

Lợi ích pháp môn "Thân hành niệm"

ISSN: 2734-9195 08:05 15/11/2025

Thấy “thân chỉ là thân” tức để chúng ta ghi nhận sự vận hành, ở đúng thực tại đang xảy ra, không đồng hóa bản ngã, không xem thân là “tôi”, “của tôi”, “là tự ngã của tôi”, mà chỉ thấy các hành diễn ra tại nơi thân.

Phn I. Tng chi b kinh, Chng I: Mt pháp, XXI: Phm thin nh

"Nh mt ai, này các T-kheo, vi tâm bin mẫn cùng khp bin ln, có th bao gm tt c con sông bé nh vào bin c, cng vy, này các T-kheo, ai tu tp, làm cho sung mẫn thân hành nim, cng bao g m tt c thin pháp, gm nhng pháp thuc v minh phn.

Có mt pháp, này các T-kheo, c tu tp, c làm cho sung mẫn, a n cm hng ln, li ích ln, an n ln khi các kh ách, chính nim tnh giác, a n chng c tri kin, a n hin ti lc trú, a n chng ng qu minh và gii thoát. Mt pháp y là gì? Chính là thân hành nim. ây là mt pháp, này các T-kheo, tu tp, c làm cho sung mẫn, a n cm hng ln..., a n chng ng qu minh và gii thoát.

Có mt pháp, này các T-kheo, khi c tu tp, c làm cho sung mẫn, thân c khinh an, tâm c khinh an, tm t c tnh ch, toàn b các pháp thuc v minh phn i n tu tp, làm cho viên mẫn. Mt pháp y là gì? Chính là thân hành nim. Khi tu tp, làm cho sung mẫn mt pháp này, thân c khinh an, tâm c khinh an, tm và t c tnh ch, toàn b các pháp thuc v minh phn i n tu tp, làm cho viên mẫn.

Có mt pháp, này các T-kheo, khi c tu tp, c làm cho sung mẫn, các pháp bt thin cha sinh không sinh khi, và các pháp bt thin ã sinh b on tn. Mt pháp y là gì? Chính là thân hành nim. Khi tu tp, khi làm cho sung mẫn mt pháp này, các pháp bt thin cha sinh không sinh khi, các pháp bt thin ã sinh b on tn.

Có mt pháp, này các T-kheo, khi c tu tp, c làm cho sung mẫn, các pháp thin cha sinh c sinh khi, và các pháp thin ã sinh a n tng trng, qung i. Mt pháp y là gì? Chính là thân hành nim. Khi tu tp, khi làm cho sung mẫn mt pháp này, này các T-kheo, các pháp thin cha sinh...a n tng trng, qung i.

Có mt pháp, này các T-kheo, khi c tu tp, c làm cho sung mẫn, vô minh c on tn, minh sinh khi, ngã mn c on tn, các tùy miên c nh sch, các kit s b on tn. Mt pháp y là gì? Chính là thân hành nim. Khi mt pháp này c tu tp, c làm cho sung mẫn, vô minh b on tn... các kit s b on tn.

Có mt pháp, này các T-kheo, khi c tu tp, c làm cho sung mẫn, a n s phân tích ca trí tu, a n Nit-bàn không có chp th. Mt pháp y là gì? Chính là thân hành nim. Khi mt pháp này c tu tp, c làm cho sung mẫn, a n s phân tích ... không có chp th.

Có mt pháp, này các T-kheo, khi c tu tp, c làm cho sung mẫn, a n s thông t ca nhieu gii, s thông t ca nhieu gii sai bit, s vô ngi gii ca nhieu gii. Mt pháp y là gì? Chính là thân hành nim.

Khi mt pháp này c tu tp, c làm cho sung mãn, a n s thông t ... s vô ngi gii ca nhieu gii.

Có mt pháp, này các T-kheo, khi c tu tp, c làm cho sung mãn, a n s chng ng qu D lu, a n s chng ng qu Nht lai, a n s chng ng qu Bt lai, a n s chng ng qu A-la-hán. Mt pháp y là gì? Chính là thân hành nim. Khi mt pháp này c tu tp, c làm cho sung mãn, a n s chng ng qu D l u,.... qu A-la-hán.

Có mt pháp, này các T-Kheo, khi c tu tp, c làm cho sung mãn, a n s chng c trí tu, a n s tng trng trí tu, a n qung i trí tu, a n i trí tu, a n trí tu rng rãi, a n thâm sâu trí tu, a n vô song trí tu, a n vô hn trí tu, a n nhieu trí tu, a n trí tu nhanh l, a n trí tu nh nhàng, a n trí tu hoan h, a n trí tu tc hành, a n trí tu sc so, a n trí tu th nhp. Mt pháp y là gì? Chính là thân hành nim. Khi mt pháp này c tu tp, c làm cho sung mãn, a n s chng c trí tu,... a n trí tu th nhp.

Nhng v này không hng c bt t, này các T-kheo, là nhng v không thc hin thân hành nim. Nhng v này hng c bt t, này các T-kheo, là nhng v thc hành thân hành nim. Nhng v này không chia s bt t, này các T-kheo, là nhng v không chia s thân hành nim. Nhng v này chia s bt t, này các T-kheo, là nhng v chia s thân hành nim.

Bt t b on tn, này các T-kheo, i vi nhng ai on tn thân hành nim. Bt t không b on tn, này các T-kheo, i vi nhng ai không on tn thân hành nim.

Bt t b khim khuyt, này các T-kheo, i vi nhng ai khim khuyt thân hành nim. Bt t c viên thành, này các T-kheo, i vi nhng ai viên thành thân hành nim.

Bt t b xao lãng b ph, này các T-kheo, i vi nhng ai b ph thân hành nim. Bt t không b b ph, này các T-kheo, i vi nhng ai không b ph thân hành nim.

Bt t b vong tht, này các T-kheo, i vi nhng ai vong tht thân hành nim. Bt t không b vong tht, này các T-kheo, i vi nhng ai không vong tht thân hành nim.

Bt t không c thc hin, này các T-kheo, i vi nhng ai không thc hin thân hành nim. Bt t c thc hi n, này các T-kheo, i vi nhng ai thc hin thân hành nim.

Bt t không c tu tp, này các T-kheo, i vi nhng ai không tu tp thân hành nim. Bt t c tu tp, này các T-kheo, i vi nhng ai tu tp thân hành nim.

Bt t không c làm cho sung mãn, này các T-kheo, i vi nhng ai không làm cho sung mãn thân hành nim. Bt t c làm cho sung mãn, này các T-kheo, i vi nhng ai làm cho sung mãn thân hành nim.

Bt t không c thng tri, này các T-kheo, i vi nhng ai không thng tri thân hành nim. Bt t c thng tri, này các T-kheo, i vi nhng ai thng tri thân hành nim.

Bt t không c liu tri, này các T-kheo, i vi nhng ai không liu tri thân hành nim. Bt t c liu tri, này các T-kheo, i vi nhng ai liu tri thân hành nim.

Bt t không c chng ng, này các T-kheo, i vi nhng ai không chng ng thân hành nim. Bt t c ch ng ng, này các T-kheo, i vi nhng ai chng ng thân hành nim."



Ảnh minh họa thiết kế bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

Phn II. Gii thích mt vài khái nim

1. Thân hành nim

Thân hành tc là s vn hành, chuyn bin liên tc ni thân. Thân hành gm có: thân ni hành và thân ngoi hành. Chúng ta hiu c bn rng thân ni hành là nhng dòng chy din ra liên tc trong ý c a mình, bên trong c th mình và thân ngoi hành là nhng th xúc chm bên ngoài, c ng bên ngoài ca mình.

Nim là quán sát, có chính nim v s vn hành ni thân mà không níu gi cm giác ã qua hay phóng vng tng v th cha xy ti.

Nh vy, Thân hành nim có th hiu là s ghi nhn trc tip, rõ ràng và liên tc i vi các hot ng, chuyn ng, cm giác và trng thái ca thân, ngay trong khonh kch chúng ang xy ra, nh mt cn gió thi qua, ta bit ngay là gió thi qua, nhng khi không còn gió na, chân ta dm phi viên si, ta bit là chân dm viên si, ý khi lên s bc ta, ta ghi nhn c iu ó,... mà không thêm gii thích, không phán xét, không xen vào ý tng.

“Thân hành” gm tt c các tác ng ca thân th:

Hi th (ra – vào)

Bn oai nghi (i – ng – nm – ngi)

Các ng tác vi t (co – dui – bc – quay – nhìn – nhai – ung – mc)

T i ni thân (t – nc – gió – la), tc toàn b thân th.

...

Thy “thân ch là thân” tc chúng ta ghi nhn s vn hành, úng thc ti ang xy ra, không ng hóa bn ngã, không xem thân là “tôi”, “ca tôi”, “là t ngã ca tôi”, mà ch thy các hành din ra ti ni thân.

Các hành y nó n và lp tc nó i, ch có ý chp ngã ca ta là nm gì, còn nu ý không chp na, ta s liên tc ghi nhn c hành ni thân. ó gì là quán thân trên thân.

2. Khinh an

Khinh an là trng thái c th nh nhàng. Khinh an hay c gn lin theo yu t thn nh, khi t c mt tng sâu c th thì tâm cm thy nh nhàng, khoan khoái. Nhng thc cht, khinh an không dành riêng cho vic thn nh.

Khinh an là có th din ra bt kì lúc nào, trong t th nào ca con ngi, dùng nói ti trng thái thân hay tâm không b è nén, nng gánh bi iu gì, chúng c gii phóng khin tâm trí nh bng, th thái, gi ng nh mt ngi ang gánh hàng nng, t xung thì thân s nh nhàng, tâm ang bn chn thì c gii ta lo âu, tâm c th thái.

3. Tm t c tnh ch

Tm trong t tm cu, tc là i tìm, truy tìm mt iu gì ó, hay mt ý nim nào ó.

T là thm sát, phân tích. Tm t hay c i chung vi nhau din t s lon ng ca tâm, khi c i tìm và thm sát iu gì, ý nim gì.

d hui thì chúng ta hình dung rng, “tm” ging nh ta ang i ch, mun mua cam, và ta phi i tìm hàng bán cam. Khi thy hàng cam ri, ta chn nhng qu ngon theo quan im ca ta, thì hành vi la chn, phân tích ó là “t”.

Tnh ch là ch nh dng li, và làm cho u óc c an tnh. Thc hành thân hành nim là thay vì ta u óc lng xng, thì ta tnh ch, làm dng li, dòng chy suy ngh liên tc ca ta.

4. Kit s

Kit s (còn gì là mi kit s) là mi phin não cn bn trong Pht giáo, trói buc chúng sinh vào vòng sinh t luân hi, gây ra au kh. Chúng c chia thành hai nhóm: nm h phn kit s (tham, sân, si, m n, nghi) và nm thng phn kit s (thân kin, biên kin, kin th, gii cm th, tà kin).

Chúng ta tm hui ngn gn nh sau:

- (1). Tham: Lòng mong mun nhieu hn, tham lam.
- (2). Sân: Gìn d, bc tc.
- (3). Si: Mê m, si ám.
- (4). Mn: Kiêu cng t tôn.
- (5). Nghi: Hoài nghi v bn thân, ngi khác hoc giáo pháp.
- (6). Thân kin: Chp thân này là ta, là ca ta, là th cao quý hn c.
- (7). Biên kin: Chp mt quan im cc oan, chp mt phía cc oan, c th ây là thng hng hoc on dit.
- (8). Kin th: Chp cht vào cái thy cá nhân mà không chu lng nghe.

(9). Gii cm th: Chp cht vào nhng gii cm phi lý, không mang li li ích, hoc chp gii lut cc oan mà không hiu mc ích, s dng sai bi cnh.

(10). Tà kin: Nhng nhn thc sai lm, trái vi chính kin T Thánh .

Phn III. Lun gii on kinh

Thân hành nim là pháp có kh nng bao gm tt c thin pháp, làm viên mãn minh phn, on tn vô minh và m ra mi tng bc ca Thánh o.

1. Thân hành nim nh bin ln.

Vic thành tu quán nim thân hành dung cha mi thin pháp. Bin ln dung cha tt c các dòng sông. n d này chuyn ti ý ngha rng mi thin pháp dù vi t hay d thc hin u có th c gom v và hoàn thin ni vic tu tp chính nim quán thân trên thân.

Thân, mi hành vi din ra, to tác t ni thân chính là th to tác ra nghiệp lc. Bi vy, chính nim trên thân là c s hng ti mi qu lành. Khi quán thân ứng pháp, tâm c neo li vào thc ti; vng nim không còn iu kin sinh khi

2. Pháp a n h và hin ti lc trú

Kinh vn lit kê rng thân hành nim a n cm hng ln, li ích ln, an n ln khi các kh ách. ó không phi trng thái phn khi do tng tng, mà là h và an sinh khi t s x, không cun theo vng nim.

Khi hành gi ghi nhn thân vi hi th ra vào, vi nhng cm giác thay i, vi các oai nghi co – duy – ng – nm,... tt c hành vi, suy ngh ni thân ca mình mt cách chân thc, không xen vào phán xét, không tìm kim iu gì, thân tr nên khinh an, tâm tr nên nh nhàng. Khinh an ây va là du hiu ca nh sinh, va là kt qu trc tip ca vic dng li vòng xoáy tìm kim và thm sát (tm t). Khi tm t c tnh ch , tâm ung dung an trú trong hin ti, m ra hin ti lc trú, mt trng thái an nhiên không ph thuc vào hoàn cnh.

3. Dit bt thin, tng trng thin pháp

Công nng o c ca pháp quán thân trên thân chính là giúp thành tu T chính cn, gm có:

- (1). Các pháp bt thin cha sinh thì không sinh
- (2). Các pháp bt thin ã sinh thì on tn
- (3). Các pháp thin cha sinh thì phát sinh
- (4). Các pháp thin ã sinh thì qung i tng trng.

4. on tn vô minh và nh sch kit s

Th nht, thân là ni vô minh bám cht nht. Ta chp thân là “ta”, “ca ta”, “t ngã ca ta”. Mi hành vi chp th u khi lên t nhn lm thân là mt thc th bt bin, thuc s s hu ca cái bn ng nào ó. Khi thy rõ thân ch là tin trình ca t i và các thân hành sinh dit liên tc, gc r ca vô minh b lay chuyn tn nn t ng.

Th hai, kit s vn là các dây trối buc tâm theo vòng luân hi da vào chp ngã mà duy trì. Quán thân nh tht là cách trc tip nht thu trit s vô thng, vô ngã.

5. Khai m trí tu và l trình n Bn Thánh qu

Mt trong nhng c tính c bit c nêu trong kinh là ngi tu tp thân hành nim s t c nheu gii phân bit, nheu gii sai bit, ng thi t vô ngi gii. iu này không nói v kh nng bin lun, mà nói n s trc nhn các pháp trong bn cht ca chúng. Trí tu hieu v s khác nhau ca các “loi gii”, hieu mc ích gii, hieu ti sao có gii và cách s dng gii.

Vô ngi gii tc là khi trí tu thành tu, hành gi có th gii ngha mi th v gii mà không vng mc, không t gây mâu thun, không vòng vo.

Thân hành nim a n chng ng các qu v: D lu, Nht lai, Bt lai, và A-la-hán. Bn Thánh qu òi hi s o n tr dn các kit s và trng dng tu giác v vô thng, kh, vô ngã.

Phn cui ca kinh dùng mt cu trúc lp mn nh m:

Nhng ai không thc hành thân hành nim thì không t bt t; nhng ai tu tp, làm cho sung mãn, không b ph, không khim khuyt pháp này thì thành tu bt t. “Bt t” không phi s vnh sinh ca thân xác, mà là trng thái không còn tái sinh, trng thái ca Nit-bàn. Nh trong toàn b kinh Tng ng, kinh nhn mn nh rt nheu v ý nim: Phm hnh ã thành, vic phi làm ã làm, không còn tr lui li trng thái này na.

Hành gi t “bt t” khi thy rõ s tan hoi ca thân ch là tin trình t nhiên, không có thc th trng tn bám víu. Chính ni thân, ni vô thng biu hin rõ rt, tng tri thc cao hn c t ti.

Kt lun

Thân Hành Nim là mt pháp môn mà chúng ta cn phi nghiên cu k lng, vì nó là mt pháp môn quan trng trong i sng tu hành ca chúng ta.

Không phân bit cho bt kì ai, không nht thit phi trong bt kì t th nào, vic quán thân trên thân không phi mt pháp môn ca riêng hành gi trong rng núi, mà là phng tin thit thc có giá tr cho tt c mi ngi ngay trong i sng hin ti.

Khi ta bit ghi nhn và x b cm nhn hi th, bc chân,... hay bt kì chuyn ng nào ang din ra thc t ni thân, tâm c gii phóng khi s chi phi ca vng tng; lo âu và cng thng theo ó mà lng du. Thân hành nim giúp ta thy rõ nhng phn ng ca thân tâm, t ó bit chm sóc bn thân bng s tnh thc. S nh nhàng trong thân tr thành s an tnh trong tâm, s an tnh y nuôi dng trí tu, tình thng, cng nh kh nng ng x hài hòa trong mi hoàn cnh.

C s Phức Quang

Tài liu: Tng chi b kinh, Chng I: Mt pháp, XXI: Phm thin nh, Dch gi: Hòa thng Thích Minh Châu.