

# Tâm Sở Vấn Đáp

## Phần I - Thế nào là Tâm sở Tợ tha?

*Tỳ kheo Chánh Minh*  
Chùa Bồ Đề, Vũng Tàu

**Xin lưu ý:** Cần có phông UnicodeViệt-Phạn [VU Times](#) cài vào máy để đọc các chữ Pāli.

### A- TÂM SỞ BIẾN HÀNH

Tâm sở Biến hành gồm có 7 tâm sở là: Xúc, Thọ, Tưởng, Tư, Nhất hành, Mạng quyền, Tác ý.

#### Tâm sở Xúc

10- **Hỏi:** Thế nào là tâm sở Xúc (*phassacetāsika*)?

**Đáp:**

**Xúc** (*phassa*) là sự “va chạm” giữa tâm, cảnh và vật (*vatthu*).

Pāli có giải như vậy:

- “*Ārammaṇa phussatīti = phasso: tâm chạm cảnh gọi là xúc*”

Thông thường ở cõi năm uẩn, khi đề cập đến tâm sở Xúc là nói đến sự “gặp nhau” giữa ba pháp tâm, cảnh và vật. Thật ra chỉ cần tâm gặp cảnh là tâm sở Xúc hiện khởi cho dù ở cõi hữu tâm hay cõi năm uẩn.

Phassa xuất nguyên từ ngữ căn *phas* là “chạm vào”.

Như sự thấy là do nhãn vật, cảnh sắc và Nhãn thức gặp nhau. Khi cảnh sắc chiếu vào nhãn vật (*cakkhupāsāda*) vẫn chưa có tâm sở Xúc sanh lên vì tâm Hữu phần (*bhavaṅgacitta*) chưa chạm vào cảnh [1], bao giờ tâm Hữu phần chạm vào cảnh sắc, tâm sở Xúc mới sanh lên và Nhãn thức hiện khởi. Khi có tâm Nhãn thức sanh lên thì *sự thấy* mới hình thành.

Một người bị hôn mê bất tỉnh, người khác đụng chạm vào người, y cũng không biết, mặc dù khi ấy có sắc thân kinh Thân, có cảnh Xúc nhưng tâm hữu phần chưa “chạm cảnh” thì Thân thức chưa sanh, sự nhận thức “do đụng chạm” chưa có.

Điều này cho thấy vai trò quan trọng của tâm sở Xúc.

Tâm có tiếp xúc cảnh mới nhận rõ cảnh, ví như hai người có gặp nhau mới biết rõ diện mạo nhau trong hiện tại, diện mạo đã biết trong quá khứ không phản ánh trung thực trong thời hiện tại. Cũng vậy, tâm sở Xúc trong tâm hữu phần (ví như diện mạo trong quá khứ) là khác, tâm sở Xúc phát sanh lên (ví như diện mạo hiện tại) là khác. Tức là, tâm hữu phần chạm cảnh làm nảy sanh một tâm sở Xúc mới và một tâm “mới” phát sanh lên.

Nên Đức Phật có dạy: “*Tất cả pháp lấy Xúc làm tập khởi*” [2], nghĩa là khi Xúc sanh lên thì tất cả các pháp đồng sanh cùng sanh lên.

Do đó, không nên hiểu lầm “đụng chạm suông” là tâm sở Xúc (*na saṅgatiṃatto eva phasso*).

“Đụng chạm sưng” là sự va chạm giữa sắc pháp với sắc pháp, như lá cây va chạm vào gió, 2 viên sỏi va chạm vào nhau .... Loại va chạm này không gọi là tâm sở Xúc, vì loại “xúc” này không biết cảnh.

Như cây cột chính nâng đỡ toàn thể sườn nhà, cũng vậy tâm sở Xúc có nhiệm vụ nâng đỡ các tâm sở khác đồng sanh lên.

Bà Rhys Davids có giải thích “Xúc có địa vị ưu tiên, vì được xem như khởi thủy của tư tưởng và như điều kiện **tất phải có** cho các tâm sở đồng phát sanh”. [3].

Tuy tâm sở Xúc được nêu lên trước tiên giúp các tâm sở khác cùng sanh lên, nhưng không có nghĩa là: “tâm sở Xúc sanh lên trước, các tâm sở khác sanh sau”.

Xúc tâm sở được ví như cây cột nâng đỡ rui, mè, kèo ... người ta sẽ nhìn cây cột trước tiên để đánh giá khả năng chịu lực của căn nhà. Cũng vậy, Xúc tâm sở được nêu lên trước để xác định sự hiện khởi của danh pháp.

Nói cách khác, Xúc tâm sở có nhiệm vụ nâng đỡ các pháp đồng sanh nên nó hiển lộ (không phải hiện khởi) trước tiên. Như Pāli có ghi:

- **“Phassena phusitvā vedanāya vedayati saññāya sañjānāti ... (Một tâm) có sự chạm cảnh do Xúc, hưởng (cảnh) do Thọ, nhận ra (cảnh) do Tưởng, tạo tác do Cố ý (cetanā) ...”**

Sở dĩ Xúc tâm sở được nêu lên trước tiên là vì:

- Để tiện cho việc giảng giải.
- Theo lý Duyên khởi: “Salāyatana paccayā phasso - **sáu xứ duyên cho xúc**”.

Trong sáu xứ chủ yếu là Ý xứ (manāyatana) hay tâm hữu phần, khi tâm hữu phần chạm cảnh thì tâm sở Xúc mới sanh khởi, đồng thời Thọ, Tưởng ... đều có mặt. Còn năm xứ như: Nhãn xứ (thần kinh Nhãn), Nhĩ xứ (thần kinh Nhĩ), Tỷ xứ (thần kinh Tỷ), Thiệt xứ (thần kinh Thiệt), Thân xứ (thần kinh Thân) chỉ là yếu tố phụ giúp, vì chúng là sắc pháp.

Khi cảnh chưa chạm tâm hữu phần hay tâm hữu phần chưa chạm cảnh, thì tâm sở Xúc không có, Thọ cũng không, Tưởng (saññā) cũng không...

Đức Phật thuyết tiếp:

- **Phassa paccayā vedanā: Xúc duyên cho thọ**”.

Nghĩa là “Xúc trợ cho Thọ vững mạnh” chứ không phải Xúc sanh trước giúp Thọ sanh lên sau.

Tính “đồng sanh của các tâm sở được xác định trong bộ Pháp Tụ (Dhammasaṅgani) như sau:

- **Thế nào là pháp thiện?**

Khi nào có tâm Dục giới sanh, câu hành hỷ (somanassa sahaḡatam) tương ưng trí (ñāḡasampayutta) gặp cảnh sắc hay cảnh thính, cảnh mùi, cảnh vị, cảnh xúc, cảnh pháp hoặc cảnh chi chi. Trong khi ấy có xúc, có thọ, có tưởng, có tâm... [4]. Rõ ràng tâm và các tâm sở cùng có mặt.

**11- Hỏi: Hãy trình bày bốn ý nghĩa của Xúc tâm sở.**

**Đáp:**

**Bốn ý nghĩa của Xúc tâm sở là:**

- **Trạng thái** (lakkhaḡa): là chạm cảnh (phassana), là sự tiếp chạm giữa hai (hoặc ba) pháp.

- *Phận sự* (rasa): nối kết (saṅkhattana) giữa tâm - cảnh - vật ở cõi ngũ uẩn, hay tâm - cảnh ở cõi tứ uẩn.
- *Thành tựu* (paccupatthāna): hội hợp ba (hay hai pháp) tâm - cảnh - vật. Đây là sự thành tựu được hiện rõ dưới trí tuệ của bậc hiền trí.
- *Nhân gần* (padatthāna): có cảnh hiển lộ (āpātagatavisaya).

### **Giải thích:**

- **Trạng thái:** Tương trạng nổi bật nhất Xúc tâm sở là “va chạm (cảnh)” (phussatīti) hay xúc chạm (phussana, tương trạng này hiển lộ trước tiên trong hệ thống tâm pháp).

Nói rõ hơn, khi tâm cùng các tâm sở đồng sanh, sự kiện này hiện rõ chính là tương trạng của tâm sở Xúc, nhưng phải tinh ý mới nhận ra sự hiển lộ ấy. Ví như khi gió thổi đến chạm vào người, sự “va chạm” được nhận ra trước tiên, đồng thời cũng nhận thức được gió mát, gió lạnh, gió nóng.. (đó là tâm), lãnh nạp sự lạnh, sự nóng, sự mát... (đó là thọ)....

- **Phận sự:** Phận sự của Xúc là nối kết các tâm sở lại với nhau, gom góp các tâm sở dính liền vào tâm, như Phật ngôn:

### **“Tất cả pháp lấy xúc làm tập khởi”**

Phận sự của Xúc với tâm ví như người đầu bếp thiện xảo của đức vua. Khi muốn nấu món vật thực nào đó dâng lên Đức vua, y tập hợp những món gia vị cần thiết cho món vật thực đó lại. Cũng vậy tùy theo cảnh xuất hiện, Xúc sanh lên gom góp các tâm sở đồng sanh lại gắn liền vào tâm.

- **Thành tựu:** Khi tâm cùng các tâm sở hiển lộ rõ ràng, đó là sự thành tựu của xúc. Ví như món vật thực đã được nấu chín là thành tựu “việc nấu nướng” của người đầu bếp.

-**Nhân cần thiết:** trợ giúp cho Xúc sanh khởi là cảnh, chính cảnh đã tạo ra 6 xúc như:

- Cảnh sắc xuất hiện trong nhãn vật làm phát sanh Nhãn xúc.
- Cảnh thanh xuất hiện trong nhĩ vật làm phát sanh Nhĩ xúc.
- Cảnh mùi xuất hiện trong tỷ vật làm phát sanh Tỷ xúc.
- Cảnh vị xuất hiện trong thiệt vật làm phát sanh Thiệt xúc.
- Cảnh xúc xuất hiện trong thân vật làm phát sanh Thân xúc.
- Cảnh pháp xuất hiện trong ý xứ làm phát sanh Ý xúc.

Nên Đức Phật dạy: “*Salāyatana paccayā phasso: Sáu xứ duyên cho xúc.*”

Lời dạy này của Đức Phật cần hiểu theo từng cõi, ở cõi có đủ 6 Xứ thì có đủ 6 Xúc, cõi nào không có đủ Xứ thì chỉ có Xúc tương ứng. Như cõi Dục có đủ 6 Xúc, cõi Sắc giới chỉ có 3 Xúc là Nhãn xúc, Nhĩ xúc và Ý xúc (vì chỉ có 3 Xứ là: nhãn xứ, thanh xứ và ý xứ). Cõi Vô sắc chỉ có Ý xúc vì chỉ có Ý xứ, năm xứ sắc pháp kia không có nơi cõi Vô sắc giới)..

Tuy cõi nhân loại lúc nào cũng có đủ sáu Xứ là: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý Xứ, nhưng không phải lúc nào cũng có sáu Xúc, hay sáu Thức, chỉ khi nào cảnh lọt vào Xứ tương ứng mới có Thức tương ứng.

Điều này đã nói lên: “Khi có cảnh chạm vào tâm mới có Xúc sanh lên”.

Ý xứ làm phát sanh ý xúc được xác định rõ như Pāli có ghi:

“*Chatthāyatana paccayā phasso: xứ thứ 6 duyên cho Xúc.*” [\[5\]](#).

Ý xứ là nói đến tất cả tâm, ở đây ý xứ chỉ cho tâm hữu phần (bhavaṅga citta), xúc trong tâm hữu phần là xúc nội phần, nhãn xúc, nhĩ xúc...là xúc ngoại phần (của tâm hữu phần). Khi có cảnh như cảnh sắc chẳng hạn “va chạm” vào tâm hữu phần, làm sanh khởi một xúc mới là nhãn xúc và thế là nhãn thức sanh lên.

Như vậy, cảnh “va chạm” vào tâm hữu phần làm sanh khởi xúc tương ứng với cảnh ấy. Như cảnh sắc làm phát sanh nhãn xúc, cảnh thính làm sanh khởi nhĩ xúc ....

**12- Hỏi: Trong sáu Xúc ấy chỉ là một Xúc hay riêng rẽ từng Xúc một? Ý nghĩa có khác nhau không?**

**Đáp:**

Sáu Xúc là riêng rẽ chứ không phải là một, nhưng gọi chung là Xúc vì sáu loại Xúc này có trạng thái phạm sự, thành tựu giống nhau, nhưng nhân cần thiết lại khác nhau.

Ý nghĩa riêng rẽ là chỉ cho cảnh (nhân sinh khởi Xúc) khác nhau. Chính vì cảnh khác nhau, nên chúng cũng khác nhau trên phương diện nhận biết cảnh.

Nhãn xúc chỉ biết cảnh sắc, không thể biết cảnh thính, hay cảnh mùi ...

Nhĩ xúc chỉ biết cảnh thính, không thể biết cảnh sắc, cảnh mùi ...

Riêng Ý xúc thì biết tất cả cảnh: sắc, thính, mùi, vị, (cảnh) xúc và cảnh pháp. Tại sao vậy? Vì Ý xúc có khả năng tập hợp nhiều tâm sở hơn các Xúc kia, mỗi Xúc như nhãn Xúc, nhĩ Xúc... chỉ có khả năng tập khởi được 6 tâm sở mà thôi, riêng Ý xúc thì có khả năng tập khởi được tất cả mọi tâm sở. Nhưng tùy theo cảnh mà một số tâm sở được sanh lên, số khác thì không, vì khi ấy chúng không cần thiết phải có mặt.

Ví như trong cuộc họp về hội họa thì các thi sĩ hay văn sĩ không tham dự.

## **Tâm sở Thọ**

**13- Hỏi: Thế nào là tâm sở Thọ (*vedanā cetasika*)?**

**Đáp:**

Vedanā xuất nguyên từ ngữ căn **vid** nghĩa là nhận lãnh. Pāli có giải như vậy:

“*Vedayatīti = vedanā: Hưởng cảnh gọi là thọ*”.

Cũng như Xúc, tâm sở Thọ là một trong những đặc tính chính yếu của tâm.

Thọ có nghĩa là “nhận lãnh” xem ra thích nghi hơn ý nghĩa “cảm giác”.

Đối với tinh thần, Thọ có ba trạng thái: vui (hỷ), buồn (ưu) hay thản nhiên (xả). Đối với thể xác Thọ có hai trạng thái: sung sướng (lạc) hay đau đớn (khổ).

Thọ thuộc về thân xác không có tầm quan trọng về phương diện đạo đức, nhưng cũng không thể xem thường vì nó tạo điều kiện (duyên) cho những hành động đạo đức hay phi đạo đức sau đó.

Như người bị đánh đau quá sẽ trở nên hung dữ đi đến phạm tội sát nhân...

Người thân an lạc, tâm tình hào phóng, khoáng đạt, hoặc đắm mê khoái lạc ...

Thọ thuộc về tinh thần là điều kiện phát triển đạo đức, nếu hành giả nhận thức rõ tính chất thiện hay bất thiện của chúng.

Phật ngôn có ghi rằng:

“*Somanassaṃ palaṃ devānaṃ inda duvidhena vadāmi sevitabbaṃ p’asevitabbaṃ*”.

- “*Này Thiên chủ! Ta nói (thọ) hỷ có hai loại: một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa*”. [6].

Tiếp theo Đức Phật dạy: loại thọ hỷ nào thân cận làm tăng trưởng thiện pháp thì nên thân cận, loại thọ hỷ nào làm bất thiện pháp tăng trưởng nên lánh xa.

Tương tự như thế:

*Thọ ưu* có loại nên thân cận, có loại nên tránh xa.

*Thọ xả* có loại nên thân cận, có loại nên tránh xa.

Chính hạnh phúc hay đau khổ mà chúng sanh nhận lãnh là tâm sở Thọ. Nói cách khác, tâm sở Thọ lãnh nhận đối tượng (cảnh), tâm sở Thọ mạnh mẽ vững vàng là do tâm sở Xúc trợ giúp.

Chính tâm sở Thọ nhận lấy quả lành hay quả dữ từ nghiệp (do tâm sở Tư - cetanācetasika) tạo trong quá khứ hay chính trong hiện tại.

Ngoài tâm sở Thọ ra, không có một linh hồn (jīva) hay một tự ngã (atta) nào nhận lãnh quả của nghiệp đã tạo ra.

Cũng nên hiểu rằng: hạnh phúc (sukham) của Níp Bàn không có một uẩn nào hiện diện ở trong đó cả, mà tâm sở Thọ chính là thọ uẩn (vedanakkhandha), do đó không nên hiểu lầm có Thọ trong Níp Bàn.

Đức Phật dạy: “*Nibbānam paramam sukham - Níp Bàn là lạc cao nhất*” [7].

Sukham (Lạc) ở đây không ám chỉ cho thọ, mà nói lên tình trạng “an ổn” tuyệt đối, do không bị luật vô thường biến đổi chi phối, sự “an ổn” tuyệt đối ấy là hạnh phúc cao nhất. Ví như người biết rõ “bệnh này đã dứt khỏi, nó không còn sanh khởi lại nữa”, người ấy hân hoan. Bệnh không còn sanh trở lại nữa ví như Níp Bàn, nhận biết “bệnh không còn sanh lại” ví như tâm biết cảnh Níp Bàn và rõ ràng “sự hân hoan - ví như sukham” không ở trong “bệnh không còn sanh lại”, chính xác hơn “bệnh không còn sanh lại” làm duyên cho “hân hoan” sanh khởi. Tức là cảnh Níp Bàn làm duyên cho tâm Đạo hay tâm Quả Siêu thế nhận biết, từ đó nảy sanh Thọ (Hỷ hoặc xả). Ý nghĩa này càng rõ hơn khi chúng ta thấy “tâm Đạo hay tâm Quả Siêu thế Ngũ thiên không có thọ lạc (hỷ)”. Hoặc các vị Thánh A La Hán an trú trong Diệt thọ tướng định để tạm thời hưởng sự Viên tịch (parinibbāna) trong 7 ngày và rõ ràng không có tâm sở Thọ trong sự viên tịch tạm thời ấy.

Có thể hiểu như vậy: “***Thọ có thể hưởng cảnh Níp Bàn, nhưng Níp Bàn không hề có Thọ***”.

Một người thấy cảnh sắc xinh đẹp nên vui thích, nhưng cảnh sắc chắc chắn không có sự vui thích.

Hạnh phúc Níp Bàn là hạnh phúc của sự thoát ra những đau khổ, đồng thời nhận thức được “những đau khổ” ấy không thể trở lại, không phải là loại hạnh phúc còn vương mắc ô nhiễm. Có thể thôi.

Các vị Luận sư có ví dụ: Thọ như ông chủ thưởng thức món ăn của người đầu bếp làm ra. Món ăn ví như cảnh, người đầu bếp ví như Tư tâm sở (cetanācetasika).

Chính xác hơn, tâm sở Tư tạo nghiệp, tâm sở Thọ nhận quả. “*Đây là lý vô ngã của Phật giáo*”

**14- Hỏi: Vì sao tâm sở Thọ được phân ra nhiều cách như: ba thọ, năm thọ hay sáu thọ? Hãy giải thích?**

**Đáp:**

Sự kết hợp giữa tâm và tâm sở (ngoại trừ thọ) làm nảy sinh sự hưởng cảnh của Thọ. Chính sự kết hợp này có nhiều khía cạnh khác nhau, nên sự hưởng cảnh của thọ cũng mang tính khác nhau, từ

đó được phân ra thành ba thọ, năm thọ, sáu thọ.

Khi trình bày ba thọ: lạc thọ (sukhavedanā), khổ thọ (dukkhavedanā) và xả thọ (upekkhāvedanā) là nói về khía cạnh hưởng cảnh.

Khi trình bày năm thọ là phân loại thọ theo quyền (indriya).

Khi trình bày sáu thọ là nói về thọ phát sanh tương ứng với cảnh.

### **Giải thích:**

**a. Khi nói ba thọ lạc, khổ và xả thọ** là nói tổng quát, nếu phân theo thân - tâm thì có thân thọ và tâm thọ. Đức Phật có dạy rằng:

- “*Dve p’ Ānanda vedanā vuttāmayā pariyāyena*. Nay Ānanda! Hai thọ được ta nói đến tùy theo pháp môn”.

- “*Tisso pi vedanā vuttā mayā pariyāyena*”. Ba thọ được ta nói đến tùy theo pháp môn.

- “*Pañca pi vedanā vuttā mayā pariyāyena*”. Năm thọ được ta nói đến tùy theo pháp môn.

- “*Cha pi vedanā vuttā mayā pariyāyena*”. Sáu thọ được ta nói đến tùy theo pháp môn”. [8]

Theo Sớ giải: “Tùy theo pháp môn” là Đức Thế Tôn đề cập đến thân tâm, do tâhan tâm nên Đức Thế Tôn nói đến hai thọ là thân thọ và tâm thọ.

Nhưng trong kinh Đa thọ, lạc thọ được thọ một Pañcakaṅga đề cập là thiên lạc tối thắng khi quán Vô thường tướng hay Vô ngã tướng, loại lạc này ít phổ thông. Khổ thọ là loại thọ khi quán khổ tướng

Còn ba thọ mà Ngài Udāyi đề cập: khổ, lạc, xả là nói về thân lẫn tâm khi **hưởng cảnh**. Do nương theo pháp môn “hưởng cảnh”, nên Đức Thế Tôn thuyết lên ba thọ. Vì rằng:

Một số người khi nhận cảnh đáng khả ái, hài lòng (itthārammaṇānubhavana), thường có sự vui thích ở tâm và sự an lạc ở thân, gọi chung là thọ lạc (somanassavedanā).

Khi nhận lấy cảnh không vừa lòng, không khả ái (anitthārammaṇānubhavana), tâm thường khó chịu và thân cảm thấy mỗi mệt, uể oải. Trạng thái thân lẫn tâm như thế, gọi chung là khổ thọ (dukkhavedanā).

Khi tiếp nhận cảnh bình thường không tốt cũng không xấu (atthamajjhattārammaṇānubhavana), có trạng thái bình thản ở thân lẫn tâm, gọi là xả thọ (upekkhā vedanā).

### **b. Nói đến năm thọ là nói đến năm quyền (indriya).**

Quyền ở đây là chỉ cho năm vật (vatthu). Theo bản Sớ giải: do một pháp môn, Đức Phật nói đến năm thọ, đó chính là năm quyền là lạc, khổ, ưu, hỷ và xả quyền.

Lạc quyền (sukhindriya): là tâm sở Thọ hướng dẫn các pháp đồng sanh làm chung công việc hưởng cảnh với trạng thái thoải mái.

Khi thọ lạc này tăng trưởng sung mãn trở thành chi thiên (chi Lạc của tâm).

Bình thường sự an lạc này được nhận biết ở thân, gọi là thân an lạc (sukhavedanā). Trong lãnh vực thân xác, thọ lạc làm cho thân tâm phần chấn, có thể thực hiện thành công việc nào đó mà lúc bình thường không thể thực hiệc được.

Trong Sớ giải Pháp Cú kinh có ghi câu chuyện: Một anh nông dân đến nghe Phật thuyết pháp trong lúc đói bụng. Phật cho người dọn cơm cho anh ăn, ăn xong anh nghe pháp chứng quả Dự lưu.

Vì sao thế? Vì khi đói bụng thân không an lạc nên tâm cũng không an. No bụng rồi, thân sáng khoái, tâm hân hoan vì ấy nghe pháp chứng đắc quả Thánh, nên Đức Phật dạy rằng:



“*Jighachā paramārogā: Đói là bệnh tối trọng.*” [9]

Vì có thể làm được những việc mà lúc bình thường khó làm, nên thọ lạc gọi là lạc quyền.

- Khổ quyền (dukkhindriya): là sự cảm nhận khó chịu của thân. Thọ khổ khiến cho tâm có thể làm những việc mà lúc bình thường không thể làm như tự sát ...

Trưởng lão Godhika không thể chịu đựng được cơn bệnh của mình nên đã tự sát [10]. Do đó, gọi khổ thọ là khổ quyền.

- Hỷ quyền (somanassindriya): là sự thích thú vui mừng nơi tâm khi thọ lãnh cảnh tốt, cảnh khả ái. Chính trạng thái hân hoan vui thích của tâm khiến tâm tiến đạt như thành tựu những pháp cao thượng (đây là loại hỷ nên thân cận) hoặc đưa tâm đến chỗ thối đọa, như “thích thú” trước cảnh máu đổ đầu rơi, thích thú trong sự truy lạc... (đây là loại hỷ nên xa lánh).

- Ưu quyền (domanassindriya): là trạng thái sầu muộn, uất ức của tâm. Giống như hỷ quyền, thọ ưu có loại nên thân cận như khó chịu, không hài lòng trước những dục lạc. Có loại thọ ưu nên xa lánh như thấy khó chịu, bất mãn trong sự tu tập...

- Xả quyền (upekkhindriya): là trạng thái thân nhiên, vô tư, không vui không buồn trước cảnh. Với cảnh khả ái đáng hài lòng cũng không vì đó mà tâm thích thú hân hoan, với cảnh xấu, không đáng ưu thích tâm cũng không khó chịu, bất ổn.

Như Bồ Tát Lohamsaka khi trú ngụ ở bãi tha ma, có bọn trẻ trêu chọc, phá phách Ngài, ném những vật không tốt vào người Ngài. Ngài vẫn thân nhiên bình lặng.

Bọn trẻ thứ hai trái lại, cung kính cúng dường đến Ngài những vật thực mà chúng có được, nhưng tâm Ngài vẫn thân nhiên.

Chính thọ xả khiến tâm chịu đựng được những gì khó chịu đựng, nên gọi là xả quyền.

Như vậy, y cứ vào Quyền (indriya), Đức Phật thuyết lên năm thọ: lạc, khổ, hỷ, ưu và xả. Lạc, khổ thuộc về thân, hỷ, ưu, xả thuộc về tâm.

Lạc quyền hay thọ lạc sanh lên nơi thân là do có cảnh xúc tốt.

Khổ quyền hay thọ khổ sanh lên nơi thân là do có cảnh xúc xấu.

Khi gom vào phương diện hưởng cảnh thì **lạc thọ** bao gồm lạc quyền, hỷ quyền, **khổ thọ** bao gồm ưu quyền, khổ quyền.

Như Phật ngôn:

“*Sukhāya vedanā sampayuttā dhammā  
Dukhāya vedanā sampayuttā dhammā  
Adukkhamasukhāya vedanā sampayuttā dhammā*”.

“*Tất cả pháp tương ưng lạc thọ.  
Tất cả pháp tương ưng khổ thọ.  
Tất cả pháp tương ưng phi khổ phi lạc thọ.*” [11].

**c- Nói đến sáu thọ là phân thọ theo cảnh.**

Nói theo phương diện nương sanh từ cảnh thì:

- Nương theo cảnh sắc sinh khởi gọi là nhãn thọ.
- Nương theo cảnh thanh sinh khởi gọi là nhĩ thọ.
- Nương theo cảnh mùi sinh khởi gọi là tỷ thọ.
- Nương theo cảnh vị sinh khởi gọi là thiệt thọ.
- Nương theo cảnh xúc sinh khởi gọi là thân thọ.
- Nương theo cảnh pháp sinh khởi gọi là ý thọ.

Nói tóm lại, tùy theo pháp môn mà thọ phân nhiều cách như:

- Về phương diện thân tâm có hai là: thân thọ, tâm thọ.
- Về phương diện hưởng cảnh của thân tâm có ba là: lạc, khổ, xả.
- Về phương diện quyền có năm là: lạc, khổ, hỷ, xả.
- Về phương diện có theo cảnh thì có sáu.

Ngoài ra, thọ liên hệ với sáu trần cảnh có sự đắm nhiễm, dính mắc, gọi là thọ duyên cho phiền não (thọ tại gia). Thọ liên hệ với sáu cảnh, không đắm nhiễm, dính mắc sáu trần cảnh, gọi là thọ không duyên cho phiền não (thọ xuất gia) và có 108 thọ như sau:

Sáu cảnh (sắc, thanh, mùi, vị, xúc, pháp) mỗi cảnh làm sanh khởi ba thọ (lạc, khổ, uyu) thành 18 thọ.

- Mười tám thọ này có sự đắm nhiễm trong sáu cảnh.
- Mười tám thọ này không đắm nhiễm trong sáu cảnh.

Tổng cộng có 36 thọ. Lấy số 36 này nhân cho ba thời (quá khứ, hiện tại, vị lai) thành 108 thọ.

### **15- Hỏi: Có phải tất cả Thọ đều làm duyên cho Ái (tañhā) sanh khởi?**

#### **Đáp:**

Đức Phật thuyết “vedana paccayā tañhā: Thọ làm duyên cho ái” là Ngài ám chỉ phiền não ái trực tiếp sanh lên từ thọ, chính Ái là nguyên nhân đưa chúng sanh trôi lăn vào luân hồi.

Trong Tạng Diệu Pháp, Bộ Phân Tích (Vibhaṅga) có nêu rõ:

- Đối với những tâm bất thiện thì Đức Phật dạy: “vedanā paccayā tañhā: Thọ duyên cho ái”.
- Đối với những tâm thiện thì Đức Phật dạy: “vedanā paccayā saddhā: Thọ duyên cho Tịnh tín”.
- Đối với Ngũ song thức, Đức Phật dạy: “vedanā paccayā bhavo: Thọ làm duyên cho hữu”.
- Đối với những tâm như: 2 tâm Tiếp thủ, 3 tâm Quan sát, tâm Hương ngũ môn, tâm Hương ý môn và tâm Sinh tiểu (hasituppādacitta), Đức Phật dạy “vedanā paccayā adhvimokkha: thọ làm duyên cho Thắng giải”... [12]

Như vậy, theo Tạng kinh Đức Phật nêu tóm gọn “thọ làm duyên cho ái” là nói lên tính phổ thông, chúng sanh còn sinh tử luân hồi là do có ái. Ái này trực tiếp có trong những tâm bất thiện, hoặc làm cảnh trong tâm thiện để chúng sanh dính mắc vào cảnh giới tái sanh (hữu - bhava).

Còn trong tạng Diệu Pháp, Đức Phật phân tích rõ lý duyên khởi theo từng tâm một và như thế, không phải khi thọ sanh lên đều làm duyên cho ái (trực tiếp) sanh lên.

### **16- Hỏi: Tứ ý nghĩa của thọ lạc ra sao?**

#### **Đáp:**

Thọ lạc có bốn ý nghĩa là:

- *Trạng thái:* Hưởng cảnh xúc tốt, thích hợp. (iṭṭha phoṭṭhabbānubhavana lakkhaṇaṃ).
- *Phận sự:* Làm cho các pháp tương ưng tiến triển. (Sampayuttānaṃ upabrūhanarasam).
- *Thành tựu:* Thân an lạc. (Kāyika assāda paccupaṭṭhānaṃ).
- *Nhân cần thiết:* Có thần kinh thân. (Kāyindriya padaṭṭhānaṃ).

#### **Giải thích:**

Biểu hiện rõ nhất của thọ lạc là xuất hiện ở thân khi hưởng cảnh xúc tốt đẹp, hoặc cảnh xúc thích hợp.



*Cảnh xúc tốt đẹp* là cảnh khi đụng chạm có sự êm ái hài lòng đúng theo thực tướng.

Như nơi nằm, ngồi có lót nhưng gấm mềm mại êm ái, đáng hài lòng, đáng thích ý.

*Cảnh thích hợp* là cảnh hiện khởi vào lúc nhu cầu đang cần thiết, như khi cần ngủ thì giường là cảnh xúc cần thiết (cho dù không có chăn êm, nệm ấm)... hay mùa hè ẩm áp là cảnh thích hợp cho người xứ lạnh, trái lại là cảnh không thích hợp cho người xứ nóng.

Thời tiết khá lạnh là cảnh xúc thích hợp cho người xứ lạnh, không thích hợp cho người xứ nóng.

Mùa lạnh mặc áo bông dày là thích hợp ....

Cảm nhận an lạc, nhẹ nhàng, thoải mái của thân. Đó là **trạng thái** của thọ lạc.

- **Phận sự** của thọ lạc là làm cho các pháp tương ưng tiến triển.

Thọ lạc có hai phận sự là phận sự trong việc làm (kārarasa) và phận sự tạo thành tựu (sampattirasa).

**Phận sự trong việc làm:** Thọ lạc có tác dụng làm cho các pháp đồng sanh hòa hợp với nó tiến triển.

Nói cách khác, thọ lạc làm cho các pháp tâm và tâm sở cùng sanh với nó hưởng cảnh xúc không có sự nhàm chán, vẫn duy trì sự thích thú với cảnh xúc đáng hài lòng ấy.

Như người ngủ trên giường êm ấm, khi thức giấc vẫn chưa muốn rời khỏi giường ...

**Phận sự tạo thành tựu:** Khi người được hưởng sự an lạc về thân tâm thường hân hoan vui thích. Như Ngài Pūtigatta bị bệnh trầm kha, thân thể bất động, được Đức Phật và Đại đức Ānanda ngự đến nơi trú ngụ tắm rửa cho vị ấy. Sau khi tắm rửa, mặc y phục được giặt sạch sẽ Ngài Pūtigatta thân an lạc, tâm Ngài hân hoan, tiếp đến Đức Phật dạy kệ ngôn:

*Acīraṃ vāt'ayaṃ kāyo.  
Paṭhaviṃ adhisesat  
Chuddho apeta viññāṇo  
Niratthaṃ 'va kaḷingaraṃ*  
“Không bao lâu thân này  
Sẽ nằm dài trên đất.  
Bị vất bỏ, vô thức.  
Như khúc cây vô dụng” [13].

Nghe dứt kệ ngôn, Ngài Pūtigatta chứng đắc quả A La Hán.

-**Thành tựu:** khi thân an lạc, tâm vui thích đó là quả thành tựu (phala paccupaṭṭhāna) của thọ lạc.

Có những trường hợp thân tuy chạm cảnh xúc tốt đẹp, thích hợp nhưng tâm không có sự vui thích như mùa đông mặc áo bông ấm áp nhưng tâm lại sầu muộn. Đó không phải là sự thành tựu của thọ lạc, không phải là quả của thọ lạc.

Bao giờ tâm vui thích hân hoan, thân an lạc đó mới là sự thành tựu của thọ lạc. Vị hành giả hoặc bậc có trí khi quán thọ lạc (sukha vedanā vipassanā) cần hiểu rằng: “đang cảm nhận sự an lạc thân, tâm có sự hân hoan vui thích” đó mới chính là thành tựu thọ lạc.

Tuy thọ lạc được lộ rõ trong Thân thức (kāyaviññāṇa), Thân thức chỉ có một sát na, chính sự thành tựu này đã duy trì an lạc thân tâm suốt một hay nhiều lộ trình tâm.

Nên hiểu, Thân thức chỉ lãnh nạp cảnh xúc là nói phần chánh yếu, các tâm khác cũng vẫn biết cảnh xúc (ngoại trừ bốn đôi thức nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt thức), như thế đối với cảnh xúc tốt đáng ưu thích chẳng phải chỉ có thọ lạc hưởng mà các tâm khác cũng hưởng cảnh ấy (vì thọ là sự hưởng cảnh) (xem Quy trình tâm pháp).

Chính sự thành tựu của thọ lạc được hiện rõ trong tâm lộ, được gọi là “*thành tựu do sự trợ giúp*” (upatthānākāra paccuṭṭhānam), tức là thọ lạc trong Thân thức trợ giúp cho những tâm sanh sau cũng có được sự thụ hưởng cảnh như thọ lạc trong Thân thức. .

- **Nhân cần thiết của thọ lạc** chính là thần kinh Thân (kāyapasāda). Nghĩa là qua Thân môn (kāyadvāra) thân lạc mới khởi lên. Người có thần kinh thân bị hoại hay tê liệt, cảnh xúc có chạm vào cũng không hề có cảm giác, nên thì thân lạc hay thân khổ đều không có.

Và thọ lạc ở đây chỉ cho thân lạc, còn loại lạc của thiền định thuộc về tâm lạc. Đức Phật dạy:

“*Yam kho Ānanda me pañca kāmagaṇe paṭicca upajjati sukhaṃ somanassaṃ idaṃ vuccati kāmāsukhaṃ.*

- *Này Ānanda! Do duyên năm dục tăng trưởng khởi lên **lạc, hỷ** này, như vậy gọi là dục lạc*”. [14]

Như vậy, **hỷ** chỉ cho tâm, **lạc** chỉ cho thân.

Còn lạc của thiền không có liên hệ đến dục tăng trưởng (sắc, thính, khí, vị, xúc) thuộc về tâm lạc, loại lạc này không phổ thông đến chúng sanh.

### 17- **Hỏi:** Trình bày bốn ý nghĩa của thọ khổ?

#### **Đáp:**

Tâm sở thọ khổ (dukkhavedanā) có bốn ý nghĩa là:

- *Trạng thái:* Lãnh nhận cảnh xúc xấu, không thích hợp. (Aniṭṭhaphotthabbanubhavana lakkhaṇam).
- *Phận sự:* Làm các pháp tương ưng héo xào. (Sampayuttanam. nilāpanarasam).
- *Thành tựu:* Có sự đau đớn nơi thân. (Kāyikābādha paccupatthānam).
- *Nhân cần thiết:* Có Thân quyền (thần kinh Thân). (Kāyindriya padatthānam).

#### **Giải thích:**

Tương phản với thọ lạc là thọ khổ, sự kiện này có được là do cảnh xúc.

Khi thần kinh thân nhận cảnh xúc xấu, không thích hợp thì phát sanh thọ khổ ở thân. Đây là **trạng thái** của khổ thọ.

Khổ thọ có hai **phận sự** là:

*Phận sự việc làm* (kārarasa): Khổ thọ làm cho thân đau đớn.

*Phận sự làm cho thành tựu* (sampattirasa): Khổ thọ khiến cho các danh pháp đồng sanh với nó héo xào như cây non gặp phải lửa.

Mặc khác, cũng chính phận sự làm cho thành tựu này, khiến các danh pháp tương ưng ấy tăng trưởng kéo dài sự héo xào.

Như vậy: Thân hiện bày sự đau đớn là thành quả của phận sự do việc làm, còn kéo dài sự đau đớn của thân là thành quả của phận sự làm cho thành tựu.

Như người bị đánh đau, cái đau này kéo dài vài ngày chẳng hạn.

Cũng như lạc thọ, khổ thọ có nhân cần thiết là thần kinh thân.

### 18- **Hỏi:** Tứ ý nghĩa của Hỷ thọ ra sao?

## **Đáp:**

Tâm sở Hỷ thọ có bốn ý nghĩa là:

- *Trạng thái*: Có cảm giác vui thích khi nhận hưởng cảnh mong muốn. (Itthārammaṇānubhavana lakkhaṇaṃ).
- *Phận sự*: Hưởng cảnh đáng mong mỏi, vừa lòng. (Itthākārasambhoga rasaṃ).
- *Thành tựu*: Tâm vui thích. (Cetasika assādapaccupaṭṭhānaṃ).
- *Nhân cần thiết*: Thân tâm yên tịnh. (Passandhi padaṭṭhānaṃ).

## **Giải thích:**

- “*Cảnh đáng mong muốn*” tức là cảnh tốt đẹp đáng hài lòng. Cảnh này có hai loại:

a. Cảnh tốt đẹp theo đúng thực tính (sabhāva) có tính phổ thông, như màu sắc rực rỡ, phong cảnh hữu tình, tiếng hát du dương, mùi hương êm dịu... người có sắc thân xinh đẹp... gọi là “cảnh có thực tướng tốt” (sabhāva itthārammaṇa).

b. Cảnh tốt đẹp đáng hài lòng nhưng không phổ thông, chỉ có riêng đối với một số chúng sanh. Như người con là cảnh đáng hài lòng của cha mẹ, dù y có sắc diện xấu xí, hoặc một số người thích chơi súng, đá gà, chơi pháo, thích uống rượu... những cảnh này không tốt đẹp theo thực tính nhưng lại tốt riêng những người ấy.

Hoặc những cảnh chỉ thích hợp cho một số người hay một số chúng sanh loài vật như: loài chó thích phân, kên kên thích xác chết ... “cảnh tốt đẹp này” có tính riêng biệt không phổ thông, được gọi là *parikappa itthārammaṇa* (cảnh tốt do cố ý).

- “*Tâm vui thích*” có hai loại:

- a. Vui thích tự nhiên: là khi gặp cảnh tươi đẹp thì tự nhiên sanh khởi sự vui thích, như người đi đường xa mệt mỏi, tắm rửa sạch sẽ xong có tâm vui tươi hơn hờ.
- b. Vui thích cố ý: Như mong mỏi gặp người thân, hoặc những vật dụng đang mong cầu, khi gặp được những đối tượng mong, cầu tâm vui thích...

Khi nhận cảnh xinh đẹp, thích hợp đáng hài lòng tâm có trạng thái phần chấn vui thích, đó là **trạng thái** của thọ hỷ.

- **Phận sự** của thọ hỷ là thọ dụng cảnh đáng hài lòng ấy.

Khi trạng thái vui thích nơi tâm được hiển lộ như nét mặt tươi vui, tiếng cười rộn rã... là sự **thành tựu** của thọ hỷ.

*Thân yên lặng* là chỉ cho cơ thể không bị bệnh hoạn, *tâm yên lặng* là tâm có sự thoải mái, không bị dao động từ một pháp tổn giảm (byasaṇa) nào như:

- Không gặp suy sụp về tài sản (bhogabyasaṇaṃ).
- Không gặp tổn giảm về thân tộc (ñātibyasaṇaṃ).
- Không bị bất hạnh về bệnh hoạn (rogabyasaṇaṃ).
- Không có hư hoại về giới (sīlabyasaṇaṃ).
- không có sự hư hoại về tri kiến (ditṭhabyasaṇa).

Hoặc là tâm được yên lặng do không bị phiền não dấy loạn.

Thân - tâm an lạc là **nhân cần thiết** để sanh khởi thọ hỷ.

**19- Hỏi:** Tứ ý nghĩa của Ưu thọ (*domanassa*) ra sao?

## **Đáp:**

Bốn ý nghĩa của Ưu thọ là:

- *Trạng thái*: Hưởng nhận cảnh không đáng ưa thích. (Aniṭṭhārammaṇānubhavanalakkhaṇaṃ).
- *Phận sự*: Hưởng nhận cảnh không đáng hài lòng. (Aniṭṭhākārāsambhogarasam).
- *Thành tựu*: Có sự khổ tâm. (Cetasikābādhapaccupaṭṭhānaṃ).
- *Nhân cần thiết*: Có sắc Ý vật (hadayavatthu). (Hadayavatthu padaṭṭhānaṃ).

### **Giải thích:**

Cảnh không đáng ưa thích có hai loại:

a. Cảnh xấu theo thực tướng (anīṭṭhārammaṇa sabhāva), là cảnh xấu phổ thông như người có ngoại hình xấu xí, âm thanh khó nghe, mùi hôi thối bốc ra từ thân ...

b. Cảnh không thích hợp riêng (parikappa anīṭṭhārammaṇa).

Tuy là cảnh tốt đẹp nhưng không thích hợp đối với một số người, như hương thơm một số loài hoa không thích hợp cho một số người, họ ngửi mùi hoa này cảm thấy nhưc đầu khó chịu. Người vợ thành đạt cao cũng là chỗ không hài lòng cho một số ông chồng, một số người có dị ứng với màu sắc ...

Khi nhận những cảnh không ưa thích hoặc xấu như thấy cảnh tai nạn xe, cảnh chém giết... Đó là **trạng thái** của thọ ưu.

**Phận sự** của thọ ưu là tiếp nhận những cảnh không đáng hài lòng ấy.

Hành giả đã quan sát thấy được đặc tánh của thọ ưu một cách rõ ràng với trí tuệ rằng: “thọ ưu này có sự khổ tâm, sự bất an”. “Sự khổ tâm, sự bất an” đó là **thành tựu** của thọ ưu.

Khác với nhân cần thiết của thọ hỷ là: nương theo danh pháp để sanh lên. Thọ ưu có nhân cần thiết là **sắc ý vật** (hadayavatthu).

### **Vì sao có sự khác biệt này?**

Vì rằng: thọ ưu có tự tánh không tốt đẹp, nên chúng sanh luôn có khuynh hướng “không muốn có điều không tốt đẹp”, đồng thời tiềm ẩn “mong cầu” những điều tốt đẹp.

Thọ hỷ vì phù hợp với “mong cầu” của ý thức nên nhân cần thiết là danh pháp, ngược lại thọ ưu là điều trái với “mong cầu” do vậy nhân cần thiết phải trái với danh pháp (thọ ưu là danh pháp) tức là sắc pháp vậy.

Nhưng đó là loại sắc nào? Thọ ưu thuộc về ý thức, nên nó phải sanh - trụ - diệt tại sắc Ý vật, thế đã rõ “sắc ý vật là nhân cần thiết cho thọ ưu”.

Các Ngài đưa ra hình ảnh: thân có đau đớn là do dùng đến những vật ngoài thân va chạm vào như thuốc độc, vũ khí... Nếu không dùng những vật ngoài thân thì sự đau khổ không thể có.

Cũng vậy, tâm khổ là do đối tượng nghịch ý với tâm như: kẻ thù, điều mà tâm cho là phi đạo đức... những điều này phải do từ ngoài vào, thọ ưu là danh pháp do đó “kẻ ở ngoài vào” chính là sắc pháp, là nhân cần thiết của thọ ưu, và sắc ý vật là phù hợp nhất.

## **20 - Hỏi: Hãy trình bày bốn ý nghĩa của thọ xả (upekkhā vedanā)?**

### **Đáp:**

Thọ xả có bốn ý nghĩa là:

- *Trạng thái*: Cảm nhận thân nhiên khi tiếp (nhậ) cảnh. (majjhata vedayita lakkhaṇā).
- *Phận sự*: Điều hòa các pháp tương ưng không cho trôi sụt. (sampayuttānaṃ nāti

upabrūhananilāpanarasa).

- *Thành tựu*: Sự yên lặng (vắng lặng). (santabhāvana paccupatṭhānā).

- *Nhân cần*: Lìa bỏ pháp hỷ (pīti). (nippītikappadaṭṭhānā).

### **Giải thích:**

a. *Majjhatta* ở đây có nghĩa là quân bình, hay là sự thân nhiên.

Upekkhā (xả) là do upa + kkhati.

Upa = ajulito là vô tư.

Ikkhati từ ngữ căn Ikkha là thấy.

A gặp I thành E.

Upa + ikkha = upekkhā (xả), nghĩa là vô tư khi thấy (đối tượng), giống như người thân nhiên khi thấy một người chưa hề quen biết.

Khi cảnh du nhập vào dòng tâm thức, dù là cảnh tốt, cảnh xấu hay cảnh bình thường, tâm vẫn thân nhiên. Đây là **trạng thái** của thọ xả.

Không nên hiểu của *majjhatta* là cảnh trung bình (không tốt không xấu). Vì rằng: cho dù cảnh cực tốt hay cảnh cực xấu chẳng nữa, những tâm như Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức vẫn có trạng thái thân nhiên khi tiếp nhận cảnh đó là trạng thái của thọ xả.

Sở dĩ, bốn đôi thức đối với cảnh dù là cực tốt hay cực xấu vẫn có trạng thái thân nhiên vì:

- Cảnh của bốn đôi thức ấy là sắc y sinh, một loại sắc pháp là tinh chất (pasāda) của tứ đại, nên có tính “nhẹ nhàng”.

- Chỉ thoáng qua (một sátna) rồi mất. Ví như bông gòn có màu đen hay có màu trắng vừa chạm nhẹ lại mất đi, không lưu lại dấu ấn mạnh, nên tâm có trạng thái thân nhiên.

- **Phận sự** của thọ xả làm quân bình tâm, tức là làm cho các pháp đồng sanh với nó giữ được tính chất không vui cũng không buồn khi nhận cảnh.

- **Thành tựu**: Khi các pháp an trú trong sự quân bình, tức là khi tâm và cảnh cùng yên lặng. Ví như trứng gà nổi trên mặt nước được đứng yên, không chao động nghiêng về bên này hay bên kia. Và khi ấy, mặt nước cũng yên lặng, mặt nước ví như cảnh, trứng gà đứng yên ví như các pháp đồng sanh thọ xả, *sự yên lặng* ví như thọ xả hiện lộ.

Bậc trí quán sát thấy được tâm và cảnh có sự yên lặng, hiểu rằng: “đây là **sự thành tựu** của thọ xả”.

- **Nhân cần thiết**: Thọ xả sanh khởi được phải có sự xa lìa pháp hỷ, pháp hỷ ở đây là tâm sở Hỷ (pīti cetasika), không phải là thọ hỷ (somanassavedanā).

Vì Hỷ tâm sở có tính chất làm cho tâm bùng phát lên, đồng thời nói rộng tâm (tâm rộng mở), điều này rõ ràng là: khi người đang vui vẻ, dễ dàng chấp thuận những gì người khác xin. Còn trạng thái vô tư là “không bác bỏ cũng không chấp thuận”, đó chính là lúc không có pháp hỷ hiện diện.

Do đó, nhân cần thiết trợ sanh cho thọ xả là phải “lìa bỏ sự vui thích”.

Nhưng vì sao chỉ có “lìa bỏ sự vui thích” không có “lìa bỏ sự khó chịu”?

Có hai **sự khó chịu**: “*sự khó chịu*” ám chỉ cho thọ khổ (hay ưu thọ) và khi nói đến thọ xả, thì đã ám chỉ lìa bỏ cả lạc và khổ rồi. Như Đức Phật dạy:

“*Yasmiṃ aggivessana samaye adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedati, ñeva tasmim samaye sukhaṃ vedanaṃ vedati na dukkhaṃ vedanaṃ vedati...*”

- *Này Agginessana! Khi hứng nhận thọ không lạc không khổ (thọ xả), chính khi ấy không hứng nhận lạc thọ, không hứng nhận khổ thọ...* [15].

Còn “*sự khó chịu*” ám chỉ cho tâm sở Sân (dosacetāsika), thì: sân thuộc lãnh vực bất thiện, còn tâm sở Hỷ và tâm sở Thọ thuộc lãnh vực Tợ tha. Tâm sở Tợ tha chúng hợp với mọi tâm, trong khi tâm sở bất thiện chỉ hợp trong tâm bất thiện, không thể nhầm lẫn giữa hai nhóm khác tính chất được

Ta có thể hiểu như vậy:

- Khi không có thọ hỷ (thích thú) thì có thể là thọ xả (thản nhiên), có thể là thọ ưu (khó chịu). Chỉ có một loại thọ có mặt trong một thời điểm mà thôi.

Và nếu ba trạng thái ấy ( thích thú - thản nhiên - khó chịu) chỉ cho tâm sở Thọ thì thọ ưu hay thọ hỷ có nhân cần thiết như đã lý giải.

Còn “*khó chịu*” chỉ cho Sân tâm sở thì khi có Sân tâm sở, chẳng những không có Hỷ tâm sở, luôn cả hai thọ: xả - hỷ cũng vắng mặt, vì tâm sở Sân chỉ phối hợp với thọ Ưu mà thôi, và đã ngầm bảo “không có thọ xả ở đây”. Đã *không có thọ xả ở đây* thì bàn đến nhân sanh thọ xả để làm gì?

Khi đề cập đến nhân cần thiết là nói đến lãnh vực riêng. Ví như một cuộc hội họp các thành viên trong nhóm, người ta chỉ đề cập “*vì sao thành viên này vắng mặt?*”. Sự hiện diện hay vắng mặt của người không thuộc nhóm, không cần phải bàn đến. Tâm sở Sân thuộc lãnh vực bất thiện, trái lại tâm sở Hỷ thuộc lãnh vực Tợ tha, tâm sở Thọ xả cũng thuộc thành phần Tợ tha. Do đó, nhân cần thiết của xả thọ, chỉ cần không có Hỷ tâm sở là đủ.

**21- Hỏi: Do nhân nào hỷ thọ được gom vào (saṅgaha) lạc thọ? Ưu thọ được gom vào khổ thọ? Hãy giải thích.**

**Đáp:**

Giữa hỷ thọ và lạc thọ có sự tương đồng là: “*sảng khoái, dễ chịu*”, đồng thời có mối tương quan kháng khí. Thông thường khi hỷ thọ tăng trưởng sung mãn trở thành lạc thọ của tâm. Lạc thọ của tâm sung mãn dẫn đến thân an lạc, *đây là sự thành tựu duy trì* (upatthānākāra paccupatthāna) của lạc tâm. Do đó thọ hỷ được gom vào thọ lạc.

Nhưng cũng có trường hợp lạc thân dẫn đến tâm hỷ thọ, như trường hợp người mang vật nặng đi đường xa, thân quá mỏi mệt, y đặt vật nặng xuống, thân thoải mái nhẹ nhàng, tâm cảm thấy dễ chịu. Nhưng trường hợp này chỉ khởi hiện khi khổ thọ có trước đó, như Ngài Pūṭigatta là điển hình cho trường hợp này. Tức là, do thay đổi cảnh xúc xấu thành cảnh xúc tốt nên thân an lạc dẫn đến tâm hoan hỷ.

Lạc thọ phát sanh từ ý xúc thì lạc thọ này thuộc về tâm (tâm lạc), lạc thọ nào phát sanh từ thân xúc, đó là thân lạc.

Như trường hợp người hoàn tất công việc cần phải làm, tâm y hân hoan sáng khoái, nhưng thân của y có thể mệt mỏi (là tâm lạc thân không lạc).

Cũng có khi Thân xúc (kāyaphassa) sanh khởi trạng thái dễ chịu, nhưng tâm lại “*buồn rười rượi*”, đây là thân lạc tâm không lạc. Cũng có trường hợp lạc thọ hiện khởi cả thân lẫn tâm, như người vừa tắm mát, thân an lạc, tâm sáng khoái dễ chịu, đây là thân tâm lạc.

Nói gọn lạc thọ là chỉ cho thân lẫn tâm còn hỷ thọ chỉ cho tâm.

Tương tự như thế đối với ưu thọ và khổ thọ, cả hai có sự tương đồng là “*khó chịu, đau đớn*”, đồng thời tương quan mật thiết nhau, khi ưu thọ phát triển sung mãn trở thành *khổ tâm*, như người gặp nhiều chuyện buồn phiền, tâm lúc nào cũng ưu sầu dả dượi.



Khi khổ tâm phát triển sung mãn trở thành *khổ thân*, như người quá lo âu, sầu muộn thân trở nên xanh xao, vàng vọt hoặc bệnh hoạn...

Như vậy, khổ thọ là nói đến thân lẫn tâm. Còn ưu thọ chỉ có trong lãnh vực tâm. Như có người thân vẫn khỏe mạnh an lạc, nhưng tâm trạng lại buồn chán.

Ưu thọ sanh khởi từ ý xúc, còn khổ thọ có hai loại xúc trợ duyên là: thân xúc và ý xúc.

Trường hợp Đức vua Munda sầu muộn vì cái chết của Hoàng Hậu Bhaddā [16] là điển hình cho khổ tâm mà không khổ thân.

Có trường hợp khổ thân mà không khổ tâm, như Đức Phật bị Đè bà đạt đa (Devadatta) lăn đá ám hại Ngài, một mảnh đá trúng chân gây khổ thọ ở thân, nhưng tâm Ngài không ưu não. Hoặc giả người con phạm lỗi, y bị cha mẹ đánh mắng, tuy thân bị đau đớn nhưng tâm y lại cảm thấy nhẹ nhõm...

Có trường hợp có cả khổ thân lẫn khổ tâm, như Trưởng lão Godhika bị bệnh hoạn, không thể kham nhẫn nên tự sát [17].

Thông thường thì khổ thân là quả của khổ tâm, ngoại trừ những trường hợp cá biệt.

Mặc khác, khổ thân hay lạc thân là do nhận cảnh xúc tốt hoặc xấu còn *khổ tâm* hay *lạc tâm* thì nhận tất cả cảnh.

## 22- Hỏi: *Tương quan của năm thọ ra sao?*

### Đáp:

Trước tiên nói về ba thọ: hỷ, ưu, xả.

Trong ba loại tâm thọ này, hỷ hay ưu dễ nhận diện hơn xả thọ.

Các vị Giáo Thọ Sư có ví dụ như sau:

Người thợ săn theo dấu chân con nai, đến một tảng đá lớn thì mất dấu chân nai, y nhìn sang bên kia lại thấy dấu chân nai xuất hiện, y hiểu rằng: “con nai đã đi trên tảng đá”.

Thợ săn ví như hành giả quán sát thọ, con nai ví như thọ, dấu chân bên này tảng đá ví như thọ ưu, dấu chân bên kia tảng đá ví như thọ hỷ, dấu chân trên tảng đá ví như thọ xả.

Ví dụ nói lên ý nghĩa: “*Hỷ, ưu dễ nhận ra hơn là xả thọ*”.

Mặc khác, từ ưu thọ sang hỷ thọ hay từ hỷ thọ sang ưu thọ phải đi qua xả thọ, không thể chuyển từ ưu sang hỷ thọ hay từ hỷ sang ưu thọ ngay được.

Khi hành giả quán xét danh pháp, không cảm nhận được hỷ hay ưu, thì phải hiểu đó là xả thọ, vì xả thọ khó hiển lộ như dấu chân nai trên đá.

Lại nữa, hỷ - xả thọ có sự tương quan qua nhân cần thiết cùng sự thành tựu.

Nhân cần thiết của hỷ thọ là thân tâm yên tịnh, thân tâm yên tịnh lại là sự thành tựu của xả thọ. Nói cách khác, *thành tựu của xả thọ là nhân gần của thọ Hỷ*, có thể thấy xả thọ là nhân, hỷ thọ là quả.

Xét về phương diện thành tựu của ba thọ thì:

Thọ hỷ có thành tựu là: tâm phơi phới, thọ ưu có thành tựu là: tâm bị co rút (khổ), thành tựu của xả thọ là: vắng lặng (cảnh lẫn tâm). Như vậy xả thọ là trung hòa giữa hỷ - ưu.

Còn khổ thân, lạc thân không có sự trung hòa này, tuy vẫn có đối kháng nhau như hỷ - ưu. Vì sao không có xả thọ để trung hòa lạc - khổ? Vì cảnh xúc là loại cảnh thô (phassārammaṇa) (đất, lửa, gió) lại tiếp chạm trực tiếp sắc thân kinh Thân, nên thọ khổ hay thọ lạc sanh lên trực tiếp không cần phải qua giai đoạn trung hòa thọ xả như hỷ hay ưu thọ. Thân đang nóng hừng chợt mát ngay khi chạm vào nước, thọ khổ do nóng bức đang có chợt chuyển sang lạc ngay khi thân chìm vào nước không cần qua giai đoạn trung hòa.

Tóm lại: Xét ba thọ: hỷ - ưu - xả thì:

- Xả thọ là trung hòa giữa hỷ - ưu.
- Xả thọ có thể xem là nhân của hỷ thọ.

### 23- Hỏi: *Upekkhā có phải là thọ xả không? Có bao nhiêu upekkhā?*

#### **Đáp:**

Như đã giải tự: *Upa + cān (ikkha) = upekkhā* .

Nghĩa là thấy một cách vô tư, thản nhiên trước đối tượng.

Như vậy, từ ngữ upekkhā (xả) không phải chỉ nói riêng về thọ Xả, thọ Xả chỉ là một trong 10 loại xả là:

1. Sáu chi quân bình hay **Lục nhập xả** (chabaṅgupekkhā), là khi sáu cảnh đối chiếu vào sáu vật (vatthu), tâm vẫn có trạng thái quân bình, không vì cảnh tốt mà tâm đắm nhiễm, cũng không vì cảnh xấu mà tâm khó chịu. Đây là trạng thái tâm của vị A La Hán, do có niệm (ghi nhận) nên tâm quân bình trong các cảnh trần. Chi pháp là *tâm sở Hành xả (tattamattatācetasika)*.

2. **Vô lượng xả** hay đề mục *Xả phạm trí* (brahmavihārupekkhā), tức là đề mục thiền **Xả vô lượng**.

Đối với chúng sanh có hạnh phúc cũng không vui theo, chúng sanh đang đau khổ cũng không buồn hộ, vì nhận rõ lý nhân quả: “chúng sanh do tự tạo nghiệp thiện hay bất thiện, nên an vui hay đau khổ đó là lẽ tất nhiên, không sao tránh khỏi được, không ai có thể chuyển được khổ hay lạc khi chúng đã hình thành”. Chi pháp là *tâm sở Hành xả*.

3. **Xả giác chi** (bojjhaṅgupekkhā) là quân bình các pháp đồng sanh như quyền, lực, giác chi... không để cho một pháp nào thua kém hay lướt trội pháp khác. Chi pháp là *tâm sở Hành xả*.

4. **Cần xả** (viriyupekkhā): là cố gắng hành trung đạo, không rơi vào hai trạng thái: khổ hạnh hoặc lợi dưỡng. Hay tinh tấn hành pháp nhưng không quá căng cũng không giải đãi ví như sợi dây đàn vừa phải, không quá căng cũng không quá dòn. Chi pháp là *tâm sở Tinh tấn (viriyacetāsika)*.

5. **Hành xả trí** (saṅkhāruppekkhāñāṇa): là trí thấy rõ sự sanh diệt của danh sắc vượt ra khỏi mọi quyền lực của bất kỳ ai, không vì thấy pháp an lạc sanh lên mà vui thích, cũng không thấy pháp an lạc ấy diệt đi mà phiền muộn. Hay thấy pháp khổ sanh lên không vì đó mà buồn, thấy nó diệt đi, không vì đó mà hân hoan. Đây là tác dụng trí của những hành giả đang tiến tu tuệ minh sát ở mức độ cao (hành xả trí). Chi pháp là *tâm sở Trí (ñāṇacetāsika)*.

6. **Thọ xả** (vedanupekkhā): là ngoài khổ, lạc, ưu, hỷ thọ. Chi pháp là *tâm sở Thọ (vedanācetasika)*.

7. **Quán xả** (vipassanupekkhā): là trí tuệ thấy được ba tướng của pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã. Nên tâm vẫn thản nhiên khi thấy chúng sinh diệt, đây là trí tuệ của hành giả tu tập Quán minh ở trình độ cao. Chi pháp là *tâm sở Trí (ñāṇacetāsika)*.

8. **Trung bình xả** (tattaramajjhātupekkhā): là điều hòa các pháp đồng sanh trong tâm ngang bằng, không so le với nhau. Chi pháp là *tâm sở Hành xả (tattaramajjhātupekkhā cetasika)*.

9. **Thiền xả** (jhānupekkhā): là chi xả của thiền, chi này xuất hiện sau khi hành giả đã loại trừ được chi Lạc trong Tam thiền. Chi thiền xả này chỉ xuất hiện trong tâm Tứ thiền (thiền bốn bậc) hay Ngũ thiền (thiền năm bậc) mà thôi. Chi pháp là *tâm sở Hành xả*.

10. **Tịnh xả** (parisuddhupekkhā): là thân nhiên trước những pháp vương mắc (palibodha), tâm chẳng vương bận chi cả. Hoặc đã làm cho những chướng ngại (nīvaraṇa) an lặng, không còn khởi lên như hành giả đắc được Sơ thiền chẳng hạn. Chi pháp là *tâm sở Hành xả*.

Như vậy, xét trong 10 xả thì:

- *Tâm sở Hành xả* có sáu chi là: lục nhập xả, vô lượng xả, xả giác chi, trung bình xả, thiền xả, tịnh xả.
- *Tâm sở Trí* có hai chi: hành xả trí, quán xả.
- *Tâm sở Tinh tấn* có một chi: cần xả.
- *Tâm sở Thọ* có một chi: thọ xả.

[1] Xem Quy trình tâm Pháp - Lộ ngũ môn

[2] A.v. 106.

[3] Đại trưởng lão Nārada - Vi Diệu Pháp toát yếu, tr.103

[4] Dhammasaṅgani - Chương tâm sanh

[5] Tạng Diệu Pháp - Bộ Pháp Tụ (Dhammasaṅgani).

[6] Trường Bộ, kinh Đế Thích vấn đạo (Sakkapañhāsutta).

[7] Pháp Cú kinh, câu 204.

[8] Trung Bộ II - kinh Đa thọ (bahuvedaniyasuttaṃ)

[9] Sớ giải Kinh Pháp Cú, câu 203.

[10] Sớ giải kinh Pháp Cú, câu 57.

[11] Tạng Diệu Pháp - Bộ Pháp Tụ - Đầu đề tam (Mātikā).

[12] Tạng Diệu Pháp - Bộ Phân Tích, phần Duyên khởi phân tích theo Vi Diệu Pháp.

[13] Pháp Cú kinh, câu 41 - HT. Thích Minh Châu dịch.

[14] Trung Bộ - kinh Đa thọ (bahuvedanāsuttaṃ)

[15] Trung Bộ II - Kinh Đa Thọ.

[16] A.iii, 57.

[17] Sớ giải kinh Pháp Cú, câu 57.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [Thư mục Vi Diệu Pháp](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Chánh Minh đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 05-2004).

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 07-05-2004