

Dàn Bài Tứ Niệm Xứ

A. Mở đề: Tầm quan trọng của Tứ Niệm Xứ:

Tứ niệm xứ (Ch. 四念處, sa. *smṛ tyupasthāna*; P: satipaṭ ṭ hāna) là 4 phẩm đầu tiên trong 37 phẩm trợ đạo, “là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn.” (kinh [niệm xứ](#) -satipaṭ ṭ hāna-sutta)

B. Chánh đề:

I. Định nghĩa về Tứ Niệm Xứ:

Tứ niệm xứ bao gồm: thân niệm xứ, thọ niệm xứ, tâm niệm xứ và pháp niệm xứ. Nói dễ hiểu hơn: Tứ niệm xứ bao gồm: Niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp.

1. Định nghĩa Tứ niệm xứ theo kinh Tứ Niệm xứ:

Thế Tôn thuyết như sau:

-- *Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.*

Thế nào là bốn? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. (Trung Bộ Kinh, kinh Tứ niệm xứ).

2. Điều chỉnh quan niệm thông thường về Tứ Niệm xứ:

Theo quan niệm thông thường xưa nay thì Tứ niệm xứ bao gồm 4 phép quán: Quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường và quán pháp vô ngã. Tuy nhiên nếu nhìn kỹ thì thân cũng vô thường, thọ cũng vô thường, tâm cũng vô thường và pháp cũng vô thường; thân cũng vô ngã, thọ cũng vô ngã, tâm cũng vô ngã và pháp cũng vô ngã; thân, thọ, tâm và pháp đều có tính chất bất tịnh. Nếu thân, thọ, tâm và pháp đều bất tịnh, vô thường, vô ngã mà chúng sanh chấp thủ cho chúng là tịnh, là thường, là ngã thì sẽ đưa đến khổ, ưu, sầu, bi, não. Như vậy cả thân, thọ, tâm và pháp đều có tính chất khổ đau nếu bị chấp thủ.

II. Nội dung Tứ Niệm Xứ:

a. Những Lời Dạy Của Thế Tôn Về Tứ Niệm Xứ:

Khi Thế Tôn vừa mới giác ngộ vô thượng, tư tưởng này khởi lên nơi Thế Tôn:

"... Đây là con đường độc nhất khiến chúng sanh được thanh tịnh, giúp vượt qua sầu, bi, chướng dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn: Tức là Tứ niệm xứ"

Các lời dạy khác của Thế Tôn về Tứ niệm xứ tiêu biểu nhất là:

- "Để đoạn trừ ba lậu hoặc (dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu), Tứ niệm xứ cần được tu tập".

- "Này các Tỷ-kheo, các Ông sống hãy hộ trì giới bổn... Rồi y cứ trên giới, an trú trên giới, hãy tu tập Tứ niệm xứ".

- "Này các Tỷ-kheo, khi nào các Ông được giới khéo thanh tịnh và chánh trí kiến, các Ông hãy y cứ trên giới, tu tập Tứ niệm xứ theo ba cách: nhiệt tâm, chánh niệm tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu ở đời".

- "Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú".

- "Thế Tôn trong mùa mưa đã an trú vào định niệm hơi thở vô, hơi thở ra. Các Tỷ-kheo hữu học tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra để đoạn tận lậu hoặc, các bậc A-la-hán làm cho sung mãn niệm hơi thở vô, hơi thở ra để được hiện tại lạc trú". (Trung Bộ I, Tương Ưng V).

b. Nội dung: Pháp Niệm Xứ có bốn phần, đó là: Tinh chuyên chú niệm vào: Thân, Thọ, Tâm và Pháp. Điểm chánh yếu ở đây là niệm (Sati) và sự chú tâm hay sự quan sát (anupassanà).

1. Niệm thân (Kàyànupassanà):

Hành giả quán niệm thân thể nơi thân thể. Quán niệm về thân thể là quán sát và ghi nhận tất cả những gì liên quan và đang xảy ra nơi thân thể.

Quán niệm về thân thể gồm có: hơi thở vô-ra, bốn oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi), các động tác thông thường, các bộ phận ở trong thân thể, tứ đại và chín giai đoạn tan rã của thân thể.

Thế Nào Là Quán Thân ở nơi Thân?

Có nhiều hình thức biểu hiện của sự tu tập quán thân nơi thân.

- Hình thức thứ nhất: Ngồi kiết-già, lưng thẳng, để niệm trước mặt, và theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra, hơi thở ra, vào dài ngắn thì biết là dài ngắn, giữ niệm tỉnh giác, hành giả tập biết cảm giác toàn thân khi thở vô, thở ra ("Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô... vị ấy tập") và tập nhiếp cho thân an tịnh khi theo dõi hơi thở vào, ra và giữ niệm giác tỉnh, hay quán tánh sanh khởi, tánh đoạn diệt trên thân, giữ tâm không chấp thủ, an trú chánh niệm.

Như vậy là một hình thức quán thân nơi thân.

- Hình thức thứ hai: Khi hành giả đi, đứng, nằm ngồi, làm việc, hành giả biết mình đang đi, đứng..., đang làm việc và giữ chánh niệm tỉnh giác, không chấp trước bất cứ vật gì ở trên đời.

- Hoặc hành giả quán sát thân mình từ lòng bàn chân lên đến tóc (gồm có ba mươi hai thứ sai biệt), biết thân chỉ là một chiếc túi bất tịnh đựng đủ ba mươi hai thứ bất tịnh, nhưng vẫn giữ chánh niệm tỉnh giác, không nương tựa, chấp trước một vật gì ở đời. Hoặc hành giả quán tánh sanh diệt trên thân và giữ chánh niệm tỉnh giác. (Trung Bộ I).

- Hoặc quán thân này do bốn đại (địa, thủy, hỏa, phong) sanh, chỉ là do bốn đại cấu hợp thành, hoặc quán tánh sanh diệt nơi thân, và giữ chánh niệm tỉnh giác, không chấp thủ, nhiếp phục tham ưu.

- Hoặc: Quán sát bất tịnh nơi thân hoặc quán thi thể ở nghĩa địa với các tướng sinh, thối, dòi, vữa v.v... hoặc quán tánh sanh diệt nơi thân và giữ chánh niệm tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu, không nương tựa, chấp trước một vật gì ở đời.

Như vậy là tu tập quán thân nơi thân.

2. Niệm thọ hay cảm giác (Vedanànupassanà):

Hành giả quán niệm cảm giác nơi cảm giác, có nghĩa là giác tỉnh chú tâm ghi nhận "một cách khách quan" những cảm giác hay cảm thọ của mình: vui sướng (lạc thọ), đau khổ (khổ thọ), hoặc không vui sướng cũng không đau khổ (xả thọ), xem chúng khởi lên ra sao và biến mất như thế nào. Thí dụ khi có một cảm giác vui, hành giả liền biết và ghi nhận: "có một cảm giác vui", và như thế hành giả hay biết các cảm thọ khác và chứng nghiệm một cách giác tỉnh các cảm giác ấy theo đúng thực tế, nó như thế nào thì ghi nhận nó như thế ấy; không thêm không bớt.

Thường lệ, người ta hay thất vọng khi chứng nghiệm một cảm thọ khổ và phần khởi vui sướng khi có cảm thọ lạc. Công trình tu tập niệm thọ giúp cho hành giả chứng nghiệm tất cả cảm giác một cách khách quan với tâm xả (bình thản), và tránh cho con người khỏi bị cảm giác của mình chi phối, khỏi phải làm nô lệ hay lệ thuộc nơi cảm giác.

Thế Nào Là Quán Thọ ở nơi Thọ?

Khi ở nơi thân và tâm khởi lên cảm thọ lạc, khổ, hỷ, ưu, xả hay bất khổ bất lạc thì hành giả biết là có cảm thọ khởi lên như vậy. Biết rằng đó là cảm thọ thuộc vật chất hay không thuộc vật chất, là cảm

thọ ở trong hay ở ngoài, và giữ chánh niệm tỉnh giác, quán tánh sanh diệt của các thọ mà không khởi niệm chấp trước nương tựa bất cứ một vật gì trên đời. Như vậy là sống quán thọ nơi các thọ.

3. Niệm tâm hay những hoạt động của tâm (Cittànupassanà).

Trong khi hành thiền, nếu có những ý nghĩ hay tư tưởng phát sanh thì hành giả phải liền ý thức và ghi nhận chúng. Những tư tưởng ở đây có thể là tốt, là xấu, thiện hay bất thiện. Hành giả quán sát, theo dõi, nhìn cả hai mà không luyến ái hay bất mãn. Phương pháp quán sát tâm mình một cách khách quan giúp cho hành giả thấu đạt bản chất và hoạt động thật sự của tâm. Những ai thường xuyên niệm tâm sẽ học được phương cách kiểm soát và điều khiển tâm mình.

Thế Nào Là Quán Tâm ở nơi Tâm?

Hành giả theo dõi tâm mình, biết rằng tâm có tham khi tham tâm khởi lên, biết rằng tâm có sân khi tâm sân khởi, biết rằng tâm có si, v.v... hay là tâm không có tham, không có sân, không có si, biết rằng tâm đang quảng đại hay hẹp hòi, biết rằng tâm có định hay không, hành giả quán sanh diệt của tâm và giữ chánh niệm tỉnh giác, không chấp thủ một vật gì ở đời. Như vậy là quán tâm ở nơi tâm.

4. Niệm Pháp hay đối tượng tâm thức (Dhammànupassanà):

Trong phần này hành giả quán niệm về:

- năm hiện tượng ngăn che hay ngũ cái (Nivaranà): tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử, nghi hời
- Năm nhóm tụ hợp hay ngũ uẩn (Khanda): sắc, thọ, tưởng, hành, thức
- Sáu giác quan và sáu loại đối tượng hay lục căn và lục trần (Ayatana): mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng
- Bảy yếu tố của sự ngộ đạo, thất giác chi (Bojhangà): niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, hành xả
- Bốn sự thật cao quý, Tứ diệu đế (Cattari Ariya Sacca): khổ đau, nguyên nhân đưa đến khổ đau, sự chấm dứt khổ đau, và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Và cuối cùng trong Kinh nói rằng người nào thực hành bốn phép quán niệm trên, người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí (A La Hán) ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại (A Na Hàm).

Đặc biệt trong Kinh này, được lập đi lập lại câu: "Vị ấy (hành giả) sống tự do và không còn bám víu vào một thứ gì trong thế gian". "Tự do" ở đây có nghĩa là thoát ra khỏi ái dục (tanhà) và tà kiến (ditthi), cùng tất cả sự ràng buộc của danh sắc, một bản ngã thường còn hay một cái "Ta" vĩnh cửu.

Thế Nào Là Quán Pháp ở nơi Các Pháp?

Hành giả theo dõi năm triền cái để thấy rõ tâm mình đang vướng mắc ở triền cái nào. Hoặc quán tánh sanh diệt của các triền cái. Hoặc quán pháp ở nơi Ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), quán Ngũ uẩn tập khởi, Ngũ uẩn đoạn diệt với chánh niệm, tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu, không chấp thủ.

Hoặc quán pháp trên Lục căn, Lục trần, do duyên hợp của căn trần kết sử (tham, sân) khởi, hành giả biết các kết sử khởi lên trong mình và giữ chánh niệm tỉnh giác.

Hoặc quán pháp trên Thất giác chi, xem trong thân mình hiện đang có giác chi nào (hoặc đã sanh, hoặc chưa sanh...) và giữ chánh niệm, tỉnh giác.

Hoặc quán pháp trên Tứ Thánh đế: đây là Khổ, đây là Khổ tập, đây là Khổ diệt, đây là Khổ diệt đạo, quán tánh sanh diệt của các pháp và giữ chánh niệm tỉnh giác, không chấp trước bất cứ vật gì ở đời. Như thế là tu tập quán pháp ở nơi các pháp.

Hoặc Tứ niệm xứ có thể trình bày bằng cách tu tập theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra với mười sáu đề mục (xem phụ lục 1).

C. Kết luận: Diệ dụng của Tứ Niệm Xứ:

Này các Tỷ-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 Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì 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 Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn... Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Phụ lục 1: Mười Sáu Phép Quán Niệm Hơi Thở thực tập cùng 4 niệm xứ (bản của Làng Mai)

Thân thể

1. vào/ ra
2. dài/ ngắn
3. ý thức về thân thể
4. an tịnh thân thể

Cảm Thọ

5. ý thức sự mừng vui
6. ý thức niềm an lạc
7. ý thức các tâm ý
8. an tịnh các tâm ý

Tâm Hành

9. ý thức tâm hành
10. làm cho tâm hành được hoan lạc
11. thu nhiếp tâm hành vào định
12. cõi trời tâm hành

Tri Giác (đối tượng tâm hành)

13. Quán chiếu về vô thường
14. Quán chiếu về không tham cầu và vương mắc
15. Quán chiếu về giải thoát
16. Quán chiếu về sự buông bỏ

(Nguồn: <http://www.thuvien-thichnhathanh.org/index.php/tac-ph-m/76-con-ng-gii-thoat/509-cgt-chng-02-mi-sau-phep-quan-nim-hi-th> Ngày trích dẫn: June 20, 2015.)

Bài tập thứ nhất: Nhận diện hơi thở

Thở vào, tôi biết đây là hơi thở vào
Thở ra, tôi biết đây là hơi thở ra.

Bài tập thứ hai: Đi theo hơi thở.

Thở vào một hơi dài hoặc một hơi ngắn hành giả biết rằng hơi thở của mình dài hay ngắn
Thở ra một hơi dài hoặc một hơi ngắn hành giả biết hơi thở của mình dài hay ngắn

Bài tập thứ ba: Ý thức toàn thân

Thở vào tôi ý thức được toàn thân tôi
Thở ra tôi biết hình hài tôi có đó.

Bài tập thứ tư: Buông thư toàn thân

Tôi đang thở vào và làm cho toàn thân tôi an tĩnh
Tôi đang thở ra và làm cho toàn thân tôi an tĩnh

Bài tập thứ năm: Chế tác mừng vui

Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui
Ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui

Bài tập thứ sáu: Chế tác hạnh phúc

Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc
Ta đang thở ra và cảm thấy an lạc

Bài tập thứ bảy: Nhận diện niềm đau

Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta
Ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta

Bài tập thứ tám: Ôm lấy niềm đau

Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tĩnh
Ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tĩnh

Bài tập thứ chín: Nhận diện tâm

Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta
Ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ta

Bài tập thứ mười: Làm cho tâm hoan lạc

Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc
Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc

Bài tập thứ mười một: Đưa tâm vào định

Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định
Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định

Bài tập thứ mười hai: Cởi trói cho tâm giải thoát

Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do
Ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do

Bài tập thứ mười ba: Quán chiếu về vô thường

Ta đang thở vào và quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp

Ta đang thở ra và quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp

Bài tập thứ mười bốn: Quán chiếu vô dục

Ta đang thở vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp

Ta đang thở ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp

Bài tập thứ mười lăm: Quán chiếu vô sinh, niết bàn

Ta đang thở vào và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp

Ta đang thở ra và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp

Bài tập thứ mười sáu: Quán chiếu buông bỏ

Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ

Ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ

(nguồn: <http://www.daophatngaynay.com/vn/phap-mon/thien-dinh/nguyen-thuy/9578-Tinh-Yeu-Kinh-Quan-Niem-Hoi-Tho.html> Ngày download: June 20, 2015)