

[18/12/2024 - 07:14 - huu.nguyence]

LUU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH, XIN KHÔNG SAO CHÉP IN ÁN

- Giáo lý căn bản 46.
- Ghi theo bài giảng ngày 12/12/2024 by Huu Nguyen
- Chủ đề: Thọ uẩn và Tướng uẩn

I. BÀI GIẢNG

Bạch sư Giác Nguyên quý thầy, quý sư cô cùng toàn thể đại chúng. Hôm nay là ngày 12 tháng 12 năm 2025. là buổi lớp thứ 46 lớp giáo lý căn bản tìm hiểu Phật học. Giờ này thì đại chúng đã ổn định xin thay mặt cho ban tổ chức và đại chúng cung thỉnh sư Giác Nguyên truyền dạy chúng con đăm mạng.

Khi Sáng nay chúng ta học tiếp học tiếp cái chương giảng về năm Uẩn ở trong cái bộ Samôenodarani. Ủ. Bà con nào có cái lòng muốn theo dõi cho sát sao chặt chẽ thì phải nghe lại nghe lại cái bài giảng thứ năm tuần rồi phải nghe lại thì mới ráp được với cái bài giảng sáng nay. Thì như chúng ta biết á là ở Đức Phật có nhiều cách để mà phân tích cái gọi là chúng sinh và vũ trụ. Thì trong cái chương đầu tiên này nè là chúng ta học cái cái cách phân tích chúng sinh là vũ trụ thông qua Năm Uẩn. Thì cái Sắc Uẩn mình học rồi và cũng phải nói rõ cái chữ rồi ở đây có nghĩa là ở cái mức là tương đối thôi cho người không chuyên nha. Cho người không chuyên. Chứ còn cái Năm Uẩn mà mà nói cho nó rất ráo đó thì không biết bao giờ cho cho hết. Chúng ta chỉ lấy cái khái niệm thôi.

Thì sáng nay chúng ta học tiếp hai cái thành tố tiếp theo để cấu tạo nên chúng sinh ấy. Nó gồm có Thọ Uẩn rồi Tướng Uẩn. Chắc bữa nay chỉ giảng được hai Uẩn thôi, hai Uẩn thôi.

- Thì trong một cái chúng sinh nó gồm có mấy phần?

- Khi mình phân tích qua Ngũ Uẩn á phân tích qua Ngũ Uẩn thì mình có mấy phần? Năm, mình là có năm phần.

Đến phần đầu tiên là toàn bộ những những gì thuộc về vật chất tức là gồm năm giác quan và đối tượng với năm giác quan thì gọi là là Sắc Uẩn.

Rồi cái thứ hai là Thọ Uẩn tức là cái cảm giác của Thân và Tâm.

Có những cảnh giới mà chúng sanh chỉ có Tâm mà không có Thân. Tức là cảnh giới Vô Sắc, rồi còn có những cảnh giới Vô Tướng thì chỉ có Thân mà không có Tâm thì mình mà mình không cần nói tới ở đây.

Nhưng mà có những cảnh giới có cả hai chẳng hạn như là mình đây nè là cõi Ngũ Uẩn ấy, cõi Ngũ Uẩn thì mình có cả là mình có cả cảm giác Thân và Tâm thì được gọi chung là Thọ Uẩn. Nếu mà nó đơn giản vậy thì không có gì để bàn nữa hết á. Nhưng mà nó rối chỗ này nè. Cái cảm giác Thân Tâm của mình ý, được Đức Phật ngài xác định ở trong cái bài Kinh Vô Ngã và lẫn ở trong Tạng A Tỳ Đàm, đó là cái Thọ Uẩn mình nói gọn đó chỉ là cái cảm giác thôi á cái đó là cảm giác nói rộng hơn chút cảm giác thân và tâm gọi là kāyavēdanā và cittvēdanā, nói rộng hơn chút nữa đó là Khô Thọ, Lạc Thọ và Xả Thọ, tức là cảm giác dễ chịu cảm giác khó chịu và cảm giác lửng lửng giữa cái khó chịu và dễ chịu. Rồi tiếp theo là cảm giác mà chia theo năm á tức là Khô, Lạc, Ưu, Hỷ, Xả có nghĩa là chia ra khổ thân rồi khổ tâm, rồi sướng thân, sướng tâm là bốn rồi cái cảm giác mà lửng lửng đó là Xả đó là năm, đấy. Rồi cái cảm giác mà chỉ ra sáu có nghĩa là sáu căn sáu căn trần có nghĩa là cái cảm giác của mình á là dễ chịu khó chịu khi mà mắt thấy tai nghe rồi đó đó chia ra sáu cho nên có rất là nhiều cách để chia sẽ phân tích về cái gọi là cảm xúc, cảm giác ở trong đời sống chúng sinh.

Thì nếu mà học sâu học rộng một chút mình sẽ thấy rằng đó là không có gì quá đáng khi mà nói rằng toàn bộ thế giới này nó chỉ gói gọn trong cái chữ Thọ không có quá đâu. Tại vì, cảm giác Thân Tâm á nếu cần phải nói là toàn bộ đời sống cũng không sai. Bởi vì từ cái lúc mà mình lọt lòng mẹ đó tôi đang nói Thân người đó nha, đang nói thân người thôi. Đó từ lúc mình lọt lòng mẹ đó là mình biết vui, biết đau, biết sướng, biết dễ chịu và biết khó chịu. Từ đó cho đến lúc mình tắt thở vậy thôi.

Tại sao đứa bé nó nó cười? Tại sao đứa bé nó khóc? Tại sao vậy? Cũng có cái khó chịu, có cái dễ chịu của nó. Tại sao mà nó thích hôn thích, thích nựng, thích nuông, thích được vuốt ve. Rồi rồi khi mà nóng quá, lạnh quá, ngứa, rích, đói nó chịu được nó khóc. Đó là đứa bé đó. Còn dần dần khi nó lớn lên nó phức tạp hơn là những cái cảm giác khó chịu và dễ chịu nó nằm ở trong là các cái trường hợp đó là từ cái nguồn vật chất và từ cái nguồn tinh thần. À từ nguồn vật chất thí dụ như là những cái tác động từ bên ngoài nắng gió, mưa, sương, côn trùng... Còn tác động từ bên trong thí dụ như là những cái biến động sinh học của cơ thể hoặc là những cái suy tư, thiện ác, buồn vui của tâm hồn. Thì tất cả những cái này nó đều là cái nguồn, cái nguồn để mà tạo ra cả cái cảm xúc khó chịu và dễ chịu.

Và trong kinh Vô Ngã (Anattalakkhana Sutta) hay là trong kinh Tàng A Tỳ Đàm Đức Phật ngài dạy rằng Thọ mà nói rất ráo chỉ có một thôi gọi là Thọ Uẩn là cái cảm xúc vào Thân Tâm nó chỉ là cảm giác thôi mà nếu mà nói rộng thì nó có rất là nhiều như hồi này tôi nói đó. Thọ 1 2 3 5 6 phải không và có được không cần kể thành 11 là xong. Tất cả những cái cảm giác gì mà nó thuộc về quá khứ hiện tại vị lai, xa gần thô tế trong ngoài tất cả đều gửi chung là Âm Thọ. Ừ hư cái này rất là quan trọng nha rất là quan trọng. Và tôi theo ở trong sơ giải của cái bộ Samôenodārani đó thì chúng ta lại biết thêm một cái chuyện rất là độc đáo đó là cái cảm Thọ đó nó tùy thuộc vào vô số cái điều kiện mà nó được quyết định ra sao. Thí dụ như do cái tiền nghiệp do cái trình độ tâm thức. Tiền nghiệp và cái trình độ tâm thức của mỗi loài của mỗi cá nhân (có thêm cái cá nhân nữa nha có cái cá nhân nữa có cá nhân) mà đời sống của mình ấy nó có nhiều hay là ít những cảm xúc này nọ nha.

- Tiền nghiệp là sao? thí dụ như do cái tiền nghiệp mình sanh ra trong cái cảnh giới trong kinh, trong đây gọi là E-cām-tukha thí dụ như E-cām-tukha tức là sướng quá như cõi trời à hoặc như một bộ phận rất nhỏ trong thế giới nhân loại tức là đê bọc điều á đê mà ngậm thì bạc ý nhưng mà nó có một cái trường hợp đó là E-tad-đúc-kha có nghĩa là khổ quá à do cái tiền nghiệp do cái tiền nghiệp mà mình sinh ra trong một cái hình hài một thân phận một cảnh giới một môi trường đấy mà quá khổ và quá sướng hoặc 50-50, 70-30, 60-40, có trường hợp đó nữa, tức là có khó chịu dễ chịu và tùy vào cái gọi là tiền nghiệp và cái trình độ tâm linh, mà cái nào nhiều hay ít.

- Thí dụ trong kinh nói có những quý vị trước khi mà đắc đạo chứng thiên ý họ có một cái xuất thân rất là nhung lụa. Nhưng mà có những cái vị trước khi mà đắc đạo chứng thiên ý họ có một cái xuất thân rất là bần hàn, rất là cơ cực. Thậm chí có nhiều vị còn thêm cái vụ mà bệnh bệnh hoạn nữa chứ. Cái đó là do tiền nghiệp đó. Nhưng mà nói về cái trình độ tâm tâm thức ý tức là khi mà họ được chứng đạo chứng thiên ý, thì đời sống nội tâm họ rất là an lạc. Còn những cái cảm giác cảm xúc sinh học lúc bây giờ nó không thành vấn đề nữa. Không thành vấn đề.

Như có lần đó vua Basadani vào hỏi Phật bạch Thế Tôn con rất lấy làm ngạc nhiên là các đệ tử tỳ kheo của Thế Tôn cái điều kiện sinh hoạt của họ rất là hạn chế từ cái ăn, cái mặc, cái ở rất là hạn chế, rất là khiêm tốn. Vậy mà sao con thấy vị nào cũng có một cái sắc diện rất là an lạc, vị nhìn chói lòa, chói lòa, rực rỡ, sung mãn. Trong khi á là chung quanh con là những ông Hoàng bà Chúa danh gia vọng tộc, trâm anh thế phiệt mà không được mấy người mà nhìn an lạc như cái hội chúng tỳ kheo của Đức Thế Tôn, đây Đức Phật ngài dạy rằng: “Đệ tử các đệ tử tỳ kheo của ta đó ngài đang nói những vị mà ngon lành những vị chân tu nói những tỳ kheo đệ tử của ta đó họ không có bị ám ảnh bởi những cái hồi ức không cần thiết về quá khứ, không bị ám ảnh và những hoài vọng những cái mơ mộng hảo huyền và tương lai. Họ sống hết bên với từng cái giây khắc hiện tại. Thế là đệ tử của ta trước mắt là được an lạc về nội tâm. Thứ nữa đệ tử đệ tử của ta khi mà được an lạc về nội tâm thì đương nhiên cái sắc diện của họ đó nhìn nó thoải mái lắm, an lạc lắm, rực rỡ lắm. Rực rỡ lắm”. Đây mình thấy trong kinh tạng nói như vậy.

Thì tôi nhắc lại Thọ Uẩn á chính là cái cảm giác cảm xúc thân tâm thôi. Nhưng mà nó lớn chuyện thế này là tùy thuộc vào cái tiền nghiệp và cái trình độ tâm thức của mỗi người. Nói như vậy có nghĩa là: ừ nếu mà chẳng may mà do cái tiền nghiệp chúng ta sinh ra trong một cái môi trường, một cái điều kiện, một cái hoàn cảnh, một hình hài, một thân phận, một xuất thân mà không ra gì nhưng mà chúng ta tuyệt đối tuyệt có thể có được một đời sống rất là an lạc. Nếu mà đời sống tâm linh của chúng ta được hàm dưỡng, được đào luyện. Ừ. Được hàm dưỡng được đào luyện thì chúng ta từ đó có thể an lạc. An lạc lắm luôn. Và ở đây, trong cái cái trong trong cái số dài của kinh này ghi rất rõ. Tức là tùy thuộc vào cái tiền nghiệp và cái trình độ tâm thức của chúng sinh mà cái mà cái gọi là

đời sống cảm giác, đời sống cảm Thọ đó được là phân loại rõ ràng lắm. Cái người mà sống nhiều cái phiền não thì cái vui của họ cũng là cái vui của tâm tham, cái đau cái buồn của họ là của tâm sân.

Còn cái người mà có tu tập ấy, cái buồn của họ là cái ưu tư, cái trăn trở, cái thao thức về bước đường sinh tử đọa lạc, về những cái nổi khổ trầm luân, về cái thân phận bọt bèo và mong manh của kiếp người. Nếu mà họ có một phút nào đó mà phải lo toan, phải bằng lòng, phải ưu tư đó là ưu tư những đề tài đó. Những cái đó đó mình nghe nó ưu tư bộn lòng mình ngán thiết nhưng mà đúng là những ưu tư nó nên có. Còn cái an lạc của người có tu hành ấy, là kể nói theo A Tỳ Đàm là cái Thọ Hỷ Thọ Lạc mà từ cái tâm lành tâm thiện đấy. Quý vị thấy rõ ràng không có tu á thì cái mà cái ưu tư của mình là cũng ưu tư rất là cần thiết còn cái an lạc thoải mái của mình cũng là từ tâm thiện.

Còn cái người không có tu, không có biết đạo á cái ưu tư cái đau khổ của họ về thân và tâm á là những đọa đày, những giây phút đọa đày. Ừ. Và khi mà họ sung sướng ý thì cái sung sướng cũng là cái sung sướng của sa đọa, của thấp kém. Của sa đọa của một cái tâm thức thấp kém.

Cho nên trong đây nói rất rõ Thọ của cái người có phiền não. Thọ của người không có phiền não. Cảm giác của người có phiền não. Cái cảm giác thân tâm của cái người mà hưởng dục và của người ly dục. Cái kẻ Thọ Uẩn bây giờ tôi xài cái Thọ Uẩn nha. Cái Thọ Uẩn của cái người hưởng dục và ly dục. Thọ Uẩn của người sống phiền não và người không có phiền não. Cái Thọ Uẩn của người có thiên định và người không có thiên định. Cái Thọ Uẩn của người phàm và của bậc Thánh. Cái Thọ Uẩn của Thánh thấp và của Thánh cao. Đặc biệt như vậy đó. Cái cái cái sâu là sâu chỗ đó.

Có nghĩa là chuyện đầu tiên có cái gạch đầu dòng đầu tiên tôi muốn nói trong cái cái đề tài này đó là: Tùy thuộc vào cái tiền nghiệp và cái trình độ tâm thức của mỗi người mà cái Thọ Uẩn của chúng ta không giống nhau.

Và cái thứ hai nữa đó là chúng ta không có sai khi mà nói rằng thế giới này được quyết định bởi Cảm Thọ. Vì cứ trốn khổ tìm vui đó mà, trốn khổ tìm vui. Từ một cái người biết đạo cho đến người không biết đạo. Từ một đứa bé nằm nưả bú bình cho đến một ông cụ trăm tuổi lú lẫn thì tất cả gọi là luôn luôn có mặt trên cái con đường trốn khổ tìm vui. Luôn luôn có mặt trên cái lộ trình mà đánh vật à đánh vật với cảm giác thành công.

Tại sao chúng ta phải mặc áo quần? Tại sao chúng ta phải đội nón? Tại sao tôi phải mang nó kính màu? Tại sao chúng ta phải mang đôi giày này mà không mang đôi giày kia? Tại sao mặc cái áo này không mặc áo nọ? Tại sao sẽ mặc cái cái vải chất liệu này mà không xài cái chất liệu kia. Tại sao ăn cái này không ăn cái nọ. Họ tại sao đi cái xe này mà không đi cái xe khác hả? Tại sao vậy? Tại sao học cái ngành này không học không học cái ngành nọ? Rồi chọn nghề đúng vậy. Ăn, mặc, ở, học hành nghề nghiệp rồi yêu đương rồi hôn nhân đấy. Rồi xê dịch trên đường hay là về nhà trùm chăn. Tất cả đều là được là thúc đẩy, tác động bởi cái là cảm giác. Cảm giác hết cảm giác hết.

Thí dụ như có người thích xe Mỹ vì nó mạnh nhưng mà nó không có êm. Ừ. Xe Mỹ nó nó kể cả xe bốn cầu xe bốn bánh á thì nó mạnh thiết ấy mà nó uống xăng quá. Nhưng mà ngồi nó êm như là Hammer Jeep rồi đó không êm. Họ thích đi xe Nhật, nghèo nghèo cũng là Corolla, Maxima còn không là Lexus êm, chọn lựa vậy đó. Rồi áo quần tại sao mà Casmir tại sao là Lend? Tại sao là Cotton? Tại sao là silk là lụa tơ tằm? Tại sao Vậy tại sao tại sao mặt vải lạnh lại mình tại sao vậy? Cũng là một cái thúc đẩy những cái chọn lựa đó từ cái thúc đẩy của của gì ta? Của cảm giác. Yeah. Và thế giới này nó là như vậy đó quý vị. Mình tưởng mình ghê gớm chứ thật ra mình chỉ là một cái đứa bé trong cái cuộc chơi của cảm xúc thôi. Một tù nhân trong cái nhà giam của cảm xúc. Cả một đời bị nó quay như dế. Bị nó nắm râu nó quay như dế. Mình tưởng mình là cao sang, mình là thượng lưu, mình là trí thức, mình là giàu có, mình là lập lại ghê gớm trong cái trời đất này. Thật ra à con này con kia trong trời đất này nó cũng cũng sống theo cái tiếng gọi của cảm xúc. Con này con kia mình cũng vậy thôi. Có điều nhìn nó hơi sang sang chút. Mình có cái bằng đại học, mình có cái phòng mạch, mình có cái văn phòng, mình có cái villa, mình có cái chiếc xe sang. Chứ thật ra mình mỗi ngày mình vẫn đánh vật. với miếng cơm áo, đánh vật với từng cái cảm xúc khó chịu và dễ chịu của Thân và Tâm.

Trong đây là rất rõ rất rõ. Luôn luôn kiểm soát được cái gì làm cho mình sung sướng, cái gì làm cho mình đau khổ. Hiểu được hai cái đó thôi là mình đã hiểu được bản thân mình. Hiểu được hai cái đó là mình mới hiểu được thế nào là cái lộ trình sanh tử. Anh hãy cho tôi biết anh thích cái gì? gì anh

ghét cái gì và cái gì làm cho anh sung sướng cái gì làm cho anh đau khổ cái gì làm cho anh buồn cái gì làm cho anh vui. Anh cho tôi biết chừng đó hết thôi, tôi biết được anh là ai? dễ sợ như vậy cái gì nó làm cho anh dễ chịu cái gì làm cho anh khó chịu đó là toàn bộ con người của anh á anh đừng có nói với tôi anh là thân thể thân phận nào ghê gớm, tôi không có cần biết tôi không có cần biết cái trình độ học vấn của anh, tôi không có cần biết tôi không cần biết cái xuất thân cái thân phận của anh, tôi không cần biết. Anh chỉ cho tôi biết “cái gì làm cho anh vui, cái gì làm cho anh buồn, anh giận, anh sợ, cái gì làm cho anh khó chịu và dễ chịu anh cho tôi biết đó hết thì tôi biết toàn bộ con người của anh”.

Thế nào là cái đời sống tâm thức, đời sống cảm giác của vị Tu Đà Hoàn, một cái người mà không có còn thân kiến và hoài nghi. Thế nào là cái đời sống tâm thức, đời sống cảm giác của một người đã giảm nhẹ dục ái và sân thế nào là cái đời sống cảm giác của một vị không còn dục ái và sân và thế nào là cái đời sống cảm giác của một vị đã dứt hẳn các phiền não. Khác nhau nhiều lắm, nhiều lắm luôn. Thế nào là cái đời sống cảm giác của một người đang hưởng dục, đang phải sống lệ thuộc 100% vào những gì thấy nghe, ngửi, nếm, đụng và thế nào là đời sống của một người đã rời hẳn những ám ảnh, những tác động từ những cái điều kiện vật chất. Lớn chuyện lắm quý vị, lớn chuyện lắm luôn.

Thường xuyên xác định xác định rõ cái gì làm cho mình vui, cái gì làm cho mình buồn. Đó cũng là tu đó quý vị. Đó là tu đó.

Cho nên không hề sai khi chúng ta nói tu hành á là một cái lộ trình, một cái hành trình, một cái cuộc đi. Làm việc với một chữ thôi. Đó là Thọ, một chữ Xúc, một chữ Tưởng, một chữ Tư, một chữ một thôi. Tuyệt đối không sai. Kinh nói chứ phải tôi nói. Kinh nói chứ phải tôi nói. Một chữ một. Nhưng mà vì chúng sanh nó đã đa đoan quá cho nên ấy, Đức Thế Tôn đó dùng vô lượng phương tiện. Dùng vô lượng phương tiện nói đủ cách hết á. Có người ngài phải dặn đi từng bước từng bước. Có người ngài chỉ thẳng vào vấn đề là xong. Nhưng ngài Xá Lợi Phất ngài nghe có một câu thôi, mà không phải từ đức Phật, chỉ từ một vị đệ tử của Phật thôi. Một câu thôi. Ở một câu một câu “Vạn pháp do duyên mà có thì cũng do duyên mà mất đi”. Và Thế Tôn đã nói rõ cái Duyên Sanh và cái Duyên Diệt đó đủ rồi. Không có cần phải thông qua những cái khái niệm, những ngôn từ những cái trật tự lê thê như là Bát Chánh Đạo rồi 37 bồ đề phần, rồi lộ trình học một câu một nói thẳng vào vấn đề. Cái gì cũng do duyên mà có, cũng do Duyên mà mất đi. Và thế tôn đã nói rất rõ cái duyên sanh và duyên diệt của mọi thứ trên đời xong.

Còn có người phải đi từng bước nào là phải có niềm tin rồi phải có tinh tấn, phải có chánh niệm, phải có thiền định rồi phải có trí tuệ. Rồi niềm tin là có mấy, rồi tinh tấn có mấy? Rồi chánh niệm có mấy? Thiền định có mấy? Rồi trí tuệ có mấy. Ở mỗi cái trình độ như vậy là nó vấn đề nó sẽ ra làm sao sao sao nói rất là lê thê. Có người phải cạo đầu đắp y mang bọc khát thực mỗi ngày rồi phải rừng sâu núi thẳm, rồi phải đầu đũa trong núi trong non nghĩa địa tha ma đầy rồi phải bla bla bla bla, có người không cần. Vấn đề là do cái cách tu của họ trong tiền kiếp mà ở đâu ra cái cách tu là từ cái đời sống tinh thần của họ nó dẫn đến cái chuyện khi mà họ bất thiện á họ có cái kiểu bất thiện rất là riêng, mà khi mà họ thiện ý họ cũng có cái kiểu thiện rất là riêng.

Chính vì vậy cho nên khi mà họ tu Ba La Mật á, họ gieo cái cái cái duyên giải thoát ấy họ cũng có cách gieo rất là riêng. Có người thì gieo trong chậu có người gieo trong bồn, gieo trong luống có người gieo rải mênh mông ngoài đất tẻ có người gieo mà mà không có tưới. Có người có tưới mà quên phân có người phân mà quên tưới. Có người vừa tưới, vừa phân đấy. Rồi có người trồng ở dùng đất lạnh người dùng trồng dùng đất nóng. Có người dùng trồng ở dùng Rất mát đấy. Ủ. Mát, nóng lạnh. Rồi có người thì trồng thích là trồng thứ mà ăn trái, thứ để ngắm hoa, có thứ người trồng để lấy củ lấy rễ là quan trọng rồi cuối cùng thì ừ khi thu hoạch thì ai cũng có tiền hết á. À nhưng mà do cái kiểu trồng ấy à mà cái sướng mà cái cực khác nhau. Yeah. Anh trồng cái gì miễn sao cuối cùng ra tiền, lúc cuối cùng thì bán ra là thu hoạch anh đều ra tiền giống nhau hết á.

Giống như mình tu hành cuối cùng cũng được cái sự giải thoát nhưng mà cái lộ trình á mà một trong những cái điểm khác biệt lớn nhất của chúng ta đó chính là cái Thọ Uẩn. Tùy thuận vào cái tiền nghiệp và cái trình độ tâm thức mà các vị nghe các vị nghe tôi kể rõ ràng nó có hai phải không nhưng mà không nghe kỹ lại nha. Tiền nghiệp và trình độ tâm thức mà tiền nghiệp nó ở đâu nó ra nó từ cái trình độ tâm thức mà chúng ta hành động như thế này thế kia đó cho nên là nó mới chia ra

thành hai thứ là trình độ tâm thức và cái tiền nghiệp. Thật ra chính cái anh mà trình độ tâm thức á là anh là làm cái tiền nghiệp quá khứ cho mình á nha.

Rồi cái mình đang nói về Thọ Uẩn đó tôi nhắc lại Thọ Uẩn đó là 1/5 của chúng sinh nếu mà chúng sanh được chia thành năm nha, nếu chúng sanh được chia thành năm Uẩn thì Thọ Uẩn nó là 1/5 mà nó lớn chuyện như vậy đó quý vị. Nó lớn chuyện lắm luôn nó lớn đến mức mà có rất là nhiều chỗ Đức Phật ngài dạy rằng là vũ trụ và chúng sanh chỉ cần một chữ Thọ là đủ rồi. Tùy cái tùy cái chuyện anh thích cái gì, cái gì làm cho anh dễ chịu, cái gì làm cho anh khó chịu, chỉ tùy thuộc bằng cách đó thôi. Tùy hữu vào cái gì nó làm cho anh khó chịu và dễ chịu.

Từ đó mà nó dẫn ra chuyện anh có những cái hành động như thế nào, anh nói năng tư duy và phát biểu ra sao để rồi anh tạo cho một núi tiền nghiệp, một núi và anh cứ theo đó mà anh đi anh đi về cảnh giới này cảnh giới kia. Và trên cái nền tảng của cảnh giới mới đó đó, trong cái môi trường của cảnh giới mới đó anh lại tiếp tục à có những cái khó chịu và dễ chịu tương ứng và trên cái nền đó anh lại tiếp tục tạo ra cả cái nghiệp Thiện Ác nó lớn chuyện ghê lắm nha ghê lắm.

Tôi vào nhà quý vị á tôi đâu có cần tìm hiểu nhiều tôi chỉ liếc tôi thấy quý vị tâm đắc với cái gì cái gì làm cho quý vị vui là tôi đoán được phần của quý vị biết một phần đời rất là quan trọng của các vị tôi biết được cái cái cái cái tâm tư cái tình cảm cái cảm xúc của các vị rất là nhiều. Quan trọng như vậy đó quan trọng lắm luôn.

Cho nên tôi nhắc lại tùy vào cái cái tiền nghiệp một phần, tùy thuộc vào cái trình độ tâm thức của mình một phần mà ngay bây giờ mình sống nhiều với cảm Thọ nào cái Thọ Uẩn của mình nó ra sao trong đây kể rất rõ.

Tôi nhắc lại trước đó khi tôi chuyển qua cái phần thứ hai đó là cái cả Thọ Uẩn của cái người có phiền não và người không có phiền não. Thọ Uẩn của người hưởng dục và cái người chứng thiên. Cái Thọ Uẩn của người của Thánh và của Phạm. Cái Thọ Uẩn của Thánh thấp và Thánh cao. Ủ. Nhớ ha. Ủ nhớ cái đó. Và tùy thuộc vào cái nền tảng Thọ Uẩn này nè. Nó lại là cái nền cho cái Ngũ Uẩn kiếp sau. Cái này mới ghê nha.

Tôi nhắc lại cái câu này phải xâm lên người nè. Đời sống của mình nó chót là nó chỉ là những gì khó chịu và dễ chịu. Trên cái nền tảng đó ta theo đuổi những cái nghiệp thiện nghiệp ác. Và chính vì những thiện nghiệp ác này nè, những nghiệp thiện ác này nó là đẩy chúng ta về một cái góc trời nào đó, mà cái góc, cái chốn về đó nó lại là được thiết lập trên cái gì làm cho mình thích và ghét là dễ chịu khó chịu. Thọ Uẩn nó lớn chuyện lắm lớn chuyện lắm luôn nha. Tôi đang nói về cái Tướng Uẩn, Thọ Uẩn là toàn bộ những cái cảm giác khó chịu về dễ chịu hay là lừng lừng này của thân tâm. Còn cái Tướng Uẩn ở đây á đó đó là toàn bộ những gì mà ta gọi là ý niệm là khái niệm là quan niệm là kinh nghiệm, là ấn tượng, là hồi ức, là kiến thức, là trí nhớ. Đấy, ghê như vậy nè. Thấy không? Khái niệm nè, kinh nghiệm nè, hồi ức nè, tất cả những cái đó thí dụ như tôi nói không biết bao nhiêu lần. Tại sao mà mình biết đây là màu xanh màu vàng hả? Tại sao vậy?

Mà nếu mình là thí dụ như mình là là là Đức. Tại sao kêu là là là gel. Tại sao mình người Mỹ mình kêu là Yellow? Tại sao mình người Thái mình kêu là lưỡng? Tại sao mình là người Việt mình kêu là vàng mà tại sao người mình tạo mình kêu là hoàng? Cũng cái chữ đó ấn tượng đó. À nhưng mà đó mỗi một cái dân tộc nó có cái ấn tượng có điểm giống nhau nhưng mà cái từ ngữ nó đặt và trên cái nền tảng của từ ngữ đó nó lại dẫn đến những cái khái niệm khác. Thí dụ người Việt Nam mình có một cái chữ vàng thôi. Đấy nhưng mà người Mỹ người Đức thì không đấy. Thế người Mỹ họ có vàng mình kêu là vàng nhưng mà mình phải thêm là vàng chanh, vàng mỡ gà, màu vàng anh và hoàng anh nhưng mà người Mỹ có cái Yellow có màu Gold tức là màu màu màu vàng kim loại đấy còn Việt Nam là xanh hết. Trong khi người ta làm màu blue màu màu màu green là phân biệt rất là rõ phải không?

Hoặc thí dụ tôi nói rất là nhiều lần ví dụ như mình thấy thằng Mỹ nó nghe cái chữ lao xao đó là nó hiểu là ồn ào, nhưng mà Việt Nam mình nghe lao xao là mình nghĩ là kiêu âm thanh như thế nào. Hoặc là như tôi nói rất là nhiều là cái chữ Dung tiếng Việt Nam mà mình sanh con á mình đặt tên Dung mình thích Dung là là cái tên quá hay đúng không nhưng mà người Mỹ mà thấy chữ Dung đó là nó ón lắm bởi Việt Nam mình để con mình đặt tên Loan nhưng mà Mỹ nó thấy chữ Loan nó ón lắm. Việt Nam mình đặt con mà đặt tên Sang, giàu sang mà thấy đã lắm, nhưng mà thằng Tây nó thấy chữ Sang nó ón lắm, bởi vì cái chữ đó bên tiếng Tây đó nghĩa là máu, đấy, còn cái chữ Loan

trong tiếng Việt Nam mình là chữ lưu hình mà tiếng Anh đó nghĩa là nợ nần. Cái chữ Dung tiếng Việt Nam mình đó thằng Mỹ nó nhìn vô đó là phân động vật ý. Thí dụ như vậy nhiều lắm quý vị nhiều và nhiều lắm.

Cho nên đời sống chúng sanh đó là những cái ấn tượng, những cái khái niệm Đây những cái khái niệm, những ấn tượng. Có những cái mùi mà người Việt Nam mình á mình nghe cái mùi mình thấy đây là mùi chao chao chùa, à cái mùi mắm kho nhưng mà người ngoại quốc mà nó nghe cái mùi chao chùa với mắm kho nó chịu không nổi. Mắm tôm, mắm ruốc nghe chịu không nổi người Việt ý, thì nghe cái mùi đó là mình thấy ổn vì đó là cái Tướng: hồi ức, kiến thức, khái niệm, quan niệm, kinh nghiệm.

Đây, thì trong này nó rất rõ trong chú giải rất rõ. Đó là có những cái cái Tướng ở đây cái Tướng Uẩn ở đây đó có hai nguồn cái nguồn nhất gọi là Vật chất Panaric sañña còn có cái tên gọi là sappaticasikā có nghĩa là ừ cọ chạm, va chạm giữa căn và trần. Thí dụ như là mắt cái quan hệ giữa mắt tay, mũi mắt, mắt với cảnh sắc, tai với với âm thanh tiếng động, rồi mũi lưỡi với mùi với vị xúc giác là phải có cái sợi chạm nó gọi là Sappaticas rồi có có cái chữ nó cũng có cái từ đồng nghĩa nữa là gọi là Panaricas có nghĩa là cái cái cái cảnh cái cái cái ấn tượng cái cái cái quan niệm nó đi ra từ cái cái cái từ cái sự tiếp xúc của năm giác quan cho nên nó. ở đây nó có hai đó là về về tinh thần và vật chất. Nhưng mà cái về tinh thần nó có hai cái từ đồng nghĩa đó là Samantaca hay là Panar.

Còn cái thứ hai là những khái niệm ấn tượng mà thuần túy về tinh thần thì nó có hai cái tên một đó là mano sañña/atīta-paccañña tức là hoàn toàn là do ý thức. Cái tên thứ hai là atīta-paccañña. Hai cái từ đồng nghĩa atīta-paccañña này là nó có nhiều nghĩa này nó có nghĩa là khác là từ ngữ hay nghĩa là cái khái niệm, ấn tượng. Thì nó có hai cái trường hợp như vậy đó.

Cái Tướng Uẩn và nó sâu là sâu chỗ này nè. Nó y như bên Thọ Uẩn vậy đó. Tùy thuộc vào cái tiền nghiệp và cái khuynh hướng tâm lý cái trình độ tâm thức đó mà cái Tướng Uẩn của mình nó không có giống nhau.

Mà Tướng thì chúng ta có biết có ba trường hợp (Tướng có nhiều cách phân tích) mà đây tôi muốn nói ba. Đó là: Dục Tướng, Thiền Tướng và Quán Tướng. Chữ quán đây không phải hiểu theo cái nghĩa bà con đang hiểu lầm đâu nha. Nghe cho kỹ nè.

Dục Tướng có nghĩa là tất cả những cái ấn tượng, những khái niệm của mình về cái thế giới này trên cái nền tảng tâm thức của một người hưởng dục. Đây, thí dụ như tôi thích nhìn, thích nghe, thích ngửi, thích nếm, đây, thích sờ chạm, êm, ấm, mát, mịn. Đây, thì trong cái tâm thức một cái người mà sống của lệ thuộc 100% vào cái vật chất ấy. Đây, thì cái Tướng của người đó nó được đó nó được gọi là Panaric sañña. Nhưng mà nó cái có trường hợp thứ hai là có những người họ chán họ nhàm chán vật chất, tu tập thiền định họ chứng các cái tầng thiền thì cái hạng thứ nhất cái cái cảm nhận của về thế giới này nó thông qua cái gọi là Dục Tướng.

Nhưng mà trường hợp thứ hai đó là gọi là Thiền Tướng. Có những người mà họ nhàm chán, họ sợ hãi cái đời sống vật chất, họ buông hết và đối với họ đó vô lượng vũ trụ. Ngay cả cái trái đất này bao nhiêu thứ: chim muôn, súc vật, cây cỏ, đại dương, kinh rạch, sông ngòi, núi non, tất cả đối với họ. Nam nữ, nhà cửa, xe cộ, tài sản. Tất cả mà với gom lại còn có 10 thứ thôi. Đó là: xanh nè, vàng nè, đỏ nè, trắng. Tức là cái lớp vỏ bên ngoài của vật chất á. Rồi thì còn rồi còn cái ruột của vật chất là gồm có bốn đó là đất, nước, lửa, gió, hư không, ánh sáng. Tức là toàn bộ họ chỉ còn gom vào hai thứ là: vỏ vật chất và cái ruột vật chất.

- Cái vỏ vật chất này nó gồm có cái gì? Là là màu, là xanh và có nghĩa là họ không còn bị dính líu, họ không còn bị bận tâm trong cái hình dáng không còn. Chỉ còn họ bận tâm cái màu thôi còn cái chuyện nó vuông tròn và ngắn đối với họ không quan trọng chỉ biết cái màu thôi à xanh vàng đỏ trắng thì không ánh sáng đó là cái vỏ vật chất.

- Còn cái ruột ở đây đó là chỉ có đất nước lửa gió thôi mà chỉ niệm đó thôi cứ niệm hoài để cái tô nước là họ nhìn cái dòng nước. Cứ niệm hoài nước nước nước nước nước nước nước nước nước. Họ niệm chừng nào mà họ đắc thiền bằng cái đề mục đó đây hoặc là là là là. Lửa đốt ngọn ngọn lửa đốt ngọn đèn Họ cứ nhìn điếm hoài lửa lửa lửa cho họ đắc thiền. Cái đắc đây là nghĩa là gì? Là cái tâm họ với ngọn lửa trở thành một. Và họ có thể nếu muốn họ có thể tạo ra ánh sáng, có thể tạo ra lửa như họ muốn. Mặc dù chỗ đó không có lửa, không có ánh sáng ghê vậy đó. Ừ là đắc đó. Đắc

thiền rồi đó. Thì toàn bộ vũ trụ đó với họ là chỉ còn lại có 10 thứ nữa thôi. Đấy. Đó gọi là Thiền Tướng. Cũng là ẩn tượng, khái niệm thôi nhưng mà của cái người ly dục, của người tu trì.

- Thì còn cái thứ ba là cái Quán Tướng có nghĩa là tu tập Tứ Niệm Xứ á. Buổi đầu á là chỉ có hơi thở vào, hơi thở ra. Vào dài ra dài vào ngắn ra ngắn. Đây là tóc lông móng răng da, thịt gân, bao tử, thận, tim gan mật dạ dày máu, mồ hôi phần nước tiểu. Thí dụ như vậy hoặc là họ biết rằng đây nè, đây là Thọ xả, đây là Thọ lạc, Thọ khổ Thọ ưu. Họ biết rằng đây là hỷ giác chi, xả giác chi, thì cái biết này là gọi là thiền gọi là Quán Tướng. Thì buổi đầu cái biết họ thuần túy trên kiến thức nhiều lắm á là thêm bước nữa đó là trên Trí Văn và trên cái Trí Tư nữa thôi. À cái gọi là Quán Tướng là cái cũng là khái niệm là ẩn tượng nhưng của cái người chán dục đã đành rồi mà chán luôn cái sanh tử luôn.

Đó bây giờ họ nhìn thế giới họ nhìn bằng một cái cảnh khác, nó họ bỏ đi cái việc mà nhà cửa xe cộ, nam nữ, đẹp xấu bảo bỏ đã đành. Mà họ cũng vượt qua khỏi cái cảnh giới của mà xanh vàng đỏ trắng. Lúc bây giờ họ chỉ còn có cái gì? Chỉ còn là cái sanh diệt thôi. Họ nhận diện mọi thứ ở cái góc độ sâu sắc hơn.

Thay vì cái anh mà tu thiền định ý. Thì anh chỉ cứ biết xanh vàng đỏ trắng. Cái đất nước lửa gió của anh mà tu Định nó cũng khác nữa. Cái Đất của anh là cục đất. Nước của anh là giọt nước hay là dòng nước hay là khối nước. Nhưng mà riêng cái nước của anh tu Thiền Quán nó khác. Cái anh tu Thiền Quán, cái đất của anh á chính là cái trạng thái cứng mềm mịn nhám nặng nhẹ. Cái nước của anh á, cái anh bên Thiền Quán cái nước của anh là gì? Là những cái trạng thái à tan chảy ngưng tụ kết dính. Cái gió của anh là xô đẩy di động và áp suất. Còn cái nước cái lửa của anh đó lửa anh tu quán là chỉ là tất cả các cái nhiệt độ nóng hay là lạnh. À cái cái nó khác vậy đó. Cái cái đất nước lửa gió của anh tu thiền quán nó khác. Còn anh tu thiền định nó khác tức là định cái khác nhau giữa định và tuệ đó. Nhớ cái đó ha.

Rồi thì tất cả là Tướng nhưng mà cái chưa đắc đạo mà anh còn nhìn thế giới này thông qua những cái khái niệm khái niệm từ dương khái niệm này do ảnh học ảnh đồng từ người khác thì đó gọi là quán Tướng. Thì có như vậy thì thế giới nó gồm có ba. Mình sống trong ba Tướng: Dục Tướng, Thiền Tướng và Quán Tướng. Thì trong cái lớp này những người đang nghe tôi đang nghe tôi đây thì quý vị nghĩ quý vị sống nhiều bằng cái Tướng nào. Cái Thiền Tướng là chắc không rồi. Còn cái Quán Tướng thì chỉ là hành giả mà phải có giáo lý kia. Chứ còn cái thứ mà hành giả mà mà tự nhiên mà mà không học mà tu đó, thì có nói em em lại em lại nha. Không có học Được ngày nào mà rồi đi bào chế vô phòng Lab mà đi vào chế thuốc cho người ta uống cái dạng vậy đó. Cho nên á là là đây tôi nhắc lại: Tướng này nó gồm có ba cũng được rồi. Đó là Dục Tướng, Thiền Tướng và Quán Tướng mà Tướng chia đâu có sáu cũng được.

Rồi là Sắc Tướng, Thinh Tướng là sao? Tại sao mình nhìn vô cái đó mình thấy nó dài nó dài nó ngắn dài ngắn trắng đen mập ốm rồi trên dưới rồi trong ngoài à thì cái đó là gọi là Sắc Tướng, màu này màu kia hình này dáng nó đó là Sắc Tướng

Còn Thinh Tướng là nghe cái này á là biết tiếng Nam tiếng Nữ biết là tiếng Tàu, tiếng Nhật biết cái này là người ta chửi hay là người ta hét đó. Nghe cái này là biết cái này là người ta nghe là biết cái này là ngâm thơ hay là cả nhạc. Rồi khi mình nghe biết đây là mái nhì, mái đẩy. Quan họ nè, hát dặm nè à châu văn, tứ phủ gọi là tài tử Cải lương. Nghe mình biết là đây đó gọi là hoặc là nghe đó là tiếng sấm chớp tiếng xe cộ tiếng còi xe, tiếng nước chảy, tiếng gió thổi, tiếng lá rụng, tiếng người đi thì đó gọi là Thinh Tướng.

Còn cái Khí Tướng là nghe biết cái mùi này là mùi gì? Mùi trứng chiên, mùi bánh xèo, mùi xác chết động vật, mùi hoa lài, hoa lý, hoa ngâu. Đó là Khí Tướng, Hương Tướng.

Còn Vị Tướng là nghe là mình nếm vô mình biết rằng đây là đắng cay, chua ngọt chất bùi.

Còn cái Xúc Tướng ở đây là mình thấy êm nè, xóc nè, mịn mát hay là hay là cứng mềm nè là gọi là Xúc Tướng.

Còn cái Pháp Tướng là gọi là mệnh mông. Rồi tất cả những gì mà nó nằm ngoài cái thế giới vật chất thí dụ như về chính trị, văn hóa, tôn giáo, xã hội, những cái thứ mà nó nó nó trong đây nè. À tư duy về đường lối chính trị, tôi nghĩ về các cái dòng thơ, các cái trường phái hội họa thi ca, âm nhạc kiến trúc những cái trường phái tư Tướng đông tây kim cổ. Đấy thì cái đó gọi là Pháp Tướng. Kể cả mình học giáo lý cũng là Pháp Tướng.

Ừ thì tùy thuộc vào ừ cái tiền nghiệp và cái trình độ tâm thức mà ta sống nhiều với cái Tướng nào đấy luôn luôn phải nhớ hai cái này.

Rồi chưa kể có cái thứ ba đó là môi trường sống. Tiền nghiệp khuynh hướng tâm lý và môi trường sống mà ở đây tôi lại tránh theo với khuynh hướng mà phải thêm ngoài khuynh hướng còn một cái trình độ nữa thì hai người cùng cái trình độ tâm lý giống nhau nhưng cùng cái trình độ, cùng cái khuynh hướng tâm lý giống nhau khuynh hướng là giống nhau nhưng mà cái trình độ á thí dụ như hai vị Thánh là đương nhiên là khuynh hướng giống nhau rồi đó nhưng mà cái trình độ một vị là Thánh thấp, vị Thánh cao cho nên cái Tướng Uẩn họ không giống nhau nó có những điểm nó khác nhau chứ. Khác chứ sao giống như vậy được.

Cái Thọ Uẩn cũng vậy hai là Thánh hết, mà Thánh thấp Thánh cao này cái Tướng nó khác nhau nhớ ha nhớ. Cái này rất là quan trọng và Thánh thì thôi mình để qua bên vì Thánh là xong rồi đó tối thiểu là cũng là Dự Lưu là để bước vào cái dòng chảy mà thôi là khỏe quá rồi.

Mình nói mình nè, cái chuyện mà anh vui với cái gì, anh buồn cái gì, anh dễ chịu với gì, anh khó chịu với cái gì. Cái đó rất là quan trọng bởi vì chính nó là cái nền để anh sống khổ hay sống sướng. Chính cái chuyện mà anh theo đuổi nó theo đuổi cái đó đó anh anh cái gì làm anh vui, chính cái gì làm anh buồn, nó làm cho anh Thiện hơn hay Ác hơn, tiếp tục luân hồi hơn là sớm giải thoát là do cái cái Thọ Uẩn dễ sợ như vậy. Cả cái trình độ xử lý của mình nó là Thọ Uẩn.

Rồi cái Tướng Uẩn cũng vậy. Mặc dù nói tới A Tỳ Đàm ai cũng nói là cái vấn đề nằm ở Hành Uẩn đó là nói theo cái kiểu mà con vẹt. Mình coi thường mấy cái Uẩn kia thật ra năm Uẩn đều quan trọng hết. Có một điều, vậy khi mà mình giải quyết dứt điểm được những cái vấn đề của Hành Uẩn thì mấy kia tự mất. Đúng. Nhưng mà đó là nói về cái chuyện mà mà các vị La Hán, các vị Thánh Nhân từ tầng sơ quả trở lên, chứ còn nếu mà mình là phạm phu thì nói Uẩn. Uẩn nào cũng quan trọng hết.

Có nghĩa là để ý coi cái gì làm cho mình vui, cái gì làm cho mình khó chịu. Để ý coi mỗi ngày cái đầu của mình mình vật lộn với những khái niệm, những ấn tượng những hồi ức nào. Tất cả những trí nhớ, những hồi ức của mình về vạn vật từ con người đến cây cỏ đất đá. Âm thực hội họa kiến trúc âm nhạc triết học khoa học tôn giáo xã hội chính trị tất cả đều là những cái gọi là đối tượng của Tướng Uẩn mà mình Tướng ghê gớm hay không. Mà trên cái nền của Thọ mà Tướng này nè thì mỗi người có cái Hành Uẩn hết. Chúng ta sẽ nói với cái Hành Uẩn này ở cái bài giảng sau nha.

Bây giờ tôi đang trở lại cái cái Tướng Uẩn ở trong đây nói rất rõ cái Tướng đây nó gồm có những cái nguồn đến từ cái vật chất và cái nguồn đến từ tinh thần. Thì cái nguồn đến từ vật chất nó có hai tên gọi là gọi là sappatica sañña. Nó còn có cái tên gọi nữa gọi là cam ù à sappatica sañña rồi panadaricas hoặc là cam tức là Dục Tướng.

Còn cái dòng thứ hai nó gọi là mano sañña tức là ý thức những cái thuần túy những ấn tượng khái niệm thuần túy là ý thức hoặc là áp chết qua chan là những cái đó đi ra từ khái niệm ẩn từ từ cái từ ngữ từ những tên gọi nhưng mình thấy ở trong cái chế định á nó nó có hai đó là à ừ Định danh và Định hình đây cái chế định nó có hai thì cái chữ cũ gọi là Danh Chế Định và Nghĩa Chế Định á.

Còn đây tôi đó tôi dịch là Định Danh là Định Hình. Tôi dịch Định hình nó là cái gì nó là núi non là xe cộ, là đàn ông, là đàn bà, là chúng sanh hình thức Chế định là biểu tượng Chế định vân vân nhưng nó gọi chung nó là chính là Định Hình.

Còn cái định danh đó là mình kêu tên nó là cái gì đó thì tất cả những cái chế định này nó đều nằm nó đều là cái nền của cái gọi là Tướng Uẩn tại vì mình biết á mình biết mình biết muốn biết được cái Chân Đế là phải biết bằng Trí còn cái này á là mà mình đời sống mình đa phần là mình sống bằng Tướng kể cả trường hợp kể cả trường hợp mình dùng cái trí để mình biết cảnh giới định á có trường hợp rồi có trường hợp rồi đó Nhưng mà đó là là là cái người biết giáo lý, biết tu tập kia. Chứ còn đa phần chúng sanh mình á thì là mình chỉ biết mình chỉ biết cái cái chế định bằng cái Tướng Uẩn.

Mà ngay cả trường hợp mà mình biết được cảnh chế định mà bằng trí tuệ đó thì ở Thánh ở Thánh nhân tôi không có nói như Thánh nhân nhìn thì biết cái lá này lá xoài chứ không phải lá lá lá me là biết chứ. Nhưng mà mình đừng đừng tới Thánh nhân Thánh nhân coi trời ở một cái phương khác mà đang nói mình. Nếu mà trí tuệ chỉ biết cái cảnh giới Định cái cảnh mà convention á cảnh conventional á thì nó sẽ không dẫn về đâu hết. Nó không dẫn về đâu hết. Không dẫn về đâu hết.

Muốn có muốn đạt đến cái trí tuệ giác ngộ giải thoát là anh phải thấy được cái Bản Thể như tôi nói rất là nhiều lần.

Chúng ta có hai cái góc nhìn về thế giới. Một là góc nhìn về hiện tượng mà góc nhìn về bản thể. À hiện tượng và bản thể hoặc nó có cái nhiều cách nói một cách nữa là chúng ta nhìn thế giới như nó là và cái thứ hai là mình nhìn thế giới như là mình biết như là mình muốn. Đây nó có cái này nữa nha. Nhìn thế giới như mình biết và như mình muốn. Mà cái biết mình nó được bao nhiêu?

Thí dụ như tôi không biết chữ thì tôi cầm cái ống dòm lên tôi nhìn nó đó tôi cũng thấy xa chứ thấy xa lắm á. Tôi cái tôi nhìn xa hơn cái người không có ống dòm đúng không? Nhưng mà tôi thấy cái gì? Tôi thấy có một cái hồ nước đen thui, rồi cái cái cái cái cái trụ bê tông dây nhợ chằng chịt đó. Tôi đoán biết chừng chừng đó là dây điện, cái cột điện, vũng nước đen. Tôi biết vũng nước dơ hoặc ao tù, hết. Nhưng mà nếu tôi là ông Tiến Sĩ một người tốt nghiệp đại học thì tôi nhìn hai hình khác á. Tôi thấy cái ống dòm tôi thấy á. Tôi thấy cái vũng nước đen. Tôi biết đây là cái vũng nước thải của cái nhà máy mà sản xuất là pin, à sản nhà máy sản xuất thực phẩm và tôi còn biết nữa là rất có thể là trong cái đen đen đó nó gồm cái cái độc tố gì. Tôi biết cả cái đó nữa, rồi tôi nhìn cái cột điện đó là tôi biết cái cấu tạo cái thành phần của bản thân cái cột điện, tôi biết thế nào là điện nói tới cái dây điện tôi rất là rõ, tôi tiến sĩ mà, tiến sĩ vật lý mà. Đây thí dụ như vậy. Tiến Sĩ Vật Lý, Tiến Sĩ Khoa học thí dụ như vậy nha. Trong khi một người không biết chữ này họ cũng nhìn họ thấy đó.

Cho nên trong Kinh nói chúng sanh mà hưởng dục. Họ nhìn thấy giới này họ nhìn thấy cái trình độ của họ, họ cảm nhận nó theo cái trình độ của họ. Rồi cái chúng sanh mà ly dục, đặc Thiền ở thân thông ý, thì họ là cũng nhìn với thế giới đó, nhưng mà họ nhìn với một cái nhận thức khác nhưng mà vẫn là quần quanh giống như là một cái anh mà nhà quê mà có cái ống dòm vậy đó. Anh mà thất học có ống dòm vậy đó. Anh nhìn xa hơn anh không có ống dòm nhưng anh tiếp tục đánh giá nhận xét những thứ anh thấy thông qua cái ống dòm bằng cái trình độ xưa giờ của anh, đây chứ đừng có nghĩ là có thân thông là thấy muôn dặm là là ghê gớm. Thật ra nó chỉ ghê gớm hơn cái đũa mà không có Thân thông thôi thì anh vẫn tiếp tục nếu mà anh ảnh Tà Kiến nếu ảnh không có biết Phật pháp thì cái mà anh nhìn thấy bằng thân thông á, một lần nữa cũng được ảnh nhận thức nhận diện bằng cái trình độ Phàm Phu Tà Kiến của ảnh thôi. Nhớ không?

Cái Tướng Uẩn rất là quan trọng. Nó tùy thuộc vào cái tiền nghiệp ở đây mà anh sanh ra trong cái hình hài thân phận nào, cảnh giới nào, chủng loại nào đó cho nên đó là tiền nghiệp.

Thứ hai nữa là cái trình độ tâm thức tùy thuộc vào trình độ tâm thức là anh là người hưởng dục hay là ly dục, Đặc Thiền hay là không có Đặc Thiền, phàm hay là Thánh đấy.

Còn đối với phàm phu còn thêm cái thứ ba đó là môi trường sống. Anh phải ở nơi nào thì anh mới biết cái Sushi nó là cái gì, spaghetti nó là cái gì, spa nó là cái gì, resort là cái gì, mầm kho là cái gì, bún mắm, mắm tôm là cái gì? Đó là cái Tướng Uẩn, cái kiến thức mà anh phải biết nhưng mà có những cái môi trường sống, anh không có biết nó mới cho anh biết. Anh chưa ra khỏi cái ao làng, chưa ra khỏi cái lũy tre, anh chưa ra khỏi cái vùng cấm của tâm thức. Đây. Thế là cái Tướng Uẩn của anh nó rất là nghèo.

Cái Tướng Uẩn này hồi này tôi có nói: nó là kiến thức, là hoài ức, là ý niệm, là quan niệm, là kinh nghiệm. Nhớ nha. Ừ. Và trên cái nền tảng của cái này nè, chúng ta đi xa hơn, lên cao hơn, đi sâu hơn, xa sâu, cao hay là thấp là trên cái nền tảng của cái này. Mình học giáo lý là mình bổ sung cái hồ sơ, cái tài liệu, cái tài nguyên cho cái Tướng Uẩn và lấy đó làm cái nền mà mà chỉnh sửa lại cái Hành Uẩn của mình. Hành Uẩn của mình gồm thiện ác, gồm có vô minh và trí tuệ nha. Nó nằm bên Hành Uẩn cái đó kỳ sau tôi mới giảng giảng hết cái này thì nói cạn uồn nha. Đại khái nó như vậy nhớ cho nên mình học cái này mình ờ chúng sanh mà vũ trụ được chia ra là năm Uẩn là nó sâu như vậy đó nha.

Tướng Uẩn thì nhắc lại Thọ Uẩn tức là những cái cảm giác cảm xúc của mình. Cái gì đối với sao trách và tùy thuộc vào tùy thuộc vào tùy thuộc vào cái ...

Sáng nay chỉ học có Tướng Uẩn và Thọ Uẩn thôi nha. Ừ. Nhắc lại. Tướng Uẩn và Thọ Uẩn. Thì cái Thọ Uẩn là nó tùy thuộc vào cái tiền nghiệp, cái khuynh hướng tâm lý và trình độ tâm thức. Trong cái khuynh hướng tâm lý nó có thêm một cái là trình độ tâm thức mà cái gì làm cho mình thấy dễ chịu và khó chịu. Cái này quan trọng lắm nha. Chứ còn Thọ Uẩn mình cứ nói Thọ Uẩn là là sở hữu Thọ uổng quá. Tâm Sở Thọ, nò. Phải nhớ cái này nó từ đây về sau nói t nó đến Thọ Uẩn phải nhớ

cái này nó chính là Cái cảm giác của thân tâm mà cảm giác đó là do tiền nghiệp mà có. Chính vì theo đuổi hay là trốn chạy cảm giác đó mà chúng ta làm các kiếp thiện ác tùy.

Và thứ hai nó là tùy thuộc vào cái trình độ tâm thức của mình mà cái gì làm cho mình khổ chịu và dễ chịu. Dễ sợ như vậy. Thí dụ: có chị trước đây cái chị mà mà luca này ngồi yên một mình phải cuốn sách lên tay đó là mình chịu không nổi. Nhưng mà bây giờ là mình lại thấy cái đó làm cho mình vui đấy. nha.

À rồi cái Tường Uẩn, cái Tường Uẩn nó đi ra từ hai nguồn thì trước đây mình sống nhiều với vật chất hay là sống nhiều với sống tinh thần và tùy thuộc vào cái tiền nghiệp khuynh hướng tâm lý trình độ tập thức mà cái Tường Uẩn của mình á cái gồm có kiến thức hồi ức kinh nghiệm của mình nó là cái gì thí dụ như trước đây mình mình chơi bonsai, giả Sơn, cây kiểng, Phong Lan đúng không. Rồi coi phim tình cảm tâm lý xã hội rồi tiểu thuyết ngôn tình rồi thích alo đầu này đầu kia, thích Facebook, thích câu like tùm lum thí dụ như vậy. Nhưng mà bây giờ mình biết là mình không còn thời gian nữa thì cái Tường Uẩn mình á phải điều chỉnh lại. Cái mình nhìn về thế giới nó khác là những cái ấn tượng, những quan niệm, những kinh nghiệm nha. Ấn tượng, quan niệm, kinh nghiệm, kiến thức, hồi ức phải tính lại. Phải tính lại. Ừ tính lại. Có nghĩa là mình không còn quan tâm tới nó nữa. Và mình nhìn về nó không bằng cái ấn tượng trước đây nữa. Không như với ấn tượng trước đây nữa đó rất là quan trọng, phải xé ra như vậy từ đây vì sao. nên nói Thọ Uẩn là phải nhớ tới cái đó nên nó Tường là phải nhớ tới cái đó, hai cái đó theo người tôi nhắc lại lần nữa có những người học A Tỳ Đàm cực đoạn là họ cứ nói vấn đề nằm ở Hành Uẩn. Không đâu, ở mỗi Uẩn, Uẩn nào cũng lớn chuyện hết. Hiểu sâu về nó đi nghe, hiểu sâu về nó đi rồi sống chánh niệm. Tôi nói một tý lần rồi học giáo lý hiểu sâu về mình, về thế giới xong rồi gì nữa? Sống chánh niệm lúc mà anh sống chánh niệm á anh quên sạch anh quên sạch là cái anh đã học. Nhưng nó là cái nền nó là cái nền cũng giống như mình cứ lấy cái bằng Dược Sĩ đi, cứ lấy cái bằng Bác Sĩ đi, cứ lấy cái bằng Y Tá đi rồi sống bình thường. Nhưng mà trong cái ăn cái mặc, cái đi, cái đứng, cái sinh hoạt thường nhật của mình nè là đều dựa trên cái nền tảng của một y tá, một dược sĩ, một bác sĩ, một tiến sĩ hóa học, tiến sĩ vật lý, ừ một chuyên gia dinh dưỡng nó khác. Mặc dù lúc bình thường á khi mình rời lớp rồi, mình lấy cái bằng rồi, về mình đốt bỏ mình liệng ra ngoài đống rác. Nhưng mà cái đầu của mình á là lúc đó, mình đã luôn luôn sống bằng cái là cái nền tảng tâm thức, nền tảng kiến thức của người có hiểu biết nha. Cho nên không tôi nhắc lại lần nữa này là vấn đề hên xui phải không. Thì tôi không biết quý vị có chịu học giáo lý có thấy cái kiến thức giáo lý nó quan trọng hay không thì tùy hỷ nha tùy hỷ ờ.

Và sẵn đây tôi cũng nói luôn quan điểm của tôi. Năm nay tôi 50 Tết 56 tuổi. Hồi xưa đó tôi thấy người ta mà hiểu sai Phật pháp tôi buồn lắm. Buồn mà có giận nữa. Có giận nè. Có giận nhất là mấy người thân, mấy người quen giận.

Rồi buồn có, giận có rồi tìm cách. Ví dụ như quý vị thấy tôi viết cái mấy cái như là chuyện Chuyện phiếm thầy tu hoặc là dịch ba cái sách thiền nó là mục đích để mà chính là điều hướng điều hướng hướng dẫn cái nhận thức của người ta về Phật pháp. Nhưng bây giờ thì không. Bây giờ Tuổi này tự nhiên nói tôi qua cái máu lạnh hồi nào cũng hay máu lạnh lắm. Tôi giờ lạnh ngắt à, tôi thấy mà không còn Phật pháp người ta đó thấy người ta tôi lại vui vì sao tôi không phải tôi giận tôi nói rồi đây là nói với rút ruột mà nói với tất cả cái chân tâm chân tình mà nó bởi vì cái người mà không Phật pháp thí dụ như họ là người tánh tốt dễ thương mà họ không biết pháp uổng mà cái người nghe nghe nói nè tánh tốt dễ thương rất hiếm hiếm lắm luôn ừ cho nên đa phần là mình Cái nhắm mắt mà rờ là toàn người xấu. Mà người xấu mà nó lại không biết giáo lý đó thì có nghĩa là cái chuyện mà nó hành thiện đó. Ngay mà lúc bữa nào mà nó làm thiện đó thì cái thiện của nó cũng rất là là hạn chế. Đây là hạn chế. Còn làm ác là miễn bàn phải không? Làm thiện hạn chế và cái cơ hội mà mình gặp lại họ nó khó tại nhờ nó đốt cho mình né được.

Nói chung là cái cái kiến thức cái giáo lý đó là nền nó một cái nền rất là quan trọng cho cái thiện pháp mà nhờ họ thiếu cho nên cái cái mấy cái đứa đó mình không Có hi vọng mình gặp lại đâu. Ừ. Còn sợ nhất là cái thứ này nó ghét mình nhưng mà nó tu đúng đường. Đây nó ghét mình là nó ghét cá nhân mình nè nhưng mà nó biết học giáo lý nè, biết sống chánh niệm nè, biết tu niệm sự nè. Tôi sợ mấy thứ đó lắm. Một là sẽ gặp nhau rồi nó sẽ ngồi trên đầu mình. Còn cái thứ mà đốt giáo lý nè thì bắt đầu nó là là trong cái chuyện mà nó tu là đó là tu sai tu tầm bậy rồi. Đây là thấy khoái rồi.

Mà nếu nó làm bất thiện rồi là khỏi nói. Mình càng không có cơ hội để gặp lại. Cho nên bây giờ tôi máu lạnh lắm luôn. Ừ. Máu lạnh lắm lắm và nói thiệt chứ không phải là nói giận mà nó nói thật luôn. Tức là tôi thấy người ta thấu cái lý tôi rất là hoan hỷ quan hỷ lắm luôn.

Ờ thì một tuần hai buổi thì dĩ nhiên là tùy duyên quý vị thích thì kém thích thì thôi mặc xác. Nhưng mà tôi rất là hoan hỷ khi mà tôi thấy người ta thọ Phật pháp bởi vì chết con đờ con lo chết con mọn con mũi phải không bót chặt đất. Mà cái đó tôi nói hơi ác nhưng mà nó bót bót chặt đất và đương nhiên là nhiều người sẽ ném ra. Tại sao tôi giả b vậy nhưng mà thì tùy quý vị có hai cách hiểu.

Khi nghe tôi nói vậy quý vị có hai cách hiểu. Một là hiểu là sao đó để cho cái Tướng Uẩn mình nó làm việc là sao để mà thấy giận tôi nhưng mà với cái trí các vị hiểu à đó là một cách nói khích của ông cách nói khích của ông nha. Nhưng mà thật lòng là có thiệt là tôi thấy bà con không có biết giáo lý là tôi rất là thích. Tại vì ừ sợ nhất là cái đờ nó ghét mình nè là nó có giáo lý. Kiểm sao nó lại trên đầu mình nữa. Còn cái thứ mà nó ghét mình mà nó không có giáo lý nữa thì nó tu cái gì hả? Nó tu Cái gì? phải cái chỗ đó đó nó ghét mình mà nó là mà nó ghét mình là mình đâu có ưa đó rồi mà là cộng với chỗ nó không biết giáo lý thì nó tu cái gì? Từ cái chuyện nó bỏ thí nó giữ giới mà nó ngồi thiền nó thiền cái gì? Nó bỏ thí cũng là cái quả Hạ Liệt mà nó giữ giới cũng là giữ giới hạ liệt bề nó không có kiến thức mà. Ừ cái Đại Thiện Hợp Trí của nó cũng không giống ai hết á. Mà nếu có cũng là rất là hiếm à vừa hiếm mà vừa không giống ai hết á. Đây cái trong Kinh nói rất rõ. Nó hai là thiện đi với trí tuệ và thiện không đi với trí tuệ. Làm công đức mà với cái thiện không có trí đó thì đành ra thì giàu có đẹp đẽ phải không? Quyền lực tiếng tăm mà ta nói nó cứ bờ bờ bờ bờ vậy đó. Thứ nó ngon lắm mình gặp nó là mình yên tâm phải không?

Ok chúc quý vị một ngày vui và hẹn lại thứ năm tuần sau.

II. TÓM TẮT CÁC Ý CHÍNH

Chủ đề: Thọ uẩn và Tướng uẩn

Tóm tắt: Buổi học tập trung vào hai thành tố quan trọng cấu thành chúng sinh: Thọ uẩn (cảm giác) và Tướng uẩn (nhận thức). Sư Giác Nguyên nhấn mạnh sự chi phối của cảm giác đối với đời sống con người, cũng như sự khác biệt trong cảm thọ và nhận thức dựa trên nghiệp quả và trình độ tâm linh.

Điểm chính:

1. Thọ uẩn (Cảm giác):

- Bản chất: Là cảm giác của thân và tâm, bao gồm khổ thọ, lạc thọ và xả thọ.
- Phân loại: Theo cường độ: Ê-căm-tu-kha (quá sướng), Ê-ta-đúc-kha (quá khổ), hoặc kết hợp.
- Theo đối tượng: Ngũ thọ (khổ, ưu, hỷ, xả), Lục thọ (cảm giác từ sáu căn)
- Theo tâm thức: Cảm thọ của người có phiền não và người không phiền não, người hưởng dục và người ly dục, phàm phu và Thánh nhân...
- Ảnh hưởng: Chi phối mọi hành động, lời nói và suy nghĩ của chúng sinh, tạo nên nghiệp thiện ác và dẫn dắt đến các cảnh giới khác nhau.
- Quote: "Toàn bộ thế giới này nó chỉ gói gọn trong cái chữ thọ... Từ lúc mình lọt lòng mẹ... cho đến lúc mình tắt thở vậy thôi."
- Ý nghĩa: Hiểu rõ cảm thọ của bản thân, kiểm soát được điều gì khiến mình vui buồn, chính là bước đầu của tu tập.

2. Tướng uẩn (Nhận thức):

- Bản chất: Bao gồm ý niệm, khái niệm, quan niệm, kinh nghiệm, ấn tượng, hồi ức, kiến thức, trí nhớ.
- Nguồn gốc: Vật chất: Va chạm giữa căn và trần (Sapaticas/Panaricas),
- Tinh thần: Ý thức (Manos/Apatica-san)
- Phân loại: Dục tướng: Nhận thức thế giới trên nền tảng tâm thức hưởng dục.
- Thiên tướng: Nhận thức thế giới qua lăng kính thiên định, gom mọi vật vào 10 yếu tố: 4 màu sắc, đất, nước, lửa, gió, hư không, ánh sáng.
- Quán tướng: Nhận thức thế giới bằng trí tuệ quán chiếu, thấy rõ bản chất sanh diệt.
- Ảnh hưởng: Tướng uẩn định hình cách chúng ta nhìn nhận và tương tác với thế giới.

- Quote: "Mình tưởng mình gây góp chứ thật ra mình chỉ là một cái đũa bé trong cái cuộc chơi của cảm xúc thôi."
- Ý nghĩa: Học giáo lý chính là bổ sung kiến thức cho tướng uẩn, từ đó điều chỉnh hành vi và hướng đến giải thoát.

Kết luận:

Thọ uẩn và Tướng uẩn đóng vai trò then chốt trong đời sống chúng sinh. Nhận thức rõ ràng về hai uẩn này, trau dồi tâm thức và sống chánh niệm chính là con đường dẫn đến an lạc và giải thoát. Sư Giác Nguyên khích lệ mọi người học hỏi giáo lý, tuy nhiên cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc ứng dụng kiến thức vào đời sống thực tiễn.

Lưu ý: Sư Giác Nguyên chia sẻ quan điểm cá nhân về việc hoan hỷ khi thấy người khác không hiểu Phật pháp. Quan điểm này có thể gây tranh cãi và cần được hiểu trong bối cảnh của bài giảng.

THỌ UẨN

Phân Tích Chi Tiết Thành Tố Thọ Uẩn

Thọ uẩn, một trong năm uẩn cấu thành chúng sinh, đóng vai trò then chốt trong việc quyết định đời sống khổ hay sướng, luân hồi hay giải thoát. Nói một cách đơn giản, thọ uẩn là toàn bộ những cảm giác khó chịu, dễ chịu, hay lửng lửng của thân và tâm [1, 2].

Tuy nhiên, thọ uẩn không chỉ đơn thuần là cảm giác. Nó phức tạp và đa dạng, chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, chủ yếu là:

- Tiền nghiệp: Nghiệp lực từ quá khứ quyết định chúng sinh sinh ra trong cảnh giới nào, hình hài nào, thân phận nào, từ đó ảnh hưởng đến cảm thọ. Có người sinh ra đã ngậm vàng, sung sướng vô cùng (ê catu-sukha); có người lại sinh ra trong cảnh giới khổ đau tột cùng (ê tad-dukkha) [3].
- Trình độ tâm thức: Tâm thức của mỗi người, mỗi loài, mỗi cá nhân đều khác nhau. Trình độ tâm linh càng cao, đời sống nội tâm càng an lạc, những cảm xúc sinh học càng trở nên bớt quan trọng. Ngược lại, người sống nhiều phiền não, vui buồn đều bị chi phối bởi tham sân si [3, 4]. Hai yếu tố này tác động qua lại, chi phối lẫn nhau. Trình độ tâm thức dẫn đến những hành động tạo nghiệp, nghiệp lực lại quyết định tiền nghiệp cho kiếp sau.

Sự ảnh hưởng của thọ uẩn lên đời sống chúng sinh:

- Thọ uẩn chi phối mọi lựa chọn: Từ những quyết định nhỏ như ăn mặc, đi đứng, cho đến những lựa chọn lớn như nghề nghiệp, hôn nhân, tất cả đều xuất phát từ việc muốn trốn khổ tìm vui, theo đuổi cảm giác dễ chịu [5].
- Thọ uẩn là nền tảng cho nghiệp thiện ác: Chính vì theo đuổi hay trốn chạy cảm giác mà chúng ta tạo ra nghiệp thiện ác, đưa chúng ta đến những cảnh giới khác nhau trong luân hồi [6].
- Thọ uẩn của người có tu tập khác người phàm: Cái buồn của người tu là ưu tư về sanh tử luân hồi, cái vui là an lạc từ tâm thiện. Ngược lại, người không tu tập, vui buồn đều bị chi phối bởi những thứ thấp kém, sa đọa [7].

Phân loại thọ uẩn:

- Theo số lượng: Có thể chia thọ uẩn thành 1, 2, 3, 5, 6, thậm chí 11 loại cảm thọ khác nhau [3, 8].
- Theo đối tượng: Có thọ uẩn của người hưởng dục, thọ uẩn của người ly dục, thọ uẩn của phàm nhân, thọ uẩn của Thánh nhân, thọ uẩn của Thánh thấp, thọ uẩn của Thánh cao [7, 9].

Tầm quan trọng của việc nhận diện thọ uẩn:

- Hiểu rõ bản thân: Khi hiểu được cái gì làm cho mình sung sướng, cái gì làm cho mình đau khổ, chúng ta sẽ hiểu được chính mình, hiểu được lộ trình sanh tử [5].
- Điều chỉnh đời sống tâm linh: Nhận diện và điều chỉnh thọ uẩn là một phần quan trọng của tu tập, giúp chúng ta thoát khỏi vòng luân hồi, đạt đến giải thoát [2, 10].

Tóm lại, thọ uẩn là một thành tố phức tạp, chi phối sâu sắc đến đời sống và con đường tu tập của mỗi chúng sinh. Hiểu rõ thọ uẩn là chìa khóa để thấu hiểu bản thân, điều chỉnh tâm thức, và tiến bước trên con đường giải thoát.

Bài giảng của sư Giác Nguyên [1] tập trung vào hai thành tố cấu tạo nên chúng sinh: thọ uẩn và tướng uẩn. Trong đó, thọ uẩn được định nghĩa là toàn bộ cảm giác của thân và tâm. [2] Đức Phật đã dạy rằng thọ uẩn chỉ là cảm giác [3], nhưng nếu nói rộng hơn thì có rất nhiều cách phân tích [3].

Cụ thể, cảm giác thân tâm (thọ uẩn) có thể được phân tích theo:

- Cảm giác thân và tâm (kāyavēdanā và cittvēdanā) [3]
- Khổ thọ, lạc thọ, và xả thọ (cảm giác khó chịu, dễ chịu, và trung dung) [3]
- Khổ, ưu, hỷ, xả (chia ra khổ thân, khổ tâm, sướng thân, sướng tâm, và cảm giác trung dung) [3]

Sáu căn và sáu trần (cảm giác dễ chịu, khó chịu khi tiếp xúc qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) [3]

- Quá khứ, hiện tại, vị lai, xa, gần, thô, tế, trong, ngoài (gọi chung là samudaya thọ) [4]

Sư Giác Nguyên nhấn mạnh rằng toàn bộ thế giới này chỉ gói gọn trong chữ “thọ”. [3] Bởi vì từ lúc lọt lòng mẹ cho đến khi tắt thở, con người luôn trải qua những cảm giác vui, buồn, sướng, khổ. [3] Cảm giác khó chịu và dễ chịu đến từ cả nguồn vật chất (tác động bên ngoài như nắng, gió, mưa; tác động bên trong như biến động sinh học) và nguồn tinh thần (suy tư, thiện ác, buồn vui). [3]

Thọ uẩn của mỗi người không giống nhau, phụ thuộc vào:

- Tiền nghiệp: Tiền nghiệp quyết định chúng ta sinh ra trong cảnh giới nào, môi trường nào, từ đó dẫn đến những cảm thọ khác nhau. [4] Ví dụ, có người sinh ra trong cảnh giới sung sướng như cõi trời, có người sinh ra trong cảnh giới cơ cực. [4]
- Trình độ tâm thức: Trình độ tâm thức quyết định cách chúng ta cảm nhận và phản ứng với những cảm thọ. [4, 5] Ví dụ, người có đời sống tâm linh an lạc thì sẽ ít bị ảnh hưởng bởi những cảm thọ khó chịu. [4]

Bài giảng đưa ra ví dụ về vua Pasani hỏi Đức Phật vì sao các tỳ kheo sống trong điều kiện hạn chế mà vẫn an lạc. Đức Phật giải thích rằng các tỳ kheo không bị ám ảnh bởi quá khứ hay tương lai, họ sống trọn từng khoảnh khắc hiện tại nên an lạc. [6]

Sư Giác Nguyên cũng phân tích sự khác biệt trong thọ uẩn giữa người có phiền não và người không phiền não:

- Người có phiền não: vui buồn do tâm tham sân chi phối. [7]
- Người có tu tập: ưu tư về con đường sinh tử, luân hồi. [7]

Theo sư Giác Nguyên, toàn bộ đời sống chúng sinh là hành trình trốn khổ tìm vui. [8] Từ việc ăn mặc, ở, học hành, nghề nghiệp, yêu đương, hôn nhân, tất cả đều bị chi phối bởi cảm giác. [8]

Bài giảng kết luận rằng hiểu được cái gì làm cho mình sung sướng, đau khổ là hiểu được bản thân và lộ trình sinh tử. [8, 9] Điều này cũng là một phần của tu hành. [9] Sư Giác Nguyên khẳng định cảnh giới tâm thức, đời sống cảm giác của mỗi người khác nhau tùy thuộc vào trình độ tu tập. [9] Ví dụ, thọ uẩn của người hưởng dục khác với người ly dục, thọ uẩn của người phàm khác với bậc Thánh. [9]

Sư Giác Nguyên kết thúc phần giảng về thọ uẩn bằng cách nhắc lại rằng thọ uẩn là 1/5 cấu tạo nên chúng sinh, có vai trò vô cùng quan trọng, thậm chí có thể quyết định vũ trụ và chúng sinh. [5, 10] Việc nhận biết và điều chỉnh thọ uẩn là bước đầu tiên trong tu tập. [10]

TƯỚNG UẨN

Phân Tích Chi Tiết Thành Tố Tướng Uẩn

Tướng uẩn là một trong năm uẩn cấu thành chúng sinh, bao gồm toàn bộ những gì ta gọi là ý niệm, khái niệm, quan niệm, kinh nghiệm, ấn tượng, hồi ức, kiến thức, trí nhớ. [1, 2] Nói cách khác, tướng uẩn là cách chúng ta nhận thức và hiểu về thế giới xung quanh.

Nguồn gốc của tướng uẩn:

- Vật chất (panaric sañña/sappaticasikā): Hình thành từ sự tiếp xúc giữa năm giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) với các đối tượng tương ứng (sắc, thanh, hương, vị, xúc). [3]
- Ví dụ: Nhìn thấy màu xanh, nghe tiếng chim hót, ngửi mùi hoa lái...
- Tinh thần (mano sañña/atīta-paccañña): Hình thành từ ý thức, suy nghĩ, tưởng tượng. [4]
- Ví dụ: Khái niệm về tình yêu, tư tưởng về chính trị, hồi ức về quá khứ...

Phân loại tướng uẩn:

Có nhiều cách phân loại tướng uẩn, dưới đây là một số cách phổ biến:

- Theo đối tượng: Sắc tướng: Nhận thức về hình dáng, màu sắc, kích thước... của sự vật. [5]
- Thính tướng: Nhận thức về âm thanh, tiếng động. [5]

- Khí tướng: Nhận thức về mùi hương. [5]
- Vị tướng: Nhận thức về mùi vị. [5]
- Xúc tướng: Nhận thức về cảm giác tiếp xúc (cứng, mềm, nóng, lạnh...). [5]
- Pháp tướng: Nhận thức về những khái niệm trừu tượng như chính trị, văn hóa, tôn giáo... [5]
- Theo tâm lý: Dục tướng: Tướng uẩn của người hưởng dục, bị chi phối bởi tham lam, dục vọng. [4]

- Thiền tướng: Tướng uẩn của người tu thiền định, tâm trí tập trung vào một đối tượng duy nhất, ít bị ngoại cảnh tác động. [4]

- Quán tướng: Tướng uẩn của người tu thiền quán, nhận thức thế giới bằng trí tuệ, thấy rõ bản chất sanh diệt của vạn vật. [6]

Sự ảnh hưởng của tướng uẩn đến đời sống:

- Tướng uẩn tạo nên thế giới quan của mỗi người. Cách chúng ta nhìn nhận và đánh giá thế giới, con người đều dựa trên tướng uẩn.

- Tướng uẩn chi phối hành động. Hành vi, lời nói, suy nghĩ của chúng ta đều xuất phát từ những ý niệm, khái niệm trong tướng uẩn.

- Tướng uẩn là nền tảng cho nghiệp thiện ác. Tướng uẩn đúng đắn sẽ dẫn đến hành động thiện, ngược lại, tướng uẩn sai lầm sẽ dẫn đến hành động ác.

Tầm quan trọng của việc nhận diện và điều chỉnh tướng uẩn:

- Hiểu rõ bản chất của tướng uẩn giúp chúng ta thoát khỏi sự chi phối của những ý niệm sai lầm. [2]

- Điều chỉnh tướng uẩn theo hướng tích cực giúp chúng ta sống an lạc, hạnh phúc hơn. [2]

- Phát triển trí tuệ để nhìn nhận thế giới bằng tuệ giác, thay vì chỉ dựa vào tướng uẩn. [7]

Tướng uẩn, cũng như thọ uẩn, chịu ảnh hưởng bởi tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý, trình độ tâm thức, và môi trường sống. [2, 8, 9] Chính vì vậy, mỗi người có một tướng uẩn khác nhau, tạo nên sự đa dạng trong thế giới quan và hành vi.

Kết luận: Tướng uẩn đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành nhân cách và chi phối đời sống của mỗi chúng sinh. Hiểu rõ và điều chỉnh tướng uẩn là một phần quan trọng trong quá trình tu tập, giúp chúng ta tiến gần hơn đến giác ngộ và giải thoát.

Tướng uẩn, theo sư Giác Nguyên giảng giải, là toàn bộ những gì ta gọi là ý niệm, khái niệm, quan niệm, kinh nghiệm, ấn tượng, hồi ức, kiến thức, trí nhớ. Nói cách khác, tướng uẩn là tất cả những gì thuộc về nhận thức và tư duy của con người.

Sư Giác Nguyên chỉ ra rằng tướng uẩn hình thành từ hai nguồn chính:

- Vật chất (panaricca saññā): Hình thành từ sự tiếp xúc, va chạm giữa các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) với các đối tượng bên ngoài (sắc, thanh, hương, vị, xúc).

- Tinh thần (samantaca saññā): Hình thành từ ý thức, suy nghĩ, tưởng tượng, không cần sự tiếp xúc trực tiếp với đối tượng bên ngoài.

Cũng giống như thọ uẩn, tướng uẩn của mỗi người không giống nhau, phụ thuộc vào:

- Tiền nghiệp: Tiền nghiệp quyết định chúng ta sinh ra trong hình hài, thân phận, chủng loại nào, từ đó ảnh hưởng đến cách chúng ta tiếp nhận và xử lý thông tin, hình thành nên những khái niệm, quan niệm khác nhau.

- Khuynh hướng tâm lý và trình độ tâm thức: Người có khuynh hướng tâm lý và trình độ tâm thức khác nhau sẽ có những hệ thống ý niệm, giá trị, niềm tin khác nhau, dẫn đến sự khác biệt trong tướng uẩn. Ví dụ, tướng uẩn của người hưởng dục sẽ khác với người ly dục, tướng uẩn của người phàm sẽ khác với bậc Thánh.

- Môi trường sống: Môi trường sống cung cấp những trải nghiệm, kiến thức cụ thể, góp phần hình thành nên tướng uẩn của mỗi người. Ví dụ, người sống ở nông thôn sẽ có những khái niệm, kinh nghiệm khác với người sống ở thành thị.

Bài giảng nhấn mạnh ba loại tướng uẩn:

- Dục tướng: Tướng uẩn của người sống lệ thuộc vào vật chất, bị chi phối bởi ham muốn ngũ dục (nhìn, nghe, ngửi, nếm, sờ chạm).

- **Thiền tướng:** Tướng uẩn của người tu tập thiền định, chứng được các tầng thiền, đã buông bỏ ham muốn vật chất, chỉ còn quan tâm đến những yếu tố cơ bản của thế giới như màu sắc, đất, nước, lửa, gió.
- **Quán tướng:** Tướng uẩn của người tu tập quán niệm, nhìn nhận thế giới ở góc độ sâu sắc hơn, tập trung vào sự sinh diệt của vạn vật, không còn bị ràng buộc bởi những khái niệm, hình tướng bên ngoài.

Sư Giác Nguyên phân tích thêm về sáu loại tướng: sắc tướng, thanh tướng, hương tướng, vị tướng, xúc tướng, và pháp tướng. Mỗi loại tướng tương ứng với một giác quan và đối tượng của nó. Bài giảng kết luận rằng tướng uẩn đóng vai trò vô cùng quan trọng trong đời sống con người. Nó là nền tảng cho hành động, lời nói, suy nghĩ của chúng ta. Hiểu rõ tướng uẩn, điều chỉnh những ý niệm, quan niệm sai lầm, trau dồi những kiến thức chân chính là một phần quan trọng trong tu tập, giúp chúng ta thoát khỏi những khổ đau do vô minh gây ra.

TÂM THỨC TRONG TƯỚNG UẨN VÀ THỌ UẨN

Trong cả hai bài giảng về thọ uẩn và tướng uẩn, Sư Giác Nguyên nhiều lần nhấn mạnh tâm thức là yếu tố quyết định, bên cạnh tiền nghiệp, đến sự hình thành và chi phối của hai uẩn này.

- **Tâm thức quyết định cái gì làm cho ta dễ chịu hay khó chịu:** Hai người có thể có cùng một trải nghiệm, nhưng do tâm thức khác nhau nên cảm nhận cũng khác biệt. Ví dụ: người thích yên tĩnh sẽ thấy khó chịu khi phải sống trong môi trường ồn ào, ngược lại, người năng động có thể thấy nhàm chán khi phải ở một mình quá lâu. [1]
 - **Tâm thức ảnh hưởng đến cách ta nhận thức thế giới (tướng uẩn):** Người có tâm tham lam sẽ nhìn đâu cũng thấy cơ hội lợi dụng, người có tâm sân hận sẽ dễ dàng nổi nóng, bực bội với mọi chuyện. [1, 2]
 - **Trình độ tâm thức quyết định tướng uẩn thuộc loại nào:** Dục tướng (người hưởng dục), thiền tướng (người tu thiền định), quán tướng (người tu thiền quán). [3-5]
 - **Tâm thức ảnh hưởng đến sự tạo nghiệp (hành uẩn):** Chính vì theo đuổi cảm giác dễ chịu, trốn tránh cảm giác khó chịu (thọ uẩn) mà chúng ta tạo ra nghiệp thiện ác, dẫn đến luân hồi. [6, 7]
- Tâm thức có thể thay đổi và được "đạo luyện":**
- **Học giáo lý:** Giúp bổ sung kiến thức, thay đổi quan niệm, từ đó điều chỉnh hành vi. [1, 8, 9]
 - **Sống chánh niệm:** Giúp ta tỉnh thức, nhận biết rõ ràng cảm thọ và tướng uẩn, không bị chúng chi phối. [9]
 - **Tu tập:** Giúp chuyển hóa tâm thức từ tham lam, sân hận, si mê sang từ bi, trí tuệ. [2, 10]
- Như vậy, tâm thức đóng vai trò chủ động trong việc tạo ra khổ đau hay hạnh phúc. Hiểu rõ và điều chỉnh tâm thức là chìa khóa để thoát khỏi luân hồi, đạt đến giải thoát.

TIỀN NGHIỆP - NỀN TẢNG CỦA THỌ UẨN VÀ TƯỚNG UẨN

Trong cả hai bài giảng về Thọ uẩn và Tướng uẩn, Sư Giác Nguyên nhiều lần nhắc đến "tiền nghiệp" như một yếu tố quan trọng, cùng với tâm thức, quyết định đến cách chúng ta cảm nhận và nhận thức thế giới.

Tiền nghiệp ở đây được hiểu là nghiệp lực từ quá khứ tác động đến hiện tại, quyết định chúng sinh sinh ra trong cảnh giới nào, hình hài nào, thân phận nào.

Tiền nghiệp ảnh hưởng đến thọ uẩn:

- **Tiền nghiệp tạo ra điều kiện sống, ảnh hưởng đến cảm thọ của chúng sinh.** Ví dụ:
- Người sinh ra trong gia đình giàu có, sung sướng sẽ có nhiều cơ hội trải nghiệm lạc thọ.
- Ngược lại, người sinh ra trong nghèo khó, bệnh tật sẽ dễ dàng gặp phải khổ thọ.
- Kinh điển Phật giáo có nhắc đến 2 trường hợp cực đoan:
- Ê catu-sukha: Sướng quá như cõi trời, hưởng thụ tối đa lạc thọ. [1]
- Ê tad-dukkha: Khổ quá, phải chịu đựng vô vàn khổ thọ. [1]
- **Tiền nghiệp không phải là yếu tố duy nhất, tâm thức cũng đóng vai trò quan trọng.** Cùng một hoàn cảnh sống, người có tâm an lạc vẫn có thể cảm nhận hạnh phúc, trong khi người nhiều phiền não sẽ chỉ thấy khổ đau. [1, 2]

Tiền nghiệp ảnh hưởng đến tướng uẩn:

- Tiền nghiệp tạo ra khung điềm nhìn, ảnh hưởng đến cách chúng ta nhận thức thế giới:
- Sinh ra trong gia đình trí thức, được giáo dục tốt sẽ có tương uân phong phú, dễ dàng tiếp thu kiến thức mới.
- Ngược lại, sinh ra trong môi trường thiếu giáo dục, tương uân sẽ bị hạn chế, khó tiếp cận những kiến thức cao hơn.
- Môi trường sống là một phần của tiền nghiệp, quyết định đến những kinh nghiệm, kiến thức mà ta tích lũy được. [3]

Mối quan hệ giữa tâm thức, tiền nghiệp, và thọ tương uân:

- Tâm thức tạo nghiệp: Cách chúng ta suy nghĩ, hành động (tâm thức) sẽ tạo ra nghiệp thiện ác, tích lũy thành tiền nghiệp cho kiếp sau. [4]
- Tiền nghiệp tác động lên tâm thức: Sinh ra trong môi trường nào, điều kiện sống ra sao (tiền nghiệp) sẽ ảnh hưởng đến tâm lý, cách suy nghĩ của chúng sinh (tâm thức).
- Tâm thức và tiền nghiệp cùng nhau quyết định thọ uân và tương uân: Cả hai yếu tố này tác động qua lại lẫn nhau, tạo nên vòng luân hồi bất tận. [4]

Vượt qua ảnh hưởng của tiền nghiệp:

- Tiền nghiệp là kết quả của quá khứ, không phải là bất biến. Chúng ta có thể thay đổi hiện tại và tương lai bằng cách tu tập tâm thức, sống chánh niệm, gieo trồng nghiệp lành.
- Học giáo lý là cách bổ sung kiến thức, thay đổi tương uân, từ đó điều chỉnh hành vi, tạo ra nghiệp tốt, thay đổi tiền nghiệp cho tương lai. [5]

Tóm lại, tiền nghiệp là một yếu tố quan trọng, ảnh hưởng đến cảm thọ, nhận thức, và con đường tu tập của mỗi chúng sinh. Tuy nhiên, chúng ta không phải là nạn nhân của tiền nghiệp. Chính ta có thể tự tạo ra nghiệp tốt, thay đổi tương lai, và thoát khỏi vòng luân hồi.