

# BA SẮC THÁI BIẾT

\*\*\*\*\*

Hôm nay chúng ta cùng ôn lại bài Ba Sắc Thái Biết của Thầy Thiên Chủ và Sư Cô Triệt Như dạy trong khoá Thiền Căn Bản. Đây là bài học về 3 cái Biết rất quan trọng, căn bản. Nền tảng trong Thiền.

Bài học này là đặc điểm đầy đặc sắc của Thiền Tánh Không, do Thầy Thiên Chủ Thích Thông Triệt, sau nhiều năm dụng công tu tập, sau khi sáng đạo đã đề soạn ra trong giáo án của Thầy. Mục đích để giúp Thiền sinh nắm vững rõ ràng, phân biệt đâu là Vọng Tâm, đâu là Chân Tâm. Thầy đã phát hiện và mượn khoa học não bộ để chỉ cho chúng ta thấy được vị trí. Qua đó, chúng ta hiểu rõ đặc tính, chức năng và tác động, tác dụng của 3 cái Biết tối quan trọng này, để mà dụng công tu tập chính xác, đúng đường không sợ sai lạc.

Tiếp theo đây, chúng tôi đi vào chi tiết của 3 cái Biết:

## 1. Biết Ý Căn

Vị trí:

Vùng tiền trán Bán cầu não trái.

Chức năng:

*Ý Căn* : Suy nghĩ - Lý luận - Xét đoán. Trong đó có thêm vùng Trí Năng

*Trí năng*: Suy luận - Biện luận - Tính toán.

## 2. Biết của Ý Thức

Vị trí :

Vùng tiền trán Bán cầu não phải.

Chức năng:

Phân biệt - So sánh - Điều tra - Nghiên cứu - Phân tách –  
Tổng hợp - Quyết định - Công bố - Phức trình .

\* Tính chất: Có lời ( Nói Thầm hoặc Nói Ra )

Nên Ý Căn là Ý Nghiệp tức là Nghiệp của Ý.

Ý Thức là Nghiệp của Thân và Nghiệp của Lời, còn gọi là Khẩu Nghiệp, Thân Nghiệp.

## 3. Biết của Tánh Giác

Vi trí:

Phía sau Bán cầu Não trái, gồm 4 cơ chế: Tánh Nghe – Tánh Thấy  
- Tánh Xúc Chạm và Tánh Nhận Thức Biết.

Chức năng:

Kiến giải tổng quát - Ngộ - Nhận thức cô động - vùng Tri giác  
Tâm linh.

\* Tính chất: Biết không lời - Biết thường hằng lặng lẽ - Biết trùm  
khắp.

4. Đặc tính của 3 Sắc Thái Biết:

ĐẶC TÍNH:

Ý CĂN - TRÍ NĂNG - Ý THỨC	TÁNH GIÁC
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết qua suy nghĩ: Tâm quá khứ = Ý căn</li> <li>- Biết qua suy luận: Tâm tương lai = Trí năng</li>   <li>- Biết qua phân biệt so sánh: Tâm hiện tại = Ý thức</li> <li>- Thông qua sự học hỏi – kinh nghiệm giới hạn</li>   <li>- Biết có lời - Biết giới hạn - Biết cục bộ</li>   <li>- Có ta – Có chủ thể - Có đối tượng</li>   <li>- Khai triển trí thông minh – Khai triển năng lực tinh thần và vật chất</li> <li>- Thuộc về Trí căn</li> <li>- Sanh tử - Luân hồi</li> <li>- Tiềm tàng tập khí - Lậu hoặc</li> <li>- Hồ nước đục</li> <li>- Trâu đen</li> <li>- Tâm đời – Tâm đạo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết bây giờ và ở đây</li> <li>- Biết tức khắc, đồng bộ, trực giác</li>   <li>- Không cần học hỏi, kinh nghiệm vô hạn và thực chứng.</li> <li>- Biết không lời - Biết thường hằng lặng lẽ - Biết trùm khắp.</li> <li>- Không ta – Không chủ thể - Không đối tượng</li> <li>- Khai triển tiềm năng trí huệ tâm linh- Kiến giải tổng quát.</li> <li>- Thuộc về Huệ căn</li> <li>- Giải thoát – Giác ngộ</li> <li>- Không còn Tập khí Lậu hoặc</li> <li>- Hồ nước trong</li> <li>- Trâu trắng</li> <li>- Tâm linh</li> </ul>

## 5. Kết quả

Trí thể gian – Dính mắc Vô minh - Vọng tâm – Đau khổ	Trí xuất thể gian Trí huệ Bát nhã - Thực chứng – Châm dứt khổ đau – Tứ vô lượng Tâm.
---	---

## 6. Pháp hành: ( 4 Phương pháp dụng công )

QUÁN	CHỈ	ĐỊNH	HUỆ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhìn ánh sáng</li> <li>- Nhìn bóng đen</li> <li>- Quán nhận thấy</li> </ul> Biết Chân tánh hiện tượng thể gian, vô thường, khổ, vô ngã.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chỉ biết</li> <li>- Thư giãn lưỡi</li> <li>- Nghe tiếng chuông</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thở 2 thì</li> <li>- Không nói</li> <li>- Không định danh đối tượng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Không dán nhãn đối tượng</li> <li>- Chú ý trống rỗng</li> <li>- Nhìn lưng chừng Nhìn thấy biết như thật</li> </ul>

THỞ: Tác động vào hệ thống viền não, dưới đồi. Nên tập thở sẽ điều chỉnh được nội tạng gan, gan mạnh điều chỉnh được tim mạch.

Thở còn giúp chúng ta thư giãn tâm và vào Định sâu.

Tất cả phương pháp trên đây, Thầy nhấn vào kỹ thuật thực hành rất quan trọng, để rút ngắn thời gian thực tập.

Kỹ thuật đúng là đi thẳng vào Tánh giác, đi vào cơ chế đối giao cảm thần kinh, để tiết ra nước bọt, tiết ra chất hoá học tốt: Acetylcho line, Dopamin, Melatonin, Serotonin..v..v...

Tâm thanh thản, hơi thở điều hoà, quân bình Hormon.

Thưa Quý Anh Chi,

*Trong cuộc sống hàng ngày, 3 sắc thái Biết cho chúng ta bài học gì ?*

- Ba Sắc thái Biết thuộc về Tâm
- Hồi đáp sinh học trong Thiên thuộc về Thân
- Thân và Tâm liên lạc chặt chẽ với nhau thành một khối không thể tách rời. Do đó, nó có tác dụng hỗ trợ giữa Tâm lý và Sinh lý trong con người.
- Trong đời sống hàng ngày, chúng ta đều biết, suy nghĩ, lo âu, phiền não, stress... luôn luôn là nguồn gốc của bệnh tật .
- Nhìn lại lịch sử của nước Pháp, thời gian cách mạng, vợ của vua Louis thứ 14, sau một đêm lo lắng kinh hoàng, sáng hôm sau tóc bà đã bạc trắng hều.
- Tổng Thống Philipine là ông Macos, sau khi bị lật đổ ngôi vị, chạy ra nước ngoài, buồn rầu đau khổ, bệnh và chết trong nhà thương.
- Ông Giám đốc hãng Enrol bị bắt ra toà, lo buồn stroke rồi chết.
- Cô Nguyễn Hải Hạnh, một nhà tâm lý học đã kể câu chuyện trên Đài Sài Gòn 900 AM rằng, một bà mẹ cho con bú trong khi nóng giận cực điểm, vô tình làm cho em bé sau khi bú đã bệnh và chết.
- Những bài học kinh nghiệm kể trên đã xảy ra trong nhiều trường hợp tương tự như vậy, trong cuộc sống của chúng ta, cho ta thấy rõ: Bệnh là do chúng ta không nhận ra sự di hại của vùng tiền trán, hoạt động nhiều hay ít, đều đi vào não bộ, trực tiếp vào hệ giao cảm thần kinh, sẽ tiết ra những chất độc tố là Norepinephrine (sân hận), Elpinephrine (lo âu), Cortizol (sợ hãi). Tạo ra đủ loại bệnh tật.
- Ngược lại, vùng Tánh giác (phía sau ót bán cầu não trái) tác động vào não bộ, trực tiếp vào hệ Đối giao cảm thần kinh, để tiết ra những chất hoá học tốt, giúp cho cơ thể. Như là chất Acetylcholine, Dopamin, Melatonin, Seratonin...v.v... làm điều hoà Hormon, quân bình cơ thể, điều chỉnh bệnh tật, và tiến xa hơn nữa là phát huy trí tuệ tâm linh. Tất cả đều do quán tính cũ, chúng ta luôn sử dụng phía trước Tiền trán, mà không biết cách khai thác phía sau của Tánh giác.

Nhờ biết rõ đặc tính quan trọng của 3 Sắc thái Biết này, chúng ta áp dụng ngay trong cuộc sống hàng ngày, giúp ta nhìn lại chính mình, để tự sửa chữa hoặc bớt đi những nóng giận, lo âu, sợ hãi, suy nghĩ thái quá. Nhờ chúng ta tu

tập đúng phương pháp, hiểu rõ lý thuyết, biết cách áp dụng thực hành, chúng ta sẽ có một quán tính mới, đào thải dần tập khí lậu hoặc, kiết sử, tùy miên - Thân Tâm an lạc, khoẻ mạnh - Đời sống sẽ phong phú, vững vàng, tự tại trong mọi hoàn cảnh giao động của cuộc đời vốn thật vô thường.

Tóm lại, trên đường tu học, 3 Sắc thái Biết là la bàn, là bản đồ, để giúp ta khi dụng công, tự tin, vững vàng, biết đúng, biết sai, làm sao để phát huy trí tuệ tâm linh, làm chủ sự suy nghĩ, lời nói và hành động, và nhất là dùng lời Nói Thâm trong não.

*Thưa Anh Chị,*

Bài học Ba Sắc Thái Biết là bài học rất quan trọng đầu tiên trong Thiền Căn Bản, cũng là cửa ngõ để đi vào ngôi nhà Tâm Linh của Tánh Giác.

Thiền cũng là một nghệ thuật sống: Sống vui - Sống đẹp - Sống khoẻ. Tự tại khi sống - Nhân chứng khi ra đi.

Đó là những lợi ích thiết thực của Thiền.