

## NHẬN THỨC CẢM THỌ





Trong cuộc sống, cảm nhận buồn vui luôn vây quanh chúng ta; buồn vui, tốt xấu, hên xui... đều là những hạt giống tiềm ẩn trong tạng thức, gặp thuận duyên chúng phát khởi. Cảm thọ đứng vị trí thứ bảy trong thuyết Mười hai nhân duyên, nó ở vị trí thứ hai trong năm uẩn tạo thành con người.

Những hiện tượng thuận ý hay nghịch lòng luôn xảy ra, thường đem đến vui thích hoặc đau khổ, đó là những cảm thọ trực khởi. Chúng ta không xét sâu vào nguyên nhân gốc rễ của chúng; cứ chạy theo hiện tượng khởi sinh cảm thọ, từ cảm thọ tạo tiếp hạt giống vui buồn, sướng khổ... gieo vào tạng thức, tiếp tục làm nhân cho quả khi đủ duyên xuất hiện. Trong kinh Chính kiến (Kaccayanagotta - Ca Chiên Diên thị, thuộc Tương Ưng bộ), Phật dạy chính kiến là cái thấy trung đạo, duyên sinh, không rơi vào cực đoan này hoặc rơi vào cực đoan kia. Có nghĩa phải xét những yếu tố đã tạo nên những nguyên nhân của cảm thọ, mà không chối bỏ, trốn chạy khổ đau, bất toàn hay hoan hỷ chấp nhận những cảm thọ thỏa thích vui sướng.

Kinh Trung bộ số 135, Ngài cũng khẳng định với thanh niên Tô Đề Đa Tử rằng bệnh là do thói quen (nghiệp) làm đau đớn và tổn hại các loài động vật, và tử vong khi có bệnh là do tính hay tẩm máu, sát hại các loài chúng sinh. Ngược lại, người có thiện nghiệp như hiếu sinh, vị tha, thương yêu các loài hữu tình sẽ không hoặc ít mắc bệnh, khỏe mạnh và trường thọ.

\*\*\*

Thiên tai, dịch bệnh, nhân họa... đều là quả trở sau khi duyên đủ yếu tố hỗ trợ. Người Phật tử thấm nhuần giáo lý như Kinh Chính kiến trên đây Phật dạy - không nên cực đoan chỉ biết phòng chữa bệnh hoặc bỏ mặc cho số phận vì tin rằng mọi sự đều được an bài. Cái khác của người tin Phật là nhìn sâu vào tính chất nhân quả của một hiện tượng; hiểu được nguyên nhân

để đoạn trừ thì quả sẽ tự diệt. Sự khác biệt giữa chúng sinh và hành giả Bồ Tát khi Bồ Tát sợ nhân, chúng sinh chỉ sợ quả. Thái độ người tu Phật, không trốn tránh cầu khẩn lúc quả đến, không than thở trước nghịch cảnh khổ đau, phải chấp nhận, an nhiên đối diện để nhìn thấy nguyên nhân sâu xa của hiện tượng do chính ta tạo. Đó là bài học cho sự tiến hóa. Mọi nghịch cảnh, chướng duyên, khổ đau, bệnh hoạn cùng cực đều là bài học cần đối diện để làm chất liệu tiến hóa, nếu không muốn nói khổ đau là một ân huệ cho bài học làm người; chỉ có hưởng thụ dục lạc, không biết tạo phước, không gặp khổ đau thì chúng ta trầm luân mãi đến khi hưởng hết phước sẽ bị đọa lạc vào tam đồ ác đạo, đôi khi phước đó cũng là họa nếu không nhìn sâu vào bản chất của nó. Một khi ý thức được bản chất của phước và họa, ngay đấy là bài học cho sự tiến hóa tâm linh, đưa đến an bình giải thoát.

Nếu không sát hại sinh vật, không gây đau thương cho mọi loài thì làm gì có quả báo đau thương, mệnh yểu đến với chúng ta. Nếu không sa đọa ô nhiễm thì cơ thể làm gì có mầm mống phá hoại nội tạng. Tất cả hiện tượng bất như ý đến với chúng ta có thể từ nguyên nhân hiện thời hay nguyên nhân quá khứ lâu xa.

Nghiệp do cá thể hay do cộng đồng tích lũy; nếu là ác nghiệp thì tương thích với chu kỳ sinh hóa của vũ trụ đến một thời điểm thích hợp nó sẽ phát triển; chu kỳ có thể đại hạn 10 năm hay hơn, Thiện nghiệp cũng thế, trải qua những chu kỳ bất toại thì nhân thiện nghiệp sẽ trở sinh trong đại hạn 10 năm hoặc hơn thế nếu phước nghiệp sâu dày. Có những cộng đồng xã hội an lành thịnh vượng lâu dài là do tích lũy phước báu của một cộng đồng sinh loại; Một cộng đồng chuyên sát sinh hại vật, lường gạt chiếm đoạt đem lại khổ đau cho nhau, hành xử toàn việc ác thì chắc chắn cộng đồng đó sống bất an, luôn lo sợ, ngờ vực lẫn nhau, nguồn sinh khí nơi đó không thể an lành, và bất hạnh thường xuất hiện.

Một cá nhân khó chuyển hóa nghiệp lực của một tập thể, nhưng có thể cảm hóa một tập thể theo chiều hướng tích cực. Đó là cách làm theo nguyện lực của các vị giáo chủ, chư vị minh sư, thánh nhân khi xuất hiện trong cõi trần này. Việc giáo hóa của các Ngài không ngoài giúp con người ý thức được việc làm và ý tưởng trong tâm thức gieo nhân lành.

Không thể ngồi đó nguyên rửa bóng đêm, thì cũng không nên than thân trách phận những hậu quả do chính mình gieo tạo. Trong trận đại dịch, người có tâm từ cùng chia sẻ những kinh nghiệm phòng ngừa và giúp nhau phòng ngừa, ngược lại, có tâm đố kỵ thì muốn mọi người phải chịu mang bệnh như mình, tìm cách lây nhiễm truyền bệnh cho xã hội, hoặc vui mừng chúc tụng khi thấy người mắc bệnh như ta. Với tinh thần con Phật, đối diện trước nghiệp quả bất thiện, không trốn chạy, không phó mặc cuộc sống đưa đẩy, cũng không an phận. Tinh thần tích cực của một hành giả là chấp nhận và chuyển hóa, không có gì phải phân vân giao động; không thể ngăn chặn nghiệp quả khi nhân đã gieo thì phải có giải pháp chấp nhận những gì đang có và nhìn thấu suốt tiến trình nhân quả của sự việc với sự an nhiên, có như thế mọi người chung quanh cũng được ảnh hưởng một phần trước thái độ tự tại, không lo lắng sợ sệt; hãy an nhiên xem đó là bài học để tâm linh tiến hóa theo chiều hướng tích cực.

Giao động, lo sợ hay trạng thái tiêu cực đều là tần số âm để chiêu cảm âm tính, cuộc sống sẽ



luôn bất an, dễ gặp bất trắc. Một hành giả lạc quan, tâm thức luôn phấn chấn thì tần số giao động tích cực cao, hỗ trợ sản sinh hồng cầu, tinh thần minh mẫn, sức khỏe tốt, không một vi khuẩn nào có thể xâm nhập.

Hành giả có một nội lực sung mãn, do tiếp thu thực dưỡng thanh khiết tạo một năng lượng sinh học tốt (rượu bia thịt cá không thể tạo một năng lượng sinh học thanh khiết). Hành trì pháp môn tương thích để có một năng lượng sinh thức tốt, sẽ đưa đến một kết quả tuệ giác của năng lượng siêu thức; từ đó do ly dục sinh hỷ lạc. Vì thế người tu luôn an lạc vui vẻ, khỏe mạnh.

Cảm thọ có ba dạng - thọ khổ - thọ lạc - cảm thọ không khổ không lạc. Thọ khổ hay thọ lạc đều bị tác động gieo nhân khổ lạc, nhưng không khổ, không lạc thường hiểu là trạng thái vô ký, mà là trạng thái của thiền thứ tư. Sự thật về khổ, sự thật về khổ tập, sự thật về khổ diệt và sự thật về con đường đưa đến khổ diệt, không thể hiểu nó là cảm thọ mà phải hiểu là nhận diện bản chất và tiến trình của cảm thọ qua bốn giai đoạn. Hành giả cần xả niệm lạc trú, xả niệm thanh tịnh, xả niệm hỷ lạc... tức xả mọi cảm thọ tránh mọi ràng buộc để tiến đến giải thoát. Tuy xả mọi cảm thọ nhưng lạc thọ vẫn tồn tại, phát triển theo năng lượng sinh thức và năng lượng siêu thức khi bản ngã triệt tiêu; cảm thọ đây không còn là cảm thức vọng tưởng vô minh.

\*\*\*

Con người từ lúc có mặt trên cõi trần, cảm thọ xuất hiện ngay lúc đó. Đứa bé vừa sinh đã khóc vì cảm nhận môi trường khác biệt với thời gian nằm trong bụng mẹ; chấn động lực trong bào thai khác với chấn động lực bên ngoài, cảm thọ sự bất an cho bé. Như thế không ai và không động vật nào không có cảm thọ. Trước việc sinh, già, bệnh, chết, cảm thọ chung của mọi người là lo sợ, than oán, tìm cách trốn chạy... nhưng đức Phật có khác..." (Tăng Chi I, trang 162- 163). Thái tử có một thái độ khác hẳn. Ngài cũng bị già, cũng bị bệnh, cũng bị chết, nhưng Ngài không có bực bội hổ thẹn, ghê tởm đối với già, đối với bệnh, đối với chết. Ngài không có ghê tởm đối với chúng, Ngài nhìn chúng với cặp mắt thật khách quan. Và với cái nhìn ấy, Ngài đoạn trừ được ba sự kiêu mạn, kiêu mạn của tuổi trẻ, kiêu mạn của không bệnh, kiêu mạn của sự sống. Ngài nói: *"Ta cũng bị già, không vượt khỏi già, sau khi thấy người khác già... Ta cũng bị bệnh, không vượt qua khỏi bệnh, sau khi thấy người khác bệnh... Ta cũng bị chết, không vượt qua khỏi chết, sau khi thấy người khác chết..., Ta có thể nào phiền, hổ thẹn, ghê tởm sao? Như vậy thật không xứng đáng cho Ta. Sau khi quan sát như vậy, này các Tỳ kheo, sự kiêu mạn của tuổi trẻ trong tuổi trẻ... sự kiêu mạn của không bệnh trong không bệnh... sự kiêu mạn của sự sống trong sự sống được đoạn trừ hoàn toàn."*

Trước khổ đau, sinh già bệnh chết, đức Phật nhận diện được cảm thọ chính mình, đã tránh những cảm thọ cực đoan lo sợ hay tự mãn thường có của con người, từ đó ngài phát tâm truy tìm chân lý để giải thoát cho nhân sinh.

Kinh Thánh Cầu, Trung Bộ I, trang 163: *"Này các Tỳ kheo, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Tại sao Ta, tự mình bị sinh lại tầm cầu cái bị sinh, tự mình bị già... tự mình bị ô nhiễm lại tầm cầu cái bị ô"*

nhiệm. Vậy Ta tự mình bị sinh, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị sinh, hãy tìm cầu cái không sinh, vô thượng an ổn khỏi các khổ.

(Tăng III, A, 152) đức Phật nhắc nhở: “Này các Tỳ kheo, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên hai vấn đề, sự khổ và sự đoạn diệt đau khổ.” Có nghĩa bắt đầu cảm thọ khổ và kết thúc cảm thọ khổ.

Ngay trong trạng thái Thiền định, mọi cảm thọ tuần tự từ sơ thiền cho đến tứ thiền, Ngài vẫn biết, nhận diện mọi cảm thọ nên cảm thọ đó không thể chi phối Ngài được. “Và này Aggivessana, sau khi ăn thô thực và được sức lực trở lại, Ta ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm có tứ. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Diệt tầm và tứ, chứng và trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Ly hỷ trú xả, chính niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú thiền thứ ba. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta”

Do sáu căn tiếp xúc với sáu trần sinh ra sáu thức có cảm thọ, từ vô minh vọng tưởng dẫn cảm thọ tiếp tục triển miên tác động ngược trở lại tâm thức.

“Này các Tỳ kheo, do thấy vậy, vị đa văn Thánh đệ tử nhàm chán mắt, nhàm chán các sắc, nhàm chán nhãn thức, nhàm chán xúc, nhàm chán thọ, nhàm chán ái. Vị ấy nhàm chán tai, nhàm chán các tiếng... nhàm chán mũi, nhàm chán các hương... nhàm chán lưỡi, nhàm chán các vị... nhàm chán thân, nhàm chán xúc... nhàm chán thọ, nhàm chán ái. Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát là tri hiểu biết: “Ta đã giải thoát”. Và vị ấy biết: “Sinh đã tận, phạm hạnh đã thành. Các việc nên làm đã làm. Không còn trở lui trạng thái này nữa”

Như vậy pháp hành đưa đến giải thoát, hành giả lấy cảm thọ làm đối tượng để quán chiếu, khi nhận diện và làm chủ được cảm thọ thì an lạc từ đó hiện diện, không mơ ước tầm cầu, không trốn chạy chối bỏ... luôn sống với thực tại.

\*\*\*

Giáo lý đức Phật không phải là một học thuật, một triết lý, một nền tảng khoa học hay bất cứ gì do đứng một góc độ cá biệt để nhìn. Mục đích xuất hiện của đức Phật trên cõi đời là chấm dứt mọi nguyên do đưa chúng ta đến sáu nẻo trầm luân; do vậy, giáo lý Phật giáo đa dạng để tương thích với căn cơ nhân loại, từ đó pháp hành cũng đa dạng, trong đó, nhận thức bóng dáng chấp thủ của cảm quan tạo nên hạt giống tiềm ẩn vào tạng thức. Trong thực tế hiện nay, khi mà cộng nghiệp của nhân loại tích lũy quá mức lũy thừa của bất thiện nghiệp, đã xuất hiện ôn dịch đe dọa cho nhân loại; thay vì bình tĩnh nhận diện sâu vào nguyên nhân của ác nghiệp, bình tĩnh tìm cách chấp nhận và chuyển hóa nghiệp lực, bởi lẽ, giao động, sợ hãi, hoảng loạn

không giải quyết được gì mà còn tạo thêm một cảm thọ bất an cho tâm thức; một hành giả tĩnh tọa nhìn sâu vào hiện tượng biến dịch, xem đó là bài học đáng giá để thức tỉnh trên đường tiến hóa. Dưới cái nhìn của Duy Thức học:

*Thị chư thức chuyển biến*

*Phân biệt sở phân biệt*

*Do thử bỉ giai vô*

*Cố nhất thiết Duy thức*

Do các thức chuyển biến sinh khởi ra các năng phân biệt và sở phân biệt; lại chính các pháp này đều không, cho nên tất cả là Duy thức.

Thế thì - Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu cũng chỉ là bóng dáng tất yếu của cảm thọ. Vì thế, để giải quyết những mắc mứu từ mấu chốt cố chấp cảm thọ của con người, đức Phật đã chỉ rõ: *“Hãy là hải đảo của ta, không ai giải thoát cho ta và không có nơi nào làm cho ta giải thoát”*.

Tác giả: **Cư sĩ Minh Mẫn**

**Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 5/2020**