

**DUY THỨC  
TRONG  
ĐỜI SỐNG**

**TAGAWA SHUN'EI**

**DUY THỨC  
TRONG  
ĐỜI SỐNG**

*Anh ngữ:* **CHARLES MULLER**

*Biên dịch:* **THUẦN BẠCH**

**HUỆ THIÊN**



## *Chương Một*

# CHỈ LÀ THỨC BIẾN

Kết lư tại nhân cảnh,  
Nhi vô xa mã huyên.  
Vấn quân hà năng nhĩ?  
Tâm viễn địa tự thiên.  
Thái cúc Đông ly hạ,  
Du nhiên kiến Nam sơn.  
Sơn khí nhật tịch giai,  
Phi điều tương dữ hoàn,  
Thử trung hữu chân ý,  
Dục biện dĩ vong ngôn.

*Am chỗ đông người qua  
Mà không ồn ngựa xe  
Hỏi anh sao được vậy?  
Tâm xa đất dòi xa.  
Bờ dậu Đông hái cúc,  
Thấy núi Nam xa mờ.  
Hoàng hôn khí núi đẹp,  
Từng đàn chim bay về,  
Ở đây có chân ý,  
Muốn nói lời chẳng ra.*

*Đào Uyên Minh, “Âm Tỉu”*

Có lẽ quý vị ngạc nhiên là tôi đã chọn bài thơ “Uống Rượu” của Đào Uyên Minh (*Đào Tiềm*) để mở đầu cho buổi thảo luận này. Tuy nhiên, vì chúng ta sắp ứng dụng Duy Thức Học Phật Giáo trên quan điểm ứng xử trong cuộc sống hằng ngày, nên tôi muốn dùng bài thơ này như điểm khởi đầu.

Tôi được biết bài thơ Trung Hoa này lần đầu tiên khi học năm thứ hai trung học. Từ đó cứ đọc đi đọc lại mãi bài thơ, và mỗi lần đọc tôi lại nhớ đến câu cách

ngôn: “Đại ân tại thị; tiểu ân tại sơn.” Giáo sư của chúng tôi, ông U., có dạy câu cách ngôn này mục đích rút ra ý nghĩa bài thơ. Tôi nhớ lúc đó tôi còn hơi mờ mịt về ý thơ, nhưng sau này khi đã vào được thế giới đạo Phật, bài thơ trở nên rõ nghĩa hơn.

Thông thường một người tập thiền trong Phật điện đang cố tìm giác ngộ như một loại mục tiêu xa xôi nào nhưng sự thực là chùa chiền, trung tâm thiền tập, và Phật đạo có mặt không vì mục đích nào khác hơn là giúp chúng ta tự hiểu mình một cách trọn vẹn và chính xác ngay đây và bây giờ.

Nơi chúng ta bây giờ đang có mặt, như bài thơ của Đào Uyên Minh diễn tả, một căn nhà giữa thế gian đông người, đích thực là trung tâm thiền tập của chúng ta; và chẳng ích lợi gì khi cố gắng tìm cách trốn chạy. Chúng ta có thể nghĩ Phật đạo và thiền đường như kiểu nhà đại ân “trốn lánh phố thị.” Đây là lý do chính khiến bài thơ âm vang đến tôi nên tôi đọc tiếp.

Nhưng cũng có một lý do khác nữa.

Đào Uyên Minh đã nói với chúng ta rằng trong thế gian náo động của muôn người - sống giữa thành thị - ông nghe tiếng xe cộ không ồn ào. Để trả lời câu hỏi của chính mình, ông đã đi tới kết luận là khi *tâm xa đất dờn xa*.” Tôi hiểu khi *tâm xa* là khi tâm xa rời dấu vết của vướng mắc buộc ràng. Thế thì cái gì là thế giới của

chúng ta, khi được nhìn bởi một người có tâm rời xa? Dù đó là một người năng nổ chỉ huy trong sinh hoạt thể gian hay, mặt khác, một người thuần về tâm linh tỉnh giác cao độ về những hậu quả của ngã chấp sâu dày - cả hai loại người này, rốt cuộc cũng bị đê bẹp và cuốn trôi theo dòng thế tục. Tuy nhiên chúng ta có thể chắc chắn rằng họ đang nhận thức hoàn cảnh sống riêng trên đường đời một cách khác nhau.

Nhà đại ân Đào Uyên Minh nói với chúng ta là ông đã thoát khỏi thế gian náo động muôn người. Nhưng còn chúng ta thì sao? Chúng ta, những con người bình thường hay tìm cách thoát ra khỏi cuộc sống hằng ngày theo lối tiêu ân đi vào thâm sơn cùng cốc để sống một mình. Nếu suy nghĩ cho cùng, có thể nói rằng sống trong cùng một thế giới, mỗi chúng ta nhìn sự vật khác nhau theo kiểu của mình, và thực ra lại hợp lý khi mỗi người chúng ta sống trong thế giới của riêng mình. Lưu tâm tới điều này thật là thú vị, khi chúng ta thu thập những kinh nghiệm sống hằng ngày, nhưng trên bình diện khác, điều này cũng hơi đáng sợ.

Khi được Đào Uyên Minh cảnh giác về “tâm rời xa”, điều chúng ta cần cân nhắc là sự “rời xa” ấy thật sự là một chức năng của tâm, và nếu đúng như thế, có phải là chức năng căn bản, sẵn có hay có thể còn là bản tính của tâm?

Duy Thức học chúng ta sắp thảo luận xây dựng cấu trúc Phật Giáo, nghiên cứu kỹ càng những vấn đề liên quan đến sự hình thành và chức năng của tâm.

Nhiệm vụ của Duy Thức là cố gắng vẽ ra thật chính xác cấu trúc cụ thể của tâm, kết quả đã đưa ra sự hiểu biết sâu xa về tương quan giữa chúng ta và muôn ngàn sự vật chung quanh mình, và liên hệ với lời dạy căn bản của Đức Phật Thích Ca. Nguyên lý căn bản của Duy Thức thường được nhắc tới là “chỉ là thức,” chính xác hơn có nghĩa “chỉ là thức biến.”

Đặc tính “chỉ là thức biến” có thể diễn rộng ra như “không có điều gì mà không phải là thức biến.” Tuy nhiên tôi e rằng bắt đầu với phương cách có vẻ khó hiểu này có thể không giúp những người lần đầu tiên làm quen với đề tài này, vì vậy tôi muốn lui lại và tạm thời sử dụng một phương cách nhẹ nhàng hơn.

*Nghe tiếng vỗ tay,  
Cá bơi đi tìm mồi;  
Chim sợ hãi bay đi và  
Cô gái mang trà tới -  
Hồ Sarusawa.*

Đây là một đoạn thơ “tanka<sup>1</sup>” của Nhật, nói lên cách diễn giải khác nhau của một sự việc, dựa trên vài

---

1      Đoàn ca.

hình ảnh truyền thống của Nhật. Nếu có người vỗ tay thì cá (đã được tập ngoi lên khi nghe tiếng vỗ tay cho ăn) sẽ bơi vào bờ để ăn; chim ngược lại sẽ bay đi vì sợ. Tuy nhiên, đối với cô chiêu đãi trong một quán trọ thì đó là dấu hiệu khách muốn uống trà.

Hồ Sarusawa nằm trong khu du lịch nổi tiếng ở Nara. Bài thơ này được sáng tác vì có nhiều quán trọ ở đó. Địa điểm này cũng nổi tiếng vì từ bờ hồ có thể nhìn ngắm nét đẹp ngôi chùa Hưng Phước năm tầng.

Duy Thức là học thuyết của Pháp tướng tông, một trong sáu tông phái ở miền nam (*Nara*), và Hưng Phước tự là trung tâm nghiên cứu học thuyết Pháp tướng phát triển từ lâu. Vì thế đoạn thơ tanka này khi mới đọc sơ qua không có vẻ gì đặc biệt, nhưng đã diễn tả trực tiếp cốt tủy tư duy theo Duy Thức.

Chủ đề bài thơ là một động tác cực kỳ đơn giản “vỗ tay.” Bài thơ chứng tỏ mặc dù đặc tính hành động đơn giản, và tiếng động phát sinh từ đó, ý nghĩa lại rất khác nhau tùy theo hoàn cảnh mỗi cá nhân khi nghe tiếng vỗ tay Mặt khác, chúng ta có thể lưu ý đến trường hợp khi thấy đi thấy lại một vật nhiều lần. Ai cũng có kinh nghiệm về việc mình có những cảm tưởng khác nhau về một vật đặc biệt nào tùy theo cảm xúc hay hoàn cảnh lúc đó. Lý do là chúng ta nhìn vật dưới ảnh hưởng tâm ý của



ta lúc bấy giờ. Dĩ nhiên là có những lúc khi nhìn một vật, ta thường không tỉnh giác về những cảm xúc của mình được phóng ra trong tình huống ngay đó.

Nhìn sự vật như thế, điều gọi là nhận thức của chúng ta, hay tác ý phân biệt sự vật được chúng ta nhận thức, không bao giờ trong bất cứ trường hợp nào là nhận thức thế giới ngoại tại đúng như thật, mà chỉ là thế giới được nhận biết qua tiếp xúc với trạng thái tâm chúng ta lúc đó. Nói cách khác, đó chỉ là sản phẩm do tâm chúng ta tạo dựng và xác định nội dung sản phẩm đó. Đó là ý nghĩa của “chỉ là thức” hay “tất cả chỉ là thức biến.” Và, nếu nhìn lại mình, ngay cả chúng ta cũng chỉ là những sự vật (*pháp*) trụ trong một thế giới hạn cuộc do tâm chính mình tạo dựng.

Thật sự điều này có chiều hướng có vẻ rất đáng sợ. Tại sao vậy? Bởi vì nếu tâm phong phú, tôi có thể kinh nghiệm được một đời sống trong một thế giới phong nhiêu; nhưng trên khía cạnh khác nếu tâm nghèo nàn, không có gì để tôi trông cậy ngoài chính tôi ra để sống trong một thế giới nghèo nàn.

Nếu tôi không thể nương tựa vào đâu để sống qua ngày trong sự nghèo khổ thì kiếp người thật là hạn hẹp đáng buồn. Tuy nhiên, khái niệm “chỉ là thức biến” chỉ cho chúng ta một cách chính xác kiểu thực tại chúng ta kinh nghiệm được. Vì thế chúng ta có thể phát triển sự

tỉnh giác thâm sâu là không có gì để nương tựa mà phải liên tục quán chiếu tự thân. Nỗ lực sống một cuộc đời với sự quán chiếu miên mật chính là chúng ta đang tu tập Duy Thức học Phật Giáo.

## **BỐN KHÓA CẠNH NHẬN THỨC VÀ BA LOẠI ĐỐI TƯỢNG (TAM CẢNH)**

Chúng ta đã bắt đầu vào đề tài Duy Thức và chỉ là thức biến bằng hình ảnh thơ ca. Tôi muốn được tiếp tục công hiến quý vị thêm vài thí dụ về kinh nghiệm trong đời sống hằng ngày với hy vọng giúp vấn đề được sáng tỏ hơn.

Giữa cuộc sống đời thường chúng ta luôn luôn kinh nghiệm chức năng thấy, nghe, suy nghĩ, và cho rằng ta trực tiếp thấy, nghe, và hiểu biết được thế giới ngoại tại. Nhưng khi phân tích kỹ hơn, không phải thực như vậy. Theo Duy Thức Học Phật giáo, vật gì ta đang nhận biết là những hình ảnh sự vật bên ngoài đã bị thức biến và phản chiếu lại trên tâm chúng ta. Như thế, chúng ta thấy nghe những sự vật (*các pháp*) thế gian không phải đích thực như chúng đang là. Mọi sự vật chung quanh chúng ta đều bị thức biến hiện. Đó là sự tiếp cận căn bản của Duy Thức để chúng ta hiểu được mối liên lạc giữa mình và ngoại cảnh.

Chúng ta cho rằng mình cảm nhận và nhìn thấy cảnh núi non phía xa với áng mây trải dài trước mắt y như thực sự đang xuất hiện. Chúng ta cũng nghĩ rằng mình biết được con người và những cảnh vật chung quanh trong đời sống hằng ngày một cách chính xác. Và chúng ta không thích khi có ai đó chỉ cho thấy cái nhìn của mình thiếu khách quan và sai lầm.

Tuy nhiên, nếu ngọn núi chúng ta thấy là một thực thể đơn giản, khi nghĩ kỹ lại rõ ràng chúng ta thấy ngọn núi qua trung gian sự phóng chiếu từ những tâm trạng khác nhau của chúng ta là những cá nhân riêng biệt. Thay vì nhìn ngọn núi như đang là (*như thị*), vật chúng ta thực sự thấy là một ngọn núi đã bị tâm chúng ta biến đổi và tô vẽ thêm.

Thông thường họa sĩ cầm cây cọ lên vì nguồn cảm xúc trước cảnh núi non. Khi nhìn cảnh núi Phú Sĩ được các họa sĩ danh tiếng Nhật Bản như Hayashitake và Ryuzaburo Umehara vẽ, ngay cả trên lý thuyết chúng ta thấy tác phẩm của họ chính là hình ảnh của ngọn núi, kết quả là ngọn Phú Sĩ được vẽ trên vải vẫn khác xa với ngọn núi thật rất nhiều.

Ưu tư về vấn đề này, Nakagawa Kazumasa (*một họa sĩ danh tiếng còn tại thế*) viết rằng công việc của họa sĩ là “sửa sang” vật gì được mang vào tâm ông, trong khi tâm nhận được cảm giác sâu sắc này lại “tháo gỡ” hình

nét. Nếu đúng như thế, chúng ta có thể nói rằng hình ảnh méo mó của núi Phú Sĩ khi vẽ ra trên khung vải là hình ảnh đã bị biến thể trong tâm họa sĩ tùy theo cảm giác nhận được, và đó là tất cả những gì họa sĩ nắm giữ được.

Mặc dù chưa thấy rõ những méo mó nghệ thuật này trong sinh hoạt đời thường, nhưng cuộc sống chúng ta cũng giống như những họa sĩ kia, chúng ta nhận thấy sự vật mình tiếp xúc khác nhau tùy theo tâm trạng khác nhau. Và có thể tiến xa hơn một chút để nói rằng chúng ta cũng làm biến thể và nhận thức sự vật theo cách *tiện lợi* nhất cho cuộc sống của mình. Theo Duy Thức Học, đây là thực tế hiển nhiên trong việc chúng ta hiện hữu.

Vì tâm chúng ta làm việc như một tác nhân thể hiện những sự vật được nhận biết, các nhà Duy Thức thay vì gọi đơn giản là “tâm,” lại ưa gọi là “tâm biến hiện” hay “tâm là tác nhân biến hiện.” Cùng một cách thức như thế, vì những đối tượng ta nhận biết (*cảnh giới khách quan*) là sự vật thật ra được tâm là-một-tác-nhân-biến-hiện thể hiện, nên được gọi là “sự vật đã được biến hiện” thay vì chỉ đơn thuần là sự vật.

Để giải thích những chức năng của tâm biến hiện sự vật một cách chủ quan và những sự vật bị biến hiện một cách khách quan bằng một hệ thống chặt chẽ, Duy Thức đã phát triển giáo lý về bốn khía cạnh nhận thức và ba loại đối tượng. Giải thích về bốn khía cạnh nhận thức

sẽ làm sáng tỏ chức năng của tâm trong vai trò là chủ thể biến hiện, và giải thích về ba loại đối tượng sẽ làm sáng tỏ đặc tính của đối tượng bị biến hiện.

Trong phạm vi những lý thuyết này, Duy Thức phân tích rất tỉ mỉ về chức năng nhận biết của chúng ta. Lối phân tích vi tế này hơi khó hiểu khi mới học, nhưng cũng đáng để ta cố gắng tìm hiểu, vì một khi đã hiểu được có thể nói rằng ta đã thâm nhập được giáo lý cốt lõi của Duy Thức. Vì vậy có câu nói: “Nếu hiểu được bốn khía cạnh nhận thức và ba loại đối tượng tất đã hiểu được phân nửa về Duy Thức.”

### **BỐN KHÓA CẠNH NHẬN THỨC**

Trong phần lý thuyết của bốn khía cạnh nhận thức, khi làm sáng tỏ vận hành của “tâm tác động như tác nhân biến hiện,” sẽ cho chúng ta biết rằng quá trình chức năng nhận thức có thể chia làm bốn phần:

- 1- Tương phần (*khía cạnh đối tượng*),
- 2- Kiến phần (*khía cạnh chủ thể*),
- 3- Tự chứng phần
- 4- Chứng tự chứng phần.

Trong quá trình nhận thức bất cứ sự vật gì, bước đầu tiên là chức năng tâm hành của tâm nhận biết sự vật và sau đó xác định đó là vật gì. Một cách tổng quát, ta

hiểu rằng đây là một vật ở ngoài (*là ở ngoài tâm*), được xem là đối tượng, và tâm nhận diện nó một cách chủ quan. Phần lớn ai cũng nghĩ như thế. Tuy nhiên theo Duy Thức Học, khi chức năng nhận thức của tâm tác động, tâm thực sự tự chia thành bốn khía cạnh, tùy thuộc vào chức năng riêng, và chức năng nhận thức đó được thiết lập trên sự phân chia này.

Đây là bốn khía cạnh của

1- vật được nhận biết (*Tướng phân*),

2- cái nhận biết (*Kiến phân*),

3- xác nhận điều nhận biết (*Tự chứng phân*)

4- sự nhận biết điều xác nhận đó (*Chứng tự chứng phân*).

Thông thường ngay cả trong trường hợp chúng ta quả quyết là mình đang nhận thức và hiểu điều gì đó ngoài tâm, thật ra điều đó đã được chuyển biến trong tâm của chúng ta. Nói cách khác, tuy rằng vật hiện ra trong tâm chỉ là hình ảnh tương tự với vật đó, chúng ta vẫn cho đó là vật thật mình đã nhận thức.

Nếu đúng như thế, có thể nói rộng hơn rằng điều chúng ta gọi là sự nhận thức chỉ là “tâm nhìn tâm.” Nói như thế chắc chắn không sai, nhưng cũng không phải đơn giản. Điều này sẽ được giải thích cặn kẽ hơn ở phần sau. Sự phân tích bốn khía cạnh này - nhất là ý niệm về đối tượng bên ngoài bị biến thể không còn giống với

nguyên thủy vì là đối tượng của tâm, và bị xem như là một hình ảnh - có nguồn gốc trong Duy Thức Tông, vì từ *yogacara* (*pháp tu Du-già*) liên quan đến việc tập trung định tâm.

Hiểu thông thường ý niệm tập trung tâm ý trong khi thiền định thường liên quan đến việc buông bỏ giao tiếp với thế giới bên ngoài – chắc chắn trong trạng thái thiền định thâm sâu phải rất ít liên lạc với những vật cụ thể. Tuy nhiên, những người tu yoga thường có kinh nghiệm thấy được hình ảnh Đức Phật trong tầng định sâu. Dĩ nhiên vị Phật đó là vị Phật được thấy trong tâm của thiền giả, và không có vị Phật sống nào hiện diện ứng với hình ảnh đó.

Dựa trên kinh nghiệm này, hành giả Duy Thức đi tới kết luận là vật nhận thức được gọi “Đức Phật” là một hóa hiện trong tâm chúng ta. Khi dần dần hiểu ra chức năng của tâm xác nhận vật thấy được trong thiền định chính là Đức Phật (không phải một điều gì, một người nào khác hơn Phật), cuối cùng họ xây dựng lý thuyết bốn khía cạnh nhận thức.

Lý thuyết bốn khía cạnh nhận thức nhận cả hai loại đối tượng, đối tượng do giác quan nhận được trong đời sống và đối tượng hóa hiện trong tâm của chúng ta. Xem điều này là trọng điểm, và suy nghiệm trên sự giả định thấy sự vật y như chúng đang là, chúng ta sẽ đạt

được một sự hiểu biết thô thiển là những sự vật đó thật ra không bao giờ được nhìn thấy một cách nào khác trừ phi thích hợp với tâm của chúng ta. Đến một mức nào đó, chức năng tâm của chúng ta phải bị giới hạn: không có một lý do nào để giả định rằng chúng ta thấy được sự vật như thị. Do đó đặc tính “tất cả chỉ là thức biến” ám chỉ một cách mạnh mẽ rằng chúng ta phải cân nhắc kỹ lưỡng điều chúng ta cho là thấy được sự vật như thị.

Sự phân chia những chức năng nhận thức thành bốn, Tướng phần, Kiến phần, Tụ chứng phần, Chứng tụ chứng phần, thường khó lĩnh hội được ngay. Để tiến trình này dễ lĩnh hội, từ lâu người ta ví dụ việc đo một khúc vải. Khúc vải tượng trưng cho Tướng phần, cây thước là Kiến phần. Tụ chứng phần được coi như là chức năng để biết số đo khúc vải, và Chứng tụ chứng phần được tượng trưng bằng sự ghi lại số đo này.

Một cách khác để hiểu về bốn khía cạnh qua trường hợp sau. Như ngay lúc này tôi nói, “Tôi đang nhìn đồng hồ và bây giờ là 7:30.” Trường hợp này, đồng hồ là Tướng phần và hành động nhìn đồng hồ là Kiến phần. Sau nữa, sự xác định là kim đồng hồ ở vị trí 7:30 giống như Tụ chứng phần. Rồi nữa, và thường có trường hợp ý thức xác nhận lại cái biết, đó là giai đoạn Chứng tụ chứng phần.



## BA LOẠI ĐỐI TƯỢNG ĐÃ BỊ BIẾN HIỆN

Ba loại này đã được sử dụng để làm sáng tỏ đặc tính những đối tượng đã được biến hiện:

1- Đối tượng như chúng đang là (*hình ảnh thuần túy giác quan*) - **tánh cảnh**

2- Đối tượng chỉ là ảo giác - **độc ảnh cảnh**

3- Đối tượng hiện ra biến thể từ tánh cảnh nhưng bị nhận thức sai lạc - **đối chất cảnh**.

Ở đây chúng tôi muốn giới thiệu những khái niệm nhưng không đi sâu vào chi tiết. Nhưng xin quý vị độc giả hiểu cho rằng loại “đối tượng nhận thức” được thảo luận ở đây không gì khác hơn là Tướng phần (*đã được thảo luận ở trên*) hiển hiện qua sự biến hiện trong tâm. Ba loại này được phân biệt theo phạm vi đặt căn bản trên kinh nghiệm thuần túy giác quan (*để cho đơn giản dễ hiểu, chúng ta gọi là sự vật thực của ngoại cảnh*).

1- Những đối tượng xuất hiện như đang là là những hình ảnh được thể hiện qua sự biến hiện căn cứ trên giác quan thuần túy (*tánh cảnh*), và là những đối tượng nhận thức đúng.

2- Mặt khác, những đối tượng toàn là do tướng tượng không dính líu gì đến giác quan, chỉ là những hình

ảnh được phóng chiếu lên tâm qua năng lực chú ý mà tâm tự phát sinh, và như thế là đối tượng nhận thức hoàn toàn vô căn cứ. Áo giặc là thí dụ tốt thuộc loại đối tượng này.

3- Sự vật “bắt nguồn từ thuần túy giác quan nhưng bị nhận thức lệch lạc” là những đối tượng tuy có căn cứ trên giác quan nhưng vì những lý do nào đó không thể hiểu đúng được, và như vậy là những đối tượng bị “hiểu lầm,” “hiểu sai,” “nhận diện không đúng.”

Chúng ta tiếp xúc với những sự vật khác nhau hằng ngày, giao tiếp với đủ loại người, và gặp những tình huống khác nhau trong cuộc sống. Có những lúc, rất là tự nhiên, chúng ta nghĩ - đối với những đối tượng ta nhận biết, suy tư và đánh giá - rằng chúng ta trực tiếp thấy, nghe, rồi đánh giá thế này, thế kia. Tuy nhiên, theo Duy Thức Học Phật Giáo, những đối tượng ấy đã bị tô màu và biến hiện trong tâm chúng ta trong quá trình thể hiện.

Có những vị phản đối nói rằng chính hoàn cảnh quyết định tâm thức. Tuy nhiên, sự liên hệ giữa ta và sự vật quanh ta không đơn giản như thế. Như chúng ta đã thấy, trường hợp tâm quyết định hoàn cảnh thì nhiều hơn, và “cái tôi” bị ngoại cảnh vây quanh đã được bí mật thể hiện qua sự biến hiện, một lần nữa bị chúng ta nhận biết. Điều này được hiểu như là sự vật hình thành thật sự.

Tuy không đủ chứng cứ để yểm trợ trường hợp này, chúng ta có khuynh hướng nhất quyết cho rằng cách chúng ta nhìn sự vật không hề bị méo mó. Nhưng khi theo sát đường lối suy nghĩ của Duy Thức Học, sẽ giải tỏa vấn đề về việc không thể sai lầm này.

\*

## *Chương Hai: Cấu Trúc của Tâm*

# TÂM THỨC BỀ MẶT VÀ TIỀM THỨC

Có nhiều thứ vây quanh cuộc sống chúng ta. Khi bực mình, ta muốn dời về nơi núi rừng để có được một cuộc sống lặng lẽ và bình dị, nhưng sự thật là chính con người chúng ta bị nhiều thứ vây quanh lại chẳng hề thay đổi. Chừng nào còn sống, chúng ta không thể nào tách ra khỏi ngoại cảnh chung quanh. Trong đời sống, chúng ta không có lựa chọn nào khác hơn là giữ mối liên lạc với những gì quanh ta. Lúc đó luôn luôn có nào vật, nào người, nào sự cố. Thay vì tìm cách chạy trốn, điều cần làm là quán sát kiểu chúng ta nhận thức những sự vật, và cách chúng ta hiểu nội dung trong đó.

Trong Duy Thức Phật Giáo, bản chất của chức năng nhận biết và đối tượng nhận biết được chú trọng đặc biệt. Sau khi nghiên cứu, các nhà Duy Thức đi đến kết luận là, tuy rằng như là một vấn đề quy ước, chúng ta nhận biết sự vật của thế giới ngoại tại như là chúng ta trực tiếp hiểu được chúng, và tuy càng nghĩ rằng chúng ta hiểu đúng ý nghĩa của chúng dựa trên căn bản của sự hiểu biết trực tiếp, những sự vật đó thật ra không hiện hữu như thế.

Đúng ra, các nhà Duy Thức nói rằng những đối tượng được nhận biết thật sự đã bị tâm chúng ta biến hiện, và sau đó phản chiếu lại trên tâm những hình ảnh tương tự những đối tượng đó.

Khi một hình ảnh giống một vật được gọi lên qua sự biến thể và hiện lên trong tâm, đương nhiên là vài khía cạnh đặc biệt của hình ảnh đủ sức truyền tin để chúng ta nhận diện được. Tuy nhiên, chúng ta có lý do chính đáng để nghi ngờ tầm mức thể hiện thật sự phản ánh sự tương tự vật như đang là. Tuy điều nghi ngờ này rất hợp lý, chúng ta vẫn sống và nghĩ rằng mình thấy, nghe, xét đoán, và hiểu biết những sự vật tác động lên sự tỉnh thức của mình.

Vì không ai trong chúng ta cố tình muốn thay đổi hình tướng của sự vật, muốn làm méo mó hình nét hoặc sửa đổi dáng vẻ, chúng ta sống một cách vô ý thức, tin rằng chúng ta nhận biết mọi thứ một cách chính xác. Ngụ ý quan trọng đi đôi với nhận xét này là trong đời sống hằng ngày, không phải chúng ta chỉ sống trong phạm vi tâm thức. Những lĩnh vực của tâm có thể suy xét và điều chỉnh trong Phật Giáo gồm sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức suy nghĩ. Tuy nhiên, chỉ riêng sáu thức không thể giải thích hết phạm trù rộng lớn của tư tưởng và sinh hoạt của chúng ta. Thí dụ như đứng trước cùng một ngọn núi, một người leo núi

kinh nghiệm và một người tập sự, cả hai nhìn dáng dấp ngọn núi với sự hiểu biết cách nhau một trời một vực. Ý thức suy nghĩ bình thường của chúng ta đã tích lũy kinh nghiệm nhiều năm, vì thế thiếu khả năng dung chứa trọn vẹn.

Đối với nhận xét này, hành giả Duy Thức suy xét kỹ càng sự hình thành và chức năng của tâm thức, tin rằng phải có một tầng lớp tâm sâu xa hơn luôn luôn gây ảnh hưởng lên ý thức hằng ngày và đồng thời làm tầng lớp nền của tâm. Như thế, các vị ấy thừa nhận một vùng tiềm thức của tâm gồm hai lớp tâm thức là *Mạt-na* và *A-lại-da thức*.

Thói quen liệt kê những khả năng chính của tâm thức đã có từ thời kỳ Phật Giáo nguyên thủy ở Ấn độ, và vẫn tiếp tục tồn tại như một tiêu chuẩn căn bản trong Phật Giáo tiểu thừa được giảng dạy trong những bản văn như *A-tỳ-đạt-ma câu-xá luận*. Duy Thức Phật Giáo vào thời kỳ đầu tiên chấp nhận hệ thống này làm điểm khởi đầu, nhưng dần dần những nhà tư tưởng bắt đầu phát triển mô hình khác biệt riêng, và đi tới kết luận rằng sáu thức không thể giải thích toàn thể tâm mà chỉ là điển hình bề mặt của tâm.

Trong sáu thức này, năm thức nhãn-nhĩ-tỷ-thiệt-thân thức, mỗi thức hoạt động đặc biệt ứng với màu sắc và hình dáng, tiếng động, mùi, vị, và những vật sờ mó

được. Cả năm thức tương ứng với thấy, nghe, ngửi, nếm, và xúc chạm - nói một cách khác, mỗi hoạt động xảy ra của năm giác quan đều tương ứng với mỗi giác quan. Năm thức này có chung một nét đặc trưng là chỉ có thể nhận ra đối tượng hiện hữu như đang là.

Thí dụ như trường hợp nhãn thức sinh ra vì có một bông hồng đỏ, vật thể tạo nên đối tượng của nhãn thức chỉ là sự nhận thức trực tiếp về một đối tượng màu đỏ với một hình dáng nhất định nào đó. Vào lúc này, đó là loại nhận thức không có trung gian, như ngôn ngữ, để gắn ý nghĩa vào. Ta gọi đó là nhận thức trực tiếp (*hiện lượng*). Ở giai đoạn này, không có lý giải rằng, “Đây là một đóa hoa màu đỏ tươi, và đây là đóa hoa sen.” Đối tượng của sự nhận thức lúc này là một vật như đang là, thuộc về thuần túy giác quan trong ba loại đối tượng được diễn tả ở chương một. Vì hoa sen có hương thơm lạ thường, đương nhiên tử thức phát sinh, tạo nên mùi hương chỉ riêng tử thức nhận được.

Sự nhận biết rằng “Đây là một đóa hoa màu đỏ tươi, đóa hoa này là hoa sen, và nó rất thơm” là điều xảy ra ở tầng thức kế đó, chức năng của ý thức suy nghĩ (*mano-vijnana*). Ý thức suy nghĩ, thức thứ sáu, giải thích chức năng hoạt động tâm lý về nhận thức, tình cảm, suy xét và ý muốn, từ bản chất tương đương với điều thường cho là “tâm” trong ngôn ngữ hằng ngày.

Diễn tả ý này bằng thành ngữ cận đại “máy chế biến tin tức,” cho ta biết rằng tin tức được thu thập là do năm thức nhận biết, qua năm giác quan. Phương pháp chế biến tin tức là vấn nạn của chức năng ý thức. Năm thức, nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân thức tạo nên những chức năng nhận biết tương đối đơn giản. Vì những thức này hoạt động “trước” ý thức, và được xếp vào một nhóm tên là tiền ngũ thức.

Thức thứ sáu, ý thức suy nghĩ, hoạt động đồng thời với tiền ngũ thức. Thuần túy nhận diện đối tượng như đang là, và biết rằng “đây là đóa sen đỏ thắm, có hương thơm tuyệt vời” là chức năng của ý thức. Trong khi tiền ngũ thức bị hạn chế chỉ nhận thức đối tượng trước mắt như đang là thì thức thứ sáu, lúc hoạt động trong khuôn khổ hiện tại, vẫn có thể phản ảnh quá khứ cũng như tiên đoán tương lai.

Vì tiền ngũ thức nhận biết những đối tượng hiện tại như đang xảy ra qua năm giác quan, một sự gián đoạn tạm thời (*chẳng hạn khi nhắm mắt*) sẽ khiến chức năng nhận biết của thức đó bị đình chỉ. Trong khi sự nhận biết bởi tiền ngũ thức bị hạn chế vào một lúc nào đó thì hoạt động của ý thức liên quan đến đóa hoa đã thấy tới lúc đó vẫn còn có thể tiếp tục. Bởi vì khả năng duy trì sự liên tục như thế nên sau đó ta có thể phản hồi hình ảnh đóa sen nhiều lần trên những góc cạnh khác nhau, khiến ta



tưởng tượng thoải mái. Ghi nhớ quá khứ, dự đoán tương lai, cuu mang vô số tính toán so sánh, và rồi gộp nhặt và tổng hợp mọi thứ - tất cả việc trên là chức năng của ý thức.

Xét đến tiền ngũ thức và ý thức, chúng ta có thể dễ dàng nghĩ ra vô số điều khác biệt trên lĩnh vực chức năng hay ảnh hưởng khách quan mà chúng nhận biết. Tuy nhiên, vì tiền ngũ thức và thức thứ sáu chia sẻ một chức năng tổng quát chung của sự nhận biết và phân biệt nội dung đối tượng tương ứng, Duy Thức Phật Giáo xếp loại tiền ngũ thức và ý thức vào chung một loại là sáu *thức nhận biết đối tượng*. Tuy thế, đối với Duy Thức, tâm không phải chỉ là sáu thức này vì không đủ để diễn tả toàn bộ đời sống tinh thần của chúng ta.

## **A-LẠI-DA THỨC VÀ MẠT-NA**

### ***1. Những hạn chế của sáu thức***

Khác với quan niệm về sáu thức trong thời kỳ đầu của Phật Giáo Ấn Độ, các nhà Duy Thức cho rằng tâm của chúng ta có tám thức. Tám thức này gồm có sáu thức phân biệt đối tượng cộng thêm *Mạt-na* (*căn bản của thức*) và *A-lại-da thức* (*tàng thức*).

Nếu chúng ta muốn tìm hiểu một cách chắc chắn khía cạnh con người hiện hữu thật sự, ở mức có thể hiểu được, bắt buộc phải có lớp tâm thức tiềm ẩn. Trong

khi hoạt động như nền tảng hiện hữu, tiềm thức không ngừng chi phối đời sống tâm thức hằng ngày của chúng ta. Chính vì chứng minh và định nghĩa tiềm thức mà các nhà Duy Thức đã chọn đây là điểm trọng tâm trong việc nghiên cứu. Phần trên đã giải thích kinh nghiệm tích lũy lâu năm là một điều gì không thể xem như nằm trong chức năng của thức suy nghĩ (*thứ sáu*). Để tránh nghiệm việc này, hãy tạm hồi chiếu quá khứ.

Thức thứ sáu, mặc dù chức năng rộng lớn vượt qua các thức giác quan, nhưng nếu suy nghĩ kỹ trên bình diện bao trùm quá khứ, thức này lại trở thành nông cạn và hạn cuộc. Rõ ràng chúng ta đã quên nhiều việc đã làm trong đời mình. Tuy nhiên thử tưởng tượng nếu không lưu giữ một dấu vết nào trong những sự cố đã xảy ra thì sao? Nếu như thế, dù cố gắng làm bất cứ điều gì, chúng ta cũng không thể nào làm tốt hơn được. Nhưng rồi chúng ta lại biết rằng chỉ cần thực tập một chút, mình sẽ làm tốt hơn và khéo hơn.

Giờ đây chúng ta biết có một vùng tâm thức lưu giữ một cách chính xác những kinh nghiệm. Nhưng khi chúng ta ngủ say, ý thức sẽ ra sao? Vì ý thức có mặt cốt suy nghĩ, và suy nghĩ đã dừng nghỉ, như vậy thức này đã không còn nữa. Sự có mặt và vận hành của ý thức hoàn toàn bị gián đoạn. Ý niệm về sự gián đoạn rất quan trọng trong lý thuyết về tâm của Duy Thức.

Ý thức không phải là một thứ hoạt động liên tục mà có những lúc ngưng nghỉ. Điều này hiểu được dễ dàng theo thường tình, nhưng ở đây có vấn đề đặc biệt, vì không giống như những tôn giáo khác cho rằng có một linh hồn thường hằng, hay cái ngã làm nền tảng và giữ lại sự hiện hữu những lúc tâm thức không hoạt động. Một trong những nguyên lý căn bản của đạo Phật là bất cứ cái ngã nào như thế cũng chỉ là tưởng tượng thôi. Trường hợp này không có thứ gì liên kết những gián đoạn tâm thức với nhau, và ngay cả một cái ngã tạm thời như một thực thể thống nhất cũng không được thừa nhận. Đi tới kết luận này, họ [các nhà Duy thức] quyết định phải có một vùng tiềm tàng trong tâm không hề bị gián đoạn, lưu giữ chắc chắn những hậu quả việc đã làm. Duy Thức Phật Giáo thảo luận về sự hiện hữu một tâm thức như thế, và gọi là tàng thức.

## ***2. A-lại-da thức và Mạt-na***

Trong Duy Thức Học, tâm gọi là *A-lại-da thức* được cho là tâm căn bản nhất, vùng tâm thức giải thích sự liên tục kéo dài từ quá khứ đến tương lai.

Thực ra, có một “cái tôi” thay đổi trên cơ sở hằng ngày. Nhưng kinh nghiệm cho chúng ta biết rằng “cái tôi” của ngày hôm qua thì hầu như cũng là “cái tôi” của ngày hôm nay, và không có sự thay đổi giữa “cái tôi”

của năm ngoái và “cái tôi” ngày hôm nay. Đương nhiên là chúng ta cảm thấy như thế. Điều được gọi là ngã thay-đổi-mà-không-thay-đổi là điều chúng ta cho là nền tảng của chúng ta, căn cứ trên đó sự ổn định đời sống được duy trì. Và nền tảng đó là *A-lại-da thức*.

Trong cơ cấu Phật Giáo, tuy nói cái ngã “thay đổi nhưng không thay đổi,” chúng ta không nói về thể tánh thường hằng, mà nói về sự vô thường cơ bản trong tự tính. Tuy vậy chúng ta đi đến chỗ nắm giữ tính liên tục của ngã và giải thích sai lạc đó là cái ngã không thay đổi, cụ thể hóa. Ngoài *A-lại-da thức*, chúng ta còn có một khía cạnh khác của tâm thực hiện chức năng “tạo ra cái tôi.”

Các nhà Duy Thức trước hết thừa nhận khía cạnh này của tâm, họ gọi là *Mạt-na*, rồi đề ra có một chức năng của tâm, bí mật và không ngừng tự gán ý niệm của một cái ngã có mặt liên tục, không bị ngắt quãng. Vì *Mạt-na* cũng dẫn thân vào sự suy nghĩ sơ đẳng, nên có một vài chức năng chồng chéo lên *ý thức*.

Nhiệm vụ thu thập và quyết định cách xử lý tin tức là một trong những chức năng của *ý thức* đã được nói rõ rồi. Nhưng *ý thức* có khả năng tự chế biến và gia công thì không chắc chắn. Quan tâm đến vấn đề này, các nhà Duy Thức cho rằng *ý thức* có *Mạt-na* yểm trợ.

Chức năng “tạo-ra-cái-tôi” của *Mạt-na* cũng có ảnh hưởng hướng ra ngoài, vì Duy Thức Học Phật Giáo hiểu rằng dù cố gắng làm cho cái nhìn của mình đúng mức tới đâu, chúng ta không thể đi quá tầm phán đoán mà ta tin là đúng với hoàn cảnh mình. Đây là chứng cứ chức năng của *Mạt-na* không bị đứt đoạn và trùm khắp. Rồi *Mạt-na* bám vào *A-lại-da thức* xem như lớp nền của mình. Như thế trong Duy thức Học Phật Giáo, *A-lại-da thức* được coi là phần căn bản nhất của tâm.

### ***3. Ba Sự Biến Hiện Thuộc Về Chủ Thể***

Các nhà Duy Thức bắt đầu phỏng đoán cấu trúc của tâm gồm tám thức, phân bổ thành hai tầng thâm sâu là *Mạt-na* và *A-lại-da thức*, và sáu tầng bề mặt gồm *nhãn thức*, *nhĩ thức*, *tỷ thức*, *thiệt thức*, *thân thức* và *ý thức*. Như đã nhận thấy, tâm của chúng ta có chức năng thể hiện trong tâm đối tượng nhận biết như là “hình ảnh.” Trong khả năng rất quan trọng này, tâm không những chỉ được xem là tâm, mà còn là tâm thực thi biến hiện. Tâm là chủ thể biến hiện gồm ba tầng lớp.

Tâm tác nhân biến hiện đầu tiên là *A-lại-da thức*. *A-lại-da thức* lưu giữ tất cả những kinh nghiệm của chúng ta một cách không sai lạc, nhận diện và đặt để ngữ cảnh thích hợp cho sự vật khi nhận diện. Những kinh nghiệm của chúng ta, tùy theo chiều sâu và ý nghĩa trong đời sống, rất khó xóa bỏ.

Tác nhân biến hiện thứ hai là *Mat-na*. Trong trường hợp này, đối tượng của sự nhận thức được biến hiện bởi một dính mắc sâu xa vào cái ngã, và do đó có khuynh hướng bảo vệ và tăng cường ngã chấp.

Sau đó, đã tùy thuộc vào ảnh hưởng tiềm ẩn, nên chức năng nhận biết của *ý thức* và *năm thức giác quan* bắt đầu phân biệt sự vật. Khi chú tâm vào thấy hay nghe, điều được thấy và được nghe đương nhiên khác nhau. Vì những thức này chỉ biết được đối tượng riêng của mình, những sự vật được biến hiện là những hình ảnh đối tượng riêng của mình. Như vậy, tất cả sáu thức nhận biết đối tượng cùng tạo thành tác nhân biến hiện thứ ba. Từ đó, ta có thể hiểu rằng biết được một sự vật đích thực như đang là thì khó khăn biết chừng nào.

\*



## ***Chương Ba: Chức Năng của Tâm*** **TÂM VƯƠNG VÀ TÂM SỞ**

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta thường nói đến khía cạnh tâm lý về sự hiện hữu của chúng ta là *tâm* mà không dành cho một ý tưởng đặc biệt nào. Duy Thức Học Phật Giáo đã thấy tâm có thể phân chia thành tám phương diện tức tám thức, và đi xa hơn, thấy tám thức năng nổ tạo thành ba biến hiện chủ thể.

Trong Duy Thức Phật Giáo ở Đông Á, tám thức được biết chung như là tám *tâm vương*. Trong khi tâm thường được coi như một thực thể đơn thuần, khi được phân tích thành thể và dụng, danh từ *tâm vương* được sử dụng để làm rộng nghĩa danh từ “chủ,” hay “phần chính,” ngược lại với phần này là những chức năng phát sinh, căn cứ trên phạm vi *tâm vương* cơ bản, được gọi là *tâm sở*.

Trong Duy thức, cốt lõi của *tâm vương* cơ bản trước hết phải (*hiếu*) là để nhận ra khía cạnh chủ yếu hay tổng quát của sự vật, sau đó gây ra sự phân biệt, nhận thức rời rạc. *Tâm-vương-như-là-thể*, trước tiên thể hiện một loại nhận thức tổng quát, và khi bắt đầu hoạt động, những *tâm hành* khởi lên và bắt đầu quan sát đối tượng kỹ lưỡng, đồng thời tạo ra những ý nghĩ khác nhau.



Thí dụ khi chúng ta được cho xem một chiếc hộp xanh, *tâm vương* nhận biết chung chung đó là chiếc hộp màu xanh. Sau đó những *tâm sở* sẽ nhận biết chi tiết là phần chính của hộp màu xanh đậm, và cái nắp chỉ là màu xanh nhạt. Và dĩ nhiên, ý nghĩ sau đó là “Tôi muốn chiếc hộp này” cũng do *tâm sở* tạo ra. Dù đó là một vật, một người, hay một sự kiện, theo Duy thức chúng ta luôn luôn hoàn thành chức năng nhận thức qua tiến trình này.

Duy Thức cho là có 51 *tâm sở*, được phân thành 6 loại chính. Như đã giải thích trong Bách Pháp Minh Môn Luận, những *tâm sở* này được sắp xếp như sau:

- 1- *Tâm sở biến hành*: tác ý, xúc, thọ, tưởng, tư.
- 2- *Tâm sở biệt cảnh*: dục, thắng giải, niệm, định, tuệ.
- 3- *Tâm sở thiện*: tín, bất phóng dật, quý, từ, vô tham, vô sân, vô si, khinh an, tấn, hành xả, bất hại.
- 4- *Tâm sở phiền não*: tham, sân, mạn, si, nghi, ác kiến.
- 5- *Tâm sở tùy phiền não*: phẫn, hận, não, phú, cuồng, siểm, kiêu, hại, tật đố, xan, vô quý, vô từ, bất tín, giải đãi, phóng dật, hôn trầm, trạo cử, thất niệm, bất chánh tri, tán loạn.
- 6- *Tâm sở bất định*: thuy, hối, tâm, tứ.

Phát triển những từ chuyên môn này chỉ ra các *tâm sở* đều do kết quả công việc truyền thống lâu đời của các nhà triết học Phật giáo. Những vị này quán sát thái độ con người, và nhận diện chính xác thể cách tâm

chúng ta hoạt động trong đời sống hằng ngày. Thuật ngữ này được tông Duy Thức phát triển thêm thành hình thái chính thức.

Thí dụ như nhóm *tâm sở* thiện gồm những tâm sở tốt cải thiện trạng thái tinh thần chúng ta. Giáo lý căn bản Phật giáo xác định rằng nếu cứ tiếp tục duy trì những *tâm sở* tốt, chúng ta sẽ đi tới cảnh giới của chư Phật hay chư vị Bồ-tát. Ngược lại, những *tâm sở* cứ liên tục mang lại phiền não cho thân và tâm của chúng ta là những tâm sở được liệt kê trong danh sách 26 mục *tâm sở phiền não* và *tùy phiền não*.

Những *tâm sở* này là *tâm sở* cụ thể tất cả chúng ta đều có trải nghiệm. Trình bày rõ ràng những chức năng cụ thể của tâm chính là việc chỉ dẫn đầu tiên chính xác theo đó Duy thức học Phật giáo cố gắng nghiên cứu hiện trạng tâm con người. Đây là quan niệm về nhân tính, cho rằng trong khi tập trung vào thái độ con người như một giao điểm giữa tính thiện và phiền não, cố gắng nhận ra đau khổ mà không để ý đến chiều sâu.

Duy thức cũng cho chúng ta biết rằng chính trong vòng rối ren vi tế của những *tâm sở* đã mang lại khổ đau cùng cực cho thân tâm chúng ta; và chỉ có thể thành lập thế giới tâm linh dựa trên sự phản ảnh chân thành trong dòng sống đời thường.

Vì chúng ta sẽ tiếp tục xem xét kỹ hơn với *tâm sở thiện*, *tâm sở phiền não*, và *tâm sở tùy phiền não* trong các chương 6 và 7, ở đây tôi sẽ bàn về *tâm sở biến hành*, *tâm sở biệt cảnh* và *tâm sở bất định*.

## **TÂM SỞ BIẾN HÀNH VÀ TÂM SỞ BIỆT CẢNH**

### ***1- Tâm Sở Biến Hành***

Tâm sở biến hành là những chức năng tâm lý căn bản nhất hoạt động trong mọi hoàn cảnh, cùng một lúc với tâm vương và những tâm sở khác. Năm tâm sở biến hành gồm có: *tác ý*, *xúc*, *thọ*, *tưởng* và *tư*. Trong bất cứ trường hợp nào, để có sự nhận biết, trước tiên tâm phải tỉnh thức và có sự quan tâm tới đối tượng.

*Tác ý* là tên của chức năng gọi lên sự quan tâm đến đối tượng, chức năng kích động tâm đầu tiên. Khi tâm kích động liên hệ với đối tượng, những điều kiện thiết lập sự nhận biết dần dần được thành lập.

*Xúc* đặt tâm vào tình trạng này, và cũng hỗ trợ cho những tâm sở thọ, tưởng và tư xảy ra sau đó.

Giờ đây, có một vấn đề là trong sự liên hệ với “cái tôi,” có phải đối tượng nhận biết mang đến niềm vui nỗi buồn hay là không vui không buồn?

Sự tiếp nhận đối tượng nhận biết được gọi là *tâm sở thọ*. Trong trường hợp đối tượng mang lại điều không vui hay đau khổ sẽ được gọi là *khổ thọ*. Những cảm giác dễ chịu được gọi là *lạc thọ*, và những cảm giác đối tượng mang lại không dễ chịu cũng không đau khổ được gọi là *xả thọ*. Những cảm giác này được xếp thành ba loại cảm thọ.

Trong quá trình nhận biết đối tượng, tâm chúng ta lẫn lộn cảm giác nhận biết ưa và ghét rất sớm, và vì có cảm giác là *xả thọ*, chúng ta biết rằng không phải lúc nào đối tượng nhận biết cũng liên quan tới tình cảm. Có muôn vàn đối tượng chúng ta nhận biết trong đời sống hằng ngày không mang lại cảm thọ và xúc động từng cặp như dễ chịu/ khó chịu, khổ đau/ hải lòng. Thí dụ chúng ta có thể xem xét cách tiếp nhận đối tượng nhận biết sẽ thay đổi khi đối tượng ấy dần dần mất khả năng nhận biết đang có.

Ta có thể hiểu *Tướng* như tiến trình mang bản sao hình ảnh một vật gì đó vào tâm và kết hợp với lời nói. *Tâm sở* này vận hành theo cách chấp nhận sự vật là đối tượng nhận biết và làm cho ăn khớp với khuôn khổ thuộc về cái “tôi” đang tiếp nhận. Lúc đó ta hiểu được rõ ràng đích xác đối tượng được nhận biết là cái gì.

Mỗi người có một cấu trúc riêng để hiểu sự vật như một vấn đề tất yếu. Tuy thế trong khi cấu trúc của mỗi cá nhân có thể độc nhất, ai cũng bị ảnh hưởng sâu

đậm của xã hội, chủng tộc và văn hóa. Tại sao lại như vậy? Vì cơ cấu căn bản của *tuởng* không gì khác hơn là ngôn ngữ. Sự tiếp nhận này được mô tả như được thi hành ở tầm mức của *ý thức*, có nghĩa việc sắp xếp những tin tức không gì khác hơn là cơ cấu ngôn ngữ.

Tuy nhiên, nói tới cơ cấu này lại phát sinh một hạn chế khác, và sự nhận thức rõ ràng hình thành trên căn bản ngôn ngữ có phải là một nhận thức hợp lý hay không lại là một vấn đề khác. Chức năng làm sáng tỏ thêm đối tượng nhận thức bằng cách ứng dụng ngôn ngữ một cách khéo léo lại là vấn đề không xuất hiện vào giai đoạn này của *tuởng*, đúng hơn, sẽ xảy ra trong phạm vi của hai *tâm sở* được biết đến như *tâm* và *tứ*; là hai *tâm sở* thuộc nhóm *tâm sở bất định* và sẽ được bàn tới trong phần sau đây. Hình ảnh vật nhận thức được sao chép rõ ràng và được hấp thu vào tâm. *Tuởng* phát sinh như chức năng của tâm làm cho ăn khớp với khuôn khổ ý tưởng và thái độ mỗi người.

Tâm hành *tu* được hiểu là có ba giai đoạn kế tiếp: (1) đánh giá, (2) quyết định, (3) bắt đầu hành động.

Đánh giá là chức năng tâm lý căn bản trên nhận thức một đối tượng căn cứ vào những giai đoạn xảy ra trước giai đoạn của các *tâm sở tác ý, xúc, thọ*, và *tuởng*; lúc ấy có lựa chọn liên quan đến hành động (*nghiệp*) về một đối tượng.

Quyết định là chức năng theo đó ta quyết định nên hay không nên làm một điều gì liên quan đến đối tượng. Phát khởi hành động là hoạt động của tâm tiếp nhận nội dung của quyết định, rồi phát khởi thành hành động cụ thể.

Về hành động cụ thể, chúng ta sinh hoạt hằng ngày theo ba phương thức: thân hành (*việc làm*), khẩu hành (*lời nói*) và ý hành (*suy nghĩ*). Thân hành là hành động bao gồm chức năng của thân, khẩu hành liên hệ tới thái độ nói năng, và ý hành là suy xét trong tâm. Tâm hành cũng có thể được hiểu theo nghĩa tích cực trong Phật Giáo như hành động ẩn mật xảy ra trong tâm chúng ta mà người khác không biết được.

Vì tâm hành *tu* là tâm hành tạo nên động cơ chính trong thái độ cụ thể của chúng ta, nên bản chất của ba nghiệp thân, khẩu, ý được tìm thấy trong ba giai đoạn của tâm hành *tu*. Thân nghiệp và khẩu nghiệp lấy sự phát khởi hành động như bản chất, và ý nghiệp (*tu tưởng*) lấy sự đánh giá và quyết định như bản chất.

## **2. Tâm Sở Biệt Cảnh**

*Tâm sở biệt cảnh* khác với *tâm sở biến hành* trên phương diện chỉ vận hành với những đối tượng đặc biệt hơn là hoạt động trong mọi tình huống. Năm *tâm sở biệt cảnh* gồm có: *dục*, *thắng giải*, *niệm*, *định* và *tuệ*.

Về tính chất tạo nghiệp trên mặt đạo đức thuộc đối tượng của *tâm sở biệt cảnh*, và năm *tâm sở* này không trực tiếp liên kết với tính thiện, bất thiện, hay bất định. Trong khi hơi giống với trường hợp của *tâm sở biến hành*, *tâm sở biệt cảnh* được giải thích theo khuynh hướng đặt trọng tâm trên tâm hành thiện. Đó là cách Duy Thức Học Phật Giáo hệ thống hóa tâm, nhưng chúng ta cần phải nhớ rằng cuối cùng mục đích tối hậu chỉ là đạt được Phật tâm.

*Dục* là tâm hành từ đó ta thấy lôi cuốn, thích thú và quan tâm đến một đối tượng, hy vọng đạt được, hay ít nhất có thể thấy, nghe, hay nhận biết sâu sắc hơn. Khi tâm hành *dục* hoạt động theo đường lối thiện, sẽ có khả năng cống hiến chúng ta một chỗ đứng trong thế giới tôn giáo, vì trở thành nền tảng cho tâm hành tích cực và tinh tấn. Tâm hành căn bản sẽ hướng dẫn chúng ta theo con đường của Phật như con đường độc nhất mà không bị lạc lối chính là tâm hành *dục* thiện, tích cực.

*Thắng giải* là tâm hành biết được đối tượng và nắm giữ theo đường lối suy nghĩ có thể nhận biết rõ ràng. Tâm hành này cũng cùng hoạt động với tâm hành thiện, bất thiện hay bất định, nhưng trong khi với sắc thái căn bản chính xác thấy được trong từ *thắng giải*, cũng đã gắn liền sự tiên liệu về thiện ý. Thật ra chỉ ở đây thành tựu sự nhận biết vững vàng và toàn hảo, và không tán loạn. Trong từ *thắng giải*, không tán loạn có nghĩa nội dung nhận thức không dễ dàng suy hoại.

*Tâm sở niệm* bảo quản đối tượng đã được nhận biết trước đó để không quên. Vì tâm hành chúng ta có thể ghi khắc mạnh một cảm giác lên tâm không thể quên, chúng ta có thể rót tâm mình vào một đối tượng đã được nhận biết. *Tâm sở* cho phép chúng ta chú tâm sâu xa vào đối tượng mà không bị sao lãng là *tâm sở định*. Tâm sở này có *tâm sở niệm* hỗ trợ, và đến lượt *tâm sở định* giúp hỗ trợ cho *tâm sở tuệ* xảy ra sau đó.

Trong Phật Giáo, *định* thường được nói tới như một trong tam học: giới, định và tuệ. Trong trường hợp này, từ này ám chỉ đặc biệt thực tập tọa thiền, và được hiểu rộng rằng tuệ dẫn xuất từ tâm thái thiền định.

*Tâm sở định* thường được hiểu thông thường là hoạt động chiều hướng thiện, nhưng theo tiềm năng thì có khả năng hoạt động theo ba kiểu có tính tạo nghiệp về mặt luân lý là thiện, bất thiện, và bất định. Do đó hình thái *định* bàn thảo sau đây không hẳn nhập định (*Tam-ma-bát-đề*) cũng không phải định trong Tam vô lậu học (*Giới-Định-Tuệ*). Ở đây *định* là chức năng tâm lý của sự tập trung cao độ, khi chúng ta chú tâm vào một vật duy nhất trong cuộc sống đời thường. Đó là *định bản hữu* (*vốn sẵn có*) theo thuật ngữ Duy thức.

Có hai loại định trong Duy thức học Phật giáo; thứ nhất là *định bản hữu*, và thứ hai là *định do tu tập*, loại định sau đạt được qua hành trì đạo Phật miên mật. Khai phát chánh tuệ tùy theo trình độ tu tập định của hành giả.



Tuy nhiên, chúng ta chỉ có thể sách tấn mình một cách mạnh mẽ khi biết rằng có một nối kết thâm mật giữa *định-do-tu-tập-khó-đạt* và *định bản hữu* thuộc tâm hành chung mà ai cũng có.

*Tuệ* là tâm hành khiến chọn lọc hay loại bỏ đối tượng nhận thức. Ví dụ, mặc dù một túi xách có vẻ như là chánh hiệu Gucci, *tuệ* có thể phân biệt là đồ giả. Trên sự quyết định này, tình trạng nghi ngờ không biết là chánh hiệu hay không biến mất. Loại tâm hành này tên là *tuệ*.

Tâm sở *tuệ* cũng có thể vận hành theo tính chất tạo nghiệp về mặt luân lý là thiện, ác, và bất định. Trong đó, vì *tuệ* vận hành theo ác sẽ cho thấy có phán đoán đối tượng một cách sai lạc, nên được xếp vào đề mục tâm sở *ác kiến* nằm trong *tâm sở phiền não*. *Ác kiến* có mãnh lực kỳ lạ có thể đưa chúng ta lạc khỏi Phật đạo. Vì thế, vai trò của tâm sở *tuệ* trội hẳn so với những tâm hành khác.

Trong khi *tâm sở biệt cảnh*, nói một cách chung chung, là tâm hành hoạt động bên trong sáu thức là *nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân* và *ý thức*, yếu tố cuối [trong nhóm *tâm sở biệt cảnh*] là tâm sở *tuệ* không những chỉ hoạt động trong sáu thức, mà còn trong vùng vô thức của *Mạt-na*. Như đã giải thích trước đây, *Mạt-na* đuổi theo nối ám ảnh vô hạn về cái ngã không hề làm lẫn, ngay cả khi hoạt động của thức thứ sáu đã ngưng. Trong chức năng chấp thủ sâu dày của *Mạt-na thức*, điều quan trọng đầu tiên là chọn lựa hay buông bỏ đối tượng chấp thủ. Chức năng

của tâm buông bỏ đối tượng chấp thủ bởi *Mạt-na thức* không gì khác hơn là *tâm sở tuệ* thuộc tâm sở biệt cảnh. Do đó, *tâm sở tuệ*, như đã được giải thích trong Duy Thức, không những xảy ra đồng thời với thức thứ sáu mà cả thức thứ bảy.

### TÂM SỞ BẤT ĐỊNH

Nhóm *tâm sở bất định* gồm bốn *tâm sở*: *thùy*, *hối*, *tâm*, và *tứ*. Bốn *tâm sở* này có những nét đặc biệt làm cho khó xếp vào nhóm của những *tâm sở biến hành*, *tâm sở biệt cảnh*, *tâm sở thiện*, *tâm sở phiền não*, hay *tỳ phiền não*, và vì vậy chúng được xếp vào đề mục *nhóm bất định*. Thí dụ, những hoạt động của tâm ý đều xảy ra nơi thức thứ sáu, và vì vậy không thể được xếp loại trong nhóm những *tâm sở biến hành*. Những *tâm sở biến hành* phải xảy ra trong bất cứ tình huống nào của *tâm vương* và các *tâm sở khác*. Và, không giống những *tâm sở thiện* và *tâm sở phiền não*, tính chất tạo nghiệp về đạo đức thì bất định.

Tâm sở *thùy* không chỉ nói đến việc ngủ thoi mà còn có chức năng xảy ra vào lúc chúng ta ngủ. Buồn ngủ làm cho đầu óc mờ mịt, như thể trong tình trạng đờ đẫn hay rối rắm, chúng ta không nhận ra sự vật một cách chính xác, còn việc nhận ra được bản chất và ý nghĩa còn yếu hơn nữa. Chỉ khi bước vào trạng thái ngủ say, *tâm sở thùy* mới không hoạt động. Sở dĩ như thế vì lúc ngủ say, thức thứ sáu ngưng hoạt động.

*Nhận ra được lỗi của mình* còn được biết đến bằng từ *hối*. Tâm thái này dấy khởi khi chúng ta nghĩ lại hành động đã xảy ra, và kinh nghiệm những ý tưởng về *hối* được gọi là *nhận lỗi*. Chúng ta có thể nghĩ tới nghĩ lui tại sao chúng ta lại nói hay làm điều gì đó, và cho dù có đặc điểm gì chẳng nữa liên quan đến hành động và hậu quả, cũng không mang lại thứ gì ngoài một trạng thái bứt rứt, lo lắng.

*Tâm sở* này có thể vận hành thiện, ác hay bất định. Nếu thiện, đặc tính căn bản là phản quán những việc làm sai trái trước đây, và ngay cả khi không nhất thiết là xấu, tâm trong trường hợp này vẫn không yên ổn. Vì tâm không yên nên tâm có khả năng gây ra phiền phức. “Phản quán nhưng đừng hối tiếc.” Nhiều người đã khắc ghi câu này ở nơi làm việc của họ. Con người chúng ta đi đâu chẳng nữa trong đời cũng bị hối tiếc bao vây.

Như đã mô tả trong những đoạn về *trưởng* và *tâm sở biến hành*, *tâm* và *tứ* là những *tâm hành* tùy thuộc vào ngôn ngữ để làm sáng tỏ thêm và nghiên cứu sâu đối tượng nhận biết. Những *tâm hành* này, căn cứ trên mặt chức năng là những khía cạnh của *tâm sở tư* và *tuệ*, nhưng vì chức năng này nằm trong thức thứ sáu, thức suy nghĩ, nên không được hoàn toàn xếp vào nhóm *tâm sở biến hành* hay *tâm sở biệt cảnh*.

\*

## *Chương Bốn: Tích Lũy Kinh Nghiệm Trong Vùng Tiềm Tàng Của Tâm*

### TÁC NHÂN BIẾN HIỆN THỨ NHẤT: A-LẠI-DA THỨC

Sau khi phân tích tâm kỹ càng, các nhà Duy Thức chắc chắn rằng tâm gồm có tám tầng lớp thành lập bởi *tiền ngũ thức* của mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân điều khiển năm giác quan, cùng với *thức suy nghĩ* hay *ý thức*, *Mạt-na*, và *tàng thức*. Các nhà Duy Thức thừa nhận rằng tám tâm vương này có khả năng biến hiện một cách chủ quan mọi thứ chung quanh chúng ta tiến hành qua ba giai đoạn gọi là ba sự biến hiện chủ quan.

Trong ba sự biến hiện đó, phần quan trọng nhất là sự biến hiện đầu tiên, thức thứ tám, *A-lại-da thức*. Trong chương này, trước hết chúng ta hãy nhìn *A-lại-da thức* trong vai trò như chủ thể biến đổi đối tượng nhận thức. *Alaya* là tiếng Sanskrit có thể dịch là nhà kho, và *alaya-vijnana* thường dịch sang tiếng Anh như “store consciousness” - tàng thức - hàm ý tích chứa và giữ gìn tin tức. Thực ra cái gì được cất giữ trong tàng thức? Để tránh phải trả lời câu hỏi này, chúng ta cần tra cứu xem vùng nào của tâm thức nên xem là trung tâm thực sự của tám thức tâm vương.

Nhìn những kinh nghiệm trong đời sống hằng ngày, chúng ta có thể xem thức thứ sáu, thức suy nghĩ hay *y thức (mano-vijnana)* như là trung tâm của tâm. Chúng ta sống cuộc đời hằng ngày của mình qua những vận hành khác nhau chi phối bởi thức suy nghĩ. Tuy nhiên, như đã nêu lên, thức thứ sáu khó tránh khỏi gián đoạn - không hoạt động liên tục. Thí dụ như khi chúng ta ngất xỉu hay ngủ say, thức suy nghĩ ngưng hoạt động. Ta có thể bàn cãi là trường hợp ngất xỉu thì khó hiểu vì trong thực tế trường hợp này hiếm khi xảy ra, nhưng ngủ say là trường hợp xảy ra hằng đêm cho tất cả mọi người.

Chúng ta hiểu là dù cho có vẻ như hoạt động liên tục, thật ra *thức suy nghĩ* thường bị gián đoạn và chỉ tồn tại như những mảnh rời rạc. Nếu không có một cơ cấu tâm ráp những mảnh đó lại với nhau, chúng ta không thể nào hiện hữu như những con người hợp nhất. *Thức A-lại-da* cần thiết để “dự phòng” cho một đời sống tỉnh thức. Những hành động và thái độ của chúng ta có liên quan trực tiếp đến sự tương tác với người khác. Hành động xong, chúng ta có thể chắc chắn rằng có sự đánh giá theo một cách nào đó, và chúng ta cũng có thể chắc chắn là những tác động dội lại từ những hành động đó sẽ in dấu trong nếp sống xã hội tới một mức nào đó dù được gán cho là “thành tựu tuyệt vời” hay “tội ác.” Rõ ràng trong cả hai trường hợp chúng ta đều bị sự đánh giá

của xã hội chi phối và đóng dấu; chỉ có sự đánh giá này khi hành động của chúng ta được nhìn qua con mắt của người khác.

Vậy điều gì xảy ra khi những hành động tiêu cực của chúng ta không ai biết đến? Vì không ai theo dõi nên thủ phạm của những việc làm xấu ác cho rằng hấn sẽ không bị xã hội phán đoán. Sau đó hấn sẽ nghe người ta nói những câu như “có những tên bắt lương đang quanh quần đâu đây, phải không?” Đóng vai khờ khạo, sau lưng mọi người hấn chế nhạo họ, và thế là hết chuyện. Trên bình diện xã hội, vụ này đã xong. Nhưng cuối cùng điều gì sẽ xảy ra trong tâm một người như thế?

Trong ba nghiệp thức của thân, khẩu và ý, chỉ có những ý nghĩ là không liên hệ với hai nghiệp kia vì xảy ra trong tâm chúng ta như là ý nghiệp. Tuy nhiên, như đã được giải thích ở trên trong phần thảo luận về tâm hành *tu*, trong đạo Phật, ngay cả những ý nghĩ xảy ra trong tâm chúng ta cũng được hiểu là có một chức năng kỳ diệu.

Điềm này nhà Duy thức đặt câu hỏi cái gì đích thực là bản chất của điều gọi là những hành động của chúng ta. Câu kết luận là những sự sắp xếp mỗi hành động cuối cùng để lại dấu ấn trong *A-lai-da thức*, nơi đó hậu quả những hành động chúng ta được lưu giữ.

Tuy rằng chúng ta cẩn thận khi biết có người canh chừng chúng ta, chúng ta cũng đừng nên quên rằng mình cũng còn bị canh chừng bởi chư thần thánh.

Đây là những lời dạy của bậc thầy Duy thức nổi tiếng Nhật Bản vào thời Kamakura, Gedatsu Shonin (*Jòkei; 1155-1213*), từ quyển *Đánh Thức Tâm Khỏi Si Mê*. Chúng ta thường tự động cẩn thận trong hành vi và lời nói - đối tượng cho người khác đánh giá - khi có mặt người khác, nhưng chúng ta lại ít cẩn thận khi nghĩ rằng không có ai dòm ngó mình, hay đối với những điều mình giấu kín trong tâm. Thế giới tư tưởng của chúng ta không ai biết đến có một khuynh hướng rất đáng ngạc nhiên là dễ rơi vào sự phóng túng. Tuy nhiên, Gedatsu Shonin nói với chúng ta rằng nơi đó chư thiên và chư Phật thấy hoàn toàn rõ ràng, có nghĩa tất cả những hành động tiêu cực của chúng ta không bao giờ không bị chứng kiến.

Trong thế giới tư tưởng của chúng ta, nơi chúng ta cảm thấy thoải mái một cách kín đáo, thật ra lại rất bừa bộn. Theo các nhà Duy thức, mọi thứ xảy ra bây giờ trở thành một gánh nặng chúng ta phải mang theo đến kiếp sau. *A-lại-da thức* giữ lại tất cả những kỷ niệm của chúng ta cho tới bây giờ, và tất cả những khuynh hướng hành động và thái độ đã âm thầm tích lũy trong nền tảng của

tâm chúng ta, để rồi hiện hành trở lại và dĩ nhiên bộc lộ từ chính mình. Nhà Duy thức xem đó là lớp nền căn bản nhất của tâm.

Cách trình bày máy móc những khuynh hướng kinh nghiệm quá khứ trong sự nhận thức của chúng ta thì được gọi là *sự biến hiện chủ thể thứ nhất*. *Thức A-lại-da* cất giữ dấu vết những kinh nghiệm quá khứ của chúng ta trước hết hành động để biến hiện những đối tượng nhận thức. Chúng ta hoàn toàn không làm chủ được những gì biểu lộ. Chúng ta không thể làm gì khác hơn là lấy sự biến hiện chủ thể này làm đối tượng nhận thức, và biến hiện này là sự phản chiếu toàn thể quá khứ chúng ta, quá khứ này không gì khác hơn là chính chúng ta. Khi thảo luận về tàng thức như sự biến hiện chủ thể thứ nhất, chúng ta đang nói về điều căn bản và hơi đáng sợ này.

Khi tìm hiểu sâu về những mặt của tạng thức tới ngọn ngành, chúng ta không thể làm gì khác hơn là cuối cùng đi tới một kết luận rằng từ giờ trở đi phải vạch một đường đi cho cuộc đời mình theo hướng tích cực nào đó. Duy Thức Học Phật Giáo đòi hỏi chúng ta tìm đường đi cho đời sống chúng ta căn cứ trên sự nhận thức và tỉnh giác như thế. Bằng cách thừa nhận *A-lại-da thức*, hiện hữu, Duy Thức Học Phật Giáo nhấn mạnh rằng một đời sống với thái độ thiếu chánh niệm không thể chấp nhận được.



## HUÂN TẬP CHỦNG TỬ

Hãy xét đến trường hợp một tiểu thuyết gia nổi tiếng giải bày những ý nghĩ cá nhân của ông bằng cách lấy đời sống chính mình làm nhân vật chính. Điều này không nhất thiết có nghĩa là ông đã phơi bày tất cả mọi thứ cho mọi người biết về ông. Không ai mà không có một điều gì đó muốn giữ kín không cho ai biết. Đồng thời chúng ta có thể cho rằng vì những hành động của chúng ta được mọi người biết đến nên vụ đó đã được đóng lại trên mặt nghiệp. Thật ra, tuy đã được đóng lại trên bình diện xã hội và sự tương tác giữa con người với nhau, những chi tiết của hành động tiêu cực không biến mất và dấu ấn vẫn còn lưu giữ lâu dài.

Sau đây chúng ta hãy xem bằng cách nào và dưới dạng nào những hành động và thái độ của chúng ta có thể được lưu giữ và chất chứa trong phần sâu thẳm của *A-lại-da thức*. Duy Thức giải thích rằng “hành động hiện hành huân tập chủng tử trong *A-lại-da thức*.” “Hành động hiện hành” có thể được hiểu như những hành động cụ thể, và những hành động cụ thể và thái độ này cuối cùng được “huân” vào *tàng thức* dưới dạng những “hạt giống” hay chủng tử.

“Huân tập chủng tử” có nghĩa giống như khi một mùi thơm được truyền ngấm vào quần áo, hành động của một người tạo nên những dấu ấn và những khuynh hướng được

gieo trồng vào vùng sâu nhất trong tâm người đó, và được lưu giữ ở đó. Những dấu ấn này thẩm thấu vào *tàng thức*, và khi được trồng xuống gọi là chủng tử vì có năng lực tạo ra hình tướng cho bản thân sau này. Những chủng tử này, đã được âm thầm huân vào và lưu giữ trong *A-lại-da thức*, sẽ hiện hành khi đủ duyên. Vì điều này thực sự có cùng loại chức năng với những hạt giống cây cối, nên được đặt tên theo cách ẩn dụ như thế. Tuy vậy chúng ta không nên đi quá xa khi giải thích như những hạt giống vật chất. Chủng tử được giải thích như “năng lực tạo quả trong *thức thứ tám*,” có nghĩa là tiêu biểu cho năng lực gây nhân để quả hiện hành trong *A-lại-da thức*. Chủng tử tiêu biểu động lực của dấu ấn, và cũng được hiểu theo thuật ngữ đồng nghĩa là *tập khí* hay *tập nghiệp*.

Tập nghiệp có nghĩa rộng là “khuynh hướng gây ra bởi sự huân tập.” Ý niệm về chủng tử và sự huân tập còn phôi thai trong Duy thức Học Phật Giáo, và tuy có vẻ như là khái niệm khó hiểu, lại cần thiết để hiểu về sự vận hành của nghiệp và thức trong Duy thức.

Trong sách *Lý Tưởng Đông Phương (The Oriental Ideal)*, Okura Tenjin có viết “Chắc chắn là bóng của quá khứ hiện hữu như lời hứa cho tương lai. Không cây nào có thể mọc lớn hơn tiềm năng chứa trong hạt giống được.” Ở đây từ *chủng tử* được dùng với ý nghĩa căn bản sinh vật học, hơn là như một từ của Duy thức, có

thể được hiểu như chân lý tổng quát. Tuy nhiên, chân lý được hiểu bởi Duy thức là những gì mà ta gọi là “quá khứ” sẽ ảnh hưởng đến sự hình thành tương lai, và tương lai là một thứ gì không thể dễ dàng thay đổi. Điều này sẽ được nói kỹ trong phần kế tiếp.

Tôi đã được nghe rằng vị thầy về nghệ thuật sân khấu cổ điển Miyake Tokuro của Nhật Bản, nổi tiếng về kỷ luật khắc khe mà ông tự đặt ra cho mình trong khi tập dượt, đã nói một câu mạnh mẽ rằng “không có điều gì gọi là may mắn trên sân khấu cả”; sự may mắn ám chỉ trường hợp một người trình diễn giỏi chỉ vì ngẫu nhiên. Một sự trình diễn hay nhất tùy thuộc hoàn toàn vào sự tự kỷ qua tập luyện kiên định.

Thứ không được chứa trong *tàng thức* sẽ không bỗng nhiên xuất hiện vào lúc ra trước ánh đèn. Dù cố gắng đến đâu, nếu tiềm năng cần thiết không được tích lũy trong *tàng thức* sẽ không thể biểu hiện khi cần. Điều đó cũng áp dụng cho chúng ta dù không trình diễn trên sân khấu. Thật ra, cái gì được huân tập trong *A-lại-da thức*? Đây là câu hỏi chúng ta đang đề cập, từ “sân khấu” thay thế bằng “đời sống con người” sẽ diễn giải lại câu nói như sau: “Không có điều gì là may mắn trong cuộc đời.”

## HUÂN TẬP VÔ THỦY

Trong Duy thức không có trường hợp hành động của chúng ta, khi đã hoàn tất, đơn giản là xong hết, hay chúng ta không còn trách nhiệm gì nữa. Sau khi sự việc xảy ra, những chủng tử huân tập được tích lũy trong *thức thứ tám* như là những tiềm năng đang ghi nhận tất cả mọi thứ.

Nếu ta chấp nhận điều này, sẽ hiểu *A-lại-da thức* như là chỗ tích lũy toàn bộ kinh nghiệm đời sống – không gì khác hơn là cái “tôi” đang có mặt. Khi nghiêm túc suy nghĩ do đâu những hành động và thái độ của mọi người sau khi được sinh vào thế giới này lại được gieo trồng không bị mất mát vào phần thâm sâu của tâm, và ảnh hưởng tiếp tục kéo dài đến bản thân trong hiện tại, cuối cùng chúng ta chẳng thể làm gì khác hơn là thật sự quan tâm đến một cách sâu xa.

Thêm vào đó, việc huân tập chủng tử, các nhà Duy Thức cho rằng đã tiếp tục từ vô thủy, không có khởi đầu, và những chủng tử trong *tàng thức* không phải chỉ đơn giản sinh ra một lượt với đời này.

Điều này làm chúng ta suy nghĩ về ước muốn được sống hoà ở đời. Dù có thất vọng bao nhiêu hay chúng ta cảm thấy cuộc đời chúng ta quá ư rắc rối, chúng ta vẫn muốn tiếp tục sống càng lâu càng tốt. Triết lý Phật giáo

xác định rằng khổ đau đến từ sự vướng mắc vào cuộc đời, và vì sự vướng mắc mãnh liệt này mà chúng ta tiếp tục tranh đấu suốt đời.

Phần lớn chúng ta nắm giữ trạng thái vướng mắc mãnh liệt này cho tới lúc sắp lìa đời. Rất có thể ý nghĩ “Tôi muốn sống” xuất hiện vào giây phút lâm chung là cảm giác mạnh mẽ nhất được giữ trong đời người. Phật Giáo dạy rằng chính vì chúng ta bị quá ràng buộc vào cuộc đời cho đến giây phút cuối đến nỗi cho chúng ta phải sinh trở lại đời sau. Điều này gọi là luân hồi. Có nghĩa cuộc đời mà chúng ta đang sống bây giờ và ngay đây chính là do chúng ta nắm giữ ràng buộc mãnh liệt để tồn tại trong đời trước. Và đời trước của chúng ta phải là thứ gì gây nên một sự “ràng buộc vào cuộc đời” trong kiếp sống trước đó. Đây là trường hợp chúng ta có thể dò tìm sự hiện hữu của mình trong hiện tại ngược về vô thủy trong quá khứ.

*Tàng thức* chúng ta không những chỉ gồm những hành động, khuynh hướng, và những dấu ấn bắt đầu từ khi chúng ta được sinh ra trong đời này, nhưng còn được huân tập bởi những chủng tử của hành động và thái độ từ vô lượng kiếp trong quá khứ. Đó là ý nghĩa của “sự huân tập vô thủy.” Giáo lý dạy như thế, đương nhiên chúng ta sợ hãi trước sự sâu thẳm vô biên và khả năng vô bờ của

*A-lại-da thức*, và quan tâm đến những gì có thể đã được huân tập và cất giữ trong chúng ta.

Tuy nhiên, trong khi âu lo về cái mệnh mông của *A-lại-da thức*, chúng ta nên bình tĩnh suy nghĩ về cái gì trên đời này là “cái tôi” đã trải qua biết bao đời sống từ thời vô thủy? Như thế, mới biết chúng ta ràng buộc mãi mãi liệt vào cuộc đời. Với cụm từ “ràng buộc vào cuộc đời” thay thế thuật ngữ trong Duy thức học, chúng ta có thể bắt đầu chánh niệm sâu hơn.

Trong Duy Thức học, nguyên nhân tái sinh được cho là xáo trộn tâm ý, và điều này đích thực gồm những *tâm sở phiền não* và *tùy phiền não* đã được liệt kê trong danh sách những *tâm sở* ở chương trước. Tuy không được xác định rõ ràng trong kinh sách Duy Thức, nhưng nếu hiểu chức năng của *tàng thức* theo cách đã học, chúng ta có thể cho rằng *tàng thức* có cất giữ, nhưng chúng ta không biết, một thứ gì đó đi ngược về tận nguồn gốc hiện hữu loài người với cuộc đời.

Nhận biết này không tạo ra điều gì khác hơn ngoài việc khiến mỗi cá nhân chúng ta biết rằng nên tôn trọng mỗi đời sống và tất cả đời sống như một thành viên trong vũ trụ loài hữu tình. Và đồng thời mỗi cá nhân chúng ta cần phải hiểu biết sâu sắc về viễn tượng cố gắng sống một đời sống đặt căn bản trên sự hiểu biết và tôn trọng sự sống ở mọi dạng thức.

## BA HÀM TÀNG CỦA TÀNG THỨC

Trong những bản văn Duy Thức cổ có nói đến ba hàm tàng của *tàng thức*: *năng tàng* (cái kho); *sở tàng* (cái được cất giữ); và *chấp tàng* (cái kho bị chiếm dụng). Dựa những ý này làm tiếp cận căn bản để xem xét *A-lại-da thức*, bây giờ chúng ta nhìn một cách khác điều đã đề cập và chỉ cho thấy *A-lại-da thức* gắn liền với ba hàm tàng như thế nào.

1- *Năng tàng* ngụ ý tâm sâu kín này có đặc tính căn bản là gìn giữ kinh nghiệm của chúng ta trong chủng tử. Đó là “tâm chứa tất cả những chủng tử.” Xem xét trên bình diện chủng tử, sẽ có những thứ được chứa trong *A-lại-da thức*. Nhưng nếu chủng tử tự nhìn, không để ý tới kho chứa, sẽ là vật nổi lên để hiện hành. Chủng tử là nguyên nhân chánh tạo thành bản ngã. Khi nhìn từ khía cạnh nhân quả như là tiềm năng, *A-lại-da thức* được gọi là “thức chứa đựng tất cả chủng tử.”

2- *Sở tàng* có nghĩa là *tàng thức*, là kho chứa sự huân tập.

Chủng tử là những dấu ấn và khuynh hướng hành động cụ thể khác nhau của chúng ta có thể huân tập vào *A-lại-da thức*. Nếu xem đây là cái kho, *A-lại-da* là kho nhận sự huân tập trở thành cái được chứa. Như thế cái được chứa trở thành cái nhận sự huân tập. Nhưng nếu

được nhìn trên bình diện hành động và thái độ, *A-lại-da thức* nhận chịu sự huân tập cũng hiện hữu như là kết quả của những hành động đó.

*Thức thứ tám* được nhìn từ khía cạnh công dụng được gọi là *dị thực thức*. *Thức A-lại-da* tiếp tục không đứt đoạn từ quá khứ đến tương lai, và hoạt động như để hỗ trợ việc làm không liên tục của *ý thức*.

Trong Duy thức Phật Giáo, *thức thứ tám*, hoạt động như nền tảng cho con người hiện hữu, từ khởi thủy không có tính thiện hay bất thiện, và như vậy có tính chất bất định hay trung tính trên phương diện tạo nghiệp về mặt đạo đức.

Nếu cội nguồn căn bản hiện hữu của chúng ta vốn xấu tệ, rốt cuộc chúng ta sẽ ở trong vòng thế gian luân hồi đau khổ mãi mãi, không thể nào đặt chân vào thế giới của chư Phật được. Mặt khác, nếu chúng ta tốt từ trong bản chất và tất cả tâm của chúng sinh được nối liền với Phật tâm, điều này rất khó phù hợp với kinh nghiệm sống hằng ngày của chúng ta trong xã hội.

Đây không phải là trường hợp sinh hoạt và thái độ hằng ngày của chúng ta đi theo hướng này hay hướng kia. Điều này sẽ sáng tỏ chỉ cần nhìn vào 51 tâm sở trong chương 3 ở trên. Ngay cả khi chúng ta ham muốn điều gì đó, chúng ta có thể cùng lúc đó quán xét kỹ về lòng khát



ái của mình. Trong khi tinh tấn hết sức mình tu theo Phật Đạo, chúng ta có thể bất giác nổi giận. Bản chất chúng ta không có khuynh hướng thiện hay ác mà có tính chất nghiệp bất định.

Chắc chắn là chúng ta đang gieo những chủng tử tốt vào *tàng thức* bằng hành động thiện, và đang thấm nhiễm dấu ấn với tiềm năng xấu bằng hành động bất thiện. Điều này có thể đúng vì *thức thứ tám* không có khuynh hướng căn bản nghiêng về xấu hay tốt, nhưng có đặc tính bất định về tạo nghiệp trên mặt luân lý.

Tùy theo chủng tử tốt hay xấu đã được gieo trồng, những hành động khác nhau thực sự và cụ thể xấu và tốt xảy ra. Tuy vậy, *thức thứ tám* không nghiêng về tốt hay xấu. Tự những hành động cá nhân, cùng với sự huân tập từ những dấu ấn, có thể là nghiệp thiện, bất thiện hay bất định (trung tính) về tạo nghiệp trên mặt luân lý, nhưng nếu *A-lai-da thức* - là kết quả những hành động - xem như một tổng thể thì không thiện cũng không ác.

Chỉ vì nhân tốt cho quả tốt và nhân xấu mang lại quả xấu, nhân và quả được hiểu là có cùng tính chất tạo nghiệp trên mặt luân lý (*trong Duy thức, điều kiện này được đề cập với thuật ngữ đẳng lưu.*)

Nhưng trong *A-lai-da-thức-như-là-quả*, dù được sinh ra từ chủng tử tốt hay xấu, kết quả của hành động thì luôn luôn được hiểu có tính chất bất định hay trung tính.

Sự tương quan nhân quả này gọi là dị thực, và *A-lại-da* như là một khía cạnh của quả được hiểu theo cách này, và được gọi là *dị thực thức*. Nói một cách khác, trong trạng thái *dị thực A-lại-da* có tính chất tạo nghiệp trên mặt luân lý khác hơn nhân của nó. Khi một sự việc sinh ra một sự việc khác, sự việc kế đó được tạo ra, và trong khi có liên quan trực tiếp và gần gũi với nhân, sự việc kế tiếp này cũng phải là một cái gì đó khác với nhân của nó. Những lối ẩn dụ thông thường nói tới sự chín muồi của hoa quả, hay một ổ bánh nướng, cả hai đều rất khác trong tính chất với những giai đoạn khởi đầu, và đã dùng hết tiềm năng của chúng để phát triển xa hơn.

Khía cạnh này của *A-lại-da*, có tính bất định bản hữu về luân lý, thật tối quan trọng trên bình diện tôn giáo. Tuy rằng chúng ta, những con người bị ảnh hưởng lớn lao bởi quá khứ của chính mình, lại đồng thời được phú cho tiềm năng tạo dựng một tương lai hoàn toàn khác biệt, bắt đầu ngay đây và bây giờ, dù rằng quá khứ chứa đầy nghiệp xấu đến đâu. Nhưng ở mặt khác, ngay cả nếu mỗi ngày chúng ta đều nỗ lực tu tập để đạt quả Phật, chúng ta cũng không thể nào đoan chắc đạt được mức toàn hảo.

3- Chấp tàng ám chỉ sự ràng buộc vào lòng ái ngã. Chúng ta có cảm tưởng là chúng ta sống có ý thức mỗi ngày trong cuộc đời mình. Tuy nhiên, như chúng ta đã

thấy, những hoạt động của *ý thức* và *tiền ngũ thức* thì bị gián đoạn và được *A-lại-da thức*, căn bản của sự hiện hữu con người, hỗ trợ một cách rộng rãi. Trong Duy Thức Học Phật Giáo, lý do duy nhất để chúng ta có thể có một sự hiện hữu hợp nhất là vì *tàng thức*.

*Thức A-lại-da* là một vùng tâm thức đã vươn tới hiện tại theo một dòng tương tục không bị ngăn chặn trong khi tiếp nhận sự huân tập vô thủy không bị đứt đoạn từ quá khứ, và sẽ tiếp tục không đứt đoạn tới tương lai. Bậc đại đạo sư người Ấn là Thế Thân, người đã đóng góp công trạng lớn đặt nền móng cho Duy Thức học Phật Giáo, đã mô tả *thức A-lại-da* trong Duy Thức Tam Thập Tụng như “hằng chuyển như bặc lưu.” *Thức A-lại-da* sâu dày của chúng ta, giống như một con sông lớn, cuộn cuộn tuôn đổ từ nguồn vô tận trong dòng chảy không gián đoạn. *Tàng thức* này luôn luôn ở trong trạng thái hằng chuyển. Tuy nhiên, *A-lại-da* trong khi không phải là bất di bất dịch lại có đặc tính *không thay đổi* và *hằng chuyển*.

*Thức thứ bảy, Mạt-na*, vận hành theo phương cách cố nhận ra khía cạnh không thay đổi của *tàng thức* như một bản chất bất biến.

*Thức Mạt-na* lấy bản chất cố về như bất biến này làm đối tượng và bám chặt vào đó, tin đó là cái ngã của

mình. Cách *Mạt-na* hiểu lầm và cụ thể hóa thức A-lại-da tạo nên hàm ý thứ ba của tầng thức: thức chấp tàng.

Trong khi Duy Thức Học Phật Giáo giảng giải *thức A-lại-da* với ba hàm tầng *năng tàng*, *sở tàng* và *chấp tàng*, chính ý nghĩa *chấp tàng* cần phải quan tâm nhiều. Phương diện hiện hữu do *Mạt-na* cụ thể hóa là đặc tính của *thức A-lại-da*. Các nhà Duy Thức biện giải rằng cốt lõi của đau khổ nằm ở chỗ *Mạt-na - thức chấp ngã* – tự dẫn thân vào hoạt động ngã chấp, lấy thức *A-lại-da* làm tướng phần (đối tượng). Như thế chúng ta có thể nói ý nghĩa *chấp tàng* xác định tương quan giữa *thức thứ tám A-lại-da* và *thức thứ bảy Mạt-na*.

### BÌNH ĐẲNG TƯƠNG TỤC

Vì vậy sự liên hệ giữa *thức Mạt-na* và *thức A-lại-da* là *thức Mạt-na*, *thức chấp ngã*, nhận *tàng thức* thâm cùng làm đối tượng, hiểu lầm cho rằng đó là cốt lõi cụ thể của bản ngã và bám chặt vào đó, và trong sự liên hệ này Duy Thức Học Phật Giáo nhìn ra được nguyên nhân những vấn đề con người. Do đó trong ba hàm tầng – *năng tàng*, *sở tàng* và *chấp tàng* – chấp tàng quan trọng nhất trên quan điểm tôn giáo.

*Tàng thức* chịu sự huân tập từ vô thủy, bị xem như là đối tượng ngã chấp của *Mạt-na* vì sự hiện hữu của một vùng tâm - nền tảng tâm lý - có vẻ thay-đổi-mà-không-

thay-đổi, và hoạt động để giữ một thứ gì đó giống như một cái ngã đồng nhất. Tính chất đặc biệt này của *thức A-lại-da* được gọi là *tương tục tướng* hay tương tục (*thực thể*) đồng nhất. Tương tục tướng có nghĩa tính chất bất biến liên tục không bị gián đoạn.

Trong *tàng thức* có một đặc tính tương tục đồng nhất đã tiếp nối không thay đổi và không bị đứt quãng từ quá khứ xa xưa. Và *tàng thức* với đặc tính nghiệp bất định, là thức ghi nhận những thái độ và sinh hoạt hằng ngày đầy những gián đoạn của chúng ta, gom cột lại với nhau, tích lũy, và hiệp nhất.

### ***Đối phó với vô thường và vô ngã***

Ba nguyên lý căn bản để nhận chân Phật Giáo là:

1- các pháp vô thường

2- các pháp vô ngã

3-toàn bộ giáo lý chân chánh Phật giáo, và bất kỳ giáo lý nào không căn cứ trên ba dấu ấn đó bị xem là phi Phật Giáo. Trong ta và thế giới tự nhiên, tất cả các pháp đều sinh, trụ, diệt. Sinh và trụ xảy ra từng phút giây là ý nghĩa vô thường của tất cả các pháp. Đây là khái niệm căn bản nhất trong đạo Phật.

Thoạt nhìn chúng ta có thể sẵn sàng xem sự thật này thật là hiển nhiên. Đương nhiên chúng ta hiểu rằng mọi vật không ngớt thay đổi. Tuy nhiên chúng ta có thể

không thấy thoải mái với sự vật luôn luôn ở trong trạng thái thay đổi liên tục, vì làm chúng ta bất an. Chúng ta phấn đấu nắm đứng sự vật đang luôn thay đổi và liên tục o ép vào khuôn khổ của chúng ta, cụ thể hóa và cố nắm bắt, đồng thời cụ thể hóa sự hiểu biết thu lượm từ tiến trình này. Đó không phải là cách chúng ta hành động hằng ngày sao?

Rõ ràng là chúng ta đang làm cho đời sống chúng ta phong phú lên khi hằng ngày tích lũy những kinh nghiệm mới. Tuy nhiên, trong khi già đi chúng ta không ngừng nhận rõ khả năng phục hồi thể chất mệt mỗi ngày càng kém. Nếu vào lúc đó chúng ta nhìn lại lúc tuổi 20 hay 30, chúng ta mới biết sự thay đổi vi tế trong sức khỏe thể chất của mình. Và chúng ta nhớ lại rằng mọi người đã cố báo động cho chúng ta biết, nhưng vì lúc đó quá trẻ và quá kiêu hãnh chúng ta không để ý tới. Tuy vậy ngay cả khi chúng ta đến lúc hiểu là thân và tâm luôn luôn thay đổi, chúng ta cũng vẫn còn giữ cảm giác hoàn toàn bị sự thay-đổi-nhưng-không-thay-đổi thâm thấu.

Vài tông phái triết học cổ Ấn Độ tin rằng khía cạnh thay-đổi-nhưng-không-thay-đổi hiện hữu nơi con người như bản chất bất biến, họ gọi là *ngã (atman)*. Cái ngã này được hiểu là chủ thể của luân hồi, một thứ gì bất tử, đi từ quá khứ đến tương lai, lặp đi lặp lại xuyên qua sinh tử. Nhưng nếu tất cả mọi thứ đều biến dịch làm sao chúng

ta biết có hiện hữu một cái ngã bất biến, bất tử? Cái ngã có thực chất này bị Đức Phật phủ nhận triệt để, và đó là ý nghĩa các pháp vô ngã.

Ngay cả dù hiểu bằng tri thức rằng cái ngã đó không thể là bản chất bất biến, chúng ta vẫn đi tìm bản chất ấy nơi mình và bám vào đó, và kết cục chúng ta bị trôi buộc. Đức Thích Ca Mâu Ni bảo chúng ta buông bỏ ý muốn không thích hợp này, và cố gắng can đảm điều khiển cuộc đời mình dựa vào những thực tại của vô thường và vô ngã. Ngài dạy rằng một đời sống tùy thuận những thực tại này sẽ đưa chúng ta đến giải thoát mọi trôi buộc một cách tự nhiên và chính đáng, và hoàn toàn thanh tịnh.

Đây là Niết-bàn tịch tĩnh, một trạng thái an bình được biểu lộ nơi thân và tâm, hài hòa với thực tại. Tuy vậy, ở đây có một vấn đề, vì ngoài tam pháp ấn, đạo Phật bao gồm cả ý niệm tái sinh là một trong những nguyên lý căn bản của đạo. Được dạy về giáo lý vô ngã, chúng ta sẽ hiểu cái gì là chủ thể không ngừng phải trôi lăn trong sinh tử?

Trong thời cổ Ấn Độ, người ta nghĩ rằng chúng ta phải liên tiếp tái sinh với chân ngã bất tử như một chủ thể. Nhưng vì Đức Phật dứt khoát phủ nhận một cái ngã trường tồn như thế, đạo Phật phải xác định một chủ thể của sự luân hồi mà không làm suy yếu thuyết vô ngã. Sau

khi Đức Phật nhập diệt, nhiều tông phái Phật giáo đưa ra rất nhiều lý thuyết về vấn đề này. Cách giải quyết thận trọng nhất của vấn đề này là thức A-lại-da như các nhà Duy Thức thừa nhận. Là một câu trả lời cho một bản chất vĩnh viễn phi hiện hữu, các vị này đã thấy được một cái tâm tiềm tàng tương tục với tính chất nghiệp bất định, cất giữ và tích lũy dấu ấn những kinh nghiệm như là chủng tử có tiềm năng tạo quả và chấp nhận điều này như chủ thể của sự tái sinh.

## **TÓM TẮT**

### **NẾU CÁC PHÁP KHÔNG ĐƯỢC DỄ DÀNG TẮY RỬA, RỒI CHÚNG TA LÀM GÌ?**

Trong ý thức, những kinh nghiệm thường ngày của chúng ta thường bị quên đi mau chóng. Chúng ta có thể say mê đọc một cuốn tiểu thuyết, nhưng chắc là sau vài năm, chúng ta khó mà nhớ lại từng phần cốt truyện. Tuy nhiên, ngay cả khi hoàn toàn bị quên về mặt ý thức, vẫn được lưu giữ đằng hoàng trong tàng thức.

Có thể nói rằng có một loại tàng thức như thể bảo quản toàn bộ quá khứ của chúng ta, cái ngã hiện tại của chúng ta ở trên đỉnh tàng thức đó, và làm nền tảng của chúng ta. Theo nghĩa này, những hoạt động và kinh nghiệm của chúng ta không thể nào được tẩy rửa đi một cách dễ dàng. Nhưng trong phạm vi trí nhớ của chúng ta,



chúng ta có khuynh hướng cố gắng tẩy rửa sự hồi tưởng những sự cố phiền phức, cố hành động như thể chưa bao giờ có.

Ý tưởng “tẩy rửa” được hiểu rõ ràng trong một số người Nhật. Có thể có lý khi sự kiện phải luôn luôn đối phó với quá khứ liên hệ đến truyền thống văn hóa dân tộc. Dù điều này đúng hay sai, nếu từ quan điểm Duy Thức soi rọi vấn đề, chỉ một sự đồng tình quên đi một sự kiện rất cuộc là thái độ xử lý một vấn đề trong quá khứ hời hợt nhất. Chúng ta có mặt hiện nay do nhiều điều đã làm từ quá khứ, không kể xấu xa bao nhiêu. Vấn đề là chúng ta đã huân tập vào *A-lại-da thức*.

Trong thế giới Phật Giáo, tu dưỡng một khía cạnh đặc biệt của tâm và thân thường được thi hành theo một khuôn khổ truyền thống trong một khoảng thời gian gọi là “tu tập.” Nhưng khi chúng ta nỗ lực hết sức để đánh giá cuộc sống hằng ngày như đang là, cố gắng không cầu thả trong ba nghiệp thân-khẩu-ý thì không chỉ gọi là “tu tập”; đúng hơn còn có tên theo thuật ngữ Phật giáo là “thực tập ứng dụng.”

Điều này có nghĩa khi, hay trên một khía cạnh khác, thực tập không “ứng dụng” được tức là chúng ta đang sống hằng ngày một cách cầu thả. Thực tập ứng dụng nói đến giữ gìn chánh niệm liên tục. Thí dụ như

trong kinh Pháp Hoa phẩm Phổ Môn danh từ *chánh niệm thường xuyên* hay xuất hiện, khuyên nhắc mọi người thường nhớ tới Bồ-tát Quán Thế Âm. Kết quả là Bồ-tát Quán Thế Âm dần dần được ghi khắc vào phần sâu thẳm nhất của tâm chúng ta, và chánh niệm Bồ-tát được tích lũy trong *A-lai-da thức*. Chúng ta phát triển một năng lực tâm linh định tĩnh, từ đó sẽ hỗ trợ và làm nền cho sự tu tập mai sau.

Quá khứ không thể thay đổi được hay được quét sạch bởi thứ tha. Chúng ta chỉ là một kho chứa quá khứ to lớn. Và bất kể những kinh nghiệm đã qua, chính toàn bộ quá khứ chúng ta là căn bản đời sống của mình. Tuy vậy, nhận lấy toàn bộ này làm căn bản, chúng ta có thể từ giờ phút này sống theo lời Phật dạy hướng tới tương lai. Đây là bắt đầu một đời sống đặt căn bản trên trí tuệ của Duy Thức Học.

Khả năng này nằm trong sự thực là *A-lai-da thức* là một thức hằng dị thực. Tuy chúng ta đang sống với quá khứ mà ta không thể nào chối bỏ được, chúng ta cũng đang hiện hữu ngay đây và bây giờ trong một hiện tại không thiện cũng không ác – bất định. Đức Phật đã cảnh báo chúng ta thế nào là ác tâm có thể liền đó cháy cả rừng công đức đã khó nhọc tạo nên, và như thế chúng ta nên cố gắng chú tâm và đứng lên ra khỏi quá khứ sai trái của chúng ta.

Kinh *Di Giáo* (?) đã dạy: “Người tu tập nhẫn nhục là một người có đại thần thông.” Tuy nhiên ngay cả khi một người có thần thông vĩ đại, nếu vị ấy chỉ nổi giận một lần, vị ấy cũng không hơn gì một người phàm phu. Sự thực là chúng ta dựa trên nền tảng quá khứ vững chắc này, và cùng lúc có thể trông đợi một tương lai sáng sủa, đó là cách thức chúng ta sống, tất cả đều được chứa đựng trong *thức A-lại-da* sâu dày.

\*

## ***Chương Năm: Sự phát sinh của các pháp*** **THỨC CHỨA ĐỰNG TẤT CẢ CHUNG TỬ**

Nếu *A-lại-da thức* có chức năng duy nhất là âm thầm gìn giữ và tích lũy dấu vết tất cả hành động trong toàn bộ kinh nghiệm quá khứ mà không bỏ sót một chút gì, thì *A-lại-da thức* không thể là nguồn của khổ đau và phiền não cho chúng ta. Vấn đề lại nằm trong sự kiện là những kinh nghiệm quá khứ tiếp tục diễn biến và trở thành những yếu tố nhân quả chính trong sự hình thành một cái “Ngã” sau đó.

Từ “chung tử” ám chỉ năng lượng tiềm tàng, khi nhân duyên chín muồi, sẽ hiện hành liên quan tới hành động trước đây. Chung tử có thể được mô tả như “tiềm năng trong thức thứ tám tạo ra quả.” Cách cư xử ngày hôm qua và hành động ngày hôm nay tạo ra con người ngày mai, và chức năng cùng với sức mạnh mang lại kết quả như thế là “chung tử.”

Gọi *thức A-lại-da* là “thức chứa tất cả chung tử” nghĩa là dấu ấn-khuynh hướng của những hoạt động và thái độ quá khứ lưu giữ trong *thức thứ tám* trở thành nhân ban đầu từ đó sinh ra các pháp trong tương lai. Danh từ *tất cả các pháp* rất phổ biến trong kinh Phật, và vì thế chúng ta sẽ giải thích ý nghĩa căn bản của từ này

Tuy rằng nghĩa của chữ *pháp* rất rộng, tôi muốn tập trung vào hai nghĩa quan trọng nhất có liên quan tới cuộc thảo luận của chúng ta bây giờ.

Cách dùng thứ nhất nằm trong cụm từ *Phật-pháp*. Giáo lý được đức Phật truyền dạy gọi là Phật pháp, thường được diễn tả giản dị là *Pháp*. Khi chúng ta thấy những cụm từ như “tìm Pháp” hay “vì mục đích của Pháp” đó là muốn đề cập tới *giáo lý*.

Nghĩa chính thứ hai của từ *pháp* được dẫn trong cụm từ *tất cả các pháp* có nghĩa *hiện hữu* hay *sự vật*. Cụm từ *tất cả các pháp* có nghĩa là *tất cả mọi vật* hay *mọi hiện tượng*, nói tới tất cả những sự vật và hiện tượng đang hiện hữu. Quý vị có thể nhớ lại phần trước chúng tôi đã giới thiệu danh xưng được truyền bá tại Á Đông của tông Duy thức như là Pháp Tướng Tông và cách dùng của từ *pháp* ở đây cũng bao hàm nghĩa của *tất cả mọi thứ hiện hữu* và *tất cả sự vật*.

Pháp Tướng Tông có khuynh hướng lưu ý đặc biệt về sự xác định và giải thích đặc tính và tướng trạng chính xác của những pháp này.

Hơn nữa, sự *sản sinh ra tất cả các pháp* nói tới sự xuất hiện mọi hiện tượng trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta, và trong đó gồm có sự hình thành bản ngã của chúng ta. Năng lực tạo nhân sinh ra của các pháp

là những chủng tử tàng trữ trong *A-lại-da thức*. Trong phạm vi chức năng những chủng tử này, khi đủ duyên, các hiện tượng sẽ hiện hành trước mắt chúng ta. Chính thái độ của chúng ta cũng trở thành một thực tại hiện hành, và không còn là tiềm năng suông nữa.

## CHÚNG TỬ VÀ HIỆN HÀNH

Cụm từ *hiện hành chủng tử huân tập* ám chỉ những chủng tử tượng trưng cho lực đẩy của những dấu ấn hiện hành đã được gieo trồng vào trong *A-lại-da thức* - cùng những hiện hành này ban đầu đã được sinh ra từ những chủng tử. Quá trình làm sinh khởi những hiện hành được gọi là *chủng tử phát sinh ra hiện hành*.

Trong Duy Thức Học Phật Giáo, hai chức năng này chưa bao giờ được nhận thức là hoạt động như hai quá trình khác nhau, mà chủng tử nối kết với nhau như một - chủng tử phát sinh hiện hành/hiện hành huân tập chủng tử. Vòng tương tục hoạt động theo cách mà chủng tử là những khuynh hướng-dấu ấn của kinh nghiệm quá khứ làm khởi lên những điều kiện và hành động hiện tại, và những dấu ấn của hành động lại được cất giữ trong *A-lại-da thức*.

Để diễn tả điều này, có khái niệm của “ba quá trình liên tiếp đồng thời gây ra nhân và quả.” Đó là:

1- hiện hành sinh ra chủng tử

2- chủng tử sinh ra hiện hành

3- hiện hành huân tập chủng tử đã được lưu giữ trong *A-lại-da thức*. Sự kiện là ba hiện tượng này, trong khi hành động như những nhân quả qua lại, liên tục hành động cái này sau cái kia, và hơn nữa tất cả những sự kiện này xảy ra đồng thời, được gọi là ba quá trình liên tiếp đồng thời gây ra nhân và quả.

Sự kiện này xảy ra tức thời, và theo Duy Thức Học, trong thời gian ngắn hơn một sát-na hiện hành phát sinh từ chủng tử phản xạ của hoạt động quá khứ lại được cất giữ trong *A-lại-da thức* như là chủng tử và khuynh hướng. Vì hiện tượng này tiếp tục không gián đoạn từ quá khứ vô thủy, giống như sự huân tập từ vô thủy đã được đề cập trước đây. Sự kiện mà chúng ta gọi là ba quá trình gây ra nhân và quả đồng thời cho chúng ta một ý nghĩa phong phú của một hệ thống chức năng hoàn hảo không chấp nhận lý do bào chữa nào.

Thật là dễ dàng cho chúng ta để bỏ tập khí như là một thứ gì mà mọi người đều làm, và như vậy không đáng phải để tâm đặc biệt. Chắc chắn là cái ngã của chúng ta chỉ là một phần trong cảnh vật hằng ngày và luôn tự nhìn lại mình là một phương thức không thoải mái và khó khăn. Tuy nhiên, được đặt căn bản trên ba hiện tượng nổi

tiếp nhau gây ra nhân quả và sự huân tập từ vô thủy, cung cách chúng ta sẽ trở thành trong tương lai thì cảm rễ sâu xa trong thái độ hằng ngày đã có cho tới bây giờ.

Nhìn lại mình một cách kỹ lưỡng là việc tối quan trọng trong mọi hoàn cảnh, hơn nữa còn là việc không thể thiếu trong thế giới tôn giáo. Chỉ xuyên suốt ba quá trình này mới có thể tạo nên một căn bản vững chắc để đạt được giải thoát. Hồi quang phản chiếu thật sự chỉ có thể xảy ra trong khung cảnh sinh hoạt đời thường.

Tuy chúng tôi không được chính thức huấn luyện trong võ thuật, nhưng nghệ thuật bắn cung truyền thống (*cung đạo*) luôn luôn làm tôi xúc động. Cung đạo đòi hỏi một mức sử dụng chánh niệm phi thường cho tới lúc bắn mũi tên ra, một mức chánh niệm không thể có được với người thiếu kiên nhẫn. Và bắn mũi tên ra, những lý do bào chữa hoàn toàn vô nghĩa, vì hoàn toàn tập trung thân và tâm vào một điểm duy nhất: hồng tâm đằng xa.

Trong cung đạo, có mức tập trung cao độ của thân và tâm đến nỗi người ta cảm thấy thân, tâm, và hồng tâm hòa làm một. Ngay cả sau khi sự tập trung mà mũi tên không trúng hồng tâm, ta vẫn cảm thấy một cảm giác tĩnh lặng, một cảm giác xuất phát từ sự kiện là vẫn giữ được sự hòa hợp giữa thân-tâm và hồng tâm.



So sánh như thế, chúng ta có thể thấy rõ ràng ý nghĩa cơ cấu hoạt động của chủng tử và hiện hành qua ba quá trình các pháp nối tiếp nhau. Bằng cách xử lý những công việc hằng ngày với cùng một thái độ như thế, chúng ta không cần phải biện bạch nếu bản không trúng đích trong nghệ thuật bắn cung.

So sánh với những truyền thống tôn giáo và những hệ thống triết lý khác, đạo Phật lưu tâm đặc biệt vào vấn đề không thể tách rời nhân và quả. Cần nhắc lại là tất cả các pháp không xuất hiện khác hơn trên nền tảng nhân và quả, như thế các pháp không tiến triển một cách tình cờ được.

Đây là một trong những khía cạnh căn bản của cách tư duy theo Phật Giáo. Kinh nói là khi Đức Phật thuyết pháp lần đầu tiên ở vườn Lộc Uyển tại Ba-la-nại, ngài dạy các vị đệ tử về Tứ Đế và Bát Chánh Đạo từ ảnh hưởng mạnh mẽ của lý nhân quả. Tứ Đế là Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế.

1- Khổ Đế làm rõ ràng quan điểm căn bản nhất của Đạo Phật - đời người căn bản là bất như ý. Nhưng có đúng là chúng ta không thể chứng minh là có nhiều hạnh phúc lớn trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta? Hạnh phúc luôn luôn là mục tiêu hằng ngày của chúng ta, mà ngược lại ngày tháng của chúng ta thì đầy những hờn giận và thất vọng.

Nhưng chúng ta đã hiểu rằng thích thú chỉ là phù du. Quá nhiều phen chúng ta kinh nghiệm rằng khi chúng ta tiếp tục làm gì quá độ vì mang lại thích thú thì cảm giác thích thú biến thành khổ đau. Đó là tại vì sự hiện hữu của chúng ta được đặt trên căn bản của khổ đau mặc dù có những lúc vui vẻ.

Đức Phật dạy rằng có tám loại khổ. Ngoài bốn loại khổ căn bản của sinh, lão, bệnh, và tử, chúng ta cũng còn phải chịu khổ đau vì ái biệt ly (*xa lìa người hay vật ưa thích*), oán tắng hội (*gần những vật hay người mà ta không thích*), cầu bất đắc, và ngũ ấm xí thạnh.

Cái khổ cuối cùng này có một chút những cái khổ khác, nhưng chính là muốn nói tới cái khổ chúng ta trải qua liên quan tới việc chúng ta không thể quyết định được, xác định được chúng ta thật sự là ai, tuy được dạy cho biết là chúng ta gồm đủ loại yếu tố thân và tâm không cố định xếp đại loại thành năm nhóm là “năm uẩn”. Thí dụ như chúng ta có một ước muốn mạnh mẽ là giữ được trẻ trung mãi mãi, mặc dù yếu và già dần, và sự mâu thuẫn này chỉ mang lại khổ đau.

2- Tập đế - Sự thật phát sinh khi nhận diện những phiền não hay những hành động và thái độ được coi như là những nguyên nhân của nỗi khổ của con người. Vì khổ đau xuất hiện do phiền não của tâm và nghiệp, nên gọi là khổ vì hành khổ.

3- Diệt đế, sự thật thứ ba, cho biết rằng nếu chúng ta cắt đứt những phiền não và nghiệp gây ra khổ đau, chúng ta có thể đạt đến Niết-bàn (*sự an bình của tâm*). Diệt đế được coi là mục đích con người hiện hữu thật sự.

4- Cuối cùng, đạo đế chỉ ra phương pháp và tiến trình theo đó đạt được an bình. Con đường này liệt kê tám mục để tu tập hằng ngày: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định.

Trong bốn sự thật (*tứ đế*) này, chúng ta có thể thấy ý nghĩa của nhân-và-quả trong triết lý Phật Giáo. Trong hai đế đầu, có (1) khổ của sự hiện hữu của con người (*quả*) và (2) phiền não và nghiệp được gây ra (*nhân*). Trong hai đế sau, (3) sự giải thoát là mục đích thật sự của đời sống con người (*quả*) thì được tạo ra bởi (4) sự tu tập bát chánh đạo hằng ngày (*nhân*). Hai chân đế đầu phân tích điều kiện hiện tại thật sự của con người, trong khi hai đế sau liên quan đến chúng đạt Niết-bàn. Những chân đế này lần lượt là nhân-quả bị cấu nhiễm và nhân-quả không bị cấu nhiễm. Triết lý Phật Giáo trước tiên cố gắng thấu hiểu trọn vẹn mối tương quan nhân quả mang đến tình trạng thật sự của con người trước khi tiến sâu thêm vào đường đạo.

Luận A-tì-đàm Câu-xá-thích cho biết thêm về chủ đề của nhân và quả như là học thuyết của sáu nhân, bốn duyên, và năm loại quả. Kinh bản đó đã nghiên cứu chi tiết và chính xác nhân và duyên cần có trong việc tạo ra các pháp. Trong nhân và duyên, có bốn loại tổng quát gồm:

- 1- Nhân duyên
- 2- Đẳng vô gián duyên
- 3- Sở duyên duyên
- 4- Tăng thượng duyên.

Duy Thức Học Phật Giáo lấy nguyên cùm từ này và giải thích như sau:

1- Nhân trực tiếp là nhân tức thì gây ra tất cả hiện tượng chúng ta trải qua trong đời sống hằng ngày. Chủng tử chứa trong *A-lại-da thức* hoạt động tạo ra những hiện hành. Trên bình diện này, nhân là chủng tử. Sau đó hoạt động hiện hành do chủng tử gây ra lập tức huân tập những chủng tử ẩn tượng-động lực trong *A-lại-da thức* và theo cách này, hoạt động hiện hành là nhân trực tiếp của những chủng tử đó.

Như vậy có hai loại nhân trực tiếp: chủng tử như là nhân trực tiếp, và hoạt động hiện hành như là nhân trực tiếp. Với hai loại nhân này làm duyên, tất cả các pháp được sinh khởi, và quả mà chúng ta gọi là *chủng tử sinh ra hiện hành, hiện hành huân tập chủng tử*.

2- Đẳng vô gián duyên - Nhân qua những duyên tương tự và xảy ra ngay trước đó ám chỉ tình trạng từ đó một *tâm sở* nào đó (*tâm vương* hay *tâm sở*) xảy ra tương tục, với *tâm vương/tâm sở* trở thành duyên cho *tâm vương/tâm sở* theo sau. Không có một sự ngắt quãng nào giữa quá khứ và hiện tại, đưa đến điều mà chúng ta gọi là duyên tương tự và xảy ra ngay trước đó.

3- Sở duyên duyên ám chỉ khả năng tạo ra nhân của những đối tượng nhận thức. Nếu một đối tượng nhận thức không có mặt như là một duyên, khả năng nhận thức không thể có, vì hình ảnh được chiếu rọi lên (*khía cạnh khách quan*) được hiện hành trong tâm không xuất hiện. Các pháp thuộc thế giới bên ngoài vừa làm dấy khởi lên các khía cạnh khách quan và đối tượng nhận thức gián tiếp, và như thế chúng được bao gồm trong loại Sở duyên duyên.

4- Tăng thượng duyên như là nhân và duyên ám chỉ phụ thuộc hành động trong việc sinh ra các pháp, nằm ngoài phạm vi của ba loại nhân và duyên được giới thiệu ở trên. Trong khi điều đòi hỏi đầu tiên trong việc tạo ra quả là nhân duyên, tăng thượng duyên cũng cần thiết - phải có một môi trường thân thiện, nâng đỡ để các pháp có thể xảy ra - hay ít nhất một môi trường không ngăn cản sự việc xảy ra.

Đó là những nhân tăng thượng duyên. Trường hợp đầu có một nghĩa tích cực được gọi là tăng thượng thuận, và vì trường hợp sau chỉ thiếu một sự ngăn trở nên gọi là tăng thượng duyên không ngăn trở.

Các pháp (*trong trường hợp này, trong tiếng Anh thường được diễn tả như là những yếu tố hay nhân tố*) được chia ra làm hai loại lớn: tâm pháp và sắc pháp. Tâm pháp xảy ra căn cứ trên bốn loại nhân và duyên trong khi sắc pháp được sinh khởi bởi hai loại nhân và duyên (*nhân duyên và tăng thượng duyên*). Sắc pháp được thiết lập trên những chủng tử trong *tàng thức*.

Tới đây chúng ta có thể thấy cách giải thích của Duy thức học Phật giáo về việc vạn pháp xảy ra phần lớn xuyên qua ý niệm về chủng tử và hiện hành.

Vì dùng từ *vạn pháp* có khuynh hướng khách quan hóa tiến trình này, chúng ta nên nhắc lại điểm được đề cập chỉ là nội dung của đời sống hằng ngày của chúng ta mà thôi. Và thực tế là những sinh hoạt hằng ngày chỉ dựa trên những chủng tử tích lũy trong *A-lại-da thức*, có nghĩa chúng ta chịu hoàn toàn trách nhiệm về những gì xảy ra trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Khi chúng ta xử lý mọi việc tốt đẹp, chúng ta có khuynh hướng thấy là nhân của sự thành công là do chúng ta. Nhưng khi mọi việc không xuôi chèo thuận mái, chúng

ta lại đổ trách nhiệm hay trách cứ người khác, hoặc cho là tại nguyên nhân bên ngoài. Những thái độ lừa lọc như thế hoàn toàn vô ích vì thực tế những chủng tử và hiện hành là nhân trực tiếp.

Ý nghĩa “không ngăn cản” cho chúng ta thấy tầm nhìn của Phật Giáo bao quát khi lưu tâm đến những trợ duyên hình thành mỗi pháp. Ngay cả mỗi khía cạnh thế tục nhỏ bé trong đời sống hằng ngày của chúng ta đã qua đi và bị lãng quên cũng đóng góp vào sự thành lập cái “tôi” trong hiện tại. Sự nhận thức này làm cho việc bỏ qua những hậu quả của tất cả những tương tác hằng ngày khó khăn hơn. Và khi suy nghĩ về những tầng thượng duyên bên ngoài những động cơ trực tiếp, chúng ta có thể nghĩ rằng mình như được đặt trên mặt của một khu đất sản xuất màu mỡ.

Tuy rằng những hiện hành tạo ra từ những chủng tử gieo thêm dấu vết mới ấn trở lại vào *A-lại-da thức* như những chủng tử đồng thời với sự sinh sản ra chủng tử, không nhất thiết là những chủng tử được huân tập trong *A-lại-da thức* lập tức lại gây ra những quả mới. Thật ra, có một số rất nhiều trường hợp trong đó hiện hành không thể trực tiếp đạt được, nghĩa là những duyên cần thiết phải được tiên liệu và sửa soạn để cho bất cứ sự kiện nào xảy ra.

Ở đây có một vấn đề xảy ra: nếu duyên cần thiết vắng mặt, điều gì sẽ xảy ra cho chúng tử? Eishun (1518-1596) thuộc chùa Hưng Thánh vào thời Muromachi đã nói rằng: “Mặc dù kinh nghiệm có ra sao, cũng không thể tránh khỏi bị giữ lại bởi những chúng tử chắc thật và không bị hủy hoại.” Trong nhật ký của ngày thứ hai mươi chín của tháng 12 năm thứ 16 thuộc triều đại Tensho (1588) ngài viết là “Điều này có nghĩa đơn giản là những chúng tử không bị hư hoại.”

Theo cách này, những dấu ấn và khuynh hướng đã được lưu giữ trong tầng sâu của tâm chúng ta không biến đi chỉ vì không có hoàn cảnh thích hợp để hiện hành. Chúng tử trong *A-lại-da thức* là nhân để sinh ra trái như những hiện hành, trong trạng thái âm i, lại sản sinh ra và dập tắt từng lúc một, trong khi đồng thời chuyển đi và tiếp tục giữ đặc tính, chờ đợi môi trường thích hợp để hiện hành.

Quá trình này được gọi là *chúng tử sinh ra chúng tử*. Hai loại chúng tử sinh ra và được sinh ra hiện hữu trong tương quan nhân quả với nhau. Những chúng tử trước (*nhân*) sinh ra những chúng tử tiếp theo (*quả*). Vì nhân và quả tạm thời, không phải là tương quan đồng thời như trong trường hợp chúng tử sinh ra hiện hành và hiện hành huân tập chúng tử, nên gọi là thứ đệ nhân duyên.



Tiến trình chủng tử gây ra sự liên tục theo mô hình trong khi không ngừng được xóa bỏ và sinh ra thì đúng với nghĩa của *chủng tử sinh ra chủng tử*. chúng ta đã mô tả khía cạnh của sự duy trì tương tục một loại mô hình chất lượng đơn giản, nhưng đây chỉ là một đặc tính khía cạnh của *A-lại-da thức* như là bản chất. Từ khía cạnh chức năng, *A-lại-da* có đặc điểm như là *chủng tử sinh ra chủng tử*. Như thế sự tương quan giữa *A-lại-da thức* và chủng tử có thể được mô tả như sự tương quan giữa bản chất và chức năng - ngoài chủng tử ra, không có gì trong *A-lại-da thức* chúng ta có thể nói đến.

Điều này làm sáng tỏ vấn đề là vì *chủng tử sinh ra chủng tử* theo cách này, thật là ngu dại khi nghĩ là những chủng tử được gieo trồng bởi hành động, thái độ, và những kinh nghiệm quá khứ sẽ tự nhiên phai mờ với thời gian. Quá khứ là thứ chúng ta không thể trốn thoát được. Chúng ta, dù gì chăng nữa, cũng chỉ là vật chứa quá khứ mà thôi.

Bằng cách tỉnh giác bén nhạy tiến trình tâm thuộc *chủng tử sinh ra hiện hành, hiện hành huân tập chủng tử và chủng tử sinh ra chủng tử*, chúng ta có thể bắt đầu ứng xử tùy thuận và khởi sự sống theo Duy Thức. Điều này đòi hỏi sự chú tâm liên tục tới sự kiện là hành động của chúng ta tiến triển qua tiến trình của ba nghiệp thân, khẩu, và ý, và mỗi ý nghĩ thoáng qua tâm chúng ta sẽ có liên quan đến tương lai.

## CHUNG TỬ CÂU SINH VÀ MỚI ĐƯỢC HUÂN TẬP

Những hiện hành được sinh ra từ chung tử có một quả duy nhất rõ ràng, và những hiện hành xuất hiện như quả trên bề mặt có nội dung phẩm chất luân lý có thể rõ ràng nhận thấy được. Đời sống thường ngày của chúng ta được tạo thành bởi những hiện hành tăng trưởng như thế và phát triển theo cách khác nhau.

Chung tử là một cách mô tả năng lực từ nhân tạo ra quả. Vì những chung tử hiện diện trong điều kiện ngủ ngâm, chưa hiển lộ, và là kết quả của sự *huân tập từ vô thủy*, chúng ta không có cách nào để nhận thức được nội dung. Vì không thể hiểu biết được, chúng ta không thể quan sát hay đánh giá. Vì người ta không thể hiểu biết được, có nghĩa rõ ràng là không có gì để chúng ta có thể xử lý - mặc dù vai trò hàng đầu của chung tử là nguyên nhân phát sinh ra tất cả hiện tượng.

Điều này có nghĩa là nếu tôi muốn từ ngày mai tôi sẽ sống theo lối sống của đạo Phật, tôi không có một sự trông cậy nào khác ngoài sự bắt đầu với những chung tử không thể hiểu được này, ngoài những *hiện hành* là hậu quả hiển nhiên. Ta sẵn sàng quán chiếu những hiện hành của mình trong khi nhận sự phê phán của người khác và y cứ trên đó để có những thái độ mới. Sự tiến hành từ từ

này cho chúng ta cơ hội tự quan sát trong phạm vi hoạt động hiện hành.

Tuy nhiên hoạt động hiện hành là một điều gì có đặc điểm gián đoạn; điều này có nghĩa là dù chúng ta quan sát hiện hành của chúng ta cẩn thận đến đâu, chúng ta cũng không thể nào biết được phương cách đích thực của sự hiện hữu của chính mình bằng chỉ một cách này không thôi.

Chúng tử vừa tạo nên hình tướng chính cho cuộc đời chúng ta vừa phục vụ như một hậu thuẫn cho hình tướng đó. Những quá trình tương tác chính là việc *chúng tử phát sinh hiện hành và hiện hành huân tập chúng tử*. Nhưng về vấn đề gây nên những sự thay đổi trong chúng ta, chúng ta cần phải hết sức chú ý đến tiến trình lưu giữ sự tương tục và nhất thể, đó là cơ cấu việc *chúng tử phát sinh chúng tử*. Khi thảo luận về đặc tính của con người, hay tính khí căn bản, chúng ta cần học được cách vượt qua hiện hành bên ngoài và phải lưu tâm tới những chúng tử tiềm ẩn, chưa hiện hành. Nếu không, chúng ta không thể nào hiểu được người ấy một cách toàn diện.

Hiện hành chỉ là thái độ cấu tạo bởi những hành động riêng rẽ. Những hiện hành riêng rẽ của một người kết hợp thành một tổng thể hòa hợp là phạm vi trong đó những hiện hành “có vẻ giống như người đó” hay phản ánh tiềm lực của người đó. Nếu chúng ta bỏ quên khía

cạnh này, sự hiểu biết người đó ngay cả khi quán sát chính xác những hành động riêng rẽ hiện rõ, và ăn khớp với những gì người đó thực sự đang là trong tổng thể của mình, cũng phải khác trong cuộc phân tích cuối cùng. Để tiếp cận được khía cạnh thực sự của một người, ta cần phải chú ý hết sức đến những chủng tử, hay *thức A-lại-da*, mặc dù khó thể nhận thức được.

Những yếu tố tạo nên tổng thể của cá tính con người thường nhận ra được - trong tất cả mọi thời đại và mọi nền văn hóa - nơi điều gì vốn sẵn có và đã được huân tập. Như thế, khi thảo luận về cá tính con người, chúng ta thường nói đến “bản tính” của ông ta hay bà ta.

Khi nói đến *cố hữu* chúng ta muốn nói đến một điều có sẵn khi chúng ta được sinh ra và không dễ dàng thay đổi - không thể do giáo dục hay huấn luyện. Khác với cố hữu, những gì được huân tập sẽ hội nhập sau khi chúng ta được sinh ra, như ảnh hưởng hoàn cảnh gia đình hay tiêu chuẩn xã hội bắt rễ trong chúng ta; hay những điều sở đắc qua chăm chỉ và cố gắng.

Những thuyết về tâm lý đối với sự thành lập nhân cách đã tỏ ra có khuynh hướng thiên về một trong hai đường (ví dụ cuộc thảo luận vượt thời gian về *tự nhiên* (*nature*) *đối lại với nuôi dưỡng* (*nurture*). Ngày nay, dường như người ta thường hiểu là nhân cách hình thành

xảy ra qua một tiến trình liên hệ năng động những ảnh hưởng hỗ tương giữa cái cố hữu hay bẩm sinh và cái được huân tập.

Trong lý thuyết về chủng tử Duy Thức học giới thiệu một cách phân loại giống mô hình tự nhiên đối lại nuôi dưỡng. Đây là sự phân chia giữa chủng tử câu sinh (*tức đã có mặt từ trước*) và chủng tử mới được huân tập. Ý niệm về chủng tử câu sinh diễn tả tiềm năng sinh ra tất cả các pháp một cách tự nhiên bao gồm quá khứ vô thủy trong *A-lai-da thức*. Vì từ *cố hữu* biểu lộ nét riêng biệt căn bản, những chủng tử câu sinh có thể xem như tương tự với ý niệm về một khuynh hướng bẩm sinh. Tuy nhiên, vì có tính “vốn xưa nay, từ quá khứ vô thủy” nên đây là điều quan trọng với ý nghĩa phức tạp hơn là chỉ đơn thuần có nghĩa bẩm sinh hay câu sinh, trong bài giảng về tâm lý ngày nay.

Những *chủng tử mới được huân tập* là những chủng tử không có mặt trong thân và tâm ngay từ đầu khi chúng ta sinh ra. Đó là những dấu ấn-khuynh hướng mới được gieo trồng từ những hiện hành khác nhau. Trên bình diện phân loại những yếu tố tạo ra nhân cách thành yếu tố “huân tập” và “cố hữu,” những chủng tử mới được huân tập là những chủng tử mới có. Vì sự huân tập đã tiếp tục từ vô thủy, những chủng tử mới huân tập có thể xem như nằm trong loại câu sinh.

Những người so sánh khoa tâm lý hiện đại với Duy Thức học thường nói là những chủng tử câu sinh giống như bản chất bảm sinh trong khi những chủng tử mới huân tập thì giống như mới tạo thành có điều kiện. Trong Duy Thức, tuy nhiên, sự khác biệt rõ ràng giữa sự bảm sinh hay mới có sau này không chỉ đơn giản là vấn đề có bảm sinh hay không, mà là vấn đề chủng tử đã tự nhiên tích lũy hay không trong nền tảng hiện hữu của chúng ta từ vô thủy .

Người ta nghĩ rằng đặc tính bảm sinh và những đặc tính không bảm sinh mới được huân tập sẽ sản sinh ra tất cả các pháp dựa trên mối liên hệ hỗ tương dẫn đến thực tại của đời sống chúng ta. Trong khi xem như sự khác biệt này là giả tạo, thực sự nhận diện những chủng tử khác biệt là cả một vấn đề.

Chúng ta có thể nói là, theo nghĩa tổng quát, những chủng tử câu sinh được trang bị cho cái “ngã” ngay từ đầu, và chủng tử mới được huân tập thì mới được gieo vào *A-lai-da thức* y cứ trên những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, nhưng thật ra không thể nào phân biệt được một cách cụ thể chủng tử nào là câu sinh và chủng tử nào là mới được huân tập. Chỉ có chư Phật mới có khả năng phân biệt được điều này.

Thay vì bận tâm về vấn đề này, sẽ có ích hơn khi chúng ta để hết tâm ý quán chiếu hành động và thái độ của mình hằng ngày đang gieo trồng những chủng tử mới được huân tập vào *A-lại-da thức* như thế nào. Vì thế ở đây, một lần nữa, chúng ta trở lại chú ý đến hiện hành. Chỉ quan tâm đến hiện hành ra ngoài và thái độ có ảnh hưởng đến sự phát sinh chủng tử thì không ích lợi gì (và có thể tai hại nữa); đúng hơn, nên xem những thái độ biểu hiện là nhân để huân tập chủng tử mang lại ảnh hưởng đến tất cả những hành động và thái độ sau này cũng như toàn thể tương lai của chúng ta.

Đặc tính của thời điểm như thế trong mối liên hệ giữa hiện hành và những chủng tử mới được huân tập được diễn tả một cách khéo léo trong một đoạn ngắn sau đây trong *Tale of the vegetable Roots (1602)* của Hong Zicheng vào thời nhà Minh. Đoạn này phản ánh những yếu đuối của con người bị thoái hóa sau khi đã dần dần đạt tới một mức độ nào đó.

Khi ham muốn bạn không nên thọc tay vào nồi để nếm thử. Một khi thọc tay vào nồi rồi, bạn sẽ bị rơi xuống vực sâu ngàn dặm. Trên đường tu tập, phải cảnh giác không chần chừ và lùi bước. Khi lùi một bước, bạn sẽ bị tụt lui lại một quãng xa bằng ngàn ngọn núi.

Usaburo Imai giảng giải câu này như sau:

Đừng nhất thời đưa tay ra nghĩ rằng mình có thể dễ dàng tóm lấy díp may để thỏa mãn thú vui. Tóm được một lần, cuối cùng bạn sẽ rơi xuống hố sâu ngàn dặm (*nói một cách khác, một khi bạn ném được mùi vị và nhớ mãi vị đó, bạn sẽ bị chết đuối trong đó.*) (Trái lại), trên đường tu tập, ngay cả khi bạn thấy khó khăn và chán nản, đừng thụt lui một giây phút nào. Nếu bạn thụt lui một lần, cuối cùng bạn sẽ bị ngăn cách bởi cả ngàn ngọn núi mà không bao giờ bắt kịp, bởi vì khi thấy công việc chán nản, sẽ chán nản hơn.

Ai là người không đồng ý về điêm này?

Chúng ta có khuynh hướng, dù ở bất cứ hoàn cảnh nào, chọn lối thoát dễ nhất. Cứ tiếp tục làm như thế, chúng ta sẽ tạo thành thói quen. Cuối cùng, khi nhận ra, chúng ta thấy rằng không nên như thế, và tâm hành *hối* xuất hiện. Đây có phải là cách sống đích thực nhất của chúng ta không? Tuy vậy, ngay cả khi biết mình không nên làm những điều thế này thế kia, chúng ta vẫn trượt trở lại lối cũ dễ dàng. Trong khi người ta có thể luôn luôn viện cớ là chúng tôi “chỉ là con người,” tỉnh giác do Duy Thức học mang lại sẽ giúp chúng ta khỏi bị sa lầy trong thú vui và sự dễ dãi.



## SÁU Ý NGHĨA CỦA CHỦNG TỬ

Bây giờ như chúng ta đã biết, quan điểm của Duy Thức là hai quá trình của chủng tử và hiện hành, trong khi hành động như nhân quả hỗ tương, sinh ra tất cả các tướng trạng, sự cố, và hành động. Cuộc sống hằng ngày của chúng ta xoay quanh một chuỗi những *chủng tử phát sinh hiện hành và hiện hành huân tập chủng tử*.

Khi suy nghĩ về sự kiện mỗi hành động của chúng ta trong đời sống hằng ngày huân tập những dấu ấn vào tận phần sâu xa nhất của tâm, và những dấu ấn này được tích lũy như một năng lực tiềm ẩn dành cho sự sản sinh các pháp sau này, chúng ta không nên hành động một cách bất cẩn.

Mặt khác điều này không nên xem như duyên có để không làm gì cả. Chúng ta có chánh niệm nhiều hơn để giương cung về hồng tâm ở đằng xa. Ở mức phân tích cuối cùng, điều quan trọng nhất là có một mục tiêu. Khi nghiên cứu về kinh Duy Ma Cát, tiến sĩ Hashimoto có nói: “Mục tiêu là điểm tập hợp tất cả những năng lực mà con người có.” Vì đây là cách diễn tả chính kinh nghiệm của ông khi kéo cung, không phải chỉ là chơi chữ. Ông còn nói: “Mỗi người nên có một mục tiêu.” Không có gì quan trọng khi gọi đó là mục tiêu, mục đích. Trong cuộc sống, nếu ta có mục đích, và ta nhắm vào mục đích từ xa, bất cứ ai đều cố gắng đạt lấy mục đích.

## SÁU Ý NGHĨA

Người hiểu những chủng tử tiêu biểu cho tiềm năng trong tám thức để tạo ra quả hoạt động theo sự điều khiển bởi sáu nhân khác nhau. Đó là:

- 1- *năng tác nhân*,
- 2- *câu hữu nhân*,
- 3- *Tương ưng nhân*;
- 4- *đồng loại nhân*,
- 5- *Biến hành nhân*,
- 6- *Dị thực nhân*.

Đây là sáu nhân của chủng tử. Chúng ta cần dừng ở đây và nói về ý nghĩa mỗi đặc tính, theo sự giải thích những chủng tử đưa ra ở trên.

1- ***Năng tác nhân*** là những nhân tiêu biểu cho năng lực tiềm tàng phát sinh các pháp, sinh ra, trụ lại, và thay đổi liên tục.

Nếu trong trường hợp mà nhân tồn tại mãi và không thay đổi, việc tạo ra quả không thể nào có được. Sự kiện là nhân không thể nào tồn tại hoài và không thay đổi, mà phải sinh ra, trụ lại, và thay đổi từng phút giây là ý nghĩa của *Năng tác nhân*.

Sau đây chúng ta đi sang điều kiện nhân quả xảy ra đồng thời như là một khía cạnh của nhân và quả trong việc phát sinh các pháp, đó là sự liên hệ giữa chủng tử và hiện hành. Đó là ý nghĩa của

2- **câu hữu nhân**. Có nghĩa là các nhân, hay chủng tử, là nguyên nhân gây ra các pháp, đồng thời chứa đựng quả trong hiện hành. Ý niệm này đã được đề cập tới trong vài chi tiết từ bình diện của *ba hiện tượng nối tiếp nhau sinh ra nhân quả đồng thời* trong phần *chủng tử phát sinh hiện hành* và *hiện hành huân tập chủng tử*.

3- **Tương ưng nhân**: Ý nghĩa của việc *hoàn thành chức năng cùng với thức thích hợp* là những nhân hay chủng tử có chức năng tương tục không gián đoạn, và tạo ra sự liên tục cùng chất lượng mà không làm biến đổi. Nếu chúng ta hiểu là nhân biến mất trước khi tạo ra quả mong muốn thì đã mất hết ý nghĩa của nhân. Để hoàn thành chức năng là năng lực tạo ra các pháp, nhân hay chủng tử không thể là những thứ dễ dàng biến mất, mà phải tương tục không gián đoạn. Chủng tử mang lại sự tương tục cho một loại nào đó trong một thời gian dài, sẽ hành động như *chủng tử sinh ra chủng tử*, đã được thảo luận nhiều ở trên. Khi nói “trong thời gian dài” ở đây, chúng ta đang thảo luận về khoảng thời gian kéo dài cho tới khi đạt được giai đoạn giác ngộ cuối cùng, điều này sẽ thảo luận trong chương 10.

4- **Đồng loại nhân**: Có cùng tính chất nghiệp khi hiện hành có nghĩa là chủng tử có cùng tính chất với hiện hành đã tạo ra. Nói cách khác, chủng tử tốt sinh ra hiện hành tốt. Như thế, chủng tử có cùng tính chất với

hiện hành có nghĩa là đặc tính của một hành vi hay tướng trạng tự động phản ảnh lại theo tính chất tạo nghiệp trên mặt luân lý là tốt, không tốt, hay bất định của chủng tử đã tạo ra.

Chúng ta lại dùng chủng tử như ẩn dụ để chỉ tiềm năng sinh ra mỗi pháp, và chúng ta đã nhiều lần mô tả là *tiềm năng trong tám thức để tạo ra quả*.

Tuy nhiên, trong thực tế, sự thành lập các pháp không phải chỉ trực tiếp do các chủng tử này mà thôi. Để các pháp có thể xuất hiện, nhiều nhân duyên khác nhau cần phải có mặt. Đây là ý nghĩa của nhân thứ năm

5- ***Biến hành nhân***: *nhân chỉ phát sinh ra hiện hành khi những nhân phụ cần thiết cũng phải có mặt*. Điều này khẳng định rằng các pháp phải chờ đợi vô số nhân duyên cùng góp mặt mới xuất hiện.

Cuối cùng, 6- ***Di thực nhân***: xác định rằng *một nhân sinh ra một quả đặc biệt, không sinh ra loại quả nào khác*, nghĩa là những nhân tự nhiên sinh ra quả đồng nhất với đặc tính của chúng.

Thoạt nhìn, nghĩa của số (4) và (6) thì khó phân biệt, nhưng vẫn đề cập hai khía cạnh khác nhau. Ở số (4), *có cùng tính chất nghiệp khi hiện hành*, vấn đề ở chỗ *đặc tính nghiệp* hay *đạo đức* của nhân. Trong nhân số (6), sự

sinh ra quả riêng biệt, không có quả loại khác, vấn đề là *chúng loại*.

Chúng ta có khuynh hướng kết luận là nói đến *các pháp* như thể chúng chỉ là một loạt đồ vật, nhưng tất cả hiện tượng được sinh ra do nhân và duyên (được biết đến như là các pháp hữu vi) có thể xếp một cách tổng quát thành ba nhóm gồm:

1- *tâm pháp* (bao gồm tâm vương và các tâm sở),

2- *sắc pháp*

3- các pháp không thuộc vào hai loại trên (gọi là *những yếu tố không trực tiếp thuộc về tâm như thời gian, phương hướng, số lượng v.v.*).

Theo nghĩa tổng quát, nói rằng chúng tử là nguyên nhân sinh ra tất cả các pháp thì không được chính xác. Tuy nhiên, nói một cách cụ thể, ta hiểu rằng các hiện tượng vật chất được sinh ra từ *sắc pháp*, và các hiện tượng tâm lý được sinh ra từ *tâm pháp*.

Đó là ý nghĩa của mỗi chúng tử sinh ra quả đặc biệt, mà không sinh một loại nào khác. Từ những pháp hữu vi này, đời sống hằng ngày của chúng ta được hình thành. Khi chúng ta xem xét mỗi chúng tử sinh ra một quả đặc biệt, mà không sinh một loại nào khác, chúng ta chứng tỏ rằng cái “ngã” không thể được tạo nên chỉ y cứ trên một loại nhân đơn thuần. Bất cứ một hiện tượng

nào mà không thể xác định bởi tất cả 6 loại nhân trên thì không thể là chủng tử được.

Trong sáu ý nghĩa của chủng tử này, tôi muốn nhấn mạnh ở đây tầm quan trọng đặc biệt của hai ý nghĩa là *nhân chỉ phát sinh ra hiện hành khi những nhân phụ cần thiết cũng phải có mặt và một nhân sinh ra một quả đặc biệt, không sinh ra loại quả nào khác*. Điều này đòi hỏi chúng ta xem lại phần *bốn nhân và duyên*. Ngay từ đầu, Phật Giáo chú trọng nhiều đến vấn đề nhân và quả, và trong ý niệm nhân quả này, Phật giáo đặc biệt nhấn mạnh đến ý niệm luật nhân quả qua vô số nhân và duyên.

Nói cách khác, không thể nào nghĩ rằng tất cả các pháp tạo thành đời sống thực sự hằng ngày của chúng ta xuất hiện tự nhiên và không có lý do xác đáng. Đúng ra, chính trong sự kết hợp đầy năng lực của muôn vàn nhân và duyên mà các pháp xuất hiện, trong lúc chúng ta xoay sở cuộc đời mình. Phật giáo cho rằng cách suy nghĩ này là cơ bản, và tiếp cận này đã được soi sáng và khai triển chính xác hơn nhiều bởi những khái niệm của Duy Thức là *nhân chỉ phát sinh ra hiện hành khi những nhân phụ cần thiết cũng phải có mặt và một nhân sinh ra một quả đặc biệt, không sinh ra loại quả nào khác*.

\*



## ***Chương Sáu: Vùng tiềm tàng của Tâm*** **THỨC MẶT NA VÀ ĐỐI TƯỢNG**

Chúng ta có khuynh hướng sinh hoạt với sự giả định là cuộc sống hằng ngày của chúng ta tiến triển theo tâm ý thức của mình. Nhưng *tâm ý thức nhận biết đối tượng* đang xử lý công việc đời sống hằng ngày của chúng ta - nghĩa là năm thức của mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân, cũng như ý thức - không liên tục vận hành mà không bị ngắt quãng trong 24 giờ một ngày. Chúng ta có thể ngồi và nhìn qua cửa sổ ngắm cảnh đẹp trải dài trước mắt, nhưng chỉ cần nhắm mắt lại, chúng ta có thể sống ở một nơi khác, trong trí tưởng tượng. Nhãn thức có thể dễ dàng bị đóng lại, bị cắt đứt, và mất đi.

Cũng thế, khi ngủ say, chức năng của *thức thứ sáu* đình chỉ. Những chức năng của tâm trên bề mặt của sáu thức bị đứt quãng, nhưng mỗi đêm chúng ta ngủ giả định là khi thức dậy, cái “tôi” như cái “tôi” bây giờ sẽ ở đó vào buổi sáng. Chúng ta không xác nhận rõ giả định này mỗi khi thức dậy, nhưng nếu nghi ngờ nhiều về sự giả định này thì chắc chắn là ta sẽ khó rơi vào giấc ngủ ban đêm.

Khi suy xét làm thế nào *chúng ta lại có thể* thức dậy mỗi buổi sáng chủ yếu vẫn là một người cũ, rõ ràng là



cần phải có một vùng tâm thức nối kết sáu-thức-khuynh-hướng-hay-bị-ngắt-quãng lại với nhau, vùng tâm thức này phục vụ như là nền tảng rộng lớn nâng đỡ sự sống con người. Vùng tâm thức chúng ta đưa ra ở đây không phải là một thứ có thể tìm kiếm và biết được một cách trực tiếp; không có sự thừa nhận một vùng tâm thức tiềm tàng như thế, chúng ta sẽ không thể giải thích được toàn bộ kinh nghiệm con người. Điều này khiến các nhà Duy Thức công nhận *thức A-lại-da*.

Đức Thích Ca Mâu Ni, đấng Đạo Sư Phật Giáo đầu tiên được ghi nhận trong lịch sử thế giới của chúng ta, với nhãn quan sâu xa nhìn con người và thế giới tự nhiên chung quanh chúng ta và khám phá ra hai nguyên lý tối trọng yếu về *sự vô thường của các pháp* và *vô ngã của các pháp*. Các pháp vô thường có nghĩa chúng ta, và tất cả sắc tướng của thế giới tự nhiên chung quanh chúng ta thường ở trong một trạng thái sinh-dị-diệt. Không thể nào có một vật gì thường hằng, có bản chất bất biến, và đó là ngụ ý *các pháp vô ngã*.

Các nhà Duy Thức xem quan niệm này của Phật Giáo là nền tảng, tiếp tục khảo sát vùng căn bản tiềm tàng nhất của tâm sau này được biết đến là *thức A-lại-da*. Y cứ trên sự có mặt những điều kiện cần thiết trong tàng thức, những chủng tử theo nhau tạo ra hiện hành, và những hiện hành này với những dấu ấn và khuynh hướng lại

tuần tự huân tập vào A-lại-da thức. Chuỗi những *chủng tử* gây ra hiện hành và hiện hành huân tập *chủng tử* hoạt động cốt tạo ra một môi trường tiến hóa tương tục.

Chúng ta làm phong phú cuộc đời mình bằng cách tích lũy những kinh nghiệm mới mỗi ngày, và tàng thức của chúng ta là một thứ tự đồng hóa mình với những dấu ấn của kinh nghiệm mới, hết dấu ấn này tới dấu ấn khác. Như thế *A-lại-da thức* luôn biến đổi và không có thực chất.

Tuy nhiên, trên một mặt khác, *thức A-lại-da* là một thứ gìn giữ một loạt những sát-na tương tự một cách tổng quát để có đặc tính bình đẳng tương tục. Các nhà Duy Thức Phật Giáo thấy rõ rằng trong vùng tâm tiềm tàng này, có một khuynh hướng mạnh mẽ về sự cụ thể hóa một bản chất không biến đổi. Chức năng của tâm khiến giải thích sai lạc rằng *tàng thức* là một bản chất không biến đổi chính là *Mạt-na thức*. Từ tiếng Phạn *Mạt-na* được diễn giải trong Thành Duy Thức Luận có nghĩa là *liên tục thâm xét và tư lương*.

Cũng có ích cho chúng ta khi nhớ lại buổi thảo luận trước về ý nghĩa của tàng thức về mặt (1) *năng tàng* (2) *sở tàng*, và (3) *chấp tàng*. Nghĩa thứ ba là nghĩa của sự *chấp chặt vào cái ngã xem đó là vật ám chỉ*.

Điều này nói tới *thức thứ tám* bị *thức Mạt-na* chiếm dụng và bám chặt như một đối tượng. Ngược lại, *thức*

*Mạt-na* xem *thức A-lại-da* như đối tượng của mình và bám víu vào như cái ngã tạo ra bởi một bản chất không đổi. Trong đây, ý niệm *tàng thức* bị chiếm đoạt tiêu biểu một cách rõ ràng mối liên quan giữa *thức A-lại-da* và *thức Mạt-na*, từ đó chúng ta có thể thấy được khía cạnh bị *Mạt-na* níu kéo đúng là đặc tính của *thức A-lại-da*. Từ góc nhìn này, ý nghĩa thức bị chiếm dụng quan trọng nhất trong ba ý nghĩa. Nguyên nhân tất cả những rối rắm của chúng ta chính là nằm trong sự liên hệ giữa *thức A-lại-da* và *thức Mạt-na*.

Dĩ nhiên hai nghĩa kia cũng quan trọng, nhưng thức bị chiếm dụng quan trọng đặc biệt và là căn bản cho những gì chúng ta xem như phương diện tôn giáo rõ nét của Duy Thức. Mục tiêu của Duy Thức không phải chỉ vẽ ra một cấu trúc của tâm để diễn tả một loại tâm lý học Phật Giáo. Như trường hợp của giáo lý Phật Giáo căn bản, mục đích lý thuyết Duy Thức là mang lại giải thoát khổ đau và đạt được tâm bình an. Đối với mục đích này, điều đầu tiên phải làm cho sáng tỏ là khổ đau nằm ở chỗ nào. Trong sự đòi hỏi quá ư hợp lý này, coi như là điểm chính của sự định hướng, Duy Thức cố gắng đưa ra một giải thích rõ ràng và chi tiết cấu trúc tâm, những mối liên hệ nội tại và ngoại tại đầy năng lực, cũng như những chức năng rõ nét.

## TÁC NHÂN BIẾN HIỆN THỨ HAI: MẠT-NA

Chức năng của *Mạt-na thức* là luôn luôn nhìn về phía *A-lại-gia-thức*-như-là-ngã-của-mình, và bám chặt vào. *Mạt-na thức* có thể được giải thích như “hết-lòng-vì-ngã,” vì chức năng tâm này một cách tự nhiên đưa đời sống chúng ta đến trạng thái cực kỳ vị ngã.

Ryohen (1194-1252) là một tu sĩ Pháp tướng tông vào thời Kamakura. Một đoạn trong Hai Tập Trích Tuyển Pháp Tướng của ông dẫn nhập cổ điển về Duy Thức của Nhật; ông mô tả *thức Mạt-na* như thế này:

Luôn luôn vận hành để làm ô nhiễm trong tận cùng tâm thức của phàm phu, ngay cả khi tiền lục thức thanh tịnh, tôi chưa bao giờ thoát khỏi sự vướng mắc vào phân biệt giữa bản ngã của tôi và các pháp. Những phần sâu xa của tâm luôn luôn bị ô nhiễm, vì lệ thuộc *Mạt-na*.

Tóm tắt lại những điều đã thảo luận từ trước đến giờ, chúng ta hãy bắt đầu cố gắng nhận diện những đặc điểm của *Mạt-na*. Đặc điểm đầu tiên là *Mạt-na* bao gồm một vùng tiềm tàng của tâm không trực tiếp gần gũi với ý thức. Đặc điểm thứ hai là tâm hành của *Mạt-na* không bao giờ bị ngắt quãng mà luôn luôn hoạt động. Thứ ba là đặt “cái tôi” ở trung tâm mọi sự kiện, khiến ta không sao có quan điểm khách quan được.

Chỉ khi nào ý thức được những khía cạnh của tâm chúng ta, chúng ta mới có thể quán chiếu về chính mình,

và cố gắng hoạch định một loại tương lai thực tiễn. Loại hoạt động này thì tuyệt vời và đáng khen, vì làm cho chúng ta trưởng thành tốt trên sự trau dồi một thái độ như thế. Khi hành động như thế, chúng ta có thể nghĩ là đã làm cho mình bớt ích kỷ một chút. Không phải như thế đâu.

Tính ích kỷ và tự ái không phải là những thứ chúng ta có thể bỏ đi một cách dễ dàng, trái lại thường bám rất chặt và nằm sâu trong tầng tâm vô thức là *Mạt-na*. Duy Thức Học Phật Giáo, trong khi cố gắng hiểu con người qua chức năng trong những sinh hoạt hằng ngày, chỉ có thể quan sát kỹ lưỡng đến vấn đề về lòng ích kỷ của chúng ta. Và một quan niệm như thế không thể đi tới kết luận mà không có sự khám phá *Mạt-na*, nguồn gốc của lòng ích kỷ và chấp ngã.

*Mạt-na thức* luôn luôn vận hành trong tiềm thức. Đóng góp vào sự tiến bộ và thăng hoa xã hội thì hiển nhiên là điều tuyệt vời và tốt lành, và đương nhiên sẽ được xã hội đánh giá cao. Tuy nhiên, trong mỗi con người đang cố gắng trau dồi thái độ và hành vi lành mạnh nếu không để ý tới hoàn cảnh, tất cả những hành động như thế bị tâm ích kỷ của chúng ta làm ô nhiễm. Những đoạn trong Hai Tập Trích Tuyển Pháp Tướng phản ảnh quan điểm này.

Ý niệm cách sống của phàm phu chưa giác ngộ là bám víu vào bản ngã - sự bám víu mọc rễ sâu xa trong sự

cụ thể hóa ý niệm về ngã - đương nhiên được hiểu rộng rãi trong Phật Giáo. Tuy nhiên, đó là nhiệm vụ của các nhà Duy Thức để công nhận rằng sự bám víu này có đặt căn bản trong vùng tâm sâu kín gọi là *Mạt-na thức* và nói rõ ra những đặc tính. Chính tu tập đạo Phật sẽ trừ bỏ bám víu vào cái ngã.

Xin hãy lưu ý ở đây là trong những cách tu tập tiêu biểu hạnh BỒ-tát của Phật Giáo Đại thừa như *lục độ* và *tứ nhiếp pháp*, và *hành động bố thí* luôn luôn đứng hàng đầu trong danh sách. Hành động bố thí vật cho người khác, nhất là khi không có lòng mong cầu được đền đáp có liên hệ mật thiết đến việc từ bỏ ngã chấp. Bố thí, đặc biệt trong nghĩa này của Phật giáo, đòi hỏi việc tặng người khác vật sở hữu của mình một cách vô điều kiện - không trông chờ đền đáp hay không hỏi tiếc về sau. Tiếp tục sống với thái độ đầy chấp ngã tới mức độ nào đó thì chúng ta không thể tặng đồ vật của mình cho người khác một cách dễ dàng và không điều kiện.

Về việc tu tập hạnh bố thí, ngay từ thời kỳ đầu của Phật giáo, đã có giáo lý gọi là *tam luân không tịch*. Tam luân là người cho, người nhận, và quà tặng. Khi cả ba được thi hành một cách trọn vẹn mà không có một chút nào phải cố gắng nội tâm thì đó được coi là một hành động bố thí toàn hảo - một hình thức bố thí không điều kiện trong đó người ta không mong đợi dù chỉ một lời cảm ơn. Có thể gọi đó là “cho và xả.”

Mặt khác, bố thí có điều kiện thì gọi là *tam luân ô nhiễm*. Ở đây, lòng ích kỷ không những không được buông xả, mà định kiến về cái ngã là tầm quan trọng và chú ý tức thì. Khi chúng ta bắt đầu hành hạnh bố thí, tất cả những phẩm vật của ta đều bị đặc tính này làm vẩn đục, vì hành hạnh bố thí luôn luôn trói buộc với vật bố thí, và vì cái ngã như là trung tâm của sự nhận biết của chúng ta, khiến cho việc thực hành bố thí không vương mắc theo tam luân không tịch trở nên vô cùng khó khăn. Tuy nhiên, chính vì điều đó mà việc thực hành hạnh bố thí đích thị được coi một pháp tu quan trọng trong Phật giáo.

Nếu nghĩ đến vấn đề bố thí này và ghi nhớ trong tâm là *Mạt-na thức* chìm đắm một cách bí mật và sâu dày vào ngã chấp trong tiềm thức, chúng ta không thể nào nhận biết là đã bố thí một vật xong, bất chấp hoàn cảnh, nhưng chỉ vì thuận lợi cho chúng ta mà thôi.

Rất dễ dàng để thấy lòng ích kỷ không thể mang lại ảnh hưởng lớn trên những đối tượng chúng ta thấy, nghe, và suy nghĩ. Trước đây chúng ta đã biết trong buổi thảo luận về *A-lại-da thức như tác nhân biến hiện thứ nhất* nghĩa là đối tượng nhận thức được biến hiện trước tiên vì thích hợp với tổng thể kinh nghiệm riêng của chúng ta. Giờ đây, trước hết, chúng ta gán cho đối tượng nhận thức của chúng ta ý nghĩa lớn hơn theo lòng ích kỷ phát xuất từ *Mạt-na thức*.

Chúng ta hướng cuộc đời mình trong một môi trường bị *thức A-lại-da* thay đổi một cách chủ quan, và bây giờ, phụ thêm, bị *Mạt-na* cũng thay đổi một cách chủ quan. Đây gọi là *tác nhân biến hiện thứ hai*.

Chúng ta sống trong cuộc đời căn cứ trên sự giả định vật được nhận thức, và diễn giải một cách thận trọng đối tượng với độ chính xác vừa phải. Bởi vì đương nhiên chúng ta cho rằng mình thấy rõ tối đa đối tượng nhận thức, không nghĩ rằng mình đã vo tròn bóp méo đối tượng trước mắt để phù hợp tiện lợi của mình.

Chúng ta thay thế vật đã bị *A-lại-da* và *Mạt-na* tác động và biến thể làm đối tượng nhận thức. Mọi vật đã bị méo mó và định nghĩa để hỗ trợ tiện lợi cho chúng ta, và như thế, đối tượng nhận thức thực ra là *vật ám chỉ đã bị tâm thức biến hiện một cách chủ quan*. Vật chúng ta nhận thức chắc chắn không phải “ngoại vật” trong nghĩa thường được hiểu về từ này. Một số người tin rằng chúng ta đang sống đời mình căn cứ trên sự hiểu biết đích xác cách sống chân chính cần phải bắt đầu buông bỏ tính kiêu mạn này và hãy bắt đầu nghĩ lại việc này một chút. Thực hiện được điều này sẽ tạo bước ngoặt có tính chất quyết định trong giáo lý Duy Thức.



## BỐN PHIÊN NÃO CỦA MẠT-NA

Trong khi *A-lại-da thức* tích lũy tất cả hành động và thái độ chúng ta với đặc tính *trương tục bình đẳng* hoặc *biến đổi mà bất biến*, *Mạt-na* hiểu sai *A-lại-da thức* là bất biến, một thực thể mệnh danh là ngã và bám chặt.

Sự huân tập dẫu ẩn mỗi một hành động của chúng ta vào *A-lại-da thức* xảy ra rất tế nhị, ẩn dưới ngưỡng cửa của tâm thức. Đồng thời, việc *Mạt-na* bám dính *A-lại-da thức* không thể trực tiếp nhận biết. Do đó loại trừ ngã chấp của *Mạt-na*, ích kỷ nội tâm và vị ngã nằm trong “cái tôi,” không thể đơn giản chỉ trong ý muốn quyết định là được.

Nằm trong “cái tôi” ý thức thường phản chiếu một cách kiên quyết lên lòng vị ngã trong lời nói và thái độ, còn có một “cái tôi” vi tế hơn chìm sâu trong tính ích kỷ. Từ đó, chúng ta hãy xem xét tâm hành thực sự của *Mạt-na* bao gồm gốc rễ của ích kỷ và vị ngã.

Duy Thức Học Phật giáo bảo rằng chúng ta có tổng cộng 51 *tâm sở*, chia ra làm 6 nhóm: biến hành, biệt cảnh, thiện, phiền não, tùy phiền não, và bất định. Sáu nhóm này đã được giới thiệu trên kia trong chương 3, theo *Bách Pháp Minh Môn Luận* của ngài Thế Thân.

Trong số những *tâm sở* này, tất cả, trừ những *tâm sở biến hành*, được tập trung trong *Mạt-na thức* như là

*tâm sở phiền não và tâm sở tùy phiền não. Những tâm sở này cùng có chung đặc tính mang lại phiền muộn và khổ đau cho chúng ta.*

*Tâm sở phiền não chính gồm những tâm sở căn bản, hay những giao động của tâm, tiêu biểu cho những chức năng căn bản về tâm lý làm cho tâm và thân của chúng ta khổ đau cùng cực. Trong nhóm này có 6 tâm sở: tham, sân, mạn, si, nghi, và ác kiến. Trong những tâm sở này, tham, mạn, si, và ác kiến là những chức năng của Mạt-na thức.*

*Bách Pháp Minh Môn Luận do Thế Thân viết vào thời điểm khi suy tư của ngài về Duy Thức đã chín muồi, nhưng có một tác phẩm khác ra đời sớm hơn của Thế Thân đã có ảnh hưởng hơn là Trimsika (Trung Hoa dịch là “Duy Thức Tam Thập tụng”). Trong sách này, bốn tâm sở phiền não liên hệ với thức Mạt-na là ngã si, ngã kiến, ngã mạn, và ngã ái.*

Nếu so sánh hai bản văn, tuy thứ tự của những mục thì khác nhau, chúng ta thấy là sự hiểu biết về tâm hành thì giống nhau. Tuy nhiên, một đoạn trong Duy Thức Tam Thập tụng xác định rằng Mạt-na thức luôn luôn vận hành theo bốn phiền não: ngã si, ngã kiến, ngã mạn, và ngã ái; và đã lặp đi lặp lại từ hồi đầu trong lịch sử nghiên cứu Duy Thức học. Như vậy xử dụng một đoạn trong Duy Thức Tam Thập tụng như nguồn gốc chính

cho cuộc thảo luận của chúng ta về những phiền não này. Nếu hiểu đúng là bốn phiền não liên hệ đến *Mạt-na thức* trong Duy Thức Tam Thập Tụng, *ngã si*, *ngã kiến*, *ngã mạn*, và *ngã ái*, có thể được xem tương tự như *vô minh*, *ác kiến*, *mạn* và *tham ái* theo thứ tự của *Bách Pháp Minh Môn Luận*.

Tâm hành của *ngã si*, đồng nghĩa với *vô minh* hay *si* là thực tại bị mờ tối, và ám chỉ một trạng thái loạn tưởng. Vì là chức năng tâm lý vận hành như nguyên nhân của phiền não, *ngã si* được coi là *tâm sở* đầu tiên, căn bản, và sai lạc nhất. Đây là nguyên nhân chính của sự rối rắm mà chúng ta gặp trong đời sống hằng ngày.

Ngoài chức năng trong *Mạt-na thức*, *ngã si* còn hoạt động trong toàn bộ *tiền ngũ thức* và *thức thứ sáu*, *y thức*. Mặc dù tên đơn giản là *vô minh*, phạm vi thật sự của chức năng *ngã si* thì có nhiều loại khác nhau và bất định. Trong vai trò là một tâm sở chức năng tâm lý của *Mạt-na thức*, những đặc tính nổi bật của *ngã si* là việc dấy khởi đồng thời với *ngã kiến*, *ngã mạn*, và *ngã ái*, cũng như việc nó tiếp tục vận hành từ quá khứ vô thủy không bị ngắt quãng. Điều này chứng tỏ là ảo tưởng đối với vấn đề vô ngã, tương ứng với *ngã kiến* (*sẽ được thảo luận sau*), và được gọi một cách chính xác là *ngã si*.

*Mục ác kiến* được chia thành năm tiêu mục như sau:

- 1- *thân kiến*
- 2- *biên kiến*
- 3- *tà kiến*
- 4- *kiến thủ kiến*
- 5- *giới cấm thủ kiến*.

*Ngã kiến* tương ứng với *thân kiến*, và ám chỉ hiểu sai lạc về “ngã”: ngã được thành lập như một tập hợp nhiều yếu tố khác nhau hành động như một chủ thể không thay đổi. *Ngã kiến* nghĩa là mình thấy cái ngã là thực ngã, trong khi sự thật là vô thường và không có một chủ thể cố hữu. Chúng ta tiếp tục hoạt động ngay trong nhiều kiến chấp lầm lẫn đa dạng mà tất cả đều cấm rể trong *ngã kiến*.

Để hiểu *ác kiến* một cách đúng đắn, chúng ta cần nhớ lại *tâm sở tuệ* được liệt kê trong nhóm những *tâm sở biến hành* đã giới thiệu trong chương ba, “Chức Năng Của Tâm”. *Tuệ* là một tâm hành làm công việc lựa chọn, phân biệt, và xác định đối tượng nhận thức. *Tâm sở* này vận hành không những theo đường lối thiện, mà còn theo lối bất thiện và bất định. Khi *tâm sở tuệ* vận hành bất thiện, bằng cách nắm giữ sự vật một cách lệch lạc thì đó là *ác kiến*.

*Ác kiến* vận hành trong phạm vi của cả *ý thức* và *Mạt-na thức*. Trên đây khi chúng ta chia *ác kiến* ra thành

năm nhóm, chúng ta xác định là *thân kiến* thì hơi tương tự như *ngã kiến* trong *bốn phiền não*. Nói một cách chính xác hơn, trong *thân kiến* có một khía cạnh cố hữu lúc nào cũng hoạt động, không bị ngắt quãng, và đó là *ngã kiến* của *Mạt-na thức*. Tất cả những chức năng xảy ra trong phạm vi thân kiến phải chịu sự ngắt quãng (*cũng như biên kiến, tà kiến, kiến thủ kiến và giới cấm thủ kiến*) không những là chức năng của *Mạt-na thức* mà còn là chức năng về tâm lý của *thức thứ sáu, ý thức*. *Biên kiến, tà kiến, kiến thủ kiến* và vô số những *giới cấm thủ kiến*, tất cả đều không biết đến luật nhân quả, và có liên quan đến việc hiểu sai lạc và có khuynh hướng làm tổn hại những giáo lý không phải Phật Giáo.

Ngoại trừ *biên kiến*, những kiến chấp kia không phải là bẩm sinh, nhưng là kết quả của môi trường văn hóa từ lúc mới sinh ra. Cái bẩm sinh, chức năng tiềm tàng của tâm nhận biết đặc tính của *tàng thức* là tương tục bình đẳng nhưng cho đó là chủ thể bất biến - như vậy qui về một cái ngã thực – chính là *ngã kiến* trong *bốn phiền não*.

*Ngã mạn* là một *tâm hành* khiến ta thấy rất hãnh diện về mình và coi thường người khác. Thông thường từ *mạn* ám chỉ *tâm sở* vận hành y cứ trên sự so sánh giữa mình và người khác, từ đó giá trị của mình được thổi phồng lên để sinh ra lòng tự cao.

*Ngã mạn* được phân ra 7 loại biểu hiện khác nhau, gọi là *thất mạn*.

1- *Mạn*

2- *quá mạn* cho rằng mình giỏi hơn người bằng mình và giỏi bằng người hơn mình

3- *mạn quá mạn* cho rằng mình hơn những người hơn mình

4- *ngã mạn*

5- *tăng thượng mạn* (chưa chứng đắc Thánh đạo mà cho là mình đã chứng đắc)

6- *ti mạn* cho rằng mình chỉ hơi kém hơn những người tài giỏi hơn mình rất nhiều

7- *tà mạn* cho rằng mình có đạo đức, như là tuệ giác và giác ngộ, trong khi mình thực sự không có.

Bảy loại mạn nói tới những chức năng về tâm lý phát sinh trong quá trình so sánh giữa mình và người, đã thúc đẩy sự nuôi dưỡng lòng tự cao hơn lên. Một thí dụ thú vị được thấy trong *ti mạn* - *cho rằng mình chỉ "hơi" thua kém những người hơn mình nhiều một chút thôi*. Đây là loại *ngã mạn* nuôi dưỡng sự ngu xuẩn khi chúng ta gặp một người trội hơn mình về mọi phương diện. Chúng ta có thể cho rằng trong trường hợp này không có bất cứ một hình thái *ngã mạn* nào dấy lên ở đây, vì không có sự lựa chọn nào ngoài việc chấp nhận là người kia tuyệt vời. Nhưng ngay chỉ một sự điều chỉnh nhỏ về

sự chấp nhận, như là “tôi có thể không giỏi bằng ông ấy, nhưng tôi chắc chắn là tôi suy nghĩ đúng,” khiến chúng ta thấy mình hợp lý khi nghĩ là người kia chỉ giỏi hơn chúng ta một chút xíu thôi.

Trong trường hợp này, tiếc thay, chúng ta không thể nào có được một cảm giác dễ chịu thấy mình hơn người, và vì thế thay vào đó chúng ta cố gắng giảm tới mức tối thiểu cảm giác yếu kém chúng ta có thể cảm thấy. *Mạn* trong việc xem mình chỉ thua kém một chút những người hơn mình rất nhiều thì rõ ràng là không phải một hình thức của mạn, mà chúng tỏ mặt vi tế khó tin trong chức năng căn bản của *mạn*.

Người ta hiểu *ngã mạn* là một tâm hành hoạt động cả trong *thức thứ sáu* và *thức thứ bảy*. *Ngã mạn* vận hành trong phạm vi của *ý thức* có thể được nhận thấy khi tự quán chiếu, và như thế được đè xuống. Tuy nhiên, những hình thái *ngã mạn* hoạt động trong *Mạt-na thức* vận hành trong vùng tâm tiềm thức, dù quán chiếu sót sáng đến đâu, cũng không thể nào tới gần để gây ảnh hưởng hay điều khiển được.

Tin là mình biết thấu đáo những việc mà thật sự mình chẳng biết gì thì gọi là *tăng thượng mạn*. Suy ngẫm kỹ về khiêm khuyết này, chúng ta có thể kinh nghiệm được một bước tiến phi thường trong sự tiến bộ về tâm linh của chúng ta và phát triển đời sống của chúng ta từ

nay trở đi. Tuy nhiên, Duy thức Phật Giáo cho là bên dưới sự vận hành của bề mặt ý thức, có một *tâm hành mạn* tương tục, bí mật dựa vào cái ngã hư giả để tạo ra một cảm giác khinh thị người khác. Đây không phải điều gì khác hơn là *tâm hành mạn* tìm thấy trong *Mạt-na thức*.

*Ái ngã* cũng được gọi là *ngã tham*, *tham ái*, hay *ham mê*. *Tham ái* là một *tâm sở* cuốn hút chúng ta về đối tượng nào thấy hấp dẫn. *Tham ái*, cùng với *sân* và *si*, là một trong *ba độc*. *Tham ái* là *tâm sở* nổi tiếng, một trong những *tâm sở* căn bản vận hành để lôi kéo chúng ta ngày càng xa rời tâm Phật. Duy Thức Học Phật Giáo hiểu *tâm sở tham ái* vận hành rộng rãi, thấy được trong *tiền ngũ thức*, *ý thức*, và *Mạt-na thức*.

Trong phạm vi *ngã ái*, *Mạt-na thức* hiểu lầm cho *A-lại-da thức* là cái ngã thực và bám chặt vào đó, đến nỗi cuối cùng chúng ta nhận biết được sự bám víu đó. Có thể tăng trưởng sự tỉnh giác này bằng cách quán chiếu lời nói và hành động của chúng ta.

Trong trường hợp *tham ái*, chỉ có thể được nhận diện khi vận hành ở mức độ ngoại vi của *ý thức*. Cùng lúc đó, *ngã ái* của *Mạt-na thức* thì vẫn đang cựa quậy ở dưới bề mặt của *ý thức*.



## TÁM TÙY PHIỀN NÃO CỦA MẠT-NA THỨC

Như chúng ta đã thấy ở phần trên của chương trước, *Mạt-na thức* hiểu lầm sự tương tục kiểu *A-lại-da thức* thâm sâu và cho đó là cái ngã thật, và rồi không dứt bám vào đó. *Mạt-na* có bốn *phiền não chính* tiêu biểu là những *tâm sở ngã si, ngã kiến, ngã mạn* và *ngã ái* luôn luôn đi kèm.

Khi hai *phiền não* cuối là *sân* và *nghi* thêm vào bốn *phiền não* trên, chúng ta có nguyên bộ sáu *phiền não* chính, đó là những rối loạn căn bản của tâm và là nguồn đưa đến mọi thứ loạn động.

Y cứ trên những căn bản *phiền não* này, một loạt *phiền não* dẫn xuất từ đó, người ta biết đó là *20 tùy phiền não* được kích động. Trong số này có 8 chức năng thuộc về tâm lý có liên quan tới *Mạt-na thức*. Đó là *bất tín, giải đãi, phóng dật (buông lung), hôn trầm, trạo cử, thất niệm, bất chánh tri, và tán loạn*. Khi *phiền não* trong tâm khởi lên, tất cả 8 *tâm sở* này theo nhau xuất hiện. Tâm bị ô nhiễm làm ta bất an, và kết quả là khoảng cách giữa chúng ta và tâm Phật chẵn chẵn càng ngày càng lớn.

Chúng ta hãy nhìn sơ qua 8 *tâm sở* trong số những *tâm sở tùy phiền não*. *Bất tín* là một từ định nghĩa sự thiếu khuynh hướng quan tâm đến những pháp thiện, không sống hết mình với pháp thiện, và không mong đợi

kết quả chắc chắn từ pháp thiện. Những *pháp thiện* là những tâm hành tâm linh tích cực, và hành động *bất tín* làm ô nhiễm tâm chúng ta.

*Tín* là một ý niệm Phật Giáo căn bản bao hàm khả năng chúng ta có thể tịnh hoá tâm và khiến chúng ta tiến tới gần mục tiêu là Phật quả. Vì *bất tín* là *tâm hành* làm đứt quãng sự thành lập lòng tin trong chúng ta, sẽ làm ô nhiễm tâm và ngăn cản con đường tâm linh của chúng ta. *Bất tín* hầu như trực tiếp gây ra *tâm sở giải đãi*, thiếu mất động cơ trau dồi thiện pháp. Đây là một chức năng tâm lý kiềm chế động cơ hướng về đường thiện, điều này làm cho Ryohen viết như sau: “Những người thiếu *tín tâm* thì *giải đãi*, những người *giải đãi* thì không có *tín tâm*.”

Tu tập Phật Giáo thường được tóm gọn dưới đề mục “tù bỏ điều xấu, trau dồi điều thiện.” Điều này ám chỉ sự từ bỏ những rối loạn của tâm và duy trì năng lực để tiến tới Phật quả. Chúng ta chỉ cần đơn giản vạch một đường rõ ràng giữa việc sẽ làm và sẽ không làm. Nếu không, chúng ta không thể thiết lập được một nguyên tắc sống sáng tỏ nào. Sống một cuộc đời không có phép tắc qui củ, chỉ buông lung theo dục vọng để bị dẫn đi đâu thì theo đó, sẽ đưa tới một cuộc đời phóng dật. Việc này còn dẫn đi xa hơn tới chỗ làm nhiễm ô tâm nhiều hơn, và những tâm sở thiện trước đây có thể đã đồng hóa với “cái tôi” bị suy đồi.

Hôn trầm là trạng thái tâm lý trong đó tâm chìm xuống, ngăn cản không cho nhận định và phán đoán sự vật và các sự kiện một cách đúng đắn. Bản sao của tình trạng này là *tâm sở trạo cử*, tình trạng tâm lên xuống, nổi trôi bất thường. Triệu chứng chính của *tâm sở* này là không thể xác định sâu và kỹ đặc tính các sự vật.

Thất niệm đối nghịch với chánh niệm của những *tâm sở biệt cảnh*. Nếu mất sự chú ý ta cũng mất luôn đối tượng nhận thức, không thể nào đánh giá một cách thỏa đáng, hay quán chiếu được. Kết quả là tâm trở nên tán loạn. *Thất niệm* được coi là yếu tố chính góp phần vào *tâm sở tán loạn*.

Tán loạn vận hành ngược với *tâm sở niệm*. Thay vì chú tâm vào một đối tượng duy nhất, sự chú ý của ta nhảy đi, di chuyển, và lang thang từ đối tượng này sang đối tượng khác, hết cái nọ tới cái kia. Kết quả là ta có khuynh hướng phát triển cái nhìn không thẳng bằng và sai lệch. Thoạt nhìn *tán loạn* và *trạo cử* có thể cùng một trạng thái. Nhưng trong khi tâm *tán loạn* nhảy từ đối tượng này sang đối tượng kia thì tâm *trạo cử* có khuynh hướng tiếp xúc một đối tượng duy nhất kỳ cục, đưa tới rối rắm.

Nhóm cuối cùng, bất chánh tri là tâm sở hiểu biết sai lạc mọi đối tượng có thể hiểu được.

Vì chức năng của *Mạt-na thức* sâu kín, vi tế, và không thể hiểu trực tiếp được, bốn phiền não căn bản cũng tương tự như thế. Vì thế, giải thích các *tâm sở* đi kèm với *Mạt-na thức* thường nằm trong khung cảnh thảo luận về *ý thức*. Tuy rằng chúng ta đã giải thích những *tâm sở* này như những chức năng có thể nhận diện rõ ràng, thật sự thì khó diễn tả, đơn giản là vì những *tâm sở* này là chức năng tâm lý mơ hồ, lộn xộn.

### TÓM TẮT

Chúng ta biết rằng Đức Phật chưa bao giờ mỗi mệ trong việc đào sâu chứng ngộ về các pháp vô thường và chỉ dạy cho chúng sinh về các pháp vô ngã. Người học và tu Phật trong những thế hệ sau có thể đã giải thích đúng năng lực của Đức Phật xuất phát từ ý muốn truyền đạt chân lý cho hậu thế sống sau ngài quá xa, cả về không gian lẫn thời gian. Nhưng đây chỉ là sự giải thích của riêng chúng ta, trong góc nhìn của chúng ta.

Động lực đích thực của Ngài chỉ là những ý niệm như vô thường, vô ngã quá khó không thể hiểu được đối với những người sống trong trạng thái hỗn độn quá sâu dầy. Như vậy chắc chắn là để giải quyết khó khăn này, Đức Thích Ca Mâu Ni cần phải giải thích nhiều lần những tư tưởng có ảnh hưởng sâu xa này.

Con người và thế giới tự nhiên chung quanh ở trong trạng thái chuyển động và thay đổi, và các pháp hiện hữu

ở đây và bây giờ chỉ là sự kết hợp tạm thời những yếu tố khác nhau. Không có thứ gì là thường hằng và có thực chất, và điều này là ý nghĩa của các pháp vô thường và vô ngã. Những chân lý này trình bày cho chúng ta thấy với hy vọng chúng ta ít nhất cũng có thể thử cho phép sự kiện này biến thành sự thật.

Đồng thời, ngay cả khi nói về vô thường, chúng ta chỉ trực tiếp cảm nhận được có một điều gì về “cái tôi” của ngày hôm nay và “cái tôi” của vài tháng trước đây vẫn còn y nguyên, hầu như không thay đổi qua thời gian và lớn lên. Bị hấp dẫn bởi khía cạnh *thường hằng* này, chúng ta hiểu đó là một cái gì có thực chất liên hệ đến cái ngã, và chúng ta tiếp tục bám víu khía cạnh có thực chất, thường hằng này suốt cuộc đời chúng ta, xem như chính mình hiện hữu.

Quan tâm tới cơ cấu bám víu vào cái ngã giả tưởng, Duy Thức Học Phật Giáo tạo ra một vùng tâm tiềm ẩn đầy đủ chi tiết về việc bám víu vào *cái ngã* gọi là *Mạt-na thức*, thức này lấy *A-lại-da thức* làm đối tượng. Vì sự bám víu vào một cái ngã giả tưởng do sự kiện *A-lại-da thức* tích lũy những dấu ấn của hành động và tạo ra một ý niệm tương tục theo kiểu từ quá khứ tới tương lai, đã bị *Mạt-na thức* hiểu sai, cho đó là một cái ngã thường hằng, có thực chất.

Eishun, vì muốn diễn tả sự vô thường và vô ngã của con người từ đó sinh ra, đã sáng tác bài thơ sau đây:

“Già và trẻ tất cả mọi người đều biết rằng họ sẽ phải chết, và nói như thể là họ thực sự biết điều đó. Nhưng ngay cả khi họ nói thế, họ cũng chẳng thực sự biết những gì sẽ xảy ra.”

Vì bám víu chặt chẽ vào cái ngã, chúng ta mất tỉnh giác về chân tánh hiện hữu nơi chúng ta. Điều này thật đau lòng. Tôi có thể nghe được tiếng thở dài não nuột của Eishun.

*Mạt-na thức* là tâm hoàn toàn bị lợi ích cá nhân ám ảnh, và vì mình có tâm này ở nơi thâm sâu chính mình, chúng ta, từng phút giây hằng ngày, không thể tránh khỏi tập trung vào chính mình. Trong mọi hoàn cảnh xảy đến, chúng ta xoay sở đầu này đầu kia để lo cho bản thân, cho quyền lợi riêng mình.

Những *tâm sở phiền não* chính và phụ có mặt trong *Mạt-na thức*, như đã thấy ở trên, không những có liên quan đến *thức Mạt-na*, mà còn liên quan tới *ý thức*, hay tùy theo hoàn cảnh, cả trong phạm vi *tiền ngũ thức*.

Chức năng tâm lý của những *tâm sở phiền não* chính và phụ vận hành ở mức độ của *ý thức* cho phép chúng ta tỉnh giác, và vì vậy khi quán chiếu sâu và kỹ, chúng ta có thể đè nén tới một mức độ nào đó, nhưng bất lực đối với *bốn phiền não* của *Mạt-na thức*. Bốn *phiền não* này hằng chuyển trong chức năng tiềm ẩn vi tế, có nghĩa là những nỗ lực của chúng ta khi quán chiếu có ý

*thức* chỉ có thể xảy ra rời rạc, ở trên bề mặt một nền tảng hoàn toàn bị tràn ngập bởi lòng ích kỷ.

Dĩ nhiên, khi cố gắng tiến về hướng tích cực ở mức độ có *ý thức*, chúng ta có thể mang lại cho đời mình ý nghĩa lớn lao. Tuy nhiên, trong tầng sâu của bản ngã, có bốn *phiền não* không thực sự nằm yên tránh bám víu vào cái ngã giả tưởng, giống như Ryohen đã nói:

Luôn luôn vận hành để làm ô nhiễm trong tận cùng tâm của phàm phu, ngay cả khi tiền lục thức thanh tịnh, tôi chưa bao thoát khỏi sự ràng buộc vào việc phân biệt giữa tôi và các sự vật. Tầng tâm thâm sâu luôn bị ô nhiễm.

Đây là lý do tại sao nỗ lực của chúng ta trau dồi hành vi thiện không thể có kết quả rõ ràng và tức thì.

Tâm sâu thăm đó thăm đắm lòng ích kỷ lôi kéo những đối tượng cho là tốt và thích hợp theo khuynh hướng của nó, và dồn hết sự chú ý vào những đối tượng này xem như những đối tượng nhận thức. như thế những đối tượng không xuất hiện trước chúng ta như thực sự đang là, mà xuất hiện trong một trạng thái bị biến hiện bởi lòng ích kỷ do *Mạt-na thức* lèo lái.

\*

## ***Chương Bảy: Tâm Tư Lương*** **A-LẠI-DA THỨC VÀ Ý THỨC**

Trong tiến trình đời sống hằng ngày, chúng ta gặp gỡ nhiều người, thấy và nghe những điều khác nhau, nỗ lực để trải nghiệm mọi thứ. Cuộc sống chúng ta gồm những chuỗi liên hệ giữa “cái tôi” và những người, những vật, và những sự kiện này. Nhưng nội dung liên hệ sẽ tùy thuộc phần lớn trên cách chúng ta nhận diện những sự vật.

Chúng ta biết rằng trước tiên trong quá trình nhận biết, *A-lại-da thức* - tác nhân biến hiện đầu tiên tiêu biểu cho sự dàn bày tổng hợp tất cả kinh nghiệm quá khứ của chúng ta – đã tạo ảnh hưởng lớn lao trên đối tượng nhận biết. Sau đó *Mạt-na thức*, tác nhân biến hiện thứ hai, cố gắng hiểu biết mỗi sự vật với tâm chấp ngã khó dò tìm. Nền tảng chúng ta nhận thức hằng ngày nằm trong phần tâm sâu kín *A-lại-da thức*, do hành động và kinh nghiệm của chúng ta tạo thành, cùng với tâm bám víu vào cái ngã là *Mạt-na thức*. Đó là những nền tảng từ đó chúng ta trải nghiệm cuộc đời mình. Tuy chúng ta tin rằng mình sống *ý thức* và tỉnh giác, khi lưu tâm kỹ tiến trình nhận thức và quá trình không thể tránh được qua hai sự biến hiện trên, thật khó khăn để giữ vững quan điểm là chúng ta lèo lái đời mình *chỉ* trong tỉnh giác và *ý thức* thôi.



Biết rằng biến hiện thứ nhất và thứ hai xảy ra tiềm ẩn, chúng ta không có phương cách rõ rệt để tới gần được, kết quả là chúng ta không hiểu được điều gì đang thực sự xảy ra trong tâm mình. Chức năng biến hiện thật sự rất bí ẩn, nhất là chức năng của *A-lại-da thức*, nền tảng tâm lý căn bản nhất nhận chịu sự huân tập từ vô thủy. Vì được toàn bộ kinh nghiệm quá khứ của chúng ta tạo thành, *A-lại-da thức* có thể dò tìm ngược lại từ quá khứ vô tận. Ai có thể biết được đã chắt chứa những gì trong đó? Tất cả những gì chúng ta có thể khẳng định lại vượt xa những gì chúng ta có thể tưởng tượng được - không có gì là hoàn toàn bí ẩn.

Chúng ta tin rằng mình đang sống trong tỉnh giác có *y thức*, nhưng ngầm dưới mọi sự là một nền tảng tâm lý không thể hiểu được. Sự tương quan giữa vùng tâm có *y thức* và vùng tâm sâu kín khó dò tìm làm tôi nhớ lại câu chuyện của một anh chàng nằm mơ thấy một trái cà tím khổng lồ. Khi người ta hỏi là trái cà lớn cỡ nào, anh chàng trả lời: “Giống như cái treo cái đài của trái cà vào khoảng trống đen ngòm.” Trong câu chuyện này, khoảng trống đen tối mở ra tới vô biên, và vì vậy trái cà lớn vô cùng. *A-lại-da thức* được so sánh với khoảng đen vô biên của trái cà và *y thức* trên mặt thì giống như cái đài dính vào đầu mút trái cà.

Tuy rằng câu chuyện đài của trái cà ví với *tâm hiểu biết* thì hơi đơn giản quá, hy vọng rằng sẽ chứng

minh được sự hạn chế của *ý thức* trong việc giải thích toàn bộ kinh nghiệm sống của chúng ta. Vì *ý thức* dễ bị ngắt quãng, càng được tăng thêm qua những *tâm hành* như *twông, thọ, tư duy*, và *ý định*, sẽ không thể giải thích được thực tại. Tuy nhiên mặc dù sự kiện những lần ngắt quãng này làm cho những chức năng tâm lý của chúng ta không liên tục, chúng ta vẫn sống một cuộc đời hợp nhất và liên tục. Điều này chỉ có thể xảy ra vì sự hiện hữu của *A-lại-da thức* duy trì bề mặt của tâm, kéo dài vào quá khứ vô tận. *A-lại-da thức* được xem là không thể mô tả được, rộng lớn, là nền tảng tâm lý đời sống chúng ta khi so sánh với bề mặt của tâm là *thức thứ sáu, ý thức*.

Nhưng điều này không có nghĩa chúng ta xem *ý thức* không quan trọng. Không có cách nào khác để dẫn thân vào tự quán chiếu hơn là cách qua *ý thức*, sẽ cho phép điều chỉnh hoàn cảnh hiện tại và nhận biết con đường chúng ta cần phải đi đến tương lai. Không y cứ trên những chức năng của *thức thứ sáu*, chúng ta không thể làm điều gì để tự cải thiện được. Mặc dù phạm vi của *ý thức* nhận ảnh hưởng sâu dày của *A-lại-da thức* và *Mạt-na thức*, khả năng học hỏi của chúng ta từ kinh nghiệm của tiến bộ trong tương lai chỉ có thể thực hiện được nhờ *ý thức* trong giây phút hiện tại.

Tôi xin được trích đoạn mở đầu của chuyện ngắn “Swiss Chard” như là một ẩn dụ so sánh sự liên hệ giữa *A-lại-da thức* và *thức thứ sáu*.

Người ta nghe được giọng người vợ nói: “Nó chỉ giống như sự đông đặc của tàu hũ thôi. Khi đậu nành được xay ra, chỉ là một thứ bột đậu nành nhão, không có hình thù gì, giống như súp, và chẳng có thể lấy được gì từ hỗn hợp đó. Tuy nhiên, sau khi thêm chất chua vào, nó biến thành tàu hũ, chắc và cứng, và thứ biến thành tàu hũ và thứ sẽ không thành tàu hũ thì được phân ra rõ ràng.

“Dù gì chẳng nữa, chất chua thì cần thiết,” ông Yoichi nói từ nhà chính. “Đúng rồi. Nếu ông không dùng chất chua, tàu hũ không bao giờ thành,” bà vợ và ông Yoichi nghiêm trang đồng thanh nói.

Chức năng của *A-lại-da thức* là tiếp tục duy trì những dấu ấn và khuynh hướng của kinh nghiệm quá khứ trong dạng chủng tử, không để mất chút nào. Đây là cơ cấu hình thành nguyên thủy của mỗi cá nhân, nhưng gọi là “hình tướng của nguyên thủy vô tướng” thì chính xác hơn. Hãy tưởng *tượng A-lại-da thức* như một thứ giống như súp, một loại bột đậu nành nhão giống như truyện ngắn trên.

Dù *A-lại-da thức* có toàn hảo tới đâu bằng những gì đã tiếp thu và gìn giữ, nếu chỉ y cứ trên sự tỉnh giác của chức năng là kho chứa, thì không thể nhận diện được một “cái tôi” được định nghĩa rõ ràng và riêng biệt. Cũng như hình tướng của tàu hũ chỉ có thể đạt được sau khi thêm chất chua vào bột nhão súp đậu nành, trên đỉnh của

“cái tôi” không hình tướng, giống như súp, chỉ sau khi có sự hiện diện của *ý thức*, yếu tố có thể tới gần các chất riêng rẽ, “cái tôi” rõ ràng, cá biệt mới được hình thành lần đầu tiên.

Trong khi so sánh *ý thức* với cái đài của trái cà, chúng ta lưu ý đến sự kiện là giống như chất chua làm đông tàu hũ, *ý thức* rất quan trọng. Trong khi hiểu *tàng thức* như căn bản của sự hiện hữu, nếu không có chức năng của *ý thức*, điều chúng ta gọi là “cái tôi” không có môi trường để vận hành trong xã hội. Như thế, Duy Thức Học Phật Giáo chủ yếu được biết đến vì nghiên cứu rộng rãi về sự hoạt động vùng tiềm thức của tâm, *ý thức* cùng những quan hệ tối quan trọng.

Tôn giáo bắt buộc phải đòi hỏi *lòng tin* của chúng ta. Vì các tôn giáo thì đa dạng nên mỗi tôn giáo có cách định nghĩa lòng tin khác nhau. Một cách giải thích y cứ trên cuộc thảo luận của chúng ta, rằng lòng tin đòi hỏi sự thành thật nhận lấy toàn bộ quá khứ chúng ta xem như nền tảng đồng thời trông chờ sự tạo dựng một tương lai tươi sáng. Trong khi đây là một viễn ảnh hơi hạn hẹp về ý niệm lòng tin, vẫn phản ánh ít nhất hai điểm thiết yếu. Một là không ai có thể xấp xếp lại quá khứ của mình. Dù quá khứ của chúng ta ra sao, chúng ta phải chấp nhận. Điểm thứ hai là ý thức trong khi vận hành vẫn không ngớt chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của Mạt-na thức. Thậm chí những tâm sở thiện cũng phải vận hành dưới sự bám

víu ích kỹ thâm căn cố đế không chế một cách khắt khe, để rồi bị tước đoạt khả năng nhìn thấy sự vật một cách vô tư, không thiên lệch.

Sự trông cậy duy nhất chúng ta có được là tỉnh giác chấp nhận quá khứ của chúng ta mà không chống cự lại, và lấy đà từ vị trí tỉnh giác này, chúng ta vươn cao, đào sâu và mở rộng ý muốn hướng về thế giới của Phật. Đây là bước đi tôn giáo đầu tiên của Duy Thức Học, nền tảng của *lòng tin*.

### **TÁC NHÂN BIẾN HIỆN THỨ BA: Ý THỨC**

Tâm của chúng ta không chỉ đơn giản nhận diện đối tượng đích thực như hiện hữu. Trái lại, tâm chủ yếu có khuynh hướng chủ quan thay đổi mọi thứ được thấy, nghe, và xúc chạm. Tâm của chúng ta thay đổi như thế trên ba mức độ.

Hai mức độ đầu, như chúng ta đã thấy, là *A-lại-da thức* và *Mạt-na thức*. Tác nhân biến hiện thứ nhất cốt chống lại toàn bộ những kinh nghiệm quá khứ của chúng ta, và tác nhân biến hiện thứ hai được thúc đẩy bởi sự bám víu sâu chặt vào bản ngã chúng ta. Ngay cả khi cả hai sự biến hiện này thay đổi những đối tượng nhận thức nhanh như chong chóng, chúng ta vẫn hành động giả định là những đối tượng này được trực tiếp nhận biết, và chúng ta tiếp tục sống cuộc đời của mình căn cứ trên sự giả định như thế.

Khi hiểu được lời dạy này, chúng ta không còn có thể tiếp tục giả định mình nhận thức sự vật như thật sự hiện hữu. Tuy vậy, hiểu biết đơn giản sự kiện này trên mặt tri thức sẽ không mang lại kết quả nào nếu không có một vài hành động cụ thể chặn đứng tập khí này. Và nếu không làm gì để kháng cự lại, chúng ta sẽ càng tin chắc mình thấy từ căn bản là đúng thay vì tìm cách thoát khỏi tập khí đó. Như vậy chúng ta sẽ thắc mắc làm thế nào để hy vọng có một cái nhìn đúng.

Tiến trình biến đổi không ngừng lại nơi tác nhân biến hiện thứ nhất và thứ hai. Giờ đây còn tác nhân biến hiện nữa xảy ra thêm vào hai biến đổi trên, đó là tác nhân biến hiện thứ ba. Trong đoạn nói về những tâm vương của tám thức, ám chỉ sự vận hành của *thức thứ sáu* và *tiền ngũ thức*. Trường hợp *tiền ngũ thức* sẽ được thảo luận chi tiết hơn trong chương sau.

Duy Thức Học Phật Giáo chia những chức năng tâm lý thành 51 *tâm sở* được phân ra sáu nhóm tùy theo đặc tính. Những *nhóm tâm sở* này là:

- 1- *tâm sở biến hành*
- 2- *tâm sở biệt cảnh*
- 3- *tâm sở thiện*
- 4- *tâm sở phiền não chính*
- 5- *tâm sở tùy phiền não*, và
- 6- *tâm sở bất định*.

Năm mươi một *tâm sở* trực tiếp liên hệ đến *ý thức*, và *ý thức* có phạm vi chức năng tâm lý cực kỳ đa dạng. Ngũ *ý* ở mức độ *ý thức* tâm có thể vận hành theo chiều hướng thiện hay bất thiện. Trong khi chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của *A-lại-da thức* và *Mạt-na thức*, và y theo những chức năng khác nhau hoàn thành bởi *ý thức*, chúng ta có thể hoặc tiến gần hoặc rời xa Phật đạo.

Y cứ trên chức năng của *ý thức*, sự vật có khuynh hướng biến đổi một cách chủ quan, và những đối tượng được biến đổi được xem như đối tượng sự nhận thức trực tiếp của chúng ta. Tác nhân biến hiện thứ ba bắt đầu khi có sự hiểu biết đối tượng y cứ trên *ý thức*.

Một trong những cách thường thấy nhất để nhận biết những chức năng tổng quát của tâm con người là chia tâm ra thành ba phương diện là nhận thức, cảm xúc và ý hướng. Một biểu đồ làm cho tâm đơn giản hơn, chia thành hai phương diện tổng quát là nhận thức và cảm xúc. Những tiếp cận này đã được dùng từ xưa, và không hẳn phải xuất phát từ Á Đông hay Tây Phương. Trong Duy Thức, *ý thức* thường được phân tích thành ba phương diện là nhận thức, cảm xúc và ý hướng, và từ ba phạm trù này mở ra những đề tài thảo luận lớn rộng. Về tác nhân biến hiện thứ ba có nội dung rất phức tạp.

Điều quan trọng nhất cần phải để ý khi thảo luận về tác nhân biến hiện thứ ba là những đối tượng quan sát

sẽ thay đổi đáng kể từ người này sang người kia, tùy theo lợi ích và thái độ cá nhân trong lĩnh vực rộng lớn về lợi ích và thái độ có thể có. Người ta có thể có một sự tỉnh giác sẵn sàng và mạnh mẽ về một vấn đề nào đó, và tiếp tục đào sâu. Người ta cũng có thể có mức độ quan tâm nào đó về một đối tượng nhưng không có sự thúc đẩy để truy tìm. Cho dù cả hai loại quan tâm đều cùng một đối tượng, kết quả nhận được có thể khác nhau một trời một vực. Như thế, người thứ nhất thấy nhiều thứ mà người thứ hai không thấy. Khi bị đối tượng lôi cuốn trên mặt tri thức, hiếm có những người có nhu cầu và ý muốn thúc đẩy đi sâu và nghiên cứu. Người thứ hai không thấy điều mà người thứ nhất nắm được qua sự chú ý nhiều hơn.

Trong trường hợp không hiểu được điều đáng lý phải được hiểu bằng *ý thức*, chúng ta có thể thấy sự vận hành của *tâm sở giải đãi* trong số những *tâm sở tùy phiền não*, hay *tâm sở thù* trong số những *tâm sở bất định*, những *tâm sở* này làm u lùn khả năng nhận biết và khiến ta lâm vào tình trạng u sầu.

Thí dụ chúng ta có thể đọc một trang sách, nhưng với *tâm sở giải đãi* chúng ta có thể không hiểu nội dung những đoạn văn - những câu được viết trên trang giấy chỉ là mẫu tự không truyền tải ý nghĩa. Hay trong trường hợp *sân* trong những *tâm sở phiền não*, chức năng của sự giận dữ thu hẹp toàn bộ phạm vi nhận thức. Kết quả là



khả năng phán đoán đúng đắn của chúng ta mất đi. Như thế chính những yếu tố tình cảm của *ý thức* biến đổi đối tượng nhận thức một cách đáng kể.

## SỰ ĐA DẠNG CỦA Ý THỨC

Một sáng mùa hè lúc mặt trời chưa mọc, một người đứng trong một ngôi vườn. Ngửi được mùi sen nở, người ấy quên hết nỗi khổ đêm qua mất ngủ vì mùa hè nóng nực, như thể nỗi khổ chưa bao giờ xảy ra. Lúc này, trời sáng dần, và hoa sen đủ màu, trắng, đỏ, và điểm những chấm tím đang dần dần phơi bày vẻ đẹp của hoa. Ông ta nghiêng mặt xuống gần bông sen trắng và hít vào một hơi sâu mùi thơm. Lúc này, *nhãn thức* và *tỷ thức* của *tiền ngũ thức* làm công việc nhận thức trước tiên đóa sen trắng thơm. Ông ta kinh nghiệm sự nhận thức trực tiếp trên vật đơn giản như đang là.

*Thức thứ sáu* khởi lên cùng một lúc với chức năng của *tiền ngũ thức*. *Ý thức* nhận được cảm giác từ *tiền ngũ thức* tới mức độ nhận thức “đây là một đóa sen trắng đẹp, mùi hương rất thơm.” Và có lẽ sự nhận thức dẫn đến so sánh như là “phong lan và chiên đàn cũng thơm, nhưng rất cuộc hoa sen thơm nhất.”

Tuy nhiên, *ý thức* không đòi hỏi chức năng của *tiền ngũ thức* để hoạt động. *Tiền ngũ thức* bị giới hạn trong chức năng kinh nghiệm trực tiếp của giác quan, và

như vậy giới hạn trong hoàn cảnh đặc biệt, và trong cảm thọ trực tiếp một đối tượng đang hiện hữu. Nhưng *ý thức* có thể, thí dụ như, nhớ lại đóa sen được thưởng thức sáng nay, và trong tiến trình ngẫm nghĩ về đóa sen, *ý thức* suy đoán, so sánh, liên hệ, và dự đoán, nhưng không thật thấy một đối tượng cụ thể nào. Theo nghĩa này, *ý thức* được diễn tả bởi thuật ngữ *ý thức với phạm vi rộng lớn có nhiều vật ám chỉ*.

*Ý thức* khởi lên theo hai trường hợp (1) cùng với *tiền ngũ thức* (ít nhất một *thức*), và (2) không liên hệ với *tiền ngũ thức*.

Trường hợp đầu, *ý thức* vận hành đồng thời với *tiền ngũ thức* và khiến nhận thức đối tượng của giác quan chính xác hơn. Đối với chúng ta thật bình thường việc sử dụng những *thức giác quan* và *ý thức* theo sau khi suy đoán và ý hướng kinh nghiệm chung với những nhận thức giác quan. Trong trường hợp *ý thức* khởi lên cùng với những *thức giác quan* được phân biệt thành hai nhóm:

- (a) *ý thức* có cùng vật ám chỉ với *thức giác quan*,
- (b) *ý thức* không có cùng vật ám chỉ.

Trường hợp ngược lại, *ý thức* khởi lên không liên hệ với *thức giác quan*. Loại *ý thức* này được phân ra:

- (a) *ý thức* khởi lên cùng với *thức giác quan*,
- (b) *ý thức* khởi lên độc lập với *thức giác quan*.

*Ý thức* khởi lên cùng với *thức giác quan* là trường hợp sau khi một trong những *thức giác quan* vận hành, đối tượng sẽ được hiểu bởi *ý thức*. Chức năng *ý thức* không đồng thời với chức năng của *năm thức giác quan*, nhưng xảy ra liền theo sau.

Lấy lại thí dụ đọc sách. Trước hết, *nhãn thức* thấy những chữ in trên trang giấy như chúng đang là. Rồi *ý thức* khởi lên cùng lúc với *nhãn thức* theo sau để nhận biết ý nghĩa của chữ. Tuy nhiên, *ý thức* không ngừng ở đó, vì chúng ta tiếp tục liên hệ nội dung những gì đã được đọc, suy nghĩ về ý nghĩa. Đây là chức năng của *ý thức* tiếp theo *thức giác quan* vận hành.

Có trường hợp những câu và những chữ được nhớ lại trong một dịp nào đó. Nhớ lại từ ngữ trong một bài thơ hay cuốn tiểu thuyết ưa thích, chúng ta nghiền ngẫm ý nghĩa, thưởng thức sâu đậm hơn. Loại chức năng này của *ý thức* không xảy ra đồng thời với *tiền ngũ thức*, cũng không xảy ra liền sau đó.

Trong một bài thơ tựa đề “Nhớ về chùa Hưng Phước” Shùsò Dòjin đã viết:

*Tôi nghĩ là mùa xuân đã đến rồi;  
ngươi ta đến và đi;  
Trong vườn Phật, có lẽ hoa đang nở rộ.*

Dojin, người đã trở lại Tokyo, đang viết bài thơ với lòng mong ước. Trong khuôn viên của chùa Hưng Phước ở Nara, mọi người chờ đón xuân, đã đến và ra đi một cách thông thả. Dojin không thực sự chứng kiến khung cảnh với chính cặp mắt của ông, nhưng *ý thức* của ông đã khởi lên một cách độc lập, y cứ trên những kinh nghiệm quá khứ, tưởng tượng cảnh cũ vào thời gian này chắc chắn phải đang hiện ra ở Nara. Và ông lặng lẽ tự đặt mình vào cảnh vật đó.

Nếu vai trò duy nhất của *ý thức* chỉ một việc đáp ứng đối tượng nhận thức hiện ra trước mắt chúng ta, cuộc đời của chúng ta cuối cùng sẽ buồn tẻ lắm. Chính khả năng có thể lồi lên những thứ tận trong tầng sâu thẳm chính mình, xem xét và nghiên ngẫm những tính chất riêng biệt, rồi gom góp sự hiểu biết này mang lại phong nhiêu và chiều sâu cho đời sống chúng ta. Đây là chức năng thiết yếu của *ý thức* khởi lên một cách độc lập.

## TÂM TƯ LƯƠNG ĐA DẠNG

Duy Thức Học Phật Giáo phân tích những chức năng tâm gồm năm *tâm sở biến hành*, năm *tâm sở biệt cảnh*, mười một *tâm sở thiện*, sáu *tâm sở phiền não chính*, hai mươi *tâm sở tùy phiền não*, và bốn *tâm sở bất định*, tất cả là năm mươi một *tâm sở* được chia thành sáu nhóm. Khả năng của năm mươi một *tâm sở* này tùy thuộc phần lớn vào *thức thứ sáu*, *ý thức*.

*Ý thức*, sở hữu năm mươi một chức năng tâm lý này và có khả năng nhận thức tất cả các pháp, nghiên cứu phạm vi rộng lớn các đối tượng do những chức năng này bao phủ, và cho phép chúng ta nhận định các đối tượng. Vì những *tâm hành* có những đặc tính luân lý về nghiệp được định nghĩa rõ ràng - như những *tâm hành thiện, phiền não, tùy phiền não* - vận hành trong phạm vi *ý thức*, sức tỉnh giác của chúng ta có khả năng đưa chúng ta về nẻo thiện hay bất thiện.

Ngay cả khi những *tâm hành thiện* có mặt, vẫn phải vận hành trên lòng ích kỷ sâu dày của *Mạt-na thức* như đã được diễn tả trong bốn *phiền não* xảy ra đồng thời. Điều này khuyến khích chúng ta đến vị trí bơi ngược dòng, như đã xảy ra. Ở đây chúng ta được nhắc nhở tới lời cảnh báo của Ryohen: Ngay cả những lúc khi sáu thức của chúng ta vận hành một cách thanh tịnh, chúng ta luôn luôn bị ô nhiễm ở tầng thức thâm cùng. Điều này có thể đúng, một sự kiện rõ ràng, tuy nhiên chính xác là trong chúng ta có lương thực căn bản cho sự tu tập một đời sống thiện, tâm linh, và khả năng phấn đấu đến giác ngộ. Khi đã nhận ra tính chất đặc biệt này của *ý thức*, chúng ta có thể bắt đầu điều phục những *tâm hành phiền não căn bản* và *tùy phiền não*. Một khi điều thiện trong tâm được củng cố, sẽ trở thành nền tảng vững chắc giúp chúng ta sử dụng để đi sâu vào con đường giác ngộ.

Chúng ta có thể hoặc bước một bước đầu tiên vững vàng về hướng thiện, hoặc làm cho tâm rối loạn thêm, phân tán thân tâm vỡ thành ngàn mảnh, kể lể với mọi người là chúng ta bị đẩy vào tình trạng này vì ngoại cảnh chi phối, ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Quyết định liên quan đến tiến trình hành động của chúng ta hoàn toàn tùy thuộc vào hoạt động tâm thức.

Chương 3 (“*Những chức năng của tâm*”) chúng ta đã thảo luận về bốn *tâm sở* được xếp vào các nhóm *tâm sở biến hành, biệt cảnh* và *bất định*. Trong chương 6 (“*Ngã Sâu Kín Chìm Trong Lòng Vị Kỳ*”) chúng ta nghiên cứu bốn *tâm sở tham, mạn, si, và ác kiến* thuộc *tâm sở phiền não căn bản*, cũng như các *tâm sở bất tín, giải đãi, phóng dật, hôn trầm, trạo cử, thất niệm, bất chánh tri*, và *tán loạn* thuộc *tâm sở tùy phiền não*. Giờ đây chúng ta nói tới hai *tâm sở phiền não căn bản* còn lại, và sau đó sẽ bàn tới 12 *tâm sở tùy phiền não* còn lại, và cuối cùng kết thúc với 11 *tâm sở thiện*.

*Tâm sở sân* là *phiền não* liên quan tới sự giận dữ, thường được mô tả cùng với *tham* và *si*, tên là “tam độc”, như đã được giới thiệu bên trên. Ba *tâm sở* này được coi là sơ đẳng nhất trong những vấn đề về tâm lý. Jokei (*Gedatsu Shonin; 1155-1213*), khi mô tả trạng thái của một người trong quá trình tự quán chiếu sâu xa (*trong Tuyển tập Phát Tâm từ Si Mê*) gọi chúng ta là “những con người bị nhiễm những tập khí độc hại.”

Lời khẳng định của ông làm nhớ lại chúng ta chỉ là những con người sống cuộc đời mình dưới ảnh hưởng nặng nề của dấu ấn nghiệp trong *A-lại-da thức*, những dấu ấn này đến lượt lại bị ảnh hưởng của duyên là những *tâm hành* sơ đẳng *tham, sân, và si*.

Chúng ta đã thấy *tâm sở tham*, khi ham muốn quá đổi những thứ ưa thích. Ngược lại là *tâm sở sân*, thuộc về *phẫn hận* hướng về những sự vật không ưa thích. Khi *tâm sân* dậy khởi, bất cứ một chút an lạc và thư thái nào của thân và tâm đã duy trì được tới giây phút đó lập tức biến mất.

*Nghi* là *tâm hành* chỉ có thể thấy trong *thức thứ sáu*. Khi người ta có mối nghi ngờ về hiệu quả những nguyên lý như luật nhân quả và vô ngã, sự do dự sẽ ngăn cản chúng ta hoàn toàn giao phó hết mình cho những chân lý căn bản ấy.

Mười *tâm sở* kế tiếp trong những *tâm sở tùy phiền não* gồm *phẫn, hận, não, phú, cuồng, siểm, kiêu, tật, hại, và xan*, tất cả nằm trong phạm trù *thức thứ sáu*.

*Phẫn* là cảm thọ giận dữ những sự vật không vừa ý mình. Khi *tâm sở* này dậy khởi, lời nói và thái độ thô lỗ chắc chắn sẽ xảy ra sau đó.

*Hận* là *tâm hành* xảy ra từ *tâm sở phẫn* kéo dài, và có đặc tính là chán ghét và căm thù điều gì không làm

mình hài lòng. Hậu quả của *tâm sở* này là sự thư thái của thân và tâm bị tan hoại.

*Não* là *tâm sở* thuộc tâm lý xảy ra cùng với kinh nghiệm *phẫn* và *hận* kéo dài và ta liên tục cảm thấy giận dữ và thù hận. Tâm không được bình an, và trong trạng thái loạn động này, ta phản kháng lại mọi thứ thấy, nghe, tự động gây ra khổ não cùng cực. Tất cả ba *tùy phiền não phẫn, hận, não* dấy khởi y cứ trên *căn bản phiền não sân*.

Trong đạo Phật, háo danh ham lợi mãnh liệt là một vấn đề rất căn bản. Những *tâm sở phú, cuống, và siểm* là những *tâm sở* dẫn xuất từ việc đặt tầm quan trọng quá lớn vào tiếng tăm và sự giàu có, và đây là biểu thị của suy nghĩ huỷ hoại và xuất phát từ *phiền não căn bản* là *tham* và *si*.

*Tâm sở phú* xảy ra khi ta sợ hãi bị mất tiếng tăm xã hội đã tạo ra được, vì người khác sẽ khám phá những hành vi và thái độ lỗi lầm hay ác độc của mình. Người ta thường làm đủ cách để che dấu những hành vi này, vì nếu bị khám phá ra, địa vị hạ xuống, và hành động như thế chỉ làm cho ta lo lắng và rầu buồn hơn.

*Tâm sở cuống* xảy ra khi lòng tham làm cho ta cố đạt danh vọng và lợi lộc bằng cách dối gạt người khác, giả bộ như có khả năng mà thực sự không có. *Siểm* là một chức năng tâm lý tương tự vận hành trong khi quan tâm đến danh và lợi, khiến ngợi khen quá mức người nào đó với những nguyên cớ không chính đáng.



Tâm sở *kiêu* là cảm thấy tự cao khi chúng ta đặt tầm quan trọng quá lớn vào tài năng hay tài sản của mình, thấy mình trội hơn khi so sánh với những người khác. *Tâm sở* này biểu hiện *phiền não căn bản tham*.

*Tâm sở hại* là một trạng thái tâm hoàn toàn thiếu vắng lòng thương xót đối với mọi thứ, khiến ta tiếp tục gây đau khổ cho người khác không một chút hối hận.

*Tâm sở tật* xảy ra khi người ta chẳng làm gì khác ngoài chuyện lo lắng về tiếng tăm và của cải, và trở nên bực bội khi thấy người khác thành công và có danh tiếng, từ đó khởi lên *tật đố* và *ghen tị*. Khi một người nào đó chung quanh chúng ta làm được vài điều thiện được xã hội đánh giá cao, chúng ta thân nhiên nói, “hay quá.” Tuy nhiên, nếu có ai tiến bộ mau chóng mà không cần cố gắng nhiều, chúng ta bực bội. Ở đây, *tâm sở tật* đã bị kích động. *Tâm sở hại* và *tật* dẫn xuất từ *phiền não căn bản sân*.

*Tâm sở xan* là keo kiệt liên quan đến vật sở hữu của mình, vật chất hay hiểu biết. Không cần nói, ai cũng biết là *tâm sở* này y cứ trên *phiền não căn bản tham*.

Điều này kết thúc sự bàn bạc về những *tâm sở tùy phiền não* liên quan tới *ý thức*. Bây giờ chúng ta qua những *tâm sở* không nhất thiết là của *ý thức*.

*Tâm sở vô quý* là trạng thái tâm không tự quán chiếu, không có *ý thức* xấu hổ, trong khi *tâm sở vô tà*

tương tự ám chỉ sự thiếu quan tâm đến việc người khác có thể nghĩ gì. Hai *tâm sở* này trôn kỹ dưới lớp tâm tận cùng khi chúng ta ở trong trạng thái tâm lý bất thiện. Ngoài việc vận hành trong *thức thứ sáu*, những tâm sở này còn vận hành trong phạm vi *năm thức giác quan*.

Bây giờ chúng ta hãy xét đến các *tâm sở thiện*.

*Tâm sở tín* là chức năng tâm lý thanh tịnh, Duy Thức Học Phật Giáo phân chia thành ba mặt: (1) *Trí tín* (2) *Hỷ tín*, và (3) *Năng tín*. *Năng tín* là ý hướng muốn tu tập các pháp thiện. *Trí tín* là sự nỗ lực cố gắng để xác định chân lý của thế gian.

Đây là *tâm sở y cứ* trên *tâm sở thắng giải* (một trong những *tâm sở biệt cảnh*) nghĩa là hiểu biết sâu sắc. Có thể nói *tâm sở* này xuất phát từ tri thức vì nghiên tầm hiểu biết sâu xa các hiện tượng.

*Hỷ tín* (hay là *tin có Đức*), là *tâm hành* từ đó ta cố gắng hiến đời mình vào việc tìm cầu giác ngộ. Phần lớn khi từ *tín* được sử dụng một mình trong các kinh bản Phật Giáo là theo nghĩa này, có thể được xem là khía cạnh tình cảm của lòng tin.

*Năng tín* (hay là *tin có khả năng*) tìm cầu tu tập các pháp thiện, nghĩa là có ý hướng rất mạnh để tu tập và hoàn thành tất cả các điều thiện. Đây là một chức năng của ý chí.

*Tâm sở tín* thường được hiểu là có nguồn gốc bắt rễ từ khía cạnh tình cảm của tâm. Tuy nhiên, đặt lòng tin vào đạo Phật thì không hẳn bị hạn cuộc vào lĩnh vực tình cảm. Trong những chức năng của lòng tin thật sự bao gồm cả ba khía cạnh nhân bản là nhận thức, tình cảm và ý muốn, và do đó lòng tin trong ba khía cạnh này phân biệt rõ ràng. Lòng tin là một hoạt động của tâm huy động mọi yếu tố con người có được cốt thúc đẩy chúng ta tiến về một đời sống căn bản trên chân lý.

Đặc điểm của Phật Giáo thường được xem là lối sống tập trung vào việc từ bỏ điều ác và tu tập điều thiện. Chức năng tâm lý của hành động chánh niệm y theo chân lý, và sống cuộc đời căn cứ trên thực tại được gọi là *tấn*. Khi tâm *ting tấn* vận hành, thái độ chán nản và rầu buồn khi hướng về sự thật và điều lành (*tâm sở giải đãi* trong những *tâm sở tùy phiền não*) bị cắt đứt. *Tâm sở* ước muốn thiện vận hành theo hướng lành là nền tảng cho chức năng tâm lý của *tấn*, điều này đã được bàn kỹ ở trên.

*Tâm sở quý* nói đến năng lực của tự quán chiếu theo nội dung giáo lý mà ta đã dâng hiến cả cuộc đời mình, trong khi ý thức về *tâm* vận hành tùy thuộc vào những hành vi bị người chung quanh quán sát.

Sử dụng cả hai *tâm sở* này, người ta chăm chỉ hướng đến mục tiêu cuối cùng là một đời sống chân lý

trong khi không ngừng sửa đổi hành vi của mình. Chúng ta có thể nói là *tâm sở quý* quyết định theo một đường hướng hành động y cứ trên những nguyên tắc nội tâm, trong khi *tâm sở tầm* xem những nguyên tắc xã hội là tiêu chuẩn đạo đức. Khi hướng về nẻo thiện, chúng ta bắt đầu quán chiếu sâu xa đời sống hằng ngày của chúng ta trong sự tôn trọng chánh pháp một cách đúng đắn. Đồng thời chúng ta không nên quên là mình đang bị những người khác quán sát. Vì “cái tôi” không hiện hữu ở đâu khác ngoài xã hội, nên có cơ hội để tịnh hóa những tương quan với xã hội thì không phải chỉ là hợp thời mà còn được tôn vinh.

Ba *tâm sở vô tham, vô sân, và vô si* là những trạng thái tâm không ham muốn, không nổi sân, và không bị che mờ; ba tâm sở này trừ tam độc tham, sân, và si, được gọi là *tam thiện căn*, căn bản cho tất cả các thiện pháp xuất hiện. Tương tự như một cây lớn mạnh phụ thuộc vào phẩm chất của rễ, *ba thiện căn vô tham, vô sân, và vô si* tác động đến tiến bộ hướng về giác ngộ.

*Vô si* ám chỉ có hiểu biết rõ ràng rằng các pháp sinh, trụ và diệt theo nguyên lý vô thường và vô ngã của các pháp. Dĩ nhiên chúng ta chưa hẳn đã nắm vững được cách suy nghĩ căn bản trên vô thường và vô ngã.

Bằng cách củng cố sự suy nghĩ của chúng ta y cứ trên những chân lý này và nỗ lực biến suy nghĩ thành nền

tảng cho cuộc sống hằng ngày, chúng ta có thể khắc phục *cảm thọ ham muốn* những đối tượng vướng mắc, làm chủ *cảm thọ chán ghét* những đối tượng không ưa thích. Đây là chức năng của các *tâm sở vô tham* và *vô sân*.

*Khinh an* là chức năng tâm lý tách tâm ra khỏi những phiền não, làm cho tâm và thân cảm thấy nhẹ nhàng thoải mái. Đây là một chức năng khiến cho tâm sở *trạo cử* của *tùy phiền não* mất tác dụng. Khác với những *tâm sở thiện* khác, *tâm sở* này chỉ được thấy trong trạng thái có định sâu khi hành thiền, và ít khi gặp trong đời sống hằng ngày.

Ba *tâm sở* kế là *cần*, *hành xả*, và *bất hại* có thể hiểu như những thái độ quán chiếu cần thiết chúng ta cần phải phát triển cho sự tu tập các thiện pháp.

*Tâm sở cần* nói tới chức năng tâm khi làm việc chăm chỉ không lười biếng, thực hiện tất cả các thiện pháp và vạch ra một con đường phân cách rõ rệt giữa thiện và ác. Dĩ nhiên, người ta có thể có lợi lộc khi chăm chỉ trong bất cứ sự nỗ lực nào, nhưng trong phạm vi của Phật Đạo, nếu *giải đãi*, ta đánh mất dịp may nắm được bàn tay đưa ra từ thế giới chư Phật.

Chăm chỉ thi hành các thiện pháp không nên xem như bị lao dịch, thật ra ta cảm thấy vui và dễ chịu. Tuy nhiên, nếu chăm chỉ quá độ, có thể trở thành *tâm sở trạo*

*cử* của *tùy phiền não*, và cuối cùng là tình trạng bất ổn và không đi đến kết quả nào. Để đề phòng việc này, ta nên nhớ rằng thiện pháp chỉ có thể phát triển một cách trầm tĩnh và đều đặn.

Thái độ trầm tĩnh liên quan đến việc đạt tới mục đích là *tâm sở hành xả*. Điều này thật khó làm, nhưng mục đích của chúng ta là tu tập thiện pháp trong khi chúng ta phải cắt đứt mọi ý niệm mong cầu đạt được nó. *Cần* và *hành xả* xuất phát từ sự kết hợp của *tâm sở tấn* và ba thiện căn.

Mặt khác, *bất hại* là một phần của *tâm sở vô sân*. Thí dụ như khi đối diện với một người bất đồng, chúng ta không nên xem người ấy là đối tượng giận ghét. Nên thông cảm với người ấy, hiểu nỗi đau của sự phiền não mà người ấy đang chất chứa trong tâm.

Ở đây chúng ta đã nghiên cứu một cách sơ lược những nét chính của các *tâm sở thiện*. Trong Duy Thức Học Phật Giáo, khi những *tâm sở thiện* khởi lên, tất cả mười *tâm sở*, trừ *tâm sở khinh an*, sẽ vận hành hòa hợp với nhau. Vì những *tâm hành thiện* cùng hoạt động như thế, khi vận hành nằm trong *ý thức* sẽ tác động một năng lực tích cực ảnh hưởng lên tâm chấp ngã trong tiềm thức, đẩy mạnh tiến bộ trên con đường giác ngộ.

## KẾT LUẬN:

### VẤN ĐỀ LÀ BÂY GIỜ CHÚNG TA LÀM GÌ?

Chúng ta biết rằng *thức thứ sáu*, là một thức với nhiều vật ám chỉ, có thể nhận bất cứ sự vật nào làm đối tượng nhận thức, quá khứ, hiện tại, và tương lai, và có thể yểm trợ cả *tâm sở thiện* và *bất thiện*.

*Ý thức* phán đoán mỗi hiện tượng riêng rẽ theo nhiều cách khác nhau. Tuy có khả năng phán đoán đa dạng, *thức thứ sáu* vẫn là một tâm tương đối phiến diện, với những chức năng tâm lý dễ bị ảnh hưởng của *A-lại-da thức* và *Mạt-na*. Chúng ta sẽ không bao giờ có thể thảo luận về một “cái tôi” thật trong hiện tại trong khi bỏ qua những hoạt động và thái độ trong quá khứ, hay vướng mắc sâu xa vào cái ngã cố chấp.

Tuy nhiên, chúng ta vẫn còn có khả năng tự nhủ rằng: “Đây không phải là một ý kiến hay,” và từ nay trở đi, chúng ta bắt đầu tạo lập con người mới. *Lười biếng* trở nên *chuyên cần* và *giải đãi* biến thành *tinh tấn*. Lý do có thể có sự thay đổi này là vì căn bản sự hiện hữu của chúng ta, là *A-lại-da thức*, có đặc tính bất định không thiện cũng không ác. Mặc dù sự kiện là bản ngã hiện tại của chúng ta được cấu tạo từ những hành động và kinh nghiệm quá khứ của chúng ta, quá khứ vẫn còn là quá khứ. Chúng ta giờ đây đang hăng hái gây dựng một

trương lai có tính chất khác hơn quá khứ và từ nay trở đi sẽ là trọng tâm của kinh nghiệm sống.

Mặc dù chúng ta đã bỏ một thời gian dài để thực tập các *tâm sở thiện* và tìm cầu giải thoát, chúng ta không bao giờ nên nghĩ là chúng ta có thể ngưng một giây phút nào trong sự nỗ lực của mình.

*Ý thức* của chúng ta thì thấm nhuần cả hai *tâm sở thiện* và *phiền não*, và hai loại *tâm sở* đối chọi này luôn hoạt động trong chúng ta. Chúng ta sống với tiềm năng hướng đến thiện hay ác bất cứ lúc nào.

Đời sống của chúng ta được xem như bị dăng co giữa thiện và ác, khiến chúng ta không sao có được an bình. Trong thức thứ sáu, chiều hướng *thiện* trở thành *phiền não* chỉ trong chốc lát. Vì đang cố gắng học hỏi từ những điểm vi tế này và vươn tới lĩnh vực giải thoát, chúng ta cần tập trung vào đích nhắm của mình. Trong *Thái Căn Đàn* chúng ta học được rằng:

Khi tâm và thân của ta trong sáng, bầu trời trong trẻo sẽ soi chiếu ngay cả trong một căn phòng u tối. Khi ý nghĩ của ta u tối và yếu mờ, ma quỷ đầy thù hận sẽ sống trong ánh sáng chói lọi giữa ban ngày.

Lời dịch của Usaburo hơi khác hơn một chút, nhưng cũng nêu rõ ý nghĩa: “Khi thân và tâm sáng chói, ngay cả trong một căn phòng tối, người ta thấy được bầu



trời trong sáng; khi chúng ta bị tư tưởng trần tục làm vẩn đục, chúng ta sẽ bị ma quỷ tóm bắt ngay giữa ban ngày.” “Căn phòng tối” có thể được diễn giải bằng nhiều cách, nhưng tôi hiểu đó là tình trạng bất an trong xã hội và chúng ta biết mà không có khả năng chấp nhận tình trạng này. Nếu đặc tính của tâm là sáng chói vào lúc như thế, con người không bị giới hạn và trong lòng không phải đau đớn.

“Thân và tâm chói sáng” mô tả tình trạng khi chúng ta quyết định về một mục đích rõ ràng và chắc chắn cho cuộc đời mình. Khi một người sống không mục đích, dù bất cứ ở đâu cũng không thể chói sáng được. Hãy sống cuộc đời mình với một mục đích đặc biệt, trong đó, môi trường tạo nên do những *tâm sở thiện* đầy khởi sẽ tự động khai mở bao la.

Mọi người đều có khả năng tự quán chiếu một cách thực tế và tìm cầu thanh tịnh buông xả, tích cực tránh lười biếng và tham lam. Nếu chúng ta vững vàng sống theo cách này, dù mất nhiều thời gian, chúng ta chắc chắn sẽ được vào thế giới của chư Phật. Đây là nguyên lý nòng cốt của Duy Thức Học Phật Giáo.

\*

## ***Chương Tám: Chức Năng của Tiền Ngũ Thức*** **SỰ NHẬN THỨC TRONG TIỀN NGŨ THỨC**

Trong phạm vi *tâm vương* của *tám thức*, *sáu thức* (*nhãn thức*, *nhĩ thức*, *tỷ thức*, *thiệt thức*, *thân thức*, và *ý thức*) là những thức nhận biết đối tượng. Sở dĩ như thế vì *sáu thức* này, ngược lại với *A-lại-da thức* và *Mạt-na thức*, có khả năng nhận thức và phân biệt đối tượng nhận thức. Và chức năng biến đổi đối tượng nhận thức, và đây là chủ thể biến hiện thứ ba.

Trong chương này, chúng ta sẽ nghiên cứu *năm thức*, thường gọi là *tiền ngũ thức*: *nhãn thức*, *nhĩ thức*, *tỷ thức*, *thiệt thức*, và *thân thức* lần lượt tương ứng với cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, và xúc chạm. So với *ý thức*, hành trạng những thức này tương đối đơn giản. Cùng hoạt động với nhau và thường được xem là *tiền ngũ thức*, tiền ngũ thức là một chuyên mục tổng quát cho chức năng của năm giác quan.

Mỗi *tiền ngũ thức* nhận thức riêng từng đối tượng tương ứng: sắc, thanh, hương, vị, và xúc. *Nhãn thức* thấy được màu sắc, hình dáng, và điều kiện của vật; *nhĩ thức* nghe được những âm thanh khác nhau; *tỷ thức* ngửi được sự khác nhau giữa mùi thơm dễ chịu và mùi hôi;

*thiệt thức* nếm được vị những món được bỏ vào miệng, phân biệt là đắng hay ngọt, và thân thức nhận định sự vật chạm phải làn da là lạnh, ấm, mềm, cứng, ướt hay khô. Những *thức cảm giác* này chỉ nhận biết được đối tượng riêng biệt.

Chức năng căn bản của *tiền ngũ thức* là nhận biết đối tượng như đang là. Không có thêm một sự giải thích về ngôn ngữ vào đây như: “đây là một bông hoa” hay “đây là một quang cảnh tuyệt vời.” *Tiền ngũ thức* chỉ nhận biết sự vật khi trực tiếp cảm nhận, không có một quan niệm nào thêm thắt. Loại nhận thức này được gọi là *nhận thức trực tiếp*.

Theo các nhà luận thuyết Phật Giáo thông thường có ba cách để nhận thức sự việc: (1) nhận thức trực tiếp sự vật không sai chạy (*hiện lượng*); (2) nhận thức sự vật qua liên hệ lý luận, như phân biệt và so sánh (*tỷ lượng*) và; (3) nhận thức sai lạc (*phi lượng*), ám chỉ chức năng sai sót của một trong hai nhận thức trên. *Tiền ngũ thức* và *thức thứ tám* chỉ vận hành với nhận thức trực tiếp, trong khi *thức thứ bảy* vận hành với nhận thức sai lạc.

Vị trí của *thức thứ sáu* thì dĩ nhiên phức tạp hơn, vì chức năng căn bản là trước tiên ước đoán một cách ngẫu nhiên về mỗi sự vật và đào sâu sự nhận biết song song với xem xét và so sánh, vì thế thường sai lầm. Và vì *ý thức* cũng vận hành qua sự nhận thức trực tiếp, điều

này có nghĩa là hoạt động qua đủ ba cách *hiện lượng*, *tỷ lượng* và *phi lượng*. Khi so sánh với lĩnh vực chức năng rộng lớn của *thức thứ sáu*, *tiền ngũ thức* vận hành tương đối đơn giản.

Nét đặc trưng thứ hai của *tiền ngũ thức* là chỉ nhận biết đối tượng hiện đang có mặt, và bị giới hạn bởi hiện cảnh. *Tiền ngũ thức* không thể trở lại quá khứ hay ngẫm nghĩ về tương lai như *ý thức*. *Tiền ngũ thức* không thể làm gì khác ngoài việc cảm nhận đối tượng hiện diện trước mặt. Nếu chúng ta nhắm mắt lại, nhãn thức ngưng hoạt động. Những sự gián đoạn tạo nên một đặc tính nổi bật của *tiền ngũ thức*.

Vì *tiền ngũ thức* là sự nhận biết của giác quan, chức năng phân biệt đối tượng được thực hiện qua giác quan riêng biệt. Giác quan này được gọi là “căn” có nghĩa là sở hữu sức sáng tạo, đó là một ẩn dụ do so sánh với năng lực của gốc rễ, làm cho cây cối tăng trưởng và truyền sức sống lên thân và cành.

*Tiền ngũ thức* xem như nền tảng hỗ trợ năm căn, và qua năm căn tiếp xúc trực tiếp với đối tượng tương ứng. Giác quan hay căn, được xem là sở hữu không những khả năng tiếp thu tiêu cực mà quan trọng hơn, có thể sinh ra năng lực tương tự như rễ cây. Y cứ trên nhãn căn như gốc rễ, nhãn thức có thể vận hành một cách khéo léo để nhận thức những đối tượng vật chất.

Duy Thức phân tích cho thấy rõ là những căn này được phân biệt thành hai khía cạnh, giác quan vật lý và những khả năng cảm nhận siêu vật lý. Giác quan vật lý bao hàm những giác quan chạm và thấy được là mắt, tai, mũi, lưỡi và da, trong khi khả năng cảm nhận siêu vật lý là năng lực cảm nhận nằm trong giác quan.

Chúng ta được sinh ra với những căn, là những khả năng đặc biệt và duy nhất nơi mỗi chúng sinh. Thí dụ như khả năng ngửi của loài chó khoảng 6,000 lần mạnh hơn loài người. Trong khi đi dạo với chủ trên cùng một con đường, đối với mức độ nhận thức cảnh giới qua *tỷ thức* của chó thì chủ nó không thể nào so sánh được. Khi so sánh, khả năng ngửi của chúng ta bị giới hạn một cách thảm hại trong việc hiển lộ đặc tính của bất cứ đối tượng nào dựa vào mùi hương. Chức năng giác quan được xếp vào loại nhận thức trực tiếp, *hiện lượng*, như đang là, nhưng đương nhiên có những giới hạn trong *tiền ngũ thức* tùy theo điều kiện sinh học.

Chúng ta, ngay từ ban đầu, là những chúng sinh bị giới hạn trong điều kiện sinh học. Chúng ta không thấy được tia tử ngoại và hồng ngoại bằng mắt thường, mặc dù sự thật là hai tia này chắc chắn ở khắp nơi chung quanh chúng ta. Tâm của *nhãn thức* không thể làm gì khác hơn là hạn định ranh giới cho màu sắc và hình dáng, và trong phạm vi của ranh giới ấy nhận thức, qua hiện lượng, đối tượng thuộc lãnh vực thị giác.

Ngay cả trong những người cùng chủng tộc, có người có thể phát hiện ra những khác biệt vô cùng vi tế trong nốt nhạc thang âm, và có người hoàn toàn không có khả năng nhận biết bén nhạy như thế. Ngay cả khi cùng nốt nhạc dạo trên phím dương cầm, tùy theo điều kiện cảm quan đặc thù của thánh giả, đối tượng âm thanh không giống nhau. Như thế *tiền ngũ thức*, tùy theo điều kiện sinh học khác nhau của năm giác quan, trước tiên đảm nhận sự chuyên biến năm đối tượng.

## TIỀN NGŨ THỨC VÀ THỨC THỨ SÁU

Giờ đây chúng ta đã nhận ra một cách khái quát vài đặc tính của *tiền ngũ thức*. Tuy nhiên, một đặc tính quan trọng nhất là vận hành theo sau *thức thứ sáu* mà không thể tự vận hành độc lập.

Nếu những ảnh hưởng của việc này xem xét từ bình diện của *tiền ngũ thức*, chúng ta sẽ thấy là năm giác quan bị ảnh hưởng mạnh mẽ của *ý thức*. Lấy chức năng của *nhãn thức* làm thí dụ, chúng ta cho là mình thấy quang cảnh trải dài trước mắt như đang là, và không có thêm gì khác để nhìn. Nhưng chức năng thực sự nhìn thấy sự vật không đơn giản như thế. *Ý thức* trực tiếp can dự vào, và *nhãn thức* dưới ảnh hưởng của *ý thức* sẽ biến đổi đối tượng nhìn thấy.

Có một thí dụ rất thú vị về vụ in thạch bản, người ta đặt một tấm giấy thông thảo lên trên một miếng đá lát rồi lấy chiếc khăn ướt đè tấm giấy xuống để dính sát vào miếng đá lát. Sau đó khi tấm giấy đã hơi khô, lấy một cái trục bôi mực Ấn Độ gõ nhẹ lên giấy và vết hằn trên đá lát được sao lại trên tấm giấy. Kết quả là tác phẩm nghệ thuật có một dạng rất thú vị, và khi học được kỹ thuật này nhiều người mê thích xem như trò tiêu khiển, muốn in bất cứ thứ gì họ thấy là có bề mặt gồ ghề.

Khi thạch bản đã được in ra, người ta cảm thấy như là vật in xuất hiện trước mắt từ mặt kia của tờ giấy. Sở dĩ như thế vì cho tới lúc người ta học được kỹ thuật in, phần lớn sự vật người ta thấy đã bị thức biến y cứ trên nền tảng của thị trường đã huân tập, và kết quả là những khía cạnh quan trọng khác của đối tượng đã bị bỏ sót không ghi nhận. Vì kết quả của thức biến đã duyệt lại quá nổi bật, bỗng nhiên chúng ta chú ý và hằng hái trở lại việc nhận thức giác quan của chúng ta. Theo cách này, *tiền ngữ thức* của chức năng giác quan cũng có thể biến đổi đối tượng của chúng.

Chúng ta cũng nên lưu ý là vì *tiền ngữ thức* thuộc về giác quan, nên không thể phân biệt thiện và ác trên mặt luân lý về nghiệp. Tuy nhiên, vì đây là trường hợp *tiền ngữ thức* vận hành theo sau *y thức*, nên không thể nào tránh khỏi ảnh hưởng của *y thức* vào lúc đó, và như

thể *tiền ngũ thức* có thể trở nên thiện, ác hay bất định trong tính chất tạo nghiệp trên mặt luân lý.

Khi chúng ta khởi lên *tâm sở tham* trên mặt *y thức*, chức năng của *tiền ngũ thức* bị ảnh hưởng mạnh mẽ, và tiếp nhận đặc tính đó. Điều này được minh chứng rõ nhất trong thành ngữ “nhìn vật gì đó với lòng tham lớn,” chúng ta có thể giải thích là nhãn thức bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi *thức thứ sáu*, và đặc tính này truyền vào nhãn căn là quan năng dung chứa thức này.

Để kết luận, những chức năng tâm lý của *tiền ngũ thức* gồm có: năm *tâm sở biến hành*, năm *tâm sở biệt cảnh*, mười một *tâm sở thiện*, ba *tâm sở tham*, *sân*, và *si* của *phiền não chính*, mười *tâm sở vô tà*, *vô quý*, *tán loạn*, *phóng dật*, *bất tín*, *giải đãi*, *trạo cử*, *thất niệm*, *tán loạn* và *bất chánh tri* của những *tâm sở tùy phiền não*, tổng cộng là ba mươi tư chức năng.

\*





## ***Chương Chín: Tôi là ai?***

### **Ý NGHĨA CỦA “THÀNH PHẬT”**

Chúng ta đã học cấu trúc của tâm và những chức năng, và làm thế nào phân biệt thiện và bất thiện khi sử dụng tác nhân biến hiện của ba vùng tâm, qua những chức năng của *tám tâm vương*.

Chúng ta hãy tóm tắt lại những điểm này. Trước hết, *A-lại-da thức*, trong khi tích lũy những dấu ấn-khuynh hướng hành động của chúng ta, giữ một vai trò ảnh hưởng mạnh mẽ trong toàn bộ chức năng của mắt khi thấy người và vật. Quá khứ ảnh hưởng đến hiện tại và dĩ nhiên ghi khắc tất cả những việc chúng ta làm. Đây là tâm sâu kín *A-lại-da thức*. Kế đó, *A-lại-da thức* trôi chảy một dòng tương tục đồng nhất từ quá khứ xa xưa đến hiện tại.

Chúng ta bắt đầu cảm được và nắm giữ một cái ngã bất biến cụ thể hóa trong *A-lại-da thức* và chấp chặt, rồi hành động một cách ích kỷ. Đó là việc làm của *Mạt-na thức*. Duy Thức Học Phật Giáo hiểu là bốn *phiền não tham, mạn, si* và *ác kiến* luôn luôn vận hành trong phần sâu nhất của tâm và là *tâm hành* của *Mạt-na thức*.

Biết được điều này, chúng ta hiểu là đời sống hiện tại của chúng ta không ngừng bị ảnh hưởng mạnh mẽ của hai yếu tố tiềm thức: sự tích lũy những hành động quá khứ cùng với kinh nghiệm, và lòng ích kỷ bị sự chấp chặt vào một cái ngã lèo lái. Tuy nhiên, điều này cũng cho thấy là vì ảnh hưởng của *tâm sở thiện* trong *ý thức*, dịp may tạo cho chúng ta mở mắt ra để đến và quen thuộc với giáo lý Đức Phật. Điều này khả dĩ nhờ *A-lại-da thức*, căn bản tâm lý đời sống chúng ta, có tính chất đặc biệt tạo nhân trở quả ở trạng thái trung tính trên mặt luân lý của nghiệp.

Quen thuộc với giáo lý Đức Phật, chúng ta bắt đầu phát triển và tăng trưởng sức sáng suốt đối với mục tiêu giác ngộ trong cuộc đời mình, cứu cánh Phật đạo. Khi nói rằng một ngày nào một người sẽ vào được thế giới chư Phật có thể hiểu là ngày đó thế giới chư Phật sẽ trực tiếp hiển hiện ngay trong tâm người ấy.

Sửa đổi cái nhìn về giác ngộ, và sống cuộc đời hằng ngày với mục tiêu là ánh đuốc soi đường, được xem là đang đi trên Phật đạo. Mức đến trạng thái giác ngộ cuối cùng gọi là “thành Phật.”

“Thành Phật” nghĩa là nếu chúng ta nỗ lực để thực hiện cấu trúc và cơ chế của tâm chúng ta cùng với những chức năng tâm lý khác nhau, và cố gắng nuôi dưỡng những *tâm sở thiện* trong khi điều phục những *tâm sở*

*phiền não*, đầu đó ở cuối đường tu, cảnh giới Phật sẽ tự hiển lộ. Viên mãn cảnh giới Phật này chính là ý nghĩa “thành Phật.”

Nhưng với cách hiểu này, một câu hỏi phát sinh liên quan đến sự khẳng định chắc chắn rằng giác ngộ là mục tiêu tối hậu của chúng ta. Chỉ đơn giản như thế này: “Tôi” có thể thật sự trở thành Phật hay không? Ngay cả khi cái “tôi” nhờ giáo lý của Đức Phật đã chuyển hóa một cách kỳ diệu và sâu xa, có thật là cái “tôi” này trở thành Phật? Đây thật là vấn đề chúng ta không thể nào không quan tâm tới, và vì thế tôi muốn sử dụng như đề tài để thảo luận trong chương này.

## **TẤT CẢ HỮU TÌNH ĐỀU CÓ PHẬT TÍNH VÀ NHỮNG SỰ KHÁC BIỆT TRONG NĂM BẢN CHẤT**

Nguyên lý căn bản chính của các tông phái Phật giáo là làm sao khắc phục phiền não và cuối cùng giải thoát. Giờ đây, chúng ta hiểu là cốt tủy giáo lý nằm trong bài pháp đầu tiên của Đức Thích Ca tại Lộc Uyển ở Ba La Nại dạy *Tứ Diệu Đế* và *Bát Chánh Đạo*.

Vì Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo đã giới thiệu ở chương 5, tôi sẽ không giải thích lại ở đây, nhưng chỉ đơn giản nhắc lại sự kiện là Đức Phật xem Tứ Diệu Đế như điểm khởi hành, nhằm đưa chúng sinh, những người điên cuồng hoi hả chạy đuổi, từ cái khổ của khổ đến cái khổ của dục lạc, đến bờ giải thoát.

Chúng ta là những người mong ước về thế giới chư Phật, và tiếp nhận những lời dạy khác nhau của Đức Phật như ánh đuốc soi đường, lòng mong ước theo dấu con đường trở về cảnh giới an bình và thanh lương.

Theo Phật Giáo đại thừa, tất cả mọi hữu tình đều có một đức tánh cao quý từ bản thể đồng nhất và có liên hệ với tánh Phật. Trong kinh điển Đại thừa, nhất là kinh *Niết-bàn* đã nói rõ “tất cả hữu tình đều có Phật tính” hay “mỗi mỗi chúng sinh đều sẽ thành Phật.” Câu này trong kinh *Niết-bàn* nói tới khả năng thành Phật. Hơn nữa, ý tưởng mỗi mỗi chúng sinh sẽ thành Phật có nghĩa tất cả chúng sinh *đồng đều* trở thành những vị Phật. Trong những tông phái Phật Giáo Đại Thừa, quan niệm tổng quát này liên hệ đến giáo lý đặc biệt, gọi là Nhất Thừa Phật Giáo, một tiếp cận đặc biệt lý tưởng để hiểu giáo lý đạo Phật.

Ý tưởng mọi người đều có khả năng trở thành Phật làm chúng ta phấn khởi đặt hết tâm vào ý muốn giác ngộ. Thật vậy, không có lời dạy nào khác dẫn chúng ta tới gần giáo lý của Đức Phật và gây cho chúng ta quyết tâm đi trên con đường của Phật. Chúng ta cảm thấy phấn khích thật nhiều bởi lý tưởng cao quý này, được sách tấn đều đặn để tu tập càng sâu và rộng.

Duy Thức Học Phật Giáo có một quan niệm khác so với những tông phái Đại thừa Phật Giáo về điểm này - ở

cách tiếp cận thực tiễn hơn nhiều. Ý niệm mọi chúng sinh đều có Phật tính là một lý tưởng mà tất cả hành giả phải không ngừng hướng đến. Nhưng Duy Thức cũng bàn kỹ về mặt tu hành thực tế, là một sự thành đạt hầu như không thể chứng đạt được, và tiếp tục nêu rõ là có một loại hữu tình không thể thành Phật được. Điều này có thể làm cho một số người ngạc nhiên. Phật Giáo là một tôn giáo mang lại và hướng chúng ta thẳng đến giải thoát.

Vì Duy Thức Học Phật Giáo, đặc biệt ở Đông Á thể hiện trong các tông Pháp Tướng - Trung Quốc, Hàn Quốc và Nhật Bản - đã dạy là có những chúng sinh không thể thành Phật được, hậu quả là đã có những cuộc thảo luận sôi nổi với các tông phái Nhất Thừa. Chúng ta sẽ nói rõ chi tiết về việc rắc rối này dưới đây.

Khi suy tư về nhiều loại hữu tình, ngay cả khi không có khác biệt về hình tướng, chúng ta phải biết rằng bên trong hàm chứa sự khác biệt lớn lao về khả năng và đặc tính. Khi định nghĩa một cách khái quát về cách sống của một Phật tử, tôi nghĩ đó là cách sống ứng dụng kiên trì loại bỏ ác pháp và tu tập thiện pháp, trong mục tiêu tối hậu là giải thoát tâm, và đồng thời quan tâm tới tha nhân.

Nhưng chắc chắn là chúng ta không thể nào nói tất cả chúng sinh đều có cùng một khả năng loại trừ ác pháp và tu tập thiện pháp. Ngoài những khác biệt tông

quát này, các nhà Duy Thức còn hiểu là tất cả chúng sinh không đồng loạt trở thành Phật theo cùng một cách, và hơn nữa, trạng thái họ đạt được cũng khác nhau tùy theo sự ưa chuộng của họ. Các nhà Duy Thức phân biệt ba con đường đạt tới giải thoát, đó là thanh văn thừa (*đường lối của những đệ tử trực tiếp*), duyên giác thừa (*đường lối của những đạo nhân đạt giải thoát bằng sự nỗ lực và tuệ giác của chính mình*), và Bồ-tát thừa (*đường lối của những hành giả tu giải thoát, ưu tiên đặt lợi ích của tha nhân trên sự đạt ngộ của bản thân.*) Trái với Phật giáo Nhất Thừa hứa hẹn sự thành tựu Phật quả nơi tất cả chúng sinh, tông Duy Thức là Tam Thừa Phật giáo.

Duy Thức Học Phật Giáo thành lập một lý thuyết chia các loài hữu tình ra thành năm loại có bản chất với những khuynh hướng rõ ràng:

- 1- thiên về tu tập hạnh thanh văn
- 2- thiên về tu tập hạnh duyên giác
- 3- thiên về tu tập hạnh Bồ-tát
- 4- bất định, và
- 5- thiếu tiềm năng tu tập giải thoát (*nhất xiển đề*).

Trong số này, bản chất tu tập hạnh Bồ-tát thuộc về những hành giả có đặc tính, qua việc buông bỏ cả *phiền não lẫn sở tri chướng*, đạt tới trạng thái giải thoát tương đương với chư Phật.

“Giải thoát” có hai phương diện khác nhau là *Niết-bàn* (*diệt tận khổ đau*) và *Bồ-đề* (*trí tuệ giác ngộ*). Đức Phật đã đạt được cả *Niết-bàn* và *Bồ-đề* khi giác ngộ. *Niết-bàn* ám chỉ một trạng thái an bình đạt được trong tâm và thân, trong khi *Bồ-đề* nói tới trí tuệ rất ráo.

Chúng ta sống đời mình cho mình là một thứ gì chắc chắn và không thay đổi, và chúng ta chấp chặt vào một cái ngã giả định (*sự chấp này tiếng Phạn gọi là atma-graha*). Nhưng chúng ta còn chấp vào ý niệm nhiều hơn là đơn thuần cái ngã. Chúng ta cũng cụ thể hóa những sự kiện đã thấy, nghe, và nghĩ, thành chất liệu, và chấp chặt vào. Điều này gọi là *chấp vào các pháp*. Trong hai cách chấp này, chúng ta có thể miên mật quán chiếu và, tỉnh giác tình trạng *ngã chấp* của mình, sẽ nỗ lực thoát ra. Nhưng *pháp chấp* xảy ra ở mức độ vi tế đến nỗi hầu như phần lớn mọi người không thể cắt đứt dựa vào quán chiếu trên mặt *ý thức*. Chúng ta chấp chặt các pháp (*tất cả hiện tượng*), mặc dù sự thật đó chỉ là sự kết hợp tạm thời những yếu tố theo duyên sinh.

Xem đó là cái khung tạo nên từ những kinh nghiệm quá khứ, cùng với hoàn cảnh mỗi cá nhân, chúng ta thấy, nghe, và hiểu biết (*kiến văn giác tri*). Khi chúng ta cho nội dung của thấy, nghe, và hiểu biết là chính xác, việc chấp vào pháp cuối cùng còn khó dung hòa hơn việc chấp vào ngã. Làm sao bạn có thể đối phó với điều hầu



như không thể nhận thấy được? Pháp chấp sinh ra *sở tri chướng*, trong khi ngã chấp sinh ra *phiền não chướng*. *Niết-bàn* hiển hiện trên việc tháo gỡ *phiền não chướng* trong khi chúng đạt *Bồ-đề* với sự loại bỏ *sở tri chướng*.

Hành giả với tiềm năng tu tập hạnh *Bồ-tát* là một người ngay từ đầu đã được phú cho khuynh hướng vượt qua hai trở ngại là *phiền não chướng* và *sở tri chướng*. Nếu phát triển khuynh hướng này chắc chắn hành giả sẽ đạt được quả vị *Bồ-tát*.

Trái lại, những hành giả mà bản chất hoặc thiên về tu tập hạnh thanh văn hay duyên giác thì chỉ được phú cho khuynh hướng cắt bỏ *phiền não chướng*. Hai loại người này khác nhau trên phương diện hành giả tu tập thanh văn phải nhận được sự chỉ dạy từ một vị Phật, một vị thầy xuất chúng hay thiện tri thức, từ đó đi theo con đường của Phật, trong khi hành giả tu tập duyên giác là một người vượt thoát được *phiền não chướng* dựa trên nỗ lực và tuệ giác của chính vị ấy, không cần tùy thuộc vào thầy hay thiện tri thức. Trên việc sử dụng nỗ lực, những hành giả thuộc hai loại này có khả năng hoàn toàn cắt đứt ngã chấp, thành tựu giải thoát, nhưng hình thái giải thoát này từ căn bản không cùng phẩm chất với giác ngộ viên mãn như Đức Phật đã chứng đạt.

Sau đây, bản chất bất định nói về một loại hành giả đồng thời được phú cho một khuynh hướng kết hợp hai hay nhiều khuynh hướng trong những khuynh hướng nêu trên, thanh văn, duyên giác, và Bồ-tát. Những vị này chưa xác định được con đường họ sẽ theo.

Trong phạm vi *bất định tánh*, có bốn loại kết hợp tánh không xác định được khác nhau:

- 1- giữa thanh văn và Bồ-tát;
- 2- giữa duyên giác và Bồ-tát;
- 3- giữa thanh văn, duyên giác và Bồ-tát, và
- 4- giữa thanh văn và duyên giác.

Trong số này, chỉ có ba nhóm đầu có bản chất Bồ-tát, và như vậy có khuynh hướng loại bỏ cả hai *phiền não chướng* và *sở tri chướng*, và có thể tiến tới giác ngộ tương đương với chư Phật.

Cuối cùng, những hữu tình không có bản chất giác ngộ (*nhất xiển đề*) là hạng người mãi mãi không thể đạt được giải thoát bởi vì họ thiếu khả năng cắt bỏ ngay cả *phiền não chướng*, đừng nói gì đến *sở tri chướng*. Sống một cuộc đời với ánh sáng tàn lụn bởi ngã chấp và pháp chấp, họ thiếu tiềm lực giải thoát. Tuy nhiên, vì vài điều kiện tốt cùng với vài kiến thức về Phật pháp, họ có thể điều chỉnh cách sống như thế nào và đạt được một mức độ chế ngự đối với cuộc đời.

Sự phân chia ra từng loại người như thế nghiêng về mặt tinh thần, hay bản chất vốn có từ lúc mới sinh. Trong kinh văn của Duy Thức, đây là điều kiện liên quan tới những chủng tử câu sinh (*xin xem lại phần thảo luận về chủng tử câu sinh và chủng tử mới được huân tập ở chương 5, “Sự phát sinh của các pháp.”*) Vì những hành giả với bản chất vượt thắng được *phiền não chướng* và *sở tri chướng* có đặc điểm thanh tịnh hướng đến giải thoát, nên bản chất của họ được tạo thành bởi những chủng tử câu sinh không bị nhiễm ô.

Lý thuyết về sự khác biệt trong năm bản chất xác nhận là sự chứng đạt giải thoát sẽ có nội dung giải thoát khác biệt tùy theo hành giả được phú cho những hạt giống của quả vị thanh văn, duyên giác hay những chủng tử trong *thức thứ tám* không bị nhiễm ô của Bồ-tát. Trong số hữu tình, có những người không bao giờ đạt được bất kỳ loại giải thoát nào.

Một trong những phương diện đáng ngạc nhiên nhất của thuyết về năm bản chất khác biệt này là lời tuyên bố rõ rệt rằng một vài hữu tình thiếu tiềm năng để giải thoát. Trong khi đây không phải là ý định của nhà Duy Thức khe khắt lựa ra một nhóm đặc biệt, đó chỉ là thực tế khi nhận thấy rằng có những người đã từ lâu chìm sâu trong vô minh, không thể thành tựu giải thoát mặc

dù họ có những hành động tích cực. Vì vậy nên nói là họ thiếu tiềm năng giải thoát. Tuy rằng những Phật tử của Nhất thừa Phật Giáo chủ trương là mọi hữu tình đều đạt được Phật quả, họ không nhìn nhận rằng việc định danh một loại hữu tình thiếu tiềm năng giác ngộ này có nghĩa họ hoàn toàn là ngoại đạo, nhưng xếp loại như thế vì là giáo lý *phương tiện* và ngầm hiểu “*phương tiện*” là hạng thấp kém.

Nhưng sự xếp loại đơn thuần là “Đại thừa phương tiện” này đẩy chúng ta vào một tình thế không ổn, đã gây ra bàn cãi từ thời kỳ trước đây.

Một trong những cuộc bàn cãi đã xảy ra vào năm thứ ba của triều đại Owa (963), khi Ryogen thuộc tông Thiên Thai của Nhất Thừa Phật Giáo và Chusan thuộc Hưng Thánh Tự tranh luận về sự diễn giải câu trong chương thứ hai của kinh Pháp Hoa “Trong đây, những ai đang nghe pháp của ta, không ai là sẽ không thành Phật.” Được xem là câu then chốt trong kinh Pháp Hoa bàn về phương tiện thiện xảo, câu này được hiểu như xác minh lập trường rằng tất cả hữu tình sẽ trở thành Phật. Ryogen, trong vụ công kích Pháp Tướng Tông, trích dẫn câu này từ kinh Pháp Hoa như lá bài chủ của ngài, tuyên bố rằng Duy Thức đi lầm đường. Để chứng minh, ngài diễn giải câu trên là “Nếu có người nghe pháp của ta, không ai trong số đó sẽ không trở thành Phật.”

Tuy nhiên, đáp lại Ryogen, Chusan của chùa Hưng Thánh diễn giải lại câu trong kinh rằng: “Cho dù nếu có những ai có nghe pháp của ta, người nào thiếu tánh sẽ không thành tựu được Phật quả.” Công bằng mà nói, Chusan diễn giải câu này hơi giọng gạo. Tuy vậy, Chusan đã đưa ra một thí dụ về cách diễn giải lời dạy của Đức Phật vẫn giữ lập trường rằng tất cả hữu tình thành tựu được Phật quả hoặc có sự khác biệt trong năm bản chất là chủ đề của cuộc bàn cãi. Những ngày sau cuộc bàn cãi về môn phái ở Owa, cả hai phía đều tuyên bố thắng cuộc. Góc nhìn khác nhau về những hữu tình đều trở thành Phật và những hữu tình có năm bản chất không giống nhau tóm lại dựa trên quan điểm lý tưởng khác với quan điểm thực tế. Tới mức độ mà thành phần mỗi bên bảo thủ lập trường của mình, các vị ấy sẽ không hoàn thành được điều gì khác hơn là tiếp tục di chuyển trên hai con đường song song với nhau, và chúng ta sẽ không mong đợi một sự giải quyết thỏa đáng cho buổi tranh luận. Tuy nhiên, chúng ta là những người đi theo con đường của Phật, không phân biệt lập trường của phe nào, nên sẵn lòng quan tâm đúng đắn quan điểm của người khác.

## **HỮU TÌNH THIẾU BẢN CHẤT ĐỂ THÀNH PHẬT**

Một cách tổng quát, tất cả những tông phái Đại thừa Phật giáo đều đồng ý là tất cả hữu tình đều có Phật tánh, tất cả hữu tình đều trở thành Phật. Khi sự quan tâm

của chúng ta đối với Phật giáo bắt đầu thấp sáng, hay khi chúng ta bắt đầu quyết định đi tìm giác ngộ, ý định này giúp cho chúng ta một tiếng nói khuyến khích không sai chạy và nâng chúng ta lên con đường tiến về mục tiêu. Chúng ta được sách tấn mạnh mẽ qua những câu như “tất cả chúng sinh đều có Phật tánh” hay “mỗi mỗi chúng sinh đều sẽ thành một vị Phật.”

Sự quan tâm của chúng ta đối với Phật giáo càng ngày càng được phát khởi, và quyết tâm hướng về cứu cánh giải thoát được củng cố vững vàng. Ý tưởng mỗi mỗi hữu tình trở thành Phật này chỉ ra một lý tưởng chúng ta có thể tích cực theo đuổi, và chúng ta có thể sử dụng để khuyến khích người khác. Tuy nhiên, điều này có thể trở nên khó khăn khi chúng ta cân nhắc viễn tượng tất cả những gì biểu hiện sự giải thoát như nhau thì không đứng vững được, và hơn nữa, có những hữu tình thiếu bản chất để giải thoát. Phải công nhận đây là một thuyết ít dùng đến. Tuy nhiên chúng ta nên nhớ là không bao giờ xem sự phân chia thành năm bản chất là tiêu chuẩn để đo lường người khác trên Phật đạo, hay là một lời dạy để lạnh lùng phân chia các hành giả ra thành thứ lớp. Lý thuyết phân chia ra thành năm bản chất là một việc chỉ nên dùng trong phạm vi tự quán chiếu những đặc tính của chính mình.

## TU TẬP THEO ĐẠO PHẬT

Trong suốt cuốn sách này, chúng ta đã đề cập khái quát chỗ này một chút chỗ kia một chút những vấn đề liên quan đến việc định nghĩa đời sống của một Phật tử trên đường tu Phật hay tín tâm vào Phật. Ngay từ đầu những cố gắng còn vụng về, vì vậy ở đây một lần nữa, trong việc suy nghĩ về những thực tế khi tu tập theo Đạo Phật, tôi muốn tóm tắt lại hai điểm chính sau đây.

Điều thứ nhất là dù thế nào chăng nữa, tu theo Phật phải dựa trên sự liên tục thăm xét lại những hành động quá khứ của mình. Nhưng nếu sự thăm xét này không theo một nguyên tắc rõ ràng, cuối cùng sẽ không đi tới đâu ngoài một chút đắm chìm trong kỷ niệm, không ích lợi gì cả. Thay vào đó, để khỏi rơi vào việc tự buộc tội mình, chúng ta nên cố gắng tự thăm xét, sử dụng kiến thức đã học được trong kinh Phật. Lúc đó lần đầu tiên chúng ta thể nghiệm được một hình thái tự quán chiếu. Điểm cốt yếu thứ hai là trong khi quán chiếu chân thành, chúng ta tạo nên và phát triển một lối sống cho đời mình từ nay trở đi, ghi nhớ lời Phật dạy và tuân hành như là một cách tự cải thiện. Nhưng trên bình diện những hữu tình thiếu bản chất giải thoát, làm thế nào chúng ta có thể làm được điều này?

Lời tuyên bố trước đây, “tất cả chúng sinh đều có bản tánh thành Phật” chỉ rõ là tất cả chúng sinh đều có

thể chúng đạt giải thoát như Đức Phật. Chúng ta có thể có cảm giác gì, ngoài nỗi vui mừng tuyệt đối, khi nghe lời tuyên bố này? Cảm giác đó sách tấn chúng ta mạnh mẽ, và hầu như là đương nhiên chúng ta càng quan tâm mạnh mẽ hơn đến việc giác ngộ và càng cảm thấy thanh tịnh hơn khi hướng về việc giải thoát. Tuy rằng chúng ta có thể bị quyến rũ hay được sách tấn bởi ý niệm này, làm sao chúng ta có thể tích lũy đức hạnh của việc tự soi xét, và làm sao chúng ta có thể quán chiếu trên quá trình tiến đến điểm này? “Tự thâm xét” ngụ ý quán sát thực tiễn về cái ngã.

Điều này nói thì rất dễ, nhưng vì công việc quán sát ngã ngụ ý quán sát một vật không hình tướng, nếu không có một phương cách hướng dẫn sự quán sát này, sẽ không có kết quả. Điều này dẫn đến cấu tạo cơ cấu cực kỳ chi tiết của tâm và danh mục những chức năng khác nhau do Duy Thức Học đưa ra.

Kết quả là một sự kết hợp tám thức được diễn tả, tạo thành lớp tâm bề mặt của *tiền ngũ thức* và *thức thứ sáu*, chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của lớp tâm sâu kín là *thức thứ tám A-lại-da thức* và *thức thứ bảy Mạt-na thức*. Hơn nữa, như chúng ta đã thấy, năm mươi một *tâm sở* được xếp loại và phân tích chi tiết ra thành sáu nhóm *tâm sở* gồm những *tâm sở biến hành*, *biệt cảnh*, *thiện*, *phiền não chính*, *tùy phiền não*, và *bất định*. Sử dụng cơ chế này



giúp chúng ta soi sáng vào chuỗi tạo tác hằng ngày của chúng ta, để có thể thấy được bản ngã thực của chúng ta.

Mặt khác, tiến hành tự thẩm xét qua cơ chế này, chúng ta có thể e ngại là những gì bộc lộ thì quá tệ hại không thể đối diện được. Nghĩ như thế, cảm giác hân hoan của chúng ta sẽ phai nhạt đi, và chúng ta dần dần rơi vào ưu sầu và lo sợ những điều có thể phát hiện trong vụ tự thẩm xét này. Nhưng kinh điển Phật giáo thì minh mông, và nội dung nghĩa lý của mỗi bộ kinh có phạm vi rộng lớn và đa dạng.

Chú trọng vào những cách tu tập vững vàng, như lục độ (*bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ*) và tứ nhiếp pháp (*bố thí, ái ngữ, lợi hành, và đồng sự*), chúng ta tìm được một phương pháp hào hứng, lôi cuốn để tự thẩm xét và tu tập theo đạo Phật. Một vị Phật là một người tu tập trọn vẹn những pháp tu này cho tới kết quả viên mãn.

Tuy nhiên, trong trường hợp của *lục độ*, nội dung một độ cũng có thể rất phong phú. Thí dụ như, bố thí được thực tập trong phạm vi tam luân không tịch, và chỉ được xem là đầy đủ ý nghĩa khi thi hành một cách vô ngã và không hối tiếc về sau.

Trong khi có thể hiển tạng vật sở hữu và kiến thức (*tài thí và pháp thí*) của chúng ta cho những người chung quanh, thật ra chúng ta chấp vào hành động cho,

và xa hơn nữa gia tăng ngã chấp. Đời sống hằng ngày của chúng ta thường tiến hành cho và nhận, và tuy rằng chúng ta có thể cho một cách đều đặn, cuối cùng trở nên một yếu tố chính trong việc chấp vào bản ngã nhiều hơn.

Đối với những người chấp chặt vào đời sống, vào tự thân, bổ thí trên nguyên tắc tam luân không tịch, thành thật mà nói, muốn thi hành vẹn toàn là một điều quá lớn, quá sâu, và quá khó khăn. Trong phạm vi của tam luân có những phần khi có ai đến xin xỏ, chúng ta hoàn toàn hiến tặng ngay cả thân mạng này. Đó là một tiến trình đòi hỏi một sự hiến tặng toàn hảo và trọn vẹn.

Nếu chúng ta suy nghĩ kỹ về những câu như “tất cả hữu tình đều có Phật tánh” và “mỗi mỗi hữu tình đều có thể thành tựu Phật quả,” đối với những người gặp sự thách thức đầu tiên khi tu tập lục độ, ai là người trên thế giới này có thể mạnh dạn tuyên bố là “trong tôi có Phật tánh”? Thay vào đó chúng ta bắt đầu cảm thấy mình là người ở xa chỗ Phật nhất - một kết luận đáng làm nản lòng, nếu khiêm nhượng mà nói.

Tuy câu của Phật “Tất cả các hữu tình đều có Phật tánh” sách tấn chúng ta và chúng ta có thể cảm thấy vui mừng khi biết là cuối cùng mình có thể tới được Phật quả, mặt khác, nếu tôi quán chiếu và thâm xét về cái “tôi”, người được xem như sẽ chúng đạt Phật quả, hình như không thể được. Có một kẽ hở khá lớn ở đây, giữa

lời tuyên bố có Phật tánh và điều tôi thật sự thấy trong con người của tôi khi tự quán chiếu nghiêm ngặt. Các bậc thầy Duy Thức thời kỳ đầu hiểu và giảng về vấn nạn này như thế nào?

Jokei quyết định nghiên cứu về những yếu tố tâm lý cấu tạo tâm theo Duy Thức, và sử dụng một cách nghiêm chỉnh để quán sát chính mình. Ông mô tả kinh nghiệm như sau:

Nếu tôi muốn vào cánh cửa rộng lớn của tâm, bản chất của tôi không làm được việc đó. Nếu tôi muốn tu tập một chút thôi, rất khó trông cậy ở tâm tôi.

Ông nói rằng tuy sự giải thoát có thể hy vọng được, và chúng ta có khuynh hướng tìm sự giác ngộ, qua việc tự quán chiếu chúng ta nhận ra rằng mình không có những đặc tính cần thiết để hoàn thành ý muốn đó. Dựa trên sự hiểu biết này, chúng ta nghĩ rằng mình chỉ có thể thực tập một phần nào trên Phật đạo. Nhưng bằng cách quán chiếu sâu xa hơn, chúng ta thấy rằng tâm là một điều gì thật sự không có thể trông cậy được.

Lời tuyên bố này quả thật hơi đáng nản. Với mục tiêu thăng tiến đời sống hằng ngày và tìm giác ngộ, chúng ta có thể trông cậy vào điều gì khác hơn chính tâm của chúng ta? Cái mà tôi gọi là “chính tôi” chính là một sinh mạng giả huyền, cách xa cõi Phật, và Jokei

hoàn toàn bị ám ảnh bởi nhận thức này. Giáo lý Duy Thức về những hữu tình thiếu tánh để giải thoát nhấn mạnh những cụm từ này, “tánh tôi không thể làm điều đó được” và “không thể trông cậy vào tâm tôi được,” chỉ là để chỉ chính chúng ta. Có lẽ là bằng cách tách ra khỏi cõi Phật như thế, và trở nên hoàn toàn không chắc chắn về tâm và thân, chúng ta có thể chú tâm vào việc tìm kiếm lòng từ của đức Phật. Jokei đã cho sự kiện người ta thiếu tánh để được giải thoát có thể đúng vì cái “tôi” này đi cầu xin sức mạnh từ chư Phật và ước mong được giải thoát. Hơn nữa, hữu tình nào thiếu tánh để giải thoát là người có khả năng đạt được mức chân thành tìm sự giải thoát, và chỉ chú tâm ước mong được giác ngộ của Phật. Ở đây Jokei đi đến kết luận:

Bởi chính sự vô minh của tôi, tôi biết tôi có tánh Đại Thừa Vĩ Đại. Nếu không có ngay cả một trạng thái tận diệt của nhị thừa, làm sao tôi có thể không có [Phật] tánh?

Bản chất của Đại Thừa ám chỉ những đặc tính cần thiết để đạt đến giác ngộ. Tuy nghe có vẻ mâu thuẫn, chỉ vì khi có thể thật sự quán chiếu vô minh của chính mình ta mới biết ta có nơi mình khả năng biểu hiện sự giải thoát tương đương với sự giải thoát của Đức Phật.

Chúng ta nên đọc đoạn này để biết chính vào lúc đang viết, Jokey cảm thấy mình thoát được nỗi buồn sâu thẳm vì tin chắc mình thiếu Phật tánh do chính tông phái Duy Thức của ông chỉ dạy, và ông cảm thấy mình có thể tạo một bước nhảy vọt hướng về giác ngộ. Do đó, có thể nói rằng chính sự tỉnh thức sâu xa chính ông là một hữu tình thiếu Phật tánh đã khiến ông dần bước đầu tiên vào Phật tánh. Ông đạt đến chỗ gay go này không căn cứ trên điều gì khác ngoài sự tự quán chiếu thâm sâu và chuyên nhất. Tự quán chiếu đã tiến triển xa nhờ ông tỉnh thức về cấu tạo của tâm và các chức năng tâm lý, như các nhà Duy Thức đã nói.

## **SỰ PHÁT TRIỂN NHỮNG CHỦNG TỬ CÂU SINH KHÔNG NHIỄM Ô**

Lý thuyết về năm bản chất có thể chỉ được hiểu trong phạm vi tự quán chiếu sâu xa. Nếu chúng ta đơn thuần chấp nhận năm bản chất như một kiểu phân loại về lý thuyết, ý nghĩa tôn giáo sâu xa hoàn toàn mất hết. Những nhà đối lập với Duy Thức trong tông Thiên Thai đánh giá lý thuyết này như là “phương tiện đại thừa” trong một nghĩa nào đó, một kiểu phân loại bắt nguồn từ sự cố ý phạm thượng.

Phê phán người khác là điều gì luôn luôn phải dừng lại, tốt hơn nữa là đừng làm. Nếu chúng ta là những người chấp chặt vào bản ngã của mình, và là những người

bị những *tâm sở* tiêu cực như *tâm sở mạn* và *tật đố* sai sử, chúng ta so sánh mình với những người khác và phê phán họ trong khi chúng ta đang lâm vào tình trạng đó, chúng ta rốt cuộc không làm điều gì khác ngoài việc tự khen mình hoặc là phỉ báng người khác hay đổ kỹ với họ. Do đó, sự cảnh báo về “khen mình, chê người” là một huấn thị trong Phật Giáo. Đây là giới cấm trong những kinh như *Bồ-tát Giới*. Nhưng không phải đơn thuần là trường hợp chúng ta tránh việc tự khen mình và chê bai người khác. Điều thực sự được bao hàm trong ý niệm này là việc tiếp tục đào sâu thực hành tự quán chiếu rất quan trọng và thiết yếu.

Nếu tự quán chiếu chân thành, có phải chẳng là cái gì ngoài “cái tôi” đầy phiền não, đến và đi, dù là gì chẳng nữa, cũng chỉ là một cái tôi hư huyền? Và phải chăng “cái tôi” này đang đi tìm tâm giải thoát, một sự giác ngộ chân thực không phải giả dối và ảo tưởng?

Ở điểm này, vấn đề có phải “tôi” thật sự là con người vốn có những tánh chất căn bản để trở thành một vị Phật hay không thì thật sự không quan trọng. Điều quan trọng ở đây là tôi thực sự muốn tìm tâm trạng giác ngộ. Phương thức đi tìm là hoàn toàn chú tâm. Trong việc đi tìm một điều là giác ngộ, không phải giả dối và ảo tưởng, tại sao chúng ta lại phải thiếu Phật tánh? Jokei giải thích là “Bằng chính vô minh của tôi, tôi biết là tôi có bản chất đại thừa; nếu không có ngay cả một trạng

thái tận diệt của nhị thừa, làm sao tôi lại không có Phật tánh?” Giây phút tuyệt vời khi xác tín là lúc ta đạt tới những giới hạn nhận thức của con người. Chúng ta nhận ra rằng chúng ta có Phật tánh, và đương nhiên với sự xác tín rõ rệt sẽ là ngay khi tôi có sẵn Phật tánh, chắc chắn tiếp theo là tất cả mọi người cũng phải có sẵn Phật tánh.

Để diễn tả ý niệm là tất cả hữu tình đều có Phật tánh theo thuật ngữ Duy Thức Học, chúng ta nên nói rằng tất cả chúng sinh đều có sẵn những chủng tử không nhiễm ô của quả vị Bồ-tát nằm trong những vùng tâm thức tiềm tàng. Tuy nhiên, chúng ta phải nhớ rằng kho chứa những chủng tử câu sinh đó trong *A-lại-da thức* không được xác nhận.

Theo sự quả quyết của riêng Jokei, sự hiện hữu hay không hiện hữu của Phật tánh, và sự hiện hữu hay không hiện hữu của những chủng tử câu sinh không nhiễm ô có tính chất Bồ-tát, là một điều đối với chúng ta không thể hiểu nổi từ cơ bản. Người duy nhất có thể biết điều này là Đức Phật, người duy nhất đã chính mình vượt thắng tất cả.

Chúng ta hiểu là mình cần chú tâm nỗ lực hướng đến giác ngộ, và tu tập trong đời sống hằng ngày theo lời dạy của Đức Phật. Trong khi tất cả chúng sinh đều có sẵn điều được gọi là Phật tánh, họ chưa phải là Phật. Nếu tiềm năng trở thành Phật này không được phát triển hết mức, thật là một sự phí phạm ghê gớm.

Một người có thể hàm sẵn những chủng tử câu sinh không nhiễm ô của quả vị Bồ-tát, nhưng nếu người đó không phát triển, không làm hiện hành sinh động và khiến tăng trưởng, thực tế mà nói, cũng giống như những chủng tử không nhiễm ô này chưa hề có mặt. Duy Thức Học Phật Giáo đòi hỏi chúng ta phát triển khả năng tiềm tàng vốn sẵn có.

Khả năng hiển lộ sự giải thoát bằng với Phật là một khả năng cực kỳ vi tế, vì vậy chúng ta không nên có những phán đoán khinh xuất đối với sự hiện hữu hay không hiện hữu. Vấn đề chúng ta có sẵn những khả năng cho phép chúng ta vượt thắng chướng ngại và đạt được giác ngộ hay không là mối quan tâm lớn đối với chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta quan sát kỹ cùng cái ngã đang quan tâm về có sẵn hay không có sẵn Phật tánh, và nếu công nhận là không có Phật tánh, chúng ta sẽ không thể hiển hiện được sự giải thoát viên mãn. Mặc dù tu tập theo Phật Giáo, cuối cùng chúng ta sẽ lâm vào hoàn cảnh dễ dàng thấy được những nỗ lực của mình đã vô ích. Một người sống theo ý niệm này chắc chắn sẽ không cố gắng đi theo Phật đạo, và có khi còn bị xem là “thiếu phẩm chất để thành tựu Phật quả.”

Jokei, chán ghét sự vô minh của chính mình, không còn tâm trí nào để lo lắng về sự hiện hữu hay không hiện hữu của Phật tánh. Dù ta có hay không có tiềm năng để



thành Phật, cái “tôi” này vẫn ao ước tâm an bình của Đức Phật. Dĩ nhiên, nếu trong chính tôi, “tôi” thiếu Phật tánh, “tôi” không thể nào chứng đạt giác ngộ. Nhưng ngay cả khi tôi không đạt được giác ngộ, tôi cũng muốn tiến một bước, hoặc chỉ nửa bước hướng về cõi Phật.

Jokei, người rất tôn trọng nhận định này, hiểu đây chỉ là bản chất Đại Thừa đích thị và phải như thế. Với sự nhận định này, ta phải nỗ lực tiến bước trên Phật đạo, và kiên trì như thế. Để qua một bên vấn đề sở hữu những chủng tử câu sinh không nhiễm ô, thế rồi một dịp may tuyệt vời sẽ xuất hiện làm cho điều gọi là bản tánh bị che lấp dần dần trở thành một thứ đầy năng lực.

Để trả lời câu hỏi điều gì sẽ xảy ra cho một người thiếu những chủng tử của quả vị Bồ-tát (khoan nói tới những chủng tử của những quả vị thanh văn và duyên giác), Duy Thức Học Phật Giáo dạy là sự tu tập theo lối sống Phật giáo sẽ mang lại lợi lạc lớn ở mức độ thích hợp với đặc tính của từng người. Điều này có nghĩa là sẽ có thăng tiến ngay vị trí của mỗi người trong cộng đồng, đồng thời có tiến bộ về tuệ giác của người đó dựa trên kết quả thân tâm an tĩnh.

Khi dạy cho đại chúng, Hòa Thượng Nghĩa Vân (Onko; 1718-1804) mô tả mười giới như “phương cách để trở thành một con người.” Câu này phải là châm ngôn cho đời sống hằng ngày của chúng ta.

\*

## ***Chương Mười: Quãng Đường tới Phật Quả***

### **PHẠM PHU NHẬN THẤY GÌ CHƯ PHẬT NHẬN THẤY GÌ**

Con người, cùng với tất cả mọi thứ chung quanh, được sinh ra, chết đi và thay đổi từng mỗi phút giây. Không có riêng một thứ nào không thay đổi và có thực chất vững bền. Đức Phật đã chỉ dạy chúng ta như thế khi dẫn dắt chúng sinh vô minh đến bờ giác ngộ, và đó là giáo pháp Ngài đã ban cho chúng ta. Pháp Phật quả quyết rằng nếu ta có thể tiếp thu được hai điều kể trên, sẽ đạt được tâm hồn thanh thản ở mức độ đáng kể.

Để trình bày lại chân lý Đức Thích-ca chỉ dạy, tất cả mọi vật đều sinh ra căn cứ trên phạm vi rộng lớn của nhân và duyên. Mọi vật (*các pháp*), dù là hiện tượng tâm lý hay vật chất, xuất hiện vì những yếu tố khác nhau hòa hợp tạm thời với nhau tùy theo duyên. Vạn pháp không được thành lập lâu hơn chốc lát, nên không thể nào hiện hữu như những thực thể cố định, bất biến. Vì vậy, một khi sự kết hợp tạm thời tan rã, tất cả mọi hiện tượng biến mất ngay lập tức. Như thế vạn pháp đều ở trong tình trạng biến đổi liên tục.

Trong Duy thức, thể cách xảy ra như thế này được gọi là *tính y tha khởi* (*paratantra-svabhava*), nghĩa là

các pháp chỉ hiện hữu vì có liên hệ với những pháp khác. Tất cả vạn pháp trên thế giới này hiện hữu qua *tính y tha khởi*. Vì thế tám thức và tất cả những *tâm sở* khác nhau của chúng ta đều hiện hữu theo như thế, và sự nhận thức quan trọng nhất là tự có *tính y tha khởi* này. Tuy nhiên, chúng ta chấp dính vào tất cả những đối tượng nhận thức, cho là có thực chất bền vững, và chấp chặt vào đó. *Tâm sở* này, xảy ra trong *thức thứ sáu* và *thức bảy* nơi ta hiểu tất cả các pháp hiện hữu một cách vững bền, được gọi là *tính biến kế (sở) chấp*.

Chúng ta nắm những pháp có *tính y tha khởi* bằng cách phủ lên một mạng lưới chấp dính. Vì hiểu vạn pháp thật sự đều ở trong trạng thái liên tục thay đổi nhưng có một dáng ngoài cố định, nên các pháp được phạm phu chúng ta nhận thức đều là nhận thức sai lạc. Cuộc đời đầy khổ đau của chúng ta được hình thành một cách cứng ngắc trên căn bản nhận thức sai lạc này, và một khi đã được thành hình thì khó thay đổi. Tất cả các pháp chỉ là sự kết hợp tạm thời của vô số nhân duyên, một quá trình đi từ trụ đến diệt và ở trong một trạng thái liên tục thay đổi. Để thực chứng đặc tính hiện hữu, ta phải đừng bị kẹt vào ý niệm cụ thể hóa đã thâm nhập vào vạn vật hiện hữu thực sự do duyên sinh.

Duy Thức Học Phật Giáo dạy rằng khi ta tách ra khỏi thói quen chấp dính lầm lẫn này, và quan sát một

cách chính xác chính mình và các pháp chung quanh trên bình diện của *tính y tha khởi*, thể cách hiện hữu nguyên thủy của mỗi pháp sẽ xuất hiện một cách huy hoàng trước mắt chúng ta. Đây đích thực là nội dung nhận thức của Đức Phật, và sự nhận thức thanh tịnh này của lý duyên khởi được diễn tả bằng thuật ngữ *viên thành thật* (*parinishpanna-svabhava*).

Ba cách nhận thức này - *biến kế chấp tính, y tha khởi tính* và *viên thành thật tính* - là *tam tính*.

Một câu chuyện tương ứng mô tả *tam tính* đã được kể lại qua bao nhiêu thế kỷ. Một người đi trên đường vào ban đêm thấy một sợi dây thừng bỏ bên đường, và tưởng lầm đó là con rắn, và vì vậy anh ta sợ hãi. Tuy nhiên khi nhìn kỹ hơn, cẩn thận quan sát “con rắn,” thấy rõ đó chỉ là một sợi dây thừng. Dây thừng lại được nhận thấy là dây thừng. Xem xét kỹ hơn, người ấy nhận thấy thật sự không có một thực chất nào nơi sợi dây thừng, chỉ là một kết hợp từ vô số những sợi dây gai, và tạm đặt tên là sợi dây thừng.

Đây là mẩu chuyện tương đồng giữa con rắn, sợi dây thừng và dây gai. Việc nhận thức đó là những sợi gai tiêu biểu cho *tính viên thành thật*; việc nhận thức đó là sợi dây thừng kết hợp từ vô số sợi gai chỉ cho *tính y tha khởi*. Và sự hiểu lầm sợi dây là con rắn tượng trưng cho *tính biến kế sở chấp*. Lý thuyết về *tam tính* là một trong

những lý thuyết quan trọng nhất trong Duy Thức Học Phật Giáo.

Ở đây, chúng ta chỉ mới được giới thiệu sơ qua về thuyết *tam tính*, nhưng hy vọng là con đường tiến xa hơn đã được mô tả đầy đủ. Định hướng của *tam tính* sẽ dẫn chúng ta tách ra khỏi sự nhận thức của phàm phu là *biến kế chấp*, và nỗ lực tiến tới sự nhận thức đúng theo quan điểm của Đức Phật là *tính viên thành thật*.

Con đường nào là đích thực có thể hướng dẫn từ mức độ của phàm phu đến mức độ của Phật? Điều gì đáng cho chúng ta quan tâm hơn việc này? Giờ đây chúng ta hãy xem xét vài cách giải thích về *tánh* và nội dung của con đường dẫn tới giải thoát.

## **ĐỐN GIÁO VÀ TIỆM GIÁO**

Chúng ta hãy nhớ lại lời của Jokei: “Chỉ bằng sự vô minh của tôi, tôi biết tôi có tánh đại thừa vĩ đại.”

Qua tự quán chiếu sâu xa, Jokei nhận biết được sự vô minh của ông, đồng thời cũng nhận biết rõ ràng về việc đang tìm sự gia trì của Đức Phật một cách thành khẩn. Và tới một mức độ Ông giữ vững sự chú tâm hướng về giác ngộ, nỗ lực như là một hữu tình thiếu bản chất giải thoát, Ông cảm thấy rất rõ nơi Ông một năng lực liên hệ với tánh Phật và Bồ-tát.

Với những sự diễn biến trong tâm của một bậc thầy vĩ đại của Duy Thức, chúng ta thấy rằng chính khi nhận biết nổi tuyệt vọng về sự vô minh của chúng ta, cảm nhận sâu đậm tình trạng mình là hữu tình thiếu bản chất thành Phật, đó là bước đầu tiên hướng tới Phật tánh. Nói cách khác, chính trong việc biết được sự vô minh của chính mình mà quyết định tìm giác ngộ được hình thành, không kể gì những trở ngại.

Và, có vẻ như là chúng ta có thể biết rằng quyết định này, một sự thúc đẩy của cái gọi là *phát bồ-đề tâm*, có nghĩa là ngay tại đây thấy được bước khởi đầu vững vàng hướng về cảnh giới Phật. Bằng cách trực diện với những cảm thọ thực sự trong thời kỳ đầu tu tập theo Phật, tự nhiên chúng ta có thể nỗ lực khiến việc giải thoát giống Phật thể hiện càng sớm càng tốt.

Tạm để qua một bên cảm nhận của chúng ta trên tiêu đề này, quan điểm của Phật giáo về tiến trình giải thoát thông thường có thể chia ra *đốn giáo* và *tiệm giáo*. *Đốn giáo* có nghĩa sự giải thoát tương đương với chư Phật có thể đạt được một cách nhanh chóng. Ý này được mô tả trong lời nói của những người ủng hộ chủ trương đốn như “thành tựu Phật quả trong thân này.” Mặt khác, *tiệm giáo* chủ trương rằng sự *chấp ngã* và *chấp pháp* chặt cứng của chúng ta không thể cắt đứt ngay một lúc, và chỉ có thể trừ bỏ từ từ bằng nỗ lực kiên trì, vì vậy việc

thành Phật đòi hỏi phải rèn luyện qua một thời gian thật lâu dài. Ở đây Duy Thức Học Phật Giáo giữ lập trường *tiệm giáo*.

Chắc chắn là nếu được chọn lựa giữa hai cách, đa số mọi người sẽ thích *đốn giáo* hơn. Tuy nhiên, trong chúng ta những người nghiêng về thành tựu Phật quả nhanh trước hết nên xem xét điểm này. Chỉ có thể đạt một tiến bộ nhanh nếu ta bắt đầu từ một căn bản vững chắc và tích lũy nỗ lực đúng đắn. *Tiệm giáo* đặt ưu tiên rõ ràng trên sự tích lũy những nỗ lực đúng đắn, tu tập *lục độ* và *tứ nhiếp pháp*, là theo con đường thành nhân. Trên sự tích lũy thiện pháp hằng ngày chân thật này, sự giác ngộ không thể nào không sinh khởi nơi chúng ta. Sự thành tựu Phật quả nhanh chóng có thể được xem như kết quả của sự tích lũy lâu dài và liên tục.

Thật ra giữ được lối sống theo Phật Giáo một cách toàn hảo trong đời thường không phải dễ. Nếu chúng ta quán chiếu cuộc sống chúng ta trong mục tiêu hướng về giác ngộ, có một điều làm chúng ta liên tục tiến về phía trước, và rồi lại thụt lui xa khỏi mục tiêu. Vào những lúc như thế, chúng ta sẽ hiểu được ý nghĩa tiệm giáo là nhấn mạnh tích lũy chân thật những thiện pháp.

Trong một kinh bản có ảnh hưởng mạnh đến sự phát triển Duy Thức học nhan đề là Nhiếp Đại Thừa Luận do vị thầy vĩ đại của Duy Thức Học là ngài Vô

Trước (*thế kỷ thứ 5*) viết là: “Mạnh hơn tất cả lời nguyện là thành đạt tu tập tinh tấn tối thượng.” Sự tinh tấn bao gồm việc trực diện mục tiêu của mình, đều đặn nỗ lực không xao lãng, tiến tới thành tựu không ngưng nghỉ dù bất cứ lý do gì. Tuy đây là một lối sống lý tưởng, nhưng không dễ gì thực hành. Một lối sống theo Phật giáo là một điều chỉ có thể thành tựu được qua sự tích lũy những nỗ lực của mình, mỗi ngày một ít.

## **THÀNH TỰU PHẬT QUẢ TRONG BA A-TĂNG KỲ KIẾP VÀ NĂM GIAI ĐOẠN TU TẬP THEO DUY THỨC HỌC**

Các nhà Duy Thức Phật giáo xem xét kỹ lưỡng tất cả những khía cạnh của tâm, và cố gắng làm sáng tỏ sự cấu tạo và vận hành thực sự. Từ quan điểm của các nhà Duy Thức, chắc chắn là cả hai việc *chấp ngã* và *chấp pháp* không thể cắt bỏ dễ dàng. Đúng hơn là chỉ có thể loại bỏ từ từ trong một thời gian dài tu tập đều đặn. Tiến trình theo đó chúng ta đánh thức tâm và bước trên Bồ-tát đạo, và cuối cùng đạt được giải thoát viên mãn, chắc chắn cũng không ngắn, êm ái hoặc nhanh.

“Một thời gian dài tu tập đều đặn” đích xác là bao lâu? Bởi vì chúng ta, những phàm phu không ngừng nghĩ tới Phật quả, nhưng mặt khác, chúng ta hơi giải đãi, đây là điều chúng ta rất lo âu khắc khoải. Duy Thức Học thường diễn tả ý niệm một khoảng thời gian rất dài với



cụm từ *ba đại A-tăng-kỳ kiếp* hay *ba đại kiếp* và *một trăm kiếp*. A-tăng-kỳ (*asamkhya*) là từ Sanskrit có nghĩa là “không thể tính được” hay “vô lượng” và kiếp (*kalpas*) là ý niệm của Ấn Độ chỉ một khoảng thời gian thật dài, tương đương với danh từ niên kỷ (*eon*) trong tiếng Anh. Thuật ngữ này ngụ ý rằng con đường đi tới Phật quả theo sự chỉ dạy của Duy Thức Học Phật Giáo là một điều dứt khoát không thể thành tựu trong một khoảng thời gian ngắn được, mà đúng hơn đòi hỏi một khoảng thời gian vô lượng để hoàn thành. Để hiểu được khoảng thời gian vô lượng này, hai ẩn dụ “bàn thạch kiếp” và “giới tử kiếp” đã được sử dụng từ thời xa xưa.

Trong ẩn dụ bàn thạch kiếp, chiếc áo nhẹ như lông của thiên nhân phất qua một tảng đá lớn rộng tám trăm dặm mỗi trăm năm một lần. Chiếc áo mỏng và nhẹ của thiên nhân giống như thứ vải mỏng để may áo cho phụ nữ. Thời gian cần thiết để cuối cùng làm mòn tảng đá bằng cách quét nhẹ với chiếc áo như thế cho chúng ta một ý niệm về một đại A-tăng-kỳ kiếp. Ba lần khoảng thời gian này thì được gọi là ba đại A-tăng-kỳ kiếp.

Trong ẩn dụ của giới tử kiếp, những hạt mù-tạt nhỏ li ti được rắc vào sân một tòa lâu đài rộng tám trăm dặm, cứ một trăm năm rắc một hạt. Thời gian cần để rắc đầy sân tòa lâu đài trong quá trình này gọi là giới tử kiếp hay mù-tạt kiếp. Dù là ẩn dụ của bàn thạch kiếp hay giới tử

kiếp, điều muốn nói ở đây là không có việc gì mà không đòi hỏi một thời gian lâu dài và dường như vô tận.

Nói một cách khác, điều các nhà Duy Thức truyền đạt là nếu không đào luyện tâm linh trong một thời gian dài không lường được, chúng ta không thể nào thoát ra khỏi trói buộc và đạt được giác ngộ. Vì thế, ngược lại với học thuyết đốn ngộ thành Phật, các vị này chủ trương thành tựu Phật quả trong vòng ba A-tăng-kỳ kiếp.

Cụm từ ba *A-tăng-kỳ kiếp cộng thêm một trăm kiếp* không có nghĩa là cần thêm một trăm kiếp cộng vào ba đại A-tăng-kỳ kiếp. Một trăm kiếp đó được hiểu như là đã bao gồm trong ba A-tăng-kỳ kiếp rồi. Một vị chân Bồ-tát, tu tập lục độ và những thiện pháp khác đã gần thành tựu được Phật quả, hành thiện nghiệp và, trong vòng một trăm kiếp cuối, có được những tướng hảo của thân mà chỉ riêng chư Phật mới có. Đó là ba mươi hai tướng tốt (*chính*) và tám mươi vẻ đẹp (*phụ*) y như trên thân của Đức Phật. Y cứ trên những tướng này, nếu một vị Phật đích thực có mặt, ngài có thể được nhận ra dễ dàng. Thí dụ như trong Kinh Chuyện Du Hành nói: “Đầy đủ những tướng chính và phụ, ngài giống như mặt trăng giữa những ngôi sao.” Điều này có nghĩa là những tướng chính và phụ dần dần phát triển trong vòng lâu dài của một trăm kiếp. Đây là ý nghĩa của *ba đại A-tăng-kỳ kiếp và một trăm kiếp*.

Không những Đạo Phật được biết đến vì đặt trọng tâm trên sự phát triển tâm, mà còn được biết vì xem tâm và thân không phải là hai thực thể riêng rẽ, trái lại cả hai là một. Tu luyện trong một thời gian dài vô tận, chúng ta sẽ dần dần đoạn dứt những phiền não khác nhau. Như thế, Phật đạo lâu xa và lớn lao với những kiếp kéo dài vô lượng có thể chia thành một số những giai đoạn tiệm tu.

Trong Duy Thức Học Phật Giáo, những giai đoạn này là năm giai đoạn chuẩn bị, áp dụng, tuệ giác, tu tập, và kết thúc, được gọi là *năm giai đoạn trên đường tu tập theo Duy Thức*.

Trong những giai đoạn này, bốn giai đoạn đầu tu tập với mục đích trở thành Phật, là nhân của Phật quả, và được gọi chung là những giai đoạn nhân. Mặt khác, giai đoạn cuối cùng là giai đoạn của vị Bồ-tát trở thành Phật trên căn bản sự tiến tu này. Vì trở thành Phật là kết quả của việc tu tập, nên được gọi là quả Phật. Quả Phật gồm cả giác ngộ và Niết-bàn, và như vậy thật tuyệt vời, không ngôn từ nào diễn tả nổi. Sự kiện vị chân Bồ-tát, qua tu tập ba đại A-tăng-kỳ kiếp và một trăm kiếp, chứng đạt quả giải thoát ngang với chư Phật từ xưa là chứng đạt quả vị Diệu giác và Niết-bàn.

Trong giai đoạn đầu tiên chuẩn bị, ta tiến tu tất cả các loại thiện pháp, và hướng về Phật tánh. Dĩ nhiên, sự sinh khởi một ý hướng đạt được giác ngộ vẫn chiếm một

vị trí quan trọng trong bước đầu tiên này. Dựa vào niềm tin sâu xa và sự hiểu biết quan điểm Duy Thức, sáng suốt tìm cầu Phật quả, và quyết tâm vững chắc hiện thực trí tuệ và Niết-bàn, chúng ta có thể thật sự bắt đầu khởi hành trên Phật đạo của ba A-tăng-kỳ kiếp. Khả năng có thể liên tục bước đi trên Phật đạo tùy thuộc vào ý muốn khởi đầu kiên định như thế. Thử nghiệm rằng tất cả pháp chỉ là thức biến sẽ bắt đầu xảy ra trong giai đoạn thứ ba tuệ giác, nhưng muốn tới giai đoạn này, cần thiết phải tiến lên mức độ nỗ lực tu tập, đó là giai đoạn áp dụng.

Những phiền não của tâm là những chướng ngại chính trong việc thành tựu Phật quả, và được chia ra thành hai loại tổng quát là *phiền não chướng* và *sở tri chướng*, và lại được phân biệt thêm thành hai loại, loại khởi lên do phân biệt đối đãi và loại khởi lên tự nhiên. Loại khởi lên tự nhiên là những phiền não của tâm trong hai loại chướng ngại bảm sinh. Ngược lại với những loại này, loại khởi lên do phân biệt đối đãi là những phiền não của tâm trong hai loại chướng ngại huân tập sau khi chúng ta được sinh ra. Người ta nghĩ rằng những *phiền não bảm sinh* thì khó trừ bỏ hơn những *phiền não sinh ra từ phân biệt*.

Trong những chướng ngại của tâm, vào thời kỳ chuẩn bị và thời kỳ áp dụng tu tập, chỉ những hiện hành của *phiền não chướng* và *sở tri chướng* dấy khởi vì phân

biệt mới được dập tắt. Dập tắt hiện hành có nghĩa *phiền não chướng* và *sở tri chướng* được dập tắt từ trong chủng tử, nhưng chính những chủng tử của hai loại chướng ngại đó thì không trừ bỏ được.

Trong giai đoạn thứ ba của tuệ giác, ta trừ bỏ được chủng tử của *phiền não chướng* và *sở tri chướng* dấy khởi lên vì phân biệt, do trí tuệ thanh tịnh sinh khởi, và kết quả là có được tuệ giác hiểu biết nguyên lý thế gian không gì khác hơn là thức biến mà thôi.

Một khi hoàn toàn đạt được tuệ giác hiểu biết nguyên lý là tất cả các pháp chỉ là thức biến trong quá trình nhận thức, ta tái tạo nỗ lực đào luyện tâm linh dựa trên tuệ giác hiểu biết này vào giai đoạn kế tiếp là giai đoạn tu tập thứ tư. Trong giai đoạn này, hiện hành của những *phiền não chướng* và *sở tri chướng* bảm sinh được dập tắt, và hơn nữa, những chủng tử cũng dần dần bị loại trừ. Các nhà Duy Thức chia giai đoạn này ra làm mười mức độ, tới mức độ thứ bảy, hành giả hãy còn phải áp dụng nỗ lực *y thức* trong khi hành thiền.

Nhưng từ giai đoạn tám trở lên, áp dụng nỗ lực không còn cần thiết nữa, và ta tu tập Phật đạo không qua nỗ lực (*vô công dụng hạnh*).

Vị chân Bồ-tát, trong những giai đoạn từ giai đoạn chuẩn bị tới giai đoạn tu tập, đầu tiên là dập tắt những *hiện hành* của những *phiền não*, rồi loại bỏ những chủng

tử phiền não, và cuối cùng tẩy trừ được dấu ấn và khuynh hướng nghiệp của những *tâm hành* phiền não đã theo sát bản thân mình.

Tiến trình tu tập như đã nói rõ trong việc dứt bỏ phiền não qua những giai đoạn nhân thì gọi là *dập tắt, loại bỏ* và *tẩy trừ*. Khi tất cả những chướng ngại của tâm đã được hoàn toàn dập tắt, loại bỏ, và tẩy trừ, ta đạt được giai đoạn thứ năm và kết thúc. Giai đoạn kết thúc là giai đoạn thành tựu Phật đạo lâu dài sau ba *A-tăng-kỳ kiếp*. Ở đây, vị Bồ-tát chứng ngộ được thành quả tuyệt vời của Bồ-đề và Niết-bàn, và cuối cùng trở thành một vị Phật.

Như đã được giảng giải trước đây, Niết-bàn là trạng thái xả của tâm và thân, do kết quả trừ bỏ hoàn toàn *phiền não chướng*. Bồ-đề là trí tuệ thanh tịnh hiểu thấu các pháp đúng như đang là do trừ bỏ *sở tri chướng*. Trí tuệ này, hiểu các pháp đúng như đang là, là chức năng nhận thức tiêu chuẩn của chư Phật. Điều này có nghĩa là không có gì khác ngoài *tám thức* của chúng ta, sau ba A-tăng-kỳ kiếp tu tập, tính chất đã chuyển hóa. Điều này được gọi *thức chuyển thành trí*.

*A-lại-da thức* tái tạo thành *đại viên cảnh trí*; *Mạt-na thức* thành *bình đẳng tánh trí*; *Ý thức* thành *diệu quan sát trí*; và *tiền ngũ thức* thành *thành sở tác trí*. Bốn loại trí tuệ này là nội dung của Bồ-đề.

Bây giờ chúng ta có thể bắt đầu đặc biệt chú ý đến

*bình đẳng tánh trí*. Chúng ta biết *Mạt-na thức* là phần tiềm thức của tâm đã hiểu lầm *A-lại-da thức* tương-tục-đơn-thuần là một thực ngã và chấp chặt vào đó. Tới giai đoạn cuối cùng, tâm vị kỷ tiềm tàng trở thành nhận thức thanh tịnh thấy mình bình đẳng với người, không phân biệt. Có một khoảng cách không thể tưởng tượng được giữa lòng vị kỷ của ta và lòng từ của Đức Phật, khoảng cách đó là Phật đạo của ba A-tăng-kỳ kiếp - nói một cách khác, là một khoảng vô tận. Suy nghĩ kỹ về sự phẩn đấu vô tận này, chúng ta có thể thể nghiệm được một cách tu tập nhân nhĩ. Chúng ta quen xoay sở đủ cách để bảo đảm cuộc đời mình lúc nào cũng tiến hành mau lẹ và thuận lợi. Chúng ta tạo ra một khuôn khổ trong đó chúng ta thường ngoạn một cách dễ dàng và thoải mái, ưa chuộng việc gì đỡ mất thời gian và hoàn thành mau lẹ. Có được một khuôn khổ đưa đến kết quả mau lẹ do chúng ta đã tạo ra trong đời sống hằng ngày, rõ ràng là Phật đạo của ba A-tăng-kỳ kiếp không thể nào tương hợp được. Tuy nhiên, hiểu được sự vô minh của chính mình, chúng ta nhận ra là cần phải phá bỏ tất cả những khuôn khổ đã áp dụng cho tới bây giờ trong kiểu sống của mình. Được che dấu kỹ dưới ý nghĩ tìm cầu tiện lợi chính là cái khuôn cốt tìm cách tránh né chướng ngại không có giá trị tâm linh. Càng tránh né nhiều càng tốt. Cố gắng duy trì như thế, và đồng thời tìm giác ngộ trong việc dập tắt, trừ bỏ và xua đuổi những phiền não, việc này xem như có vẻ

cực kỳ vị kỷ, và là một thái độ không xứng hợp khi bước đi trên Phật đạo.

Đạo Phật có khuynh hướng hiểu các pháp trong phạm vi thời gian dài. Có thể nói là đạo Phật diễn bày tính chất đặc biệt một khuynh hướng không chia chẻ sự vật ngắn hạn tạm thời. Chẳng hạn, một thí dụ tốt có thể được thấy trong “câu nói về tam quy” như “những đệ tử của ta, trong tương lai vô hạn, quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng.” Câu quy y tam bảo Phật, Pháp, Tăng này siêu vượt giới hạn của tương lai. “Những giới hạn của tương lai” dĩ nhiên ám chỉ một điều không bao giờ bị suy tàn, và như vậy căn bản là vô tận. Vì thế, nếu diễn giải lại cho dễ hiểu hơn, có nghĩa là “dù ở bất cứ nơi đâu” “dù bất cứ lúc nào” v.v. Chúng ta là đệ tử của Phật sẽ quy y Phật, quy y giáo pháp của ngài, và quy y tăng đoàn trong thời gian lâu dài cần thiết, không đặt giới hạn. Đó là ý nghĩa “câu nói về tam quy.” Như vậy, “quy y” ngay từ đầu có nghĩa kéo dài tới tương lai vô tận, nói một cách khác, là không có giới hạn, và như thế, “dù lâu xa bao nhiêu” đều ngụ ý quan trọng.

Điều này có nghĩa nếu tỉnh thức được vô minh của chính mình, đặt mục tiêu hướng về giác ngộ, và kiên quyết từ nay trở đi hướng đời mình theo nếp sống của một Phật tử thuần thành, chúng ta không được chùn bước trước khoảng thời gian vô tận ba A-tăng-kỳ kiếp.



Trái lại, chúng ta phải nhất quyết chấp nhận viễn ảnh “dù phải mất bao nhiêu thời gian đi nữa.” Và chúng ta phải biết rằng trong đời sống dài vô tận theo Phật “dù phải mất bao nhiêu thời gian đi nữa,” cái giá tiêu chuẩn của một đời người thường tình với ưa thích tiện dụng, rẻ tiền, không tốn thời gian, và tắc trách hấp tấp, sẽ không được khuyến khích. Chúng ta nên biết rằng chỉ có liên tục chân thành tích lũy thiện pháp mới thúc đẩy chúng ta tiến vào Phật giới. Và điều này đích thực là nội dung của giai đoạn thứ nhất được chỉ dạy trong Duy Thức Học, giai đoạn chuẩn bị. Nói cách khác, đó là giai đoạn kiên định tìm cầu trên suốt Phật đạo trong ba A-tăng-kỳ kiếp.

Sự liên hệ giữa năm giai đoạn và ba A-tăng-kỳ được chỉ rõ trong bảng dưới đây:

giai đoạn chuẩn bị	A-tăng-kỳ kiếp thứ nhất
giai đoạn áp dụng	
giai đoạn của tuệ giác	A-tăng-kỳ kiếp thứ hai
giai đoạn tu tập ( <i>bậc một tới bậc bảy</i> )	
giai đoạn tu tập ( <i>bậc tám tới bậc mười</i> )	A-tăng-kỳ kiếp thứ ba
giai đoạn kết thúc	

## THOÁI CHUYỂN VÀ TU LUYỆN

Con đường tu tập theo Duy Thức Học khởi đầu với giai đoạn chuẩn bị. Ở thời điểm này “cái tôi” đã bắt đầu hiểu một cách sâu sắc sự vô minh của mình và tha thiết mong cầu về cảnh giới Phật, cuối cùng đào luyện một quyết tâm kiên cố tiến vào cảnh giới Phật dù gặp trở ngại. Quyết tâm tiếp tục tiến bước trên Phật đạo này, dù bất cứ chuyện gì xảy ra, sẽ giao phó đời mình hoàn toàn cho một quyết tâm như thế mà không giữ lại một chút gì, diễn tả theo thuật ngữ Phật giáo, đó là *phát tâm kiên cố*. Việc phát tâm này không phải là một quyết định cầu thả hay gượng gạo, mà chính là điểm khởi đầu cho giai đoạn chuẩn bị.

Kế đó vị chân Bồ-tát hành những thiện pháp khác nhau, chân thành tích lũy tư lương cần thiết cho việc tìm cầu Phật giới. Giai đoạn này được xem là giai đoạn quan trọng nhất vì nếu những tư lương cần thiết như thế không được tích lũy đầy đủ, vị Bồ-tát sẽ không thể nào tiến hành tới giai đoạn thứ hai là giai đoạn áp dụng tu tập. Tu tập thiện pháp trong giai đoạn này gồm cả lục độ, tứ nhiếp pháp, và những ai chú tâm vào Bồ-tát đạo nên thực hành đầy đủ những pháp này.

Vấn đề bố thí đã được bàn khá nhiều trong phạm vi của tam luân không tịch (*xin xem lại chương 6 “Ngã Sâu Kín Chìm Trong Lòng Vị Kỳ,” phần “Thức Biến Thứ*

*Hai: Mạt-na Thức” và chương 9 “Tôi Là Ai?” phần Hữu Tình Thiếu Tánh Thành Phật”). Vì vậy, tôi sẽ không nhắc lại ở đây. Nhưng ý nghĩa của bố thí đã được dạy trong Đạo Phật, trong đó nếu được yêu cầu, người ta nên hiến tặng ngay cả mạng sống của mình, quả thật đã làm chúng ta cảm động khôn cùng. Cảnh giới Phật không thể đạt tới được trừ khi sự bố thí này được thi hành toàn vẹn, như vậy có thể xem đây là một điều quá ấn tượng, ngay cả đối với một người đặt hết tâm ý vào Bồ-tát đạo với quyết tâm vững vàng không bị lay chuyển. Đối mặt với cảnh giới Phật vô biên như thế, ta sửng sò, ngần ngại, và mất tự tin trong việc cố gắng tiếp tục sống theo đạo Phật.*

Chao đảo này thường xảy ra trong thời kỳ đầu của giai đoạn chuẩn bị. Đây gọi là *thoái chuyển*. Trong khi chọn Phật quả là mục tiêu của mình, thay vì tiến về phía trước, ta thụt lui và chao đảo. Thời kỳ chuẩn bị trong xu hướng đầu tiên trên đường tu tập theo Duy Thức không phải là giai đoạn tiến bộ êm xuôi trôi chảy, mà biểu thị những đặc điểm ngoằn ngoèo và lên xuống.

Những nhà tiên phong trong Phật giáo đối diện với những vấn đề thoái chuyển như thế bằng cách nào? Một trong những thí dụ tốt nhất xoay quanh một đại đệ tử của Đức Thích Ca Mâu Ni là ngài Xá Lợi Phất. Theo Kinh Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa, tuy Ngài Xá Lợi Phất là vị đã chứng ngộ theo thanh văn, đầu tiên ngài không

phải là một vị thanh văn, mà tu tập Bồ-tát đạo, hướng đến Phật quả. Theo như câu chuyện trong kinh thì ngài Xá Lợi Phất đổi qua thanh văn thừa vì đã bỏ qua không tu hạnh bố thí một thời gian dài.

Có một vị Bà La Môn (*một tu sĩ lo về nghi lễ cổ xưa cúng tế thần*) tới ngài Xá Lợi Phất xin một con mắt. Ngài Xá Lợi Phất trả lời rằng: “Vì một con mắt thì không ích gì, hãy cho phép tôi hiến tặng nguyên cả thân thể tôi cho ngài.” Tuy vậy, người Bà La Môn cứ nhất quyết đòi con mắt của Xá Lợi Phất, nói: “Nếu đúng là ngài tu tập theo hạnh bố thí, ngài nên chỉ cho tôi con mắt của ngài, như tôi yêu cầu.” Thật vậy, trong hạnh bố thí, ta chỉ cho những gì được xin. Vì thế, ngài Xá Lợi Phất móc một con mắt ra, và đưa cho vị Bà La Môn.

Chuyện xảy ra sau đó thật là xúc động. Vị Bà La Môn ngửi tròng mắt ngài Xá Lợi Phất hiến tặng, la lên: “E, nó thú vị quá!” Ông ta ném tròng mắt xuống đất và lấy chân chà nát. Ông ta đã xin một thứ mà Ông không thật sự cần, chỉ để thử hạnh bố thí của ngài Xá Lợi Phất. Ngài Xá Lợi Phất, nhìn cảnh đó với con mắt còn lại, giận dữ nghĩ rằng: “Thật là một việc làm tồi tệ!” Rồi ngài nghĩ, “Một con người độc ác như thế thì thật khó mà cứu vớt. Ngay cả nếu ông ta đi theo Phật đạo và tu tập suốt cả đời, cũng không thể nào nhanh chóng đạt được giải thoát khỏi cảnh giới sinh tử mê mờ.”

Xem xét lại sự tu tập trong kinh nghiệm của mình, ngài thôi không tu tập theo Bồ-tát đạo đặt căn bản trên việc bố thí, và quay sang theo con đường thanh văn.

Không những Ngài Xá Lợi Phất thường thay Đức Thích Ca Mâu Ni thuyết pháp, mà sau này ngài còn là một “đệ tử chuyên Pháp luân.” Đôi khi ngài được mô tả bằng cách ví Đức Phật như một cội cây, và ngài Xá Lợi Phất là bông hoa trang điểm cho cây. Nếu thực hành hạnh bố thí một cách tuyệt đối là một vấn đề rất khó khăn đối với một hành giả xuất cách như ngài Xá Lợi Phất, chắc là phải khó khăn hơn nhiều đối với chúng ta, những phàm phu chưa giác ngộ?

Trường hợp thoái chuyển được xếp vào ba loại.

Loại thứ nhất liên quan tới hành giả khi nhận thấy một cách sâu xa nội dung sự giác ngộ của chư Phật quá rộng lớn và thâm sâu, bèn cảm thấy khả năng của chính mình quá nhỏ nhoi đối với sự nghiệp này. Sự thoái chuyển loại này được gọi là *thoái chuyển vì thấy ý nghĩa rộng lớn*.

Loại thứ hai là trường hợp hành giả, khi nỗ lực hành bố thí ba la mật, trong lục độ, và toàn bộ con đường đại thừa, nhận thấy một cách sâu xa tu tập như thế cho tới khi thành tựu quá khó khăn, và vì vậy khởi lên những niệm bỏ tu. Loại này được gọi là *thoái chuyển vì thấy tu tập các hạnh khó khăn*.

Trường hợp thứ ba là trường hợp hành giả nhận thấy rằng thành tựu được giác ngộ của Phật cực kỳ khó khăn, và bắt đầu phát triển một quan niệm bi quan, dẫn tới sự thoái chuyển. Loại này được gọi là *thoái chuyển vì thấy thành tựu giác ngộ của Phật khó khăn*.

Tuy có thể đi những bước đầu tiên vững mạnh với phát tâm tiến tới giác ngộ, nhưng nhắm tới quả vị Bồ-tát có thể dễ dàng cảm thấy bị choáng ngợp, từ đó có thái độ bi quan đối với bản tính và khả năng của mình. Mặc dù có phát tâm ban đầu, nhưng giữ được chú trọng không lay chuyển vào lý tưởng Bồ-tát không phải dễ.

Một dòng trong kinh *Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa* nói rằng: “Vị Bồ-tát, trong khoảng suốt một trăm ngàn kiếp, không khởi một niệm sân khi bị mắng nhiếc, và không khởi một niệm vui khi được ngợi khen.” Một người mà không bị lay động bởi bất cứ lời khen hay chê là chân Bồ-tát, bởi vì hết cả tâm và thân đều chú trọng vào thành tựu giác ngộ. Chúng ta, những phàm phu hằng ngày trong đời thường dành nhiều thời gian vào việc được khen hay bị nhục, lúc nào cũng phồng lên xẹp xuống giữa vui buồn. Đó là vì chúng ta thiếu chú tâm vào mục tiêu của mình. Nhưng bằng cách tiếp tục đi trên Bồ-tát đạo với tâm ưu tiên, chúng ta sẽ không bị lay động bởi bất cứ loại khen chê nào. Ngay cả nếu khi không tránh được ba loại thoái chuyển:

- vì thấy ý nghĩa rộng lớn,
- vì thấy tu tập các hạnh khó khăn,
- vì thấy thành tựu giác ngộ của Phật khó khăn trong giai đoạn chuẩn bị,

ta cũng nhất quyết không lìa bỏ Phật đạo. Ưu tư về ba loại thoái chuyển này Duy Thức Học nói rằng: “Mài dũa cho tâm sáng, những người dũng cảm không nao núng.” Câu này được nhắc lại nhiều lần trong *Thành Duy Thức Luận*, sách tấn chúng ta những lúc do dự. Chúng ta nỗ lực để tiến vào cảnh giới Phật, thực hiện nếp sống theo đạo Phật. Mục tiêu trước mắt của chúng ta không phải là điều gì khác hơn là an trụ trong sự phát tâm giác ngộ, nhưng chúng ta ý thức là con đường đi tới cảnh giới này thì đầy những ảnh hưởng thoái chuyển với khuynh hướng bi quan. Vào những lúc như thế, chúng ta có thể tìm thấy ý nghĩa sách tấn trong câu “Mài dũa cho tâm sáng, những người dũng cảm không nao núng.” Chúng ta nên tiếp nhận điều này một cách sáng suốt và thanh tịnh, để âm vang sâu xa tận sinh mạng chúng ta, tạo ra sức mạnh cho tâm thường dễ bị thoái chuyển. Chúng ta cũng thấy biết đầy đủ thuận duyên lớn lao tiến vào Phật đạo đều đặn và chắc chắn.

## *Kết Luận: Duy Thức Ngày Nay*

# ĐÁNH THỨC CHÂN TÁNH CỦA Y THA

Qua mười chương, chúng ta đã xong việc mô tả ngắn gọn về cấu tạo và chức năng của tâm chúng ta, đã học hỏi được nhiều về cơ cấu của tâm theo Duy Thức Học Phật Giáo giảng giải. Như thế, chúng ta đã liên tục nhấn mạnh khía cạnh ứng dụng Duy Thức Học vào đời sống hằng ngày. Nhưng ngoài những chỉ dẫn đơn thuần về lý thuyết, hay giảng giải những thuật ngữ, chúng ta đã không ngừng cố gắng chúng tỏ cách thức làm sao mang lại lợi lạc cho đời sống hằng ngày khi ứng dụng những nguyên tắc này.

Trong việc quan sát tâm theo giáo lý Duy Thức, chúng ta có thể đặt câu hỏi về thực tại trong việc tự hiểu mình là một con người sống đời thường ngày. Chúng ta phải công nhận đây không phải là “thực tại” chút nào mà có vẻ như rất xa với bất cứ thứ gì được xem là “thực.”

Nhưng ở đoạn cuối này, Duy Thức nhấn mạnh sự kiện nội dung nhận thức của chúng ta khởi lên tùy thuộc vào *A-lai-da thức*, sau đó còn phải chịu ba lớp biến đổi rõ rệt. Chúng ta có thể không gần gũi với những ý niệm lý tưởng của Phật Giáo là “biết chính mình như thật sự đang là” hay “nhận biết sự vật chung quanh chúng ta như thực sự đang là.” Thật ra, chúng ta chỉ có thể sống gần giống với thực tại.



Thế giới nhận thức một cách sai lạc này được nhận diện theo *tánh biến kế chấp* trong *ba tánh*. Tất cả các pháp, kể cả chính chúng ta, sinh ra từ kết quả giả hợp những yếu tố khác nhau trong một số điều kiện nào đó. Và tuy rằng những yếu tố này có vẻ hiện hữu trong một trạng thái thường hằng, thật sự lại liên tục thay đổi. Tuy rằng thế giới hiện tượng do duyên sinh và không ngừng thay đổi, trong đó chúng ta sinh sống, từ căn bản phụ thuộc *tính y tha khởi*, chúng ta vô tình cho đó là một điều gì có thực chất bền vững.

Ngoài ra chúng ta không ngừng tham muốn những thứ thích hợp và chán ghét những thứ không thích hợp, và cuối cùng, chúng ta chấp chặt vào những cảm thọ chán ghét. Đây là thế giới của *biến kế sở chấp*, là tình trạng chúng ta thật sự đang sống.

Những người trong chúng ta đã học được tình trạng thực sự của sự nhận thức và chấp dính của chúng ta thì không hài lòng với việc chỉ đơn thuần theo đuổi một vài cách tu tập thứ yếu, nhưng thay vào đó lại ước muốn cởi bỏ sạch hết *biến kế sở chấp*. Chúng ta chỉ có thể giác ngộ *tính y tha khởi* của những hiện tượng nhất thời được tạo ra theo sự kết hợp những điều kiện khác nhau, luôn luôn thay đổi sinh diệt tiếp nối nhau. Tuy rằng bản chất của *tính y tha khởi* không gì khác hơn là *viên thành thật tính*, Phật giáo dạy rằng thế giới thật sự sẽ hoàn toàn hiển lộ một khi ta tỉnh thức sâu xa về tánh không của các pháp.

Điều tối quan trọng là kiên quyết tập một thói quen duy trì tỉnh giác rằng tất cả các pháp, kể cả chính mình, không phải là những thực thể thường hằng, mà đang ở trong một trạng thái luôn luôn biến dịch. Khởi đầu loại thực tập này không đơn giản như thế. Nhưng khi tu tập tỉnh giác, giờ đây chúng ta đang có, chúng ta nhận ra kiểu nhận thức hiện thời của mình có vẻ khác với “sự thật” hay “thực tại,” và từ đó, chúng ta cần đào sâu thêm việc tự quán chiếu. Nếu tinh chuyên thực hành, tấm màn *biến kế sở chấp* cực kỳ gan lì sẽ dần dần được tháo gỡ, giống như lột bỏ một lớp da mỏng.

## **DUY THỨC HỌC VÀ KHOA HỌC ĐỜI SỐNG**

Trong những năm gần đây, khoa học đời sống đã tiến bộ mau lẹ, và những điều trước đây được xem là thuộc lĩnh vực của riêng Thượng Đế đã được vén màn và giải thích hết điều này đến điều kia. Chúng ta không ngót sừng sốt trước thế giới khoa học phức tạp chung quanh chúng ta, và không có gì là không tương hợp với Phật giáo cả. Trái lại, cả hai đều đồng ý lập trường căn bản là con người không sở hữu một loại uy thế hay vinh dự nào, thay vào đó, con người có đặc tính căn bản chỉ là một loại chúng sinh sống giữa thiên nhiên.

Với sự nghiên cứu đang hiện hành về di truyền học và biểu đồ đầy đủ về bộ *gien* của con người, đã có thêm nhiều khuynh hướng cố gắng nối kết những khái

niệm này với học thuyết của Duy Thức như chủng tử, hay *A-lại-da thức*. Những câu hỏi được đặt ra là có thể giải thích được bộ gien trên quan điểm của *A-lại-da thức* hay không, hay có phải là những bộ *gien* và *chủng tử* có thể xem như giống nhau. Hiện giờ, những câu hỏi như thế chưa đi quá phạm vi nói chuyện phiếm. Nhưng đối với những Phật tử sống trong một xã hội và đặc biệt quan tâm tới sự khoa học đời sống phát triển mau lẹ, tôi nghĩ rằng loại đối thoại này quan trọng. Tuy nhiên, có những Phật tử đi quá xa khi dứt khoát cho rằng theo quan điểm Duy Thức Học *chủng tử là gien*. Đây chắc chắn là một thái độ biện hộ xem lý thuyết Duy Thức như một điều hay tuyệt để cung cấp một sự giải thích về những khám phá khoa học tuyệt đỉnh và nên được đánh giá như thế. Nhưng không nên xem đây là trường hợp như thế.

Nếu những chủng tử thực sự tương đương với những *gien* thì *A-lại-da thức* nên được xem là toàn bộ *gien*, vì chính đó là thức chứa đựng tất cả những chủng tử. Chắc chắn là tâm sâu kín *A-lại-da thức* chiếm ba đối tượng nhận thức của mình là *chủng tử, thân với các căn*, và *thế giới tự nhiên*, làm của riêng. Trong những đối tượng này, *thân với các căn* là thân vật lý, và vì thế rõ ràng là *A-lại-da thức* ràng buộc chặt chẽ với thân. Trong khi nhiều người nói là tâm sâu kín *A-lại-da thức* liên hệ vô giới hạn với thân, ngay cả khi không có những xác

nhận này, cũng phải công nhận rằng tâm sâu kín này là nền tảng tâm lý có liên hệ với thân.

Duy Thức học Phật Giáo lý luận rằng tất cả các nhân đều được tìm thấy trong phạm vi “thức biến” và các pháp rút gọn thành những “*tâm sở*.” Chừng nào chúng ta hiểu biết Duy Thức căn cứ trên điều này, chúng tử và các *gien* của con người không thể so sánh. Những *gien* của con người được truyền từ cha mẹ tới con cái, và căn bản là gồm những vật chất chứa tiềm năng điều khiển. Những *gien vật lý* không thể được xem tương đương với chúng tử của năng lực tâm lý huân tập những hành động của chúng ta vào tâm sâu kín của *tàng thức*.

Như chúng ta đã thấy nhiều lần, những hành động của chúng ta không bao giờ kết thúc hay hoàn tất. Năng lượng theo sau những hành động thiện hay bất thiện được huân tập vào *A-lại-da thức* và những chúng tử được thấm nhiễm vào tầng sâu trong tâm, dù có phiền phức cho cái ngã hiện thời tới đâu, cũng không phải là thứ có thể bị điều khiển dễ dàng được. Chính vì thế mà chúng ta nhận ra được rằng những chúng tử tạo ra nền tảng hành động của chúng ta, sẽ thấm nhiễm những tầng sâu kín trong tâm. Chúng tử hoàn toàn khác với mã di truyền của con người.

Đối với một Phật tử, đời sống không bắt đầu chỉ dựa trên sự kết hợp của tinh cha huyết mẹ. *Sinh thức* thì

cần thiết trong sự kết hợp của tinh cha huyết mẹ, không có *sinh thức* thì không có đời sống. Sinh thức này không phải là cái gì khác hơn là *A-lại-da thức*.

Theo thuyết về luân hồi tái sinh, chúng ta có nhiều tiền kiếp. Vì không buông bỏ sự dính mắc vào đời sống ở kiếp trước, vào lúc chết, *A-lại-da thức* của chúng ta trở thành *sinh thức* và tự tách ra, tùy thuộc vào sự liên hợp thích ứng tiếp theo của hai giọt huyết và tinh. Đây là phút lâm chung giải thích theo Đạo Phật.

Trong phạm vi tư tưởng này, ngoại tướng của thân có thể được thừa hưởng từ tinh và trứng của cha mẹ. Nhưng bên trong thân, những chủng tử là *nhân hiện hành*, là điều gì đã thừa hưởng từ vô lượng kiếp trước. Một lần nữa chúng ta phủ nhận thuyết cho những *gien* truyền từ cha mẹ xuống con cái đồng với những chủng tử của Duy Thức Học. Chúng ta đối diện lý thuyết chủng tử với sự khác biệt giữa những chủng tử bẩm sinh và những chủng tử mới được huân tập, cũng như sự khác biệt giữa những chủng tử không bị nhiễm ô và những chủng tử bị nhiễm ô. Chắc là không ai sẽ bàn cãi về những *gien* có thể được chia thành những nhóm không nhiễm ô và bị nhiễm ô.

Phật tử sống trong những thời đại từ nay trở về sau sẽ tiếp tục thảo luận những khám phá tiên tiến trong các lãnh vực khoa học về đời sống. Nhưng nếu tạo ra

những điều tương đương như thế dựa trên cảm giác có sự tương tự một cách hời hợt, chúng ta sẽ không hoàn thành được điều gì mà chỉ mang lại tình trạng rối ren không cần thiết. Thay vào đó, chúng ta nên giữ vững lập trường Duy Thức Học là rút gọn tất cả các pháp lại thành những *tâm sở*, quán sát những sai khác một cách kỹ lưỡng, và sau đó kiến lập những điểm tương đồng.

## HÀNH ĐỘNG CÓ Ý THỨC VÀ ĐƯƠNG KIM THỜI ĐẠI

Duy Thức Học Phật giáo là một giáo lý tìm cách dò tìm tận nguồn gốc các pháp trong tầng sâu thẳm của tâm vô thức là *A-lại-da thức* – duyên sinh của *A-lại-da thức*. Tuy nhiên, cùng lúc đó hành động có *ý thức* của chúng ta huân tập những tầng sâu của tâm với những chủng tử mới, và như thế vấn đề hành động có *ý thức* là điểm cốt yếu trong Duy Thức Học. Tới mức độ nào đó, đây là một trong những lựa chọn duy nhất hướng đến giác ngộ.

Vì *ý thức* dễ bị ảnh hưởng của *Mạt-na thức*, tuy có thể có một *ý định* sáng suốt trong phạm vi *ý thức* để đạt ngộ, vẫn không thể nào tránh bị làm lệch hướng vì lòng vị kỷ và chấp ngã của *Mạt-na thức*. Nhưng chúng ta vô phương, và chỉ có thể cố gắng kích động sức tỉnh giác nơi mình và *ý định* mạnh mẽ của *ý thức* chúng ta.

Nhấn mạnh điểm này, các nhà Duy Thức Học nói: Chúng tử phát sinh hiện hành, hiện hành sinh ra chúng tử, hiện hành huân tập chúng tử; ba tiến trình lần lượt theo nhau tiếp nối với nhân và quả xảy ra đồng thời.

Đây là cơ chế của tâm chúng ta. Phát sinh ra hiện hành của chúng ta là chúng tử trong *A-lại-da thức (chúng tử phát sinh ra hiện hành)*, trong khi cùng lúc đó, năng lực từ những hiện hành ấy được gieo trồng trở lại trong *A-lại-da thức (hiện hành huân tập chúng tử)*. Sự biến đổi tức thời giữa chúng tử và hiện hành như là nhân và quả của nhau thì gọi là nhân quả đồng thời.

Và dịp may của chúng ta để tiến lên hay thoái hóa nằm trong phạm vi sự biến đổi vi tế ấy. Hiện hành của tâm thức này huân tập những chúng tử khác nhau vào tận lớp tâm sâu kín sẽ mang một ý nghĩa sâu xa, và chức năng của *ý thức* tham dự vào tiến trình này, dù vấn đề có vi tế tới đâu, vẫn không thể bỏ qua.

Nghiên cứu khoa học chứng tỏ rằng chúng ta kinh qua khoảng 60,000 ý nghĩ trong tâm mỗi ngày. Tuy nhiên, điều lý thú hơn là khoảng 95% ý nghĩ chúng ta đã có hôm qua. Có thể nói là chúng ta sống cuộc đời mình theo một cách trì trệ, thay đổi rất ít, nhưng nếu chúng ta thay đổi quan điểm và để ý tới sự kiện là 5% khác ngày hôm qua, lúc ấy tích lũy những hành động nhỏ bé sẽ mang ý nghĩa cơ bản và sâu xa. Vấn đề là, tuy vậy, ý nghĩa sâu xa của

mỗi hành động có *ý thức* dần dần sẽ mất đi sự thích ứng trong một hoàn cảnh to lớn của xã hội chúng ta.

Xã hội tân tiến, trong việc tập trung tìm cầu nguồn lợi vật chất và tiện nghi, đã có thể tiến bước trên sự giàu có kinh tế, và dựa trên cuộc cách mạng công nghệ thông tin mới đây, đang tiến tới một xã hội đặt ưu tiên về năng suất lớn lao hơn. Nhờ thế, chúng ta có thông tin cập nhật mới nhất mà không phải rời căn nhà tiện nghi, và kết quả là đời sống hằng ngày của chúng ta tiện nghi hơn một cách vững vàng. Không phải quá đáng khi nói là mọi thứ đều được “nâng cấp” mỗi ngày, và bây giờ không biết giới hạn. Để theo kịp thời đại tiến bộ này, chúng ta phải sống chú trọng vào việc cập nhật hóa những tiến bộ mới. Nhưng điều này có cho phép chúng ta có thời gian suy nghĩ về những việc đã làm năm ngoái không, hay chỉ sáu tháng trước đây thôi? Hay là làm sao những chuỗi hành động của chúng ta lại đưa đến đúng hoàn cảnh này vào lúc này? Nếu bắt buộc phải diễn tả những ý nghĩa này một cách rõ ràng, nhiều người sẽ cảm thấy rất hoang mang. Khi chúng ta ngày càng tiến xa hơn, hành động của chúng ta trở nên tầm thường hơn, tới một mức mà những hành động của chúng ta dường như không có ý nghĩa, chẳng khác một tờ giấy bay chập chờn trong gió.

Thế giới chúng ta lúc nào cũng chuyển động. Sự biến chuyển kinh khủng của xã hội, y như chuyện trò



trình diễn trên vô tuyến truyền hình, tẻ nhạt không ngừng và huyền thuyên rỗng tuếch, liên tục không một lúc nghỉ để lấy hơi. Không có một khoảng trống nhỏ nhất để im lặng một lát. Chẳng có gì ngoài những lời nói trào dâng như nước lũ, với thính giả cười “ha ha ha” mà không hề chú ý. Cuối cùng không có cái gì để gọi là trình diễn cả. Sau đó, chỉ còn lại một cảm giác trống rỗng, nhưng không thể được xem xét và cân nhắc với một thái độ kỹ lưỡng bởi vì nhịp sống cuồng nhiệt của chúng ta. Chúng ta xô dịch để tìm phút giây vui đùa kế tiếp, đi lang thang không mục đích. Những thông tin mới tràn tới không chán mỗi.

Trong phạm vi con người và tất cả những hiện tượng tạo ra bởi con người, những yếu tố di động và tĩnh lặng cơ bản đều duy trì trạng thái cân bằng. Nhưng trong cuộc tồn sinh của chúng ta ngày nọ kế tiếp ngày kia, chúng ta đặt trọng tâm vào khía cạnh di động, và ngày tháng tiêu pha không tránh khỏi trở thành nhạt nhẽo. Những hành động và thái độ cá nhân chúng ta không có ý nghĩa bao nhiêu. Mới đây đạo đức xuống dốc đáng kể ở khắp nơi, và ở mọi tầng lớp xã hội, phần lớn do việc này mà ra.

Trong những tình huống như thế, sống cuộc đời hằng ngày tràn ngập bởi những thông tin mới, chúng ta cuối cùng bắt buộc phải tìm lại sự mát mát thời gian sống

riêng cho mình và ý nghĩa của tĩnh lặng. Nhưng ở điểm này, Duy Thức Học đặt câu hỏi về ý nghĩa sâu xa của hành động con người. Vì hậu quả những hành động của chúng ta không bao giờ kết thúc, nên năng lượng chuyên chở tính thiện và bất thiện của hành động được khắc sâu tới một mức nào đó vào tầng sâu kín của tâm, và năng-lực-như-chủng-tử còn lại của hành động được ghi khắc vào *A-lại-da thức*. Những tính chất này được truyền đi tới vô tận, tiếp tục như tiềm năng *trong A-lại-da thức*. Vì tất cả những sự kiện này xảy ra trong vùng của tâm mà *ý thức* không thể với đến được, dù cho sự hiện hữu của những chủng tử này có phiền phức đến đâu cho tình trạng hiện thời của bản ngã, cũng không thể làm gì được, dù một điều nhỏ bé nhất.

Eishun, vị tăng uyên bác của chùa Hưng Phước, đã đề cập ở trước, đã sáng tác vần thơ gây xúc động sâu xa như sau: “Bất cứ cái gì người ta đã trải qua, những chủng tử xác thực và bền vững đều giữ trọn.” (*Tamon 'in nikki*)

Một khi những chủng tử đã được huân tập vào trong *A-lại-da thức* ta có thể tin tưởng vào sự kiện là chúng sẽ không bao giờ bị thui chột; dựa trên việc các chủng tử được hội nhập một cách chắc chắn và rõ ràng, ý nghĩa hành động của con người được xác nhận. Biết được như thế, ta đương nhiên nên tránh khỏi những việc phù phiếm hời hợt, và trở nên có *ý thức*.

Đây là động lực đằng sau cơ chế tâm thức của những chủng tử phát sinh hiện hành và hiện hành huân tập chủng tử, điều này làm cho những chủng tử của tiến trình đầu tiên và tiến trình thứ ba hơi khác nhau. Và một lần nữa, sự duy trì nhận biết như thế thì đúng là vấn đề thuộc về tâm thức của chúng ta.

Vì những chủng tử của một số lớn hành động tích lũy và thái độ này được gieo trồng trong trong tận lớp sâu kín của tâm chúng ta, cuối cùng *A-lại-da thức*, xem như một tổng thể, sở hữu tất cả những hành động trong quá khứ chúng ta và lấy đó làm nội dung chất chứa. Nói một cách khác, ta chỉ là người tạo ra chính mình bằng những hành động của chính mình. Cho dù xã hội trong đó tôi đang phải sống biến chuyển đáng kể đến đâu, những hành động của tôi không thể nào bị xem như là một thứ không có ý nghĩa. Không, chúng ta đương nhiên có thể bắt đầu xem hành động của mình có ý nghĩa sâu xa.

Như thế, đối với nhận thức mới mẻ này của chúng ta về tầm quan trọng trên hành động gồm cả những hành động tầm thường và thế tục nhất, sự nghiên cứu về cơ chế của tâm được hiểu bởi Duy Thức Học Phật Giáo có thể đóng một vai trò rất có hiệu quả.

\*

# ***Phụ Bản: Mở Khóa Bí Mật Giữa Sống Và Chết***

*Nguyên tác Anh ngữ:*

***Unlocking the Mysteries of Birth & Death của Daisaku Ikeda***

*Việt dịch:*

***Thuần Tĩnh***

## **I. SỐNG VÀ CHẾT**

### **XEM XÉT CÁI CHẾT TRONG BỐI CẢNH RỘNG LỚN**

Văn minh hiện đại đã cố ý không nói đến cái chết. Chúng ta đã chuyển hướng cái nhìn, bỏ qua mối quan tâm hết sức cơ bản này, chủ tâm đẩy cái chết vào bóng tối. Đối với nhiều người, chết chỉ là không còn sự sống, là sự trống vắng, rỗng không. Sống đồng nghĩa với tất cả những gì tốt đẹp: sự tồn tại, ánh sáng và những gì hợp lý. Ngược lại, chết được cảm nhận như là xui xẻo, không còn gì cả, là sự tối tăm và bất hợp lý. Cảm nhận tiêu cực về cái chết chiếm ưu thế.

Tuy nhiên chúng ta không thể bỏ qua cái chết. Hiện nay, nhiều người đang tranh cãi, đòi hỏi việc thẩm định và xác nhận lại giá trị của cái chết, gồm cả những câu hỏi về trường hợp bộ não bị chết trước, hay chết có phẩm giá, nhiệm vụ của các bệnh viện, kiểu cách và nghi lễ đám tang, và việc khảo sát cái chết và sự hấp hối của những người viết như bác sĩ Elizabeth Kubler-Ross.

Cuối cùng thì hình như chúng ta cũng sẵn sàng để chấp nhận sai lầm cơ bản khi nhìn vấn đề sống chết. Chúng ta khởi sự hiểu chết không chỉ thuần túy là không có sự sống, rằng cùng với đời sống sinh động, chết cũng cần thiết cho sự tạo lập một tổng thể lớn hơn, thiết yếu hơn.

Tổng thể lớn lao này phản ánh sự tương tục sâu sắc hơn của việc sống chết mà mỗi cá nhân chúng ta thể nghiệm và cùng biểu lộ như một nền văn hóa. Sự thách thức trọng tâm là kiến tạo một nền văn hóa xây dựng trên sự hiểu rõ mối tương quan giữa sống, chết và vĩnh cửu. Thay vì không thừa nhận sự chết, ta nên ngay đó mà đối diện và đặt nó vào đúng vị trí trong tổng thể rộng lớn hơn của cuộc đời.

Phật giáo nói đến Phật tánh sẵn có nằm sâu trong thực tại các hiện tượng. Bản chất này lệ thuộc và cùng đáp ứng với các hiện tượng duyên sinh, luân chuyển giữa trạng thái tiềm tàng và hiển lộ. Tất cả mọi hiện tượng, ngay cả sống chết, có thể xem như ở trong chu kỳ của hiển lộ và hiển lộ tiềm tàng, hay biểu thị và ẩn khuất.

Quy trình sống chết cũng y như việc thức và ngủ thay phiên nhau. Giống như giấc ngủ chuẩn bị cho chúng ta làm việc ngày hôm sau, chết cũng có thể được xem như trạng thái nghỉ ngơi, bổ sung sức lực cho cuộc đời mới. Nếu như vậy, chết cần được thừa nhận ngang với sống, như một ân sủng phải được trân trọng.

## GIẢI ĐOẠN CẬN TỬ

Bác sĩ Elizabeth Kubler-Ross được khắp nơi công nhận là người tiên phong trong việc khảo sát cái chết lâm sàng. Bà quả quyết là những bệnh nhân đau nặng sắp chết thường đi qua năm giai đoạn cận tử. Trước hết, khi nghe là mình đau nặng gần chết hầu hết bệnh nhân đều phản ứng một cách sững sốt, từ chối không tin mình được chẩn đoán đúng. Họ đòi bác sĩ nhiều lần, hy vọng là được đoan chắc một lần nữa rằng tình trạng của họ không đến nỗi chết người. Giai đoạn thứ hai thường là giận dữ. Bệnh nhân tuy chấp nhận việc mình sắp chết nhưng lại sân si với người chung quanh, cũng có thể giận luôn đáng thần linh của họ vì đã làm ngơ lời cầu nguyện xin được bình phục. Giai đoạn thứ ba bệnh nhân muốn kèo nài với thượng đế hay số phận xin được kéo dài đời sống. Giai đoạn này có thể được xem là thời gian ngưng chiến. Tiêu biểu giai đoạn thứ tư là suy nhược tinh thần. Khi cái chết sắp đến, bệnh nhân từ từ lún sâu vào nỗi chán nản cùng cực, danh từ kỹ thuật gọi là “xuống tinh thần chuẩn bị chết.”

Sau bốn giai đoạn này, bệnh nhân đi vào giai đoạn thứ năm và cuối: chấp nhận. Nếu bệnh nhân không nơi nương tựa tinh thần hay không được chăm sóc trong giai đoạn quyết liệt trước khi chịu chấp nhận; hoặc nếu sống

cô quạnh trong bệnh viện, chắc chắn là họ sẽ chìm sâu trong niềm u uất. Ngược lại, nếu đã chấp nhận số phận, bệnh nhân sẽ chuẩn bị để chết một cách an nhiên, có phẩm giá. Nếu có đức tin vững mạnh, dù theo bất kỳ tôn giáo nào, ngay cả giáo lý không tin vào một đời sống nối tiếp, bệnh nhân cũng sẽ chết nhẹ nhàng hơn những người không có tín ngưỡng.

Kubler-Ross bảo, có nhiều người chết mà lòng còn giận dữ hay u uất. Những ai cưỡng nghịch với cái chết sẽ tạo thêm nhiều đau đớn cho họ. Những ai chấp nhận một cách hời hợt việc họ sẽ chết, chỉ biết chấp nhận số phận, sẽ chết ít thanh thản hơn những người thực sự chấp nhận đời sống mình sắp chấm dứt. Cho đến phút cuối, họ vẫn níu lấy hy vọng mong manh rằng họ không chết.

Ngược lại, trực diện với cái chết có thể khơi dậy cảm nhận thiện về lòng từ và nhân ái. Đến lúc cận tử, những năng lực tốt và xấu tuôn trào ra từ ý thức chúng ta, từ điều mà Phật giáo gọi là “thức *Alaya*” hay kho chứa nghiệp. Thường thì cảm xúc xấu sẽ lấn lướt cảm xúc thiện. Muốn điều phục xấu ác ta phải chuyển hoá nó, và phải làm cho năng lực thiện mạnh mẽ hơn.

Các sinh vật di chuyển không ngừng giữa sống và chết, vốn chỉ là hai giai đoạn của sự sống. Con người tạo nhân ngay đời này để trở quả trong tương lai. Khi áp dụng luật nhân quả này vào đời sống, ta sẽ có được thái độ đầy hy vọng và xây dựng trong mọi việc hằng ngày,

hiều ra được giá trị thực sự của cuộc sống trong thế giới hiện tại. Tương lai không hiện hữu nếu không nối kết từ hiện tại và cũng không bắt di bắt dịch trong mức độ đơn giản. Ta sống ra sao và như thế nào trong đời sống sắp đến đều tùy thuộc vào những gì mình đang làm. Mỗi một tư tưởng, lời nói đều có một vai trò sắp đặt tương lai, cả sống lẫn chết. Luật nhân quả có giá trị với từng đời sống bởi nó lan tỏa và hình thành giòng chảy vĩ đại và bất tận của đời sống vũ trụ.

### **HÀM Ý ĐỐI VỚI CUỘC SỐNG HIỆN TẠI**

Như vậy, đâu là hàm ý thực tế của luật nhân quả, ảnh hưởng đến cách cư xử và thái độ chúng ta thế nào?

Trước hết luật nhân quả mang lại cho ta lòng can đảm đối diện với sống chết; giúp ta nhìn cái chết, không như điều bí mật đầy kinh hãi, mà là trạng thái bình thường của cuộc sống, sống chết luân phiên trong một quy trình bất tận.

Điều thứ hai, luật nhân quả dạy ta biết trân quý cuộc sống đang có, sao cho càng sống xứng đáng càng tốt. Nếu tận đáy lòng sâu thẳm, ta tin những hành vi hiện tại sẽ hình thành và quyết định cuộc sống tương lai, ta sẽ nỗ lực tự trau dồi và tận dụng những gì mỗi ngày hiến tặng cho ta.



Thứ ba, luật nhân quả dạy rằng, điều duy nhất để phát huy hết tiềm năng nhân loại là sống một đời công bằng, tử tế, nhân ái, tử bi; nhận thức được rằng mỗi một việc ta sắp làm có thể là nguồn phát sinh để tự phát triển và cải thiện. Thật là đáng khuyến khích khi biết được rằng những quả tốt tích tụ từ tư cách của ta sẽ không bị mai một vì cái chết, vẫn tiềm ẩn trong đời sống và làm thăng hoa cái ngã bất diệt.

Cuối cùng, cách suy nghĩ trên giúp ta sửa đổi những khát vọng bản năng để thăng hoa cuộc sống. Ta học tránh chạm bẫy của chủ nghĩa khoái lạc và bi quan, tìm được niềm vui và chân lý trong sự bi mãn, hơn là niềm hy vọng mong manh được tái sinh lên thiên đường.

## TIẾN TRÌNH CHẾT

Khi bước qua ngưỡng cửa tử vong – cửa nối liền cuộc sống này và cuộc đời kế tiếp – cả hai thành phần vật chất và tâm lý của chúng ta đều bị ảnh hưởng. Thái độ chúng ta trong giai đoạn này là điểm then chốt tạo điều kiện đi tái sinh đời sau.

Phật giáo xác nhận có 4 giai đoạn hiện hữu trong sinh mạng một con người: hiện hữu khi sinh ra / hiện hữu khi sống / hiện hữu khi chết / hiện hữu giữa chết và thời gian chuyển tiếp trước khi tái sinh, hay còn gọi là gian đoạn trung âm.

Hiện hữu trong lúc chết như vậy khác với lúc sống, vì giai đoạn chết hoàn toàn khác với giai đoạn sống.

Khi chúng ta trải qua cái chết đến giai đoạn trung âm (49 ngày), con người chúng ta bị chuyển hóa. Từ từ các căn hoại, chúng ta không còn thấy, nghe hay cảm nhận. Chức năng của *thức* trong sự nhận biết và duy trì cảm thức về cái ngã cá nhân cũng hoại; tên tuổi, địa chỉ và tài khoản trong ngân hàng cùng những sự việc khác không còn liên quan với chúng ta nữa. Quả báo của nghiệp, là nền tảng của bản ngã, vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến chúng ta ngay cả sau khi chết cũng như ấn định cuộc đời kế tiếp của chúng ta ra sao.

Tất cả hành động của chúng ta trong đời này đều cô đọng lại trong phút lâm chung thành một điều gì đó như là chúng tử nghiệp với tiềm năng nảy mầm và đơm hoa cho đời sau. Gom nhặt chớp nhoáng quá khứ của mình trong phút lâm chung – điều mà vài người có kinh nghiệm về cận tử nói rằng họ thấy cuộc đời đã qua của họ như một tia chớp trước mắt – lúc đó chúng ta bị bắt buộc quán xét về quá khứ. Chúng ta sẽ ôn lại thái độ của mình phát xuất từ *tham* và *sân* đã cắm rễ trong vô minh căn bản của kiếp người; chẳng hạn như *phân nộ*, *đố kỵ*, *ganh tỵ* và *ác cảm* cá nhân .v.v., những nghiệp nhân xấu trong cuộc đời chúng ta. Trong sự hỗn loạn thông thường khi chết, chúng ta có thể sợ hãi rối ren và chống cự một cách hoảng hốt.

Chúng ta có thể có nhiều cảm xúc khi chết - hãi lòng, bất mãn, vui, buồn và hối tiếc. Cách chúng ta sống

ra sao chính là chuẩn bị cho giây phút này, và tu tập theo Phật giáo sẽ dạy chúng ta phải làm sao và duy trì khả năng sống tốt đẹp.

Trên quan điểm Phật giáo, khả năng vượt qua tiến trình chết một cách thành công tùy thuộc vào nỗ lực vững chắc và đều đặn trong lúc sống để tích lũy nhân và quả thiện và củng cố nền tảng thiện nghiệp cho đến ngày tận cùng của đời mình. Chúng ta có thể bước vào thân trung ấm (49 ngày) bình an và vui tươi nếu phút lâm chung, Phật tánh nơi chúng ta được đánh thức.

## **NIỀM TIN VÀO PHÚT LÂM CHUNG**

Cái chết lâm sàng xảy ra khi thực sự chết hẳn, thời điểm được những triệu chứng vật lý báo hiệu như thành phần não bộ (*brain stem*), hơi thở và nhịp tim đều dứt. Lúc này, bản thân thể nghiệm cái chết. Năng lượng tâm lý và vật lý đều hoại, sự sống và nghiệp lực của người chết tiếp tục qua trạng thái không thể chết.

## **CHẾT VỚI PHẨM CÁCH**

Đạo Phật nói đến ba loại đau: vật lý, tâm lý và hiện sinh. Chết là sự liên kết cả ba.

Y học có thể làm nhẹ nhàng cái đau thứ nhất. Hệ thống an sinh xã hội và hỗ trợ của gia đình kết hợp với hệ thống y khoa làm vơi đi cái khổ tâm lý. Vượt qua đau khổ hiện sinh lại là một vấn đề khác. Đây là nỗi lo sợ

hải do ý nghĩ chính mình phải chết. Niềm tin về một đời sống vĩnh cửu giúp ta có một cách nghĩ về sống và chết và sự chiến thắng nỗi sợ chết. Nếu con người có thể hiểu quan điểm tâm linh về sống và chết, có thể gia tăng sức mạnh cho họ để vượt qua sự tuyệt vọng về ba nỗi khổ kể trên và đón nhận chương cuối đời mình một cách an lành và hoàn mãn.

Tiến bộ y học hiện đại giúp kéo dài thời gian trước khi chết của bệnh nhân trong giai đoạn cuối cùng của cơn bệnh. Do đó sự quan tâm chủ yếu của nền y khoa cấp tiến là tìm cách giúp đỡ người hấp hối để y có thể vượt qua sợ hãi và lo âu. Đây là lý do tại sao sự chăm sóc người bệnh vào phút cuối được quan tâm rất nhiều.

Trường hợp bệnh nan y khi lâm chung kề cận, ai cũng muốn giữ được lòng tự tin, tự trọng, điều phục các quan năng và giữ được phẩm giá. Chắc chắn thẩm quyền của bệnh nhân, kể cả quyền được chết đang được chú ý rất nhiều. Nếu không có những tiện nghi y học hiện nay, quyền được chết chỉ thuần là lý thuyết.

Y học đã có bước tiến rất lớn trong sự phát triển phương pháp trị liệu làm giảm nhẹ cơn đau và loại trừ nỗi thống khổ bệnh tật. Cuộc sống được kéo dài thêm nhờ kỹ thuật tinh xảo. Tuy nhiên mặt thấp kém của những tiến bộ này không cách nào thay đổi được là sự tiếp tục duy trì những bệnh nhân đã rơi vào trạng thái thực vật. Từ đó phát sinh vấn đề đạo đức: một bệnh nhân hôn mê hay gần

hôn mê không hy vọng chữa khỏi, sống bằng máy thở nhân tạo, được ăn từ ống dẫn và đủ thứ máy móc khác, có phẩm giá thực sự của con người hay không?

Chết với phẩm cách là yếu tố cần thiết và là trách nhiệm của mỗi chúng sanh? Phẩm giá của một đời người là tự mình có và có cho mình, một chân lý phải được người bệnh nhân tôn trọng, trong gia đình cũng như ngoài xã hội. Muốn theo quan niệm chết với phẩm cách thì quan hệ bác sĩ-bệnh nhân phải trong sự kính trọng lẫn nhau. Tuy nhiên ngày nay thật khó mà định nghĩa phẩm giá này khi mà mối quan hệ giữa bệnh nhân và bác sĩ bị kỹ thuật tân tiến đã qua mặt luân lý của ngành y học. Đây là việc bức thiết mà chúng ta cần xem xét mọi vấn đề về cái chết có phẩm giá của con người khi mà mạng sống của họ chỉ được duy trì bằng phương tiện nhân tạo.

Ông cố vấn của tôi Josei Toda đã chết với phẩm cách. Trên giường bệnh ông sách tấn người khác và trả lời câu hỏi về đạo Phật. Cho đến hơi thở cuối cùng, ông vẫn ban lời khuyên nhắc cho người đang lo buồn. Suốt cuộc đời, ông luôn lộ ra khỏe mạnh thực sự, ngay cả sau khi ông lâm bệnh. Khỏe mạnh chân chánh không có nghĩa là không bệnh. Hơn nữa, đó là một thái độ sống cởi mở, hài hòa với tâm ý của người khác và ngoại cảnh. Đây là sự thuần thực để ứng dụng khả năng sáng tạo hầu phục vụ xã hội.

## SANH VÀ TỬ KHÔNG TRÁNH ĐƯỢC TRONG CHỖ VĨNH HẰNG

Đức Thích-ca Mâu-ni xem cái chết của mình như phương tiện kết thúc cuộc sống, và giúp mục đích chính của ngài là cứu độ tất cả chúng sanh. Vì thế Phật bảo, Phật không muốn lưu lại trên thế gian mãi mãi mà có lúc đến và đi. Do đó ngài thúc bách chúng sanh thay vì truy tìm bi, trí và ơn huệ của Phật trong kinh điển, nên dựa vào đức tính chính mình tinh tấn.

Cái chết của mỗi người, cũng vậy, là phương tiện để kết thúc – có nghĩa phương tiện để tái sinh. Về già, chúng ta yếu và bệnh và đương nhiên phải chết. Nhưng chết không phải vô ích; chúng ta chết để bắt đầu một đời sống mới. Mục đích cơ bản của cái chết là để sống – Sự tái sinh này cho phép chúng ta bắt đầu giai đoạn tươi mới kế tiếp trong chu kỳ sống bất diệt.

Một ngày của chúng ta bắt đầu thức dậy khỏe khoắn. Và đến đêm chúng ta nằm xuống với thân mỗi mệt xứng đáng được nghỉ ngơi. Giấc ngủ làm chúng ta tỉnh táo trở lại và hồi phục năng lượng cho ngày hôm sau. Cũng như thế, nhìn trong dòng đời bất tận ta có thể xem chết là bước đầu vào một ngày sống mới.

Nếu thật sự nhận thức sống và chết như là sự việc sẵn có trong dòng đời bất tận, chúng ta sẽ tỉnh giác từ mê lầm. Nói cách khác, chúng ta chuyển dịch từ cái nhìn

phiên diện đến sự nhận hiểu thấu đáo rằng Phật tánh vốn luôn luôn có nơi mình trong vòng luân hồi sanh tử, chớ không ở ngoài. Dựa trên sự hiểu biết này, chúng ta sẽ không còn sợ khổ vì sanh tử. Ngược lại, chúng ta có thể tích lũy biết bao tài sản giá trị vô biên, miên viễn và an lạc – nhờ đó chúng ta có thể tái lập chu kỳ sống và chết tốt hơn.

Thiên nhiên, xã hội, việc đời của chính mình – ba sự việc này rõ ràng ở trong một dòng bất biến liên tục, không bao giờ ở nguyên một trạng thái và tái lập liên tiếp chu kỳ sanh và diệt. Khi chúng ta nhận thấy đời sống của một cá nhân cộng tồn với vũ trụ và sanh với tử luân phiên thay đổi trong cái sống thường hằng, chúng ta bắt đầu hiểu ra rằng đời sống của chính mình và của những người chung quanh ta, cũng như của cả vũ trụ, là một tổng thể.

Chúng ta khám phá ngay trong chúng ta một “cái ngã” không bị tạp nhiễm bởi những thực trạng biến thiên của đời người và của xã hội, và sự khám phá này cho phép chúng ta vượt qua nỗi sợ chết. Khi chúng ngộ được trạng thái này thì không có điều gì tuyệt diệu hơn.

\*

## II. CHÍN TẦNG TÂM THỨC

Phật giáo giải thích rằng nhận biết, quan niệm hay ý thức sai lầm là nguyên nhân gây đau khổ. Chẳng hạn như trong Bát Chánh đạo, bước đầu tiên là Chánh kiến - nhận thấy sự vật như đang là. Phật giáo nói rõ thực ngộ - với trí tuệ sẽ nhận chân được thực tại thay thế cho mê lầm đã nhìn thực tại méo mó - là con đường giải thoát chúng ta ra khỏi đau khổ. Những ý niệm này là nền tảng của chín tầng tâm thức.

Đã có nhiều cố gắng ở Tây phương để khai phá những tầng lớp khác nhau của tâm thức con người, rõ nét nhất là qua phân tâm học và tâm lý học chiều sâu. Thần kinh học và bệnh học thần kinh cũng gia công tìm tòi một cách khách quan về những chức năng như: cảm giác, cảm xúc, sự hiểu biết và ký ức, có liên hệ với vận hành của não. Ngược lại, Phật giáo tìm hiểu bề sâu của cuộc sống nặng về trực giác hơn. Tuy thế, quan niệm Phật giáo về chín tầng tâm thức cũng đã soi rọi vào cùng những lãnh vực của hiện trạng con người mà phần lớn những giả thuyết y học và khoa học hiện đại đã đưa ra.

Trong Phật giáo, *thức*, dịch từ chữ Sanskrit *vijnana*, có nghĩa là khả năng phân biệt, hiểu biết hay nhận thức. Đức Phật đã gồm chức năng của *thức* vào trong ngũ uẩn:



sắc, thọ, tưởng, hành, thức. *Thức* thường được hiểu là sự nhận biết, khả năng suy nghĩ hay là trạng thái thức tỉnh thông thường. Tuy nhiên, trong bài này, chữ *thức* lại được dùng theo một nghĩa khác. Trong Phật giáo, *thức* hàm ý khả năng hay năng lượng luôn vận hành cho dù chúng ta có nhận biết hay không.

*Thức* vận hành trong nhiều giai tầng. Mỗi một chúng sanh đồng hóa với môi trường chung quanh và tự thích ứng. Chúng sanh tồn sinh tùy theo khả năng nhận biết và đáp ứng với hoàn cảnh. Ngay cả cây cỏ cũng cảm được sự thay đổi thời tiết và thích ứng với sự khác biệt khí hậu trong mùa hè và mùa đông. Chẳng hạn như, trong mùa đông cây trụi sẽ rụng những lá lớn trước để khỏi mất nhiều nước.

Cũng vậy, con người có khả năng đáp ứng với môi trường. Thí dụ, ta có thể phân biệt thứ nào ăn được thứ nào không. Chỉ nhìn trái cây đặt trong tô, nếu bằng sáp ta cũng có thể biết được. Nhưng nếu khứu giác và xúc giác chúng ta không đúng, ta có thể ném thử một miếng và biết ngay là đồ giả. Sự phân biệt hay nhận thức rất cần thiết giúp con người sinh tồn.

## **SÁU THỨC ĐẦU TIÊN: CẢM NHẬN, NHẬN THỨC VÀ HÒA NHẬP**

*Năm thức đầu tiên* trong chín thức tương ứng với khái niệm quy ước về *năm cảm thức*: thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm, và khởi động khi năm căn tương tác với môi trường. Năm căn ví như cửa sổ, hay có thể là con đường, qua đó thế giới bên ngoài thông kết với thế giới bên trong; năm căn vận hành khá thụ động.

*Thức thứ sáu* kết hợp nhận thức của 5 thức trước thành những ảnh tượng tâm trí liên kết mạch lạc, hay những phán xét về thế giới bên ngoài. Nếu một trong năm giác quan không làm việc hữu hiệu thì tâm có thể bị giới hạn trong khả năng nhận biết thế giới bên ngoài một cách chính xác.

Ngược lại, cho dù ‘một cửa sổ’ có bị mây che, tâm trí vẫn có thể nhận biết đúng đắn nếu các thức kia vận hành tốt. *Thức thứ sáu* cũng có thể vận hành một cách độc lập với *năm thức trước* như trong mơ hay khi tưởng tượng.

Thường thì năm giác quan khi vận hành hay bị méo mó. Ta sẽ thấy là những ảnh hưởng tiêu cực từ *thức thứ sáu*, *bảy* và *tám* làm sai lệch nhận thức của tâm về thế giới bên ngoài. Nhận thức của chúng ta bị ảnh hưởng bởi thái độ của chính ta, tác động của nghiệp và sự vận

hành bên trong các thức. Một người khoẻ mạnh đầy sức lực thì đồ ăn đơn giản cũng thấy ngon miệng, còn người chìm trong nỗi sầu dù có là bữa tiệc thịnh soạn nhất cũng thấy nhạt nhẽo. Những hiện tượng như vậy tuy huyền bí nhưng thường xảy ra. Ngoài ra, mỗi giác quan cũng có thức riêng của nó.

Về mặt sinh lý, các giác quan thường không đưa hết lên não những dữ kiện nhận được. Đúng hơn, chúng lựa chọn và chỉ chuyển những điều “quan trọng.” Như vậy ví dụ khi ta nói đến *nhãn thức* là nói đến năng lực của mắt để phân biệt và chọn lựa. Chẳng hạn khi ta vô phương tìm ra chùm chìa khóa. Thường trong trường hợp này, chìa khóa nằm ngay giữa phòng khách, nhưng ta không sao thấy ra. Ta có thể tìm kiếm một cách mất bình tĩnh, nhưng chùm chìa khóa thì vẫn mất dấu vì mắt chúng ta đã “lựa chọn” thông tin nào sẽ được đưa lên não – chúng ta tự đặt để là chìa khóa không thể nào ở giữa phòng. (*Rốt lại, nếu nó có ở đó, hẳn ta đã thấy.*) Vì chấp chặt vào sự tin tưởng của mình nên thông tin mà mắt chúng ta nhận được - là chìa khóa nằm giữa phòng – đã không đưa được tín hiệu lên não.

Tu tập theo Phật giáo là thanh lọc các giác quan và những tầng tâm thức để có thể tiếp nhận các hiện tượng một cách rõ ràng và chính xác. Hơn thế nữa, giác quan là nguồn giao tiếp giữa thế giới nhỏ bé của đời sống

chúng ta với vũ trụ. Như thế, thanh lọc các giác quan có nghĩa là sống hài hoà với vũ trụ, cùng hòa âm theo nhịp điệu. Một người đã thanh lọc *nhãn căn* dù chỉ một cảnh đời tầm thường sẽ thấy đó là phép lạ rục rờ đời sống. Người đã thanh lọc *nhĩ căn* có thể lắng nghe nhạc Mozart giữa tiếng em bé khóc khó chịu.

Người mù và điếc cũng có thể thanh lọc các giác quan. Dù một vài giác quan bất toàn vẫn không thể ngăn cản họ cảm nhận tinh túy của mọi thứ, y như *nhãn* hay *nhĩ thức* toàn vẹn tự khắc giúp ta nhận biết. Nhờ tu tập Phật pháp nên cho dù thân thể bị giới hạn, ta cũng có thể phát triển tâm một cách toàn vẹn. Phần nào, sự thanh lọc tâm cũng đạt được tuệ giác, biết bản chất của mọi hiện tượng.

Nhờ thành quả của tiến bộ khoa học, mắt tai chúng ta đã phát triển năng lực vượt bực; ta có thể nhìn ra ngoài vũ trụ, nghe âm thanh sâu thẳm dưới đại dương. Nhưng quyền năng này có tìm được hạnh phúc tương xứng không? Trong khi có khuynh hướng không ngừng hướng sự tìm tòi ra bên ngoài, khoa học chỉ tạo ra những bất hạnh nếu không có đời sống nội tâm phát triển và chín chắn tương xứng.

Còn gì nữa không? Khoa học chưa phát minh được dụng cụ để ta nhìn và hiểu được tâm hồn kẻ khác.

Phật giáo giúp ta nhận biết được tâm ta và tâm người khác, hiểu một cách hoàn toàn tâm vận hành như thế nào. Ta có thể nói Phật giáo là khoa học về tâm linh, là thuốc chữa bệnh tâm. Trên hết, thanh lọc tâm – thanh lọc nhận thức và dự tính - chính là nền tảng để thanh lọc các giác quan và *ý thức*.

Đối với Helen Keller, người đã chiến thắng sự bất lực không nói, nghe hay thấy được, Mark Twain bảo: “Helen, thế giới tràn đầy những con mắt không nhìn thấy, con mắt đờ đẫn, vô hồn, nhìn trừng trừng.” Twain cũng nhận xét hai đặc tính nổi bật nhất của thế kỷ thứ 19 là Napoleon và Helen Keller. Ông bảo Napoleon dự định thôn tính thế giới bằng sức mạnh và đã thất bại, Helen Keller, trong khi chịu đựng gánh nặng của ba thứ tật nguyền, đã thành công nhờ sức mạnh tâm linh phong phú.

### **THỨC THỨ BẢY:**

#### **(CHẤP) NGÃ HAY TIỂU NGÃ**

*Sáu thức* đầu tiên đáp ứng với thế giới hiện tượng bên ngoài mỗi ngày. Những sự vận hành này rất dễ nhận biết bởi nó hoạt động trên bề mặt bên ngoài của tâm – có nghĩa là thế giới *ý thức* của chúng ta. Ngoài những ngoại lệ như giấc mơ, là khi *thức thứ sáu* hoạt động một mình, *sáu thức* đầu tiên liên tục đáp ứng với những điều xảy đến liên miên từ hoàn cảnh bên ngoài.

Bởi sáu thức vận hành liên tục từ giây phút này qua giây phút khác, ta dễ lầm chấp mình sở hữu một cái ngã không hề thay đổi, và có lẽ là cái ngã này quản lý và kiểm soát *sáu thức*.

Chức năng đã khiến chúng ta tin vào sự hiện diện của cái ngã bất biến được gọi là *thức thứ bảy*. *Thức thứ bảy* biểu trưng cho thế giới tâm linh bên trong, và là nguồn gốc nhận diện cái ngã, hoạt động dưới danh hiệu là gìn giữ và phát triển cái ngã. Hình như điều này tương ứng với quan niệm của Tây phương.

Trong thực tế, cái ngã là một giòng liên tục, thay đổi từng sát-na y như thân thể chúng ta hay các hiện tượng khác. Do bởi thường chấp chặt vào cái ngã hay ego, ta cảm nhận như nó liên tục. Ta nhớ rõ những biến cố xảy ra trong đời, ta dựng lên câu chuyện về chính mình. Nếu không có khả năng này, thật khó mà hoạt động trong đời. Sự chấp thủ vào một cái ta phù du sẽ tạo khủng hoảng nếu ta ngộ nhận, xem sáu thức là một tổng thể bất biến, nên vì vậy không hề tìm hiểu điều thực sự bất biến và sâu thẳm.

*Thức thứ bảy* còn biểu trưng cho khả năng phân biệt giữa ta với người, tạo ranh giới giữa mình và người khác, cũng là nguyên ủy của động lực tự bảo tồn chính mình. Một lần nữa, thật khó mà hoạt động trong đời, nếu ta không có khả năng này. Tuy nhiên, rất cục động

lực hay khát vọng này lại đem đến đau khổ. Ta có thể bị chi phối thật sâu xa bởi sự vận hành của *thức thứ bảy* và ý niệm về cái ngã tạo ra, nên tin tưởng rằng đó là điều cốt tủy, trong khi thực chất nó chẳng phải. Chấp thủ vào cái ngã có thể đưa đến kiêu ngạo, ích kỷ, hoặc cảm thấy bất an hay ghê tởm chính mình. Tuy nhiên, nếu từ bỏ cái ngã này, chúng ta có khuynh hướng sợ hãi cho là đã từ bỏ hiện hữu chính mình. Vì vậy ta bám vào những câu chuyện tự vẽ về gốc gác của mình, ta nỗ lực vẽ vời thêm, củng cố thêm ý kiến và niềm tin của ta, những điều ta yêu hay ghét v.v...tương như bảo vệ cốt lõi tính cách riêng của mình.

### **THỨC THỨ TÁM: TÀNG TRỮ NGHIỆP**

Tất cả kinh nghiệm trong đời sống hiện tại và quá khứ của chúng ta được tích lũy trong *thức thứ tám*, được xem là lãnh vực kinh qua chu kỳ sống chết. *Thức thứ tám* gọi là *thức Alaya*. Tiếng Sanskrit, *Alaya* có nghĩa là ‘tàng trữ’ hay ‘cất chứa’. Thức này nhận thành quả của tư tưởng, lời nói, hành động và cất chứa như những chủng tử hay tiềm năng. Bởi chủng tử nghiệp nằm rất sâu trong tâm nên không bị thế giới bên ngoài ảnh hưởng. Tuy nhiên, có một ảnh hưởng hỗ tương giữa những chủng tử nằm sâu trong *thức Alaya* và trên bề mặt *ý thức*, nơi ba hoạt động: suy nghĩ, nói năng và hành động được tạo tác.

Trên bình diện thực tế nhất, chúng tôi nằm trong *thức Alaya* ảnh hưởng đến sự vận hành của *bảy thức trước*. Nghiệp tác động lên mọi lãnh vực của thân và tâm. Người ta nhận biết và đáp ứng cùng một hoàn cảnh trong nhiều cách khác nhau, tùy cá tính. Hơn thế nữa, những nét về thể chất như thân hình có thể hiển lộ cách sống, kinh nghiệm và kiến thức. Như vậy, nhờ sự vận hành của nghiệp, ta đã hiện hữu về mặt tâm linh và thể chất trong đời sống hiện tại. Sự thưởng phạt của nghiệp rõ nét nhất nơi nội tâm, cũng lộ ra bên ngoài qua môi trường và hoàn cảnh xã hội của một cá nhân.

Theo Josei Toda: “Tất cả việc làm của chúng ta trong đời sống trước được tàng giữ nguyên vẹn trong đời sống hiện tại. Dù có thể nói: Những gì tôi làm trong quá khứ không đáng gì, tôi được sinh ra mới toanh; ta vẫn không sao trốn thoát được quá khứ một cách dễ dàng. Tại sao tôi lại sinh ra nghèo hèn, sao tôi lại dốt nát? Sao thương nghiệp của tôi cứ đi xuống dù tôi làm việc hết sức siêng năng? Lời giải đáp cho các câu hỏi này nằm trong nhiều kiếp quá khứ.”

Toda tiếp tục: “Theo y học, qua nhiều năm mỗi một tế bào trong cơ thể chúng ta, từ con người cho đến tủy sống đều được thay thế. Trên nền tảng đó, có thể biện luận là mình không chịu trách nhiệm một món nợ năm năm trước. Một mặt nào đó, một người có thể chất



hoàn toàn khác đã tạo ra món nợ. Tuy nhiên người đòi nợ vẫn đến không tránh được. Tương tự, ta không có sự lựa chọn nào khác ngoài việc chịu trách nhiệm về những hành động quá khứ và nghiệp đã tạo tác. Tuy nhiên, cho dù hoàn cảnh hiện tại như thế nào, ta vẫn tự hoàn thiện mình một cách tự do nhờ những hành động gây tạo khởi từ phút giây này. Thỏa mãn một cách nồng nặc với cảnh sống hiện tại, hay oán hận hoàn cảnh, rốt cục đều chẳng có giá trị gì.”

Phật giáo dạy phải khởi động tạo điều tốt để đạt được trí tuệ và lòng từ bi sâu sắc hơn. Trong khi sống có thể tạo lỗi lầm, nhưng nếu biết suy nghĩ về thái độ và hành động trong quá khứ, ta có thể sử dụng nỗi buồn hay sự bất hạnh làm đòn bẩy cho sự tự phát triển.

## THỨC ALAYA VÀ CẬN TỬ

Vào lúc sắp chết, sức sống con người đi vào giai đoạn tiềm tàng - từ hữu tri đến vô tri qua ba giai đoạn.

Thứ nhất, mọi hoạt động của *tiền ngũ thức* chìm xuống, trong khi *thức thứ sáu* vẫn còn vận hành.

Thứ hai, *thức thứ sáu* đi vào giai đoạn ngủ mê, chìm trong *thức thứ tám* hay *thức Alaya*; trong khi *thức thứ bảy* vẫn còn hoạt động trong sự nắm níu mãnh liệt vào kiếp sống mong manh.

Thứ ba, rồi *thức thứ bảy* cũng chìm vào ngủ mê trong *thức thứ tám*. Như vậy, chỉ còn *thức thứ tám* và *chín* tạo nên ‘chiếc thuyền’ của đời sống bất tử, tương tục trong suốt chu kỳ tử sinh bất tận.

Trong khi chuyển đổi từ hữu tri qua vô tri, khả năng chúng ta đáp ứng với tác nhân bên ngoài cũng mờ yếu. Đời sống ta sẽ giữ nguyên ở trạng thái tâm nào được coi là khuynh hướng căn bản. Như thế, khi cái chết từ từ đến, lại càng có ít cơ hội cho ta sử dụng những phương tiện thế tục để thay đổi tình trạng sống căn bản. Danh vọng, quyền hành, địa vị xã hội, tình yêu thương của mọi người - chẳng còn gì có thể giúp ta. Ngay cả những tư tưởng hay triết lý vĩ đại, nếu ta chỉ hiểu một cách nông cạn mà không biến chúng thành một phần đời sống, thì cũng chỉ thành hoàn toàn vô ích trước cái chết cận kề. Khi mạng sống chìm vào tình trạng vô tri, quyền năng của ta ảnh hưởng môi trường chung quanh và bị ảnh hưởng lại của ta mất hẳn.

*Thức Alaya* đôi khi còn được gọi là “không biến mất” bởi chúng tử nghiệp cất chứa trong tàng thức không biến mất khi chết. Đời sống cá nhân sẽ được đưa vào giai đoạn tiềm tàng do hậu quả của nghiệp. Cho dù các thói quen, kỷ xảo, khả năng, đặc điểm, hay những điều tương tự không còn tương tục, những yếu tố sẽ quyết định sự hình thành điều kiện sống của chúng ta sau khi chết vẫn nằm trong *thức Alaya*.

Chẳng hạn như *thức Alaya* của một người đã quy hướng về địa ngục, sau khi chết sẽ trải qua những khổ đau như trong địa ngục, do quả báo những điều đã làm khi còn sống. Một người luôn bị chi phối bởi dục vọng sẽ bị hành hạ vì bất mãn nhiều hơn sau khi chết.

Năng lực nghiệp của ta sẽ ảnh hưởng hỗ tương vào những người thân (*sống hay chết*) hay hơn thế, ảnh hưởng đến nhân loại, tác động đến thú vật và cây cỏ. Một thay đổi tích cực về nghiệp lực tận sâu thẳm trong đời sống một người sẽ như bánh xe có răng, kéo theo sự chuyển đổi trong đời sống người khác. Vì vậy, thay đổi nội tâm hay ‘cách mạng bản thân’ của một người, có thể thay đổi số phận gia đình người đó và cả xã hội.

Điều quan trọng cần nhớ là khi còn sống, dù cái ngã thay đổi từng giây phút, ta vẫn tạo thêm nhiều nhân mới xuyên qua những hành động tâm linh hay vật lý. Trong tiến trình này, hậu quả của các nhân quá khứ sẽ hiển lộ, theo đó lại tạo duyên cho nhiều thay đổi, giúp ta có cơ hội tạo thêm những nghiệp mới. Cho dù có thể tạo chủng tử nghiệp mới, *thức Alaya* không bao giờ sạch hết vọng tưởng. Sự thanh tịnh tuyệt đối chỉ tìm thấy trong *thức thứ chín*.

**THỨC THỨ CHÍN:**  
**TRONG SẠCH, ĐẠI NGÃ, PHẬT TÁNH**  
**(Bạch tịnh thức)**

Không chỉ tư tưởng chúng ta mà cả lời nói, hành động đều khắc sâu trong đời sống. Nghiệp bao gồm cả tốt lẫn xấu, giác ngộ và vọng động - những năng lực đối kháng nhau bị ràng buộc trong cuộc xung đột không ngưng nghỉ.

Nhờ lòng từ, ta có thể phát khởi quyết tâm tạo những nhân tốt, bù đắp lại những ảnh hưởng của nghiệp mê mờ đã để lại trong *thức Alaya*. Ta có thể tiến đến sự tự cải thiện bằng cách đập tan tường thành ích kỷ và hy sinh đời mình vì lợi lạc mọi người. Trong chiều hướng đó, ta có thể tác động sâu xa *thức Alaya*.

Về mặt lý thuyết, để vượt qua ảnh hưởng tiêu cực của những việc làm quá khứ, ta hẳn đã phải để một thời gian lâu xa làm việc thiện, vì đã tích lũy bao nhiêu nghiệp xấu từ thời vô thủy, phải thay một hạt giống ác bằng một hạt giống thiện, từng chủng tử một. Và cũng phải thận trọng tránh tạo các nghiệp xấu mới. Thay đổi số phận hình như vô phương khi chúng ta sống trong thời đại theo kinh tạng là thời mạt pháp, nghĩa là khó mà không tạo thêm các nghiệp xấu mới. Nhưng cái nhìn bi quan này bắt nguồn từ Thuyết Nhân duyên, chỉ đặt nền tảng trên *tám thức đầu*.

Quan niệm *chín thức* giải thích rằng chúng ta có thể đập tan tận gốc rễ những nghiệp xấu đã tích tụ. Nichiren dạy rằng dù đối với người ít phước đức hay đã tạo tội ác lớn, khi tìm đến được nguồn sâu thẳm hơn của cuộc sống, cũng sẽ nhận được cùng một tác dụng y như họ đã tạo nhiều nghiệp tốt trong quá khứ. Tiến trình này như thế nào?

*Thức thứ chín* hay *thức Amala* là chìa khóa để chuyển hóa động cơ của *thức Alaya*. Chữ Sankrit Amala có nghĩa là “trong sạch” “không nhiễm ô” “vô nhiễm”. Theo ý nghĩa tên gọi, *thức Amala* muôn đời không bị nhiễm ô bởi nghiệp tích tụ. Kho chứa *tàng thức*, khi tích tụ những chủng tử nghiệp xấu, trở nên nhiễm ô với ba chất độc (*tham, sân, si*), cũng y như hơi thối bốc lên từ bãi rác. Một giòng nước sạch, trong tuôn trào ra tận sâu thẳm của đời sống khi *thức thứ chín* được khai mở. Tất cả những gì nhơ nhớp được quét sạch lập tức và cùng một lúc, cũng y như rác rưởi được cuốn khỏi mặt đường sau trận mưa xuân.

Tự *thức thứ chín* là thực tại tối thượng của mọi vật và tương đương với Phật tánh đại đồng. Phật giáo dạy rằng chúng ta có thể thay đổi ngay cả những nghiệp sâu xa nhất nhờ sử dụng khả năng nội tâm này của sự sống hơn là đáng thần linh bên ngoài xen vào giúp đỡ.

*Thức Amala* là một sức sống thanh tịnh, là năng lực sống, là nỗ lực để có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Đó

là Đại ngã phục vụ cho hạnh phúc của mọi người. Năng lực làm ai cũng tuyệt đối hạnh phúc là bản nguyện của Chư Phật. Bởi thế *thức thứ chín* được gọi là *Phật thức*, còn được gọi là Pháp tánh, sự biểu lộ tiềm năng giác ngộ nơi mỗi chúng sanh. *Bạch tịnh thức* cho phép chúng ta chuyển hóa nguyên cả mạng lưới ngấm ngấm đan chặt vào nhau của nhân và duyên đã tạo thành *thức Alaya*, đặt căn bản trên tuệ giác Phật chứ không phải vọng tưởng.

Chạm được đến *thức Amala* là tác động đến thức khác và tạo cơ hội cho tất cả các biểu hiện quyền năng vô hạn và trí tuệ bất tuyệt của Phật tánh. Trên quan điểm của *thức Amala*, ta có thể thấy là tự bản chất, sự tích lũy nghiệp là cơ hội để hiển lộ Phật tánh. *Thức thứ bảy* – qua đó ta phân biệt mình với người, là “vị trí nhận biết” để nhìn mọi thứ đều quý giá và đáng kính trọng. Nói cách khác, ta có thể vượt qua cái ngã nhỏ bé và nhận biết được giá trị của tất cả mọi chuyện. *Thức thứ sáu* sẽ buông bỏ các định kiến sai lầm để thấy được giá trị riêng biệt của tất cả. Năm giác quan hay thức sẽ đóng góp vào việc hoàn thành Phật sự.

Quan niệm *chín thức*, khi phân tích việc tạo thành các tầng ý thức khác nhau của đời sống cá nhân cùng soi rọi ánh sáng trên tổng thể đời sống đó, đã đem lại trí tuệ trong lãnh vực y học và tâm lý.

\*



# THIÊN VÀ BỘ NÃO

**Soạn dịch từ:**

- *Buddha's Brain* của Rick Hanson và Richard Mendius
- *Zen and the Brain* của J. Austin

\*

Khi xưa chúng tôi nghi vấn về ý căn trong pháp tu “Sáu căn khi tiếp xúc sáu trần không theo” (tu trong động) và bây giờ biết được ý căn – quan năng hay cơ sở vật chất cho toàn bộ tư tưởng, cảm nhận và tiền ngũ thức, ý thức, Mạt-na thức và A-lại-da thức vận hành – chính là bộ não.

## TÌM HIỂU NÃO BỘ

### **1. Cấu tạo của não bộ**

Não gồm có ba phần: phần phía trên, phía giữa và phía dưới.

- Phần phía trên là đại não hay vỏ não (*cerebrum* hay *cerebral cortex*) rộng lớn nhất, có nhiều vùng chức năng cao cấp và phức tạp. Vỏ não được chia làm 4 vùng chính: vùng thùy trán (*frontal lobe*), vùng thùy đỉnh phía trên (*parietal lobe*), vùng thùy chẩm phía sau (*occipital lobe*) và vùng thùy thái dương (*temporal lobe*). Đại não cũng được chia ra làm hai phần bán cầu não hoạt động tương ứng với nhau.

- Phần phía giữa là trung não điều hành những hoạt động cảm quan và các tuyến nội tiết,



- Phần dưới là tiêu não điều khiển các cử động và bản năng.

Não là bộ phận tiêu thụ năng lượng nhiều nhất, sử dụng 20% khí oxy và các chất dinh dưỡng trong cơ thể, trong khi trọng lượng chỉ chiếm 2% của toàn thân.

Não được cấu tạo với khoảng 100 tỉ tế bào thần kinh (*neurons*). Trung bình mỗi tế bào thần kinh nhận khoảng 5000 nối kết từ các tế bào thần kinh khác qua các điểm nối kết gọi là synapses.

Khi có nối kết, tế bào thần kinh nhận được một tín hiệu, thường là sự bùng phát của một loạt chất hóa học truyền đến, gọi là chất truyền thần kinh (*neurotransmitters*). Mỗi tín hiệu là một chút tin tức truyền đi, và tế bào thần kinh sẽ tùy vào sự phối hợp của các tín hiệu nhận được mà “bắn” đi những tín hiệu đến các tế bào thần kinh khác, có thể ví như những đèn xanh đèn đỏ điều khiển giao thông, để điều hợp những phản ứng cảm thọ đối với bên ngoài, làm thành nhiều mạng nối kết.

Khi một mạng nối kết được tạo ra, ký ức được ghi lại, tạo thêm tế bào thần kinh mới được tạo thêm, cùng với sự điều tiết của một số chất hóa học - tạo nên những trạng thái thường xuyên hay không thường xuyên trong tâm thức.

Những điểm nối kết (*synapse*) nào thường được dùng đến sẽ trở nên mạnh mẽ và kiên cố, trong khi nếu

không được dùng đến lại sẽ yếu đi và tự hủy. Đó là tính chất mềm dẻo của não (*neuroplasticity*).

## **2. Các vùng chức năng của não bộ có liên hệ nhiều đến cảm xúc và tâm lý**

Các vùng chức năng của não có liên hệ đến những hoạt động tâm thức nhiều nhất là những vùng sau:

- Vùng vỏ não trước trán (*Prefrontal Cortex hay PFC*) đặt mục tiêu, kế hoạch, điều hành những hoạt động, kiểm chế những cảm xúc qua sự kiểm soát các dữ kiện chuyển tới từ hệ thống thần kinh vòng viền (*limbic system*).

- Vùng vòng cung vỏ não trước (*Anterior frontal cingulate cortex ACC*) điều hành sự chú ý, tập trung tư tưởng, theo dõi những kế hoạch, giúp hợp nhất tư tưởng và cảm giác.

- Thùy đảo (*Insula*) ở phía trong khuất sau vùng thùy thái dương (*temporal lobe*), có thể cảm nhận được tình trạng nội tại của cơ thể, gồm cả những cảm tính trực giác, làm phát khởi tình thương và sự đồng cảm với người khác.

- Đồi thị (*Thalamus*): trạm chuyển tiếp của những thông tin cảm giác.

- Cuống não (*brain stem*): truyền đi những hóa chất thần kinh như serotonin và dopamine đến não bộ.

- Thê trong suốt (*corpus callosum*) truyền những tin tức giữa hai bên bán não.

- Tiểu não (*cerebellum*) điều hợp các cử động

- Hệ thống thần kinh vòng viền (*limbic system*): ở nơi vùng thùy thái dương (*Temporal Lobe*), được coi như thuộc trung não, là trung tâm chức năng của cảm xúc và các động cơ cho hành động, là tập hợp gồm nhóm hạt nhân bên trong đồi não (*basal ganglia*) nơi phát xuất những động cơ tìm kiếm phần thưởng và lợi lộc; chân hải mã (*hippocampus*) tạo ký ức mới và khám phá những đe dọa; hạch hạnh nhân (*amygdale*) chốt báo động những tình thế đe dọa và phát ra những cảm thọ tiêu cực; đồi não dưới (*hạ đồi- hypothalamus*) điều hành những cảm giác bản năng như đói khát v.v., kích thích tuyến yên (*pituitary gland*) tiết ra những chất endorphine, stress hormones và oxytocin ... ảnh hưởng lên trạng thái tâm sinh lý.

### **3. Vai trò của các chất hóa học truyền thần kinh**

Lạc thú hay đau khổ không phải là một khái niệm hay điều gì trừu tượng, mà còn được biểu hiện nơi thân qua sự điều tiết của một số hóa chất truyền thần kinh. Hai hóa chất truyền thần kinh đứng đầu là:

- Glutamate kích thích sự tiếp nhận cảm giác,
- và GABA cản trở sự tiếp nhận.

Những hóa chất khác có tác động trên não bộ là:

- Serotonin điều hòa tính khí, giúp tiêu hóa và dễ ngủ, thường được dùng trong những thuốc chống trầm cảm;

- Dopamine cho những cảm giác dễ chịu, thích được thưởng và kích thích sự tìm kiếm phần thưởng.

- Norepinephrine tạo sự cảnh giác và tỉnh táo;

- Opioid là chất làm giảm stress, xoa dịu những đau đớn và gọi những cảm giác khoái lạc, trong đó có endorphin.

- Oxytocin kích thích tình yêu thương và nuôi dưỡng những liên hệ tình cảm giữa người lớn và trẻ con, giữa nam và nữ.

- Cortisol được điều tiết để phản ứng với tình trạng bị áp lực (*stress*), kích thích hạch hạnh nhân (*amygdale*) và cản trở hoạt động của chân hải mã (*hippocampus*).

#### **4. Diễn tiến căn bản phản ứng cảm thọ trong não**

Khi mắt nhìn thấy một đối tượng lạ, vùng vỏ não thùy chẩm (*occipital cortex*) ghi nhận hình ảnh, ngay lập tức chuyển đến hai vùng khác là chân hải mã (*hippocampus*) để đánh giá dựa trên những ký ức mới lưu trữ ngắn hạn, và vùng vỏ não trước trán (*prefrontal cortex*) để phân tích sâu hơn với những ký ức cũ lưu trữ dài hạn. Chân hải mã sẽ báo động hạch hạnh nhân (*amygdale*) nếu thấy hình ảnh này có tính cách đe dọa, và hạch hạnh nhân sẽ hoạt động như cái chuông báo

động cho toàn thể hệ thống thần kinh não bộ và hệ thống hormones. Trong khi đó, vùng vỏ não trước trán làm việc chậm hơn khi phân tích hình ảnh nhận được với các ký ức cũ lưu trữ dài hạn sẽ đưa ra quyết định cuối cùng là có nên phản ứng (*hoặc ứng chiến hoặc chạy trốn*) hay không. Diễn tiến này bắt đầu từ thời tiền sử, khi con người phải đối mặt trước những đe dọa cho sự sống của mình từng giây từng phút, và vẫn còn lưu lại đến ngày nay.

### **5. Vai trò Hệ thần kinh giao cảm (*sympathetic nervous system SNS*) và hệ thần kinh đối giao cảm (*parasympathetic nervous system PNS*)**

Trong thân chúng ta có hệ thống thần kinh tự động (*autonomous nervous system*) với phần lớn những hoạt động dưới tầng ý thức (*below level of consciousness*) để điều hành các hệ thống bộ phận trong cơ thể và các phản ứng đối với những điều kiện thay đổi.

Hệ thống thần kinh tự động gồm 3 nhánh, trong đó:

- Hệ thần kinh giao cảm (*SNS*),
- Hệ thần kinh đối giao cảm (*PNS*), và
- Hệ thần kinh tiêu hóa - dạ dày và ruột (*enteric nervous system*).

Tuy có vị trí ở cột tủy sống, nhưng hệ thần kinh giao cảm (*SNS*) hoạt động tương quan chặt chẽ với hạch hạnh nhân (*amygdale*) và chân hải mã (*hippocampus*) trên não.

Khi gặp phải áp lực trong cuộc sống (*stress*), hệ thần kinh giao cảm (*SNS*) được kích thích, tạo sự báo động qua hạch hạnh nhân, kích thích đồi thị (*thalamus*) liên hệ đến cuống não tiết ra chất norepinephrine tạo sự cảnh giác trong não. Đồng thời, các bộ phận quan trọng trong thân và các nhóm bắp thịt cũng được gửi tín hiệu để sẵn sàng đối phó. Đồi não dưới (*hypothalamus*) kích thích tuyến yên (*pituitary gland*) gây ra sự điều tiết những chất “stress hormones” như epinephrine (*adrenaline*) và cortisol. Những chất stress hormones này làm một số bộ phận tạm thời ngưng hoạt động như chân hải mã, tuyến nước bọt để dồn hết năng lượng vào việc đối phó với tình thế. Sự hoạt động của hệ thần kinh giao cảm làm tăng sự năng động, giúp con người thêm hăng hái và có sức mạnh để đối phó với những trường hợp khẩn cấp, nhưng nếu kéo dài, sự hoạt động của hạch hạnh nhân khiến tạo ra những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi và giận dữ, có thể ảnh hưởng đến các bộ phận khác như hệ thống tim mạch và tiêu hóa, gây ra những tổn hại tâm và sinh lý.

Đối nghịch với hệ thần kinh giao cảm (*SNS*), hệ thần kinh đối giao cảm (*PNS*) bảo tồn năng lượng trong cơ thể, giữ cho cơ thể được thăng bằng, ổn định, cho cảm giác thư giãn, dễ chịu, yên bình, trạng thái an nghỉ bình thường của thân, tâm và não.

Hai hệ thần kinh này hoạt động so le với nhau, khi một hệ thống được kích thích, hệ thống kia sẽ chìm xuống. Trong cuộc sống, phải có sự cân bằng trong hoạt động của hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm. Tuy nhiên, khi ít phải đối phó với những đe dọa bản thân, chúng ta nên giảm bớt sự hoạt động của hệ thần kinh giao cảm và tăng thêm sự kích thích đối với hệ thần kinh đối giao cảm để có được sự an bình, thoải mái nơi tâm và thân.

Như vậy sự hỗ trợ giữa THÂN và TÂM chủ yếu hiện hành trên bộ não, điển hình là các loại sóng não với những tầng số thay đổi tùy theo trạng thái tâm khác nhau và chỉ ra lưu lượng hoạt động của neuron trong não qua khảo sát với điện não đồ:

- Sóng **DELTA** (*dưới 4Hz*) có độ dài nhất và xảy ra phần lớn trong giấc ngủ sâu.

- Sóng **THETA** (*5-8 Hz*) thấy nhiều nơi trẻ em và người lớn buồn ngủ, thường là lúc đi vào giấc ngủ.

- Sóng **ALPHA** (*8-12 Hz*) là trạng thái tâm thư giãn, không khởi niệm.

- Sóng **BETA** (*12-30 Hz*) có tầm hoạt động nhanh và thấp và mang đặc tính của tâm bận rộn.

- Sóng **GAMMA** (*30-100 Hz*) có tần số cao nhất và được cho là tiêu biểu cho sự đồng bộ của các vùng não khác nhau vì thực hiện một vài chức năng nhận biết hoặc vận động.

Điều quan trọng là nhận rõ bộ não không bao giờ sản sinh chỉ một thứ trong các loại sóng não này; các sóng não xảy ra cùng lúc, nhưng cấp số sẽ thay đổi tùy theo trạng thái tâm.

Sóng não **gamma** này có biên độ (*amplitude*) rất cao (*vài chục  $\mu\text{V}$* ) và kéo dài, đặc biệt tại vùng trán - đỉnh bên (*fronto-pariétal latéral*). Điểm quan trọng là loại dao động **gamma** rõ rệt hơn trên những người hành thiền nhiều kinh nghiệm so với nhóm mới tập thiền.

Tuy rằng nguồn gốc chính xác của những sóng não **gamma** này vẫn chưa được rõ, nhưng những dao động này (*gọi là dao động 40 Hz*) trong những điều kiện bình thường tri giác thường được xem như là một sự *đồng bộ hóa* (*synchronisation*) hoạt động nhóm nơ ron (*gọi là hội tụ tạm thời nơ ron*) đưa tới một sự tri giác trọn vẹn và có ý thức.

Thiền định là một hoạt động tâm thức có ý thức, với đặc điểm là những dao động **gamma** đồng bộ làm cho tiếng động ồn ào thường có trong não tạm ngừng. Khả năng chung của các vị thiền sư là đưa não tới một trạng thái bén nhạy tối đa và *tiêu thụ năng lượng tối thiểu* (*đến tận mức độ 0*) trong một thời gian ngắn.

Giả thiết “năng lượng không” có nghĩa là trạng thái năng lượng thấp tương ứng với một trạng thái “vô ngã”, trong khi trạng thái năng lượng bình thường tương ứng



với một trạng thái “có cái ngã” thực nghiệm. Nhưng tuyệt nhiên không có vùng nào có thể gọi là «ngã» (*ego, self*), không có một trung tâm nào trong não có thể gọi là trung tâm của «ngã».

Trong thí nghiệm khảo sát não bộ với dao động bên ngoài trong thời thiền tập, vị tăng sĩ áp dụng hai phương pháp thiền: tập trung vào một vật [định] và tỉnh thức [huệ]. Theo đó, phương pháp tỉnh thức hữu hiệu hơn.

Như vậy, sự tập trung chú ý dường như làm cho thiền giả ít bị dao động hơn bởi các kích thích bên ngoài, và gây nên một trạng thái *cảm xúc bình thản* (*équanimité émotionnelle*).

Khi tọa thiền vào định thì vùng suy nghĩ, vùng ý thức và những cơ chế phụ thuộc phát ra ý ngôn hay tâm ngôn, thuộc vùng tiền trán, đều yên lặng. Trái lại, khi đó, vùng nhận thức biết không lời, vùng tánh thấy, tánh nghe hay tánh xúc chạm, phía sau bán cầu não trái hoạt động.

Về thời gian, từ hình ảnh trên võng mạc đi tới võ não nhìn, rồi tới khi nhận thức ra hình ảnh là gì, thì đã có mấy trăm ms trôi qua. Ý thức về sự vật không còn là sự vật. Héraclite đã từng nói: «Người ta không bao giờ tắm hai lần ở một dòng sông».

## PHƯƠNG PHÁP TU TẬP

Kinh nghiệm sống cho thấy chúng ta bị THÂN chi phối nhiều (*bệnh/đau...*) và hậu quả là TÂM khổ.

Kinh Phật cho biết sau khi chết TÂM (*thức/nghiệp/công phu tu tập....*) theo chúng ta trong 49 ngày và qua kiếp sau. Từ đó chúng ta có thể nhận định trong sự tu không phải chỉ trong hiện đời mà nhiều đời nhiều kiếp, và cứu cánh là thành Phật (*như câu Đức Phật nói: “Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành*) nên tu TÂM.

Về pháp tu:

- Lý thuyết: Chuyển hóa cái nhìn và thái độ sống nhấn mạnh về TÂM.

- Thực hành: Bắt đầu từ THÂN (thư giãn, hít thở, yoga, tai-chi. Từ tốn, chậm rãi trong mọi việc. Nói ít đi. Mỗi lần làm một việc, không làm nhiều việc cùng một lúc..... rồi qua TÂM, chủ yếu là (THÂN) tọa (TÂM) thiền.

Có nhiều cách giúp chúng ta tu tập dù trong sinh hoạt đời thường hay ngồi trên bồ-đoàn.

## 1/ CÁCH ĐỂ LÀM MÌNH MẠNH HƠN

Tốt nhất là mở mắt, bởi vì bạn phải mạnh trong những tình huống hằng ngày khi đang mở mắt.

Hít thở sâu và quay về chính mình. Rõ biết niệm tưởng khởi lên mà không cần dính vào. Cảm nhận sức mạnh tỉnh giác, luôn sáng và bền, bất kể việc gì đang xảy ra.

Vì bạn sinh hoạt trọn ngày, hãy chú tâm vào ý nghĩ mình đang mạnh. Ghi nhận rằng khi mình mạnh thì rất tốt. Hãy để sức mạnh chìm ngấm vào sinh mạng mình.

## 2/ PHÁT TRIỂN TÌNH THƯƠNG và LÒNG TỪ BI

Bộ phận kích thích sự chú ý trong não là vùng vỏ não trước trán (*prefrontal cortex*) và vùng vòng cung vỏ não trước (*anterior cingulated cortex*) – bày tỏ sự chú ý sẽ làm cho đối tượng dễ dàng tiếp nhận sự đồng cảm. Bộ phận kích thích sự đồng cảm trong não là thùy đảo (*insula*). “Muốn hiểu được tâm người, trước hết phải hiểu tâm mình.” Khi quay về quán chiếu chính mình, theo dõi hơi thở, cảm xúc đi qua, thùy đảo sẽ được kích thích, khai mở cảm tính trực giác cho ta có thể cảm nhận những cảm xúc nội tại của người khác.

Hệ thần kinh đối giao cảm có thể được kích thích qua nhiều cách:

- Tập thư giãn: Tập thư giãn bằng cách chú ý đến một phần nào đó trong cơ thể, cảm thấy sự căng thẳng trong đó và cho nó thư giãn.

- Tập hít thở: tập thở qua hoành cách mô. Đưa tay lên bụng, tập thở sâu cho tay chuyển động lên xuống.

- Tập tọa thiền, chú ý đến hơi thở và giữ sự tỉnh giác đối với những gì đến và đi trong tâm.

Tư thế ngồi thiền thẳng lưng sẽ kích thích nhóm dây thần kinh trong cuống não, đưa lại tỉnh táo và ý thức.

Tọa thiền trong sự tập trung nhất quán sẽ cho cảm giác an bình, hỷ lạc qua sự điều tiết đều đặn chất dopamine trong não.

Tọa thiền làm tăng trưởng các vùng chất xám trong não, khiến vùng vỏ não không bị mòn đi theo tuổi tác, làm tăng sự chú ý, phát triển tình thương, thông cảm, làm giảm chất cortisol gây ra do stress, tăng cường hệ thống miễn nhiễm, cải thiện tình trạng bệnh lý về tim, hen suyễn, tiểu đường, đau đớn kinh niên, cải thiện tình trạng tâm lý như mất ngủ, lo lắng, sợ hãi v.v..

### 3/ THIỀN CHÚ TÂM

Tìm một chỗ thoải mái bạn có thể tập trung và không bị làm phiền. Thiền tập trong khi đứng, đi, hay nằm đều được, nhưng phần lớn người ta thường thiền tập trong khi ngồi trên ghế hay trên gối.

Tìm một thế ngồi vừa thư giãn vừa tỉnh táo, xương sống thẳng đứng độ. Như trong nhà thiền nói, bạn nên giữ tâm mình như người kỵ mã giỏi, cầm cương không căng quá cũng không chùng quá.

Hít thở sâu và thư giãn, nhắm mắt hay mở 1/3. Rõ biết những âm thanh đến và đi, và để yên như chúng đang là. Biết là giờ này mình đang ngồi thiền. Bạn có thể buông xuống hết những gì khác không dính dáng đến trong thời gian này, như thể bỏ một gánh nặng xuống trước khi thả mình ngồi vào một chiếc ghế êm ái.

Rõ biết niệm tưởng và cảm giác, mơ ước và dự án, hình ảnh và kỷ niệm – mọi thứ đến và đi. Hãy để yên như chúng đang là; đừng dính vào, đừng chống cự hoặc chạy theo. Hãy chấp nhận – thậm chí trải lòng từ -- với tất cả những gì đi qua không gian mở ngỏ cho tỉnh giác.

## 4/ BUÔNG XẢ

*Buông xả là tâm quân bình toàn hảo và không lay động.*

-Nyanaponika Thera

Dòng mạch của bộ não trước đây lôi kéo bạn phản ứng theo kiểu này hay kiểu khác, bây giờ buông xả là cầu dao điện, cắt đứt dòng mạch phiền não bằng cách tách rời cường độ cảm giác của kinh nghiệm khỏi guồng máy tham ái, hóa giải phản ứng đối với cảm giác này. Đây cũng là trạng thái đạt được qua những làn sóng dao động gamma biểu lộ sự đồng bộ hóa (*synchronize*) cả tỉ tế bào thần kinh qua những vùng não rộng lớn.

### **Không Gian Vận Hành Toàn Diện của Tâm Thức**

Một khía cạnh khác của buông xả là không gian của tâm thức vận hành toàn diện (*Baars 1997*).

Đó là phần não bộ bổ túc ý nghĩa tâm linh vào cái rỗng rang tỉnh giác bao quanh sự vật. Điều này chỉ có thể xảy ra bằng trạng thái ổn định và tiến đến sự cộng hưởng sóng GAMMA của hàng tỉ tế bào não bằng qua những vùng rộng lớn của bộ não, phản kích lẫn nhau một cách nhịp nhàng 30-80 lần mỗi giây. Thật thú vị, vì đó là sóng não mẫu mực phát hiện nơi chur tăng Tây Tạng trong hàng loạt thiền tập – và hàng loạt tâm xả.

## TRIỂN KHAI CÁC YẾU TỐ CỦA TÂM XẢ

Buông xả không phải là trạng thái thông thường cho cả tâm lẫn não, ý nghĩa căn bản việc này có thể chứng nghiệm trong đời sống thường ngày và phát triển với sự tu tập. Những yếu tố thuộc não hệ chúng tôi đưa ra sẽ gợi ý một số phương pháp đẩy mạnh tiến trình này.

Buông xả có nghĩa không chống lại phản ứng của bạn, dù như thế nào.

Buông xả tạo ra vùng đệm chung quanh mức độ cảm nhận kinh nghiệm sao cho bạn không phản ứng lại với lòng tham ái. Buông xả giống như cầu dao ngắt điện sẽ khóa cứng chuỗi hành niệm (hành uẩn) thông thường trong tâm chuyển biến từ mức độ cảm nhận đến ái, thủ rồi khổ.

Buông xả không phải lãnh đạm, vô tình, hoặc thờ ơ. Bạn hiện diện trong thế giới này nhưng không bị nó làm điên đảo. Rỗng rang của tâm xả là trụ đỡ lớn lao cho lòng từ, bi và hỷ vì hạnh phúc mọi người.

Trong sinh hoạt hằng ngày và thời tọa thiền, hãy đào sâu hạnh xả bằng cách gia tăng chú tâm vào mức độ cảm nhận những kinh nghiệm và càng ngày càng xua tan ảo tưởng của chúng. Chúng đến và đi, chẳng đáng để chạy theo hay chống cự lại.

Hãy thư giãn. Để ra vài phút để ổn định tâm bạn bằng cách tập trung vào cảm nhận hơi thở nơi bụng và ngực, hoặc chung quanh vành môi.

Cảm giác một sự vô tư khách quan lớn mạnh về bất cứ điều gì xảy ra, một sự thanh thản, một sự có mặt thư thái và không bận bịu hay lo âu. Chấp nhận và bình yên với mọi việc xảy đến. Hãy để tâm càng lúc càng ổn cố, tinh lặng và trấn tĩnh.

Rõ biết âm thanh. Lắng nghe mà không dính vào đối tượng bị nghe. Rõ biết cảm giác. Hãy cảm nhận mà không vướng vào vật bị cảm nhận. Rõ biết niệm tưởng, suy nghĩ mà không kẹt vào nghĩ tưởng.

Ghi nhận mức độ cảm thọ lạc, khổ và bất lạc bất khổ (trung tính) đến và đi. Cảm thọ thường xuyên biến đổi, và không phải là nền tảng tùy duyên của an lạc.

Rõ biết niệm tưởng qua lại và cảm thọ mà không đặt tên. Không ai cần phải sở hữu chúng.

Rõ biết niệm tưởng qua lại và cảm thọ mà không phản ứng lại.

Hãy nghỉ ngơi, tỉnh giác, thoát khỏi mọi phản ứng.



Tâm Xả có những yếu tố sau:

- Sự tỉnh giác rỗng rang. Mọi sự đều được nhận biết trong một nền tảng ý thức bao la, không lạng. Đây cũng là trạng thái đạt được qua những làn sóng dao động **gamma** biểu lộ sự đồng bộ hóa (*synchronize*) cả tế bào thần kinh qua những vùng rộng lớn của não.

- Tâm Xả cũng có nghĩa là một tâm bất động trước tất cả những gì có thể gây sóng gió trong tâm – đạo Phật gọi là bát phong, tức là tám ngọn gió của vui/khổ, khen/chê, được/mất, tiếng tốt/tiếng xấu.

- Sự yên bình, vững chãi nơi tâm – có thể được gọi nên do thiên định và sự hoạt động của hệ thần kinh đối giao cảm (*parasympathetic nervous system PNS*), làm giảm đi những phản ứng cảm tính do hệ thần kinh vòng viền (*limbic system*) và hệ thần kinh giao cảm (*sympathetic nervous system SNS*) tạo nên.

Sự chú ý đều đặn vào một việc sẽ kích thích vùng vỏ não để hỗ trợ sự làm việc của ký ức – lúc đó, một cánh cửa vô hình sẽ ngăn chặn không cho những tin tức khác lọt vào. Nhưng khi có một kích thích mới, cánh cửa vô hình sẽ mở ra để đón nhận tin tức mới, và đóng lại để ngăn chặn những tin tức khác.

Nếu ký ức làm việc trong sự chú ý được kích thích vừa phải, chất dopamine sẽ được tiết ra đều đặn, giữ cho cánh cửa đóng lại. Nhưng nếu sự kích thích bị phai nhòa,

chất dopamine giảm xuống, sẽ khiến cánh cửa mở ra và những tin tức mới sẽ tràn vào.

Bán cầu trái và phải có sự tương giao kiểm chế hỗ tương, khi phần này khởi động thì phần kia bị loại trừ; do đó, khi kích động bán cầu phải bằng cách dẫn thân vào sinh hoạt đặc thù, trung tâm ngôn ngữ của bán cầu trái sẽ im tiếng.

Vùng bán cầu phải với vùng nhận biết hình tượng (*visual/spatial*) có nhiệm vụ lớn hơn để cho ta cảm nhận trạng thái của thân, như thế sự thấy biết về thân sẽ giúp làm giảm đi những khởi động nói năng bên bán cầu trái. Ngoài lợi lạc làm im tiếng tâm nói năng, sự tỉnh giác toàn thân sẽ hỗ trợ cho *nhất tâm*. Đây là trạng thái thiền định.

## 5/ NHẤT TÂM

Nhất tâm gồm hiệp nhất sức tỉnh giác trong sự đắm mình sâu thẳm vào đối tượng chú tâm. Niệm tưởng tối thiểu và tâm rất kiên định. Bạn cảm thấy hiện hữu tròn đầy, với trạng thái xả tăng trưởng.

Trạng thái này chắc là phải liên hệ với tần số cao của sóng não GAMMA thấy được nơi thiền giả lão luyện. Khi càng vào sâu trong thiền, hoạt động của sóng GAMMA càng mạnh và càng lan rộng, điều này được xem là ẩn sau sự chứng nghiệm cái rỗng rang lớn mạnh và tỉnh giác kiên cố.

Nhất tâm có khuynh hướng:

- Đẩy mạnh bạn vào cái hiện tiền như đang là.
- Buông bỏ quá khứ, vị lai; ngay lúc này, trong thời thiên này, xua tan lo âu, toan tính, hoặc mơ tưởng.
- Nuôi dưỡng cái hiện tiền liên tục.
- Thả lỏng ý niệm về bản ngã.

## **6/ NỀN TẢNG CHÚ TÂM**

### **Tạo Lập Ý Định**

Dùng sức mạnh của tiền vỏ não trước trán (*Prefrontal cortex – PFC*) để tạo lập ý định cố chú tâm hơn nữa. Nền tảng hiểu biết và ý định đều từ vùng vỏ não trước trán. Ý định muốn đạt chú tâm không hẳn là khởi từ vùng vòng cung vỏ não trước (*ACC*) trên trục thần kinh.

- Tạo ra ý định cố chú tâm ngay từ đầu mọi hoạt động cần tập trung. Phải âm thầm nhớ kỹ sự quyết tâm.

- Phải luôn lặp lại ý định của mình. Ví dụ, khi bạn ở trong một cuộc họp, mỗi phút giây bạn đều có thể tái lập sự tập trung cho mình. Một người bạn của tôi thường dùng một cái máy nhỏ rung lên ở từ xa; anh ta để trong túi áo và máy sẽ thầm rung lên đánh thức anh ta mỗi 10 phút.

- Cố ý chú tâm vào cách sống thiếu sót của mình bằng cách triển khai thói quen chú tâm trong sinh hoạt thường ngày.

## Hỗ Trợ Pháp Chú Tâm Thường Ngày

Chậm lại.
Bớt nói.
Ngay khi có thể, ráng mỗi lần chỉ làm một việc trước mắt. Cố đừng làm nhiều việc một lúc.
Thư giản trong sự cảm nhận mình hiện hữu lặng lẽ giữa muôn người.
Xử dụng những biến động thông thường – tiếng chuông điện thoại, đi vệ sinh, hoặc uống nước – như “tiếng chuông chùa” gọi ta trở về sự tập trung chú tâm.
Trong bữa ăn, hãy quán tưởng thức ăn từ đầu đến, công của mình nhiều hay ít... ( <i>ngũ quán</i> )
Đơn giản hóa đời sống của mình, buông bỏ thú vui thấp hèn để có hạnh phúc cao thượng.
Quán sát dòng tâm-niệm mà không bị lôi kéo vào.
Xem phim mà không nhảy vào màn ảnh.
An định trong thời khắc hiện tiền. Buông hết quá khứ và xả bỏ vị lai. Đón nhận mỗi thời điểm hiện tiền mà <u>không cố liên kết thời điểm này với thời điểm kế tiếp.</u>
An trú trong hiện tại, không gợi nhớ cũng không toan tính. Không căng thẳng cũng không tìm cầu.  Không một vật để được, không một việc để làm, không điều gì để thành.

## KẾT LUẬN

Tuy cũng là một quan năng như 5 quan năng kia (*mắt=nhãn căn, tai=nhĩ căn, mũi=tỷ căn lưỡi=thiệt căn thân=thân căn*) thuộc về THÂN có đời sống vật chất, ý căn tức bộ não đóng vai trò quan trọng hàng đầu trong tương quan với đời sống tinh thần thuộc về TÂM và THỨC.

Khoa học thần kinh hay bộ não (neuroscience) đã nói lên tầm quan trọng đó và đồng thời cũng chứng minh lời Phật dạy trong kinh Pháp Cú:

### Pháp Cú 1

*Ý dẫn đầu các pháp*

*Ý làm chủ ý tạo*

*Nếu với ý ô nhiễm*

*Nói lên hay hành động*

*Khô não bước theo sau*

*Như xe theo vật kéo.*

### Pháp Cú 2

*Ý dẫn đầu các pháp*

*Ý làm chủ ý tạo*

*Nếu với ý thanh tịnh*

*Nói lên hay hành động*

*An lạc bước theo sau*

*Như bóng không rời hình.*

Tạo nghiệp là do thân, khẩu, ý, nhưng ý là chủ mưu. Miệng lưỡi và thân thể chỉ là tay sai của tâm ý. Vì thế thân tuy có ngòi nghiêm chỉnh và miệng chẳng động môi, nhưng tâm không tĩnh lặng sáng suốt thì có “tọa”

nhưng không có “thiền.” Như trong giai thoại giữa Nam Nhạc và Mã Tổ.

Thấy Mã Tổ quá tinh tấn ngồi thiền, Nam Nhạc muốn khai ngộ cho đệ tử nên hỏi: “Ngồi thiền để làm gì?”

Mã Tổ: “Ngồi thiền để làm Phật.”

Nam Nhạc: “Như chiếc xe có trâu kéo, nếu xe không đi, đánh trâu là phải hay đánh xe là phải?”

Mã Tổ ngay đó có tỉnh.

Về sau Mã Tổ thường dạy trong pháp hội của Ngài: “Tức tâm tức Phật.”

Ngoài ra kinh điển và ngữ lục chư Tổ răn nhắc chúng ta:

- Kinh Lăng Già: «Dĩ tâm vi tông, dĩ vô môn vi pháp môn» (*Lấy tâm làm chủ, lấy cửa không làm cửa Pháp*)

- Kinh Lăng Nghiêm: «Tâm địa là bản nguyên của vạn pháp»

- Kinh Kim Cương: “Phàm sở hữu tướng, giai thị hư vọng”

Nhất thiết hữu vi pháp,

*Tất cả pháp hữu vi,*

Như mộng huyễn bào ảnh,

*Như mộng, huyễn, bọt, bóng,*

Như lộ diệt như điện,

*Như sương cũng như điện,*

Ứng tác như thị quán.

*Nên khởi quán như thế.*

- Kinh Đốn Ngộ Nhập Đạo Yếu Môn – TS Đại Châu Huệ Hải nói: «Thánh nhân cầu tâm chẳng cầu Phật, ngu nhân cầu Phật chẳng cầu tâm. Trí nhân điều tâm chẳng điều thân, ngu nhân điều thân chẳng điều tâm.»

- Tổ Bồ-đề Đạt-ma: “Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật.”

\*

## *Truyện*

# IM LẶNG SĂM SÉT

Một thiền sư ở Tokyo được mời làm cô vấn hôn nhân.

Một hôm, một cặp vợ chồng trung niên tìm đến Sư. Trước tiên, Sư nghe ý kiến người vợ, và thấy có lý. Sư nghĩ, “Thảo nào bà ta muốn ly dị ông chồng.” Sau đó Sư lắng nghe ý kiến người chồng chống lại việc ly dị, và Sư nghĩ là ý kiến đó không thể bác bỏ được. Sư muốn duy trì cuộc hôn nhân, nhưng phải làm sao đây? Vì vậy Sư ngồi suy nghĩ, suy nghĩ, trong sự im lặng *tuyệt đối*.

Cặp vợ chồng nhìn sự khổ sở của vị thiền sư, bắt đầu nói chuyện với nhau. “Nhìn kia,” họ nói, “Thầy đang khổ sở vì mình. Đâu có lý do gì mà Thầy phải khổ sở vì mình? Nếu bà và tôi đều hiểu nhau thì chẳng có vấn đề gì cả.” Họ đồng ý với nhau: đúng là như thế. Và sau khi vị thiền sư chịu khổ sở và im lặng khoảng mười phút hay hơn, họ tự giải quyết được vấn đề của họ.

\*



## MỤC LỤC

<b>Chương Một: CHỈ LÀ THỨC BIẾN</b>	5
<b>Chương Hai: Cấu Trúc của Tâm</b> TÂM THỨC BỀ MẶT VÀ TIỀM THỨC	21
<b>Chương Ba: Chức Năng của Tâm</b> TÂM VƯƠNG VÀ TÂM SỞ	33
<b>Chương Bốn: TÍCH LŨY KINH NGHIỆM</b> TRONG VÙNG TIỀM TÀNG CỦA TÂM	45
<b>Chương Năm: Sự phát sinh của các pháp</b> THỨC CHỨA ĐỰNG TẤT CẢ CÁC CHỦNG TỬ	69
<b>Chương Sáu: Vùng tiềm tàng của Tâm</b> THỨC MẠT-NA VÀ ĐỐI TƯỢNG	97
<b>Chương Bảy: Tâm Tư lương</b> A-LẠI-DA THỨC VÀ Ý THỨC	121
<b>Chương Tám: Chức Năng của Tiền Ngũ Thức</b> SỰ NHẬN THỨC TRONG TIỀN NGŨ THỨC	147
<b>Chương Chín: Tôi là ai?</b> Ý NGHĨA CỦA “THÀNH PHẬT”	155
<b>Chương Mười: Quãng Đường tới Phật Quả</b> PHÀM PHU NHẬN THẤY GÌ CHƯ PHẬT NHẬN THẤY GÌ	179
<b>Kết Luận: Duy Thức Ngày Nay</b> ĐÁNH THỨC CHÂN TÁNH của Y THA	201

## **PHỤ BẢN**

I. SÓNG VÀ CHẾT 213

II. CHÍN TẦNG TÂM THỨC 225

\*

### **THIỆN VÀ BỘ NÃO**

Lời Mở Đầu: TÌM HIỂU NÃO BỘ 241

1/Cấu tạo 241

2/Các cùng chức năng 234

3/Vai trò các chất hóa học 236

4/Diễn tiến phản ứng 237

5/Vai trò hệ thần kinh 238

**PHƯƠNG PHÁP TU TẬP** 243

1/ Cách để làm mình Mạnh Hơn 244

2/ Phát triển tình thương và lòng từ bi 244

3/ Thiện chú tâm 245

4/ Buông Xả 246

Không Gian Vận Hành Toàn Diện của Tâm Thức 247

Triển Khai các Yếu Tố của Tâm Xả 247

5/ NHẤT TÂM 251

6/ Nền tảng Chú tâm 251

**KẾT LUẬN** 253

**PHỤ LỤC:** Truyện Im Lặng Sấm Sét 256

\*

