

THE TWELVE LINKS OF DEPENDENT ORIGATION

MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN

7. FEELING — THỌ

Vedanā

Based on the Suttas — Dựa trên Kinh điển

ENGLISH

1. What is feeling?

In dependent origination, feeling (Pāli: *vedanā*) is the immediate tone of experience that arises dependent on contact. It is pleasant, painful, or neither-painful-nor-pleasant.

Here, “feeling” does not mean a complex emotion such as anger, jealousy, or pride. It is the basic way an experience is felt before further reactions and stories develop.

2. How does feeling arise?

SN 12.2 states: “With contact as condition, feeling comes to be.” MN 148 explains that feeling arises dependent on the corresponding contact: eye-contact, ear-contact, nose-contact, tongue-contact, body-contact, or mind-contact.

Contact and feeling are distinct. Contact is the meeting of a sense base, its object, and the corresponding consciousness. Feeling is the pleasant, painful, or neutral tone that occurs dependent on that meeting.

3. Three kinds of feeling

Pleasant feeling is experienced as agreeable. Painful feeling is experienced as disagreeable. Neither-painful-nor-pleasant feeling is neutral: it is not clearly pleasant or painful.

All three are conditioned. They arise, change, and cease. None of them remains permanently or can be fully controlled.

4. Six classes according to the sense doors

Feeling born of eye-contact.

Feeling born of ear-contact.

Feeling born of nose-contact.

Feeling born of tongue-contact.

Feeling born of body-contact.

Feeling born of mind-contact.

Thus feeling may arise through a sight, sound, smell, taste, bodily touch, or mental object such as a thought or memory. Each class can be pleasant, painful, or neutral.

5. How does feeling condition craving?

The dependent-origination formula states: “With feeling as condition, craving comes to be.” When pleasant feeling is not clearly understood, the mind may want it to continue or return. When painful feeling arises, the mind may crave escape from it. Neutral feeling may pass unnoticed while ignorance remains.

Feeling is not yet craving. Feeling is the experienced tone; craving is the movement of thirst, attachment, or resistance that may follow. This distinction reveals a crucial point at which the chain can be observed.

6. The two arrows

SN 36.6 compares an untrained person experiencing pain to someone struck by two arrows. The first arrow is the painful bodily feeling. The second is the additional mental distress, resistance, and anguish.

A trained disciple still experiences the first painful feeling, but does not add the same second arrow. The teaching does not deny pain; it shows that further suffering can be reduced by understanding the feeling without clinging or resistance.

7. Observing feeling in practice

MN 10 instructs a practitioner to know pleasant feeling as pleasant, painful feeling as painful, and neutral feeling as neutral. The practice begins with simple recognition, without immediately grasping at what is pleasant or rejecting what is painful.

One observes that feeling arises and passes according to conditions. Clear observation helps prevent an automatic movement from feeling to craving.

An example of the process

A person hears words of praise. Ear, sound, and ear-consciousness meet: this is ear-contact. A pleasant feeling arises dependent on that contact. If it is not clearly known, the desire for more praise may arise. Contact, feeling, and craving are therefore related, but they are not the same event.

TIẾNG VIỆT

1. Thọ là gì?

Trong Duyên khởi, Thọ (Pāli: vedanā) là sắc thái cảm nhận trực tiếp của kinh nghiệm, sinh khởi tùy thuộc Xúc. Thọ có thể là lạc, khổ hoặc không khổ không lạc.

Ở đây, “Thọ” không có nghĩa là một cảm xúc phức tạp như giận dữ, ganh tỵ hay kiêu mạn. Thọ là cách căn bản mà một kinh nghiệm được cảm nhận, trước khi những phản ứng và câu chuyện tiếp theo phát triển.

2. Thọ sinh khởi như thế nào?

Tương Ưng Bộ 12.2 nói: “Do Xúc làm duyên, Thọ sinh khởi.” Trung Bộ 148 giải thích rằng Thọ sinh khởi tùy thuộc loại Xúc tương ứng: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc hoặc ý xúc.

Xúc và Thọ là hai chi riêng biệt. Xúc là sự hội tụ của một căn, đối tượng của căn ấy và loại Thức tương ứng. Thọ là sắc thái lạc, khổ hoặc trung tính sinh khởi tùy thuộc sự hội tụ ấy.

3. Ba loại Thọ

Lạc thọ được cảm nhận là dễ chịu. Khổ thọ được cảm nhận là khó chịu. Thọ không khổ không lạc là trung tính: không rõ ràng dễ chịu cũng không rõ ràng khó chịu.

Cả ba loại đều do duyên sinh. Chúng sinh khởi, biến đổi và chấm dứt. Không loại nào tồn tại thường còn hoặc hoàn toàn theo ý muốn.

4. Sáu loại thọ sáu cửa giác quan

Thọ sinh từ nhãn xúc.

Thọ sinh từ nhĩ xúc.

Thọ sinh từ tỷ xúc.

Thọ sinh từ thiệt xúc.

Thọ sinh từ thân xúc.

Thọ sinh từ ý xúc.

Như vậy, Thọ có thể sinh khởi qua hình sắc, âm thanh, mùi, vị, sự xúc chạm nơi thân, hoặc một pháp thuộc tâm như ý nghĩ hay ký ức. Mỗi loại có thể là lạc, khổ hoặc trung tính.

5. Thọ làm duyên cho Ái như thế nào?

Công thức Duyên khởi nói: “Do Thọ làm duyên, Ái sinh khởi.” Khi lạc thọ không được hiểu rõ, tâm có thể muốn nó tiếp tục hoặc trở lại. Khi khổ thọ sinh khởi, tâm có thể khao khát thoát khỏi nó. Thọ trung tính có thể trôi qua mà không được nhận biết, trong khi vô minh vẫn còn.

Thọ chưa phải là Ái. Thọ là sắc thái được cảm nhận; Ái là chuyển động của khát khao, bám víu hoặc chống đối có thể theo sau. Sự phân biệt này cho thấy một điểm quan trọng nơi chuỗi duyên khởi có thể được quan sát.

6. Hai mũi tên

Tương Ưng Bộ 36.6 ví người chưa được tu tập khi chịu đau giống như người bị trúng hai mũi tên. Mũi tên thứ nhất là cảm giác đau nơi thân. Mũi tên thứ hai là sự khổ tâm, chống đối và ưu não được thêm vào.

Một vị đệ tử đã được tu tập vẫn cảm nhận mũi tên đau thứ nhất, nhưng không thêm vào cùng một mũi tên thứ hai. Lời dạy không phủ nhận sự đau đớn; lời dạy chỉ ra rằng nỗi khổ thêm vào có thể giảm bớt khi Thọ được hiểu mà không bám víu hay chống đối.

7. Quán sát Thọ trong thực hành

Trung Bộ 10 dạy hành giả biết lạc thọ là lạc thọ, khổ thọ là khổ thọ, và thọ trung tính là thọ trung tính. Sự thực hành bắt đầu bằng nhận biết đơn giản, không lập tức nắm giữ điều dễ chịu hoặc xua đuổi điều khó chịu.

Hành giả quán sát Thọ sinh và diệt tùy theo điều kiện. Sự quán sát rõ ràng giúp ngăn tiến trình tự động từ Thọ chuyển thành Ái.

Một ví dụ về tiến trình

Một người nghe lời khen. Tai, âm thanh và nhĩ thức hội tụ: đây là nhĩ xúc. Tùy thuộc Xúc ấy, một lạc thọ sinh khởi. Nếu không nhận biết rõ, ham muốn được khen thêm có thể phát sinh. Vì vậy, Xúc, Thọ và Ái có liên hệ với nhau nhưng không phải là cùng một sự kiện.

SCRIPTURAL SOURCES — NGUỒN KINH ĐIỂN

1. SN 12.2, Analysis of Dependent Origination — feeling and its place in dependent origination — https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN12_2.html
2. MN 148, The Six Sextets — six contact-born classes and three tones of feeling — <https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN148.html>
3. SN 36.6, The Arrow — bodily pain and the additional mental arrow — https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN36_6.html
4. MN 10, Foundations of Mindfulness — contemplation of pleasant, painful, and neutral feeling — <https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN10.html>