Chúng Tôi Học Duy Thức

Tâm Minh

Nguồn

http://www.quangduc.com

Chuyển sang ebook 27-8-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org

---o0o---

Thân kính tặng ACE Áo Lam

Đây là cuốn Kinh mà Anh Chị em chúng tôi ai nấy cũng đều đã hơn một lần đọc qua nhưng di sâu vào thì ai cũng 'ngán' cả ! Vì vậy Kinh Văn mọi người đều có, người thì có bản Phật Học Phổ Thông (PHPT- khóa 9) của thầy Thiện Hoa, người thì có Duy Thức Học của GS Thạc Đức (là thầy Nhất Hạnh đó) , người thì Thắng Pháp Tập Yếu Luận của thầy Minh Châu ,hay Thành Duy Thức Luận và Luận Câu Xá của thầy Thiện Siêu v..v..

Vẫn biết rằng Duy Thức chính là Tâm Lý Học Phật Giáo, mà Tâm Lý là môn học thật hấp dẫn với tất cả mọi người, vì vậy mặc dù chúng ta học ban Toán ,ở lớp 12 ngày xưa không có Tâm Lý, cũng ráng tìm đọc ; bây giờ có cơ hội học thì còn gì hạnh phúc hơn ! Thế nhưng chỉ mới 'đụng vào' 30 bài tụng để biết 100 Pháp là những thứ gì là anh chị em chúng tôi ' dội ' liền vì chữ Hán rất nhiều , và dù có bài dịch nhưng đôi khí cũng không hiểu được . Thế là, vào một buổi trưa nắng chang chang phải chạy lên Vạn Hạnh cầu cứu thầy Chơn Thiện dịch và giảng cho nghe 30 bài Tụng Duy Thức , vì chiều nay là phải học chung với Chúng rồi . Chúng tôi nhớ mãi buổi trưa hôm ấy nhằm ngày cúp điện của Viện nên thầy trò mỗi người mỗi cái quạt giấy , Thầy vừa nói ,vừa dịch, giảng còn chúng tôi thì vừa chép vừa hỏi lại những chỗ ghi không kịp hay còn thắc mắc .

Thế rồi mọi việc cũng qua đi trôi chảy, chúng tôi sẵn sàng cho buổi học 'gay go' này . Trước hết chúng tôi nhắc nhở nhau về những điều mới học được , như lược qua những hệ thống tư tưởng Duy Thức , có 3 nguồn chính :

Duy Thức Luận của Đại Thừa

Thắng Pháp Luận của Thượng Tọa Bộ

Câu Xá Luận của Nhất Thiết Hữu Bộ

Nói cách khác những sách mà ACE có hay đã nghe nói đến đều thuộc vào một trong 3 hệ thống tư tưởng này mà thôi

Và chúng tôi cũng đồng ý với nhau rằng mặc dù Duy Thức chúa đựng thật nhiều thuật ngữ Phật giáo, chữ Hán rất khó vì rất ít gặp nhưng những vấn đề Phật dạy trong Kinh thì lại rất gần gũi, vì nó xảy ra ngay trong nội tâm chúng ta, từng giây, từng phút và chúng ta có thể theo dõi , thí nghiệm . . . được nữa .

Thật là thích thú vô cùng, chúng tôi dành nhau nói lên những bài học, người nói sau thì phải tìm ra bài học mới hơn nếu 'không may' bị bạn 'chớp' đi bài học đắc ý của mình . Những bài học đầu tiên thuộc về 'ngữ vựng' (vocabulary) như sau :

1) Bài học thứ nhất : Tâm Vương là gì ? Tại sao nói 'tu tâm là tu theo tâm vương chứ đừng chạy theo tâm sở'?

Ta thường nghe Phật dạy 'Tất cả các Pháp đều vô ngã' Duy Thức học (DTH) dạy ta rằng 'tất cả các Pháp' là gồm có 100 Pháp (= 8 Tâm Vương + 51 Tâm Sở + 11 Sắc Pháp + 24 Tâm bất- tương- ưng-hành + 6 Pháp Vô Vi) ; đây là bài kệ để đọc cho dễ thuộc :

Sắc Pháp 11 ,Tâm vương 8

Năm mươi mốt món Tâm sở nữa

Với hai mươi bốn Bất- tương- ưng

Cộng 6 Vô vi thành 100 pháp

Như vậy, Tâm Vương là 8 Pháp dầu tiên trong 100 Pháp ; đó là :

Thứ nhất : Nhãn thức, thứ 2 : nhĩ thức, thứ 3: tỉ thức, thứ 4 : thiệt thức, thứ 5: thân thức , thứ 6: Ý thức, thứ 7 : Mạt na thức và thứ 8: A lại da thức

Qua bài vở học ở trường, ai cũng biết được 5 thức đầu (chữ Hán gọi là Tiền ngũ thức) , học Phật Pháp ta biết được thêm 3 thức sau là Ý, Mạt na và A lại da

thức rất lanh lợi, tinh ranh và chạy nhảy lung tung (tâm viên ý mã) .Nếu ý suy nghĩ tính toán việc tốt thì thân, miệng . . . làm và nói điều tốt, nếu ý âm mưu hại người, làm ác v..v. thì thân phạm tội, miệng nói lời điêu ngoa dối trá, v..v.

Mạt na là cái gốc của Ý nên Mạt na thức còn được gọi là Ý căn . Nói 1 cách nôm na, những lúc Ý thức bị gián đoạn (ngủ mê, bất tỉnh nhân sự, 'côma' , bị chụp thuốc mê v..v..) nó không bị mất hẳn, mà nương về thức thứ 7 tức là Mạt na thức : ý thức ví như cái cây có cái rễ là thức thứ 7 Mạt Na .

Mạt na thức còn có nhiều tên gọi khác : thức thứ 7, Ỳ căn, Truyền Tống thức . Công năng củaMạt na thức là suy xét, so đo, chấp trước, phân biệt : phân biệt có 'cái ta' , cái Tôi , nghĩa là bảo thủ cho 'cái ngã, cái Tôi' của mình . Ngoài ra, thức này vừa có công năng truyền các điều mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi v.v.(DTH gọi là 'các pháp hiện hành') vào A lại da thức , vừa tống các chủng tử ở trong A lai da thức khởi ra hiện hành (đó là lý do tại sao những cảnh vật đã thấy từ hồi thơ ấu có thể 'tái hiện ' lại trong trí khi ta hồi tưởng lại) .

A lại Da thức : là cái ' kho chứa' mà Mạt na đã đem mọi thứ cất vào đó và chấp cái kho tàng này là 'cái Tôi' cái ngã . . . vì vậy A lại da còn được gọi là ' ngã ái chấp tàng' (bị thức thứ 7 chấp làm 'cái Ta') Đây là một cái kho vĩ đại, có vậy mới chứa hết tất cả những gì mà mạt na muốn nắm giữ trong nhiều đời nhiều kiếp được . Duy Thức học gọi đó là Tàng thức . Vậy A Lại Da thúc còn có 2 tên nữa là thức thứ 8, và Tàng Thức .

Thầy Thiện Hoa đã dịch bài kệ 8 Tâm Vương sau đây để dễ thuộc & nhớ công năng của chúng :

Anh em 8 chú một chàng si (si=si mê = thức thứ 7)

Duy có ý thức rất linh ly (linh ly= linh động, khôn ngoan)

5 người ngoài cửa lo buôn bán (5 thức trước)

Làm chủ trong nhà đệ bát y (đệ bát y = thức thứ 8)

Từ đó ta thấy rằng muốn áp dụng Duy Thức vào sự tu tập , ta phải cần chăm chú vào 2 thức thứ 6 và thứ 7 ,vì thức thứ 6 thì có thể nghĩ thiện nghĩ ác, toan tính bao la còn thức thứ 7 thì si mê , chấp ngã, chấp pháp, sa đà theo tâm phân biệt ‘ ta’ và ‘người’ , ‘yêu-ghét’ ‘lấy-bỏ’ v..v.. càng ngày càng xa lời Phật dạy, quên hẳn đường về (chơn tâm) khiến ta trôi lăn mãi trong sanh tử luân hồi. Ta phải tập quán ‘nhân vô ngã’ và ‘pháp vô ngã’ mới mong làm chủ được 2 thức này , lọai dần ngã chấp và pháp chấp. Đây cũng như công việc ‘ gạn cát đãi vàng’ cho đến khi rèn luyện xong thì tất cả ‘thức’ đều trở thành ‘ Trí ’ : Mạt na thức trở thành’Bình Đẳng tánh trí’, A lại da thức thì thành ra ‘Đại viên cảnh trí’ , Ý thức lúc ấy là ‘Diệu Quan sát trí ,’ còn 5 thức trước chuyển ra ‘ Thành Sở Tác Trí ’ - Chúng ta thấy rõ ràng Tu là chuyển hoá chứ không phải ‘thêm’ hay ‘bớt’ cái gì cả . Ở đây ta cũng thấy được cái ‘vô tư, vô tội, ngây thơ trong sáng’ của 5 thức trước , như vậy tu tập là làm sao để cho ‘cái thấy chỉ là cái thấy, cái nghe chỉ là cái nghe v..v..’ chứ không để cho cái tâm phân biệt (‘cái anh Mạt na’ tức là khen chê, yêu ghét ,lấy bỏ đó !) chen vào!

2)Tâm Sở là những gì ?

Ở đây ta lại có 1 lô những danh từ về DTH , có từ chúng ta đã biết và hiểu nghĩa ,có từ hoàn toàn mới lạ nên ACE chúng tôi cùng nhau ôn tập lại 1 lần cho nhớ :

Tâm Sở tùy theo Tâm Vương mà khởi và giúp đỡ Tâm Vương tạo Nghiệp , Kinh dạy:

51 món Tâm Sở = 51 món sở hữu của Tâm Vương, được chia thành 6 nhóm như sau :

a) Căn bản phiền não (6) : Tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến (ác kiến = thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ)

b) Tùy phiền não (20) - được sinh ra do căn bản phiền não ở trên) : Phẩn (tức giận) , Hận, Não (buồn rầu bức rức) , Phú (che giấu tội lỗi của mình) , Tật (tật đố = ganh tị) , Xan (keo kiệt , bỏn xẻn, rít róng) , Cuống(Dối gạt người) , Xiễm (nịnh hót, bợ đở v..v..) , Hại, Vô Tàm (không biết hổ đối với lương tâm mình), Vô Qúy (không biết thẹn với người) , Phóng dật, Bất tín, Giãi Đãi, Trạo cử, Hôn Trầm, Tán Lọan , Thất Niệm, Bất Chánh Tri

c) Bất Định (4) : Hối, Miên, Tầm (tìm cầu) ,Tư (suy xét chính chắn)

d) Biến hành (5) : Xúc, Tác Ý, Thọ, Tưởng , Tư (lo nghĩ) . Sở dĩ gọI là ‘ biến hành’ vì 5 thứ này có thể đi cùng khắp, xuyên qua thời gian, không gian , các Thức (8 thức tâm vương) và các Tánh (lành, dữ, không lành không dữ) nữa .

e) Biệt cảnh (5) : Dục, Thắng Giải (hiểu biết rõ ràng) , Niệm, Định, Huệ

f) Thiện (11) : Vô Tham , Vô Sân, Vô Si, Tàm, Quí, Bất Hại, Bất Phóng Dật, Hành Xả, Khinh an , Tín, Tinh Tấn .

Ở đây ta thấy rằng trong 51 món tâm sở, chỉ có 11 là Thiện ,Lành còn lại là phiền não, đau khổ hay là ‘bất định,’ như vậy việc tu tập là luôn luôn theo dõi tâm mình, phát triển những thiện tâm sở và ‘đàn áp ‘ những phiền não đừng cho dấy khởi lên .

3) 11 Sắc Pháp là những gì ?

Sắc pháp là những pháp thuộc về sắc; sắc= hình dáng và màu sắc . Sắc pháp có11 món là gồm 5 căn : nhãn căn (con mắt) ; nhĩ căn (lỗ tai) , tỉ căn (lỗ mũi); thiệt căn (cái lưỡi) ; thân căn , và 6 trần : sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần , xúc trần, pháp trần.

Bài học ở đây là nghiệp dụng của 11 sắc pháp này và đặc biệt về pháp trần (đối tượng của ý thức) .

Nghiệp dụng của con mắt là chiếu soi các sắc (hay nói : sắc trần là cảnh bị thấy bởi con mắt)

của lổ tai là hay nghe các tiếng (hay : thanh trần là tiếng bị nghe bởi lỗ tai)

của lỗ mũi là hay ngửi các mùi thơm và thối (hay: hương trần là mùi bị ngửi bởi lỗ mũi)

của cái lưỡi là nếm các bị và nói năng, kêu gọi (hay: vị trần là vị , cảnh bị nếm bởi lưỡi)

của thân là duyên xúc trần (nặng,nhẹ, trơn, nhám v..v..) hay còn nói : xúc trần là những va chạm ,tiếp xúc bị biết bởi thân.

Pháp trần : cái bóng dáng của 5 trần còn lưu lại trong ý thức : khi mắt không còn thấy sắc, tai không còn nghe tiếng, v..v.. cho đến thân không còn tiếp xúc , đụng chạm. . . mà trong ý thức vẫn còn tái hiện lại được bóng dáng của 5 trần : cái bóng dáng đó gọi là pháp trần , danh từ DTH gọI là 'lạc-tạ- ảnh-tử' (cái bóng rớt lại) ; hay nói : pháp trần là tướng phần ảnh tượng của ý thức . Sách PHPT của Thầy Thiện Hoa có phân biệt 5 lọai pháp trần nữa

ACE chúng tôi ai nấy đều thấy rằng có nhiều cái chúng ta đã biết

nhưng qua DTH ta vẫn thấy thật mới lạ như nói 'sắc trần là tướng phần của con mắt' , 'thanh trần là tướng phần của lỗ tai' v..v. hay 'sắc pháp là tướng phần ảnh tượng'của tâm vương và tâm sở . Đó là tại vì danh từ DTH tướng phần có nghĩa là đối tượng ; còn kiến phần = chủ thể .

4) 24 Tâm bất tương ưng hành pháp là những gì ?

Đây là 24 món không tương ưng với Tâm , chỉ nương theo 3 phần Tâm Vương, Tâm sở và Sắc pháp mà giả thành lập . Ví dụ như Đắc (Được , trái ngượtc với 'mất') Được là được cái gì ? vd : được 1 đồng bạc => vậy phải có đồng bạc là 'sắc pháp' và 'nhãn thức' để 'thấy' , ý thức phân biệt là ' tâm pháp' v..v.. 24 món bất tương ưng hành pháp là : Đắc, Mạng căn, Chúng đồng Phận, Dị sanh tánh, Vô tưởng định, Diệt tận định, Vô tướng báo , Danh Thân(tên, danh từ) , Cú thân(câu văn) , Văn thân(chữ) , Sanh, Trụ, Lão, Vô thường ,Lưu chuyển, Định vị, Tương ưng, Thế tốc, Thứ đệ, Thời, Phương, Số, Hoà hợp tánh, Bất hoà hợp tánh .

24 món Bất tương ưng hành này hợp với 8 Tâm vương, 51 Tâm sở và 11 Sắc pháp vị chi là 94 pháp ; đây là các pháp hữu vi có sinh có diệt, biến đổi luôn luôn. Khi các pháp hữu vi diệt rồi thì các pháp vô vi mới hiển bày. Vô vi là những gì không tạo tác, không sinh không diệt, không tăng không giảm, vắng lặng, thường còn ; có 6 pháp Vô Vi :

5) 6 Pháp Vô Vi : 6 món Vô Vi là do 4 món hữu vi trên đây (Tâm Vương, Tâm Sở, Sắc Pháp, Bất tương ưng hành pháp) diệt hết mà hiện bày ra, đó là thật tánh của Thức ; 6 món Vô Vi là : Hư Không, Trạch diệt, Phi Trạch diệt , Bất động diệt, Thọ tưởng diệt, Chân Như .

Đây là bài học thứ nhất về Duy Thức của ACE chúng tôi, hôm nay chỉ học về chữ một . Chúng tôi dành 3 buổi cho Duy Thức , nên 2 buổi sau , ACE chúng tôi sẽ học về thức thứ 7 và thức thứ 8 cũng như hệ thống 8 thức của DTH .

Sau khi được giới thiệu 'bề ngoài ' của căn nhà Duy Thức, chúng tôi tiến sâu thêm một chút vào bên trong ; bắt đầu bằng bài kệ :

'Anh em 8 chú một chàng si . . .

Làm chủ trong nhà Đệ Bát Y '

Thì ra thức thứ 8 mới là ' Ông Chủ' Hôm nay ACE chúng tôi quyết ' làm quen ' với Ông Chủ A lại Da thức này (và nhắc nhở nhau rằng, ng chủ' hay 'người bán hàng' v.v.. đều là biểu hiện của 'Tâm' hết đó nha ! J J !!)

Thức thứ 8 (còn được gọi là Tàng thức hay A lại Da thức) được xem là thức căn bản của mọi hiện tượng . Tàng= kho chứa - Thức này chứa đựng mọi kinh nghiệm của đời sống mỗi con người và là nguồn gốc tất cả các hiện tượng tinh thần ; bởi vì như đã biết : thức thứ 7 là Mạt na đã đem các pháp hiện hành huân chứa vào cái 'kho' vô tận này.

Khái niệm A Lại da thức là cơ sở của Duy Thức Tông, qua đó người ta giải thích sự hiện hữu của 'cái gọi là con người ' - 'cá nhân', cái mà Mạt na chấp là 'cái Ta' hay ' cái Tôi' vậy. Tất cả những ghi nhận của mắt, tai, mũi, lưỡi, tất cả những việc làm của thân , miệng, ý (gọi chung là nghiệp : thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp) đều được tích lũy trong A Lại Da Thức , dưới hình thức ' những hạt giống' , đợi nhân duyên đầy đủ sẽ 'hiện hành' Nói cách khác, khi các hạt giống đang ngủ yên trong Tàng thức thì gọi là Nhân, khi đầy đủ các trợ duyên ,nó hiện khởi ra thì gọi là Quả . Ví dụ : trong tâm thức chúng ta luôn có những hạt giống thiện và bất thiện , khi gặp thuận duyên sẽ hiện khởi ngay - như những hạt giống của sân hận, giận dữ - nếu gặp thuận duyên (bị ai chọc tức, khiêu khích, mắng chưởi, đánh đập v..v..) thì những hạt giống đó sẽ hiện hành ngay (đỏ mặt, giận dữ, phản ứng , đánh đập hay mắng chưởi lại v..v..) những hành động mới hiện hành này lại gây ra những hạt giống mới, những chủng tử mới của nghiệp, lại được huân vào Tàng thức v..v. . tạo ra cái vòng lẩn quẩn , tiếp tục tạo tác và chịu sự chi phối của nhân quả luân hồi . Những hạt giống tư tưởng trong A Lại da thức cũng

như mầm mống của hạt giống trong cây chanh chẳng hạn : hoa chanh và trái chanh tuy chưa xuất hiện nhưng nó đã có tiềm tàng trong cây chanh , chỉ chờ hội đủ thời gian, sự tưới tẩm, bón phân , thời tiết v..v. thì sẽ đơm hoa kết trái mà thôi . Ngoài ra Nhất Thiết hữu Bộ còn gọi hiện tượng này là Căn bản thức nghĩa là các hạt giống tâm thức giống như biểu hiện của sóng & nước (sóng và nước là một, sóng luôn hiện hữu trong nước - không có nước thì không thể nào có sóng được)

Về đặc tính của A Lại Da thức, Mạt Na thức và 6 thức kia, có bài tụng cho dễ nhớ như sau (bài Việt dịch của thầy Thiện Hoa) :

Hằng thẩm tư lương ngã tương tùy (Hằng xét đo lường theo chấp ngã

Hữu tình nhật dạ trấn hôn mê Hữu tình ngày đêm bị mê muội

Tứ hoặc bát đại tương ưng khởi 4 hoặc, 8 đại chung nhau khởi

Lục chuyển hô vi ‘nhiễm tịnh y’ 6 thức gọi là ‘nhiễm tịnh y’)

(4 hoặc = 4 căn bản phiền não : Si, Kiến, Mạn, Ái ; 8 đại = 8 món tùy phiền não)

Chi ly hơn một chút, Bát thức qui cũ tụng cũng có nói thêm :

Thức thứ 8 có Hằng mà không Thẩm xét

Thức thứ 7 ,vừa Hằng lại vừa Thẩm xét

Thức thứ 6 , có Thẩm xét mà không Hằng

5 Thức trước ,không Hằng và không Thẩm

(đối với ACE chúng tôi, chữ khó ở đây là Hằng và Thẩm . Hằng = permanent, always = luôn luôn (có mặt 24/24) ; Thẩm = khảo sát, thẩm sát, lo nghĩ, tư lượng, lo nghĩ ,tính toán v..v..= reflecting)

Các bài tụng cũng nói rằng tính chất của Tàng thức là vô phú và vô ký (vô phú = không bị vây bủa, ngăn che ; vô ký = không bị chi phối bởi thiện hay ác) . Sự hiện hữu của nó trôi chảy như dòng sông (hằng chuyển như bộc lưu) ,không thể nói là thường hằng hay đoạn diệt.

Buổi học hôm nay đưa đến cho ACE chúng tôi những bài học sau :

1) Sự huân tập đóng vai trò thật quan trọng trong đời sống chúng ta . Những điều mắt thấy tai nghe, những hành động của thân, miệng, ý v..v.. đươc cất kỹ vào Tàng thức chờ ngày xuất hiện ; vì vậy chúng ta phải rất cẩn trọng trong việc tu tập của chính bản thân và giáo dục đàn em , con em của chúng ta . Về bản thân, chúng ta phải năng tưới tẩm những hạt giống thương yêu hiểu biết , từ bi, trí tuệ , tinh tấn v..v.. vì chúng là những hạt nhân khi đủ nhân duyên sẽ đơm hoa kết trái an lạc , hạnh phúc ; và tìm cách diệt những hạt giống sân hận , tham lam, ích kỷ như người làm vườn chăm chỉ tưới cây ,bắt sâu, bón phân cho những cây lan, khóm hồng ,cây cam cây quýt và xịt thuốc để diệt cỏ dại vậy . Sâu ăn hại cây , cỏ dại chiếm đất làm cây khô héo hay giết chết cây v..v. là những chủng tử xấu, cần phải đề phòng, đừng để chúng được (hay 'bị') huân vào A Lại da Thức, vì khi đủ duyên ,chúng sẽ hiện khởi thành những hành vi tội lỗi, lời nói độc ác, có năng lực làm hại mọi người và hại cả bản thân mình .

2) Đối với các em, chúng ta phải là những gương tốt , đừng ' làm một đường nói một nẻo' đừng thất hứa với các em, đừng dạy các em những thói quen xấu (cờ bạc, rượu chè, mánh mung, ăn nói bậy bạ , nói xấu lẫn nhau, mất đòan kết, la mắng hay dùng những lời không đẹp với nhau v..v..- ở đây chúng ta có rất nhiều điều cần tự cảnh giác mình , vì không thể kể hết được) . Chúng ta dạy các em Phật Pháp, Chuyên Môn, Trò Chơi , tiếng Việt v..v.. qua những lời hay ý đẹp , đó là chúng ta đã huân vào Tàng thức của các em một vườn hoa trái tương lai sẽ đơm bông kết quả , như trao tặng các em một hành trang tinh thần quí giá của Anh Chị HTr. /GĐPT trước khi các em vào đời.

3) Bài học thứ 3 là dựa vào tính chất của Tàng Thức (vô phú, vô ký), ta thấy rõ Tàng thức rất thụ động, nó không phân biệt tốt xấu ; nó thuần túy là 'cái kho chứa,' vàng bạc châu báu, bông hoa thơm tho v..v.. cũng chứa, mà rác rưởi hôi tanh dơ bẩn cũng chứa hết ; cho nên Tàng thức không thể đóng vai trò giải thoát khỏi những tập khí ô nhiễm v..v.. được . Vì thế vai trò lảnh đạo để 'vượt ngục' sinh tử luân hồi chính là vai trò của Ý thức. Chỉ có ý thức - cái thường linh hoạt suy nghĩ bao la vũ trụ đó- suy nghĩ tốt lành cũng nó mà suy nghĩ xấu ác cũng nó . Chính nó đồng thời có thể gieo vào Tàng thức những hạt giống (chủng tử) thánh thiện tốt lành, vừa 'kiểm điểm, góp ý, phê bình' để chuyển hoá 'bệnh' si mê chấp ngã cuồng dại của Mạt na. Bởi vậy dù tu theo pháp môn nào, chúng ta cũng thấy 'bí quyết ' vẫn là 'cột cái

Ý lại' như cột con trâu lòng đừng cho nó chạy tứ tung phá hại lúa mạ của người khác vậy - Muốn tu hành có kết quả, ta phải làm chủ Ý.

4) Bài học thứ 4 là về cái mà chúng ta thường gọi là 'nghiệp' . Nghiệp là gì ? Nghiệp có phải là một hình phạt từ trên trời rơi xuống hay 1 tai họa 'vô cớ' dính vào ta hay không ? Không, nghiệp là những hành động có tác ý của thân, miệng, ý đã được huân vào trong Tàng thức như những chủng tử, đợi có đủ cơ duyên thuận tiện sẽ xuất hiện như một cái quả vừa đủ thời gian để chín muồi. Đức Phật cũng dạy : ' Con người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp; nghiệp là quyến thuộc, là thai tạng mà từ đó con người được sinh ra. Như thi hào Nguyễn Du cũng được xem như am hiểu Phật Pháp khi Ông viết (trong truyện Kiều) :

'Đã mang lấy nghiệp vào thân,
Cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa'

để nói lên trách nhiệm của con người trước luật Nhân Quả : gieo lúa thì được gạo, gieo hạt cam thì hái trái cam, gieo gió thì gặt bão v..v..không thể nào gieo hạt cam mà đòi có trái bưởi được.

5) Bài học thứ 5 là về tinh thần giáo dục Phật giáo nói chung, tinh thần giáo dục trong GĐPT nói riêng. Chúng ta thấy rất rõ sự tiến triển tâm lý con người phát triển từ bên trong mà ra chứ không phải chỉ từ sự thúc đẩy bên ngoài mà có. Thực tế cho thấy các trẻ em cùng cha mẹ, hưởng 1 cuộc sống vật chất và tinh thần như nhau nhưng tính tình có thể rất khác nhau, thậm chí hai anh / chị em song sinh có khi tính tình cũng không giống nhau. Vì vậy giáo dục phải lấy đứa trẻ (con người) làm khởi điểm, phải căn cứ trên tâm lý của nó chứ không phải là của người dạy nó, tâm lý này không phải là cố định, theo đúng mẫu mã nào, mà là luôn luôn biến đổi, chuyển hoá không ngừng . Vì thế chúng ta, những người HTr. GĐPT cần phải theo kịp tinh thần giáo dục tự chủ, tự giác, năng động, sáng tạo v..v.. một nền giáo dục có tính cách đánh thức con người, và trả con người về cho chính nó (như chúng ta thường nghe chư Phật chư Tổ bảo ' đi tìm bản lai diện mục ') mà đức Phật đã dạy cho đệ tử của ngài cách đây gần ba ngàn năm .

6) Bài học cuối cùng của ACE chúng tôi hôm nay lại cũng là một bài về ' thuật ngữ ' DTH hay là vấn đề 'chữ một' : đó là 3 chữ ' cảnh' , 'tánh' và 'lượng'

***Cảnh: có 3 cảnh : tánh cảnh : là tự thân của thế giới thực tại khách quan (the realm of things in themselves) Tánh= bản chất ; cảnh= đối tượng

Vậy tánh cảnh= bản chất của đối tượng = bản chất của thế giới thực tại khách quan đới chất cảnh : là hình ảnh về một thực tại nào đó trong tri giác của ta = ảnh tượng được nương vào và sinh bởi tánh cảnh = cảnh được mang theo, được phản ánh từ thực tại (ví dụ khi ta thương hay ghét một người nào đó thì hình ảnh của người ấy trong lòng ta là hình ảnh được sáng tạo bởi tâm thức chứ không phải hình ảnh của người ấy trong thực tế ; nói các khác, đó là hình ảnh đã bị ‘ méo mó’ qua suy diễn của tâm phân biệt , vì vậy Thiền quán dạy ta buông bỏ những đới chất cảnh (ảo ảnh) để thể nhập vào tánh cảnh .

độc ảnh cảnh : thế giới ảnh tượng chỉ có trong tâm thức chứ không có trong thực tế (như trong giấc mộng) ; cũng là một biểu hiện của Tàng thức A lại da

Trong 3 Cảnh này Tàng thức chỉ quan hệ với (hay duyên với) Tánh Cảnh

***Tánh: cũng có 3 Tánh là Thiện, Bất thiện và Vô ký (= trunbg tính= không thiện không ác) . Trong 3 tánh này, Tàng thức duyên với vô ký

***Lượng: là hình thái của nhận thức , cũng có 3 lượng :

Hiện lượng : trực giác (nhận thức trực tiếp, không cần qua suy luận) . Trực giác có thể đúng hay sai , nếu đúng thì gọi là chân hiện lượng, sai thì gọi là tợ hiện lượng

Tỷ lượng: phải dùng đến suy luận . Cũng vậy, tỷ lượng có thể đúng (= chân tỷ lượng) hay sai (tợ tỷ lượng)

Phi lượng : bao gồm tợ hiện lượng và tợ tỷ lượng

Trong 3 Lượng, Tàng thức chỉ duyên với Hiện lượng

Buổi học chấm dứt tại dây với lời nhắc nhở nhau nhớ học thuộc định nghĩa của 3 Cảnh, 3 Tánh và 3 Lượng , đừng có nhầm Tánh Cảnh với 3 Tánh đó nha !J J !! Có như vậy sau này nói đến các mối quan hệ của Mạt na với 3 Cảnh, 3 tánh và 3 Lượng mới hiểu và khỏi nhầm lẫn được .

Như đã học trong bài đầu tiên về Duy Thức, ACE chúng tôi nhắc nhau nhớ là : 'tu tâm' là tu 2 'anh chàng ' này , 1 anh Ý thức thì 'mơ tưởng bao la vũ trụ' một anh Mạt na thì chấp ngã quá chừng , chấp 1 cách si mê , chấp Tàng thức làm 'ngã' - đến nỗi tính khí của Mạt na thường biểu hiện với 4 phiền não :

ngã si (quan niệm sai lầm về cái 'ngã') ;

ngã kiến (nhận thức sai lầm cho rằng đó là một cái 'ngã' độc lập và thường còn

ngã mạn (tự cao, tự đại, tự cho mình là ' số một' - hơn ai hết !J J !)

ngã ái (yêu 'cái tôi', cái 'của tôi' [mine] và cái 'tự ngã của tôi' [myself])

Chính Tâm làm cho ta trong sạch, cũng chính tâm làm cho ta ô nhiễm. Trong thựtc tế, tâm là người thù nguy hiểm nhất mà cũng chính là người bạn chí thân của con người .

Đó là lý do mà chúng tôi phải học kỹ hơn về hai loại Tâm này .

Hôm nay chúng tôi đi sâu hơn một chút về Tâm hay là 'Thức' đó : hình thái của Thức có thể ví như sự chuyển động của vật chất và năng lượng , của sóng và nước, mà năng lượng thì vừa thuộc về vật chất (Sắc) vừa thuộc về phi vật chất (Vô Sắc) , Trong bài' Sự báo ứng của Nghiệp' ngài Narada Thera (Nam Tông) dạy về lịch trình tiến triển của dòng tư tưởng như sau : khi ta ngủ say, không chiêm bao mộng mị, tâm ở trong trạng thái tiêu cực , sinh diệt trong từng sát na, được gọi là Bhavanga . Luồng Bhavanga trôi chảy như một dòng suối , luôn luôn biến đổi, không khi nào giống hệt nhau trong 2 chập tư tưởng kế tiếp . Không chỉ trong lúc ngủ mà lúc thức ta cũng có loại tâm này. Kinh Thắng Pháp Tập Yếu diễn tả lịch trình tiến triển của một tư tưởng qua ví dụ sau đây:

Một người nằm dưới gốc cây xoài , lấy khăn che mặt lại, ngủ say ; một ngọn gió thổi qua làm rung động nhánh cây và một trái xoài rụng xuống bên cạnh đầu anh ta . Anh ta tung khăn ra va hướng mắt về phiá có tiếng động ; thấy 1 vật, anh cầm lên quan sát và nhận ra đó là 1 trái xoài . Anh hả miệng ra cắn vào trái xoài ăn, nuốt ; xong nằm xuống ngủ trở lại. Câu chuyện thật đơn

giản và một em bé cũng có thể đã gặp cảnh này, nó rất gần gũi với sinh hoạt hằng ngày, nhưng ở đây ta muốn diễn tả những hành động này theo thuật ngữ Phật Giáo , theo danh từ DTH cho nên ta phải ‘ tập nói’ theo những từ mới học trên đâymà thôi . Trong câu chuyện này :

Một người nằm dưới gốc cây xoài , lấy khăn che mặt lại, ngủ say = dòng bhavanga yên tĩnh trôi chảy ;

một ngọn gió thổi qua = tâm bhavanga vừa qua

làm rung động nhánh cây = tâm bhavanga rung động

và một trái xoài rụng xuống bên cạnh đầu anh ta = tâm bhavanga tắt sau khi rung động trong 2 chập tư tưởng) .

Anh ta tung khăn ra va hướng mắt về phiá có tiếng động = (khi có đối tượng xuất hiện luồng bhavanga rung động 2 chập rồi tắt, tùy theo đối tượng xuất hiện, 5 giác quan bắt đầu hoạt động ; ở đây là MẮT = nhãn thức)

thấy 1 vật = nhãn thức ,

anh cầm lên = tiếp thọ tâm

quan sát = suy đạc tâm

và nhận ra đó là 1 trái xoài = xác định tâm (phân biệt, lựa chọn, thu nhận hay loại bỏ) .

Anh hả miệng ra cắn vào trái xoài ăn = việc thưởng thức trái xoài gồm 7 chập tư tưởng-gọi là Javana (vai trò của ý chí) . (1)

Nuốt miếng xoài = đăng ký tâm

Ăn xong ngủ trở lại = tâm trở lại trạng thái bhavanga yên tĩnh

Bài học thứ (1): Chính ở giai đọan này (Javana) là quan trọng nhất vì tư tưởng quyết định biểu hiện thành hành động tốt hay xấu (thiện hay bất thiện). Nếu quyết định đúng đắn thì tạo ra thiện nghiệp, nếu quyết định sai lầm thì tạo ra bất thiện nghiệp. Dù đối tượng xuất hiện có được yêu thích hay không, ta vẫn có thể tạo ra một tiến trình Javana thiện hay bất thiện theo

ý muốn . Ví dụ như khi gặp người thù nghịch, sự giận dữ liền phát sinh (tạo nghiệp bất thiện) ngoài ý muốn của ta , nhưng nếu ta có tu tập tỉnh thức, biết chế ngự tâm mình, thay vì nổi giận , ta có thể rải tâm Từ đến người ấy (tạo thiện nghiệp) .

Bài học thứ 2: DTH dạy rằng trong tiến trình tâm, mỗi loại thường phát sinh trong 1,2, 3 chập tư tưởng, chỉ có tâm Javana phát sinh liên tiếp trong 7 chập lúc bình thường và 5 chập khi lâm chung và tất cả 7 chập đều cùng chung một đối tượng. Những tâm sở phát sinh trong 7 chập tư tưởng ấy đều giống hệt nhau, nhưng năng lực thì không đồng đều . có chập mạnh có chập yếu . Đó là lý do giải thích sự trổ sanh Quả của các Nghiệp theo thời gian, theo tác động, theo khả năng báo ứng v..v..

Bài học thứ 3: Ý thức (thức thứ 6) là lanh lợi hơn hết, suy nghĩ làm việc phải nó cũng đứng đầu mà tính toán mưu toan việc ác thì nó cũng là 'số 1' ('công vi thủ , tội vi khôi' = công cũng nó đứng đầu mà tộI nó cũng trước hết !) .Thức này cũng có công năng chấp ngã và chấp pháp .

Chỉ có Ý thức mới có khả năng soi sáng ,chuyển hoá Mạt Na Thức và Alaida thức. Nói cụ thể, Ý thức vừa phải đồng thời gieo trồng những chủng tử tốt, thiện vào tàng thức, vưà rửa sạch mọi ô nhiễm do si mê chấp thủ của mạt na bằng cách thông qua thân, miệng, mà ý thức có thể điều hành, sai khiến cái thấy, cái nghe v..v.. Do đó, nói cho đúng thì : chuyển hoá là phải chuyển hoá toàn diện hệ thống của tâm thức - cần có sự tương duyên giao hoà của cả 8 thức - chứ không phải chỉ riêng từng thức nào .

Bài học thứ 4:Trong 3 Cảnh, Ý thức có đủ 3 Cảnh (tánh cảnh, độc ảnh cảnh & đới chất cảnh)

Trong 3 Tánh thức này cũng có đủ 3 tánh (Thiện, ác và vô ký)

Trong 3 Lượng, thức này cũng có đủ 3 lượng (hiện lượng, tỷ lượng & phi lượng)

Nghiệp dụng của Thức này là làm cho Thân động, Miệng nói . . . tạo ra dẫn nghiệp và mãn nghiệp để cảm thọ quả báo trong hiện kiếp hay trong các đời sau .

Bài học thứ 5. Theo DTH, có một thức căn bản và 7 chuyển thức : Mạt Na cũng là một chuyển thức ; nó một mặt chấp Tàng thức làm ' ngã' mặt khác

nó chính là nền tảng cho sự nhiễm và tịnh của 6 chuyển thức trước (nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân và Ý thức). Thật vậy, 6 chuyển thức trước luôn luôn liên hệ chặt chẽ với sự hiện diện của Mạt na, và Mạt na thì luôn luôn tác động lên 6 chuyển thức trước, với chức năng lưu chuyển ,đối lưu giữa chủng tử và hiện hành. Do đó, nếu sự cuồng si của Mạt na càng lớn thì khả năng sáng suốt của 6 chuyển thức trước càng nhỏ ; nói nôm na : cái tâm phân biệt càng lớn thì sự nhận thức vô tư trong sáng càng nhỏ , các sự vật, hiện tượng, màu sắc, âm thanh v..v.. sẽ bị méo mó, xuyên tạc, bẻ cong . . . Lúc ấy, mắt, tai . . . sẽ không chỉ là thuần túy phục vụ cho 'cái thấy' 'cái nghe'. . . nữa mà còn '�m' thêm cái tâm ưa - ghét, lấy - bỏ. Mạt na mà giải thoát được chừng nào (nghĩa là bớt cuồng si trong 4 thứ phiền não) thì khả năng thanh tịnh sáng suốt của 6 chuyển thức trước càng lớn lên chừng ấy.

Bài học thứ 6: điểm khác biệt trong tính khí của Mạt Na và Alạida là: Alaida lấy Tánh Cảnh làm đối tượng thì Mạt na lấy Đới chất cảnh làm đối tượng ; một cách nôm na, Alaida nhìn sự vật hiện tượng 'như -nó -là' (as - it -is) trong khi Mạt na nhìn với một hay nhiều cặp kính màu của si mê, chấp ngã . . . do vậy mà cái thấy của mạt na là sai lầm vì bị ngăn che .

Tính chất của Mạt na vừa là thẩm (reflecting) vừa là hằng(always)- nghĩa là vừa khảo sát, thẩm sát, vừa luôn luôn có mặt suốt 24/24 giờ một ngày ; luôn luôn so đo tính toán. Nói theo danh từ DTH thì Mạt na có tính hữu phú vô ký ; hữu phú = có bị ngăn che , Cái gì đã ngăn che ? Đó chính là 4 cái si mê của nó (ngã si, ngã kiến, ngã mạn, ngã ái). Vô ký= không thiện, không ác . Nói ngắn lại cho dễ nhớ : Mạt na là chấp ngã và khi duyên vào đối tượng nào thì chấp đối tượng đó làm ngã và sự chấp ngã như vậy là hoàn toàn sai lầm nên gọi là phi lượng (wrong perception)

Bài học thứ 7: (vừa ôn lại những từ ' Cảnh, Tánh & Lượng' trong bài trước :) trong 3 Cảnh, Mạt na chỉ quan hệ với Đới chất cảnh

Trong 3 Tánh , Mạt na là hữu phú vô ký

Trong 3 Lượng Mạt na chỉ có Phi lượng

Bài học thứ 8: bài học này lại là một bài học về từ mới trong DTH . Trong bài trước chúng ta đã học 3 Cảnh, 3 Tánh và 3 Lượng . Hôm nay học thêm : 5 Thọ, 3 Cõi, 9 Địa , 9 Duyên.

5 Thọ là : Khổ thọ, Lạc thọ, Ưuthọ, Hỷ thọ và Xả thọ

3 Cõi (= ta thường gọi là tam giới = Dục giớI, Sắc giới, Vô Sắc giới) : cõi Dục (realm of Desire) = thế giới của người và thú (thế giới của dục vọng, ham muốn, thèm khát) ; cõi Sắc (realm of Form) = thế giớI vật chất nhưng nhẹ nhàng thanh thoát hơn cõi Dục ; cõi Vô Sắc (realm of No Form = thế giới phi vật chất, thế giới của năng lượng (energy) . Tâm thức cũng là một dạng năng lượng (mental energy).

9 Địa : a) Ngũ thú tạp cư địa (=thuộc về Dục giới)

b) Ly, sanh Hỷ lạc địa

c) Định, sanh Hỷ lạc địa (= 4 địa này thuộc Sắc giới

d) Ly hỷ, diệu lạc địa từ Sơ đến Tứ thiền)

e) Xả niệm thanh tịnh địa

f) Không vô biên xứ địa

g) Thức vô biên xứ địa (= 4 Địa này thuộc Vô Sắc giới)

h) Vô sở hữu xứ địa

i)phi tưởng phi phi tưởng xứ địa

9 Duyên : Hư không, Ánh sáng, Căn, Cảnh, Tác ý , Phân biệt y, Nhiễm tịnh y, Căn bản y , Chủng tử .

Sau khi học được các từ của DTH, chúng tôi tự ra bài tập ở nhà cho ACE mình bằng cách lập bảng tóm tắt sau đây cho dễ nhớ 8 Thức đã biết, duyên với những món
nào :

Mắt Tai Mủi Lưỡi Thân Ý Mạt na AlaiDa

3 Cảnh

3 Tánh

3 Lượng

5 Thọ

3 Cõi

9 Địa

9 Duyên

Bài học thứ 9: Chúng tôi nhắc lại về sự khác nhau gây ra khó khăn ban đầu cho việc hoc DT , đó là chúng ta học TLH hiện đại (Tây phương) chỉ biết 2 góc độ của 1 nhận thức : đó là Chủ thể (Subject) và Đối tượng (Object) nhưng khi học DT- tức Tâm Lý Học Phật Giáo (cổ điển- Đông phương) ta lại gặp đến 3 danh từ như đã học trong bài đầu tiên :

Kiến phần : chủ thể

Tướng phần : đối tượng

Tự thể phần : phần căn bản của thức làm nền cho chủ thể và đối tượng .

**** Lãy 1 ví dụ cụ thể : nước là kiến phần, sóng là tướng phần và tính ướt, loãng, không màu không mùi (hay hợp chất H2O) là tự thể phần.

Tương tự, trong hệ thống 8 thức, mỗi Thức đều có đầy đủ cả 3 phần và ở mặt 'tướng' thì có 3 nhưng ở mặt tổng thể chỉ là Một - như nước và sóng hay H20 vậy.

Dù đã qua 3 buổi học ,nhưng ACE chúng tôi vẫn thấy như là ' cởi ngựa xem hoa' - chưa thể nói là biết được chút gì về Duy Thức cả, nên để kết thúc buổi học ,chúng tôi luôn nhắc nhau rằng dây chỉ là phần học Chúng, học tập thể, học để lấy cái hăng hái ban đầu nhờ sự sách tấn của Tăng thân của mình , về sau mỗi người đều phải tự học thêm ,đặc biệt về DTH thì phải học kỹ 30 bài tụng DT cũng như phần giảng giải của Thầy Thiện Hoa (PHPT khóa IX, X và XI) - và ACE chúng tôi cũng đã có kinh nghiệm tự thân là cùng một bộ Kinh, mà học năm nay khác và sang năm khác : có thể chúng ta sẽ thấy thêm được nhiều bài học mới hơn mà năm ngoái chưa nhận ra được .

---o0o---

Hết