

# Kinh Bốn Niệm Xứ

HT.Thiền Châu dịch

---o0o---

**Nguồn**

***www.thuvienhoasen.org***

***Chuyển sang ebook 2-7-2009***

***Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com***

***Link Audio Tại Website <http://www.phatphaponline.org>***

I- Giới Thiệu

II- Chánh Kinh

III- Chú Thích Sơ Lược

---o0o---

## I- Giới Thiệu

Bản kinh " Bốn Niệm Xứ " này rút ra từ Tương Ứng Bộ (Samyuttanikaya), tập V, trang 141. Tu thư Phật học Vạn Hạnh, năm 1982 đã ấn hành trọn bộ 5 quyển.

So với các kinh cũng nói về Bốn niệm xứ (Trường bộ kinh số 22, Trung bộ kinh số 10) thì bản kinh này ngắn và gọn hơn. Giới thiệu bản kinh này với đọc giả Hương Sen, chúng tôi muốn nói lên một sự thật: Bốn-niệm-xứ hoặc được trình bày chung trong 37 pháp trợ đạo (Bodhi pakkhiya dhamma) hay 8 chánh đạo (Ariya-magga), hoặc được trình bày riêng, như trong bản kinh này, là phương pháp tu dưỡng vừa căn bản vừa phổ biến -- căn bản vì do chính Phật tổ Thích Ca thuyết minh, phổ biến vì được tất cả bộ phái từ Thượng tọa bộ (Theravada) cho đến Thiên tông (Ch'an, Zen); trong khi đó phương pháp niệm A-Di-Đà cầu sanh Cực Lạc chỉ được một số thuộc Phật giáo phát triển ở Việt Nam, Trung Quốc, Nhật bản thực hành, phương pháp niệm Kinh Diệu Pháp Liên Hoa chỉ được một số thuộc tông phái Nhật liên (Nichiren) ở Nhật bản thực hành, phương pháp niệm thần chú (Mantra) Um-mani-padme-hum chỉ được một số theo Mật tông ở Tây tạng hay Bắc tông thực hành.

Phương pháp Bốn niệm xứ này được Phật tổ thuyết minh trong bốn điều quán niệm: 1) Quán niệm về thân thể, 2) Quán niệm về cảm thọ, 3) Quán niệm về tâm ý, và 4) Quán niệm về các pháp.

Phương pháp này giúp người tu thiền đạt được trí tuệ, thấy rõ sự thật: 1) nơi thân là "bất tịnh", 2) cảm thọ là "Khổ", 3) tâm là "Vô thường", và 4) pháp là "Vô ngã", và do đó giải thoát tự tại đối với cuộc đời.

Phật tổ xem phương pháp Bốn niệm xứ này như là "con đường duy nhất khiến các loài hữu tình được thanh tịnh, chế ngự sầu bi, tiêu trừ khổ ưu, thông ngộ chơn lý, chứng đạt Niết bàn."

Một khi chính Phật tổ đã minh xác đây là "con đường duy nhất đưa đến Niết bàn" thì Phật tử không cần mà cũng không nên phát minh con đường tắt để đi nào khác nếu muốn giác ngộ, giải thoát như Phật tổ.

---o0o---

## II- Chánh Kinh

Tôi nghe như vậy.

Một thời Thế tôn ở tại Vesali<sup>1</sup> trong rừng Ambapali<sup>2</sup>.

Tại đây, Thế tôn gọi các Tỳ kheo: "Này các Tỳ kheo!"

- "Bạch Thế tôn", các Tỳ kheo ấy đáp Thế tôn.

Rồi Thế tôn nói như sau:

- Này các Tỳ kheo, có con đường<sup>3</sup> khiến các loài hữu tình được thanh tịnh, chế ngự sầu bi, tiêu trừ khổ ưu, thông ngộ chân lý<sup>4</sup>, chứng đạt Niết bàn<sup>5</sup>. Ấy là Bốn niệm xứ (Satipatthana)<sup>6</sup>.

Những gì là bốn?

Các Tỳ kheo, ở đây, Tỳ kheo quán niệm<sup>7</sup> về thân thể<sup>8</sup>, dũng mãnh, tỉnh giác, chánh niệm, điều phục tham ưu trong đời.

Này các Tỳ kheo, con đường duy nhất này khiến các loại hữu tình được thanh tịnh, chế ngự sâu bi, tiêu diệt khổ ưu, thông ngộ chơn lý, chứng đạt Niết bàn. Ấy là bốn niệm xứ.

Thế tôn thuyết giảng như vậy, các Tỳ kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế tôn dạy.

---o0o---

### III- Chú Thích Sơ Lược

---o0o---

Hết

---

<sup>1</sup> Vesali: nay là tỉnh Besarh, ở phía Bắc Ấn độ nhưng dân cư thưa thớt. Đại hội Phật giáo lần thứ hai sau khi Phật viên tịch được tổ chức tại đây để xét lại những điểm sai khác với giới luật.

<sup>2</sup> Ambapali: một phụ nữ ăn chơi sau được Phật hóa và cúng rừng xoài cho Giáo hội. Phật thuyết Kinh Bốn Niệm xứ ở đó.

<sup>3</sup> Con đường duy nhất (Ekayano-magga): Đạo Phật nguyên thủy không hề chia ra Tiểu thừa, Đại thừa, Tối thượng thừa. Chính Phật tuyên bố trong Kinh Chuyển Pháp Luân rằng do không ngộ bốn chơn lý cao cả mà Phật mới tự nhận là đã thành Phật.

Vì thế con đường duy nhất ở đây không có nghĩa cao thấp, so với các phương pháp tu dưỡng khác, mà là con đường đúng đắn dẫn đến Niết bàn. Về sau vì có sự cạnh tranh giữa các bộ phái nên những danh từ "Tiểu thừa, Đại thừa, Tối thượng thừa" mới được ra đời và áp dụng cho tới ngày nay.

<sup>4</sup> Thông ngộ Chơn lý ở đây chỉ cho sự hiểu biết và thực hành đúng theo chánh đạo.

<sup>5</sup> Theo Kinh Đại Niệm Xứ (Maha Satipatthana) thì nếu tu dưỡng đúng theo phương pháp Bốn niệm xứ trong thời gian 7 năm hoặc 7 tháng người tu thiền có thể ngay trong hiện tại: 1) thành tựu chánh trí, 2) chứng quả Bất Hoàn (A-na-hàm - Anagami), và sau khi chết sanh về Tịnh độ (Suddhavasa) và ở đó thì chứng được Niết bàn.

<sup>6</sup> Bốn niệm xứ (Satipatthana): Bốn phương thức áp dụng chánh niệm hay quán niệm.

<sup>7</sup> Theo Kinh Đại Niệm Xứ (Maha Satipatthana) thì nếu tu dưỡng đúng theo phương pháp Bốn niệm xứ trong thời gian 7 năm hoặc 7 tháng người tu thiền có thể ngay trong hiện tại: 1) thành tựu chánh trí, 2) chứng quả Bất Hoàn (A-

---

na-hàm - Anagami), và sau khi chết sanh về Tịnh độ (Suddhavasa) và ở đó thì chứng được Niết bàn.

<sup>8</sup> Quán niệm về thân thể hay thân trên thân nghĩa là quán niệm: hơi thở, động tác, thành phần vật chất nơi thân, phân tích bốn yếu tố (tứ đại) nơi thân, phân tích bốn yếu tố (tứ đại) nơi thân, quán niệm thân thể nơi bãi tha ma.