

NGŨ UẨN Trong Giáo Lý Nguyên Thủy Của Đức Phật

Những ai muôn học hỏi, nghiên cứu và tu tập theo Chánh Pháp không thể không biết đến Ngũ Uẩn. Đó là một trong những giáo lý vô cùng quan trọng và phải được hiểu rõ một cách tường tận, chính xác để có thể tu tập cho hiệu quả, rốt ráo. Vậy năm uẩn này là gì? Chúng liên hệ với nhau ra sao? Thông hiểu được chúng thì sẽ giúp ích như thế nào cho sự tu tập của chúng ta?

Trước khi đi vào đề tài, người viết xin được bày tỏ đôi lời như sau:

— Quý vị độc giả có thể sẽ nhận thấy rằng cách diễn giải về Ngũ Uẩn của bài viết này rất khác biệt với cách diễn giải trong nhiều sách giáo khoa Phật học. Nếu thế, xin quý vị đừng bị vướng mắc vào sự khác biệt ấy để rồi đi đến kết luận cách nào là đúng, cách nào là sai. Thật ra chẳng có vấn đề đúng hay sai ở đây mà chỉ có sự thích hợp hay không thích hợp với căn cơ tu chứng của mỗi người. Cả hai cách diễn giải, tuy là khác biệt, đều xuất phát từ một nguồn gốc chung - những lời giảng dạy của đức Phật trong 45 năm (có sách ghi là 49 năm) hoằng hóa của Ngài. Sự hoằng hóa ấy luôn luôn hội đủ cả hai yếu tố khế lý (đúng với sự thật) và khế cơ (phù hợp với căn cơ của người nghe). Cho nên cũng cùng một đề tài nhưng Ngài lại giảng một cách khác biệt đối với từng đối tượng được giảng: thô phù hay vi tế, đơn giản hay cao siêu... tùy theo căn cơ của mỗi người.

— Mục đích của bài này không phải là để thuyết phục quý vị độc giả chấp nhận suông những gì sẽ được trình bày ở đây, mà là để nêu lên một khía cạnh rất cụ thể và thiết thực về Ngũ Uẩn, dựa trên giáo lý Nguyên Thủy của đức Phật trong các kinh tạng Pali. Người viết mong rằng quý vị hãy nhận xét thật khách quan xem cách diễn giải này có hợp lý hay không, và nếu thấy hợp lý thì kể đến hãy đích thân kiểm chứng nó bằng kinh nghiệm của

chính mình. Chỉ khi nào cả hai điều kiện ấy đều được thỏa mãn thì mới nên chấp nhận.

Bài viết này sẽ bàn về ngũ uẩn trên phương diện con người, cho nên không bao trùm luôn tất cả mọi loài chúng sanh. Chúng ta biết rằng con người được tạo thành bởi hai phần: THÂN THỂ (vật chất) và TÂM THỨC (tinh thần). Tuy nhiên, khi nói đến cấu tạo của con người, đức Phật đã phân tích hai phần này ra thành năm yếu tố, gọi là **ngũ uẩn**: Sắc, Thức, Tưởng, Thọ, Hành. “Uẩn” có nghĩa là nhóm, tiếng Pali: khandha. Sau đây là biểu đồ phân chia để quý vị dễ theo dõi:

Trước hết, **SẮC** uẩn là tất cả những gì cấu tạo nên toàn bộ thân thể của con người từ đầu đến chân, từ trong ra ngoài trên phương diện **vật chất**: tay, chân, da, thịt, răng, tóc, xương, máu, nước, không khí, năng lượng...v.v. Uẩn này dễ hiểu nên bài viết từ đây sẽ tập trung vào bốn uẩn kia - bốn uẩn thuộc về lãnh vực **tinh thần - TÂM THỨC**.

Đức Phật đã nhận định rằng: Tâm thức là yếu tố quan trọng nhất trong mỗi con người bởi nó điều khiển, chi phối hết tất cả; và nó cũng thật là phức tạp, mênh mông, sâu thẳm! Do đó, khi giảng dạy về tâm thức, Ngài phải trình bày sao cho thật cụ thể, rõ ràng, dễ hiểu để phù hợp với trình độ nhận thức của đại đa số người nghe lúc bấy giờ. Chính vì vậy mà Ngài đã phân tích tâm thức ra làm bốn uẩn để giảng giải. Bốn uẩn này hoàn toàn khác nhau, nhưng lại liên hệ với nhau vô cùng khắn khít để lập thành một **chuỗi phản ứng (chain reaction)**: (1)Thức --> (2)Tưởng -

-> (3)Thọ --> (4)Hành. Chúng sẽ được lần lượt giải thích theo thứ tự từ 1 đến 4 như sau (thứ tự này cho thấy cái nào xảy ra trước, cái nào xảy ra sau trong một chuỗi phản ứng cực kỳ nhanh lẹ; chữ trong dấu ngoặc là từ đồng nghĩa của tiếng Pali):

1 - THỨC (viññāna): cognition/consciousness - là những gì mà tâm trí cảm nhận, thấy biết được qua sáu thức: *nhãn thức* (cái biết của mắt), *nhĩ thức* (cái biết của lỗ tai), *thiệt thức* (cái biết của lưỡi), *tĩ thức* (cái biết của mũi), *thân thức* (cái biết của thân thể) và *ý thức* (cái biết của ý). Sáu thức này là kết quả của sự tiếp xúc giữa sáu căn (sáu giác quan) với sáu trần tương ứng (xem biểu đồ minh họa trong phần chú thích). ⁽¹⁾

Quý độc giả có thể sẽ không đồng ý với cách diễn giải ở trên về THỨC uẩn, bởi vì nhiều sách giáo khoa Phật học đã giải thích THỨC uẩn một cách cao siêu, rộng lớn hơn nhiều (bao hàm cả A-lại-da thức...v.v.). Nếu thế, xin quý vị tạm gác điềm bất đồng này qua một bên, và vẫn tiếp tục đọc với một tinh thần cởi mở, không cố chấp. Dĩ nhiên, điềm khác biệt ấy không thể bị phớt lờ đi, cho nên sẽ được bàn luận thêm trong phần chú thích.

Chúng ta hãy lấy một ví dụ để minh họa cho dễ hiểu (ví dụ này là để giúp cho sự trình bày được rõ ràng hơn, chứ không phải là để “chứng minh”): *Đang lái xe trên đường về nhà, ta chợt nhớ lại sự việc ngày hôm nay ở sở làm, ta đã bị người nọ mắng chửi vào mặt, và ta lại nổi tức lên khi nghĩ đến chuyện đó.* Trong ví dụ này, THỨC uẩn là những âm thanh, hình ảnh đang hiện lên trong ký ức của ta về việc bị mắng chửi ở sở làm, và nó thuộc về *ý thức*.

2 - TUỞNG (saññā): perception - là sự nhận diện, đánh giá, phán xét của tâm trí (tri giác) đối với những gì đã được cảm nhận bởi THỨC ở bước 1. Sự đánh giá ấy rất đa dạng, phong

phú, nhưng tựu chung lại chỉ có ba loại tổng quát: tốt, xấu, và không tốt không xấu.

Trong ví dụ trên, khi những âm thanh, hình ảnh về việc ta bị mắng chửi ở sở đang hiện lên trong ký ức, lập tức tâm trí ta liền đánh giá chúng rằng: “ Đây là sự nhục mạ, xúc phạm đến ta”. Đó chính là TUỞNG - cái tri giác của ta. Xin lưu ý: ở thời điểm này, chưa có cảm xúc nào nổi lên hết! Tri giác chỉ thuần túy là sự đánh giá, phán xét, không có dính dáng đến bất kỳ cảm xúc nào cả.

3 - THỌ (vedanā): sensation - là những cảm giác về thân thể mà được phát khởi lên dựa

theo cái tri giác đã xảy ra ở bước 2. Do đó, chúng cũng gồm có ba loại tổng quát: dễ chịu (*lạc thọ*) - nếu tri giác cho là tốt; khó chịu (*khổ thọ*) - nếu tri giác cho là xấu; và không dễ chịu không khó chịu (*xả thọ*) - nếu tri giác cho là không tốt không xấu. Xin lưu ý: Bởi vì THỌ là cảm giác ở thân thể cho nên nó liên quan đến cả hai phương diện vật lý và tâm lý (phải có cái tâm thì mới “cảm giác” được chứ!). **Nó là chiếc cầu nối liền THÂN và TÂM.**

Một vài ví dụ về THỌ: đói bụng, khát nước, buồn ngủ, ngứa ngáy, ngọt nhạt, tê buốt, nóng nực, rạo rức, lằng lằng, nhẹ nhõm...v.v. Đừng hiểu lầm rằng THỌ uẩn cũng bao gồm luôn các cảm giác về **tâm lý** (tức giận, vui tươi, khổ sở, thương nhớ, thèm khát...v.v.), bởi vì cảm giác tâm lý (xúc cảm) là thuộc về HÀNH uẩn. Đây là điểm rất quan trọng!

Cũng dùng ví dụ ở trên: sau khi cái TUỞNG (tri giác) cho rằng ta đã bị người kia nhục mạ, xúc phạm ở sở làm, lập tức *khổ thọ* - những cảm giác khó chịu ở cơ thể - liền nổi lên, chẳng hạn như: trong người bứt rứt, ruột gan sôi lên...v.v. Người viết xin thú nhận rằng đây là chỗ rất khó diễn tả, bởi vì bản thân mình không có đủ từ ngữ để sử dụng, và hơn nữa thông thường chúng

ta không để ý gì nhiều đến các cảm giác của cơ thể trong thực tế hằng ngày. Một điều xin lưu ý là: ở thời điểm này, vẫn chưa có cảm xúc tâm lý nào nổi lên hết.

4 - HÀNH (sankhāra): mental volition/reaction - là những hiện tượng tâm lý hay cảm xúc mà tâm thức phát khởi lên dựa theo sự kích động của THỌ đã xảy ra ở bước 3. Nếu bị kích động bởi *lạc thọ*, những hiện tượng tâm lý này sẽ mang tính cách ưa thích, say đắm (craving) - ví dụ: hãnh diện, hả hê, mong mỏi, thèm khát, làm biếng, kiêu ngạo, tham lam...v.v. Nếu bị kích động bởi *khổ thọ*, chúng sẽ mang tính cách chê ghét, bực bội (aversion) - ví dụ: tức giận, buồn rầu, cố chấp, chán nản, lo âu, ganh ghét, khổ sở...v.v.

Xin lưu ý: Có những hiện tượng tâm lý được phát khởi hoàn toàn ngoài sự kích động của THỌ (mặc dù *lạc thọ* hay *khổ thọ* đang hiện diện), chẳng hạn như: bình thản, tinh tấn, hoan hỷ, từ bi...v.v. Tuy không có nằm ở trong cái chuỗi phản ứng (1)Thức --> (2)Tưởng --> (3)Thọ --> (4)Hành, những hiện tượng tâm lý này cũng thuộc về HÀNH uẩn. Chúng là những phẩm chất cao đẹp mà mỗi chúng ta đang cố gắng phát triển trong quá trình tu tập của mình. Bởi vậy, HÀNH uẩn mang một ý nghĩa rộng lớn hơn là THỨC, TƯỞNG hay THỌ uẩn.

Trở lại với ví dụ ở trên, sự tức giận của ta khi đang lái xe chính là HÀNH, nó phát khởi lên do bị kích động bởi những *khổ thọ* (trong người bứt rứt, ruột gan sôi lên...v.v.) đã xảy ra ở bước 3. Đọc đến đây, quý vị có thể sẽ nảy ra nghi vấn: Làm sao lại quả quyết được rằng những *khổ thọ* này phải xảy ra trước rồi sau đó mới dẫn đến sự tức giận, mà không thể là ngược lại hoặc là cả hai xảy ra cùng một lúc? Đây là điều mà chúng ta không nên tranh luận bàn cãi, bởi vì chỉ tư duy, suy luận mà thôi thì sẽ không bao giờ đi đến giải đáp thỏa đáng, giống như một nhóm

người bị mù mà lại đi tranh cãi lẫn nhau về màu sắc. Chỉ có thực chứng thì mới giải tỏa được mọi sự nghi ngờ.

Bốn uẩn Thức, Tưởng, Thọ và Hành luôn luôn hoạt động theo thứ tự từ 1 đến 4 như trên, nhưng không phải chỉ theo một chiều đơn giản như thế! Mỗi tương quan vi tế của chúng được diễn tả đầy đủ hơn qua biểu đồ sau đây (xin quý vị hãy hiểu thật rõ điểm này):

Có nghĩa là: HÀNH, sau khi đã phát khởi lên dựa theo sự kích thích gián tiếp của THỨC & TƯỞNG và kích thích trực tiếp của THỌ, quay ngược trở lại để củng cố thêm cái TƯỞNG (tri giác). TƯỞNG càng được củng cố thì THỌ (cảm giác về thân thể) càng thêm mạnh mẽ, và HÀNH (hiện tượng tâm lý) lại càng thêm mãnh liệt! HÀNH sau đó tiếp tục quay ngược trở lại để củng cố TƯỞNG.... Cứ thế, chúng cứ lập đi lập lại, tạo nên một **vòng luân hoàn** mà tự nó củng cố, tăng trưởng chính nó (self-feeding cycle).

Như vậy ta đã hiểu tổng quát về Thức, Tưởng, Thọ và Hành; tuy nhiên những gì đã được trình bày ở trên, cho dù nghe hợp lý, vẫn chỉ là lý thuyết suông. Quý vị độc giả tất nhiên vẫn còn nghi ngờ hoặc thậm chí bác bỏ (nhất là phần THỌ và cái vị trí thứ 3 của nó trong chuỗi phản ứng). Vì thế, việc kế tiếp là mỗi chúng ta hãy đích thân kiểm chứng lại cái chuỗi phản ứng này xem có đúng với thực tế hay không; và đó là điều phải nói là rất khó, nhưng mà làm được, nếu có phương pháp thực tập rõ ràng (sẽ được đề cập ở đoạn dưới)! Sở dĩ rất khó là vì hai lý do sau đây:

1- Chuỗi phản ứng (1)THỨC --> (2)TUỞNG --> (3)THỌ -> (4)HÀNH xảy ra vô cùng nhanh lẹ, giống như một luồng điện hay tia sét. Vì thế, đối với mỗi sự kiện trong thực tế hằng ngày, hầu hết chúng ta đều không cảm nhận được sự hoạt động của tất cả 4 uẩn này và thứ tự hoạt động của chúng. Thông thường, ta chỉ biết đến cái thứ nhất (Thức), thứ hai (Tuởng) và thứ tư (Hành) mà thôi, ta không hay biết hoặc không để ý đến cái thứ ba (Thọ). Trở lại với ví dụ ở trên: khi đang lái xe và chợt nhớ lại chuyện bị mắng chửi ở sở làm (hoạt động của THỨC), ta cảm thấy rằng “mình đã bị nhục mạ, xúc phạm quá đáng” (TUỞNG) và lại nổi tức lên! (HÀNH). Trong quá trình ấy, ta không để ý đến hoặc chẳng hề hay biết gì về những cảm giác khó chịu đang nổi lên ở cơ thể (THỌ). Chính những *khổ thọ* này mới là yếu tố kích thích trực tiếp nhất để gây nên sự tức giận của ta.

2- Hoạt động của TUỞNG, THỌ và HÀNH luôn luôn xảy ra ở 2 cấp độ như sau:

Đầu tiên, chúng xảy ra trong **VÔ THỨC** ⁽²⁾, tức là không hề được cảm nhận hay thấy biết, nằm ngoài sự điều khiển do chủ ý của ta. Sau đó, khi đã đủ sức mạnh nhờ cái **vòng luân hoàn** (xem biểu đồ B) được lập đi lập lại nhiều lần, chúng mới bắt đầu lộ diện ra trên bề mặt của tâm thức - surface layer of the mind - gọi là **Ý THỨC**, có nghĩa là ở giai đoạn này chúng mới được thực sự cảm nhận, thấy biết, và điều khiển do chủ ý của ta.

(Xin lưu ý: chữ “Ý THỨC” ở đây thuộc về Tâm Lý học Tây Phương, được tạm dịch từ chữ “conscious mind”, cho nên nó mang ý nghĩa khác với chữ “ý thức” trong phần Thức uẩn ở đoạn trước.)

Tuy nhiên, xét về tâm thức của đại đa số mọi người, phần **Ý THỨC** chỉ chiếm vọn vẹn chưa được **1%**; tất cả phần còn lại, hơn **99%**, đều thuộc về **VÔ THỨC**.

Người viết không có kỳ vọng là quý độc giả sẽ tin ngay vào dữ kiện trên, nhưng cũng mong rằng quý vị đừng vội bác bỏ nó chỉ vì chưa kiểm chứng được. Sau đây là một vài ví dụ để chứng minh cho sự hoạt động của cái **VÔ THỨC** mênh mông, sâu thẳm trong mỗi con người:

- Về thân thể: hơi thở, nhịp tim, tiêu hóa thức ăn, bài tiết, hoạt động của tất cả các cơ quan nội tạng (gan, phổi, thận, ruột...v.v.), hoạt động của hàng tỉ các tế bào trong cơ thể...v.v.

- Về tâm thức: nằm mơ, nhớ lại được những sự kiện quá khứ xa xưa thật rõ ràng khi bị thôi miên, đang ngủ rất say nhưng vẫn cảm giác được bị muỗi cắn, biết là uống rượu rất tai hại nhưng một người nghiện vẫn cứ tiếp tục uống, biết làm biếng là không nên nhưng vẫn cứ tiếp tục làm biếng, biết không nên giận dữ nhưng vẫn cứ nổi sân hận, biết không nên âu lo nhưng vẫn cứ thất thỏm bất an, biết là nên thiếu dục tri túc nhưng vẫn ước ao, ham muốn...v.v.

Chính cái kho tàng **VÔ THỨC** là nơi chứa đựng tất cả những gì mà đức Phật gọi là “vô minh” (Pali: anusaya hoặc anusaya-kilesa). Và chính vì **VÔ THỨC** điều khiển hơn **99%** toàn bộ con người chúng ta từ thân thể đến tâm thức, **chúng ta chưa bao giờ là “chủ nhân ông” thực sự của bản thân mình**. Cho nên thật là ngờ nghệch khi nghĩ rằng ta có thể tu sửa, chuyển hóa được tâm tính của mình từ ngọn đến ngành, nếu ta chỉ biết loay hoay trong cái **Ý THỨC**, cái **1%** nhỏ bé, cón con của tâm thức!

Bây giờ, chúng ta hãy đi vào mục tiêu thiết thực nhất của bài viết: Hiểu được Thức, Tưởng, Thọ, Hành là gì và chúng hoạt động tương quan với nhau ra sao thì giúp ích như thế nào cho sự tu tập của chúng ta?

Trước hết, ta nhận ra rằng uẩn HÀNH (sankhāra) chính là cái mà ta phải tu sửa, thanh lọc trên bước đường tu tập, bởi vì nó là nơi phát khởi lên tất cả những thói hư tật xấu, những **phiền não, khổ đau** trong chúng ta.

Giống như một vị thầy thuốc, khi đã biết cái ung nhọt trên người bệnh nhân đang nằm ở đâu, kế đến, ta phải tìm cho ra nguyên nhân của nó và ngăn chặn cái nguyên nhân này.

Dựa theo chuỗi phản ứng: (1)Thức ---> (2)Tưởng ---> (3)Thọ ---> (4)Hành, ta thấy rằng Thức, Tưởng và Thọ đều là những nguyên nhân để dẫn đến HÀNH, nhưng THỌ là cái trực tiếp nhất, cho nên cũng là quan trọng nhất. Hơn nữa, cái giai đoạn THỌ ---> HÀNH lại là giai đoạn đễ dàng nhất mà chúng ta có thể ngăn chặn, không để cho các trạng thái tâm lý mang tính cách phiền não phát khởi lên theo sự kích động của THỌ. Tại sao nói giai đoạn này là dễ ngăn chặn nhất? Tại vì ta không thể nào chặn được cái THỨC (trừ phi phải phá hủy hết cả 6 giác quan!!!); ta làm sao dẹp bỏ được cái TƯỞNG (tri giác) khi ta là con người chứ không phải là vật vô tri vô giác?!; và ta cũng không thể nào ngăn chặn được cái THỌ vì nó bắt buộc phải phát khởi lên khi có sự hiện diện của tri giác, cơ thể con người chúng ta là như thế!

Vì vậy, ta đi đến kết luận rằng: Cái phương hướng để tu tập cho hiệu quả nhất là chúng ta phải làm sao để cho tâm trí **đừng bị kích động bởi THỌ**, tức là **nếu có lạc thọ thì đừng say đắm vào nó, nếu có khổ thọ thì đừng bực tức, khổ sở....** Dĩ nhiên, phải có một phương pháp thật cụ thể, rõ ràng để thực tập thì ta mới làm được như vậy. Phương pháp đó là **thiền**

Vipassana ⁽³⁾, do chính đức Phật chỉ dạy. Đây là một pháp môn Thiền Quán, trong đó, cái đối tượng để được quán chiếu chính là THỌ - cảm giác ở thân thể. Bài viết này không bàn sâu vào thiền Vipassana, nhưng sẽ nêu lên 2 điểm cốt lõi sau đây trong việc thực tập phương pháp này (nếu thiếu một trong hai yếu tố này thì dứt khoát không phải là thiền Vipassana):

1. TỈNH THỨC:

Hành giả thực tập thiền Vipassana phải theo dõi, quán sát những cảm giác ở thân thể một cách liên tục, sâu sắc với một tâm trí đầy sự tỉnh thức. Sự quán sát ấy phải được trau luyện, phát triển không ngừng chẳng những trong lúc tọa thiền mà còn trong tất cả mọi hoạt động hằng ngày của cuộc sống. Nhờ duy trì liên tục sự tỉnh thức, tâm trí của hành giả sẽ càng ngày càng thêm nhạy bén, tinh tế và thâm sâu, khiến cho phần VÔ THỨC càng lúc càng giảm bớt, và phần Ý THỨC càng lúc càng tăng trưởng (theo tỉ lệ %). Tuy nhiên, đó chỉ mới là số lượng, chỉ là một nửa của vấn đề! Nếu sự tu tập chỉ đem lại cái giảm thiểu về vô thức và tăng trưởng về ý thức mà thôi thì chưa phải là “diệt trừ VÔ MINH” như đức Phật khuyến dạy. Ở đây, Ngài nói đến cả hai phương diện: số lượng và chất lượng. Do đó, trong khi quán sát các cảm giác ở thân thể, hành giả phải dùng cái tâm trí nhạy bén, tinh tế của mình để thực hiện thêm một điều nữa. Đó chính là điểm thứ hai sau đây.

2. BÌNH THẢN:

Phải cố gắng giữ vững sự bình thản, khách quan trong suốt quá trình quán sát ấy. Nhờ vậy, hành giả sẽ thực chứng được cái bản chất VÔ THƯỜNG của tất cả mọi cảm giác. Chúng phát khởi lên và rồi sẽ tan biến đi, bất kể mãnh liệt hay dai dẳng đến cỡ nào, bất kể khoái lạc hay khó chịu đến đâu! Càng chứng nghiệm được sự VÔ THƯỜNG này bao nhiêu, hành giả càng nhận chân được thế nào là KHỔ (nhờ vậy mà thoát khổ) và càng

thấm thía được cái chân lý VÔ NGÃ bấy nhiêu. Dĩ nhiên, trong tiến trình chuyển hóa ấy, tâm trí của hành giả sẽ càng lúc càng thêm tự tại, thanh thoát và khinh an. Tưởng cũng nên nói thêm rằng: *vô thường* (anicca), *khổ* (dukkha), *vô ngã* (anattā) - Tam Pháp Ấn của đức Phật - là những chân lý để đưa đến giải thoát, nhưng nếu ta chỉ biết tư duy, suy luận, lý giải mà thôi thì vĩnh viễn ta sẽ không bao giờ chứng ngộ được đó là gì. Giống như một người bệnh sẽ không bao giờ được lành bệnh nếu người ấy chẳng hề uống một viên thuốc nào cả mà chỉ lo đi tìm hiểu, nghiên cứu và giảng giải về thang thuốc đó. Hãy xắn tay áo lên và tu tập, thưa quý vị, vì chỉ có thực hành thì mới đem lại được sự giác ngộ và giải thoát. Đừng để cái hiểu biết về tư duy (văn tuệ & tư tuệ) trở thành một chướng ngại cho chính mình nếu nó làm cho mình thỏa mãn, tự hào. Hãy sử dụng nó như là bản đồ chỉ đường cho ta, như là một động lực để thúc đẩy ta tinh tấn mãi trong sự tu tập của mình!

Hai yếu tố TỈNH THỨC và BÌNH THẢN ở trên phải được phát triển song song, không thể chỉ tập trung vào một cái và lơ là đi cái kia nếu muốn tiến xa trên con đường giải thoát. Giống như đôi cánh của một con chim, cả hai chiếc cánh ấy phải đều được khỏe mạnh như nhau thì nó mới có thể bay xa được.

Cầu chúc tất cả quý vị sẽ tạo dựng được cho mình đôi cánh như thế, luôn luôn nuôi dưỡng củng cố nó, và sử dụng nó để bay thật xa, bay vượt khỏi những phiền não trong cuộc sống hằng ngày, và bay mãi cho đến đích tối hậu của sự giải thoát. Nơi ấy nằm ngoài mọi sự lý luận, suy tưởng, ngoài sự diễn tả của lời nói, ngôn từ, và ngoài cái khuôn khổ chật hẹp, nhỏ nhoi của thế giới dục lạc mà chúng sanh, do vô minh, đang tự trói buộc, giam hãm mình trong đó, để rồi cứ lăn lộn chìm đắm mãi theo dòng sinh tử luân hồi khổ đau, bất tận.

V.D.

CHÚ THÍCH:

(1) THỨC uẩn được diễn giải trong bài viết này như sau:

Trong họa đồ trên, “*y căn*” là bộ não (brain); “*pháp trần*” là các phản ứng sinh hóa học (biochemical reactions) xảy ra trong các tế bào của não; “*y thức*” là những cảnh tượng hay ý nghĩ (mental thoughts or images) đang nổi lên trong đầu.

Tuy nhiên, nhiều sách giáo khoa Phật học lại diễn giải rất khác biệt như sau:

“*Ý căn*” là Mạt-na thức (thức thứ bảy trong Duy Thức học); “*pháp trần*” là cái bóng dáng của năm trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc) còn lưu lại trong ý thức (gọi là “lạc tạ ảnh tử”); “*y thức*” là cái biết của Mạt-na thức, là thức thứ sáu trong Duy Thức học. Ngoài ra, THỌ, TƯỞNG, HÀNH, THỨC cũng được giải thích một cách rộng lớn, cao siêu, trừu tượng hơn nhiều (bao hàm cả A-lại-da thức - thức thứ tám). Theo ý kiến của người viết, đó là do sự khác biệt giữa giáo lý **Nguyên Thủy** và giáo lý **Đại Thừa**. Mấy trăm năm sau khi đức Phật đã nhập Niết Bàn thì phong trào Đại Thừa mới phát khởi, cho nên không có gì đáng ngạc nhiên khi có sự khác biệt giữa hai đường lối giảng dạy ấy. Sự khác biệt này hoàn toàn không có nghĩa là cách nào đúng cách nào sai, mà phải được hiểu trên phương diện thích hợp hay không thích hợp với căn cơ tu chứng của mỗi người. Trong bài này, người viết cố gắng hết sức trong khả năng hạn hẹp của mình để trình bày, phân tích ngũ uẩn theo tinh thần nguyên thủy mà đức Phật đã giảng dạy khi Ngài còn tại thế. Dĩ

nhiên, bài viết sẽ không sao tránh khỏi các khiếm khuyết; kính mong quý vị độc giả hoan hỷ góp ý xây dựng.

Sau đây là một vài nhận định riêng của người viết về giáo lý ngũ uẩn: Ngũ uẩn là giáo lý mà đức Phật giảng giải cho tất cả những ai chưa chứng quả vị A-la-hán. Đối với những người này, đức Phật không bao giờ đề cập đến khái niệm A-lại-da thức vì ngại rằng họ có thể sẽ hiểu sai lệch rồi đâm ra chấp ngã. Mọi sự giảng dạy của Ngài luôn luôn hội đủ cả hai yếu tố **khế lý** và **khế cơ** là vậy! A-lại-da thức là một lãnh vực rất cao siêu; nó không phải là điều để người chưa có cấp độ tu chứng đúng mức đem ra nghiên cứu, bàn luận; giống như một người chưa học xong tiểu học, trung học thì không thể luận bàn về kiến thức của đại học.

(2) Chữ “**VÔ THỨC**” trong bài viết này không phải là một từ ngữ Phật pháp, mà là một danh từ của Tâm Lý học Tây Phương - Western Psychology, được tạm dịch từ chữ “**unconscious mind**”. Người viết sử dụng chữ này, thay vì là một thuật ngữ Phật pháp, vì thấy nó rất thông dụng, dễ hiểu đối với đa số độc giả.

(3) **Thiền Vipassana** là một phương pháp tu tập do chính đức Phật Thích Ca khám phá ra, đích thân mình thực hành theo đó để đạt đến quả vị giác ngộ viên mãn. Sau đó, Ngài bắt đầu chỉ dạy lại cho biết bao nhiêu người lúc bấy giờ; năm anh em Kiều Trần Như là năm vị đầu tiên được đức Phật hướng dẫn phương pháp thiền này trong khuôn khổ của bài pháp thoại Tứ Diệu Đế. Hiện nay, **thiền Vipassana** đang được chỉ dạy rất thịnh hành ở khắp nơi trên toàn thế giới theo đúng với tinh thần nguyên thủy của thời đức Phật còn tại thế. Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm về phương pháp thiền này hay muốn ghi danh theo học thì hãy vào

website: www.dhamma.org hoặc www.vri.dhamma.org.

Xem thêm phân mục **Vipassana** : [Thiền Tứ Niệm Xứ](#)