

LINH QUY PHÁP ẨN



NHẬN DIỆN THÂN TÂM

THÁNH TRÍ NGŨ UẨN

THÍCH MINH THÀNH

MỤC LỤC

MỤC LỤC.....	3
LỜI DẪN	10
PHẦN 1. CĂN BẢN TRÍ ĐỂ ĐI VÀO KINH NIKĀYA.....	13
Chương 1. TÂM LÀ GÌ?	13
1. Nhận diện tâm	13
2. Con người sống trong tưởng tượng.....	14
3. Vì sao đọc kinh mà không thấy pháp.....	14
4. “Tôi” chỉ là tiến trình thân tâm	15
5. Nội tâm vận hành như thế nào	15
Chương 2. NGŨ UẨN LÀ GÌ?	19
1. Sắc – thọ – tưởng – hành – thức	19
2. Ngũ uẩn là toàn bộ thân tâm và thế giới	20
3. Năm thủ uẩn và đau khổ	20
4. Vì sao chúng sanh chấp ngã.....	21
5. “Chiếu kiến Ngũ Uẩn giai không”	21
6. Không có cái “ta” ngoài năm uẩn	22
Chương 3. THỰC HÀNH NHẬN DIỆN NGŨ UẨN	25
1. Học pháp là phải thực hành nhận diện.....	25
2. Thân người là sắc	26
3. Cảm giác là thọ	27
4. Hình bóng trong tâm là tưởng.....	28
5. Suy nghĩ, nói thầm trong tâm là hành.....	29
6. Rõ biết là thức	30
7. Thực hành trong mọi lúc mọi nơi	31
PHẦN 2. BA CẢM THỌ VÀ GỐC RỄ THAM – SÂN – SI	36
Chương 4. BA LOẠI CẢM THỌ	36
1. Lạc thọ.....	36
2. Khổ thọ.....	38
3. Bất khổ bất lạc thọ	40
4. Thọ thân và thọ tâm	41

5. Cảm thọ vận hành thế nào.....	42
6. Sự vận hành cực nhanh của cảm thọ.....	44
7. Cảm thọ trong đời sống thường ngày	45
8. Không bị cảm thọ xâm chiếm	47
9. Tất cả cảm thọ đều vô thường.....	49
Chương 5. NƠI CƯ NGỰ CỦA THAM – SÂN – SI.....	53
1. Tham nằm trong lạc thọ	54
2. Sân nằm trong khổ thọ	55
3. Si nằm trong bất khổ bất lạc thọ	57
4. “Hang ổ” của phiền não	58
5. Cảm thọ là tổng hành dinh của nhiễm ô pháp	60
Chương 6. DỤC – ÁI – THAM.....	64
1. Dục là gì	64
2. Ái là gì.....	65
3. Tham là gì	66
4. Sự thúc giục bên trong	67
5. Cảm thọ trong ăn uống.....	68
6. Cảm thọ trong sinh hoạt.....	69
7. Người có nội tâm an tịnh	70
PHẦN 3. QUÁN CHIẾU SẮC UẨN.....	74
Chương 7. SẮC UẨN VÀ BẢN CHẤT TỨ ĐẠI.....	74
1. Tất cả chỉ là sắc pháp	74
2. Thân người – cảnh vật – đồ vật.....	76
3. Tứ đại đất nước gió lửa.....	77
4. Phá vỡ cái nhìn phàm phu.....	78
5. “Chiếu kiến ngũ uẩn giai không”.....	80
Chương 8. VÔ THƯỜNG CỦA SẮC PHÁP.....	84
1. Tính chất bị thay đổi	84
2. Đột ngột – đột biến – đột quy – đột tử.....	86
3. Đại dịch và cái chết.....	88

4. Sắc pháp luôn tan rã	89
5. Bản chất mong manh của đời sống	90
Chương 9. QUÁN THÂN BẤT TỊNH.....	93
1. Thân như ung nhọt chín lổ	94
2. Chín miệng rạn nứt	95
3. Thân là nơi bất tịnh rỉ chảy	96
4. Sự thật của thân xác	97
5. Phá thân kiến.....	98
6. Quán 32 thể trước.....	100
Chương 10. CHÍNH GIAI ĐOẠN CỦA MỘT TỬ THI.....	104
1. Tử thi trương phình	104
2. Tử thi phân hủy	105
3. Giòi bọ và chim thú.....	106
4. Bộ xương trắng	107
5. Tan thành cát bụi.....	108
6. Quán vô ngã	108
7. Cốt tướng.....	109
PHẦN 4. TƯỚNG – HÀNH – THỨC	114
Chương 11. TƯỚNG UẨN	114
1. Sáu tướng	114
2. Hình bóng trong tâm	116
3. Tướng và vọng tưởng.....	117
4. Sống trong tướng thay vì sự thật.....	118
5. Sự nguy hiểm của tướng	119
6. Vị ngọt và xuất ly của tướng.....	120
7. Không nhận tướng là “tôi”	121
Chương 12. HÀNH UẨN	125
1. Tác ý và suy nghĩ	126
2. Dòng vận hành nội tâm	127
3. “Tôi đang suy nghĩ” là chấp ngã.....	129

4. Dục tham trong hành uẩn.....	130
5. Tâm hành và phiền não	131
6. Vọng tưởng và cách đoạn tận	132
7. Tách mình khỏi dòng suy nghĩ	134
Chương 13. THỨC UẨN	138
1. Sáu thức.....	139
2. Nhãn thức – nhĩ thức – ý thức.....	140
3. Thức vận hành như thế nào.....	141
4. Giới hạn của thức	143
5. Thức do duyên sanh	144
6. Thức không phải tự ngã	145
PHẦN 5. DUYÊN SANH PHÁP	151
Chương 14. SÁU CĂN – SÁU TRẦN – SÁU THỨC	151
1. Sáu căn	151
2. Sáu trần	152
3. Duyên sanh của nhãn thức	153
4. Xúc	154
5. Thọ do xúc sanh	155
6. Tưởng và tư.....	156
7. Chuỗi vận hành của phiền não.....	157
Chương 15. XÚC VÀ HỘ TRÌ CĂN	162
1. Hộ trì sáu xúc xứ.....	162
2. Sự nguy hiểm của tiếp xúc.....	164
3. Canh phòng căn môn	165
4. Làm chủ xúc thay vì bị xúc lôi kéo.....	166
5. Thấy phiền não ngay khi tiếp xúc	168
Chương 16. BẢY TRÍ VỀ NĂM UẨN	173
1. Tập khởi	174
2. Đoạn diệt.....	175
3. Vị ngọt.....	176

4. Nguy hiểm.....	178
5. Xuất ly.....	179
6. Ly tham đối với năm uẩn	180
7. Thấy pháp như thật	182
PHẦN 6. PHÁP HÀNH NIKĀYA	187
Chương 17. BA PHÁP TRONG KHI NGỒI THIỀN.....	187
1. Rõ biết trước mặt	187
2. Cảm giác toàn thân.....	188
3. Nội tâm tỉnh giác.....	189
4. Quan sát thọ – tưởng – hành	190
5. Những sai lầm khi ngồi thiền.....	192
Chương 18. THỰC HÀNH TRONG ĐỜI SỐNG.....	195
1. Khi ăn.....	196
2. Khi đi đứng nằm ngồi	197
3. Khi niệm Phật.....	198
4. Khi tiếp xúc	199
5. Khi lao tác	200
6. Khi sinh hoạt đại chúng	201
7. Sống với chánh niệm tỉnh giác.....	203
Chương 19. NHƯ LÝ TÁC Ý	207
1. Quán vô thường.....	207
2. Quán vô ngã	209
3. Quán nguy hiểm của ngũ uẩn.....	210
4. Không trú trước các pháp.....	211
5. Đọc “bộ kinh sống” trong nội tâm.....	212
6. Nội quán và phản tỉnh.....	213
PHẦN 7. THÁNH TRÍ GIẢI THOÁT	218
Chương 20. ÁI LÀ GỐC LUÂN HỒI	218
1. Dục – tham – ái nơi năm uẩn	218
2. Thọ sanh ái	220

3. Tham ái là gốc khổ đau	221
4. Ái tận là giải thoát.....	222
5. Khổ diệt là tham sân si diệt.....	223
Chương 21. TÁCH MÌNH RA KHỎI NGŨ UẨN	227
1. Không còn đồng hóa với thân tâm.....	227
2. Từ “đây là tôi” đến “đây chỉ là pháp”	228
3. Không bị ngũ uẩn áp đảo	229
4. Chánh tri kiến về thân tâm	230
5. Tâm không còn bị lừa gạt	231
Chương 22. THÁNH TRÍ NGŨ UẨN	235
1. Bạc Dữ Lưu.....	235
2. Bạc A-la-hán	236
3. Thành tựu Thánh trí về năm thủ uẩn.....	237
4. Bất động tâm giải thoát.....	238
5. Đi vào dòng Thánh.....	239
PHẦN 8. THỰC HÀNH CHUYÊN SÂU	243
Chương 23. CÁC BÀI TẬP NHẬN DIỆN NGŨ UẨN	243
1. Bài tập quán thân.....	243
2. Bài tập nhận diện cảm thọ.....	244
3. Bài tập đọc tâm	245
4. Bài tập nhận diện tướng	246
5. Bài tập nhìn suy nghĩ	247
6. Bài tập trong lao tác	248
7. Bài tập trong im lặng.....	249
8. Bài tập trước khi ngủ.....	250
Chương 24. NHỮNG CHƯỚNG NGẠI TRONG NỘI QUÁN	253
1. Hôn trầm	253
2. Phóng dật.....	254
3. Chấp ngã vi tế	255
4. Đồng hóa với suy nghĩ.....	256

5. Chạy theo cảm xúc.....	257
6. Tu hình thức	258
7. Không chịu nhìn lại mình	259
Chương 25. DẤU HIỆU TIẾN BỘ TRONG PHÁP HÀNH	261
1. Bớt phản ứng.....	262
2. Thấy tâm nhanh hơn	263
3. Bớt chấp thân	263
4. Bớt hơn thua.....	264
5. Tâm nhẹ nhàng hơn.....	265
6. Thấy rõ phiền não khi mới sanh khởi	265
7. Tăng trưởng tầm quý.....	266
8. Tăng trưởng chánh niệm	267
PHẦN KẾT	270
NHẬN DIỆN THÂN TÂM LÀ NỀN TẢNG THÁNH ĐẠO.....	270
1. Nhận diện thân tâm là nền tảng Thánh đạo	270
2. Không nhận diện ngũ uẩn thì chưa thấy chính mình	270
3. Nội quán là con đường đi đến giải thoát.....	271
4. Từ phạm phu đến Thánh giả	272
5. Sống tỉnh thức trong từng khoảnh khắc.....	272
Lời kết	273
PHỤ LỤC	276
Phụ lục 1. Sơ Đồ Tóm Lược	276
Phụ Lục 2: Bài Kệ Tóm Tắt.....	316
Phụ Lục 3: Giáo Trình	324
Phụ Lục 4: Nghi Thức Tụng Niệm	356
Phụ Lục 5: Ứng Dụng Đời Sống.....	377
Phụ Lục 6: Bài Kệ Hùng Ca	390
Phụ Lục 7: Các Bài Kinh Sử Dụng.....	402

LỜI DẪN

Cúi đầu kính lễ Đức Thế Tôn, bậc Chánh Biến Tri, Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác — bậc đã thấy biết như thật toàn bộ thân tâm và thế giới bằng trí tuệ viên mãn.

Quyển sách này được hình thành từ quá trình học tập, chiêm nghiệm và thực hành giáo pháp Nikāya trong nhiều năm, với mục đích giúp người học quay trở lại nhận diện trực tiếp thân tâm mình đúng như thật. Đây không phải là một quyển sách thiên về nghiên cứu học thuật hay phân tích triết lý suông, mà là một lộ trình căn bản để đi vào trọng tâm giáo pháp của Đức Thế Tôn: nhận diện ngũ uẩn, thấy rõ sự vận hành của thân tâm, thấy rõ duyên sanh, vô thường, khổ và vô ngã.

Kinh tạng Nikāya không phải dễ dàng mở ra đọc là hiểu ngay. Có người học nhiều năm, nghe giảng rất nhiều, thuộc rất nhiều thuật ngữ, nhưng vẫn không nắm được “lõi cây”, không thấy được hồng tâm của giáo pháp. Vì vậy, học kinh mà chỉ dừng nơi chữ nghĩa, kiến thức hay suy luận thì vẫn chưa đi vào được tinh thần thật sự của Nikāya. Người học rất dễ bị lạc trong “rừng kinh sách”, càng đọc càng thấy mênh mông nhưng không biết đâu là trọng tâm để thực hành. Đức Phật không dạy giáo pháp để chất chứa tri thức, mà để thấy pháp ngay nơi thân tâm hiện tại.

Chính vì vậy, trước khi đi sâu vào kinh điển, người học cần có một nền tảng căn bản trí. Cũng như muốn xây một ngôi nhà thì phải chuẩn bị đất, đá, xi măng, cốt thép và nền móng, muốn đi vào Nikāya cũng phải có sự sửa soạn. Nếu không có sự chuẩn bị này thì dù đọc hết kinh tạng cũng rất khó thấy pháp. Người học sẽ hiểu trên ngôn ngữ, khái niệm và kiến thức, nhưng chưa thấy được sự vận hành thật sự của thân tâm. Đức Phật dạy rất nhiều về sắc, thọ, tưởng, hành, thức, nhưng nếu không biết năm uẩn là gì thì toàn bộ kinh điển vẫn chỉ là chữ nghĩa.

Sai lầm lớn nhất của con người là sống trong “nguyên khối tưởng”. Chúng sanh luôn cho rằng có một cái “tôi” nguyên vẹn đang vui buồn, suy nghĩ, yêu ghét và sống chết. Nhưng khi nhìn sâu vào bên trong thì chỉ thấy: thân thể là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng trong tâm là tưởng, suy nghĩ là hành, sự rõ biết là thức.

Ngoài năm uẩn ấy không tìm được một cái “ta” thật sự nào khác. Nhưng vì vô minh nên con người chấp thủ năm uẩn là “tôi”, là “của tôi”, là “tự ngã của tôi”, từ đó sinh ra tham ái, sân hận, sợ hãi và đau khổ.

Người học pháp phải bắt đầu bằng việc nhận diện tâm. Khi nhớ về một người thân thương, trong tâm hiện lên hình bóng, đó là tướng. Có cảm giác dễ chịu xuất hiện, đó là thọ. Có những suy nghĩ liên hệ khởi lên, đó là hành. Có sự rõ biết toàn bộ tiến trình ấy, đó là thức. Toàn bộ sự vận hành đó chính là tâm. Nếu không nhận diện được các pháp này thì sẽ không hiểu tâm là gì, không biết tu tâm là gì, càng không thể chế ngự hay làm chủ tâm được.

Người học Nikāya phải thấy được rằng toàn bộ giáo pháp của Đức Phật đều xoay quanh ngũ uẩn. Cả thân thể này, cảnh vật này, thế giới này đều thuộc sắc pháp. Toàn bộ cảm giác, hình bóng, suy nghĩ và nhận thức bên trong đều thuộc tâm pháp. Ngoài ngũ uẩn không còn gì khác. Vì vậy, toàn bộ kinh tạng Nikāya thực chất là đang giải thích ngũ uẩn dưới vô số góc độ: duyên sanh, vô thường, khổ, vô ngã, tập khởi, đoạn diệt, vị ngọt, nguy hiểm, xuất ly.

Nếu không thấy được ngũ uẩn thì người học sẽ sống trong bóng tối của vô minh, sống với tự ngã tưởng, vọng tưởng, huyễn tưởng và điên đảo tưởng.

Đức Phật dạy rằng tham – sân – si không phải là điều gì xa lạ, mà nằm ngay trong cảm thọ. Trong lạc thọ có tham tùy miên. Trong khổ thọ có sân tùy miên. Trong bất khổ bất lạc thọ có vô minh tùy miên. Người không có chánh niệm tỉnh giác sẽ bị cảm thọ dẫn dắt liên tục mà không hề hay biết. Khi ăn món ngon thì cảm giác thúc giục muốn ăn xuất hiện. Khi bị xúc phạm thì cảm giác nóng bức, khó chịu bùng lên. Khi sống bình bình, không vui không buồn thì vô minh âm thầm che phủ. Toàn bộ đời sống của con người đều đang bị dẫn dắt bởi sự vận hành vi tế của ngũ uẩn.

Người học pháp phải tập nhìn xuyên qua danh tướng để thấy đúng bản chất của các pháp. Thân này chỉ là đất – nước – gió – lửa. Nhà cửa, đồ vật, cảnh giới cũng chỉ là sắc pháp duyên hợp. Tất cả đều vô thường, bại hoại, tan rã và biến đổi từng ngày. Đức Thế Tôn ví thân này như một ung nhọt chín lổ, ngày đêm rỉ chảy những thứ bất tịnh, hôi thúi và đáng nhàm chán. Nhưng vì vô minh và tham ái nên con người lại chấp thủ thân này là “ta”, từ đó sinh ra đủ mọi đau khổ.

Quyển sách này được biên soạn với mục tiêu giúp người học: nhận diện chính xác ngũ uẩn, thấy rõ sự vận hành của thân tâm, hiểu duyên sanh pháp, phát triển chánh niệm tỉnh giác, đi vào nội quán, và từng bước thành tựu chánh tri kiến.

Toàn bộ nội dung sẽ luôn kéo người học trở về “thấy trực tiếp” thay vì suy luận lý thuyết. Người đọc sẽ được hướng dẫn nhận diện sắc – thọ – tưởng – hành – thức

trong từng hoàn cảnh sống: khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, tiếp xúc, nói chuyện, sinh hoạt và hành thiền. Từ đó, pháp học dần trở thành pháp hành, và pháp hành dần trở thành cái thấy sống động nơi chính thân tâm này.

Người học cần nhớ rằng trí tuệ giải thoát không nằm trong chữ nghĩa, mà nằm ở sự thấy biết như thật. Khi thấy rõ năm uẩn chỉ là pháp duyên sanh, vô thường, khổ và vô ngã thì tâm dần buông chấp thủ. Đó là con đường mà Đức Thế Tôn đã chỉ dạy trong toàn bộ kinh tạng Nikāya.

Linh Quy Pháp Ân

Ngày 12/5/2026 (26-3 – Bính Ngọ)

Thích Minh Thành

Kính lễ!

PHẦN 1. CĂN BẢN TRÍ ĐỂ ĐI VÀO KINH NIKĀYA

Chương 1. TÂM LÀ GÌ?

1. Nhận diện tâm

Kinh tạng Nikāya không phải dễ dàng mở ra đọc là hiểu ngay. Có người nghe kinh nhiều năm, đọc rất nhiều, học rất nhiều nhưng vẫn không nắm được “lõi cây”, không thấy được trọng tâm của giáo pháp. Người học chỉ hiểu trên ngôn ngữ, chữ nghĩa và kiến thức mà chưa thấy được pháp đang vận hành ngay nơi chính mình. Vì vậy, muốn đi vào Kinh Nikāya thì trước tiên phải có sự sửa soạn căn bản.

Câu hỏi đầu tiên cần phải trả lời là: “Tâm là gì?”. Nếu không hiểu chính xác điều này thì học Nikāya sẽ không thể đi sâu được. Người tu nói tu tâm, nhiếp tâm, chế ngự tâm, làm chủ tâm, nhưng nếu không biết tâm là gì thì làm sao tu tập đúng được.

Muốn nhận diện tâm thì phải đi vào thực tế. Khi nhắm mắt nhớ về người mẹ thân thương, trong tâm liền xuất hiện hình bóng của mẹ. Đồng thời có cảm giác ấm áp, dễ chịu, thân thương khởi lên. Rồi những suy nghĩ liên hệ đến mẹ cũng xuất hiện. Và lúc đó ta biết rõ rằng trong tâm đang có hình bóng, cảm giác và suy nghĩ ấy. Đó chính là tâm.

Đức Phật trình bày rất rõ:

- Hình bóng hiện ra trong tâm là tướng.
- Cảm giác dễ chịu hay khó chịu là thọ.
- Những suy nghĩ, nói thầm trong tâm là hành.
- Sự rõ biết toàn bộ tiến trình ấy là thức.
- Thân xác vật chất này là sắc.

Như vậy, tâm không phải là một khối mơ hồ huyền bí. Tâm là tiến trình vận hành của thọ – tướng – hành – thức. Người học pháp phải thực tập nhận diện từng phần như vậy mới bắt đầu thấy được pháp.

Khi nhớ người mình thương thì có lạc thọ. Khi nhớ người mình ghét thì có khổ thọ. Khi nghĩ về người bình thường thì có bất khổ bất lạc thọ. Nếu nhận diện rõ ràng như vậy thì người học mới thật sự bắt đầu bước vào cánh cửa của nội tâm.

2. Con người sống trong tưởng tượng

Con người phần lớn không sống với thực tại mà sống trong tưởng tượng. Trong tâm luôn có những hình bóng, ký ức, hồi tưởng, vọng tưởng, tự ngã tưởng và nguyên khối tưởng. Khi nhớ về một người nào đó thì hình bóng người ấy hiện ra trong tâm. Hình bóng ấy chính là tưởng uẩn.

Người đời tưởng rằng có một cái “tôi” nguyên vẹn đang vui buồn, suy nghĩ và sống chết. Nhưng khi đào sâu thì chỉ thấy: **Sắc, thọ, tưởng, hành, thức**.

Ngoài năm uẩn ấy không tìm được một cái “ta” thật sự nào khác. Nhưng vì không thấy ngũ uẩn nên con người sống trong tự ngã tưởng, vọng tưởng, huyền tưởng và điên đảo tưởng.

Khi nhìn một người rồi sanh thương ghét, tất cả đều bắt đầu từ tưởng. Một hình bóng hiện lên trong tâm, rồi cảm giác đi theo, suy nghĩ đi theo và cuối cùng là chấp thủ. Những ký ức sâu nặng về cha mẹ, gia đình, người thương, cuộc đời... đều nằm sâu trong cảm thọ và tưởng uẩn. Vì vậy có người đi tu nhiều năm mà vẫn nhớ nhà, nhớ người thân, vì những cảm giác ấy đã ăn sâu vào bên trong.

Con người bị các hình tướng bên ngoài đánh lừa. Thấy lâu đài thì mê lâu đài, thấy sắc đẹp thì mê sắc đẹp, thấy thân này là “ta”. Nhưng thật ra tất cả chỉ là tổ hợp của đất – nước – gió – lửa. Nếu không nhìn xuyên qua danh tướng để thấy bản chất thì sẽ mãi sống trong tưởng tượng và vô minh.

3. Vì sao đọc kinh mà không thấy pháp

Có người đọc rất nhiều kinh nhưng vẫn không thấy pháp vì chỉ học trên chữ nghĩa. Đức Phật dạy để thấy trực tiếp thân tâm, chứ không phải để tích lũy tri thức. Người học kinh mà không biết ngũ uẩn là gì thì giống như đi vào rừng sâu mà không biết lối ra.

Nhiều người tụng “chiếu kiến ngũ uẩn giai không” mỗi ngày nhưng không biết sắc – thọ – tưởng – hành – thức là gì, nên việc học chỉ dừng ở khái niệm trừu tượng.

Nguyên nhân sâu xa là vì người học chưa nhận diện được thân tâm nơi chính mình. Khi ngồi nghe pháp thì thấy sáng ra một chút, nhưng bước vào sinh hoạt đời thường thì pháp biến mất. Đức Phật ví điều này như “trí tuệ bấp vế”: khi ngồi thì còn, đứng lên là rơi hết.

Người học kinh mà chưa thấy ngũ uẩn thì vẫn sống với một cái “tôi” nguyên khối. Khi nghe chê thì sân nổi lên. Khi gặp điều vừa ý thì tham khởi lên. Khi sống bình bình không vui không buồn thì vô minh đang che phủ mà không biết.

Toàn bộ Kinh Nikāya đều xoay quanh ngũ uẩn. Đức Phật giải thích:

- Sự sinh khởi của ngũ uẩn,
- Sự vận hành của ngũ uẩn,
- Sự đoạn diệt của ngũ uẩn,
- Vô thường,
- Khổ,
- Vô ngã,
- Duyên sanh của ngũ uẩn.

Nếu không thấy được ngũ uẩn thì đọc kinh vẫn chỉ là học chữ nghĩa.

4. “Tôi” chỉ là tiến trình thân tâm

Con người luôn nghĩ có một cái “tôi” thật sự đang tồn tại. Nhưng Đức Phật chỉ rõ rằng thân tâm này chỉ là một tiến trình vận hành của ngũ uẩn.

Thân xác này chỉ là sắc pháp do tứ đại hợp thành. Cảnh vật, đồ vật, nhà cửa, thế giới cũng đều là sắc pháp.

Những cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính là thọ. Những hình bóng hiện ra trong tâm là tưởng. Những suy nghĩ nói thầm là hành. Sự rõ biết là thức. Toàn bộ cái gọi là “con người” chỉ là sự nhóm hợp của năm uẩn.

Đức Phật ví thân này như một ung nhọt chín lổ, ngày đêm rỉ chảy những thứ bất tịnh và hôi **thối**. Nhưng vì vô minh nên con người lại chấp thủ thân này là “ta”, là “của ta”.

Thân này vô thường, mong manh, tạm bợ. Hôm nay còn khỏe mạnh, ngày mai có thể đột quy, đột tử, tan rã thành tro bụi. Tất cả sắc pháp đều biến hoại và tiêu tan.

Khi thấy rõ thân tâm chỉ là tiến trình duyên sanh thì người học mới bắt đầu buông được chấp ngã.

5. Nội tâm vận hành như thế nào

Toàn bộ nội tâm vận hành dựa trên xúc, cảm thọ và phản ứng của ngũ uẩn. Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi... thì xúc phát sinh. Từ xúc sanh thọ, từ thọ sanh tham – sân – si.

Đức Phật dạy:

- Tham tùy miên nằm trong lạc thọ,
- Sân tùy miên nằm trong khổ thọ,
- Si tùy miên nằm trong bất khổ bất lạc thọ.

Khi ăn món ngon, trong cảm thọ xuất hiện sự thúc giục muốn ăn. Đó là dục. Khi ăn vào thấy khoái thích, dễ chịu, đó là ái. Khi muốn thêm nữa, đó là tham.

Khi bị người khác xúc phạm thì cảm giác nóng bức, bực bội, khó chịu bùng lên. Từ cảm thọ ấy, lời nói và hành động sân hận phát sinh.

Ngay cả khi sống đều đều, không vui không buồn, vô minh vẫn âm thầm có mặt trong bất khổ bất lạc thọ. Người không nhận diện được điều này sẽ tưởng mình tu tốt nhưng thật ra si mê vẫn còn nguyên.

Cho nên, cốt lõi của sự tu tập là nhận diện cảm thọ và thấy rõ sự vận hành của ngũ uẩn. Khi có chánh niệm tỉnh giác thì sẽ thấy được tham – sân – si đang sinh khởi ngay trong từng cảm giác vi tế của thân tâm.

Toàn bộ đạo lộ Nikāya bắt đầu từ đây: nhận diện sắc – thọ – tưởng – hành – thức ngay nơi chính mình.

Kết luận chương 1

Qua chương này, người học bắt đầu bước vào cánh cửa căn bản của giáo pháp: nhận diện thân tâm ngay nơi chính mình. Tâm không phải là một linh hồn cố định, cũng không phải một khối bí ẩn nằm sâu bên trong con người. Tâm là tiến trình vận hành của thọ, tưởng, hành và thức; còn thân này là sắc pháp do tứ đại hợp thành. Toàn bộ cái gọi là “con người” chỉ là sự nhóm hợp của sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Khi chưa thấy rõ ngũ uẩn, con người sống trong một cái “tôi” nguyên khối. Thấy thân này là tôi, thấy cảm giác này là tôi, thấy suy nghĩ này là tôi, thấy hình bóng tưởng tượng này là tôi. Vì vậy, khi gặp điều vừa ý thì tham khởi lên; khi gặp điều trái ý thì sân khởi lên; khi sống bình thường không vui không buồn thì si mê vẫn âm

thầm che phủ. Từ đó, con người bị cuốn trôi trong thương ghét, buồn vui, nhớ tưởng, chấp thủ và khổ đau.

Đức Phật chỉ dạy con đường tu tập không phải để tích lũy chữ nghĩa, mà để thấy rõ sự thật đang vận hành ngay nơi thân tâm này. Học kinh mà không thấy ngũ uẩn thì vẫn chỉ là học trên ngôn ngữ. Tụng đọc nhiều mà không nhận diện được sắc, thọ, tưởng, hành, thức thì vẫn chưa chạm được cốt lõi của pháp. Muốn đi vào Kinh Nikāya, người học cần quay lại quan sát chính mình: thân đang như thế nào, cảm thọ đang ra sao, hình bóng nào đang hiện lên, suy nghĩ nào đang vận hành, sự rõ biết đang có mặt thế nào.

Chương này cũng cho thấy con người phần lớn không sống với thực tại, mà sống trong tưởng. Những hình bóng về quá khứ, người thân, người thương, người ghét, thành bại, danh vọng và bản thân đều hiện lên trong tưởng uẩn. Từ tưởng sanh cảm thọ, từ cảm thọ sanh suy nghĩ, từ suy nghĩ sanh chấp thủ, rồi từ chấp thủ tạo thành khổ đau. Nếu không nhận diện được tiến trình này, người học sẽ bị chính tâm mình dẫn đi mà không hay biết.

Cốt lõi của sự tu tập là thấy rõ cảm thọ và sự vận hành của ngũ uẩn. Trong lạc thọ có mầm của tham. Trong khổ thọ có mầm của sân. Trong bất khổ bất lạc thọ có mầm của si. Khi có chánh niệm tỉnh giác, người tu bắt đầu thấy được tham, sân, si sinh khởi ngay trong từng cảm giác vi tế. Thấy được như vậy là bắt đầu có trí tuệ. Thấy được như vậy là bắt đầu bước ra khỏi sự đồng hóa với cái “tôi”.

Do đó, kết luận quan trọng nhất của chương này là: muốn tu tập đúng thì phải nhận diện được tâm; muốn nhận diện được tâm thì phải thấy rõ ngũ uẩn; muốn thấy rõ ngũ uẩn thì phải quay về quan sát thân tâm trong từng giây phút hiện tại. Đây là nền tảng căn bản để đi sâu vào toàn bộ giáo pháp Nikāya.

Khi thấy thân chỉ là sắc, cảm giác chỉ là thọ, hình bóng chỉ là tưởng, suy nghĩ chỉ là hành, sự rõ biết chỉ là thức, thì cái “tôi” kiên cố bắt đầu tan rã. Khi cái “tôi” tan rã, tham sân si yếu dần. Khi tham sân si yếu dần, khổ đau cũng dần được đoạn trừ. Đó là bước đầu của con đường tỉnh giác, con đường giải thoát mà Đức Phật đã chỉ dạy.

Bài kệ tóm tắt

Tâm hiện năm uẩn giữa dòng mê,
Sắc thọ tưởng hành thức nào nề.

Chấp ngã nên sinh tham với hận,
Quán thân tâm ấy thoát si mê.

Sơ đồ tóm lược

1. Nhận diện tâm

→ Tâm không phải một thực thể mơ hồ

→ Tâm là tiến trình vận hành của:

Thọ – Tưởng – Hành – Thức

→ Thân vật chất là **Sắc**

→ Toàn bộ con người được nhận diện qua **ngũ uẩn**

2. Con người sống trong tưởng tượng

→ Tâm thường bị chi phối bởi hình bóng, ký ức, vọng tưởng

→ Từ tưởng sinh ra thương – ghét – chấp thủ

→ Con người lầm tưởng có một cái “tôi” nguyên vẹn

→ Thật ra chỉ có:

Sắc – Thọ – Tưởng – Hành – Thức

3. Vì sao đọc kinh mà không thấy pháp

→ Chỉ học chữ nghĩa, chưa thấy thân tâm đang vận hành

→ Không nhận diện được ngũ uẩn nơi chính mình

→ Vẫn sống theo cái “tôi” nguyên khối

→ Nghe khen thì vui, nghe chê thì sân

→ Vì vậy đọc kinh nhiều nhưng pháp chưa thấm vào đời sống

4. “Tôi” chỉ là tiến trình thân tâm

→ Thân là sắc pháp do tứ đại hợp thành

→ Cảm giác là thọ

→ Hình bóng trong tâm là tưởng

→ Suy nghĩ, tác ý là hành

→ Sự rõ biết là thức

→ Ngoài năm uẩn không có cái “ta” thật sự

5. Nội tâm vận hành như thế nào

→ Căn tiếp xúc với trần sinh ra xúc

→ Từ xúc sinh thọ

- Từ thọ khởi tham – sân – si
- Lạc thọ dễ sinh tham ái
- Khổ thọ dễ sinh sân hận
- Bất khổ bất lạc thọ dễ bị si che phủ

Kết luận trọng tâm

- Muốn học Nikāya phải bắt đầu từ nhận diện ngũ uẩn
- Muốn tu tâm phải thấy rõ tâm đang vận hành
- Thấy rõ sắc – thọ – tưởng – hành – thức là cửa vào chánh niệm, trí tuệ và giải thoát.

Chương 2. NGŨ UẨN LÀ GÌ?

1. Sắc – thọ – tưởng – hành – thức

Toàn bộ giáo pháp Nikāya muốn đi vào được thì trước tiên phải nhận diện chính xác ngũ uẩn. Đức Phật dạy rằng cái gọi là “con người” thật ra chỉ là sự kết hợp của năm uẩn: sắc – thọ – tưởng – hành – thức.

Thân xác vật chất này là sắc. Những cảm giác dễ chịu, khó chịu hay không dễ chịu không khó chịu là thọ. Những hình bóng hiện ra trong tâm là tưởng. Những suy nghĩ nói thầm trong tâm là hành. **Sự rõ biết toàn bộ tiến trình của thọ, tưởng, hành là thức.**

Đức Thế Tôn định nghĩa rất rõ: “**Thân** người là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tưởng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức.”

Và: “**Thân** người, cảnh vật, đồ vật, Tứ đại là sắc. Cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu, cảm giác không dễ chịu không khó chịu là thọ. Bóng dáng thô tế trong tâm là tưởng. Suy nghĩ nói thầm trong tâm là hành. Rõ biết trong ngoài, sáu trần là thức.”

Muốn hiểu ngũ uẩn thì phải trực tiếp quan sát nơi chính mình. Khi nhớ người mình thương thì trong tâm có hình bóng hiện ra — đó là tưởng. Có cảm giác dễ chịu — đó là thọ. Có suy nghĩ về người ấy — đó là hành. **Có sự rõ biết toàn bộ tiến trình của thọ, tưởng, hành** ấy — đó là thức. Còn thân đang ngồi đây là sắc.

Nếu không nhận diện được năm uẩn thì học kinh vẫn chỉ là chữ nghĩa.

2. Ngũ uẩn là toàn bộ thân tâm và thế giới

Ngũ uẩn không chỉ là thân tâm con người mà là toàn bộ thế giới hiện hữu. Đức Phật dạy rằng: **Thân người, cảnh vật, đồ vật, đất nước gió lửa, đều là sắc pháp**. Cả trái đất này cũng chỉ là sắc uẩn. Những gì xảy ra trong nội tâm là thọ – tưởng – hành – thức. Như vậy toàn bộ đời sống và thế giới đều nằm trong ngũ uẩn.

Chữ “uẩn” nghĩa là tổ hợp, sự nhóm hợp, kết hợp và lắp ráp. Thân này chỉ là sự kết hợp của tứ đại. Cảnh vật cũng chỉ là sự kết hợp của sắc chất. Giống như cái bàn, cái ghế do nhiều bộ phận ráp lại, tháo rời ra thì không còn cái bàn cái ghế nữa.

Người phàm nhìn lâu đài là lâu đài, vàng ngọc là vàng ngọc, thân này là “ta”. Nhưng Bạc Đa Văn Thánh Đế Tử nhìn xuyên qua hình tướng để thấy bản chất chỉ là đất – nước – gió – lửa.

Toàn bộ Kinh Nikāya đều giải thích về: **Sự sinh khởi của ngũ uẩn, sự vận hành của ngũ uẩn, sự hoại diệt của ngũ uẩn, vô thường, khổ, vô ngã, duyên sanh nơi ngũ uẩn**. Ngoài ngũ uẩn không có một thế giới riêng biệt nào khác để nắm giữ.

3. Năm thủ uẩn và đau khổ

Đức Phật dạy rằng đau khổ phát sinh vì chấp thủ vào năm uẩn. Khi con người thấy sắc – thọ – tưởng – hành – thức là “ta”, là “của ta”, là “tự ngã của ta” thì đau khổ bắt đầu.

Con người cả đời chạy theo sắc pháp: **Thân đẹp, nhà đẹp, đồ vật đẹp, danh vọng, địa vị, nhưng không thấy rằng tất cả đều vô thường và tan hoại**.

Khi gặp điều vừa ý thì tham phát sinh. Khi gặp điều trái ý thì sân phát sinh. Khi sống đều đều bình thường thì si mê âm thầm tồn tại. Tất cả đều nằm trong cảm thọ.

Đức Phật chỉ rõ:

- Tham tùy miên nằm trong lạc thọ,
- Sân tùy miên nằm trong khổ thọ,
- Si tùy miên nằm trong bất khổ bất lạc thọ.

Người không có chánh niệm sẽ bị cảm thọ dẫn dắt:

- Thấy món ăn ngon thì dục khởi,

- Ăn vào thấy khoái thích thì ái khởi,
- Muốn thêm nữa thì tham khởi.

Do chấp thủ vào năm uẩn nên con người: **Sợ mất, sợ già, sợ bệnh, sợ chết, khổ vì thương ghét, khổ vì ký ức, khổ vì thân xác, khổ vì cảm xúc.** Đó chính là năm thủ uẩn — năm uẩn bị chấp thủ.

4. Vì sao chúng sanh chấp ngã

Chúng sanh chấp ngã vì không thấy được ngũ uẩn. Khi không thấy sắc – thọ – tưởng – hành – thức thì con người sống trong: **Tự ngã tưởng, nguyên khối tưởng, vọng tưởng, huyền tưởng, điên đảo tưởng.**

Con người tưởng rằng có một cái “tôi” nguyên vẹn đang tồn tại. Nhưng khi quán sát kỹ thì chỉ thấy: **Cảm giác, hình bóng, suy nghĩ, nhận thức, thân xác vật chất.**

Ngoài năm thứ ấy không tìm được một cái “ta” thật sự nào cả.

Đức Phật dạy thân này chỉ là một “ung nhọt chín lỗ”, ngày đêm rỉ chảy những thứ bất tịnh như mồ hôi, nước mắt, nước mũi, phân, nước tiểu...

Nhưng vì vô minh và tham ái nên con người vẫn: **Võ ngực xưng “tôi”, yêu quý thân này, bảo vệ cái ngã này, chấp chặt vào thân tâm này.**

Không thấy được ngũ uẩn nên mới có chấp ngã. Thấy được ngũ uẩn đúng như thật thì ngã chấp bắt đầu lung lay.

5. “Chiếu kiến Ngũ Uẩn giai không”

Nhiều người tụng: “Chiếu kiến ngũ uẩn giai không” nhưng không biết ngũ uẩn là gì nên không thể “chiếu kiến”. Muốn “chiếu kiến” thì trước tiên phải nhận diện thật rõ: **Sắc là gì, thọ là gì, tưởng là gì, hành là gì, thức là gì.**

Khi quán sát sâu sắc sẽ thấy:

- Sắc là tổ hợp tứ đại,
- Cảm thọ luôn đổi thay,
- Tưởng chỉ là hình bóng,
- Hành chỉ là dòng suy nghĩ,
- Thức chỉ là sự nhận biết duyên sanh.

Không có gì bền chắc, thường hằng hay bất biến.

Người xưa dùng bốn chữ “Tứ Đột” để nói về vô thường: **Đột ngột, đột biến, đột quy, đột tử**. Thân này hôm nay còn khỏe mạnh, ngày mai có thể chỉ còn là một nắm tro tàn. Hoa đẹp rồi cũng tàn úa. Mọi sắc pháp đều tan hoại. Khi nhìn sâu và thấy tất cả chỉ là duyên hợp vô thường thì mới bắt đầu thấy “ngũ uẩn giai không”.

6. Không có cái “ta” ngoài năm uẩn

Toàn bộ thân tâm này chỉ là tiến trình vận hành của ngũ uẩn. Ngoài năm uẩn không có một cái “ta” riêng biệt nào tồn tại.

Con người tưởng có một “tôi” đang suy nghĩ, vui buồn, sống chết. Nhưng thật ra:

- Thân **người** là sắc,
- Cảm giác là thọ,
- Hình bóng là tưởng,
- Suy nghĩ là hành,
- Rõ biết là thức.

Khi đào sâu quán chiếu sẽ thấy thân tâm chỉ là một bộ máy duyên sanh đang vận hành: **Sinh khởi, tồn tại, biến đổi, hoại diệt**. Thân này không phải “ta”. Cảm giác không phải “ta”. Suy nghĩ không phải “ta”. Ngay cả sự biết cũng không phải “ta”. Tất cả chỉ là pháp duyên sinh vận hành theo điều kiện.

Vì vậy Đức Phật dạy phải nhìn thật kỹ thân tâm này: **Vô thường, khổ, vô ngã, trống rỗng, không bền chắc**. Khi không còn thấy có một **cái** “ta” thật sự ngoài năm uẩn thì trí tuệ giải thoát bắt đầu mở ra.

Kết luận chương 2

Qua chương này, người học thấy rõ nền tảng căn bản của toàn bộ giáo pháp Nikāya: cái gọi là “con người” không phải là một bản ngã thường hằng, mà chỉ là sự nhóm hợp của năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Thân xác vật chất là sắc. Cảm giác dễ chịu, khó chịu hay không dễ chịu không khó chịu là thọ. Hình bóng, ký ức, bóng dáng hiện lên trong tâm là tưởng. Dòng suy nghĩ, ý muốn, nói thầm trong tâm là hành. Sự rõ biết các đối tượng là thức. Ngoài năm uẩn ấy, không tìm được một cái “ta” riêng biệt nào tồn tại.

Ngũ uẩn không chỉ là thân tâm của mỗi người, mà còn bao gồm toàn bộ thế giới mà ta đang tiếp xúc. Thân người, cảnh vật, nhà cửa, núi sông, đất nước gió lửa đều thuộc về sắc pháp. Những cảm giác, hình ảnh, suy nghĩ và nhận thức bên trong đều thuộc về thọ, tưởng, hành, thức. Như vậy, toàn bộ đời sống con người đều nằm trong sự vận hành của ngũ uẩn.

Nhưng vì vô minh, chúng sanh không thấy năm uẩn chỉ là pháp duyên sanh, vô thường, biến hoại. Con người chấp sắc là ta, chấp cảm giác là ta, chấp suy nghĩ là ta, chấp tưởng tượng là ta, chấp sự rõ biết là ta. Từ chỗ chấp thủ ấy mà phát sinh tham, sân, si và mọi khổ đau. Khi gặp lạc thọ thì tham tùy miên có mặt. Khi gặp khổ thọ thì sân tùy miên có mặt. Khi ở trong cảm giác không khổ không lạc thì si tùy miên âm thầm che phủ. Vì không thấy rõ cảm thọ nên con người bị cảm thọ lôi kéo, bị tưởng uẩn đánh lừa, bị hành uẩn sai sử và bị thức uẩn trói buộc trong nhận thức sai lầm.

Năm uẩn khi bị chấp thủ trở thành năm thủ uẩn. Chính năm thủ uẩn này là gánh nặng của khổ đau. Con người khổ vì thân, khổ vì cảm xúc, khổ vì ký ức, khổ vì suy nghĩ, khổ vì cái biết sai lầm về chính mình và thế giới. Sợ già, sợ bệnh, sợ chết, sợ mất người thương, sợ mất tài sản, sợ mất địa vị — tất cả đều bắt nguồn từ sự chấp thủ vào sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Do đó, học về ngũ uẩn không phải để hiểu thêm một khái niệm Phật học, mà để quay lại quan sát trực tiếp thân tâm này. Khi đang có cảm giác, phải biết đó là thọ. Khi có hình bóng hiện lên, phải biết đó là tưởng. Khi có dòng suy nghĩ khởi lên, phải biết đó là hành. Khi có sự nhận biết, phải biết đó là thức. Khi đang có thân ngồi, đi, đứng, nằm, phải biết đó là sắc. Thấy được như vậy là bắt đầu tháo gỡ cái nhìn sai lầm về một cái “tôi” nguyên khối.

“Chiếu kiến ngũ uẩn giai không” không phải là câu tụng trên môi, mà là tuệ giác thấy rõ năm uẩn đều do duyên hợp, không có tự thể riêng, không bền chắc, không thường hằng và không phải là ta. Sắc thân này rồi sẽ già, bệnh, hoại diệt. Cảm thọ sinh lên rồi mất đi. Tưởng chỉ là hình bóng. Hành chỉ là dòng tạo tác. Thức cũng nương duyên mà sinh, nương duyên mà diệt. Tất cả đều vận hành theo điều kiện, không có một chủ nhân thật sự đứng đằng sau.

Vì vậy, kết luận quan trọng nhất của chương này là: muốn hiểu Phật pháp thì phải hiểu ngũ uẩn; muốn thấy vô ngã thì phải thấy ngũ uẩn; muốn đoạn trừ khổ đau thì

phải thấy rõ sự chấp thủ nơi ngũ uẩn. Khi thấy thân không phải ta, cảm giác không phải ta, hình bóng không phải ta, suy nghĩ không phải ta, sự biết cũng không phải ta, thì ngã chấp bắt đầu tan rã. Khi ngã chấp tan rã, tham sân si dần yếu đi. Khi tham sân si yếu đi, con đường giải thoát bắt đầu mở ra.

Người học Nikāya phải lấy ngũ uẩn làm cửa vào, lấy thân tâm hiện tại làm đối tượng quán sát, lấy chánh niệm tỉnh giác làm phương tiện, và lấy tuệ giác vô thường, khổ, vô ngã làm ánh sáng soi đường. Đây chính là nền tảng để đi sâu vào giáo pháp của Đức Phật.

Bài kệ tóm tắt

Ngũ uẩn duyên sinh chẳng có ta,
Sắc thọ tướng hành thức hợp hòa.
Chấp thủ nên thành muôn nỗi khổ,
Chiếu sâu vô ngã thoát trầm kha.

Sơ đồ tóm lược

1. Ngũ uẩn gồm năm phần

- **Sắc**: thân thể, vật chất, tứ đại
- **Thọ**: cảm giác dễ chịu, khó chịu, **không dễ chịu không khó chịu**
- **Tướng**: hình bóng, ký ức, nhận biết hình tướng
- **Hành**: suy nghĩ, tác ý, phản ứng trong tâm
- **Thức**: sự rõ biết các cảnh trong ngoài

2. Ngũ uẩn là toàn bộ thân tâm và thế giới

- Thân người là sắc
- Cảnh vật, đồ vật, trái đất cũng là sắc
- Nội tâm là thọ – tưởng – hành – thức
- Tất cả chỉ là tổ hợp duyên sinh

3. Năm thủ uẩn là nguồn gốc khổ đau

- Khi chấp năm uẩn là “ta”, “của ta”
- Tham sinh nơi lạc thọ
- Sân sinh nơi khổ thọ

- Si ẩn trong bất khổ bất lạc thọ
- Do chấp thủ nên có sợ hãi, già bệnh, thương ghét, khổ đau

4. Chấp ngã vì không thấy ngũ uẩn

- Không thấy rõ sắc – thọ – tưởng – hành – thức
- Tưởng có một cái “tôi” nguyên vẹn
- Chấp thân, chấp tâm, chấp cảm xúc là mình
- Thấy rõ ngũ uẩn thì ngã chấp bắt đầu tan

5. Chiếu kiến ngũ uẩn giai không

- Sắc là duyên hợp tứ đại
- Thọ luôn đổi thay
- Tưởng chỉ là hình bóng
- Hành là dòng suy nghĩ
- Thức là sự biết duyên sinh
- Không uẩn nào thường hằng, bền chắc

6. Không có cái ta ngoài năm uẩn

- Thân không phải ta
- Cảm giác không phải ta
- Suy nghĩ không phải ta
- Sự biết cũng không phải ta
- Tất cả chỉ là pháp duyên sinh, vô thường, khổ, vô ngã

Kết luận:

Thấy rõ ngũ uẩn là thấy thân tâm đúng như thật. Khi không còn chấp năm uẩn là “ta”, trí tuệ vô ngã và con đường giải thoát bắt đầu mở ra.

Chương 3. THỰC HÀNH NHẬN DIỆN NGŨ UẨN

1. Học pháp là phải thực hành nhận diện

Đức Thế Tôn không dạy giáo pháp chỉ để nghiên cứu, suy luận hay tích lũy kiến thức mà để trực tiếp thấy biết thân tâm như thật. Vì vậy học pháp không phải chỉ hiểu trên ngôn ngữ, chữ nghĩa mà phải thực hành nhận diện ngay nơi chính mình. Nếu không nhận diện được sắc – thọ – tưởng – hành – thức thì dù đọc hết tạng kinh

vẫn chỉ đi trong “rừng chữ nghĩa”, giống như người đi lạc trong rừng mà không biết lối ra.

Cho nên muốn đi vào Kinh Nikāya phải có sự sửa soạn và chuẩn bị. Phải có “căn bản trí”, phải thấy được trọng tâm và “hồng tâm” của giáo pháp. Nếu không thì học mười năm, hai mươi năm vẫn chỉ hiểu trên kiến thức.

Đức Phật dạy phải quay lại trực tiếp nhận diện nội tâm mình. Khi nhớ người mẹ thân thương, trong tâm hiện ra hình bóng của mẹ — đó là tướng. Có cảm giác ấm áp dễ chịu — đó là thọ. Có suy nghĩ liên hệ về mẹ — đó là hành. Có sự rõ biết tất cả điều ấy — đó là thức. Còn thân này đang ngồi đây là sắc.

Đó chính là học pháp bằng cách nhìn trực tiếp vào tiến trình thân tâm đang vận hành chứ không phải học bằng tưởng tượng hay suy diễn.

Người học phải thường xuyên thực tập:

- Thấy đúng pháp đang hiện hữu,
- Gọi đúng tên pháp,
- Không đồng hóa pháp là “ta”,
- Không chấp thủ pháp là “của ta”.

Đây là nền tảng của chánh kiến và trí tuệ giải thoát.

2. Thân người là sắc

Bước đầu tiên là nhận diện sắc pháp. Đức Phật dạy: “Thân người, cảnh vật, đồ vật, Tứ đại là sắc.”

Người học phải tập nhìn toàn bộ cảnh giới đúng như thật:

- Bàn ghế là sắc pháp,
- Nhà cửa là sắc pháp,
- Núi sông đất đá là sắc pháp,
- Thân này cũng là sắc pháp.

Tất cả chỉ là đất – nước – gió – lửa kết hợp.

Chữ “uẩn” nghĩa là tổ hợp, nhóm hợp, lắp ráp. Cái bàn là do nhiều bộ phận ráp lại. Thân này cũng chỉ là sự kết hợp của tứ đại.

Người phàm nhìn:

- Lâu đài là lâu đài,
- Vàng ngọc là vàng ngọc,
- Thân này là “ta”.

Nhưng **Bạc Đa Văn Thánh Đệ Tử** phải nhìn xuyên qua danh tướng để thấy tất cả chỉ là sắc chất duyên hợp.

Đức Phật dạy phải “nhìn xuyên”, “nhìn thủng” các sắc tướng để thấy bản chất vô thường, bại hoại và tan rã của sắc pháp.

Người học cần thực tập trong đời sống:

- Khi đi biết thân đang đi,
- Khi đứng biết thân đang đứng,
- Khi đau biết sắc thân đang đau,
- Khi nóng biết thân đang nóng.

Thân này không phải tự ngã mà chỉ là một tiến trình vật chất đang vận hành theo duyên sanh.

Đức Thế Tôn còn dạy thân này như một “ung nhọt chín lổ”, ngày đêm rỉ chảy những thứ bất tịnh: Mồ hôi, nước mắt, máu, phân, nước tiểu, ghèn, **nước mũi...** Nhưng vì vô minh và tham ái nên con người vẫn: Yêu quý thân này, bảo vệ thân này, **chấp thân này là “ta”**.

Cho nên người tu phải thường xuyên quán sát:

- Thân này vô thường,
- Thân này bại hoại,
- Thân này tan rã,
- Thân này không bền chắc.

Khi nhìn được như vậy thì chấp thủ nơi sắc uẩn dần suy yếu.

3. Cảm giác là thọ

Sau sắc pháp là nhận diện cảm thọ. Đức Phật dạy có ba loại cảm thọ:

- Lạc thọ,

- Khổ thọ,
- Bất khổ bất lạc thọ.

Người chưa tu tập luôn đồng hóa cảm giác thành “mình”. Khi vui nói: “Tôi vui.”. Khi buồn nói: “Tôi buồn.”. Nhưng thật ra chỉ là cảm thọ đang sinh khởi.

Người học pháp phải tập nhìn:

- Đang có cảm giác dễ chịu,
- Đang có cảm giác khó chịu,
- Đang có cảm giác bình thường.

Không đồng hóa nó thành “ta”.

Đức Phật chỉ rõ:

“Tham tùy miên nằm trong lạc thọ, sân tùy miên nằm trong khổ thọ, vô minh tùy miên nằm trong bất khổ bất lạc thọ.”

Khi ăn món ngon, bên trong có cảm giác thúc giục muốn ăn — đó là dục. Ăn vào thấy khoái thích — đó là ái. Muốn thêm nữa — đó là tham.

Khi bị xúc phạm, trong lòng ngực nóng lên, bực bội, khó chịu, sân hận bùng phát — đó là cảm thọ vận hành.

Đức Phật dạy nếu không có chánh niệm tỉnh giác thì tham – sân – si sẽ hoạt động liên tục trong đời sống mà mình không thấy. Ngay cả lúc ăn cơm, nói chuyện hay đi đứng vội vàng thì tham sân si cũng đang vận hành trong cảm thọ.

Người học phải tập nhận diện cảm thọ ngay khi nó vừa sinh khởi:

- Nghe khen thì biết đang có lạc thọ,
- Bị chê thì biết đang có khổ thọ,
- Tâm đều đều thì biết đang có bất khổ bất lạc thọ.

Đó là thực hành nhận diện thọ uẩn.

4. Hình bóng trong tâm là tướng

Tướng là các hình bóng hiện lên trong tâm. Đức Phật dạy: “Bóng dáng thô tế trong tâm là tướng.”

Khi nhớ người thân thì hình bóng hiện ra — đó là tưởng. Khi nhớ người mình giận thì khuôn mặt người ấy hiện ra — đó cũng là tưởng.

Người học phải tập nhìn:

- Trong tâm đang có hình bóng gì,
- Đang hồi tưởng điều gì,
- Đang mơ tưởng điều gì.

Khi hình bóng xuất hiện phải biết: “Đây là tưởng.” Không chìm theo tưởng.

Đức Phật dạy chúng sanh sống trong: Tự ngã tưởng, nguyên khối tưởng, vọng tưởng, huyền tưởng, **diên đảo tưởng**. Con người tưởng có một cái “tôi” nguyên vẹn đang tồn tại, nhưng thật ra chỉ là sự vận hành của sắc – thọ – tưởng – hành – thức.

Người học pháp phải thường xuyên quay lại nhìn nội tâm mình. Có khi thân đang ngồi yên nhưng tâm chạy khắp nơi:

- Nhớ quá khứ,
- Mơ tương lai,
- Lo nghĩ đủ điều.

Nếu không tỉnh giác thì sống cả ngày trong tưởng mà không hay biết.

Cho nên phải thực tập: “Đang có hình bóng.”. “Đang có tưởng.” Đó là nhận diện tưởng uẩn.

5. Suy nghĩ, nói thầm trong tâm là hành

Đức Phật dạy: “Suy nghĩ nói thầm trong tâm là hành.”

Hành là các suy nghĩ, tác ý và tâm hành vận động bên trong.

Người học phải tập nhìn:

- Đang có suy nghĩ gì,
- Đang có ý muốn gì,
- Đang có tâm thúc giục gì,
- Đang có chống đối hay ham thích gì.

Khi nghĩ về người mình thương thì có những suy nghĩ liên hệ khởi lên — đó là hành. Khi nghĩ về người làm mình khó chịu thì có suy nghĩ chống đối — đó cũng là hành.

Đức Phật dạy tất cả suy nghĩ đều vận hành theo duyên sanh. Nếu không biết nguyên nhân sinh khởi của suy nghĩ thì không thể dừng được suy nghĩ.

Người học phải tập nhận diện hành ngay khi nó vừa manh nha:

- Muốn ăn thêm là hành,
- Muốn nổi nóng là hành,
- Muốn hơn thua là hành,
- Muốn được khen là hành.

Khi sân vừa khởi phải biết: “Đang có suy nghĩ sân.”. Khi dục vừa khởi phải biết: “Đang có tâm ham thích.”. Không đồng hóa: “Tôi sân.” “Tôi tham.”. Chỉ thấy đó là hành uẩn đang vận hành. Khi nhận diện được như vậy thì người học bắt đầu có khả năng nhiếp phục tâm hành.

6. Rõ biết là thức

Đức Phật dạy: “Rõ biết trong ngoài, sáu trần là thức.” Thức là sự rõ biết.

Khi trong tâm có hình bóng và mình biết rõ hình bóng ấy — đó là thức. Khi có cảm giác dễ chịu và mình biết rõ cảm giác ấy — đó là thức. Khi có suy nghĩ và mình biết rõ suy nghĩ ấy — đó là thức.

Người học phải tập sống trong sự rõ biết ấy.

Khi buồn phải biết: “Đang có cảm thọ buồn.”.

Khi hình bóng xuất hiện phải biết: “Đang có tướng.”

Khi suy nghĩ vận hành phải biết: “Đang có hành.”

Đó là nhận diện thức uẩn.

Nhưng cũng phải thấy rằng thức không phải tự ngã. Thức chỉ là pháp duyên sanh. Có đủ duyên thì thức sinh khởi, thiếu duyên thì thức không hoạt động.

Cho nên thức cũng:

- Vô thường,
- Duyên hợp,
- Sinh diệt,
- Vô ngã.

Người học phải thấy thức chỉ là sự nhận biết đang vận hành chứ không phải một cái “ta” thường hằng.

7. Thực hành trong mọi lúc mọi nơi

Nhận diện ngũ uẩn không phải chỉ khi ngồi thiền. Đức Phật dạy phải thực hành trong toàn bộ đời sống:

- Khi đi,
- Khi đứng,
- Khi nằm,
- Khi ngồi,
- Khi ăn,
- Khi nói chuyện,
- Khi tiếp xúc,
- Khi làm việc.

Trong mọi hoàn cảnh đều phải quay lại nhìn thân tâm mình.

Khi ăn:

- Thấy thân đang ăn,
- Thấy cảm giác thích thú,
- Thấy ý muốn ăn thêm,
- Thấy sự thúc giục bên trong,
- Thấy sự rõ biết toàn bộ tiến trình ấy.

Khi bị xúc phạm:

- Thấy cảm giác nóng bức,
- Thấy sự khó chịu,
- Thấy suy nghĩ chống đối,
- Thấy tâm muốn phản ứng,
- Thấy sân đang vận hành trong cảm thọ.

Khi đi vội vàng phải thấy:

- Đang có sự thúc giục,
- Đang có dục vận hành bên trong.

Đức Phật dạy người tu phải sống với chánh niệm tỉnh giác liên tục. Không phải chỉ ngồi thiền mới là tu mà toàn bộ đời sống đều là nơi thực hành quán chiếu ngũ uẩn.

Khi thực tập liên tục như vậy thì pháp không còn là lý thuyết mà trở thành cái thấy sống động trực tiếp nơi chính thân tâm này.

Kết luận chương 3

Qua chương này, người học thấy rõ rằng học pháp không thể dừng lại ở chữ nghĩa, khái niệm hay sự hiểu biết trên lý thuyết. Giáo pháp của Đức Phật là con đường để thấy trực tiếp thân tâm đang vận hành ngay trong từng giây phút hiện tại. Vì vậy, muốn đi vào Kinh Nikāya, người học phải thực hành nhận diện sắc, thọ, tưởng, hành, thức nơi chính mình.

Sắc là thân này và toàn bộ cảnh vật vật chất. Thân đang đi, đứng, nằm, ngồi là sắc. Thân đau, thân nóng, thân lạnh, thân mệt mỏi cũng là sắc. Người tu phải thấy thân này chỉ là tứ đại duyên hợp, vô thường, bại hoại, không phải là ta, không phải của ta, không phải tự ngã của ta. Khi thấy rõ sắc pháp như vậy, sự chấp thủ vào thân và cảnh vật bên ngoài bắt đầu suy yếu.

Thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc không dễ chịu không khó chịu. Đây là cửa ngõ rất quan trọng của sự tu tập, vì tham, sân, si thường sinh khởi ngay trong cảm thọ. Gặp lạc thọ thì tham tùy miên có mặt. Gặp khổ thọ thì sân tùy miên có mặt. Ở trong bất khổ bất lạc thọ thì si tùy miên âm thầm che phủ. Nếu không có chánh niệm, con người sẽ bị cảm thọ dẫn đi suốt ngày mà không hay biết. Vì vậy, nhận diện cảm thọ là bước rất quan trọng để thấy được sự sinh khởi của tham, sân, si.

Tưởng là những hình bóng, ký ức, hồi tưởng, mơ tưởng hiện lên trong tâm. Con người phần lớn sống trong tưởng mà không biết mình đang sống trong tưởng. Nhớ người thương, nhớ người ghét, nhớ quá khứ, mơ tương lai, dựng lên hình ảnh về bản thân, về người khác, về cuộc đời — tất cả đều thuộc về tưởng uẩn. Người tu phải tập nhìn: “Đây là tưởng”, “đang có hình bóng trong tâm”, “đang có hồi tưởng”, “đang có mơ tưởng”, để không bị tưởng lôi kéo vào thương ghét và chấp thủ.

Hành là dòng suy nghĩ, tác ý, ý muốn, sự thúc giục và các tâm hành đang vận động bên trong. Muốn ăn thêm, muốn hơn thua, muốn được khen, muốn phản ứng, muốn chống đối, muốn chiếm hữu — tất cả đều là hành uẩn. Người học pháp phải nhận diện hành ngay khi nó vừa sinh khởi. Khi thấy được hành chỉ là pháp duyên sanh

đang vận hành, ta không còn đồng hóa nó là “tôi suy nghĩ”, “tôi tham”, “tôi sân”, mà chỉ thấy: “đang có tâm tham”, “đang có tâm sân”, “đang có suy nghĩ”, “đang có ý muốn”.

Thức là sự rõ biết. Khi có cảm giác và biết rõ cảm giác ấy, đó là thức. Khi có hình bóng và biết rõ hình bóng ấy, đó là thức. Khi có suy nghĩ và biết rõ suy nghĩ ấy, đó là thức. Nhưng thức cũng không phải là một linh hồn thường hằng hay một cái ta đứng sau thân tâm. Thức cũng là pháp duyên sanh, nương nơi căn, trần và xúc mà sinh khởi. Vì vậy, ngay cả sự biết cũng phải được quán chiếu là vô thường, duyên hợp, sinh diệt và vô ngã.

Điểm trọng yếu của chương này là: phải thực hành nhận diện ngũ uẩn trong mọi lúc, mọi nơi. Không phải chỉ ngồi thiền mới tu, mà khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, làm việc, nói chuyện, tiếp xúc với người khác đều là cơ hội để thấy pháp. Khi ăn biết thân đang ăn, cảm giác đang khởi, ý muốn đang vận hành. Khi bị xúc phạm biết khổ thọ đang có mặt, sân đang sinh khởi, suy nghĩ chống đối đang vận hành. Khi được khen biết lạc thọ đang có mặt, tham ái và ngã mạn có thể đang âm thầm khởi lên.

Thực hành nhận diện ngũ uẩn là học cách thấy đúng pháp, gọi đúng tên pháp, không đồng hóa pháp là ta, không chấp thủ pháp là của ta. Đây là bước đầu để phá vỡ cái thấy sai lầm về một cái “tôi” nguyên khối. Khi thân chỉ được thấy là sắc, cảm giác chỉ được thấy là thọ, hình bóng chỉ được thấy là tưởng, suy nghĩ chỉ được thấy là hành, sự rõ biết chỉ được thấy là thức, thì ngã chấp bắt đầu lung lay.

Do đó, kết luận quan trọng nhất của chương này là: giáo pháp phải được sống, được thấy, được thực hành ngay trong thân tâm hiện tại. Người học Nikāya không chỉ đọc kinh, nghe pháp hay suy luận, mà phải quay lại quan sát chính mình trong từng cảm giác, từng hình bóng, từng suy nghĩ, từng phản ứng và từng sự rõ biết. Khi nhận diện ngũ uẩn liên tục như vậy, pháp không còn là lý thuyết xa xôi mà trở thành ánh sáng soi chiếu đời sống.

Từ sự nhận diện ấy, chánh niệm được nuôi lớn, tỉnh giác được vững chắc, trí tuệ bắt đầu phát sinh. Người tu dần thấy rõ: tất cả các pháp đều vô thường, duyên sanh, sinh diệt, không có gì là ta, là của ta, là tự ngã của ta. Đây chính là nền tảng thực hành để đi sâu vào con đường đoạn trừ tham, sân, si và mở ra tuệ giác giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Quán uẩn thân tâm rõ mỗi ngày,
Sắc thọ tướng hành thức hiện bày.
Không chấp pháp sanh làm tự ngã,
Tỉnh giác thường soi thoát khổ vây.

Sơ đồ tóm lược

1. Học pháp là phải thực hành

- Không chỉ học chữ nghĩa
- Phải quay lại quan sát thân tâm
- Nhận diện đúng pháp đang hiện hữu
- Không đồng hóa pháp là “ta”

2. Nhận diện sắc uẩn

- Thân người, cảnh vật, đồ vật là sắc
- Sắc do đất – nước – gió – lửa hợp thành
- Thân này vô thường, bại hoại, tan rã
- Không chấp thân là “ta”

3. Nhận diện thọ uẩn

- Cảm giác dễ chịu là lạc thọ
- Cảm giác khó chịu là khổ thọ
- Cảm giác **không dễ chịu không khó chịu** là bất khổ bất lạc thọ
- Tham ăn trong lạc thọ
- Sân ăn trong khổ thọ
- Si ăn trong thọ **không dễ chịu không khó chịu**

4. Nhận diện tưởng uẩn

- Hình bóng, ký ức, hồi tưởng là tưởng
- Khi hình ảnh hiện lên, biết: “Đây là tưởng”
- Không chìm theo vọng tưởng
- Không chấp tưởng là mình

5. Nhận diện hành uẩn

- Suy nghĩ, tác ý, ý muốn là hành
- Muốn ăn thêm, muốn hơn thua, muốn nổi nóng đều là hành

- Khi tâm hành khởi, chỉ biết rõ nó đang khởi
- Không nói “tôi tham”, “tôi sân”, mà thấy “hành đang vận hành”

6. Nhận diện thức uẩn

- Rõ biết thân, thọ, tưởng, hành là thức
- Thức cũng duyên sinh, vô thường, vô ngã
- Không chấp sự biết là một cái “ta” thường hằng

7. Thực hành trong mọi lúc

- Khi đi, đứng, nằm, ngồi
- Khi ăn, nói chuyện, làm việc
- Khi bị khen, bị chê, bị xúc phạm
- Luôn quay lại thấy thân tâm đang vận hành

Kết luận:

Thực hành nhận diện ngũ uẩn là đem giáo pháp vào từng phút giây đời sống. Khi thấy rõ sắc – thọ – tưởng – hành – thức chỉ là pháp duyên sinh, người tu dần buông chấp ngã và mở ra trí tuệ giải thoát.

PHẦN 2. BA CẢM THỌ VÀ GỐC RỄ THAM – SÂN – SI

Chương 4. BA LOẠI CẢM THỌ

Trong tiến trình nhận diện thân tâm, điều quan trọng là phải thấy rõ **cảm thọ**.

Bởi vì nếu không thấy được cảm thọ, chúng ta sẽ không thấy được nơi tham, sân, si đang trú ẩn. Lâu nay, mình thường nói tham, sân, si ở trong tâm, nhưng nếu hỏi kỹ: “Trong tâm là ở chỗ nào?”, thì rất khó trả lời cho chính xác.

Đức Phật dạy rất rõ: cảm giác chính là thọ.

Trong định nghĩa căn bản về ngũ uẩn: Thân người là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tướng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức.

Và ở định nghĩa đầy đủ hơn: Thân người, cảnh vật, đồ vật, Tứ đại là sắc. Cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu, cảm giác không dễ chịu không khó chịu là thọ. Bóng dáng thô tế trong tâm là tướng. Suy nghĩ nói thầm trong tâm là hành. Rõ biết trong ngoài, sáu trần là thức.

Như vậy, thọ không phải là điều gì xa lạ. Thọ chính là những cảm giác đang diễn ra trong thân tâm mình: dễ chịu, khó chịu, hoặc không dễ chịu cũng không khó chịu.

Đức Phật cũng định nghĩa:

Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là thọ? Được cảm thọ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thọ. Cảm thọ gì? Cảm thọ lạc, cảm thọ khổ, cảm thọ phi khổ phi lạc. Được cảm thọ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thọ.

Từ đây, chúng ta bắt đầu đi vào ba loại cảm thọ: **lạc thọ, khổ thọ, và bất khổ bất lạc thọ**.

1. Lạc thọ

Lạc thọ là cảm giác dễ chịu.

Để nhận diện lạc thọ, chúng ta có thể bắt đầu bằng một ví dụ rất gần gũi. Hãy nhắm mắt lại và nhớ về một người mình thương, một người thân, một người bạn, một đứa em, một đứa cháu, hay một món đồ mà mình từng yêu thích.

Khi hình bóng người ấy hay món đồ ấy hiện ra trong tâm, mình có thấy một cảm giác dễ chịu đi kèm không?

Hình bóng ấy là **tưởng**.

Cảm giác dễ chịu ấy là **thọ**.

Những suy nghĩ liên hệ đến người đó hay món đồ đó là **hành**.

Sự rõ biết rằng mình đang có hình bóng, cảm giác, suy nghĩ ấy là **thức**.

Như vậy, chỉ trong một khoảnh khắc nhớ nghĩ, cả thọ, tưởng, hành, thức đã vận hành.

Khi nhớ đến người mình thương, hình bóng người đó hiện ra trong tâm thì thường có một cảm giác dễ chịu đi kèm. Cảm giác dễ chịu đó chính là **lạc thọ**.

Lạc thọ không chỉ có mặt khi nhớ đến người thương. Nó còn có mặt trong rất nhiều sinh hoạt hằng ngày.

Chẳng hạn, khi đói bụng, mình ngồi trước một mâm cơm có món mình thích. Mùi hương bốc lên, mắt nhìn thấy món ăn, trong thân tâm liền có một cảm giác thúc giục muốn ăn. Cảm giác thúc giục đó là **dục**.

Khi mình gắp món ăn đưa vào miệng, nếm được vị ngon, cảm giác “đã đã, khoái khoái, thích thích” **xuất hiện đó là ái**. **Rồi khi món ăn chưa kịp nhai xong**, mình đã muốn gắp thêm miếng nữa, muốn ăn thêm nữa, muốn tiếp tục nữa, đó là **tham**.

Cho nên phải phân biệt rõ: **dục, ái, tham**.

Dục là sự thúc giục muốn tiếp xúc, muốn ăn, muốn uống, muốn hưởng thụ.

Ái là cảm giác thích thú, khoái lạc khi đã tiếp xúc.

Tham là muốn thêm, muốn nữa, muốn tiếp tục.

Chính vì vậy, tham là “muốn thêm, muốn nữa”.

Ví dụ, khi đang khát nước, có người đưa cho mình một ly nước cam lạnh, hay một ly nước chanh đá, cà phê sữa đúng gu của mình. Vừa nhìn thấy ly nước, trong mình đã có cảm giác thúc giục muốn uống. Khi uống vào, cảm giác thích thú, khoái khoái, dễ chịu xuất hiện. Uống xong lại muốn uống thêm. Có khi đưa một hơi “ực” hết cả ly.

Tất cả những cảm giác ấy đều nằm trong **lạc thọ**.

Nếu không có chánh niệm tỉnh giác, không nhận diện cảm thọ, mình sẽ không thấy tham đang có mặt ngay trong lúc ăn, lúc uống, lúc hưởng một cảm giác dễ chịu.

Chúng ta thường tưởng tham là phải lấy của người khác, tham là ăn cắp, tham là giành giật cái gì lớn lao. Nhưng đối với người học pháp sâu sắc, tham có thể được nhận diện ngay trong một cảm giác thích thú rất nhỏ, trong một ý muốn thêm rất vi tế.

Khi ăn, tham có thể đang hoạt động.

Khi uống, tham có thể đang hoạt động.

Khi nghe một lời khen, tham có thể đang hoạt động.

Khi ở trong một không gian mát mẻ, dễ chịu, tham có thể đang hoạt động.

Khi muốn kéo dài một trạng thái dễ chịu, tham đã có mặt.

Vì vậy, lạc thọ tuy có vẻ dễ chịu, nhưng nếu không có trí tuệ nhận diện, nó sẽ trở thành chỗ trú ẩn của tham.

2. Khổ thọ

Khổ thọ là cảm giác khó chịu.

Muốn nhận diện khổ thọ, hãy nhớ lại một người từng làm mình buồn, làm mình giận, làm mình đau khổ, hay thường kiếm chuyện gây sự với mình.

Khi hình bóng người ấy hiện ra trong tâm, mình có thấy cảm giác khó chịu, bức bối, nặng nề không?

Hình bóng người đó là **tướng uẩn**.

Cảm giác khó chịu, bức bối là **thọ uẩn**.

Những suy nghĩ như “người này làm khổ mình”, “người này hay kiếm chuyện”, “người này gây sự hoai” là **hành uẩn**.

Sự rõ biết rằng những điều ấy đang diễn ra là **thức uẩn**.

Khi nhớ người mình giận, người hại mình, người làm khổ mình, cảm giác khó chịu xuất hiện. Đó là **khổ thọ**.

Khổ thọ không chỉ xuất hiện trong ký ức. Nó có thể bùng lên rất mạnh trong đời sống hiện tại.

Ví dụ, mình đang đi bình thường, đang vui vẻ, nhẹ nhàng. Bất ngờ có người chỉ vào mặt mình và nói: “Ông mà tu cái gì, tu hú chứ tu gì! Giả trang, thiền tướng.”

Lúc đó, chỗ nào trong con người mình động chuyển trước tiên?

Trong lồng ngực, nơi trung tâm của cảm thọ, có cái gì bốc lên, nóng lên, xông lên. gương mặt đổi màu, hai lỗ tai lủng bùng, mắt lơ mờ, miệng giật giật. Cảm thọ động chuyển trước, rồi từ đó nung lên, sôi lên.

Giống như một nồi nước đặt trên bếp lửa lớn. Khi tới độ sôi, nước “ùng ục, ùng ục” trào ra, có khi làm bật cả nắp nồi. Cũng vậy, khi khổ thọ bị kích động, những dòng cảm thọ khó chịu, bức xúc, sân hận, phẫn nộ, phẫn uất tuôn lên, xông lên, bùng lên, cháy lên. Lúc ấy, mặt đổi màu, mắt lơ mờ, lỗ tai lủng bùng, miệng bắt đầu phát ra lời nói, thân bắt đầu có hành động. Thân, khẩu, ý biểu hiện ra bên ngoài là phần phía sau. Cái gốc động chuyển trước tiên là cảm thọ.

Vì vậy, cái hang ổ, cái sào huyệt của sân nằm trong khổ thọ. Khi cảm thọ khó chịu xuất hiện, nếu mình không nhận diện, sân sẽ có mặt ngay trong đó. Có người biết tu thì còn kiềm lại, im lặng, không nói ra. Nhưng đừng tưởng im lặng là hết sân. Có khi bên ngoài im lặng, bên trong vẫn chất chứa, để đó từ từ tính sau.

Người đời có câu: “Quân tử trả thù mười năm chưa muộn.” Cái đó nằm trong cảm thọ. Nó chất chứa trong cảm thọ. Có người ở địa vị cao, có chức quyền, người khác thấp hơn không dám nói lại. Nhưng không dám nói không có nghĩa là không giận, không thù. Những cảm giác khó chịu có thể chất chứa bên trong, đến lúc nào đó đủ duyên thì bùng ra. Cho nên cảm thọ của mình rất đáng sợ.

Chúng ta có thể quên nhiều cảnh sắc đã từng thấy, nhiều con người đã từng gặp, nhiều lời nói đã từng nghe, nhưng có những cảm giác suốt đời không quên. Những cảm giác đau đớn, tủi nhục, bị xúc phạm, bị tổn thương, nếu không được nhận diện và chuyển hóa, sẽ đi rất sâu vào bên trong.

Vì vậy, khổ thọ là nơi sân tùy miên trú ẩn.

Khi cảm giác khó chịu có mặt, phải nhận diện ngay:

“Đây là khổ thọ.”

“Đây là cảm giác khó chịu đang có mặt.”

“Đây không phải là tôi.”

“Đây không phải là của tôi.”

“Đây chỉ là một cảm thọ đang sanh khởi.”

Nhận diện như vậy là bước đầu tách mình ra khỏi cảm thọ, không để cảm thọ đồng hóa mình thành “tôi giận”, “tôi bực”, “tôi tức”.

3. Bất khổ bất lạc thọ

Bất khổ bất lạc thọ là cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu. Đây là loại cảm thọ rất vi tế. Nó không rõ ràng như lạc thọ, cũng không mạnh mẽ như khổ thọ. Vì vậy, người tu rất dễ xem thường nó. Khi nhớ đến một người mình không thương cũng không giận, một người rất bình thường, trong tâm có cảm giác gì? Không dễ chịu, cũng không khó chịu, bình thường, đều đều, không vui, không buồn. Đó là **bất khổ bất lạc thọ**.

Ví dụ, có người hỏi: “Nghe thầy đó giảng sao?” Mình trả lời: “Bình thường à.” Hoặc hỏi: “Ăn món đó sao?” Mình nói: “Không ngon không dở, ăn được.” Cảm giác ấy không phải tham rõ ràng, cũng không phải sân rõ ràng. Nó chỉ bình bình, đều đều, không có gì đặc biệt. Chính vì vậy mình rất dễ lầm tưởng rằng mình đang ổn.

Có khi mình nghĩ: “Dạ, thưa thầy, con tu cũng ngon lắm. Ba tháng nay con không có buồn, giận ai hết.” Nhưng con si đang nằm trong đó mà mình không biết. Mình tưởng cứ đều đều, xách bồ đoàn lên ngồi, xả thiền ra ăn cơm, không giận ai, không thương ai, như vậy là tu ngon lành.

Nhưng trong bất khổ bất lạc thọ có vô minh tùy miên. Tại vì mình không thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Không thấy Duyên sanh pháp. Không thấy các pháp vô thường, khổ, vô ngã. Không thấy thân tâm này chỉ là sự vận hành của các uẩn. Mình vẫn sống với một cái “tự ngã” rất kín đáo. Thấy có một cái tôi ngon lành, tròn vẹn. Có cái tôi nhìn tới nhìn lui, nhìn vào gương thấy cũng tạm được. Có cái tôi hài lòng với hình hài này. Có cái tôi âm thầm chấp ngã.

Đó là si mê, chấp ngã, vô minh, tham ái nằm trong bất khổ bất lạc thọ. Vì vậy, bất khổ bất lạc thọ tuy không làm mình khổ rõ ràng, cũng không làm mình tham đắm rõ ràng, nhưng nó là nơi trú ẩn rất sâu của si. Người tu nếu chỉ nhận diện được lạc thọ và khổ thọ mà không nhận diện được bất khổ bất lạc thọ thì vẫn chưa thấy hết sự vận hành của tâm.

4. Thọ thân và thọ tâm

Cảm thọ có thể được nhận diện nơi thân và nơi tâm. **Thọ thân** là cảm giác ở thân thể: đau, nhức, nóng, lạnh, mệt, khỏe, tê, nhẹ, nặng, dễ chịu, khó chịu. **Thọ tâm** là cảm giác trong nội tâm: vui, buồn, hoan hỷ, bức bối, sợ hãi, thương nhớ, chán nản, an ổn, bất an.

Hai loại cảm thọ này có thể khác nhau trong cùng một lúc. Thân có thể khổ mà tâm vẫn lạc. Ví dụ, đi đường xa mệt mỏi, thân ê ẩm, ngủ không đủ, đó là thọ thân thuộc khổ thọ. Nhưng khi đến được nơi mình mong muốn, tâm vui mừng, hoan hỷ, cảm thấy hạnh phúc; đó là thọ tâm thuộc lạc thọ. Ví dụ đi xa đến Trúc Lâm Yên Tử: thân mệt vì đường xa nhưng tâm vui vì đã đến nơi.

Ngược lại, thân có thể lạc mà tâm khổ. Đang ăn món ngon, thân có vị dễ chịu, lưỡi tiếp xúc với vị ngon, cảm giác nơi thân là lạc thọ. Nhưng nếu trong lòng đang lo vì người thân bệnh, hoặc đang buồn vì một chuyện đau lòng, món ăn ngon cũng trở nên nhạt nhẽo. Thân có lạc thọ mà tâm đang bị khổ thọ chi phối. Trường hợp đang ăn ngon nhưng trong lòng có chuyện buồn, lúc ấy thân là lạc thọ nhưng tâm là khổ thọ.

Cảm thọ thân và cảm thọ tâm còn ảnh hưởng qua lại. Khi thân mệt, buồn ngủ, đói, nóng, đau, nếu không chánh niệm, tâm dễ trở nên bức bối. Làm việc mệt thì dễ quạu; buồn ngủ mà bị gọi dậy làm việc thì dễ nổi sân. Khi thân khó chịu, tâm bị kéo theo, từ cái khó chịu nơi thân chuyển thành sự bức xúc trong tâm. Đây là từ thọ thân chuyển qua thọ tâm mà mình không hay biết.

Ngược lại, tâm cũng ảnh hưởng đến thân. Khi tâm vui, thân nhẹ hơn. Khi tâm buồn, thân nặng xuống. Khi tâm sân hận, lồng ngực nóng lên, hơi thở gấp, mặt đỏ sẫm. Khi tâm sợ hãi, thân run, tay lạnh, tim đập mạnh. Khi tâm từ bi khởi lên, thân mềm lại, hơi thở dịu lại, lồng ngực mát lại. Thọ thân và thọ tâm không tách rời tuyệt đối; chúng nương nhau, tác động nhau, làm thành một dòng kinh nghiệm liên tục.

Do đó, người tu phải học nhìn cảm thọ trong cả hai bình diện. Khi đau chân, biết đây là thọ thân. Khi bức bối vì đau chân, biết đây là thọ tâm. Khi trời nóng, biết đây là thọ thân. Khi vì trời nóng mà sanh khó chịu, trách móc, than phiền, biết đây là thọ tâm. Khi thân được mát, biết đây là lạc thọ nơi thân. Khi tâm thích thú, muốn giữ mãi cái mát ấy, biết đây là tham đang nương vào lạc thọ.

Nếu không nhận diện, người tu rất dễ bị cảm thọ thân cuốn theo cảm thọ tâm. Đau một chút liền bực. Mệt một chút liền quạu. Đói một chút liền thô tháo. Nóng một chút liền khó chịu. Buồn ngủ một chút liền sanh sân. Nhưng nếu có chánh niệm, thọ thân chỉ là thọ thân. Đau là đau, nóng là nóng, mệt là mệt, đói là đói. Không cần thêm “tôi” vào trong đó. Không cần để cái đau biến thành cái sân, cái mệt biến thành cái bực, cái đói biến thành cái tham, cái nóng biến thành lời nói tổn thương người khác.

Nhận diện thọ thân và thọ tâm là một pháp tu rất thực tế. Người tu không đợi đến khi có cảnh lớn mới thực hành. Ngay lúc ăn cơm, đi bộ, tắm rửa, ngồi thiền, làm việc, bệnh đau, giao tiếp, nghe một lời nói, thấy một ánh mắt, có thể nhìn lại: thân đang có cảm giác gì, tâm đang có cảm giác gì? Thân đang lạc mà tâm khô, hay thân đang khô mà tâm lạc? Thân khó chịu có đang xâm chiếm tâm không? Tâm bực bội có đang làm thân căng cứng không?

Thấy được như vậy, người tu bắt đầu có khoảng cách trí tuệ đối với cảm thọ. Cảm thọ vẫn sanh, nhưng không còn hoàn toàn làm chủ mình.

5. Cảm thọ vận hành thế nào

Cảm thọ luôn sanh diệt, khởi diệt, vận hành, vận chuyển trong thân tâm.

Nó có ba dạng chính:

Cảm giác dễ chịu.

Cảm giác khó chịu.

Cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu.

Nói cách khác là:

Lạc thọ.

Khô thọ.

Bất khô bất lạc thọ.

Trước nay, mình thường lầm cảm giác là mình. Khi giận, mình nói: “Tôi giận.” Khi vui, mình nói: “Tôi vui quá.” Khi thích, mình nói: “Tôi thích quá.” Nhưng khi đã biết nhận diện cảm thọ, mình không nên tiếp tục đồng hóa như vậy. Thay vào đó, phải thấy rõ:

Trong thân tâm đang có cảm giác vui.
Trong thân tâm đang có cảm giác bức bối.
Trong thân tâm đang có cảm giác khó chịu.
Trong thân tâm đang có cảm giác bình thường.

Như vậy là mình bắt đầu nhìn đúng sự thật về các cảm thọ đang có mặt.

Trong **Tương Ưng Bộ Kinh**, Đức Phật nói:

Tham tùy miên nằm ở trong lạc thọ.
Sân tùy miên nằm trong khổ thọ.
Vô minh tùy miên, tức là si, nằm trong bất khổ bất lạc thọ.

Đây là chỗ rất quan trọng.

Tham nằm trong lạc thọ.
Sân nằm trong khổ thọ.
Si nằm trong bất khổ bất lạc thọ.

Muốn thấy tham, sân, si thì phải nhìn vào cảm thọ.

Cảm thọ vận hành rất nhanh. Khi mắt nhìn thấy một hình sắc, liền có thích hay không thích, muốn hay không muốn, ưa hay không ưa, đẹp hay xấu. Khi tai nghe một âm thanh, lưỡi nếm một vị, thân xúc chạm một vật, ý tiếp xúc một pháp, cảm thọ lập tức sanh khởi.

Nếu không nhận diện sâu sắc cảm thọ, mình bị cuốn vào lúc nào không hay. Khi mình biết ra thì đã đi quá xa rồi.

Ví dụ khi ngồi thiền, còn khoảng năm phút nữa xả thiền, nhất là với người mới tu chưa quen ngồi lâu, bên trong đã có cảm giác dễ chịu, mong chờ, thích thú. Nghe tiếng chuông xả thiền là thân tâm nhẹ ra. Ngay đó phải nhìn lại cảm thọ: cảm giác này đang vận hành như thế nào?

Hoặc khi đang đi, nếu bên trong có sự thúc giục, hấp tấp, vội vàng, lảng xãng, thì phải thấy đó là cảm thọ đang thúc đẩy thân hành. Đi trong thúc giục là đi trong dục.

Nếu nhận diện được, mình bắt thân đi chậm lại. Nếu thân đứng lên thô tháo, mình tập đứng lên thông dong. Nếu mở cửa mạnh, đặt chén mạnh, đi đứng vội vàng, nói năng hấp tấp, phải thấy trong đó có cảm thọ **thúc giục. Cảm thọ thân cũng ảnh hưởng đến cảm thọ tâm.**

Khi trời nóng, thân khó chịu, tâm cũng dễ bức bối. Khi mệt, dễ quạu. Khi buồn ngủ mà bị gọi đi làm việc, sân dễ nổi lên. Nếu không có chánh niệm tỉnh giác, cảm thọ thân sẽ xâm chiếm qua cảm thọ tâm.

Ngược lại, cảm thọ tâm cũng ảnh hưởng đến cảm thọ thân. Khi trong lòng buồn khổ, dù ăn món ngon cũng không thấy ngon. Khi đang khó chịu mà có người mời đi nơi mát mẻ, ăn món ngon, thân được dễ chịu thì tâm cũng dịu xuống.

Vì vậy, cảm thọ có nhiều góc độ, nhiều khía cạnh, nhiều trường hợp. Nó luôn đổi dời, dịch chuyển, thiên lưu, biến hóa liên tục. Phải có chánh niệm tỉnh giác thì mới nhận diện được.

6. Sự vận hành cực nhanh của cảm thọ

Cảm thọ vận hành rất nhanh. Nó sanh lên ngay khi có sự tiếp xúc giữa căn, trần và thức. Mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân chạm xúc, ý tiếp xúc với pháp trần; ngay đó cảm thọ sanh khởi.

Khi con mắt tiếp xúc với sắc trần thì lập tức sanh cảm thọ: thích hay không thích, muốn hay không muốn, ưa hay không ưa, đẹp hay xấu. Sự vận hành này rất nhanh, nếu không nhận diện sâu sắc trong thọ, tưởng, hành, người tu bị cuốn vào mà không biết.

Một hình ảnh hiện ra trước mắt có thể làm tâm vui, sợ, thích, ghét trong khoảnh khắc. Một lời nói vừa lọt vào tai, lòng ngực đã nóng lên hoặc mát lại. Một mùi thức ăn vừa bốc lên, cảm giác thèm đã xuất hiện. Một vị ngọt vừa chạm lưỡi, tâm muốn thêm đã khởi. Một sự đụng chạm nhẹ nơi thân, cảm giác thích hoặc không thích có thể sanh lên rất nhanh. Một ý nghĩ về người thương hay người ghét vừa hiện ra, thọ tâm đã chuyển đổi.

Vì vận hành quá nhanh nên phàm phu thường chỉ thấy phần sau: lời nói, hành động, nét mặt, phản ứng. Ít ai thấy được điểm khởi đầu là cảm thọ. Khi sân đã phát ra lời nói, ta tưởng nguyên nhân là người kia. Khi tham đã kéo thân đi tìm món ăn, cảnh đẹp, người thương, ta tưởng nguyên nhân là đối tượng bên ngoài. Nhưng nếu nhìn kỹ, sẽ thấy ở giữa có một dòng cảm thọ đang thúc giục, đang xô đẩy, đang bảo vệ cái nó thích và chống lại cái nó không thích.

Ví dụ, khi nghe một lời khen, cảm giác vui thích sanh lên rất nhanh. Nếu không nhận diện, tâm liền giữ lời khen đó, nhớ lại gương mặt người khen, âm thanh người khen, ánh mắt tán thưởng của đại chúng. Sau đó tưởng và hành tiếp tục vận hành: mình được quý trọng, mình tu giỏi, mình hơn người. Chỉ một lời khen đã trở thành một chuỗi thọ, tưởng, hành nối nhau. Khi được hoan nghênh, vỗ tay, khen ngợi, sau đó về phòng vẫn có thể nhớ lại hình bóng, lời khen, tiếng vỗ tay, ánh mắt ngưỡng mộ; đó là duyên sanh pháp nơi sáu căn, sáu trần, sáu thức, sáu xúc, sáu thọ, sáu tưởng, sáu tư.

Ví dụ khác, khi mũi ngửi mùi thức ăn ngon, mùi đó không dừng ở mũi. Nó đi vào cảm thọ, làm sanh cảm giác dễ chịu; đi vào tưởng, làm hiện hình bóng món ăn; đi vào hành, làm khởi suy nghĩ muốn ăn, nhớ món ấy, mong được thêm. Có đến nhiều lớp vận hành trong tâm mà người chưa tu không thấy biết: căn, trần, thức, xúc, thọ, tưởng, tư.

Chính vì vậy, người tu phải tập nhận diện cảm thọ ngay khi nó vừa khởi. Không đợi đến khi tham đã thành hành động, sân đã thành lời nói, si đã thành mê mờ. Vừa thấy dễ chịu, biết đây là lạc thọ. Vừa thấy khó chịu, biết đây là khổ thọ. Vừa thấy bình bình, biết đây là bất khổ bất lạc thọ. Vừa thấy có sự thúc giục, biết dục đang vận hành trong cảm thọ. Vừa thấy có sự muốn thêm, biết tham đang chen vào. Vừa thấy có sự nóng bức, chống đối, biết sân đang bốc lên.

Sự tu tập ở đây đòi hỏi sự tinh tế. Cảm thọ không đứng yên. Nó đổi liên tục: vừa dễ chịu, lát sau khó chịu; vừa khó chịu, lát sau lại dễ chịu; vừa bình thường, gặp duyên liền chuyển thành tham hoặc sân. Cảm thọ rất đa dạng, nhiều khía cạnh, nếu không có trí tuệ nhìn ra thì bên trong nó luôn biến hóa, sanh diệt, đổi dời, dịch chuyển.

Khi thấy được tốc độ của cảm thọ, người tu bớt tin vào cảm giác của mình. Không phải cái gì mình thích cũng đúng. Không phải cái gì mình ghét cũng sai. Không phải cảm giác mạnh là sự thật. Cảm thọ chỉ là một pháp duyên sanh, sanh rất nhanh, đổi rất nhanh, mất rất nhanh. Nếu không có trí tuệ, nó sẽ kéo theo tưởng, hành, lời nói, hành động, nghiệp và khổ đau.

7. Cảm thọ trong đời sống thường ngày

Cảm thọ không chỉ có trong lúc ngồi thiền. Nó có mặt trong mọi sinh hoạt hằng ngày.

Ngay bây giờ, khi đang ngồi trong phòng mát, thân tâm thấy dễ chịu. Nhưng vừa bước ra ngoài trời nóng, cảm thọ chuyển đổi liền. Nếu không có chánh niệm tỉnh giác, mình không biết cảm thọ đã chuyển.

Bước ra ngoài thì thấy hơi khó chịu.

Bước vào phòng máy lạnh thì thấy dễ chịu.

Đó là khổ thọ và lạc thọ đang thay đổi.

Trong những cảm thọ vi tế đó, tham và sân cũng có mặt rất nhỏ nhiệm mà mình không thấy.

Tham, sân, si hoạt động ngay trong khi ăn cơm, không cần đợi đến lúc ra ngoài cãi lộn. Chúng hoạt động trong khi nói chuyện, trong khi đi đứng, trong khi làm việc, trong khi tắm rửa, trong khi mở cửa, đặt chén, xối nước, hay bước đi vội vàng.

Cái đi vội vàng là dục đang đi.

Cái nói hấp tấp là dục đang nói.

Cái xối nước ào ào là dục đang xối nước.

Cái ăn nhanh, gấp vội là dục đang ăn.

Cái muốn thêm, muốn nữa là tham đang vận hành.

Ngược lại, khi nhìn các bậc Tôn đức, mình thấy các Ngài đi nhẹ nhàng, thanh thản, thanh thoi, bình an. Trong bước đi ấy, dục lắng dịu. Không có sự thúc giục ở bên trong.

Khi nói chuyện, các Ngài nói từ tốn, nhẹ nhàng, chậm rãi, không có sự thúc giục bên trong. Cảm thọ lắng dịu, yên tĩnh, nên biểu hiện ra ngôn ngữ và hành vi cũng an tịnh.

Từ đây mới thấy, trong ngũ uẩn, thọ là gốc rễ rất quan trọng. Thọ là nơi chứa nhóm các Thánh pháp và cũng là nơi chứa nhóm các nhiễm ô pháp, phàm phu pháp.

Cho nên sự tu tập của chúng ta phải là sự quán chiếu rất sâu sắc về cảm thọ.

Có những cảnh sắc mình từng thấy rồi quên.

Có những con người mình từng gặp rồi quên.

Có những lời nói mình từng nghe rồi quên.

Nhưng có những cảm giác suốt đời mình không quên.

Vì vậy, người đi tu vẫn có thể nhớ mẹ, nhớ cha, nhớ gia đình. Không phải chỉ nhớ hình bóng, mà nhớ cả cảm giác ấm áp, thân thương, gần gũi đã đi sâu vào bên trong.

Người từng có gia đình rồi đi tu càng khó, vì những cảm giác ấy đã chất chứa rất sâu trong cảm thọ.

Tham, sân, si cũng chất chứa trong đó.

Cho nên, phải tập nhận diện cảm thọ trong mọi hoàn cảnh.

Khi ngồi thiền, xem có cảm giác gì đang sanh diệt.

Khi ăn cơm, xem cảm giác vận **hành** như thế nào.

Khi làm việc, xem trong tâm có cảm giác gì.

Khi đi, xem bước đi có bị thúc giục hay không.

Khi tắm, xem mình xối nước trong chánh niệm hay trong dục.

Khi nói chuyện, xem trong lời nói có cảm giác hơn thua, giành phần đúng, giành phần thắng hay không.

Khi ngủ, xem lúc nằm xuống thân tâm có cảm giác gì.

Đặc biệt khi nói chuyện, phải luôn nhận diện ngũ uẩn. Bởi vì nói một hồi là trong đó có thể có sân, có dục, có bản ngã.

Hai huynh đệ ngồi bàn đạo lý cao thâm, nhưng bàn một hồi thì phùng mang, trợn mắt, không nói chuyện nữa vì bất đồng quan điểm. Khi đó phải nhìn lại: mình đang nói bằng tâm tìm cầu chân lý, hay nói bằng bản ngã **hơn thua? Nếu trong câu nói có cảm giác giành phần thắng, giành phần đúng, giành phần hơn, thì đó là bản ngã đang nói.**

Nhận diện cảm thọ trong đời sống thường ngày là một bài tập rất quan trọng. Không phải chỉ khi ngồi thiền mới tu. Ăn cơm cũng tu. Đi cũng tu. Tắm cũng tu. Làm việc cũng tu. Nói chuyện cũng tu. Ngủ cũng tu.

Nếu nhận diện được cảm thọ, mình sẽ thấy thân tâm vận hành rất rõ. Nếu không nhận diện được cảm thọ, mình sống theo thói quen, theo nghiệp lực, theo vô minh, tham ái, chấp thủ mà không hay biết.

8. Không bị cảm thọ xâm chiếm

Cảm thọ tự nó sanh lên không phải là vấn đề lớn nhất. Vấn đề là tâm bị cảm thọ **xâm chiếm, áp đảo, đồng hóa**. Khi bị đồng hóa, ta không còn thấy “đây là một cảm thọ”; ta trở thành cảm thọ ấy. Có giận thì thành “tôi giận”. Có thích thì thành “tôi thích”.

Có buồn thì thành “tôi buồn”. Có sợ thì thành “tôi sợ”. Từ đó, cảm thọ điều khiển suy nghĩ, lời nói, hành động.

Trí tuệ thấy được cảm thọ là cảm thọ, thấy được ba loại cảm thọ, thấy tham sân si và bản ngã trong cảm thọ, rồi không bị chúng xâm chiếm, áp đảo, đồng hóa, mới là điều quan trọng. Trạng thái cảm thọ không phải vấn đề chính; vấn đề là đừng tham đắm, tìm cầu, chấp thủ trong cảm thọ.

Không bị cảm thọ xâm chiếm không có nghĩa là không còn cảm giác. Người tu vẫn có cảm giác. Thân đau vẫn biết đau. Bị nóng vẫn biết nóng. Nghe lời khen vẫn biết có cảm giác vui. Nghe lời chê vẫn biết có cảm giác khó chịu. Nhưng giữa cảm thọ và phản ứng có một khoảng sáng của chánh niệm. Trong khoảng sáng ấy, trí tuệ biết: đây chỉ là lạc thọ, đây chỉ là khổ thọ, đây chỉ là bất khổ bất lạc thọ; nó sanh do xúc, nó sẽ diệt khi duyên đổi; nó không phải tôi.

Nếu không có khoảng sáng ấy, cảm thọ sẽ áp đảo. Khi sân thọ bốc lên, nó có thể làm người hiền trở nên dữ, người có học trở nên thô, người thân trở thành kẻ hại nhau. Trường hợp cảm thọ nóng bức, phần nộ xâm chiếm và áp đảo hoàn toàn, khiến người ta nghe theo thọ, tưởng, hành rồi gây chuyện đau lòng. Trong đó có thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do ý xúc sanh, cộng với các duyên khác, tất cả kết hợp thành một trận địa trong tâm.

Thực tế hằng ngày cũng vậy, tuy nhẹ hơn. Một người nói lời không vừa ý, khổ thọ sanh. Nếu không nhận diện, nó trở thành suy nghĩ: người này coi thường tôi, người này hại tôi, người này đáng ghét. Rồi tưởng uẩn giữ hình ảnh khuôn mặt ấy, giọng nói ấy. Hành uẩn tiếp tục nói thầm, dựng chuyện, thêm thắt. Cảm thọ ban đầu được nuôi dưỡng, lớn lên, bám rễ, trở thành oán giận. Nếu những xúc chạm ấy là tham ái hay sân hận thì hình ảnh, suy tư có thể ám ảnh, xâm chiếm, áp đảo trong tâm; người ta giận hoài hoặc thương không dứt vì cất giữ thọ, tưởng, hành mà không tác ý tẩy sạch, diệt tận.

Muốn không bị cảm thọ xâm chiếm, trước hết phải nhận diện nó sớm. Khi lạc thọ vừa sanh, biết lạc thọ. Khi khổ thọ vừa sanh, biết khổ thọ. Khi cảm giác thúc giục vừa sanh, biết dục đang thúc giục. Khi cảm giác muốn thêm vừa sanh, biết tham đang muốn thêm. Khi cảm giác nóng bức vừa sanh, biết sân đang bốc lên. Khi cảm giác lơ lửng, mờ mịt vừa sanh, biết si đang có mặt.

Kế đó, cần tác ý đúng pháp. Đối với **thọ sân**, có thể tác ý làm sanh tâm từ, tâm thương, tâm xót xa cho chính mình và người kia. Dùng cảm thọ thương yêu để diệt cảm thọ bức bối, sân hận; không chất chứa, không nuôi dưỡng, không để nó tồn kho trong tâm, mà giải quyết ngay.

Đối với tham trong lạc thọ, cần tác ý thấy sự nguy hiểm của vị ngọt. Món ngon có thể kéo theo tham ăn. Lời khen có thể kéo theo ngã mạn. Sự an lạc trong thiền có thể kéo theo chấp thủ vào cảm giác. Một cảnh đẹp, một hình bóng, một lời nói dịu dàng có thể để lại dấu ấn lâu dài trong thọ, tưởng, hành. Phải thấy vị ngọt có nguy hại thì mới không bị vị ngọt nhận chìm. Chúng ta bị vị ngọt ám ảnh, xâm chiếm, nhận chìm mà không biết; phải biết đâu là vị ngọt, đâu là vị đắng, rồi mới thoát ra được.

Đối với si trong bất khổ bất lạc thọ, cần đánh thức tâm bằng chánh niệm và trí tuệ. Đừng để tâm trôi trong trạng thái bình thường mờ đục. Phải hỏi: hiện tại thân đang thế nào, tâm đang thế nào, cảm thọ gì đang có mặt, có tham không, có sân không, có si không, có bản ngã không? Đó là nội tâm tỉnh giác.

Không bị cảm thọ xâm chiếm là một năng lực phải tập. Không thể đợi đến lúc giận lớn mới tập tâm từ, lúc tham mạnh mới tập buông, lúc si dày mới tìm trí tuệ. Phải tập trong từng cảm giác nhỏ: một chút thích, một chút không thích, một chút mệt, một chút đói, một chút buồn ngủ, một chút được khen, một chút bị chê. Chính những chỗ nhỏ ấy là nơi cảm thọ huấn luyện mình hoặc mình huấn luyện cảm thọ.

9. Tất cả cảm thọ đều vô thường

Đức Phật dạy có ba thọ: lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Nhưng Ngài cũng dạy: **“Phàm cái gì được cảm thọ, cái ấy nằm trong đau khổ.”** Lời dạy này liên hệ đến tánh vô thường, đoạn tận, tiêu vong, ly tham, đoạn diệt, biến hoại của các hành.

Đây là điểm rất sâu. Khổ thọ là khổ thì dễ hiểu. Đau, buồn, nóng, bệnh, sợ, giận, bất an, ai cũng thấy là khổ. Nhưng lạc thọ cũng nằm trong đau khổ vì nó vô thường. Cái vui không đứng yên. Cái ngon không kéo dài. Cái được khen sẽ qua. Cái dễ chịu sẽ đổi. Cảm giác an lạc khi ngồi thiền cũng sanh rồi diệt. Nếu nắm giữ lạc thọ, khi nó mất liền khổ. Nếu tìm cầu lạc thọ, không được liền khổ. Nếu được rồi sợ mất, cũng khổ.

Bất khổ bất lạc thọ cũng nằm trong đau khổ vì nó vô thường và che giấu vô minh. Trạng thái bình thường, đều đều, không vui không buồn, nếu không có trí tuệ, sẽ làm

tâm trôi trong mê mờ. Nó không làm đau rõ rệt như khổ thọ, không hấp dẫn rõ rệt như lạc thọ, nhưng nó có thể khiến người tu không tỉnh giác, không thấy pháp, không thấy vô ngã.

Tất cả cảm thọ đều vô thường vì chúng đều do duyên sanh. Có xúc thì có thọ; xúc đổi thì thọ đổi; xúc diệt thì thọ diệt. Khi còn nghe lời khen, lạc thọ có mặt; khi lời khen qua rồi, cảm thọ ấy chỉ còn trong hồi tưởng. Khi còn tiếp xúc với cái nóng, khổ thọ có mặt; khi vào chỗ mát, cảm thọ đổi. Khi còn nghĩ đến người giận, khổ thọ sanh; khi tác ý đúng pháp, tâm từ sanh, cảm thọ đổi. Khi còn nếm vị ngon, lạc thọ sanh; khi vị mất, cảm giác cũng qua.

Thọ sanh là do xúc tập khởi nên thọ tập khởi; thọ diệt là do xúc đoạn diệt nên thọ đoạn diệt. Đồng thời, vị ngọt của thọ là lạc hỷ do duyên thọ sanh; nguy hiểm của thọ là cảm thọ vô thường, khổ, vô ngã; xuất ly của thọ là nhiếp phục và đoạn tận dục tham đối với thọ.

Thấy cảm thọ vô thường thì không còn tin cảm thọ tuyệt đối. Cảm giác hôm nay không phải chân lý. Cái thích hôm nay mai có thể chán. Cái ghét hôm nay mai có thể nguôi. Cái buồn hôm nay rồi sẽ đổi. Cái vui hôm nay rồi sẽ tan. Nếu đem đời mình giao cho cảm thọ, đời mình sẽ bị kéo đi theo một dòng sanh diệt không ngừng.

Thấy cảm thọ vô thường, người tu cũng bớt sợ khổ thọ. Khi đau, biết đau này vô thường. Khi buồn, biết buồn này vô thường. Khi giận, biết giận này vô thường. Không cần thêm vào đó câu chuyện “tôi khổ mãi”, “tôi bị hại”, “tôi không chịu nổi”. Cảm thọ sanh thì biết sanh, trú thì biết trú, đổi thì biết đổi, diệt thì biết diệt.

Thấy cảm thọ vô thường, người tu bớt tham lạc thọ. Khi vui, biết vui này vô thường. Khi an lạc, biết an lạc này vô thường. Khi được khen, biết cảm giác khoan khoái này vô thường. Khi ăn ngon, biết vị ngon và cảm giác thích thú này vô thường. Không bám, không tìm, không lấy đó làm mình.

Thấy cảm thọ vô thường, người tu tỉnh giác với bất khổ bất lạc thọ. Khi bình thường, biết bình thường này cũng vô thường. Khi tâm trơ ra, biết trạng thái này cũng là thọ. Khi không vui không buồn, vẫn cần có chánh niệm sáng rõ, không để vô minh ngủ ngầm.

Do đó, quán thọ vô thường không phải là một ý niệm triết học. Đó là pháp hành ngay trong đời sống: ăn biết thọ, đi biết thọ, ngồi biết thọ, bệnh biết thọ, bị khen biết thọ,

bị chê biết thọ, thương biết thọ, ghét biết thọ, bình thường biết thọ. Biết thọ sanh, biết thọ diệt, biết vị ngọt của thọ, biết nguy hại của thọ, biết con đường xuất ly khỏi thọ.

Kết luận chương 4

Như vậy, bước đầu chúng ta nhận diện tâm qua thọ, tưởng, hành, thức. Bước kế tiếp là nhận diện ba cảm thọ:

Lạc thọ là cảm giác dễ chịu.

Khổ thọ là cảm giác khó chịu.

Bất khổ bất lạc thọ là cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu.

Trong ba cảm thọ ấy, tham, sân, si trú ẩn:

Tham tùy miên nằm trong lạc thọ.

Sân tùy miên nằm trong khổ thọ.

Vô minh tùy miên nằm trong bất khổ bất lạc thọ.

Do đó, muốn nhận diện tham, sân, si, phải quay về nhận diện cảm thọ. Muốn tu tập sâu sắc, phải quán chiếu cảm thọ. Muốn không bị cảm thọ đồng hóa, phải thấy rõ cảm thọ chỉ là cảm thọ, không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi.

Trí tuệ thấy được cảm thọ là cảm thọ, thấy được ba loại cảm thọ, thấy tham sân si trong cảm thọ, thấy bản ngã trong cảm thọ, và không để những cảm thọ ấy xâm chiếm, áp đảo, đồng hóa mình — đó là điều quan trọng.

Còn bản thân cảm thọ không phải vấn đề. Vấn đề là mình tham đắm, tìm cầu, chấp thủ trong cảm thọ.

Đức Phật dạy: Phàm cái gì được cảm thọ, cái ấy nằm trong đau khổ.

Vì sao?

Vì tất cả cảm thọ đều vô thường.

Tất cả cảm thọ đều biến hoại.

Tất cả cảm thọ đều sanh lên rồi diệt đi.

Nếu bám chấp vào cảm thọ, nhất định sẽ khổ.

Cho nên, người tu phải tập nhìn thẳng vào cảm thọ, nhận diện cảm thọ, quán chiếu cảm thọ, và dần dần không còn bị cảm thọ dẫn dắt.

Đó là con đường đi vào sự tỉnh giác, ly tham, an tịnh và giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Lạc thọ tham sinh khó nhận ra,
Khổ thọ sân bùng cháy xót xa.
Trung thọ si mê ngằm trú ẩn,
Quán sâu cảm thọ thoát trầm kha.

Sơ đồ tóm lược

1. Cảm thọ là gì?

- Cảm giác đang diễn ra trong thân tâm
- Gồm ba loại chính:

Lạc thọ – Khổ thọ – Bất khổ bất lạc thọ

2. Lạc thọ

- Là cảm giác dễ chịu
- Có mặt khi gặp cảnh ưa thích
- Ví dụ: ăn ngon, nghe khen, nhớ người thương
- Nếu không tỉnh giác, lạc thọ trở thành nơi trú ẩn của **tham**
- Dục: muốn tiếp xúc
- Ái: thích thú khi tiếp xúc
- Tham: muốn thêm, muốn nữa

3. Khổ thọ

- Là cảm giác khó chịu
- Có mặt khi bị xúc phạm, đau đớn, trái ý
- Từ cảm giác khó chịu sinh ra bực bội, phẫn nộ
- Nếu không nhận diện, khổ thọ trở thành nơi trú ẩn của **sân**
- Cần thấy: “Đây là khổ thọ, không phải tôi, không phải của tôi”

4. Bất khổ bất lạc thọ

- Là cảm giác bình thường, không vui không buồn
- Rất vi tế, khó nhận ra

- Dễ khiến người tu lầm tưởng mình đang ổn
- Đây là nơi trú ẩn sâu kín của **si mê, vô minh**
- Không thấy ngũ uẩn, duyên sinh, vô thường, vô ngã

5. Cảm thọ vận hành thế nào?

- Xúc sinh thọ
- Thọ sinh phản ứng
- Lạc thọ dễ sinh tham
- Khổ thọ dễ sinh sân
- Trung tính thọ dễ che giấu si
- Cảm thọ luôn sinh diệt, biến đổi, không bền chắc

6. Cảm thọ trong đời sống hằng ngày

- Khi ăn, uống, đi, đứng, nói chuyện, làm việc
- Khi nghe khen, bị chê, gặp nóng lạnh, mệt mỏi
- Tham – sân – si đều có thể vận hành trong cảm thọ
- Tu là nhận diện cảm thọ trong mọi hoàn cảnh

Kết luận:

Muốn thấy tham – sân – si, phải nhìn vào cảm thọ. Muốn không bị cảm thọ dẫn dắt, phải thấy rõ cảm thọ chỉ là cảm thọ, không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi.

Chương 5. NỘI CƯ NGỮ CỦA THAM – SÂN – SI

Tất cả chúng ta đi tu là để đoạn diệt tham, sân, si. Tu tập giới, định, huệ cũng là để đoạn diệt tham, sân, si. Nhưng nếu hỏi thật kỹ: **tham, sân, si ở đâu?** thì đây là một câu hỏi không dễ trả lời.

Lâu nay mình thường nói tham, sân, si ở trong tâm. Nhưng ở trong tâm là ở chỗ nào? Tâm có thọ, tưởng, hành, thức. Vậy tham, sân, si nằm ở đâu trong bốn phần ấy?

Nếu đi đánh giặc mà không biết giặc ở chỗ nào thì làm sao đánh được? Nếu muốn đoạn diệt phiền não mà không biết hang ổ, sào huyệt của phiền não ở đâu thì mình chỉ đánh vòng ngoài, đánh sau khi nó đã bùng phát, đã làm khổ mình, đã gây hậu quả.

Trong tạng kinh Nikāya, Đức Phật chỉ rõ chỗ cư trú, hang ổ và sào huyệt của tham, sân, si. Đây là một điểm hết sức quan trọng trong sự tu học.

Tham, sân, si nằm ở trong **thọ**.

Trong *Tương Ưng Bộ Kinh*, Đức Phật nói:

Tham tùy miên nằm ở trong lạc thọ.

Sân tùy miên nằm trong khổ thọ.

Vô minh tùy miên, tức là si, nằm trong bất khổ bất lạc thọ.

Như vậy, muốn thấy tham, sân, si, phải quay lại nhìn cảm thọ. Muốn nhiếp phục tham, sân, si, phải biết nhận diện cảm thọ. Muốn đánh tận gốc phiền não, phải thấy được phiền não đang nương vào cảm thọ mà vận hành.

1. Tham nằm trong lạc thọ

Tham nằm trong lạc thọ, tức là nằm trong cảm giác dễ chịu.

Điều này nghe qua tưởng như đơn giản, nhưng nếu không nhìn sâu vào đời sống hằng ngày, mình sẽ không thấy được. Mình thường nghĩ tham là lấy của người khác, là ăn cắp, là giành giật, là muốn có thật nhiều tiền của, danh vọng, địa vị. Đó là cách hiểu thông thường của phàm phu.

Nhưng khi đi sâu vào ngũ uẩn, người học Pháp phải thấy căn nguyên, gốc rễ của tham từ trong cảm thọ.

Ví dụ, mình đang ngồi trên bàn ăn, bụng đang đói, trước mặt có món mình thích. Mùi hương của món ăn bốc lên. Mắt thấy, mũi ngửi, thân đang đói, trong người liền có một cảm giác thúc giục. Cảm giác ấy làm mình muốn ăn ngay, muốn gấp ngay, muốn đưa vào miệng ngay.

Lúc ấy, nếu không có chánh niệm tỉnh giác, không nhận diện cảm thọ, mình không thấy tham đang có mặt.

Mới vừa đáp từ xong, nghe tiếng chuông “beng” là thò tay gấp liền. Mình tưởng đó chỉ là ăn cơm bình thường, nhưng nếu nhìn kỹ thì thấy bên trong đang có một cảm giác khoái khoái, thích thích, muốn muốn. Đó là sự vận hành của cảm thọ.

Ở đây cần phân biệt rõ **đục**, **ái** và **tham**.

Dục là cảm giác thúc giục muốn tiếp xúc, muốn ăn, muốn uống, muốn hưởng thụ. Khi đói bụng, nhìn món ăn ngon, trong người có một cảm giác thúc đẩy **muốn ăn đó là dục**.

Ái là cảm giác thích thú sau khi đã tiếp xúc. Khi món ăn vừa đưa vào miệng, cảm giác đã đã, khoái khoái, thích thích, ngon quá, dễ chịu quá **xuất hiện đó là ái**.

Tham là muốn thêm, muốn nữa, muốn tiếp tục. Miệng nhai chưa xong mà tay đã muốn gấp món thứ hai để sẵn. Ăn một miếng thấy ngon, muốn thêm miếng nữa. Uống một ngụm thấy đã, muốn **uống tiếp đó là tham**. **Do vậy**, tham là muốn thêm, muốn nữa.

Chẳng hạn, khi đang khát nước, có người đưa cho một ly nước cam lạnh, hay một ly nước đá chanh, mật ong, cà phê sữa đúng gu của mình. Vừa nhìn thấy ly nước, trong người đã có cảm giác thúc giục muốn uống. Khi uống vào, cảm giác thích thích, khoái khoái, đã đã xuất hiện. Rồi muốn uống thêm nữa. Có khi đưa một hơi “ực” hết **cả ly**. **Tất cả những điều** đó nằm trong lạc thọ.

Không phải chỉ trong ăn uống mới có tham. Khi ngồi trong phòng mát, thân thấy dễ chịu. Bước ra ngoài trời nóng, cảm thọ chuyển đổi liền. Khi đang nóng bức mà bước vào máy điều hòa, cảm giác dễ chịu hiện ra. Nếu không nhận diện cảm thọ, mình không thấy tham vì tế đang nằm trong sự thích thú ấy.

Khi nghe lời khen, trong lòng dễ chịu. Khi được người khác tôn trọng, mình dễ chịu. Khi được ngồi chỗ tốt, được ăn món ngon, được mặc áo đẹp, được ở nơi thoải mái, được người khác quan tâm, trong đó đều có lạc thọ. Nếu không có trí tuệ soi chiếu, tham sẽ nương vào lạc thọ mà sanh khởi.

Tham không phải lúc nào cũng thô. Có những cái tham rất nhỏ nhiệm. Muốn thêm một chút dễ chịu, muốn kéo dài một cảm giác an ổn, muốn giữ mãi một trạng thái vui, muốn tìm lại một cảm giác đã qua — tất cả đều là sự vận hành của tham trong lạc thọ.

Cho nên, người tu phải học nhìn thật kỹ cảm thọ dễ chịu. Thấy được cảm giác dễ chịu đang có mặt, thấy nó sanh lên, thấy nó biến đổi, thấy trong đó có khuynh hướng muốn nắm giữ, muốn kéo dài, muốn **thêm nữa**. **Nếu thấy được như vậy, mình mới bắt đầu nhìn ra tham ngay từ lúc nó còn vi tế**.

2. Sân nằm trong khổ thọ

Sân nằm trong khổ thọ, tức là nằm trong cảm giác khó chịu.

Điều này cũng rất rõ trong đời sống thực tế. Khi có người nói một câu nặng, xúc phạm đến mình, thì cái gì động chuyển trước tiên? Không phải thân đánh liền, không phải miệng chửi liền. Trước hết là trong cảm thọ có sự động chuyển.

Ví dụ, mình đang đi bình thường, đang vui vẻ, nhẹ nhàng. Bất ngờ có người chỉ vào mặt mình nói: “**Ông mà tu cái gì, tu hú chứ tu gì! Giả trang, thiền tướng.**”

Ngay lúc đó, trong lòng ngực mình bốc lên, nóng lên, xông lên. Gương mặt đổi màu, hai lỗ tai lủng bùng, mắt lơ mờ, miệng giật giật. Từ trong cảm thọ động chuyển trước tiên, rồi sau đó mới **nung lên. Giống** như một nồi nước đặt trên bếp lửa. Khi lửa lớn, nước sôi “ùng ục, ùng ục”, có khi trào ra, làm bật cả nắp nồi. Cũng vậy, khi khổ thọ bị kích động, những dòng cảm thọ khó chịu, bức xúc, sân hận tuôn lên. Phần nộ, phần uất xông lên, bùng lên, **cháy lên. Sau đó**, mặt mới đổi màu, mắt mới lơ mờ, lỗ tai mới lủng bùng, miệng mới phát ra lời nói, thân mới có hành động.

Có người nói sân nằm trong thân, khẩu, ý. Điều đó cũng đúng ở một góc độ, nhưng thân, khẩu, ý là phần biểu hiện phía sau. Cội gốc động chuyển trước tiên là cảm thọ. Cái hang ổ và sào huyệt của sân nằm trong khổ thọ.

Khi cảm thọ khó chịu có mặt, sân có mặt trong đó.

Có người biết tu thì còn kiềm lại. Bên ngoài không nói gì, hoặc nói nhẹ đi, hoặc im lặng. Nhưng đừng tưởng im là hết sân. Có khi bên ngoài im lặng, bên trong vẫn còn chất chứa.

Người đời nói: “Quân tử trả thù mười năm chưa muộn.” Cái đó nằm trong cảm thọ. Nó chất chứa trong cảm thọ, đợi đủ duyên thì bùng lên.

Có khi người có địa vị lớn, có chức quyền, người khác thấp hơn không dám nói lại. Nhưng không nói không có nghĩa là không giận. Không dám phản ứng không có nghĩa là không thù. Cảm giác khó chịu có thể bị nén xuống, chất chứa bên trong, đến lúc nào đó mới bùng ra. **Suy cho cùng, cảm thọ của con người là một thế giới rất đáng sợ nếu không được nhận diện**

Hồi đó giờ mình đã từng đi qua bao nhiêu cảnh sắc, gặp bao nhiêu con người, nghe bao nhiêu lời nói, chứng kiến bao nhiêu sự việc, rồi cuối cùng cũng quên. Nhưng có những cảm giác suốt đời mình không quên.

Có những lời nói làm mình đau. Có những ánh mắt làm mình tổn thương. Có những thái độ làm mình tủi nhục. Có những sự việc đi qua đã lâu nhưng cảm giác khó chịu vẫn còn nằm sâu bên trong. Đó là khổ thọ đã để lại **dấu vết**. **Khi khổ** thọ được chạm lại, sân lại có cơ hội **sanh khởi**. **Cho nên**, người tu phải tập nhận diện thật nhanh cảm giác khó chịu. Khi trong người bắt đầu bức bối, nóng lên, nặng lên, co thắt lại, khó chịu, bức bối, phải biết:

“Đây là khổ thọ.”

Không nên vội nói: “Tôi giận.”

Không nên vội cho rằng: “Người đó làm tôi khổ.”

Không nên để cảm thọ đồng hóa thành “tôi”.

Phải thấy đây chỉ là một cảm thọ đang sanh khởi. Đây là khổ thọ. Trong khổ thọ có sân tùy miên. Nếu không nhận diện, nó sẽ lớn lên, xông lên, cháy lên, rồi biểu hiện ra lời nói, **hành động**. **Nhìn được** như vậy là bắt đầu đi vào căn nguyên của sân.

3. Si nằm trong bất khổ bất lạc thọ

Si nằm trong bất khổ bất lạc thọ, tức là nằm trong cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu.

Đây là chỗ rất vi tế. Lạc thọ thì dễ nhận ra, vì nó dễ chịu. Khổ thọ cũng dễ nhận ra, vì nó khó chịu. Nhưng bất khổ bất lạc thọ thì rất khó thấy, vì nó bình thường, đều đều, không vui **không buồn**. **Chính vì** bình thường nên mình dễ lầm.

Ví dụ, có người hỏi: “Nghe thầy đó giảng sao?”

Mình đáp: “Bình thường à.”

Hỏi: “Ăn món đó sao?”

Mình nói: “Không ngon không dở, ăn được.”

Đó là cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu. Không phải tham rõ ràng, cũng không phải sân rõ ràng. Nó thường thường, đều đều, bình bình **vậy thôi**. **Mình tưởng** như vậy là ổn.

Có khi **mình nghĩ: “Dạ, thưa thầy, con tu cũng ngon lắm. Ba tháng nay con không có buồn, giận ai hết.” Nhưng con** si nằm trong đó mà mình không biết.

Mình tưởng cứ đều đều, xách bồ đoàn lên ngồi, xả thiền ra ăn cơm, không giận ai, không thương ai, không có chuyện gì xảy ra, như vậy là tu ngon lành. Nhưng trong bất khổ bất lạc thọ có vô minh tùy miên.

Vì sao?

Vì lúc ấy mình không thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Không thấy Duyên sanh pháp. Không thấy các pháp vô thường, khổ, vô ngã. Không thấy thân tâm này đang vận hành. Không thấy cảm thọ đang sanh diệt. Không thấy cái bình thường ấy cũng là một pháp hữu vi, cũng biến đổi, cũng không phải là tôi, không phải là của tôi, không phải tự ngã của tôi.

Trong trạng thái đều đều ấy, mình vẫn sống với một cái “tự ngã”.

Có cái tôi thấy mình tu được.

Có cái tôi thấy mình ổn.

Có cái tôi thấy mình không giận ai.

Có cái tôi nhìn tới nhìn lui thấy mình cũng ngon lành.

Có cái tôi nhìn vào gương thấy hình hài này cũng xài tạm được.

Có cái tôi âm thầm hài lòng với chính mình.

Đó là si mê, chấp ngã, vô minh, tham ái nằm trong bất khổ bất lạc thọ.

Si không phải lúc nào cũng là ngu ngơ thô thiển. Si có khi rất kín đáo. Nó ẩn trong cái bình thường, trong cái tưởng là ổn, trong cái tưởng là không có gì. Vì không thấy rõ pháp đang vận hành nên gọi là vô minh.

Người tu nếu chỉ nhìn thấy tham trong lạc thọ và sân trong khổ thọ mà không thấy si trong bất khổ bất lạc thọ thì vẫn chưa thấy hết hang ổ của phiền não.

Do đó, phải nhận diện cả ba loại cảm thọ:

Dễ chịu là lạc thọ.

Khó chịu là khổ thọ.

Không dễ chịu, không khó chịu là bất khổ bất lạc thọ.

Trong ba cảm thọ ấy, tham, sân, si đều có chỗ nương trú.

4. “Hang ổ” của phiền não

Đức Phật chỉ rõ: tham, sân, si nằm trong thọ.

Đây là chỗ mình cần phải chiêm nghiệm thật sâu. Lâu nay mình thường thấy phiền não ở phần ngọn. Khi đã nói lời nặng, khi đã hành động sai, khi đã giận dữ, khi đã gây khổ cho mình và người, lúc đó mình mới biết: “À, mình có sân.” Nhưng như vậy là thấy quá trễ.

Khi tham đã biểu hiện thành hành động giành lấy, chiếm hữu, tìm cầu, lúc đó mình mới biết mình tham thì cũng đã muộn.

Khi si đã biểu hiện thành mê lầm, chấp ngã, tự cho mình đúng, tự cho mình hay, lúc đó mình mới thấy thì nó đã vận hành rất xa rồi.

Nếu không nhận diện ngũ uẩn, mình chỉ thấy tham, sân, si ngoài da thôi. Mình chỉ thấy sau khi nó đã hoành hành bá đạo, sau khi nó đã làm khổ mình, sau khi nó đã đem đến hậu quả **khốc liệt**. Còn **khi** nhận diện ngũ uẩn, mình sẽ thấy được hang ổ, sào huyệt của nó nằm trong thọ uẩn, nằm trong những cảm xúc, cảm giác thiêu đốt, thúc giục, thèm khát, khát ái.

Mình nhìn ra được căn nguyên, cội rễ, nguồn gốc của tham, sân, si từ trong những cảm giác, nghĩ tưởng. Từ đó mới có thể ra tay, dụng công, hạ thủ bằng những phương pháp thiện xảo, khéo léo mà Đức Phật dạy.

Nếu không nhận diện cảm thọ, tâm mình giống như một đồng chỉ rối. Đức Phật gọi là tổ kén, đồng chỉ rối bời. Mình không biết đâu là thọ, đâu là tưởng, đâu là hành. **Cái gì cũng nhập lại thành “tôi”. Tôi vui. Tôi buồn. Tôi giận. Tôi thích. Tôi ghét. Tôi muốn. Tôi khổ. Khi không thấy ngũ uẩn, mình bị đồng hóa với cảm thọ. Cảm thọ dễ chịu thì mình chạy theo. Cảm thọ khó chịu thì mình phản ứng. Cảm thọ bình thường thì mình chìm trong si. Nhưng khi nhận diện, mình bắt đầu tách ra được:**

Đây là thọ.

Đây là tưởng.

Đây là hành.

Đây là thức đang rõ biết.

Đây là cảm giác dễ chịu.

Đây là cảm giác khó chịu.

Đây là cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu.

Từ đó, mình mới thấy được thân tâm cấu nhiễm, rác bẩn, ô uế. Thấy được rồi mới ra công dụng hạnh, làm vệ sinh, tẩy sạch những cấu nhiễm ấy, làm cho thân tâm được trong sạch.

Sự tu không phải chỉ là ngồi yên. Sự tu là phải nhìn được hang ổ của phiền não, nhận diện được nó từ khi còn nằm trong cảm thọ, khi nó còn là một cảm giác thúc giục, một cảm giác khó chịu, một trạng thái mờ mịt không rõ biết. Như vậy mới gọi là đánh tận gốc.

5. Cảm thọ là tổng hành dinh của nhiễm ô pháp

Trong ngũ uẩn, thọ là một vị trí hết sức quan trọng. Thọ là gốc rễ, là “ông tổ”, là tổng hành dinh, là hang ổ và sào huyệt của rất nhiều pháp. Trong cảm thọ có cả Thánh pháp và cũng có nhiễm ô pháp, phàm phu pháp.

Khi cảm thọ được nhận diện bằng chánh niệm, tỉnh giác, trí tuệ thì nó trở thành cửa ngõ để đi vào tuệ quán. Khi cảm thọ bị vô minh chi phối, bị tham ái nắm giữ, bị bản ngã đồng hóa thì nó trở thành tổng hành dinh của phiền não. Vì vậy, sự tu tập của chúng ta là sự tu tập quán chiếu rất sâu sắc về cảm thọ.

Khi ăn cơm, phải nhìn cảm thọ.

Khi nói chuyện, phải nhìn cảm thọ.

Khi đi, đứng, nằm, ngồi, phải nhìn cảm thọ.

Khi được khen, bị chê, phải nhìn cảm thọ.

Khi gặp cảnh thuận, cảnh nghịch, phải nhìn cảm thọ.

Khi ngồi thiền thấy an lạc, phải nhìn cảm thọ.

Khi ngồi thiền thấy đau chân, khó chịu, phải nhìn cảm thọ.

Khi tâm bình bình, không vui không buồn, cũng phải nhìn cảm thọ.

Tham, sân, si hoạt động ngay trong đời sống thường ngày, không phải đợi đến khi ra ngoài cái lộn mới có. Trong khi ăn cơm, tham có thể hoạt động. Trong khi nói chuyện, sân có thể hoạt động. Trong khi đi vội vàng, dục đang đi. Trong khi xối nước ào ào, dục đang xối nước. Trong khi muốn làm cho nhanh, muốn xong cho lẹ, muốn được dễ chịu, cảm thọ đang thúc giục.

Cái đi vội vàng là dục đang đi.

Cái nói hấp tấp là dục đang nói.

Cái ăn vội là dục đang ăn.

Cái muốn thêm là tham đang vận hành.
Cái khó chịu là sân đang mạnh mẽ.
Cái bình thường mà không thấy pháp là si đang che phủ.

Ngược lại, khi nhìn các bậc Tôn đức, mình thấy các Ngài đi nhẹ nhàng, thanh thản, thanh thoi, bình an. Trong bước đi ấy không bị dục chi phối, không bị sự thúc giục bên trong lôi kéo. Các Ngài nói chuyện từ tốn, nhẹ nhàng, chậm rãi, không có sự thúc giục ở bên trong. Cảm thọ lắng dịu, yên tĩnh, nên mới biểu hiện ra ngôn ngữ, hành vi an tịnh. Từ đó mới thấy, cảm thọ bên trong như thế nào thì thân hành, khẩu hành, ý hành sẽ biểu hiện ra như thế ấy.

Nếu cảm thọ bốc cháy, lời nói dễ bốc cháy.
Nếu cảm thọ bức xúc, hành động dễ thô tháo.
Nếu cảm thọ thúc giục, bước đi dễ vội vàng.
Nếu cảm thọ lắng dịu, lời nói và hành vi cũng lắng dịu.

Do vậy, người tu phải trở về quán chiếu cảm thọ. Không phải chỉ nhìn bên ngoài mình có làm gì sai hay không, mà phải nhìn ngay bên trong: cảm thọ đang vận hành ra sao, tham đang nương vào đâu, sân đang nương vào đâu, si đang ẩn ở chỗ nào.

Cảm thọ của mình ghê gớm lắm. Có những cảnh sắc mình đã quên, những người mình đã quên, những lời nói mình đã quên, nhưng có những cảm giác suốt đời không quên.

Tại sao đi tu mà còn nhớ má, nhớ mẹ? Vì nhớ cảm giác ấm áp, thân thiện, thương yêu đã đi sâu vào bên trong. Tại sao có gia đình rồi đi tu khó? Vì những cảm giác, cảm xúc, cảm thọ ấy đã chất chứa rất sâu. Tham, sân, si chất chứa trong đó.

Cho nên, cảm thọ là tổng hành dinh của nhiễm ô pháp. Nhưng cũng chính nơi đó, nếu biết nhận diện, biết quán chiếu, biết như lý tác ý, cảm thọ trở thành cửa ngõ của trí tuệ.

Kết luận chương 5

Tham, sân, si không phải là những khái niệm xa xôi. Chúng trú ẩn ngay trong cảm thọ của mình.

Tham nằm trong lạc thọ.
Sân nằm trong khổ thọ.
Si nằm trong bất khổ bất lạc thọ.

Muốn đoạn diệt tham, sân, si thì phải nhận diện cảm thọ. Muốn đánh được phiền não thì phải biết hang ổ, sào huyệt của phiền não nằm ở đâu. Nếu không thấy cảm thọ, mình chỉ thấy phiền não ở phần ngọn. Khi nó đã bùng phát thành lời nói, hành động, hậu quả thì đã muộn.

Người tu phải tập quay vào bên trong, nhận diện cảm giác toàn thân, nhận diện cảm thọ trong mọi lúc mọi nơi. Khi cảm giác dễ chịu có mặt, biết đó là lạc thọ và thấy tham có thể nương vào đó. Khi cảm giác khó chịu có mặt, biết đó là khổ thọ và thấy sân có thể nương vào đó. Khi cảm giác bình thường, không dễ chịu không khó chịu có mặt, biết đó là bất khổ bất lạc thọ và thấy si có thể ẩn trong đó.

Đây là một trí tuệ rất căn bản nhưng cũng rất sâu sắc. Thấy được như vậy, mình mới bắt đầu đi vào sự tu tập thật sự: không còn đánh giặc ở bên ngoài, không còn chỉ sửa phần ngọn, mà quay thẳng vào nơi phiền não cư trú để nhận diện, quán chiếu, nhiếp phục và đoạn tận.

Cảm thọ là nơi phiền não nương trú.
Cảm thọ cũng là nơi trí tuệ có thể soi chiếu.
Thấy rõ cảm thọ là mở được cánh cửa đi vào con đường ly tham, an tịnh và giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Tham ẩn lạc thọ khéo sinh mê,
Sân trú khổ thọ lửa bùng ghê.
Si nằm trung thọ che chân pháp,
Quán thọ minh tâm thoát não nề.

Sơ đồ tóm lược

1. Câu hỏi trọng tâm

- Tu là đoạn diệt tham – sân – si
- Nhưng muốn đoạn diệt phải biết chúng trú ẩn ở đâu
- Đức Phật chỉ rõ: tham – sân – si nương trong **cảm thọ**

2. Tham nằm trong lạc thọ

- Lạc thọ là cảm giác dễ chịu
- Khi ăn ngon, nghe khen, gặp cảnh vừa ý, tham dễ sinh
- Dục: muốn tiếp xúc
- Ái: thích thú khi tiếp xúc
- Tham: muốn thêm, muốn nữa, muốn kéo dài cảm giác dễ chịu

3. Sân nằm trong khổ thọ

- Khổ thọ là cảm giác khó chịu
- Khi bị xúc phạm, trái ý, đau đớn, sân dễ bùng lên
- Thân, khẩu, ý biểu hiện ra sau
- Gốc động chuyển trước tiên là cảm thọ khó chịu
- Phải nhận diện: “Đây là khổ thọ, không phải tôi”

4. Si nằm trong bất khổ bất lạc thọ

- Là cảm giác bình thường, không vui không buồn
- Rất vi tế nên dễ bị bỏ qua
- Người tu dễ tưởng mình đang ổn
- Nhưng nếu không thấy ngũ uẩn, duyên sinh, vô thường, vô ngã thì si vẫn đang che phủ

5. Hang ổ của phiền não

- Nếu chỉ thấy tham – sân – si khi đã bộc phát thì quá muộn
- Phải thấy chúng từ gốc trong cảm thọ
- Không đồng hóa cảm thọ thành “tôi vui”, “tôi buồn”, “tôi giận”
- Chỉ thấy: đây là thọ, đây là tướng, đây là hành, đây là thức

6. Cảm thọ là tổng hành dinh của nhiễm ô pháp

- Cảm thọ bị vô minh chi phối thì sinh phiền não
- Cảm thọ được chánh niệm soi sáng thì trở thành cửa vào trí tuệ
- Khi ăn, nói chuyện, đi đứng, làm việc đều phải nhìn cảm thọ
- Cảm thọ lắng dịu thì thân, khẩu, ý cũng an tịnh

Kết luận:

Tham, sân, si không ở đâu xa mà trú ẩn ngay trong cảm thọ. Thấy rõ cảm thọ là thấy được nơi phiền não nương tựa. Quán chiếu cảm thọ là con đường đi vào ly tham, an tịnh và giải thoát.

Chương 6. DỤC – ÁI – THAM

Khi đi sâu vào cảm thọ, chúng ta bắt đầu thấy rõ hơn sự vận hành của tâm. Trước đây, mình thường nghe nói đến tham, dục, ái, nhưng nhiều khi hiểu còn lơ mờ, mờ mờ tượng tượng. Có khi mình nghĩ dục chỉ là dục nam nữ, ái chỉ là yêu thương, còn tham chỉ là lấy của người khác, ăn cắp, giành giật, gom góp cho nhiều.

Nhưng khi trở về Kinh tạng Nikāya và nhìn thẳng vào ngũ uẩn, nhất là nhìn vào cảm thọ, mình mới thấy tham, dục, ái không phải chỉ là những biểu hiện thô bên ngoài. Chúng vận hành rất vi tế trong từng cảm giác, từng sự thúc giục, từng ý muốn, từng khoảnh khắc thích thú, khoái cảm, muốn thêm, muốn nữa.

Một người đang ăn cơm, đang uống nước, đang đi, đang nói chuyện, đang tắm, đang làm việc, đang nghe một lời khen, đang ngồi trong phòng mát, đang mong xả thiền sớm hơn một chút — trong tất cả những sinh hoạt ấy, dục, ái và tham đều có thể đang hoạt động. **Chỉ khi** có chánh niệm tỉnh giác, biết nhận diện cảm thọ, chúng ta mới bắt đầu thấy được những dòng vận hành ấy.

1. Dục là gì

Dục là sự thúc giục bên trong. **Khi mình** ngồi đói bụng, đồ ăn ngon ở trước mặt, mùi hương bốc lên, trong thân tâm có một cảm giác hối thúc muốn ăn. Cảm giác đó chính là dục.

Dục ở đây không phải chỉ là dục nam nữ. Dục nam nữ là phần thô, là điều bình thường ai cũng biết. Còn cái dục được nhìn trong ánh sáng của Chánh Đẳng Chánh Giác thì sâu hơn nhiều. Nó là cảm giác thúc giục trong thân tâm, là cái muốn tiếp xúc, muốn nắm, muốn hưởng, muốn làm, muốn đi, muốn nói, muốn đạt cho được một cảm giác nào đó.

Khi mình ngồi trên bàn ăn, vừa đói bụng, vừa thấy món mình thích, trong người có cái gì thôi thúc: “Ăn đi, gấp đi, nhanh đi.” Đó là dục. **Khi** bụng đáp từ dài, bụng đói, trong lòng muốn đáp lẹ lẹ, nhanh nhanh, để mau ăn. Đó là dục. **Khi** chuông vừa gõ “beng” là tay thò ra gấp liền. Đó là dục đang vận hành trong cảm thọ. **Khi** trời nóng, thân bức bối, vừa bước vào phòng máy lạnh thì muốn được ở lâu trong cảm giác mát mẻ ấy. Cái muốn được dễ chịu đó là dục. **Khi** đi mà bên trong có sự hối thúc, giục

giã, hấp tấp, vội vàng, lằng xằng như có ai đuổi phía sau, đó là đi trong dục. Khi tắm mà xối nước ào ào để được mát mẻ, sung sướng, thoải mái thật nhanh, đó cũng là dục.

Như vậy, dục không chỉ nằm trong những chuyện lớn. Dục nằm trong những thúc giục rất nhỏ của đời sống hằng ngày. Nếu không nhận diện cảm thọ thì mình không biết. Mình tưởng đó là bình thường, là tự nhiên, là sinh hoạt hằng ngày. Nhưng nhìn kỹ thì thấy có một cảm giác thúc giục đang điều khiển thân, miệng và ý.

Cho nên, muốn thấy dục phải nhìn vào cảm thọ. Nếu không biết cảm thọ là gì, mình sẽ không thấy dục đang vận hành.

2. Ái là gì

Ái là cảm giác thích thú, khoái lạc, dễ chịu khi đã tiếp xúc với đối tượng.

Khi cảm giác thúc giục muốn ăn xuất hiện, đó là dục. Nhưng khi mình gắp món ăn đưa vào miệng, nếm được vị ngon, cảm giác “đã đã, khoái khoái, thích thích” sanh khởi đó là ái. Ái là sự ưa thích dính liền với cảm thọ dễ chịu. Nó sanh lên sau khi căn tiếp xúc với trần và cảm thọ lạc xuất hiện.

Thấy món ăn ngon, muốn ăn là dục. Đưa món ăn vào miệng, thấy ngon quá, thích quá, đã quá là ái. Uống một ly nước mát khi đang khát, cảm giác khoan khoái, dễ chịu lan ra trong thân tâm, đó là ái.

Ví dụ, mình đang khát nước mà có người đưa cho một ly nước cam lạnh, nước đá chanh, mật ong, cà phê sữa đúng gu của mình. Lúc đầu, vừa nhìn thấy ly nước, trong người có cảm giác thúc giục muốn uống. Đó là dục. Khi uống vào, cảm giác thích thích, khoái khoái, mát mẻ, dễ chịu xuất hiện đó là ái. Ái là chỗ tâm dính vào cái dễ chịu. Cái dễ chịu ấy có thể đến từ vị ngon, mùi thơm, âm thanh êm tai, hình sắc đẹp, sự xúc chạm dễ chịu, hay một suy nghĩ làm mình hài lòng. Tất cả những cái ấy đều có thể trở thành đối tượng của ái.

Ái cũng không chỉ có trong ăn uống. Người đi tu nhớ mẹ, nhớ cha, nhớ gia đình, không phải chỉ nhớ hình bóng, mà còn nhớ cảm giác ấm áp, thân thiện, thương yêu đã đi sâu vào bên trong. Những cảm giác ấy chất chứa trong cảm thọ. Có người từng có gia đình rồi đi tu rất khó, vì những cảm giác, cảm xúc, cảm thọ ấy đã đi sâu vào bên trong.

Mình đã từng gặp bao nhiêu cảnh sắc, từng nghe bao nhiêu lời nói, từng trải qua bao nhiêu sự vật rồi cuối cùng cũng quên. Nhưng có những cảm giác suốt đời không quên.

Chính vì vậy, ái rất sâu. Nó không chỉ nằm ở ý niệm thương ghét bên ngoài, mà nằm trong cảm giác đã từng được nếm, từng được hưởng, từng được xúc chạm, từng được thân tâm ghi nhận là dễ chịu.

Nếu không nhận diện cảm thọ, mình không thấy ái. Nếu không thấy ái, mình tưởng mình đã buông, nhưng bên trong cảm thọ vẫn còn dính.

3. Tham là gì

Tham là muốn thêm, muốn **nữa**. Sau khi dục thúc giục mình tiếp xúc, sau khi ái sanh lên vì cảm giác dễ chịu, thì tham tiếp tục vận hành bằng ý muốn kéo dài, muốn lặp lại, muốn thêm nữa.

Ăn một miếng ngon, muốn ăn thêm miếng **nữa**. Uống một ngụm thấy đã, muốn uống **thêm**. Miệng nhai chưa xong mà tay đã gấp món thứ hai để **sẵn đó** là tham. Tham không phải chỉ là ăn cắp hay lấy của người **khác**. **Đó** là cái nhìn thô bên ngoài. Người học Pháp phải thấy tham ngay từ gốc rễ trong ngũ uẩn, trong cảm thọ. Khi trong người có cảm giác khoái khoái, thích thích, muốn muốn, rồi muốn tăng thêm, muốn kéo dài, muốn hưởng **nữa**, đó là tham.

Có khi mình đang ăn, món ăn ngon quá, cảm giác thích thú sanh lên, rồi trong tâm muốn thêm nữa. Có khi món ăn chưa nuốt xong, nhưng tay đã muốn gấp món kế tiếp. Có khi uống nước ngon, vừa uống xong lại muốn uống **nữa đó** là tham. **Chính vì vậy**, tham là muốn thêm, muốn nữa.

Nó có mặt trong lạc thọ. Mỗi khi cảm giác dễ chịu sanh lên mà không có chánh niệm tỉnh giác, không có nhận diện cảm thọ, tham rất dễ có mặt. Mình ăn mà không biết tham đang ăn. Mình uống mà không biết tham đang uống. Mình nói mà không biết tham đang nói. Mình đi mà không biết dục đang đi. Mình hưởng thụ một cảm giác dễ chịu mà không biết ái đang dính vào đó.

Khi đi sâu vào Kinh Nikāya, chúng ta mới thấy rõ tất cả các pháp trong tâm mình. Mỗi cảm giác dễ chịu đều có thể là chỗ tham trú ẩn. Mỗi cảm giác thích thú đều có

thể là chỗ ái bám vào. Mỗi sự thúc giục muốn tiếp xúc đều có thể là dục đang vận hành.

Cho nên, không thể tu bằng cách chỉ nhìn hành động bên ngoài. Phải quay vào nhìn cảm thọ, nhìn cái muốn, cái thích, cái muốn thêm đang sanh lên trong thân tâm.

4. Sự thúc giục bên trong

Sự thúc giục bên trong là dấu hiệu rất rõ của **dục**. **Nhiều** khi mình không thấy dục vì mình chỉ nhìn nó ở những biểu hiện thô. Nhưng thật ra, dục thường xuất hiện trước hết như một cảm giác thúc giục.

Có cái gì bên trong hối mình đi nhanh.

Có cái gì bên trong hối mình nói nhanh.

Có cái gì bên trong hối mình ăn nhanh.

Có cái gì bên trong hối mình làm cho xong.

Có cái gì bên trong hối mình gấp liền, uống liền, đáp **nhANH**, đứng dậy **nhANH**, ra ngoài **nhANH**.

Sự hối thúc ấy nằm trong cảm thọ.

Khi nhận diện được cảm thọ, mình mới thấy. Còn nếu không, mình chỉ thấy thân đang đi, miệng đang nói, tay đang làm, mà không biết phía sau có một dòng cảm giác thúc giục đang điều khiển.

Ví dụ, khi gần đến giờ xả thiền, nhất là người mới ngồi chưa quen, còn khoảng năm phút cuối, bên trong đã có cảm giác mong chờ. Nghe tiếng chuông xả thiền, trong lòng nhẹ ra, thích thú. Lúc đó, nếu biết nhìn lại, mình sẽ thấy cảm thọ vận hành rất rõ.

Hoặc khi ra chơi, cảm thọ thấy dễ chịu nên muốn ra sớm hơn một chút. Khi đang làm việc mệt, muốn nghỉ cho nhanh. Khi đang tắm, muốn xối nước thật nhiều cho mát. Khi đang ăn, muốn ăn món mình thích. Khi đang nói, muốn nói cho hết ý mình. Khi đang tranh luận, muốn phần đúng thuộc về **mình**. **Tất** cả đều có thể là sự thúc giục bên trong.

Sự tu tập là phải quay trở lại kiểm soát tâm mình, nhận diện các thọ, tưởng, hành. Nhận diện thân này đang đi như thế nào, đứng như thế nào, nói như thế nào, làm như thế nào. Nếu thân đang đi theo kiểu bị thúc giục thì bắt nó đi chậm lại. Nếu thân

đứng lên thô tháo thì tập đứng lên thông dong. Nếu đặt tô chén gây tiếng động thì biết trong đó thiếu thân hành niệm. Nếu mở cửa mạnh, đi vội, nói gấp, làm nhanh vì cảm giác hồi thúc thì phải nhận diện ngay.

Không cho thân tâm đi theo kiểu nó muốn.

Không để dục kéo mình đi.

Không để cảm thọ thúc giục mà mình không hay biết.

Đó là bước đầu của chánh niệm tỉnh giác.

5. Cảm thọ trong ăn uống

Ăn uống là nơi rất dễ thấy dục, ái và tham. Khi đói bụng, ngồi trước một mâm cơm có món mình thích, mùi hương bốc lên, cảm thọ liền vận hành. Trong thân có cảm giác thúc giục muốn ăn, **cái** đó là dục. Khi gấp món ăn đưa vào miệng, cảm giác ngon, đã, khoái, thích sanh lên, **cái** đó là ái. Khi muốn thêm, muốn gấp nữa, muốn ăn tiếp, muốn giữ phần ngon cho mình, **cái** đó là tham.

Có khi mình tưởng tham là chuyện gì lớn lắm, nhưng thật ra trong một bữa ăn bình thường, tham đã có thể hoạt động rất rõ. Mình không cần đợi đến lúc ra ngoài cãi lộn, tranh giành, hơn thua mới có tham, sân, si. Ngay trong khi ăn cơm, tham, sân, si đã có thể hoạt động.

Ngồi đói bụng, đáp từ dài một chút đã thấy trong lòng hồi: “Lâu quá, lẹ lên.” Đó là **dục**. Vừa xong nghi thức, nghe tiếng chuông là muốn thò tay gấp **liền** đó là **dục**. Gấp món mình thích, đưa vào miệng thấy ngon quá, khoái quá, thích **quá** đó là ái. Miệng nhai chưa hết mà tay đã muốn gấp món thứ **hai** đó là tham.

Có vị đi tu Phật thất bảy ngày, khi về được hỏi: “Đi tu bảy ngày nhớ gì nhất? Ấn tượng gì mà nhớ nhiều nhất?” Vị ấy nhớ đĩa tàu hủ bốn miếng, người kia lên lấy hết hai miếng, mình mất phần, mất miếng tàu hủ. Chỉ một miếng tàu hủ thôi mà cảm thọ ghi nhớ, dính mắc, khó chịu. Nhìn kỹ mới thấy trong ăn uống có rất nhiều sự vận hành của dục, ái, tham và cả sân.

Vì vậy, khi thọ trai, khi dùng cơm, phải tập nhìn vào cảm thọ. Cảm giác vận động như thế nào? Hình bóng trong tâm lúc ăn cơm vận hành ra sao? Có suy nghĩ gì trong khi đang nhai, ăn, nuốt, uống? Có đang ăn trong chánh niệm hay ăn trong dục? Có đang dùng cơm để nuôi thân tu học hay đang chạy theo vị ngon?

Người biết tu không phải là không ăn, không uống, mà là trong khi ăn uống có chánh niệm tỉnh giác, biết rõ cảm thọ đang sanh lên, biết dục đang thúc giục, biết ái đang dính vào vị ngon, biết tham đang muốn thêm, muốn **nữa**. **Thấy** được như vậy thì bữa ăn trở thành pháp tu.

6. Cảm thọ trong sinh hoạt

Cảm thọ không chỉ vận hành trong ăn uống. Nó vận hành trong mọi sinh hoạt hằng ngày.

Ngay hiện tại, khi ngồi trong phòng mát, thân tâm thấy dễ chịu. Nhưng vừa bước ra ngoài cửa, gặp trời nóng, cảm thọ chuyển đổi liền. Nếu không có chánh niệm tỉnh giác, mình không biết. Bước ra thì thấy hơi khó chịu. Bước vào máy điều hòa lại thấy dễ chịu. Đó là khổ thọ và lạc thọ đang đổi thay.

Trong những chuyển động rất vi tế đó, tham và sân cũng có mặt nhỏ nhiệm. Khi gặp mát thì thích, khi gặp nóng thì khó chịu. Nếu không nhận diện, mình bị cảm thọ kéo **đi**. **Trong** khi đi, nếu có sự thúc giục, vội vã, hấp tấp, thì đó là dục đang **đi**. **Trong** khi nói chuyện, nếu nói một hồi có cảm giác hơn thua, muốn giành phần đúng, muốn thắng người kia, thì trong đó có bản ngã, có sân, có **dục**. **Trong** khi tắm, nếu xối nước ào ào vì chạy theo cảm giác mát mẻ, thoải mái, đó là cái tắm trong dục, không có chánh niệm tỉnh **giác**. **Trong** khi làm việc, nếu muốn làm cho nhanh, làm cho xong, trong lòng hồi thúc, bức bối, không an, đó cũng là cảm thọ đang vận hành.

Khi mở cửa mạnh, đặt tô chén xuống bàn gây tiếng động, đi đứng thô tháo, đó là không có thân hành niệm, không có niệm thân, không có chánh niệm tỉnh **giác**. **Khi** nói chuyện, phải luôn luôn nhận diện ngũ uẩn. Nói một hồi là trong đó có thể có sân, có dục, có bản ngã. Hai huynh đệ ngồi bàn đạo lý cao thâm, nhưng bàn một hồi thì phùng mang, trợn mắt, không nói chuyện nữa vì bất đồng quan điểm. Lúc ấy phải nhìn lại: mình đang nói để tìm cầu chân lý, tìm cầu sự thật, tìm cầu Pháp, hay đang nói bằng bản ngã hơn thua?

Nếu trong câu nói có cảm giác giành phần thắng, giành phần đúng, giành phần hơn, thì đó là bản ngã nói. Khi đó phải nhìn ra được.

Cảm thọ thân cũng ảnh hưởng đến cảm thọ tâm. Khi trời nóng, thân khó chịu, tâm dễ bức. Khi làm mệt, dễ quạu. Khi buồn ngủ mà bị gọi đi làm việc, sân dễ nổi lên.

Nếu không có chánh niệm tỉnh giác, không biết nhiếp phục, chế ngự cảm thọ, thì từ thọ thân sẽ chuyển qua thọ tâm.

Ngược lại, cảm thọ tâm cũng ảnh hưởng đến cảm thọ thân. Khi trong lòng buồn, dù ăn món ngon cũng không còn thấy ngon. Khi đang bức bối mà có người mời đi chỗ mát, ăn món ngon, thân dễ chịu thì tâm cũng có thể dịu xuống.

Cảm thọ rất đa dạng, nhiều khía cạnh, nhiều trường hợp. Nó luôn sanh diệt, luôn đổi dời, luôn dịch chuyển, luôn biến hóa. Nếu không có trí tuệ nhìn ra, mình sẽ bị nó dẫn dắt mà không biết.

Cho nên, sự thực tập là phải nhận diện cảm thọ trong mọi lúc: khi ngồi thiền, khi ăn cơm, khi làm việc, khi đi, khi tắm, khi nói chuyện, khi ngủ nghỉ. Nhận diện như vậy mới thấy được dục, ái và tham đang vận hành ra sao.

7. Người có nội tâm an tịnh

Người có nội tâm an tịnh là người không bị dục chi phối, không bị sự thúc giục bên trong lôi kéo.

Nhìn các bậc Tôn đức, mình thấy các Ngài đi nhẹ nhàng, thanh thản, thanh thoi, bình an. Trong bước đi ấy, dục lắng dịu và an tịnh. Không có sự thúc giục bên trong.

Có người không biết chùa chiền, không biết Phật giáo, chỉ đi đến Thiền viện Trúc Lâm tham quan. Vô tình lúc ấy, Hòa thượng Trúc Lâm từ trong thất đi ra. Nhìn thấy phong thái của Ngài, người ấy tự động phát khởi niềm tôn kính, cung kính bằng cả tấm lòng, rồi sau đó quy y làm **đệ tử**. Trong bước đi đó, trong phong thái ung dung tự tại đó, không có sự thúc giục bên trong. Không bị dục chi phối. Chính sự lắng dịu ấy tạo thành sức cảm hóa.

Người có nội tâm an tịnh cũng nói chuyện rất từ tốn, nhẹ nhàng, chậm rãi. Không có sự thúc giục bên trong. Cảm thọ trong đó lắng dịu, yên tịnh, nên mới biểu hiện ra ngôn ngữ và hành vi an tịnh.

Do vậy, thân hành và khẩu hành biểu hiện tình trạng của nội tâm.

Nếu bên trong có dục, bước đi sẽ vội.

Nếu bên trong có thúc giục, lời nói sẽ gấp.

Nếu bên trong có sân, giọng nói sẽ **gay gắt**.

Nếu bên trong có bản ngã, lời nói sẽ hơn thua.
Nếu bên trong lắng dịu, bước đi sẽ thông dong.
Nếu cảm thọ yên tĩnh, lời nói sẽ nhẹ nhàng.

Người tu không phải chỉ sửa dáng đi bên ngoài, cũng không chỉ tập nói chậm bên ngoài. Cái chính là phải quay về nhìn cảm thọ, nhìn sự thúc giục, nhìn dục, ái, tham đang vận hành trong thân tâm. Khi cảm thọ được nhận diện, dục được lắng dịu, ái được quán chiếu, tham được thấy rõ, thì thân hành, khẩu hành tự nhiên trở nên nhẹ nhàng hơn.

Muốn tâm dần đi đến an tịnh, phải thường xuyên quán chiếu. Đối với các dục vọng, những sự thèm khát, khao khát, thèm muốn, khát ái, phải có trí tuệ để hạ nhiệt, giảm nhiệt, đoạn giảm. Khi không còn ưa thích, không còn trông mong, không còn tưởng, khoái, thèm, khát, muốn, đòi, tìm, kiếm, truy tầm nữa, tâm dần dần đi đến chỗ an tịnh, lắng dịu và an yên.

Đây không phải là sự ép buộc bên ngoài. Đây là kết quả của sự thấy rõ bên trong.

Khi thấy dục chỉ là sự thúc giục trong cảm thọ, ái chỉ là sự khoái thích trong cảm thọ, tham chỉ là muốn thêm trong cảm thọ, thì mình không còn bị chúng đồng hóa hoàn toàn. Mình bắt đầu có khoảng cách để nhìn, để biết, để nhiếp phục và để buông.

Kết luận chương 6

Dục, ái và tham là ba dòng vận hành rất sâu trong cảm thọ.

Dục là cảm giác thúc giục muốn tiếp xúc, muốn hưởng, muốn làm, muốn đạt được một cảm giác nào đó.

Ái là cảm giác thích thú, khoái lạc, dễ chịu sau khi đã tiếp xúc.

Tham là muốn thêm, muốn nữa, muốn kéo dài, muốn lặp lại cảm giác dễ chịu ấy.

Ba pháp này không chỉ xuất hiện trong những chuyện lớn lao. Chúng có mặt trong từng bữa ăn, từng bước đi, từng lời nói, từng lần tắm, từng lúc làm việc, từng khoảnh khắc thân tâm gặp cảnh dễ chịu.

Nếu không có chánh niệm tỉnh giác, mình ăn trong dục, uống trong dục, đi trong dục, nói trong dục, làm việc trong dục mà không biết. Nếu có chánh niệm tỉnh giác,

mình bắt đầu thấy được: cảm giác này là dục, cảm giác này là ái, ý muốn thêm này là tham. **Thấy được** như vậy là bước đầu rất quan trọng.

Bởi vì cái cần đoạn tận không phải chỉ là hành động bên ngoài, mà là gốc rễ bên trong: sự thúc giục, sự dính mắc, sự muốn thêm, muốn nữa trong cảm thọ.

Người có nội tâm an tịnh là người thấy được những vận hành ấy, không bị chúng chi phối. Khi dục lắng dịu, thân đi nhẹ nhàng. Khi ái được quán chiếu, tâm bớt dính mắc. Khi tham được nhận diện, ý muốn thêm dần giảm xuống. Khi cảm thọ lắng dịu, lời nói, hành vi và đời sống cũng trở nên an tịnh.

Do đó, học về dục, ái và tham không phải để hiểu thêm một khái niệm, mà để nhìn thẳng vào đời sống hằng ngày của chính mình. Ngay trong lúc ăn, uống, đi, đứng, nói, làm, tắm, nghỉ, tiếp xúc, cảm thọ đang vận hành. Ngay nơi đó, dục, ái, tham có thể sanh khởi. Và cũng ngay nơi đó, chánh niệm, tỉnh giác, trí tuệ có thể soi chiếu, nhiếp phục và đưa tâm đi dần đến ly tham, an tịnh, giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Dục thúc thân tâm muốn chạm nhanh,
Ái nương lạc thọ dính men ngon.
Tham sinh muốn nữa thêm không dứt,
Tỉnh giác soi sâu dục lắng thanh.

Sơ đồ tóm lược

1. Dục là gì?

- Dục là sự thúc giục bên trong
- Muốn ăn, muốn uống, muốn nói, muốn làm, muốn hưởng
- Không chỉ là dục nam nữ
- Dục có mặt trong từng cảm giác hồi thúc nhỏ nhiệm

2. Ái là gì?

- Ái là cảm giác thích thú sau khi tiếp xúc
- Gặp vị ngon, cảnh đẹp, lời khen, sự dễ chịu thì tâm dính mắc
- Ái nằm trong lạc thọ
- Có những cảm giác dễ chịu đi sâu vào ký ức và cảm thọ

3. Tham là gì?

- Tham là muốn thêm, muốn nữa
- Muốn kéo dài cảm giác dễ chịu
- Muốn lặp lại điều đã thích
- Tham sinh sau dục và ái nếu không có tỉnh giác

4. Tiến trình vận hành

- Cảnh dễ chịu xuất hiện
- Cảm thọ khởi lên
- Dục thúc giục tiếp xúc
- Ái thích thú khi tiếp xúc
- Tham muốn thêm, muốn nữa

5. Dục – ái – tham trong đời sống

- Khi ăn uống
- Khi đi đứng vội vàng
- Khi nói chuyện hơn thua
- Khi tắm, làm việc, nghỉ ngơi
- Khi nghe khen, gặp cảnh thuận ý
- Tất cả đều có thể là nơi dục, ái, tham vận hành

6. Người có nội tâm an tịnh

- Không bị sự thúc giục bên trong kéo đi
- Bước đi thông dong
- Lời nói từ tốn
- Hành động nhẹ nhàng
- Cảm thọ lắng dịu thì thân, khẩu, ý cũng an tịnh

Kết luận:

Dục, ái và tham không chỉ nằm trong những việc lớn, mà có mặt ngay trong từng cảm giác hằng ngày. Người tu phải nhận diện cảm thọ, thấy rõ sự thúc giục, sự dính mắc và ý muốn thêm để dần đi đến ly tham, an tịnh và giải thoát.

PHẦN 3. QUÁN CHIẾU SẮC UẨN

Chương 7. SẮC UẨN VÀ BẢN CHẤT TỨ ĐẠI

Sau khi đã nhận diện tâm qua thọ, tưởng, hành, thức; sau khi đã thấy được ba cảm thọ và nơi cư ngụ của tham, sân, si, chúng ta tiếp tục đi vào phần nhận diện **sắc uẩn**.

Sắc uẩn là phần rất gần gũi, rất cụ thể. Thân này là sắc. Cảnh vật xung quanh là sắc. Đồ vật mình sử dụng hằng ngày là sắc. Nhà cửa, chùa chiền, xe cộ, bàn ghế, y áo, đất đai, núi sông, cây cối, cả địa cầu này đều thuộc về sắc pháp.

Nhưng điều khó là mình không nhìn sắc như sắc. Mình nhìn sắc bằng danh tướng, bằng thói quen, bằng vô minh, bằng chấp thủ. Thấy cái bàn thì cho là cái bàn thật. Thấy cái ghế thì cho là cái ghế thật. Thấy thân này thì cho là tôi. Thấy phòng này, đồ này, chỗ này thì cho là của tôi.

Nếu như mình thấy cái nào ra cái nấy như vậy thì vĩnh viễn là phàm phu. Tại vì nhìn thấy cái nào ra cái nấy là thật, mình phải có một cái nhìn xuyên thấu, phá vỡ tất cả các sắc tướng. Và mình nhìn đúng bản chất của nó chứ không phải tưởng tượng.

Vì vậy, bước đầu của quán chiếu sắc uẩn là phải tập nhìn **lại, nhìn cho đúng, gọi cho đúng tên**. Không nhìn theo thói quen phàm phu nữa, mà tập nhìn bằng trí tuệ: tất cả những gì thuộc về thân người, cảnh vật, đồ vật, Tứ đại đều là sắc.

Trong định nghĩa căn bản về ngũ **uẩn**: **Thân** người là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tưởng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức.

Và trong định nghĩa đầy đủ hơn:

Thân người, cảnh vật, đồ vật, Tứ đại là sắc.

Cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu, cảm giác không dễ chịu không khó chịu là thọ.

Bóng dáng thô tế trong tâm là tưởng.

Suy nghĩ nói thầm trong tâm là hành.

Rõ biết trong ngoài, sáu trần là thức.

Từ định nghĩa này, chúng ta bắt đầu nhận diện sắc uẩn.

1. Tất cả chỉ là sắc pháp

Chữ “uẩn” nghĩa là tổ hợp, là sự nhóm hợp, tập hợp, kết hợp, tụ tập. Sắc uẩn là tổ hợp của những sắc chất, là sự nhóm hợp của Tứ đại.

Vậy thì thân này, cảnh này, những đồ vật xung quanh chúng ta, tất cả chỉ là sắc pháp.

Cái thân mấy chục ký đang ngồi đây là sắc. Cái hội trường này là sắc. Những cảnh vật xung quanh là sắc. Cái chuông, đồng hồ, bàn, quạt, bảng, cánh cửa, căn nhà, ngôi chùa cũng là sắc.

Nhưng theo thói quen, chúng ta nhìn cái nào ra cái nấy. Cái chuông là cái chuông, đồng hồ là đồng hồ, bàn là bàn, quạt là quạt, bảng là bảng, cửa là cửa, nhà là nhà, chùa là chùa. Nếu mình thấy cái nào ra cái nấy như vậy và cho nó là thật, thì đó là cái nhìn của phàm phu.

Người học đạo phải tập có cái nhìn xuyên thấu, phá vỡ tất cả các sắc tướng. Mình không dừng lại ở danh xưng, hình dáng, công dụng bên ngoài, mà phải nhìn đúng bản chất của nó.

Cái bàn không phải tự nhiên có. Nó là sự lắp ráp của nhiều yếu tố. Gỗ, đinh, keo, công thợ, hình dáng, kích thước, thời gian, sự sử dụng — tất cả hợp lại, tạm gọi là cái bàn. Nếu **rút** mấy cây đinh ra, tháo rời các phần ra, thì không còn cái bàn nguyên vẹn nữa. **Cái ghế cũng vậy, cánh cửa cũng vậy, căn nhà cũng vậy, ngôi chùa cũng vậy, thân này cũng vậy, tất cả đều là tổ hợp, tất cả đều là sự nhóm hợp, tất cả đều là sự lắp ráp. Không có một thực thể nguyên khối, độc lập, vững chắc nào nằm trong đó.**

Cho nên, khi nhìn một vật, người tu phải tập thấy: đây là sắc pháp. Khi nhìn thân người, phải tập thấy: đây là sắc pháp. Khi nhìn cảnh vật, đồ vật, nhà cửa, xe cộ, chùa chiền, phải tập thấy: đây là sắc pháp.

Không được để tâm chấp rằng: “cái bàn này là của tôi”, “chỗ này là của tôi”, “cái ghế này là của tôi”, “cái phòng này là của tôi”, “đôi dép này là của tôi”. Mà phải tập trong từng suy tư, nghĩ ngợi, nhận thức và lời nói rằng: những thứ đó đều là sắc pháp, là đất, nước, gió, lửa, không hơn không kém.

Đây là bài học rất căn bản, nhưng nếu không thực tập thì mình chỉ hiểu trên chữ nghĩa. Còn trong đời sống hằng ngày, mình vẫn tiếp tục sống với cái nhìn cũ: thấy thật, nắm giữ thật, chấp thủ thật, khổ thật.

2. Thân người – cảnh vật – đồ vật

Đầu tiên là thân người.

Thân này là sắc. Thân này không phải là tôi. Thân này không phải là của tôi. Thân này không phải là tự ngã của tôi. Thân này là tổ hợp sắc chất đất, nước, gió, lửa.

Từ trước đến nay, mình sống với thân này lâu quá nên tưởng thân này là mình. Khi ai khen thân này, mình vui. Khi ai chê thân này, mình buồn. Khi thân này bệnh, mình sợ. Khi thân này già, mình lo. Khi thân này bị xúc phạm, mình sân.

Có người mới gặp mình nói một câu: “Nhìn ông mặt thấy ác quá.” Ngay lúc đó, mình khó chịu liền. Vì sao? Vì người đó đụng đến sắc thủ uẩn, đụng đến cái thân mà mình đang nắm giữ là tôi, là của tôi.

Nếu mình thấy thân này chỉ là sắc pháp, chỉ là đất, nước, gió, lửa, thì lời nói ấy không còn đâm sâu vào bản ngã như trước. Nhưng vì mình còn chấp thân này là mình, nên chỉ một câu nói cũng có thể làm sân nổi lên.

Kế đến là cảnh vật.

Cảnh vật xung quanh cũng là sắc. Núi, sông, cây cối, đất đá, hoa lá, nhà cửa, đường xá, chùa chiền, lầu đài, cung điện — tất cả đều là sắc pháp. Nhưng khi cảnh đẹp hiện ra, tâm mình dễ bị lôi cuốn. Thấy hoa đẹp, nhà đẹp, cảnh đẹp, chùa đẹp, cảnh trí trang nghiêm, mình khởi thích thú. Mình bị sự lèo loẹt của thế giới này dối lừa, vì chỉ nhìn ở lớp danh tướng bên ngoài.

Do đó, phải tập nhìn xuyên qua danh tướng. Hoa cũng là sắc pháp. Lầu đài cũng là sắc pháp. Cung điện làm bằng vàng, bằng ngọc cũng chỉ là sắc pháp. Nhà tranh cũng là sắc pháp. Cái đẹp và cái xấu đều thuộc về sắc pháp. Nếu không nhìn được như vậy, mình vẫn bị sắc tướng kéo đi.

Rồi đến đồ vật.

Những đồ vật mình sử dụng hằng ngày như y áo, dép, bát, ly, bàn, ghế, phòng ở, điện thoại, xe cộ, đồ dùng cá nhân — tất cả đều là sắc pháp. Nhưng vì mình sử dụng lâu ngày, mình gọi là của tôi. Đôi dép của tôi. Cái phòng của tôi. Cái ghế của tôi. Cái bàn của tôi. Chỗ ngồi của tôi. Chỉ cần ai lấy nhầm, dời chỗ, làm hư, làm mất, mình liền khó chịu. Tại sao? Vì trong đó có cái “của tôi”.

Cho nên, thực tập nhận diện sắc uẩn không phải là một lý thuyết xa xôi. Nó bắt đầu ngay nơi những đồ vật mình đang dùng. Nhìn cái chén, biết đây là sắc pháp. Nhìn đôi dép, biết đây là sắc pháp. Nhìn phòng ở, biết đây là sắc pháp. Nhìn thân mình, biết đây là sắc pháp.

Từ những cảnh vật bên ngoài và những đồ vật mình đang sử dụng, cho đến thân xác này, chúng ta phải tập nhìn và gọi đúng tên của nó là sắc pháp, là Tứ đại.

3. Tứ đại đất nước gió lửa

Tất cả mọi hình sắc, bao gồm cả thân này, hội trường này, cảnh vật xung quanh, đều chỉ là Tứ đại. Tất cả đều là đất, nước, gió, lửa. Tất cả chỉ là tổ hợp của sắc chất.

Đây là điều phải thường xuyên tác ý và quán chiếu.

Không phải chỉ học một lần rồi biết. Không phải chỉ nghe một buổi rồi nhớ. Mình phải tập nhìn nó xuyên qua danh tướng, nhìn thẳng vào bản chất của nó là Tứ đại.

Thân này là đất, nước, gió, lửa.

Phần cứng chắc trong thân thuộc về đất.

Phần lỏng, ướt, chảy thuộc về nước.

Sự nóng ấm, nhiệt độ thuộc về lửa.

Sự chuyển động, hô hấp, co duỗi thuộc về gió.

Cảnh vật cũng là đất, nước, gió, lửa. Đồ vật cũng là đất, nước, gió, lửa. Cả địa cầu này cũng là sắc pháp, là Tứ đại. Bao nhiêu thái dương hệ, tam thiên, đại thiên thế giới cũng đều thuộc về sắc uẩn, sắc pháp. Còn phần tâm là thọ, tưởng, hành, thức.

Khi chưa thấy như vậy, mình nhìn thế giới như một thế giới nguyên khối, có thật, đáng nắm giữ, đáng chạy theo. Nhưng khi quán sâu, mình thấy tất cả chỉ là những tổ hợp sắc chất, do duyên hợp mà thành, do duyên tan mà hoại.

Cái thân này cũng không khác. Nó được cha mẹ sinh ra, do Tứ đại tác thành, do cơm cháo nuôi dưỡng. Nó phải ăn, phải uống, phải thở, phải ngủ, phải bài tiết, phải chăm sóc từng ngày. Chỉ cần thiếu một điều kiện căn bản, thân này liền suy yếu.

Đói thì thân thay đổi.

Khát thì thân thay đổi.

Lạnh thì thân thay đổi.

Nóng thì thân thay đổi.

Bệnh thì thân thay đổi.

Bị muỗi chích, bị gió thổi, bị sức nóng, bị rắn cắn, thân này cũng thay đổi.

Trong kinh “Đáng Được Ăn”, Đức Phật định nghĩa:

Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc.

Bị thay đổi bởi cái gì?

Bị thay đổi bởi lạnh, bị thay đổi bởi nóng, bị thay đổi bởi đói, bị thay đổi bởi khát, bị thay đổi bởi sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rắn.

Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc.

Như vậy, một đặc tính rất quan trọng của sắc là **bị thay đổi**. Sắc này không làm chủ được chính nó. Nó bị lạnh làm thay đổi, bị nóng làm thay đổi, bị đói làm thay đổi, bị khát làm thay đổi, bị ruồi muỗi làm thay đổi, bị gió, sức nóng, rắn độc làm thay đổi.

Một cơn gió cũng có thể đưa mình đi qua đời sau. Một cái hắt xì, một cơn bệnh, một tai nạn, một sự xúc chạm mạnh cũng có thể làm thân này thay đổi hoàn toàn. Vậy mà mình vẫn sống với nhận thức sai lầm rằng thân này chắc lắm, bền lắm, vững lắm, là tôi, là **của tôi đó là** vô minh.

Cho nên phải thường xuyên ghi nhớ: tất cả sắc đều đang ở trong trạng thái bị thay đổi, phải bị thay đổi. Sắc này đã bị thay đổi, đang bị thay đổi và sẽ bị thay đổi.

4. Phá vỡ cái nhìn phàm phu

Cái nhìn phàm phu là cái nhìn dừng lại ở danh tướng.

Thấy lâu đài là lâu đài.

Thấy nhà tranh là nhà tranh.

Thấy cái bàn là cái bàn.

Thấy thân này là tôi.

Thấy đồ vật này là của tôi.

Thấy cảnh đẹp là đáng thích.

Thấy thân đẹp là đáng yêu.

Thấy thân xấu là đáng chê.

Thấy thân bị xúc phạm là tôi bị xúc phạm.

Cái nhìn ấy không xuyên thấu bản chất của sắc pháp. Nó bị mắc kẹt trong tên gọi, hình tướng, cảm giác, thói quen và bản ngã. Người tu phải phá vỡ cái nhìn đó.

Không phải tưởng tượng rằng mọi thứ là đất, nước, gió, lửa. Mà phải nhìn đúng sự thật: chúng thật sự chỉ là những tổ hợp sắc chất. Cái ghế được lắp ráp. Căn nhà được lắp ráp. Thân này cũng được lắp ráp. Tất cả đều nương dựa vào duyên mà có, nương dựa vào duyên mà tồn tại, nương dựa vào duyên mà đổi thay và tan hoại.

Khi không thấy sắc uẩn, mình sống trong vô minh, bóng đêm, tự ngã, nguyên khối tướng. Mình có cảm giác rằng có một cái “tôi” tròn vẹn, một cái “mình” nguyên khối. Từ đó trong tâm chấp thủ rằng sắc, thọ, tưởng, hành, thức này là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi.

Chính chỗ đó là gốc của đau khổ.

Vì chấp thân này là tôi nên thân bệnh thì tôi khổ.

Vì chấp thân này là tôi nên thân già thì tôi sợ.

Vì chấp thân này là tôi nên ai chê thân này thì tôi sân.

Vì chấp đồ vật là của tôi nên mất đồ thì tôi tiếc.

Vì chấp chỗ ngồi là của tôi nên đổi chỗ thì tôi khó chịu.

Vì chấp cảnh đẹp là thật nên cảnh tan hoại thì tôi buồn.

Nếu nhìn đúng sắc là sắc, Tứ đại là Tứ đại, thì tâm bắt đầu có khoảng cách với sự nắm giữ. Mình vẫn sử dụng thân này, vẫn dùng đồ vật, vẫn sống giữa cảnh vật, nhưng không còn bị chúng lừa gạt sâu như trước. Sự thực tập này phải đi vào từng chuyện nhỏ.

Buổi học hôm nay mình được ngồi bàn đầu, đối diện giáo thọ sư. Buổi sau được phân xuống ngồi bàn cuối. Nếu chấp chỗ ngồi là của mình, cảm thọ liền khó chịu. Nhưng nếu đã học rằng các sắc bị thay đổi, chỗ ngồi cũng là sắc pháp, hoàn cảnh cũng là sắc pháp, thì mình quán chiếu: tất cả các sắc đều bị thay đổi là lẽ đương nhiên.

Khi đó, tâm có thể bình thản hơn. Mình còn có thể tác ý: “Nhuòng chỗ tốt cho sư huynh ngồi cũng rất tốt. Mình có cơ hội nhường chỗ đẹp, chỗ tốt cho người khác.” Như vậy, dù ngồi dưới cùng, ở góc kẹt, tâm vẫn có thể yên ổn, lắng dịu. Đây là chuyện nhỏ, nhưng làm được như vậy là cả một công phu tu học.

Không phải tu chỉ là chuyện lớn. Tất cả chuyện lớn đều bắt đầu từ chuyện nhỏ. Nếu xem thường chuyện nhỏ, chỉ muốn tu chuyện đại sự, thì rất khó thành tựu bốn phần sự.

5. “Chiếu kiến ngũ uẩn giai không”

Mỗi ngày, nhiều người tụng Tâm Kinh Bát Nhã, đọc **câu: Chiếu kiến ngũ uẩn giai không**. Nhưng nếu không biết sắc, thọ, tưởng, hành, thức chính xác là gì, thì làm sao chiếu kiến được ngũ uẩn?

Mình tụng “chiếu kiến Ngũ Uẩn giai không”, nhưng bây giờ Ngũ Uẩn không biết, không thấy, không nhận diện, thì làm sao chiếu kiến nó được? Vì vậy, bước đầu tiên là phải nhận diện chính xác Ngũ Uẩn trước.

Sắc là **gì? Thân** người, cảnh vật, đồ vật, Tứ đại là sắc.

Thọ là **gì? Cảm** giác dễ chịu, cảm giác khó chịu, cảm giác không dễ chịu không khó chịu là thọ.

Tưởng là **gì? Bóng** dáng thô tế trong tâm là tưởng.

Hành là **gì? Suy** nghĩ nói thầm trong tâm là hành.

Thức là **gì? Rõ** biết trong ngoài, sáu trần là thức.

Nếu không nhận diện được như vậy, sự tụng đọc chỉ ở trên chữ nghĩa. Có hiểu đi nữa cũng là hiểu một cách trừu tượng, lơ mơ. Còn trong đời sống hằng ngày, khi đụng việc, mình vẫn thấy thân này là tôi, đồ này là của tôi, chỗ này là của tôi, lời chê này là chê tôi, sự mất mát này là mất của tôi.

Do đó, muốn “chiếu kiến”, phải nhìn thẳng vào thực tại thân tâm này.

Nhìn thân này là sắc.

Nhìn cảnh vật là sắc.

Nhìn đồ vật là sắc.

Nhìn tất cả sắc là Tứ đại.

Nhìn Tứ đại là tổ hợp.

Nhìn tổ hợp là duyên hợp.

Nhìn duyên hợp là vô thường, bị thay đổi, không có tự ngã.

Khi nhìn sâu như vậy, cái thấy phàm phu bắt đầu bị phá vỡ.

Cả đại tạng kinh Nikāya đều xoay quanh sự thật về Ngũ Uẩn. Vì thân người, đồ vật, cảnh vật, cả trái đất này là sắc uẩn. Ở trong tâm, cảm giác, hình bóng, suy nghĩ và nhận thức là thọ, tưởng, hành, thức. Ngoài Ngũ Uẩn không còn gì khác để mình chấp là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi.

Khi không thấy Ngũ Uẩn, mình sống trong vô minh. Khi thấy Ngũ Uẩn, mình bắt đầu thấy thân tâm này không phải là một cái tôi nguyên khối, mà là một bộ máy vận hành: sanh, vận hành, diệt, chấm dứt.

Vì vậy, “chiếu kiến ngũ uẩn giai không” không phải là một câu tụng để đọc cho quen miệng. Đó là một công phu quán chiếu. Đó là sự nhìn thẳng vào sắc, thọ, tưởng, hành, thức để thấy chúng là tổ hợp, là duyên sinh, là vô thường, là bị thay đổi, là không có tự ngã.

Riêng đối với sắc uẩn, phải tập thấy thật rõ:

Thân này là sắc pháp.

Cảnh vật là sắc pháp.

Đồ vật là sắc pháp.

Tất cả là Tứ đại.

Tất cả là đất, nước, gió, lửa.

Tất cả đều bị thay đổi.

Tất cả đều không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi.

Cái thấy ấy cần được nhắc đi nhắc lại, tác ý thường xuyên, an trú thường xuyên, quán chiếu thường xuyên. Không phải chỉ khi ngồi trong lớp học mới nhớ, không phải chỉ khi mở kinh mới thấy, không phải chỉ khi ngồi thiền mới quán, mà trong đời sống hằng ngày phải đem ra thực tập.

Khi nhìn cái bàn, biết là sắc pháp.

Khi nhìn đôi dép, biết là sắc pháp.

Khi nhìn thân này trong gương, biết là sắc pháp.

Khi được đổi chỗ ngồi, biết sắc bị thay đổi.

Khi thân nóng, lạnh, đói, khát, biết sắc bị thay đổi.

Khi cảnh đẹp tan hoại, biết sắc vô thường.

Khi đồ vật hư mất, biết sắc không bền.

Khi thân bệnh, biết sắc này bị biến hoại.

Cứ thực tập như vậy, dần dần cái nhìn sẽ đổi. Từ cái nhìn phàm phu trở thành cái nhìn quán chiếu. Từ chấp thủ trở thành nhận diện. Từ mê lầm trở thành tỉnh giác. Từ nắm giữ trở thành buông xả.

Kết luận chương 7

Sắc uẩn là phần gần gũi nhất với chúng ta, nhưng cũng là nơi chấp thủ rất sâu. Vì không thấy sắc là sắc, mình chấp thân này là tôi, đồ vật là của tôi, cảnh giới là thật, hình tướng là đáng nắm giữ. Từ đó sinh ra tham ái, sợ hãi, sân hận, buồn khổ và vô minh.

Người tu phải bắt đầu bằng việc nhận diện: thân người, cảnh vật, đồ vật, Tứ đại là sắc. Tất cả chỉ là sắc pháp. Tất cả chỉ là tổ hợp của đất, nước, gió, lửa. Tất cả đều do duyên hợp, đều bị thay đổi, đều không có tự ngã.

Phải tập nhìn xuyên qua danh tướng, không để sự lòe loẹt của thế giới này dối lừa. Dù là lâu đài, cung điện, nhà tranh, chiếc bàn, cái ghế, y áo, thân người, cảnh đẹp — tất cả cũng chỉ là sắc pháp.

Khi chưa thấy như vậy, mình còn sống trong cái nhìn phàm phu. Khi bắt đầu thấy như vậy, mình bước vào con đường quán chiếu. Và khi quán chiếu được sắc uẩn như thật, mình mới có nền tảng để đi sâu vào câu “chiếu kiến ngũ uẩn giai không”.

Chiếu kiến không phải là đọc suông.

Chiếu kiến là nhìn thấy.

Nhìn thấy sắc là sắc.

Nhìn thấy sắc là Tứ đại.

Nhìn thấy sắc là tổ hợp.

Nhìn thấy sắc bị thay đổi.

Nhìn thấy sắc không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi.

Đó là bước đầu phá vỡ cái nhìn phàm phu, mở ra trí tuệ quán chiếu ngũ uẩn, và chuẩn bị cho những phần sâu hơn về vô thường, bất tịnh, khổ và vô ngã của sắc uẩn.

Bài kệ tóm tắt

Sắc uẩn duyên hòa chẳng phải ta,

Tứ đại hợp tan biến sát na.

Phá tướng phàm phu soi thật pháp,
Buông thân vật cảnh mở tâm hoa.

Sơ đồ tóm lược

1. Sắc uẩn là gì?

- Thân người là sắc
- Cảnh vật là sắc
- Đồ vật là sắc
- Tất cả những gì thuộc về vật chất đều là sắc pháp

2. Tất cả chỉ là sắc pháp

- Bàn, ghế, nhà cửa, chùa chiền, y áo, thân người đều là tổ hợp
- Không có thực thể nguyên khối, độc lập, bền chắc
- Chỉ do nhiều duyên hợp lại mà tạm có tên gọi

3. Thân người – cảnh vật – đồ vật

- Thân này không phải tôi
- Đồ vật không phải của tôi
- Cảnh đẹp không phải thật bền chắc
- Chấp thân, chấp vật, chấp cảnh là gốc sinh tham ái và khổ đau

4. Tứ đại đất – nước – gió – lửa

- Phần cứng chắc là đất
- Phần lỏng, ướt là nước
- Hơi nóng, nhiệt độ là lửa
- Chuyển động, hô hấp là gió
- Thân và thế giới đều do Tứ đại hợp thành

5. Đặc tính của sắc

- Sắc bị thay đổi
- Bị nóng, lạnh, đói, khát, bệnh tật, xúc chạm làm biến đổi
- Sắc đã đổi thay, đang đổi thay và sẽ đổi thay
- Vì vậy sắc là vô thường, không bền chắc

6. Phá vỡ cái nhìn phàm phu

- Phàm phu thấy thân là tôi, đồ vật là của tôi
- Người tu thấy tất cả chỉ là sắc pháp duyên hợp

- Không dừng lại ở danh tướng bên ngoài
- Tập nhìn xuyên qua hình tướng để thấy bản chất Tứ đại

7. Chiếu kiến ngũ uẩn giai không

- Muốn chiếu kiến phải nhận diện được ngũ uẩn
- Riêng sắc uẩn phải thấy: thân, cảnh, vật đều là sắc
- Sắc là tổ hợp, duyên sinh, vô thường, bị thay đổi
- Sắc không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi

Kết luận:

Quán sắc uẩn là tập nhìn thân, cảnh, vật đúng như thật. Khi thấy tất cả sắc pháp chỉ là Tứ đại duyên hợp, luôn biến đổi và không có tự ngã, người tu dần phá vỡ cái nhìn phàm phu, giảm chấp thủ và mở đường vào trí tuệ quán chiếu ngũ uẩn.

Chương 8. VÔ THƯỜNG CỦA SẮC PHÁP

Sau khi nhận diện sắc uẩn là thân người, cảnh vật, đồ vật và Tứ đại, chúng ta cần đi sâu thêm một bước nữa: thấy được **vô thường của sắc pháp**.

Nếu chỉ biết thân này là sắc, cảnh vật là sắc, đồ vật là sắc mà chưa thấy được sắc ấy luôn đổi thay, tan hoại, biến diệt, thì sự nhận diện vẫn chưa đủ sâu. Bởi vì chính do không thấy sắc pháp vô thường mà chúng ta mới chấp vào thân này, chấp vào cảnh này, chấp vào đồ vật này, rồi cho đó là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi.

Cả cuộc đời của chúng sanh, hữu tình là đau khổ về sắc uẩn này. Con người chạy tìm những sắc pháp, nắm giữ những sắc pháp, tô điểm những sắc pháp, bảo vệ những sắc pháp, nhưng không biết rằng bản chất của chúng chỉ là lắp ráp, kết hợp, nương dựa, đổi thay, vô thường, tạm bợ, mong manh. **Sắc pháp không đứng yên**. Sắc pháp luôn bị thay đổi. Sắc pháp luôn tan rã. Sắc pháp luôn đi về phía biến hoại.

Vì vậy, muốn phá vỡ chấp thủ đối với sắc uẩn, phải quán chiếu thật sâu tính chất vô thường của sắc pháp.

1. Tính chất bị thay đổi

Trong kinh “**Đáng Được Ăn**”, Đức Phật định nghĩa về sắc như sau:

Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc.

Bị thay đổi bởi cái gì?

Bị thay đổi bởi lạnh, bị thay đổi bởi nóng, bị thay đổi bởi đói, bị thay đổi bởi khát, bị thay đổi bởi sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rắn.

Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc.

Đức Phật dạy chúng ta thêm một góc độ rất sâu sắc trong trí tuệ về sắc uẩn: bản chất của sắc pháp là **bị thay đổi**.

Sắc pháp có tính bị đổi thay, tính bị biến hoại, tính đổ vỡ, tan tành, mục nát, rã rời, tiêu ma. Tất cả các sắc đều có tính chất bị thay đổi.

Lạnh là thay đổi.

Nóng là thay đổi.

Đói là thay đổi.

Khát là thay đổi.

Bị ruồi, muỗi, gió, sức nóng, rắn xúc chạm cũng là thay đổi.

Khi thân bị lạnh, nó run rẩy, co lại, khó chịu. Khi thân bị nóng, nó bức bối, đổ mồ hôi, mệt mỏi. Khi đói, tay chân không còn sức, thân thể rã rời. Khi khát, cổ khô, người yếu, có khi nằm lấy hơi lên. Đó là sắc bị thay đổi bởi lạnh, nóng, đói, khát.

Khi ngồi thiền, chỉ một con muỗi bay vo ve xung quanh rồi đậu trên người, mình đã khó chịu. Sau đó, con muỗi chích một cái, thân bị đau, tâm sân tức nổi lên. Như vậy, từ thân cho tới tâm đều bị thay đổi. Đó mới chỉ là bị chích bởi cái kim nhỏ của con muỗi.

Nhìn sâu hơn, nếu thân này bị xúc chạm bởi một con dao sắc bén, chúng ta có thể chết, hoặc bị thương, tật nguyên, nằm liệt một chỗ. Nếu bị rắn độc cắn, thân này thay đổi lập tức. Chờ đi cấp cứu không kịp là có thể chết ngay. Bị rắn hổ mang chúa, rắn cạp nong, rắn lục đuôi đỏ cắn vào người một cái, sắc thân này có thể biến đổi rất nhanh. Cho nên, nói bản chất của sắc là **bị thay đổi**.

Mỗi một chữ trong kinh cần phải được chiêm nghiệm, tư duy, nghiền ngẫm, quán chiếu cho thật thâm thấu. Mỗi chữ trong kinh là Thánh trí tuệ đã được bậc Chánh Đẳng Chánh Giác chứng ngộ. Chúng ta không nên đọc lơ là, phớt qua, không đọc chỉ để hết chữ, hết trang, hết hàng, hết bài, hết vở; mà phải đọc bằng sự cảm nhận,

thăm thấu, tư duy, chiêm nghiệm, quán chiếu, để thấy được thâm ý Đức Phật muốn truyền trao.

Cho nên, phải để tâm nghiên ngẫm ba chữ **“bị thay đổi”** thật sâu sắc. Bởi vì đặc tánh, bản chất, bản tánh của tất cả sắc pháp trên thế giới này, của chính hình hài này, đều là bị thay đổi.

Mọi người hãy lấy ba chữ đó làm đề mục thiền quán:

Tất cả đã bị thay đổi.

Tất cả đang bị thay đổi.

Tất cả sẽ bị thay đổi.

Ví dụ, buổi học hôm nay mình được phân ngồi bàn thứ nhất, ngay giữa lớp, đối diện với giáo thọ sư. Buổi học hôm sau, giáo thọ lại thay đổi, phân mình ngồi bàn cuối để nhường chỗ cho vị khác. Lúc đó, cảm thọ mình ít nhiều sẽ khó chịu.

Nhưng nếu đã học rằng “các sắc bị thay đổi”, thì ngay lúc ấy mình quán chiếu: tất cả các sắc đều bị thay đổi là lẽ đương nhiên. Chỗ ngồi cũng bị thay đổi. Hoàn cảnh cũng bị thay đổi. Sự sắp đặt cũng bị thay đổi. Nhờ thấy như vậy, tâm mình được bình thản, an tịnh, lắng dịu hơn. Khi đó, mình còn có thể tác ý thêm:

“Nhường chỗ đó cho sư huynh ngồi rất là tốt. Thật vui vì mình có cơ hội để nhường chỗ đẹp, chỗ tốt này cho mọi người.” Nếu tác ý được như vậy, dù ngồi dưới tận cùng, ở góc kẹt, tâm vẫn có thể ngọt ngào, yên ổn, yên tịnh, lắng dịu. Đây là chuyện hết sức nhỏ và đơn giản, nhưng làm được như vậy là cả một công phu tu học. Không phải sự tu chỉ gồm những chuyện lớn. Tất cả chuyện lớn là từ chuyện nhỏ. Nếu xem thường chuyện nhỏ, chỉ muốn tu chuyện đại sự, thì rất khó thành tựu bốn phận sự.

Đến khi các pháp đổi thay mà tâm mình vẫn không thay đổi, lúc đó mình mới thật sự thành tựu trí tuệ mà Đức Phật truyền trao.

2. Đột ngột – đột biến – đột quy – đột tử

Để giải thích cho chữ vô thường, có thể dùng bốn chữ “đột”, gọi là **Tứ Đột: Đột ngột, đột biến, đột quy, đột tử**. Tất cả sự vật, hiện tượng trên thế giới này đều là những thứ đột ngột và biến đổi. Đột ngột nó biến đổi, đột ngột nó tan hoại, đột ngột nó đổi khác, đột ngột nó không còn như cũ nữa.

Mình thường nghĩ mọi thứ vẫn như vậy. Hôm nay ngồi học ở đây thì ngày mai cũng học y như vậy. Hôm nay thân này còn khỏe thì ngày mai cũng khỏe. Hôm nay người thân còn đó thì ngày mai cũng còn. Hôm nay phòng này, chùa này, cảnh này còn nguyên thì ngày mai **cũng vậy. Nhưng** suy nghĩ đó là vô minh.

Tất cả pháp này đang biến động, đang vận hành. Đức Thế Tôn gọi là các hành. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức luôn luôn ở trong trạng thái vận hành, dịch chuyển, thuyên lưu, biến diệt. Nhưng mình lại nhìn thấy nó như vậy hoài, tưởng nó đứng yên, tưởng nó còn **mãi. Bình** thường mình không thấy nó đang vận hành. Chùng nào chết rồi mới khóc. Chùng nào gặp tai nạn mới thấy là khổ. Chùng nào nghe tin người thân mất mới bàng hoàng. Chùng nào thân bệnh nặng mới thấy thân này mong manh.

Thân này có thể đột quy.

Thân này có thể đột tử.

Sự sống này có thể chấm dứt bất thành lình.

Một người đang đi, đang nói, đang cười, đang làm việc, có thể ngã xuống bất cứ lúc nào.

Chỉ một cơn gió cũng có thể đưa mình đi qua đời sau, thay tên đổi họ mình. Một cái hắt xì, một cái nhảy mũi, một cơn bệnh, một sự xúc chạm, một tai nạn cũng có thể làm sắc thân này thay đổi hoàn **toàn. Vậy** mà chúng ta không nhớ sự thật. Cả đời sống trong tham ý, trong nhận thức sai lầm rằng: “**Thân này là tôi.**” “**Thân này cứng**” “**Thân này chắc**” “**Thân này vững**” “**Đễ gì chết.**” “**Bảy chục tuổi mới**” “**chết.**” Nghĩ như vậy là vô minh.

Trong kinh Pháp Cú có kệ:

***Mùa mưa ta ở đây,
Đông, hạ cũng ở đây,
Người ngu tâm tưởng vậy,
Không tự giác hiểm nguy.***

Phần lớn con người đều nghĩ hiện tại đang ở đâu thì tháng sau cũng ở đó, năm sau cũng vậy, năm năm sau, mười năm sau vẫn như vậy. Người ngu thường nghĩ như vậy nên không tự biết mình đang bị hiểm nguy, vì chính mình đang bị thay đổi, sắc thân đang bị thay đổi, hoàn cảnh đang bị thay **đổi. Chỉ một** chữ “bị thay đổi” thôi mà chúng ta phải chiêm nghiệm vô cùng sâu sắc.

Khi đi sâu vào chánh kinh, mình sẽ thấy Đức Phật dùng nhiều từ rất tuyệt diệu: **bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết**. Chúng sanh bị buồn lo, bị sầu khổ, bị bệnh tật mà lại đi tìm cái bị buồn lo, bị sầu khổ, bị bệnh tật. Chúng sanh bị chết mà lại đi tìm cái bị chết.

“Thay đổi” là vô thường. Nhưng Đức Phật dùng chữ **“bị thay đổi”**, nghĩa là sắc này nhất định bị thay đổi, không thể làm chủ, không thể giữ nguyên, không thể tránh khỏi sự biến hoại.

Vậy mà vì không thấy nó bị thay đổi, mình cứ sống trong vô minh, si ám, chấp thủ, nắm giữ, nắm chặt.

3. Đại dịch và cái chết

Trong đại dịch, chúng ta đã thấy rất rõ tính chất đột ngột của sắc **pháp**. Người thân thương nhất, hôm qua còn nói chuyện, còn sinh hoạt, còn có hình hài của một con người đầy đủ cảm giác, nhận thức, suy tư. Nhưng bất thành linh, một cuộc điện thoại báo tin: ở nhà bà mất rồi, mẹ mất rồi, cha mất rồi, anh em mất rồi. **Khi ra đi là hình hài của một con người, khi trở về là một nắm tro tàn, khi trở về là một hũ cốt. Đó có phải là đột ngột không?**

Mình phải nhìn nhận và phải thường xuyên nhắc nhở tâm. Không phải chỉ lúc học trên lớp, mở kinh ra đọc mới thấy câu đó. Không phải chỉ khi ngồi trong Thiền đường mới nhớ. Mà ngay khi khép cuốn kinh lại, ra khỏi lớp học, trở về đời sống thường ngày, mình vẫn phải nhắc nhở tâm mình.

Phải nói với tâm **mình**: **“Hãy** nhìn cho kỹ đi, tâm si mê này. Tất cả những thứ này là vô thường, bại hoại, tan rã, biến hoại, hoại diệt, tiêu **vong**, trống rỗng, trống không, trống **trơn**.” **Bản chất** cuộc đời là trống rỗng, trống không, cảnh mộng, dễ dàng tan biến vào hư không.

Chúng ta ngồi đây thấy bình an, nhưng ở ngoài kia, trong thời đại dịch, đã có biết bao nhiêu người ra đi. Có những gia đình mất người thân. Có những người mới hôm qua còn đầy đủ hình hài, hôm nay chỉ còn lại tro cốt. Có những sự chia ly không kịp nói một lời từ **biệt**. **Bất** cứ hình hài nào, bất cứ lúc nào cũng có thể ra đi bất thành linh, đột **ngột**. **Nhưng** cái khổ là trong cảm giác, suy nghĩ, nghĩ tưởng của mình, mình lại thấy mình như vậy hoài. Mình nghĩ thân này còn lâu mới chết. Mình nghĩ

ngày mai cũng giống hôm nay. Mình nghĩ mọi việc sẽ tiếp tục như cũ. Chính suy nghĩ đó là vô minh.

Phải nhận diện hình hài này là hình hài đầy bất an, lo lắng, bệnh tật và sợ hãi. Thân này không có gì bảo đảm, thân này có thể bị bệnh, thân này có thể suy sụp, thân này có thể trở thành một nắm tro bất cứ lúc nào. Không phải để bi quan, sợ hãi, mà để thức tỉnh.

Thức tỉnh để không chấp thủ.

Thức tỉnh để không phóng dật.

Thức tỉnh để không sống như thể mình còn mãi.

Thức tỉnh để biết tu ngay trong hiện tại.

4. Sắc pháp luôn tan rã

Sắc pháp không chỉ thay đổi trong những biến cố lớn như bệnh tật, tai nạn, đại dịch. Sắc pháp tan rã ngay trong những điều rất bình thường của đời sống.

Mới mấy ngày Tết, người ta chuẩn bị cả chục ngày, nửa tháng, một tháng. Hoa hồng, hoa mai, hoa đào, hoa cúc, hoa vạn thọ, hoa hướng dương... đủ màu sắc, đủ vẻ đẹp. Nhưng được bao lâu? Ba ngày Xuân rồi bốn ngày “xẹp”. Hoa rã rời, tàn tạ, tả tơi, cuối cùng cũng đem quăng vào thùng rác. Bản chất của sắc pháp là vậy.

Nhìn bông hoa lúc mới nở, mình thấy đẹp. Nhưng nếu nhìn sâu, trong cái đẹp ấy đã có mầm tàn úa. Trong sự tươi thắm đã có sự héo úa. Trong sự rực rỡ đã có sự rã rời. Trong sự sống đã có sự tan hoại. Phải nhìn sâu, nhìn xuyên, nhìn thấu, nhìn thủng tất cả những hình tướng này, và đem nó làm đề mục trong buổi ngồi thiền, thiền quán. Nếu chỉ nghe pháp, mình thấm được một chút, cảm thọ được một chút, rồi sau đó cũng y nguyên như cũ, trở lại với cái nhìn của phàm phu, nghiệp lực, thói quen, vô minh và tham ái. Mình lại chấp thủ đối với những hình sắc trên cuộc đời này.

Cho nên phải nhắc nhở tâm mình **hiều lần**. Sắc pháp là vô thường, sắc pháp là bại hoại, sắc pháp là tan rã, sắc pháp là biến hoại, sắc pháp là hoại diệt, sắc pháp là tiêu vong, sắc pháp là trống rỗng, trống không, trống trơn.

Không chỉ hoa tàn, thân người cũng tàn, nhà cửa cũng tàn, đồ vật cũng tàn, cảnh vật cũng tàn. Những gì mình yêu thích, nâng niu, gìn giữ rồi cũng đổi thay.

Nhiều khi mình tưởng cái phòng này vững chắc, ở đây được yên ổn. Nhưng chưa chắc. Đột ngột có thể bị hỏa hoạn thiêu cháy, động đất chôn vùi. Có ai tưởng tượng được sóng thần khủng khiếp có thể cuốn trôi làng mạc, nhà cửa, xe cộ như đã từng xảy ra? Đó là sự biến hoại của các pháp Tứ đại.

Tất cả pháp luôn luôn dịch chuyển, thiên lưu, không đứng một chỗ, cho nên không có gì thường trụ cả.

Những gì trong tâm mình tưởng là còn mãi cũng đổi thay. Trước khi trở về thăm nhà, mình tưởng tượng cảnh vật vẫn như xưa, tình người vẫn như xưa, sự thân thiện vẫn như xưa. Nhưng đến khi trở về, có khi không còn giống với những gì mình đã tưởng. Thay đổi hết. Xa mặt cách lòng. Tất cả đều đổi thay, đều đi đến hoại diệt, tan rã. Vậy mà trong suy nghĩ, mình cứ nghĩ nó vẫn như vậy. Đến khi tiếp xúc thực tế, mình bị bất ngờ. Vì sao? Vì mình không thấy các pháp luôn luôn biến dịch.

Do đó, cần phải quán chiếu, suy tư, nghiền ngẫm về sự vô thường, sự đau khổ, sự biến hoại của tất cả ngũ uẩn này.

5. Bản chất mong manh của đời sống

Đời sống này mong manh. Thân này mong manh, cảnh vật này mong manh, đồ vật này mong manh, những mối quan hệ này mong manh, những gì mình tưởng là chắc thật cũng mong manh. Tất cả sắc pháp đều là tổ hợp, kết hợp, lắp ráp, nương dựa vào nhiều điều kiện mà tồn tại. Đã là tổ hợp thì không thể bền chắc. Đã do duyên hợp thì khi duyên tan, pháp ấy cũng tan.

Thân này do cha mẹ sanh, do Tứ đại tác thành, do cơm cháo nuôi dưỡng. Nó vô thường, biến hoại, tan hoại, hủy hoại, hoại diệt. Không có cái gì là tôi, là của tôi trong đây. Bất thành linh ngã đập đầu xuống, thân này có thể đổi khác. Tai biến mạch máu não có thể làm một người trở thành thực vật. Chỉ cần tiếp xúc một tiếng ho, một mầm bệnh, một tai nạn bất ngờ, thân này có thể chết, có thể trở thành một đồng tro. Ai ở trong đây?

Không có ai trong đây.

Thân này trống rỗng. Chỉ có tim, gan, máu, thịt, xương, phủ ngoài một lớp da trơn láng che hết muôn vàn thứ nhớp nhơ. Vì vô minh, tham ái, chấp thủ vào đồng sắc

uẩn này mà chúng ta luôn vỗ ngực xưng tên: tôi, ta, tao, mi, **mày, nhân** ngã, bỉ thử, hơn thua, tranh chấp đều từ chỗ không thấy bản chất của sắc uẩn.

Hãy nhìn kỹ tâm thân bại hoại, mục nát này. Bất cứ lúc nào nó cũng có thể sụp xuống, ngã xuống, đổ xuống, sụm xuống, nằm xuống, rồi trở thành một khúc cây vô dụng. Thân này không bao lâu sẽ vùi sâu đáy mồ như khúc cây vô thức, vô tri, vô dụng, bị vứt **bỏ**. **Nếu** không thường xuyên tác ý, an trú và quán chiếu nhắc nhở tâm, nghe xong một hồi mình lại quên. Phải nhắc hoài, quán hoài, chiêm nghiệm **hoài đó** mới gọi là Chánh tư duy.

Sau khi thấy đúng rồi thì phải nghĩ đúng. Không phải tu là không nghĩ gì hết. Hồi xưa là nghĩ sai, bây giờ là nghĩ đúng. Nghĩ đúng này khế hợp với sự thật Đức Phật chứng ngộ. Khi cái nghĩ đúng được vận hành thuần thực, **chứng** nhập sự thật, lúc đó mới đi vào Thánh Chánh Định.

Còn nếu mới vào tu mà chỉ muốn ngồi yên lặng, đừng suy nghĩ gì hết, thì có thể tạm yên. Nhưng khi trở ra, vô minh, tham ái, chấp thủ, bản ngã vẫn y như cũ, vì mình chưa phá vỡ tà kiến, chưa phá vỡ cái nhìn sai lầm về thân tâm này.

Cho nên, chúng ta học những Thánh trí tuệ của Đức Phật để giải phá hết những chấp thủ, mê lầm. Những ngộ nhận về thân xác này phải được phá vỡ, phá nát, phá tung, phá sập, phá **đổ**. **Một** khi Thánh trí tuệ rực sáng trong tâm, tất cả những hôn ám, si mê sẽ bị xóa sạch.

Kết luận chương 8

Sắc pháp là vô thường vì sắc pháp luôn bị thay đổi: **Bị lạnh thay đổi, bị nóng thay đổi, bị đói thay đổi, bị khát thay đổi, bị ruồi, muỗi, gió, sức nóng, rắn thay đổi, bị bệnh thay đổi, bị tai nạn thay đổi, bị thời gian thay đổi, bị duyên tan làm cho hoại diệt.** Tất cả sự vật, hiện tượng trên thế giới này đều nằm trong Tứ Đốt: đốt ngột, đốt biến, đốt quy, đốt tử. Người thân có thể ra đi bất ngờ. Thân này có thể ngã xuống bất ngờ. Cảnh vật có thể tan hoại bất ngờ. Những gì mình đang nắm giữ có thể rời khỏi tay bất ngờ.

Vì vậy, phải thường xuyên nhắc nhở tâm: **Tất cả sắc pháp là vô thường, tất cả sắc pháp là bại hoại, tất cả sắc pháp là tan rã, tất cả sắc pháp là biến hoại, tất cả sắc pháp là hoại diệt, tất cả sắc pháp là trống rỗng, trống không.**

Thấy được như vậy không phải để buồn chán theo kiểu thế gian, mà để thức tỉnh, để bớt chấp thủ, để không còn bị sắc tướng lừa dối, để biết quay về tu tập ngay trong hiện tại.

Khi các pháp đổi thay mà tâm mình không bị cuốn theo sự đổi thay ấy, đó là dấu hiệu của trí tuệ. Khi sắc pháp tan rã mà mình thấy đúng như thật, không còn mê lầm, không còn nắm giữ, không còn cho đó là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi, đó là con đường đi vào ly tham, an tịnh và giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Sắc pháp vô thường đổi đổi thay,
Tứ đại mong manh dễ rã hoại.
Đột quy thân này thành tro bụi,
Quán sâu buông chấp thoát trần ai.

Sơ đồ tóm lược

1. Sắc pháp luôn bị thay đổi

- Thân người, cảnh vật, đồ vật đều là sắc
- Sắc bị lạnh, nóng, đói, khát, bệnh tật, xúc chạm làm biến đổi
- Bản chất của sắc là không đứng yên, luôn biến hoại

2. Tứ Đột của vô thường

- Đột ngột
- Đột biến
- Đột quy
- Đột tử
- Thân mạng, cảnh vật, người thân đều có thể đổi thay bất ngờ

3. Đại dịch và cái chết

- Người hôm qua còn sống, hôm nay có thể thành tro cốt
- Sự sống rất mong manh, không có gì bảo đảm
- Quán vô thường để thức tỉnh, không phóng dật

4. Sắc pháp luôn tan rã

- Hoa đẹp rồi tàn
- Thân người rồi già, bệnh, chết

- Nhà cửa, đồ vật, cảnh giới rồi cũng hư hoại
- Trong cái đẹp đã có mầm tan hoại

5. Bản chất mong manh của đời sống

- Thân này do Tứ đại hợp thành
- Do duyên hợp nên không bền chắc
- Khi duyên tan, sắc pháp hoại diệt
- Không có cái “ta” thật sự trong thân này

6. Phương pháp quán chiếu

- Tất cả sắc pháp là vô thường
- Tất cả sắc pháp bị thay đổi
- Tất cả sắc pháp bại hoại, tan rã
- Tất cả sắc pháp không phải tôi, không phải của tôi

Kết luận:

Quán vô thường của sắc pháp không phải để bi quan, mà để thức tỉnh. Khi thấy thân, cảnh, vật đều mong manh và biến hoại, người tu bớt chấp thủ, sống tỉnh giác và đi dần vào ly tham, an tịnh, giải thoát.

Chương 9. QUÁN THÂN BẤT TỊNH

Sau khi đã nhận diện sắc uẩn là thân người, cảnh vật, đồ vật và Tứ đại; sau khi đã thấy sắc pháp là vô thường, bị thay đổi, tan rã, mong manh, chúng ta cần đi sâu hơn nữa vào chính thân xác này.

Bởi vì trong tất cả các sắc pháp, thân này là nơi mình bám chấp sâu nhất.

Cảnh vật bên ngoài còn có thể dễ buông hơn. Đồ vật bên ngoài còn có thể dễ thấy là tạm bợ hơn. Nhưng thân này thì khó thấy hơn nhiều. Mình sống với thân này từ khi sinh ra, nuôi dưỡng thân này từng ngày, chăm sóc thân này từng giờ, trang điểm, bảo vệ, nâng niu, sợ thân này đau, sợ thân này bệnh, sợ thân này già, sợ thân này chết.

Chính vì vậy, thân này trở thành **sắc thủ uẩn** — tức là sắc uẩn bị tâm vô minh nắm giữ. Có chữ “thủ” nằm ngay chính giữa: nắm chặt, nắm cứng, nắm chắc trong tổ hợp hình hài sắc chất này, không chịu buông ra.

Do chấp thân này là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi, nên ai động đến thân này thì mình khổ. Ai chê thân này thì mình sân. Ai xúc phạm thân này thì bản ngã nổi lên. Ai khen thân này thì mình vui. Ai làm thân này đau thì mình oán. Ai đe dọa thân này thì mình sợ hãi. Cho nên, muốn phá thân kiến, muốn thấy đúng sự thật về thân, muốn bảo mơn tham ái đối với thân xác này, phải thực tập **quán thân bất tịnh**.

Quán thân bất tịnh không phải để ghét bỏ thân, cũng không phải để hủy hoại thân. Quán thân bất tịnh là để thấy đúng sự thật: thân này do bốn đại tác thành, do cơm cháo nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, tan nát, hủy hoại, hoại diệt; bên trong đầy những thứ bất tịnh, hôi dơ, tanh tưởi, luôn rạn nứt, rỉ chảy.

Thấy đúng như vậy, tâm mới dần dần bớt tham ái, bớt chấp thủ, bớt mê lầm đối với thân này và thân người khác.

1. Thân như ung nhọt chín lỗ

Sau khi nói về cảnh vật, đồ vật, chúng ta phải quay lại nhận diện thân xác này cho thật kỹ.

Đức Thế Tôn dạy: *“**Này** các Tỷ-kheo, ví như một ung nhọt đã trải qua nhiều năm. Nó có chín miệng vết thương, có chín miệng rạn nứt. Từ đấy có cái gì chảy ra? Chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thúi rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy.*

Ung nhọt, này các Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với thân này do bốn đại tác thành, do cơm cháo chất chứa nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, tan nát, hủy hoại, có chín miệng vết thương, có chín miệng rạn nứt.”

Đức Phật gọi thân này là một ung nhọt.

Đây là một hình ảnh rất mạnh. Một ung nhọt đã trải qua nhiều năm thì trong đó chứa đầy máu mủ, nhơ nhớp, hôi hám, đau nhức, khó chịu. Không ai nhìn một ung nhọt mà khởi tâm yêu thích, ôm ấp, trang điểm, tôn thờ. Nhưng đối với thân này, vì vô minh, chúng ta lại yêu thích, tô điểm, bảo vệ, chấp thủ và xem đó là tôi.

Đức Phật nói thân này cũng như một ung nhọt. Không phải một ung nhọt nhỏ, mà là một ung nhọt có chín miệng vết thương, có chín miệng rạn nứt. Ngày đêm từ đó rỉ chảy ra những thứ bất tịnh.

Thân này do bốn đại tác thành.
Thân này do cha mẹ sinh ra.
Thân này do cơm cháo chất chứa nuôi dưỡng.
Thân này vô thường, biến hoại, tan nát, hủy hoại, hoại diệt.
Thân này có chín miệng vết thương, có chín miệng rạn nứt.

Nếu không nghe lời Phật dạy, mình sẽ nhìn thân này bằng ảo tưởng. Nhìn qua lớp da, dáng vẻ, khuôn mặt, hình hài, sắc tướng, mình khởi yêu thích, tham ái, chấp thủ. Nhưng khi Đức Phật vạch trần bản chất của thân, mình mới bắt đầu thấy: thân này không phải là một khối đẹp đẽ, sạch sẽ, đáng yêu như vô minh tưởng tượng.

Thân này là một ung nhọt đang sống.

Nó cần được chăm sóc để tu học, nhưng không đáng để chấp là tôi. Nó cần được gìn giữ như một phương tiện hành đạo, nhưng không đáng để tham đắm. Nó cần được nhìn đúng như thật, không phải bằng tâm khinh ghét, mà bằng trí tuệ tỉnh giác.

2. Chín miệng rạn nứt

Đức Phật nói thân này có chín miệng vết thương, chín miệng rạn nứt.

Chín miệng ấy là những cửa trên thân, từ đó thường xuyên rỉ chảy ra những thứ bất tịnh. Khi chưa quán chiếu, mình không để ý. Mình chỉ thấy thân này là tôi, là của tôi, là đáng yêu, đáng bảo vệ, đáng trang hoàng. Nhưng khi nhìn sâu, mình sẽ thấy thân này ngày đêm đang rạn nứt, đang bài tiết, đang rỉ chảy.

Một ung nhọt có vết thương thì từ đó chảy ra máu mủ, nước vàng, chất hôi. Thân này cũng vậy. Từ các cửa trên thân, những thứ bất tịnh liên tục rỉ chảy. Nếu một ngày không tắm rửa, không lau chùi, không súc miệng, không vệ sinh, thì bản chất ấy hiện ra rất rõ.

Mỗi ngày chúng ta phải đánh răng, súc miệng, tắm rửa, giặt giũ, vệ sinh thân thể. Tại sao? Vì thân này luôn tiết ra mồ hôi, hơi hôi, chất dơ. Miệng có mùi, mắt có ghèn, mũi có chất nhầy, tai có ráy, da có mồ hôi, thân có những thứ phải bài tiết ra ngoài. **Nếu thân** này thật sự sạch, thật sự đẹp, thật sự đáng yêu như mình tưởng, thì tại sao phải luôn luôn che đậy, lau rửa, xóa dấu vết?

Bản chất của thân này là rạn nứt và rỉ chảy.

Nhưng vì vô minh, mình chỉ nhìn phần được che phủ bên ngoài. Một lớp da trơn láng phủ lên tim, gan, máu, thịt, xương, phân, nước tiểu. Một lớp y phục che lại những gì không muốn người khác thấy. Một chút hương thơm, một chút trang điểm, một chút chăm sóc làm mình quên đi sự thật bên trong.

Người tu phải nhìn xuyên qua lớp che phủ ấy.

Không phải để sinh tâm ghét bỏ thân, mà để thấy thân đúng như thân. Thân này là sắc pháp. Thân này là Tứ đại. Thân này là tổ hợp. Thân này là vô thường. Thân này là nơi rạn nứt, rỉ chảy. Thân này không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi.

3. Thân là nơi bất tịnh rỉ chảy

Đức Phật **hỏi**: ***“Từ đây có cái gì chảy ra? Chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thúi rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy. Có cái gì nứt chảy? Chắc chắn bất tịnh nứt chảy, chắc chắn hôi thúi nứt chảy, chắc chắn nhàm chán nứt chảy.”***

Thân này rỉ chảy những gì? Phân, nước tiểu, nước bọt, ghèn, máu, mồ hôi, cứt mũi, cứt ráy, những thứ bài tiết ra từ thân.

Tất cả những thứ ấy là nhơ nhớp. Đó là những thứ mà mình xấu hổ, phải đem vào chỗ kín để giấu giếm. Khi nó bài tiết ra, mình phải xóa dấu vết ngay lập tức. Nếu bất thành tình hình những thứ ấy chảy ra trước mặt người khác, mình không biết chui vào đâu để trốn. Đó là sự xấu hổ, đó là bất tịnh.

Mỗi ngày chúng ta đánh răng, súc miệng, hãy nghe hơi thở trong miệng mình. Mỗi ngày đi đại tiện, tiểu tiện, hãy nhìn kỹ, nhìn sâu vào đó để thấy bên trong thân này là những thứ gì. Mồ hôi chảy ra, nước mắt, nước mũi chảy ra, máu mủ chảy ra, tất cả đều phải nhìn sâu để cảm nhận thấm thía bản chất hôi dơ, tanh tưởi của thân.

Có nhìn sâu như vậy mới bào mòn được tâm tham ái, ngu si đối với thân xác này. Có nhìn sâu như vậy mới làm giảm bớt sự thúc giục, thèm khát thân xác của người khác. Có nhìn sâu như vậy mới bắt đầu nhiếp phục, chế ngự và đoạn tận những khao khát, khát ái đối với thân đầy ung nhọt, bệnh tật, bất an, lo lắng và sợ hãi này.

Bản chất của thân này là một ung nhọt chín lổ.

Ngày đêm rạn nứt.

Ngày đêm rỉ chảy.

Rỉ chảy những thứ bất tịnh.
Rỉ chảy những thứ đáng nhàm chán.
Rỉ chảy những thứ đáng kinh, đáng tởm.
Rỉ chảy những thứ mình phải giấu kín.

Vì vậy, người tu phải thường xuyên nhìn lại thân này bằng trí tuệ. Đừng để cái nhìn bị lừa bởi lớp da, hình dáng, sắc tướng bên ngoài. Đừng chỉ nhìn phần được tô điểm, che đậy, trang hoàng. Hãy nhìn sâu vào toàn bộ sự thật của thân. **Thấy được** như vậy, tâm mới bắt đầu nhàm chán, yếm ly, ly tham đối với thân xác.

4. Sự thật của thân xác

Sự thật của thân xác là gì?

Thân này không phải là một cái tôi nguyên khối. Thân này không có một bản ngã thật sự bên trong. Thân này chỉ là đất, nước, gió, lửa. Chỉ là một tổ hợp của sắc chất. Chỉ là một đồng gan, ruột, máu, mủ, phân, nước tiểu, tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, bao tử, lá lách, dạ dày, ruột non, ruột già, tim, tỳ, phế, thận, mỡ, đàm, dãi, chất nhòn trong khớp xương.

Trong đây là một đồng bày nhầy, nhờn nhớp, bất tịnh.

Khi quán sâu vào thân xác này, mình phải lột trần những gì bị che kín từ vô lượng kiếp. Đức Thế Tôn phơi bày, vạch trần, khai thị, hiển lộ, minh thị, tuyên thuyết, trình bày để chúng ta nhìn thấy một đồng đất, nước, gió, lửa này.

Thân này do cha mẹ sinh.
Thân này do Tứ đại tác thành.
Thân này do cơm cháo nuôi dưỡng.
Thân này vô thường.
Thân này biến hoại.
Thân này tan hoại.
Thân này hủy hoại.
Thân này hoại diệt.

Không có cái gì là tôi, là của tôi trong đây.

Nếu nhìn sâu, ta thấy trong thân chỉ có tim, gan, máu, thịt, xương, được phủ ngoài bởi một lớp da trơn láng che hết muôn vàn thứ nhớp nhơ. Chính lớp da ấy làm cho vô minh khởi lên tưởng đẹp, tưởng sạch, tưởng đáng yêu, tưởng đáng nắm giữ.

Nhưng chỉ cần thân này ngã đập đầu xuống, tai biến mạch máu não, nó có thể trở thành một thân thực vật. Chỉ cần tiếp xúc một mầm bệnh, một tiếng ho, một tai nạn bất ngờ, thân này có thể chết, có thể thành một đồng tro. Thân này có thể sụp xuống, ngã xuống, đổ xuống, sụm xuống, nằm xuống, rồi trở thành một khúc cây vô dụng.

Ai ở trong đây?

Không có ai trong đây.

Thân này trống rỗng. Thân này không có một cái tôi thật sự. Thân này chỉ là Tứ đại, chỉ là sắc pháp, chỉ là tổ hợp, chỉ là những thành phần bất tịnh tạm thời được gom lại.

Nhưng vì vô minh, tham ái, chấp thủ vào đồng sắc uẩn này mà chúng ta luôn luôn vỗ ngực xưng tên: tôi, ta, tao, mi, mày. Từ đó sinh ra nhân ngã, bỉ thử, hơn thua, tranh chấp, xúc phạm, sân si.

Một ánh nhìn thôi có thể chửi nhau, đánh nhau, đâm nhau, giết nhau. Một lời nói thôi có thể làm đổ vỡ tất cả, huynh đệ tương tàn, mẹ con chia cắt, vợ chồng phân ly. Vì bản ngã, cái tôi, cái ta ở trong vô minh, chấp thủ này mà dựng lên những vở tuồng khổ đau, bất hạnh, đầy nước mắt và máu trên toàn thế giới.

Cho nên phải nhìn sâu vào bản chất của thân xác này. Phải thấy thân này không có gì đáng để tự hào, không có gì đáng để chấp ngã, không có gì đáng để vì nó mà tạo nghiệp, tranh chấp, hơn thua, khổ mình, khổ người.

5. Phá thân kiến

Thân kiến là kiến chấp về thân.

Đó là cái thấy sai lầm cho rằng thân này là tôi, thân này là của tôi, thân này là tự ngã của tôi. Từ cái thấy sai lầm ấy, toàn bộ đời sống khổ đau được dựng lên.

Vì chấp thân này là tôi nên ai chạm đến thân này là chạm đến tôi.

Vì chấp thân này là tôi nên ai chê thân này là chê tôi.

Vì chấp thân này là tôi nên thân bệnh thì tôi khổ.

Vì chấp thân này là tôi nên thân già thì tôi sợ.

Vì chấp thân này là tôi nên thân chết thì tôi hoảng loạn.

Có người mới lần đầu gặp mình, nói một câu: “Nhìn ông mặt thấy ác quá.” Ngay lúc đó, trong tâm liền khó chịu. Vì sao? Vì câu nói ấy xúc phạm tới xác thân, xem thường thân này, nói xấu thân này, khinh khi thân này.

Chúng ta thấy không? Mình bám chặt vào sắc thủ uẩn này.

Cho nên, trong niệm thân, Đức Phật dạy nhiều phương diện tu tập. Có niệm hơi thở, niệm oai nghi, niệm hành động, niệm ba mươi hai thể trước, niệm chín giai đoạn của một tử thi, niệm Tứ đại. Thông thường, người thực tập thiền dễ dừng lại ở ba pháp đầu: niệm hơi thở vào ra, niệm oai nghi, niệm hành động nhẹ nhàng, đi đứng nghiêm trang oai nghi. Nhưng ba pháp sau — niệm Tứ đại, niệm 32 thể trước, niệm chín giai đoạn của một tử thi — mới đánh thẳng vào thân kiến.

Nếu không thực tập những pháp quán này thì rất khó phá được kiến chấp về thân.

Nếu không có quán chiếu về Tứ đại, 32 thể trước và chín giai đoạn của một tử thi, thì rất khó phá được tham tùy miên, dục, ái đối với thân xác. Tham dục là bệnh nặng của chúng sanh, cũng là cửa ải khó của người tu đối với sắc dục. Muốn tu cho an ổn thì phải có phương pháp để nhiếp phục, chế ngự và đoạn tận.

Nếu để hoài bình thường như vậy, không có cách nào phá được, không có cách nào nhiếp phục, đoạn tận, diệt tận nó. Nếu không nhiếp phục, đoạn tận, diệt tận tham dục thì không thể ly dục, ly ác bất thiện pháp, không thể đi vào trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh.

Cho nên, theo tinh thần Kinh tạng Nikāya, phải quán bất tịnh mới phá được kiến chấp về thân này.

Nhiều khi học thì nói rất hay: “bàn thiền, **tộ** thánh, đối cảnh như ngu, tuy ở cửa không **“chưa thành vô ngã”**”. Nhưng khi vào thực tế đời sống, cái thân vẫn còn “chính ình” một đồng, bản ngã vẫn còn to đùng. Ai chạm tới một chút là sân si. Cái tôi, cái ta, cái mình, cái tự ngã vẫn còn đó, chứ chưa thấy đây chỉ là một đồng đất, nước, gió, lửa.

Cho nên sự quán về Tứ đại, quán bất tịnh, quán 32 thể trước phải được thực tập hằng ngày, hằng giờ, an trú thường xuyên và liên tục. Quán nhiều tuần, nhiều tháng, nhiều năm, nhiều chục năm cho đến khi cái thấy ấy thấm sâu, đi vào thân tâm.

Phá thân kiến không phải là hiểu bằng lý luận. Phá thân kiến là khi nhìn vào thân này, mình thật sự thấy nó là Tứ đại, là bất tịnh, là vô thường, là không có tôi. Khi ấy, những ngộ nhận về thân xác này mới được phá vỡ, phá nát, phá tung, phá sập, phá đổ.

Một khi Thánh trí tuệ rực sáng trong tâm, tất cả những hôn ám, si mê sẽ bị xóa sạch.

6. Quán 32 thể trước

Quán 32 thể trước là một phương pháp rất quan trọng để nhìn sâu vào sự thật của thân.

Khi nhìn bề ngoài, mình thấy khuôn mặt, dáng vẻ, làn da, hình tướng. Nhưng khi quán 32 thể trước, mình nhìn xuyên qua lớp da, nhìn vào các thành phần bên trong thân: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, bao tử, lá lách, dạ dày, ruột non, ruột già, tim, tỳ, phế, thận, mỡ, đàm, dãi, chất nhờn trong khớp xương, máu, mồ, phân, nước tiểu... Đây là dùng sắc để diệt sự mê chấp trong sắc.

Tức là dùng sự thật của sắc, dùng chân lý trong sắc, dùng trí tuệ thấy đúng về sắc để phá sự ngu si, khát ái, thêm thường đối với sắc. Dùng 32 thể trước, dùng Tứ đại, dùng chín giai đoạn của một tử thi để phá cái tâm mê chấp thân này là sạch, là đẹp, là tôi, là của tôi.

Khi quán sâu, mình thấy trong thân này chỉ là một tổ hợp nhơ nhớp. Nếu tách từng phần ra, không có phần nào đáng để tham ái. Tóc rời khỏi đầu thì không còn đẹp. Móng tay cắt ra thì trở thành thứ bỏ đi. Răng rụng ra thì không ai muốn giữ trong miệng. Máu chảy ra thì ai cũng sợ. Mồ, phân, nước tiểu, đàm, dãi đều là những thứ phải che giấu, rửa sạch, đem bỏ. Vậy cái đẹp mà mình đang chấp là gì? Nó chỉ là sự phối hợp tạm thời, được lớp da che phủ, được y phục trang hoàng, được vô minh thêm thắt, được tưởng vẽ ra. Khi nhìn sâu bằng trí tuệ, cái đẹp ấy tan biến, chỉ còn lại sự thật của Tứ đại và bất tịnh.

Trong phép quán, hành giả ngồi xuống và quán chiếu thân này từng phần. Quán răng, móng, tóc, lông, da. Quán máu, thịt, gân, xương. Quán gan, ruột, phèo, phổi. Quán phân, nước tiểu, mồ hôi, đàm, dãi. Nhìn sâu vào trong để thấy không có ai trong đây, không có một bản ngã nào, không có một cái tôi, cái ta nào thật sự.

Trong đây chỉ là đất, nước, gió, lửa.

Trong đây là những thứ nhơ nhớp, bất tịnh, hôi thúi.

Trong đây là một thân đầy dẫy tham dục, khao khát, thèm muốn, đòi hỏi, thúc giục.

Trong đây không có cái gì đáng gọi là tôi, là của tôi.

Sự quán chiếu này phải được thực tập thường xuyên, liên tục. Không phải chỉ nghe một lần rồi thôi. Không phải chỉ đọc qua cho biết. Phải nhắc đi nhắc lại, quán đi quán lại, để bứng tận gốc rễ bên trong nội tâm là cảm thọ khao khát, ưa thích, thèm muốn.

Nhìn bên ngoài có thể giống như đã ly, nhưng bên trong có thật sự ly chưa? Nếu chưa đào tới gốc rễ của cảm thọ khát ái, thì khi đủ duyên nó vẫn trôi lên. Vì vậy, quán bất tịnh đi thẳng vào trong, đào bới cây cỏ thụ ngàn năm trong tâm, bứng tận gốc rễ của ái nhiễm đối với thân xác.

Pháp quán này làm sanh khởi những cảm giác nhàm chán, gớm ghiếc, ê chề, chán chê đối với dục vọng. Nhưng chính những cảm thọ nhàm chán, nhàm gớm ấy lại là thiện pháp, là Thánh pháp, là Thánh trí tuệ. Vì nhờ đó tâm mới hướng đến ly tham, yểm ly, chán lìa, từ bỏ, xuất ly, viễn ly, xả ly.

Đối với thân xác, dục vọng, ái dục, dâm dục, đối với những thèm khát, khao khát, thèm muốn, khát ái, pháp quán này giúp hạ nhiệt, giảm nhiệt, đoạn giảm. Rồi tâm dần dần đi đến an tịnh, lắng dịu.

Khi không còn ưa thích, không còn trông mong, không còn tưởng, khoái, thèm, khát, muốn, đòi, tìm, kiếm, truy tầm nữa, tâm mới an yên.

Kết luận chương 9

Quán thân bất tịnh là một pháp quán sâu sắc để phá thân kiến và bào mòn tham ái đối với thân xác.

Đức Phật ví thân này như một ung nhọt có chín miệng vết thương, chín miệng rạn nứt. Từ đó rỉ chảy những thứ bất tịnh, hôi thúi, nhàm chán. Thân này do bốn đại tác thành, do cơm cháo nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, tan nát, hủy hoại, hoại diệt.

Nhưng vì vô minh, tham ái, chấp thủ, chúng ta lại xem thân này là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi. Vì vậy, khi thân được khen thì vui, bị chê thì buồn, bị xúc phạm thì sân, bị bệnh thì khổ, bị già thì sợ, bị chết thì hoảng loạn.

Muốn phá thân kiến, phải nhìn sâu vào sự thật của thân:

Thân này là Tứ đại.
Thân này là bất tịnh.
Thân này là vô thường.
Thân này là sắc thủ uẩn.
Thân này không phải tôi.
Thân này không phải của tôi.
Thân này không phải tự ngã của tôi.

Quán 32 thể trước là dùng sự thật của sắc để phá mê chấp trong sắc. Nhìn vào tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, máu, mồ, phân, nước tiểu... để thấy thân này không có gì đáng tham ái. Từ đó tâm bớt dính mắc, bớt khao khát, bớt thèm muốn, bớt chấp thủ vào hình hài này và hình hài người khác.

Sự quán chiếu ấy phải được thực tập thường xuyên, liên tục, nhắc nhở tâm hoài. Nếu chỉ nghe rồi quên, mình sẽ trở lại cái nhìn của phàm phu. Nếu thường xuyên quán chiếu, trí tuệ sẽ dần dần sáng lên, phá tan những hôn ám, si mê về thân xác này.

Thấy được thân bất tịnh không phải để chán đời, mà để tỉnh thức.
Không phải để ghét thân, mà để hết chấp thân.
Không phải để hủy hoại thân, mà để dùng thân này như một phương tiện tu học.
Không phải để rơi vào tiêu cực, mà để đi đến ly tham, an tịnh và giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Thân này tứ đại vốn không ta,
Chín cửa rỉ tràn uế trước ra.
Quán kỹ ba hai phần bất tịnh,
Ly tham phá kiến thoát đường tà.

Sơ đồ tóm lược

1. Vì sao phải quán thân bất tịnh?

- Thân này là nơi chấp thủ sâu nhất
- Chấp thân là “tôi”, “của tôi” nên sinh khổ
- Ai khen thân thì vui, ai chê thân thì sân
- Quán bất tịnh để phá thân kiến và giảm tham ái

2. Thân như ung nhọt chín lổ

- Đức Phật ví thân này như ung nhọt
- Có chín miệng rạn nứt
- Ngày đêm rỉ chảy những thứ bất tịnh
- Thân do Tứ đại hợp thành, do cơm cháo nuôi dưỡng

3. Chín cửa rạn nứt của thân

- Mắt, tai, mũi, miệng và các cửa bài tiết
- Luôn tiết ra ghèn, rầy, nước mũi, nước bọt, mồ hôi, phân, nước tiểu
- Nếu không tắm rửa, lau chùi, thân liền hiện rõ bản chất hôi dơ
- Thân không sạch đẹp như vô minh tưởng

4. Sự thật của thân xác

- Thân chỉ là đất – nước – gió – lửa
- Gồm tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, máu, mủ, phân, nước tiểu
- Không có cái “ta” thật sự trong thân này
- Chỉ là tổ hợp sắc pháp vô thường, bất tịnh, tan hoại

5. Phá thân kiến

- Thân kiến là chấp thân này là “tôi”
- Vì chấp thân nên sợ già, sợ bệnh, sợ chết
- Vì chấp thân nên bị khen chê làm dao động
- Quán Tứ đại, 32 thể trước, tử thi để phá chấp thân

6. Quán 32 thể trước

- Nhìn sâu vào từng phần của thân
- Tóc, lông, móng, răng, da
- Thịt, gân, xương, máu, mủ
- Phân, nước tiểu, đờm, dãi
- Không có phần nào đáng tham ái hay chấp ngã

Kết luận:

Quán thân bất tịnh không phải để ghét thân hay hủy hoại thân, mà để thấy thân đúng như thật. Thân này là Tứ đại, bất tịnh, vô thường, không phải tôi, không phải của tôi. Thấy rõ như vậy, người tu bớt tham ái, phá thân kiến, dùng thân làm phương tiện tu học và đi dần đến ly tham, an tịnh, giải thoát.

Chương 10. CHÍN GIAI ĐOẠN CỦA MỘT TỬ THI

Trong các pháp quán về thân, Đức Phật dạy nhiều phương diện thực tập: niệm hơi thở, niệm oai nghi, niệm hành động, niệm ba mươi hai thể trước, niệm chín giai đoạn của một tử thi, và niệm Tứ đại.

Thông thường, người tu dễ dừng lại ở ba pháp đầu: niệm hơi thở vào ra, niệm oai nghi, niệm hành động nhẹ nhàng. Nhưng ba pháp sau — quán ba mươi hai thể trước, quán chín giai đoạn của một tử thi, và quán Tứ đại — là những pháp đánh thẳng vào thân kiến.

Thân kiến là cái thấy sai lầm cho rằng thân này là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi. Chính vì chấp thân này là tôi nên ai động đến thân này thì mình khổ, ai chê thân này thì mình sân, ai khen thân này thì mình vui, thân bệnh thì mình lo, thân già thì mình sợ, thân chết thì mình hoảng loạn.

Muốn phá được kiến chấp sâu dày ấy, không thể chỉ hiểu trên chữ nghĩa. Phải nhìn sâu, quán sâu, chiêm nghiệm sâu vào bản chất của thân. Thân này không phải là một khối đẹp đẽ, bền chắc, có chủ thể ở bên trong. Thân này là Tứ đại, là ba mươi hai thể trước, là một tổ hợp đang biến hoại, rồi cuối cùng sẽ trở thành một tử thi, phân rã, tan hoại, trở về cát bụi.

Quán chín giai đoạn của một tử thi là một pháp quán rất mạnh, rất sâu. Pháp quán này không nhằm làm cho tâm sợ hãi hay bi quan, mà để phá vỡ ảo tưởng về thân, bứng tận gốc rễ sự tham ái đối với thân xác của mình và thân xác người khác. Khi thấy thân đúng như thật, tâm mới có thể nhàm chán, yếm ly, ly tham, từ bỏ, hướng đến an tịnh và giải thoát.

1. Tử thi trương phình

Chín giai đoạn của một tử thi bắt đầu từ chính thân này.

Một ngày nào đó, thân này “lấy hơi lên”, những hơi thở sau cùng trở nên khó khăn. Rồi trút hơi tàn, thân nằm xuống. Bất động. Không còn đi, đứng, nói, cười, suy tính, hơn thua. Nó nằm đó giống như một khúc cây.

Thân mà trước kia mình chăm sóc, nâng niu, trang điểm, bảo vệ, giờ đây không còn tự chủ được nữa. Người khác phải tắm rửa, thay y phục, khiêng đi, đặt xuống. Cái thân từng được gọi là “tôi” nay trở thành một vật bất động.

Một ngày, hai ngày, năm ngày, bảy ngày, tử thi bắt đầu trương phình lên. Màu sắc đổi khác. Da thịt xanh nám lại. Những đường nứt hiện ra. Những chỗ rạn bắt đầu rỉ chảy.

Hình hài trước kia có thể được yêu thích, được trang hoàng, được ngắm nhìn, được tự hào, giờ đây bắt đầu biến dạng. Cái đẹp bên ngoài nhanh chóng mất đi. Sự mềm mại, trơn láng, tươi tắn của thân không còn nữa. Thân trương lên, nặng nề, méo mó, biến **hoại**. Đây là sự thật của sắc pháp.

Thân này do cha mẹ sinh, do Tứ đại tác thành, do cơm cháo nuôi dưỡng. Nó không thể giữ mãi hình dáng như mình mong muốn. Nó phải đổi thay, phải biến hoại, phải tan rã. Khi hơi thở chấm dứt, sự tan hoại hiện rõ từng ngày.

Quán tử thi trương phình là để nhắc tâm rằng: thân này cũng sẽ như vậy. Không phải thân người khác mới như vậy. Không phải xác chết ngoài nghĩa địa mới như vậy. Chính thân đang ngồi đây, đang thở đây, đang đi đứng đây, một ngày nào đó cũng sẽ trương phình, xanh nám, nứt nẻ, rỉ chảy.

Nếu thường xuyên quán như vậy, tâm sẽ bớt tự hào về thân. Bớt say mê hình dáng. Bớt chấp thân này là tôi. Bớt chạy theo sắc đẹp. Bớt bị thân xác lừa dối.

2. Tử thi phân hủy

Sau giai đoạn trương phình, tử thi tiếp tục phân hủy.

Da thịt nứt nẻ. Những chất tanh hôi rỉ chảy ra. Mùi hôi bốc lên, không ai chịu nổi. Những gì trước kia được che giấu dưới lớp da, dưới áo quần, dưới sự chăm sóc hằng ngày, nay bắt đầu phơi bày.

Thân này khi còn sống đã là một ung nhọt chín lỗ, ngày đêm rỉ chảy bất tịnh. Nhưng khi chết, sự bất tịnh ấy hiện ra mạnh mẽ hơn. Không còn hơi ấm, không còn sự sống duy trì, các phần trong thân bắt đầu rã ra. Những bộ phận mềm phân hủy trước. Máu, mủ, chất dịch, da thịt, nội tạng dần dần hư hoại.

Khi nhìn sâu vào giai đoạn này, người tu thấy rõ thân không có gì sạch sẽ, bền chắc, đáng yêu như vô minh từng tưởng. Cái đẹp của thân chỉ tồn tại khi các duyên còn đang giữ lại một sự quân bình tạm thời. Khi duyên ấy tan, sự thật phân hủy hiện ra.

Thân này không làm chủ được chính nó. Nó bị thời gian làm thay đổi. Bị bệnh làm thay đổi. Bị chết làm thay đổi. Sau khi chết, nó bị phân rã bởi chính các yếu tố bên trong và bên ngoài. Đây là điều rất quan trọng trong quán thân.

Nếu chỉ nhìn thân khi còn sống, khi còn được tắm rửa, mặc y phục, điểm trang, mình dễ khởi tham ái. Nhưng khi nhìn thân trong tiến trình phân hủy, tham ái bắt đầu giảm xuống. Tâm thấy rõ: thân này không phải là nơi đáng bám víu, không phải là nơi đáng tự hào, không phải là cái tôi bền chắc. Phân hủy là bản chất đang chờ sẵn của mọi thân xác.

3. Giòi bọ và chim thú

Khi tử thi phân hủy, những con giòi bắt đầu sanh ra trong các bộ phận mềm. Chúng bò lúc nhúc, ăn dần những phần thịt rữa. Từ hai khước mắt, giòi có thể tuôn ra. Ruồi nhặng bu đến. Các loài chim như kên kên, diều hâu, quạ có thể bay xuống rỉa ăn. Những con chó rừng có thể tấp, ngoạm, giật ra từng sớ thịt. Giòi ăn, chim ăn, chó ăn, côn trùng ăn. Cái thân này trở thành một bữa tiệc lớn cho các loài thú vật.

Khi còn sống, mình gọi thân này là tôi. Mình bảo vệ nó, trang điểm nó, làm đẹp nó, yêu thích nó, nổi giận vì nó, hơn thua vì nó, gây khổ cho mình và người cũng vì nó. Nhưng khi chết, thân này chỉ còn là một khối thịt phân hủy. Nó không còn tự bảo vệ được. Nó không còn nói: “Đây là tôi.” Nó không còn nói: “Đừng đụng đến tôi.” Nó không còn nói: “Đừng xem thường tôi.”

Giòi bọ không biết đây là ai. Chim thú không biết đây từng là người có địa vị, danh tiếng, nhan sắc, quyền lực, học thức hay tài sản. Chúng chỉ thấy đây là một khối thịt để ăn. Quán như vậy là để đánh thẳng vào cái chấp ngã.

Cái thân mà mình từng cho là cao quý, đặc biệt, đáng tự hào, cuối cùng có thể trở thành thức ăn cho giòi bọ, chim thú, côn trùng. Nếu không được chôn cất hay hỏa táng, tiến trình ấy sẽ diễn ra tự nhiên, không hỏi ý kiến ai, không kính trọng cái tôi nào, không phân biệt thân sang hay hèn. Thấy được như vậy, tâm mới bớt mê lầm.

Không phải để ghét thân, mà để hết chấp thân.

Không phải để sợ thân, mà để thấy thân đúng như thật.

Không phải để khinh thường sự sống, mà để biết dùng thân này làm phương tiện tu học trước khi nó tan hoại.

4. Bộ xương trắng

Sau khi giòi bọ, chim thú và thời gian ăn mòn dần da thịt, tử thi chỉ còn vương lại chút da thịt. Rồi chút da thịt ấy cũng tan biến. Cuối cùng, còn lại những sợi gân, rồi gân cũng khô đi, rã ra.

Dần dần, qua nắng mưa, gió táp, chỉ còn lại bộ xương trắng màu vỏ ốc.

Bộ xương ấy trước kia được phủ bởi da thịt, máu huyết, y phục, dáng vẻ. Vì có lớp da che phủ, người ta mới khởi tướng đẹp, tướng xấu, tướng dễ thương, tướng đáng ghét, tướng nam, tướng nữ, tướng sang, tướng hèn. Nhưng khi da thịt tan hết, chỉ còn bộ xương, những danh tướng ấy cũng rã theo.

Lúc ấy, thân chỉ còn là xương sọ, xương sườn, xương sống, xương tay, xương chân, xương bàn chân, xương bàn tay. Không còn khuôn mặt đẹp. Không còn làn da. Không còn dáng đi. Không còn nụ cười. Không còn giọng nói. Không còn cái được gọi là “tôi” như **trước**. **Quán bộ** xương trắng là một pháp quán rất quan trọng.

Khi nhìn người khác, mình thường bị sắc tướng lôi kéo. Nhưng nếu nhớ rằng phía sau lớp da ấy là một bộ xương, thì tâm tham ái giảm xuống. Khi nhìn chính mình trong gương, mình thường yêu thích hình dáng này, dù đẹp hay xấu vẫn có một sự nắm giữ rất sâu. Nhưng nếu nhớ rằng trong thân này là một bộ xương đang di động, thì cái chấp vào hình hài sẽ bớt chắc.

Không phải đợi chết mới là bộ xương. Ngay khi đang sống, trong thân này đã là bộ xương được phủ bằng thịt, máu và da.

Nhớ như vậy để không bị sắc tướng đánh lừa.

Nhớ như vậy để không vì thân mà kiêu mạn.

Nhớ như vậy để không vì thân mà tham đắm.

Nhớ như vậy để không vì thân mà sân hận, tranh chấp, hơn thua.

Bộ xương là một lời nhắc rất mạnh: thân này chỉ là sắc pháp, là Tứ đại, là tổ hợp, là vô thường, là rỗng không tự ngã.

5. Tan thành cát bụi

Bộ xương trắng ấy cũng không tồn tại mãi.

Theo năm tháng, nắng mưa làm xương rã ra. Gió thổi, đất cát bám vào, các khớp rời rạc. Xương sọ nằm một chỗ, xương hông một chỗ, xương ống chân rải rác nơi khác, xương bàn chân nơi khác, xương cánh tay nơi khác.

Rồi từ từ, những cái xương ấy cũng mục, cũng rã, cũng nát ra thành bột. Cuối cùng, nó tan biến thành cát bụi. Gió thổi vào hư không. Không còn hình hài. Không còn dấu vết rõ ràng. Không còn cái thân từng được nắm giữ là tôi, là của tôi. Cuối cùng, thân này là trống rỗng, trống không, cát bụi, hư không.

Một đời người từng đi, đứng, nói, cười, thương, ghét, giận, hờn, mơ ước, hơn thua, tích chứa, bảo vệ, tranh giành, cuối cùng chỉ còn một nắm tro tàn, một ít cát bụi, một khoảng hư không.

Khi quán tới đây, người tu thấy rất rõ sự mong manh của thân. Thân này không có thực thể bền chắc. Nó chỉ là một tổ hợp tạm thời. Khi duyên còn thì gọi là thân người. Khi duyên tan thì trở thành tử thi. Rồi tử thi trương phình, phân hủy, bị giòi bọ và chim thú ăn, còn lại bộ xương, rồi xương cũng tan thành cát bụi.

Vậy cái gì là tôi?

Nếu thân này là tôi, thì tôi ở đâu khi thân nằm bất động? Tôi ở đâu khi thân trương phình? Tôi ở đâu khi thân phân hủy? Tôi ở đâu khi giòi bọ ăn thân? Tôi ở đâu khi chỉ còn bộ xương trắng? Tôi ở đâu khi xương rã thành bụi?

Quán sâu như vậy, cái chấp “tôi là thân này” bắt đầu lung lay.

6. Quán vô ngã

Cuối cùng, chín giai đoạn của một tử thi đưa người tu đến trí tuệ vô ngã. Trong thân này không có ai. Không có một bản ngã nào ở trong đây. Không có một cái tôi, cái ta thật sự trong đây. Chỉ có Tứ đại, ba mươi hai thể trực, một thân do cha mẹ sanh, do cơm cháo nuôi dưỡng, do duyên hợp mà tồn tại, do duyên tan mà hoại diệt.

Khi còn sống, thân này được gọi bằng một cái tên. Được gán cho một thân phận. Được người khác nhận diện là người này, người kia. Nhưng khi nhìn bằng trí tuệ,

thân này chỉ là sắc pháp, là đất, nước, gió, lửa. Sau khi chết, nó trương phình, phân hủy, rã nát, tan vào đất nước gió lửa.

Không có ai trong **này**. **Chính** vì không thấy điều đó mà chúng ta mới vỗ ngực xưng tên: tôi, ta, tao, mi, mày. Vì không thấy điều đó mà có nhân ngã, bỉ thử, hơn thua, tranh chấp. Vì không thấy điều đó mà một ánh nhìn có thể dẫn đến chửi nhau, đánh nhau, đâm nhau, giết nhau. Một lời nói có thể làm đổ vỡ tình huynh đệ, chia cắt mẹ con, phân ly vợ chồng. Vì bản ngã, cái tôi, cái ta trong vô minh và chấp thủ mà thế giới dựng lên biết bao vỡ tuồng khổ đau, bất hạnh, đầy nước mắt **và máu**. **Quán** chín giai đoạn tứ thi là để phá cái ảo tưởng ấy.

Thân này không phải tôi.

Thân này không phải của tôi.

Thân này không phải tự ngã của tôi.

Thân này chỉ là Tứ đại.

Thân này chỉ là ba mươi hai thể trược.

Thân này chỉ là một tổ hợp sẽ tan hoại.

Thân này cuối cùng chỉ là một nắm tro tàn.

Khi thường xuyên an trú trong những hình ảnh, cảm giác và suy nghĩ ấy, tâm mới có thể nhàm chán đối với dục vọng nơi thân xác của người và thân xác của chính mình. Nó làm sanh khởi những cảm giác nhàm chán, gớm ghiếc, ê chề, chán chê đối với sự tham đắm thân xác.

Những cảm giác ấy không phải là tiêu cực. Trong pháp quán này, chính cảm giác nhàm chán, nhàm gớm, thấy ón đối với thân bất tịnh lại là thiện pháp, là Thánh pháp, là Thánh trí tuệ. Vì nhờ đó tâm hướng đến ly tham, yểm ly, chán lìa, từ bỏ, xuất ly, viễn ly, xả ly.

Đối với dục vọng, ái dục, dâm dục, đối với những thèm khát, khao khát, thèm muốn, khát ái, pháp quán này giúp hạ nhiệt, giảm nhiệt, đoạn giảm. Rồi tâm dần dần đi đến an tịnh, lắng **dịu**. **Khi** không còn ưa thích, không còn trông mong, không còn tưởng, khoái, thèm, khát, muốn, đòi, tìm kiếm, truy tầm nơi thân xác, tâm mới bắt đầu an yên.

7. Cốt tướng

Cốt tướng là sự quán chiếu về bộ xương. Đây là một pháp tu rất quan trọng. Bộ xương nhắc cho người tu thấy rõ sự thật của thân: dù thân này đang sống, đang đi, đang đứng, đang nói, đang cười, thì bên trong cũng chỉ là bộ xương được phủ bởi máu, thịt, da và các thể trực.

Có nơi treo bộ xương ngay trước cửa thiền viện để nhắc nhở người tu. Có vị phát nguyện cúng dường bộ xương của mình để người đời sau quán chiếu: sắc đẹp yêu kiều ngày xưa từng được tung hô, cuối cùng chỉ còn là một bộ xương khô. Nhìn bộ xương ấy để thức tỉnh.

Ở một số thiền đường, người ta đặt hình ảnh hoặc mô hình bộ xương để hành giả thường xuyên nhớ. Những điều đó không phải để gây sợ hãi, mà để nhắc nhở rất sâu sắc: thân này là vô thường, bất tịnh, rỗng không, không có gì đáng tham đắm.

Đức Phật gọi đây là **cốt tướng** — sự quán chiếu về bộ xương.

Có lời dạy rằng: “Này các Tỷ-kheo, có một pháp môn đem lại lợi ích, đem lại an lạc, đem lại hạnh phúc, quả báo lớn, công đức lớn, lợi ích lớn cho các thầy, đó là cốt tướng. Các thầy hãy tu tập về cốt tướng. Tu tập cốt tướng sẽ đem lại lợi ích, an lạc, hạnh phúc dài lâu trong hiện tại và tương lai cho tất cả các thầy. Này các Tỷ-kheo, đó là cốt tướng.”

Vì vậy, người tu phải nhớ bộ xương. Không phải đợi chết mới là bộ xương. Đang ngồi đây cũng là những bộ xương đang di động. Đang đi cũng là bộ xương đang đi. Đang nói cũng là bộ xương đang nói. Đang giận cũng là một bộ xương đang giận một bộ xương khác. Đang hơn thua cũng là một bộ xương đang hơn thua với bộ xương khác. Nhớ như vậy để buông bỏ.

Nhớ bộ xương này để đừng giận bộ xương kia.

Nhớ bộ xương này để tha thứ cho bộ xương kia.

Nhớ bộ xương này để hoan hỷ với bộ xương kia.

Nhớ bộ xương này để hòa ái, hòa kính với các bộ xương với nhau.

Khi cái thấy về thân được chuyển hóa, thái độ sống cũng chuyển hóa. Mình bớt chấp thân mình, bớt sân với thân người, bớt mê sắc tướng, bớt hơn thua, bớt bản ngã. Từ đó, sự hòa ái, hòa kính, tha thứ và khiêm hạ có cơ hội sanh khởi.

Cốt tướng không chỉ là một hình ảnh. Cốt tướng là một trí tuệ. Trí tuệ ấy giúp người tu nhìn xuyên qua lớp da thịt, nhìn thẳng vào bản chất của thân, để không còn bị sắc thân đánh lừa.

Kết luận chương 10

Chín giai đoạn của một tử thi là một pháp quán mạnh mẽ để phá thân kiến, phá tham ái, phá sự mê lầm đối với sắc thân.

Thân này rồi sẽ nằm xuống, bất động như khúc cây.

Rồi trương phình, xanh nám, nứt nẻ.

Rồi phân hủy, rỉ chảy những chất tanh hôi.

Rồi giòi bọ, ruồi nhặng, chim thú, côn trùng ăn dần.

Rồi chỉ còn lại bộ xương trắng.

Rồi bộ xương ấy cũng rã ra, tan thành cát bụi, gió thổi vào hư không.

Cuối cùng, thân này là trống rỗng, trống không, cát bụi, hư không.

Không có ai trong đây.

Không có cái tôi trong đây.

Không có cái ta trong đây.

Không có tự ngã trong đây.

Chỉ là Tứ đại.

Chỉ là ba mươi hai thể trực.

Chỉ là một tổ hợp sắc chất.

Chỉ là một nắm tro tàn.

Quán như vậy không phải để ghét thân, cũng không phải để sợ chết. Quán như vậy để thấy đúng sự thật, để bớt tham đắm, bớt chấp thủ, bớt mê lầm, bớt bị dục vọng đối với thân xác lôi kéo. Khi tâm thường xuyên an trú trong pháp quán này, cảm thọ nhàm chán, yếm ly, ly tham sẽ được sanh khởi. Chính cảm thọ ấy là thiện pháp, là Thánh pháp, là Thánh trí tuệ.

Do công phu thiền quán về Tứ đại, ba mươi hai thể trực và chín giai đoạn của một tử thi, người tu đánh phá thẳng vào cảm thọ khát ái, dục ái, tham dục, ái dục. Đây là công phu tuyệt đối quan trọng của các vị Tỷ-kheo thời Đức Phật, là pháp hành trì thường nhật đưa đến sự nhàm chán, ly tham, từ bỏ, viễn ly các dục.

Nhớ bộ xương là nhớ sự thật của thân.

Nhớ bộ xương là nhớ vô thường.

Nhớ bộ xương là nhớ vô ngã.

Nhớ bộ xương là nhớ con đường ly tham.

Khi thấy thân chỉ là bộ xương đang di động, chỉ là Tứ đại đang vận hành, chỉ là sắc pháp đang đi dần đến tan hoại, tâm sẽ bớt chấp thủ. Từ đó, người tu có thể đi sâu hơn vào con đường an tịnh, giải thoát và giác ngộ.

Bài kệ tóm tắt

Thân chết phình trương hóa bụi không,

Da tan xương trắng rã theo dòng.

Cốt tướng soi thân không tự ngã,

Ly tham an tịnh vượt mê dòng.

Sơ đồ tóm lược

1. Mục đích pháp quán

- Quán tử thi để phá thân kiến
- Thấy thân này không phải tôi, không phải của tôi
- Giảm tham ái đối với thân mình và thân người
- Hướng tâm đến nhàm chán, yếm ly, ly tham

2. Tử thi trương phình

- Thân chết nằm bất động như khúc cây
- Một ngày, hai ngày, nhiều ngày sau thân trương lên
- Da đổi màu, xanh nám, nứt nẻ
- Cái thân từng được yêu quý bắt đầu biến hoại

3. Tử thi phân hủy

- Da thịt nứt ra
- Máu, mủ, chất dịch rỉ chảy
- Mùi hôi bốc lên
- Thân không còn sạch đẹp như vô minh từng tưởng

4. Giòi bọ và chim thú ăn

- Giòi bọ, ruồi nhặng, chim thú, côn trùng ăn dần thân xác

- Thân từng gọi là “tôi” trở thành khối thịt phân hủy
- Không còn danh phận, địa vị, sắc đẹp hay quyền lực

5. Bộ xương trắng

- Da thịt tan hết, chỉ còn bộ xương
- Xương sọ, xương tay, xương chân, xương sườn rời rạc
- Thấy thân chỉ là bộ xương được da thịt che phủ
- Giảm mê đắm sắc tướng bên ngoài

6. Tan thành cát bụi

- Bộ xương cũng mục nát theo thời gian
- Xương rã thành bột, hòa vào đất bụi
- Cuối cùng thân này chỉ còn tro tàn, cát bụi, hư không
- Không còn dấu vết của cái “tôi” trong thân

7. Quán vô ngã

- Trong thân này không có ai
- Không có bản ngã thật sự
- Chỉ có Tứ đại, 32 thể trước, duyên hợp rồi duyên tan
- Thân không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi

8. Cốt tướng

- Quán thân như bộ xương đang di động
- Nhớ bộ xương để bớt chấp thân
- Bớt giận, bớt hơn thua, bớt mê đắm sắc tướng
- Khơi dậy hòa ái, khiêm hạ và tỉnh giác

Kết luận:

Chín giai đoạn tử thi là pháp quán mạnh để phá chấp thân. Thấy thân rồi sẽ trương phình, phân hủy, bị giới bọ ăn, còn bộ xương trắng, rồi tan thành cát bụi, người tu không còn mê lầm thân này là “tôi”. Nhờ quán sâu như vậy, tâm dần nhàm chán dục ái, ly tham, an tịnh và hướng đến giải thoát.

PHẦN 4. TƯỜNG – HÀNH – THỨC

Chương 11. TƯỜNG UẨN

Sau sắc uẩn và thọ uẩn, người tu cần nhận diện một lãnh vực rất gần gũi nhưng cũng rất dễ bị làm nhận: **tường uẩn**. Nếu thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu, hoặc không dễ chịu không khó chịu, thì tường là những hình bóng, bóng dáng, dấu vết của cảnh đã đi vào tâm. Định nghĩa về tường: **“Bóng dáng thô tế trong tâm là tường.”** Khi nhớ lại khuôn mặt một người, hình ảnh một nơi chốn, giọng nói của ai đó, mùi hương, vị ngon, sự đụng chạm, hay cả một chuỗi cảm giác và suy nghĩ đã qua, tất cả đều thuộc về tường.

Tường không phải chỉ là “tường tượng” theo nghĩa thông thường. Tường trước hết là sự nhận ra, ghi dấu, hồi tưởng và làm hiện lại hình bóng của sáu trần trong tâm. Trong kinh “Đáng Được Ăn”, Đức Phật dạy: “Nhận rõ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là tường”; nhận rõ màu xanh, màu vàng, màu đỏ, màu trắng, nên gọi là tường. Nhớ lại hình ảnh sáng nay người mình gặp mặc áo trắng hay áo vàng, nhớ gương mặt người ấy trắng hay đen, sự nhận rõ hình bóng trong tâm như vậy gọi là tường.

Vì không nhận diện được tường, chúng sanh sống trong hình bóng mà tường là sự thật, sống trong hồi tưởng mà tường là hiện tại, sống trong ảo ảnh mà tường là tự ngã. Một tiếng chửi đã qua, nhưng hình bóng, cảm giác, suy nghĩ về tiếng chửi ấy còn kéo dài nhiều ngày. Một lần tiếp xúc ngắn ngủi, nhưng hình ảnh và cảm giác có thể đi vào tâm, lặp lại, lớn lên, rồi dẫn dắt cả đời sống. Vì vậy, tường uẩn là một trong những cửa ngõ rất quan trọng để thấy tâm vận hành, thấy tham ái vận hành, thấy bản ngã vận hành.

1. Sáu tường

Hình bóng, bóng dáng của sáu trần hiện lên trong tâm gọi là tường. Có tất cả **sáu tường**: **sắc tường, thanh tường, hương tường, vị tường, xúc tường, pháp tường**. Khi chưa học nhận diện, ta thường nghĩ tường chỉ là một thứ mơ hồ, chỉ là hồi tưởng lại chuyện đã làm. Nhưng trong trí tuệ của Đức Phật, tường được phân loại theo sáu trần đã đi vào tâm.

Sắc tường là hình bóng của sắc pháp hiện lại trong tâm. Khi mắt thấy một người, một cảnh, một ngôi chùa, một hồ nước, một cây tùng, một đóa hoa, rồi sau đó hình

ảnh ấy hiện lại trong tâm, đó là sắc tướng. Người ấy không còn trước mắt, cảnh ấy không còn trước mắt, nhưng bóng dáng của nó còn lưu lại trong tâm. Sau khi thấy một người giảng pháp, tối hoặc ngày mai nhớ lại hình bóng người ấy, đó là sắc tướng; thấy cây tùng dáng thác đổ, sau đó nhớ lại dáng cây ấy, cũng là sắc tướng.

Thanh tướng là hồi tưởng lại âm thanh. Một lời khen, một lời chê, một tiếng gọi, một câu nói ngọt ngào, một giọng nói làm mình xúc động, hay một câu nói khiến mình tức giận, khi âm thanh ấy hiện lại trong tâm, đó là thanh tướng. Có khi người nói đã im từ lâu, hoàn cảnh đã qua từ lâu, nhưng trong tâm vẫn nghe lại câu nói ấy, vẫn nhớ lại giọng nói ấy, vẫn bị nó làm vui hoặc làm khổ.

Hương tướng là hồi tưởng lại mùi. Mùi thức ăn, mùi hoa, mùi hương trầm, mùi thân quen của một nơi chốn, một đồ vật, một người, khi đã qua rồi mà tâm vẫn nhớ lại, đó là hương tướng. **Vị tướng** là hồi tưởng lại vị đã nếm: vị ngọt, chua, cay, đắng, béo, bùi, thơm ngon, khó chịu. Khi mũi ngửi mùi thức ăn, lưỡi nếm vị ngon, rồi sau đó về phòng vẫn nhớ lại mùi vị ấy, đó là hương tướng và vị tướng.

Xúc tướng là hồi tưởng lại sự đụng chạm, tiếp xúc. Thân từng chạm vào vật mềm, cứng, nóng, lạnh, êm ái, đau đớn; tay từng chạm vào một món đồ, một người, một vật; sau đó cảm giác tiếp xúc ấy hiện lại trong tâm, đó là xúc tướng. Cảnh báo xúc tướng rất mạnh: chỉ một sự đụng chạm rất nhỏ, nhưng khi trở về, hình bóng của sự đụng chạm ấy có thể ám ảnh, dẫn dắt, lôi kéo, làm sanh ra nhiều suy nghĩ và cảm thọ.

Pháp tướng là vi tế hơn. Pháp ở đây không phải là một khái niệm trừu tượng, mà là **thọ, tướng, hành** ở bên trong. Sắc, thanh, hương, vị, xúc là năm ngoại trần; pháp trần là những cảm giác, hình bóng, suy nghĩ bên trong tâm. Khi hồi tưởng lại không chỉ một hình ảnh riêng lẻ, mà cả một chuỗi cảm giác, hình bóng, âm thanh, mùi vị, xúc chạm và suy nghĩ liên hệ, đó là pháp tướng. Ví dụ: nghe một tiếng chửi chỉ ba mươi giây, nhưng về nhà hình bóng, cảm giác, suy nghĩ về câu nói ấy có thể kéo dài ba mươi ngày; đó là pháp trần bên trong nội tâm.

Sáu tướng này đều do tiếp xúc mà có. Không thấy thì không có sắc tướng về cảnh ấy. Không nghe thì không có thanh tướng về âm thanh ấy. Không ngửi, không nếm, không xúc chạm, không trải nghiệm thì không có những bóng dáng tương ứng trong tâm. Vì vậy, định lý: **xúc tập khởi nên thọ, tướng, hành tập khởi**. Do tiếp xúc mà

có cảm giác, có hình bóng, có suy nghĩ; khi không có tiếp xúc, những dòng ấy không có điều kiện sanh khởi theo cách đó.

2. Hình bóng trong tâm

Tưởng uẩn có thể được nhận diện rất gần: **hễ trong tâm có hình bóng, đó là tưởng**. Nhớ mẹ, hình bóng mẹ hiện ra; nhớ thầy, hình bóng thầy hiện ra; nhớ người thương, hình bóng người thương hiện ra; nhớ người mình giận, hình bóng người ấy hiện ra. Tất cả những hình bóng ấy không phải là người thật đang đứng trước mặt, mà là tưởng uẩn đang hiện hành.

Khi hình bóng hiện ra, nó thường không đi một mình. Đi kèm với tưởng là thọ và hành. Nhớ người thương thì có lạc thọ, có cảm giác thân thương, ấm áp, dễ chịu, rồi có những suy nghĩ liên hệ. Nhớ người mình giận thì có khổ thọ, cảm giác nóng bức, khó chịu, rồi có suy nghĩ trách móc, chống đối. Như vậy, trong một lần nhớ nghĩ, ba uẩn thọ, tưởng, hành cùng vận hành; và thức rõ biết các pháp ấy. Có thể dùng các ví dụ nhớ người thương, người giận, cha mẹ, thầy tổ để hướng dẫn nhận diện: hình bóng là tưởng, cảm giác là thọ, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức.

Hình bóng trong tâm có thô và tế. Cái thô dễ nhận ra: khuôn mặt một người, hình ảnh một nơi chốn, cảnh vật đã thấy, lời nói đã nghe. Nhưng cái tế rất khó nhận ra: hình bóng về chính thân mình, hình bóng về “tôi”, cảm giác về một không gian mênh mênh, một trạng thái tâm an tịnh, một ý niệm âm thầm về mình. Có những tưởng rất vi tế; có khi người tu ngồi yên, không thấy hình bóng rõ ràng nào, nhưng vẫn có một cảm giác rộng lớn, mênh mênh, rồi thích thú trong đó. Đó cũng có thể là một loại tưởng vi tế mà nếu không nhận diện thì dễ lầm là tâm đã hoàn toàn an tịnh.

Hình bóng trong tâm có khả năng lưu giữ rất lâu. Một lần uống một ly cà phê có thể chỉ mười lăm phút, nhưng sau đó hình bóng ly cà phê, mùi thơm, vị ngon, cảm giác dễ chịu, suy nghĩ muốn uống nữa có thể tái hiện nhiều lần. Có khi ba tháng sau vẫn còn nhớ, vì pháp tưởng và pháp tư làm việc liên tục. Như vậy, cảnh bên ngoài đã qua, nhưng bên trong tâm, tưởng vẫn tiếp tục vẽ lại, diễn lại, sống lại.

Do đó, người tu cần tập nhìn vào trong: hiện giờ trong tâm có hình bóng gì? Hình bóng ấy thuộc sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng hay pháp tưởng? Nó đi kèm cảm thọ gì? Nó kéo theo suy nghĩ gì? Nó đang làm tâm nhẹ nhàng hay nặng nề, trong sáng hay nhiễm ô, tỉnh giác hay mê lầm?

Nếu không nhìn được hình bóng trong tâm, ta chỉ thấy cảnh bên ngoài mà không thấy cái bóng của cảnh bên ngoài đã đi vào trong. Chính cái bóng ấy mới tiếp tục làm mình thương, ghét, nhớ, tiếc, buồn, giận, mong cầu, sợ hãi. Vì vậy, tu tưởng uẩn là tu ngay nơi những bóng dáng đang âm thầm hoạt động trong tâm.

3. Tưởng và vọng tưởng

Tưởng là hình bóng trong tâm. Nhưng khi tưởng không được nhận diện đúng như thật, nó rất dễ trở thành **vọng tưởng, ảo tưởng, huyền tưởng, hư tưởng, điên đảo tưởng**. Tưởng chỉ là một dấu vết, một hình ảnh, một bóng dáng do duyên sanh; nhưng vô minh lại chấp nó là thật, rồi sống theo nó, khổ theo nó, hành động theo nó.

Khi không thấy được ngũ uẩn, chúng sanh sống trong vô minh, tự ngã, nguyên khởi tưởng, tự ngã tưởng, ảo tưởng, vọng tưởng, huyền tưởng, hư tưởng, điên đảo tưởng. Vì không nhìn thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức là các pháp duyên sanh, tâm chấp thủ cho rằng năm uẩn này là mình, là của mình, là tự ngã của mình.

Tưởng trở thành vọng tưởng khi nó không còn là sự ghi nhận đơn thuần mà bắt đầu thêm thắt, tô vẽ, dựng chuyện. Ta nhớ một lời nói, rồi tưởng thêm ý người kia khinh mình. Ta nhớ một ánh mắt, rồi tưởng thêm người kia ghét mình. Ta nhớ một nụ cười, rồi tưởng thêm người kia thương mình. Ta nhớ một lần được khen, rồi tưởng mình đặc biệt. Ta nhớ một lần bị chê, rồi tưởng mình bị hại, bị xem thường, bị xúc phạm.

Có những tưởng không chỉ tưởng lại ngay lúc đó mà còn tưởng tượng thêm chuyện mai sau, sau này sẽ ra sao. Từ một hình bóng, tâm thêm vào cảm giác; từ cảm giác, tâm thêm vào suy nghĩ; từ suy nghĩ, tâm dựng thành câu chuyện; từ câu chuyện, bản ngã xen vào và nói: “tôi bị như vậy”, “người ấy đối xử với tôi như vậy”, “tôi phải làm gì đó”.

Vọng tưởng nguy hiểm vì nó có vẻ rất thật. Người đang ở trong vọng tưởng thường không biết mình đang vọng tưởng. Họ tin hình bóng trong tâm là sự thật. Họ tin câu chuyện tự dựng lên là chân lý. Họ tin cảm giác đi kèm là bằng chứng. Nhưng nếu quay lại nhận diện, sẽ thấy trong đó chỉ có thọ, tưởng, hành đang nối nhau sanh khởi.

Ví dụ, một người nghe lời chê chỉ một lần, nhưng sau đó về phòng, tưởng uẩn đem âm thanh ấy hiện lại, thọ uẩn đem cảm giác khó chịu hiện lại, hành uẩn đem suy nghĩ trách móc hiện lại. Rồi tưởng thêm: “người đó coi thường mình”, “người đó ghét

mình”, “đại chúng cũng nghĩ như vậy”. Từ một âm thanh đã qua, cả một thế giới khổ đau được dựng lên trong tâm. Đây là sức mạnh của vọng tưởng.

Vì vậy, khi một hình bóng sanh lên, người tu cần gọi đúng tên: “đây là tưởng”. Khi hình bóng ấy kéo theo câu chuyện, cần biết: “đây là vọng tưởng”. Khi trong tưởng có tự ngã, có tôi, có ta, có người, có hơn thua, có thương ghét, cần biết: “đây là điên đảo tưởng”. Nhận diện như vậy là bắt đầu phá sức mạnh của tưởng.

4. Sống trong tưởng thay vì sự thật

Một trong những nguy hiểm lớn nhất của tưởng uẩn là khiến con người **sống trong cái đã qua, cái chưa đến, cái được dựng lên**, thay vì sống với sự thật đang có mặt. Cảnh thật đã qua, nhưng bóng cảnh còn lại. Người thật không còn trước mắt, nhưng hình bóng người ấy còn ở trong tâm. Câu nói đã tan trong không khí, nhưng âm thanh của nó còn vang trong tưởng. Sự tiếp xúc chỉ xảy ra một lần, nhưng xúc tưởng tiếp tục lặp lại nhiều lần.

Cần phân biệt rõ: sắc, thanh, hương, vị, xúc là nằm trần bên ngoài; pháp trần là thọ, tưởng, hành bên trong. Chính pháp trần mới làm con người mệt mỏi. Tiếng chửi bên ngoài có thể chỉ kéo dài trong vài chục giây, nhưng khi trở về, hình bóng, cảm giác và suy nghĩ về nó có thể tiếp diễn rất lâu. Hết thọ, tưởng, hành này lại đến thọ, tưởng, hành khác; chúng nối đuôi nhau sanh khởi.

Sống trong tưởng là sống trong chuỗi tái diễn ấy. Mắt đã không còn thấy cảnh, nhưng tâm còn chiếu lại cảnh. Tai đã không còn nghe tiếng, nhưng tâm còn phát lại tiếng. Thân không còn chạm xúc, nhưng tâm còn nhớ lại sự chạm xúc. Mũi không còn ngửi mùi, lưỡi không còn nếm vị, nhưng hương tưởng và vị tưởng vẫn tiếp tục hiện lên. Chính vì thế, người ngồi yên bên ngoài chưa chắc yên bên trong. Bên ngoài không nói, không làm, không tiếp xúc, nhưng bên trong tưởng vẫn đi, vẫn nói, vẫn chạm, vẫn dựng cảnh.

Tưởng khiến người ta sống với quá khứ. Những chuyện đã qua được đem ra sống lại: lời khen, lời chê, người thương, người ghét, cảnh cũ, nhà cũ, tình cũ, danh dự cũ, tổn thương cũ. Tưởng cũng khiến người ta sống với tương lai: tưởng mai một sẽ được gì, mất gì, gặp ai, thành công ra sao, thất bại thế nào, người khác sẽ nghĩ gì về mình. Trong khi đó, sự thật hiện tại chỉ là một dòng thọ, tưởng, hành đang sanh diệt.

Sống trong tướng còn làm người tu làm về công phu. Có khi tướng mình yên vì không thấy tham sân thô; nhưng nếu chưa nhận diện được tướng, chưa thấy những bóng dáng vi tế trong tâm, chưa thấy hình bóng về chính mình, chưa thấy tự ngã tướng, thì tâm vẫn còn sống trong vô minh. Người tu có thể tướng mình “ngon lành” vì không buồn giận ai, nhưng thật ra vẫn đang ở trong vô minh nếu không thấy sắc, thọ, tướng, hành, thức, không thấy duyên sanh, không thấy vô thường, khổ, vô ngã.

Sự thật là: tướng chỉ là tướng. Hình bóng không phải người thật. Âm thanh trong tâm không phải âm thanh hiện tại. Cảm giác được nhớ lại không phải bản ngã. Câu chuyện do tâm dựng lên không phải chân lý. Khi thấy như vậy, người tu bắt đầu rút tâm ra khỏi thế giới tướng và trở về với sự thật của thân tâm đang vận hành.

5. Sự nguy hiểm của tướng

Tướng nguy hiểm vì nó có thể dẫn dắt, lôi kéo, dụ dỗ và làm tâm mất tự chủ. Một hình bóng khởi lên có thể làm sanh tham. Một âm thanh khởi lên có thể làm sanh sân. Một ký ức khởi lên có thể làm sanh buồn, nhớ, tiếc, hối hận, kiêu mạn, mặc cảm. Một tướng vi tế có thể làm người tu chấp vào trạng thái an tịnh, mệnh mông, nhẹ nhàng, rồi tướng đó là cứu cánh.

Cần nhấn mạnh: một suy nghĩ có thể giết người, một suy nghĩ có thể làm nhà tan cửa nát; vì vậy cần nghiền ngẫm, quán chiếu tính nguy hiểm và tác hại của cảm giác, nghĩ tướng, nhận thức theo vô minh và tham ái. Nếu không thấy biết chúng, ta sẽ gặp nạn trong chính những pháp ấy.

Sự nguy hiểm của tướng nằm ở chỗ nó không dừng lại ở hình bóng. Nó kéo theo cảm giác và suy nghĩ. Một hình bóng dễ thương kéo theo lạc thọ, rồi kéo theo dục, ái, tham. Một hình bóng đáng ghét kéo theo khổ thọ, rồi kéo theo sân, hận, ý muốn chống trả. Một hình bóng về chính mình kéo theo ngã mạn, tự hào, tủi thân, hơn thua. Như vậy, tướng là một cửa ngõ để tham, sân, si bước vào.

Tướng cũng nguy hiểm vì nó có thể nằm im lâu ngày. Một người đi tu, rồi bỏ cảnh cũ, người cũ, đời sống cũ, nhưng nếu những hình bóng cũ vẫn được lưu giữ bên trong, thì chỉ cần đủ duyên, chúng sẽ trỗi dậy. Hình bóng gia đình, người thương, danh vọng, dục lạc, tài sản, lời khen, vị trí, thành công, thất bại... tất cả có thể trở lại trong tâm, làm lung lay chí nguyện tu học. Cần nhấn mạnh rằng do tiếp xúc mà

sanh ra cảm giác, hình bóng, suy nghĩ; nếu không thấy biết thì chúng âm thầm ngủ ngầm, tăng trưởng và thống trị trong thọ, tưởng, hành.

Tưởng còn nguy hiểm vì nó làm người ta nhầm bóng với thật. Người ta yêu không chỉ người thật mà yêu hình bóng người ấy trong tâm. Người ta giận không chỉ sự việc thật mà giận câu chuyện do tưởng dựng thêm. Người ta tham không chỉ món đồ đang có mà tham hình ảnh về sự hưởng thụ, danh dự, vị ngọt do tưởng vẽ ra. Người ta sợ không chỉ nguy hiểm hiện tại mà sợ những viễn cảnh do tưởng phóng chiếu.

Đặc biệt, pháp tưởng có sức lặp lại rất mạnh. Một lần tiếp xúc bên ngoài có thể trở thành nhiều lần tái diễn bên trong. Ví dụ ly cà phê: thấy màu sắc, nghe âm thanh pha cà phê, ngửi mùi thơm, nếm vị độc đáo; khi trở về ngồi thiền, hình bóng, mùi vị, suy nghĩ muốn uống nữa hiện ra, làm sanh thọ, tưởng, hành thứ hai, thứ ba, thứ tư. Đây là cách tâm tái diễn, tái sanh một pháp đã qua.

Nếu không có chánh niệm, tưởng trở thành ông chủ. Nó kéo ta đi về quá khứ, phóng ta tới tương lai, dựng lên người thương, người ghét, cái được, cái mất, rồi bắt ta vui buồn theo nó. Nếu có chánh niệm, tưởng chỉ là đối tượng được nhận diện. Nó sanh lên thì biết sanh lên; nó biến đổi thì biết biến đổi; nó diệt thì biết diệt; nó không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi.

6. Vị ngọt và xuất ly của tưởng

Tưởng có vị ngọt. Vị ngọt của tưởng là lạc hỷ, khoan khoái, thích thú do duyên tưởng sanh. Ngồi một mình mà nhớ lại một cảnh đẹp, một người thương, một lời khen, một thành công, một cảm giác an lạc, tâm liền có sự vui thích. Có khi người ta ngồi một mình mà mỉm cười, vì thọ, tưởng, hành đang vận hành bên trong. Vị ngọt của tưởng là khi ngồi đó tưởng mơ, có sự thích thú, khoan khoái; nhưng cái này rất nguy hiểm nếu không được nhận diện.

Vị ngọt của tưởng có thể rất thô: nhớ món ăn ngon, cảnh đẹp, người đẹp, lời khen, chuyện đi, niềm vui cũ. Nhưng cũng có thể rất tế: nhớ một thời công phu tốt, một lần ngồi thiền an lạc, một cảm giác tâm minh mông, một trạng thái được tôn trọng, một hình ảnh về chính mình như người tu tinh tấn. Nếu không nhận ra, người tu có thể chấp vào tưởng về sự tu, tưởng về sự an tịnh, tưởng về thành tựu của mình.

Vị ngọt ấy làm tâm muốn lặp lại. Đã vui một lần, muốn vui nữa. Đã được khen một lần, muốn được khen nữa. Đã có cảm giác an lạc một lần, muốn ngồi thiền lần sau

cũng như vậy. Đã tiếp xúc với một cảnh làm mình thích, tâm muốn nhớ lại, muốn gặp lại, muốn tái diễn. Trong đó, tưởng liên kết với thọ và hành, rồi đi đến ái, thủ.

Khi nói đến “sợi dây tái sanh”: phạm dục gì, tham gì, hỷ gì, khát ái gì, phạm những chấp thủ phương tiện, tâm kiên trú, thiên chấp tùy miên gì, đối với Sắc, đối với Thọ, đối với Tưởng, đối với các Hành, đối với Thức, đó gọi là sợi dây tái sanh. Sự đoạn diệt chúng là sự đoạn diệt sợi dây tái sanh. Điều này cho thấy nếu có dục, tham, hỷ, khát ái đối với tưởng, tưởng không còn là một bóng dáng vô hại, mà trở thành dây trói buộc tâm vào sanh tử

Muốn xuất ly khỏi tưởng, trước hết phải thấy tưởng là duyên sanh. Tưởng không tự nhiên có. Do đã thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ nên tưởng mới có. Do xúc tập khởi nên thọ, tưởng, hành tập khởi; khi xúc đoạn diệt, tưởng cũng không còn được nuôi dưỡng theo dòng cũ. Nếu xúc đoạn diệt thì tưởng đoạn diệt; con đường đưa đến chấm dứt các tưởng là Bát Chánh Đạo, phải thấy đúng về tưởng, suy nghĩ đúng về tưởng, quán chiếu chân xác về tưởng uẩn.

Xuất ly khỏi tưởng không có nghĩa là tiêu diệt khả năng nhớ biết một cách thô bạo. Xuất ly là không bị tưởng mê hoặc, không bị tưởng kéo đi, không tham đắm vị ngọt của tưởng, không để hình bóng cũ thống trị tâm. Hình bóng khởi lên, biết là tưởng. Âm thanh cũ vang lại, biết là thanh tưởng. Mùi vị cũ hiện lại, biết là hương tưởng, vị tưởng. Cảm giác tiếp xúc cũ hiện lại, biết là xúc tưởng. Cả chuỗi cảm giác, hình bóng, suy nghĩ hiện lại, biết là pháp tưởng.

Kế đó, cần như lý tác ý. Khi hình bóng trong tâm khởi lên, phải biết đó chỉ là tưởng, là ảo ảnh, vọng tưởng, hư tưởng, huyễn tưởng, điên đảo tưởng; cần tác ý để nó tan biến, không để nó tiếp tục khuấy phá. Dùng tưởng đúng pháp để phá tưởng sai lầm, dùng chánh tư duy để phá tà tư duy, dùng hình ảnh bất tịnh, vô thường, vô ngã để phá những hình bóng dẫn đến tham ái.

Xuất ly khỏi tưởng cũng cần phòng hộ căn. Càng tiếp xúc bừa bãi, tưởng càng có nhiều chất liệu để lưu trữ và tái hiện. Người tu không ghét bỏ thế giới, nhưng biết giữ gìn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Thấy biết mà không để tâm chạy theo; nghe biết mà không nuôi dưỡng; nhớ biết mà không đồng hóa; tưởng biết mà không chấp thủ. Đó là con đường làm yếu dần sức mạnh của tưởng.

7. Không nhận tưởng là “tôi”

Điểm then chốt của chương này là: **không nhận tướng là tôi**. Hình bóng trong tâm không phải tôi. Âm thanh được nhớ lại không phải tôi. Cảm giác và câu chuyện đi kèm tướng không phải tôi. Một ký ức đẹp không phải tôi. Một tổn thương cũ không phải tôi. Một hình ảnh về bản thân cũng không phải tôi.

Trong suy nghĩ của mình có cái tôi, cái ta, tự ngã; nhưng thật ra tất cả chỉ là một đồng pháp đang vận hành, không có tôi, ta nào cả. Khi để ý vào bên trong, thấy hình bóng, cảm giác, suy nghĩ hiện rõ; rồi lại hỏi tướng những cảm giác, hình bóng, suy nghĩ ấy, làm sanh thêm thọ, tướng, hành thứ hai, thứ ba, thứ tư. Ta yêu thích, lưu giữ những thọ, tướng, hành ấy rồi cho chúng là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi; đó là ảo tưởng về tự ngã vì không thấy duyên sanh pháp.

Tướng về “tôi” là một trong những tướng sâu nhất. Ta có hình bóng về thân mình, giọng nói mình, vai trò mình, quá khứ mình, danh dự mình, nỗi đau của mình, công phu của mình, sự hiểu biết của mình. Khi ai khen hình ảnh ấy, ta vui. Khi ai chê hình ảnh ấy, ta đau. Khi hình ảnh ấy được tôn trọng, ta thích. Khi hình ảnh ấy bị đe dọa, ta sân. Như vậy, rất nhiều phiền não không sanh từ sự thật, mà sanh từ hình bóng về “tôi” trong tâm.

Không nhận tướng là tôi không phải là phủ nhận ký ức hay phủ nhận khả năng nhận biết. Đó là thấy đúng bản chất của tướng: nó là pháp duyên sanh, có điều kiện sanh, có điều kiện diệt, không có chủ thể thường hằng bên trong. Một hình bóng khởi lên không cần gọi là “tôi nhớ”. Một âm thanh cũ hiện lại không cần gọi là “tôi bị xúc phạm”. Một cảm giác cũ tái hiện không cần gọi là “tôi khổ”. Chỉ cần biết: đây là tướng đang sanh; đây là thọ đi kèm; đây là hành đang nói thầm; đây là thức rõ biết.

Theo lời Đức Phật dạy rằng vị Tỳ-kheo giữ giới cần như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã; năm thủ uẩn ấy gồm sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn. Như vậy, tướng thủ uẩn cũng phải được quán là vô thường, khổ, rỗng không, vô ngã; không thể xem nó là một cái tôi thật.

Khi không nhận tướng là tôi, người tu bắt đầu thoát khỏi sự ám ảnh của quá khứ. Quá khứ chỉ còn là những bóng dáng. Tương lai chỉ còn là những phóng ảnh. Cái “tôi” chỉ còn là một tập hợp tướng, thọ, hành được nuôi dưỡng bởi vô minh và chấp thủ. Thấy được như vậy, tâm nhẹ ra. Hình bóng có thể còn hiện, nhưng không còn

quyền thống trị. Ký ức có thể còn đến, nhưng không còn bắt ta phải sống theo. Những câu chuyện cũ có thể còn nổi lên, nhưng trí tuệ biết đó chỉ là pháp sanh diệt.

Người tu cần thực tập liên tục trong mọi oai nghi. Khi ngồi thiền, xem trong tâm có hình bóng gì. Khi ăn cơm, xem hương tưởng, vị tưởng đang vận hành thế nào. Khi nghe lời khen chê, xem thanh tưởng lưu lại ra sao. Khi gặp người thương ghét, xem sắc tưởng, pháp tưởng sanh khởi như thế nào. Khi một cảm giác cũ quay về, xem tâm có đồng hóa với nó không. Phải siêng năng nhận diện, quán chiếu, soi rọi thọ, tưởng, hành trong mọi lúc để thấy rõ các pháp trong thân tâm và không để chúng áp đảo.

Kết luận chương 11

Tưởng uẩn là những bóng dáng thô tế trong tâm. Nó có sáu loại: sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng và pháp tưởng. Nó sanh do xúc, đi kèm thọ và hành, rồi được thức rõ biết. Nó có thể là sự nhận diện đúng, nhưng cũng có thể trở thành vọng tưởng, ảo tưởng, huyền tưởng, điên đảo tưởng nếu không có chánh niệm và trí tuệ.

Sự nguy hiểm của tưởng là làm chúng sanh sống trong hình bóng thay vì sự thật, sống trong quá khứ và tương lai thay vì hiện tại, sống trong câu chuyện do tâm dựng lên thay vì thấy các pháp đang sanh diệt. Một hình bóng có thể kéo theo tham. Một âm thanh cũ có thể kéo theo sân. Một pháp tưởng có thể kéo dài nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm. Một tưởng về “tôi” có thể trở thành gốc của ngã mạn, tự ái, mặc cảm, hơn thua và chấp thủ.

Con đường tu tập đối với tưởng uẩn là nhận diện: đây là tưởng, đây là sắc tưởng, đây là thanh tưởng, đây là hương tưởng, đây là vị tưởng, đây là xúc tưởng, đây là pháp tưởng. Kế đó thấy tưởng do duyên sanh, vô thường, khổ, rỗng không, vô ngã. Sau cùng không nhận tưởng là tôi, không nhận hình bóng là của tôi, không nhận câu chuyện trong tâm là tự ngã của tôi.

Khi tưởng được thấy đúng như thật, người tu không còn bị bóng dáng cũ lôi kéo, không còn bị vọng tưởng làm chủ, không còn sống trong ảo ảnh về một cái tôi. Hình bóng vẫn có thể sanh lên, nhưng trí tuệ biết đó chỉ là tưởng uẩn. Ngay nơi sự nhận diện ấy, tâm bắt đầu có tự do.

Bài kệ tóm tắt

Tưởng uẩn bóng tâm hiện sáu trần,
Duyên xúc sinh ra vọng não thân.
Không nhận ảnh hình làm ngã thật,
Quán duyên buông chấp sáng tâm chân.

Sơ đồ tóm lược

1. Tưởng uẩn là gì?

- Tưởng là bóng dáng thô tế trong tâm
- Hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, ký ức hiện lại trong tâm đều là tưởng
- Tưởng không phải sự thật hiện tại, mà là dấu vết của cảnh đã đi qua

2. Sáu loại tưởng

- **Sắc tưởng**: hình bóng cảnh sắc, con người, sự vật
- **Thanh tưởng**: âm thanh, lời khen, lời chê được nhớ lại
- **Hương tưởng**: mùi hương đã từng tiếp xúc
- **Vị tưởng**: vị ngon, dở, ngọt, cay được nhớ lại
- **Xúc tưởng**: cảm giác đụng chạm, nóng, lạnh, mềm, cứng
- **Pháp tưởng**: chuỗi cảm giác, hình bóng, suy nghĩ bên trong tâm

3. Tưởng đi cùng thọ và hành

- Nhớ người thương: có hình bóng, lạc thọ, suy nghĩ thương nhớ
- Nhớ người giận: có hình bóng, khổ thọ, suy nghĩ chống đối
- Hình bóng là tưởng
- Cảm giác là thọ
- Suy nghĩ là hành
- Rõ biết là thức

4. Tưởng dễ thành vọng tưởng

- Tưởng chỉ là bóng dáng do duyên sinh
- Nhưng vô minh chấp tưởng là thật
- Từ một lời nói, ánh mắt, ký ức, tâm thêm thắt thành câu chuyện
- Tưởng biến thành vọng tưởng, ảo tưởng, huyễn tưởng, điên đảo tưởng

5. Sống trong tưởng là sống trong bóng dáng

- Cảnh thật đã qua nhưng bóng cảnh còn lại
- Tiếng nói đã dứt nhưng âm thanh còn vang trong tâm

- Người không còn trước mắt nhưng hình bóng vẫn dẫn dắt cảm xúc
- Do đó con người dễ sống trong quá khứ, tương lai và câu chuyện do tâm dựng lên

6. Sự nguy hiểm của tướng

- Một hình bóng có thể sinh tham
- Một âm thanh cũ có thể sinh sân
- Một ký ức có thể sinh buồn, tiếc, hối hận, kiêu mạn
- Một tướng về “tôi” có thể sinh ngã mạn, tự ái, hơn thua

7. Vị ngọt và xuất ly của tướng

- Tướng có vị ngọt: nhớ cảnh đẹp, người thương, lời khen, cảm giác an lạc
- Vì vị ngọt ấy, tâm muốn lặp lại, muốn nắm giữ
- Xuất ly khỏi tướng là thấy tướng do duyên sinh, vô thường, không thật
- Hình bóng khởi lên, chỉ biết: “Đây là tướng”

8. Không nhận tướng là tôi

- Hình bóng trong tâm không phải tôi
- Ký ức không phải tôi
- Tôn thương cũ không phải tôi
- Hình ảnh về bản thân cũng không phải tôi
- Tướng chỉ là pháp duyên sinh, có sinh có diệt

Kết luận:

Tướng uẩn là những bóng dáng trong tâm, có thể giúp nhận biết nhưng cũng có thể trở thành vọng tướng nếu bị vô minh chi phối. Người tu phải nhận diện tướng, thấy tướng do duyên sinh, vô thường, rỗng không, vô ngã; không nhận tướng là tôi, không để hình bóng cũ lôi kéo, từ đó tâm bắt đầu có tự do.

Chương 12. HÀNH UẨN

Sau sắc, thọ và tướng, người tu cần nhận diện sâu vào **hành uẩn**. Nếu sắc là thân và cảnh vật; thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu không khó chịu; tướng là hình bóng thô tế trong tâm, thì hành uẩn, trong phạm vi nhận diện thân tâm này, được chỉ thẳng là **suy nghĩ nói thầm trong tâm**, tức là **ý hành**.

Định nghĩa về sắc: thân người là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tưởng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức. Nói theo định nghĩa mở rộng: **“Suy nghĩ nói thầm trong tâm là hành.”** Đây là chìa khóa quan trọng để người tu không còn hiểu hành uẩn một cách mơ hồ, trừu tượng, mà biết quay lại đọc trực tiếp những dòng suy nghĩ đang vận hành trong chính nội tâm mình.

Hành uẩn là nơi rất vi tế. Một người có thể ngồi yên bên ngoài nhưng bên trong đang nói thầm không dứt. Một người có thể không phát ra lời nào nhưng trong tâm đã tranh luận, hơn thua, tính toán, nhớ thương, bức bối, phán xét, mong cầu, sợ hãi. Nếu không nhận diện được hành uẩn, người tu không biết mình đang nghĩ gì, không biết suy nghĩ ấy thuộc về thiện hay bất thiện, không biết dòng tâm đang đi về hướng ly tham hay tham ái, về hướng từ bi hay sân hận, về hướng trí tuệ hay vô minh.

Nhận diện hành uẩn là học nhìn thẳng vào suy nghĩ, nghe được tiếng nói thầm trong tâm, phân loại được nó, thấy nó sanh do duyên, thấy nó không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi. Khi chưa thấy hành uẩn, ta nói “tôi đang suy nghĩ”. Khi bắt đầu có trí tuệ, ta thấy: trong tâm đang có một ý hành; ý hành ấy đang sanh, đang đổi, đang kéo theo thọ, tưởng, lời nói và hành động.

1. Tác ý và suy nghĩ

Hành uẩn trước hết cần được nhận diện qua **tác ý** và **suy nghĩ**. Tác ý là sự tác động tâm ý, là hướng tâm đi về một đối tượng, một chiều hướng, một cách nhìn. Trong kinh, Tất cả pháp lấy tác ý làm sanh khởi; tác ý ở đây chính là sự vận động của tâm ý, là nền tảng khiến các pháp bên trong được khởi dậy, nuôi dưỡng, chuyển hướng hoặc đoạn trừ.

Khi một ý nghĩ vừa khởi lên, đó không phải là chuyện nhỏ. Một ý nghĩ có thể làm tâm sáng lên, cũng có thể làm tâm tối lại. Một ý nghĩ có thể đưa đến ly tham, cũng có thể đưa đến tham dục. Một ý nghĩ có thể làm dịu sân hận, cũng có thể đổ thêm dầu vào lửa. Một ý nghĩ có thể mở ra trí tuệ, cũng có thể dựng lên bản ngã.

Cần phân biệt rõ: chữ **hành** trong ngũ uẩn ở đây chỉ cho suy nghĩ, tức **ý hành**. Nếu phát ra lời nói thì gọi là khẩu hành; nếu biểu hiện bằng động tác thân thể thì gọi là thân hành. Còn khi nói rộng “các hành” là chỉ mọi pháp hữu vi đang vận hành, dịch chuyển, biến đổi. Vì vậy, trong chương này, khi nói hành uẩn, trọng tâm là dòng suy nghĩ, lời nói thầm, sự tác ý trong tâm.

Suy nghĩ không phải lúc nào cũng sai. Tu không có nghĩa là hoàn toàn không suy nghĩ ngay từ đầu. Trong đường tu rất cần dùng suy nghĩ để tu. Vấn đề không phải là có suy nghĩ hay không, mà là suy nghĩ ấy thuộc loại nào: đưa đến tham hay ly tham, đưa đến sân hay ly sân, đưa đến hại hay bất hại, đưa đến vô minh hay trí tuệ.

Trong Bát Chánh Đạo, Đức Phật phân biệt **tà tư duy** và **chánh tư duy**. Dục tư duy, sân tư duy và hại tư duy là tà tư duy: suy nghĩ về tham muốn, suy nghĩ về bức bối, giận hờn, suy nghĩ muốn làm hại mình, hại người, hại cả hai. Ngược lại, ly dục tư duy, ly sân tư duy và bất hại tư duy là chánh tư duy, cũng gọi là Thánh tư duy, tức suy nghĩ của bậc Thánh: suy nghĩ để lìa tham, lìa sân, không làm tổn hại ai.

Như vậy, người tu không phải chỉ ngồi chặn mọi ý nghĩ một cách thô bạo. Trước hết phải biết **đọc** suy nghĩ, **nghe** suy nghĩ, **kiểm tra** suy nghĩ, **phân loại** suy nghĩ. Ý hành nào tương ứng với pháp thì duy trì, phát huy. Ý hành nào nuôi dục tham, sân hận, bản ngã, hơn thua thì phải nhận diện, chế ngự, nhiếp phục, đoạn tận.

Tác ý đúng pháp chính là như lý tác ý. “Như lý” là đúng với chân lý, đúng với sự thật; “tác ý” là tác động tâm ý. Khi nhìn thân là bất tịnh, vô thường, không phải tôi, đó là như lý tác ý. Khi thấy sân hận là lửa độc thiêu đốt thân tâm và tác ý buông bỏ sân hận, đó là như lý tác ý. Khi thấy dục tham là dây trói buộc sanh tử và tác ý ly dục, đó là như lý tác ý.

Do đó, hành uẩn vừa là nơi nguy hiểm, vừa là nơi có thể chuyển hóa. Nếu tác ý sai, tâm đi vào vô minh. Nếu tác ý đúng, tâm được dẫn về trí tuệ. Nếu suy nghĩ theo dục, sân, hại, hành uẩn trở thành dòng phiền não. Nếu suy nghĩ theo ly dục, ly sân, bất hại, hành uẩn trở thành phương tiện tu tập.

2. Dòng vận hành nội tâm

Hành uẩn không vận hành riêng lẻ. Nó luôn liên hệ với thọ, tưởng và thức. Khi có tiếp xúc, thọ sanh, tưởng sanh, hành sanh. Một định lý quan trọng: **do xúc tập khởi nên thọ, tưởng, hành tập khởi**. Vì có tiếp xúc nên có cảm giác, hình bóng và suy nghĩ.

Một người gặp một người khác, sau khi trở về, hình bóng người ấy hiện lại trong tâm: đó là tưởng. Có cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu đi kèm: đó là thọ. Có suy nghĩ về người ấy: đó là hành. Có sự rõ biết rằng trong tâm đang có hình bóng, cảm giác,

suy nghĩ: đó là thức. Chỉ một lần tiếp xúc bên ngoài có thể trở thành một dòng vận hành dài bên trong.

Dòng vận hành ấy có thể đi rất nhanh. Mắt vừa thấy sắc, tâm đã có cảm giác thích hoặc không thích. Tai vừa nghe tiếng, tâm đã có cảm giác vui hoặc bức. Mũi vừa ngửi mùi, lưỡi vừa nếm vị, thân vừa chạm xúc, ý vừa nhớ lại một pháp trần, lập tức thọ, tưởng, hành cùng sanh khởi. Nếu không có chánh niệm, người tu chỉ thấy mình đã nói, đã làm, đã phản ứng; còn điểm khởi đầu trong nội tâm thì không thấy.

Đặc biệt, **ý xúc** là phần rất sâu. Khi ở một mình, không thấy cảnh ngoài, không nghe tiếng ngoài, không tiếp xúc người ngoài, tâm vẫn tiếp xúc với thọ, tưởng, hành bên trong. Một hình bóng cũ, một cảm giác cũ, một câu chuyện cũ, một dự tính tương lai, một nỗi sợ, một niềm mong cầu đều có thể trở thành pháp trần cho ý tiếp xúc. Từ ý xúc ấy, thọ do ý xúc sanh, pháp tưởng sanh, pháp tư sanh.

Vì vậy, người tu không thể nghĩ rằng đóng cửa phòng là hết duyên, không nhìn cảnh là hết vọng tưởng, không nói chuyện là tâm đã yên. Bên ngoài có thể lặng, nhưng bên trong vẫn còn ý xúc. Bên ngoài có thể không ai nói, nhưng trong tâm vẫn đang đối thoại. Bên ngoài có thể ngồi im, nhưng hành uẩn đang vận hành, phán xét, nhớ lại, tưởng tượng, tính toán, hơn thua.

Hành uẩn còn có khả năng làm cho các pháp hiện hành. Trong kinh “Đáng Được Ăn”, Đức Phật dạy: hành là làm cho hiện hành các pháp hữu vi. Nói một cách dễ hiểu, suy nghĩ và lời nói làm cho những gì đang có trong tâm được biểu hiện ra. Khi một người nói: “Tôi thấy bức mình”, lời nói ấy làm hiện hành cảm thọ bức bội, hình bóng liên hệ, suy nghĩ liên hệ, nhận thức liên hệ. Nếu không nói ra, người ngoài chưa chắc biết; khi nói ra, các pháp bên trong được biểu hiện, được trình bày, được người khác nhận biết.

Do đó, một câu nói không đơn giản là âm thanh. Nó là phần nổi của cả một dòng thọ, tưởng, hành, thức bên trong. Một lời khen có thể làm hiện hành lạc thọ, sắc tưởng, ý hành vui thích. Một lời trách có thể làm hiện hành khổ thọ, thanh tưởng, ý hành chống đối. Một lời than về bệnh có thể làm hiện hành sắc uẩn bệnh hoạn, khổ thọ nơi thân, suy nghĩ về sự khó tu, và nhận thức về thân này là vô thường.

Người tu cần học đọc dòng vận hành ấy. Khi một suy nghĩ khởi lên, phải hỏi: nó đi kèm cảm thọ gì? Nó dựa trên hình bóng nào? Nó xuất phát từ xúc nào? Nó sẽ dẫn

đến lời nói nào, hành động nào? Nó đưa tâm đi lên hay đi xuống? Nó thuộc về chánh tư duy hay tà tư duy?

3. “Tôi đang suy nghĩ” là chấp ngã

Một trong những sai lầm sâu nhất là đồng hóa mình với suy nghĩ. Khi ý hành sanh, ta nói: “Tôi đang suy nghĩ.” Khi tính toán, ta nói: “Tôi tính.” Khi phân tích, ta nói: “Tôi suy tư.” Khi nhớ lại, ta nói: “Tôi nhớ.” Khi giận thắm, ta nói: “Tôi bực.” Chính chỗ ấy là ngã chấp chen vào hành uẩn.

Đối với các suy nghĩ, cần đọc, nghe, kiểm tra, kiểm soát từng suy nghĩ và biết rõ những suy nghĩ trong tâm là ý hành. Không được để suy nghĩ đồng hóa mình rồi cho rằng “tôi đang suy nghĩ”, “ý nghĩ này là của tôi”. Cần tách mình riêng ra khỏi suy nghĩ đó, nhìn ngược lại bản chất của nó, thấy rõ suy nghĩ là tổ hợp của hành uẩn. Nếu nhập cuộc, cho rằng suy nghĩ và mình là một, thì lúc đó không còn là nhận diện hành uẩn nữa, mà là nhập uẩn.

Đây là điểm then chốt. Nhận diện hành uẩn không phải là cố tạo ra một cái “tôi” khác đứng ngoài suy nghĩ. Nhận diện hành uẩn là thấy đúng: suy nghĩ chỉ là một pháp duyên sanh đang sanh khởi trong tâm. Nó có nguyên nhân, có điều kiện, có nội dung, có cảm thọ đi kèm, có hình bóng đi kèm, có sự rõ biết đi kèm. Nó không có chủ thể thường hằng bên trong.

Khi nói “tôi sẽ làm”, “tôi sẽ được”, “tôi sẽ thành”, “tôi sẽ hơn”, “tôi sẽ mất”, trong tâm thường có một hình bóng mờ mờ về tự thân. Khi nói điều gì có chữ “tôi”, trong tâm có thể hiện lên hình bóng về tự ngã, và ta lại yêu thích, nắm giữ hình bóng ấy. Đó là một dạng thân kiến, một dạng tự ngã tưởng âm thầm cư trú trong tâm.

Vì vậy, người tu phải rất cẩn trọng với những ý hành có “tôi” ở giữa. “Tôi đúng”, “tôi sai”, “tôi hay”, “tôi dở”, “tôi bị xem thường”, “tôi phải thắng”, “tôi sẽ chứng”, “tôi đã hiểu”, “tôi hơn người kia”, tất cả đều có thể là hành uẩn bị bản ngã chiếm đóng.

Đổi cách nhận diện là đổi cả hướng tu. Thay vì nói “tôi đang giận người ấy”, hãy nhìn: trong tâm đang có ý hành sân hận về người ấy. Thay vì nói “tôi đang muốn món ấy”, hãy nhìn: trong tâm đang có ý hành dục tham đối với món ấy. Thay vì nói “tôi suy nghĩ không ngừng”, hãy nhìn: hành uẩn đang vận hành liên tục do xúc, thọ,

tưởng và tập khí. Thay vì nói “ý nghĩ này là của tôi”, hãy nhìn: ý nghĩ này chỉ là một pháp sanh lên, tồn tại một lúc, rồi biến đổi, chấm dứt.

Khi thấy như vậy, khoảng cách trí tuệ bắt đầu xuất hiện. Suy nghĩ vẫn có thể sanh, nhưng không còn hoàn toàn làm chủ. Ý hành vẫn có thể vận hành, nhưng người tu không còn bị nó đồng hóa ngay lập tức. Đây là bước đầu của tự do nội tâm.

4. Dục tham trong hành uẩn

Dục tham không chỉ nằm trong thân, trong cảnh đẹp, trong món ngon, trong tài sản, trong danh vọng. Dục tham còn nằm trong **suy nghĩ**. Có những suy nghĩ làm sanh thích thú; có những suy nghĩ được tâm ưa chuộng; có những dòng tưởng tượng khiến tâm muốn kéo dài, muốn lặp lại, muốn sống mãi trong đó. Đó là dục tham trong hành uẩn.

Khi chưa học ngũ uẩn, ta chỉ nghĩ tham là tham tiền bạc, đất đai, chức vị, xe cộ, nhà cửa. Nhưng ngũ uẩn tóm thâu tất cả các pháp. Trong cảm giác có ham thích; trong hình bóng có ham thích; trong suy nghĩ cũng có ham thích. Nếu không học Thánh trí về ngũ uẩn, ta không biết rằng mình đang tham ái cả những ý hành vi tế trong tâm.

Một người có thể không còn chạy theo đối tượng bên ngoài, nhưng vẫn thích suy nghĩ về đối tượng ấy. Không gặp người thương nữa nhưng vẫn thích nhớ. Không ăn món ấy nữa nhưng vẫn thích tưởng lại. Không còn sống đời cũ nữa nhưng vẫn thích kể lại, nghĩ lại, xây dựng lại hình ảnh cũ. Không còn tranh luận bằng miệng nhưng trong tâm vẫn thích thắng người kia. Không nói ra tự hào nhưng trong lòng vẫn thích nghĩ mình hơn. Những thứ ấy đều là dục tham đi vào hành uẩn.

Dục tham trong hành uẩn có nhiều dạng. Có khi là suy nghĩ muốn hưởng thụ. Có khi là suy nghĩ muốn được khen. Có khi là suy nghĩ muốn được xem trọng. Có khi là suy nghĩ muốn chiếm hữu một hình bóng. Có khi là suy nghĩ muốn lặp lại một cảm giác an lạc. Có khi là suy nghĩ muốn mình trở thành một người đặc biệt trong mắt người khác. Có khi là suy nghĩ về công phu tu tập của mình với tâm khoái thích, tự hào, ngã mạn.

Những suy nghĩ làm sanh vui sướng, thích thú là **vị ngọt của suy nghĩ**; nhưng những suy nghĩ ấy cũng vô thường, khổ, chịu sự biến hoại. Do đó, những suy nghĩ nào tương ứng với pháp thì duy trì và phát huy; những suy nghĩ không liên hệ đến pháp,

nhất là suy nghĩ về dục tham, sân hận, bản ngã, hơn thua, cần được chế ngự, nhiếp phục, đoạn tận, tẩy sạch.

Đây là một nhận diện rất quan trọng. Có những suy nghĩ ngọt ngào nhưng nguy hiểm. Khi tâm tưởng nhớ một cảnh đẹp, một người đẹp, một lời khen, một thời hưng thịnh, một trạng thái thiên an lạc, nó có thể sanh lạc hỷ. Vì lạc hỷ ấy ngọt nên tâm muốn tiếp tục nghĩ. Nhưng nếu không có trí tuệ, vị ngọt ấy sẽ trở thành dây trói.

Dục tư duy là suy nghĩ theo tham muốn. Nó có thể bắt đầu bằng một mùi hương, một hình bóng, một xúc chạm, một lời nói, một cảm giác. Sau đó, hành uẩn tiếp tục nói thêm: muốn gặp lại, muốn có lại, muốn được thêm, muốn giữ lâu, muốn chiếm hữu, muốn tái diễn. Từ một xúc nhỏ, dòng dục tư duy có thể nổi dài thành một thế giới riêng trong tâm.

Muốn thoát khỏi dục tham trong hành uẩn, phải chuyển dục tư duy thành ly dục tư duy. Khi ý nghĩ tham muốn khởi lên, không đi theo nó, không nuôi nó, không trang điểm cho nó, không kể chuyện thêm cho nó. Phải tác ý thấy sự nguy hại: ý nghĩ này làm tâm nóng lên, dính mắc, bất an, mất tự do. Phải tác ý thấy sự thật: đối tượng kia là vô thường, bất tịnh, biến hoại, không phải tôi, không phải của tôi. Phải tác ý ly tham: không cần chạy theo, không cần nghĩ tiếp, không cần giữ lại.

Ly dục trong hành uẩn không phải chỉ là bỏ đối tượng bên ngoài. Sâu hơn, đó là bỏ sự thích thú đối với những dòng suy nghĩ về đối tượng ấy. Khi ý hành không còn làm thức ăn cho dục tham, tâm bắt đầu nhẹ ra.

5. Tâm hành và phiền não

Phiền não không chỉ xuất hiện ở lời nói và hành động. Trước khi phát ra miệng, trước khi biểu hiện nơi thân, nó đã vận hành trong tâm hành. Một lời nói sân hận thường bắt đầu bằng một ý hành sân hận. Một hành động tham lam thường bắt đầu bằng một ý hành tham muốn. Một việc làm tổn hại người khác thường bắt đầu bằng một ý hành hại.

Nếu không kiểm soát, không nhận diện, không phân loại suy nghĩ, ta sẽ nghĩ trong vô minh, trong si ám, suy nghĩ mà không biết ý nghĩ ấy thuộc loại nào. Dục tư duy, sân tư duy, hại tư duy là những suy nghĩ sai quấy; ly dục tư duy, ly sân tư duy, bất hại tư duy là suy nghĩ đúng, suy nghĩ chân chánh.

Khi ai nói một câu trái ý, khổ thọ sanh. Tưởng giữ lại khuôn mặt người ấy, giọng nói ấy, hoàn cảnh ấy. Hành uẩn bắt đầu nói thầm: “Người này coi thường mình”, “người này cố ý làm mình khổ”, “mình phải đáp trả”, “mình không thể để yên”. Nếu không nhận diện, dòng ý hành ấy tiếp tục nuôi sân. Sau cùng, lời nói sân và hành động sân phát ra.

Khi gặp một cảnh dễ chịu, lạc thọ sanh. Tưởng giữ lại hình bóng cảnh ấy. Hành uẩn nói thầm: “Mình muốn nữa”, “làm sao có lại”, “giá như được giữ mãi”, “mình phải tìm cách”. Nếu không nhận diện, dòng ý hành ấy nuôi tham. Sau cùng, hành động tìm cầu, chiếm hữu, bảo vệ cái thích phát ra.

Khi rơi vào trạng thái bình thường, không vui không buồn, nhưng thiếu chánh niệm, hành uẩn có thể trôi trong si. Tâm nghĩ lơ mờ, sống theo thói quen, không thấy rõ pháp nào đang sanh, pháp nào đang diệt. Lúc đó, phiền não không bùng cháy rõ rệt, nhưng vô minh vẫn đang vận hành.

Tham, sân, si có tổng hành dinh nơi cảm thọ, nhưng trong suy nghĩ, ý hành cũng có tham, sân, si. Khi tham, sân, si khởi lên thì đầy đủ ngũ uẩn cùng vận hành: có thân biểu hiện, có cảm thọ, có hình bóng, có suy nghĩ, có nhận biết.

Do đó, tâm hành là mặt trận rất quan trọng. Không thể chỉ sửa lời nói mà không sửa suy nghĩ. Không thể chỉ giữ thân ngồi yên mà để tâm hành đi trong tham, sân, si. Không thể chỉ im lặng bên ngoài mà bên trong tranh luận, hơn thua, kết tội, trách móc. Im lặng bên ngoài chưa chắc là hiền; có khi chỉ là phiền não đang chất chứa trong ý hành.

Người tu phải thành thật nhìn vào tâm hành. Đang nói pháp mà có ý hành hơn thua không? Đang làm việc chúng mà có ý hành muốn được khen không? Đang ngồi thiền mà có ý hành mong trạng thái an lạc không? Đang giúp người mà có ý hành muốn người biết ơn không? Đang im lặng mà có ý hành khinh người không? Đang nhận lỗi mà có ý hành tự biện vực không?

Nếu thấy được như vậy, phiền não bắt đầu bị lộ mặt. Khi chưa thấy, nó núp dưới danh nghĩa đạo lý, bổn phận, công phu, trách nhiệm, đúng sai. Khi thấy rồi, người tu biết: đây là ý hành tham; đây là ý hành sân; đây là ý hành hại; đây là ý hành bản ngã; đây là ý hành hơn thua. Chính sự nhận diện ấy là bước đầu nhiếp phục.

6. Vọng tưởng và cách đoạn tận

Vọng tưởng không phải tự nhiên có. Vọng tưởng có nhân duyên. Do tiếp xúc nên có cảm giác, hình bóng, suy nghĩ. Do không nhận diện nên thọ, tưởng, hành tiếp tục nối nhau. Do ái và thủ nên dòng ấy được nuôi dưỡng. Vì vậy, muốn đoạn tận vọng tưởng, phải biết nó sanh từ đâu, vận hành thế nào, được nuôi bằng gì, và phải dùng pháp gì để cắt đứt.

Tại sao có vọng tưởng, làm sao chấm dứt vọng tưởng? Nếu không biết tại sao vọng tưởng sanh khởi thì khó có thể diệt được nó. Không thể chỉ nói “bỏ vọng tưởng” mà không biết nguồn gốc của nó.

Vọng tưởng thường đi theo chuỗi: xúc – thọ – tưởng – hành. Gặp một cảnh, nghe một tiếng, tiếp xúc một người, nhớ một chuyện, tâm có cảm giác. Hình bóng hiện lại. Suy nghĩ bắt đầu nói thầm. Nếu suy nghĩ ấy tương ứng với dục tham, sân hận, bản ngã, nó sẽ tiếp tục dựng chuyện. Từ một hình bóng nhỏ, tâm có thể phóng ra quá khứ, tương lai, giả định, suy đoán, kết luận, rồi sống trong đó như thật.

Cách đoạn tận không phải là ngồi thụ động chờ vọng tưởng tự hết. Mà phải có phương pháp: dùng như lý tác ý để giải phá những ám ảnh, hình bóng hư huyền, vọng tưởng, mộng tưởng, hư tưởng. Sử dụng như lý tác ý tức là **dùng suy nghĩ để diệt suy nghĩ**, dùng hành để phá hành, dùng hành uẩn để diệt hành uẩn.

Đây là điểm rất quan trọng. Suy nghĩ sai thì phải dùng suy nghĩ đúng để phá. Tà tư duy thì dùng chánh tư duy để phá. Dục tư duy thì dùng ly dục tư duy để phá. Sân tư duy thì dùng ly sân tư duy để phá. Hại tư duy thì dùng bất hại tư duy để phá. Vô minh tư duy thì dùng trí tuệ tư duy để phá.

Khi một hình bóng làm sanh dục tham khởi lên, người tu không đi theo câu chuyện ấy. Phải tác ý: hình bóng này chỉ là tưởng, cảm giác này chỉ là thọ, suy nghĩ này chỉ là hành. Đối tượng kia vô thường, bất tịnh, biến hoại, không phải tôi, không phải của tôi. Sự chạy theo này đã trói buộc ta vô lượng kiếp, nay phải dừng lại.

Khi một ý hành sân hận khởi lên, người tu không tiếp tục lập luận để bảo vệ con giận. Phải tác ý: sân này là lửa độc, đang đốt mình trước khi đốt người. Người kia cũng là nạn nhân của vô minh và cảm thọ. Ta cũng là kẻ đáng thương nếu tiếp tục nuôi sân. Hãy để tâm từ sanh lên, hãy để cảm thọ sân hận lắng xuống.

Khi một ý hành hại khởi lên, người tu phải thấy rõ sự nguy hiểm của nó. Ý muốn làm tổn hại người khác sẽ làm tổn hại chính tâm mình trước. Nó làm tâm thô, nặng,

tối, bất an. Phải tác ý bất hại: không làm khổ mình, không làm khổ người, không làm khổ cả hai.

Khi một ý hành nhu nhược, yếu hèn, đi xuống khởi lên, cần phải dùng suy nghĩ hùng lực, suy nghĩ trí tuệ, suy nghĩ của bậc xuất trần để đánh phá. Không để tâm rơi vào dòng suy nghĩ hạ liệt, phàm phu, thấp kém. Đây là phần rất quan trọng của chánh tư duy trong pháp hành.

Như lý tác ý cần có sức mạnh. Không phải chỉ nhắc nhẹ một câu rồi thôi. Phải thường xuyên tác ý, lặp lại, đào sâu, làm cho tâm thấm pháp. Nếu nặng về dục, tác ý bất tịnh, vô thường, nguy hại của dục. Nếu nặng về sân, tác ý tâm từ, sự nguy hại của sân, lòng thương đối với mình và người. Nếu nặng về si, tác ý tỉnh giác, mở sáng tâm thức, nhận diện thọ, tưởng, hành. Nếu nặng về bản ngã, tác ý vô ngã, năm uẩn không phải tôi, không phải của tôi.

Đoạn tận vọng tưởng không chỉ là dập tắt một ý nghĩ nhất thời. Đó là quá trình không cho vọng tưởng được nuôi bằng ái, thủ, vô minh. Khi xúc được hộ trì, thọ được nhận diện, tưởng được thấy là tưởng, hành được phân loại và chuyển hóa, thức sáng rõ, thì vọng tưởng mất dần sức mạnh.

7. Tách mình khỏi dòng suy nghĩ

Tách mình khỏi dòng suy nghĩ là một pháp hành căn bản trong nhận diện hành uẩn. Trước kia, ý nghĩ vừa sanh là ta nhập vào nó. Nó nói gì, ta tin nấy. Nó kéo đi đâu, ta theo đó. Nó kể chuyện gì, ta sống trong chuyện ấy. Nó buộc tội ai, ta sân người ấy. Nó vẽ ra vị ngọt gì, ta ham vị ngọt ấy. Nó dựng lên một cái “tôi”, ta bảo vệ cái “tôi” ấy.

Bây giờ, người tu học đứng lại và nhìn. Có một ý hành đang sanh. Có một dòng nói thầm đang vận hành. Có một cảm thọ đi kèm. Có một hình bóng đi kèm. Có một sự rõ biết đang biết. Suy nghĩ này không phải tôi. Cảm thọ này không phải tôi. Hình bóng này không phải tôi. Cả dòng vận hành này là ngũ uẩn đang sanh diệt.

Phải thường quán chiếu, nhìn thấy, từ từ ly tham đối với chúng, không còn nhận chúng là mình. Ngày xưa cho vọng tưởng là mình; bây giờ thấy nó là tướng uẩn. Ngày xưa cho suy nghĩ là mình; bây giờ thấy nó là hành uẩn. Khi thấy chúng là đối tượng được nhận diện, người tu bắt đầu nhiếp phục, chế ngự, đoạn tận tham muốn, ham thích, nô lệ cho tham ái trong ngũ uẩn.

Tách mình khỏi suy nghĩ không phải là ghét suy nghĩ. Cũng không phải là rơi vào trạng thái trống rỗng vô tri. Đó là trí tuệ biết rõ suy nghĩ là suy nghĩ. Ý hành thiện thì biết là thiện, nuôi dưỡng đúng mức. Ý hành bất thiện thì biết là bất thiện, đoạn trừ đúng pháp. Ý hành vô ký, lơ mờ, không đưa đến giải thoát thì biết và không để nó kéo tâm đi trong si.

Thực tập này cần bắt đầu trong những việc rất nhỏ. Khi ngồi thiền, đọc từng suy nghĩ. Khi ăn cơm, xem hành uẩn có đang nói về món ngon, món dở, phần nhiều, phần ít không. Khi làm việc, xem hành uẩn có đang than thở, so đo, mong được khen không. Khi nói chuyện, xem hành uẩn có đang muốn thắng, muốn đúng, muốn hơn không. Khi nằm ngủ, xem hành uẩn có đang nhớ chuyện cũ, dựng chuyện tương lai không. Khi bị chê, xem hành uẩn có đang bào chữa, chống đối, kết tội người kia không. Khi được khen, xem hành uẩn có đang tự hào, khoái thích, muốn được khen thêm không.

Có thể thực tập bằng những câu nhận diện đơn giản trong tâm: “Đây là ý hành.” “Đây là suy nghĩ về dục.” “Đây là suy nghĩ về sân.” “Đây là suy nghĩ về hơn thua.” “Đây là suy nghĩ về tự ngã.” “Đây là suy nghĩ ly dục.” “Đây là suy nghĩ ly sân.” “Đây là suy nghĩ bất hại.” Khi gọi đúng tên, suy nghĩ mất bớt quyền lực. Khi thấy đúng bản chất, nó không còn hoàn toàn đồng hóa mình.

Người tu cũng cần học hộ trì ý căn. Bên ngoài hộ trì mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; bên trong hộ trì ý. Vì nếu chỉ phòng hộ bên ngoài mà bên trong muốn tưởng gì thì tưởng, muốn nghĩ gì thì nghĩ, thì tâm vẫn bị thọ, tưởng, hành áp đảo. Bên ngoài cần hộ trì căn, giảm bớt tiếp duyên xúc cảnh; bên trong cũng phải hộ trì ý căn, vì ngồi im lặng bên ngoài nhưng bên trong có thể đầy hình ảnh và suy nghĩ.

Khi tách ra khỏi dòng suy nghĩ, người tu bắt đầu sống bằng trí tuệ thay vì sống bằng thói quen. Suy nghĩ vẫn sanh nhưng không còn là ông chủ. Dòng tâm vẫn vận hành nhưng không còn bị buông trôi. Chánh niệm đứng giữa các ý hành, nhận diện, phân loại, chuyển hướng, đoạn trừ, nuôi dưỡng. Đây là công phu rất thực tế và cần được thực hành trong từng giờ, từng phút.

Kết luận chương 12

Hành uẩn, trong pháp nhận diện thân tâm này, là dòng suy nghĩ nói thầm trong tâm, là ý hành, là tác ý, là tư duy đang làm cho các pháp bên trong được vận hành và hiện

bày. Nó không tách rời thọ, tưởng và thức; do xúc mà thọ, tưởng, hành cùng sanh khởi; do ý xúc mà các dòng suy nghĩ bên trong tiếp tục nối nhau.

Người chưa tu đồng hóa với hành uẩn nên nói: “tôi đang suy nghĩ”, “ý nghĩ này là của tôi”, “tôi tính”, “tôi suy tư”. Người bắt đầu có trí tuệ biết rằng suy nghĩ chỉ là hành uẩn, là pháp duyên sanh, có mặt do điều kiện, biến đổi theo điều kiện, không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi.

Trong hành uẩn có thể có dục tham, sân hận, hại ý, bản ngã, hơn thua, si mê. Nhưng cũng trong hành uẩn, người tu có thể khởi lên chánh tư duy, ly dục tư duy, ly sân tư duy, bất hại tư duy. Vì vậy, tu không phải là vội vàng phủ nhận mọi suy nghĩ, mà là nhận diện, phân loại, chế ngự, chuyển hóa và đoạn tận những ý hành bất thiện; đồng thời nuôi dưỡng những ý hành tương ứng với pháp.

Con đường thực hành đối với hành uẩn là: biết suy nghĩ đang sanh, biết nó thuộc loại nào, biết nó do duyên gì sanh, biết vị ngọt và nguy hại của nó, biết cách dùng như lý tác ý để chuyển hướng hoặc đoạn tận nó. Dùng suy nghĩ đúng để phá suy nghĩ sai. Dùng chánh tư duy để phá tà tư duy. Dùng trí tuệ để phá vô minh. Dùng ly tham để phá dục tham. Dùng tâm từ để phá sân hận. Dùng bất hại để phá hại ý.

Khi hành uẩn được nhận diện đúng như thật, người tu không còn bị dòng suy nghĩ cuốn trôi. Ý nghĩ có thể sanh nhưng không còn bắt buộc ta phải tin. Vọng tưởng có thể khởi nhưng không còn đủ quyền lực để dẫn dắt. Bản ngã có thể hiện bóng nhưng bị trí tuệ soi thấy. Ngay nơi dòng suy nghĩ đang vận hành, con đường tu mở ra: thấy biết, không đồng hóa, không chấp thủ, như lý tác ý, chánh tư duy, ly tham và giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Hành uẩn lời thầm khởi trong tâm,
Chánh tư duy phá tối mê lầm.
Không nhận ý hành làm ngã thật,
Ly tham tỉnh giác thoát não trầm.

Sơ đồ tóm lược

1. Hành uẩn là gì?

→ Hành là suy nghĩ nói thầm trong tâm

- Là ý hành, tác ý, tư duy đang vận hành
- Không phải một cái “tôi” đang suy nghĩ
- Chỉ là pháp duyên sinh trong nội tâm

2. Tác ý và suy nghĩ

- Tác ý là hướng tâm về một đối tượng
- Suy nghĩ có thể thiện hoặc bất thiện
- Dục tư duy, sân tư duy, hại tư duy là tà tư duy
- Ly dục tư duy, ly sân tư duy, bất hại tư duy là chánh tư duy

3. Dòng vận hành nội tâm

- Do xúc nên thọ, tưởng, hành cùng sinh khởi
- Hình bóng là tưởng
- Cảm giác là thọ
- Suy nghĩ là hành
- Rõ biết là thức
- Một tiếp xúc bên ngoài có thể tạo thành dòng suy nghĩ dài bên trong

4. “Tôi đang suy nghĩ” là chấp ngã

- Khi đồng hóa với suy nghĩ, ta cho đó là “tôi”
- Thật ra suy nghĩ chỉ là hành uẩn
- Ý nghĩ sinh lên do duyên, rồi biến đổi, rồi diệt
- Không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi

5. Dục tham trong hành uẩn

- Không chỉ tham cảnh bên ngoài
- Có thể tham cả suy nghĩ, ký ức, tưởng tượng, lời khen, cảm giác an lạc
- Tâm thích nghĩ lại, muốn kéo dài, muốn tái diễn
- Cần chuyển dục tư duy thành ly dục tư duy

6. Tâm hành và phiền não

- Trước khi nói hay làm, phiền não đã khởi trong ý hành
- Sân hận, hơn thua, tự ái, bản ngã đều có thể nằm trong suy nghĩ
- Im lặng bên ngoài chưa chắc là tâm đã yên
- Phải nhận diện tâm hành ngay khi nó vừa khởi

7. Vọng tưởng và cách đoạn tận

- Vọng tưởng sinh theo chuỗi: xúc – thọ – tưởng – hành

- Muốn đoạn vọng tưởng phải biết nó do duyên sinh
- Dùng như lý tác ý để phá vọng tưởng
- Dùng chánh tư duy để phá tà tư duy
- Dùng ly dục, ly sân, bất hại để chuyển hóa tâm

8. Tách mình khỏi dòng suy nghĩ

- Thấy rõ: “Đây là ý hành”
- “Đây là suy nghĩ dục”
- “Đây là suy nghĩ sân”
- “Đây là suy nghĩ hơn thua”
- Khi gọi đúng tên, suy nghĩ mất bớt quyền lực
- Người tu không còn bị dòng ý hành cuốn trôi

Kết luận:

Hành uẩn là dòng suy nghĩ nói thầm trong tâm. Người tu phải nhận diện, phân loại và chuyển hóa suy nghĩ. Ý hành bất thiện cần được đoạn trừ; ý hành thiện cần được nuôi dưỡng. Khi không còn nhận suy nghĩ là “tôi”, tâm bắt đầu có tự do, đi vào chánh tư duy, ly tham và giải thoát.

Chương 13. THỨC UẨN

Sau khi nhận diện sắc là thân và cảnh vật, thọ là cảm giác, tưởng là hình bóng trong tâm, hành là suy nghĩ nói thầm, người tu cần nhận diện uẩn thứ năm: **thức uẩn**. Đây là phần rất vi tế, vì thức thường bị lầm nhận là “cái biết của tôi”, “tâm tôi”, “tôi đang biết”, “tôi đang thấy”, “tôi đang nghe”, “tôi đang suy nghĩ”. Chính nơi cái biết ấy, bản ngã rất dễ ẩn mình.

Định nghĩa về thức: **“Rõ biết trong ngoài, sáu trần là thức.”** Nói theo cách thực hành: rõ biết sắc là nhãn thức; rõ biết tiếng là nhĩ thức; rõ biết mùi là tỷ thức; rõ biết vị là thiệt thức; rõ biết sự đụng chạm là thân thức; rõ biết thọ, tưởng, hành trong tâm là ý thức. Trong kinh “Đáng Được Ăn”, Đức Phật dạy: “Rõ biết, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thức.”

Như vậy, thức không phải một linh hồn thường còn, cũng không phải một chủ thể độc lập đứng sau mọi kinh nghiệm. Thức là sự rõ biết đang sanh khởi theo từng căn, từng trần, từng duyên. Có mắt và sắc, sanh nhãn thức. Có tai và tiếng, sanh nhĩ thức.

Có ý và các pháp thọ, tưởng, hành, sanh ý thức. Khi duyên hội đủ thì thức hiện hành; khi duyên không đủ thì thức ấy không hiện hành.

Người tu cần nhìn thức như một pháp trong năm uẩn. Thức cũng sanh, cũng diệt, cũng bị giới hạn, cũng do duyên mà có, cũng vô thường, khổ, vô ngã. Nếu không nhận diện được thức uẩn, người tu dễ chấp vào cái biết, chấp vào nhận thức, chấp vào sự thấy nghe hay biết của mình, rồi tưởng đó là “tôi”, là “của tôi”, là “tự ngã của tôi”.

1. Sáu thức

Thức có sáu loại: **nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức**. Đây là sáu sự rõ biết tương ứng với sáu căn và sáu trần.

Nhãn thức là sự rõ biết sắc. Khi mắt thấy người, cảnh, vật, màu sắc, hình dáng, ánh sáng, bóng tối, sự rõ biết ấy gọi là nhãn thức. Nhĩ thức là sự rõ biết âm thanh. Khi tai nghe tiếng nói, lời khen, lời chê, tiếng chuông, tiếng gió, tiếng bước chân, sự rõ biết ấy gọi là nhĩ thức. Tỷ thức là sự rõ biết mùi. Khi mũi biết mùi thơm, mùi thối, mùi thức ăn, mùi hương trầm, sự rõ biết ấy gọi là tỷ thức. Thiệt thức là sự rõ biết vị. Khi lưỡi biết vị ngọt, chua, cay, đắng, mặn, lạt, sự rõ biết ấy gọi là thiệt thức. Thân thức là sự rõ biết xúc chạm. Khi thân biết nóng, lạnh, cứng, mềm, nặng, nhẹ, đau, êm, sự rõ biết ấy gọi là thân thức. Ý thức là sự rõ biết thọ, tưởng, hành bên trong tâm. Khi tâm biết đang có cảm giác, hình bóng, suy nghĩ, sự rõ biết ấy gọi là ý thức.

Điểm quan trọng là phải phân biệt năm thức trước và ý thức. Năm thức trước rõ biết ngoại trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc. Ý thức rõ biết nội trần: thọ, tưởng, hành. Mắt không biết tiếng; tai không biết màu sắc; mũi không biết vị; lưỡi không biết sự đụng chạm; thân không biết hình bóng trong tâm. Mỗi thức có lãnh vực riêng, đối tượng riêng, phạm vi riêng.

Khi đang ngồi trong phòng, mắt thấy bàn ghế, cửa sổ, ánh sáng, cảnh vật trước mặt; đó là nhãn thức. Tai nghe tiếng người nói, tiếng gió, tiếng chuông; đó là nhĩ thức. Mũi biết mùi gỗ, mùi hương, mùi thức ăn; đó là tỷ thức. Lưỡi biết vị còn lại trong miệng; đó là thiệt thức. Thân biết quần áo chạm vào da, thân ngồi trên ghế, bàn tay chạm nhau; đó là thân thức. Rồi khi quay vào trong, biết mình đang có cảm giác dễ chịu hay khó chịu, đang có hình bóng nào trong tâm, đang có suy nghĩ gì; đó là ý thức.

Sáu thức này cần được nhận diện không phải bằng lý thuyết mà bằng thực hành. Khi thấy, biết đang có nhãn thức. Khi nghe, biết đang có nhĩ thức. Khi ngửi, biết đang có tỷ thức. Khi nếm, biết đang có thiệt thức. Khi thân chạm xúc, biết đang có thân thức. Khi tâm biết cảm giác, hình bóng, suy nghĩ, biết đang có ý thức. Nhận diện như vậy là bước đầu thấy thức chỉ là thức, không thêm vào đó một cái “tôi” đang thấy, đang nghe, đang biết.

Nếu không nhận diện, thức liền bị ngã chấp chiếm lấy. Vừa thấy một cảnh đẹp, liền nói “tôi thích”. Vừa nghe một lời chê, liền nói “người ta xúc phạm tôi”. Vừa biết một cảm giác khó chịu, liền nói “tôi khổ”. Vừa nhận ra một suy nghĩ, liền nói “tôi đang nghĩ”. Chính sự đồng hóa ấy biến thức uẩn thành thức thủ uẩn.

2. Nhãn thức – nhĩ thức – ý thức

Trong sáu thức, nhãn thức, nhĩ thức và ý thức thường có ảnh hưởng rất mạnh trong đời sống hằng ngày. Mắt thấy, tai nghe, rồi ý thức quay vào trong biết cảm giác, hình bóng, suy nghĩ do sự thấy nghe ấy để lại. Nếu không có chánh niệm, ba dòng này kết hợp rất nhanh, làm sanh tham, sân, si, hơn thua, thương ghét, sợ hãi, kiêu mạn.

Nhãn thức là sự rõ biết sắc. Do có mắt và sắc, sanh khởi sự rõ biết sắc. Mắt thấy một người, một dáng vẻ, một món đồ, một căn phòng, một cảnh đẹp, một sắc tướng đáng ưa hay đáng ghét; ngay đó nhãn thức có mặt. Nhưng nhãn thức chỉ là sự rõ biết sắc, chưa phải là tham hay sân. Tham sân sanh tiếp theo khi có xúc, thọ, tưởng, tư vận hành.

Một người nhìn thấy món ăn đẹp mắt, sắc thức ăn đi vào mắt. Nhãn thức rõ biết hình sắc ấy. Nếu tiếp tục không chánh niệm, lạc thọ sanh, sắc tướng sanh, ý hành muốn ăn sanh. Một người nhìn thấy người mình không ưa, nhãn thức rõ biết gương mặt ấy. Nếu không nhận diện, khổ thọ sanh, hình bóng cũ hiện lại, suy nghĩ bức bối nổi theo. Từ cái thấy rất nhanh, thọ, tưởng, hành đã vận hành.

Nhĩ thức là sự rõ biết âm thanh. Tai nghe tiếng nói, lời khen, lời chê, tiếng động, tiếng ồn, âm thanh dễ chịu hay khó chịu. Nếu một lời khen lọt vào tai, nhĩ thức rõ biết âm thanh ấy. Nếu không chánh niệm, lạc thọ sanh, thanh tướng lưu lại, hành uẩn tiếp tục nghĩ: “người ta quý mình”, “mình tu khá”, “mình được xem trọng”. Nếu một lời chê lọt vào tai, nhĩ thức rõ biết âm thanh ấy. Nếu không chánh niệm, khổ thọ sanh, thanh tướng giữ lại câu nói, hành uẩn bắt đầu bào chữa, chống đối, trách móc.

Nhưng nếu âm thanh không nằm trong tầm nghe, nhĩ thức không sanh đối với âm thanh ấy. Ví dụ: trước cổng chùa có ai nói xấu mà mình không nghe thì mình không sân, vì tiếng nói ấy nằm ngoài phạm vi nhận thức của nhĩ thức. Khi âm thanh lọt vào tầm nghe, nhĩ thức mới rõ biết; rồi từ đó các pháp khác mới có điều kiện vận hành.

Ý thức là phần cần được nhận diện sâu nhất. Ý thức không phải là một cái biết chung chung, bao trùm tất cả. Trong pháp nhận diện ngũ uẩn ở đây, ý thức được xác định rất rõ: **ý thức là sự rõ biết thọ, tưởng, hành trong tâm**. Khi ngồi thiền đau chân, biết đang có cảm giác khó chịu; đó là ý thức biết thọ. Khi trong tâm hiện ra hình bóng người gác thiền, hình bóng căn nhà, hình bóng cha mẹ; ý thức biết tưởng. Khi trong tâm có suy nghĩ “lâu rồi chưa về quê”, “không biết cha mẹ ra sao”, “sắp hết giờ chưa”; ý thức biết hành.

Ý thức là rõ biết thọ, tưởng, hành bên trong; còn năm thức trước chỉ rõ biết sắc, thanh, hương, vị, xúc bên ngoài. Đây là một điểm rất quan trọng trong sự tu tập. Khi quay ngược vào trong tâm, biết tâm đang có hình bóng gì, cảm giác gì, suy nghĩ gì, sự biết ấy là ý thức.

Ví dụ, đang ngồi yên một mình, hình bóng cha mẹ hiện ra. Có cảm giác thân thương, nhớ nhung, ấm áp. Có suy nghĩ: “Không biết giờ này cha mẹ có mạnh khỏe không?” Đồng thời có sự rõ biết rằng trong tâm đang có hình bóng cha mẹ, đang có cảm giác nhớ thương, đang có suy nghĩ về cha mẹ. Hình bóng là tưởng, cảm giác là thọ, suy nghĩ là hành, và sự rõ biết ba pháp ấy là ý thức.

Do đó, ý thức là cửa ngõ để thấy tâm. Không có ý thức, người tu không thể nhận diện thọ, tưởng, hành bên trong. Nhưng nếu chấp ý thức là “tôi”, thì chính cái biết ấy lại trở thành nơi bản ngã bám vào. Người tu cần dùng ý thức để biết thọ, tưởng, hành; rồi tiếp tục thấy ý thức ấy cũng chỉ là thức uẩn, cũng do duyên sanh, cũng vô thường, cũng không phải tự ngã.

3. Thức vận hành như thế nào

Thức không vận hành độc lập. Nó vận hành trong mạng lưới của căn, trần, thức, xúc, thọ, tưởng, tư. Do duyên có mắt và sắc, sanh nhãn thức; sự hội tụ của ba pháp này là nhãn xúc; do nhãn xúc sanh khởi thọ do nhãn xúc sanh, sắc tưởng, sắc tư. Nói gọn: **Mắt + sắc → nhãn thức → nhãn xúc → thọ do nhãn xúc sanh + sắc tưởng + sắc tư**.

Cũng vậy, do duyên có tai và âm thanh, sanh nhĩ thức. Tai, tiếng và nhĩ thức hội tụ thành nhĩ xúc. Do nhĩ xúc sanh thọ do nhĩ xúc sanh, thanh tưởng, thanh tư. Một lời nói vừa được nghe, không chỉ có nhĩ thức. Ngay sau đó có cảm thọ, có hội tưởng về âm thanh, có suy nghĩ về lời nói ấy. Nếu lời nói dễ chịu, tâm có thể vui thích. Nếu lời nói trái ý, tâm có thể nóng lên.

Do duyên có mũi và mùi, sanh tỷ thức. Mũi, mùi và tỷ thức hội tụ thành tỷ xúc. Do tỷ xúc sanh thọ do tỷ xúc sanh, hương tưởng, hương tư. Một mùi thức ăn vừa bốc lên, tỷ thức rõ biết mùi. Ngay đó cảm giác thích hoặc không thích có thể sanh, hình bóng món ăn có thể hiện, suy nghĩ muốn ăn có thể khởi. Có đến nhiều lớp vận hành mà người chưa tu không thấy: căn, trần, thức, xúc, thọ, tưởng, tư.

Do duyên có lưỡi và vị, sanh thiệt thức. Lưỡi, vị và thiệt thức hội tụ thành thiệt xúc. Do thiệt xúc sanh thọ do thiệt xúc sanh, vị tưởng, vị tư. Một miếng ăn ngon chạm lưỡi, thiệt thức biết vị; lạc thọ sanh; vị tưởng lưu lại; hành uẩn nói thầm muốn thêm. Nếu không nhận diện, cả buổi ăn trở thành một dòng vận hành của tham, dục, ái.

Do duyên có thân và xúc chạm, sanh thân thức. Thân, xúc và thân thức hội tụ thành thân xúc. Do thân xúc sanh thọ do thân xúc sanh, xúc tưởng, xúc tư. Một chỗ ngồi êm có thể làm sanh lạc thọ; một chỗ ngồi đau có thể làm sanh khổ thọ. Một cái chạm nhẹ có thể lưu lại xúc tưởng. Một cảm giác khó chịu nơi thân có thể kéo tâm đi vào bức bối. Vì vậy, thân thức cũng là chỗ cần được nhận diện kỹ.

Đến **ý thức**, sự vận hành còn vi tế hơn. Do duyên có ý và các pháp thọ, tưởng, hành, sanh ý thức. Ý, pháp trần và ý thức hội tụ thành ý xúc. Do ý xúc sanh thọ do ý xúc sanh, pháp tưởng, pháp tư. Nói gọn: **Ý + thọ, tưởng, hành → ý thức → ý xúc → thọ do ý xúc sanh + pháp tưởng + pháp tư.**

Điều này giải thích tại sao ở một mình vẫn phiền não. Không thấy người bên ngoài, nhưng hình bóng người ấy hiện lên. Không nghe lời nói bên ngoài, nhưng âm thanh cũ vang lại trong tâm. Không có cảnh trước mắt, nhưng ý tiếp xúc với pháp trần bên trong. Từ đó ý thức sanh, ý xúc sanh, rồi thọ, tưởng, tư tiếp tục sanh. Bên ngoài có thể yên, nhưng bên trong vẫn vận hành.

Vì vậy, tu không phải chỉ là đóng cửa tránh cảnh. Nếu không nhận diện ý thức, người tu có thể ở trong thất mà tâm vẫn rong ruổi. Bên ngoài không có nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc rõ ràng, nhưng bên trong vẫn có ý xúc với thọ, tưởng,

hành. Chính vì vậy, không phải đóng cửa phòng là xong; khi ở một mình, thậm chí nhắm mắt, vẫn có tiếp xúc với cảm giác, hình bóng, suy nghĩ bên trong.

Nhận diện thức vận hành là thấy toàn bộ tiến trình: có căn, có trần, có thức; ba pháp hội tụ thành xúc; do xúc sanh thọ, tưởng, tư. Thấy được như vậy, người tu không còn mơ hồ nói “tâm tôi loạn”, “tôi phiền não”, “tôi khổ”. Thay vào đó, thấy rõ: mắt đang thấy sắc, tai đang nghe tiếng, ý đang tiếp xúc pháp trần; thức đang sanh; xúc đang sanh; thọ, tưởng, hành đang sanh. Chính cái thấy rõ ấy là ánh sáng của trí tuệ.

4. Giới hạn của thức

Một điều rất quan trọng là: **thức có giới hạn**. Cái biết của phàm phu không phải một cái biết bao trùm, không phải biết tất cả, không phải tự tại vô ngại. Mỗi thức chỉ biết trong phạm vi của nó. Nhãn thức chỉ biết sắc. Nhĩ thức chỉ biết âm thanh. Tỷ thức chỉ biết mùi. Thiệt thức chỉ biết vị. Thân thức chỉ biết xúc chạm. Ý thức chỉ biết thọ, tưởng, hành bên trong.

Chữ “giới” trong nhãn thức giới, nhĩ thức giới, tỷ thức giới có nghĩa là ranh giới, giới vực, phạm trù. Nhãn thức có phạm vi của nhãn thức; nhĩ thức có phạm vi của nhĩ thức. Cái thấy không thể nghe. Cái nghe không thể thấy. Cái mũi không thể biết vị. Cái lưỡi không thể biết âm thanh. Ý thức không trực tiếp thấy sắc bên ngoài; nó biết thọ, tưởng, hành bên trong.

Ví dụ, sau bức tường có người đứng, nếu mắt không thấy thì nhãn thức không biết. Ngoài cổng có người nói xấu, nếu tai không nghe thì nhĩ thức không biết. Có mùi rất xa ngoài tầm mũi, tỷ thức không sanh. Có vị chưa chạm lưỡi, thiệt thức chưa biết. Có vật không chạm thân, thân thức không rõ biết xúc chạm ấy. Mỗi thức tùy thuộc vào căn, trần và phạm vi tiếp xúc.

Điều này phá vỡ một ảo tưởng rất sâu: ảo tưởng rằng “cái biết của tôi” là rộng lớn, chắc thật, đáng tin tuyệt đối. Thật ra, cái biết của phàm phu rất nhỏ hẹp, giới hạn, cạn cợt, lệ thuộc điều kiện. Cái biết này do duyên sanh, thiếu một duyên là không thấy, không nghe; sáu thức chỉ hoạt động trong giới vực, phạm vi, tầm nhận thức của nó, không phải một cái biết thông suốt.

Vì không thấy giới hạn của thức, con người thường chấp chặt vào nhận thức của mình. Thấy một phần rồi tưởng biết hết. Nghe một câu rồi kết luận cả con người. Cảm nhận một chút rồi cho là sự thật tuyệt đối. Nghĩ một ý rồi bảo vệ đến cùng. Từ

sự chấp thủ vào cái biết giới hạn ấy, tranh cãi, hơn thua, phán xét, ngã mạn, cố chấp sanh khởi.

Thức bị giới hạn nên thức cũng có thể sai lệch. Mắt chỉ thấy một góc. Tai chỉ nghe một đoạn. Ý thức chỉ biết những gì đang hiện trong thọ, tưởng, hành của chính mình. Nếu trong thọ có sâu, tưởng có hình bóng méo mó, hành có suy nghĩ thiên lệch, thì ý thức cũng bị ảnh hưởng bởi dòng vận hành ấy. Do đó, không thể vội tin mọi điều mình thấy, nghe, cảm nhận, suy nghĩ.

Người tu phải khiêm tốn trước cái biết. Biết rằng cái thấy này là nhãn thức, giới hạn nơi sắc đang hiện. Cái nghe này là nhĩ thức, giới hạn nơi âm thanh lọt vào tai. Cái hiểu này đang nương trên thọ, tưởng, hành bên trong. Khi thấy được giới hạn của thức, bản ngã nơi nhận thức mỏng dần. Người tu bớt cố chấp vào “tôi biết”, “tôi thấy đúng”, “tôi hiểu hơn người”.

Đây là điểm rất quan trọng trong đời sống tu học. Có khi hai người cùng thấy một việc mà hiểu khác nhau, vì mỗi người có thọ, tưởng, hành khác nhau đi kèm. Có khi một người nghe một câu nói rồi sâu, người khác nghe lại không sâu, vì cảm thọ và tưởng uẩn khác nhau. Có khi cùng một cảnh, lúc tâm vui thì thấy dễ thương, lúc tâm buồn thì thấy nặng nề. Như vậy, thức không phải một cái biết độc lập, trong sạch tuyệt đối; thức vận hành cùng các duyên và bị giới hạn bởi các duyên.

5. Thức do duyên sanh

Thức là pháp duyên sanh. Đây là điểm cốt lõi của chương này. Trong kinh “Thủ Chuyền”, **“Do danh sắc tập khởi nên thức tập khởi. Do danh sắc đoạn diệt nên thức đoạn diệt.”** Danh là thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý; sắc là phần vật chất, thân thể, tứ đại. Do danh và sắc tập hợp, nương nhau, sanh khởi nên thức mới sanh khởi. Nếu danh sắc đoạn diệt thì thức đoạn diệt.

Nói gần gũi, nhãn thức không thể tự sanh nếu không có mắt và sắc. Nhĩ thức không thể tự sanh nếu không có tai và âm thanh. Tỷ thức không thể tự sanh nếu không có mũi và mùi. Thiệt thức không thể tự sanh nếu không có lưỡi và vị. Thân thức không thể tự sanh nếu không có thân và xúc chạm. Ý thức không thể tự sanh nếu không có ý và các pháp thọ, tưởng, hành.

Do đó, thức không có tự thể độc lập. Nó phải nương vào căn, trần, danh sắc, xúc, tác ý và nhiều duyên khác. Khi mất hư, nhãn thức không hoạt động bình thường. Khi tai

điếc, nhĩ thức không rõ âm thanh. Khi mũi nghẹt, tỷ thức đối với mùi bị hạn chế. Khi thân tê liệt, thân thức đối với xúc chạm thay đổi. Khi tâm mờ tối, ý thức đối với thọ, tưởng, hành không sáng rõ.

Thức này là pháp duyên sanh, nương dựa vào tứ đại là sắc và nương dựa vào tâm; khi các pháp ấy tụ tập thì thức hiện hành, nếu các pháp ấy trục trặc, hoại diệt, các thức không hiện hành được hoặc bị chấm dứt. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều là những pháp vô thường, tập hợp lại mà sanh khởi.

Nhận diện thức do duyên sanh giúp người tu phá chấp vào cái biết. Bình thường, ta tưởng có một cái “tôi biết” đứng đằng sau mọi thứ. Nhưng khi quán sâu, chỉ thấy từng sự rõ biết sanh theo duyên: do mắt và sắc nên có nhãn thức; do tai và tiếng nên có nhĩ thức; do ý và thọ, tưởng, hành nên có ý thức. Không có một cái biết độc lập, thường hằng, tự chủ nằm ngoài các duyên ấy.

Thức do duyên sanh nên thức cũng do duyên diệt. Khi duyên đổi, thức đổi. Khi duyên không còn, thức không hiện hành theo cách cũ. Khi không nghe âm thanh ấy nữa, nhĩ thức đối với âm thanh ấy không còn. Khi không nhìn cảnh ấy nữa, nhãn thức đối với cảnh ấy không còn. Khi không tác ý đến một hình bóng cũ nữa, ý thức đối với pháp trần ấy cũng không còn được nuôi dưỡng như trước.

Tuy vậy, những gì đã được thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm có thể để lại thọ, tưởng, hành trong tâm. Khi ý quay lại tiếp xúc với chúng, ý thức sanh. Vì vậy, người tu cần hộ trì căn bên ngoài và hộ trì ý căn bên trong. Bên ngoài, giảm bớt tiếp duyên xúc cảnh bất thiện. Bên trong, không để ý căn mặc tình tiếp xúc với hình bóng, cảm giác, suy nghĩ dẫn đến tham, sân, si.

Con đường đưa đến thức đoạn diệt là Thánh đạo Tám ngành: chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Đây không phải là tiêu diệt cái biết theo nghĩa đoạn diệt thô thiển, mà là đoạn tận vô minh, tham ái, chấp thủ đối với thức; đoạn tận thức thủ uẩn, đoạn tận sự đồng hóa và nắm giữ cái biết như một tự ngã.

Khi còn vô minh, thức trở thành nơi chấp thủ. Khi có trí tuệ, thức được nhận diện như pháp duyên sanh. Khi thành tựu giải thoát, không còn nắm giữ thức là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi. Đó là hướng đi của pháp hành đối với thức uẩn.

6. Thức không phải tự ngã

Điểm cuối cùng và quan trọng nhất: **thức không phải tự ngã**. Không được nhận cái thấy là tôi, cái nghe là tôi, cái biết mùi là tôi, cái biết vị là tôi, cái biết xúc chạm là tôi, cái biết thọ, tưởng, hành là tôi. Tất cả những sự rõ biết ấy chỉ là thức uẩn, do duyên sanh, bị giới hạn, vô thường, khô, vô ngã.

Cần phải nhắc rõ: đối với sáu thức, không tham đắm, không ưa thích, không cho thức là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi. Thức là vô thường, là duyên sanh, là khô, là vô ngã. Cái thấy có thể đưa đến tham ái; cái nghe có thể đưa đến sân hận; cái biết có thể đưa đến hơn thua, ngã mạn, đấu tranh nếu không có trí tuệ.

Chấp vào thức rất vi tế. Người chấp sắc còn dễ thấy: chấp thân, chấp hình dáng, chấp đồ vật. Người chấp thọ cũng có thể nhận ra: thích cảm giác dễ chịu, ghét cảm giác khó chịu. Người chấp tưởng và hành có thể thấy qua hình bóng, suy nghĩ. Nhưng chấp thức sâu hơn: chấp vào cái biết, chấp vào nhận thức, chấp vào quan điểm, chấp vào sự hiểu của mình, chấp vào “tôi thấy”, “tôi biết”, “tôi chứng”, “tôi hiểu”.

Nếu người tu không nhận diện thức uẩn, có thể lầm nhận một trạng thái biết sáng nào đó là tự ngã. Có thể chấp cái thấy nghe hay biết là chân thật thường còn. Có thể xem nhận thức của mình là tối hậu. Nếu học thiền không khéo, có thể nhận thức làm chân tâm; trong khi cái thức đang được nói ở đây vẫn thuộc ngũ uẩn, vẫn bị giới hạn, vẫn do duyên sanh.

Đức Phật dạy cần như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khô, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã; năm thủ uẩn ấy gồm sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn. Như vậy, thức thủ uẩn cũng phải được quán là vô thường, khô, rỗng không, vô ngã.

Cần phải nói rõ: **“Thức vô thường, khô, vô ngã, đây là nguy hiểm của thức.”** Cái biết này không bảo đảm an ổn. Do cái thấy có thể sanh tham. Do cái nghe có thể sanh sân. Do nhận thức có thể sanh bản ngã, hơn thua, cống cao, cố chấp. Nếu không có trí tuệ, thức trở thành cửa ngõ cho phiền não vận hành.

Nhìn thấy một miếng đất, nhãn thức sanh; nếu có tham và chấp ngã, người ta tranh giành, kiện tụng, thậm chí sát hại nhau. Nghe một tiếng hát, một lời nói, một âm thanh trái ý, nhĩ thức sanh; nếu có sân và chấp ngã, người ta cãi vã, thù hận, gây nghiệp. Biết một điều gì đó, nếu không có trí tuệ, bản ngã liền đứng lên: “tôi biết”, “tôi đúng”, “người khác sai”. Vì vậy, cái biết không được tu tập có thể trở thành nhân duyên của khổ đau.

Không nhận thức là tự ngã không có nghĩa là phủ nhận sự rõ biết. Người tu vẫn thấy, vẫn nghe, vẫn biết mùi, biết vị, biết xúc chạm, biết thọ, tưởng, hành. Nhưng khi thấy thì biết đây là nhãn thức do duyên sanh. Khi nghe thì biết đây là nhĩ thức do duyên sanh. Khi ý biết cảm giác, hình bóng, suy nghĩ thì biết đây là ý thức do duyên sanh. Không thêm một cái tôi vào trong đó.

Khi có một cảm giác khó chịu, ý thức biết cảm giác ấy. Nhưng đừng nói “tôi khổ” theo nghĩa chấp ngã. Hãy biết: khổ thọ đang có mặt, ý thức đang rõ biết khổ thọ. Khi hình bóng người thương hiện ra, ý thức biết hình bóng ấy. Nhưng đừng nói “tôi thương nhớ” theo nghĩa bị đồng hóa. Hãy biết: tướng đang hiện, thọ đang sanh, hành đang vận hành, ý thức đang rõ biết. Khi một suy nghĩ hơn thua khởi lên, ý thức biết suy nghĩ ấy. Nhưng đừng nói “tôi đúng” rồi bảo vệ bản ngã. Hãy biết: hành uẩn đang vận hành, ý thức đang rõ biết hành uẩn.

Đó là cách tách trí tuệ ra khỏi sự đồng hóa. Thức vẫn làm chức năng rõ biết, nhưng không còn bị chấp là chủ nhân. Cái thấy chỉ là cái thấy. Cái nghe chỉ là cái nghe. Cái biết thọ, tưởng, hành chỉ là ý thức đang rõ biết thọ, tưởng, hành. Tất cả đều sanh do duyên, diệt do duyên, không có tự ngã thường hằng ở trong.

Khi người tu quán thức như vậy nhiều lần, tâm bớt chấp vào nhận thức. Không còn quá tin vào cái thấy biết giới hạn của mình. Không còn bảo vệ quan điểm như bảo vệ bản ngã. Không còn lấy sự hiểu biết làm nơi ngã mạn. Không còn đồng hóa cái biết với “tôi”. Từ đó, thức uẩn được nhận diện đúng như thật, và thức thủ uẩn bắt đầu được tháo gỡ.

Kết luận chương 13

Thức uẩn là sự rõ biết. Rõ biết sắc là nhãn thức; rõ biết tiếng là nhĩ thức; rõ biết mùi là tỷ thức; rõ biết vị là thiệt thức; rõ biết xúc chạm là thân thức; rõ biết thọ, tưởng, hành trong tâm là ý thức. Sáu thức này không phải là một cái biết chung chung, thường hằng, độc lập; mỗi thức có phạm vi, đối tượng và giới hạn riêng.

Thức vận hành do duyên. Có căn, có trần, có thức; ba pháp hội tụ thành xúc; do xúc sanh thọ, tưởng, tư. Do mắt và sắc, sanh nhãn thức. Do tai và tiếng, sanh nhĩ thức. Do ý và thọ, tưởng, hành, sanh ý thức. Sâu hơn nữa, do danh sắc tập khởi nên thức tập khởi; do danh sắc đoạn diệt nên thức đoạn diệt. Vì vậy, thức là pháp duyên sanh, không có tự thể độc lập.

Sự nguy hiểm của thức là bị chấp làm tự ngã. Người chưa có trí tuệ chấp cái thấy là tôi, cái nghe là tôi, cái biết là tôi, nhận thức của tôi là đúng, sự hiểu của tôi là hơn. Từ đó sanh tham, sân, si, hơn thua, tranh luận, ngã mạn, cố chấp. Khi chấp thức là tôi, thức uẩn trở thành thức thủ uẩn.

Con đường tu tập đối với thức uẩn là nhận diện: đây là nhãn thức, đây là nhĩ thức, đây là tỷ thức, đây là thiệt thức, đây là thân thức, đây là ý thức. Kế đó thấy từng thức đều có giới hạn, đều nương duyên mà sanh, đều vô thường, khổ, vô ngã. Sau cùng không nhận bất cứ cái biết nào là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi.

Khi thức được thấy đúng như thật, người tu không còn bị cái biết giới hạn của mình lừa dối. Không còn lấy thấy nghe hay biết làm bản ngã. Không còn chấp nhận thức là chủ nhân. Ngay nơi cái thấy, cái nghe, cái biết đang sanh diệt, trí tuệ vô ngã có mặt. Và khi sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều được nhận diện là pháp duyên sanh, vô thường, khổ, vô ngã, con đường tháo gỡ năm thủ uẩn bắt đầu sáng rõ.

Bài kệ tóm tắt

Thức biết sáu trần bởi duyên sinh,
Sáu căn sáu cảnh hợp thành hình.
Chớ nhận cái biết làm tự ngã,
Quán thức vô thường trí sáng minh.

Sơ đồ tóm lược

1. Thức uẩn là gì?

- Thức là sự rõ biết
- Rõ biết trong ngoài, sáu trần là thức
- Thức không phải linh hồn hay cái “tôi” thường còn
- Thức do duyên sinh, có sinh có diệt

2. Sáu loại thức

- **Nhãn thức**: rõ biết sắc
- **Nhĩ thức**: rõ biết âm thanh
- **Tỷ thức**: rõ biết mùi
- **Thiệt thức**: rõ biết vị

- **Thân thức:** rõ biết xúc chạm
- **Ý thức:** rõ biết thọ, tưởng, hành trong tâm

3. Nhãn thức – nhĩ thức – ý thức

- Mắt thấy sắc thì nhãn thức sinh
- Tai nghe tiếng thì nhĩ thức sinh
- Ý biết cảm giác, hình bóng, suy nghĩ thì ý thức sinh
- Nếu không chánh niệm, từ cái thấy nghe biết sẽ sinh tham, sân, si

4. Thức vận hành như thế nào?

- Có căn, có trần, có thức
- Ba pháp hội tụ thành xúc
- Từ xúc sinh thọ, tưởng, tư
- Ví dụ: mắt thấy sắc → nhãn thức → nhãn xúc → thọ, tưởng, hành sinh khởi

5. Giới hạn của thức

- Mỗi thức chỉ biết trong phạm vi riêng
- Mắt không nghe tiếng
- Tai không thấy sắc
- Mũi không biết vị
- Ý thức chỉ biết thọ, tưởng, hành bên trong
- Vì thức có giới hạn nên không nên chấp “cái biết của tôi” là tuyệt đối

6. Thức do duyên sinh

- Có mắt và sắc mới có nhãn thức
- Có tai và tiếng mới có nhĩ thức
- Có ý và pháp trần mới có ý thức
- Do danh sắc tập khởi nên thức tập khởi
- Do danh sắc đoạn diệt nên thức đoạn diệt

7. Thức không phải tự ngã

- Cái thấy không phải tôi
- Cái nghe không phải tôi
- Cái biết cảm giác, hình bóng, suy nghĩ không phải tôi
- Chấp cái biết là “tôi” sẽ thành thức thủ uẩn
- Phải thấy thức vô thường, khổ, vô ngã

Kết luận:

Thức uẩn là sự rõ biết sinh khởi theo duyên. Khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay biết thọ – tưởng – hành, người tu chỉ nhận diện đó là thức đang vận hành.

Không chấp cái biết là “tôi”, không chấp nhận thức là tự ngã, thì trí tuệ vô ngã bắt đầu sáng rõ.

PHẦN 5. DUYÊN SANH PHÁP

Chương 14. SÁU CĂN – SÁU TRẦN – SÁU THỨC

Sau khi nhận diện năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức, người tu cần bước sâu hơn vào **duyên sanh pháp**, tức là thấy các pháp trong thân tâm sanh khởi do duyên, vận hành do duyên và đoạn diệt cũng do duyên. Duyên sanh không phải là một học thuyết xa xôi, trừu tượng, mà là sự vận hành đang xảy ra từng giây nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Cần nhấn mạnh rằng duyên sanh pháp trong Nikāya rất cụ thể, thiết thực, rõ ràng: duyên sanh pháp ở nơi **sáu căn, sáu trần, sáu thức, sáu xúc, sáu thọ, sáu tưởng, sáu tư**. Khi học kỹ pháp này, người tu thấy được vì sao có cảm giác, vì sao có hình bóng trong tâm, vì sao có suy nghĩ, vì sao có tham, sân, si, vì sao một lần tiếp xúc bên ngoài có thể trở thành một chuỗi khổ đau dài lâu bên trong.

Điểm trọng yếu của chương này là thấy rõ tiến trình: **căn tiếp xúc với trần, sanh thức; ba pháp hội tụ thành xúc; do xúc sanh thọ, tưởng, tư; từ đó tham, sân, si có điều kiện vận hành**. Khi chưa thấy tiến trình ấy, ta chỉ biết mình thích, mình ghét, mình buồn, mình giận, mình nhớ, mình khổ. Khi thấy được duyên sanh, ta bắt đầu nhận ra: không có một cái “tôi” nguyên khối đang làm chủ mọi sự, chỉ có các pháp nương nhau sanh khởi.

1. Sáu căn

Sáu căn là sáu cửa tiếp xúc của thân tâm: **mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý**. Mắt là nhãn căn, tai là nhĩ căn, mũi là tỷ căn, lưỡi là thiệt căn, thân là thân căn, ý là ý căn.

Sáu căn không phải là sáu cái “tôi”. Mắt không phải tôi, tai không phải tôi, mũi không phải tôi, lưỡi không phải tôi, thân không phải tôi, ý cũng không phải tôi. Chúng chỉ là những căn môn, những cửa ngõ, những điều kiện để sự nhận biết và tiếp xúc sanh khởi.

Khi mắt còn nguyên vẹn, có sắc ở trước mắt, có sự rõ biết sắc, thì nhãn thức sanh. Khi tai còn nguyên vẹn, có âm thanh lọt vào phạm vi nghe, có sự rõ biết tiếng, thì nhĩ thức sanh. Khi mũi tiếp xúc với mùi, lưỡi tiếp xúc với vị, thân tiếp xúc với vật chạm, ý tiếp xúc với pháp trần bên trong, các thức tương ứng sanh khởi.

Vì sáu căn là cửa đi vào của thế giới nên Đức Phật dạy rất kỹ về **hộ trì căn**. Sự tiếp xúc vô cùng quan trọng; nếu không thấy biết pháp này, khi xúc sanh thọ thì cảm thọ sẽ tích trữ, lưu trữ bên trong mà mình không hay biết. Do đó, phải giữ gìn con mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Hộ trì căn không có nghĩa là ghét bỏ thế giới hay trốn tránh tất cả cảnh duyên. Hộ trì căn là biết khi mắt thấy sắc thì pháp gì đang sanh; khi tai nghe tiếng thì pháp gì đang sanh; khi ý nhớ nghĩ thì pháp gì đang sanh. Người không hộ trì căn thì vừa thấy đã chạy theo, vừa nghe đã phản ứng, vừa nhớ đã chìm vào cảm xúc. Người có hộ trì căn thì thấy biết rõ: đây là căn, đây là trần, đây là thức, đây là xúc, đây là thọ, đây là tưởng, đây là tư.

Mắt thấy sắc đẹp có thể sanh tham. Tai nghe lời chê có thể sanh sân. Mũi ngửi mùi thơm có thể sanh thèm. Lưỡi nếm vị ngon có thể sanh muốn thêm. Thân chạm xúc dễ chịu có thể sanh ái luyến. Ý nhớ lại hình bóng cũ có thể sanh lưu luyến hoặc oán hận. Vì vậy, người tu không được xem thường sáu căn. Chính nơi sáu căn này, toàn bộ dòng duyên sanh của thân tâm mở ra.

2. Sáu trần

Tương ứng với sáu căn là **sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp**.

Sắc là đối tượng của mắt: hình ảnh, màu sắc, dáng vẻ, cảnh vật, người, vật, ánh sáng, bóng tối. Thanh là đối tượng của tai: tiếng nói, âm thanh, lời khen, lời chê, tiếng chuông, tiếng gió, tiếng ồn. Hương là đối tượng của mũi: mùi thơm, mùi hôi, mùi thức ăn, mùi hương trầm. Vị là đối tượng của lưỡi: ngọt, chua, cay, đắng, mặn, lạt. Xúc là đối tượng của thân: nóng, lạnh, cứng, mềm, nhẹ, nặng, đau, êm. Pháp là đối tượng của ý.

Điểm đặc biệt cần nắm thật vững là **pháp trần chính là thọ, tưởng, hành bên trong tâm**. Năm trần đầu là ngoại trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc ở bên ngoài. Pháp trần là nội trần: cảm giác, hình bóng, suy nghĩ bên trong. Sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần là năm trần bên ngoài; còn pháp trần chính là thọ, tưởng, hành, tức những hình bóng, suy nghĩ, cảm giác bên trong tâm.

Vì sao gọi là “trần”? Trần nghĩa là bụi. Sáu trần có khả năng làm nhuốm bụi tâm chúng sanh. Thấy sắc đẹp mà sanh tham là bụi. Nghe lời chê mà sanh sân là bụi. Ngửi mùi thơm mà sanh thèm là bụi. Nếm vị ngon mà bị kéo đi là bụi. Chạm xúc dễ

chịu mà dính mắc là bụi. Nhớ lại hình bóng, cảm giác, suy nghĩ cũ rồi thương ghét, buồn giận, ham muốn là bụi.

Do đó, trần không chỉ ở bên ngoài. Có khi người tu tránh cảnh bên ngoài, đóng cửa phòng, không nhìn, không nghe, nhưng trong tâm vẫn đầy pháp trần. Hình bóng cũ hiện lên, lời nói cũ vang lại, cảm giác cũ sống dậy, suy nghĩ cũ tiếp tục vận hành. Lúc ấy tuy không có cảnh ngoài rõ rệt, nhưng ý căn vẫn đang tiếp xúc với pháp trần bên trong.

Đây là chỗ rất sâu của duyên sanh pháp. Người tu không chỉ giữ mắt trước sắc, tai trước tiếng, mà còn phải giữ ý trước pháp. Vì nếu bên ngoài im lặng mà bên trong hình bóng, cảm giác, suy nghĩ vẫn hoạt động, thì ý xúc vẫn sanh, thọ do ý xúc vẫn sanh, pháp tướng và pháp tư vẫn tiếp tục kéo tâm đi.

3. Duyên sanh của nhãn thức

Duyên sanh của nhãn thức được trình bày bằng công thức:

Mắt + Sắc → Nhãn thức → Nhãn xúc → Thọ do nhãn xúc sanh + Sắc tướng + Sắc tư.

Nói đầy đủ: do duyên có mắt và các sắc, sanh khởi nhãn thức, tức sự rõ biết các sắc. Sự hội tụ của ba pháp này là nhãn xúc. Do duyên có nhãn xúc nên sanh khởi thọ do nhãn xúc sanh, sắc tướng và sắc tư.

Mắt là căn. Sắc là trần. Sự rõ biết sắc là thức. Khi ba pháp này hội tụ, giao thoa, có mặt cùng nhau, gọi là nhãn xúc. Nếu thiếu mắt, nhãn xúc không sanh. Nếu không có sắc trong phạm vi thấy, nhãn xúc không sanh. Nếu mắt và sắc có đó nhưng không có sự rõ biết sắc, nhãn xúc cũng không thành tựu đầy đủ.

Ví dụ, mắt nhìn thấy một lễ đài trang nghiêm, một cảnh chùa thanh tịnh, một khuôn mặt hiền hòa, một hình sắc đáng ưa. Ngay đó có mắt, có sắc, có sự rõ biết sắc. Ba pháp hội tụ thành nhãn xúc. Từ nhãn xúc, cảm giác dễ chịu, hân hoan, hoan hỷ có thể sanh. Khi trở về phòng, hình bóng cảnh ấy hiện lại trong tâm là sắc tướng; những suy nghĩ về cảnh ấy là sắc tư. Ví dụ mắt thấy giới đàn, giới trường trang nghiêm, sanh nhãn thức, nhãn xúc, rồi thọ do nhãn xúc sanh, sắc tướng và sắc tư.

Nhưng nếu mắt thấy một hình ảnh đáng sợ, cảm thọ lại khác. Cùng là nhãn xúc, nhưng khi sắc trần thay đổi thì thọ đổi. Hình bóng một người thân thương có thể

sanh lạc thọ. Hình bóng một cảnh ghê rợn có thể sanh khổ thọ. Hình bóng một cảnh không liên hệ gì nhiều có thể sanh bất khổ bất lạc thọ. Nếu hình ảnh trên màn hình là hình ảnh con quỷ thì sanh cảm giác sợ hãi, khó chịu; nếu là hình ảnh đáng ưa thì cảm thọ khác. Đó là thọ do nhãn xúc sanh.

Duyên sanh của nhãn thức giúp người tu phá cái thấy thô thiên rằng “tôi thấy nên tôi thích” hoặc “tôi thấy nên tôi ghét”. Thấy sâu hơn, chỉ có mắt, sắc, nhãn thức, nhãn xúc, thọ do nhãn xúc sanh, sắc tướng, sắc tư. Nếu ở đó có chánh niệm, dòng pháp được nhận diện. Nếu không có chánh niệm, từ nhãn xúc sẽ đi thẳng vào tham, sân, si.

Một sắc đẹp có thể mở đường cho lạc thọ, rồi sắc tướng, sắc tư, rồi tham ái. Một sắc trái ý có thể mở đường cho khổ thọ, rồi sắc tướng, sắc tư, rồi sân hận. Một sắc **bất khổ bất lạc thọ** có thể trôi qua trong vô minh nếu không có chánh niệm. Do đó, người tu phải nhận diện nhãn thức không phải chỉ để hiểu mắt thấy thế nào, mà để thấy toàn bộ dòng phiền não có thể sanh ra từ một cái nhìn.

4. Xúc

Xúc là sự hội tụ của căn, trần và thức. Nói “mắt tiếp xúc với sắc” là nói tắt; nói đầy đủ là: có mắt, có sắc, có nhãn thức, ba pháp hội tụ thành nhãn xúc. Cũng vậy, có tai, có tiếng, có nhĩ thức, ba pháp hội tụ thành nhĩ xúc; có mũi, có mùi, có tỷ thức, ba pháp hội tụ thành tỷ xúc; có lưỡi, có vị, có thiệt thức, ba pháp hội tụ thành thiệt xúc; có thân, có xúc chạm, có thân thức, ba pháp hội tụ thành thân xúc; có ý, có pháp trần, có ý thức, ba pháp hội tụ thành ý xúc.

Xúc không phải chỉ là sự đụng chạm của thân. Đó là sự gặp nhau của **căn – trần – thức**. Vì vậy có sáu xúc: **nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc**. Cần phải nhấn mạnh: phải nhận diện duyên sanh pháp của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; sáu căn, sáu trần, sáu thức, sáu xúc, sáu thọ, sáu tướng, sáu tư.

Xúc là cửa ngõ rất quan trọng vì từ xúc sanh ra thọ, tướng, hành. **“Xúc tập khởi nên thọ, tướng, hành tập khởi.”** Vì có tiếp xúc nên có cảm giác, có hình bóng, có suy nghĩ. Không tiếp xúc thì không có chất liệu để hồi tưởng, không có cảm thọ tương ứng, không có suy tư tương ứng.

Một người gặp một vị thầy trang nghiêm, hiền từ. Sau khi trở về, hình bóng vị thầy hiện lại trong tâm, cảm giác kính mến sanh lên, suy nghĩ “vị ấy tu nhỏ tuổi mà trang

nghiêm quá” xuất hiện. Đó là do tiếp xúc mà có thọ, tưởng, hành. Một người từng ăn sầu riêng, nếm vị thơm, béo, ngọt, bùi; sau đó nghĩ lại sầu riêng, hình bóng sầu riêng hiện ra, cảm giác thích thú sanh lên. Đó cũng là do xúc mà có thọ, tưởng, hành.

Vì xúc mạnh như vậy nên Đức Phật dạy hộ trì căn. Càng tiếp xúc bừa bãi, càng có nhiều hình bóng, cảm giác, suy nghĩ được đưa vào kho tâm. Những gì ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm, nghĩ nhớ không mất ngay; chúng có thể được lưu giữ trong thọ, tưởng, hành, rồi trở lại nhiều lần thành pháp trần cho ý xúc. Vì vậy, một lần tiếp xúc bên ngoài có thể trở thành nhiều lần tiếp xúc bên trong.

Người không hiểu xúc thường trách cảnh, trách người, trách hoàn cảnh. Nhưng người thấy duyên sanh biết rằng: cảnh bên ngoài chỉ là một duyên; điều quan trọng là sau khi căn tiếp xúc với trần, trong tâm đã sanh ra thọ gì, tưởng gì, tư gì, và mình có nhận diện được hay không.

5. Thọ do xúc sanh

Khi có xúc, **thọ** sanh. Đây là một định lý căn bản: **do xúc tập khởi nên thọ tập khởi; do xúc đoạn diệt nên thọ đoạn diệt**. Tại sao có cảm giác? Vì có sự tiếp xúc. Nếu không có tiếp xúc thì không có cảm giác đối với cái được tiếp xúc ấy.

Thọ do xúc sanh có thể là **lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ**. Mắt thấy sắc đẹp, sanh lạc thọ. Mắt thấy sắc đáng sợ, sanh khổ thọ. Mắt thấy sắc bình thường, sanh cảm giác trung tính. Tai nghe lời khen, sanh lạc thọ. Tai nghe lời chê, sanh khổ thọ. Tai nghe âm thanh không liên hệ nhiều, sanh bất khổ bất lạc thọ.

Có ví dụ như sau: nếu người ở sát bên phòng khen mình nhưng vì cách tường mình không nghe được, thì mình không sanh hoan hỷ, sung sướng, khoan khoái; vì không có nhĩ xúc nên thọ do nhĩ xúc không sanh. Nhưng nếu ở giữa đại chúng, mình được đọc tên hoan nghênh, được vỗ tay khen ngợi, thì nhĩ xúc và nhãn xúc sanh, lạc thọ sanh, rồi về phòng vẫn có thể nhớ lại hình bóng người khen, lời khen, tiếng vỗ tay, ánh mắt ngưỡng mộ.

Đối với nhĩ xúc, do duyên có tai và các tiếng, sanh nhĩ thức; sự hội tụ của ba pháp là nhĩ xúc; do nhĩ xúc sanh thọ do nhĩ xúc sanh, thanh tưởng, thanh tư. Khi bị la, bị chỉ trích, khổ thọ sanh; về phòng âm thanh ấy vẫn vang lại, suy nghĩ về lời nói ấy vẫn tiếp diễn.

Đối với tỷ xúc, khi mũi ngửi mùi thức ăn thơm, tỷ thức sanh, tỷ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh. Mùi thơm có thể làm lạc thọ sanh, rồi hương tưởng và hương tư sanh. Khi bước vào nơi có mùi hôi, khổ thọ sanh. Vừa vào bếp ngửi mùi hấp dẫn thì các pháp vận hành; vừa vào nhà vệ sinh ngửi mùi hôi thì cũng sanh thọ, tưởng, hành.

Đối với thiết xúc, khi lưỡi nếm vị ngon, thiết thức sanh, thiết xúc sanh, lạc thọ sanh. Nếu không có chánh niệm, lạc thọ ấy kéo theo tham: muốn thêm, muốn nữa, muốn giữ vị ngon. Đối với thân xúc, thân chạm áo quần, ghế ngồi, nền đất, hơi nóng, hơi lạnh; thân thức rõ biết sự đụng chạm ấy. Khi xúc chạm dễ chịu thì lạc thọ sanh, khi xúc chạm khó chịu thì khổ thọ sanh. Thân thức là sự rõ biết chỗ đụng chạm trên thân, như da thịt chạm quần áo, quần áo chạm ghế, hai tay chấp lại biết chỗ tiếp xúc của hai tay.

Đối với ý xúc, khi ý tiếp xúc thọ, tưởng, hành bên trong, thọ do ý xúc sanh. Nhớ đến người thương, cảm giác ngọt ngào, lưu luyến sanh. Nhớ đến người mình giận, cảm giác nóng bức, thiêu đốt sanh. Ý thức rõ biết thọ, tưởng, hành; ba pháp ấy hội tụ tạo thành ý xúc; do ý xúc sanh thọ do ý xúc sanh, pháp tưởng, pháp tư.

Thấy được thọ do xúc sanh, người tu không còn đồng hóa cảm giác là “tôi”. Khi vui, biết đây là lạc thọ do xúc sanh. Khi buồn, biết đây là khổ thọ do xúc sanh. Khi bình thường, biết đây là bất khổ bất lạc thọ do xúc sanh. Cảm thọ có nhân duyên, có điều kiện, có sanh, có diệt; nó không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi.

6. Tưởng và tư

Sau xúc không chỉ có thọ, mà còn có **tưởng** và **tư**. Tưởng là hình bóng, dấu vết, hồi tưởng về đối tượng đã tiếp xúc. Tư là sự nhớ nghĩ, suy tư, ý hành liên hệ đến đối tượng ấy. **Sáu tưởng** là hồi tưởng, tưởng nhớ về sáu trần; **sáu tư** là nhớ nghĩ về sáu trần; và trong duyên sanh pháp này, nếu học kỹ sẽ bao trùm hết các pháp ở trên.

Khi mắt thấy sắc, sau đó hình bóng sắc ấy hiện lại trong tâm, đó là **sắc tưởng**. Suy nghĩ về sắc ấy là **sắc tư**. Khi tai nghe tiếng, sau đó âm thanh ấy vang lại trong tâm, đó là **thanh tưởng**. Suy nghĩ về lời nói ấy là **thanh tư**. Khi mũi ngửi mùi, nhớ lại mùi ấy là **hương tưởng**, suy nghĩ về mùi ấy là **hương tư**. Khi lưỡi nếm vị, nhớ lại vị ấy là **vị tưởng**, suy nghĩ về vị ấy là **vị tư**. Khi thân chạm xúc, nhớ lại sự chạm xúc

ấy là **xúc tướng**, suy nghĩ về sự chạm xúc ấy là **xúc tư**. Khi ý tiếp xúc với thọ, tướng, hành bên trong, hình bóng và dòng suy nghĩ bên trong gọi là **pháp tướng, pháp tư**.

Tướng và tư cho thấy vì sao một cảnh đã qua mà tâm vẫn còn sống trong đó. Lời chê đã chấm dứt, nhưng thanh tướng còn vang. Người kia đã đi khỏi, nhưng sắc tướng còn hiện. Món ăn đã ăn xong, nhưng vị tướng còn lưu. Sự đụng chạm đã qua, nhưng xúc tướng còn quấy động. Cảm giác và suy nghĩ đã sanh một lần, nhưng ý lại tiếp xúc với chúng, làm pháp tướng, pháp tư tiếp tục nối dài.

Cần nêu rõ: nếu những tiếp xúc ấy thuộc tham ái hay sân hận, thì hình ảnh và suy tư sẽ ám ảnh, xâm chiếm, áp đảo trong tâm. Người ta giận hoai hoặc thương không dứt vì cất giữ những thọ, tướng, hành trong tâm, không tác ý tẩy sạch, quét sạch, diệt tận.

Đây là điểm rất thực tế. Có khi sự việc bên ngoài chỉ kéo dài vài giây, nhưng tướng và tư bên trong kéo dài nhiều ngày. Một lời nói làm mình đau chỉ vang lên một lần, nhưng thanh tướng và thanh tư tái hiện hàng trăm lần. Một lần được khen chỉ xảy ra trong đại chúng, nhưng sắc tướng, thanh tướng, cảm thọ và suy nghĩ về lời khen có thể tiếp tục nuôi lớn ngã mạn. Một lần thấy cảnh đẹp có thể trở thành nhiều lần nhớ, nhiều lần muốn, nhiều lần thèm gặp lại.

Vì vậy, nhận diện tướng và tư là nhận diện phần nối dài của xúc. Xúc là lúc căn, trần, thức hội tụ. Tướng và tư là phần dấu vết của xúc tiếp tục vận hành trong tâm. Nếu người tu không nhận diện phần này, thì dù cảnh ngoài đã qua, phiền não vẫn còn tiếp tục được nuôi dưỡng bên trong.

Muốn tu, phải biết khi nào sắc tướng sanh, thanh tướng sanh, hương tướng sanh, vị tướng sanh, xúc tướng sanh, pháp tướng sanh; khi nào sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư đang nói thầm trong tâm. Biết như vậy mới có thể hộ trì ý căn, mới không để tâm âm thầm nuôi dưỡng ái, thủ, sân hận, hơn thua và bản ngã.

7. Chuỗi vận hành của phiền não

Chuỗi vận hành của phiền não bắt đầu rất nhỏ nhưng đi rất xa. Một cái thấy, một tiếng nghe, một mùi hương, một vị ngon, một xúc chạm, một ý nghĩ có thể mở ra cả một dòng pháp: **căn – trần – thức – xúc – thọ – tướng – tư – ái – thủ – phiền não – nghiệp**.

Ban đầu chỉ là mắt thấy sắc. Nếu sắc ấy đáng ưa, lạc thọ sanh. Từ lạc thọ, sắc tưởng lưu lại. Từ sắc tưởng, sắc tư tiếp tục suy nghĩ. Nếu không có chánh niệm, ái sanh: muốn nhìn nữa, muốn gặp nữa, muốn có được. Nếu ái lớn lên, thủ sanh: nắm giữ, bảo vệ, chiếm hữu. Từ đó tham, ganh, hơn thua, bất an, sợ mất có mặt.

Ban đầu chỉ là tai nghe tiếng. Nếu tiếng ấy trái ý, khổ thọ sanh. Từ khổ thọ, thanh tưởng lưu lại. Từ thanh tưởng, thanh tư tiếp tục kể chuyện: người ấy xúc phạm ta, người ấy khinh ta, người ấy cố ý làm ta đau. Nếu không có chánh niệm, sân sanh. Nếu sân được nuôi, oán hận, lời nói thô, hành động tổn hại có thể phát ra.

Ban đầu chỉ là mũi ngửi mùi thơm của thức ăn. Lạc thọ sanh. Hương tưởng và hương tư sanh. Nếu không nhận diện, dục thúc giục: ăn đi, lấy đi, thêm nữa. Khi được ăn, vị ngon làm lạc thọ tăng lên; khi không được ăn, khổ thọ sanh. Như vậy, chỉ một mùi hương cũng có thể mở ra dòng tham, ái, sân, bực bội.

Ban đầu chỉ là thân chạm một cảm giác dễ chịu. Lạc thọ sanh. Xúc tưởng và xúc tư lưu lại. Nếu không có trí tuệ, tâm muốn lặp lại cảm giác ấy. Khi được thì tham; khi mất thì sân; khi bình thường thì si. Vì vậy, Đức Phật đánh vào sáu căn, sáu trần, sáu thức, sáu thọ, sáu ái, sáu tưởng, sáu tư, sáu tầm, sáu tứ; mỗi mặt trận đều cần được thấy biết và đối trị.

Đặc biệt, ý xúc là nơi phiền não tiếp tục tái sanh dù cảnh ngoài không còn. Một người ngồi một mình, nhưng nhớ người thương thì lạc thọ sanh; nhớ người giận thì khổ thọ sanh; nghĩ về mình thì ngã mạn hoặc tủi thân sanh. Bên ngoài không ai làm gì, nhưng bên trong ý căn tiếp xúc pháp trần, rồi thọ, tưởng, tư tiếp tục vận hành.

Vì vậy, chuỗi phiền não không chỉ nằm ở cảnh. Cảnh chỉ là một duyên. Nếu mắt thấy sắc mà có chánh niệm, chỉ biết mắt thấy sắc. Nếu tai nghe tiếng mà có chánh niệm, chỉ biết tai nghe tiếng. Nếu thọ sanh mà có trí tuệ, chỉ biết thọ do xúc sanh. Nếu tưởng sanh mà được nhận diện, chỉ biết đây là tưởng. Nếu tư sanh mà được kiểm soát, chỉ biết đây là ý hành. Khi chuỗi ấy được soi sáng, phiền não mất dần chỗ đứng.

Ngược lại, nếu không nhận diện, chuỗi ấy lập tức biến thành “tôi”: tôi thấy, tôi thích, tôi muốn, tôi nhớ, tôi giận, tôi bị xúc phạm, tôi phải đáp trả. Chính chỗ đồng hóa ấy là vô minh. Từ duyên sanh pháp biến thành ngã chấp; từ ngã chấp biến thành tham, sân, si; từ tham, sân, si biến thành nghiệp và khổ đau.

Con đường tu tập là thấy chuỗi vận hành ấy ngay khi nó vừa sanh. Khi mắt thấy sắc, biết mắt – sắc – nhãn thức – nhãn xúc. Khi cảm giác sanh, biết thọ do nhãn xúc sanh. Khi hình bóng lưu lại, biết sắc tướng. Khi suy nghĩ tiếp tục, biết sắc tư. Nếu tham sanh, biết tham đang nương lạc thọ. Nếu sân sanh, biết sân đang nương khổ thọ. Nếu si sanh, biết vô minh đang nương bất khổ bất lạc thọ.

Thấy như vậy nhiều lần, người tu bắt đầu phá được sự lừa dối của cảm giác, hình bóng và suy nghĩ. Từ đó mới có thể hộ trì căn, đoạn trừ ái, làm sạch thọ, tướng, hành, và không còn để phiền não âm thầm bám rễ trong tâm.

Kết luận chương 14

Duyên sanh pháp của sáu căn, sáu trần, sáu thức là cánh cửa rất quan trọng để người tu thấy thân tâm vận hành. Sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Sáu thức là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức.

Khi căn gặp trần và thức sanh, ba pháp hội tụ thành xúc. Do xúc sanh thọ, tướng, tư. Do thọ, tướng, tư không được nhận diện, tham, sân, si có điều kiện vận hành. Vì vậy, một cái nhìn, một tiếng nghe, một mùi hương, một vị ngon, một sự đụng chạm, một ý nghĩ đều có thể trở thành cửa vào của phiền não, nếu không có chánh niệm và trí tuệ.

Người tu cần học thuộc và thực tập công thức duyên sanh ngay trong đời sống:

Mắt + sắc → nhãn thức → nhãn xúc → thọ do nhãn xúc sanh + sắc tướng + sắc tư.

Tai + tiếng → nhĩ thức → nhĩ xúc → thọ do nhĩ xúc sanh + thanh tướng + thanh tư.

Mũi + mùi → tỷ thức → tỷ xúc → thọ do tỷ xúc sanh + hương tướng + hương tư.

Lưỡi + vị → thiệt thức → thiệt xúc → thọ do thiệt xúc sanh + vị tướng + vị tư.

Thân + xúc → thân thức → thân xúc → thọ do thân xúc sanh + xúc tướng + xúc tư.

Ý + thọ, tướng, hành → ý thức → ý xúc → thọ do ý xúc sanh + pháp tướng + pháp tư.

Khi thấy được chuỗi này, người tu không còn mơ hồ về tâm. Vui buồn không còn là “tôi”; thương ghét không còn là “tôi”; suy nghĩ không còn là “tôi”; cái biết cũng không còn là “tôi”. Tất cả chỉ là các pháp do duyên sanh, do duyên vận hành, do duyên đoạn diệt.

Nhận diện sáu căn, sáu trần, sáu thức là bước đầu đi vào trí tuệ duyên sanh. Ngay nơi cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, cái chạm, cái nghĩ hằng ngày, người tu có thể thấy toàn bộ con đường sanh khởi của cảm thọ và phiền não. Và cũng ngay nơi đó, con đường hộ trì căn, chánh niệm, như lý tác ý, ly tham và giải thoát được mở ra.

Bài kệ tóm tắt

Sáu căn sáu cảnh khởi duyên sinh,
Căn trần thức hợp xúc liền sinh.
Thọ tưởng tư theo dòng ái khổ,
Hộ căn tỉnh giác thoát mê tình.

Sơ đồ tóm lược

1. Sáu căn

- Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý
- Là sáu cửa tiếp xúc của thân tâm
- Không phải “tôi”, không phải “của tôi”
- Cần hộ trì sáu căn để không bị cảnh kéo đi

2. Sáu trần

- Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp
- Năm trần đầu là cảnh bên ngoài
- Pháp trần là thọ, tưởng, hành bên trong tâm
- Sáu trần có thể làm tâm nhiễm bụi nếu thiếu tỉnh giác

3. Sáu thức

- Nhãn thức: mắt biết sắc
- Nhĩ thức: tai biết tiếng
- Tỷ thức: mũi biết mùi
- Thiệt thức: lưỡi biết vị

- Thân thức: thân biết xúc chạm
- Ý thức: ý biết thọ, tưởng, hành

4. Xúc là gì?

- Xúc là sự hội tụ của căn – trần – thức
- Mắt + sắc + nhãn thức = nhãn xúc
- Tai + tiếng + nhĩ thức = nhĩ xúc
- Ý + pháp trần + ý thức = ý xúc
- Từ xúc sinh ra thọ, tưởng, tư

5. Thọ do xúc sinh

- Gặp cảnh dễ chịu sinh lạc thọ
- Gặp cảnh khó chịu sinh khổ thọ
- Gặp cảnh bình thường sinh bất khổ bất lạc thọ
- Thấy thọ do xúc sinh thì không chấp cảm giác là “tôi”

6. Tưởng và tư

- Tưởng là hình bóng còn lưu lại sau tiếp xúc
- Tư là suy nghĩ, nhớ nghĩ về đối tượng đã tiếp xúc
- Một cảnh đã qua nhưng tưởng và tư còn kéo dài trong tâm
- Nếu không nhận diện, tưởng và tư nuôi lớn tham, sân, si

7. Chuỗi vận hành của phiền não

- Căn gặp trần
- Thức sinh
- Ba pháp hợp thành xúc
- Xúc sinh thọ, tưởng, tư
- Nếu thiếu chánh niệm, ái và thủ sinh khởi
- Từ đó tham, sân, si và khổ đau tiếp tục vận hành

8. Công thức thực hành

- Mắt + sắc → nhãn thức → nhãn xúc → thọ, sắc tưởng, sắc tư
- Tai + tiếng → nhĩ thức → nhĩ xúc → thọ, thanh tưởng, thanh tư
- Mũi + mùi → tỷ thức → tỷ xúc → thọ, hương tưởng, hương tư
- Lưỡi + vị → thiệt thức → thiệt xúc → thọ, vị tưởng, vị tư
- Thân + xúc → thân thức → thân xúc → thọ, xúc tưởng, xúc tư
- Ý + pháp trần → ý thức → ý xúc → thọ, pháp tưởng, pháp tư

Kết luận:

Sáu căn, sáu trần, sáu thức là cửa ngõ để thấy duyên sanh pháp ngay trong đời sống. Khi nhận diện được căn – trần – thức – xúc – thọ – tưởng – tư, người tu không còn chấp vui buồn, thương ghét, suy nghĩ là “tôi”, mà biết tất cả chỉ là pháp duyên sinh đang vận hành. Từ đó mở ra con đường hộ trì căn, chánh niệm, ly tham và giải thoát.

Chương 15. XÚC VÀ HỘ TRÌ CĂN

Trong duyên sanh pháp, **xúc** là một cửa ngõ rất quan trọng. Chính nơi xúc mà thân tâm bắt đầu vận hành. Chính nơi xúc mà cảm thọ sanh, hình bóng sanh, suy nghĩ sanh. Chính nơi xúc mà tham, sân, si có cơ hội đi vào, tăng trưởng, ngủ ngầm rồi thống trị nội tâm.

Định lý căn bản: **do xúc tập khởi nên thọ, tưởng, hành tập khởi**. Nói theo tiếng Việt gần gũi: vì có tiếp xúc nên có cảm giác; vì có tiếp xúc nên có hình bóng trong tâm; vì có tiếp xúc nên có suy nghĩ. Nếu chưa từng tiếp xúc một người, một cảnh, một món ăn, một âm thanh, một sự đụng chạm, thì không thể có hội tưởng, cảm thọ và suy nghĩ về đối tượng ấy.

Vì vậy, hộ trì căn không phải là một pháp phụ. Hộ trì căn là canh giữ ngay cửa vào của toàn bộ dòng tâm. Nếu không hộ trì mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, thì mỗi lần tiếp xúc là mỗi lần thọ, tưởng, hành có cơ hội sanh khởi. Từ đó, tham ái, dính mắc, hệ lụy, sân hận, phiền não âm thầm đi vào trong tâm, lưu trú, lớn lên mà người tu không hay biết.

Người tu không thể khinh thường xúc. Một cái nhìn có thể mở đường cho tham. Một tiếng nghe có thể mở đường cho sân. Một mùi hương có thể làm dục khởi. Một vị ngon có thể làm ái tăng. Một xúc chạm có thể để lại dấu vết sâu trong tâm. Một ý nghĩ bên trong có thể dựng lại cả một thế giới thương ghét, buồn vui, nhớ tiếc, oán hận. Do đó, tu tập nơi xúc là tu ngay chỗ phiền não vừa mạnh nha.

1. Hộ trì sáu xúc xứ

Sáu xúc xú là sáu nơi tiếp xúc: mắt tiếp xúc sắc, tai tiếp xúc tiếng, mũi tiếp xúc mùi, lưỡi tiếp xúc vị, thân tiếp xúc xúc chạm, ý tiếp xúc pháp trần. Từ đó có sáu xúc: **nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc.**

Xúc không chỉ là thân đụng vào vật. Xúc là sự hội tụ của **căn, trần và thức**. Có mắt, có sắc, có sự rõ biết sắc, ba pháp hội tụ thành nhãn xúc. Có tai, có tiếng, có sự rõ biết tiếng, ba pháp hội tụ thành nhĩ xúc. Có ý, có thọ, tưởng, hành bên trong, có sự rõ biết chúng, ba pháp hội tụ thành ý xúc.

Khi con mắt tiếp xúc với sắc, lập tức sanh cảm thọ; thấy một cái là thích hay không thích, muốn hay không muốn, ưa hay không ưa, đẹp hay xấu. Sự vận hành ấy cực kỳ nhanh. Nếu không nhận diện sâu sắc trong thọ, tưởng, hành, người tu bị cuốn vào mà không biết.

Hộ trì sáu xúc xú là giữ gìn sáu cửa này. Không để mắt tự do phóng theo sắc. Không để tai tự do chạy theo tiếng. Không để mũi bị mùi hương lôi kéo. Không để lưỡi bị vị ngon sai sử. Không để thân bị cảm giác dễ chịu khó chịu điều khiển. Không để ý căn mặc tình tiếp xúc với những hình bóng, cảm giác, suy nghĩ bên trong rồi tạo ra cả một dòng phiền não.

Trong kinh, Đức Phật dạy vị Tỳ-kheo: ***“Khi mắt thấy sắc không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì làm cho nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, Tỳ-kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt.”*** Cũng vậy đối với tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân cảm xúc, ý nhận thức các pháp.

Không nắm giữ tướng chung nghĩa là không ôm lấy toàn bộ đối tượng rồi dựng lên sự yêu ghét. Không nắm giữ tướng riêng nghĩa là không bám vào từng chi tiết nhỏ làm tham sân lớn lên. Thấy một người, đừng để tâm nắm lấy dáng vẻ, ánh mắt, nụ cười, sắc tướng. Nghe một lời nói, đừng để tâm nắm lấy giọng điệu, âm sắc, ý chê, ý khen rồi khởi vui buồn. Nếm một vị ngon, đừng để tâm nắm lấy vị ấy mà muốn thêm, muốn nữa. Một khi tướng chung và tướng riêng bị nắm giữ, thọ, tưởng, hành liền có chỗ để vận hành.

Hộ trì sáu xúc xú không phải là đóng kín sáu căn một cách thô bạo. Người tu vẫn thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ. Nhưng khi thấy thì biết mình đang thấy; khi nghe thì biết mình đang nghe; khi xúc sanh thì biết xúc sanh; khi cảm thọ sanh

thì biết cảm thọ sanh; khi hình bóng lưu lại thì biết đó là tướng; khi suy nghĩ tiếp tục thì biết đó là hành. Thấy như vậy, xúc không còn là cửa cho phiền não tràn vào, mà trở thành cửa của chánh niệm và trí tuệ.

2. Sự nguy hiểm của tiếp xúc

Tiếp xúc nguy hiểm vì nó không dừng lại ở tiếp xúc. Một lần tiếp xúc có thể kéo dài thành nhiều lần sống lại trong tâm. Người, cảnh, vật đã đi qua, nhưng hình bóng còn lại. Âm thanh đã mất, nhưng thanh tưởng còn vang. Mùi vị đã qua, nhưng hương tưởng, vị tưởng còn hiện. Một xúc chạm đã hết, nhưng xúc tưởng còn làm tâm rung động. Một cảm giác đã sanh rồi diệt, nhưng ý căn quay lại tiếp xúc với nó, làm nó sống lại nhiều lần.

Càng tiếp xúc thì càng sanh ra cảm giác, hình bóng, suy nghĩ trong tâm. Từ đó, tham ái, dính mắc và hệ lụy âm thầm ngủ ngầm, tăng trưởng, phát triển, thống trị trong thọ, tướng, hành mà người tu không hay biết. Nếu không nhận diện ngũ uẩn sâu sắc, dục, tham, ái sanh khởi mà mình không biết; đến khi biết thì chuyện đã rồi.

Một người nhìn thấy cảnh đẹp, tâm sanh lạc thọ. Khi về phòng, cảnh đẹp ấy hiện lại, cảm giác thích thú sanh lại, suy nghĩ muốn gặp lại khởi lên. Một người nghe một lời chê, tâm sanh khổ thọ. Sau đó lời chê ấy vang lại trong tâm, hình bóng người nói hiện lại, suy nghĩ trách móc tiếp tục vận hành. Một người chỉ vô tình tiếp xúc một chút, nhưng xúc tưởng có thể lặp lại, thêm thắt, phóng chiếu, làm tâm không yên.

Sự nguy hiểm của xúc không phải chỉ nằm nơi cảnh xấu. Cảnh đẹp cũng nguy hiểm nếu không có chánh niệm. Lời khen cũng nguy hiểm nếu làm ngã mạn tăng trưởng. Món ăn ngon cũng nguy hiểm nếu làm tham ái khởi lên. Chỗ ngồi êm, phòng mát, giấc ngủ ngon, trạng thái thiền an lạc cũng có thể trở thành vị ngọt trói buộc nếu tâm muốn giữ, muốn thêm, muốn lặp lại.

Tiếp xúc với cảnh trái ý cũng nguy hiểm. Một lời nói nặng có thể làm lòng ngực nóng lên. Một ánh mắt xem thường có thể làm bản ngã đau. Một tiếng ồn trái tai có thể làm sân nổi. Một sự thay đổi nhỏ trong hoàn cảnh có thể làm tâm bất mãn. Khi ấy, khổ thọ sanh, sân tùy miên có cơ hội bốc lên, hành uẩn bắt đầu nói thầm, tướng uẩn lưu lại hình bóng, thức uẩn rõ biết trong vô minh, rồi toàn bộ thân khẩu ý bị lôi kéo.

Có những trường hợp chỉ do thọ từ nhãn xúc, nhĩ xúc, ý xúc cộng với các duyên khác mà phiền não bày trận trong tâm, khiến một người bị nóng bức, phần nộ xâm chiếm và áp đảo hoàn toàn. Khi ấy, họ không còn làm chủ, mà nghe theo thọ, tưởng, hành rồi gây ra những chuyện đau lòng.

Vì vậy, người tu phải thấy tiếp xúc là việc lớn. Không phải gặp gì cũng gặp, nhìn gì cũng nhìn, nghe gì cũng nghe, nói gì cũng nói, nghĩ gì cũng nghĩ. Mỗi một tiếp xúc có thể để lại dấu vết. Mỗi một dấu vết có thể trở thành pháp trần. Mỗi một pháp trần có thể làm ý xúc sanh. Và mỗi ý xúc có thể làm thọ, tưởng, hành tiếp tục vận hành.

Người không thấy sự nguy hiểm của xúc sẽ xem thường căn môn. Người thấy sự nguy hiểm của xúc sẽ biết cẩn trọng. Một cái nhìn cũng cần chánh niệm. Một lời nghe cũng cần tỉnh giác. Một mùi hương, một vị ngon, một xúc chạm, một ý nghĩ cũng cần được nhận diện. Đó là thái độ nghiêm túc của người tu đối với sáu căn.

3. Canh phòng căn môn

Căn môn là cửa của sáu căn. Mắt là cửa của sắc. Tai là cửa của tiếng. Mũi là cửa của mùi. Lưỡi là cửa của vị. Thân là cửa của xúc chạm. Ý là cửa của pháp trần. Nếu không canh phòng sáu cửa này, phiền não sẽ đi vào như người không giữ nhà, cửa mở toang, ai muốn vào cũng được.

Đức Thế Tôn dạy phải canh phòng, đề phòng, giữ gìn, hộ trì từ lúc sự việc chưa phát sanh. Hộ trì không phải đợi tham đã mạnh, sân đã bùng **phát**, si đã dày rồi mới chữa. Phải hộ trì sáu xúc xú ngay từ đầu, khi mắt vừa thấy, tai vừa nghe, ý vừa tiếp xúc pháp trần.

Canh phòng căn môn trước hết là **quản lý sự tiếp xúc bên ngoài**. Không đưa mắt đến những cảnh làm tham ái tăng trưởng. Không để tai nghe những điều làm sân hận lớn lên. Không thường xuyên tìm mùi, vị, xúc chạm làm dục ái tăng. Không nói chuyện, giao tiếp, gần gũi, lui tới những nơi khiến tâm dễ rơi vào nhiễm ô. Đây không phải là sợ hãi cuộc đời, mà là biết sức mình, biết tập khí mình, biết những gì có thể làm thọ, tưởng, hành bùng lên.

Cần canh chừng, đề phòng, quản lý, bảo vệ con mắt và lỗ tai sát sao, khít khao, chặt chẽ. Nếu không, thọ, tưởng, hành sanh diệt cực nhanh, qua mắt mình rất nhanh. Khi không có chánh niệm tỉnh giác và không có sự chiếu soi năm uẩn, người tu trở thành con rối để thọ, tưởng, hành, dục, tham, ái, sân si, vô minh, bản ngã chỉ huy.

Nhưng canh phòng căn môn không dừng ở bên ngoài. Bên ngoài căn hộ trì căn, giảm bớt tiếp duyên xúc cảnh; bên trong cũng phải hộ trì ý căn, chứ không phải chỉ phòng hộ bên ngoài còn bên trong muốn tưởng gì thì tưởng.

Đây là điểm rất quan trọng. Có người tránh cảnh ngoài, đóng cửa phòng, ít gặp ai, ít nghe gì, ít thấy gì, nhưng bên trong vẫn đầy hình bóng, cảm giác, suy nghĩ. Như vậy, năm xúc ngoài có thể tạm giảm, nhưng ý xúc vẫn hoạt động rất mạnh. Hình bóng người thương hiện lên, ý xúc sanh. Lời chê cũ vang lại, ý xúc sanh. Cảm giác tổn thương cũ sống dậy, ý xúc sanh. Suy nghĩ hơn thua tiếp tục nói thầm, ý xúc sanh.

Khi ở một mình, thậm chí nhắm mắt lại, người tu vẫn đang tiếp xúc với cảm giác, hình bóng, suy nghĩ bên trong. Không phải đóng cửa phòng là xong; khi ấy có thể không có nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc bên ngoài rõ rệt, nhưng vẫn có ý xúc với thọ, tưởng, hành bên trong.

Vì vậy, canh phòng căn môn gồm hai mặt. Một là canh phòng năm căn bên ngoài: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Hai là canh phòng ý căn bên trong: không để ý tự do tiếp xúc, nhai lại, dựng lại, sống lại những pháp trần làm tham, sân, si tăng trưởng.

Người tu cần thực tập canh phòng trong đời sống hằng ngày. Khi đi, biết mắt đang thấy gì, tâm có nắm giữ không. Khi nghe, biết tai đang nghe gì, tâm có bị lời khen chê kéo đi không. Khi ăn, biết lưỡi đang nếm vị, lạc thọ đang sanh, tham có muốn thêm không. Khi thân mệt, nóng, đau, biết khổ thọ đang có mặt, sân có đang bốc lên không. Khi ngồi một mình, biết ý đang tiếp xúc với hình bóng nào, cảm giác nào, suy nghĩ nào.

Canh phòng căn môn là công phu từng chút một. Một cái nhìn có chánh niệm là một lần giữ cửa. Một âm thanh được nhận diện là một lần giữ cửa. Một cảm giác khó chịu được thấy ngay là một lần giữ cửa. Một hình bóng trong tâm được gọi đúng tên là một lần giữ cửa. Giữ như vậy lâu ngày, căn môn bớt buông lung, tâm bớt bị cảnh lôi kéo.

4. Làm chủ xúc thay vì bị xúc lôi kéo

Người chưa tu bị xúc lôi kéo. Mắt thấy sắc đẹp liền chạy theo. Tai nghe lời chê liền sân. Mũi ngửi mùi thơm liền thèm. Lưỡi nếm vị ngon liền muốn thêm. Thân chạm dễ chịu liền ái luyến, chạm khó chịu liền bực bội. Ý nhớ chuyện cũ liền sống lại trong thương ghét. Như vậy, xúc làm chủ người ấy.

Người tu học phải chuyển lại: **làm chủ xúc thay vì bị xúc làm chủ.**

Làm chủ xúc không có nghĩa là chặn đứng mọi sự rõ biết. Thức không chặn được theo kiểu cưỡng ép, nhưng Đức Phật dạy hộ trì con mắt, phòng hộ con mắt, bảo vệ con mắt, giữ gìn con mắt rất kỹ. Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng; **những** nguyên nhân nào khiến căn không được chế ngự và làm ác bất thiện pháp khởi lên thì chế ngự nguyên nhân ấy.

Nói cách khác, người tu không thể ra lệnh cho mắt đừng thấy khi mắt còn mở và sắc đang hiện. Không thể ra lệnh cho tai đừng nghe khi âm thanh lọt vào tai. Nhưng người tu có thể giữ không cho tâm nắm giữ, không cho thọ bị nuôi lớn thành ái, không cho tướng bị lưu trữ thành ám ảnh, không cho hành uẩn dựng chuyện, không cho bản ngã chiếm lấy toàn bộ dòng xúc.

Khi mắt thấy một sắc đáng ưa, làm chủ xúc là biết: đây là mắt, đây là sắc, đây là nhãn thức, đây là nhãn xúc, đây là lạc thọ do nhãn xúc sanh, đây là sắc tướng, đây là sắc tư. Nếu tham khởi, biết tham đang nương lạc thọ. Nếu muốn nhìn thêm, biết dục đang thúc giục. Nếu tâm bắt đầu tưởng tượng, biết tưởng và hành đang vận hành.

Khi tai nghe một lời chê, làm chủ xúc là biết: đây là tai, đây là tiếng, đây là nhĩ thức, đây là nhĩ xúc, đây là khổ thọ do nhĩ xúc sanh. Lòng ngực nóng lên thì biết sân thọ đang sanh. Tâm muốn cãi lại thì biết hành uẩn sân đang vận hành. Hình bóng người nói hiện lại thì biết thanh tướng và sắc tướng đang lưu dấu. Thấy như vậy là không để lời chê lập tức biến thành “tôi bị xúc phạm”.

Khi mũi ngửi mùi thức ăn, làm chủ xúc là biết tỷ xúc đang sanh. Mùi thơm làm lạc thọ sanh; lạc thọ làm dục thúc giục; hành uẩn nói thầm “muốn ăn”, “ăn thêm”, “lấy trước”. Nếu có chánh niệm, người tu thấy toàn bộ tiến trình ấy và không bị nó sai sử.

Khi lưỡi nếm vị ngon, làm chủ xúc là biết thiệt xúc đang sanh. Vị ngon không phải tội, nhưng tham ái đối với vị ngon là dây trói. Vị chạm lưỡi, thiệt thức rõ biết, lạc thọ sanh, vị tướng lưu lại, vị tư muốn lặp lại. Người tu biết như vậy thì ăn trong chánh niệm, không ăn trong dục, không ăn trong sự thúc giục, không ăn trong tham muốn thêm.

Khi thân xúc chạm nóng, lạnh, đau, nhức, êm, mệt, làm chủ xúc là biết thân xúc đang sanh. Thân khó chịu không nhất thiết phải biến thành tâm khó chịu. Đau chỉ là thọ

thân. Mệt chỉ là thọ thân. Nóng chỉ là thọ thân. Nếu không nhận diện, thọ thân kéo qua thọ tâm, rồi thành bức bối, sân si, than phiền. Nếu nhận diện, thọ thân được biết là thọ thân, không cần thêm bản ngã vào.

Khi ý tiếp xúc pháp trần, làm chủ xúc là biết đây là ý xúc. Một hình bóng cũ hiện lên, đó là tướng. Một cảm giác cũ sống dậy, đó là thọ. Một câu chuyện cũ được kể lại trong đầu, đó là hành. Ý thức rõ biết các pháp ấy, nhưng không đồng hóa. Không nói “tôi đang khổ vì người ấy”, mà biết “ý xúc đang sanh, khổ thọ đang sanh, tướng đang hiện, hành đang vận hành”.

Làm chủ xúc cần có **như lý tác ý**. Khi xúc làm lạc thọ sanh, phải tác ý thấy vị ngọt và nguy hại. Khi xúc làm khổ thọ sanh, phải tác ý tâm từ, ly sân, bất hại. Khi xúc làm bất khổ bất lạc thọ sanh, phải tác ý tỉnh giác để không rơi vào si. Khi hình bóng cũ khuấy phá, phải tác ý: đây chỉ là tướng, là pháp trần, là bóng dáng trong tâm, không phải tôi, không phải của tôi.

Nếu không như lý tác ý, xúc sẽ tự động đi theo tập khí cũ. Mắt thấy đẹp thì tham. Tai nghe trái ý thì sân. Ý nhớ chuyện cũ thì khổ. Nhưng nếu có như lý tác ý, mỗi xúc trở thành đề mục tu tập. Người tu không còn bị thế giới lôi đi qua sáu cửa, mà dùng sáu cửa ấy để thấy pháp, đoạn trừ phiền não và tăng trưởng trí tuệ.

5. Thấy phiền não ngay khi tiếp xúc

Điểm thực hành quan trọng nhất là **thấy phiền não ngay khi tiếp xúc**. Đừng đợi tham thành hành động mới biết. Đừng đợi sân thành lời nói mới biết. Đừng đợi si thành hôn trầm, buông lung mới biết. Phải thấy từ lúc mắt vừa chạm sắc, tai vừa chạm tiếng, ý vừa chạm pháp trần, cảm thọ vừa động.

Khi xúc sanh, thọ sanh. Khi thọ sanh, tham, sân, si có thể theo đó mà khởi. Lạc thọ là nơi tham dễ trú. Khổ thọ là nơi sân dễ trú. Bất khổ bất lạc thọ là nơi si dễ trú. Vì vậy, nhìn được cảm thọ ngay khi xúc vừa sanh là nhìn được chỗ phiền não vừa lộ mặt.

Mắt thấy người mình thích, lạc thọ sanh. Nếu không thấy, tham liền nói thầm: muốn nhìn thêm, muốn gặp thêm, muốn gần thêm. Mắt thấy người mình ghét, khổ thọ sanh. Nếu không thấy, sân liền nói thầm: người này khó chịu, người này đáng ghét, người này làm khổ ta. Mắt thấy cảnh bình thường, bất khổ bất lạc thọ sanh. Nếu

không có chánh niệm, si âm thầm có mặt, tâm trôi qua trong vô minh, không biết pháp đang sanh diệt.

Tai nghe lời khen, lạc thọ sanh. Nếu không thấy, bản ngã nở ra. Tai nghe lời chê, khổ thọ sanh. Nếu không thấy, bản ngã co lại, chống trả. Tai nghe âm thanh bình thường, nếu thiếu tỉnh giác, tâm rơi vào hờ hững, không sáng biết.

Mũi ngửi mùi thơm, lưỡi nếm vị ngon, thân chạm cảm giác êm dịu, nếu không thấy, dục và ái khởi. Mũi ngửi mùi hôi, lưỡi nếm vị dở, thân chạm cảm giác khó chịu, nếu không thấy, sân và chán ghét khởi. Ý nhớ lại người thương, tham ái có thể sanh. Ý nhớ lại người ghét, sân hận có thể sanh. Ý trôi trong mơ hồ, si có thể che phủ.

Cần nhắc rằng trong đời sống, phiền não bủa vây khắp nơi, vì vậy tâm phải đề phòng, cẩn trọng, theo dõi kỹ lưỡng từng chút một; phải bám sát, hộ trì, canh chừng, kiểm soát trong thọ, tưởng, hành.

Thấy phiền não ngay khi tiếp xúc là nhìn được bộ mặt đầu tiên của nó. Khi lòng ngực vừa nóng lên, biết sân đang sanh. Khi trong người vừa thúc giục, biết dục đang sanh. Khi tâm vừa thích thú, muốn thêm, biết tham đang sanh. Khi mắt vừa lơ đãng, tâm vừa lơ đãng, biết si đang có mặt. Khi ý vừa muốn hơn thua, biết bản ngã đang xen vào. Khi lời nói sắp bật ra, biết khẩu hành sắp bị phiền não điều khiển.

Pháp hành này đòi hỏi sự thành thật. Muốn tu sâu thì phải dám nhìn, dám thấy, dám nhận diện sự thật trong thân tâm mình. Nếu có tham thì biết có tham. Nếu có sân thì biết có sân. Nếu có bản ngã thì biết có bản ngã. Nếu chỉ nói những điều thanh cao mà không chịu nhìn những cái xấu đang vận hành bên trong, thì rác bần vẫn còn đó, không được quét dọn.

Thấy phiền não ngay khi tiếp xúc cũng là thấy duyên sanh pháp một cách sống động. Không còn nói chung chung “tôi giận”, “tôi tham”, “tôi khổ”. Người tu thấy rõ: do nhãn xúc nên thọ này sanh; do nhĩ xúc nên khổ thọ này sanh; do ý xúc nên pháp tướng này sanh; do thọ này không được nhận diện nên sân khởi; do tướng này được nuôi dưỡng nên tham tăng; do hành này nói thầm nên bản ngã lớn lên.

Khi thấy như vậy, người tu có thể cắt dòng phiền não từ gốc. Thấy lạc thọ, không để nó thành tham. Thấy khổ thọ, không để nó thành sân. Thấy bất khổ bất lạc thọ, không để nó thành si. Thấy tướng, không để nó thành vọng tưởng. Thấy hành, không để nó thành tà tư duy. Thấy thức, không nhận cái biết là tôi.

Người tu phải luyện tập điều này trong lúc bình thường. Nếu lúc bình thường còn không nhận diện được thọ, tưởng, hành, thì khi tham mạnh, sân mạnh, bản ngã mạnh, rất khó nhìn ra. Cũng như không đợi đến chiến tranh mới luyện binh, người tu không đợi đến lúc phiền não bùng cháy mới học hộ trì căn. Phải tập khi ăn cơm, khi đi đứng, khi làm việc, khi nói chuyện, khi bệnh, khi được khen, khi bị chê, khi ngồi một mình, khi đối duyên xúc cảnh.

Mỗi lần thấy phiền não ngay khi tiếp xúc là một lần trí tuệ thắng vô minh. Mỗi lần không đi theo lạc thọ là một lần tham yếu đi. Mỗi lần không đi theo khổ thọ là một lần sân yếu đi. Mỗi lần không trôi trong cảm giác bình thường mờ đục là một lần si bị soi sáng. Từ đó, xúc không còn là nơi sanh khổ, mà trở thành nơi tu tập giải thoát.

Kết luận chương 15

Xúc là sự hội tụ của căn, trần và thức. Có sáu xúc: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc. Do xúc tập khởi nên thọ, tưởng, hành tập khởi. Vì vậy, toàn bộ dòng cảm giác, hình bóng, suy nghĩ trong tâm đều có liên hệ sâu xa với sự tiếp xúc.

Sự nguy hiểm của xúc là ở chỗ: một lần tiếp xúc có thể để lại dấu vết lâu dài trong thọ, tưởng, hành. Cảnh đã qua nhưng hình bóng còn. Tiếng đã mất nhưng âm thanh còn vang trong tâm. Mùi vị đã hết nhưng cảm giác còn lưu. Xúc chạm đã dứt nhưng xúc tưởng còn hoạt động. Ý căn lại tiếp xúc với những pháp trần ấy, làm phiền não tiếp tục sanh khởi.

Do đó, Đức Phật dạy hộ trì căn. Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân cảm xúc, ý nhận thức pháp, người tu không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng; nguyên nhân nào khiến căn không được chế ngự và làm ác bất thiện pháp khởi lên, phải chế ngự nguyên nhân ấy. Đây là canh giữ cửa vào của tâm.

Hộ trì căn có hai mặt: bên ngoài giảm bớt tiếp duyên xúc cảnh bất thiện, bên trong hộ trì ý căn, không để ý tự do tiếp xúc với hình bóng, cảm giác, suy nghĩ làm tham, sân, si tăng trưởng. Đóng cửa bên ngoài chưa đủ; nếu bên trong vẫn đầy ý xúc với thọ, tưởng, hành, phiền não vẫn tiếp tục vận hành.

Làm chủ xúc là biết rõ tiến trình: căn gặp trần, thức sanh, xúc sanh, thọ sanh, tưởng sanh, tư sanh. Khi lạc thọ sanh, thấy tham có thể núp trong đó. Khi khổ thọ sanh,

thấy sân có thể bốc lên. Khi bất khổ bất lạc thọ sanh, thấy si có thể ngủ ngầm. Khi thấy phiền não ngay lúc tiếp xúc, người tu có cơ hội cắt dòng phiền não từ đầu.

Như vậy, xúc và hộ trì căn là một pháp hành rất thiết thực. Người tu không cần tìm pháp ở đâu xa. Ngay nơi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân chạm, ý nghĩ hằng ngày, duyên sanh pháp đang vận hành. Ngay nơi đó, nếu không có chánh niệm, sanh tử mở cửa. Cũng ngay nơi đó, nếu có hộ trì căn, như lý tác ý và trí tuệ nhận diện ngũ uẩn, con đường ly tham, đoạn tận phiền não và giải thoát được mở ra.

Bài kệ tóm tắt

Xúc khởi căn trần thức hợp duyên,
Thọ tướng hành theo dây não phiền.
Hộ trì sáu cửa đừng theo tướng,
Tỉnh giác ngay đầu dứt não triền.

Sơ đồ tóm lược

1. Xúc là gì?

- Xúc là sự hội tụ của **căn – trần – thức**
- Mắt + sắc + nhãn thức = nhãn xúc
- Tai + tiếng + nhĩ thức = nhĩ xúc
- Ý + pháp trần + ý thức = ý xúc
- Từ xúc sinh ra **thọ – tướng – hành**

2. Sáu xúc xứ

- Mắt tiếp xúc sắc
- Tai tiếp xúc tiếng
- Mũi tiếp xúc mùi
- Lưỡi tiếp xúc vị
- Thân tiếp xúc vật chạm
- Ý tiếp xúc pháp trần bên trong

3. Sự nguy hiểm của tiếp xúc

- Một cái nhìn có thể mở đường cho tham
- Một tiếng nghe có thể mở đường cho sân

- Một mùi hương, vị ngon, xúc chạm có thể làm dục ái sinh khởi
- Một ý nghĩ có thể dựng lại cả thế giới thương ghét trong tâm

4. Hộ trì căn là gì?

- Canh giữ sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý
- Không nắm giữ tướng chung
- Không nắm giữ tướng riêng
- Không để cảnh làm tham, sân, si tăng trưởng

5. Canh phòng căn môn

- Bên ngoài: giảm bớt tiếp xúc với cảnh bất thiện
- Bên trong: hộ trì ý căn
- Không để ý tự do tiếp xúc với hình bóng, cảm giác, suy nghĩ cũ
- Vì dù đóng cửa bên ngoài, ý xúc bên trong vẫn có thể sinh phiền não

6. Làm chủ xúc

- Khi mắt thấy sắc, biết nhãn xúc đang sinh
- Khi tai nghe tiếng, biết nhĩ xúc đang sinh
- Khi thân đau, nóng, lạnh, biết thân xúc đang sinh
- Khi ý nhớ chuyện cũ, biết ý xúc đang sinh
- Không để xúc kéo tâm vào tham, sân, si

7. Thấy phiền não ngay khi tiếp xúc

- Lạc thọ sinh: thấy tham có thể ẩn trong đó
- Khô thọ sinh: thấy sân có thể bốc lên
- Bất khổ bất lạc thọ sinh: thấy si có thể ngủ ngầm
- Nhận diện sớm thì cắt được phiền não từ gốc

Kết luận:

Xúc là cửa ngõ khiến thọ, tưởng, hành sinh khởi. Nếu không hộ trì căn, mỗi tiếp xúc có thể trở thành đường vào của tham, sân, si. Người tu phải canh giữ sáu căn, nhận diện xúc ngay khi vừa sinh, thấy cảm thọ và phiền não ngay từ đầu, để đi vào chánh niệm, ly tham và giải thoát.

Chương 16. BẢY TRÍ VỀ NĂM UẨN

Sau khi đã nhận diện năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức; sau khi đã thấy sáu căn, sáu trần, sáu thức, sáu xúc, sáu thọ, sáu tưởng và sáu tư vận hành, người tu cần bước vào phần then chốt hơn: **bảy trí về năm uẩn**.

Đây không phải là kiến thức để học thuộc cho có, cũng không phải là một hệ thống danh từ để trang trí sự hiểu biết. Đây là những trí tuệ được dùng để đánh thẳng vào năm thủ uẩn, tức là năm uẩn đang bị chấp thủ là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi. Nếu chỉ biết “sắc là thân”, “thọ là cảm giác”, “tưởng là hình bóng”, “hành là suy nghĩ”, “thức là rõ biết”, thì mới chỉ bước vào cửa. Muốn phá được tham ái, vô minh và chấp thủ đối với năm uẩn, phải thấy sâu hơn: uẩn ấy do đâu tập khởi, do đâu đoạn diệt, vị ngọt của nó là gì, nguy hiểm của nó ở đâu, xuất ly khỏi nó bằng cách nào.

Cần nhấn mạnh rằng mỗi uẩn trong năm uẩn đều có bảy phương diện trí tuệ để quán chiếu. Như vậy, năm uẩn có tất cả ba mươi lăm loại trí tuệ. Về sắc có bảy trí; về thọ có bảy trí; về tưởng có bảy trí; về hành có bảy trí; về thức có bảy trí. Đây là những trí tuệ dùng để thấy đúng, quán đúng, hành đúng, và cuối cùng đi đến ly tham, đoạn tận dục tham đối với năm uẩn.

Trong kinh “Thủ Chuyển”, Đức Phật dạy rằng khi nào Ngài chưa như thật thắng tri năm thủ uẩn theo bốn chuyển, Ngài chưa xác chứng đã chứng Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác; khi đã như thật thắng tri năm thủ uẩn theo bốn chuyển, Ngài mới xác chứng đã chứng Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Bốn chuyển ấy là: thắng tri uẩn, thắng tri uẩn tập khởi, thắng tri uẩn đoạn diệt, và thắng tri con đường đưa đến uẩn đoạn diệt.

Trong các bài kinh khác, Đức Phật lại khai triển thêm vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm uẩn. Như vậy, pháp học về năm uẩn không dừng ở định nghĩa, mà đi vào một tiến trình quán chiếu trọn vẹn: biết pháp, biết nhân sanh, biết nhân diệt, biết con đường diệt, biết vị ngọt, biết nguy hại, biết xuất ly.

Người tu nếu không thấy bảy trí này thì rất dễ bị năm uẩn lừa. Thấy thân đẹp thì mê sắc. Thấy cảm giác an lạc thì mê thọ. Thấy hình bóng ngọt ngào thì mê tưởng. Thấy suy nghĩ hay ho thì mê hành. Thấy cái biết sáng rõ thì mê thức. Nhưng khi có trí tuệ, người tu thấy thân này do duyên sanh, cảm thọ do xúc sanh, hình bóng do xúc sanh,

suy nghĩ do xúc sanh, thức do danh sắc sanh; tất cả đều vô thường, khổ, vô ngã, không đáng nắm giữ.

1. Tập khởi

Tập khởi nghĩa là các pháp không tự nhiên mà có. Chúng phải do nhiều nhân duyên nhóm họp, tụ tập, kết hợp, nương tựa nhau rồi mới sanh khởi. Không có pháp nào trong năm uẩn tự mình tồn tại độc lập, tự mình sanh ra, tự mình làm chủ. Tất cả đều do duyên.

Với **sắc uẩn**, Đức Phật dạy: “Do các thức ăn tập khởi nên sắc tập khởi.” Thân này có mặt và được duy trì nhờ thức ăn. Thức ăn ở đây không chỉ là cơm, cháo, rau, trái, nước uống, mà còn là hơi thở, không khí, nhiệt độ, các điều kiện vật chất nuôi dưỡng thân. Nói đơn giản, còn ăn được, uống được, thở được thì sắc thân còn được duy trì; khi thức ăn đoạn tuyệt, hơi thở chấm dứt, thân này hoại diệt.

Do đó, sắc không phải là “tôi”. Thân này không phải một chủ thể độc lập. Nó là một khối vay mượn. Mượn đất, nước, gió, lửa; mượn cơm cháo; mượn hơi thở; mượn nhiệt lượng; mượn sự nâng đỡ của vô số điều kiện. Khi các điều kiện ấy còn, thân tạm đứng vững. Khi các điều kiện ấy tan, thân trở thành tử thi, tro bụi, hư không.

Với **thọ, tưởng và hành**, Đức Phật dạy: **do xúc tập khởi nên thọ, tưởng, hành tập khởi**. Vì có tiếp xúc nên có cảm giác; vì có tiếp xúc nên có hình bóng; vì có tiếp xúc nên có suy nghĩ. Nếu chưa từng thấy một cảnh, nghe một tiếng, ngửi một mùi, nếm một vị, chạm một vật, nghĩ một pháp, thì không thể có cảm thọ, hồi tưởng và suy nghĩ về đối tượng ấy.

Khi mắt thấy sắc, nhãn xúc sanh, rồi thọ do nhãn xúc sanh, sắc tưởng và sắc tư sanh. Khi tai nghe tiếng, nhĩ xúc sanh, rồi thọ do nhĩ xúc sanh, thanh tưởng và thanh tư sanh. Khi mũi ngửi mùi, tỷ xúc sanh, rồi thọ, hương tưởng, hương tư sanh. Khi lưỡi nếm vị, thân chạm xúc, ý tiếp xúc pháp trần, các dòng thọ, tưởng, hành tương ứng cũng sanh. Có thể gom gọn tiến trình này bằng công thức: căn – trần – thức – xúc – thọ – tưởng – tư.

Như vậy, thọ không tự nhiên có. Tưởng không tự nhiên có. Hành không tự nhiên có. Cảm giác vui buồn mà ta gọi là “tôi vui”, “tôi buồn” thực chất là thọ do xúc sanh. Hình bóng mà ta gọi là “tôi nhớ” thực chất là tưởng do xúc sanh. Suy nghĩ mà ta gọi

là “tôi đang nghĩ” thực chất là hành do xúc sanh. Khi thấy tập khởi, người tu bắt đầu phá được cái nhìn nguyên khởi về tự ngã.

Với **thức uẩn**, Đức Phật dạy: “Do danh sắc tập khởi nên thức tập khởi.” Danh là thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý; sắc là thân tứ đại này. Do danh và sắc nương nhau, nhóm họp, sanh khởi nên có thức, tức có sự rõ biết. Nếu danh sắc đoạn diệt thì thức đoạn diệt. Thức không phải một linh hồn thường còn, không phải một cái biết tự tại, độc lập, mà là pháp duyên sanh.

Thấy được tập khởi của năm uẩn là một bước ngoặt rất lớn. Trước kia, ta nghĩ “tôi có thân”, “tôi có cảm giác”, “tôi có ký ức”, “tôi có suy nghĩ”, “tôi có nhận thức”. Bây giờ, trí tuệ thấy: thân này do thức ăn tập khởi; cảm thọ, hình bóng, suy nghĩ do xúc tập khởi; thức do danh sắc tập khởi. Tất cả đều là duyên sanh, không có một cái tôi thường hằng ở giữa.

2. Đoạn diệt

Nếu tập khởi là thấy pháp do duyên sanh, thì **đoạn diệt** là thấy pháp do duyên diệt. Cái gì do duyên sanh thì khi duyên tan, pháp ấy không còn đứng vững. Đây là cửa đi vào sự buông bỏ. Vì nếu không thấy pháp có thể đoạn diệt, người tu dễ tưởng rằng thân tâm này là một khối bền chắc, không thể chuyển hóa, không thể giải thoát.

Với sắc, Đức Phật dạy: **do các thức ăn đoạn diệt nên sắc đoạn diệt**. Khi thức ăn không còn, hơi thở không còn, nước không còn, các điều kiện nuôi thân không còn, sắc thân này không tồn tại. Thân không làm chủ chính nó. Nó sống nhờ vay mượn và chết khi không còn điều kiện được vay mượn. Còn ăn thì còn sống, hết ăn thì chết; còn thở thì còn sống, hết thở thì chết.

Quán sắc đoạn diệt là nhìn thân này trong ánh sáng vô thường. Thân đang khỏe có thể bệnh. Thân đang ngồi có thể ngã xuống. Thân đang thở có thể ngưng thở. Thân đang được thương quý có thể trở thành tử thi. Khi thấy sắc đoạn diệt, người tu bớt kiêu mạn về thân, bớt bám víu vào thân, bớt xem thân là tôi.

Với thọ, Đức Phật dạy: **do xúc đoạn diệt nên thọ đoạn diệt**. Khi sự tiếp xúc đổi khác hoặc chấm dứt, cảm thọ cũng đổi khác hoặc chấm dứt. Nghe lời khen, lạc thọ sanh; khi không còn nghe, lạc thọ ấy mất. Chạm vào vật nóng, khổ thọ sanh; khi rút tay ra, cảm giác ấy đổi. Nhớ một người thương, lạc thọ do ý xúc sanh; khi như lý tác ý và không tiếp tục nuôi hình bóng ấy, dòng thọ ấy yếu đi.

Với tướng, khi xúc đoạn diệt thì tướng đoạn diệt. Một hình bóng được nuôi bằng sự tiếp xúc, hồi tướng, nhắc lại, nghĩ lại, kể lại. Nếu không tiếp tục đưa tâm trở lại hình bóng ấy, không tiếp xúc thêm, không tác ý thêm, không lưu giữ thêm, tướng dần mất sức mạnh. Muốn chấm dứt tướng phải thấy đúng về tướng, suy nghĩ đúng về tướng, tu tập quán chiếu chân xác về tướng uẩn; con đường đưa đến chấm dứt các tướng là Bát Chánh Đạo.

Với hành, khi xúc đoạn diệt thì hành đoạn diệt. Suy nghĩ sanh do tiếp xúc. Gặp cảnh, nghe tiếng, nhớ hình bóng, cảm thọ khởi lên, hành uẩn bắt đầu nói thẳm. Nếu không tiếp tục tiếp xúc, không nuôi dưỡng cảm giác và hình bóng, không đi theo dòng nói thẳm, suy nghĩ ấy có thể chấm dứt. Do mình tiếp xúc mới có suy nghĩ; cắt tiếp xúc thì không còn suy nghĩ về cái đó nữa.

Với thức, Đức Phật dạy: **do danh sắc đoạn diệt nên thức đoạn diệt**. Khi danh sắc không còn làm nền, thức không còn hiện hành theo cách cũ. Thức là pháp duyên sanh, nương vào sắc thân và các yếu tố tâm như thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý. Khi các duyên ấy trực trặc, hoại diệt, thức cũng biến đổi hoặc chấm dứt.

Thấy đoạn diệt không phải là rơi vào đoạn kiến, không phải cho rằng “chết là hết” theo nghĩa thô thiển. Thấy đoạn diệt là thấy nguyên lý duyên sanh: pháp nào do duyên sanh thì do duyên diệt. Khi vô minh, khát ái và chấp thủ đối với năm uẩn được tẩy sạch, năm thủ uẩn không còn được nuôi dưỡng như trước. Ngũ uẩn sanh khởi là do vô minh và khát ái; ngũ uẩn diệt tận là khi hết vô minh và hết khát ái; Bát Chánh Đạo là phương pháp đúng đưa đến tẩy sạch vô minh và khát ái đối với ngũ uẩn.

3. Vị ngọt

Vị ngọt là phần làm chúng sanh bị trói. Nếu năm uẩn chỉ toàn khổ rõ ràng, ai cũng dễ buông. Nhưng năm uẩn có vị ngọt, có lạc hỷ, có sự khoan khoái, thích thú, vui sướng, nên chúng sanh mới đắm chìm, nắm giữ, tái diễn, tìm cầu.

Vị ngọt của **sắc** là lạc hỷ do duyên sắc sanh. Thấy thân đẹp, cảnh đẹp, đồ vật đẹp, chỗ ở đẹp, y phục đẹp, phương tiện đẹp, tâm sanh vui thích. Một căn phòng mát mẻ, một chiếc xe mới, một cảnh chùa trang nghiêm, một thân hình trẻ đẹp, một đóa hoa mới nở, tất cả có thể làm tâm sanh lạc hỷ. Do duyên sắc khởi lên lạc hỷ gì, lạc hỷ ấy là vị ngọt của sắc.

Vị ngọt của sắc không chỉ nằm ở sắc đẹp thô. Nó có thể nằm trong phòng học mát, giường ngủ êm, thức uống ngon, chiếc điện thoại tiện lợi, chỗ ngồi tốt, chỗ ở sạch đẹp. Khi có thì thích, khi mất thì khó chịu. Hôm nào đang quen máy lạnh mà bị cúp điện, tâm bức bối; đó là bị vị ngọt của sắc trói. Hôm nào làm việc mệt, người khác được ly cacao sữa đá còn mình chỉ được nước lọc, tâm không vui; đó là vị ngọt đang lộ mặt.

Vị ngọt của **thọ** là lạc hỷ do duyên thọ sanh. Một cảm giác an lạc trong thiền, một cảm giác được khen, một cảm giác được thương, một cảm giác mát mẻ, dễ chịu, một cảm giác thân thương khi nhớ người thân, tất cả đều có vị ngọt. Ví dụ: nghe tin được đi thăm các chùa, trong tâm khởi hình bóng nơi muốn đến, khởi cảm giác vui thích; đó là lạc thọ, là vị ngọt của thọ do nhĩ xúc sanh.

Vị ngọt của **tướng** là sự thích thú trong hình bóng. Ngồi một mình mà nhớ lại cảnh đẹp, người thương, lời khen, chuyến đi, món ăn ngon, một trạng thái an lạc, rồi tâm vui thích, mỉm cười, muốn nhớ tiếp. Vị ngọt của tướng là khi ngồi đó tưởng mơ, có sự thích thú, khoan khoái; nhưng điều này rất nguy hiểm nếu không được nhận diện.

Vị ngọt của **hành** là sự thích thú trong suy nghĩ. Có những suy nghĩ làm ta khoái trá: nghĩ mình đúng, nghĩ mình hơn người, nghĩ mình sẽ được khen, nghĩ mình sẽ thành công, nghĩ mình sẽ gặp lại người thương, nghĩ mình sẽ hưởng được điều mình thích. Có khi người tu không còn tiếp xúc đối tượng bên ngoài, nhưng vẫn thích nghĩ về đối tượng ấy. Những suy nghĩ làm sanh vui sướng, thích thú là vị ngọt của suy nghĩ; nhưng chúng cũng vô thường, khổ, chịu sự biến hoại.

Vị ngọt của **thức** là lạc hỷ do duyên cái biết sanh. Thấy vàng thì thích, thấy tiền thì thích, thấy vật quý thì thích, biết mình được tôn trọng thì thích, biết mình hiểu pháp thì thích, biết mình có công phu thì thích. Ví dụ: cầm cục vàng thì cảm thọ khác, cầm chiếc lá khô thì cảm thọ khác; hề biết cái gì mà khởi lên khoan khoái, thích thú, vui sướng thì đó là vị ngọt của thức.

Người tu phải thấy vị ngọt cho thật rõ. Không thấy vị ngọt thì không hiểu tại sao mình bị trói. Không biết mình thích cái gì, khoái cái gì, muốn cái gì, luyện cái gì, thì không thể ly tham. Vị ngọt không chỉ ở ngoài đời. Nó có thể ở ngay trong đạo: thích được khen là tu giỏi, thích trạng thái thiền an lạc, thích đại chúng tôn trọng, thích được xem là hiểu pháp, thích hình ảnh mình như một người tu tinh tấn. Nếu không thấy, vị ngọt ấy âm thầm thành dây trói.

4. Nguy hiểm

Sau khi thấy vị ngọt, người tu phải thấy **nguy hiểm**. Nếu chỉ thấy vị ngọt mà không thấy nguy hiểm, tâm sẽ lao vào. Nếu chỉ thấy cái đẹp, cái vui, cái ngon, cái thích, cái an lạc mà không thấy vô thường, khổ, biến hoại, người tu không thể xuất ly.

Nguy hiểm của **sắc** là sắc vô thường, khổ, chịu sự biến hoại. Thân đẹp rồi già. Hoa tươi rồi tàn. Nhà cửa rồi hư. Xe mới rồi cũ. Thân khỏe rồi bệnh. Người thân hôm nay còn, ngày mai có thể mất. Có thể giải thích vô thường bằng “tứ đột”: đột ngọt, đột biến, đột quy, đột tử. Sắc chịu sự biến hoại khốc liệt, không sớm thì muộn cũng đi đến hoại diệt.

Nếu chỉ thấy chiếc xe đẹp, tâm thích thú. Nhưng nếu không thấy tai nạn có thể xảy ra, không thấy sự ràng buộc, giữ gìn, lo sợ, mất mát, thì không thấy nguy hiểm của sắc. Nếu chỉ thấy đôi vợ chồng sang trọng, đẹp đẽ, nổi tiếng, ta tưởng họ hạnh phúc; nhưng bên trong có thể đầy xung đột, sắp đổ vỡ. Vì vậy, phải thường xuyên quán sự nguy hiểm và tác hại của sắc thì mới thoát ra được; nếu chỉ thấy vị ngọt thì không thể xuất ly.

Nguy hiểm của **thọ** là cảm thọ vô thường, khổ, vô ngã. Dù là lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, tất cả đều đổi thay. Lạc thọ làm ta muốn giữ, nhưng giữ không được nên khổ. Khổ thọ làm ta muốn xua đuổi, nhưng xua không được nên khổ. Bất khổ bất lạc thọ làm ta rơi vào si, vì không thấy pháp đang vận hành. Cảm thọ vô thường, khổ, vô ngã là nguy hiểm của thọ.

Một buổi thiền đang nhẹ nhàng, thanh tịnh, an lạc; người tu thích trạng thái ấy. Hôm sau không có lại, tâm buồn. Như vậy, ngay cả lạc thọ trong thiền cũng trở thành nguy hiểm nếu bị chấp thủ. Điều nguy hiểm không nằm ở cảm thọ sanh lên, mà nằm ở chỗ tâm tham đắm, tìm cầu, nắm giữ cảm thọ. Điều quan trọng là trí tuệ thấy cảm thọ là cảm thọ, thấy tham sân si trong cảm thọ, thấy bản ngã trong cảm thọ, và không bị chúng xâm chiếm, áp đảo, đồng hóa.

Nguy hiểm của **tướng** là tướng có thể dẫn dắt, lừa dối, dựng chuyện, làm tâm sống trong ảo ảnh. Một hình bóng cũ có thể khiến người tu bỏ công phu. Một lời nói cũ có thể làm tâm sân nhiều ngày. Một xúc chạm nhỏ có thể để lại xúc tượng lâu dài. Tướng có thể làm người ta sống trong cái đã qua, cái chưa đến, cái được vẽ thêm, chứ không sống với sự thật đang có mặt.

Có câu chuyện kể chú Tăng Hộ đứng quạt cho thầy mà tưởng tượng ra cả một đời sống khác: ra đời, cưới vợ, có con, cãi nhau, đánh vợ, rồi giạt mình tỉnh lại mới biết tất cả chỉ là tưởng. Câu chuyện ấy cho thấy tưởng có sức dựng cảnh rất mạnh; nếu không tỉnh giác, người ta có thể sống trong tưởng như sống trong thật.

Nguy hiểm của **hành** là suy nghĩ có thể nuôi dục, sân, hại, bản ngã. Một suy nghĩ về dục có thể làm tâm nóng lên. Một suy nghĩ sân có thể làm lời nói thô tháo. Một suy nghĩ hơn thua có thể phá hòa hợp. Một suy nghĩ tự hào có thể nuôi ngã mạn. Những suy nghĩ này biến đổi, vô thường, khổ, chịu sự biến hoại; những suy nghĩ không liên hệ đến pháp phải được chế ngự, nhiếp phục, đoạn tận, tẩy sạch.

Nguy hiểm của **thức** là cái biết cũng vô thường, khổ, vô ngã. Cái thấy của ta giới hạn, cái nghe của ta giới hạn, cái biết của ta bị thọ, tưởng, hành chi phối. Vậy mà ta thường chấp “tôi thấy đúng”, “tôi biết đúng”, “tôi hiểu đúng”. Thức vô thường, khổ, vô ngã là nguy hiểm của thức.

Thấy nguy hiểm là một pháp quán rất quan trọng. Không thấy nguy hiểm thì không nhàm chán. Không nhàm chán thì không ly tham. Không ly tham thì không giải thoát. Vì vậy, khi nhìn bất cứ pháp nào trong năm uẩn, người tu phải hỏi: vị ngọt của nó là gì, và nguy hiểm của nó ở đâu? Cái gì làm ta thích, cái đó có thể làm ta khổ. Cái gì làm ta muốn giữ, cái đó sẽ làm ta sợ mất. Cái gì làm ta tự hào, cái đó sẽ làm ta tổn thương khi bị động đến.

5. Xuất ly

Xuất ly là thoát ra, ra khỏi, không còn bị trói trong năm uẩn. Nhưng xuất ly không phải chỉ là bỏ cảnh bên ngoài. Xuất ly sâu hơn là **nhiếp phục dục tham và đoạn tận dục tham đối với năm uẩn**.

Sự xuất ly của sắc là sự nhiếp phục dục và tham, sự đoạn tận dục và tham đối với sắc; cũng vậy, xuất ly khỏi thọ, tưởng, hành, thức là nhiếp phục và đoạn tận dục tham đối với thọ, tưởng, hành, thức.

Xuất ly khỏi **sắc** là không còn tham đắm thân này, thân người, cảnh vật, đồ vật. Thấy sắc đẹp mà không bị hút. Thấy vật đẹp mà không muốn chiếm hữu. Thấy thân này mà không xem là tôi. Thấy nhà cửa, xe cộ, y phục, phương tiện mà không để tâm bị trói. Muốn được như vậy, phải quán sắc vô thường, bất tịnh, chịu sự biến hoại, do thức ăn duy trì, do duyên sanh, không phải tôi.

Xuất ly khỏi **thọ** là không còn chạy theo cảm giác dễ chịu, không chống đối mù quáng cảm giác khó chịu, không chìm trong cảm giác **không dễ chịu, không khó chịu**. Khi lạc thọ sanh, biết lạc thọ sanh; không tham đắm. Khi khổ thọ sanh, biết khổ thọ sanh; không sân hận. Khi bất khổ bất lạc thọ sanh, biết nó đang có mặt; không rơi vào si. Người tu không tìm cảm giác để sống, mà dùng trí tuệ để thấy cảm giác sanh diệt.

Xuất ly khỏi **tưởng** là không còn bị hình bóng lôi kéo. Hình bóng người thương hiện lên, biết là tưởng. Hình bóng người giận hiện lên, biết là tưởng. Âm thanh cũ vang lại, biết là thanh tưởng. Mùi vị cũ hiện lại, biết là hương tưởng, vị tưởng. Cả một chuỗi cảm giác, hình bóng, suy nghĩ hiện lại, biết là pháp tưởng. Không ôm, không đẩy, không sống theo, không dựng thêm.

Xuất ly khỏi **hành** là không còn nô lệ cho dòng suy nghĩ. Suy nghĩ về dục, biết là dục tư duy; dùng ly dục tư duy để phá. Suy nghĩ về sân, biết là sân tư duy; dùng ly sân tư duy để phá. Suy nghĩ muốn hại, biết là hại tư duy; dùng bất hại tư duy để phá. Suy nghĩ bản ngã, hơn thua, tự hào, tủi thân, biết là hành uẩn đang vận hành; không nhận là tôi.

Xuất ly khỏi **thức** là không còn chấp cái biết là tự ngã. Thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, biết chỉ là biết. Nhãn thức biết sắc, nhĩ thức biết tiếng, tỷ thức biết mùi, thiệt thức biết vị, thân thức biết xúc, ý thức biết thọ, tưởng, hành. Tất cả đều có giới hạn, do duyên sanh, vô thường, không phải tôi. Khi không chấp thức là tôi, người tu không còn lấy quan điểm, nhận thức, sự hiểu biết của mình làm bản ngã.

Cốt lõi của kinh tạng Nikāya là ly tham đối với ngũ uẩn: thấy bản chất vô thường, đau khổ, biến hoại, tan nát, hủy hoại của sắc, thọ, tưởng, hành, thức rồi nhàm chán, thoát ra, không còn tham muốn, không còn ưa thích bất cứ sắc, cảm giác, suy nghĩ, nhận thức, hình bóng nào.

Xuất ly không phải là tâm lạnh lùng, khô cứng, ghét bỏ cuộc đời. Xuất ly là tâm sáng rõ, biết vị ngọt nhưng không bị lừa; biết nguy hiểm nên không lao vào; biết pháp duyên sanh nên không chấp thủ; biết vô thường nên không nắm giữ; biết vô ngã nên không dựng tôi, ta, của tôi trong năm uẩn.

6. Ly tham đối với năm uẩn

Ly tham là tông chỉ của toàn bộ pháp hành đối với năm uẩn. Giáo pháp nguyên chất của Đức Phật là giáo pháp **ly tham, ly dục, ly ái**. Còn ham, còn thích, còn muốn bất cứ điều gì trong ngũ uẩn là còn khổ.

Nhiều người hiểu ly tham rất thô: không tham tiền bạc, không tham tài sản, không tham chức vị, không tham xe cộ, nhà cửa. Những điều ấy đúng nhưng chưa đủ. Thâm sâu hơn, người tu phải thấy dục tham đối với **thọ, tướng, hành, thức**. Có người không còn ham vật bên ngoài nhiều, nhưng vẫn ham cảm giác an lạc. Có người không gặp cảnh cũ nữa, nhưng vẫn ham hình bóng cũ. Có người không nói ra ngoài, nhưng vẫn ham suy nghĩ thắng người trong tâm. Có người không chấp tài sản, nhưng chấp cái biết, chấp sự hiểu, chấp quan điểm của mình.

Ly tham đối với **sắc** là không còn mê sắc thân, sắc đẹp, sắc tướng, vật sở hữu. Khi thấy sắc là tứ đại, là tổ hợp, là bất tịnh, là bị thay đổi, là hoại diệt, tham đối với sắc yếu đi. Nếu còn thấy sắc là đẹp, đáng chiếm hữu, đáng tự hào, đáng bảo vệ như tôi và của tôi, thì chưa ly tham đối với sắc.

Ly tham đối với **thọ** là không còn tìm cầu cảm giác. Người tu có thể có lạc thọ, nhưng không đi tìm lạc thọ. Có thể có khổ thọ, nhưng không sân với khổ thọ. Có thể có cảm giác bình thường, nhưng không chìm trong si. Ngay cả pháp hỷ, pháp lạc, thiền duyệt cũng không được chấp thủ. Trạng thái tốt đến thì biết đến, đi thì biết đi; không lấy đó làm tự ngã.

Ly tham đối với **tướng** là không còn nuôi hình bóng. Hình bóng đẹp không làm tâm chạy theo. Hình bóng đáng ghét không làm tâm sân. Hình bóng về chính mình không làm tâm tự hào hay tủi thân. Người tu thấy tướng chỉ là tướng, hình bóng chỉ là hình bóng, không có người thật, vật thật, cái tôi thật trong ấy.

Ly tham đối với **hành** là không còn thích sống trong dòng suy nghĩ bất thiện. Suy nghĩ về dục không còn hấp dẫn. Suy nghĩ sân không còn được nuôi. Suy nghĩ hại không còn được bảo vệ. Suy nghĩ hơn thua, bản ngã, danh dự, địa vị không còn được xem là quan trọng. Người tu dùng chánh tư duy để cắt tà tư duy, dùng như lý tác ý để chuyển hóa ý hành.

Ly tham đối với **thức** là không còn tham cái biết, không còn ngã mạn vì cái biết, không còn chấp thủ vào cái thấy, cái nghe, cái hiểu, cái chứng, cái nhận thức của mình. Thức chỉ là thức, do duyên sanh. Cái biết nào còn thuộc ngũ uẩn thì cái biết ấy vẫn vô thường, khổ, vô ngã, không đáng để nhận là tôi.

Tóm lại: tất cả sự tu hành là nhiếp phục dục và tham, đoạn tận dục và tham đối với ngũ uẩn. Đây là tổng cương lĩnh, là cốt lõi của Thánh giáo. Nếu không nắm được cương lĩnh này, người tu không biết mình đang đi đâu, tu cái gì, đoạn cái gì, xuất ly khỏi cái gì.

Ly tham không phải xảy ra một lần là xong. Lúc đầu chỉ nhiếp phục những thô nặng. Sau đó thấy những vi tế. Cuối cùng đoạn tận tận gốc. Hôm nay thấy tham trong món ăn, trong lời khen, trong chỗ ngồi, trong cảm giác an lạc. Ngày mai thấy tham trong hình bóng, trong suy nghĩ, trong cái biết, trong bản ngã tu hành. Cứ thấy, cứ quán, cứ nhiếp phục, cứ đoạn trừ. Đó là con đường tu tập lâu dài đối với năm uẩn.

7. Thấy pháp như thật

Thấy pháp như thật là thấy năm uẩn đúng như chúng là. Không thêm tôi vào sắc. Không thêm tôi vào thọ. Không thêm tôi vào tưởng. Không thêm tôi vào hành. Không thêm tôi vào thức. Không lấy cái đang sanh diệt làm một chủ thể thường hằng.

Trong kinh, Đức Phật dạy bậc Thánh đệ tử như thật biết rõ sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm thủ uẩn. Khi thấy như thật như vậy, vị ấy được gọi là bậc Thánh đệ tử đã chứng Dự lưu, không còn bị thối堕, quyết chắc đạt đến cứu cánh giác ngộ. Cũng trong mạch kinh ấy, vị Tỳ-kheo sau khi như thật biết rõ các phương diện ấy của năm thủ uẩn, được giải thoát không chấp thủ, gọi là bậc A-la-hán.

Như vậy, thấy pháp như thật không phải chỉ là một cảm giác yên ổn, không phải một trạng thái thiên dễ chịu, không phải một nhận thức mơ hồ rằng “mọi thứ đều vô thường”. Thấy pháp như thật là thấy rõ từng uẩn: đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc đoạn diệt, đây là vị ngọt của sắc, đây là nguy hiểm của sắc, đây là xuất ly khỏi sắc. Cũng vậy đối với thọ, tưởng, hành và thức.

Thấy pháp như thật là thấy **tập khởi**. Khi thân còn được nuôi bằng thức ăn, hơi thở, nước uống, nhiệt lượng, thân tồn tại. Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân chạm xúc, ý tiếp xúc pháp trần, thọ, tưởng, hành sanh. Khi danh sắc có mặt, thức sanh. Không có gì tự nhiên, không có gì độc lập, không có gì là tôi.

Thấy pháp như thật là thấy **đoạn diệt**. Khi duyên đổi, pháp đổi. Khi duyên tan, pháp tan. Cảm giác đang mạnh rồi cũng yếu. Hình bóng đang ám ảnh rồi cũng có thể tan.

Suy nghĩ đang cuốn đi rồi cũng có thể dừng. Thức nung danh sắc nên không phải thường hằng. Tất cả đều có sanh, có diệt.

Thấy pháp như thật là thấy **vị ngọt**. Biết vì sao mình thích. Biết vì sao mình muốn. Biết vì sao mình bị kéo. Biết vị ngọt của thân, cảnh, cảm giác, hình bóng, suy nghĩ và cái biết. Không tự lừa rằng mình đã hết tham khi vẫn còn khoái trong các uẩn.

Thấy pháp như thật là thấy **nguy hiểm**. Biết cái mình thích sẽ đổi thay. Biết cái mình nắm sẽ mất. Biết cái mình tự hào sẽ bại hoại. Biết cái mình gọi là an lạc cũng vô thường. Biết cái mình gọi là hiểu biết cũng bị giới hạn. Biết năm uẩn là vô thường, khổ, rỗng không, vô ngã.

Thấy pháp như thật là thấy **xuất ly**. Không chỉ nói buông mà biết buông cái gì. Không chỉ nói ly tham mà biết ly tham ở đâu. Ly tham ngay nơi sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Không còn ham thân, ham cảnh, ham cảm giác, ham hình bóng, ham suy nghĩ, ham cái biết. Không còn nhận năm uẩn là tôi, của tôi, tự ngã của tôi.

Cần nhấn mạnh rằng chánh kiến là phải thấy được ngũ uẩn, thấy nhân duyên sanh diệt của ngũ uẩn, thấy bản chất, cấu trúc, guồng máy vận hành của ngũ uẩn, rồi dùng phương tiện thiện xảo để nhiếp phục và đoạn tận các cấu nhiễm. Lúc đầu nhiếp phục cái thô, về sau nhiếp phục cái vi tế, cuối cùng đi đến chánh trí, chánh giải thoát.

Khi người tu thấy pháp như thật, tâm đổi hướng. Trước kia tâm chạy vào sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Bây giờ tâm quay ra khỏi sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Trước kia tâm thích thú, tìm cầu, nắm giữ. Bây giờ tâm nhằm chán đúng pháp, ly tham, muốn thoát ra. Khi sau nhiều quán chiếu về sự nguy hiểm và tác hại của sắc, thọ, tưởng, hành, thức, tâm phát sanh sự nhằm chán, thấy ngao ngán các sắc, các cảm giác, nghĩ tưởng, nhận thức, và hướng mạnh đến sự thoát ra; đó là dấu hiệu tâm bắt đầu đi vào dòng Thánh trí.

Kết luận chương 16

Bảy trí về năm uẩn là một hệ thống quán chiếu rất quan trọng. Người tu không chỉ nhận diện năm uẩn theo tên gọi, mà phải thấy từng uẩn trong nhiều phương diện: tập khởi, đoạn diệt, vị ngọt, nguy hiểm, xuất ly, ly tham và thấy pháp như thật.

Sắc do thức ăn tập khởi, do thức ăn đoạn diệt. Thọ, tưởng, hành do xúc tập khởi, do xúc đoạn diệt. Thức do danh sắc tập khởi, do danh sắc đoạn diệt. Mỗi uẩn đều có vị

ngọt làm tâm ưa thích. Mỗi uẩn đều có nguy hiểm vì vô thường, khổ, biến hoại, vô ngã. Mỗi uẩn đều có con đường xuất ly là nhiếp phục dục tham và đoạn tận dục tham đối với chính uẩn ấy.

Người tu phải thấy vị ngọt để biết mình bị trói ở đâu. Phải thấy nguy hiểm để tâm sanh nhàm chán. Phải thấy xuất ly để biết đường ra. Phải ly tham đối với năm uẩn để không còn nắm giữ sắc, thọ, tưởng, hành, thức là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi.

Khi bảy trí này được thực tập thường xuyên, năm uẩn không còn là một khối mờ mịt. Thân, cảm giác, hình bóng, suy nghĩ, nhận thức đều hiện rõ như các pháp duyên sanh. Tham ái không còn chỗ ẩn núp dễ dàng. Bản ngã không còn được bảo vệ như trước. Và ngay nơi năm uẩn đang sanh diệt này, người tu thấy được con đường ly tham, đoạn tận chấp thủ, thành tựu chánh kiến, chánh trí và chánh giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Uẩn khởi do duyên chẳng có ta,
Ngọt vui nguy hiểm buộc đường xa.
Quán rõ diệt sinh lìa ái thủ,
Ly tham năm uẩn chứng chân hòa.

Sơ đồ tóm lược

1. Năm uẩn cần được quán chiếu

- Sắc
- Thọ
- Tưởng
- Hành
- Thức
- Mỗi uẩn đều phải được thấy bằng trí tuệ, không chỉ hiểu bằng khái niệm

2. Trí về tập khởi

- Sắc do thức ăn tập khởi
- Thọ, tưởng, hành do xúc tập khởi
- Thức do danh sắc tập khởi
- Năm uẩn không tự có, đều do duyên sinh

3. Trí về đoạn diệt

- Sắc đoạn diệt khi các thức ăn đoạn diệt
- Thọ, tưởng, hành đoạn diệt khi xúc đoạn diệt
- Thức đoạn diệt khi danh sắc đoạn diệt
- Cái gì do duyên sinh thì do duyên diệt

4. Trí về vị ngọt

- Sắc có vị ngọt nơi hình sắc, thân thể, vật chất
- Thọ có vị ngọt nơi cảm giác dễ chịu
- Tưởng có vị ngọt nơi hình bóng, ký ức đẹp
- Hành có vị ngọt nơi suy nghĩ làm tâm thích thú
- Thức có vị ngọt nơi cái biết, sự hiểu, sự nhận thức

5. Trí về nguy hiểm

- Năm uẩn đều vô thường
- Năm uẩn đều khổ
- Năm uẩn đều chịu biến hoại
- Cái gì có vị ngọt thì cũng có nguy hiểm
- Chấp vào uẩn nào thì khổ vì uẩn ấy

6. Trí về xuất ly

- Xuất ly là thoát khỏi sự trói buộc của năm uẩn
- Không tham đắm sắc
- Không chạy theo thọ
- Không bị tưởng lôi kéo
- Không nô lệ hành uẩn
- Không chấp thức là tự ngã

7. Trí về ly tham

- Ly tham đối với sắc
- Ly tham đối với thọ
- Ly tham đối với tưởng
- Ly tham đối với hành
- Ly tham đối với thức
- Tu là nhiếp phục và đoạn tận dục tham đối với năm uẩn

8. Trí thấy pháp như thật

- Biết rõ uẩn
- Biết rõ uẩn tập khởi
- Biết rõ uẩn đoạn diệt
- Biết rõ vị ngọt của uẩn
- Biết rõ nguy hiểm của uẩn
- Biết rõ xuất ly khỏi uẩn
- Không còn chấp năm uẩn là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi

Kết luận:

Bảy trí về năm uẩn giúp người tu thấy thân, cảm giác, hình bóng, suy nghĩ và nhận thức đều do duyên sinh, có vị ngọt nhưng cũng đầy nguy hiểm. Khi thấy rõ như thật, người tu biết đường xuất ly, ly tham đối với năm uẩn và đi vào chánh kiến, chánh trí, chánh giải thoát.

PHẦN 6. PHÁP HÀNH NIKĀYA

Chương 17. BA PHÁP TRONG KHI NGỒI THIỀN

Ngồi thiền theo tinh thần Nikāya không phải chỉ là ngồi yên, nhắm mắt, giữ thân bất động, mong cho tâm không suy nghĩ. Nếu không biết đúng pháp, người tu có thể ngồi rất lâu mà vẫn rơi vào tưởng, hôn trầm, si ám, hoặc chỉ được một chút yên lặng tạm thời, khi xả thiền thì vô minh, tham ái, bản ngã vẫn y nguyên.

Khi ngồi thiền phải thực hành **ba pháp: rõ biết trước mặt, cảm giác toàn thân, và nội tâm tĩnh giác**. Đây là ba pháp giúp căn – trần – thức trở nên tinh minh, khiến người tu không rơi vào hôn trầm, không bị tưởng kéo đi, không dễ thọ, tưởng, hành âm thầm vận hành mà mình không biết.

Ngồi thiền đúng pháp là một công phu sống động, tỉnh sáng, nhiệt tâm và có trí tuệ. Người tu ngồi xuống không phải để chìm vào trạng thái mơ màng, mà là để trực diện với thân tâm: biết cảnh trước mặt, biết cảm giác toàn thân, biết thọ – tưởng – hành trong nội tâm. Khi đó, buổi ngồi thiền trở thành nơi nhận diện ngũ uẩn, nơi thấy phiền não, nơi dùng như lý tác ý để nhiếp phục, đoạn trừ các pháp bất thiện.

1. Rõ biết trước mặt

Pháp thứ nhất khi ngồi thiền là **rõ biết trước mặt**. Đức Phật dạy phải đặt niệm trước mặt, chánh niệm trước mặt, rõ biết trước mặt. Điều này có nghĩa là người tu không nhắm mắt chìm vào bóng tối, cũng không mở mắt nhìn tán loạn khắp nơi, mà đặt sự rõ biết nơi khoảng trước mặt, giữ tầm nhìn sáng rõ, tỉnh thức.

Rõ biết trước mặt là biết cảnh đang hiện trước mặt mình. Cảnh ấy thuộc về trần. Mắt có đối tượng, nhãn thức sáng rõ, không bị mờ chìm. Tầm nhìn được mở rộng vừa đủ để giữ sự tỉnh giác, không lim dim mơ màng, không nhìn chăm chăm căng thẳng, cũng không nhắm kín để rơi vào tưởng.

Khi ngồi thiền, **không nên nhắm mắt**. Vì nhắm mắt rất dễ rơi vào ba lỗi: một là rơi vào tưởng, các hình bóng trong tâm xuất hiện; hai là rơi vào si ám, các pháp không rõ; ba là rơi vào hôn trầm, ngồi một hồi không tỉnh hẳn mà cũng không ngủ hẳn, rồi gục xuống. Do đó, khi ngồi thiền cần đặt niệm trước mặt, giữ sự sáng rõ ở phía trước.

Rõ biết trước mặt không phải là nhìn để phân tích cảnh, cũng không phải phóng tâm theo cảnh. Đây là sự tỉnh sáng nơi nhãn thức, để tâm không chìm vào tối mờ. Trước mặt có gì, biết có đó. Ánh sáng, khoảng không, nền đất, vách tường, bóng dáng mờ trước mặt, tất cả chỉ là sắc trần được rõ biết. Không nắm giữ, không phân biệt thêm, không chạy theo, nhưng không để tâm mờ đi.

Đối với người mới tu, điểm này rất quan trọng. Nhiều người tưởng rằng thiền là nhắm mắt mới sâu. Nhưng nếu nhắm mắt mà bên trong đầy hình bóng, suy nghĩ, cảm giác, hoặc rơi vào hôn trầm, thì đó không phải là tỉnh giác. Ngồi thiền theo Nikāya là làm cho căn – trần – thức sáng lên; mắt biết cảnh trước mặt, thân biết toàn thân, ý biết thọ – tưởng – hành bên trong.

Rõ biết trước mặt giúp người tu giữ cửa đầu tiên của sự tỉnh thức. Khi mắt sáng, tâm dễ sáng. Khi tầm nhìn mờ, tâm dễ chìm. Khi nhãn thức tỉnh, người tu có nền để tiếp tục đi vào pháp thứ hai: cảm giác toàn thân.

2. Cảm giác toàn thân

Pháp thứ hai là **cảm giác toàn thân**. Người tu phải cảm nhận được toàn bộ thân này từ đỉnh đầu đến gót chân: đầu, mặt, cổ, vai, cánh tay, bàn tay, từng ngón tay, ngực, bụng, lưng, hông, mông, đùi, đầu gối, ống chân, bàn chân, lòng bàn chân, từng ngón chân. Toàn thân phải được đưa vào vùng rõ biết.

Khi ngồi thiền phải an trú trong cảm giác toàn thân, xem cảm giác từ đỉnh đầu đến gót chân hiện giờ ra sao. Cảm nhận bàn tay, từng ngón tay, cánh tay, ngực, bụng, lưng, ống chân, bàn chân, lòng bàn chân, từng ngón chân. Đây là pháp được liên hệ với mười sáu hơi thở: **cảm giác toàn thân**.

Cảm giác toàn thân giúp người tu nhận diện thọ thân. Thân đang nhẹ hay nặng, nóng hay lạnh, đau hay không đau, tê hay không tê, dễ chịu hay khó chịu, yên hay dao động, căng hay mềm, mệt hay tỉnh. Tất cả những cảm giác ấy thuộc về thọ thân. Khi có chánh niệm, người tu biết: đây là cảm giác nơi thân, đây là lạc thọ, đây là khổ thọ, đây là bất khổ bất lạc thọ.

Điểm quan trọng là không để một cảm giác nhỏ chiếm hết toàn bộ tâm. Khi đau chân, người mới tu thường bị cái đau kéo hết tâm vào một điểm rồi sanh bức bối: “Lâu quá chưa hết giờ”, “sao chưa đánh chuông”, “khó chịu quá”. Nhưng nếu an trú cảm giác toàn thân, người tu thấy đau chân chỉ là một phần trong toàn thân. Ngoài

đau chân còn có đầu, vai, tay, lưng, hơi thở, bàn tay, ngực, bụng. Cái đau được đặt trong toàn thân, không còn làm chủ toàn bộ tâm.

Cảm giác toàn thân cũng giúp phát hiện tham, sân, si trong thọ. Khi thân được dễ chịu, lạc thọ sanh; nếu không nhận diện, tham muốn giữ trạng thái dễ chịu ấy có mặt. Khi thân đau, nóng, mệt, tê, khổ thọ sanh; nếu không nhận diện, sân và bực bội có mặt. Khi thân bình bình, không rõ vui buồn; nếu thiếu tỉnh giác, si và hôn trầm dễ xen vào.

Vì vậy, trong khi ngồi thiền, người tu cần liên tục hỏi thăm bằng trí tuệ: thân đang thế nào? Cảm giác toàn thân ra sao? Có chỗ nào đau, tê, nóng, lạnh, nặng, nhẹ? Cảm thọ này là lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ? Trong cảm thọ này có tham, sân hay si không?

An trú cảm giác toàn thân không phải là chăm chăm tìm cảm giác đặc biệt. Nó là sự mở rộng chánh niệm ra toàn thân, để thân này được biết rõ như thân, cảm giác được biết rõ như cảm giác. Khi thân được biết rõ, sắc uẩn và thọ uẩn hiện ra. Người tu không còn nói “tôi đau”, “tôi mệt”, “tôi khó chịu” một cách mê lầm, mà thấy: thân đang có cảm giác đau; thọ thân đang sanh; ý thức đang rõ biết cảm giác ấy.

3. Nội tâm tỉnh giác

Pháp thứ ba là **nội tâm tỉnh giác**. Sau khi rõ biết trước mặt và cảm giác toàn thân, người tu quay sâu vào trong để biết thọ, tưởng, hành đang vận hành. Đây là phần rất quan trọng, vì chính ở trong nội tâm, phiền não thường ẩn náu và hoạt động âm thầm.

Ý thức là rõ biết thọ, tưởng, hành. Khi trong tâm có cảm giác, hình bóng, suy nghĩ, và mình biết rõ chúng đang có mặt, sự rõ biết ấy là ý thức. Do đó, nội tâm tỉnh giác là biết bên trong đang có cảm thọ gì, hình bóng gì, suy nghĩ gì.

Khi ngồi thiền, có thể hình bóng cha mẹ hiện ra. Hình bóng ấy là tưởng. Có cảm giác thân thương, ấm áp, nhớ nhung; đó là thọ. Có suy nghĩ: “Không biết cha mẹ giờ này ra sao?”; đó là hành. Có sự rõ biết rằng trong tâm đang có hình bóng, cảm giác, suy nghĩ ấy; đó là thức. Nội tâm tỉnh giác là thấy trọn tiến trình này.

Khi ngồi thiền, có thể hình bóng người mình giận hiện ra. Hình bóng ấy là tưởng. Cảm giác khó chịu, nóng bực sanh; đó là thọ. Suy nghĩ trách móc, chống đối, bào chữa khởi lên; đó là hành. Ý thức rõ biết toàn bộ những pháp ấy. Nếu không có nội

tâm tỉnh giác, người tu sẽ bị kéo vào câu chuyện giận hờn. Nếu có nội tâm tỉnh giác, người tu biết: đây chỉ là thọ, tưởng, hành đang sanh.

Khi ngồi thiền, có thể một ý nghĩ về công việc, gia đình, quá khứ, tương lai, pháp học, danh dự, lỗi lầm, người thương, người ghét khởi lên. Người tu không vội nói “tôi đang nghĩ”, mà biết: đây là hành uẩn. Nếu có hình bóng đi kèm, biết đó là tướng uẩn. Nếu có cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu đi kèm, biết đó là thọ uẩn. Nếu có sự rõ biết các pháp ấy, biết đó là thức uẩn.

Nội tâm tỉnh giác là **luôn nhận biết rõ những gì đang diễn ra trong thân và tâm**. Có người ngồi bên ngoài rất yên, thân không động, mắt không mở nhiều, nhưng bên trong thọ, tưởng, hành chạy liên tục. Nhớ chuyện cũ, tính chuyện mới, thương, ghét, lo, sợ, mong, chờ, rồi tưởng mình đang thiền. Như vậy là thiếu nội tâm tỉnh giác.

Người tu phải đọc được tâm mình. Trong tâm đang có gì? Có cảm giác nào đang mạnh? Có hình bóng nào đang lặp lại? Có suy nghĩ nào đang nói thầm? Suy nghĩ ấy thuộc về dục tư duy, sân tư duy, hại tư duy, hay ly dục tư duy, ly sân tư duy, bất hại tư duy? Có tham không? Có sân không? Có si không? Có bản ngã không? Có hơn thua không?

Khi nội tâm tỉnh giác được thiết lập, buổi ngồi thiền trở thành nơi soi sáng năm uẩn. Rõ biết trước mặt giúp nhãn thức sáng. Cảm giác toàn thân giúp thân và thọ được nhận diện. Nội tâm tỉnh giác giúp ý thức rõ biết thọ, tưởng, hành bên trong. Ba pháp này hợp lại làm cho người tu không dễ rơi vào hôn trầm, tưởng tượng, hoặc vô minh mờ mịt.

4. Quan sát thọ – tưởng – hành

Trong khi ngồi thiền, trọng tâm của nội tâm tỉnh giác là **quan sát thọ – tưởng – hành**. Đây là ba dòng vận hành chính của tâm mà người tu phải thấy rõ.

Thọ là cảm giác: dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu không khó chịu. Khi ngồi thiền, thọ có thể hiện ra rất rõ. Có lúc thân nhẹ, tâm yên, cảm giác dễ chịu sanh. Có lúc chân đau, lưng mỏi, nóng bức, khó chịu sanh. Có lúc bình bình, không rõ vui buồn, tâm dễ rơi vào lơ mơ. Người tu phải biết rõ từng loại thọ ấy. Lạc thọ có tham tùy miên; khổ thọ có sân tùy miên; bất khổ bất lạc thọ có vô minh tùy miên. Vì vậy, quan sát thọ là nhìn thẳng vào hang ổ của tham, sân, si.

Tưởng là hình bóng trong tâm. Khi ngồi thiền, tưởng có thể hiện ra dưới nhiều dạng: hình bóng người thân, ngôi nhà cũ, bạn đồng tu, món ăn, công việc, hình ảnh đã thấy trong ngày, tiếng nói đã nghe, cảnh sắc từng đi qua. Có khi tưởng thô, dễ nhận biết; có khi tưởng tế, chỉ là một bóng dáng mờ, một cảm giác về không gian, một hình ảnh về chính mình. Người tu phải biết: đây là tưởng, không phải tôi.

Hành là suy nghĩ nói thầm trong tâm. Khi ngồi thiền, hành uẩn có thể nói liên tục: “Sắp hết giờ chưa?”, “Chân đau quá”, “Hôm nay ngồi tốt”, “Lúc nãy người kia nói vậy là sai”, “Mai phải làm việc này”, “Mình tu như vậy được chưa?” Tất cả những câu nói thầm ấy là ý hành. Người tu phải đọc, nghe, kiểm tra, kiểm soát từng suy nghĩ; không để suy nghĩ đồng hóa mình rồi cho là “tôi đang suy nghĩ”.

Quan sát thọ – tưởng – hành là quan sát cả chuỗi vận hành. Ví dụ, chân đau là thọ thân. Tâm khó chịu vì đau là thọ tâm. Hình bóng người gác thiền chưa đánh chuông hiện ra là tưởng. Suy nghĩ “ông gác thiền ngủ gục hay sao mà chưa đánh chuông” là hành. Ý thức rõ biết các pháp ấy là thức. Nếu người tu thấy được như vậy, cái đau không còn là một khối “tôi đau” nữa, mà là một chuỗi ngũ uẩn đang vận hành.

Ví dụ khác, đang ngồi thiền yên, tự nhiên nhớ món ăn ngon. Hình bóng món ăn hiện lên là tưởng. Cảm giác thích thú là lạc thọ. Suy nghĩ muốn ăn, muốn có lại là hành. Nếu không nhận diện, tham sẽ chen vào. Nếu nhận diện, người tu biết: đây chỉ là thọ, tưởng, hành; đây là vị tưởng, vị tư; đây là tham đang nương vào lạc thọ.

Hoặc đang ngồi, nhớ một lời chê. Âm thanh cũ vang lại là thanh tưởng. Cảm giác nóng bức là khổ thọ. Suy nghĩ trách móc là hành. Nếu không nhận diện, sân phát triển. Nếu nhận diện, người tu biết: đây là thọ do ý xúc sanh, đây là tưởng, đây là hành, đây là sân đang trú trong khổ thọ.

Quan sát thọ – tưởng – hành không chỉ để biết cho vui, mà để xử lý đúng pháp. nếu là thiện pháp thì cho phát triển; nếu là bất thiện pháp thì phải tác ý diệt tận, loại bỏ, tẩy sạch ngay. Khi hình bóng bất thiện sanh, biết là tưởng rồi tác ý cho nó tan biến. Khi cảm thọ sân hận sanh, tác ý tâm từ, ly sân. Khi dục khởi, tác ý bất tịnh, nguy hại của dục, sự trói buộc của ái. Khi si và hôn trầm sanh, mở mắt sáng, tăng tỉnh tấn, đặt niệm trước mặt.

Như vậy, ngồi thiền không phải thụ động. Ngồi thiền là lúc trực tiếp đối diện với lậu hoặc, với hình bóng, cảm giác, suy nghĩ bên trong. Người tu phải thấy, phân loại, đối trị, chuyển hóa. Đó là công phu nhận diện ngũ uẩn trong lúc tâm tương đối yên

sáng, để về sau có thể nhận diện trong đi, đứng, ăn cơm, làm việc, nói chuyện, bệnh đau, bị khen, bị chê, đối duyên xúc cảnh.

5. Những sai lầm khi ngồi thiền

Sai lầm thứ nhất là **nhắm mắt rồi rơi vào tưởng**. Khi nhắm mắt, cảnh ngoài tạm giảm, nhưng hình bóng bên trong dễ hiện lên. Người thân, người giận, cảnh cũ, tiếng cũ, chuyện cũ, dự tính tương lai, tất cả có thể xuất hiện. Nếu không biết đó là tưởng uẩn, người tu sẽ đi theo hình bóng, sống trong tưởng mà tưởng là mình đang thiền.

Sai lầm thứ hai là **nhắm mắt rồi rơi vào hôn trầm**. Nhắm mắt rất dễ đi vào trạng thái tỉnh không tỉnh, mơ không mơ, rồi ngủ gục. Nhất là khi cả ngày làm việc, học hành mệt mỏi, tối vào ngồi lim dim thì rất dễ chìm. Vì vậy, phải đặt niệm trước mặt, giữ tầm nhìn sáng rõ, không để mắt sụp xuống trong si ám.

Sai lầm thứ ba là **ngồi yên bên ngoài nhưng không biết bên trong đang vận hành gì**. Thân có thể bất động, nhưng thọ, tưởng, hành vẫn hoạt động. Nếu không biết cảm giác gì đang sanh, hình bóng gì đang hiện, suy nghĩ gì đang nói thầm, thì đó chỉ là yên ở dáng ngồi, chưa phải là nội tâm tỉnh giác.

Sai lầm thứ tư là **cho rằng tu là không suy nghĩ gì hết**. Tu không phải là không có suy nghĩ ngay từ đầu, mà là biết suy nghĩ nào đúng, suy nghĩ nào sai. Dục tư duy, sân tư duy, hại tư duy là tà tư duy. Ly dục tư duy, ly sân tư duy, ly hại tư duy là chánh tư duy, Thánh tư duy. Khi vọng tưởng bất thiện sanh, cần dùng như lý tác ý, dùng chánh tư duy để phá tà tư duy. Không phải cứ ngồi im là rác tự sạch; phải có chổi trí tuệ để quét.

Sai lầm thứ năm là **chạy theo cảm giác an lạc trong thiền**. Có khi ngồi thiền được nhẹ nhàng, thanh tịnh, dễ chịu, rồi tâm thích trạng thái ấy. Khi bị gọi ra làm việc, hoặc buổi sau không còn trạng thái ấy, tâm bức bối, buồn, tiếc. Đó là dính mắc vào vị ngọt của thọ. Người tu phải biết: an lạc cũng là thọ; thọ ấy vô thường; không được nhận là tôi, của tôi, tự ngã của tôi.

Sai lầm thứ sáu là **không nhận diện tham, sân, si trong cảm thọ**. Khi đau chân, bức bối sanh mà không biết sân đang trú trong khổ thọ. Khi dễ chịu, muốn giữ trạng thái ấy mà không biết tham đang trú trong lạc thọ. Khi bình bình, lơ mơ mà không biết si đang trú trong bất khổ bất lạc thọ. Nếu không thấy tham, sân, si ngay trong thọ, buổi ngồi thiền có thể trở thành nơi nuôi dưỡng phiền não vi tế.

Sai lầm thứ bảy là **tưởng rằng chỉ cần ngồi thiền là đủ**. Cần phải nhấn mạnh nhận diện ngũ uẩn phải được thực tập trong suốt đời: khi ngồi thiền, ăn cơm, làm việc, nói chuyện, đi tắm, nằm ngủ, đi đứng, bệnh đau, đối duyên xúc cảnh. Ngồi thiền là nơi dễ thấy ngũ uẩn hơn vì tâm tương đối trong sáng, nhưng pháp hành không dừng ở bờ đoàn. Nếu xả thiền rồi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý buông lung như cũ, thì công phu chưa đi vào đời sống.

Sai lầm thứ tám là **không xử lý bất thiện pháp ngay khi nó sanh**. Có người thấy hình bóng bất thiện, cảm thọ bất thiện, suy nghĩ bất thiện, nhưng để đó, không tác ý, không đối trị. Cần phải xử lý ngay tại chỗ: thấy ác bất thiện pháp thì dùng như lý tác ý, dùng pháp đối trị, làm cho nó tan rã, tan biến, không cho nó tiếp tục lưu trú trong tâm.

Ngồi thiền đúng pháp vì vậy là một cuộc “xung trận” với vô minh, tham ái, bản ngã trong chính thân tâm mình. Người tu không ngồi để mơ màng, cũng không ngồi để tìm một cảm giác dễ chịu, mà ngồi để thấy pháp, nhận diện pháp, xử lý pháp, phát triển thiện pháp và đoạn trừ bất thiện pháp.

Kết luận chương 17

Ba pháp trong khi ngồi thiền là: **rõ biết trước mặt, cảm giác toàn thân, và nội tâm tỉnh giác**.

Rõ biết trước mặt giúp người tu giữ sự tỉnh sáng, không rơi vào bóng tối của hôn trầm và tưởng. Cảm giác toàn thân giúp nhận diện thân này và các cảm thọ đang vận hành từ đỉnh đầu đến gót chân. Nội tâm tỉnh giác giúp biết rõ thọ, tưởng, hành bên trong: cảm giác gì đang có mặt, hình bóng gì đang hiện, suy nghĩ gì đang nói thầm.

Khi ba pháp này được thực tập, buổi ngồi thiền trở thành nơi nhận diện ngũ uẩn sống động. Sắc là thân đang ngồi. Thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu không khó chịu. Tưởng là hình bóng trong tâm. Hành là suy nghĩ nói thầm. Thức là sự rõ biết các pháp ấy. Người tu thấy rõ từng pháp, không đồng hóa với chúng, không nhận chúng là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi.

Ngồi thiền theo tinh thần Nikāya không phải là ngồi thụ động, không phải nhắm mắt chìm vào hôn trầm, không phải chạy theo cảm giác an lạc. Đó là công phu tỉnh thức, nhiệt tâm, tinh cần, chánh niệm tỉnh giác. Nếu thiện pháp sanh thì nuôi dưỡng. Nếu bất thiện pháp sanh thì như lý tác ý, chế ngự, đoạn trừ, tẩy sạch.

Như vậy, ngay trên bồ đoàn, con đường tu mở ra rõ ràng: sáng biết trước mặt, rõ biết toàn thân, tỉnh giác nội tâm, quan sát thọ – tưởng – hành, thấy phiền não khi nó vừa sanh, dùng chánh tư duy để phá tà tư duy, dùng trí tuệ để phá vô minh, và từng bước đi vào ly tham, an tịnh, giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Trước mặt sáng soi giữ niệm chân,
Toàn thân cảm rõ thọ khởi dần.
Nội tâm tỉnh giác nhìn uẩn động,
Chánh trí đoạn tà thoát khổ thân.

Sơ đồ tóm lược

1. Ngồi thiền đúng pháp

- Không chỉ ngồi yên, nhắm mắt, mong hết suy nghĩ
- Phải trực tiếp nhận diện thân tâm
- Thấy rõ sắc – thọ – tưởng – hành – thức đang vận hành
- Dùng chánh niệm và trí tuệ để đoạn trừ bất thiện pháp

2. Ba pháp khi ngồi thiền

- Rõ biết trước mặt
- Cảm giác toàn thân
- Nội tâm tỉnh giác

3. Rõ biết trước mặt

- Đặt niệm trước mặt
- Giữ sự sáng rõ, tỉnh thức
- Không nhắm mắt chìm vào hôn trầm
- Không để tâm rơi vào tưởng và si ám
- Thấy cảnh trước mặt nhưng không chạy theo cảnh

4. Cảm giác toàn thân

- Cảm nhận thân từ đỉnh đầu đến gót chân
- Biết thân đang nóng, lạnh, đau, tê, nặng, nhẹ, dễ chịu hay khó chịu
- Không để một cảm giác nhỏ chiếm hết tâm
- Nhận diện lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ nơi thân

5. Nội tâm tỉnh giác

- Biết rõ thọ, tưởng, hành bên trong
- Cảm giác là thọ
- Hình bóng trong tâm là tưởng
- Suy nghĩ nói thầm là hành
- Sự rõ biết các pháp ấy là thức

6. Quan sát thọ – tưởng – hành

- Khi đau chân: biết khổ thọ đang sinh
- Khi nhớ người thân: biết tưởng và lạc thọ đang sinh
- Khi nhớ người giận: biết tưởng và khổ thọ đang sinh
- Khi suy nghĩ nói thầm: biết hành uẩn đang vận hành
- Không đồng hóa thành “tôi đau”, “tôi nhớ”, “tôi nghĩ”

7. Những sai lầm khi ngồi thiền

- Nhắm mắt rồi rơi vào tưởng
- Rơi vào hôn trầm, si ám
- Thân yên nhưng tâm không tĩnh
- Chạy theo cảm giác an lạc
- Không nhận diện tham, sân, si trong cảm thọ
- Không xử lý bất thiện pháp khi vừa sinh

Kết luận:

Ngồi thiền theo tinh thần Nikāya là công phu tỉnh giác sống động. Người tu sáng biết trước mặt, rõ biết toàn thân, tỉnh giác nội tâm, quan sát thọ – tưởng – hành, thấy phiền não khi vừa sinh và dùng chánh tư duy, như lý tác ý để đi vào ly tham, an tĩnh, giải thoát.

Chương 18. THỰC HÀNH TRONG ĐỜI SỐNG

Pháp hành Nikāya không chỉ nằm trên bồ đoàn. Nếu chỉ khi ngồi thiền mới có chánh niệm, còn khi ăn, đi, đứng, nói chuyện, làm việc, tiếp xúc, sinh hoạt đại chúng thì tâm vẫn chạy theo tham, sân, si như cũ, công phu ấy chưa đi vào đời sống.

Người tu phải học nhận diện năm uẩn trong mọi lúc: khi ăn biết thọ, tưởng, hành đang vận hành; khi đi đứng nằm ngồi biết thân này là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng

là tưởng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức; khi niệm Phật biết trong tâm đang sanh khởi cảm thọ gì, hình bóng gì, suy nghĩ gì; khi tiếp xúc biết căn, trần, thức, xúc, thọ, tưởng, tư; khi lao tác biết thân hành, khẩu hành, ý hành; khi sống trong đại chúng biết bản ngã, hơn thua, sân hận, ái luyến đang sanh khởi ở đâu.

Như vậy, đời sống hằng ngày chính là đạo tràng. Mỗi bữa ăn, mỗi bước đi, mỗi lời nói, mỗi việc làm, mỗi lần gặp người, mỗi lúc ở một mình đều là cơ hội để thấy thân tâm đúng như thật.

1. Khi ăn

Bữa ăn là một pháp hành rất sâu. Trong khi ăn, mắt thấy sắc của món ăn, mũi ngửi mùi thơm, lưỡi nếm vị, thân cảm nhận nóng lạnh, mềm cứng, ý nhớ lại những món đã từng ăn, rồi thọ, tưởng, hành cùng vận hành. Nếu không có chánh niệm tỉnh giác, tham, dục, ái có mặt ngay trong bữa ăn mà người tu không biết.

Khi ngồi trước món mình thích, bên trong có thể sanh một cảm giác thúc giục. Cảm giác ấy muốn ăn nhanh, muốn lấy trước, muốn gấp nhiều, muốn được phần ngon. Đó là dục đang vận hành trong cảm thọ. Khi món ăn chạm lưỡi, cảm giác khoái thích sanh lên: ngon, thích, đã, dễ chịu. Đó là ái đang có mặt trong lạc thọ. Khi miệng còn đang nhai mà tay đã muốn gấp thêm, đó là tham: muốn thêm, muốn nữa, muốn lặp lại cảm giác dễ chịu ấy.

Do đó, khi ăn phải nhận diện rất kỹ. Mắt đang thấy sắc gì? Mũi đang biết mùi gì? Lưỡi đang biết vị gì? Thân đang có cảm giác gì? Trong tâm có hình bóng món ăn nào không? Có suy nghĩ muốn thêm không? Có cảm giác khó chịu khi món mình thích bị người khác lấy trước không? Có sân khi phần mình ít hơn người khác không? Có bản ngã khi nghĩ rằng mình làm nhiều hơn nên phải được phần tốt hơn không?

Nếu món ăn ngon, biết lạc thọ đang sanh. Nếu món ăn dở, biết khổ thọ đang sanh. Nếu món ăn bình thường, biết bất khổ bất lạc thọ đang sanh. Trong lạc thọ, thấy tham tùy miên. Trong khổ thọ, thấy sân tùy miên. Trong bất khổ bất lạc thọ, thấy vô minh tùy miên. Bữa ăn như vậy không còn là nơi nuôi dưỡng tham ái, mà trở thành nơi soi sáng cảm thọ.

Người tu ăn không phải để tìm vị ngon, mà để duy trì thân tứ đại này cho pháp học, pháp hành. Thân này do thức ăn tập khởi nên được duy trì; thức ăn đoạn diệt thì sắc

thân cũng đoạn diệt. Thấy được như vậy, người tu ăn trong tỉnh giác, không ăn trong dục, không ăn trong tham, không ăn trong sự thúc giục.

Khi đưa thức ăn vào miệng, biết thân đang ăn. Khi nhai, biết vị đang được thiết thức rõ biết. Khi nuốt, biết thân đang tiếp nhận thức ăn. Khi ngon, biết ngon chỉ là thọ. Khi muốn thêm, biết tham đang khởi. Khi khó chịu, biết sân đang khởi. Khi bình thường, biết si có thể ngủ ngầm. Ăn như vậy là ăn trong chánh niệm tỉnh giác.

2. Khi đi đứng nằm ngồi

Đi, đứng, nằm, ngồi đều là pháp hành. Người tu không đợi đến giờ thiền mới tu, mà phải tu ngay trong từng oai nghi.

Khi đi, biết thân đang đi. Thân này là sắc. Cảm giác nhẹ, nặng, nhanh, chậm, vội, thông dong là thọ. Hình bóng nơi sắp đến, người sắp gặp, việc sắp làm là tưởng. Suy nghĩ “đi nhanh lên”, “trễ rồi”, “làm cho xong”, “người kia đang chờ” là hành. Sự rõ biết các pháp ấy là thức.

Nếu bên trong có cảm giác thúc giục, đi hấp tấp, vội vàng, lảng xãng, đó là dục đang đi. Không phải chỉ dục nam nữ mới là dục; sự hối thúc muốn nhanh, muốn được, muốn xong, muốn thỏa mãn cũng là một dạng dục trong cảm thọ. Khi nhận ra mình đang đi trong thúc giục, người tu phải làm chậm lại, điều phục thân hành, đưa bước đi trở về sự nhẹ nhàng, thanh thoi, tỉnh giác.

Khi đứng, biết thân đang đứng. Thân có vững không, có nghiêng không, có căng không, có mệt không, có muốn ngồi xuống không? Cảm giác toàn thân ra sao? Trong tâm có suy nghĩ gì? Có mong cho mau xong không? Có khó chịu vì phải chờ lâu không? Có bực bội vì người khác làm chậm không?

Khi ngồi, biết thân đang ngồi. Thân tiếp xúc với ghế, với nền, với tọa cụ; thân thức rõ biết sự đụng chạm. Nếu ngồi lâu đau chân, biết khổ thọ đang sanh. Nếu ngồi êm, mát, dễ chịu, biết lạc thọ đang sanh. Nếu ngồi bình thường, biết bất khổ bất lạc thọ đang có mặt. Không để cái đau thành “tôi đau”, không để cái dễ chịu thành “tôi thích”, không để cái bình thường thành si ám.

Khi nằm, biết thân đang nằm. Trước khi ngủ, nhìn lại toàn thân: đầu, mặt, vai, lưng, bụng, tay, chân đang có cảm giác gì? Trong tâm có hình bóng nào? Suy nghĩ nào

đang lặp lại? Có nhớ chuyện cũ không? Có lo chuyện ngày mai không? Có cảm giác ái luyến với giấc ngủ không? Có bức bối vì khó ngủ không?

Đi đứng nằm ngồi đều phải có thân hành niệm. Khi mở cửa, biết mình đang mở cửa. Khi đặt chén xuống, biết mình đang đặt chén. Khi xối nước tắm, biết thân đang tắm, cảm giác mát đang sanh, dục có đang thúc giục không. Nếu xối nước ào ào chỉ để chạy theo cảm giác mát mẻ, thoải mái, thì đó là thân hành thiếu chánh niệm. Một tiếng động mạnh, một động tác thô, một bước đi vội, một cái đặt đồ thiếu tỉnh giác đều có thể cho thấy bên trong đang có dục, thô tháo hoặc buông lung.

Người tu phải học làm chủ thân trong những việc nhỏ. Bước đi chậm lại. Đứng cho vững. Ngồi cho tỉnh. Nằm cho biết. Mở cửa nhẹ. Đặt đồ nhẹ. Tắm trong chánh niệm. Đi trong tỉnh giác. Sống như vậy thì pháp hành đi vào thân hành, không còn chỉ nằm trong ý niệm.

3. Khi niệm Phật

Niệm Phật không phải chỉ là đọc âm thanh cho xong. Mỗi câu niệm Phật phải làm sanh khởi lòng tin, sự cung kính, biết ơn và hướng tâm về bậc Chánh Đẳng Giác. Khi niệm “Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật”, người tu đem cả thân mạng quay về nương tựa Đức Thế Tôn, bậc đã thấy biết cùng tận thân tâm và thế giới, bậc đã vượt khỏi sắc, thọ, tưởng, hành, thức, bậc đã diệt tận vô minh và khát ái đối với năm uẩn.

Khi niệm Phật, cũng phải nhận diện ngũ uẩn. Miệng đang niệm là khẩu hành. Tai nghe âm thanh niệm Phật là nhĩ thức. Trong tâm có cảm giác cung kính, ấm áp, hoan hỷ hay khô khan, trơ lì; đó là thọ. Trong tâm có hình bóng tượng Phật, chánh điện, ánh sáng, hoặc hình ảnh Đức Phật mà mình thường thấy; đó là sắc tướng. Trong tâm có suy nghĩ về ân đức Như Lai, về trí tuệ, từ bi, giải thoát của Đức Phật; đó là hành. Sự rõ biết các cảm giác, hình bóng, suy nghĩ ấy là thức.

Nếu niệm Phật mà cảm thọ đơ ra, tâm khô khan, miệng đọc nhưng lòng không cảm, người tu phải điều chỉnh bằng tác ý. “Nam Mô” là quay về nương tựa. “Bổn Sư” là bậc đại đạo sư, gốc của pháp, chỗ y chỉ của pháp. “Thích Ca Mâu Ni Phật” là bậc Chánh Đẳng Giác, bậc đã thành tựu trí tuệ tối thượng, tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Khi tác ý sâu như vậy, câu niệm Phật có khả năng làm sanh khởi tín tâm, pháp hỷ và lòng cung kính.

Trong giai đoạn đầu, hình bóng tượng Phật có thể hiện lên. Người tu biết rõ: hình bóng ấy là sắc tướng, chưa phải là Phật. Có thể mượn hình bóng ấy để sanh tâm tôn kính, biết ơn, quy hướng. Nhưng không chấp hình bóng là Phật. Đức Phật đã vượt khỏi năm uẩn, vượt khỏi mọi hình tướng, không thể bị đồng hóa với một sắc tướng trong tâm.

Niệm Phật sâu là niệm trong trí tuệ năm uẩn. Khi câu Phật hiệu vang lên, thân này là sắc, âm thanh là thanh trần, cảm giác cung kính là thọ, hình bóng hiện ra là tướng, suy nghĩ về ân đức Như Lai là hành, sự rõ biết là thức. Tất cả đều được soi sáng. Không niệm trong mơ hồ, không niệm cho có lệ, không niệm bằng thói quen rỗng.

Khi niệm Phật đúng pháp, tín căn được tưới tẩm, tín lực được tăng trưởng. Chỉ cần nghe danh hiệu Đức Phật, trong tâm có thể trào dâng cảm thọ cung kính, biết ơn, hướng thượng. Cảm thọ ấy là thiện pháp, cần được nuôi dưỡng. Suy nghĩ về ân đức Phật là chánh tư duy, cần được phát triển. Hình bóng trang nghiêm giúp tâm quy kính là thiện tướng, có thể dùng làm phương tiện. Nhưng cuối cùng, người tu phải đi sâu hơn hình bóng, hướng đến trí tuệ ly tham, vô ngã, giải thoát.

4. Khi tiếp xúc

Tiếp xúc là cửa đi vào của cảm thọ, hình bóng và suy nghĩ. Do xúc tập khởi nên thọ, tướng, hành tập khởi. Vì vậy, trong đời sống hằng ngày, mỗi lần mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân chạm, ý nhớ nghĩ đều phải được nhận diện.

Mắt thấy sắc đẹp, lạc thọ sanh. Nếu không tỉnh giác, tham sanh. Mắt thấy sắc trái ý, khổ thọ sanh. Nếu không tỉnh giác, sân sanh. Tai nghe lời khen, lạc thọ sanh, bản ngã có thể nở ra. Tai nghe lời chê, khổ thọ sanh, bản ngã có thể bị tổn thương. Mũi ngửi mùi thơm, lưỡi nếm vị ngon, thân chạm cảm giác dễ chịu, ý nhớ hình bóng cũ, tất cả đều có thể làm tham, ái, lưu luyến và chấp thủ sanh khởi.

Tiếp xúc nguy hiểm vì nó rất nhanh. Mắt vừa thấy, cảm thọ đã sanh. Tai vừa nghe, tâm đã động. Một cái nhìn có thể trôi buộc lâu dài. Một câu nói có thể làm sân nhiều ngày. Một sự đụng chạm có thể để lại xúc tượng. Một lần gặp gỡ có thể trở thành pháp trần để ý căn tiếp tục nhai lại. Vì vậy, hộ trì căn không phải là chuyện phụ, mà là cửa ngõ bảo vệ đời sống tu hành.

Khi tiếp xúc, người tu phải biết công thức vận hành:

Mắt – sắc – nhãn thức – nhãn xúc – thọ do nhãn xúc sanh – sắc tướng – sắc tư.
Tai – tiếng – nhĩ thức – nhĩ xúc – thọ do nhĩ xúc sanh – thanh tướng – thanh tư.
Mũi – mùi – tỷ thức – tỷ xúc – thọ do tỷ xúc sanh – hương tướng – hương tư.
Lưỡi – vị – thiệt thức – thiệt xúc – thọ do thiệt xúc sanh – vị tướng – vị tư.
Thân – xúc – thân thức – thân xúc – thọ do thân xúc sanh – xúc tướng – xúc tư.
Ý – pháp trần – ý thức – ý xúc – thọ do ý xúc sanh – pháp tướng – pháp tư.

Nhận diện như vậy thì một lần tiếp xúc không còn bị hiểu lầm là “tôi thích”, “tôi giận”, “tôi bị xúc phạm”, “tôi muốn”, “tôi khổ”. Người tu thấy rõ chỉ có căn, trần, thức, xúc, thọ, tướng, tư đang sanh do duyên.

Khi lạc thọ sanh, biết tham có thể núp trong đó. Khi khổ thọ sanh, biết sân có thể bốc lên. Khi bất khổ bất lạc thọ sanh, biết si có thể ngủ ngằm. Nếu phiền não vừa sanh mà thấy ngay, có thể chặn từ đầu. Nếu không thấy, thọ sẽ kéo tướng, tướng kéo hành, hành kéo lời nói, hành động và nghiệp.

Do đó, khi tiếp xúc phải cẩn thận. Không phải cái gì cũng nhìn, không phải tiếng gì cũng nghe, không phải chuyện gì cũng nói, không phải ai cũng gần, không phải hình bóng nào cũng cho ở lại trong tâm. Bên ngoài hộ trì mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; bên trong hộ trì ý căn. Nếu bên ngoài tránh cảnh mà bên trong cứ tưởng nhớ, nghĩ lại, nuôi lại, thì ý xúc vẫn tiếp tục sanh, thọ tướng hành vẫn tiếp tục vận hành.

Người tu làm chủ xúc là người thấy được phiền não ngay khi nó vừa ló mặt: cái thích vừa khởi, cái ghét vừa khởi, cái muốn vừa khởi, cái bực vừa khởi, cái hơn thua vừa khởi. Thấy được như vậy là bắt đầu có khả năng cắt dòng duyên sanh của phiền não.

5. Khi lao tác

Lao tác cũng là pháp hành. Dọn trai đường, nấu bếp, quét sân, lau chùi điện, làm vườn, dùi chày, khiêng đá, rửa chén, gánh nước, sắp xếp vật dụng, tất cả đều là chỗ nhận diện ngũ uẩn. Không có việc nào nằm ngoài pháp nếu người tu biết nhìn lại thân tâm.

Khi làm việc, thân đang vận động là sắc. Mệt, nóng, đau, nhẹ, khỏe, khó chịu, dễ chịu là thọ. Hình bóng công việc, người cùng làm, người giao việc, kết quả mong muốn là tướng. Suy nghĩ “sao mình làm nhiều”, “người kia làm ít”, “mệt quá”, “làm cho xong”, “ai thấy công của mình không” là hành. Sự rõ biết toàn bộ tiến trình ấy là thức.

Lúc làm mệt, người tu dễ quạu. Lúc buồn ngủ mà bị gọi dậy làm việc, sân dễ sanh. Lúc đó, thọ thân chuyển qua thọ tâm rất nhanh. Ban đầu chỉ là thân mệt, thân đau, thân buồn ngủ. Nếu không nhận diện, liền thành tâm bức bội, lời nói thô, nét mặt nặng nề, hành động thiếu hòa ái.

Vì vậy, khi lao tác phải nhận diện từ đầu. Thân đang mệt, biết thân mệt. Cảm giác khó chịu đang sanh, biết khổ thọ đang sanh. Suy nghĩ than phiền đang khởi, biết hành uẩn đang vận hành. Hình bóng người không làm chung hoặc người được nghỉ đang hiện, biết tướng uẩn đang có mặt. Nếu sân sanh, biết sân đang nung nấu khổ thọ. Nếu bản ngã sanh, biết ý hành đang so đo hơn thua.

Lao tác trong chánh niệm không phải là làm chậm chạp, uể oải. Đó là làm trong rõ biết. Tay cầm chổi biết tay cầm chổi. Chân bước biết chân bước. Lưng cúi biết lưng cúi. Mồ hôi chảy biết thân nóng. Mệt biết mệt. Muốn nghỉ biết muốn nghỉ. Bức biết bức. Không để các cảm thọ âm thầm chi phối nét mặt, lời nói, thái độ và thân hành.

Khi làm chung, cần thấy bản ngã rất dễ chen vào. Làm nhiều hơn người khác thì sanh tự hào hoặc bất mãn. Bị nhắc nhở thì sanh chống đối. Không được khen thì buồn. Bị chê thì sân. Người khác làm chậm thì khó chịu. Người khác làm khác ý mình thì muốn sửa, muốn điều khiển. Tất cả những điều ấy đều là thọ, tướng, hành đang vận hành trong lao tác.

Người tu khéo lao tác là người dùng công việc để soi tâm. Mỗi việc làm là một tấm gương. Khi thấy mình vội, biết dục. Khi thấy mình nóng, biết sân. Khi thấy mình muốn hơn, biết bản ngã. Khi thấy mình chán, biết thọ đang xuống thấp. Khi thấy mình lơ lửng, biết si. Khi thấy mình hoan hỷ phụng sự, biết thiện pháp đang sanh. Khi thấy mình nhẹ nhàng, biết thân hành đang được điều phục.

Làm việc như vậy thì lao tác trở thành thiền quán. Không cần rời đời sống để tìm pháp; chính trong từng động tác, pháp đang hiện bày.

6. Khi sinh hoạt đại chúng

Đại chúng là môi trường rất tốt để soi tâm. Ở một mình, nhiều phiền não có thể chưa lộ. Sống chung, làm chung, ăn chung, học chung, nói chuyện chung, chia phần chung, chịu sự phân công chung, phiền não dễ hiện ra. Vì vậy, sinh hoạt đại chúng là một pháp hành lớn.

Trong đại chúng, người tu dễ gặp các cảm thọ: được khen thì vui, bị chê thì buồn; được giao việc nhẹ thì thích, việc nặng thì khó chịu; được ngồi chỗ tốt thì hoan hỷ, bị đổi chỗ thì bất mãn; ý kiến mình được nghe thì vui, bị bác bỏ thì sân; thấy người khác được quan tâm thì ganh; thấy mình bị bỏ quên thì tủi. Tất cả đều là thọ đang vận hành.

Khi nói chuyện với huynh đệ, phải nhận diện ngũ uẩn trong lời nói. Mình nói để tìm sự thật hay nói để thắng? Nói để học pháp hay nói để hơn thua? Nói bằng tâm hiền hay nói bằng bản ngã? Có cảm giác giành phần đúng không? Có cảm giác khó chịu khi người khác không đồng ý không? Có ý hành muốn chứng minh mình hiểu hơn không?

Một cuộc pháp đàm cũng có thể trở thành nơi bản ngã hoạt động. Ban đầu nói đạo lý, sau đó phùng mang, trợn mắt, không nói chuyện nữa vì bất đồng quan điểm. Khi ấy, pháp đã bị bản ngã chiếm lấy. Vì vậy, trong khi nói chuyện, người tu phải biết cảm thọ trong lồng ngực, nét mặt, âm điệu, tốc độ lời nói, ý hành hơn thua, tưởng uẩn về người đối diện và thức đang rõ biết các pháp ấy.

Nếu có sân, phải biết có sân. Nếu có tham, phải biết có tham. Nếu có bản ngã, phải biết có bản ngã. Tâm chánh trực là thấy đúng sự thật nơi mình. Không quanh co, không đổ lỗi, không che giấu, không lấy lời đạo lý để phủ lên phiên nào. Có lỗi thì nhận lỗi. Có sân thì thấy xấu hổ với sân. Có hơn thua thì thấy đó là điều cần được chế ngự. Có cảm thọ nóng bức thì tác ý tâm từ, tâm xót thương, tâm hỷ then, tâm muốn tẩy sạch cảm thọ ấy.

Đại chúng cũng là nơi thực tập hộ trì căn. Một ánh nhìn, một nụ cười, một lời nói, một sự gần gũi, một lần tiếp xúc không khéo có thể làm thọ, tưởng, hành dao động. Vì vậy, phải cẩn thận khi tiếp xúc, nhất là những tiếp xúc dễ làm ái, dục, lưu luyến hoặc sân hận sanh khởi. Mắt phải được hộ trì, tai phải được hộ trì, lời nói phải được hộ trì, ý căn phải được hộ trì.

Sống chung không phải để tìm người vừa ý mình. Sống chung là để thấy cái tội của mình. Người này làm mình khó chịu, người kia làm mình ganh, người nọ làm mình thương, người khác làm mình ghét; tất cả đều giúp mình nhìn ra thọ, tưởng, hành đang vận hành. Nếu biết tu, mỗi người trong đại chúng đều trở thành một tấm gương soi tâm.

Khi thấy huynh đệ lỗi, tâm có khởi khinh không? Khi thấy người khác được khen, tâm có vui theo không? Khi bị nhắc nhở, tâm có mềm xuống không? Khi phải nhường phần tốt, tâm có hoan hỷ không? Khi được giao việc thấp, tâm có thấy đó là cơ hội tu không? Khi người khác trái ý, tâm có còn hiền không?

Sinh hoạt đại chúng đúng pháp là sống với lục hòa không phải trên hình thức, mà trong thọ, tưởng, hành. Hòa trong thân hành, khẩu hành, ý hành. Hòa trong cảm thọ. Hòa trong cái nhìn. Hòa trong sự nhường nhịn. Hòa trong tâm từ. Hòa trong sự thật thà nhận lỗi và sửa lỗi.

7. Sống với chánh niệm tỉnh giác

Chánh niệm tỉnh giác là sợi chỉ xuyên suốt toàn bộ đời sống tu hành. Không có chánh niệm tỉnh giác, người tu bị thọ, tưởng, hành kéo đi mà không biết. Có chánh niệm tỉnh giác, người tu bắt đầu thấy rõ thân tâm như lòng bàn tay: thân đang làm gì, cảm giác gì đang sanh, hình bóng gì đang hiện, suy nghĩ gì đang vận hành, cái biết đang biết gì.

Sống với chánh niệm tỉnh giác là luôn quay lại nhận diện năm uẩn. Thân **người** là sắc. Cảm giác là thọ. Hình bóng là tưởng. Suy nghĩ là hành. Rõ biết là thức. Khi ăn, biết năm uẩn đang ăn. Khi đi, biết năm uẩn đang đi. Khi nói, biết năm uẩn đang biểu hiện qua lời nói. Khi giận, biết thọ sân đang bốc lên, tưởng đang giữ hình bóng, hành đang nói thảm. Khi vui, biết lạc thọ đang sanh, tham có thể chen vào. Khi bình thường, biết si có thể ngủ ngầm nếu thiếu trí tuệ.

Sống với chánh niệm tỉnh giác là biết dùng tác ý đúng pháp. “Tất cả pháp lấy tác ý làm sanh khởi.” Nếu không tác ý, thiện pháp khó sanh. Không tác ý về lòng cung kính thì tâm cung kính không mạnh. Không tác ý về ly tham thì tham vẫn còn. Không tác ý tâm từ thì sân khó lắng. Không tác ý tinh tấn thì si, hôn trầm, lười biếng dễ kéo tâm xuống.

Khi buồn, tác ý hỷ lạc và trân trọng đời sống tu. Khi yếu đuối, tác ý tinh tấn lực, mãnh hổ lực, quyết tử lực. Khi sân, tác ý tâm từ, tâm xót thương, tâm bi mẫn. Khi chấp thủ, tác ý buông bỏ, xả ly, từ bỏ. Khi dục sanh, tác ý bất tịnh, nguy hại của dục, sự hệ lụy của ái. Khi si sanh, tác ý ánh sáng, trí tuệ, tỉnh giác.

Chánh niệm tỉnh giác không phải là trạng thái thụ động. Đó là sự làm việc rất năng động của tâm tu. Thấy pháp nào sanh, biết pháp ấy. Thiện pháp thì nuôi dưỡng. Bất

thiện pháp thì chế ngự, nhiếp phục, tẩy sạch. Tà tư duy thì dùng chánh tư duy để phá. Dục tư duy thì dùng ly dục tư duy. Sân tư duy thì dùng ly sân tư duy. Hại tư duy thì dùng bất hại tư duy.

Sống với chánh niệm tỉnh giác là không để pháp học rơi khỏi đời sống. Nếu chỉ hiểu khi nghe pháp, còn ra khỏi lớp thì thói quen cũ trở lại, trí tuệ ấy chưa thành lực. Trí tuệ phải được đem vào từng bữa ăn, từng bước chân, từng lần mở cửa, từng lúc tắm rửa, từng khi nói chuyện, từng giờ lao tác, từng phút ở một mình. Càng thực tập thường xuyên, sự nhận diện càng sắc bén. Càng nhận diện sắc bén, phiền não càng khó ản núp.

Người mới tu nên bắt đầu từ những chỗ dễ thấy: cảm giác toàn thân, cảm giác khi ăn, cảm giác khi bị khen chê, hình bóng trong tâm, suy nghĩ nói thầm. Khi đã quen, có thể nhận diện trong mọi hoàn cảnh. Đang làm việc cũng thấy. Đang nói chuyện cũng thấy. Đang bị bệnh cũng thấy. Đang tiếp xúc cảnh trái ý cũng thấy. Đang ở một mình cũng thấy ý xúc với thọ, tưởng, hành.

Sống như vậy là đem pháp hành Nikāya vào toàn bộ đời sống. Mỗi khoảnh khắc đều có thể thành nơi tu. Mỗi cảm thọ đều có thể thành nơi thấy tham, sân, si. Mỗi hình bóng đều có thể thành nơi thấy tưởng. Mỗi suy nghĩ đều có thể thành nơi thấy hành. Mỗi cái biết đều có thể thành nơi thấy thức. Và mỗi lần thấy đúng như thật là một lần vô minh bị soi sáng.

Kết luận chương 18

Thực hành trong đời sống là đem nhận diện năm uẩn ra khỏi bờ đoàn, đi vào từng sinh hoạt hằng ngày.

Khi ăn, thấy dục, ái, tham trong cảm thọ đối với mùi vị.

Khi đi đứng nằm ngồi, thấy thân hành và cảm giác toàn thân.

Khi niệm Phật, nhận diện thọ, tưởng, hành trong lòng tin, cung kính và biết ơn Đức Thế Tôn.

Khi tiếp xúc, thấy căn – trần – thức – xúc – thọ – tưởng – tư vận hành.

Khi lao tác, thấy thân mệt, tâm sân, ý hành so đo, bản ngã hơn thua.

Khi sinh hoạt đại chúng, thấy rõ cái tôi trong lời nói, thái độ, chỗ ngồi, phần việc, phần ăn, sự khen chê.

Khi sống với chánh niệm tỉnh giác, mọi lúc đều trở thành pháp hành.

Người tu không chờ hoàn cảnh đặc biệt mới tu. Chính đời sống bình thường là nơi phiền não sanh khởi, nên cũng chính đời sống bình thường là nơi trí tuệ phải có mặt. Nếu thấy được thọ, tưởng, hành trong lúc ăn, lúc đi, lúc nói, lúc làm việc, lúc tiếp xúc, lúc ở chung đại chúng, thì pháp đã bắt đầu sống trong thân tâm.

Chánh niệm tỉnh giác là ánh sáng soi vào từng vận hành nhỏ. Khi ánh sáng ấy có mặt, tham không dễ ẩn, sân không dễ bùng, si không dễ che, bản ngã không dễ làm chủ. Từ đó, từng bữa ăn, từng bước đi, từng lời nói, từng việc làm đều trở thành đạo lộ đưa đến ly tham, an tịnh và giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Đời thường tu học rõ năm uẩn,
Ăn đi nói việc thấy tâm thân.
Chánh niệm soi tham sân si khởi,
Tỉnh giác ly tham mở đạo chân.

Sơ đồ tóm lược

1. Đời sống là đạo tràng

- Không chỉ tu trên bồ đoàn
- Khi ăn, đi, nói, làm, tiếp xúc đều phải nhận diện năm uẩn
- Thấy thân là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tưởng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức

2. Khi ăn

- Mắt thấy món ăn, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị
- Lạc thọ sinh thì thấy tham, ái, dục
- Khô thọ sinh thì thấy sân
- Ăn để nuôi thân tu học, không ăn trong tham muốn

3. Khi đi đứng nằm ngồi

- Đi biết thân đang đi
- Đứng biết thân đang đứng
- Ngồi biết thân đang ngồi
- Nằm biết thân đang nằm
- Nếu có vội vàng, hấp tấp thì biết dục đang thúc giục

4. Khi niệm Phật

- Miệng niệm là khẩu hành
- Tai nghe danh hiệu là nhĩ thức
- Cảm giác cung kính là thọ
- Hình bóng Phật là tướng
- Suy nghĩ về ân đức Phật là hành
- Niệm Phật trong trí tuệ, không niệm theo thói quen

5. Khi tiếp xúc

- Căn gặp trần sinh thức
- Ba pháp hợp thành xúc
- Từ xúc sinh thọ, tưởng, tư
- Thấy lạc thọ, khổ thọ, trung tính thọ ngay khi vừa khởi
- Hộ trì mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý

6. Khi lao tác

- Làm việc cũng là pháp hành
- Thân mệt là thọ thân
- Tâm bức là khổ thọ
- Suy nghĩ so đo, hơn thua là hành uẩn
- Lao tác trong chánh niệm giúp soi rõ bản ngã

7. Khi sinh hoạt đại chúng

- Đại chúng là nơi soi tâm rất rõ
- Khen chê, phần ăn, chỗ ngồi, công việc đều làm thọ khởi
- Nói chuyện phải thấy bản ngã, hơn thua, sân hận
- Sống chung để thấy cái tôi và tu lục hòa

8. Sống với chánh niệm tỉnh giác

- Luôn nhận diện thân tâm trong mọi lúc
- Thiện pháp thì nuôi dưỡng
- Bất thiện pháp thì chế ngự, tẩy sạch
- Dùng như lý tác ý để chuyển hóa tham, sân, si

Kết luận:

Thực hành trong đời sống là đem giáo pháp vào từng bữa ăn, bước đi, lời nói, việc làm và tiếp xúc hằng ngày. Khi chánh niệm tỉnh giác có mặt, tham không dễ ỉn,

sân không dễ bùng, si không dễ che, và mọi sinh hoạt đều trở thành con đường ly tham, an tịnh, giải thoát.

Chương 19. NHƯ LÝ TÁC Ý

Như lý tác ý là một pháp hành trọng yếu trong đạo lộ Nikāya. “Như lý” là đúng như chân lý, đúng như sự thật, đúng như pháp. “Tác ý” là tác động tâm ý, hướng tâm, nhắc tâm, dạy tâm, dẫn tâm đi đúng đường. Như lý tác ý là tác động tâm ý đúng với sự thật mà Đức Phật đã chứng ngộ.

Người tu không thể chỉ ngồi yên rồi chờ phiền não tự hết. Nếu trong tâm có dục, phải tác ý ly dục. Nếu có sân, phải tác ý ly sân. Nếu có hại ý, phải tác ý bất hại. Nếu có chấp thủ, phải tác ý buông bỏ. Nếu có si mê, phải tác ý trí tuệ. Nếu có đắm nhiễm năm uẩn, phải tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã.

Đức Phật dạy trong **Kinh Cội Rễ Của Sự Vặt**: “Tất cả pháp lấy tác ý làm sanh khởi.” Vì vậy, nếu không tác ý, thiện pháp khó sanh; trí tuệ khó sanh; hỷ lạc trong pháp khó sanh. Tâm không được hướng dẫn thì sẽ đi theo thói quen cũ: dục, tham, ái, sân hận, si mê, bản ngã. Người tu phải biết dụng tâm, phải biết tác ý đúng lúc, đúng pháp, đúng đối tượng, để chuyển dòng tâm từ vô minh sang trí tuệ.

Như lý tác ý không phải là suy nghĩ lung tung. Đó là chánh tư duy, Thánh tư duy, sự suy nghĩ của bậc Thánh. Suy nghĩ về vô thường để phá thường tưởng. Suy nghĩ về vô ngã để phá ngã chấp. Suy nghĩ về bất tịnh để phá tham dục. Suy nghĩ về nguy hại của năm uẩn để phá vị ngọt của năm uẩn. Suy nghĩ về tâm từ để phá sân hận. Suy nghĩ về xả ly để phá chấp thủ. Khi suy nghĩ ấy căn cứ trên sự thật, trên pháp, trên trí tuệ, nó trở thành pháp hành, trở thành thiền quán, trở thành con đường đưa tâm đến ly tham.

1. Quán vô thường

Quán vô thường là một nội dung căn bản của như lý tác ý. Không phải chỉ nói “vô thường” bằng miệng, mà phải đem cái thấy vô thường soi thẳng vào sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Thân này vô thường. Cảnh vật vô thường. Đồ vật vô thường. Người thân vô thường. Cảm giác vô thường. Hình bóng trong tâm vô thường. Suy nghĩ vô thường. Cái biết cũng vô thường. Tất cả những gì đang sanh khởi đều đang chuyển động, đang bị thay đổi, đang đi dần đến bại hoại, tan rã, hoại diệt.

Trong **Kinh Vị Giữ Giới**, Tôn giả Xá-lợi-phất dạy rằng vị Tỳ-kheo giữ giới cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã. Năm thủ uẩn ấy là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Chính sự như lý tác ý ấy có thể đưa vị giữ giới đến quả Dự lưu.

Vì vậy, người tu phải đem chữ vô thường đi vào từng uẩn. Đối với sắc, phải thấy thân này bị thay đổi bởi lạnh, nóng, đói, khát, bệnh tật, tai nạn, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rắn. Thân này có thể đang khỏe rồi bệnh, đang ngồi rồi ngã, đang thở rồi ngưng thở. Sắc này là tứ đại vay mượn, do thức ăn duy trì, do hơi thở nâng đỡ, không có gì chắc thật.

Đối với thọ, phải thấy cảm giác sanh rồi diệt. Cái vui không đứng yên. Cái buồn không đứng yên. Cái đau không đứng yên. Cái bình thường không đứng yên. Lạc thọ đến rồi đi. Khổ thọ đến rồi đi. Bất khổ bất lạc thọ đến rồi đi. Nếu chấp vào thọ, tâm sẽ bị cảm giác kéo đi; nếu thấy thọ vô thường, tâm bớt bị cảm thọ nhận chìm.

Đối với tưởng, phải thấy hình bóng trong tâm vô thường. Hình bóng người thương, người ghét, cảnh cũ, tiếng cũ, mùi vị cũ, xúc chạm cũ đều chỉ là bóng dáng do duyên sanh. Chúng hiện lên, biến đổi, rồi tan. Nếu không như lý tác ý, tưởng sẽ trở thành vọng tưởng, ảo tưởng, điên đảo tưởng. Nếu tác ý đúng pháp, tưởng được thấy là tưởng, không phải tôi.

Đối với hành, phải thấy suy nghĩ vô thường. Một ý nghĩ khởi lên, nói thầm trong tâm, kéo theo cảm thọ, hình bóng, rồi biến mất. Ý nghĩ khác lại sanh. Dục tư duy, sân tư duy, hại tư duy đều sanh diệt. Ly dục tư duy, ly sân tư duy, bất hại tư duy cũng được tu tập cho sanh khởi. Người tu không đồng hóa với suy nghĩ, mà thấy suy nghĩ là hành uẩn đang vận hành.

Đối với thức, phải thấy cái biết vô thường. Nhãn thức sanh do mắt và sắc. Nhĩ thức sanh do tai và tiếng. Ý thức sanh do ý và thọ, tưởng, hành. Khi duyên đổi, thức đổi. Khi duyên không đủ, thức không hiện hành. Cái thấy, cái nghe, cái biết của mình bị giới hạn, do duyên sanh, không phải một tự ngã thường còn.

Quán vô thường cần mạnh, sâu, thường xuyên. Vô thường là đột ngột, đột biến, đột quy, đột tử. Một người hôm qua còn nói cười, hôm nay có thể ra đi. Một thân thể hôm qua còn khỏe, hôm nay có thể nằm liệt. Một tài sản hôm qua còn nguyên, hôm nay có thể mất. Một mối quan hệ hôm qua còn thân, hôm nay có thể đổi. Quán như vậy để tâm không còn ngủ quên trong thường tưởng.

2. Quán vô ngã

Quán vô ngã là như lý tác ý để phá cái thấy sai lầm: “đây là tôi”, “đây là của tôi”, “đây là tự ngã của tôi”.

Sắc không phải tôi. Thân này chỉ là đất, nước, gió, lửa. Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, máu, mồ, đàm, dãi, phân, nước tiểu không phải tôi. Thân này do cha mẹ sanh, do cơm cháo nuôi dưỡng, do hơi thở duy trì, do tứ đại tạm hợp. Khi tứ đại tan rã, thân trở thành tử thi, tro bụi, hư không. Không có một cái tôi nào ở trong đồng tứ đại ấy.

Thọ không phải tôi. Cảm giác dễ chịu không phải tôi. Cảm giác khó chịu không phải tôi. Cảm giác không dễ chịu không khó chịu không phải tôi. Khi vui, không nói “tôi vui” theo chấp ngã, mà biết: lạc thọ đang sanh. Khi buồn, không nói “tôi buồn” theo chấp ngã, mà biết: khổ thọ đang sanh. Khi bình thường, không lầm đó là một cái tôi yên ổn, mà biết: bất khổ bất lạc thọ đang có mặt.

Tưởng không phải tôi. Hình bóng mẹ, thầy, người thương, người giận, cảnh cũ, nhà cũ, tiếng cũ, mùi vị cũ chỉ là tưởng. Không có người thật trong hình bóng ấy. Không có cảnh thật trong hình bóng ấy. Không có cái tôi thật trong câu chuyện tưởng dựng lên.

Hành không phải tôi. Suy nghĩ nói thầm trong tâm không phải tôi. Ý nghĩ “tôi đúng”, “tôi bị xúc phạm”, “tôi muốn”, “tôi phải hơn”, “tôi đang tu tốt” chỉ là hành uẩn đang vận hành. Nếu đồng hóa với suy nghĩ, người tu nhập vào uẩn. Nếu thấy suy nghĩ là hành, người tu bắt đầu tách khỏi dòng ý hành.

Thức không phải tôi. Cái thấy không phải tôi. Cái nghe không phải tôi. Cái biết mùi, biết vị, biết xúc chạm, biết thọ, tưởng, hành không phải tôi. Thức chỉ là sự rõ biết do duyên sanh, có phạm vi, có giới hạn, có sanh diệt. Nếu chấp cái biết là tôi, thức uẩn trở thành thức thủ uẩn.

Như lý tác ý vô ngã là nhìn năm uẩn như một bộ máy duyên sanh. Có căn, có trần, có thức, có xúc, có thọ, có tưởng, có tư. Không có một chủ thể thường hằng đứng sau đó. Có cảm giác, hình bóng, suy nghĩ và sự rõ biết; nhưng không có một cái tôi nguyên khối. Có pháp sanh, pháp diệt; không có người sanh, người diệt trong nghĩa tự ngã.

Người tu phải thường xuyên tác ý: sắc này không phải tôi; thọ này không phải tôi; tưởng này không phải tôi; hành này không phải tôi; thức này không phải tôi. Thân này không phải của tôi. Cảm giác này không phải của tôi. Hình bóng này không phải của tôi. Suy nghĩ này không phải của tôi. Cái biết này không phải của tôi. Thấy như vậy nhiều lần, ngã chấp mỏng dần.

3. Quán nguy hiểm của ngũ uẩn

Nếu chỉ thấy vị ngọt của năm uẩn, tâm sẽ bị trôi. Vì vậy, như lý tác ý phải đi sâu vào **nguy hiểm của ngũ uẩn**.

Sắc có vị ngọt: thân đẹp, cảnh đẹp, chỗ ở đẹp, đồ vật đẹp, tiện nghi dễ chịu. Nhưng nguy hiểm của sắc là vô thường, khô, chịu sự biến hoại. Thân đẹp rồi già. Hoa tươi rồi tàn. Nhà cửa rồi hư. Đồ vật rồi mất. Thân khỏe rồi bệnh. Cái mình nắm giữ sẽ đổi thay. Cái mình tự hào sẽ bại hoại.

Thọ có vị ngọt: cảm giác vui, dễ chịu, an lạc, được khen, được thương, được nghỉ ngơi, được mát mẻ. Nhưng nguy hiểm của thọ là cảm thọ vô thường, khô, vô ngã. Lạc thọ làm tâm muốn giữ; khi mất thì khổ. Khổ thọ làm tâm muốn xua đuổi; khi xua không được thì sân. Bất khổ bất lạc thọ làm tâm trôi trong si nếu thiếu tỉnh giác.

Tưởng có vị ngọt: hình bóng người thương, cảnh đẹp, lời khen, quá khứ êm đềm, tương lai mong muốn. Nhưng nguy hiểm của tưởng là làm người ta sống trong ảo ảnh. Một hình bóng có thể làm dục sanh. Một âm thanh cũ có thể làm sân sống lại. Một kỷ niệm có thể kéo tâm đi nhiều ngày. Một tưởng về bản thân có thể nuôi lớn ngã mạn hoặc tủi thân.

Hành có vị ngọt: suy nghĩ mình đúng, mình hay, mình sẽ được, mình hơn người, mình có công phu, mình được kính trọng. Nhưng nguy hiểm của hành là một suy nghĩ có thể phá vỡ đời sống tu. Một suy nghĩ dục có thể kéo tâm xuống. Một suy nghĩ sân có thể làm lời nói thô bạo. Một suy nghĩ hại có thể làm tổn thương mình và người. Một suy nghĩ bản ngã có thể làm mất tâm hiền.

Thức có vị ngọt: cái thấy, cái nghe, cái biết, cái hiểu, cái nhận thức của mình. Nhưng nguy hiểm của thức là người ta chấp cái biết là tôi, chấp quan điểm là tôi, chấp sự hiểu là tôi. Cái biết bị giới hạn mà tưởng là tuyệt đối. Cái thấy chỉ thấy một phần mà tưởng là toàn bộ. Cái nghe chỉ nghe một đoạn mà kết luận cả con người.

Vì vậy, phải quán năm uẩn như những pháp nguy hiểm. Trong lời kinh, năm thủ uẩn được như lý tác ý là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã. Đây không phải là lời nói bi quan, mà là trí tuệ giải thoát. Thấy nguy hiểm mới nhàm chán. Nhàm chán mới ly tham. Ly tham mới giải thoát.

Quán nguy hiểm phải cụ thể. Khi thích một sắc, hãy thấy sự biến hoại của sắc ấy. Khi thích một cảm giác, hãy thấy nó vô thường. Khi bị một hình bóng kéo đi, hãy thấy tướng chỉ là ảo ảnh. Khi bị một suy nghĩ lôi kéo, hãy thấy suy nghĩ ấy có thể đưa đến khổ đau. Khi chấp cái biết của mình, hãy thấy thức có giới hạn và do duyên sanh.

Nếu không quán nguy hiểm, người tu chỉ thấy cái đẹp, cái vui, cái ngon, cái hay, cái đúng của mình. Khi đó, tâm không muốn buông. Nhưng khi thấy mặt trái của năm uẩn, tâm bắt đầu chán lìa. Không phải chán đời theo nghĩa tiêu cực, mà là yếm ly đúng pháp: chán sự trói buộc, chán sự mê lầm, chán sự đắm nhiễm trong cái vô thường, khổ, vô ngã.

4. Không trú trước các pháp

Không trú trước các pháp là không để tâm dừng lại, bám lại, nắm lại trong sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Không trú trước sắc là thấy sắc đẹp mà không dính. Thấy cảnh đẹp mà không muốn chiếm hữu. Thấy thân này mà không xem là tôi. Thấy đồ vật mà không xem là của tôi. Sắc chỉ là sắc, tứ đại chỉ là tứ đại, pháp bị thay đổi chỉ là pháp bị thay đổi.

Không trú trước thọ là không chạy theo cảm giác dễ chịu, không chống đối mùi quáng cảm giác khó chịu, không chìm trong cảm giác bình thường. Lạc thọ sanh, biết lạc thọ sanh. Khổ thọ sanh, biết khổ thọ sanh. Bất khổ bất lạc thọ sanh, biết nó đang có mặt. Không trú vào cái vui, không trú vào cái buồn, không trú vào cái bình thường mờ đục.

Không trú trước tướng là không sống trong hình bóng. Người thương hiện lên, biết là tướng. Người giận hiện lên, biết là tướng. Cảnh cũ hiện lên, biết là tướng. Âm thanh cũ vang lại, biết là thanh tướng. Không theo, không đuổi, không dựng thêm câu chuyện, không nhận hình bóng là tôi.

Không trú trước hành là không bị suy nghĩ sai sử. Ý nghĩ dục sanh, biết dục tư duy. Ý nghĩ sân sanh, biết sân tư duy. Ý nghĩ hại sanh, biết hại tư duy. Ý nghĩ hơn thua sanh, biết bản ngã đang chen vào. Người tu dùng chánh tư duy để phá tà tư duy, dùng như lý tác ý để chuyển dòng tâm.

Không trú trước thức là không chấp cái biết. Thấy chỉ là thấy. Nghe chỉ là nghe. Biết chỉ là biết. Cái thấy có giới hạn, cái nghe có giới hạn, cái biết có giới hạn. Không lấy cái biết làm tự ngã. Không lấy sự hiểu làm chỗ đứng của bản ngã. Không lấy nhận thức của mình làm thước đo tuyệt đối.

Không trú trước các pháp không có nghĩa là vô cảm, trống rỗng, không biết gì. Trái lại, người tu biết rất rõ. Biết sắc là sắc. Biết thọ là thọ. Biết tưởng là tưởng. Biết hành là hành. Biết thức là thức. Nhưng vì biết đúng nên không trú. Vì thấy vô thường nên không bám. Vì thấy khổ nên không thích. Vì thấy vô ngã nên không nhận là tôi.

Trong đời sống hằng ngày, sự trú trước rất vi tế. Được một chút an lạc trong thiền rồi muốn giữ. Được người khác khen rồi nhớ mãi. Bị chê một câu rồi sân nhiều ngày. Có một hình bóng đẹp rồi muốn gặp lại. Có một quan điểm rồi bảo vệ đến cùng. Có một kinh nghiệm tu rồi tự hào. Tất cả đều là trú trước.

Như lý tác ý giúp người tu thấy ngay sự trú trước ấy. “Đây là lạc thọ, không nên bám.” “Đây là sắc tướng, không nên theo.” “Đây là ý hành bản ngã, không nên nuôi.” “Đây là cái biết giới hạn, không nên chấp.” Mỗi lần tác ý như vậy là một lần tâm rời khỏi chỗ bám.

5. Đọc “bộ kinh sống” trong nội tâm

Người tu phải học đọc **bộ kinh sống** trong chính thân tâm mình.

Kinh không chỉ nằm trên trang giấy. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức đang vận hành trong từng giây chính là bộ kinh sống. Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý tiếp xúc pháp trần, toàn bộ duyên sanh pháp đang mở ra. Nếu biết đọc, người tu thấy kinh ngay nơi thân tâm.

Khi ăn cơm, lưỡi nếm vị ngon, lạc thọ sanh, tham muốn thêm sanh. Đó là kinh đang hiện. Khi bị chê, tai nghe tiếng, khổ thọ sanh, sân bốc lên nơi lồng ngực, hành uẩn nói thảm chống đối. Đó là kinh đang hiện. Khi ngồi một mình, hình bóng người thân hiện lên, cảm giác nhớ thương sanh, suy nghĩ đi theo. Đó là kinh đang hiện. Khi đau bệnh, thân có khổ thọ, ý có suy nghĩ lo lắng, tưởng có hình bóng sinh hoạt đại chúng. Đó là kinh đang hiện.

Độc bộ kinh sống là biết: thân này là sắc; cảm giác này là thọ; hình bóng này là tướng; suy nghĩ này là hành; rõ biết này là thức. Khi tham sanh, biết tham đang nung lạc thọ. Khi sân sanh, biết sân đang nung khổ thọ. Khi si sanh, biết si đang nung bất khổ bất lạc thọ. Khi bản ngã sanh, biết nó đang bám vào sắc, thọ, tướng, hành hoặc thức.

Người không biết độc bộ kinh sống thì dù đọc nhiều kinh văn vẫn có thể không thấy tâm. Người biết độc bộ kinh sống thì ngay một cảm giác nhỏ cũng thấy pháp. Một chút khó chịu là bài kinh về khổ thọ. Một chút thích thú là bài kinh về lạc thọ. Một hình bóng khởi lên là bài kinh về tướng. Một câu nói thảm trong tâm là bài kinh về hành. Một cái thấy, cái nghe là bài kinh về thức.

Độc bộ kinh sống cần sự thành thật. Có tham thì biết có tham. Có sân thì biết có sân. Có si thì biết có si. Có hơn thua thì biết có hơn thua. Có ái luyến thì biết có ái luyến. Có chấp thủ thì biết có chấp thủ. Nếu không thành thật, người tu sẽ dùng lời pháp để che phiền não, dùng hình thức tu để giấu bản ngã.

Khi đọc được bộ kinh sống, người tu thấy pháp thiết thực hiện tại. Không cần đợi lúc đặc biệt. Ngay lúc ăn, đi, đứng, nằm, ngồi, nói chuyện, làm việc, bệnh đau, được khen, bị chê, ở một mình, sống trong đại chúng, pháp đều đang hiện. Nếu có chánh niệm và như lý tác ý, mỗi hoàn cảnh đều trở thành đạo tràng.

6. Nội quán và phản tỉnh

Nội quán là quay vào trong để thấy thân tâm đang vận hành. Phản tỉnh là nhìn lại chính mình một cách ngay thẳng, không đổ lỗi, không che giấu, không tô vẽ.

Người tu phải thường xuyên tự hỏi: hiện giờ thân đang thế nào? Cảm giác gì đang có mặt? Hình bóng gì đang hiện trong tâm? Suy nghĩ gì đang nói thảm? Cái biết đang biết gì? Trong cảm thọ này có tham không? Trong cảm thọ này có sân không?

Trong trạng thái bình thường này có si không? Trong suy nghĩ này có bản ngã không? Trong lời nói này có hơn thua không?

Nội quán là thấy ngũ uẩn trong chính mình. Không chỉ học định nghĩa, mà phải thấy sống động. Sắc là thân đang ngồi, đang đi, đang bệnh, đang mệt. Thọ là cảm giác đang vui, đang buồn, đang bình thường. Tưởng là hình bóng đang hiện. Hành là suy nghĩ đang nói thầm. Thức là sự rõ biết các pháp ấy.

Phản tỉnh là dám nhận lỗi trong tâm. Khi sân, biết mình đang sân. Khi tham, biết mình đang tham. Khi lời nói có hơn thua, biết mình đang nói bằng bản ngã. Khi làm việc có mong được khen, biết tâm đang tìm vị ngọt. Khi ngồi thiền mà thích cảm giác an lạc, biết mình đang dính vào thọ. Khi học pháp mà muốn hơn người, biết bản ngã đang núp trong pháp học.

Nếu thấy bất thiện pháp, phải tác ý ngay. Khi sân, tác ý tâm từ, tâm xót thương, tâm hỷ then, tâm muốn tẩy sạch cảm thọ nóng bức. Khi dục, tác ý bất tịnh, nguy hại của dục, sự hệ lụy của ái. Khi si, tác ý tỉnh giác, mở sáng tâm, nhận diện lại thân và tâm. Khi chấp thủ, tác ý buông bỏ, xả ly, không nắm giữ.

Như lý tác ý càng mạnh, càng sâu, càng đi nhiều góc độ, trí tuệ càng mạnh. Sức mạnh của trí tuệ không sanh từ sự ngồi im thụ động, mà sanh từ sự tác ý đúng pháp, chánh tư duy đúng pháp, quán chiếu đúng pháp. Khi tâm dao động quá, có thể dùng thiền chỉ để làm lắng. Nhưng khi tâm đã lắng, phải triển khai thiền quán, dùng như lý tác ý để phá tà tư duy, phá vô minh, phá chấp thủ.

Nội quán và phản tỉnh phải được thực tập mọi lúc. Trong khi ngồi thiền, rà soát dục, tham, ái, sân hận, bản ngã. Khi ăn, rà soát cảm giác muốn thêm. Khi đi, rà soát sự thúc giục. Khi nói, rà soát hơn thua. Khi làm việc, rà soát bức bối và tự hào. Khi sống trong đại chúng, rà soát ganh tỵ, tủi thân, mong cầu, chấp ý. Khi ở một mình, rà soát pháp trần bên trong: thọ, tưởng, hành đang hoạt động thế nào.

Phản tỉnh đúng pháp làm tâm chánh trực. Tâm chánh trực là thấy mình đúng như mình đang là. Không giả hiện. Không giấu sân. Không che tham. Không trang điểm bản ngã. Không lấy đạo lý để tự biện vực. Có lỗi thì thấy lỗi. Có cầu nhiễm thì thấy cầu nhiễm. Thấy rồi như lý tác ý, tẩy sạch, không cho nó lưu trú trong thân tâm.

Kết luận chương 19

Như lý tác ý là pháp tác động tâm ý đúng như chân lý. Đây là chánh tư duy, Thánh tư duy, là sự dẫn tâm đi theo trí tuệ thay vì để tâm trôi theo vô minh và tập khí cũ.

Người tu dùng như lý tác ý để quán vô thường, quán vô ngã, quán nguy hiểm của ngũ uẩn, không trú trước các pháp, đọc bộ kinh sống trong nội tâm, nội quán và phản tỉnh. Quán vô thường để phá thường tưởng. Quán vô ngã để phá ngã chấp. Quán nguy hiểm để phá vị ngọt. Không trú trước để phá chấp thủ. Đọc bộ kinh sống để thấy pháp ngay trong thân tâm. Nội quán và phản tỉnh để thành thật nhìn lại mình.

Trong **Kinh Vị Giữ Giới**, pháp như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã được chỉ dạy từ vị giữ giới cho đến bậc A-la-hán. Với bậc A-la-hán, không còn việc gì phải làm thêm cho giải thoát, nhưng sự tu tập, làm cho sung mãn pháp này đưa đến hiện tại lạc trú và chánh niệm tỉnh giác.

Vì vậy, như lý tác ý không phải là pháp sơ cơ rồi bỏ. Đó là đạo lộ xuyên suốt. Từ lúc mới tu cho đến khi thành tựu cứu cánh, người tu vẫn phải nhìn năm uẩn là vô thường, khổ, rỗng không, vô ngã; vẫn phải tác ý ly tham, ly sân, bất hại; vẫn phải soi sáng nội tâm bằng trí tuệ.

Khi như lý tác ý được thực tập thường xuyên, tâm có hướng đi rõ ràng. Thiện pháp được làm cho sanh khởi. Bất thiện pháp được nhận diện và đoạn trừ. Tà tư duy được thay bằng chánh tư duy. Vô minh được soi bằng trí tuệ. Chấp thủ năm uẩn dần được tháo gỡ. Và ngay trong đời sống hằng ngày, người tu từng bước đi vào ly tham, an tịnh và giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Như lý tác ý phá vô minh,
Quán uẩn vô thường dứt chấp sinh.
Không trú sắc tâm lìa ái thủ,
Chánh tư duy mở đạo an bình.

Sơ đồ tóm lược

1. Như lý tác ý là gì?

- “Như lý” là đúng như chân lý, đúng như pháp
- “Tác ý” là hướng tâm, nhắc tâm, dẫn tâm

- Như lý tác ý là hướng tâm đúng sự thật Đức Phật đã dạy
- Đây là chánh tư duy, Thánh tư duy

2. Vai trò của như lý tác ý

- Giúp thiện pháp sinh khởi
- Giúp trí tuệ phát triển
- Chuyển tâm từ vô minh sang sáng biết
- Đối trị dục, sân, hại, chấp thủ, si mê

3. Quán vô thường

- Sắc vô thường
- Thọ vô thường
- Tưởng vô thường
- Hành vô thường
- Thức vô thường
- Tất cả các pháp đều sinh diệt, biến hoại, không bền chắc

4. Quán vô ngã

- Sắc không phải tôi
- Thọ không phải tôi
- Tưởng không phải tôi
- Hành không phải tôi
- Thức không phải tôi
- Không có một cái “ta” thật sự trong năm uẩn

5. Quán nguy hiểm của ngũ uẩn

- Sắc có vị ngọt nhưng vô thường, biến hoại
- Thọ có vị ngọt nhưng dễ sinh tham, sân, si
- Tưởng có vị ngọt nhưng dễ thành vọng tưởng
- Hành có vị ngọt nhưng dễ nuôi bản ngã
- Thức có vị ngọt nhưng dễ chấp cái biết là “tôi”

6. Không trú trước các pháp

- Không dính mắc sắc
- Không chạy theo cảm thọ
- Không sống trong hình bóng

- Không bị suy nghĩ sai sử
- Không chấp cái biết là tự ngã

7. Đọc bộ kinh sống trong nội tâm

- Thân **người** là sắc
- Cảm giác là thọ
- Hình bóng là tưởng
- Suy nghĩ là hành
- Rõ biết là thức
- Ngay nơi thân tâm đang vận hành là nơi thấy pháp

8. Nội quán và phản tỉnh

- Quay vào nhìn thân tâm
- Thấy tham, sân, si khi vừa sinh
- Thành thật nhận diện lỗi mình
- Dùng như lý tác ý để tẩy sạch bất thiện pháp

Kết luận:

Như lý tác ý là pháp hành xuyên suốt từ lúc mới tu đến khi thành tựu đạo quả. Nhờ tác ý đúng pháp, người tu quán vô thường, vô ngã, nguy hiểm của ngũ uẩn, không trú trước các pháp, đọc được bộ kinh sống nơi thân tâm và từng bước đi vào ly tham, an tịnh, giải thoát.

PHẦN 7. THÁNH TRÍ GIẢI THOÁT

Chương 20. ÁI LÀ GỐC LUÂN HỒI

Sau khi đã nhận diện năm uẩn, thấy duyên sanh pháp, thực hành hộ trì căn, quán sát thọ – tưởng – hành và như lý tác ý, người tu cần đi thẳng vào gốc rễ của luân hồi: **ái**.

Ái là sự ưa thích, dính mắc, khát khao, lưu luyến, muốn giữ, muốn có, muốn thêm, muốn lặp lại. Ái không chỉ nằm ở tiền bạc, sắc đẹp, danh lợi, nhà cửa, xe cộ. Ái sâu hơn nằm ngay trong năm uẩn: ái sắc, ái thọ, ái tưởng, ái hành, ái thức. Còn yêu thích, còn khoan khoái, còn muốn nắm giữ bất cứ uẩn nào trong năm uẩn, là còn có sợi dây trói buộc vào sanh tử.

Đức Phật dạy: “Vô thi là luân hồi này... khởi điểm không thể nêu rõ đối với lưu chuyển luân hồi của các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc.” Vì vô minh nên không thấy năm uẩn là vô thường, khổ, vô ngã; vì tham ái nên cứ nắm giữ năm uẩn, tái lập năm uẩn, đi quanh trong năm uẩn không ra khỏi.

Bởi vậy, giải thoát không phải là làm cho năm uẩn đẹp hơn, dễ chịu hơn, yên ổn hơn để tiếp tục bám vào. Giải thoát là thấy rõ năm uẩn, thấy dục – tham – ái nơi năm uẩn, rồi nhiếp phục và đoạn tận dục tham đối với năm uẩn. Khi ái tận, khổ tận. Khi không còn ham thích sắc, thọ, tưởng, hành, thức, người tu không còn nhận năm thủ uẩn là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi. Chính nơi ấy mở ra Thánh trí vô ngã, tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

1. Dục – tham – ái nơi năm uẩn

Dục, tham, ái cần được nhận diện thật rõ.

Dục là cảm giác thúc giục, hối thúc, muốn lao tới đối tượng. Khi đói bụng, mùi thức ăn bốc lên, bên trong có một lực thúc đẩy muốn ăn ngay. Khi đi vội, nói vội, làm vội, muốn cho nhanh, muốn cho được, muốn cho thỏa, trong đó cũng có dục đang vận hành.

Ái là cảm giác khoái thích, dễ chịu, đã, thích, ngọt ngào khi tiếp xúc với đối tượng. Món ăn vừa chạm lưỡi, cảm giác “ngon quá, đã quá, thích quá” sanh lên. Một lời

khen vừa lọt vào tai, cảm giác sung sướng, ấm áp, khoan khoái sanh lên. Một trạng thái thiền an lạc vừa có mặt, tâm liền thích thú, muốn giữ.

Tham là muốn thêm, muốn nữa, muốn kéo dài, muốn lặp lại. Miệng còn đang nhai mà tay đã muốn gấp thêm. Nghe một lời khen rồi muốn được khen nữa. Ngồi thiền có cảm giác an ổn rồi muốn buổi sau cũng phải có cảm giác ấy. Đó là tham đang nối tiếp ái.

Ba pháp này không chỉ nằm trong cảnh ngoài, mà nằm sâu trong năm uẩn.

Nơi **sắc uẩn**, dục – tham – ái là yêu thích thân này, sắc đẹp, hình dáng, vật dụng, cảnh đẹp, chỗ ở, tiện nghi. Nhìn vào gương thấy hình hài này, dù đẹp hay xấu, tâm vẫn có một sự yêu thích, bảo vệ, nắm giữ. Chính sự yêu thích hình hài ấy làm cho người ta tiếp tục yêu thích hình hài khác, rồi sanh thêm những ràng buộc khác trong vòng sanh tử.

Nơi **thọ uẩn**, dục – tham – ái là tìm cảm giác dễ chịu, né cảm giác khó chịu, muốn giữ lạc thọ, muốn xua đuổi khổ thọ, muốn chìm trong những trạng thái bình thường không tỉnh giác. Một buổi thiền nhẹ nhàng, thanh tịnh, an lạc cũng có thể trở thành đối tượng của ái nếu tâm muốn giữ lại và tìm lại.

Nơi **tướng uẩn**, dục – tham – ái là yêu thích hình bóng. Hình bóng người thương, cảnh đẹp, lời nói ngọt ngào, mùi vị cũ, xúc chạm cũ, quá khứ êm đềm, tương lai mong muốn đều có thể trở thành nơi tâm lưu luyến. Người thật đã xa, cảnh thật đã qua, nhưng tưởng vẫn giữ bóng dáng lại để tâm tiếp tục thương, nhớ, muốn, khát khao.

Nơi **hành uẩn**, dục – tham – ái là thích sống trong dòng suy nghĩ. Thích nghĩ về cái mình muốn. Thích nghĩ mình đúng, mình hay, mình hơn. Thích nghĩ mình được khen, được thương, được trọng. Thích nghĩ về công phu, địa vị, hình ảnh của mình trong mắt người khác. Những suy nghĩ ấy có vị ngọt nên tâm không muốn buông.

Nơi **thức uẩn**, dục – tham – ái là chấp cái biết, cái thấy, cái nghe, cái hiểu, cái nhận thức của mình. Biết một chút rồi thích cái biết ấy. Hiểu một chút rồi tự hào. Có kinh nghiệm tu tập rồi chấp vào kinh nghiệm ấy. Thức uẩn khi bị ái nắm giữ trở thành chỗ đứng rất vi tế của bản ngã.

Tôn giả Rādhā hỏi Đức Phật về “sợi dây tái sanh”. Đức Phật dạy: dục, tham, hỷ, khát ái, chấp thủ, tâm kiên trú, thiên chấp tùy miên đối với sắc, thọ, tưởng, hành, thức chính là sợi dây tái sanh; sự đoạn diệt chúng là sự đoạn diệt sợi dây tái sanh.

Như vậy, luân hồi không ở đâu xa. Nó nằm ngay nơi sự yêu thích năm uẩn. Còn yêu sắc, còn yêu thọ, còn yêu tưởng, còn yêu hành, còn yêu thức là còn sợi dây tái sanh. Đứt sợi dây ấy là đoạn tận dục – tham – ái đối với năm uẩn.

2. Thọ sanh ái

Trong dòng duyên sanh, thọ là một cửa rất sâu. Thọ vừa là cảm giác, vừa là nơi tham, sân, si có chỗ trú. Khi cảm giác dễ chịu sanh, tham dễ theo vào. Khi cảm giác khó chịu sanh, sân dễ bốc lên. Khi cảm giác không dễ chịu không khó chịu sanh, si dễ ngủ ngầm. Vì vậy, nếu không thấy thọ, người tu không thấy được nơi ái bắt đầu.

Khi một món ăn ngon chạm lưỡi, lạc thọ sanh. Nếu không có chánh niệm, tâm liền thích, rồi muốn thêm. Khi được ngồi chỗ mát, lạc thọ sanh; bước ra chỗ nóng, khổ thọ sanh, tâm liền khó chịu. Khi nghe lời khen, lạc thọ sanh; khi nghe lời chê, khổ thọ sanh. Khi nhớ người thương, lạc thọ sanh; khi nhớ người mình giận, khổ thọ sanh. Chính nơi những cảm thọ ấy, ái, sân, si vận hành rất nhanh.

Thọ sanh ái không phải chỉ trong các dục thô. Ngay cả trong pháp hành, thọ cũng có thể sanh ái. Ngồi thiền được nhẹ nhàng, thanh tịnh, an lạc, tâm thích trạng thái ấy. Khi trạng thái ấy mất, tâm buồn. Buổi sau cố ngồi để tìm lại, không được thì khổ. Như vậy, dù trạng thái an lạc là thiện, nhưng nếu không có trí tuệ, người tu vẫn tham ái đối với thọ.

Thọ giống như đầu mối của một dòng dây. Một cảm giác dễ chịu nếu không được nhận diện sẽ kéo theo tưởng: hình bóng đối tượng hiện lại. Rồi kéo theo hành: suy nghĩ muốn gặp, muốn có, muốn giữ, muốn lặp lại. Rồi kéo theo ái: khát khao, lưu luyến, tìm cầu. Rồi kéo theo thủ: nắm giữ, bảo vệ, không muốn mất. Từ đó khổ đau bắt đầu.

Một cảm giác khó chịu nếu không được nhận diện cũng kéo theo tưởng và hành. Hình bóng người làm mình khổ hiện lại, lời nói cũ vang lại, hành uẩn nói thầm: “người ấy làm khổ tôi”, “người ấy xem thường tôi”, “tôi phải đáp trả”. Từ khổ thọ, sân sanh; từ sân, lời nói và hành động bất thiện có thể phát ra.

Do đó, người tu phải nhận diện thọ ngay khi nó vừa sanh. Lạc thọ vừa sanh, biết lạc thọ. Khổ thọ vừa sanh, biết khổ thọ. Bất khổ bất lạc thọ vừa sanh, biết bất khổ bất lạc thọ. Trong lạc thọ, thấy tham. Trong khổ thọ, thấy sân. Trong bất khổ bất lạc thọ, thấy si.

Nếu thấy được thọ, người tu bắt đầu thấy ái. Nếu thấy được ái ngay lúc mới manh nha, có thể đoạn trừ từ gốc. Nếu không thấy, ái sẽ lớn lên thành thủ, thành hữu, thành sanh, thành già chết, sầu bi khổ ưu não.

Thọ vì vậy là nơi phải quán sát. Không phải chạy theo cảm giác dễ chịu, không phải ghét bỏ cảm giác khó chịu, không phải trôi trong cảm giác bình thường. Chỉ cần biết: đây là thọ; thọ này do xúc sanh; thọ này vô thường; thọ này không phải tôi; thọ này nếu bị nắm giữ sẽ sanh ái; ái sẽ đưa đến khổ.

3. Tham ái là gốc khổ đau

Khổ là quả. Tham ái, vô minh, chấp thủ là nhân. Nếu chỉ muốn hết khổ mà không đoạn nhân của khổ thì không thể giải thoát.

Khổ không chỉ là đau bệnh, mất mát, chia lìa, tai nạn, nghèo khó. Khổ sâu hơn là sự bị trói trong năm thủ uẩn. Thân bị biến hoại là khổ. Cảm giác bị đổi thay là khổ. Hình bóng làm tâm ám ảnh là khổ. Suy nghĩ lôi kéo là khổ. Cái biết bị chấp làm tôi là khổ.

Sự chấp thủ ngũ uẩn là phiền não và khổ đau. Ngũ uẩn sanh khởi là do vô minh và khát ái. Ngũ uẩn diệt tận là khi hết vô minh và hết khát ái. Bát Chánh Đạo là con đường tẩy sạch vô minh và khát ái đối với ngũ uẩn. Đây là định lý giải thoát cần được ghi nhớ sâu trong tâm.

Tham ái làm cho sắc trở thành khổ. Vì yêu thân nên sợ thân già, bệnh, chết. Vì yêu sắc đẹp nên đau khổ khi sắc phai tàn. Vì yêu vật sở hữu nên khổ khi mất. Vì yêu chỗ ở, vật dụng, tiện nghi nên bức bối khi chúng đổi thay.

Tham ái làm cho thọ trở thành khổ. Vì yêu lạc thọ nên sợ mất lạc thọ. Vì ghét khổ thọ nên sân hận khi khổ thọ sanh. Vì chìm trong bất khổ bất lạc thọ nên sống trong si mà không hay.

Tham ái làm cho tướng trở thành khổ. Vì yêu hình bóng nên nhớ mãi. Vì ghét hình bóng nên sân mãi. Vì tưởng tượng thêm nên khổ thêm. Một sự việc đã qua có thể

làm tâm khổ nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm, vì tưởng được ái và thủ nuôi dưỡng.

Tham ái làm cho hành trở thành khổ. Vì yêu suy nghĩ của mình nên bảo vệ quan điểm. Vì yêu cái đúng của mình nên tranh cãi. Vì yêu hình ảnh mình nên tổn thương khi bị chê. Vì yêu ước muốn của mình nên bất mãn khi không được như ý.

Tham ái làm cho thức trở thành khổ. Vì yêu cái biết của mình nên cố chấp. Vì yêu sự hiểu của mình nên khinh người. Vì yêu kinh nghiệm của mình nên chấp thủ. Vì yêu nhận thức của mình nên không chịu mở tâm trước sự thật.

Từ tham ái, thế giới khổ đau được dựng lên. Chỉ vì vài tác đất, anh em có thể tương tàn. Chỉ vì một lời nói, người ta có thể thù hận. Chỉ vì sắc đẹp, danh lợi, địa vị, người ta có thể tạo vô số nghiệp bất thiện. Chỉ vì một cảm giác được thích, được hơn, được nắm giữ, người ta đi vào tranh chấp, hệ lụy và nước mắt.

Ái là mũi tên. Thân xác này có thể thành mũi tên. Đồ vật cất giữ có thể thành mũi tên. Cảm giác, suy nghĩ, nhận thức theo tham ái, vô minh, chấp thủ đều có thể thành mũi tên. Bị mũi tên ái bắn vào tim, chúng sanh đau khổ không chỉ một đời mà vô lượng kiếp.

Vì vậy, muốn hết khổ phải nhìn thẳng vào tham ái. Đừng chỉ trách cảnh. Đừng chỉ trách người. Đừng chỉ trách hoàn cảnh. Cảnh là một duyên, nhưng khổ sâu nằm ở sự yêu thích, nắm giữ, đòi hỏi, không muốn mất, không muốn đổi thay. Khi ái bị thấy rõ, khổ bắt đầu mất gốc.

4. Ái tận là giải thoát

Ái tận là đoạn tận ái. Không còn khát ái đối với sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Không còn dục, tham, hỷ, khát ái, chấp thủ, tâm kiên trú, thiên chấp tùy miên đối với năm uẩn. Khi ấy, sợi dây tái sanh bị cắt đứt.

Ái tận không phải là ghét bỏ năm uẩn. Ghét cũng là một dạng dính mắc. Ái tận là thấy năm uẩn đúng như thật: vô thường, khổ, rỗng không, vô ngã. Vì thấy đúng nên không yêu thích. Vì không yêu thích nên không tìm cầu. Vì không tìm cầu nên không nắm giữ. Vì không nắm giữ nên không còn bị năm uẩn trói buộc.

Đối với sắc, ái tận là không còn yêu thích thân này, thân người, sắc đẹp, đồ vật, cảnh vật. Thân này chỉ là tứ đại, bất tịnh, vô thường, chịu sự biến hoại. Đối với thọ, ái tận

là không còn tìm lạc thọ, không còn chống đối khổ thọ, không còn si mê trong bất khổ bất lạc thọ. Đối với tướng, ái tận là không còn sống trong hình bóng. Đối với hành, ái tận là không còn nô lệ cho suy nghĩ tham, sân, hại, bản ngã. Đối với thức, ái tận là không còn chấp cái biết là tôi.

Tông chỉ của Thánh pháp là nhiếp phục dục tham và đoạn tận dục tham đối với năm uẩn. Giáo pháp nguyên chất là giáo pháp ly tham, ly dục, ly ái. Còn ham, còn thích, còn muốn bất cứ pháp nào trong năm uẩn là còn khổ.

Khi ái tận, vô minh cũng bị phá. Vì ái nương vô minh mà sanh. Không thấy sắc là vô thường nên ái sắc. Không thấy thọ là vô thường nên ái thọ. Không thấy tướng là bóng dáng nên ái tướng. Không thấy hành là ý hành duyên sanh nên ái hành. Không thấy thức do duyên sanh nên ái thức. Khi trí tuệ thấy đúng năm uẩn, vô minh yếu đi; khi vô minh yếu, ái không còn chỗ đứng.

Ái tận cũng là vô ngã được thể nhập. Còn ái là còn “tôi thích”, “tôi muốn”, “tôi cần”, “tôi phải có”, “cái này của tôi”. Khi ái tận, cái “tôi” nắm giữ không còn được nuôi dưỡng. Sắc không phải tôi. Thọ không phải tôi. Tướng không phải tôi. Hành không phải tôi. Thức không phải tôi. Không còn nhận năm thủ uẩn là mình, của mình, tự ngã của mình.

Đối với bậc đã thấy rõ sự tập khởi, đoạn diệt, vị ngọt, nguy hiểm và xuất ly của năm thủ uẩn, sự giải thoát là không chấp thủ. Đó là vị đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt mục đích, đã đoạn tận hữu kiết sử, đã giải thoát nhờ chánh trí.

Vì vậy, người tu không chỉ cầu an lạc. An lạc còn thuộc thọ. Không chỉ cầu trạng thái tốt. Trạng thái còn thuộc uẩn. Không chỉ cầu có cái biết sáng. Cái biết còn thuộc thức. Đích đến là ly tham đối với tất cả sắc, thọ, tướng, hành, thức. Khi không còn ái nơi năm uẩn, đó là cửa giải thoát.

5. Khổ diệt là tham sân si diệt

Khổ diệt không chỉ là hết một hoàn cảnh khổ bên ngoài. Khổ diệt sâu nhất là tham, sân, si, vô minh, bản ngã được đoạn tận.

Khổ là hệ quả; tham, sân, si, vô minh, bản ngã là nhân. Muốn khổ diệt thì nhân khổ phải diệt. Khi không còn ham thích đối với sắc, thọ, tướng, hành, thức, người tu

không còn nắm giữ năm thủ uẩn. Khi không còn nắm giữ, tâm không còn bị năm uẩn làm khổ như trước.

Tham diệt khi lạc thọ được thấy là lạc thọ, không phải tôi, không phải của tôi. Món ngon vẫn có thể có vị, nhưng không còn bị vị kéo. Lời khen vẫn có thể được nghe, nhưng không còn làm bản ngã phồng lên. Trạng thái thiền an lạc vẫn có thể sanh, nhưng không còn bị nắm giữ. Cảnh đẹp vẫn có thể được thấy, nhưng không còn làm tâm muốn chiếm hữu.

Sân diệt khi khổ thọ được thấy là khổ thọ, không phải tôi. Lời chê vẫn có thể lọt vào tai, nhưng không còn lập tức thành “người ta xúc phạm tôi”. Thân đau vẫn có thể có mặt, nhưng không còn biến thành bức bối. Cảnh trái ý vẫn có thể xảy ra, nhưng không còn làm tâm bùng cháy. Người tu thấy sân là lửa độc, thấy cảm thọ nóng bức là pháp cần lắng dịu, không phải cái tôi cần bảo vệ.

Si diệt khi bất khổ bất lạc thọ được soi sáng. Không còn sống đều đều, bình thường, mờ đục rồi tưởng mình tu tốt. Không còn trôi trong trạng thái không vui không buồn nhưng thiếu trí tuệ. Người tu biết thân đang thế nào, tâm đang thế nào, thọ gì đang có mặt, tưởng gì đang hiện, hành gì đang vận hành, thức đang rõ biết gì.

Tham sân si diệt không phải bằng sự đè nén thô bạo, mà bằng trí tuệ thấy rõ. Thấy thọ, tưởng, hành. Thấy xúc sanh thọ. Thấy thọ sanh ái. Thấy ái sanh thủ. Thấy thủ làm nên khổ. Thấy năm uẩn vô thường, khổ, vô ngã. Thấy vị ngọt, nguy hiểm và xuất ly của năm uẩn. Thấy như vậy nhiều lần, tâm nhàm chán, ly tham, buông bỏ.

Con đường khổ diệt là Bát Chánh Đạo: chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Chánh tri kiến thấy năm uẩn. Chánh tư duy tác ý ly tham, ly sân, bất hại. Chánh niệm nhận diện thọ, tưởng, hành. Chánh định làm tâm vững sáng. Khi đạo lộ được tu tập, vô minh và khát ái đối với ngũ uẩn dần được tẩy sạch.

Khổ diệt là tham diệt, sân diệt, si diệt. Tham diệt thì không còn chạy theo vị ngọt. Sân diệt thì không còn đốt mình, đốt người. Si diệt thì không còn mờ mịt trong năm uẩn. Khi tham, sân, si diệt, ái tận. Khi ái tận, luân hồi mất gốc. Khi luân hồi mất gốc, Thánh trí giải thoát hiện tiền.

Kết luận chương 20

Ái là gốc luân hồi vì ái trói chúng sanh vào năm uẩn. Vô minh che đậy làm chúng sanh không thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường, khổ, vô ngã; tham ái trói buộc làm chúng sanh tiếp tục yêu thích, nắm giữ và tái lập năm uẩn.

Dục là cảm giác thúc giục. Ái là cảm giác khoái thích, lưu luyến. Tham là muốn thêm, muốn nữa. Ba pháp này vận hành ngay nơi sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Chúng làm thành sợi dây tái sanh, khiến chúng sanh đi quanh năm uẩn như con vật bị cột quanh cây cột, không thoát ra được.

Thọ là cửa rất sâu của ái. Lạc thọ dễ sanh tham. Khổ thọ dễ sanh sân. Bất khổ bất lạc thọ dễ nuôi si. Vì vậy, người tu phải nhận diện cảm thọ ngay khi nó vừa sanh, thấy rõ ái đang khởi từ đâu, đang bám vào cái gì, đang muốn giữ pháp nào trong năm uẩn.

Tham ái là gốc khổ đau. Ái sắc làm khổ vì sắc biến hoại. Ái thọ làm khổ vì thọ vô thường. Ái tưởng làm khổ vì hình bóng hư vọng. Ái hành làm khổ vì suy nghĩ lôi kéo. Ái thức làm khổ vì cái biết bị chấp làm tôi. Muốn hết khổ phải đoạn tận ái đối với năm uẩn.

Ái tận là giải thoát. Khi không còn dục, tham, hỷ, khát ái, chấp thủ đối với sắc, thọ, tưởng, hành, thức, sợi dây tái sanh bị cắt đứt. Khi khổ diệt, tham sân si diệt. Khi tham sân si diệt, vô minh và bản ngã mất chỗ nương. Đó là hướng đi của Thánh trí giải thoát: thấy năm uẩn như thật, ly tham đối với năm uẩn, đoạn tận ái, đặt gánh nặng xuống, thành tựu tâm giải thoát và tuệ giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Ái là gốc khổ luân hồi,
Năm uẩn tham vương mãi nổi trôi.
Thọ khởi biết ngay là ái thủ,
Tham sân si diệt đạo sáng ngời.

Sơ đồ tóm lược

1. Ái là gốc luân hồi

- Vô minh che đậy nên không thấy năm uẩn vô thường, khổ, vô ngã
- Tham ái trói buộc khiến chúng sanh nắm giữ năm uẩn
- Còn ái sắc, ái thọ, ái tưởng, ái hành, ái thức là còn sợi dây tái sanh

2. Dục – tham – ái nơi năm uẩn

- Dục: cảm giác thúc giục muốn tiếp xúc
- Ái: cảm giác khoái thích, lưu luyến khi tiếp xúc
- Tham: muốn thêm, muốn nữa, muốn kéo dài
- Ba pháp này vận hành ngay trong sắc, thọ, tưởng, hành, thức

3. Thọ sanh ái

- Lạc thọ dễ sinh tham
- Khổ thọ dễ sinh sân
- Bất khổ bất lạc thọ dễ nuôi si
- Nếu không nhận diện cảm thọ, ái sẽ lớn thành thủ, hữu, sanh, già chết và khổ đau

4. Tham ái là gốc khổ đau

- Ái sắc nên khổ vì sắc biến hoại
- Ái thọ nên khổ vì cảm giác vô thường
- Ái tưởng nên khổ vì hình bóng hư vọng
- Ái hành nên khổ vì suy nghĩ lôi kéo
- Ái thức nên khổ vì chấp cái biết là “tôi”

5. Ái tận là giải thoát

- Không còn dục, tham, hỷ, khát ái, chấp thủ đối với năm uẩn
- Không còn nhận sắc, thọ, tưởng, hành, thức là tôi hay của tôi
- Sợi dây tái sanh bị cắt đứt
- Tâm đi vào ly tham, an tịnh, giải thoát

6. Khổ diệt là tham sân si diệt

- Tham diệt khi không còn chạy theo lạc thọ
- Sân diệt khi không còn chống đối khổ thọ
- Si diệt khi bất khổ bất lạc thọ được soi sáng
- Bát Chánh Đạo là con đường tẩy sạch vô minh và khát ái

Kết luận:

Ái là gốc của luân hồi vì ái khiến chúng sanh yêu thích, nắm giữ và tái lập năm uẩn. Muốn khổ diệt phải thấy rõ ái nơi cảm thọ và năm uẩn. Khi ái tận, tham sân si diệt, năm thủ uẩn được buông xuống, con đường tâm giải thoát và tuệ giải thoát mở ra.

Chương 21. TÁCH MÌNH RA KHỎI NGŨ UẨN

Tách mình ra khỏi ngũ uẩn là một bước rất sâu trong Thánh trí giải thoát. Khi chưa có trí tuệ, chúng sanh sống lẫn trong sắc, thọ, tưởng, hành, thức; thân đau thì nói “tôi đau”, cảm giác buồn thì nói “tôi buồn”, hình bóng khởi lên thì nói “tôi nhớ”, suy nghĩ vận hành thì nói “tôi đang suy nghĩ”, cái biết hiện khởi thì nói “tôi biết”. Chính sự đồng hóa ấy làm năm uẩn trở thành năm thủ uẩn.

Người tu bắt đầu giải thoát khi thấy được: thân **người** chỉ là sắc, cảm giác chỉ là thọ, hình bóng chỉ là tưởng, suy nghĩ chỉ là hành, rõ biết chỉ là thức. Tất cả đều là pháp duyên sanh, có mặt do nhân duyên, biến đổi theo nhân duyên, đoạn diệt khi nhân duyên đoạn diệt. Không có một cái tôi thường hằng đứng trong đó.

Từ chỗ nhận diện năm uẩn, người tu dần thành tựu trí tuệ tách mình ra khỏi năm uẩn: không còn bị năm uẩn xâm chiếm, áp đảo, đồng hóa; không còn để thân xác, hình bóng, suy nghĩ, nhận thức làm chủ và sai khiến. Nếu chưa thành tựu chánh tri kiến, phàm phu vẫn là nạn nhân của thân tâm này, bị dục tham, vô minh và bản ngã dẫn đi.

1. Không còn đồng hóa với thân tâm

Đồng hóa với thân tâm là lầm thân tâm này là mình. Thân bệnh thì tưởng “tôi bệnh”. Thân già thì tưởng “tôi già”. Thân bị xúc phạm thì tưởng “người ta xúc phạm tôi”. Cảm giác vui thì tưởng “tôi vui”. Cảm giác giận thì tưởng “tôi giận”. Suy nghĩ sanh thì tưởng “tôi đang nghĩ”. Chính chỗ ấy là gốc của thân kiến và ngã chấp.

Thân **người** chỉ là sắc. Nó do đất, nước, gió, lửa hợp thành, do cơm cháo nuôi dưỡng, do hơi thở duy trì. Nó không phải tôi. Khi thân được khen, đó chỉ là sắc được khen. Khi thân bị chê, đó chỉ là sắc bị chê. Khi thân đau, đó chỉ là sắc đang bị bệnh, thọ thân đang sanh. Nếu thêm vào đó một cái “tôi đau”, “tôi khổ”, “tôi bị xúc phạm”, thì sắc uẩn đã bị biến thành sắc thủ uẩn.

Cảm giác chỉ là thọ. Khi dễ chịu, chỉ biết lạc thọ đang sanh. Khi khó chịu, chỉ biết khổ thọ đang sanh. Khi bình thường, chỉ biết bất khổ bất lạc thọ đang có mặt. Không cần dựng thêm một người vui, một người buồn, một người giận ở sau cảm giác ấy.

Trí tuệ là thấy cảm thọ chỉ là cảm thọ, thấy tham, sân, si và bản ngã trong cảm thọ, rồi không bị cảm thọ xâm chiếm, áp đảo, đồng hóa.

Hình bóng chỉ là tưởng. Hình bóng mẹ, thầy, người thương, người giận, quê nhà, cảnh cũ, lời khen, lời chê đều chỉ là bóng dáng trong tâm. Không có người thật đang ở trong tưởng ấy. Không có cái tôi thật đang bị thương hay được thương trong tưởng ấy. Nếu không thấy tưởng là tưởng, người tu sẽ sống trong hình bóng rồi tưởng là đang sống với sự thật.

Suy nghĩ chỉ là hành. Dòng nói thầm trong tâm không phải tôi. Ý nghĩ “tôi đúng”, “tôi bị hại”, “tôi hơn người”, “tôi tu tốt”, “tôi phải được công nhận” đều chỉ là ý hành. Cần đọc, nghe, kiểm tra từng suy nghĩ và biết rõ đó là hành uẩn; không để suy nghĩ đồng hóa mình rồi cho rằng “tôi đang suy nghĩ”, “ý nghĩ này là của tôi”. Nếu nhập vào suy nghĩ, người tu không còn nhận diện hành uẩn nữa mà đã nhập uẩn.

Rõ biết chỉ là thức. Cái thấy, cái nghe, cái biết cảm giác, cái biết hình bóng, cái biết suy nghĩ cũng không phải tôi. Nhãn thức biết sắc, nhĩ thức biết tiếng, ý thức biết thọ – tưởng – hành. Thức cũng do duyên sanh, có phạm vi, có giới hạn, vô thường, không phải tự ngã.

Không đồng hóa với thân tâm không có nghĩa là phủ nhận thân tâm. Người tu vẫn chăm sóc thân, vẫn biết cảm giác, vẫn nhớ, vẫn suy nghĩ, vẫn rõ biết. Nhưng trong tất cả những pháp ấy không còn dựng lên một chủ nhân thường hằng. Có thân, có thọ, có tưởng, có hành, có thức; nhưng không có một cái tôi để nắm giữ.

2. Từ “đây là tôi” đến “đây chỉ là pháp”

Đường tu là một cuộc chuyển đổi cái thấy. Từ vô minh thấy “đây là tôi”, “đây là của tôi”, “đây là tự ngã của tôi”, đến trí tuệ thấy “đây chỉ là pháp”.

Khi chưa có trí tuệ, thân này là tôi. Cảm giác này là tôi. Hình bóng này là tôi. Suy nghĩ này là tôi. Cái biết này là tôi. Khi có trí tuệ, người tu thấy: thân là sắc pháp; cảm giác là thọ pháp; hình bóng là tưởng pháp; suy nghĩ là hành pháp; rõ biết là thức pháp. Tất cả chỉ là pháp đang sanh, đang trụ, đang biến đổi, đang diệt.

Đức Phật dạy đối với sắc: “Phạm sắc gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; tất cả sắc cần như thật quán với chánh trí tuệ: ‘Đây không phải của tôi, đây không phải là tôi, đây không

phải tự ngã của tôi.” Lời dạy này phá thẳng tâm nắm giữ nơi sắc, phá ảo ảnh về một tự thân ở trong hình hài này.

Đối với thọ cũng vậy: cảm giác này không phải của tôi, không phải là tôi, không phải tự ngã của tôi. Đối với tướng cũng vậy: hình bóng này không phải của tôi, không phải là tôi, không phải tự ngã của tôi. Đối với hành cũng vậy: suy nghĩ này không phải của tôi, không phải là tôi, không phải tự ngã của tôi. Đối với thức cũng vậy: cái biết này không phải của tôi, không phải là tôi, không phải tự ngã của tôi.

Khi trong tâm nói “tôi về quê”, người tu cần nhìn sâu hơn: có hình bóng về quê, có hình bóng về chính thân này, có cảm giác, có suy nghĩ. Nếu không tỉnh giác, hình bóng ấy trở thành sắc tướng của tự ngã. Khi phá được hình bóng “tôi” trong tâm, chỉ còn thấy sắc pháp đi, tứ đại đi, không có cái mình, cái ta, cái tôi thật ở trong đó.

Cái thấy “đây chỉ là pháp” phải đi vào đời sống. Khi bị chê, không vội nói “người ta chê tôi”, mà biết: tai nghe tiếng, nhĩ xúc sanh, khổ thọ sanh, thanh tướng hiện, hành uẩn đang phản ứng. Khi được khen, không vội nói “tôi được trọng”, mà biết: nhĩ xúc sanh, lạc thọ sanh, bản ngã có thể đang nở ra. Khi đau bệnh, không vội nói “tôi khổ”, mà biết: sắc thân đang bệnh, khổ thọ đang sanh, ý thức đang rõ biết cảm thọ ấy.

Chuyển từ “đây là tôi” sang “đây chỉ là pháp” là chuyển từ mê sang tỉnh. Không phải người tu tạo thêm một cái tôi tinh vi đứng ngoài ngũ uẩn; mà chính trí tuệ thấy ngũ uẩn là pháp, không có tự ngã trong đó. Cái thấy ấy càng sâu, sự chấp thủ càng mỏng.

3. Không bị ngũ uẩn áp đảo

Khi chưa có chánh tri kiến, năm uẩn áp đảo người tu. Thân đau một chút là tâm động. Cảm giác khó chịu một chút là sân sanh. Hình bóng cũ hiện lên là bị kéo đi. Suy nghĩ nói thàm là tin theo. Cái biết giới hạn của mình là cố chấp bảo vệ. Khi đó, người tu không làm chủ năm uẩn, mà bị năm uẩn làm chủ.

Ngũ uẩn áp đảo bằng nhiều cách. Sắc áp đảo qua thân bệnh, thân mệt, thân đẹp, thân xấu, thân được khen, thân bị chê. Thọ áp đảo qua cảm giác vui buồn, dễ chịu khó chịu. Tướng áp đảo qua hình bóng người thương, người giận, cảnh cũ, lời cũ. Hành áp đảo qua suy nghĩ dục, sân, hại, hơn thua, bản ngã. Thức áp đảo qua cái thấy, cái nghe, cái biết bị chấp là đúng, là tôi, là của tôi.

Một khi bị ngũ uẩn áp đảo, người tu trở thành nô lệ cho dục tham. Thân muốn ăn, tâm chạy theo. Thọ muốn dễ chịu, tâm tìm cầu. Tưởng muốn sống lại cảnh cũ, tâm đi theo. Hành muốn hơn thua, miệng phát lời. Thức chấp cái biết, tâm cố chấp. Vì vậy, phải thường xuyên nhận diện năm uẩn trong từng bước chân, từng lời nói, từng cảm giác, từng hình bóng, từng suy nghĩ, để không còn bị chúng sai khiến.

Không bị ngũ uẩn áp đảo không có nghĩa là năm uẩn không còn sanh. Thân vẫn có bệnh. Cảm giác vẫn có vui buồn. Hình bóng vẫn có lúc hiện. Suy nghĩ vẫn có lúc khởi. Cái biết vẫn có mặt. Nhưng tất cả được đặt dưới ánh sáng của chánh niệm và trí tuệ.

Khi lạc thọ sanh, người tu biết lạc thọ đang sanh, không để tham nhập vào. Khi khổ thọ sanh, biết khổ thọ đang sanh, không để sân bốc lên. Khi tưởng sanh, biết tưởng đang sanh, không sống theo hình bóng. Khi hành sanh, biết hành đang sanh, không để tà tư duy kéo đi. Khi thức sanh, biết thức do duyên sanh, không chấp cái biết là tự ngã.

Đức Phật dạy trong Kinh Thích Hợp 2 - **Tương Ưng Bộ: “*Này các Tỷ-kheo, xa cho đến uẩn, giới, xứ, vị ấy không có tư lường pháp ấy, không tư lường trên pháp ấy, không tư lường từ pháp ấy, không tư lường: “Pháp ấy là của ta”. Vị ấy không có tư lường như vậy nên không có chấp thủ một sự vật gì trong đời. Do không chấp thủ, nên không dao động, do không dao động, vị ấy tự mình được tịch tịnh.*”**

Đây là đạo lộ tách mình ra khỏi năm uẩn. Không tư lường “sắc là của ta”. Không tư lường “thọ là của ta”. Không tư lường “tưởng là của ta”. Không tư lường “hành là của ta”. Không tư lường “thức là của ta”. Khi không còn nắm giữ, tâm không còn dao động vì sự biến đổi của năm uẩn.

4. Chánh tri kiến về thân tâm

Chánh tri kiến về thân tâm là thấy đúng thân tâm này như năm uẩn. Không thấy thân tâm là một khối “tôi”, mà thấy rõ năm nhóm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Không thấy tâm là một thực thể mơ hồ, mà thấy cảm giác, hình bóng, suy nghĩ và rõ biết đang vận hành.

Nếu không thấy ngũ uẩn, tâm mê tưởng có một nguyên khối, một cái tôi, một cái ta, một tự ngã. Vì mê nên yêu thích thân này, yêu thích cảm giác, hình bóng, suy nghĩ,

nhận thức; rồi dính vào đó, chấp thủ vào đó. Từ vô minh và tham ái, năm uẩn tiếp tục được tái lập, tái sanh, tái khổ.

Chánh tri kiến thấy thân là sắc. Thân không phải tôi, mà là một tổ hợp tứ đại, bất tịnh, vô thường, chịu sự biến hoại. Chánh tri kiến thấy cảm giác là thọ. Cảm giác không phải tôi, mà là pháp sanh do xúc. Chánh tri kiến thấy hình bóng là tướng. Hình bóng không phải tôi, mà là bóng dáng thô tế trong tâm. Chánh tri kiến thấy suy nghĩ là hành. Suy nghĩ không phải tôi, mà là ý hành. Chánh tri kiến thấy rõ biết là thức. Thức không phải tôi, mà là sự rõ biết do duyên sanh.

Chánh tri kiến cũng thấy tham, sân, si nằm ngay trong dòng thọ, tướng, hành. Tham núp trong lạc thọ. Sân núp trong khổ thọ. Si núp trong bất khổ bất lạc thọ. Bản ngã núp trong suy nghĩ “tôi”, “ta”, “của tôi”, “ý tôi”, “công của tôi”, “sự hiểu của tôi”. Nếu không thấy các pháp đang sanh khởi, vận hành, áp đảo và thống trị trong tâm, người tu chưa thành tựu cái thấy đúng về pháp.

Chánh tri kiến về thân tâm không phải chỉ để hiểu. Nó phải trở thành con mắt sống trong từng hoàn cảnh. Khi ăn, thấy dục, ái, tham trong cảm thọ. Khi đi vội, thấy dục đang thúc giục. Khi bị chê, thấy khổ thọ và sân. Khi được khen, thấy lạc thọ và bản ngã. Khi nhớ người thương, thấy tướng và ái. Khi suy nghĩ hơn thua, thấy hành uẩn và ngã chấp. Khi chấp nhận thức, thấy thức thủ uẩn.

Người có chánh tri kiến không còn tự khen mình là tốt đẹp. Càng thấy pháp, càng thấy tâm mình còn cấu nhiễm, còn dục, tham, ái, si mê, vô minh và bản ngã. Cảm giác tầm quý, hồ thẹn, khiêm hạ sanh lên không phải để tự khinh mình, mà để tinh tấn hơn, quyết liệt hơn trong việc tẩy sạch cấu uế nội tâm.

Chánh tri kiến là con mắt phá mê. Không có chánh tri kiến, người tu có thể ngồi thiền lâu, học pháp nhiều, nói đạo lý hay, nhưng khi ai đụng đến thân, đến cảm giác, đến quan điểm, đến danh dự, cái tôi vẫn hiện nguyên hình. Có chánh tri kiến, ngay khi cái tôi vừa khởi, liền biết: đây là ngũ uẩn đang vận hành, đây là chấp thủ đang sanh, đây không phải tôi.

5. Tâm không còn bị lừa gạt

Tâm bị lừa gạt vì không thấy pháp như thật. Thấy thân đẹp thì tưởng đáng yêu. Thấy cảm giác dễ chịu thì tưởng hạnh phúc thật. Thấy hình bóng ngọt ngào thì tưởng

người ấy, cảnh ấy còn đang hiện diện. Thấy suy nghĩ hợp ý thì tưởng là chân lý. Thấy cái biết của mình thì tưởng là tự ngã.

Năm uẩn lừa tâm bằng vị ngọt. Sắc có vị ngọt của hình tướng. Thọ có vị ngọt của cảm giác. Tưởng có vị ngọt của hồi tưởng. Hành có vị ngọt của suy nghĩ. Thức có vị ngọt của cái biết. Nếu chỉ thấy vị ngọt mà không thấy nguy hiểm, tâm sẽ tiếp tục bị lừa, tiếp tục nắm giữ, tiếp tục tái sanh khổ đau.

Tâm không còn bị lừa khi thấy thân này là một đồng tử đại, một ung nhọt, một đồng khổ, không đáng say mê. Tâm không còn bị lừa khi thấy cảm thọ nào cũng vô thường, kể cả cảm thọ an lạc trong thiền. Tâm không còn bị lừa khi thấy hình bóng chỉ là tướng, không phải sự thật. Tâm không còn bị lừa khi thấy suy nghĩ chỉ là hành, không phải chủ nhân. Tâm không còn bị lừa khi thấy thức do duyên sanh, không phải cái tôi thường còn.

Khi tâm còn mê, thọ, tưởng, hành cứ nối nhau sanh khởi: hình bóng này đến hình bóng kia, cảm giác này đến cảm giác khác, suy nghĩ này đến suy nghĩ khác. Rồi tâm yêu thích, khoan khoái, lưu giữ những thọ, tưởng, hành ấy và nhận chúng là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi. Đó là ảo tưởng về tự ngã vì không thấy duyên sanh pháp.

Tâm hết bị lừa khi người tu biết đọc ngay sự vận hành ấy. Một hình bóng hiện lên: biết tướng. Một cảm giác sanh: biết thọ. Một suy nghĩ nói thầm: biết hành. Một sự rõ biết có mặt: biết thức. Nếu trong đó có tham, biết tham. Có sân, biết sân. Có si, biết si. Có bản ngã, biết bản ngã. Cái biết này không phải để phán xét người khác, mà để tự giải thoát khỏi sự đồng hóa.

Khi tâm không còn bị lừa, người tu không còn chạy theo cảm giác như trước. Cảm giác dễ chịu đến thì biết đến, đi thì biết đi. Cảm giác khó chịu đến thì biết đến, đi thì biết đi. Hình bóng hiện thì biết hiện, tan thì biết tan. Suy nghĩ sanh thì biết sanh, diệt thì biết diệt. Cái thấy, cái nghe, cái biết đều được soi sáng bằng trí tuệ vô ngã.

Từ đây, tâm bắt đầu có tự do. Không phải tự do vì không còn cảnh, mà tự do vì không còn bị cảnh lừa. Không phải tự do vì không còn cảm giác, mà tự do vì không còn bị cảm giác áp đảo. Không phải tự do vì không còn suy nghĩ, mà tự do vì không còn nhận suy nghĩ là tôi. Không phải tự do vì không còn cái biết, mà tự do vì không còn chấp cái biết là tự ngã.

Kết luận chương 21

Tách mình ra khỏi ngũ uẩn là tách khỏi sự đồng hóa mê lầm với sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Thân này không phải tôi. Cảm giác này không phải tôi. Hình bóng này không phải tôi. Suy nghĩ này không phải tôi. Cái biết này không phải tôi.

Đường tu là chuyển từ “đây là tôi” sang “đây chỉ là pháp”. Từ “tôi đau” thành “khổ thọ đang sanh”. Từ “tôi giận” thành “sân đang nương khổ thọ”. Từ “tôi nhớ” thành “tưởng đang hiện”. Từ “tôi đang suy nghĩ” thành “hành uẩn đang vận hành”. Từ “tôi biết” thành “thức đang rõ biết do duyên sanh”.

Khi chưa tách ra, người tu bị ngũ uẩn áp đảo, xâm chiếm, làm chủ, sai khiến. Khi có chánh tri kiến, người tu thấy ngũ uẩn là pháp duyên sanh, không còn bị chúng nhận chìm. Thọ có thể sanh nhưng không thành ái. Tưởng có thể hiện nhưng không thành vọng tưởng. Hành có thể khởi nhưng không thành tà tư duy. Thức có thể biết nhưng không thành ngã chấp.

Chánh tri kiến về thân tâm là thấy thân tâm đúng như năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Thấy năm uẩn vô thường, khổ, rỗng không, vô ngã. Thấy dục, tham, ái, sân, si và bản ngã đang vận hành trong năm uẩn. Thấy như vậy, tâm không còn bị lừa gạt bởi vị ngọt của thân, cảm giác, hình bóng, suy nghĩ và cái biết.

Tách mình ra khỏi ngũ uẩn không phải là bỏ thân tâm, mà là không còn nhận thân tâm là tự ngã. Ngay nơi thân tâm này, trí tuệ thấy pháp sanh diệt. Ngay nơi pháp sanh diệt này, tâm không còn nắm giữ. Và ngay nơi không nắm giữ ấy, con đường Thánh trí giải thoát bắt đầu hiện rõ.

Bài kệ tóm tắt

Tách uẩn rời mê thấy pháp chân,
Sắc thọ tưởng hành thức chẳng thân.
Không chấp tôi ta nơi pháp động,
Minh tri buông ngã thoát trầm luân.

Sơ đồ tóm lược

1. Tách mình ra khỏi ngũ uẩn là gì?

- Không đồng hóa thân tâm là “tôi”
- Thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức chỉ là pháp duyên sinh
- Không nhận năm uẩn là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi

2. Không còn đồng hóa với thân tâm

- Thân đau chỉ là sắc và thọ thân đang vận hành
- Cảm giác vui buồn chỉ là thọ
- Hình bóng trong tâm chỉ là tướng
- Suy nghĩ nói thầm chỉ là hành
- Cái biết chỉ là thức
- Không dựng thêm một cái “tôi” phía sau các pháp ấy

3. Từ “đây là tôi” đến “đây chỉ là pháp”

- “Tôi đau” chuyển thành “khổ thọ đang sinh”
- “Tôi giận” chuyển thành “sân đang nương khổ thọ”
- “Tôi nhớ” chuyển thành “tướng đang hiện”
- “Tôi suy nghĩ” chuyển thành “hành uẩn đang vận hành”
- “Tôi biết” chuyển thành “thức đang rõ biết do duyên sinh”

4. Không bị ngũ uẩn áp đảo

- Sắc không còn làm chủ tâm
- Thọ không còn kéo tâm vào tham, sân, si
- Tướng không còn dẫn tâm vào vọng tưởng
- Hành không còn sai sử bằng tà tư duy
- Thức không còn bị chấp là tự ngã

5. Chánh tri kiến về thân tâm

- Thấy thân tâm là năm uẩn
- Thấy năm uẩn vô thường, khổ, vô ngã
- Thấy tham, sân, si và bản ngã đang vận hành trong năm uẩn
- Dùng trí tuệ để không còn nhập vào uẩn

6. Tâm không còn bị lừa gạt

- Không bị sắc đẹp lừa
- Không bị cảm giác dễ chịu lừa
- Không bị hình bóng cũ lừa
- Không bị suy nghĩ lừa
- Không bị cái biết giới hạn lừa
- Thấy tất cả chỉ là pháp sinh diệt

Kết luận:

Tách mình ra khỏi ngũ uẩn không phải là bỏ thân tâm, mà là không còn nhận thân tâm là tự ngã. Khi thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức chỉ là pháp duyên sinh, người tu không còn bị năm uẩn áp đảo, không còn bị vị ngọt của uẩn lừa gạt, và con đường Thánh trí giải thoát bắt đầu hiện rõ.

Chương 22. THÁNH TRÍ NGŨ UẨN

Thánh trí ngũ uẩn là trí thấy rõ năm thủ uẩn đúng như thật. Không chỉ biết tên gọi sắc, thọ, tưởng, hành, thức; không chỉ hiểu thân người là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tưởng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức; mà còn thấy được năm uẩn này do duyên tập khởi, do duyên đoạn diệt, có vị ngọt, có nguy hiểm, có xuất ly.

Đây là trọng tâm của đạo lộ giải thoát. Từ bậc Dự lưu cho đến bậc A-la-hán, đều đui sự tu tập đều quy về trí thấy biết năm thủ uẩn. Bậc Dự lưu là vị đã thấy biết đúng về năm thủ uẩn, đi vào dòng Thánh, không còn thoái hạ. Bậc A-la-hán là vị đã thấy biết đúng về năm thủ uẩn và hoàn toàn giải thoát, không còn chấp thủ đối với năm thủ uẩn.

1. Bậc Dự Lưu

Bậc Dự lưu là vị Thánh đệ tử đã bước vào dòng Thánh, không còn thoái hạ, quyết chắc hướng đến cứu cánh giác ngộ. Cửa đi vào dòng Thánh không phải là một cảm giác lạ, không phải một trạng thái huyền bí, không phải chỉ do học rộng hay ngồi thiền lâu, mà là thành tựu cái thấy như thật đối với năm thủ uẩn.

Đức Phật dạy Tôn giả Rādhā: có năm thủ uẩn, đó là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn. Khi bậc Đa văn Thánh đệ tử như thật biết rõ sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm thủ uẩn này, vị ấy được gọi là Thánh đệ tử đã chứng Dự lưu, không còn bị thoái hạ, quyết chắc đạt đến cứu cánh Bồ-đề.

Như vậy, Dự lưu không phải chỉ là tin Phật một cách mơ hồ. Đó là cái thấy đã đổi gốc. Trước kia thấy thân là tôi, cảm giác là tôi, hình bóng là tôi, suy nghĩ là tôi, cái biết là tôi. Nay bắt đầu thấy sắc chỉ là sắc, thọ chỉ là thọ, tưởng chỉ là tưởng, hành

chỉ là hành, thức chỉ là thức. Trước kia sống trong năm uẩn mà không biết năm uẩn. Nay thấy năm uẩn là pháp duyên sanh, vô thường, khổ, vô ngã.

Bậc Dự lưu đã phá được thân kiến ở tầng căn bản. Vị ấy không còn nhìn năm uẩn như một cái tôi nguyên khối. Tuy chưa hoàn toàn thoát khỏi mọi chi phối vi tế của năm uẩn, nhưng đã có Thánh tri kiến, đã thấy đúng hướng, đã bước vào dòng Thánh không còn trở lui về tà kiến cũ.

Người tu muốn đi vào dòng Thánh phải bắt đầu từ sự thật này: thấy năm uẩn đang vận hành ngay nơi mình. Khi ăn, thấy dục, ái, tham trong thọ. Khi bị chê, thấy khổ thọ và sân. Khi nhớ người thương, thấy tưởng và ái. Khi suy nghĩ hơn thua, thấy hành uẩn và bản ngã. Khi chấp cái biết của mình, thấy thức thủ uẩn. Càng thấy rõ như vậy, trí về ngũ uẩn càng được vun bồi.

Dự lưu là cửa vào. Nhưng vào cửa rồi vẫn còn phải tu. Với bậc Dự lưu, năm thủ uẩn vẫn còn được như lý tác ý là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã. Chính sự tiếp tục như lý tác ý này đưa vị Dự lưu tiến lên Nhất lai, Bất lai và A-la-hán.

2. Bậc A-la-hán

Bậc A-la-hán là vị đã hoàn toàn giải thoát khỏi chấp thủ đối với năm thủ uẩn. Nếu Dự lưu là thấy đúng và đi vào dòng Thánh, thì A-la-hán là viên mãn đạo lộ: các lậu hoặc đã đoạn tận, Phạm hạnh đã thành tựu, việc cần làm đã làm xong, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã đạt được, hữu kiết sử đã đoạn tận, đã giải thoát nhờ chánh trí.

Đức Phật dạy Tôn giả Rādhā: “Khi nào Tỳ-kheo sau khi như thật biết rõ sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm thủ uẩn này, vị ấy được giải thoát, không có chấp thủ; như vậy, gọi vị Tỳ-kheo là bậc A-la-hán, đã đoạn tận các lậu hoặc, đã thành tựu Phạm hạnh, đã làm những việc phải làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích, đã đoạn tận hữu kiết sử, đã giải thoát nhờ chánh trí”

Điểm khác biệt sâu xa là ở chỗ **không còn chấp thủ**. Bậc A-la-hán không còn nắm sắc là tôi, không còn nắm thọ là tôi, không còn nắm tưởng là tôi, không còn nắm hành là tôi, không còn nắm thức là tôi. Không còn ái sắc, ái thọ, ái tưởng, ái hành, ái thức. Không còn dục, tham, hỷ, khát ái, chấp thủ, tâm kiên trú đối với năm uẩn.

Thân vẫn còn cho đến khi mạng chung, nhưng không còn bị nhận là tôi. Cảm thọ vẫn có thể sanh theo duyên, nhưng không còn bị tham, sân, si chiếm đoạt. Hình bóng có thể hiện, nhưng không thành vọng tưởng chấp thủ. Suy nghĩ đúng pháp có thể vận hành, nhưng không còn tà tư duy bản ngã. Thức rõ biết, nhưng không còn bị chấp là tự ngã.

A-la-hán là bậc đã đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si. Con đường đưa đến chứng đắc A-la-hán là Thánh đạo Tám ngành: chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Vì vậy, A-la-hán không phải là người có một cái tôi thanh cao hơn phàm phu. A-la-hán là vị đã chấm dứt sự dựng lập cái tôi nơi năm uẩn. Không còn “tôi là”, không còn “cái này là tôi”, không còn “cái này là của tôi”. Nơi ấy, năm uẩn chỉ còn là pháp duyên sanh, được thấy bằng chánh trí, không còn là chỗ cho ái và thủ bám vào.

3. Thành tựu Thánh trí về năm thủ uẩn

Thành tựu Thánh trí về năm thủ uẩn là thấy rõ năm uẩn trong toàn bộ chiều sâu của chúng.

Trước hết, phải **thắng tri uẩn**: biết rõ sắc, thọ, tưởng, hành, thức là gì. Sắc là thân, cảnh vật, đồ vật, tứ đại. Thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu không khó chịu. Tưởng là hình bóng thô tế trong tâm. Hành là suy nghĩ nói thầm trong tâm. Thức là rõ biết trong ngoài, sáu trần.

Kế đó, phải thấy **tập khởi**. Sắc do thức ăn tập khởi. Thọ, tưởng, hành do xúc tập khởi. Thức do danh sắc tập khởi. Không uẩn nào tự nhiên có. Không uẩn nào độc lập. Tất cả đều do duyên nhóm họp.

Rồi phải thấy **đoạn diệt**. Sắc do thức ăn đoạn diệt mà đoạn diệt. Thọ, tưởng, hành do xúc đoạn diệt mà đoạn diệt. Thức do danh sắc đoạn diệt mà đoạn diệt. Cái gì do duyên sanh thì do duyên diệt. Thấy như vậy, tâm không còn lầm năm uẩn là một tự thể thường hằng.

Tiếp theo, phải thấy **vị ngọt**. Sắc có vị ngọt của hình tướng, thân thể, cảnh vật, tiện nghi. Thọ có vị ngọt của cảm giác vui, dễ chịu, an lạc. Tưởng có vị ngọt của hình bóng, kỷ niệm, hồi tưởng. Hành có vị ngọt của dòng suy nghĩ mình ưa thích. Thức có vị ngọt của cái thấy, cái biết, cái hiểu của mình.

Nhưng cũng phải thấy **nguy hiểm**. Sắc vô thường, khổ, chịu sự biến hoại. Thọ vô thường, khổ, vô ngã. Tưởng hư vọng, dễ dựng chuyện, dễ làm tâm sống trong ảo ảnh. Hành có thể trở thành dục tư duy, sân tư duy, hại tư duy. Thức có giới hạn, do duyên sanh, dễ bị chấp làm tự ngã.

Sau cùng, phải thấy **xuất ly**. Xuất ly khỏi năm uẩn là niết phục và đoạn tận dục tham đối với năm uẩn. Không còn ham sắc, ham cảm giác, ham hình bóng, ham suy nghĩ, ham cái biết. Không còn nô lệ cho tham ái trong thân tâm. Không còn nhận năm uẩn là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi.

Trí về ngũ uẩn là đầu đuôi của sự tu tập. Từ quả Dự lưu đến quả A-la-hán, tất cả đều phải thành tựu trí về ngũ uẩn; khác nhau là mức độ giải thoát khỏi sự chi phối và chấp thủ đối với năm uẩn.

Thành tựu Thánh trí không phải chỉ ở trong giờ học pháp. Nó phải hiện ra trong từng lúc. Khi lạc thọ sanh, biết tham có thể núp ở đó. Khi khổ thọ sanh, biết sân có thể bốc lên. Khi bất khổ bất lạc thọ sanh, biết vô minh có thể ngủ ngầm. Khi hình bóng khởi, biết tưởng. Khi suy nghĩ nói thầm, biết hành. Khi cái biết hiện khởi, biết thức. Mọi sự đều được soi bằng trí tuệ năm uẩn.

4. Bất động tâm giải thoát

Bất động tâm giải thoát là tâm không còn bị động chuyển bởi sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Không phải vì không còn cảnh, không còn cảm giác, không còn thân, không còn cái biết, mà vì tâm không còn tham, sân, si đối với các pháp ấy.

Khi còn tham, tâm động. Khi còn sân, tâm động. Khi còn si, tâm động. Thấy sắc đẹp thì động vì tham. Nghe lời chê thì động vì sân. Sống trong bất khổ bất lạc thọ mà không tỉnh giác thì động vì si. Chỉ khi tham, sân, si được đoạn tận, tâm mới thật sự bất động.

Bất động tâm giải thoát được gọi là tối thượng trong các tâm giải thoát, vì bất động tâm giải thoát ấy không có tham, không có sân, không có si. Đối với vị đã đoạn trừ các lậu hoặc, tham, sân, si được chặt tận gốc như thân cây ta-la bị chặt tận gốc, không thể tái sanh trong tương lai.

Bất động không phải là chai lì. Không phải là đè nén cảm xúc. Không phải là cố làm ra vẻ bình thản. Bất động là do trí tuệ ly tham. Thấy sắc là vô thường nên không

tham sắc. Thấy thọ là vô thường nên không nắm cảm giác. Thấy tướng là bóng dáng nên không chạy theo hình bóng. Thấy hành là ý hành duyên sanh nên không bị suy nghĩ sai sử. Thấy thức do duyên sanh nên không chấp cái biết là tôi.

Một người không còn muốn sắc gì, không còn muốn hình bóng, suy nghĩ, cảm giác, nhận thức gì thì không có gì làm cho vị ấy khổ được. Đó là bất động tâm giải thoát, là sự ly tham đối với ngũ uẩn.

Khi tâm còn bị năm uẩn lừa, chỉ một lời nói cũng làm động, một cảm giác cũng làm động, một hình bóng cũng làm động, một suy nghĩ cũng làm động, một quan điểm cũng làm động. Khi tâm đã thấy năm uẩn như thật, các pháp sanh rồi diệt, nhưng tâm không còn bị cuốn vào. Thân có thể đau, nhưng không có “tôi đau” để khổ thêm. Lời chê có thể được nghe, nhưng không có “tôi bị xúc phạm” để sân thêm. Cái biết có thể có mặt, nhưng không có “tôi biết hơn” để ngã mạn thêm.

Bất động tâm giải thoát là đỉnh cao của việc tách mình ra khỏi năm uẩn. Tâm không còn lấy bất cứ uẩn nào làm chỗ đứng. Không đứng trên sắc. Không đứng trên thọ. Không đứng trên tướng. Không đứng trên hành. Không đứng trên thức. Vì không đứng nơi đâu, nên không gì làm lay động được.

5. Đi vào dòng Thánh

Đi vào dòng Thánh là đi vào dòng chánh kiến, dòng Thánh trí, dòng ly tham, dòng giải thoát. Đây không phải là một danh xưng để tự nhận, mà là sự chuyển đổi tận gốc trong cái thấy.

Trước kia, sống theo phàm phu tướng: “tôi là”, “cái này là tôi”, “cái này là của tôi”, “tôi sẽ là”, “tôi sẽ có sắc”, “tôi sẽ có tướng”. Đức Phật dạy các tư tưởng như vậy là động chuyển, là chán động, là hý luận, là ngã mạn; động chuyển ấy là tham, là mùt nhọt, là mũi tên. Vì vậy, cần học sống với tâm không có động chuyển, không chán động, không hý luận, trừ bỏ ngã mạn.

Đi vào dòng Thánh là bắt đầu ra khỏi các tư tưởng ấy. Không còn lấy “tôi là” làm trung tâm. Không còn lấy thân này làm tôi. Không còn lấy cảm giác này làm tôi. Không còn lấy hình bóng này làm tôi. Không còn lấy suy nghĩ này làm tôi. Không còn lấy nhận thức này làm tôi.

Dòng Thánh bắt đầu khi cái thấy về năm uẩn trở nên vững chắc. Thấy thân chỉ là sắc pháp. Thấy cảm giác chỉ là thọ pháp. Thấy hình bóng chỉ là tướng pháp. Thấy suy nghĩ chỉ là hành pháp. Thấy cái biết chỉ là thức pháp. Thấy tất cả đều do duyên sanh, vô thường, khổ, vô ngã.

Dòng Thánh được nuôi dưỡng bằng như lý tác ý. Dù đã Dự lưu, vẫn phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã. Dù Nhất lai, Bất lai, vẫn tiếp tục như vậy. Ngay cả vị A-la-hán, sự tu tập và làm cho sung mãn pháp ấy đưa đến hiện tại lạc trú và chánh niệm tỉnh giác.

Đi vào dòng Thánh không phải là rời khỏi đời sống, mà là sống trong đời sống bằng con mắt khác. Ăn vẫn ăn, nhưng thấy thọ và ái. Đi vẫn đi, nhưng thấy thân hành. Nghe vẫn nghe, nhưng thấy nhĩ xúc và thọ do nhĩ xúc sanh. Bị chê vẫn nghe, nhưng không dựng cái tôi bị chê. Được khen vẫn nghe, nhưng không dựng cái tôi được khen. Ngồi thiền vẫn có thọ, tưởng, hành, nhưng không nhận chúng là tôi.

Khi đã đi vào dòng này, người tu có hướng không thôi lui: hướng về ly tham, ly sân, ly si; hướng về đoạn tận chấp thủ năm uẩn; hướng về tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Từng ngày, trí tuệ ngũ uẩn được làm cho sáng hơn. Từng ngày, sự đồng hóa với thân tâm mỏng hơn. Từng ngày, tham ái đối với năm uẩn yếu hơn. Đó là dấu hiệu dòng Thánh đang vận hành trong đời sống tu hành.

Kết luận chương 22

Thánh trí ngũ uẩn là trí thấy rõ năm thủ uẩn đúng như thật: sắc, thọ, tưởng, hành, thức; sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, nguy hiểm và xuất ly của chúng.

Bậc Dự lưu là vị Thánh đệ tử đã như thật biết rõ năm thủ uẩn theo những phương diện ấy, không còn thoái堕, quyết chắc đạt đến cứu cánh giác ngộ. Bậc A-la-hán là vị đã như thật biết rõ năm thủ uẩn và được giải thoát không chấp thủ, đã đoạn tận các lậu hoặc, đã đặt gánh nặng xuống, đã giải thoát nhờ chánh trí.

Thành tựu Thánh trí về năm thủ uẩn là biết rõ thân này là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tướng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức; đồng thời thấy tất cả đều do duyên sanh, vô thường, khổ, vô ngã, không đáng nắm giữ. Từ đó, người tu nhiếp phục và đoạn tận dục tham đối với năm uẩn.

Bất động tâm giải thoát là tâm không còn bị năm uẩn làm động, vì không còn tham, sân, si đối với năm uẩn. Không còn muốn sắc, không còn muốn cảm giác, không còn muốn hình bóng, không còn muốn suy nghĩ, không còn muốn nhận thức; vì vậy không còn gì trong năm uẩn đủ sức làm tâm dao động.

Đi vào dòng Thánh là đi vào dòng thấy biết ấy. Từ “đây là tôi” chuyển thành “đây chỉ là pháp”. Từ chấp thủ chuyển thành ly tham. Từ bị ngũ uẩn áp đảo chuyển thành thấy ngũ uẩn như thật. Từ động chuyển bởi tham, sân, si chuyển thành bất động tâm giải thoát. Đây là kết tinh của pháp hành Nikāya: nhận diện năm uẩn, ly tham đối với năm uẩn, đoạn tận chấp thủ và thành tựu chánh trí giải thoát.

Bài kệ tóm tắt

Thánh trí soi uẩn chẳng còn ta,
Năm pháp duyên sinh rõ thật ra.
Dự lưu vào đạo là mê chấp,
A-la-hán tịnh đoạn trần mê.

Sơ đồ tóm lược

1. Thánh trí ngũ uẩn là gì?

- Trí thấy rõ năm thủ uẩn đúng như thật
- Không chỉ biết tên gọi sắc, thọ, tưởng, hành, thức
- Mà thấy rõ: tập khởi, đoạn diệt, vị ngọt, nguy hiểm và xuất ly
- Đây là trọng tâm của đạo lộ giải thoát

2. Bậc Dự lưu

- Đã bước vào dòng Thánh
- Không còn thoái đạo
- Thấy năm thủ uẩn là pháp duyên sinh
- Bắt đầu phá thân kiến và cái thấy “đây là tôi”

3. Bậc A-la-hán

- Thấy rõ năm thủ uẩn và hoàn toàn giải thoát
- Không còn chấp thủ sắc, thọ, tưởng, hành, thức
- Đoạn tận tham, sân, si
- Đặt gánh nặng xuống, thành tựu chánh trí giải thoát

4. Thành tựu Thánh trí về năm thủ uẩn

- Biết rõ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức
- Biết rõ tập khởi của uẩn
- Biết rõ đoạn diệt của uẩn
- Biết rõ vị ngọt của uẩn
- Biết rõ nguy hiểm của uẩn
- Biết rõ xuất ly khỏi uẩn

5. Bất động tâm giải thoát

- Tâm không còn bị sắc làm động
- Không còn bị thọ làm động
- Không còn bị tưởng làm động
- Không còn bị hành làm động
- Không còn bị thức làm động
- Vì tham, sân, si đối với năm uẩn đã đoạn tận

6. Đi vào dòng Thánh

- Từ “đây là tôi” chuyển thành “đây chỉ là pháp”
- Không lấy thân làm tôi
- Không lấy cảm giác làm tôi
- Không lấy hình bóng làm tôi
- Không lấy suy nghĩ làm tôi
- Không lấy cái biết làm tôi
- Sống với chánh kiến, như lý tác ý và ly tham

Kết luận:

Thánh trí ngũ uẩn là kết tinh của pháp hành Nikāya. Khi thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều do duyên sinh, vô thường, khổ, vô ngã, người tu không còn chấp thủ năm uẩn là tôi hay của tôi. Từ đó đi vào dòng Thánh, ly tham đối với năm uẩn, thành tựu bất động tâm giải thoát.

PHẦN 8. THỰC HÀNH CHUYÊN SÂU

Chương 23. CÁC BÀI TẬP NHẬN DIỆN NGŨ UẨN

Nhận diện ngũ uẩn không phải chỉ là học định nghĩa. Nếu chỉ đọc rằng thân người là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tướng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức, rồi dừng lại ở chữ nghĩa, trí tuệ ấy chưa đi vào thân tâm. Người tu phải biến định nghĩa ấy thành bài tập sống động trong từng giờ, từng phút.

Bài tập nhận diện ngũ uẩn là học nhìn lại chính mình. Khi thân đang đi, biết sắc đang đi. Khi cảm giác dễ chịu sanh, biết lạc thọ đang sanh. Khi hình bóng một người hiện trong tâm, biết tướng đang hiện. Khi suy nghĩ nói thầm, biết hành đang vận hành. Khi rõ biết những điều ấy, biết thức đang rõ biết. Cứ như vậy, từng lớp thân tâm được soi sáng, không còn bị lầm là “tôi”, “của tôi”, “tự ngã của tôi”.

Người mới tu nên thực tập chậm, rõ, chắc. Không cần tìm trạng thái đặc biệt. Không cần đợi lúc ngồi thiền sâu. Ngay nơi thân này, cảm giác này, hình bóng này, suy nghĩ này, cái biết này, nắm uẩn đang hiện bày. Nếu biết nhìn, mỗi khoảnh khắc đều trở thành một bài kinh sống trong nội tâm.

1. Bài tập quán thân

Bài tập đầu tiên là quán thân. Thân này là sắc. Không phải chỉ thân ngồi thiền mới là sắc; thân đang đi, đang đứng, đang nằm, đang ăn, đang bệnh, đang tắm, đang lao tác đều là sắc. Toàn bộ hình hài này là tứ đại, do cơm cháo nuôi dưỡng, do hơi thở duy trì, vô thường, biến hoại, tan rã.

Khi bắt đầu thực tập, hãy ngồi yên hoặc đứng yên trong vài phút, rồi nhận diện toàn thân từ đầu đến chân. Đầu đang có cảm giác gì? Mặt, cổ, vai, lưng, ngực, bụng, tay, chân, bàn tay, bàn chân đang có cảm giác gì? Thân đang nóng hay lạnh, nhẹ hay nặng, khỏe hay mệt, căng hay mềm, dễ chịu hay khó chịu?

Sau khi nhận diện cảm giác toàn thân, người tu tác ý: “Đây là sắc thân. Thân này là đất, nước, gió, lửa. Thân này không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi.” Khi đứng dậy, biết sắc thân đang đứng dậy. Khi bước đi, biết sắc thân đang bước đi. Khi cúi xuống, biết sắc thân đang cúi xuống. Khi đau bệnh, biết sắc thân đang bệnh, khổ thọ đang sanh.

Quán thân sâu hơn là quán tứ đại, ba mươi hai thể trước và chín giai đoạn tử thi. Thân này không phải một khối đẹp để đáng say mê. Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, máu, mủ, phân, nước tiểu và nhiều thứ bất tịnh. Khi hơi thở chấm dứt, thân này trương phình, xanh nám, nứt nẻ, rã mục, thành xương, thành tro bụi. Quán như vậy để phá thân kiến, phá sự yêu thích hình hài, phá cái thấy “thân này là tôi”.

Bài tập quán thân cần được đem vào đời sống. Khi nhìn vào gương, đừng chỉ thấy gương mặt của “tôi”, mà thấy sắc uẩn. Khi thân mệt, đừng lập tức than “tôi mệt”, mà biết tứ đại đang yếu. Khi thân bệnh, biết sắc pháp đang biến hoại. Khi ai khen thân này, biết sắc được khen. Khi ai chê thân này, biết sắc bị chê. Cứ như vậy, người tu dần tách khỏi sự đồng hóa với thân.

2. Bài tập nhận diện cảm thọ

Bài tập thứ hai là nhận diện cảm thọ. Thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu, hoặc không dễ chịu không khó chịu. Trong thọ có thể có tham, sân, si. Lạc thọ là nơi tham dễ trú. Khổ thọ là nơi sân dễ trú. Bất khổ bất lạc thọ là nơi si dễ ngủ ngầm.

Mỗi ngày, người tu nên nhiều lần dừng lại và hỏi: “Hiện giờ trong thân tâm đang có cảm thọ gì?” Nếu dễ chịu, biết lạc thọ. Nếu khó chịu, biết khổ thọ. Nếu bình thường, không vui không buồn, biết bất khổ bất lạc thọ.

Khi ăn món ngon, nhận diện lạc thọ. Có cảm giác thích không? Có muốn thêm không? Có tay muốn gấp tiếp khi miệng còn đang nhai không? Đó là tham đang đi vào lạc thọ. Khi gặp món không vừa ý, nhận diện khổ thọ. Có bực không? Có chê không? Có so sánh phần mình với phần người khác không? Đó là sân đang nương khổ thọ.

Khi bị chê, hãy nhìn cảm thọ trước khi nhìn người chê. Trong lồng ngực có nóng lên không? Mặt có đỏ không? Tai có ù không? Miệng có muốn nói lại không? Đó là khổ thọ đang bị sân chiếm. Khi được khen, hãy nhìn lạc thọ. Tâm có nở ra không? Có muốn được khen thêm không? Có nhớ lại lời khen không? Đó là tham và bản ngã đang có mặt trong lạc thọ.

Bài tập này rất quan trọng vì cảm thọ vận hành rất nhanh. Nếu không thấy thọ, người tu sẽ bị thọ kéo qua tướng, hành, lời nói và hành động. Nếu thấy thọ ngay lúc vừa sanh, có thể cắt dòng phiền não từ đầu.

Cách thực tập ngắn gọn là:

“Đây là lạc thọ, không phải tôi.”

“Đây là khổ thọ, không phải tôi.”

“Đây là bất khổ bất lạc thọ, không phải tôi.”

“Trong lạc thọ này có tham không?”

“Trong khổ thọ này có sân không?”

“Trong trạng thái bình thường này có si không?”

Nhận diện cảm thọ nhiều lần, người tu sẽ thấy tham, sân, si không còn mơ hồ. Chúng có chỗ trú, có cách vận hành, có lúc sanh, có lúc mạnh, có lúc yếu. Thấy được như vậy là bắt đầu làm chủ thọ uẩn.

3. Bài tập đọc tâm

Đọc tâm là đọc thọ, tưởng, hành đang vận hành bên trong. Tâm không phải một cái gì mơ hồ. Khi quay vào trong, người tu thấy có cảm giác, có hình bóng, có suy nghĩ, và có sự rõ biết các pháp ấy. Ý thức là sự rõ biết thọ, tưởng, hành bên trong tâm.

Bài tập đọc tâm có thể thực hiện trong ba bước.

Bước thứ nhất, nhìn xem trong tâm đang có cảm giác gì. Cảm giác ấy dễ chịu, khó chịu, hay không dễ chịu không khó chịu? Nó nằm ở thân hay ở tâm? Nó nhẹ hay mạnh? Nó đang làm tâm mềm xuống hay nóng lên?

Bước thứ hai, nhìn xem trong tâm đang có hình bóng gì. Có hình bóng người thân không? Có hình bóng người mình giận không? Có hình bóng món ăn, nơi chốn, công việc, lời nói, cảnh cũ không? Hình bóng ấy là tưởng. Đừng vội chạy theo, chỉ nhận diện: “Tưởng đang hiện.”

Bước thứ ba, nghe xem trong tâm đang nói thầm gì. Có suy nghĩ về quá khứ không? Có tính chuyện tương lai không? Có bào chữa, trách móc, hơn thua, mong cầu không? Suy nghĩ ấy là hành. Đừng vội tin, chỉ nhận diện: “Hành đang vận hành.”

Ví dụ, khi nhớ mẹ, hình bóng mẹ hiện lên là tưởng, cảm giác thân thương là thọ, suy nghĩ “không biết giờ này mẹ thế nào” là hành, sự rõ biết ba điều ấy là thức. Khi nhớ người mình giận, hình bóng người ấy là tưởng, cảm giác khó chịu là thọ, suy nghĩ trách móc là hành, sự rõ biết là thức.

Đọc tâm không phải để phán xét tâm, mà để thấy tâm. Nếu tâm có tham, biết tham. Nếu tâm có sân, biết sân. Nếu tâm có si, biết si. Nếu tâm có bản ngã, biết bản ngã. Nếu tâm có thiện pháp, biết thiện pháp và nuôi dưỡng. Nếu tâm có bất thiện pháp, biết bất thiện pháp và như lý tác ý để đoạn trừ.

Người biết đọc tâm sẽ không còn nói chung chung “tâm tôi loạn”. Vị ấy biết rõ: loạn vì thọ nào, tưởng nào, hành nào. Loạn vì dục, vì sân, vì hại, vì bản ngã, vì lo sợ, vì hình bóng cũ hay vì cảm giác chưa được xử lý. Khi biết rõ như vậy, pháp đối trị mới chính xác.

4. Bài tập nhận diện tưởng

Tưởng là hình bóng thô tế trong tâm. Nhận diện tưởng là thấy những bóng dáng đang hiện lên bên trong mà không lầm chúng là sự thật.

Khi ngồi yên, hãy quan sát: có hình bóng nào hiện trong tâm không? Khuôn mặt ai? Cảnh nào? Món ăn nào? Lời nói nào? Chỗ ở nào? Hình bóng thân mình? Hình bóng tương lai? Tất cả đều là tưởng.

Bài tập này cần làm rất chậm. Khi một hình bóng hiện lên, chỉ ghi nhận: “Đây là tưởng.” Nếu hình bóng người thương hiện lên, biết sắc tưởng hoặc pháp tưởng đang sanh. Nếu hình bóng người giận hiện lên, biết tưởng đang kéo theo khổ thọ. Nếu âm thanh cũ vang lại, biết thanh tưởng. Nếu mùi vị cũ hiện lại, biết hương tưởng, vị tưởng. Nếu cả một chuỗi cảnh, cảm giác, âm thanh, suy nghĩ cùng trở lại, biết pháp tưởng.

Tưởng rất dễ trở thành vọng tưởng. Một hình bóng hiện lên, rồi tâm thêm thắt: người ấy thương mình, người ấy ghét mình, người ấy xem thường mình, sau này mình sẽ thế này, người kia sẽ thế kia. Từ một bóng dáng nhỏ, tâm dựng thành một câu chuyện dài. Vì vậy, khi tưởng vừa sanh, phải thấy ngay: đây chỉ là bóng dáng trong tâm.

Khi tưởng bất thiện sanh, không nuôi dưỡng. Có thể tác ý thẳng: “Hình bóng này chỉ là tưởng, không phải tôi, không phải sự thật hiện tại. Hãy tan đi.” Với những hình bóng làm sanh dục, phải quán bất tịnh, vô thường, nguy hiểm. Với những hình bóng làm sanh sân, phải tác ý tâm từ, tâm thương, tâm xót xa. Với những hình bóng làm sanh ngã mạn, phải tác ý vô ngã.

Nhận diện tướng nhiều lần, người tu sẽ bớt sống trong quá khứ, bớt phóng tới tương lai, bớt bị hình bóng lừa. Hình bóng có thể hiện, nhưng không còn làm chủ. Tướng có thể sanh, nhưng không còn trở thành “tôi nhớ”, “tôi thương”, “tôi giận” một cách mê lầm.

5. Bài tập nhìn suy nghĩ

Suy nghĩ nói thâm trong tâm là hành. Bài tập nhìn suy nghĩ là tách mình ra khỏi dòng ý hành, không để suy nghĩ đồng hóa mình.

Khi một suy nghĩ sanh, đừng vội đi theo nội dung của nó. Trước hết, hãy biết: “Đây là hành uẩn.” Rồi hỏi tiếp: suy nghĩ này thuộc loại gì? Dục tư duy, sân tư duy, hại tư duy, hay ly dục tư duy, ly sân tư duy, bất hại tư duy?

Nếu suy nghĩ muốn hưởng thụ, muốn thêm, muốn được, muốn giữ, đó là dục tư duy. Nếu suy nghĩ trách móc, chống đối, bực bội, đó là sân tư duy. Nếu suy nghĩ muốn làm người khác khổ, muốn nói cho đau, muốn trả đũa, đó là hại tư duy. Nếu suy nghĩ hướng đến buông dục, lắng sân, không làm hại mình và người, đó là chánh tư duy.

Điểm nguy hiểm là đồng hóa với suy nghĩ. Khi ý nghĩ sanh, người tu thường nói: “Tôi đang nghĩ.” Nhưng nếu nhập vào suy nghĩ và cho suy nghĩ là mình, đó không còn là nhận diện hành uẩn nữa mà là nhập uẩn. Người tu phải tập đứng lại và thấy: suy nghĩ này đang sanh do duyên, không phải tôi, không phải của tôi.

Có thể thực tập bằng những câu ngắn:

“Đây là suy nghĩ.”

“Đây là hành uẩn.”

“Đây là dục tư duy.”

“Đây là sân tư duy.”

“Đây là ý hành bản ngã.”

“Đây không phải tôi.”

“Không cần đi theo.”

Nếu suy nghĩ bất thiện mạnh, phải dùng suy nghĩ đúng pháp để phá. Dùng ly dục tư duy phá dục tư duy. Dùng ly sân tư duy phá sân tư duy. Dùng bất hại tư duy phá hại tư duy. Dùng vô thường, vô ngã phá suy nghĩ chấp thủ. Dùng tâm từ phá suy nghĩ sân hận. Dùng bất tịnh phá suy nghĩ tham dục.

Bài tập này cần làm cả ngày. Khi ăn, xem suy nghĩ gì đang nói về món ăn. Khi đi, xem suy nghĩ gì đang thúc giục. Khi làm việc, xem suy nghĩ gì đang than phiền. Khi nói chuyện, xem suy nghĩ gì đang muốn thắng. Khi bị chê, xem suy nghĩ gì đang tự vệ. Khi được khen, xem suy nghĩ gì đang tự hào. Nhìn được suy nghĩ là bắt đầu không bị suy nghĩ sai sử.

6. Bài tập trong lao tác

Lao tác là bài tập rất tốt để thấy ngũ uẩn. Khi làm việc, thân động nhiều, cảm thọ thay đổi nhanh, suy nghĩ dễ hiện, bản ngã dễ lộ.

Khi quét sân, lau nhà, rửa chén, nấu bếp, khiêng đồ, làm vườn, dọn dẹp, trước hết hãy biết thân đang làm gì. Tay đang cầm gì? Chân đang bước thế nào? Lưng đang cúi hay thẳng? Thân đang mệt hay khỏe? Đó là nhận diện sắc và thọ thân.

Kế đó, nhìn cảm thọ. Làm việc này có dễ chịu không? Có khó chịu không? Có muốn làm nhanh cho xong không? Có bực vì người khác không làm không? Có vui vì được khen không? Có buồn vì không ai thấy công mình không? Những cảm giác ấy là thọ.

Tiếp theo, nhìn tưởng. Có hình bóng người giao việc không? Có hình bóng người làm chung không? Có hình bóng người không làm mà mình khó chịu không? Có hình bóng kết quả công việc không? Những hình bóng ấy là tưởng.

Sau cùng, nhìn hành. Trong tâm có nói thầm không? “Sao mình làm nhiều?” “Người kia làm ít.” “Mệt quá.” “Làm nhanh cho xong.” “Không ai biết công mình.” “Mình làm tốt hơn người khác.” Những câu nói thầm ấy là hành.

Khi lao tác mệt, khổ thọ dễ sanh. Nếu không nhận diện, sân liền theo vào. Khi lao tác được khen, lạc thọ dễ sanh. Nếu không nhận diện, bản ngã liền nở ra. Khi lao tác đều đều, tâm dễ rơi vào máy móc, si ám. Vì vậy, trong lao tác phải luôn có chánh niệm tỉnh giác.

Một bài tập rất cụ thể là làm chậm lại. Nếu thấy thân đang vội, biết dục đang thúc giục. Nếu thấy tay đặt đồ mạnh, biết tâm đang thô. Nếu thấy chân bước gấp, biết tâm đang bị kéo. Hãy điều chỉnh thân hành: bước chậm hơn, đặt nhẹ hơn, làm rõ biết hơn, thở bình ổn hơn, cảm giác toàn thân rõ hơn.

Lao tác đúng pháp không làm mất thiền. Lao tác đúng pháp chính là thiền trong động. Thân làm, tâm biết. Cảm thọ sanh, tâm biết. Tưởng hiện, tâm biết. Hành khởi, tâm biết. Biết như vậy, công việc trở thành chỗ soi tâm.

7. Bài tập trong im lặng

Im lặng không có nghĩa là tâm yên. Có người không nói, không gặp ai, không làm gì nhiều, nhưng bên trong thọ, tưởng, hành vẫn hoạt động liên tục. Vì vậy, im lặng là một bài tập rất sâu.

Khi ở một mình, không có nhiều nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc bên ngoài, nhưng ý xúc vẫn có mặt. Ý tiếp xúc với cảm giác, hình bóng, suy nghĩ bên trong. Do ý xúc, thọ sanh, tưởng sanh, tư sanh. Vì vậy, đóng cửa phòng chưa chắc là hết duyên; nếu bên trong còn pháp trần, tâm vẫn tiếp tục vận hành.

Bài tập trong im lặng là ngồi hoặc đứng yên vài phút, không tìm việc để làm, không tìm người để nói, không mở thêm cảnh duyên, rồi nhìn thẳng vào nội tâm. Hiện giờ có cảm giác gì? Có hình bóng gì? Có suy nghĩ gì? Có sự thúc giục muốn đứng dậy không? Có cảm giác chán không? Có nhớ điện thoại, nhớ việc, nhớ người, nhớ món ăn, nhớ chuyện cũ không?

Nếu hình bóng sanh, biết tưởng. Nếu cảm giác sanh, biết thọ. Nếu suy nghĩ sanh, biết hành. Nếu rõ biết các pháp ấy, biết thức. Không cần đề nén, không cần sợ hãi, không cần chạy trốn. Chỉ cần nhận diện cho đúng.

Trong im lặng, nhiều phiền não vi tế hiện ra. Có người thấy cô đơn, vì tâm muốn tiếp xúc. Có người thấy trống trải, vì thọ không có vị ngọt. Có người thấy buồn ngủ, vì si và hôn trầm áp đảo. Có người thấy hình bóng người thân, người thương, người giận hiện lên liên tục. Có người thấy suy nghĩ về quá khứ, tương lai không dừng.

Bài tập này giúp người tu thấy rõ: phiền não không chỉ do bên ngoài. Bên ngoài chỉ là duyên; bên trong có cả kho thọ, tưởng, hành đang được lưu giữ. Nếu không thấy bên trong, người tu có thể tránh cảnh ngoài mà vẫn bị tâm mình kéo đi.

Khi im lặng, hãy thực tập ba câu:

“Hiện giờ trong tâm có gì?”

“Đây là thọ, tưởng, hành nào?”

“Pháp này có tham, sân, si không?”

Im lặng đúng pháp là im lặng sáng biết, không phải im lặng mờ tối. Nếu trong im lặng mà tâm sáng, biết rõ thân, thọ, tưởng, hành, đó là im lặng có chánh niệm tỉnh giác. Nếu trong im lặng mà tâm chìm, mờ, mơ, đó là im lặng của si ám, cần đánh thức bằng rõ biết trước mặt, cảm giác toàn thân và nội tâm tỉnh giác.

8. Bài tập trước khi ngủ

Trước khi ngủ là thời điểm rất tốt để nhận diện ngũ uẩn. Sau một ngày tiếp xúc, trong tâm thường còn dư âm của nhiều cảnh, nhiều lời, nhiều cảm giác, nhiều suy nghĩ. Nếu không rà lại, những pháp ấy có thể đi vào giấc ngủ, tiếp tục nuôi tâm trong vô minh.

Bài tập trước khi ngủ có thể thực hiện trong vài phút.

Trước hết, nhận diện thân. Thân đang nằm. Đầu, vai, lưng, bụng, tay, chân đang có cảm giác gì? Thân mệt hay nhẹ? Có đau không? Có nóng lạnh không? Biết rõ toàn thân rồi tác ý: “Đây là sắc thân, không phải tôi.”

Kế đó, nhận diện cảm thọ. Trong tâm đang dễ chịu hay khó chịu? Có vui vì việc gì trong ngày không? Có buồn vì điều gì không? Có bực ai không? Có lo chuyện ngày mai không? Biết rõ từng cảm giác: “Đây là lạc thọ”, “đây là khổ thọ”, “đây là bất khổ bất lạc thọ”.

Tiếp theo, nhận diện tưởng. Trước khi ngủ, hình bóng nào hiện nhiều nhất? Người nào? Việc nào? Cảnh nào? Lời nói nào? Nếu hình bóng ấy làm tâm lưu luyến, biết ái đang đi với tưởng. Nếu hình bóng ấy làm tâm khó chịu, biết sân đang đi với tưởng. Nếu hình bóng ấy chỉ lặp lại mờ mờ, biết tưởng đang vận hành.

Rồi nhận diện hành. Trong tâm đang nói gì? Có đang tính chuyện ngày mai không? Có đang trách ai không? Có đang tự hào việc đã làm không? Có đang hối tiếc không? Có đang mong cầu không? Tất cả là hành uẩn. Đọc được hành uẩn trước khi ngủ, tâm không bị suy nghĩ kéo đi một cách vô thức.

Cuối cùng, nhận diện thức. Có sự rõ biết thân, cảm giác, hình bóng, suy nghĩ. Sự rõ biết ấy là thức, cũng do duyên sanh, không phải tôi. Tác ý nhẹ nhàng: “Sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều vô thường, không phải tôi, không phải của tôi.”

Nếu trong ngày có sân, trước khi ngủ nên tác ý tâm từ. Nếu có tham, tác ý nguy hiểm của vị ngọt. Nếu có buồn, tác ý vô thường. Nếu có chấp thủ, tác ý buông bỏ. Nếu có

lỗi, phản tỉnh và phát nguyện sửa. Không nên đem rác của thọ, tưởng, hành vào giấc ngủ.

Bài tập trước khi ngủ giúp một ngày được khép lại trong chánh niệm. Người tu ngủ không phải để chìm trong si, mà ngủ sau khi đã soi sáng thân tâm, buông bớt những hình bóng, cảm giác, suy nghĩ không cần giữ. Như vậy, giấc ngủ cũng được đặt trong đạo lộ tu tập.

Kết luận chương 23

Các bài tập nhận diện ngũ uẩn là phương pháp đưa giáo pháp vào đời sống. Quán thân để thấy sắc không phải tôi. Nhận diện cảm thọ để thấy tham, sân, si đang trú trong thọ. Đọc tâm để thấy thọ, tưởng, hành và thức đang vận hành. Nhận diện tưởng để không bị hình bóng lừa. Nhìn suy nghĩ để không đồng hóa với hành uẩn. Lao tác để thấy thân tâm trong động. Im lặng để thấy pháp trần bên trong. Trước khi ngủ để rà lại một ngày trong chánh niệm.

Người tu cần làm các bài tập này thường xuyên. Lúc đầu có thể vụng về, chậm chạp, quên trước quên sau. Nhưng nếu bền bỉ thực tập, sự nhận diện sẽ ngày càng rõ. Từ chỗ chỉ thấy thân, sẽ thấy cảm thọ. Từ chỗ chỉ thấy cảm thọ, sẽ thấy tưởng và hành. Từ chỗ thấy tưởng và hành, sẽ thấy thức rõ biết. Từ chỗ thấy năm uẩn, sẽ thấy tham, sân, si và bản ngã đang bám vào năm uẩn.

Nhận diện ngũ uẩn càng rõ, sự đồng hóa càng yếu. Khi thân đau, không còn hoàn toàn là “tôi đau”. Khi cảm giác buồn sanh, không còn hoàn toàn là “tôi buồn”. Khi hình bóng hiện, không còn hoàn toàn là “tôi nhớ”. Khi suy nghĩ vận hành, không còn hoàn toàn là “tôi đang suy nghĩ”. Khi cái biết có mặt, không còn chấp đó là tự ngã.

Đây là thực hành chuyên sâu nhưng rất gần gũi. Ngay trong thân này, tâm này, đời sống này, năm uẩn đang hiện. Ngay nơi năm uẩn đang hiện, trí tuệ có thể sanh. Ngay nơi trí tuệ sanh, ái thủ có thể yếu dần. Và ngay nơi ái thủ yếu dần, con đường ly tham, an tịnh, giải thoát bắt đầu sáng lên.

Bài kệ tóm tắt

Thân sắc duyên sanh chớ nhận ta,
Thọ sanh liền rõ ái sân ra.

Tưởng hành soi chiếu không đồng hóa,
Ngũ uẩn minh tri thoát lưới ma.

Sơ đồ tóm lược

CÁC BÀI TẬP NHẬN DIỆN NGŨ UẨN

1. Quán thân

- Thân là sắc
- Tứ đại, bất tịnh, vô thường, không phải tôi

2. Nhận diện cảm thọ

- Lạc thọ: thấy tham
- Khổ thọ: thấy sân
- Bất khổ bất lạc thọ: thấy si

3. Đọc tâm

- Cảm giác: thọ
- Hình bóng: tưởng
- Suy nghĩ: hành
- Rõ biết: thức

4. Nhận diện tưởng

- Hình bóng chỉ là tưởng
- Không sống trong vọng tưởng

5. Nhìn suy nghĩ

- Suy nghĩ là hành
- Không đồng hóa “tôi đang nghĩ”

6. Trong lao tác

- Thân làm, tâm biết
- Thấy mệt, sân, dục, hơn thua

7. Trong im lặng

- Thấy ý xúc với thọ – tưởng – hành
- Không để pháp trần kéo đi

8. Trước khi ngủ

- Rà lại thân, thọ, tưởng, hành, thức
- Buông rác nội tâm trước khi ngủ

Chương 24. NHỮNG CHƯỚNG NGẠI TRONG NỘI QUÁN

Nội quán là quay lại nhìn thẳng vào thân tâm mình. Nhìn thân là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tưởng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức. Khi nội quán đúng pháp, người tu bắt đầu thấy được thọ, tưởng, hành đang sanh khởi, đang vận hành, đang lôi kéo, đang xâm chiếm nội tâm.

Nhưng nội quán không dễ. Có nhiều chướng ngại làm cho người tu không thấy được thân tâm như thật. Có chướng ngại thô như hôn trầm, phóng dật, chạy theo cảm xúc. Có chướng ngại tế như chấp ngã vi tế, đồng hóa với suy nghĩ, tu hình thức, không chịu nhìn lại mình.

Nếu không nhận diện những chướng ngại này, người tu có thể tưởng mình đang tu, nhưng thật ra vẫn bị thọ, tưởng, hành dẫn đi. Thân ngồi yên mà tâm mê. Miệng nói pháp mà nội tâm không được soi sáng. Hình thức có vẻ tu nhưng bên trong tham, sân, si, bản ngã vẫn còn nguyên.

Nội quán đúng pháp là soi thẳng vào những chỗ ấy. Chướng ngại không phải để che giấu, mà để nhận diện. Thấy hôn trầm là thấy si. Thấy phóng dật là thấy tâm rong chơi. Thấy chấp ngã là thấy gốc khổ. Thấy đồng hóa với suy nghĩ là thấy hành uẩn đang làm chủ. Thấy chạy theo cảm xúc là thấy thọ uẩn đang áp đảo. Thấy tu hình thức là thấy đạo chưa vào nội tâm. Thấy không chịu nhìn lại mình là thấy cửa tu còn đóng.

1. Hôn trầm

Hôn trầm là trạng thái mờ tối, nặng nề, buồn ngủ, lơ đãng, tỉnh không tỉnh, mơ không mơ. Khi hôn trầm có mặt, thân có thể vẫn ngồi đó, nhưng tâm không sáng. Các pháp

không hiện rõ. Thọ không biết là thọ, tướng không biết là tướng, hành không biết là hành. Người tu ngồi một hồi rồi mắt sáng biết, nghe chuông xa thiền mới biết mình vừa trôi trong mê mờ.

Hôn trầm thường đi chung với si ám. Khi ngồi thiền mà nhắm mắt, tâm rất dễ rơi vào ba lỗi: hình bóng trong tâm xuất hiện, các pháp không rõ, rồi dần dần đi vào trạng thái ngủ gục. Vì vậy, pháp hành cần đặt niệm trước mặt, giữ tâm nhìn tỉnh sáng, cảm giác toàn thân và nội tâm tỉnh giác, để không rơi vào tướng, hôn trầm và si ám.

Hôn trầm không chỉ là thân buồn ngủ. Đó còn là tâm thiếu tỉnh minh. Mắt lơ đãng, tâm đục, thân nặng, ý không muốn nhìn vào trong. Khi si biểu hiện, nó thường hiện rõ nơi đôi mắt: mắt muốn sụp xuống, tầm nhìn mờ đi, sự rõ biết yếu đi. Lúc ấy, người tu phải đánh thức tâm ngay: mở mắt sáng, đặt niệm trước mặt, cảm giác toàn thân, nhận diện thọ – tướng – hành đang có mặt.

Đôi trí hôn trầm không phải chỉ cố chịu đựng. Phải tác ý mạnh mẽ: “Đây là si. Đây là hôn trầm. Đây là trạng thái làm mờ trí tuệ. Không được để nó xâm chiếm.” Có khi cần mở mắt rộng hơn, chỉnh thân thẳng hơn, thở sâu hơn, quán thân từ đầu đến chân, làm cho sự rõ biết sáng lên.

Khi hôn trầm bị nhận diện, nó mất bớt sức mạnh. Khi không bị nhận diện, nó giả dạng thành “ngồi yên”, “tâm lắng”, “thiền sâu”, nhưng thật ra là tâm mờ. Người tu phải phân biệt rất rõ: an tịnh có sáng biết; hôn trầm thì mờ đục. An tịnh có tỉnh giác; hôn trầm làm mất tỉnh giác. An tịnh thấy rõ pháp; hôn trầm che lấp pháp.

2. Phóng dật

Phóng dật là tâm lang thang, rong chơi, tán loạn, không an trú nơi thân tâm hiện tại. Tâm đang làm việc này nhưng nhớ việc khác; đang nghe pháp nhưng nghĩ chuyện khác; đang đi mà tưởng chỗ khác; đang ngồi mà sống trong quá khứ hoặc tương lai.

Phóng dật không nhất thiết phải ồn ào bên ngoài. Có khi thân rất yên, miệng không nói, nhưng bên trong tâm đi rất xa. Một niệm có thể đi khắp mười phương. Ý căn tiếp xúc với pháp trần bên trong: cảm giác cũ, hình bóng cũ, suy nghĩ cũ. Do ý xúc, thọ do ý xúc sanh, pháp tướng sanh, pháp tư sanh. Nếu không có chánh niệm, tâm cứ đi trong thọ – tướng – hành mà không biết.

Phóng dật thường bắt đầu từ một hình bóng, một cảm giác, một suy nghĩ. Nhớ người thương thì cảm thọ ngọt ngào sanh. Nhớ người mình giận thì cảm thọ nóng bức sanh. Nghĩ đến việc chưa xong thì lo. Nghĩ đến điều mình thích thì mong. Nghĩ đến lỗi của người khác thì sân. Tâm không ở trong pháp đang hiện, mà chạy theo pháp trần.

Sự nguy hiểm của phóng dật là nó làm người tu mất sự nhận diện. Không biết thân đang làm gì. Không biết cảm giác gì đang sanh. Không biết hình bóng gì đang kéo. Không biết suy nghĩ nào đang nói thầm. Khi phóng dật mạnh, người tu trở thành người bị thọ, tưởng, hành dắt đi.

Đôi tri phóng dật là trở về ba điểm: **trước mặt – toàn thân – nội tâm**. Rõ biết cảnh trước mặt để mắt không chạy loạn. Cảm giác toàn thân để thân được an trú. Nội tâm tỉnh giác để biết thọ, tưởng, hành đang vận hành. Nếu đang đi, biết thân đang đi. Nếu đang ăn, biết vị đang được nếm và cảm thọ đang sanh. Nếu đang nghe, biết tai đang nghe và tâm có phản ứng gì. Nếu đang ngồi im, biết ý đang tiếp xúc với pháp trần nào.

Phóng dật không được dẹp bằng sự đè nén thô bạo. Nó được chuyển hóa bằng chánh niệm. Mỗi lần tâm đi, biết tâm đi. Biết nó đi theo sắc, theo thanh, theo hương, theo vị, theo xúc, hay theo pháp trần. Biết như vậy là bắt đầu thu tâm về. Tâm càng được thấy rõ, càng bớt rong chơi.

3. Cháp ngã vi tế

Cháp ngã thô là thấy thân này là tôi, cảm giác này là tôi, suy nghĩ này là tôi. Cháp ngã vi tế khó thấy hơn. Nó ẩn trong cảm giác “tôi đang tu tốt”, “tôi đã yên”, “tôi không giận ai”, “tôi hiểu pháp”, “tôi có công phu”, “tôi hơn người khác”, “tôi đang tiến bộ”.

Có khi người tu sống đều đều, không thấy giận ai, không thương ghét rõ rệt, rồi tưởng mình đã ổn. Nhưng trong trạng thái bất khổ bất lạc thọ vẫn có vô minh tùy miên. Nếu không thấy sắc – thọ – tưởng – hành – thức, không thấy duyên sanh, không thấy vô thường, khổ, vô ngã, thì bên trong vẫn có một cái tôi thầm lặng đang tự thấy mình ổn.

Cháp ngã vi tế cũng ẩn trong tưởng. Có những hình bóng rất sâu kín, như hình bóng về chính tự thân, hình bóng về người tu của mình, hình bóng về sự an tịnh của mình.

Có khi tâm yên, rộng, nhẹ, mênh mông, rồi thích thú trong đó. Nếu không nhận diện, người tu có thể làm một trạng thái vi tế của tướng và thọ là cứu cánh.

Chấp ngã vi tế còn ẩn trong cái biết. Khi hiểu được một pháp, tâm liền có cảm giác mình biết. Khi giải thích được một điều, tâm liền có cảm giác mình hơn. Khi thấy người khác chưa hiểu, tâm khinh nhẹ. Khi được khen, tâm vui thâm. Khi bị sửa, tâm khó chịu. Những dấu hiệu ấy cho thấy bản ngã đang bám vào thức uẩn và hành uẩn.

Đối trị chấp ngã vi tế là quán ngũ uẩn thật sâu. Thân này chỉ là sắc. Cảm giác tự hào chỉ là thọ. Hình bóng về “người tu tốt” chỉ là tướng. Suy nghĩ “tôi hay”, “tôi đúng”, “tôi tiến bộ” chỉ là hành. Cái biết mình đang có cũng là thức do duyên sanh, có giới hạn, không phải tự ngã.

Người tu phải tập phát hiện cái tôi ở những chỗ nhỏ nhất. Khi muốn được công nhận, biết ngã. Khi buồn vì không ai biết công mình, biết ngã. Khi khó chịu vì bị góp ý, biết ngã. Khi thấy mình hơn người, biết ngã. Khi tự hài lòng trong trạng thái yên lặng mà không thấy ngũ uẩn, biết ngã còn đang núp trong si.

4. Đồng hóa với suy nghĩ

Đồng hóa với suy nghĩ là một chương ngại lớn trong nội quán. Khi suy nghĩ sanh, người tu liền tin đó là mình: “tôi đang nghĩ”, “ý nghĩ này là của tôi”, “tôi tính”, “tôi suy tư”, “tôi đúng”, “tôi bị hại”. Khi đó, hành uẩn đã chiếm chỗ của trí tuệ.

Suy nghĩ nói thầm trong tâm là hành. Nó chỉ là một pháp sanh khởi do duyên. Có khi do thọ sanh, có khi do tướng sanh, có khi do xúc sanh, có khi do tập khí cũ sanh. Nếu không nhận diện, dòng suy nghĩ kéo người tu đi vào câu chuyện của nó. Nếu nhận diện đúng, chỉ thấy: đây là ý hành đang vận hành.

Cần đọc, nghe, kiểm tra, kiểm soát từng suy nghĩ. Không được để suy nghĩ đồng hóa mình rồi cho rằng “tôi đang suy nghĩ”, “ý nghĩ này là của tôi”. Phải tách riêng ra khỏi suy nghĩ, nhìn lại bản chất của nó, thấy đó là tổ hợp của hành uẩn. Nếu nhập cuộc, cho rằng suy nghĩ và mình là một, lúc đó không còn nhận diện hành uẩn nữa mà đã nhập vào nguyên khối uẩn.

Đồng hóa với suy nghĩ làm tà tư duy tăng trưởng. Một ý nghĩ sân sanh lên, nếu tin theo, nó trở thành lời trách móc, lời chống đối, hành động thô. Một ý nghĩ dục sanh

lên, nếu tin theo, nó trở thành tìm cầu, nắm giữ, tham đắm. Một ý nghĩ ngã mạn sanh lên, nếu tin theo, nó trở thành tự cao, khinh người, không chịu sửa.

Bài tập đối trị là gọi đúng tên suy nghĩ. “Đây là hành.” “Đây là dục tư duy.” “Đây là sân tư duy.” “Đây là hại tư duy.” “Đây là ý hành bản ngã.” “Đây không phải tôi.” Rồi dùng chánh tư duy để thay thế: ly dục tư duy, ly sân tư duy, bất hại tư duy, vô thường tưởng, vô ngã tưởng, tâm từ.

Người tu không cần sợ suy nghĩ, nhưng phải thấy suy nghĩ. Suy nghĩ thiện thì nuôi dưỡng. Suy nghĩ bất thiện thì đoạn trừ. Suy nghĩ mơ hồ thì soi sáng. Suy nghĩ bản ngã thì quán vô ngã. Suy nghĩ sân hận thì tác ý tâm từ. Suy nghĩ dục thì quán bất tịnh và nguy hiểm của ái. Đó là cách không còn bị hành uẩn làm chủ.

5. Chạy theo cảm xúc

Chạy theo cảm xúc là để thọ uẩn điều khiển thân, khẩu, ý. Dễ chịu thì muốn giữ. Khó chịu thì muốn đẩy ra. Bình thường thì trôi trong si. Nếu không có chánh niệm, cảm thọ trở thành ông chủ, còn người tu trở thành người phục dịch cho cảm thọ.

Khi thân mệt, nếu không tỉnh giác, tâm dễ quạu. Khi buồn ngủ mà bị gọi đi làm việc, sân dễ khởi. Khi thân nóng, đói, đau, tê, khó chịu, khổ thọ nơi thân có thể chuyển qua khổ thọ nơi tâm, rồi thành bức bối, bức xúc, lời nói nặng. Nếu không nhận diện, người tu không biết mình đã bị thọ thân kéo thành thọ tâm.

Khi lạc thọ sanh, tâm dễ tham. Một món ăn ngon, một lời khen, một chỗ ngồi êm, một trạng thái thiền an lạc đều có thể làm tâm thích thú. Nếu không có trí tuệ, người tu muốn thêm, muốn giữ, muốn lặp lại. Khi cảm giác ấy mất, tâm buồn. Đây là chạy theo lạc thọ.

Khi khổ thọ sanh, tâm dễ sân. Một lời nói trái tai, một thân bệnh, một việc không vừa ý, một sự chờ đợi lâu, một món ăn không hợp khẩu vị có thể làm tâm nóng lên. Nếu không nhận diện, người tu cho rằng mình bị người khác làm khổ, rồi sân hận có lý do để bùng lên.

Khi bất khổ bất lạc thọ sanh, tâm dễ si. Không vui, không buồn, nhưng cũng không sáng biết. Sống đều đều, lơ mờ, không nhìn sâu vào thân tâm. Đây là một chương ngại vì tế, vì nó không làm đau rõ rệt như khổ thọ, không hấp dẫn rõ rệt như lạc thọ, nhưng che mờ trí tuệ.

Đối trị chạy theo cảm xúc là nhận diện thọ ngay khi nó sanh: “Đây là lạc thọ”, “đây là khổ thọ”, “đây là bất khổ bất lạc thọ”. Rồi nhìn tiếp: trong lạc thọ có tham không, trong khổ thọ có sân không, trong bất khổ bất lạc thọ có si không. Trí tuệ quan trọng là thấy cảm thọ chỉ là cảm thọ, thấy tham, sân, si và bản ngã trong cảm thọ, rồi không để chúng xâm chiếm, áp đảo, đồng hóa.

Cảm xúc không phải kẻ thù. Nhưng nếu không thấy nó, nó trở thành dây trói. Nếu thấy nó, nó trở thành cửa vào trí tuệ. Mỗi cảm thọ sanh lên là một bài học: thấy tham, thấy sân, thấy si, thấy vô thường, thấy vô ngã.

6. Tu hình thức

Tu hình thức là có dáng vẻ tu mà nội tâm không được soi sáng. Có thể mặc áo tu, vào chùa, tụng kinh, ngồi thiền, lao tác, nghe pháp, nhưng nếu không nhận diện được sắc, thọ, tưởng, hành, thức nơi chính mình, thì sự tu ấy vẫn còn ở ngoài cửa.

Tu hình thức thường hướng ra ngoài. Làm việc bên ngoài nhiều, giữ nề nếp bên ngoài, giữ dáng vẻ bên ngoài, nhưng không quay lại thấy tâm. Nếu không thành tựu ngũ uẩn, không thành tựu duyên sanh pháp, không quán chiếu cảm thọ, thì dù đọc kinh cũng dễ chỉ hiểu chữ nghĩa, chưa thấy được pháp đang vận hành trong thân tâm.

Có người tưởng rằng chỉ cần ngồi thiền là tu. Nhưng nếu ngồi mà không biết thân, không biết cảm giác, không biết hình bóng, không biết suy nghĩ, không biết rõ biết, thì ngồi ấy chưa phải nội quán. Có người tưởng rằng không buồn giận ai là tu tốt. Nhưng nếu không thấy bất khổ bất lạc thọ, không thấy vô minh tùy miên, không thấy cái tôi vi tế, thì vẫn là sống trong si.

Tu hình thức cũng thể hiện ở chỗ có danh suông mà gốc tham ái chưa bị đào lên. Nếu không quán thân bất tịnh, không thấy thân là ung nhọt, không đánh phá tham ái đối với sắc uẩn, thì ai chạm vào là tham, sân, si, bản ngã vẫn hiện nguyên hình. Bên ngoài có vẻ tu, nhưng gốc tham ái đối với thân xác và năm uẩn vẫn chưa bị bóc rễ.

Đối trị tu hình thức là đưa pháp vào nội tâm. Khi tụng kinh, biết tâm đang có thọ gì, tưởng gì, hành gì. Khi lễ Phật, biết có ngã mạn hay cung kính thật sự. Khi ngồi thiền, biết rõ trước mặt, toàn thân, nội tâm. Khi nghe pháp, soi lại chính mình. Khi làm việc, thấy tham, sân, si trong lao tác. Khi sống chung, thấy bản ngã trong lời nói và thái độ.

Tu thật là tu nơi thọ, tưởng, hành. Tu thật là thấy rác bần trong tâm, thấy cấu uế, thấy dục, thấy sân, thấy bản ngã, rồi như lý tác ý để tẩy sạch. Nếu không thấy tâm, không biết tâm là gì, không nhận diện được thọ – tưởng – hành, thì nói “tu tâm” vẫn chưa chính xác.

7. Không chịu nhìn lại mình

Không chịu nhìn lại mình là chương ngại sâu nhất. Vì tất cả pháp hành đều bắt đầu từ quay lại chính mình. Nếu không quay lại, người tu chỉ thấy lỗi người, thấy cảnh ngoài, thấy việc ngoài, thấy hình thức ngoài, nhưng không thấy thân tâm mình đang sanh khởi cái gì.

Người không nhìn lại mình dễ đổ lỗi cho hoàn cảnh. Bị chê thì trách người chê. Bị khó chịu thì trách cảnh. Bị đau thì chỉ than thân. Bị sân thì nói do người khác làm mình sân. Nhưng nội quán đòi hỏi phải quay lại: trong thân tâm này đang có thọ gì, tưởng gì, hành gì? Sân đang sanh ở đâu? Tham đang núp ở đâu? Bản ngã đang bám vào pháp nào?

Khi quay lại đối diện thân tâm, người tu thấy đây là cả một thế giới phức tạp. Một hình bóng có thể ám ảnh mãi, hoặc yêu hoặc hận. Cảm giác có thể kéo theo suy nghĩ. Suy nghĩ có thể dựng chuyện. Bản ngã có thể núp trong lời đạo lý. Đọc kinh là một việc; quay lại đối diện chính mình là việc khác. Nếu không có chánh tri kiến về ngũ uẩn, người tu chỉ thấy được bên ngoài mà không thấy thọ, tưởng, hành, thức một cách rõ ràng.

Không chịu nhìn lại mình cũng làm cho phiền não được nuôi trong bóng tối. Nếu không soi vào nội tâm, dục, tham, ái sanh mà không biết; đến khi biết thì đã muộn. Thọ, tưởng, hành sanh diệt rất nhanh; nếu không có chánh niệm tỉnh giác và sự chiếu soi năm uẩn, chúng sẽ qua mặt mình rất nhanh. Khi ấy, người tu trở thành con rối cho dục, tham, ái, sân si, vô minh, bản ngã điều khiển.

Đối trị chương ngại này là thực tập phản tỉnh thường xuyên. Mỗi ngày phải hỏi: hôm nay mình bị cái gì kéo? Mình sân lúc nào? Mình tham ở đâu? Mình bị khen chê làm động thể nào? Mình có đồng hóa với suy nghĩ không? Mình có chạy theo cảm giác không? Mình có tu hình thức không? Mình có dám thấy lỗi nơi mình không?

Nhìn lại mình cần tâm chánh trực. Có tham thì nhận có tham. Có sân thì nhận có sân. Có si thì nhận có si. Có bản ngã thì nhận có bản ngã. Không che giấu, không tô vẽ,

không lấy đạo lý để tự bênh vực. Khi thấy cầu nhiễm, phải dùng như lý tác ý, chánh tư duy, tâm từ, quán vô thường, quán vô ngã để chế ngự và đoạn trừ.

Người chịu nhìn lại mình mới có đường tu thật. Vì pháp không nằm xa; pháp nằm ngay nơi thân đang mệt, cảm giác đang buồn, hình bóng đang hiện, suy nghĩ đang nói, cái biết đang chấp. Quay lại đó là quay về cửa đạo.

Kết luận chương 24

Những chương ngại trong nội quán đều làm người tu xa rời sự thấy biết năm uẩn.

Hôn trầm làm tâm mờ tối, không thấy pháp.

Phóng dật làm tâm rong chơi, không an trú nơi thân tâm hiện tại.

Chấp ngã vì thế làm người tu làm trạng thái, làm cái biết, làm hình ảnh người tu là tự ngã.

Đồng hóa với suy nghĩ làm hành uẩn trở thành “tôi”.

Chạy theo cảm xúc làm thọ uẩn điều khiển thân, khẩu, ý.

Tu hình thức làm đạo không đi vào nội tâm.

Không chịu nhìn lại mình làm phiền não tiếp tục ẩn náu trong bóng tối.

Đối trị các chương ngại ấy là trở về ba pháp căn bản: rõ biết trước mặt, cảm giác toàn thân, nội tâm tỉnh giác. Rồi nhận diện năm uẩn: thân **người** là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tướng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức. Khi thấy rõ như vậy, hôn trầm bị soi sáng, phóng dật được thu về, chấp ngã bị phá, suy nghĩ không còn đồng hóa mình, cảm xúc không còn áp đảo, hình thức được chuyển thành thực chất, và người tu bắt đầu dám nhìn lại chính mình.

Nội quán là công phu can đảm. Can đảm thấy mình còn tham, còn sân, còn si, còn bản ngã. Can đảm thấy những hình bóng, cảm giác, suy nghĩ đang vận hành. Can đảm không chạy trốn nội tâm. Chính sự can đảm ấy mở đường cho chánh tri kiến, chánh niệm tỉnh giác và ly tham.

Bài kệ tóm tắt

Hôn trầm phóng dật chớ buông lung,

Ngã tế âm thầm núp tận cùng.

Thọ tướng hành soi liền tỉnh giác,

Quay về nội quán phá mê cung.

Sơ đồ tóm lược

NHỮNG CHUỖNG NGẠI TRONG NỘI QUÁN

1. Hôn trầm

- Tâm mờ tối, si ám
- Đối trị: rõ biết trước mặt, mở sáng mắt, cảm giác toàn thân

2. Phóng dật

- Tâm lang thang, rong chơi theo pháp trần
- Đối trị: quay về thân, thọ, tưởng, hành hiện tại

3. Chấp ngã vi tế

- “Tôi tu tốt”, “tôi hiền”, “tôi an”
- Đối trị: quán năm uẩn vô thường, vô ngã

4. Đồng hóa với suy nghĩ

- “Tôi đang nghĩ”, “ý này là của tôi”
- Đối trị: thấy suy nghĩ chỉ là hành uẩn

5. Chạy theo cảm xúc

- Lạc thọ sanh tham, khổ thọ sanh sân, xả thọ sanh si
- Đối trị: nhận diện thọ ngay khi vừa sanh

6. Tu hình thức

- Có dáng tu nhưng không thấy nội tâm
- Đối trị: đưa pháp vào thọ, tưởng, hành hằng ngày

7. Không chịu nhìn lại mình

- Chỉ thấy lỗi ngoài, không thấy cấu nhiễm trong tâm
- Đối trị: nội quán, phản tỉnh, chánh trực nhận lỗi

Chương 25. DẤU HIỆU TIẾN BỘ TRONG PHÁP HÀNH

Tiến bộ trong pháp hành không phải trước hết là thấy cảnh lạ, có cảm giác đặc biệt, ngồi lâu hơn người khác, nói pháp hay hơn, hay được người khác khen là tu tốt. Tiến bộ chân thật là nội tâm bớt bị tham, sân, si sai khiến; bớt đồng hóa với thân, cảm giác, hình bóng, suy nghĩ và cái biết; bớt phản ứng theo tập khí cũ; tăng trưởng chánh niệm, tâm quý và khả năng nhìn lại mình.

Người tu càng đi đúng pháp càng thấy rõ thân tâm mình. Thấy được một niệm tham vừa sanh, một niệm sân vừa động, một chút hơn thua vừa khởi, một cảm giác muốn được khen, một nỗi khó chịu khi bị góp ý, đó đều là những dấu hiệu quý. Bởi khi phiền não được nhìn thấy, nó bắt đầu mất bóng tối để ẩn núp. Nhận diện ngũ uẩn giống như soi gương để thấy lậu hoặc, phân loại cấu nhiễm, rồi tìm cách tẩy sạch, từ bỏ, không cho chúng tăng trưởng nữa.

Dấu hiệu tiến bộ không làm người tu tự mãn. Trái lại, càng thấy pháp, người tu càng khiêm hạ, càng biết mình còn nhiều việc phải làm. Nếu thấy mình “đã giỏi”, “đã yên”, “đã hơn người”, đó chưa chắc là tiến bộ, mà có thể là bản ngã vi tế đang núp trong pháp hành. Tiến bộ đúng pháp luôn đi kèm sự chánh trực, tâm quý, mềm mỏng và tinh cần.

1. Bớt phản ứng

Dấu hiệu đầu tiên là **bớt phản ứng**.

Ngày trước, vừa bị chê là nói lại. Vừa trái ý là cau mặt. Vừa bị đụng đến quyền lợi là khó chịu. Vừa nghe lời không vừa tai là sân. Vừa thấy người khác hơn mình là ganh. Vừa gặp việc không như ý là than phiền. Đó là đời sống bị cảm thọ điều khiển.

Khi pháp hành bắt đầu có lực, người tu vẫn có thể nghe lời chê, gặp cảnh trái ý, bị người khác làm không đúng ý mình, nhưng giữa cảm thọ và phản ứng đã có một khoảng sáng. Khoảng sáng ấy là chánh niệm. Nhờ chánh niệm, người tu không còn lập tức nói ra lời làm tổn thương, không lập tức chống trả, không lập tức hành động theo cơn nóng. Biết dừng lại vài giây để nhìn rõ cảm xúc đang khởi lên đã là bước đầu của tỉnh thức.

Bớt phản ứng không có nghĩa là đè nén. Đè nén là bên ngoài im nhưng bên trong sôi. Bớt phản ứng đúng pháp là thấy rõ: “Khổ thọ đang sanh”, “sân đang bốc lên”, “bản ngã đang bị động”, “hành uẩn đang muốn nói lại”. Vì thấy như vậy, người tu không để nó đi thẳng ra lời nói và hành động.

Con giận khi được nhìn thấy sẽ dần yếu đi. Một niệm ganh tỵ khi được soi bằng tỉnh thức cũng khó phát triển mạnh như trước. Người biết quan sát cảm xúc trước khi hành động sẽ bớt làm tổn thương người khác và chính mình.

Ngày trước, phản ứng là chủ. Bây giờ, chánh niệm bắt đầu làm chủ. Đây là dấu hiệu rất thật của tiến bộ.

2. Thấy tâm nhanh hơn

Dấu hiệu thứ hai là **thấy tâm nhanh hơn**.

Ban đầu, người tu thường chỉ biết mình sân sau khi đã nói nặng. Chỉ biết mình tham sau khi đã chạy theo. Chỉ biết mình hơn thua sau khi đã tranh luận. Chỉ biết mình bị cảm xúc kéo sau khi sự việc đã đi xa. Nhưng khi công phu sâu hơn, người tu thấy tâm sớm hơn.

Vừa nghe lời chê, thấy lồng ngực nóng. Vừa được khen, thấy tâm nở ra. Vừa nhìn món ngon, thấy dục muốn ăn. Vừa bị phân công việc nặng, thấy ý hành than phiền. Vừa thấy người khác được quý trọng, thấy cảm giác ganh nhẹ. Vừa khởi ý muốn chứng minh mình đúng, thấy bản ngã đang xen vào.

Thấy tâm nhanh hơn là thấy thọ, tưởng, hành khi chúng còn nhỏ. Khi phiền não còn nhỏ, dễ xử lý hơn. Một niệm sân mới sanh chỉ như đốm lửa; nếu thấy sớm, có thể dập ngay. Nếu để nó lớn lên, nó thành đám cháy. Một niệm tham mới khởi chỉ như sợi tơ; nếu thấy sớm, có thể cắt. Nếu nuôi lâu, nó thành dây trời.

Thấy tâm nhanh hơn cũng có nghĩa là không còn sống quá thô. Người tu bắt đầu cảm nhận được những chuyển động vi tế: chút khó chịu, chút tự ái, chút mong cầu, chút hơn thua, chút muốn được chú ý, chút muốn giữ cảm giác dễ chịu. Có khi chỉ một niệm muốn hơn thua vừa khởi cũng đủ làm tâm mất yên. Người tu thấy được như vậy là tâm đã bắt đầu sắc bén hơn.

Đây là tiến bộ lớn, vì pháp hành không chỉ diệt phiền não thô, mà còn soi được phiền não tế.

3. Bớt chấp thân

Dấu hiệu thứ ba là **bớt chấp thân**.

Ngày trước, thân được khen thì vui, thân bị chê thì buồn. Thân hơi mệt là than. Thân hơi đau là khổ. Thân đẹp thì tự hào. Thân xấu thì mặc cảm. Thân được chăm sóc thì thích. Thân bị thiếu thốn thì bức. Đó là chấp sắc uẩn là tôi, là của tôi.

Khi pháp quán thân có lực, người tu bắt đầu thấy thân này chỉ là sắc, là tứ đại, là duyên sanh, là vô thường. Thân bệnh thì biết sắc thân đang bệnh. Thân đau thì biết khổ thọ nơi thân đang sanh. Thân già thì biết sắc đang biến hoại. Thân mệt thì biết tứ đại đang yếu. Không còn lập tức thêm vào đó cái “tôi khổ”, “tôi bị thiệt”, “tôi không chịu nổi”.

Bớt chấp thân không phải là bỏ mặc thân. Người tu vẫn chăm sóc thân đúng mức, ăn uống, nghỉ ngơi, thuốc thang khi cần. Nhưng chăm sóc thân với trí tuệ, không phải với ái luyến. Thân là phương tiện tu, không phải tự ngã để tô điểm và bảo vệ bằng mọi giá.

Khi thân đau, người tu có thể nhìn: “Đây là sắc thân, đây là cảm thọ, đây không phải tôi.” Khi thân khỏe, cũng biết: “Sắc này vô thường, không đáng kiêu mạn.” Khi ai khen thân này, biết sắc được khen. Khi ai chê thân này, biết sắc bị chê. Tâm bớt dao động vì thân, đó là dấu hiệu tiến bộ.

4. Bớt hơn thua

Dấu hiệu thứ tư là **bớt hơn thua**.

Hơn thua là bản ngã biểu hiện trong hành uẩn. Muốn mình đúng, muốn mình hay, muốn mình được công nhận, muốn lời mình được nghe, muốn người khác thua mình, muốn mình nổi bật trong đại chúng. Hơn thua có thể xuất hiện cả trong chuyện đời lẫn chuyện đạo.

Trong sinh hoạt đại chúng, người tu rất dễ thấy tâm hơn thua. Người khác được khen, mình có vui theo không? Ý kiến mình không được nhận, mình có khó chịu không? Bị nhắc nhở, mình có mềm xuống không? Làm việc nhiều mà không ai biết, mình có buồn không? Người khác làm ít mà được khen, mình có bất mãn không?

Khi pháp hành tiến bộ, những phản ứng ấy vẫn có thể khởi, nhưng yếu hơn và được thấy sớm hơn. Người tu không còn ham thắng người khác bằng lời nói. Chánh pháp không đặt trọng tâm ở thắng người, mà ở khả năng thắng chính mình. Học cách bớt phản ứng khi bị chê trách, bớt cố chấp khi ý kiến mình không được chấp nhận, tập

im lặng thay vì tranh hơn thua, tuy là việc nhỏ nhưng chính là nền móng của đời sống phạm hạnh.

Bớt hơn thua làm tâm mềm lại. Lời nói hiền hơn. Gương mặt nhẹ hơn. Thái độ bớt căng. Khi không cần thắng, tâm có chỗ nghỉ. Khi không cần chứng minh mình đúng, trí tuệ có chỗ sanh. Khi không cần được công nhận, người tu làm việc bằng tâm phụng sự hơn là tâm đòi hỏi.

5. Tâm nhẹ nhàng hơn

Dấu hiệu thứ năm là **tâm nhẹ nhàng hơn**.

Tâm nặng vì nắm giữ. Nắm thân, nắm cảm giác, nắm hình bóng, nắm suy nghĩ, nắm cái biết, nắm quá khứ, nắm lời khen chê, nắm đúng sai, nắm hình ảnh về mình. Càng nắm, càng nặng. Càng muốn đời sống theo ý mình, càng bất an. Càng cố giữ cảm xúc dễ chịu, càng sợ mất.

Khi tu đúng pháp, tâm bắt đầu bớt nắm. Bớt cố giữ. Bớt chống cự. Bớt xem mọi thứ là “của tôi”. Khi cái thấy thay đổi, cách sống cũng thay đổi theo. Bước đầu của giải thoát có khi không nằm ở việc đạt thêm điều gì, mà ở chỗ thấy rõ điều gì đang trói buộc nội tâm và bắt đầu tháo gỡ nó.

Tâm nhẹ vì ít phản ứng hơn. Tâm nhẹ vì bớt hơn thua. Tâm nhẹ vì biết buông một hình bóng cũ. Tâm nhẹ vì thấy một cảm giác chỉ là thọ. Tâm nhẹ vì không tin hết những gì hành uẩn nói. Tâm nhẹ vì có lỗi biết nhận, có sân biết hổ thẹn, có tham biết tác ý ly tham.

Người biết tu ngày càng tươi hơn, nhẹ hơn, khinh an hơn, vì được nuôi dưỡng bằng pháp vị, bằng niềm vui của Chánh pháp, bằng sự quán chiếu và sống với sự thật. Pháp vị và pháp hỷ giúp tâm không còn chỉ tìm vui nơi sắc, thanh, hương, vị, xúc thấp kém.

Tâm nhẹ nhàng không phải là lúc nào cũng cười, cũng vui, cũng không có khó khăn. Tâm nhẹ là dù gặp khó khăn, bên trong có khả năng không chất thêm khổ. Đau biết đau. Buồn biết buồn. Mệt biết mệt. Nhưng không dựng thêm một cái tôi bị đời làm khổ. Đó là sự nhẹ của trí tuệ.

6. Thấy rõ phiền não khi mới sanh khởi

Dấu hiệu thứ sáu là **thấy rõ phiền não khi mới sanh khởi**.

Đây là một dấu hiệu rất quan trọng. Người tu không đợi tham thành hành động mới biết. Không đợi sân thành lời nói mới biết. Không đợi si thành hôn trầm mới biết. Không đợi bản ngã thành tranh cãi mới biết. Thấy ngay lúc mới manh nha là công phu đã có sức.

Khi tham vừa khởi, có cảm giác muốn thêm. Khi sân vừa khởi, có hơi nóng trong thân tâm. Khi si vừa khởi, có mờ đục, lười nhìn, muốn chìm. Khi bản ngã vừa khởi, có cảm giác tự vệ, muốn hơn, muốn đúng, muốn được công nhận. Khi ganh vừa khởi, có cảm giác không vui trước thành tựu của người khác. Khi ái vừa khởi, có cảm giác muốn gần, muốn giữ, muốn nhớ tiếp.

Nhìn được phiền não khi mới sanh là nhìn được dòng duyên sanh. Có xúc, có thọ, có tưởng, có hành. Thọ vừa động, tham sân si liền có cơ hội đi vào. Nếu người tu thấy ngay: “Đây là lạc thọ, tham có thể vào”; “đây là khổ thọ, sân có thể vào”; “đây là xả thọ, si có thể ngủ ngầm”, thì phiền não không còn dễ qua mặt mình.

Khi phiền não mới sanh mà được thấy, nó giống như hạt giống vừa nứt mầm chưa kịp thành cây. Nhỏ lúc ấy dễ hơn rất nhiều. Nếu để lâu, nó thành thói quen, thành lời nói, thành hành động, thành nghiệp.

Dấu hiệu tiên bộ là thời gian từ lúc phiền não sanh đến lúc nhận ra càng ngày càng ngắn. Trước kia sân cả ngày mới biết. Sau đó sân một giờ biết. Rồi sân vài phút biết. Rồi sân vừa nóng lên đã biết. Cứ như vậy, trí tuệ đi gần đến điểm sanh khởi của phiền não.

7. Tăng trưởng tâm quý

Dấu hiệu thứ bảy là **tăng trưởng tâm quý**.

Tâm là biết hổ thẹn với điều bất thiện nơi mình. Quý là biết sợ hãi hậu quả của điều bất thiện, sợ làm tổn hại mình và người, sợ làm hoen ố đời sống tu. Khi tâm quý tăng trưởng, người tu không còn xem nhẹ những lỗi nhỏ.

Ngày trước, có thể nổi sân rồi cho là bình thường. Nói lời nặng rồi cho là do người khác sai. Ganh tỵ rồi che giấu. Tham muốn rồi tự bênh vực. Nhưng khi tâm quý lớn mạnh, chỉ một niệm xấu vừa sanh cũng làm tâm biết hổ thẹn. Một lời nói hơi sắc

cũng thấy không ổn. Một ý nghĩ hơn thua vừa khởi cũng thấy cần dừng lại. Một cảm giác tự hào vi tế cũng được soi sáng.

Tâm quý không làm người tu mặc cảm. Tâm quý làm tâm trong sạch. Mặc cảm là chấp ngã, tự dẫn vật “tôi xấu, tôi tệ”. Tâm quý là trí tuệ biết: pháp bất thiện này cần được đoạn trừ; cấu uế này cần được tẩy sạch; không nên để nó tăng trưởng.

Khi nhìn sâu vào sanh, già, bệnh, chết, vào sự thấp kém của đời sống bị dục và nghiệp dẫn dắt, tâm có thể khởi lên tâm quý, xấu hổ, nhục nhã đối với sự mê lầm cũ. Tâm quý ấy giúp người tu không còn dễ buông lung, không còn muốn tiếp tục sống theo tham ái và si mê.

Tăng trưởng tâm quý là dấu hiệu người tu bắt đầu quý trọng nội tâm. Không muốn để rác ở trong tâm. Không muốn để sân ngủ qua đêm. Không muốn để tham được nuôi bằng tưởng. Không muốn dùng lời đạo lý để che bản ngã. Có lỗi biết nhận, có cấu nhiễm biết hổ thẹn, có bất thiện biết sửa. Đây là vẻ đẹp rất sâu của người học pháp.

8. Tăng trưởng chánh niệm

Dấu hiệu thứ tám là **tăng trưởng chánh niệm**.

Chánh niệm là nhớ đúng, biết đúng, không quên thân tâm đang vận hành. Khi chánh niệm tăng trưởng, người tu không chỉ nhớ pháp lúc ngồi thiền, mà nhớ pháp trong ăn, đi, đứng, nằm, ngồi, nói chuyện, làm việc, tiếp xúc, sinh hoạt đại chúng và im lặng một mình.

Khi ăn, biết vị, biết thọ, biết tham có thể sanh. Khi đi, biết thân đang đi, biết tâm có vội không. Khi nói, biết lời đang ra từ tâm hiền hay bản ngã. Khi làm việc, biết thân mệt, thọ khó chịu, ý hành than phiền. Khi bị khen, biết lạc thọ và ngã mạn có thể sanh. Khi bị chê, biết khổ thọ và sân có thể sanh. Khi ở một mình, biết ý xúc với thọ, tưởng, hành bên trong.

Chánh niệm tăng trưởng cũng làm người tu biết phòng hộ thân khẩu ý. Một người biết dừng vài giây trước khi nói sẽ tránh được nhiều hối tiếc. Một người biết quan sát cảm xúc trước khi hành động sẽ bớt làm tổn thương người khác và chính mình.

Chánh niệm không chỉ là biết suông. Chánh niệm đi chung với tỉnh giác và như lý tác ý. Biết bất thiện pháp đang sanh thì phải đoạn trừ. Biết thiện pháp đang sanh thì

phải nuôi dưỡng. Biết sân thì tác ý tâm từ. Biết dục thì tác ý bất tịnh và nguy hiểm của dục. Biết bản ngã thì tác ý vô ngã. Biết hôn trầm thì làm sáng tâm. Biết phóng dật thì trở về thân, thọ, tưởng, hành hiện tại.

Khi chánh niệm tăng trưởng, đời sống hằng ngày trở thành pháp hành. Không còn chia tách “giờ tu” và “giờ sống”. Mỗi việc đều là chỗ tu. Mỗi cảm thọ đều là bài học. Mỗi hình bóng đều là cơ hội nhận diện tưởng. Mỗi suy nghĩ là cơ hội thấy hành. Mỗi cái biết là cơ hội thấy thức vô ngã.

Kết luận chương 25

Dấu hiệu tiến bộ trong pháp hành không nằm ở sự đặc biệt bên ngoài, mà nằm ở sự chuyển hóa bên trong.

Bớt phản ứng là thân khẩu ý không còn bị cảm thọ sai khiến như trước.

Thấy tâm nhanh hơn là nhận ra thọ, tưởng, hành khi chúng vừa khởi.

Bớt chấp thân là thấy thân này chỉ là sắc, tứ đại, vô thường, không phải tôi.

Bớt hơn thua là bản ngã trong hành uẩn yếu dần.

Tâm nhẹ nhàng hơn là do bớt nắm giữ, bớt chống cự, bớt xem các pháp là của tôi.

Thấy rõ phiền não khi mới sanh khởi là trí tuệ đã đi gần đến gốc phiền não.

Tăng trưởng tầm quý là biết hổ thẹn và sợ hãi đối với bất thiện pháp.

Tăng trưởng chánh niệm là không quên thân tâm trong mọi sinh hoạt.

Người tu nên lấy những dấu hiệu này để tự soi, không phải để tự khen. Nếu thấy mình bớt nóng hơn, hãy biết ơn pháp và tiếp tục tu. Nếu thấy mình còn phản ứng mạnh, cũng đừng nản; chỉ cần thấy rõ hơn và bắt đầu lại. Tiến bộ không phải là không bao giờ có phiền não, mà là thấy phiền não sớm hơn, ít bị nó sai khiến hơn, và biết dùng pháp để chuyển hóa nó.

Càng tu đúng, tâm càng chánh trực, nhẹ nhàng, khiêm hạ và tỉnh sáng. Càng nhận diện ngũ uẩn, càng bớt đồng hóa với thân tâm. Càng thấy phiền não, càng có cơ hội tẩy sạch phiền não. Đó là con đường tiến bộ thật sự trong pháp hành.

Bài kệ tóm tắt

Bớt động khi nghe tiếng thuận nghịch,

Thấy tâm vừa khởi giữa lòng mình.

Tâm quý chánh niệm thêm bền chắc,
Ngũ uẩn soi rọi nhẹ bước sinh.

Sơ đồ tóm lược

DẤU HIỆU TIẾN BỘ TRONG PHÁP HÀNH

1. Bớt phản ứng
→ Có khoảng dừng giữa cảm thọ và lời nói, hành động
2. Thấy tâm nhanh hơn
→ Nhận ra tham, sân, si khi còn nhỏ
3. Bớt chấp thân
→ Thân là sắc, tứ đại, vô thường, không phải tôi
4. Bớt hơn thua
→ Ý hành bản ngã yếu dần
→ Biết im lặng, nhường nhịn, mềm lại
5. Tâm nhẹ nhàng hơn
→ Bớt nắm giữ, bớt chống cự, bớt “của tôi”
6. Thấy phiền não mới sanh
→ Thấy lạc thọ có tham
→ Thấy khổ thọ có sân
→ Thấy xả thọ có si
7. Tăng trưởng tâm quý
→ Hở thẹn với bất thiện pháp
→ Sợ làm tổn hại mình và người
8. Tăng trưởng chánh niệm
→ Biết thân, thọ, tưởng, hành, thức trong mọi sinh hoạt
→ Đời sống hằng ngày trở thành pháp hành

PHẦN KẾT

NHẬN DIỆN THÂN TÂM LÀ NỀN TẢNG THÁNH ĐẠO

Đi suốt toàn bộ quyển sách này, điều cần ghi nhớ trước hết là: **tu không phải chỉ là đổi hình thức đời sống, mà là thấy rõ thân tâm đang vận hành.** Nếu chưa thấy thân này là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tướng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức, thì người tu vẫn còn đứng ngoài cửa của nội quán. Định nghĩa ngũ uẩn này là chiếc chìa khóa mở vào thân tâm: thân người là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tướng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức.

Người chưa nhận diện ngũ uẩn thường sống trong một khối “tôi” rất chắc: tôi đau, tôi buồn, tôi nhớ, tôi nghĩ, tôi biết, tôi bị xúc phạm, tôi được khen, tôi bị chê. Nhưng khi ánh sáng trí tuệ bắt đầu soi vào, khối “tôi” ấy được phân tích ra: thân đau là sắc và thọ; nỗi buồn là thọ; hình bóng người kia là tướng; câu nói thâm trong tâm là hành; sự rõ biết các pháp ấy là thức. Khi thấy như vậy, người tu bắt đầu tách khỏi sự đồng hóa với thân tâm.

1. Nhận diện thân tâm là nền tảng Thánh đạo

Thánh đạo không thể xây trên sự mơ hồ. Muốn đi vào Thánh đạo, trước hết phải thấy đúng đối tượng cần tu. Đối tượng ấy không ở đâu xa, chính là **năm thủ uẩn**: sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tướng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn.

Nếu không thấy năm uẩn, người tu dễ biến pháp hành thành hình thức: tụng kinh mà không biết tâm đang có gì, ngồi thiền mà không biết thọ – tướng – hành đang vận hành, sống trong đại chúng mà không thấy bản ngã, làm việc mà không thấy hơn thua, im lặng mà không thấy pháp trần bên trong. Như vậy, đạo chưa đi vào nội tâm.

Nhận diện thân tâm là nền tảng vì mọi phiền não đều hiện hành trong thân tâm này. Tham không ở ngoài cảm thọ. Sân không ở ngoài khổ thọ. Si không ở ngoài sự mờ tối của tâm. Bản ngã không ở ngoài suy nghĩ “tôi”, “ta”, “của tôi”. Khi thấy được nơi cư trú của phiền não, người tu mới biết chỗ nào cần tu, pháp nào cần đoạn, thiện pháp nào cần tăng trưởng.

2. Không nhận diện ngũ uẩn thì chưa thấy chính mình

Không nhận diện ngũ uẩn thì người tu chưa thật sự thấy mình. Có thể thấy người khác, thấy lỗi người khác, thấy cảnh bên ngoài, thấy công việc, thấy hình thức tu tập, nhưng chưa thấy cái đang làm mình khổ bên trong.

Khi bị chê, nếu chỉ thấy người chê thì chưa thấy mình. Phải thấy khổ thọ trong lòng ngực, thấy sân đang bốc lên, thấy hành uẩn đang muốn đáp trả, thấy tướng uẩn đang giữ hình bóng và âm thanh ấy. Khi được khen, nếu chỉ thấy lời khen thì chưa thấy mình. Phải thấy lạc thọ đang sanh, thấy bản ngã đang nở ra, thấy tâm muốn được khen thêm. Khi ngồi một mình, nếu chỉ thấy bên ngoài yên lặng thì chưa thấy mình. Phải thấy ý căn đang tiếp xúc với thọ, tướng, hành bên trong.

Thấy chính mình là thấy thân tâm theo pháp. Không phải thấy mình theo tự ái, mặc cảm, tự hào hay phán xét. Thấy chính mình là thấy: đây là sắc, đây là thọ, đây là tưởng, đây là hành, đây là thức; đây là tham, đây là sân, đây là si; đây là bản ngã, đây là chấp thủ, đây là ái đang khởi lên.

Thấy như vậy không làm người tu nản lòng. Trái lại, đó là bước đầu của chánh trực. Có thấy rác mới quét rác. Có thấy bệnh mới trị bệnh. Có thấy cấu uế mới tẩy sạch cấu uế. Không thấy thì phiền não tiếp tục nằm trong bóng tối.

3. Nội quán là con đường đi đến giải thoát

Nội quán là quay vào trong để thấy thân tâm đang vận hành. Không phải quay vào để nuôi cái tôi, cũng không phải để chìm trong cảm xúc, mà để thấy các pháp đúng như thật.

Nội quán bắt đầu từ những điều rất gần: thân đang làm gì, cảm giác gì đang có mặt, hình bóng gì đang hiện, suy nghĩ gì đang nói thầm, cái biết đang rõ biết điều gì. Càng quán sát, người tu càng thấy năm uẩn không phải một khối bền chắc, mà là dòng pháp duyên sanh: do xúc sanh thọ, tướng, hành; do danh sắc tập khởi nên thức tập khởi; do duyên sanh nên có, do duyên diệt nên mất.

Nội quán cũng là con đường đoạn trừ ái. Khi thấy lạc thọ, người tu biết tham có thể núp ở đó. Khi thấy khổ thọ, biết sân có thể sanh. Khi thấy bất khổ bất lạc thọ, biết si có thể ngủ ngầm. Khi thấy tướng, không còn sống theo hình bóng. Khi thấy hành, không còn nhận suy nghĩ là tôi. Khi thấy thức, không còn chấp cái biết là tự ngã.

Giải thoát không phải là trốn khỏi thân tâm, mà là thấy thân tâm không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi. Thân vẫn có thể đau, nhưng không còn thêm “tôi đau” để khổ thêm. Cảm giác vẫn có thể sanh, nhưng không còn bị ái nắm giữ. Suy nghĩ vẫn có thể khởi, nhưng không còn làm chủ tâm. Cái biết vẫn có mặt, nhưng không còn bị chấp làm tự ngã.

4. Từ phàm phu đến Thánh giả

Phàm phu sống trong năm uẩn mà không biết năm uẩn. Thấy sắc là tôi. Thấy thọ là tôi. Thấy tưởng là tôi. Thấy hành là tôi. Thấy thức là tôi. Vì vậy, khi năm uẩn đổi thay, tâm liền dao động; khi thân bệnh, liền khổ; khi cảm giác đổi, liền bất an; khi hình bóng kéo, liền đi theo; khi suy nghĩ khởi, liền tin; khi cái biết bị động, liền chấp thủ.

Thánh giả bắt đầu từ chỗ thấy năm uẩn như thật. Bạc Dục lưu là vị đã như thật biết rõ sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm thủ uẩn, không còn thối đoạ, quyết chắc hướng đến giác ngộ. Bạc A-la-hán là vị sau khi như thật biết rõ năm thủ uẩn theo các phương diện ấy, được giải thoát không chấp thủ, đã đoạn tận các lậu hoặc, đã đặt gánh nặng xuống, đã giải thoát nhờ chánh trí.

Con đường từ phàm phu đến Thánh giả không nằm ở lời tự xưng, mà nằm ở sự chuyển hóa cái thấy. Từ “đây là tôi” chuyển thành “đây chỉ là pháp”. Từ “tôi buồn” chuyển thành “khổ thọ đang sanh”. Từ “tôi nhớ” chuyển thành “tưởng đang hiện”. Từ “tôi đang suy nghĩ” chuyển thành “hành uẩn đang vận hành”. Từ “tôi biết” chuyển thành “thức do duyên sanh”.

Khi cái thấy đổi, đời sống đổi. Người tu bớt phản ứng, bớt hơn thua, bớt chấp thân, bớt chạy theo cảm xúc. Tâm nhẹ hơn, tâm quý tăng trưởng, chánh niệm rõ hơn, phiền não được thấy sớm hơn. Đó là những dấu hiệu con đường đang đi đúng hướng.

5. Sống tỉnh thức trong từng khoảnh khắc

Quyển sách này không nhằm đưa người tu vào một hệ thống lý thuyết, mà hướng người tu trở về từng khoảnh khắc sống. Vì pháp không chỉ có trong giờ học, giờ tụng kinh hay giờ ngồi thiền. Pháp có mặt khi ăn, khi đi, khi đứng, khi nằm, khi nói, khi im lặng, khi lao tác, khi sinh hoạt đại chúng, khi bị khen, khi bị chê, khi bệnh, khi mệt, khi ở một mình.

Sống tỉnh thức là biết thân đang là sắc. Biết cảm giác đang là thọ. Biết hình bóng đang là tướng. Biết suy nghĩ đang là hành. Biết rõ biết đang là thức. Sống tỉnh thức là không để một cảm giác nhỏ kéo mình đi xa, không để một hình bóng cũ làm chủ hiện tại, không để một suy nghĩ sân hận trở thành lời nói tổn thương, không để một chút lạc thọ trở thành tham ái.

Mỗi khoảnh khắc đều là cửa tu. Một bữa ăn là nơi thấy dục – ái – tham. Một bước đi là nơi thấy thân hành và sự thúc giục. Một lời khen là nơi thấy lạc thọ và bản ngã. Một lời chê là nơi thấy khổ thọ và sân. Một phút im lặng là nơi thấy pháp trần bên trong. Một cơn bệnh là nơi thấy sắc vô thường và thọ không phải tôi.

Người sống tỉnh thức không cần tìm pháp ở đâu xa. Thân tâm này chính là pháp đang hiện. Ngũ uẩn này chính là bộ kinh sống. Nếu biết đọc, mỗi ngày đều là một thời pháp. Nếu biết quán, mỗi cảm giác đều là cửa trí tuệ. Nếu biết buông, mỗi tiếp xúc đều có thể trở thành bước đi đến ly tham.

Lời kết

Nhận diện thân tâm là bước đầu nhưng cũng là trục chính của toàn bộ đạo lộ. Từ nhận diện ngũ uẩn đi đến thấy duyên sanh. Từ thấy duyên sanh đi đến thấy vô thường, khổ, vô ngã. Từ thấy vô thường, khổ, vô ngã đi đến nhàm chán đúng pháp. Từ nhàm chán đi đến ly tham. Từ ly tham đi đến giải thoát.

Người tu không nên xem nhẹ những pháp căn bản này. Chính vì căn bản nên nó sâu. Chính vì gần nên dễ bị bỏ qua. Thân này, cảm giác này, hình bóng này, suy nghĩ này, cái biết này, nếu không được nhận diện, sẽ trở thành nơi trú ẩn của vô minh và ái thủ. Nhưng cũng chính thân này, cảm giác này, hình bóng này, suy nghĩ này, cái biết này, nếu được soi sáng bằng chánh niệm và trí tuệ, sẽ trở thành cửa vào Thánh đạo.

Do đó, hãy trở về nhìn lại thân tâm. Hãy thấy năm uẩn trong từng ngày. Hãy biết cảm thọ khi vừa sanh. Hãy nhận diện tướng khi vừa hiện. Hãy đọc suy nghĩ khi vừa khởi. Hãy thấy cái biết cũng do duyên sanh. Hãy tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã.

Khi người tu bền bỉ sống như vậy, pháp không còn ở ngoài trang sách. Pháp trở thành hơi thở, bước chân, ánh nhìn, lời nói, sự im lặng, việc làm và từng khoảnh

khắc tỉnh thức. Ngay nơi đời sống này, con đường từ phàm phu đến Thánh giả được mở ra: thấy thân tâm, không đồng hóa với thân tâm, ly tham đối với thân tâm, và thành tựu chánh trí giải thoát.

Kệ kết luận

Thân tâm soi rõ ngũ uẩn trần,
Thọ tưởng hành thức chẳng là thân.
Tỉnh thức từng niệm lìa mê chấp,
Ly ái khai thông đạo Thánh nhân.

Sơ đồ kết luận

NHẬN DIỆN THÂN TÂM → THÁNH ĐẠO

1. Nhận diện ngũ uẩn

- Thân người là sắc
- Cảm giác là thọ
- Hình bóng là tưởng
- Suy nghĩ là hành
- Rõ biết là thức

2. Thấy duyên sanh

- Xúc sanh thọ – tưởng – hành
- Danh sắc tập khởi nên thức tập khởi
- Duyên sanh nên có, duyên diệt nên mất

3. Nội quán

- Đọc thân tâm trong từng khoảnh khắc
- Thấy tham, sân, si khi mới sanh
- Không đồng hóa với cảm giác, hình bóng, suy nghĩ

4. Như lý tác ý

- Quán vô thường
- Quán vô ngã
- Quán nguy hiểm của năm thủ uẩn

→ Không trú trước các pháp

5. Ly tham

→ Bớt ái sắc

→ Bớt ái thọ

→ Bớt ái tưởng

→ Bớt ái hành

→ Bớt ái thức

6. Thánh trí giải thoát

→ Từ phàm phu đến Dự lưu

→ Từ Dự lưu đến A-la-hán

→ Không chấp thủ năm thủ uẩn

→ Tâm giải thoát, tuệ giải thoát

PHỤ LỤC

Phụ lục 1. Sơ Đồ Tóm Lược

SƠ ĐỒ TỔNG QUÁT TOÀN SÁCH

NHẬN DIỆN THÂN TÂM

- Thấy rõ **ngũ uẩn**
- Thấy rõ **duyên sanh**
- Thấy rõ **vô thường – khổ – vô ngã**
- Không còn đồng hóa thân tâm là “tôi”
- Ly tham đối với năm uẩn
- Đi vào chánh trí, chánh niệm, giải thoát.



Nhận diện thân tâm → thấy duyên sanh → không đồng hóa → ly tham → giải thoát.

NĂM UẨN LÀ TOÀN BỘ THÂN TÂM

CON NGƯỜI TƯƠNG LÀ TÔI



THẬT RA CHỈ LÀ NĂM UẨN

Uẩn	Nhận diện đơn giản	Cách thấy đúng
Sắc	Thân thể, cảnh vật, đồ vật, tứ đại	Chỉ là vật chất duyên hợp
Thọ	Cảm giác dễ chịu, khó chịu, trung tính	Chỉ là cảm thọ đang sinh diệt
Tưởng	Hình bóng, ký ức, tưởng tượng	Chỉ là bóng dáng trong tâm
Hành	Suy nghĩ, ý muốn, tác ý, phản ứng	Chỉ là dòng tâm hành vạn hành
Thức	Sự rõ biết	Chỉ là cái biết do duyên sanh

Câu ghi nhớ:

Thân người là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tưởng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức

TỪ XÚC ĐẾN PHIỀN NÃO

SÁU CĂN: Mắt – tai – mũi – lưỡi – thân – ý

+

SÁU TRẦN: Sắc – tiếng – mùi – vị – xúc – pháp

+

SÁU THỨC: Nhãn thức – nhĩ thức – tỷ thức – thiệt thức – thân thức – ý thức

↓

XÚC

↓

THỌ: Dễ chịu – khó chịu – trung tính

↓

PHIỀN NÃO: Tham – sân – si

↓

LỜI NÓI / HÀNH ĐỘNG / NGHIỆP

Ứng dụng thực tế:

Khi nghe một lời chê, đừng nhìn ngay người chê. Hãy nhìn vào bên trong:

Tai nghe lời chê

↓

Xúc sanh

↓

Khổ thọ sanh

↓

Sân muốn khởi

↓

Chánh niệm nhận diện:

“Đây là khổ thọ, không phải tôi.”

BA CẢM THỌ VÀ BA GỐC PHIỀN NÃO

CẢM THỌ

↓

Ba loại chính

Cảm thọ	Dấu hiệu	Phiền não	Pháp quán
Lạc thọ	Dễ chịu, thích, khoái	Tham	Không chạy theo vị ngọt
Khổ thọ	Khó chịu, bức, , nóng, đau	Sân	Không chống đối, không đồng hóa
Không khổ	Bình thường,	Si	Tỉnh giác, không để tâm
Không lạc thọ	Trơ trơ, đều đều		mờ

Lạc thọ → tham muốn thêm

Khổ thọ → sân muốn đẩy ra

Bất khổ bất lạc thọ → si không thấy pháp

Câu ghi nhớ:

Muốn thấy tham – sân – si, phải nhìn vào cảm thọ

DỤC – ÁI – THAM TRONG MỘT BỮA ĂN

Thấy món ngon



Dục

muốn ăn, muốn gấp, muốn nếm



Ái

ăn vào thấy ngon, thích, khoái



Tham

muốn thêm, muốn nữa, muốn tiếp tục



Chánh niệm

biết rõ cảm thọ đang vận hành

Ví dụ dễ nhớ:

Vừa thấy món ngon, trong lòng thúc giục: **dục**

Ăn vào thấy thích thú: **ái**

Muốn gấp thêm miếng nữa: **tham**

Biết rõ cả tiến trình ấy: **chánh niệm**

Không bị nó éo đi: **trí tuệ**

TỪ PHẠM PHU ĐẾN NGƯỜI BIẾT TU

PHẠM PHU

“Tôi vui, tôi buồn, tôi giận, tôi nghĩ”



NGƯỜI HỌC PHÁP

“Đây là thọ, đây là tưởng, đây là hành”



NGƯỜI THỰC HÀNH

Thấy pháp sanh – trú – diệt ngay trong thân tâm



NGƯỜI CÓ TRÍ

Không đồng hóa năm uẩn là tôi

↓
NGƯỜI LY THAM
Không bị sắc, thọ, tưởng, hành, thức lôi kéo
↓
THÁNH ĐẠO
Chánh kiến – chánh niệm – chánh trí – giải thoát

Sơ đồ bảy trí về năm uẩn

Đối với mỗi uẩn, người học cần thấy bảy mặt:

Sắc – Thọ – Tưởng – Hành – Thức

↓

1. Tập khởi

Do duyên mà sanh

↓

2. Đoạn diệt

Do duyên diệt mà diệt

↓

3. Vị ngọt

Có cảm giác hấp dẫn, thích thú

↓

4. Nguy hiểm

Vô thường, biến hoại, không làm chủ được

↓

5. Xuất ly

Không nắm giữ, không đồng hóa

↓

6. Ly tham

Bớt ái luyến, bớt chấp thủ

↓

7. Thấy như thật
Đây không phải tôi
Không phải của tôi
Không phải tự ngã của tôi

Sơ đồ tóm lược Chương 1

1. Nhận diện tâm

- Tâm không phải một thực thể mơ hồ
- Tâm là tiến trình vận hành của:

Thọ – Tưởng – Hành – Thức

- Thân vật chất là **Sắc**
- Toàn bộ con người được nhận diện qua **ngũ uẩn**

2. Con người sống trong tưởng tượng

- Tâm thường bị chi phối bởi hình bóng, ký ức, vọng tưởng
- Từ tưởng sinh ra thương – ghét – chấp thủ
- Con người lầm tưởng có một cái “tôi” nguyên vẹn
- Thật ra chỉ có:

Sắc – Thọ – Tưởng – Hành – Thức

3. Vì sao đọc kinh mà không thấy pháp

- Chỉ học chữ nghĩa, chưa thấy thân tâm đang vận hành
- Không nhận diện được ngũ uẩn nơi chính mình
- Vẫn sống theo cái “tôi” nguyên khối
- Nghe khen thì vui, nghe chê thì sân
- Vì vậy đọc kinh nhiều nhưng pháp chưa thấm vào đời sống

4. “Tôi” chỉ là tiến trình thân tâm

- Thân là sắc pháp do tứ đại hợp thành
- Cảm giác là thọ
- Hình bóng trong tâm là tưởng
- Suy nghĩ, tác ý là hành
- Sự rõ biết là thức
- Ngoài năm uẩn không có cái “ta” thật sự

5. Nội tâm vận hành như thế nào

- Căn tiếp xúc với trần sinh ra xúc
- Từ xúc sinh thọ
- Từ thọ khởi tham – sân – si
- Lạc thọ dễ sinh tham ái
- Khổ thọ dễ sinh sân hận
- Bất khổ bất lạc thọ dễ bị si che phủ

Kết luận trọng tâm

- Muốn học Nikāya phải bắt đầu từ nhận diện ngũ uẩn
- Muốn tu tâm phải thấy rõ tâm đang vận hành
- Thấy rõ sắc – thọ – tưởng – hành – thức là cửa vào chánh niệm, trí tuệ và giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 2

1. Ngũ uẩn gồm năm phần

- **Sắc**: thân thể, vật chất, tứ đại
- **Thọ**: cảm giác dễ chịu, khó chịu, trung tính
- **Tưởng**: hình bóng, ký ức, nhận biết hình tướng
- **Hành**: suy nghĩ, tác ý, phản ứng trong tâm
- **Thức**: sự rõ biết các cảnh trong ngoài

2. Ngũ uẩn là toàn bộ thân tâm và thế giới

- Thân người là sắc
- Cảnh vật, đồ vật, trái đất cũng là sắc
- Nội tâm là thọ – tưởng – hành – thức
- Tất cả chỉ là tổ hợp duyên sinh

3. Năm thủ uẩn là nguồn gốc khổ đau

- Khi chấp năm uẩn là “ta”, “của ta”
- Tham sinh nơi lạc thọ
- Sân sinh nơi khổ thọ
- Si ẩn trong bất khổ bất lạc thọ
- Do chấp thủ nên có sợ hãi, già bệnh, thương ghét, khổ đau

4. Chấp ngã vì không thấy ngũ uẩn

- Không thấy rõ sắc – thọ – tưởng – hành – thức
- Tưởng có một cái “tôi” nguyên vẹn
- Chấp thân, chấp tâm, chấp cảm xúc là mình
- Thấy rõ ngũ uẩn thì ngã chấp bắt đầu tan

5. Chiếu kiến ngũ uẩn giai không

- Sắc là duyên hợp tứ đại
- Thọ luôn đổi thay
- Tưởng chỉ là hình bóng
- Hành là dòng suy nghĩ
- Thức là sự biết duyên sinh
- Không uẩn nào thường hằng, bền chắc

6. Không có cái ta ngoài năm uẩn

- Thân không phải ta
- Cảm giác không phải ta
- Suy nghĩ không phải ta
- Sự biết cũng không phải ta
- Tất cả chỉ là pháp duyên sinh, vô thường, khổ, vô ngã

Kết luận:

Thấy rõ ngũ uẩn là thấy thân tâm đúng như thật. Khi không còn chấp năm uẩn là “ta”, trí tuệ vô ngã và con đường giải thoát bắt đầu mở ra.

Sơ đồ tóm lược Chương 3

1. Học pháp là phải thực hành

- Không chỉ học chữ nghĩa
- Phải quay lại quan sát thân tâm
- Nhận diện đúng pháp đang hiện hữu
- Không đồng hóa pháp là “ta”

2. Nhận diện sắc uẩn

- Thân người, cảnh vật, đồ vật là sắc
- Sắc do đất – nước – gió – lửa hợp thành

- Thân này vô thường, bại hoại, tan rã
- Không chấp thân là “ta”

3. Nhận diện thọ uẩn

- Cảm giác dễ chịu là lạc thọ
- Cảm giác khó chịu là khổ thọ
- Cảm giác trung tính là bất khổ bất lạc thọ
- Tham ăn trong lạc thọ
- Sân ăn trong khổ thọ
- Si ăn trong thọ trung tính

4. Nhận diện tưởng uẩn

- Hình bóng, ký ức, hồi tưởng là tưởng
- Khi hình ảnh hiện lên, biết: “Đây là tưởng”
- Không chìm theo vọng tưởng
- Không chấp tưởng là mình

5. Nhận diện hành uẩn

- Suy nghĩ, tác ý, ý muốn là hành
- Muốn ăn thêm, muốn hơn thua, muốn nổi nóng đều là hành
- Khi tâm hành khởi, chỉ biết rõ nó đang khởi
- Không nói “tôi tham”, “tôi sân”, mà thấy “hành đang vận hành”

6. Nhận diện thức uẩn

- Rõ biết thân, thọ, tưởng, hành là thức
- Thức cũng duyên sinh, vô thường, vô ngã
- Không chấp sự biết là một cái “ta” thường hằng

7. Thực hành trong mọi lúc

- Khi đi, đứng, nằm, ngồi
- Khi ăn, nói chuyện, làm việc
- Khi bị khen, bị chê, bị xúc phạm
- Luôn quay lại thấy thân tâm đang vận hành

Kết luận:

Thực hành nhận diện ngũ uẩn là đem giáo pháp vào từng phút giây đời sống. Khi thấy rõ sắc – thọ – tưởng – hành – thức chỉ là pháp duyên sinh, người tu dần buông chấp ngã và mở ra trí tuệ giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 4

1. Cảm thọ là gì?

→ Cảm giác đang diễn ra trong thân tâm

→ Gồm ba loại chính:

Lạc thọ – Khổ thọ – Bất khổ bất lạc thọ

2. Lạc thọ

→ Là cảm giác dễ chịu

→ Có mặt khi gặp cảnh ưa thích

→ Ví dụ: ăn ngon, nghe khen, nhớ người thương

→ Nếu không tỉnh giác, lạc thọ trở thành nơi trú ẩn của **tham**

→ Dục: muốn tiếp xúc

→ Ái: thích thú khi tiếp xúc

→ Tham: muốn thêm, muốn nữa

3. Khổ thọ

→ Là cảm giác khó chịu

→ Có mặt khi bị xúc phạm, đau đớn, trái ý

→ Từ cảm giác khó chịu sinh ra bực bội, phẫn nộ

→ Nếu không nhận diện, khổ thọ trở thành nơi trú ẩn của **sân**

→ Cần thấy: “Đây là khổ thọ, không phải tôi, không phải của tôi”

4. Bất khổ bất lạc thọ

→ Là cảm giác bình thường, không vui không buồn

→ Rất vi tế, khó nhận ra

→ Dễ khiến người tu lầm tưởng mình đang ổn

→ Đây là nơi trú ẩn sâu kín của **si mê, vô minh**

→ Không thấy ngũ uẩn, duyên sinh, vô thường, vô ngã

5. Cảm thọ vận hành thế nào?

→ Xúc sinh thọ

→ Thọ sinh phản ứng

→ Lạc thọ dễ sinh tham

→ Khổ thọ dễ sinh sân

→ Trung tính thọ dễ che giấu si

→ Cảm thọ luôn sinh diệt, biến đổi, không bền chắc

6. Cảm thọ trong đời sống hằng ngày

- Khi ăn, uống, đi, đứng, nói chuyện, làm việc
- Khi nghe khen, bị chê, gặp nóng lạnh, mệt mỏi
- Tham – sân – si đều có thể vận hành trong cảm thọ
- Tu là nhận diện cảm thọ trong mọi hoàn cảnh

Kết luận:

Muốn thấy tham – sân – si, phải nhìn vào cảm thọ. Muốn không bị cảm thọ dẫn dắt, phải thấy rõ cảm thọ chỉ là cảm thọ, không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi.

Sơ đồ tóm lược Chương 5

1. Câu hỏi trọng tâm

- Tu là đoạn diệt tham – sân – si
- Nhưng muốn đoạn diệt phải biết chúng trú ẩn ở đâu
- Đức Phật chỉ rõ: tham – sân – si nương trong **cảm thọ**

2. Tham nằm trong lạc thọ

- Lạc thọ là cảm giác dễ chịu
- Khi ăn ngon, nghe khen, gặp cảnh vừa ý, tham dễ sinh
- Dục: muốn tiếp xúc
- Ái: thích thú khi tiếp xúc
- Tham: muốn thêm, muốn nữa, muốn kéo dài cảm giác dễ chịu

3. Sân nằm trong khổ thọ

- Khổ thọ là cảm giác khó chịu
- Khi bị xúc phạm, trái ý, đau đớn, sân dễ bùng lên
- Thân, khẩu, ý biểu hiện ra sau
- Gốc động chuyển trước tiên là cảm thọ khó chịu
- Phải nhận diện: “Đây là khổ thọ, không phải tôi”

4. Si nằm trong bất khổ bất lạc thọ

- Là cảm giác bình thường, không vui không buồn
- Rất vi tế nên dễ bị bỏ qua
- Người tu dễ tưởng mình đang ổn

→ Nhưng nếu không thấy ngũ uẩn, duyên sinh, vô thường, vô ngã thì si vẫn đang che phủ

5. Hang ổ của phiền não

- Nếu chỉ thấy tham – sân – si khi đã bộc phát thì quá muộn
- Phải thấy chúng từ gốc trong cảm thọ
- Không đồng hóa cảm thọ thành “tôi vui”, “tôi buồn”, “tôi giận”
- Chỉ thấy: đây là thọ, đây là tưởng, đây là hành, đây là thức

6. Cảm thọ là tổng hành dinh của nhiễm ô pháp

- Cảm thọ bị vô minh chi phối thì sinh phiền não
- Cảm thọ được chánh niệm soi sáng thì trở thành cửa vào trí tuệ
- Khi ăn, nói chuyện, đi đứng, làm việc đều phải nhìn cảm thọ
- Cảm thọ lắng dịu thì thân, khẩu, ý cũng an tịnh

Kết luận:

Tham, sân, si không ở đâu xa mà trú ẩn ngay trong cảm thọ. Thấy rõ cảm thọ là thấy được nơi phiền não nương tựa. Quán chiếu cảm thọ là con đường đi vào ly tham, an tịnh và giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 6

1. Dục là gì?

- Dục là sự thúc giục bên trong
- Muốn ăn, muốn uống, muốn nói, muốn làm, muốn hưởng
- Không chỉ là dục nam nữ
- Dục có mặt trong từng cảm giác hồi thúc nhỏ nhiệm

2. Ái là gì?

- Ái là cảm giác thích thú sau khi tiếp xúc
- Gặp vị ngon, cảnh đẹp, lời khen, sự dễ chịu thì tâm dính mắc
- Ái nằm trong lạc thọ
- Có những cảm giác dễ chịu đi sâu vào ký ức và cảm thọ

3. Tham là gì?

- Tham là muốn thêm, muốn nữa
- Muốn kéo dài cảm giác dễ chịu

- Muốn lặp lại điều đã thích
- Tham sinh sau dục và ái nếu không có tỉnh giác

4. Tiến trình vận hành

- Cảnh dễ chịu xuất hiện
- Cảm thọ khởi lên
- Dục thúc giục tiếp xúc
- Ái thích thú khi tiếp xúc
- Tham muốn thêm, muốn nữa

5. Dục – ái – tham trong đời sống

- Khi ăn uống
- Khi đi đứng vội vàng
- Khi nói chuyện hơn thua
- Khi tắm, làm việc, nghỉ ngơi
- Khi nghe khen, gặp cảnh thuận ý
- Tất cả đều có thể là nơi dục, ái, tham vận hành

6. Người có nội tâm an tịnh

- Không bị sự thúc giục bên trong kéo đi
- Bước đi thông dong
- Lời nói từ tốn
- Hành động nhẹ nhàng
- Cảm thọ lắng dịu thì thân, khẩu, ý cũng an tịnh

Kết luận:

Dục, ái và tham không chỉ nằm trong những việc lớn, mà có mặt ngay trong từng cảm giác hằng ngày. Người tu phải nhận diện cảm thọ, thấy rõ sự thúc giục, sự dính mắc và ý muốn thêm để dần đi đến ly tham, an tịnh và giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 7

1. Sắc uẩn là gì?

- Thân người là sắc
- Cảnh vật là sắc
- Đồ vật là sắc
- Tất cả những gì thuộc về vật chất đều là sắc pháp

2. Tất cả chỉ là sắc pháp

- Bàn, ghế, nhà cửa, chùa chiền, y áo, thân người đều là tổ hợp
- Không có thực thể nguyên khối, độc lập, bền chắc
- Chỉ do nhiều duyên hợp lại mà tạm có tên gọi

3. Thân người – cảnh vật – đồ vật

- Thân này không phải tôi
- Đồ vật không phải của tôi
- Cảnh đẹp không phải thật bền chắc
- Chấp thân, chấp vật, chấp cảnh là gốc sinh tham ái và khổ đau

4. Tứ đại đất – nước – gió – lửa

- Phần cứng chắc là đất
- Phần lỏng, ướt là nước
- Hơi nóng, nhiệt độ là lửa
- Chuyển động, hô hấp là gió
- Thân và thế giới đều do Tứ đại hợp thành

5. Đặc tính của sắc

- Sắc bị thay đổi
- Bị nóng, lạnh, đói, khát, bệnh tật, xúc chạm làm biến đổi
- Sắc đã đổi thay, đang đổi thay và sẽ đổi thay
- Vì vậy sắc là vô thường, không bền chắc

6. Phá vỡ cái nhìn phàm phu

- Phàm phu thấy thân là tôi, đồ vật là của tôi
- Người tu thấy tất cả chỉ là sắc pháp duyên hợp
- Không dừng lại ở danh tướng bên ngoài
- Tập nhìn xuyên qua hình tướng để thấy bản chất Tứ đại

7. Chiếu kiến ngũ uẩn giai không

- Muốn chiếu kiến phải nhận diện được ngũ uẩn
- Riêng sắc uẩn phải thấy: thân, cảnh, vật đều là sắc
- Sắc là tổ hợp, duyên sinh, vô thường, bị thay đổi
- Sắc không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi

Kết luận:

Quán sắc uẩn là tập nhìn thân, cảnh, vật đúng như thật. Khi thấy tất cả sắc pháp chỉ

là Tứ đại duyên hợp, luôn biến đổi và không có tự ngã, người tu dần phá vỡ cái nhìn phạm phu, giảm chấp thủ và mở đường vào trí tuệ quán chiếu ngũ uẩn.

Sơ đồ tóm lược Chương 8

1. Sắc pháp luôn bị thay đổi

- Thân người, cảnh vật, đồ vật đều là sắc
- Sắc bị lạnh, nóng, đói, khát, bệnh tật, xúc chạm làm biến đổi
- Bản chất của sắc là không đứng yên, luôn biến hoại

2. Tứ Đột của vô thường

- Đột ngọt
- Đột biến
- Đột quy
- Đột tử
- Thân mạng, cảnh vật, người thân đều có thể đổi thay bất ngờ

3. Đại dịch và cái chết

- Người hôm qua còn sống, hôm nay có thể thành tro cốt
- Sự sống rất mong manh, không có gì bảo đảm
- Quán vô thường để thức tỉnh, không phóng dật

4. Sắc pháp luôn tan rã

- Hoa đẹp rồi tàn
- Thân người rồi già, bệnh, chết
- Nhà cửa, đồ vật, cảnh giới rồi cũng hư hoại
- Trong cái đẹp đã có mầm tan hoại

5. Bản chất mong manh của đời sống

- Thân này do Tứ đại hợp thành
- Do duyên hợp nên không bền chắc
- Khi duyên tan, sắc pháp hoại diệt
- Không có cái “ta” thật sự trong thân này

6. Phương pháp quán chiếu

- Tất cả sắc pháp là vô thường
- Tất cả sắc pháp bị thay đổi

- Tất cả sắc pháp bại hoại, tan rã
- Tất cả sắc pháp không phải tôi, không phải của tôi

Kết luận:

Quán vô thường của sắc pháp không phải để bi quan, mà để thức tỉnh. Khi thấy thân, cảnh, vật đều mong manh và biến hoại, người tu bớt chấp thủ, sống tỉnh giác và đi dần vào ly tham, an tịnh, giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 9

1. Vì sao phải quán thân bất tịnh?

- Thân này là nơi chấp thủ sâu nhất
- Chấp thân là “tôi”, “của tôi” nên sinh khổ
- Ai khen thân thì vui, ai chê thân thì sân
- Quán bất tịnh để phá thân kiến và giảm tham ái

2. Thân như ung nhọt chín lỗ

- Đức Phật ví thân này như ung nhọt
- Có chín miệng rạn nứt
- Ngày đêm rỉ chảy những thứ bất tịnh
- Thân do Tứ đại hợp thành, do cơm cháo nuôi dưỡng

3. Chín cửa rạn nứt của thân

- Mắt, tai, mũi, miệng và các cửa bài tiết
- Luôn tiết ra ghèn, rầy, nước mũi, nước bọt, mồ hôi, phân, nước tiểu
- Nếu không tắm rửa, lau chùi, thân liền hiện rõ bản chất hôi dơ
- Thân không sạch đẹp như vô minh tưởng

4. Sự thật của thân xác

- Thân chỉ là đất – nước – gió – lửa
- Gồm tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, máu, mủ, phân, nước tiểu
- Không có cái “ta” thật sự trong thân này
- Chỉ là tổ hợp sắc pháp vô thường, bất tịnh, tan hoại

5. Phá thân kiến

- Thân kiến là chấp thân này là “tôi”
- Vì chấp thân nên sợ già, sợ bệnh, sợ chết

- Vì chấp thân nên bị khen chê làm dao động
- Quán Tứ đại, 32 thể trước, tử thi để phá chấp thân

6. Quán 32 thể trước

- Nhìn sâu vào từng phần của thân
- Tóc, lông, móng, răng, da
- Thịt, gân, xương, máu, mủ
- Phân, nước tiểu, đờm, dãi
- Không có phần nào đáng tham ái hay chấp ngã

Kết luận:

Quán thân bất tịnh không phải để ghét thân hay hủy hoại thân, mà để thấy thân đúng như thật. Thân này là Tứ đại, bất tịnh, vô thường, không phải tôi, không phải của tôi. Thấy rõ như vậy, người tu bớt tham ái, phá thân kiến, dùng thân làm phương tiện tu học và đi dần đến ly tham, an tịnh, giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 10

1. Mục đích pháp quán

- Quán tử thi để phá thân kiến
- Thấy thân này không phải tôi, không phải của tôi
- Giảm tham ái đối với thân mình và thân người
- Hướng tâm đến nhàm chán, yếm ly, ly tham

2. Tử thi trương phình

- Thân chết nằm bất động như khúc cây
- Một ngày, hai ngày, nhiều ngày sau thân trương lên
- Da đổi màu, xanh nám, nứt nẻ
- Cái thân từng được yêu quý bắt đầu biến hoại

3. Tử thi phân hủy

- Da thịt nứt ra
- Máu, mủ, chất dịch rỉ chảy
- Mùi hôi bốc lên
- Thân không còn sạch đẹp như vô minh từng tưởng

4. Giòi bọ và chim thú ăn

- Giòi bọ, ruồi nhặng, chim thú, côn trùng ăn dần thân xác

- Thân từng gọi là “tôi” trở thành khối thịt phân hủy
- Không còn danh phận, địa vị, sắc đẹp hay quyền lực

5. Bộ xương trắng

- Da thịt tan hết, chỉ còn bộ xương
- Xương sọ, xương tay, xương chân, xương sườn rời rạc
- Thấy thân chỉ là bộ xương được da thịt che phủ
- Giảm mê đắm sắc tướng bên ngoài

6. Tan thành cát bụi

- Bộ xương cũng mục nát theo thời gian
- Xương rã thành bột, hòa vào đất bụi
- Cuối cùng thân này chỉ còn tro tàn, cát bụi, hư không
- Không còn dấu vết của cái “tôi” trong thân

7. Quán vô ngã

- Trong thân này không có ai
- Không có bản ngã thật sự
- Chỉ có Tứ đại, 32 thể trước, duyên hợp rồi duyên tan
- Thân không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi

8. Cốt tướng

- Quán thân như bộ xương đang di động
- Nhớ bộ xương để bớt chấp thân
- Bớt giận, bớt hơn thua, bớt mê đắm sắc tướng
- Khơi dậy hòa ái, khiêm hạ và tỉnh giác

Kết luận:

Chín giai đoạn tử thi là pháp quán mạnh để phá chấp thân. Thấy thân rồi sẽ trương phình, phân hủy, bị giới bọ ăn, còn bộ xương trắng, rồi tan thành cát bụi, người tu không còn mê lầm thân này là “tôi”. Nhờ quán sâu như vậy, tâm dần nhàm chán dục ái, ly tham, an tịnh và hướng đến giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 11

1. Tướng uẩn là gì?

- Tướng là bóng dáng thô tế trong tâm

- Hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, ký ức hiện lại trong tâm đều là tưởng
- Tưởng không phải sự thật hiện tại, mà là dấu vết của cảnh đã đi qua

2. Sáu loại tưởng

- **Sắc tưởng**: hình bóng cảnh sắc, con người, sự vật
- **Thanh tưởng**: âm thanh, lời khen, lời chê được nhớ lại
- **Hương tưởng**: mùi hương đã từng tiếp xúc
- **Vị tưởng**: vị ngon, dở, ngọt, cay được nhớ lại
- **Xúc tưởng**: cảm giác đụng chạm, nóng, lạnh, mềm, cứng
- **Pháp tưởng**: chuỗi cảm giác, hình bóng, suy nghĩ bên trong tâm

3. Tưởng đi cùng thọ và hành

- Nhớ người thương: có hình bóng, lạc thọ, suy nghĩ thương nhớ
- Nhớ người giận: có hình bóng, khổ thọ, suy nghĩ chống đối
- Hình bóng là tưởng
- Cảm giác là thọ
- Suy nghĩ là hành
- Rõ biết là thức

4. Tưởng dễ thành vọng tưởng

- Tưởng chỉ là bóng dáng do duyên sinh
- Nhưng vô minh chấp tưởng là thật
- Từ một lời nói, ánh mắt, ký ức, tâm thêm thắt thành câu chuyện
- Tưởng biến thành vọng tưởng, ảo tưởng, huyễn tưởng, điên đảo tưởng

5. Sống trong tưởng là sống trong bóng dáng

- Cảnh thật đã qua nhưng bóng cảnh còn lại
- Tiếng nói đã dứt nhưng âm thanh còn vang trong tâm
- Người không còn trước mắt nhưng hình bóng vẫn dẫn dắt cảm xúc
- Do đó con người dễ sống trong quá khứ, tương lai và câu chuyện do tâm dựng lên

6. Sự nguy hiểm của tưởng

- Một hình bóng có thể sinh tham
- Một âm thanh cũ có thể sinh sân
- Một ký ức có thể sinh buồn, tiếc, hối hận, kiêu mạn
- Một tưởng về “tôi” có thể sinh ngã mạn, tự ái, hơn thua

7. Vị ngọt và xuất ly của tướng

- Tướng có vị ngọt: nhớ cảnh đẹp, người thương, lời khen, cảm giác an lạc
- Vì vị ngọt ấy, tâm muốn lặp lại, muốn nắm giữ
- Xuất ly khỏi tướng là thấy tướng do duyên sinh, vô thường, không thật
- Hình bóng khởi lên, chỉ biết: “Đây là tướng”

8. Không nhận tướng là tôi

- Hình bóng trong tâm không phải tôi
- Ký ức không phải tôi
- Tổn thương cũ không phải tôi
- Hình ảnh về bản thân cũng không phải tôi
- Tướng chỉ là pháp duyên sinh, có sinh có diệt

Kết luận:

Tướng uẩn là những bóng dáng trong tâm, có thể giúp nhận biết nhưng cũng có thể trở thành vọng tưởng nếu bị vô minh chi phối. Người tu phải nhận diện tướng, thấy tướng do duyên sinh, vô thường, rỗng không, vô ngã; không nhận tướng là tôi, không để hình bóng cũ lôi kéo, từ đó tâm bắt đầu có tự do.

Sơ đồ tóm lược Chương 12

1. Hành uẩn là gì?

- Hành là suy nghĩ nói thầm trong tâm
- Là ý hành, tác ý, tư duy đang vận hành
- Không phải một cái “tôi” đang suy nghĩ
- Chỉ là pháp duyên sinh trong nội tâm

2. Tác ý và suy nghĩ

- Tác ý là hướng tâm về một đối tượng
- Suy nghĩ có thể thiện hoặc bất thiện
- Dục tư duy, sân tư duy, hại tư duy là tà tư duy
- Ly dục tư duy, ly sân tư duy, bất hại tư duy là chánh tư duy

3. Dòng vận hành nội tâm

- Do xúc nên thọ, tướng, hành cùng sinh khởi
- Hình bóng là tướng
- Cảm giác là thọ

- Suy nghĩ là hành
- Rõ biết là thức
- Một tiếp xúc bên ngoài có thể tạo thành dòng suy nghĩ dài bên trong

4. “Tôi đang suy nghĩ” là chấp ngã

- Khi đồng hóa với suy nghĩ, ta cho đó là “tôi”
- Thật ra suy nghĩ chỉ là hành uẩn
- Ý nghĩ sinh lên do duyên, rồi biến đổi, rồi diệt
- Không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi

5. Dục tham trong hành uẩn

- Không chỉ tham cảnh bên ngoài
- Có thể tham cả suy nghĩ, ký ức, tưởng tượng, lời khen, cảm giác an lạc
- Tâm thích nghĩ lại, muốn kéo dài, muốn tái diễn
- Cần chuyển dục tư duy thành ly dục tư duy

6. Tâm hành và phiền não

- Trước khi nói hay làm, phiền não đã khởi trong ý hành
- Sân hận, hơn thua, tự ái, bản ngã đều có thể nằm trong suy nghĩ
- Im lặng bên ngoài chưa chắc là tâm đã yên
- Phải nhận diện tâm hành ngay khi nó vừa khởi

7. Vọng tưởng và cách đoạn tận

- Vọng tưởng sinh theo chuỗi: xúc – thọ – tưởng – hành
- Muốn đoạn vọng tưởng phải biết nó do duyên sinh
- Dùng như lý tác ý để phá vọng tưởng
- Dùng chánh tư duy để phá tà tư duy
- Dùng ly dục, ly sân, bất hại để chuyển hóa tâm

8. Tách mình khỏi dòng suy nghĩ

- Thấy rõ: “Đây là ý hành”
- “Đây là suy nghĩ dục”
- “Đây là suy nghĩ sân”
- “Đây là suy nghĩ hơn thua”
- Khi gọi đúng tên, suy nghĩ mất bớt quyền lực
- Người tu không còn bị dòng ý hành cuốn trôi

Kết luận:

Hành uẩn là dòng suy nghĩ nói thầm trong tâm. Người tu phải nhận diện, phân loại và chuyển hóa suy nghĩ. Ý hành bất thiện cần được đoạn trừ; ý hành thiện cần được nuôi dưỡng. Khi không còn nhận suy nghĩ là “tôi”, tâm bắt đầu có tự do, đi vào chánh tư duy, ly tham và giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 13

1. Thức uẩn là gì?

- Thức là sự rõ biết
- Rõ biết trong ngoài, sáu trần là thức
- Thức không phải linh hồn hay cái “tôi” thường còn
- Thức do duyên sinh, có sinh có diệt

2. Sáu loại thức

- **Nhãn thức**: rõ biết sắc
- **Nhĩ thức**: rõ biết âm thanh
- **Tỷ thức**: rõ biết mùi
- **Thiệt thức**: rõ biết vị
- **Thân thức**: rõ biết xúc chạm
- **Ý thức**: rõ biết thọ, tưởng, hành trong tâm

3. Nhãn thức – nhĩ thức – ý thức

- Mắt thấy sắc thì nhãn thức sinh
- Tai nghe tiếng thì nhĩ thức sinh
- Ý biết cảm giác, hình bóng, suy nghĩ thì ý thức sinh
- Nếu không chánh niệm, từ cái thấy nghe biết sẽ sinh tham, sân, si

4. Thức vận hành như thế nào?

- Có căn, có trần, có thức
- Ba pháp hội tụ thành xúc
- Từ xúc sinh thọ, tưởng, tư
- Ví dụ: mắt thấy sắc → nhãn thức → nhãn xúc → thọ, tưởng, hành sinh khởi

5. Giới hạn của thức

- Mỗi thức chỉ biết trong phạm vi riêng
- Mắt không nghe tiếng

- Tai không thấy sắc
- Mũi không biết vị
- Ý thức chỉ biết thọ, tưởng, hành bên trong
- Vì thức có giới hạn nên không nên chấp “cái biết của tôi” là tuyệt đối

6. Thức do duyên sinh

- Có mắt và sắc mới có nhãn thức
- Có tai và tiếng mới có nhĩ thức
- Có ý và pháp trần mới có ý thức
- Do danh sắc tập khởi nên thức tập khởi
- Do danh sắc đoạn diệt nên thức đoạn diệt

7. Thức không phải tự ngã

- Cái thấy không phải tôi
- Cái nghe không phải tôi
- Cái biết cảm giác, hình bóng, suy nghĩ không phải tôi
- Chấp cái biết là “tôi” sẽ thành thức thủ uẩn
- Phải thấy thức vô thường, khô, vô ngã

Kết luận:

Thức uẩn là sự rõ biết sinh khởi theo duyên. Khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay biết thọ – tưởng – hành, người tu chỉ nhận diện đó là thức đang vận hành. Không chấp cái biết là “tôi”, không chấp nhận thức là tự ngã, thì trí tuệ vô ngã bắt đầu sáng rõ.

Sơ đồ tóm lược Chương 14

1. Sáu căn

- Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý
- Là sáu cửa tiếp xúc của thân tâm
- Không phải “tôi”, không phải “của tôi”
- Cần hộ trì sáu căn để không bị cảnh kéo đi

2. Sáu trần

- Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp
- Năm trần đầu là cảnh bên ngoài

- Pháp trần là thọ, tưởng, hành bên trong tâm
- Sáu trần có thể làm tâm nhiễm bụi nếu thiếu tỉnh giác

3. Sáu thức

- Nhãn thức: mắt biết sắc
- Nhĩ thức: tai biết tiếng
- Tỷ thức: mũi biết mùi
- Thiệt thức: lưỡi biết vị
- Thân thức: thân biết xúc chạm
- Ý thức: ý biết thọ, tưởng, hành

4. Xúc là gì?

- Xúc là sự hội tụ của căn – trần – thức
- Mắt + sắc + nhãn thức = nhãn xúc
- Tai + tiếng + nhĩ thức = nhĩ xúc
- Ý + pháp trần + ý thức = ý xúc
- Từ xúc sinh ra thọ, tưởng, tư

5. Thọ do xúc sinh

- Gặp cảnh dễ chịu sinh lạc thọ
- Gặp cảnh khó chịu sinh khổ thọ
- Gặp cảnh bình thường sinh bất khổ bất lạc thọ
- Thấy thọ do xúc sinh thì không chấp cảm giác là “tôi”

6. Tưởng và tư

- Tưởng là hình bóng còn lưu lại sau tiếp xúc
- Tư là suy nghĩ, nhớ nghĩ về đối tượng đã tiếp xúc
- Một cảnh đã qua nhưng tưởng và tư còn kéo dài trong tâm
- Nếu không nhận diện, tưởng và tư nuôi lớn tham, sân, si

7. Chuỗi vận hành của phiền não

- Căn gặp trần
- Thức sinh
- Ba pháp hợp thành xúc
- Xúc sinh thọ, tưởng, tư
- Nếu thiếu chánh niệm, ái và thủ sinh khởi
- Từ đó tham, sân, si và khổ đau tiếp tục vận hành

8. Công thức thực hành

- Mắt + sắc → nhãn thức → nhãn xúc → thọ, sắc tưởng, sắc tư
- Tai + tiếng → nhĩ thức → nhĩ xúc → thọ, thanh tưởng, thanh tư
- Mũi + mùi → tỷ thức → tỷ xúc → thọ, hương tưởng, hương tư
- Lưỡi + vị → thiệt thức → thiệt xúc → thọ, vị tưởng, vị tư
- Thân + xúc → thân thức → thân xúc → thọ, xúc tưởng, xúc tư
- Ý + pháp trần → ý thức → ý xúc → thọ, pháp tưởng, pháp tư

Kết luận:

Sáu căn, sáu trần, sáu thức là cửa ngõ để thấy duyên sanh pháp ngay trong đời sống. Khi nhận diện được căn – trần – thức – xúc – thọ – tưởng – tư, người tu không còn chấp vui buồn, thương ghét, suy nghĩ là “tôi”, mà biết tất cả chỉ là pháp duyên sinh đang vận hành. Từ đó mở ra con đường hộ trì căn, chánh niệm, ly tham và giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 15

1. Xúc là gì?

- Xúc là sự hội tụ của **căn – trần – thức**
- Mắt + sắc + nhãn thức = nhãn xúc
- Tai + tiếng + nhĩ thức = nhĩ xúc
- Ý + pháp trần + ý thức = ý xúc
- Từ xúc sinh ra **thọ – tưởng – hành**

2. Sáu xúc xứ

- Mắt tiếp xúc sắc
- Tai tiếp xúc tiếng
- Mũi tiếp xúc mùi
- Lưỡi tiếp xúc vị
- Thân tiếp xúc vật chạm
- Ý tiếp xúc pháp trần bên trong

3. Sự nguy hiểm của tiếp xúc

- Một cái nhìn có thể mở đường cho tham
- Một tiếng nghe có thể mở đường cho sân
- Một mùi hương, vị ngon, xúc chạm có thể làm dục ái sinh khởi
- Một ý nghĩ có thể dựng lại cả thế giới thương ghét trong tâm

4. Hộ trì căn là gì?

- Canh giữ sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý
- Không nắm giữ tướng chung
- Không nắm giữ tướng riêng
- Không để cảnh làm tham, sân, si tăng trưởng

5. Canh phòng căn môn

- Bên ngoài: giảm bớt tiếp xúc với cảnh bất thiện
- Bên trong: hộ trì ý căn
- Không để ý tự do tiếp xúc với hình bóng, cảm giác, suy nghĩ cũ
- Vì dù đóng cửa bên ngoài, ý xúc bên trong vẫn có thể sinh phiền não

6. Làm chủ xúc

- Khi mắt thấy sắc, biết nhãn xúc đang sinh
- Khi tai nghe tiếng, biết nhĩ xúc đang sinh
- Khi thân đau, nóng, lạnh, biết thân xúc đang sinh
- Khi ý nhớ chuyện cũ, biết ý xúc đang sinh
- Không để xúc kéo tâm vào tham, sân, si

7. Thấy phiền não ngay khi tiếp xúc

- Lạc thọ sinh: thấy tham có thể ẩn trong đó
- Khổ thọ sinh: thấy sân có thể bốc lên
- Bất khổ bất lạc thọ sinh: thấy si có thể ngủ ngầm
- Nhận diện sớm thì cắt được phiền não từ gốc

Kết luận:

Xúc là cửa ngõ khiến thọ, tưởng, hành sinh khởi. Nếu không hộ trì căn, mỗi tiếp xúc có thể trở thành đường vào của tham, sân, si. Người tu phải canh giữ sáu căn, nhận diện xúc ngay khi vừa sinh, thấy cảm thọ và phiền não ngay từ đầu, để đi vào chánh niệm, ly tham và giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 16

1. Năm uẩn cần được quán chiếu

- Sắc
- Thọ
- Tưởng

- Hành
- Thức
- Mỗi uẩn đều phải được thấy bằng trí tuệ, không chỉ hiểu bằng khái niệm

2. Trí về tập khởi

- Sắc do thức ăn tập khởi
- Thọ, tưởng, hành do xúc tập khởi
- Thức do danh sắc tập khởi
- Năm uẩn không tự có, đều do duyên sinh

3. Trí về đoạn diệt

- Sắc đoạn diệt khi các thức ăn đoạn diệt
- Thọ, tưởng, hành đoạn diệt khi xúc đoạn diệt
- Thức đoạn diệt khi danh sắc đoạn diệt
- Cái gì do duyên sinh thì do duyên diệt

4. Trí về vị ngọt

- Sắc có vị ngọt nơi hình sắc, thân thể, vật chất
- Thọ có vị ngọt nơi cảm giác dễ chịu
- Tưởng có vị ngọt nơi hình bóng, ký ức đẹp
- Hành có vị ngọt nơi suy nghĩ làm tâm thích thú
- Thức có vị ngọt nơi cái biết, sự hiểu, sự nhận thức

5. Trí về nguy hiểm

- Năm uẩn đều vô thường
- Năm uẩn đều khổ
- Năm uẩn đều chịu biến hoại
- Cái gì có vị ngọt thì cũng có nguy hiểm
- Chấp vào uẩn nào thì khổ vì uẩn ấy

6. Trí về xuất ly

- Xuất ly là thoát khỏi sự trói buộc của năm uẩn
- Không tham đắm sắc
- Không chạy theo thọ
- Không bị tưởng lôi kéo
- Không nô lệ hành uẩn
- Không chấp thức là tự ngã

7. Trí về ly tham

- Ly tham đối với sắc
- Ly tham đối với thọ
- Ly tham đối với tưởng
- Ly tham đối với hành
- Ly tham đối với thức
- Tu là nhiếp phục và đoạn tận dục tham đối với năm uẩn

8. Trí thấy pháp như thật

- Biết rõ uẩn
- Biết rõ uẩn tập khởi
- Biết rõ uẩn đoạn diệt
- Biết rõ vị ngọt của uẩn
- Biết rõ nguy hiểm của uẩn
- Biết rõ xuất ly khỏi uẩn
- Không còn chấp năm uẩn là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi

Kết luận:

Bảy trí về năm uẩn giúp người tu thấy thân, cảm giác, hình bóng, suy nghĩ và nhận thức đều do duyên sinh, có vị ngọt nhưng cũng đầy nguy hiểm. Khi thấy rõ như thật, người tu biết đường xuất ly, ly tham đối với năm uẩn và đi vào chánh kiến, chánh trí, chánh giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 17

1. Ngồi thiền đúng pháp

- Không chỉ ngồi yên, nhắm mắt, mong hết suy nghĩ
- Phải trực tiếp nhận diện thân tâm
- Thấy rõ sắc – thọ – tưởng – hành – thức đang vận hành
- Dùng chánh niệm và trí tuệ để đoạn trừ bất thiện pháp

2. Ba pháp khi ngồi thiền

- Rõ biết trước mặt
- Cảm giác toàn thân
- Nội tâm tỉnh giác

3. Rõ biết trước mặt

- Đặt niệm trước mặt
- Giữ sự sáng rõ, tỉnh thức
- Không nhắm mắt chìm vào hôn trầm
- Không để tâm rơi vào tưởng và si ám
- Thấy cảnh trước mặt nhưng không chạy theo cảnh

4. Cảm giác toàn thân

- Cảm nhận thân từ đỉnh đầu đến gót chân
- Biết thân đang nóng, lạnh, đau, tê, nặng, nhẹ, dễ chịu hay khó chịu
- Không để một cảm giác nhỏ chiếm hết tâm
- Nhận diện lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ nơi thân

5. Nội tâm tỉnh giác

- Biết rõ thọ, tưởng, hành bên trong
- Cảm giác là thọ
- Hình bóng trong tâm là tưởng
- Suy nghĩ nói thầm là hành
- Sự rõ biết các pháp ấy là thức

6. Quan sát thọ – tưởng – hành

- Khi đau chân: biết khổ thọ đang sinh
- Khi nhớ người thân: biết tưởng và lạc thọ đang sinh
- Khi nhớ người giận: biết tưởng và khổ thọ đang sinh
- Khi suy nghĩ nói thầm: biết hành uẩn đang vận hành
- Không đồng hóa thành “tôi đau”, “tôi nhớ”, “tôi nghĩ”

7. Những sai lầm khi ngồi thiền

- Nhắm mắt rồi rơi vào tưởng
- Rơi vào hôn trầm, si ám
- Thân yên nhưng tâm không tỉnh
- Chạy theo cảm giác an lạc
- Không nhận diện tham, sân, si trong cảm thọ
- Không xử lý bất thiện pháp khi vừa sinh

Kết luận:

Ngồi thiền theo tinh thần Nikāya là công phu tỉnh giác sống động. Người tu sáng

biết trước mặt, rõ biết toàn thân, tỉnh giác nội tâm, quan sát thọ – tưởng – hành, thấy phiền não khi vừa sinh và dùng chánh tư duy, như lý tác ý để đi vào ly tham, an tịnh, giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 18

1. Đời sống là đạo tràng

- Không chỉ tu trên bồ đoàn
- Khi ăn, đi, nói, làm, tiếp xúc đều phải nhận diện năm uẩn
- Thấy thân là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tưởng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức

2. Khi ăn

- Mắt thấy món ăn, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị
- Lạc thọ sinh thì thấy tham, ái, dục
- Khổ thọ sinh thì thấy sân
- Ăn để nuôi thân tu học, không ăn trong tham muốn

3. Khi đi đứng nằm ngồi

- Đi biết thân đang đi
- Đứng biết thân đang đứng
- Ngồi biết thân đang ngồi
- Nằm biết thân đang nằm
- Nếu có vội vàng, hấp tấp thì biết dục đang thúc giục

4. Khi niệm Phật

- Miệng niệm là khẩu hành
- Tai nghe danh hiệu là nhĩ thức
- Cảm giác cung kính là thọ
- Hình bóng Phật là tưởng
- Suy nghĩ về ân đức Phật là hành
- Niệm Phật trong trí tuệ, không niệm theo thói quen

5. Khi tiếp xúc

- Căn gặp trần sinh thức
- Ba pháp hợp thành xúc
- Từ xúc sinh thọ, tưởng, tư

- Thấy lạc thọ, khổ thọ, trung tính thọ ngay khi vừa khởi
- Hộ trì mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý

6. Khi lao tác

- Làm việc cũng là pháp hành
- Thân mệt là thọ thân
- Tâm bức là khổ thọ
- Suy nghĩ so đo, hơn thua là hành uẩn
- Lao tác trong chánh niệm giúp soi rõ bản ngã

7. Khi sinh hoạt đại chúng

- Đại chúng là nơi soi tâm rất rõ
- Khen chê, phần ăn, chỗ ngồi, công việc đều làm thọ khởi
- Nói chuyện phải thấy bản ngã, hơn thua, sân hận
- Sống chung để thấy cái tôi và tu lục hòa

8. Sống với chánh niệm tỉnh giác

- Luôn nhận diện thân tâm trong mọi lúc
- Thiện pháp thì nuôi dưỡng
- Bất thiện pháp thì chế ngự, tẩy sạch
- Dùng như lý tác ý để chuyển hóa tham, sân, si

Kết luận:

Thực hành trong đời sống là đem giáo pháp vào từng bữa ăn, bước đi, lời nói, việc làm và tiếp xúc hằng ngày. Khi chánh niệm tỉnh giác có mặt, tham không dễ ẩn, sân không dễ bùng, si không dễ che, và mọi sinh hoạt đều trở thành con đường ly tham, an tịnh, giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 19

1. Như lý tác ý là gì?

- “Như lý” là đúng như chân lý, đúng như pháp
- “Tác ý” là hướng tâm, nhắc tâm, dẫn tâm
- Như lý tác ý là hướng tâm đúng sự thật Đức Phật đã dạy
- Đây là chánh tư duy, Thánh tư duy

2. Vai trò của như lý tác ý

- Giúp thiện pháp sinh khởi

- Giúp trí tuệ phát triển
- Chuyển tâm từ vô minh sang sáng biết
- Đối trị dục, sân, hại, chấp thủ, si mê

3. Quán vô thường

- Sắc vô thường
- Thọ vô thường
- Tưởng vô thường
- Hành vô thường
- Thức vô thường
- Tất cả các pháp đều sinh diệt, biến hoại, không bền chắc

4. Quán vô ngã

- Sắc không phải tôi
- Thọ không phải tôi
- Tưởng không phải tôi
- Hành không phải tôi
- Thức không phải tôi
- Không có một cái “ta” thật sự trong năm uẩn

5. Quán nguy hiểm của ngũ uẩn

- Sắc có vị ngọt nhưng vô thường, biến hoại
- Thọ có vị ngọt nhưng dễ sinh tham, sân, si
- Tưởng có vị ngọt nhưng dễ thành vọng tưởng
- Hành có vị ngọt nhưng dễ nuôi bản ngã
- Thức có vị ngọt nhưng dễ chấp cái biết là “tôi”

6. Không trú trước các pháp

- Không dính mắc sắc
- Không chạy theo cảm thọ
- Không sống trong hình bóng
- Không bị suy nghĩ sai sử
- Không chấp cái biết là tự ngã

7. Đọc bộ kinh sống trong nội tâm

- Thân này là sắc
- Cảm giác là thọ

- Hình bóng là tướng
- Suy nghĩ là hành
- Rõ biết là thức
- Ngay nơi thân tâm đang vận hành là nơi thấy pháp

8. Nội quán và phản tỉnh

- Quay vào nhìn thân tâm
- Thấy tham, sân, si khi vừa sinh
- Thành thật nhận diện lỗi mình
- Dùng như lý tác ý để tẩy sạch bất thiện pháp

Kết luận:

Như lý tác ý là pháp hành xuyên suốt từ lúc mới tu đến khi thành tựu đạo quả. Nhờ tác ý đúng pháp, người tu quán vô thường, vô ngã, nguy hiểm của ngũ uẩn, không trú trước các pháp, đọc được bộ kinh sống nơi thân tâm và từng bước đi vào ly tham, an tịnh, giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 20

1. Ái là gốc luân hồi

- Vô minh che đậy nên không thấy năm uẩn vô thường, khổ, vô ngã
- Tham ái trói buộc khiến chúng sanh nắm giữ năm uẩn
- Còn ái sắc, ái thọ, ái tưởng, ái hành, ái thức là còn sợi dây tái sanh

2. Dục – tham – ái nơi năm uẩn

- Dục: cảm giác thúc giục muốn tiếp xúc
- Ái: cảm giác khoái thích, lưu luyến khi tiếp xúc
- Tham: muốn thêm, muốn nữa, muốn kéo dài
- Ba pháp này vận hành ngay trong sắc, thọ, tưởng, hành, thức

3. Thọ sanh ái

- Lạc thọ dễ sinh tham
- Khổ thọ dễ sinh sân
- Bất khổ bất lạc thọ dễ nuôi si
- Nếu không nhận diện cảm thọ, ái sẽ lớn thành thủ, hữu, sanh, già chết và khổ đau

4. Tham ái là gốc khổ đau

- Ái sắc nên khổ vì sắc biến hoại
- Ái thọ nên khổ vì cảm giác vô thường
- Ái tưởng nên khổ vì hình bóng hư vọng
- Ái hành nên khổ vì suy nghĩ lôi kéo
- Ái thức nên khổ vì chấp cái biết là “tôi”

5. Ái tận là giải thoát

- Không còn dục, tham, hỷ, khát ái, chấp thủ đối với năm uẩn
- Không còn nhận sắc, thọ, tưởng, hành, thức là tôi hay của tôi
- Sợi dây tái sanh bị cắt đứt
- Tâm đi vào ly tham, an tịnh, giải thoát

6. Khổ diệt là tham sân si diệt

- Tham diệt khi không còn chạy theo lạc thọ
- Sân diệt khi không còn chống đối khổ thọ
- Si diệt khi bất khổ bất lạc thọ được soi sáng
- Bát Chánh Đạo là con đường tẩy sạch vô minh và khát ái

Kết luận:

Ái là gốc của luân hồi vì ái khiến chúng sanh yêu thích, nắm giữ và tái lập năm uẩn. Muốn khổ diệt phải thấy rõ ái nơi cảm thọ và năm uẩn. Khi ái tận, tham sân si diệt, năm thủ uẩn được buông xuống, con đường tâm giải thoát và tuệ giải thoát mở ra.

Sơ đồ tóm lược Chương 21

1. Tách mình ra khỏi ngũ uẩn là gì?

- Không đồng hóa thân tâm là “tôi”
- Thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức chỉ là pháp duyên sinh
- Không nhận năm uẩn là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi

2. Không còn đồng hóa với thân tâm

- Thân đau chỉ là sắc và thọ thân đang vận hành
- Cảm giác vui buồn chỉ là thọ
- Hình bóng trong tâm chỉ là tưởng
- Suy nghĩ nói thầm chỉ là hành

- Cái biết chỉ là thức
- Không dựng thêm một cái “tôi” phía sau các pháp ấy

3. Từ “đây là tôi” đến “đây chỉ là pháp”

- “Tôi đau” chuyển thành “khổ thọ đang sinh”
- “Tôi giận” chuyển thành “sân đang nương khổ thọ”
- “Tôi nhớ” chuyển thành “tưởng đang hiện”
- “Tôi suy nghĩ” chuyển thành “hành uẩn đang vận hành”
- “Tôi biết” chuyển thành “thức đang rõ biết do duyên sinh”

4. Không bị ngũ uẩn áp đảo

- Sắc không còn làm chủ tâm
- Thọ không còn kéo tâm vào tham, sân, si
- Tưởng không còn dẫn tâm vào vọng tưởng
- Hành không còn sai sử bằng tà tư duy
- Thức không còn bị chấp là tự ngã

5. Chánh tri kiến về thân tâm

- Thấy thân tâm là năm uẩn
- Thấy năm uẩn vô thường, khổ, vô ngã
- Thấy tham, sân, si và bản ngã đang vận hành trong năm uẩn
- Dùng trí tuệ để không còn nhập vào uẩn

6. Tâm không còn bị lừa gạt

- Không bị sắc đẹp lừa
- Không bị cảm giác dễ chịu lừa
- Không bị hình bóng cũ lừa
- Không bị suy nghĩ lừa
- Không bị cái biết giới hạn lừa
- Thấy tất cả chỉ là pháp sinh diệt

Kết luận:

Tách mình ra khỏi ngũ uẩn không phải là bỏ thân tâm, mà là không còn nhận thân tâm là tự ngã. Khi thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức chỉ là pháp duyên sinh, người tu không còn bị năm uẩn áp đảo, không còn bị vị ngọt của uẩn lừa gạt, và con đường Thánh trí giải thoát bắt đầu hiện rõ.

Sơ đồ tóm lược Chương 22

1. Thánh trí ngũ uẩn là gì?

- Trí thấy rõ năm thủ uẩn đúng như thật
- Không chỉ biết tên gọi sắc, thọ, tưởng, hành, thức
- Mà thấy rõ: tập khởi, đoạn diệt, vị ngọt, nguy hiểm và xuất ly
- Đây là trọng tâm của đạo lộ giải thoát

2. Bậc Dự lưu

- Đã bước vào dòng Thánh
- Không còn thối đọa
- Thấy năm thủ uẩn là pháp duyên sinh
- Bắt đầu phá thân kiến và cái thấy “đây là tôi”

3. Bậc A-la-hán

- Thấy rõ năm thủ uẩn và hoàn toàn giải thoát
- Không còn chấp thủ sắc, thọ, tưởng, hành, thức
- Đoạn tận tham, sân, si
- Đặt gánh nặng xuống, thành tựu chánh trí giải thoát

4. Thành tựu Thánh trí về năm thủ uẩn

- Biết rõ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức
- Biết rõ tập khởi của uẩn
- Biết rõ đoạn diệt của uẩn
- Biết rõ vị ngọt của uẩn
- Biết rõ nguy hiểm của uẩn
- Biết rõ xuất ly khỏi uẩn

5. Bất động tâm giải thoát

- Tâm không còn bị sắc làm động
- Không còn bị thọ làm động
- Không còn bị tưởng làm động
- Không còn bị hành làm động
- Không còn bị thức làm động
- Vì tham, sân, si đối với năm uẩn đã đoạn tận

6. Đi vào dòng Thánh

- Từ “đây là tôi” chuyển thành “đây chỉ là pháp”
- Không lấy thân làm tôi
- Không lấy cảm giác làm tôi
- Không lấy hình bóng làm tôi
- Không lấy suy nghĩ làm tôi
- Không lấy cái biết làm tôi
- Sống với chánh kiến, như lý tác ý và ly tham

Kết luận:

Thánh trí ngũ uẩn là kết tinh của pháp hành Nikāya. Khi thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều do duyên sinh, vô thường, khổ, vô ngã, người tu không còn chấp thủ năm uẩn là tôi hay của tôi. Từ đó đi vào dòng Thánh, ly tham đối với năm uẩn, thành tựu bất động tâm giải thoát.

Sơ đồ tóm lược Chương 23

CÁC BÀI TẬP NHẬN DIỆN NGŨ UẨN

1. Quán thân

- Thân là sắc
- Tứ đại, bất tịnh, vô thường, không phải tôi

2. Nhận diện cảm thọ

- Lạc thọ: thấy tham
- Khổ thọ: thấy sân
- Bất khổ bất lạc thọ: thấy si

3. Đọc tâm

- Cảm giác: thọ
- Hình bóng: tưởng
- Suy nghĩ: hành
- Rõ biết: thức

4. Nhận diện tưởng

- Hình bóng chỉ là tướng
- Không sống trong vọng tưởng

5. Nhìn suy nghĩ

- Suy nghĩ là hành
- Không đồng hóa “tôi đang nghĩ”

6. Trong lao tác

- Thân làm, tâm biết
- Thấy mệt, sân, dục, hơn thua

7. Trong im lặng

- Thấy ý xúc với thọ – tưởng – hành
- Không để pháp trần kéo đi

8. Trước khi ngủ

- Rà lại thân, thọ, tưởng, hành, thức
- Buông rác nội tâm trước khi ngủ

Sơ đồ tóm lược Chương 24

NHỮNG CHUỐNG NGẠI TRONG NỘI QUÁN

1. Hôn trầm

- Tâm mờ tối, si ám
- Đối trị: rõ biết trước mặt, mở sáng mắt, cảm giác toàn thân

2. Phóng dật

- Tâm lang thang, rong chơi theo pháp trần
- Đối trị: quay về thân, thọ, tưởng, hành hiện tại

3. Chấp ngã vi tế

- “Tôi tu tốt”, “tôi hiểu”, “tôi an”
- Đối trị: quán năm uẩn vô thường, vô ngã

4. Đồng hóa với suy nghĩ

- “Tôi đang nghĩ”, “ý này là của tôi”
- Đối trị: thấy suy nghĩ chỉ là hành uẩn

5. Chạy theo cảm xúc

- Lạc thọ sanh tham, khổ thọ sanh sân, xả thọ sanh si
- Đối trị: nhận diện thọ ngay khi vừa sanh

6. Tu hình thức

- Có dáng tu nhưng không thấy nội tâm
- Đối trị: đưa pháp vào thọ, tưởng, hành hằng ngày

7. Không chịu nhìn lại mình

- Chỉ thấy lỗi ngoài, không thấy cấu nhiễm trong tâm
- Đối trị: nội quán, phản tỉnh, chánh trực nhận lỗi

Sơ đồ tóm lược Chương 25

DẤU HIỆU TIỀN BỘ TRONG PHÁP HÀNH

1. Bớt phản ứng

- Có khoảng dừng giữa cảm thọ và lời nói, hành động

2. Thấy tâm nhanh hơn

- Nhận ra tham, sân, si khi còn nhỏ

3. Bớt chấp thân

- Thân là sắc, tứ đại, vô thường, không phải tôi

4. Bớt hơn thua

- Ý hành bản ngã yếu dần
- Biết im lặng, nhường nhịn, mềm lại

5. Tâm nhẹ nhàng hơn

- Bớt nắm giữ, bớt chống cự, bớt “của tôi”

6. Thấy phiền não mới sanh

- Thấy lạc thọ có tham
- Thấy khổ thọ có sân
- Thấy xả thọ có si

7. Tăng trưởng tà quý

- Hồ thẹn với bất thiện pháp
- Sợ làm tổn hại mình và người

8. Tăng trưởng chánh niệm

- Biết thân, thọ, tưởng, hành, thức trong mọi sinh hoạt
- Đời sống hằng ngày trở thành pháp hành

Phụ Lục 2: Bài Kệ Tóm Tắt

1. Bài kệ tổng quát toàn sách

Thân tâm năm uẩn hiện từng giây,
Sắc thọ tướng hành thức đổi thay.
Xúc khởi thọ sanh phiền não dậy,
Tĩnh soi duyên diệt trí liên khai.

Lạc thọ tham nương tìm vị ngọt,
Khô thọ sân bốc cháy đêm ngày.
Trung thọ si mê ngằm che phủ,
Quán sâu mới thấy pháp không sai.

Thân là tứ đại hợp rồi tan,
Tướng chỉ hình xưa bóng ngập tràn.
Hành khởi như mây bay giữa núi,
Thức duyên sanh diệt chẳng bền an.

Không chấp năm uẩn là tự ngã,
Không xem thân tâm chính thật ta.
Ly tham, tỉnh giác, lòng thanh tịnh,
Đạo sáng mở ra giữa Ta-bà.

2. Bài kệ ngũ uẩn

Sắc là thân cảnh hợp duyên sanh,
Thọ cảm vui buồn đổi rất nhanh.
Tướng bóng hiện lên theo ký ức,
Hành dòng suy nghĩ dật mong manh.
Thức nương căn cảnh mà sanh khởi,
Năm uẩn hợp tan chẳng thật thành.
Ai thấy pháp này không chấp ngã,
Đường về giải thoát mở trong lành.

3. Bài kệ ba cảm thọ

Lạc thọ ngọt ngào dễ cuốn tâm,
Khô thọ bùng lên lửa hận sân.

Trung thọ bình thường che mắt tuệ,
Ba dòng cảm giác dẹt mê lầm.

Thấy thọ chỉ là dòng thọ ấy,
Không người thọ giả đứng bên trong.
Biết sanh, biết diệt, không nương tựa,
Tâm thoát dần ra khỏi não lòng.

4. Bài kệ hộ trì sáu căn

Mắt thấy sắc trần chói vội mê,
Tai nghe thuận nghịch chói sân về.
Mũi, lưỡi, thân, ý đều canh giữ,
Xúc khởi nhìn ngay, pháp hiện kê.

Hộ trì sáu cửa là tu tập,
Không để căn trần kéo não mê.
Thọ khởi biết liền, tâm tỉnh giác,
Ly tham từng bước thoát đường về.

5. Bài kệ như lý tác ý

Như lý tác ý sáng đường tu,
Quán uẩn vô thường phá tối mù.
Sắc hoại, thọ tan, tưởng như bóng,
Hành dừng, thức diệt, ngã thành hư.

Không trú sắc tâm làm chỗ tựa,
Không tìm vị ngọt giữa phù du.
Thấy nguy hiểm ấy liền buông xả,
An tịnh dần lên giữa pháp tu.

6. Bài kệ ứng dụng đời sống

Ăn cơm quán cảm thọ,
Đi đứng biết thân này.
Nghe khen không say đắm,
Bị chê chẳng đốt cháy.

Nói năng soi bản ngã,
Làm việc thấy tâm hành.
Mệt đau quán sắc hoại,
Ngủ nghỉ giữ tâm minh.

Gia đình là đạo tràng,
Đại chúng là gương sáng.
Mỗi xúc là bài học,
Mỗi thọ là pháp quán.

7. Bài kệ cho người tại gia

Giữa nhà vẫn học đạo,
Giữa việc vẫn soi tâm.
Con khóc, lòng nghe thọ,
Người la, biết sân ngàm.

Tiền tài là sắc pháp,
Khen chê chỉ âm thanh.
Thân già là tứ đại,
Tâm động phải nhìn nhanh.

Không cần lìa cuộc sống,
Chỉ cần tỉnh từng giờ.
Thấy pháp trong sinh hoạt,
Đạo hiện giữa duyên cơ.

8. Bài kệ cuối ngày

Một ngày nhìn lại thân tâm,
Bao nhiêu cảm thọ âm thầm đi qua.
Lúc vui có chấp là ta?
Lúc buồn có đốt lòng ta nào phiền?

Một ngày quán lại nhân duyên,
Mất tai mũi lưỡi kết liền xúc sanh.
Thọ vừa khởi, biết cho nhanh,
Đừng để ái thủ kết thành khổ đau.

Đêm về buông hết trước sau,
Thân này sắc pháp có đâu bền hoài.
Ngủ trong tỉnh giấc nhẹ vai,
Mai còn duyên sống, tiếp bài quán thân.

Bài kệ tóm tắt Chương 1

Tâm hiện nằm uẩn giữa dòng mê,
Sắc thọ tướng hành thức nào nề.
Chấp ngã nên sinh tham với hận,
Quán thân tâm ấy thoát si mê.

Bài kệ tóm tắt Chương 2

Ngũ uẩn duyên sinh chẳng có ta,
Sắc thọ tướng hành thức hợp hòa.
Chấp thủ nên thành muôn nỗi khổ,
Chiếu sâu vô ngã thoát trầm kha.

Bài kệ tóm tắt Chương 3

Quán uẩn thân tâm rõ mỗi ngày,
Sắc thọ tướng hành thức hiện bày.
Không chấp pháp sanh làm tự ngã,
Tỉnh giác thường soi thoát khổ vầy.

Bài kệ tóm tắt Chương 4

Lạc thọ tham sinh khó nhận ra,
Khổ thọ sân bùng cháy xót xa.
Trung thọ si mê ngằm trú ẩn,
Quán sâu cảm thọ thoát trầm kha.

Bài kệ tóm tắt Chương 5

Tham ẩn lạc thọ khéo sinh mê,
Sân trú khổ thọ lửa bùng ghê.

Si nằm trung thọ che chân pháp,
Quán thọ mình tâm thoát não nề.

Bài kệ tóm tắt Chương 6

Dục thúc thân tâm muốn chạm nhanh,
Ái nường lạc thọ dính men ngon.
Tham sinh muốn nữa thêm không dứt,
Tỉnh giác soi sâu dục lắng thanh.

Bài kệ tóm tắt Chương 7

Sắc uẩn duyên hòa chẳng phải ta,
Tứ đại hợp tan biến sát na.
Phá tướng phạm phu soi thật pháp,
Buông thân vật cảnh mở tâm hoa.

Bài kệ tóm tắt Chương 8

Sắc pháp vô thường đổi đổi thay,
Tứ đại mong manh dễ vỡ hoại.
Đốt quy thân này thành tro bụi,
Quán sâu buông chấp thoát trần ai.

Bài kệ tóm tắt Chương 9

Thân này tứ đại vốn không ta,
Chín cửa rỉ trần uế trực ra.
Quán kỹ ba hai phần bất tịnh,
Ly tham phá kiến thoát đường tà.

Bài kệ tóm tắt Chương 10

Thân chết phình trương hóa bụi không,
Da tan xương trắng rã theo dòng.
Cốt tướng soi thân không tự ngã,
Ly tham an tịnh vượt mê dòng.

Bài kệ tóm tắt Chương 11

Tưởng uẩn bóng tâm hiện sáu trần,
Duyên xúc sinh ra vọng não thân.
Không nhận ảnh hình làm ngã thật,
Quán duyên buông chấp sáng tâm chân.

Bài kệ tóm tắt Chương 12

Hành uẩn lời thâm khởi trong tâm,
Chánh tư duy phá tối mê lầm.
Không nhận ý hành làm ngã thật,
Ly tham tỉnh giác thoát não trầm.

Bài kệ tóm tắt Chương 13

Thức biết sáu trần bởi duyên sinh,
Sáu căn sáu cảnh hợp thành hình.
Chớ nhận cái biết làm tự ngã,
Quán thức vô thường trí sáng minh.

Bài kệ tóm tắt Chương 14

Sáu căn sáu cảnh khởi duyên sinh,
Căn trần thức hợp xúc liền sinh.
Thọ tưởng tư theo dòng ái khổ,
Hộ căn tỉnh giác thoát mê tình.

Bài kệ tóm tắt Chương 15

Xúc khởi căn trần thức hợp duyên,
Thọ tưởng hành theo dây não phiền.
Hộ trì sáu cửa đừng theo tướng,
Tỉnh giác ngay đầu dứt não triền.

Bài kệ tóm tắt Chương 16

Uẩn khởi do duyên chẳng có ta,
Ngọt vui nguy hiểm buộc đường xa.
Quán rõ diệt sinh lìa ái thủ,
Ly tham năm uẩn chứng chân hòa.

Bài kệ tóm tắt Chương 17

Trước mặt sáng soi giữ niệm chân,
Toàn thân cảm rõ thọ khởi dần.
Nội tâm tỉnh giác nhìn uẩn động,
Chánh trí đoạn tà thoát khổ thân.

Bài kệ tóm tắt Chương 18

Đời thường tu học rõ năm uẩn,
Ăn đi nói việc thấy tâm thân.
Chánh niệm soi tham sân si khởi,
Tỉnh giác ly tham mở đạo chân.

Bài kệ tóm tắt Chương 19

Như lý tác ý phá vô minh,
Quán uẩn vô thường dứt chấp sinh.
Không trú sắc tâm lìa ái thủ,
Chánh tư duy mở đạo an bình.

Bài kệ tóm tắt Chương 20

Ái là gốc khổ buộc luân hồi,
Năm uẩn tham vương mãi nổi trôi.
Thọ khởi biết ngay lìa ái thủ,
Tham sân si diệt đạo sáng ngời.

Bài kệ tóm tắt Chương 21

Tách uẩn rời mê thấy pháp chân,
Sắc thọ tưởng hành thức chẳng thân.

Không chấp tôi ta nơi pháp động,
Minh tri buông ngã thoát trầm luân.

Bài kệ tóm tắt Chương 22

Thánh trí soi uẩn chẳng còn ta,
Năm pháp duyên sinh rõ thật ra.
Dự lưu vào đạo lìa mê chấp,
A-la-hán tịnh đoạn trần mê.

Bài kệ tóm tắt Chương 23

Thân sắc duyên sanh chớ nhận ta,
Thọ sanh liền rõ ái sân ra.
Tưởng hành soi chiếu không đồng hóa,
Ngũ uẩn minh tri thoát lưới ma.

Bài kệ tóm tắt Chương 24

Hôn trầm phóng dật chớ buông lung,
Ngã tế âm thầm núp tận cùng.
Thọ tưởng hành soi liền tỉnh giác,
Quay về nội quán phá mê cung.

Bài kệ tóm tắt Chương 25

Bớt động khi nghe tiếng thuận nghịch,
Thấy tâm vừa khởi giữa lòng mình.
Tâm quý chánh niệm thêm bền chắc,
Ngũ uẩn soi rồi nhẹ bước sinh.

Phụ Lục 3: Giáo Trình

A. GIÁO TRÌNH 1 TRANG

CỬA VÀO NHẬN DIỆN THÂN TÂM

1. Mục tiêu

Giúp người học nắm nhanh toàn bộ trọng tâm của sách trong một trang: nhận diện ngũ uẩn, thấy cảm thọ, thấy tham sân si, thấy duyên sanh, không đồng hóa thân tâm là tôi.

2. Nội dung cốt lõi

Một: Tâm là gì?

Tâm không phải một thực thể mơ hồ.

Tâm là tiến trình vận hành của thọ – tưởng – hành – thức.

Hai: Ngũ uẩn là gì?

Sắc: thân thể, cảnh vật, đồ vật, tứ đại.

Thọ: cảm giác dễ chịu, khó chịu, không khó chịu không dễ chịu.

Tưởng: hình bóng, ký ức, dấu hiệu trong tâm.

Hành: suy nghĩ, tác ý, ý muốn, phản ứng.

Thức: sự rõ biết.

Ba: Tham sân si ở đâu?

Tham nương trong lạc thọ.

Sân nương trong khổ thọ.

Si ẩn trong bất khổ bất lạc thọ.

Bốn: Duyên sanh căn bản

Căn + Trần + Thức

→ Xúc

→ Thọ

→ Ái

→ Thủ

→ Khô

Năm: Pháp hành mỗi ngày

Khi ăn: biết cảm thọ.

Khi đi: biết thân.

Khi nói: biết tâm hành.

Khi bị khen: biết lạc thọ và ngã mạn.

Khi bị chê: biết khổ thọ và sân.

Khi buồn giận: biết đây chỉ là pháp, không phải tôi.

3. Câu ghi nhớ

Thân người là sắc.

Cảm giác là thọ.

Hình bóng là tướng.

Suy nghĩ là hành.

Rõ biết là thức.

Ngoài năm uẩn ấy, không có một cái tôi thật sự.

B. GIÁO TRÌNH 3 NGÀY

KHÓA NHẬP MÔN THỰC HÀNH TẬP TRUNG

1. Mục đích

Khóa 3 ngày giúp người học nắm cốt lõi trong thời gian ngắn:

Nhận diện ngũ uẩn

→ Thấy cảm thọ

→ Thấy tham sân si

→ Thấy duyên sanh

→ Không đồng hóa

→ Sống tỉnh giác

NGÀY 1: NHẬN DIỆN THÂN TÂM VÀ NGŨ UẨN

Chủ đề chính

Cái gọi là “tôi” chỉ là năm uẩn:

Sắc – Thọ – Tưởng – Hành – Thức

Buổi sáng

Bài 1. Tâm là gì?

Nội dung học

Tâm không phải một khối mơ hồ.

Tâm là tiến trình thọ – tưởng – hành – thức.

Thân vật chất là sắc.

“Tôi” chỉ là tiến trình thân tâm.

Thực hành trực tiếp

Người học nhắm mắt nhớ một người thân:

Hình bóng hiện lên là tưởng.

Cảm giác đi kèm là thọ.

Suy nghĩ liên hệ là hành.

Sự biết rõ là thức.

Thân đang ngồi đây là sắc.

Buổi chiều

Bài 2. Ngũ uẩn là gì?

Nội dung học

Sắc là thân, cảnh vật, đồ vật, tứ đại.

Thọ là cảm giác.

Tưởng là hình bóng trong tâm.

Hành là suy nghĩ, ý muốn, tác ý.

Thức là sự rõ biết.

Ngoài năm uẩn không có cái “ta” thật sự.

Thực hành

Đi chậm 15 phút:

Thân đang đi là sắc.
Cảm giác nơi chân là thọ.
Hình ảnh trong tâm là tướng.
Ý muốn đi nhanh hay chậm là hành.
Biết rõ tất cả là thức.

Buổi tối

Bài 3. Không đồng hóa năm uẩn là tôi

Nội dung học

Vì không thấy ngũ uẩn nên chấp ngã.
Vì chấp ngã nên tham sân si sanh.
Tu là chuyển từ “tôi” sang “đây chỉ là pháp”.

Thiền quán

Đang có thân, không phải tôi.
Đang có cảm giác, không phải tôi.
Đang có hình bóng, không phải tôi.
Đang có suy nghĩ, không phải tôi.
Đang có sự rõ biết, cũng do duyên sanh.

NGÀY 2

CẢM THỌ VÀ GỐC RỄ THAM – SÂN – SI

Chủ đề chính

Muốn thấy tham – sân – si, phải nhìn vào cảm thọ.

Buổi sáng

Bài 4. Ba cảm thọ

Nội dung học

Lạc thọ là cảm giác dễ chịu.
Khổ thọ là cảm giác khó chịu.

Bất khổ bất lạc thọ là cảm giác trung tính.
Tất cả cảm thọ đều vô thường.

Thực hành

Ngồi yên 20 phút và ghi nhận:

Dễ chịu: lạc thọ.

Khó chịu: khổ thọ.

Bình thường: bất khổ bất lạc thọ.

Buổi chiều

Bài 5. Tham sân si trong cảm thọ

Nội dung học

Tham trú trong lạc thọ.

Sân trú trong khổ thọ.

Si trú trong bất khổ bất lạc thọ.

Cảm thọ là hang ổ của phiền não.

Thực hành trong bữa ăn

Thấy món ngon: dục.

Ăn vào thấy thích: ái.

Muốn thêm: tham.

Biết rõ: chánh niệm.

Không chạy theo: trí tuệ.

Buổi tối

Bài 6. Dục – ái – tham

Nội dung học

Dục là sự thúc giục muốn tiếp xúc.

Ái là thích thú sau khi tiếp xúc.

Tham là muốn thêm, muốn nữa.

Thiền quán cuối ngày

Hôm nay dực xuất hiện ở đâu?
Ái xuất hiện ở đâu?
Tham xuất hiện ở đâu?
Sân xuất hiện ở đâu?
Si xuất hiện ở đâu?

NGÀY 3

DUYÊN SANH – PHÁP HÀNH – SỐNG TỈNH GIÁC

Chủ đề chính

Thấy pháp đang vận hành, không còn bị pháp lừa gạt.

Buổi sáng

Bài 7. Sáu căn – sáu trần – sáu thức – xúc

Nội dung học

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là sáu căn.
Sắc, tiếng, mùi, vị, xúc, pháp là sáu trần.
Căn gặp trần, có thức, sinh xúc.
Xúc sinh thọ.
Từ thọ, phiền não có thể khởi.

Sơ đồ thực hành

Căn + Trần + Thức
→ Xúc
→ Thọ
→ Tham – Sân – Si

Buổi chiều

Bài 8. Ngồi thiền đúng pháp

Ba điểm chính khi ngồi thiền

1. Rõ biết trước mặt.
2. Cảm giác toàn thân.

3. Nội tâm tỉnh giác.

Thực hành 30 phút

Ngồi yên.

Rõ biết trước mặt.

Cảm nhận toàn thân.

Biết cảm giác dễ chịu, khó chịu, trung tính.

Biết hình bóng trong tâm.

Biết suy nghĩ nói thầm.

Không đồng hóa.

Như lý tác ý: vô thường, vô ngã, không phải tôi.

Buổi tối

Bài 9. Tổng kết – đem pháp vào đời sống

Bảng thực hành sau khóa tu

Khi ăn: thấy dục – ái – tham.

Khi bị chê: thấy khổ thọ và sân.

Khi được khen: thấy lạc thọ và ngã mạn.

Khi đi vội: thấy sự thúc giục.

Khi nói chuyện: thấy hơn thua, bản ngã.

Khi làm việc: thấy thân mệt, tâm phản ứng.

Khi im lặng: thấy tưởng, hành.

Trước khi ngủ: quán lại một ngày.

Kết quả sau 3 ngày

Người học cần nắm được:

1. Biết năm uẩn là gì.
2. Biết nhận diện thân – thọ – tưởng – hành – thức.
3. Biết ba cảm thọ.
4. Biết tham sân si nằm trong cảm thọ.
5. Biết dục – ái – tham trong đời sống.

6. Biết sơ đồ căn – trần – thức – xúc – thọ.
 7. Biết ngồi thiền với rõ biết trước mặt, cảm giác toàn thân, nội tâm tỉnh giác.
 8. Biết đem pháp hành vào ăn, đi, nói, làm, tiếp xúc.
 9. Bắt đầu thấy: “Đây chỉ là pháp, không phải tôi.”
-

C. GIÁO TRÌNH 7 NGÀY

THỰC HÀNH CĂN BẢN THEO TỪNG UẨN

Mục đích

Giáo trình 7 ngày giúp người học mỗi ngày đi sâu vào một trọng tâm, từ nhận diện thân tâm đến ứng dụng trong đời sống.

Ngày 1: Nhận diện thân tâm

Học: Tâm là thọ – tưởng – hành – thức; thân là sắc.

Thực hành: Mỗi giờ dừng lại một lần, hỏi: “Thân đang như thế nào? Tâm đang như thế nào?”

Ngày 2: Nhận diện sắc uẩn

Học: Thân, cảnh, vật là sắc pháp, do tứ đại hợp thành.

Thực hành: Khi đi, đứng, nằm, ngồi đều biết thân là sắc.

Ngày 3: Nhận diện thọ uẩn

Học: Ba cảm thọ và tham sân si trong cảm thọ.

Thực hành: Khi ăn, khi nghe khen, khi bị chê, gọi đúng tên cảm thọ.

Ngày 4: Nhận diện tưởng uẩn

Học: Hình bóng, ký ức, tưởng tượng là tưởng.

Thực hành: Khi nhớ người thương, người ghét, biết: “Đây là tưởng.”

Ngày 5: Nhận diện hành uẩn

Học: Suy nghĩ, ý muốn, phản ứng là hành.

Thực hành: Khi muốn hơn thua, muốn nói lại, muốn ăn thêm, biết: “Đây là hành.”

Ngày 6: Nhận diện thức uẩn và duyên sanh

Học: Thức nương căn và trần mà sanh.

Thực hành: Mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, ý nghĩ khởi lên đều biết tiến trình duyên sanh.

Ngày 7: Tổng hợp và ứng dụng

Học: Không đồng hóa năm uẩn là tôi.

Thực hành: Viết nhật ký một ngày: “Hôm nay tôi đã thấy những uẩn nào rõ nhất?”

D. GIÁO TRÌNH 3 THÁNG

12 TUẦN HỌC VÀ THỰC HÀNH CÓ HỆ THỐNG

1. Mục đích

Giáo trình 3 tháng dành cho khóa học định kỳ, giúp người học nắm toàn bộ xương sống của sách và có khả năng thực hành ngay.

Thời lượng đề nghị

12 tuần.

Mỗi tuần 1 buổi học chính, 2–3 giờ.

Mỗi ngày thực hành cá nhân 20–30 phút.

Có nhật ký pháp hành hằng ngày.

THÁNG 1

NHẬN DIỆN NGŨ UẨN VÀ CẢM THỌ

Tuần 1. Tâm là gì?

Nội dung

Tâm là tiến trình thọ – tưởng – hành – thức.

Thân là sắc.

Không có một cái tôi nguyên khối.

Thực hành

Ngồi yên 10 phút và hỏi:

Thân đang thể nào?
Cảm giác gì đang có?
Hình bóng gì đang hiện?
Suy nghĩ gì đang chạy?
Ai đang biết?

Tuần 2. Ngũ uẩn là gì?

Nội dung

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức.
Ngoài năm uẩn không có cái ta thật sự.

Thực hành

Mỗi ngày chọn một sự việc vui hoặc buồn và phân tích thành năm uẩn.

Tuần 3. Ba cảm thọ

Nội dung

Lạc thọ.
Khổ thọ.
Bất khổ bất lạc thọ.
Tất cả cảm thọ đều vô thường.

Thực hành

Ghi lại 5 cảm thọ mỗi ngày và phân loại.

Tuần 4. Tham sân si trong cảm thọ

Nội dung

Tham trong lạc thọ.
Sân trong khổ thọ.
Si trong bất khổ bất lạc thọ.

Thực hành

Mỗi ngày ghi lại một trường hợp tham, một trường hợp sân, một trường hợp si trong cảm thọ.

THÁNG 2

QUÁN SẮC – TƯỚNG – HÀNH – THỨC VÀ DUYÊN SANH

Tuần 5. Dục – ái – tham

Nội dung

Dục là sự thúc giục.

Ái là thích thú sau tiếp xúc.

Tham là muốn thêm, muốn nữa.

Thực hành

Ăn một bữa trong im lặng và ghi lại tiến trình dục – ái – tham.

Tuần 6. Quán sắc uẩn

Nội dung

Thân, cảnh, vật là sắc pháp.

Tất cả do tứ đại hợp thành.

Sắc bị thay đổi, vô thường, tan rã.

Thực hành

Mỗi ngày chọn 3 đồ vật và quán:

Đây là sắc pháp.

Đây là duyên hợp.

Đây không phải của tôi thật sự.

Tuần 7. Quán thân bất tịnh và vô thường

Nội dung

Thân bất tịnh.

Thân vô thường.

Thân đi đến già, bệnh, chết.

Quán 32 thể trược và chín giai đoạn tử thi.

Thực hành

Viết một trang quán chiếu: “Thân này không phải tôi.”

Tuần 8. Tướng – hành – thức

Nội dung

Tướng là hình bóng.

Hành là suy nghĩ, tác ý, ý muốn.
Thức là sự rõ biết do duyên sanh.

Thực hành

Mỗi ngày ghi lại 3 tướng và 3 hành rõ nhất trong ngày.

THÁNG 3

DUYÊN SANH – PHÁP HÀNH – LY THAM

Tuần 9. Sáu căn – sáu trần – sáu thức – xúc

Nội dung

Căn + trần + thức → xúc.

Xúc → thọ → tưởng → tư → phiền não.

Thực hành

Mỗi ngày chọn 3 lần tiếp xúc và phân tích theo chuỗi duyên sanh.

Tuần 10. Bảy trí về năm uẩn

Nội dung

Mỗi uẩn được quán theo bảy mặt:

Biết uẩn.

Biết tập khởi.

Biết đoạn diệt.

Biết vị ngọt.

Biết nguy hiểm.

Biết xuất ly.

Biết ly tham, thấy pháp như thật.

Thực hành

Mỗi ngày quán một uẩn theo bảy trí.

Tuần 11. Ngồi thiền và thực hành trong đời sống

Nội dung

Rõ biết trước mặt.

Cảm giác toàn thân.
Nội tâm tỉnh giác.

Thực hành

Mỗi ngày ngồi thiền 20 phút và ghi lại:

Có thọ gì?
Có tưởng gì?
Có hành gì?
Có tham sân si không?
Có đồng hóa không?

Tuần 12. Tách mình khỏi ngũ uẩn

Nội dung

Ái là gốc luân hồi.
Thọ sanh ái.
Ái tận là giải thoát.
Từ “đây là tôi” đến “đây chỉ là pháp”.

Bài tổng kết cuối khóa

Người học viết 3 trang:

Tôi đã nhận diện ngũ uẩn như thế nào?
Tôi thấy tham sân si trong cảm thọ ra sao?
Tôi sẽ tiếp tục thực hành trong đời sống thế nào?

E. GIÁO TRÌNH 49 NGÀY

7 TUẦN CHUYÊN PHÁP HỌC THÀNH PHÁP HÀNH

Mục đích

Giáo trình 49 ngày thích hợp cho nhóm thực hành chuyên cần, giúp người học lặp lại pháp quán đủ lâu để hình thành thói quen nhận diện thân tâm.

Tuần 1: Căn bản trí về ngũ uẩn

Học định nghĩa sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Mỗi ngày nhận diện năm uẩn trong ba sinh hoạt: ăn, đi, nói chuyện.

Tuần 2: Quán cảm thọ

Theo dõi lạc thọ, khổ thọ, trung tính thọ.

Ghi nhận khi nào tham, sân, si xuất hiện trong cảm thọ.

Tuần 3: Quán sắc thân

Quán thân là tứ đại, bị thay đổi, vô thường.

Thực hành khi bệnh, mệt, nóng, lạnh, đau nhức.

Tuần 4: Quán tưởng và hành

Nhận diện hình bóng trong tâm và dòng suy nghĩ.

Không nói “tôi nghĩ”, mà thấy “hành đang vận hành”.

Tuần 5: Quán xúc và hộ trì căn

Theo dõi mắt thấy, tai nghe, ý xúc.

Tập dừng lại ngay sau xúc, trước khi phản ứng.

Tuần 6: Như lý tác ý

Quán vô thường, vô ngã, nguy hiểm, xuất ly.

Áp dụng khi gặp cảnh thuận và nghịch.

Tuần 7: Sống với pháp hành

Đem nhận diện ngũ uẩn vào gia đình, đại chúng, công việc, bệnh đau, lúc một mình.

Kết thúc bằng bài viết: “Tôi đã bớt đồng hóa với thân tâm như thế nào?”

F. GIÁO TRÌNH 3 NĂM

NHẬN DIỆN THÂN TÂM – THÁNH TRÍ NGŨ UẨN

I. MỤC ĐÍCH GIÁO TRÌNH

Giáo trình 3 năm nhằm đào tạo người học đi từ hiểu căn bản đến thực hành sâu sắc giáo pháp nhận diện thân tâm theo tinh thần Nikāya.

Trọng tâm không phải chỉ học chữ nghĩa, mà là thấy trực tiếp nơi thân tâm:

- thân là sắc,
- cảm giác là thọ,
- hình bóng trong tâm là tưởng,
- suy nghĩ là hành,
- rõ biết là thức.

Người học từng bước thấy rõ năm uẩn là duyên sanh, vô thường, khổ, vô ngã; từ đó không còn đồng hóa thân tâm là “tôi”, “của tôi”, “tự ngã của tôi”.

NĂM THỨ NHẤT

CĂN BẢN TRÍ VỀ THÂN TÂM VÀ NGŨ UẨN

Mục tiêu năm thứ nhất

Người học nắm vững nền tảng:

1. Tâm là gì.
 2. Ngũ uẩn là gì.
 3. Cảm thọ vận hành thế nào.
 4. Tham – sân – si trú ẩn trong cảm thọ ra sao.
 5. Bắt đầu biết nhận diện thân tâm trong đời sống.
-

HỌC KỲ 1

NỀN TẢNG NHẬN DIỆN TÂM VÀ NGŨ UẨN

Tháng 1: Tâm là gì?

Nội dung học:

- Vì sao học kinh mà không thấy pháp.
- Tâm không phải một thực thể mơ hồ.
- Tâm là tiến trình thọ – tưởng – hành – thức.

- Thân vật chất là sắc.
- “Tôi” chỉ là tiến trình thân tâm.

Bài thực hành:

Mỗi ngày 3 lần, ngồi yên 5 phút và tự hỏi:

- Bây giờ thân đang thế nào?
- Có cảm giác gì?
- Trong tâm có hình bóng gì?
- Đang có suy nghĩ gì?
- Có sự rõ biết không?

Kết quả cần đạt:

Người học bắt đầu phân biệt được:

- thân,
- cảm giác,
- hình ảnh trong tâm,
- suy nghĩ,
- sự rõ biết.

Tháng 2: Ngũ uẩn là gì?

Nội dung học:

- Sắc – thọ – tưởng – hành – thức.
- Ngũ uẩn là toàn bộ thân tâm và thế giới.
- Năm thủ uẩn là nguồn gốc đau khổ.
- Vì sao chúng sanh chấp ngã.
- Không có cái “ta” ngoài năm uẩn.

Bài thực hành:

Trong ngày, khi có một cảm xúc mạnh, ghi lại:

Sự việc:

Thân:

Thọ:

Tưởng:

Hành:

Thức:

Tôi có chấp gì trong đó?

Kết quả cần đạt:

Người học biết nói đúng:

- không phải “tôi buồn” mà là “đang có khổ thọ”,
- không phải “tôi suy nghĩ” mà là “hành uẩn đang vận hành”,
- không phải “tôi nhớ” mà là “tưởng đang sanh”.

Tháng 3: Thực hành nhận diện ngũ uẩn**Nội dung học:**

- Học pháp là phải thực hành.
- Nhận diện sắc uẩn.
- Nhận diện thọ uẩn.
- Nhận diện tưởng uẩn.
- Nhận diện hành uẩn.
- Nhận diện thức uẩn.
- Thực hành trong mọi lúc.

Bài thực hành:

Mỗi ngày chọn 1 sinh hoạt để quán ngũ uẩn:

- khi ăn,
- khi đi,
- khi nói chuyện,
- khi làm việc,
- khi bị khen,
- khi bị chê.

Kết quả cần đạt:

Người học thấy giáo pháp không nằm trong sách, mà hiện ngay trong từng động tác, từng cảm giác, từng suy nghĩ.

HỌC KỲ 2**CẢM THỌ VÀ GỐC RỄ THAM – SÂN – SI****Tháng 4: Ba loại cảm thọ****Nội dung học:**

- Lạc thọ.
- Khổ thọ.
- Bất khổ bất lạc thọ.
- Thọ thân và thọ tâm.
- Cảm thọ vận hành rất nhanh.
- Tất cả cảm thọ đều vô thường.

Bài thực hành:

Trong ngày, mỗi khi có cảm giác rõ ràng, ghi nhận:

Đây là lạc thọ.

Đây là khổ thọ.

Đây là bất khổ bất lạc thọ.

Cảm thọ này có sinh không?

Có đổi không?

Có diệt không?

Kết quả cần đạt:

Người học nhận diện được ba cảm thọ trong đời sống.

Tháng 5: Nơi cư ngụ của tham – sân – si

Nội dung học:

- Tham nằm trong lạc thọ.
- Sân nằm trong khổ thọ.
- Si nằm trong bất khổ bất lạc thọ.
- Cảm thọ là hang ổ của phiền não.
- Thấy phiền não từ gốc, không chỉ ở phần ngọn.

Bài thực hành:

Khi gặp cảnh vừa ý:

Có lạc thọ không?

Có muốn giữ lại không?

Có muốn thêm không?

Khi gặp cảnh trái ý:

Có khổ thọ không?

Có nóng, bức, chống đối không?

Có muốn đẩy ra không?

Khi tâm bình thường:

Có sáng biết không?

Hay đang mờ, trơ, không thấy pháp?

Kết quả cần đạt:

Người học biết nhìn tham – sân – si ngay trong cảm thọ.

Tháng 6: Dục – ái – tham

Nội dung học:

- Dục là sự thúc giục bên trong.
- Ái là cảm giác thích thú sau khi tiếp xúc.
- Tham là muốn thêm, muốn nữa.
- Dục – ái – tham trong ăn uống.
- Dục – ái – tham trong sinh hoạt.
- Người có nội tâm an tịnh.

Bài thực hành:

Trong bữa ăn, quan sát:

Thấy món ăn → dục

Ăn vào thấy thích → ái

Muốn thêm → tham

Biết rõ tiến trình ấy → chánh niệm

Không bị kéo đi → trí tuệ

Kết quả cần đạt:

Người học thấy được dục, ái, tham trong những việc nhỏ hằng ngày.

NĂM THỨ HAI

QUÁN CHIẾU SẮC UẨN – TƯỚNG – HÀNH – THỨC – DUYÊN SANH

Mục tiêu năm thứ hai

Người học đi sâu hơn vào từng uẩn:

- thấy sắc là tứ đại,
 - thấy thân vô thường, bất tịnh,
 - thấy tướng là hình bóng,
 - thấy hành là dòng suy nghĩ,
 - thấy thức do duyên sanh,
 - thấy căn – trần – thức – xúc – thọ vận hành.
-

HỌC KỲ 3

QUÁN CHIẾU SẮC UẨN

Tháng 7: Sắc uẩn và bản chất tứ đại

Nội dung học:

- Thân người là sắc.
- Cảnh vật là sắc.
- Đồ vật là sắc.
- Tất cả là đất – nước – gió – lửa.
- Phá vỡ cái nhìn phàm phu.

Bài thực hành:

Khi nhìn thân, đồ vật, cảnh vật, tác ý:

Đây là sắc pháp.

Đây là tứ đại.

Đây là duyên hợp.

Đây không phải tôi.

Đây không phải của tôi.

Kết quả cần đạt:

Người học bớt chấp thân, chấp vật, chấp cảnh.

Tháng 8: Vô thường của sắc pháp

Nội dung học:

- Sắc pháp luôn bị thay đổi.
- Đột ngột – đột biến – đột quy – đột tử.
- Đại dịch và cái chết.
- Sắc pháp luôn tan rã.
- Bản chất mong manh của đời sống.

Bài thực hành:

Mỗi ngày quán:

Thân này đang bị thay đổi.

Cảnh này đang bị thay đổi.

Đồ vật này đang bị thay đổi.

Tất cả sắc pháp đều đi đến tan rã.

Kết quả cần đạt:

Người học thấy vô thường không phải lý thuyết, mà là sự thật đang diễn ra.

Tháng 9: Quán thân bất tịnh và chín giai đoạn tử thi

Nội dung học:

- Thân như ung nhọt chín lổ.
- Thân là nơi bất tịnh rỉ chảy.
- Phá thân kiến.
- Quán 32 thể trước.
- Chín giai đoạn của một tử thi.
- Quán vô ngã nơi thân.

Bài thực hành:

Mỗi ngày 10 phút quán thân:

Thân này do tứ đại hợp thành.

Thân này bất tịnh.

Thân này vô thường.

Thân này sẽ hoại diệt.

Thân này không phải tôi.

Kết quả cần đạt:

Người học giảm tham ái đối với thân xác và sắc tướng.

HỌC KỲ 4

TƯỚNG – HÀNH – THỨC VÀ DUYÊN SANH PHÁP

Tháng 10: Tướng uẩn

Nội dung học:

- Sáu tướng.
- Hình bóng trong tâm.
- Tướng và vọng tướng.
- Sống trong tướng thay vì sự thật.

- Không nhận tướng là tôi.

Bài thực hành:

Khi hình ảnh quá khứ, tương lai, người thương, người ghét hiện lên:

Đây là tướng.

Đây chỉ là hình bóng trong tâm.

Không chạy theo.

Không đồng hóa.

Kết quả cần đạt:

Người học không bị ký ức, tưởng tượng, vọng tưởng lôi kéo quá mạnh.

Tháng 11: Hành uẩn và thức uẩn**Nội dung học:**

- Tác ý và suy nghĩ.
- Dòng vận hành nội tâm.
- “Tôi đang suy nghĩ” là chấp ngã.
- Dục tham trong hành uẩn.
- Thức do duyên sanh.
- Thức không phải tự ngã.

Bài thực hành:

Khi có suy nghĩ mạnh:

Đây là hành.

Đây là ý muốn.

Đây là tác ý.

Đây là dòng suy nghĩ.

Không phải tôi.

Khi có sự rõ biết:

Đây là thức.

Thức do duyên sanh.

Thức không phải tự ngã.

Kết quả cần đạt:

Người học biết tách mình khỏi dòng suy nghĩ và không chấp cái biết là tôi.

Tháng 12: Sáu căn – sáu trần – sáu thức – xúc

Nội dung học:

- Sáu căn.
- Sáu trần.
- Sáu thức.
- Xúc.
- Thọ do xúc sanh.
- Tưởng và tư.
- Chuỗi vận hành của phiền não.
- Hộ trì căn môn.

Sơ đồ học:

Căn + Trần + Thức

↓

Xúc

↓

Thọ

↓

Tưởng – Tư

↓

Tham – Sân – Si

↓

Lời nói – Hành động – Nghiệp

Bài thực hành:

Khi mắt thấy, tai nghe, thân xúc chạm, ý nhớ nghĩ:

Đây là xúc.

Từ xúc sanh thọ.

Từ thọ có thể sanh tham, sân, si.

Phải thấy ngay từ đầu.

Kết quả cần đạt:

Người học biết canh giữ sáu căn và thấy phiền não từ lúc mới sanh.

NĂM THỨ BA

BẢY TRÍ – PHÁP HÀNH – THÁNH TRÍ GIẢI THOÁT

Mục tiêu năm thứ ba

Người học hệ thống hóa toàn bộ pháp học thành pháp hành:

- quán bảy trí về năm uẩn,
- ngồi thiền đúng pháp,
- thực hành trong đời sống,
- như lý tác ý,
- tách mình khỏi ngũ uẩn,

- nhận diện chương ngại,
 - thấy dấu hiệu tiến bộ.
-

HỌC KỲ 5

BẢY TRÍ VỀ NĂM UẨN VÀ PHÁP HÀNH NIKĀYA

Tháng 13–15: Bảy trí về năm uẩn

Nội dung học:

Mỗi uẩn được quán theo bảy trí:

1. Biết uẩn.
2. Biết tập khởi.
3. Biết đoạn diệt.
4. Biết vị ngọt.
5. Biết nguy hiểm.
6. Biết xuất ly.
7. Biết ly tham và thấy pháp như thật.

Bài thực hành:

Mỗi tuần chọn một uẩn để quán:

Uẩn này là gì?

Do đâu sanh?

Do đâu diệt?

Vị ngọt của nó là gì?

Nguy hiểm của nó là gì?

Xuất ly khỏi nó bằng cách nào?

Ta có đang chấp nó là tôi không?

Kết quả cần đạt:

Người học thấy năm uẩn không chỉ theo định nghĩa, mà theo chiều sâu tập khởi – đoạn diệt – vị ngọt – nguy hiểm – xuất ly.

Tháng 16–18: Ba pháp trong khi ngồi thiền**Nội dung học:**

- Rõ biết trước mặt.
- Cảm giác toàn thân.
- Nội tâm tỉnh giác.
- Quan sát thọ – tưởng – hành.
- Những sai lầm khi ngồi thiền.

Thời khóa thực hành:

Mỗi ngày:

- 20 phút ngồi thiền buổi sáng,
- 20 phút ngồi thiền buổi tối,
- 5 phút ghi nhật ký pháp hành.

Cách ngồi:

1. Rõ biết trước mặt.
2. Cảm nhận toàn thân.
3. Biết cảm thọ đang có mặt.
4. Biết tưởng đang hiện hành.
5. Biết suy nghĩ đang vận hành.
6. Không đồng hóa.
7. Như lý tác ý đề ly tham, ly sân, ly si.

Kết quả cần đạt:

Người học không ngồi thiền trong mơ màng, mà ngồi trong tỉnh giác sống động.

HỌC KỲ 6

THỰC HÀNH TRONG ĐỜI SỐNG VÀ THÁNH TRÍ GIẢI THOÁT

Tháng 19–21: Thực hành trong đời sống

Nội dung học:

- Khi ăn.
- Khi đi đứng nằm ngồi.
- Khi niệm Phật.
- Khi tiếp xúc.
- Khi lao tác.
- Khi sinh hoạt đại chúng.
- Sống với chánh niệm tỉnh giác.

Bài thực hành:

Mỗi tuần chọn một lĩnh vực:

- tuần 1: ăn trong chánh niệm,
- tuần 2: đi trong chánh niệm,
- tuần 3: nói trong chánh niệm,
- tuần 4: làm việc trong chánh niệm,
- tuần 5: tiếp xúc trong chánh niệm,
- tuần 6: sinh hoạt đại chúng trong chánh niệm.

Kết quả cần đạt:

Người học thấy đời sống hằng ngày chính là đạo tràng.

Tháng 22–24: Như lý tác ý và giải thoát

Nội dung học:

- Quán vô thường.
- Quán vô ngã.
- Quán nguy hiểm của ngũ uẩn.
- Không trú trước các pháp.
- Đọc “bộ kinh sống” trong nội tâm.
- Ái là gốc luân hồi.
- Ái tận là giải thoát.
- Tách mình ra khỏi ngũ uẩn.
- Thánh trí ngũ uẩn.
- Dấu hiệu tiến bộ trong pháp hành.

Bài thực hành tổng hợp:

Mỗi ngày cuối ngày quán lại:

Hôm nay ta bị sắc lừa ở đâu?

Bị thọ kéo ở đâu?

Bị tưởng dẫn ở đâu?

Bị hành sai sử ở đâu?

Có chấp thức là tôi không?

Có lúc nào thấy được “đây chỉ là pháp” không?

Kết quả cần đạt:

Người học bắt đầu chuyển từ:

Đây là tôi

sang:

Đây chỉ là pháp duyên sanh.

PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ TRONG 3 NĂM

Không đánh giá chủ yếu bằng thuộc bài, mà bằng sự chuyển hóa.

1. Đánh giá pháp học

- Hiểu đúng năm uẩn.
- Hiểu đúng ba cảm thọ.
- Hiểu đúng duyên sanh.
- Hiểu đúng bảy trí.
- Hiểu đúng pháp hành.

2. Đánh giá pháp hành

- Có nhận diện được cảm thọ không?
- Có thấy tham sân si sớm hơn không?
- Có bớt phản ứng không?
- Có bớt chấp thân không?
- Có bớt hơn thua không?
- Có tăng trưởng chánh niệm không?
- Có biết nhìn lại mình không?

3. Dấu hiệu tiến bộ

- Bớt phản ứng.
- Thấy tâm nhanh hơn.
- Bớt chấp thân.
- Bớt hơn thua.
- Tâm nhẹ nhàng hơn.

- Thấy phiền não khi mới sanh khởi.
 - Tăng trưởng tâm quý.
 - Tăng trưởng chánh niệm.
-

KẾT LUẬN GIÁO TRÌNH 3 NĂM

Sau 3 năm, người học cần đạt được ba thành quả chính:

1. **Thấy đúng thân tâm:** biết rõ sắc – thọ – tưởng – hành – thức.
2. **Thấy đúng phiền não:** biết tham – sân – si vận hành trong cảm thọ.
3. **Thấy đúng con đường:** nhận diện, quán chiếu, không đồng hóa, ly tham, giải thoát.

Giáo trình này không nhằm tạo ra người học nhiều chữ nghĩa, mà nhằm đào tạo người biết quay về nhìn thẳng thân tâm, thấy pháp đang vận hành trong từng khoảnh khắc, và từng bước sống với chánh niệm, tỉnh giác, trí tuệ.

Phụ Lục 4: Nghi Thức Tụng Niệm

NGHI THỨC TỤNG NIỆM

NHẬN DIỆN THÂN TÂM – THÁNH TRÍ NGŨ UẨN

LỜI HƯỚNG DẪN

Nghi thức này dùng cho các khóa học, khóa tu, lớp giáo trình, hoặc thời khóa cá nhân nương theo pháp học **Nhận Diện Thân Tâm – Thánh Trí Ngũ Uẩn**.

Mục đích của nghi thức không phải chỉ tụng đọc bằng âm thanh, mà là đưa người học trở về thấy trực tiếp nơi chính mình:

- thân này là sắc,
- cảm giác là thọ,
- hình bóng trong tâm là tưởng,
- suy nghĩ là hành,
- sự rõ biết là thức.

Tụng để nhớ pháp.

Niệm để nhiếp tâm.

Quán để thấy thật.

Thực hành để không còn đồng hóa năm uẩn là “tôi”.

I. NGHI THỨC KHAI KHÓA

Dùng trước mỗi buổi học, buổi giảng, buổi thiền quán hoặc buổi ôn tập giáo trình.

1. TỊNH PHÁP GIỚI

Chủ lễ xướng:

Đại chúng lắng thân, lắng khẩu, lắng tâm.

Buông bỏ duyên trần bên ngoài.

Quay về nhận diện thân tâm hiện tại.
Biết thân đang ngồi.
Biết hơi thở đang vào ra.
Biết cảm giác đang có mặt.
Biết tâm đang vận hành.
Biết rõ đây là giây phút học pháp và hành pháp.

Đại chúng cùng niệm:

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

2. DÂNG HƯƠNG

Nguyện đem hương giới, hương định, hương tuệ,
Dâng lên Tam Bảo Phật Pháp Tăng,
Dâng lên Đức Thế Tôn, bậc đã thấy rõ thân tâm như thật,
Dâng lên Chánh pháp ly tham nhiệm mầu,
Dâng lên Thánh chúng thanh tịnh.

Nguyện cho thân tâm này được soi sáng bởi chánh niệm,
Nguyện cho năm uẩn này được nhận diện bằng trí tuệ,
Nguyện cho tham sân si được thấy rõ từ nơi cảm thọ,
Nguyện cho người học pháp không chỉ hiểu bằng chữ nghĩa,
Mà thấy pháp đang vận hành ngay nơi chính mình.

3. ĐẢNH LỄ TAM BẢO

Nhất tâm đánh lễ Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật,
Bậc Chánh Biến Tri, thấy biết như thật thân tâm và thế giới.

Một lạy.

Nhất tâm đánh lễ Chánh pháp thanh tịnh,
Con đường nhận diện ngũ uẩn, thấy rõ duyên sanh, vô thường, khổ, vô ngã.

Một lay.

Nhất tâm đánh lễ Hiền Thánh Tăng,
Những bậc đã sống, đã hành, đã chứng bằng trí tuệ giải thoát.

Một lay.

4. PHÁT NGUYỆN HỌC PHÁP

Đệ tử chúng con hôm nay,
Đôi trước Tam Bảo,
Phát nguyện học pháp không phải để tích chứa chữ nghĩa,
Không phải để hơn thua kiến giải,
Không phải để nuôi lớn bản ngã,
Mà để quay về nhận diện thân tâm.

Nguyện thấy rõ:

Thân này là sắc, không phải tôi.
Cảm giác là thọ, không phải tôi.
Hình bóng trong tâm là tưởng, không phải tôi.
Suy nghĩ là hành, không phải tôi.
Rõ biết là thức, cũng do duyên sanh, không phải tự ngã.

Nguyện học để thấy.
Nguyện thấy để buông.
Nguyện buông để ly tham.
Nguyện ly tham để đi vào an tịnh, giải thoát.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

II. NGHI THỨC TỤNG NIỆM CHÍNH

1. TÁN PHẬT

Đấng Đại Giác Thế Tôn,
Thấy rõ pháp duyên sanh,
Soi năm uẩn như thật,
Dạy con đường ly tham.

Thân tâm đều vô ngã,
Các pháp vốn không bền,
Ai thấy đúng như thật,
Thoát biển khổ triền miên.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

2. KỆ KHAI TÂM NHẬN DIỆN

Thân người là sắc,
Cảm giác là thọ,
Hình bóng là tướng,
Suy nghĩ là hành,
Rõ biết là thức.

Năm uẩn đang vận hành,
Không có người làm chủ,
Không có cái tôi riêng,
Không có ngã thường hằng.

Ai thấy được như vậy,
Không còn mê thân tâm,
Không còn chấp năm uẩn,
Là tôi và của tôi.

3. BÀI TỤNG NGŨ UẨN

Đại chúng cùng tụng:

Sắc là thân, cảnh vật, đồ vật, tứ đại.
Sắc do duyên hợp, bị thay đổi, bị tan rã.
Sắc không phải tôi.
Sắc không phải của tôi.
Sắc không phải tự ngã của tôi.

Thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu không khó chịu.
Thọ do xúc sanh, xúc diệt thì thọ diệt.
Thọ vô thường, biến đổi, không bền.
Thọ không phải tôi.
Thọ không phải của tôi.
Thọ không phải tự ngã của tôi.

Tưởng là hình bóng, ký ức, nhận biết hình tướng trong tâm.
Tưởng sanh rồi diệt.
Tưởng đến rồi đi.
Tưởng không phải tôi.
Tưởng không phải của tôi.
Tưởng không phải tự ngã của tôi.

Hành là suy nghĩ, tác ý, ý muốn, tâm hành vận động.
Hành do duyên sanh.
Hành biến đổi không ngừng.
Hành không phải tôi.
Hành không phải của tôi.
Hành không phải tự ngã của tôi.

Thức là sự rõ biết các cảnh trong ngoài.
Thức nương căn, trần, duyên mà sanh.
Thức cũng vô thường, duyên hợp, vô ngã.
Thức không phải tôi.
Thức không phải của tôi.
Thức không phải tự ngã của tôi.

Năm uẩn này duyên sanh.
Năm uẩn này vô thường.
Năm uẩn này không bền chắc.

Năm uẩn này không có tự ngã.
Người trí thấy như thật,
Không còn chấp thủ năm uẩn.

4. KỆ QUÁN THÂN

Thân này do đất nước,
Gió lửa hợp thành ra,
Do cơm cháo nuôi dưỡng,
Do duyên tạm kết hòa.

Thân này luôn biến đổi,
Bị nóng lạnh đổi thay,
Bị đói khát chi phối,
Bị bệnh chết từng ngày.

Thân này không bền chắc,
Như bọt nước, sương mai,
Hôm nay còn hơi thở,
Ngày mai biết còn ai.

Thân này không phải ngã,
Không phải của riêng ta,
Chỉ là sắc duyên hợp,
Hợp rồi lại tan ra.

5. KỆ QUÁN CẢM THỌ

Lạc thọ vừa sanh khởi,
Tham muốn liền nương theo,
Muốn thêm và muốn nữa,
Trói tâm vào cảnh yêu.

Khô thọ vừa sanh khởi,
Sân hận dễ bùng lên,

Nóng bức và chống đối,
Đốt cháy cả thân tâm.

Trung thọ rất vi tế,
Si mê núp bên trong,
Tâm bình bình không sáng,
Vẫn còn ngủ trong vòng.

Nay con xin tỉnh giấc,
Thấy cảm thọ rõ ràng,
Lạc, khổ, trung tính ấy,
Đều sanh diệt vô thường.

6. KỆ NHẬN DIỆN THAM – SÂN – SI

Tham không ở đâu xa,
Nằm trong lạc thọ này.
Khi thích và muốn giữ,
Tham đã hiện nơi đây.

Sân không ở đâu xa,
Nằm trong khổ thọ này.
Khi bức và chống đối,
Sân đã cháy nơi đây.

Si không ở đâu xa,
Nằm trong thọ bình thường.
Không thấy pháp sanh diệt,
Là vô minh che đường.

Nguyện con thấy cảm thọ,
Ngay khi mới sanh lên,
Không chạy theo tham ái,
Không đốt mình bằng sân,
Không chìm trong si tối,
Không nhận đó là mình.

7. KỆ DỤC – ÁI – THAM

Dục là niềm thúc giục,
Muốn chạm, muốn nếm, nghe.
Muốn ăn, muốn nói tiếp,
Muốn làm cho thỏa thuê.

Ái là khi tiếp xúc,
Cảm giác thích sanh ra.
Vị ngon, lời êm dịu,
Dính mắc khởi trong ta.

Tham là muốn thêm nữa,
Muốn giữ mãi không rời.
Một niệm không tỉnh giác,
Trói buộc cả một đời.

Nguyện con khi ăn uống,
Biết dục ái tham sanh.
Khi đi, đứng, nói, làm,
Biết tâm đang vận hành.

8. KỆ QUÁN TƯỚNG UẨN

Hình bóng hiện trong tâm,
Đó chỉ là tướng uẩn.
Ký ức và mộng tưởng,
Không phải thật là ta.

Người thương hiện trong tâm,
Cũng chỉ là hình bóng.
Người ghét hiện trong tâm,
Cũng chỉ là tướng sanh.

Tướng sanh rồi tướng diệt,
Tướng đến rồi tướng đi.
Người trí không chìm đắm,
Không sống trong vọng tri.

9. KỆ QUÁN HÀNH UẨN

Suy nghĩ đang vận hành,
Đó chính là hành uẩn.
Ý muốn và tác ý,
Không phải thật là ta.

Muốn hơn là hành khởi,
Muốn giận là hành sanh,
Muốn thêm là tham động,
Muốn chống là sân hành.

Nay con xin nhìn thẳng,
Dòng suy nghĩ trong tâm,
Biết hành đang sanh diệt,
Không nhận đó là mình.

10. KỆ QUÁN THỨC UẨN

Cái biết đang hiện tiền,
Cũng do duyên mà có.
Mắt duyên sắc sanh biết,
Tai duyên tiếng sanh nghe.

Ý duyên pháp sanh thức,
Duyên tan thức cũng tan.
Thức không phải tự ngã,
Không phải chủ trong thân.

Nguyện con không chấp thức,
Là linh hồn thường còn,
Chỉ thấy pháp duyên khởi,
Sanh diệt giữa dòng trôi.

11. BÀI TỤNG DUYÊN SANH NƠI THÂN TÂM

Mắt tiếp xúc với sắc,
Nhãn thức liền phát sanh.
Ba pháp này hòa hợp,
Gọi là xúc hiện hành.

Từ xúc liền sanh thọ,
Từ thọ khởi tưởng tư.
Nếu không có tỉnh giác,
Tham sân si kéo lôi.

Tai tiếp xúc với tiếng,
Mũi tiếp xúc với hương,
Lưỡi tiếp xúc với vị,
Thân tiếp xúc với trần,
Ý tiếp xúc với pháp,
Đều theo lý duyên sanh.

Căn, trần, thức gặp nhau,
Xúc sanh trong hiện tại.
Từ xúc sanh cảm thọ,
Từ thọ sanh ái tham.

Người có chánh niệm biết:
Đây là xúc đang sanh.
Đây là thọ đang khởi.
Đây là tưởng đang hành.
Đây là tâm muốn nắm.
Đây là sân muốn đẩy.
Đây là si không thấy.
Tất cả không phải tôi.

12. KỆ HỘ TRÌ SÁU CĂN

Mắt thấy sắc chỉ biết,
Đừng thêm đẹp, thêm xinh.

Tai nghe tiếng chỉ biết,
Đừng thêm ghét, thêm thương.

Mũi ngửi hương chỉ biết,
Lưỡi nếm vị chỉ hay.
Thân chạm xúc chỉ rõ,
Ý duyên pháp biết ngay.

Sáu căn cần gìn giữ,
Ngay nơi xúc mới sanh.
Nếu chánh niệm có mặt,
Phiền não chẳng tung hoành.

13. BÀI TỤNG BẢY TRÍ VỀ NĂM UẨN

Đối với sắc uẩn,
Con nguyện biết sắc.
Biết sắc tập khởi.
Biết sắc đoạn diệt.
Biết vị ngọt của sắc.
Biết nguy hiểm của sắc.
Biết xuất ly khỏi sắc.
Biết sắc không phải tôi.

Đối với thọ uẩn,
Con nguyện biết thọ.
Biết thọ tập khởi.
Biết thọ đoạn diệt.
Biết vị ngọt của thọ.
Biết nguy hiểm của thọ.
Biết xuất ly khỏi thọ.
Biết thọ không phải tôi.

Đối với tưởng uẩn,
Con nguyện biết tưởng.
Biết tưởng tập khởi.

Biết tường đoạn diệt.
Biết vị ngọt của tường.
Biết nguy hiểm của tường.
Biết xuất ly khỏi tường.
Biết tường không phải tôi.

Đối với hành uẩn,
Con nguyện biết hành.
Biết hành tập khởi.
Biết hành đoạn diệt.
Biết vị ngọt của hành.
Biết nguy hiểm của hành.
Biết xuất ly khỏi hành.
Biết hành không phải tôi.

Đối với thức uẩn,
Con nguyện biết thức.
Biết thức tập khởi.
Biết thức đoạn diệt.
Biết vị ngọt của thức.
Biết nguy hiểm của thức.
Biết xuất ly khỏi thức.
Biết thức không phải tôi.

Năm uẩn được thấy rõ,
Chấp thủ dần rơi xa.
Ái tham dần lắng dịu,
Trí tuệ sáng trong ta.

14. KỆ NHƯ LÝ TÁC Ý

Các pháp đều vô thường,
Sanh lên rồi biến hoại.
Cảm thọ dù vui buồn,
Cũng không còn đứng mãi.

Các pháp đều vô ngã,
Không ai làm chủ riêng.
Chỉ do duyên hòa hợp,
Hiện khởi giữa hiện tiền.

Các pháp đều nguy hiểm,
Nếu chấp thủ không buông.
Vị ngọt tuy hấp dẫn,
Ẩn trong đó khổ nguồn.

Nguyện con thường tác ý:
Đây không phải là tôi.
Đây không phải của tôi.
Đây không phải tự ngã.

15. KỆ TÁCH MÌNH KHỎI NGŨ UẨN

Trước kia con làm tướng,
Thân tâm này là tôi.
Vui buồn đều ôm lấy,
Thương ghét mãi nổi trôi.

Nay nhờ Pháp soi sáng,
Con tập thấy rõ ràng:
Đây chỉ là sắc pháp,
Đây chỉ là cảm thọ,
Đây chỉ là tướng uẩn,
Đây chỉ là hành uẩn,
Đây chỉ là thức uẩn,
Tất cả đều duyên sanh.

Không còn nói “tôi giận”,
Chỉ biết sân đang sanh.
Không còn nói “tôi tham”,
Chỉ biết tham vận hành.

Không còn nói “tôi khổ”,
Chỉ thấy khổ thọ này.
Không còn nói “tôi nghĩ”,
Chỉ thấy hành đổi thay.

Nguyện con từng khoảnh khắc,
Tách khỏi năm uẩn này.
Sống với tâm tỉnh giác,
Không bị pháp cuốn xoay.

III. THỜI THIỀN QUÁN SAU TỤNG

Sau khi tụng xong, đại chúng ngồi yên từ 10 đến 30 phút.

Chủ lễ hướng dẫn chậm rãi:

Biết thân đang ngồi.
Biết hơi thở đang vào.
Biết hơi thở đang ra.
Biết toàn thân đang có mặt.

Cảm giác dễ chịu, biết là lạc thọ.
Cảm giác khó chịu, biết là khổ thọ.
Cảm giác bình thường, biết là bất khổ bất lạc thọ.

Hình bóng hiện lên, biết là tưởng.
Suy nghĩ khởi lên, biết là hành.
Sự rõ biết đang có mặt, biết là thức.

Tất cả đang sanh.
Tất cả đang đổi.
Tất cả đang diệt.
Tất cả không phải tôi.
Tất cả không phải của tôi.
Tất cả không phải tự ngã của tôi.

Im lặng quán chiếu.

IV. SÁM HỐI NGŨ UẨN

Đệ tử chúng con từ vô thủy đến nay,
Vì không thấy rõ thân tâm,
Nên chấp sắc là tôi,
Chấp thọ là tôi,
Chấp tướng là tôi,
Chấp hành là tôi,
Chấp thức là tôi.

Do chấp thân này là tôi,
Nên sanh kiêu mạn, sợ hãi, tham ái, sân hận.

Do chấp cảm thọ là tôi,
Nên chạy theo lạc thọ, chống lại khổ thọ, chìm trong si mê.

Do chấp tướng là tôi,
Nên sống trong ký ức, mộng tưởng, vọng tưởng, thương ghét.

Do chấp hành là tôi,
Nên tin vào suy nghĩ, bảo vệ quan điểm, tranh hơn thua.

Do chấp thức là tôi,
Nên tưởng có một tự ngã biết, thấy, nghe, sống chết.

Nay đối trước Tam Bảo,
Chúng con thành tâm sám hối.

Nguyện từ nay trở đi,
Biết quay về nhận diện thân tâm,
Thấy năm uẩn là pháp duyên sanh,
Không nuôi lớn bản ngã,
Không chạy theo tham ái,
Không đốt mình bằng sân hận,
Không chìm trong si mê.

Nguyện đem chánh niệm soi sáng cảm thọ.
Nguyện đem trí tuệ quán chiếu năm uẩn.
Nguyện sống tỉnh giác trong từng oai nghi.
Nguyện đi trên con đường ly tham, an tịnh, giải thoát.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

V. PHÁT NGUYỆN HÀNH TRÌ

Đệ tử chúng con nguyện:

Khi ăn, biết dục – ái – tham đang vận hành.
Khi đi, biết thân đang đi và tâm có thúc giục hay không.
Khi nói, biết lời nói có hơn thua, bản ngã hay không.
Khi nghe khen, biết lạc thọ và ngã mạn có thể sanh.
Khi bị chê, biết khổ thọ và sân có thể khởi.
Khi bình thường, biết si có thể che phủ.
Khi ngồi thiền, biết rõ thọ – tưởng – hành.
Khi làm việc, biết thân tâm đang vận hành.
Khi tiếp xúc, biết xúc sanh, thọ sanh, phiền não có thể sanh.

Nguyện không tu hình thức.
Nguyện không học suông.
Nguyện không sống trong tưởng.
Nguyện không đồng hóa suy nghĩ là mình.
Nguyện không để cảm thọ xâm chiếm.
Nguyện không để tham sân si dẫn dắt.

Nguyện thấy pháp nơi chính thân tâm này.
Nguyện sống với chánh niệm tỉnh giác.
Nguyện từng ngày bớt phản ứng,
Bớt chấp thân,
Bớt hơn thua,
Bớt tham ái,
Bớt sân hận,
Bớt si mê.

Nguyện thân tâm này trở thành đạo tràng tu tập.
Nguyện mỗi hơi thở là một lần trở về.
Nguyện mỗi cảm thọ là một pháp để quán.

Nguyện mỗi tiếp xúc là một cơ hội tỉnh giác.
Nguyện mỗi ngày đều đi gần hơn đến trí tuệ giải thoát.

VI. HỒI HƯỚNG

Nguyện đem công đức tụng niệm, học pháp, hành pháp hôm nay,
Hồi hướng đến tất cả chúng sanh trong pháp giới.

Nguyện cho ai chưa biết pháp, được gặp Chánh pháp.
Ai đã gặp Chánh pháp, biết quay về thực hành.
Ai đang khổ vì thân, thấy thân là sắc pháp.
Ai đang khổ vì cảm xúc, thấy cảm thọ là vô thường.
Ai đang chìm trong vọng tưởng, thấy tưởng chỉ là hình bóng.
Ai đang bị suy nghĩ lôi kéo, thấy hành chỉ là pháp sanh diệt.
Ai đang chấp cái biết là tôi, thấy thức cũng do duyên sanh.

Nguyện cho tất cả hữu tình,
Bớt tham, bớt sân, bớt si.
Bớt chấp ngã, bớt khổ đau.
Biết sống tỉnh giác, biết tu tập đúng pháp,
Biết quay về nhận diện thân tâm,
Biết đi trên con đường ly tham, an tịnh và giải thoát.

Nguyện đem công đức này,
Hướng về khắp tất cả,
Đệ tử và chúng sanh,
Đều trọn thành Phật đạo.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

VII. NGHI THỨC NGẮN HẰNG NGÀY

Dành cho cá nhân, 10–15 phút

Nam mô Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Thân người là sắc.
Cảm giác là thọ.
Hình bóng là tưởng.
Suy nghĩ là hành.
Rõ biết là thức.

Sắc không phải tôi.
Thọ không phải tôi.
Tưởng không phải tôi.
Hành không phải tôi.
Thức không phải tôi.

Lạc thọ có tham ẩn núp.
Khổ thọ có sân ẩn núp.
Bất khổ bất lạc thọ có si ẩn núp.

Nguyện con thấy cảm thọ khi mới sanh.
Nguyện con thấy suy nghĩ khi mới khởi.
Nguyện con thấy tham sân si khi mới mạnh nha.
Nguyện con sống tỉnh giác trong từng ngày.

Các pháp đều vô thường.
Các pháp đều duyên sanh.
Các pháp đều vô ngã.
Không có gì là tôi.
Không có gì là của tôi.
Không có gì là tự ngã của tôi.

Nam mô Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

VIII. NGHI THỨC KHAI GIẢNG GIÁO TRÌNH

Hôm nay đại chúng hội về đây,
Cùng mở khóa học Nhận Diện Thân Tâm,

Nguyện nương ánh sáng Chánh pháp,
Quay về thấy rõ năm uẩn nơi chính mình.

Nguyện người dạy pháp nói bằng tâm khiêm cung,
Không vì danh, không vì lợi, không vì hơn thua.
Nguyện người học pháp nghe bằng tâm cung kính,
Không học để tranh luận, không học để nuôi lớn bản ngã.

Nguyện mỗi bài học là một cánh cửa đi vào thân tâm.
Nguyện mỗi thời ngồi là một lần thấy pháp.
Nguyện mỗi sinh hoạt là một cơ hội thực hành.
Nguyện giáo trình này giúp người học biết nhận diện, biết quán chiếu, biết buông xả, biết sống tỉnh giác.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

IX. NGHI THỨC BẾ GIẢNG GIÁO TRÌNH

Sau thời gian học pháp và hành pháp,
Chúng con xin quán lại chính mình.

Đã thấy thân này là sắc được bao nhiêu?
Đã thấy cảm thọ sanh diệt được bao nhiêu?
Đã thấy tướng là hình bóng được bao nhiêu?
Đã thấy suy nghĩ là hành được bao nhiêu?
Đã thấy thức do duyên sanh được bao nhiêu?

Đã bớt phản ứng chưa?
Đã thấy tâm nhanh hơn chưa?
Đã bớt chấp thân chưa?
Đã bớt hơn thua chưa?
Đã thấy phiền não khi mới sanh chưa?
Đã tăng trưởng chánh niệm chưa?

Nguyện sau khóa học này,
Không để pháp nằm trong vở ghi.

Không để pháp dừng nơi lời nói.
Không để pháp chỉ còn là kỷ niệm.

Nguyện đem pháp vào bữa ăn.
Đem pháp vào bước đi.
Đem pháp vào lời nói.
Đem pháp vào công việc.
Đem pháp vào tiếp xúc.
Đem pháp vào đời sống hằng ngày.

Nguyện từng ngày nhận diện thân tâm.
Từng ngày thấy rõ năm uẩn.
Từng ngày buông bớt chấp ngã.
Từng ngày đi gần hơn đến ly tham, an tịnh, giải thoát.
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

X. BÀI KỆ TÓM TẮT TOÀN NGHI THỨC

Thân tâm năm uẩn hiện từng giây,
Sắc thọ tướng hành thức đổi thay.
Xúc khởi thọ sanh phiền não dậy,
Tỉnh soi duyên diệt trí liền khai.

Lạc thọ tham nường khó nhận ra,
Khô thọ sân bốc cháy trong ta.
Trung thọ si mê ngằm che phủ,
Quán sâu cảm thọ vượt trầm hà.

Thân chỉ tứ đại hợp rồi tan,
Tướng hành như bóng giữa mây ngàn.
Thức cũng duyên sanh không tự ngã,
Buông năm thủ uẩn, đạo thanh thang.

XI. CÂU KẾT THỨC THỜI KHÓA

Đại chúng đồng niệm:

Nguyện thấy thân tâm như thật.
Nguyện không chấp năm uẩn là tôi.
Nguyện sống tỉnh giác trong từng khoảnh khắc.
Nguyện đi trên con đường ly tham, an tịnh, giải thoát.

Nam mô Bồ Đề Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bồ Đề Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Bồ Đề Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Phụ Lục 5: Ứng Dụng Đời Sống

1. Mục đích ứng dụng

Giáo pháp nhận diện thân tâm không chỉ để học trong lớp, tụng trong thời khóa, hay thực hành trên bồ đoàn. Giáo pháp này cần được đem vào từng sinh hoạt hằng ngày.

Nếu chỉ hiểu rằng thân là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tướng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức, mà khi ăn vẫn chạy theo vị ngon, khi bị chê vẫn nổi sân, khi nói chuyện vẫn hơn thua, khi làm việc vẫn bị dục thúc giục, thì pháp chưa thật sự đi vào đời sống.

Ứng dụng vào đời sống nghĩa là:

- đang ăn cũng biết ngũ uẩn,
- đang đi cũng biết ngũ uẩn,
- đang nói cũng biết ngũ uẩn,
- đang buồn cũng biết ngũ uẩn,
- đang giận cũng biết ngũ uẩn,
- đang được khen cũng biết ngũ uẩn,
- đang bị chê cũng biết ngũ uẩn,
- đang làm việc cũng biết ngũ uẩn,
- đang sống giữa gia đình, đại chúng, xã hội cũng biết ngũ uẩn.

Người học pháp phải tập thấy: mọi hoàn cảnh đều là chỗ để nhận diện thân tâm.

2. Nguyên tắc ứng dụng căn bản

Trong bất cứ hoàn cảnh nào, người thực hành đều trở về với năm câu hỏi:

1. Thân đang như thế nào?
2. Cảm giác đang là lạc thọ, khổ thọ hay trung tính thọ?
3. Trong tâm đang có hình bóng, ký ức, tưởng tượng gì?
4. Tâm đang suy nghĩ, muốn gì, chống đối gì?
5. Có sự rõ biết toàn bộ tiến trình ấy không?

Sau đó tác ý:

Đây là sắc.
Đây là thọ.
Đây là tưởng.
Đây là hành.
Đây là thức.
Tất cả đang sanh diệt.
Tất cả không phải tôi.
Tất cả không phải của tôi.
Tất cả không phải tự ngã của tôi.

3. Ứng dụng khi ăn uống

Ăn uống là nơi rất dễ thấy dục, ái và tham.

Khi thấy món ăn ngon, trong thân tâm có cảm giác thúc giục muốn ăn. Đó là dục.

Khi đưa món ăn vào miệng, cảm giác thích thú, khoái, ngon, dễ chịu sanh lên. Đó là ái.

Khi muốn ăn thêm, muốn gấp thêm, muốn giữ phần ngon cho mình. Đó là tham.

Người thực hành cần quán:

Thân đang ăn là sắc.
Vị ngon đang được cảm nhận là thọ.
Hình ảnh món ăn hiện trong tâm là tưởng.
Ý muốn ăn thêm là hành.
Biết rõ toàn bộ tiến trình ấy là thức.

Khi ăn, không cần ép thân không được biết ngon. Biết ngon không phải lỗi. Vấn đề là có bị cái ngon kéo đi hay không.

Ăn trong chánh niệm là:

- Biết mình đang ăn,
- Biết cảm thọ đang sanh,
- Biết dục đang thúc giục,
- Biết ái đang dính mắc,
- Biết tham đang muốn thêm,
- Biết dừng lại đúng lúc.

Câu thực tập khi ăn:

Ăn để nuôi thân tu học, không ăn để nuôi lớn tham ái.

4. Ứng dụng khi đi, đứng, nằm, ngồi

Khi đi vội vàng, hấp tấp, lăng xăng, cần nhìn lại: có phải thân đang bị cảm thọ thúc giục không?

Có cái gì bên trong muốn đi nhanh, làm nhanh, xong nhanh, tới nhanh. Đó là dục đang vận hành.

Người thực hành cần quán:

Thân đang đi là sắc.

Cảm giác thúc giục là thọ.

Ý muốn đi nhanh là hành.

Biết rõ sự thúc giục ấy là thức.

Khi đứng, biết thân đang đứng.

Khi ngồi, biết thân đang ngồi.

Khi nằm, biết thân đang nằm.

Khi bước, biết thân đang bước.

Không cần làm gì đặc biệt. Chỉ cần biết rõ thân tâm đang vận hành.

Câu thực tập:

Đi chậm lại để thấy tâm.

Đứng yên lại để thấy thân.

Ngồi xuống để thấy thọ.

Nằm xuống để thấy pháp đang vận hành.

5. Ứng dụng khi nói chuyện

Nói chuyện là nơi dễ sanh bản ngã.

Ban đầu chỉ là trao đổi. Nhưng nói một hồi có thể sanh hơn thua, muốn đúng, muốn thẳng, muốn người khác nghe theo mình.

Khi ấy cần nhận diện:

Có cảm giác căng trong ngực không?
Có muốn nói tiếp để thắng không?
Có khó chịu khi người khác không đồng ý không?
Có đang bảo vệ cái tôi không?

Nếu có, cần biết:

- khổ thọ đang có mặt,
- sân vi tế đang có mặt,
- bản ngã đang nói,
- hành uẩn đang vận hành.

Người thực hành nên dừng lại một hơi thở trước khi nói.

Câu thực tập trước khi nói:

Lời này có xuất phát từ chánh niệm không?
Lời này có nuôi lớn bản ngã không?
Lời này có làm người khác tổn thương không?
Lời này có cần nói ngay không?

Nói trong chánh niệm là lời nói có tỉnh giác, có từ tâm, có khiêm cung, không bị cảm thọ nóng bức dẫn dắt.

5. Ứng dụng khi có mâu thuẫn

Khi mâu thuẫn xảy ra, đừng vội giải quyết bên ngoài trước khi nhìn vào bên trong. Nếu chưa thấy cảm thọ, lời nói sau đó rất dễ bị sân dẫn dắt.

Bước thực hành:

Dừng lại.
Biết thân đang căng.
Biết hơi thở đang gấp.
Biết khổ thọ đang có mặt.
Biết tướng đang giữ hình ảnh người kia.
Biết hành đang muốn nói lại.
Biết bản ngã đang muốn thắng.

Sau đó mới nói. Nếu chưa đủ chánh niệm, nên im lặng. Im lặng không phải để đè nén, mà để không cho sân dùng miệng mình tạo nghiệp.

6. Ứng dụng khi nghe lời khen

Khi được khen, lạc thọ sanh. Trong lạc thọ có thể có tham, ái, ngã mạn.

Người chưa thực hành dễ bị lời khen nuôi lớn cái tôi:

Tôi giỏi.
Tôi hay.
Tôi được quý trọng.
Tôi hơn người.

Người thực hành cần thấy:

Tai nghe lời khen.
Xúc sanh.
Lạc thọ sanh.
Tưởng giữ lại hình ảnh được khen.
Hành suy nghĩ về cái tôi.
Ngã mạn có thể khởi.

Câu quán khi được khen:

Lời khen chỉ là âm thanh.
Cảm giác vui chỉ là lạc thọ.
Lạc thọ này vô thường.
Không có gì là tôi trong đó.

Biết nhận lời khen với tâm khiêm hạ là một pháp tu.

7. Ứng dụng khi bị chê, bị xúc phạm

Khi bị chê, khổ thọ sanh rất nhanh. Trong khổ thọ có sân tùy miên.

Người chưa thực hành liền nghĩ:

Người này xem thường tôi.
Người này làm khổ tôi.
Người này xúc phạm tôi.

Nhưng người thực hành nhìn sâu hơn:

Tai nghe âm thanh.
Xúc sanh.
Khổ thọ sanh.
Tưởng giữ hình ảnh người chê.
Hành suy nghĩ chống đối.
Sân muốn khởi lên.

Câu quán khi bị chê:

Đây là khổ thọ.
Đây không phải tôi.
Đây không phải của tôi.
Đây chỉ là một cảm thọ đang sanh.
Nếu không nuôi dưỡng, nó sẽ diệt.

Không phải nhin bên ngoài mà bên trong ôm hận. Thực hành đúng là thấy cảm thọ, thấy sân, thấy bản ngã, rồi không nuôi lớn nó.

8. Ứng dụng khi làm việc

Khi làm việc, tâm thường bị thúc giục:

- muốn xong nhanh,
- muốn được khen,
- muốn hơn người,
- muốn tránh khó chịu,
- muốn đạt kết quả theo ý mình.

Nếu không tỉnh giác, công việc trở thành nơi nuôi dưỡng dục, tham, sân và bản ngã.

Người thực hành cần quán:

Thân đang làm việc là sắc.

Mệt hay khỏe là thọ thân.
Vui hay bức là thọ tâm.
Ý muốn xong nhanh là hành.
Biết rõ toàn bộ là thức.

Khi công việc trái ý, phải nhìn khổ thọ.
Khi công việc thuận lợi, phải nhìn lạc thọ.
Khi công việc đều đều, phải nhìn si trong trung tính thọ.

Câu thực tập khi làm việc:

Làm việc trong chánh niệm,
không làm việc trong sự thúc giục.
Làm để phụng sự,
không làm để nuôi lớn cái tôi.

9. Ứng dụng trong gia đình

Gia đình là nơi cảm thọ sâu dày nhất. Có những cảm giác thương, giận, nhớ, buồn, tủi, trách đã nằm rất sâu trong thọ uẩn và tưởng uẩn.

Khi nhớ người thân, hình bóng hiện lên là tưởng. Cảm giác âm áp hay đau buồn là thọ. Suy nghĩ liên hệ là hành. Biết rõ tất cả là thức.

Người thực hành không cần cắt đứt tình thương, nhưng cần thấy tình thương ấy có bị ái, chấp thủ, mong cầu và khổ đau chi phối hay không.

Câu quán trong gia đình:

Người thân cũng là năm uẩn.
Ta cũng là năm uẩn.
Cả hai đều vô thường.
Cả hai đều đang già, bệnh, chết.
Hãy thương bằng hiểu biết,
không thương bằng chấp thủ.

Khi có bất hòa trong gia đình, cần nhìn cảm thọ trước khi nhìn lỗi người khác.

10. Ứng dụng trong đại chúng

Sống trong đại chúng dễ gặp va chạm:

- khác ý,
- khác tánh,
- khác cách sống,
- khác quan điểm,
- khác thói quen.

Mỗi va chạm là một cơ hội thấy ngũ uẩn.

Khi thấy người khác làm trái ý mình:

Mắt thấy sắc.

Ý tiếp xúc pháp trần.

Xúc sanh.

Khổ thọ sanh.

Tưởng về người ấy khởi lên.

Hành phán xét, khó chịu.

Sân có mặt.

Người thực hành cần biết:

Không phải người kia làm ta khổ hoàn toàn.

Chính cảm thọ và chấp ngã nơi ta đang vận hành.

Câu thực tập trong đại chúng:

Thấy lỗi người, quay lại thấy tâm mình.

Nghe lời trái ý, quay lại thấy cảm thọ.

Gặp điều không vừa lòng, quay lại thấy bản ngã.

Sống trong đại chúng là cơ hội lớn để bào mòn cái tôi.

Ứng dụng khi dùng điện thoại và mạng xã hội

Mạng xã hội là trường duyên rất mạnh của sáu căn. Mắt thấy hình sắc, tai nghe âm thanh, ý tiếp xúc vô số pháp trần. Xúc sanh liên tục, thọ sanh liên tục, tưởng và hành vận hành liên tục.

Khi thấy một hình ảnh đẹp:

Lạc thọ sanh.

Tưởng giữ hình.
Ái muốn xem thêm.
Tham muốn kéo dài.

Khi đọc một lời trái ý:
Khổ thọ sanh.
Hành muốn bình luận lại.
Sân muốn phản ứng.
Bản ngã muốn thắng.

Khi lướt mãi không dừng:
Dục đang thúc giục.
Tâm bị cảnh kéo đi.
Chánh niệm suy yếu.

Pháp hành: trước khi mở điện thoại, hỏi: “Mở để làm gì?”
Trong khi sử dụng, biết thân, biết mắt, biết cảm thọ.
Sau khi sử dụng, nhìn lại: tâm nhẹ hơn hay động hơn?

11. Ứng dụng khi bệnh đau

Khi thân bệnh, sắc uẩn bị thay đổi. Nếu không có chánh niệm, thọ thân sẽ kéo theo thọ tâm:

- thân đau rồi tâm bức,
- thân mệt rồi tâm sân,
- thân yếu rồi tâm lo,
- thân bệnh rồi tâm sợ chết.

Người thực hành cần phân biệt:

Đau nơi thân là thọ thân.
Bức vì đau là thọ tâm.
Lo vì bệnh là hành.
Hình ảnh sợ hãi là tưởng.
Biết rõ tất cả là thức.

Câu quán khi bệnh:

Thân này là sắc pháp.
Sắc pháp bị thay đổi.
Cảm giác đau là khổ thọ.
Khổ thọ này vô thường.
Không cần thêm cái tôi vào trong cái đau.

Bệnh đau là bài học lớn về vô thường, khổ và vô ngã.

12. Ứng dụng trước khi ngủ

Trước khi ngủ là lúc nhìn lại một ngày tu tập.

Không cần suy nghĩ nhiều, chỉ cần quán nhẹ nhàng:

Hôm nay ta bị lạc thọ kéo ở đâu?
Bị khổ thọ đốt ở đâu?
Bị trung tính thọ che mờ ở đâu?
Có lúc nào thấy rõ ngũ uẩn không?
Có lúc nào không đồng hóa với cảm xúc không?
Có lúc nào biết dừng lại trước khi phản ứng không?

Sau đó tác ý:

Tất cả việc hôm nay đã qua.
Các cảm thọ đã sanh rồi diệt.
Các hình bóng chỉ là tướng.
Các suy nghĩ chỉ là hành.
Thân tâm này đang nghỉ ngơi.
Nguyện ngủ trong chánh niệm.
Nguyện thức dậy trong tỉnh giác.

13. Bảng ứng dụng nhanh trong ngày

Hoàn cảnh	Pháp cần thấy	Câu thực tập
Ăn ngon	Lạc thọ, dục, ái, tham	Biết ngon, không chạy theo
Bị chê	Khổ thọ, sân, ngã chấp	Đây là khổ thọ, không phải tôi
Được khen	Lạc thọ, ngã mạn	Lời khen chỉ là âm thanh
Đi vội	Dục, thúc giục	Đi chậm lại để thấy tâm
Nói chuyện	Hành uẩn, hơn thua	Nói trong chánh niệm

Hoàn cảnh	Pháp cần thấy	Câu thực tập
Làm việc	Thọ thân, thọ tâm	Làm trong tỉnh giác
Bệnh đau	Sắc bị thay đổi	Đau là thọ, không thêm cái tôi
Trước khi ngủ	Nội quán	Quán lại một ngày

14. Thời khóa ứng dụng hằng ngày

Buổi sáng

Sau khi thức dậy, ngồi yên 5 phút:

Biết thân vừa thức dậy.
 Biết cảm giác đầu ngày.
 Nguyên hôm nay nhận diện thân tâm.
 Nguyên thấy cảm thọ khi mới sanh.
 Nguyên không để tham sân si dẫn dắt.

Trong ngày

Chọn ba thời điểm để dừng lại:

Dừng lại.
 Thở vào, biết thân.
 Thở ra, biết thọ.
 Nhìn lại tướng.
 Nhìn lại hành.
 An trú trong rõ biết.

Buổi tối

Trước khi ngủ, quán lại:

Hôm nay pháp nào sanh mạnh nhất?
 Tham, sân hay si?
 Ta có thấy kịp không?
 Ngày mai cần tỉnh giác ở chỗ nào?

15. Dấu hiệu ứng dụng có kết quả

Người thực hành đúng sẽ dần dần có các dấu hiệu:

- Bớt phản ứng nhanh,
- Thấy cảm thọ sớm hơn,
- Thấy tâm muốn gì rõ hơn,
- Bớt nói trong nóng giận,
- Bớt ăn trong tham,
- Bớt đi trong vội vàng,
- Bớt tranh hơn thua,
- Bớt chấp thân,
- Bớt chấp ý kiến,
- Biết xin lỗi nhanh hơn,
- Biết im lặng đúng lúc hơn,
- Biết quay lại nhìn mình nhiều hơn,
- Tâm nhẹ hơn,
- Đời sống có chánh niệm hơn.

Đây là dấu hiệu pháp đã đi vào đời sống.

16. Bài kệ ứng dụng đời sống

Ăn cơm quán cảm thọ,
Đi đứng biết thân này.
Nghe khen không mê đắm,
Bị chê chẳng đốt cháy.

Nói năng soi bản ngã,
Làm việc thấy tâm hành.
Bệnh đau quán sắc hoại,
Ngủ nghỉ vẫn tỉnh minh.

Gia đình là đạo tràng,
Đại chúng là gương sáng.
Mỗi xúc là bài học,
Mỗi thọ là pháp quán.

Thân tâm năm uẩn ấy,
Sanh diệt giữa từng giây.
Ai thấy mà không chấp,
An lạc hiện nơi đây.

17. Kết luận

Ứng dụng giáo pháp vào đời sống là đem ánh sáng chánh niệm soi vào từng khoảnh khắc.

Không đợi đến khi ngồi thiền mới tu.
Không đợi đến khi vào chùa mới tu.
Không đợi đến khi tụng kinh mới tu.

Ăn cũng tu.
Đi cũng tu.
Nói cũng tu.
Làm cũng tu.
Bệnh cũng tu.
Sống với gia đình cũng tu.
Sống trong đại chúng cũng tu.
Một mình cũng tu.
Tiếp xúc với đời cũng tu.

Tu là nhận diện thân tâm ngay khi thân tâm đang vận hành.

Khi thấy sắc chỉ là sắc, thọ chỉ là thọ, tưởng chỉ là tưởng, hành chỉ là hành, thức chỉ là thức, thì cái “tôi” bắt đầu nhẹ xuống.

Khi cái “tôi” nhẹ xuống, tham sân si cũng yếu dần.

Khi tham sân si yếu dần, tâm bắt đầu an tịnh.

Khi tâm an tịnh, trí tuệ có mặt.

Đó chính là đưa pháp học trở thành pháp hành, đưa pháp hành trở thành đời sống tỉnh giác.

Phụ Lục 6: Bài Kệ Hùng Ca

1. HÙNG CA NHẬN DIỆN THÂN TÂM

Đoạn 1

Ta trở về soi sáng thân tâm,
Giữa cuộc đời bao lớp mê lầm.
Thân là sắc, thọ là cảm giác,
Tưởng hành thức vận chuyển âm thầm.

Không có ta trong dòng sanh diệt,
Không có người làm chủ năm uẩn này.
Chỉ có pháp theo duyên hiện khởi,
Thấy rõ rồi, mê tối liền phai.

Điệp khúc

Đứng lên! Người con Phật đứng lên!
Soi thân tâm giữa cuộc đời lênh đênh.
Thấy năm uẩn không còn chấp ngã,
Phá vô minh, thấp sáng đạo thiêng.

Đứng lên! Người tỉnh thức đứng lên!
Không để đời trôi mãi trong quên.
Một niệm sáng là ngàn năm tỉnh,
Một tâm buông là mở cửa thiêng.

Đoạn 2

Lạc thọ đến, ta không mê đắm,
Khổ thọ sanh, ta chẳng sân hờn.
Trung thọ lặng, ta càng tỉnh thức,
Biết si mê còn núp bên trong.

Dục thúc giục, ta nhìn cho rõ,
Ái ngọt ngào, ta chẳng dính theo.
Tham muốn nữa, ta liền nhận diện,
Tâm sáng rồi, sóng lặng trời cao.

Điệp khúc

Đứng lên! Người con Phật đứng lên!
Soi thân tâm giữa cuộc đời lênh đênh.
Thấy năm uẩn không còn chấp ngã,
Phá vô minh, thấp sáng đạo thiêng.

Đứng lên! Người tỉnh thức đứng lên!
Không để đời trôi mãi trong quên.
Một niệm sáng là ngàn năm tỉnh,
Một tâm buông là mở cửa thiêng.

2. HÀNH KHÚC NĂM UẨN

Đoạn 1

Sắc thân này do duyên hợp lại,
Đất nước gió lửa kết thành thân.
Một mai tan rã về cát bụi,
Có chi đâu mà chấp là mình.

Thọ sanh lên rồi thọ diệt mất,
Vui buồn kia như bóng mây qua.
Tưởng hiện lên muôn ngàn hình ảnh,
Biết rõ rồi chẳng nhận là ta.

Điệp khúc

Năm uẩn ơi, ta đã thấy rồi!
Không còn mê chấp nữa, người ơi!
Sắc thọ tướng hành thức sanh diệt,
Không phải ta, không phải của tôi.

Năm uẩn ơi, ta đã sáng rồi!
Giữa trần gian vẫn bước thanh thoi.
Thấy pháp duyên sanh lòng buông nhẹ,
Tâm an nhiên vượt khỏi luân hồi.

Đoạn 2

Hành là dòng suy tư biến chuyển,
Ý muốn sanh rồi lại đổi thay.
Thức rõ biết cũng do duyên khởi,
Không phải hôn thường trú nơi đây.

Ai thấy được năm dòng sanh diệt,
Không còn chìm trong giấc mộng dài.
Ngay thân tâm mà soi Thánh trí,
Ngay đời này mở lối tương lai.

Điệp khúc

Năm uẩn ơi, ta đã thấy rồi!
Không còn mê chấp nữa, người ơi!
Sắc thọ tướng hành thức sanh diệt,
Không phải ta, không phải của tôi.

Năm uẩn ơi, ta đã sáng rồi!
Giữa trần gian vẫn bước thanh thoi.
Thấy pháp duyên sanh lòng buông nhẹ,
Tâm an nhiên vượt khỏi luân hồi.

3. CA KHÚC CẢM THỌ

Đoạn 1

Khi vui đến, ta nhìn vui ấy,
Chỉ là thọ sanh khởi trong tâm.
Đừng vội nắm, đừng mong giữ mãi,
Vui vô thường như gió qua sân.

Khi buồn đến, ta nhìn buồn ấy,
Chỉ là thọ đang cháy trong lòng.
Đừng thêm ngã, đừng nuôi oán giận,
Một niệm nhìn, lửa hóa hư không.

Điệp khúc

Nhìn sâu cảm thọ, thấy rõ chính mình,
Tham sân si từ đó hiện hình.
Thấy rồi không chạy, biết rồi không đắm,
Tâm sáng lên giữa cuộc tử sinh.

Nhìn sâu cảm thọ, mở cửa bình minh,
Không còn làm nô lệ vô minh.
Lạc khổ trung tính đều là pháp cả,
Biết rõ rồi, tâm được an bình.

Đoạn 2

Khi bình lặng, đừng mê bình lặng,
Si âm thầm ẩn núp rất sâu.
Không vui buồn chưa là giải thoát,
Phải thấy pháp sanh diệt nhiệm mầu.

Từng cảm giác là nơi tu tập,
Từng xúc chạm là cửa vào tâm.
Người tỉnh thức không tìm đâu khác,
Ngay thọ này, soi sáng mê lầm.

4. BÀI CA DUYÊN SANH

Đoạn 1

Mắt thấy sắc, tai nghe tiếng gọi,
Mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị đời.
Thân chạm xúc, ý duyên muôn pháp,
Xúc sanh rồi thọ khởi đầy vui.

Từ cảm thọ, ái tham nương dậy,
Từ mê lầm, chấp thủ thành dây.
Nếu tỉnh giác ngay khi xúc hiện,
Dòng khổ đau dừng lại nơi đây.

Điệp khúc

Duyên sanh! Duyên sanh! Các pháp duyên sanh!
Không có cái ta đứng riêng vận hành.
Duyên sanh! Duyên sanh! Thấy rõ duyên sanh!
Tâm lia chấp thủ, trí tuệ viên thành.

Duyên sanh! Duyên sanh! Đời là duyên sanh!
Không còn mê mộng, không còn tranh giành.
Duyên sanh! Duyên sanh! Thấy pháp mong manh,
Buông lòng tham ái, bước vào an lành.

Đoạn 2

Lời khen đến, lạc thọ vừa khởi,
Người trí nhìn, chẳng để ngã sanh.
Lời chê đến, khổ thọ bốc cháy,
Người trí nhìn, sân liền hóa thanh.

Đời muôn cảnh đều là bài học,
Mỗi xúc duyên là một pháp môn.
Ai biết sống giữa đời tỉnh thức,
Ngay trần gian thấy đạo trường tồn.

5. HÙNG CA LY THAM

Đoạn 1

Ta đã thấy vị ngọt cuộc đời,
Đẹp như hoa nhưng chóng phai rơi.
Lạc thọ đến rồi đi như mộng,
Nắm giữ vào chỉ chuốc chơi vơi.

Ta đã thấy nguy hiểm năm uẩn,
Sắc thân này mong manh từng giây.
Tưởng hành thức đổi thay không nghĩ,
Thọ vui buồn như sóng vơi đầy.

Điệp khúc

Ly tham! Ly tham! Đường sáng ly tham!
Không còn nô lệ vị ngọt thế gian.
Ly tham! Ly tham! Tâm bước thênh thang,
Buông năm thủ uân, mở trời bình an.

Ly tham! Ly tham! Lửa trí huy hoàng!
Đốt tan mê chấp, phá bóng đêm ngàn.
Ly tham! Ly tham! Đạo lớn vang vang,
Người con Phật bước giữa đời hiên ngang.

Đoạn 2

Không trốn đời, nhưng không chìm đắm,
Không ghét đời, nhưng thấy đời mê.
Giữa sinh diệt, lòng không nắm giữ,
Giữa vô thường, trí sáng quay về.

Thân tâm này là nơi tu tập,
Mỗi niệm sanh là một pháp mẫu.
Ai ly ái, người ấy tự tại,
Ngay hiện tiền vượt thoát khổ sầu.

6. BÀI CA NGƯỜI TỈNH THỨC

Đoạn 1

Người tỉnh thức đi trong đời rộng,
Bước nhẹ nhàng mà chí vững sâu.
Không bị kéo theo dòng cảm thọ,
Không để tâm chìm giữa thương sầu.

Người tỉnh thức nghe lời trái ý,
Biết khổ thọ vừa mới sanh lên.
Không nuôi hận, không thêm bản ngã,
Lấy tuệ quang soi giữa màn đêm.

Điệp khúc

Người tỉnh thức, người tỉnh thức,
Sống giữa đời mà chẳng lãng quên.
Một hơi thở quay về chánh niệm,
Một niệm nhìn, phiền não lặng êm.

Người tỉnh thức, người tỉnh thức,
Thấp đuốc tâm đi giữa nhân gian.
Thấy năm uẩn chỉ là duyên hợp,
Buông cái tôi, trời đất thênh thang.

Đoạn 2

Người tỉnh thức khi ăn biết thọ,
Khi nói năng biết rõ tâm hành.
Khi làm việc không theo thúc giục,
Khi nghỉ ngơi vẫn sáng trong lành.

Người tỉnh thức không tìm xa lạ,
Đạo nằm ngay trong mỗi phút giây.
Thấy thân tâm như dòng pháp chảy,
Không còn mê, giải thoát là đây.

7. KHÚC CA THÂN TÂM LÀ ĐẠO TRÀNG

Đoạn 1

Không đợi núi cao mới thấy đạo,
Không chờ rừng vắng mới tu tâm.
Ngay trong hơi thở đang vào ra ấy,
Đạo hiện tiền soi sáng âm thầm.

Không đợi chuông ngân trong thiền viện,
Không chờ hương khói giữa điện vàng.
Ngay khi cảm thọ vừa sanh khởi,
Biết rõ rồi là mở đạo tràng.

Điệp khúc

Thân tâm là đạo tràng,
Mỗi niệm là ánh quang.
Thấy rõ pháp sanh diệt,
Là bước vào thênh thang.

Thân tâm là đạo tràng,
Mỗi xúc là tiếng chuông.
Tỉnh giác trong hiện tại,
Là vượt khỏi mê cuồng.

Đoạn 2

Khi ăn cơm, ta nhìn tham ái,
Khi nghe chê, ta thấy sân mình.
Khi ngồi yên, ta nhìn tướng khởi,
Khi nói năng, ta thấy tâm hành.

Sống trong đời mà không quên pháp,
Giữa chợ đời vẫn sáng tâm kinh.
Người biết nhìn thân tâm như thật,
Đâu cũng là cõi tịnh quang minh.

8. ĐẠI NGUYỆN THẤY PHÁP

Đoạn 1

Con xin nguyện thấy thân là sắc,
Thấy thọ này chẳng phải là con.
Thấy tướng kia chỉ là hình bóng,
Thấy hành trôi như nước qua nguồn.

Con xin nguyện thấy thức duyên khởi,
Không chấp vào cái biết là ta.
Năm uẩn ấy như mây tụ tán,
Có gì đâu nắm giữ thiết tha.

Điệp khúc

Nguyện thấy pháp, nguyện thấy pháp,
Ngay thân tâm hiện giữa đời này.
Nguyện buông chấp, nguyện buông chấp,
Không để vô minh kéo tháng ngày.

Nguyện tỉnh giác, nguyện tỉnh giác,
Trong từng cảm thọ mới vừa sanh.
Nguyện giải thoát, nguyện giải thoát,
Bằng tuệ quang soi sáng tâm mình.

Đoạn 2

Con xin nguyện khi đời thuận ý,
Không mê say vị ngọt trần gian.
Con xin nguyện khi đời nghịch cảnh,
Không để sân thiêu đốt tâm can.

Con xin nguyện ngày đêm tỉnh thức,
Đọc bộ kinh sống giữa thân tâm.
Mỗi hơi thở là lời Phật dạy,
Mỗi niệm nhìn là phá vô minh.

9. BÀI CA ĐI VỀ ÁNH SÁNG

Đoạn 1

Từ vô minh ta đi trong mộng,
Chấp thân này là thật của ta.
Chạy theo vui, chống đời đau khổ,
Bao kiếp dài chìm nổi xót xa.

Nay gặp pháp, đường xưa bừng sáng,
Biết quay về nhìn lại thân tâm.
Thấy năm uẩn chỉ là duyên hợp,
Ngọn đèn thiêng phá tối ngàn năm.

Điệp khúc

Đi về ánh sáng, đi về nguồn tâm,
Đi qua mê tối, đi qua lỗi lầm.
Nhìn sâu năm uẩn, buông dần chấp ngã,
Từ trong sanh diệt, mở cửa vô sanh.

Đi về ánh sáng, đi về bình an,
Đi trong tỉnh thức, đi giữa trần gian.
Một lòng vững bước, theo đường Chánh pháp,
Tâm không còn sợ, trí tuệ huy hoàng.

Đoạn 2

Dù cuộc đời còn nhiều giông bão,
Ta không quên hơi thở quay về.
Dù cảm thọ dâng trào như sóng,
Ta vẫn nhìn bằng mắt Bồ-đề.

Dù thân này một mai tan hoại,
Tâm không còn chấp thủ hoang mang.
Thấy pháp thật, lòng không dao động,
Giữa vô thường vẫn sáng đạo vàng.

10. HỢP XƯỚNG: THẤY PHÁP NƠI THÂN TÂM

Lĩnh xướng

Ai là người đang buồn vui đây?

Đại chúng

Chỉ là thọ đang sanh diệt!

Lĩnh xướng

Ai là người đang nhớ thương đây?

Đại chúng

Chỉ là tướng đang hiện khởi!

Lĩnh xướng

Ai là người đang nghĩ suy đây?

Đại chúng

Chỉ là hành đang vận chuyển!

Lĩnh xướng

Ai là người đang thấy biết đây?

Đại chúng

Chỉ là thức do duyên sanh!

Tất cả

Sắc thọ tưởng hành thức,
Năm dòng pháp đổi thay.
Không có ta trong đó,
Chỉ duyên sanh từng giây.

Ta nguyện nhìn cho rõ,
Ta nguyện sống tỉnh minh.
Ta nguyện buông chấp thủ,
Ta nguyện thoát vô minh.

Nam mô Phật, ánh sáng nhiệm màu,
Nam mô Pháp, đường thoát khổ đau.
Nam mô Tăng, bậc đi trước bước,
Dẫn chúng con về bến giác sâu.

GỢI Ý PHỔ NHẠC

Thể loại phù hợp

1. Hành khúc Phật giáo: dùng cho đại chúng đồng ca.
2. Nhạc thiên hùng tráng: chậm, sâu, ngân dài.
3. Hợp xướng: có lĩnh xướng và đại chúng đáp.
4. Nhạc lễ khai khóa: trang nghiêm, mạnh mẽ.

5. Nhạc sinh hoạt tu học: dễ hát, dễ nhớ, có điệp khúc lặp lại.

Nhịp điệu gợi ý

- Bài hùng ca: nhịp 4/4, mạnh, rõ, dứt khoát.
- Bài thiền ca: nhịp 3/4 hoặc 6/8, chậm và sâu.
- Bài hợp xướng: lĩnh xướng – đáp xướng, dễ dùng trong khóa tu.
- Bài đại nguyện: nhịp vừa, trang nghiêm, có thể hát cuối khóa học.

Tinh thần khi phổ nhạc

Âm nhạc nên có ba chất:

- hùng tráng để đánh thức tâm,
- sâu lắng để nuôi chánh niệm,
- trong sáng để người nghe dễ nhớ pháp.

Mục tiêu không phải chỉ để nghe hay, mà để người hát nhớ pháp, người nghe tỉnh tâm, đại chúng cùng phát nguyện nhận diện thân tâm và sống trong chánh niệm.

Phụ Lục 7: Các Bài Kinh Sử Dụng

1. Các bài kinh trọng yếu về ngũ uẩn

Các bài kinh trọng yếu về ngũ uẩn được dùng để soi sáng toàn bộ đạo lộ nhận diện thân tâm. Trọng tâm không phải chỉ học thuộc danh từ sắc, thọ, tưởng, hành, thức, mà là thấy năm uẩn đang vận hành ngay trong thân tâm mình.

Kinh Đáng Được Ăn

Bài kinh này là nền tảng để hiểu định nghĩa sâu về năm uẩn:

- Sắc là pháp bị thay đổi, bị lạnh, nóng, đói, khát, ruồi muỗi, gió, sức nóng, rắn tác động.
- Thọ là cảm thọ.
- Tưởng là sự nhận rõ, ghi dấu, nhận ra màu xanh, vàng, đỏ, trắng.
- Hành là làm cho hiện hành các pháp hữu vi.
- Thức là rõ biết.

Từ bài kinh này triển khai định nghĩa thực hành: **thân người là sắc, cảm giác là thọ, hình bóng là tưởng, suy nghĩ là hành, rõ biết là thức.**

Kinh Vô Ngã Tướng

Bài kinh này là trực chính để phá ngã chấp nơi năm uẩn. Đức Phật dạy quán sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi.

Công thức trọng yếu:

Sắc không phải tôi.

Thọ không phải tôi.

Tưởng không phải tôi.

Hành không phải tôi.

Thức không phải tôi.

Nhờ thấy như vậy, người tu không còn đồng hóa thân tâm này là một cái tôi nguyên khối.

Kinh Vị Giữ Giới

Bài kinh này dạy người giữ giới cần như lý tác ý năm thủ uẩn là: Vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã.

Năm thủ uẩn ấy là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn. Đây là pháp quán từ căn bản đến sâu xa, từ người mới tu cho đến bậc đã vào dòng Thánh.

Kinh Ung Nhọt

Bài kinh này ví thân do bốn đại tác thành như một ung nhọt có chín miệng vết thương, rỉ chảy bất tịnh, hôi thúi, đáng nhàm chán. Bài kinh là nền tảng cho pháp quán thân bất tịnh, quán thân như ung nhọt chín lỗ, phá sự yêu thích và chấp thủ nơi sắc thân.

Kinh Pháp Cú, phẩm Tỳ-kheo

Hai bài kệ trọng yếu về phòng hộ căn:

Lành thay, phòng hộ mắt!

Lành thay, phòng hộ tai!

Lành thay, phòng hộ mũi!

Lành thay, phòng hộ lưỡi!

Lành thay, phòng hộ thân!

Lành thay, phòng hộ lời!

Lành thay, phòng hộ ý!

Lành thay, phòng tất cả!

Tỳ-kheo phòng tất cả,

Thoát được mọi khổ đau.

Hai bài kệ này là nền tảng cho pháp hộ trì sáu căn, vì càng tiếp xúc mà không tỉnh giác thì càng sanh thọ, tưởng, hành, rồi tham ái, dính mắc, hệ lụy tăng trưởng trong tâm.

Các kinh về Rādha

Nhóm kinh Rādha trình bày rõ năm thủ uẩn, sự tập khởi, đoạn diệt, vị ngọt, nguy hiểm và xuất ly của năm thủ uẩn. Khi bậc Thánh đệ tử như thật biết rõ những phương diện ấy, vị ấy đi vào dòng Thánh; khi biết rõ và giải thoát không chấp thủ, vị ấy thành tựu A-la-hán.

2. Các bài kinh về vô ngã

Vô ngã nơi sắc

Sắc là thân, cảnh vật, đồ vật, tứ đại. Sắc do duyên sanh, do thức ăn nuôi dưỡng, do tứ đại tạm hợp, bị nóng lạnh, đói khát, bệnh tật và thời gian làm biến hoại.

Quán sắc vô ngã:

Thân này không phải tôi.

Thân này không phải của tôi.

Thân này không phải tự ngã của tôi.

Vô ngã nơi thọ

Thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu không khó chịu. Thọ sanh do xúc, đổi thay theo xúc, không đứng yên.

Quán thọ vô ngã:

Lạc thọ không phải tôi.

Khổ thọ không phải tôi.

Bất khổ bất lạc thọ không phải tôi.

Vô ngã nơi tưởng

Tưởng là hình bóng thô tế trong tâm. Hình bóng người thương, người giận, cảnh cũ, lời cũ, mùi vị cũ, xúc chạm cũ đều chỉ là tưởng.

Quán tưởng vô ngã:

Hình bóng này chỉ là tưởng.

Tưởng này không phải tôi.

Tưởng này không phải của tôi.

Vô ngã nơi hành

Hành là suy nghĩ nói thầm trong tâm. Ý nghĩ “tôi đúng”, “tôi bị xúc phạm”, “tôi hơn người”, “tôi đang tu tốt” đều chỉ là hành uẩn.

Quán hành vô ngã:

Suy nghĩ này chỉ là hành.

Hành này không phải tôi.

Hành này không phải của tôi.

Vô ngã nơi thức

Thức là sự rõ biết. Rõ biết sắc là nhãn thức, rõ biết tiếng là nhĩ thức, rõ biết thọ – tưởng – hành là ý thức. Thức do duyên sanh, có phạm vi và giới hạn.

Quán thức vô ngã:

Cái thấy không phải tôi.

Cái nghe không phải tôi.

Cái biết không phải tôi.

Thức này không phải tự ngã của tôi.

3. Công thức duyên sanh pháp

Duyên sanh pháp trong đời sống tu hành được thấy rõ qua sáu căn, sáu trần, sáu thức, sáu xúc, sáu thọ, sáu tưởng và sáu tư. Công thức này cho thấy thân tâm không phải một cái tôi, mà là một dòng pháp do duyên sanh.

Duyên sanh nơi mắt

Mắt + Sắc

→ Nhãn thức

→ Nhãn xúc

→ Thọ do nhãn xúc sanh + Sắc tưởng + Sắc tư

Duyên sanh nơi tai

Tai + Tiếng

→ Nhĩ thức

→ Nhĩ xúc

→ Thọ do nhĩ xúc sanh + Thanh tưởng + Thanh tư

Duyên sanh nơi mũi

Mũi + Mùi

→ Tỷ thức

→ Tỷ xúc

→ Thọ do tỷ xúc sanh + Hương tưởng + Hương tư

Duyên sanh nơi lưỡi

Lưỡi + Vị

→ Thiệt thức

→ Thiệt xúc

→ Thọ do thiệt xúc sanh + Vị tưởng + Vị tư

Duyên sanh nơi thân

Thân + Xúc chạm

→ Thân thức

→ Thân xúc

→ Thọ do thân xúc sanh + Xúc tưởng + Xúc tư

Duyên sanh nơi ý

Ý + Thọ, Tưởng, Hành

→ Ý thức

→ Ý xúc

→ Thọ do ý xúc sanh + Pháp tưởng + Pháp tư

Điểm đặc biệt là ý không tiếp xúc với sắc, thanh, hương, vị, xúc bên ngoài như năm căn trước. Ý tiếp xúc với **pháp trần**, tức thọ, tưởng, hành bên trong tâm. Vì vậy, dù ngồi một mình, nhắm mắt, không nói chuyện, tâm vẫn có thể tiếp xúc với hình bóng, cảm giác, suy nghĩ bên trong và tiếp tục sanh phiền não.

4. Hệ thống bảy trí

Mỗi uẩn trong năm uẩn đều cần được quán theo bảy trí. Năm uẩn nhân với bảy trí thành ba mươi lăm trí tuệ quán chiếu. Đây là hệ thống giúp người tu thấy sâu năm uẩn, không chỉ nhận diện tên gọi.

Uẩn	1. Tập khởi	2. Đoạn diệt	3. Vị ngọt	4. Nguy hiểm	5. Xuất ly	6. Ly tham	7. Thấy như thật
Sắc	Do thức ăn khởi	Do thức ăn đoạn diệt	Lạc hỷ do duyên sắc	Vô thường, biến hoại	Nhiếp phục dục tham với sắc	Không ham sắc	Sắc chỉ là sắc
Thọ	Do xúc tập khởi	Do xúc đoạn diệt	Lạc hỷ do duyên thọ	Thọ vô thường, khổ, vô ngã	Nhiếp phục dục tham với thọ	Không ham cảm giác	Thọ chỉ là thọ
Tưởng	Do xúc tập khởi	Do xúc đoạn diệt	Lạc hỷ do duyên tưởng	Hư vọng, dễ thành tướng	Nhiếp phục dục tham với tưởng	Không ham bóng	Tưởng chỉ là tưởng
Hành	Do xúc tập khởi	Do xúc đoạn diệt	Lạc hỷ do duyên suy nghĩ	Dễ thành dục, sân, hại	Nhiếp phục dục tham với hành	Không ham suy nghĩ	Hành chỉ là hành
Thức	Do danh sắc khởi	Do danh sắc đoạn diệt	Lạc hỷ do duyên biết	Thức vô thường, hạn	Nhiếp phục dục tham với thức	Không ham biết	Thức chỉ là thức

Cốt lõi của bảy trí là thấy rõ: uẩn nào cũng do duyên sanh, do duyên diệt; uẩn nào cũng có vị ngọt khiến tâm ưa thích; uẩn nào cũng có nguy hiểm vì vô thường, khổ, vô ngã; uẩn nào cũng cần được xuất ly bằng cách nhiếp phục và đoạn tận dục tham.

5. Các định nghĩa căn bản trí

Định nghĩa ngũ uẩn

Thân người là sắc.
Cảm giác là thọ.
Hình bóng là tướng.
Suy nghĩ là hành.
Rõ biết là thức.

Định nghĩa mở rộng:

Thân người, cảnh vật, đồ vật, tứ đại là sắc.
Cảm giác dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu không khó chịu là thọ.
Bóng dáng thô tế trong tâm là tướng.
Suy nghĩ nói thầm trong tâm là hành.
Rõ biết trong ngoài, sáu trần là thức.

Đây là định nghĩa căn bản cần học thuộc, hiểu rõ và thực tập nhận diện trong đời sống hằng ngày.

Ba cảm thọ

Lạc thọ: cảm giác dễ chịu.
Khổ thọ: cảm giác khó chịu.
Bất khổ bất lạc thọ: cảm giác không dễ chịu, không khó chịu.

Trong ba cảm thọ này:

Lạc thọ: tham dễ trú.
Khổ thọ: sân dễ trú.
Bất khổ bất lạc thọ: si dễ trú.

Sáu căn: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Sáu trần: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Trong đó, **pháp trần** là thọ, tướng, hành bên trong tâm.

Sáu thức

Nhãn thức: rõ biết sắc.
Nhĩ thức: rõ biết tiếng.
Tỷ thức: rõ biết mùi.

Thiệt thức: rõ biết vị.

Thân thức: rõ biết xúc chạm.

Ý thức: rõ biết thọ, tưởng, hành.

Sáu xúc: Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc.

Xúc là sự hội tụ của căn, trần và thức.

Sáu tướng: Sắc tướng, thanh tướng, hương tướng, vị tướng, xúc tướng, pháp tướng.

Tướng là hình bóng, dấu vết, bóng dáng của đối tượng trong tâm.

Sáu tư: Sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư.

Tư là sự nhớ nghĩ, suy tư, ý hành liên hệ đến đối tượng đã tiếp xúc.