

THẾ GIỚI NGŨ UẨN 1 (24)

Những thứ đang vận hành, đang dắt dẫn, đang chi phối trong cuộc sống này chính là ngũ uẩn. Thế giới mà chúng ta đang sống đây là thế giới của sự vận hành, hoạt động và dắt dẫn của ngũ uẩn.

Chúng ta cứ tự quán sát về tự thân mình, rồi những người xung quanh, rồi cả thế giới vật chất này và thế giới tâm linh trong cõi người của chúng ta. Chưa tính những cõi ma giới, thiên giới, thì quán sát thật kỹ đi, chúng ta thấy rằng trong thế giới mà chúng ta đang sống ở đây, cái vận hành thế giới, cái dắt dẫn thế giới, cái chi phối thế giới này chính là ngũ uẩn.

Khi chúng ta học về ngũ uẩn, chúng ta thấy pháp học của chúng ta không có nhiều, thật sự không có nhiều, chỉ có năm pháp thôi. Nhưng thật ra trong đó là sự thu tóm lại cả sự vận hành, hoạt động, sự vận chuyển của cả thế giới. Mà không những thế giới của loài người, mà còn có cả thiên giới, ma giới, địa ngục giới, súc sanh giới. Tất cả những thế giới đó vẫn chỉ là những hình thức vận hành, hoạt động và chấp thủ đối với ngũ uẩn mà nó tạo ra những thế giới đó.

Thành ra, khi chúng ta học về ngũ uẩn là chúng ta nắm trọn tất cả sự vận hành của tất cả các thế giới, chứ không phải một thế giới. Thành ra có nhiều khi chúng ta thấy sao con chỉ nói hoài về ngũ uẩn. Chúng ta nhìn vào chỉ thấy ngũ uẩn, nhìn ra thấy thế giới này rộng quá, lại còn có cái gì đó chúng ta cần phải học hỏi. Nhưng thật sự ra, chúng ta nhìn lại thế giới

này, chúng ta thấy rằng thế giới và cái đang vận hành, hoạt động đó chính là ngũ uẩn.

Và để chứng minh cho những gì con mới nói với chúng ta, thì đó là bài kinh con giới thiệu cho chúng ta làm quen hôm nay: Kinh **Rohitassa 1** (Tăng 1, 641, quyển 1). Bài kinh này nói về một vị Thiên tử Rohitassa.

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn ông Anàthapindika. Rồi Thiên tử Rohitassa sau khi đêm gần mãn, với dung sắc thù thắng chiếu sáng toàn vùng Jetavana, đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi đứng một bên. Đứng một bên, Thiên tử Rohitassa bạch Thế Tôn :

- Tại chỗ nào, bạch Thế Tôn, không bị sanh, không bị già, không bị chết, không có từ bỏ (đời này), không có sanh khởi (đời khác), chúng con có thể đi đến để thấy, để biết, để đạt đến chỗ tận cùng của thế giới không ?

- Nay Hiền giả, tại chỗ nào không bị sanh, không bị già, không bị chết, không có từ bỏ (đời này), không có sanh khởi (đời khác), Ta tuyên bố rằng không có thể đi đến để thấy, để biết, để đạt đến chỗ tận cùng của thế giới.

Tất nhiên là tại chỗ không có bị sanh, già, chết, không có sanh khởi xác thân này, từ bỏ xác thân khác, tại những chỗ như vậy chúng con có thể đi đến để thấy để biết, để đạt chỗ tận cùng của thế giới hay không. Tức nhiên là không thể đi đến bằng chân được, dù đi bằng thần thông cũng không thể đi đến được những chỗ như vậy được.

- Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn; thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn; thật là khéo nói, bạch Thế Tôn, lời nói này của Thế Tôn: "Tại chỗ nào không bị sanh, không bị già, không bị chết, không có từ bỏ (đời này), không có sanh khởi (đời khác), Ta tuyên bố rằng không có thể đi đến để thấy, để biết, để đạt đến chỗ tận cùng của thế giới".

Thuở xưa, bạch Thế Tôn, con là vị ẩn sĩ tên là Rohitassa, con của Bhoja, có thần thông, đi được trên hư không. Tốc độ của con là như thế này, bạch Thế Tôn; ví dụ như một người bắn cung kiên cường, có huấn luyện, khéo tay, thuần thục, với một mũi tên nhẹ có thể dễ dàng bắn xuyên qua bóng một cây ta-la. Bước chân của con là như vậy, như từ khoảng cách từ biển Đông qua biển Tây. Với con, bạch Thế Tôn, thành tựu được với tốc độ như vậy, với bước chân như vậy, con khởi lên ý muốn như sau: "Với bước chân đi, ta sẽ đạt đến chỗ tận cùng của thế giới".

Vị thiên tử này, đời trước của ông cũng là một vị có thần thông, một bước chân đi từ biển Đông qua biển Tây. Ông nghĩ rằng ông có thần thông như vậy ông sẽ dùng bước chân này ông đi đến được tận cùng của thế giới.

“Bạch Thế Tôn, trừ khi ăn uống nhai nếm, trừ khi đi đại tiện, tiểu tiện, trừ khi ngủ để lấy lại sức, dầu thọ đến 100 tuổi, dầu đã sống một trăm tuổi, dầu đi đến 100 năm, cũng không có thể đạt được tận cùng của thế giới, nhưng giữa đường con đã chết.

Chúng ta thấy một vị thần thông, một bước chân như vậy mà đi đến 100 năm vẫn không đạt được tận cùng thế giới và ông đã chết.

Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn; thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn; thật là khéo nói, bạch Thế Tôn, lời nói này của Thế Tôn: "Tại chỗ nào không bị sanh, không bị già, không bị chết, không có từ bỏ (đời này), không có sanh khởi (đời khác), Ta tuyên bố rằng không đi đến để thấy, để biết, để đạt đến chỗ tận cùng của thế giới".

- Nay Hiền giả, Ta tuyên bố rằng: "Tại chỗ nào không bị sanh, không bị già, không bị chết, không có từ bỏ (đời này), không có sanh khởi (đời khác), không có thể đi đến để thấy, để biết, để đạt đến chỗ tận cùng của thế giới".

*“Nhưng này Hiền giả, trong cái thân dài độ mấy tấc này, với những **tưởng**, những **tư duy** của nó”.*

“Ta tuyên bố về thế giới, về thế giới tập khởi, về thế giới đoạn diệt, về con đường đưa đến thế giới đoạn diệt”.

Tức nhiên là nói về thân ngũ uẩn của chúng ta. Chúng ta thấy được rằng trong một cái thân ngũ uẩn này, chính thân ngũ uẩn này có thọ, tưởng, hành, thức; đó chính là một thế giới tập khởi. Cũng từ trong thân này của chúng ta, thế giới đoạn diệt cũng từ trong thân này của chúng ta. Đoạn diệt, tức phương pháp tu tập, cũng từ chính nơi tự thân này.

Khi chúng ta quay về phản quan tự kỷ, phản chiếu soi rọi lại ngũ uẩn bằng phương pháp Tám Đúng, thì ngay nơi đây chúng ta sẽ tìm thấy được sự đoạn diệt của thế giới, phương pháp tu tập đưa đến sự đoạn diệt của thế giới.

Thì như vậy, con giải thích sơ bài kinh này là những điều mà con vừa chia sẻ về ngũ uẩn có liên hệ ý nghĩa trong bài kinh này. Với sự đi không bao giờ đạt được sự tận cùng thế giới, nếu không đạt được chỗ tận cùng thế giới, thời không có giải thoát ra ngoài khổ đau. Đi bằng chân không thể đạt được tận cùng thế giới. Nhưng nếu chúng ta không đạt được chỗ tận cùng của thế giới thì không thể có sự giải thoát khỏi đau khổ.

Với đi, không bao giờ,

Đạt tận cùng thế giới.

Nếu không, không đạt được,

Chỗ tận cùng thế giới,

Thời không có giải thoát,

Ra khỏi ngoài khổ đau.

Do vậy, bậc có trí,

Hiểu biết rõ thế giới,

Đi tận cùng thế giới,

Với Phạm hạnh thành tựu,

Bậc đạt được an tịnh,

Biết tận cùng thế giới,

Không mong cầu đời này,

Không mong cầu đời sau.

Do vậy bậc có trí hiểu biết rõ thế giới, đi tận cùng thế giới với phạm hạnh thành tựu, bậc đạt được an tịnh, biết tận cùng thế giới, không mong cầu đời này, không mong cầu đời sau.

HÀNH:

Có một uẩn mà chúng ta không cần tu tập ai cũng biết hết, đó là hành. Là vì cái nói lái nhại trong đầu là thô nhất, bên cạnh sắc uẩn (thực thô). Bên trong thọ, tưởng, hành, thức uẩn, thì hành uẩn là thô nhất.

Hành ví như radio, phát ra tiếng um sùm, dễ nhìn thấy. Nó phát um sùm như vậy đó, nhưng khi mình quay lại nhìn nó, nó im à. Ví dụ, con đang nói chuyện, có người kêu: "Nhìn lại mày đi!" Con quay lại nhìn, lúc này con còn nói không? Cái miệng con nín rồi.

Ví dụ, chúng ta đang nói chuyện, tâm con không yên, xin Ngài chỉ con cách để mà yên tâm đi. Đem tâm ra ta an cho, không thấy đâu hết đó. Cái tâm ở đây là cái gì? Chính là hành, tức là cái ý đang nói trong lòng mà nó phát ra tiếng luôn. Xin Ngài cho con pháp an tâm. Tâm ý trong đầu nói từ tâm ý này ra luôn khẩu hành, và khi im lặng quay lại tìm thì ý hành nó im.

Thì sao? Nó im rồi. Cho nên bảo là con không tìm thấy tâm. Rồi Ngài nói tiếp câu gì? Ta đã an tâm cho ngươi rồi. Cái tâm được nói trong giai thoại này của Thiền, giai thoại này chính là ý hành (nhưng chưa trọn vẹn về tâm).

Suy niệm là ý hành. Bất suy niệm là bất ý hành. Khi xem lại những tâm niệm là những dòng suy nghĩ trong đầu, đó là ý hành.

Uẩn nào hay làm cho người ta mất ngủ (loa phát hoài không ngủ được)? Gặp chuyện sân, mình biết mình tu hành rồi nhưng vẫn bỏ không được, nó làm mình mệt mỏi. Đó là vì cái gì? Đó là hành.

TUỞNG:

Trong năm uẩn, uẩn nào hay làm tâm của con người dễ sanh sự sợ hãi? Đó là Tưởng. Tưởng ví như bức tranh (nó chụp chôn trong đầu mình), nó chiếu phốt qua thôi.

Ví dụ, một người thấy tối sợ, đó là Tưởng. Khi tưởng khởi thì thọ sẽ khởi, nhưng lãnh vực cái tưởng đó nó ám ảnh vị này. Tưởng uẩn thường đưa đến làm cho người ta sợ hãi khi sự việc chưa có đến.

Ví dụ, tới giờ chồng chưa về, con chưa về, một tiếng hai tiếng trôi qua là tưởng khởi lên sanh ra sự sợ hãi. Như vậy, Tưởng uẩn đưa đến sự sợ hãi cho chúng ta.

THỌ:

Cái thứ ba là Thọ, nhưng không dễ nhận ra. Thọ ví như máy nóng, máy lạnh phát ra hơi, khí ga → làm ta nóng, lạnh. Thọ nó không lên tiếng như ý hành, nó không ám ảnh trong đầu giống như Tưởng, nhưng Thọ có tính chất gì? Phát ra những loại khí, những loại cảm giác đưa đến thúc đẩy ra.

Ví dụ, sân trong người phát ra khí nóng hừng hực trong người bốc lên. Mà khí dâng lên bốc lên quá tới ngay miệng thì sao? Gọi điện thoại cho nó ra, không thì phải lải nhải, lằng nhằng. Nó ra hết khí đó rồi thì cái hành nó im.

Nó phát ra một cái hơi âm thầm làm cho người ta chết ngạt hoặc chịu không nổi phải mở cửa chạy ra. Cái máy lạnh hoặc cái máy nóng nó không phát tiếng, không phát hình nhưng nó phát hơi. Hơi làm chúng ta nóng hoặc lạnh. Vì nó chỉ phát hơi thôi nên không dễ nhìn thấy. Phát hơi ra, nó làm thay đổi cơ thể, tâm lý của mình, nhưng mà rất khó tu tập nhận diện nó trong đời sống. Nhưng chúng ta phải thực hành để phát ra một cái hơi là chúng ta biết liền.

Ví dụ, chúng ta mở máy lạnh thì phải một lát sau chúng ta mới cảm nhận được cái hơi lạnh ở trong căn phòng. Còn mới ban đầu nó vừa ra chúng ta không thấy.

Cũng giống như vậy, sự tu tập nhận diện ngũ uẩn này đưa đến cho chúng ta từ từ quay về cảm giác toàn thân thuần thực rồi, thì khi máy lạnh đó vừa mở, vừa ra hơi một cái là chúng ta biết liền, biết ngay lúc đó chứ không

chờ nó lạnh hết căn phòng. Tất nhiên là mình nhận diện các dòng cảm thọ về tham, sân, si của mình nó sanh khởi, nhận diện được liền, nhận diện được lẹ, chứ không phải chờ đến lúc người mình nó sôi lên rồi mình mới thấy “tôi sân quá”. Và khi nó sân chút chút thì lải nhải lắm lắm mà mình không biết.

Sự tu tập này giúp chúng ta thấy rõ tự thân của mình. Thông qua nhận diện về tự thân sẽ nhận diện được những sự động chuyển trong nội tâm của mình: động chuyển hướng về tham, hướng về sân, hướng về si; hay hướng về dục, ái; hay là những trạng thái tâm hướng về bản ngã, ta đây, ích kỷ, hẹp hòi, hơn thua.

THỨC:

Và một cái rất là vi tế trong Ngũ uẩn, nó dẫn dắt đưa đến sự sai lầm trong thời hiện nay, tức là thức. Thức chỉ là sự rõ biết thôi. Trong sự rõ biết đó thì hành khởi lên nói chuyện, phân biệt, chứ Thức không phải là ý thức phân biệt. Và khi không hiểu đúng như vậy, mà chúng ta cho rằng Thức là ý thức phân biệt, còn biết là một pháp khác thuộc về tâm của mình, khi đó chúng ta lại rơi vào vòng xoáy của Ngũ uẩn mà không hay. Thành ra pháp đó rất, rất là vi tế.

Chúng ta đang ngồi nghe, nhìn con trong sự im lặng, trong sự an tịnh. Đó là sự biết. Sự biết đó không có lời (lời nói), đúng hay không? Đó là nhãn thức, nhĩ thức.

Nhãn thức là rõ biết con đang ngồi và chúng ta đang ngồi xung quanh nhau. Nhĩ thức là sự đang rõ biết âm thanh lời của con nói, sự rõ biết của tất cả âm thanh đó.

Nếu chúng ta không được học hiểu cẩn thận về Ngũ uẩn trong Nikaya thì lập tức chúng ta đang rơi vào sai lầm, vết xe đổ của những tri kiến, nhận thức khác. Thành ra đây là chỗ rất là vi tế. Vi tế ở chỗ là sao?

Thức chỉ là sự rõ biết thôi. Chị rõ biết môn một tiếng em nói và tiếng động xung quanh, đúng không? Sự rõ môn một đó, những âm thanh đó được rõ biết môn một, đó là nhĩ thức, đúng hay không?

Chị nhìn rõ biết em ngồi, không phải một mình em mà còn có bức tranh hình Phật, tivi, có xung quanh hết. Tất cả những điều đó đang được chị rõ biết, đúng không? Sự rõ biết đó là nhãn thức.

Chị đang cảm giác được cơ thể của mình, đúng không? Cái cảm thọ đó đang được rõ biết, đúng hay không? Sự rõ biết cái cảm thọ đó là ý thức. Cái biết cái cảm thọ đó đang có mặt, cái biết đó là ý thức.

Có phải hông chị đang xúc chạm với gối thiền không? Chị rõ biết được sự đụng chạm giữa hông và gối thiền, phải không? Sự rõ biết cái đụng chạm đó là thân thức.

Nếu làm trật một chút xíu sẽ rơi trong luân hồi.

Khi mà mình không nhận diện ra được sự rõ biết âm thanh, sự thấy, sự nghe, sự rõ biết tiếng; không rõ biết được những cái này là thức, là những pháp do duyên sanh, mà mình chấp nó là mình, cho cái sự biết Thọ, biết Tưởng, biết Hành, mình cho cái biết này là mình, thì như vậy là mình lầm chấp cái Thức này là mình. Mà Thức là một pháp sanh diệt. Khi mình nhận một pháp do duyên sanh và nó chịu cái tính chất là sanh và sẽ diệt như vậy, thì mình nhận pháp vô thường là mình.

Khi mình nhận pháp vô thường là mình thì mình dính trong sự chấp trước này và mình cũng sẽ bị cái vô thường này chi phối, cho nên vẫn tiếp tục trôi lăn trong sanh tử. Còn khi mình nhận diện ra đây, sự thấy là nhãn thức, sự nghe rõ âm thanh là nhĩ thức, sự rõ biết các cảm thọ, các tưởng, các hành là ý thức, và Thức này là pháp duyên sanh. Nó không phải là mình, mình không cho cái biết này là mình. Tâm mình tránh né, không dính mắc thì khi cái Thức này hoại diệt, tâm mình không dao động, không dính mắc và đạt được đến hoàn toàn bất động giải thoát.

Khi lầm chấp một pháp thôi trong Ngũ uẩn, mà bản chất các pháp của Ngũ uẩn là gì? Do duyên sanh, do duyên hội tụ thì nó sanh, mà duyên hoại diệt thì nó diệt. Mà nếu mình không biết, mình chấp một trong những pháp này là mình, thì khi tâm mình dính mắc trong đó mình cũng sẽ chịu chung sự sanh diệt đó. Đi trong luân hồi sanh tử là như vậy.

HỎI – ĐÁP

Hỏi: Đó là thân thức nhưng nghĩ đó là ý thức hoặc ngược lại thì nó có hại gì không?

Đáp: Mình nên tập cho nó rõ cái pháp thì mình mới nhận diện rõ các pháp, để tâm mình có thể xả tất cả vô minh, vô trí đối với các pháp đó. Nó mới xả sạch được. Còn chưa nhận diện rõ nó, mình còn lẫn lộn, vẫn còn vô minh, vô trí đối với nó. Sự tu tập của mình đưa đến cái chỗ là rõ biết từng lãnh vực của từng cái thức.

Lãnh vực của Nhãn thức: là thấy, thấy sắc, chứ lãnh vực của Nhãn thức không nghe được âm thanh, đúng hay không? Lãnh vực của Nhãn thức chỉ thấy các sắc pháp, chứ không nghe được các âm thanh.

Lãnh vực của Nhĩ thức: là nó nghe được âm thanh, chứ đâu thấy được các sắc pháp.

Lãnh vực của Tỷ thức: là chỉ có thể biết được các mùi thơm, chứ đâu biết được các vị.

Lãnh vực của Thiệt thức: là rõ biết được các vị, chứ đâu có thấy được các sắc pháp.

Lãnh vực của Thân thức: là rõ biết được sự đụng chạm của thân và tứ đại bên ngoài.

Lãnh vực của Ý thức: là rõ biết được sự vận hành, hoạt động có mặt của thọ, tưởng, hành.

(Lãnh vực = giới hạn = giới vực của từng cái pháp)

Ví dụ: lãnh vực chính trị khác lãnh vực tâm linh, lãnh vực khoa học khác lãnh vực ăn uống. Lãnh vực, giới vực, khu vực hoạt động của nhân thức giới là thuộc về sự rõ biết các sắc pháp.

Cô: Nói về trạng thái tâm ích kỷ, không muốn cho, nó như thế nào? Một người thân của mình muốn đem cái này cho người kia, thì người có trạng thái tâm không phóng khoáng, ích kỷ nó như thế nào?

Phật tử: Nó chống lại, khó chịu, giận, không vui, phân vân. Lúc đó ý hành nó nói: tại sao phải cho, để làm cái gì, suy nghĩ, xiết lại.

Cô: Xiết lại thông qua cái gì? Thông qua tim. Cái tim thông qua cái gì mà có sự xiết đó? Cái thọ. Đôi khi chưa khởi lên những ý hành: cho nó làm gì, đã bực bội, khó chịu rồi đó nha. Ý hành chưa có khởi mà nghe cho thôi là cảm giác trong người khó chịu rồi đó. Thấy cái gì đó nó thu lại, rút lại, hơi nhúc ở phía bên trong nhẹ nhẹ, nhẹ nhẹ. Đó là một cảm giác nắm giữ, chấp thủ kéo lại bên trong mình, thành ra nó xiết lại đó. Đó là thọ, chưa nói ý hành động chuyển. Nếu ý hành động chuyển thì nó ra tùm lum hết, đúng không? Giận hờn luôn nữa, đúng không?

Thành ra như vậy chúng ta thấy sự vận hành của ngũ uẩn chưa? Học Ngũ uẩn để chúng ta nhận diện Ngũ uẩn trong những trường hợp như vậy. Trong mọi trường hợp luôn quay về nhận diện mình. Tác dụng của Ngũ uẩn là nhìn thấy được mình như vậy. Và sự vận hành của thế giới này là

sự vận hành của Ngũ uẩn: bản ngã, ích kỷ, tật đố, hẹp hòi, hơn thua, thương ghét...

Cô: Chúng ta thử phân tích cảm giác tham ái. Khi tham ái như thế nào? Khi mình ham thích cái gì, ham muốn, đối với người mình thích, mình thương, ái, khi gặp họ, mình như thế nào?

Phật tử: Thấy vui, muốn giữ, muốn gặp nữa, cũng có một cảm giác hút vào phía bên trong nhưng lại có sự hân hoan, sự khoan khoái, thích thú ở trong đó.

Cô: Ngay cái thọ để chúng ta nhìn vào, thấy được trạng thái nội tâm của mình dính mắc trong tham, sân, si như thế nào, trong từng một vấn đề một, đúng không? Khi có một vấn đề mà hướng về cái tôi, cái ta, cái thích thú khi mình được khen, khi thấy mình hay, cái đó nó như thế nào? Cái ngã đó nó biểu hiện như thế nào trong Ngũ uẩn? Vui, khoan khoái, phấn khởi, hân hoan, thọ dâng lên cảm giác hoan hỷ, thích thú. Trong đó thêm một thêm ý, một cái tưởng rất là vi tế về cái ta, cái tôi, có kèm theo trong đó một hình ảnh của mình, trong đó: ta như vậy đó, ta như vậy đó. Thọ, tưởng đó. Khi gặp những chuyện đề ra mặt, mình dễ thấy được gương mặt của nó như thế nào. Chỉ cần một cảm giác hơi vui vui, nhẹ nhẹ nhẹ chút xíu thôi. Nhưng trong sự tu tập này, từ từ chúng ta thấy cái thô của chúng ta bớt, nhưng còn có những cái rất, rất là vi tế ở trong đó.

Chị Thảo: Thí dụ như chị đang ngồi đây, đang nghe giảng, biết cảm thọ của mình. Thì trong lúc nghe vừa tỉnh giác vừa biết hết tất cả một lúc vậy hả? Tức là một lần mình làm việc hết luôn đó hả?

Cô: Một lần như vậy thì thức là gì? Thức có thể ví thôi nha. Nói về ý thức bên trong, khi quay lại nhìn, tức nhiên là ý thức có sự rõ biết thọ trong người, rõ biết tướng, rõ biết hành. Rồi các thức nó chỉ là sự biết, chứ không phải thực sự có ranh giới rõ. Nó có giới hạn vùng hoạt động của nó, vì nó không có ranh giới rõ ràng về mặt gọi là để mình có thể nhìn bằng con mắt, mà mình chỉ có biết được lãnh vực hoạt động của nó thôi. Nên có thể nói thức dung thông với nhau rất là khéo léo.

Thành ra khi ngồi, mình biết cái thân đang ngồi, rõ biết như vậy là nhãn thức. Rõ biết sự đụng chạm là thân thức. Rõ biết bên trong là ý thức. Thì khi rõ biết toàn thân và cảm giác toàn thân là ba thức đang dung thông, dung hòa hoạt động với nhau. Nếu mình không học rõ thì mình chỉ cho đó là một cái biết thôi.

Bước đầu có thể xem thọ, xem tướng, xem hành, xem thức. Lúc đầu phải lên tiếng, phải nói để tác động tác ý nhận diện từng pháp. Khi quen rồi chỉ cần nhìn lại sẽ rõ hết, chứ không cần lên tiếng nói trong nội tâm của mình.

Bước đầu nhìn:

- Thọ (khí ga, phát hơi ra) → cảm giác thọ nè.

- Cúi xuống (bức tranh), trong người có xuống hơi thở không.
- Xem lại ý hành (radio): nó im thì biết ý hành nó an tịnh.
- Rồi biết thân đang ngồi.

Những cái này mình lên tiếng mình nói (bước đầu). Khi thuần thục rồi thì nhìn biết vậy thôi, rõ biết vậy thôi.

Anh Tâm Đăng: Về cái thọ, thật sự rất là khó. Khi được chỉ hỏi, rất là khó trả lời. Nếu hỏi thọ qua cái gì thì còn trả lời được. Khi nói dễ chịu hoặc không dễ chịu, nhưng kêu chỉ ra dễ chịu nằm trên thân ở chỗ nào, thật sự khó lắm.

Cô: Khi nói thọ của thân mà nó dễ chịu hay là khó chịu, thường mình nói cái thọ chung của thân. Cô không kêu chỉ ra điểm nào ở trong đó hết. Cô chỉ kêu chỉ ra cái điểm khi nào thấy có sự bức xúc, bức bối thì trong sự bức xúc đó xem lại nó biểu hiện ngay chỗ nào trên cơ thể. Ví dụ như trong đầu đang căng ra, tim đập mạnh, hoặc ngực bóp thắt lại, hay có một cảm giác hơi nhói lên nhẹ nhẹ, hoặc trong người, trên gương mặt đang rần rần lên, hoặc tay chân nắm chặt trở lại. Thì những hành vi như vậy, người mình nó run lên. Tùy theo mỗi người sẽ có những cái pháp khác nhau, thì ngay chỗ đó mình phải nhận diện để mình biết.

Anh Tâm Đăng: Đó là trong trạng thái gọi là khó chịu.

Cô: Cái khó chịu đó thuộc về tâm, có sự sân, bức xúc trong đó.

Anh Tâm Đăng: Còn cái dễ chịu?

Cô: Cái dễ chịu nếu là sự an lạc, dễ chịu bình thường thì nói về cảm giác chung của thân. Nhưng mà trong sự dễ chịu mà có tham ái, có ái trong đó, có dục lạc trong đó, là khác à. Nếu là sự dễ chịu đơn thuần của thân thì ngồi an lạc, dễ chịu, ngồi chung với mọi người an lạc, dễ chịu, phải không? Đó là thọ chung của thân và tâm trong người dễ chịu. Nhưng mà nói về cái dễ chịu mà nó có ái trong đó, nó khác. Trong dễ chịu đó nó có khoan khoái, thích quá. Thì những điều đó mình sẽ nhìn được qua sự dễ chịu có cái thích, cái khoan khoái đó, mình biết là ái. Trong sự dễ chịu đã quá, ngon quá, là dục lạc.

Tùy theo vấn đề, chúng ta nhìn ra được những pháp này. Và phải nhìn ra thọ là đơn giản nhất. Thọ đơn thuần nhất là cái cảm giác bình thường của cơ thể trước. Từ trong cái cảm giác bình thường này rồi, từ từ mới nhìn thấy được chuyển biến của nó. Thông qua sự chuyển biến của nó, chúng ta nhìn xoáy vào để thấy được những sự vận hành tâm ý bên trong đó là gì: là thích, là khoái, là ghét, là không ưa, là ích kỷ, là không muốn, v.v... Phải nhìn xoáy vào trong những cảm giác đó thì mới thấy được.

Anh Tâm Đăng: Vấn đề đó chị nói đúng. Khi mình nhận diện ra dễ chịu hay khó chịu, mình dòm xoáy vào, dòm xoáy vào mất tiêu, không thể kiểm. Dòm xoáy vào, khi Tâm Đăng thấy dễ chịu hay khó chịu, nó mất liền.

Cô: Như vậy sự dính mắc của anh trong pháp đó rất là nhẹ, rất là vi tế, thì anh chỉ cần nhìn lại thì nó mất. Đối diện một cái là nó mất liền. Nhưng đối với những pháp mà có trói buộc (kiết sử) trong đó, thì nhìn lại nó không mất nổi.

Chú Quang Pháp: Chú thấy rất là thích khi đến với Đức Phật, nhưng chú không thấy, không nắm được cái gì hết. Trong cái cảm giác là chú rất là thích.

Cô: Cái nhân duyên của vị này biểu hiện ở chỗ nào? Cái cảm giác của vị này ở chỗ nào? Là ở thọ. Thọ là chỗ hội tụ của tất cả các pháp và những pháp này biểu hiện ở trong dòng cảm thọ, thể hiện là gì? Đời trước của vị này đã từng có duyên với pháp này, cho nên đời này học mới có xúc cảm, tiếp xúc mới có cảm giác yêu thích.