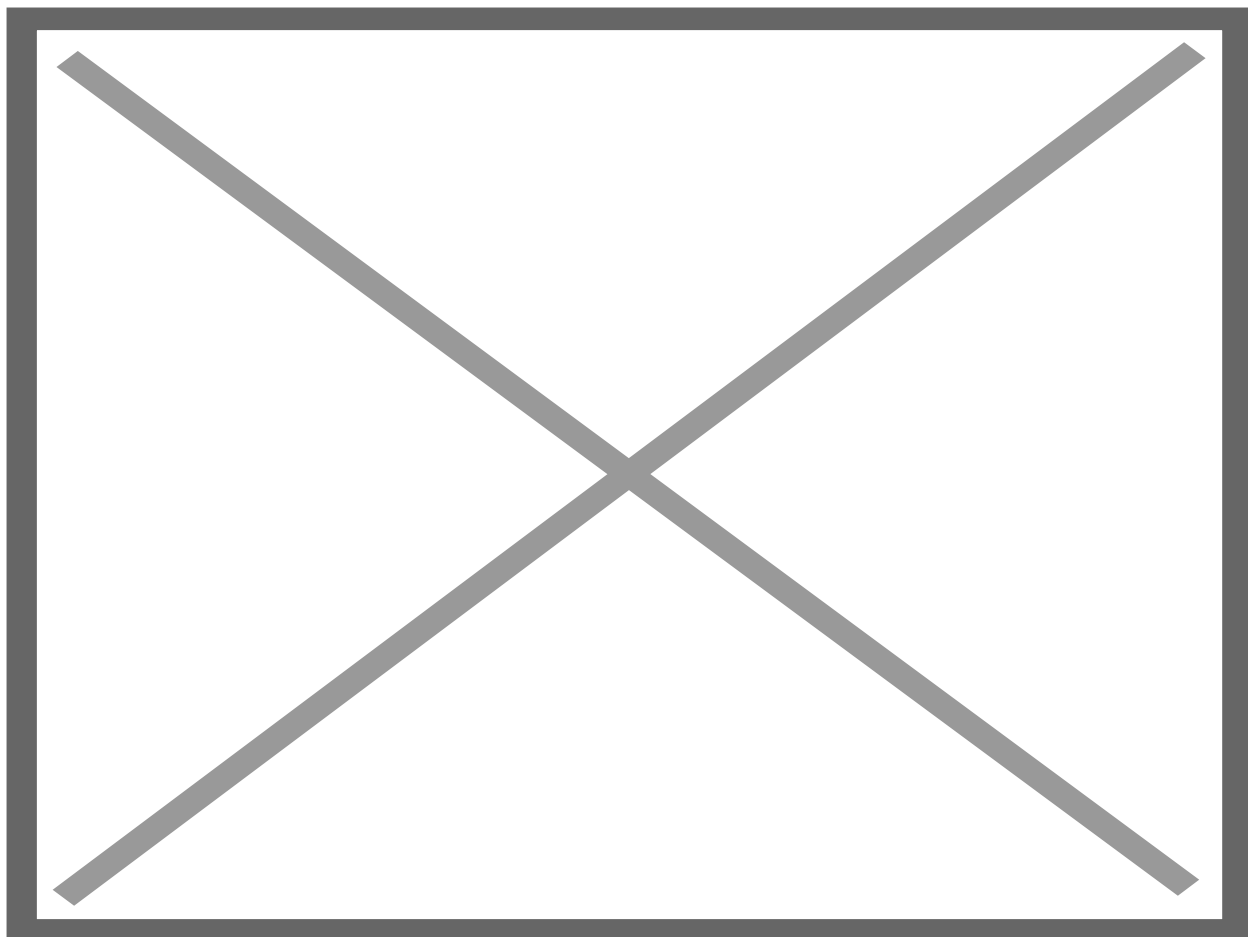
Kinh Lăng Nghiêm dạy: “*Nhân duyên hòa hợp hư vọng hữu sinh, nhân duyên ly tán hư vọng hữu diệt*”. Quán Pháp là biết rõ mọi pháp đều phụ thuộc lẫn nhau,

đều Vô ngã, biết rõ Năm Triền Cái có hiện hành hay không, biết rõ con người chỉ là Ngũ uẩn đang hoạt động, ý thức được mối liên hệ giữa bản thân và vũ trụ vạn hữu, biết rõ gốc hiện hành của các pháp và hiểu rõ Tứ diệu đế.

*“Đây là cảm thọ; đây là sự phát sinh của cảm thọ, và đây là sự hủy diệt của cảm thọ. Đây là tri giác; đây là sự phát sinh của tri giác, và đây là sự hủy diệt của tri giác. Đây là tâm tư; đây là sự phát sinh của tâm tư, và đây là sự hủy diệt của tâm tư. Đây là nhận thức; đây là sự phát sinh của nhận thức, và đây là sự hủy diệt của nhận thức.”(14)*

Khi nhìn vào ly trà trong tay, nó không có tự ngã của nó, vì nó không phải là một thực thể độc lập tồn tại, mà nó có mặt trong mối tương quan duyên khởi: *"nào là lá trà, dòng nước, người hái trà, ngọn lửa đun sôi nước trà, ly đựng trà..."* Mọi thứ trên thế gian không có cái gì tồn tại một mình, độc lập và vĩnh viễn mà do nhiều nhân duyên hợp lại thì thành, tan rã thì hoại.

Thân và tâm cũng theo quy luật đó, chỉ tồn tại trong một thời gian rồi sinh - thành - hoại - diệt mà mất đi. Cũng như không sinh, không diệt, đừng sợ hãi. Không có gì sinh ra, cũng không có gì mất đi, khi đủ nhân duyên thì con người hiển lộ ra, khi hết nhân duyên thì tạm ẩn tàng đi. Nếu ta thấy được tự tính vô thường của sự vật, ta sẽ biết trân quý sự có mặt của những người ấy và của những cái ấy trong giờ phút hiện tại. Biết trân quý họ ta sẽ có thì giờ tiếp xúc thật sự với họ, sẽ chăm sóc họ, sẽ làm cho họ có hạnh phúc và do đó ta càng có thêm hạnh phúc. Tâm không thể tồn tại một mình nếu không có thân và ngược lại. Vì vậy, chúng ta cần phải chăm sóc thân tâm mình.



### 3. Những ứng dụng thực tiễn trong đời sống

Hiểu được Kinh Tứ Niệm Xứ là bước đầu cho việc thực hành tu tập tự thân, khi hiểu được chính mình thì hiểu được vạn vật. Trong Trường Bộ Kinh, đức Phật có giảng dạy như sau: *“Này các tỳ kheo, các ông hãy hộ trì giới bốn...rồi y cứ trên giới an trú trên giới, hãy tu tập Tứ Niệm Xứ”*(15). Giới với Tứ Niệm Xứ là nền tảng có quan hệ mật thiết giúp con người hiểu được các luật nhân quả trong cuộc sống, bước đầu của việc vượt thoát các phiền não khổ đau. Khi giới hạnh thanh tịnh, thì được nhiều người yêu mến, gia đình hạnh phúc, thân thể ít bệnh tật.

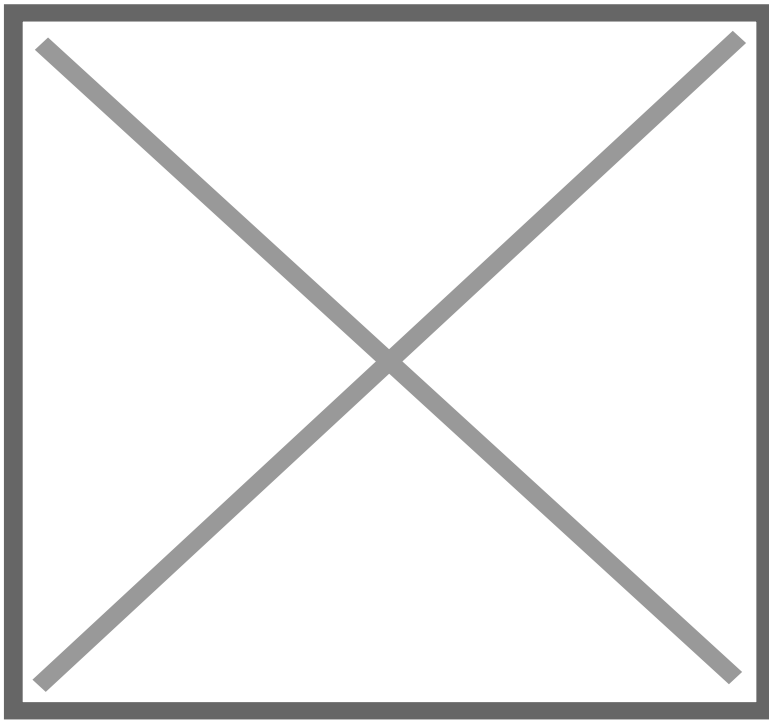
Tứ niệm xứ là con đường độc lộ giúp cho chúng sinh con người xa rời các pháp ác, thanh lọc thân tâm, giải trừ tham sân si từ tâm của mình. Giải quyết tận gốc các vấn đề về tâm, sầu khổ, não lòng, ưu phiền... đi tới bến bờ của sự giác ngộ. Qua các lời kinh không chỉ thấy các lời triết lý nhân văn sâu sắc mà còn có giá trị thực trong cuộc sống hàng ngày của chúng sinh. Thông qua các lời giảng dạy trong Kinh Tứ Niệm Xứ, giúp điều hướng, điều phục, chuyển hóa tâm thức của con người tới hướng trí tuệ và từ bi.

Mục đích chính của Tứ Niệm Xứ chính là dạy cho hàng đệ tử xuất gia và Phật tử tu tại gia đi đứng nằm ngồi đều có chính niệm, đều có từ bi, định tâm, tâm không rong ruổi đuổi bắt, sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại, là bước đầu của việc sống an vui hạnh phúc về sau. Người biết được điều hòa thân tâm sẽ ngày càng đạt được nhiều thành tựu trong cuộc sống. Cứu giúp những người rơi vào bế tắc và gặp những bệnh tâm lý trong nhịp sống hối hả hiện nay có thể vững tâm vượt qua. Người biết tìm hiểu về Kinh Tứ Niệm Xứ và tìm hiểu về cách thực hành Tứ Niệm Xứ sẽ sớm vượt qua những khó khăn thử thách, kiên định và có nội lực.

Trở về với bản thân bạn, chấm dứt mọi sự giao tiếp đóng hết mọi cánh cửa sổ của giác quan, ta theo hơi thở trở về với bản thân và tập trung thân, tâm và hơi thở về một. Bạn sẽ có cảm giác ấm cúng của một người ngồi trong nhà trong khi mưa gió gào thét bên ngoài. Phương pháp này có thể được thực tập ở đâu, bất cứ lúc nào, không hẳn chỉ là ở trong tư thế thiền tọa. Ta trở về tiếp xúc với ta và làm cho con người của ta toàn vẹn trở lại. Ta đừng nghĩ rằng đóng cửa giác quan là tách rời ta ra khỏi thế giới và cuộc đời, là chấm dứt sự tiếp xúc với cuộc đời. Khi ta không thực sự là ta, khi ta bị chi phối hay tán loạn, ta không thực sự tiếp xúc sự sống. Sự tiếp xúc chỉ sâu sắc khi ta thực sự là ta. Nếu ta không có chính niệm trong giây phút hiện tại thì ta không cảm nhận được cơn gió mát, trời xanh, tia nắng, nắm tay em bé ta không thực sự cảm nhận được tay em bé, sự dễ thương của em bé, uống trà ta không thực sự có mặt cho chính ta. Vì vậy thực hiện sự toàn vẹn của ta là căn bản cho mọi sự tiếp xúc có ý nghĩa. Ta thực hiện sự toàn vẹn của con người ta bằng cách theo hơi thở có ý thức mà trở về với thân tâm ta. Làm như thế cũng là làm mới lại con người ta trong từng giây phút. Ta trở nên tươi mát và dễ chịu đối với mọi người. Có như vậy ta mới thực sự sống trong từng sát na.

*“Làm mới mình Gột bụi trần Nói làm nghĩ suy Tích cực hướng thiện Sáng thân tâm”(16)*

Hành vi của chúng ta chính là suy nghĩ của chúng ta, suy nghĩ tốt tạo hành vi tốt và ngược lại, đây là quy luật của tự nhiên. Chúng ta có thể nhờ sự nỗ lực của chính mình làm mới thân tâm, thay hình đổi dạng để có cuộc đời mới, kẻ thù lớn nhất của mình chính là bản thân mình.



#### 4. Lời kết

Kinh tứ niệm xứ cho chúng ta thấy rõ bản chất thật của con người, cuộc đời và mọi sự vật hiện tượng. Người học Phật, tập thiền qua bài Kinh Tứ Niệm Xứ chúng ta vừa học vừa thực hành thiền định quán chiếu như thật về con người, cuộc đời và thế giới lại vừa sống tích cực tỉnh giác chính niệm mới đúng là người thật sự sống và hành trì theo chính pháp của Như Lai. Những ai may mắn được Quy Y Tam Bảo, được gặp Phật pháp, được đọc tụng kinh Tứ Niệm Xứ thì hãy tinh chuyên bền chí, vững tâm hành trì trong từng sát na của cuộc sống. Hãy tin tưởng vững mạnh sự hành trì kinh Tứ Niệm Xứ sẽ đưa chúng ta đến bến bờ an vui hạnh phúc giải thoát ngay trong kiếp đời này.

**ThS Lương Quý Ngọc - BTV Lưu Hồng Hoa** *Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 1/2024 \*\*\**

TÀI LIỆU THAM KHẢO: 1. Thích Giới Nghiêm (2009), Thiền tứ niệm xứ minh sát tuệ, Nxb Tôn giáo. 2. Thích Hạnh Tuệ, Thích Thanh Quế (2021), Kinh Tứ Niệm Xứ thực giải, Nxb Tôn giáo. 3. Thích Hạnh Tuệ (2017), Hạnh phúc Minh Trần, Nxb Lao động. 4. Thích Hạnh Tuệ (2018), Nẻo về hạnh phúc, Nxb Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh. 5. Thích Hạnh Tuệ, Lưu Hồng Hoa, Nguyễn Ngọc Tân (2022), Hạnh phúc chỉ nam, Nxb phụ nữ. 6. Thích Minh Châu dịch (2015), Kinh Tiểu Bộ, Tập I – Pháp Cú, Nxb. Tôn giáo. 7. Thích Minh Châu dịch (2016), Kinh Trường Bộ, Tập 2: Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tổng hợp TPHCM. 8. Thích Nhất Hạnh dịch (2021), Con đường chuyển hóa kinh bốn lĩnh vực quán niệm, tái bản lần thứ 10, Nxb thế giới. 9. Thích Trí Siêu (2008), Thiền Tứ niệm xứ, Nxb Phương Đông. 10. Soma

Ther (1941), The Way of Mindfulness, Buddhist Publication Society- Srilanka. 11. Thích Phước Đạt, Thích Hạnh Tuệ, Thích Nữ Thanh Quế (2022), Thiền học Việt Nam, Nxb Phụ nữ. 12. Thích Thanh Từ (2010), Thiền tông Việt Nam, Nxb Tổng hợp TP HCM 13. Thích Nhất Hạnh (2009), Việt Nam Phật giáo sử luận, Nxb Văn học 14. Thích Minh Châu (2010) Hành thiền, Nxb Tôn giáo

CHÚ THÍCH: (1) Thích Minh Châu dịch (2016), Kinh Trương Bộ, Tập 2: Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tổng hợp TPHCM, tr. 216 (2) Thích Minh Châu dịch (2016), Kinh Trương Bộ, Tập 2: Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tổng hợp TPHCM, tr. 216 (3) Thích Hạnh Tuệ, Thích Thanh Quế ( 2021), Kinh Tứ Niệm Xứ thực giải, Nxb Tôn giáo, tr.1 (4) Thích Hạnh Tuệ, Thích Thanh Quế ( 2021), Kinh Tứ Niệm Xứ thực giải, Nxb Tôn giáo, tr.2 (5) Thích Hạnh Tuệ (2017), Hạnh phúc Minh Trần, Nxb Lao động, tr.236 (6) Thích Hạnh Tuệ, Thích Thanh Quế ( 2021), Kinh Tứ Niệm Xứ thực giải, Nxb Tôn giáo, tr.7 (7) Thích Hạnh Tuệ (2017), Hạnh phúc Minh Trần, Nxb Lao động, tr.253 (8) Thích Hạnh Tuệ (2017), Hạnh phúc Minh Trần, Nxb Lao động, tr.222 (9) Thích Hạnh Tuệ, Thích Thanh Quế ( 2021), Kinh Tứ Niệm Xứ thực giải, Nxb Tôn giáo, tr.15 (10) Thích Hạnh Tuệ (2017), Hạnh phúc Minh Trần, Nxb Lao động, tr.109 (11) Thích Hạnh Tuệ, Lưu Hồng Hoa, Nguyễn Ngọc Tân (2022), Hạnh phúc chỉ nam, Nxb phụ nữ, tr. 223 (12) Thích Hạnh Tuệ, Lưu Hồng Hoa, Nguyễn Ngọc Tân (2022), Hạnh phúc chỉ nam, Nxb phụ nữ, tr. 6 (13) Thích Hạnh Tuệ (2018), Nẻo về hạnh phúc, Nxb Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, tr.37 (14) Thích Hạnh Tuệ, Thích Thanh Quế ( 2021), Kinh Tứ Niệm Xứ thực giải, Nxb Tôn giáo, tr.21 (15) Thích Minh Châu dịch (2016), Kinh Trương Bộ, Tập 2: Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tổng hợp TPHCM, tr. 197 (16) Thích Hạnh Tuệ, Lưu Hồng Hoa, Nguyễn Ngọc Tân (2022), Hạnh phúc chỉ nam, Nxb phụ nữ, tr. 123