

Căn bản và cốt lõi của sự “Tu Tập”

ISSN: 2734-9195

15:30 07/09/2023

Cái Thấy và biết của đức Phật là Thắng tri và Liễu tri đối tượng được thấy đúng như Pháp môn căn bản đã ghi và con đường tu tập duy nhất là Thực hành chính niệm (Tứ niệm xứ) để nhiếp phục tham ưu (dục hỷ).

Cư sĩ HÀ BỒ ĐỀ - Gosinga *Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 9/2023*

Cốt lõi của Sự tu tập đó là Thay đổi Vô minh thành Minh hay thay đổi cái Thấy biết Tà kiến sang Thấy biết Chính Kiến.

Chúng ta luôn nhắc đến người tu tập (tu sĩ, cư sĩ) hay sự tu tập là thực hành Pháp và Luật điều mà đức Phật đã giác ngộ, chứng ngộ, giải thoát và thuyết giảng. Nhưng người đời sau sẽ hỏi tu tập là gì? Để tu tập thì phải làm những điều gì?

Tạp chí NCPH số tháng 7 năm 2023 có bài viết “Sự giác ngộ của đức Phật”, xin trích lại nguyên văn cốt lõi đoạn kinh trong Kinh Phạm Võng, Trường Bộ Kinh: **“Này các tỳ kheo, Như Lai nhờ như thật tuệ tri sự sinh diệt của Cảm thọ (cảm giác), vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly mà ta hoàn toàn giải thoát không còn chấp thủ”**.

Như vậy, Phàm phu vì vô minh nên mới Dục hỷ (dính mắc hay tham đắm vị ngọt) và cũng vì vô minh nên có tà kiến (nhầm tưởng) cho rằng vị ngọt đó thường hằng, sẵn có trong vật chất và hoàn cảnh thuận lợi nên tôn vinh vị ngọt và tôn vinh vật chất, hoàn cảnh và kết quả là sầu bi ưu não còn bậc Thánh nhờ tuệ tri vị ngọt là cảm giác (Nó là Tâm chứ không phải là Hoàn cảnh hay vật chất).

Tạp Chí Nghiên Cứu Phật Học Số Tháng 9.2023 Căn Bản Và Cốt Lõi Của Sự Tu Tập 1

Nó sinh diệt nên vô thường, nó không thể bị điều khiển hay làm chủ được nên vô ngã và khổ sầu bi là do chấp thủ (dính mắc, ràng buộc vào vật chất và hoàn

cảnh thuận lợi) nên xuất ly (không bị cấu nhiễm, ràng buộc, hệ lụy, dính mắc) từ đó hoàn toàn giải thoát.

Trong nhiều năm đầu tiên, thời đức Thế Tôn giác ngộ và giảng dạy các đệ tử thì chưa có nhiều Giới luật mà chủ yếu là học Pháp và sau này khi dẫn dắt Tăng đoàn đông đúc thì Giới luật được chế ra nhằm đảm bảo các nội quy cần thiết cho phù hợp với sinh hoạt tu tập chung của Tăng đoàn và dân chúng liên quan. Như vậy căn bản của sự tu tập là thực hành Pháp (Sự thật về sự vận hành của lộ trình tâm thức để giải thoát khỏi phiền não).

Và quả đúng như vậy, Ngay bản kinh đầu tiên trong Trung Bộ Kinh, đức Phật nhắc đến khái niệm Pháp Môn Căn Bản: - *"Này các Tỷ-kheo. Ta sẽ giảng cho các Người "Pháp môn căn bản tất cả pháp". Hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ nói".*

Như Lai khẳng định: Pháp môn của mọi Pháp:

Cái Thấy hay trực giác: Ghi nhận đối tượng được thấy, không suy diễn, đánh giá, phân tích về đối tượng đó, chỉ thấy đơn thuần như chiếc máy ảnh chụp được cảnh vật.

Cái Biết hay Ý thức: Lý trí suy xét về đối tượng được thấy hay còn gọi là cái biết ý thức.

+ Phàm phu vì cái Thấy và Biết là **Tưởng tri đối tượng** – thấy và biết là một và là tưởng tượng về điều đang thấy, bóp méo sự thật về điều đang thấy (Tà kiến và Tà tư duy về đối tượng được thấy và biết hay Vô minh về đối tượng được thấy biết), vì Tưởng tri đối tượng bằng Tà kiến – vô minh nên cho rằng đối tượng đó có vị ngọt đó là của ta nên Dục hỷ đối tượng được thấy từ đó sinh ra Phiền não khổ đau.

+ Bậc hữu học có Chánh kiến nên **Thắng tri** đối tượng được Thấy và **Liễu tri** đối tượng được biết cụ thể là khi Thấy đối tượng chỉ dừng lại ở cái Thấy mà không có đánh giá, phân tích... cái Thấy đơn thuần mà chỉ thấy còn gọi là *"Tính chất Không – Vô niệm vô ngôn vô phân biệt"* nên Thắng tri đối tượng được thấy! Vì thắng tri nên không có phiền não – trong thực hành Thiền, nó liên quan đến loại chú tâm không tầm không tứ và Thiền chỉ (Jhana) để đạt trạng thái Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền hay Chánh niệm Tỉnh giác mà đức Phật đã thực hành vào đêm giác ngộ giới gốc bồ đề đó chính là loại thiền này.

Và khi sử dụng **Tâm biết ý thức chính kiến** (cái biết của MINH) để suy nghĩ phân tích về đối tượng được thấy thì gọi là Liễu tri đối tượng. Vì liễu tri nên không bị nhầm lẫn Đối tượng đó là Vật chất, hay hoàn cảnh, và biết rõ đó là Cảm giác (Thọ), hay Tâm (Lộ trình Tâm) hay các mối liên hệ theo quy luật

(Pháp) và Cảm thọ thì có Đẳng có Ngọt có trung tính và sinh diệt (Vô thường), không thể làm chủ (Vô Ngã) và tuệ tri cả sự Nguy hiểm của Vô minh (Nếu dục hỷ hay tham đắm vị ngọt và đặc biệt là Nhầm lẫn nó là sẵn có nơi hoàn cảnh và có thể sở hữu được (của ta) nên Bạc tu tập sẽ xuất ly khỏi các ảo tưởng (tưởng tri) đối tượng đó và giải thoát.

Đây là lý do tại sao sau này đức Phật đúc kết sự tu tập chính là việc tu tập cái **Thấy thẳng tri (Thiền chỉ - Jhana) và cái Biết Liễu tri (Thiền quán- minh sát)** hay Tứ Niệm xứ!

Tóm lại: Phàm phu vì vô minh (nhầm lẫn, hiểu sai) cho rằng Cái thấy và biết là một và (tưởng tri) đó là vật chất, hoàn cảnh. Và hạnh phúc (vị ngọt) nằm sẵn trong vật chất và hoàn cảnh đó, nó là của ta nên dính mắc ràng buộc vào vật chất và hoàn cảnh đó, nhưng khi vật chất và hoàn cảnh đó kết thúc vị ngọt hoặc vẫn đang ngọt nhưng vật chất và hoàn cảnh biến mất thì ngay lập tức phiền não, khổ đau.

Bạc tu tập vì Thẳng tri nên thấy cái cây không khởi lên suy nghĩ nào về cái Cây, chỉ thấy cảm giác đơn thuần, ghi nhận đơn thuần (Không có gán ghép tính chất với cái cây hay còn gọi là KHÔNG TÁNH) – vì không có ý thức khởi lên nên KHÔNG CÓ PHIỀN NÃO hay Tâm giải thoát.

Bạc tu tập vì Thẳng tri đối tượng nên chỉ thấy, nghe cảm nhận đối tượng đơn thuần, không suy diễn đánh giá tính toán với đối tượng đang thấy trên thân nên Tâm giải thoát, không hệ lụy dính mắc, khi thực hành chỉ cần chú tâm tích cực chỉ THẤY đơn thuần mọi đối tượng cảm thọ nổi bật trên thân là có Chính định (Thiền chỉ-Jhana) hay Chính niệm tỉnh giác.

Lại nữa Bạc tu tập Liễu tri đối tượng , Sử dụng cái biết Chính kiến và biết đối tượng là Cảm “Thọ” chứ không phải vật chất, Nó được diễn tiến trong lộ trình (Tâm) và tính chất vô thường, vô chủ của cảm thọ đó (Pháp) nên chỉ quan sát Thọ, Tâm, Pháp.

Bạc tu học vì Liễu tri bằng ý thức về cái cây nên biết những thứ đang thấy chỉ là Cảm thọ (Cảm giác) và tính chất của cảm thọ là màu xanh và nó không nằm sẵn ở lá cây, vì đây chỉ làm cảm giác xanh đơn thuần, nếu không có mối duyên với ánh sáng thì lá cây sẽ không thể có màu xanh.

Bạc tu học liễu tri về cây nên biết rõ cảm giác dễ chịu do cái cây đem lại là vị ngọt và nó sẽ trở thành đau khổ (Sự nguy hiểm) nếu cảm giác

để chịu về cái Cây biến mất (vô thường) mà mình không thể nắm giữ, điều khiển bằng ý chí chủ quan được (vô ngã) nên thực hành xuất ly

Tap Chi Nghiên Cứu Phật Học Số Tháng 9.2023 Căn Bản Và Cốt Lõi Của Sự Tu Tập 2

Như vậy bản kinh Pháp môn căn bản của Trung bộ Kinh là bản kinh quan trọng để cho chúng ta thấy rõ sự tu học là thực hành cái Thấy và biết sao cho luôn nhớ được (Chính niệm) về Thân, Thọ, Tâm, Pháp với đối tượng được Thấy và biết hay còn gọi là Thực hành Tứ Niệm xứ.

Cũng trong bản kinh Kalaka có đề cập về cái Thấy và Biết của đức Phật: *“Như vậy, này các Tỷ kheo, Như Lai là vị đã thấy những gì cần thấy, nhưng không có tưởng tượng về điều được thấy, không có tưởng tượng về những gì không được thấy, không có tưởng tượng về những gì cần phải thấy, không có tưởng tượng về người thấy. Đã nghe những gì cần nghe nhưng không có tưởng tượng về những gì được nghe, không có tưởng tượng về những gì cần nghe, không có tưởng tượng về người nghe. Đã cảm nhận những gì cần cảm nhận nhưng không có tưởng tượng về những gì cảm nhận, không có tưởng tượng những gì cần cảm nhận, không có tưởng tượng về người cảm nhận. Đã nhận thức những gì cần nhận thức nhưng không có tưởng tượng về những gì được nhận thức, không có tưởng tượng về những gì không được nhận thức, không có tưởng tượng về những gì cần phải nhận thức, không có tưởng tượng về người nhận thức. Như vậy, này các Tỷ kheo, Như Lai đối với các pháp được thấy, được nghe, được cảm nhận, được nhận thức, đều đã biết rõ, nên vị ấy là như vậy. Lại nữa, hơn người như vậy, không có ai tối thượng hơn và thù thắng hơn. Ta tuyên bố như vậy.”*

Phàm phu vì Vô minh, tưởng tri cho rằng cây cảnh này là cây cảnh, nó có màu xanh nằm sẵn trong lá cây. Dáng hình rất đẹp, nó là của ta, ta quý nó vì nó trị giá hàng triệu đồng và ta đang sở hữu nó và ta hạnh phúc vì nó được thiên hạ trầm trồ tôn vinh nó.

Cái Thấy và biết của đức Phật là Thắng tri và Liễu tri đối tượng được thấy đúng như Pháp môn căn bản đã ghi và con đường tu tập duy nhất là Thực hành chính niệm (Tứ niệm xứ) để nhiếp phục tham ưu (dục hỷ). Việc thực hành nhớ (chính niệm – chính kiến) là để thực hành đối từ hiểu biết Vô minh (Tâm biết cảnh) sang Minh (Tâm biết tâm) hay đối từ cái Thấy và biết Tưởng tri sang cái thấy Thắng tri và cái Biết Liễu tri đối tượng!

Cư sĩ HÀ BỒ ĐỀ - Gosinga Tạp chí Nghiên cứu Phật học **Số tháng 9/2023**