

Hiểu về cảm thọ

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY



Niên
về
cảm thọ

Tác giả: Ngài Sayadaw Nandamālābhivamsa

Việt dịch: Nhóm Lotus Dhamma in English

Hiệu đính: Đại đức Thích Đồng Tâm

PL: 2565 - DL: 2021

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

LỜI DỊCH GIẢ.....	7
LỜI GIỚI THIỆU.....	11
Tiểu sử ngài Sayadaw Nandamālābhivamsa.....	14
CHƯƠNG 1	17
Cảm thọ và các danh pháp tương ứng	22
Ba loại cảm thọ	28
Ý nghĩa và nhân sanh của cảm thọ	32
Hiểu biết chân chánh	36
Hai hình thức quán sát:	
Sắc nghiệp xứ và vô sắc nghiệp xứ	42
Bát Chánh Đạo	47
Một cảm thọ - Một thời điểm	48
Kết luận	50
CHƯƠNG 2	51
Ba loại tâm định.....	53
Thiền Vipassanā.....	58



Xúc, thọ và thức.....	61
Cảm thọ nào cũng đều là khổ	66
Phật nhãn	68
Tính vô thường của cảm thọ	70
Phân loại cảm thọ	72
CHƯƠNG 3	83
Cảm thọ - Pháp cần liễu tri	87
Câu hỏi đầu tiên: Thế nào là thọ.....	90
Câu hỏi thứ hai: Thế nào là thọ tập khởi?.....	91
Câu hỏi thứ ba: Thế nào là thọ đoạn diệt?.....	96
Câu hỏi thứ tư: Thế nào là con đường đưa đến thọ đoạn diệt?.....	98
Câu hỏi thứ năm và sáu: Thế nào là vị ngọt và sự nguy hiểm của thọ?	102
Câu hỏi thứ bảy: Thế nào là sự xuất ly của thọ?	105
Trí tuệ Đức Phật.....	107
Tùy miên.....	109
Kết luận	111
CHƯƠNG 4	113
Bước đầu tu tập.....	116
Bảy pháp thanh tịnh.....	118
Canh thức.....	121



Chánh niệm và tỉnh giác	125
Cảm thọ phụ thuộc vào thứ gì?	130
Đoạn trừ tùy miên.....	133
Thế gian	138
Các loại minh sát trí.....	141
CHƯƠNG 5	145
Niết-Bàn là hạnh phúc tối thượng	147
Tùy miên.....	152
Thọ lạc nên được thấy là khổ	159
Thọ khổ như que nhọn, Như phi tiêu, như mũi gai.....	161
Cảm thọ xả nên được thấy là vô thường.....	162
Kẻ phạm phu và bậc thánh	163
Tỳ-kheo Tissa	168
Bị hổ ăn thịt	171
Sự khác biệt giữa kẻ phạm phu và bậc thánh	174
TÀI LIỆU TRÍCH DẪN	177

Lời dịch giả

Trong Giáo lý Duyên Sinh, Đức Phật đã dạy về cảm thọ như một mắt xích quan trọng làm duyên cho tham ái khởi sanh. Vì vô minh che đậy và tham ái trói buộc mà mọi chúng sanh phải chịu cảnh trầm luân trong vòng sanh tử luân hồi từ vô thủy kiếp. Trong “con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh” - Tứ Niệm Xứ, cảm thọ lại được Đức Phật phân chia thành một lĩnh vực quán niệm riêng biệt mà hành giả phải thiết lập chánh niệm trên nền tảng ấy, ngoài ba nền tảng là thân, tâm và pháp nhằm thấy ra sự thật tối thượng về bản thể các pháp, đạt đến cứu cánh Niết-bàn. Như vậy, cảm thọ là một yếu tố then chốt đáng được lưu tâm và tìm hiểu đúng mức trên cả phương diện Pháp học lẫn Pháp hành đối với người con Phật có lòng cầu đạo giải thoát. Do đó, việc sở hữu tri kiến đúng đắn về bản chất của cảm thọ, mang đến lợi ích thiết thực và cao thượng cho phước báu được làm người và được gặp Chánh Pháp của chúng ta.



Nguyên tác được chúng tôi biên dịch bao gồm những bài Pháp phân tích về cảm thọ do Ngài Sayadaw Nandamālābhivamsa thuyết giảng với những trích dẫn Phật ngôn cụ thể từ kinh điển Pāli cùng những ví dụ minh họa sinh động và gần gũi với thực tiễn cuộc sống. Là bậc trưởng thượng khả kính tinh thông Giáo Điển với tâm từ bi quảng đại, Ngài đã dốc lòng truyền giảng sự hiểu biết của mình qua các bài Pháp cho hàng thánh giả và độc giả. Nhờ vào những luận cứ minh xác và luận giải vừa sâu sắc, vừa thiết thực của Ngài mà những ai đã, đang và sẽ tiếp cận với lời Pháp quý báu ấy ít nhiều cũng được khai mở tri kiến về cảm thọ một cách toàn diện và tường tận nhất có thể, nhằm củng cố niềm tin và chánh kiến của chính mình về cảm thọ trên chuyến đặng trình tìm đường từ bờ mê sang bến giác.

Phước thiện này sẽ khó lòng thành tựu viên mãn nếu không nhờ vào sự góp sức nhiệt tâm của rất nhiều thầy bạn gần xa. Nhân đây, cho phép chúng tôi xin trước hết gửi lời tri ân đặc biệt và sâu sắc nhất đến Ngài Sayadaw Nandamālābhivamsa vì sự tận hiến của Ngài đối với tứ chúng. Tiếp đến, chúng tôi không quên gửi lời cảm ân chân thành đến nhóm tác quyền Aggācāra Dhamma Distribution Group (<https://agga.cara.wordpress.com>)



đã hoan hỷ chấp thuận và hết lòng ủng hộ chúng tôi thực hiện dịch Việt tác phẩm này để những bài Pháp tuyệt vời có thể đến gần hơn với cộng đồng Phật tử Việt Nam. Chúng tôi vô cùng tri ân sự quan tâm động viên và cố vấn nhiệt thành của Đại đức Thích Đồng Tâm về mặt nội dung lẫn hình thức cho cuốn sách này. Xin chân thành cảm ơn Sư cô Hương Thiền đã thiết kế bìa sách. Tiếp đến, chúng tôi muốn gửi lời cảm ơn đến nhiều vị đã dành thời gian đọc bồng và soát lỗi chính tả giúp bản thảo được hoàn thiện hơn. Chúng tôi không quên ghi nhận và tán dương công đức của các đạo hữu đã đóng góp tịnh tài hùn phước ấn tống tác phẩm. Chúng tôi cũng xin gửi lời cảm ơn đến các dịch giả trong nhóm Lotus Dhamma in English đã luôn sát cánh cùng nhau trong suốt khoảng thời gian biên dịch đến ngày ấn phẩm được đến tay các độc giả. Sau nữa, dù còn nhiều cái tên không thể kể hết ở đây nhưng xin nhận từ chúng tôi niềm tri ân từ tận đáy lòng cho công đức của các vị.

Tác phẩm quý vị đang cầm trên tay là dịch phẩm đầu tay của nhóm dịch giả Lotus Dhamma in English. Chúng tôi luôn nghĩ rằng cơ hội được tiếp cận với nguyên tác Anh ngữ của cuốn sách và được chuyên ngữ tác phẩm này là sự may mắn và nhân duyên thù thắng cho chính



bản thân chúng tôi. Vì sở học còn nhiều hạn chế nên trong quá trình hoàn thiện bản dịch, chúng tôi dù đã cố gắng hết sức vẫn khó tránh khỏi những bất cập và sai sót. Ngưỡng mong các bậc thiện trí với lòng từ cùng góp ý để bản dịch được hoàn thiện hơn ở những lần tái bản sau. Chúng tôi xin tiếp nhận hết thảy với lòng biết ơn.

Lời cuối cùng, chúng tôi nguyện chia đều tất cả công đức phát sanh từ thiện pháp này đến ông bà, cha mẹ, thầy tổ, thân bằng quyến thuộc còn tại tiền cũng như đã quá vãng cùng tất cả chúng sanh trong tam giới. Nguyện cho tất cả đồng phát tâm tùy hỷ với phước thiện này và được hộ trì cho thân tâm an lạc, có đủ tinh tấn và trí tuệ để vững chãi tiến tu và sớm đạt được giác ngộ giải thoát trong ngày vị lai.

Sài Gòn, ngày 25/04/2021

Nhóm dịch giả

Lotus Dhamma in English

Lời giới thiệu

Pháp thí (*Dhammadāna*) này là bản dịch của năm bài pháp nguyên gốc tiếng Myanmar do Ngài Sayadaw Nandamālābhivamsa, Hiệu trưởng Trường Đại Học Hoàng Pháp Phật Giáo Nguyên Thủy Quốc Tế (International Theravāda Buddhist Missionary University) Yangon, Myanmar thuyết giảng từ ngày 7 đến ngày 11/1/2011.

Trong tập sách này, nhiều thông tin liên quan đến cảm thọ như bản chất, nhân sanh khởi, việc phân chia cảm thọ thành 3, 5, 6, 18, 36 hay 108 đều được trình bày một cách cặn kẽ. Bảy câu hỏi về cảm thọ được Đức Phật thuyết giảng cũng sẽ được đề cập ở đây. Đó là sự sanh khởi của cảm thọ, sự diệt tận của cảm thọ, con đường đưa đến sự diệt tận cảm thọ, trạng thái khổ và lạc của cảm thọ, và sự xuất ly cảm thọ.

Khi cảm thọ sanh khởi, nó luôn luôn cấu sanh với tùy miên (*anusaya*) hay còn gọi là phiền não ngủ ngầm.

Những loại tùy miên (*anusaya*) và cách để thoát khỏi chúng cũng được trình bày rõ ràng trong tập sách này. Thêm nữa, các loại định (*samādhi*), Chỉ Thừa Hành Giả (*Samatha Yānika*) và Thuần Quán Hành Giả (*Vipassanā Yānika*), và sắc nghiệp xứ (*rūpa-kammaṭṭhāna*) với vô sắc nghiệp xứ (*arūpa-kammaṭṭhāna*) cũng được đề cập. Ngài cũng đã trình bày cách thức để chứng ngộ Tứ Thánh Đế bằng việc thấy ra bản chất thật sự của cảm thọ cũng như cách để chứng ngộ Niết-bàn.

Chúng tôi rất cảm kích Ngài Nandamālā vì sự truyền đạt sở học Tam Tạng (*Tipiṭaka*) cho chúng tôi. Giống như có rất nhiều bông hoa đa sắc, đa hình dạng và người làm vòng hoa gom chúng lại, sau đó sắp xếp gọn gàng và phân loại chúng dựa theo sắc màu và kích cỡ. Có như thế, vòng hoa mới trông đẹp mắt, hấp dẫn và ngát hương. Cũng như vậy, Sayadaw Nandamālābhivamsa đã khảo sát về cảm thọ bằng cách tổng hợp những điều học về cảm thọ qua nhiều bài kinh khác nhau và phân loại chúng một cách mạch lạc, có cấu trúc rõ ràng. Bài pháp của Ngài rất chân thật, dễ hiểu và thu hút đối với hàng thánh giả. Chúng tôi tin chắc rằng tập sách này sẽ rất hữu ích cho những ai muốn biết cách thực hành thọ quán niệm xứ.

Cuốn sách này là một dự án do bởi nhóm Aggācāra



Dhamma Distribution. Chúng tôi chân thành cảm ơn những thành viên tham gia dịch thuật cũng như hiệu chỉnh: Tu nữ Viraññāṇī, Tiến sĩ Hla Myint (khoa Pháp hành, ITBMU), U Myint Htay (khoa Anh ngữ, ITBMU), Aruṇā cùng nhóm bạn. Chúng tôi cũng xin gửi lời tri ân đến chư vị đã rộng lòng hùn phước để in tập sách này.

Mong tất cả đồng hoan hỷ với Pháp thí này!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Xuất bản bởi: Aggācāra Dhamma Distribution Group
(aggacara2013@gmail.com)

Được sự chấp thuận từ Ngài Sayadaw Nandamālābhivamsa vào ngày 22/02/2014.



Tiểu sử ngài Sayadaw Nandamālābhivamsa

Sayadaw Nandamālābhivamsa sinh năm 1940 tại Myanmar (*Burmese*). Ngài đã bắt đầu sự nghiệp học Phật của mình tại một tu viện ở Mandalay. Năm 16 tuổi, Ngài thi đậu bằng Pháp sư (*Dhammācariya*) và vượt qua kỳ thi khó nhất – *Abhivamsa*. Ngài tiếp tục theo học trường Đại học Kelaniya ở Colombo (M.A), Sri Lanka và nhận bằng tiến sĩ Phật học tại Ấn Độ.

Vì sự uyên thâm về Phật pháp cùng bề dày kinh nghiệm hoằng Pháp, Ngài đã được trao tặng nhiều danh hiệu cao quý khác nhau như Bậc Đại giảng sư cao thượng (*Aggamahāgan thavācakapaṇḍita*) và Bậc đại thiện trí cao thượng (*Aggamahāpaṇḍita*).

Dưới đây là các chức vụ mà Ngài từng đảm nhận:

- Hiệu trưởng trường Đại học Hoằng Pháp Phật

Giáo Nguyên Thủy Quốc Tế (International Theravāda Buddhist Missionary University - ITBMU);

- Hiệu trưởng học viện Phật giáo quốc tế Sītagū (Sītagū International Buddhist Academy) (Sagaing Hill);
- Hiệu trưởng học viện Abhidhamma quốc tế (International Institute of Abhidhamma) (Yangon);
- Hiệu trưởng (*Padhāna-Nāyaka*) học viện *Mahāsubhodhārāma* (Sagaing);
- Hiệu trưởng (*Padhāna-Nāyaka*) học viện *Sadhammajotika Subhodhārāma* (Monywa).

Ngài là trụ trì của tu viện lâu đời và có danh tiếng “*Mahāsubhodayon*” (Mahāsubhodh -ārāma Institute) ở Sagaing Hills. Ngài là người sáng lập *Dhammavijjālaya*, Trung tâm nghiên cứu Phật học (CBC) ở Sagaing – sát cánh cùng với tu viện *Mahāsubho dayon* trong việc hỗ trợ những học viên quốc tế nghiên cứu và thực hành những lời Phật dạy. Ngài còn mở một viện nghiên cứu Phật học mới – Dhammasahāya Sāsanā Centre tại Pyin Oo Lwin (May Myo).



Ngài là hiệu trưởng Trường Đại Học Hoằng Pháp Phật Giáo Nguyên Thủy Quốc Tế (International Theravāda Buddhist Missionary University), mở ra một cơ hội lớn cho những học viên quốc tế, lẫn học viên Myanmar để học chương trình Phật học từ trình độ cử nhân lên đến tiến sĩ (giảng dạy bằng tiếng Anh).

Trong và ngoài nước, đặc biệt tại Châu Âu những năm trở lại đây, Ngài khai giảng các khóa học chủ yếu về A-tỳ-đạt-ma (*Abhidhamma*) cho các thiền sư Vipassanā, học viên và thiền sinh.

Cách giảng dạy của Sayadaw Nandamālābhivamsa thật độc đáo, sinh động, thực tế với nhiều ví dụ minh họa, dẫn chứng từ hiện thực cuộc sống, từ các bài kinh, A-tỳ-đạt-ma (*Abhidhamma*) và các chú giải. Sayadaw Nandamālābhivamsa giảng dạy bằng tiếng Anh bằng sự khôi hài và từ tâm vô cùng mát mẻ của Ngài.

CHƯƠNG

I



Hôm nay là ngày đầu tiên trong chuỗi pháp thoại nói về cảm thọ (*vedanā*). Ở đây, cảm thọ có thể được tạm dịch là “feeling” trong tiếng Anh. Có nhiều những bài kinh (*sutta*) về đề tài này, chẳng hạn như các bài kinh trong phẩm Tương ưng thọ. Lại nữa, cũng có đoạn nói về thọ trong *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipatṭhānasutta)*. Tôi sẽ trích ra phân toát yếu, cốt lõi của những bài pháp ấy.

Hằng ngày, chúng ta phải đối mặt với những cảm thọ dễ chịu và khó chịu trong dòng tâm thức. Tất cả chúng ta thường nuông chiều theo những cảm thọ này mà tạo tác các hành vi thiện, ác khác nhau. Chính vì điều này, chúng ta không ngừng trôi lăn trong vòng luân hồi sanh tử (*samsāra*). Khi chúng ta tạo tác thiện nghiệp, chúng ta có thể thụ hưởng những quả lành (như là sức khỏe, sắc đẹp, an vui, sức mạnh, trí tuệ). Cũng vậy, chúng ta có thể cảm thấy an lạc và hạnh phúc trong chính vòng luân hồi này.

Bất tri những sự thật liên quan đến cảm thọ, chúng ta sẽ dính mắc và bị trói buộc vào chúng, dẫn đến sự trầm luân trong vòng sanh tử luân hồi. Để tháo gỡ dính mắc với cảm thọ, chúng ta cần học hiểu về bản chất thực sự của nó cũng như nghiên cứu cảm thọ một cách kỹ càng.

Như các bạn đã biết, có năm uẩn. Đó là:



- 1/Sắc uẩn (*rūpakkhandha*);
- 2/Thọ uẩn (*vedanākkhandha*);
- 3/Tưởng uẩn (*saññākkhandha*);
- 4/Hành uẩn (*saṅkhārakkhandha*);
- 5/Thức uẩn (*viññāṇakkhandha*).

Nhóm tập hợp đầu tiên thuộc về sắc (*rūpa*), trong khi bốn cái còn lại đều thuộc về danh (*nāma*) và được chia làm bốn loại phân biệt.

Cảm thọ là một hiện tượng rất quan trọng, nên được phân thành một nhóm riêng biệt. Tưởng (*saññā*) được phân loại ở vị trí tiếp theo vì nó trợ duyên cho cảm thọ. Vì có tưởng sanh khởi làm duyên cho cảm thọ phát sanh. Do có cảm thọ, tâm mới có thể nhận biết và liên tưởng. Tưởng sau đó làm duyên cho các nghiệp thiện hay bất thiện của chúng sanh. Chúng đều thuộc hành uẩn (*saṅkhārakkhandha*). Tất cả cảm thọ, tưởng, và hành này đều phụ thuộc vào thức (*viññāṇakkhandha*).

Vì vậy, Đức Phật đã chia danh (*nāma*) ra thành bốn loại, với sắc (*rūpa*) thành một loại khác. Năm uẩn này sẽ đã được phân loại như thế nhằm giúp chúng ta hiểu rõ hơn về bản chất tự nhiên của các pháp.



Bây giờ, chúng ta hãy xem xét cảm thọ, trong tiếng Pāli được gọi là *vedanā*. Cái gì được gọi là cảm thọ? Thông thường, người Miến Điện chỉ liên hệ cảm thọ với bệnh tật hay cảm giác khó chịu. Khi họ có cảm giác khó chịu trong cơ thể vật lý, họ cho rằng “Thọ vừa khởi sanh”. Điều này là không đúng. Thực ra, cảm thọ có đến ba loại: cảm thọ lạc (*sukha vedanā*), cảm thọ khổ (*dukkha vedanā*), và cảm thọ không khổ không lạc (*adukkhamasukha vedanā*).

Đức Phật đã thuyết nhiều bài kinh về cảm thọ, điển hình là những bài kinh trong phẩm Tương ưng thọ (*Vedanāsaṃyutta*) thuộc *Tương Ưng Bộ Kinh* (*Saṃyutta Nikāya*). Thuật ngữ “*saṃyutta*” có nghĩa là tương ưng. Trong bộ kinh ấy, những bài kinh cùng chủ đề sẽ được gom chung lại. Các bài kinh về cảm thọ (*vedanā*) được nhóm chung với nhau và được đặt tên là Tương ưng thọ (*Vedanāsaṃyutta*). Dĩ nhiên, trong *Tương Ưng Bộ Kinh*, Đức Phật cũng thuyết những pháp khác chứ không riêng về cảm thọ.

Chúng ta phải nghiên cứu, nắm vững và hiểu rõ về cảm thọ. Có như thế chúng ta mới có thể quán sát nó đúng cách được. Cảm thọ được phân chia riêng biệt như một uẩn trong năm uẩn. Tuy nhiên trong 12 xứ (*āyatana*) và 18 giới (*dhātu*) lại không có sự phân loại đặc biệt. Trong

Giáo Lý Duyên Sinh (*Paṭiccasamuppāda*) có nói như sau: “Thọ duyên ái” (*Vedanāpaccayā taṇhā*) (Cảm thọ có mặt làm duyên cho ái khởi sanh). Vì lẽ ấy, cảm thọ nên được nhận thức thông suốt và toàn diện (*pariññā*).

Trên thực tế, các cảm thọ là để nhận biết chứ không phải nhằm loại bỏ. Lý do là vì nó luôn có mặt trong tất cả các loại tâm (*citta*).

Cảm thọ *và các danh pháp tương ứng*

Cảm thọ có thể phối hợp với tâm bất thiện (*akusala citta*) và hòa lẫn với bản chất bất thiện. Lại nữa, nó cũng có khả năng phối hợp với tâm thiện (*kusala citta*) cũng như trộn lẫn vào bản chất thiện. Cảm thọ đồng thời hiện diện trong tâm quả (*vipāka citta*) và tâm duy tác (*kiriya citta*) và hòa tan vào bản chất của hai thứ tâm này.

Chúng ta có thể tìm thấy cảm thọ (*vedanā*) ở đâu? Thọ là một yếu tố đi kèm với tâm hay là một tâm sở (*cetasika*). Nó phụ thuộc vào tâm (*citta*) mà sanh khởi. Bất cứ khi nào tâm khởi lên, liền có cảm thọ phát sanh theo. Vậy cảm thọ khởi sanh như thế nào? Có 4 cách như sau:

1. Cảm thọ đồng sanh với tâm;
2. Cảm thọ đồng diệt với tâm;



3. Cảm thọ cùng biết một cảnh với tâm;
4. Cảm thọ cùng nương một vật với tâm.

Cảm thọ không thể bị phân tách khỏi tâm bởi vì nó là một trong các tâm sở (*cetasika*) đồng sanh với tâm (*citta*). Không phải mọi sở hữu tâm đều đồng sanh với tất cả các loại tâm, một số tâm sở có thể không phối hợp với tâm này nhưng lại phối hợp với tâm khác. Tuy vậy, về bản chất, trong tất cả các tâm đều có cảm thọ (*vedanā*) phát sanh.

Tóm tắt lại cho dễ hiểu: khi có tâm (*citta*) là có cảm thọ, khi có cảm thọ (*vedanā*) là có tâm. Nói cách khác, miễn là tâm tồn tại, thọ cũng theo đó mà tồn tại. Cảm thọ sanh khởi phụ thuộc vào bản chất của tâm.

Theo A-tỳ-đạt-ma (*Abhidhamma*), chúng ta có thể phân tích tâm (*citta*) ra thành 89 hay 121 loại. Do vậy, cũng có thể nói cảm thọ có 89 loại, cứ mỗi tâm lại có một cảm thọ. Nếu có 121 tâm thì cũng có 121 cảm thọ. Cảm thọ sanh khởi dựa vào tâm. Vì cảm thọ liên hệ với tâm, chúng ta không thể chia hay tách cảm thọ ra khỏi tâm.

Lấy ví dụ như nước ở những con sông lớn của Myanmar như Irrawaddy, Zawgyi, Dutthawaddy hay các con sông khác sẽ đổ ra biển. Một khi nước các con sông

chảy đến và hòa lẫn vào đại dương, chúng ta không thể nào phân biệt được nước đến từ con sông nào nữa, dù đó là từ sông Irrawaddy, Zawgyi, hay các sông khác. Chúng đã hòa lẫn vào nhau. Cũng như thế, dù chúng ta có thể nói “Đây là tâm”, hay “Kia là tâm sở” nhưng trên thực tế, tâm và tâm sở là không thể tách rời.

Xưa kia Ngài Xá-lợi-phất (*Sāriputta*) và Ngài Đại Câu-hy-la (*Mahākoṭṭhika*) đã có một cuộc đàm luận về cảm thọ¹. “Có phải cảm thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*) và thức (*viññāṇa*) không liên quan hay tồn tại biệt lập với nhau? Hoặc là chúng liên hệ với nhau và trộn lẫn vào nhau?” Ngài Xá-lợi-phất trả lời rằng chúng phối hợp và liên hệ với nhau.

Câu hỏi kế tiếp là “Liệu có thể phân tách cảm thọ, tưởng và thức riêng biệt ra hay không?”. Việc tách rời chúng ra là không thể được.

Nếu thọ, tưởng và thức có thể chia rời ra, tâm sẽ chẳng tồn tại. Tại điểm này, tôi sẽ minh họa tâm thức bằng ví dụ về phân tử nước. Các nhà khoa học đã xác định rằng nước (H_2O) được cấu tạo nên bởi ba thành phần là hai nguyên tử Hydro và một nguyên tử Oxy. Chúng ta cần sự kết hợp giữa ba nguyên tử này để hình thành nên một phân tử nước. Nếu tách rời chúng ra thì sẽ không có phân

tử nước tồn tại, bản chất của nước cũng không tồn tại. Tương tự như thế, nếu chúng ta có thể chia chẻ tướng, thọ và thức ra một cách riêng lẻ, thì danh pháp (*nāma*) không còn tồn tại nữa, tâm sẽ không còn hiện hữu.

Theo chế định thế gian, chúng ta có thể ghi chú hay định danh “Đây là tướng” hay “Đây là thọ” hoặc “Đây là tâm” nhưng về bản chất, ta không thể nào phân chia, xé lẻ hay tách biệt chúng ra với nhau được.

Mặc dù phân tách tâm là chuyện không thể, danh pháp này vẫn có những phận sự và tính chất riêng biệt. Những ai đã từng học và nghiên cứu A-tỳ-đạt-ma (*Abhidhamma*) trước đây đều biết rằng có ít nhất là tám danh pháp đồng sanh với nhau. Chúng là tâm hay thức (*viññāṇa*) tức cái biết đơn thuần và bảy tâm sở (*cetasika*) phối hợp và đồng sanh với tâm:

1. Xúc (*phassa*) - giúp tâm với cảnh xúc chạm nhau;
2. Thọ (*vedanā*) - giúp cảm nhận cảnh;
3. Tướng (*saññā*) - nhận diện, liên tưởng, ghi nhớ cảnh;
4. Tư (*cetanā*) - hướng tâm hành động và điều động các tâm sở đi kèm;
5. Nhất hành (*ekaggatā*) - khấn khít tâm với cảnh;

6. Mạng quyền (*jīvitindriya*) - bảo trì, duy trì sức sống của tâm;

7. Tác ý (*manasikāra*) - hướng tâm tới cảnh.

Vấn đề của mạng quyền khá dễ thấy. Ví dụ, nếu một bông hoa bị cắt khỏi cành và đặt qua một bên, nó sẽ sớm tàn úa. Nhưng nếu chúng ta cho nhành hoa tương tự như thế vào bình có chứa nước, thì hoa có thể sống thêm một thời gian nữa. Cũng vậy, yếu tố mạng quyền của tâm giúp bảo trì tuổi thọ cho tâm, nhờ có mạng quyền mà tâm được duy trì. Khi yếu tố mạng quyền chấm dứt, nó liền hộ trì cho tâm kế tiếp.

Do đó mà tám danh pháp vừa đề cập (bao gồm tâm và bảy tâm sở đi kèm) không thể tách bạch ra được. Thậm chí, chúng ta không thể lấy một ra khỏi tám. Nếu làm được như vậy, thì không thể nào còn gọi là “tâm” nữa.

Trong buổi pháp thoại hôm nay, chúng ta sẽ tập trung nói về thọ hay *vedanā* như là một yếu tố riêng biệt trong tám danh pháp đã nêu ở trên. Cảm thọ sanh khởi khi tâm sanh khởi. Nó phụ thuộc vào tâm. Nếu không có tâm, sẽ chẳng có cảm thọ. Vì thế, nếu cảm thọ phát sanh, nó phải đồng sanh với tâm. Cảm thọ không tự nó sanh lên mà cùng phát sanh với những tâm sở khác như xúc, tưởng,

tu, nhất hành, mạng quyền, và tác ý. Tất cả chúng cùng sanh lên với nhau nhưng mỗi loại tâm sở lại mang phận sự khác nhau.

Để hiểu rõ về chức năng của các tâm sở này, chúng ta phải quán sát trên chính thân và tâm mình. Khi chúng ta đọc một cuốn sách, cái nào nổi bật hơn? Đôi mắt của chúng ta sẽ chủ động hơn. Khi bạn đang nghe một bài pháp, đôi tai sẽ làm việc năng nổ hơn. Khi bạn ăn, lưỡi sẽ linh động hơn. Khi bạn ngửi thấy mùi gì đó, mũi của bạn sẽ hoạt động tích cực hơn.

Cũng vậy, tám danh pháp này xuất hiện trong một tâm riêng lẻ (*nāma*), nhưng mỗi loại lại đóng vai trò, phận sự khác nhau. Cảm thọ trải nghiệm cảnh. Vì vậy, khi chúng ta muốn nghiên cứu về cảm thọ, đầu tiên chúng ta nên quên bảy yếu tố kia đi và chỉ đơn giản tập trung vào bản chất của cảm thọ.

Ba loại cảm thọ

Trong *Kinh Khách Xá (Agāra-sutta)*², Đức Phật mô tả cảm thọ như một quán trọ. Giống như có một quán trọ, nơi mà vô số khách thập phương dừng chân để nghỉ ngơi trong chốc lát, tương tự, đủ mọi loại cảm giác đến và đi trong chính cơ thể của chúng ta. Chúng chỉ ghé đến và tồn tại trong chốc lát. Cơ thể như một quán trọ và cảm thọ như một vị khách.

Nếu thời tiết tốt hay trong những điều kiện thích hợp, chúng ta có thể nghỉ ngơi thoải mái. Thọ lạc sanh khởi khi cơ thể hay tâm trí trong tình trạng tốt. Nó được gọi là thọ lạc thuộc về thân (*kāyika sukha*) khi nó xuất hiện trên cơ thể vật lý; nó được gọi là thọ hỷ thuộc về tâm (*cetasika sukha*) khi nó xuất hiện trong tâm.

Ví dụ như, khi thời tiết cực kì nóng bức mà có một làn gió mát thổi chạm vào da, thọ lạc sẽ phát sanh nơi thân thể. Khi trời rét, nếu chúng ta mặc đủ ấm và choàng khăn cổ, chúng ta liền cảm thấy ấm áp. Theo đó, thọ lạc sẽ sanh

khởi nơi thân. Cảm thọ này được gọi là “thọ lạc thuộc thân” (*kāyika sukha*).

Về mặt tinh thần, khi chúng ta hoàn tất công việc một cách thành công tốt đẹp hay khi ta nghe được tin tốt hoặc khi ta ở chung với người ta thích, ta thương, tâm của chúng ta lúc ấy sẽ hoan hỷ và hạnh phúc. Thọ hỷ sẽ sanh khởi trong tâm ta. Thọ này được gọi là “thọ lạc thuộc tâm” hay còn gọi là hỷ thọ (*cetasika sukha*). Khi thọ hỷ hiện diện nơi tâm, những người khác sẽ dễ dàng nhận ra nó có mặt bởi nó biểu hiện qua sự hạnh phúc và cười vui của ta. Thọ lạc và thọ hỷ có biểu hiện rất rõ ràng và dễ cho chúng ta nhận thấy, kể cả người khác nhìn vào cũng biết được.

Cảm thọ tiếp theo là thọ khổ (*dukkha vedanā*). Khi chúng ta bị đau răng, đau đầu, đau lưng hay đau dạ dày, chúng ta không thể chịu nổi những cảm giác khó chịu này.

Khi thời tiết oi bức, chúng ta thì thoảng không chịu nổi sức nóng ấy. Hay khi trời trở lạnh, đôi khi chúng ta không thể mặc đủ ấm. Lúc ấy, thọ khổ khởi sanh. Khi thời tiết giá rét mà có một cơn gió lạnh thổi qua thân ta thì làm sao mà có lạc thọ cho được? Không ai thích điều đó cả. Khi thời tiết nóng bức mà có cơn gió mang hơi nóng thổi trên người ta thì mấy ai lại dễ chịu? Chúng ta đều không mong muốn và cũng không ưa thích điều ấy chút nào.



Chúng ta không thích những cảm thọ khó chịu ví như những cơn đau, nhức, tê buốt hay quá nóng hoặc lạnh.

Tuy nhiên, những cảm giác khó chịu này thỉnh thoảng sẽ sanh lên trong cơ thể và trong tâm ta. Vì vậy mà nó được gọi là thọ khổ (*dukkha vedanā*), nghĩa là cảm giác khó có thể (“*du*”) chịu đựng (“*kkha*”). Nếu tâm không có đủ sức mạnh, thực sự sẽ rất khó để chịu đựng.

Ngoài những cảm giác khó chịu thuộc về thân được gọi là thọ khổ (*kāyika dukkha*), còn có những cảm giác khó chịu thuộc về tâm gọi là thọ ưu (*cetasika dukkha*). Thỉnh thoảng, cơ thể của chúng ta cảm thấy thoải mái nhưng tâm thì lại phải nghe những tin xấu, tin buồn. Hay khi chúng ta không muốn chuyện gì đó xảy ra, nhưng nó vẫn cứ diễn ra theo cái cách mà ta không mong muốn. Khi gặp phải những chuyện như thế, tâm trí ta sẽ bị xáo trộn và buồn khổ. Vì thế, thọ khổ khởi lên nơi thân và thọ ưu sanh ra nơi tâm.

Những cảm giác khó chịu này được xếp vào loại hai. Người ta không mong muốn sự có mặt của chúng. Khi những cảm thọ này nảy sinh, họ sẽ nhăn mặt và cau mày. Nhìn vào những nét mặt này, người ngoài sẽ biết được sự hiện diện của cảm giác khó chịu nảy sinh trong thân và tâm người ấy. Do đó, cảm giác khó chịu rất dễ phát hiện.

Cảm thọ tiếp đến là thọ xả, trong tiếng Pāli, nó được gọi là *adukkhamasukha vedanā*. Thọ xả là hình thức trung tính, tức không khổ không lạc. Thực ra nó không phải thọ lạc cũng không phải thọ khổ; thọ xả nằm giữa hai trạng thái này. Thọ xả không dễ nhận ra và rất khó để thấy trực tiếp. Đôi khi chúng ta không phát hiện được sự sanh khởi của nó.

Chúng ta chỉ có thể đoán ra sự hiện diện của thọ xả bằng cách suy luận (*anumāna*). Ví dụ, một người đàn ông theo dấu một con vật bằng cách lần theo dấu chân của nó. Ở một số nơi, những dấu chân để lại không quá rõ ràng trong khi những chỗ khác vết hằn để lại khá rõ. Khi con vật ấy băng qua phiến đá, dấu chân của nó không còn rõ nữa. Nhưng khi nó đặt chân xuống mặt đất ở bên kia phiến đá, dấu chân sẽ lại hiện rõ. Vì vậy, người đàn ông có thể suy luận rằng con vật đã chạy đến nơi này, băng qua phiến đá lớn và tiếp tục chạy qua phía bên kia.

Vì thế, bằng cách nhận ra sự có mặt của cảm giác dễ chịu (*sukha vedanā*) và cảm giác khó chịu (*dukkha vedanā*), chúng ta có thể suy luận ra rằng giữa hai cảm giác này cũng tồn tại cảm giác trung tính. Do đó, nó được gọi là thọ xả (*adukkhamasukkha vedanā*).

Đức Phật đã dạy rằng ở chúng sanh, cả ba loại cảm thọ này đều sanh khởi. Như đã nói, những cảm thọ này đến và đi như những vị khách trọ.



Ý nghĩa và nhân sanh của cảm thọ

Trong Kinh Đấng Được Ăn (*Khajjanīya-sutta*)³, Đức Phật đã dạy các đệ tử của Ngài ý nghĩa và duyên tạo ra cảm thọ: Cái gì được gọi là cảm thọ (*vedanā*) và lý do gì nó được gọi là cảm thọ?

Cảm thọ có nghĩa là trải nghiệm cảnh. Tùy thuộc vào cảnh, mà vô số cảm thọ phát sanh. Khi chúng ta gặp cảnh vừa ý (như nghe được tin tốt), thọ lạc sẽ sanh lên, tức cảm giác dễ chịu sanh khởi. Khi gặp cảnh bất như ý (như cơn đau nhức), thọ khổ sẽ khởi lên và thật khó cho ta khi phải chịu đựng cảnh bất như ý.

Vì vậy mà thọ lạc được gọi là *sukha*, thuật ngữ này có nghĩa đen là “Cảm giác tốt đẹp (*su*) để thọ lãnh (*kha*)”. Từ *dukkha* lại có nghĩa là “cảm giác khó (*du*) để chịu đựng (*kkha*)”.

Tất cả những cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ, xả thọ này đều có khả năng sanh khởi trong tâm. Vì có tâm là có cảm

thọ. Nói tóm lại, thọ có nghĩa là cảm giác hay trải nghiệm. Kinh nghiệm của thọ là gì? Cảm thọ trải nghiệm cảnh phát sanh trong tâm.

Chúng ta có thể học thêm trong *Tiểu Kinh Phương Quảng* (*Cūlavēdalla sutta*⁴) để hiểu rõ hơn về cảm thọ. Trong bài kinh này, khi được hỏi về ba loại cảm thọ, Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā đã trả lời như sau:

“Cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm, một cách vừa ý, dễ chịu, khoái lạc thì được gọi là lạc thọ (*sukha vedanā*⁵). Cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm, một cách đau khổ, không dễ chịu thì được gọi là khổ thọ (*dukkha vedanā*⁶). Cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm, không thoải mái cũng không khó chịu thì được gọi là thọ không khổ không lạc, hay xả thọ (*adukkhamasukha vedanā*⁷)”.

Đặc tánh (*lakkaṇa*) của cảm thọ là cảm nhận cảnh (*vedayitalakkaṇa*⁸). Đặc tánh của thọ là như nhau nhưng nó có thể được phân ra làm ba loại dựa vào các đối tượng khác nhau. Như đã nêu trước đó, thọ có ba loại: thọ lạc, thọ khổ, thọ xả (không khổ không lạc).

Có phải thọ lạc tồn tại mãi mãi? Chúng ta liệu có thể lúc nào cũng luôn vui vẻ và tươi cười? Đôi khi, chúng ta phải đối diện với những cảm xúc buồn và tiêu cực. Vậy

những những cảm giác ấy có ở đó mãi hay không? Những buồn chán, đau khổ và thất vọng có phải luôn tồn tại mãi hay không? Khi chúng ta nghĩ đến những thứ vui vẻ, cảm giác khó chịu sẽ không còn tồn tại nữa.

Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā đã giải thích thêm về bản chất tự nhiên của cảm thọ⁹. Khi thọ lạc (*sukha vedanā*) có mặt, thì hạnh phúc (*sukhā thitisukhā*) có mặt. Khi thọ lạc hoại diệt và bị thay thế, thì đau khổ (*vipariṇāmadukkhā*) có mặt. Khi thọ khổ tồn tại ngay tại thời điểm ấy (*thitidukkhā*) thì rất khó mà chịu đựng. Khi thọ khổ bị thế chỗ, hạnh phúc lại xuất hiện (*vipariṇāmasukhā*).

Khi các cảm giác đau đớn khởi sinh như khi bị đau răng hay đau tai, chúng ta không thể chịu đựng nổi. Thời trẻ, tôi luôn phải đối mặt với những cảm giác như thế, và thi thoảng tôi mất ngủ cả đêm. Tuy nhiên, khi cảm giác khó chịu hay đau khổ này biến mất, nó có còn tồn tại hay không? Khi thọ khổ không còn ở đó nữa, chúng ta gọi cảm giác thay thế cho thọ khổ lúc ấy là gì? Ta gọi đó là thọ lạc “sukha” - cảm giác thoải mái, dễ chịu.

Đối với thọ xả, nó được mô tả như sau “Đối với bất khổ bất lạc thọ, có trí là lạc, vô trí là khổ.” (*adukkhamasukhā vedanā nāṇasukhā aññānadukkhā*). Khi ta nhận ra sự có mặt của nó, đó là thọ lạc, khi không nhận ra nó đang hiện

diện, đó là thọ khổ. Rất ít ai có thể nhận biết được sự có mặt của thọ xả.

Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā đề cập đến những mặt đối lập của mỗi loại cảm thọ¹⁰: Thọ lạc đối lập với thọ khổ; thọ khổ đối lập với thọ lạc, thọ xả thì đối lập với vô minh (*avijjā*).

Nói một cách ngắn gọn, cảm thọ sanh khởi khi tâm sanh khởi và nó phụ thuộc vào tâm, đóng vai trò như cơ sở để tâm sanh khởi, trải nghiệm cảnh nảy sinh trong tâm.

Hiểu biết chân chánh

Chúng ta phải nhận ra và quán sát các cảm thọ với sự hiểu biết đúng đắn. Trong *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna-sutta)*¹¹, Đức Phật đã dạy rằng “vedanāsu vedanānupassī”¹³ - vị ấy quán thọ trên các cảm thọ.

Tại sao chúng ta cần quán các cảm thọ với chánh tư duy? Thông thường, người ta không thể thấy được bản chất của cảm thọ. Khi thọ lạc hay thọ khổ xuất hiện, họ nghĩ là “Tôi đang hạnh phúc” hay “Tôi đang buồn”, “Cô ấy đang hạnh phúc”, “Anh ấy đang đau khổ”. Họ không thấy ra sự thật rõ ràng về cảm thọ, mà thay vào đó, họ thấy cảm thọ như một thứ “thuộc về cái tôi”, “thuộc về sinh hữu”. Đây là tà kiến, tà tư duy. Trong toàn bộ đời người, cái thấy sai lệch ấy ăn sâu bám rễ vào tâm thức con người, vì thế người ta sẽ nghĩ rằng “Đây là cảm giác của tôi”, “Tôi là người thọ lãnh cảm giác dễ chịu hay khó chịu”.

Nếu Đức Phật không dạy cho chúng ta về sự thật của bản thể các pháp là vô thường, khổ, và vô ngã thì sẽ không một ai tự mình nhận ra rằng họ có cái thấy sai lệch và đang hiểu lầm toàn bộ cuộc sống này. Chỉ sau khi Đức Phật thuyết pháp cho thế gian, nhân loại nhờ đó mới có thể phân biệt đâu là đúng đâu là sai, và có khả năng đạt được chánh kiến, chánh tư duy.

Thực tập thiền quán đồng nghĩa với việc quán sát, phản ánh và chiêm nghiệm các hiện tượng tâm sinh lý nhằm mục đích thấy ra sự thật tối thượng. Vì vậy, Đức Phật dạy trong *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipatṭhāna-sutta)*, “*vedanāsu vedanānupassī;*” - “Quán thọ như là thọ”, chứ không phải “Tôi đang cảm thọ” hay “Người đang cảm thọ là tôi”.

Do đó, Đức Phật đã nói “*sukhaṃ vā vedanāṃ vedayamāno ‘sukhaṃ vedanāṃ vedayāmī’ti pajānāti.*”¹⁴ Khi kinh nghiệm thọ lạc thì phải biết “Thọ lạc đang được kinh nghiệm.” Khi kinh nghiệm thọ khổ thì phải biết “Thọ khổ đang được kinh nghiệm.”¹⁵ Khi kinh nghiệm thọ xả thì phải biết “Thọ xả đang được kinh nghiệm.”¹⁶

Tuy nhiên, người ta luôn nghĩ rằng “Tôi đang cảm thấy dễ chịu, tôi đang cảm thấy khó chịu hay tôi đang cảm thấy không dễ chịu cũng không khó chịu”, kể cả những

người xung quanh cũng thừa nhận “Anh ấy đang vui vẻ” hay “Cô ấy đang buồn”. Tuy vậy, không ai biết rằng chỉ có cảm thọ có mặt, chứ không hề có một chúng sanh nào đang trải nghiệm cảnh tốt hay xấu. Đó là bởi vì người ta luôn sống trong sự ngộ nhận, họ tin có một chúng sanh hay cái tôi đang thọ lãnh cảnh như ý hay bất như ý.

Do đó, Đức Phật khuyên chúng ta quán sát cảm thọ để nhìn ra được bản chất thật sự của nó. Các nhà chú giải khi nói về *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipatṭhānasutta)* cũng cho rằng chúng ta nên cẩn trọng đối với định nghĩa về cái biết¹⁷.

Ngài Mahāsī Sayadaw cũng chỉ ra ví dụ về những cái biết khác nhau trong phần chú giải. Khi đưa bé sơ sinh trải qua cảm giác vui thích như cảm giác dễ chịu khi uống sữa, hay khi nghe những lời hát ru của mẹ, đứa bé ấy cũng biết rằng đó là những cảm giác dễ chịu. Những lúc gặp phải những cảm giác khó chịu như cảm giác bị đói, đứa nhỏ vẫn biết được những cảm giác khó chịu ấy. Tuy nhiên, trải nghiệm của trẻ sơ sinh về cảm giác hay cảm thọ không phải là cái biết chân đế rốt ráo. Cái biết của đứa bé không phải là cái biết đúng đắn.

Cái biết được đề cập đến trong trích dẫn sau “*sukhaṃ vā vedanāṃ vedayamāno ‘sukhaṃ vedanāṃ vedayāmī’ti*

pajānāti...” là cái biết cao thượng, không phải cái biết thông thường. Chỉ khi có cái biết cao thượng này, chúng ta mới có khả năng loại trừ nhận thức sai lầm như một thực thể (*sattūpaladdhi*) và giải phóng khỏi nhận thức về bản ngã (*attasaññī*).

Trên thực tế, không hề có “tôi”, đàn ông, đàn bà, bản thể, linh hồn, hay bản ngã nào đang trải nghiệm các cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Cái trải nghiệm là thọ. Nếu ta biết được sự thật này, ta sẽ có cái nhìn đúng đắn và quan niệm về ngã hay thực thể có thể được đoạn trừ.

Vì lý do này, trong khi tu tập thiền quán, ta phải quán sát cảm thọ chỉ là cảm thọ thay vì gán ghép nó với “tôi” hay là “bản ngã”. Thật sai khi nghĩ rằng “Tôi đang có cảm giác dễ chịu” hay “Tôi đang có cảm giác khó chịu”.

Khi ta quán sát theo cách này, chúng ta sẽ loại bỏ được quan điểm về bản ngã (*atta*) hay bản thể vốn đã cắm rễ vào dòng tâm thức chúng ta từ vô lượng kiếp (*attasaññaṃ ugghātetī*) Chỉ khi nào đoạn diệt tà kiến này thì sự tu tập Tứ Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna*) mới được vun bồi. Nhưng nếu ai cứ khur khur chấp chặt vào quan niệm về ngã, về cái tôi, về bản thể, thì việc tu tập Tứ Niệm Xứ sẽ không thể thành tựu được.



Do đó, việc quán sát cảm thọ đúng cách cùng với chủ ý thấy ra được sự thật chân đế là cực kì quan trọng.

Chúng ta chuyển sang một vài câu hỏi được đặt ra trong chú giải *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipatṭhānasutta)*:

1. Ai đang cảm thọ?
2. Cảm thọ là của ai?
3. Cái gì tạo ra cảm thọ?

*(Ko vedayati, kassa vedanā, kim kāraṇā vedanāti)*¹⁸

Câu trả lời cho câu hỏi đầu tiên là thọ lạc (*sukha vedanā*), thọ khổ (*dukkha vedanā*), thọ xả (*adukkhamasukha vedanā*) đang trải nghiệm đối tượng. Chúng ta nói rằng “Ai đó đang cảm giác” là cách nói theo thể gian, theo tục đế, chế định. Tuy nhiên, về bản chất rốt ráo, không có một người nào, một sinh thể hay bản ngã nào đang trải nghiệm cảnh.

Đáp án đối với câu hỏi thứ hai, cảm thọ là một hiện tượng tự nhiên, nó là một phần của danh pháp. Với câu hỏi cuối cùng, câu trả lời là một cảm thọ sanh khởi do bởi cảnh trong tâm sanh khởi làm điều kiện.

Ví dụ, khi trời nóng bức, một cơn gió mát thổi chạm vào da. Sau đó, vì có cảnh xúc như ý (*phoṭṭhabbārammaṇa*),

thọ lạc sẽ sanh khởi. Khi thời tiết giá lạnh và chúng ta mặc quần áo ấm, cảm giác dễ chịu và ấm áp của quần áo sẽ làm cho thọ lạc sanh ra nơi thân ta. Vì vậy, cảnh xúc là nhân và cảm thọ phát sanh theo đó chính là quả.

Chúng ta hãy xem xét điều này. Khi chân không may bị gai hay vật gì đó nhọn đâm vào, thọ khổ sẽ sanh khởi liền theo đó. Điều này xảy ra vì gai là một cảnh xúc bất như ý (*phoṭṭhabbārammaṇa*). Khi thân thanh triệt (*kāya pasāda*) xúc chạm với cảnh xúc, chúng đóng vai trò như nguyên nhân. Khi có xúc, thọ sẽ sanh khởi.

Khi nghe tin xấu như tin báo tử hay những sự kiện không may xảy đến cho người thân của chúng ta, chúng ta liền có cảm giác khó chịu, buồn khổ. Cảm thọ này nảy sinh dựa trên đối tượng của cảnh tỉnh (*saddārammaṇa*) bất như ý.

Trong Giáo Lý Duyên Sinh (*paṭiccasa-muppāda*), khi có xúc sẽ có thọ (*phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā*).

Xúc (*phassa*) sẽ liên kết tâm với cảnh. Nếu gặp cảnh tốt, vừa ý, cảm giác dễ chịu sẽ sanh khởi. Nếu gặp cảnh bất như ý, cảm giác khó chịu sẽ sanh khởi. Nói tóm lại, khi xúc có mặt, thì thọ cũng có mặt. Khi gặp cảnh trung tính, cảm thọ xả sẽ xuất hiện. Để hiểu rõ hơn bản chất của cảm thọ, chúng ta cần quán sát dòng tâm thức của chính mình.

Hai hình thức quán sát: sắc nghiệp xứ và vô sắc nghiệp xứ

Khi quán sát cảm thọ, đừng niệm “Vô thường, vô thường” (*Anicca, anicca*), bạn cần phải quán sát cảm thọ như nó là, nhằm để thấy ra bản chất tự nhiên của nó. Trong tiếng Pāli, sự quán sát cảm thọ hay thọ tùy quán được gọi là *vedanānupassanā*.

Làm sao hành giả có thể quán sát và hành thiền trên cảm thọ? Có rất nhiều phương pháp thiền. Tuy nhiên, Đức Phật đưa ra hai loại thiền. Ở đây, chúng không được phân loại thành thiền chỉ (*Samathā*) và thiền quán (*Vipassanā*), mà là Sắc nghiệp xứ (*rūpakammaṭṭhāna*) và Vô sắc nghiệp xứ (*arūpakammaṭṭhāna*).

Sắc nghiệp xứ (*Rūpakammaṭṭhāna*) tức là quán sắc (*rūpa*), hay vật chất. Nó được gọi là *rūpapariggaha*, có nghĩa là sử dụng trí tuệ thấu suốt sắc một cách triệt để và toàn diện. Vô sắc nghiệp xứ (*Arūpakammaṭṭhāna*) đồng

nghĩa với việc hành thiền trên các đề mục thuộc danh pháp (*nāma*).

Thỉnh thoảng, hành giả sẽ bắt đầu với việc quán sắc (*rūpa*), rồi mới đến danh (*nāma*). Hoặc đôi khi hành giả có thể quán danh trước rồi mới tới sắc. Vấn đề không nằm ở chỗ quán cái nào trước. Điều đó phụ thuộc vào sự dính mắc cũng như thói quen của mỗi thiền sinh. Những hành giả có tính dính mắc được gọi là *yānika* - “Người có thói quen” hay “Người đã quen với sự bám chấp”.

Trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), hành giả được chia làm hai hạng: “Chỉ Thừa Hành Giả” (*Samatha Yānika*) và “Thuần Quán Hành Giả” (*Vipassanā Yānika*). Khi thiền sinh bắt đầu tu thiền chỉ lấy định làm nền để hỗ trợ việc tu thiền quán sau đó. Kiểu hành giả này được gọi là Chỉ Thừa Hành Giả (*Samatha Yānika*). Cũng có trường hợp hành giả trực tiếp tu tập thiền quán mà không cần tu thiền chỉ trước. Hạng hành giả này được gọi là Thuần Quán Hành Giả (*Vipassanā Yānika*).

Từ *yānika* có nghĩa là “Người có phương tiện trong việc hành thiền”. Vì vậy, *Samatha Yānika* mang nghĩa người sử dụng thiền định như là phương tiện để tu thiền, trong khi đó *Vipassanā yānika* mang nghĩa người sử dụng thiền quán như một phương tiện hỗ trợ để tu thiền.

Khi đi du lịch trên thế giới, chúng ta cần một vài phương tiện. Tối thiểu nhất cũng phải cần đến một đôi giày hay dép lê. Chúng là phương tiện của ta. Cũng như vậy, chiếc máy bay ta ngồi trên ấy hay chiếc xe ta lái cũng đóng vai trò như là phương tiện. Nếu chúng ta hành thiền chỉ như một phương tiện thì được gọi là *Samatha Yānika*. Còn nếu chúng ta tu thiền quán thuần túy thì được gọi là *Vipassanā Yānika*.

Nếu chúng ta muốn sử dụng thiền chỉ làm điểm khởi đầu, làm cơ sở và hành thiền như một Chỉ Thừa Hành Giả (*Samatha Yānika*) thì đừng quên rằng chú giải của *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga)* có đưa ra một số quan điểm về cách thực hành này. Đối với danh pháp (*nāma*) và sắc pháp (*rūpa*), thiền sinh nên bắt đầu bằng việc quán danh (*arūpa* hay *nāma*). Tuy vậy, điều này không đồng nghĩa với việc chúng ta không thể quán sắc. Ý muốn nói ở đây là chúng ta nên quán danh trước tiên khi tu tập thiền quán.

Mặt khác, nếu là một Thuần Quán Hành Giả (*Vipassanā Yānika*), chúng ta nên bắt đầu với sắc. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng chúng ta không thể quán danh. Trên thực tế, việc chúng ta hành thiền với cái nào trước không quan trọng. Chúng ta nên chọn cái nào ta thích hay cảm thấy dễ đối với bản thân để thực hành trước.

Đối với việc tu thiền quán, Đức Phật dạy rằng chúng ta có thể hành thiền trên đề mục tứ đại như là Sắc nghiệp xứ (*rūpakammaṭṭhāna*). Tứ đại rất dễ thấy. Sau đó, chúng ta cũng nên nhận biết cái tâm phụ thuộc vào tứ đại.

Đối với Vô sắc nghiệp xứ (*arūpa-pariggaha*) hay danh nghiệp xứ (*nāma-kammaṭṭhāna*), chúng ta nên quán danh. Cái nào trong số chúng là nổi bật nhất? Khi cảnh xuất hiện, tâm (*viññāṇa hay citta*) liền sanh khởi. Xúc (*phassa*) cũng phát sanh theo. Chính điều này liên kết cảnh với cả thức và cảm thọ (*vedanā*) trải nghiệm cảnh. Trong ba cái này (thức, xúc và thọ), thọ là nổi bật nhất. Vì vậy, chúng ta nên nhận biết và quán cảm thọ.

Có rất nhiều người đã giác ngộ nhờ vào thiền quán thọ. Trong *Kinh Đế Thích Sở Vấn (Sakkapañhasutta)*¹⁹ có ghi lại, Đế thích (*Sakka*), vị vua trời đã chứng quả Nhập lưu (*Sotāpanna*) (vị đã đạt đến tầng thánh giác ngộ đầu tiên) khi vị này nghe một bài pháp của Đức Phật [trong bài pháp Ngài đã mô tả các phương tiện thiện xảo để quán cảm thọ].

Có một ví dụ khác được ghi lại trong *Kinh Trường Trảo (Dīghanakhasutta)*²⁰. Khi xưa, Ngài Xá-lợi-phất chỉ là vị thánh Nhập lưu (*Sotāpanna*), sau khi tu thiền trong vòng mười lăm ngày. Sau đó, trong khi Đức Phật dạy đũa cháu trai khổ hạnh của Ngài Xá-lợi-phất tên là Trường Trảo

(*Dīghanakha*), Ngài Xá-lợi-phất đã lắng nghe và tu tập cảm thọ. Trong lúc quán cảm thọ, Ngài chứng quả A-la-hán.

Từ các câu chuyện trên, chúng ta có thể kết luận rằng thực hành quán thọ hoàn toàn có khả năng đưa đến giác ngộ. Lý do là vì trong số các danh pháp thì cảm thọ là nổi bật nhất. Vì vậy, trong *Kinh Đại Bát-Niết-Bàn* (*Mahāsatipatthānasutta*), Đức Phật đã phân loại cảm giác và tâm ra thành hai nhóm riêng biệt là thọ quán niệm xứ (*vedanānupassanā*) và tâm quán niệm xứ (*cittānupassanā*), vì chúng đều rất nổi bật.

Xúc (*phassa*) cũng nổi bật. Tuy nhiên, không có pháp tu thiền nào lấy xúc làm đối tượng quán. Đức Phật chỉ đơn thuần dạy về xúc bằng cách nhóm nó vào các danh pháp khác.

Khi Đức Phật trình bày chi tiết về Sắc nghiệp xứ (*rūpakammaṭṭhāna*), Ngài cũng đồng thời nhấn mạnh cảm thọ.

Cảm thọ phụ thuộc vào cái gì? Cảm thọ phụ thuộc vào cơ thể. Tất cả những cảm thọ lạc, khổ, hay xả đều lấy thân làm chỗ dựa (*vatthu*). Thân căn này còn được gọi là nghiệp sanh thân (*karajakāya*). Dựa vào và tùy nương vào cơ thể, cảm thọ từ đó sanh khởi. Chúng ta nên hiểu cảm thọ cho rõ ràng và nỗ lực đúng mức để quán sát nó.

Bát Chánh Đạo

Ba yếu tố của thiền - chánh niệm (*sati*), tỉnh giác (*sampajañña*) và tinh tấn (*virīya*) là rất quan trọng, đặc biệt là chánh niệm nhận biết về đối tượng. Điều này được đề cập đến trong *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipatṭhānasutta)*.

Chỉ khi có chánh niệm, trí tuệ và sự hiểu biết mới phát triển được. Vì vậy, chúng ta phải nỗ lực hành thiền. Khi tinh tấn tu thiền, chúng ta cần trau dồi tâm định (*samādhi*). Đồng thời, chúng ta cần có chánh kiến và chánh tư duy trên đối tượng.

Chúng ta tu thiền với năm yếu tố (chánh kiến, chánh tư duy, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định) trong Bát Chánh Đạo.

Trước khi bắt tay vào công phu tu tập tuệ quán, bước đầu tiên chúng ta cần xây dựng một tập hợp về giới hạnh (*sīla*) bao gồm ctuws hánh ngữ (*sammāvācā*), chánh nghiệp (*sammākammanta*) và chánh mạng (*sammā-ājīva*). Điều này giống như việc làm sạch nền đất. Sau đó chúng ta nên phát triển năm yếu tố như đã đề cập phía trên.

Một cảm thọ - Một thời điểm

Khi thực hành thọ quán niệm xứ, hành giả chỉ nên tập trung vào cảm thọ đang phát sanh trong hiện tại. Khi hành giả cảm thấy vui vẻ hay cảm giác dễ chịu sanh khởi, vị ấy nên ghi nhận nó. Cái tâm nhận biết sanh khởi ở giây phút kế tiếp cũng nên được ghi nhận. Cũng như thế, khi cảm giác khó chịu khởi lên, thiền sinh cũng cần nhận diện đồng thời cảm giác này cùng với cái tâm ghi nhận cảm giác khó chịu theo sau đó.

Trên thực tế, thọ lạc và thọ khổ không thể cùng lúc có mặt. Khi một người cảm thấy dễ chịu, họ không thể nào có cảm giác khó chịu được và ngược lại. Điểm quan trọng này được nói tới trong *Kinh Trường Trảo (Dīghanakhasutta)*²².

Mỗi sát na chỉ có một cảm thọ sanh khởi. Khi nó diệt đi và biến mất thì cảm thọ tiếp theo mới có thể phát sanh. Cảm thọ sanh lên khi hội đủ các duyên. Bất cứ cảm thọ

nào khởi lên trong tâm hay trên thân, dù là lạc thọ, khổ thọ hay xả thọ, chúng ta cũng nên nỗ lực ghi nhận chúng. Biết chúng là tìm và thấy ra thực tính (*sabhāva-lakkhaṇa*) của cảm thọ. Đây là bước khởi đầu trong công phu tuệ quán. Chúng ta cần hiểu thấu suốt và tường tận thực tính (*sabhāva-lakkhaṇa*) này.

Kết luận

Tóm lại, trước tiên chúng ta cần có khái niệm về các loại cảm thọ (*vedanā*) có thể sanh khởi trên thân và đặc tánh tự nhiên của nó. Sau đó, nguyên nhân làm sanh khởi cảm thọ cũng nên được biết đến. Cuối cùng, chúng ta nên biết về phương pháp quán thọ để loại bỏ sự dính mắc vào nó.

Tôi vừa trích ra điểm cốt lõi từ 31 bài pháp trong phẩm Tương ưng thọ (*Vedanā-saṃyutta*) và đồng thời từ các bài pháp khác trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipaṭṭhānasutta*). Buổi pháp đàm hôm nay chỉ là một bản tóm tắt về việc quán sát cảm thọ.

Mong rằng mọi người có thể biết về những đặc tánh tự nhiên của các cảm thọ có thể sanh khởi trên thân và trong tâm. Hy vọng rằng các bạn quán sát các cảm thọ với niệm, định và tuệ.

Sādhū! Sādhū! Sādhū!



CHƯƠNG

II



Đối với một hành giả tu tập tuệ quán thì chỉ có hai đối tượng để quán sát. Đó là danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*). Những pháp thực hành này gọi là Sắc nghiệp xứ (*rūpakammaṭṭhāna*) và Vô sắc nghiệp xứ (*arūpakammaṭṭhāna*). *Kammaṭṭhāna* có nghĩa là nghiệp xứ (hay đề mục thiền). *Rūpakammaṭṭhāna* hay *rūpa pariggaha* đề cập tới việc lấy sắc (*rūpa*) làm đề mục thiền. Nếu hành giả quán sát danh, đó được gọi là hành thiền vô sắc (*arūpa kammaṭṭhāna* hay *arūpa pariggaha*). Danh hay tinh thần được gọi là phi vật chất (*arūpa*) để nói lên rằng nó không thuộc về vật chất. Nói cho gọn, ngoài sắc (*rūpa*) và danh (*arūpa* hay *nāma*) ra thì trong thiền quán không tồn tại một đề mục nào khác.

Đề thuận tiện hơn trong việc thực tập thiền quán, chúng ta có thể bắt đầu bằng cách quán sắc (*rūpa*). Ngài Buddhaghosa có đưa ra một vài ý tưởng về cách thực hành. Thuần Quán Hành Giả (*Vipassanā yānika*) là những người trực tiếp tu tuệ quán mà không lấy cận định (*upacāra samādhi*) hay an chỉ định (*appanā samādhi*) trong thiền chỉ làm nền tảng. Họ chỉ dùng sát-na định (*khaṇika samādhi*) để quán sát danh và sắc. Đối với hạng hành giả này, họ nên quán sắc nghiệp xứ (*rūpa-kammaṭṭhāna*) trước tiên.

Ba loại tâm định

Ba loại định (*samādhi*):

Chúng ta cũng nên biết về ba trạng thái định:

1. Cận định (*upacāra samādhi*);
2. An chỉ định (*appanā samādhi*);
3. Sát-na định (*khaṇika samādhi*).

Một số tài liệu ghi chép rằng tâm thanh tịnh (*citta visuddhi*) có nghĩa là trạng thái của an chỉ định (*appanā samādhi*) hay cận định (*upācara samādhi*). An chỉ định có nghĩa là trạng thái định vững chắc có được do bởi sự thực hành thiền định chuyên chú. Ý nghĩa của an chỉ định chính là “đặt tâm và khấn khít vào”. Ý thức được thiết lập một cách kiên cố trên đề mục. An chỉ định đồng nghĩa với việc đã chứng đắc thiền.

Bằng việc thực hành Vipassanā, chúng ta có thể đắc được trạng thái tâm định của tâm đạo (*magga samādhi*)

và tâm quả (*phala samādhi*), cũng được gọi là an chỉ định (*appanā samādhi*).

Cận định là trạng thái định chỉ đứng sau an chỉ định, gần đạt định. Tợ như một ngôi nhà gần nhà chúng ta nên gọi là nhà hàng xóm, cũng vậy, gần đạt an chỉ định nên gọi là cận định. *Upa* có nghĩa là sự gần, cận. *Upacāra samādhi* cũng có thể được dịch là kế cận của an chỉ định.

Khi một người đạt cận định (*upacāra samādhi*), và an chỉ định (*appanā samādhi*), họ sẽ đạt đến trạng thái tâm thanh tịnh (*citta visuddhi*). Sau đó, họ có thể đạt được những cấp độ thanh tịnh cao hơn chẳng hạn như kiến thanh tịnh (*ditṭhi visuddhi*). Khi ấy, họ được gọi là đã hành thiền Vipassanā đúng hướng.

Tuy nhiên, hầu hết các tài liệu không đề cập trực tiếp đến sát-na định (*khaṇika samādhi*). Tuy nhiên, nó có tồn tại. Và đây không phải là cận định (*upacāra samādhi*), cũng không phải là an chỉ định (*appanā samādhi*). Khi thực hành Vipassanā, hành giả hướng tâm chú ý đến sự sanh diệt của danh sắc (*nāmarūpa dhamma saṅkhāra*). Danh và sắc ấy đều vô thường chứ không bất biến.

Tuy nhiên, sự tập trung trên đề mục không thay đổi mặc dù các đề mục được chú ý đều thay đổi trong từng thời điểm. Sát-na định (*khaṇika samādhi*) là định từ sát-na

này đến sát-na khác trên các hiện tượng danh sắc (*nāma-rūpa*) sanh diệt. Một người có thể quán liên tục không ngừng nghỉ, duy trì định tâm trên đề mục thiền.

Là hành giả Vipassanā, vị ấy có thể tiến tới mà không cần cận định hay an chỉ định. Nhưng chúng ta phải lưu ý một điểm quan trọng sau: không có sát-na định (*khaṇika samādhi*) thì không thực hành Vipassanā được.

Sớ giải (*tīkā*) có nói như vậy ”*Na hi khaṇikasamādhim vinā Vipassanā sambha-vati.*”²³ Điều đó có nghĩa là không thể thực hành Vipassanā nếu thiếu sát-na định (*khaṇika samādhi*).

Tóm lại, không có cận định và an chỉ định vẫn có thể thực hành Vipassanā được, nhưng tối thiểu là phải có sát-na định. Có một số tranh cãi (*vivāda*) về sát-na định. Ngài Mahāsi Sayadaw đã viết rất rõ về loại định này.

Như trước có nói, sát-na định (*khaṇika samādhi*) có nghĩa là một loại định tâm mà không thay đổi dù đối tượng có thay đổi từng sát-na. Sát-na định có thể kéo dài một khoảng thời gian nhất định, duy trì chánh niệm và định trên nhiều đề mục khác nhau.

Đối với việc thực hành thiền định, chỉ có một đề mục không đổi. Đề mục là ý niệm hay là pháp chế định

(*paññatti*) như kasiṇa đất, kasiṇa màu. Đề mục này là một vật/một ý niệm để thu hút sự chú ý của tâm hay nói cách khác là dán tâm trên đề mục đó. Sau cùng, khi chánh niệm và định được tăng trưởng đủ, đề mục khấn khít với tâm. Hình ảnh xuất hiện trong tâm, gọi là *nimitta*, nó không phải là đề mục thật. Pháp chế định không phải là sự thật tuyệt đối.

Mặt khác, hành giả Vipassanā quán tâm của vị ấy thì mới được gọi là quán pháp chân đế (*paramattha*). Pháp chân đế là thật. Nó có thực tính và không chứa bất kỳ sự thấy sai chấp lầm nào. Thuần quán thừa hành giả (*Suddha Vipassanā yānika*) là một người không bắt đầu bằng thiền định mà đi trực tiếp con đường thiền quán như một cỗ xe (*yāna*) đi đến Niết-bàn. Ngay tại thời điểm chứng đắc đạo quả, chứng đắc Niết-bàn. Được gọi là thuần quán thừa hành giả nghĩa là một người chỉ có hành Vipassanā mà thôi. Vì sao được gọi là thuần (*suddha*) và khô (*sukkha*)?

Khi một người thực hành thiền định, tâm họ sẽ được an lạc. Tất cả những cảm thọ khó chịu như tê, nhức, mỏi, đau,... sẽ không xuất hiện. Và tâm khi ấy được hoan lạc.

Tuy nhiên, Vipassanā không mang lại cho hành giả nhiều sự hoan lạc như thế. Lạc thọ có được từ loại thiền này thậm chí rất vi tế và khô khan. Khi thực hành

Vipassanā, một người hiểu rõ đặc tánh vô thường của các pháp. Các pháp luôn luôn sanh diệt. Một người thấy được những bất toàn của chúng và hiểu rằng tất cả đều không thuộc về mình. Chẳng có gì xứng đáng được gọi là niềm vui hay hạnh phúc. Chẳng có gì có thể nắm giữ để làm của riêng cho một ai đó. Một vài thiên sinh có thể thấy cơ thể của họ phân rã và xem đó như một điều đáng sợ. Vì thế nên một số người thậm chí còn muốn bỏ thiền.

Khi thiên sinh không thể thấy được sự thật về cơ thể mình và không hiểu sắc pháp là cơ thể đang sanh diệt, vị ấy sẽ dính mắc vào đó và nghĩ nó là của mình. Vì điều này, vị ấy sẽ sợ khi thấy danh và sắc đang trong trạng thái thay đổi.

Phương pháp đầu tiên là chuyên sang hành thiền Vipassanā sau khi đã hành thiền định. Điều này cũng giống với sử dụng thuyền để tiếp cận bờ biển. Phương pháp thứ hai là thực hành trực tiếp Vipassanā mà không có nền tảng thiền định. Cách này được ví như tự bơi để đến bờ. Vậy phương pháp nào dễ và tiện hơn?

Dĩ nhiên là phương pháp đầu. Phương pháp thứ hai nhọc công hơn và người bơi có khi chết vì mệt trước khi qua được sông. Thời điểm bắt đầu thiền Vipassanā thực sự hơi mệt. Tuy nhiên, càng về sau thì sự tiến hành được thuần thục và mau lẹ hơn.

Thiền Vipassanā

Tóm lại, chúng ta phải tinh tấn để biết việc làm của mình một cách chi tiết, ở đây tôi đang ám chỉ việc hành thiền Vipassanā. Thiền không gì khác chính là sự ý thức và quán sát sắc (*rūpa*) hoặc danh (*nāma*). Nếu chúng ta bắt đầu bằng quán sắc (*rūpa*) thì cũng đừng nên dừng lại tại đó. Chỉ quán sắc (*rūpa*) thôi sẽ không đạt được một cách trọn vẹn hiệu quả của việc hành thiền quán. Chúng ta nên tiếp tục quán danh (*nāma*). Nếu chúng ta chỉ quán sắc (*rūpa*), chúng ta vẫn còn ý niệm danh (*nāma*) là thường hằng bất biến.

Cho nên để bắt đầu hành thiền Vipassanā, chúng ta nên quán sắc (*rūpa*). Và sau khi quán sắc (*rūpa*) cũng như hiểu về các tánh riêng của nó (thực tánh pháp *sabhāva*) thì chúng ta nên chuyển sang quán danh thuộc thân xác vật lý này của chính chúng ta. Hoặc giả, nếu chúng ta bắt đầu bằng việc quán danh (*nāma*) trước, thì sau này cũng đừng bỏ sót việc quán sắc (*rūpa*).

Khi chúng ta thành tựu việc quán danh sắc (*nāmarūpa*) rồi, còn làm gì nữa? Chúng ta nên quán sát tâm ở thời điểm hiện tại.

Điều này có nghĩa là tâm sanh khởi sau biết tâm sanh khởi trước nó. Trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) có nói tới điều này. Khi minh sát trí (*Vipassanāñāṇa*) được phát triển ở mỗi cấp độ, chúng ta cũng phải quán theo cách này: "*ñātañca ñāṇañca ubhopi vipassatīti*"²⁴. *Ñāta* liên hệ đến danh và sắc pháp trong khi *ñāṇa* liên hệ đến tâm quán đề mục.

Chúng ta phải biết:

1. Sự diệt đi của đối tượng tức là sự sanh và sự diệt;
2. Sự diệt đi của tâm biết đối tượng đó;
3. Sự diệt đi của tâm sau biết tâm trước, như điều số 2 đã đề cập.

Chúng ta phải biết ba điều này để sự quán sát của chúng ta được trọn vẹn hơn.

Như vậy, khi một người thực hành như thuần quán thừa hành giả (*suddha-vipassaka*), họ nên bắt đầu với sắc (*rūpa*). Trong bốn sắc, tứ đại (*mahābhūta*) dễ để quán. Kế đến, chúng ta nên quán các sắc bất ly (*upādārūpa*) rồi quán các tâm do sắc trợ tạo.

Không phải danh pháp nào chúng ta cũng quán được. Trong A-tỳ-đạt-ma (*Abhidhamma*), chúng ta có 89 tâm (*citta*) và 52 tâm sở (*cetasika*) là danh pháp (*nāma*). Trong số đó, chúng ta chỉ có thể quán 81 tâm hiệp thể (*lokiya citta*) cùng những tâm sở phối hợp. Những người chưa từng đắc thiền sẽ không thể biết và thực hành các tâm thiền được. Chỉ khi đã đắc thiền, thì mới có thể làm những điều này. Ví dụ, nếu một người không thể đắc Sơ thiền, Nhị thiền hoặc thiền Vô sắc (*arūpa jhāna*), họ không thể quán được những tâm này.

Trong số 54 tâm dục giới (*kāma citta*), những ai không phải là A-la-hán sẽ không thể quán 8 tâm đại tố (*mahākriya citta*) và tâm tiểu sinh (*hasituppāda citta*). Bằng cách giảm bớt 54 mà chỉ còn lại 45 tâm dục giới được quán.

Trong số 54 tâm dục giới (*kāma citta*), tâm bất thiện (*akusala citta*) có 12, tâm thiện có 8 và tâm đại quả (*mahāvīpāka citta*) có 8. Khi sanh khởi, các tâm bất thiện thật khó để kiểm soát. 45 tâm dục giới (*kāma citta*) này là nổi bật và rõ ràng trong khi những tâm còn lại thì không rõ lắm.

Xúc, thọ và thức

Chúng ta tránh việc gọi tên hay đề ý quá mức cần thiết các tâm bất thiện (*akusala citta*) và tâm thiện (*kusala citta*) khi chúng sanh khởi. Phương pháp mà chúng ta nên thực hành chính là biết tâm qua ba yếu tố nổi bật của chúng: xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) và thức (*viññāṇa*).

Bạn có thể biết thức qua xúc (*phassa*). Khi biết xúc (*phassa*), bạn biết các tâm sở phối hợp khác. Xúc này rất nổi bật.

Thí dụ, khi mở mắt, cảnh sắc và mắt gặp nhau thì nhãn thức (*cakkhu-viññāṇa*) sanh khởi. Khi bộ ba này (mắt, cảnh sắc và nhãn thức) cùng có mặt thì xúc sanh khởi.

Đừng nghĩ rằng xúc (*phassa*) đến sau và bộ ba đến trước. Thực ra, xúc (*phassa*) đồng sanh với tâm nhãn thức.

Xúc (*phassa*) nơi tâm nhãn thức thì không mạnh bằng xúc sanh khởi sau tâm nhãn thức, tức tâm tiếp thụ (*sampaṭicchana*).



Hiểu một cách đơn giản: khi cảnh sắc xuất hiện nơi nhãn căn, do đó, sẽ có tâm làm việc như một cánh cửa đang mở. Nó gọi là tâm khai ngũ môn (*pañcadvārā-vajjana citta*). Sau tâm này, tâm nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*) sanh khởi.

Do đó, Đức Phật nói “*cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuvīññāṇaṃ*” “do có mắt và cảnh sắc mà tâm nhãn thức sanh khởi”.

Trước khi tâm nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*) sanh khởi thì có tâm khai ngũ môn (*pañcadvārāvajjana citta*), cũng được gọi là tác ý (*manasikāra*). Chúng ta cũng cần ánh sáng như là cận y duyên (*upanissaya paccayo*).

Vì thế, chúng ta cần bốn điều kiện sau đây để nhãn thức có thể sanh khởi:

1. Nhãn thanh triệt (*cakkhu-pasāda*);
2. Cảnh sắc (*rūpa*);
3. Ánh sáng (*āloka*);
4. Tác ý nhìn (*manasikāra*).

Tuy nhiên, Đức Phật chỉ đề cập hai điều kiện cho sự sanh khởi của mắt là thần kinh nhãn và cảnh sắc.

Khi tâm nhãn thức sanh khởi, xúc cũng tức thì có

mặt. “*Phassapaccayā vedanā*” - do có xúc mà cảm thọ có mặt tức thì, nên cũng được gọi là Câu sanh duyên (*sahajātapaccaya*). Mặc dù chúng ta nói xúc là nguyên nhân của cảm thọ, hay xúc xuất hiện trước cảm thọ, nhưng trên thực tế, xúc và thọ có mặt cùng một thời điểm. Vì sao vậy? Vì rằng sự kết nối với cảnh rất mạnh, nên thọ cũng nổi bật. Nếu sự kết nối với cảnh yếu, thì thọ cũng yếu. Cảm thọ tùy thuộc vào sự kết nối với cảnh.

Sau khi tâm nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*) sanh lên, có một tâm nhận cảnh, gọi là tâm tiếp thu (*sampañicchana citta*). Sau đó, có một tâm thẩm tra, suy xét cảnh, gọi là tâm thẩm tẩn (*sanīraṇa citta*).

Tâm kế tiếp phân định cảnh, nó vốn là tâm khai ý môn (*manodvārāvajjana citta*) - sự chú ý thứ hai. Tiếp theo là sự sanh lên của bảy tâm động lực (*javana citta*). Cảm thọ phối hợp với động lực rất mạnh mẽ.

Do thức/tâm sanh lên rất nhanh cho nên cảm thọ sanh lên theo nó cũng nhanh. Lấy động cơ làm một ví dụ minh họa. Chỉ trong một giây, nó phải quay rất nhiều vòng để phát điện cho nhiều mạch điện tử. Cũng như vậy, tâm sanh lên và diệt đi trong một khoảng thời gian ngắn không tưởng tượng được.



Các đồng lực trong lộ trình tâm ngũ môn (*pañcadvāra vīthi*) không mạnh bằng trong lộ trình tâm ý môn (*manodvāra vīthi*). Những đồng lực này sẽ thực hiện nhiệm vụ của nó.

Khi chúng ta chánh niệm trên cảm thọ, tâm phối hợp với thọ và xúc cũng trở nên nổi bật. Tóm lại, khi chúng ta nói về quán danh (*nāma*), chúng ta nên quán ba yếu tố nổi bật sau: xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) và thức (*viññāṇa*). Lý do là chúng ta không thể quán và chánh niệm tất cả các danh pháp. Chỉ có ba yếu tố này là dễ nhận biết nhất thôi. Do đó, có hẳn một chương nói về cảm thọ gọi là thọ tùy quán (*vedanānupassanā*) trong *Kinh Đại Niệm Xứ* (*Mahāsatiṭṭhāna sutta*²⁵).

Vedanāpariggaha kammaṭṭhāna nghĩa là quán thọ. Như đã nói, nó được đề cập ở một chương riêng trong một bài kinh dài. Có hai nguyên do: 1) Thọ là pháp không khó để quán và 2) Thọ là nguyên nhân để tham ái (*taṇhā*) sanh khởi. Khi có tham ái thì có khổ. Có sự chấp thủ về “tôi”, “của tôi” cho nên chúng ta nên cẩn trọng về cảm thọ - nguyên nhân sanh ra tham ái.

Trong Giáo Lý Duyên Sinh (*paṭiccasamuppāda*) có nêu rõ: Thọ duyên ái (*vedanāpaccayā taṇhā*), ái duyên thủ (*taṇhāpaccayā upādānam*), thủ duyên hữu

(*upādānapaccayā bhavo*), hữu duyên sinh (*bhavapaccayā jāti*), sinh duyên lão, tử, sầu, bi, khổ, ưu, não (*jātipaccayā jarāmara ṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti*).

Một chuỗi mắt xích nhân quả tiếp nối nhau không đứt đoạn, không ngừng nghỉ, vĩnh viễn. Cánh cửa duy nhất để thoát khỏi nó nằm giữa thọ (*vedanā*) và ái (*taṇhā*). Nếu một người có thể dừng lại ở cảm thọ và ngăn để ái không sanh khởi, đó là cách để thoát khỏi ái. Để làm điều này, chúng ta phải thường xuyên quán sát cảm thọ trong cuộc sống bình nhật.

Cảm thọ (*vedanā*) không được loại trừ, nhưng được biết. Do vậy, nó được gọi là pháp cần phải liễu tri (*pariññā*). Chúng ta nên biết thực tính (*sabhāva*) của nó. Cho nên trong bài Pháp hôm qua, tôi đã giải thích rõ về bản chất cũng như kết quả và nhân sanh của nó.

Hôm nay tôi sẽ giảng sâu hơn về cảm thọ. Đức Phật đã dạy về nó trong nhiều bài pháp mà cụ thể là 31 bài trong phẩm Tương ưng thọ (*Vedanā-samyutta*) thuộc Tương Ưng Bộ Kinh (*Samyutta Nikāya*).

Cảm thọ nào cũng đều là khổ

Đức Phật đã đề cập về ba loại cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ và xả thọ (*tisso imā vedanā —sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhamasukhā vedanā.*)²⁶. Hôm qua tôi đã giải thích chúng rất rõ ràng.

Khi có một đối tượng khả ái, sự hài lòng, toại ý gọi là lạc thọ (*sukha vedanā*) sẽ sanh khởi. Ngược lại, khi có một đối tượng bất mỹ, bất lạc thì cảm giác bất mãn sẽ sanh khởi gọi là khổ thọ (*dukkha vedanā*). Giữa hai loại này, còn có một loại nữa mà không rõ ràng cũng không nổi trội lắm. Nó được gọi là xả thọ (*adukkhamasu-kha vedanā*) hay là cảm thọ trung tính.

Tuy nhiên, trong những bài pháp khác, Đức Phật đã dạy “Phàm cái gì được cảm thọ, cái ấy nằm trong đau khổ” (*yam kiñci vedayitam, tam dukkhasmim*)²⁷. Điều này cũng có thể hiểu là chẳng có lạc thọ (*sukha vedanā*) hay xả thọ (*adukkhamasukha vedanā*) thật sự, mà chỉ duy nhất khổ thọ (*dukkha vedanā*) mà thôi.

Trong bài *Kinh Sống Một Mình (Rahogata sutta)*²⁸, một vị Tỳ-kheo có những hoài nghi liên quan đến cảm thọ. Đức Phật đã thuyết như sau: "Có ba loại cảm thọ". Tuy là như vậy, nhưng như đoạn Pāli trên, ba thứ cảm thọ ấy chỉ là một mà thôi - khổ thọ (*dukkha vedanā*). Vì điều này mà khiến vị ấy bối rối.

Một số người giống như vị Tỳ-kheo trong bài kinh trên có thể nghĩ rằng Đức Phật không nhất quán trong các lời dạy của mình. Chúng ta cũng nên học hỏi câu chuyện của trưởng lão Vakkali để biết rõ hơn về các cách tiếp cận Giáo pháp của Đức Phật.

Phật nhân

“*Kim te, vakkali, iminā pūtikāyena diṭṭhena? Yo kho, vakkali, dhammaṃ passati, so maṃ passati; yo maṃ passati, so dhammaṃ passati.*”²⁹

“Vakkali, như thế là được rồi! Tâm thân hôi hám này của Ta, có gì mà ông phải nhìn thấy? Vakkali, ai mà thấy Pháp là thấy Ta; ai mà thấy Ta là thấy Pháp. Ai thật sự thấy Pháp, là người đó thấy Ta; khi thấy Ta, là người đó thấy Pháp.”

Một số người chấp vào điều này mà bảo thủ cho rằng thờ Phật là một cái lỗi. Thậm chí, họ không thể tôn kính tượng Phật và nghĩ rằng không cần thiết phải đặt tượng Phật ở nơi chánh điện của tu viện. Thực ra, Đức Phật gần Vakkali là bởi Ngài muốn khuyên ông tiếp cận, hiểu và giác ngộ Pháp. Bài kinh (*sutta*) này đặc biệt dành cho Tôn giả Vakkali.

Cái thấy của Đức Phật được gọi là cái thấy cao

thượng (*dassanānuttariya*). Đó là cái thấy cao quý, tối thượng nhất. Những cái thấy khác rất đỗi tầm thường và không thể được gọi là con mắt thánh.

Trong *Kinh Kiết Tường (Maṅgala-sutta)*, có 38 điều gọi là hạnh phúc. Trong số đó, “*samaṇānañca dassanam*”³⁰ có nghĩa là “được thấy, được gặp các vị sa-môn là điều hạnh phúc”. Sa-môn ám chỉ chư Tăng và kể cả Đức Phật.

Trong câu chuyện Tôn giả Vakkali, Đức Phật đã dạy “Tâm thân hôi hám này của Ta, có gì mà ông phải nhìn thấy? Vakkali, ai mà thấy Pháp là thấy Ta; ai mà thấy Ta là thấy Pháp”. Nhưng trong *Kinh Kiết Tường (Maṅgala-sutta)*, Đức Phật lại dạy rằng được thấy, được gặp các vị sa-môn - kể cả Đức Phật - là một điều hạnh phúc. Cái thấy của Đức Phật là cái thấy cao thượng (*dassanānuttariya*). Hai lời dạy này có vẻ mâu thuẫn, đúng vậy không?

Kỳ thực, Đức Phật thuyết hai bài Pháp với mục đích cụ thể trong từng trường hợp cá biệt. Đây được gọi là *sandhāyabhāsita* trong tiếng Pāli, có nghĩa là hướng đến đối tượng người nghe.

Tính vô thường của cảm thọ

Bây giờ, chúng ta hãy cùng trở lại với câu chuyện vị Tỳ-kheo có nhiều hoài nghi trong bài *Kinh Sống Một Minh (Rahogata sutta)*. Sau khi nghe câu hỏi của ông, Đức Phật chỉ rõ liên hệ cảm thọ đến sự vô thường của các hành (*saṅkhāra*) (*saṅkhārānaṃyeva aniccatam sandhāya bhāsitaṃ*). Bởi cảm thọ cũng do duyên sanh, nó có đặc tánh vô thường. Do đó, chẳng sai khi nói tất cả được tính là một cảm thọ khổ (*dukkha vedanā*) vậy.

Đúng như thế. Cái gì vô thường thì cái đó bất toại và gây nên đau khổ. Thực tế, vô thường bao hàm ý nghĩa của sự khổ (*dukkha*). Mọi người thường nói đời là bể khổ khi họ không đủ ăn hay đối diện với những hoàn cảnh khó khăn, thiếu thốn; thực ra đây là cái khổ thô tháo mà bất kỳ ai cũng nhận ra được.

Khi chúng ta nói vô thường, khổ đau và vô ngã, khổ ở đây là gì? “*Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ*” - Cái gì vô thường đều là khổ.



Không thể phủ nhận sự tồn tại của lạc thọ (*sukha vedanā*) hay sự hạnh phúc ở đời. Tuy nhiên, cảm giác ấy không thể lúc nào cũng tồn tại và sẽ biến mất sớm thôi. Do vậy, tất cả các cảm thọ kể cả lạc thọ (*sukha vedanā*) hay xả thọ (*adukkhamasukha vedanā*) sẽ biến mất. Do bởi đặc tánh vô thường của chúng, chúng có thể được gộp chung thành một, gọi là thọ khổ như đã được trình bày trong bài *Kinh Người Biết Sống Một Mình (Rahogata-sutta)*.

Như đã nói, tất cả các hành (*saṅkhāra*) đều vô thường (*anicca*). Hơn nữa, chúng có đặc tánh đoạn diệt, biến hoại, tiêu vong (*khayadhammatam, vayadhammatam, nirodhadhammatam*)³¹. Những tính chất này đồng nghĩa với vô thường. Liên hệ đến câu Pāli sau “*yaṃ kiñci vedayitaṃ, taṃ dukkhasmiṃ*” (Phàm cái gì được cảm thọ, cái ấy nằm trong đau khổ). Điều này có nghĩa là tất cả cảm thọ đều vô thường rồi cũng đi đến chỗ biến hoại, đoạn diệt, tiêu vong mà thôi.

Phân loại cảm thọ

Nếu chúng ta chỉ chấp nhận có khổ thọ thì tức là chỉ có một loại cảm thọ mà thôi. Tuy nhiên, đôi khi Đức Phật lại phân thọ thành các nhóm 2, 3, 5, 6, 18 hay 36. Đức Phật phân loại cảm thọ thành nhiều loại theo cách thức và phương pháp của Ngài. Như vậy, không có mâu thuẫn nào giữa các con số khác nhau trong vấn đề phân loại này như Tỳ-kheo trong bài *Kinh Sóng Một Minh (Rahogata sutta)* đã hoài nghi.

Lại nữa, trong bài *Kinh Năm Vật Dụng (Pañcakaṅga-sutta)*³² trong phẩm Tương ưng thọ (*vedanā-samyutta*), có một vài tranh luận giữa một vị Tỳ-kheo có tên Udāyi và người thọ mộc Pañcakaṅga về số loại cảm thọ. Người thọ mộc ấy được gọi là “Năm Vật Dụng” do bởi vị ấy luôn luôn mang theo bên mình năm thứ vật dụng của người thọ mộc: rìu (*vāsīpharasu*), đục (*nikhādana*), que đo (*daṇḍa*), búa (*muggara*), chỉ đen (*kālasutta*). Vị ấy cũng được gọi là *Thapati*.



Tôn giả Udāyi nói: “Có ba thọ, này Pañcakaṅga, được Thế Tôn nói đến: lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Ba thọ này, này Pañcakaṅga được Thế Tôn nói đến.”³³

Sau khi nghe những lời này, người thợ mộc Pañcakaṅga thưa với Tôn giả Udāyi:

“Thưa Tôn giả Udāyi, Thế Tôn không dạy ba thọ. Thế Tôn dạy chỉ có hai thọ: lạc thọ (*sukha vedanā*) và khổ thọ (*dukkha vedanā*). Còn về bất khổ bất lạc thọ (*adukkhamasukhā vedanā*) này, Thế Tôn dạy thuộc vào tế nhị lạc thọ.”³⁴

Nhưng sau đó Tôn giả Udāyi lại nói như trên. Ngài đã không nhất trí với tất cả những gì người thợ mộc đã nói.

(Hai ý kiến trái chiều này được trao đổi những hai lần, rồi ba lần). Nhưng Tôn giả Udāyi không thể thuyết phục được thợ mộc Pañcakaṅga, và thợ mộc Pañcakaṅga không thể thuyết phục được Tôn giả Udāyi. Tôn giả Ānanda nghe được câu chuyện này giữa Tôn giả Udāyi và thợ mộc Pañcakaṅga.

Rồi Tôn giả Ānanda đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, liền ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, Tôn giả Ānanda thuật lại với Thế Tôn tất cả câu chuyện xảy ra giữa Tôn giả Udāyi và thợ mộc Pañcakaṅga.



Rồi Thế Tôn nói rằng: ”Này Ānanda, nhưng thợ mộc Pañcakaṅga không tin thợ Tỳ-kheo Udāyi. Và dầu thật có pháp môn, này Ānanda, nhưng Tỳ-kheo Udāyi không tin thợ thợ mộc Pañcakaṅga”.

“Có hai thợ, này Ānanda, theo pháp môn giải thích của Ta. Cũng có ba thợ theo pháp môn giải thích của Ta. Cũng có năm thợ theo pháp môn giải thích của Ta. Cũng có sáu thợ theo pháp môn giải thích của Ta. Cũng có mười sáu thợ theo pháp môn giải thích của Ta. Cũng có một trăm linh tám thợ theo pháp môn giải thích của Ta. Như vậy, này Ānanda, là pháp được Ta tuyên bố tùy theo pháp môn.”

“Này Ānanda, dầu cho như vậy là pháp được Ta tuyên bố tùy theo pháp môn, này Ānanda, những ai không chịu chấp nhận, không chịu tán đồng, không chịu tùy hỷ lời khéo nói, khéo thuyết với nhau; đối với những người ấy sẽ xảy đến như sau: họ sẽ sống đấu tranh nhau, hủy báng nhau, tranh luận nhau với những khí giới miệng lưỡi.”

“Như vậy là pháp được Ta tuyên bố tùy theo pháp môn. Này Ānanda, dầu cho như vậy là pháp được Ta tuyên bố tùy theo pháp môn, những ai chịu chấp nhận, chịu tán đồng, chịu tùy hỷ lời khéo nói, khéo thuyết với nhau; đối

với những người ấy, sẽ xảy đến như sau: họ sẽ sống hòa hợp, hoan hỷ với nhau, không có tranh luận nhau, như nước với sữa, sống nhìn nhau với cặp mắt từ ái.”

Sau khi nghe Tôn giả Ānanda bạch, Thế Tôn cho rằng họ không nên có những cuộc tranh luận thay vì tùy pháp môn mà lý giải. Hợp thời và hợp đối tượng, Ngài thuyết Pháp theo những cách khác nhau. Vì thế mà thọ gồm 2, 3, 6, 18,... đều đúng cả.

Cảm thọ 2 loại

Với những loại cảm thọ khác, chúng ta nên tìm hiểu bài *Kinh Một Trăm Lễ Tám (Aṭṭhasatasutta)*³⁵. Trong đó, Đức Phật nói cảm thọ có thể chia ra làm thọ về thân (*kāyikā vedanā*) và thọ về tâm (*cetasikā vedanā*)³⁶.

Thọ về thân tức là cảm thọ mà thân thức cảm nhận được trên cơ thể này. Nếu chi tiết hơn thì nó bao gồm thân thọ khổ (*kāyikadukkha*) và thân thọ lạc (*kāyikasukha*) nữa. Mặt khác, thọ về tâm là thọ diễn ra nơi ý thức tách biệt với thân. Nếu chi tiết hơn thì nó được chia là tâm thọ hỷ (*cetasikasukha*) và tâm thọ ưu (*cetasikadukkha*).

Chẳng hạn, khi trời nắng nóng mà có cơn gió mát thổi vào người thì có cảm giác dễ chịu ở thân. Khi thời

tiết lạnh cắt da, chúng ta đang mặc áo ấm nên cảm giác an toàn trong thời điểm đó, lúc này thọ lạc cũng sanh khởi. Đây là thọ lạc nơi thân (*kāyikā sukhavedanā*).

Khi trời lạnh mà lại có thêm một cơn gió lạnh thổi qua, khi ấy cảm giác lạnh cóng, tức là có khổ thọ sanh khởi. Hay khi trời nóng mà có thêm hơi nóng thì chúng ta có cảm giác khó chịu với nhiệt độ này, lúc ấy cũng là thọ khổ. Tâm trong những trường hợp thời tiết khắc nghiệt như thế gọi là thọ khổ thân (*kāyikā dukkhavedanā*).

Khi chúng ta nghe tin mừng, tâm chúng ta trở nên hân hoan và đây là thọ hỷ nơi tâm (*cetasikā sukhavedanā*). Khi chúng ta nghe tin mừng về sức khỏe của người thân đang nhập viện được cải thiện, chúng ta cảm thấy vui trong lòng. Và cũng mừng khi mà đợt kiểm tra sức khỏe định kỳ vừa qua, chúng ta không mắc những căn bệnh khác. Tuy nhiên, khi chúng ta biết mình mắc bệnh, tâm chúng ta cảm thấy thất vọng, suy sụp. Đây được gọi là thọ ưu nơi tâm (*cetasikā sukhavedanā*).

Tóm lại, cảm thọ có thể được phân nhóm thành thọ nơi thân (*kāyikā vedanā*) và thọ nơi tâm (*cetasikā vedanā*).

Kế đến, ba loại cảm thọ được phân chia dựa theo đặc tánh (*sabhāva*) riêng của nó: 1) thọ lạc (*sukha vedanā*), 2)

thọ khổ (*dukkha vedanā*) và 3) thọ xả (*adukkhamasukha vedanā*).³⁷

Cảm thọ 5 loại

Về cách chia năm là theo Thanh tịnh đạo (*Visuddhimagga*). Theo các chú giải khác, đây là cách chia theo căn cứ các quyền (*indriya*).³⁸

Trong số 22 quyền, chỉ có năm quyền liên hệ đến cảm thọ. Về điều này, thọ lạc được chia hai; thọ khổ cũng được chia hai và thọ xả được giữ nguyên là một.

Ở đây, thọ lạc được chia thành lạc (thân) (*sukha*) và hỷ (tâm) (*somanassa*). Thọ khổ được chia thành hai là khổ (thân) (*dukkha*) và ưu (tâm) (*domanassa*).

Ngoài bốn loại thọ thì còn bất khổ bất lạc thọ (*adukkhamasukha vedanā*) hay xả thọ (*upekkhā*). Thọ này vốn không rõ ràng. Như vậy, chúng ta có cách chia thọ ra làm năm như thế này.

Chúng ta phải lưu ý và nhận biết năm loại này khi chúng khởi sinh nơi thân và nơi tâm. Nếu không thì không quán cảm thọ được. Vậy quán thế nào? Đừng chỉ niệm hay nghĩ ngợi nhiều về danh từ “*vedanā*”. Ngay cả người Myanmar cũng liên hệ nó với bệnh tật (*roga*). Như đã nói, đây là các loại cảm thọ như lạc, khổ,... Người Myanmar

có câu “Cảm thọ không từ trên trời rơi xuống”. Nói như vậy có nghĩa là cảm thọ không tự nhiên sanh ra. Khi các nguyên nhân hội tụ đủ, nó sẽ có mặt.

Khi mắt và cảnh sắc tiếp xúc, cảm thọ sẽ sanh khởi. Thí dụ, khi chúng ta thấy cảnh khả ái thì có lạc thọ (*sukha vedanā*) sanh khởi. Ngược lại, khi có cảnh xấu thì khổ thọ (*dukkha vedanā*) sanh khởi. Nó được gọi là “thọ sanh từ nhãn xúc” (*cakkhusamphassajā*) do được sanh ra từ sự tiếp xúc giữa mắt với cảnh sắc ngay tại nhãn môn. Do xúc (*phassa*), thọ sanh khởi (*phassapaccayā vedanā*).

Tương tự như vậy, khi nghe tin tốt hay xấu ập đến, một cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu sẽ nảy sanh. Nó được gọi là “thọ sanh từ nhĩ môn” (*sota-samphassajā vedanā*).

Đối với những ai yêu thích sầu riêng, khi mùi sầu riêng đến mũi của họ, lạc thọ sanh khởi. Sau đó, ý nghĩ «Tôi muốn mua và ăn sầu riêng.» sẽ xuất hiện. Khi người thấy một số thức ăn ngon, người ta cũng muốn thưởng thức chúng.

Khi một người không ưa một mùi nào đó, họ nói “nó hôi lắm” và bịt mũi lại. Những cảm giác nảy sanh do sự tiếp xúc của mũi với mùi được gọi là “thọ sanh khởi từ tỷ xúc” (*ghāṇa-samphassajā vedanā*).

Cảm thọ sanh khởi do sự tiếp xúc giữa lưỡi và vị được gọi là “thọ sanh khởi từ thiết xúc” (*jivhā-samphassajā vedanā*). Khi chúng ta ăn thức ăn mà chúng ta cho là ngon, chúng ta sẽ ăn nhiều hơn. Ngược lại, với món dở, chúng ta bỏ nó ngay lập tức. Tuy nhiên, thọ hỷ (*somanassa*) hoặc thọ ưu (*domanassa*) xảy ra do có xúc.

Thỉnh thoảng, những thứ như quần áo hoặc gió đung chạm thân thể. Nếu chạm vật êm ái, lạc thọ sanh. Còn khi một vật khó chịu như gai xuyên qua da, thọ khổ sanh. Nó được gọi là “thọ sanh do thân xúc” (*kāyasamphassajā vedanā*).

Đức Phật tuyên bố cảm thọ luôn có mặt trong lộ trình tâm.

Đôi khi các đối tượng như tư tưởng hay trí tưởng tượng sanh khởi độc lập với ngũ môn là nhãn, nhĩ, tỷ, thiết và thân. Thí dụ, khi chúng ta nghĩ về thứ gì đó, nếu đó là một điều lành thì chúng ta có lạc thọ. Đôi lúc chúng ta còn cười một mình. Cảm thọ này sanh khởi nơi ý môn nên được gọi là “cảm thọ sinh do ý xúc” (*manosamphassajā vedanā*). Nếu gặp cảnh xấu, một người có thể nhăn mặt tỏ vẻ khó chịu. Đó đều là những cảm thọ sanh khởi nơi ý môn.

Do đó, có tổng cộng sáu loại cảm thọ liên hệ đến sáu



môn. Sáu loại cảm thọ này khởi sanh khi sáu cảnh tiếp xúc sáu môn - cảnh sắc với nhãn môn, cảnh thanh với nhĩ môn,... . Theo đó, chúng ta phải nhận thức và quán sát về sáu cảm thọ này.

Cảm thọ 18 loại

Kể đến là 18 loại cảm thọ. Tính thế nào để được 18? Gồm 6 lạc thọ, 6 khổ thọ và 6 xả thọ. Nói ngắn gọn, bằng cách nhân 3 loại cảm thọ cho 6 căn môn, chúng ta sẽ ra 18 loại cảm thọ.

Trong A-tỳ-đạt-ma (*Abhidhamma*), thọ được Đức Phật chia làm 3 hoặc 5 loại. Nhưng ở đây, bạn có thể thấy số loại dần được tăng lên.

Cảm thọ 36 loại

Một cách tính khác, chúng ta có 36 loại cảm thọ. Từ 18, làm thế nào để ra 36? Chúng ta có thể chia vật thành vật dục và vật phi dục. Khi nhìn thấy một bông hoa hay tượng Phật, hai cảnh sắc này giống hay khác?

Về bản chất, chúng khác nhau. Cảm thọ sanh khởi khi thấy một bông hoa được gọi là *gehasita* trong Pāli. Nó có nghĩa là liên hệ hay phụ thuộc vào dục trường dưỡng (*kāma-guṇa*). Ở đây, *geha* có nghĩa là ngôi nhà. Đây là

một cách ví von để cho thấy tâm trú trong cảnh như người trú trong nhà.

Cũng giống như một người rời khỏi nhà, sự từ bỏ khoái lạc được gọi là xuất ly, hay *nekkhamma* trong Pāli. Có cả vật dục và vật phi dục nơi mỗi căn môn.

Như vậy, tại nhãn môn có hai loại cảm thọ:

1) Thọ hỷ (*somanassa vedanā*) liên hệ với vật dục được gọi là hỷ thể tục (*gehasita-somanassa*);

2) Thọ hỷ không liên hệ với vật dục nên được gọi là thọ hỷ xuất thể tục (*nekkhamma-somanassa*). Khi chúng ta nhân 6 căn môn với hai loại này sẽ ra 12 loại thọ hỷ.

Theo đó, cũng sẽ có thọ ưu với vật dục. Thí dụ, khi một cảnh khả ái biến mất khỏi mắt chúng ta, sự ưu phiền do luyến tiếc đối với vật dục, tức thọ ưu thể tục (*gehasita-somanassa*) sẽ sanh khởi.

Sẽ có trường hợp thọ ưu sanh khởi đối với Pháp hay vật phi dục. Thí dụ, khi chúng ta nhìn thấy tượng Phật và bày tỏ lòng tôn kính, rồi sau đó những điều này biến mất. Hay những người đã đắc thiền lần đầu mà bị hoại thiền khiến họ không thể đạt lại tầng thiền đó nữa. Những lúc này, thọ ưu đối với sự rời xa vật dục được gọi là thọ ưu xuất thể tục (*nekkhamma-domanassa*) sẽ sanh khởi.

Như vậy có 6 thọ ưu thể tục và 6 thọ ưu xuất thể tục là 12 thọ ưu. Tương tự, có 6 thọ xả thể tục (*gehasita-upekkhā*) và 6 thọ xả xuất thể tục (*nekkhamma-upekkhā*) Chúng ta có 36 thọ sau khi cộng 12 thọ hỷ (*somanassa*), 12 thọ ưu (*domanassa*) và 12 thọ xả (*upekkhā*).

Cảm thọ 108 loại

Có 3 thời: quá khứ (*atīta*), hiện tại (*paccupanna*) và vị lai (*anāgata*). Chúng ta có thể xem xét theo cách này: hôm qua là quá khứ, hôm nay là hiện tại và ngày mai là tương lai. Khi 36 loại cảm thọ được nhân cho 3 thời, chúng ta sẽ được 108 loại cảm thọ.

Có nhiều bài kinh nhắc đến cảm thọ. Còn hôm nay, tôi đã giải thích về các cách phân chia cảm thọ ra thành nhiều loại. Ngoài 36 bài kinh, còn 31 bài khác cũng có nội dung khá giống. Hôm nay tôi đã giải thích tiêu đề “Phân tích cảm thọ” qua nhiều bài kinh khác nhau.

Cuối cùng, khi quán danh (*nāmapariggaha* hay *arūpa pariggaha*), thọ là thứ rõ ràng nhất. Do đó, Đức Phật trình bày cách quán cảm thọ (*vedanā kammaṭṭhāna*) để chúng ta nhờ đó mà chứng đắc Niết-bàn, sự an lạc và hạnh phúc cùng tột, sự diệt tận vĩnh viễn tất cả mọi loại cảm thọ.



CHƯƠNG

III



Hôm nay là ngày thứ ba của Pháp đàm về phân tích cảm thọ. Có nhiều loại cảm thọ đang diễn ra tại mọi thời điểm trong dòng chảy tâm thức bất tuyệt của mỗi người. Tuy nhiên, con người lại không thực sự để tâm đến điều này. Ý thức có thể bắt lấy những đối tượng như là cảnh vật, âm thanh, mùi hơi, vị, đồ vật và tư tưởng. Nó theo đuổi những đối tượng này rồi bị ảnh hưởng, bị tác động bởi chúng.

Con người không dừng lại ở cảm giác. Khi một người đối diện với những thứ mà anh ta thích, tâm tham (*lobha*) liền sanh khởi. Và ngược lại, khi thấy những đối tượng bất mỹ, tâm sân (*dosa*) sẽ sanh khởi. Nếu anh ta không biết bản chất của đối tượng, thì chứng tỏ có sự hiện hữu của một tâm si (*moha*). Nung vào các trần cảnh này, ba căn bất thiện là tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*) sẽ nảy sinh trong tâm người ấy.

Khi lặn ngụp trong vòng sanh tử luân hồi (*samsāra*), một người bị các phiền não, hay tâm bất thiện chế ngự mà không cách nào tìm ra được con đường giải thoát. Bởi lẽ họ không biết được thực tính của cảnh và bản chất của cảm thọ. Tuy nhiên, khi họ biết những sự thật này, thì những phiền não sẽ không diễn ra trong dòng tâm thức nữa.

Đó là duyên có mà Đức Phật thuyết về thọ quán niệm xử để chúng ta không còn mê mờ về các cảm thọ nữa.

Thiền này được gọi là Thọ phân biệt (*vedanā-pariggaha*). Hôm qua (ở chương trước), tôi đã giảng giải những loại cảm thọ khác nhau để các bạn nhận diện, hiểu biết và chánh niệm về chúng.

Hôm nay, chúng ta sẽ học nhiều hơn về cảm thọ. Có một phẩm đặc biệt nói về cảm thọ gọi là phẩm Tương ưng thọ (*Vedanā-saṃyutta*) nằm trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (*Saṃyutta-Nikāya*). Một lần, Tôn giả Ānanda đặt ra cho Đức Phật bảy câu hỏi về cảm thọ. Và ở một lần khác nữa, có một vị Tỳ-kheo cũng hỏi về những vấn đề đó. Đức Phật đã hỏi lại Ngài Ānanda những câu hỏi này để thử trí của Ngài.

Vì vậy, có tổng cộng ba bài giảng: Ngài Ānanda hỏi Đức Phật, Đức Phật hỏi và tự trả lời cho Ngài Ānanda, và một vị Tỳ-kheo hỏi Đức Phật. Bài pháp thứ nhất được gọi là “Bài pháp thứ nhất liên quan tới Ānanda”³⁹, bài pháp thứ hai được gọi là “Bài pháp thứ hai liên quan tới Ānanda”⁴⁰.

Bài cuối cùng có tên là “Bài pháp liên quan tới vị Tỳ-kheo”⁴¹. Có một bài giảng khác về nội dung rất giống với bài pháp thứ ba, có tên là “Một số vị Tỳ-kheo”⁴², vì một số Tỳ-kheo đã hỏi Đức Phật những câu tương tự như cách một vị Tỳ-kheo đã hỏi Ngài trước đó.

Chúng ta cần học hỏi và nghiên cứu nhiều hơn nữa về cảm thọ để có thể hiểu biết về nó tường tận và rõ ràng

hơn. Trong buổi pháp thoại hôm nay, tôi sẽ giảng kết hợp những bài kinh lại với nhau, và đồng thời trích ra những phần cốt lõi trong ấy. Tôi sẽ nói đến lời giải đáp của Đức Phật cho câu hỏi của Ngài Ānanda. Có tất cả bảy sự thật mà chúng ta cần biết và cần học. Nếu có thể ghi nhớ chúng thì chúng ta có thể bỏ túc trí văn của mình.

Để tu tập tuệ quán, chúng ta cũng có thể thực tập quán sát các danh pháp. Cảm thọ là một đề mục của thiền quán. Vậy thì cái gì được quán sát? Một hành giả nên quán sát cảm thọ như nó là đối tượng nổi bật nhất trong số các danh pháp. Chúng ta cũng có thể quán sát các danh pháp khác. Tuy nhiên, nếu quán thọ thì những việc cần làm khi hành thiền Vipassanā sẽ được hoàn thiện.

Điều quan trọng nhất trong việc tu thiền là chúng ta nhất thiết phải nhận diện được các danh pháp và nỗ lực hết mình để quán sát chúng. Nếu không hành thiền hay quán sát trên các pháp ấy thì tham (*lobha*), sân (*dosa*) sẽ sanh khởi. Nếu ta mù tịt về chúng thì si (*moha*) sẽ xuất hiện. Sau khi ba căn phiền não này có mặt thì các phiền não khác như ái (*taṇhā*), ngã mạn (*māna*) hay tà kiến (*diṭṭhi*) cũng theo đó mà sanh lên. Ba căn phiền não là tham, sân, si đã nối dài vòng luân hồi (*samsāra*) và cột trói chúng ta trong cái vòng luân quần ấy. Ở đây, ái (*taṇhā*) đồng nghĩa với tham (*lobha*).

Cảm thọ - Pháp cần liễu tri

Một số người nghĩ rằng chỉ khi nào cảm giác khó chịu (*dukkha*) sanh khởi thì cảm thọ (*vedanā*) mới sanh khởi. Từ nhỏ tôi đã nghe rằng trong các thiền viện, thiền sinh thường được hỏi về vấn đề vượt qua cảm thọ. Tất cả những ai đã hành thiền đều từng nghe câu hỏi ấy. Khi chúng ta nói về vấn đề vượt qua cảm thọ, thật sự là đang nói cụ thể tới khổ thọ (*dukkha vedanā*), hay cảm giác khó chịu.

Thực tế, chúng ta không thể nào vượt qua cảm thọ được. Hễ có tâm, là có cảm thọ. Cảm thọ khổ gồm tê, nhức, mỏi, đau, ... diễn ra khi một người đang ngồi thiền. Khi ngồi lâu, tất nhiên sẽ có những cảm giác đó ở bàn chân và đùi. Vài người nghĩ rằng họ không có khả năng vượt qua những loại cảm giác khó chịu này.

Trước khi một người đắc định (*samādhi*), thì những trạng thái tê, nhức, mỏi, đau này sẽ lại tiếp diễn hết lần này đến lần khác. Tâm của họ sẽ hướng về cảm giác bất

lạc ấy. Và khi định tăng trưởng, thì cảm thọ khổ này sẽ biến mất, không còn ở đó nữa. Sự vắng mặt của những cảm thọ này có thể được gọi là sự thoát khỏi cảm thọ.

Khi ấy, khổ thân (*kāyika dukkha*) tạm thời không sanh khởi. Thực tế, chúng ta không cách nào vượt thoát cảm thọ được nhưng bởi do định mạnh mẽ, khổ thân (*kāyika dukkha*) tạm thời không sanh khởi.

Miễn là còn tâm thì còn cảm thọ. Không khổ thì lạc, không lạc thì khổ. Nếu cả hai cảm thọ đó không rõ ràng thì được tính là cảm thọ trung tính hay là xả thọ (*adukkhamasukha vedanā*).

Chúng ta không thể vượt thoát các cảm thọ này mà chỉ cần biết chúng. “Biết” ở đây được hiểu là biết về bản chất hay các đặc tánh của chúng. Thực tế, chúng ta cần chiến thắng chính mình. Điều này có nghĩa là chúng ta cần chế ngự tham, sân, si khi chúng sanh khởi.

Khi chúng ta biết về bản chất thật sự của cảm thọ, trạng thái tâm bất thiện như tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*), ái (*taṇhā*), tà kiến (*diṭṭhi*), mạn (*māna*), tật đố (*issā*),... sẽ không cách nào sanh khởi.

Đức Phật nói cảm thọ không bị loại bỏ, nhưng được biết đủ, biết rõ (*pariññāya*). Do vậy, đừng hiểu lầm rằng

cảm thọ là để vượt qua, để loại bỏ. Cảm thọ cũng là một đề mục của thiền quán, và trước hết chúng ta nên học để biết về bản chất của nó.

Câu hỏi đầu tiên:

Thế nào là thọ?

Hãy cùng tìm hiểu kỹ hơn về bảy câu hỏi trên. Sau đó chúng ta cũng phải ghi nhớ lời giải đáp của Đức Phật.

Câu hỏi đầu tiên: “Thế nào là thọ?” (*katamā nu kho bhante vedanā?*). Đức Phật trả lời rất súc tích: có ba loại cảm thọ: lạc thọ (*sukha*), khổ thọ (*dukkha*) và xả thọ (*adukkhamasukha*).

Bài pháp ngày hôm qua (chương trước), tôi đã giải thích tại sao có cách phân chia thọ ra làm 3, 5, 6, 18, 36 cho tới 108. Đặc tánh của thọ là trải nghiệm đối tượng.

Câu hỏi thứ hai:

Thế nào là thọ tập khởi?

Câu hỏi thứ hai được đặt ra bởi Tôn giả Ānanda là: “Thế nào là cảm thọ tập khởi?” (*Katamo vedanāsamudayo?*)

Đức Phật giải đáp: do bởi xúc (*phassa*) mà thọ (*vedanā*) có mặt (*Phassasamudayā vedanāsamudayo*).

Câu trả lời này có nguồn gốc từ Giáo Lý Duyên Sinh (*Paṭiccasamuppāda*). Khi cảnh và tâm tiếp xúc, thọ (*vedanā*) sanh khởi. Nếu chúng không tiếp xúc thì cảm thọ không có gì lại sanh ra.

Thời xa xưa, tổ tiên loài người sử dụng hai cục đá để đánh lửa, nhờ sự ma sát giữa chúng mà lửa được tạo ra. Cũng như vậy, khi mắt thấy cảnh sắc tức là có nhãn thức đang sanh. Khi ba thứ đồng thời có mặt, cảm thọ cũng xuất hiện.



Khi gặp đối tượng khả ái, thì lạc thọ xuất hiện. Khi gặp đối tượng bất mỹ thì khổ thọ xuất hiện. Đôi khi, có một loại cảm thọ không rõ ràng lắm xuất hiện, gọi là cảm thọ trung tính hay là xả thọ.

Trong bảy tâm đồng lực (*javana*), khi nào có thiện tâm (*kusala*) và bất thiện tâm (*akusala*) diễn ra, thì xúc chỗ ấy cũng rõ ràng hơn.

Xúc (*phassa*) và thọ (*vedanā*) đồng sanh. Tùy thuộc xúc (*phassa*), nếu xúc rõ ràng thì thọ cũng rõ ràng. Sẽ không đúng khi nói rằng xúc sanh trước, thọ sanh sau vì khi tâm bắt lấy cảnh, xúc (*phassa*) đã khởi sanh khi đó rồi. Như vậy, xúc và thọ đồng sanh.

Trong cuộc sống bình nhật, mỗi người không lúc nào mà không có cảm thọ. Ví dụ, trái chanh thì rất chua. Sẽ ra sao nếu chúng ta nhìn thấy cảnh tượng một người ăn thứ quả đó trước mặt mình? Miệng sẽ tăng tiết nước bọt. Hoặc giả, có một người sợ ma mà lại thấy ma, chắc anh ta sẽ run bắn người. Có thể anh ấy sẽ đứng bất động như trời trồng. Cũng như vậy, khi tâm bắt cảnh rõ, cảm thọ cũng sẽ rõ ràng, ấn tượng.

Chúng ta cần tìm ra cách để nhận diện và quán sát các cảm thọ này. Nếu chúng ta không biết về chúng, không

hành thiền nhằm quán sát chúng thì làm sao chúng ta có thể thấy sự sanh diệt nơi chúng đây?

Chúng ta cần nhận diện cảm thọ thông qua tứ ý nghĩa của chúng (*sabhāva-lakkhaṇa*) - đây là bước đầu. Tất cả các danh pháp hay sắc pháp đều có những thực tính/ý nghĩa của nó. Ví dụ, ý nghĩa của xúc (*phassa*) là tiếp cận đối tượng trong khi ý nghĩa của thọ (*vedanā*) lại là trải nghiệm đối tượng đó. Địa đại có đặc tánh là cứng - mềm, thủy đại có đặc tánh là kết dính - phân rã, hỏa đại có đặc tánh là nóng - lạnh, trong khi đặc tánh của phong đại lại là chuyển động - thúc đẩy. Đó đều là những đặc tánh riêng.

Bằng việc nhận diện ý nghĩa (*lakkhaṇa*) của các pháp mà chúng ta thấy được thực tính (*sabhāva*) của chúng. Chúng chẳng phải xa lạ gì. Thông thường, tâm chúng ta hướng tới các tính chất như thế. Ví dụ, khi chúng ta gặp ai đó lần đầu, chúng ta sẽ cố gắng để quan sát tướng mạo, hình dáng của họ như cao - lùn, da đen - trắng, phong cách ăn mặc, tóc tai,... Lần sau có gặp lại, chúng ta sẽ nhận ra họ ngay tức thì. Tuy nhiên, khi một người ốm bỗng mập lên, điều đó có nghĩa là tướng mạo họ thay đổi, chúng ta có thể sẽ ngỡ ngàng.

Cũng như vậy, các pháp có đặc tánh riêng của chúng. Bằng cách nhận diện các đặc tánh này, chúng ta thấy pháp

của chúng. Như đã nói, cảm thọ có trạng thái là kinh nghiệm đối tượng. Với đặc tánh này, chúng ta có thể nhận diện cảm thọ và biết về sự hiện hữu của nó.

Sau khi biết về đặc tánh riêng, chúng ta cũng nên biết về đặc tánh chung (*samaññalakkhaṇa*). Chúng đều vô thường (*anicca*), khổ đau (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*). Được gọi là đặc tánh chung bởi lẽ chúng bao trùm tất cả các pháp như là xúc (*phassa*), thức (*viññāṇa*),... Ba đặc tánh này là đặc tánh chung của tất cả các pháp.

Con đường Vipassanā nghĩa là *lakkhanārammaṇika*. Nó có nghĩa là sự phát triển minh sát trí (*Vipassanāñāṇa*) trên các đặc tánh.

Tóm lại, có hai loại đặc tánh mà một thiền sinh nên biết:

1. Tánh riêng (*sabhāva lakkhaṇa*) và
2. Tánh chung (*samañña lakkhaṇa*).

Khi chúng ta hiểu biết cảm thọ trên hai loại đặc tánh này, kể đến, chúng ta phải biết nhân sanh của nó. Đức Phật nói “Xúc làm duyên cho thọ” (“*Phassapaccayā vedanā*”) nghĩa là “vì có xúc (*phassa*) mà thọ (*vedanā*) sanh khởi”. Khi xúc mạnh mẽ, cảm thọ cũng mạnh theo. Khi xúc xuất hiện, cảm thọ cũng xuất hiện. Điều đó có nghĩa là khi xúc không có mặt, thọ cũng sẽ không có mặt.

Xúc (*phassa*) này chính là nhân cận và chính yếu để sanh ra cảm thọ. Tất nhiên, cũng sẽ có những nguyên nhân khác nữa. Tuy thế, Đức Phật chỉ đặt xúc như là một nguyên nhân chánh yếu mà thôi. Chúng ta không nên nghĩ rằng xúc (*phassa*) là nguyên nhân duy nhất tạo ra cảm thọ bởi vì một pháp được trợ tạo bởi vô số duyên. Nhưng bởi sự vận hành của xúc như một nhân chính cho nên Đức Phật mới nói “Do xúc làm nhân, thọ sanh khởi”. Đây là lời giải đáp cho câu hỏi thứ hai của Tôn giả Ānanda.

Câu hỏi thứ ba:

Thế nào là thọ đoạn diệt?

Kể đến là câu hỏi thứ ba “Thế nào là thọ đoạn diệt?”
(*Katamo bhante vedanānirodho?*)

Cảm thọ luôn sanh lên và diệt đi. Tuy nhiên ở đây, chúng ta lại không bàn về khía cạnh vô thường. Trong câu hỏi này, chúng ta sẽ liên hệ đến sự diệt tận của cảm thọ - thời điểm mà nó biến mất vĩnh viễn mà không bao giờ sanh khởi lần nào nữa. Đây là điểm kết thúc của cảm thọ? Nó sẽ kết thúc khi một người chứng đắc Niết-bàn.

Vậy tại sao nó được diệt tận khi một người chứng đắc Niết-bàn? Câu trả lời là khi xúc (*phassa*) được diệt, thọ sẽ không còn. Mà xúc diệt khi sáu xứ (*salāyatana*) diệt. Để có được những sự diệt tận này, một người phải thực hành con đường đưa đến diệt tận. Ở đây, Bát Chánh Đạo đích thực là con đường đưa đến chấm dứt cảm thọ. Khi Bát

Chánh Đạo được tu tập viên mãn, tâm đạo (*magga citta*) sẽ diệt trừ phiền não (*kilesa*).

Chiều nghịch của Giáo Lý Duyên Sinh (*paṭiccasamuppāda*) giải thích cách diệt tắt một cách tuần tự. Cụ thể như sau: Khi xúc (*phassa*) diệt, lục nhập (*saḷāyatana*) diệt. Khi lục nhập diệt, danh sắc (*nāma-rūpa*) diệt. Khi danh sắc diệt, thức (*viññāna*) diệt. Khi thức diệt, hành (*saṅkhārā*) diệt. Khi hành diệt, vô minh (*avijjā*) diệt. Khi vô minh diệt hoàn toàn là toàn bộ khổ uẩn đoạn diệt (*Avijjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho...⁴³*).

Với sự sanh khởi của tâm đạo (*magga citta*), vô minh sẽ diệt tắt không chút dư sót. Đây là sự diệt tắt cuối cùng và vĩnh viễn, chứ không phải là sự mất đi một cách tạm thời của đặc tánh vô thường đâu. Sự diệt tắt cuối cùng này liên hệ đến Niết-bàn.

Câu hỏi thứ tư:

Thế nào là con đường đưa đến thọ đoạn diệt?

Câu hỏi tiếp theo là câu thứ tư: Thế nào là con đường đưa đến thọ đoạn diệt? (*katamā vedanānirodhagāminī patipadā?*) Câu trả lời nằm ở Bát Chánh Đạo.⁴⁴

Bát Chánh Đạo (*aṭṭhaṅgiko maggo*) là con đường Trung đạo gồm tám chi phần. Con đường này được gọi là *magga*, gồm *mar* và *ga*. Trong đó *mar* có nghĩa là diệt phiền não (*kilesa*) và *ga* có nghĩa là đắc Niết-bàn. (*Kilese mārento Nibbānaṃ gacchatīti maggo*⁴⁵)

Ở đây, *magga* có hai năng lực như đã trình bày ở trên. Nếu không diệt trừ phiền não, một người chẳng có khả năng chứng đắc Niết-bàn. Sự xuất hiện của tâm đạo đồng nghĩa với sự từ bỏ phiền não và chứng đắc Niết-bàn.

Thiền Vipassanā còn được gọi là dấu chỉ của thánh đạo (*pubbabhāga magga*). Khi hành thiền, năm chi đầu (trong tổng số tám chi) sẽ được phát triển:

1. Chánh kiến (*sammādiṭṭhi*);
2. Chánh tư duy (*sammāsaṅkappa*);
3. Chánh tinh tấn (*sammāvāyāma*);
4. Chánh niệm (*sammā sati*);
5. Chánh định (*sammāsamādhi*).

Trước khi hành thiền, thiền sinh (*yogi*) phải có nền tảng đạo đức, ở đây tức là giới, rồi thì ba chi phần sau cũng sẽ được phát triển:

6. Chánh ngữ (*sammāvācā*);
7. Chánh nghiệp (*sammākammanta*);
8. Chánh mạng (*sammā-ājīva*).

Khi tám yếu tố này được thiết lập, và năng lực đủ mạnh, minh sát trí (*Vipassanāñāṇa*) mới được bổ túc. Sau cùng, tâm đạo (*magga citta*) mới xuất hiện. Tâm đạo là kết quả của việc thực hành Vipassanā. Khi tâm đạo (*magga citta*) sanh khởi một lần, thì hai hoặc ba tâm quả (*phala citta*) cũng khởi sanh liền kề ngay sau đó. Những tâm siêu

thé (*lokuttara citta*) này đều là kết quả của việc thực hành Vipassanā.

Khi minh sát trí (*Vipassanāñāṇa*) được tu tập, các pháp nhất định sẽ loại trừ tuần tự các phiền não. Trong tiếng Pāli, nó được gọi là *tadaṅgappahāna*⁴⁶. Mọi người thường nghĩ *tadaṅga* là thường hằng. Điều này không đúng. Nó là từ nhiều nghĩa.

Chẳng hạn, khi nào chúng ta còn lặn ngụp trong vòng sanh tử (*saṃsāra*) thì có tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*) trong dòng tâm. Chúng ta phải đoạn trừ tham (*lobha*) bằng vô tham (*alobha*), đoạn trừ sân (*dosa*) bằng vô sân (*adosa*), và đoạn trừ si (*moha*) bằng vô si (*amoha*).

Khi minh sát trí (*Vipassanāñāṇa*) được tu tập, chúng ta sẽ loại bỏ được thường tưởng (*niccasaññā*) qua việc nhìn nhận mọi thứ đều vô thường (*anicca*), loại bỏ được lạc tưởng (*sukhasaññā*) qua việc nhìn nhận mọi thứ đều là khổ (*dukkha*) và loại bỏ được ngã tưởng (*attasaññā*) qua việc nhìn nhận mọi thứ đều vô ngã (*anatta*). Đó là ý nghĩa của *tadaṅgappahāna* - nhất thời đoạn trừ hay bị phần xả đoạn.

Như vậy, Đức Phật đã giải thích cho Tôn giả Ānanda rằng sự thực hành Bát Chánh Đạo sẽ dẫn đến sự xuất ly cảm thọ.



Ba câu hỏi tiếp theo là:

5) Thế nào là vị ngọt của thọ?

6) Thế nào là sự nguy hiểm của thọ?

7) Thế nào là sự xuất ly của thọ?

(ko vedanāya assādo, ko ādīnavo, kiṃ nissaraṇanti?)

Những khía cạnh trên thật cần thiết để chúng ta suy xét.

Câu hỏi thứ năm và sáu:

*Thế nào là vị ngọt
và sự nguy hiểm của thọ?*

Ở đời, con người ta chỉ chấp nhận hỷ lạc (*somanassa* và *sukha*) và hài lòng với nó. Đó là lý do Đức Phật giải thích: vị ngọt của cảm thọ (*assāda*) là lạc (*sukha*) và hỷ (*somanassa*) (*Yaṃ vedanāṃ paṭicca uppajjati sukhaṃ somanassam, ayaṃ vedanāya assādo*).

Ngồi trên chiếc ghế êm ái, người ta sẽ nghĩ “Chà, ngồi đã quá!” Hay khi thời tiết nóng thật nóng mà có cơn gió mát thổi vào “Chà, mát quá”. Vì sự an lạc nơi thân và tâm ấy mà lạc (*sukha*) hay hỷ (*somanassa*) sanh khởi. Chúng ta khoan khoái, hài lòng. Mặt khác, nếu không có những sự an lạc này, chúng ta sẽ không hài lòng.

Lấy một ví dụ về trường hợp ăn một món ngon. Những ai thích chuối sẽ thèm và ăn lấy ăn để khi thấy

chuối. Cũng vậy đối với những tín đồ sầu riêng. Người Miến có câu “Trong ngàn trái cây, xoài là ngon nhất; giữa trăm món thịt, heo là hảo hạng.” Ai mà mê thịt heo sẽ đắc ý với điều này cho xem.

Thậm chí nếu họ ăn thịt heo mà có những sự khó chịu như thịt chưa đủ chín, quá nhiều dầu mỡ, hay khi nó trở nên ngượng đi, đối với họ, nó không còn ngon và đáng ưa thích nữa. Đây là sự bất lạc khởi sanh khi ăn thịt heo. Cũng như sầu riêng, nó có mùi cực nồng và có thể thơm hoặc thối đối với một số người, tương ứng với sự dễ chịu hoặc khó chịu.

Cảnh tốt trợ duyên cho hỷ lạc sanh khởi. Những điều này chính là sự hài lòng, toại ý. Tuy nhiên, tất cả các cảm thọ đều không trường tồn mà chỉ diễn ra trong chốc lát. Sự vô thường ấy được gọi là sự nguy hiểm (*ādīnava*) của cảm thọ (*yā vedanā aniccā dukkhā vipariṇāmadhammā, ayam vedanāya ādīnavo*).

Những lúc mua sắm, chúng ta phải đưa ra những lựa chọn sáng suốt. Gặp một món đồ, chúng ta có thể thốt lên: “Đẹp thật, nhưng chẳng lâu bền”. Nhưng, chúng ta phải chọn một món vừa đẹp vừa bền. Ở đây, cái đẹp và sự hấp dẫn của món đồ đó chính là vị ngọt trong khi sự tồn tại ngắn ngủi của nó lại là sự nguy hiểm.

Tương tự, cảm thọ có mặt tốt và xấu của nó. Mặt tốt là sự hoan lạc, mà chúng ta gọi đó là vị ngọt *assāda* trong tiếng Pāli. Mặt xấu hay chúng ta gọi đó là sự nguy hiểm *ādīnava* trong tiếng Pāli.

Thậm chí một người cũng có hai mặt tốt xấu. Khi chúng ta bình phẩm điều gì ở người khác, chúng ta thấy họ là một người tốt, tuy nhiên, có thể họ lại không tốt ở một vài điểm nào đó. Như vậy, hai mặt tốt xấu luôn luôn đi cùng nhau trong mỗi pháp. Theo đó, cảm thọ cũng có hai mặt: tốt là vị ngọt và xấu là sự nguy hiểm. Chúng ta phải thấy hết cả hai mặt này.

Đó là lí do Đức Phật bảo Ānanda vị ngọt của cảm thọ (*assāda*) chính là hỷ lạc. Nhưng cảm thọ thì cũng vô thường (*anicca*), hằng luôn biến đổi (*vipariṇāma*). Đây chính là khía cạnh nguy hiểm (*ādīnava*) của nó.

Câu hỏi thứ bảy:

Thế nào là sự xuất ly của thọ?

Câu hỏi cuối cùng là: Thế nào là sự xuất ly của thọ? Khi một hành giả thấy vị ngọt và sự nguy hiểm của cảm thọ, vị ấy không dính mắc vào đó nữa mà sẽ tìm đường giải thoát.

Trong một bài kinh, Đức Phật đã tuyên thuyết sự từ bỏ tham ái là sự giải thoát cảm thọ. Hai từ vựng (*chanda*) và tham dục (*rāga*) đều là ái (*taṇhā*) (*yo vedanāya chandarāgavinayo chandarāgappahānaṃ, idaṃ vedanāya nissaraṇaṃ*).

Thông thường, chúng ta đối diện với đối tượng khả ái, chúng ta thích và khao khát nó; đối tượng xấu xí thì chúng ta ghét. Khi chúng ta khao khát, mong muốn, tức thì tâm tham sinh khởi. Do vậy, chúng ta cần phải loại bỏ lòng khao khát (*chanda*) và tham đắm (*rāga*) mọi thứ.

Việc loại bỏ khát khao và tham đắm này được gọi là sự xuất ly cảm thọ.

Chúng ta không nên dính mắc vào vị ngọt hay kháng cự những hiểm nguy của cảm thọ. Mọi thứ đều có bản chất của nó, có mặt tốt và mặt xấu.

Nói tóm lại, Tôn giả Ānanda hỏi Đức Phật bảy câu liên quan đến cảm thọ, và được Ngài giải đáp như trên.

Trí tuệ đức Phật

Thậm chí trước khi thành Phật, đức Bồ-tát đã suy tư về các cảm thọ. Như đã đề cập, có tất cả bảy câu hỏi liên quan đến cảm thọ:

1. Thế nào là thọ?
2. Thế nào là thọ tập khởi?
3. Thế nào là thọ đoạn diệt?
4. Thế nào là con đường đưa đến thọ đoạn diệt?
5. Thế nào là vị ngọt của thọ?
6. Thế nào là sự nguy hiểm của thọ?
7. Thế nào là sự xuất ly của thọ?

Đức Phật đã biết và tự trả lời được những câu hỏi này ngay từ khi còn là một Bồ-tát, một vị Phật sẽ thành. Sau khi đắc Toàn giác trí, Ngài biết những câu trả lời sâu

sắc và toàn diện hơn. Ngài không học những giải đáp từ ai khác.

Đó là lý do Ngài thuyết trong bài Kinh Trí Về Quá Khứ (*ñāṇa-sutta*)⁴⁷ rằng “Này các Tỳ-kheo, đây là các thọ, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn khởi lên, trí khởi lên, tuệ khởi lên, minh khởi lên, quang khởi lên.” Điều này nói lên rằng Ngài đã nghiên cứu, khảo sát và tự thân đúc kết về cảm thọ mà không được dạy bởi bất kỳ ai.

Những người không biết về nhân sanh, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự diệt tắt thì không xứng danh Tỳ-kheo hoặc Bà-la-môn (*samaṇa brāhmaṇa*).⁴⁸ Điều này đã được tuyên thuyết trong bài kinh có tên là *Bài Kinh Đầu Tiên Về Samanabrāhmaṇa*. Một vị sa-môn (*samaṇa*) hay Bà-la-môn (*brāhmaṇa*) chân chánh phải biết những khía cạnh này của cảm thọ. Bằng như không biết, thì không có tư cách cho vị ấy diệt trừ các phiền não và chứng đắc Niết-bàn được.

Tùy miên⁴⁹

Nếu một người không nhận thức và quán sát về lạc thọ (*sukha vedanā*) thì chuyện gì sẽ đến? Ái tùy miên (*rāgānusaya*) sẽ khởi lên. Do bởi trạng thái an lạc, chúng ta muốn hưởng thụ những đối tượng khả ái mà cứ thế đắm chìm trong nó. Khi đối diện với những điều tốt, tham (*lobha*) hoặc dục (*chanda*) sẽ có mặt đồng thời với lạc thọ (hỷ thọ).

Nếu chúng ta thấy ớt là cay, chanh là chua thì cũng như vậy, chúng ta nên nhận biết và quán sát lạc thọ ngay khi nó khởi sanh. Làm được như vậy, thì ái tùy miên (*rāgānusaya*) sẽ không khởi lên nữa.

Khi có điều kiện thích hợp, ái (*rāga*) sẽ khởi sanh (*anurūpaṃ kāraṇaṃ labhitvā uppajjati*).⁵⁰ Khi chúng khởi sanh, tâm tham (*taṇhā*) sẽ đến.

Lấy cái bật lửa làm ví dụ. Nó có gas, khi chúng ta ấn vào nút kim loại, sẽ có lửa. Nếu không có gas, thì không

có lửa. Vì lửa có gas là nguyên nhân, nên khi ấn nút kim loại, nó sẽ xuất hiện.

Tương tự, khi mắt thấy đối tượng khả ái, tâm tham sẽ sinh lên. Con mắt và cảnh chính là nguyên nhân. Nếu không có cái thấy, tâm tham đối với cảnh sắc sẽ không xảy ra. Nếu chúng ta không quán sát cái thấy, tham như là một phiền não ngủ ngầm sẽ xuất hiện.

Khi có khổ thọ mà chúng ta không chánh niệm hoặc hay biết về sự hiện diện của nó, phần tùy *miên* (*paṭighānusaya*) sẽ khởi sanh. Khi phần tùy miên sanh khởi lần nữa, nó như một con đường đã mở rồi. Như vậy, nếu lần đầu tiên diễn ra, sẽ có lần thứ hai, rồi thứ ba, ... cứ thế mà tiếp diễn.

Nói tóm lại, nếu chúng ta không quán sát thọ khổ (*dukkha vedanā*), sự thất niệm ấy sẽ trở thành điều kiện để sân (*paṭigha/dosa*) sinh khởi. Nếu chẳng lạc (*sukha*), cũng chẳng khổ (*dukkha*) thì là xả (*adukkhamasukha vedanā*). Nếu xả có mặt mà không biết thì tức là có si tùy miên (*avijjānusaya*) vận hành. Lý do chúng ta không biết là vì nó vốn không rõ ràng. Nếu nó có mặt mà chúng ta không nhận biết nó, chúng ta sẽ bị áp đảo và chinh phục bởi si (*moha*). Nếu chúng ta không biết sự hiện diện của xả thọ hay đắm chìm trong đó, chúng ta vẫn chưa thể vượt qua khổ đau được.

Kết luận

Để vượt qua tất cả những đau khổ, chúng ta phải chánh niệm và quán các cảm thọ. Từ đó chúng ta mới có thể đoạn trừ được tham với lạc thọ (*sukha vedanā*), sân với khổ thọ (*dukkha vedanā*) và si với xả thọ (*adukkhamasukha vedanā*).

Những phiền não tham (*rāga*), sân (*dosa*), si (*avijjā*) liên hệ với những cảm thọ trên đều được đoạn trừ.

Như vậy, chúng ta nên biết về ý nghĩa và thực tính của các cảm thọ (*vedanā*) một cách rõ ràng và chắc chắn. Đức Phật đã tuyên thuyết rất nhiều bài pháp liên quan tới cảm thọ. Và buổi pháp thoại hôm nay, tôi cũng trích và chỉ ra bảy câu hỏi về cảm thọ như một chủ đề chính.

Chúng ta đã học và phân tích về chúng. Mong rằng các bạn có thể cố gắng học và hiểu các điều học về cảm thọ này. Cầu chúc cho các bạn hoan hỷ với buổi pháp thoại và hành thiền tốt!



CHƯƠNG

IV



Hôm nay là ngày thứ tư trong chuỗi pháp thoại phân tích về cảm thọ. Chủ đề chính mà hôm nay chúng ta nói đến là bài Kinh *Tật Bệnh* (*Gelañña-sutta*⁵¹). Có hai bài kinh như thế trong phẩm Tương ưng thọ (*vedanā-samyutta*):

1. *Bài Kinh Thứ Nhất Về Tật Bệnh* (*Paṭhamagelañña-sutta*);
2. *Bài Kinh Thứ Hai Về Tật Bệnh* (*Dutiyagelañña-sutta*).

Trong hai bài kinh này, Đức Phật giảng giải thọ nghiệp xứ (*vedanā kammaṭṭhāna*). Vì vậy, những ai muốn hay đang nỗ lực thực tập thiền quán thì nên tìm hiểu kỹ hai bài kinh này, vì chúng đem đến lợi ích và động lực rất lớn cho hành giả tuệ quán.

Có lần, Đức Phật trú ở Vesālī tại sảnh đường nóc nhọn (*Kūṭāgārasālā*) trong một khu rừng lớn (*Mahāvana*). Tối đó, Ngài từ chỗ tịnh cư đi đến khu bệnh xá nhằm củng cố niềm tin và sách tấn tu tập, đồng thời hướng dẫn đề mục thiền thích hợp cho các vị Tỳ-kheo đang lâm bệnh cũng như các vị đang nuôi bệnh.

Vào lúc ấy, Ngài đã thuyết giảng về thọ quán niệm xứ. Trong chương Thọ tùy quán (*vedanānupassanā*) thuộc *Kinh Đại Niệm Xứ* (*Mahāsatipaṭṭhānasutta*), Đức Phật đã dạy về cách quán thọ trên các cảm thọ, tức quán cảm thọ như là cảm thọ. Ngài đã chỉ dạy trực tiếp phương pháp tu tập quán cảm thọ.

Trong hai bài kinh ở khu bệnh xá, Đức Phật không chỉ thuyết giảng về phương thức tu thiền mà còn dạy về các bước thiền tập căn bản trước khi thực hành thiền chuyên sâu.

Bước đầu tu tập

Các bước thực tập cơ bản đóng vai trò rất quan trọng trong việc hành thiền. Đầu tiên, thiền sinh nên giữ giới (*sīla*) trước khi tu thiền. Giới hạnh là nền tảng của thiền định. Việc thành tựu giới thanh tịnh (*sīlavissuddhi*) là hết sức cần thiết. Những ai có giới hạnh không trong sạch sẽ gặp một số trở ngại trong khi hành thiền. Mặc dù họ cố gắng tập trung vào các đề mục thiền định, nhưng tâm vẫn không thể khấn khít trên đề mục mà lại phóng dật, suy nghĩ lăng xăng. Họ sẽ nghĩ về những làm lỗi ở quá khứ, hay về những nghiệp bất thiện từ thân và lời. Khi phóng tâm, tâm họ không thể định tĩnh được và khó tập trung vào đề mục thiền.

Hối hận, muộn phiền, ray rứt và lo âu sẽ sanh lên trong tâm. Được gọi là trạo hối (*vippatisāra*) vì nó phá hủy sự an lạc của tâm bất cứ khi nào hành giả suy nghĩ đến tội lỗi. Trong A-tỳ-đạt-ma (*Abhidhamma*), nó được

gọi là trạo hối (*kukkucca*), liên hệ đến sân (*dosa*); trạo hối như ngọn lửa thiêu đốt tâm trí.

Theo chú giải, hối hận (*vippatisāra*) được mô tả như sau “*virūpaṃ paṭisaraṇaṃ vippatisāro*”⁵², *virūpa* mang nghĩa phá hủy, *paṭisaraṇa* là hồi tưởng, nhớ lại. Khi một lỗi lầm hay sai phạm cứ liên tục ám ảnh tâm, các trạng thái tâm an lạc sẽ bị hủy hoại. Khi tâm có trạo hối, hỷ (*pīti*) sẽ vắng mặt. Khi hỷ mất đi, cùng lúc đó trạng thái an tĩnh của thân và tâm gọi là khinh an (*passaddhi*) cũng biến mất. Khi khinh an không còn, lạc (*sukha*) cũng mất theo. Khi không có lạc, định (*samādhī*) cũng diệt. Khi không có định, hành giả không thể đạt được tri kiến như thực (*yathābhūtañāṇa-dassana*).

Do đó, trước hết chúng ta cần giữ giới để làm nền tảng cho việc tu tập tuệ quán sau này. Khi giới được trong sạch, hành giả sẽ có hỷ lạc trong tâm. Khi có hỷ rồi, khinh an sẽ xuất hiện cùng lúc ấy. Khi có khinh an thì sẽ có an lạc. Khi có an lạc, sự định tâm khi ấy được thiết lập. Định đóng vai trò nền tảng cho tâm thấy và biết pháp chân đế, hay còn gọi là tri kiến như thực (*yathābhūtañāṇadassana*). Nói tóm lại, giới thanh tịnh (*sīlavisuddhi*) là điểm tựa, là tiền đề cho việc tu tập tuệ quán.

Bảy pháp thanh tịnh

Nếu một hành giả không có sự thanh tịnh về giới hạnh, người ấy sẽ gặp một số khó khăn khi thực tập thiền. Sẽ rất khó để vị ấy đạt được tâm thanh tịnh (*cittavisuddhi*). Giai đoạn này, tâm đặc định (*samādhi*). Ở đây, đạt đến cận định (*upacāra samādhi*) hay an chỉ định (*appanā samādhi*) nên được gọi là đặc định hay tâm thanh tịnh. Hai điều này được nói đến trong chú giải như vậy: *Upacārasamādhi appanāsamādhi cāti duvidhopi samādhi cittavisuddhi nāma*.⁵³

Đối với hành giả tu thiền quán, có được sát-na định (*khaṇika samādhi*) đồng nghĩa với đạt được sự định tâm trong từng sát-na. Lấy ba loại định này làm nền tảng, thiền sinh sẽ có cái thấy như thực (*yathābhūtañānadassana*). Nó cũng đồng nghĩa với sự sanh khởi của minh sát trí (*Vipassanāñāna*). Do đó, giới thanh tịnh (*sīlavissuddhi*) hỗ trợ tâm thanh tịnh (*cittavisuddhi*). Những điều trên được nói đến trong Kinh Trạm Xe (*Rathavinīta-sutta*)⁵⁴. Trong

bài kinh này, Tôn giả Puṇṇa Mantāniputta đã hỏi Ngài Xá-lợi-phất làm sao để một người chứng ngộ bảy pháp thanh tịnh một cách tuần tự.

Ngài Xá-lợi-phất hỏi lại: Có phải khi có giới thanh tịnh thì chứng ngộ Niết-bàn? Ngài Puṇṇa Mantāniputta phủ nhận điều này.

Sau đó vị này giải thích rằng giới thanh tịnh (*sīlavisuddhi*) là nhằm có tâm thanh tịnh. Tâm thanh tịnh là để thấy được bản thể các pháp như thực (*yathābhūtañāṇa-dassana*) bao gồm kiến thanh tịnh (*ditṭhivissuddhi*), đoạn nghi thanh tịnh (*kaṅkhāvīvaraṇavisuddhi*) và những pháp thanh tịnh khác.

Bảy pháp thanh tịnh này giống như việc leo cầu thang. Một người phải leo lên cầu thang từng bậc một. Bước một làm nền tảng cho bước hai, bước hai là cơ sở cho bước ba, và bước ba tạo tiền đề cho bước bốn. Tóm lại, bước trước đóng vai trò điểm tựa cho bước sau, cứ như vậy. Nếu chưa tiến đến bước hai thì không thể nào tới bước ba.

Giống như bậc cầu thang, giới thanh tịnh (*sīlavisuddhi*) nên được thiết lập trước tiên như là bước lấy đà. Sau khi có được giới thanh tịnh (*sīlavisuddhi*), hành giả có thể

nỗ lực đạt đến pháp thanh tịnh thứ hai, tâm thanh tịnh (*cittavisuddhi*). Sau đó, hành giả nỗ lực chứng đạt tri kiến như thực (*yathābhūtañāṇadassana*), tương ứng với các pháp thanh tịnh còn lại như kiến thanh tịnh (*ditṭhivisuddhi*), đoạn nghi thanh tịnh (*kaṅkhāvītarāṇavisuddhi*),...

Ví như một người muốn đi đâu đó thì việc rành đường là rất quan trọng. Cũng như vậy, bằng cách đi từng bước một, chúng ta mới có thể chứng đạt bảy pháp thanh tịnh một cách đúng đắn và vững chắc.

Canh thức

Giờ đây, chúng ta cùng quay trở lại hai bài kinh về bệnh tật. Đức Phật bắt đầu bài pháp với sự thực hành căn bản. Bài pháp của Ngài đặc biệt nhắm đến đối tượng là các Tỳ-kheo đang mắc bệnh và các vị Tỳ-kheo khác cùng đang có mặt để nuôi bệnh. Sau đó, Ngài nói “Này các Tỳ-kheo, các người nên đối diện cái chết với chánh niệm và trí tuệ sáng suốt. Đây là lời khuyên của Ta dành cho các người.” (*Sato, bhikkhave, bhikkhu sampajāno kālaṃ āgameyya. Ayam vo amhākaṃ anusāsanī.*⁵⁵)

“Canh thức” tức là sẵn lòng cho cái chết. Trong số những người nghe khi ấy, chỉ những vị Tỳ-kheo có tu tập thiền định mới chấp nhận lời khuyên của đó của Đức Phật. Ngày nay, nếu các bạn nói với những người bệnh kiêu đó, đa số họ sẽ khó chịu và nổi cơn giận cho xem.

Trên thực tế, tất cả chúng sanh đều phải trải qua thời khắc cận tử rồi từ giã cuộc đời. Ý Đức Phật muốn nói

chính là, trong khi chờ cái chết xảy đến với mình, đừng than khóc hay phớt lờ nó mà thay vào đó hãy chánh niệm và thấu suốt đề mục thiền.

Đúng vậy, việc này cực kỳ quan trọng vì giây phút ta trút hơi thở cuối cùng rồi cũng xảy ra vào một ngày nào đó. Giây phút cận tử gọi là *kāla*. Theo Pāli, cái chết được gọi là *kālam karoti*. Sự kiện này chỉ xảy ra một lần duy nhất trong đời, không có lần thứ hai. Trong một kiếp, một người chỉ chết có một lần, chứ không thể hai lần. Trước lúc chết, chúng ta có nhiều thời gian khác như thì giờ để ăn, thời gian để ngủ. Duy chỉ có cái chết là khoảnh khắc xảy ra một lần duy nhất trong suốt cả một đời.

Do vậy, Đức Phật nói rằng *kalam kālam agameyya*, mọi người phải nên canh thức. Thời điểm ở đây ý muốn nói đến chính là lúc nhắm mắt xuôi tay. Một người nên canh thức phút giây cận tử với chánh niệm và tỉnh giác. Điều này cũng có nghĩa là “Đừng điềm nhiên và không làm gì cả mà lãng phí thời gian, hãy tiếp tục duy trì việc thực hành thiền định.”

Trên thực tế, mọi người ai cũng đang trong tình trạng “sẽ ra đi”. Không có ai là không chờ đợi phút giây đặc biệt này. Chúng ta rồi sẽ đi đến chặng cuối của cuộc đời, kết thúc hành trình cuộc sống. Không ai muốn đến

đích này cả nhưng phải đối mặt vào một ngày nào đó. Có người nào muốn chạm tới vạch đích ấy không? Chẳng ai muốn hết. Thay vào đó, chúng ta muốn mình còn cách thật xa, thật xa cột mốc ấy. Lúc từ già cuộc đời, có ai vui thích đâu? Người ta muốn trì hoãn, muốn lui lại đến thời điểm khác.

Tại sao chúng ta lại muốn trì hoãn khoảnh khắc hấp hối? Tất cả là bởi nhu cầu muốn được hiện hữu (*bhavatanhā*). Chúng ta muốn mình trường sinh bất tử. Chúng ta có sự thích thú và khát khao trong hiện hữu này, trong Pāli gọi là *jīvitānikanti*. Tư tưởng muốn được sống hoài không chết không phải chỉ là một ý tưởng thông thường mà là do tham (*lobha*) và khát khao (*taṇhā*) được sống. Chuyện muốn sống đến thiên thu là rất bình thường. Đức Phật khuyên các vị Tỳ-kheo phải xuất ly tham ái (*taṇhā*).

Ngày nay, nếu các bạn đến bệnh viện và khuyên bệnh nhân những lời như thế, họ có chấp nhận không? Không, họ không thể nào chịu và chấp nhận lời khuyên ấy. Họ sẽ lo âu, sầu não, có khi nổi giận.

Lời khuyên của Đức Phật về canh thức thời điểm cận tử với chánh niệm và tỉnh giác là cần kíp, là hữu ích. Vậy làm sao để an trú với chánh niệm? Khi nằm trong

bệnh viện có phải là ta đang săn sóc các hoạt động như ăn, uống, uống thuốc, tiểu tiện, đại tiện hay không? Chúng ta chỉ chú tâm vào và cần trọng với những việc làm này trong toàn bộ quỹ thời gian.

Khi đi thăm bệnh, người ta sẽ hỏi những câu đại loại như bạn uống nước mấy lần? Có ăn gì chưa? Lúc đi ngoài có khó khăn gì không? Với bệnh nhân tiểu đường, họ sẽ kiểm tra mức đường huyết. Nếu có hàm lượng cholesterol trong máu cao, họ sẽ kiểm tra máu. Họ chỉ để tâm đến những vấn đề đó thôi. Tuy nhiên, nếu là Đức Phật, Ngài sẽ bảo: “Luôn an trú trong chánh niệm nhé!”

Chánh niệm và tỉnh giác

Theo bài *Kinh Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna-sutta)*, một hành giả phải duy trì chánh niệm trên bốn đề mục:

a. Thân tùy quán (*Kāyānupassanā*): quán sát cơ thể hay những hiện tượng vật chất;

b. Thọ tùy quán (*Vedanānupassanā*): quán sát cảm thọ;

c. Tâm tùy quán (*Cittānupassanā*): quán sát các trạng thái khác nhau của tâm như giận dữ, buồn phiền, ...;

d. Pháp tùy quán (*Dhammānu-passana*): quán sát các pháp (dhamma) ở đây ý muốn nói đến các danh pháp và sắc pháp còn lại.

Làm cách nào để thực tập quán trên bốn loại đề mục ấy? Hành giả có thể quán sát hơi thở (*ānāpānasati*). Hoặc là, khi hành giả đi, ngồi, ... hành giả có thể chánh niệm về các cử động thân. Đây được gọi là tứ oai nghi (*iriyāpatha*). Tương tự, hành giả nên giữ chánh niệm khi co, duỗi chân

hay tay. Hành giả cũng có thể chánh niệm trên tứ đại trong thân. Hoặc, hành giả cũng có thể đối chiếu cơ thể của họ với tử thi trong nghĩa trang. Cơ thể của chúng ta thực ra không khác mấy so với một xác chết.

Đức Phật yêu cầu chúng ta thiết lập chánh niệm trên thân để các trạng thái tâm bất thiện (*akusala*) không có cơ hội sanh khởi trong tâm chúng ta.

*“Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.”*⁵⁶

“Ồ đây, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo sống quán sát thân trong thân, với tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, diệt trừ mọi tham ưu ở đời”. Khi quán sát thân, thứ được xem như một thể gian thu nhỏ, tham (*abhijjhā*) và sân (*domanassa*) sẽ không sanh lên. Để giải thoát khỏi những trạng thái bất thiện, chúng ta cần có tinh cần (*ātāpī*), tỉnh giác (*sampajāna*), và chánh niệm (*satimā*)⁵⁷.

Như đã đề cập trước đó, chúng ta phải quán sát bốn đề mục: thân (*kāya*), thọ (*vedanā*), tâm (*citta*), pháp (*dhamma*).

Nếu tâm có tham, hành giả phải biết tâm có tham. Khi tâm không có tham, hành giả phải biết tâm không

có tham. Cũng như thế, hành giả phải nhận diện tâm sân và tâm vô sân, tâm si và tâm vô si. Ở đây, thuật ngữ Pāli *anupassanā* mang nghĩa liên tục ghi nhận các pháp.

Đối với đề mục thứ tư là pháp quán niệm xứ, loại đầu tiên trong việc quán pháp là quán năm triền cái (*nīvaraṇa*). Hành giả phải nhận diện triền cái khi chúng có mặt hay khi chúng vắng mặt. Hành giả cũng nên quán sát xem làm thế nào để dục lạc không khởi lên. Và một khi nó khởi lên rồi thì làm cách nào từ bỏ được nó. Thêm nữa, hành giả cần tư duy về cách thức để dục lạc vừa từ bỏ không có cơ hội sanh khởi trong tương lai.

Lời khuyên của Đức Phật dành cho hành giả là hãy quán niệm một trong bốn đề mục đó, và không nên bỏ qua chúng. Ngài cũng dạy rằng chúng ta nên tỉnh giác trên đề mục. Tỉnh giác trong tiếng Pāli gọi là *sampajañña*. Trong *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna-sutta)* hay trong *Kinh Tật Bệnh (Gelañña-sutta)* có đề cập đến bảy hành vi mà một hành giả phải có tỉnh giác. Đó là:

1. Khi bước tới, bước lui;
2. Khi nhìn thẳng, nhìn quanh;
3. Khi co, duỗi tay;

4. Khi mang y kép, bình bát và thượng y;
5. Khi ăn, uống, nhai, nếm;
6. Khi tiểu tiện và đại tiện;
7. Khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói năng và im lặng.

Bất mê tỉnh giác (*asammoha sampajañña*) có nghĩa là hành giả phải biết rõ sự thật về danh pháp và sắc pháp mà không ảo tưởng hay ngộ nhận. Khi bước tới, một người sẽ nghĩ “Tôi đang đi hay có người đang đi”. Đây là ảo tưởng. Khi bước đi, hành giả nên biết rằng không hề có “cái tôi”, một tự ngã hay linh hồn nào đang đi cả. Nhờ có phong đại nên sắc (*rūpa*) mới có thể xê dịch từ nơi này đến nơi khác. Khi bước lùi, hành giả cũng phải thấy biết rõ ràng như vậy.

Đây chỉ là một loại tỉnh giác. Tổng cộng có bốn loại tỉnh giác.

1. Thuận lợi tỉnh giác (*sappāya sampajañña*);
2. Ích sát tỉnh giác (*sāthaka sampajañña*);
3. Hành xứ tỉnh giác (*gocara sampajañña*);
4. Bất mê tỉnh giác (*asammohasam-pajañña*).

Thuận lợi tỉnh giác (*sappāya*) có nghĩa là việc suy

xét sự thích đáng trong mỗi sinh hoạt. Ích sát tinh giác (*sātthaka*) là việc cân nhắc lợi và hại trong mỗi hoạt động. Hành xứ tinh giác (*gocara*) là việc xem xét đề mục hay môi trường thích hợp cho việc tu tập. Đề mục ở đây là Tứ Niệm Xứ - thân, thọ, tâm, và pháp.

Trong bảy hành vi này, hành giả buộc phải nhận thức rõ ràng rằng ở đây chỉ có danh sắc (*nāma-rūpa*), không hề có linh hồn, “bản ngã” đang đi tới, đi lui. Bắt đầu bằng việc bước tới, thậm chí khi tiểu tiện hay đại tiện, từ lúc mở mắt thức dậy cho tới khi đi ngủ, lúc im lặng hay trò chuyện với người khác, hành giả phải nhận diện và tỉnh giác với các thân hành này.

Sau phân tỉnh giác, Đức Phật mới giảng giải cách quán thọ. Khi hành giả an trú trong chánh niệm và tỉnh giác với thận trọng và tinh tấn, hướng tâm đến Niết-bàn, cảm giác hỷ lạc sẽ khởi lên.⁵⁸ Hành giả phải thấy rõ thọ hỷ vừa sanh khởi. Cũng vậy, hành giả phải nhận biết cả khổ thọ hoặc xả thọ sanh lên nữa.

Cảm thọ phụ thuộc vào thứ gì?

Thiền sinh biết rằng do bởi một số nguyên nhân nhất định mà những cảm thọ này sanh khởi. Khi đã an ổn chỗ ngồi và trú xứ, lạc thọ khởi lên. Do bởi một số điều kiện bất lợi như chỗ ngồi không thoải mái mà thọ khổ sẽ sanh lên. Do bởi cảm thọ không rõ, hoặc nếu vị ấy không nhận biết nó, xả thọ sanh khởi. Thiền sinh nên biết sự diễn tiến của các cảm thọ theo thời gian.

Những cảm thọ này phụ thuộc vào một số thứ, không phải không phụ thuộc. Phụ thuộc vào gì? Phụ thuộc vào chính thân thể này (*imameva kāyaṃ paṭicca uppanno*⁵⁹). Nếu không có thân này, có thể nói rằng chúng ta ngồi thoải mái hay không? Nếu không có thân này, có thể nói rằng chúng ta ngồi không thoải mái hay không? Lại nữa, nếu không có thân này, xả thọ có sanh khởi chăng?

Thực tế, phụ thuộc vào thân này mà ba loại cảm thọ sanh khởi. Sự lệ thuộc này được nói tới trong *Bài Kinh*

Thứ Nhất Về Tật Bệnh. Trong *Bài Kinh Thứ Hai Về Tật Bệnh*, Đức Phật có nói cảm thọ sanh khởi là nhờ xúc. Ở đây, xúc (*phassa*) có mặt đồng thời với tâm và cảnh.

Như vậy, thiên sinh nên tác ý như vậy: Sự sanh khởi tùy thuộc vào thân thể này mang tính vô thường, là có điều kiện, sanh khởi một cách phụ thuộc, như thế thì không thể nói rằng lạc thọ, khổ thọ hay xả thọ là thường hằng bất biến. Và nếu đã phụ thuộc vào xúc là một pháp vô thường thì không lý nào thọ lại thường hằng cho được.

Ở đây, thiên sinh nên biết ba điều sau:

1. Cảm thọ có thể được phân thành ba loại;
2. Phụ thuộc vào thân thể và xúc, cảm thọ sanh khởi;
3. Do thân thể và xúc vô thường, cảm thọ phụ thuộc vào chúng cũng vô thường.

Với minh sát trí (*Vipassanāñāṇa*) được tu tập một cách miên mật, chúng ta có thể suy xét những điều này, đặc biệt là điều thứ ba một cách nghiêm túc, sâu sắc.

Do vậy, thân thể và xúc cũng như cảm thọ đều vô thường. Các danh pháp khác phụ thuộc vào thân thể cũng vô thường. Nói tóm lại, chúng ta nên giữ vững lập trường rằng pháp nào phụ thuộc vào pháp khác có đặc tánh vô

thường thì vô thường. Vậy có cách nào làm cho nó tồn tại vĩnh hằng được hay không? Không cách nào cả. Nó luôn vô thường, luôn biến đổi.

Đoạn trừ tùy miên

Vị ấy trú, quán vô thường đối với thân và lạc thọ. Vị ấy trú, quán tiêu vong (*vaya*). Vị ấy trú, quán ly tham. Vị ấy trú, quán đoạn diệt. Vị ấy trú, quán từ bỏ. Do vị ấy trú, quán vô thường; do vị ấy trú, quán tiêu vong; do vị ấy trú, quán ly tham; do vị ấy trú, quán đoạn diệt; do vị ấy trú, quán từ bỏ đối với thân và lạc thọ của vị ấy, nên ái tùy miên đối với thân và lạc thọ được đoạn diệt (*so kāye ca sukhāya ca vedanāya aniccānupassī viharati, vayānupassī viharati, virāgānupassī viharati, nirodhānupassī viharati, paṭinissaggānupa-ssī viharati*).

Vị ấy thấy sự vô thường, biến hoại, diệt mất của cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ và xả thọ. Mỗi khi quán thấy điều này, vị ấy sẽ không dính mắc vào lạc thọ nữa. Bởi lẽ vị ấy thấy cảm thọ này cũng biến đổi, sau khi sanh khởi thì cũng sớm mất đi. Thứ chi có đặc tánh vô thường thì không đáng để chúng ta nương tựa. Từ đó, vị ấy buông dần sự dính mắc, từ bỏ ái tùy miên (*rāgānusaya*) khi đón nhận cảnh.

Thông thường, ngay khi có thọ lạc do tiếp xúc cảnh khả ái, vị ấy hài lòng và khi nghĩ về nó, vị ấy muốn nó xuất hiện thêm lần nữa. Tuy nhiên, khi đối diện với cảnh xấu, vị ấy không hài lòng và phần tùy miên (*paṭighānussaya*) sẽ trỗi dậy. Nếu có một cảnh mà vị ấy không hay biết hoặc là cảnh không nổi bật lắm, vô minh tùy miên (*avijjānussaya*) sẽ trỗi dậy.

Khi quán thọ lạc một cách rõ ràng về bản chất vô thường của nó, vị ấy sẽ không dính mắc vào nó và chìm đắm với cảm thọ. Như vậy, ái tùy miên sẽ không tái diễn. Khi vị ấy quán khổ thọ và thấy bản chất vô thường của nó, vị ấy sẽ không hài lòng với nó. Như thế, phần tùy miên (*paṭighānus-saya*) cũng sẽ không khởi lên.

Khi vị ấy quán về xả thọ và nhận thức được bản chất vô thường của nó thì vô minh tùy miên (*avijjānussaya*) sẽ không trỗi dậy.

Nói tóm lại, khi vị ấy có khả năng nhận chân bản chất vô thường (*anicca*), khổ đau (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của lạc thọ, khổ thọ và xả thọ, vị ấy sẽ không còn dính mắc, bắt mẫn hay vô minh nữa. Như thế, các hạt giống ngủ ngầm như ái tùy miên (*rāgānusaya*), phần tùy miên (*paṭighānussaya*) và vô minh tùy miên (*avijjānussaya*) cũng sẽ bị đoạn trừ.

Như vậy, dù cho cảm thọ có sanh khởi, nó chỉ là một trải nghiệm chứ không nên là một cái ách để ta phải mang vác (*visamyutto vedetītim*⁶⁰). Khi cảm thọ được tách ra khỏi tham, sân, si, chúng được giải thoát khỏi những điều bất thiện. Cảm thọ sẽ chỉ đơn thuần là cảm thọ. Một vài điều lưu ý rất quan trọng cho tất cả chúng ta:

1. Khi có lạc thọ (*sukha vedanā*), đừng dính mắc (*rāga*);
2. Khi có khổ thọ (*dukkha vedanā*), chớ ưu phiền (*dosa* hay *paṭigha*);
3. Khi có xả thọ (*adukkhamasukha vedanā*), hãy tỉnh thức, không mê mờ (*avijjā* hay *moha*).

Miễn là có thân và xúc, chúng như một nguyên nhân, một điều kiện để cảm thọ sanh khởi. Cảm thọ xuất hiện khi có thân với xúc. Lúc cận tử, cùng với sự diệt đi của thân và xúc, những cảm thọ này cũng không còn.

Nhưng hãy nhớ rằng, chúng ta không hề thoát khỏi nó, thay vào đó là cố gắng để nhận biết sự tồn tại của chúng cũng như các đặc tánh riêng và thực tính pháp của nó. Giáo lý Duyên Sinh (*Paṭiccasamuppāda*) đã giải thích rằng cảm thọ (*vedanā*) sanh do bởi có xúc (*phassa*) làm duyên. Xúc chính là điều kiện đưa đến sự sanh khởi cảm

thọ. Khi xúc diệt, cảm thọ diệt. Ở đây, xúc là nguyên nhân của cảm thọ.

Xúc (*phassa*) diệt khi lục nhập (*salāyatana*) diệt. Lại nữa, lục nhập diệt khi danh sắc (*nāma-rūpa*) diệt. Danh sắc diệt khi thức (*viññāṇa*) diệt. Thức diệt khi hành (*saṅkhārā*) diệt. Và cuối cùng, hành diệt khi vô minh (*avijjā*) diệt. Do đâu mà vô minh diệt? Khi có sự sanh khởi của minh sát trí (*Vipassanāñāṇa*), vô minh sẽ diệt. Vô minh bị suy yếu dần do minh sát trí (*Vipassanāñāṇa*) trở nên mạnh dần. Khi hành giả đắc được các cấp độ của đạo quả tuệ (*magga-phala ñāṇa*) và cuối cùng chứng đắc đạo quả A-la-hán (*arahattamagga-phala*), vô minh sẽ bị bứng gốc hoàn toàn, không chút dư sót.

Ở đây, chúng ta có thể dùng ví dụ đèn dầu và đèn cầy để dễ hình dung hơn về nhân sanh vô minh. Có dầu và tim đèn trong đèn dầu. Hai thứ này đóng vai trò như nguyên nhân để tạo lửa. Hoặc sáp và tim của đèn cầy cũng là nguyên nhân tạo lửa. Theo lời dạy của Đức Phật trong hai bài kinh về bệnh tật, thân và xúc (*phassa*) là hai nguyên nhân. Phiền não như tham (*rāga*), sân (*dosa*), si (*moha*) được liên hệ như dầu, trong khi thân thể hay xúc được ví như tim đèn. Do bởi dầu là phiền não và tim đèn là thân và xúc mà ngọn lửa, tức cảm thọ, sanh khởi. Cho đến khi

dầu (phiền não) và tim đèn (thân thể, xúc) cạn hết, thì lửa (cảm thọ) cũng diệt mà không sanh nữa.

Vậy khi nào lửa (cảm thọ) diệt vĩnh viễn? Khi chúng đắc Niết-bàn. Đừng tìm kiếm Niết-bàn ở đâu cả. Quay trở về nội tâm mình. Niết-bàn chẳng ở thành phố Hinthada, Bago, hay nơi nào khác đâu. [Ghi chú: đây là là hai thành phố của Myanmar]

Thế gian

Trong bài *Kinh Rohitassa*⁶¹, một hôm vị thiên tử Rohitassa gặp Đức Phật và kể chuyện tiền kiếp đã tìm kiếm nơi tận cùng thế giới như thế nào. Đức Phật giải thích rằng:

1. Không thể đi đến để thấy, để biết, để đạt đến chỗ tận cùng của thế giới;

3. Thế gian này muốn ám chỉ đến thế gian hành (*saṅkhāraloka*);

4. Sự tận cùng của thế giới được ví như sự chứng đắc Niết-bàn;

5. Một người nên tìm chân lý trong cái thân dài độ mấy tấc này.

Chú giải của bài kinh này giải thích rõ ràng:

1. Thế gian (loka) là Khổ Đế (*dukkhasacca*);

2. Nhân sanh thế gian (*lokasamudaya*) là Tập Đê (*samudayasacca*), tức ái (*taṇhā*);

3. Sự đoạn diệt của thế gian (*lokanirodha*) là Diệt Đê (*nirodhasacca*);

4. Con đường dẫn đưa tới sự đoạn diệt của thế gian (*lokanirodhagāminipaṭipada*) là Đạo Đê (*maggasacca*).

Đây là Bát Chánh Đạo.

Tu tập thiền Vipassanā là tìm kiếm chân lý hay sự thật nơi chính con người chúng ta. Điều đầu tiên, thế gian (*loka*) hay sự khổ chính là danh sắc (*nāma-rūpa*). Chúng ta cần quán các pháp với thánh đế cuối cùng, Đạo Đê (*magga sacca*). Điều có có nghĩa rằng chúng ta cần tu tập Đạo Đê (*magga sacca*) để thấy Khổ Đê (*dukkhasacca*). Vì vậy Đạo Đê được gọi là pháp cần phải tu tập. Ở đây, Đạo Đê (*magga sacca*) có tám chi phần - chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Tuy nhiên, trong đời này, phần đông mọi người chỉ muốn nuôi dưỡng lòng tham mà thôi. Họ muốn nhiều, nhiều hơn, nhiều hơn nữa. Chỉ có một số rất ít người mới thực sự để tâm đến vấn đề tu tập để mà diệt tận tham ái.

Bằng cách tu tập Đạo Đế (*maggasacca*) trên đề mục của thiền Vipassanā là Khổ Đế, chúng ta được gì?

Chúng ta sẽ gặt hái:

1.) Sự đoạn trừ nhân sanh khổ (*samudayasacca*) là tham ái và

2.) Sự chứng đắc Diệt Đế (*nirodhasacca*), đó là Niết-bàn.

Chúng ta phải diệt trừ tham ái trước tiên, tuân tự rồi mới chứng đắc Niết-bàn. Không thể nào nhảy bước được. Nói cho dễ hiểu, bằng cách loại bỏ một thứ - tham ái, ta được một thứ khác - Niết-bàn.

Sau khi đức Bồ-tát trở thành Phật Toàn Giác, Ngài đã có một bài chứng đạo ca như sau: “*anekajātisamsāram... taṇhānaṃ khayamajjhagā...*”. Sự suy yếu rồi biến mất (*khaya*) của tham ái (*taṇhā*) được liên hệ đến sự chứng đắc đạo quả A-la-hán. Tham ái không tự dung mà biến mất được. Chỉ bằng sự thực hành chân chánh Vipassanā và tu tập các tầng tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*) thì chúng ta mới có thể diệt trừ tham ái một cách triệt để được.

Các loại minh sát trí

Sau cùng, chúng ta nhất thiết phải nói về sự diệt tận của hữu ái (*bhavataṇhā*). Điều này đồng nghĩa với sự chứng đắc đạo và quả A-la-hán (*arahatta-magga-phala*). Để làm được điều này, chúng ta phải thực hành Vipassanā và tu tập các tầng tuệ minh sát. Khi minh sát trí (*Vipassanāñāṇa*) được phát triển toàn diện thì:

1. Ở lần đầu, một người chứng đắc đạo quả Nhập lưu (*sotāpatti-magga-phala*);

2. Ở lần thứ hai, họ chứng đắc đạo quả Nhất lai (*sakadāgāmi-maggaphala*);

3. Ở lần thứ ba, họ chứng đắc đạo quả Bất lai (*anāgāmi-maggaphala*);

4. Ở lần cuối cùng, khi minh sát trí (*Vipassanāñāṇa*) kiên cố và đồng mãnh nhất, họ sẽ chứng đắc đạo quả A-la-hán (*arahatta-magga-phala*) và những phiền não như tham, ngã mạn, si,... sẽ bị bứng gốc hoàn toàn.



Một người không thể cùng lúc đắc được bốn đạo, bốn quả (*magga-phala ñāṇa*). Tất nhiên, họ có thể đắc được bốn đạo, bốn quả trong một thời thiền.

Như đã nói, trải qua các tầng tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*) khác nhau, một người sẽ đắc đạo quả tuệ (*magga-phala ñāṇa*). Khi năng lực hành thiền phát triển mạnh nhất, trí tuệ nhạy bén nhất, họ chứng đắc quả vị A-la-hán.

Đạo quả tuệ của vị thánh Nhập lưu (*sotāpatti-magga-phala*) còn được gọi là *dassana* trong tiếng Pāli, nghĩa là sự thấy. Một vài người nghĩ rằng điều này chỉ là một học thuyết hay giả định gì đó. Nhưng thực tế, đây là sự thể nhập Niết-bàn và giác ngộ lý Tứ Đế trong lần đầu tiên.

Đạo tuệ của Nhất lai đạo (*sakadāgāmi-magga*), Bất lai đạo (*anāgāmi-magga*) cũng như A-la-hán đạo (*arahattamagga*) được gọi là sự tu tiến (*bhāvanā*). Nó được trau dồi và bổ túc. Ở lần đầu, hành giả sẽ thấy Niết-bàn qua tuệ quán, rồi vị ấy phải phát triển tuệ này một cách tròn đủ cho đến khi chứng đắc quả vị cuối cùng. Cho nên đạo và quả tuệ của vị thánh Nhập lưu còn được gọi là sự thấy trong khi những quả vị cao hơn thì được gọi là sự tu tiến.

Một vài người nói rằng bởi có bốn cấp độ của đạo quả tuệ (*magga-phala ñāṇa*) cho nên cũng có bốn Niết-bàn. Họ nghĩ Niết-bàn được thấy bởi đạo quả tuệ của vị thánh Nhập lưu (*sotāpatti-magga-phala*) thì khác với Niết-bàn được thấy bởi đạo quả tuệ của vị thánh Nhất lai (*sakadāgāmi-magga-phala*),... Điều này không đúng.

Tóm lại, Niết-bàn được thấy lần đầu bởi đạo quả tuệ của vị thánh Nhập lưu (*sotāpatti-magga-phala*) sẽ càng rõ ràng khi vị ấy chứng đạt đạo quả tuệ (*magga-phala*) ở những tầng thánh cao hơn. Khi các giai đoạn minh sát trí (*Vipassanāñāṇas*) được tu tập, các phiền não dần được đoạn trừ. Giai đoạn cuối cùng của sự thực hành thiền quán, tức A-la-hán thánh đạo, mọi phiền não (*kilesa*), đứng đầu là vô minh (*avijjā*) sẽ bị bứng gốc triệt để.

Khi hành giả biết các cảm thọ như chúng là, hay bằng việc quán sát các cảm thọ như là cảm thọ, rồi bằng việc thấy bản chất vô thường, vị ấy có thể diệt trừ mọi phiền não.

Đức Phật đã thuyết các phương pháp hành thiền cho những vị Tỳ-kheo đang lâm bệnh và cả những vị nuôi bệnh nữa. Đó là hai bài kinh về bệnh tật đã được ghi chép lại.

Cuối cùng, một người phải quán cảm thọ với

chánh niệm và tỉnh giác, biết sự hiện diện của lạc thọ (*sukha vedanā*), khổ thọ (*dukkha vedanā*) hay xả thọ (*adukkhamasukha vedanā*) nơi bản thân mình cũng như tinh tấn để thấy bản chất vô thường (*anicca*), khổ đau (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) của cảm thọ. Sau đó, các phiền não ngủ ngầm (*anusaya*) như tham, sân và si sẽ không còn tái diễn nữa. Cuối cùng, bằng cách đoạn trừ nhân sanh cảm thọ là thân và xúc cũng như phiền não, mà tất cả khổ đau cũng sẽ được diệt trừ vĩnh viễn.

Câu chúc cho toàn thể quý vị thực hành quán sát cảm thọ như lời dạy của Đức Phật. Mong tất cả đồng hoan hỷ với bài Pháp này và thực hành theo.

CHƯƠNG

V



Hôm nay là ngày thứ năm và cũng là ngày cuối cùng trong chuỗi pháp thoại về phân tích cảm thọ.

Tôi vừa trích ra điểm cốt lõi trong 31 bài pháp từ phẩm Tương ưng thọ (*vedanā-samyutta*). Đừng nghĩ rằng hôm nay là ngày cuối cùng, và tất cả mọi sự thật về cảm thọ đã được trình bày hết trong các bài pháp thoại trước. Thực ra, Đức Phật đã giảng dạy trên nhiều phương diện, nhiều điều về cảm thọ. Tuy nhiên, vẫn còn đó những sự thật về cảm thọ mà tôi chưa giải thích. Tại sao vậy? Đầu tiên, tôi nhìn vào những phân liên quan. Bài *Kinh Nhiều Cảm Thọ (Bahurvedanīya)*⁶² nằm bên tay trái quý vị có đề cập đến thọ lạc tương ứng với từng cấp độ thiền định từ thấp đến cao và cuối cùng là cấp độ Niết-bàn. Lý do tôi không nói tới bài kinh này vài hôm trước là vì nó không liên quan đến các loại cảm thọ thông thường.

Niết-bàn là hạnh phúc tối thượng

Đức Phật đã dạy rằng Niết-bàn là tối thắng lạc (*Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*)⁶³. Trạng thái an lạc của Niết-bàn không thuộc phạm trù thọ lạc (*sukha vedanā*), một trong ba loại cảm thọ đã nói đến trước đó.

Người ta hoài nghi về điều này. Họ thắc mắc liệu trong Niết-bàn có thực sự tồn tại cảm giác hạnh phúc hay không. Hạnh phúc này, được Đức Phật mô tả, không giống như cảm giác hạnh phúc mà người đời thường nếm trải.

Có lần Tôn giả Xá-lợi-phất đang giảng pháp cho hội chúng Tỳ-kheo, Ngài nói: “Này các hiền giả, hạnh phúc thật sự chính là Niết-bàn.” (*Sukhamidaṃ, āvuso, Nibbānaṃ*.⁶⁴) Khi Ngài nói như thế, Ngài Udāyī không đồng tình nên hỏi lại “Thưa tôn giả, phải chăng Niết-bàn là nơi diệt tận mọi cảm thọ? Nếu như vậy thì làm sao Niết-bàn được gọi là hạnh phúc?”

Không giống như hội chúng bây giờ, hội chúng lúc

ấy tĩnh tọa trang nghiêm lắng nghe pháp. Thi thoảng sẽ có sự vấn đáp giữa giảng sư và đại chúng. Thêm nữa, nếu họ không hài lòng ở một vài điểm, họ sẽ tự mình nêu lên ý kiến.

Sau đó, Ngài Xá-lợi-Phất đáp rằng vì không có cảm thọ nên Niết-bàn mới được gọi là hạnh phúc. Phát biểu này có thể gây hoang mang. Câu trả lời của Ngài Xá-lợi-phất dành cho câu hỏi của Ngài Udāyī rất hay và đáng lưu tâm. Do bởi không còn cảm thọ, Niết-bàn mới được gọi là hạnh phúc.

Người đời thường nghĩ rằng chỉ khi cảm thọ hiện hữu thì mới có cái gọi là hạnh phúc. Nếu như cảm thọ hoàn toàn vắng mặt thì khi ấy chỉ có khổ. Vì lẽ ấy, hạnh phúc đối với người đời luôn gắn liền và được đồng nhất với cảm thọ.

Một lần nọ, Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā nói với thiện nam cư sĩ Visākha, người từng là chồng vị này khi còn là cư sĩ. Vị Tỳ-kheo-ni nói rằng khi thọ lạc có mặt thì hạnh phúc sanh khởi, khi nó thay đổi thì hạnh phúc biến thành đau khổ. (*Sukhā kho vedanā thitisukhā vipariṇāmadukkhā*)⁶⁵

Mọi người có thể suy diễn như sau: Thấy Niết-bàn thì có cảm giác hạnh phúc, còn khi nó biến đổi, đau khổ

sẽ đến. Mà câu Pāli trên không liên hệ gì đến Niết-bàn cả. Vì không tồn tại cảm thọ nên Niết-bàn là hạnh phúc thật. Hạnh phúc này khác biệt với thứ hạnh phúc mà thế gian biết đến. Người đời chỉ có thể kể về loại hạnh phúc tương đối mà họ đã trải qua. Họ hoàn toàn không biết tới thứ hạnh phúc có được khi cảm thọ hoàn toàn vắng mặt.

Khi còn trẻ, tôi từng đọc một cuốn sách do một trưởng lão viết về hạnh phúc Niết-bàn. Hạnh phúc của Niết-bàn có thể ví như một giấc ngủ ngon. Giả sử có một người rất mệt mỏi và người ấy có được giấc ngủ ngon. Khi thức dậy, anh ta cảm thấy sảng khoái và tràn đầy năng lượng, anh ấy đã tận hưởng cảm giác thư thái và tốt đẹp. Anh ta sẽ nói rằng “Đó là một giấc ngủ ngon”. Thực ra, trong khi ngủ, anh ấy ngủ rất sâu và không hay biết về một cảm giác nào cả. Bởi vì không biết có cảm giác gì nên sau khi tỉnh dậy, anh ấy mới nói rằng hình như mình có cảm giác tuyệt vời.

Giấc ngủ chỉ là một ví dụ để minh họa cho trạng thái Niết-bàn. Tuy nhiên, nó khác xa với bản thể Niết-bàn. Trong suốt giấc ngủ ngon, những giấc mơ đôi khi xen vào nên các cảm thọ sẽ phát sanh lên. Tuy vậy, trong giấc ngủ sâu, người ta sẽ không có ý thức về sự tồn tại của bất kì một cảm giác gì.

Khi một hành giả thực hành Vipassanā, người này sẽ quán các hành (*saṅkhāra*) đang khởi lên và đang diệt đi. Chẳng mấy chốc, hành giả sẽ cảm thấy kinh tởm, thất vọng và chán sợ cái bản chất mong manh, ngắn ngủi của các hành. Rồi sẽ tới lúc không còn cả sanh và diệt nữa. Đến lúc này thì chán ngán và mệt mỏi cũng tan biến.

Khoảnh khắc khi các hành chấm dứt là lúc hạnh phúc hiện bày, vì khi ấy không còn sự chán ngán. Do vậy mà chúng ta nói Niết-bàn là tối thắng lạc (*Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*). Điều này vượt ngoài mọi phạm trù so sánh bởi vì nó cao thượng và vi diệu hơn bất kì cảm giác hỷ lạc (*sukha vedanā*) nào. Cảm thọ lạc mà phàm phu (*puthujjana*) nếm trải và gắn chặt trong tâm được gọi là *vedayita*. Cảm giác không liên hệ gì đến tâm được gọi là *santi sukha*. *Santi sukha* có nghĩa là hạnh phúc tịch tĩnh hay hạnh phúc mà không có cảm thọ.

Nếu có cảm thọ nào tồn tại, nó phải chịu sự biến đổi (*vipariṇāma*) và vì thế nên khổ đau mới phát sanh. Do không còn sự hiện hữu của cảm thọ, Niết-bàn không phải chịu sự thay đổi.

Đức Phật dạy rằng do vô thường, các cảm thọ được gọi là khổ. Tôi đã từng nói đến câu Pāli này “*yaṃkiñci vedayitaṃ sabbaṃ taṃ dukkhasminti*”.⁶⁶



Tại sao tất cả mọi cảm thọ đều được coi là khổ? “*Saṅkhārānaṃyeva aniccatam sandhāya*”⁶⁷ đề cập tới bản chất vô thường, bất định và biến hoại của các hành (*saṅkhāra*), Đức Phật nhấn mạnh rằng mọi cảm thọ đều là khổ.

Nương vào cơ thể, thọ lạc hay thọ khổ sanh khởi. Trong đó, cảm thọ không quá nổi bật được gọi là thọ xả (*adukkha-sukha vedanā*).

Tùy miên

Khi cảm thọ phát sanh, có phải nó khởi lên một mình? Đức Phật nói rằng, đối với hạng phàm phu (*puthujjana*), khi thọ lạc xuất hiện (*sukha vedanā*), cùng lúc đó, ái tùy miên (*rāgānusaya*) cũng đang trong trạng thái chực chờ. Khi hội đủ các điều kiện thích hợp, nó sẽ khởi sanh (*Sukhāya vedanāya rāgānusayo anusetīti*).

Ví dụ, khi ta thấy món ăn mình ưa thích, hạnh phúc và vui sướng nảy sinh và chúng ta muốn thưởng thức món ăn. Ái tùy miên (*rāgānusaya*) đã có mặt trong tâm.

Ở đây, *anusaya* có nghĩa là khuynh hướng tiềm tàng, là tiềm năng, là xu hướng. Thuật ngữ này được hai từ ghép nên: *anu* nghĩa là ‘tiếp tục’, ‘không dừng’. *Saya* nghĩa là ‘trở sanh khi có đủ duyên’.

Một vài người có thể tranh luận rằng tùy miên có thể cũng vô thường (*anicca*). Nó (*anusaya*) luôn trú ngụ trong năm uẩn của chúng ta. Khi hội đủ các điều kiện, nó sẽ xuất hiện.



Nó giống như một chiếc bật lửa. Miễn là có khí gas bên trong, khi chúng ta ấn nút kim loại, nó sẽ va vào đá lửa bên trong và ngọn lửa theo đó được tạo ra. Chúng ta có thể gọi tùy miên là tiềm năng hay khả năng cho việc gì đó xảy ra.

Hoặc giả, những người bị chẩn đoán mắc bệnh AIDS hay viêm gan siêu vi được gọi là bệnh nhân dương tính với AIDS, dương tính với viêm gan B hay C. Dương tính có nghĩa là sự phát hiện những vi trùng gây bệnh trong cơ thể. Chúng ta không thể nhìn thấy chúng, nhưng khi chúng được phát hiện qua kính hiển vi thì chúng ta tin rằng chúng có tồn tại. Những loại vi trùng này nhiều vô số kể. Cũng giống như thế, ái tùy miên (*rāgānusaya*) trong chúng ta là đầy ắp. Nếu bị dương tính với ái tùy miên (*rāgānusaya*), có lẽ chúng ta nên đến bệnh viện để kiểm tra! (Nói cho vui tí thôi!)

Khi nhìn thấy cảnh mà ta ưa thích, thọ hỷ (*somanassa*) sẽ khởi lên và cảm giác dễ chịu (*sukha*) diễn ra. Cùng lúc ấy, ái tùy miên (*rāgānusaya*) cũng sanh lên. Nó trở thành tập khí và diễn ra theo tiến trình tự nhiên.

Như đã nói, *anu* có nghĩa là lặp lại, không ngừng diễn ra; *saya* có nghĩa là sự phát sanh của thứ gì đó khi các điều kiện thuận lợi hội đủ. Vì vậy, tùy miên nương theo

cảm thọ và nó được bao hàm trong thọ uẩn. Tuy nhiên, nó không phải lúc nào cũng có mặt. Chúng ta có sự an lạc ở các tầng thiền (*jhāna*), khi có tâm đạo (*magga*) và quả (*phala*). Ở các trạng thái tâm cao thượng như thế này, ái tùy miên (*rāgānusaya*) sẽ không có mặt.

Chỉ sau khi đoạn trừ được tham ái đối với năm trần cảnh hay là từ bỏ sự theo đuổi thú vui dục lạc (*kāmasukha*) thì thọ lạc ở các tầng mức cao hơn như thiền, đạo hay quả mới xuất hiện. Thọ lạc (*sukha vedanā*) thông thường có cùng bản chất với thọ lạc trong các trạng thái tâm cao thượng này. Tuy nhiên, ở các trạng thái cao hơn, cảm thọ xuất hiện nhưng không đi cùng với ái tùy miên (*rāgānusaya*).

Để đạt được sơ thiền, hành giả phải ly dục, và xa lìa các bất thiện pháp. (*Viviceva kāmehi, vivicca akusalehi dhammehi*)⁶⁸. Vì thế, để chứng sơ thiền, thiền sinh phải dứt trừ được dục ái (*kāmarāga*). Cho nên, đừng nghĩ rằng ái tùy miên (*rāgānusaya*) luôn diễn ra cùng với thọ lạc (*sukha vedanā*).

Mục đích của chúng ta khi quán thọ lạc (*sukha vedanā*) là gì? Mục tiêu của thiền là để diệt trừ ái tùy miên (*rāgānusaya*) (*Sukhāya vedanāya rāgānusaya pahātabba*). Một hành giả nên nỗ lực để loại bỏ ái tùy

miên trong thọ lạc. Nếu hành giả không quán thọ lạc mà để nó diễn ra một cách tự nhiên, không kiểm soát thì bất cứ khi nào thọ lạc khởi sinh cũng có ái tùy miên đồng hành và việc này trở thành một thói quen khó bỏ.

Bên cạnh thọ lạc (*sukha vedanā*), thọ khổ (*dukkha vedanā*) cũng sinh khởi khi gặp cảnh bất như ý. Một khi thọ khổ khởi lên, phần tùy miên (*paṭighānusaya*) sẽ theo đó mà nảy sinh (*Dukkhāya vedanāya paṭighānusayo anuseṭṭi*). *Paṭigha* có nghĩa là ác ý, ác cảm, tức giận hay không hài lòng. Khi thọ khổ như đau tai, đau răng, hay đau bao tử diễn ra, người ta có khuynh hướng khó chịu và bất mãn.

Tôi từng gặp một tín nữ, cô ấy mắc phải cơn đau đầu rất nghiêm trọng. Khi cơn đau diễn ra, cô ấy sẽ lấy tay đánh vào đầu mình và kêu lên “Cứu với! Cứu với!”. Chắc các bạn chưa từng gặp những người nổi giận hay sầu muộn khi thọ khổ (*dukkha vedanā*) có mặt đến mức như vậy có đúng không? Thậm chí chính chúng ta cũng có tâm trạng tệ hại gần giống như vậy khi khổ thọ có mặt. Không ai có thể mỉm cười trong cơn đau đớn cả, người ta sẽ chau mày và rên rỉ với nỗi đau. Khi phần tùy miên (*paṭighānusaya*) xuất hiện, nó chỉ sinh lên cùng với thọ ưu (*domanassa*).

Những ai học A-tỳ-đạt-ma (*Abhidhamma*) sẽ biết sân hận (*paṭigha*) và thọ ưu (*domanassa*) diễn ra theo cặp. Chúng không thể tách rời nhau. Có hai tâm căn sân (*dosa-mūla citta*) 1. Tâm sân thọ ưu hợp phần vô trợ (*domanassa-sahagata paṭigha-sampayutta asaṅkhārika citta*) và 2. Tâm sân thọ ưu hợp phần hữu trợ (*domanassasahagata paṭigha-sampayutta saṅkhārika citta*).

Vì thế, khi sân hận (*paṭigha*) khởi lên, thọ ưu (*domanassa*) cũng phát sanh theo và ngược lại. Bản chất của chúng không giống nhau. Thọ ưu thuộc tâm sở thọ (*vedanā cetasika*) trong khi sân hận *paṭigha* là tâm sở sân (*dosa cetasika*). Khi sân tùy miên (*paṭighānusaya*) sanh khởi, mọi chuyện không dừng lại ở đó. Các tâm sở bất thiện (*akusala*) còn lại cũng sẽ khởi lên theo.

Do vậy, mục đích hành thiền không phải để phần tùy miên (*paṭighānusaya*) sanh lên trên thọ khổ (*dukkha vedanā*) mà phải diệt trừ nó (*Dukkhāya vedanāya paṭighānusayo pahātabba*). Ý nghĩa của việc tu thiền là nhằm đoạn trừ những điều không đáng có. Bằng cách thấy ra sự thật, chúng ta mới có thể tiến hành việc đoạn trừ này.

Có một loại cảm thọ, không phải là lạc (*sukha vedanā*) cũng không phải là khổ (*dukkha vedanā*). Đó là thọ xả, gọi là (*adukkhamasukha vedanā*). Khi thọ xả khởi lên, ái tùy

miên (*rāgānusaya*) và phần tùy miên (*paṭighānusaya*) sẽ không sanh lên mà vô minh tùy miên (*avijjānusaya*) sẽ có nguy cơ phát sanh. Khi chúng ta không nhận ra sự có mặt của thọ xả, vô minh tùy miên (*avijjānusaya*) sẽ xuất hiện (*Adukkhamasukhāya vedanāya avijjānu-sayo anusetīti*).

Đừng xem thường vô minh tùy miên (*avijjānusaya*). Nó thực chất là thứ che đậy sự thật. Vì có vô minh mà một người dù cố sức tìm kiếm con đường thoát khỏi vòng luân hồi (*samsāra*) vẫn không thể nào tìm ra lối thoát. Khi không biết đến vô minh hay coi nhẹ vô minh, chúng ta sẽ không nỗ lực vượt thoát vòng sanh tử.

Về bản chất, khi chúng ta không biết bản thân mình bị bệnh, chúng ta vẫn điềm nhiên. Khi đã biết rồi, tâm trí chúng ta sẽ ảo não và cố tìm hướng giải quyết. Trước khi biết mình bị bệnh, chúng ta sẽ không cố sức để chữa trị. Giống như một kẻ mù, kẻ cả khi có một con ma đứng kề bên, anh ta cũng không sợ. Vì sao vậy? Vì anh ta không thấy nó. Chỉ khi nào anh ta nghe âm thanh rùng rợn từ nó thì anh ấy mới thấy sợ. Cũng như thế, một người điếc sẽ không sợ hãi nếu bạn hù anh ta bằng một tiếng động kinh hãi. Tương tự, vô minh (*avijjā*) được ví như một người mù không nhìn thấy đường đi.

Vì vậy mà mục tiêu của việc quán thọ xả

(*adukkhamasukha vedanā*) là để loại bỏ vô minh tùy miên (*avijjānusaya*) trong thọ xả. Nếu ta có thể đoạn diệt ái tùy miên (*rāgānusaya*), phần tùy miên (*paṭighānusaya*) và vô minh tùy miên (*avijjānusaya*) sanh khởi dựa trên ba loại cảm thọ, các phiền não (*kilesa*) khác cũng theo đó mà bị đoạn trừ. Các kiết sử (*saṃyojana*) như ngã mạn (*māna*), ... được dứt trừ và tất cả mọi đau khổ trong dòng luân hồi (*saṃsāra*) cũng sẽ chấm dứt. Việc tu tập có những lợi ích và ưu điểm như thế.

Thọ lạc nên được thấy là khổ

Như vậy, chúng ta nên quán thọ lạc (*sukha vedanā*) như thế nào? Trong *Kinh Căn Phải Quán Kiến (Daṭṭhabbasutta)*⁶⁹, Đức Phật đã chỉ cho chúng ta các phương pháp thực tập.

Thọ lạc (*sukha vedanā*) cần được thấy là khổ (*Sukhā vedanā dukkhato daṭṭhabbā*⁷⁰). Ai cũng chán ghét và không hoan nghênh sự có mặt của thọ khổ (*dukkha vedanā*) và chỉ khao khát, thỏa thích trong thọ lạc (*sukha vedanā*). Do đó mà chúng ta nhất định phải thấy cho được thọ lạc là khổ. Do vậy, ở đời, người ta thường chúc mừng trong ngày sinh nhật, hay ngày đầu năm mới. Nguyên nhân là vì thế nhân ưa mến và thích thú trong cảm giác dễ chịu, hân hoan. Tuy nhiên, là một hành giả, chúng ta phải thấy thọ lạc là khổ để buông bỏ sự dính mắc vào nó. Làm điều này như thế nào? Chúng ta làm theo câu Pāli sau “*sukha vedanā ʈhitisukhā viparināmadukkhā*”. Cảm thọ lạc đang hiện hữu thì có hạnh phúc nhưng khi nó biến đổi thì lại hóa

ra đau khổ. Thọ lạc (*sukha vedanā*) cũng không thường hằng, nó vốn tồn tại ngắn ngủi và có khuynh hướng thay đổi. Khi nó biến đổi, khổ đau liền sanh khởi. Nếu chúng ta thấy rằng bản chất của thọ lạc là thường hằng bất biến thì chúng ta sẽ không bao giờ nhận ra thọ lạc là khổ. Vì vậy, chúng ta phải nhận diện bản chất vô thường (*anicca*) của nó, lúc ấy ta mới thấy nó bất toàn, thiếu sót. Có như vậy, ta sẽ không còn dính mắc vào thọ lạc nữa.

Nếu một người bị dính mắc (*samyojana*) vào một người nào đó, họ chỉ nhìn thấy mặt khả ái và hấp dẫn của người đó thì liệu có cắt được sự dính mắc ấy hay không? Chỉ bằng cách nhìn ra những điểm xấu hay những khía cạnh không được hấp dẫn thì họ mới có thể giảm nhẹ sự trói buộc hay dính mắc (*samyojana*).

Thọ khổ như que nhọn, như phi tiêu, như mũi gai

Đối với thọ khổ (*dukkha vedanā*), nó nên được thấy như mũi nhọn, phi tiêu hay là mũi gai (*salla*). (“*Dukkhā vedanā sallato datṭhabbā*”)⁷¹ Thọ khổ nên được quán sát như một trạng thái khổ đau thô tháo và mãnh liệt hơn thọ lạc. Khổ thọ có ba đặc tánh chung: vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*). Nó cần được thấy như một căn bệnh (*ābādha*), một mũi nhọn (*salla*) hay u nhọt (*gaṇḍa*).

Có bốn mươi đề mục thiền định để quán sát ngũ uẩn là vô thường, là khổ, là một chứng bệnh, là mụn nhọt, là que nhọn, là tai họa (*aniccato, dukkhato, rogato, gaṇḍato, sallato, aghato, ābādhato*)⁷². Để nhằm chán cảm thọ, chúng ta phải thấy được thọ khổ không khác gì một mũi gai hay đầu nhọn. Khi đã thấy thọ khổ (*dukkha vedanā*) là mũi gai và que nhọn, phần tùy miên (*paṭighānusaya*) sẽ không khởi sanh nữa.

Cảm thọ xả nên được thấy là vô thường

Nói về thọ xả (*adukkhamasukha vedanā*), nó nên được thấy là vô thường (*adukkhamasukhā vedanā aniccato daṭṭhabbā*). Bản chất của thọ xả là chớp nhoáng, phù du. Nó sanh lên và diệt đi mau chóng. Những cách quán sát ba loại cảm thọ đề cập ở trên được giải thích trong *Kinh Càn Phái Quán Kiến (Daṭṭhabba-sutta)*.

Khi quán sát các cảm thọ, chúng ta có thể nhìn ra bản chất thực sự của chúng và thấy ra sự thật. Do đó, chúng ta sẽ không bị dính mắc và trói buộc vào chúng nữa. Bằng cách cắt đứt các kiết sử (*saṃyojana*), các pháp bất thiện như ngã mạn (*māna*),... cũng bị đoạn trừ. Nhờ đó mà tất cả mọi khổ đau sẽ vĩnh viễn chấm dứt.

Kẻ phàm phu và bậc thánh

Cả phàm phu (*puthujjana*) và bậc thánh (*ariya*) đều có đầy đủ ba loại cảm thọ: thọ lạc, thọ khổ và thọ xả. Bậc thánh ở đây bao gồm đức Phật và các vị thánh A-la-hán. Khi đối mặt với các cảm thọ này thì đâu là sự khác biệt trong cách phản ứng của họ?

Kẻ vô văn phàm phu (*assutavā*) ám chỉ cho người đời ít học, ít nghe Pháp (*Assutavā puthujjanoti āgamādhiga-mābhāvā ñeyyo assutavā iti*.⁷³). Bậc thánh đa văn (*bahussuta*) nhằm nói đến những vị học và nghe Pháp nhiều và đồng thời có tu thiền.

Người nào chưa từng nghe hay học Phật Pháp - *āgama*, được coi như một người thiếu trí. Có thể là người ấy chưa bao giờ nghe câu này, rằng người ta nên từ bỏ phiền não ngủ ngâm từ việc tìm lạc thú chỗ này chỗ kia. Vì không biết tới điều này, người ấy thậm chí không ý thức được bản thân phải từ bỏ nó.

Adhigama có nghĩa là sự chứng đắc đạo (*magga*), quả (*phala*) như đạo lộ của vị thánh Nhập lưu từ Sơ đạo (*sotāpatti magga*) cho tới Tứ đạo (*arahatta-magga*). Nó cũng liên hệ đến việc thành tựu minh sát trí (*Vipassanāñāṇa*).

Các bạn ở đây không nên làm người thiếu trí (*assutavā*). Do vậy, ở những buổi pháp thoại như thế này, tôi đem những cơn đau ra để minh họa cho các khía cạnh của cảm thọ: cái gì tạo ra thọ, các tâm bất thiện (*akusala*) sanh khởi dựa trên cảm thọ như thế nào. Khi các bạn học về những điều này, thì trí văn sẽ được trau dồi và các bạn có cơ hội trở thành người đa văn quảng kiến (*bahussuta*).

Đề đắc đạo quả (*adhigama*), các bạn phải thực hành thiền quán để có được minh sát trí (*Vipassanāñāṇa*). Như vậy, điểm khác nhau giữa bậc thánh và kẻ phàm phu khi đối diện với thọ khổ là gì?

Khi kẻ phàm phu có khổ thân (*kāyika dukkha*) như đau răng, đau lưng; có khổ tâm (*cetasika dukkha*), hay nghĩ về những điều không hay, thì người ấy sẽ chìm trong sầu não (*soka*). Một vài người sẽ rên xiết, ứa lệ và bật khóc. Một số khác sẽ rơi vào trạng thái mù mịt, tâm trí của họ chìm trong hoang tưởng và họ thậm chí không biết phải làm gì tiếp theo.



Một số người sẽ tìm cách chạy trốn khỏi cảm giác khổ đau. Một số khác sẽ uống hay tiêm chích thuốc giảm đau. Tuy nhiên, những biện pháp này chỉ cho phép khổ đau vắng mặt tạm thời. Cảm giác đau khổ vẫn còn khả năng xuất hiện trở lại.

Người ta làm đủ mọi chuyện để thoát khổ bởi vì họ không biết những điều kiện, nguyên nhân sanh khổ và cũng hoàn toàn mù tịt về bản chất thực sự của đau khổ. Nếu phần tùy miên (*paṭighānusaya*) sanh lên, si (*moha*) đã có khi ấy rồi. Vì vậy, họ có thể sẽ gặp nhiều vấn đề phiền toái hơn. Đầu tiên, khổ tâm và sự khóc than bắt nguồn từ hoàn cảnh đau đớn. Kế đến, họ sẽ tìm lạc thú (*kāmasukha*) chỗ này chỗ kia nhằm xoa dịu những cơn đau. Sau cùng, họ khao khát và ước mong có được hạnh phúc. Chúng ta có thể so sánh những trường hợp này với tình trạng một người bị gai nhọn hay que nhọn đâm đi đâm lại nhiều lần.

Chúng ta có thể gọi mũi gai nhọn đầu tiên là khổ thân (*kāyika dukkha*). Bởi vì người ta không thể chịu đựng nổi cơn đau khi bị gai đâm nên thọ ưu (*cetasika dukkha*) sanh khởi như bực tức, sầu khổ,... sẽ xảy ra. Cảm giác khổ tâm chính là mũi đâm thứ hai. Sau đó, trong họ trào dâng ước ao và khát khao dục lạc nên sự khát ái (*kāmarāga*) như mũi gai thứ ba xỏ xuyên họ. Nói cách khác, mũi gai đâm

đầu tiên nhằm ám chỉ cho thọ khổ (*dukkha vedanā*). Khi không nhổ được gai mà để nó lưu lại trên thân, phần tùy miên (*paṭighānusaya*) sẽ sanh khởi. Điều này ví như mũi gai thứ hai. Tới mũi gai thứ ba, khao khát dục lạc, tức ái tùy miên xảy đến. Thật đau đớn thay! Hãy thử tưởng tượng việc bị những gai nhọn xỏ xuyên hết lần này tới lần khác. Khi gai nhọn đầu tiên chưa được nhổ ra thì cái gai thứ hai đã đâm vào và mũi gai thứ ba đã kịp xuyên qua cơ thể. Chúng ta có thể hình dung rằng nó đau đớn biết dường nào.

Khi kẻ phàm phu (*puthujjana*) gặp đau khổ, họ không chỉ gánh chịu mỗi thọ khổ (*dukkha vedanā*) mà phần tùy miên (*paṭighānusaya*) cũng sanh liền theo đó. Vì sống trong sân hận (*paṭigha*), họ mới tìm đến dục lạc mà không biết lối thoát thực sự nằm nơi đâu. Họ chỉ biết tìm kiếm các khoái lạc giác quan và ra sức hưởng thụ nó. Một vài người cứ quả quyết rằng họ có thể hưởng dục một cách hợp pháp (*dhamma*) nhưng thực ra, bản chất việc hưởng dục đã là phi pháp, họ đã sống phi pháp (*adhamma*) trong phần lớn thời gian của cuộc đời mình.

Người đời không thể thoát khỏi những khổ đau luân hồi do sự bất tri về các khía cạnh của cảm thọ: tập khởi (*samudaya*) của thọ, đoạn diệt (*atthaṅgama*) của thọ

(*atthaṅgama*), vị ngọt (*assāda*) của thọ, sự nguy hiểm (*nibbidā*) của thọ và sự xuất ly (*nissaraṇa*) các cảm thọ.

Thọ lạc (*Sukha vedanā*) sẽ sanh khởi cùng với ái tùy miên (*rāgānusaya*), thọ khổ (*dukkha vedanā*) sẽ sanh khởi với sân tùy miên (*paṭighānusaya*) và thọ xả (*adukkha-masukha vedanā*) sẽ có mặt cùng với vô minh tùy miên (*avijjānusaya*). Các cảm thọ sẽ luôn luôn đi kèm với những phiền não ngủ ngầm này (*anusaya*).

Cảm thọ không tự nhiên sanh lên mà lúc nào cũng sanh cùng với các tùy miên. Vì thế khi các cảm thọ sanh khởi, chúng ta phải tách chúng ra khỏi các tùy miên. Do đó chúng ta phải quán sát mọi cảm thọ với chánh niệm và tỉnh giác.

Ngay cả Đức Phật và các bậc thánh cũng phải gánh chịu cơn đau bao tử và đau chân. Tuy nhiên, họ có thể nhìn những thọ khổ này y hệt mũi gai hay que nhọn, họ hiểu rằng cảm giác đau khổ ấy có bản chất biến hoại. Họ chỉ chịu đựng một loại khổ duy nhất là khổ thân (*kāyika dukkha*) chứ họ không có khổ tâm (*cetasika dukkha*).

Làm cách nào để cảm thọ chỉ dừng lại ở mức cảm thọ mà không để nó tiến triển thành phiền não? Chú giải *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipatṭhāna-sutta)*⁷⁴ có nói đến một vài câu chuyện thú vị về cách chế ngự các cảm thọ.

Tỳ-kheo Tissa

Có một vị Tỳ-kheo tên là Tissa. Vị này đã cho đi một khoản tiền bốn mươi triệu (*koti*) đồng tiền vàng cho hai vợ chồng người em trai. Sau đó, vị ấy bỏ vào rừng một mình để tu thiền. Rồi vợ của người em trai sợ rằng vị ấy có thể xả y (hoàn tục), khi đó vị ấy sẽ yêu cầu trả lại tiền và họ phải chia tiền với vị Tỳ-kheo. Do đó, cô vợ thuê 500 tên sát thủ để giết vị Tỳ-kheo.

Toán cướp có năm tên tướng cướp, mỗi tên cầm đầu cả trăm tên cướp. Họ điều tra nơi ở của vị Tỳ-kheo và tiến đến khu rừng để giết vị ấy trong đêm. Khi bị đám cướp bao vây, vị Tỳ-kheo đã hỏi mục đích của bọn cướp là gì. Chúng nói rằng chúng muốn lấy mạng vị ấy.

Vị Tỳ-kheo đề nghị “Bây giờ ta không thể trốn thoát được rồi, xin hãy chờ một đêm. Ta muốn hành thiền”. Bọn cướp đáp rằng “Nếu ông trốn đi thì sao?” “Không, ta hứa sẽ không chạy trốn”. Sau khi nói như vậy, vị này cầm lấy

hòn đá bên cạnh và nện vào đôi chân. Cả hai chân vị này đều bị gãy. “Các người đã như ý nguyện, ta không thể nào chạy trốn được nữa vì chân ta đã gãy rồi”. Lúc đó, vị Tỳ-kheo không hề uống hay tiêm thuốc giảm đau. Vị ấy chỉ kham nhẫn với nỗi đau một cách kiên cường. Đám cướp đã cho phép vị Tỳ-kheo tham thiền một đêm. Chúng vây quanh vị ấy và chìm vào giấc ngủ. Vị Tỳ-kheo đã hành thiền suốt cả đêm.

Chúng ta có thể hình dung thương tích nơi hai bàn chân bị gãy là khủng khiếp đến mức nào. Với một người bình thường không thực tập quán khổ thọ (*dukkha vedanā*) thì phần tùy miên (*paṭighānusaya*) sẽ sanh khởi. Sau đó, vì tâm cầu dục lạc nhằm thoát khổ, ái tùy miên liền khởi lên.

Tuy nhiên, vị Tỳ-kheo ấy có thể quán thọ khổ. Vị ấy điều phục nó thế nào? Đầu tiên, vị ấy suy niệm về giới hạnh của mình. Vị ấy hồi tưởng kể từ khi trở thành một vị Tỳ-kheo, bản thân chưa bao giờ phạm giới và có giới hạnh thanh tịnh, không cấu uế. Lấy giới hạnh mà bản thân đã tu dưỡng ra làm đề mục thiền định, hỷ lạc (*pīti*) và hân hoan (*pāmojja*) sanh khởi trong tâm vị ấy, vì thế mà vị ấy có thể tạm thời gạt những đau đớn từ đôi chân gãy qua một bên.

Sau đó, khi đã chế ngự cơn đau bằng hỷ lạc (*pīti*) và hân hoan (*pāmojja*), vị Tỳ-kheo chuyển sang thực tập thiền quán. Đến bình minh, vị ấy trở thành bậc thánh A-la-hán. Vị ấy sau đó thốt lên những lời này “Đập gãy cả hai chân để làm tin cho các người, ta xấu hổ khi chết với dục tham. Sau khi quán sát như thế, ta tu tập tuệ quán và thấy bản thể các pháp như thực. Khi hùng đồng lộ dạng, ta trở thành bậc vô sanh”.

Lý do khiến vị Tỳ-kheo tự làm gãy chân mình là vì vị ấy hổ thẹn khi phải chết khi tâm còn ái nhiễm (*sarāga-maraṇa*) như một người đời hay một kẻ phạm phu tục tử (*puthujjana*). Việc vị này có bị giết chết hay không trong kinh không nói đến. Có một điều chắc chắn là vị Tỳ-kheo đã chứng pháp cao thượng và trở thành bậc thánh A-la-hán. Vì vậy, một người có giới hạnh có khả năng vượt qua khổ thọ (*dukkha vedanā*) mà phạm phu thường ném trái mà không có phần tùy miên (*paṭighānusaya*) sanh lên.

Bị hổ ăn thịt

Bây giờ hãy nói đến một mẫu chuyện khác. Sau khi nghe những chỉ dẫn hành thiền từ Đức Phật, ba mươi vị Tỳ-kheo đã bàn bạc và thống nhất với nhau đi vào rừng sâu núi thẳm để tu thiền. Một ngày kia, khi họ đang hành thiền thì một con hổ xuất hiện và tha một vị Tỳ-kheo đi. Khi bị hổ tha, vị này không hề tạo ra tiếng động nào kích động con hổ nhằm tránh kinh động tới các vị Tỳ-kheo khác đang hành thiền.

Khi các Tỳ-kheo tụ họp lại vài ngày sau đó, tất cả các Tỳ-kheo kia đã không tham dự. Bốn hoặc năm vị đã vắng mặt. Khi hỏi thăm về chỗ ở của các vị Tỳ-kheo mất tích, họ có thể đoán ra rằng có sự nguy hiểm rình rập quanh đó. Họ thống nhất rằng khi gặp nguy hiểm thì mọi người phải báo cho nhau biết. Khi bị hổ bắt, mọi người có thể la lên để cứu.

Qua ngày hôm sau, con hổ lại tới. Loài hổ khoái ăn



thịt người sống như người ta mê ăn thịt heo. Nó bắt đầu áp sát một vị Tỳ-kheo, vồ lấy và sau đó thốc vị này lên mang đi. Vị Tỳ-kheo hô lên ”Có hồ, có hồ”. Khi các vị sư khác nghe tiếng kêu của vị sư bạn, họ bước khỏi lều thiền. Lấy gậy và đuốc lửa lên, họ bắt đầu rượt theo con hồ. Con hồ đang ngậm vị Tỳ-kheo trong cổ họng liền nhảy phốc qua một ngọn đồi và đáp xuống ngọn đồi kế tiếp. Các vị Tỳ-kheo không đuổi theo được nữa. Họ họp nhau lại và hét với theo để khuyên vị Tỳ-kheo “Sư ơi, không còn cách nào cứu sư được nữa rồi. Sư hãy tự bảo trọng. Đây là lúc làm hiển lộ tư chất của một vị Tỳ-kheo!”.

Vị Tỳ-kheo đó giữ tâm định tĩnh. Con hồ cắn cổ họng vị này, vị ấy thậm chí không thể cử động nhưng cũng chưa hẳn đã chết. Khi con hồ tới được địa bàn của mình, nó bắt đầu ăn thịt vị Tỳ-kheo, trước tiên là từ đôi chân. Vị ấy hành thiền trên con đau mà không gán ghép khái niệm “Tôi” hay “Con hồ đang gặm nhấm cơ thể tôi”, vị ấy chỉ đơn thuần quán sát các cảm giác đau đớn nảy sinh trên thân. Việc này vô cùng nan giải nhưng vị ấy đã nỗ lực để quán sát như thế. Trên thực tế, Sri Lanka không có hồ mà chỉ có voi và báo. Ấn Độ và Miên Điện mới có hồ. Câu chuyện này có thể xảy ra ở Ấn Độ.

Khi con hồ cắn mất cá vị Tỳ-kheo, vị này chứng quả

Thất lai (*sotāpanna*), khi hồ ăn tới đầu gối, vị ấy chứng quả Nhất lai (*sakadāgāmī*), khi gặm tới đùi, vị ấy chứng quả Bất lai (*anāgāmī*). Trước khi con hồ cắn nuốt trái tim vị Tỳ-kheo, vị ấy đã kịp uống nước bát tử. Vị Tỳ-kheo này quả là một chân anh hùng.

Sự khác biệt giữa kẻ phạm phu và bậc thánh

Nói tóm lại, một người có giới hạnh thanh tịnh, ngay cả khi còn là phạm nhân vẫn có thể điều phục tâm và hành thiền nhằm chiến thắng cảm giác đau đớn cho tới khi chứng pháp cao thượng.

Ngược lại, kẻ vô văn phạm phu không thể chế ngự tâm sẽ cảm thấy sầu não và thống khổ khi cảm giác đau đớn sanh khởi. Phần tùy miên (*paṭighānusaya*) xảy ra đối với họ. Rồi họ truy tìm dục lạc nên ái tùy miên (*rāgānusaya*) cũng theo đó mà sanh lên. Vô minh tùy miên (*avijjānusaya*) thì luôn luôn hiện diện. Những phiền não ngủ ngầm này (*anusaya*) cứ lại trở sanh hết lần này đến lần khác. Kẻ ấy sẽ phải gánh chịu hai loại khổ: Khổ thân (*kāyika dukkha*) và khổ tâm (*cetasika dukkha*).

Bậc thánh thì không như thế. Họ có thể quán sát cảm thọ để phần tùy miên (*paṭighānusaya*) không sanh

khởi. Họ không tâm cầu khoái cảm trong dục lạc nên ái tùy miên (*rāgānusaya*) không có cơ hội xuất hiện. Họ thấu suốt bản chất của cảm thọ nên vô minh tùy miên (*avijjānusaya*) không có mặt. Vì thế, tham (*lobha*), sân (*dosa*) cũng như si (*moha*) hay vô minh (*avijjā*) sẽ không khởi sanh. Chúng ta có thể nói rằng các bậc thánh (*ariya*) đã đoạn tận tham, sân, và si, họ đã vượt thoát mọi đau khổ trong vòng sanh tử luân hồi.

Đức Phật cũng đã dạy cách quán thọ trong bài *Kinh Mũi Tên (Salla-sutta)*. Đây là thiền quán dẫn tới cứu cánh Niết-bàn. Hỡi đại chúng có giới hạnh, hãy quán sát cảm thọ nhằm để:

1. Ái tùy miên (*rāgānusaya*) sẽ không khởi lên khi thọ lạc (*sukha vedanā*) có mặt;
2. Phân tùy miên (*paṭighānusaya*) sẽ không nảy sinh khi thọ khổ (*dukkha vedanā*) xuất hiện;
3. Vô minh tùy miên (*avijjānusaya*) sẽ không sanh khởi khi thọ xả (*adukkhamasukha vedanā*) hiện diện.

Để từ bỏ các phiền não ngủ ngầm được gọi là *anusaya*, các bạn cần tu tập thiền quán. Các bạn rồi sẽ cắt đứt các kiết sử (*samyojana*). Tất cả mọi khổ đau phải chịu đựng trong dòng luân hồi sẽ chấm dứt và các bạn sẽ đạt

được an lạc và hạnh phúc tối thượng là Niết-bàn. Mong đại chúng cùng hoan hỷ với những pháp thoại này và tu tập tuệ quán một cách viên mãn.

TÀI LIỆU TRÍCH DẪN

Tất cả những từ và câu Pāli đều được trích ra từ Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka 4.0 (CST4), được cung cấp bởi viện Nghiên cứu Vipassanā (Vipassanā Research Institute).

- ¹ Majjhima-Nikāya, mūlapaṇṇāsapāḷi, 5. cūḷayamaka-vagga, 3.mahāvedallasutta (MN 43), đoạn 450.
- ² Saṃyutta-nikāya, saḷāyatanavagga, 2. vedanāsaṃyutta, 2. rahogatavagga, 4. Agārasutta. (SN 36.14)
- ³ Saṃyutta-nikāya, khandhavagga, 1. khandhasaṃyutta, 8. khajjanīyavagga, 7. Khajjanīyasutta. (SN 22.79)
- ⁴ Majjhima-nikāya, mūlapaṇṇāsapāḷi, 5. cūḷayamakavagga, 4. cūḷavedallasutta. (MN 44)
- ⁵ “Yaṃ kho, āvuso visākha, kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā sukhaṃ sātamaṃ vedayitaṃ — ayaṃ sukhā vedanā.” (cūḷavedallasutta, đoạn 465, PTS 1.303)

- ⁶ “Yaṃ kho, āvuso visākha, kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ — ayaṃ dukkhā vedanā.” (cūḷavedalla-sutta, đoạn 465, PTS 1.303)
- ⁷ “Yaṃ kho, āvuso visākha, kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā neva sātaṃ nāsātaṃ vedayitaṃ — ayaṃ adukkhamasukhā vedanā.” (cūḷavedallasutta, đoạn 465, PTS 1.303)
- ⁸ Vedayitaṃ ārammaṇarasānubhavanaṃ lakkhaṇaṃ etassāti vedayitalakkhaṇaṃ. Visuddhimagga-mahāṭīkā 2, 14. Khand-hanidde-savaṇṇanā, viññāṇakkhandhaka-thā-vaṇṇanā, đoạn 1, số 451, Myanmar 2.11.
- ⁹ “Sukhā kho, āvuso visākha, vedanā ṭhitisukhā vipariṇāmadukkhā; dukkhā vedanā ṭhitidukkhā vipariṇāmasukhā.” (cūḷavedallasutta, đoạn 465, PTS 1.303)
- ¹⁰ “Sukhāya kho, āvuso visākha, vedanāya dukkhā vedanā paṭibhāgo”ti. “dukkhāya kho, āvuso visākha, vedanāya sukhā vedanā paṭibhāgo”ti. “adukkhamasu-khāya kho, āvuso visākha, vedanāya avijjā paṭibhāgo”ti. (Cūḷavedallasutta, đoạn 466, PTS 1.305)
- ¹¹ Dīgha-nikāya, mahāvaggapāḷi, Mahāsati-paṭṭhānasutta. (kinh số 22, PTS 2.290)
- ¹³ Mahāsati-paṭṭhānasutta. (đoạn 380, PTS 2.299)

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. (đoạn 380)

¹⁶ adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedaya-māno ‘adukkhamasukhaṃ vedanaṃ veda-yāmī’ti pajānāti. (Ibid)

¹⁷ Mahāvaggaṭṭhakathā, 9. mahāsatiṭṭhā-nasuttavaṇṇanā, đoạn 380. (PTS 3.773)

¹⁸ Ibid.

¹⁹ Dīgha-nikāya, mahāvaggapāḷi, 8. Sakka-pañhasutta. (DN 21, PTS 2.264)

²⁰ Majjhima-nikāya, majjhimapañṇāsapāḷi, 3. paribbājakavagga, 4. Dīghanakhasutta. (MN 74, PTS 1.497)

²² “Yasmiṃ, aggivessana, samaye sukhaṃ vedanaṃ vedeti, neva tasmīṃ samaye dukkhaṃ vedanaṃ vedeti, na adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedeti.” (Dīghanakhasutta, PTS 1.500)

²³ Có hai tài liệu nói về điều này.

i.) Mūlapañṇāsa-ṭīkā, 1. Mūlapariyāya-vagga, 3. Dhammadāyādasuttavaṇṇanā, dòng 33. (Myanmar trang 1.20)



- ii.) Visuddhimagga-1 atthakathā, nidānā-di-kathāvaṇṇanā, đoạn 18, commentary: dòng 3. (Myanmar trang 1.11)
- ²⁴ Visuddhimagga 2, 21. paṭipadāññādas-sanavisuddhiniddeso, bhaṅgānupassanā-ññakathā, đoạn 15. (Myanmar trang 2.27)
- ²⁵ Dīgha Nikāya, mahāvaggapāli, 9. mahā-sa-ti-paṭṭhāna-sutta. (kinh số 22, PTS 2.290)
- ²⁶ Saṃyutta-nikāya, Saḷāyatanavagga, 2. vedanāsaṃyutta, 3. atthasatapariyāya-vagga, 4. pubbasutta (SN 36.24), số 272.
- ²⁷ ‘yaṃ kiñci vedayitaṃ taṃ dukkhasmi’ n ti” cũng trong bài kinh này.
- i.) SN 4, 2. vedanāsaṃyutta, 2. Rahoga-tavagga, 1. rahogatasutta (SN 36.11). (PTS 4.217)
- ii.) SN-a 4, 2. vedanāsaṃyutta, 2. Rahoga-tavagga, 1. rahogatasuttavaṇṇanā, đoạn 1. (PTS 3.79)
- ²⁸ Saṃyutta-nikāya, Saḷāyatanavagga, 2. vedanāsaṃyutta, 2. rahogata-vagga, 1. rahogatasutta (SN 36.11), đoạn 269. (PTS 4.217)

- ²⁹ Apadāna-aṭṭhakathā, therāpadānaṃ, 54. kaccāyanavagga, 2. vakkalittherāpadā-navañṇanā. (PTS 0.493)
- ³⁰ Khuddakapāṭhapāli, 5. maṅgalasutta (KN 1.5). (PTS 0.3)
- ³¹ Saṃyutta-nikāya, 2. vedanāsamyutta, Saḷāyatanavagga, 2. rahogatavagga, 1. rahogatasutta (SN 36.11), đoạn 259. (PTS 4.217)
- ³² Saṃyutta-nikāya, 2. vedanāsamyutta, Saḷāyatanavagga, 2. rahogatavagga, 9. pañcakaṅgasutta (SN 36.19), đoạn 267. (PTS 4.224)
- ³³ “Tisso kho, thapati, vedanā vuttā bhagavatā. sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhamasukhā vedanā.” (Ibid)
- ³⁴ “Dve vedanā vuttā bhagavatā — sukhā vedanā, dukkhā vedanā. yāyaṃ, bhante, adukkhamasukhā vedanā, santasmim esā paṇite sukhe vuttā bhagavatā”ti.” (Ibid)
- ³⁵ Saṃyutta-nikāya, [SN 4, 2.] vedanā-samyutta, 3. aṭṭhasatapariyāyavagga, 2. aṭṭhasatasutta (SN 36.22), đoạn 1. (PTS 4.232)
- ³⁶ “Katamā ca, bhikkhave, dve vedanā? kāyikā ca cetasikā ca.” (Ibid)

- ³⁷ “Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, aduk-khamasukhā vedanā.” (Ibid)
- ³⁸ “sukhindriyaṃ, dukkhindriyaṃ, somanas-sindriyaṃ, domanassindriyaṃ, upekkhin-driyaṃ.” (Ibid)
- ³⁹ Saṃyutta-Nikāya, saḷāyatanavagga, 2. vedanāsamaṃyutta, 2. rahogatavagga, 5. paṭhamaānandasutta (SN 36.15). (PTS 4.220)
- ⁴⁰ Saṃyutta-Nikāya, saḷāyatanavagga, 2. vedanāsamaṃyutta, 2. rahogatavagga, 6. dutiyaānandasutta (SN 36.16). (PTS 4.221)
- ⁴¹ Saṃyutta-Nikāya, saḷāyatanavagga, 2. vedanāsamaṃyutta n, 3. aṭṭhasatapariyā-yavagga, 3. aññatarabhikkhusutta (SN 36.23). (PTS 4.233)
- ⁴² Saṃyutta-Nikāya, saḷāyatanavagga, 2. vedanāsamaṃyutta n, 3. aṭṭhasatapa-riyāyavagga, 6. sambahulabhikkhusutta (SN 36.26). (PTS 4.235)
- ⁴³ Cụm này cũng được tìm thấy trong những bài kinh, điển hình là nidāna-saṃyutta.
- ⁴⁴ ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo vedanānirodhagāminī paṭipadā.

- ⁴⁵ “kilese mārento gacchatīti maggo’ti (Saddanītipparakaṇaṃ Dhātumālā, 18. Curādigaṇaparidīpana, Ga-kārantadhātu) (Myanmar trang 28) cũng trong Abhi-a I trang 87, Abhi-a-II trang 107,...
- ⁴⁶ U Hoke Sein’s Pāli-Myanmar: tad + aṅga (that portion, that aṅga).
- ⁴⁷ “‘imā vedanā’ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi (Saṃyutta-Nikāya, saḷāyatanavagga, 2. Vedanā-saṃyutta, 3. aṭṭhasatapariyāyavagga, 5. ñāṇasutta (SN 36.25). (PTS 4.234)
- ⁴⁸ Saṃyutta-Nikāya, saḷāyatanavagga, 2. vedanāsamyutta, 3. aṭṭhasatapariyāya-vagga, 7. paṭhamasamaṇabrāhmaṇasutta (SN 36.27). (PTS 4.235)
- ⁴⁹ Saṃyutta-Nikāya, saḷāyatanavagga, 2. vedanāsamyutta, 1. sagāthāvagga, 3. pahānasutta (SN 36.3) (PTS 4.206) Saṃyutta-Nikāya, saḷāyatanavagga, 2. vedanāsamyutta, 1. sagāthāvagga, 6. sallasutta (SN 36.6). (PTS 4.208)
- ⁵⁰ “Anurūpaṃ kāraṇaṃ labhitvā uppajjanti ” xuất hiện trong những bài kinh dưới đây:

- i.) Majjhima-nikāya-tī 1, 5. Cūlayama-kavagga, 4. Cūlavedallasuttavaṇṇanā, đọaṇ. 29, số 465. (Myanmar trang 2.28)
- ⁵¹ Saṃyutta-nikāya, Saḷāyatanavagga, 2. vedanāsamyutta, 1. sagāthāvagga, 7. paṭhamagelaññasutta (SN 36.7). (PTS 4.211)
- ⁵² i.)-Aṅguttara, Ekakanipāta-tīkā, 2. Nīvaraṇapahānavaggavaṇṇanā, đọaṇ 10, số 14. (PTS 1.78)
- ii.)-Visuddhimagga (dutiya bhāga), 14. khandhanidde-savaṇṇanā, saṅkhārakkhandhakathā-vaṇṇanā, đọaṇ 44, số 488. (PTS 2.15)
- ⁵³ Abhidhammatthasaṅgaha, 9. Kammat-ṭhānapariccheda, Vipassanākammatṭhā-naṃ, Visuddhibhedo, dòng 50. (Myanmar trang 65)
- ⁵⁴ Majjhima Nikāya, mūlapaṇṇāsapāḷi, 3. opammavagga, 4. rathavinītasutta (MN 24). (PTS 1.146)
- ⁵⁵ Saṃyutta-nikāya, 2. vedanāsamyutta Saḷāyatanavagga, 1. sagāthāvagga, 7. paṭhamagelaññasutta (SN 36.7). (PTS 4.211)
- ⁵⁶ Dīgha-nikāya, Mahāvaggapāḷi, 9. mahā-sati-paṭṭhānasutta (DN 22), đọaṇ 374.

- ⁵⁷ “idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādoma-nassam” (Dīghanikāya, mahāvaggapāḷi, 9. mahāsatipatṭhānasutta (DN 22). (PTS 2.96)
- ⁵⁸ “Tassa ce, bhikkhave, bhikkhuno evaṃ satassa sampajānassa appamattassa ātāpino pahitattassa viharato upajjati sukhā vedanā, so evaṃ pajānāti” — (Gelaññāsutta).
- ⁵⁹ Gelaññāsutta.
- ⁶⁰ “So sukhañce vedanaṃ vedeti, viṣamyutto naṃ vedeti; “ (from uparipañṇāsapāḷi, 4. vibhaṅgavagga, 10. dhātu-vibhaṅgasutta (MN 140). PTS 3.245)
- “viṣamyutto naṃ vedetīti” from upari-pañṇāsa-aṭṭhakathā, 4. vibhaṅgavagga, 10. dhātuvibhaṅgasuttavaṇṇanā. (PTS 5.58)
- ⁶¹ Aṅguttara-nikāya, catukkanipātapāḷi, 1. paṭhamapañṇāsaka, 5. rohitassavagga, 5. rohitassasutta (AN 4.45). (PTS 2.48)
- ⁶² Majjhimapañṇāsapāḷi, 1. gahapativagga, 9. bahuvedanīyasutta (MN 59). (PTS 1.396)
- ⁶³ Dhammapadapāḷi, 15. sukhavagga (KN 2.15), dòng 204. (PTS 0.31)

- ⁶⁴ Navakanipātapāli, 1. paṭhamapaṇṇāsaka, 4. mahāvagga, 3. nibbānasukhasutta (AN 9.34). (PTS 4.415)
- ⁶⁵ Mūlapaṇṇāsapāli, 5. cūlayamakavagga, 4. cūḷavedallasutta (MN 44), đoạn 465. (PTS 1.304)
- ⁶⁶ Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā, (paṭhama bhāga), 1. mūlapariyāyavagga, 10. Satipaṭṭhānasuttavaṇṇanā,uddesavāra-kathāvaṇṇanā. (PTS 1.246)
- ⁶⁷ Saḷāyatanavagga, 2. vedanāsaṃyutta, 2. rahogatavagga, 1. rahogatasutta (SN 36.11). (PTS 4.217)
- ⁶⁸ Cũng được tìm thấy trong nhiều bài kinh, điển hình là nibbānasukhasutta (navakanipātapāli, 1. paṭhamapaṇṇāsaka, 4. mahāvagga, 3. nibbānasukhasutta (AN 9.34). (PTS 4.415)
- ⁶⁹ Saṃyutta-nikāya, Saḷāyatanavagga, 2. vedanāsaṃyutta, 1. sagāthāvagga, 5. daṭṭhabbasutta (SN 36.5). (PTS 4.207)
- ⁷⁰ Ibid (Daṭṭhabbasutta).
- ⁷¹ Ibid (Daṭṭhabbasutta).
- ⁷² Visuddhimagga (dutiya bhāga), 20. maggāmaggañāna-dassanavisuddhiniddeso, cattārīsākārānupassanākathā, đoạn 697. (Myanmar trang 2.24)

⁷³ “Assutavā puthujjanoti ettha pana āgamādhigamābhāvā ñeyyo assutavā iti” xuất hiện ở:

i) Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā, (paṭhama bhā-ga), 1. mūlapariyāyavagga, 1. mūlapa-riyāyasuttavaṇṇanā, suttanikkhepavaṇṇa-nā. (PTS 1.21)

ii) Dhammasaṅgaṇī-aṭṭhakathā, 3. Nik-khepakaṇḍa, Tikanikkhepakathā, đoạn 1007. (PTS 0.349)

⁷⁴ Mahāvaggaṭṭhakathā, 9. mahāsatiṭṭhā-nasut-tavaṇṇanā, uddesavārakathāvaṇṇa-nā. (PTS 3.747)

Hiển về cảm thọ

Tác giả: Ngài Sayadaw Nandamālābhivamsa

Việt dịch: Nhóm Lotus Dhamma in English

Hiệu đính: Đại đức Thích Đồng Tâm

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Trảng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

Điện thoại: 024.39260024 Fax: 024.39260031

*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc Bùi Việt Bắc

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập Lý Bá Toàn

Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh

Trình bày bìa: Sư cô Hương Thiền

Sửa bản in: Đại đức Thích Đồng Tâm

*

Đơn vị liên kết:

NGUYỄN VƯƠNG QUỐC BẢO

Địa chỉ: số 06, đường B11, khu dân cư 91B,
Phường An Khánh, Quận Ninh Kiều, TP Cần Thơ.

In 2.000 cuốn, khổ 14.5x20.5cm, tại Xí nghiệp in Fahasa. 774 Trường Chinh, P. 15, Q. Tân Bình, TP. HCM. Số XNĐKXB 1886-2021/CXBIPH/29-36/HĐ. Số QĐXB của NXB 302/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 8/6/2021. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-328-868-1.