

THỌ QUÁN NIỆM XỨ

KINH ĐẠI NIỆM XỨ

Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ? Này các Tỷ kheo, ở nơi đây Tỷ kheo khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ"; khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ"; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ". Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất". Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất". Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".

Như vậy vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên cả các nội thọ, ngoại thọ. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. "Có thọ đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ.

Thọ là trạng thái tiếp thu, cảm nhận đối tượng qua lục căn, đóng vai trò cảm nhận một kết quả Thiện hay Bất Thiện chứ không phải có một linh hồn cảm thọ. Nên có chú giải "hường cảnh gọi là thọ" (Vedayatiti = Vedanā). Thí dụ: như một người ra sức làm việc tạo nên tiền của, tài sản, sự nghiệp. Về sau, khi lớn tuổi, người đó sống thỏa thích với tài sản mà mình đã tạo. Thỏa thích với tài sản đã tạo ví như sở hữu thọ vậy. Vedanā (thọ) biến đổi luồng tâm và tác hành như một năng lực nâng đỡ và tiêu diệt đời sống. Như thọ hỷ thì nâng đỡ đời sống, còn thọ ưu thì gây trở ngại. Do đó vedanā, thọ, có một vai trò rất quan trọng trong kiếp sinh tồn của một người.

6 loại thọ	Nhân gần	5 Thọ (về thân: Khổ, Lạc; về tâm: Hỷ, Ưu, Xả)	Hường cảnh	9 loại thọ	Kinh Đại Niệm Xứ	Cảm giác	Quan Sát, Ghi Nhận (Chánh Niệm)
1-THÂN THỌ	có thần kinh thân	a) Thọ Khổ: là những cảm giác khó chịu vì không thích hợp với thân (<i>nóng quá, lạnh quá, chật chội, ...</i>).	Thân xúc chạm cảnh xấu	1	Khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ"	<i>Thân đau đớn</i>	<ol style="list-style-type: none"> Chú tâm noi thân phát sinh thọ khổ Ghi nhận liên tục để thấy sự sinh của thọ khổ. Ghi nhận liên tục để thấy sự diệt của thọ khổ. Ghi nhận liên tục để thấy sự sinh diệt của thọ khổ.
	có thần kinh thân	b) Thọ Lạc: là những cảm giác khoan khoái do sự thích hợp với thân.	Thân xúc chạm cảnh tốt	2	Khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ";	<i>Thân cảm thấy sung sướng, dễ chịu</i>	<ol style="list-style-type: none"> Chú tâm noi thân phát sinh thọ lạc Ghi nhận liên tục để thấy sự sinh của thọ lạc. Ghi nhận liên tục để thấy sự diệt của thọ lạc. Ghi nhận liên tục để thấy sự sinh diệt của thọ lạc.
2-NHÂN THỌ	có thần kinh nhân	<i>Sự xúc chạm giữa mặt nhạy của các giác quan này với các đối tượng tương ứng, cả hai đều có tính chất phụ thuộc thân, không đủ mạnh để tạo nên cảm giác đau đớn hay thích thú về vật chất như thân. Cảnh vi như cái búa đập bông gòn đặt trên hòn đe sẽ có ảnh hưởng nhiều đến hòn đe. Hòn đe ví như thân xúc. Bông gòn ví như nhân xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc.</i> c) Thọ Xả: là cảm giác trung bình, không vui, không buồn, không ưu, không hỷ. Nhân thọ, nhĩ thọ, tỷ thọ, thiệt thọ đều là Thọ Xả	Tiếp nhận cảnh một cách bình thản	3	Khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ"	<i>Tâm thản nhiên</i>	<ol style="list-style-type: none"> Chú tâm noi phát sinh thọ xả Ghi nhận liên tục để thấy sự sinh của thọ xả Ghi nhận liên tục để thấy sự diệt của thọ xả. Ghi nhận liên tục để thấy sự sinh diệt của thọ xả.
3-NHĨ THỌ	có thần kinh nhĩ						
4-TỶ THỌ	có thần kinh tỷ						
5-THIỆT THỌ	có thần kinh thiệt						
	thân tâm yên	d) Thọ Hỷ (<i>khi thọ lạc thuộc về tâm được gọi là thọ Hỷ</i>): là trạng thái dễ chịu, an	Cách tiếp	4	khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất".	<i>Tâm hớn hở, vui</i>	<ol style="list-style-type: none"> Chú tâm noi phát sinh thọ hỷ Ghi nhận liên tục để thấy sự sinh của thọ hỷ.

6-Y THỌ	tĩnh	vui; tâm hân hoan, thích thú vì tiếp xúc cảnh ưa thích, hợp ý.	nhận cảnh ưa thích	5	khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất".	mình	3. Ghi nhận liên tục để thấy sự diệt của thọ hỷ. 4. Ghi nhận liên tục để thấy sự sinh diệt của thọ hỷ.
	có sắc ý vật	e) Thọ Ưu (khi thọ khổ thuộc về tâm được gọi là thọ Ưu): Là cảm giác buồn bực của tâm vì gặp cảnh bất như ý.	Cách tiếp nhận nghịch cảnh	6	khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất"	Tâm thôn thức	1. Chú tâm nơi phát sinh thọ ưu 2. Ghi nhận liên tục để thấy sự sinh của thọ ưu 3. Ghi nhận liên tục để thấy sự diệt của thọ ưu 4. Ghi nhận liên tục để thấy sự sinh diệt của thọ ưu
				7	khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất".		
không vui không buồn.	c) Thọ Xả: là cảm giác trung bình, không vui, không buồn, không ưu, không hỷ. Thọ phi Khổ phi Lạc.	Tiếp nhận cảnh một cách bình thản, vô tư	8	khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất".	Tâm thân nhiên	1. Chú tâm nơi phát sinh thọ xả 2. Ghi nhận liên tục để thấy sự sinh của thọ xả 3. Ghi nhận liên tục để thấy sự diệt của thọ xả. 4. Ghi nhận liên tục để thấy sự sinh diệt của thọ xả.	
			9	khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".			
Kết Quả	<p>Vô Thường: Các thọ thay đổi liên tục(trạng thái, vị trí, lâu hay mau, sinh diệt) Khổ: Các thọ bị áp lực, bức bách phải thay đổi liên tục Vô Ngã: Không điều khiển được, không theo ý muốn của ai, không có thọ nào là ta, của ta</p>						