

Khái niệm "Tứ Niệm Xứ" trong kinh tạng Phật giáo

ISSN: 2734-9195 11:30 05/12/2022

Tác giả: **Thích Nữ Nhuận Hiệp** *Lớp Thạc sĩ Chuyên ngành Triết học Phật giáo - Học viện PGVN tại Tp.HCM*

I. TỔNG LUẬN

Sau khi đức Phật nhập diệt, những Lời dạy của Ngài được lưu lại qua hình ảnh và kho tàng Tam Tạng Kinh điển, Kinh - Luật - Luận.

Ngôn từ giáo lý trong kinh điển, Lời pháp của Ngài ẩn chứa triết lý sống, sâu sắc, giá trị, thiết thực, thể hiện lòng từ bi, trí tuệ, cứu khổ ban vui. Đức Thế Tôn vận dụng phương tiện thiện xảo, chuyển hóa tâm thức chúng sinh đến con đường giác ngộ Tứ Niệm Xứ.

Mục đích quán "Tứ Niệm Xứ" hành trì thiền định giữ giới. Trong kinh đức Phật dạy nhân giới sinh định, nhân định, phát tuệ, trí tuệ của người thành tựu đạo quả Niết Bàn. Đức Phật dạy kinh Tứ Niệm Xứ để hàng đệ tử xuất gia và phật tử tại gia áp dụng tu tập giải thoát, những phiền não khổ đau.

Trên đây là khái quát ý nghĩa về khái niệm Tứ Niệm Xứ, khi tu tập thực tập quán chiếu, chính niệm, tỉnh thức đều có trong các truyền thống Phật giáo.

1.1. Động cơ và mục đích nghiên cứu

Đề tài: "*Khái niệm Tứ Niệm Xứ trong kinh tạng Phật giáo*", là bài nghiên cứu với lý do là xác định con đường xuất gia tu học có đi đúng hướng hay không. Vì mục đích của người xuất gia là mong cầu đạt được đời sống giác ngộ giải thoát, như những gì trong kinh đã mô tả vấn đề quả vị Phật và A-la-hán.

Nếu mục đích người xuất gia là cầu thành Phật, thành A-la-hán thì bốn phận và trách nhiệm của người xuất gia phải hiểu rõ ý nghĩa, các thuật ngữ, khái niệm. Không thể mơ hồ đối tượng mình tin, hướng đến. Sau khi đã thấu hiểu và xác

định mới tiến hành thực nghiệm, gánh vác công việc hoằng dương Phật pháp.

Nếu như chưa hiểu rõ Phật pháp, hoặc không hiểu đúng khái niệm Lời Phật dạy như trong kinh Tứ Niệm Xứ, mà vội vàng mang ý nghĩa quán chiếu tu tập giải thoát, dẫn thân thực hành, hoằng dương Phật pháp, thì thiết nghĩ việc xuất gia tu tập đó, chẳng khác nào như leo cây tìm cá. Đề tài nghiên cứu nhằm mục đích tìm ra lời giải đáp chân thật cho chính bản thân”[1].

Lý do thứ hai thuộc về lĩnh vực đi tìm nguồn gốc của vấn đề mang tính học thuật. Trong thời gian học với Thượng tọa Thích Hạnh Bình về môn học, *“Nghiên cứu Khái Niệm A-la-hán trong lịch sử Phật giáo Ấn Độ”* giảng sư đã giới thiệu nhiều tác phẩm Phật pháp để thực hành tu tập. Trong đó, tác giả đã từng tìm hiểu về bài kinh *“Tứ Niệm Xứ”* là tác phẩm có nguồn gốc Nam truyền như: *“Kinh Trường Bộ 2, 22. Kinh Đại Niệm Xứ”*, Kinh Trung bộ, bài số 10, Kinh Đại Niệm Xứ của Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch. Đặc điểm quan trọng của kinh Tứ Niệm Xứ.

Trong tác phẩm Đức Phật và Phật Pháp, ghi rằng: *“Kinh Niệm xứ, Satipaṭṭhāna, Sutta, là một bài kinh vô cùng quan trọng vì kinh này đề mục hành thiền nhằm phát triển cả hai, tâm vắng lặng (samatha) và Quán sát (Tuệ Minh Sát Vipassanā). Một cách đơn giản, có thể hiểu Satipaṭṭhāna là nền tảng của Niệm, hay những đề mục chính yếu để áp đặt Niệm vào, Ta thường gọi Satipaṭṭhāna Sutta là kinh Tứ Niệm Xứ, tức là bài kinh đề cập đến bốn Xứ, hay bốn nơi chốn, bốn điểm, bốn đề mục để ta đặt sự chú niệm vào”*[2].

Như vậy. Đó cũng là triết lý của đức Phật truyền trao cách đây mấy ngàn năm vẫn lưu giữ thực hành không tách rời khỏi lẽ sống thiết thực của con người. Do đó, Tứ Niệm xứ là một bài pháp thiết thực trong đời sống, để con người áp dụng tu tập.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Kinh Tu Niem Xu 1

1.2. Phương pháp nghiên cứu

Luận văn với đề tài: *“Nghiên cứu khái niệm Tứ Niệm Xứ là quá trình diễn biến đã được phát triển trong lịch sử Phật giáo Ấn Độ, sau đó lan tỏa ra các nước trên thế giới, để hình thành kinh tạng Phật giáo nguyên Thủy và Phật giáo Đại thừa”*.

Mục đích, bài pháp Tứ Niệm Xứ là bốn quán niệm, do đức Phật chỉ dạy, phương pháp thực hành, quan thiếu thiền định, quán chiếu tử thân hành niệm, quán chiếu thân tứ đại, được chi phối bởi đất, nước, gió, lửa.

Do vậy, pháp quán niệm này đưa thân và tâm lĩnh lạng, để hít thở không khí trong lành, trở về lối sống giây phút hiện tại. Pháp Tứ Niệm xứ là đề mục quán niệm thực tiễn duy trì chính niệm và duy trì sự sống lành mạnh.

Phương pháp thiết thực, giúp con người tỉnh thức, nhận ra mọi vấn, chấp nhận sự thật, pháp quán chiếu vô thường, để con người tu tập thiết thực:

1.2.1. Thứ nhất là phương pháp văn bản học, vì tính chất luận văn là tác phẩm nghiên cứu khoa học, những gì thảo luận trong luận văn đều phải xây dựng trên nền tảng tư liệu. Do vậy, người viết chỉ xây dựng trên hai nguồn Pali Nam truyền và Hán Bắc Truyền, được thể hiện qua Kinh-Luật-Luận. Trước khi thảo luận người viết nhận định hiểu biết ý nghĩa, cần phải xác định nguồn tư liệu nào, thuộc bộ phái, Nguyên thủy hay Đại thừa, sau đó tiến hành tìm hiểu Khái niệm Kinh Tứ Niệm Xứ.

1.2.2. Thứ hai phương pháp sử học: Phương pháp này chủ yếu vấn đề liên quan đến lịch sử, nghĩa là gặp nguồn tư tưởng nào để sử lý tư tưởng nội dung của tài liệu đó trong kinh sách cần liên quan đến đề tài.

1.2.3. Các kinh điển Nguyên thủy có liên quan đề tài gồm có: ‘Kinh Trung Bộ, Kinh Trường bộ, Kinh Tăng Chi Bộ, Thắng Pháp Tập Yếu Luận, Như Lai thiên: trong kinh tạng Pali do, cổ Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, và tác phẩm Siêu Lý học do Cổ Hòa Thượng Thích Tịnh Sự dịch’.

1.2.4. Các kinh điển Đại thừa có liên quan đề tài gồm có: Những tác phẩm nghiên cứu khoa học có liên quan đến Tứ Niệm Xứ như: Thiền Vipassanā: Bốn nền tảng chánh niệm, của Thượng Tọa Thích Nhật Từ, Thanh Tịnh Đạo của Buddhaghosa (Thích Nữ Trí Hải dịch), Tác phẩm Thiền của Ngài D.T. SUZUKI Nhật Bản, tác phẩm Tóm tắt năm uẩn của Chơn Tín Toàn... Đây là Phật giáo tư tưởng hội nhập, tùy duyên hóa độ chúng sinh, giữ gìn bản sắc Phật giáo, phát triển.

1.2.5. Thứ ba phương pháp triết lý học. Trong cùng một văn bản đem tư tưởng triết học Phật giáo, giảng giải chuyển hóa những mâu thuẫn, trong tâm trí của con người, giúp con người làm chủ bản thân, làm chủ nội tâm, làm chủ giác quan, nhận thức đúng, giữ thân, khẩu ý, thực hành lời Phật dạy, sống tích cực.

Ngoài ra còn nhiều phương pháp áp xã hội học, tâm lý học, thiên trị liệu tâm lý, chính niệm, quán vô thường - vô ngã. Tứ Niệm Xứ có công năng giúp cho mọi người diệt trừ tham, sân, si, phiền não, vô minh, trầm cảm, vượt qua mọi khổ đau. Phương pháp này không hạn chế những đối tượng: Người xuất gia thực hành chứng ngộ giải thoát, người tại gia hành tu tập quán chiếu pháp Tứ Niệm

Xứ chữa trị nội tâm, những biến cố trong gia đình, bản thân, ngăn ngừa những căng thẳng, lo lắng, mệt mỏi, trầm cảm. Ngoài ra khi thực hành phương pháp Tứ Niệm Xứ, để sống tích cực, làm việc tập trung cao, năng suất hiệu quả tốt, bền vững trong công việc, quán chiếu vạn pháp chuyển hóa đau khổ, tránh xa trầm cảm.

1.3. Phạm vi nghiên cứu

Đối tượng thảo luận chính của luận văn này là “*Tứ Niệm Xứ*”. Đặc điểm cần chú trọng của khái niệm này không chỉ Nguyên thủy, Phật giáo Bộ Phái, mà còn nghiên cứu tư tưởng Phật giáo Đại thừa. Theo Kinh Trung Bộ, Kinh Trường Bộ, Kinh Tăng Chi bộ, của Phật giáo Nguyên thủy và Trường A Hàm và một số tác phẩm của nhiều học giả Phật giáo thời hiện đại đã nghiên cứu về kinh “*Tứ niệm Xứ*”, để áp dụng tu tập.

Việc áp dụng tu tập quán chiếu Tứ niệm xứ, không ngoài việc quán chiếu nội tâm, quán bản thân, quán chiếu ngoại cảnh, quán chiếu tử thi, quán chiếu vô thường. Những quan chiếu đó giúp con người dần dần định chánh niệm, quán chiếu hơi thở, hít vào thở ra, giảm đi những khổ đau trong đời sống của con người.

II. TỨ NIỆM XỨ TRONG KINH TẠNG PHẬT GIÁO

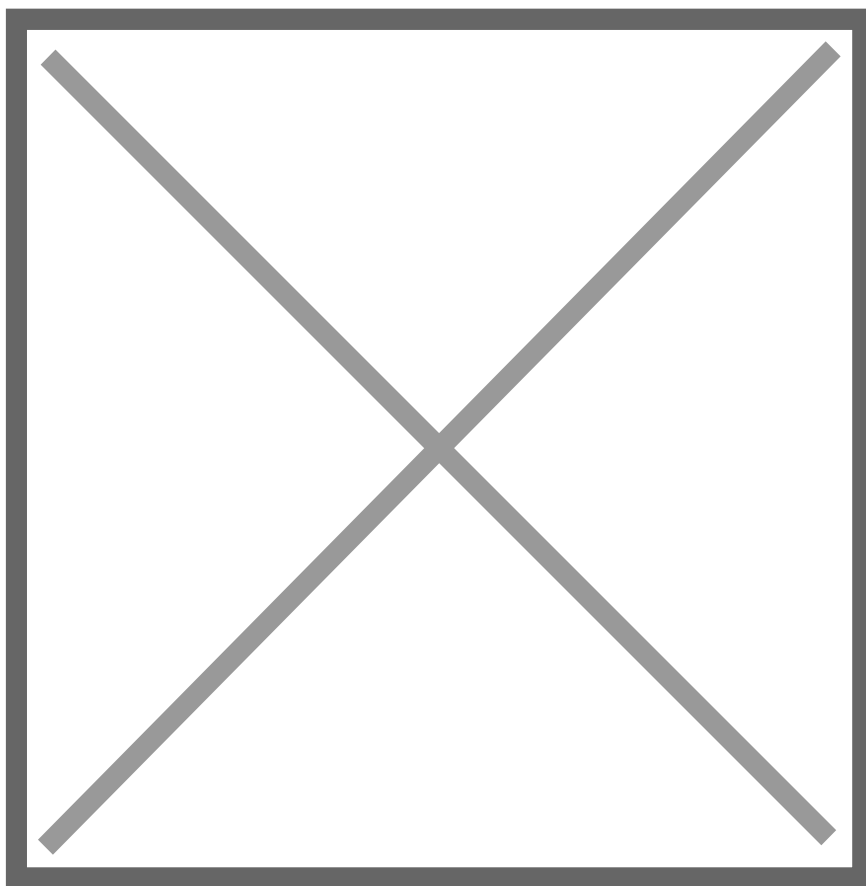
2.1. Khái niệm Tứ Niệm Xứ (Cattāro Satipaṭṭhāna)

Khái Niệm của Kinh Tứ niệm Xứ, là bốn con đường chân chính, không thể thiếu trong việc tu tập, người con Phật, quán chiếu, hành niệm, thực hành, tỉnh giác, thiền định chánh niệm, chứng đắc quả vị, giải thoát.

Trong Kinh Trường Bộ: *Kinh Tứ Niệm Xứ*, 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 Chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ*” [3].

Theo trong Bách khoa toàn thư của Phật giáo ghi rằng: “*Tứ niệm xứ* (zh. 四念處, sa. smṛtyupasthāna; P: Satipaṭṭhāna), là bốn phép quán cơ bản về sự tỉnh giác. Phương pháp thiền quán của Phật giáo nguyên thủy gồm quán thân sa., pi. kāya, quán thọ (sa., pi. vedanā), quán tâm (sa., pi. citta) và các pháp, tức là những ý nghĩ, khái niệm, gom lại là tâm pháp”[4].

“Phương pháp quán chiếu này được nói rõ trong kinh Tứ niệm xứ (pi satipaṭṭhāna-sutta) và Phật từng nói rằng, pháp này có thể đưa đến Niết-bàn. Ngày nay tại phương Tây, phép quán bốn niệm xứ được phổ biến rộng, trong đó hành giả ngồi (toạ thiền) hay áp dụng phép quán này trong các hoạt động hàng ngày”.[5]



2.2. Duyên khởi kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatippatthana Sutta)

“Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu Lâu) tại Kammassadhamma (Kiềm- ma - sắc-đàm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các tỳ kheo: “Này các Tỳ-kheo”. Các Tỳ-kheo trả lời Thế Tôn: “Bách Thế Tôn” Thế Tôn nói 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. Bốn Niệm Xứ tùy thuận duyên hóa độ chúng sinh thực hành tu tập. Thế nào là bốn? Này 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 các thọ, nhiệt tâm tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưa ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưa ở đời”.[6]

Theo trong tác phẩm “Nghiên cứu khái niệm A La Hán: Trong lịch sử Phật giáo Ấn Độ” ghi rằng: “Thời kỳ Phật giáo Nguyên thủy A-la-hán được định nghĩa là vị đã đoạn tận, tham, sân, si. Điều đó không chỉ mang ý nghĩa A-la-hán có khả năng, không có gì không biết, A-la-hán chỉ biết cái cần biết, điều không có gì không biết, A-la-hán chỉ biết cái gì cần biết, điều không cần biết tức việc không liên hệ đến giải thoát, Niết-bàn A-la-hán không cần phải biết, do đó trong kinh Thế Tôn phủ nhận Ngài là ‘bậc Nhất thiết trí, Nhất thiết kiến’. Đồng thời, đức Thế Tôn đã chứng quả A-la-hán, nhưng thân của Ngài do cha mẹ sinh, cho nên cũng phải chịu sự chi phối của vô thường, biến hoại”[7].

Như vậy, đức Phật dạy con đường đạo nhất để đi đến thanh tịnh vượt thoát khỏi sâu, bi, khổ, não, chính là bốn niệm xứ giúp chúng ta quán chiếu vô thường, định tâm an trú trong chính niệm. Quán chiếu bốn Pháp Tứ Niệm xứ, quán thân trên thân, quán nhiệt tâm, quán Thọ các thọ, quán pháp trên các pháp. 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.

2.3. Phân tích triết lý của Tứ Niệm Xứ

“Theo kinh Tứ niệm Xứ và kinh Đại Niệm Xứ, để làm chủ thân tâm, chúng ta cần nhận thức thân là tổ hợp tâm vật lý, mang tính điều kiện, do nhân duyên hình thành, được cấu tạo bởi 32 thể trực. Người nặng tính dục và không hài lòng, biết đủ trong quan hệ với chồng thì nên thực tập quán thân bất tịnh để làm chủ thân. Bên cạnh đó nhận thức thân thể, bất tịnh và vô ngã, đức Phật bản thân, đi, đứng, nằm, ngồi, nói, tịnh, thức, ngủ. Người tu sĩ cần tập theo dõi sự vận động của thân, làm chủ các giác quan khi chúng tiếp xúc với thế giới trần cảnh” [8]. “Tứ Niệm Xứ: Niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp tức là “sở hữu niệm” hợp với đại thiện, đại tố và đông lực kiên cố biến sắc pháp, ngũ thọ, tâm và 51 sở hữu ngoài thọ”[9].

2.4. Ý Nghĩa quán Tứ Niệm Xứ

Niệm xứ, niệm trú, hành xứ chính niệm, niệm trụ nhập vào chính niệm. Niệm trú, nghĩa là trú tâm lại một chỗ, như định tâm lại, tập trung cao độ, an trú nội tâm. Hành xứ, nghĩa là đi trong chính niệm làm việc trong chính niệm suy nghĩ chính niệm. Niệm trụ, nghĩa là cột tâm vào một chỗ, trú tâm vào một chỗ, Chính niệm. Nghĩa là, đi đứng nằm ngồi điều có chính niệm.

Trong Chú giải bộ phân tích, của Thích Siêu Minh ghi rằng: “Tứ niệm xứ phù hợp với bốn tánh của chúng sinh như ái dục (tanhā), tà kiến (diṭṭhi), chỉ tịnh

(samatha) và minh sát tuệ (vipassanā). Mặt khác, bốn niệm xứ có thể đoạn trừ được các điên đảo vọng tưởng thích hợp với bốn cách suy nghĩ về thường còn, an lạc, ngã, tịnh”[10].

III. GIÁ TRỊ GIỚI ĐỊNH TUỆ TRONG TỨ NIỆM XỨ.

3.1. Giá trị giới giữ trong Tứ Niệm Xứ

Giới là những điều nên làm và không nên làm, mục đích là đưa người đến đời sống giải thoát chân chính. Giới là nền tảng tạo nên các thiện pháp được phát sinh; giới làm hàng rào ngăn chặn con người tạo nghiệp xấu ác, sinh khởi. “Này các tỳ kheo, khi nào các ông được giới hạnh thanh tịnh và chính tri kiến, các ông hãy y cứ trên giới, tu tập tứ niệm xứ theo ba cách, nhiệt tâm, chính niệm, tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu ở đời”[11]. Người trì giới thanh tịnh sẽ được mười 13 lợi ích phát triển giới định tuệ.

3.2. Lợi ích của giới trong Tứ Niệm Xứ

Giới hạnh thanh tịnh (tiểu, trung, đại giới), Niềm tin vững chắc, căn lành tăng trưởng, thanh tịnh thân, khẩu ý, thiếu dục tri túc, được nhiều người yêu mến, tăng trưởng phước thọ, gia đình an vui hạnh phúc, ít bị bệnh tật.

Nhờ có giới thanh tịnh nên tâm thanh tịnh, tâm thanh tịnh nên kiến thanh tịnh, kiến thanh tịnh nên đoạn nghi, do đoạn nghi nên đạt được hành đạo tri kiến và tri kiến thanh tịnh. Lúc này hành giả thấy được thật tướng của vạn pháp là khổ, không, vô ngã.

Giới là con thuyền thanh lương đưa chúng sinh đến bờ giác hương, Trong Trường Bộ kinh, đức Phật dạy rằng: “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”[12]. Đức Phật dạy các Tỷ-kheo khi có được nền tảng của giới, hành giả thực hành thiền. Như vậy, con thực hành, thì không cong những phiền não khổ đau trong cuộc sống ,giới với Tứ niệm xứ là nền tảng rất mật thiết giúp con người thông hiểu về luật nhân quả đạo đức sống của một con người. Giới là mảnh đất tươi tốt để hành trồng cây Bồ đề vững chắc để đưa con người đến con đường Tứ Niệm Xứ phát triển mạnh mẽ. Đây là con đường đưa đến giới thanh tịnh, làm lớn mạnh đạo pháp. Khi giữ giới thanh tịnh, dẫn tới định tâm sáng suốt tu thiền quán chiếu hơi thở, tâm tĩnh lặng hít vào thở ra những không khí trong lành.

3.3. Định Niệm Xứ

Định (Samadhi) là sự tập trung tâm ý vào một đối tượng duy nhất không tán loạn, tâm trở nên vắng lặng và tỉnh giác cao độ. Trong Thanh Tịnh Đạo của Buddhaghosa ghi rằng: *“Sự tập trung ấy là sự xoay quanh của tâm và tâm sở một cách đều đặn và chính đáng vào một đối tượng duy nhất. Nhờ đó, tâm và tâm sở ở trong trạng thái quân bình, chính đáng và đặt để hết vào một đối tượng duy nhất, không phân tán hay xao lãng.”*[13]

Samadhi là tịnh chỉ có quán trong suy tư, dừng tâm tán loạn, khiến cho tâm vắng lặng bởi những ưu tư, buồn phiền, dă dợi, phóng túng, hoài nghi đến 5 triền cái đó là : tham, sân, hôn trầm, trạo hối. Vắng lặng không có sự khuấy nhiễu của 5 triền, vì vị này có nội lực vào trong định nên diệt được 5 cái này và đốt cháy 10 kiết sử đó là : thân kiến, nghi, giới cấm thủ, tham, sân, sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo hối, vô minh. Khi diệt được những cái này thì được tâm thanh tịnh, tâm đã thanh tịnh rồi thì thấy được thật tánh và thật tướng của các pháp là khổ không, vô thường, vô ngã. Biết được như vậy thì kiến được thanh tịnh, cái thấy mà thanh tịnh thì tâm cũng được thanh tịnh.

Định có bốn lợi ích như sau:

Chính niệm tỉnh giác. Tâm hướng đến đoạn trừ 5 triền cái Được hỷ lạc (thân, tâm). Chứng bốn thiền.

Trong Thiền của D.T.Suzuki, Thuận Bạch soạn dịch nói rằng: *“Tòa thiền, Phạn ngữ là Dhyana, nghĩa là tư thế ngồi tréo chân, lặng lẽ và quán chiếu. Cách hành trì này bắt nguồn từ Ấn Độ đã lan rộng khắp Phương Đông từ nhiều thế kỷ”*[14].

3.4. Tuệ Niệm Xứ

Trong tinh thần xây dựng một triết lý về giáo dục thánh tuệ của Phật giáo Hòa thượng Thích Minh Châu nói rằng: *“Đối với giáo lý tối hậu của Phật giáo, đạt tới thánh trí (hay chân thật trí Bát nhã) chỉ thực hiện sự là thánh trí, khi nào người đã đạt tới Thánh trí cũng phải là người đạt luôn cả phương tiện trí (Upayajana) và chính nhờ phương tiện trí này mà người đã đạt đạo mới có khả năng giúp đỡ người đời trên đường hướng về sự giải phóng toàn diện”*. [15]

Thánh tuệ uẩn là phần tu trì quán chiếu rất cao phải có khả năng vượt qua tất cả chướng ngại mới được toàn diện của thánh tuệ uẩn này. Như câu trên Hòa Thượng Minh Châu nói phải giải phóng tất cả phương tiện tri kiến chỉ có mới đạt đến thánh trí này. Khi hành giả có được giới thanh tịnh, định thanh tịnh, hướng tâm đến chính trí, chính kiến để đạt đến bậc tuệ giải thoát đến giải thoát tri kiến. Trong giai đoạn này, hành giả phải trải qua 5 giai đoạn và đạt 16 tầng tuệ gọi là tuệ thanh tịnh, giải thoát và giải thoát tri kiến. Nên nỗ lực đoạn trừ mười

kiết sử đạt được quả A-la-hán. Quán chiếu tứ đế thấy rõ như thật là chính kiến; hướng tâm tượng danh sắc của tứ đế là chính tư duy; mỗi sự nỗ lực của thân và tâm vào sự thanh tịnh là chính tinh tấn; luôn luôn an trú trên bản chất của tứ thánh đế là chính niệm; an tịnh vào hoàn toàn định tâm trên đề mục là chính định; và ba chi phần giới thanh tịnh là chính ngữ, chính nghiệp và chính mạng.

Một thời, đức Thế Tôn ngự tại Savatthi đã thuyết giảng đến Anandà rằng: “Này Anadà, khi Như Lai diệt độ, các người hãy lấy giáo pháp làm hải đảo, làm nương tựa. Những pháp môn mà Như Lai đã chứng ngộ, đã khéo thuyết giảng trong bốn mươi lăm năm ròng rã, các người chớ nên để trôi. Hãy cố gắng tinh tấn, trì giới, phong hộ lục căn, cố gắng thực hành thiền định, cố gắng thực hành thiền tuệ. Hãy cố gắng thu thúc lục tử căn, thu thúc thiết căn, thu thúc thân căn, thu thúc ý căn. Hãy là những người hiểu cho thật cho thật rõ pháp môn Thiền Tứ Niệm Xứ là con đường, chỉ một mình ta đi thôi”[16]. Như vậy, kinh tứ niệm xứ giúp cho con người thực tập thanh lọc thân tâm thanh tịnh, diệt trừ những phiền não tham sân si, mạng nghi trong cuộc sống. vì con người khi còn phiền não thì còn khổ đau. Đức Phật dạy chúng ta hãy thắp đuốc lên mà đi lấy giáo pháp của Ngài làm hải đảo cho bản thân mình, vì không có ai cứu mình bằng mình tự đứng lên làm chủ bản thân mình tự giải cứu bản thân mình thoát khỏi khổ đau trôi buột trong tâm tư của mỗi con người. Chúng ta thực tập chính niệm tỉnh thức lấy ngọn đèn trí tuệ soi sáng thân tâm mình bằng con đường tu tập thiền tứ niệm xứ (Vipassana) minh sát tuệ, chuyển hóa nội tâm theo kinh Tứ Niệm Xứ quán thân thọ tâm pháp.

VI. KẾT LUẬN

Tứ Niệm Xứ có công năng tu tập mà đức Phật đã chứng ngộ giải thoát cho nên ngài đem phương pháp này truyền trao cho hàng đệ tử xuất gia để thực hành thiền quán tu tập. Chúng ta sinh ra vào thời hậu thế kém phước chỉ có nhân duyên học lời Phật dạy qua Tam Tạng Kinh Điển trong kinh Nikaya triết lý của Theravada trong kinh tạng nguyên thủy. Đó cũng là phước Phật để chúng ta gặp được Phật Pháp đó là duyên lành nhiều đời nhiều kiếp ta đã gieo trồng cội phúc lắm rồi. Cho nên đối với cuộc sống thực tại, tập khí thế gian khiến con người khó có thể chứng đắc vượt qua quả vị giác ngộ giáo thoát như Như A-la-hán hay quả vị Phật và Bồ Tát.

Những giá trị của triết lý Theravada lời Phật dạy sẽ là ngọn đuốc tuệ để làm nơi nương tựa để con hướng đến con đường tu tập của mỗi người. Vì vậy quán Tứ Niệm Xứ cho con thấy rõ bản chất con người và sự vật, thấy được tác hại khi đắm trước, thấy được lợi ích khi xuất ly và sự hủy diệt của quy luật tự nhiên về sinh lão bệnh tử để quán chiếu tu tập. Đó là do chúng ta chỉ mới hiểu vấn đề

chứ chưa thật sự hành trì. Người học Phật qua bài Tứ Niệm Xứ này chúng ta phải vừa học vừa thực hành thiền định quán chiếu lại vừa tu Phật mới đúng là người thật sự sống và hành trì theo chính pháp. Khi ta thiền định âm trí thanh tịnh thì trí tuệ phát sinh sáng suốt. Cho nên tu thiền là giới định tuệ đi liền với nhau giữ giới sinh tâm định nhờ tâm định mà phát ra trí tuệ sáng suốt tâm hồn luôn an lạc giải thoát.

Tác giả: **Thích Nữ Nhuận Hiệp** Lớp Thạc sĩ Chuyên ngành Triết học Phật giáo - Học viện PGVN tại Tp.HCM

*** THƯ MỤC THAM KHẢO Buddhaghosa (2014), Thanh Tịnh Đạo, Thích Nữ Trí Hải dịch, NXB. Tôn giáo, Hà Nội, tr.136. D.T. Suzuki, (2000), Thiền, Thuận Bạch dịch, NXB. TP.HCM, tr. 203. Đại Trưởng Lão Tịnh Sự (dịch), (2013), Siêu Lý học, NXB. Tổng Hợp, TP.HCM, tr.20. Phạm Kim Khánh (dịch), (2019), Đức Phật và Phật Pháp, NXB. Tổng hợp, TP.HCM, tr. 486. Thích Giới Nghiêm.(2009), Thiền tứ niệm xứ minh sát tuệ, NXB. Tôn giáo, Hà Nội, tr. 14 Thích Hạnh Bình (2019), Nghiên cứu Khái Niệm A La Hán: Trong Lịch sử Phật giáo Ấn Độ, NXB. Hồng Đức, Hà Nội, tr.12 Thích Hạnh Bình (2019), Nghiên cứu Khái Niệm A La Hán: Trong Lịch sử Phật giáo Ấn Độ, NXB. Hồng Đức, Hà Nội, tr.15. Thích Minh Châu (dịch), (2016), Kinh Trường Bộ tập 2: Kinh Đại Niệm Xứ, NXB. Tổng hợp, TP.HCM, tr.216. Thích Minh Châu (Tháng 11-12/ 69), Tư Tưởng, Viện Đại Học Vạn Hạnh, tr. 35-36. Thích Nhật Từ (2018), Thiền Vipassanā: Bốn nền tảng chánh niệm: (Phân tích kinh Tứ Niệm Xứ) NXB. Hồng Đức, Hà Nội, tr.184. Thích Siêu Minh (dịch), (2007), Chú giải bộ phân tích, NXB. Tổng Hợp, TP.HCM, tr. 426. https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%A9_ni%E1%BB%87m_x%E1%BB%A9. Truy cập ngày 28/8/2022. https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%A9_ni%E1%BB%87m_x%E1%BB%A9. Truy cập ngày 28/8/2022.

CHÚ THÍCH [1] Thích Hạnh Bình (2019), Nghiên cứu Khái Niệm A La Hán: Trong Lịch sử Phật giáo Ấn Độ, NXB. Hồng Đức, Hà Nội, tr.15. [2] Phạm Kim Khánh (dịch), (2019), Đức Phật và Phật Pháp, NXB. Tổng hợp, TP.HCM, tr. 486. [3] Thích Minh Châu (dịch), (2016), Kinh Trường Bộ tập 2: Kinh Đại Niệm Xứ, NXB. Tổng hợp, TP.HCM, tr.216. [4]https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%A9_ni%E1%BB%87m_x%E1%BB%A9. Truy cập ngày 28/8/2022. [5]https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%A9_ni%E1%BB%87m_x%E1%BB%A9. Truy cập ngày 28/8/2022. [6] Sđd: Thích Minh Châu (dịch), (2016, tr.445. [7] Thích Hạnh Bình (2019), Nghiên cứu Khái Niệm A La Hán: Trong Lịch sử Phật giáo Ấn Độ, NXB. Hồng Đức, Hà Nội, tr.12. [8] Thích Nhật Từ (2018), Thiền Vipassanā: Bốn nền tảng chánh niệm: (Phân tích kinh Tứ Niệm Xứ) NXB. Hồng Đức, Hà Nội, tr.184. [9] Đại Trưởng Lão Tịnh Sự (dịch), (2013), Siêu Lý học, NXB.

Tổng Hợp, TP.HCM, tr.20. [10] Thích Siêu Minh (dịch), (2007), Chú giải bộ phân tích, NXB. Tổng Hợp, TP.HCM, tr. 426 [11] Sđ d: Thích Minh Châu (dịch), (2016), tr.198. [12]Sđ d: Thích Minh Châu dịch (2016), tr.197. [13] Buddhaghosa (2014), Thanh Tịnh Đạo, Thích Nữ Trí Hải dịch, NXB. Tôn giáo, Hà Nội, tr.136 [14] D.T. Suzuki, (2000), Thiền, Thuận Bạch dịch, NXB. TP.HCM, tr. 203. [15] Thích Minh Châu (Tháng 11-12/ 69), Tư Tưởng, Viện Đại Học Vạn Hạnh, tr. 35-36. [16] Thích Giới Nghiêm.(2009), Thiền tứ niệm xứ minh sát tuệ, NXB. Tôn giáo, Hà Nội, tr. 14.