

---

**XIN LƯU Ý:  
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHẬP  
CHƯA ĐƯỢC SỬ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐỈNH.  
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM  
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.  
XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN.**

---

Kinh Phúng Tụng (Sangiti Sutta) 8

<blockquote>Kalama tri ân bạn buithibuukim ghi chép.</blockquote>

[17/10/2022 - 04:00 - buithibuukim]

KINH PHÚNG TỤNG 8 (Sangiti Sutta) 8

Hôm qua chúng ta học hai vấn đề: sức mạnh của sự quán chiếu và sức mạnh của thiền định.

Như tôi đã nói hôm trước. Trong dòng sanh tử luân hồi dài vô tận, chúng ta sống hầu hết thời gian là chìm đắm trong 6 trần. Tùy căn cơ mà mỗi người có kiểu chìm đắm khác nhau. Có người trong dục, có người đam mê trong thiền. Mà số chúng sinh sống đam mê trong dục thì nhiều hơn lớn hơn đông hơn. Nhưng nói rất ráo thì đam mê trong thiền cũng là đam mê trong cảnh chế định (cảnh tục đế), có điều nó cao cấp hơn. Người đam mê trong dục thì sống thuần túy bằng tham ái. Còn người đam mê trong thiền thì đam mê (ái) đó chỉ gián tiếp, còn cái trực tiếp là đương sự vẫn sống trong pháp thiện nhưng động cơ sâu xa là do vô minh trong Bốn Đế. Nên họ trốn khổ tìm vui bằng cách lia dục và an trú trong thiền để mong có được cảm giác an lạc của người chứng thiền. Cảm giác an lạc của người sanh cõi Phạm thiên. Cho nên lấy mắt nhìn thì người sống thiền định cao siêu hơn. Nhưng nói rất ráo đó cũng chỉ là việc leo lên nóc nhà khi nhà cháy; còn người sống trong Dục thì họ trốn lửa bằng cách chui xuống sàn, chạy vô nhà tắm. Khác nhau chỗ cao thấp đó thôi chớ cũng đều ở trong ngôi nhà đang cháy.

Trong suốt thời gian luân hồi như vậy, khá lắm thì chúng ta biết bố thí, trì giới để sanh về các cõi Dục thiên, các cõi nhân loại. Khá hơn chút nữa thì tu tập thiền định, thiền Sắc hay Vô sắc. Cao nhất trong Tam giới chính là sống trong Định. Thấp hơn một tí là sống trong Thiện dục giới. Tệ nhất là sống trong phiền não để rồi sa đọa trong 4 cảnh giới thấp kém nhất.

Như vậy, ta thấy Thiện cũng có nhiều đường, trong đó cao nhất là Định. Định lên cao nhất là cõi Phi tưởng phi phi tưởng. Hết 84.000 đại kiếp trong đó thì lọt trở xuống đơn vị gốc thì mọi sự trở lại như cũ. Tất cả chúng ta cũng từng là ở cõi Phi tưởng phi phi tưởng. Mỗi người chúng ta cũng từng bị sa đọa trong các tầng địa ngục sâu nhất. Ở đâu chúng ta cũng có tới hết, rồi quần quanh chùng đó, lên cái cao nhất rồi về chỗ thấp nhất. Xuống cái thấp nhất rồi lúc nào đó đủ duyên thì ta cũng trôi lên cái cao nhất. Mà cứ như vậy, đến khi Phật ra đời mà chúng ta có chút duyên lành nào đó, ta học được Phật pháp, ta hiểu được một chuyện. Đó là chỉ đến Định rồi dừng lại ở đó, không đi xa hơn được nữa thì dòng luân hồi chỉ là sự luân quần thôi. Bây giờ dùng tâm Định đó để đi bước thứ hai đó là SỐNG CHÁNH NIỆM VÀ TRÍ TUỆ.

Khi biết Phật pháp thì dùng Định làm nền tảng để sống bằng Niệm và Tuệ. Thiền Quán (vipassana) nội dung là dùng hai Thiện pháp căn bản là chánh niệm và Trí tuệ Satisampajana.

Chánh niệm là quan sát, biết rõ, nhớ rõ thân tâm mình nó đang ra làm sao. Thân mình thì mình làm gì biết nấy: đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, nhai, nuốt, co, duỗi, cử động, nhúc nhích, lúc lắc, ... Cái tâm mình thì mình biết nó đang trong cảm giác nào, trong tâm trạng nào. Biết nó đang tham, sân,

đang si, đang thiện đang thiên. Còn cảm giác là ta biết mình đang trong cảm giác dễ chịu, khó chịu hay hờ hững, lạnh nhạt. Biết rõ thân tâm đang hoạt động ra sao đó là Niệm.

Tuệ là biết rõ bản chất THẬT SỰ CỦA THÂN TÂM nó là cái gì. Cái duyên khởi của nó là gì. Chẳng hạn mình thấy có muốn nhúc nhích thì tay chân nó mới nhúc nhích. Mình muốn gãi thì tay mình mới gãi. Mình đang ngứa mình biết đó là ngứa. Biết cái ngứa này là cái khổ. Từ cái khổ này mình trốn chạy nó mình mới nghĩ tới chuyện gãi. => Minh thấy rõ ràng đời sống mình chỉ là cuộc chạy trốn. Tất cả những cái mình gọi là hạnh phúc nó chỉ là giải pháp giải tỏa, giải quyết dứt điểm cái gọi là nỗi khổ thôi. Ngứa thì gãi, đói thì ăn, khát thì uống, ngòi mồi quá thì thay đổi tư thế. Nằm lâu quá thì cũng phải đứng dậy mà đi. Đi lâu quá thì cũng phải ngồi phải nằm. Cứ như vậy trong suốt cuộc đời mấy chục năm của mình thì hạnh phúc và đau khổ đáp đối cho nhau. Đau khổ là những cảm giác khó chịu của thân tâm. Hạnh phúc là những cảm giác khi đau khổ đó được giải tỏa. Hiểu rõ như vậy được gọi là biết rõ bản chất của thân tâm, của danh sắc, 5 uẩn, 12 xứ và của 18 giới.

Trên hết, thông qua sự hỗ trợ của niệm để thấy thân này nó gồm những hoạt động lắp ráp. Bản chất của nó cũng chỉ là những thành tố lắp ráp. Qua Niệm và tuệ chúng ta thấy như vậy. Thấy vậy để thấy rằng hạnh phúc và đau khổ nó là 2 mặt của một đồng tiền. Nói cách khác, ĐAU KHỔ CŨNG CHÍNH LÀ HẠNH PHÚC, VÀ HẠNH PHÚC VỚI ĐAU KHỔ LÀ MỘT. Trước đây khi học đạo sơ cơ chúng ta thấy hạnh phúc là dễ chịu, đau khổ là khó chịu. Ta thấy ác nghiệp (nghiệp bất thiện) là nhân tạo ra đau khổ. Thấy thiện pháp (nhân lành) tạo ra hạnh phúc. Thêm bước thứ hai, ta thấy đau khổ với hạnh phúc là một. Nếu vậy thì thiện ác nó đều là nguồn tạo ra khổ. Tới đây ta có được trí tuệ về Bốn Đế.

Trí Bốn Đế là ta thấy được rằng mọi sự có mặt ở đời đều là khổ Đế, gián tiếp hay trực tiếp. Nếu vậy thì niềm đam mê nào trong đời này nó cũng là đam mê trong Khổ đế. Vậy là ta hiểu về Tập đế. Muốn hết khổ thì phải chấm dứt niềm đam mê trong Khổ đế. Chỉ có một con đường đó thôi. Hành trình chấm dứt niềm đam mê đó được gọi là Đạo đế. Một ngày kia khi niềm đam mê đó thật sự vắng mặt, thì sự vắng mặt (của niềm đam mê = tham ái) đó được gọi là Diệt đế.

Toàn bộ hành trình làm việc với bốn đế này được gọi là Vipassana, là Đạo đế. Động cơ, nguồn động lực giúp chúng ta thực hiện Đạo đế đó nói gọn lại là chỉ là Niệm và Tuệ. Còn nói cho đủ rộng và sâu thì là Tam học là Bát chánh đạo. Vì chính Niệm và Tuệ nó bao gồm nội dung của Bát chánh đạo. Đó là nói trong thực tế hành trì. Còn nói theo chi pháp của A tỳ đàm, nhiều người nghe tới đây khó chịu và cãi, nói niệm là tâm sở niệm, tuệ là tâm sở trí, nó chỉ là hai tâm sở vậy sao nó đủ bao hàm các chi đạo còn lại? – Nhưng trong thực tế hành trì, AI SỐNG BẰNG NIỆM VÀ TUỆ THÌ TỰ NHIÊN CÓ ĐỦ BÁT CHÁNH ĐẠO, tức Đạo đế. Chỗ này vô cùng quan trọng. Niệm và Định là một cặp hỗ trợ cho nhau, không thể nào tu Niệm mà thiếu Định. Không thể nào một người tu Định mà thiếu Niệm được, không thể! Niệm và định hỗ trợ cho nhau đó là nói hẹp. Còn nói rộng thì tám chi đạo hỗ trợ nhau, cho nên có những trường hợp khi ta tu tập là chánh kiến cộng 7 chi đạo còn lại. Có lúc, chánh tư duy cộng với 7. Tức tùy trường hợp mà chi đạo nào nổi trội.

Thí dụ tôi đang tu Tứ niệm xứ thì lúc đó Niệm của tôi + 7. Khi tôi đang giữ giới thì ba cái chánh Ngũ, Nghiệp, Mạng nó cộng với 5 cái còn lại. Khi tu Vipassana thì Niệm cộng với 7 hoặc Tuệ cộng 7. Tức có lúc Niệm là chủ lực, lúc Tuệ là chủ lực. Nhưng lúc nào cũng phải là một chi đạo cộng với 7 còn lại.

Cho nên ở đây nói đến Niệm là phải cộng với 7 cái còn lại. Nhưng cái cận kề sát sườn của Niệm chính là Định. Và cái sát sườn của Định chính là Niệm. Niệm và Định được kể là một cặp, vì con đường tu chứng không thể nào thiếu Định và Tuệ hết. Và Giới là cái nền. Sẵn đây chúng tôi nói luôn, có nhiều trường hợp chúng ta không nhắc đến Giới là vì 2 lý do:

- Giới được hiểu ngầm, vì không Giới làm gì có Định, không Định làm gì có Tuệ.
- Giới được hiểu theo nghĩa sâu rộng hơn, không chỉ nằm trong mấy con số giới luật trong Tạng Luật, mà là nằm trong tinh thần giới học, là ‘viraticetana’, tức sự cố ý giữ mình trong Tam nghiệp. Khi Giới được hiểu như vậy thì bất cứ khi nào ta có Niệm hoặc Định thì Giới cũng có mặt, không cần kể riêng.

Thí dụ như theo Luật thì nói như vậy, nghĩ vậy, làm như vậy là phạm. Lúc bấy giờ tạng Luật trở nên hẹp vì gói gọn trong các con số. Nhưng trong tâm tưởng một hành giả thì sự giữ mình không còn bị rối trong con số nữa. Kinh kể có một tỳ kheo lớn tuổi không nhớ được mấy trăm giới, mới vào xin Phật cho hoàn tục vì sợ nhiều quá giữ không nổi. Phật nói trong trường hợp của người thì chỉ cần giữ 3 điều thôi. Đó giới thân giới khẩu và giới ý. Giới thân là sắp làm gì thì phải nghĩ coi làm vậy có bất thiện hay không, có hại mình hại người hay không. Khẩu cũng vậy, Ý cũng vậy. Vị này nghe số 3 thì mừng lắm. Nhưng khi về hành trì, rồi chúng La hán vị này mới hiểu con số 3 đó còn ghê hơn con số mấy trăm kia. Bởi vì giữ cho không phạm 227 giới thấy vậy còn đơn giản hơn giữ cho tam nghiệp mình thanh tịnh trong từng phút còn khó hơn nhiều. Như giữ 227 giới mà mình ngồi yên một chỗ là gần như không phạm rồi. Còn giới thân khẩu ý dầu anh có trùm mền tắt đèn, đóng cửa, nhắm mắt thì cũng chưa chắc tam nghiệp anh thanh tịnh nữa.

Ở đây, đầu buổi giảng tôi đã nói rất rõ trong vô số kiếp luân hồi hầu hết chúng ta sống bất thiện. Lâu lâu khá một chút gặp minh sư thiện hữu chúng ta mới biết bố thí, trì giới một chút (tạo thập thiện) chúng ta sanh về các cõi nhân thiên dục giới. Rồi biết tu tập thiên định, quán quanh trong các cõi thiên Sắc, Vô sắc rồi cũng lọt trở lại cõi Dục giới thấp nhất đó là 4 cõi đọa. Khi Phật ra đời ta biết Phật pháp rồi thì ta thấy cảnh giới tâm linh cao nhất của chúng sanh phàm phu chỉ là Định thôi. Nên thấy định đó chỉ là nấc thang, là gạch nối giữa phàm và thánh nên dùng định đó làm cái nền để sống Niệm và Tuệ. Xét coi thân tâm ta là gì, nó đang vận hành ra sao (what is, how is). Biết rõ nó đang thiện, ác, buồn, vui. Biết rõ thiện là gì, ác là gì. Tôi nhắc lại:

- Thiện là 6 căn biết 6 trần bằng tâm lành => Tạo quả VUI là 6 căn biết 6 trần như ý.

- Ác là 6 căn biết 6 trần bằng tâm bất thiện => Tạo quả KHỔ là 6 căn biết 6 trần bất toại.

Thế giới này được cấu tạo bằng 6 căn 6 trần thôi. Khi mình vui thì biết đây là 6 căn 6 trần như ý. Nó có được là do đời trước 6 căn biết 6 trần bằng tâm thiện. Còn bây giờ mình khổ quá thì biết 6 căn 6 trần bất toại. Nó có được là do đời xưa kiếp trước 6 căn biết 6 trần bằng tâm xấu. Biết rõ bản chất của thế giới là như vậy (what is).

Biết rõ how is là biết rõ nó đang hoạt động ra sao, nó đang như thế nào. Để làm hai chuyện này ta phải có hai nguồn đạo lực căn bản là Niệm và Định. Định là khả năng tập trung tư tưởng (một cách máy móc). Là chuyên chú, dán chặt tâm mình vào cảnh. Còn Niệm thì sống động, linh động, linh hoạt. Thân tâm như thế nào, di động, xê dịch ra sao thì mình biết rõ là Niệm.

Một ví dụ phân biệt giữa niệm và định. Định là ngó ngạch cửa, tập trung chú ý vào bậc cửa. Còn niệm là biết rõ có người đi ra có người đi vào, có người mang dép nhựa, dép da, guốc gỗ đang đi ra đi vào bậc cửa đó. Cái biết của Niệm là ghi nhận có dép, guốc, giày đang đi ra đi vào đó. Còn cái biết của Định là chỉ dán chặt vào bậc cửa thôi. Là tập chú cái định tâm của mình vào ngạch cửa thôi. Nên cảnh giới tối cao của Định là chỉ cho mình đắc thiên, có thần thông (thần thông là khả năng tâm lực biến hóa này nọ). Còn niệm thì khác, do sống trong niệm mình mới nhận ra bản chất sanh diệt linh hoạt của danh sắc.

⇒ Định giúp ta tập trung vào cảnh

⇒ Niệm giúp ta nhận ra sự biến đổi của cảnh.

Muốn chúng thánh thì phải chán sợ 6 trần. Muốn chán sợ 6 trần, phải dùng khả năng Định đó để hỗ trợ cho khả năng quan sát của Niệm. Khi Niệm mạnh thì Tuệ mới có cơ hội làm việc. Còn lảng xãng phóng tán thì Trí không có cơ hội làm việc. Trong Kinh cho ví dụ là Tâm ta như con bò. Đề mục là bó cỏ. Định là chỗ cột bò. Niệm là sợi dây. Trí tuệ là cây roi. Chính tâm là sợi dây, nó linh hoạt, nên con bò đi đâu sợi dây đi theo đó. Trí tuệ là cây roi, con bò đi lảng xãng thì bị cây roi chọt.

Cho nên, Niệm là khả năng ghi nhận linh hoạt sự biến đổi của danh sắc. Còn Định là sự tập trung. Hai khả năng này cho phép chúng ta tu Chỉ và Quán.

## PHÁP CHỈ VÀ PHÁP QUÁN

‘Chỉ’ tiếng Hán có nghĩa ‘dừng lại’ = stop. Nhưng trong Pali và cả Sanskrit là ‘Samatha’ = an tịnh, yên tĩnh.

‘Quán’ = Vipassana = sự ngắm nhìn một cách đặc biệt.

‘Cái thấy đặc biệt’ là xưa giờ mình nghe thấy luôn gắn vào đó những khái niệm. Như nhìn thì thấy đây là hình vuông, tròn, dài, ngắn, xanh, đỏ ... Còn nghe tiếng thì này là tiếng chim hót, gió thổi,

nước chảy, tiếng nói, cười ... Mùi, vị, xúc giác cũng vậy. Rồi bao nhiêu đề tài suy tư chúng ta cũng gắn liền những khái niệm, như triết học, nghệ thuật, văn chương, thơ ca, lịch sử, vân vân. Tất cả đó đều là cảnh pháp. Có những cảnh pháp tựa trên 5 cảnh trần vật chất. Có lúc cảnh pháp thuần túy như cảnh thiên chẳng hạn. Nhưng đâu gì thì 6 trần chúng ta trong nhiều đời kiếp chỉ gói gọn và gắn liền với những khái niệm tục đế, chế định, biến kế sở chấp.

Khi ta biết Phật pháp, biết tu Tứ niệm xứ thì ta mới có dịp để quan sát 5 trần mà không theo cách trước đây nữa, không theo lối mòn nữa. Biết tu Tứ niệm xứ rồi thì giờ mình ghi nhận các trần theo cách mà đến cả chư thiên họ cũng không với tới nổi, trừ ra họ là thánh, hoặc là hành giả. Thay vì chỉ biết đây là mùi là vị của cái gì thì chỉ biết đây chỉ là CẢNH là VỊ thôi. Cảnh vị nào cũng chỉ là cảnh vị. Cảnh xúc nào cũng là cảnh xúc. Cảnh thính nào cũng là cảnh thính. Đức Phật trong bài giảng thứ 2 ngay khi thành Đạo ngài giảng:

“Này các tỳ kheo, sắc là vô thường, thọ vô thường, tưởng vô thường, hành vô thường và thức vô thường. Cái gì vô thường cái đó là khổ. Cái gì là khổ thì cái đó không phải là của ta. Này các tỳ kheo, cho dù cái đó là sắc xa, gần, thô, tế; những sắc pháp thuộc về quá khứ, hiện tại, vị lai, trong ngoài, ưu thắng hay hạ liệt, tất thảy đều là sắc pháp mà thôi. Đừng có suy diễn và đào sâu chúng để rồi tham thích hay ghét giận”.

Sẵn đây nói luôn, hôm qua có người lên facebook chửi chúng tôi không còn nước non nào hết. Kể cho bà con nghe câu chuyện về Cưu Ma La Thập (vì bà con chớ không vì bản thân chúng tôi). Cưu Ma La Thập là một trong bốn đại dịch giả người Tây Vực. Tương truyền ông được vua quan quý trọng mời giảng Pháp trong cung điện. Mỗi lần giảng thì được nhiều cung tần mỹ nữ vây quanh, được vua quan tặng cho nhiều cô hầu về lo việc chùa. Tổng cộng nói có 14 cô như vậy lo quét dọn, nấu nước pha trà mài mực ... truyền thuyết cho rằng nhiều vị cả tăng lẫn tục bắt măn dị nghị chuyện đó. Một bữa Cưu Ma La Thập được mời vô cung giảng, trước mặt ông là một bình hoa sen rất đẹp. Thuyết Pháp xong, ông lấy ra một hoa sen và hỏi đại chúng rằng hoa sen này ở đâu ra. Người ta nói từ sinh ra. Cưu Ma La Thập mới nhíu mày nói rằng đây là chôn hoàng cung, lại giữa một Pháp đàn trang nghiêm mà tại sao quý vị lại đem loài hoa bất tịnh này vào. Đại chúng thưa bất tịnh là sinh bất tịnh chớ sen không bất tịnh. Ông mới nói: Cũng vậy, quý vị có thể xem tôi là sinh nhưng những gì tôi nói, những gì tôi viết quý vị phải suy nghĩ. Nếu thấy nó là sen thì hãy đối xử với nó như là sen. Còn bản thân tôi chỉ là một đồng sinh thì chuyện đó không quan trọng. Không nên vì sen mà cắm đầu vào sinh. Nhưng cũng không nên vì sinh mà bỏ sen.

Ngày xưa và cho tới bây giờ tôi rất quý cụ Bùi Giáng. Khoảng năm 95 – 95, tôi ở nhà Phật tử ở đường Lê quang Định. Chúng tôi đi học ở Gò Vấp thì sáng nào từ chỗ chúng tôi qua chùa Già Lam là gặp cụ Bùi Giáng. Trước 10g là cụ còn tỉnh táo lắm. Cứ sau 10g là cụ say, nhìn cụ bết nhè mình không tưởng tượng được là ai hết. Nhưng phải nói bản thân chúng tôi chưa bao giờ ghép công trình tác phẩm của cụ vào với con người của cụ hết. Tức con người cụ là một chuyện, mà công trình tác phẩm của cụ là một chuyện. Phải nói tôi chưa bao giờ ghép hai cái đó thành một. Và tôi cũng chưa bao giờ đi bác sĩ mà đi tìm hiểu đời tư ông bác sĩ đó hết. Chưa bao giờ tôi đi mua trái bắp, củ khoai mà đi tìm hiểu cái thân phận, cái nhân thân, lý lịch của người bán củ khoai đó. Cái quan trọng là củ khoai, trái bắp đó ngó được thì chúng tôi mua. Ok! Đó là lý do chúng tôi không thể im lặng mà phải thưa qua với bà con!

Chỉ Quán là gì? – Khi chư Phật chưa ra đời thì chúng ta khá lắm chỉ tu tập thiền định để đi về các cõi Phạm thiên. Khi Phật ra đời ta mới biết Phật pháp, mới dùng khả năng định tâm, trước thay vì dùng để đắc thiên, có thần thông, sanh về Phạm thiên hưởng lạc. Bây giờ ta mới biết dùng khả năng định tâm đó để hỗ trợ cho NIỆM và TUỆ.

Nói theo A tỳ đàm có ba cái biết: cái biết của thức, của tướng và cái biết của trí.

- Cái biết của thức là mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, ... Cái biết này chỉ dừng lại ở chỗ chụp hình, ghi âm, copy ... Còn chuyện đánh giá, nhận xét, bình phẩm, cảm nhận, giám thức thì hoàn toàn thuộc về thức thứ sáu. Cho nên cái biết của thức hoàn toàn chỉ là cái biết của các căn, cái biết đơn giản (bare knowing).

- Cái biết của tướng là những khái niệm, kiến thức, những định kiến. Thí dụ nhìn cái bông tôi biết đây là bông tulip hay hoa hồng. Biết tulip hay hoa hồng đó là cái biết của tướng. Tôi nhìn bà đầm

tôi biết đây là phụ nữ da trắng chứ không phải một bà châu Á hay người đông phương, đó là cái biết của tướng.

- Cái biết của trí là tôi biết đây là danh đây là sắc, đây là thiện đây là ác. Đây là khổ thọ, là lạc thọ. Biết khổ thọ này là vô thường. Biết khổ thọ này là do nghiệp bất thiện. Mà nghiệp bất thiện là do sự cộng hưởng của các tâm sở bất thiện. Đó là các cái biết của trí.

Khi không biết Phật pháp ta chỉ quẩn quanh trong cái biết của thức và của tướng mà thôi. Kể cả trường hợp ta tu tập thiền định thì cũng chỉ là cái biết của tướng. Thí dụ ta tập trung vào các đề mục xanh, vàng, đỏ, trắng, đất, nước, lửa, gió, hư không, ánh sáng đến lúc nào đó chúng ta đắc thiền và có thần thông. Nói vậy thì thế giới của Chi cũng là thế giới của Tướng. Nhưng cái biết của Trí thì khác. Cái biết của Trí nó linh hoạt, sâu sắc và chính xác hơn. Minh biết rõ đây là cảm thọ gì: buồn, vui. Biết rõ đây là tâm trạng gì: thiện hay ác, Thiện hay Dục. Biết rõ đây là phàm hay thánh (cái mức này cao, trong room mình chưa tới đâu).

CHI là cái biết tận cùng bằng Tướng. QUÁN là cái biết tận cùng bằng Trí. Chi (Samatha) là phát huy cái biết tận cùng của TUỔNG. Quán (Vipassana) là phát huy tận cùng cái biết của TRÍ.

Tại sao gọi Chi là phát huy tận cùng cái biết của Tướng? Có nghĩa khi chúng ta hưởng dụng chúng ta cũng sống trong Tướng. Nhưng cái tướng đó thấp, cái Tướng đó để hưởng thụ, để bất mãn, tham thích trong 5 dục. Cái đó chưa phải là đỉnh cao. Đỉnh cao của Tướng là sự gom tâm vào các đề mục không ra gì để biến nó thành một khả năng bất khả tư nghì. Đó gọi là đi đến tận cùng khả năng của Tướng.

Thí dụ một anh mà dốt thì có nguyên đồng sắt thép, phế liệu anh chỉ biết đem bán cho vựa ve chai thôi. Còn anh có kiến thức thì biết dùng đồng phế liệu đó để chế ra cái này, ráp ra cái kia. Cũng vậy, khi chúng ta hưởng dụng thì cái Tướng của chúng ta chỉ là công cụ thấp kém, rẻ tiền. Còn người thiền định biết dùng Tướng đó để đạt cảnh giới cao hơn. Cũng là một miếng đất, một tô nước họ có thể biến nó thành một đề mục để nhập định trong nhiều ngày nhiều giờ. Họ có thể đắc được thần thông hoặc có thể sanh về cõi Phạm thiên. Vì hạnh phúc có hai: một là có cái gì đó. Hai là không có cái gì đó. Đau khổ cũng có hai: là không có cái gì đó hoặc có cái gì đó. Thì hạnh phúc từ việc mình có được cái gì đó và không có cái gì đó ở mỗi người nó khác nhau. Chẳng hạn tôi đang bị nhức răng thì hạnh phúc lớn nhất của tôi bây giờ không phải là tiền bạc, uy tín hay quyền lực; mà đó là đừng nhức răng nữa! Hạnh phúc lớn nhất của người đang nhớ nhưng là gặp được người mình thương. Hạnh phúc của người đang đói lúc đó chính là thức ăn, là có cái gì đó bỏ vào miệng để nhai để nuốt để hết đói. Cho nên nói hạnh phúc và đau khổ chỉ là những giải pháp đáp đối cho nhau. Đau khổ là cái gì làm mình khó chịu. Là lúc mình đang khao khát cái gì, cần một lối thoát. Giải pháp của đau khổ đó chính là hạnh phúc. Chi vậy thôi!

Do đó, tham ái cũng có hai trường hợp: muốn có cái gì đó và muốn đừng có cái gì đó. Bất mãn (tức sân hận) cũng có hai trường hợp: một là trốn không được cái mình ghét. Hai là không có được cái mình thích. Quý vị phải thuộc lòng cái này. Rất quan trọng! Đó là mình học được thế nào là THAM, SÂN, VUI, BUỒN.

Tu thiền Quán chính là ta quan sát 4 cái này:

- VUI là do có cái gì đó hoặc không có cái gì đó.
- KHỔ là do có cái gì đó hoặc không có cái gì đó.
- THAM là muốn cái gì đó hoặc đừng có cái gì đó.
- SÂN là không trốn được cái mình ghét hoặc không có được cái mình thích.

Nói huých tẹt vậy quý vị mới thấy bản chất thế giới nó ra làm sao. Mà để thấy được những điều này TA BUỘC PHẢI CÓ ĐỊNH LÀM NỀN CHO NIỆM VÀ TUỆ.

Từ đó giờ mình cứ tưởng mình cày sâu cuốc bẫm nắng gió mưa sương lo gầy dựng mái ấm gia đình, có nhà cửa, hạnh phúc, con đàn cháu đống là hạnh phúc. Giờ có học Đạo rồi mình biết à thì ra cái hạnh phúc, cái đau khổ bản chất nó chỉ là như vậy đó.

Rồi mình biết thiện là gì, ác là gì?

- Thiện là 6 căn biết 6 trần bằng tâm lành. => Nó sẽ tạo quả vui là 6 căn biết 6 trần như ý.
- Ác là 6 căn biết 6 trần bằng tâm xấu (ác, tham sân si) => Nó tạo ra quả bất toại là 6 căn biết 6 trần nghịch ý, bất như ý.

Định nghĩa vậy mình mới thấy bản chất bèo bọt phù du của thân tâm danh sắc này. Chớ định nghĩa cao siêu xa vời quá mà nó không chạm vào bản chất rốt ráo của danh sắc thì không phải là Tuệ quán. Thế giới của Chi và Quán ở đây phải được hiểu như vậy.

Nên nhớ khi chư Phật chưa ra đời thì người ta có tu thiền Chi, có đắc chứng thiền định, thần thông, có được sanh về Phạm thiên, nhưng chỉ vậy thôi. Khi chư Phật ra đời người ta mới biết dùng thiền định làm nền tảng để tu tập Chi Quán. Có hai trường hợp tôi phải nói rõ: trong các trường Thiền và trong các quan điểm tu học của các dòng thiền Miến Điện, Thái Lan nói chung có những ý kiến cho rằng phải tu thiền Chi trước rồi mới tu thiền Quán. Có những ý kiến thì không cần, cứ tập trung vô thiền Quán thôi. Nếu quý vị hỏi tôi thì tôi phải nói rõ rằng trong Kinh Đức Phật nói có hai trường hợp:

- Một là Samathayanika là tu samatha trước rồi vipassana sau.

- Thứ hai là trước sau chỉ tu niệm và tuệ thôi. Niệm là quan sát cái gì đang xảy ra của thân tâm. Tuệ là biết rõ bản chất của từng thứ. Biết rõ bản chất đất chỉ là cứng, mềm, nặng nhẹ. Nước chỉ là trạng thái ngưng tụ, kết dính hoặc tan chảy. Lửa là nhiệt độ nóng lạnh. Gió là sự xê dịch, áp suất, căng phồng, thúc đẩy. Biết rõ chỉ vậy thôi không có gì hơn nữa. Biết rõ tâm thiện là gì? – Tâm thiện là vô tham vô sân vô si. Tâm thiện là cảm giác không có tham thích cái gì đó, không bắt mãi cái gì đó, không nghi hoặc trong Tam Bảo, không nghi hoặc trong giáo pháp. Trạng thái đó được gọi là thiện. Còn ác là gì? – Ác là cảm giác đam mê, dính chặt vào cảnh (tham), là cảm giác bất mãn trong cảnh (sân), cảm giác nghi hoặc hoang mang trong bản chất thế giới (si hoài nghi), sự lãng xãng không tập trung được (si phóng dật). Hành giả biết rõ tham sân si là vậy.

Còn ngã mạn là sự so sánh hơn bằng thua: tôi hơn người ta hoặc người ta hơn tôi. Tôi bằng người ta hoặc người ta bằng tôi. Tôi thua người ta hoặc người ta thua tôi.

Còn ganh tị là không muốn người ta có được cái gì. Còn bòn xén là không muốn mình bị mất cái gì.

Vô tâm là không biết thiện với cái ác xấu của tam nghiệp.

Vô úy là không biết sợ những quả xấu của tam nghiệp.

Vậy hành giả đại khái biết rõ danh là gì, sắc là gì. Biết danh là tâm pháp. Tâm là bare knowing, là các mental factor, là những thành tố tâm lý để đi chung với tâm. Còn sắc pháp là toàn bộ những thành phần gì trên đời gọi là vật chất. Từ một ngọn cỏ, hạt cát cho đến mặt trời mặt trăng. Tất cả những gì trong vũ trụ này đều cũng được kết nối, được cấu tạo bởi 4 đại và 24 sắc y đại sinh. Tức 24 sắc pháp đi ra từ 4 đại. Hành giả biết rõ như vậy là biết rõ bản chất của danh sắc, biết rõ cái what is. Còn how is là hành giả biết rõ mình đang đi, đứng, nằm, ngồi. Biết rõ mình đang nói, cười, ăn, uống, nhai nuốt, tiêu tiện, tắm rửa, co duỗi, ...

Chú giải ghi rõ như sau:

- Tùy vào căn cơ của mỗi người mà ta có tu samatha trước khi tu vipassana hay không.

- Tùy vào căn cơ mỗi người mà khi tu samatha ta theo đề mục nào trong 40 đề mục samatha.

- Tùy căn cơ mỗi người mà khi tu vipassana ta chọn niệm xứ nào trước: quán chiếu sắc pháp hay danh pháp trước.

Nên có người được sư phụ dạy tu thiền Quán là chỉ biết một việc thôi là làm gì biết vậy. Đi biết đi ngồi biết ngồi, đừng bắt chước người ta quán chiếu này nọ không cần, chừng nào cái niệm ngon lành mới tỉnh tiếp. Có hành giả lại được sư phụ hướng dẫn khác. Là cứ để ý, khó chịu thì biết, dễ chịu thì biết. Chỉ bao nhiêu thôi, chỉ chú ý cảm giác thôi. Chỉ nhớ đời sống một ngày nội tâm mình không bao giờ mà không có cảm thọ. Cái mind ở đâu thì feeling ở đó. Cứ để ý này là khó chịu, này là lạc, là xả, là khổ, cứ bao nhiêu đó thôi. Còn có những hành giả được hướng dẫn theo dõi tâm trạng. Biết đây là sân nghe, đây là tham, đây là thiện nghe. Thiện – tham – sân. Mà tham sân ở đâu thì si nó núp ở dưới. Bởi si là bất thiện biến hành. Si là bất tri trong 4 đế, là vô tâm vô úy, phóng dật, lúc nào nó cũng núp sẵn trong các tâm bất thiện. Nên phải cứ để ý đây là tham, sân, là hoài nghi, đây là hoang mang trong giáo pháp trong Tam Bảo trong danh sắc ba đời (hỏi đó tôi ra sao, tôi là ai trong cuộc đời này, rồi tôi sẽ đi về đâu), mà hãy bỏ chữ ‘tôi’ đó đi. Cứ nhớ đây là thiện, đây là ác.

Bây giờ tôi mệt rồi. Hẹn các vị ngày mai. Chúc các vị một ngày vui, một đêm an lành. Mong rằng sáng nay tuy buổi giảng không nhiều nhưng tôi năn nỉ các vị ráng nhớ bài học sáng nay./.

---

**XIN LƯU Ý:  
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHẬP  
CHƯA ĐƯỢC SỬ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐỈNH.  
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM  
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.  
XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN.**

---

*[www.toaikhanh.com](http://www.toaikhanh.com)*

TOAIKHANH.COM