

## Nghệ thuật an trú trong hiện tại theo kinh Nhất Dạ Hiền Giả

ISSN: 2734-9195 11:52 08/12/2025

Kinh Nhất Dạ Hiền Giả không chỉ nêu lên vấn đề, mà còn chỉ rõ phương pháp thực tiễn để an trú hiện tại. Tinh thần ấy được diễn đạt qua ba yếu tố chính niệm, tỉnh giác, và tuệ quán.

Tác giả: **Huệ Đức**

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, con người ngày càng đối diện với nhiều áp lực tâm lý như sự dằn vặt về quá khứ, lo âu về tương lai, và sự phân tán bởi vô vàn thông tin khiến tâm trí thường xuyên rời khỏi giây phút đang sống. Tình trạng tinh thần ấy không phải là vấn đề riêng của thời đại này, mà vốn đã được đức Thế Tôn nhận diện từ hơn 2.600 năm trước.

Bằng tuệ giác sâu xa, Ngài đã chỉ dạy một phương pháp thực tiễn để giúp hành giả thoát khỏi những ràng buộc tâm lý và trở về sống trọn vẹn với chính mình trong hiện tại.

Trong số những bản kinh nói về vấn đề này, **kinh Nhất Dạ Hiền Giả** (Bhaddekaratta Sutta)[1] là một trong những lời dạy căn bản và súc tích nhất.

Trong kinh, đức Phật khuyến tấn các hành giả:

*"Quá khứ không truy tìm,*

*Tương lai không ước vọng.*

*Quá khứ đã đoạn tận,*

*Tương lai lại chưa đến.*

*Chỉ có pháp hiện tại,*

*Tuệ quán chính ở đây".*

Ý nghĩa “*sống một mình*” trong kinh không phải là sống tách rời cộng đồng, mà là sống không bị quá khứ trói buộc, không bị tương lai chi phối, biết an trú và tiếp xúc sâu sắc với thực tại đang hiện hữu. Đó là nghệ thuật sống tỉnh thức, một phương pháp tu tập thiết thực, phù hợp cho mọi tầng lớp trong đời sống xã hội đầy xao động hiện nay.

## Người biết sống một mình trong kinh

Ngay ở tựa đề kinh Bhaddekaratta, thuật ngữ “*sống một mình*” vốn dễ gây hiểu nhầm nếu không tiếp cận đúng tinh thần. Trong phạm vi Phật học, sống một mình không mang nghĩa đơn độc, ẩn dật hay tách biệt hoàn toàn khỏi cuộc sống cộng đồng, mà chỉ sự độc cư nội tâm, tức là sự tự chủ trong từng khoảnh khắc ý thức.

Các bản kinh song song như Bhaddekaratta Suttas (MN 131 - MN 134) đều nhất quán ở điểm: người biết sống một mình là người không bị trói buộc bởi những pháp đã qua và không bị cuốn đi bởi những pháp chưa tới.

Trong kinh, **đức Thế Tôn** nhấn mạnh: “*Cái gì thuộc về quá khứ, hãy để cho nó qua. Cái gì thuộc về tương lai, cũng không nên vọng tưởng. Khéo an trú trong hiện tại thì vị ấy xứng đáng được gọi là người biết sống một mình*”. Do đó, sống một mình chính là sống với chính mình, thấy rõ chính mình, và hiểu biết sự vận hành của các pháp trong hiện tại.

Người biết sống một mình là người luôn tỉnh giác với từng hơi thở, từng bước chân, từng tác ý, từng cảm thọ đang diễn ra.

Họ không để quá khứ lôi kéo, hay tương lai tác động, và cũng không đánh mất mình trong những xao động của hiện tại.

Đây là tinh thần cốt lõi của giáo lý về chính niệm (sati) và tỉnh giác (sampajañña). Nhiều kinh điển khác cũng làm sáng tỏ ý nghĩa này.

Theo Kinh Mahāsatipaṭṭhāna[2], hành giả được chỉ dẫn quán sát và nhận biết rõ ràng những gì đang diễn ra trong thân - thọ - tâm - pháp với sự tỉnh thức.

Sống một mình chính là sống không lăng xăng, không tán loạn, mà luôn an nhiên, trọn vẹn trong giây phút hiện tại.

## Những trói buộc của quá khứ và tương lai

Một trong những chủ điểm trung tâm của kinh Nhất Dạ Hiền Giả là chỉ ra hai xu hướng tâm lý phổ biến của con người: chìm đắm trong quá khứ và ảo tưởng về

tương lai. Đức Phật mô tả đây là sự dao động khiến tâm không thể an trú, như gốc lau héo úa trước gió lớn.

Quá khứ có sức hút đặc biệt, vì nó mang theo ký ức, thương tổn, thành công, tự hào và cả hối tiếc. Khi một người truy tìm quá khứ, tâm họ bị trói buộc bởi những điều không còn hiện hữu.

Trong quan điểm duyên khởi, quá khứ đã tan biến, nhưng tưởng vẫn tiếp tục tái tạo hình ảnh, khiến người ta bị mắc kẹt.

Tâm lý học Phật giáo gọi đây là *“triền cái hối quá”*. Hối quá kéo con người về một thời điểm đã qua, khiến hiện tại trở nên mờ nhạt. Như trong Tạng A-hàm, đức Phật nói: *“Người buông lung quá khứ, tâm bị thiêu đốt như lửa cháy đồng hoang”*[3].

Mặt khác, tương lai là mảnh đất của tưởng tượng, nơi tham ái, mong cầu và nỗi sợ được nuôi dưỡng. Khi tâm phóng dật hướng về những điều chưa xảy đến, nó lìa khỏi thực tại trước mắt và dễ bị chi phối bởi *“triền cái trạo cử”*. Con người vì thế thường phóng chiếu theo những hình ảnh không thật, tự tạo ra lo âu, bất an và áp lực. Kinh điển ví trạng thái ấy như người bắn mũi tên vào bóng tối, tự đặt ra mục tiêu rồi lại lo sợ về chúng.

Khi bị cuốn vào hai dòng chảy quá khứ và tương lai, tâm đánh mất khả năng thấy biết trực tiếp. Những ký ức được tái dựng và những dự tính chưa thành hình trở thành lớp sương mỏng phủ lên thực tại, khiến con người sống với bóng dáng của kinh nghiệm và ảo tưởng hơn là với sự sống đang hiện tiền. Cả hai đều tạo nên những trói buộc vi tế: một bên níu lại bằng hối tiếc và thương tổn, bên kia thúc đẩy bằng mong cầu và bất an. Tuy biểu hiện khác nhau, nhưng chúng cùng mang bản chất làm tâm dao động, phân tán và rời xa những gì đang xảy ra.

Vì vậy, việc nhận diện và buông bỏ hai trói buộc này là bước thiết yếu để có thể an trú trong giây phút hiện tại, nơi duy nhất có khả năng giải thoát.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

## Nghệ thuật an trú

Kinh Nhất Dạ Hiền Giả không chỉ nêu lên vấn đề, mà còn chỉ rõ phương pháp thực tiễn để an trú hiện tại. Tinh thần ấy được diễn đạt qua ba yếu tố chính niệm, tỉnh giác, và tuệ quán.

An trú hiện tại nghĩa là trú trong thực tại đang diễn ra, với sự tỉnh thức hoàn toàn, không phóng dật. Đức Phật không yêu cầu người tu tập phải gạt bỏ quá khứ hay tương lai một cách cưỡng ép, điều Ngài dạy là thấy rõ bản chất của chúng, hiểu rằng chúng chỉ là những hiện tượng tâm lý. Nhờ tuệ giác này, hành giả không còn bị lôi kéo khỏi hiện tại.

Trong năng lực chính niệm, hành giả nhận biết hơi thở, thân, cảm thọ và tâm đang vận hành. Điều này được trình bày đầy đủ trong các bản kinh về niệm xứ. Tuy nhiên, trong kinh Nhất Dạ Hiền Giả, phương pháp được diễn đạt dưới dạng thơ kệ, nhấn mạnh yếu tố tỉnh giác trong từng sát-na. Đây là phương pháp thiền quán trực tiếp, không đi vào phân tích chi tiết các đối tượng, mà nhấn mạnh trải nghiệm có mặt với pháp đang sinh khởi.

*"Chỉ có pháp hiện tại,*

*Tuệ quán chính ở đây,*

*Không động không rung chuyển,*

*Biết vậy, nên tu tập".*

Khi an trú trong hiện tại, hành giả không chống cự hay bám víu, mà nhìn mọi hiện tượng đúng như chúng đang là. Một tâm trạng buồn khởi lên, hành giả biết có nỗi buồn. Một cảm giác khó chịu xuất hiện, hành giả quán chiếu bằng tuệ giác vô thường. Nhờ vậy, tâm không còn bị cuốn trôi theo cảm xúc, không tạo thêm vòng lặp phiền não. Đức Phật dạy:

*"Trú như vậy nhiệt lâm,*

*Đêm ngày không mệt mỏi,*

*Xứng gọi Nhất Dạ Hiền,*

*Bậc an tịnh trầm lặng".*

Đó là cách sống sâu sắc trong từng giây phút, mang tính thực nghiệm. Trong truyền thống thiền, tinh thần này được diễn bày qua những hình ảnh như “*thấy sự sống qua từng hơi thở*”, “*thấy mùa xuân trong một chiếc lá*”, “*thấy pháp trong từng bước chân*”. Người biết trở về hiện tại không còn tìm kiếm hạnh phúc bên ngoài, mà khám phá suối nguồn an lạc ngay trong từng khoảnh khắc. Đây là nghệ thuật sống mà mọi người, dù xuất gia hay tại gia, đều có thể thực hành ngay giữa đời sống hằng ngày.

## **Lợi ích của an trú**

An trú trong hiện tại mang lại nhiều lợi ích thiết thực, được kinh điển mô tả như con đường thanh tịnh, an lạc và giải thoát. Theo tinh thần **kinh Nhất Dạ Hiền Giả**, người an trú hiện tại trước hết thoát khỏi khổ đau do quá khứ và tương lai gây ra. Khi không còn truy tìm quá khứ, người ấy không bị dằn vặt bởi hối hận hay tiếc nuối. Khi không còn đắm tưởng tương lai, họ không bị lo lắng, bất an và sợ hãi. Do vậy, hiện tại trở thành giây phút của tự do, giải thoát.

Bên cạnh đó, an trú hiện tại còn giúp tăng trưởng định lực. Khi tâm an trú trong hiện tại một cách liên tục thì định sinh khởi. Định giúp tâm trở nên vững vàng, ít bị tác động bởi ngoại cảnh, giống như “*Tảng đá kiên cố không lay động trước gió*”[4]. Đây là nền tảng cho tuệ giác phát sinh.

Hơn nữa, sống trong hiện tại giúp sự sống trở nên sâu sắc và tròn đầy hơn. Người có chính niệm biết thưởng thức sự sống bằng tâm tĩnh lặng: ăn trong chính niệm, thở trong chính niệm, đi, đứng, nằm, ngồi trong chính niệm. Mọi

hoạt động đều trở thành cơ hội thực tập, nuôi dưỡng sự bình an và niềm vui thiết thực. Không chỉ vậy, người an trú hiện tại làm phát triển tâm từ bi và sự thấu cảm chân thực. Khi tâm có mặt trọn vẹn, ta có khả năng lắng nghe người khác bằng sự hiện diện sâu sắc. Điều này giúp giảm xung đột và tăng trưởng tình thương. Trong kinh Tương Ưng Bộ, đức Phật nói: *“Chính niệm làm tăng trưởng từ tâm, khiến tâm mềm mại như lụa”*. [5]

Cuối cùng, lợi ích tối hậu nhất của an trú hiện tại là mở ra cánh cửa giải thoát. Khi không còn nắm giữ bất kỳ pháp nào, tâm trở nên tự do. *“Không nương tựa vào quá khứ, không nương tựa vào tương lai, không nương tựa vào hiện tại, người ấy không bị trói buộc”* [6]. Đây là trạng thái của vô trụ, là nền tảng của Niết-bàn.

Như vậy, lợi ích của việc **an trú hiện tại** không chỉ giới hạn trong phạm vi tu tập thiền định, mà còn thiết thực trong đời sống xã hội, giúp con người cân bằng, bình an và sống sâu sắc trong từng giây phút.

Kinh Nhất Dạ Hiền Giả là một bản kinh ngắn nhưng chứa đựng tinh hoa của giáo lý chính niệm và tuệ quán. Đức Phật không chỉ nêu lên thực trạng tâm lý phổ quát của con người, sự mắc kẹt giữa quá khứ và tương lai mà còn mở ra con đường thoát khỏi những trói buộc ấy bằng nghệ thuật an trú hiện tại.

Người biết sống một mình là người có mặt trọn vẹn trong từng sát-na, không để tâm chạy theo bóng dáng thời gian. Người ấy sống với sự tỉnh thức, vững chãi và an lạc.

Trong xã hội hiện đại đầy áp lực, lời dạy này càng trở nên thiết yếu. An trú hiện tại không chỉ giúp giảm bớt căng thẳng và khổ đau, mà còn mở ra sự sống sâu sắc hơn, nhân ái hơn, có chiều sâu tâm linh hơn. Và quan trọng nhất, đó là con đường dẫn đến tự do khỏi những xiềng xích vô hình của tâm thức.

*“Ai sống trọn vẹn hôm nay, là người biết sống một mình”* - nghệ thuật an trú hiện tại không chỉ là một phương pháp thiền tập, mà còn là một nghệ thuật sống, một con đường đưa đến an lạc và giải thoát.

### **Chú thích:**

[1] Kinh Nhất Dạ Hiền Giả, Trung Bộ kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.1011.

[2] Kinh Đại Niệm Xứ, Trường Bộ kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.389.

[3] Tạp A-hàm, Thích Thiện Siêu và Thích Thanh Từ dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2022.

[4] Pháp Cú 81, Tiểu Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.39.

[5] Tương Ưng Giác Chi, Tương Ưng Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr. 1047.

[6] Sđd, tr.721.

### **Tài liệu tham khảo:**

1. Thích Minh Châu (dịch), Tiểu Bộ Kinh, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020.
2. Thích Minh Châu (dịch), Tương Ưng Bộ Kinh, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020.
3. Thích Minh Châu (dịch), Trung Bộ Kinh, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020.
4. Thích Minh Châu (dịch), Trường Bộ kinh, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020.
5. Thích Thiện Siêu và Thích Thanh Từ (dịch), Tạp A-hàm, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2022.

Tác giả: **Huệ Đức**