

NGŨ UẨN 01 (01)

Dạ, con xin chân thành cung kính cảm ơn quý Sư Cô, cùng tất cả các cô chú, các anh chị đã dành chút thời gian đến cùng chia sẻ với con trong buổi tiếp xúc với tinh thần Kinh Nikaya hôm nay.

Ngày hôm nay là mừng 8 tháng 3 năm 2015. Cho đến hôm nay, chúng ta đã trải qua nhiều buổi làm quen với Kinh Nikaya. Trong đó, tinh thần chủ yếu chúng ta được tiếp xúc trong nhiều bài Kinh chính là tinh thần ngũ uẩn và những bài Kinh này đã cho chúng ta thấy rõ tinh thần về ngũ uẩn.

Buổi sáng hôm nay, chủ yếu con muốn mời chúng ta thực hành việc nhận diện năm uẩn trong sự tu tập cũng như trong đời sống của mình hàng ngày, từ sáng đến tối mình đã sống như thế nào. Và trong những bài Kinh trước đây con đã từng chia sẻ cho mọi người là hai bài Kinh có ghi định nghĩa về năm uẩn. Hai bài Kinh định nghĩa về năm uẩn là **Kinh Đáng Được Ăn** và **Kinh Thử Chuyển**.

Đầu tiên là **Kinh Thử Chuyển** (*Tương Ưng Bộ*, quyển 3, trang 111). Và phần này là phần con trích đoạn trong bài Kinh, không phải là toàn bộ bài Kinh. Phần trích đoạn này, chủ yếu là trích đoạn những định nghĩa về năm uẩn để chúng ta có dịp được tiếp

xúc rõ ràng những định nghĩa của Đức Phật nói về năm uẩn, đó là **Kinh Thủ Chuyển**.

Trang thứ hai, chúng ta thấy bài **Kinh Đáng Được Ăn** (*Tương Ưng Bộ*, quyển III, trang 161). Bài Kinh này cũng là một trích đoạn, và đây là đoạn nói về định nghĩa về năm uẩn.

Như vậy, chúng ta có hai bài Kinh nói về định nghĩa về năm uẩn. Và bài Kinh ngắn được gọi là **Kinh Bạc Dự Lưu**, nằm ở trang 336, *Tương Ưng Bộ*, quyển III.

Bài Kinh này có ý nghĩa rằng, đối với một người đệ tử Phật, khi người này biết rõ được năm uẩn, biết được sự có mặt của nó như thế nào, sự sanh, sự diệt và những vấn đề xung quanh thì vị đó đã chứng được Dự Lưu quả. Con đưa vào trong phần này để chúng ta có lòng tin sâu sắc vào vấn đề luân hồi, chiếu kiến ngũ uẩn của mình.

Và bài **Kinh Bạc Alahán** (*Tương Ưng Bộ*, quyển III, trang 337). Bài Kinh này làm chúng ta sáng tỏ vấn đề Đức Phật muốn nói, đó là đối với một vị khi đã hiểu rõ về năm uẩn và tu tập đạt được, thành tựu được sự giải thoát khỏi mọi chi phối, dính mắc trong năm uẩn, vị ấy được gọi là vị đã chứng được Alahán quả, tất nhiên là vị đã thành tựu được sự thoát ly sanh tử.

Hai bài Kinh này, **Kinh Bạc Dự Lưu** và **Kinh Bạc Alahán**, sẽ cho chúng ta có một lòng tin chắc chắn, rõ ràng vào trong sự tu học của mình, để mình không còn nghi ngờ. Vì nhiều khi mình

nói cần phải tìm hiểu ngũ uẩn để làm gì? Có lợi ích gì? Hai bài Kinh này cho chúng ta câu trả lời rằng, khi thành tựu sự thấy biết về năm uẩn thôi, nhưng vẫn chưa nhiếp phục được tham, sân, si sanh khởi từ trong năm uẩn; chỉ mới thấy thôi nhưng rác trong nhà mình vẫn chưa làm sạch sẽ, nhưng đã thấy rác rồi.

Thấy rác có nghĩa là thấy năm uẩn, và khi thành tựu được sự thấy rác này, được gọi là thành tựu Chánh tri kiến của người tu. Và khi thành tựu được Chánh tri kiến, được gọi là thành tựu Dự Lưu Thánh quả.

Vì vậy, chúng ta thấy trong Kinh hay nói Bạc Dự Lưu là bậc vẫn còn tham, sân, si, nhưng khác với người thường ở chỗ vị này thấy được tham, sân, si của mình, còn người thường không nhận diện được hết chân tướng tham, sân, si. Bạc Dự Lưu là bậc thấy được tham, sân, si nhưng vẫn chưa thoát khỏi được sự chi phối của tham, sân, si.

Đó là sự khác nhau giữa một người phàm phu bình thường và một người thành tựu trí tuệ về năm uẩn, nhưng chưa thoát ra khỏi được sự chi phối của năm uẩn. Còn khi chúng ta thành tựu Trí về năm uẩn và thoát ra được sự chi phối, sự dính mắc, sự chấp trước đối với năm uẩn, khi đó là vị thành tựu Thánh quả cao nhất.

Vì sao một vị biết rõ năm uẩn được gọi là vị Thánh đệ tử đã chứng Dự Lưu, không còn bị thoái hạ và quyết chắc đạt được Cứu cánh Bồ đề?

Sự biết rõ năm uẩn có liên hệ gì đến sự chứng đạt cứu cánh Bồ đề? Cứu cánh bồ đề là sự chứng đạt được sự giải thoát khỏi đau khổ, giải thoát khỏi luân hồi sanh tử. Như vậy, sự biết năm uẩn này liên hệ như thế nào đối với sự luân hồi sanh tử của chúng sanh?

Là vì khi biết rõ năm uẩn liên hệ như thế nào với luân hồi sanh tử là nằm ở chỗ do không biết năm uẩn. Do không biết năm uẩn mà chúng sanh phải trôi lăn trong sanh tử. Khi chúng ta thấy được năm uẩn là đã thấy được manh mối của sanh tử, manh mối của luân hồi. Vì vậy, khi thấy được những manh mối của luân hồi, chúng ta bắt đầu được gọi là vị đã đi trên con đường đến sự giải quyết vấn đề về luân hồi của mình.

Tại vì sao ở trong luân hồi mà chúng ta không thấy được cái gì là luân hồi, cái gì trôi lăn trong luân hồi thì làm sao chúng ta giải thoát khỏi luân hồi?

Và một khi chúng ta thấy được cái gì là luân hồi, cái gì là trôi lăn trong luân hồi, đó mới là khởi điểm đầu tiên để chúng ta đi đến chỗ giải thoát khỏi luân hồi.

Luân hồi sanh tử chính là không thấy biết về năm uẩn thì luân hồi sanh tử là việc miên viễn. Một khi chúng ta thấy biết rõ về

năm uẩn, tức là ánh sáng trong đường hàm đưa đến sự giải thoát bắt đầu lóe lên, nhờ vậy chúng ta đi theo ánh sáng đó, từ từ chúng ta sẽ đi ra khỏi đường hàm sanh tử.

Chính vì vậy, biết rõ về năm uẩn sẽ đưa đến quyết chắc đạt được cứu cánh bồ đề. Khi biết rõ năm uẩn là mình đang ở trên con đường đi đến sự giải thoát. Nhưng vì sao?

Tại vì thấy được năm uẩn là chúng ta đã thấy được chỗ sanh tử luân hồi, thấy được con đường đưa đến sự giải thoát khỏi luân hồi, nên người thấy biết rõ năm uẩn là người đã bắt đầu bước chân đi trên con đường thoát ly sanh tử.

Khi hiểu như vậy, chúng ta sẽ hiểu được bài Kinh Dự Lưu, nếu không chúng ta sẽ không hiểu vì sao Đức Phật nói người như thật biết rõ sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm thủ uẩn này thì vị này được gọi là vị Thánh đệ tử đã chứng được Dự Lưu.

Dự Lưu là gì?

Dự Lưu là người tham dự vào dòng chảy đưa đến sự thoát ly sanh tử. Ví dụ, chúng ta thấy dòng sông Seine ở Paris, trên dòng sông đó, có một chiếc lá tình cờ rơi xuống dòng sông. Dòng sông đó có một dòng chảy, nó chảy đến đoạn cuối của dòng sông là một điểm nào đó. Chiếc lá này, nếu nó đã tình cờ rơi vào trong dòng sông đó, nó theo dòng chảy, sẽ chảy đến điểm tận

cùng của dòng sông. Ví như chiếc lá rơi trên dòng sông, theo dòng chảy để đi đến phần cuối của dòng chảy đó.

Dự Lưu là dòng tâm trí của vị này đã đi vào trong dòng chảy để cuối cùng, đích đến là sự giải thoát sanh tử. **Lưu** có nghĩa là dòng chảy, hay còn gọi là dòng sông. Dòng chảy này chảy đi đâu? Thường thì người ta nói dòng sông chảy ra biển cả. **Dự Lưu** là dòng chảy, chảy đến điểm cuối cùng là hoàn toàn giải thoát khỏi sanh tử.

Cho nên **Dự Lưu** là tham dự vào dòng chảy đi đến sự giải thoát sanh tử. Nhưng vị này mới tham dự và còn thêm một thời gian để chảy đến được góc cuối cùng, đó được gọi là **Bậc Dự Lưu**. Còn **vị Alahán** là vị đã đi đến đoạn cuối, là vị đã được giải thoát khỏi sự dính mắc, chấp thủ, chi phối của năm uẩn.

Trong phần sơ lược tiếp theo, chúng ta xem bài **Kinh Đáng Được Ăn**, trang 161, Tương Ưng Bộ, quyển III. Trong **Tương Ưng Bộ** này, chúng ta có tổng cộng năm quyển. Ở quyển thứ ba này, gần 90 - 95% nói về năm uẩn. Tổng cộng về năm uẩn trong **Tương Ưng Bộ, quyển III** này là 150 bài Kinh.

Đa số Kinh nằm trong **Tương Ưng Bộ, quyển III** này nói về năm uẩn. Cho nên nếu vị nào có tinh thần muốn tìm hiểu kỹ về năm uẩn, chúng ta hãy tìm quyển **Tương Ưng Bộ, quyển III**, chúng ta sẽ tiếp xúc được với 150 bài Kinh nói về năm uẩn.

Chúng ta có thể lên mạng, đánh chữ **Kinh Tương Ưng Bộ**, sẽ có một số trang web có đầy đủ những bộ Kinh này. Chúng ta có thể tải về hoặc xem trực tiếp trên mạng, có rất nhiều bài Kinh nói về năm uẩn trong phần này.

Như vậy, con nói sơ qua về năm uẩn. Sau đó chúng ta sẽ đi đến chỗ thực hành để nhận diện. Vì khi học kết hợp thực hành, chúng ta dễ tiếp xúc vấn đề hơn. **Học nhiều quá mà không hành** thì khi buông việc học ra, chúng ta trở về trong phạm trĩ của mình. Tất nhiên là chúng ta sẽ quên đi những gì mình được học.

Thứ nhất, đại khái trong Kinh Đẳng Được Ăn này, Đức Phật định nghĩa về sắc. Chúng ta liên hệ hai bài Kinh, thứ nhất là Kinh Đẳng Được Ăn và thứ hai là Kinh Thủ Chuyển để chúng ta nhận diện được hai định nghĩa liên hệ với nhau như thế nào.

Định nghĩa về sắc ở Kinh Thủ Chuyển, Đức Phật nói như vậy, "Bị thay đổi, nên gọi là sắc. Bị thay đổi bởi cái gì? Bị thay đổi bởi lạnh, nóng, đói, khát; bị thay đổi bởi sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rắn. Bị thay đổi, nên gọi là sắc."

Như vậy, những sự vật, hiện tượng trong cuộc sống này mà chúng ta được thấy những thứ bị thay đổi bởi sự lạnh, nóng, đói, khát, hay sự xúc chạm của ruồi, muỗi, của gió, của sức nóng mặt trời, của rắn thì những sự bị thay đổi đó của những hiện tượng, vật chất, tất cả những thứ đó, Đức Phật gọi là sắc pháp. Như vậy,

danh từ sắc pháp này là một danh từ được dùng chung để chỉ về những hiện tượng, sự vật như vậy.

Và sau này, khi nói về những hiện tượng, sự vật có những tính chất như vậy, chúng ta sẽ nói là sắc pháp. Chẳng hạn như cái thân của mình. Chúng ta thấy, rõ ràng nó bị thay đổi bởi lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, ruồi đậu, chúng ta thấy khó chịu. Muỗi chích thì thấy nhức nhối. Gió thổi vô cũng làm thân thay đổi, nhiều khi bệnh, nhiều khi chết, bị trúng gió. Sức nóng cũng vậy, nóng quá chịu không nổi cũng sanh ra bức bối trong người. Hoặc nóng quá, có những nơi quá nóng, dẫn tới nhiều người chết chẳng hạn. Và rắn là gì? Nhiều khi bị con rắn cắn cũng chết, chứ không phải con rắn cắn rồi tỉnh queo, bước đi bình thường như không có gì. Cái gì con rắn cắn chết thì cái đó được gọi là sắc pháp.

Chúng ta thấy những cái gì bị thay đổi như vậy? Thứ nhất là thân người. Thứ hai là chúng ta thấy bị thay đổi bởi gió, sức nóng như nhà cửa. Chúng ta thấy, với thời gian, với sự vận hành của gió, của sự nóng bức, của lạnh nóng. Nhiều khi lạnh quá, có những căn nhà, với thời gian, với sự vận hành của đất nước gió lửa, chúng ta thấy nó bị hư hoại. Nhà cửa, vật chất, xe cộ, v.v... tất cả những thứ đó, Đức Phật gọi là sắc pháp. Như vậy, sắc pháp, chúng ta hiểu là một danh từ Đức Phật dùng để đặt tên cho những sự kiện, vấn đề như vậy. Đó là định nghĩa thứ nhất về sắc pháp.

Sang bài Kinh Thủ Chuyển, Đức Phật định nghĩa về sắc như thế nào? Đức Phật định nghĩa rằng, "Bốn đại chủng và sắc do bốn đại chủng tạo thành, này các Tỷ kheo, được gọi là sắc." Như vậy, định nghĩa thứ hai trong Kinh Thủ Chuyển này, chúng ta thấy hơi khác so với định nghĩa thứ nhất nhưng thật sự nó không khác. Ở định nghĩa thứ nhất, Đức Phật nói về tính chất của sự vật, hiện tượng đó như thế nào thì được gọi là sắc pháp. Và trong định nghĩa thứ hai, Đức Phật nói về hình tướng của sự vật, hiện tượng đó.

Như vậy, không có gì trái ngược nhau trong hai bài Kinh này, cũng như trong hai định nghĩa này. Bài Kinh thứ nhất, định nghĩa là "Bị thay đổi, nên gọi là sắc". Như vậy là nói về tính chất của sự vật, hiện tượng đó. Định nghĩa này nói thế nào là sắc pháp? Bốn đại chủng và sắc do bốn đại chủng tạo thành, đây được gọi là sắc. Bốn đại chủng là gì? Là đất, nước, gió, lửa mà chúng ta hay gọi là tứ đại. Như vậy, định nghĩa về sắc này, Đức Phật nói tứ đại được gọi là sắc pháp. Và thân người chúng ta cũng được gọi là tứ đại. Hay nhà cửa vật chất cũng được gọi là tứ đại. Như vậy, định nghĩa này và định nghĩa thứ nhất có sự tương ứng với nhau. Một cái nói về nội dung, một cái nói về hiện tượng, hình tướng bên ngoài.

Câu này, chúng ta để ý kỹ vì nó không phải là một câu nói thường, chúng ta thấy câu "Bốn đại chủng và sắc do bốn đại chủng tạo thành", chúng ta cần phải hiểu như vậy, bốn đại chủng,

tất nhiên là như thế này, chúng ta ngồi đây, mười mấy, hai chục người khác nhau, xét về cái thực phía bên trong đều là tứ đại, được gọi là bốn đại chủng; và sắc do bốn đại chủng tạo thành, tất nhiên là sắc diện bên ngoài của mỗi một tứ đại cũng là sắc pháp. Như vậy, chúng ta hiểu, bốn đại chủng là nói về cấu tạo bên trong, bản chất bên trong là tứ đại; nhưng sắc diện bên ngoài của mỗi người là khác nhau. Chúng ta thấy có sắc diện người này đẹp, sắc diện người kia xấu rồi chúng ta nói: thôi! Đó cũng là những sắc tướng bên ngoài thôi, như vậy, đó là sắc do bốn đại chủng tạo thành. Chúng ta nhìn thấy có người đẹp, người xấu, người già, người trẻ, nhìn thấy có sự khác nhau. Như vậy, sự khác nhau đó là khác nhau về sắc diện bên ngoài của tứ đại, còn thực ra bên trong đều là tứ đại mà thôi.

Và chính vì sắc diện khác nhau này, con người sanh ra tham, sân, si. Như vậy, thật ra con người chấp trước, dựa trên sắc diện bên ngoài mà quên mất một điều, bên trong của mỗi sự kiện, sự hiện diện này đều là duyên hợp của tứ đại. Và khi chúng ta quán chiếu được như vậy, từ từ tâm chúng ta mới nhả ra được những sự chấp trước, dính mắc của mình đối với người này, người kia.

Cho nên, khi nhìn một sắc pháp, thứ nhất, chúng ta hiểu được một điều, đây là một tứ đại, xét về tính chất, nội dung. Xét về hình tướng bên ngoài, mặt ngoài thì sanh ra những sắc diện như vậy chẳng hạn. Nhìn như vậy, chúng ta đã phân ra được sắc

pháp một cách rõ ràng, và nó làm chúng ta giảm được sự đam mê của mình trong sắc pháp.

Trong Kinh Thủ Chuyển, có phần sâu sắc hơn khi nói về bốn phương diện của một uẩn. Ví dụ như phần sắc: "Do các thức ăn tập khởi nên sắc tập khởi". Thức ăn là gì? là sự dinh dưỡng, sự nuôi dưỡng sắc pháp này mà sắc pháp này sanh khởi. Thức ăn gồm bốn loại mà chúng ta đã từng làm quen. Khi tiếp xúc với một vấn đề, chúng ta hãy cố gắng nắm vững, thứ nhất, xác định hình tướng vật chất của vấn đề hay còn gọi là định nghĩa. Thứ hai, chúng ta cần nắm rõ vì sao nó sanh ra và khi nào nó đoạn diệt. Đó là chúng ta đã nắm được khá sâu sắc một vấn đề. Nếu không nắm được vì sao nó sanh ra, khi nào nó đoạn diệt thì chúng ta mới nhìn trên bề mặt của vấn đề đó mà thôi.

Bốn loại đồ ăn mà trong Kinh gọi là bốn thức ăn làm sanh khởi ra những sắc pháp tứ đại này là gì? Thứ nhất là đoàn thực, thứ hai là xúc thực, thứ ba là tư niệm thực, và thứ tư là thức thực. Đây được gọi là bốn loại đồ ăn đã làm sanh khởi ra các sắc pháp, làm tập khởi ra các sắc pháp. Và chúng ta thấy từ "tập khởi", tất nhiên là sự kết tập, sự kết hợp lại với nhau để làm sanh khởi các sắc pháp, bốn loại đồ ăn.

Đoàn thực là gì? Là những thức ăn hoặc thô, hoặc tế trong đời sống của mình. Rõ ràng, chúng ta thấy mình sống như vậy, chúng ta phải ăn cho sắc pháp này tồn tại, tiếp tục hiện diện.

Như vậy, đó là loại thức ăn thứ nhất để làm cho sắc pháp này tồn tại và đứng vững được, được gọi là đoàn thực.

Loại thức ăn thứ hai làm cho thân này tiếp tục tồn tại trong đời sống, được gọi là xúc thực. Xúc thực là những vấn đề, những sự gặp gỡ, tiếp xúc với nhau trong cuộc sống làm cho con người có tinh thần để sống tiếp. Chúng ta thấy rõ ràng, ở nhà chúng ta buồn quá, chúng ta có nhu cầu đi đây, đi đó, gặp người này, thấy người này thấy người kia. Bằng không, ở nhà, chúng ta thấy hình như mình thấy chịu không nổi cái không khí suốt ngày ở nhà, chúng ta thấy có sự bức xúc trong người. Một ngày thì được, một tháng thì được, nhưng một năm thấy hình như mình chịu không nổi. Chính vì vậy, có những nhu cầu đi nghỉ hè hoặc đối với người tu, nhiều khi có nhu cầu tham gia những khóa tu chung chẳng hạn. Đó vẫn là những cảm giác từ trong xúc thực. Sự đòi hỏi phải tiếp xúc, phải thấy hay gặp gỡ.

Ví dụ bạn bè, người thân, cha mẹ, chồng vợ có những nhu cầu phải gặp nhau mới chịu được, không gặp không chịu nổi. Sự thấy đó để nuôi dưỡng cho sinh mạng này của chúng ta được tươi, được khỏe, được tốt lành. Sự thấy đó được gọi là một món ăn tinh thần cho thân tứ đại này, và được gọi là xúc thực. Như vậy, đó là hai món ăn, một món ăn thuộc về vật chất để nuôi dưỡng thân này, được gọi là đoàn thực; và một món ăn thuộc về tinh thần để nuôi dưỡng thân này tồn tại, được gọi là xúc thực.

Con mong chúng ta nhớ rõ những vấn đề này. Và một món ăn thứ ba để nuôi dưỡng thân này được gọi là tư niệm thực.

Tư niệm thực là gì? Là những suy nghĩ, tư tưởng trong tâm của mình mà chúng ta nghĩ rằng chúng ta thích những suy nghĩ, tư tưởng, thích mình suy nghĩ vậy, thích mình suy nghĩ khác và nhiều khi không cho suy nghĩ là mình chịu không nổi. Đôi khi mình cứ chìm vào trong những dòng suy nghĩ của mình. Đôi khi mình thấy mình có những suy nghĩ hay, những suy nghĩ đẹp, những suy nghĩ yêu thương rồi mình thích ở trong những suy nghĩ đó. Như vậy, tâm yêu thích những dòng suy nghĩ, làm cho trạng thái tâm liên tục những dòng suy nghĩ đó cũng là một trong những thức ăn tinh thần để làm cho sắc pháp này được hiện diện, được lưu trú, được tồn tại. Nhiều khi, chúng ta có nhiều sự tu đi đến chỗ làm tịnh chỉ, làm an tịnh những dòng tâm tư của mình mà thực chất rất khó, không phải dễ. Là vì sao? Vì hàng ngày, từ nhỏ đến lớn, chúng ta đã được thường xuyên học hỏi và huấn luyện mình trong những suy nghĩ vậy khác. Nó đã quen trong những thói quen suy nghĩ. Ban đầu là những suy nghĩ nằm trong hướng chủ động của mình, nhất là đối với những người trẻ, nhỏ tuổi, tâm thường vô tư. Đôi khi nó có những tâm vấn vương. Và đôi khi với sự học hành, các trẻ nhỏ chủ động học hành để đưa kiến thức vào trong tâm. Nhưng đối với những người lớn tuổi thì như thế nào? Những kiến thức được đưa vào, những dòng suy nghĩ đó được vận hành quá nhiều, nó trở thành tự động, đôi khi không còn điều khiển được nữa. Cho nên, trạng

thái tâm người già thường hay suy nghĩ vẩn vơ nhiều. Và đối với người tu sẽ thấy được tình trạng hoạt động tự động này của tâm. Là vì sao? Ngồi thiền nhiếp tâm không được, niệm Phật nhất tâm không nổi là vì việc kìm hãm sự hoạt động, sự vận hành tự động của những dòng suy nghĩ trong tâm trở nên khó khăn vô cùng. Như vậy chính những dòng suy nghĩ đó, ban đầu, nó nuôi đời sống của sắc pháp này, và sau này nó trở thành một thứ hoạt động như là một sự tồn tại của sắc pháp. Sự tồn tại của khía cạnh tinh thần đó, thức ăn tinh thần đó đã đưa đến sự duy trì sự sống, sự nhận thức của sắc pháp này, được gọi là tư niệm thực. Như vậy, tư niệm thực là một loại thức ăn thứ ba để đưa đến cho những cái thân tứ đại này được duy trì, được hoạt động, được tồn tại.

Và loại thức ăn thứ tư là thức thực. Thức ở đây là gì? Thức được gọi là những cái biết, sự biết, những sự rõ biết của tâm. Và chính sự biết sự rõ biết này là một loại thức ăn tinh thần đã làm sanh khởi ra những cái thân tứ đại tiếp theo, chính là do sự biết, sự hay biết, sự rõ biết đó. Là vì sao?

Đối với một người bệnh tâm thần, sự tồn tại của họ, đối với họ có khi họ biết, có khi họ không biết, vì họ tâm thần nặng quá, sự biết lúc đó của họ gần như không sanh khởi nữa. Và họ thường xuyên sống trong trạng thái hành động mà không hay biết. Do những hành động không hay biết như vậy, với một trạng thái thần kinh như vậy, khi mất họ vẫn đi trong sanh tử. Nhưng đi

trong sanh tử khác như thế nào với người tỉnh táo mắt và đi trong sanh tử như thế nào? Tất nhiên một người thần kinh, trong sự thần kinh đó mà họ không có nhiều sự hay biết, sự rõ biết, sự ý thức về đời sống thì trạng thái tâm của họ vẫn là một trạng thái tâm dao động, hoạt động ám ảnh. Nhưng tất cả sự dao động, hoạt động và ám ảnh, si mê đó nằm hoàn toàn trong trạng thái tâm si mê mà họ không hay biết. Và vì một trạng thái tâm si mê hoạt động như vậy, khi mất, tâm si mê có ám ảnh và hoạt động đó vẫn không dừng được. Vì vậy dù họ thần kinh, họ không tỉnh táo thật nhưng khi họ mất, vì trạng thái tâm không an tịnh, vẫn dao động trong si mê, họ tiếp tục trong sanh tử. Như vậy, một người thần kinh dù không yêu thích cuộc sống, khi ra đi, họ không khởi lên tâm ái luyến, thương cha nhớ mẹ, nhớ chồng nhớ con, tiếc nhà tiếc cửa, tiếc vật chất nhưng vì sao họ chết họ vẫn sanh tử? Là vì về mặt ý thức trong cuộc sống, họ không có sự hay biết về cha mẹ, con cái, nhà cửa vật chất nhưng về mặt sự vận hành của tâm thì trạng thái tâm đó vẫn thuộc trạng thái tâm ám ảnh, dao động nhưng hoàn toàn trong si ám chứ không có sự an tịnh. Vì vậy khi thân tứ đại này tan rã, tâm đó tiếp tục vận hành, hoạt động và tiếp tục duyên theo các nghiệp trước đó để trôi lăn trong sanh tử.

Đối với một người tỉnh táo, hay biết thì sự sanh tử diễn ra như thế nào? Đối với một người tỉnh táo, hay biết, khi ra đi, nếu đó là một người không có sự tu tập về tâm thì tâm người này đầy đầy tham, sân, si, có ý thức, có sự biết. Và ý thức này làm cho

họ thương nhớ con, luyến tiếc cha mẹ, chồng, con, nhà cửa. Thương quá căn nhà! Thương quá chỗ mình ở! Thương quá cái này cái kia. Tâm đầy dẫy sự hay biết và sự tham luyến. Và vì một cái tâm đầy dẫy tham, sân và si như vậy, khi ra đi trạng thái tâm không có sự an tịnh, lắng dịu, buông xả, nên khi người này mất dù người này có ý thức ra đi nhưng trạng thái tâm ám ảnh và dao động nên người này tiếp tục bị các nghiệp về thân, khẩu, ý chi phối để đẩy đi trong những cảnh sanh tử tương ứng. Chúng ta đã rõ thế nào là một người có ý thức, có sự hay biết ra đi trong sanh tử như thế nào và một người thần kinh, mất sự biết của mình nhưng vẫn đi trong sanh tử như thế nào. Trong phần này, thức thực là một trong bốn loại thức ăn về tinh thần để đưa đến sự sanh khởi ra các sắc pháp là như vậy. Như vậy, để các sắc pháp sanh khởi, tập khởi, hình thành thì có bốn thức ăn làm sanh khởi ra sắc pháp đó.

Ví dụ để hình thành căn nhà, thứ nhất phải có đất, cát, gạch, ngói, xi măng... được gọi là đoàn thực. Chúng ta hiểu sắc pháp, vừa rồi con giải thích về phần một sắc pháp hình thành dưới dạng có cảm xúc của thân năm uẩn này cho chúng ta hiểu. Bây giờ, chúng ta hãy thử hiểu về một sắc pháp thuần là tứ đại. Có phải nó cũng được, như Đức Phật nói là do thức ăn tập khởi hay không. Chúng ta nhìn căn nhà này, khi được hình thành, có phải nó phải có đoàn thực là đất, nước, gió, lửa? Và chúng ta gọi là phải có nước, phải có gạch, cát, xi măng, v.v. Đó được gọi là đất nước gió lửa. Thứ hai là xúc thực. Nó phải có những tư tưởng,

những suy nghĩ. Khi quán sát như vậy, chúng ta sẽ thấy xúc thực.

Tư niệm thực là những dòng suy nghĩ để tạo ra ý tưởng, tạo ra căn nhà này. Và thức thực là gì? Là sự biết, sự hay biết, sự tỉnh táo, từ đó mới có suy nghĩ để tạo ra căn nhà này. Như vậy, căn nhà này tuy là một sắc pháp tứ đại đơn thuần nhưng có phải nó được hình thành, trước đó phải có sự có mặt của bốn loại thức ăn này? Như vậy chúng ta đã rõ, thứ nhất là về thân của mình, thứ hai là về vật chất về phía bên ngoài rồi đúng không?

Tiếp theo, do các thức ăn đoạn diệt nên sắc được đoạn diệt. Tất nhiên là đối với thân này, chúng ta thấy khi chúng ta từ bỏ lòng tham ái đối với ăn uống, từ bỏ lòng tham ái đối với việc tiếp xúc, thích tiếp xúc của mình, từ bỏ lòng tham ái đối với những dòng suy nghĩ, suy tư trong mình, từ bỏ lòng tham ái đối với sự hay biết; khi chúng ta từ bỏ hết bốn pháp này, có một nhân duyên nào để hiện khởi ra một sắc pháp nào nữa không, không thể hiện khởi. Nếu chúng ta từ bỏ những tư tưởng xây dựng căn nhà này, căn nhà này có hiện khởi không? Không thể hiện khởi.

Như vậy, rõ ràng chúng ta thấy sắc pháp khi chúng ta từ bỏ, đoạn diệt bốn loại thức ăn này: thức ăn về tinh thần, thức ăn về vật chất thì tất cả các sắc pháp sẽ được đoạn diệt. Và con đường đưa đến sự đoạn diệt đó được gọi là con đường Thánh đạo Tám ngành. Trong hệ thống Kinh Tạng Pali do Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, chúng ta thường thấy danh từ Thánh đạo Tám

ngành, mà danh từ quen chúng ta thường biết chính là Bát Chánh Đạo. Và danh từ chính xác trong Kinh Pali là Thánh đạo Tám ngành. Vì Bát Chánh Đạo được gọi là một phương pháp, đạo là con đường, phương pháp. Bát Chánh Đạo là một phương pháp tám đúng và danh từ con đường Thánh đạo tám ngành này làm chúng ta sáng tỏ ý nghĩa là con đường có tám pháp của các bậc Thánh, việc thêm danh từ Thánh vào làm chúng ta thấy rõ hơn ý nghĩa quan trọng của Bát Thánh Đạo, có khi gọi là Bát Chánh Đạo, có khi gọi là Bát Thánh Đạo. Chính phương pháp Bát Chánh Đạo các bậc Thánh đã đưa ra sẽ giúp chúng ta đi đến sự tu học xả bỏ được hoàn toàn mọi lòng tham ái đối với năm uẩn.

Cho nên sự tìm hiểu về Bát Chánh Đạo là rất quan trọng. Nếu chúng ta không hiểu được về Bát Chánh Đạo, làm sao chúng ta biết được cách để mình tu tập tâm thoát khỏi sự chi phối, sự dính mắc trong năm uẩn? Sau này khi đủ duyên con sẽ mời chúng ta cùng nhau tìm hiểu thật sâu vào trong Bát Chánh Đạo. Hôm nay con chỉ chia sẻ sơ lược.

Như vậy, phương pháp để đoạn diệt:

- Thứ nhất là định nghĩa về sắc pháp.
- Thứ hai là bài Kinh này cho chúng ta biết về nguyên nhân sắc pháp sanh khởi.
- Thứ ba là khi nào sắc pháp đoạn diệt.

- Thứ tư được đặt ra là phương pháp thực hành để đoạn diệt sự sanh khởi của chúng.

Như vậy, bài Kinh này đã cho chúng ta khá rõ những hiểu biết căn bản về một pháp rồi. Đó là sơ lược về vấn đề sắc pháp. Con đi sơ thêm một chút, vì hôm nay chỉ là buổi thứ nhất, con tổng quát sơ lại năm uẩn và sau đó chúng ta đi vào trong thực hành.

Thứ hai là về phần cảm thọ trong Kinh Đáng Được Ăn, được nói là *"Được cảm thọ, nên gọi là thọ. Cảm thọ gì? Cảm thọ lạc, cảm thọ khổ, cảm thọ phi khổ phi lạc. Được cảm thọ, nên gọi là thọ."* Chữ thọ này, có chỗ dịch là thọ nhận. Cảm là cảm giác. Được cảm thọ, tất nhiên là được thọ nhận những loại cảm giác. Trong khi sáu căn tiếp xúc sáu trần, chúng ta thấy rằng thân năm uẩn này đã sanh khởi ra những cảm giác: cảm giác dễ chịu, được gọi là lạc thọ; cảm giác khó chịu là khổ thọ; và cảm giác mình thấy bình thường được gọi là cảm giác phi khổ phi lạc thọ.

Ví dụ như cháu đang nói mà ở dưới có vị ngồi cảm thấy cháu này nói chuyện bình thường, chẳng có gì hay, nhưng mình thấy mình cũng không ghét, nhưng cũng không thích. Mình thấy trong người bình thường, mình thấy bình thường quá! Như vậy, trong cảm giác bình thường đó, chúng ta có cảm giác không, có cảm giác, nhưng đó được gọi là cảm giác không dễ chịu và cũng không khó chịu đối với lời cháu nói. Như vậy chúng ta biết được rằng, ngay khi này chúng ta đang có sự hiện diện của một loại cảm giác thứ ba, được gọi là cảm giác phi khổ phi lạc. Chúng ta

phải nhận diện được điều này thì sau này chúng ta sẽ vi tế nhận diện được những cảm giác về lạc hay về khổ. Còn nếu không nhận diện cảm giác này, chúng ta khó nhận diện ra những cảm giác vi tế, sâu sắc hơn. Ví dụ như nếu ngồi đây, chúng ta nghe những lời cháu nói mà chúng ta thấy dễ chịu, thích thú trong người thì đó được gọi là lạc thọ. Còn nếu ngồi nghe mà cảm thấy bức bối, khó chịu quá, đó là khổ thọ. Chúng ta cố gắng tập nhận diện trước những cảm giác của mình.

Và một sự thật rõ ràng của cuộc sống này là hàng ngày, chúng ta thường sanh khởi những loại cảm giác trong khi có sáu căn của tự thân và có sáu trần bên ngoài hiện hữu. Khi căn tiếp xúc với trần thường sanh khởi cho chúng ta những loại cảm giác, có khi là dễ chịu, thích thú; có khi là khó chịu, ghét bỏ và có khi là thường thường. Chúng ta cần phải nhận diện sự có mặt của chúng. Chúng ta mới được gọi là bắt đầu nhìn thấy được tâm, chưa phải là tu tập tâm.

Đầu tiên là nhìn những loại cảm giác. Đó được gọi là chiếu kiến được tâm rồi, nhưng chưa phải là người nhiếp phục được tâm.

Khi nào được gọi là người nhiếp phục tâm?

Ví dụ như bây giờ, chúng ta ngồi đây và thấy trong khi nghe, chúng ta có những cảm giác khó chịu khởi lên hay là khi đi ra ngoài hay khi ở nhà, chúng ta nghe người thân của mình nói những câu dễ chịu hoặc khó chịu trong lòng, và chúng ta thấy rõ

cảm giác đó. Chúng ta biết rằng cảm giác này sanh khởi là do sự nghe của mình, hay do sự thấy của mình. Và bây giờ nó sanh khởi ra cảm giác bức xúc khó chịu này. Khi nhận diện như vậy, chúng ta sẽ tiếp tục quán đây là thọ, và thọ này không phải là mình. Mình sẽ không để nó nhiếp phục mình. Lúc đó chúng ta thấy chúng ta có một sự tách tâm mình ra khỏi cảm giác đó. Và lúc đó chúng ta sẽ dừng lại được những lời nói, những hành động mà nếu người không tu thì họ đã hành xử theo cảm giác đó rồi.

Ví dụ người không tu, ở nhà hay đi ra ngoài đường, nghe bạn bè, người thân mình nói những câu khó chịu, người này lập tức ăn miếng trả miếng. Hành động ăn miếng trả miếng đó được gọi là những hành xử theo thọ, theo sự chi phối của cảm giác. Nghe người ta nói một câu, trong người phùng phùng nóng lên và nói lại, đốp chát lại liền. Thật ra, nhìn bên ngoài là một lời nói đốp chát mạnh, nhưng phía bên trong là một sự bức xúc của cảm giác thúc đẩy đưa đến lời nói đó mà chúng ta không nhìn thấy. Như vậy, phản ứng đó chỉ là một sự biểu hiện của dòng cảm giác phía bên trong của vị này thôi. Và điều đó được gọi là sự chưa tu tập được tâm.

Còn khi chúng ta tu tập được tâm. Thứ nhất, phải nhìn thấy được cái tâm đó, tất nhiên là nhìn thấy được thọ đó. Thứ hai là tu tập sự nhiếp phục tâm đó. Thứ ba là đi đến chỗ thành tựu được sự tu tập đó.

Bậc Dự Lưu là như thế nào? Là người khi cảm giác sân trong mình khởi lên, vị này thấy được cảm giác đó. Có thể lúc này, dù thấy nó nhưng vị này vẫn mở miệng trả lời lại, ăn miếng trả miếng. Thấy, nhưng cảm giác mạnh quá, vị này không nhiếp phục nổi nó và trong một phút mạnh mẽ đó, vị này phản ứng lại. Nhưng với sự thấy đó, lần thứ nhất, sau khi thấy, lỡ hành động rồi, vị này xấu hổ, hối hận phát nguyện không muốn để mình tiếp tục hành xử tham, sân, si như vậy nữa. Một lần, rồi hai lần, ba lần, bốn lần, năm lần, sáu lần, bảy lần, tám lần, chín lần, vị này thua. Mỗi một lần thua, vị này thấy được mình như vậy, vị này đau khổ, hối hận phát nguyện bằng đủ những hành động trong sự sám hối của mình, cầu nguyện quyết liệt, sám hối: mai mốt mình thấy như vậy, nghe như vậy, mình quyết định không nói nha. Mình thấy như vậy, mình phải ráng quán chiếu nha. Tới lần thứ mười, vị này bắt đầu nhiếp phục được mình đôi phần, đôi khi thắng, là nhiếp phục được cảm giác của mình; đôi khi thua là không nhiếp phục được, bắt đầu nó thuần trong cái tâm tu tập này rồi và có thể đến lần thứ mười một, khi cảm giác sân đó vừa khởi lên, vị này nhìn thấy và nói: nó không phải là mình, đừng để nó chi phối và mình sẽ hành xử không để bị một sự ảnh hưởng, chi phối nào của cảm giác bức này. Như vậy, gọi là vị đã thành tựu được sự tu tập. Mới thành tựu bước một thôi, chưa thành tựu bước hai.

Thành tựu bước hai là gì? Khi nghe người ta nói, cảm giác khởi lên một chút, nhìn một cái, hết. Thành tựu bước hai. Thành tựu

bước ba của sự tu học là khi nghe người ta nói, tâm không còn khởi lên cảm giác tức giận nữa. Như vậy, chúng ta thấy rõ ràng, trong sự tu học có từng bước đi một. Mà nếu chúng ta không hiểu rõ những bước đi này, chúng ta sẽ có những sự buồn phiền, bực tức, khó chịu xảy ra. Và chúng ta chỉ cần tỉnh cần tu học theo đúng pháp thì những gì xảy ra theo đúng nhân quả của nó, nó sẽ diễn tiến ra mà thôi.

Như vậy, cháu chia sẻ lại, đối với một người tu, thứ nhất phải nhìn thấy được tâm mình, hay còn gọi là thấy được ngũ uẩn, thấy được cảm giác. Thứ hai là bắt đầu tu tập sự nhiếp phục, sự thoát ra khỏi sự chi phối của nó. Bước thứ ba là thành tựu sự tu tập đó. Và trong sự thành tựu đó, có những bước khác nhau. Sự thành tựu thứ nhất là thành tựu cái gì? Là nhiếp phục được đôi phần, lúc thắng, lúc thua, cũng là một sự thành tựu của người tu.

Ví dụ trước đây mười lần sân, chúng ta sân hết mười lần. Mười lần cảm giác sân sanh khởi là mười lần chúng ta bộc lộ sự sân của mình ra bên ngoài. Nhưng thành tựu một phần là như thế nào? Bây giờ mười lần cảm giác sân sanh khởi, chúng ta chỉ sân có năm lần, còn năm lần chúng ta thắng. Mình phải công nhận sự thành tựu của mình trong từng bước một, không thể một bước lên tới trời được. Đó là sự thành tựu thứ nhất. Sự thành tựu thứ hai là trong mười lần sân, mình thấy mình chỉ còn sân một, hai lần. Và sự thành tựu thứ ba là trong mười lần sân đó, mình thấy mình nhiếp phục được hết mười lần sân. Và sự thành tựu

thứ tư là trong mười lần để cho cảm giác sân sanh khởi nhưng mình không sanh khởi cảm giác sân đó nữa. Ví dụ, tụng chuyện, một người nói một lời thô thiển, người khác nghe là sân liền, mình vẫn nghe lời nói đó mà mình không sân. Như vậy mới gọi là sự thành tựu viên mãn trong sự tu tập tâm của mình.

Cho nên, chúng ta có nhiều cấp bậc và thứ tự trong sự tu học mà chúng ta cần nhìn nhận để có sự hoan hỷ, tinh tấn, đầy niềm tin trong sự tu học của mình. Đó là con chia sẻ về cảm thọ để chúng ta nhận diện.

Và chúng ta hãy lưu ý rằng, khi chúng ta thương, chúng ta ghét hay chúng ta làm biếng, hay chúng ta không thích cái này cái kia, chúng ta không muốn làm cái này cái nọ cái kia, thì tất cả những điều đó đều nằm dưới sự thúc đẩy, chi phối của các cảm giác mà thôi. Cho nên việc tu đầu tiên là ráng tập nhìn được tâm, thấy được tâm. Tất nhiên là mình thấy được cảm giác là bước đầu tiên, và rất khó không phải dễ. Nhưng khi bắt tay vào làm, từ từ chúng ta sẽ thành tựu chỉ cần chúng ta làm đúng cách, làm đúng pháp thì pháp sẽ thành tựu.

Như vậy trong phần Kinh Đáng Được Ăn, khi định nghĩa về thọ, Đức Phật nói "được cảm thọ, nên gọi là thọ" và trong phần Kinh Thủ Chuyển nói thế nào là thọ? Phần Kinh này nói là "Có sáu thọ thân". Tất nhiên trong thân này, có sáu loại cảm thọ. Khi mắt thấy sắc, chúng ta sanh khởi cảm giác thích. Cảm giác thích này được gọi là Thọ do nhãn xúc sanh. Rõ ràng, thọ này là thọ

sanh khởi do sự tiếp xúc giữa mắt và sắc, nên được gọi là Thọ do nhãn xúc sanh. Khi nghe lời người khác nói, chúng ta cảm thấy thích thì thọ này được gọi là Thọ do nhĩ xúc sanh. Rõ ràng, hai loại cảm thọ này sanh khởi từ những pháp khác nhau. Như vậy, cuối cùng chúng ta có được sáu loại cảm thọ sanh khởi. Phải nhận diện như vậy, từ từ, chúng ta mới nhiếp phục được cảm thọ đó. Nếu không, chúng ta cứ nhìn thọ chung hết thì Trí tuệ đó không đủ mạnh đưa đến chỗ chúng ta sẽ nhiếp phục được tham, sân, si của chính mình. Cho nên cần phải hiểu biết rõ về pháp là như vậy. Khi nghe người kia nói một lời mà chúng ta thấy mình bực lên, chúng ta nói, rồi! cảm giác bực này sanh khởi do nghe. Phân biệt rất rõ như vậy, chứ đâu phải do thấy, đúng hay không?...Mình biết, nhưng thôi, cảm giác này sanh khởi, bực xúc như vậy, nhưng thực sự nó không phải là mình, không phải là của mình và mình đừng để nó chi phối và đừng để mình hành xử theo sự thúc dục của cảm giác này. Khi chúng ta quán như vậy, thuần thực trong sự thực hành, sẽ đến một thời điểm chúng ta nhìn thấy và chúng ta thật sự thoát ra khỏi sự thúc dục của cảm giác đó.

Còn bước đầu, chúng ta sẽ thấy như thế nào? Con chia sẻ kỹ để khi thực hành, chúng ta sẽ không có sự thắc mắc ngạc nhiên trong sự tu học của mình. Tất nhiên, đối với người mới tu, khi nghe người khác nói lời khó chịu, chúng ta sanh sự khó chịu đúng không? Nếu bây giờ chúng ta quán câu "đúng là thấy cảm giác đó, nhưng cảm giác này không phải của mình" nhưng thực

sự lúc đó trong người mình, mình thấy rõ ràng, hầu như nó vẫn "là mình, là mình chứ là gì?" đúng không? Chúng ta đã có sự trải nghiệm sự tu học đó chưa? Thường trong sự tu học giai đoạn đầu, khi chúng ta quán cảm giác này không phải là mình, nhưng trong đó ngấm ngấm một thâm ý thứ hai, là nó không chịu lời nói đó. Có ai thử quán vấn đề này chưa? Mình nói cảm giác này không phải là mình, nhưng trong mình ngấm ngấm một thâm ý là không chịu đối với lời nói đó và không muốn hoạt động tâm theo chiều hướng đó. Tâm vẫn cứ dán vào, vẫn cứ dính vào trong cảm giác bức xúc của mình. Vì vậy, đòi hỏi chúng ta phải tu tập. Tu có nghĩa là gì? Là sự tu tập, là sự thực tập, là sự thực hành mà pháp thì chưa có. Cho nên thời điểm đầu của chúng ta là pháp chưa hề có, mà phải qua một sự thực hành, sự huấn luyện tâm bằng trí tuệ một thời gian thì pháp sẽ xảy ra. Cho nên lúc đầu đối với sự tu học, để quán "cảm giác này sanh khởi là do lời nói của người kia, làm cho mình sân hận. Bây giờ nó sân, sân quá!" Thật sự, tâm của chúng ta thường xuyên ái luyến, si mê, chấp trước, dính mắc vào trong những cảm giác như vậy. Và chúng ta đã thường xuyên cho cảm giác đó là mình. Bây giờ, kêu quán nó không phải là mình, tất nhiên là chúng ta bằng cái tâm này, chúng ta đẩy cảm giác đó ra khỏi tâm mình, nhưng đã từ lâu rồi, tâm mình thường ôm ấp cảm giác đó và làm theo dòng cảm giác đó. Cho nên bây giờ, một lần đẩy ra, nó ra không? Nó đâu có ra. Tuy nói như vậy nhưng tiếp tục trả lời lại một câu rất nhanh, mà mình cũng bất ngờ. Điều đó thể hiện là

tâm đã quen ôm ấp và nhìn nhận cảm giác đó là mình. Cho nên, bây giờ chúng ta phải thực hành. Khi quán cảm giác này không phải là mình, mình thấy trong người có một sự bức xúc. Và hình như chống đối lại điều mới nói. Mình nhận diện tiếp, À! Quán như vậy mà tâm không chịu. Hình như nó muốn cảm giác này là nó thì phải. Chúng ta phải nhìn nhận. Khi chúng ta nhìn nhận, à! Mình đang có cảm giác không đồng ý đối với suy nghĩ này, vẫn chấp nhận cho cảm giác này là mình. Nhưng mình biết một điều, đây là sự chấp thủ lâu ngày của tâm đối với các cảm thọ, sự dính mắc lâu ngày của tâm với các cảm thọ. Nhưng từ từ, nó sẽ được thay đổi sẽ được nhiếp phục.

Và khi quán như vậy, lần thứ nhất chúng ta thấy bức dữ lắm, nhưng vẫn tiếp tục quán, lần thứ hai, lần thứ ba, lần thứ tư, chúng ta thấy từ từ, nó bớt sự bức trong lòng quán của mình. Lần thứ năm, lần thứ sáu, thứ bảy, chúng ta thấy hết cái bức và tới lần thứ mười, chúng ta thấy khi chúng ta quán rằng cảm giác này không phải là mình, không phải của mình và mình không để nó chi phối. Lúc đó, chúng ta thấy rõ ràng tâm mình tách ra khỏi cảm giác đó. Đó là sự quán bước đầu có được sự thành tựu. Khi nào chúng ta quán thấy cảm giác này không phải là mình, nhưng: "thực sự tui không hề thấy được điều đó, tui không thấy là tâm tui có một sự tách ra khỏi cảm thọ này." Khi đó gọi là chúng ta chưa thành tựu được pháp quán. Và khi nào chúng ta quán thấy rõ ràng, thân mệt tâm không mệt. Khi chúng ta có cảm giác sân khởi lên, chúng ta quán đây là cảm giác sân, sân này không phải

là mình và chúng ta thấy trong tâm... Con chia sẻ rất chân thật mong chúng ta từ từ thực hành sẽ trải nghiệm được đúng những gì con chia sẻ. Là vì sao? Sự chia sẻ này được dựa trên sự thực hành của chính con. Và con chia sẻ từ trong sự thấy biết này. Cho nên khi chúng ta tự thực hành, mọi người sẽ có những sự trải nghiệm như vậy. Và sự nhìn nhận này, dòng cảm thọ trong mỗi người chỉ có ba loại cảm giác: dễ chịu, khó chịu và không dễ chịu không khó chịu. Khi thực hành ban đầu chúng ta sẽ có những sự thấy biết vấn đề như vậy. Nhưng từ từ chúng ta sẽ làm được. Và khi chúng ta thành tựu thì khi quán, chúng ta nói rằng, cảm giác này... Ngay khi con ngồi đây chẳng hạn, khi đang chia sẻ với mọi người, bằng một tâm chân thành, có sự nhiệt tình trong đó, con thấy rõ dòng cảm giác trong mình dao động và nó hơi dâng lên. Cảm giác trong mình hình như đang hướng lên phần vai. Vai mình cảm giác hình như đang dâng lên một chút. Khi nhận diện ra như vậy, đồng thời con quán rõ đây là cảm giác và có sự rõ biết cảm giác này là cảm giác của thân chứ không phải là mình, thì thấy rõ ràng là mình thấy mình có sự nhẹ lại liền, dịu lại liền. Và rõ ràng, cảm giác của thân và của tâm là hai pháp đang rất khác nhau. Khi nào chúng ta quán về cảm giác và nhận diện được rằng cảm giác này không phải là mình thì chúng ta đã bắt đầu thành tựu được đôi phần của pháp quán rồi.

Và chúng ta áp dụng nó để làm gì? Sau này khi chúng ta bệnh, khi chúng ta đau nhức chân, đau răng, đau nhức cơ thể. Cảm

giác đau trong người khởi lên, chúng ta quán, tâm ý định tĩnh rõ ràng, chúng ta quán: thân đau mà tâm không đau. Sự đau nhức răng hay đau đầu cũng vậy. Chúng ta quán: thân đau mà tâm không đau. Nhiều khi, con chia sẻ rằng, con muốn ngồi làm Kinh sách, nhưng vì bị huyết áp thấp, nên đầu thường hay xay xẩm chóng mặt. Mình muốn làm việc mà khi ngồi vô, đầu mình xay xẩm thì sao có thể làm được? Cho nên, con định thân lại và quán, tách tâm ra khỏi thân: "Đây là phần mê của thân, phần không tỉnh giác của thân. Tâm mình tỉnh giác, sáng tỏ như vậy". Và ngay khi đó, dùng trạng thái tỉnh giác rút ra khỏi trạng thái tâm đó và tiếp tục nhìn vào trong bài Kinh để làm. Như vậy, phần thân đang mê, giống như là để qua một bên, dùng phần tâm tỉnh giác để làm việc. Như vậy, đó là lợi ích của việc chúng ta quán: nó là thọ, không phải là mình.

Ví dụ khi chúng ta có những cảm giác mệt, ở đây, thân người có lúc khỏe, lúc mệt. Có những người hầu như không biết bệnh là gì. Nhưng cũng có những người bệnh chút chút, và cũng có những người trong cơ thể bệnh nhiều là do duyên phước của mỗi người khác nhau. Nhưng khi chúng ta thực hành pháp này, có những điều rất vi diệu.

Ví dụ khi nào chúng ta có sự mệt, dành cho những người bị bệnh, mệt và bệnh trong người, không khỏe, nằm mệt và mê man, muốn ngồi dậy mà ngồi không nổi. Những khi như vậy là những lúc chúng ta cần phải thực hành. Hay những khi có sự

đau nhức gì đó, chúng ta tập thực hành những cái đó trước, sau này chúng ta mới thực hành được với cảm giác sâu. Bình thường chúng ta không thực hành, sau này có những cảm giác, có những sự bức xúc mạnh thì rất khó thực hành. Tại vì sao? Là tâm dính và chấp vào trong đó quá nhiều, nó ra không được.

Ví dụ khi mệt, chúng ta tập nằm quán: thân mệt tâm không mệt. Khi thấy trong người mê mẩn, chúng ta nằm quán, định thân lại: thân mê, tâm không mê. Khi quán được như vậy, tất nhiên chúng ta có một sự xác định sự mê này, cảm giác mê này thuộc về thân, không thuộc về tâm. Thực hành như vậy một thời gian chúng ta sẽ có một sự thuần thục. Và khi chúng ta quán như vậy, lập tức có một sự tách ra khỏi pháp đó. Chúng ta sẽ không bị hòa nhập vào, hòa tan vào trong pháp đó. Chúng ta thấy lợi ích của sự quán này rồi phải không? Thân mê mà tâm không mê thì làm sao trước khi chúng ta đi vào cái mê đó, chẳng hạn như Đức Phật dạy, khi đi vào giấc ngủ, đừng để mình rơi vào trong trạng thái tâm mê.

Ví dụ khi chúng ta có sự buồn ngủ quá. Tâm mê rồi, buồn ngủ quá và ngủ luôn. Sự ngủ như vậy được gọi là trạng thái hôn mê đi vào giấc ngủ, trạng thái không tỉnh giác đi vào giấc ngủ. Trong những giấc ngủ như vậy, tùy theo duyên, nhưng chúng ta dễ bị sự xâm nhập của các phi nhân vào trong tâm của mình. Vì vậy, trạng thái mê đó, có vị nhiều khi ngủ mê như vậy thường hay bị ma đè chẳng hạn, có những hiện tượng, cảm giác như vậy

hay là thấy những hình ảnh sợ hãi. Đức Phật nói, khi không tỉnh giác đi vào giấc ngủ như vậy, mình dễ bị phi nhân đi vào những giấc ngủ quấy phá mình. Đức Phật dạy mình phải tỉnh giác đi vào giấc ngủ. Nhưng tỉnh giác thì làm sao ngủ được đúng không? Chúng ta sẽ làm như thế này. Trước khi ngủ, chúng ta định thân, tỉnh giác rõ ràng: "tôi sẽ đi vào giấc ngủ bằng sự tỉnh giác chứ không phải sự hôn mê." Và sau khi chúng ta quán như vậy, sau câu quán đó, với trạng thái tâm hoàn toàn tỉnh giác đó, chúng ta: "thôi bây giờ tới giờ ngủ thì mình sẽ ngủ." Làm sao trước khi ngủ mà quá buồn ngủ chúng ta cố gắng tỉnh được một vài giây phút rồi đi vào giấc ngủ. Đó vẫn gọi là tỉnh giác đi vào giấc ngủ. Còn nếu buồn ngủ quá, nằm xuống ngủ luôn gọi là không tỉnh giác đi vào giấc ngủ.

Như vậy, ví dụ như chúng ta sẽ có những giây phút trạng thái của mình đi vào trong sự mê thì làm sao trước khi mê, những giây phút còn có sự biết, chúng ta ráng định thân, biết một hơi nữa mình sẽ mê nhưng bây giờ phải định thân. Định thân cho đến khi còn có thể để đi vào trong mê. Như vậy, sự thực hành này giúp chúng ta như thế nào? Sau này, trong những hoạn nạn, trong giờ phút thân hoại mạng chung, trong giờ phút thấy mình yếu lắm rồi và mình sắp ra đi thì mình hoàn toàn tập trung tâm để tỉnh giác và ra đi. Chúng ta tỉnh giác cho đến mức độ nào còn có thể tỉnh giác. Khi nào đi đến chỗ mê thì tùy duyên theo pháp đó thôi, nhưng vẫn có sự tỉnh giác trước lúc ra đi. Dĩ nhiên là chúng ta sẽ đi vào trong sự mê. Rất hiếm những trường hợp

người tỉnh giác hoàn toàn để ra đi. Nhưng chúng ta có thể tập tỉnh giác trước lúc ra đi rồi sau đó mới mê. Việc đó là tùy duyên. Như vậy, đó là lợi ích từ sự thực hành của chúng ta.

Chúng ta tìm hiểu tiếp kinh Thủ Chuyển, về phần cảm thọ. Nói về thọ trong bài Kinh: "có sáu thọ thân này", tất nhiên là trong thân này sanh khởi sáu loại thọ. Khi mắt chúng ta thấy một sắc pháp, chúng ta khởi lên cảm giác đối với sắc pháp đó. Thọ đó được gọi là Thọ do nhãn xúc sanh. Nhãn xúc sanh là gì? Nhãn là con mắt. Do duyên có con mắt, sắc và sự biết do sự xúc của ba pháp này sanh ra cảm giác đó nên gọi là Thọ do nhãn xúc sanh. Khi nghe âm thanh, nghe người ta nói chúng ta khởi lên những cảm giác thích, ghét gì, thì Thọ đó được gọi là Thọ do nhĩ xúc sanh. Khi ngửi một mùi gì đó, chúng ta thấy thích hay không thích mùi đó thì Thọ đó được gọi là Thọ do tỷ xúc sanh. Khi nếm một thức ăn hoặc một món ăn nào đó và chúng ta sanh khởi cảm giác thấy thích, thấy tham, thấy thèm ăn món đó hay thấy không thích món đó, thấy ghê nó, thấy sợ thì chúng ta biết, đó được gọi là Thọ do lưỡi xúc sanh hay còn gọi là Thiệt xúc sanh. Khi thân chúng ta xúc chạm với người này, người kia; xúc chạm với người thân, chồng, vợ hay xúc chạm với giường nằm, xúc chạm chỗ mình ngồi, mình thấy khó chịu, thấy dễ chịu thì những cảm giác đó chúng ta nhận diện Thọ này sanh khởi do thân xúc sanh. Khi trong tâm ý của chúng ta tiếp xúc với thọ, tưởng, hành, thức phía bên trong của mình, mình tiếp xúc với sự tham, sân, si

bên trong nội tâm rồi sanh khởi ra những cảm giác. Thọ đó được gọi là Thọ do ý xúc sanh.

Chúng ta cần phải nhận diện, phải biết rõ những sự sanh khởi của các cảm thọ đó để chúng ta có Trí tuệ đúng về vấn đề đó rồi mình mới có thể có sự quán chiếu đúng để thoát ra khỏi sự chi phối của pháp đó.

Như vậy, thân này có sáu loại cảm giác sanh khởi từ sự xúc chạm của sáu căn đối với sáu trần. Ví dụ hiện tại chúng ta đang ngồi trên ghế. Có phải là chúng ta đang có những cảm giác xúc chạm giữa ghế với lưng của mình; hay ghế với hông mình đúng không? Ngồi lâu quá chúng ta thấy sự xúc chạm đó, nhiều khi mỏi hay ê hay tê thì chúng ta biết Thọ đó là Thọ do thân xúc sanh. Ngồi nghe con nói mà có những cảm giác gì đó, chúng ta xem lại cảm giác đó, chúng ta biết Thọ đó là Thọ do nhĩ xúc sanh. Và chúng ta nhìn con, thấy mình có cảm giác gì đó sanh khởi, chúng ta phải nhận diện Thọ đó là Thọ do nhãn xúc sanh.

Thật ra, khi nhận diện như vậy, chúng ta mới giật mình. Thì ra các cảm giác này có những chiều hướng khác nhau. Nếu chúng ta không được học bài Kinh này, không được biết vấn đề này thì đối với chúng ta, hình như Thọ nào cũng vậy. Mà như vậy chúng ta đang ở trong một ổ tư vò. Khi không nhận diện rõ được tâm mình thì sự sanh khởi của nó đến từ những chiều hướng nào, chúng ta rất khó có một sự chánh niệm tỉnh giác để nhiếp phục

được nó. Cho nên, đó là lý do vì sao mình cần phải biết rõ về thân và tâm của mình là như vậy.

Do xúc tập khởi nên thọ tập khởi. Xúc tập khởi là gì? Xúc là gì? Thường chúng ta hay nghĩ là xúc là sự va chạm, tiếp xúc. Thực sự, xúc là sự tiếp xúc mà không phải là tiếp xúc khi tay con đang sờ cái chuông, như vậy là tay đang xúc chạm với chuông. Đó là một loại xúc chạm. Nhưng còn loại xúc chạm thứ hai là xúc chạm về tâm ý. Tất nhiên, sự xúc chạm của tâm ý là như thế này. Xúc là sự giao thoa, sự tiếp xúc, sự gặp gỡ, sự hội tụ của ba pháp. Căn - Trần và Thức hội tụ lại gọi là xúc. Như vậy, xúc ở đây là sự hội tụ của Căn - Trần và Thức. Đầy đủ ba pháp này hội tụ lại với nhau thì đó mới được gọi là xúc. Do xúc đó, do sự hội tụ đó, thọ sanh khởi. Còn chúng ta nghĩ xúc là sự xúc chạm không thì chưa đầy đủ. Và xúc chạm đó là nằm ở trong thân xúc chạm với tứ đại vật chất, nằm trong một pháp xúc đó thôi. Có 6 loại xúc, do sáu Căn tiếp xúc với sáu Trần sanh ra sáu Thức. Sự hội tụ của Căn - Trần - Thức đó được gọi là xúc. Như vậy, có tổng cộng là sáu xúc.

Ví dụ mình có con mắt, có sắc pháp ở ngoài. Có con mắt và có sắc pháp ở ngoài đã hình thành xúc chưa? Còn thiếu sự biết. Phải có thêm sự biết mới hình thành xúc. Nếu có con mắt, có sắc mà tâm lơ đãng ở đâu, nên không có sự biết hiện diện ngay thời điểm đó. Giờ con đang ngồi đây, mọi người đang có mặt trước mặt con nhưng con không có ở giây phút hiện tại mà đang nhớ

về người thân ở nhà. Như vậy, ngay thời điểm con ngồi đây, có con mắt, đang có sắc pháp, đang có sự hiện diện của các cô chú ở bên ngoài nhưng con không có sự hay biết rõ trong hiện tại. Như vậy, đó là do không có sự hiện diện của thức, cho nên khi bắt đầu có thức, tất nhiên là có sự hay biết và có con mắt, có sắc pháp. Sự hội tụ ba pháp này được gọi là xúc. Do xúc này sẽ sanh ra cảm thọ.

Ví dụ người ta chửi mình một câu. Có lời chửi, có lỗ tai hình thành xúc chưa? Thiếu sự rõ biết âm thanh đó, và sự rõ biết âm thanh đó được gọi là thức. Thức đó được gọi là nhĩ thức.

Con chia sẻ từ từ để chúng ta rõ pháp. Bây giờ có con mắt, có sắc, mới có hai pháp thôi và nó sanh khởi ra pháp thứ ba là thức. Vậy thức ở đây là cái gì? Nhãn thức. Nhãn thức này như thế nào?

Ví dụ khi mình muốn giới thiệu pháp cho người thân, ở lớp cô chú là người nghe, về nhà cô chú muốn giải thích lại thức này cho vợ con mình nghe. Vậy mình giải thích làm sao để họ hiểu? Thực thấy pháp thì giải thích cho người ta rất dễ, chưa thực thấy pháp thì sẽ đi bằng chữ nghĩa. Và bản thân chưa thực thấy pháp mà đi trên chữ nghĩa, giải thích cho người chỉ là mù thôi. Vì mình chưa thấy, làm sao người ta thấy? Cho nên, làm sao chúng ta phải thực hiểu vấn đề, thực biết vấn đề, thực thấy vấn đề chứ không phải chỉ trên chữ nghĩa. Và khi thực thấy, thực chứng pháp như vậy, mình mới có đủ những phương tiện thiện xảo giải

thích vấn đề đó. Đối với một người nghe, mình có đầy đủ những cách để giải thích cho người ta hiểu. Mà khi mình đầy đủ cách để giải thích cho người ta hiểu là vì mình thực thấy pháp không phải chỉ thấy trên ngôn ngữ, trên sách vở. Cho nên, buổi chia sẻ này con giải thích chậm nhưng chủ ý thật sự muốn giới thiệu để chúng ta thực thấy đôi phần về năm uẩn. Như vậy, có con mắt, có sắc, sanh khởi ra thức. Vậy thức đó là cái gì? Làm sao giải thích cho người ta hiểu là thức đó đang có mặt và đang sanh khởi?

Thức là như thế này, bây giờ mình đang có con mắt. Mình đang có sắc. Nếu tâm của mình đang nhớ tưởng ở nhà thì lúc đó rõ ràng không ở trong hiện tại để rõ biết, để sanh khởi ra sự biết về sắc pháp đó. Nhưng bây giờ có con mắt, có sắc và do duyên có con mắt, có sắc và sanh khởi ra thức. Thức này sanh khởi ở đây được là vì mình đang ở đây, có sự hiện diện ở đây. Chúng ta cố gắng phân định ba pháp: con mắt là một pháp, sắc bên ngoài là pháp thứ hai. Còn pháp thứ ba là sự rõ biết các sắc pháp. Có phải chúng ta đang có sự rõ biết các sắc pháp, hay còn gọi là sự thấy đúng không? Mọi người cố gắng nhận diện rõ ba pháp. Pháp thứ nhất là con mắt. Con mắt đâu phải là sự thấy. Pháp thứ hai là sắc pháp bên ngoài. Như vậy, là Căn và Trần ròi. Pháp thứ ba là sự rõ biết các sắc pháp, và sự rõ biết đó được gọi là thức. Vậy thức này được gọi là nhãn thức. Sự rõ biết các sắc pháp, chúng ta đang có sự rõ biết các sắc pháp không? Sự rõ biết các sắc pháp này sẽ làm vấn đề này rõ hơn từ "biết", "biết sắc pháp".

Từ "biết" đó không làm đầy đủ và không sáng tỏ bằng việc "rõ biết sắc pháp". Rõ biết mang một ý nghĩa là tất cả các sắc pháp đều được rõ biết. Tất cả các sắc pháp, có phải ngồi ở đây là mấy chục vị, và hiện tại này trước đôi mắt của con đang có sự rõ biết toàn cảnh này? Sự rõ biết này, con đều rõ biết về cảnh, ghế, trên tường, phía dưới, cục gạch, ánh sáng bên ngoài không gian nơi này. Sự rõ biết đó là một sự rõ biết đầy đủ phía trước đúng không? Cho nên chúng ta phải nhận diện được nhãn thức là như vậy. Có phải mọi người đang nhìn lên phía cháu, không những mọi người chỉ rõ biết cháu mà rõ biết toàn cảnh đang diễn ra trước mắt đúng không? Sự rõ biết đó là thức. Sự rõ biết là sự rõ biết, chứ không phải là sự nhận xét. Nếu mình vẫn thấy mà đầu ở đâu thì đó vẫn là sự rõ biết nhưng sự rõ biết đó được gọi là sự rõ biết không viên mãn, không chánh niệm tỉnh giác.

Cho nên nhiều khi chúng ta ngồi thiền, trạng thái tâm hơi hôn trầm, hơi lơ đãng là chúng ta nói tôi biết hết đó chứ. Tôi hôn trầm tôi cũng biết. Tôi vọng tưởng tôi cũng biết phải không? Và cái biết đó với sự biết mà tâm tỉnh giác, không hôn trầm, không vọng tưởng cũng biết đúng không? Hai sự biết này vẫn là biết nhưng một sự biết tỉnh giác là viên mãn, một cái là biết trong lơ đãng, hôn mê. Có thể ngồi đây vẫn biết, vẫn thấy nhưng tâm lơ đãng ở đâu đó. Đó là rõ biết nhưng rõ biết trong trạng thái vọng tưởng, hôn mê. Còn bây giờ rõ biết, tỉnh giác ngay hiện tại trong sáng, không có tạp niệm khởi lên được gọi là rõ biết viên mãn,

hoàn toàn tỉnh giác. Rõ biết viên mãn trong thực tại, rõ biết như thật.

Con mắt không nhìn thấy nhưng vẫn thấy vật thì khi đó là tâm tế nhị mà chúng ta phải nhận diện được hai pháp trong đó. Con mắt không nhìn thấy mà vẫn thấy được vật thì thứ nhất là có sự xuất hiện của tướng. Phải nhận diện được hình ảnh đó không có thật ở hiện tại nhưng hiện khởi trong tâm, hình ảnh đó được gọi là tướng. Và khi đó, chúng ta mới nhận diện được tình trạng thức của mình là trong sáng, rõ biết tướng hay lơ dờ trôi theo tướng. Đây là chỗ vi tế, tế nhị.

Như vậy, thứ nhất là chúng ta đang có con mắt, có sắc pháp và có sự rõ biết sắc pháp. Sự rõ biết sắc pháp đó được gọi là thức, thức này là nhãn thức. Và mức độ của thức này giống như lúc rồi chú nói, là có nhiều khi biết trong vọng tưởng, có khi biết trong hôn trầm, và có khi biết trong sự tỉnh anh, tỉnh giác, thanh tịnh của nội tâm. Những cái đó đều là sự biết. Và sự biết đó, tùy theo vấn đề mà nó có những tên khác nhau. Chúng ta sẽ tập nhận diện pháp thứ hai, nhận diện về Nhĩ thức.

Ví dụ lời con đang nói, có âm thanh của con và chúng ta có lỗ tai. Như vậy, có lỗ tai, có âm thanh và sanh khởi ra một pháp được gọi là thức. Thức này chính là nhĩ thức. Sự rõ biết âm thanh hay còn gọi là sự nghe, khi này là sự rõ biết các sắc pháp, hay còn gọi là sự thấy, bây giờ là sự rõ biết âm thanh. Rõ ràng là chúng ta không phải chỉ nghe âm thanh lời con mà còn nghe âm

thanh của cả căn phòng này, của tiếng động những người xung quanh mình. Và tất cả các âm thanh đó nằm trong sự rõ biết này. Sự rõ biết này được gọi là nhĩ thức, là sự rõ biết.

Như vậy chúng ta thấy rõ ràng, hai cái biết này khác nhau. Xin đừng đánh đồng với nhau. Tại vì cảnh giới của nhãn thức là khác, cảnh giới của nhĩ thức là khác. Cảnh giới, hay còn gọi là giới vực của nhãn thức là gì? Sự rõ biết sắc pháp, nó đâu rõ biết âm thanh. Cho nên, chúng ta đừng nhầm lẫn rằng tất cả các sự biết là giống nhau. Sự rõ biết các sắc pháp và sự rõ biết âm thanh là khác nhau.

Ví dụ người ta nói một lời khó chịu, có lời nói khó chịu của người, những lời châm chích mình, mình có lỗi tai, mà lúc đó tâm đang nghĩ tưởng ở đâu nên không nghe người ta nói. Tất nhiên là không hay biết, không rõ biết âm thanh, lời người đó nói thì mình có sanh khởi sự khó chịu không? Không. Cho nên, lúc đó đang ngồi mà tâm lơ đãng ở đâu và người ta nói nghe rõ mồn một thì lúc đó là Căn - Trần - Thức hội tụ với nhau. Ba pháp đó hội tụ được gọi là xúc. Và do xúc đầy đủ Căn - Trần - Thức đó mới sanh ra cảm giác mình bị chạm quá. Như vậy, có phải là trong bài Kinh nói là do xúc tập khởi nên thọ tập khởi không? Vậy từ hôm nay, con mong chúng ta hiểu, xúc ở đây là sự hội tụ của Căn - Trần - Thức đầy đủ thì mới sanh ra Thọ. Và từ sự hội tụ Căn - Trần - Thức này sanh ra thọ, tưởng và cả hành. Sự hội tụ Căn - Trần - Thức, tất nhiên là có sự hay biết rõ ràng.

Thí dụ tối nay về nhà nhớ lại, "trời ơi! Cái bà đó, hồi sáng bà nói móc mình...!" Nếu hồi sáng này không có sự nghe, không có sự rõ biết âm thanh, về nhà có nhớ được không? Như vậy, tư tưởng đó khởi được không? Không. Ý hành, suy nghĩ "bực bả quá. Bà đó nói bực quá! Kỳ sau tìm một câu trả đũa lại bà." Ý hành đó khởi là do duyên xúc. Ví dụ này là nói về thanh tưởng.

Như vậy, trong phần kinh Thủ Chuyển, chúng ta thấy có sáu tướng thân này là sắc tướng, thanh tướng, hương tướng, vị tướng, xúc tướng và pháp tướng.

Trong phần về hành, Đức Phật nói: "có sáu tư thân này". Tất nhiên là trong thân này có sáu dòng tư duy, suy nghĩ. Sáu suy nghĩ đó là gì? Sắc tư, thanh tư, trong phần này của chúng ta là nói về gì? Thanh tư. Sắc tư là những suy nghĩ, tư duy về sắc. Thanh tư là những suy nghĩ, tư duy về âm thanh. Hương tư, Vị tư, Xúc tư và Pháp tư. Sáu dòng suy nghĩ đó được gọi là sáu Ý hành. Như vậy, do duyên xúc, sanh ra thọ, tưởng, hành. Và tùy theo những cái xúc khác nhau mà có những thọ, tưởng, hành về những vấn đề khác nhau. Như vậy, Ý tiếp xúc với pháp, cộng với ý thức thì tiếp tục sanh ra sự sanh khởi của thọ, tưởng, hành tiếp theo. Nếu hiểu được dòng tâm, chúng ta sẽ thấy tâm mình sanh khởi liên tục không dừng. Tất nhiên là thọ, tưởng, hành này sanh khởi xong rồi thì thấy Ý tiếp xúc với thọ, tưởng, hành đó sanh ra sự hay biết về thọ, tưởng, hành đó và khi có sự biết rồi, thọ, tưởng, hành tiếp theo, gọi là thế hệ hai sanh khởi tiếp. Nó

không dừng ở đó. Chính vì vậy, chúng ta thấy tâm mình vọng tưởng liên miên, hoạt động không ngừng. Từ những dòng suy nghĩ này chạy sang những dòng suy nghĩ khác. Rồi từ những dòng suy nghĩ khác chạy sang những dòng suy nghĩ khác. Nó chạy liên tục không dừng được. Vì vậy chúng ta được gọi là chúng sanh. Chúng sanh có nghĩa là gì? Chúng ta là ai? Là ngũ uẩn. Mà ngũ uẩn này sanh khởi liên tục. Cho nên, Đức Phật đã gọi chúng ta là chúng sanh. Chúng sanh là những thân năm uẩn sanh khởi liên tục này, những trạng thái tâm mà thọ, tưởng, hành sanh diệt, sanh diệt không dừng nghỉ. Những dòng vọng tưởng hết từ chuyện này sang chuyện nọ tới chuyện kia không dừng được. Vì vậy, chúng ta được gọi là chúng sanh. Có phải chúng ta ngồi một buổi thôi hay đêm nằm nghĩ hết chuyện này đến chuyện kia không? Là vì sao? Đầu đêm nằm nhớ, sáng bà đó nói tức quá, thọ, tưởng, hành thứ nhất sanh khởi. Sức nhớ đến bà tức quá, rồi còn nhớ thêm là có ông bên cạnh ngồi nói thêm, thọ, tưởng, hành thứ hai sanh khởi. Xong rồi, Trời ơi! Bực bội quá! Trưa nay ăn uống không được gì hết! Đi chùa làm đồ ăn dở quá, thọ, tưởng, hành thứ ba sanh khởi. Dòng tâm thức liên tục sanh khởi, không dừng được. Kết luận là gì? Bị mất ngủ.

Như vậy, đó được gọi là chúng sanh và đời sống của chúng ta là đời sống của năm uẩn, là sự vận hành, sự hoạt động của năm uẩn mà không hiểu năm uẩn thì làm sao gọi là hiểu mình.