

## TÌM HIỂU NGŨ UẨN THEO VI DIỆU PHÁP

Vào thời của Đức Phật, khi ngài nói đến 2 chữ *Danh Sắc*, chỉ có một số ít người hiểu ; ngài phải giảng rộng ra là *Ngũ uẩn*. Danh là thọ, tưởng, hành, thức ; Sắc là sắc uẩn. Khi thuyết Pháp ngài phải dùng cả 2 sự thật Tục đế và Chân đế thì thính chúng mới dễ dàng lãnh hội. Về sau các luận sư khai triển và hệ thống hóa phần Chân đế thành Vi Diệu Pháp hoặc Duy Thức học.

Ngày nay khi học Phật Pháp, chúng ta phải biết một phần nào về Vi Diệu Pháp mới thông hiểu được cái tinh túy của Đạo Phật. Khoa học hiện đại đã tiến rất xa trong việc tìm hiểu thân tâm con người. Những điều Phật nói là sự thật, các nhà khoa học cũng nói lên sự thật, nếu là sự thật thì 2 điều đó phải phù hợp với nhau.

Vậy chúng ta thử tìm hiểu sự thật về Ngũ uẩn.

### SẮC UẨN

Trong kinh sách chúng ta thường nghe nói tới hai chữ **Danh Sắc** là hai thành phần vật chất (sắc pháp) và tinh thần (danh pháp) cấu tạo nên con người. Chúng ta cũng nghe nói đến chữ **cảnh Sắc** tức là những hình ảnh và màu sắc làm đối tượng cho nhãn căn. Còn chữ **sắc trần** có thể chỉ định cho những đối tượng của cả 5 giác quan : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Ngoài ra chúng ta còn nghe nói tới **sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm** là 4 đối tượng chánh của pháp thiền Tứ Oai Nghi của thiền sư Achann NAEB .

Vậy sắc pháp là gì ? Có bao nhiêu loại ? Cái chi có thể sinh ra nó ? và nó có thể sinh ra chi ?

### CÓ BAO NHIÊU LOẠI SẮC PHÁP ?

Theo Vi Diệu Pháp có 28 sắc pháp :

1- **Tứ Đại** : đất, nước, lửa, gió

Sắc pháp không phải chỉ có Đất, Nước, Lửa, Gió như đa số kinh sách thường viết. Nhưng đó là 4 yếu tố quan trọng nhất (sắc đại chủng) có thể tiêu biểu cho các yếu tố khác, đồng thời nó cũng là nguồn gốc của nhiều diễn dịch sai lạc. Thật ra không có chất nào được gọi là chất đất.

Đất phải được hiểu là chất ở thể rắn, Nước là chất ở thể lỏng, Lửa là dạng năng lượng của vật chất và Gió là thể hơi của vật chất. Bốn yếu tố này có thể hiện hữu đầy đủ trong các loại vật chất.

Lấy ví dụ : nước ở thể lỏng, đưa nó xuống dưới 0°C, nó sẽ trở thành thể đặc (chất đất), đưa nó lên trên 100°C, nó sẽ trở thành hơi nước (chất gió), năng lượng làm cho nó biến đổi từ thể đặc sang thể lỏng hay thể hơi, chính là ở chất lửa. Năng lượng là tiềm năng có sẵn trong tất cả vật chất.

Như vậy Đất, Nước, Lửa, Gió phải được hiểu là 4 thể dạng tiêu biểu của vật chất.

2- **Sắc Thần kinh** có 5 : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Còn Ý ở đâu ? Xin xem phần Ý vật dưới đây.

3- **Sắc Trần Cảnh** có 4 : Sắc, Thinh, Hương, Vị làm đối tượng cho các giác quan tương ứng.

Riêng **Xúc** là đối tượng của thần kinh thân đã được kể trong đất, gió, lửa.

4- **Sắc Phái tính** có 2 : Sắc Nam tính và Sắc Nữ tính.

Theo khoa học hiện nay thì Nam tính được qui định bởi 2 nhiễm sắc thể (chromosomes) XY, còn Nữ tính được qui định bởi 2 nhiễm sắc thể XX.

5- **Sắc Ý Vật** :

Trong bộ Patthana (Pháp trí luận hay bộ Vị trí, bộ thứ 7 của Tạng Luận) Đức Phật nói đến căn cứ điểm của tâm thức bằng danh từ Yamrupanissaya (nghĩa là nương theo sắc pháp ấy) ; như vậy đối với Đức Phật có 1 căn bản vật chất cho tâm mà ta có thể gọi là Ý vật hay Ý căn.

Đức Phật không có nói rõ Ý vật nằm ở đâu. Nhưng các nhà chú giải dựa theo truyền thống Upanishad thời Phật còn tại thế, nói rằng Sắc Ý vật ở trong tim. Y học hiện đại đã cho thấy là tâm không nằm trong trái tim, vì ngày nay người ta có thể thay thế hoàn toàn trái tim mà tâm thức con người vẫn không thay đổi ; trong khi đó khoa học vẫn chưa thay thế được bộ óc của con người.

Do đó tôi xin đề nghị 1 định nghĩa của Ý vật (hay Ý căn) là tập hợp toàn bộ các neurones cùng làm một nhiệm vụ trong một khoảng thời gian nhất định (như Nghe, Thấy, Ngửi ... Vận động, Suy nghĩ...) Tập hợp này bao gồm các neurones đầu tiên tiếp nhận, hay khởi động nguồn kích thích cho đến những neurones cuối cùng nằm trên đường dẫn truyền luồng thần kinh, kể cả những neurones ăn khớp (synapses) với những neurones trên và cùng rung động khi cùng làm 1 việc.

Tại sao có một định nghĩa hiện đại như vậy, bởi vì ngoài lý do khoa học tâm não nói trên, sự vận hành của sắc pháp luôn luôn xảy ra theo từng nhóm, từng đoàn (chẳng hạn nhóm Nhãn sắc bao gồm : 8 sắc bất ly, sắc vật thực, sắc mạng quyền, sắc thần kinh nhãn) chỗ nào có sự hiện diện của neurone chỗ ấy đều có thể là căn của tâm.

6- **Sắc Mạng Quyền**

Chính là sinh khí (énergie vitale) để nuôi dưỡng cơ thể một sinh vật như con người, thú vật hay cây cỏ, do sự tác động chuyển hoá giữa dưỡng khí và vật thực. Một cơ thể chết thì không còn sinh khí.

Một cách tổng quát chúng ta có công thức :

Vật thực + O<sub>2</sub> = CO<sub>2</sub> + H<sub>2</sub>O + sinh khí

7- **Sắc Vật thực**

Là những chất dinh dưỡng để nuôi sống cơ thể. Kinh sách xưa thì chỉ nói giản dị như thế. Khoa học ngày nay có cả một bộ môn dinh dưỡng để nghiên cứu về những thức ăn cần thiết nuôi sống cơ thể. Chúng ta có thể kể 7 loại như sau :

a- **Nước uống** rất quan trọng vì cơ thể có từ 65-70% nước.

b- **Thức ăn có phân tử lớn** (macronutriments) : chất glucides, protides, lipides.

c- **Các sinh tố** :

- loại tan trong mỡ : A, D, E, K.

- loại tan trong nước : C và B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12.

d- **Các khoáng chất và kim loại** :

Calcium, Chlore, Chrome, Cuivre, Iode, Fer, Fluor, Magnésium, Phosphore, Potassium, Silicium, Sélénium, Sodium, Zinc...

e- **Những acides béo thiết yếu** : Oméga 3 và Oméga 6. Chúng thuộc nhóm Lipides.

f- **Những acides aminés thiết yếu** có 8 : Lysine, Tryptophane, Phénylalamine, Leucine, Isoleucine, Valine, Méthionine, Thréonine. Chúng thuộc nhóm Protides.

g- **Những thớ sợi (fibre)** có trong rau cải, trái cây, ngũ cốc, rong biển...

## **8- Sắc Hư Không**

Hư không ở đây không phải là tánh không (Sunyata, Sunnata) vì tánh không chỉ là một danh từ trừu tượng, cũng không phải là không gian rộng lớn của vũ trụ hay lớp không khí bao quanh trái đất (đã được đại diện bởi Gió trong Tứ Đại)

Vi diệu pháp định nghĩa Hư Không như là khoảng trống bên trong vật thể, phân chia các sắc với nhau, là kẻ hở làm ranh giới giữa các Sắc, nhờ đó mới có thể nhận diện riêng từng Sắc một.

Ví dụ : khoảng Hư Không ở giữa hai màng phổi hay ở giữa các sớ thịt...

## **9- Sắc Biểu Tri**

Là phương tiện để con người có thể truyền thông tư tưởng để diễn đạt tình cảm và cảm xúc của mình. Có hai loại Sắc Biểu Tri : thân và khẩu.

- **thân biểu tri** : dấu hiệu bằng tay, chân, đầu, mặt (như ngôn ngữ của người câm điếc) hay sắc mặt.

- **khẩu biểu tri** : ngôn ngữ, âm thanh (ví dụ tiếng *suyt diễn tả yêu cầu im lặng...*)

## **10- Sắc Biến Đổi**

Là những trạng thái của Sắc để biểu hiện sự sống động của một cơ thể sống. Một xác chết không có 3 Sắc này, một người bị liệt 3 sắc này trở nên yếu đuối. Ba sắc này gồm có :

- **Sắc khinh** : là sắc có tính cách nhẹ nhàng.

- **Sắc nhu** : là sắc có tính cách mềm mại.

- **Sắc thích nghiệp** : là sắc có tính cách linh hoạt, thích ứng phù hợp với ý định (nghiệp) của thân hành.

## **11- Sắc Tứ Tướng**

Là bốn sắc tướng biểu hiện trong chu trình tiến hoá theo thời gian :

- Sắc sinh : sắc đang ở trạng thái sơ sinh.
- Sắc tiến : sắc đang ở trạng thái tăng trưởng.
- Sắc dị : sắc đang ở trạng thái thoái hoá, già nua.
- Sắc diệt : sắc đang ở trạng thái hoại diệt.

Hai sắc Tiến và Dị còn được gọi chung là Trụ

## SỰ SANH KHỞI CỦA SẮC

Theo Vi Diệu Pháp thì Sắc sanh khởi bởi 4 nguyên nhân: nghiệp, tâm, thời tiết, vật thực.

**1- Sắc Nghiệp:** là sắc do nghiệp tạo thành.

Chúng ta có tám thân ngũ uẩn này là do nghiệp của các kiếp quá khứ ; còn nghiệp là còn tái sinh, hết nghiệp thì hết tái sinh. Nghiệp làm cho chúng sanh luân hồi trong 3 cõi: dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

Trong cõi dục và cõi sắc chúng sinh phải có sắc pháp để nâng đỡ (cõi vô sắc không có sắc, chỉ có tâm). Do đó nghiệp phải tạo ra sắc pháp để duy trì kiếp sinh tồn.

Sắc nghiệp được tạo ra đúng vào lúc thức tái sinh hội nhập với noãn và tinh trùng khi thụ thai.

Có 18 loại sắc sanh ra do Nghiệp là : 8 sắc bất ly, 5 sắc thần kinh, 2 sắc tính, sắc mạng yền, sắc ý vật (ý căn) và sắc hư không.

**2- Sắc Tâm:** là sắc do tâm tạo.

Tâm có thể tạo ra sắc được chăng?

Đây là điểm vi tế khó hiểu nhất, nó quyết định tính chất duy tâm của Phật giáo. Pháp cú kinh (Dhammapada) bắt đầu bằng câu: «Tâm dẫn đầu các Pháp. Tâm làm chủ. Tâm tạo tác tất cả. Nếu nói hay làm với tâm ác, đau khổ sẽ theo liền với ta như bánh xe lăn theo dấu chân con bò kéo xe»

Trong phạm vi tâm lý điều này cũng dễ chứng minh: «Con mắt là cửa sổ của tâm hồn», nhìn ánh mắt ta biết được tâm trạng của con người. Tâm lý gia nổi tiếng Hoa Kỳ về cảm xúc, ông EKMAN đã phát hiện 60 nét mặt diễn tả sự sân hận.

Tâm làm cho thân xác thay đổi: Ngũ Tử Tư người nước Sở, thời Xuân Thu bên Tàu, bị Sở Bình Vương giết chết cha và anh và lòng bắt ông. Ông tìm kế để trốn sang nước Ngô. Một đêm suy nghĩ không ngủ được sáng hôm sau tỉnh dậy, đầu bạc trắng (Sách Đông Châu Liệt Quốc).

Những người sống trong tâm trạng hốt hoảng thường xuyên, trước sau gì cũng bị bệnh huyết áp cao. Những cơn khủng hoảng tinh thần như người thân thương qua đời, sự nghiệp tiêu tan ... có thể thường gây ra u bướu hay ung loét bao tử. Những thí dụ

này có rất nhiều trong y khoa có thể viết thành sách.

Ngược lại cũng có rất nhiều trường hợp những người có những chứng bệnh mà y học bất lực, lại được hết bệnh nhờ thay đổi cách sống, cách ăn uống, suy nghĩ và cố gắng thanh lọc tâm (hành thiền).

Theo Vi Diệu Pháp có 14 loại tâm không tạo được sắc pháp là 10 tâm Ngũ Song Thức vì chúng là những tâm quả và 4 tâm Thiền Quả Vô Sắc Giới vì chúng chỉ cho quả ở cõi vô sắc. 75 tâm còn lại (hay 77 tâm nếu kể cả 2 tâm thông) có khả năng tạo sắc pháp.

### **3- Sắc Nhiệt :** sắc sanh do nhiệt độ.

Nhiệt độ ở đây bao hàm từ lạnh tới nóng, nhiệt bên trong lẫn bên ngoài cơ thể. Cũng có thể hiểu là Nhiệt năng.

Mỗi loại vật chất, hữu cơ hay vô cơ, đều có những điều kiện nhiệt năng riêng biệt để hình thành. Sắc uẩn của con người phát triển và tồn tại trên dưới 37°C.

Vũ trụ được hình thành từ một khối lửa thật nóng, thật đặc khoảng chừng vài millimét, sau đó nó khuếch tán thật nhanh, thật vĩ đại (Big Bang).

### **4- Sắc Dinh dưỡng :** là sắc sinh ra do sắc Vật thực.

Để tồn tại và phát triển, cơ thể con người phải chế tạo ra những chất Dinh dưỡng từ những sắc Vật thực nói ở trên. Những Sắc Dinh dưỡng này không có trong thiên nhiên, cơ thể phải chế tạo ra để bảo tồn các cấu trúc căn bản (như tế bào, mô, bắp thịt, xương...) và sự sống của nó (như các chức năng sinh tồn). Cơ thể con người được cấu tạo bởi 6 nguyên tố chính sau đây: Oxygène 65%, Carbone 18%, Hydrogène 10%, Azote (N) 3%, Calcium 1,4%, Phosphore 1,1% .

Những nguyên tố phụ như : Potassium (K), Soufre (S), Sodium (Na), Chlore (Cl), Magnésium (Mg), Fer (Fe), Iode (I), Fluor (F), Zinc (Zn), Silicium (Si) và hơn 1 chục chất khác không hẳn cần thiết.

Từ những nguyên tố căn bản này, cơ thể chế tạo ra các sắc Dinh dưỡng cần thiết cho sự sinh tồn của nó:

- **Glycogène** là một đại phân tử đường cấu tạo bởi nhiều phân tử glucose làm chất dự trữ cho cơ thể.

- **Triglycérides** là chất béo để dự trữ năng lượng trong các mô mỡ.

- **Phospholipides** nằm trong cấu trúc các màng tế bào góp phần trong sự thẩm thấu chọn lọc.

- **Cholestérol** : (15% lấy từ thức ăn, phần còn lại do gan chế tạo) Cholestérol được dùng để chế tạo: các muối trong mật để tiêu thụ các chất mỡ, các kích thích tố (như testestérone, oestradiol...), sinh tố D.

- **Những chất đạm (protéines)** : chiếm giữ 18% tổng số khối lượng cơ thể. Đó là

những phân tử thiết yếu của mọi tế bào sống.

**a- acides aminés** : là những phân tử căn bản của chất Đạm. Có 20 acides aminés có mặt trong thành phần chất Đạm của cơ thể con người:

- 8 loại « thiết yếu » mà cơ thể con người không sản xuất được chỉ có trong thịt, cá, trứng. Những người ăn chay thường thiếu những chất này: isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane và valine.

- 12 loại « không thiết yếu » (vì cơ thể có thể tổng hợp được) cũng rất cần thiết.

**b- Những chất đạm nằm trong cấu trúc cơ thể :**

- Collagène : chất sợi làm tăng sự rắn chắc của mô liên kết (Tissu conjonctif)

- Kératine : chất cấu tạo nên móng và tóc, và làm cho da không thấm nước.

- Actine và myosine : là những chất làm cơ giãn.

**c- Những chất đạm tham dự vào những chức năng sinh học :**

- những kích thích tố (hormones).

- những kháng thể (anticorps).

- những chất vận tải (protéines de transport).

- những chất enzymes : làm xúc tác những phản ứng sinh hoá.

**- Những phân tử có chức năng đặc biệt :**

- Adénosine triphosphate ATP : đây là một phân tử sản xuất năng lượng khi tế bào cần đến. Nó thải ra năng lượng, sau đó tái thành lập bằng cách thu hồi năng lượng từ những phân tử glucose và triglycérides bị phân hoá.

- Acide désoxyribonucléique (ADN) : là một phân tử dài lớn cấu tạo bởi hai chuỗi chong chóng quấn vào nhau. Nó có nhiệm vụ trong sự phát triển của tế bào và sự di truyền các đặc tính.

-Acide ribonucléique (ARN) : là một phân tử ngắn cấu tạo bởi một chuỗi duy nhất các nucléotides. ARN có nhiệm vụ chính yếu trong sự tổng hợp các chất protéines

## KẾT LUẬN

Trong vòng sinh hoá luân hồi, sắc bắt đầu bởi Sắc Nghiệp khi *Thức Tái Sanh* hội nhập với noãn đã thụ thai trong bụng mẹ, tạo thành một hợp thể *Danh-Sắc*. Từ đó khối *Danh-Sắc* phát triển với sự hình thành của năm giác quan và óc não tạo thành *Lục Nhập* (= 6 nội xứ : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý-xứ). Khi còn trong bụng mẹ, Sắc chỉ trợ duyên cho 6 Nội xứ. Ra khỏi bụng mẹ Sắc trợ duyên cho *Xúc* (*Phassa*). Xúc có nghĩa là sự gặp gỡ, đụng chạm, tiếp xúc giữa lục căn và lục trần, từ đó phát sanh ra lục thức.

Như vậy Sắc duyên cho cả Nội, Ngoại Xứ (12 xứ) để hoàn thành tiến trình tri giác và nhận thức của con người.

Sắc Uẩn mà Đức Phật đề cập tới là những yếu tố vật chất cấu tạo thành cơ thể con người, một cơ thể sinh động. Một xác chết theo Vi Diệu Pháp sẽ không có 8 loại sắc pháp sau đây :

\* 1 Sắc mạng quyền : là yếu tố chính yếu của sự sống. Cây cỏ cũng có yếu tố này.

\* 2 Sắc biểu tri : một xác chết không còn có thể diễn tả tư tưởng, tình cảm và tâm trạng của mình.

\* 3 Sắc biến hoá : 3 yếu tố này quyết định sự nhẹ nhàng, mềm mại và thích ứng của một cơ thể sống.

\* 1 Sắc sanh và 1 Sắc tiền : trong một xác chết, tim đã ngưng đập, phổi đã ngừng thở, sẽ không còn các hồng huyết cầu mang dưỡng khí (O<sub>2</sub>) để nuôi dưỡng các tế bào, không còn một tế bào đang sanh, những tế bào nào đã sanh thì tiếp tục đi hết chu kỳ thoái hoá, hoại diệt. Một xác chết chỉ còn lại 20 sắc pháp (28-8=20). Một chu trình sinh tử đã chấm dứt để mở đầu cho một bước vân du mới trên con đường vơi vợi xa thẳm.

## THỌ

Thọ dịch từ chữ Pali Vedana, Tây âu dịch là sensation. Giáo sư Francisco Varela, một nhà khoa học tâm não, đệ tử của Đức Đạt Lai Lạt Ma dịch là sensation/sentiment. Tôi thấy ông hoàn toàn có lý và xin đề nghị dịch thành CẢM TÍNH hoặc giữ nguyên chữ THỌ, nhưng nên hiểu rằng thọ bao gồm vừa cảm giác vừa tình cảm lẫn cảm xúc. Cảm giác diễn tả khía cạnh vật thể (physique) còn tình cảm diễn tả khía cạnh tâm lý (psychologique) của chữ Thọ.

1.- **Về bản chất**, thọ là :

- 1 tâm sở trong 52 tâm sở, thuộc loại biến hành, nghĩa là có mặt trong tất cả các loại tâm.

- 1 uẩn trong 5 uẩn (sắc, THỌ, tưởng, hành, thức).

- 1 duyên trong Thập nhị nhân duyên ... xúc → THỌ → ái.

2.- **Về ý nghĩa**, Thọ là một cảm tính bao gồm cảm giác, tình cảm và xúc cảm.

Đây chính là sự đánh giá tình cảm (évaluation affective) xuyên qua các cảm giác ; vì từ những cảm giác dễ chịu hay khó chịu, sung sướng hay buồn khổ mới nảy sanh ra những tình cảm dính mắc hay xa lánh. Chúng ta không nên hiểu thọ là thọ nhận hoặc thụ nhận, điều này có thể dẫn đến hiểu lầm là tri giác (perception).

3.- **Về phân loại**:

- Phân loại theo tạng Kinh:

- với thời gian : thọ HIỆN TẠI, thọ QUÁ KHỨ, thọ VỊ LAI

- với không gian : Thọ Bên Ngoài: da, bắp thịt, gân khớp ...

Thọ Bên Trong: nội tạng, xương , óc não...

- thọ THÔ hay TẾ: Thô là thọ Thân/ thọ TẾ là thọ tâm
  - thọ LIỆT hay THẮNG: Liệt là khó chịu, đau đớn/Thắng là dễ chịu hoặc
- Xả
- thọ XA hay GÀN: tùy theo đối với thời gian *hiện tại* hay không gian ở
- đây

- Phân loại theo tạng Luận:

- theo 2: thọ thân, thọ tâm.
- theo 3: dễ chịu, khó chịu, trung tính.
- theo 5: thân dễ chịu (Lạc), tâm dễ chịu (Hi), thân khó chịu (Khô), tâm khó chịu (Ưu) Thân tâm trung tính (Xả)
- theo 6: cảm giác của MẮT, TAI, MŨI, LƯỖI, THÂN, Ý.
- theo 18: 6 cảm giác trên X 3 tính cách dễ chịu, khó chịu, Xả.
- theo 36, theo 108 ...

**ÁP DỤNG, THỰC HÀNH :**

a- Trong đời sống cũng như khi thực hành thiền, chúng ta chỉ cần biết đến Thọ hiện tại, còn thọ quá khứ và thọ tương lai thuộc về tưởng, chỉ là sự nhai lại (rumination) của một đau đớn khổ sở của quá khứ hoặc là sự tưởng tượng của một đau khổ chưa đến.

*b- Nhận diện khổ*

- Thân tâm ta có thật sự bị một cơn đau đớn, khổ sở đang hành hạ, dày xéo không? Hay đây chỉ là một niềm đau quá khứ đang trở lại, một nỗi khổ tương lai do nghĩ tưởng.

- Cái đau đang ở đâu, bên trong hay bên ngoài, thuộc thân hay thuộc tâm, mức độ khó chịu hay đau đớn?

- Mô tả dạng thái cái đau như thế nào?

c- *Quan sát Thọ* : Sinh khởi như thế nào, diễn biến ra sao ? và chấm dứt hay chưa ?

**3.-Biện giải về Thọ:**

Thọ rất quan trọng cho sự tu tập, là lối thoát dẫn ra khỏi (vòng) luân hồi . Thật vậy trong Định luật Thập Nhị Nhân Duyên mà Đức Phật đã tìm ra, ta thấy Xúc trợ duyên sinh ra Thọ, rồi Thọ trợ duyên sinh ra Ái; nhưng Thọ cũng có thể trợ duyên sinh ra VÔ ÁI (không thích) tùy theo tác ý ngay vào lúc ta cảm thọ.

\*Nếu ta cảm nhận một cảm giác dễ chịu, liền tức khắc ÁI sẽ sanh lên. Đó là thói quen lâu đời tập nhiễm, mà khi tu tập ta cần chuyển đổi. Ái là sự ưa thích, thèm muốn, tham lam, là tâm tham. Chúng ta thèm muốn 6 trần là những đối tượng của 6 căn. Chúng ta muốn chúng êm ái, dễ chịu theo ý thích của mình. Chúng ta muốn có trở lại và càng ngày càng muốn nhiều hơn nữa những cảm giác thích thú ấy .



\*Nếu là cảm nhận một cảm giác khó chịu, đau đớn, buồn khổ thì VÔ ÁI sẽ sanh lên, VÔ ÁI là sự bực bội, bức rức, bất bình, chối bỏ, tức giận đó là tâm sân.

Tham hay Sân đều đưa tới chấp thủ (THỦ), rồi tạo nghiệp (HỮU). Một đàng tạo nghiệp tham (trộm cướp, lường gạt, gian lận, tham nhũng, hối lộ, độc quyền). Một đàng tạo nghiệp Sân (oán hận, chưởi rửa, đánh đập, đàn áp, chém giết, tiêu diệt). Cả hai đàng đều dẫn vào luân hồi (SINH). Sinh là điều kiện để đưa tới LÃO TỬ. Rồi cứ như thế vòng luân hồi lại tiếp diễn.

## TUỞNG

Tưởng dịch từ chữ Pali Sanna, Tây Âu dịch là Perception, tương đương với tiếng Việt là **tri giác**, nhưng đôi khi có ý nghĩa rộng hơn bao gồm cả tâm thức, như khi ta nói cõi VÔ TUỞNG là cõi không có tâm thức ; hay cõi PHI TUỞNG, PHI PHI TUỞNG, là cõi không có, nhưng không hẳn là không có tâm thức.

### 1- Về Bản chất, Tưởng là:

- 1 tâm sở trong 52 tâm sở, thuộc loại biến hành, nghĩa là có mặt trong tất cả các loại tâm.

- 1 trong 5 uẩn (sắc, thọ, TUỞNG, hành, thức).

**2- Về Ý nghĩa** Tưởng là một chức năng quan trọng bao gồm sự nhận biết, hình dung, diễn dịch (interpréter) một hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm giác xúc chạm hay một biểu tượng đã được chép nhớ từ trước. Chẳng hạn khi nhìn một đóa hoa chúng ta biết ngay nó là hoa Hồng mà không phải là loại hoa nào khác. Khi nghe tiếng chiu chít chúng ta biết là tiếng chim, chứ không phải là tiếng chó sủa. Đây là một quá trình chuyển đổi một rung động của giác quan thành ý nghĩa. Đôi khi nó cũng có ý nghĩa là suy tưởng, quán tưởng trong một vài Pháp thiền.

### 3- Phân loại

- Theo các căn thì ta có 6 tưởng : Sắc- Thinh- Hương- Vị- Xúc- PhápTưởng.

- Theo tạng Kinh (Kinh « Đáng được ăn », T. U 3):

\* Tưởng QUÁ KHỨ, VỊ LAI, HIỆN TẠI:

-*Tưởng quá khứ*: nhớ tưởng, hồi tưởng.

-*Tưởng Vị lai*: tưởng tượng.

-*Tưởng Hiện tại* : là tri giác.

\* Tưởng NỘI và NGOẠI:

- *Tưởng Nội*: là nhận diện, hình dung, diễn dịch một hình ảnh hay biểu tượng bên trong tâm.

- *Tưởng Ngoại*: là nhận diện, hình dung hay diễn dịch một dữ kiện đến từ thế giới bên ngoài qua 5 giác quan.

Theo khoa học về nhận thức, sự nhận diện hay diễn dịch những dữ kiện của giác quan đòi hỏi phải có hai cách xử lý:

1- một từ bên ngoài vào (traitement « dirigé » par les données)

2- một từ bên trong ra bằng những ý niệm hay biểu tượng (traitement « dirigé » par les concepts ou représentations)

\* Tượng THÔ hay TẾ :

-*Thô* : những hình ảnh hoặc âm thanh lớn, nhỏ.

-*Tế* : biểu tượng ngôn ngữ (sémantique)

\* Tượng LIỆT hay THẮNG :

-*Liệt*: tà tượng là một sự diễn dịch không phù hợp với thực tại khách quan đã được qui định và thừa nhận bởi đa số, chẳng hạn trông gà hóa quố : con gà là con gà, không phải con quố.

-*Thắng* : chánh tượng, tri giác đúng.

\* Tượng XA hay GẦN : tùy theo đối với thời gian hiện tại hay không gian ở đây.

#### 4- Biện giải

Nguyên nhân sinh ra tượng là Pháp trần, là tất cả những đối tượng của tâm đến từ thế giới bên ngoài qua 5 cửa giác quan và những đối tượng đến từ thế giới bên trong qua cửa ý.

Chúng ta thử lấy ví dụ một hình ảnh (nhãn trần) được đưa vào võng mạc (rétine) làm kích thích 125 triệu tế bào hình trụ (batonnet) và hình chóp (cone), những tế bào này hoán chuyển những phản ứng quang hoá (photochimique) thành tín hiệu (signal) và truyền gởi lên não bộ nhờ 1,6 triệu sợi thần kinh, hợp thành dây thần kinh thị giác. Lên tới những trung khu não bộ chuyên về thị giác ở thùy Chẩm (cortex visuel du lobe occipital) và ở Củ Trung Não Trên (colliculus supérieur). Những trung khu này giúp chúng ta nhận ra hình dạng, màu sắc và vị trí của đối tượng trong không gian.

Diễn trình từ khi đối tượng được đập vào võng mạc cho tới khi não hệ diễn dịch thành ý nghĩa và hành xử trước đối tượng, khoa học nhận thức (science cognitive) ghi nhận có 4 giai đoạn :

a- dò tìm (détection) : giai đoạn này để trả lời câu hỏi: có hay không có hình ảnh lọt vào mắt?

b- nhận diện (identification) : trong giai đoạn này câu hỏi sẽ là hình ảnh này là cái gì?

c- phân biệt (discrimination) : hình ảnh này có đúng là hình ảnh mà mình đã biết trước kia, có tên gọi là « A » không ?

Ba giai đoạn này kết thúc chức năng nhận biết.

d- đánh giá (estimation) : sau khi đã nhận biết đối tượng, đến giai đoạn đánh giá đối tượng và đưa ra câu hỏi : mình làm gì trước đối tượng đây ?

Đến đây tâm bước qua giai đoạn hành động, sẽ có nhiều tư tưởng phát sinh chung quanh đối tượng.

Như vậy kết quả của tưởng là sự nhớ lại, nhận biết, hình dung và diễn dịch một cảm giác (qua 6 giác quan) thành ý nghĩa và đối tượng đã được định danh.

Từ một hình ảnh, âm thanh, mùi hương,... ý niệm đã được nhận diện định danh, tưởng sẽ sinh ra những ý nghĩ, tư tưởng...

Muốn cho những ý tưởng không bị phân tán, bấn loạn Phật giáo đã có đề nghị mười pháp thiền quán tưởng về bất tịnh, về sự chết, quán tưởng về sự uế trược của thức ăn, quán tưởng về vô thường, khổ, vô ngã ...v.v...

Hãy nghe Đức Phật khuyên bảo : « Này các Tỳ kheo, mười tưởng này được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh. » (Tăng Chi Bộ -VI- 56 Tưởng)

## HÀNH

Hành dịch từ chữ Pali SANKHARA. Tây Âu dịch là formation mentale ; là uẩn thứ tư trong Ngũ Uẩn ; là khoen thứ hai trong Thập Nhị Nhân Duyên (vô minh → hành).

**1- Về Bản chất :** Hành là sự phối hợp của một loại tâm với một số tâm sở thích hợp trong số 50 tâm sở (trừ THỌ và TƯỚNG) dưới sự chủ động của tác ý (cetana) để hành động tạo nghiệp hoặc không tạo nghiệp qua thân, khẩu và ý.

Vi dụ : + khi có nhãn thức, trong đó bao gồm 7 tâm sở biên hành : xúc, thọ, tưởng, tác ý, định, mạng quyền, ý hướng : như vậy là có 1 hành.

+ khi có tâm sân, trong đó bao gồm 20 tâm sở : như vậy là có 1 hành.

+ khi có tâm vi tiêu, là cái tâm gây ra cái cười của bậc A La Hán, trong đó bao gồm 12 tâm sở : như vậy là có 1 hành duy tác.

### 2- Về Ý nghĩa :

- hành là tác ý, chủ tâm, cố ý để hành động qua thân, khẩu, ý, như vậy hành là NGHIỆP.

- hành đôi khi dùng để chỉ định các « pháp » được cấu tạo (composé), hình thành (confectionné) và bị chi phối bởi các nhân duyên, điều kiện (conditionné), cho nên hành có thể được hiểu là Pháp HỮU VI. Còn chữ PHÁP (dhamma) bao gồm tất cả các pháp HỮU VI và VÔ VI (= NIẾT BÀN)

### 3- Về danh từ :

- hành có thể bằng ý nghĩ, lời nói hay việc làm

+ ý hành : tạo nghiệp bằng ý nghĩ.

+ khẩu hành : tạo nghiệp bằng lời nói.

+ thân hành : tạo nghiệp bằng việc làm.

- hành có thể tốt (phúc hành), xấu (phi phúc hành), không tốt không xấu (bất động hành : duy tác, vô vi).(có sách nói bất động hành là hành động ở cõi vô sắc)

- danh từ thiên :

+ thân hành : là hơi thở vô ra, là 4 tư thế : đi, đứng, ngồi, nằm hoặc tiểu oai nghi.

+ khâu hành : là tầm và sát.

+ ý hành : là thọ, tưởng, thức (đây nói khi nhập loại thiên Diệt, sẽ không Còn thọ, tưởng và thức nữa)

+ nhất hành (nhất tâm) : là tâm sở định.

+ hành thiên : là thực tập thiên.

+ thiên hành : là thiên đi.

#### 4- Về phân loại theo Tang Kinh

+ Hành quá khứ, hiện tại, vị lai :

Tuỳ theo đối với thời điểm hiện tại, hoặc kiếp hiện tại.

+ Hành nội = ý hành / Hành ngoại : khâu hành hay thân hành.

+ Hành thô = hành có tạo nghiệp (Phúc hành hay Phi phúc hành).

+ Hành tế = hành không tạo nghiệp (Bất động hành).

+ Hành liệt = Phi phúc hành / Hành thắng = Phúc hành.

+ Hành xa hay gần tuỳ theo đối với vị trí trong không gian ở đây hoặc thời gian bây giờ.

#### 5- Về biện giải :

VÔ MINH sinh HÀNH đó là một định luật trong hệ thống DUYÊN sinh. Vô minh là không hiểu biết những điều đáng hiểu biết. Những điều đáng hiểu biết là :

- Tứ Diệu Đế : khổ, tập, diệt, đạo.

- Uẩn, Xứ, Giới quá khứ.

- Uẩn, Xứ, Giới vị lai.

- Uẩn, Xứ, Giới ở cả hai thời điểm trên.

- Những định luật nhân quả tương quan của nguyên lý Duyên Sinh.

Do không hiểu biết tám điều trên, chúng sanh cứ mãi mê huân tập các Hành để rồi tự kéo dài dòng luân hồi sinh tử : « Người bị vô minh bao phủ thì luôn nỗ lực tác động 3 Hành (thân, khâu,y') cội nguồn của mọi thống khổ trong đời. Họ giống như một kẻ vì mỹ nhân mà leo xuống vực thẳm, như một con thiêu thân sa vào ngọn đèn bị ánh lửa thu hút, như một người vì ham ăn uống mà phải bị đầu độc, như một đứa bé ham chơi đùa nghịch với cút đá của chính mình hay như một người cứ mãi đi theo ý thích để

rồi lạc vào kinh thành của loài yêu quái vậy » (Sammohavino dania atthakatha).

Tiếp nối định luật Duyên Sinh, HÀNH sẽ trợ duyên cho THỨC sinh khởi.

Trong giờ phút hấp hối, hành nghiệp trong dòng tâm thức lúc chết sẽ trở ra quả là **thức tái sanh** (Patisandhi vinnana). Đối với con người thức tái sanh kết hợp với noãn và tinh trùng trong lúc thụ thai. Như thế 1 “chúng sanh người” mới vừa được sinh khởi.

Sau đó trong cuộc sống, những nghiệp đã tích tụ khác sẽ trở ra các loại Thức Quả (tức là 32 tâm quả hiệp thể) tùy theo môi trường, hoàn cảnh, điều kiện nhân duyên. Nếu con người biết sống lành mạnh, đạo đức thì những nghiệp xấu có thể không đủ điều kiện để trở quả.

## THỨC (VINNANA)

Chữ THỨC dịch từ chữ Pali Vinnana. Tây Âu dịch là conscience, consciousness.

- **Thức là uẩn thứ 5** trong ngũ uẩn : Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, THỨC.

- **Thức là duyên thứ 3** trong Thập Nhị Nhân Duyên :

Vô minh → Hành → THỨC → ...

- **Là thức ăn thứ 4** trong 4 loại thức ăn

\* Đoàn thực : là thức ăn vật chất nuôi dưỡng thân thể.

\* Xúc thực : là thức ăn cho 6 giác quan : Sắc, Thính, Hương, Vị, Xúc, Pháp.

\* Tư Niệm thực : chính là nghiệp nuôi dưỡng sự luân hồi.

\* THỨC THỰC : là thức tái sanh nuôi dưỡng danh sắc lúc thụ thai, hoặc thức ăn nuôi dưỡng tinh thần.

- **Là Giới thứ 18** trong 18 giới

\* mắt            sắc            nhãn thức

\* tai            thính        nhĩ thức

\* mũi            hương        tỉ thức

\* lưỡi          vị            thiệt thức

\* thân          xúc            thân thức

\* ý            pháp        Ý THỨC

- **Là 8 thức** trong Duy Thức Học của Phật Giáo Bắc Truyền : Nhãn, Nhĩ, Tỉ, Thiệt, Thân, Ý thức, Mạt na thức, A lại da Thức ( **Tiền thức** )

- **THỨC** (Vinnana) chính là **TÂM** (Citta), là **Ý** (Mano) theo truyền thống Nam Truyền, 3 chữ này đồng nghĩa với nhau, nhưng tùy theo ngữ cảnh có thể được xử

dụng khác nhau. Trong tiếng Hán Việt, chúng ta thường gặp 3 danh từ kép Tâm thức, Ý thức, Tâm ý.

**1- về bản chất** : thức bao gồm 2 ý nghĩa :

- Ý thức hay cửa ý là cánh cửa mở vào thế giới bên trong. Trong ý nghĩa này, ý thức tương đương với nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức.

- Trong ý nghĩa thứ 2, thức bao gồm tất cả các loại tâm. Theo Vi Diệu Pháp có tất cả 89 tâm (hoặc 121 tâm tùy theo kể thêm những yếu tố chứng thiền trong các loại tâm siêu thế hay không).

**2- về ý nghĩa** : Thức là thành phần tinh thần cấu tạo nên con người và được qui định bởi 4 sắc thái :

a- Sắc thái **thuộc cảm tính** (sensitivité = thọ) trong đó bao gồm cảm giác, tình cảm và cảm xúc.

Tình cảm thì có 3 loại : ưa thích, ghét bỏ, dửng dưng

Ba loại tình cảm này xuất xứ từ ba loại cảm giác : dễ chịu, khó chịu và trung tính.

Cảm xúc thì có nhiều loại, chủ yếu có 5 loại chính : vui, buồn, sợ hãi, tức giận, lo âu. Không có tâm nào mà không biểu hiện qua 1 trong 5 cảm thọ : Hỷ, Lạc, Ưu, Khổ, Xả.

b- Sắc thái **thuộc tri giác** (perception = tưởng)

Tri giác là khả năng nhớ lại, hình dung, diễn dịch một hình ảnh, âm thanh mùi vị, cảm giác, xúc chạm hay một biểu tượng đã được biết từ trước.

c- Sắc thái **thuộc hành động** (formations mentales = hành)

Ý nghĩ, lời nói và hành động là kết quả của sự làm việc của tâm thức.

Đối với Phật Giáo, sắc thái hành động này rất quan trọng, khi tâm hành động với một ý định (intention) là nó đã tạo nghiệp ; tùy theo ý định này thiện hay bất thiện thì sau đó sớm muộn quả sẽ trở tốt hay xấu.

d- Sắc thái **thuộc về nhận thức** (conscience = thức) chúng ta có :

- Năm thức : nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân. Năm thức này chỉ hoạt động khi có đối tượng xuất hiện từ thế giới bên ngoài.

- Ý thức hoạt động khi có cảnh bên ngoài hoặc bên trong.

- Tiềm thức (subconscience) hoạt động khi không có cảnh, tâm phải tự tạo ra cảnh bằng cách lấy chất liệu từ dòng tâm Hữu Phần (= A lại Da thức) (hay từ những chủng tử lưu truyền từ tiền kiếp) ( như trong lúc ngủ say, bất tỉnh, gâ mê)

Khi hiểu rõ tâm thức, ta mới có thể dễ dàng rèn luyện và thanh lọc tâm.

Như đứng trước một đối tượng ghi nhận được (nhận thức) tùy theo hành xử của tâm (hành động) tâm sẽ biểu hiện dưới một trạng thái vui, buồn, sướng, khổ hay thản

nhiên (cảm tính) và đồng thời tạo nghiệp hay không. Tâm vừa có tính cách thụ động (tâm Quả) và chủ động (tâm nghiệp) ; vừa bao hàm tính cách vật thể và tâm lý (psychophysique). Chẳng hạn ta nói nhãn thức là một tâm được ghi nhận xuyên qua giác quan mắt. Cái hình ảnh này tự nó không mang tính chất vui buồn, nhưng nếu nó lại gây ra một phản ứng ưu sầu, thương ghét là tùy theo thái độ hành xử của chủ thể trước đối tượng. Đúng như câu thơ “ người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”

Trước một đối tượng xấu mà tâm vẫn hành xử một cách thản nhiên tốt đẹp, đó mới là thái độ của người thiện trí có tu tập.

### 3- về phân loại:

*a-Theo Tang Kinh :*

#### - Thức quá khứ, hiện tại, vị lai :

\* Thức quá khứ : thức của một kiếp sống trước hoặc của một thời đã qua.

\* Thức hiện tại : thức của kiếp sống này hoặc của thời hiện tại.

\* Thức vị lai : thức của kiếp sống sau hoặc của một thời sắp tới.

#### - Thức Nội và Ngoại :

\* Thức Nội khi không có cảnh bên ngoài (tâm chủ quan như tâm Hộ Kiếp Alaida thức).

\* Thức Ngoại : thức khi có cảnh bên ngoài (tâm khách quan : như nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức...)

#### - Thức Thô và Tế :

\* Thức Thô là tâm không có thiền hoặc tâm Dục giới : có 54 loại

\* Thức Tế : là tâm có thiền, hoặc tâm Sắc giới và tâm Vô Sắc giới có 27 loại

#### - Thức Liệt và Thắng :

\* Thức Liệt : là tâm bất thiện

\* Thức Thắng : là 12 tâm thiện “Dục giới tịnh hảo Hợp Trí” ; hoặc 27 tâm “Đáo Đại” ; hoặc 8 tâm “Siêu thế” .

- Thức Xa và Gần : là tùy theo đối với thời gian hiện tại hoặc không gian ở đây

*b- Phân loại theo Vi Diệu Pháp:*

I. Phân loại tâm theo cảnh giới (Dhātu), có 4 loại:

1. Tâm Dục Giới
2. Tâm Sắc Giới
3. Tâm Vô Sắc Giới
4. Tâm Siêu Thế

II. Phân loại tâm theo nhân (hetu), có 2 loại:

1. Tâm Vô Nhân
2. Tâm Hữu Nhân

III. Phân loại tâm theo **tánh**, có 3 loại tâm:

1. Tâm thiện
2. Tâm bất thiện
3. Tâm vô ký (không cho quả : *Tâm quả: 52 và Tâm duy tác: 20*)

IV. Phân loại tâm theo **giống (jāti)**, có 4 loại tâm :

- ① Tâm thiện: 37, ② Tâm bất thiện: 12, ③ Tâm quả: 52, ④ Tâm duy tác: 20.

V. Phân loại tâm theo **nhiệm vụ ( kicca)**, có 14 nhiệm vụ:

1. Tái sanh; 2. Hộ kiếp (hữu phần); 3. Tử; 4. Hướng tâm; 5. Thấy-6. Nghe-7. Ngửi-8. Nếm-9. Đụng;  
10. Tiếp xúc; 11. Suy đạc; 12. Xác định; 13. Túc hành (thực); 14. Thập di (mót).

VI. Phân loại tâm theo **chủ quan/khách quan**:

- Tâm chủ quan: tái sanh, hộ kiếp, tử;
- Tâm khách quan: khán ngũ môn, ngũ song thức, tiếp xúc, quan sát, xác định, túc hành, mót.

VII. Phân loại tâm theo **thiền**:

- Tâm thiền
- Tâm phi thiền

VIII. Phân loại tâm theo **căn môn (dvāra)**, có 6 cửa:

- ① Nhãn môn, ② Nhĩ môn, ③ Tỷ môn, ④ Thiệt môn, ⑤ Thân môn, ⑥ Ý môn.

Có tâm nương theo một môn ( như 5 thức), có tâm nương 5 môn, hoặc 6 môn, hoặc không nương theo môn nào cả ( như tâm Tục sinh, Hộ kiếp, Tử)

IX. Phân loại tâm theo **đối tượng (ārammaṇam, ālambanam)**, có 6 loại:

- ① đối tượng của sự thấy, ② đối tượng của sự nghe, ③ đối tượng của sự ngửi, ④ đối tượng của sự nếm, ⑤ đối tượng của sự đụng chạm, ⑥ đối tượng của sự hay biết.

X. Phân loại tâm theo **trú căn (vatthu)**, có 6 loại:

- ① Nhãn căn, ② Nhĩ căn, ③ Tỷ căn, ④ Thiệt căn, ⑤ Thân căn, ⑥ Ý căn.

XI. Phân loại tâm theo **Thọ (Vedana)** có 5 loại:

- ① Thọ khổ, ② Thọ lạc, ③ Thọ ưu, ④ Thọ hỷ, ⑤ Thọ xả.

**4- về luận giải:** Theo như trên chúng ta đã thấy HÀNH là duyên để cho THỨC sinh khởi. Tới phiên nó, THỨC sẽ trợ duyên cho DANH SẮC sinh khởi.

HÀNH → THỨC → DANH SẮC

Ở đây chúng ta phải phân biệt hai thời : thời tái sinh và thời bình nhật (đời sống hằng ngày).

a/ Trong thời tái sinh :

- thức ở đây chính là 19 tâm quả làm việc tái sinh (tâm tục sinh)
- Danh Sắc ở đây là 35 sở hữu hợp trong 19 tâm quả tái sinh và Sắc là Sắc nghiệp đồng sanh với tâm tục sinh.(noãn thụ thai + tâm tục sinh)



b/ Trong thời bình nhật :

- Thức bình nhật là 32 tâm quả hiệp thế hoặc 29 tâm nghiệp.
- Danh bình nhật là 35 sở hữu hợp trong 32 tâm quả bình nhật. Sắc bình nhật là sắc do tâm sanh từ 18 tâm quả bình nhật và Sắc nghiệp sanh từ 12 bất thiện + 8 tâm đại thiện + 5 thiên sắc giới ở những kiếp trước.

## KẾT LUẬN

Lâu nay ngũ uẩn được hiểu như là một tập hợp của 5 yếu tố tạo thành con người : sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Dưới ánh sáng của Vi Diệu Pháp và nhờ sự nghiên cứu của khoa học tâm não (neuroscience) gần đây, chúng ta có thể đối chiếu những kiến thức khoa học với Phật Pháp và từ đó có thể hiểu biết một cách chân xác hơn.

Ngũ uẩn có thể được hiểu như là một tiến trình nhận thức từ sắc → thọ → tưởng → hành → Thức.

Nói như thế để giảng lược vấn đề cho dễ hiểu, nhưng thật ra từ sắc tới thọ, thọ tới tưởng, tưởng tới hành, hành tới thức, ở mỗi giai đoạn trải qua nhiều diễn biến, nhiều lộ trình và những lộ trình tâm này chồng chất lên nhau, cái sau đui cái trước để cho kết quả cuối cùng là một hình ảnh được nhận ra, một tình cảm được khơi dậy, một ý thức hay tư tưởng được phát sinh.

Những diễn trình này không phải chỉ xảy ra trong kiếp hiện tại mà nó đã từng xảy ra trong kiếp quá khứ và sẽ còn xảy ra trong kiếp vị lai. Chính vì thế chúng trở thành đối tượng của một *sự chấp thủ* kiên cố. Ngày nào chúng ta phá vỡ được sự chấp thủ này thì chân trời giải thoát mới hiện lộ ra trước mắt, ngày đó chúng ta có thể nói Ngũ Uẩn Thủ hay Ngã chấp Thủ ( hay Thân Kiến) không còn chi phối ta được nữa.

TUỆ THIÊN

(02/08/2016)