

## Lợi ích của pháp tu "Tứ niệm xứ"

ISSN: 2734-9195 12:19 27/12/2022

**Thích Duy Tuệ** Học viên Cao học khóa V, Học viện PGVN tại TP.HCM Tạp chí  
**Nghiên cứu Phật học Số tháng 11/2022**

**Tóm tắt:** Lịch sử Phật giáo và các học thuyết chính thống đều có chung quan điểm về Tứ niệm xứ (Cattaro satipatthana) là pháp hành quan trọng, không thể thiếu trên đạo lộ tu tập giác ngộ giải thoát. Vì thế, nó được đề cập trong hầu hết các bản kinh thuộc nhiều truyền thống văn học kinh điển Phật giáo, nhất là hệ văn học Pali. Nhiều kinh điển đều cho rằng “Đây là con đường độc nhất để thanh tịnh chúng sinh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu thành tựu chính trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Tứ niệm xứ”. *Từ khóa:* Tứ Niệm xứ, độc nhất, giác ngộ, Niết-bàn,...

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc So Thang 11.2022 Loi Ich Cua Phap Tu Tu Niem Xu 1

### 1. Năm lợi ích thiết thực của pháp tu “Tứ niệm xứ”

#### 1.1.Thanh tịnh chúng sinh (sattānamvisuddhiyā)

Thanh tịnh chúng sinh có nghĩa là làm sạch tâm, chuyển hóa tâm và thanh lọc tâm khỏi các phiền não tham (lobha), sân (dosa), si (moha). Trong kinh Tương ưng (Samyutta-nikāya) đức Phật dạy:

*“Này các Tỳ kheo, cần phải luôn luôn quán sát tâm của mình như sau: Trong một thời gian dài, tâm này bị tham, sân, si làm nhiễm ô. Do tâm nhiễm ô, này các Tỳ kheo, chúng sinh bị nhiễm ô. Do tâm thanh tịnh, chúng sinh được thanh tịnh” (1).*

Khi hành giả thực tập Tứ niệm xứ với chính niệm tinh giác (sati-sampajañña) một cách liên tục sẽ giúp tâm được an tịnh, hành giả sẽ làm chủ các cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức và không còn làm nô lệ cho những cảm giác tiêu cực

trong tâm. Đó là sự thanh tịnh hoàn toàn do làm chủ các phản ứng của tâm(2).

## 1.2. Vượt khỏi sầu bi (sokaparidevānam samatikkamāya)

Sầu bi (soka-parideva) là trạng thái tâm lý tiêu cực do những trái ý nghịch lòng, chán chường, buồn rầu, thương xót. Sầu bi thường đi chung với khổ, ưu, não để tạo thành một chuỗi tâm lý tiêu cực. Khái niệm về sầu bi được đức Phật diễn tả như sau:

*“Này các Tỳ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu, sự sầu lo, sự sầu muộn, nội sầu, mọi khổ sầu của người ấy. Này các Tỳ kheo, như vậy gọi là sầu”. Này các Tỳ kheo, thế nào là bi? Này các Tỳ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Này các Tỳ kheo, như vậy gọi là bi”(3).*

Trong Tứ thánh đế (Cattāri Ariyasaccāni), thì sầu bi thuộc Khổ đế (dukkha sacca). Đức Phật dạy nguyên nhân của sầu bi, khổ, ưu, não là do ái (P.tanhā, C. □ ): *“sầu, bi, khổ, ưu, não do ái sinh ra, hiện hữu từ nơi ái”(4)*. Do vậy, việc thực tập Tứ niệm xứ sẽ giúp hành giả hóa giải được những sầu muộn do ‘bi kịch hóa’ các tâm lý tiêu cực. Vì cốt lõi của pháp tu này sẽ giúp hành giả đạt được chính niệm, không có thời gian nghĩ tưởng, bám víu vào các đối tượng phàm tục và bất cứ việc gì trên đời thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai hay sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Sau cùng, nỗi khổ, niềm đau không có cơ hội bám víu(5).

## 1.3. Diệt trừ khổ ưu (dukkhadomanassānam atthangamāya)

Giống như sầu bi, khổ ưu cũng thuộc về Khổ đế. Khổ (dukkha) được dùng để chỉ cho các cảm thọ khó chịu hay đau đớn ở thân, còn ưu (domanassa) chỉ cho sự khó chịu hay bứt rứt ở tâm. Khổ ưu được đức Phật định nghĩa rằng: *“Này các Tỳ kheo, thế nào là khổ? Này các Tỳ kheo, sự đau khổ về thân, sự không sáng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sáng khoái do thân cảm thọ. Này các Tỳ kheo, như vậy gọi là khổ. Này các Tỳ kheo, thế nào là ưu? Này các Tỳ kheo, sự đau khổ về tâm, sự không sáng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sáng khoái do tâm cảm thọ. Này các Tỳ kheo, như vậy gọi là ưu”(6)*.

Kinh điển thường ví dụ khổ đau như mũi tên, nếu bậc Thánh bị một mũi tên, thì phàm nhân bị hai mũi tên, nghĩa là vừa khổ với những điều nghịch ý, vừa

khuếch đại đau khổ bằng các phản ứng phi như lý tác ý (ayoniso manasikāra), như đức Phật có dạy như sau: *“Này các Tỳ kheo, kẻ vô văn phạm phu khi cảm xúc khổ thọ, sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đấm ngực, đi đến bất tỉnh. Vị ấy cảm giác hai cảm thọ, cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm ... Và này các Tỳ kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử khi cảm xúc khổ thọ thời không có sầu muộn, không có than vãn, không có khóc lóc, không có đấm ngực, không có đi đến bất tỉnh. Vị ấy chỉ cảm thọ cảm giác một cảm thọ, tức là cảm thọ về thân, không phải cảm thọ về tâm”(7).*

Theo đó, thực tập Tứ niệm xứ sẽ giúp hành giả có được yếu tố chính niệm để chế ngự, loại trừ hay tránh xa những tâm sở bất thiện (akusala- cetasika). Chính niệm giúp hành giả nhận ra *“cảm thọ chỉ là cảm thọ”*, khi nhận ra như vậy, hành giả không còn dính mắc và phản ứng thái quá về những trạng thái tâm lý khổ đau, bất toại nguyện.

Tap Chi Nghiên Cuu Phat Hoc So Thang 11.2022 Loi Ich Cua Phap Tu Tu Niem Xu 2

#### **1.4. Thành tựu chính trí (ñāyassa adhigamāya)**

Kinh điển mô tả rằng, nếu như hành giả tu tập làm cho sung mãn Tứ niệm xứ thì ngoài việc thành tựu được chính trí, vị hành giả còn có thể đạt được Thánh quả Bất hoàn (P.Anāgāmi, C. 阿那含 ) như trong kinh Tương ưng có nói: *“Do tu tập, làm cho sung mãn Bốn niệm xứ này, này các Tỳ kheo, được chờ đợi là một trong hai quả: Ngay trong hiện tại, chúng được Chính trí, hay nếu có dư y, chúng được Bất hoàn”(8).*

Việc thực tập miên mật Tứ niệm xứ sẽ giúp vị hành giả quán sát các pháp bằng thái độ trung thực, khách quan, không bám víu, do vậy hành giả có được trí tuệ thấu rõ bản chất của sự vật, hiện tượng. Trí tuệ này được gọi là tuệ minh sát (vipassana-ñāna). Nhờ thành tựu được trí tuệ minh sát mà hành giả thấy rõ thực tướng của các pháp là vô thường, khổ, vô ngã. Hành giả không còn cố chấp hay bám víu vào những giả tạm của thế gian, không còn cho rằng *“đây là ta, đây là của ta, đây là tự ngã của ta”*, nhờ đó mà hành giả dần dần thoát khỏi mọi sự ràng buộc của phiền não, hướng tới thành tựu các tầng thánh đạo và thánh quả.

#### **1.5. Chứng ngộ Niết-bàn (nibbānassa sacchikiriyāy)**

Lợi ích rất ráo mà hành giả tu tập Tứ niệm xứ có thể đạt được là sự giải thoát, Niết-bàn. Chính kim khẩu của đức Phật cũng đã khẳng định điều này như sau: *“Này các Tỳ kheo, vị nào tu tập Bốn niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chính trí ngay trong hiện*

tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chúng quả Bất hoàn. Nay các Tỳ kheo, không cần gì đến bảy năm,... sáu năm,... năm năm, bốn năm,... ba năm, hai năm,... một năm,... bảy tháng,... một tháng,... nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chính trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chúng quả Bất hoàn” (9).

Như trên là các lợi ích thiết thực hiện tại mà pháp tu thiền Tứ niệm xứ mang lại, là con đường dẫn dắt chúng sinh đi đến an lạc, giải thoát và Niết-bàn.

## 2. Phương pháp ứng dụng tu tập

Hành giả có thể thực hành Tứ niệm xứ trong tất cả các oai nghi như: đi, đứng, ngồi, nằm, nhưng tư thế lý tưởng nhất là ngồi. Có bốn đề mục hay đối tượng thiền dành cho các hành giả gồm: thân quán niệm xứ (kāyānupassanā-satipatthāna), thọ quán niệm xứ (vedanānupassanā-satipatthāna), tâm quán niệm xứ (cittānupassanā-satipatthāna) và pháp quán niệm xứ (dhammānupassanā-satipatthāna). Mặc dù kinh điển có sự phân chia ra bốn đề mục như trên, tuy nhiên, khi đi vào thực tập thì hành giả không thể bỏ sót bất kỳ một đối tượng nào trong lúc hành thiền. Ví dụ, hành giả chọn quán niệm hơi thở (ānāpānasati) thuộc niệm thân làm đối tượng, thì ngoài việc theo dõi hơi thở, khi các đối tượng khác bất chợt khởi lên nơi thân hay tâm, vị hành giả cũng phải ghi nhận (niệm biết). Việc thiết lập chính niệm này thường được kinh điển ví dụ qua hình ảnh người gác cổng, luôn luôn có sự hay biết, canh chừng, không để cho phiền não chen vào (10).

Ngoài ra, yếu tố quan trọng để vị hành giả đạt được nhiều thành tựu tốt đẹp khi hành thiền là vị ấy phải có giới luật. Vì giới luật được xem là hàng rào bảo vệ, phòng ngừa tội lỗi, ngăn chặn sự xâm nhập của những pháp bất thiện từ bên ngoài, kìm hãm dục vọng từ bên trong, và câu thúc đời sống tư hữu của mình để mong tiến dần đến quả vị giác ngộ, giải thoát. Vấn đề này được đức Phật thuyết giảng trong Đại kinh xóm ngựa (Mahā-assapura sutta) gồm những ý chính sau: Phải biết tầm quý khi nhận của cúng dường; thân hành, khẩu hành, ý hành phải được trong sạch và thanh tịnh; phải hộ trì các căn; phải tiết độ trong ăn uống; phải chú tâm tỉnh giác (11).

Sau cùng, khi hành giả có sự bảo hộ của giới luật, vị ấy phải tìm nơi lý tưởng để thực tập thiền Tứ niệm xứ. Theo đó, trong kinh Niệm xứ (Satipatthāna sutta) thuộc Trung bộ và kinh Đại niệm xứ (Mahā-satipatthāna sutta) thuộc Trường bộ, đức Phật có nêu ra ba địa điểm lý tưởng là: khu rừng, gốc cây và căn nhà trống, như chính kinh có ghi: “Nay các Tỳ kheo, ở đây, Tỳ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chính

*niệm trước mặt” (12).*

Lý do đức Phật thường khuyến khích hàng đệ tử nên thực tập thiền ở các địa điểm trên là vì chúng yên tĩnh, trong lành. Khái niệm “*ngôi nhà trống*” là nhằm ám chỉ không gian thực tập thiền phải yên lặng, vắng người, không tiếng ồn, không huyên náo. Vì theo đức Phật “*tiếng ồn là cây gai cho Thiền*” (13).

Trọng tâm của việc thực tập Tứ niệm xứ là quán sát, nhìn nhận cái ở bên trong của con người, đang khi con người có khuynh hướng nhìn ra bên ngoài. Với cái nhìn tuệ giác này, con người sẽ thấy rõ được sự vật “*như chúng đang là*”, từ đó không chấp thủ, không bám víu, không vướng mắc và nhận thức được bản chất của thân thể, cảm xúc, tri giác, tâm tư, nhận thức, cũng như các ý niệm trong đầu [14].

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc So Thang 11.2022 Loi Ich Cua Phap Tu Tu Niem Xu 3

Tựu trung lại, thiền Tứ niệm xứ là nội dung cốt lõi trong suốt 45 năm giáo hóa của đức Phật, Ngài xem đây là con đường duy nhất để đưa chúng sinh đi đến giác ngộ, giải thoát và Niết-bàn. Trong kinh Pháp cú, tầm quan trọng của thiền được đức Phật khẳng định qua bài kệ số 282 như sau:

*“Tu Thiền, trí tuệ sinh, Bỏ Thiền, trí tuệ diệt. Biết con đường hai ngã Đưa đến hữu, phi hữu, Hãy tự mình nỗ lực, Khiến trí tuệ tăng trưởng” (15).*

## **KẾT LUẬN**

Bằng con đường thực tập Tứ niệm xứ, chúng ta có chính niệm, nhờ có chính niệm liên tục mà định có mặt, định có công năng giúp lắng đọng tâm và an tĩnh tâm, giúp hành giả cảnh giác trước sự sinh khởi hay tác động của các pháp bất thiện. Sau cùng, với sự miên mật trong hành trì sẽ giúp hành giả từng bước tiến bộ vững chắc trên đạo lộ giác ngộ, giải thoát.

Thế giới đang phải đối mặt với những mối đe dọa nghiêm trọng như dịch bệnh, khủng bố, chiến tranh, các cuộc xung đột, ô nhiễm môi trường, sự phân cách giàu nghèo, bất bình đẳng giới tính và chủng tộc,... thì bài học ứng dụng về thiền tập Tứ niệm xứ như đã trình bày có thể được xem là một trong những giải pháp gợi mở, giúp con người cùng nhau bình tâm suy ngẫm, thảo luận để tìm ra các giải pháp thích hợp, từ đó áp dụng chúng vào giải quyết những vấn đề trong xã hội đương đại.

**Thích Duy Tuệ** Học viên Cao học khóa V, Học viện PGVN tại TP.HCM **Tap chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 11/2022 \*\*\***

CHÚ THÍCH: (1) Kinh Tương ưng bộ, tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2013, tr. 771. (2) Thích Nhật Từ, Thiền Vipassanā: Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2018, tr. 3. (3) Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2016, tr. 454. (4) Kinh Trung bộ, tập 2, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2017, tr. 133. (5) Thích Nhật Từ, Thiền Vipassanā: Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, tr. 4. (6) Kinh Trường bộ, tr. 454. (7) Kinh Tương ưng bộ, tập 2, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2013, tr. 278-279. (8) Sđd., tr. 591. (9) Kinh Trường bộ, tr. 459. (10) Kinh Tương ưng bộ, tập 2, tr. 267. (11) Kinh Trung bộ, tập 1, tr. 335-344. (12) Sđd., tr. 85. (13) Kinh Tăng chi bộ, tập 2, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2015, tr. 624. (14) Thích Nhật Từ, Thiền Vipassanā: Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, tr. 7. (15) Kinh Pháp cú, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2008, tr. 78.

TÀI LIỆU THAM KHẢO: Kinh Pháp cú, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2008. Kinh Tăng chi bộ, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2015. Kinh Trung bộ, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2017. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2016. Kinh Tương ưng bộ, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2013. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassanā: Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2018.