

**nhất hạnh**

**đạo  
biên  
học**

**biết rõ sự vận hành của tâm**

# Mục lục

<b>Lời nói đầu</b> .....	5
Nguồn gốc 50 bài tụng Duy Biểu .....	5
Ước mong của tác giả .....	8
<b>50 Bài tụng Duy Biểu</b> .....	10
Tàng thức .....	10
Mạt Na thức .....	11
Ý thức .....	12
Các thức cảm giác .....	12
Bản chất thực tại.....	12
Con đường tu tập.....	13
<b>Chương 01: Thức thứ tám (Tàng Thức)</b> .....	15
Bài tụng 1: Đất tâm .....	18
Bài tụng 2: Các loại hạt giống .....	21
Bài tụng 3: Thân tâm và thế gian.....	27
Bài tụng 4: Các loại hạt giống .....	31
Bài tụng 5: Hạt giống riêng và chung .....	36
Bài tụng 6: Phẩm chất của hạt giống.....	40
Bài tụng 7: Tập khí .....	44
Bài tụng 8: Ba cảnh, mười tám giới .....	47
Bài tụng 9: Dị thực và luật đồng thanh tương ứng.....	53
Bài tụng 10: Các tâm sở biến hành .....	61
Bài tụng 11: A-lại-gia gồm thu mọi pháp .....	64
Bài tụng 12: Vận hành của hạt giống .....	67
Bài tụng 13: Tương tức tương nhập .....	70
Bài tụng 14: Vượt thoát ý niệm.....	73
Bài tụng 15: Gương trí tuệ.....	75
<b>Chương 02: Thức thứ bảy (Mạt-na thức)</b> .....	79
Bài tụng 16: Vọng thức .....	81
Bài tụng 17: Tư lượng .....	83
Bài tụng 18 : Ngã tướng.....	86
Bài tụng 19: Nhiễm tịnh y .....	89

Bài tụng 20: Các tâm sở tương ưng .....	93
Bài tụng 21: Mạt-na bám theo tàng thức.....	96
Bài tụng 22: Phiền não đoạn .....	98
<b>Chương 03: Thức thứ sáu (Ý thức)</b> .....	101
Bài tụng 23: Căn và trần .....	102
Bài tụng 24: Phạm vi nhận thức của Ý thức .....	104
Bài tụng 25: Ý thức - kẻ gieo trồng .....	113
Bài tụng 26: Ý thức vắng mặt.....	115
Bài tụng 27: Năm hình thái hoạt động của ý thức.....	117
<b>Chương 04: Năm thức cảm giác</b> .....	120
Bài tụng 28: Sóng trên nước .....	121
Bài tụng 29: Đặc tính của tri giác.....	123
Bài tụng 30: Tâm sở trong các thức cảm giác .....	128
<b>Chương 05: Bản chất của thức tại</b> .....	129
Bài tụng 31: Chủ thể và đối tượng của nhận thức .....	130
Bài tụng 32: Các thành phần trong nhận thức .....	136
Bài tụng 33: Thức là biểu biệt .....	139
Bài tụng 34: Tự và cộng biểu, ngã và vô ngã.....	141
Bài tụng 35: Tương tức, tương nhập .....	148
Bài tụng 36: Không có cũng không không .....	150
Bài tụng 37: Nhân duyên.....	153
Bài tụng 38: Các duyên khác.....	155
Bài tụng 39: Vọng thức và chân tâm .....	157
Bài tụng 40: Luân hồi và chân như.....	161
<b>Chương 06: Con đường tu tập</b> .....	162
Bài tụng 41: Chìa khóa của sự tu tập .....	163
Bài tụng 42: Hoa và rác.....	172
Bài tụng 43: Chứng nhập tương tức.....	175
Bài tụng 44: Đoá hoa chánh kiến .....	177
Bài tụng 45: Mặt trời chánh niệm .....	180
Bài tụng 46: Nhận diện đơn thuần .....	185
Bài tụng 47: Hiện Pháp Lạc Trú <sup>[10]</sup> .....	191
Bài tụng 48: Nương tựa Tăng Đoàn .....	194

Bài tụng 49: Vượt thoát sinh tử.....	200
Bài tụng 50: Vô úy.....	202
<b>Ghi Chú</b> .....	203

# Lời nói đầu

Thiền sư Thường Chiếu (thế kỷ thứ 12) đã nói "Khi ta hiểu rõ cách vận hành của Tâm thì sự tu tập trở nên dễ dàng". Năm Mười Bài Tụng Duy Biểu là cuốn sách về tâm lý và siêu hình học của Phật giáo, giúp cho chúng ta hiểu được sự hoạt động của Tâm (Citta), bằng cách hiểu được bản chất của các Thức (Vijñāna). Năm Mười Bài Tụng Duy Biểu có thể được coi như một thứ bản đồ trên con đường tu tập.

Trong thiền quán, Bụt Thích Ca soi chiếu, hiểu rõ tâm Ngài một cách sâu xa. Từ hơn hai ngàn năm trăm năm nay, các đệ tử của Ngài học hỏi để biết cách chăm sóc tâm và thân họ, hầu có thể chuyển hóa những khổ đau để đạt tới an lạc.

Năm Mười Bài Tụng Duy Biểu hình thành từ những dòng suối tuệ giác của đạo Bụt Ấn Độ, gồm các luận giảng A-tỳ-đạt-ma (Abhidharma - Thắng Nghĩa Pháp) trong tạng kinh Pali <sup>[1]</sup>, tới giáo pháp Đại Thừa như Kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka Sutra). A-tỳ-đạt-ma là các luận giảng của đạo Bụt bộ phái, được hệ thống hóa từ giáo lý nguyên thủy.

Sự phát triển của triết lý Phật giáo thường được chia ra ba thời kỳ: Nguyên thủy, Bộ phái và Đại thừa <sup>[2]</sup>. Năm mươi bài tụng Duy Biểu chứa đựng giáo pháp của cả ba thời kỳ đó.

Trong thời Bụt còn tại thế, Phật pháp là giáo pháp sinh động, nhưng sau khi Ngài nhập diệt, các đệ tử của Ngài có bốn phân hệ thống hóa những lời giảng của Ngài để có thể học hỏi cho thấu đáo hơn. A-tỳ-đạt-ma là một trong các tập hợp đầu tiên những bài giảng về tâm lý và triết lý, được nhiều đệ tử xuất sắc của Bụt khai triển trong nhiều thế kỷ tiếp theo.

## Nguồn gốc 50 bài tụng Duy Biểu

Khi còn là chú tiểu, tôi được học thuộc lòng Nhị Thập Tụng và Tam Thập Tụng của Ngài Thế Thân, bằng tiếng Hán, do thầy Huyền Trang

dịch. Khi sang Tây phương, tôi nhận ra rằng giáo pháp quan trọng về tâm lý của đạo Bụt có thể mở được cánh cửa hiểu biết cho người Âu Mỹ. Vậy nên năm 1990, tôi làm ra 50 bài tụng Duy Biểu để làm cho viên ngọc quý được sáng thêm. Đó là gia tài của Bụt, của Ngài Thế Thân, An Huệ, Huyền Trang, Pháp Tạng và nhiều vị khác nữa. Sau khi học 50 bài tụng, bạn sẽ hiểu được những bài cổ văn của các vị thầy lớn, và bạn sẽ hiểu được nền tảng của 50 bài tụng. Cuốn sách Duy Biểu Học cống hiến các bạn những phương pháp **Nhìn sâu cách vận hành của tâm** để có thể tự chuyển hoá được tâm thức của mình để sống an lạc, hạnh phúc hơn; và tiến tới trên con đường học đạo.

Năm mươi bài tụng để học Duy Biểu có vẻ mới, nhưng chỉ mới trên hình thức thôi. Về phương diện nội dung, chúng được làm bằng những yếu tố của Duy Biểu Học, bắt nguồn từ giáo lý Bụt dạy. Trong Kinh Pháp Cú, Bụt có nói Tâm là căn bản, Tâm là chủ các pháp. Trong Kinh Hoa Nghiêm Bụt dạy Tâm là họa sư có thể vẽ ra tất cả các hình ảnh. Cũng trong Kinh Hoa Nghiêm có một bài kệ mà các sư cô sư chú ở Việt Nam đọc mỗi ngày trong nghi thức cúng cô hồn: "Nhược nhân dục liễu tri tam thế nhất thiết Phật, ưng quán pháp giới tính, nhất thiết duy tâm tạo." (Ai muốn hiểu được chư Bụt trong ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai, phải quán chiếu bản tính của pháp giới và thấy rằng tất cả đều do tâm mình tạo ra). Hai chữ tâm tạo này phải được hiểu là tâm biểu hiện. Đó là căn bản của giáo lý Duy Thức mà ngày nay chúng ta gọi là Duy Biểu.

Tác phẩm "**Duy biểu học - Nhìn sâu cách vận hành của tâm**" này tuy được trình bày một cách mới mẻ nhưng trong nội dung thì dùng toàn những chất liệu cũ. Những chất liệu ấy được tìm thấy trong các tài liệu sau đây:

1. **Duy Thức Tam Thập Tụng** của Thầy Thế Thân (*Vasubandhu*; 320 - 400)
2. **Tam Thập Tụng Chú Giải** của Thầy An Huệ (*Sthiramati* 470-550)

3. **Thành Duy Thức Luận** của Thầy Huyền Trang (*Xuan Zhang; 600- 664*)
4. **Nhiếp Đại Thừa Luận** của Thầy Vô Trước (*Asanga 321 - 390*)
5. **Bát Thức Quy Củ Tụng** của Thầy Huyền Trang
6. **Hoa Nghiêm Huyền Nghĩa** của Thầy Pháp Tạng (*494- 579*).

Duy Thức Tam Thập Tụng của Thầy Thế Thân, được căn cứ trên bản tiếng Hán, tiếng Phạn và trên những lời bình giải của một nhà Duy Thức học nổi tiếng là thầy An Huệ.

Tam Thập Tụng Chú Giải của Thầy An Huệ bằng tiếng Phạn, được giáo sư Sylvain Lévi tìm ra ở Népal năm 1922 và đã được dịch ra tiếng Pháp và tiếng Quan Thoại (xuất bản năm 1925 - Đó là cuốn *Materiaux pour l'etude du systeme Vijnaptimātra*).

Thành Duy Thức Luận của Thầy Huyền Trang là bản dịch và chú giải Duy Thức Tam Thập Tụng của thầy Thế Thân. Tuy nhiên, lối dịch và chú giải của Thầy Huyền Trang rất đặc biệt. Thầy đã sử dụng tất cả tài liệu mà thầy học được từ đại học Nalanda (một đại học nổi tiếng của Phật giáo, phía Bắc Ấn Độ, nay là thị trấn Rajgir, tiểu bang Bihar), từ thế kỷ thứ 7 Tây lịch. Nơi đây Thầy Huyền Trang đã học với Thầy Giới Hiền và Thầy Hộ Pháp, là hai trong 10 vị luận sư nổi tiếng của Ấn Độ thời đó. Thầy Huyền Trang thu thập và đem về Trung Hoa những kiến thức của 10 vị luận sư này và thầy cho hết vào bản chú giải Thành Duy Thức Luận. Chúng tôi sử dụng bản Thành Duy Thức Luận bằng chữ Hán và bản tiếng Anh do một học giả người Hương Cảng dịch.

Nhiếp Đại Thừa Luận (Mahayana - samgrahashastra) của Thầy Vô Trước là một tác phẩm rất nổi tiếng. Nhiếp Đại Thừa Luận chứa đựng tất cả kinh nghĩa Đại thừa. Tư tưởng trong đó rất căn bản.

Khi học tác phẩm Duy Thức Tam Thập Tụng của Ngài Thế Thân, ta cứ nghĩ Ngài là tổ của Duy thức. Nhưng ta không biết rằng Ngài Vô

Trước đã cô đọng tư tưởng Duy thức rất công phu trong Nhiếp Đại Thừa Luận.

Bát Thức Quy Củ Tụng của thầy Huyền Trang có thể xem là tác phẩm Duy thức mới, vì khi qua Ấn Độ, thầy Huyền Trang cũng được tiếp xúc với giáo lý của thầy Trần Na (Dignāna 400- 480), là người rất giỏi về luận lý học (logic) và nhận thức luận (epistemology). Vì vậy Bát Thức Quy Củ Tụng có màu sắc luận lý và nhận thức luận.

Hoa Nghiêm Huyền Nghĩa do Thầy Pháp Tạng sáng tác. Thầy chuyên về hệ thống Hoa Nghiêm. Thấy giáo lý Duy thức quan trọng và thầy muốn tuyệt đối đại thừa hóa Duy thức, đem giáo lý Hoa Nghiêm bổ túc cho Duy thức. Vậy nên trong Hoa Nghiêm Huyền Nghĩa, thầy Pháp Tạng đã đề nghị đưa tư tưởng "một là tất cả, tất cả là một" vào trong Duy thức. Nhưng tiếng gọi của Thầy Pháp Tạng không đem lại nhiều kết quả vì cả ngàn năm sau người ta vẫn tiếp tục học Duy thức của các thầy Thế Thân, Huyền Trang và Khuy Cơ như cũ.

## **Ước mong của tác giả**

Sáng tác 50 Bài Tụng Duy Biểu, tác giả mong sẽ nối tiếp sự nghiệp của Thầy Pháp Tạng: đưa giáo lý Hoa Nghiêm vào Duy Biểu để cho Duy Biểu trở thành viên giáo.

Tác giả cố gắng trình bày tác phẩm này như một giáo lý Đại thừa.

Nếu trong khi đọc sách, bạn không hiểu một câu hay chữ nào đó, thì đừng cố gắng quá. Hãy để cho giáo pháp thấm dần vào bạn như khi bạn nghe nhạc, như mặt đất thấm những giọt nước mưa. Nếu chỉ dùng lý trí để học những bài tụng này, thì cũng giống như phủ lên mặt đất một tấm vải nhựa vậy. Nhưng khi bạn cho phép mưa pháp thấm sâu vào tâm thức, thì 50 bài tụng này sẽ cống hiến bạn tất cả giáo nghĩa của Thắng Pháp A-tỳ-đạt-ma.

Giáo pháp Duy Biểu là một môn học hết sức phức tạp và vi tế, chúng ta cần cả cuộc đời để tìm hiểu cho thấu đáo. Xin đừng nản lòng vì sự phức tạp đó. Hãy cứ học một cách từ tốn. Đừng đọc nhiều trang mỗi



lần, mà chỉ đọc từng câu, cùng lời bình giải đầy đủ trước khi sang câu khác. Với chánh niệm và từ bi, bạn sẽ hiểu những bài học này một cách tự nhiên và dễ dàng.

Trong khi sáng tác Năm Mươi Bài Tụng Duy Biểu, tác giả nhắm đến tính cách thực dụng của giáo lý Duy Biểu. Tác giả mong rằng hành giả có thể sử dụng năm mươi bài tụng này vào sự tu tập hàng ngày. Trong quá khứ có nhiều người học Duy thức nhưng kiến thức về Duy thức của họ có tính cách lý thuyết và khó đem ra thực hành.

Tác giả đã từng gặp nhiều vị học Duy thức rất kỹ, nói về Duy thức rất lưu loát, nhưng khi được hỏi cái kiến thức đó có liên hệ gì tới đời sống hàng ngày hay không thì những vị đó chỉ mỉm cười không đáp. Trong khi đó, 50 Bài Tụng Duy Biểu trong sách này rất thực tế, có thể đem ra áp dụng trong mọi sinh hoạt của đời sống, hướng dẫn sự tu học, xây dựng tăng thân, chuyển hóa nội tâm và trị liệu khổ đau cũng như chữa trị những chứng bệnh tâm thần. Và như thế, có thể dùng làm căn bản trong các khóa tu dành cho các nhà tâm lý trị liệu Tây phương. Tác giả rất mong cuốn **Duy Biểu Học - Nhìn sâu cách vận hành của tâm** sẽ đóng được một vai trò trong lịch sử hành trì và chuyển hóa.

*Thích Nhất Hạnh*

# 50 Bài tụng Duy Biểu

## Tàng thức

1. Tâm là đất gieo hạt  
Mọi hạt giống chứa đầy  
Tâm địa cũng chính là  
Toàn thể hạt giống ấy
2. Hạt giống có nhiều loại  
Sinh tử và Niết bàn  
Mê ngộ và khổ vui  
Danh xưng và tướng trạng
3. Hạt giống của thân tâm  
Giới, địa và thể gian  
Tất cả được cất chứa  
Nên thức gọi là tàng
4. Có hạt giống sẵn có  
Có hạt giống trao truyền  
Huân tập thời thơ ấu  
Cả thời gian thai nghén
5. Từ gia đình, bè bạn  
Nơi xã hội học đường  
Hạt giống nào cũng có  
Tính cách riêng và chung
6. Giá trị một đời người  
Tùy thuộc vào phẩm chất  
Mọi hạt giống đang nằm  
Trong chiều sâu tâm thức
7. Tác dụng A-lại-gia  
Là tiếp nhận duy trì  
Và làm biểu hiện ra  
Hạt giống cùng tập khí
8. Biểu biệt A-lại-gia  
Là thế giới tánh cảnh  
Độc ảnh và đối chất  
Mười tám giới hình thành
9. Tất cả mọi hiện hình  
Đều tự biểu cộng biểu  
Dị thực khi dự vào  
Giới và địa cũng thế
10. Là vô phú vô ký  
Vừa chuyển lại vừa hằng  
Tàng thức luôn tương ưng  
Năm tâm sở biến hành
11. Tuy vô thường vô ngã  
Tàng thức vẫn gồm thu  
Mọi pháp trong thế gian  
Hữu lậu và vô lậu
12. Hạt giống sanh hạt giống  
Hạt giống sanh hiện hành  
Hiện hành sanh hiện hành  
Hiện hành sanh hạt giống

13. Hạt giống hay hiện hành  
 Đều tương tức tương nhập  
 Một do tất cả thành  
 Tất cả đều do một
14. Tàng không một không khác  
 Không chung cũng không riêng  
 Một và khác nương nhau  
 Chung và riêng triển chuyển.
15. Vô minh diệt minh sanh  
 Tàng chuyển thành vô lậu  
 Gương trí soi mười phương  
 Bạch tịnh và vô cấu

## Mạc Na thức

16. Hạt giống của vô minh  
 Cửa triền sử ái nhiễm  
 Quấy động thành vọng thức  
 Khi danh sắc hiện hành
17. Nương vào A-lại-gia  
 Phát hiện thức Mạc-na  
 Tác dụng là tư lượng  
 Níu lấy tàng làm ngã
18. Đối tượng của Mạc-na  
 Là ngã tướng đối chất  
 Phát sinh từ giao thoa  
 Giữa Ý và Tàng thức
19. Vì sáu chuyển thức khác  
 Đóng vai nhiễm tịnh y  
 Vừa thâm lại vừa hăng  
 Hữu phú mà vô ký
20. Tương ưng năm biến hành  
 Bốn phiền não và tuệ  
 Cùng tám thứ đại tùy  
 Đều hữu phú vô ký
21. Cũng như bóng theo hình  
 Mạc-na theo tàng mãi  
 Là cơ chế tự tồn  
 Là bản năng dục ái
22. Sơ địa khi đạt tới  
 Dứt phiền não, sở tri  
 Bát địa hết câu sinh  
 A-lại-gia phóng khí

## Ý thức

23. Nương vào ý làm căn  
Pháp trần làm đối tượng  
Ý thức được phát sinh  
Phạm vi nhận thức rộng
24. Thông ba tánh ba lượng  
Tiếp thu cả ba cảnh  
Dù thiện, ác, bất định  
Biệt cảnh và biến hành
25. Là gốc của thân khẩu  
Có thâm mà không hằng  
Tạo tác nghiệp dần mãi  
Đóng vai kẻ gieo trồng
26. Ý thức thường hiện hành  
Trừ trong trời vô tướng  
Trong hai định vô tâm  
Ngủ say và bất tỉnh
27. Năm trạng thái ý thức  
Là tán vị, độc đầu  
Trong định hoặc điên loạn  
Cùng trường hợp ngũ câu

## Các thức cảm giác

28. Năm thức cảm giác sanh  
Dựa trên dòng ý thức  
Phát hiện riêng hoặc chung  
Như sóng nương trên nước
29. Tánh cảnh và hiện lượng  
Có ba tánh đầy đủ  
Nhờ vào tịnh sắc căn  
Và cảm giác trung khu
30. Tâm sở là biến hành  
Biệt cảnh, thiện, đại tùy  
Trung tùy hai phiền não  
Và cả tham, sân, si

## Bản chất thực tại

31. Thức luôn luôn bao hàm  
Chủ thể và đối tượng  
Tự, tha, trong và ngoài  
Đều chỉ là ý niệm
32. Thức gồm có ba phần  
Kiến, tướng và tự thể  
Chủng tử và tâm hành  
Tất cả đều như thế

33. Sinh diệt tùy nhân duyên  
Thức vốn là biểu biệt  
Kiến và tướng nương nhau  
Năng biệt và sở biệt
34. Nơi tự biểu, cộng biểu  
Ngã, vô ngã không hai  
Luân hồi mỗi sát na  
Bập bênh sinh tử hải
35. Thời, không và bốn đại  
Đều do thức hiện bày  
Tương tức và tương nhập  
Dị thực từng phút giây
36. Nhân duyên đủ biểu hiện  
Nhân duyên khuyết ẩn tàng  
Không đi cũng không đến  
Không có cũng không không
37. Hạt giống sinh hiện hành  
Đó gọi là nhân duyên  
Chủ thể nương đối tượng  
Ta gọi sở duyên duyên
38. Điều kiện thuận hay nghịch  
Đều là tăng thượng duyên  
Vô gián duyên thứ tư  
Là liên tục chuyển biến
39. Nhân duyên có hai mặt  
Vọng thức và Chân tâm  
Vọng thức vì biến kế  
Chân tâm do viên thành
40. Biến kế huân vô minh  
Kéo theo luân hồi, khổ  
Viên thành mở tuệ giác  
Hiển lộ cảnh Chân như

### Con đường tu tập

41. Quán chiếu tính Y tha  
Vô minh thành tuệ giác  
Luân hồi và Chân như  
Tuy hai mà thành một
42. Trong rác sẵn có hoa  
Trong hoa sẵn có rác  
Hoa và rác không hai  
Giác và mê tương tức
43. Không trốn chạy tử sinh  
Quán chiếu cần niệm lực  
Thấy được tính Y tha  
Là chứng nhập tương tức
44. Nương hơi thở Chánh niệm  
Tưới hạt giống Bồ đề  
Chánh kiến là đóa hoa  
Nở trên vùng ý thức
45. Như ánh sáng mặt trời  
Chiếu soi loài cây cảnh  
Chánh niệm khi thấp lên  
Chuyển hóa mọi tâm hành
46. Nhận diện để chuyển hóa  
Nội kết và tùy miên  
Khi tập khí không còn  
Quả chuyển y hiển hiện

47. Phút hiện tại thu nhiếp  
Quá khứ và vị lai  
Bí quyết của chuyên y  
Nằm trong giây hiện tại
48. Tu tập và chuyển hóa  
Trong đời sống hàng ngày  
Nương tựa vào tăng đoàn  
Công phu mau nhìn thấy
49. Không sinh cũng không diệt  
Sinh tử là Niết bàn  
Sở đắc là vô đắc  
Không nắm cũng không buông
50. Lướt trên sóng sinh tử  
Thuyền từ dạo bến mê  
Nụ cười vô úy nở  
Phiền não tức Bồ đề.

# Chương 01: Thức thứ tám (Tàng Thức)

"Do giả thiết ngã pháp" là câu mở đầu Tam thập tụng, văn bản chính của Duy Biểu Học thời xưa do thầy Thế Thân trước tác. Như bất kỳ khoa học nào khác, ngành học về Duy Biểu đặt ra một tiền đề: giả thiết rằng có cái gọi là Ngã (cái Tôi) và có các sự vật khác gọi là Pháp. Từ giả thiết đó, các thầy tổ trong học phái Duy Biểu tìm hiểu về sự vận hành của tâm thức con người.

Theo Duy Biểu Học, tâm thức mỗi cá nhân có thể chia ra làm tám loại, gọi là tám tâm vương hay tám thức (8 consciousnesses). Quý thầy chỉ tạm phân chia ra để cho dễ hiểu. Thực ra tám tâm thức đó không độc lập với nhau mà trong một cái đều có chứa đựng bảy cái kia. Tám thức hoạt động như một khối, có thể tạm chia làm bốn tầng - giống như bốn bản phim của một tấm hình màu:

Năm thức đầu bắt nguồn từ năm giác quan của cơ thể. Đó là các thức phát sinh khi mắt ta nhìn thấy các hình sắc (Nhãn thức); tai nghe thấy các âm thanh (Nhĩ thức); mũi ngửi mùi hương (Tỷ thức); lưỡi nếm vị các thứ trong miệng (Thiệt thức) và khi thân xúc chạm với một vật gì đó (Thân thức).

Ý thức (mano-vijñāna) là thức thứ sáu phát khởi khi ta tiếp xúc với bất kỳ một đối tượng nào của nhận thức. Ý thức có căn là Ý (cũng là thức thứ 7 hay thức Mạt-na); có đối tượng là các pháp bao gồm tất cả mọi sự vật, mọi hiện tượng, kể cả những gì trong tâm thức của con người.

Mạt-na (Manas), căn cứ cho ý thức phát sinh, cũng là một thức. Mạt-na có căn là Tàng thức (A-lại-gia) và nó cũng coi A-lại-gia là đối tượng. Mạt-na là thức thứ bảy trong tám thức. Thức này rất đói khát về một cái ta riêng biệt và nó ôm quàng lấy hình ảnh mà nó "nhìn" tàng thức, coi đó là người yêu của nó. Do đó Mạt-na cũng có khi được gọi là Tình thức (The lover).

Tàng thức hay A-lại-gia thức (alaya-vijñāna) là thức căn bản, là nền tảng của tất cả 7 thức kia. Các nhà Duy biểu cho rằng một trong các

tác dụng của Tàng thức là biến hiện (biểu hiện ra, đồng thời làm biến chuyển). Tàng thức biến hiện ra sinh mạng (căn thân) và hoàn cảnh trong đó sinh mạng sống (khí thể gian).

Trong 50 bài tụng Duy Biểu thời nay, các bài tụng từ số 1 tới số 15 nói về tàng thức. Tàng thức có 3 nhiệm vụ:

Thứ nhất, nó chứa đựng và bảo tồn (năng tàng) tất cả các hạt giống hay chủng tử (bīja) của những gì ta trải qua. Những hạt giống trong tàng thức là biểu hiện của tất cả những gì ta đã làm, đã kinh nghiệm, đã có nhận thức hoặc có tri giác. Tàng thức thu hút tất cả các hạt giống đó, giống như nam châm hút các miếng sắt vậy.

Thứ hai, tàng thức cũng chính là các hạt giống (sở tàng). Viện bảo tàng không phải chỉ là các căn nhà nhiều tầng. Nó cũng là những tác phẩm nghệ thuật trưng bày trong đó. Tàng thức cũng vậy, nó không phải chỉ là kho chứa hạt giống mà nó cũng là những hạt giống trong kho. Hạt giống có thể khác với kho chứa, nhưng ta chỉ tìm thấy hạt giống trong kho chứa mà thôi. Khi bạn có một rổ táo, những trái táo khác với cái rổ. Khi rổ trống không, bạn không thể gọi nó là rổ táo được. Tàng thức vừa là kho chứa (chủ thể), vừa là những hạt giống có trong kho (đối tượng). Và khi nói tới thức, là ta muốn nói tới cả hai: chủ thể và đối tượng của thức.

Công năng thứ ba của tàng thức là chứa đựng những luyến ái về cái tôi (ngã ái chấp tàng). Đó là do liên hệ phức tạp và vi tế giữa tàng thức và Mạt-na. Mạt-na phát sinh từ tàng thức, và nó cũng quay lại, nắm lấy tàng thức, coi đó là cái Ngã riêng biệt và độc lập của nó. Đa số các khổ đau của chúng ta đều là kết quả từ nhận thức sai lầm này của Mạt-na. Và đó là chủ đề của các bài học trong phần thứ hai trong cuốn sách này (bài tụng số 16 tới số 22 trong năm mươi bài tụng Duy biểu.)

**Tàng thức là tâm căn bản.** Tàng là cất giữ, gồm chủ thể cất giữ (năng tàng - adāna) và đối tượng cất giữ (sở tàng). Tâm căn bản cũng có tên khác là **nhất thiết chủng thức** (sarvabīja-vijñāna) nghĩa là gồm tất cả các hạt giống. Sarva là tất cả (nhất thiết). Bīja là hạt giống, là chủng tử.



Một tên khác nữa của Tâm là **ngã ái chấp tàng**. Lý do có tên này là vì Tàng Thức bị Mạt-na thức nhận lầm làm cái ngã, cái ta. Tàng thức vì vậy đôi khi bị kẹt và mất tự do. Tàng thức trở nên đối tượng của sự thương yêu, chấp chước. Sự thương yêu và chấp chước, dính mắc do Mạt-na chủ trương gọi là ngã ái. Tàng thức, đối tượng của sự dính mắc, gọi là ngã ái chấp tàng.

Những danh từ năng tàng, sở tàng, ngã ái chấp tàng và nhất thiết chủng thức được dùng trong Đạo Bụt Đại Thừa nhưng nội dung cũng có trong Đạo Bụt Bộ Phái. Truyền thống Nhất thiết Hữu Bộ (Sarvastivada) ở miền bắc Kashmvi không dùng danh từ nhất thiết chủng thức mà dùng danh từ căn bản thức (mūla-vijñāna). Mūla là căn bản, là gốc rễ. Trong Ba Mươi Bài Tụng Duy Thức của Thầy Thế Thân cũng có danh từ căn bản thức trong bài tụng số 15: "Y chỉ căn bản thức, ngũ thức tùy duyên hiện, hoặc câu hoặc bất câu, như ba đào y thủy" (Nương vào thức căn bản; năm thức tùy duyên khởi; hoặc cùng hoặc không cùng; như sóng nương vào nước.)

Tóm lại, tâm hay tàng thức, là thức căn bản, có những tên chính sau đây: năng tàng, sở tàng, ngã ái chấp tàng, nhất thiết chủng thức. Những tên này để chỉ một vài công năng của tàng thức mà thôi. Tâm còn nhiều công năng và các tên khác nữa, như **sở tri y, dị thực thức**.

## Bài tụng 1: Đất tâm

Tâm là đất gieo hạt  
Mọi hạt giống chứa đầy  
Tâm địa cũng chính là  
Toàn thể hạt giống ấy.

Bài tụng này có nguồn gốc từ nhiều tác phẩm. Kinh Tạng A Hàm (Samyutta Nikaya) nói rất nhiều về hạt giống (chủng tử - bīja). Hạt giống biểu trưng cho khả năng tiếp tục của các pháp. Nếu nhìn sâu vào thực tại, nhìn sâu vào sự sống và vào lòng sự vật thì ta có thể thấy hạt giống trong nhiều hình thái khác nhau.

**Tâm là đất gieo hạt.** Đất ở đây là một hình ảnh. Nếu muốn giữ gìn những hạt giống thì phải có cái gì để cất chứa. Không có gì cất chứa hay bằng đất. Chúng ta trồng những cây kinh giới, tía tô. Đến mùa thu cây trở hoa và hạt giống rơi xuống đất và được đất cất giữ đến tháng tư năm sau thì nảy mầm thành những cây tía tô, cây kinh giới nho nhỏ.

Đất có khả năng giữ gìn, bảo trì những hạt giống. Tâm cũng có khả năng giữ gìn, bảo trì những hạt giống. Khả năng đó, danh từ Duy Thức là năng tàng (adāna). Năng là có khả năng, tàng là cất chứa. Đất là một hình ảnh vi diệu để mô tả tính năng tàng của Tâm.

Trong bài mở đầu kinh Địa Tạng có bài ca ngợi Đức Bồ Tát Địa Tạng rất hay: "Khể thủ từ bi đại giáo chủ. Địa ngôn kiên hậu quảng hàm tàng" nghĩa là: Cúi đầu (khể thủ) trước bậc giáo chủ lớn đầy lòng từ bi. Đất có nghĩa là chắc chắn, vững bền và dày dặn (Địa ngôn kiên hậu). Đất có khả năng bao trùm và gìn giữ rất rộng rãi (quảng hàm tàng). Ngôn ngữ Việt cũng dùng chữ tâm địa (đất tâm). Tâm địa là một danh từ rất phổ thông. Ta nói "Tâm địa người đó hiền lành, tâm địa người kia độc ác v..v..".

Một hôm Thiền sư Bách Trượng Hoài Hải (720-814) giảng dạy cho đại chúng thì một thầy đứng lên hỏi về con đường giải thoát, giác ngộ. Thiền sư Bách Trượng trả lời bằng một câu thơ "Tâm địa nhược

thông, tuệ nhật tự chiếu", nghĩa là: Khi đất tâm được thông suốt thì mặt trời trí tuệ tự nhiên chiếu tới.

Thiền sư Tăng Hội - sơ tổ thiền tông Việt Nam (đầu thế kỷ thứ ba) trong bài tựa của Kinh An Ban Thủ Ý, có ví tâm như biển (tâm hải). Ngàn sông đều chảy về biển cả. Tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, đau khổ, vui sướng đều trở về biển cả của tâm. Tâm chứa nước của muôn sông. Nhiều người khác nói về tâm như đất nhưng biển là một hình ảnh đặc thù nói về tâm mà ta chỉ thấy ở giáo lý của Thầy Tăng Hội.

**Mọi hạt giống chứa đầy.** Tâm có thể chứa đủ tất cả các loại hạt giống. Hạt giống Ma, hạt giống Bụt. Hạt giống thánh nhân, hạt giống phàm phu. Hạt giống của sự trung kiên, hạt giống của sự phản bội. Chúng ta có thể trở thành thánh nhân hay đạo tặc vì có những hạt giống này trong tâm. Khi một người được mô tả như là một người trung kiên không có nghĩa là trong người đó không có hạt giống phản bội. Người kia có tâm niệm cởi mở tha thứ không có nghĩa là người đó không có các hạt giống hận thù và nhỏ nhen.

Vấn đề là ở sự chăm sóc. Nếu cẩn thận thì hạt giống thánh nhân được giữ gìn tăng trưởng và hạt giống phàm phu sẽ nhỏ đi, sẽ trở thành không quan trọng, không phát hiện lên được. Nếu hạt giống phàm phu được tưới tẩm thì người đó sẽ trở nên phàm phu. Không tưới thì khô, tưới thì mọc rất nhanh.

Đọc đến đây cũng đủ cho chúng ta lo tu tập và tưới tẩm những hạt giống tốt trong ta và xung quanh ta. Tâm ta có những hạt giống tốt và những hạt giống xấu. Chúng đã được chính ta hoặc tổ tiên, cha mẹ, nhà trường và xã hội gieo trồng. Nếu bạn hành động thiện lành, bạn được sung sướng. Khi bạn có những hành động bất thiện, bạn tưới tẩm những hạt giống tham, sân, si và bạo động trong bạn và trong người khác. Thực tập chánh niệm giúp ta nhận diện được tất cả các hạt giống trong tâm và với sự hiểu biết đó, ta có thể chọn để chỉ tưới tẩm những gì tốt nhất cho ta. Khi ta nuôi dưỡng những hạt giống an lạc và chuyển hóa các hạt giống khổ đau thì các hạt giống hiểu biết và

thương yêu sẽ nở hoa. Khi gặp người xấu xa, đạo tặc ta cũng không nản lòng vì biết thế nào trong người này cũng có hạt giống của đức tính tốt và cố gắng làm sao tưới tẩm những hạt giống tốt mà ta nghĩ là quá yếu ớt nơi người đó.

Câu "**Tâm là đất gieo hạt, mọi hạt giống chứa đầy**" nói về ý nghĩa năng tàng. Câu "**Tâm địa cũng chính là toàn thể hạt giống ấy**" nói về ý nghĩa sở tàng. Năng tàng là chủ thể của sự cất giữ và sở tàng là đối tượng của sự cất giữ. Đó là hai phần của Tâm. Ông Giám Đốc Bảo Tàng Viện là người có bổn phận giữ gìn những đồ cổ của quốc gia. Đó gọi là năng tàng. Nhưng Bảo Tàng Viện không phải chỉ là ông Giám Đốc và cái nhà chứa đồ cổ mà còn gồm luôn các món đồ cổ đang được giữ gìn nữa. Đó gọi là sở tàng. Tâm vừa là năng tàng, vừa là sở tàng.

## Bài tụng 2: Các loại hạt giống

Hạt giống có đủ loại

Sinh tử và niết bàn

Mê ngộ và khổ vui

Danh xưng và tướng trạng.

**Hạt giống có đủ loại:** đủ loại có nghĩa là không có hạt giống nào mà không có. Có hạt giống yếu, có hạt giống mạnh, có hạt giống lớn, có hạt giống nhỏ, đủ thứ hết. Có hạt giống sinh tử, có hạt giống niết bàn, có hạt giống đau khổ, hạt giống hạnh phúc. Trong bài tụng thứ nhất chúng ta có nói đến hạt giống trung kiên và hạt giống phản bội. Có hạt giống trung kiên không có nghĩa là không có hạt giống phản bội.

**Sinh tử và niết bàn:** Ta có hạt giống của sinh tử và hạt giống của niết bàn. Sinh tử ở đây có nghĩa là trôi lăn, hụp lặn trong khổ đau chứ không có nghĩa là sinh ra rồi chết đi. Luân hồi có nghĩa là khổ cách này rồi khổ cách khác. Trôi lăn trong sinh tử, trong cõi luân hồi, không phải đợi năm sáu chục năm mới sinh tử một lần. Mỗi ngày chúng ta có thể sinh tử hàng triệu lần. Sinh tử trong thân, sinh tử trong tâm. Trong một giờ mà ta có thể sinh tử biết bao nhiêu kiếp. Chết rất nhiều lần trong một giờ đồng hồ, khổ đau vô lượng. Sinh tử là khía cạnh khổ đau của sự sống trong đó có sự sợ hãi, căm thù, buồn khổ.

Niết bàn là ngược lại, là chấm dứt sinh tử, là không sợ hãi, là mát mẻ, vững chãi. Niết bàn là chấm dứt vòng luân hồi đau khổ. Giải thoát không tới từ bên ngoài, cũng không phải là thứ gì ai cho ta, kể cả Bụt. Hạt giống giác ngộ giải thoát có sẵn trong tâm thức ta, đó là Phật tánh, là khả năng giác ngộ mà chúng ta ai cũng có, chỉ cần nuôi dưỡng là nó hiện khởi ra.

Chúng ta rất khó vượt thoát được cái vòng sinh tử. Cha mẹ chúng ta đau khổ nên truyền lại cho ta những hạt giống tiêu cực và đau khổ. Nếu chúng ta không nhận biết và chuyển hóa được những hạt giống bất thiện trong tâm thức, thì chắc chắn chúng ta sẽ truyền xuống cho

con cháu chúng ta. Sự trao truyền liên tục các hạt giống sợ hãi và khổ đau đó tạo nên cõi Ta bà. Đồng thời cha mẹ chúng ta cũng truyền cho ta những hạt giống hạnh phúc. Khi thực tập chánh niệm, hàng ngày ta có thể nhận biết và tưới tẩm các hạt giống thiện đó trong ta và trong người khác.

Chúng ta có đủ hạt giống của sinh tử, hạt giống của niết bàn. Hai loại hạt giống đó không hẳn chống báng nhau, đánh giặc với nhau. Đừng tưởng tượng là niết bàn và sinh tử đang đánh giặc trong ta. Đừng tưởng hoa và rác đang đánh giặc với nhau. Nhìn sâu thì chúng ta thấy rằng trong rác có hoa. Nếu khéo thì chúng ta có thể biến rác thành hoa. Trái lại trong hoa có rác. Nếu không khéo, không sống trong chánh niệm thì hoa biến thành rác rất mau chóng. Không những hoa biến thành rác mà ngay trong hoa có rác và ngay trong rác cũng có hoa. Chúng ta không thấy vì nó chưa biểu hiện đó thôi. Nếu là người phàm phu thì phải đợi mười ngày mới thấy hoa là rác. Còn người thực tập tinh thức thì thấy ngay trong hoa có rác. Người mê nhìn hoa chỉ thấy hoa mà thôi, người ngộ thì thấy trong hoa có rác và không sợ rác vì biết rằng không có rác thì làm gì có hoa. Cho nên cầm hoa trong tay thì biết ơn rác chớ không hẳn phải thù hận rác. Hoa không thù rác, chỉ có chúng ta u mê mới thù rác.

Chúng ta nhìn Bụt và nghĩ rằng Bụt với Ma là hai kẻ thù không nhìn mặt nhau. Đó là ta nhìn với con mắt phàm tục. Nếu ta nhìn bằng con mắt tinh táo thì ta thấy rằng Bụt và Ma Vương có thể nắm tay nhau đi thiên hành rất là thân ái. Ngày xưa tác giả đã viết một bài về cuộc gặp gỡ giữa Bụt và Ma Vương (sách Nẻo Về Cửa Ý).

Trong kinh Đại Thừa có nói "**Niết bàn sinh tử thị không hoa**" có nghĩa là niết bàn và sinh tử là hoa đốm giữa hư không. Trước hết, chúng ta có ý niệm sai lầm, cho là niết bàn và sinh tử chống báng nhau. Thật ra thì phải sử dụng chất liệu sinh tử để làm ra niết bàn và sử dụng niết bàn làm chất liệu để làm ra sinh tử. Cũng giống như hoa và rác. Rác là chất liệu để làm thành hoa và hoa là chất liệu để làm thành rác. Đau khổ là chất liệu có thể tạo ra hạnh phúc. Nếu thấy được như vậy thì không còn sợ hãi nữa, không còn trốn chạy nữa.

Những người chán sinh tử để tìm niết bàn phải học để thấy rằng chỉ có thể tìm niết bàn ở trong sinh tử.

Một thiền sinh hỏi Thiền sư Thiện Hội đời Lý: "Thầy dạy con phải tìm đạt cho được cảnh giới không sinh tử thì con phải đi tìm cảnh giới không sinh tử ở đâu?" Vị thiền sư trả lời: "Con tìm ngay ở chỗ sinh tử". Đó là một thái độ rất khôn ngoan. Vì anh trốn chạy rác nên không bao giờ anh tìm ra hoa cả.

Nếu biết sử dụng ba chìa khóa mà Bụt trao cho là vô thường, vô ngã, niết bàn để mở cửa thực tại thì sẽ tìm thấy an ổn, vững chãi ngay trong sợ hãi, sầu khổ. Trong kinh Đại thừa có câu nói đáng giật mình, mà nhiều người không hiểu: "**Phiền não tức bồ đề**". Biết được điều đó thì không còn sợ phiền não nữa. Thường thì phiền não là ngược lại với bồ đề, phiền não là u mê, tham giận, kiêu căng, bồ đề là giác ngộ, vững chãi. Cho nên khi nói rằng "muốn đi tìm an lạc, muốn đi tìm niết bàn thì phải diệt cho hết phiền não đi đã" là chưa thấy được nguyên tắc hành đạo, chẳng khác gì người làm vườn vừa có cọng rác nào là đem vứt đi hết tới khi cần phân để trồng trọt thì không còn chi.

**Mê ngộ và khổ vui:** Chúng ta có hạt giống của đủ thứ khổ và hạt giống của đủ thứ vui. Có những niềm vui sâu sắc, có những niềm vui cạn cợt che giấu những nỗi khổ lâu dài. Chúng ta có hạt giống mê nhưng cũng có hạt giống ngộ. Sống trong đời ai mà không đi qua những cơn mê. Nhưng mê hoài rồi cũng đến khi tỉnh. Có tỉnh tức là có ngộ. Sở dĩ tỉnh được là vì có hạt giống ngộ trong mình. Theo giáo lý Duy Biểu thì chúng ta có sẵn hạt giống ngộ trong mình. Đôi khi những khổ đau do cơn mê giúp chúng ta tiếp xúc được những hạt giống của ngộ và chúng ta tỉnh dậy. Mê và ngộ không hẳn là thù địch. Người ta thường nói đại nghi thì đại ngộ, đại mê thì đại tỉnh.

**Danh xưng và tướng trạng.** Danh xưng (lakṣaṇa) là một loại hạt giống. Tướng trạng (samjñā-lakṣaṇa - Perception) là một loại hạt giống khác. Danh xưng là tên gọi của sự vật. Trong tàng thức có đủ thứ hạt giống về tên gọi. Hạt giống danh xưng gọi cái này là núi, cái kia là sông. Tàng thức chứa nhiều danh từ: danh từ Bụt, danh từ ma, danh

từ cha, danh từ mẹ. Đó là những hạt giống về danh xưng. Đối với loài người thì những hạt giống về danh xưng rất quan trọng. Mỗi hạt giống về danh xưng làm phát khởi những hạt giống về tướng trạng. Danh xưng gốc từ nhĩ thức (aural consciousness), tướng trạng gốc từ nhãn thức (visual consciousness). Ví dụ trong tàng thức chúng ta đang có hạt giống danh xưng Paris mà cũng là hạt giống tướng trạng Paris. Nếu có người nói đến chữ Paris tức là họ động đến hạt giống danh xưng Paris và đồng thời động đến những hạt giống tướng trạng Paris trong ta như là tháp Eiffel, nhà thờ Notre Dame.

Tướng trạng, đối tượng của tri giác, có thể rất xa với sự thật, có thể hoàn toàn do sự tạo dựng, tưởng tượng của tâm thức. Chúng ta không biết được, không thấy được ranh giới của sự thật về những gì mà ta tiếp nhận bằng tri giác. Ví dụ như khi nói đến danh từ Bụt thì trong ta hiện ra hình ảnh về Bụt. Hình ảnh về Bụt đó phát xuất từ một hạt giống chúng ta tiếp nhận khi nhìn một tượng Bụt lúc còn bé thơ hoặc những điều mà đã đọc được về Bụt. Nội dung của tri giác đó về Bụt được cất chứa trong tâm chúng ta. Nhưng mà hình ảnh về Bụt đó có phải là hình ảnh của Bụt tự thân hay chỉ là hình ảnh của Bụt trong tâm mà chúng ta đã gán cho Bụt mà thôi? Lúc ba bốn tuổi chúng ta có một ý niệm về Bụt. Lớn lên đi chùa được nghe dạy về Bụt thì ý niệm ngây thơ về Bụt không còn nữa và chúng ta có một ý niệm khác hơn, có vẻ rõ rệt hơn về Bụt. Nhưng chưa chắc ý niệm đó đã phù hợp với thực tại.

Những đối tượng của tri giác cất giữ trong tâm thức thường do tâm thức tạo tác nhiều hơn là sự thật. Có thể là chúng ta rất thương kính Bụt và nghĩ rằng khi gặp Bụt chúng ta sẽ lay xuống liền và đi theo Ngài không rời một giây phút nào để nghe Ngài thuyết pháp, dạy dỗ. Nhưng có thể rằng ngày mai gặp Bụt ở ga xe lửa St. Foy La Grande thì chúng ta không muốn nhìn, tại vì chúng ta có một hình ảnh khác về Ngài. Bụt mà chúng ta gặp ở St. Foy La Grande có thể là Bụt thật nhưng chúng ta không thèm để ý tới. Chúng ta tin chắc là Bụt thì phải có hào quang, phải khoác áo vàng. Tới chừng gặp Bụt mặc áo sơ mi thì chúng ta không chịu. Bụt gì mà mặc áo sơ mi? Bụt gì mà không có hào quang? Có thể mình chưa biết Bụt ra sao cả. Mình chỉ nghe nói về



danh từ về Bụt và dựng lên một hình ảnh về Bụt khác xa với thực tại về Bụt.

Một ví dụ khác: người mà ta thương, đối tượng của sự thương yêu của chúng ta có thể không giống với người trong thực tại. Chúng ta tạo tác ra hình ảnh này hình ảnh nọ về người đó, lý tưởng hóa người đó, thấy người đó đẹp hơn trong thực tại. Khi ghét cũng vậy, chúng ta tạo tác ra một hình ảnh về người đó trong ta. Nghe đến tên người đó thì ùng ùng nổi giận và những hình ảnh dễ ghét có thể không phù hợp với thực tại của người đó.

Ngay đến nhận thức đối với chính chúng ta cũng vậy. Chúng ta có thể có tri giác rất sai lầm về chính chúng ta. Có khi chúng ta tự thù ghét, tự khinh miệt mà thật ra có thể không như vậy. Chúng ta có những khả năng, những tài ba mà vì những trở lực ngăn che nào đó mà ta chưa phát triển được đó thôi.

Chúng ta chất chứa rất nhiều hình ảnh sai lầm và sống trong một thế giới đầy dẫy những sai lầm và ảo tưởng. Vậy mà chúng ta cứ nghĩ rằng chúng ta đang tiếp xúc thật sự với thế giới, với loài người và những loài khác. Tri giác (tưởng) đưa vào tâm thức nhiều hạt giống về danh xưng và tướng trạng và chúng ta sống với thế giới đó. Chính cái thế giới mà chúng ta tự tạo tác bằng những ảo giác đó đã ngăn che không cho chúng ta tiếp xúc với sự thật khi đối diện sự thật. Lý Thường Kiệt, Tổng Thống Mitterand, núi Alpes là những danh xưng mà mỗi khi có các danh xưng đó thì chúng ta tin tưởng rằng chúng ta có cái thực tại mà danh xưng đó đại diện. Đó là điều rất là sai lầm. Những nhận thức, tri giác sai lầm mang tới rất nhiều khổ đau. Chúng ta đoán chắc rằng các tri giác của mình là chính xác và hoàn hảo, nhưng thường chúng không phải như vậy.

## **Tướng và tưởng**

Tướng là hình ảnh về thực tại. Hình ảnh đó có được là do tưởng, do tri giác. Tưởng (tri giác) có hai phần: chủ thể (tưởng) và đối tượng (tướng). Chủ thể sai lạc thì đối tượng cũng sai lạc. Đối tượng méo mó

thì chủ thể cũng méo mó. Tri giác sai lầm tạo nên không biết bao nhiêu là vấn đề. Chúng ta hiểu lầm, nhận lầm. Tất cả những đau khổ đều phát sinh ra từ những nhận thức sai lầm về sự vật. Chúng ta có biết được bao nhiêu đâu! Chúng ta chỉ có một số danh từ, một số hình ảnh quá xa lạ và sai lạc. Vậy mà chúng ta cương quyết là đã biết rõ rồi, đã nắm vững về sự thật cả rồi! Tất cả những đau khổ đều từ đó mà phát sinh, từ những tri giác sai lầm mà phát sinh. Người ấy ghét mình, không thèm nhìn mình, người ấy không công nhận sự có mặt của mình, người ấy muốn tiêu diệt mình. Toàn là những tạo tác cường điệu của tâm thức mà thôi.

Luôn luôn phải khiêm nhường tự hỏi: tri giác tôi đã chính xác chưa? Có chắc vậy không? Nó gần với sự thật được mấy mươi phần trăm? Luôn luôn phải cho mình một không gian và một thời gian để cho tri giác của mình được sâu sắc vững chãi hơn. Thiền tập là để đi tới những tri giác chính xác hơn.

### **Tự tướng, cộng tướng**

Có nhiều loại tướng. Có khi ta nói đến sáu tướng, có khi nói đến bốn tướng và có khi nói đến hai tướng. Ở đây chúng ta chỉ nói đến hai tướng là tự tướng và cộng tướng.

Ví dụ như con ngựa. Ngựa là cộng tướng. Bất cứ con ngựa nào cũng đều được gọi là ngựa. Nhưng khi nói tới ngựa Kiên Trắc hoặc ngựa Xích Thổ thì không thể coi là cộng tướng được vì mỗi con ngựa có đặc trưng riêng và chỉ có một giống ngựa tên Kiên Trắc hay Xích Thổ mà thôi. Triết học Trung Hoa nói "Ngựa trắng không phải là ngựa". Tại vì có nhiều loại ngựa: ngựa ô, ngựa nâu, ngựa vàng... Ngựa trắng là một loại ngựa quá đặc biệt, nó không phải là ngựa nữa. Ngựa là tướng chung nhưng ngựa trắng có tướng riêng. Chúng ta sẽ từ từ đi vào ý niệm về tướng chung và tướng riêng trong những bài tụng sau.

## Bài tụng 3: Thân tâm và thế gian

Hạt giống của thân tâm

Giới, địa và thế gian

Tất cả được cất chứa

Nên thức gọi là tàng.

**Hạt giống của thân tâm:** Chúng ta biết rằng những cảm thọ, tri giác và tâm hành đều có gốc rễ trong Thức. Có một sự thực khó chấp nhận hơn: Thân thể cũng được phát hiện ra từ Thức. Nếu nói thân xuất phát từ thức thứ sáu hay thức thứ bảy thì khó chấp nhận. Nhưng nếu nói thân xuất phát từ Nhất thiết chủng thức thì hiểu được. Tại vì tàng thức chứa tất cả những hạt giống trong đó có hạt giống của thân (căn thân). Cần nhắc lại rằng tàng thức gồm có tàng thức của cá nhân và tàng thức của tập thể.

Ta nhớ lại ngày xưa ở Việt Nam khi các cô bắt đầu mặc áo dài tà ngắn gọi là "áo dài mini" thì có nhiều người đi Pháp về thấy áo dài mini sao mà xấu quá, tại vì khi họ lìa quê hương thì tà áo dài rất dài, rất tha thướt. Nhưng ở Việt Nam một thời gian thì họ lại thấy áo dài mini đẹp. Đó là vì ảnh hưởng của tâm thức cộng đồng, nó tạo ra một cái mới. Một là sản phẩm của tâm thức cộng đồng. Ban đầu là sản phẩm của tâm thức cá nhân, sau trở thành tâm thức của cộng đồng. Một nền dân chủ, một thể chế chính trị hay một phong trào nào đó cũng đều do tâm thức cộng đồng tạo nên. Có một giai đoạn mà trên thế giới nước nào cũng muốn chứng tỏ là họ thương thuyền nhân tị nạn. Hồi đó cứu giúp thuyền nhân là một phong trào, nhưng rồi sau họ bỏ luôn. Phong trào đó là do tâm thức cộng đồng của một số nhà báo, nhà nhân bản, nhà chính trị xướng xuất.

Ý niệm về đẹp, về xấu, về vui, về khổ không hẳn chỉ là tâm thức cá nhân. Nó còn phản chiếu ý niệm về đẹp, về xấu, về vui, về khổ của nhiều người. Nếu ai cũng nói cái đó không đẹp thì tự nhiên ta thấy cái đó không còn đẹp nữa. Nếu ai cũng nói cái đó đẹp thì tự nhiên ta thấy đẹp. Kỳ lạ như vậy đó. Vì vậy cho nên núi Phú sĩ hay thân thể chúng ta cũng do tâm thức cộng đồng biểu hiện, tất cả đều nằm trong tâm

thức cộng đồng cả. Không những cảm thọ, tri giác, tâm hành đều có hạt giống ở trong tàng thức mà sắc thân cũng có hạt giống ở trong tàng thức. Sắc thân do tâm thức biểu hiện và sự mạnh khỏe hay đau yếu của thân thể cũng do tâm thức tạo ra. Điều này ban đầu có thể là khó hiểu nhưng học và tu từ từ chúng ta sẽ hiểu.

**Giới địa và thế gian.** Giới (dhātu) là cõi mà chúng ta ở. Giới cũng do tâm thức biểu hiện. Phật giáo nói tới ba giới: dục giới, sắc giới, vô sắc giới. Cõi dục hay dục giới (kāmadhātu) là cõi có ham muốn, sân si, ngạo mạn và ảo tưởng. Chúng sinh trong cõi dục rất đau khổ vì họ luôn luôn chạy theo chuyện gì đó. Khi chúng ta chọn lối sống giản dị, bỏ bớt ham muốn đi, là chúng ta sống trong sắc giới. Cõi sắc (rūpadhātu) là cõi vật chất nhưng nhẹ nhàng hơn cõi dục.

Cõi vô sắc (arūpadhātu) là cõi trong đó không có vật chất, chỉ có những cái không phải vật chất, ví dụ như năng lượng. Năng lượng cũng là vật chất nhưng rất loãng. Nhiều nhà khoa học nói vật chất là năng lượng cô đọng và năng lượng là vật chất pha loãng. Cõi vô sắc là cõi có nhiều năng lượng hơn. Cái tâm của mình, cái giận, cái khổ của mình cũng là năng lượng. Chúng ta sẽ nói rõ hơn về các giới trong bài tụng số 9.

Mục tiêu tu học là chuyển hóa các khổ đau trong các cõi. Khi nhìn sâu để hiểu được bản chất của tham đắm, ta sẽ thoát được cõi dục để vào cõi sắc. Khi nhìn sâu hơn nữa, ta có thể xả bỏ được các ràng buộc và đi vào cõi vô sắc. Cõi vô sắc là cõi có nhiều năng lượng hơn. Tuy nhiên trong cõi vô sắc, cũng vẫn có khổ đau vì chúng ta còn những hạt giống ham muốn nằm sâu trong tàng thức.

Mỗi giới đều là biểu hiện của tâm thức cộng đồng sinh hoạt trong đó. Trong kinh có nói: "Tam giới bất an do như hỏa trạch" (ba cõi không yên, giống như nhà bốc lửa). Ba cõi bốc cháy là từ tâm thức biểu hiện hay nói cho đúng hơn từ tâm thức cộng đồng của chúng sanh biểu hiện. Ai tạo ra ba cõi bốc lửa? Chính chúng ta đã đốt cháy!

Hãy nói tới Làng Mai. Làng Mai mà thanh tịnh an lạc vui vẻ, có hạnh phúc là do ai tạo ra? Do tâm thức cộng đồng của chúng ta. Nếu Làng

Mai bốc cháy là do ai tạo ra? Chúng ta tạo ra phải không? Làng Mai là một cõi nhỏ nhỏ, do tâm thức cộng đồng của người cư trú tại Làng Mai tạo ra. Cõi đó dễ chịu hay khó chịu đều do tâm thức cộng đồng tạo ra cả.

Địa (bhūmi): là những cõi mà các vị bồ tát đi ngang qua. Có tất cả mười địa <sup>[3]</sup>. Cõi đầu là hoan hỷ địa. Nếu mới bước vào Làng Mai mà nghe vui và khỏe liền, nếu Làng Mai mà tạo được không khí tươi mát thì Làng Mai có thể gọi là một hoan hỷ địa, sơ địa của bồ tát. Chúng ta sẽ từ từ đi ngang qua những địa như là viễn hành địa, pháp vân địa trong đó có rất nhiều hạnh phúc, rất nhiều trí tuệ, rất nhiều từ bi.

Những địa đó do đâu mà phát hiện? Từ tâm thức chúng ta mà phát hiện. Nếu tu học giỏi, có nhiều an lạc thì chúng ta phát hiện ra những địa rất dễ thương. Những tịnh độ nhỏ nhỏ mà chúng ta lập ra để tu tập và để làm hạnh phúc cho người là những địa nhỏ nhỏ phát sanh từ tâm thức của chúng ta. Ví dụ có năm bảy người tu học có kết quả, có an lạc, có hạnh phúc, đi ra lập một trung tâm tu học, đem hạnh phúc của mình biểu hiện ra thành khung cảnh cho người khác tới tham dự. Thì đó là tạo một cái địa an tịnh. Và vùng đất tịnh (tịnh độ) ấy từ Tâm mà ra.

Thế gian gồm có hai: tình thế gian và khí thế gian. Tình thế gian là thế giới của loài hữu tình, nghĩa là loài người, cầm thú và cây cỏ. Xã hội loài người hay xã hội các loài khác cũng đều do tâm thức cộng đồng từ A-lại-gia mà biểu hiện. Khí thế gian là khung cảnh của núi, sông, không khí, trái đất, tầng ozone, mặt trời, mặt trăng và các thứ tương tự. Tình thế gian và khí thế gian là sáng tạo của tâm thức. Tầng thức duy trì tất cả những cái đó. Nó biểu hiện ra và nó duy trì hai thế gian đó. Tất cả đều vận hành theo một quy luật nhịp nhàng, tất cả đều phát hiện từ A-lại-gia cả.

Trong tác phẩm Bát Thức Quy Củ Tụng của Thầy Huyền Trang có câu về thức thứ tám (A-lại-gia Thức): "Thọ huân trì chủng căn thân khí". Thọ huân là tiếp nhận và huân tập. A-lại-gia tiếp nhận và huân tập tất cả những kinh nghiệm, những tri giác từ các giác quan (mắt,

tai, mũi, lưỡi, thân, ý). Trì chủng là duy trì, bảo tồn, không để mất đi. Đôi khi cứ tưởng là quên, là mất nhưng thật ra thì không quên, không mất. Căn tức là những cơ quan cảm giác như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Có sáu căn. Thân là một trong sáu căn. Khí là khí thể gian, là thiên nhiên, là vạn vật. Vậy thì câu "Thọ huân trì chủng căn thân khí" có nghĩa là công việc của thức thứ tám là "tiếp nhận, duy trì hạt giống, duy trì căn, thân và khí."

Tâm Lý Học Tây phương đề cập đến ba múi quít ở giữa (thọ, tướng, hành) nhiều hơn. Nhưng khi học về Thức chúng ta bắt đầu từ căn bản là thức thứ tám, điều mà chúng ta chưa bao giờ được học ở Tâm Lý Học Tây phương.

Nói tóm lại, tác dụng đầu tiên và căn bản của Thức là giữ gìn, duy trì. Mà duy trì ở đây là duy trì cả thế giới, duy trì hết tất cả những hạt giống. Thế giới có mặt như những hạt giống, thế giới có mặt như những biểu hiện của những hạt giống.

## Bài tụng 4: Các loại hạt giống

Có hạt giống sẵn có  
Có hạt giống trao truyền  
Huân tập thời ấu thơ  
Cả thời gian thai nghén.

Trong tàng thức có tất cả các loại hạt giống. Tất cả các loại hạt giống ấy có thể phân biệt làm hai loại: hạt giống sẵn có và hạt giống trao truyền.

**Hạt giống sẵn có (bản hữu chủng tử):** Bản hữu là bẩm sinh, vốn có sẵn. Theo tuệ giác của Bụt, không có phút bắt đầu. Đạo Bụt luôn luôn nói về vô thủy (vô thi) vô chung. Điều này hơi khó hiểu vì chúng ta vốn sống trong khung thời gian và không gian do trí óc tạo ra. Nhưng Bụt nói rất rõ: thời gian và không gian là những sáng tạo của tâm thức. Thời gian và không gian làm ra nhau.

Trong Duy Biểu Học, thời gian, không gian và tâm thức là một. Những yếu tố tạo ra sự sống, vũ trụ, vạn vật gồm có: đất, nước, gió, lửa, không gian, thời gian, phương hướng và tâm thức. Có tám yếu tố, nhưng một yếu tố chứa đựng bảy yếu tố kia.

Khi Albert Einstein (1879-1955) nói rằng thời gian và không gian không phải là những thực thể độc lập, thời gian làm bằng không gian, không gian làm bằng thời gian; ông đã thấy được một phần tuệ giác của đạo Bụt. Nhưng Einstein không rõ một điều rằng tâm thức cũng là một yếu tố làm ra thời gian và không gian.

Khi bắt buộc vũ trụ phải có bắt đầu tức là giả định rằng không gian và thời gian là hai thực tại khách quan. Nhưng Duy Biểu cho biết rằng thời gian và không gian không phải là những thực tại khách quan. Chúng là những sáng tạo phẩm của thức.

Vì vậy thuyết tương đối của khoa học bây giờ giúp chúng ta hiểu được giáo lý vô thủy vô chung của đạo Bụt. Vì Khoa học là một khoa học thực nghiệm nên có uy tín và được người ta tin. Nhưng mà Đạo

học cũng là một khoa học thực nghiệm, thực nghiệm đây không phải về phần vật thể mà về phần tâm linh, và cũng đáng tin lắm. Tuy nhiên, người dạy đạo phải thực sự sống kinh nghiệm tâm linh đó thì mới có thể soi thấu ngọn ngành của tâm thức một cách thực nghiệm.

Hạt giống gọi là sẵn có vì nó không có cái bắt đầu (vô thủy). Nếu nói nó có sẵn từ lúc bắt đầu thì còn kẹt vào ý niệm về thời gian. Ta có thể nói "nó có sẵn từ lúc không bắt đầu". Nói như thế để giúp thoát ra khỏi ý niệm về bắt đầu.

**Hạt giống trao truyền.** Có những hạt giống được trao truyền (tâm huân chủng tử) cho chúng ta. Ai trao truyền? Những tài ba, đức hạnh cũng như những vụng về, khổ đau đều có thể do ông bà truyền lại. Chúng ta có những hạt giống của Lý Thường Kiệt, của Trần Hưng Đạo (trung thần, ái quốc) và của cả Trần Ích Tắc (phản quốc). Chúng ta có đủ hạt giống: hạnh phúc, khổ đau, tài ba, vụng về.

Điều này rất khoa học. Khoa di truyền học mới khám phá ra điều này gần đây, nhưng Bụt đã nói tới từ lâu rồi. Di truyền học cho ta thấy những hạt giống (DNA) trong thân và trong tâm của chúng ta có nguồn gốc từ tổ tiên, ông bà cách ta nhiều đời. Chúng ta mang trong ta những thể hệ tổ tiên ông bà. Hơn nữa các thế hệ tương lai cũng có sẵn trong chúng ta. Vì vậy khi chúng ta giải thoát an lạc thì tổ tiên ông bà ta cũng được giải thoát an lạc. Ta tu tập không riêng cho ta mà cho tổ tiên và những thế hệ tương lai.

Giống như cây chanh tuy chưa có hoa, có trái nhưng hoa chanh, trái chanh đã có sẵn trong cây chanh, chỉ cần thời gian là biểu hiện. Cũng vậy, con cháu đã có sẵn trong ta, nếu chúng ta tu tập, có giải thoát thì tuy con cháu chúng ta chưa biểu hiện nhưng cũng đã thấm nhuần công trình tu tập và kết quả an lạc giải thoát của chúng ta. Cho nên một người tu tập thì cả tổ tiên dòng họ và ngay cả con cái đều được hưởng lợi lạc ngay trong hiện tại. Đó là cái nhìn của đạo Bụt. Chỉ cần nắm lấy một ngày thôi mà tu tập cho tinh tấn thì ngày đó sẽ mang lại an lạc hạnh phúc cho cả tổ tiên và con cháu. Tại vì một ngày chứa cả thời gian vô cùng và không gian vô tận. Nếu để cho một ngày trôi qua



oan uổng thì tội nghiệp cho tổ tiên và tội nghiệp cho con cháu. Biết bao nhiêu người đã phí phạm để cho ngày tháng trôi qua oan uổng!

Những hạt giống trao truyền đó gọi là tân huân chủng tử (vāsanā). Huân là ướp vào, gieo vào. Tân là mới. Phân biệt ra hai loại hạt giống sẵn có và trao truyền khiến chúng ta nghĩ rằng chủng tử mới trao truyền đó chúng ta không có sẵn, chúng ta chỉ có khi mới được huân vào thôi. Điều này không đúng lắm. Những hạt giống trao truyền thật ra đã có sẵn trong ta nhưng không được quan trọng lắm. Trao truyền ở đây là trao truyền tác dụng làm cho những hạt giống đó trở nên quan trọng.

Một người không biết hát và nghĩ rằng mình không có hạt giống của sự ca hát. Nhưng khi về Làng Mai một thời gian thì chẳng những hát được mà còn thích hát nữa. Hạt giống chúng ta tưởng là tân huân thật ra đã có sẵn nhưng rất yếu, có khi cả hàng chục năm, trăm năm rồi chưa được tưới tẩm, và phát triển. Những hạt giống đó không thuần là trao truyền (tân huân) mà có phần bản hữu trong đó và nhờ các điều kiện thuận lợi (tăng thượng duyên) mà được phát triển.

Điều này phù hợp với những gì Bụt dạy về giác tính. Chúng ta thường nghĩ rằng giáo lý giải thoát giác ngộ học được của thầy của bạn là những điều vừa mới được trao truyền (tân huân) nhưng kỳ thật chúng ta đã có những hạt giống giải thoát và giác ngộ đó trong bản thân rồi. Thầy hay bạn chỉ giúp những điều kiện để chúng ta trở về tiếp xúc và làm cho các hạt giống đó lớn mạnh mà thôi. Buổi sớm mai sau khi giác ngộ thành đạo, Bụt có nói: "Lạ thay! Tất cả mọi chúng sanh đều có khả năng tỉnh thức, giác ngộ, hạnh phúc, an lạc, nhưng mà họ cứ trôi lăn trong khổ đau từ kiếp này sang kiếp khác". Nói như vậy có nghĩa là những hạt giống tỉnh thức giác ngộ đã có sẵn trong chúng ta cả rồi, Bụt và giáo đoàn chỉ giúp chúng ta trở về tiếp xúc với những hạt giống tỉnh thức giác ngộ mà thôi. Bụt và giáo đoàn chỉ giữ vai trò tăng thượng duyên mà thôi. Vì vậy khi phân biệt hai loại hạt giống cũng chỉ là tạm thời phân biệt để hiểu và để tu mà thôi, chứ hai loại hạt giống đó không chống đối nhau.

**Huân tập thời ấu thơ, cả thời gian thai nghén.** Ngay khi còn ở trong bụng mẹ, thức A-lại-gia của thai nhi đã bắt đầu hoạt động, đã có thể tiếp nhận những hạt giống khổ đau hay hạnh phúc từ mẹ mình hoặc cha mình. Khi mang thai, một bà mẹ hằng ngày tiếp tục gieo vào tàng thức của mình và của em bé đủ mọi hạt giống, từ thức ăn thức uống, đến buồn vui, khổ đau, lo lắng...

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là những dòng sông đưa hạt giống vào tàng thức của cả mẹ lẫn con. Ăn là ăn cho hai người, uống là uống cho hai người, vui là vui cho hai người, khổ là khổ cho hai người. Cho nên những bà mẹ tương lai phải tu nhiều lắm, phải chánh niệm nhiều lắm mới được. Khi đi đứng, nằm ngồi, ăn uống, khi đọc sách, xem ti-vi, nói chuyện phải hết sức cẩn thận. Phải nuôi con từ lúc con chưa ra đời chứ không phải chỉ nuôi con từ lúc con còn bé. Người cha tương lai cũng cần phải có ý thức nhiều mới được. Mỗi cử chỉ vụng về, mỗi câu nói nặng, mỗi cái nhìn trách móc, mỗi cái nhìn lạnh nhạt của cha đối với mẹ, em bé đều tiếp nhận hết. Những hạt giống khổ đau của một đời người bắt đầu từ khi còn trứng nước trong bụng mẹ. Những hành động thiếu chánh niệm của người lớn gieo vào tâm em bé có thể ảnh hưởng suốt cuộc đời em.

Chúng ta cần ý thức rằng tàng thức em bé rất mong manh nhưng luôn luôn có mặt đó và sẽ tiếp nhận tất cả những gì xảy ra trong đời sống gia đình. Chúng ta cũng nên biết rằng khi em bé sinh ra, tuy chưa hiểu tiếng người nhưng không có nghĩa là em bé không thể tiếp nhận hạt giống từ cha mẹ. Khi cha mẹ nói chuyện với nhau, tình cảm được biểu hiện trong lời nói. Một câu nói mà có sự săn sóc thương yêu hay một câu nói đầy giận hờn, bực bội em bé đều cảm nhận được hết. Không khí hạnh phúc hay khổ đau trong gia đình, đầu em bé còn nằm trong nôi, đều cảm nhận được hết. Những kỷ niệm của thời ấu thơ rất sâu đậm.

Có những em bé bị bệnh tâm thần ngay từ khi còn nhỏ bởi vì cha mẹ làm khổ nhau khi em bé còn trong bụng mẹ và tiếp tục làm khổ nhau khi bé ra đời cho nên chúng sợ người lớn lắm. Ở Tây phương người ta quan sát những em bé trong một phòng riêng với nhiều đồ chơi và

nhận thấy có một số em vui chơi rất tự nhiên với đồ chơi khi trong phòng không có người lớn nào, nhưng khi có người lớn bước vào thì các em bé ấy im lặng và mềm ra như một sợi bún. Tâm Lý Học Tây phương gọi các em bé đó là những em bé mềm (les enfants mous) tại vì người lớn đã làm cho chúng khô ngay từ trong bụng mẹ nên ngay khi sinh ra các em đã sợ người lớn.

Vì vậy chúng ta có thể áp dụng giáo lý về huân tập để tổ chức những lớp tu học cho các bậc cha mẹ tương lai để giúp họ biết cách cư xử với nhau, giữ gìn cho nhau trong tinh thần chánh niệm để sau này con cái họ khỏi khổ. Đưa ra đời một sinh mạng là một chuyện lớn. Có những người không tu không học mà sinh con quá nhiều, mỗi năm một đứa. Rốt cuộc có mười một, mười hai đứa. Hai vợ chồng đau khổ mà không biết tu tập giữ gìn cho nhau, trách móc giận dỗi nhau hoài, rồi gieo vào tâm thức mười mấy đứa con toàn là những hạt giống khổ đau. Lớn lên dĩ nhiên là những người con đó khổ đau và làm khổ đau những người khác. Các thế hệ tương lai nếu giỏi thì phải viết sách, phải tổ chức các khóa tu tập để dạy dỗ cho các bậc cha mẹ tương lai, để cho họ có thể thấy được tầm quan trọng của nghệ thuật huân tập trong khi nuôi con, nghĩa là tránh gieo những hạt giống khổ đau mà chỉ gieo những hạt giống hạnh phúc vào tâm thức con.

## **Bài tụng 5: Hạt giống riêng và chung**

**Từ gia đình bè bạn  
Nơi xã hội học đường  
Hạt giống nào cũng có  
Tính cách riêng và chung.**

Gia đình, bè bạn, xã hội, học đường, quốc gia, tất cả vũ trụ, đều là những biểu hiện của các hạt giống trong tâm thức cộng đồng. Làng Mai đây cũng vậy, cũng là biểu hiện của tâm thức tất cả chúng ta, những người sống trong làng. Tâm thức của mỗi người chúng ta luôn bao gồm những hạt giống riêng và những tâm thức chung về Làng Mai. Làng Mai trong người này khác với Làng Mai trong người kia.

Khi tiếp xúc với xã hội chúng ta tiếp xúc với đủ hạng người và tiếp nhận đủ thứ hạt giống. Gia đình là xã hội đầu tiên, tiếp đến học đường cũng là một xã hội. Nhìn sâu vào tàng thức ta sẽ thấy rất nhiều hạt giống của gia đình, của thầy bạn và của bao nhiêu người khác trong xã hội.

Nếu bạn thân của mình mà khổ đau, trời sục lên xuống thì mình cũng khổ đau, trời sục lên xuống. Không phải là mình bắt chước nhưng nó đi vào trong mình, nó âm thầm huân vào hồi nào không hay. Cách ngôn có câu: "Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng" là vậy.

Chỉ cần nói chuyện độ chừng một giờ với một người có nhiều đau khổ, sợ hãi, có nhiều căm thù thì chúng ta có thể cảm thấy tâm thức như bị tê liệt, "không muốn làm ăn gì nữa." Chúng ta tiếp nhận những hạt giống bi quan, khổ đau từ người đó và nếu không tu thì chúng ta sẽ tiếp nhận và huân tập những hạt giống khổ đau của người đó vào trong tâm thức mình. Trong một trung tâm tu học, để giúp cho những người đang đau khổ, vị giáo thọ phải cẩn thận lắm mới được. Phải chánh niệm về tình trạng sức khỏe của tâm thức mình trong khi lắng nghe để khuyên răn những người đó. Vị giáo thọ phải cẩn thận, không nên thân cận nhiều với những người có quá nhiều khổ đau, có quá nhiều hạt giống bất an. Nếu tu mà đang còn yếu thì phải "chọn

bạn mà chơi" để có thể tiếp nhận những hạt giống an lành, hạnh phúc. Chỉ khi nào đã khá vững vàng rồi thì mới có thể tiếp xúc với những người khổ đau và có thể giúp họ. Đây không phải là kỳ thị mà là biết rõ khả năng của mình, biết rõ ranh giới giữa khả năng thu nhận và chuyển hóa những đau khổ, bất an của người kia và nguy cơ bị những đau khổ, bất an của người ấy tràn ngập tâm thức mình. Khả năng giúp người của ta có giới hạn. Đừng nên đi quá giới hạn của mình. Sau khi lắng nghe để giúp đỡ một người đang khổ rồi thì phải có dịp thực tập thiền hành, tạo cơ hội và thì giờ tiếp xúc với những tươi mát, trị liệu, an lạc trong và xung quanh mình. Phải biết tu cho mình, nếu không thì sẽ đánh mất mình. Phải đưa vào thân tâm những yếu tố của sự an lạc, mạnh khỏe thì mới nắm vững nghệ thuật giúp người lâu được. Một bác sĩ tâm thần (psychiatrist) cũng phải hành xử như vậy.

### **Tự tướng và cộng tướng**

Tất cả những hạt giống đều có hai tính cách: riêng (tự tướng) và chung (cộng tướng). Nghĩa là mỗi hạt giống đều có tính cách cá nhân và cộng đồng. Hạt giống tuy là riêng nhưng chúng mang theo hạnh phúc, khổ đau, tài ba, vụng về do sự trao truyền từ gia đình, từ học đường, xã hội, từ dòng họ, tổ tiên. Không có hạt giống nào hoàn toàn chung hay hoàn toàn riêng. Đó là tính chất tương tức, mọi sự đều có tương quan với nhau. Chúng ta cần vượt lên trên ý niệm riêng và chung đó.

Ví dụ như tài cầm hoa đẹp. Hạt giống tài năng đó có thể là từ ông bà tổ tiên trao truyền cũng có thể từ bạn bè, từ học đường hay từ sách ảnh nghệ thuật. Hạt giống tài năng đó vừa là của chúng ta vừa là của bạn bè, học đường, xã hội, vừa là riêng vừa là chung. Nhận thức về cái đẹp của một bức họa, một kiến trúc, hay một chiếc áo dài cũng vậy. Nhận thức đó phản ánh quan niệm thẩm mỹ của chúng ta và đồng thời phản ánh quan niệm thẩm mỹ của ông bà hay xã hội chúng ta.

Một ví dụ khác là món dưa cải kho đối với chúng ta rất ngon. Cái ngon của món dưa cải kho vừa có tính cách riêng vừa có tính cách chung. Ông bà chúng ta ăn món đó nhiều đời rồi chúng ta được huấn tập ăn dưa cải kho cho nên khi nói tới dưa cải kho thì chúng ta thích. Nhưng đối với những người Tây phương ăn dưa cải kho vào họ không thấy ngon. Trong khi đó những thứ phở mát rất đắt tiền mà người Tây phương rất thích nhưng người Việt nam ăn vào thấy khó chịu. Thành ra cái ngon, cái dở, cái đẹp, cái xấu tùy thuộc vào tính chất riêng và chung của hạt giống.

Hạt giống như vậy thì tâm thức cũng như vậy. Tâm thức là dòng sông của các hạt giống nên tâm thức cũng có tính cách riêng và chung. Vì vậy chúng ta có danh từ tâm thức cộng đồng và tâm thức cá nhân.

Tâm Lý Học Tây phương (một khoa học khá trẻ trung, khoảng hơn 100 tuổi) đã nói đến tâm thức cộng đồng và tâm thức cá nhân. Nhà tâm lý học Carl Gustav Jung (1875- 1961) đã nói đến tâm thức cộng đồng. Karl Jung đã từng có cơ hội tiếp xúc với đạo Bụt Tây Tạng. Trước đó Tây phương có nhà tâm lý học Sigmund Freud (1856- 1939) đầu tiên khai thác về vô thức (tương đương với tầng thức A-lại-gia). Cố nhiên Jung bị ảnh hưởng của Freud nhưng Jung đã đi xa hơn và đã nói đến tâm thức cộng đồng. Chúng ta có thể thấy trước rằng đạo Bụt sẽ tiếp tục ảnh hưởng Tâm Lý Học tây phương, và lẽ lối chữa trị các bệnh tâm thần bây giờ và sau này sẽ từ từ chịu ảnh hưởng sâu sắc của Duy Biểu Học.

Khi nói tới tâm thức cộng đồng chúng ta thường nghĩ tới tâm thức cộng đồng của cùng một thời gian mà thôi. Chúng ta cho rằng tâm thức cộng đồng này là tâm thức của những người sống cùng một thời đại với chúng ta. Nói khác đi, chúng ta nghĩ tới một tâm thức cộng đồng mang tính chất không gian hơn là thời gian. Nhưng trong đạo Bụt, tâm thức cộng đồng không phải là tâm thức cộng đồng trong không gian mà là tâm thức cộng đồng trong suốt chiều dài của thời gian. Điều này có nghĩa là những hạt giống trong tâm thức cộng đồng không những phản chiếu cái nghe, cái thấy, cái nhìn, cái hiểu của những người đương thời mà của các thế hệ quá khứ. Cho nên chúng

tử bản hữu rất quan trọng. Chúng ta không những mang trong ta xã hội của chúng ta mà cả những xã hội của các thế hệ tổ tiên.

Phạm vi của kinh nghiệm chỉ là phạm vi của hạt giống trao truyền (tân huân). Trong Duy Biểu ngoài hạt giống trao truyền còn có hạt giống sẵn có (bản hữu). Vì vậy cho nên Duy Biểu Học vượt khỏi biên giới của chủ nghĩa Duy Nghiệm. Tổ tiên của chúng ta đã thu thập kinh nghiệm và trao truyền lại cho chúng ta dưới hình thức những hạt giống mà khi sinh ra chúng ta đã có sẵn, khi ta mới đầu thai trong bụng mẹ, ta nhỏ xíu như một hạt mè hay hơn nữa. Nhưng đừng khinh thường. Cái hạt nhỏ đó chứa đựng tất cả các hạt giống của vô lượng vô biên kinh nghiệm của bao thế hệ đi trước. Cái vô cùng nhỏ chứa cái vô cùng lớn. Thấy được điều đó rồi, thấy được rằng cái thai nhỏ hơn hạt mè mà chứa đựng thời gian vô cùng và không gian vô biên rồi, thì chúng ta mới thấy rằng việc giữ gìn một thai nhi là quan trọng biết mấy. Khi mà ý tưởng phá thai phát hiện thì vũ trụ rung rinh, bởi vì cái bào thai nhỏ như hạt mè kia chứa đựng bao nhiêu thế hệ tổ tiên đi trước và bao nhiêu thế hệ con cháu tương lai. Vậy mà trong thời đại chúng ta chuyện phá thai là chuyện cơm bữa.

## **Bài tụng 6: Phẩm chất của hạt giống**

**Giá trị một đời người  
Tùy thuộc vào phẩm chất  
Mọi hạt giống đang nằm  
Trong chiều sâu tâm thức.**

Đời sống một người có giá trị hay không, có hạnh phúc hay đau khổ, đều tùy thuộc vào phẩm chất của những hạt giống trong tâm thức. Muốn hiểu được một người nào, ta cần nhìn vào phẩm chất các hạt giống trong người đó. Tuy nhiên ta cần nhớ: người đó không phải là cá nhân duy nhất chịu trách nhiệm về những hạt giống của đời họ. Cha mẹ, ông bà, tổ tiên, xã hội đều chịu trách nhiệm. Thấy được điều đó rồi, chúng ta không còn đổ hết trách nhiệm cho người kia nữa, mà chúng ta thương được họ.

Chúng ta hiểu rằng bất cứ ai cũng có thể là nạn nhân của tổ tiên, học đường và xã hội trong quá khứ. Vì vậy khi muốn giúp đỡ, muốn vạch ra một đường lối tu học cho một người thì phải nhìn sâu để thấy cho được những hạt giống chìm sâu trong tiềm thức người đó. Như vậy gọi là quán cơ. Quán cơ là nhìn vào những hạt giống ở trong một người. Công việc của một giáo thọ, một vị thầy là biết quán chiếu cho sâu để thấy rõ những hạt giống trong tàng thức học trò, để có thể hành xử, hướng dẫn trò cho thành công.

Cách thức tu học trước hết là gieo trồng, tưới tắm những hạt giống tươi mát tốt đẹp, những hạt giống mà lâu nay không ai động tới, không ai tưới tắm. Sau nữa là nhận diện những hạt giống không đẹp, những hạt giống khổ đau và tìm cách chuyển hóa những hạt giống khổ đau đó.

Một tăng thân đích thực là một tăng thân trong đó mỗi cá nhân đều có con mắt quán cơ, đều có khả năng nhận diện được những hạt giống vui khổ của từng bạn tu của mình. Từ đó mà biết cách chạm vào những hạt giống tốt để tưới tắm, để làm cho chúng lớn lên và tránh không đụng vào các hạt giống khổ đau, đợi khi thấy người kia vững



chãi rồi mới tìm cách giúp họ chuyển hóa. Đó là thái độ của một người thiện tri thức. Đó là công trình tu học. Sự thành công là ở khả năng thấy được, tưới tâm được. Dưới ánh sáng của đạo Bụt hạt giống của hạnh phúc, của giác ngộ đều đã có sẵn trong mỗi người.

## **Con người là tổng thể của nghiệp**

Bài tụng thứ 6 này nhắc chúng ta nhớ tới một câu nói của triết gia người Pháp Jean-Paul Sartre (1905-1980): "Con người là tổng thể của tất cả những hành động của mình" (l'homme est la somme de ses actes). Danh từ Phật học gọi hành động là nghiệp (karma). Khi hành động đó là một nguyên nhân thì gọi là nghiệp nhân (karma-hetu), khi hành động đưa tới một kết quả thì đó là nghiệp quả (karma-phala).

### **Có ba loại nghiệp:**

- **Ý nghiệp** (hành động bằng tư tưởng). Ví dụ tư tưởng phá thai hay ý niệm giết người. Tuy chưa phá thai, chưa giết người, chỉ mới có tư tưởng, chỉ mới có ý nghiệp thôi là vũ trụ đã bị rung chuyển rồi.
- **Thân nghiệp** (hành động của thân). Giết hại, đánh đập, làm hại hoặc làm chuyện gì giúp người khác là các thân nghiệp.
- **Khẩu nghiệp** (hành động bằng lời nói): Nói làm người khác đau khổ hay nói để tưới tâm thương yêu hạnh phúc đều là khẩu nghiệp.

Bất cứ thân nghiệp, khẩu nghiệp hay ý nghiệp, nghiệp nào cũng đều gieo hạt giống vào tàng thức cả. Nghiệp nhân hay nghiệp quả đều hoàn toàn nằm trong tàng thức, đều được giữ gìn nguyên vẹn và duy trì trong tàng thức. Chúng không bị mất mát đi đâu hết.

Điều thứ năm trong năm điều tâm niệm mà các thầy, các sư cô luôn luôn ghi nhớ là: "Tôi là kẻ thừa tự những nghiệp quả do thân, miệng và ý của tôi tạo nên, và những nghiệp quả ấy là cái duy nhất tôi có thể mang theo với tôi sau này." Khi chết nghĩa là khi chuyển từ hình thái sinh mạng này sang hình thái sinh mạng khác. Chúng ta sẽ phải bỏ tất

cả những người chúng ta thương hoặc ghét, bỏ hết tài sản, của cải, sự nghiệp. Chỉ có nghiệp của chúng ta đi theo ta mà thôi. Nghiệp nhân kéo theo nghiệp quả. Thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp đều trở về trạng thái hạt giống và sẽ được tàng thức giữ gìn để đi theo chúng ta sang hình thái sinh mạng mới.

Trong tiến trình cải thiện các hành nghiệp, phép thực tập thứ nhất trong Tứ Chánh Cần khiến ta ngăn ngừa để những hạt giống bất thiện không biểu hiện ra. Nếu tưới tâm những hạt giống bất thiện, chúng sẽ biểu hiện ra và lớn lên. Nhưng khi ta bao bọc chúng bằng chánh niệm, thì sớm muộn các hạt giống bất thiện đó cũng nhỏ đi và chỉ ẩn trong tàng thức mà không hay hiện hành ra nữa.

Phép thực tập thứ hai trong Tứ Chánh Cần là giúp đưa các hạt giống bất thiện đang biểu hiện sớm trở về tàng thức. Chánh niệm cũng là yếu tố chính. Khi nhận biết được các hạt giống bất thiện đang hiện hành trên ý thức, thì ta sẽ không bị chúng chỉ huy.

Phép thực tập thứ ba trong Tứ Chánh Cần là tìm cách tưới tâm các hạt giống thiện để chúng từ tàng thức hiện hành lên trên ý thức. Và thứ tư là: khi đã có các tâm sở thiện đang hiện hành thì tìm cách giữ chúng trong ý thức càng lâu càng hay.

Thực tập Tứ Chánh Cần được nuôi dưỡng bằng những niềm vui. Khi chúng ta tưới tâm các hạt giống hạnh phúc, thương yêu, trung kiên và hòa giải mỗi ngày, chúng ta sẽ cảm thấy sung sướng, và niềm vui đó sẽ khích lệ các hạt giống hạnh phúc mạnh hơn, hiện hành lâu hơn.

Chuyện kể Bụt có lần hỏi tăng sĩ Sona:

- Trước khi xuất gia, thầy là nhạc sĩ phải không?

Sona đáp phải.

Bụt hỏi tiếp:

- Khi dây đàn quá trùng (quá lỏng) thì có chuyện gì xảy ra?
- Khi dây đàn quá trùng, thì gảy không ra tiếng

- Vậy còn khi dây đàn quá căng?
- Thưa, dây sẽ đứt

Bụt dạy:

- Tu tập cũng vậy. Giữ gìn sức khỏe, sống an lạc. Đừng quá cố gắng để làm những gì mà ta không thể làm.

Muốn thực tập cho có kết quả, chúng ta phải biết các giới hạn của cơ thể ta, và tìm được quân bình giữa sự gắng sức và nghỉ ngơi. Đừng buộc mình phải cố gắng thái quá. Tu tập phải đem lại sự thoải mái, an vui và có tính cách trị liệu. Đồng thời ta cũng cẩn thận đừng buông thả quá, nhất là để bị lôi cuốn về vật chất. Thực tập Tứ Chánh Cần là trung đạo, con đường trung dung giữa hai thái cực đó.

## Bài tụng 7: Tập khí

**Tác dụng A-lại-gia  
Là tiếp nhận duy trì  
Và làm biểu hiện ra  
Hạt giống cùng tập khí.**

Thức A-lại-gia có ba tác dụng: tiếp nhận, duy trì và làm biểu hiện các hạt giống. Hạt giống khi tiềm tàng thì không thể nhận biết, nhưng khi gặp điều kiện thuận lợi thì biểu hiện và gọi là hiện hành. Ví dụ như những hạt giống của cơn giận. Bình thường cười nói thì không thấy, nhưng khi động đến thì "đùng đùng nổi giận": hạt giống giận biểu hiện (hay hiện hành). Hạnh phúc, khổ đau cũng vậy. Tổ tiên trong mỗi chúng ta hiện hành ra trong cách chúng ta cười, nói, hay suy nghĩ. Thân thể là hiện hành của A-lại-gia. Tổ quốc, thế giới cũng là hiện hành của A-lại-gia, đó là A-lại-gia cộng đồng.

Hạt giống có tính cách riêng và tính cách chung, có tự tướng và cộng tướng. A-lại-gia tiếp nhận và duy trì tất cả các hạt giống nên cũng có tính cách riêng và tính cách chung, cũng có tự tướng và cộng tướng.

Làng Mai là một biểu hiện, một hiện hành. Có Làng Mai chung và có Làng Mai riêng. Có Làng Mai tự tướng và có Làng Mai cộng tướng. Làng Mai (riêng) của Sư Cô Đoàn Nghiêm khác với Làng Mai (riêng) của Sư chú Pháp Đăng. Một thiếu phụ từ xứ Mỹ sang Làng Mai sau năm bảy ngày mà vẫn đi lang thang trên Xóm Thượng như một bóng ma. Thiếu phụ ấy đã đến Làng Mai, đã gặp người Làng Mai mà không tiếp xúc được với Làng Mai chung. Thành ra Làng Mai của thiếu phụ đó là Làng Mai rất là riêng, không phải Làng Mai chung. Nếu nói rằng "tôi đã tới Làng Mai rồi, tôi biết Làng Mai rồi", thì câu tuyên bố đó chỉ có một giá trị nào đó thôi. Đó là Làng Mai của bạn, chưa chắc gì đó là Làng Mai của tôi.

Trong bài tụng thứ tư chúng ta có đề cập đến danh từ huân tập. Trong bài tụng này chúng ta bàn đến một danh từ gần gũi với danh từ huân tập đó là danh từ tập khí. Tập là xông ướp, làm thành thói quen (huân cũng có nghĩa là xông ướp). Khí là một loại năng lượng.

Tập khí là những thói quen. "Ngựa quen đường cũ". Có những thói quen cũ từ lâu đời, và cũng có những thói quen mới. Tập khí ảnh hưởng trên cách nhìn, cách nghe, trên các cảm xúc và hành xử của chúng ta. Vì các tập khí, ta không thể nhìn hay nghe được thực tại của sự vật.

Tu tập là làm ra những thói quen tốt đẹp mới, những tập khí tốt đẹp mới. Ví dụ thói quen cũ là nghe câu nói không vừa ý thì nhăn mặt, không muốn nhăn cũng cứ nhăn. Muốn có thói quen mới thì khi nghe câu nói không vừa ý, ta trở về ngay với hơi thở. Ban đầu chưa phải là thói quen, từ từ tập sẽ thành thói quen, thành tập khí mới, không làm không được. Trở về với hơi thở, ta có ý thức về tập khí cũ (nhăn mặt) nên không nhăn nữa. Khi tu tập, chúng ta có thể chuyển hoá được các tập khí của mình và sẽ thay đổi được con người mình.

Một tờ giấy được cuộn lại, khi thả ra thì vẫn uốn cong lại. Tờ giấy đã có tập khí, không thẳng như trước nữa. Chúng ta cũng vậy. Chúng ta cũng có rất nhiều tập khí. Muốn biết được tập khí của mình thì chỉ có một cách thôi: đó là thực tập chánh niệm. Khi có chánh niệm, ta nhận diện ra tập khí và mỉm cười với nó. Chúng ta cứ mỉm cười hoài, nhận diện được nó hoài thì sẽ chuyển hóa được tập khí.

Có nhiều tập khí rất khó chuyển hóa, như tập khí hút thuốc chẳng hạn. Phương pháp hay nhất để bỏ tập khí hút thuốc là khi hút thuốc thì biết rằng mình đang hút thuốc. Cái biết đó càng ngày càng sâu và mình sẽ thấy hành động hút thuốc đang tàn phá hai lá phổi... và ta thấy những liên hệ giữa phổi với sức khỏe của mình và của những người mình thương. Nếu mình bị ung thư phổi thì tội nghiệp cho họ. Không phải chỉ tội nghiệp cho riêng mình mà thôi mà còn tội nghiệp cho những người mình thương. Thành ra mình giữ gìn không những cho mình mà cho những người kia nữa. Chánh niệm cho mình những cái thấy như vậy. Khi uống rượu cũng vậy. Mỗi khi buồn thì cần chén rượu để quên, dần dà thành thói quen. Khi thực tập chánh niệm quen rồi thì mỗi khi cầm chén rượu mình sẽ nói: "Tôi uống rượu và biết rằng tôi đang uống rượu". Càng ngày cái thấy càng sâu và thấy rằng

ruợu đang tàn phá cơ thể mình và tàn phá những người đang trông cậy vào mình.

Hạnh phúc cũng là tập khí. Ví dụ như đi thiền hành mà thấy được an lạc. Ban đầu khi mới về Làng Mai thấy ai cũng đi thông thả mà mình thì đi như ma đuổi, coi không được, cho nên mình cũng phải ráng đi thông thả. Đi sao cho coi được mà thôi, và cố để được an lạc, ráng để được an lạc. Lúc đó là tại mình tu chưa giỏi. Cần phải tập. Sau một thời gian khi đi thiền hành mà nếm được sự khỏe khoắn thành thoi thì tự nhiên đi thông thả và thấy an lạc, không cần cố gắng. Từ từ thành một tập khí hạnh phúc. Nếu có thói quen sống nhẹ nhàng, hạnh phúc thì hạnh phúc là chuyện tự nhiên, dễ dàng. "Anh là người có khả năng sống hạnh phúc, chị là người có khả năng sống hạnh phúc". Đó là một lời khen ngợi đẹp nhất. Đó là tập khí do công phu tu tập.

Dù có hai loại tập khí tích cực và tập khí tiêu cực nhưng hầu như các tập khí bất thiện lại là thứ được huân tập nhanh hơn. Muốn hiểu và thưởng thức văn chương của William Shakespeare (văn hào người Anh, 1564-1616) phải mất nhiều thời gian, nhưng học sinh có thể học uống ruợu rất mau. Chúng ta cần dạy trẻ để chúng có nhiều thói quen tốt, bằng cách nhắc đi nhắc lại nhiều lần, để gieo những hạt giống tốt vào tâm thức trẻ.

## **Bài tụng 8: Ba cảnh, mười tám giới**

**Biểu biệt A-lại-gia**

**Là thế giới tánh cảnh**

**Độc ảnh và đới chất**

**Mười tám giới hình thành.**

Vì tàng thức (A-lại-gia) có hai tác dụng biểu hiện và nhận thức nên A-lại-gia còn được gọi là biểu biệt. Khi nói đến nhận thức chúng ta thường nghĩ đến ý thức (chức năng tri giác) mà thôi. Nhưng ý thức chỉ là một trong những chức năng của tàng thức. Chúng ta biết rằng vai trò đầu tiên của tàng thức là duy trì thế giới, duy trì sinh mạng nghĩa là duy trì các hạt giống trong tâm thức chung và riêng mà ta đã nói tới trong những bài tụng trước.

Trong bài tụng này chúng ta nói tới chức năng biểu hiện của thức. Khi thức biểu hiện thì luôn luôn có hai phần: phần chủ thể nhận thức và phần đối tượng nhận thức. Đối tượng nhận thức gọi là cảnh (viṣaya). Cảnh có khi còn được gọi là tướng hay tướng phần (nimitta-bhāga), hoặc có khi gọi là sở duyên (ālambana-bhāga). Ngược lại với tướng phần là kiến phần (darśana-bhāga). Ngược lại với sở duyên là năng duyên. Kiến phần hay năng duyên là chủ thể của nhận thức. Tướng phần hay sở duyên là đối tượng của nhận thức.

Khi các hạt giống trong tàng thức biểu hiện trên ý thức, thì chúng ta có thể nhận biết được chúng một cách trực tiếp hoặc chỉ nhận biết được hình ảnh của chúng trong tâm ta mà thôi. Theo giáo pháp Duy Biểu, tùy vào cách chúng ta nhận thức thực chất của vạn hữu mà chúng ta có hạnh phúc hay bị đau khổ.

Có ba loại nhận thức, gọi là ba loại "cảnh":

### **1. Tánh cảnh**

Tánh là bản chất. Tánh cảnh là nhận thức trực tiếp thực tại, không bị méo mó, không có ảo giác. Thế giới tánh cảnh là chân như, là tự thân của thế giới, của sự vật (la chose en soi, thing-in-itself - danh từ của

Kant) Chân như là bản chất của mọi sinh vật, giống như nước là bản chất của sóng vậ.

Chúng ta có thể tiếp xúc được với bản chất của sự vật không? Giáo pháp của Bụt cho biết là chúng ta có thể. Một bông hoa có thể là một biểu hiện của chân như, nếu chúng ta biết nhận thức nó một cách trực tiếp. Tùy theo cách ta nhìn bông hoa mà ta tiếp xúc được với bản chất thực của hoa, hay chỉ tiếp xúc được với hình ảnh về hoa mà tâm trí ta đã sáng tạo ra. Trong thực tế thì chúng ta hiếm khi đạt được tới thế giới tánh cảnh, thế giới của tự thân thực tại. Chúng ta thường chỉ nhận biết sự vật theo hai loại nhận thức kia (đối chất cảnh và độc ảnh cảnh).

Ví dụ như núi Pyrénées. Núi Pyrénées có tự thân, có tánh cảnh của núi Pyrénées. Hiểu biết, tri giác của chúng ta về núi Pyrénées có thể rất là sai lầm, có thể là không dính dáng gì đến núi Pyrénées cả. Nhận thức của chúng ta không thể đạt đến tánh cảnh của núi Pyrénées vì bình thường các nhận thức của ta bị méo mó, xa với thực chất của núi.

Ví dụ thương hay ghét một ai. Đối tượng của sự thương hay ghét không hẳn là tự thân người đó. Chúng ta tạo ra một hình ảnh của người kia để thương hay ghét. Trong nhận thức của chúng ta có những sáng tạo sai lầm của tâm thức. Cũng như khi chụp hình. Người mà chúng ta muốn chụp hiện lên trên tấm phim của máy hình và chúng ta chỉ có được cái hình trên tấm phim đó. Chúng ta không chụp được thực chất của người đó mà chỉ chụp "cái hình" của người đó. Rất ít khi chúng ta đạt được cái nhìn tánh cảnh.

## **2. Đối chất cảnh**

Tâm thức nương theo tánh cảnh mà tạo ra một hình ảnh khác với thực chất sự vật và cho đó là thực tại, gọi là đối chất cảnh (representation). Đối chất cảnh là hình ảnh méo mó về thực tại, là một cảnh giới mang theo một chút ít bản chất của tánh cảnh nhưng không phải là tánh cảnh.



Chúng ta nghĩ là chúng ta biết núi Pyrénées. Có thể là chúng ta có thấy vài tấm hình hay đã leo núi Pyrénées vài giờ. Thật ra núi Pyrénées khác hơn nhiều, phong phú hơn nhiều. Cũng vậy, người mà chúng ta thương hay ghét không phải là con người có thực trong cuộc sống mà là người do chúng ta tạo ra. Hình ảnh về người đó trong tâm thức chúng ta có thể rất khác với bản chất thực của người đó. Nhận thức sai lầm về người đó gọi là đối chất cảnh. Đối chất cảnh thường gây ra nhiều khổ đau.

Thi sĩ Hàn Mặc Tử đau khổ vì yêu mà không được yêu lại. Ông đã tự hỏi: "Làm sao giết được người trong mộng" bởi vì người trong mộng cứ ám ảnh ông như một bóng ma. Giết người trong mộng (hình ảnh người đó trong tâm) thì chắc là không bị tù vì người trong mộng chỉ là người đối chất cảnh, do ông tưởng tượng ra mà thôi.

Trong đời sống hằng ngày, những nhận thức, những ước mơ, những thương ghét của chúng ta đều có đối tượng là đối chất cảnh. Chúng ta thù ghét, mê đắm những hình ảnh mà chúng ta tự tạo ra trong tâm chứ không phải chúng ta thù ghét, mê đắm thế giới thực tại. Đôi khi mang tâm niệm hận thù trong suốt ba bốn mươi năm mà chỉ hận thù những hình ảnh do chính mình tạo ra mà thôi.

Chúng ta hãy nhìn chung quanh chúng ta, trời xanh kia, mây trắng kia, những trái núi kia, những con chim kia, những người ngồi chung quanh ta mà ta tin rằng thuộc về thế giới tánh cảnh, tất cả có thể chỉ thuộc về thế giới đối chất cảnh mà thôi. Tôi ngồi đây uống trà với anh. Anh ngồi đó và anh có thể chỉ thuộc về thế giới đối chất trong tâm thức tôi, vậy mà tôi cứ tin là anh thuộc về thế giới tánh cảnh, anh thuộc về thế giới hoàn toàn khách quan. Thật ra tôi đã tạo ra anh.

Bụt cũng vậy. Bụt trong chúng ta là Bụt tự thân hay là Bụt của thế giới đối chất? Chúng ta đã đạt tới con người đích thực của Bụt chưa? Hay là chúng ta chỉ sáng tạo ra một hình ảnh của Bụt bằng một số tài liệu mà ta gom góp được trong kinh điển hay qua những điều nghe nói về Bụt. Hình ảnh về Bụt của ta hôm nay có thể thay đổi và gần với Bụt tự thân hơn là hình ảnh của Bụt mà ta có trước đây năm mươi năm. Tuy

nhiên hình ảnh mới nhất về Bụt ngày nay vẫn còn mang nặng tính đối chất như thường. Đôi khi chúng ta có những hình ảnh rất sai lầm về Bụt, về cha mẹ ta, anh chị em ta, đồng bào ta, những sự vật đang bao quanh ta và chúng ta sống trong thế giới của đối chất cảnh mà cứ đinh ninh rằng đó là thế giới của thực tại, thế giới của những vật tự thân (The world of things in themselves - le monde des choses en soi).

### 3. Độc ảnh cảnh

Là thế giới trong đó chỉ có hình ảnh mà thôi. Thế giới trong giấc mơ là thế giới độc ảnh. Thế giới độc ảnh cũng là biểu hiện của thức A-lại-gia. Trong giấc mơ chúng ta thấy những người thân, những người lạ, những chuyện vui, những chuyện buồn. Trong giấc mơ chúng ta cũng khóc, cũng cười, cũng buồn, cũng giận và vững tin rằng những cái đó có thật cho đến khi thức dậy mới biết rằng thế giới mà chúng ta vừa đi qua là thế giới của độc ảnh.

Nhưng không phải chúng ta chỉ tiếp xúc với thế giới độc ảnh trong giấc mơ. Đôi khi chúng ta cũng tiếp xúc với thế giới độc ảnh trong khi thức. Nếu ta nhắm mắt lại và hình dung hình ảnh của một người mà ta đã từng gặp cách đây hai mươi năm thì hình ảnh người đó thuộc về thế giới độc ảnh.

Nói tóm lại, trong thức A-lại-gia có rất nhiều hạt giống trong đó có những hạt giống của đối tượng nhận thức thuộc cả ba thế giới tánh cảnh, thế giới đối chất và thế giới độc ảnh. Khi ta nhắm mắt lại và hình dung ra tháp Eiffel thì hình ảnh tháp Eiffel trong ta là độc ảnh. Đứng trước tháp Eiffel thì trong ta lúc đó có hình ảnh Eiffel của thế giới đối chất. Còn tánh cảnh của tháp Eiffel thì chưa chắc ta đạt được. Điều mà chúng ta biết chắc là các hình tượng của đối chất cảnh và độc ảnh cảnh có nương tựa, có vay mượn từ thế giới tánh cảnh.

Thiền quán là nhìn sâu, nhìn kỹ để đạt tới thực tại. Thực tại trước hết là thực tại bản thân và kế đến là thực tại của thế giới bên ngoài. Trong quá trình đó chúng ta phải buông bỏ những hình bóng do tâm tạo tác. Duy Biểu Học nói rằng chúng ta sống trong thế giới của đối chất cảnh

và độc ảnh cảnh nhiều hơn của tánh cảnh. Các hình ảnh mà ta nhận thức theo đối chất hay độc ảnh cảnh, đều có tính cách sai lầm. Tâm thức chúng ta không đạt tới thực tại, chúng ta biến chế thực tại, biến chế ra một hình ảnh mà chúng ta gọi là thực tại và giam hãm chúng ta trong thế giới đó. Nhiều khổ đau khởi lên từ những nhận thức sai lầm đó. Nhờ tu tập và quán chiếu mà càng ngày hình ảnh đối chất càng đến gần thực tại tánh cảnh hơn. Năm thức cảm giác (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, và thân thức) có khả năng đạt tới thế giới tánh cảnh, nhất là khi chúng tiếp xúc với sự vật mà không có sự tham dự của ý thức. Khi có thêm các suy nghĩ và tưởng tượng (ý thức tham dự), thì hình ảnh, âm thanh, mùi hương hay vị giác, xúc giác của chúng ta sẽ bị méo mó đi.

Khi nhìn một cái bàn chẳng hạn, chúng ta có cái nhìn đối chất về nó, với nhiều quan niệm sẵn có, tỷ như "bàn" là chỗ chúng ta có thể dùng để đặt đồ vật lên, để ngồi viết... Mấy con mọt thì lại nhìn cái "bàn" là kho thực phẩm của chúng. Dù nhìn cái bàn là nơi chứa đồ hay chỉ là thực phẩm, thì các nhận thức đó cũng không phải là tánh cảnh... Tuy nhiên, thỉnh thoảng chúng ta có thể tiếp xúc được với thế giới tánh cảnh - Khi có trực giác mạnh, ta có thể tiếp xúc được với chân như của thực tại. Trực giác là cái biết, là một hình thức nhận biết không căn cứ vào suy nghĩ hay tưởng tượng.

Tàng thức của chúng ta có cả ba loại nhận thức: tánh cảnh, đối chất và độc ảnh cảnh. Cả ba loại nhận thức này đều bao gồm trong 18 giới.

Mười tám giới hình thành. Mười tám giới đó là mười tám lĩnh vực của hiện hữu (aṣṭadaśadhātavaḥ, eighteen realms of existence.) Mười tám giới gồm có: sáu căn, sáu trần và sáu thức.

- Sáu căn (saḍindriyāṇi, six sense organs): sáu căn cứ để phát sanh ra nhận thức: mắt (nhãn căn), tai (nhĩ căn), mũi (tỉ căn), lưỡi (thiệt căn), thân (thân căn) và ý (ý căn.)
- Sáu trần (viṣaya, six corresponding objects): tức là sáu đối tượng của sáu căn. Đó là: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Sáu căn và sáu trần gọi là thập nhị xứ (āyatana, gates.)

- Sáu thức (vijñāna, six sense consciousnesses): Khi mắt tiếp xúc với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp thì phát khởi ra các nhận thức mà ta gọi là cái thấy (nhãn thức), cái nghe (nhĩ thức), cái ngửi (tỉ thức), cái nếm (thiệt thức), cái xúc chạm (thân thức) và cái biết (ý thức.)

Có người hỏi Bụt: "Thế giới là gì? Thế nào gọi là mọi sự mọi vật?" Bụt trả lời: "tất cả mọi sự mọi vật gồm trong mười tám giới, ngoài ra không còn gì cả." Mười tám giới biểu hiện từ tâm thức của chúng ta, tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Nó bao gồm tất cả những lãnh vực của hiện hữu.

Khoa học đã cho chúng ta vài dữ kiện để chúng ta có thể lay đổ một vài nhận thức ngây thơ của chúng ta. Ví dụ như khi nói tới vật chất và năng lượng (matter and energy) khoa học nói vật chất là năng lượng cô đọng và năng lượng là vật chất pha loãng. Năng lượng và vật chất có cùng một bản chất. Vật chất có thể biến thành năng lượng. Một gram vật chất (như uranium) thì có thể dời sông lấp biển. Và năng lượng có thể biến thành vật chất. Mặt trời là một nguồn năng lượng vĩ đại nuôi sống vạn vật trên trái đất (thực vật, động vật)

Tất cả những hiện tượng vật lý, sinh lý hay tâm lý đều là năng lượng. Cái giận của chúng ta là năng lượng, Tình thương là một năng lượng rất lớn. Sự thù hận là nguồn năng lượng có thể gây nên bao giết chóc. Thân chúng ta cũng là năng lượng, thế giới chung quanh ta cũng chỉ là năng lượng. Tất cả những nguồn năng lượng đó đều phát xuất từ tâm thức cộng đồng của chúng ta. Nói tóm lại, đối tượng nhận thức gồm ba cảnh và không ngoài mười tám lãnh vực (18 giới) của hiện hữu.

## Bài tụng 9: Di thực và luật đồng thanh tương ứng

**Tất cả mọi hiện hành**

**Đều tự biểu, cộng biểu**

**Di thực khi dự vào**

**Giới và Địa cũng thế.**

Hiện hành (biểu hiện: vijñapti - manifestation) là danh từ đi đôi với danh từ hạt giống. Hạt giống được gọi là chủng tử khi nó ở thế tiềm phục (tiềm thế) ta thường không nhận thức được. Hạt giống khi biểu hiện ra (hiện thế) là nó đang hiện hành. Vậy hạt giống cũng là hiện hành và hiện hành cũng là hạt giống. Ví dụ như con giận khi là hạt giống ở trong trạng thái tiềm thế thì người ngoài không thấy. Khi biểu hiện, mặt đỏ lên (hiện thế) người khác nhận biết được: hạt giống giận đang hiện hành.

**Tất cả mọi hiện hành**, nói một cách khác: tất cả mọi hiện tượng vật lý, sinh lý hoặc tâm lý, đều có bản chất tự biểu (biểu hiện riêng) và cộng biểu (biểu hiện chung.) Nhìn sâu vào mỗi hiện hành chúng ta có thể thấy tính chất biểu hiện riêng và biểu hiện chung của nó. Trong cái chung có cái riêng. Lấy ví dụ về một con giận. Nếu nhìn vào cho thật sâu sắc thì sẽ thấy được bản chất tự biểu và cộng biểu của con giận. Trước hết con giận đó là riêng của ta, vì nó phát xuất từ hạt giống giận trong tàng thức của riêng ta, hạt giống giận đó có tính cách tự biểu. Nhưng hạt giống giận cũng có tính cách cộng biểu tại vì những người quen, hoặc những người thân có thể đã gieo rắc, tưới tắm hạt giống giận trong chúng ta. Vì vậy hạt giống trong chúng ta không phải chỉ một mình chúng ta chịu trách nhiệm mà cha mẹ, tổ tiên, bạn bè và xã hội một phần chịu trách nhiệm.

Ví dụ thứ hai: Làng Loubès-Bernac, trong đó có Làng Mai, là một làng nhỏ của nước Pháp. Nó là một hiện hành, là một pháp, một sự vật mà chúng ta đang tiếp xúc. Loubès-Bernac là một vật sở hữu chung cho tất cả dân làng này và của tất cả người Pháp. Làng Loubès-Bernac là một hiện tượng cộng biểu ai cũng có thể hưởng, đến thăm, mua nhà, mua đất ở làng này, giẫm chân trên làng này. Nhưng đối với người

dân ở Loubès-Bernac thì miếng đất này thân thiết hơn vì họ có những người thân sinh ra và chết ở đây, cho nên đối với những người dân làng thì Loubès-Bernac có tính cách tự biểu. Chúng ta từ nhiều nơi xa đến đây tu học, tham dự vào làng Loubès-Bernac. Loubès-Bernac đối với chúng ta vừa có tính cách tự biểu và cộng biểu. Làng Loubès-Bernac của chúng ta không giống với làng Loubès-Bernac của người dân làng ở đây. Loubès-Bernac đối với chúng ta là Làng Mai, là chỗ đi thiền hành, chỗ thiền tọa, chỗ có pháp thoại, pháp đàm, là chỗ mà người dân làng ở đây không hề tham dự, không hề tiếp xúc. Thành ra trong mỗi chúng ta có một Loubès-Bernac riêng (tự biểu) và một Loubès-Bernac chung (cộng biểu). Chúng ta sống với làng Loubès-Bernac trong cả hai mặt tự biểu và cộng biểu.

Thần kinh thị giác của chúng ta cũng có tính cách tự biểu và cộng biểu. Nếu mắt chúng ta mờ thì chúng ta không đọc sách được. Đó là chuyện riêng của chúng ta, đó là tự biểu. Nhưng khi chúng ta lái xe thì sinh mạng những người trên xe tùy thuộc rất nhiều vào thần kinh thị giác của ta, đó là cộng biểu.

Nói về luật pháp, theo nguyên tắc, luật pháp của nước Pháp được làm ra, bình đẳng cho tất cả công dân Pháp. Nhưng trước luật pháp, những người dân ít học, thấp cổ bé miệng thường bị thiệt thòi hơn những người giàu, có học thức. Vậy luật pháp cũng có tính cách cộng biểu và tự biểu.

Ví dụ về ánh sáng trong căn phòng có thắp nến: Khi ta đốt lên nhiều cây nến để gần nhau thì vùng ánh sáng gần một cây nến không chỉ là do từ cây nến ấy phát xuất (tự biểu) mà còn do từ các cây nến chung quanh chiếu đến (cộng biểu)

Sư chú Pháp Đăng là một hiện tượng vừa tự biểu vừa cộng biểu. Sư chú đã tự tạo ra đời sống của mình, sự nghiệp tu học của mình. Đó là hiện tượng tự biểu. Nhưng cha mẹ của sư chú, thầy tổ của sư chú, tăng thân, bạn bè của sư chú cũng đã đóng góp vào sự tạo tác ra sư chú Pháp Đăng. Đó là hiện tượng cộng biểu.

Cuốn "Đường Xưa Mây Trắng" do một tác giả viết, Thầy Nhất Hạnh viết. Nó là một tự biểu. Nhưng nhìn cho kỹ thì ông bà của tác giả, thầy tổ của tác giả, bạn bè, học trò của tác giả đều có ảnh hưởng vào việc sáng tác cuốn sách đó và nó là một cộng biểu.

Một ví dụ khác: trường hợp các thiếu niên phạm pháp ma túy, nghiện ngập. Hành động phạm pháp của thiếu niên đó là một hiện tượng vừa tự biểu vừa cộng biểu. Ta nói người thiếu niên đó hoàn toàn chịu trách nhiệm về hành động phạm pháp thì không đúng. Tại vì người thiếu niên ấy là sản phẩm của gia đình, học đường và xã hội. Có thể là thiếu niên đó trong thời thơ ấu không được yêu thương. Cha mẹ thiếu niên đó đã cãi lộn nhau làm cho thiếu niên đó đau khổ rồi đi tìm quên lãng trong ma túy nghiện ngập. Nhìn được như vậy thì chúng ta hiểu được nhiều hơn, thương được nhiều hơn, rồi tìm cách giúp đỡ mà không trách móc, trừng phạt.

Tất cả những ví dụ trên là để cho thấy rằng những hiện tượng vật lý (mặt trời, cây cỏ, sông núi), hiện tượng sinh lý (trong thân thể) và tâm lý (vui buồn, lo sợ) đều là những biểu hiện từ tâm thức như là năng lượng và tất cả đều có cả hai tính cách tự biểu, cộng biểu. Không thể tìm ra một hiện tượng nào thuần túy tự biểu hay thuần túy cộng biểu. Mặt trời là mặt trời chung nhưng nó có thuần túy cộng biểu không? Mặt trời của tôi rất khác với mặt trời của bác nông phu. Tôi mong trời nắng để đi pic-nic, nhưng bác nông phu hôm đó lại mong không có mặt trời, mong trời mưa để trồng trọt.

**Dị thực khi dự vào, giới và địa cũng thế.** Tàng thức A-lại-gia là một chùm đủ loại hạt giống mà sự chín mùi của chúng có nhiều khác biệt, nên A-lại-gia có một tên khác là Dị thực thức.

Dị thực (Dị là khác. Thực là chín - vipāka, ripening.) Dị thực là chín không đồng đều, chín một cách khác nhau. Khi chín, các hạt giống trong tàng thức mới hiện hành. Có ba loại dị thực:

- Dị thời nhi thực (ripening at different times) là không chín cùng một lúc. Khi ta "giú" (giẫm - ủ) trái cây cho chín, không phải tất cả các trái cây cùng chín một lúc, măng cầu chín trước rồi đến

chuối, mít chín sau. Đó là dị thời, tức là khác thời. Những hạt giống trong chúng ta do ông bà, thầy bạn gieo vào và tưới tẩm sẽ chín trước hay chín sau tùy thời gian. Hạt giống nào cũng cần thời gian để chín và sự thực tập là tưới tẩm những hạt giống đó. Với thời gian và sự tưới tẩm hạt giống sẽ lớn lên đúng lúc và sẽ chín mùi.

- Dị loại nhi thực (ripening of different varieties) là chín tùy theo loại. Trái chuối khi chín sẽ thành chuối chín chứ không thành măng cầu chín, măng cầu khi chín sẽ thành măng cầu chín chứ không thành chuối chín.
- Biến dị nhi thực (ripening and changing) là khi chín thì biến dạng chứ không giống như khi mới sinh. Trái cam khi chưa chín thì xanh và chua, khi chín rồi thì vàng và ngọt.

Thức A-lại-gia gồm đủ loại hạt giống và chúng chín, chúng hiện hành ở những thời điểm khác nhau. Hạnh phúc hay khổ đau của chúng ta tùy thuộc vào sự chín tới của những hạt giống. Hạt giống hạnh phúc chín thì sẽ có hạnh phúc, hạt giống đau khổ chín thì sẽ có đau khổ.

Một hạt giống mới gieo vào là một cái nhân gọi là nghiệp nhân (karma-hetu, action-as-cause.) Cái nhân đó khi chín sẽ đưa đến một kết quả gọi là nghiệp quả (karma-phala, action-as-result.) Dị thực thức là tổng thể các hạt giống, khi chín sẽ tạo ra một kết quả tổng hợp gọi là dị thực quả. Con người của mình trong giờ phút hiện tại là một dị thực quả - kết quả của nhiều loại hạt giống đã chín.

Để cho đơn giản, chúng ta hãy lấy ví dụ một người tiếp nhận hai nghiệp nhân, một nghiệp nhân mang lại hạnh phúc và tiếp theo một nghiệp nhân mang lại đau khổ. Nghiệp nhân gây đau khổ sẽ làm giảm sút ít nhiều nghiệp quả hạnh phúc. Tình trạng hạnh phúc hay khổ đau của chúng ta trong giờ phút hiện tại là một kết quả tổng hợp (một vectơ tổng hợp - nói theo ngôn ngữ hình học) của tất cả các nghiệp nhân. Đó là một dị thực quả.



Vậ dĩ thực thức (A-lại-gia thức) là sự kết hợp của tất cả các nghiệp nhân khi các nghiệp nhân đó chín. Khi đó, tâm thức ta là một thứ nghiệp quả, ở một vị trí gần nhất với tổng thể các nghiệp nhân. Nếu ta có nghiệp nghiệp thuộc phiền, thì lực hấp dẫn của thuốc sẽ dẫn ta liên hệ với những người nghiện ma túy. Dĩ thực là động lực sâu xa dẫn dắt ta tới những nơi có sinh hoạt mà ta ưa thích.

Khi thực tập thiền quán, chúng ta nhìn vào thân tâm hiện tại và cảm nhận trình độ hạnh phúc, thanh thoát hay buồn giận, ganh ghét trong chúng ta. Rồi nhìn lui trở lại, tìm từ từ để thấy được những nghiệp nhân trong quá khứ: chúng ta đã làm những việc gì, được ai giúp đỡ, thực tập được những gì để hôm nay được hạnh phúc, thanh thoát hoặc đã làm những nghiệp nhân nào mà hôm nay vẫn còn những cái buồn giận, ganh ghét trong ta. Đó là hành động quán chiếu để tìm ra những hạt giống năm xưa. Tiếp xúc với hoa trái hiện tại thì có thể nhận diện được những hạt giống ta đã gieo trồng ngày trước.

Dĩ thực khi dự vào giới và địa cũng mang tính chất tự biểu, cộng biểu. Giới, hoặc tam giới <sup>[5]</sup> là ba cõi trong đó chúng ta sống: cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc. Địa hoặc cửu địa <sup>[6]</sup> là chín địa: từ địa thứ nhất là ngũ thú đồng cư địa (dục giới) cho đến địa thứ chín là phi tướng phi phi tướng địa.

Tam giới hay cửu địa trong đó chúng ta sống là những cõi do sáng tạo của tâm thức nhiều người cộng tác mà làm ra. Làng Mai là một sáng tạo phẩm của tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng của những người muốn tu học. Đó là sáng tạo chung (cộng biểu) của chúng ta để sống chung, để cùng tu tập với nhau. Dĩ thực của ta gồm tập hợp các hạt giống nghiệp nhân đã chín, nó đưa đẩy chúng ta tìm tới và tham dự vào các giới và địa đó.

**Đồng thanh tương ứng.** Cứ nhìn vào dĩ thực quả của ngày hôm nay thì chúng ta biết ngay những dĩ thực nhân chúng ta đã gieo ngày trước. Sự kiện ngày hôm nay chúng ta cùng ngồi tại Làng Mai lúc này đây không phải là việc ngẫu nhiên mà đã được sắp đặt từ trước. Các hạt giống gieo vào tâm điền A-lại-gia từ xa xưa đã được tưới tắm lớn

manh để hôm nay đủ sức đưa chúng ta tới, tham dự vào cộng đồng tu học này.

Làng Mai là một sáng tạo phẩm của tâm thức thầy trò, bạn hữu, đại chúng tu học tại Làng Mai. Làng Mai là một thế giới cộng biểu. Tại sao giờ này chúng ta không ở Canada hay Bordeaux mà lại ở đây? Tại vì trong ta có những hạt giống liên hệ với hạt giống của những người đang ngồi tại đây và vì thế hôm nay chúng ta tìm tới đây.

Dị thực, theo luật đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu (the Law of Affinity) đã tạo nên một sức mạnh khiến cho chúng ta tìm tới Làng Mai chứ không phải tới một nơi khác. Sức mạnh đó gọi là nghiệp lực. Nếu chúng ta có hạt giống của rượu chè, ma túy thì chúng ta đâu có ngồi đây hôm nay? Có những người giờ này đang xem video, phim chương hay nhậu nhẹt rượu thịt vì trong họ có những hạt giống bạo động, những hạt giống nhậu nhẹt, còn chúng ta có hạt giống Bụt, nên chúng ta bị lôi cuốn về Làng Mai.

Nói tóm lại, tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng của chúng ta đã tạo ra chín địa hay ba cõi. Tâm chúng ta màu nhiệm vô cùng. Chính Tâm chúng ta tạo ra Bụt, tạo ra ma, tạo ra thiên đường, tạo ra địa ngục. Không có cõi nào mà Tâm không tạo ra được. Chín địa hay ba cõi do Tâm tạo ra luôn luôn có tính cách tự biểu và tính cách cộng biểu.

Ví dụ xã hội tây phương mà đại chúng Làng Mai đang sống, đang tham dự là một dục giới. Dục giới này có một tính cách cộng biểu là nặng về tiêu thụ xa xỉ. Tuy nhiên các sư cô, sư chú ở đây không bị ảnh hưởng bởi lẽ lối tiêu thụ, bởi sự kích động của quảng cáo. Tại Làng Mai, chúng ta không xem TiVi, không coi quảng cáo nên những hạt giống "dục" trong chúng ta không bị tưới tẩm. Chúng ta sống đơn giản, ít nhu cầu. Tuy là cùng một cõi dục mà chúng ta ít bị ái dục.

Các vị hiền thánh cũng có thể ở trong cõi dục, nhưng không bị cái dục làm cho trôi nổi bênh bồng. Cũng xã hội tiêu thụ đó, cũng những cám dỗ dục vọng đó, nhưng những người thánh thiện vẫn giữ được tự do, an lạc, trong khi những người phàm phu thì bị đắm chìm. Cho nên ta

gọi cõi này là cõi "phàm thánh đồng cư." Trong cái chung có cái riêng, trong cái riêng có cái chung; trong cộng biến có tự biến.

Khi chúng ta tham dự vào giới hay địa nào, đó là vì trong Dị thực thức ta đã sẵn có những hạt giống thích hợp với giới hay với địa đó. Hành động của ta thường có tính cách "đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu". Ví dụ Làng Mai là một vùng nhỏ, Âu châu là một vùng lớn. Sự tham dự vào Làng Mai tùy thuộc vào bản chất dị thực của chúng ta, tại vì chúng ta có nhiều sự gần gũi, nhiều sở thích với giới, địa Làng Mai. Điều đó không có nghĩa là chúng ta buông bỏ Âu châu hoàn toàn vì nơi thành phố kia của Âu Châu chúng ta vẫn còn có người thân ở đó. Chúng ta tham dự vào cả hai, duy một điều là liên hệ của chúng ta với Làng Mai đậm đà hơn liên hệ với Âu châu.

Có tất cả chín địa. Khi tham dự vào một trong chín địa thì không có nghĩa là không tham dự vào tám địa khác. Như một máy truyền hình, khi mình mở một đài lên thì đài này hiện rõ nhưng không có nghĩa là các đài kia không có đó. Dị thực là trái cây của tâm thức, khi chín thì nó tìm tới và tham dự nhiều nhất vào giới hay địa gần gũi nhất với nghiệp quả của nó.

Có một lần Bụt ngồi tại tịnh xá Kỳ Viên, Ngài chỉ ra ngoài sân và nói với vài đệ tử chung quanh: "Này quý thầy, hãy nhìn ra sân mà coi: Các thầy thấy rằng có những thầy đang ngồi vây quanh thầy Xá-lợi-phất phải không? Tại vì các thầy đó ưa pháp đàm. Các thầy ưa giới luật, ưa học về tì ni thì ngồi quanh thầy Ưu-bà-ly. Còn các thầy ưa thuyết pháp thì đang vây quanh bên thầy Phú-lâu-na. Lý do là vì thầy Xá-lợi-phất pháp đàm giỏi, thầy Ưu-bà-ly giới luật giỏi và thầy Phú-lâu-na thuyết pháp hay."

Các hạt giống trong ta dẫn chúng ta tìm tới những người giống với mình - có thể thiện, có thể bất thiện. Tuy nhiên, sự chuyển hóa là điều có thể xảy ra. Trước hết ta cần xác định coi mình muốn đi, đang đi về hướng nào. Sau đó, ta phải có ước mong đi theo một tiến trình để chuyển hóa và chữa trị. Thứ ba, ta khám phá ra một con đường mà ta có thể theo được, và tìm cách thực tập với những người có nhiều tình

thức hơn ta. Chúng ta sẽ thấy rằng mình có cùng nghiệp dĩ với những người đó, muốn chuyển hóa và chữa trị. Những người chỉ thích ăn, ngủ, dục lạc thì họ sẽ tìm tới cõi dục. Những người quan tâm tới nỗi khổ của người khác sẽ tìm cách cộng tác với nhau để phục vụ tha nhân. Đó là luật đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu.

Sự giải thoát khổ đau và tham dự vào cõi an lạc, chỉ là vấn đề tiếp xúc và chuyển hoá các hạt giống để giúp cho các hạt giống thiện lớn mạnh lên. Chúng ta không cần phải chết mới vãng sinh hay trở thành con người mới. Một vài tuần, một vài tháng tu tập để chuyển hóa các hạt giống bất thiện có thể đưa ta tới một cuộc đời mới, biết sống với bây giờ và tại đây. Tôi đã chứng kiến những người chỉ thực tập ba-bốn ngày là đã biến thành những con người mới. Họ trở về gia đình và hòa giải được với người thân, tái lập lại hạnh phúc mà họ đáng được hưởng. Những hạt giống làm mới, nhìn sâu, chuyển hóa và trị liệu trong họ đã được chăm sóc, và chúng chín rất nhanh. Chúng ta cũng có thể sản xuất những hạt giống mới từ trong tâm thức, để sống cuộc đời tươi đẹp, hạnh phúc hơn. Không có lý do gì để nghĩ rằng mình không thể làm được.

## Bài tụng 10: Các tâm sở biến hành

Là vô phú, vô ký  
Vừa chuyển lại vừa hằng  
Tàng thức luôn tương ứng  
Năm tâm sở biến hành.

**Vô phú, vô ký, chuyển, hằng:** Các chữ này nói lên sự khác biệt giữa tàng thức với các thức khác. Vô phú (anivṛta, unobstructed), vô ký (avyākṛta, undetermined), chuyển (changing) và hằng (continuously flowing) là bốn tính chất của tàng thức A-lại-gia.

Vô phú là không bị che lấp, không bị làm cho đen tối. Thức thứ tám A-lại-gia không bao giờ bị che lấp trong khi đó thì thức thứ bảy Mặt Na luôn luôn bị vô minh che lấp.

Vô ký là vô thường, vô phạt không phải là thiện hay bất thiện. Mỗi hành động, lời nói hay tư tưởng đều thuộc một trong ba tánh: thiện (kuśala), bất thiện (akuśala) và vô ký. Những hành động làm lợi ích cho mình và cho người là thiện, hành động nào gây hại cho mình và cho người là bất thiện và những hành động nào vô thường vô phạt thì gọi là vô ký.

Chuyển là luôn luôn biến chuyển. Hằng là hoạt động một cách liên tục. Tác dụng chính của thức thứ tám là duy trì tất cả mọi hạt giống và hoạt động âm thầm ngày đêm, không bao giờ ngừng. Nhưng hằng không có nghĩa là thường, là không thay đổi. Giống như một dòng sông, vừa chuyển vừa hằng, mới nhìn qua thì tưởng như y nguyên, nhưng "không ai có thể tắm hai lần trong cùng một dòng sông" như Heraclitus đã nói, vì dòng sông không giống nhau trong hai giây phút liên tục.

Trong bài "Ruột đau chín khúc" có câu "Chúng ta còn đây trong cuộc đời hằng chuyển, sẽ xin đứng bên nhau mà dựng lại quê hương" (Thơ Nhất Hạnh.) Hai danh từ hằng và chuyển diễn tả được thức thứ tám A-lại-gia. Giống như dòng sông, tàng thức hoạt động liên tục và các

hạt giống trong đó (cũng gọi là các tâm sở), thì giống như những giọt nước sông, luôn luôn thay đổi, biến chuyển.

### **Tàng thức tương ứng năm tâm sở biến hành:**

Trong 51 tâm sở của tàng thức (mà chúng ta sẽ học sau này,) có 5 tâm sở biến hành: xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư - là những tâm sở có mặt trong tất cả tám thức. Nhưng năm tâm sở biến hành đó không giống nhau trong mỗi thức.

Tương ứng là ứng hợp với nhau (samprayukta) Năm tâm sở xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư là năm tâm sở biến hành vì chúng vận hành một cách phổ biến. Mỗi thức có cách làm việc riêng cho nên xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư của tàng thức không giống xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư của thức thứ bảy hay thức thứ sáu. Đó là vì hình thái nhận thức của các thức không giống nhau.

**Hình thái nhận thức gọi là lượng** (pramāṇa, mode of cognition). Có ba hình thái nhận thức, gọi là tam lượng:

1. **Hiện lượng** (pratyakṣa-pramāṇa, things-in-them-selves) là hình thái nhận thức trực tiếp của riêng thức thứ tám, một lối nhận thức không suy nghĩ, không so sánh như các thức khác. Ví dụ khi thấy lửa thì biết ngay đó là lửa, không cần suy nghĩ gì cả, giống như trực giác (direct cognition)

Trong bài tụng số 8 chúng ta nói tới ba cảnh (tánh cảnh, đối chất cảnh và độc ảnh cảnh). Hiện lượng hay trực giác đưa tới tánh cảnh. Tàng thức luôn luôn có nhận thức trực tiếp - các tâm sở biến hành của thức này cũng nhận thức một cách trực tiếp, không qua suy luận. Năm tâm sở đó cũng hành động theo hiện lượng: xúc là trực tiếp xúc, tác ý cũng trực tiếp tác ý, thọ cũng trực tiếp thọ, tưởng, tư cũng trực tiếp tưởng, tư chứ không suy luận. Lý do là vì tâm sở đồng tính chất với tâm vương, tâm sở là nội dung của tâm vương, như những giọt nước là nội dung của dòng sông. Tàng thức cùng các tâm sở biến hành trong nó đều

luôn luôn biến chuyển và không bị ngăn che, không có tính thiện ác... (vô phú vô ký, hằng và chuyển.)

2. **Tỷ lượng** (anumana-pramāṇa, perception by inference) là nhận thức đạt được do sự suy nghĩ, sự so sánh. Tỷ là so sánh. Khi thấy khói sau bức tường chúng ta nghĩ rằng sau bức tường thế nào cũng có lửa. Tỷ lượng không có ở tàng thức, mà chỉ có ở Ý thức và Mạt-na thức.
3. **Phi lượng** (abhāva-pramāṇa, erroneous perception.) Những hiện lượng hay tỷ lượng có khi đúng khi sai. Khi sai thì gọi là phi lượng. Khi thấy khói sau bức tường mà tin chắc là có lửa nhưng té ra là sương mù. Sương mù mà nói lửa là phi lượng. Chúng ta sống với rất nhiều phi lượng mà chúng ta cứ tin chắc là hiện lượng.

Nói tóm lại, thức thứ tám (A-lại-gia hay tàng thức) và cả năm tâm sở biến hành trong nó đều vô phú, vô ký, đều hằng và chuyển (trong chủ thể cũng như đối tượng nhận thức). Không những tàng thức là như vậy mà mỗi hạt giống, mỗi đối tượng, mỗi nhận thức, mỗi tâm sở trong tàng thức cũng như vậy hết. Mỗi hạt giống, mỗi đối tượng, mỗi chủ thể nhận thức giống như những hạt nước trong dòng sông A-lại-gia, chúng đều có các tính chất trên của A-lại-gia thức.

Vì có tính cách vô phú, vô ký, hằng và chuyển nên các hạt giống trong tàng thức có thể được chuyển hóa. Mỗi ngày đều là một cơ hội để chuyển đổi tâm thức mình. Đó là sự chuyển hoá căn bản, thay đổi tận gốc rễ, bắt đầu từ các hạt giống trong tàng thức, ngay cả khi nó chưa hiện hành.

## Bài tụng 11: A-lại-gia gồm thu mọi pháp

Tuy vô thường, vô ngã  
Tàng thức vẫn gồm thu  
Mọi pháp trong thế gian  
Hữu lậu và vô lậu.

Bản chất của thức thứ tám là vô thường và vô ngã. Nội dung nhận thức của nó cũng vô thường, vô ngã. Những hạt giống thức thứ tám cất giữ, những tâm sở tương ứng của thức thứ tám cũng vô thường, vô ngã. Vô thường, vô ngã và niết bàn và ba dấu ấn của Phật pháp, là ba chìa khóa mở cánh cửa vào bản chất của thực tại, khiến cho chúng ta tiếp xúc sâu sắc được với mọi hiện tượng.

Vô thường, vô ngã giúp ta khám phá được bình diện tương đối của mọi pháp. Khi chúng ta tiếp xúc sâu xa với những gì chung quanh ta, thì ta vô được pháp ấn thứ ba là niết bàn. Ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, không còn sợ hãi. Tiếp xúc sâu sắc hơn nữa, chúng ta sẽ tiếp xúc được với bình diện tuyệt đối (bản môn) của thân, tâm và các cảm xúc, các tâm hành trong ta. Với chánh niệm, chúng ta tiếp xúc được với các lo âu, phiền giận... Đó là nền tảng của thiền quán trong đạo Bụt. Duy Biểu Học sẽ dạy chúng ta nhiều hơn nữa.

Hữu lậu và vô lậu: Ngoài ra thức thứ tám còn gồm thấu tất cả vạn pháp trên thế gian trong đó có những hiện tượng hữu lậu (*āsrava*, with leaks) và vô lậu (*anāsrava*, without leaks.)

Hữu lậu nghĩa là còn có thể rơi trở lại, còn có thể rỉ ra, rịn ra, lọt xuống. Lậu là rịn ra như cái bình bị nứt và nước rịn ra (Đêm khuya khắc lậu canh tàn - Nguyễn Du.) Điều này có nghĩa là các hành động của chúng ta chưa có hiểu biết và giải thoát, chúng ta còn phải rớt lại do các nghiệp quả vì vô minh. Vô lậu (*anāsrava*) nghĩa là không bị lọt xuống, các hành nghiệp đều thanh tịnh và tạo ra những quả nghiệp tốt đẹp.

Những pháp hữu lậu là những pháp còn nằm trong thế giới sinh diệt, còn nằm trong luân hồi sinh tử; những pháp vô lậu là những pháp



của thế giới bất sanh, bất diệt, của niết bàn, của bản môn. Một niềm vui có thể là hữu lậu hay vô lậu. Khi chúng ta đạt tới một sự hiểu biết và không còn rơi vào hờn giận trách móc thì sự hiểu biết đó gọi là vô lậu.

Nhưng hữu lậu và vô lậu không hẳn hoàn toàn riêng rẽ. Thấy được bản chất của vạn sự vạn vật là vô lậu, không thấy được bản chất là hữu lậu. Điều này cũng giống như tích môn và bản môn. Đứng về phương diện tích môn thì chúng ta sống trong thế giới hữu lậu, thế giới có sinh có diệt, có thường có đoạn, có tới có đi, có một có nhiều. Đứng về phương diện bản môn thì không sinh, không diệt, không thường không đoạn, không tới không đi, không một không nhiều, tất cả đều trở thành vô lậu. Cho nên hữu lậu hay vô lậu đều do cái thấy của mình cả. Ví dụ như khi chúng ta ký sổ vàng cúng tiền cho chùa hay cho cô nhi viện, nếu khi ký sổ vàng mà cân nhắc ít nhiều (phải cúng sao cho xứng với địa vị, danh dự thì mới coi được) thì số tiền đóng góp khi đó là hữu lậu. Còn khi ký sổ vàng mà không nghĩ rằng đây là sổ vàng, là số tiền này xứng hay không xứng với địa vị, danh dự thì cũng một số tiền đó nhưng là vô lậu. Cùng một số tiền, cùng một chữ ký mà một bên là hữu lậu, một bên là vô lậu.

Những pháp hữu lậu còn nằm trong vòng luân hồi, sinh tử, có thể làm cho ta bớt khổ hay khổ thêm. Trái lại, những pháp vô lậu có thể ngăn không để ta rơi xuống các cõi thấp kém của lục độ <sup>[7]</sup> và đưa ta tới sự giải thoát, không vương mắc. Đứng về phương diện hữu lậu thì còn nghĩ đến công đức, hay tội lỗi nhưng đứng về phương diện vô lậu thì không có sự kể công, không danh, không lợi, chỉ có hành động tự nhiên phát xuất từ cái thấy tự do. Thành ra tới chùa đáng lý phải tiếp xúc với các pháp vô lậu nhưng vì nhận thức kém cõi nên chúng ta cứ tiếp xúc với các pháp hữu lậu. Cái thùng phước sương trong chùa là hữu lậu hay vô lậu? Tùy theo chúng ta hết. Có người không thích bỏ tiền vào thùng phước sương vì sợ "Thầy" không biết, nhất là khi cúng một số tiền lớn, đó là một hành động hữu lậu. Nếu im lặng bỏ tiền vào thùng phước sương không muốn ai biết đến, chỉ biết chùa cần tiền để làm những chuyện đáng làm thì đành dùm cúng cho chùa một cách tự nhiên, không cần phước báu thì đó là một hành động vô

lậu. Chính cái thấy của chúng ta làm cho thùng phước sương thành vô lậu hay hữu lậu. Hữu lậu là còn vương mắc, vô lậu là có tự do.

## Bài tụng 12: Vận hành của hạt giống

Hạt giống sanh hạt giống  
Hạt giống sanh hiện hành  
Hiện hành sanh hiện hành  
Hiện hành sanh hạt giống.

Hạt giống là nguồn năng lượng phát hiện ra tất cả hiện tượng trong vũ trụ. Bài tụng này đề cập tới đường lối vận hành của các hạt giống. Có bốn đường lối vận hành:

Hạt giống sanh hạt giống: Tầng thức vừa chuyển vừa hằng cho nên tất cả hạt giống thuộc tầng thức cũng vừa chuyển vừa hằng. Hạt giống trước sinh hạt giống sau, không có gì mà không biến chuyển. Trong Nhiếp Đại Thừa Luận, thầy Vô Trước có đưa ra sáu tính chất của hạt giống:

1. **Sát na diệt:** Hạt giống biến chuyển từng sát na. Vì vậy cho nên hạt giống sinh hạt giống.
2. **Quả câu hữu:** quả sinh ra cùng có mặt một lần với nhân. Hạt giống bấp gieo xuống đất sinh ra cây bấp con và cây bấp con có mặt đồng thời với hạt bấp. Hạt bấp đang còn đó dù nó đã thay đổi để biến thành cây.
3. **Hằng tùy chuyển:** hạt giống luôn luôn liên tục biến chuyển.
4. **Tính quyết định:** Hạt giống duy trì được bản tính. Tính lành hay dữ, hay tính không lành không dữ đều được duy trì. Hột bấp luôn luôn là hột bấp, hột mè luôn luôn là hột mè. Hạt giống giận luôn luôn giữ tính chất của hạt giống giận, hạt giống buồn luôn luôn giữ tính chất của hạt giống buồn.
5. **Đãi chúng duyên:** đãi là đợi, chúng là những, duyên là điều kiện. Những hạt giống, hoặc hữu lậu hoặc vô lậu, đều sẵn có đó và đợi điều kiện thuận tiện thì phát hiện.

6. **Dẫn tự quả:** hạt giống đem đến kết quả (hiện hành) của chính nó. Hạt đậu đem lại kết quả hạt đậu, hạt mè đem lại kết quả hạt mè. Đây là ý nghĩa của hạt giống sinh hiện hành.

Hiện hành sanh hạt giống. Hạt bắp lớn thành cây bắp và cây bắp sinh trái bắp và hạt bắp. Hạt giống giậm khi hiện hành thành con giậm rồi thì hiện hành ấy lại gieo thêm hạt giống giậm khác trong tàng thức.

Hiện hành sanh hiện hành. Hiện hành cũng có tính chất sát na diệt. Cây bắp của giây phút này không phải là cây bắp của giây phút trước. Tôi của giờ phút này không phải là trong giờ phút trước.

Một hạt giống trong tàng thức có thể ảnh hưởng lên các hạt giống khác, mà không cần ý thức phải can thiệp vào. Chẳng hạn như ta có hạt giống phiền giậm trong ta, nó được tưới tắm nhiều lần nên lớn lên và trở nên rất mạnh. Khi nó lớn đủ, nó sẽ hiện lên trên ý thức của ta. Đó là hạt giống hiện hành. Và sau khi hiện hành thì hạt giống trở nên mạnh hơn, cũng như nó có thể sản xuất ra một hạt giống cùng tánh chất trong tàng thức ta.

Các hạt giống không bao giờ đứng nguyên một chỗ. Chúng luôn luôn biến chuyển và thay đổi (vừa chuyển vừa hằng) Các hạt giống trong tàng thức sống rồi chết mỗi giây phút. Các hạt giống hiện hành cũng vậy, thay đổi từng sát na. Các hạt giống không nhất thiết biến mất khi hiện hành của chúng biểu hiện ra. Hạt giống vừa là hiện hành vừa là chủng tử, hoặc chúng tương tức tương nhập, luôn có tương quan mật thiết với nhau.

Chúng ta cần học cách nhận biết các hạt giống tích cực cũng như tiêu cực trong tâm. Như vậy ta có thể ngừng, không tưới tắm những hạt giống xấu mà tưới tắm các hạt giống tốt. Đó là sự tưới tắm có chọn lọc. Trong các liên hệ giữa người với người, điều này rất quan trọng. Chúng ta có thể nói với người thương "Xin anh (hay em) đừng tưới những hạt giống xấu trong em (hay anh) nhiều quá." Hai người có thể ký một hiệp ước để người này chăm sóc hạt giống của người kia. Chỉ tưới tắm những hạt giống tốt sẽ mang lại những thay đổi tích cực cho

người kia, và sự thay đổi tốt đẹp đó sẽ mang về cho bạn nhiều niềm vui, an lạc và hạnh phúc.

## **Bài tụng 13: Tương tức tương nhập**

**Hạt giống hay hiện hành**

**Đều tương tức, tương nhập**

**Một do tất cả thành**

**Tất cả đều do một.**

Qua bài tụng thứ 13 và thứ 14, chúng ta có thể thấy được tư tưởng trùng trùng duyên khởi của kinh Hoa Nghiêm. Vào thế kỷ thứ tư, khi hai anh em Thầy Vô Trước và Thế Thân khai triển Duy Thức thì Duy Thức chưa mang tính chất của giáo lý Hoa Nghiêm. Vì vậy đã có người cho rằng giáo lý Duy Thức chỉ mới là Quyền thừa chứ chưa phải Đại thừa. Khi Thầy Huyền Trang (602- 664) qua học tại Ấn Độ và đem giáo lý Duy Thức về Trung Hoa thì Duy Thức chưa có màu sắc của Hoa Nghiêm. Thầy Huyền Trang có một học trò giỏi là Thầy Pháp Tạng (643-712), người gốc Khương Cư (cùng quê hương với Thiền sư Tăng Hội).

Thầy Pháp Tạng đưa giáo lý Hoa Nghiêm vào Duy Thức trong cuốn Hoa Nghiêm Kinh Huyền Ký (Ghi Chép Những Điều Huyền Diệu Trong Kinh Hoa Nghiêm). Trong cuốn này Thầy Pháp Tạng đã đề cập tới giáo lý Duy Thức và thêm vào đó những chất liệu của giáo lý Hoa Nghiêm nghĩa là giáo lý tương tức, tương nhập.

Điều chúng ta cần biết ở đây là: Thầy Pháp Tạng là người đầu tiên đưa giáo lý Hoa Nghiêm vào Duy Thức. Và từ thế kỷ thứ 7 thứ 8 cho đến bây giờ công tác của Thầy Pháp Tạng không được tiếp nối. Bây giờ, chính chúng ta tiếp nối công việc của Thầy Pháp Tạng bằng cách đưa đầy đủ giáo lý Hoa Nghiêm vào Duy Biểu Học.

Tương tức, tương nhập. Tương tức (inter-being) là cái này trong cái kia. Tương nhập (inter-penetration) là cái này đi vào cái kia. Giáo lý Hoa Nghiêm diễn tả tính chất tương tức tương nhập qua hình ảnh một cái lưới đế châu của thần Indra (trong huyền thoại Ấn Độ) - Lưới giống như một quả cầu tròn gồm thấu không biết bao nhiêu hạt châu báu sáng láng. Mỗi hạt bảo châu trong lưới đều có nhiều mặt, và mặt

nào cũng phản chiếu ánh sáng của tất cả các hạt châu khác. Khi nhìn vào một viên bảo châu nào trong lưới Indra, chúng ta cũng nhìn thấy tất cả các hạt châu khác phản chiếu trong đó. Giáo nghĩa tương tức tương nhập hay một là tất cả, tất cả là một của Hoa Nghiêm được diễn bày một cách tuyệt diệu trong hình ảnh lưới đế châu này.

Trong thế giới của phân biệt thì chúng ta thấy sự vật ở ngoài nhau, như bình trà ở ngoài cành cây, cành cây ở ngoài bình trà. Trong thế giới của quán chiếu, sử dụng các chìa khóa của vô thường, vô ngã, thì chúng ta thấy khác. Nhìn bình trà chúng ta thấy có đất, có nước, có lửa, có không gian, có thời gian, và nếu nhìn cho sâu thì thấy rằng không có hiện tượng nào trong vũ trụ mà không có mặt trong bình trà. Bình trà được làm bằng những chất liệu không phải bình trà, cũng như hoa được làm bằng toàn những chất liệu không phải hoa.

Xét cho kỹ thì mọi hiện tượng trong vũ trụ đều tới với nhau để làm nên một bình trà hay một bông hoa. Trong bông hoa hay trong bình trà có đủ hết. Bông hoa chứa đựng cả vũ trụ, bình trà chứa đựng cả vũ trụ. Cho nên tương nhập có nghĩa là tất cả vũ trụ đi vào một cái và một cái đó cũng đi vào trong tất cả vũ trụ.

Khi sử dụng chìa khóa vô thường, vô ngã để mở cửa thực tại thì chúng ta thấy tính cách tương tức của sự vật. Cái một chứa đựng cái nhiều và cái nhiều chứa đựng cái một. Bình hoa cũng là bông hoa, bởi vì không có bông hoa thì cũng không có bình hoa. Bông hoa cũng là đám mây bởi vì không có đám mây thì không có bông hoa, bông hoa cũng là đất, nếu không có đất thì không có bông hoa. Đó gọi là tương tức. Cái một do cái tất cả mà có, cái tất cả do cái một mà có. Nói một cách khác như Bụt đã dạy: Cái này có vì cái kia có.

Ý niệm cũng vậy. Ý niệm về một là do ý niệm về nhiều làm ra, ý niệm về nhiều là do ý niệm về một làm ra. Ý niệm về trái là do ý niệm về phải làm ra, ý niệm về phải là do ý niệm về trái làm ra. Ý niệm về trên hoặc về dưới cũng vậy. Ý niệm làm ra nhau. Nhờ tuệ giác tương tức mà chúng ta vượt thoát được ý niệm.

Dĩ nhiên khi trao đổi với người khác hay khi học Phật pháp chẳng hạn, ta cần phải dùng ngôn từ, ý tưởng, ý niệm... Nhưng tựu chung, chúng ta cần phải xả bỏ tất cả các ý niệm đó để có được sự hiểu biết thật sự. Những tiếng "cùng-khác; riêng-chung"... chỉ là những bậc thang. Chúng ta cần bước lên các bậc thang đó rồi từ từ thoát ra khỏi các ý niệm. Khi làm được chuyện này, chúng ta sẽ tiếp xúc được với sự thật tuyệt đối, với chân như. Khi chúng ta nhìn vũ trụ bằng con mắt Hoa Nghiêm, chúng ta sẽ thấy tất cả các hiện tượng trong vũ trụ này đều là một phần của lưới đế châu Indra. Chúng ta sẽ hiểu được rằng những cặp từ ngữ có tính chất phân biệt, đối đãi như: một-nhiều, tới-đi; riêng-chung; trên-dưới; hiện hữu-không hiện hữu... đều không thể áp dụng được trong sự thật tuyệt đối (Ultimate Reality).



## **Bài tụng 14: Vượt thoát ý niệm**

**Tàng không một không khác  
Không chung cũng không riêng  
Một và khác nương nhau  
Chung và riêng triển chuyển.**

Đối với câu hỏi: "Tàng thức có một hay có nhiều?" nếu trả lời "Tàng thức có một" là sai mà trả lời "Tàng thức có nhiều" cũng sai. Cả hai cách trả lời đều bị kẹt trong ý niệm. Trong thực tại duyên sinh, cái một do cái tất cả (cái nhiều) làm ra. Cái tất cả do cái một làm ra. Cũng như trái làm ra phải và phải làm ra trái. Cho nên phải vượt thoát ý niệm một và nhiều.

Chúng ta cũng phải vượt thoát luôn cả ý niệm chung và riêng. Cũng vậy, một và khác nương nhau mà thành, mà phát triển và biến chuyển, cho nên phải vượt thoát luôn ý niệm một và khác. Nếu chúng ta không vượt thoát được các ý niệm đối đãi nhau, chúng ta sẽ bị kẹt vào giáo pháp, giống như người bắt rắn mà không biết kỹ thuật thì sẽ bị rắn cắn vậy (Kinh Người Bắt Rắn - sách Im Lặng Sấm Sét, Thích Nhất Hạnh). Học giáo lý Phật pháp cũng vậy. Người học trò thông minh không bị kẹt vào các tư tưởng diễn bày giáo lý. Họ sẽ không bị kẹt vào các ý niệm, làm đó là chân lý.

Những điều trên đây nhắc chúng ta nhớ tới giáo lý Tam luận: chúng ta phải vượt thoát tám khái niệm căn bản: sinh-diệt, thường-đoạn, một-khác, đến-đi. Tám khái niệm đó được gọi là tám cái không phải (Bát Bất - Eight Negations). Giáo lý Duy Biểu có âm hưởng của cả hai giáo lý: Hoa Nghiêm và Tam tông luận.

Sinh là ý niệm cho rằng từ chỗ không mà thành có. Trước khi được sinh ra chúng ta không là ai hết, tự nhiên mà thành một người. Diệt là ý niệm cho rằng từ có mà thành không. Một tờ giấy đem đốt đi là tiêu tán không còn gì.

Thường là ý niệm về sự bất biến, không thay đổi. Khi chết sẽ có một linh hồn tồn tại hoài hoài. Đoạn là ý niệm chấm dứt, cắt đứt. Khi chết thì cả linh hồn và thể xác đều tiêu tán.

Một-khác: cũng là những ý niệm. Cái này là cái riêng và khác với cái kia.

Đến-đi: là ý niệm trước khi sinh tôi từ một chỗ khác tới, khi chết tôi sẽ đi về một cõi khác. Con người là ai? Xuống cõi trần làm chi?

Tất cả bốn cặp ý niệm ấy là những ý niệm sai lầm căn bản và cần phải vượt thoát. Quán chiếu cho rõ thì trước khi sinh chúng ta đã có dưới một hình thái khác. Không thể từ không mà trở thành có, mà sinh ra được. Một tờ giấy đốt đi sẽ thành khói bay lên trời, thành hơi nóng đi vào vũ trụ. Tờ giấy cũng không thể trở thành không, không thể bị diệt được.

Giáo lý Tam Luận Tông đưa ra tám phép quán gọi là Trung Đạo Bát Bất để giúp hành giả vượt thoát tám ý niệm sai lầm căn bản ấy và thấy được bản chất của thực tại. Đó là:

*Bất sinh diệt bất diệt*

*Bất thường diệt bất đoạn*

*Phi nhất diệt phi dị*

*Phi khứ diệt phi lai.*

Không sanh cũng không diệt

Không thường cũng không đoạn

Không một cũng không khác

Không tới cũng không đi.

Tam Luận Tông là một tông phái triển khai giáo lý trung đạo căn cứ trên ba bộ luận: Trung Quán Luận, Bách Luận và Thập Nhị Môn Luận. Trung Quán Luận (Madhyamaka Śāstra) và Bách Luận (Śāstra of One Hundred Verses) đều do Thầy Long Thọ trước tác (Nāgārjuna, sống vào thế kỷ thứ 2-3.) Thập nhị môn luận (Twelve Doors' Śāstra) do Thầy Đề Bà trước tác (Deva tức Āryadeva, thế kỷ thứ 3, học trò Ngài Long Thọ.)

## Bài tụng 15: Gương trí tuệ

Vô minh diệt minh sanh  
Tàng chuyển thành vô lậu  
Gương trí soi mười phương  
Bạch tịnh và vô cấu.

Tàng thức chuyên hóa: **Vô minh diệt minh sanh, tàng chuyển thành vô lậu.** Hai câu này có nghĩa là: "Khi mờ ám (vô minh) bị tiêu diệt nhờ công trình tu tập, quán chiếu thì sáng suốt (minh) phát sinh và tàng thức chuyển thành vô lậu."

Vô minh (avidya) là gốc rễ của các nhận thức sai lầm, gây ra nhiều khổ đau. Vô minh là một trong thập nhị nhân duyên hay 12 hữu chi (vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập; lục nhập duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sinh; sinh duyên lão tử.) Trong mười hai nhân duyên này, cái này liên hệ, tương quan với những cái kia: chúng ta đều tương tức tương nhập. Thực tập nhìn sâu vào bản chất tương tức tương nhập của vạn vật, vô minh có thể được chuyên hóa thành ra trí tuệ bát nhã.

Vì vô minh, vì không có hiểu biết nên mới có thế giới của hữu lậu, của sầu khổ. Có người nghĩ rằng muốn không có lão tử thì đừng có sinh, muốn không có sinh thì đừng có hữu, muốn không có hữu, không có thủ, không có ái, không có thọ, xúc, lục nhập, danh sắc, thức, hành thì phải diệt vô minh. Họ cho rằng diệt vô minh thì sạch tất cả và không còn gì cả trên cõi đời này, chỉ chờ sang thế giới khác! Nhưng chính miệng Phật nói rằng "Vô minh diệt minh sanh." Hễ lấy bóng tối đi thì tự nhiên có ánh sáng. Muốn hay không muốn cũng vậy. Khi vô minh vắng mặt thì minh sanh, khi đó là thế giới của màu nhiệm, của giác ngộ, của giải thoát, của niết bàn và những hạt giống hữu lậu trong tàng thức đều chuyển thành vô lậu (tàng chuyển thành vô lậu). Nói một cách khác, nhờ công trình tu tập, quán chiếu mà mờ ám tiêu diệt và sáng suốt phát sinh.

**Guơng trí** tức là Đại Viên Cảnh Trí (ādarśa-jñāna, Great Mirror Wisdom.) Đại là lớn, viên là tròn đầy, cảnh là tấm kính, trí là trí tuệ. Đây là một tên khác của tàng thức. Chúng ta biết rằng tàng thức có nhiều tên: Nhất Thiết Chứng Thức, Dị Thục Thức, Năng Tàng hay A-đa-na Thức, Sở Tàng, Ngã Ái Chấp Tàng. Khi vô minh hoàn toàn vắng mặt, A-lại-gia chuyển hóa thành vô lậu thì tàng thức được gọi là Đại Viên Cảnh Trí. Đó là một thứ ánh sáng, một thứ trí tuệ giống như một tấm gương lớn, tròn đầy, phản chiếu một cách tự do mọi hiện hữu nhiệm màu; sanh diệt, khổ đau trở thành giải thoát, giác ngộ. Đó là ý nghĩa của câu "Guơng trí soi mười phương."

**Bạch tịnh và vô cấu:** Bạch tịnh là trắng tinh, là trong sạch. Vô cấu là không bị ô nhiễm. Bạch tịnh thức hay vô cấu thức (amala-vijñāna) là hai tên khác của tàng thức. Có khi gọi là im-ma-la thức.

Khi học các bài tụng liên hệ với tàng thức chúng ta thấy thức thứ tám giống như đất, có công dụng giữ gìn các hạt giống, có tính cách trung hòa, không thiện không ác, có tính cách vô phú, vô ký. Còn bảy thức khác thì ví như người làm vườn có thể tác động lên đất. Tàng thức có thể trở thành thiện hay ác là do các thức khác.

Vô phú là không bị che lấp. Nếu có mặt trời chiếu, có ánh sáng, có nắng, có mưa thì những hạt giống trong đất sẽ nảy mầm và trái đất sẽ xanh tốt. Nếu mặt trời bị mây đen che phủ, khí hậu bất hòa thì những hạt giống trong đất sẽ không nảy mầm và trái đất sẽ không xanh tốt. Cũng tương tự, thức thứ tám làm việc một cách lặng lẽ và nhiệm.

Trong khi quán chiếu tu học chúng ta tập sử dụng các thức khác để gieo trồng, tưới tắm những hạt giống tốt cho tàng thức. Ví dụ chúng ta quán chiếu bông hoa bằng nhãn thức và ý thức, ta đưa vào tàng thức những hạt giống của sự quán chiếu đó và tàng thức bắt đầu âm thầm làm việc cũng như đất. Nếu là người làm vườn giỏi thì phải biết tin vào đất, tin vào khả năng của tàng thức. Với tư cách của người làm vườn chúng ta có thể xới đất, nhổ cỏ, bón phân nhưng điều quan trọng là phải tin rằng đất sẽ làm mọc những hạt giống trong ta. Người làm vườn giỏi cách mấy cũng không làm thay được công việc của đất.

Chính đất đã giữ gìn những hạt giống và hiến tặng hoa trái. Cho nên vai trò của A-lại-gia thức trong sự tu học rất quan trọng.

Khi thầy cho một công án hay một đề tài quán chiếu thì hành giả không nên tiếp nhận bằng ý thức và không nên làm việc bằng trí năng. Trí năng chỉ là người làm vườn mà thôi, nó không thể làm được công việc của tàng thức. Khi tiếp nhận một đề tài quán chiếu của Thầy giao cho, hành giả phải đem về như một hạt giống, ươm vào đất (tàng thức) và tưới tắm hạt giống mỗi ngày. Trong đời sống hằng ngày, đi đứng nằm ngồi, hành giả tiếp tục tưới tắm hạt giống trong khi tàng thức giữ gìn hạt giống đó. Một buổi sớm mai thức dậy chợt thấy một bông hoa từ tàng thức nở ra, bông hoa của sự hiểu biết. Bông hoa của sự hiểu biết đó không phải do sự suy nghĩ làm ra mà do sự cống hiến của tàng thức. Nếu chỉ dùng trí năng thôi thì hạt giống sẽ héo khô.

Tu học là vậy. Không phải chỉ thực tập bằng ý thức mà thôi. Ý thức quan trọng nhưng nó chỉ như người làm vườn. Những đề tài tu học, phải vùi vào đất của tàng thức và phải tưới tắm hằng ngày, chăm chỉ và kiên trì. Thực tập chánh niệm là tưới tắm những hạt giống của sự tu học hằng ngày. Một buổi sáng nào đó, ta sẽ chợt hiểu, chợt thấy, chợt cõi mở và không còn bị kẹt. Do đó tàng thức đóng một vai trò rất quan trọng trong sự tu học.

Ví dụ hôm qua tôi đi ngoài phố St. Foy, gặp một ông rất quen mà không nhớ tên. Trên đường về nhà tôi cố tìm tên ông ấy bằng ý thức. Chắc chắn là mình biết tên ông ta mà tìm hoài nhức đầu cũng không ra. Thôi thì tạm quên, đi đọc kinh, đọc sách, đi ngủ và quên hẳn chuyện ông đó. Nhưng trong đêm, trong khi ngủ, tàng thức làm việc. Tuy rằng ý thức ngưng nghỉ nhưng tàng thức vẫn tiếp tục hoạt động. Tuy đã quên ý định nhớ tên ông ta, nhưng sáng hôm sau, trong khi đánh răng tự nhiên tên của ông ta nhảy lên ý thức trong khi không suy nghĩ. Đó là kết quả của hoạt động của thức thứ tám trong đêm.

Một ví dụ khác là hồi nhỏ, tôi ra sân một mình, thấy cái lá đẹp chìm dưới đáy lu nước, muốn lượm lên chơi nhưng cánh tay quá ngắn. Tôi lấy cái que dài thọc và quậy lên nhưng quậy cách mấy chiếc lá cũng

không chịu lên. Chán quá tôi vứt que và đi chơi. Nhưng năm mươi phút sau trở vào, tôi thấy chiếc lá nổi lên mặt nước. Thì ra trong khi tôi ra ngoài chơi, nước tiếp tục xoáy và đưa chiếc lá lên trên mặt nước.

Tàng thức cũng vậy. Khi tàng thức nhận lệnh của ý thức để làm một công việc nào đó thì nó sẽ làm việc suốt ngày đêm. Vậy thì thực tập thiền quán chúng ta phải tin tưởng vào tàng thức của mình. Đừng nghĩ rằng chỉ có trí năng là làm tất cả. Khi biết đường lối làm việc của tàng thức rồi thì sự tu học sẽ thành công. Chúng ta phải có đức tin nơi điều đó.

Sau bài tụng 15 này, chúng ta sẽ rời lĩnh vực của thức thứ tám để qua lĩnh vực của thức thứ bảy. Thức thứ bảy còn có tên là Ý. Tuy vậy, chúng ta phải biết rõ là không thể nào rời thức thứ tám cả. Điều này ta phải thấy liền, phản ứng liền trong đầu. Đừng bị ảnh hưởng bởi những từ, những chữ người ta nói ra rồi không thấy sự thật. Trong tinh thần tương tức, tương nhập thì trong thức thứ sáu và thức thứ bảy có thức thứ tám, không thể tách lìa được.

Trong các bài tụng tiếp theo, trong các bài học về thức thứ bảy, thức sáu và năm thức đầu chúng ta vẫn tiếp tục học thức thứ tám. Điều rất rõ là cái một chứa đựng cái tất cả, chỉ cần nhìn vào cái một sẽ thấy được cái tất cả. Cần thực tập tránh dùng ý niệm cắt đứt thực tại ra từng mảnh nhỏ và cho rằng mảnh này khác với mảnh kia, là độc lập với mảnh kia. Học Phật thì phải thực hành. Ngay trong khi nghe giảng cũng phải thực hành mới được. Đừng để ngôn từ và ý niệm đánh lừa.

## Chương 02: Thức thứ bảy (Mạt-na thức)

Bài tụng thứ 16 cho tới bài thứ 22 nói về thức thứ bảy: Mạt-na thức (Manas).

Liên hệ giữa thức Mạt-na và tàng thức A-lại-gia rất tế nhị. **Mạt-na khởi lên từ tàng thức, và nắm lấy một phần nhỏ của tàng thức làm đối tượng.** Mạt-na nhìn phần A-lại-gia đó như là cái ta (Ngã), là tự tánh riêng biệt của nó, và nắm chặt lấy cái ta đó. Giống như một em bé nắm lấy váy mẹ, không cho mẹ đi đứng tự nhiên, Mạt-na nắm lấy tàng thức, cản trở không cho tàng thức hoạt động tự do và tìm cách ngăn cản sự chuyển hóa các hạt giống.

Giống như sức hút của mặt trăng trên trái đất làm cho thủy triều dâng lên, Mạt-na nắm lấy tàng thức, tạo ra một năng lượng làm cho các hạt giống hiện hành trên ý thức. Các tập khí, triền sử, tham đắm...cũng khởi lên, trở thành một nguồn năng lượng sai xử chúng ta hành động, nói năng và suy nghĩ. Năng lượng đó là Mạt-na. Vai trò của Mạt-na là suy nghĩ, dẫn đo, ôm giữ và bám víu.

Giống như tàng thức, Mạt-na hoạt động liên tục ngày đêm, không bao giờ ngừng. Trong bài tụng thứ 10, chúng ta đã học về ba cách nhận thức (tam lượng): Hiện lượng hay nhận thức trực tiếp, tỷ lượng hay nhận thức có so sánh và phi lượng, nhận thức sai lầm. Mạt-na luôn luôn nhận thức một cách sai lầm (phi lượng). Vì sai lầm, nhất là vì chấp vào cái ta (ngã chấp) mà Mạt-na gây ra bao đau khổ. Mạt-na giống như người yêu, và A-lại-gia là người được yêu - một thứ tình yêu vương mắc, và kết quả là đau khổ. Tàng thức do đó cũng có thêm tên Ngã Ái Chấp Tàng. Mạt-na được gọi là **Tình thức** (the lover).

Mạt-na cũng đóng vai trò của "bản năng tự vệ". Khi chúng ta đang ngủ say, chợt nghe tiếng động mạnh mà tỉnh ngay được, thì đó là do Mạt-na. Nếu bất chợt có ai ném vật gì vào ta, ta cũng nhờ phản xạ mà tránh được - đó cũng là do Mạt-na. **Mạt-na đóng vai phòng vệ tự động, khiến cho cơ thể phản ứng theo bản năng, không cần đợi trí**

**năng điều khiển. Nhưng chính vì luôn luôn bảo vệ cái ta, mà cuối cùng Mạt-na lại hủy diệt cái ta đó.**

Vai trò của Mạt-na là suy nghĩ, nhận biết, đả đơ, lý luận, nắm bắt và bám víu. Ngày đêm, Mạt-na làm việc phân biệt, tạo ra sự đối đãi giữa các sự vật. "Tôi là người này, anh là người kia. Cái này của tôi, cái kia của anh. Đây là tôi - đó là anh..." Tự ái, sân hận, sợ hãi và ghen tỵ - tất cả những tâm hành căn cứ vào cái Ngã riêng biệt - đều khởi từ Mạt-na, khiến cho cuộc đời ta nhiều khổ lụy.

Học để hiểu được vai trò của Mạt-na là điều rất quan trọng. Chúng ta cần hiểu rằng Mạt-na luôn sáng tác và giữ chặt lấy những nhận thức sai lầm của nó.



## Bài tụng 16: Vọng thức

Hạt giống của vô minh  
Của triền sử, ái nhiễm  
Quấy động thành vọng thức  
Khi danh sắc hiện hành.

**Hạt giống của vô minh:** Vô minh là thiếu sáng suốt, là hiểu lầm, hiểu sai (ignorance, lack of understanding). Có nhiều hạt giống vô minh chứ không chỉ có một. Chúng ta hiểu lầm thế giới, hiểu lầm con người, hiểu lầm các loài động vật, cây cỏ. Chúng ta hiểu lầm chính bản thân. Những hạt giống vô minh có thể là những hạt giống có sẵn (tiếp nhận từ tổ tiên) hay là những hạt giống trao truyền (tiếp nhận từ xã hội).

Mạt-na làm cho các hạt giống vô minh hiện hành, và kết quả là chúng ta đau khổ vì các nhận thức sai lầm đó. Mạt-na có năng lượng của vô minh và tham đắm. Nó nắm lấy một phần của tàng thức, coi phần tàng thức đó (mà thực ra chỉ là hình ảnh về tàng thức do Mạt-na tưởng tượng ra) chính là cái ta của nó, và phần tàng thức bị nắm giữ kia mất tự do. Mạt-na coi phần đó của A-lại-gia chính là mình.

**Hạt giống triền sử, ái nhiễm:** Triền sử hay kết sử là nội kết (saṃyojana - fetters). Nội kết êm ái hay không êm ái cũng đều là triền sử. Triền sử có hai tác dụng: tác dụng thứ nhất là trói buộc (triền), tác dụng thứ hai là thúc đẩy (sử). Chúng trói buộc và thúc đẩy chúng ta làm những việc mà chúng ta không muốn làm. Ví dụ trường hợp bị ma túy trói buộc và sai sử. Hạt giống của ma túy khi đã trồng vào trong thân và trong tâm (thân cũng là tâm, thân là biểu hiện của tâm) thì con người giống như bị "ma đưa lối, quỷ dẫn đường; lại tìm những chốn đoạn trường mà đi".

**Quấy động thành vọng thức:** Những hạt giống vô minh, triền sử, ái nhiễm nằm sâu trong thức A-lại-gia, bị Mạt-na nắm lấy, tạo thành một sức mạnh, một nguồn năng lượng quấy động và khiến cho A-lại-gia trở thành vọng thức. Vọng thức là nhận thức trong đó có mê vọng, sai

lầm. Vọng ngược lại với chân. Chân là thật, vọng là giả. Vọng tưởng là nhận thức khi mình sáng tạo ra những hình ảnh không phù hợp với sự thật.

**Danh sắc hiện hành:** A-lại-gia thức khi trở thành vọng thức thì sẽ phát hiện ra danh (nāman) và sắc (rūpa). Danh là tâm lý, sắc là sinh lý. Vì Mạt-na chứa đầy những hạt giống vô minh, tham đắm, sợ hãi và vương mắc nên nó không thể tiếp xúc được với tự thân của thực tại (thế giới tánh cảnh). Khi 6 căn tiếp xúc với 6 trần mà chánh niệm (sự tỉnh thức) không có mặt, Mạt-na có thể làm cho các hạt giống vô minh hiện khởi và rơi vào tàng thức, tạo ra những nội kết hay triền sử. Câu "khi danh sắc hiện hành" khiến chúng ta nghĩ đến đạo lý Mười Hai Nhân Duyên hay mười hai Hữu Chi (pratītya-samutpāda).

Chi thứ nhất là vô minh. Chi thứ hai là hành. Hành là một sức mạnh bên trong thúc đẩy, khiến chúng ta chạy theo một cái gì, phải làm một cái gì. Hành tạo thành vọng thức, tạo ra bất an, ham muốn mà gốc là vô minh, triền sử và ái nhiễm. Vô minh tạo ra hành. Ví dụ như khi hiểu lầm một người nào đó thì nguồn năng lượng bực bội, giận hờn phát sinh. Nguồn năng lượng bực bội, giận hờn đó là hành.

Vô minh sinh hành, hành sinh thức. Có thức nên có phân biệt (tôi bị anh đó khinh rẻ. Anh đó khác với tôi). Thức đây là vọng thức ô nhiễm, là phần tàng thức bị Mạt-na nắm chặt lấy, coi là cái Ngã của nó. Vọng thức này sẽ đưa đến danh và sắc cùng các hạt giống vô minh, nguyên nhân của đau khổ. Thực tập chánh niệm và nhìn sâu, chúng ta có thể nhận diện và tiếp xúc được với những năng lượng bất thiện của vô minh, tham đắm và các hạt giống đau khổ khác trong tàng thức, và chúng ta có thể cố gắng để không bị chúng kéo vào hướng đi đau khổ.

## Bài tụng 17: Tư lượng

Nương vào A-lại-gia

Phát hiện thức Mạt-na

Tác dụng là tư lượng

Níu lấy tàng làm ngã.

Thức Mạt-na sinh khởi, chuyển hiện từ thức căn bản (A-lại-gia) cho nên được gọi là chuyển thức (paravṛtti vijñāna). Mạt-na thức không phải là một thực tại độc lập. Mạt-na là thức thứ 7, mà đồng thời cũng là căn của Ý thức (thức thứ 6).

Khi học Duy Biểu chúng ta phải cẩn thận ở điểm này. Mạt-na dịch là Ý chứ không dịch là ý thức. **Ý thức là thức thứ sáu. Mạt-na (Ý) là căn** phát sinh ra ý thức cũng như mắt là căn cứ của nhãn thức. Cho nên ta thường gọi Mạt-na là ý căn.

Trong bài tụng 8 chúng ta đã biết rằng mỗi cơ quan cảm giác (căn) khi tiếp xúc với đối tượng của cảm giác (trần) sẽ phát sinh ra một thức tương ứng. Sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Ý đây là ý căn, là Mạt-na. Sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý), khi tiếp xúc với sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) sẽ phát sinh ra sáu thức (nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức). Mạt-na hay Ý là căn cứ phát sinh ra ý thức cũng giống như mắt là căn cứ phát sinh ra nhãn thức, tai là căn cứ phát sinh ra nhĩ thức vậy.

Tuy nhiên, vì Mạt-na cũng là một thức cho nên nó cũng cần có căn. **Căn của Mạt-na là A-lại-gia.** Đối tượng của Mạt-na không đến từ bên ngoài (như sắc, thanh, hương, vị, xúc) mà từ bên trong, do tác dụng của Mạt-na với các hạt giống chứa trong A-lại-gia thức. Nếu không có đối tượng của ý căn thì sẽ không có ý thức, cũng giống như nếu không có sắc là đối tượng của nhãn căn thì không có nhãn thức. Căn (chủ thể của nhận thức) và trần (đối tượng của nhận thức) đi đôi với nhau như bóng với hình. Chúng phát sinh cùng một lúc.

*Edmund Husserl* (1859-1938), triết gia về hiện tượng luận (Phenomenology), người Đức, có nói ý thức thì phải ý thức về một cái

gì. Trong đạo Bụt, Duy Biểu học cũng nhấn mạnh về điểm đó. Giận là giận ai, buồn là buồn ai, lo là lo gì, suy nghĩ là suy nghĩ cái gì. Không thể có Thức khi không có đối tượng. Trong tác phẩm Ba Mươi Bài Tụng Duy Biểu của ngài Thế Thân, bản dịch của thầy Huyền Trang có câu: "Thị chư thức chuyển biến, phân biệt sở phân biệt" có nghĩa là những thức đó chuyển biến đều có chủ thể và đối tượng.

Khi nói về Thức chúng ta thường nói tới kiến phần (darśana-bhāga) tức là chủ thể và tướng phần (nimitta-bhāga) tức là đối tượng. Đó là hai phần (bhāga) của Thức. Chủ thể và đối tượng là hai danh từ của triết học Tây Phương. Nhưng Duy Biểu Học còn nói tới phần thứ ba. Đó là **tự thể phần** (svabhāva-bhāga, thing-in-itself).

Tự thể phần là bản chất làm nền tảng cho cả hai phần chủ thể và đối tượng. Gọi tự thể phần là một phần cũng chưa đúng hẳn. Khi dùng danh từ tự thể phần là ý muốn nói rằng bất cứ cái gì cũng có bản chất của nó. Tự thể phần có khi còn gọi là tự chứng phần. Tự chứng có nghĩa: **tự thể phần là nguồn gốc của kiến phần và tướng phần**. Không có tự thể phần thì không có kiến phần và tướng phần. Không có kiến phần và tướng phần thì không có tự thể phần. Tám thức và năm mươi một tâm sở đều có kiến phần, tướng phần và tự thể phần. Ba phần này nương tựa và nâng đỡ nhau, nếu ta phân biệt chúng ra thì không đúng với giáo lý Bụt dạy.

Tuy nhiên, không nên kỳ thị quá và cho rằng tướng phần khác với tự thể phần. Cũng như không nên cho rằng hai mặt của đồng tiền khác với chất kim loại (tự thể phần) làm nên đồng tiền. Như vậy là sai lầm. **Kiến là tướng và tướng cũng là tự thể**. Phải thực tập như vậy mới được. Nếu không thì không hiểu được Duy Biểu. Nếu không thì bị kẹt.

Vậy thì Mạt-na là một chuyển thức, có gốc rễ (căn) là A-lại-gia. Thực ra, đó chỉ là một hình ảnh về A-lại-gia mà Mạt-na sáng tạo ra rồi ôm lấy nó, cho đó là ngã, là "người yêu" (Thầy Huyền Trang gọi Mạt-na là **thông tình bản**). Mạt-na cũng được gọi là Tình thức (tiếng Anh là Mentation, Cogitation hay Lover). Mạt-na không tiếp xúc trực

tiếp được với thực tại của A-lại-gia mà chỉ nhìn A-lại-gia với những quan niệm sai lạc. Tâm sở Tuệ của Mạt-na không phải là chánh tuệ mà là tà tuệ (hiểu biết sai lạc).

**Tác dụng là tư lượng, níu lấy tàng làm ngã:** Tác dụng của Mạt-na là tư lượng, nghĩa là suy tư, tính toán, đo lường. Đêm ngày Mạt-na chỉ làm có một việc là níu lấy A-lại-gia mà tư lượng thôi. Đối tượng của Mạt-na không phải là tướng phần của A-lại-gia mà là kiến phần của A-lại-gia. Cố nhiên là trong kiến phần có tướng phần. Nhưng mà điều cần nói rõ là chủ thể của A-lại-gia là đối tượng của Mạt-na. Mạt-na níu lấy A-lại-gia và biến nó thành một đối tượng, đối tượng đó là Ngã. Vì vậy cho nên chúng ta nói: "Níu lấy tàng làm Ngã". Mạt-na tin tưởng một cách lầm lẫn rằng cái Ngã là thường hằng, không bao giờ thay đổi.

Bụt Thích Ca dạy chúng ta về vô thường để ta có thể khám phá được chân lý và sự thực của vô ngã. Nhưng Mạt-na không biết gì về vô ngã. Nó luôn luôn tin vào các ý niệm thường hằng, có cái ngã bất diệt, nên nó luôn luôn phân biệt giữa mình và những gì không phải là mình. **Điều duy nhất chúng ta có thể giúp cho Mạt-na ngừng bám víu vào các ý niệm về cái ta, đó là phải thực tập nhìn sâu vào bản chất vô thường và tương tức của thực tại.**

## Bài tụng 18 : Ngã tướng

Đối tượng của Mạt-na  
Là ngã tướng đối chất  
Phát sinh từ giao thoa  
Giữa ý và tàng thức.

**Đối tượng của Mạt-na là ngã tướng đối chất: Sự đụng chạm giữa ý (Mạt-na) và tàng thức, sự giao thoa giữa hai nguồn năng lượng ấy tạo ra đối tượng của Mạt-na, là cái tướng có tính cách phân biệt, so sánh (đối chất). Đối có nghĩa là đeo theo, mang theo.**

Ta còn nhớ rằng đối chất cảnh là một trong ba cảnh (tánh cảnh, đối chất cảnh và độc ảnh cảnh - bài tụng số 8). Tánh cảnh là nhận thức trực tiếp, không bị méo mó. **Mạt-na không nhìn sự vật một cách trực tiếp mà nó chỉ nhìn qua đối chất cảnh: luôn luôn có so sánh, phân biệt, tính toán.**

Đối chất cảnh dịch theo danh từ triết học ngoài đời là **ý tượng** (representations). Ý tượng - danh từ của Linh mục George Berkeley (1685-1753), là những hình tượng trong ý mình, không giống như những sự vật bên ngoài. Chúng ta mượn danh từ ý tượng để cho người Tây phương hiểu được danh từ đối chất cảnh.

Học phái Duy Biểu nói về bốn loại điều kiện (tứ duyên) giúp cho các pháp biểu hiện ra: Đó là Nhân duyên (hetu-pratyaya), Tăng thượng duyên (adhipati-pratyaya), Sở duyên (ālambana-pratyaya) và Đẳng vô gián duyên (samanantara-pratyaya). Thức Mạt-na phát sinh từ các hạt giống (nhân duyên) nằm trong tàng thức A-lại-gia. Tăng thượng duyên giúp nó nảy nở là các nhận thức trong tàng thức. Nắm lấy phần đó, Mạt-na tạo nên một hình ảnh đối chất (sai lầm), có tính cách liên tục về A-lại-gia.

Ngã tướng (image of itself, mark of a self) tức là cái "ta". Cái ta ấy chỉ là một đối chất cảnh. Ngã tướng không phải là tàng thức, nhưng có một chút bản chất của tàng thức. Ngã tướng là do Mạt-na tạo ra, căn cứ trên chất liệu của A-lại-gia. Thức Mạt-na ôm lấy đối tượng ấy và

cho đó là ngã, là người yêu phải bảo vệ. Đó là người trong mộng. Giống như tình yêu giữa hai người nam nữ. Nhiều khi ta không yêu con người thật của đối tượng, mà ta tạo ra một hình ảnh về người đó để yêu. Khi tiếp xúc với nhau nhiều, ta khám phá ra những điều ngược với hình ảnh ta có sẵn, nên ta đau khổ.

Ý là một chữ rất hay để dịch danh từ Mạt-na. Ý cũng có nghĩa là yêu (ý trung nhân là người trong ý của mình, là người yêu của mình). Trong bài tụng của Thầy Huyền Trang có câu: "Đối chất hữu phú thông tình bản" có nghĩa là tính chất của đối chất cảnh là bị che mờ (hữu phú) và có liên hệ (thông) tới tình (Mạt-na) và bản (tàng thức). Như vậy Thầy Huyền Trang đã dùng chữ tình để nói tới thức thứ bảy. Vậy thức thứ bảy có thể dịch là "the lover". Câu "Đối chất hữu phú thông tình bản" có thể dịch ra Anh văn như sau: "The nature of this consciousness is covered and its object is linked both to the lover (manas) and the base (ālaya)".

Muốn chuyển hóa Mạt-na, ta cần nhìn rõ được các yếu tố vô minh và tham đắm, nguyên nhân khiến cho Mạt-na hành động. Gốc rễ của Mạt-na nằm trong tàng thức. Nhìn sâu vào Mạt-na, ta sẽ thấy các tập khí do những hạt giống vô minh, tham đắm và đau khổ tiềm ẩn trong tàng thức. Nhưng ta có thể nào loại trừ hẳn được Mạt-na hay không? Không, vì Mạt-na có chứa đựng tàng thức, và trong tàng thức có đủ thứ hạt giống, kể cả Phật tánh.

### **Tám thức không độc lập**

Một điều cần bản nên nhớ là tâm thức có nhiều tác dụng. Tâm thức chúng ta được tạm chia ra thành tám thức theo tám tác dụng tâm lý. **Tám thức đó không phải là tám phạm vi riêng biệt, hoàn toàn độc lập với nhau.** Tuy tám mà là một, tuy một mà là tám. Nếu như chia ra làm tám thức độc lập khác nhau tức là đi ngược với tinh thần đạo Bụt. Khi nói tới tác dụng đầu tiên của thức là tàng trữ, chúng ta nghĩ tới thức thứ tám (tàng thức). Khi nói tới tác dụng thứ hai của thức là tư lượng thì chúng ta nghĩ tới thức thứ bảy (Mạt-na). Cố nhiên là tác dụng này có liên hệ với tác dụng kia, chịu ảnh hưởng của tác dụng

kia. Trong Mạt-na có tàng thức và trong tàng thức có Mạt-na. Tất cả tám thức đều tương tức tương nhập với nhau. Mỗi thức có một nhiệm vụ, nên chúng ta gọi tên chúng khác nhau, nhưng các thức đều liên hệ với nhau rất chặt chẽ. Khi học về tám thức thì phải luôn luôn nhớ như vậy.

Nói tóm lại, tàng thức được ví dụ như biển cả và các chuyển thức như các đợt sóng (xem thêm trong Nhiếp Đại Thừa Luận, Kinh Lăng Già). Mạt-na là đợt sóng chuyển thức phát sinh từ biển cả A-lại-gia. Mạt-na có gốc rễ từ A-lại-gia. Mạt-na cúi xuống, nhìn vào A-lại-gia với sự trìu mến, sáng tạo ra một đối tượng rồi ôm lấy nó và cho là Ngã. Khi hiểu được sự liên hệ mật thiết giữa tàng thức và Mạt-na, chúng ta sẽ không còn kết tội Mạt-na mà chỉ gắng thực tập để chuyển hóa các hạt giống trong tàng thức. Khi được chuyển hóa, chúng sẽ biểu hiện theo chiều hướng tích cực, thiện lành chứ không còn bị mê mờ vì các nhận thức sai lạc của Mạt-na.



## Bài tụng 19: Nhiễm tịnh y

Vì sáu chuyển thức khác  
Đóng vai nhiễm tịnh y  
Vừa thấm lại vừa hằng  
Hữu phú mà vô ký.

Thức thứ bảy là một chuyển thức (paravṛtti-vijñāna). Chuyển thức là thức được chuyển hiện từ căn bản thức. Thức căn bản ví như biển cả, chuyển thức giống như những đợt sóng phát sinh từ biển cả. Ngoài chuyển thức thứ bảy còn có sáu chuyển thức khác: đó là thức thứ sáu (ý thức) và năm thức đầu (nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức và thân thức).

**Vì sáu chuyển thức khác, đóng vai nhiễm tịnh y:** thức thứ bảy là nền tảng cho sự nhiễm và tịnh cho sáu chuyển thức khác. Nhiễm tịnh y (āśraya) có nghĩa là căn bản của nhiễm và tịnh (the ground of wholesome and unwholesome). Y là chỗ y cứ, tức là nền tảng hay là căn bản.

Sáu thức đầu (năm thức đầu và thức thứ sáu) do bản (nhiễm) hay trong sạch (tịnh) đều có liên hệ từ thức thứ bảy. Vì vậy địa vị của Mạt-na rất quan trọng. Mạt-na là người yêu (ý). Yêu một cách mê mờ, một cách ngu si. Nếu chất liệu si mê của thức thứ bảy càng lớn chừng nào thì chất liệu do bản (nhiễm) của năm thức đầu và thức thứ sáu càng lớn chừng đó. Nếu thức thứ bảy càng được cởi mở, giải thoát nhẹ nhàng thì sáu thức đầu càng được cởi mở, giải thoát, nhẹ nhàng. **Thức thứ bảy là nền tảng nhiễm tịnh của sáu thức đầu, của lý trí và tình cảm.**

Chúng ta thường cho rằng lý trí dẫn đạo cho hành động. Nhưng nhiều khi lý trí yếu hơn. Chúng ta thấy như vậy, hiểu như vậy nhưng không làm theo như vậy, tại vì tình cảm sai sử chúng ta mạnh hơn. Điều đó chứng tỏ rằng thức thứ bảy rất mạnh, nó làm chỗ y cứ, làm nền tảng cho hành động.

**Vừa thâm lại vừa hằng:** Thâm tức là tư lượng, thâm sát, so đo, tính toán (reflecting, mentation, cogitation). Tư lượng đây là níu lấy cái đối tượng của mình, cho đó là cái ngã, là người yêu, là cái quan hệ nhất ở trên đời. Ví dụ như cho cái thân của mình là quan hệ nhất. Còn những gì xảy ra trong xã hội thì không quan trọng. Giặc giã bên Yougoslavie không quan trọng, không dính tới mình. Những cánh rừng lớn ở Phi Châu bị đốt không quan trọng, không dính tới mình.

Thức thứ tám không có tác dụng thâm, nó chỉ có tác dụng hằng (permanent, always active) và chuyển. Thức thứ sáu không hằng. Ban đêm, khi ngủ, nếu không nằm mơ thì thức thứ sáu đang ở trong trạng thái nghỉ ngơi, không hiện khởi. Thức thứ bảy vừa thâm lại vừa hằng. Thức thứ bảy và thức thứ tám mà không hằng thì trong khi ngủ mình sẽ chết. Khi chết rồi thức thứ bảy và thức thứ tám vẫn còn y nguyên (hằng). Trong khi đó thức thứ sáu sẽ lặn đi và trở về hạt giống của nó, không còn biểu hiện nữa.

**Hữu phú mà vô ký:** Mạt-na làm việc suốt ngày đêm và làm việc với nhiều tính chất hôn mê. Tác dụng của Mạt-na là tư lượng. Tác dụng đo lường, suy nghĩ này là một loại trực giác, nhưng trong cái trực giác đó có yếu tố sai lầm, có chất liệu của vô minh, của phiền sử, ái nhiễm. Vì vậy cho nên Mạt-na có tính cách hữu phú nghĩa là bị mờ ám ngăn che. Quán chiếu Mạt-na chúng ta có thể nhận diện được những hạt giống vô minh, phiền sử, ái nhiễm.

Chúng ta sẽ tự hỏi: "Như vậy có cần phải loại trừ Mạt-na hay không?" Thật ra tuy Mạt-na bị che lấp (hữu phú) nhưng nó chứa đựng đủ mọi thứ (gốc rễ từ A-lại-gia), trong đó có Phật tánh. Đó là vì tất cả mọi tâm vương, tâm sở đều có tính cách tương tức, tương nhập, vừa có tính chất riêng và chung. Ví dụ như nhìn bông hoa chúng ta thấy mặt trời, phân bón, đất trồng v.v... Chúng ta phải tập nhìn dưới khía cạnh một là tất cả, tất cả là một.

Hữu phú là bị che lấp. Vô ký là không thiện mà cũng không ác. Ở đây chúng ta thấy có một sự giống nhau giữa thức thứ bảy và thức thứ tám: thức thứ tám cũng là vô ký, không thiện mà cũng không ác.

Nhưng thức thứ tám khác thức thứ bảy ở chỗ là thức thứ tám vô phú, nghĩa là không bị ngăn che. Nói tóm lại thức thứ bảy hữu phú và vô ký, thức thứ tám vô phú và vô ký.

### Vai trò của thức thứ sáu

Học tới đây rồi chúng ta mới thấy vai trò quan trọng của thức thứ sáu. **Chính thức thứ sáu đóng vai trò thấp đuốc soi đường để chúng ta thấy được hiện trạng của thức thứ bảy và thức thứ tám.** Và vì vậy cho nên chánh niệm mà thức thứ sáu đem tới mới đóng được vai trò mong đợi, tức là vai trò làm cách mạng trong khi tu học. Cuộc cách mạng này nhằm mục đích thay đổi tận gốc rễ tình trạng của thức thứ bảy và thức thứ tám.

**Chỉ có ánh sáng của chánh niệm mới tạo ra sự thay đổi. Sự thay đổi này - thay đổi tận gốc chứ không phải thay đổi trên mặt - được gọi là chuyển y.** Chuyển y tiếng Phạn là āsraya-paravṛtti (āsraya là y, là căn bản, paravṛtti là chuyển, là làm cách mạng - tiếng Anh dịch là transformation at the base).

Tuy rằng thức thứ bảy và thức thứ tám rất quan trọng trong sự tu học, nhưng hai thức đó cũng chỉ đóng vai thụ động. Vì vậy cả hai đều được gọi là vô ký, không đóng vai thiện, cũng không đóng vai ác, chỉ đóng vai thụ động. Thụ động nhưng không có nghĩa là không làm việc. Chúng làm việc rất giỏi.

Ví dụ như đất. Đất đâu có làm việc theo kiểu của người làm ruộng. Đất không tự cày, không tự bừa, tự bón phân, tự làm cỏ. Nhưng nếu không có đất thì người làm ruộng bó tay. Người làm ruộng có làm hết sức mình mà đất không làm việc của đất thì cũng không đi đến đâu. Sau khi người làm ruộng đã cày, đã bừa, đã gieo hạt, bón phân, tưới nước thì đất sẽ làm việc một cách tự nhiên. Đất sẽ cống hiến hoa trái. Thức thứ tám cũng vậy, cũng âm thầm làm việc.

Khi đến Làng Mai tu học thì chúng ta phải mang theo thức thứ sáu và thức thứ tám. Những bài pháp thoại, những pháp môn tu tập, những

hạt giống Phật pháp khi mình tiếp nhận bằng thức thứ sáu thì phải có đất để gieo. Thức thứ tám chính là mảnh đất ấy.

Khi một thiên sinh tiếp nhận một công án (ví dụ: Anh hãy cho tôi biết mặt mũi của anh như thế nào trước khi mẹ anh ra đời?) thì thiên sinh ấy phải đưa công án vào trong tâm thức mình, chôn vùi công án đó vào trong miếng đất của thức thứ tám và ngày đêm dùng chánh niệm để vun bón tưới tắm. Thiên sinh đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống trong chánh niệm và phải có đức tin nơi thức thứ tám. Thức thứ tám sẽ làm việc ngày đêm, ngay cả trong giấc ngủ. Một ngày nào đó, người thiên sinh thức dậy hoặc là đi vấp thì tự nhiên giác ngộ bùng nổ.

Hoa trái giác ngộ là do thức thứ tám làm ra. Vì vậy cho nên phải có đất, phải tin cây vào đất. Tuy rằng thức thứ tám không làm việc như thức thứ sáu nhưng mà công tác của nó rất là quan trọng. Nếu chỉ biết sử dụng thức thứ sáu để chơi trò thể thao với những hạt giống Thầy trao cho thì không đi đến đâu cả. Cho nên những người nào chỉ tu học bằng thức thứ sáu, chỉ suy nghĩ đàm luận bằng thức thứ sáu thì không bao giờ thành công được.

"Lên non vùi hạt Bồ đề, xông xao để lại dưới kia bụi hồng". Nghĩa là lên non phải "vùi" hạt Bồ đề, không được sử dụng hạt Bồ đề như một trái túc cầu mà chơi với nó bằng trí năng của mình. Phải ươm hạt Bồ đề đó vào trong tàng thức thì mai kia mới có hoa trái của sự giác ngộ. Vì vậy chúng ta nói thức thứ bảy là vô ký và thức thứ tám cũng là vô ký. Vô ký không có nghĩa là không làm việc. Chúng làm việc khác hơn thức thứ sáu.

Tóm lại, qua bốn câu của bài tụng thứ 19 này chúng ta thấy được nhiều tính chất của thức thứ bảy: nó là nền tảng thanh tịnh và ô nhiễm của sáu thức đầu. Thức thứ bảy nặng nề thì sáu thức đầu nặng nề, nó nhẹ nhàng bớt đi thì sáu thức đầu nhẹ nhàng bớt đi (**vì sáu chuyển thức khác đóng vai nhiệm tịnh y**). Ngày đêm nó níu lấy thức thứ tám và cho đó là cái ngã của mình (**vừa thấm lại vừa hăng**), tuy bị che lấp nhưng lại có tính cách vô ký và nhờ đó nên mới chuyển hóa được (**hữu phú và vô ký**).

## Bài tụng 20: Các tâm sở tương ưng

Tương ưng năm biến hành

Bốn phiền não và tuệ

Cùng các thứ đại tùy

Đều hữu phú, vô ký.

**Năm tâm sở biến hành:** Tác dụng tư lượng của thức thứ bảy được biểu hiện qua năm tâm sở biến hành là xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư. Năm tâm sở này có mặt trong tất cả các thức cho nên gọi là biến hành (universal).

Những tâm sở <sup>[8]</sup> khi tương ưng với một tâm vương (hay là một thức) thì nó mang tính chất và đường lối của tâm vương (thức) đó. Cho nên tâm sở xúc ở thức thứ tám khác (vô phú), mà xúc ở thức thứ bảy khác (hữu phú), xúc ở thức thứ sáu khác và xúc ở thức thứ năm cũng khác. Phải hiểu như vậy. Khi nói thức thứ bảy tư lượng, suy nghĩ thì sự tư lượng, suy nghĩ đó của thức thứ bảy khác với sự tư lượng, suy nghĩ của thức thứ tám.

Thức thứ bảy thường xuyên xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư về tàng rồi níu lấy tàng, cho đó là cái ta. Năm tâm sở biến hành này thường xuyên biểu hiện cùng với bốn tâm sở phiền não (ngã si, ngã kiến, ngã mạn, ngã ái) trong Mạt-na. Ngoài ra Mạt-na còn tương ưng với tám tâm sở đại tùy và tâm sở tuệ trong năm tâm sở biệt cảnh.

**Ngã si** (ātma-moha, ignorance about self) là một quan niệm sai lầm về ngã. Si nghĩa là hiểu lầm. Ví dụ như cho rằng ta là thân thể này, là cảm thọ này, tri giác này, còn những gì không phải là thân thể này, không phải là cảm thọ này, tri giác này thì không phải là ta. Những chuyện gì xảy ra trên thế giới, cho những người khác thì không liên quan gì tới ta. Như vậy gọi là ngã si vì thật ra thì chúng ta có liên hệ tới vạn hữu, vạn vật. Chỉ nắm lấy một phần nhỏ và tạo ra bóng dáng của thực tại đó mà cho đó là cái ta thì cái ta đó không phải là cái ta chân thật cho nên mới gọi nó là ngã tướng, là đối chất chứ không gọi là tánh cảnh.

**Ngã kiến** (ātma-dṛṣṭi, self view) là nhận thức sai lạc về ngã. Cho rằng có một cái ngã độc lập, thường tại ngoài những cái khác gọi là ngã kiến.

**Ngã mạn** (ātma-māna, self-pride) là thái độ cho mình là giỏi hơn, hay hơn, đẹp hơn, quan trọng hơn.

**Ngã ái** (ātma-sneha, self love) là yêu mình nhiều quá. Tất cả những lời nói, việc làm, suy tư đều mang nặng tính chất ràng buộc vào cái ta.

Trong Mạt-na cũng có một trong năm tâm sở biệt cảnh là tâm sở Tuệ. Năm tâm sở biệt cảnh không hiện diện trong tất cả các thức. Năm tâm sở biệt cảnh là dục, thắng giải, niệm, định và tuệ.

**Dục** (chanda - zeal): sự ham muốn nhìn vào sự việc gì đó để tìm hiểu.

**Thắng giải** (adhimokṣa - certainty): khả năng nhận diện và xét đoán một sự vật nào đó

**Niệm** (smṛti - mindfulness/memory): sự chú ý, có ý thức về một sự vật (dù có khi nó chỉ là hình ảnh trong quá khứ)

**Định**: (samādhi - concentration): khả năng chú tâm vào một sự vật

**Tuệ/Huệ**: (prajñā - understanding) trong Mạt-na, tuệ hay huệ là cái thấy, cái hiểu ta tưởng là đúng, trong khi chưa chắc cái hiểu đó đúng với chân tướng đối tượng.

Chúng ta có thể nhầm về ý nghĩa của 5 tiếng Phạm chỉ 5 tâm sở biệt cảnh trên, vì trong các thức khác nhau, chúng cùng tên nhưng có ý nghĩa khác nhau. Cả năm tâm sở biệt cảnh trên đều bị ngăn che (hữu phú) trong Mạt-na, nên không giống với các tâm sở cùng tên trong A-lại-gia.

Đặc biệt tâm sở tuệ trong Mạt-na không phải là chánh tuệ (prajñāpāramitā), không phải là sự hiểu biết chân lý, vì nó thường căn cứ vào các nhận thức sai lầm của Mạt-na (đó là tà tuệ, tiếng Phạm là mati). Bạn tin là mình đúng, nhưng sự thực bạn hiểu sai. Giống như bạn nhìn cái thùng trong đêm tối mà nghĩ đó là con rắn.

Bài tụng thứ 20 này cũng nói tới các tâm sở phiền não (kleśa, afflictions) liên hệ tới Mạt-na. Các tâm sở phiền não chia làm hai loại: phiền não căn bản (basic afflictions) và tùy phiền não (secondary afflictions).

Phiền não căn bản là những tâm trạng nặng nề, độc hại nhất, có khi gọi là độc tố. Phiền não căn bản gồm có **tham, sân, si, mạn, nghi và kiến**. Tham, sân, si thường được gọi là tam độc. Nghi là một độc tố rất lớn: nghi ngờ người khác, nghi ngờ tất cả mọi thiện chí trên đời, tất cả mọi giáo lý. Kiến là những cái thấy sai lầm, những thành kiến.

Tùy phiền não là những phiền não nhẹ hơn, được chia làm ba loại: 8 Đại tùy, 2 Trung tùy, và 10 Tiểu tùy.

Trong thức thứ bảy (Mạt-na), ngoài 5 tâm sở biến hành, 4 trong sáu phiền não căn bản là tham, si, kiến và mạn, tâm sở tuệ trong 5 tâm sở biệt cảnh, còn có tám đại tùy phiền não: trạo cử (restlessness), hôn trầm (drowsiness), bất tín (lack of faith), giải đãi (laziness), phóng dật (negligence), thất niệm (forgetfulness), tán loạn (distraction), bất chánh tri (lack of discernment).

Tất cả các tâm sở trong Mạt-na, cũng giống như Mạt-na, đều bị mê mờ vì vô minh (hữu phú). Nhưng chúng đều có tính chất vô ký (không thiện cũng không ác). Vì vậy, các hạt giống trong đó đều có thể được chuyển hóa nhờ công phu thực tập chánh niệm.

## **Bài tụng 21: Mạt-na bám theo tàng thức.**

**Cũng như bóng theo hình**

**Mạt-na theo tàng mãi**

**Là cơ chế tự tồn**

**Là bản năng dục ái.**

Mạt-na luôn luôn đi theo tàng thức như bóng theo riết lấy hình. Mạt-na như người mù, chỉ biết bám vào các hạt giống của tàng thức, dù đó là các hạt giống thiện đưa ta tới hạnh phúc hay các hạt giống bất thiện dẫn ta tới khổ đau.

Ngoài tác dụng tư lượng, thức Mạt-na còn có tác dụng như một cơ chế tự tồn (survival instinct), biết tự mình sinh tồn. Vì tin là nó có cái ngã riêng, nên nó luôn hành động để bảo vệ cái ngã đó. Khi đang ngủ, giật mình thức dậy khi có tiếng động mạnh, đó là do cơ chế tự tồn của thức thứ bảy. Phản ứng tránh né thật lẹ khi bị người khác đánh cũng là do tác dụng của thức thứ bảy. Lúc đó thức thứ sáu và các thức khác chưa có đủ thì giờ để hoạt động. Trong những lúc hiểm nghèo, thức thứ bảy phản ứng tự động và rất nhanh. Nó xúi mình chạy, nó xúi mình trốn, nó bảo mình làm thế này thế kia để bảo tồn sinh mạng. Các nhà sinh vật học gọi tính chất này của Mạt-na là "trí nguyên sơ", hành động chỉ vì muốn được sống còn và tồn tại. Các nhà tâm lý Tây phương gọi đó là bản năng tự tồn "Đánh hay chạy" (Fight or Flight).

Có khi cơ chế tự tồn tác dụng rất sai lạc, tại vì thức thứ bảy bị che lấp (hữu phú), và thay vì muốn sống sót lại đi vào con đường chết, theo bản năng mù quáng của nó. Để diễn tả khả năng tự sát trong bản chất tự bảo vệ, tâm lý học dùng hình ảnh một con rắn bị muỗi cắn đau, giận lắm mà không có cách gì để giết con muỗi. Rắn bèn nằm ra đường để xe chạy ngang cán chết con muỗi. Nhưng khi con muỗi bị cán chết thì con rắn cũng chết luôn. Nhiều người đã từng đại dột như con rắn trong ví dụ trên. Vì muốn trừng phạt người mình thương mà tự tàn hại thân thể, mà tự tử để cho người mình thương đau khổ. Hành động ấy là do sức mạnh của thức thứ bảy.



**Bản chất của Mạt-na là vô minh, phân biệt và tham đắm.** Nó bị giam cầm vào ý muốn được hiện hữu trường cửu và luôn mong được thỏa mãn các dục ái. Đường lối vận hành của thức thứ bảy là tìm kiếm dục lạc. Nó đẩy chúng ta về hướng dục lạc, nhưng vì thức này bị ngăn che cho nên nó không biết mình đang đi đâu. Nó tưởng rằng nó đi tìm hạnh phúc nhưng kỳ thực kết quả đưa tới khổ đau nhiều hơn hạnh phúc.

Khi ý thức thực tập nhìn sâu để có thể tiếp xúc thật sự với thực tại, thì từ từ Mạt-na sẽ được chuyển hoá tận gốc rễ. Một khi Mạt-na tỉnh thức và được chuyển hóa, nó có tính chất của trí không phân biệt, nhìn thấy một trong tất cả và tất cả trong một. Chúng ta đã biết, theo giáo lý tương tức của Hoa Nghiêm, trong hạt giống xấu tiềm ẩn hạt giống tốt như trong rác có hoa... vậy nên có tỉnh thức là có thể chuyển hóa. Khi Mạt-na được chuyển hóa, nó có một vận hành màu nhiệm, và được gọi là "Bình đẳng tánh trí".

## Bài tụng 22: Phiền não đoạn

Sơ địa khi đạt tới

Dứt phiền não sở tri.

Bát địa hết câu sinh

A-lại-gia phóng khí.

Theo đạo Bụt Đại thừa, trên con đường đạt được giác ngộ, một vị Bồ tát phải đi qua mười giai đoạn gọi là thập địa<sup>[3]</sup>. Địa thứ nhất gọi là sơ địa hay là Hoan hỉ địa (pramudita-bhūmi - the realm of joy). Khi mới bắt đầu tu thì đi vào hoan hỉ địa. Hoan hỉ vì đã có thể chấm dứt được những phiền não, chấm dứt được những nhiều khô, bận rộn, ràng buộc của cuộc đời. Càng buông xả được nhiều chuyện, ta càng được nhẹ nhàng, hạnh phúc. Bạn có thể nghĩ mình cần một số điều kiện thiết yếu kia thì mới hạnh phúc. Nhưng nếu bạn xả bỏ được các ý nghĩ đó, thì bạn sẽ thấy các điều kiện kia thực ra là những chướng ngại khiến bạn không an vui.

Trong hoan hỷ địa, chúng ta biết chuyển hóa các chướng ngại và chúng ta có thể xả bỏ nhiều thứ từng giam hãm ta, chúng ta được sung sướng vì biết buông xả. Nhưng không thể ở trong hoan hỉ địa đó mãi mà phải đi sang địa thứ hai. Nếu chỉ dừng lại ở địa hoan hỉ và chỉ ham vui thì không đi xa được và không đáp ứng được kỳ vọng của Bụt, của các vị Bồ tát, của những người thân và của các loài chúng sanh.

Trong sơ địa hành giả bắt đầu chấm dứt được những chướng ngại gọi là phiền não chướng (kleśa-āvaraṇam) và sở tri chướng (jñeyā-āvaraṇam). Phiền não chướng thuộc về phương diện tình cảm như tham, giận, buồn, thất vọng, lo lắng. Đau buồn lớn lao có thể làm chúng ta tê liệt, không làm được việc gì, cho nên gọi là một chướng ngại.

Sở tri chướng thuộc về phương diện trí tuệ. Sở tri là những cái mình biết, những cái mình thấy, những nhận thức của mình. Những cái thấy biết đó đạo Bụt cho là chướng ngại vì đó là những thấy biết sai

lầm, những cái tuệ của thức thứ bảy. Sở tri chướng là những cái thấy, cái biết gây cản trở, không cho mình tiến bộ. "Cái đó tôi biết rồi, tôi không cần học nữa". Ví như bước lên nấc thang thứ tư, nhìn xuống thấy đã cao quá rồi và nghĩ rằng không thể nào bỏ được nấc thang thứ tư. Đạo Bụt dạy rằng nếu không bỏ nấc thang thứ tư thì không bao giờ leo lên được nấc thang thứ năm. Vì vậy cho nên cái sở tri, dù có giá trị đến mấy cũng phải bỏ như thường.

Đây là một đặc điểm của đạo Bụt. Khi chúng ta có hiểu biết về chuyện gì, thì cái hiểu biết đó có thể trở thành một chướng ngại nếu chúng ta bám chặt vào đó, coi đó là chân lý. Một người, đâu có bằng cấp, có nhiều hiểu biết hơn người mà kẹt vào kiến thức của mình thì vẫn gọi là người bị sở tri chướng. Kiến thức tuy cần tới nhưng phải nên sử dụng một cách thông minh. Như nước mà đóng lại thành đá băng thì làm cho dòng sông tắc nghẽn, không chảy được. Và cũng là nước đó mà không đóng thành băng thì dòng sông vẫn trôi chảy như thường. Nói tóm lại, sở tri chướng làm cho chúng ta thành u mê, không thấy được sự thật.

Điều quan trọng là chúng ta phải xả bỏ những gì mới học được, để không bao giờ tưởng rằng mình đã nắm được chân lý. Dòng tu Tiếp Hiện đưa chuyện này vào giới luật thứ nhất. Khi khoa học gia dính mắc vào điều họ đã khám phá được thì họ không thể có thêm các khám phá mới nữa. Họ phải biết xả bỏ những gì đã biết khi tìm ra những điều trái ngược hay tiến bộ hơn. Trên con đường tu học, kiến thức cũng là chướng ngại ta phải vượt qua để có được những hiểu biết cao hơn. Đây là điều rất quan trọng.

Sở tri chướng dễ xả bỏ hơn là phiền não chướng. Những hòn giận, khổ đau, tuyệt vọng bị đóng cục trong tàng thức chúng ta. Chúng ta phải thực tập tiếp xúc bằng năng lượng chánh niệm, với các gốc rễ sâu xa của các phiền não đó, thì mới có thể chuyển hóa được chúng. Thực tập thiền quán giúp ta nuôi dưỡng từng chút một cái năng lượng của vững chãi, tươi mát và tự do. Khi có các tâm hành phiền não thì cũng giống như ta bị nóng đầu. Chúng đốt cháy tâm thức ta.

Với thực tập, ta vào được hoan hỷ địa, thì ngược lại, chúng ta bước vào được một nơi mát mẻ.

### **Bát địa hết câu sinh, A-lại-gia phóng khí:**

Câu sinh đây là câu sinh ngã chấp. Câu có nghĩa là có cùng một lúc. Câu sinh nghĩa là sinh ra đã có rồi. Ngã chấp, như chúng ta đã biết, gồm có ngã si, ngã kiến, ngã mạn, ngã ái. Ngã chấp có hai loại:

1. **Huân tập ngã chấp:** do giáo dục, thói quen mà có.
2. **Câu sinh ngã chấp** - rất nặng: đó là kết quả lâu đời, sinh ra là đã có ngã chấp. Ngã chấp này chỉ được buông bỏ khi người tu vào được địa thứ 8. Đó là địa mà A-lại-gia phóng khí: nghĩa là tàng thức được buông thả, thành thoi hoàn toàn.

Từ địa thứ nhất đến địa thứ bảy, A-lại-gia vẫn còn bị níu kéo. Khi đạt tới địa thứ tám hay Bất Động Địa (acala-bhūmi) của các vị Bồ tát, thì tính chấp ngã không còn, Mạt-na buông thả tàng thức và A-lại-gia hoàn toàn được tự do, không còn bị Mạt-na nắm giữ. Mạt-na không còn phân biệt cái ta và những gì không phải ta nữa mà nó hiểu và chúng được tính tương tức (mọi sự vật đều tương quan), không có biên giới giữa ta và người. A-lại-gia trở thành Đại viên cảnh trí và Mạt-na hết bị che mờ, trở thành Bình đẳng tính trí.

## Chương 03: Thức thứ sáu (Ý thức)

Trong năm bài tụng từ bài 23 tới 27, chúng ta sẽ học về các tính chất và đặc điểm của thức thứ sáu hay Ý thức (manovijñāna).

Như chúng ta đã biết, Mạt-na là căn của Ý thức. Trong bản chất, Mạt-na có các nhận thức sai lạc (là tư lượng) nên nhiều nhận thức của Ý thức cũng sai lạc. Vì Mạt-na bị ngăn che, mê mờ (hữu phú), ý thức của ta cũng thường bị che phủ bởi các vọng tưởng. Khác với Mạt-na, Ý thức có thể có những nhận thức khác: nhận thức trực tiếp (hiện lượng) hay có suy luận (tỷ lượng). Khi thức thứ sáu có thể nhận thức sự vật một cách trực tiếp, ta có thể tiếp xúc với chân như.

Phương pháp huấn luyện ý thức của ta để nó có các nhận thức trực tiếp là thực tập chánh niệm. Đây là đóng góp đáng kể nhất của ý thức. Khi chúng ta tỉnh thức, khi chúng ta có ý thức về mọi hành động, lời nói và tư tưởng của ta, thì ta có thể hành động, nói năng và tư duy theo hướng thiện lành, không đi về hướng bất thiện. Với năng lượng chánh niệm trong ý thức, chúng ta có thể tránh không tưới tẩm các hạt giống giận hờn, tham lam và ngu si trong tàng thức, và chúng ta cũng có thể nuôi dưỡng được những hạt giống của an vui, hạnh phúc. Vì vậy, thực tập để ý thức luôn có chánh niệm là chuyện rất quan trọng.

## Bài tụng 23: Căn và trần

Nương vào ý làm căn  
Pháp trần làm đối tượng  
Ý thức được phát sinh  
Phạm vi nhận thức rộng.

Bài tụng này mở đầu cho lĩnh vực của thức thứ sáu. Thức thứ sáu tiếng Phạn là manovijñāna. Chúng ta biết rằng các thức phát sinh khi giác quan tiếp xúc với đối tượng. Năm thức cảm giác hay năm thức đầu - tức là nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức và thân thức; thức nào cũng có căn để phát sinh. Trần hay cảnh là đối tượng của năm thức đầu. Một bên là căn, một bên là trần. Căn cứ của nhãn thức là mắt, căn cứ của nhĩ thức là tai, căn cứ của tỉ thức là mũi, căn cứ của thiệt thức là lưỡi và căn cứ của thân thức là thân thể. Sáu căn là: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

**Ý căn, pháp trần:** Thức thứ sáu cũng có một căn cứ gọi là ý. Nó nương vào căn là Ý và lấy pháp trần làm đối tượng. Vậy pháp trần là trần của thức thứ sáu. Pháp trần (hay pháp) gồm tất cả các hiện tượng vật lý và tâm lý.

Ý là căn của thức thứ sáu, đồng thời nó cũng là thức thứ bảy (Mạt-na). Công việc của Ý hay Mạt-na là tư duy, tưởng tượng, nhận thức và cảm xúc với tất cả mọi sự vật. Khi Mạt-na tiếp xúc với trần thì sinh ra ý thức.

### Phạm vi của ý thức

Mạt-na có tầm hoạt động rất rộng, nên khả năng của ý thức cũng rất rộng. Tất cả những gì chúng ta có thể nhìn thấy, nghe thấy, ngửi, nếm, xúc chạm hay chỉ là các ý nghĩ, cảm xúc v.v...đều là đối tượng của ý thức. Có thể nói phạm vi nhận thức của ý thức là tất cả vũ trụ.

Ý thức chỉ được phát sinh khi có đủ một số các điều kiện (nhân duyên). Câu "Ý thức được phát sinh" mới đọc thì giống như Bụt chủ trương Duy Vật chủ nghĩa. Vì thức sinh ra do căn và trần. Căn là vật

chất mà trần cũng là vật chất. Khi căn và trần sáp nhập vào nhau thì sinh ra thức, giống như tâm do vật sinh ra. Có một nhà học giả Bỉ đã phê bình câu này của Bụt. Ông ta cho rằng Bụt nói giống như một nhà duy vật. Nhưng vì ông ta không biết rằng căn và trần chỉ là những tầng thượng duyên (nhân duyên cần thiết) chứ chưa phải là các nhân duyên đầy đủ.

Dù Mạt-na là căn của ý thức nhưng nhân duyên (chính) của ý thức là những hạt giống nằm trong tàng thức. Tàng thức là khu vườn và ý thức là người làm vườn. Người làm vườn gieo hạt vào đất. Tàng thức có khả năng cất giữ, nuôi dưỡng và đưa các hạt giống lên khi ý thức cần tới chúng. Mạt-na giống như sợi dây điện nối giữa ý thức và tàng thức. Vì tính chất hữu phú (bị ngăn che) của Mạt-na nên nó đã làm méo mó các dữ kiện khi đưa từ tàng thức lên ý thức.

Trong khi thực tập chánh niệm, chúng ta gieo các hạt giống tốt vào tàng thức, tưới tắm chúng, và chúng ta nên tin rằng một ngày kia các hạt giống tốt kia sẽ nảy mầm, mọc lên thành cây và đơm bông, kết trái, và ý thức không còn bị mù mờ vì bị Ý căn (Mạt-na) che mắt nữa. Khi có chánh niệm, ý thức tiếp xúc trực tiếp được với các hạt giống trong tàng thức, không qua sự vắn tắt của Mạt-na, thì Ý thức mới tiếp xúc được với chân như của thực tại.

Câu được lặp đi lặp lại nhiều lần trong kinh "Khi mắt, tai... (nhãn, nhĩ...) tiếp xúc với hình ảnh, tiếng động... (sắc, thanh...) thì sinh ra nhãn thức, nhĩ thức..." không phải là lối nhìn theo duy vật. Đây chỉ là một số điều kiện tất yếu nhưng không phải là những điều kiện đầy đủ để phát sinh ra thức. Phải có những điều kiện phụ thuộc nữa mới có được sự phát sinh của một hiện tượng. Vì vậy cho nên phạm vi nhận thức của ý thức rất rộng rãi. Rộng rãi như thế nào? Chúng ta đọc bài tụng 24 sẽ thấy.

## Bài tụng 24: Phạm vi nhận thức của Ý thức

Thông ba tánh, ba lượng

Tiếp xúc với ba cảnh

Đủ thiện, ác, bất định

Biệt cảnh và biến hành.

Bài tụng này nói rõ về phạm vi nhận thức rộng rãi của thức thứ sáu.

**Thông ba tánh, ba lượng.** Ba tánh là thiện, ác và vô ký. Ý thức khi có chánh niệm là thiện, khi chìm đắm trong thất niệm là bất thiện. Nó cũng có thể là vô ký (trung tính, không thiện, không ác).

Ba lượng là ba hình thái của nhận thức (pramāṇa, modes of perception). Đó là hiện lượng, tỉ lượng và phi lượng :

**1. Hiện lượng** (pratyakṣa-pramāṇa, direct perception, things-in-themselves) là nhận thức trực tiếp, không qua suy luận. Khi thấy bình trà thì biết ngay là bình trà, khi chạm lửa thì biết ngay là nóng.

Một hiện lượng có thể đúng, gọi là chân hiện lượng mà cũng có thể sai, gọi là tợ hiện lượng. Tợ hiện lượng là giống như đúng nhưng thực sự không đúng. Ví dụ như mình thấy ngoài vườn một con ma. Chính mắt mình thấy rõ ràng con ma mặc áo trắng dài mà nói không ai tin. Nhưng con ma đó có thể chỉ là một tàu lá chuối lấp loáng dưới ánh trăng. Con ma đó là một nhận thức trực tiếp không qua suy luận, là một hiện lượng, nhưng không phải là một chân hiện lượng. Nó là một tợ hiện lượng.

Một ví dụ khác: trong bóng tối, khi thấy sợi dây ta tưởng đó là con rắn. Con rắn là nhận thức trực tiếp làm cho chúng ta sợ, nhưng nó là một tợ hiện lượng vì nó chỉ là sợi dây. Nhiều khi chúng ta quả quyết "Chính mắt tôi thấy mà, tôi không nghe ai nói lại gì hết, tôi không suy nghĩ gì hết, đó là chuyện rõ ràng". Tuy vậy, nhận thức đó vẫn là tợ hiện lượng. Đôi khi chúng ta còn nói: "Có anh đó đứng với tôi. Anh đó cũng thấy nữa chứ không phải chỉ mình tôi thấy", mà vẫn là tợ hiện lượng. Không phải nhiều người thấy mà đã là sự thật.



**2. Tỉ lượng** (anumāna-pramāṇa, inference) là nhận thức qua trung gian suy luận. Tỉ lượng cần tới suy tính. Tỉ lượng căn cứ vào vài dữ kiện để đi tới một đoán định, một kết luận. Suy tính giỏi, đoán định giỏi thì có thể đạt đến sự thật, gọi là chân tỉ lượng. Suy tính sai thì chỉ đạt đến tợ tỉ lượng.

Một nhà khảo cổ đào được một số những vật liệu ở dưới lòng đất. Căn cứ trên những số vật liệu tìm ra ông ta có thể dựng lại khung cảnh sinh hoạt của những bộ lạc ngày xưa. Kết quả có thể đúng (chân tỉ lượng) mà cũng có thể có cái sai (tợ tỉ lượng). Nhà học giả Claude Levi-Strauss có dùng một ví dụ buồn cười về tợ tỉ lượng. Ông nói là ví dụ tới một vùng mà chưa bao giờ có văn minh loài người và đào dưới đất lên được một cái máy đánh chữ cũ rỉ sét và kết luận rằng cách đây năm, sáu ngàn năm, dân chỗ này biết dùng máy đánh chữ. Như vậy là có bằng cứ đàng hoàng, nhưng mà kết luận là sai.

Một ví dụ khác là nhìn thấy đàng xa, sau bức tường hay bụi cây có khói bốc lên, có tiếng máy nổ rồi đoán quyết là đàng sau bức tường hay bụi cây có chiếc xe hơi đang rồ máy. Nhưng có thể không có chiếc xe hơi rồ máy. Khói kia có thể chỉ là sương và tiếng máy có thể chỉ là tiếng máy của cái tủ lạnh gần đó.

Khi nghi người khác thì chúng ta tạo ra rất nhiều tỉ lượng. Một em bé mất cái đồng hồ đeo tay mà em rất thích cho nên em rất đau khổ. Rồi em nhìn những đứa bạn đi qua và thấy đứa nào cũng khả nghi. "Sao thằng này hôm nay có vẻ khả nghi quá! Nó không lấy thì ai lấy? Con bé này có mặt đó khi mình nhận món quà đồng hồ hôm qua. Cặp mắt nó có vẻ thèm thường. Chắc là nó ăn cắp đồng hồ của mình". Căn cứ vào các ý nghĩ đó, em bé kết luận rằng bạn em đã ăn cắp đồng hồ của em. Nếu đúng, đó là một chân tỉ lượng. Nếu không đúng, đó là một tợ tỉ lượng.

Khả năng và giá trị của nhận thức rất hạn hẹp. Chúng ta không đem mắt thương và mắt hiểu để nhìn đời mà thường đem cái nghi, cái giận, cái buồn, cái tham ra mà nhìn đời. Cho nên chúng ta hiểu lầm rất nhiều và khổ vì cái tỉ lượng không ít. Khi có một nhận thức và khổ

vì nhận thức đó thì chúng ta phải tự giúp mình bằng cách tự hỏi: "Cái nhận thức này là chân tỉ lượng hay tợ tỉ lượng?"

**3. Phi lượng** (abhāva-pramāṇa, wrong perception) là một hiện lượng hay tỉ lượng không chính xác.

Ý thức có thể nhận thức theo cả ba lượng: nhận thức trực tiếp (hiện lượng), nhận thức có suy tính (tỉ lượng) và nhận thức không chính xác (phi lượng). Từ đó, ý thức có thể đạt tới ba cảnh: tánh cảnh, đối chất cảnh và độc ảnh cảnh.

Những nhận thức của Mạt-na (thức thứ bảy) luôn luôn sai lầm (phi lượng) vì thức thứ tám không phải là ngã mà Mạt-na cứ cho đó là ngã nên hình thái nhận thức của Mạt-na là phi lượng (**Tùy duyên chấp ngã lượng vi phi** - Bát thức Quy Củ của Thầy Huyền Trang). Vì Mạt-na là căn của Ý thức, nên ý thức cũng dễ dàng có những nhận thức sai lạc.

Năm thức đầu (nhãn thức, nhĩ, tỷ, thiệt và thân thức) khi hoạt động độc lập, chúng không bị phối hợp với ý thức, và không bị Mạt-na ảnh hưởng, thì chúng có các nhận thức trực tiếp (hiện lượng) về các đối tượng. Nhưng khi Mạt-na và ý thức xen vào (có so sánh, phân biệt, đo lường, lý luận...) thì năm thức đầu chỉ có được các nhận thức tỉ lượng mà thôi. Nói tóm lại, nhận thức về thế giới, con người và vạn vật, chúng ta ít khi đi thẳng tới chân hiện lượng hay là chân tỉ lượng mà thường thường chỉ là tợ hiện lượng và tợ tỉ lượng.

### **Tri giác sai lầm**

Trong bộ kinh Tăng Nhất A Hàm (ekottarāgama - tập anguttara-nikāya), Bụt có nói rằng "nhận thức phần lớn là sự hồi tưởng để so sánh". Chúng ta nhận thức về một cái gì tức là chúng ta lấy cái hạt giống cũ ra để so sánh. Nhiều khi chúng ta không nhận thức chính sự vật trước mặt mà chỉ nhận thức hạt giống có sẵn trong lòng. Vì vậy cho nên, nhận thức có thể không dính dáng tới đối tượng thật sự của nhận thức.

Vì vậy, các tri giác hay Tưởng (một trong ngũ uẩn sắc-thọ-tưởng-hành-thức) thường sai lầm. Bụt nói tri giác chẳng qua chỉ là hồi tưởng và chúng ta không đạt được thực tại. Thực tại có thể rất mới mẻ, rất tươi mát nhưng mình không tiếp xúc được, mình chỉ sờ mó cái hạt giống của nó ở trong tàng thức mình mà thôi.

Bụt là người đầu tiên dạy chúng ta rằng "Tưởng chỉ là hồi tưởng, là thói quen hồi tưởng": các ý tưởng, hiểu biết của ta chỉ là những gì ta đã quen nhận thức trong quá khứ, là những nhớ tưởng về các chuyện đã xảy ra. Vậy nên bình thường, nhận thức của ta chỉ là nhận thức của các hạt giống xưa cũ trong tàng thức, chứ không liên quan gì tới thực tại bây giờ và ở đây. Vì Mạt-na mà ta không tiếp xúc được với sự thật mới mẻ, ta chỉ tiếp xúc được với các hạt giống có sẵn trong tàng thức. Tỉnh thoảng, nhờ có tỉnh thức (chánh niệm), chúng ta mới có những nhận thức trực tiếp (chân hiện lượng hay chân tỉ lượng). Ta thường chỉ có nhiều nhận thức sai lạc (phi lượng), nhất là khi chúng ta không dùng con mắt thương yêu và hiểu biết mà chỉ dùng những nhận thức đầy nghi ngờ, sân hận, phiền não hay vương mắc.

Khi có một nhận thức làm cho ta đau khổ, ta cần tự hỏi "Đây là nhận thức chân thực hay sai lạc?" Người khác có thể giúp ta khi ta hỏi họ: "Tôi đau khổ vì có nhận thức kia. Tôi không biết nó đúng hay sai, xin bạn hãy giúp tôi, xem những gì tôi nhìn thấy hay nghe được có phải là sự thật hay không?" Khi chúng ta giận dữ, nghi ngờ, chúng ta cũng đau khổ. Thay vì câm lặng, chúng ta nên tìm bạn để được giúp đỡ. Mọi người đều được lợi lạc. Sự đau khổ và niềm hạnh phúc của chúng ta đều liên quan mật thiết với người khác. Chúng ta cần giúp đỡ lẫn nhau.

### **Tiếp xúc ba cảnh**

Với ba cách nhận thức khác nhau (ba lượng), ý thức tiếp xúc với ba cảnh. Đó là tánh cảnh, đối chất cảnh và độc ảnh cảnh. Cảnh của thức thứ tám là tánh cảnh: thực tại không bị bóp méo vì các ý tưởng hay cảm xúc của ta.

Năm thức cảm giác khi hoạt động độc lập, nghĩa là khi không hoạt động chung với thức thứ sáu, thì cũng đạt tới tánh cảnh. Nếu chúng ta nhìn, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm với các đối tượng mà không kỳ thị, so sánh, không phân biệt, thì đó là thế giới tánh cảnh.

Nhưng khi có sự so đo, phân biệt của thức thứ bảy thì không còn tánh cảnh mà chuyển sang đối chất cảnh. Sự vật kia "đẹp đẽ" vì ta yêu nó, "xấu xí" vì ta ghét nó. "Đẹp, xấu" là những gì ta gán cho đối tượng, căn cứ vào các hình ảnh có sẵn trong tàng thức. Các hạt giống đó, từ tàng thức, đi qua Mạt-na thức mà khởi lên trong ý thức của ta. Thức thứ sáu có thể đạt tới tánh cảnh nhưng bình thường không có chánh niệm nên chỉ đạt tới đối chất cảnh và độc ảnh cảnh cho nên gọi là "tiếp xúc ba cảnh". (**Tam tánh tam lượng thông tam cảnh** - Bát thức Quy Củ của Thầy Huyền Trang).

Thức thứ bảy không đạt tới được tánh cảnh mà chỉ đạt tới đối chất cảnh. Các nhận thức đối chất không phải là thực tại mà chúng đã bị Mạt-na nhào nặn mà thành. Các hạt giống trong tàng thức, khi bị ảnh hưởng của Mạt-na, không còn tính chất tánh cảnh mà một phần lớn biến thành đối chất cảnh, chỉ còn chút ít tánh cảnh mà thôi. Với Mạt-na, chúng ta thường suy tư theo quan niệm có cái Ngã, có sự vĩnh cửu thường hằng và tin rằng mỗi sự vật đều độc lập. Chúng ta cũng rất tin vào những cặp đối đãi như sinh - diệt; hiện hữu - không hiện hữu... vậy nên ta có rất nhiều nhận thức sai lầm và chúng ta đau khổ.

Cảnh tượng trong giấc mơ (người, vật, sông, núi v..v..) là những cảnh tượng độc ảnh. Các cảm xúc, tư duy trong giấc mơ cũng là những độc ảnh cảnh. Đó là những cảnh tượng, những cảm nghĩ chúng ta đã tiếp xúc trong quá khứ và đã được tàng trữ trong thức thứ 8. Khi cần tới, ý thức lục tìm trong tàng thức, như tìm những hạt giống đó trong nhà kho, để đem ra dùng. Các văn nhân thi sĩ, họa sĩ, khi sáng tác họ thường dùng nhiều độc ảnh cảnh có sẵn, phối hợp với các hình tượng họ mới cảm nhận.

Khi ngồi thiền, chúng ta quán tưởng "là núi vững vàng" thì hình ảnh quả núi đó là một độc ảnh. Tuy hình ảnh đó là độc ảnh nhưng nếu có

chánh niệm thì hình ảnh đó gần "sự thực" (chân như) hơn là khi mở mắt nhìn núi trong thất niệm. Trong khi thiền quán, màu trời xanh của thế giới độc ảnh mà chúng ta quán chiếu có thể là rất đẹp. Đôi khi cảnh tượng trong độc ảnh cảnh đẹp hơn cảnh tượng ở ngoài. Độc ảnh cảnh có thể là cánh cửa giúp ta tiếp xúc được với chân như.

Các giác quan, các nhận thức của chúng ta cần được mài giũa lại cho sắc bén, để khi nhìn bông hoa chúng ta tiếp xúc được với bông hoa, nhìn trời xanh tiếp xúc được với trời xanh. Khi sống trong thất niệm lâu ngày quá thì giác quan mòn mỏi, lu mờ và thế giới đối với chúng ta cũng trở thành mòn mỏi, lu mờ. Sống như vậy thì không có hạnh phúc. Khi thấy màu trời xanh, phải thấy thật sâu đậm, phải có hạnh phúc. Trong những bài thiền tập có hướng dẫn trong cuốn 'Sen Búp Từng Cánh Hé' có hai bài (thứ 7 và thứ 8) giúp chúng ta mài giũa lại giác quan để có thể tiếp xúc với những màu nhiệm của cuộc đời.

**Thiện, ác, bất định, biệt cảnh và biến hành.** Thiện, ác ở đây là nói về tâm sở thiện và tâm sở ác, chứ không phải nói về ba tánh. Tâm sở bất định là những tâm sở có thể thiện hay ác. Thức thứ tám chỉ tương ưng với năm tâm sở biến hành trong khi đó thì thức thứ sáu tương ưng với tất cả năm mươi một tâm sở trong đó có các tâm sở bất định. Biệt cảnh tức là năm liễu biệt cảnh (dục, thắng giải, niệm, định, huệ). Biến hành tức là năm tâm sở biến hành (xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư).

### **Thầy Huyền Trang và ý niệm về ba cảnh**

Ý niệm về ba cảnh có lẽ đã được sáng tạo và diễn bày tại đại học Nalanda Ấn Độ. Vào thế kỷ VII Thầy Huyền Trang từ Trung Quốc tới học. Sau khi về nước, thầy xướng xuất ý niệm về ba cảnh. Thầy Huyền Trang đã truyền lại cho cao đệ rất giỏi về Duy Biểu là thầy Khuy Cơ một bài tụng ngắn về ba cảnh mà chúng ta phải biết:

*Tánh cảnh bất tùy tâm  
Độc ảnh duy tùy kiến  
Đới chất thông Tình, Bản  
Tánh, chủng, đẳng tùy ưng.*

**Tánh cảnh bất tùy tâm** có nghĩa là tự thân của thực tại không đi theo, không bị dính líu với tâm của mình. Không phải tâm mình buồn thì cảnh buồn, không phải tâm mình vui thì cảnh vui. Câu "Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu, người buồn cảnh có vui đâu bao giờ" là cảnh tùy tâm, là đối chất cảnh. Nhưng tánh cảnh thì không tùy tâm vì tánh cảnh là tự thân thực tại và không thể bị nhận thức làm méo mó.

Hãy lấy ví dụ về nước hoa chẳng hạn. Nước hoa thì chỉ là một loại nước thơm mà thôi. Còn mình thích nước hoa hay ghét nước hoa, hay là bị nội kết với nước hoa là hoàn toàn do mình, nước hoa không chịu trách nhiệm. Trong truyện Kiều cụ Nguyễn Du dùng bốn chữ "hương gây mùi nhớ" để đổ tội cho mùi hương là không đúng. Trách nhiệm là nơi hạt giống ở trong mình.

Trong nhiều kinh Phật có nói rằng sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp không phải là dục, không phải là khổ. Chính sự vướng mắc của mình vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mới chịu trách nhiệm gây nên khổ. Tâm của mình quyết định sự vướng mắc của mình chứ không phải tánh cảnh quyết định. **Tánh cảnh bất tùy tâm** là như vậy.

**Độc ảnh duy tùy kiến** nghĩa là độc ảnh hoàn toàn tùy thuộc nơi kiến phần, phần chủ thể của nhận thức. Kiến phần không cần phải có gốc ở tánh cảnh. Độc ảnh thì chỉ lệ thuộc vào chủ thể nhận thức mà thôi, không cần ảnh hưởng từ ngoài. Nó có sẵn bên trong mình rồi. Hàn Mặc Tử nói rằng: "Làm sao giết được người trong mộng?" Người trong mộng đó là độc ảnh. Những đau khổ, những trầm luân của mình không phải do "người tánh cảnh" mà do "người độc ảnh" gây nên rất nhiều.

**Đối chất thông tình, bản.** Thông nghĩa là có liên hệ. Tình là thức thứ bảy: Mạt-na. Bản là thức thứ tám: A-lại-gia. Cảnh đối chất không phải là tánh cảnh, cũng không phải là độc ảnh mà là một cảnh có đeo theo một chút bản chất của tánh cảnh và có liên hệ giữa thức thứ bảy (tình) và thức thứ tám (bản).

**Tánh chủng đẳng tùy ưng** có nghĩa là ba tánh và hạt giống tùy theo trường hợp mà đi đôi với nhau. Nhận thức của Ý thức cũng tương

ưng với tất cả năm mươi một tâm sở gồm: 11 tâm sở thiện, 26 bất thiện, 4 bất định, 5 biệt cảnh và 5 tâm sở biến hành. Chúng ta đã học về các loại tâm sở này trong bài tụng số 10 và số 20.

Tóm lại bài tụng 24 này bổ túc cho câu "**Phạm vi nhận thức rộng**" trong bài tụng 23. Nhận thức của ý thức liên hệ với ba tánh (thiện, ác và vô ký), ba lượng (hiện lượng, tỉ lượng và phi lượng), ba cảnh (tánh cảnh, đối chất cảnh, độc ảnh cảnh).

Nhận thức là một hình thức nhận biết. Nhận thức có khi chỉ ngắn hơn một giây đồng hồ rồi nhận thức khác lại khởi lên. Mỗi nhận thức đều có chủ thể và đối tượng. Chủ thể có thể thay đổi, đối tượng cũng vậy. Khi nhận thức sai lạc, nó có thể gây ra nhiều khổ đau cho chính người đó, cùng những người ở bên cạnh. Khi nhận thức có thể tiếp xúc được với thực tại, nhận thức đó có tính chất thiện, vì nó có khả năng giải phóng con người, giúp họ thoát ra khỏi sự ngu si. Đôi khi nhận thức không thiện, cũng không bất thiện. Nó không có hại nhưng cũng không giúp được gì, vì chúng ta không thể tiếp xúc sâu sắc với thực tại được. Chỉ có cái nhìn sâu của chánh niệm mới cho phép ta tiếp xúc được với chân như và có được trí tuệ, hiểu biết - từ đó mới có chuyển hóa.

Trong cuộc đời, có những khi ta tiếp xúc được với chân như của thực tại (bình diện bản môn), nhưng chuyện này không hay xảy ra vì lối suy tư bình thường của ta. Ta có thói quen chia chẻ thực tại ra thành từng mảnh nhỏ, và nhìn mỗi mảnh đó như một thứ gì độc lập với các mảnh khác. Đó là cái tâm phân biệt. Nhìn một người khác, ta thường nghĩ "hắn không phải là tôi, sao tôi lại phải lo cho hắn? Tôi chẳng liên quan gì tới hắn hết!" Chúng ta thường suy nghĩ như vậy trong đời sống hàng ngày. Ý thức của ta thường bị bẻ queo ra như vậy, nhưng chính nó cũng có thể giúp ta tiếp xúc được với bản môn, với chân như của thực tại, nếu ta biết dùng nó để thực tập chánh niệm.

Nếu ta không thực tập nhìn sâu, thì dù ta suy nghĩ, lý luận cách nào, ta cũng vẫn chỉ có các nhận thức sai lạc (phi lượng và đối chất cảnh). Đó là do cái tâm phân biệt (parikalpita-svabhāva) chi phối ta. Khi

thực tập thiền quán để nhìn sâu mọi chuyện, quán về **vô thường**, **vô ngã** và **không**, chúng ta có thể bỏ dần được cách nhận thức cũ và có cơ hội tiếp xúc được với chân như. Đó là khả năng của cái trí không phân biệt (nirvikalpaka-jñāna).

Tóm lại: ý thức có phạm vi nhận thức rộng lớn nhất. Ba lượng và ba cảnh là các đặc tính của ý thức. Ý thức cũng có đủ ba tính cách thiện, bất thiện và trung tính, nó có khả năng biểu hiện tất cả mọi hạt giống, đầy đủ 51 tâm hành, tùy lúc và tùy nơi.

Nhận thức là một biểu hiện của sự nhận biết hay tri giác. Nếu tri giác sai lầm, nó gây ra nhiều đau khổ cho người có các tri giác đó, cũng như những người ở gần bên. Khi ý thức có khả năng tiếp xúc với sự thật, ta sẽ có các nhận thức thiện vì chúng có khả năng giải thoát ta và người thân chung quanh khỏi vòng vô minh mê muội. Cũng có khi nhận thức của ta không thiện cũng không ác, nó trung tính, không làm hại nhưng cũng không giúp ta nhìn sâu để hiểu được chân lý. Chỉ có sự quán chiếu thâm sâu bằng chánh niệm mới giúp ta tiếp xúc được với chân như và có trí tuệ để dẫn tới sự chuyển hóa tận gốc.



## Bài tụng 25: Ý thức - kẻ gieo trồng

Là gốc của thân khẩu  
Có thắm mà không hằng  
Tạo tác nghiệp dẫn mãi  
Đóng vai kẻ gieo trồng.

**Thức thứ sáu tạo nghiệp.** Nó là gốc của thân, khẩu và ý nghiệp. Những động tác của thân thể cũng như lời nói có gốc rễ từ ý thức. Ý thức sai sử cả ba nghiệp thân, khẩu, ý.

**Có thắm mà không hằng.** Thắm tức là suy tính, đo lường. Không hằng nghĩa là hoạt động không liên tục, có khi ngưng nghỉ. Thức thứ 6 biết so đo và không hoạt động liên tục. Khi ngủ mà không nằm mơ, khi bất tỉnh và trong phép thiền phi tướng, ý thức cùng năm thức cảm giác ngừng hoạt động, trong khi Mạt-na và A-lại-gia hoạt động liên tục.

**Tạo tác nghiệp dẫn mãi:** Thức thứ sáu làm phát khởi hành động. Có hai loại hành động: dẫn nghiệp và mãi nghiệp.

**Dẫn nghiệp** (leading action) là một hành động kéo mình đi về một hướng nào đó. Hoặc là hướng ma dẫn đường, đưa ta tới khổ đau, hoặc là hướng Bụt dẫn đường, đưa ta tới an lạc. Thi hào Nguyễn Du có viết trong truyện Kiều: "Ma đưa lối, quỷ dẫn đường, lại tìm những chốn đoạn trường mà đi"

**Mãi nghiệp** (ripening action) là hành động làm chín quả dị thực. Quả có thể tốt hay xấu, tùy vào hạt giống trong tàng thức chúng ta.

Thức thứ sáu rất quan trọng vì nó tạo ra cả hai thứ nghiệp: hướng đi và quả dị thực. Vậy nên ta cần phải học hỏi, hiểu biết và thực tập để có thể chuyển hóa thức thứ sáu. Chúng ta thường hành động, nói năng theo các ý tưởng và nhận thức của ta. Mỗi khi nói, làm hay suy nghĩ một chuyện gì, ta lại tưới tẩm các hạt giống trong tàng thức. Nếu biết tưới tẩm các hạt giống thiện, thì ta sẽ có hiểu biết, thương yêu và nhiều hạnh phúc hơn. Nếu ý thức học hỏi và nhận thức được về vô

thường, vô ngã và tương tức tương nhập, thì các hạt giống giác ngộ sẽ được lớn mạnh và nở hoa.

Thức thứ tám (A-lại-gia) là đất, là mảnh vườn giữ gìn hạt giống và làm mọc lên hoa, trái. Trong khi đó thức thứ sáu là người làm vườn, là người gieo giống, tưới tắm, chăm sóc hạt giống - là kẻ gieo trồng. Cho nên vai trò chính của thức thứ sáu là vai trò khởi xướng, thức thứ sáu có thể dìm chúng ta xuống địa ngục hay đưa chúng ta tới giải thoát. Địa ngục hay niết bàn đều là hoa trái của các hạt giống ta đã gieo trồng. Gieo bắp sẽ được bắp, gieo đậu sẽ được đậu. Gieo gió sẽ gặp bão.

Người làm vườn phải tin tưởng ở đất, vì đất có thể giúp cho các hoa trái hiểu biết và thương yêu lớn lên. Kẻ gieo trồng cũng cần nhận biết những hạt giống tốt trong tàng thức, và ngày đêm thực tập để tưới tắm những hạt giống đó, giúp cho chúng lớn lên. Đất hay tàng thức sẽ nuôi dưỡng chúng và làm cho hoa trái biểu hiện. Hoa giác ngộ, từ bi và trí tuệ là những tặng phẩm của đất. Người làm vườn chỉ cần chăm sóc khu vườn là hoa trái có cơ hội lớn lên.

Vì ý thức là nguồn gốc tạo ra mọi nghiệp dĩ, nên thực tập tỉnh thức là chuyện rất quan trọng. **Tỉnh thức hay chánh niệm là tình trạng tốt đẹp nhất của ý thức.** Có tỉnh thức, các hành động, lời nói và tư tưởng của chúng ta đều đi theo chiều hướng trị liệu và chuyển hóa. Tăng thân (một nhóm người cùng thực tập) có thể giúp chúng ta rất nhiều trong sự thực tập tỉnh thức. Nếu có nhiều người chung quanh cùng thực tập, chúng ta sẽ được khích lệ để thực tập nhiều hơn. Và do sự thực tập chuyên cần, tỉnh thức sẽ trở thành một thói quen, từ đó, sự chữa trị và chuyển hoá tâm thức là điều ta có thể đạt được.

## Bài tụng 26: Ý thức vắng mặt

Ý thức thường hiện hành  
Trừ trong trời vô tướng  
Trong hai định vô tâm  
Ngủ say và bất tỉnh.

Thức thứ bảy và thức thứ tám vận hành ngày đêm không nghỉ (hằng), trái lại các thức cảm giác đầu và thức thứ sáu thường hoạt động, nhưng cũng có khi ngừng nghỉ. Bài tụng 26 này nói đến năm trường hợp mà trong đó thức thứ sáu không hoạt động, không hiện hành.

- **Trường hợp thứ nhất:** khi sinh ra trong cõi trời vô tướng. **Cõi trời vô tướng** là một cõi trong đó không có tri giác, không có tướng. Trong cõi trời vô tướng A-lại-gia và Mạt-na vẫn hoạt động nhưng không có thức thứ sáu, nghĩa là không có tri giác. Nếu quan sát chúng ta có thể thấy ngay trên trái đất có những loài động vật hay thực vật có sự sống nhưng không có tri giác.
- **Trường hợp thứ hai:** khi ở trong **vô tướng định** (còn gọi là vô tướng tam muội <sup>[9]</sup>, vô tướng tam ma bạt đề, asamjñika-samāpatti). Vô tướng định (hay vô tướng đẳng trì) là một trong hai trạng thái vô tâm tam muội (acitta-samāpatti). Vô tướng định là trạng thái trong đó không còn tri giác nữa. Vẫn có mặt đó, nhưng không còn tri giác, súng nổ bên tai cũng không biết.
- **Trường hợp thứ ba:** khi ở trong **diệt tận định** (nirodha-samāpatti), là trạng thái mà một vị A-la-hán đạt tới. Trạng thái này tương đương với địa thứ tám (trong mười địa của một vị Bồ-tát) mà trong đó thức Mạt-na không còn níu kéo thức A-lại-gia và thức A-lại-gia được giải thoát. Trong diệt tận định cả hai thức thứ sáu và thức thứ bảy đều ngưng hoạt động, ngưng "níu lấy tàng làm ngã". Thức thứ bảy sẽ chuyển hóa thành Bình Đẳng Tánh Trí. Diệt tận định còn được gọi là diệt thọ tướng định. **Nirodha** có nghĩa là chấm dứt.

- **Trường hợp thứ tư: ngủ mà không nằm mơ** (ngủ say), thức thứ sáu ngừng hoạt động. Khi ngủ mà có mộng thì thức thứ sáu vẫn còn làm việc. Trường hợp thứ năm là khi bất tỉnh (coma), ý thức ngừng hoạt động.

Bài tụng này chỉ chứng tỏ một điều: thức thứ sáu là thâm mà không phải là hăng. Thức thứ sáu có tánh chất thâm sát, có tư duy nhưng không liên tục như thức thứ bảy và thức thứ tám.

## Bài tụng 27: Năm hình thái hoạt động của ý thức

Năm trạng thái ý thức

Là tán vị, độc đầu

Trong định hoặc điên loạn

Cùng trường hợp ngũ câu.

Thức thứ sáu có năm hình thái hoạt động:

**1. Ý thức ngũ câu:** Khi hoạt động chung với năm thức đầu (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân) thì được gọi là ý thức ngũ câu. Câu có nghĩa là chung, ngũ là năm.

Khi mới nhìn một bông hoa thì tác dụng của nhận thức chỉ là nhãn thức, nhưng khi nhìn một bông hoa một cách chăm chú thì ý thức làm việc chung với nhãn thức và được gọi là ý thức ngũ câu. Trái lại khi nhìn một bông hoa mà ý hướng về chỗ khác, suy nghĩ chuyện khác, thì không có sự cộng tác giữa ý thức và nhãn thức và trong trường hợp này ý thức không phải là ý thức ngũ câu.

**2. Ý thức độc đầu:** (Ý thức độc lập): là thức hoạt động riêng rẽ.

Khi đi học bằng xe hơi mà bài chưa thuộc, sợ bị thầy rầy cho nên vừa lái xe vừa ôn bài. Tuy rằng ta vẫn có ý thức đủ để lái xe nhưng trong trường hợp này ý thức hoạt động độc lập (ôn bài) và nhãn thức cũng hoạt động độc lập (lái xe). Khi gặp xe ngược chiều, ta biết tránh; khi vô chỗ đậu, ta biết ngừng xe đúng chỗ. Nhưng vì ý thức bận rộn nên nhãn thức phải hoạt động độc lập.

Khi ý thức hoạt động độc lập, và khi ta nằm mơ thì không có sự cộng tác giữa các giác quan với ý thức. Chúng ta vẫn nhìn thấy, nghe, ngửi và nếm, xúc chạm được, nhưng các thức cảm giác chỉ tiếp xúc được với các độc ảnh cảnh mà thôi. Ta không thật sự cần tới mắt, tai, mũi, lưỡi và thân vì ta chỉ sử dụng các hạt giống độc ảnh có sẵn trong tàng thức.

Chúng ta cũng không cần tới giác quan để suy nghĩ. Chẳng hạn như cái tâm giận dữ không cần phải liên hệ tới mắt, tai, mũi, lưỡi hay thân

thể mới khởi lên. Đó là trường hợp ý thức hoạt động độc lập. Khi giận mà biết mình đang giận, có chánh niệm về cơn giận, thì chánh niệm lúc đó cũng là ý thức độc đầu, vì nó không liên hệ gì đến năm thức đầu. Chánh niệm có khi là ý thức ngũ câu và có khi là ý thức độc đầu. Khi chú ý nhìn một bông hoa, ta nghĩ nhận thức đó chỉ là nhãn thức (ý thức độc đầu), điều này có thể đúng. Nhưng khi ta có ý thức (chánh niệm) về sự ngắm nhìn bông hoa thì đó là ý thức ngũ câu.

Chúng ta có thể tập để nhận biết khi nào ý thức của ta hoạt động độc lập (độc đầu), khi nào nó liên kết với các giác quan (ngũ câu). Khi ngồi thiền, chúng ta cố gắng đóng cửa năm giác quan lại để tập trung tất cả năng lượng vào ý thức để thiền tập. Chúng ta cố gắng để khi các âm thanh hay hình ảnh từ bên ngoài tấn công, chúng ta không bị vướng mắc vào chúng để thực hiện được ý thức độc đầu.

**3. Ý thức tán vị:** Khi suy nghĩ mông lung, hết chuyện này đến chuyện khác, lo lắng, buồn phiền, ý thức không cộng tác với năm thức đầu thì tuy hoạt động độc lập nhưng được gọi là ý thức tán vị. Tán là phân tán, vị là vị trí. Tán vị tức là tán loạn. Chúng ta thường rất hay sống trong tán vị và quên lãng: nghĩ quanh nghĩ quẩn, nghĩ đứng nghĩ ngồi về quá khứ, về tương lai, không bao giờ ngưng. Ta không thể có chánh niệm khi ý thức ở tình trạng tán vị. Chúng ta không thực sự sống mà chỉ suy tư, lo lắng, buồn phiền hay nghi ngại hết chuyện này tới chuyện kia. Ý thức của ta cũng không cộng tác với mắt, tai, mũi, lưỡi hay thân mà hoạt động tán loạn một mình.

Bụt thường ví tình trạng tán vị của ý thức như con khỉ luôn luôn nhảy, chuyền từ cành cây này sang cành kia. Chúng ta cần thực tập để có thể ôm lấy con khỉ với chánh niệm. Với hơi thở chánh niệm khi đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta có thể làm cho con khỉ ý thức dừng lại, đứng im. Ý thức cũng có khi được ví như bầy ong luôn luôn bay vo ve một cách vô kỷ luật, không đậu vào được chỗ nào, cho tới khi ong chúa xuất hiện, chúng mới tụ lại.

**4. Định trung ý thức:** Khi biết sử dụng hơi thở, đem tất cả năng lượng của ý thức tập trung về một đối tượng, ý thức lúc đó ở trong định, cho

nên gọi là định trung ý thức. Định có được là nhờ chánh niệm. Chánh niệm càng sáng, nhờ tu tập mỗi ngày, thì định càng vững.

**5. Loạn trung ý thức:** Những người mắc bệnh tâm thần, tâm trí bất thường, điên cuồng thì ý thức ở trong tình trạng điên loạn gọi là loạn trung ý thức (neurotic or psychotic mind). Đó là trường hợp ý thức bị rối loạn vì những gì đã xảy ra trong quá khứ, hay những gì họ tưởng tượng sẽ xảy ra. Có sự trái ngược giữa các hạt giống trong tàng thức với các cảm thọ và nhận thức trong họ. Để chữa lành những bệnh tâm thần này, người ta cần được các tâm lý gia hoặc, thầy, bạn giúp đỡ để có thể nhận biết được những xung đột trong nội tâm. Khi thực tập để có được chánh niệm, người bệnh có cơ hội nhìn rõ được thực tại, và ý thức của họ sẽ bớt bệnh, đi tới chỗ hết điên loạn.

Nói tóm lại, ý thức (thức thứ sáu) có năm hình thái hoạt động: ngũ câu, độc đầu, tán vị, định và điên loạn. Thức thứ sáu được phát sinh dựa trên thức thứ bảy (Mạt-na thức) và có thể hoạt động riêng rẽ hay cùng chung với năm thức đầu.

## Chương 04: Năm thức cảm giác

Ba bài tụng số 28, 29 và 30 mô tả tính chất của năm thức cảm giác (ngũ quan): nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân thức. Năm thức này phát sinh, dựa trên dòng ý thức, giống như sóng dựa trên nước; cũng giống như ý thức có căn là Ý (Mạt-na - thức thứ bảy) và Mạt-na có căn là A-lại-gia (thức thứ tám). Tám thức đều tương tức, liên quan chặt chẽ với nhau.

Các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) của năm thức đều có khi được gọi là năm cánh cửa (āyatana), qua đó tất cả các sự vật (các pháp) trong vũ trụ tiếp xúc với ý thức của chúng ta. Vì vậy, ta rất cần học cách canh cửa (hộ trì các căn) để chọn những hạt giống thiện lành. Đó là sự thực tập chánh niệm.



## **Bài tụng 28: Sóng trên nước**

**Năm thức cảm giác sinh**

**Dựa trên dòng ý thức**

**Phát hiện riêng và chung**

**Như sóng nương trên nước.**

Có thể nói thức thứ sáu là nước và năm thức đầu là sóng. Năm thức đầu phát sinh khi năm giác quan tiếp xúc với các đối tượng của chúng. Các đối tượng đó là hình tướng (sắc), âm thanh, mùi hương, vị và các xúc chạm. Năm thức đầu là nhãn thức, nhĩ, tỷ, thiệt và thân thức. Các thức này có thể biểu hiện độc lập hay cùng một lúc với ý thức. Ý thức giống như nước và năm thức cảm giác giống như sóng trên mặt đại dương.

Khi ngắm một bức tranh mà mình thích, chúng ta đem tất cả tâm ý hướng vào việc ngắm nhìn bức tranh và đóng cửa các giác quan khác lại. Có người đến hỏi thăm mình không nghe, vỗ lên vai cũng không biết. Trong trường hợp đó nhãn thức biểu hiện riêng, không liên quan tới bốn thức kia.

Khi coi phim trên máy truyền hình thì cố nhiên phải dùng cả mắt và tai. Nhãn thức và nhĩ thức khi đó biểu hiện chung. Khi năm thức hoạt động chung thì năng lượng của định không vững. Nếu ta mắc năm hay mười bóng đèn vào một bình điện thì ánh sáng sẽ yếu hơn là khi chỉ mắc một bóng. Năng lượng của ý thức cũng có hạn, nếu làm nhiều việc cùng một lúc thì không việc nào vững chãi. Phải tập trung tâm ý vào một việc (nhìn hay nghe...) thì mới có nhiều năng lượng. Ý thức cũng vậy, khi ta muốn có tri giác thâm sâu, ta cần đóng hết các cửa của năm thức cảm giác lại để quay về trung tâm của ý thức để có thể sử dụng ý thức trong định một cách vững chãi.

Khi năm thức cảm giác hoạt động một mình, không có ý thức can thiệp vào, chúng có thể tiếp xúc với chân như, với bản môn. Năm thức cảm giác có cơ hội "sống" với tánh cảnh, với thực tại như-nó-là. Năm thức khi đó có nhiều cơ hội hơn là khi chúng hợp tác với ý thức,

vì ý thức, dưới ảnh hưởng của Mạt-na, luôn luôn có những nhận thức phân biệt, đối đãi.

Bình thường, các thức cảm giác chỉ hoạt động độc lập được trong một thời gian rất ngắn, sau đó ý thức sẽ chen vào, và do ảnh hưởng của Mạt-na, mọi sự vật sẽ bị biến dạng, khác với bản chất uyên nguyên của nó. Biến kế chấp là khuynh hướng nhìn sự vật với cái tâm phân biệt, khác với chân như bản thể của chúng. Vì vậy, chúng ta cần huấn luyện ý thức để có thể nhìn sâu và có các nhận thức trực tiếp. Nếu không, chúng ta chỉ nhìn thấy các hình ảnh khác với bản chất của sự vật do các hạt giống trong tàng thức ta dựng lên mà thôi.

Trong bài tụng thứ hai chúng ta đã học về "danh xưng và tướng trạng" (lakṣaṇa - samjñā-lakṣaṇa). Khi năm thức đầu hoạt động, không bị ý thức xen vào, thì chân như, thực tướng (svalakṣaṇa) của sự vật có thể hiển lộ. Khi có ý thức xen vào các thức cảm giác, chúng ta chỉ có những nhận thức đã bị biến đổi về các sự vật (các tướng trạng). Chúng ta thực tập chánh niệm để thay đổi thói quen cố hữu (nhận thức các sự vật theo danh xưng và tướng trạng); để tập nhìn sâu vào bản chất thực tại: thức thứ sáu (ý thức) có thể hoạt động giống như năm thức cảm giác đầu.

## Bài tụng 29: Đặc tính của tri giác

**Tánh cảnh và hiện lượng**

**Có ba tánh đầy đủ**

**Nhờ vào tịnh sắc căn**

**Và cảm giác trung khu.**

Hình thái nhận thức của năm thức cảm giác đầu là hiện lượng (pratyakṣa-pramāṇa, direct perception) nghĩa là nhận thức trực tiếp, không qua trung gian suy luận. Vì vậy thỉnh thoảng, khi năm thức cảm giác hoạt động độc lập, chúng có thể đạt tới thế giới tánh cảnh. Như một em bé nhìn đồ chơi của nó chẳng hạn, em bé không dùng tới ý thức của nó bao nhiêu: không có sự so sánh, nhớ tưởng hay phán xét. Em chưa được học hỏi để nghĩ rằng "cái đồ chơi này không nhiều màu sắc bằng cái kia, tôi thích đồ chơi kia hơn" Em bé chỉ thích thú thứ đồ em đang nhìn thấy hay đang cầm nó trong tay. Như vậy, cái nhìn trực tiếp và tánh cảnh là điều có thể đạt tới.

Khi ta ngắm một bông hoa mà không suy nghĩ hay hồi tưởng hay so sánh nó với bông hoa nào khác ta đã nhìn thấy trước đây, thì ta có thể nhìn thấy bông hoa-như-nó-là. Nhận thức trực tiếp này là nhãn thức, hoạt động độc lập với ý thức. Nhận thức trực tiếp của năm thức đầu có tính chất tươi mát và thơ ngây, giống như thế giới tánh cảnh của các em bé.

Khi năm thức cảm giác cộng tác với thức thứ sáu (ý thức) và thức thứ sáu đưa vào các yếu tố danh, ngôn, ý niệm để so sánh, phân biệt thì khó mà đạt tới thế giới tánh cảnh, chỉ đạt tới thế giới đối chất cảnh. Ý thức có khuynh hướng phân biệt, so sánh, đặt tên mọi sự vật, và thế giới tánh cảnh không còn biểu hiện ra được nữa. Một cái nhìn vô tâm ban đầu không có kỷ niệm vui buồn, không có danh từ, không có ý niệm, không có sự phối hợp của các chủng tử của A-lại-gia thức để so sánh là một cái nhìn hiện lượng và có thể đạt tới tánh cảnh. Như thế hình thái nhận thức của năm thức cảm giác cũng giống hình thái nhận thức của thức thứ tám, là hiện lượng và thỉnh thoảng nó cũng đạt được tánh cảnh, trước khi có ý thức xen vào. Khi ý thức đưa ra những

hạt giống của nhớ tưởng, kinh nghiệm, của buồn vui, so sánh, thì thế giới tánh cảnh biến mất.

Khi chúng ta ngắm một bông hoa với cái nhìn trực tiếp, không nhớ nghĩ, không so sánh với bất kỳ bông hoa nào khác trong hiện tại hay trong quá khứ, tức khắc ta nhìn thấy tánh cảnh (thực tại) của bông hoa. Đó là nhãn thức không bị ý thức ảnh hưởng. Ngay khi ý thức chen vào, năm thức đầu không còn độc lập nữa, và các nhận thức của chúng chỉ còn tính cách đối chất.

Các thức thứ sáu và thức thứ bảy khác với năm thức đầu. Thức thứ bảy bị che lấp (hữu phú) cho nên chủ thể của nó không phải là chân hiện lượng mà là tợ hiện lượng. Chủ thể của thức thứ sáu có cả ba lượng: hiện lượng, tỉ lượng và phi lượng. Vì có căn là Mạt-na và bị Mạt-na ảnh hưởng nên thức thứ sáu cũng thường có các tri giác sai lầm.

Thức thứ sáu cũng có thể sử dụng trực giác. Nếu trực giác đó đúng thì gọi là chân hiện lượng và đạt được tánh cảnh. Nếu trực giác sai thì chỉ là tợ hiện lượng và không đạt được tánh cảnh. Trong trường hợp thức thứ sáu đem cái kho kinh nghiệm và kỷ niệm của mình ra để nhận thức thì chỉ đạt đến đối chất cảnh mà thôi. Sau cùng, thức thứ sáu có thể đạt tới thế giới của độc ảnh, tức là thế giới của chiêm bao. A-lại-gia thức là kho chứa độc ảnh. Trong giấc mơ chúng ta trở về lục lợi trong kho A-lại-gia và dùng những hình ảnh độc ảnh để tạo ra giấc mơ.

Giây phút đầu tiên thơ ngây, giây phút hồn nhiên của em bé sơ sinh, không kỷ niệm, không so sánh là một ví dụ của giây phút đạt được tánh cảnh - có nhận thức trực tiếp về thực tại của sự vật. Tuy nhiên, thế giới mà chúng ta đang sống là một thế giới nặng về đối chất, một thế giới chỉ có một chút bản chất của thế giới tánh cảnh, ngoài ra thì chúng ta dùng kinh nghiệm, kiến thức mà tô màu, mà so sánh phân biệt thế giới ấy, nên ta không có được các nhận thức trực tiếp nữa. Vikalpa có khi dịch là phân biệt và tạo tác. Tạo tác có nghĩa là tự mình tạo ra.

Khi học về thức thứ sáu trong bài tụng 24, chúng ta đã nói rằng thức thứ sáu "tiếp xúc với ba cảnh, thông ba tánh, ba lượng". Tóm lại, thức thứ sáu có thể đạt tới tánh cảnh nhưng thường thường thì chỉ đạt tới đối chất và độc ảnh cảnh vì nó có tính chất phân biệt và tạo tác.

### **Đặc tính của tri giác**

Trước đây chúng ta có nhắc đến một câu nói của Bụt: "tưởng tức là hồi tưởng". Tri giác tức là nhớ lại những kinh nghiệm, những cảm giác có sẵn trong mình để so sánh. Hình ảnh do tri giác chỉ là một hình ảnh do chúng ta tạo nên, do các hạt giống chứa sẵn trong tàng thức. Các nhận thức của chúng ta liên quan mật thiết tới những hạt giống của các tri giác, các kinh nghiệm trong quá khứ. Khi các hạt giống so sánh, phân biệt từ tàng thức biểu hiện ra trên ý thức, chúng ta không nhìn thấy sự vật như chúng là nữa, mà chỉ nhìn thấy hình ảnh của chúng theo tri giác của ta mà thôi. Vì tri giác ta bị nhiễm những cảm xúc, nhớ tưởng, kiến thức riêng v.v., ta không thể tiếp xúc được với thực tướng, với chân như của sự vật.

Ví dụ khi nghe tên một người, ông Nguyễn văn A chẳng hạn, có thể chúng ta đã có những cảm nghĩ, kinh nghiệm, đau khổ, vui buồn liên hệ tới ông Nguyễn văn A. Ông Nguyễn văn A đó là Nguyễn văn A "của ta", của niềm đau, nỗi khổ hoặc hạnh phúc có sẵn trong ta. Khi nghe đến tên Nguyễn văn A thì bao nhiêu niềm đau, nỗi khổ hay hạnh phúc trong ta trỗi dậy, và cái nhận thức về ông Nguyễn văn A là nhận thức lấy từ trong ta ra nhiều hơn là từ thực tại bản thân của ông Nguyễn văn A. Cho nên, tri giác của chúng ta, nhận thức của chúng ta tùy thuộc rất nhiều những hạt giống có sẵn trong thức A-lại-gia. Khi Mạt-na (thức thứ bảy) tham dự vào, đưa những hạt giống đó lên để so sánh, để thẩm sát thì hình ảnh do tri giác không còn là hình ảnh chân thật của tự thân nữa, không còn là tánh cảnh nữa, vì nó đã được tô nhuộm bởi những tình cảm, kỷ niệm, những cái thấy, cái biết có sẵn trong chúng ta.

Ví dụ như Làng Mai là một thực tại và chúng ta muốn biết tự thân thực tại (chân như) của Làng Mai. Có thể chúng ta có những ý niệm

về Làng Mai, nghe nói về Làng Mai, có những kỷ niệm vui, buồn, thương, ghét về Làng Mai cho nên khi tới Làng Mai chúng ta tạo ra một đời chất cảnh về Làng Mai. Làng Mai của chúng ta thuộc về đời chất cảnh nhiều hơn tánh cảnh và chúng ta không biết được tự thân thực tại Làng Mai.

Một ví dụ khác: trong câu "Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ", vì buồn mà tâm chúng ta tô màu cho cảnh buồn thêm chứ cảnh không bao giờ tô màu sự buồn vui của chúng ta. Hoặc nữa, khi gặp một người mà chúng ta có thể cảm thấy có hạnh phúc hay không hạnh phúc thì điều đó tùy thuộc ở chất liệu trong tâm (tàng thức) chúng ta.

Mặc dù trên nguyên tắc chúng ta có thể đạt được tới thế giới của bản chất thực tại, của tánh cảnh, nhưng nếu bị giam hãm nhiều quá trong thế giới đời chất thì khó mà tiếp xúc với thế giới của bản chất, của tánh cảnh. Khi chúng ta đưa chánh niệm vào ý thức thì có thể thay đổi. Mỗi khi cái thấy hay cái nghe đưa đến những cảm thọ hoặc vui hoặc buồn, nhờ có chánh niệm chúng ta mới có cơ hội đặt câu hỏi: "Cái này là cái gì? Nó thuộc thế giới đời chất hay tánh cảnh? Có phải thực tại của nó ở ngoài là như vậy hay không? Hay là chính mình tạo ra cái thực tại đó?"

Ví dụ như khi chúng ta đi mua áo. Trong tiệm trưng bày hàng chục chiếc áo, cái nào mình cho là đẹp thì mua. Chúng ta có cảm tưởng mình là một người tự do. Nó đẹp thì mình cho là đẹp, làm như cái đẹp của chiếc áo chỉ tùy thuộc vào cái tánh cảnh ở ngoài. Nhưng không ngờ rằng tất cả đều được sắp đặt sẵn. Ý niệm về đẹp hay xấu đã nằm sẵn trong tâm thức chúng ta do giáo dục, do huấn tập. Và khi nhìn một chiếc áo mà bị thu hút thì sức thu hút đó nằm trong tâm thức chúng ta chứ không phải nằm trong chiếc áo. Nếu có chánh niệm thì chúng ta sẽ tự hỏi: "Cái áo đẹp là đẹp với ai, nó là một thực tại khách quan hay chủ quan?"

## Tính cách khách quan của thực tại

Một vấn đề được đặt ra là tính cách khách quan của thực tại, hay nói một cách khác, ngoài tâm thức có một thế giới độc lập hay không? Khi ngắm núi tuyết Phú Sĩ chúng ta có thể tự hỏi: "Núi tuyết Phú sĩ có ngoài ta hay trong ta?" Duy Biểu dạy rằng, theo nguyên tắc, chúng ta có thể đạt tới tánh cảnh của núi tuyết ấy. Chúng ta nhớ lại rằng A-lại-gia thức có hai tác dụng: duy trì và biểu hiện. Sự biểu hiện ấy gồm có căn thân, thế giới và thức. Vậy thì, thế giới tánh cảnh của núi tuyết Phú sĩ là biến tướng của A-lại-gia, là một biểu hiện của A-lại-gia. Sự biểu hiện này vừa có tính cách cộng biểu vừa có tính cách tự biểu. Bất cứ hiện tượng nào cũng vừa có tính cách cộng biểu vừa có tính cách tự biểu.

Chúng ta nhớ lại hình ảnh của căn phòng được thắp sáng bởi nhiều đèn cầy. Mỗi vùng ánh sáng trong căn phòng đó đều có tính cách tự biểu (do ánh sáng của một cây đèn) và cộng biểu (do ánh sáng của những cây đèn khác). Cũng vậy, núi tuyết Phú sĩ không có tính cách hoàn toàn khách quan. Núi tuyết Phú sĩ là một biểu hiện tâm thức cộng đồng, của A-lại-gia cộng đồng. Nhưng đối với những người sống lâu năm gần núi thì nó có tính cách tự biểu nhiều hơn là cộng biểu.

Chúng ta có một độc ảnh (do ý niệm) về núi tuyết Phú sĩ và khi đến chân núi và nhìn lên thì chúng ta có một hình ảnh đối chất về núi đó. Ta có thể đạt đến một phần bản chất (tánh cảnh) của núi, nhưng hình ảnh của núi tuyết ấy luôn luôn nặng về đối chất. Khi những đau buồn, kỷ niệm, thành kiến trong chúng ta được gột sạch đi thì chúng ta có thể đạt được thế giới tánh cảnh. Đó là đặc tính của tướng phần của A-lại-gia thức. Cái bàn này, bông hoa này, chén trà này, tất cả đều nằm trong phạm vi tướng phần của A-lại-gia thức. Nhưng không phải A-lại-gia hoàn toàn tự biểu mà đó là một sản phẩm cộng biểu và tự biểu.

## **Bài tụng 30: Tâm sở trong các thức cảm giác**

**Tâm sở là biến hành  
Biệt cảnh, thiện, đại tùy  
Trung tùy hai phiền não  
Và cả tham, sân, si.**

Những tâm sở của năm thức cảm giác gồm có 5 tâm sở biến hành, 5 tâm sở biệt cảnh, 11 tâm sở thiện, 8 tâm sở đại tùy, 2 tâm sở trung tùy, và 3 tâm sở căn bản phiền não tham, sân, si. Tổng cộng là 34 tâm sở.

Trong giây phút đầu tiếp xúc với sự vật (trần), năm thức cảm giác đạt tới tánh cảnh; chúng chỉ cần năm tâm sở biến hành mà thôi (tức là xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư). Khi các thức cảm giác cộng tác với thức thứ sáu, chúng sẽ trôi nổi theo thức thứ sáu, do đó chúng có thêm năm tâm sở biệt cảnh (dục, thắng giải, niệm, định, tuệ); cũng như các tâm sở thiện và bất thiện.

Mười một tâm sở thiện gồm có: tín, tầm, quý, vô tham, vô sân, vô si, cần, khinh an, bất phóng dật, hành xả và bất hại. Các tâm sở bất thiện gồm có ba trong sáu tâm sở căn bản phiền não: tham, sân, si; tám tâm sở đại tùy: trạo cử, hôn trầm, bất tín, giải đãi, phóng dật, thất niệm, tán loạn, bất chánh tri; và hai tâm sở trung tùy: vô tầm, vô quý.



## Chương 05: Bản chất của thực tại

Các bài tụng từ 31 tới 40 bàn về nhiều vấn đề liên quan tới 8 thức mà chúng ta đã học ở các chương trên. Nói chung, các bài tụng này đề cập tới vấn đề bản chất của thực tại. Các nhận thức về ta và người, về cá nhân hay tập thể, chủ thể cùng đối tượng, về các vấn đề như sinh-diệt, nhân duyên v.v... tất cả đều là các quan niệm, các nhận thức của chúng ta trong sự tìm hiểu thế giới mà chúng ta nhìn thấy, và đã kinh nghiệm. Điều quan trọng là ta không nên để bị kẹt vào các quan niệm, các nhận thức. Ta chỉ dùng chúng như những phương tiện để hiểu chúng mà thôi. Một khi ta nhận ra được chân như của thực tại, ta không cần tới các nhận thức đó nữa.

Hai bài tụng chót trong chương này (số 39 và 40) nói về ba tự tánh (Trisvabhāva) trong các nhận thức mà ta nhìn sự vật:

- Biến kế chấp (parikalpita-svabhāva)
- Y tha khởi (paratantra-svabhāva)
- Viên thành thật (pariniṣpanna-svabhāva).

Trong biến kế chấp, ta nhận thức sự vật với tri giác và tâm trí bị u mê, bị ràng buộc vào tham, sân, si, nên tự tánh của thực tại trở nên méo mó, sai lạc vì những phân biệt và thiên kiến của ta. Muốn mở được cánh cửa thật sự vào chân như, chúng ta phải biết quán sát, nhìn sâu để thấy rõ, và nhất là thực chứng những nguyên tắc của tự tánh thứ hai (y tha khởi). Bản chất của y tha khởi là mọi sự vật đều tương quan chặt chẽ với nhau. Một vật hiện khởi ra được là nhờ vào rất nhiều nhân duyên cần thiết cho nó. Thí dụ bông hoa chỉ nở ra khi có nước (mưa), có ánh nắng (mặt trời), có đất và nhiều yếu tố khác.

Khi chúng ta có những nhận thức y tha khởi, một ngày kia chân như của thực tại sẽ hiển lộ, đó là tự tánh viên thành thật. Chìa khóa của chân như là nhìn mọi sự vật bằng con mắt y tha khởi - mọi sự đều có liên quan, đều có tương duyên.

## **Bài tụng 31: Chủ thể và đối tượng của nhận thức**

**Thức luôn luôn bao hàm**

**Chủ thể và đối tượng.**

**Tự, tha, trong và ngoài**

**Đều chỉ là ý niệm.**

Thức luôn luôn bao hàm chủ thể và đối tượng. Nếu không có được cái thấy về sự thật này thì không đi xa được trong việc tìm hiểu và học hỏi về Duy Biểu. Thức là nhận thức, và nhận thức luôn luôn là nhận thức về một cái gì. Không thể nào có nhận thức nếu không có đối tượng nhận thức. Khi nào có nhận thức là có đối tượng nhận thức, và nếu không có đối tượng là không có nhận thức.

Khuynh hướng thông thường và phổ quát là tin rằng có một cái biết, một cái thức nằm sẵn trong người của mình và nó có thể tồn tại độc lập. Khi cần tới, ta có thể rút nó ra dùng ngay được, giống như khi ta lấy dụng cụ làm vườn từ kho ra vậy. Ta hay nghĩ rằng khi tiếp xúc với núi thì thức biết đây là núi, khi tiếp xúc với mây thì nó biết đây là mây. Sau khi biết là núi, là mây rồi thì ta lại cất thức đi vào chỗ của nó. Đó là sai lầm căn bản.

Bụt nói rằng khi con mắt chạm hình sắc thì phát sinh ra cái thấy và cái thấy đó là một tia chớp lóe lên do sự xúc chạm giữa căn và cảnh, nghĩa là giữa con mắt và hình sắc. Cái thấy đó chỉ tồn tại trong một sát-na mà thôi. Nhưng vì con mắt tiếp tục xúc chạm với hình sắc cho nên thức tiếp tục phát sinh trong những sát-na kế tiếp và tạo nên một dòng nhận thức của cái thấy.

Trong dòng nhận thức của cái thấy đó, chủ thể và đối tượng luôn luôn đi liền với nhau. Cho nên khi nghĩ rằng có một cái thấy mà không có đối tượng thấy là sai lầm căn bản; có một cái nghe mà không có đối tượng nghe là sai lầm căn bản; có chánh niệm mà không có đối tượng chánh niệm là sai lầm căn bản.

Thức luôn luôn có đối tượng: Cái thấy (nhãn thức), cái nghe (nhĩ thức) cũng như chánh niệm của chúng ta đều có hạt giống ở trong thức A-

lại-gia. Phải có hạt giống thì nhận thức mới phát sinh được. Con mắt và hình ảnh là hai điều kiện cần nhưng chưa đủ để tạo ra cái thấy vì chúng chỉ là những tăng thượng duyên. Cái thấy cần phải có nhân duyên, nhân duyên đó nằm trong A-lại-gia dưới hình thức một hạt giống.

Chánh niệm là một hạt giống. Hạt giống chánh niệm là khả năng chánh niệm chứ không phải là một biểu hiện của chánh niệm. Muốn cho chánh niệm phát sinh thì nó phải có đối tượng. Chánh niệm về hơi thở, chánh niệm về bông hoa, chánh niệm về người ngồi trước mặt. Chánh niệm bao giờ cũng là chánh niệm về một cái gì, chánh niệm luôn luôn có đối tượng. Nói rộng ra, thức (cái thấy, cái nghe, cái hiểu biết, cái suy tư, cái tưởng tượng) luôn luôn bao gồm chủ thể và đối tượng. Khi nghĩ rằng thức không có đối tượng, thì rất sai lầm!

### **Tác dụng và nội dung của thức**

Thức trước hết là khả năng nhận thức, khả năng phân biệt, nhưng thức cũng có rất nhiều tác dụng. Càng nói đến những tác dụng của thức thì càng có nhiều thức. Cho nên nói thức có một là không đúng mà nói thức có tám cũng không đúng mấy. Có thể nói là thức có 9, có 15 hay có 17 cũng được.

Nội dung của tâm thức (hay thức) là những tâm hành (citta-samskāra, mental formations). Tâm thức là tập hợp của những tâm hành (trạng thái tâm lý) hay tâm sở trong Duy Biểu Học. Chúng ta đã biết là có tất cả là 51 tâm sở. Tất cả mọi tâm sở đều có chủ thể và đối tượng.

Tâm sở chỉ phát hiện trong một sát-na (kṣaṇa) ngắn ngủi. Nhưng vì những điều kiện cần và đủ để làm phát hiện tâm sở vẫn tiếp tục và tâm sở đó được tái sinh trong sát-na kế tiếp. Tâm sở kế tiếp đó đóng vai trò đẳng vô gián duyên, tức là điều kiện liên tục. Không có tâm sở của sát-na này thì không có tâm sở của sát-na kế tiếp. Cũng giống như khi chiếu phim lên màn ảnh, nếu phim bị đứt, một hình ảnh bị gián đoạn thì ta không thể thấy được những hình ảnh kế tiếp. Một hình ảnh, một tâm sở khi phát hiện đối với người thường xem ra như là

một hiện tượng bất động nhưng nếu có học, có hiểu Duy Biểu thì ta hiểu là nó không như vậy.

### **Đốm lửa cây nhang**

Nhìn một cây nhang đốt cháy trong đêm ta thấy một đốm lửa hình như bất động. Nhưng sự thật, mỗi sát-na là một đốm lửa khác, vì nhiên liệu đốt lên đốm lửa trong sát-na bây giờ không phải là nhiên liệu đốt lên đốm lửa trong sát-na trước. Vậy thì đốm lửa của sát-na bây giờ và đốm lửa của sát-na trước không phải là cùng một đốm lửa. Nhưng nói rằng đốm lửa bây giờ khác đốm lửa của sát-na trước cũng không đúng vì có sự liên tục giữa đốm lửa của sát-na trước và sát-na bây giờ. Đó là ý nghĩa của câu "không phải một, cũng không phải khác" (not the same, not different).

Xa thêm một bước nữa, trong bóng tối nếu ta cầm que nhang, quay theo một vòng tròn thì ta sẽ thấy một vòng lửa sáng. Vòng lửa đó chỉ là một ảo giác vì kỳ thật chỉ có những chấm sáng rời rạc xuất hiện một cách liên tục, kết vào nhau mà thành vòng lửa. Vòng lửa ấy là một đối chất cảnh.

Cũng vậy, nhìn vào cuộc đời chúng ta thấy có thường, có ngã. Thường và ngã chỉ là những ảo tưởng. Nhìn sâu chúng ta sẽ thấy tất cả mọi hiện tượng vật chất cũng như các hiện tượng tâm lý đều chuyển biến từng giây, từng phút. Chúng ta sẽ thấy được bản chất của chúng và đạt đến tuệ giác vô thường, vô ngã. Heraclitus đã từng nói: "Không thể nào tắm hai lần trong một dòng sông." Câu nói đó chứng tỏ tuệ giác vô thường của ông, mặc dầu ông không dùng đến danh từ ấy. Tuệ giác vô thường, vô ngã hướng dẫn chúng ta để cho chúng ta không bị kẹt vào ảo tưởng. Chúng ta sống trong ảo tưởng rất nhiều.

Thức luôn luôn bao hàm chủ thể và đối tượng. Tự, tha, trong và ngoài đều chỉ là ý niệm.

Đến đây chúng ta đi vào giáo lý của Hoa Nghiêm và của Tam Luận. Tự (bản thân), tha (không phải bản thân), trong, ngoài đều là những ý

niệm do chúng ta tạo ra, qua nhận thức rằng các sự vật tồn tại ngoài nhau. Bông hồng tồn tại ngoài đám mây. Bông hồng không thể nào là đám mây. Chúng ta cho rằng có một ranh giới chia cắt giữa bông hồng và đám mây. Chúng ta đã dùng lưới gươm khái niệm để chia cắt. Đó gọi là phân biệt, là biến kế. Đó là tạo tác của tâm thức.

Nếu dùng chìa khóa vô thường, vô ngã mà mở cánh cửa thực tại thì sẽ thấy rằng đám mây không ở ngoài bông hồng mà ở trong bông hồng và bông hồng không ở ngoài đám mây mà ở trong đám mây. Nhờ quán chiếu chúng ta thấy rằng nếu không có mây, không có mưa thì không có nước, không có nước thì không thể nào có bông hồng. Cho nên, nhìn vào bông hồng ta thấy nước ở trong bông hồng, thấy mây ở trong bông hồng. Khi bông hồng tàn thì hơi nước trở về đám mây. Nhìn vào bông hồng thì thấy đám mây. Và ý niệm về trong và ngoài của chúng ta tan biến.

## Duy Biểu và giáo lý Hoa Nghiêm

Giáo lý của bài tụng 31 này mang màu sắc Hoa Nghiêm: **Một trong tất cả, tất cả trong một**. Theo David Bohm, một nhà vật lý học hiện đại, khi nhìn các sự vật trong thế giới, chúng ta thấy mọi sự, mọi vật tồn tại ngoài nhau; nhưng nhìn kỹ thì chúng ta có thể đi vào một thế giới mà trong đó tất cả mọi cái nằm trong một cái.

David Bohm (1917-1992) gọi thế giới mà trong đó sự vật tồn tại riêng rẽ là **The explicate order**. Thế giới mà "cái một" chứa đựng tất cả những cái khác, David Bohm gọi là **The implicate order**. Đây là ngôn ngữ Hoa Nghiêm. Các nhà khoa học vật lý lượng tử khi đi sâu vào thế giới của những chất điểm (particles) đã buông bỏ được rất nhiều những ý niệm trong-ngoài; tự-tha. Chính các nhà bác học này đã nói: "Một nguyên tử được làm bằng những nguyên tử khác, một điện tử được làm bằng tất cả điện tử khác".

Chúng ta học Bụt, chúng ta thấy rất rõ là trong ta có chứa đựng tất cả vạn hữu vũ trụ: trong tôi có anh, trong anh có tôi. "**Cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không**" Cho nên giáo lý duyên khởi

mà phát triển tới cực độ thì thành ra giáo lý trùng trùng duyên khởi: **một là tất cả, tất cả là một.**

"Tôi biết em còn đó vì tôi còn đây". Đó là một câu thơ của tác giả trong bài thơ Vòng Tay Nhận Thức. Bài thơ này biểu hiện tuệ giác về Duy Biểu.

Thiền sư Từ Đạo Hạnh đời Lý (1072-1117) nói rằng:

*"Tác hữu trần sa hữu  
Vi không nhất thiết không".*

Nghĩa là "nếu có thì một hạt bụi cũng có mà nếu không thì tất cả đều không."

Thiền sư Khánh Hỷ (1067-1142) cũng đời Lý có nói:

*"Càn khôn tận thị mao đầu thượng.  
Nhật nguyệt bao hàm giới tử trung"*

(Trời đất có thể thu gọn trên đầu một sợi lông,  
Mặt trời, mặt trăng có thể nằm gọn trong một hạt cải).

Nhà thơ thiền sư này đã dùng hình ảnh để nói về thế giới mà David Bohm gọi là The Implicate order. Fritiof Capra (tác giả cuốn **The Tao of Physics**) cũng có nói rằng: "một điện tử được làm bằng tất cả các điện tử".

Lưỡi gươm khái niệm đã chia chẻ cái này là tự, cái kia là tha, cái này là ta, cái kia là người. Tự, tha, trong và ngoài đều chỉ là ý niệm. Khái niệm ngoài chỉ hiện hữu khi ta có khái niệm trong. Trong là trong cái gì? Nói rằng thức chỉ có bên trong cơ thể ta là sai. Nói thức hiện hữu bên ngoài ta cũng không đúng.

Trong kinh Sūraṃgama Samādhi (Lặng Nghiêm Tam Muội), Bụt chứng minh rằng thức không ở trong, không ở ngoài, cũng không ở giữa. The Three Sastras (Kinh Tam Luận) xét các ý niệm sinh-diệt, trong-ngoài, một-nhiều, tới-đi, thường-vô thường để giúp Phật tử thay đổi các ý niệm đó. Kinh Kim Cương đưa ra các ý niệm về Ngã, Nhân,

Chúng sinh và Thọ giả để chúng ta phải vượt qua được các ý niệm đó. Duy Biểu Học liên hệ tới tất cả các giáo lý Hoa Nghiêm, Tam Luận, Kim Cương.

Bài tụng 31 này cũng có chạm tới giáo lý Tam Luận, tại vì trong Tam Luận chúng ta quán chiếu những ý niệm về sinh về diệt, về một về nhiều, về thường về đoạn, về tới về đi để chúng ta vượt thoát những ý niệm đó.

Các giáo lý trên giúp chúng ta xả bỏ được các ý niệm và đó là một phần quan trọng trong việc học Duy Biểu. Phải quán chiếu và thực tập để có thể vượt ra khỏi những ý niệm tự, tha, trong và ngoài mới có thể hiểu được Duy Biểu.

Chúng ta phải vượt thoát được các ý niệm về trên-dưới, trong-ngoài, một-nhiều, sống-chết v.v., để hiểu rằng các ý niệm đó chỉ là tạo phẩm của trí phân biệt, của các ý niệm trong tâm ta mà ra. Chúng ta đã nhận lãnh các ý niệm đó từ nhiều thế hệ, nhất là ý niệm mọi sự đều trường cửu bất biến, và ý niệm cho rằng các nhận thức của mình đều đúng với thực tại. Khi xả bỏ được hai ý niệm sai lầm trên, chúng ta đến gần được bản chất của thực tại.

## **Bài tụng 32: Các thành phần trong nhận thức**

**Thức gồm có ba phần**

**Kiến, tướng và tự thể.**

**Chúng tử và tâm hành**

**Tất cả đều như thế.**

Bài kệ này giống như một con rắn, nếu bạn không cẩn thận, bạn có thể bị nó cắn. Xin các bạn đừng bị cột vào ý niệm thức gồm có ba phần riêng biệt. Các thầy tổ tạm chia ra như vậy để chúng ta có thể hiểu về Duy Biểu mà thôi. Trong mười vị luận sư có vị chủ trương thức gồm ba phần, có vị chủ trương thức gồm bốn phần. Ba cũng đúng mà bốn cũng đúng. Khi có một chút tuệ giác thì ba cũng được, bốn cũng được.

Trong ví dụ: "Thầy Nhất Hạnh là một hay là nhiều?" Nói một cũng được mà nói nhiều cũng được. Ở trong Thầy Nhất Hạnh có nhà đạo sĩ, nhà nghệ sĩ, nhà chiến sĩ. Trong Thầy còn có những "nhà" khác nữa. Cái "nhà" mà ưa làm vườn thì gọi là... nhà vườn sĩ! Nói một cũng đúng, nói hai cũng đúng, nói ba hay bốn cũng đúng. Thấy được điều đó thì chúng ta tiết kiệm được nhiều thì giờ tranh cãi, hí luận (hí luận là nói lý luận để chơi).

**Thức gồm có ba phần: kiến, tướng và tự thể.**

Phân biệt ra như vậy để có một ý niệm rồi phải vượt qua cái ý niệm đó. Đồng tiền Franc của Pháp gồm có ba phần: mặt sấp, mặt ngửa và chất kim khí làm ra đồng Franc. Khi chạm vào một phần là chạm vào cả ba phần. Thức cũng như vậy. Thức có phần chủ thể, phần đối tượng, cả hai phần đó nương trên bản chất của thức là phần tự thể.

Ngày xưa khi tác giả học Duy Thức, các giảng sư vẽ ra một con sên. Hai cái râu của con sên chỉ tướng phần và kiến phần. Thân mình con sên là tự thể phần. Khi đụng vào hai cái râu thì chúng thụt vào không thấy nữa. Chúng trở về tự thể phần (thân mình con sên). Chúng không biểu hiện nhưng vẫn còn đó.



Cũng vậy, thức khi biểu hiện thì nói là có. Nhưng khi thức không biểu hiện mà nói là không thì không đúng, vì thức chỉ trở về tự thể phần. Hơn nữa, khi không thấy chủ thể của thức hay đối tượng của thức mà nói là thức không có cũng không được. Thức chỉ ở trong trạng thái không biểu hiện gọi là vô biểu. Khi thức phát hiện thì gọi là biểu. Tóm lại, thức hoặc biểu, hoặc vô biểu, nói một cách khác "chỉ có biểu" (Duy Biểu).

### **Chúng tử và tâm hành, tất cả đều như thế.**

Những hạt giống trong A-lại-gia thức và những tâm sở phát hiện trong tâm thức cũng đều như thế, nghĩa là đều có ba phần. Chúng ta thấy ở đây Duy Biểu đến gần với giáo lý Hoa Nghiêm vì nếu cái vô cùng nhỏ chứa cái vô cùng lớn thì cái vô cùng nhỏ phải chứa đủ các tính chất của cái vô cùng lớn. Nếu nhìn sâu bằng con mắt trí tuệ chúng ta có thể thấy đầy đủ tư liệu của vũ trụ trong một hạt sỏi hay một sợi tóc.

Đông phương ngày xưa có câu: "Nhân thân tiểu thiên địa" nghĩa là thân thể nhỏ bé của chúng ta là trời đất gom nhỏ lại. Cũng giống như một hòn non bộ trong đó có núi, sông, trời, nước, có đủ thứ. Đi xa trong ý niệm này thì mỗi hạt bụi, mỗi chiếc lá, mỗi làn hơi đều chứa đầy đủ tất cả dữ kiện về vũ trụ. Chúng ta chỉ cần khám phá một hạt bụi là chúng ta khám phá toàn thể vũ trụ. Cũng như một giọt nước biển, nếu chúng ta hiểu được một giọt nước biển thì chúng ta hiểu cả đại dương. Vì vậy khi quán chiếu, không cần phải quán chiếu nhiều. Quán chiếu về cái một chúng ta sẽ hiểu được cái tất cả.

Cũng vậy, mỗi tâm hành đều có đủ hết. Trong tâm hành giận ta tìm ra được yếu tố làm ra cái giận. Nó chứa đựng tất cả. Chúng ta đã vào được thế giới Hoa Nghiêm, đã vào thế giới của "một là tất cả" (the implicate order), cho nên chúng ta thấy được rằng trong tâm hành giận có mặt của Phật tánh, của khả năng giác ngộ, của hạt giống chuyển hóa. Nếu không thì làm sao chúng ta chuyển hóa được cái giận thành ra cái không giận?

Giống như trong đồng rác có chứa sẵn hoa thơm. Người làm vườn khôn khéo thấy được điều đó cho nên giữ đồng rác lại, làm thành phân xanh và với sự khéo léo, chỉ trong vòng mấy tháng, biến đồng rác thành vườn hoa đẹp, rõ rau cải xanh tươi.

Cũng vậy, những tâm sở phiền não (tham, sân, si, mạn, nghi, phóng dật, hôn trầm, thất niệm) nếu biết chuyển hóa thì sẽ trở thành an lạc, giải thoát, hạnh phúc. **Cái một chứa đựng cái tất cả** là ở chỗ đó. Càng nhìn sâu thì càng thấy rõ. Không có gì cần phải đẩy ra khỏi hiện hữu. Không thể đẩy bất cứ cái gì ra khỏi hiện hữu. Đẩy một cái tức là đẩy tất cả mọi cái.

Mùa đông mà đi vào nhà bếp thì cảm thấy ấm áp dễ chịu. Nhưng cảm giác ấm áp dễ chịu ấy là do cảm giác lạnh run khi ở bên ngoài tạo thành. Nếu ngoài trời không tuyết lạnh thì không có cảm giác dễ chịu như vậy. Cảm giác dễ chịu được làm bằng những cảm giác không dễ chịu. Và cảm giác không dễ chịu được làm bằng những cảm giác dễ chịu. Cái này làm ra cái kia. Cái này có vì cái kia có. Mỗi tâm sở, mỗi hạt giống chứa đựng tất cả những tâm sở khác, những hạt giống khác. Vì vậy cho nên thất niệm làm cho mình trôi lăn trong sinh tử, nhưng nếu biết cách thì thất niệm có thể thành chánh niệm. Không có gì phải vứt đi cả.

## Bài tụng 33: Thức là biểu biệt

Sinh diệt tùy nhân duyên

Thức vốn là biểu biệt.

Kiến và tướng nương nhau

Năng biệt và sở biệt.

**Sinh diệt tùy nhân duyên:** Chúng ta thấy có sinh và có diệt. Sinh và diệt diễn bày trên căn bản của những điều kiện. Nếu không có đủ điều kiện thì không có sinh, không có diệt. Nhưng nếu nhìn cho kỹ vào bản chất của nhân và của duyên thì chúng ta sẽ thấy sinh diệt chỉ ở trên bề mặt mà thôi. Nếu nhìn sâu vào tự thể thì ý niệm sinh, diệt cũng không còn nữa.

**Thức vốn là biểu biệt:** Định nghĩa của thức trước hết là biểu biệt. Biểu có nghĩa là phát hiện ra, biệt có nghĩa là phân biệt. Phát hiện không có nghĩa là bắt đầu có. Không phát hiện không có nghĩa là không có. Vì có biểu cho nên có biệt, có phân biệt. Có phân biệt là có sai lầm, có kỳ thị, kỳ thị cái **tự** khác với cái **tha**. Đó là cái tâm phân biệt (the discriminating mind), là lưỡi gươm chia cắt tự và tha. Thức có tinh chất vikalpa. Vikalpa có nghĩa là phân biệt, là biến kế. Biến kế có nghĩa là so sánh, đo lường. Biến là phổ biến, kế là so đo. Cái này là tôi, cái kia không phải là tôi, cái này còn, cái kia mất, cái này là trong, cái kia là ngoài. Vì con ốc sên đưa hai cái râu ra (biểu) cho nên ta mới nói râu này là râu bên trái, râu kia là râu bên phải (biệt), nếu không thì làm gì có bên trái, bên phải?

Khi một người được sinh ra, theo Duy Biểu, thì người đó được biểu hiện. Được biểu hiện không có nghĩa là trước đó không có. Chỉ vì phân biệt nên nói là có. Hai cái râu khi con sên chưa đưa ra mà nói là không có thì đâu có đúng! Khi con sên đưa hai râu ra rồi mà nói là hai râu mới sinh thì cũng không đúng!

**Thức vốn là biểu biệt.** Thức có hai tác dụng căn bản: một là biểu hiện ra, hai là phân biệt. Cho nên gọi là biểu biệt (vijñapti). Danh từ

Vijñapti có tiền từ **vi**. Tiền từ **vi** có nghĩa là phân biệt. Trong tiếng Sanskrit danh từ nào có tiền từ **vi** đều mang ý nghĩa phân biệt

**Kiến và tướng nương nhau.** Kiến phần luôn luôn nương vào tướng phần để có mặt, tướng phần luôn luôn nương vào kiến phần để có mặt. Chúng không thể có mặt riêng rẽ được. Khi đưa lên một cái đĩa thì tự nhiên ta thấy mặt lưng và mặt bụng của cái đĩa cùng một lần. Không thể nào có mặt lưng mà không có mặt bụng, không thể nào có mặt bụng mà không có mặt lưng. Cũng thế, không thể nào có phải mà không có trái, có trái mà không có phải. Trong kinh có hình ảnh "giao lô". Giao lô là những cọng lau nương vào nhau, chống vào nhau mà đứng. Nếu một cọng rơi xuống thì những cọng kia cũng rơi xuống luôn.

**Năng biệt và sở biệt.** Năng biệt là chủ thể phân biệt. Sở biệt là đối tượng phân biệt. Chữ "năng" là subject. Chữ "sở" là object. Khi chúng ta ăn bắp thì chúng ta là "năng ăn" và bắp là "sở ăn". Khi có người giận (năng) thì phải biết ngay là có người bị giận (sở), không thể nào khác được.

Khi một bà mẹ mang thai một đứa con thì đã có tình thương với đứa con rồi, mặc dầu em bé chưa được sinh ra. Tình thương đó có tính cách đối chất, vì bà mẹ đã tưởng tượng ra đứa con của mình mồm mĩm như thế này, dễ thương như thế kia. Bà mẹ đã tạo ra một độc ảnh về đứa con sắp sinh. Đối tượng của tình thương ấy, hầu như 99.9% là do tự thể phần của chính bà mẹ tạo ra. Sự tạo tác, phân biệt, biến kế của bà mẹ đã tạo ra một hình ảnh về đứa con, rồi thương yêu nó, dựa theo hình ảnh đó. Còn em bé thật sự kia, thì rất khác với hình ảnh của đứa con trong tâm thức bà mẹ.

## **Bài tụng 34: Tự và cộng biểu, ngã và vô ngã**

**Nơi tự biểu, cộng biểu**

**Ngã, vô ngã không hai**

**Luân hồi mỗi sát-na**

**Bập bành sinh tử hải.**

**Tự biểu và cộng biểu.** Khi nhìn vào một hiện tượng sắc (vật chất) hay tâm (tinh thần) thì phải tập nhìn thế nào để thấy được vừa tính chất tự biểu (individual manifestation), vừa tính chất cộng biểu (collective manifestation) của hiện tượng đó.

Một thiếu phụ mang thai một em bé và thương em bé quá chừng. Đối tượng của tình thương của bà (tức là em bé) mang rất nhiều tính chất tự biểu. Người chồng cũng thương em bé, nhưng đối tượng tình thương của anh khác với đối tượng của người vợ. Một người ngoài cuộc như vị bác sĩ săn sóc cho thai nhi cũng có thể có cảm tình với thai nhi đó. Nhưng đối tượng của tình thương của ba người rất khác nhau. Nói một cách khác, tướng phần của tâm sở thương của ba người ấy rất khác nhau về tánh cách tự biểu và cộng biểu.

Làng Mai là một hiện tượng mà chúng ta nghĩ là khách quan: không phải là vì chúng ta muốn cái này, muốn cái kia mà chúng ta thay đổi Làng Mai được. Xóm Thượng cách xóm Hạ mấy cây số, chúng ta cho rằng mấy cây số đó là hoàn toàn khách quan. Nhưng kỳ thực trong mỗi chúng ta ý niệm về khoảng cách giữa Xóm Thượng và Xóm Hạ khác nhau nhiều lắm. Trong tâm của mỗi chúng ta chiều dài khoảng cách ấy không bằng nhau đâu!

Hình ảnh Làng Mai trong mỗi người chúng ta cũng rất khác nhau. Có bao nhiêu người ngồi trong phòng này thì có bấy nhiêu hình ảnh của Làng Mai. Làng Mai trong mỗi chúng ta có nhiều tính chất tự biểu và một ít tính chất cộng biểu.

Khi nhìn một người thì hình ảnh mà chúng ta có về người đó không giống hình ảnh của người đó trong tâm một người khác. Khi Thầy Nhất Hạnh nhìn sư chú Pháp Đăng thì hình ảnh sư chú của Thầy

không giống với hình ảnh sư chú Pháp Đăng trong sư chú Nguyễn Hải. Sư chú Pháp Đăng của Thầy có tự biểu của Thầy, sư chú Pháp Đăng của Nguyễn Hải có tự biểu của Nguyễn Hải. Tuy nhiên, hình ảnh sư chú Pháp Đăng của Thầy và hình ảnh sư chú Pháp Đăng của Nguyễn Hải có nhiều yếu tố giống nhau. Đó là tính chất cộng biểu giữa Thầy và sư chú Nguyễn Hải. Nhưng mà một người thứ ba, như anh của Pháp Đăng ở Cali, thì không thấy được những cái mà Thầy và sư chú Nguyễn Hải thấy về sư chú Pháp Đăng. Tại vì anh của Pháp Đăng ở Cali có một hình ảnh của sư chú Pháp Đăng rất khác hình ảnh mà Thầy và Nguyễn Hải có về sư chú Pháp Đăng. Thế mà cả ba chúng tôi (Thầy, sư chú Nguyễn Hải, anh của sư chú Pháp Đăng), ai cũng tin tưởng rằng: "Tôi biết người đó (sư chú Pháp Đăng), tôi biết quá mà, tôi biết rõ lắm mà!".

Cho nên phải quán chiếu, phải có chánh niệm để thấy được cái đối tượng nhận thức của mình vừa mang tính chất cộng biểu vừa mang tính chất tự biểu.

Một câu hỏi cần được nêu lên: cộng biểu là cộng biểu của ai? Cái bàn này đối với chúng ta là một tấm gỗ khô, trên đó ta đặt vật dụng, tách trà, máy cassette. Đó là tính chất cộng biểu của chúng ta, loài người ở tại Làng Mai này. Nhưng mà đối với những con mọt sống trong cái bàn này thì chúng không chia sẻ cái cộng biểu đó. Cộng biểu giữa những con mọt đối với cái bàn này là một kho thực phẩm nuôi sống chúng. Những con mọt thấy cái bàn là thức ăn. Cũng thế, nhìn một con cá bơi lững lờ nhà khoa học thấy khác, nhà thi sĩ thấy khác và người làm bếp thấy con cá khác. Kết luận: đối tượng và nhận thức tùy thuộc vào những hạt giống có sẵn trong A-lại-gia thức của mỗi người.

**Ngã, vô ngã không hai.** Nếu hiểu được rằng không có gì hoàn toàn tự biểu, không có gì hoàn toàn cộng biểu và quán chiếu đến mức sâu sắc thì ý niệm về tự, về cộng sẽ tan biến. Tự biểu, cộng biểu, cũng như ngã, vô ngã không phải là hai.

Tuy nhiên chúng ta phải dùng những ý niệm đó trong lúc ban đầu. Chúng ta đã học về tính chất cộng biểu và tự biểu của thần kinh thị giác. Thần kinh thị giác của tôi liên hệ rất nhiều với việc học hành và lái xe của tôi. Nhưng thần kinh thị giác của tôi cũng dính líu tới anh. Tính mạng của anh khi ngồi trên xe do tôi lái tùy thuộc vào sự lành mạnh của thần kinh thị giác của tôi nhiều lắm.

Giống như thế, cơn giận trong lòng anh là của anh, nó làm cho anh khổ, nó có tính chất tự biểu, nhưng như vậy không có nghĩa là nó không dính líu gì tới tôi. Mỗi khi anh giận anh làm cho tôi và những người khác mất hạnh phúc. Vậy cho nên, hạt giống giận trong anh có tính chất tự biểu của anh mà cũng có tính chất cộng biểu của tôi.

Tất cả mọi hiện tượng đều như vậy hết. Hạnh phúc hay đau khổ của một người sống bên xứ Campuchia có liên hệ tới hạnh phúc hay đau khổ của chúng ta ở đây. Một lỗ hổng của tầng Ozone trên bầu trời có liên hệ tới sự sinh tồn của tất cả các sinh vật sống trên trái đất. Thấy được tính chất tự biểu và cộng biểu như vậy thì ý niệm về tự, tha, ngã và vô ngã không còn nữa.

**Ngã và phi ngã.** Chúng ta quen phân biệt về cái ta và cái không phải ta, về ngã và phi ngã (nên nhớ phi ngã không phải là vô ngã). Chúng ta nói rằng chỉ cần lo cho cái ta (ngã) mà thôi, còn cái không phải ta (phi ngã) thì nó tự lo lấy.

Nhưng lần hồi trong sự sống, chúng ta tìm ra sự thật là nếu không lo cho cái phi ngã thì chúng ta sẽ "lãnh đủ!" Vợ phải lo cho chồng nếu không thì sẽ khổ. Cha mẹ phải lo cho con, nếu không thì cũng sẽ điêu đứng.

Các nước gọi là phát triển lâu nay ích kỷ, chỉ lo cho nền kinh tế của đất nước họ mà thôi. Khi mà kỹ thuật phát triển, hàng hóa sản xuất nhiều thì phải tìm thị trường. Muốn có thị trường thì phải tìm thuộc địa. Nhưng chế độ thuộc địa nay đã lỗi thời. Các nước phát triển phải sử dụng ngoại giao, viện trợ kinh tế, kỹ thuật cho các nước chậm tiến với mục đích chính là để mở rộng thị trường. Nhưng lần lần các nước

phát triển đã học được bài học: nếu không lo cho các nước chậm tiến thì chính các nước phát triển sẽ lâm nguy.

Vấn đề dân số là một thí dụ. Hiện tượng di dân, nhập cư bất hợp pháp từ các quốc gia nghèo khó là một vấn đề lớn cho nhiều nước phát triển như Mỹ, Pháp v.v... Không có cách gì để chặn đứng việc nhập cảnh bất hợp pháp. Một thí dụ khác: các nước chậm tiến vay tiền rồi có thể vỡ nợ không trả được. Hệ thống tiền tệ thế giới có thể sụp đổ và các nước phát triển sẽ bị nguy. Đây là bài học tương tức.

### **Cần phải thực tập vô ngã**

Ban đầu chúng ta phân biệt ngã và phi ngã. Rồi từ từ chúng ta học được rằng không có một cái ngã riêng biệt vì cái này nương vào cái kia, và vì vậy chúng ta đưa ra ý niệm không có một cái ngã, ý niệm về vô ngã. Chúng ta thoát được ý niệm về ngã là nhờ giáo lý vô ngã và sự thực tập vô ngã.

Nhưng mà ý niệm vô ngã cũng nguy hiểm. Thoát ra được ý niệm về ngã rồi kẹt vào ý niệm về vô ngã thì cũng hỏng. Kẹt vào ý niệm vô ngã, giống như ta bị cầm tù. Và vì vậy cho nên chúng ta đã học Tam Pháp Ấn. Chúng ta đã biết niết bàn là sự vượt thoát tất cả mọi ý niệm, không những thoát ý niệm về thường, về ngã mà thoát luôn ý niệm về vô thường, về vô ngã. Ý nghĩa của câu "Ngã, vô ngã không hai" là như vậy.

Có nhiều người (Phật tử hay không phải Phật tử) nói thao thao bất tuyệt về vô ngã, nhưng trong cách hành xử hằng ngày, trong đời sống họ vẫn đau khổ, vẫn bị đọa đày trong ngục tù của ngã. Vì vậy ý niệm về vô ngã cần được phá vỡ. Ngã và vô ngã không phải là hai đầu! Ý niệm ngã mà có được là nhờ ý niệm vô ngã. Ý niệm vô ngã mà có được là nhờ ý niệm ngã. Ngã và vô ngã tương tức. Tính cách tương tức nằm ngay trong ý niệm ngã và vô ngã.



## Luân hồi mỗi sát-na

Luân hồi không có nghĩa là khi chết chúng ta mới đi luân hồi. Chúng ta đi luân hồi ngay từ bây giờ. Chúng ta nhớ lại đốm lửa của cây nhang. Đốm lửa của cây nhang luân hồi từng sát-na. Đốm lửa trong sát-na hiện tại là hậu thân của đốm lửa trong sát-na trước.

Nhận thức của chúng ta bị kẹt vì ý niệm đường thẳng và tính chất liên tục của không gian một chiều. Ta thường nghĩ rằng cái ta của giây phút này biến thành cái ta của giây phút kế, rồi giây phút kế nữa, theo một con đường thẳng như những đốm lửa của cây nhang. Sự thật không đơn giản như vậy. Chúng ta không luân hồi theo đường thẳng. Chúng ta cũng không luân hồi theo đường cong, hay nói cho đúng hơn, chúng ta không luân hồi chỉ theo một đường cong nhất định.

Trong mỗi giây phút, sở dĩ có sự chuyển đổi là vì có những tăng thượng duyên, có những dữ kiện chúng ta thâm nhập vào. Mỗi giây phút chúng ta thở vào, chúng ta tiếp nhận rất nhiều từ vũ trụ, vạn hữu, từ xã hội, từ thức ăn, không khí, giáo dục, thương ghét; đồng thời chúng ta thở ra thán khí, chúng ta gửi đi các điều kiện, các nhân duyên của chúng ta, chúng ta làm cho người khác vui, buồn. Nghĩa là chúng ta thâm nhập (input) và phân phát (output) cùng một lúc. Vì vậy cho nên nghĩ rằng chúng ta đi về một hướng là không đúng, chúng ta đi về mọi hướng trong cùng một lúc.

Tượng tượng trước đây 45 năm tác giả viết một cuốn sách. Những tư tưởng trong sách là do tác giả thâm nhập được từ cuộc sống, từ học vấn do các Thầy dạy, do Bụt dạy. Bây giờ quý vị có thể đi theo cuốn sách ấy được không? Không thể nào được. Tại vì nhiều người đọc cuốn sách đó nay đã chết. Tư tưởng và lối sống của họ do ảnh hưởng của cuốn sách tác giả viết đã đi vào con cháu của họ. Không thể nào chạy theo để thấy được Thầy Nhất Hạnh luân hồi về đâu. Thầy Nhất Hạnh đã đi về mọi nẻo không thể chạy theo được.

Một lời nói, một câu văn, một tư tưởng, một lá thư gửi đi, là nó đã lên đường! Và khi đã lên đường rồi thì không kéo trở lui được nữa. Cho rằng chúng ta đang đi trên con đường thẳng, đến điểm chót của

đường thẳng ấy thì chết là không đúng. Chúng ta đã lên đường, chúng ta có mặt khắp cả vũ trụ, chúng ta luôn luôn tiếp diễn.

Như một bình trà mời bạn bè cùng uống đã pha đến nước thứ ba, thứ năm. Nước trà đã "đi khắp nơi". Chỉ còn lại xác trà, một phần nhỏ của trà. Vậy thì khi chết thì người nào đã chết đi? Ai chết? Có phải ta chết hay không? Thân thể này - cũng như xác trà - chỉ là một phần nhỏ của ta mà thôi. Ta đã lên đường, ta đã đi khắp vũ trụ. Ta đã có mặt nơi con cháu, bạn bè, độc giả của ta. Ta có mặt nơi những người ta đã hiến tặng hạnh phúc, nơi những người ta đã mang lại khổ đau. Ta đã đi luân hồi sâu sắc trong từng sát-na. Ý niệm cho rằng tới điểm chót của cuộc đời, của con đường thẳng, ta mới chết, mới đi luân hồi không phải là một ý niệm của Đạo Bụt thâm sâu mà là một ý niệm của Đạo Bụt bình dân.

Nhờ quán chiếu tự biểu, cộng biểu chúng ta thấy ngã và vô ngã không phải là hai, và thấy mình luân hồi mỗi sát-na. Luân hồi bằng ba nẻo: thân, miệng và ý. Chúng ta liên hệ với nhau rất mật thiết mà không biết đó thôi. Những dấu chân trên mặt đất, trên con đường thiền hành của Xóm Thượng, những hơi thở chánh niệm trong thiền đường dưới Xóm Hạ đã thấm vào tất cả chúng ta, đã đi vào vũ trụ.

Đừng nói rằng: "Tôi không muốn dính líu tới người đó". Không dính líu sao được? Trong hơi thở của anh có hơi thở của "người đó" pha trộn vào, khoa học cho biết như vậy. Cho nên hãy cho những gì nhẹ nhàng, tươi mát, an lạc đi luân hồi. Đừng có cho những cái nặng nề đi luân hồi. Tội nghiệp cho mình và tội nghiệp cho người. Hãy phóng ra những luồng điện, hãy gửi đi những thông điệp, những nguồn năng lượng của nhẹ nhàng, giải thoát, của an lạc để cho cuộc đời tốt đẹp hơn.

"**Bập bênh sinh tử hải**" là bập bênh trong biển sinh tử. Luân hồi sinh tử trong mỗi phút mỗi giây chứ không phải đợi đến mấy chục năm nữa. Ta đang chết bây giờ và cái chết của ta có thể đem tới những cái rất đẹp, rất hay. Phải thấy cho được là ta đang chết trong từng phút từng giây.

Đứng về phương diện sinh học thì khi ta cào lên da, có hàng trăm, hàng ngàn tế bào rơi rụng. Những tế bào ấy rơi rụng để các tế bào khác sinh ra. Đó là một điều rất cần thiết. Trong tự thân, về thân thể cũng như về tâm hồn, những hạt giống, những tâm hành, những tế bào đã đi qua sinh tử trong từng phút, từng giây. Phải thấy cho được điều đó. Mà phải thấy bằng bước chân, bằng hơi thở, bằng sự sống chứ không phải bằng lý thuyết. Khi đạt tới cái thấy sâu sắc về không sinh, không tử, không một, không nhiều thì sẽ hết lo sợ và đạt tới vô úy.

## Bài tụng 35: Tương tức, tương nhập

**Thời, không và bốn đại**

**Đều do thức hiện bày.**

**Tương tức và tương nhập**

**Dị thực từng phút giây.**

Bốn đại (mahābhūta, the four great elements) là bốn loại năng lượng: đất (pṛthivī - rắn chắc), nước (āpas - thấm nhuận), gió (vāyu - sức mạnh), lửa (tejas - nhiệt lượng). Bốn yếu tố đó dung chứa nhau, làm ra nhau và đều có tính chất vô ngã. Mỗi thứ năng lượng đó đều có thể biến ra thứ năng lượng khác. Nước có thể biến ra điện, ra lửa. Đừng nghĩ rằng tứ đại là những thứ độc lập, riêng rẽ - vì cả bốn đều liên quan chặt chẽ với nhau. Nhiều khi người ta cũng nói tới các đại thời gian và không gian, thức và phương hướng, nên ta có tới 8 đại thay vì 4 đại.

**Thời và không** là thời gian và không gian. Thời gian nương vào không gian mà hiện hữu. Vật chất nương vào thời gian, không gian mà có. Khoa học đã chứng minh rằng nếu không có không gian thì không có vật thể và nếu không có vật thể thì không có không gian. Không gian và vật thể làm ra nhau. Albert Einstein đã nói rất rõ rằng thời gian và không gian là hai mặt của cùng một thực thể.

*"Hãy đến cùng tôi dưới chân hùng phong không tên gọi  
Ngồi trên những tảng đá xanh không tuổi  
Lặng nhìn thời gian se từng sợi tơ óng ánh  
đệt thành bức lụa không gian..."*

(Uyên Nguyên, thơ Nhất Hạnh)

Phương hướng cũng là sáng tạo phẩm của thời gian và không gian. Nếu không có không gian và thời gian thì không thể có phương hướng. Thức cũng là một loại năng lượng có thể làm ra các yếu tố đất, nước, gió, lửa, thời gian, không gian v.v...Nói tóm lại: địa, thủy, hỏa, phong, không (gian), thời (gian), phương (hướng), và thức là tám đại.

Một trong tám đại ấy dung chứa bảy đại kia. Vì vậy nói bốn đại cũng đúng, nói tám đại cũng đúng, nói một cũng đúng.

"Thời gian, không gian và bốn đại đều do thức hiện bày". Tất cả đều là biểu hiện của thức. Chúng ta biết rằng thức là biểu biệt. Thức biểu hiện và phân biệt ra tám đại. Nhưng người có trí tuệ thì không nên dùng lưỡi dao phân biệt để chia cắt ra tám đại riêng rẽ.

**Tương tức và tương nhập.** Tất cả các hiện tượng, một trái núi, một đám mây, một hạt bụi đều có tính chất tương tức tương nhập. Cái này bao trùm cái kia. Cái kia nằm trong cái này. Bụt đã nói một cách rất đơn giản mà uyên thâm: "Cái này có vì cái kia có" (Trung A Hàm).

Tương tức là kết luận đương nhiên của vô ngã quán. Khi tương tức trở thành một tuệ giác, không chỉ thuần là một ý niệm, thì khổ đau được chuyển hóa. Khi chúng nhập tương tức thì vượt thoát sinh tử. Tương tức và tương nhập là hai ý niệm của Hoa Nghiêm. Tương tức nghĩa là cái này là cái kia (inter-are), tương nhập nghĩa là cái này đi vào cái kia (inter-penetration). Trong nhận thức tương tức, tương nhập thì đám mây nằm trong bông hoa và bông hoa nằm trong đám mây. Điều này có thể quán chiếu. Màng lưới Đế Thích (Indra nest) gồm những hạt châu lỏng lánh nối kết với nhau, là hình ảnh tuyệt diệu của tính tương tức, tương nhập.

**Dị thực từng phút giây.** Dị thực được phát sinh từng phút giây chứ không xảy ra sau một thời gian dài. Dị thực trong mỗi giây phút cho nên chúng ta luân hồi trong mỗi giây phút. Tôi bây giờ mới sinh. Tôi hôm qua đã chết. Và tôi bây giờ đang sinh từ cái tôi của ngày hôm qua.

## Bài tụng 36: Không có cũng không không

Nhân duyên đủ biểu hiện  
Nhân duyên khuyết ẩn tàng  
Không đi cũng không đến  
Không có cũng không không.

Nhân duyên ở đây phải hiểu là bốn duyên: nhân duyên, sở duyên duyên, tăng thượng duyên, đẳng vô gián duyên. Khi các nhân duyên đầy đủ, có thể nhận thức được thì sự vật biểu hiện ra. Khi các nhân duyên không đầy đủ, không thể nhận thức được thì sự vật ẩn tàng. Không phải do nhân duyên đủ mà bắt đầu có cũng chẳng phải do nhân duyên thiếu mà bắt đầu không. Chỉ có vấn đề biểu hiện và ẩn tàng mà thôi. Nghĩa là không có vấn đề sống và chết.

**Nhân duyên đầy đủ thì sự vật biểu hiện** ra chứ không phải sinh ra. **Sinh** là từ không mà trở thành có. Nhân duyên thiếu thì nó ẩn tàng, ta không thấy nó nhưng không có nghĩa là nó không hiện hữu.

Cả hai quan niệm **không** và **có** đều là tà kiến. Người tu tập cần phải quán chiếu để vượt qua những tà kiến đó. Hãy lấy ví dụ của một bông hoa. Khi các nhân duyên nào là mặt trời, đám mây, hột giống, đất, nước, phân bón, người làm vườn... tập hợp lại đầy đủ thì bông hoa hiện ra cho chúng ta thấy. Bông hoa sẽ nói rằng "Bạn đừng bảo tôi mới có. Nếu có thì tôi có từ vô thi. Tôi không có mà cũng không không. Đừng lấy nhận thức của bạn mà bảo tôi có hoặc tôi không. Tôi thoát ra ngoài ý niệm có và không của bạn và hôm nay tôi hiển hiện ra là vì nhân duyên đầy đủ mà thôi". Mai kia bông hoa sẽ tàn úa và nó sẽ nói rằng: "Bạn đừng bảo là tôi đã chết, tôi chỉ ẩn đi mà thôi. Do vì tôi không có sinh và không có diệt".

Một ví dụ khác là đài phát thanh. Đài phát thanh phát ra một bản nhạc. Nếu chúng ta có một chiếc máy thu thanh tốt và bật lên đúng tần số thì chúng ta nghe được bản nhạc, khi đó bản nhạc hiển hiện. Đâu phải bản nhạc chỉ bắt đầu có vào lúc máy thu thanh bắt đúng tần số? Nếu máy thu thanh bị hư thì chúng ta không thể nghe được

bản nhạc, nhưng đâu phải bản nhạc chết đi, bản nhạc chỉ ẩn tàng, các làn sóng âm thanh vẫn hiện hữu, chỉ không biểu hiện ra trong máy của ta thôi.

Cũng vậy, sinh ra và chết đi chỉ là những ý niệm do nhận thức. **Thực tại vượt ra khỏi ý niệm sinh diệt.** Đây là một phép quán chiếu rất sâu sắc ở trong Đạo Bụt. Nếu không nắm được ý nghĩa này thì chúng ta đánh mất đi phần thâm sâu nhất trong Đạo Bụt.

Sự vật biểu hiện khi có đủ nhân duyên, chúng ẩn đi khi thiếu một vài điều kiện, nhưng chúng vẫn hiện hữu dưới hình thức các hạt giống. Nhiều khi chúng biểu hiện ra mà chúng ta không tiếp xúc được với chúng. Hai ngàn sáu trăm năm trước, hàng ngàn người được sống cùng thời với Bụt nhưng có thể không tiếp xúc được với Ngài. Trong khi đó, chúng ta có thể gặp được Bụt ngay lúc này đây.

**Không đi cũng không đến.** Các pháp không từ đâu đến và cũng không đi về đâu. Nếu đặt vấn đề bông hoa từ đâu đến tức là nêu lên câu hỏi bông hoa từ phương nào trong không gian và thời gian mà đến? Và rồi, khi tàn úa, bông hoa sẽ đi về không gian nào, thời gian nào? Trên thực tế thì không có đi và không có đến. Thân tâm chúng ta cũng vậy. "Chúng ta từ đâu tới, chúng ta chết rồi, sẽ đi về đâu?" Đó là những câu hỏi không đúng.

**Khi nhân duyên đầy đủ, cơ thể ta biểu hiện ra (sinh ra đời); khi nhân duyên thiếu, chúng ta trở về trạng thái ẩn tàng, người thường gọi là chết.** Nhưng thật ra, ta không từ đâu tới mà cũng không đi về đâu cả. Đó là giáo lý "không tới không đi".

Chúng ta cần vượt thoát các ý niệm có-không, đi-đến; sinh-diệt v.v... Sinh ra đời hoặc khi chết, là bỏ cõi đời, chỉ là hai khái niệm đối đãi, trái ngược nhau. Thật ra, không hề có tới hay đi. Khi được hỏi ngài từ đâu tới, Bụt đã trả lời: "Từ chân như mà tới". Hỏi Ngài sẽ đi về đâu, Bụt trả lời: "Sẽ trở về chân như". Chân như là gì? Chân như là thực tại. Đã là thực tại thì không có đến và cũng không có đi. Tới từ Chân như nghĩa là không từ đâu mà tới, cũng không đi về đâu cả. Thực tại không bị vướng vào bất cứ khái niệm sinh-diệt, có-không hay còn-

mất nào hết. **Chân như là niết bàn tịch tĩnh, cõi không có khái niệm, không có sự đối đãi.**

"Như lai giả, vô sở tùng lai, diệc vô sở khứ, thị danh Như lai"

Như lai (Tathāgata) nghĩa là không từ đâu tới cũng chẳng đi về đâu. Đây là nội dung giáo lý mà ngài Xá Lợi Phất đã dạy cho ông Cấp Cô Độc khi ông hấp hối (Kinh Độ Người Hấp Hối). Lúc chết không phải là lúc ngừng mọi sự, mà chính là lúc tiếp tục biểu hiện dưới một hình thức khác. Khi hiểu được như thế, người ta không còn sợ chết nữa.



## Bài tụng 37: Nhân duyên

Hạt giống sinh hiện hành  
Đó gọi là nhân duyên.  
Chủ thể nương đối tượng  
Ta gọi sở duyên duyên.

Trong bài kệ 36 chúng ta đã nói về ý nghĩa "Nhân duyên đủ thì biểu hiện, nhân duyên khuyết thì ẩn tàng." Trong bài kệ này và các bài kệ kế tiếp chúng ta bàn sâu về vấn đề nhân duyên, chúng ta đi vào Giáo lý Tứ Duyên.

**Nhân duyên** (hetu-pratyaya, primary cause). Hetu là nhân. Chữ **Nhân** tiếng Hán viết có chữ đại bên trong ô vuông, có nghĩa là tuy hạt giống bị giam hãm trong cái vỏ nhỏ xíu nhưng nếu đủ nhân duyên thì sẽ trở thành rất lớn. Hạt lúa là nhân duyên làm ra cây lúa, một ý giận bộc lộ thành một cơn giận. Đó là chủng tử (hạt giống) sinh hiện hành. Trong trường hợp này hạt giống được gọi là nhân duyên. Nhân là điều kiện chính và gần nhất. Tuy nhiên nhân duyên là một điều kiện cần nhưng chưa đủ để sinh ra quả. Nó cần thêm sở duyên duyên - điều kiện phụ để làm cho nhân duyên hiện hành.

**Sở duyên duyên** (ālambana-pratyaya, object as cause) là đối tượng nhận thức. Không có sở duyên (đối tượng) thì không có nhận thức. Vì vậy sở duyên là điều kiện thiết yếu cho Thức. Chữ duyên thứ hai trong cụm từ sở duyên duyên có nghĩa là điều kiện. Thức mà không có đối tượng, không có sở duyên thì không gọi là Thức được. Có chủ thể nhận thức thì phải có đối tượng nhận thức. Ví dụ khi ta nói giận thì phải nói giận ai, buồn thì phải nói buồn việc gì mới được. Điều này cũng đúng cho các thức Mạt-na, A-lại-gia v.v...

Thức Mạt-na có nhân duyên từ tự thể phần, nương vào kiến phần của A-lại-gia để làm đối tượng rồi tạo ra sở duyên của riêng mình. Kiến phần của A-lại-gia không phải là sở duyên trực tiếp của Mạt-na. Kiến phần của A-lại-gia chỉ đóng vai trò tăng thượng duyên để Mạt-na tạo ra sở duyên của mình. Sở duyên của Mạt-na là tri giác sai lầm, là

người trong mộng, không phải là người thật, không phải là kiến phần của A-lại-gia.

## Bài tụng 38: Các duyên khác

**Điều kiện thuận hay nghịch**

**Đều là tăng thượng duyên.**

**Vô gián duyên thứ tư**

**Là liên tục chuyển biến.**

**Tăng thượng duyên** (adhipati-pratyaya, supporting cause) là những điều kiện giúp cho nhân duyên phát triển. Ví dụ như khi có hạt giống (nhân duyên) và đất (tăng thượng duyên), ta vẫn cần có nắng, hơi ẩm; có mưa (nước) và muối khoáng... Đó là các tăng thượng duyên, giúp cho hạt lúa nảy mầm, lớn lên thành cây lúa.

Có thuận tăng thượng duyên (thuận duyên) và nghịch tăng thượng duyên (hay là nghịch duyên). Không phải nghịch tăng thượng duyên nào cũng xấu. Ví dụ có người định tới nhà mình ăn cướp nhưng nhờ giông bão nổi lên (nghịch tăng thượng duyên) mà hắn không đi tới nơi được, nên chuyện cướp bóc không xảy ra... Có khi nhờ những nghịch duyên (như sự thất bại chẳng hạn) mà chúng ta có cơ hội mài giũa tính khí, sửa chữa tính xấu (ví dụ tính tự kiêu, tự đại) và sau đó, thành công dễ dàng hơn. Đề Bà Đạt Đa là người luôn luôn gây trở ngại cho Bụt và nhờ vậy mà Bụt thành công hơn trong việc giáo hóa các đệ tử.

**Đẳng vô gián duyên** (samanantara-pratyaya, condition of immediate continuity) là những duyên liên tục, đều đều, không đứt đoạn. Vô gián là sự liên tục, không bị gián đoạn. Ví như những móc xích của một sợi dây, nếu mất đi một móc xích thì không thể cài được. Trong dòng hiện hữu của các hiện tượng cần có sự liên tục, không gián đoạn. Các duyên của phút trước liên tục trong những giờ phút sau. Không có sự liên tục thì không có gì thành cả. Đây là một điều kiện quan trọng. Đóa hoa mà chúng ta thấy lúc này không thể có mặt nếu không có đóa hoa cách một giây trước đó. Nếu không có tôi của giờ phút trước thì không có tôi của giờ phút này. Nếu dòng điện mà bị cắt đứt thì không có điện để làm sáng bóng đèn.

Trong giáo lý Đạo Bụt có khi nói đến rất nhiều duyên, trên mười hay hai mươi duyên. Nhưng giáo lý bốn duyên được xem như tạm đủ và được nhiều bộ phái chấp nhận.

## Bài tụng 39: Vọng thức và chân tâm

Nhân duyên có hai mặt

Vọng thức và chân tâm.

Vọng thức vì biến kế

Chân tâm do viên thành.

Nhân duyên biểu hiện ra vạn hữu, luôn luôn có hai mặt: duyên sinh vọng tâm và duyên sinh chân tâm. Duyên sinh vọng tâm do nhận thức sai lầm (vọng thức) gây nên khổ đau, tạo nên thế giới có tham, sân, si, có sinh/diệt, có/không, còn/mất, tới/đi. Vòng thập nhị nhân duyên biểu hiện luân hồi, sinh tử: Vô minh - Hành - Thức - Danh sắc - Lục nhập - Xúc - Thọ - Ái - Thủ - Hữu - Sinh - Lão tử.

Duyên đầu tiên trong vòng mười hai duyên sinh là Vô minh. Thế giới của sinh diệt được tạo ra do các vọng thức từ vô minh mà biểu hiện. Thế giới an lạc giải thoát cũng tùy thuộc vào quy luật của duyên sinh. Vậy nên **nhân duyên có hai mặt**. Duyên sinh chân tâm là do nhận thức trí tuệ (chân tâm) đưa tới, tạo nên thế giới màu nhiệm của Hoa Nghiêm: không sinh/không diệt, không có/không không, không còn/không mất, không tới/không đi. Chân tâm cho phép ta hiểu được sự vô sinh, bất diệt.

Hình ảnh trong thi ca của thiền sư Thiền Lão đời Lý (khi trả lời vua Lý Thái Tông) là hình ảnh thế giới của chân tâm:

*Trúc biếc hoa vàng đâu ngoài cảnh*

*Trăng soi mây bạc hiện toàn chân*

(Thúy trúc hoàng hoa phi ngoại cảnh

Bạch vân minh nguyệt hiện toàn chân)

Nguyễn Du trong Kiều, đã nói tới hình ảnh (cảnh) của thế giới vọng tâm:

*"Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu*

*Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ"*

Thực ra, thế giới của vọng thức và thế giới của chân tâm chỉ là một. Không cần phải loại bỏ đi thế giới của vọng thức mà chỉ cần "xoay đầu trở lại" thì thế giới của chân tâm hiện bày và thế giới của vọng thức ẩn tàng. Cũng mặt trời đó mà hôm qua khổ đau, và cũng mặt trời đó mà hôm nay an lạc. Mặt trời của khổ đau và mặt trời của an lạc chỉ là một mặt trời. Nếu tâm cởi mở, không có nội kết thì thế giới sẽ là thế giới tươi đẹp, nếu tâm bị ràng buộc thì thế giới sẽ là thế giới của khổ đau.

### **Vọng thức vì biến kế - Chân tâm do viên thành.**

Biến kế, nói cho đủ là biến kế sở chấp (*parikalpita svabhāva*, the nature of imaginery construction and discrimination), là một loại nhận thức rất dỏ. Thế giới của biến kế sở chấp là thế giới của khổ đau, của sinh/diệt, một/nhiều, thường/đoạn, tới/đi, tương đương với Sinh Diệt Môn trong Đại Thừa Khởi Tín Luận của Thầy Mã Minh.

Sống trong thế giới của ảo vọng, lầm mê là sống bằng nhận thức biến kế. Nhận thức biến kế đi ngược lại nhận thức tương tức, tương nhập. Tỷ dụ như: "Tôi không phải là anh. Nước Mỹ không phải là nước Pháp. Một là tôi sống hai là anh sống. Tôi giết anh để tôi sống, không biết rằng tôi giết anh là tôi giết chính tôi tại vì tôi không thấy anh với tôi là một..." Trong thế giới biến kế tôi thấy tôi nằm ngoài anh, cái này không liên hệ đến cái kia. Mình chỉ bảo vệ sự tồn tại và hạnh phúc của mình mà không để ý tới ai cả, đó là thế giới của biến kế. Thấy sợi dây thành con rắn, đó là thế giới của biến kế. Cũng từ thế giới biến kế mà ta thấy có tự, có tha, có một, có nhiều, có đi, có đến. Do biến kế mà sinh ra mê vọng. Do nhận thức mê vọng mà gây ra bao nhiêu khổ đau.

**Chân tâm do viên thành.** Viên thành ngược lại với biến kế. Viên thành là biểu hiện của chân lý bất nhị, vô phân biệt, tương tức, tương nhập. Viên thành và biến kế là hai thái cực. Hay nói theo Đại Thừa Khởi Tín, một bên viên thành là Chân Như Môn, một bên biến kế là Sinh Diệt Môn.

## Mười Hai Nhân Duyên của vọng thức và chân tâm

Khi chúng ta nói về mười hai nhân duyên, hay mười hai hữu chi (vô minh duyên hành, hành duyên thức v.v...) là chúng ta nói về vọng thức duyên sinh, bắt đầu bằng vô minh và chấm dứt bằng lão tử, cứ thế mà tiếp tục.

Trong khi đó Bụt nói rằng "vô minh diệt minh sanh". Đêm tối chấm dứt thì sẽ có ánh sáng, không thể nào mà không có gì xảy ra. Vô minh chấm dứt thì bắt buộc minh phải sinh ra, giác tính phải sinh ra. Một bên là năng lượng đưa về hướng đau khổ, một bên là năng lượng tạo ra trí. Thay vì một bên là chấp ngã thì bên kia là Bình Đẳng Tính Trí. Vô minh sinh hành, hành sinh thức, thức sinh danh sắc... Cả hai thế giới vọng tâm và chân tâm đều có danh sắc. Bụt cũng có thân và tâm (danh sắc), nhưng mà thân tâm của Bụt là biểu hiện cho chân như vì nguồn gốc danh sắc của Bụt là minh. Thế giới của vọng tâm cuối cùng sẽ đi đến lão tử, trong khi đó thế giới của chân tâm sẽ đi tới vô sinh bất diệt.

Duy Biểu mô tả ba tự tánh của thực tại: tự tánh biến kế - tự tánh y tha khởi và tự tánh viên thành thật. **Chúng ta cần thiền quán về các ý niệm trong tâm trí để không bị các vọng tâm biến kế hướng dẫn ta vào thế giới của vô minh, sinh tử, khổ đau. Chúng ta cần thực tập để dần dần có thể liên tục được sống với tự tánh y tha khởi, tiếp xúc được với chân tâm (tự tánh viên thành), với thế giới an lạc, vô sinh bất diệt của Hoa Nghiêm.**

Mười hai nhân duyên thường được diễn tả bằng ngôn ngữ của duyên sinh vọng tâm mà ít khi được diễn tả bằng ngôn ngữ duyên sinh chân tâm. Vì vậy cho nên từ nay về sau chúng ta phải sửa đổi điều này, tức là tránh nói nhiều quá về một mặt mà không nói tới mặt kia, nói tới bóng tối rất nhiều mà không nói tới ánh sáng.

Chúng ta có thể nói với một em học sinh: "Tôi sẽ dạy cho em toán học", nhưng chúng ta cũng có thể nói "Tôi sẽ lấy sự ngu dốt về toán ra khỏi em." Hai câu nói đó tuy hai mà là một. Cũng như nói Niết bàn là sự chấm dứt các vô minh, phiền não. Đó là ngôn ngữ của đạo Bụt.

Vậy thì trong tương lai nếu phải dạy mười hai nhân duyên thì chúng ta phải dạy mười hai nhân duyên về phương diện vọng tâm và cả mười hai nhân duyên về phương diện chân tâm. Mười hai nhân duyên về phương diện chân tâm là thế giới của Hoa Nghiêm.



## **Bài tụng 40: Luân hồi và chân như**

**Biến kế huân vô minh  
Kéo theo luân hồi khổ.  
Viên thành mở tuệ giác  
Hiển lộ cảnh chân như.**

**Biến kế** huân tập những hạt giống vô minh, ngu si, thiếu hiểu biết trong tàng thức, do đó mang lại những đau khổ của luân hồi (samsāra). Trong biến kế chấp, ta phân biệt mình với người; cái này khác với cái kia; bên trong khác bên ngoài, đây là trên, kia là dưới v.v... Đó là thế giới của khổ đau, của kỳ thị. Với biến kế chấp, chúng ta tưới tẩm hàng ngày các hạt giống vô minh, tạo tác thêm các điều kiện đưa ta tới phiền não của cõi Ta-bà.

**Viên thành thật** mở cửa cho tuệ giác, gieo hạt giống từ bi, trí tuệ, giải thoát và làm hiển lộ thế giới chân như. Sống với viên thành thật, ta có cái nhìn vô phân biệt đối với mọi sự mọi vật; từ từ chúng ta sẽ mở được cánh cửa của trí tuệ, từ bi và tiếp xúc được với chân như của thực tại. Chúng ta sẽ chấm dứt luân hồi, khổ não. Điều căn bản là chúng ta phải thay đổi được các quan niệm, các cách nhìn sự vật - từ biến kế sang y tha khởi, đạt tới tự tánh viên thành thật.

Trên đây là những nguyên tắc, những lý thuyết. Nhưng làm thế nào để chấm dứt biến kế và đạt được viên thành thật tánh? Đó là đối tượng của những bài tụng sắp tới.

## Chương 06: Con đường tu tập

Các bài tụng từ số 41 tới 50 mô tả các phương pháp thực tập. Thiền quán về tự tính y tha khởi - mọi sự đều liên quan chặt chẽ với nhau - có thể giúp chúng ta chuyển đổi vô minh thành trí tuệ. Hàng ngày nếu chúng ta tập nhìn sâu, đưa ánh sáng chánh niệm vào soi chiếu tính chất tương tức tương nhập của mọi sự vật, chúng ta có thể chấm dứt khuynh hướng coi mọi sự là thường hằng bất biến, hoặc có tự ngã riêng biệt. Với trí tuệ đó, chúng ta sẽ nhìn thế giới Ta-bà của vô minh, sinh diệt, không khác gì thế giới của niết bàn, chân như. Hai thế giới đó chỉ là hai bình diện khác nhau của cùng một thực tại. Dù chỉ nhìn sâu vào một sự vật giản dị trong thế giới sinh diệt, ta có thể được giải thoát và tiếp xúc được với thế giới của chân như. **Mục đích của thiền quán là đặt chân được vào thế giới của không sinh không diệt, thế giới của chân như.** Tiếp xúc sâu sắc được với sóng là ta tiếp xúc được với nước. Tiếp xúc được với thế giới ta bà, ta sẽ tiếp xúc được với chân như. Bụt dạy ta các phương pháp để tiếp xúc với chân như ngay tại đây, trong thế giới Ta-bà này.

## Bài tụng 41: Chìa khóa của sự tu tập

Quán chiếu tính y tha

Vô minh thành tuệ giác.

Luân hồi và chân như

Tuy hai mà thành một.

Nếu sống trong chánh niệm để có thể thấy được tính y tha khởi trong lòng sự vật thì chúng ta có thể chuyển vô minh thành tuệ giác. Có chánh niệm về bản chất tương tức tương nhập của vạn hữu là chìa khóa của sự chuyển hóa.

Trong Duy Biểu Học có giáo lý về ba tự tánh. Tự tánh là đối tượng của nhận thức. Tự tánh tiếng Phạn là svabhāva, dịch nghĩa là "bản chất của chính nó", tiếng Anh là the True Nature, the Self Nature.

Tự tánh đầu tiên là **tự tánh biến kế** (parikalpita, nature of imaginery construction and discrimination). Tự tánh này không phải chính nó tự có mà do vô minh, ngu muội tạo nên. Khi chúng ta buồn, nhìn mặt trăng chúng ta thấy mặt trăng buồn! Tự tánh biến kế là tạo tác của tâm ý. Khi quan niệm thế giới có sinh, có diệt, có thành, có hoại, có một, có nhiều, có đến, có đi... là tạo tác ra những tính chất mà chính thực tại không có. Chúng ta bị giam hãm trong thế giới của vô minh, sinh tử là vì chúng ta đã tạo ra một thế giới mà chúng ta tưởng là thực tại tự thân nhưng kỳ thật chỉ là thế giới biến kế chấp.

Ngược lại với tự tánh biến kế là **tự tánh viên thành thật** (pariniṣpanna, fulfilled nature). Thế giới của tự tánh viên thành thật là thế giới không có sự tạo tác của tâm ý, không có những khái niệm. Tự tánh viên thành thật là tự tánh đích thực của vạn pháp trong đó không có sinh, không có diệt, không có thành, không có hoại, không có một, không có nhiều, không có đến, không có đi...

Tự tánh thứ ba là **tự tánh y tha khởi** (paratantra, nature of interdependence). Tha là khác. Y tha khởi là nương vào những cái khác, những hiện tượng khác mà phát khởi. Tự tánh của một bông

hoa là một ví dụ của y tha khởi: Hạt giống, mặt trời, đám mây là những điều kiện khác mà bông hoa nương vào để hiện hữu.

Y tha khởi là tự tánh của vạn pháp. Nếu biết quán chiếu tánh y tha khởi của vạn sự, vạn vật thì chúng ta có thể chuyển vô minh thành tuệ giác. Quán chiếu tánh y tha ở đây là sử dụng vô thường quán, vô ngã quán và nhân duyên quán. Vô thường quán cũng là vô ngã quán, và vô ngã quán cũng là nhân duyên quán.

### **Vô thường, vô ngã**

Khi học về Tam Pháp Ấn chúng ta đã thấy rằng khi tiếp xúc được với vô thường, vô ngã của vạn pháp thì có thể tiếp xúc với tự tánh niết bàn của vạn pháp. Có thể nói niết bàn tương đương với tự tánh viên thành thật, tức là tự tánh không sinh, không diệt, không một, không nhiều, không có, không không. Vô thường, vô ngã là đứng về phương diện hiện tượng (phenomenal) mà nói, niết bàn là đứng về phương diện bản thể (noumenal) mà nói.

Vô thường là chìa khóa thứ nhất để mở cửa thực tại về phương diện thời gian. Vô ngã là chìa khóa thứ hai để mở cửa thực tại về phương diện không gian. Tuy là hai nhưng kỳ thực là một.

Thời gian và không gian nương nhau mà thành. Thời gian và không gian cũng có tánh y tha khởi. Muốn thực chứng được thực tại niết bàn thì trước hết phải tiếp xúc với vô thường, vô ngã. Vì vậy cho nên thực tại vô thường, vô ngã tương đương với tự tánh y tha khởi.

Vậy thì tự tánh biến kế chấp nằm ở đâu? Câu trả lời là: Nó hiện hữu do sự tin vào thường, vào ngã. Đó là cái thấy thông tục của những người không có tu học, của những người vô minh. Thực tại đối với họ là có thường và có ngã. Thực tại có thường và có ngã là một thực tại mang màu sắc của biến kế chấp. Vì vậy người tu học phải sử dụng hai chìa khóa vô thường và vô ngã để quán chiếu sự vật và đạt tới cái thấy y tha khởi.

Cho nên giáo lý Tam Pháp Ấn rất quan trọng, nó là chìa khóa để mở cửa Duy Biểu. Phương pháp của chúng ta là thấp sáng chánh niệm trong đời sống hằng ngày. Nhìn cái gì, nghe cái gì, tiếp xúc cái gì cũng phải dùng chánh niệm để có thể thấy được tự tánh y tha khởi trong những sự vật mà mình tiếp xúc, dầu là thân thể, hay hơi thở, hay cảm thọ, hay tâm hành, hay thiên nhiên, sông núi, cây cỏ. Luôn luôn phải sử dụng chánh niệm để có thể thấy được tính chất y tha khởi của tất cả mọi vật.

### **Quán chiếu y tha khởi**

Đối với những hiện tượng tâm lý hay vật lý của chúng ta cũng như của người khác, ta cũng phải nhìn bằng con mắt quán chiếu y tha khởi. Nhìn một bông hoa phải nhìn bằng chánh niệm để thấy được tự tánh y tha của hoa. Nhìn cha, nhìn mẹ, nhìn bạn bè cũng phải thấy cho được tự tánh y tha của cha, mẹ, bạn bè. Em bé đó học giỏi, em bé đó ngoan là vì sao? Phải thấy cho được gốc rễ của cái giỏi, cái ngoan của em. Khi nhìn vào một em bé hư hỏng, du đãng, khó dạy thì phải thấy được tính y tha của em. Đó là hoàn cảnh tổ tiên, gia đình, xã hội, học đường của em. Nhìn em mà thấy được như vậy tức là đã nhìn em bằng con mắt quán chiếu y tha khởi. Bằng không thì chỉ có giận, có buồn, có trách móc, có rầy la thôi. Nếu không thấy được tính y tha của em, thì sẽ không hiểu em. Mà nếu không hiểu thì không thể nào chấp nhận, thương yêu và chuyển hóa em được.

Một người hay giận, hay buồn và cái giận cái buồn của người đó khiến cho chúng ta không được an lạc lắm, rồi chúng ta trách móc. Nhưng nếu nhìn cái giận, cái buồn của người đó bằng con mắt quán chiếu y tha khởi thì hiểu được gốc rễ gần xa của tâm trạng người đó. Tự nhiên chúng ta hiểu và không còn trách móc nữa. Ta có thể chấp nhận, thương yêu và giúp đỡ người kia, cả hai sẽ bớt khổ. Hậu quả tốt đó xảy ra ngay khi ta có cái thấy y tha khởi.

Hãy quán chiếu y tha khởi về án tử hình. Một người phạm tội giết người, cướp của là do nhiều nguyên nhân: do những hạt giống trao truyền, do những hạt giống gieo trồng, do hoàn cảnh xã hội, giáo dục,

kinh tế, gia đình. Vì bất lực không thể giúp người ấy chuyển hóa, người ta nghĩ rằng để đối trị với người ấy chỉ có phương pháp duy nhất là đem giết đi. Đó là một sự thua trận. Có thể người ấy không muốn giết người, cướp của nhưng mà có một sức mạnh gì lớn quá thúc đẩy người đó đi tới hành động giết người, cướp của. Cho nên nếu nhìn sâu vào thì ta thấy được tính y tha và có thể khởi tâm từ bi.

Có người đối xử tàn nhẫn, dẫm đạp, chèn ép ta khiến ta oán hận hầu như không thể nào tha thứ được. Nhưng nếu có thể nhìn được bằng con mắt quán chiếu y tha khởi, ta sẽ thấy rằng nếu được sinh ra và lớn lên, được giáo dục trong những điều kiện của người đó, có lẽ chúng ta cũng sẽ hành động như họ. Cái hiểu đó đưa tới lòng bao dung và chúng ta sẽ không giận, không thù hận. Tâm ta sẽ nhẹ nhàng, nếu có chết đi cũng được bình yên và ít thù hận.

Ngày xưa còn nhỏ, khi đọc kinh, tác giả (Nhất Hạnh) nhận thấy trong những kiếp trước Bụt đã là một vị "tiên nhân nhục", bị người ta đem cưa thân thể ra từng mảnh mà Bụt vẫn mỉm cười. Tác giả hồi đó đã nghĩ rằng Bụt không phải là một con người mà là một vị thánh. Làm sao khi bị hành hạ, cưa thân xác ra như vậy mà Bụt vẫn tha thứ được? Vì còn trẻ tác giả đã không hiểu được rằng tại vì Bụt có con mắt quán chiếu, Bụt thấy được những nguyên nhân đưa tới sự tàn ác, bất nhẫn của người kia. Cái thấy đó đưa tới một chất liệu gọi là chất liệu của đại bi, tức là tình thương rất lớn, không còn hờn oán và có thể tha thứ. Người nào không có quán chiếu và chưa nếm được chất liệu của đại bi thì không thể nào hiểu được hành động của vị tiên nhân nhục, tiền thân của Bụt.

Trong giai đoạn chiến tranh Việt Nam, nhiều thanh niên và nhiều vị xuất gia trẻ tuổi đã tham dự các công tác cứu trợ đồng bào, giúp đỡ nạn nhân chiến tranh, phát triển nông thôn. Họ làm việc trong những hoàn cảnh rất khó khăn. Đứng ở giữa hai làn đạn để làm công tác của tình huynh đệ, họ chịu rất nhiều nghi kỵ và hiểu lầm. Nhiều tác viên đã bị giết chết trong hận thù, trong đen tối, trong đó có sư Thật Trí. Lúc đó tác giả đã đi ra ngoại quốc rồi. Khi nhận được tin các người em bị bắt cóc, bị thủ tiêu như vậy, tác giả đã rất đau khổ và thương

xót những tác viên. Không biết các tác viên ấy khi chết, đã có được chất liệu tha thứ trong người chưa? Nếu có chất liệu đó, thì trong khi chết, họ có còn đau khổ chút nào không? Nếu không có chất liệu đại bi mà phải chết trong hờn oán thì rất tội cho họ. Tác giả đã viết một bài thơ, là bài thơ Dặn Dò gửi cho các tác viên khác quán chiếu. Dặn dò rằng "Nếu mà em phải chết, thì chết như thế này":

### **Dặn dò**

*Xin hứa với tôi hôm nay  
Trên đầu chúng ta có mặt trời  
Và buổi trưa đứng bóng  
Rằng không bao giờ em thù hận con người.  
Dù con người  
có đổ chụp lên đầu em  
cả ngọn núi hận thù  
Dù con người  
giết em  
Dù con người  
dẫm lên mạng sống của em  
như là dẫm lên giun dế  
Dù con người móc mật, moi gan em  
đày ải em vào hang sâu tử ngục  
Em vẫn phải nhớ lời tôi căn dặn:  
Kẻ thù chúng ta không phải con người.  
Xứng đáng chỉ có tình xót thương  
vì tôi xin em đừng đòi điều kiện  
bởi vì không bao giờ  
oán hờn lên tiếng  
đôi đáp được  
sự tàn bạo con người  
Có thể ngày mai  
trước khuôn mặt bạo tàn,  
một mình em đôi diện.  
Hãy rút cái nhìn dịu hiền  
từ đôi mắt*

*Hãy can đảm  
dù không ai hay biết  
và nụ cười em  
hãy để nở  
trong cô đơn  
trong đau thương thông thiết  
Nhưng người yêu em  
dù lén đénh  
qua ngàn trùng sinh diệt  
vẫn sẽ nhìn thấy em.  
Tôi sẽ đi một mình  
đâu tôi cúi xuống  
Tình thương yêu  
bỗng trở nên bất diệt  
Đường xa  
và gập ghềnh muôn dặm  
Nhưng hai vầng nhật nguyệt  
sẽ vẫn còn  
để soi bước chân tôi”.*

Chị Nhất Chi Mai, một trong sáu người Tiếp Hiện đầu tiên (thọ giới năm 1964), trước khi tự thiêu (1967) để kêu gọi hai phe lâm chiến ngồi lại với nhau đã đọc bài thơ đó vào máy ghi âm hai lần.

Khi quán chiếu tính y tha khởi và thấy được con người cũng là nạn nhân của gia đình, xã hội, của hoàn cảnh thì tự nhiên có cái hiểu. Có cái hiểu thì tự nhiên có thương xót và tha thứ. Cái hiểu đưa tới cái thương. Thương đây là từ bi. Và khi có từ bi thì không đau khổ, hờn giận, và có tuệ giác. Có chất liệu đại bi ở trong trái tim cũng giống như có nước Cam Lộ. Có nước Cam Lộ thì sẽ không đau khổ, dẫu người đó phụ bạc, phản bội hay hại mình. Đại bi là chất liệu của Bồ tát. Khi đi thiền hành mà thấy rằng chân mình sắp đạp lên giun dế và biết ngưng lại là trong người đã có chất liệu đại bi dù là chất liệu đại bi đó đang còn nhỏ bé. Và nếu biết quán chiếu, biết sống đời sống hằng ngày trong tỉnh thức thì chất liệu đại bi đó càng ngày sẽ càng lớn lên.



Kinh Pháp Hoa có một câu năm chữ diễn tả lối sống đó: "**mắt thương nhìn cuộc đời**" (từ nhãn thị chúng sanh). Mắt thương chỉ có được khi có con mắt hiểu. Hiểu là hoa trái của quán chiếu, là sống chánh niệm, là nhìn mọi hiện tượng bằng con mắt quán chiếu y tha khởi. Từ nhãn (mắt từ bi) thị chúng sanh tức là trí nhãn (mắt trí tuệ) thị chúng sanh. Hiểu đưa đến thương, hiểu và thương là một.

## **Tuệ giác**

Quán chiếu tính y tha, vô minh thành tuệ giác. Vô minh là không hiểu. Tuệ giác là hiểu. Cái nhìn thông tục là cái nhìn "thường và ngã". Đó là cái nhìn sai lầm, có tính cách biến kế. Nó là nền tảng của bao nhiêu hiểu lầm và đau khổ. Đó là cái nhìn biểu lộ sinh/diệt, có/không, một/nhiều, đến/đi.

Muốn thoát khổ thì ta phải dùng chìa khóa vô thường, vô ngã. Vô thường, vô ngã không phải là lý thuyết mà là chìa khóa, là những phương pháp thực tập gọi là vô thường quán và vô ngã quán. Giáo lý vô thường và giáo lý vô ngã chưa phải là tuệ giác về vô thường, vô ngã. Chúng ta có thể hiểu rất rõ, nói rất hay về vô thường, vô ngã nhưng đó chỉ mới là giáo lý mà thôi. Chỉ khi nào dùng chánh niệm mà sống đời sống hằng ngày, quán chiếu sự vật để chứng nghiệm được tự tính vô thường, vô ngã thì mới gọi là tuệ giác vô thường, tuệ giác vô ngã. Cần phải nhấn mạnh lại một lần nữa: Ý niệm vô thường, ý niệm vô ngã không phải là tuệ giác vô thường, không phải là tuệ giác vô ngã.

## **Tiếp xúc với niết bàn**

Khi đã có tuệ giác vô thường và vô ngã rồi thì thấy được tính cách y tha khởi của sự vật. Khi mà tiếp xúc được với tự tánh viên thành thật của sự vật thì tiếp xúc được với niết bàn ngay trong giờ phút hiện tại. Niết bàn không phải là một hiện tượng của tương lai. Niết bàn là tự tánh viên thành thật của sự vật mà sở dĩ chúng ta không tiếp xúc được là vì chúng ta kẹt vào thường và ngã. Nếu quán chiếu sự vật

bằng vô thường quán và vô ngã quán thì có thể tiếp xúc với niết bàn ngay bây giờ và ở đây. Vô thường, vô ngã là tướng, niết bàn là thể.

Trở lại ví dụ về đồng bạc các. Ta ví vô thường là mặt sấp của đồng bạc các, vô ngã là mặt ngửa của đồng bạc các và niết bàn là chất kim khí của đồng bạc các. Hai mặt sấp, ngửa là phần **tướng**, chất kim khí là phần **thể**. **Vô thường, vô ngã là tướng, niết bàn là thể**. Nhưng mỗi khi chạm vào mặt sấp hay mặt ngửa của đồng bạc các thì đồng thời cũng chạm vào chất kim khí của đồng bạc các. Vì vậy khi chạm vào tự tánh vô thường, vô ngã của sự vật thì cũng chạm ngay vào niết bàn, khi chạm vào tính y tha thì chạm vào tính viên thành thật. Y tha và niết bàn, tuy hai mà một.

Tự tánh y tha và tự tánh niết bàn tuy hai mà một. Chạm vào một cái là chạm vào cái kia. Cũng như sóng và nước, chạm vào sóng tức là chạm vào nước. Ở trong Ba Mươi Bài Tụng Duy Biểu của Thầy Thế Thân có câu nói lên ý nghĩa này: "Tự tánh viên thành thật và tự tánh y tha khởi, không phải là một mà cũng không phải là khác" (Cố thử dĩ y tha, phi dị phi bất dị). Tự tánh viên thành thật, tự tánh niết bàn là một với tự tánh y tha khởi của sự vật. Nhờ y tha khởi mà đi vào được viên thành thật. Cũng giống như nhờ cửa mà vào được nhà, nhưng cửa cũng là nhà.

## Chìa khóa của sự tu tập

Đến đây chúng ta thấy rõ chìa khóa của sự tu tập, thấy rõ con đường tu tập. Tức là phải sống đời sống hằng ngày như thế nào để thấp lên ánh sáng của chánh niệm. Lúc ngồi thiền, giặt áo, lúc lau nhà, ăn cơm, phải làm tất cả những điều đó trong chánh niệm. Dùng chánh niệm làm ánh sáng để tiếp xúc với vạn sự, vạn vật ở trong mình và xung quanh mình trên phương diện tâm lý, sinh lý cũng như vật lý. Do đó, ta sẽ thấy được tánh y tha khởi của tất cả những gì mình tiếp xúc, trong đó có bản thân. Đó là con đường duy nhất có thể chuyển vô minh thành tuệ giác, chuyển hận thù thành tình thương, chuyển khổ đau thành hạnh phúc, an lạc. Chỉ có một con đường đó thôi!

**Luân hồi và chân như, tuy hai mà một.** Luân hồi có gốc rễ nơi nhận thức thường và ngã, nơi biến kế chấp. Vì nhận thức thường và ngã, vì biến kế chấp cho nên có nhiều vô minh. Vô minh đưa tới luân hồi. Trong khi đó, nếu quán chiếu tự tánh y tha khởi của vạn vật thì thấy được tự tánh viên thành thật. Cái nhìn ấy đem tới sự giải phóng, không còn kẹt vào những ý niệm về thường/đoạn, có/không, sinh/diệt, một/nhiều....

Lấy ví dụ về cái chết. Cái chết thuộc về cặp sinh-diệt. Nó là một đe dọa thường xuyên. Chúng ta lâu lâu lại nhớ: "Nay mai thế nào ta cũng chết". Nhưng đầu cho không nhớ đi nữa thì cái ý niệm sợ chết vẫn có mặt thăm thẳm trong chiều sâu tâm thức và âm thầm điều khiển cách hành xử hằng ngày của chúng ta. Tu tập là dùng ánh sáng chánh niệm soi vào thực tại để thấy rằng không có sinh và không có diệt. Chúng ta đã nói nhiều lần rằng sinh nghĩa là từ không gì cả mà thành một cái gì. Và diệt là từ chỗ mình là một người nào đó mà trở thành không có gì hết. Đó là ý niệm về sinh diệt.

Nếu chúng ta dùng mắt quán chiếu y tha khởi mà đi sâu vào lòng sự vật thì chúng ta thấy rằng ý niệm sinh diệt là vô minh, là sai lầm. Không thể nào từ cái không mà thành cái có được. Một nhà bác học Pháp có nói : "Rien ne se perd, rien ne se crée" (Không có gì sinh, không có gì diệt). Khoa học mà còn thấy như vậy, huống hồ là trong đạo học khi sử dụng quán chiếu tính y tha!

Một khi ý niệm về sinh và về diệt đã bị đập tan rồi thì không còn sợ chết nữa. Chúng ta cảm thấy thanh thoi, và luân hồi trở thành chân như. Luân hồi, chân như tuy hai mà một. Chân như chẳng qua chỉ là luân hồi chuyển thành mà thôi.

Sư Vân Phong đời nhà Lý tới hỏi thầy là thiền sư Thiện Hội: "Bạch Thầy, đi tìm bất sinh, bất diệt ở chỗ nào?" Vị thiền sư trả lời: "Tìm ngay ở chỗ sinh diệt".

## Bài tụng 42: Hoa và rác

Trong rác sẵn có hoa  
Trong hoa sẵn có rác  
Hoa và rác không hai  
Mê và giác tương tức.

Hình ảnh hoa và rác được dùng để ví dụ cho giác ngộ và mê mờ. Thường thường chúng ta nghĩ rằng giác ngộ không dính gì đến mê mờ và có khuynh hướng tách riêng giác ngộ ra khỏi mê mờ. Nhưng giác là gì? Giác khởi từ mê mà có. Nếu không có mê thì không có giác. Cũng như hai đầu **phải** và **trái** của một cây bút. Hễ có phải thì phải có trái và ngược lại. Phải và trái tương tức. Phải và trái có tính chất y tha. Cái này do cái kia mà thành, cái kia do cái này mà thành. Phải thấy cho được điều đó. Cho nên nói rằng tôi muốn chấm dứt luân hồi, tôi chỉ chấp nhận giải thoát mà thôi là chưa thấy được tự tánh tự y tha. Các tổ nhiều lần đã nói rằng: "Tịnh độ nằm ngay ở trong tâm". Tâm thanh tịnh thì cõi này tự nhiên thành tịnh độ.

### Vô tác

Bỏ cái này để chạy theo cái khác là trái chống với hết thảy các giáo lý căn bản của Đạo Bụt. Lấy ví dụ về giáo lý vô tác (apranihita, aimlessness). Vô tác là không chạy theo một cái gì. Khi chạy theo một cái tức là muốn bỏ một cái. Ví như mình muốn thành Phật chẳng hạn. "Tôi không muốn làm phàm phu nữa, tôi chỉ muốn làm Phật". Đó là một đòi hỏi chính đáng của người tu. Nhưng quan niệm đó chứng tỏ là mình chưa tu. Tại vì Đạo Bụt dạy rằng mình phải thực tập vô tác.

Nếu muốn bỏ một cái để đi tìm một cái khác thì không thể tìm thấy cái khác đó được. Cái khác này Bụt dạy phải tìm ở trong cái kia. Niết bàn phải tìm trong luân hồi. Nước phải tìm trong sóng.

## Phiền não tức Bồ đề

Có một câu nói khá phổ thông, nhưng ít người hiểu được: "Phiền não tức Bồ đề". Phiền não là những tâm trạng khổ đau, là những tâm sở bất thiện. Muốn tìm Bồ đề thì phải nắm lấy những phiền não ấy mà chuyển hóa, nếu không thì không thể nào có Bồ đề. Đó là giáo lý tương tức. Giác với mê là một.

Khi sắp chết khát mà chỉ có một ly nước trong đó có bùn. Nếu đổ ly nước đi thì lấy đâu nước để uống? Phải tìm cách lọc ly nước bùn cho trong để uống vậy. Cho nên tất cả những phiền não, tất cả những gì có mặt hôm nay trong thế giới, trong thân tâm của chúng ta, chúng ta phải chấp nhận hết để chuyển hóa. Đừng trốn chạy để đi tìm một cái khác, để đi tìm một cõi tịnh độ, một cõi thiên đường ở một nơi nào xa xôi. Như vậy mới đúng theo con đường Bụt dạy. Địa, thủy, hỏa, phong, không gian, thời gian, phương hướng tất cả đều nằm ở trong Thức. Chúng ta nghĩ rằng cõi Tịnh Độ nằm ở phương Tây và đi tìm một cõi ở phương Tây mà không biết rằng phương Tây cũng nằm ở phương Đông. Phương Tây và phương Đông tương tức.

Không thể nào thoát khỏi cái mà mình đang ghét được, chỉ có thể chuyển cái ghét thành ra cái thương mà thôi. Cũng như khi làm vườn mà biết chuyển rác thành hoa. Những phiền não, những hoàn cảnh đau thương mình phải chấp nhận, phải nắm lấy mà chuyển hóa thành an lạc, hạnh phúc, giải thoát. Giác và mê tương tức. Giác nằm trong mê. Bồ đề nằm trong phiền não.

Nhận thức được điều này chúng ta sẽ thấy sự khác biệt giữa Đạo Bụt với một số lớn các tôn giáo khác. Bụt đã dạy chúng ta phải chấp nhận cái bây giờ và ở đây, đầu cho cái bây giờ và ở đây chứa đựng khổ đau, phiền não. Nếu không chấp nhận thì chúng ta đánh mất cái mà chúng ta đang tìm, vì cái giác được làm bằng cái mê, hạnh phúc được làm bằng khổ đau, chân như được làm bằng luân hồi.

Chấp nhận bây giờ và ở đây là điều kiện tiên quyết của sự thực tập. Chấp nhận được rồi thì tuy chưa thực tập mà đã bắt đầu có an lạc. Bài kệ 42 này đã đem ý niệm tương tức áp dụng vào sự tu học. Nhiều

người tu Tịnh Độ 20, 30 năm mà vẫn không đạt đạo, cứ nghĩ rằng tịnh độ là một cõi hoàn toàn khác biệt, xa cách không có dính líu tới cõi này. Sống trong cõi Ta-bà này có nhiều khổ đau, nhiều bất như ý rồi sinh tâm chán ghét và chỉ mong cầu tới cõi kia, cái cõi ở một không gian khác. Xét cho cùng thì quan niệm đó không phù hợp với giáo lý căn bản của Đạo Phật.

Trong trại học tập cải tạo, tất cả mọi người đều bị bó buộc phải tuân theo những người lính gác, những ông cán bộ. Nếu cứ nghĩ rằng hạnh phúc chỉ có được khi nào rời khỏi trại thì những giờ phút ở trong trại sẽ vô cùng đau khổ. Trái lại nếu nghĩ rằng "Bây giờ ta đang ở trong trại học tập cải tạo, không có cơ hội thoát. Vậy ta phải chấp nhận trại này và làm cho trại này thành ra một chỗ dễ chịu nhất mà ta có thể làm được" thì ta bắt đầu có an lạc, có hạnh phúc. Người đó có thể thực tập hơi thở, thực tập bước chân chánh niệm và có thể có sức khỏe và an lạc mà người khác không thể có. Đã có người cho biết rằng họ đã thực tập thiền quán trong trại tù nhưng những người gác tù cho đó là một hình thức thách đố. Và những người ấy phải đợi đến lúc ban đêm, sau khi tắt đèn để ngồi thiền. Ngồi trong tư thế kiết già trong tù, tự nhiên cái thế giới khổ đau biến thành thế giới an lạc. Hoặc là mặc dầu không ngồi trong tư thế kiết già đi nữa mà chỉ nằm xuống trong tư thế thoải mái, để cho thân tâm buông thư là đỡ khổ hơn những người khác lắm rồi.

Chấp nhận "bây giờ và ở đây" không có nghĩa là bó tay chịu chết. Chấp nhận bây giờ và ở đây là để mình có một cái thấy sâu sắc, để có khả năng chuyển hóa được tới chừng nào hay chừng đó cái hoàn cảnh đang sống. Đó là đích thực tu học. Còn nếu cứ nghĩ rằng sau này ra khỏi trại cải tạo về nhà mình sẽ không màng chi danh lợi, mình sẽ lập một cái chùa, một cái am để tu thì điều đó không bao giờ tới cả. Tóm lại, điều chúng ta học được trước tiên là phải chấp nhận bây giờ và ở đây, phải thực tập ngay trong giờ phút hiện tại và ở đây để chuyển hóa.

## Bài tụng 43: Chứng nhập tương tức

Không trốn chạy sinh tử  
Quán chiếu cần niệm lực  
Thấy được tính y tha  
Là chứng nhập tương tức.

**Không trốn chạy sinh tử:** Đây là một kết luận tất yếu của bài tụng trước. Vì bất sinh, bất diệt nằm trong sinh tử cho nên trốn chạy sinh tử thì không bao giờ nắm được cái bất sinh, bất diệt. Đó là nguyên tắc tương tức.

**Quán chiếu cần niệm lực:** Công việc của quán chiếu cần phải có năng lực. Đó là chánh niệm. Chánh niệm gọi là niệm lực. Không có niệm lực thì không thể quán chiếu. Cho nên phải tập thể nào để trong đời sống hằng ngày mình tạo ra được niệm lực. Niệm lực là một trong năm lực: Tín lực, tấn lực, niệm lực, định lực và tuệ lực.

Tín là niềm tin nhưng không phải là niềm tin mù quáng. Tín đưa tới sự hăng hái, ý chí mãnh liệt, là tấn lực. Từ đó mới có thể biến chế ra niệm lực còn gọi là chánh niệm. Hễ có niệm là có định. Định ở đây là định quán chiếu. Quán chiếu tính y tha khởi của sự vật. Định vững chãi (định thiền) sẽ đưa tới tuệ giác, gọi là tuệ lực. Tuệ giác trở lại giúp cho tín tâm thêm vững mạnh. Như vậy, năm lực đều tương tức nhau.

### Chứng nhập tương tức, tương nhập

Sống chánh niệm và quán chiếu mọi hiện tượng, mọi sự vật trong ta và xung quanh ta và khi chứng nhập được tính y tha là chứng nhập được tính tương tức, tương nhập của mọi sự, mọi vật. Vì vậy niết bàn không phải không có trong hiện tại và sẽ có trong tương lai.

Niết bàn có mặt bây giờ và ở đây. Nó nằm trong cái bàn, trong cái ghế, trong cái nhà, nó nằm trong hòn núi, trong đám mây, nó nằm trong mỗi tế bào của cơ thể chúng ta. Nếu đưa ngón tay ra cho khéo thì chúng ta tiếp xúc được niết bàn. Ngón tay đó là ngón tay y tha

khởi. Tức là vô thường quán và vô ngã quán. Vô thường quán, vô ngã quán mở cửa niết bàn, giúp chúng ta tiếp xúc được tự tánh niết bàn của sự vật.

Có thể các tôn giáo khác cũng có ý niệm về niết bàn mà họ gọi là Thượng Đế hay là Nước Chúa. Nhưng có những nhà thần học nói rằng nước Chúa nằm ngay trong lòng mình, có thể tiếp xúc bất cứ lúc nào. Niết bàn cũng vậy, niết bàn là tự tánh viên thành của tất cả vạn sự vạn vật, nó có ngay bây giờ và ở đây. Chỉ tại vì kẹt vào ý niệm thường và ngã cho nên không tiếp xúc được mà thôi. Vì vậy cho nên, sử dụng vô thường quán, vô ngã quán, và y tha khởi quán thì có thể tiếp xúc với niết bàn ngay trong hiện tại. Tiếp xúc được niết bàn là thoát ly sinh tử. Tiếp xúc được với sóng là tiếp xúc được với nước.



## **Bài tụng 44: Đoá hoa chánh kiến**

**Nương hơi thở chánh niệm  
Tưới hạt giống Bồ đề,  
Chánh kiến là đoá hoa  
Nở trên vùng ý thức.**

**Hạt giống Bồ đề:** Đối tượng của niềm tin là hạt giống Bồ đề ở trong tâm thức. Đây không phải là niềm tin vu vơ không căn cứ, không kiểm chứng.

Bồ đề (bodhi) có nghĩa là tỉnh thức, giác ngộ. Hạt giống Bồ đề là hạt giống giác ngộ, hạt giống hiểu. Hạt giống hiểu đưa tới hạt giống thương, hạt giống bình tĩnh. Nó là một với chánh niệm. Phương pháp của chúng ta là dùng hơi thở để nuôi dưỡng chánh niệm.

### **Chánh niệm**

Chánh niệm là nước tưới rất màu nhiệm tưới lên hạt Bồ đề. Càng tưới càng lớn. Một cộng đồng tu học mà muốn lớn lên, muốn cho tuệ giác và hạnh phúc lớn lên thì phải luôn tưới tắm tuệ giác và hạnh phúc bằng chánh niệm. Đi, đứng, nằm, ngồi, nói chuyện luôn luôn phải có chánh niệm. Phải tin chắc rằng mỗi ngày mình phải lớn lên. Lớn lên được là nhờ sống chánh niệm mỗi ngày. Phải tin tưởng như vậy và hãy kiểm chứng sự tin tưởng của mình.

### **Chánh kiến**

Có tám con đường của sự hành trì chân chính, gọi là Bát chánh đạo. Chánh kiến là sự hành trì chân chính đầu tiên, là cái thấy đúng với sự thật (right understanding). Chánh kiến là tuệ. Nhưng mà tuệ ở đây không phải là tuệ nằm trong A-lại-gia thức. Tuệ ở đây là cái thấy rõ ràng, cái thấy nằm trên vùng ý thức.

Trong A-lại-gia thức có hạt giống bồ đề, hạt giống hiểu biết, hạt giống thương yêu. Thức thứ sáu (Thức) đóng vai người làm vườn tưới tắm các hạt giống. Người làm vườn phải tin tưởng nơi đất, đó gọi là tín.

Người làm vườn phải siêng năng tưới tẩm, đó gọi là tấn. Ăn cơm, uống nước, thiền hành, tất cả là để tưới tẩm những hạt giống bồ đề.

"Lên non vui hạt bồ đề, xông xao để lại dưới kia bụi hồng". Không cần lo những chuyện khác, chỉ lo một chuyện thôi là vui hạt bồ đề xuống và tưới tẩm. Hạt sẽ nảy mầm, lớn lên và một mai kia đóa hoa giác ngộ sẽ nở bừng trong vùng ý thức. Không cần phải kêu gọi.

Trong thiền viện, khi tiếp nhận một công án Thầy cho, thì phải "vui" công án đó xuống "mảnh đất" tàng thức. Nếu giữ công án đó trong thức thứ sáu thì chỉ đánh bóng chuyen với công án mà thôi, chứ không phải tu học. Dùng trí năng để mà suy nghĩ công án không phải là tu, chỉ là lý luận thôi. Sau khi vui hạt giống bồ đề vào tàng thức (tức là ôm ấp, giữ gìn hạt giống), thì phải "tưới tẩm". Mỗi ngày đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc trong chánh niệm, hướng chánh niệm vào công án, tức là tưới công án và chỉ tưới công án mà thôi. Chỉ cần chánh niệm thôi thì tự nhiên A-lại-gia có khả năng nuôi dưỡng và làm lớn lên. Và một ngày nào đó, chỉ nghe một tiếng động hoặc va chạm một vật gì đó, tự nhiên bừng tỉnh hiểu biết. Đó gọi là giác ngộ, tiếng Nhật là Satori. Satori có nghĩa là ngộ. Ngộ là tự nhiên mà hiểu được. Bao nhiêu năm mò mịt chỉ một phút giây mà sáng tỏ.

Chuyện tụng kinh cũng giống như thế. Có những kinh tụng mười năm, hai mươi năm mà không thấy gì, tự nhiên, một buổi nào đó, tụng tới một câu và ta chợt hiểu. Đó là tuệ giác, là "đóa hoa" trên vùng ý thức. Trước đó, bao nhiêu lần đọc kinh mà không hiểu là chỉ vì mình không tưới, không dồn chánh niệm vào câu kinh, mình chỉ tụng thôi. Cũng như vào rừng tìm hoa lan, hoa lan đẹp có ngay đó mà ta đi ngang hoài vẫn không thấy. Yếu tố chính là chánh niệm.

Khi học về tám sự hành trì chân chính, chúng ta có nói rằng chánh kiến là khởi đầu của sự tu học. Phải có cái thấy chân chính rồi mới bắt đầu tu được. Điều này cũng không hẳn là đúng.

Chánh kiến vừa là nhân, vừa là quả. Chánh kiến là hạt mầm, cũng là hoa trái của sự tu tập. Bắt đầu bằng một cái thấy chân nhỏ bé rồi tiếp tục tu tập chánh tinh tấn, chánh định, chánh niệm. Càng tu

tập thì chánh kiến càng lớn hơn. Chánh kiến càng lớn sẽ làm cho chánh tư duy, chánh ngữ, chánh niệm, chánh định, chánh tinh tấn v.v.. càng lớn, hành trì càng giỏi. Hành trì càng giỏi thì chánh kiến càng sáng ra.

Chánh kiến là đóa hoa mà A-lại-gia thức cống hiến cho chúng ta, trên bình diện ý thức. Trong A-lại-gia thức đã có hạt giống chánh kiến rồi, nên nhờ tu tập, hoa chánh kiến sẽ nở trên vùng ý thức. Đây là phương pháp hành trì rất thực tiễn.

## **Bài tụng 45: Mặt trời chánh niệm**

**Như ánh sáng mặt trời  
Chiếu soi loài cây cảnh  
Chánh niệm khi thấp lên  
Chuyển hóa mọi tâm hành.**

Mặt trời hình như không làm việc gì nhiều ngoài việc soi chiếu các loài thảo mộc. Nhờ có mặt trời mà cây cỏ lớn lên được. Màu xanh lá cây, hoa, trái tất cả đều do mặt trời hiến tặng. Mặt trời là nguồn thực phẩm của loài người và các loài súc vật. Dù ăn chay hay ăn mặn, chúng ta đều "ăn mặt trời".

Chánh niệm chỉ làm một công việc duy nhất như mặt trời là chiếu soi. Chỉ chiếu soi thôi mà chánh niệm nuôi hết mọi sự. Chánh niệm tạo ra một vùng năng lượng. Vùng năng lượng đó có khả năng chuyển hóa mọi tâm hành. Tâm hành tức là tâm sở (citta-samskāra) là những hoạt động của tâm ý. Chánh niệm cũng là một tâm hành: tâm hành niệm. Tâm hành niệm là một trong năm tâm sở biệt cảnh: dục, thắng giải, niệm, định, tuệ.

Theo giáo lý tương tức một tâm hành chứa đựng các tâm hành khác. Chánh niệm khi mạnh có thể chuyển hóa những tâm hành khác như mặt trời chuyển hóa cây cỏ. Một bông hoa tulip hay một đóa sen trong hồ tiếp nhận những quang tử (hạt ánh sáng, photon) của mặt trời và sẽ từ từ hé nở. Quang tử của mặt trời là một loại năng lượng có thể đi vào trong đóa sen, phối hợp với nguồn năng lượng khác trong đóa sen và tạo ra hiện tượng hoa sen nở. Tâm hành cũng như cây cỏ, cũng có khả năng tiếp nhận năng lượng của chánh niệm để tự chuyển hóa. Chánh niệm là mặt trời. Khi mặt trời chánh niệm được thấp sáng trên vùng ý thức thì bất cứ một tâm hành nào khởi lên cũng được soi chiếu và chuyển hóa.

Buồn thì buồn mà phải có chánh niệm. Giận thì giận, nhưng phải có chánh niệm. Tôi đang thở vào và biết tôi đang giận. Giây phút đầu tiên khi giận vừa khởi lên thì chưa có niệm. Tu là khi cơn giận khởi

lên, ta sẽ không đánh đuổi nó mà chỉ mời chánh niệm lên để săn sóc cái giận đó. Và nếu nuôi chánh niệm được lâu thì cái giận sẽ chuyển hóa. Chuyển hóa được ít hay nhiều là tùy theo sức mạnh của chánh niệm lớn hay nhỏ. Bí quyết của sự tu học là thấp lên mặt trời chánh niệm ở trong vùng ý thức để tưới tắm, săn sóc, chuyển hóa các tâm hành.

Phương pháp tu không phải là đánh dẹp những tâm hành phiền não, không phải là đuổi nó ra. Đuổi các tâm hành đó ra thì chúng đi đâu? Lẽ tất nhiên, chúng sẽ đi xuống A-lại-gia thức. Mà càng ép thì các tâm hành đó càng lớn. Cho nên đừng đuổi chúng đi. Phải chấp nhận chúng và dùng ánh sáng chánh niệm để tiếp xúc với chúng. Xúc chạm với chánh niệm sẽ tạo ra sự chuyển hóa.

### **Ba phương pháp chuyển hóa khổ đau**

Có ba phương pháp để chuyển hóa những khổ đau mà mình bị tiếp nhận từ đời thơ ấu:

*Phương pháp thứ nhất* là chuyển hóa gián tiếp, bằng cách gieo trồng và tưới tắm. Nghĩa là cứ để những hạt giống khổ đau nằm yên ở dưới tàng thức và tiếp tục gieo trồng những hạt giống an lạc, hạnh phúc để chúng lớn lên và tự nhiên những hạt giống an lạc, hạnh phúc ấy sẽ chuyển hóa dùm những hạt giống khổ đau.

*Phương pháp thứ hai* là sống chánh niệm suốt ngày để nhận diện các tập khí. Chúng ta có nhiều tập khí. Thí dụ, vào tiệm ăn tại sao ta cứ chọn ngồi ở cái bàn này mà không ngồi ở bàn kia? Tại sao khi đi nghe pháp thoại ta không ngồi phía đằng trước mà luôn luôn ngồi tận cùng ở đằng sau? Tất cả hầu như là đã an bài, đã được ghi sâu vào tàng thức. Tất cả đã được viết sẵn trong A-lại-gia thức. Khi nó xuất hiện, nếu có chánh niệm thì có thể nhận diện và biết được lý do từ những các hạt giống sẵn có hoặc trao truyền.

Khổ đau cũng vậy. Đời thơ ấu chúng ta có thể có nhiều đau khổ bởi lý do này hay lý do khác. Hằng ngày những khổ đau của quá khứ xuất hiện lộ diện rất nhiều lần, nhưng chỉ vì không có chánh niệm nên

chúng ta không thấy và chúng ta tiếp xử với sự sống hiện tại trên cơ bản những đau khổ, những hạt giống đó. Vậy thì mỗi khi hạt giống đau khổ hiện lên thì phải đón tiếp nó bằng ánh sáng chánh niệm.

Mỗi khi chạm ánh sáng chánh niệm thì những hạt giống đau khổ sẽ yếu đi một chút, rất lạ. Chạm ánh sáng chánh niệm tức là nhận diện. Khi nhận diện ra rồi thì mỗi khi những hạt giống đau khổ ấy hiện lên ở "phòng khách", tức là vùng ý thức, chúng muốn ở trên đó bao lâu cũng được, miễn là cũng có ngọn đèn chánh niệm ở đó, càng lâu càng tốt, vì càng lâu thì năng lượng chánh niệm càng mạnh và sức chuyển hóa càng có hiệu quả. Buồn, lo, sợ tất cả đều là năng lượng. Chánh niệm cũng là năng lượng. Hai nguồn năng lượng ấy khi gặp nhau thì sẽ có chuyển hóa.

*Phương pháp thứ ba* là mời cái khổ lên và đối diện với nó. Trong kinh có nói tới năm tâm hành sợ mà Phật dạy để các Thầy, các Sư cô phải tâm niệm, quán chiếu mỗi ngày để chuyển hóa:

- Sợ già
- Sợ bệnh
- Sợ chết
- Sợ phải xa cách những người thương và những gì ta thương.
- Sợ không biết sẽ đi về đâu.

Những cái sợ đó luôn luôn nằm ở trong tàng thức. Dù muốn đè chúng xuống, dù muốn quên đi thì chúng vẫn nằm trong tàng thức. Phương pháp quán chiếu sợ hãi mà Phật dạy có thể hiểu được dễ dàng dưới ánh sáng của Duy Biểu Học. Khi không có chánh niệm mà những cái sợ ấy hiện lên thì chúng ta sẽ mất tự chủ và sẽ sợ, sẽ khổ. Cho nên phương pháp này là mời những tâm hành sợ hãi đó lên và thắp sáng chánh niệm để quán chiếu:

1. Tôi thế nào cũng già, tôi biết rằng tôi không thể nào tránh được sự già nua.
2. Tôi thế nào cũng phải bệnh. Tôi không thể nào không bệnh. Tôi không thể nào tránh thoát được cái bệnh.

3. Tôi thể nào cũng phải chết. Tôi không thể nào tránh thoát được cái chết.
4. Tất cả những người tôi thương yêu và tất cả những gì tôi trân quý hôm nay, một mai này tôi đều phải xa lìa và buông bỏ; tôi không thể nào tránh thoát được giờ phút xa lìa và buông bỏ ấy.
5. Tôi là kẻ thừa tự những nghiệp quả do thân, miệng và ý của tôi tạo nên, và những nghiệp quả ấy là cái duy nhất tôi có thể mang theo với tôi sau này.

Đừng đợi cho những tâm hành đó tự hiện lên! Biết rằng chúng nằm ở dưới tàng thức và chúng ta mời chúng lên. "Mời anh lên chơi, tôi rảnh, chúng ta cùng nói chuyện". Những cái sợ, cái buồn, những thất vọng, những ước mơ không thành tựu, những tiếc nuối, hãy mời chúng lên! Phải đối diện trực tiếp với chúng, miễn là có ánh đèn chánh niệm đàng hoàng. Đừng coi đó là kẻ thù. Chúng là chính mình. Hạnh phúc là mình mà đau khổ cũng là mình. Phải đối xử với các tâm hành ấy với thái độ bất nhị. Thái độ đánh đuổi, kỳ thị là một thái độ chống lại giáo lý bất nhị.

Tu học không phải là biến mình thành một bãi chiến trường: phe chính đánh với phe tà. Có thể là trong một vài truyền thống khác người ta nghĩ rằng tu học là chia con người ra hai phe: phe chính phải đánh với phe tà. Nhưng trong trường hợp Đạo Bụt thì cái mà mình gọi là phe tà chính là mình và mình phải chấp nhận và săn sóc nó. Phiền não tức Bồ đề. Phải chấp nhận phiền não, chăm sóc phiền não để chuyển hóa phiền não. Không phải là vấn đề đánh. Càng đánh thì nó càng mạnh. Càng đè ép thì nó càng lớn. Ở đây, chúng ta thấy rất rõ nguyên tắc tương tức, bất nhị của sự tu học.

**Nói tóm lại ba phương pháp chuyển hóa khổ đau là:**

- **Phương pháp thứ nhất: nhờ những hạt giống tốt chuyển hóa giùm.**
- **Phương pháp thứ hai: nhận diện những hạt giống khổ đau khi chúng xuất hiện trên bình diện ý thức (thức thứ sáu).**

- **Phương pháp thứ ba: mời những hạt giống khổ đau lên vùng ý thức.**

Ba phương pháp ấy nếu thực hành được cả ba thì rất tốt. Nhưng nếu khi khổ quá, gần tuyệt vọng hoặc chưa thực tập chánh niệm hoặc niệm lực còn yếu thì không nên áp dụng phương pháp thứ ba. Phải thực tập phương pháp thứ nhất thật nhiều và khi nhờ phương pháp này mà chánh niệm đã khá hơn thì sẽ thực tập phương pháp thứ hai nghĩa là cố gắng nhận diện khổ đau khi chúng xuất hiện. Nhận diện được chùng nào thì đau khổ yếu đi chùng đó.

Khi đã có đủ sức mạnh chánh niệm rồi thì sử dụng phương pháp thứ ba. Cũng như khi có một con rắn độc dưới hang mà biết rằng chưa có khả năng bắt rắn thì lấy một cục đá chặn lại, đừng cho con rắn lên. Rồi mình đi học cách bắt rắn. Khi đã học được cách bắt rắn rồi, đã vững mạnh rồi thì có thể bắt rắn an toàn. Khổ đau cũng vậy. Khi nó lớn quá làm mình tê liệt thì không nên mời nó lên sớm mà phải thực tập phương pháp thứ nhất, thứ hai trước đã.

Qua bài tụng này, chúng ta thấy được giáo lý bất nhị, giáo lý tương tức, và phương pháp bất bạo động trong sự tu học cũng như trong hành động hằng ngày.



## **Bài tụng 46: Nhận diện đơn thuần**

**Nhận diện để chuyển hóa.**

**Nội kết và tùy miên.**

**Khi tập khí không còn**

**Quả chuyển y hiển hiện.**

Nhận diện sự có mặt của một hiện tượng được bắt đầu bằng chánh niệm. Nhờ có chánh niệm chúng ta thấy rõ từng tâm hành đang diễn tiến trong ta.

### **Nhận diện đơn thuần**

Sự nhận diện này không mang tính chất trách móc hay chào đón vui vẻ. Nhận diện mà không khen, không chê và không phán xét. Đây chỉ là một sự nhận diện đơn thuần, tức là 'biết nó có mặt' mà thôi, không kèm theo sự vồ vập hay xua đuổi. Nhận diện đơn thuần cũng được gọi là nhận diện vô tư (mere recognition).

Ví dụ khi mình giận và nếu có chánh niệm thì mình nhận diện: "A! Mình đang giận đây". Đó là công việc đầu tiên của chánh niệm. Nó phát xuất từ cái nhìn bất nhị. Tại vì đối tượng của sự nhận diện đó không phải là ai khác mà là chính mình. Tôi thở vào biết rằng tôi đang thở vào và biết rằng hơi thở vào có đó. Tôi thở ra biết rằng tôi đang thở ra và biết rằng hơi thở ra có đó. Nếu cho là hơi thở ngắn quá hay dài quá, và cố làm cho hơi thở ngắn hơn hay dài hơn thì đó là nhận diện không đơn thuần.

### **Nhận diện thân, thọ, tâm, pháp**

Tất cả những tâm hành và nhận thức của mình phải nhận diện hết, không để cho bất cứ tâm hành hay sự kiện nào trong cơ thể lọt khỏi chánh niệm cả. Trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, tức là Kinh Tứ Niệm Xứ ta thấy có bốn lãnh vực để tu tập. Đó là các lãnh vực thân, thọ, tâm, pháp. Chúng ta thực tập quán thân trong thân, quán thọ trong thọ, quán tâm trong tâm và quán pháp trong pháp. Bốn lãnh

vực quán niệm này tương tức, tất cả đều có tương quan với nhau. Một lãnh vực chứa đựng ba lãnh vực kia, không thể chia cắt độc lập. Vậy thì bất cứ hiện tượng nào dù thuộc thân, thọ, tâm hay pháp mà xảy ra trong hiện tại chúng ta phải nhận diện hết.

## **Hộ trì sáu căn**

Công việc của nhận diện là công việc của người lính gác cửa. Hễ có người đi vào là biết người đó đi vào. Hễ có người đi ra là biết người đó đi ra. Biết nhưng không ngăn cản.

Chúng ta có sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Sáu cửa đó nếu chúng ta không cho lính gác thì thành trì sẽ bị xâm nhập. Cần phải thắp lên ngọn đèn chánh niệm để soi sáng sáu giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và nhận diện: "A, tôi thấy cái đó", "A, tôi nghe cái đó", "A, tôi nếm cái đó". Như vậy nhờ ánh sáng chánh niệm trấn giữ sáu cửa ải mà chúng ta được an ninh. Chúng ta có bài hát Hộ trì nhãn căn:

*"Mắt là đại dương sâu,  
với những đợt sóng ngầm,  
với những loài thủy quái,  
với những trận cuồng phong.  
Thuyền tôi đi trong chánh niệm  
xin nguyện nắm vững tay chèo để không đắm chìm trong biển sắc  
mênh mông...  
"Cùng hơi thở nhiệm mầu  
Tôi hộ trì nhãn căn,  
Giữ gìn cho anh và cho tôi,  
Để cho ngày hôm nay vẫn còn tươi sáng  
Và để ngày mai chúng ta vẫn còn có nhau."*

Tai, mũi, lưỡi cũng vậy, thân cũng vậy, ý cũng vậy, là những đại dương sâu với những đợt sóng ngầm, với những loài thủy quái, với những trận cuồng phong... Đó là những căn mà ta phải luôn luôn hộ trì. Tu là biết hộ trì sáu căn.

Hộ trì sáu căn là một phương pháp màu nhiệm mà Bụt nói đi nói lại hoài. Người tu mà không biết thấp sáng chánh niệm để hộ trì sáu căn thì không phải là người tu. Ngày xưa, anh Võ Đình Cường có viết một bài trong báo Giác Ngộ: "Một ông thầy tu không tu", tức là ông thầy tu không hộ trì sáu căn. Vậy khi đi, đứng, nằm, ngồi, mặc áo già-lê, làm việc, nấu cơm, rửa bát mà có chánh niệm, mà nhận diện được những gì đang xảy ra trong thân thể thì có thể nói rằng chúng ta đang "quán thân trong thân". Còn nếu đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, nấu cơm, rửa bát mà không biết là mình đang làm gì thì chúng ta là một ông thầy tu không tu.

Khi có một cảm thọ hoặc vui hoặc buồn, giận, sợ, ghét hoặc cau có thì chúng ta phải nhận diện ngay khi chúng vừa mới phát hiện. Nếu không bị phát giác và nhận diện thì chúng có thể hoành hành mà ta không biết. (ví dụ ta trở thành người cau có gắt gỏng, la anh, la em, nói nặng nhẹ với người mình thương mà không biết). Nếu chúng được nhận diện thì chúng sẽ nằm yên hoặc không tăng trưởng và đi theo chiều hướng có thể chuyển hóa. Biết như vậy thì không bao giờ chúng ta than phiền là ta không có thì giờ để tu. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, nấu cơm rửa bát đều có thể làm lớn chánh niệm, nghĩa là phát triển khả năng nhận diện. Nhận diện tất cả những hiện tượng về thân, thọ, tâm, pháp, đó là biết tu.

Có một hôm, một nhà triết học tới hỏi Bụt rằng "Các Thầy trong tu viện của Bụt tu học như thế nào?" Bụt trả lời: "Chúng tôi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, rửa bát". Nhà triết học nói: "Vậy thì có khác gì người thường đâu! Người không tu cũng đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, rửa bát như các Thầy vậy". Bụt nói: "Có khác chứ, khi chúng tôi làm những chuyện đó, chúng tôi có chánh niệm, chúng tôi biết nhận diện và hộ trì sáu căn". Câu nói thật đơn sơ mà cũng thật căn bản.

Cho nên, đừng có ngại tu ở trong chùa phải làm việc nhiều quá và không có thì giờ tu tập. Nếu làm việc với chánh niệm và có sự thanh thản đó là tu. Chỉ sợ làm việc quá mau và muốn làm cho mau xong việc nên đánh mất chánh niệm mà thôi.

## Nhận diện để chuyển hóa

Sự chuyển hóa chỉ có thể xảy ra khi có sự nhận diện. Có nhiều loại chuyển hóa. Có khi chuyển hóa để tâm hành lớn mạnh hơn. Khi ngắm một cây tùng, ta có được một niềm vui nhờ màu xanh tươi mát của cây tùng. Nhưng nếu ta tăng cường chánh niệm trong khi ngắm cây tùng thì niềm vui đó, lạc thọ đó sẽ tăng gấp bội. Nhận diện cây tùng đồng thời nhận diện lạc thọ của ta đối với cây tùng, tự nhiên cây tùng sáng rõ lên, hiện rõ hơn và lạc thọ theo đó cũng lớn mạnh thêm. Đó là chuyển hóa theo chiều hướng tích cực.

Cùng đi ngắm lá đẹp rừng thu với nhau nhưng lá đẹp nhiều hay ít, niềm vui lớn hay nhỏ tùy người mà khác nhau. Trong một đại chúng tu tập, cùng một khung trời, cùng một số tiện nghi phòng ốc nhưng mức độ an lạc nhiều hay ít cũng tùy người mà khác nhau. Lý do là tùy theo khả năng chánh niệm, tùy theo trình độ thanh thân và tự do của mỗi người.

Có khi chuyển hóa để tâm hành trở thành lợi lạc hơn. Chánh niệm là căn bản, và chánh niệm trước hết là để nhận diện. Khi nhận diện rồi thì tự khắc biết phân biệt, biết những gì đang xảy ra là lợi lạc, là thiện (wholesome) hay không lợi lạc, là bất thiện (unwholesome). Ví dụ khi có một nỗi buồn dâng lên, ta nhận diện: "Đây là nỗi buồn" và ta mỉm cười với nỗi buồn của ta. Mỉm cười là đủ rồi vì nụ cười đó chứng tỏ rằng ta đã nhận diện nỗi buồn và biết rằng nỗi buồn đó có thể là không lợi lạc, có khi lại là lợi lạc. Nỗi buồn không hẳn lúc nào cũng là điều không lợi lạc. Tùy theo cách sử dụng nỗi buồn có thể trở thành chất liệu của niềm vui về sau. Ví như khi đi ngoài lạnh ta thấy cái lạnh không dễ chịu, nhưng khi vào bếp thì cái ấm sẽ dễ chịu hơn nhiều. Nhờ cái lạnh ngoài trời mà ta tiếp nhận hơi ấm trong nhà bếp rất sâu sắc. Mùa xuân, mùa hè nhà bếp rất ấm mà ta đâu có biết quý gì mấy? Cái lạnh sau lưng làm cho ta trân quý cái ấm.

## Nội kết và tùy miên

Nội kết là kết tụ của vui buồn, thương ghét, khổ đau, là những gút thắt trong tâm. Tham, sân, si, mạn, nghi, kiến đều là những nội kết, cũng còn gọi là sáu thứ tùy miên (anusaya, latent tendencies) tức là sáu phiền não căn bản. Kiến là một trong những căn bản phiền não. Chúng ta phân biệt thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ và giới cấm thủ kiến. Thân kiến là thói quen nhận cái thân này là mình. Chỉ cái thân này là mình.

Biên kiến là cho phe bên này là mình, bên kia không phải là mình. Tà kiến là những cái nhìn sai lạc. Kiến thủ là nắm chặt cái thấy, cái biết, cái nghe của mình. Cho rằng mình đã nắm được sự thật.

Giới cấm thủ là kẹt vào giới, là vướng vào hình thức và không nắm được bản chất của giới. Những tập tục lâu đời, những "taboos" là những hình thức giới cấm thủ. Bụt dạy rằng nếu không hộ trì sáu căn thì sẽ vướng mắc, sẽ có nội kết. Nội kết tới từ từ và thường thì chúng ta không biết là ta bị nội kết từ bao giờ.

Nội kết thường là không lành mạnh, không lợi lạc, không êm ái. Nhưng cũng có những nội kết gọi là nội kết êm ái. Hút một điếu thuốc hay uống một ly bia đem lại cho ta một cảm thọ êm ái. Nội kết len lén đi vào. Nội kết êm ái đi vào trong ta lúc nào mà ta không biết. Nhưng mà nội kết êm ái luôn luôn đưa tới những chuyện không êm ái. Nếu không có chánh niệm thì ta tiếp tục với những cảm thọ êm ái đó, ta sẽ bị vướng mắc và nội kết hình thành. Đến khi giật mình thì nội kết đã quá lớn và ta đã thành một người nghiện rượu, nghiện bia!

## Kiến sử

Danh từ nội kết được dịch từ tiếng Phạn samyojana. Samyojana cũng được dịch là kiến sử. Sử có nghĩa là sai sử, sai khiến. "Ma đưa lối, quỷ dẫn đường, lại tìm những chốn đoạn trường mà đi" (Nguyễn Du). Ma quỷ không có ở ngoài. Ma quỷ nằm trong A-lại-gia thức, dưới hình thức của nội kết và thỉnh thoảng phát hiện. Khi phát hiện thì chúng đã có khả năng sai sử chúng ta. Chúng ta hành xử, nói năng

như những tên nô lệ cho những kiệt sử ấy. "C'est plus fort que moi!; It is stronger than me! Trời ơi, nó mạnh hơn tôi!..." Nó là ai? Nó là những kiệt sử.

Gặp một người mới lần đầu mà đã thấy ghét liền. Nếu không có chánh niệm, mình sẽ trôi lăn theo cảm thọ ghét đó. Nhưng nếu có chánh niệm thì mình có cơ hội nhận diện và nhìn sâu vào cảm thọ đó và khám phá ra rằng người đó hơi giống với một người đã từng gây đau khổ cho mình trong quá khứ. Con ma nội kết ở đây chính là người đã từng gây đau khổ cho mình trong quá khứ. Thấy được điều đó ta được giải thoát liền lập tức. Mặc dầu đây chỉ là một giải thoát nhỏ nhưng sự giải thoát đó là do công phu nhận diện.

Tóm lại, sự nhận diện sẽ giúp cho mình hộ trì sáu căn, giúp cho mình giữ được tự do độc lập của mình, không để cho những nội kết 'len chèn' xâm chiếm, sai sử mình, dù cho là thương hay là ghét.

## Bài tụng 47: Hiện Pháp Lạc Trú <sup>[10]</sup>

**Phút hiện tại thu nhiếp**

**Quá khứ và vị lai**

**Bí quyết của chuyển y**

**Nằm trong giây hiện tại.**

Phút hiện tại thu nhiếp quá khứ và vị lai là giáo lý của Hoa Nghiêm.

Trong kinh Hoa Nghiêm chúng ta được học rằng: "Cái một chứa đựng cái tất cả và thời gian chứa đựng không gian". Giây phút hiện tại là "cái một". Nó nằm trong tầm tay của chúng ta. Đây là một điều căn bản mà tất cả chúng ta đều có thể thấy rõ. Và khi chúng ta tiếp xúc được với giây phút hiện tại thì ta có thể tiếp xúc với tất cả mọi giây phút trong đó có những giây phút quá khứ và những giây phút tương lai. Tại vì giây phút hiện tại thu nhiếp được cả quá khứ và tương lai. Hơn thế nữa, nếu thời gian chứa đựng không gian, như giáo lý Hoa Nghiêm đã dạy, thì giây phút hiện tại chứa đựng được không gian ở tại đây và khắp nơi khác. Cho nên, tuy đứng ở tại Loubès-Bernac (thị xã cư trú của Làng Mai) mà ta có thể tiếp xúc với cả Âu Châu, với cả quả địa cầu rộng lớn.

**Bí quyết của chuyển y.** Chuyển là chuyển hóa, Y ở đây là A-lại-gia thức.

Những đau khổ, những vô minh trong A-lại-gia thức nằm ngay trong giây phút hiện tại. Phương pháp tu học hay nhất là phương pháp xử lý hiện tại. Nghĩa là nắm lấy giây phút hiện tại, tiếp xúc với giây phút hiện tại, làm cho nó mát, làm cho nó đẹp, chuyển hóa nó.

Không nên nói rằng hôm nay khổ cực, ngày mai mới có an lạc. Đừng có nói rằng chốn của mình không phải là ở đây mà là ở bên Tây phương cực lạc thế giới, chỗ này là chỗ mình phải bỏ, chỗ kia là chỗ mình phải tới. Nói như vậy là mình chỉ mơ tưởng vào tương lai, hay chìm đắm trong quá khứ. Mơ tưởng vào tương lai, hay chìm đắm trong quá khứ không phải là những điều Bụt dạy. Kinh Người Biết Sống Một Mình là một bản văn xưa nhất của nhân loại dạy chúng ta

an trú trong hiện tại. Đạo Bụt dạy rằng giây phút trong tầm tay chúng ta là giây phút hiện tại và chúng ta phải sống giây phút đó cho sâu sắc. Sống như thế nào để được an lạc hạnh phúc. Sống như thế nào để cho những đau khổ có thể được chuyển hóa trong giây phút hiện tại. Bụt đã nhiều lần dạy rằng nếu hiện tại mà an lạc thì tương lai tự nhiên sẽ được an lạc.

Như vậy thì không còn gì để nghi ngờ. Hiện Pháp Lạc Trú (có khi gọi là Hiện Pháp Lạc Cư) là danh từ ta luôn luôn phải nhớ. Hiện là bây giờ, là có thể thấy được, có thể tiếp xúc được. Pháp là những hiện tượng. Lạc là hạnh phúc. Trú là ở.

Xét cho kỹ, chúng ta thấy rằng trong hiện tại sẵn có những điều kiện nội tại và ngoại tại đủ cho chúng ta có hạnh phúc. Cố nhiên là cũng có những yếu tố nội tại và ngoại tại của khổ đau. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là những điều kiện của hạnh phúc không có mặt. Nếu suốt ngày tiếp xúc với những yếu tố bệnh tật, khổ đau thì chúng ta sẽ gầy mòn, sẽ chết từ từ.

Có người tự mình giam hãm trong thế giới bệnh hoạn, sâu khổ. Thấy cái gì cũng đau buồn hết. Và những người như vậy không sống sót được. Nhưng người như thế ta phải tìm cách giúp họ làm thế nào để tiếp xúc với những gì lành mạnh, vui tươi xung quanh họ. Có người than phiền rằng cây rừng đã bị đốn hết, không có gì vui tươi hết. Những người đó không thấy rằng vẫn còn có những cây đẹp, còn có những khu rừng đẹp và mình phải biết thương thức những cây đẹp, những khu rừng đẹp đó. Mà càng thương thức, càng thấy những cây đó đẹp, những khu rừng đó quý, mình lại có sức mạnh để bảo vệ những cây khác, những khu rừng khác đang bị giết chết.

Tiếp xúc với đau khổ chưa đủ, phải tiếp xúc với những màu nhiệm, lành mạnh. Có một điều chúng ta thấy rõ là trong truyền thống Nam tông, người ta nói nhiều quá về đau khổ (duḥkham). Cứ nói cái gì cũng khổ hết. Nói một hồi người ta khổ thêm. Trong khi đó thì đạo Bụt Bắc tông, đạo Bụt đại thừa, muốn sửa lại sai lầm đó, đã chỉ cho chúng ta tiếp xúc với những gì mang lại hạnh phúc (sukham). Do đó,



trong truyền thống đại thừa chúng ta thấy có các thiền sư làm thơ ca ngợi hoa vàng, trúc biếc, bạch vân, minh nguyệt. Họ ca ngợi pháp thân bất diệt, nghĩa là họ nói tới chân như duyên khởi chứ không phải chỉ nói tới vô minh duyên khởi. Chân như duyên khởi luôn luôn biểu hiện ra những gì tươi đẹp.

### **Vai trò của tăng thân**

Cố nhiên trong cuộc sống có nhiều cái đẹp cho ta thưởng thức, nhưng nếu con người mà bị kìm kẹp quá nhiều trong một thế giới khổ đau thì cũng khó lòng mà tiếp xúc được với những cái đẹp. Thấy hoa đẹp, thấy trời xanh huy hoàng mà không tiếp xúc được là vì nỗi sầu đau quá lớn. Có một cái gì như một bức tường ngăn cách không cho ta tiếp xúc được những màu nhiệm của thiên nhiên. Trong trường hợp đó ta cần phải tới với tăng thân. Chúng ta phải ở trong một tăng thân mà trong đó có những người có thể mỉm cười được, có thể bước những bước chân thanh thoi, có thể cầm lấy tay ta bằng triu mến, để có thể hiểu được ta, để cùng ta chia sẻ, và ta có thể được kéo ra khỏi thế giới u buồn, đen tối. Cho nên Tăng Thân là một môi trường rất quan trọng.

## Bài tụng 48: Nương tựa Tăng Đoàn

**Tu tập và chuyển hóa**

**Trong đời sống hàng ngày**

**Nương tựa vào Tăng Đoàn**

**Công phu mau nhìn thấy.**

Sống đời sống hằng ngày một cách bình thường chúng ta vẫn có thể tu tập và chuyển hóa. Tu tập ở đây có nghĩa là thực tập chỉ (śamatha - Stopping) và quán (vipaśyana - Looking deeply).

"Chỉ" tức là **ngưng lại**. Một câu hỏi được đặt ra ngay là "Ngưng cái gì?". Câu trả lời là "Ngưng sự phóng thả, ngưng chạy như ma đuổi". Trong cuộc sống hằng ngày chúng ta bị lôi kéo như một nạn nhân bởi những người và hoàn cảnh xung quanh, bởi những suy nghĩ mông lung, những tâm tư buồn giận. Chúng ta không có đời sống cho chính chúng ta. Vì vậy cần phải dừng lại. Có người không cưỡng lại được những sự lôi kéo đó cho đến khi bị tai nạn phải nằm bệnh viện và bắt buộc phải nằm yên một thời gian lâu và nhờ đó mới có cơ hội nhìn lại cuộc đời của mình. Đây là trường hợp bắt buộc phải chỉ.

"Chỉ" trong sự thực tập của chúng ta là tự mình ngưng lại. Và năng lượng giúp chúng ta ngưng lại là chánh niệm. Có những phương tiện giúp chúng ta ngưng lại như tiếng đồng hồ điểm giờ hay tiếng chuông. Đang suy nghĩ miên man, đang buồn, đang giận mà nghe đồng hồ điểm giờ hay tiếng chuông tỉnh lên, chúng ta ngưng lại, thở và mỉm cười: "A, ta đang phiêu lưu!" Chúng ta phiêu lưu theo buồn giận. Chúng ta phiêu lưu trên dòng quên lãng. Chúng ta tự đánh mất chúng ta. Cho nên tiếng chuông là tiếng gọi của Bụt. Bụt ở đây là Bụt trong tự tâm đang gọi chúng ta trở về.

*Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe*

*Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm.*

(Listen, listen, this wonderful sound  
brings me back to my true home.)

True home - căn nhà của mình, có nghĩa là nơi mình an trú, nơi hiện pháp lạc trú. Chúng ta là những đứa con hoang. Nghe tiếng chuông thì phải trở về căn nhà của chúng ta, nơi giờ phút hiện tại, nơi có an lạc, có hạnh phúc, có giác ngộ. Vì vậy cho nên **chỉ** là phép tu của tất cả chúng ta. Khi đi thiền hành là thực tập chỉ. Đi mà không cần tới. Khi quét nhà, rửa nồi là thực tập chỉ. Chúng ta sống sâu sắc, sống đích thực trong những giây phút đó.

"Anh đã làm gì đời anh?" Ta đã làm gì đời ta trong mấy chục năm qua? Tại vì ta không biết dừng lại, tại vì chúng ta không biết tu chỉ, năm tháng đã đi qua như một giấc mộng. Ta chưa từng sống được những giây phút sâu sắc, chưa bao giờ đứng lại để ngắm một ngôi sao hay nâng một cành hoa trên tay. Cuộc sống như vậy là quá uổng.

Vậy thì, tu chỉ có nghĩa là ngưng lại sự phiêu lưu và trở về nhà, sống an lạc, không tìm cầu, không mơ ước. Chỉ cần an trú trong hiện tại. An trú trong hiện tại như vậy thì chánh niệm càng mạnh và hạnh phúc càng lớn.

Đang gọt cà rốt trong bếp mà nghe Thầy hỏi "Con đang làm gì đó?" thì phải hiểu rằng đó là một tiếng chuông chánh niệm mà Thầy trao cho mình. Nếu trả lời "Thưa Thầy con đang gọt cà rốt" là hỏng, là không hiểu ý câu hỏi của Thầy. Thầy dư biết mình đang gọt cà rốt. Có thể mình đang phiêu lưu trong khi gọt cà rốt, và câu hỏi của Thầy là để giúp mình dừng lại, giúp mình trở về nhà, trở về nơi an lạc. Nếu mà thông minh thì chỉ cần mỉm cười thôi. Ban đầu chúng ta cần tiếng chuông, tiếng đồng hồ, tiếng điện thoại để giúp chúng ta ngưng lại. Rồi chúng ta nhờ sự có mặt của Sư Anh, Sư Chị, Sư Em. Sự hiện diện của những bạn đồng tu đang thực tập chỉ sẽ giúp cho chúng ngưng lại dễ dàng. Bởi vì một người đang thực tập chỉ sẽ giúp tạo ra không khí chỉ xung quanh mình.

Theo nguyên tắc thì phải an trú ít nhất là ba hơi thở trong khi thực tập chỉ. Nếu thực tập giỏi hơn thì có thể ngưng lại lâu hơn, trong mấy chục phút. Trong mấy chục phút đó, chúng ta ở trong một tình trạng gọi là định - tam muội (samādhi). Tam muội càng nhiều thì chánh

niệm càng vững. Trong tam muội cái nhìn của chúng ta, như một luồng ánh sáng quét lên sự vật, sẽ sâu sắc hơn. Cũng như cây đèn pin. Pin càng mạnh thì đèn chiếu càng rõ.

Khi biết dừng lại (chỉ) lâu dài và năng lượng chánh niệm vững mạnh thì chúng ta không những nhận diện mà còn có thể nhìn sâu, thấy rõ. Đó gọi là **quán**. Chỉ và quán không thể rời nhau được. Trong chỉ đã có một ít quán rồi. Ngưng lại và nhận diện là đã thấy rồi. Và khi đã có quán, có thấy rồi thì nhất định phải có chỉ. Không thể có quán mà không có chỉ. Khi mà mình có "cái thấy" (insight), mình hiểu thấu cội nguồn, tức là có chỉ. Cho nên tu tập, chuyển hóa trong đời sống hằng ngày phải tu tập chỉ và quán.

**Nương tựa vào tăng đoàn, công phu mau nhìn thấy.** Tu tập mà không có tăng đoàn rất là khó, nhất là khi mình bị giam hãm trong thế giới đau thương, đen tối, không có khả năng tiếp xúc với những gì lành mạnh, tươi vui, trị liệu ở trong mình và xung quanh mình.

Chúng ta thường ca ngợi những người tu một mình, lên núi đóng cửa lại, sống một mình. Chúng ta cho đó là những người tu duy nhất, những người tu thiệt. Nhưng kỳ thực, tu mà không có tăng đoàn khó lắm.

Có những trung tâm tu học mà trong đó không có sự liên hệ giữa những người cùng tu. Mỗi người một mình hạ thủ công phu gặt gao, tu cho thật rục mà không có chuyển hóa gì cả. Tại vì tăng đoàn ở đó không hẳn là một tăng đoàn.

Tăng đoàn phải mang ý nghĩa nâng đỡ lẫn nhau. Chùa chiền ở các quốc gia Á Châu được tổ chức như một gia đình trong đó Thầy được coi như là một người cha, người mẹ, còn người sư huynh là một người anh, sư đệ là một người em. Còn có sư bác, sư chú, sư cô, sư dì. Và như vậy trong truyền thống của chúng ta, môi trường của tăng thân rất là quan trọng. Nếu tăng thân không được thiết lập như một gia đình tâm linh, trong đó mỗi người là một thành phần của gia đình thì công phu tu tập khó thành đạt lắm.

Ở Tây phương thường có những người đến với tăng thân từ một gia đình đổ vỡ, từ một xã hội thối loạn và những người đó không có gốc rễ. Tăng thân đó được thành lập như một sự tụ họp của những hòn đảo riêng biệt, không có tình người, không có không khí ấm áp của gia đình và các thiên sinh của tăng thân đó dù tu tập mười năm, hai mươi năm cũng không có kết quả. Những người đó ở trong gia đình không có gốc rễ, ra ngoài xã hội cũng không có gốc rễ, và đi vào một tăng thân mà lạnh lẽo thì không thể nào có gốc rễ được. Cho nên tăng thân phải được tổ chức như một gia đình trong đó có sự ấm áp, có hạnh phúc, có sự hòa hợp, trong đó mọi người tiếp nhận nhau như anh em, chị em và như thế mỗi thiên sinh mới có cơ hội mọc ra những cái rễ đầu tiên trong cuộc đời mình. Do đó, tăng đoàn phải giúp cho những người mất gốc rễ gia đình cảm nhận được sự hiện diện của một gia đình trong tăng đoàn và cảm được những gốc rễ đầu tiên.

Vấn đề này rất quan trọng ở Tây phương. Những năm vừa qua, trong khi đi giảng dạy, tác giả luôn luôn kêu gọi các trung tâm tu học nên tổ chức những tăng thân có tính cách gia đình. Những người mất gốc khi tới với một tăng thân mà không có không khí đầm ấm thì sẽ mất cơ hội cuối cùng của họ. Ngược lại, khi họ đã mọc rễ và chấp nhận tăng thân như là một gia đình thì họ sẽ trở thành bình thường và họ có thể vui được, hạnh phúc được, và sự tu tập của họ có thể đi xa hơn.

Một vị Thầy dù cho giỏi cách mấy, một vị Đạo sư có giỏi cách mấy mà không có tăng thân thì cũng khó làm được gì nhiều.

## **Xây dựng Tăng Thân**

Ngày xưa, tăng thân của Bụt thỉnh thoảng cũng có vấn đề lớn, đôi khi chia rẽ, có khi chia làm hai. Nhưng mà biết làm sao hơn, con người nó là như vậy. Tại Kosambi, tăng thân chia làm đôi, Bụt can thiệp vào cũng không giải quyết được, Bụt phải bỏ đi. Ở thành Vương Xá, Đề Bà Đạt Đa tổ chức giáo hội mới. Nhưng những khó khăn đó giáo đoàn đã vượt qua được.

Tăng thân của Bụt có uy tín nhờ phương pháp hành trì giáo lý của Bụt đã gây được niềm tin nơi quần chúng. Vua Ba Tư Nặc, vua nước Kosala, có một lần chấp tay lạy mà thưa với Bụt rằng: "Bạch Đức Thế Tôn, nhìn cách các vị khất sĩ đi qua, đi lại, ngồi xuống, đứng lên, thực tập, con có đức tin nơi Thế Tôn". Câu nói này đã được ghi lại trong kinh.

Nhìn một tăng thân, ta có thể thấy khả năng của một vị đạo sư của tăng thân ấy. Cho nên một trong những điều mà chúng ta phải học trong thời gian thụ huấn là môn học xây dựng tăng thân hay dựng chúng (community building, sangha building).

Một vị đạo sư mà không có tăng thân thì cũng như một nghệ sĩ không có tư liệu, một nhạc sĩ không có đàn, một chiến sĩ không có súng. Và vì vậy tăng thân rất quan trọng. Nếu trong tăng thân mà có được một ít yếu tố của sự hòa hợp, của hạnh phúc thì một người mới tới với tăng thân tuy chưa tu mà đã bắt đầu hưởng lợi rồi. Xây dựng tăng thân là một công trình quan trọng nhất của sự tu tập.

Ngày xưa, bây giờ cũng vậy, có nhiều người chán các Thầy, giận các Thầy rồi nói rằng: "Tôi chỉ quy y nhị bảo thôi, là Phật Bảo và Pháp Bảo, Tăng Bảo tôi không thích". Có nhiều người nói tôi chỉ quy y Thánh Tăng thôi, tức là Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Văn Thù, Phổ Hiền thôi, còn mấy thầy mấy sư cô đang sống ở đây chưa phải là Thánh Tăng. Nói như vậy không đúng. Tại vì cái tăng thân mà ta có thể hưởng được là tăng thân này, tức là phàm tăng. Giá trị của tăng thân là do ta xây dựng nên chứ không phải tự nhiên mà có. Tăng thân là một đoàn thể trong đó mọi người đều có ý chí tu học. Còn tu học thành hay không thành, thành công tới mức nào là còn do nghệ thuật tu học nữa chứ không phải có thiện chí mà được. Có thiện chí chưa đủ. Cũng như muốn thương chưa chắc đã thương được.

Tăng thân không cần phải hoàn hảo. Chỉ cần phàm tăng thôi chứ chưa cần tới thánh tăng mà đã hưởng được nhiều lợi lạc rồi. Nếu mỗi cá nhân của tăng thân có ý thức cần nương tựa vào tăng thân để tu học, thì phải biết rằng tăng thân đó phải do tự mình xây dựng cho tốt đẹp.

Nếu tăng thân chưa tốt đẹp như mình muốn thì phải làm cho tốt đẹp. Phương pháp làm cho tăng thân tốt đẹp là trước hết phải làm cho mình tốt đẹp, vì mình là một phần tử của tăng thân. Phần tử của tăng thân trong tầm tay mình nhất, gần mình nhất chính là mình. Cho nên, mỉm một nụ cười, thở một hơi thở, đó là làm cho cả tăng thân. Đi thiền hành cho đàng hoàng là phục vụ tăng thân, chứ đừng cho rằng phải dạy cho người này, dạy cho người kia mới là phục vụ tăng thân.

Vậy thì, xây dựng tăng thân trước hết là phải mỉm cười, là phải thiền hành, là phải thực tập chỉ, là phải an trú trong hiện tại. Căn cứ trên cơ bản đó mới giúp được một sư anh, một sư chị, một sư em. Nếu không căn cứ trên cơ bản đó thì có xây dựng cách mấy cũng không đi tới đâu cả.

Một tăng thân mà có hạnh phúc quan trọng vô cùng. Nó nuôi dưỡng và làm cho chúng ta thêm vững chãi. Tại vì cá nhân có khi lên, khi xuống nhưng nguyên một tăng thân thì không đến nỗi như vậy. Khi có một người này ngã xuống thì luôn luôn có những người kia nâng dậy. Chị ngã em nâng. Đó là sự quan trọng của tăng thân.

Cho nên con về nương tựa Tăng không phải là một vấn đề tín ngưỡng, không phải là vấn đề đức tin. Chúng ta đọc Quy Y Phật, Quy Y Pháp, Quy Y Tăng như là một sự tỏ lộ niềm tin, nhưng Quy Y Tăng không phải là vấn đề đức tin. Đó là một vấn đề thực tập. Quy Y Phật cũng vậy. Đó là một vấn đề thực tập. Quy Y Phật tức là luôn luôn sống trong chánh niệm. Chánh niệm tức là Phật soi sáng cho mình.

Một thiền sinh giỏi, có tương lai là một thiền sinh biết xây dựng tăng thân. Đừng đợi khi tốt nghiệp rồi mới ra xây dựng tăng thân, lúc đó sẽ không thành công đâu. Phải sống cho hòa hợp, hạnh phúc, phải xây dựng tăng thân ngay trong giây phút hiện tại. Con về nương tựa Tăng là vấn đề thực tập, không phải là vấn đề tín ngưỡng.

## **Bài tụng 49: Vượt thoát sinh tử**

**Không sinh cũng không diệt**

**Sinh tử là niết Bàn**

**Sở đắc là vô đắc**

**Không nắm cũng không buông.**

Nếu bài tụng 48 nói về nhân, tức là chính sự tu học thì bài tụng này nói về kết quả của sự tu học, về sở đắc của sự tu học. Cũng có thể nói rằng bài tụng 48 nói về tích môn và bài tụng này nói về bản môn.

Không sinh cũng không diệt tức là Niết Bàn. Niết bàn là sự chấm dứt, là sự vượt thoát sinh tử. Sự chấm dứt đó không có nghĩa của một sự loại trừ sinh tử. Tại vì sinh tử là niết bàn, là Bản Môn. Tuy nói rằng có đắc, nhưng kỳ thực mình có đắc gì đâu? Nói rằng sóng nắm được nước, nhưng mà sóng đâu cần nắm nước nữa. Tại vì sóng là nước rồi.

Chúng ta nói một cách buồn cười là sóng tiếp xúc với nước. Nhưng mà sóng là nước rồi, đâu cần phải tiếp xúc nữa. Cũng như sống trong thế giới của sinh-diệt, của có-không, của còn-mất, của đi-tới mà nói tiếp xúc được với Niết Bàn, thì cũng buồn cười như vậy. Niết bàn là chân như, là tự tánh của chúng ta. "We have been in the Nirvana for a long time, already. Chúng ta có mặt trong niết bàn đã từ lâu rồi". Cũng như sóng là nước từ vạn kiếp rồi. Thành ra có cái gì để đắc đâu?

Chúng ta hãy nhớ lại Tam Pháp Ấn, chìa khóa mở cửa 50 Bài tụng Duy Biểu. Chúng ta hãy nhớ lại hình ảnh đồng bạc cắc. Đồng bạc cắc có mặt sấp, mặt ngửa và chất kim loại làm ra nó. Chúng ta sờ vào mặt sấp của đồng bạc cắc tức là đồng thời ta sờ vào chất kim loại của đồng bạc cắc. Chúng ta sờ vào mặt ngửa của đồng bạc cắc, tức là đồng thời ta sờ vào chất kim loại của đồng bạc cắc. Thế giới của hiện tượng là thế giới của bản thể. "Thuyền hiện tượng quay về bản thể" (thơ Nhất Hạnh), nhưng kỳ thực là khởi quay về bản thể.

Vì sống trong ý niệm về thường, về ngã cho nên từ đó chúng ta có những ý niệm về có, về không, về một, về nhiều, về tới, về đi, về sinh, về diệt. Tám ý niệm có, không, một, nhiều, tới, đi, sinh, diệt đó là do



hai ý niệm thường và ngã mà ra. Cho nên, Tam Pháp Ấn khai thị cho chúng ta về niết bàn. Vô thường và vô ngã là đứng về phương diện hiện tượng, tức là sóng, mà nói. Chúng ta xét tính chất vô thường và vô ngã để thấy bản chất của vạn sự, vạn vật cũng như chúng ta nhìn vào sóng để thấy cái bản chất của nước. Và đó là phương thức để chúng ta vượt khỏi những ý niệm có-không, một-nhiều, tới-đi, sinh-diệt.

Pháp ấn thứ ba là niết bàn, tức là chấm dứt tất cả mọi khái niệm, trong đó có khái niệm về vô thường và vô ngã. Tại vì khái niệm về vô thường và vô ngã được đưa ra để giúp chúng ta vượt thoát khái niệm về thường và ngã. Nhưng khái niệm về vô thường và vô ngã vẫn là khái niệm. Niết bàn vượt thoát khái niệm thường mà cũng vượt thoát khái niệm vô thường, vượt thoát khái niệm ngã mà cũng vượt thoát khái niệm vô ngã.

Nhưng nếu không có vô thường và vô ngã thì chúng ta có tiếp xúc với niết bàn được không? Đứng về phương diện Ba Tự Tánh chúng ta nói như thế này: Thực tại trong cái nhìn của thường, của ngã là thực tại biến kế chấp. Thực tại trong cái nhìn của vô thường, vô ngã là thực tại y tha khởi. Y tha khởi tháo gỡ chúng ta khỏi biến kế chấp và giúp ta tiếp xúc được với niết bàn vốn là viên thành thật. Khi chạm vào vô thường, thật sự chạm vào vô thường chứ không phải chạm vào khái niệm vô thường, tức là chạm vào niết bàn. Chạm vào sóng tức là chạm vào nước. Cho nên nói rằng có đặc nhưng kỳ thực có đặc gì đâu! Không có cái gì phải nắm hết, không có cái gì phải buông hết. Có gì mà tôi phải nắm lấy đâu? Có gì mà tôi phải bỏ ra đâu? Đó gọi là vô đặc, vô thủ, vô xả. Nắm là thủ. Buông là xả. Khi mà còn nắm lấy một cái, buông một cái, tức là còn nhị nguyên (dualism).

## Bài tụng 50: Vô úy

Lướt trên sóng sinh tử  
Thuyền từ đạo biển mê,  
Nụ cười vô úy nở  
Phiền não tức Bồ đề.

Các vị Bồ Tát ban đầu cũng trôi lăn trong biển sinh tử, thường ngã, nhưng nhờ thực tập vô thường quán, vô ngã quán cho nên từ thế giới của hiện tượng mà tiếp xúc được với thế giới của bản thể, của niết bàn. Và khi tiếp xúc được với niết bàn thì sẽ đạt được tự do, vượt thoát được sự sợ hãi do những ý niệm có-không, một-nhiều, tới-đi, sinh-diệt gây ra, sẽ lướt trên sóng sinh tử mà đi. Lướt trên sóng sinh tử nghĩa là trở về với thế giới của sóng mà vẫn an trú trong nước.

**Thuyền từ đạo biển mê** nghĩa là các vị Bồ Tát sau khi chứng ngộ rồi, sau khi hết sợ rồi, hết chìm đắm rồi thì trở về với thế giới sinh tử mà không thấy có sinh tử. "Thuyền từ đạo biển mê" mô tả những vị Bồ Tát đang hành đạo trong cuộc đời này như Bồ Tát Quán Thế Âm, Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, Bồ Tát Phổ Hiền, Bồ Tát Dược Vương, Bồ Tát Diệu Âm mà chúng ta thấy trong kinh Pháp Hoa.

**Nụ cười vô úy nở**, trong thế giới đầy đau thương, đầy sầu não mà vẫn nở nụ cười vô úy vì đã tiếp xúc được với Niết Bàn. Không còn thấy sinh. Không còn thấy tử.

**Phiền não tức Bồ đề**, thấy tính bất nhị giữa phiền não và Bồ đề. Khi đã thấy rồi thì không còn sợ hãi. Khi không còn sợ hãi thì bơi lội một cách an nhiên trong thế giới của sinh tử mà không còn thấy có sinh tử.

# Ghi chú

[1]. **Kinh tạng:** Các kinh điển và giới luật gồm thâu những lời Bụt Thích Ca giảng dạy và do các đệ tử học thuộc lòng rồi truyền lại cho nhau bằng cách tụng đọc hàng ngày. Kinh tạng cũng gọi là Tam Tạng Kinh điển (Tipitaka) gồm có :

- **Kinh** (Sutta Pitaka): Kể lại các buổi thuyết giảng của Bụt.
- **Luật** (Vinaya Pitaka): các giới luật Bụt chế tác cho các vị khất sĩ
- **Luận** (Abhidhamma Pitaka): các bài giảng hệ thống hoá triết lý và tâm lý học Phật giáo

**Kinh tạng Pali:** được ghi trên lá kè (lá bối, thuộc loài Palm - Cọ) tại xứ Tích Lan (đảo Sri Lanka) khoảng 100 năm trước Tây lịch (hơn 300 năm sau khi Bụt nhập diệt).

**Kinh tạng Hán văn:** Cùng thời với tạng Pali (Nam truyền), tam tạng kinh điển cũng được ghi lại ở miền Bắc Ấn bằng tiếng Sanskrit, mà rất nhiều cuốn đã được dịch sang tiếng Hán (Hán tạng) và tiếng Tây Tạng - còn tồn tại tới ngày nay.

Các nước Phật giáo Á Đông đều có Tam tạng kinh điển bằng chữ Hán với phần trước tác của các thiền sư địa phương. Riêng nước Việt Nam, sau khi bị nhà Minh (Trung quốc) đô hộ, họ đã tiêu hủy hoặc tịch thu hầu hết các tác phẩm của thiền sư Việt Nam, kể cả Đại tạng kinh mà thời Lý - Trần đã để lại.

[2]. Ba thời kỳ của đạo Bụt:

**Đạo Bụt Nguyên Thủy** (Source, Original or Primitive Buddhism): do chính Bụt Thích Ca giảng dạy khi Ngài còn tại thế (từ giữa thế kỷ thứ 6 tới giữa thế kỷ thứ 5 trước Tây lịch).

**Đạo Bụt Bộ Phái** (Schools of Buddhist Sects) bắt đầu từ khoảng năm 340 trước Tây Lịch. Có chừng 20 bộ phái. Theravada nhận là phái nguyên thủy, thật ra đó là tiếp nối của phái Đồng Diệp Bộ (Tamrasatiya) thuộc Phân Biệt Thuyết Bộ (Vibhajyavāda)

**Đạo Bụt Đại Thừa** (Mahayana Buddhism): được hình thành rất sớm (thế kỷ thứ hai trước Tây lịch), có gốc rễ từ đạo Bụt nguyên thủy và

thừa hưởng rất nhiều từ đạo Bụt bộ phái. Đạo Bụt Đại Thừa phát sinh do nhu cầu muốn đem giáo pháp thâm diệu của Bụt truyền bá cho đại chúng dưới một hình thức mới để họ có thể hiểu và hành trì được. Đạo Bụt Đại Thừa được phát triển từ khoảng 100 năm trước Tây lịch, nêu lên mẫu người lý tưởng là các vị Bồ tát, tu hành để giúp tất cả chúng sinh được giải thoát. Lý tưởng Bồ tát khác với lý tưởng A-La-Hán trong Tiểu Thừa, cho việc giải thoát cá nhân mới là quan trọng.

[3]. **Mười địa** (Daśabhūmi - thập địa, the ten realms), theo Kinh Hoa Nghiêm gồm có:

1. **Hoan hỷ địa**: Pramuditā-bhūmi, the land (or stage, realm) of joy.
2. **Ly cấu địa**: Vimalā-bhūmi, the land of purity.
3. **Minh địa**: Prabhākārī-bhūmi, the land of radiance.
4. **Diễm địa**: Arciṣmatī-bhūmi, the blazing land.
5. **Nan thắng địa**: Sudurjayā-bhūmi bhumi the land extremely difficult to conquer.
6. **Hiện tiền địa**: Abhimukhī-bhūmi, the land in view of wisdom.
7. **Viễn hành địa**: Dūraṅgamā-bhūmi, the far reaching land.
8. **Bất động địa**: Acalā-bhūmi, the immovable land.
9. **Thiện huệ địa**: sādhumatī-bhūmi, the land of good thought.
10. **Pháp vân địa**: Dharmameghābhūmi, the land of the Dharma Cloud.

[4]. **Tứ chánh cần**: Bốn điều cần được thực hành chăm chỉ để nuôi dưỡng các hạt giống tốt trong tâm:

1. Chấm dứt triệt để các hành nghiệp xấu đã phạm.
2. Ngăn ngừa, chặn đứng các hành nghiệp xấu khi chúng chưa xảy ra.
3. Quyết tâm thực hiện những việc tốt (tạo nghiệp tốt) mà ta chưa làm được.
4. Xúc tiến và hoàn tất những việc thiện lành ta đang làm.

[5]. **Tam giới** (Triloka/traidhātuka): ba thế giới của vòng sinh tử, nơi mà các loài hữu tình tái sinh trong lục đạo. Tam giới gồm có:

1. Dục giới (kāmaloka/kāmadhātu): cõi của thực phẩm, ước muốn và dục vọng. Đó là cõi ngũ thú đồng cư (các loài vật sống chung

2. Sắc giới (rūpaloka/rūpadhātu): cõi của các vị phạm thiên có hình tướng nhưng rất vi tế và tinh diệu. Họ sống định lạc trong tứ thiên.

3. Vô sắc giới (arūpaloka/arūpadhātu): cõi không có hình thể, vật chất. Gồm 4 cõi trời: Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tướng Phi phi tướng xứ.

[6]. **Cửu địa**: nói về các cõi trong tam giới. Cửu cũng gọi là cửu hữu, có khi gọi là Cửu chúng sanh cư. Đó là chín cấp bậc của sự hiện hữu trong ba thế giới:

1. **Cõi dục giới** (kāmaloka/kāmadhātu,) cũng gọi là ngũ thú đồng cư địa. Đặc tính của cõi này là nhiều ham muốn. Trong cõi này có sáu loại hữu tình: Ngã qui (Preta), Địa ngục (Naraka), Loài người (Nara), Súc sanh (Paśu), Atula (Asura), Trời (Deva) gồm sáu cõi : Tứ thiên vương - Đạo lị thiên - Dạ ma thiên - Đâu suất thiên - Hóa lạc thiên - Tha hóa tự tại thiên.

2. **Cõi phạm chúng thiên** (Brahma Heaven.) Trong cõi này người ta có thân thể khác nhau, nhưng cách suy nghĩ giống nhau. Cõi này cũng được gọi là đệ nhất thiên thiên (hoặc cõi sơ thiên.)

3. **Cõi cực quang tịnh thiên** (The Pure Heaven of Great light.) Trong cõi này có rất nhiều ánh sáng. Thân thể thì như nhau nhưng suy nghĩ khác nhau. Gọi là nhị thiên thiên.

4. **Cõi Biển tịnh thiên** (The Everywhere Pure Heaven.) Cõi này có nhiều thanh tịnh. Thân tâm giống nhau. Được gọi là tam thiên thiên.

5. **Cõi Vô tướng thiên** (The realm of No-Perception.) Cõi này không có tri giác, cũng gọi là tứ thiên thiên.

Bốn cõi (kể từ 2 tới 5) là các cõi thuộc Sắc giới - Mỗi cõi lại được chia ra nhiều cõi thiên khác nhau. Đây là thế giới của các thiên nhân trong cõi thiên. Hành giả tu thiền định có thể tái sanh trong cõi sắc.) Từ cõi thứ 6 tới cõi thứ 9 thuộc vào Vô sắc giới - là thế giới được tạo dựng thuần túy bằng tâm thức, gồm có bốn xứ:

6. **Cõi Không Vô Biên Xứ** (ākāśānantyāyatana - The realm of Limitless Space). Cõi này chỉ có không gian vô biên.

7. **Cõi Thức Vô Biên Xứ** (vijñānānantyāyatana-The realm of Limitless Consciousness) Cõi này chỉ có thức vô biên.

8. **Cõi Vô Sở Hữu Xứ** (akiñcanyāyatana - The realm of No Object.) Trong cõi này người ta không thấy mặt các hiện tượng.

9. **Cõi Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ.** (naivasamjñā samjñāyatana - The realm of No Perception and No Non-Perception.) Cõi không có tri giác mà cũng không phải là không tri giác.

Ba thế giới và 9 địa hiện hữu là nhờ tâm thức chung của nhiều người trong cộng đồng.

[7]. **Lục độ hay lục đạo** (ṣaḍgati): các cảnh giới chúng sinh sẽ tới, tùy theo nghiệp lực của họ. Lục độ gồm ba cõi trên: thần (A-tu-la,) trời, người và ba cõi thấp kém: súc sanh, ngã quỷ và địa ngục.

[8]. **51 Tâm Sở:**

\* **5 Tâm sở biến hành:** xúc (Sparśa - contact), tác ý (Manaskāra - attention), thọ (Vedanā - feeling), tưởng (Samjñā - perception), tư (Cetanā - volition)

\* **5 Tâm sở biệt cảnh:** dục (Chanda - zeal), thắng giải (Adhimokṣa - certainty), niệm (Smṛti - mindfulness, memory), định (Samādhi - concentration), tuệ (Prajñā - wisdom).

\* **11 Tâm sở thiện:** Tín (Śraddhā - faith), tàm (Hrī - xấu hổ với chính mình - inner shame), quý (Apatrapā - xấu hổ với người khác - shameless before other), vô tham (Alobha - Absence of craving), vô sân (Adveṣa - absence of hatred), vô si (Amoha - absence of ignorance), cần (Vīrya - diligence/energy), khinh an (Praśrabdhi - tranquility/ease), bất phóng dật (Apramāda - Vigilance), hành xả (Upekṣā - equanimity), bất hại (Ahiṃsā - non harming)

\* **4 tâm sở bất định:** tầm (Vitarka - Initial thought), từ hay tứ (Suy tư, tìm hiểu một cách tinh tế) (Vicāra - sustained thought), hối (Kaukr̥tya - Regret), miên (Middha - Sleepiness) - tùy trường hợp mà nó có tính chất thiện hay bất thiện

\* 26 Tâm sở bất thiện:

- **6 Tâm sở bất thiện căn bản:** tham (Rāga - greed/craving), sân (Pratigha - hatred, hostility), si (Moha - ignorance), mạn (Māna - complex of superiority, inferiority and equality), nghi (Vicikitsā - doubt/suspicion), kiến (Kudṛṣṭi - wrong view).
- **10 Tâm sở bất thiện tiểu tùy:** phẫn (Krodha - anger), hận (Upanāha - resentment/enmity), phủ (Che dấu - Mrakṣa - Concealment), nảo (Pradāsa - malicious), tật (īrṣyā -jealousy), xan (Ích kỷ - mātṣarya - selfishness, parsimony), cuống (Lừa gạt - śāṭhyam - Deceitfulness/fraud), Xiêm (Giả dối - Māyā - guile), hại (Vihimsā - desir to harms), kiêu (Mada - pride)
- **2 Tâm sở bất thiện trung tùy:** , vô tâm (ahrikyā - lack of inner shame), vô quý (anapatrāpa - shameless before other).
- **8 Tâm sở bất thiện đại tùy:** trạo cử (Auddhatya - restlessness), hôn trầm (Styāna - drowsiness), bất tín (aśraddya - lack of faith), giải đãi (Kausīdya - laziness), phóng dật (Pramāda - negligence), thất niệm (Muṣitasmṛti - forgetfulness), tán loạn (Vikṣepa - distraction), bất chánh tri (Asamprajanya - lack of discernment).

Chúng ta cần học thuộc lòng tên các tâm sở. Những căn bệnh muôn đời này chúng ta rất cần biết và gọi tên mỗi khi chúng phát hiện trong ta. Theo kinh điển đạo Phật Nam truyền, ngoài 51 tâm sở trên, còn có thêm ba tâm sở thiện khác. Đó là các tâm sở Nhu nhuyễn (Cittamudutā - Softness) - Tâm sở Thích ứng (Cittakammaññatā - Flexibility) và tâm sở Hữu năng hay tâm Diệu xảo (Cittapaguṇata - competence). (Trích sách Hạnh phúc, mộng và thực - Kinh Tam di đề bình giải - pháp thoại năm 1994 Làng Mai)

\* Sư ông Làng Mai thêm vào trong danh sách này một số tâm sở thiện và bất thiện như sau:

**Các tâm sở thiện (10):** Vô úy (Abhayam - No fear); Vô ưu (Aśokam - absence of anxiety); Kiên (Sthira - Stability/solidity); Từ (Maitrī - loving kindness); Bi (Karūṇā - compassion); Hỷ (muditā - joy); Khiêm (Apanita-māna - Humility); Lạc (Sukha - happiness); Thanh lương (Nirjvara - feverlesness); Tụ tại (Vaśin - sovereignty)

**Các tâm sở bất thiện (3):** Sợ hãi (Bhaya - fear); Lo lắng, hồi hộp (Soka - anxiety); Tuyệt vọng (Visada - despair)

- [9]. **Vô tướng Tam muội** có nghĩa là định. Khi ở trong vô tâm tam muội thì không còn tri giác, không còn nhận thức, tuy nhiên các thức khác như thức thứ bảy và thức thứ tám vẫn vận hành, vẫn có sinh mạng như thường nhưng không còn tiếp nhận những hình ảnh, những ý tưởng từ bên ngoài.

Hai trạng thái định của vô tâm tam muội là vô tướng định và diệt tận định. Hai định đó gọi là tam-ma-bạt-đề (samāpatti). Sama hay samatā có nghĩa là đều đều, không phân biệt, không kỳ thị. Samāpatti được dịch là đẳng trì. Đẳng là đều đều, liên tục. Trì là duy trì lâu dài. Đó là một trạng thái tâm lý trong định mà tình trạng bình thản, lặng lẽ, không có chênh lệch và được kéo dài.

- [10]. **Hiện Pháp Lạc Trú** tiếng Phạn là dṛṣṭa-dharma-sukha-vihārin. Dharma là pháp, là thấy được, là sờ mó được, chứng nghiệm được ngay bây giờ. Sukha là an lạc, ngược lại với dukkha là khổ. Vihārin là trú, là cư. Vihāra có nghĩa là tu viện, là chỗ ở, chỗ giải trí. Có vẻ thảnh thơi, vui thú cũng gọi là vihāra.