

## TÌM HIỂU VỀ GIÁO LÝ NGŨ UẨN



Tác giả: **Thích Nữ Như An**  
Học viên Ths Khóa III - Học viện VPGVN tại Tp.HCM

## A. Dẫn nhập:

Các bậc vĩ nhân ra đời đều có những cống hiến có giá trị bất diệt, tồn tại mãi với thời gian; và ở đây đức Phật cũng thế, Ngài là bậc vĩ nhân trên tất cả các bậc vĩ nhân của nhân loại; sự xuất hiện của Ngài đã mở ra cánh cửa trí tuệ, giải thoát, an lạc và hạnh phúc.

Trong 49 năm thuyết pháp độ sinh, đức Phật đã để lại cho nhân loại một kho tàng chính pháp vô giá; gói gọn trong tam tạng kinh điển; bài viết chỉ đi sâu tìm hiểu về thực hành tu tập, thành tựu sự giác ngộ thông qua giáo lý nhận thức về ngũ uẩn.

Giáo lý Ngũ uẩn là pháp môn tu tập căn bản của đạo Phật, kể cả hai hệ Bắc truyền và Nam truyền; vì đây là giáo lý có công năng chuyển hóa phiền não, phá trừ hết thảy ngã chấp, đưa đến tuệ giác vô lậu.

Giáo lý giúp cho mọi hành giả có một nhận thức đúng đắn về con người và thế giới. Hễ bất kỳ ai tu tập mà chưa liễu tri về năm uẩn này thì chưa phải là chứng đạo. Đức Phật từng khẳng định trong “Kinh Tương Ưng” như sau: *"Này các Tỷ-kheo, khi nào Ta chưa thật liễu tri Năm thủ uẩn này theo bốn chuyển, cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, đối với thế giới chư Thiên, Ma, Phạm thiên, cùng với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta không xác chứng Ta đã chứng Vô Thượng Chính Đẳng Giác. Nhưng này các Tỷ-kheo, khi nào Ta đã liễu tri Năm thủ uẩn này theo bốn chuyển, cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, đối với thế giới chư Thiên, Ma, Phạm Thiên, cùng với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta xác chứng Ta đã chứng Vô Thượng Chính đẳng Chính giác"*

Đoạn kinh vừa trích dẫn cho thấy, đức Phật nói nếu Ngài chưa liễu tri về năm uẩn thì lúc đó Ngài chưa phải là bậc giác ngộ; nhưng khi nào Ngài đã liễu tri năm uẩn rồi thì đối với hết thảy chúng sinh, trời, người v.v..., thì Ngài xác quyết đã chứng quả Vô Thượng Bồ Đề. Thế nên, nếu mọi người muốn giác ngộ giải thoát thì phải quán chiếu tu tập giáo lý Năm uẩn này.



## B: NỘI DUNG:

### CHƯƠNG I. ĐỊNH NGHĨA VỀ NGŨ UẨN:

Ngũ uẩn, (五蘊, Pānca-skandha). Pānca là số năm, còn từ Khandha là tích tụ, chứa nhóm, tụ hợp, như trong “Phương Pháp Nghiên Cứu Phật Học” có đề cập:

*“5 uẩn có nguồn gốc tiếng Phạn là pañca-skandha. Pañca có nghĩa là 5, còn skandha có nghĩa là tích tụ, tụ hợp hay tích tụ, chỉ cho yếu tố cơ bản cho sự tồn tại của con người, cho nên Hoa dịch là ngũ uẩn...hay ngũ tụ...”*

Qua đoạn dẫn trên cho thấy, 5 uẩn này là 5 yếu tố hay 5 nhóm kết hợp lại tạo thành con người; hay nói cách khác, con người là một sự tập hợp của 5 yếu tố, gồm: Sắc uẩn (色蘊, rūpa-skandha), thọ uẩn (受蘊, vedanā-skandha), tưởng uẩn (想蘊, saṃjñā-skandha), hành uẩn (行蘊, saṃskāra-skandha) và thức uẩn (識蘊, vijñāna-skandha). Năm uẩn này được hiểu một cách cơ bản là như thế; còn như hiểu sâu hơn nữa thì chính là khởi nguồn cho sự hiện hữu của ‘thức’; vì theo Phật giáo quan niệm mọi thứ đều do duyên sinh, không có gì là độc lập, nên ‘thức’ sinh khởi là nhờ nương vào hành, hành lại nương vào tưởng, tưởng thì lại nương vào thọ, thọ thì nương vào sắc mà hình thành. Chính vì thế nên Phật giáo cho rằng ‘thức’ không phải là ngã, vì

thức ấy vốn vô thường, không có thật ngã (vô ngã). Như vậy chúng ta thấy, 5 uẩn chính là chỉ sự tích tụ theo từng loại tất cả pháp hữu vi; 5 uẩn này thâm nhiếp tất cả mọi hành động tạo tác (nghiệp) của con người.

Con người thường bị cuộc sống đau khổ chi phối; nhưng lại không truy tìm để hiểu rõ sự đau khổ của mình là do đâu! Về cơ bản, thì bản chất của con người vốn vô thường, vô ngã mà lại cho là có ngã, vì ngã ấy được hình thành bởi hai yếu tố là vật chất và tinh thần, hay còn gọi là ngũ uẩn; nó vốn là một tập thể, là sự tập hợp của nhiều yếu tố, nhiều nhân duyên; nhưng ngược lại con người muốn nó trường tồn, muốn nó có một cái ngã vĩnh hằng, thì chính những sự tham muốn đó của con người thiếu trí tuệ hay còn gọi là sự vô tri không sáng suốt.

Để giải quyết vấn đề thống khổ cho chúng sinh, đức Phật mới chỉ rõ cái nguồn gốc vô tri là gì; nên Ngài mới hình thành cái khái niệm gọi là 5 uẩn này. 5 uẩn được phân tích từng phần cụ thể như sau:

### 1.1. Sắc uẩn (色蘊):

Sắc uẩn (色蘊, rūpa-skandha): là những thành phần thuộc vật chất. Nói về sắc thì trong “Kinh Trung Bộ” đức Phật dạy:

*“Này các Tỳ kheo, phàm sắc gì thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là sắc uẩn”.*

Đoạn kinh trên cho thấy, sắc uẩn này cho dù là trong quá khứ, hay sắc ở hiện tại hoặc tương lai, sắc với hình tướng thô hay tế, sắc liệt hay thắng, hoặc sắc xa hay gần thì đều là sắc uẩn cả. Sắc này là thuộc về phần vật chất, hay còn gọi là vật lý và là một phạm trù trong 5 phạm trù của 5 uẩn hay còn gọi là 5 ấm.

Nói tóm lại, sắc uẩn như những gì đã trình bày trên, thuộc duyên sinh giả hợp, nên bản chất của sắc là vô thường, vô ngã; và cũng chính vì sắc là duyên sinh, vô thường, nên sắc không phải là một thực thể độc lập mang giá trị tồn tại vĩnh hằng...; do đó, ai chấp thủ, tham đắm vào sắc thì đều sống trong phiền não, đau khổ. Thế nên chúng ta thấy, sắc chính là một trong năm yếu tố phạm trù ngũ uẩn Phật giáo; và sắc này được xây dựng trên yếu tố kế tiếp đó là thọ uẩn.

### 1.2. Thọ uẩn (受蘊):

Thọ uẩn (受蘊, vedanā-skandha), là cảm thọ, tiếp nhận, lãnh thọ, như theo “Duy Thức Học” có giải thích:

*“Thọ là lãnh thọ. Tánh của Tâm sở này hay lãnh thọ những cảnh thuận, cảnh nghịch và cảnh không thuận không nghịch”.*

Ngang qua đoạn dẫn trên cho thấy, thọ được hiểu là lãnh thọ, và thọ này cũng là một loại tâm sở trong Duy Thức thường nói đến. Thọ này thuộc về tâm sở, với chức năng lãnh thọ tất cả các cảnh thuận, nghịch cũng như cảnh không thuận cũng không nghịch. Và thọ này được đức Phật

dạy trong “Kinh Trung Bộ” như sau:

*“Này các thầy Tỳ kheo, phạm cảm thọ gì quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là thọ uẩn”.*

Đoạn kinh vừa dẫn cho thấy ‘cảm thọ’ hoặc đời sống trong quá khứ các căn đã từng tiếp xúc với các trần nên sinh ra thọ, thì đó là thọ trong quá khứ; còn thọ vị lai tức là trong tương lai; và thọ hiện tại là trong cuộc sống hiện tại của chúng ta, khi bất kỳ hoàn cảnh nào chúng ta tiếp xúc, tác động tâm tư làm ta đau khổ hoặc an lạc hoặc không đau khổ cũng không an lạc, thì đó chính là các khái niệm chỉ về thọ.

Thọ sinh khởi là do nhờ giữa các căn tiếp xúc với các trần nên mới xây dựng nên thọ uẩn này. Như vậy có thể hiểu là khi tiền ngũ căn tiếp xúc với tiền ngũ trần thì sinh ra thọ. Thọ cũng được hiểu là cảm giác; cảm giác này được hình thành là khi 5 căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tiếp xúc với 5 trần gồm: sắc, thanh, hương, vị, xúc, mà sinh ra thọ.

Ví dụ, khi mắt tiếp xúc với hình sắc, cảnh sắc liền sinh ra thọ, hay tai mình nghe tiếng (âm thanh) sinh ra thọ, hoặc lưỡi nếm vị chua ngọt..., mũi ngửi mùi hương, và thân xúc chạm với các vật mịn, trơn, láng, thô...thì liền sinh ra thọ. Nói về thọ được sinh khởi thì trong “Kinh Tạp A-hàm” đức Phật dạy:

*“Do duyên nơi xúc mà có thọ. Như thế nào là thọ? Thọ có ba loại, khổ thọ, lạc thọ, không khổ không lạc thọ”.*



Đoạn kinh này ý nói thọ sinh khởi là từ nơi xúc, như 6 căn tiếp xúc sáu 6 trần thì có 3 thọ, một thọ khổ, hai thọ lạc và ba thọ không khổ không lạc; tức là cảm thọ về sự vui, cảm thọ về đau khổ và cảm thọ không vui cũng không đau khổ, thì gọi là thọ. Vậy thì điều đó cho thấy, là tất cả chúng sinh trong Tam giới (三界) này, ai cũng sống trong dòng chảy của cảm thọ, và cũng bởi sự cảm thọ có ý thức này nên mới sinh tâm chấp thủ đưa đến hành động tạo tác “nghiệp” dẫn dắt đi vào con đường sinh tử khổ.

Ở một khía cạnh khác, cũng là cảm thọ, nhưng nếu những ai như thật tuệ tri về các thọ bằng

cách quán về sự vô thường, quán các pháp là do duyên sinh giả hợp, quán về sự vô ngã, quán về sự xả ly, thì lúc bấy giờ tâm của vị này không còn chấp thủ và thành tựu được sự giải thoát. Như vậy cho thấy, nhân nơi sắc mà xây dựng nên thọ và từ thọ này mà làm cơ sở thiết lập nên tưởng, hay còn gọi là tưởng uẩn.

### 1.3. Tưởng uẩn (想蘊):

Tưởng uẩn (想蘊, saṃjñā-skandha) là tưởng tượng, tri giác, sự thấy biết. Ví dụ như biết về các màu xanh, vàng, đỏ, trắng..., và biết về khổ vui nên gọi là tưởng uẩn. Tưởng uẩn, theo “Kinh Tạp A-hàm” đức Phật dạy như sau:

*“...các Tỳ-kheo: Có sáu tưởng thân. Đó là mắt tiếp xúc sinh ra tưởng và tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc sinh ra tưởng”.*

Qua đoạn kinh trên đức Phật dạy có 6 tưởng, như mắt tiếp xúc sắc nên sinh ra tưởng.

Ví dụ như mình đi Đà Lạt, nhìn thấy hoa Tú-cầu nở với màu sắc rất đẹp, sau đó mình về nhà rồi mà vẫn nhớ tưởng đến hình ảnh của bông hoa ấy, thì đây chính là nhãn căn tiếp xúc sắc trần sinh ra tưởng. Tương tự tai mình hôm qua nghe một bản nhạc hay, hôm nay ngồi nhớ lại bản nhạc đó hoặc sinh tâm ưa thích và ngược lại. Còn đối với mũi thì tiếp xúc với hương rồi sinh ra tưởng.

Ví dụ như, một tháng trước chúng ta tình cờ tiếp xúc một cô gái và cô này có sử dụng mùi nước hoa rất thơm, tuy hiện tại không còn gặp cô gái đó nữa, nhưng mùi hương thơm đó vẫn hiện hữu trong đầu chúng ta; thì đó chính là do mũi tiếp xúc mùi nên sinh ra tưởng là như thế. Đối với lưỡi nếm vị mặn, ngọt, đắng, chát và thân xúc chạm, hay ý nhận thức phân biệt các pháp thì đều sinh ra tưởng. Thế nên, ‘tưởng’ cho dù là sự tưởng tượng hay tri giác về quá khứ đã qua, hoặc về tương lai chưa tới, hoặc trong hiện tại, hoặc ở trong hay ngoài, là thô hay tế...cho đến hoặc xa hay gần thì tất cả đều được gọi là tưởng uẩn; và từ tưởng uẩn này mới thiết lập nên cái gọi là hành uẩn.



Ảnh: St

#### 1.4. Hành uẩn (行蘊):

Hành uẩn (行蘊, saṃskāra-skandha), là chỉ sự hoạt động được thể hiện qua thân, khẩu và ý của con người. Hành uẩn theo như trong “Kinh Tăng Nhất A-hàm” có đề cập:

*“Nhu thế nào là hành? Sở dĩ gọi hành là vì có ba loại. Nhu thế nào là ba loại? Gồm có thân hành, khẩu hành, ý hành, cho nên gọi là hành”.*

Đoạn kinh trên đại ý Phật nói, sở dĩ gọi hành, là vì có 3 loại, 3 loại đó là thân hành, khẩu hành và ý hành, nên gọi là hành uẩn. Thân hành chính là những việc làm của thân, khẩu hành là những lời nói của miệng và ý hành được hiểu là những hoạt động của ý. Chính những hành động thiện hoặc bất thiện do thân, miệng, ý của chúng sinh tạo tác các nghiệp mà quyết định hạnh phúc hoặc đau khổ trong tương lai cho cuộc đời mình. Thế nên nói một cách cụ thể thì hành uẩn chính là chỉ những hành động tạo tác nơi thân, khẩu, ý của tất cả hữu tình chúng sinh, như trong “Vấn Đề Cơ Bản Của Triết Học Phật Giáo” giải thích:

*“Hành (Mental-formations): các cấu trúc thuộc hoạt động tạo tác của tâm lý thông qua thân, miệng”.*

Đoạn dẫn trên cho thấy hành chính là nói về các hoạt động (hành động) của con người thông qua ba nghiệp thân, khẩu và ý. Điều đó cho thấy, đức Phật thường dạy về hành uẩn chính là chỉ những hành động tạo tác từ trong quá khứ hay vị lai hoặc ở hiện tại, thô, tế, liệt, thắng, xa, gần thì tất cả các hành động tạo tác đó của chúng sinh được gọi là hành uẩn.

Như vậy chúng ta thấy, cơ sở để thiết lập nên hành uẩn thì không thể không nói đến thức uẩn; bởi vì tất cả hành động tạo nghiệp của con người đều thông qua ý nhận thức phân biệt thì mới biết là việc tốt hay xấu, việc có nên làm hay không nên làm, thế nên thức đóng một vai trò quan trọng cho không chỉ đối với hành, mà còn kể cả với thọ và tưởng nữa. Thế thì thức uẩn là gì mà có tầm quan trọng như thế?

### **1.5. Thức uẩn (識蘊):**

Thức uẩn (識蘊, vijñāna-skandha), là nhận thức, phân biệt, sự hiểu biết. Thức còn có tên gọi khác là ngã. Thức uẩn được hình thành thì dựa trên 3 loại như thọ, tưởng và hành. Thức cũng có nghĩa là liễu biệt, tức là tâm phân biệt rõ ràng. Nếu y cứ theo Duy Thức thì ‘thức’ gồm có 8 thức: Tiền ngũ thức (Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân thức), thức thứ 6 (Ý thức), thức thứ 7 (Mạt-na-thức) và thức thứ 8 (A-lại-da thức). Thức chính là chỉ sự hiểu biết của con người, khi các căn tiếp xúc với các trần cảnh, thì thức đóng vai trò là nhận thức, phân biệt các pháp ấy. Nếu đứng về bản thể luận thì thức vốn không có hình tướng, và thường được hiểu làm tâm của con người; còn như xét về phương diện hiện tượng thì từ nơi vô tướng mà thấy có tướng, từ chỗ vô phân biệt mà khởi ra có sự phân biệt, thì được gọi là thức. Thế nên chúng ta có thể hiểu thức cũng chính là chỉ cho tâm của con người.

Khi thức được hình thành thì luôn có hai trạng thái đó là khổ và lạc. Khi gặp điều bất như ý hoặc nghe những lời của người mà mình thù ghét nói thì những lời đó mình không thích nghe, mà họ vẫn nói thì mình cảm thấy bực bội không vui; nhưng ngược lại nếu nghe những người mà mình quý mến nói thì mình lại cảm thấy vui và trạng thái tâm tư dễ chịu. Nói về thức một cách rộng hơn, thì trong “*A-tỳ-đạt-ma Tập Dụng Môn Thức Luận*” có đề cập:

*“Thức uẩn là gì? –Đáp: Những gì là thức, hoặc quá khứ, hoặc vị lai, hoặc hiện tại, hoặc trong, hoặc ngoài, hoặc thô, hoặc tế, hoặc liệt, hoặc thắng, hoặc xa, hoặc gần, tất cả thức như vậy lược thành một tụ, gọi là thức uẩn”.*

Qua đoạn dẫn trên cho thấy, ‘thức uẩn’ trong “*Tập Dụng Môn Thức Luận*” cho rằng, dù thức này là ở trong thời quá khứ, hoặc là ngay nơi hiện tại, hoặc là thức ở thời vị lai, hoặc trong hay ngoài, hoặc nhìn thấy được hoặc vi tế, hoặc liệt, thắng, xa, gần, tất cả thức như thế đều được hiểu là thức uẩn.

Thức uẩn cũng chính là ‘nghiệp’, hay còn gọi là ‘A-lại-da’, hoặc ‘chủng tử’ và về sau theo Đại thừa chính là ‘Nhu Lai tạng’.



Nhìn chung, con người dưới sự phân tích của 5 uẩn thì chỉ là 2 khái niệm của Danh và Sắc hay Vật lý và Tâm lý. Vật lý chính là những gì chỉ về sắc; còn Tâm lý thì gồm có 4 yếu tố là thọ, tưởng, hành và thức. Mỗi yếu tố là một tập hợp của các yếu tố, đồng thời chúng nương tựa vào nhau mà tồn tại. Điều đó cho thấy 5 uẩn không phải là cái ngã độc lập, bất biến; mà nó là do duyên sinh, không vĩnh cửu, và hoàn toàn vô ngã.

### C. Kết luận:

Nói tóm lại, ngũ uẩn là giáo lý mà đức Phật dạy để phân tích về con người và vũ trụ này do duyên sinh, bản chất là vô thường và vô ngã. Việc phân tích 5 uẩn không phải là hình thành một hệ thống triết lý về con người và vũ trụ, mà để nhìn thấy một cách rõ rệt bản chất của con người và thế giới hiện tượng. Như đã trình bày ở trên, những khổ đau của con người là do vô minh, chấp ngã, tham ái...mà có; thế nên để diệt tận các phiền não đau khổ thì cần phải tu tập pháp môn 5 uẩn này.

Vì sao? Vì tu tập quán chiếu 5 uẩn thì trí tuệ sẽ sinh; vô minh, tham ái, chấp thủ sẽ đoạn diệt. Như trong “Bát Nhã Tâm Kinh” có đề cập: “...Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát nhã Ba la mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách...”.

Đoạn trích dẫn cho thấy, ngài Quán Tự Tại Bồ Tát nhờ thực hành trí tuệ Bát nhã Ba la mật, nên thấy rõ tự tánh của năm uẩn là không, vì thế mà vượt thoát mọi khổ ách...

Như vậy, qua những gì đã trình bày như trên cho thấy, khi xưa, đức Phật cũng nhờ như thật tuệ tri về năm uẩn nên mới chứng quả Vô thượng Bồ đề. Cũng vì thế nên Ngài dạy 5 uẩn chính là gánh nặng, và hễ ai bỏ được gánh nặng 5 uẩn này xuống thì tức là đã giác ngộ, đã hiểu được cuộc đời là Duyên sinh, Vô thường và Vô ngã.

Tác giả: **Thích Nữ Như An**

Học viên Ths Khóa III – Học viện VPGVN tại Tp.HCM

\*\*\*

Thư mục tham khảo:

- . Thích Chơn Thiện, *Phật Học Khái Luận*, NXB TP.HCM, 1999, tr.214- 215,
- . Thích Hạnh Bình, *Phương Pháp Nghiên Cứu Phật Học*, NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2021, tr. 101.
- . Kinh Trung Bộ III, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2012, tr.340.
- . Duy Thức Học, Thích Thiện Hoa dịch, NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2020, tr.48.
- . Kinh Trung Bộ II, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2012, tr.340.
- . Kinh Tạp A-hàm (雜阿含經) 卷12: CBETA 2021, T02, no. 99, p. 85, b6-7.
- . Kinh Tạp A Hàm I, Thích Đức Thắng dịch, Thích Tuệ Sỹ hiệu chỉnh và chú thích, NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2019, tr. 516.
- . Kinh Tăng Nhất A-hàm, (增壹阿含經) 卷46: CBETA 2022.Q1, T02, no. 125, p. 797b24-25.
- . Thích Tâm Thiện, *Vấn Đề Cơ Bản Của Triết Học Phật Giáo*, NXB Thành Phố Hồ Chí Minh, 2000, tr.120.
- . A-tỳ-đạt-ma Tập Dịch Môn Túc Luận, Thích Tuệ Sỹ và Nguyên An dịch, NXB. Hồng Đức, Hà Nội,

2020, tr.310-311.