

Cảnh giới cảm nghiệm của chúng ta thực ra chỉ là một tuồng giả lập của Tứ Danh Uẩn, điểm hợp quần của các đơn vị tâm lý: Một ý thức (Thức Uẩn) khi phát khởi để tri nhận sự vật nào đó phải luôn cùng lúc gắn liền với một cảm giác vui buồn (Thọ Uẩn) rồi là một kinh nghiệm dựa theo những khái niệm hay hồi ức sẵn có (Tưởng Uẩn) để đi đến một thái độ xử lý vấn đề theo một khuynh hướng tốt xấu nào đó mang giá trị quyết định tính chất của một đơn vị ý thức mà ta vẫn gọi là sự cảm nghiệm đời sống (Hành Uẩn). Tất cả những chi tiết ý thức này diễn ra một cách chớp nhoáng đủ để ta có một ảo giác về một ấn tượng, vật thể nào đó mà mình vẫn ngỡ là đã nắm bắt được vận tốc và ý nghĩa tồn tại thực sự của nó. Chính ảo giác này đã tạo ra cái Tôi ngộ nhận mà chúng ta vẫn trân trọng quan tâm!

Hãy sống tỉnh thức, ghìm cương mình lại và nội quán cẩn thận để nhờ vậy, trong từng hơi thở đi qua ta sẽ thấy được mọi thứ trên đời chỉ là những hiện tượng trôi chảy triền miên, xê dịch liên tục, không có gì là một thực thể hằng tại và sự đầu tư những tham đắm về cuộc đời chỉ có ý nghĩa tự chuốc lấy thất vọng. Điều này có nghĩa là sự nhìn ngắm tinh tế các quá trình vận động của các tư tưởng, cảm giác cùng mọi kinh nghiệm khác sẽ giúp cho khái niệm về một cái Tôi sẽ được phá vỡ và lòng tham chấp đối với nó cũng được giải quyết theo đó. Đây là cả một sự hoán chuyển và thoát xác cực kỳ quan trọng trong đời sống tâm linh của chúng ta. Ta sẽ bắt đầu thấy được bản chất như thật của mọi sự vật. Con đường nội quán và trí tuệ cú thể mà thành tựu. Chúng ta chỉ có thể được hạnh phúc thật sự từ khả năng trí tuệ này chỉ vì một lý do thật đơn giản: Không bị câu thúc trong bất cứ sự bám víu nào và đây chính là một sức khỏe tinh thần mà chúng ta tuyệt đối cần đến.