

Ý NGHĨA VIỆC QUẢN THÂN TRONG BÀI KINH ĐẠI NIỆM XỨ - MAHÀSATIPATTHÀNA SUTTA



Tác giả: **Thích Nữ Thiên Vân**
Học viên Ths Khóa V tại Học viện PGVN tại Tp.HCM

A. DẪN NHẬP

Mỗi chúng sinh có mặt trên cuộc đời đều nhận biết nhau thông qua hình dáng, sắc vóc hay còn gọi là sắc thân, sắc tướng. Phật giáo cho rằng, con người được cấu thành bởi hai yếu tố là

danh và sắc (nàma-rùpa), hay cách gọi thông thường là thân và tâm. Khác với tâm, phần thân của mỗi người chính là sự hiện hữu bên ngoài và có thể nhận biết bằng mắt thường. Thân luôn phát triển song song theo vòng đời dài hay ngắn, do vậy nó trở nên gần gũi và quen thuộc, từ đó thân đã trở thành đối tượng của sự chấp trước, tham đắm của hầu hết chúng sinh.

Cũng vậy, hơi thở của chúng ta luôn hiện hữu và có thể nhận biết được thông qua cảm giác của thân. Thân trở thành cánh cửa tiếp xúc với hơi thở, giúp chúng ta cảm nhận được sự biến đổi, sinh diệt của từng hơi thở, cũng như cảm nhận từng phản ứng của thân. Trong bốn phương pháp quán của thiền Tứ niệm xứ gồm: quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp, có thể xem việc quán thân là hình thức thô bên ngoài. Tuy nhiên đó cũng chính là cơ sở đầu tiên làm nền tảng cho các pháp quán sâu hơn. Dù thiền chỉ hay thiền quán thì việc quán sát thân là đề mục căn bản và cần thiết cho việc tu tập.

Ngoài ra, thông qua việc quán thân có thể nhận thấy được sự sinh diệt của các pháp qua từng hơi thở dài ngắn, vào ra, vv...giúp chúng ta nhận biết rõ về thân thể mình, từ đó không còn tham ái, chấp thủ và tiến xa hơn trong việc thực hiện các pháp quán khác trong bốn phương pháp thiền Tứ niệm xứ.

B. Nội dung

I. Giải thích thuật ngữ

1. Tứ niệm xứ là gì?

Tứ niệm xứ là phương pháp thiền của Phật giáo dựa trên bốn pháp quán:

- 1- Kāyānupassanā-satipaṭṭhāna (Thân quán niệm xứ),
- 2- Vedānupassanā-satipaṭṭhāna (Thọ quán niệm xứ)
- 3- Cittānupassanā-satipaṭṭhāna (Tâm quán niệm xứ),
- 4- Dhammānupassanā-satipaṭṭhāna (Pháp quán niệm xứ).

Tứ Niệm Xứ (cattàro-satipaṭṭhāna), tức là đề cập đến bốn chỗ (xứ) để an trú niệm tức là thân, thọ, tâm và pháp. Phương pháp này đề cập đến mười sáu đề tài về thân, bốn đề tài về thọ, bốn đề tài về tâm, và bốn đề tài về pháp. Người hành thiền vừa thở vô, vừa thở ra, vừa suy tư quán tưởng trên 16 đề tài liên hệ đến hơi thở.

Pháp môn này được áp dụng tu tập cho cả thiền định và thiền tuệ, gồm chỉ (samatha) và quán (vipasana). Khi hành giả dùng tầm tứ cột tâm trên hơi thở vô hơi thở ra, như vậy là chỉ, như vậy là định. Khi lấy trí tuệ quán sát 16 đề tài được lựa chọn, như vậy là quán, như vậy là tuệ.

Trong Phật Học Khái Lược định nghĩa Tứ niệm xứ rằng:

“Phạn ngữ là Catvāri smṛty-upathānāni, Pāli là Cattāro sati-paṭṭhānāni, còn gọi là Tứ niệm trú, Tứ chỉ niệm, Tứ ý chỉ, Thân thọ tâm pháp. Tứ niệm xứ là bốn chỗ để trú tâm, là khoa đầu tiên trong bảy khoa của 37 phẩm trợ đạo, là bốn phương pháp tập trung tâm niệm; đề phòng, ngăn ngừa không cho tạp niệm sinh khởi len lỏi vào trong tâm thức nhằm để đạt chân lý.” Ngoài ra,

Tứ niệm xứ còn được định nghĩa như sau:

Bốn niệm xứ hay còn gọi là Tứ niệm xứ (P: satipaṭṭhāna Sanskrit: catuḥsmṛtyupasthāna), là bốn đối tượng được nhớ đến, hay bốn phép quán tưởng, gồm có:

1. Quán thân bất tịnh (Thân niệm xứ): Quán thân bao gồm sự tỉnh giác trong hơi thở, thở ra, thở vào, cũng như tỉnh giác trong bốn sự vận động cơ bản của thân là đi, đứng, nằm, ngồi. Tỉnh giác trong mọi hoạt động của thân thể, quán sát các phần thân thể, các yếu tố tạo thành thân cũng như quán tử thi.
2. Quán thọ thị khổ (Thọ niệm xứ): Quán thọ là nhận biết rõ những cảm giác, cảm xúc phết khỏi trong tâm, biết chúng là dễ chịu, khó chịu hay trung tính, nhận biết chúng là thế gian hay xuất thế gian, biết tính vô thường của chúng.
3. Quán tâm vô thường (Tâm niệm xứ): Quán tâm là chú ý đến các tâm pháp (ý nghĩ) đang hiện hành, biết nó là tham hay không có tham, sân hay không có sân, hoặc si hay không có si.
4. Quán pháp vô ngã (Pháp niệm xứ): Quán pháp là biết rõ mọi pháp đều phụ thuộc lẫn nhau, đều vô ngã, biết rõ Năm chướng ngại có hiện hành hay không, biết rõ con người chỉ là Năm uẩn đang tụ họp, biết rõ gốc hiện hành của các pháp và hiểu rõ Bốn chân lý (Tứ diệu đế).



2. Quán thân là gì?

Quán Thân bao gồm sự tỉnh giác trong hơi thở, thở ra, thở vào (P. ānāpānasati), cũng như tỉnh giác trong các động thái cơ bản của thân như đi, đứng, nằm, ngồi. Tỉnh giác trong mọi hoạt động của thân thể, quán sát 32 phần thân thể (32 thể trược), quán sát yếu tố tạo thành thân (tứ đại: đất, nước, gió, lửa) hay thông qua đề mục quán tử thi. Trong Đại Trí Độ Luận có giải thích rằng:

“Khi đi biết là mình đi, khi đứng biết là mình đứng, khi ngồi biết là mình ngồi, khi thân hành động như thế nào cũng biết mình đang hành động như vậy cả... khi đến, khi nhìn ngó, khi co duỗi chân tay, khi cúi đầu, khi ngưỡng đầu, khi mặc áo Tăng Già Lê, khi cầm bát, khi ăn uống, khi nói năng,..., dẫn đến khi nhập thiền, khi xuất thiền cũng đều như vậy cả...nhất tâm niệm hơi thở ra vào, thở ra biết mình thở ra, thở vào biết mình thở vào, thở dài biết mình thở dài, thở ngắn biết mình thở ngắn...quán thân do tứ đại hòa hợp tạo thành... quán thân có móng chân, móng tay, da mỏng, da dày, xương, tủy, tim, gan, tỳ, vị, ruột non, ruột già, máu huyết, phân, nước tiểu,..., lại quán tất cả những thứ này được các gân kết liền lại với nhau thành một khối. Lại nữa, Bồ Tát quán thân người chết, sau vài ngày, sẽ phình trướng, hôi thối mà tự nghĩ rằng thân mình rồi đây cũng sẽ như vậy.”

Như vậy, Niệm thân (thân niệm xứ) là sự chú niệm, quán sát, áp sát vào những hiện tượng của thân, ở nơi thân, thuộc về thân thông qua sáu cách quán sau đây:

1. Quán hơi thở ra vào (Ānāpānasati)
2. Quán bốn oai nghi (Catuiriyāpatha)
3. Quán các hoạt động của thân, tất cả sự (sabbakicca)
4. Quán 32 thể trược (Dvattimsākārapatikūla)
5. Quán tứ đại (Catudhātu)
6. Quán 10 tướng tử thi (Asubha - bất tịnh)

II. Mục đích của việc thực hành quán thân

1. Không còn chấp thủ

Đức Phật dạy rằng, chúng sinh vì không biết Tứ Đế, không hiểu rõ Mười hai nhân duyên nên luôn bị cuốn theo dòng luân hồi sinh tử. Kỳ thực lần ranh giữa sự giải thoát và vòng xoáy luân hồi chỉ ngăn cách bằng một sợi chỉ của sự chấp thủ, tham ái.

Trong kinh Đại Bát Niết Bàn nói rằng:

“Có bốn thứ điên đảo tương quan mật thiết trong sinh hoạt của chúng sinh. Bốn thứ điên đảo này, hàng phàm phu thường mắc phải, bọn ngoại đạo thì không sao biết được.

1. Không khổ khởi tưởng cho là khổ.
2. Vô thường khởi tưởng thường. Thường tưởng là vô thường.
3. Vô ngã khởi tưởng ngã. Ngã tưởng là vô ngã.
4. Bất tịnh khởi tưởng tịnh. Tịnh tưởng là bất tịnh.”

Ngoài ra thế gian thường có Bốn điên đảo tưởng. Đó là:

- + Bất tịnh mà tưởng là tịnh.
- + Khổ mà tưởng là vui.
- + Vô thường mà tưởng là thường.
- + Vô ngã mà tưởng là ngã.

Chính vì chấp vào bốn tưởng điên đảo ấy mà chúng sinh phải chịu đau khổ và trôi lăn trong các nẻo đường sinh tử. Do vậy, một hành giả tu tập muốn được giải thoát cần phải phá được bốn tưởng điên đảo ấy. Phương pháp rất ráo và hiệu quả nhất chính là thực hành và tu tập Tứ Niệm Xứ. Khởi đầu của pháp quán này chính là bằng các pháp quán nội thân bất tịnh, ngoại thân bất tịnh, nội ngoại thân bất tịnh. Quán trong thân có 36 thứ bất tịnh, quán thân có 9 lỗ thường xuyên thải các thứ bất tịnh ra ngoài.

*“Bốn bánh xe, chín cửa,
Đầy ứ, hệ lụy tham,
Chìm đắm trong bùn nhơ,
Ôi, thưa bậc Đại Hùng,
Sinh thú người như vậy,
Tương lai sẽ thế nào?”*

(Thế Tôn):

*Cắt hỷ và buộc ràng,
Dục tham và tà ác,
Ái căn được đoạn tận,
Sinh thú sẽ như vậy.”*

Đức Phật dạy, hành giả nếu thực hành việc quán thân một cách rất ráo sẽ không còn chấp thủ, từ đó đoạn trừ được dục tham, tà ác,... sẽ được sinh vào cảnh giới an vui.

Phàm phu vô trí lại tưởng thân này là có thật, là thanh sạch và trường tồn nên mãi miết chạy theo những sự ham thích của các giác quan bên ngoài nhằm thỏa mãn sự đòi hỏi của thân. Nhờ thực hành pháp quán thân này mà người tu hành biết rõ thân là bất tịnh từ đó tỏ ngộ sự vô thường, khổ, vô ngã của thân và của các pháp thế gian. Đồng thời, thông qua việc quán thân, hành giả thấy được duyên khởi, nhận biết rằng sắc thân này chính là một tổ hợp gồm nhiều yếu tố hợp thành từ đó sẽ không còn chấp thủ vào thân hay bất cứ thứ gì trên đời.

2. Nhận biết thân là ngôi nhà của sự tham ái

Chúng sinh muốn giải thoát phải quán tưởng thân và tâm một cách rất ráo bởi tất cả chúng sinh đều được cấu thành bởi hai yếu tố này. Như vậy, đối với một hành giả tu tập, việc trước tiên là phải nhận ra thân chúng ta là gì, cấu tạo như thế nào và tâm chúng ta diễn biến ra sao. Thật vậy, tất cả chúng sinh hằng ngày sống với thân thể này, ngày ngày trau chuốt, nuôi dưỡng, tô vẽ cho thân được khỏe mạnh, xinh đẹp tuy nhiên chúng ta không thật hiểu về chính

thân thể của mình.

Phật dạy rằng thân con người bất tịnh, tuy nhiên vì không hiểu rõ về thân nên chúng sinh thường traу chuốt, vun đắp cho thân thể này từ đó sinh ra chấp chước thân này là của ta, là thường còn. Chúng sinh cũng từ đó sinh tâm vướng mắc, buồn phiền, khổ đau khi thân luôn biến đổi, hoại diệt theo thời gian hay bệnh tật, đau ốm. Chính vì vậy trong kinh Tiểu Bộ đức Phật đã phản tỉnh chúng sinh rằng:

*"Không bao lâu thân này,
Sẽ nằm dài trên đất,
Bị vất bỏ, vô thức,
Như khúc cây vô dụng."*

Đức Phật đã chỉ rõ rằng, thân con người chỉ là hữu hạn, theo luật vô thường sẽ dần biến đổi, khi năm uẩn tan rã thì sắc thân này cũng sẽ "như khúc cây vô dụng" không thể sử dụng được nữa. Chính vì vô minh, cho rằng thân này là thật có cho nên chúng sinh thường sinh tâm mê đắm, yêu thích, làm nhiều việc bất thiện để vun bồi cho cái thân vốn chỉ là một sự giả hợp của bốn yếu tố: đất, nước, gió, lửa, là sự kết hợp của năm căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân.

Trong Tăng Chi bộ kinh, đức Phật cũng nói rằng chúng sinh thường "Ưa thích công việc, ưa thích nói chuyện, ưa thích ngủ nghỉ, ưa thích hội chúng, không phòng các căn, không tiết độ trong ăn uống. Nếu hành giả tu tập muốn đoạn tận sáu pháp này thì cần trú quán thân trên thân."

Có thể thấy đa số những ưa thích của chúng sinh cũng đều xoay quanh việc phục vụ cho thân, chỉ vì không quán sát được thực tướng của thân nên chúng ta phục tùng theo những mong muốn của thân như thích ăn ngon, thích mặc đẹp, thích ngủ nghỉ. Chính vì vậy, trong Kinh Trường Bộ, đức Phật dạy chúng ta cần phải biết quán sát thân:

"Tỷ-kheo thử vô dài, tuệ tri: "Tôi thử vô dài"; hay thử ra dài, tuệ tri: "Tôi thử ra dài"; hay thử vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thử vô ngắn"; hay thử ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thử ra ngắn".....Tỷ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi"; hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng"; hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi"; hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy....Vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân....Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân."

Một khi có sự chính niệm, thấy biết như thật mọi hành động hay từng động niệm của thân, hành giả sẽ thấy biết như thật rằng thân này cũng chỉ là một chuỗi những nhân duyên do nhiều yếu tố cấu tạo thành. Mọi cảm giác như nóng lạnh, mệt mỏi, đau đớn của thân cũng vô thường, thay đổi. Thấy được như vậy nên chúng ta sẽ không còn chấp chặt vào thân, không còn dính mắc và sinh tâm yêu thích nó nữa. Có chăng cũng chỉ là nhằm duy trì sự sống của mỗi người bằng cách nuôi dưỡng thân một cách vừa đủ và chừng mực.

3. Là cánh cửa đầu tiên để bước vào Tứ niệm xứ quán

Đức Phật đã nói trong rằng: “Này các Tỷ-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. Đó là Bốn niệm xứ.”

Tứ niệm xứ là phương pháp tu tập rất ráo nhất mang đến lợi ích tu tập rất ráo nhất cho mọi hành giả. Do vậy, quán thân là một trong bốn cánh cửa mà ai hành trì theo phương pháp này đều phải thực hành qua mới có thể tiến sâu vào các “xứ” khác để đạt đến sự thanh tịnh viên mãn.

Trong một lần khác, đức Phật cũng có dạy các Tỷ kheo rằng những người nào mới xuất gia thì cần phải được khích lệ (samàdapetabbà) và nhất là cần phải được hướng dẫn để được an trú bằng việc tu tập bốn niệm xứ. Đầu tiên vị ấy “trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, để có chính trí như thật đối với thân.” Đức Phật dạy các Tỷ kheo trước khi thực hành thiền thì cần tìm một nơi yên tĩnh như khu rừng, gốc cây, ngôi nhà trống...và ngồi ở tư thế kiết già, lưng thẳng và an trú chính niệm trước mặt. Từ đó vị ấy an trú, chính niệm, tỉnh giác và quan sát hơi thở vô, hơi thở ra. “Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”;...“An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.” Thông qua việc quan sát hơi thở và chính niệm tỉnh giác cảm giác toàn thân, dần dần hành giả sẽ tiến đến sự định tâm tỉnh giác mà trong đó quán thân chính là cánh cửa đầu tiên hành giả phải tu tập. Bởi vì khi chưa có sự an tịnh hoặc sự thấy biết về thân thì hành giả chưa thể tiến sâu hơn vào các đề mục khác.

III. Lợi ích của việc tu tập quán thân đối với việc tu tập

1. Thấy rõ được danh-sắc (thân tâm)

Một hành giả tu tập muốn đạt đến sự giải thoát rốt ráo và chứng được Niết-bàn, đức Phật dạy, vị ấy cần phải biết phải biết chăm lo bốn phận của sa môn. Trong Mi Tiên có nói rằng:

“Các công việc thường xuyên như quán thân là bất tịnh, quán thân chỉ là đất, nước, lửa, gió; hoặc thực hành chỉ tịnh, quán minh v.v... mỗi mỗi, vị tỳ khưu phải làm cho tốt, làm cho thiện xảo... để thoát khỏi sinh, già, bệnh, chết, thoát khỏi sầu, bi, ưu, não v.v... Đúng như tôn giả Xá-lợi-phất đã thuyết: “Các thầy phải thường xuyên quán tưởng thân để thấy rõ sự thật về thân. Khi thấy rõ sự thật về thân rồi thì các thầy sẽ diệt tận mọi nỗi khổ đau trên trần thế.” Vì không thấy rõ thật tướng của thân chính là một sự kết hợp hoàn hảo của nhiều yếu tố, thân chỉ là một sự lắp ráp tạm bợ và không chắc thật nên chúng sinh thường tham đắm, chấp trước vào thân. Vì vậy, chỉ có pháp tu Tứ niệm xứ, trước nhất là pháp quán thân là phương pháp hữu hiệu và duy nhất giúp chúng sinh tự quán xét và thấy được bản chất thật của thân là vô thường, hoại diệt và vô ngã.

Trong rất nhiều bài thuyết giảng, đức Phật đã nói về sự vô thường của thân nhằm giúp chúng sinh thoát khỏi sự trói buộc của thân. Kinh Tiểu Bộ có nói rằng:

“Thành này làm bằng xương,

*Quét tô bằng máu thịt,
Ở đây già và chết,
Mạn, lừa đảo chất chứa.*

Hay đức Phật dạy rằng, thân vốn chỉ là một ổ bất tịnh đầy bệnh tật và hôi thối, do vậy hành giả cần phải biết quán sát thân, lấy thân làm mục tiêu quán sát để từ đó thấy được sự vô thường của thân và cả tâm. Từ đó hành giả có sự tu tập và rèn luyện để đạt đến trạng thái nhất tâm, định tĩnh. Đức Phật cũng một lần nữa khẳng định rằng:

*“Nhu vậy quán thân này,
Ngày đêm không mệt mỏi,
Với trí tuệ của con,
Do vậy hãy thoát ly,
Với trí tuệ của con,
Thoát khỏi kiêu sắc đẹp,
Và người si nhìn thấy,
Với cái nhìn như thật.”*

2. Làm tăng trưởng các thiện pháp

Có thể thấy, cuộc đời đức Phật Thích Ca đã gắn liền với việc thiền tập, ở mỗi góc xích quan trọng của cuộc đời Ngài đều có sự tư duy, quán xét thông qua việc tĩnh tâm, quán sát. Cuối cùng Ngài thành Phật cũng thông qua phương pháp thiền Tứ niệm xứ.

Trong kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật có dạy:

“Tỷ-kheo thiện xảo khi đi vào, thiện xảo khi đi ra, thiện xảo khi đến gần, khởi lên ý muốn đạt được những thiện pháp chưa đạt được, phòng hộ các thiện pháp đã được chứng đắc, có cố gắng để kiên trì tiếp tục. Thành tựu sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có thể chứng đắc thiện pháp chưa chứng đắc, hay có thể tăng trưởng thiện pháp đã được chứng đắc.”

Thiện xảo khi đi vào, thiện xảo khi đi ra...chính là việc chính niệm trên thân, là bước đầu tiên để một hành giả có thể tiến thêm những bước tiếp theo ở các giai đoạn thiền. Đức Phật dạy, một Tỷ-kheo muốn thâm nhập được thiện pháp chưa được thâm nhập, và tăng trưởng thiện pháp đã được thâm nhập thì cần phải có nhiệt tâm, chăm chú và định tướng vào buổi sáng, buổi trưa và vào buổi chiều. Nghĩa là vị Tỷ kheo đệ tử Phật phải luôn an trú, chính niệm nơi thân, nơi tâm mọi lúc mọi nơi, có như vậy các thiện pháp mới tăng trưởng.

Hơn thế nữa, đức Phật cũng dạy thêm rằng:

“Vị ấy sống tùy quán sinh diệt trong năm thù uẩn: “Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc chấm dứt; Đây là thọ, đây là thọ tập khởi, đây là thọ chấm dứt; đây là tưởng... đây là hành... đây là thức, đây là thức tập khởi, đây là thức chấm dứt”. Này các Tỷ-kheo, đây là nhân thứ tám, duyên thứ tám, khiến căn bản Phạm hạnh chưa chứng khéo thành tựu chính kiến. Đây là pháp... thuần nhất.” Giống như việc bước vào một ngôi nhà thì đầu tiên chúng ta phải bước

qua cánh cửa. Cũng vậy, một hành giả muốn tu tập tiến xa hơn trên lộ trình tu tập thiền định thì việc đầu tiên chính là không vướng mắc vào thân. Chính vì có thân nên chúng ta thường hay chấp vào ngã và ngã sở, sinh tâm yêu thích, luyến ái, chấp thủ vào thân, vào sự hiện hữu của thân. Nếu trong chuỗi mười hai nhân duyên thì “Ái” hay “thủ” (theo quan điểm hai trường phái Bắc Tông và Nam tông) chính là nguyên nhân quan trọng của tiến trình duyên khởi. Vì vậy, thấy thật tướng của thân thông qua việc quán thân cũng chính là mắc xích quan trọng đầu tiên để tiến vào cánh cửa Niết bàn.

“Ở đây, này Tỷ-kheo, Ông hãy trú, quán thân trên nội thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Hay Ông hãy trú, quán thân trên ngoại thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Hay Ông hãy trú, quán thân trên nội ngoại thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời....”

3. Hướng đến quả vị giải thoát

Một hành giả cần phải rất ráo quán sát thân trên thân với tâm chuyên chú sẽ đưa đến kết quả giải thoát.

*“Với tâm không phóng dật,
Như lý, quán thân ấy,
Tánh như thật thân này,
Được thấy trong và ngoài.
Ta nhàm chán thân thể,
Nội tâm được ly tham,
Không phóng dật ly hệ,
Ta an bình tịch tịnh.”*

Khi đã thấy được thân chỉ là một sự kết hợp của năm uẩn, hành giả sẽ khởi sinh tâm nhàm chán, không còn vướng mắc vào thân, không còn chấp thủ nên diệt được tham ái và sẽ đạt đến sự giải thoát. Trong Kinh Tương Ưng, đức Phật có dạy rằng:

“Bậc Thánh đệ tử nhàm chán đối với sắc... đối với thọ... đối với tưởng... đối với các hành... nhàm chán đối với thức. Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát”.

Trong sự giải thoát, trí khởi lên: “Ta đã được giải thoát”. Vị ấy biết rõ: “Sinh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa.

C. KẾT LUẬN

Trong Phật giáo có nhiều phương pháp tu tập khác nhau nhưng chung quy tất cả đều vì mục đích được an tịnh thân, tâm, thấy rõ được danh-sắc, giúp chúng sinh thấy rõ sự vô thường, khổ, vô ngã của vạn pháp. Tứ Niệm Xứ quán là phương pháp tu tập rất ráo nhất được đức Phật nhiều lần tuyên bố trong các bài thuyết giảng vì lợi ích to lớn đó là mang lại sự an lạc và kết quả rất ráo là chứng được quả vị Niết bàn.

Quán thân là pháp quán đầu tiên trong phương pháp thiền Tứ niệm xứ, nó giúp hành giả nhận

ra sự thật của thân thể chỉ là một sự giả hợp, chấp nối không bền vững và thân chỉ là một khối vật chất, là một khối của ngũ uẩn kết hợp thành. Bằng việc quán thân, hành giả thông qua hơi thở ra vào và sự chính niệm, tỉnh giác trên thân sẽ thấy được sự sinh khởi, vô thường, vô ngã của các pháp. Từ đó, hành giả không còn chấp trước vào thân, sinh tâm nhầm chán, từ bỏ tham đắm để tiếp tục tiến xa hơn vào việc tu tập các pháp quán khác trong Tứ niệm xứ như quán thọ trên các cảm thọ, quán tâm trên tâm và quán pháp trên các pháp.

Tóm lại, quán thân chính là cánh cửa đầu tiên, mở đường cho việc tu tập thiền Tứ niệm xứ quán. Cho dù là phương pháp thiền chỉ hay thiền quán cũng cần trải qua giai đoạn quán thân này. Do vậy, hành giả cần phải tu tập rất ráo để hiểu rõ chính thân của mình, từ đó có những sự tư duy, quán sát một cách đúng đắn về thân theo lời Phật dạy. Quán thân là bước đệm đầu tiên không thể thiếu trên lộ trình tu đạo giải thoát của mỗi hành giả Phật giáo. Bởi Tứ Niệm xứ là phương pháp thiền chỉ có trong Phật giáo và đã được đức Phật Thích Ca tự mình chứng nghiệm.

Tác giả: **Thích Nữ Thiên Vân**

Học viên Ths Khóa V tại Học viện PGVN tại Tp.HCM

D. TÀI LIỆU THAM KHẢO

Thích Nữ Trí Liên (2019), *Tứ niệm xứ- con đường giác ngộ theo kinh điển Nikaya*, <https://phatgiao.org.vn/tu-niem-xu--con-duong-giac-ngo-theo-kinh-dien-nikaya-d34833.html>, truy cập 07/05/2019.

Tỳ-kheo Thích Quang Nhuận (2004), *Phật học khái lược 1*, 21. Đạo Đức, Tôn Giáo, Hà Nội.

Đoàn Trung Còn- Nguyễn Minh Tiến dịch và chú giải (2011), *Kinh Duy-Ma-Cật*, Quyển Trung - Văn-Thù Thăm Bệnh, Tôn Giáo, Hà Nội.

Tỳ Kheo Ni: Thích Nữ Diệu Không, *Luận Đại Trí Độ Tập III*, Quyển 48. Phẩm thứ mười chín - Quảng Thừa (Thừa Rộng Lớn).

Lê Minh Trường (2022), *Tứ niệm xứ (Cattāra - satipaṭṭhāna) là gì? Nội dung thân, thọ, tâm và pháp trong tứ niệm xứ*, <https://luatminhkhue.vn/tu-niem-xu-cattara-satipa%E1%B9%AD%E1%B9%ADh%C4%81na-la-gi-noi-dung-than-tho-tam-va-phap-trong-tu-niem-xu.aspx>, truy cập 30/10/2022

Biên dịch: Pháp Sư Từ Thông, Hiệu: Như Huyền Thiền Sư (2013), *Đại Bát Niết Bàn Kinh Tập 1*, Phẩm Thứ Mười Một: Tứ Đảo, Tôn Giáo, Hà Nội.

Tỳ Kheo Ni: Thích Nữ Diệu Không, *Luận Đại Trí Độ Tập II*, Quyển 31 Phẩm thứ nhất Tiếp theo - Thập Bát Không (Mười tám không).

Chín cửa: 2 mắt, 2 tai, 2 mũi, 1 miệng, chỗ đại tiện, tiểu tiện.

Nguyên Bản: Pāli - Việt Dịch: Hòa Thượng: Thích Minh Châu (2013), *Kinh Tương Ưng Bộ 2013 - Tập I, III*. Phẩm Kiếm, Tôn Giáo, Hà Nội.

Hòa thượng Thích Trí Quảng (2008), *Phật Giáo Nhập Thế Và Phát Triển (Quyển I)*, Quán tứ niệm xứ, Tôn Giáo, Hà Nội.

- Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1999), Kinh Tiểu Bộ 1, Pháp Cú, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.
- Hòa Thượng Thích Minh Châu (2015), Kinh Tăng Chi Bộ 2015 - Tập II, XII. Phẩm Các Kinh Không Nhiếp Trong Phẩm, Tôn Giáo, Hà Nội.
- Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Trường Bộ 2, 22. Kinh Đại Niệm Xứ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.
- Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Trường Bộ 2, 22. Kinh Đại Niệm Xứ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.
- Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Tương Ưng 5 Đại Phẩm, Chương III Tương Ưng Niệm Xứ I. Phẩm Ambapàli, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.
- Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Trường Bộ 2, 22. Kinh Đại Niệm Xứ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.
- Hòa thượng: Giới Nghiêm (2010), Mi Tiên Vấn Đáp, 196. Về người làm công, Văn Học - Hà Nội.
- Hòa thượng - Thích Minh Châu (2015), Kinh Tiểu Bộ - Tập II, Phẩm V: Tập Năm Kệ, Tôn Giáo, Hà Nội.
- Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (2005), Kinh Tăng Chi Bộ 3, Chương VI Sáu Pháp VIII. Phẩm A La Hán, Tôn Giáo, Hà Nội, Trang 244.
- Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1996), Kinh Tăng Chi Bộ 1, Chương III Ba Pháp II. Phẩm Người Đón Xe, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, Trang 207.
- Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (2005), Kinh Tăng Chi Bộ 3, Chương VIII Tám Pháp I. Phẩm Từ, Tôn Giáo, Hà Nội.
- Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Tương Ưng 5 Đại Phẩm, Chương III Tương Ưng Niệm Xứ I. Phẩm Ambapàli, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.
- Hòa thượng - Thích Minh Châu (2015), Kinh Tiểu Bộ 2015 - Tập II, Phẩm V: Tập Năm Kệ, Tôn Giáo, Hà Nội.
- Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Tương Ưng 3 Thiên Uẩn, Chương I Tương Ưng Uẩn B. Năm Mười Kinh Ở Giữa III. Phẩm Những Gì Được Ăn, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.