

THE TWELVE LINKS OF DEPENDENT ORIGINATION

MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN

9. CLINGING — THỦ

Upādāna

Based on the Suttas — Dựa trên Kinh điển

ENGLISH

1. What is clinging?

In dependent origination, clinging (Pāli: upādāna) is the mind's intensified taking up and holding on. Craving says, 'I want this.' Clinging adds, 'This is mine, this is what I am, or this is what I must depend on.'

The Pāli word upādāna can also suggest taking sustenance or fuel. Just as a fire continues when it is supplied with fuel, the process of becoming is sustained when the mind keeps appropriating experience.

2. How does clinging arise?

SN 12.2 states: With craving as condition, clinging comes to be. Repeated craving strengthens the movement of grasping. The mind no longer merely wants an object or experience; it invests identity, security, or certainty in it.

Clinging is conditioned, not inevitable. When craving is known clearly as a changing mental event, it can be observed without being turned into 'mine' or 'myself.'

3. The four kinds of clinging

Clinging to sensuality (kāmapādāna): holding tightly to pleasure through sights, sounds, smells, tastes, touches, and ideas.

Clinging to views (diṭṭhupādāna): treating an opinion or belief as something that must be defended, even when experience and wise examination point otherwise.

Clinging to habits and practices (sīlabbatupādāna): taking a rule, observance, ritual, or method as sufficient in itself to bring purification, without understanding its purpose and conditions.

Clinging to a doctrine of self (attavādupādāna): taking the body or the five aggregates as 'I,' 'mine,' or a permanent self.

4. How is clinging different from craving?

Craving is thirst or desire directed toward an experience. Clinging is the firmer appropriation that develops around it. The two are close, but clinging is the stronger act of taking possession and building a position or identity.

For example, enjoying praise is pleasant feeling. Wanting more praise is craving. Believing 'I am valuable only when others admire me,' and defending that image, is clinging.

5. Clinging and the five aggregates

MN 44 explains that clinging is neither identical with the five aggregates nor entirely separate from them. The desire and passion concerning form, feeling, perception, fabrications, and consciousness is the clinging there.

Thus the body, feelings, perceptions, intentions, and consciousness are not themselves the problem. Suffering grows when the mind takes them as 'I,' 'mine,' or the secure basis of who I am.

6. How does clinging condition becoming?

The dependent-origination formula continues: With clinging as condition, becoming comes to be. What the mind repeatedly takes up becomes a field in which identity, intention, and action are formed and maintained.

Clinging to praise, for instance, may produce the becoming of 'the admired person.' The person then thinks, speaks, and acts to preserve that identity, preparing the conditions for further experience and suffering.

7. Observing clinging in practice

Notice the language of possession and identity in the mind: 'mine,' 'my opinion,' 'I must be this,' or 'without this I cannot be at peace.' Then observe the body and mind directly: tension, fear, defensiveness, or the effort to hold an experience in place.

The practice is not to reject everything. It is to use things, relationships, views, and methods wisely without making them a permanent self or an unconditional refuge. Seeing their conditioned and changing nature allows the grip to soften.

An example of the process

A person receives praise. A pleasant feeling arises. The mind wants more praise: craving. It then constructs the identity 'I am an admirable person' and becomes upset when that image is questioned: clinging. From this clinging, thoughts, choices, and actions arise to maintain that identity: becoming.

TIẾNG VIỆT

1. Thủ là gì?

Trong Duyên khởi, Thủ (Pāli: upādāna) là sự nắm lấy và giữ chặt đã tăng mạnh trong tâm. Ái nói: 'Tôi muốn điều này.' Thủ thêm vào: 'Đây là của tôi, đây là tôi, hoặc đây là điều tôi phải nương tựa.'

Từ Pāli upādāna còn có thể gợi nghĩa tiếp nhận chất nuôi dưỡng hoặc nhiên liệu. Cũng như lửa tiếp tục cháy khi được thêm nhiên liệu, tiến trình Hữu được duy trì khi tâm tiếp tục chiếm hữu kinh nghiệm.

2. Thủ sinh khởi như thế nào?

Tương Ưng Bộ 12.2 nói: Do Ái làm duyên, Thủ sinh khởi. Ái lặp đi lặp lại làm cho sự nắm bắt mạnh thêm. Tâm không chỉ muốn một đối tượng hay kinh nghiệm, mà còn đặt căn tính, sự an toàn hoặc niềm chắc chắn của mình vào đó.

Thủ do duyên sinh, không phải điều bắt buộc. Khi Ái được nhận biết rõ như một hiện tượng tâm luôn biến đổi, ta có thể quan sát nó mà không biến nó thành 'của tôi' hay 'chính tôi.'

3. Bốn loại Thủ

Dục thủ (kāmapādāna): bám chặt vào khoái lạc qua hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và các pháp thuộc tâm.

Kiến thủ (ditṭhupādāna): nắm giữ một quan điểm hay niềm tin như điều phải được bảo vệ, ngay cả khi kinh nghiệm và sự quán xét sáng suốt cho thấy khác đi.

Giới cấm thủ (sīlabbatupādāna): xem một giới điều, nghi thức hay phương pháp tự nó đã đủ đem lại thanh tịnh, mà không hiểu mục đích và các điều kiện của nó.

Ngã luận thủ (attavādupādāna): chấp thân hoặc năm uẩn là 'tôi,' 'của tôi,' hay một bản ngã thường còn.

4. Thủ khác Ái như thế nào?

Ái là sự khát khao hướng đến một kinh nghiệm. Thủ là sự chiếm lấy kiên cố hơn phát triển quanh kinh nghiệm ấy. Hai duyên rất gần nhau, nhưng Thủ là hành động mạnh hơn của sự nắm giữ, lập trường và căn tính.

Ví dụ, được khen đem lại lạc thọ. Muốn được khen thêm là Ái. Tin rằng 'Tôi chỉ có giá trị khi người khác ngưỡng mộ tôi' và bảo vệ hình ảnh ấy là Thủ.

5. Thủ và năm uẩn

Trung Bộ 44 giải thích rằng Thủ không hoàn toàn đồng nhất với năm uẩn, cũng không hoàn toàn tách rời năm uẩn. Dục và tham đối với Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức chính là sự chấp thủ ở đó.

Vì vậy, thân, cảm thọ, tri giác, các hành và thức tự chúng không phải là vấn đề. Khổ tăng trưởng khi tâm chấp chúng là 'tôi,' 'của tôi,' hoặc nền tảng chắc thật của con người tôi.

6. Thủ làm duyên cho Hữu như thế nào?

Công thức Duyên khởi tiếp tục: Do Thủ làm duyên, Hữu sinh khởi. Điều mà tâm liên tục nắm giữ trở thành một phạm vi trong đó căn tính, ý định và hành động được tạo thành và duy trì.

Chẳng hạn, chấp vào lời khen có thể tạo nên Hữu của 'người được ngưỡng mộ.' Người ấy suy nghĩ, nói năng và hành động để duy trì căn tính đó, tạo điều kiện cho những kinh nghiệm và đau khổ tiếp theo.

7. Quán sát Thủ trong thực hành

Hãy nhận ra ngôn ngữ sở hữu và căn tính trong tâm: 'của tôi,' 'quan điểm của tôi,' 'tôi phải là như thế này,' hoặc 'không có điều này tôi không thể an ổn.' Rồi quán sát trực tiếp thân và tâm: sự căng thẳng, sợ hãi, phòng vệ hoặc cố giữ một kinh nghiệm đứng yên.

Thực hành không có nghĩa là từ bỏ hay xua đuổi mọi thứ. Đó là sử dụng đồ vật, quan hệ, quan điểm và phương pháp một cách sáng suốt, không biến chúng thành một bản ngã thường còn hay nơi nương tựa vô điều kiện. Thấy rõ tính duyên sinh và biến đổi của chúng làm cho sự nắm giữ dần buông lỏng.

Một ví dụ về tiến trình

Một người nhận được lời khen. Lạc thọ sinh khởi. Tâm muốn được khen thêm: đó là Ái. Sau đó tâm dựng nên căn tính 'Tôi là người đáng ngưỡng mộ' và khó chịu khi hình ảnh ấy bị nghi ngờ: đó là Thủ. Từ sự chấp thủ này, các ý nghĩ, lựa chọn và hành động sinh ra để duy trì căn tính ấy: đó là Hữu.

SCRIPTURAL SOURCES — NGUỒN KINH ĐIỂN

1. SN 12.2, Analysis of Dependent Origination - the four kinds of clinging and its place between craving and becoming - https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN12_2.html
2. MN 11, The Shorter Lion's Roar Discourse - complete comprehension of the four kinds of clinging - <https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN11.html>
3. MN 44, The Shorter Set of Questions and Answers - clinging in relation to the five aggregates and self-identification - <https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN44.html>