Duy Thức Học

biết rõ sự vận hành của tâm

Thích Nhất Hạnh

duy biến học

LÁ BỐI

LÁ BỐI

Table of Contents

DUY BIỂU NGŨ THẬP TỤNG
PHẦN DẪN NHẬP
KỆ THỨ 1
KỆ THỨ 2
KỆ THỨ 3
KỆ THỨ 4
KỆ THỨ 5
KỆ THỨ 6
KỆ THỨ 7
KỆ THỨ 8
KỆ THỨ 9
KỆ THỨ 10
KỆ THỨ 11
KỆ THỨ 12
KỆ THỨ 13
KỆ THỨ 14
KỆ THỨ 15
KỆ THỨ 16
KỆ THỨ 17
KỆ THỨ 18
KỆ THỨ 19
KỆ THỨ 20
KỆ THỨ 21
KỆ THỨ 22
KỆ THỨ 23
KỆ THỨ 24
KỆ THỨ 25
KỆ THỨ 26
KỆ THỨ 27
KỆ THỨ 28
KỆ THỨ 29
KỆ THỨ 30
KỆ THỨ 31
KỆ THỨ 32
KỆ THỨ 33
KỆ THỨ 34
KỆ THỨ 35
KỆ THỨ 36
KỆ THỨ 37
KỆ THỨ 38
KỆ THỨ 39
KỆ THỨ 40
KỆ THỨ 41
KỆ THỨ 42
KỆ THỨ 43
KỆ THỨ 44
KỆ THỨ 45
KỆ THỨ 46
KỆ THỨ 47
KỆ THỨ 48

Chia sẽ ebook : http://downloadsachmienphi.com/
Tham gia cộng đồng chia sẽ sách : Fanpage : https://www.facebook.com/downloadsachfree
Cộng đồng Google :http://bit.ly/downloadsach

DUY BIỂU NGŨ THẬP TỤNG

PHẦN DẪN NHẬP

Tụng đây có nghĩa là một bài kệ, tiếng phạn là Karika. Ngũ thập tụng là năm mươi. Duy biểu là tên mới của Duy Thức. Có hai tiếng Phạn có thể dịch thành thức. Tiếng thứ nhất là vijnana, tiếng thứ hai là vijnapti.

Tiền từ vi có nghĩa là phân biệt, xét đoán, nhận thức. Bất cứ chữ nào có chữ vi ở đầu đều có nghĩa như vậy. Ví dụ như tàng thức dịch là alayavijnana. Chữ thứ hai là vijnapti có thể dịch là thức, cũng có thể dịch là biểu. Chữ biểu có thể dịch là manifestations, perceptions, announcing. Vijnapti. Cũng có tiền từ vi nên cũng có nghĩa là phân biệt. Perception là phân biệt. Thầy Huyền Trang (thế kỷ thứ bảy) dịch vijnana là thức mà vijnapti cũng dịch là thức. Nhưng bây giờ trong giới Phật học thích dịch vijnapti là Biểu Biệt. Biệt này có nghĩa là phân biệt. Vì là phân biệt nên dịch là perceptions. Biểu là biểu hiện cho mình thấy. Ví dụ như cái giận của mình, nó luôn có hạt giống trong tâm của mình, thức hay ngủ mình đều mang theo hạt giống đó trong tâm, nhưng mà nó chưa biểu hiện. Chỉ khi nào có cơ hội, có điều kiện thì mới đùng đùng nổi giận, nổi tam bành lục tặc lên. Khi đó gọi là Biểu.

Khi mà vật chất hình tướng, biểu hiện ra rồi thì gọi là vijnaptirupa, gọi là Biểu sắc. Sắc đây là màu sắc, hình dáng: form. Sắc cũng có nghĩa là năng lượng: energy. Ví dụ khi mình đẩy xe ba gác thì cái xe là sắc, mà con người đẩy xe cũng là sắc, và sức lực, năng lượng cố gắng đẩy xe cũng là sắc. Mình thấy rõ ràng ba cái: cái xe, thân thể mình và năng lượng đẩy xe đều là sắc. Cái năng lượng có sẵn trong mình nên chưa đẩy xe nên chưa thấy. Và khi mình đẩy xe thì thấy sức mạnh của chàng trai hay cô gái đó. Khi nó biểu hiện cho mình thấy thì gọi nó là biểu sắc (vijnaptirupa). Ví dụ sau khi mình thọ nhận giới đặc biệt các giới lớn hoặc Tiếp Hiện. Trước một đại chúng đông đảo với hội đồng truyền giới, vừa thọ xong giới mình thấy một nguồn năng lượng lớn trong mình, mình biết là có giới thể, bắt đầu trở thành một người khác, không phải là khác hẳn nhưng mình biết có một nguồn năng lượng mới ở trong. Hay là mới thọ giới Sa di ni, mình mới cạo đầu, có mười giới, thì trở thành người xuất gia, và có một nguồn năng lượng dồi dào, nguồn năng lượng của sơ tâm (beginner's mind) mạnh lắm. Nhìn vào con mắt mình ai cũng thấy sáng ra. Cái dáng đi mình cũng vậy, đôi khi nó biểu hiện. Người ta thấy được nguồn năng lượng trong người mới thọ giới. Đó gọi là Giới thể.

Nhưng khi giới tử ngủ, người ta không thấy được nguồn năng lượng đó nhưng mà nó có. Sau

khi thọ giới, giới thể trong con người mình là năng lượng. Nó là sắc nhưng không phải là biểu sắc mà là Vô biểu sắc. Cái sơ tâm của người mới tu học rất là mạnh. Khi mình có Bồ Đề tâm là có nó rồi. Quý thầy hay dùng cái giới thể để ví dụ về Vô biểu sắc. Còn khi người con trai hay người con gái bị tiếng sét của tình yêu thì trong lòng mình cũng có một khối nội kết, cái đó cũng là Vô biểu sắc. Đi đứng nằm ngồi gì cũng bị cái đó điều khiển, ngủ không được ăn không được. Đó cũng là một loại Vô biêu sắc. Nhưng nó động và mất an lạc nhiều hơn là Vô biểu sắc về giới thể. Một thọ giới thì có giới thể là một loại Vô biểu sắc, làm cho mình ngày thêm vững vàng an ổn, mạnh khỏe, còn năng lượng của tiếng sét ái tình thì ngược lại.

Trong truyện Kiều khi nói về Thúy Kiều cụ Nguyễn Du nói rằng:

"Đã mang lấy một chữ tình,
Khăng khăng mình buộc lấy mình vào trong.
Vậy nên những chốn thong dong,
Ở không an ổn, ngồi không vững vàng".

Trong khi đó Vô biểu sắc của giới thể làm cho mình yên ổn vững vàng hơn. Cho nên một bên thì:

"Ma đưa lối, quỷ dẫn đàng,
Lại tìm những chốn đoạn tràng mà đi".

Còn bên này thì:

"Bụt đưa lối, Tăng dẫn đàng,
Đi toàn những lối an toàn thong dong".

Chỉ đi trên những lối có chánh niệm không thôi. Thức như vậy là một loại Sắc chứ không hẳn chỉ là Tâm thôi. Vì vậy nếu có người nghĩ Thức chỉ là Tâm thôi mà Tâm thì không thể là Sắc và nghĩ lầm Duy Thức là Duy Tâm là rất sai.

Thức là năng lượng và có nhiều thứ năng lượng. Có những năng lượng biểu hiện ra ngoài và mình thấy được, có những năng lượng chưa biểu hiện và mình chưa thấy. Khi nó phát hiện ra rồi mình thấy nhiều cái rất hay và nhiều cái rất không hay. Mình có thể tiếp xúc với thức bằng hai cách. Mình tiếp xúc với nó khi nó được biểu hiện và mình cũng tiếp xúc với nó khi nó chưa biểu hiện, vì mình biết nó có nhưng nó chưa biểu hiện thôi. Ví dụ như khi mình có một người bạn đang có niềm lo lắng. Có thể người bạn đó đang dấu niềm lo lắng đó. Nhưng cái niềm lo lắng đó thế nào cũng biểu hiện một phần trên mặt người đó và khi mình tiếp xúc với người đó bằng chánh niệm thế nào mình cũng thấy được dù người kia nói "Không, có sao đâu, em không có vấn đề gì hết". Nhưng mà mình tiếp xúc được với niềm đau đó trong ánh mắt và mình biết ngay và khéo léo giúp đỡ. Nhưng có khi người đó giấu rất khéo và mình thì không chánh niệm lắm nên mình không thấy gì hết, thì thức cũng vậy. Có khi thức biểu hiện thấy được tiếp xúc được, có khi thức không biểu hiện, thành ra chữ biểu hiện rất hay tại vì thức có khả năng phân biệt, khả năng nhận thức gọi là perception.

Tiếng Việt là Biệt và khả năng biểu hiện ra manifestation, gọi là Biểu. Thức biểu hiện nhiều cái rất ngộ nghĩnh. Sông núi là biểu hiện của thức. Một nền dân chủ là biểu hiện của thức. Thị trường chứng khoán ở NewYork, Paris, London đều là biểu hiện của thức. Tăng thân tu học ở Làng Hồng cũng là biểu hiện của thức, chiến tranh ở Yougoslavia cũng là biểu hiện của thức. Tại vì tâm của mình nó biểu hiện ra nhiều cái rất mầu nhiệm nhưng cũng biểu hiện và kéo mình đi vào những đường rất là đau khổ. Thức của mình, cái vijnaption phải dịch là Biểu Biệt là

nó vừa là biểu hiện vừa có khả năng nhận thức. Vì nó có khả năng nhận thức nên thầy Huyền Trang dịch là Thức. Và nếu dịch như vậy là đánh mất phần biểu hiện. Vì vậy các nhà học Phật sau này dịch là Duy Biểu để nắm lại phần thiếu đó. Trong Duy Thức Ba Mươi Bài Tụng đó, chữ vinaption này được dùng tới năm lần mà chữ vijnana chỉ được dùng có một lần mà thôi.

Duy có nghĩa là chỉ có nó mà thôi. Vijanavada vijna - namatra. Chỉ có thức. Thầy Thế Thân (Vasubandhu) tác giả Duy Thức Tam Thập Tụng đã dùng chữ vijnaptimatrata hình như đến năm lần và chỉ một lần vijnaptimatrata thôi. Vì vậy cho đến khi thầy Thế Thân mình thấy rõ rằng Thầy để ý tới khía cạnh Biểu. Chỉ có sự biểu hiện của Thức thôi. Vì vậy bây giờ ta dùng chữ Duy Biểu cho nó gần với tinh thần nguyên bản.

Trong tác phẩm Ba Mươi Bài Tụng Duy Thức có câu như vầy "Thức nó biểu hiện làm hai phần: phân biệt và bị phân biệt", dịch là consciousness manifest itself into knowing and known. Thức biểu hiện ra làm hai phần: phần chủ thể nhận thức và phần đối tượng nhận thức. Consiousness manifestes itself in two part: the knower and the known. "Thị chư thức chuyển biến, phân biệt sở phân biệt". Và vì vậy cho nên cả phần phân biệt và phần bị phân biệt đều từ thức mà ra cả. Vì vậy cho nên mới có câu "Chỉ có thức: Duy Thức" là vậy.

Ví dụ như mình nhìn ngọn núi Alpes, mình biết núi Alpes là đối tượng của tri giác, đối tượng của nhận thức. Cố nhiên khi có đối tượng thì phải có chủ thể của thức và hai cái đều là thức cả. Vì vậy mà điều ta muốn nói ở đây thì chư thức chuyển biến, phân biệt sở phân biệt cái thức đó nó chuyển biến thành hai phần là phân biệt và bị phân biệt. Đó là ý nghĩ của chữ Biểu. Biểu hiện ra thành chủ thể phân biệt và đối tượng phân biệt. The subject of knowing and the object of knowing and both subject and object belong to consciousness. (Cố nhất thiết duy thức). Vì vậy cho nên tất cả chỉ là thức, chỉ có biểu biệt. cho nên cái tên gọi của tác phẩm là Vijnaptimatrata có nghĩa là Duy biểu tụng. (biểu này là biểu biệt).

Tôi vừa nói tác phẩm Năm Mươi Bài Tụng là mới mà cũ. Tại vì Năm Mươi Bài Tụng này trình bày một cách mới nhưng toàn dùng những chất liệu cũ. Trước hết nó gồm tác phẩm Duy Biểu Ba Mươi Bài Tụng gọi là Duy Biểu Tam Thập Tụng ngày trước gọi là Duy Thức Tam Thập Tụng. Cách đây tôi có dịch tác phẩm này ra tiếng Việt căn cứ trên bản chữ Hán và cùng căn cứ trên bản tiếng Phạn mà một vị giáo sư ở Âu Châu (Sylvain Levy) đã phát kiến ra được ở Nepal cách đây khoảng năm sáu mươi năm. Cho nên mình có dịp so sánh bản chữ Hán của thầy Huyền Trang dịch và bản chữ Phạn mà ngày xưa thầy Huyền Trang đã sử dụng để dịch ra Hán văn. Cách đây ba năm tại Làng Hồng mình có học bản đó. Tác phẩm này của thầy Thế Thân (Vasubandhu từ 320-400). Trong khi đại chúng học Năm Mươi Bài Tụng thì sẽ trực tiếp tiếp xúc với Ba Mươi Bài Tụng của Thầy Thể Thân. Tác phẩm này được căn cứ trên cả bản tiếng Hán và bản tiếng Phạn mà còn được căn cứ trên những lời chú giải của một nhà Duy Thức Học nổi tiếng của Ấn Độ ngày xưa là Thầy An Huệ (Sthirmati) bản chú giải của thầy An Huệ, bằng tiếng Phạn cũng được giáo sư đó tìm ra ở Nepal và đã được dịch ra tiếng Pháp và tiếng Quan Thoại ấn hành ở Hồng Kông.

Bản chữ Hán cũng được Thầy Huyền Trang chú giải, Thầy dịch và chú giải nhưng Thầy chú giải ngộ lắm. Thầy dùng hết tất cả những tài liệu mà Thầy đã tu tập được từ bên Ấn Độ ở Nalanda. Nơi đây Thầy đã được học với Thầy Giới Hiền (Silabhadra) và Thầy Hộ Pháp và hai trong mười vị luận sư về Duy Thức giỏi nhất của Phật giáo Ấn Độ thời đó (Thập vị luận sư). Trong khi thầy Huyền Trang cư trú và học hỏi Nalanda, phía Bắc thành Vương Xá một trường Đại Học Phật Giáo nổi tiếng ở Bắc Ấn vào thế kỷ thức VI, thứ VII… Thầy thu thập và đem về Trung Hoa tất cả những kiến thức và ý kiến của mười vị luận sư đó và Thầy cho hết vào trong bản chú giải của Thầy. Bộ sách chú giải đó tên là Thành Duy Thức Luận của Huyền Trang (600-664).

Thầy Huyền Trang cũng không thọ lắm vì làm việc nhiều quá, Thầy đem vào trong Thành Duy Thức Luận, một tác phẩm tập đại thành, tất cả những ý kiến của mười vị luận sư trong đó Thầy dạy trực tiếp của thầy Huyền Trang là Giới Hiền và Thầy đi trước đó là Hộ Pháp. Đó là ý kiến

của nhiều vị luận sư. Khi mà chúng ta học Duy Thức Tam Thập Tụng thì ta cần có bản chú giải của thầy An Huệ, hiện đã được dịch ra tiếng Quan Thoại và tiếng Pháp. Chúng ta sử dụng được Thành Duy Thức Luận của thầy Huyền Trang bằng tiếng Hán và tiếng Anh do một học giả người Hương Cảng. Trong khi học Ngũ Thập Duy Biểu Luận ta sẽ được tiếp xúc với một tác phẩm của Thầy Vô Trước (Vasubandhu). Hai người đều đã xuất gia và cả hai người đều là tay cự phách của Tăng đoàn.

Khi ta học Năm Mươi Bài Tụng Duy Biểu thì chúng ta sẽ cùng được tiếp xúc với một tác phẩm rất nổi tiếng của Thầy Vô Trước tên là Nhiếp Đại Thừa Luận (Mahayanasangrahasastra). Tại vì người em đã sử dụng những tài liệu trong tác phẩm Nhiếp Đại Thừa Luận của người anh. Nhiếp Đại Thừa Luận là một bộ phận thâu nhiếp được, bao hàm hết, quy nhiếp, chứa đựng tất cả tinh nghĩa của giáo lý Đại Thừa và tư tưởng duy thức trong này rất căn bản. Khi học tác phẩm Duy Thức Tam Thập Tụng của Thầy Thế Thân ta cứ nghĩ Thầy Thế Thân là Tổ của Duy Thức, là quan trọng nhất trong Duy Thức nhưng ta không biết anh của thầy Thế Thân là Thầy Vô Trước cũng đã làm cô động tư tưởng duy thức rất công phu trong tác phẩm Nhiếp Đại Thừa Luận.

Ta sẽ được học chương thứ hai của tác phẩm này gọi là chương Sở Tri Y. Chưa có bản dịch tiếng Việt. Ta sẽ vừa học vừa dịch tác phẩm của Thầy An Huệ tên là Tam Thập Tụng Chú. Ta có bản tiếng Pháp và tiếng Quan Thoại. Trong khi học năm mươi bài Duy Biểu ta cũng được học một tác phẩm khác của Thầy Huyền Trang là Bát Thức Quy Củ Tụng (những bài tụng quy cũ, mẫu mực của tám thức) và Duy Thức của Bát Thức Quy Củ này có thể gọi là Duy Thức Mới. Tại vì khi Thầy Huyền Trang qua Ấn Độ và học Duy Thức của Thầy Vô Trước và Thầy Thế Thân thì Thầy cũng được tiếp xúc với học phái của Thầy Trần Na (Dinangha, 400-480). Thầy Trần Na rất giỏi về luận lý học. Vì vậy nên Duy Thức của Bát Thức Quy Củ có màu sắc của luận lý học (logic) và của nhận thức luận (epistemology).

Nhận thức luận đặt vấn đề là ta có thể đạt tới sự hiểu biết về thực tại hay không? Nếu nói rằng trí óc chúng ta không thể đi tới trực tiếp thực tại thì đó là chủ trương "bất khả tri luận" (angosticism). Vấn đề của nhận thức luận là trí óc con người có thể đạt tới chân lý tuyệt đối của thực tại hay không? Có chủ thuyết nói là không được. Đó là chủ trương của trường phái Bất Khả Tri Luận. Giờ đây khi học Duy Thức sẽ biết Duy Thức chủ trương như thế nào. Khi học Năm Mươi Bài Duy Biểu ta cũng sẽ được tiếp xúc với một tác phẩm của Thầy Pháp Tạng (Thầy này chuyên môn về Giáo Lý Hoa Nghiêm) tên là Hoa Nghiêm Luận Huyền Nghĩa.

Thời đại của Thầy Vô Trước trong đó Duy Thức chưa được gọi là thực sự Đại thừa, chưa phải là Đại thừa tuyệt đối. Thầy Thế Thân là tác giả của tác phẩm quan trọng Abhidarmakosasastra (Câu Xá Luận) thu tóm tất cả những tinh nghĩa của luận tạng Tiểu thừa, luận tạng của phái Thuyết Nhất Hữu Bộ (Sarvativada). Hồi đó trung tâm Cashimare là một trung tâm phồn thịnh của Hữu Bộ. Người nào không thuộc về Hữu Bộ, không thuộc về phái Sarvastivada thì không được theo học trường học đó. Thầy Thế Thân không có căn cước của Hữu Bộ nên không được theo học. Nhưng Thầy đã giả trang để được theo học, học với tư cách của một người tự do và Thầy có nhiều kiến thức về những tông phái khác trong đó có tông phái Kinh Lượng Bộ (Sauntantrika). Sau thời gian tham học ở Cashmire Thầy sáng tác A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận. (Abhidharmakosasastra). Khi tác phẩm được công bố thì Cashmire rất sung sướng nghĩ rằng có một người có khả năng trình bày tất cả những giáo nghĩa của Hữu Bộ rất thông minh, đẹp đẽ. Nhưng người ta không ngờ trong khi đó Thầy Thế Thân đã đưa vào những ý kiến của các bộ phái khác nhất là của Kinh Lượng Bộ. Nhưng hồi này Thầy Thế Thân vẫn còn xương minh A Tỳ Đạt Ma và giáo lý của Tiểu Thừa trong khi đó người anh đã theo giáo lý Đại thừa rồi. Nhưng sau đó từ từ Thầy Thế Thân khám phá được cái hay của Đại thừa. Nghe nói đêm đó trong khi Thầy Thế Thân đang đi thiền hành, trời rất trong, trăng rất đẹp. Hoa nở rất thơm. Thầy thấy Thầy Vô Trước đang ngắm trăng và đang đọc bài kệ và khi mà thầy nghe được bài kệ đó, đang trong khung cảnh đó thì Thầy rất cảm động và bắt đầu hiểu được chân nghĩa của Đại Thừa. Từ đó Thầy sáng tác những tác phẩm về Duy Thức.

Trước tiên là Hai Mươi Bài Tụng Duy Thức rồi sau đó Ba Mươi Bài Tụng Duy Thức. Vì thế Duy Thức của Thầy Thế Thân được sinh đẻ từ tác phẩm A Tỳ Đạt Ma Câu Xá của Tiểu Thừa. Nó là Đại Thừa nhưng chưa đạt tới Đại Thừa Tuyệt Đối. Nó là một đứa bé bụ bẫm mạnh khỏe nhưng chưa được lớn hết những tầm vóc của nó. Vì vậy cho nên một hai trăm năm về sau người ta vẫn coi Duy Thức là Đại Thừa. Nó là Đại Thừa nhưng chưa là Đại Thừa đúng mức. Gọi tạm là Quyền Thừa nhưng chưa là Đại Thừa thật.

Sang đến Trung Hoa, thầy Pháp Tạng sinh sau đẻ muộn hơn Thầy Huyền Trang. Thầy Pháp Tạng chuyên về hệ thống Hoa Nghiêm, Thầy thấy giáo lý Duy Thức quá quan trọng và vì vậy Thầy muốn tuyệt đối Đại Thừa hóa Duy Thức, đem giáo lý Hoa Nghiêm bổ túc cho Duy Thức, đưa Duy Thức tới Viên Giáo tức là Đại thừa tuyệt đối: Tiểu Thừa - Quyền Thừa - Đại Thừa Tuyệt Đối - Viên Giáo. Vì vậy trong Hoa Nghiêm Huyền Nghĩa Thầy đề nghị đưa tư tưởng "một là tất cả, tất cả là một" đi vào trong Duy Thức. Nhưng tiếng kêu gọi của Thầy không được kết quả nhiều vì cả ngàn năm về sau người ta vẫn học Duy Thức Tam Thập Tụng như vậy. Và người ta không đưa những đề nghị của Thầy và Pháp Tạng đi vào.

Từ thế kỷ thứ bảy đến thế kỷ thứ hai mươi người ta vẫn học Duy Thức của Thầy Thế Thân, của Thầy Huyền Trang và của Thầy Khuy Cơ (một đệ tử của Thầy Huyền Trang rất giỏi Duy Thức) y chang như vậy thôi. Không ai theo dõi sự nghiệp của Thầy Pháp Tạng cả nghĩa là đưa giáo lý Hoa Nghiêm đi vào trong Duy Thức trở thành Viên Giáo.

Cuối thế kỷ thứ hai mươi mới có Thầy Nhất Hạnh. Thầy viết Năm Mươi Bài Tụng là Duy Thức Viên Giáo. Trong khóa mùa đông này, nếu mà Thầy trò mình có phước thì mình sẽ học **Duy Thức Tam Thập Tụng**, một ít Thành Duy Thức Luận, một ít Nhiếp Đại Thừa Luận. Tam Thập Tụng Chú của Thầy An Huệ mình sẽ học Bát Thức Quy Củ Tụng và một ít của Hoa Nghiêm Huyền Nghĩa của Thầy Pháp Tạng. Sở dĩ mình được tiếp xúc với tất cả những bộ luận của Đại Thừa là vì lý do trong Năm Mươi Bài Tụng Duy Biểu Thầy Nhất Hạnh đã sử dụng tất cả những tài liệu của tất cả những bộ luận này. Mong muốn học như vậy nhưng học được bao nhiêu thì còn tùy theo cái phước của đại chúng.

Năm Mươi Bài Tụng Duy Biểu này có tính cách thực dụng. Từ đây ta có thể sử dụng năm mươi bài tụng này để giúp cho sự thực tập tu học của ta và của những người khác. Tại vì 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. Trong khi những bài học này rất là thực tế. Ta có áp dụng chúng, đem chúng ra tu tập hàng ngày trong mọi sinh hoạt của chúng ta vào trong sự xây dựng Tăng thân, trong sự chuyển hóa nội tâm và trị liệu những chứng bệnh tâm thần của con người. Vì vậy tôi rất mong là năm mươi bài tụng này đóng được vài trò của chúng trong lịch sử. Tại vì tôi 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 dính dáng gì đến đời sống hằng ngày hay không thì người đó mỉm cười chịu thua. Hình như họ học để nói vậy thôi, không thấy áp dụng được gì vào đời sống thực tế của họ.

Một trong những ý niệm nằm sâu trong lòng tác giả là **Năm Mươi Bài Tụng Duy Biểu** này sẽ có thể được sử dụng như là một dụng cụ để chuyển hóa nội tâm, hướng dẫn sự tu tập hằng ngày, xây dựng Tăng thân và trị liệu những khổ đau, những chứng bệnh về tâm thần. Và sau này khi ta mở khóa tu cho những nhà tâm lý trị liệu ta có thể sử dụng Năm Mươi Bài Tụng này làm căn bản. Ngày xưa tôi đã học **Ba Mươi Bài Tụng Duy Thức** hay Hai Mươi Bài Tụng Duy Thức hay **Bát Thức Quy Củ Tụng**, chúng tôi đều học thuộc lòng hết. Tất cả tên của tâm sở tâm vương đều phải học thuộc lòng hết. Thành ra sau này có lẽ quý vị phải học thuộc lòng Năm Mươi Bài Tụng để đem ra áp dụng vào đời sống hằng ngày. Điều này dễ. Học thuộc lòng thì dễ, chỉ có hiểu và áp dụng mới khó thôi.

KỆ THỨ 1

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

"The mind is the Field, In which all kinds of seeds are sown, What is callet the mind field, Is also the totality of these seeds".

Bài tụng này có nguồn gốc trong nhiều tác phẩm. Chúng ta đã từng học kinh Tạp A Hàm (Samyutta Nikaya) trong đó nói rất nhiều về hạt giống. Hạt giống tức là khả năng tiếp tục của các pháp. Nếu chúng ta nhìn sâu vào thực tại nhìn sâu vào sự sống và vào lòng sự vật thì ta thấy hạt giống trong nhiều hình thái khác nhau.

Câu thứ nhất của bài tụng "*Tâm là đất gieo hạt*". Nếu muốn giữ gìn những hạt giống, không để mất mát đi thì phải có cái gì để cất chứa. Không có gì cất chứa hay bằng đất. Chúng ta trồng những kinh giới, địa tô, đến mùa thu cây trổ hoa và hạt giống chín rơi xuống đất. Nếu chúng ta bận việc quên cất giữ chúng đi thì đất vẫn cất giữ cho chúng ta. Đến tháng tư sang năm ta thấy lú nhú những cây tía tô, kinh giới nho nhỏ. Vì vậy đất có khả năng giữ gìn và bảo trì những hạt giống. Danh từ Duy Thức là năng tàng. Năng tàng là có khả năng có thể tàng trữ lại. Như là Tàng Cổ Viện là nơi tàng trữ cất chứa những tác phẩm nghệ thuật trong quá khứ.

Tâm có tính năng tàng. Năng là khả năng, công năng giữ gìn và tàng là bảo trì cất chứa giữ gìn duy trì những hạt giống. Và hình ảnh tuyệt diệu đã sử dụng là đất.

Trong bài mở đầu kinh Địa Tạng có bài ca ngợi Đức Bồ Tát Địa Tạng rất hay "Khế thủ từ bi đại giáo chủ. Địa ngôn kiên hậu quãng hàm tàng". Cúi đầu trước bậc Giáo chủ lớn đầy lòng từ bi. Đất có nghĩa là (kiên) chắc chắn, vững bền, (hậu) dày, nó bao trùm giữ gìn rất rộng rãi. Khả năng đất là có thể ôm, bao hàm giữ gìn rất rộng rãi. Nhờ có tánh chất kiên và hậu. Kiên là kiên cố, Hậu là dày, người có hậu là người có đức dày. Còn người mà sáng thế này chiều thế khác gọi là người vô hậu. Đức Địa Tạng (Jiso, Ksitigarpha) là người hay tìm những chốn địa ngục mà tới để cứu giúp những kẻ khổ đau. Tạng là danh từ (Store House), tàng (storing) là động từ cùng nghĩa. Ngôn ngữ Việt cũng dùng chữ tâm địa. Tâm địa của người đó như vầy như kia. Ta có Thiền Sư Thảo Đường Tổ Sư của một trong những phái thiền Việt Nam. Gốc người Trung Hoa, trước khi sang Việt Nam ngài có đi học với Thiền Sư Bách Trượng. Một hôm khi Thầy Bách Trượng đang giảng dạy cho đại chúng thì có một vị học trò đứng lên hỏi về con đường giải thoát, giác ngộ… Thầy Bách Trượng trả lời bằng một câu thơ "Tâm địa nhược thông, tuệ nhật tự chiếu". Khi mà mặt đất của tâm được cởi mở thông suốt thì mặt trời trí tuệ tự nhiên chiếu tới. Khỏi phải đi tìm mặt trời trí tuệ. Thí dụ mặt đất của tâm, nếu mà được thanh thản thì mặt trời trí tuệ tự nhiên tìm tới, nó chiếu mình khỏi đi tìm, khỏi cực nhọc chạy tới Làng Hồng để tìm.

Tâm địa là một danh từ rất phổ thông. Tâm là đất gieo hạt. Trong tâm ta không biết có bao nhiêu là hạt giống. Tâm của chúng ta có thể phát hiện đủ loại hạt giống, đủ loại hiện tượng. Hạt giống của Ma, hạt giống của Bụt. Hạt giống của Thánh Hiền, hạt giống của côn đồ, hạt giống của sự trung kiên, hạt giống của sự phản bội. Chúng ta có thể thành thánh nhân vì chúng ta có hạt giống thánh nhân trong lòng. Chúng ta cũng có thể trở thành đạo tặc vì có những hạt giống này trong lòng. Chúng ta có hạt giống của sự chung thủy trong lòng mà cũng có hạt giống của sự

phản bội. Vấn đề là chúng ta biết chăm sóc hạt giống chung thủy thì chúng ta trở nên người chung thủy. Nếu chúng ta không chăm sóc hạt giống chng thủy thì ngày nào đó chúng ta sẽ trở nên người phản bội. Phản bội cha mẹ,vợ chồng. Và vì vậy cho nên tâm của mình chứa đựng trong lòng nó tất cả những hạt giống.

Khi người nào đó được mô tả như người trung kiên. Chúng ta biết người đó là người trung kiên. Không có nghĩa là trong người đó không có hạt giống của sự phản bội. Người có tâm niệm cởi mở và tha thứ ta biết người đó có nhiều hạt giống cởi mở tha thứ nhưng điều đó không có nghĩa là người đó không có sự hận thù và nhỏ nhen. Nhưng mà tại vì những hạt giống đó quá nhỏ nên nó không phát hiện ra được. Khi một người đang tươi cười vui vẻ, ta biết rằng người đó có rất nhiều hạt giống của niềm vui nhưng điều đó không có nghĩa là người đó không có hạt giống của niềm đau. Nó có nhưng lúc đó chưa phát hiện. Vì vậy ta biết rằng tâm là đất gieo hạt. Mọi hạt giống chứa đầy. Vậy thì trong một người phàm phu có hạt giống của phàm phu mà cũng có hạt giống của thánh nhân. Ngược lại cũng vậy, trong một thánh nhân có nhiều hạt giống thánh nhân nhưng cũng có hạt giống phàm phu. Nếu chúng ta cẩn thận thì hạt giống phàm phu sẽ nhỏ đi, sẽ trở thành không quan trọng, nó không bao giờ phát hiện được. Nếu chúng ta không cẩn thận thì những hạt giống phàm phu sẽ được tưới tẩm và lớn lên.

Nếu ta để mỗi ngày có người đến tưới tẩm hạt giống phàm phu, chúng ta cho phép những hạt giống phàm phu của ta được tưới tẩm thì ta sẽ trở nên một người phàm phu. Điều này có thể xảy ra rất nhanh chóng trong vòng vài tuần lễ. Không tưới thì thôi, tưới thì mọc rất nhanh. Học tới đây cũng đủ cho ta tu tập rồi. Biết tưới tẩm giữ gìn những hạt giống tốt đẹp nơi ta và những người xung quanh ta. Khi gặp người xấu xa, đạo tặc ta cũng không nản lòng vì biết thế nào trong người này cũng còn những hạt giống thánh nhân mà vì có quá ít dịp tưới tẩm. Tu tập là làm sao để những hạt giống tốt của mỗi người mà ta nghĩ là quá tệ được tưới tẩm.

"*Tâm địa cũng chính là toàn thể hạt giống ấy*".

Hai câu trên của bài kệ nói về ý nghĩa Năng Tàng. Năng tàng là khả năng cất giữ. Hai câu dưới nói về nội dung của sự cất giữ là 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. Tâm được nhận thức làm hai phần: phần chủ thể và phần đối tượng. Phần chủ thể tức là khả năng cất giữ và phần đối tượng là đối tượng của sự cất giữ. Ví dụ ông giám đốc của bảo tàng viện là người có bổn phận giữ gìn rất kỹ những đồ cổ của quốc gia. Đó là năng tàng. Bảo tàng viện không phải chỉ là ông giám đốc và cái nhà cất chứa đồ cổ mà bảo tàng viện còn gồm luôn các món đồ cổ đang được giữ gìn nữa. Đó gọi là sở tàng, đối tượng của sự bảo trì.

Tâm của ta vừa là năng tàng vừa là sở tàng. Tâm này là tâm căn bản gọi là Tàng Thức. Ta có định nghĩa tâm là gì: Tâm là tàng thức. Tâm có nhiều tác dụng nhưng tác dụng đầu tiên là tàng. Tàng là cất giữ. Vừa nghe đến danh từ tàng ta phải ý thức là tàng thức (Alayavijnana), gồm hai phần: phần chủ thể cất giữ và phần đối tượng cất giữ. Sở tàng gồm những hạt giống được cất giữ như một đĩa cứng của máy điện não. Cất giữ rất màu nhiệm rất kỹ lưỡng những hạt giống và nếu ta biết cách ta chỉ cần nhấn đúng nút thì nó hiện ra đầy đủ hết, không khác gì một đĩa của máy điện não.

Tâm cũng còn một tên khác là "nhất thiết chủng thức" (Sarvabkijaka), tức là cái thức chất chứa tất cả hạt giống. Sarva là tất cả (nhất thiết). Bija là hạt giống (chủng). Savabijavijnana. Nó còn nhiều tên nữa. Tên kế là "ngã ái chấp tàng". Lý do có tên này là vì cái tàng thức này, cái tâm này có thể bị nô lệ, bị nhận lầm là cái ngã của người ta. Chúng ta sẽ thấy là trong các thức có một cái thức gọi là mạt na (Manas). Anh ta cần có một cái gì để nhận là cái "ta" của anh. Nếu không có thì anh ta khổ lắm. Vì vậy anh ta ôm quàng ôm xiên ôm lấy tàng thức và coi cái này là của ta. Tàng thức vì vậy đôi khi bị kẹt. Tàng thức có khi bị kẹt và mất tự do. Tàng thức là đối tượng của một chủ thể đang ôm áp, đang yêu quý nó và cho nó là mình. Trong tình yêu này, người yêu ở đây là thức thức bảy. Mạt na thức và người được yêu là tàng thức, thức thứ tám. Tàng thức là

đối tượng của sự thương yêu của sự ôm chặt do mạt na chủ trương và trong kinh gọi là ngã ái. Tự nhiên mình (tàng thức) là đối tượng của sự ôm chặt. Cái phần chủ thể ôm chặt đó, cái thức thứ bảy đó được gọi là ngã ái chấp. Còn thức thứ tám, cái thức bị ôm chặt gọi là ngã ái tàng (the object of attachment as a self). Chấp là ghì chặt lấy, làm cho nó dính vào như mủ mít. Thành ra thức thứ tám, thức căn bản có những tên sau đây: năng tàng, sở tàng, ngã ái chấp tàng và nhất thiết chủng.

Tâm được ví dụ như đất. Đất là một hình ảnh vi diệu để diễn tả về tâm. Ta có thiền sư Tăng Hội vào thế kỷ thứ ba, Sơ tổ của Thiền Tông Việt Nam, lớn hơn tổ Bồ Đề Đạt Ma cỡ ba trăm tuổi. Thiền sư Tăng Hội ví dụ tâm như biển (tâm hải), vì ngàn sông đều chảy về biển cả. Bởi vì những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, chúng ta đau khổ, vui sướng, đều trở về biển cả của tâm.

Vì vậy tâm của ta chứa được nước của muôn sông. Nếu ta phân tích nước của đại dương thì chúng ta thấy được nước của muôn ngàn con sông. Nhìn vào tâm thì biết hết, thấy hết. Đây là hình ảnh đặc thù nói về tâm mà ta chỉ thấy ở giáo lý của Thầy Tăng Hội thôi. Còn nói về tâm như đất thì cũng có nhiều người nói. Nói tâm như biển thì vào đầu thế kỷ thứ ba Thiền sư Tăng Hội nói trong bài tựa của kinh An Ban Thủ Ý do SC Viên Quang dịch.

Khi mà chúng ta nói về tâm như năng tàng, sở tàng, ngã ái chấp tàng, nhất thiết chủng thì ta mới chỉ nói vài công dụng căn bản của tâm thôi. Tâm còn nhiều công dụng khác nữa. Đó là những danh từ được sử dụng trong Đạo Phật Đại thừa. Đạo Bụt thời Bụt còn tại thế thì được gọi là Đạo Bụt nguyên thỉ (Original buddhism, Primitive Buddhism). Sau khi Bụt nhập diệt một trăm năm sau thì đạo Bụt chia ra làm nhiều phái. Sau này ít nhất là thành hai ba chục phái. Thời này gọi là Đạo Bụt bộ phái. Nó kéo dài tới bốn năm trăm năm. Tới thế kỷ đầu trước Thiên Chúa giáng sanh thì ta bắt đầu có Đạo Bụt Đại thừa. Vì có chữ Đại thừa nên có khi người ta gọi đạo Bụt Bộ Phái là Tiểu thừa. Gọi như vậy là không được, đạo Bụt Bộ Phái không chịu đâu. Vì vậy nói về lịch sử đạo Bụt ta có thể chia làm ba thời: thời đạo Bụt nguyên thỉ (khó nhọc lắm mới phát hiện được vì nó bị che lấp bởi đạo Bụt Bộ Phái và đạo Bụt Đại Thừa). Chúng ta phải học Đạo Bụt Bộ Phái và Đạo Bụt Đại Thừa cho giỏi thì ta mới phát hiện được Đạo Bụt Nguyên Thỉ.

Đạo Bụt Nguyên Thỉ chỉ có bốn mươi lăm năm trong thời Bụt tại thế và khoảng một trăm năm sau khi Bụt nhập Niết Bàn. Tất cả khoảng một trăm năm mươi đến hai trăm năm thôi. Sau đó có sự chia rẽ giáo đoàn thành hai phái chính: Đại Chúng Bộ rất đông và Thượng Tọa Bộ. Sau đó có sự phân phái ra thành hai mươi bộ phái nữa gọi là đạo Bụt bộ phái kéo dài bốn trăm năm. Rồi khoảng một trăm năm trước Thiên Chúa Giáng Sinh phát sinh Đạo Bụt Đại Thừa với cách nhìn mới, cái nhìn sâu về Đạo Bụt. Vì vậy muốn biết rõ Đạo Bụt Nguyên Thỉ thì phải nghiên cứu Đạo Bụt Bộ Phái và Đạo Bụt Đại Thừa với tinh thần khoa học, với trái tim rất là rộng mở thì ta mới phát hiện ra Đạo Bụt Nguyên Thỉ nguyên chất.

Những danh từ như năng tàng, sở tàng, ngã ái chấp tàng, nhất thiết chủng được dùng trong Đạo Bụt Đại Thừa nhưng mà nội dung của nó cũng có trong Đạo Bụt Nguyên Thỉ. Ví dụ như trong truyền thống Hữu bộ (Sarvastivada) đóng đô ở Kashmire gần một ngàn năm, từ đó Đạo Bụt bộ phái được truyền sang Trung Hoa, thì trong truyền thống Hữu Bộ (Savastivada) đóng đô ở Kashmire gần một ngàn năm, từ đó Đạo Bụt Bộ Phái được truyền sang Trung Hoa, thì trong truyền thống Hữu Bộ (Asti: có, vada: thuyết, ism) chủ trương rằng tất cả mọi cái đều có. Học phái này sử dụng danh từ căn bản thức mulavijnana. Mula là căn bản, là gốc rễ. Không dùng chữ Chủng, Nhất thiết chủng, mà dùng chữ Căn bản là hạt giống là rễ chứ gì đâu. Gốc rễ của tất cả mọi pháp đều có trong đó có cả gọi là Căn Bản Thức.

Còn trong phía Đồng Diệp bộ, Tamrasatiya (sau này là Theravada) có tên Hữu Phần Thức (hữu là sự có mặt), Bhavangasota. Sota là dòng nước. Mà trong tàng thức của Phật giáo Duy Thức cũng ví dụ Thức cho một dòng nước. "Hằng chuyển như bộc lưu": thường trôi chảy như một

dòng nước.

Trong những học phái gọi là Đạo Bụt bộ phái cũng có những danh từ ý niệm tương đương về tàng thức. Ta vừa mới nghe là trong Hữu bộ có danh từ Căn bản thức nó tương đương với tàng thức và trong Duy Thức Tam Thập Tụng (Ba Chục Bài Tụng Duy Thức của Thầy Thế Thân) cũng có chữ Căn bản thức: "Y chỉ căn bản thức, ngũ thức tùy duyên hiên, hoặc câu hoặc bất câu, như đào ba y thủy". Vậy thì danh từ Căn bản thức nó cũng có trong Ba Mươi Bài Tụng Duy Thức. Nếu có danh từ Căn bản thức thì cũng có những từ không phải là Căn bản thức gọi là Chuyển thức. Tức là thức chuyển hiện từ thức căn bản mà ra. Nó có cái thức căn bản rồi lại có những thức khác phát sinh căn cứ từ thức căn bản mà ra. Tức là ta có thể hình thái nhận thức, và nhận thức căn bản của chúng ta là Tàng. Rồi từ đó có những nhận thức khác nữa. Chúng ta học như vầy không phải là học trong kinh mà là học trong tâm của ta, học để nhìn vào tâm của ta để thấy cái vận hành của tâm ta như thế nào, để nắm được cái tâm mà tu học.

Giờ ta hãy coi cái địa vị của Căn bản thức ở trong năm thành phần gọi là ngũ uẩn, năm yếu tố tạo nên con người của chúng ta. Ví dụ ta vẽ trên bảng một vòng tròn tượng trưng cho một trái quít và năm múi quít. Phân tích con người chúng ta thấy trong đó có năm uẩn skandax (yếu tố, tụ tập, chứa nhóm lại: heap, aggregates). Múi quít đầu tiên gọi là sắc (rupa), phần sinh lý cơ thể chúng ta. Thân thể của tôi là sắc: tim, cang, tì, phế thận, mắt, tai mũi lưỡi, thân là sắc (form, shape). Múi quít thứ hai là thọ, những cảm thọ, (feelings). Ta biết rằng cảm thọ của chúng ta gồm ba loại (cảm thọ dễ chịu gọi là lạc thọ như khi được ăn ngon hay khi được khen, còn cảm thọ khó chịu như khi bị chê hay bị đau răng gọi là khổ thọ, và loại thứ ba là cảm thọ trung tính, gọi là xả thọ không dễ chịu). Trong một ngày chúng ta có không biết bao nhiêu là cảm thọ, ta sống với một dòng sông cảm thọ. Người nào có nhiều lạc thọ là người có hạnh phúc nhưng mà lạc thọ nhiều khi chỉ là khổ thọ trá hình, nó sẽ đưa đến khổ thọ khác. Ví dụ như khi mình uống rượu cay cay thì mình có cảm tưởng là lạc thọ nhưng sau đó thì lá gan của mình lãnh đủ hết. Thành ra khổ thọ dài dài. Suốt hai mươi bốn giờ trong một ngày không có lúc nào mà ta không có cảm thọ: Lạc thọ, khổ thọ và xả thọ.

Hôm nay chúng ta chưa học về Thọ. Chúng ta chỉ cần biết là không có lúc nào mà chúng ta không cảm thọ. Chỉ cần nhớ là khi có một cảm thọ ta có chánh niệm về cái thọ ấy hay không mà thôi. Trong khi ngồi thiền ta có thể có lạc thọ, khổ thọ và xả thọ. Thực tập chánh niệm về những cảm thọ của mình là khi có xả thọ ta biết ta có lạc hay khổ thọ. Đó là biết sơ khởi những khi chánh niệm vững thì ta thấy được bản chất, cái gốc rễ của xả thọ hay khổ thọ đó. Đó là thiền quán về cảm thọ, mình nhận diện được cái thọ đó. Nhờ nhận diện ra nó mình tiếp xúc với cái thọ đó trong chiều sâu của nó, biết nó phát sinh từ gốc rễ nào, điều kiện nào. Tại sao mà có cái lạc thọ đó hay cái khổ thọ đó? Người tu không bao giờ ngồi đó mà chịu chết cũng với cái khổ thọ hay lạc thọ của mình. Người tu không tự để cho lạc thọ, khổ thọ, xả thọ nó kéo mình đi như lục bình trôi riu ríu trên dòng sông vậy được. Cái biết đó sẽ giúp mình tiếp xúc sâu sắc hơn để biết cái gốc rễ của nó mà chuyển hóa về hướng nhẹ nhàng hơn, giải thoát hơn. Cái chìa khóa của sự tu học là như vậy, mình nắm lấy cảm thọ của mình, mình không là nạn nhân của các cảm thọ đó.

Uẩn thứ ba là Tưởng, tôi vẽ múi quít thứ ba. Tưởng đây không phải là tư tưởng (samjna) mà có nghĩa là tri giác. Đây là một tác dụng trong những tác dụng chính của thức, nghĩa là mình nhận biết được cái đối tượng của nhận thức mình. Ví dụ mình nhìn một cặp mắt kiếng, mình biết rằng đây là một cặp mắt kiếng. Đây là một tri giác (a congition, a perception) tôi biết đây là tờ giấy, đây là Làng Hồng xóm Thượng chứ đâu phải là xóm Hạ, đây là khóa tu mùa đông. Tất cả những cái biết, cái nhận thức đó gọi là Tưởng. Thường ta cứ nghĩ là không có tri giác, không có tưởng thì chúng ta chết rồi. Không đúng. Có những sinh vật nó không cần có tưởng mà nó vẫn sống sống đôi khi nó còn sống vui hơn nữa. Đó là sinh vật gọi là vô tưởng, phi tưởng. Có những trạng thái thiền định gọi là Vô Tưởng Định. Điều đó không có nghĩa là mình không có đó. Mình không nhận thức, nhưng mình có những cái khác. Nhận thức chỉ là một phần trên mặt của Thức thôi. Có một cõi trời mà trong đó mình không cần nhận thức nhưng vẫn có mặt như thường. Đó

là cõi Trời Vô Tưởng (Vô Tưởng Thiên). Cõi trời đó mình không cần đi máy bay mới tới. Khi mình đạt tới một trạng thái thiền định nào đó thì mình có thể nhập vào vô tưởng thiên, không còn thấy, không còn nghe. Chúng ta thấy cái hình một người mà hai mắt và hai cái tai bít lại. Điều đó không có nghĩa là mình chống lại tri giác nhưng trường hợp đó mình ngưng tác động của Thức về tri giác. Mình không có tri giác nữa. Nhưng mình có những cái khác. Không có tri giác không có nghĩa là mình không sống. Ví dụ khi mình đang vào trạng thái thiền định chú tâm vào một cái nào mà không phải là tri giác đó, thì lúc đó mình không còn tiếp nhận những đối tượng bên ngoài nữa nhưng không có nghĩa là mình không có mặt. Đôi khi mình có mặt vững chãi hơn. Thỉnh thoảng, trong một đám đông, những cái mình thấy, mình nghe làm cho mình bị tán loạn và tuy rằng mình có đó nhưng không còn vững chãi, không có mặt nữa. Đôi khi không nghe, không thấy nhưng có mặt rất vững chãi. Thành ra trạng thái vô tưởng chưa chắc nó yếu mềm, vắng mặt hơn trạng thái hữu tưởng. Đó là một cái ý niệm thôi. Có nhiều người khổ quá vì những cái họ nghe, thấy. Họ nói thà rằng tôi điếc và tôi mù đi thì tôi đỡ khổ hơn "trải qua một cuộc bể dâu, những điều trông thấy mà đau đớn lòng".

Tri giác (tưởng) là cái thấy, cái biết của mình về một việc hay một sự kiện nào. Giữa cái Tưởng với cái thực tại luôn luôn có một khoảng cách. Phải tập chánh niệm, nhận diện, nhìn sâu tiếp xúc tận gốc rễ từng sự kiện thì các tri giác của mình mới dần đi gần thực tại. Bởi vì Bụt cho biết phần lớn những tri giác của ta đều sai lầm.

Hành (samskara) múi quít thứ tư có nghĩa là những hiện tượng được tập hợp thành, tiếng Anh gọi là formations. Chư hành vô thường là tất cả mọi hiện tượng được tập hợp nên đều là vô thường cả. Formations, conditions, dharmas, những sự vật hình thành nên do nhân và duyên gọi là formations. Ví dụ như hoa, lá được hình thành vền đều lo nhiều nhân và duyên (physiologica formations). Nhưng múi quít thứ tư nói về tâm hành (citta samskara), tức là những hiện tượng tâm lý thôi (mental formations). Thọ là những cảm thọ, tưởng là những tri giác của chúng ta, hai thứ này cũng là những hiện tượng tâm lý của ta. Vậy thì hành là gì? Hành là tất cả những hiện tượng tâm lý khác mà không phải thọ và tưởng. Tại vì phạm trù về thọ và tưởng quan trọng quá nên chư Tổ chia nó nằm riêng, thành hai múi quít riêng. Vì thật ra thọ cũng là hành mà tưởng cũng là hành. Cái sợ, giận, buồn, vui, lo đều là hành cả. Trong đạo Bụt Duy Thức Đại Thừa có năm mươi mốt loại hành. nhưng Thọ là một loại Hành và Tưởng là một Hành khác. Những cái còn lại gồm bốn mươi chín hiện tượng tâm lý khác (metalfomations hay mental concommittlences).

Múi quít thứ năm được gọi là Thức (Vijnana). Khi ta chia trái quít ra làm năm múi thì mục đích là để thực tập cho dễ chứ không phải là để miêu tả thực tại mà thôi. Miêu tả thực tại thì có nhiều cách. Nhà họa sĩ miêu tả con cá khác với nhà sinh vật học, khác với người đầu bếp. Vấn đề ở đây không phải để miêu tả. Ta phân tích như vậy để hiểu và thực tập. Vì vậy có khi ta chia chía trái quít làm hai múi thôi: sắc và danh (mana & rupa). Có khi chia thành một múi thôi (thức). Thành ra có nhiều cách chia. Mỗi cách chia đều có mục đích cả. Mục đích chia là để cho ta thực tập, Danh là phần Tâm và Sắc là phần Thân. Khi chia làm hai thì ta có thể nối là Thân và Tâm (soma & psicho: sinh tâm lý). Múi quít đầu thuộc về sắc (soma) và bốn múi chót thuộc về danh (psicho). Danh đây không có nghĩa là tên gọi, nó là Tâm. Danh và Sắc là trái quít hai múi. Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức là trái quít năm múi và một trái quít không chia múi là Thức. Tất cả những phân tích đó là để đi tới một cái thấy rất là chủ chốt. Nếu ta nhận thức rằng cái múi thứ nhất về sinh lý thì bốn cái múi còn lại là về tâm lý. Ta có thể thấy rõ là ba cái múi đầu (thọ, tưởng, hành) là tâm hiện khởi và múi chót là tâm căn bản. Căn bản thức. Chúng ta chỉ cần vẽ năm múi quít như vậy thôi ta có thể thấy được đại khái thì múi thứ năm là căn bản của những múi khác. Khi nói đến Năng tàng, Sở tàng, thì múi thứ năm mới là tàng chứ ba múi thọ, tưởng, hành kia hiện khởi rồi nó trở về. Thọ, Tưởng, Hành là những dòng sông nó phát khởi từ múi quít thứ năm tức là Thức và nó sẽ mang tất cả những hiện khởi của nó trở về Thức.

Giống như là TÂM HẢI, biển cả của tâm thức (danh từ của Thầy Tăng Hội). Khi ta buồn vui sung sướng khổ đau. Đó là những biểu hiện phía trên của tâm thức. Khi ta buồn hay vui cũng từ Căn

Bản Thức mà phát hiện. Cho nên dù mình là Đạo Bụt Bộ Phái hay Đạo Bụt Đại Thừa thì mình cũng thấy múi quít thứ năm của Thức có tính cách Căn Bản Thức. Nó có tính chất của đất. Cây Tía Tô, cây Anh Đào dù cho nó vươn lên bao cao, có làm ra bao nhiêu triệu hạt giống thì rốt cuộc rồi nó cũng trở về với đất và đất sẽ ôm lấy nó. Dù ta có thấy cái này vui cái kia buồn rầu tất cả những cái đó đều trở về với Căn Bản Thức dưới hình thức hạt giống. Vì vậy cho nên chữ thức là tâm căn bản. Còn cảm thọ tri giác và 49 loại tâm hành khác đều là những biểu hiện của tâm thức; từ tâm thức mà sinh khởi và sẽ trở về. Mang hết tất cả những vốn liếng quy hướng cho tâm căn bản thức. Thành ra khi mình có niềm vui thì mình mang niềm vui ấy về nhà, mình nhẹ nhàng giải thoát thì mình cũng đem những cái ấy về nhà. Về Căn Bản Thức.

Ta cẩn thận đừng đem những cái tàn phá ngôi nhà mình. Căn Bản Thức, Tàng Thức nó cất giữ tất cả những hạt giống đó, đồng thời nó cũng là những hạt giống đó. Nó vừa là Năng tàng vừa là Sở tàng. Và tới đây ta đi tới những danh từ rất căn bản. Tâm của ta gọi là citta hình dung bởi đất và biển và những hiện tượng phát hiện từ tâm nó giống như hoa trái, cây cối phát hiện từ đất hoặc như những đợt sóng phát hiện từ biển, những cái đó gọi là tâm sở (caitasika). Tâm (tâm vương) là citta và tâm sở là caitaska. Khi mình nói về Tâm Vương citta thì nghĩ tới biển hay đất và nghĩ đến Tâm Sở như cây cối hoa trái hay những đợt sóng. Một bên là gốc một bên là ngọn và tất cả đều phải trở về gốc. Thức gồm có hai phần: Tâm và Tâm Sở. Tâm như dòng sông và Tâm Sở là những giọt nước trong dòng sông. Trong kinh chúng ta thấy có ba danh từ nói về tâm; tâm (citta), ý (mana) và thức (vijnana). Trong kinh có khi dùng chữ Tâm, có khi dùng chữ Ýcó khi dùng chữ Thức. Nhưng khi đi vào chuyên môn về Duy Thức thì mỗi chữ được dùng trong một trường hợp quy định hẳn hòi. Về bản chất và nguồn gốc của đất và biển thì ta nên dùng chữ TÂM (citta) nhiều hơn. Về phương diện tác dụng tri giác, cảm thọ, suy tư, tưởng tượng, buồn đau vui, khổ thì ta nên dùng chữ THỨC (vijnana) và khi nói về cái biển trung tâm, cái động lực làm phát hiện nhận thức của thức thì chúng ta sử dụng danh từ Ý. Sau này ta sẽ thấy thức có tất cả tám tác dụng.

Tác dụng thứ nhất là Tâm nó mang phận sự căn bản là duy trì là Tàng. Tác dụng thứ hai là Ý, nó mang tác dụng ôm ấp, ghì chặt nắm giữ. Nó chính là anh chàng làm công tác ôm ấp chấp chặt của tình yêu đó. Nó là anh chàng chuyên môn ôm ghì lấy một cái gì mà cho đó là cái ta, nó là manas = mạt na thức. Anh chàng đó ta phải sờ mó được, bắt mạch được và làm quen với nó. Ta đừng để cho anh chàng sống và hoạt động một mình. Ta phải cho Chánh niệm đi chung với nó. Và thức thứ sáu có sáu tác dụng khác (nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức). Vì vậy cho nên phận sự của Tâm (citta) là Tàng. Sau này ta sẽ học một công dụng của nó là Dị thục. Công dụng của Ý là Tư Lương (mentation). Tức là cả ngày cả đêm không lúc nào không nói. "Anh là tôi đó, tôi là em đó, em là của tôi". Đó là Ý (metation). Cái này là tôi là thân tôi tâm tôi, danh dự của tôi. Động tới là không được. Nhưng tự ái giận hờn ganh ty, danh lợi đều xuất phát từ Tư Lương. Và cái tác dụng của thức là Liễu Biệt. Liễu biệt cảnh tức là nhận thức được cảnh vật. Thức có sáu cái, ý có một và tâm có một. Tâm có tác dụng cất giữ duy trì và làm cho chín (dị thục) những hạt giống của mình. Ý có tác dụng âm thầm ôm chặt cho cái đó của tôi, danh dự của tôi bản ngã của tôi không được động tới. Liễu Biệt Cảnh có nghĩa là nhận thức được cảnh vật bên ngoài. Khi mà chúng ta nói thức thì chúng ta thấy có ba phạm trù, ba loại. Có khi gọi là Dị Thục tức là Tàng Thức có khi gọi là Tâm. Hai là Tư Lương là Ý, người yêu đó. Thứ ba là Liễu Biệt Cảnh. Thức có ba tác dụng. Tác dụng thứ nhất là tác dụng của thức Alaya, tác dụng thứ hai tác dụng của thức Mạt na và tác dụng thứ ba là tác dụng của sáu thức còn lại, có năm thức cảm giác và thức thứ sáu là Ý thức.

Ta phải luôn luôn nhớ rằng ba loại thức này chia nhỏ ra thành tám, loại nào cũng phải được nhìn qua Tâm và Tâm Sở. Cái nào được gọi là Tâm và cái nào được gọi là Tâm Sở. Tâm là nói tổng quát, nói phần căn bản, Tâm Sở là nói về phần chi tiết, phần hiện tượng, biểu hiện. Tuy là những chữ tâm và thức mình dùng lộn xộn như vậy nhưng mà mình hiểu, mỗi chữ nó có nghĩa đặc biệt của nó. Khi mà nói nó với tư cách căn bản thì mình gọi là Tâm Vương (vua) và khi mình nó về hành tướng của nó và những tâm lý nó biểu hiện ra thì gọi là Tâm Sở. Ví dụ như ý thức của mình khi nó buồn thì Tâm Sở vui không biểu hiện. Điều đó không có nghĩa là ý thức chỉ là buồn không, nó có vui nữa nhưng mà lúc đó nó lén đi nó không phát hiện.

Có năm tâm sở, năm hiện tượng tâm lý (Mehntal formations) hiện diện cùng khắp, đi theo đủ tám thức gọi là năm Tâm Sở Biến Hành (universally operating) nó hiện hành hoạt động (sarvatraga) đủ cả ở nơi Tàng thức, Mạt na thức, và sáu loại thức cảm giác.

Năm Tâm Sở Biến hành: Xúc, tác y, thọ, tưởng, tư là năm trong số 51 chàng tâm sở. Là người tu phải nhận diện cho được khi các anh chàng này xuất hiện.

Xúc (sparsa) tức là tiếp xúc. Khi nào ta cũng học tiếp xúc hết. Xúc là sự xúc chạm giữa tâm và cảnh vật, thân và cảnh vật, tâm và tâm. Mình có thể xúc chạm nỗi buồn của mình những hiện tượng trong thiên nhiên. Nếu không có xúc thì không có nhận thức. Nếu con mắt tôi mà không có tiếp xúc với tờ giấy thì tôi sẽ không có tri giác về tờ giấy ấy. Cái tri giác đây là tờ giấy nó có được là nhờ sự tiếp xúc giữa con mắt tôi và tờ giấy, giữa cái nhận thức và đối tượng của sự nhận thức.

Tâm sở thứ hai là tác ý (manaskara). Có chữ manas trong nầy là chú ý. Chàng nghe một mùi hương chàng thấy một sắc diện, chàng chú ý liền lập tức. Chàng thấy nó đang chú ý, nếu không thì gặp nhau rồi thì cũng phớt lờ qua thôi. Tại sao nó chú ý? Mình phải tìm cái gốc ở trong tàng thức. Tại sao mới gặp lần đầu mà đã chú ý rồi? Tại vì trong tàng thức của mình nó chứa sẵn những âm thanh, những hình ảnh nào đó mà khi vừa tiếp xúc đã bị nó hút hồn lập tức. Khi mình ở trong một cuộc triển lãm xem tranh, hay là đi chợ mua áo quần hay là đi thăm một trung tâm bán cây cảnh, nó cũng vậy, tất cả đã được an bài trong tàng thức rồi. Cho nên tới bức tranh đó không thể không mua được, tới cái áo đó là không thể nào đi được. Đi ra rồi lại đi vô tất cả đã được quyết định trong này hết rồi, không phải là mưu mô của người làm áo đó. Như bên Mạc Tư Khoa có anh chàng khoảng gần bốn mươi tuổi, anh ta tới nghe Thầy giảng, đi học một ngày quán niệm và tới ngày hôm sau nữa thì anh ta xin quy y với Thầy. Sau khi thọ năm giới rồi thì anh ta tuyên bố một câu: "Tôi biết mà, tôi biết từ năm tôi mười bốn tuổi là thế nào tôi cũng gặp Thầy và tôi sẽ quy y với Thầy". Anh ta cũng đã bốn mươi tuổi mà năm mười bốn tuổi làm gì mà đã gặp Thầy Nhất Hạnh và anh đã biết trước rồi thế nào tôi cũng gặp Thầy Nhất Hạnh và sẽ quy y với Thầy. Đó là vì anh ta đã gặp Thầy, một ông Thầy mà theo định nghĩa của tàng thức anh ta là phải như vầy, như vầy, tất cả đều đều được viết trong sổ tàng thức của anh. Anh ta nói một cách rất cương quyết, chắc chắn như vậy. Đó là Tác ý. Tác ý là bỗng nhiên mình chú ý đến cái đó. Cái đó nó bắt mình được. Dính, Ca colle! Tự nhiên nó dính. Đâu phải dính cái xấu thôi. Dính cái tốt nữa. Tại sao gặp Thầy lần đầu mà anh đã thương Thầy rồi, mà đã biết rằng đây là Thầy mà mình đã kiếm từ mấy kiếp nay? Cái đó là Tác ý. Đối với giáo pháp cũng vậy, đối với Bụt cũng vậy. Thương gia Cấp Cô Độc mới nghe chữ Bụt thôi chưa thấy Bụt mà đã dính. Nghe chữ Bụt mà thương quá, sướng quá, ông ta ngủ không được, chờ đến sáng hôm sau để đi gặp Bụt liền. Đêm đó không ngủ cứ mơ mơ màng màng thức dậy và trông cho mau đến sáng để được đi gặp Bụt ở tu viện Trúc Lâm. Thành ra cái hạt giống phước đức tromg mình rất là quan trọng. Cùng đi với một người khác tới Làng Hồng, người đó ba ngày sau bỏ Làng đi, còn mình thì ở luôn, sự khác nhau nó không nằm ở Làng Hồng đâu mà nó nằm ở tàng thức.

Thọ (vedana)… Tưởng (samjna)….

Tư (centana). Tư đây không phải là suy nghĩ. Suy nghĩ trong danh từ đạo Bụt là Tầm và Tứ. Nó là hai cái hành khác. Vitaka và viccara. Còn Tư ở đây là sức mạnh quyết định. Tôi sẽ mua cái đó, tôi sẽ cưới cô ấy, nếu không thì tôi sẽ không bao giờ cưới vợ hết. Đó là anh chàng Kim Trọng vừa thấy cô Kiều thì xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư liền tức thì. Nếu quý vị chưa đọc nguyên văn bằng chữ Hán. Bản này rất tầm thường nhưng khi nó vào tay thi hào Nguyễn Du thì nó trở nên rất tuyệt diệu. Trong bản chữ Hán, anh chàng Kim Trọng thấy nàng Kiều lần đầu thì xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư liền ngay tức thì. Nếu mà ta không lấy được cô này thì suốt đời ta không lấy vợ nữa. Tư là một quyết định, một động lực nó đưa mình dính hẳn. Tác ý mới là chủ ý thôi, dính thôi nhưng Tư là một quyết định hẳn hòi rồi. Tiếng Anh là volition. Đó là một thứ nghiệp rồi. Mình biết là mình đi về hướng đó rồi. Nó có thể là tốt, nó có thể là xấu. Khi mà mình nghe tụng giới

Tiếp Hiện hoặc năm giới hoặc sa di, khi ta nghe mình đã tác ý. Càng nghe càng cảm nhận sự sâu sắc, nó đáp ứng được tiếng gọi sâu kín trong tâm thức của mình thì mình sẽ có Tư. Mình phát nguyện mình sẽ thọ giới, mình tự nhủ mình sinh ra là để thọ giới này. Tất cả những điều đó đều đã được ghi chép sẵn trong tàng thức của mình. Vậy thì năm tâm sở này nó luôn đi đôi với chúng ta. Thọ là một tâm sở Biến hành, Tưởng là một tâm sở Biến hành. Hai tâm sở này quan trọng vô cùng. Mình tu là phải đi theo Thọ và Tưởng. Hễ có Thọ là phải tiếp xúc với Thọ chứ đừng để cho Thọ và Tưởng đi ngang qua và bị lôi cuốn theo. Phải nhận diện các Thọ và các Tưởng để thấy được cái bản chất cái nguồn gốc của nó trong tàng thức thì mình mới làm chủ được mình. Mình mới chuyển hóa được. Nếu quý vị tới Làng Hồng thì quý vị phải biết công việc đó là công việc căn bản. Quý vị có thể phục vụ đại chúng một cách tận tình. Quý vị có thể làm vườn rất giỏi, nấu cơm rất hay, làm việc rất giỏi, làm việc không biết mỏi mệt, không kể gì thời giờ của mình làm được những điều cực nhọc nhất mà đại chúng bỏ không chịu làm. Điều đó là điều hay nhưng điều đó là điều không phải là điều căn bản của Làng Hồng. Điều căn bản là mỗi khi mình có Thọ và mình có Tưởng, thì mình biết phải tiếp xúc với cái Thọ, Tưởng đó. Mình phải lấy ngọn đèn chánh niệm để soi cái Thọ và cái Tưởng đó để biết được nó, để nhận diện được nó. Lúc đầu thì chỉ nhận diện nó mà thôi. Mình đang buồn đây nè: "Buồn ơi chào mi. Tức là mình dùng ngọn đèn chánh niệm để nhận diện từng cái Thọ cái Tưởng của mình. Ban đầu thì nhận diện nó gọi tên được nó nhưng dần dần sẽ thấy được nội dung bản chất của nó. Đó là việc chính phải làm ở Làng Hồng. Vì vậy trong khi rửa nồi, rửa chén, lặt rau, nấu cơm, chặt củi, đốt lò, công việc chính của mình là phải luôn luôn nhận diện Thọ và Tưởng. Tại vì Thọ là một dòng sông, Tưởng là một dòng sông, nó trôi chảy mỗi ngày, đừng để nó trôi một mình, đừng để nó cuốn mình đi theo, mình phải nhận diện từng cái Thọ từng cái Tưởng.

Có Chánh niệm là có Tuệ. Ban đầu ánh sáng của chánh niệm chỉ dù cho mình nhận diện thôi nhưng từ từ chánh niệm lớn lên thì mình thấy được mặt mũi bản chất và gốc rễ của Thọ và Tưởng đó, thì mình mỉm cười được. Khi mà mình mỉm cười được thì nó không làm lung lạc được mình nữa, cái đó mới gọi là tu. Nếu không thì tới Làng Hồng để mà làm phước thôi, làm công quả thôi. Đó chỉ là tu phước thôi, mà tu phước thì không đi xa được bao nhiêu. Phải tu huệ. Tu huệ là phải có chánh niệm. Chánh niệm thì soi sáng được. Nhưng mà khi mình tu huệ như vậy thì cũng có phước mà cái phước lại lớn hơn cái phước kia nhiều lắm. Mình có thể làm bao nhiêu công tác lớn hơn cái phước kia nhiều lắm. Mình có thể làm bao nhiêu công tác tại Làng nhưng nếu mà không có Chánh niệm thì phước đó rất nhỏ. Nếu mình làm ít như từng cử động đều làm trong Chánh niệm, có Tuệ thì cái phước đó mới lớn hơn nhiều. Ý nghĩa này chúng ta đã học trong kinh Kim Cương. Khi chùi nồi mà chùi trong chánh niệm thì phước đức khó mà đo lường, nhưng nếu khi chùi nồi mà phiền não thì phước đức chỉ to bằng cái nồi hay có khi nhỏ hơn cái nồi nữa. Thành ra phận sự của người tu học là phải theo dõi dòng sông cảm thọ hay là dòng sông tri giác. Tại vì tri giác của mình thường thường là sai lầm. Tri giác về mình cũng rất là sai lầm nữa, chưa biết rõ mình là ai, thì không biết rõ được chiều sâu của mình. Cái phòng khách của chính mình còn chưa biết rõ huống chi là cái nhà kho của mình nữa, trong khi đó mình không nhìn thấy được. Nếu mình thấy được mình, thì mình sẽ chấm dứt được không biết bao nhiêu là sự giận hờn, đau khổ, buồn rầu và trách móc. Tất cả những đau khổ của mình đều có gốc rễ trong căn bản thức của mình cả. Vậy thì Thọ là Tâm hành, Tưởng là một Tâm hành, xúc, tác ý, tư là ba Tâm hành trong số những Tâm hành còn lại còn lại, tất cả những Tâm hành đều là sóng. Mà sóng cũng chính là nước. Ngoài sóng thì không có nước, mà ngoài nước thì không có sóng. Nước là Tâm vương còn sóng là Tâm sở. Tâm sở và Tâm vương là hai cái, tuy hai mà một, tuy một mà hai. Điều này nó đúng cho cả tám thức. Tám thức chia làm ba loại Tâm, Ý và Thức: Citta, Manovijnana, Cita Manavijnana. Đây là những danh từ được dùng trong kinh. Nhưng ở trong kinh người ta hay dùng chữ Duy Tâm Citta Matrata như trong kinh Hoa Nghiêm. Sau này chỉ có những kinh như kinh Lăng Già mới dùng tới Duy Biểu, Duy Thức mà thôi. Trước thì chỉ dùng tới danh từ Duy Tâm mà Duy Tâm cũng có nghĩa là Ý, cũng có nghĩa là Thức. Tâm đó bao gồm cả ý và thức. Vì vậy cho nên ta cũng có danh từ Citta matra là duy tâm, vijnanavada là Duy Thức, vijnaptimatra là Duy Biểu. Có nhiều danh từ như vậy nên dùng cho thống nhất. Tâm là dị thục là năng tàng là sở tàng là ngã ái chấp tàng là nhất thiết chủng. Ý là Tư lương, ghì ôm chặt dính mắc vào.

Thức là Liễu biệt cảnh tức là nhận thức về cảnh vật.

Trong 51 anh chàng tâm sở kể trên có những anh chàng rất hiền lành, tốt đẹp, lợi lạc cho sự giác ngộ giải thoát của mình, gọi là Tâm sở thiện có những anh chàng không hiền, anh chàng mà nếu mình cứ tưới tẩm và để cho người ta tưới tẩm gọi là tâm sở không hiền (trong kinh dùng chữ tâm sở không hiền chứ không dùng chữ ác) gọi là Tâm sở bất thiện. Có những tâm sở không phải không hiền mà cũng không phải hiền. Nó tùy thuộc từng hoàn cảnh cho nên gọi là Tâm sở bất định. Trong trường hợp suy nghĩ miên man càng suy nghĩ là càng buồn rầu cuống cuồng lên là Tầm Tứ lúc đó bất thiện. Nhưng có những khi càng suy nghĩ càng thông suốt phấn chấn thấu rõ. Sự việc hiểu và thường thì tầm tứ lúc đó là tâm sở hiền. Đó là Tâm sở bất định.

Công đức của hai Thầy Vô Trước và Thầy Thế thân đối với Đại Thừa rất là lớn. Thầy Vô Trước theo đại thừa đã lâu trong khi Thầy Thế Thân đang còn nghiên cứu học hỏi theo Đạo Phật Bộ Phái. Thầy Thế Thân rất giỏi về Hữu Bộ và Kinh Lượng Bộ, Thầy đi con đường của Thầy và nghĩ rằng Đại Thừa không chính thống Phật giáo. thầy đã không đọc các tác phẩm Đại Thừa mà còn chê bai Đại Thừa rất nhiều.

Đêm đó trời có trăng, Thầy đan đi thiền hành thì gặp người anh là Thầy Vô Trước đang ngắm trăng và đọc bài kệ về Đại thừa. Và lúc ấy những hạt giống trong tàng thức của Thầy đã chín mùi nên thầy tác ý, thọ, tưởng và tư luôn ngay lúc ấy, và Thầy chuyển sang Đại Thừa một cách rất là im lặng. Thầy hối hận là lâu nay Thầy đã công kích Đại Thừa quá mạnh vì chưa thấy được giá trị của Đại Thừa. Trong sách chép lại là Thầy hối hận và Thầy bẻ một cây ngứa, định cắt lưỡi của Thầy. Nhưng thầy Vô Trước quay lại và hỏi: "Em đó hả? Đang làm gì vậy?" Thầy Thế Thân nói: "Em hối hận quá đinh cắt lưỡi của em để trừng phạt tội em đã nói xấu Đại Thừa". Thì Thầy Vô Trước nói "Em đừng có cắt cái lưỡi của em uổng lắm. Tại vì biết bao nhiêu người trong đó có anh đang cần cái lưỡi của em để xiển dương Đại Thừa". Lúc đó Thầy Thế Thân mới giữ cái lưỡi đó lại và đã phục vụ Đại Thừa một cách rất sâu sắc và hữu hiệu. Mỗi người là một cây đuốc rất là cự phách trong làng Phật giáo Đại Thừa Asanga: Vô Trước là không có dính mắc, không có bị kẹt. Và người em đã đọc, đã chú thích Nhiếp Đại Thừa Luận (Mahayansangraha). Vì vậy bản Nhiếp Đại Thừa Luận đã được dịch, chú giải bằng chữ Hán rất nhiều lần và bản chú giải của Thầy Thế Thân cũng đã được Thầy Huyền Trang dịch ra chữ Hán. Ta có bản dịch Nhiếp Đại Thừa Luận bằng chữ Hán. Bản chữ Hán của Thầy Huyền Trang. bản chữ Pháp của Etienne Lamotte do trường Đại Học Louvain xuất bản năm 1973 Editons Peters. Rất mong quý vị nên đọc ít nhất là một chương của Nhiếp Đại Thừa Luận tên và Sở Tri Y, tức là thức thứ tám của mình. Tất cả những nhận thức của mình đều có nền tảng trong thức thứ tám cả. Đây là lần đầu ta mới biết được cái gốc gác của Duy Thức học, lần đầu ta mới được hệ thống hóa. Ở Việt Nam ta có đức Tăng Thống Thích Tịnh Khiết có người anh là Thích Tịnh Hạnh cũng đi tu và hai anh em đi tu rất thành công, rất xuất sắc, đều tu một chùa, rất thương nhau và khi nhìn hai Thầy, người ta hay nghĩ đến hai Thầy Vô Trước và Thế Thân.

Có một điều rất căn bản mà ta cần biết về thức là nhận luôn luôn gồm chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Biết thì luôn luôn có người biết và đối tượng được biết đến. Ý thức thì phải biết ý thức về cái gì. Đó là điều căn bản ta cần biết để bắt đầu mà cũng để thực tập cho tới nơi. Điều này không dễ hiểu đâu, có thể ta chỉ mới hiểu chút xíu thôi. Vì vậy tôi mong quý vị nuôi dưỡng ý thức chánh niệm đó, thực tập cho tinh chuyên và rồi một ngày nào đó quý vị sẽ có trực nhận đích thực bằng kinh nghiệm sống của quý vị chứ không phải bằng ý niệm.

Nhận thức thì luôn luôn gồm chủ thể và đối tượng. Mình có khuynh hướng nghĩ rằng mình chỉ có cái chủ thể nhận thức thôi, mình cất sẵn trong túi khi nào cần đem cái chủ thể nhận thức ra xài giống như cây thước bỏ trong túi. Muốn đo cái gì cứ lấy ra đo dễ hiểu. Ví dụ khi mình giận. Giận là một biểu hiện của tâm mình, nhưng biểu hiện thành hai phần: Chủ thể giận là mình đang giận và Đối tượng giận là những nguyên nhân nào đó, hay ai đó bằng hành động hoặc lời nói nào đó đã tưới tẩm những hạt giống giận đang nằm ngủ trong tàng thức mình. Phải có chủ

thể và đối tượng của cái giận. Thành ra khi mình nói cái nhận thức của tôi hình như sai lầm. Phải nói cái nhận thức của tôi về cái gì mới đúng. Một nhận thức phải được nhận diện khi chủ thể và đối tượng chạm nhau và biểu hiện ra cái nhận thức đó. Có thể nó chỉ kéo dài chừng một giây. Và trong thời gian biểu hiện đó ta thấy có chủ thể và đối tượng chạm nhau và biểu hiện ra cái nhận thức đó. Có thể nó chỉ kéo dài chừng một giây hay ngắn hơn một giây. Và trong thời gian biểu hiện đó ta thấy có chủ thể và đối tượng, đồng thời phát sinh và cùng sinh. Như là khi có bên trái thì có bên phải phát sinh đồng thời. Không bao giờ có một bên phải mà không có bên trái. Và phút giây kế tiếp thì có thể có một nhận thức mới khác, phát sinh cũng như trên nhận thức kế tiếp này cũng có hai phần vừa chủ thể nhận thức vừa đối tượng nhận thức.

Vì đối tượng chuyển biến nên chủ thể nhận thức dĩ nhiên cũng chuyển biến. Nhận thức có nhiều nhiệm vụ vì vậy ta có thể nói nhận thức gồm một thức, hai thức, ba thức, bốn thức, năm thức, sáu thức hay tám thức… Vì vậy nói thức chỉ có một cũng đúng, nói thức có hai cũng đúng, nói ba cũng đúng, nói thức có tám hay có chín cũng đúng. Các điều này không có chống đối nhau. Ví dụ như khi mình nói Thầy Nhất Hạnh có ba phần vừa là ông Thầy tu vừa là Thi sĩ vừa là Tác viên xã hội vừa là người làm vườn. Nhưng lời tuyên bố đó không chống đối nhau. Vì vậy có những nguồn tuệ giác khác nhau. Tùy theo tuệ giác và cách trình bày của người diễn dịch về thức và những tuệ giác đó không hẳn chống đối nhau mà nó sẽ bổ túc cho nhau.

Chúng ta nên biết vai trò căn bản nhất của tâm thức là giữ gìn, bao trùm và giữ trọn vạn vật chung lại với nhau. Thông thường người ta vẫn nghĩ là thức tức là khả năng phân biệt, tri giác, là hiểu, là tưởng tượng nhưng thật ra khả năng căn bản nhất của tâm thức là giữ trọn vạn vật quy tụ chung vào nhau để giữ gìn. Nếu khả năng giữ trọn chung vào nhau ấy mà không có, quý vị sẽ thấy mọi vật bắt đầu tan rã. Giống như một khối nam châm nó hút vào nhau tất cả những hạt giống, tất cả những kinh nghiệm, nó diễn tả một thứ tổng thể có hòa điệu nhịp nhàng đó là vai trò căn bản của tâm thức. Vì vậy ta có danh từ kho chứa. Nhưng tâm thức ở đây không có nghĩa chỉ là cái nhà kho. Đôi khi mình gọi là citta, là tâm. Đó là vai trò thứ nhất của tâm thức, vai trò thứ hai là như vầy. Đôi khi tâm thức bị hiểu sai như là nó có một cái ngã riêng biệt. Vai trò thứ hai của tâm thức là ôm lấy cái nhà kho và đồ đạt trong kho (alayavijnana: tàng thức) như của riêng mình, cái phần này của tâm thức có cái tên là Manas (Mạt na) và Alayavijnana trở bổng trở thành nạn nhân của Manas. Tàng thức đâu có muốn nhưng vẫn là nạn nhân của anh chàng quá chấp ngã Manas này. Rất nhiều cách suy nghĩ, phán xét, suy đoán từ những tri giác của chúng ta đều sai lầm vì chúng ta bị anh chàng Manas này ảnh hưởng, vì vậy khi kéo theo những hành động sai lầm và những hậu quả sai lầm gây đau khổ dài dài cho ta. Đó là Ý Mentation, là biết, là luôn luôn tin rằng ôm ấp rằng mình có một cái ngã, cogitating, always believing, always embracing, recongizing as a self, as it me, ti is mine. Vai trò thứ ba là vai trò nhận thức về cuộc đời, về thiên nhiên, nhận thức về thân thể, về thế giới và về nhiều thứ khác nữa. Đó là vai trò của sáu thức như nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức, sáu thức này mình gọi chung là thức (vijnana) Mid: cita, manas and vijnana.

Bây giờ ta hãy quan sát cây sồi trước mắt ta. Ta có khuynh hướng nghĩ rằng cây sồi nó hiện hữu độc lập với tâm thức ta. Ta lấy tâm thức ra mà nhận diện cây sồi. Cái mà ta có thể chắc chắn là cây sồi ta đang quan sát chính là đối tượng của nhận thức và vì vậy nó là một phần của nhận thức, bởi vì nhận thức có hai phần, phần chủ thể và đối tượng và vì vậy cây sồi đang đứng trước mắt ta, nó thật ra đang đứng trong tâm thức ta. Và khái niệm về thời gian không gian cũng vậy và những cái đó là đối tượng của nhận thức của ta. Nếu ta tin tưởng rằng cây sồi nọ đang đứng trong không gian của ta. Nếu ta tin tưởng rằng cây sồi nơi đang đứng trong không gian và thời gian hoàn toàn độc lập với cái biểu hiện của tâm ta thì không chắc đâu. Ta cần phải suy gẫm lại điều điều đó. Tâm thức biểu hiện thành hai phần, phần chủ thể và phần đối tượng. Và nếu mình tin rằng phân nữa của nhận thức luôn luôn nằm trong mình, độc lập hẳn với phần kia thì ta sai lầm. Ví dụ như ăn (chủ thể) thì ta phải nói rõ ăn cái gì (đối tượng). Uống (chủ thể) uống cái gì (đối tượng). Nhận thức cũng vậy. Nhận thức (chủ thể) về cây sồi hay về người nào hay sự kiện nào (đối tượng). Thành ra người mình thương hay mình ghét đều là đối tượng của tâm thức mình. Giống như cây sồi vậy thôi. Người ấy không là một thực thể độc lập

với tâm thức mình. Mình có thể nói phần lớn cái người kia là biểu hiện của tâm thức của chính mình. Ví dụ như khi mình bị tiếng sét ái tình với ai đó. Cái đối tượng của sự yêu thương của mình, tức là hình ảnh của người mình yêu đều hoàn toàn tự vẽ ra trong tâm mình, mình vẽ một hình ảnh về người đó hoàn toàn xa lạ với thực tế người đó. Mình cần phải sống chung nhìn sâu thấy kỹ người đó ba năm sau, sáu năm mình mới nhận ra rằng cái hình ảnh đó hoàn toàn do mình tự dựng lên. Nhưng nếu mình khám phá ra những điều mà mình không thấy lúc ban đầu thì đó cũng là đối tượng của cái nhận thức của mình.

Tâm thức của mình nó có phần cá biệt mà cũng có phần cộng đồng. Ví dụ về cái đẹp. Có những cái gì được mình và một người khác xem là đẹp bởi vì có phần tâm thức cộng đồng chen vào. Ví dụ như mình đi ban đêm mình thấy một con ma hay một con rắn và mình la hoảng lên nhưng Sư anh mình nói đó chỉ là biểu hiện của tâm mình chứ không thật. Mình tức lắm và mình dẫn sư em tới, Sư em cũng thấy y như mình. Nhưng Sư anh nói dù hai hay ba bốn người thấy thì cũng là biểu hiện của tâm thức cộng đồng của các em thôi. Chúng ta nên nhớ không phải ba bốn người có khi hàng trăm ngàn người, thị trường chứng khoáng ở Paris New York đều như thế cả, cứ suy luận tính toán hô hoán lên, tuyên truyền… Thế là giá cả tăng vọt hay hạ thấp từ vàng tới đô la tới các thứ khác. Chỉ cần suy luận tính toán rồi tạo thành một loại tâm thức cộng đồng ảnh hưởng dây chuyền tạo không biết bao nhiêu là đau khổ. Tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng là những gì ta sẽ từ từ học sau.

Kỳ trước chúng tôi vẽ 5 múi quít để chỉ năm uẩn trong ta: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Mỗi một nhóm như một dòng sông biến chuyển không ngừng. Tu học là nhận diện và từng giọt nước trong những dòng sông ấy. Ta tiếp xúc với thân, quán sát những gì xảy ra trong thân. Kế đó là tiếp xúc với từng cảm thọ trong ta. Sự phát sinh của một cảm thọ, sự chuyển biến của cảm thọ đó. Ta cũng tập tiếp xúc với từng tri giác trong tâm hành. Ta cũng tập tiếp xúc thật sâu sắc, từng hiện tượng sinh và tâm lý. Bụt có dạy ta phương pháp tiếp xúc rất sâu sắc từng hiện tượng. Điều này ta đã học bằng các sử dụng ba cái chìa khóa pháp ấn: Vô thường, Vô ngã và Niết bàn để mở khóa thực tại. Vì vậy khi ta tiếp xúc với một hiện tượng trong dòng sông Sắc. Ta tiếp xúc bằng Chánh Niệm. Bởi vì Chánh Niệm là năng lượng duy nhất mà mình có thể sử dụng để tiếp xúc. Khi mình dùng Chánh Niệm để tiếp xúc thì mình thấy sâu hơn cái đối tượng của nhận thức mình. Ví dụ như ta tiếp xúc với lá gan của ta. Nếu ta tiếp xúc bằng chánh niệm, ý thức sự hiện diện lá gan mình. Khi mình tiếp xúc với lá gan bằng chánh niệm, như thế thì lá gan cảm nhận được và nghe sướng lắm vì được chú ý. Nếu ta tiếp xúc sâu hơn thì mình thấy được tính cách vô thường của lá gan, chuyển biến không ngừng. Gan mình mạnh khỏe hồi ba tháng trước không có nghĩa là nó mạnh hoài nếu mình không giữ gìn chăm sóc nó. Đồng thời mình cũng thấy được tính cách vô ngã của lá gan. Sự khỏe mạnh của lá gan tùy thuộc vào sự mạnh khỏe của nhiều yếu tố không phải là gan như là một bộ phận tiêu hóa của mình, như là các thức ăn thức uống của mình. Khi mình thấy được tính cách vô thường và vô ngã của lá gan mình và mình thấy được những khó khăn của nó và mình bắt đầu hiểu và thương và chăm sóc nó. Chỉ khi hiểu sâu sắc, mình mới có thể chăm sóc lá gan mình kỹ lưỡng hơn. Thành ra khi ta dùng ba cái chìa khóa mà Bụt trao để mở cửa thực tại về lá gan của ta, ta mới hiểu nó sâu sắc và mới thương mà chăm sóc thật sự và hành động có thể chuyển hóa tình trạng của lá gan mình. Điều này cũng đúng với lá phổi hay trái tim hay các bộ phận khác. Mình sẽ không hút thuốc, uống rượu và ăn uống bừa bãi để làm mệt gan, dơ phổi, nghẽn tim… Nếu mình tiếp xúc sâu sắc thì mình mới tiếp xúc được chìa khóa thứ ba là Niết bàn và khi đó mình mới đạt tới tình trạng nhẹ nhỏm là không còn sợ hãi. Vô thường và Vô ngã giúp mình khám phá hiện tượng về mặt phần Tích môn. Và nếu mình tiếp xúc sâu hơn mình sẽ tiếp xúc được Bản môn của lá gan mình. Phương pháp này có thể dùng để tiếp xúc với các bộ phận khác của cơ thể, của cảm thọ của tri giác và của tâm hành. Cảm giác đau buồn, cảm giác buồn giận, lo lắng... tất cả những cảm thọ đều có thể được tiếp xúc bằng chánh niệm và ta nên đem ba chìa khóa trên ra mà sử dụng để mở khóa thực tại về từng tâm hành. Như thế ta mới có thấy sâu sắc về Vô thường, Vô ngã và Niết bàn của từng tâm hành. Đó là cốt tủy của thiền tập theo lời Bụt dạy và sự thực tập trở nên dễ dàng thôi. Chính sự nghiên cứu về tâm thức có thể gtiúp mình làm việc này dễ hơn. Thế kỷ thứ ba mươi Thiền sư Thường Chiếu nói rằng: “Nếu mình hiểu sự vận hành của tâm thức mình

thì sự tu học trở nên dễ dàng hơn nhiều". Vì vậy khi ta học về sự vận hành của tâm, điều này giúp cho sự thực tập tu học trở nên dễ dàng và hiệu quả hơn nhiều.

KỆ THỨ 2

Hạt giống có nhiều loại
Mê ngộ và khổ vui
Sanh tử và niết bàn
Danh xưng và Tướng trạng

Hạt giống có đủ loại: đủ loại có nghĩa là không có loại hạt giống nào mà không có trong ta. Dù nó yếu hay mạnh, quan trọng hay không quan trọng đều có đủ hết. Hôm trước tôi có nói rằng chúng ta có hạt giống của sự trung kiên; điều đó không có nghĩa là không có hạt giống của sự phản bội, sinh tử và Niết-bàn, mê và ngộ và khổ vui. Tức là ta có hạt giống của sinh tử và Niết-bàn. Sinh tử ở đây có nghĩa là trôi lăn ngụp lặn trong khổ đau chứ không có nghĩa là sinh ra rồi chết đi. Đây có nghĩa là luân hồi là khổ cách này rồi khổ cách khác. Nói theo con nít Việt Nam "Giờ là khổ dài dài" không thoát ra được. Trôi lặn trong sinh tử.

Chúng ta không phải đợi năm sáu chục năm mới sinh tử một lần đâu. Mỗi ngày chúng ta có thể sinh tử hàng triệu lần. Sinh tử trong thân, sinh tử trong tâm, đau khổ lắm. 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. Thành ra sinh tử là khía cạnh khổ đau của sự sống trong đó có sự sợ hãi, căm thù, buồn khổ thì gọi là sinh tử. Niết-bàn là cái ngược lại là sự chấm dứt sinh tử, sự mát mẽ, sự không sợ hãi, sự vững chãi. Chúng ta có đủ hạt giống của sinh tử, đủ hạt giống của Niết-bàn. Hai loại hạt giống đó không hẳn nó chống báng nhau trong ta có đánh giặc với nhau. Đừng có tưởng tượng là Niết-bàn và sinh tử đang đánh giặc trong ta. Cũng giống như ta không nên tưởng hoa và rác đang đánh giặc với nhau. Tại vì rác khác với hoa. Nhìn sâu thì ta thấy rằng trong rác có hoa. Ta cũng biết trong hoa có rác nếu ta không khéo không sống cho có chánh niệm thì hoa biến thành rác rất mau chóng. Không những trong hoa có rác mà ngay trong rác có hoa. Nhưng mà rác chưa biểu hiện đó thôi. Nếu mình người phàm phu thì đợi mười ngày sẽ thấy hoa là rác. Còn người thực tập tỉnh thức thì đã thấy ngay trong hoa có rác, ta thấy rác ngay trong tự tính bất nhị Niết-bàn của nó. Thành ra người người mê nhìn hoa chỉ thấy hoa thôi, người ngộ thì thấy trong hoa có rác. Không sợ rác gì hết, tại vì biết rằng nếu không có rác thì làm gì có hoa. Thành ra khi cầm hoa trong tay thì biết ơn rác chớ không hẳn mình phải thù rác vì vậy hoa không thù rác đâu, chỉ có mình u mê cho nên mình 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 bằng con mắt phàm tục. Nếu ta nhìn bằng con mắt tĩnh táo thì ta có thể thấy Bụt và Ma Vương có thể nắm tay nhau đi thiền hành rất là thân ái. Ngày xưa tôi đã viết một bài về cuộc viếng thăm Bụt và Ma Vương. Hồi đóThầy A Nan chưa giỏi nên không muốn Bụt gặp Ma nhưng bây giờ Thầy giỏi rồi. Trong khi 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 là chính tại ý niệm sai của mình cho là hai cái đó chống báng nhau. Thật ra mình phải sử dụng chất liệu Sinh Tử để làm Niết-bàn và Niết-

bàn làm chất liệu để làm ra Sinh Tử. Cũng giống như hoa và rác. Nếu thấy được như vậy thì mình không còn sợ hãi nữa.

Trong tâm thức của mình có chứa đựng những hạt giống của Niết-bàn và Sinh tử mà mình chỉ có thể tìm Niết-bàn trong Sinh Tử thôi. Có một Thiền sư Việt Nam thời Lý vào một hôm tới hỏi Thầy: "Thầy dạy con phải tìm cảnh giới không sinh tử thì con phải đi tìm cảnh giới không sinh tử ở đâu?" vị Thiền sư trả lời: "Con đi tìm ngay ở chỗ sinh tử đó". Tại vì anh trốn chạy rác nên không bao giờ anh tìm ra hoa cả. Thành ra những cái buồn của mình có thể tạo ra sự an lạc hạnh phúc của mình. Trong cái buồn cái giận cái khổ của mình, nếu mình biết sử dụng ba cái chìa khóa mà Bụt trao cho là Vô thường, Vô ngã, Niết-bàn để mở cửa thực tại thì mình sẽ tìm thấy Niết-bàn, vững chãi, an ổn ngay trong cái sợ hãi sầu khổ của mình. Vì vậy trong Đại Thừa có câu: Phiền não tức Bồ đề. Thường thường phiền não là ngược lại với Bồ đề, là u mê tham giận, kiêu căng. Bồ đề là sự giác ngộ nhưng chính trong cái phiền não mình mới thấy được sự giác ngộ an lạc vững chãi. Cho nên khi nói rằng tôi đi tìm an lạc đi tìm Niết-bàn thì phải diệt cho hết những phiền não của tôi đi, như vậy là người chưa thấy được nguyên tắc của sự hành đạo. Như vậy là sai, giống như khi người làm vườn vừa có cọng rác nào là đem vứt đi hết tới khi muốn có phân để trồng trọt thì không còn gì. Như vậy người đó không biết làm vườn. Khi biết được điều đó thì mình không còn sợ phiền não nữa.

Hạt giống có nhiều loại, sinh tử và Niết-bàn, mê, ngộ và khổ, vui. Chúng ta có hạt giống mê, nhưng cũng có hạt giống ngộ. Nếu chúng ta ham tưới những hạt giống mê thì nó sẽ mọc lên tươi tốt. Sống trong đời ai mà không có đi qua những cơn mê. Nhưng những cơn mê đó được nuôi dưỡng hoài bởi sự tươi tắn. Nhưng mê hoài rồi thì cũng đến giai đoạn tỉnh. Tỉnh tức là có Ngộ. Sở dĩ ta tỉnh được vì có những hạt giống ngộ trong mình. Theo giáo lý Duy Biểu thì ta có hạt giống ngộ, ta đừng có lo. Đôi khi những đau khổ do cơn mê nó giúp ta tiếp xúc được những hạt giống của ngộ nên chúng ta tỉnh dậy, mê và ngộ không hẳn là kẻ thù. Thường thường đại mê là đại ngộ. Càng mê nhiều thì ngộ càng lớn. Đại nghi thì đại ngộ, đại mê thì đại tỉnh. Chúng ta có hạt giống của mê ngộ và khổ vui. Hạt giống, đủ thứ khổ và đủ thứ hạt giống của niềm vui. Những vui thật sâu sắc, những vui thật cạn cợt che dấu những nỗi khổ lâu dài.

Danh xưng và tướng trạng. Danh xưng là một loại hạt giống. Tướng trạng là một loại khác. Danh xưng là tên gọi của một sự vật. Trong tâm thức, tàng thức của ta, ta có đủ thứ hạt giống về tên gọi, ví dụ ta có một hạt giống của tên gọi cái này là núi cái kia là sông người tỉnh là Bụt, người mê là Ma, người như vầy thì gọi là cha, người kia là mẹ. Đó là những hạt giống về danh xưng. Đối với loại người những hạt giống về danh xưng rất quan trọng. Mỗi hạt giống về danh xưng có thể làm phát khởi trong ta những hạt giống khác. Gọi là hạt giống về tướng trạng. Danh xưng có gốc từ nhĩ thức (audio) và tướng trạng có gốc từ nhãn thức, hình ảnh (visue). Bản dịch tiếng Anh bài kệ thứ hai: There are different varieties of seeds: seeds of samsara of nirvana, of delusion, of elightenment, seeds of sufferings, of happiness, seeds of names and words, seeds of perceptions (images).

Ví dụ trong tàng thức chúng ta đang có hạt giống vừa danh xưng Paris mà cũng vừa tướng trạng Paris. Vừa có người động đến chữ Paris tức là họ động đến hạt giống danh xưng Paris thì ta có thêm về hình ảnh Paris như là tháp Eiffel, nhà thờ Notre Dame. Đó là hạt giống tướng trạng ta đang nằm trong tàng thức ta đầy đủ hết. Đứng về phương diện Phật học thì chúng ta có rất nhiều hạt giống về danh từ Phật giáo. Có những danh thì rỗng nó không có nội dung, có những danh từ ta không hiểu hay hiểu lầm ví dụ như danh từ thức đó, ta chưa hiểu hoặc hiểu sai lầm về thức. Những tướng trạng những đối tượng của tri giác nó nằm trong tâm thức của chúng ta có thể là nó rất xa vời sự thực, có thể nó hoàn toàn do sự tạo dựng, tưởng tượng của tâm thức ta. Ta không biết được không thấy được ranh giới giữa cái sự thực và những điều mà mình tiếp nhận bằng tri giác. Ví dụ khi ta nói đến danh từ Bụt đó hiện ra từ một hạt giống mà ta tiếp nhận khi nhìn một tượng Bụt lúc còn bé thơ, những điều mà ta đọc được trong sách về

Bụt. Nội dung của tri giác chúng ta về Bụt nó được cất chứa trong tâm chúng ta. Nhưng mà bụt đó có phải là Bụt tự thân hay là hình ảnh của Bụt mà chúng ta có trong tâm và chúng ta gán cho đó là Bụt của thực tại. Ta vì hồi ba bốn tuổi chúng ta có một ý niệm về Bụt. Nhưng ta đi vào chùa được nghe dạy về Bụt thì cái ý niệm ngây thơ về Bụt biến mất và cho ta có ý niệm rõ rệt hơn về Bụt nhưng chưa chắc ý niệm đó đã phù hợp của thực tại. Cho nên đối tượng của những tri giác của chúng ta mà ta cất giữ trong tâm, có tính chất "Thức biến" tạo tác của tâm thức nhiều hơn sự thật. Ví dụ người mà ta thương, đối tượng của sự thương yêu của chúng ta có thể là nó không giống với cái người trong thực tại. Chúng ta tạo ra những hình ảnh này hình ảnh nọ về người đó, chúng ta lý tưởng hóa người đó, chúng ta thấy người đó đẹp hơn là trong thực tại.

Khi mà ta ghét cũng vậy, ta tạo tác ra một hình ảnh về người ta ghét trong tâm ta. Nghe đến tên người đó thì sân si đùng đùng nổi dậy và những hình ảnh dễ ghét của người đó nổi dậy. Nhưng mà cái hình ảnh đó chưa chắc nó đã phù hợp với thực tại. Thành ra ta cất chứa tất cả cái hình ảnh sai đó. Có thể ta đang sống trong một vũ trụ đầy dẫy những sai lầm ảo tưởng vậy mà chúng ta cứ tưởng rằng chúng ta đang tiếp xúc thật sự với thế giới, với loài người và những loài khác. Có thể là chúng ta rất thương kính Bụt và ta nghĩ rằng khi gặp Bụt ta sẽ lạy xuống liền và đi theo Ngài không rời một giây phút nào hết để nghe Ngài thuyết pháp dạy dỗ… nhưng có hể rằng ngày mai chúng ta đi gặp bụt ở Sainte Foy thì chúng ta không thèm nhìn, tại vì chúng ta có một hình ảnh về Bụt khác. Mà Bụt chúng ta gặp ở Sainte Foy có thể là Bụt thật nhưng chúng ta không thèm để ý tới. Bụt nói câu gì chúng ta cũng cãi lại, chúng ta nói ông nói tầm bậy tầm bạ, tại vì mình có trong tâm những hạt giống tri giác sai lầm mà mình chắc mẩm là đúng. Ví dụ như mình chắc mẩm là Bụt thì có hào quang, mặc áo vàng khoác y thật đẹp. Tới chừng khi gặp Bụt mặc áo sơ mi thì mình đâu có chịu. Bụt gì mà mặc áo sơ mi? Bụt gì mà không có hào quang? Vì vậy cho nên ta nên biết cái tri giác, cái tưởng của chúng ta đưa vào trong tâm thức chúng ta nhiều hạt giống về danh xưng về tướng trạng và chúng ta sống với thế giới đó. Và chính vì cái thế giới mà chúng ta tự tạo tác bằng những ảo giác đó, nó ngăn che không cho ta tiếp xúc với sự thật khi sự thật đến gần.

Ngay chính nhận thức của ta đối với chúng ta cũng vậy. Ta có thể có một tri giác rất sai lầm về chính ta. Có khi ta thù ghét ta, ta khinh miệt ta mà thật ra có thể ta không như vậy. Ta có những khả năng những tài ba những yếu tố mà ta vì những trở lực ngăn che nào đó ta không tiếp xúc được. Vì vậy, thường thường là ta có một cái hình ảnh rất méo mó về chính ta, rất méo mó về người và về sự vật. Này nhé ta thử xem xét vại cái kho tàng thức của ta xem có bao nhiêu danh từ (danh xưng) và hình ảnh (tướng trạng) về người và về vật. Ví dụ như ông Bush. Ta biết gì về ông Bush? Chúng ta có những tri giác trực tiếp nào về ông Bush? Những cái thương cái ghét của chúng ta về ông Bush có rất nhiều. Đôi khi cũng cái thương ghét đó căn cứ trên một ý niệm do sách báo do tuyên truyền mà có. Ta nghe nói về Lý Thường Kiệt, về Tổng thống Miterand, về núi Alpes, núi Pyrenées, núi Phú Sĩ, về sông Cửu Long. Tất cả những thứ đó đều có danh xưng và tướng trạng cả; Và hễ chúng ta có danh xưng thì chúng ta tin chắc rằng chúng ta có cái thực tại mà cái danh xưng đó đại diện. Đó là điều rất sai lầm. Hễ chúng ta có cái danh xưng cất ở trong lòng ta thì ta có ảo tưởng rằng ta có sự thật mà danh xưng đó đại diện. Tổng thống Bush à? Tôi biết quá mà! Thật ra thì ta không biết gì hết về ông Bush hết. Mình chỉ có tên ông Bush và một vài cái người nói qua nói lại về ông Bush. Bụt cũng có thể như vậy. Có thể mình chưa biết được về Bụt ra sao cả. Mình chỉ nghe nói và có danh từ về Bụt và dựng lên một hình ảnh về Bụt khác xa thực tại về Bụt. Đối với chính mình cũng vậy, chính mình cũng chưa biết thấu đáo về mình. Cho nên tập quán sát về cái tưởng, về cái tri giác của mình rất quan trọng. Nước Pháp là một danh xưng. Danh từ nước Pháp làm hiện trong ta một quốc gia, hình ảnh của quốc gia đó, tri giác về quốc gia đó, đứng về phương diện lãnh thổ, dân chúng tính tình phong tục tập quán, kinh tế có thể ta không biết nhiều nhưng tại vì chúng ta có đặt chân trên nước Pháp nên ta có cảm tưởng ta biết nước Pháp là cái gì. Có thể cái biết đó rất sai lầm, rất xa lạ với cái thực tại nước Pháp.

Ngay chính nước Việt Nam cũng vậy, có thể cái tri giác của chúng ta về nước Việt Nam rất là

sai lạc nhưng ta cứ chắc là ta biết nước Việt Nam là gì. Tướng là hình ảnh về thực tại mà hình ảnh đó ta nắm được là do tưởng, tức là tri giác (chủ thể). Tướng của núi Phú Sĩ, núi Pyrénées núi Hy Ma. Tướng là tri giác và tướng là đối tượng của tri giác. Perceptino, tri giác ta có hai phần chủ thể và đối tượng. Đối tượng sai lạc thì chủ thể cũng sai lạc. Đối tượng méo mó thì chủ thể cũng méo mó. Khi mà ta có tri giác sai lầm thì nó tạo không biết bao nhiêu vấn đề. Chúng ta hiểu lầm, nhận lầm. Tất cả những đau khổ của chúng ta đều phát sanh ra từ những nhận thức sai lầm của chúng ta về sự vật chúng ta có được bao nhiêu đâu, chúng ta chỉ có một số danh từ về cái đó. Còn hình ảnh mà ta có về cái đó thì quá xa lạ và sai lạc với sự thật về cái đó. Vậy mà chúng ta cứ cương quyết là chúng ta biết rõ rồi, biết thật rồi, chúng ta nắm vững về sự thật đó, là chúng ta biết tất cả rồi! Tất cả những đau khổ của chúng ta đều từ chỗ đó mà phát sinh, chỗ tri giác (Wrong Perceptions). Tri giác sai lầm gây ra cảm thọ khổ đau. Người đó ghét mình, không có thèm nhìn mình, người đó không công nhận sự có mặt của mình, người đó muốn tiêu diệt mình. Toàn là những tạo tác cường điệu của tâm thức mà thôi. Cho nên Thiền tập là để đi tới những tri giác chính xác hơn. Và nếu tin chắc tri giác mình là đúng thì rất nguy hiểm. Luôn luôn phải khiêm nhường tự hỏi: tri giác tôi đã chính xác chưa? Nó gần với sự thật được mấy mươi phần trăm? Luôn luôn phải cho mình một không gian để cho tri giác mình được sâu sắc vững chãi hơn.

Có hai loại tướng: tướng riêng là tự tướng và tướng chung là 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. Hôm nay ta chỉ nói đến hai tướng thôi: tự tướng và cộng tướng. Ví dụ khi ta nói ngựa. Ngựa là cộng tướng. Bất cứ con ngựa nào cũng đều được gọi là ngựa. Nhưng khi người ta nói đến con Kiền Trắc hoặc Xích Thố thì nó đặc biệt ta không coi là cộng tướng được vi chỉ có một con ngựa tên Kiền Trắc hay Xích Thố thôi. Trong triết học Trung Hoa người ta nói ngựa trắng không phải là ngựa. Tại vì có nhiều loài ngựa: ngựa ô, ngựa đen, ngựa vàng… ngựa trắng là một loại ngựa quá đặc biệt nó không phải là ngựa nữa. Ngựa là cộng tướng nhưng ngựa trắng đã có tính cách tự tướng rồi. Chúng ta sẽ đi từ từ vào ý niệm về tướng chung và tướng riêng trong những bài sau.

KỆ THỨ 3

Hạt giống của thân, tâm
Giới địa và thế gian
Tất cả được cất chứa
Nên thức gọi là tàng

Trong bài kệ thứ hai ta thấy hạt giống của sinh tử niết bàn, của mê ngộ của khổ vui, hạt giống của danh xưng và hạt giống của tri giác. Bây giờ đây có hạt giống của thân, của tâm, của giới, của địa, và của thế gian… hạt giống của thân có nghĩa là cái sắc thân của chúng ta cũng có hạt giống ở trong thức của ta. Tại vì chúng ta đã nghe những cảm thọ, tri giác và tâm hành phát hiện trong tâm chúng ta đều có gốc rễ, có hạt giống trong thức cả.

Ba múi quít thọ, tưởng và hành có hạt giống trong múi quít thứ tư là thức. Ta sẽ nói đến một

sự thực không chấp nhận hơn. Đó là cái thân thể của chúng ta cũng được phát hiện ra từ trong thức của chúng ta. (Căn thân phát hiện từ chủng tử bản hữu). Nếu ta nghĩ là thức xuất phát căn thân này là thức thứ sáu hay thức thứ bảy thì ta khó chấp nhận. Nhưng nếu căn thân xuất phát từ nhất thiết chủng thức thì hiểu được. Tại vì tàng thức nó chứa được tất cả những hạt giống trong đó có hạt giống của thân. Trong 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 cậu bắt đầu mặc áo dài ngắn ngủn gọi là mini áo dài thì có nhiều người đi Pháp mới về thấy áo dài sao mà xấu quá, tại vì khi họ lìa quê hương áo dài rất tha thướt. Anh ta không chấp nhận được áo dài có thể ngắn củn cởn như vậy được. Nhưng ở Việt Nam một thời gian thì anh ta thấy áo dài ngắn rất đẹp. Đó là tâm thức cộng đồng đã ảnh hưởng đến anh ta. Nó tạo ra cái mốt. Mốt là sản phẩm của tâm thức cộng đồng. Có những cái là sản phẩm của tâm thức cá nhân và sau đó có thể trở thành sản phẩm tâm thức cộng đồng. Có nhiều cái mà nhìn kỹ thì mình thấy đó là sản phẩm của tâm thức cộng đồng. Ví dụ một nền dân chủ, một thể chế quốc hội lập hiến hay một phong trào nào đó. Ai cũng muốn làm cái đó cả. Tất cả những cái đó đều do tâm thức cộng đồng tạo nên. Có những lúc trên thế giới nước nào cũng muốn chứng tỏ mình thương những người thuyền nhân. Thành ra hồi đó giúp đỡ thuyền nhân là một phong trào nhưng rồi sau đó bỏ rơi luôn. Phong trào đó là tâm thức cộng đồng của một số nhà báo nhà nhân bản nhà chính trị xướng xuất. Nhiều cái như thị trường chứng khoán, giá đồng đô la, giá đồng Mark, giá vàng… cũng là những tạo tác của tâm thức cộng đồng một số người trong giới tài phiệt. Có tàng thức của cá nhân của cộng đồng. Ta biết rằng ý niệm về đẹp, về xấu, về vui, về khổ của chúng ta không phải là cá nhân đâu. Nó phản chiếu ý niệm về đẹp về xấu, về vui về khổ của nhiều người. Nếu tất cả đều nói cái đó không đẹp thì tự nhiên ta thấy cái đó không còn đẹp nữa. Kỳ lạ vậy đó. Nếu ai cũng nói cái đó đẹp quá mà thì tự nhiên ta thấy đẹp. Vì vậy cho nên cái núi Phú Sĩ, cái thân thể chúng ta cũng do tâm thức biểu hiện. Tất cả đều nằm trong tàng thức cộng đồng. Điều này ban đầu chúng ta không hiểu được nhưng từ từ rồi chúng ta sẽ hiểu, tức là không những cảm thọ tri giác những tâm hành của chúng ta đều có hạt giống ở tàng thức mà sắc cũng có hạt giống ở tàng thức nữa. Sắc thân của ta cũng do tâm thức nó biểu hiện ra rồi sự mạnh khỏe hay sự đau yếu của cái thân của ta cũng do tâm thức nó tạo ra luôn. Nếu chúng ta không thấy được hôm nay thì sau này học và tu từ từ chúng ta sẽ thấy.

Giới là cõi mà ta ở cũng do tâm thức của ta biểu hiện luôn. Giới (dhatu) thì ta nói có ba giới: dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Có ba cõi: cõi dục là cõi ham muốn (realm of desire). Đi ra siêu thị thì biết liền. Cõi của chúng ta ở đó. Cõi sắc (the realm of form) là cõi vật chất nhưng nhẹ nhang tinh tế hơn cõi dục. Còn cõi vô sắc (the realm of no form) là cõi trong đó vật chất (matters) không có mặt nhưng chỉ có những cái không phải vật chất như năng lượng. Năng lượng cũng là một thứ vật chất khá loãng. Nhiều nhà khoa học nói vật chất là năng lượng cô đọng lại và năng lượng là vật chất pha loãng ra. Thành ra cõi vô sắc là cõi có nhiều năng lượng hơn. Cái tâm của mình, cái giận của mình, cái khổ của mình cũng là năng lượng. Vậy thì ba cõi đang bốc cháy là từ tâm thức của chúng ta biểu hiện. Chúng ta nên nghĩ là từ tâm thức cộng đồng chúng sanh biểu hiện. Ai tạo ra cái cõi lửa cháy. Ta chứ ai nữa? Cứ nghe nói Làng Hồng thôi, Làng Hồng mà thanh tịnh, an lạc, vui vẻ, có hạnh phúc là do ai tạo ra? Do cái tâm thức cộng đồng của chúng ta. Mà nếu Làng Hồng bốc cháy là do ai tạo ra? Cũng ta tạo ra phải không? Làng Hồng là một cái địa nho nhỏ, do tâm thức cộng đồng của người cư trú tại Làng tạo ra. Cái địa đó dễ chịu hay khó chịu đều do tâm thức cộng đồng tạo ra hết, không có gì khó hiểu hết. "Tam giới bất an do như hỏa trạch", nghĩa ba cõi nó không yên giống như nhà lửa là vì tâm thức của ta có nhiều lửa quá.

Có tất cả mười địa (bumi) tức là những cõi mà các vị Bồ-tát đi ngang qua. Cõi đầu là hoan hỉ địa. Nếu mới bước vào Làng Hồng là nghe vui khỏe liền, nếu Làng Hồng mà tạo được không khí như vậy thì có thể gọi là hoan hỉ địa, sơ địa của các vị Bồ-tát. Còn tới Làng Hồng mà thấy ai cũng quạu hết thì làng chưa phải là hoan hỉ địa. 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. Và những địa đó từ đâu mà phát hiện. Nếu chúng ta tu học giỏi, có nhiều an lạc thì chúng ta

phát hiện ra những địa rất dễ thương. Những cái tịnh độ nho nhỏ mà chúng ta lập ra để tu học và để làm hạnh phúc cho người là những cái địa nho nhỏ phát sanh từ tâm thức của chúng ta. Ví dụ như có năm bảy người tu học có kết quả, có an lạc, có hạnh phúc, đi ra lập một trung tâm tu học, đem cái hạnh phúc của mình biểu hiện ra thành khung cảnh cho người khác tới để tham dự. Thì đó là tạo một cái địa. Và cái địa ấy từ tâm mà ra. Giới, địa và thế gian. Thế gian đây gồm có hai loại: 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 tất cả loài đó thuộc về thế gian của loài hữu tình. Xã hội loài người, 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 mà trong đó các loài hữu tình đang sinh sống: núi, sông, không khí, trái đất, lớp ozone. Những cái đó cũng là sáng tạo phẩm của tàng thức. Tàng thức duy trì hết những cái đó. Nó biểu hiện ra và nó duy trì lại. Tất cả đều vận hành theo cái quy luật nhịp nhàng, tất cả đều phát hiện từ thức A lại gia gọi là tàng. Trong tác phẩm Bát Thức Quy Cũ của thầy Huyền Trang (The Standard Verses of the Eight Vijnana) mà ta gọi tắt là quy cũ, tức là những bài tụng mẫu mực về tám thức, thì Thầy Huyền Trang ở thế kỷ thứ bảy có dùng câu: thọ huân trì chủng căn thân khí, (thầy đã dịch xong những bài học mẫu mực về tám thức, dịch rất hay nhưng vì quá cô đọng nên đọc lên nếu không cắt nghĩa sẽ không hiểu). Câu của Thầy Huyền Trang về tám thức có nghĩa là thức này nó tiếp nhận và nó huân tập những kinh nghiệm, những tri giác của mình đi vào từ cái giác quan nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc… tất cả những cái nghe, cái ngửi, cái nếm, cái xúc, đó đều bị tiếp nhận bởi tàng thức để tạo nên những hạt giống gọi là thọ huân. Huân là ướp, cất, chứa. Ví dụ sáng nay ta đi học một bài Duy thức, tất cả những cái đó đi vào tàng thức ta và như vậy gọi là thọ huân. Thọ huân là tiếp nhận và huân tập. Trì chủng tức là duy trì bảo tồn lại nó không không mất nữa. Đôi khi mình nghĩ là mình quên nhưng nó không mất. Căn tức là những cơ quan cảm giác như mắt tai mũi lưỡi thân ý. Ta có sáu căn, thân là một căn trong sáu căn, khí là khí thế gian, thiên nhiên vạn vật. Tất cả những cái này: căn thân, khí thiên nhiên, con người các loại tất cả đều được tiếp nhận và duy trì bởi các thức này. Công việc của thức này là tiếp nhận, duy trì hạt giống, duy trì căn thân và khí.

Ở tâm lý học ngoài đời ta chỉ học về ba múi quít ở giữa nhiều hơn. Nhưng khi ta học về thức là ta học từ cái căn bản của nó là thức thứ tám. Có những cái mà ta chưa bao giờ ta được học ở tâm lý học ngoài đời. Tác dụng đầu tiên của thức là giữ gìn, duy trì. Mà duy trì ở đây là duy trì cả vũ trụ, duy trì cả thế giới duy trì hết tất cả những hạt giống.

KỆ THỨ 4

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

Cố nhiên là trong tàng thức chúng ta có tất cả các loại hạt giống. Nhưng ở đây có sự phân biệt, có hai loại hạt giống: Hạt giống sẵn có (Bản hữu chủng tử). Bản hữu và vốn có gốc sẵn có từ thời vô thỉ, trong tuệ giác Bụt dạy, không có cái giây phút bắt đầu. Luôn luôn nói về vô thỉ và vô chung. Điều này hơi khó hiểu cho chúng ta sống trong một khung cảnh thời gian và không

gian và khung cảnh khuôn khổ đó do trí óc mình tạo ra. Mình tạo ra một khung thời gian và không gian, cái gì cũng được đặt vào khung đó. Mình đòi hỏi phải có cái lúc bắt đầu và lúc chấm dứt mình đòi tất cả nằm trong khung thời gian mà tâm thức mình tạo tác và đóng khung lại. Nhưng Bụt nói rất rõ thời gian và không gian là những sáng tạo của tâm thức. Thật ra thời gian và không gian làm ra nhau. Mãi đến khi Einstein trình bày thời gian và không gian không là hai thực thể riêng biệt, không có thời gian thì không có không gian, hai thứ này làm ra nhau, chừng đó khoa học mới bắt đầu thấy chút xíu nào những trình bày của Duy Thức.

Trong Duy Thức học thời gian, không gian và tâm thực là một. Trong đạo Bụt ngày xưa những yếu tố tạo ra sự sống tạo ra vũ trụ vạn vật gồm có: Địa, thủy, hỏa, phong, không, thời, phương, thức. Tức là đất, nước, gió, lữa, không gian, thời gian, phương hướng và tâm thức. Tám cái nhưng trong mỗi cái nó chứa đựng bảy cái kia. Vì vậy khi bác Học Einstenin nói rằng thời gian và không gian không phải là những thực thể độc lập. Thời gian nó làm bằng không gian, không gian nó làm bằng thời gian, thì nhà bác học thấy được điều đó nhưng nhà bác học không nói rõ ra là tâm thức cũng làm ra yếu tố thời gian và không gian. Thành ra khi mình bắt buộc vũ trụ có một cái bắt đầu tức là mình giả định không gian và thời gian là những thực tại khách quan. Nhưng khi mình học Duy Thức thì mình biết rằng không gian, thời gian không là những thực tại khách quan. Nó là những sáng tạo phẩm của thức. Vì vậy cho nên thuyết tương đối của khoa học bây giờ giúp ta hiểu giáo lý vô thỉ vô chung của đạo Bụt. Tại vì khoa học nó có giá trị thực nghiệm nên nó có uy tín và người ta tin nhưng mà đạo học cũng là một khoa học thực nghiệm, nhưng thực nghiệm đây không phải là ở phần vật thể mà về tâm linh nên cũng đáng tin lắm. Có điều người dạy đạo phải thật sự sống kinh nghiệm tâm linh đó thì mới soi thấu được ngọn ngành của tâm thức một cách rất thực nghiệm. Các nhà khoa học mới họ cũng nương vào tuệ giác của đạo học để đi tìm. Vì vậy hạt giống gọi là hạt giống sẵn có nó không có cái bắt đầu. Nó có sẵn từ vô thỉ tức là lúc không có bắt đầu. Nếu mình nói nó có sẵn từ lúc bắt đầu thì mình kẹt vào ý niệm về thời gian. Tôi thường nói nó có sẵn từ lúc không bắt đầu Non beginning. Nói như thế giúp người ta vượt thoát ý niệm về bắt đầu. Một hồi sẽ thấm. Cho nên nói rằng những hạt giống đó không phải chỉ là kết quả của kinh nghiệm, tại vì kinh nghiệm là kinh nghiệm trong sự sống hằng ngày và những hạt giống đó được gieo trồng vào tâm thức của mình trong đời sống hằng ngày thì đối tượng những kinh nghiệm chỉ là một phần nhỏ của tổng số hạt giống trong ta thôi. Trong ta có những hạt giống có sẵn rồi. Có những hạt giống được trao truyền cho chúng ta. Ai trao truyền? Có thể là ông bà ta trao truyền lại. Điều này có tính cách khoa học. Những tài ba của ta, những đức hạnh của chúng ta, những khả năng, những vụng về, những nỗi khổ đau của chúng ta đều có thể là những hạt giống của ông bà trao truyền lại. Chúng ta có những hạt giống của Lý Thường Kiệt của Trần Hưng Đạo nhưng cũng của Trần Ích Tắc. Chúng ta có đủ hạt giống hết, hạnh phúc, đau khổ, tài ba, vụng về. Điều này nhờ Di Truyền Học người ta mới thấy được thôi chứ Bụt nói từ lâu rồi, đôi khi nuôi chuột đến chín mười thế hệ thì tới thế hệ thứ 7, con chuột mới thể hiện đặc tính của ông bà chúng. Di truyền học cho ta thấy những đặc tính trong thân và trong tâm của chúng ta nó bắt nguồn từ những hạt giống từ ông bà xa xưa, tổ tiên cách chúng ta đến nhiều đời. Vì vậy khi chúng ta giải thoát an lạc thì ông bà tổ tiên cũng được giải thoát. Ta thực tập không riêng cho ta mà cho tổ tiên nữa. Chúng ta thực tập cho không những bao thế hệ tổ tiên mà chúng ta còn thực tập cho bao thế hệ con cháu tương lai đang có sẵn trong ta. Giống như cây chanh tuy chưa có hoa có trái, nhưng hoa chanh và trái chanh nó có sẵn trong cây chanh rồi, chỉ còn chờ thời gian biểu hiện thôi. Thì các thế hệ con cháu cũng sẵn có trong chúng ta rồi, nếu ta tu học có an lạc giải thoát thì con cháu ta tuy chưa biểu hiện nhưng cũng đã thấm nhuần công trình tu học là kết quả an lạc giải thoát. Cho nên một người tu học thì cả tổ tiên dòng họ và ngay cả con cháu đều hưởng thụ ngay trong giờ phút hiện tại. Đó là cái nhìn của đạo Bụt. Cho nên mình nắm lấy một ngày mà tu học cho an lạc cho tinh tấn cho hạnh phúc thì trong hai mươi bốn giờ đó ta mang lại an lạc hạnh phúc cho cả tổ tiên và cho cả con cháu chúng ta. Tại vì một ngày nó chứa cả thời gian vô cùng và không gian vô tận mà nếu mình để cho một ngày trôi qua oan uổng thì tội nghiệp cho tổ tiên và cho con cháu. Trong chúng ta biết bao nhiêu người phí phạm để cho những ngày tháng trôi qua oan uổng.

Có hạt giống sẵn có, có hạt giống trao truyền, huân tập thời thơ ấu, cả thời gian thai nghén.

Những hạt giống trao truyền đó là Tân huân chủng tử. Huân là ướp và gieo vào, tân là mới. Chúng ta phân biệt ra hai loại chủng tử: chủng tử sẵn có và chủng tử mới trao truyền và chúng ta có ý niệm rằng chủng tử mới trao truyền đó chúng ta không có sẵn, chúng ta chỉ mới có khi vừa được huân vào thôi. Điều này không được đúng lắm. Có thể nói những hạt giống mà ta tiếp nhận từ sự trao truyền mà nó đã có sẵn trong ta nhưng nó không được quan trọng, không được to lớn. Trao tuyền ở đây là trao truyền làm cho hạt giống đó trở nên quan trọng. Thí dụ như quý vị không biết hát và nghĩ rằng mình không có hạt giống của sự ca hát, nhưng khi về Làng Hồng một thời gian thì chẳng những hát được mà còn thích hát nữa. Hạt giống hát nơi mình, mình tưởng nó là hạt giống tân huân, mới trao truyền, kỳ thực sự thật không hẳn như vậy. Mình đã có hạt giống biết hát sẵn có trong mình nhưng hạt giống đó rất yếu và hàng năm năm, mười năm, hàng trăm năm rồi chưa được tưới tẩm và phát triển. Bây giờ vừa được tăng thượng duyên, trợ duyên, những điều kiện thuận lợi, những hạt giống đó được tưới tẩm và mình bổng thích ca hát và mình nghĩ đó là những hạt giống thuần túy tân huân trao truyền. Nhưng sự thật có phần bản hữu của nó nhưng vì nhờ những điều kiện thuận lợi, những tăng thượng duyên giúp mình phát triển những hạt giống sẵn có trong mình. Điều này phù hợp với những điều Bụt dạy về cái giác tính của mình. Mình tới với thầy, với bạn, với giáo lý giác ngộ và giải thoát và nghĩ rằng những giáo lý giác ngộ và giải thoát là những điều tân huân mới trao truyền. Nhưng kỳ thật mình cũng có những hạt giống đó trong bản thân bản tâm và Thầy hay bạn chỉ giúp mình những điều kiện để trở về tiếp xúc với những hạt giống đó và làm cho những hạt giống đó lớn mạnh. Quý vị nhớ câu Bụt nói ngày Ngài mới giác ngộ không? Lạ thay! Tất cả mọi chúng sanh đều có khả năng tỉnh thức, giác ngộ, hạnh phúc, an lạc, nhưng mà họ cứ để mình trôi lăn trong chốn khổ đau từ kiếp nầy sang kiếp khác. Nói như vậy có nghĩa là những hạt giống đó có sẵn trong mình hết rồi, bây giờ Bụt và Tăng đoàn chỉ giúp mình trở về chạm vào, tiếp xúc với những hạt giống đó. Bụt và giáo đoàn chỉ làm vai trò tăng thượng duyên, tức là những điều kiện thuận lợi. Vì vậy khi phân biệt hai loại hạt giống cũng là một loại tạm thời phân biệt để hiểu và để tu thôi, chứ hai loại loại hạt giống đó không chống đối cách biệt nhau nhiều đâu.

Huân tập thời ấu thơ. Cả thời gian thai nghén. Khi mình mới bắt đầu được thai nghén trong bụng mẹ và lúc đó thức alaya của mình bắt đầu hoạt động. Thức alaya này đã bắt đầu tiếp nhận những hạt giống hạnh phúc và khổ đau và người trao truyền cho mình những hạt giống đó chính là mẹ mình hay cha mình. Khi một thiếu phụ có mang một em bé, thiếu phụ đó hàng ngày đang gieo vào trong tàng thức của mình và vào tàng thức của em bé: ăn cho hai người, uống cho hai người, gieo trồng trong tàng thức của hai người. Cho nên một bà mẹ tương lai phải hết sức cẩn thận. Tất cả những gì mình ăn uống, buồn vui, khổ đau lo lắng mình đều có tác dụng gieo vào những hạt giống trong tàng thức của em bé và của mình. Cho nên bà mẹ tương lai phải tu nhiều lắm: khi đi đứng nằm ngồi, ăn uống, xem ti vi, nói chuyện phải hết sức cẩn thận. Tại vì những gì mình tiếp nhận bằng tai, mắt, mũi, lưỡi, thân, ý đều là những con sông đưa những hạt giống vào tàng thức của em bé và của mình. Cho nên phải tu thật nhiều. Phải nuôi con không phải từ lúc con còn thơ mà nuôi từ lúc con chưa sinh. Phải có những cái trường huấn luyện các bà mẹ trong tương lai, các thiếu phụ mà thấy rằng mình bắt đầu có em bé là những người phải đi học những phương pháp đi đứng nằm ngồi, giữ gìn cảm thọ, những tri giác của mình, tiếp xử với người khác vì đó là những nghệ thuật rất cao để tránh gieo vào tàng thức của con những hạt giống xấu và chỉ để gieo vào những hạt giống hạnh phúc an lạc mà thôi. Giá dụ mình có mang em bé mà mình đi đứng nằm ngồi đều có chánh niệm, thở và mĩm cười, buông nhẹ những bực bội lo âu chỉ tụng kinh Pháp Hoa thì em bé có thể hưởng ngay những hạt giống như vậy. Còn người cha tương lai cũng phải ý thức thật nhiều mới được. Tại vì những cử chỉ đối với vợ mình đều gieo vào tàng thức em bé, một câu nói nặng, một cái nhìn trách móc, một cử chỉ lạnh nhạt, hay một không khí bực bội, ngột ngạt trong gia đình do cha mẹ em bé gây nên là em bé lãnh đủ. Thành ra ta cần phải ý thức rằng tàng thức em bé rất mong manh và tàng thức em bé có mặt đó và nó tiếp nhận tất cả những gì xảy ra trong đời sống gia

đình. Ta nên nhớ khi ta còn bé ta học gì, làm gì cũng dễ nhớ, cũng tiếp nhận, những kỷ niệm ấu thơ rất sâu đậm nhưng khi ta lớn tuổi, học trước quên sau. Thì cũng vậy, những cử chỉ thô bạo thiếu chánh niệm của người lớn thường nặng nề gieo vào tâm em bé khi bé còn ngây thơ. Những hành động hay lời nói nặng nề đó ảnh hưởng suốt cả cuộc đời của em. Nếu chúng ta đem áp dụng những giáo lý về huân tập thì ta có thể tổ chức sự dạy dỗ những lớp tu học cho những người làm cha làm mẹ trong tương lai biết đường. Tại vì họ không biết rằng khổ đau của một người bắt đầu từ những hạt giống khổ đau ngay từ khi mình còn trứng nước, ngay từ khi mình mới tượng hình trong bụng mẹ. Nếu thế hệ tương lai mà giỏi thì các vị có thể có những trường huấn luyện như thế giúp cho nhiều ông bà, cha mẹ tương lai biết cách cư xử với nhau, giữ gìn trong tinh thần chánh niệm để sau này em bé không khổ. Tại vì đưa ra đời một sinh mạng mới là chuyện rất lớn. Có những người không tu, không học gì hết mà sinh con quá nhiều, mỗi năm đưa ra đời một đứa. Rốt cuộc có mười đứa mười hai đứa. Hai vợ chồng rất đau khổ vì mình ngu dốt không biết cách tu học giữ gìn cho nhau, trách móc giận dỗi nhau dài dài. Rồi thì mình gieo vào trong tâm thức mười mấy đứa con đó toàn là những hạt giống khổ đau. Thế là lớn lên dĩ nhiên những người con đó khổ đau và làm khổ đau những người khác. Vì vậy cho nên thế hệ tương lai nếu giỏi thì phải viết sách, tổ chức những khóa tu tập dạy dỗ cho các bậc làm cha mẹ tương lai. tại vì họ thấy cái tầm quan trọng của sự nuôi con và nuôi con ở đây là một nghệ thuật huân tập. Ngăn ngừa những hạt giống khổ đau được gieo vào trong con và tìm cách gieo vào tâm địa của con những hạt giống hạnh phúc. Có hạt giống trao truyền, huân tập thời thơ ấu, cả thời gian thai nghén. Khi em bé sinh ra em chưa hiểu tiếng người nhưng câu chuyện giữa cha mẹ, em bé chưa hiểu nhưng điều đó không có nghĩa em bé không tiếp nhận những hạt giống. Khi cha mẹ nói chuyện với nhau, những tình cảm của mình được biểu hiện trong ngôn ngữ. Nói một câu mà cái giọng nói chuyên chở sự bực bội, tuy em bé không hiểu lời nói nhưng nó tiếp nhận ngay sự bực bội của câu nói. Nếu trong nhà mà không khí thanh tịnh an lạc thì em bé được hưởng. Còn nếu trong nhà không khí nặng nề thì em bé cũng lãnh đủ. Đừng nghĩ, còn ở trong thai hay sinh ra mà còn nhỏ thì không biết gì. em bé là một dĩa cứng của máy điện tử đang còn mới tinh. Thành ra cái gì thoáng qua trong không khí là nói cảm nậhn và thu vào hết. Có những em bé bệnh ngay từ nhỏ tại vì cha mẹ làm khổ nhau khi nó còn ở trong bụng mẹ và cha mẹ tiếp tục làm khổ nhau khi em bé ra đời nên chúng nó sợ người lớn lắm. Ở Tây phương người ta thường để em bé trong một phòng riêng cho nó nhiều đồ chơi. Nếu người ta quan sát thì họ thấy có một số các em bé rất tự nhiên vui chơi khi vắng mặt người lớn trong phòng riêng ấy, nhưng khi chúng vừa nghe tiếng mở cửa người lớn bước vào thì nó im lặng và mềm ra như một cọng bún, tại vì nó sợ người lớn. Tâm lý học Tây phương gọi đó là những em bé mềm (les enfants mous) tại vì người lớn đã làm cho nó đau khổi ngay từ trong bụng mẹ. Người lớn có cúi xuống ôm, nựng nịu nó cũng không phản ứng gì hết vì những hạt giống sợ người lớn quá rồi. Khi người lớn vừa mở cửa đi ra nó lại cười giỡn chơi lại với những trái banh màu của nó. Khổ đau đó bắt đầu từ trứng nước.

KỆ THỨ 5

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

Những hạt giống được trao truyền từ ông bà, cha mẹ, từ trong đời sống gia đình, từ học đường, từ bè bạn. Nếu các bạn mình chơi thân mà khổ đau trồi sụt lên xuống thì mình cũng khổ đau trồi sụt lên xuống. Không phải mình bắt chước nhưng nó đi vào hồi nào không hay, rồi mình cũng có những hành xử thái độ đó có khi mình không kiểm soát được vì nó âm thầm huân vào. Cho nên người ta mới nói phải chọn bạn mà chơi là vậy. Khi mình ngồi nói chuyện với một người có nhiều tị hiềm, sợ hãi, ganh tị thì sau khi nói chuyện chúng bốn mươi phút với người đó tàng thức của mình dã khác rồi tại vì đã tiếp nhận những hạt giống khổ đau của người đó khi những hạt giống đó biểu hiện, có khi mình chỉ cần ngồi nói chuyện với một người đó chừng một giờ đồng hồ thì tâm thức mình bị tê liệt, mình không muốn làm ăn gì nữa cả. Tại vì tâm thức của mình tiếp nhận từ những người đó những hạt giống bi quan, khổ đau. Đôi khi mình rất thương người đó thấy người đó rất tội nghiệp. Nhưng nếu mình không tu, không biết giữ chánh niệm trong thời gian mình ngồi nói chuyện với người đó mình chia sẽ những khổ đau của người đó mình tiếp nhận hết những hạt giống khổ đau của người kia đem vào tưới tẩm những hạt giống khổ đau của chính mình và nghe mệt nhoài. Cho nên mình phải chánh niệm để biết cái tình trạng sức khỏe của tâm thức mình. Mình cẩn thận không nên thân cận nhiều, nói chuyện nhiều với người có quá nhiều khổ đau có quá nhiều hạt giống bất an, nhìn cái gì cũng toàn màu đen. Không phải là mình kỳ thị họ nhưng nếu mà mình biết mình đang yếu thì mình phải chọn bạn mà chơi, để mình có thể tiếp nhận được những hạt giống an lành và hạnh phúc. Rồi khi mình khá vững rồi thì khi đó mình có khả năng tiếp xúc với người khổ đau và có thể giúp họ, nhưng luôn phải biết cái sức khỏe cái khả năng của mình ranh giới giữa khả năng thu nhận và chuyển hóa những đau khổ của người kia và sự bị tràn ngập mới những hạt giống bất an của người kia. Luôn luôn trong một khóa tu một hai tháng cho những người rất khổ đau và mình là Giáo Thọ thì mình phải có bổn phận lắng nghe nỗi khổ của họ, phải hiểu để giúp họ. Cố nhiên là cá vị Giáo thọ phải mở lòng mình ra để tiếp xúc với người mình muốn giúp. Nhưng nếu các vị Giáo thọ không tu thì các vị lãnh đủ. Tại vì những gì mình nghe có thể đánh động những đau khổ của mình và những đau khổ của mình có thể lớn lên nếu trong thời gian mình tiếp xúc với người kia mình không chánh niệm. Cũng như là một bác sĩ về tâm thần cần tiếp xúc với bệnh nhân tâm thần của mình. Cố nhiên bác sĩ phải mở lòng ra để hiểu nỗi khổ của bệnh nhân mà tìm cách giúp cho đúng mức. Nhưng nếu người bác sĩ đó không mạnh khỏe về tinh thần thì trong những phút tiếp xúc đó người bác sĩ bị tưới những hạt giống đau khổ vào bản thân mình. Một Giáo thọ phải luôn luôn tu tập để tưới tẩm vào tâm thức mình những yếu tố của an lạc trị liệu. Khi mạnh thì mình mới giúp được. Cái khả năng giúp người của vị giáo thọ luôn luôn giới hạn. không phải mình là Giáo thọ, là Thầy mà mình có thể làm quá sức mình được. Nếu mỗi ngày mình chỉ nghe và chỉ tiếp xúc với những khổ đau thì mình cũng sụm luôn, cho nên mỗi ngày mình chỉ có quyền tiếp xúc với người khổ mà mình muốn giúp trong giới hạn nào đó thôi. Đừng nên làm quá giới hạn mình.

Còn bác sĩ tâm lý cũng vậy. Khi mình tiếp xúc với một người, nghe người đó, hiểu người đó rồi giúp người đó rồi thì mình có thể tiếp xúc với người thứ hai. Nhưng mà khi mình biết rằng công việc ngay hôm nay đã đủ thì mình phải chấm dứt sự tiếp xúc. Không nên làm quá khả năng của mình, mình đừng có rán đừng nói cuộc đời khổ quá, tôi không có quyền nghỉ ngơi được vì nếu mình không nghỉ ngơi thì mình sẽ bị chuyển theo con đường kia. Sau khi giúp một người khổ rồi thì mình phải có dịp đi thiền hành, tạo cơ hội và thì giờ để tiếp xúc cái tươi mát và an lạc trong mình và xung quanh thì mới có đủ sức khỏe và khả năng để tiếp tục công việc giúp người. Dù chưa là Giáo thọ, trong chúng ta ai cũng có dịp lắng nghe giúp đỡ một người bạn đau khổ. Sau khi lắng nghe niềm đau của bạn mình rồi phải tập giữ một khoảng cách với người đó, đi thiền hành riêng hay làm những công tác khác một mình thật chánh niệm, cho mình có thời gian và không gian tiếp xúc với cái gì tươi mát trong mình và chung quanh mình thì mình mới khỏe ra, sáng suốt hơn, có sức khỏe tâm linh, đủ khả năng giúp bạn mình hữu hiệu được. Nếu mình chỉ có lòng tốt muốn giúp người thôi mà không biết sức khỏe của tâm thức mình, cứ tiếp tục thân cận, tiếp tục đưa vào tâm mình toàn là hạt giống bi quan, trách móc bất an của người kia thì mình cũng sẽ bị tràn ngập những hạt giống sân hận, bất an, và mình

cũng sẽ từ từ trở nên người ưa trách móc sân hận theo người kia. Mình phải biết tu cho mình đưa vào thân tâm mình những yếu tố của sự an lạc, mạnh khỏe thì mới nắm vững nghệ thuật giúp người lâu bền được.

Một bác sĩ tâm thần hay một Giáo thọ cũng vậy, không thể nói vì có nhiều người bệnh tâm thần quá tôi không từ chối giúp họ được, tôi không có quyền nghỉ ngơi. Nếu để cho thân mình mệt mỏi, tâm mình bị tràn ngập những hạt giống khổ đau của cuộc đời và từ từ đánh mất mình thì mình không giúp được ai. Thầy cũng thế, mỗi khi tiếp xúc hai hoặc ba người để giúp họ tìm con đường thoát khổ thì tôi cũng phải đi thiền hành hay đi chơi với con nít một thời gian còn nếu không thì mình biết rằng mình không đi xa được.

Những hạt giống từ gia đình trao truyền, từ bè bạn trao tuyền, nơi xã hội, nơi học đường. Mình tiếp xúc với xã hội cố nhiên là tiếp xúc với đủ hạng người, đủ thứ đau khổ và xã hội cũng gieo vào rất nhiều thứ ghạt giống. Gia đình là xã hội đầu tiên, học đường cũng là một xã hội. Tại vì Thầy và bạn cũng gieo nhiều hạt giống trong mình. Nhìn sâu vào tàng thức mình sẽ thấy rất nhiều hạt giống nào là gia đình, bạn bè, Thầy và những người ngoài xã hội. Tất cả những hạt giống đó, hạt nào cũng có hai tính cách: riêng (biệt tướng) và chung (cộng tướng). Nó có nghĩa là mỗi hạt giống vừa có tính cách cá nhân và cộng đồng. Hạt giống của mình đó nhưng mà nó mang theo cái con người, hạnh phúc, cái khổ đau của người mà đã trao truyền cho mình, người đã ảnh hưởng tới mình. Vì vậy hạt giống đó tuy là riêng của mình nhưng là hạt giống chung của mình với người đó, với xã hội, với học đường, với tổ tiên. Bất cứ hạt giống nào cũng có hai tính chất cộng tướng và tự tướng cả. Ví dụ mình có một hạt giống tài năng, mình cắm hoa đẹp, khi chưa cắm hoa thì không ai thấy tài năng đó cả, nhưng khi cắm hoa rồi thì người ta thấy tài năng đó của mình. Hạt giống tài năng đó có thể là của ông bà tổ tiên, cũng có thể từ bạn bè từ học đường hay những sách ảnh nghệ thuật mình xem. Thành ra cái hạt giống tài năng đó vừa là của mình, vừa là của tổ tiên, của bạn bè, học đường, xã hội, hạt giống đó vừa là riêng mà vừa chung. Nhận thức mình về cái đẹp của một bức họa của một lối kiến trúc, của chiếc áo dài. Nhận thức đó phản chiếu cái quan niệm thẩm mỹ của mình mà đồng thời phản chiếu quan niệm của xã hội mình ông bà mình. Ví dụ dưa cải kho đối với mình rất ngon. Nhưng cái ngon của dưa cải kho đó vừa có tính cách riêng vừa chung. Tại vì ông bà mình ăn món đó nhiều đời rồi mình mới được huân tập cái chuyện ăn dưa cải kho rồi nên khi nói tới danh từ dưa cải kho thì mình thích. Nhưng với những người Tây phương ăn dưa cải kho vào họ không thấy ngon bởi vì ngon là ngon với ai. Còn trong khi đó những thứ phô mai rất đắc tiền mà người Tây phương rất thích nhưng người Việt Nam ăn vào là dội liền. Thành ra cái ngon cái dỡ, cái đẹp cái xấu còn tùy thuộc theo cái hạt giống, tùy thuộc theo cái tính chất riêng và chung của hạt giống.

Ví dụ như núi Phú Sĩ, ta có hạt giống núi Phú Sĩ. Cái danh ngôn về núi Phú Sĩ hay núi Pyrénés, nó có thể làm biểu hiện cái hình ảnh về núi Phú Sĩ, cái hạt giống, hình ảnh nhận thức hay tri giác về núi Phú Sĩ hay núi Pyrénés ở trong chúng ta nói là của ta, nó không giống của người khác. Nhưng cái nhận thức đó của chúng ta về núi Pyrénés hay núi Phú Sĩ nó chứa đựng cái nhận thức của người khác. Cũng như cái danh ngôn về Bụt có trong ta đồng thời ta cũng có một nhận thức mà hình ảnh về Bụt trong ta. Nhận thức trong ta là của ta nhưng đồng thời nói chịu ảnh hưởng những nhận thức khác của người khác về Bụt. Tại vì Thầy có nhận thức về Bụt bạn mình có nhận thức về Bụt, sách vở có nhận thức về Bụt chúng ta học, chúng ta đọc, chúng ta nghiên cứu, chúng ta đưa những nhận thức ấy vào trong nhận thức của ta. Vì vậy cho nên hạt giống về Bụt trong ta vừa có tính cách riêng mà cũng vừa có tính cách chung. Hạt giống nó như vậy thì tâm thức cũng vậy. Mỗi hạt giống đều có tự tướng và cộng tướng đều có tính cách chung và riêng thì tâm thức tức là dòng sông của các hạt giống nó cũng có tình cách chung và riêng. Vì vậy ta có danh từ tâm thức cộng đồng (collective cosciousness) và tâm thức cá nhân. Tâm thức cá nhân nó chứa đựng tâm thức cộng đồng.

Trong tâm lý học Tây phương hiện đại người ta đã nói đến tâm thức cộng đồng và tâm thức cá nhân rồi. Trong ngành tâm lý trị liệu Tây phương dù nó còn trẻ chỉ độ một trăm tuổi thôi nhưng người ta đã nó tới tâm thức cộng đồng. Tây phương có nhà tâm lý học Karl Jung đã nói tới tâm thức cộng đồng. Hiện nay có nhiều nhà tâm lý trị liệu đã đi theo đường lối chữa trị của Jung. Nhà tâm lý học này đã từng có cơ hội tiếp xúc với đạo Bụt Tây Tạng. Trước đó Tây phương có nàh tâm lý học Freud đầu tiên khai thác về vô thức nó tương đương với thức alaya tàng thức. Cố nhiên Jung bị ảnh hưởng triết thuyết của Ferud nhưng Jung đã đi xa hơn và đã nói đến tâm thức cộng đồng. Nghĩa là những tình cảm những ninh nghiệm khổ đau hạnh phúc trong tâm mình có phản chiếu tâm thức cộng đồng và vì vậy cho nên mình có thể thấy trước rằng tâm lý học đạo bụt sẽ tiếp tục ảnh hưởng tâm lý học Tây phương. Và lề lối chữa trị các bệnh tâm lý bây giờ và sau này nó sẽ từ từ chịu ảnh hưởng sâu sắc của Duy Biểu Học. Cho nên những khóa tu của ta mở cho các nhà tâm lý trị liệu Tây phương luôn luôn rất là đông đảo. Ban đầu họ tưởng là họ đến để học hỏi lý thuyết nhưng tới khóa tu thì đâu chỉ học về lý thuyết, phải thực tập hơi thở, thiền tọa, thiền hành cho nên sau đó họ được thấm nhuần sự thực tập như khi chúng ta nói tới tâm thức cộng đồng chúng ta hãy nghĩ đến một thời gian thôi, nghĩa là tâm thức cộng đồng này là của những người cùng sống trong cùng thời đại của chúng ta. Ta chịu ảnh hưởng và ảnh hưởng trở lại họ ý niệm về hạnh phúc, về thành công, về đau khổ về thế giới, về dân chủ. Tất cả những cái đó trong ta đều chịu ảnh hưởng rất sâu đậm với cái nhìn cái thấy của những người khác trong xã hội. Nhưng trong đạo Bụt ta thấy trong suốt chiều dài của thời gian. Nghĩa là những hạt giống mà chúng ta có trong tâm ta nó có tính cách cộng đồng không những của những người sống trong cùng một thời gian mà của những người sống trong thời gian khác nữa. Có nghĩa là một hạt giống trong tâm thức của ta nó chứa đựng kinh nghiệm, ý niệm nhận thức của tổ tiên ông bà nữa.

Vì vậy cho nên ở đây, điều mà ta có thể nhấn mạnh là tâm thức cộng đồng không phải chỉ là tâm thức cộng đồng trong giới hạn không gian. Không những là tánh cách chung của tâm thức ta nó phản chiếu cái nghe, cái thấy, cái nhìn, cái hiểu của người đương thời mà là của cả những thế hệ quá khứ. Cho nên cái danh từ chủng tử bản hữu rất quan trọng. Chúng ta không những mang theo xã hội của chúng ta mà cả những xã hội của các thế hệ tổ tiên chúng ta trong chúng ta nữa. Cho nên phạm vi kinh nghiệm chỉ là một phần rất nhỏ trong duy biểu mà thôi. Tại vì phạm vi của kinh nghiệm chỉ là phạm vi của hạt giống trao truyền (tâm huân), còn trong Duy biểu thì ngoài hạt thì ngoài hạt giống trao truyền còn hạt giống sẵn có. Hạt giống bản hữu và vì vậy cho nên Duy biểu học nó vượt ra khỏi biên giới chủ nghĩa Duy nghiệm. Tại vì tổ tiên của chúng ta đã kinh nghiệm và những kinh nghiệm của tổ tiên chúng ta đã trao tuyền lại cho chúng ta trong những hạt giống mà trước khi sinh ra đời ta đã có sẵn. Khi ta mới đậu thai trong bụng mẹ, ta nhỏ xíu như một hột mè hay nhỏ hơn nữa. Nhưng đừng khinh thường. Trong cái hạt nhỏ đó có chứa cả vô lượng biên kinh nghiệm của bao thế hệ đi trước. Cái vô cùng nhỏ nó chứa đựng cái vô cùng lớn. Thấy được cái điều đó rồi, thấy được chúng sinh thai nhỏ hơn hạt cát mà chứa đựng thời gian vô cùng và không gian vô biên rồi thì mình mới thấy rằng cái việc giữ gìn một thai nhi nó quan trọng biết mấy. Khi mà ý tưởng phá thai nó xuất hiện thì ta biết rằng vũ trụ rung rinh, bởi vì cái hạt cát kia chứa đựng bao nhiêu thế hệ tổ tiên trong đó và chứa đựng bao nhiêu thế hệ tương lai. Vậy mà trong thời đại chúng ta chuyện phá thai là chuyện cơm bữa, xảy ra quá dễ dàng và không cần quán chiếu sâu sắc.

KỆ THỨ 6

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

Đời mình có giá trị hay không, có hạnh phúc hay đau khổ đều tùy thuộc vào cái phẩm chất của những hạt giống trong tâm thức chúng ta. Thành ra nếu chúng ta muốn hiểu một người thì chúng ta nhìn vào cái phẩm chất của những hạt giống trong người đó và người đó không phải là người duy nhất chịu trách nhiệm về những hạt giống của người đó. Tại vì Mẹ người đó, Cha, Ông Bà, Xã hội, Tổ tiên người đó đều chịu trách nhiệm. Khi thấy được cái điều đó rồi thì mình không đổ hết trách nhiệm lên người đó nữa. Tại vì hiểu tức là thương, thấy được tức là thương, bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể là nạn nhân của ông bà, xã hội, học đường trong quá khứ. Và vì vậy cho nên khi mà muốn giúp đỡ một người, muốn vạch một đường lối tu học cho một người thì mình phải nhìn vào người đó và thấy được những hạt giống chìm sâu trong tiềm thức người đó. Đó gọi là quán cơ, không phải là người ta tới thì mình dạy ào ạt những gì mình có sẵn. Phải nhìn vào, thấy cả cái chiều sâu của người đó và mình mới đề nghị một phương pháp tu học và biết cách hướng dẫn người đó tu học. Thành ra một vị Giáo thọ giỏi không phải là vì đó có những bài giảng tiền chế trong người hễ bất cứ ai tới là trút ra thao thao bất tuyệt. Một Giáo thọ giỏi là biết quán chiều sâu để thấy những hạt giống trong tiềm thức người kia và thấy rồi thì mới biết mình nên dạy như thế nào, hành xử và nói năng như thế nào để giúp đỡ được. Đó là quán cơ những hạt giống của người đó.

Cách thức tu học là chuyển hóa những hạt giống không đẹp và gieo trồng những hạt giống mới tưới tẩm những hạt giống tươi mát tốt đẹp những hạt giống mà lâu nay không ai động tới và tưới tới. Mình hiểu và thương thì mình phải tưới. Thứ hai là nhận diện những hạt giống khổ đau trong người đó và tìm cách chuyển hóa những hạt giống đó. Vì vậy Tăng thân là quan trọng vì đó là một đoàn thể tu học mà trong đó người nào cũng có con mắt quán cơ, tại vì nếu mình không có quán cơ bạn mình thì không có hiểu được những nỗi đau khổ, những niềm vui của bạn cùng tu với mình và có ở chung với họ mười năm cũng không giúp đỡ gì được người đó. Một Tăng thân đúng tên của nó là một Tăng thân trong đó mỗi cá nhân có khả năng quán cơ, đều biết cách nhận diện được những hạt giống vui khổ của từng bạn cũng tu với mình. Nếu biết được cách đó rồi thì mình biết cách chạm vào những hạt giống khổ đau và đợi khi nào mình thấy người kia rất vững chãi rồi mình mới tìm cách giúp chuyển hóa những hạt giống xấu. Mình là người Sư huynh, Sư đệ, Sư muốn mình phải biết quán cơ, nếu mình sống với bất cứ ai đó chưa được là mình chưa biết quán cơ. Biết quán cơ thì mình bắt đầu cuộc sống được với người đó. Người nào cũng có những hạt giống hạnh phúc cả. Chúng chỉ yếu hay mạnh mà thôi, có thể là xưa nay chưa ai động tới những hạt giống hạnh phúc đó. Mình là người thiện tri thức của người đó. Đó là công trình tu học của mình. Sự thành công của mình nằm ở khả năng thấy được, tưới tẩm được. Khi mà mình chỉ thấy được nơi người kia những tham, giận, kiêu căng thôi là tại vì con mắt mình chưa có sáng. Trong Phật học ta thấy rằn tất cả những hạt giống đều có trong người đó, hạt giống của hạnh phúc hạt giống giác ngộ có sẵn. Ở Pháp triết gia Kean Paul Sartres chủ thuyết hiện sinh, nói rằng: con người là một tổng thể của tất cả những hành động của mình (Phomme est la somme de sex actes). Cái hành động đây theo danh từ Phật học là Nghiệp (karma). Nghiệp có nghĩa là hành động. Khi mà hành động đó là một nhân thì gọi đó là karma hetu (nghiệp nhân). Khi mà hành động đó đưa tới kết quả thì gọi là karmaphala (nghiệp quả). Nghiệp nhân và nghiệp quả và con người là tổng thể của những nghiệp của mình mà nghiệp đây có thể là hạt giống. Bất cứ một thân nghiệp, một ý nghiệp, khẩu nghiệp nào của mình cũng gieo vào trong mình những hạt giống cả. Giá trị của một con người tùy thuộc vào giá trị hành động của mình. Bài kệ số 6 này nhắc mình tới câu của Jean Paul Sartres. Giá trị của một đời người, tùy thuộc vào phẩm chất mọi hạt giống đang nằm trong chiều sâu tâm thức. Tại cái nghiệp nhân và nghiệp quả của mình, nó nằm hoàn toàn trong tâm thức của mình. Nó

không mất đi đâu cả. Tất cả những hành động của mình đều được cất giữ và duy trì trong tàng thức của mình. Tại vì tàng thức của mình có tác dụng giữ lại và duy tì. Khi nghe chữ nghiệp ta phải hiểu rằng chữ nghiệp có nghĩa là hành động. Có ba loại hành đọng (nghiệp): hành động bằng tư tưởng (ví dụ như ta có tư tưởng về phá thai. Chưa phá chỉ mới có tư tưởng nghĩ tới thôi mà đã làm cho vũ trụ rung rình rồi. Hay là ý niệm giết người hay ý niệm ăn cắp, những tư tưởng đó đã làm rung rinh vũ trụ rồi). Đó là ý nghiệp, ý là hành động rồi. Kế đến là hành động của thân. Khi mình hành động những việc như giết chóc, ăn gian, dâm dục hay những hành động cứu người giúp đỡ. Đó là thân nghiệp. Những lời nói mình để làm khổ người ta hay là để tưới tẩm những hạt giống thương yêu hiểu biết hay hạnh phúc của người ta. Đó đều là những hành động cả gọi là khẩu nghiệp. Những hành động, những nghiệp của mình đều được giữ nguyên vẹn tổng thức thứ tám của mình (tàng thức). Trong năm điều tâm niệm mà các Thầy và Sư cô luôn nhớ. Điều thứ năm là "Tôi được phát sanh trên cái hành động của tôi, chỉ có cái hành động nó đi theo tôi mà thôi, không còn gì đi theo tôi cả". Khi mà mình chết nghĩa là chuyển từ hình thái sinh mạng này sang hình thái sinh mạng khác thì mình phải bỏ hết. Tất cả những người mình thương, mình ghét, tài sản của cải mình, những sự nghiệp bỏ hết, chỉ có hành động của tôi đi theo mà thôi. Tàng thức nó giữ gìn tất cả những hành nghiệp đó. Không phải chỉ có ý nghiệp không mà thôi đâu. Cả thân và khẩu nghiệp đều trở về trạng thái hạt giống để đi theo mình sang hình thái khác. Đó là điều tâm niệm thứ năm của người thực tập theo lời Bụt dạy.

KỆ THỨ 7

Tác dụng Alaya
Là tiếp nhận duy trì
Và làm biểu hiện ra
Hạt giống cùng tập khí.

Tác dụng và công năng của thức A lại gia là tiếp nhận những hạt giống. Tiếp nhận từ cha mẹ, ông bà, tổ tiên, từ học đường, bè bạn, xã hội. Tiếp nhận xong rồi còn duy trì nữa, giống như đất. Tiếp nhận duy trì rồi còn làm biểu hiện ra nữa. Vại vì các hạt giống đó luôn luôn biểu hiện ra thành những cái mà mình nhận thức được nên gọi là hiện hành. Khi hạt giống mà nó tiềm tàng thì mình không sờ mó được, nhưng khi gặp những điều kiện thuận lợi thì những hạt giống đó biểu hiện ra. Gọi là những hiện hành (actual dharma). Ví dụ những hạt giống của giận, khi cười, nói thì đâu thấy. Nhưng khi người ta động tới thì nó hiện hành, nó biểu hiện. Cái hạnh phúc và khổ đau của mình cũng vậy. Tổ tiên mình có trong mình và có khi tổ tiên mình hiện hành ra trong cách mình cười, mình nói mình suy nghĩ. Đó là về kinh nghiệm mà nói. Thân thể mình cũng là một hiện hành từ A lại gia, rồi xã hội mình cũng là một hiện hành của A lại gia, rồi đất nước mình và cả thế giới đều là hiện hành của A lại gia. Nên nhớ rằng A lại gia đây là A lại gia cộng đồng. Tại vì có A lại gia riêng và A lại gia chung. Cũng như hạt giống của mình cũng là A lại gia riêng và chung. Cũng như những hạt giống của mình cũng có tính cách riêng và chung, cũng có tự tướng và cộng đồng.

Ví dụ Làng Hồng, Làng Hồng là một biểu hiện, chúng ta có Làng Hồng chung của chúng ta

nhưng mỗi người trong chúng ta đều có Làng Hồng riêng. Làng Hồng của Sư cô Đoan Nghiêm nó khác Làng Hồng của Sư chú Pháp Đăng. Làng Hồng có tự tướng và cộng tướng của nó. Có một người mua giấy máy bay từ Cali sang Làng Hồng. Tới nơi rồi đi mấy ngày trên xóm Thượng Làng Hồng mà vẫn chưa tiếp xúc được với Làng Hồng. Dễ sợ như vậy đó. Đó là một thiếu phụ người Hoa Kỳ mà tôi gặp đi trên xóm Thượng như một bóng ma. Tới được rồi, gặp được người Làng Hồng, mà không tiếp xúc được với người Làng Hồng. Thành ra Làng Hồng của người đó là một Làng Hồng rất riêng của người đó, không phải của mình. Thành ra Làng Hồng cũng có cái tự tướng và cộng tướng của nó. Nếu nói tôi biết Làng Hồng rồi, tôi tới đó rồi thì câu tuyên bố đó chỉ giá trị nào đó thôi. Đó là Làng Hồng của bạn chưa chắc gì là Làng Hồng của tôi. Cũng như nước Pháp vậy, nước Pháp với mình cũng là nước Pháp có tự tướng và cộng tướng.

Tâm thức cũng vậy. Vì vậy tâm thức cộng đồng của chúng ta làm bằng hạt giống. Và những hạt giống đó biểu hiện thành ra hiện hành, thành ra thế giới. Biểu hiện thành ra hiện hành, thành ra thế giới. Biểu hiện những hạt giống và tập khí đó ra. Tập khí mình dịch là habit energy. Khí là một loại năng lượng (energy). Tập có tính cách xông ướp, có tính cách làm thành ra một thói quen. Ngựa theo lối cũ. Có những thói quen cũ ngàn đời, có những thói quen mới. Tu tập mà làm ra những thói quen, tập khí mới. Ví dụ thói quen cũng là mỗi khi nghe người ta nói câu nào thì mình nhăn mặt, không muốn nhăn mặt của cứ nhăn. Bây giờ muốn có thói quen mới là khi nghe câu nào không vừa ý thì mình thở. Ban đầu chưa phải là thói quen, từ từ rồi sẽ có tập khí quen làm như vậy, không làm không được. Như là đánh răng cũng vậy. Người mới tập đánh răng trước khi đi ngủ thì hay quên, rất khó làm. Nhưng từ từ thành tập khí rồi thì trước khi đi ngủ mà không đánh răng sẽ rất khó chịu. Khi mình cầm tờ giấy và mình cuốn lại thì khi mình thả tờ giáy ra nó vẫn cuốn lại. Nó thành tập khí rồi, nó không chịu thẳng lại như xưa nữa. Mùa hè thỉnh thoảng có con ruồi nó tới đậu đúng gò má mình. Mình xua nó đi nó bay một vòng rồi lại đậu trúng chỗ cũ. Nó có tập khí rồi. Chúng ta cũng vậy. Chúng ta có rất nhiều tập khí. Muốn biết tập khí của ta thì chỉ có một cách thôi. Đó là chánh niệm. Khi có chánh niệm, ta nhận ra tập khí chúng ta và chúng ta mỉm cười. Ta cứ mỉm cười hoài thì tập khí đó sẽ chuyển hóa. Không có cách gì hơn đâu bằng cách nhận diện tập khí mình.

Hút thuốc chẳng hạn, nó là một tập khí. Một khi đã thành tập khí rồi thì chúng ta không bỏ được. Phương pháp hay nhất để bỏ tập khí là khi hút thuốc thì mình biết rằng mình hút thuốc. Mà cái biết của mình cho mình thấy cái sự hút thuốc đó liên hệ tới cái phổi của mình. Và cái phổi của mình liên hệ tới những người mình thương, những người trông cậy vào mình. Và nếu mình bị ung thư phổi thì tội nghiệp cho họ. Không phải là tội nghiệp cho mình mà thoi mà còn tội nghiệp cho họ. Thành ra mình giữ gìn cho mình mà cũng là giữ gìn cho những người mình thương "Giữ gìn cho tôi và giữ gìn cho anh". Chánh niệm thường cho mình những cái thấy như vậy. Khi uống rượu cũng vậy. Đó là một tập khí. Mỗi khi buồn thì cần chén rượu để quên; dần dà nó thành thói quen. Thành ra khi mà thực tập chánh niệm quen rồi thì mỗi khi cầm chén rượu lên mình sẽ nói: "Tôi đang uống rượu và biết rằng tôi đang uống rượu". Và càng ngày cái thấy càng sâu thì cái thấy rằng uống rượu nó đang tàn phá mình và tàn phá những người đang trông cậy vào mình.

Hạnh phúc cũng là tập khí. Ví dụ mình đi thiền hành mà thấy an lạc. Ban đầu mình cố để được an lạc, ráng an lạc. Lúc đó là tại mình tu chưa giỏi. Đến khi đi thiền hành thì tự nhiên mình thấy an lạc, không cần cố gắng chi cả. Mỗi khi đi thiền hành là đi mà không hấp tấp. Đi mà hưởng sự an lạc của từng bước chân. Cái này phải tập, dần dần mới thành tập thói quen. Ban đầu khi mới về Làng thấy ai cũng đi thong thả cả, mình đi hấp tấp như bị ma đuổi thì coi nó không được. Mình chỉ muốn coi cho nó được thôi. Nhưng từ từ thành thói quen mình nếm được sự khỏe khoắn thì mình mới tự nhủ "Đi đâu mà vội mà vàng, cho vấp phải đá cho quàng phải dây". Rồi khi mình nếm được cách đi thảnh thơi đó rồi thì mình thấy mấy kiểu đi khác không hấp tấp nữa. Mình bỏ những lối đi như ma đuổi và chỉ đi thiền hành thôi.

Ở đây ta có hai danh từ. Một danh từ ở bài thứ tư là huân tập và danh từ ở bài thứ bảy là tập khí. Huân (vasana) là ướp vào. Giống như trà đem ướp bông lài thì có mùi bông lài. Nếu ở lâu Làng Hồng thì thế nào cũng thấm. Tập khí có thể là xấu có thể là tốt. Hạnh phúc cũng là một tập khí. Nếu mình có thói quen sống nhẹ nhàng hạnh phúc rồi thì hạnh phúc là chuyện tự nhiên dễ dàng. Anh là người có khả năng có hạnh phúc dù phải đối diện những hòan cảnh khó khăn. Đó là lời khen ngợi đẹp nhất đối với một người. Chị là người có khả năng sống nhẹ nhàng trước mọi khó khăn. Đó là lời khen ngợi. Đó là vấn đề tập khí do công phu thực tập. Cho tới bây giờ chúng ta chỉ mới học về cái chức năng đầu tiên của tâm thức thôi. Đó là chức năng A lại gia tàng thức. Chúng ta chưa học những cái như tưởng tượng, tri giác, nó có liên hệ tới thức thứ sáu, thức thứ bảy và các thức đầu. Chúng ta chỉ mới học cái chức năng đầu là duy trì và biểu hiện thôi. Điều này tâm lý học Tây phương hoàn toàn không nói tới. Không nói tới sự tiếp nhận duy trì và làm biểu hiện những hạt giống. Tuy là nó có những người Tây phương không cho là căn bản, trong khi trong Duy Biểu học cho là căn bản.

Nếu chúng ta chưa hiểu hết thì cũng không sao. Khi ta học các bài kế tiếp thì ta sẽ hiểu những bài đầu sâu sắc hơn. Tại vì một bài chứa đựng những bài khác cho nên càng học thì càng hiểu những bài cũ. Có những điều mà trí của chúng ta chưa chấp nhận được. Chúng ta phải để cho nó một cơ hội một thời gian vì nó chưa quen. Ví dụ như khi nói Làng Hồng là một chủ thể chủ quan và, một chủ thể khách quan. Cái tri giác đó có thể chứa đựng những cái sai lầm tại vì ta chưa tiếp xúc được với cái Làng Hồng khách quan. Chúng ta có thể nghĩ là có một Làng Hồng của tri giác chúng ta và một Làng Hồng của thực tại khách quan về Làng Hồng mà một ngày nào đó ta sẽ nắm được cái thực tại khách quan của Làng Hồng. Bây giờ đây ta chỉ có một hình ảnh của Làng Hồng do tâm thức chủ quan chúng ta tạo ra thôi. Chúng ta nghĩ như vậy. Nhưng ta không biết rằng cái Làng Hồng mà ta nghĩ là thực tại khách quan đó, nó cũng do tâm thức của ta tạo ra thôi. Tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Điều đó có thể chúng ta chưa hiểu. Ta nên biết rằng cái tàng thức của ta nó có tàng thức cá nhân và tàng thức cộng đồng. Ta biết như vậy. Ta biết rằng cái Làng Hồng này hay cái nước Pháp này nó do tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng tạo tác ra. Nhưng ta vẫn nghĩ rằng tâm thức là một chuyện. Nhưng nó phải có cái gì ở ngoài tâm thức và căn cứ trên đó ta mới có hình ảnh của Làng Hồng, dù hình ảnh đó là hình ảnh của tâm thức cá nhân hay tâm thức cộng đồng. Điều đó là điều mà từ từ ta sẽ thấy khi ta đi sâu vào trong Duy Biểu học. Nhưng mà ít nhất ta phải mở lòng chúng ta ra để chúng ta thấy rõ ràng rằng chúng ta chưa thấy. Chúng ta mới bắt đầu học là tâm thức có hai loại: tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Nhưng mà cái thấy và cái hiểu của chúng ta về cái tâm thức cộng đồng nó còn sơ khởi lắm. Ta thường hay bị ám ảnh là cái thực thể khách quan bên ngoài và cái nhận thức chủ quan của chúng ta và chúng ta hay so sánh đối chọi và tự hỏi làm thế nào một ngày kia tôi bỏ được ý niệm chủ quan của tôi và tôi đạt được nhận thức rất khách quan rất trực tiếp về cái thế giới. Thì mình nên nhớ là trong lúc này mình chỉ cần biết một chuyện thôi là cái thực tại khách quan mà mình nghĩ rằng nó có mặt độc lập với cái tri giác nhận thức của mình đó, chính là sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng.

KỆ THỨ 8

Biểu biệt A lại gia
Là thế giới tánh cảnh
Độc ảnh và đới chất

Mười tám giới hình thành.

"The manifestation of Alaya, could be perceived as the field of things in themselves, as that of representations and of mere images. All are included in the eighteen realms of beings".

Hai chữ biểu biệt nó có nghĩa là thức. Biểu có nghĩa là biểu hiện ra. Biệt là nhận thức. Và thức có hai công dụng đó. Một là làm biểu hiện ra và hai là phân biệt nhận thức. Biểu hiện ra thì cố nhiên là hai phần, phần thứ nhất là chủ thể nhận thức và phần thứ hai là đối tượng nhận thức, (subject of cognition and object of cognition). Biểu biệt. Vậy thì A lại gia tức là tàng thức nó biểu hiện ra những cái nào. Đứng về đối tượng nhận thức thì ta nhận thấy nó có ba loại đối tượng của tất cả nhận thức. Tại vì nhận thức nó có nhiều loại. Thường thường khi mà chúng ta nói đến nhận thức chúng ta nghĩ tới ý thức mà thôi. Nhưng ý thức là một trong những tác dụng của thức mà thôi. Ta biết rằng vai trò đầu tiên của thức là duy trì thế giới, duy trì sinh mạng của mình. Duy trì các hạt giống đang nằm trong tâm thức của mình. Nói như vậy để ta nhớ rằng tâm thức có nhiều tác dụng có nhiều chức năng và chức năng tri giác chỉ là một chức năng của thức mà thôi.

Ở đây ta đang nói tới chức năng biểu hiện của thức. Thì thức A lại gia cá nhân cũng như cộng đồng nó biểu hiện ra làm ba loại đối tượng gọi là cảnh. Cảnh là đối tượng của nhận thức (tiếng Phạn là visaya). Có khi chúng ta nói là đối tượng nhận thức (danh từ mới, danh từ triết học Tây phương). Có khi chúng ta gọi nó là tướng, tướng phần (nimitta bhaga) tức là đối tượng nhận thức đó. Nó ngược lại với cái kiến phần tức là chủ thể nhận thức. Có khi chúng ta gọi là sở duyên, (alambhaga) sở duyên là đối tượng của tâm thức, duyên ở đây tức là nhận thức. Nó ngược lại với danh từ năng duyên là phần chủ thể. Trong Duy Biểu học nói rằng thức căn bản của ta là A lại gia nó biểu hiện ra bằng ba đối tượng nhận thức, có khi đạt tới đối tượng này có khi đạt tới đối tượng kia. Đó là nội dung của bài kệ.

Thứ nhất là thế giới tánh cảnh tức là tự thân của thế giới, tự thân của thực tại (la chose en soi, thing in itself, danh từ của Kant). Tánh thức là bản chất của nó. Thế giới tánh cảnh. Cảnh này từ chữ visaya mà ra. Tánh cảnh là thực tại trong cái tự thân của nó mà có khi chúng ta không thể đạt được. Ví dụ như núi Pyrénées nó có tự thân của nó, cái tánh cảnh của núi Pyrénées. Còn cái hiểu biết, cái trí giác của ta về núi Pyrénées có thể rất sai lầm. Có thể là không dính dáng gì với tự thân của núi Pyrénées cả. Cái nhận t hức của ta không có đạt tới tánh cảnh. Ví dụ mình thương một hay ghét một người, đối tượng của cái thương hay cái ghét của mình không hẳn là tự thân của người đó. Cái tâm thức của mình nó biểu hiện ra một cái đối tượng và mình thương cái đối tượng đó. Ví dụ mình, là ông B yêu một người có tên là cô A, cái tự thân của cô A và tạo ra trong tâm thức của ông một hình ảnh của cô A chứ không hẳn là ông thương cái thực tại cô A. Cũng như mình chụp hình, đưa cái máy như vầy và cái máy của mình nó biến hiện ra một cái hình riêng trên phim hình và mình chụp cái hình riêng đó. Mình không chụp được cái thực tại của người đó, mình chỉ chụp được cái hình người đó thôi. Khi mình yêu hay mình ghét thì mình tạo ra một hình ảnh về người kia để mình yêu hay mình ghét. Đối tượng yêu, ghét của mình đôi khi nó không dính dáng gì đến thực tại của người kia hết. Ví dụ như khi có người la ó nói xấu Thầy Nhất Hạnh là thế này, thế kia thì việc nói xấu không dính dáng gì đến thực tại của Thầy Nhất Hạnh cả. Tại vì trong cái nhận thức của mình có những cái tưởng tượng, cái sáng tạo sai lầm về tâm thức. Ví dụ như khi mình yêu thì người kia trở thành rất đẹp, rất tuyệt vời. Và hình ảnh đối tượng của tình yêu của mình thường rất xa vời. Nhưng khi cưới người đó rồi, ở vài ba năm thì biết đối tượng, cái hình ảnh mà mình ôm ấp mong nhớ mình không ngủ được để mà mình nghĩ tới, là hình ảnh do mình sáng tạo đến chín mươi phần trăm. Cho nên cái tánh cảnh (la chose en soi) mình không có đạt được. Tâm thức mình, nó nương theo tánh cảnh mà tạo ra một hình ảnh khác về thực tại đó và cho đó là thực tại.

Và cái hình ảnh kia, cái hình ảnh méo mó về thực tại kia là một thứ cảnh khác gọi là đới chất cảnh. Tức là cảnh giới mang theo một chút bản chất của tánh cảnh nhưng nó không là tánh cảnh. Người mà mình yêu hay ghét đó không phải là người có thực ở trong cuộc sống mà là cái người do mình sáng tạo ra. Đó là đới chất cảnh. Thi sĩ Hàn Mặc Tử yêu cô nào đó, nhưng không được cô ấy yêu lại, rất đau khổ nhưng không bỏ được cô đó. Cho nên ông nghĩ rằng nếu mình giết được hình bóng cô trong người mình thì mình sẽ được giải thoát. "Làm sao giết được người trong mộng". Tại vì hình bóng của người trong mộng nó cứ đi theo mình như một bóng ma. Giết người trong mộng chắc không bị tù đâu, vì người trong mộng là đới chất cảnh, khi nào giết tánh cảnh thì bị ở tù liền. Nếu có hình ảnh người nào đó trong người mà mình giết hình ảnh đó thì mình buông bỏ được và sẽ được giải thoát. Những nhận thức của chúng ta những ước mơ, những thù hận của chúng ta đều có những đối tượng đới chất cảnh rất nhiều. Chúng ta thù ghét, chúng ta mê đắm những hình ảnh mà chúng ta tự tạo trong tâm chứ chúng ta không thì ghét và mê đắm cái thế giới thực tại. Cứ nghĩ đi, quý vị nghĩ là quý vị biết núi Pyrénées, có thể là quý vị thấy vài cái hình, có thể là quý vị leo núi vài giờ đồng hồ. Thật ra núi Pyrénées nó giàu có hơn nhiều. Chính cái bản thân của chúng ta mà chúng ta chưa đạt tới nữa. Thiền quán là nhìn sâu, nhìn kỹ để đạt tới cái thực tại. Thực tại trước hết là thực tại bản thân và kế đến là thực tại của thế giới và trong quá trình đó mình phải buông bỏ những hình bóng của tâm mình tạo tác. Ví dụ mình nghe những tên như Mao Trạch Đông hay công trường Concorde. Khi nghe danh từ đó thì trong tâm thức mình hiện ra những hình ảnh. Những hình ảnh mình cho là đối tượng nhận thức của mình, nhưng những đối tượng đó, phần lớn là những cái đó là do tâm thức của mình nương vào cái đó để tạo dựng ra chứ không phải là tự thân của thực tại. Rất là nguy hiểm. Trong đời sống hàng ngày của mình nếu mình sống có chánh niệm thì mới cảnh giác được. Cái người mình thương và người mình ghét chưa chắc là mình đã thực sự ghét hay thật sự thương cái bản thân của người đó. Có thể mình chỉ ghét hay chỉ thương cái hình ảnh của người đó mà mình tạo ra. Đôi khi mình mang tâm niệm hận thù trong suốt ba bốn mươi năm mà mình chỉ hận thù cái hình ảnh do mình tạo ra mà thôi.

Vì vậy cho nên trong ánh sáng của Duy Biểu học chúng ta sống trong thế giới của đới chất cảnh nhiều hơn thế giới của tánh cảnh. Tâm thức của chúng ta không có đạt tới thực tại, chúng ta biến chế ra một hình ảnh mà chúng ta gọi là thế giới thực tại và chúng ta giam hảm chúng ta trong thế giới đó. Ví như cụ Nguyễn Du nói: "Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu, người buồn cảnh có vui đâu bao giờ". Cụ nói rằng thế giới trong đó mình sống là do cái tâm thức mình tạo ra. Khi tâm hồn của mình nó đen tối và u buồn thì mình thấy cái gì cũng đen tối và u buồn hết. Và cái thế giới mà mình thấy là thế giới của thực tại. Đó là thế giới do tâm mình tạo tác.

Và thế giới thứ ba là Thế giới độc ảnh. Thế giới này chỉ cái hình ảnh thôi, không theo cái chất liệu gì cả. Ví dụ khi ta nhìn vào tờ giấy này ta tin chắc là ta thấy được thế giới tánh cảnh, là ta nhận thấy được cái tự thân của tờ giấy. Nhưng mà có thể nói rằng tờ giấy này chỉ đạt tới thế giới của đới chất cảnh mà thôi. Thường thường là như vậy. Tâm thức chúng ta nó nương vào thế giới tánh cảnh và nó tạo ra thế giới đới chất cảnh. Như ta sống ba mươi năm với một người mà có thể có những sự thật về người đó mình không nắm được. Không phải chỉ mới bắt đầu mới gặp người đó mình không có hình hảnh chính xác về người đó. Có thể sau khi sống hai ba mươi năm mình vẫn chưa nắm được thực tại của người ó. Đôi khi người đó thương mình cứ tưởng người đó ghét mình. Đôi khi người đó không bao giờ có chủ tâm muốn tiêu diệt mình mà mình cứ nghĩ là người đó muốn làm tình làm tội mình. Tất cả những cái đó là những sáng tạo của tâm thức và tất cả những cái mà mình ôm ấp giận hờn, mình ăn htua đủ đó chỉ là đới chất cảnh chứ không phải là tánh cảnh. Thành ra chúng ta hãy nhìn lên, nhìn ra, nhìn xung quanh ta trời xanh kia, mây trắng kia, những trái núi kia, những người có mặt xung quanh kia, những con chim kia mà chúng ta tin rằng thuộc về thế giới của tánh cảnh, chúng có thể chỉ thuộc về thế giới đới chất cảnh mà thôi. Thành ra tôi ngồi đây uống trà với anh, anh ngồi đó anh có thể chỉ là nằm trong thế giới đới chất của tâm thức tôi mà thôi, vậy mà tôi cứ tưởng là anh thuộc về thế giới của tánh cảnh, anh thuộc về thế giới hoàn toàn khách quan. Thật ra là tôi đã tạo cho ra anh.

Ví dụ như Bụt chẳng hạn. Bụt trong chúng ta thuộc về thế giới đới chất hay tánh cảnh? Chúng ta đạt tới con người đích thực của Bụt chưa? Hay là chúng ta chỉ sáng tạo ra được một hình ảnh của Bụt bằng một số tài liệu mà ta gom góp được trong kinh điển hay trong những điều mà người ta nó. Có thể hình ảnh của Bụt mà ta có thể gần với Bụt tự thân hơn là hình ảnh khác của Bụt mà ta có trước đây năm mười năm. Tuy nhiên hình ảnh mới nhất này của Bụt vẫn còn mang tính chất đới chất như thường. Và do công trình tu tập và quán chiếu của chúng ta mà ngày càng hình ảnh đới chất đó nó càng đi sát với thực tại tánh cảnh của Bụt. Đôi khi ta có những hình ảnh về Bụt về Cha ta, Mẹ ta, về anh em ta, về đồng bào của ta những sự vật đang bao quanh ta và ta sống trong thế giới của đới chất cảnh mà ta cứ đinh ninh là ta sống trong trong tánh cảnh của thực tại tự thân. (Le monde en soi). Tôi ngồi uống trà với anh, tôi thở và tôi mĩm cười nghĩ rằng hình ảnh của anh có thể chỉ là hình ảnh của thế giới đới chất và đêm đó tôi nằm mơ và thấy tôi tiếp tục uống trà với anh. Thì ra hình ảnh trong giấc mơ của tôi về anh là hình ảnh trong thế giới độc ảnh. Nó không còn là đới chất nữa. Trong giấc mơ ta thấy những người thân, những người lạ, những chuyện vui những chuyện buồn. Thế giới trong mộng là thế giới độc ảnh. Ban đêm chúng ta nằm mơ, chúng ta cũng khóc, cũng cười, cũng giận cũng sợ cũng vui vững tin rằng những cái đó có thật cho tới khi chúng ta thức dậy thì ta mới biết thế giới mà chúng ta đi qua là thế giới của độc ảnh. Nhưng không phải chúng ta chỉ tiếp xúc với thế giới độc ảnh khi ta nằm mơ. Đôi khi chúng ta thức cũng vậy. Nếu chúng ta nhắm mắt lại và hình dung hình ảnh của một người mà ta gặp cách đây hai mươi năm. Hình ảnh người đó thuộc về thế giới độc ảnh. Ta không đang ngồi uống trà với người đó. Ta chỉ hình dung người đó thôi. Hình ảnh người đó hiển hiện trong ta thuộc về thế giới độc ảnh. Vậy thì thức A lại gia của chúng ta có rất nhiều hạt giống trong đó có hạt giống của đối tượng nhận thức.

Thế giới tánh cảnh, thế giới đới chất cảnh và thế giới độc ảnh cảnh cũng phát hiện từ thức A lại gia. Ví dụ ta nhắm mắt lai và hình dung ra tháp Eiffel ở Paris thì hình ảnh Eiffel trong ta là độc ảnh. Còn nếu ta lên Paris đứng trước tháp Eiffel thì trong ta có lúc đó có Eiffel của thế giới đới chất. Còn tánh cảnh của tháp Eiffel thì chưa chắc ta sờ mó được. Nhưng điều mà ta biết hình ảnh đới chất có nương tựa vay mượn từ thế giới tánh cảnh. Thành ra những cái yêu ghét của mình thường là đối tượng của đới chất hay độc ảnh. Mười tám giới hình thành. Mười tám giới là gồm ba cặp sáu: mắt (nhãn căn), tai (nhĩ căn), mũi (tỉ căn), lưỡi (thiệt căn), thân (thân căn), ý (ý căn), gọi là sáu căn cứ để phát sinh ra nhận thức và sáu trần là sáu loại đối tượng của sáu căn kia là: hình sắc, âm thanh, hương, vị, xúc và pháp. Đó là mười hai cái gọi là thập nhị xứ (ayatana). Khi mắt tiếp xúc với sắc nó phát khởi ra tác dụng nhận thức mà ta gọi là cái thấy hoặc cái nhận thức, cái nghe (nhĩ thức), cái ngửi (tỉ thức), cái nếm (thiệt thức), cái chạm (thân thức), và cái biết (ý thức). Pháp ở đây là đối tượng của ý (manas). Đối tượng của ý (manas) là pháp (dharmas) mà pháp tức là dharmas nó nằm trong ba thế giới này: thế giới tánh cảnh (vật tự thân), thế giới đới chất cảnh (thế giới biến hiện do tâm thức) và thế giới độc ảnh (thế giới của những hình ảnh thuần túy). Tất cả là mười tám giới. Thập bát giới tức là mười tám lĩnh vực của hiện hữu. Khi có người khách tới hỏi Bụt thế giới là gì, thế nào gọi là tất cả mọi sự vật? Bụt trả lời tất cả mọi vật nó gồm trong mười tám giới: sáu căn, sáu trần và sáu thức. Ngoài ra nó không còn gì cả. Thành ra mười tám giới nó gồm tất cả những lãnh vực của hiện hữu. Nó biểu hiện từ tâm thức của chúng ta, tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng.

Khoa học cho chúng ta vài dữ kiện để chúng ta lay đỗ những nhận thức quá ngây thơ của chúng ta. Ví dụ như là khi khoa học nói với chúng ta về vật chất và năng lượng (matters and energy). Khoa học nói vật chất là sự cô đọng của năng lượng và năng lượng là sự pha loãng của vật chất và năng lượng là hai cái cùng một bản chất. Khi đặc thì nó là vật chất, khi loãng nó là năng lượng và năng lượng là sự pha loãng của vật chất. Kỳ trước mình học rồi. Thành ra ta thấy vật chất và năng lượng là hai cái cùng một bản chất. Khi đặc thì nó là vật chất, khi loãng nó là năng lượng. Một gram vật chất mà biến thành năng lượng thì nó có thể dời sông lấp biển được. Ví dụ như một gram uranium khi mà biến thành năng lượng nguyên thử thì có thể gớm lắm. Và năng lượng có thể biến thành vật chất. Ví dụ như ánh sáng mặt trời là năng lượng. Nó biến

thành ra cải, lúa gạo, lúa mì… Tất cả những thực phẩm chúng ta ăn mỗi ngày đều do năng lượng mặt trời làm ra cả. Tất cả mọi loài trên chúng sanh trên trái đất đều tiêu thụ mặt trời như thực phẩm. Cây cối mọc lên là nhờ mặt trời. Nếu không có cây cỏ thì các loài thú vật không có thức ăn. Trâu bò ăn cỏ, con người cũng ăn rau cỏ nhưng ăn luôn thú vật mà ăn những thực phẩm đó. Khi ta chỉ ăn thịt bò, heo thôi thì chúng ta cũng ăn cây cỏ như thường và cũng ăn mặt trời như thường. Vì vậy cho nên, có một sự thật mà ta cần biết là mỗi loài sinh vật trên trái đất đều ăn năng lượng mặt trời.

Mặt trời là Cha. Cha đi làm về nuôi con và trái đất là Mẹ, sinh ra con, tất cả sinh vật trên mặt đất. Mặt trời là một khối lửa, một khối vật chất vĩ đại, và cái khối vật chất đó mỗi ngày được đem ra pha loãng (là sức nóng và ánh sáng) để nuôi muôn loại. Khi chúng ta có một ý niệm về vật chất và năng lượng thì ta thấy cái thương. Cái cây dùng làm bàn để cất nhà. Một cục đá có thể dùng làm một cái cối xay. Tất cả những hiện tượng vật chất đó, nó có thể như phục vụ cho sự sống của chúng ta. Thân thể của chúng ta là sinh lý. Bằng cái thân thể của chúng ta có thể cày ruộng, có thể gánh nước, có thể nấu cơm, thân thể ta phục vụ cho sự sống. Đó là những hiện tượng vật lý và sinh lý. Những hiện tượng tâm lý cũng vậy như là sự suy nghĩ cũng có thể tạo ra nhiều việc hay ho và nuôi sống con người. Tình thương của chúng ta cũng có thể biến thành năng lượng. Cũng như sự thù ghét của chúng ta cũng vậy. Nó có thể gây ra biết bao đau khổ giết chóc. Vì vậy cho nên các gốc cây, cái tảng đá, cái thân thể chúng ta đều là năng lượng. Niềm vui nỗi khổ chúng ta đều là năng lượng. Tất cả những nguồn năng lượng đó đều phải xuất từ tâm thức cộng đồng của chúng ta mà tâm thức là một cái gì rất mầu nhiệm. Tâm thức đó biểu hiện ra chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Mà đối tượng nhận thức là ba lãnh vực mà ta gọi là tam cảnh. Khi mà ta nghiên cứu về mười tám lãnh vực của hiện hữu thì mười tám lĩnh vực của hiện hữu trở thành đối tượng của nhận thức chúng ta. Ta đọc lại bài kệ thứ tám: "Biểu biệt A lại gia, là thế giới tánh cảnh, độc ảnh và đới chất, mười tám giới hình thành".

KỆ THỨ 9

Tất cả mọi hiện hành
Đều tự biểu, cộng biểu
Dị thục khi dự vào
Giới và Địa cũng thế

Hiện hành là một danh từ đi đôi với danh từ hạt giống. Hạt giống cũng là hiện hành mà nó nằm vào thế tiềm phục, ta không nhận thức được. Tới khi mà nó biểu hiện ra thì ta mới nhận thức được và ta gọi là hiện hành. Vì vậy ta gọi là tiềm thế và hiện thế. Đứng vào thế tiềm tàng thì ta gọi đó là chủng tử, còn đứng vào thế biểu hiện thì ta gọi đó là hiện hành. Ví dụ cái giận và cái buồn trong tôi nếu nó đang nằm trong tiềm thế thì quý vị không thấy được nhưng khi mà tôi giận tôi buồn cái mặt tôi đỏ lên thì quý vị mới thấy. Lúc đó nó hiện hành nó đứng về phía hiện thế. Tất cả mọi hiện hành tức là mọi hiện tượng của thế giới từ vật lý sinh lý và tâm lý đều tự biểu, cộng biểu, tức là những biểu hiện chung và riêng. Nhìn sâu vào mỗi biểu hiện chung và biểu hiện riêng của hiện tượng đó. Ví dụ như cái giận của tôi. Khi tôi chưa giận những hạt giống giận của tôi nằm ở thế tiềm tàng và không ai thấy. Họ nói ông này không giận, không đúng. Ông này có hạt giống giận trong tâm. Khi hạt giống giận đó biểu hiện ra quý vị nhìn cho

kỹ cho sâu vào cái giận đó thì quý vị sẽ tháy được cái bản chất của cái giận đó. Nó đang hiện hành. Bản chất của nó là tự biểu và cộng biểu tức là nó có tánh cách cá nhân, vì nó là hạt giống cái giận trong tâm thức tôi. Và khi hạt giống giận đó được tưới tẩm thì cái giận đó phát hiện. Đó là cái giận của tôi. Đó là tính cách tự biểu của hiện tượng nầy.

Nhưng mà nhìn cho sâu thì mình thấy tánh cách cộng biểu của cái giận này. Tại vì những người quen, những người thân của tôi, những người đã sống chung đụng với tôi, những người đó đã đóng góp vào sự gieo những hạt giống của cái giận trong tôi. Vì vậy cái giận trong tôi nó có tính cách tự biểu nhưng nó cũng có tính cách cộng biểu. Mình giận đời, giận người, giận hết tất cả mọi cái, cái đó là tại vì mình vô mình, mình thiếu sự hiểu biết nên mới giận. Nhưng tại vì Cha, Mẹ, Thầy, bạn, xã hội, cuộc đời không cứu giúp mình. Và trong sự chung đụng hằng ngày vì thiếu chánh niệm nên gầy thêm hạt giống đau khổ cho mình làm cho hạt giống giận trong mình ngày càng quan trọng. Vì vậy cho nên hạt giống giận trong tôi không phải chỉ một mình tôi chịu trách nhiệm. Đôi khi Ông Bà tôi, Tổ tiên tôi cũng chịu trách nhiệm, Cha mẹ, bạn bè tôi và xã hội tôi chịu trách nhiệm. Thành ra chỉ nhìn vào hạt giống giận đang hiện hành trong một người mình cũng có thể thấy được tánh cách của tự biểu và cộng biểu.

Bây giờ mình lấy ví dụ khác: Làng Loubes Bernac trong đó có Làng Hồng. Loubes là một làng nhỏ của nước Pháp, nó là một hiện hành. Nó là một pháp, một sự vật mà mình đang tiếp xúc. Nó là vật sở hữu chung của tất cả dân làng này và của chung của tất cả những người Pháp. Thành ra Loubes là một hiện tượng cộng biểu của tất cả những người Pháp, ai cũng có thể hưởng, đi thăm, mua nhà, mua đất ở làng này, dẫm những bước chân trên làng này. Nhưng với người dân ở làng Loubes Bernac thì miếng đất này thân thiết hơn vì mình có những người thân sinh ra từ đây và chết ở đây, mình cày ruộng này cho nên đối với những người dân làng thì Loubes có tính cách tự biểu. Trong cái chung có cái riêng. Chúng ta những thiền sinh tới từ nhiều nơi, không sinh trởng từ làng này, ta tham dự vào cái làng Loubes Bernac thì làng Loubes đối với chúng ta vừa có tính cách cộng biểu và vừa tự biểu. Đáng lý thì ta không về đây làm gì vì nhiều người trong chúng ta không bà con sinh đẻ gì từ làng này hết. Nhưng tại vì ở đây có một trung tâm tu học nên chúng ta đã về đây và tham dự vào cái hiện hành của Loubes Bernac. Nhưng đối với chúng ta thì Loubes nó không giống với những người đang sống dưới làng. Chúng ta có hình ảnh rất khác về Loubes. Loubes đối với chúng ta là Làng Hồng là chỗ đi thiền hành, là chỗ thiền tọa, chỗ có pháp thoại, pháp đàm rất vui. Mà cái Loubes Bernac đó chính là những người sinh ra và lớn lên tại Loubes cũng không hề tham dự, không tiếp xúc được. Thành ra trong mỗi chúng ta có một Loubes Bernac riêng là tự biểu và cái Loubes Bernac chung là cộng biểu. Và chúng ta sống với Loubes trong hai mặt đó tự biểu và cộng biểu. Có khi có những anh chàng dưới làng Loubes lên chơi, chúng ta đi chung với anh ta chúng ta nói "Loubes đẹp quá hả anh?" Anh ta rất nghi ngờ. Anh ta không thấy ở đây đẹp như mình thấy. Anh ta không hiểu tại sao cảnh vật như thế này mà lại khen đẹp được. Thành ra trong Loubes có tính chất cộng biểu và tính chất tự biểu.

Ví dụ khác: Bây giờ nói đến cái thần kinh thị giác của tôi nó liên hệ đến tôi rất nhiều. Những hạnh phúc những đau khổ của tôi nó tùy thuộc vào thần kinh thị giác của tôi. Nếu nó mờ thì tôi không đọc sách được và vì vậy cái dây thần kinh thị giác của tôi nó có tính cách tự biểu nhiều hơn cộng biểu. Nó là vấn đề riêng của tôi, đó là hiện tượng tự biểu nhưng thật ra nó cũng là hiện tượng cộng biểu. Tại vì tôi thấy rõ hay không thấy rõ nó có liên hệ tới những người trong cộng đồng tôi, nhất là khi tôi lái xe đưa các bạn tôi đi ra ga. Ngồi trên chiếc xe buýt có ba bốn chục người, mình hoàn toàn giao sinh mạng mình cho ông tài xế và cái thần kinh thị giác của ông tài xế không phải của riêng ông mà nó liên hệ tới sinh mạng của nhiều người. Tất cả những hiện tượng vật lý trong thế gian như cây, cỏ, sông, núi, những hiện tượng sinh lý như thân thể mình và thân thể người khác và hiện tượng tâm lý như cái giận cái buồn cái sợ cái lo của mình và nhiều người khác, tất cả những hiện tượng đó là hiện hành và hiện tượng nào cũng có tính cách tự biểu và cộng biểu. Không có thể tìm ra được hiện tượng thuần túy tự biểu hay không có hiện tượng nào thuần túy cộng biểu. Mặt trời là mặt trời chung rất công bằng cho tất cả mọi

người. Nhưng mà mặt trời của tôi nó khác với mặt trời của anh. Ngày hôm đó tôi muốn đi pique nique thì tôi mong mặt trời của tôi nắng suốt ngày còn một người nông dân đang trong trời mưa để tưới tẩm những hạt giống anh ta vừa gieo thì cũng ngày hôm nay anh ta mong mặt trời đừng xuất hiện, mặt trời phải có mây che lấp và có mưa để cho những cây hướng dương của tôi sớm mọc lên. Và cũng cùng mặt trời đó cả miền Bắc khí hậu nó khác, miền Nam khí hậu khác, bên Úc khí hậu khác, Âu Châu khí hậu khác. Thành ra mặt trời kia có tính chất cộng biểu mà cũng có tính cách tự biểu.

Ở Việt Nam mặt trời không quý lắm vì trời nóng quá. Vì vậy ta mong thỉnh thoảng có một đám mây đi qua che mặt trời cho ta được mát chút xíu. Còn bên này hạnh phúc là mặt trời. Thành ra trong Duy Biểu học nói rằng tất cả mọi hiện tượng vật lý sinh lý hay tâm lý dều có tính cách tự biến và cộng biến. Có nhiều khi nó mang nặng tính cách cộng biểu có khi mang nặng tính cách tự biểu.

Một ví dụ nữa là pháp luật nước Pháp, trên nguyên tắc là được chế ra cho những người công dân Pháp nhưng mà những người dân thấp cổ bé miệng, không đủ cơ hội để có một nền giáo dục tối thiểu thì người dân đó không thừa hưởng pháp luật đó bằng những người trí thức. Có những người cảnh sát họ hống hách và tại miền quê họ có thể đàn áp, chèn ép những người nông dân không biết luật. Nhưng nếu những người dân quê đó mà biết luật mà quen biết lớn trong thành phố thì anh cảnh sát kia không dám làm bậy đâu. Cho nên trên nguyên tắc thì pháp luật là chung, ai cũng có thể thừa hưởng nhưng mà pháp luật cũng có cách cộng và tự biến. Ví dụ nữa là một cây nến. Khi ta đốt lên một cây nên thì sẽ có nhiều vùng ánh sáng: vùng 1 gần cây nến (độ sáng có thể là 10), vùng 2 sáng ít hơn (độ sáng là 7) và vùng thứ 3 thì lại yêu shơn nữa (độ sáng là 4). Trong khi đó ta đốt lên ngọn nến thứ hai. Ngọn nến này cũng phát ra những vùng ánh sáng thứ 1, hai và ba. Ánh sáng cây nến này nó soi sáng cho nó mười phần và nó soi sáng cho các vật khác 10 hay 8, 7, 6, 5, 4 phần và nó cũng soi sáng cho cái đèn kia 4 phần. Đèn kia cũng vậy. Vùng ánh sáng riêng của nó có thể gọi là tự biểu nhưng mà trong cái vùng ánh sáng đó nó có mặt vùng ánh sáng khác của cái đèn kia gửi tới. Vì ậy cái vùng này không phải tự biểu mà nó có cộng biểu nữa. Nhìn kỹ lại vùng nào cũng vừa có tự biểu vừa có cộng biểu. Vùng nào cũng vậy, ta không thể tìm ra bất cứ hiển hiện nào chỉ là tự biểu hay chỉ là cộng biểu. Điều này rất quan trọng trong Duy Biểu học.

Sư chú Pháp Đăng vừa là hiện tượng tự biểu mà cũng là hiện tượng cộng biểu. Chú dã tự tạo ra đời sống của mình, sự nghiệp tu học của mình, tạo ra đời sống an lạc của mình. Đó là hiện tượng tự biểu nhưng mà Cha Mẹ của Sư chú, bạn bè, Thày tổ của Sư chú, Tăng thân của chú cũng đóng góp cho sự tạo tác ra chú Pháp Đăng. Thành ra chú vừa tự biểu mà vừa cộng biểu. Ví dụ khác như cuốn Đường Xưa Mây Trắng. Theo nguyên tắc thì cuốn đó là do một người viết, Thầy viết. Nhưng nhìn cho kỹ thì ta thấy đó cũng là sáng tạo phẩm cộng đồng tại vì ông bà của tác giả có tham dự vào việc viết cuốn đó, Thầy tác giả cũng có tham dự, bạn tác giả, học trò của tác giả đều có tham dự. Đó là một cuốn sách cũng có tánh cách cộng đồng. Nhìn vào một thiếu nhi phạm pháp mà đang bị cầm tù. Hành động phạm pháp của thiếu nhi đó là sản phẩm của gia đình, học đường và xã hội của nó, vì vậy hành động phạm pháp của nó, tất cả chúng ta đều phải gánh chịu chung. Chúng ta không có còn buộc tội thiếu nhi đó như một người chịu trách nhiệm duy nhất nữa. Nhìn được như vậy thì chúng ta hiểu được nhiều hơn và thương được nhiều hơn.

Khi một thanh niên bị vướng vào ma túy, anh ta dùng heroine và cuối cùng không có tiền mua heroine để chích nên phải gia nhập một đoàn buôn thuốc phiện lậu để có tiền. Ta thấy người đó đang đi vào con đường tội lỗi, hại mình, hại người vì hành động vướng vào ma túy và buôn bán ma túy không phải là con đường đạo đức, nhưng nhìn kỹ vào tình trạng thiếu niên đó ta vó thể khám phá ra những điều sâu sắc. Có thể là thiếu niên đó trong thời thơ ấu không được thương yêu. Mẹ Cha thiếu niên đó cãi lộn nhau, đã làm khổ nhau và làm khổ chú bé đó. Thiếu tình thương, thiếu giáo dục, thiếu thấy một cái gì đẹp, cái gì có ý nghĩa để đi theo, thì

người ta hay tìm sự quên lãng trong rượu, trong ma túy, trong thuốc. Và vì vậy cho nên tất cả một xã hội trong đó có cha mẹ, ông bà, học đường, văn hóa đã chịu trách nhiệm về việc đã đẩy người thiếu niên đó vào vòng nghiện ngập. Thành ra tình trạng nghiện ngập của thiếu niên đó có tính tự biểu vừa có tính cộng biểu. Thiếu niên đó tất nhiên là chịu trách nhiệm, nhưng tất cả những người chung quanh thiếu niên đó cũng chịu trách nhiệm. Nếu chúng ta thấy được điều đó chúng ta có thể hiểu và chúng ta sẽ có thể thương được người thiếu niên đó. Chứ nếu chỉ biết lên án và trừng phạt thì không thể nào giúp được thiếu niên kia. Tại vì suốt đời của thiếu nên đó đã từng bị trừng phạt trách móc la mắng rồi. Nếu chúng ta chỉ biết trừng phạt trách móc la mắng thì không bao giờ người thiếu niên đó thoát khỏi tình trạng kia. Vì vậy cho nên những hành động như dùng những lực lượng công an tổ chức đi lùng bắt khám phá những ổ ma túy là nó ích lợi nhưng không phải là những hành động cơ bản. Khi mà người ta tìm tới ma túy là vì người ta đau khổ muốn tìm chỗ quên lãng, muốn trốn tránh đời. Tại sao người ta lâm vào tình trạng đau khổ muốn lánh đời, trốn đời? Tại vì người ta không có hạnh phúc. Gia đình không cho hạnh phúc, học đường không cho hạnh phúc, xã hội không cho hạnh phúc mà hiện giờ hàng chục triệu thanh thiếu niên trên thế giới đang đi vào con đường đó. Thành ra hình phạt như bỏ tù không phải là hành động có thể cứu người thiếu niên kia qua cơn mê. Phải có tình thương, sự hiểu biết, phải có phương thức để đem lại cho những người kia những ý nghĩa những niềm vui trong sự sống thì mới giúp họ thoát khỏi tình trạng tâm lý và xã hội nó dìm người đó xuống vực thẳm. Tất cả những ví dụ đó đưa ra để quý vị thấy rằng tất cả những hiện tượng tâm lý, vật lý hay sinh lý đều là biểu hiện từ tâm thức như là một năng lượng. Và hiện tượng nào cũng mang trong đó tánh cách tự biểu và cộng biểu.

Dị thục khi dự vào, giới và địa cũng thế. Chúng ta biết rằng dị thục (vipaka) là một cái tên nữa của thức A lại gia. Dị là khác và thục là chín. Thức A lại gia hay tàng thức hay nhứt thiết chủng thức còn có tên mới này nữa là dị thục thức. Di thục có ba nghĩa: dị thời nhi thục, dị loại nhi thục và biến dị nhi thục.

Dị thời nhi thục là không cùng chín một lúc. Ví dụ như ta hái vào một trái mãng cầu, một buồng chuối và một trái mít và đem cất vào kho. Trái mãng cầu có khi chín trước, buồng chuối chín thứ hai và trái mít chín sau. Đó là dị thời là khác thời. Những hạt giống của chúng ta do cha mẹ, ông bà, bạn bè ươm vào và tưới nó chín trước chín sau tùy thời gian. Thành ra đừng tự hỏi tại sao Thầy dạy hoài mà chưa giỏi, tại sao đi thiền hành hoài mà chưa thấy an lạc. Hạt giống nào cũng phải có thời gian chín mới được. Sự thực tập là tưới tẩm những hạt giống trong chúng ta. Ta tin rằng cứ tiếp tục tưới tẩm thì hạt giống đó sẽ lớn lên đúng mức và tiếp tục chín muồi.

Dị loại nhi thục là có nhiều loại hạt giống, nó khác thời mà khác loại nữa. Nghĩa là trái chuối thì khi chín sẽ thành trái chuối chín, mãng cầu khi chín thành mãng cầu chín chứ không thành chuối được. Gọi là dị loại.

Biến dị nhi thục nghĩa là khi chín thì biến dạng chứ không giống như thời mới sinh. Ví dụ như trái cam mới sinh nó vừa xanh vừa chát, vừa màu xanh mà khi chín thì biến thành màu vàng, đỏ vừa ngọt. Thức A lại gia gồm đủ thứ hạt giống và nó chín từ từ. Cái đau khổ và hạnh phúc của chúng mình nó tùy thuộc vào sự chín tới của những hạt giống. Hạt giống của hạnh phúc chín thì mình sẽ hạnh phúc còn hạt giống của sự đau khổ chín thì mình sẽ đau khổ. Nhưng mà dị thục thức là tổng thể của những hạt giống và khi mà nó chín thì nó có sự tổng hợp và mình có thể thấy được kết quả gọi là dị thục quả. Con người của mình với tình trạng hạnh phúc đau khổ trong hiện tại là một dị thục quả. Trái cây của mình trong giờ phút hiện tại là kết quả của những hạt giống trong quá khứ.

Tôi xin đem một ví dụ: tạm gạch một hàng ngang, chấm một chấm tượng trưng cho mức

hạnh phúc trung bình. Không hạnh phúc lắm nhưng không đau khổ lắm. Có người A đó gieo trong ngày hôm đó một hạt giống rất mạnh hoặc một người khác gieo dùm cho người đó một hạt giống rất mạnh có thể đưa người đó tới khổ đau hay hạnh phúc trong tương lai. Và chúng ta hay vẽ một mũi tên. Ví dụ người đó làm một hành động rất quả cảm đầy thương yêu và hành động đó nặng chừng hai ba chục ký chẳng hạn. Hành động đó khi mà chín sẽ đưa người đó lên có hạnh phúc. Thành ra gieo một cái nhân (nghiệp nhân). Khi nghiệp nhân chín thì sẽ đưa người kia đến mức này. Mức này thì hạnh phúc nhiều hơn vị trí cũ phải không? Tới chỗ cao trên kia là nghiệp quả. Trong tàng thức người đó vừa mới có một trái mãng cầu hay trái mít gì đó vừa mới đặt vào, ta chưa biết nghiệp quả và ta biết rằng hạt giống đã gieo thế nào cũng tốt. Nhưng chiều hôm đó có thể người đó bị quyến rũ và đã tạo ra một nghiệp khác không được tốt mấy. Ví dụ người đó mắng chửi người khác và khiến cho người khác mất hết niềm tin nơi mình và người đó bỏ tu học và người đó xa thầy xa bạn đi luôn. Thành ra đó là hành động không có xây dựng, người đó đồng thời gây vào tâm thức của mình một nghiệp nhân xấu. So với nghiệp nhân trước thì nghiệp nhân này nó nhẹhơn và sức mạnh của nó yếu hơn. Chúng ta đơn giản hóa vấn đề nói rằng trong tâm thức của người này chỉ có hai hạt giống thôi, hạt giống thiện và bất thiện. Khi mà cái đó nó chín thì quả dị thục sẽ đưa người đó về đâu? Theo nguyên tắc vật lý học thì sau khi vẽ hình bình hành như vậy thì khi cả hai hạt giống chín quả dị thục sẽ đưa người đó đi về đâu? Theo nguyên tắc vật lý học thì sau khi vẽ hình bình hành như vậy thì khi hạt giống chín thì quả dị thục sẽ đưa người đó tới chỗ cộng lại chia hai của nghiệp quả. Đây là địa vị của người đó trong tương lai khi mà quả dị thục chín. Vì vậy dị thục có nghĩa là sự kết hợp lại tất cả những nghiệp nhân khi mà nghiệp nhân đó chín.

Ta nhìn vào con người chúng ta tâm lý, sinh lý, hạnh phúc, đau khổ của chúng ta thì chúng ta biết rằng đó là cái dị thục quả trong giờ phút hiện tại. Nhìn lui thì chúng ta thấy những nghiệp nhân mà chúng ta đã gieo, chúng ta nhận diện ra những nghiệp nhân có trong quá khứ. Chúng ta nhờ Thầy, nhờ bạn, nhờ cha mẹ những những điều kiện thuận lợi mà bây giờ chúng ta được hưởng cái không khí trong lành an lạc của Thiền hành. Ta nhìn trở lui ta thấy hết những nghiệp nhân đã gieo ngày xưa. Chúng ta thấy rằng nếu những hạt giống đó được tưới tẩm được chăm sóc được gieo trồng thêm nữa thì ngày mai chúng ta sẽ khá hơn. Ví dụ như ta làm thêm một hành động rất thiện thì cố nhiên hành động thứ ba sẽ đưa ta lên khá hơn. Vì vậy cho nên khi ta nghe câu hỏi của Jean Paul Sartres tức là "l'homme est la sôme de ses actes". Con người là tổng thể của những hành động của mình thì mình biết rõ rằng là người của mình đây là tổng nghiệp A cộng với B cộng với C chia ba.

Nghiệp nhân là hành động ta làm ta gieo, nghiệp quả là kết quả sau khi những nhân gieo đã chín. Vì vậy khi ta thực tập thiền quán ta nhìn vào thân tâm ta trong hiện tại. Ta thấy trình độ của hạnh phúc của sự nhẹ nhàng của sự giải thoát của chúng ta. Rồi chúng ta phăng ra từ từ: trong quá khứ chúng ta đã làm những việc gì, chúng ta đã được ai giúp đỡ, chúng ta đã thực tập được những gì để hôm nay được thanh thản đó, có được hạnh phúc đó, có được sự tiêu giao đó, và ta đã làm những nghiệp nhân nào hôm nay chúng ta vẫn còn những cái giận, cái buồn… vài cái ganh ghét còn sót lại. Đó là hành động quán chiếu để tìm ra những hạt giống năm xưa mà chỉ cần nhìn vào trái cây là biết được hạt giống. Hễ tiếp xúc được hoa trái thì mình có thể nhận diện hạt giống gieo ngày trước.

"Dị thục khi dự vào, giới và địa cũng thế".

Giới là ba cõi trong đó chúng ta sống: cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc và Địa là chín địa (từ địa thứ nhất là ngũ thú tạp cư địa cho đến địa thứ chín là phi phi tưởng phi phi tưởng xứ địa). Tam giới hay chín địa là những cõi mà do tâm thức của nhiều người trong chúng ta cộng tác để làm ra. Ví dụ như Làng Hồng chẳng hạn. Làng Hồng là một sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng. Thầy trò, bạn hữu, đại chúng tu học, chúng ta đã dùng tâm thức của chúng ta để sáng tạo ra Làng Hồng. Làng Hồng là thế giới cộng biểu của chúng ta, chúng ta những người có tâm tu học,

chúng ta tạo dựng Làng Hồng để thừa hưởng và để tu tập. Tam giới Cửu địa. Cửu địa là cõi mà tâm thức cộng biểu của chúng ta cùng sáng tạo ra để chúng ta sống. Chúng ta sống ở cõi dục, sắc hay cõi vô sắc hay là một thế giới, một cõi nào đó thì cõi đó hoàn toàn do sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng của nhiều người. Dị thục nó tìm tới và tham dự vào cái cõi giới và địa đó. Tại sao bây giờ ta không ở Canada mà chạy sang Làng Hồng? Tại vì chúng ta có cộng nghiệp với dân Làng Hồng? Đó là tham dự vào giới địa. Tại sao bây giờ chúng ta không ở Bordeaux mà lại lở Loubes. Tại vì trong chúng ta có một hạt giống có liên hệ với hạt giống của những người đang ngồi tại đây cho nên sáng hôm nay ta tìm tới đây. Vì thế cái dị thục nó đi tìm cái đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu để mà tham dự và có một sức mạnh nó kéo mình tới. Để khi mình tham dự vào cái đó mà không đi tới tham dự vào cái khác. Đó là những hạt giống đã được quyết định sẵn trong dị thục quả. Dị thục quả là sự có mặt của Làng Hồng và một Tăng thân tu tập. Dị thục nhân là những hạt giống mình đã gieo trong quá khứ và chính những hạt giống đó nó kéo mình tới chứ không phải người khác kéo. Đó gọi là nghiệp lực. Nghiệp lực này là thiện nghiệp.

Nhưng nếu mà mình có hạt giống của ma túy thì mình đâu còn ngồi đây, mình đang ngồi chỗ khác. Có những người bây giờ đang ngồi xem video, phim chưởng hay đi nhậu nhẹt rượu thịt, tại vì trong họ có những hạt giống nhậu nhẹt, rượu thịt hay video bạo động còn mình thì có hạt giống Phật pháp nên mình bị hút về đây. Thành ra chúng ta cứ nhìn vào dị thục quả hiện giờ đây chúng ta biết ngay, sờ mó ngay được những được hạt giống ta đã gieo trong quá khứ. Ngày hôm nay ngồi trong nhà bếp nầy không phải là cái việc ngẫu nhiên. Sự kiện mà ta ngồi đây, hôm nay, trong cái nhà bếp nầy nó đã được quy định trước tức là những hạt giống đã được gieo trước ở trâm tâm điền A lại gia của chúng ta và hôm nay nó được tưới tẩm nảy nở và nó cho ta đủ sức mạnh để chúng tới và tham dự trong cộng đồng tu học nầy. Thành ra cữu địa hay là ba cõi là những cõi làm các chúng sanh sáng tạo ra bằng tâm thức cộng đồng của họ. Chúng ta chưa hiểu biết nhiều về tâm thức chúng ta đâu. Tâm chúng ta mầu nhiệm vô cùng. Tâm chúng ta tạo ra Phật, tạo ra ma, tạo ra thiên đường, tạo ra địa ngục. Thành ra không có cõi nào mà tâm chúng ta không tạo được.

Dị thục khi dự vào, giới và địa cũng như thế, chúng ta tham dự vào giới thì dục giới có tính cách tự biểu mà cũng có tánh cách cộng biểu. Cái dục giới đó là chung của chúng ta. Nó có tính cách cộng biểu. Bây giờ xã hội Tây phương được gọi là xã hội tiêu thụ nó là cái thế giới cộng biểu nhưng mà các Sư cô, Sư chú các Phật tử ở đây chúng ta đâu có tiêu thụ bằng những người hiện đang ở Paris hay Bordeaux? Chúng ta đâu có trả tiền nhà nhiều như họ? Cố nhiên là chúng ta đang sống thế giới cộng biểu, trong cõi dục. Tất cả những quảng cáo trên truyền hình đều là tưới tẩm những hạt giống dục của chúng ta. Nhưng mà ở Làng Hồng chúng ta không có xem những quảng cáo đó nên những hạt giống dục đó không bị tưới. Thành ra trong cái chung mà đã có cái riêng rồi. Tuy ở Pháp trong xã hội tiêu thụ nhưng mà người dân Làng Hồng không có bị ảnh hưởng nặng nề bởi sự khêu gợi, sự kích động của những quảng cáo. Trong khi những người ở Paris và các thành phố lớn họ thuê nhà, rồi phải đi làm, rồi trả tiền nhà, tiền điện, nước, thuế… Họ trả nhiều lắm thành ra họ làm cực lắm. Phải làm như là con trâu thì mới có tiền để mà trả đủ những nhu yếu đó. Trong khi đó tuy là chúng ta cũng ở Pháp, cũng ở trong xã hội tiêu thụ, nhưng mà ở đây nếu tính ra chúng ta trả ít hơn nhiều. Tiền thuế nhà cửa, thuế đất, tiền ăn, tiền uống ít hơn nhiều. Những ăn uống tiêu thụ của ta cũng vậy, so sánh thì nó ít hơn người khác nhiều. Thành ra tuy là cùng cõi dục nhưng mà chúng ta ít dục. Vì vậy ta lại thấy được mọt khía cạnh của sự thật nữa là trong cái cộng biến, thế nào cũng có cái tự biến. Vì vậy cho nên các vị hiền thánh cũng có thể ở trong cõi dục nhưng không bị cái dục nó làm cho trôi nỗi bềnh bồng. Cõi này có thể gọi là phàm thánh đồng cư. Cũng xã hội tiêu thụ đó, cũng những cái dục vọng cám dỗ người đó, nhưng mà những người thánh thiện thì họ vẫn giữ được cái tự do an lạc, trong khi những người phàm phu thì bị đắm chìm. Trong cái chung nó có cái riêng, trong cái riêng nó có cái chung. Có cái đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu.

Có một lần Bụt ngồi trong tịnh xá Kỳ Viên, Ngài nhìn ra ngoài, chỉ ra ngoài sân và nói

chuyện với vài vị đệ tử xung quanh. Ngài nói "Các Thầy thấy không? Nhìn ra mà coi, các Thầy có thấy rằng những Thầy mà ưa pháp đàm đang ngồi vây quanh Thầy Xá Lợi Phất phải không? Tại vì các người đó ưa pháp pháp đàm với Thầy Xá Lợi Phất. Còn các Thầy mà ưa giới luật, ưa học về tì ni thì ngồi quanh Thầy Ưu Bà Ly. Còn các Thầy ưa học thuyết pháp thì đang quay quần bên Thầy Phú Lâu Na. Tại vì Thầy Xá Lợi Phất pháp đàm giỏi, Thầy Ưu Bà Ly giới luật giỏi và Thầy Phú Lâu Na thuyết pháp hay. Có nghĩa là trong tâm mình có cái ý muốn, cái sở thích, cái nghiệp lực của mình như thế nào thì sự tham dự của mình vào cái giới vào cái địa đó cũng vậy. Thành ra khi mình tìm tới một người bạn để mà chơi tại vì mình với người bạn đó có sự đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu, Affinities. Trong cái dị thục của mình nó ghi chép đủ và dị thục của mình thì đến cái giới và cái địa của mình rất tự nhiên. Đó là nghĩa của câu "Dị thục khi dự vào, Giới và Địa cũng thế".

Trong bài kệ thứ chín chúng ta học rằng: Tất cả mọi hiện hành trong tàng thức, chúng ta có tất cả điều tự biểu, cộng biểu, dị thục khi dự vào giới và địa cũng thế. Nghĩa là mọi hiện tượng mà chúng ta tiếp nhận, tri giác, hiện tượng nào cũng mang trong nó tính cách tự biểu, cộng biểu, tức là tính cách chung và riêng. Khi mà những trái cây chín và tham dự vào những cái giới và những cái địa thì cái dị thục đó cũng có tính cách tự biểu và cộng biểu. Giới là tam giới và địa là cửu địa. Tam giới là: Cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc. Cửu địa có khi gọi là cửu hữu. Cửu này là cõi. Chúng ta thường nghe tứ sanh gồm bốn loại tức là bốn loại sinh vật (sanh bằng bào thai - thai sinh - như là con người, sanh bằng trứng như con chim con rắn - noãn sinh, sanh từ nơi ẩm thấp - thấp sinh - và sanh bằng cách biến hóa, như loài tằm con bướm). Cửu hữu là chín cõi có khi gọi là cửu địa hoặc cửu chúng sanh cư hoặc cửu hữu tình cư, chỗ cư trú của các loài hữu tình.

Địa:

1/ Cõi dục giới, trong này loài trời và loài người ở chung, thú là đi về. Chúng ta có năm cõi để đi về: cõi trời, cõi người, cõi địa ngục, cõi ngạ quỷ và súc sanh). Cõi này, đặc tính của nó là nhiều ham muốn, ngũ thú đồng cư địa.

2/ Cõi phạm chúng thiên, trong này người ta có thân thể khác nhau nhưng cách suy nghĩ giống như nhau. Cõi này cũng được gọi là cõi trời của đệ nhất thiền thiên.

3/ Cực quang tịnh thiên, trong cõi trời này có rất nhiều ánh sáng. Thân thể thì như nhau nhưng sự suy nghĩ khác. Gọi là nhị thiền thiên.

4/ Biến tịnh thiên, cõi này có nhiều sự thanh tịnh. Thân và tâm nó giống hệt như nhau. Còn gọi là tam thiền thiên thiên. Cõi trời của tam thiền.

5/ Vô tưởng thiên, là cõi không có tri giác, cõi cao nhất của tứ thiền: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền.

Còn bốn địa chót thuộc về thế giới vô sắc, đó là bốn địa cao nhất. Không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sơ hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Không vô biên xứ: cõi này chỉ có không gian vô biên.

Thức vô biên xứ: cõi này chỉ có thức vô biên.

Vô sơ hữu xứ: cõi này người ta không thấy sự có mặt của mọi hiện tượng.

Phi tưởng phi phi tưởng xứ: là cõi không có tri giác mà cũng không phải là không tri giác. Ba giới là cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc.

Giới:

1/ Cõi dục, trong này nhiều ham muốn dục vọng. Có năm loại: ngũ thú.

2/ Cõi sắc, có bốn: Sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền.

3/ Cõi vô sắc, không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Tất cả là chín địa hay chín cõi. Cửu hữu. Tứ sanh, cửu hữu. Có khi gọi là cửu chúng sanh cư. Chín chỗ của loài chúng sanh. Cửu hữu tịnh cư. Cũng là chỗ cư trú của chúng sanh.

Khi mà cái quả dị thục chín thì tùy theo cái tính chất đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu mà chúng tham dự vào cái giới hay cái địa. Ví dụ Làng Hồng là một vùng nhỏ ở Âu Châu là một vùng lớn. Mình thuộc về cái vùng lớn nhưng mình tới tham dự vào cái vùng nhỏ. Sự tham dự vào cái vùng nhỏ tùy thuộc vào bản chất của dị thục mình, tại vì mình có nhiều sự gần gũi, nhiều sở thích với địa phương đó, với giới đó, và địa đó. Ví dụ như đây là cái thế giới thì cái dị thục của chúng ta nó tham dự vào cả thế giới đó nhưng dị thục đặc biệt kéo chúng ta vào tham dự một vùng riêng biệt. ví dụ như mình ở Âu Châu thì cố nhiên là ta tham dự vào Âu Châu này chúng ta có liên hệ với tất cả Âu Châu nhưng khi chúng ta về Làng Hồng thì chúng ta tham dự vào cái địa này, chúng ta ở đây chúng ta chia xẻ, chúng ta sống, chúng ta vui, chúng ta buồn, chúng ta tạo nên cái địa này nhưng mà không có nghĩa chúng ta bỏ cái kia (Âu Châu), ta vẫn còn tham dự với cộng đồng kia, dị thục nó tham dự vào trong cái cộng và cái tự, cái chung và cái riêng. Tuy là chúng ta tới Làng Hồng tham dự cái địa này nhưng mà cái thành phố kia của Âu Châu mà chúng ta đang có người thân quen vẫn còn đó, ta vẫn còn tham dự với thành phố đó nhưng hiện giờ ta đang tới tham dự vào cái vùng nhỏ ấy vì mình có nhiều cái sở thích giống nhau.

Có tất cả chín địa. Khi mà ta tham dự vào một trong chín địa thì không có nghĩa là dị thục chúng ta không tham dự vào tám địa khác nhưng tham dự vào tám địa kia loãng hơn, trong khi địa thứ chín đặc hơn. Ví dụ chúng ta đang ở nước Pháp là làng Loubes Bernac. Loubes Bernac thì đậm hơn còn Paris và các thành phố khác thì loãng hơn. Chúng ta có tham dự vào cả hai. Dị thục ta tham dự vào tính cách chung và đồng thời tham dự vào tính cách riêng nữa. Vì vậy cho nên mình đang ở cõi không vô biên xứ thì tham dự vào cõi này rất đậm đà, nhưng điều đó mình không có nghĩa là không tham dự vào cái địa khác. Tại vì trong mình có thảy chín địa. Và khi một địa biểu hiện đậm đà thì các địa kia bị mờ đi. Như máy truyền hình khi mình mở đài đài thứ ba ra thì đài này rất rõ nhưng không có nghĩa là các đài kia không có. Dị thục là trái cây của tâm thức mình, khi chín thì nó tìm tới, tham dự vào cái địa nó gần gũi với cái nghiệp của mình nhất. Ví dụ trong tàng thức mình nó có cái nghiệp của xì ke ma túy. Tự nhiên có hấp dẫn lực nào đó, nó kéo mình tới sống chung với những người ưa ma túy. Ở đây cũng vậy nó có chín địa,

trái dị thục của chúng ta nó đưa tới tham dự một cách sâu sắc cái giới, cái cõi đó.

KỆ THỨ 10

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

Vô phú là không bị che lấp (unobstructed; anivrta) không bị làm cho đen tối. Có một cái thức bị che lấp luôn luôn bởi một màn vô minh đó là thức thức bảy (mạt na thức, manas) còn thức thứ tám không bị che lấp. Tánh chất thứ hai của thức thứ tám này là vô ký (undetermined: avya - kita). Tam tánh là ba tánh: thiện, bất thiện, và vô ký. Mỗi hành động, mỗi lời nói, mỗi tư tưởng của chúng ta đều thuộc vào một trong ba tánh. Những hành động nào mà ích lợi cho mình và cho người là thiện, hành động nào mà hại mình và hại người là bất thiện hay ác và những hành động vô thưởng vô phạt thì gọi là vô ký (undetemined). Vừa chuyển lại vừa hằng. Chuyển là luôn luôn biến chuyển (always transforming. Alwas changing: chuyển), hằng có nghĩa là hoạt động một cách liên tục, gọi là hằng. Trong khi đó là các thứ khác như thức thứ sáu, trong khi chúng ta đi ngủ thì nó ngưng hoạt động, nên không gọi là hằng. Khi đi ngủ mà chúng ta nằm mơ thì thức thứ sáu còn làm việc, nhưng có khi nó ngưng, nó không vận hành. Vì vậy khi làm, khi nghỉ thì không gọi là hằng. Mà sáu thức kia cũng vậy cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, cái chạm, nó không hằng, nó không hoạt động ngày đêm. Trong khi tàng thức làm việc ngày đêm không ngừng nghỉ. Mà công việc chính của thức này là duy trì lại tất cả mọi cái, tất cả những hạt giống trong nó, không làm cho nó rã ra. Làm suốt ngày đêm, thức cũng làm việc mà ngủ cũng âm thầm làm. Nhưng hằng không có nghĩa là thường. Hằng là làm việc liên tục (flowing). Và vì vậy hai danh từ này nó vẫn diễn tả được thức thứ tám. Giống như một giòng sông. Dòng sông thì vừa chuyển lại vừa hằng. Nhìn thì thấy như vẫn còn nguyên nhưng nó luôn luôn chuyển biến, không ai có thể tắm hai lần trên một dòng sông, không giống nhau trong hai giây phút liên tục.

Vừa chuyển mà vừa hằng. 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. Vô phú và vô ký, vừa chuyển lại vừa hằng, tàng thức luôn tương ứng, năm tâm sở biến hành (five universala: xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư). Tương ưng là nó ăn rơ với nhau, nó hợp với nhau gọi là tương ưng (sampayuta). Sở dĩ gọi là biến hành vì nó vận hành là một cách phổ biến. Thức nào trong tám thức cũng có nó cả, đêm ngày gì tàng thức cũng làm việc với năm tâm sở biến hành đó. Nhưng xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư đó nó không giống nhau trong mỗi thức. Mỗi thức có cách làm việc riêng cho nên xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư của tàng thức không giống với xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư của thức thứ bảy hay thức thức sáu. Tại vì hình thái nhận thức của thức thức tám nó khác với hình thái nhận thức của các thức khác. Hình thái nhận này gọi là Lượng (pramana) mode of cognition. Có ba hình thái nhận thức gọi là Tam lượng: khi mà nhận thức có tánh cách trực tiếp, đi thẳng mà không đi ngang qua sự so sánh thì gọi là Hiện Lượng. Nó giống như một trực giác (direct congition), tiếng Phạn của hiện lượng là pratyaksa brahamana. Đó là tính cách

nhận thức của thức thứ tám. Nó không suy nghĩ, không so sánh, nhưng mà thức này nó chỉ là hiện lượng thôi. Và năm tâm sở biến hành (The five universala) cũng làm theo cách đó. Xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư, luôn luôn là trực tiếp, không qua trung gian suy luận. Ví dụ như mình nhìn thấy lửa biết đó là lửa không cần suy nghĩ gì cả. Đó là hiện lượng. Nhưng khi mình thấy bốc hơi khói phía sau bức tường mình biết rằng sau bức tường thế nào cũng có đống lửa. Đó gọi là Tỉ lượng tức là nhận thức đạt được do sự suy nghĩ, sự so sánh. Tỉ là so sánh, gọi là samana anumana pramana (tỷ lượng). Anumana là tỉ là có sự so sánh. Nhưng thức thứ tám nầy không dùng tỉ lượng. Nó không suy nghĩ, nó trực tiếp. Nhưng hiện lượng và tỉ lượng đều có khi đúng có khi sai. Khi sai ta gọi là Phi lượng. Vì có khi thấy khói sau bức tường mình chắc mẩm là lửa nhưng té ra sương mù. Sương mù mà nói là lửa thì gọi là phi lượng. Mà chúng ta sống với phi lượng nhiều lắm, vậy mà ta vẫn chắc mẫm là hiện lượng. Như vậy nhận thức của chúng ta thường có ba hình thái nhận thức gọi là tam lượng: hiện lượng, tỉ lượng và phi lượng. Trong hiện lượng của thức thứ tám nó có xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư và năm tâm sở đó, nó cũng hành động theo hiện lượng. Tức là xúc cũng trực tiếp xúc, tác ý trực tiếp tác ý, thọ cũng trực tiếp thọ, tưởng, tư cũng trực tiếp thọ, tưởng, tư chứ không có suy luận vào trong đó, vì tính chất của tâm sở nó đồng là tính chất của tâm vương. Tâm sở là nội dung của tâm vương, cũng như những giọt nước là nội dung của dòng sông. Vậy thì thức thứ tám là tàng thức và cả năm tâm sở đó, chủ thể cũng như đối tượng đều vô phú vô ký đều hằng và chuyển. Không những cả tàng thức nó vậy mà mỗi hạt giống, mỗi đối tượng, mỗi nhận thức mỗi tâm sở của nó đều như vậy hết.

KỆ THỨ 11

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

Bản thân thức thứ tám là Vô thường và vô ngã, và nội dung nhận thức của nó cũng vô thường vô ngã, những hạt giống nó cất giữ cũng vô thường và vô ngã, những cái tâm sở nó tương ưng cũng vô thường vô ngã. Những tàng thức nó gồm thâu trong nó tất cả vạn pháp thế gian, trong đó có những hiện tượng hữu lậu và vô lậu. Những pháp hữu lậu là những pháp còn nằm trong thế giới sinh diệt sầu đau. Còn những pháp vô lậu là những pháp trong thế giới của bất sanh, bất diệt, của Niết-bàn, của bản môn.

Hữu lậu nghĩa là còn có thể rơi rớt trở lại, còn có thể rỉ ra, rịn ra, lọt xuống, còn vô lậu là không có lọt nữa. Lậu đây có nghĩa là rịn ra như cái lu hay cái bình chứa mà bị nứt, nước trong đó rịn ra nên gọi là lậu "Đêm khuya khắc lậu canh tàn". Vô lậu là anasvara. Các pháp có thể chia làm hai loại: một gọi là hữu lậu và hai là vô lậu. Ví dụ mình có một niềm vui là cho mình khỏe mình tươi cười, niềm vui đó gọi là hữu lậu hay vô lậu. Khi mà chúng ta có sự hiểu biết nào đó, tìm ra được cái sự thật về cái điều đó và chúng ta không còn bị rơi vào sự tức giận hờn trách móc nữa thì cái hiểu biết đó gọi là vô lậu. Một phen đã hiểu rồi, đạt tới cái thấy rồi thì mình không còn rơi xuống nữa. Nhưng cái hữu lậu và vô lậu không hẳn là trái, chống nhau. Khi mình nhìn thấy hết bản chất nó thì nó là vô lậu nhưng nếu mình không thấy thì mình thấy không có sanh có diệt, có bắt đầu có chấm dứt, không có không không. Hiểu rồi, đạt tới cái thấy rồi thì mình không còn rơi xuống nữa. Nhưng cái hữu lậu và vô lậu không hẳn là trái, chống nhau. Khi mình nhìn thấy hết bản chất nó thì nó là vô lậu nhưng nếu mình không thấy thì mình thấy không có sanh có diệt, có bắt đầu có chấm dứt, không có không không. Đứng về phương diện tích môn là chúng ta sống trong thế giới hữu lậu nhưng mà chúng ta đứng về phương diện bản môn thì những cái đó không còn nữa. Những cái mà chúng ta vừa thấy có sanh có diệt, có thường có đoạn, có đi có tới, có một có nhiều, nó không còn sanh diệt, thường đoạn, đi tới nữa thành ra tất cả đều trở thành vô lậu hết. Cho nên hữu lậu hay vô lậu đều do cái thấy của mình mà ra cả. Ví dụ chúng ta giúp một em bé đói hay cứu một con sâu, con kiến cho chúng thực phẩm thì hành động đó có thể là hữu lậu. Tức là nó có đem tới niềm vui có đem tới phước báo. Nhưng mà có khi chúng ta làm việc đó mà vô lậu. Ta làm đứng về phương diện bản môn mà làm chúng ta không bị không gian và thời gian và hình thức lôi kéo, không kẻ công, kể trạng gì hết. Chúng ta cũng làm y chang như mọi người nhưng hành động đó là vô lậu. Ví dụ như mình tới một cô nhi viện người ta đưa mình cuốn sổ vàng để ký tên cho tiền. Nếu mình nghĩ rằng mình như thế này mà cho ít hơn một trăm ngàn thì coi không được và quyết định cho một trăm ngàn. Thì con số một trăm ngàn đó là hữu lậu nhưng nếu người ta đưa sổ đó mình cũng ký nhưng không nghĩ đây là sổ vàng. Mình cũng cho một trăm ngàn nhưng mà mình không nghĩ là môt trăm ngàn thì xứng với hành động hay danh dự của mình thì đó là hành động vô lậu. Nó vô tướng, làm mà chỉ có tình thương thôi không hề nghĩ là tôi đang giúp cô nhi đây, tôi đang giúp người khổ. Thành ra cũng một trăm ngàn, cũng chữ ký trên sổ vàng nhưng một bên là hữu lậu, một bên là vô lậu. Công đức hữu lậu so với công đức vô lậu nó không thấm vào đâu. Công đức hữu lậu nó có, mình cho 100.000 đ, em bé mồ côi được hưởng chứ, nhưng đó là hữu lậu. Thành ra những pháp hữu lậu là những pháp còn nằm trong vòng luân hồi sinh tử. Nó có thể làm cho đỡ khổ hay làm cho khổ thêm. Còn những pháp vô lậu có thể ngăn không cho mình bị rơi xuống thấp hơn nữa và đưa mình tới sự giải thoát tự do không vướng mắc. Đứng về

phương diện hữu lậu nghĩ đến công đức hay tội lỗi nhưng đứng về vô lậu chắc không thể nói với ý niệm về công đức hay tội lỗi. Không so sánh được. Nó khác lắm. Nó không có sự kể công, không danh, không lợi nó rất tự nhiên nó phát xuất từ cái thấy về tự do. Thành ra trong chùa, trong Phật đường đáng lý mình phải tiếp xúc với những pháp vô lậu. Nhưng có thể là tại vì nhận thức mình kém cõi nên thấy vì tiếp xúc với cái vô lậu cứ tiếp xúc với cái hữu lậu. Ví dụ cái thùng Phước Sương trong chùa đó nó là vô lậu hay hữu lậu? Nó tùy theo mình hết cả. Có người họ không thích bỏ tiền vào thùng Phước Sương vì sợ Thầy không biết, nhất là nếu mình định cúng những số tiền lớn sợ Thầy không biết là mình hết lòng ủng hộ Thầy, thành ra hành động đó là hữu lậu. Còn nếu như mình im lặng bỏ tiền vào thùng Phước Sương không muốn ai biết đến, biết là chùa cần tiền để làm những chuyện đáng làm mình chia sẽ tiền dành dụm của mình cho chùa một cách tự nhiên mà không cầu được phước báo thì đó là hành động vô lậu. Thành ra cái thùng Phước Sương hay món tiền là hữu lậu hay vô lậu mà cái thấy của mình khi làm những cái đó là hữu lậu hay vô lậu. Vì vậy cho nên hạnh phúc mà do hành động vô lậu đưa đến cho mình thì nó lớn hơn nhiều vì nó có tự do, nó vô tướng thành ra tất cả các pháp trong thế gian có thể được xem là hữu lậu hay vô lậu. Hữu lậu là còn vướng mắc luân hồi còn vô lậu là có tự do, mà không phải chia hai cái pháp đó ra và nói những cái này là hữu lậu, còn những cái kia là vô lậu.

KỆ THỨ 12

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

Đây là đường lối vận hành của vũ trụ. Ta nên biết hạt giống là nguồn năng lượng nó phát hiện ra hiện tượng. Nó có bốn loại: hạt giống sanh ra hạt giống là tại sao vậy? Tại vì hạt giống thì vừa chuyển vừa hằng. Tàng thức vừa chuyển vừa hằng thì tất cả những gì thuộc tàng thức cũng vừa chuyển vừa hằng. Vậy cho nên mỗi hạt giống trong ta đều vừa chuyển vừa hằng. Vì vậy cho nên hạt giống sinh hạt giống, hạt giống của giây phút trước sinh hạt giống giây phút sau. Không có gì nằm im không chuyển biến cả. Ví dụ như hạt giống về vui, buồn, giận của mình đó nó nằm trong tàng thức mà nó cựa quậy tại vì nó chuyển mà nó hằng. Hạt giống sinh hạt giống. Hạt giống nó có nhiều tính chất. Trong Nhiếp Đại Thừa Luận Thầy Vô Trước có đưa ra sáu tính chất của hạt giống:

1/ Sát na diệt tức là nó biến chuyển từng sát na vì vậy cho nên hạt giống sinh hạt giống đó. Nó sinh ra nó.

2/ Quả câu hữu tức là cái quả nó sanh ra nó cũng có một lần với nhân. Ví dụ như khi mình gieo hạt giống xuống đất thì nó sinh ra một cây bắp con và cây bắp con nó có mặt đồng thời với hạt bắp. Hạt bắp đang còn dù nó có thay đổi. Ví dụ khi người ta nói câu gì đó mình giận thì cái hạt giống giận của mình nó biến thành ra cái giận. Vì vậy vừa hạt giống mà vừa hiện hành nó có mặt đồng thời với nhau. Không phải có hiện hành thì hạt giống nó mất đi đâu, nó cũng

còn đó, nên gọi là quả câu hữu.

3/ Hằng tùy chuyển luôn luôn tiếp tục tùy theo cái đà chuyển biến.

4/ Tính quyết định tức là tánh của nó, nó duy trì được. Tính cách lành hay dữ, hay không lành không dữ, nó đều giữ được. Hột bắp luôn luôn còn là hột bắp, hột mè luôn luôn còn là hột mè. Nó là hạt giận thì nó luôn luôn giữ được căn cước của nó là hạt giống giận, nó là hạt giống sợ hay buồn thì nó giữ được tánh cách sợ hay buồn. Đó là tính quyết định.

5/ Đãi chúng duyên, đãi là đợi, chúng là những, duyên là điều kiện. Tức là những hạt giống nó nằm đó, có mặt đó và nó đợi những điều kiện thuận lợi để phát hiện, hữu lậu hay vô lậu cũng vậy.

6/ Dẫn tự quả. Nó đem lại kết quả của chính mình. Hạt đậu thì đem kết quả của hạt đậu, hạt vừng thì đem lại cây vừng, tức là nó tự đem kết quả của chính mình. Hạt giống nào đem đúng cái quả, nó đưa tới cái hiện hành của hạt giống ấy. Như vậy ta có sáu tính chất của một chủng tử: sát na diệt, quả câu hữu, tính quyết đinh, đãi chúng duyên, dẫn tự quả.

Hiện hành sanh hạt giống. Khi mà hạt bắp nó thành ra cây bắp rồi thì cây bắp nó là ra trái bắp, rồi lại làm ra hạt giống. Khi hạt giống giận của ta đùng đùng hiện hành thành cái giận rồi thì cái hiện hành ấy lại gieo thêm những hạt giống giận khác. Hiện hành sanh hiện hành. Tại vì hiện hành cũng có tính cách sát na diệt. Cây bắp của giờ phút này không phải là cây bắp của giờ phút trước. Tôi của giờ phút này không phải là tôi được sinh ra bởi tôi của giờ phút trước.

KỆ THỨ 13

Hạt giống hay hiện hành
Đều tương tức, tương nhập
Một do tất cả thành
Tất cả đều do một

Ở đây chúng ta có thể thấy được ý niệm trùng trùng duyên khởi của kinh Hoa Nghiêm trong này. Tương tức (interbeing) là cái này trong cái kia. Tương nhập (interpenetration) là cái này đi vào cái kia. Trong thế giới phân biệt của mình thì sự vật nó ở ngoài nhau, như cái bình trà nó ở ngoài cái cành cây. Cái cành cây nó ở ngoài bình trà. Hai cái nó tách biệt, nó riêng ra.

Trong thế giới của quán chiếu, khi chúng ta dùng những chìa khóa vô thường, vô ngã thì chúng ta bắt đầu thấy chúng khác. Chúng ta nhìn vào bình trà thì ta thấy có đất nước có lửa có không gian, có thời gian có không khí, và nếu cứ nhìn cho sâu thì thấy rằng không có hiện tượng nào trong vũ trụ mà không có mặt trong bình trà cả. Tại vì bình trà được làm bằng toàn là những chất liệu không phải bình trà. Cũng như hoa được làm toàn bằng chất liệu không phải

là hoa. Xét cho kỹ thì mọi hiện tượng trong vũ trụ đều tới với nhau làm ra một bình trà, hay làm ra một bông hoa và trong bông hoa này hay trong bình trà này có đủ hết. Cái bông hoa này chứa đựng cả vũ trụ và bình trà này cũng chứa dựng cả vũ trụ. Cho nên tương nhập nghĩa là tất cả vũ trụ đi vào trong một cái và một cái đó cũng đi vào tất cả trong vũ trụ (Interpenetration). Khi mà dùng chìa khóa vô thường vô ngã để mở cửa thực tại thì chúng ta thấy cái tính cách tương tức của sự vật. Trong cái một nó chứa đựng cái nhiều, và trong tất cả mọi cái mà ta gọi là nhiều điều có cái một đó hết. Và vì vậy cho nên bình hoa cũng là bông hoa, bởi vì không có bông hoa thì cũng không có bình hoa. Bông hoa cũng là đám mây vì nếu không có đám mây thì không có bông hoa. Bông hoa là đất, nếu không có đất cũng không có bông hoa. Đó là gọi là tương tức (Interbeing). Hạt giống hay hiện hành, đều tương tức, tương nhập. Một do tất cả thành, tất cả đều do một. Cái tất cả nếu mà có được là do cái một. Chính cái một nó làm ra tất cả. Cái ý niệm về một là do cái ý niệm về nhiều nó làm ra và cái ý niệm về nhiều cái do cái ý niệm về một nó làm ra. Ví dụ như cái bút này ta để ngang thì ta thấy nó bên trái một bên phải. Cai ý niệm về một là do cái ý niệm về nhiều nó làm ra. Cái ý niệm về nhiều là do ý niệm về một làm ra. Cái ý niệm về trên là do cái ý niệm về dưới nó làm ra. Ý niệm nó làm ra nhau. Thành ra ý niệm về một và về nhiều ban đầu mình sử dụng nhưng sau mình cũng vượt thoát.

Vào thế kỷ rhứ tư, thứ năm khi hai anh em Thầy Vô Trước và Thế Thân làm ra Duy Thức. Thì Duy Thức chưa mang giáo lý của Hoa nghiêm trong thân nó. Vì vậy cho nên có lúc người ta nói giáo lý Duy Biểu nó mới là Quyền Thừa chứ chưa phải là Đại Thừa. Thì khi Thầy Huyền Trang về nước Trung Hoa vào thế kỷ thứ bảy, đem giáo lý Duy Biểu về thì Duy Biểu chưa có màu sắc của Hoa Nghiêm, như giáo lý trong bài tụng thứ 13 và 14 này. Nhưng mà sau Thầy Huyền Trang có Thầy Pháp Tạng, đưa giáo lý Hoa Nghiêm và trong Duy Thức trong cuốn Hoa Nghiêm Kinh Huyền Ký, nghĩa là ghi chép điều huyền diệu trong kinh Hoa Nghiêm, Thầy đã đem giáo lý Duy Biểu ra và cho vào đó những chất liệu của giáo lý Hoa Nghiêm nghĩa là giáo lý tương tức và tương nhập. Thầy Huyền Trang sinh năm 602 và tịch năm 664. Sống có 62 tuổi mà làm nhiều việc lắm. Năm 662 Thầy thọ giới lớn và trong những pháp môn mà Thầy đi Ấn Độ học và mang về có pháp môn Duy Thức. Có thể nói Thầy là Tổ sư của Duy Thức Trung Hoa. Trước đó đã có Thầy Chân Đế dạy về Duy Thức rồi (Paranarta). Nhưng Thầy Huyền Trang có nhiều đệ tự xuất sắc trong đó có Thầy Khuy Cơ. Thầy Huyền Trang đã sáng tác ra một tác phẩm Duy Thức Học rất đầy đủ gọi là Thành Duy Thức Luận chú giải và Duy Thức Học trở nên một môn học rất phổ biến sau đó. Thầy Pháp Tạng sinh sau Thầy Huyền Trang 41 năm. Thầy cũng gốc Khương Cư cùng quê hương với Thầy Khương Tăng Hội Sơ tổ của mình. Thầy Huyền Trang đi Ấn Độ bằng đường bộ còn Thầy Pháp Tạng đi từ Khương Cư qua Việt Nam bằng tàu thủy và không biết Thầy có ở Việt Nam trước khi sang Trung Quốc hay không nhưng chắc chắn là có ở Quảng Đông. Sau Thầy Huyền Trang có Thầy Nghĩa Tịnh cũng đi Ấn Độ và cũng đi thỉnh kinh. Thầy Huyền Trang đem về rất nhiều kinh điển. Thầy Nghĩa Tịnh đi bằng đường biển và cũng đem về rát nhìeu kinh và Thầy cũng mở một trung tâm dịch kinh rất lớn. Còn Thầy Pháp Tạng từ bên Khương Cư đi qua và Thầy ở miền Nam trúoc và sau đó mới lên miền Bắc và Thầy tham dự vào trung tâm dịch kinh của Thầy Nghĩa Tịnh. Thầy nhỏ hơn Thầy Huyền Trang chừng 41 năm. Điều mà chúng ta cần biết đây là Thầy Pháp Tạng là người đầu tiên đưa giáo lý Hoa Nghiêm vào Duy Thức và từ thế kỷ thứ 7 và 8 cho đến bây giờ công tác của Thầy Pháp Tạng không được tiếp nối. Và chính bây giờ mình tiếp nối công việc của Thầy Pháp Tạng là mình đưa vào cho thật đầy đủ giáo lý Hoa Nghiêm vào trong Duy Biểu Học.

Trong Năm Mươi Bài Tụng này có được hai bài tụng đại diện cho giáo lý Hoa Nghiêm và đưa Duy Biểu học lên Đại thừa viên giáo. Ta biết rằng trong kinh Hoa Nghiêm có hình ảnh gọi là Đế Châu nghĩa là những viên ngọc của Đế Thích. Ở cung trời của vua Đế Thích có những tấm màng lưới làm bằng những viên bảo châu. Mỗi viên bảo châu có nhiều mặt và có hàng trăm ngàn hàng triệu viên bảo châu kết lại làm thành cái lưới gọi là đế châu. Và khi người ta nhìn vào mọt hạt châu thì người ta thấy tất cả những hạt châu ở trong đó. Ngày xưa khi mình quán tưởng Bụt mình nói: Ngã Thử đạo tràng như đế châu, tức là cái đạo tràng mà trong đó con đang thực tập nó giống như là màn ngọc của vua Đế Thích (indras net). Thập phương chư Bụtảnh hiện

trung tức là các đức Bụt trong mười phương đều ảnh hiện trong cái đạo tràng của con cả. Tại vì đạo tràng ở trung tâm tu học của mình chỉ là một cái bàn thờ và một đức Bụt ngồi thôi. Nhưng trong mình quán tưởng Bụt thì mình muốn lạy tất cả những đức Bụt trong mười phương thế giới chứ không chỉ lạy một Bụt.

"Năng lễ, sở lễ tánh không tịch
Cảm ứng đạo giao nan tư nghì"

Người lạy là con và người bị lạy là Ngài cả hai chúng ta tánh đều vắng lặng, không ai có ngã vì vậy sự cảm ứng của con với Ngài không thể tưởng tượng được. Nếu như con chỉ là con thôi và Ngài chỉ là Ngài, thì hai chúng ta có dính gì với nhau đâu, làm sao mà có sự cảm ứng được? Ngã thử đạo tràng như đế châu. Cái đạo tràng mà con đang đứng giống như màn lưới ngọc của Đế Thích. Thập phương chư Phật ảnh hiện trung, chư Phật trong mười phương đều hiển hiện trong đó. Ngã kim ảnh hiện chư Phật tiền. Trước mỗi đấng Thế tôn đều có con đứng trước hết. Các Ngài vô lượng vô biên vô số thì con cũng vô lượng vô biên vô số. Khi mình cuối xuống nhìn một đám bọt nước thì mình thấy trong mỗi bọt nước dều có mình. Tự nhiên mình biến thành hằng hà sa số. Ở đây cũng vây, trong thế giới của Hoa Nghiêm cái một nó có mặt trong tất cả. Mình quán tưởng rằng có bao nhiêu đấng Thế tôn trong vũ trụ thì có bấy nhiêu con đang đứng trước. Và con lạy ở đây một cái thì tất cả trong mười phương thế giới đều có lễ lạy. Ngã thân ảnh hiện chư Phật tiền, đầu diện tiếp túc quy mạng lễ. Và vì vậy cho nên mình thấy được trong hoàn vũ, nơi nào mà có một đấng thế tôn thì nơi đó có mình đang lễ lạy. Đó là sự quán tưởng để lễ lạy trong tinh thần Hoa Nghiêm. Vậy đế châu là trong một viên bảo châu mà mình nhìn vào sẽ thấy các viên bảo châu khác, không có viên bảo châu nào mà không mang hình ảnh của viên bảo châu này. Đó là phép quán chiếu về tương tức và tương nhập để thấy rằng: "cái một nó chứa đựng chúng sinh tất cả nó chứa đựng cái một". Vì vậy một hạt giống của cái giận nó chứa đựng tất cả những hạt giống khác, hạt giống của từ bi, trí tuệ, giải thoát, giác ngộ… Nó có đủ tất cả. Thành ra giải thoát không có nghĩa là vất những cái mình không thích ra ngoài. Tại vì trong cái mình không thích nó chứa đựng những cái mình thích ở trong. Ví dụ như rác chẳng hạn mình không thích, nhưng nếu mình liệng rác đi thì mình sẽ không có hoa. Cho nên mình phải giữ rác lại vì mình thấy trong rác có hoa. Rồi mình sử dụng trí tuệ để biến rác thành phân. Và từ phân đó từ từ biến thành hoa. Thành ra ta có danh từ phiền não tức bồ đề. Những cái khổ đau, những cái nặng nề của mình nó có chứa đựng cái giải thoát, cái thảnh thơi trong đó nếu mình biết cách.

Hạt giống hay hiện hành, đều tương tức tương nhập, mỗi hạt giống hay mỗi hiện hành dù nó là tâm hay vật, thì trong mỗi hiện tượng như vậy mình tìm thấy cái tính chất tương tức và tương nhập của nó. Một do tất cả thành. Tất cả đều do một. Nếu mình hỏi tàng thức của anh và tàng thức của tôi là hai hay là một thì anh nên coi chừng. Tại vì nói là hai cũng sai mà nói là một cũng sai. Tại vì ý niệm về một và ý niệm về nhiều là những ý niệm mình bắt đầu với, nhưng mình phải vượt thoát sau khi quán chiếu. An h và tôi không phải là một cũng không phải là hai. Một là ý niệm, hai cũng là ý niệm khác. Cả hai ý niệm đều không phù hợp với thực tại. Thực tại vượt thoát cái ý niệm về một và về nhiều.

KỆ THỨ 14

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

Khi người ta hỏi có nhiều tàng thức phải không? mỗi chúng ta có một tàng thức phải không? thì quý vị không được chấp nhận mà cũng không được phủ nhận. Nếu quý vị trả lời là kẹt. Vì tàng thức không một không khác. Vì trong thực tại duyên sinh thì cái một là do tất cả làm thành. Và cái tất cả cũng do cái một làm thành. Ví dụ cái trái do cái phải làm ra và cái phải do cái trái làm ra. Cho nên một tức là nhiều, nhiều tức là một. Cho nên mình vượt thoát ý niệm về một và nhiều.

Tàng không một không khác,
Không chung cũng không riêng.

Tại vì mình mới học rằng trong mỗi hiện tượng đều có tính cách chung và riêng. Bây giờ mình phải vượt luôn cái ý niệm về chung và riêng.

Một và khác nương nhau,
Chung và riêng triển chuyển.

Cái một và cái khác nó nương nhau mà được thành lập, cái chung và cái riêng cũng vậy, nó nương nhau mà phát triển và biến chuyển. Vậy nên mình phải vượt thoát những ý niệm như một và khác, chung và riêng. Ở đây, có khí vị của giáo lý Tam Luận (Sam Lung).

Giáo lý Tam Luận, một tông phái có mặt tại Á đông, một tông phái học về trung đạo căn cứ tên ba bộ luận: Trung Quán Luận, Bách Luận và Thập Nhị Môn Luận. Chúng ta biết Trung Luận, Madyamikasatra, là Thầy Long Thọ làm ra. Các Thầy như Thầy Long Thọ Thầy Đề Bà những vị ấy sáng tạo ra những bộ luận làm căn bản cho môn phái gọi là Tam Luận Tông mà trong đó là Bách Luận, Trung Luận và Thập Nhị Môn Luận, theo Thầy Long Thọ thì chúng ta phải vượt thoát những ý niệm về sinh, diệt, một, nhiều, đi, tới, thường, đoạn. Tám khái niệm này là những khái niệm căn bản mà chúng ta phải vượt thoát gọi là bát bất là tám cái không phải.

Thứ nhất là không sanh, không diệt. Sinh là một ý niệm trong đầu mình. Sinh có nghĩa là từ cái chỗ không có gì cả rồi tự nhiên nó có. Trước khi mẹ sinh mình ra không có gì cả rồi tự nhiên nó có. Trước khi mẹ sinh mình ra mình chưa là ai hết. Tự nhiên mình thành ra một người. Before may mother gave me birth I was nobody. Gfter that I becam sombody. Quán chiếu cho kỹ thì thấy rõ là không phải như vậy. Không thể nào từ cái không mà thành ra cái có được. Trước khi sinh mình đã có rồi, dưới những hình dáng khác. Nhưng tại mình mù quáng nên không thấy đó thôi. Ví dụ như mây là tiền thân của mưa. Vì không thấy tiền thân của mưa là mây nên mình nói mưa mới sanh ra nhưng thực mưa chỉ là sự tiếp nối của mây thôi. Chúng ta cũng vậy, chúng ta không có từ không mà trở thành có. Và vì vậy cho nên ý niệm về sinh nó không đúng. (Rien ne se crée).

Không có gì được tạo tác ra cả. Ví dụ như năng lượng nó biến thành vật chất thì cũng là sự tiếp nối mà thôi. Thành ra đến ngày sanh nhật mình không hát happy birthday mà hát happy contiuation day. Và đến ngày chết cũng vậy. Không phải là từ có mà trở thành không. Vì đã có

thì không thể nào trở thành không được. Ví dụ đem tờ giấy này đốt ra tro thì tờ giấy không trở thành không mà thành ra những thứ khác. Ví dụ nó thành hơi nóng đi vào trong vũ trụ, nó trở thành tro sau này xuống đất nó có thể biến thành bông hoa. Thành ra tờ giấy nso không trở thành hư không được, dù mình có đốt nó thì nó vẫn tiếp tục đi luân hồi như thường, vì v ậy cho nên ý niệm về sinh là một ý niệm sai lầm cần vượt thoát.

Ý niệm về diệt cũng vậy. Bất sinh diêc bất diệt (không sinh cũng không diệt). Đó là phép quán của Tam Luận Tông. Bất thường diệt bất đoạn, ý niệm về thường và ý niệm đoạn. Thường tức là nó cứ như vậy hoài hoài, còn mãi cái linh hồn của mình. Hoặc là nói khi mình chết linh hồn và thể xác mình sẽ mất tiêu không còn gì nữa nên gọi là đoạn. Thành ra ý niệm về thường phải vượt thoát, ý niệm về đoạn cũng phải vượt thoát. Cái này với cái kia là một hay là hai? Phi nhất phi dị. Một cũng không đúng mà khác cũng không đúng. Ý niệm về tới và đi cũng vậy. Tôi từ chỗ đó tới và tôi sẽ từ đây tôi đi. Trước khi sanh tôi mới từ chỗ khác và sau khi chết tôi sẽ đi về cõi khác. Con người là ai xuống cõi trần làm chi, tám ý niệm đó cần phải vượt để cho ta thấy bản chất về thực tại gọi là trung đạo bát bất.

Trung đạo là con đường ở giữa, con đường mà không bị kẹt vào ý niệm. Bất sanh diệc bất diệt. Bất thường diệc bất đoạn, bất nhất diệc bất dị, bất lai diệc bất khứ. Đó là tám ý niệm cần được vượt thoát. Đây ta chỉ đưa ra hai ý niệm: một và tất cả, chung riêng ta cũng phải vượt thoát.

Cho nên trong Duy Biểu học ta thấy có khí vị của Hoa Nghiêm, khí vị của Tam luận. Tàng không một không khác, không chung cũng không riêng, một và khác nương nhau, chung và riêng triển chuyển.

KỆ THỨ 15

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

Tức là khi sự mờ ám của mình tiêu diệt nhờ công trình quán chiếu thì sự sáng suốt nó phát sanh và khi đó tàng thức nó chuyển thành vô lậu. Trước đó nó hữu lậu, chứa chấp những hạt giống hữu lậu nhưng nhờ công phu tu hành quán chiếu nó trở thành vô lậu. Ta biết vô minh là một trong 12 hữu tri (nhân duyên. Vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu sanh, lão tử. Vì vô mình nên mới có thế giới của hữu lậu, của sầu khổ. Có người nghĩ rằng mình muốn không có lão, tử thì đừng có sanh, không có sanh thì đừng có hữu, muốn không có thủ, không có ái, thọ, xúc, lục nhập… hành, thì diệt vô minh. Và họ nghĩ là diệt vô minh thì sạch tất cả và cũng không còn gì cả trên cõi đời này chỉ chờ sang thế giới khác! Nhưng chính miệng Bụt nói rằng: Vô minh diệc minh sanh. Hễ lấy bóng tối thì tự nhiên có ánh sáng. Muốn hay không muốn cũng vậy. Khi minh sanh thì có thể

giới của mầu nhiệm, của giác ngộ, của giải thoát, của Niết-bàn. Trong khi đó thì tàng nó chuyển thành vô lậu hết. Tất cả những gì thuộc về tàng thức nó chung, riêng, một, nhiều tất cả đều chuyển thành vô lậu hết.

Gương trí soi mười phương

Đây là tên mới của tàng thức. Trước đó nó cũng có nhiều tên: nhất thiết chủng thức, dị thục thức, năng tàng, sở tàng, ngã ái chấp tàng, a đà na thức. Bây giờ đây, sau khi nó chuyển thành vô lậu hết thì tên mới nó là đại viên cảnh trí. Đại là lớn, viên là tròn đầy, cảnh tấm kính, tấm gương, trí, trí tuệ. Tàng thức trở thành một thứ ánh sáng, một thứ trí tuệ giống như một tấm gương lớn và tròn đầy nó phản chiếu được một cách tự do mọi hiện hữu nhiệm mầu. Gương trí soi mười phương. Bạch tịnh và vô cấu. Bạch tịnh thức và vô cấu thức (amalayvijnana amala): không ô nhiễm, là hai tên mới của tàng thức khi giải thoát., giác ngộ, an lạc thì nó trở thành đại viên cảnh trí hay là vô cấu thức hay là bạch tịnh thức, ta thấy thức thứ tám này nó giống như đất, như đại địa có công dụng giữ gìn các hạt giống, có tính cách trung hòa, như một bà mẹ và những thức khác như người làm vườn có thể tác động trên đất. Nó vừa có tính cách vô phú vô ký, không thiện mà cũng không phải ác. Nó có thể trở thành thiện hay ác là do công trình của những thức khác.

Vô phú là không bị che lấp. Nếu có mặt trời chiếu xuống có ánh sáng có sức nóng, nó có mưa thì tất cả những hạt giống trong đất sẽ được phát triển và trái đất sẽ được sanh tốt. Còn nếu mặt trời, mây đen bao phủ mặt đất thì trái đất nó không được sanh tốt và vì vậy cho nên thức thứ tám nó không thụ động nhưng nó làm việc rất lặng lẽ mầu nhiệm.

Trong khi quán chiếu tu học thì mình sử dụng các thức khác. Ví dụ khi ta nhìn bông hoa ta quán chiếu bông hoa ta đưa vào tàng thức những hạt giống của sự quán chiếu và những hạt giống của sự quán chiếu đó vào và tàng thức bắt đầu làm việc âm thầm cũng như đất vậy. Nếu chúng ta là người làm vườn giỏi thì ta có thể xới đất, nhổ cỏ bón phân gieo hạt tưới đất nhưng điều quan trọng nhất là phải tin rằng đất nó sẽ làm mọc những hạt giống của chúng ta. Người làm vườn giỏi cách mấy cũng không làm thay được công việc của đất, chính đất nó giữ gìn những hạt giống và nó hiến tặng hoa trái của sự làm vườn. Và vì vậy công tác của a lại gia thức, của tàng thức trong sự tu học rất quan trọng. Ví dụ như khi Thầy giao cho mình một công án hay đề tài để quán chiếu đó bằng ý thức của mình, mình sẽ làm việc bằng trí năng của mình. Trí năng của mình chỉ là người làm vườn thôi. Khi tiếp nhận một đề tài qán chiếu của Thầy giao mình phải đem nó về như một hạt giống và mình bươi đất và mình gửi đề tài nó vào trong, và mỗi ngày mình phải tưới hạt giống.

Thành ra cái đề tài của Thầy cho mình không được giữ nó trong tay của trí thức mình, mình phải ươm nó vào đất. Nghĩa là phải sử dụng tàng thức. Rồi thì trong đời sống hằng ngày, chúng ta đi dứng nằm ngồi, ta tiếp tục tưới hạt giống đó mà chính tàng thức nó giữ hạt giống đó. Một buổi mai thức dậy ta chợt thấy một bông hoa của sự hiểu biết. Hoa đó không phải do sự suy nghĩ của chúng ta làm ra mà do sự cống hiến của tàng thức. Sự tu học là vậy. Ta không chỉ thực tập bằng ý thức mà thôi. Ý thức tuy quan trọng nhưng nó chỉ như người làm vườn. Những đề tài tu học của mình, mình phải vùi vào đất của tàng thức và mình phải tưới tẩm hằng ngày, đừng có bỏ luống. Thành ra thức tập chánh niệm hằng ngày là tưới tẩm những hạt giống của sự tu học của mình hằng ngày. Một buổi sáng nào đó mình chợt hiểu, chợt thấy, chợt cởi mở mình không còn bị kẹt. Do đó tàng thức đóng vai trò rất quan trọng của sự tu học. Nó không bị che lấp, nó vô ký nhưng tác dụng của nó rất lớn. Ví dụ hôm qua tôi đi ngoài đường Sainte Foy tôi gặp một ông rất quen mà không nhớ tên ông ấy. Trên đường về nhà tôi cố tìm tên ông ấy bằng ý thức của tôi. Chắc chắn là mình biết tên ông ta mà tìm tòi nhức đầu cũng không ra. Thôi thì mình tạm quên đi, tôi đi đọc kinh, đọc sách và đi ngủ và quên hẳn chuyện ông đó. Nhưng mà

trong đêm, trong hi ngủ tàng thức của mình nó làm việc. Tại vì mình đã tìm tòi tiếp. Tùy rằng ý thức của mình ngưng làm việc rồi nhưng tàng thức của mình vẫn còn làm việc tiếp. Tuy mình đã quên ý định tìm tên ông ta rồi nhưng sáng hôm đó trong khi đánh răng tự nhiên cái tên của ông ta nhảy phóc lên ý thức của mình mà mình không có suy nghĩ. Đó là công tác của thức thứ tám trong đêm. Hồi nhỏ có một bữa tôi ra sân chơi một mình, thấy cái lá rất đẹp nằm dưới đáy lu, mình muốn lượm chiếc lá lên chơi nhưng cánh tay mình ngắn quá. Tôi lấy cái que dài chọc và quấy chiếc lá lên. Nhưng quấy cách nào chiếc lá cũng không chịu lên. Nên chán quá tôi vất chiếc que và đi chơi. Nhưng đi chơi năm mười phút sau trở vào thì thấy chiếc lá nó nổi lên mặt nước. Tại vì trong thời gian mình đi ra ngoài ngõ chơi thì nước tiếp tục xoáy và nó đưa chiếc lá lên mặt nước và mình về thì mình bốc chiếc lá liền. Tàng thức của mình cũng vậy. Khi mà tàng thức mình nhận được lệnh của ý thức để làm công việc nào đó thì nó làm suốt đêm. Mình có thể ra lệnh cho nó "sáng mai thức dậy lúc mấy giờ đó há?" thì nó có thể nhắc mình thức dậy đúng giờ. Thành ra trong công tác của thiền quán học hỏi… thì mình phải biết tin tưởng vào tàng thức của mình nó làm tất cả những công việc. Và khi mình biết đường lối làm việc của tàng thức mình thì sự tu học sẽ dễ thành công. Mình phải có đức tin nơi đó. Tiến đến chúng ta sẽ học về thức thứ bảy thức này còn có tên là Ý.

Chúng ta học tới bài 15, ta sắp rời lãnh vực của thức thứ 8 để qua lãnh vực thức thứ bảy. Tuy nó vậy nhưng ta biết rất rõ là ta không thể nào rời thức thứ tám cả. Ta phải học để thấy liền, phản ứng liền trong đầu. Đừng bị ảnh hưởng bởi những tiếng, những chữ người ta nói ra để không thấy sự thật. Đó là một bài thi thử cho chúng ta.

Trong tinh thần tương tức, tương nhập thì trong thức thức bảy có thức thứ tám, làm sao mà lìa nó được. Có một điều là trong những bài kệ khác, trong những bài học về thức thứ bảy, thức thứ sáu, và năm thức đầu ta vẫn tiếp tục học thức thứ tám. Điều này chứng minh rất rõ các điều vừa nói tức là một nó chứa đựng tất cả và chỉ cần nhìn sâu sắc vào cái một là mình thấy được tất cả. Cần thực tập để đừng dùng ý niệm cắt đứt thực tại ra thành những mảnh nhỏ và cho rằng mảnh này là khác với mảnh kia, là độc lập với mảnh kia. Không có chuyện đó.

Học Phật thì ta phải hành, ngay trong khi nghe giảng ta cũng phải hành mới được. Đừng bị những ngôn từ và ý niệm đánh lừa thì chúng ta mới giỏi. Ta đã có hai bản dịch bằng tiếng Anh và tiếng Việt về tác phẩm ba mươi bài tụng (Trimsika) của Thầy Thế Thân và Bát Thức Quy Củ Tụng của Thầy Huyền Trang. Ta có thể tham khảo cả bản tiếng Việt, tiếng Anh. Vị nào biết chữ Hán thì có thể tham khảo cả bản chữ Hán nữa.

Sau khi mà chúng ta đã đọc xong năm mươi bài tụng Duy Biểu rồi ta mới đi vào các tác phẩm cổ điển như Tam Thập Tụng hay Bát Thức Quy Củ Tụng. Ta sẽ nhận diện được gốc rễ của những bài tụng mà ta học trong năm mươi bài tụng. Ta sẽ biết bài nào trong năm mươi bài tụng có gốc rễ của nó ở tác phẩm nào trong quá khứ.

KỆ THỨ 16

Hạt giống của vô minh

Của Triền sử, ái nhiễm
Quấy động thành vọng thức
Khi danh sắc hiện hành.

Ta có hạt giống của vô minh. Vô minh là sự thiếu sáng suốt, hiểu lầm, hiểu sai nên ta có nhiều hạt giống vô minh lắm chứ không chỉ một hạt. Chúng ta hiểu lầm thế giới, hiểu lầm làm con người, hiểu lầm các loài động vật, các loài cây cỏ. Chúng ta hiểu lầm bản thân của chính chúng ta. Những hạt giống về vô minh (ignorance hay lack of understanding) đó có thể là những hạt giống sẵn có hay những hạt giống trao truyền. Ta có thể tiếp nhận những hạt giống vô minh từ tổ tiên, từ xã hội trao truyền. Gần mực thì đen. Nếu chúng ta ở gần những người có nhiều thù hận, nhiều hiểu lầm và chia rẽ thì chúng ta sẽ tiếp nhận những hạt giống thù hận đó. Đó là những hạt giống vô minh được trao truyền bởi những người sống xung quanh đó. Hạt giống của vô minh, của triền sử, ái nhiễm. Triền sử dịch là samyojana hay nội kết. Nội kết êm ái hay không êm ái cũng là triền sử cả. Nó có hai tác dụng trói ta lại gọi là triền và tác dụng thứ hai là nó đẩy chúng ta làm những việc mà ta không muốn làm gọi là sử (sai sử). Nhiều khi mình biết cái đó không có lợi cho mình cho bạn mình mà vẫn cứ làm. Đó là vì mình bị sai sử. Không có tự do, bị trói (triền). Ví dụ mình bị sự sai sử của ma túy (tập khí của ma túy). Hạt giống đó nằm trong tâm. Vì thân cũng là tâm. Thân là biểu hiện của tâm. Ta biết a lại gia thức nó biểu hiện thành thế gian: khí thế gian (sông núi vạn vật bao quanh mình) và tình thế gian (con người của mình). Thành ra hạt giống ma túy nó được trồng vào trong thân và trong tâm. Và khi đã được trồng vào rồi thì nó ma đưa lối, quỷ dẫn đường, cứ như những chốn đoạn trường mà đi. Tức là những chỗ có hút xách.

Cũng như một người con trai bất đầu yêu cô nào đó thì hạt giống nội kết êm ái cứ trồng vào thân và tâm người đó. Thành ra bữa nào cũng đi về con đường đó. Hôm nào có chút thì giờ rảnh đều đi về con đường đó, con đường đi về nhà nàng đó. Mà đi như vậy không phải cố tình đâu. Đôi khi anh chàng biết rất rõ là đi ngang cũng không thấy được mặt tại vì đi ngang cô ta đang ở trong phòng chứ chứ đâu có hiện ra cho mình thấy nhưng mà triền sử nó cứ đeo mình đi vậy thôi... Sức mạnh mà nó đẩy mình đi là nội kết, nội kết êm ái. Hạt giống của ái nhiễm. Do nhiễm mà bị dính những gì không trong sáng, không tự do, không hạnh phúc. Tất cả những hạt giống vô minh, triền sử đó nó nằm sâu trong thức a lại gia, nó tạo thành một sức mạnh, một nguồn năng lượng, quấy động và khiến cho a lại gia trở thành vọng thức. Vọng thức tức là nhận thức trong đó có sự mê, vọng, sai lầm. Vọng sai lầm, ngược với chân. Chân là sự thật, vọng là giả. Ví dụ ngoài vườn có tàu lá chuối lấp lánh dưới ánh trăng. Mình thấy rõ tàu lá thật mầu nhiệm thì đó là chân. Còn cũng tàu lá lấp loáng mà mình tưởng là thoáng thấy một bóng trắng mặc áo dài tha thướt đi lại. Dó chỉ là bóng ma của vọng tưởng của mình. Vọng thức là nhận thức của mình sáng tạo ra những hình ảnh không phù hợp với sự thật. vọng thức là trong chúng ta có một nguồn năng lượng tập hợp bởi hạt giống của vô minh, của triền sử, của ái nhiễm, nó quấy động và nó làm cho a lại gia trở thành vọng thức.. khi có vọng thức rồi thì nó sẽ phát hiện ra danh và sắc (nama rupa). Danh là tâm lý, sắc là sinh lý. Ta biết rằng con người là một tập hợp ngũ uẩn. Con người là một thôi. Nếu mà chia ra thì ta có thể chia hai hay chia năm. Chia hai thì danh (tâm lý) và sắc (sinh lý). Chia năm là sắc, thọ, tưởng, hành, thức… Sắc là sắc, là danh, là thọ, tưởng, hành và thức.

Học tới câu thứ tư của bài tụng này khi danh sắc hiện hành thì ta tự nhiên nghĩ đến đạo lý mười hai nhân duyên. Mười hai hữu chi, Bhavanga. Chi thứ nhất là vô minh. Thứ hai là hành. Hành là sức mạnh tạo ra vọng thức, tạo ra vấn đề, tạo ra bất an, tạo ra ham muốn, tạo ra sự chạy theo mà cái gốc của nó là vô minh triền sử và ái nhiễm. Khi nào mà trong lòng mình trong con người mình mà có hành thì mình biết là mình sẽ phải chạy, chạy theo cái gì đó, phải làm cái gì đó. Có cái lực nó thúc đẩy mình bên trong. Vô minh tạo ra hành. Ví dụ như mình hiểu lầm người nào đó thì có cái nguồn năng lượng bực bội giận hờn sinh ra. Nguồn năng lực bực bội giận hờn là hành. Trước đó mình khỏe ru, nhẹ nhàng… Vô minh sinh hành. hành sanh thức. Có

thức nên phân biệt là tôi bị anh đó khinh khi, xài xể. Anh đó với tôi là khác. Cái đó là thức, tức là phân biệt. Thức đây là a lại gia. Mà a lại gia này là vọng thức ô nhiễm, rồi thì thức sẽ đưa tới danh và sắc. Thức ở ngoài đời không có nghĩa rộng như trong Duy Biểu học. Thức đây trước hết là thức a lại gia. Sinh lý và Tâm lý gọi là danh (tâm lý) và sắc (sinh lý). Khi đó thì danh và sắc hiện hành. những hạt giống của sinh lý và tâm lý nó hiện hành. Vì vậy, nên mình có đủ sắc thọ tưởng hành thức.

Khi đọc bài kệ thứ 16 này mình nhớ tới mười hai hữu chi: vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên…

KỆ THỨ 17

Nương vào A lại gia
Phát hiện thức mạt na
Tác dụng là tư lương
Níu lấy tàng làm ngã

Thức mạt na này cũng được phát sinh từ thức gốc. Thức gốc là căn bản thức, là A lại gia thức. Thành ra thức này không phải là một thực tại độc lập. Thức này cũng chuyển hiện từ thức A-lại-da, nó nương trên thức a lại gia phát hiện nên được gọi là chuyển thức. Chuyển thức (pravritti vijnama) là một nhận thức được sinh khởi, chuyển hiện từ thức căn bản. Chúng ta có 7 chuyển thức (evolving consciousness) và một căn bản thức. Mạt na là thức mà đồng thời cũng là căn. Căn của nó là a lại gia. Nó nương vào a lại gia, nó khởi, và thành ra chuyển thức. Rồi căn cứ trên trung tâm mạt na làm căn ta có thức thứ sáu là ý thức. Ý thức lấy mạt na làm căn cứ. Thành ra thường ta gọi mạt na là ý căn. Có sáu căn: mắt, mũi, lưỡi, thân và ý (ý đây là ý căn là mạt na). Khi ta nói đến sáu thức thì có: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Sáu căn đó chạm với sáu trần là: sắc thanh hương vị xúc pháp thì nó sinh ra sáu thức. Ý là ý căn cũng là thức mà ta không gọi gọi là ý thức. Manas là một chữ rất quan trọng. Thường nói tới thức, ta nói đến chủ thể và đối tượng của thức. Ta nói tới thức với ý niệm, chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức, tức là hai phần. Nhưng trong Duy Biểu học thì thức có ba phần: kiến phần, tướng phần và tự thể phần. Phần (bhaga). Khi ta nói về thức thường nói có hai phần: chủ thể và đối tượng. Nghe thì phải nghe gì, thấy thì phải thấy cái gì chứ không thấy suông được. Nên điều mình phải ghi tâm khắc cốt là thức nó bao gồm cả chủ thể và đối tượng. Nếu không có đối tượng thì cũng không có thức.

Triết học Tây phương có thuyết hiện tượng luận của Hussert rất thiết thực luôn nhấn mạnh về điều đó nghĩa là ý thức thì phải ý thức về một cái gì. Conscience dst toujours conscient de quelque chose. Trong đạo Bụt, Duy Biểu cũng nhấn mạnh về các điều đó. Giận là giận ai, buồn là buồn ai, buồn gì, lo là lo gì, suy nghĩ là suy nghĩ cái gì. Tất cả những cái đó là thức. Không có thể thức khi không có đối tượng. Khi mà hai cái xáp vào nhau, căn và trần thì nó sinh ra thức. Hai cái đi đôi như hình với bóng. Hai cái đó đồng thời phát sinh nhưng có nhiều người cứ nghĩ là thức có phân nửa thôi (chủ thể) và khi ra nó gặp cái này thì biết cái này, gặp cái khác thì biết cái khác. Đó là một cái tập quán sái, nó làm cho ta không hiểu duy biểu. Trong Ba Mươi Bài

Tụng có câu: “Thị chư thức chuyển biến, phân biệt sở phân biệt”. nghĩa là những thức đó nó chuyển biến ra phân biệt và bị phân biệt, nghĩa là chủ thể phân biệt và bị phân biệt là đối tượng. Danh từ chủ thể và đối tượng là những danh từ triết học bây giờ. Trong danh từ cổ điển Duy Thức Học thì có danh từ: kiến phần (darsanabhaga chủ thể nhận thức), tướng phần (nimittabhaga đối tượng). Nhưng trong Duy Biểu học, quý Thầy có nói tới phần thứ ba coi như là căn bản thì gọi là tự thể phần (svabhavikabhaga). Ba phần đó giúp cho mình hiểu được rằng trong mỗi hiện tượng tâm lý nó có chủ thể, đối tượng và bản chất của thức làm nền tảng cho hai phần kia. Ví dụ như chúng ta đem cái dĩa này ra làm hai phần: mặt lưng và mặt bụng. Mặt lưng không thể nào có được nếu không có mặt bụng. Mặt bụng không thể nào có được nếu không có mặt lưng. Đó là kiến phần và tướng phần nhưng còn phần thứ ba nữa là bản chất của cái dĩa, cái chất sành, kaolin làm ra dĩa. Nếu không có chất kaolin làm ra dĩa thì không có phần kiến cũng không có phần tướng. Phần thứ ba mà gọi là phần cũng chưa đúng hẳn. Ý muốn nói cái gì cũng có bản chất của nó. Cái bản chất đó nó chứa đựng tất cả mọi cái không phải là kiến phần và tướng phần mà thôi.

Trong tám thức và năm mươi mốt tâm sở cái nào cũng có ba phần: kiến phần, tướng phần và tự chứng phần. Chứng có nghĩa chứng minh rằng tôi là nguồn gốc của hai phần đó. Không có tôi thì không có gì cả. Hai cái đó mà không có thì tôi cũng không có luôn. Ba cái cùng có, nương vào nhau mà có như một nhóm cây lau chống đỡ nhau. Kiến phần, tướng phần và tự thể phần trình bày ra để ta có được cái thấy, cái nhận thức. Còn như nếu mình chia từng phần ra làm từng phần là mình phản lại thâm ý của của người trình bày. Tại vì một phần nó chứa cả hai phần kia. Nghe pháp thì phải thực tập đừng có bị động. Thầy nói cái gì mình phải nhìn sâu và hiểu được xuyên qua lời nói. Cũng như hồi nảy Thầy nói: Bây giờ ta rời lãnh vực thức thứ tám để sang thức thứ bảy, thì mình phải có phản ứng đó liền thì cái học mới đi tới nơi tới chốn. Cái học này là cái học hành. Vậy thì thức A lại gia cũng có ba phần. Phần là kiến, một phần là tướng và một phần là tự thểâ phần…

Bên phần tướng này ta thấy gì? ta thấy sự biểu hiện của thế giới, của căn thân. Biểu hiện a lại gia, là thế giới tánh cảnh, độc ảnh và đới chất, mười tám giới hình thành. Là anh chàng tướng phần này: khí thế gian là thiên nhiên, tình thế gian gồm các loài chúng sanh và con người trong đó có mình. Và tất cả những gì mình nhận thức đều căn cứ trên cái tướng phần a lại gia. Tướng phần này có thể dịch là object. Kiến phần là subject. Tướng phần của a lại gia là sự biểu hiện của thức a lại gia thành ra thế giới loài người, loài vật, cây cỏ. Tất cả những gì thuộc về đối tượng nhận thức của mình là tướng phần của a lại gia. Thành ra kiến phần là nó ôm, nó duy trì lại. Trong này vừa có chủng tử vừa có hiện hành. Những hạt giống trong này là do thức a lại gia giữ gìn và những cái hiện hành mà mình nhận thấy như là sông núi, chị Ngọc Tuyền… những hiện tượng đó đều phát hiện từ thức a lại gia. A lại gia là tác dụng của duy trì và làm biểu hiện ra. Biểu hiện a lại gia là thế giới tánh cảnh, độc ảnh cảnh và đới chất, mười tám giới hình thành. Thức thứ bảy là mạt na cũng phát hiện từ tự thể phần của thức a lại gia và nó biểu hiện ra thành thức thứ bảy gọi là mạt na. Chúng ta đừng kỳ thị quá, nói cái tướng nó khác với tự thể ví dụ nói cái lưng của cái đĩa nó khác với cái chất đất sét làm ra cái đĩa là sai lắm. Cũng như cái bụng của cái đĩa không phải là cái lưng cũng sai lắm. Vì vậy cho nên tất cả những cái chủng tử những hiện hành nó chỉ nằm ở gốc tướng phần mà thôi. Kiến cũng là tướng, tướng cũng là tự thể phải không? phải tập như vậy mới được. Nếu không thì không thể hiểu được. Đây là vấn đề thực tập. Nghe và hiểu nếu không thì bị kẹt. Chính nhiều Thầy hồi xưa viết sách về duy thức cũng bị kẹt chứ đừng nói học viên bình thường. Mạt na là một chuyển thức, có gốc rễ từ thể a lại gia, phát hiện ra thành một tác dụng nhận thức và đối tượng của nó là kiến phần của a lại gia. Nó ôm lấy một phần của a lại gia và nó cho đó là người yêu của nó. Nương vào a lại gia phát hiện ra thức mạt na, tác dụng là tư lương, níu lấy tàng làm ngã. Tư lương là chữ mà các Thầy đọc như vậy. Thật ra phải đọc là tư lượng. Tư là suy tư, lượng là đo lường tính toán. Anh chàng này chỉ làm cái việc đó thôi. Đó là tôi, anh đừng chen vào, anh đừng đụng tới. Cái đó gọi là tư lương. Mentation, Cogitating, Cogitation. Đêm ngày mạt na chỉ làm việc ôm ghì, níu lấy thôi. Đối tượng của mạt na không phải là tướng phần của thức a lại gia mà nó ôm kiến phần

của a lại gia. Cố nhiên kiến thì cũng ôm tướng phần. Trong kiến có tướng. Nhưng mà ở đây nói rất rõ là cái chủ thể của a lại gia. Và đây là đối tượng của mạt na, níu lấy chéo áo của a lại gia và biến thành ra một đối tượng. Và đối tượng đó là ngã "níu lấy tàng làm ngã".

KỆ THỨ 18

Đối tượng của mạt na
Là ngã tướng đới chất
Phát sinh từ giao thoa
Giữa ý và tàng thức.

Tam cảnh: Tánh cảnh (the realm of things in themselves), Đới chất cảnh (the realm of representations) và Độc ảnh cảnh (the realm of mere images). Cảnh của thức thứ tám là Tánh cảnh. Nó duy trì, nuôi nấng, và biểu hiện bằng cách trực tiếp, ngay thẳng, không suy luận gì cả. Đối tượng nhận thức của mạt na là Đới chất cảnh. Là cảnh do dựa vào tánh cảnh mà tạo ra vẽ riêng theo ý mình. Đó không là tự thân của tánh cảnh. Đó là một sáng tạo phẩm của bản thân mình căn cứ trên tánh cảnh. Thành ra đối tượng của sự yêu thương, ghì chặt của mạt na không phải là bản thể của a lại gia mà nó là một hình ảnh do mạt na tạo ra từ sự biến kế, níu kéo của mình.

Giống hệt như trong trường hợp yêu thương của nam nữ. Nhiều khi mình không yêu người đó. Mình tạo ra một hình ảnh của người đó và yêu cái hình ảnh đó. Và chính trong cái yêu đó, do vọng thức mà có nhiều vô minh cho nên sau mới khổ. Từ từ sống chung, đi chơi với người đó rồi mới khám phá ra những cái ngược lại với hình ảnh của mình tạo ra liền đem tới sự đau khổ. Đối tượng của mạt na, là ngã tướng, đới chất phát sinh từ giao thoa giữa ý và tàng thức. Tức là sự động chạm giữa mạt na và tàng thức. Sự giao thoa giữa hai nguồn năng lượng tạo ra một đối tượng và đối tượng đó là đối tượng của mạt na. Nó không là tàng thức nhưng nó có chút bản chất của tàng thức, đèo theo một chút chất liệu của tàng thức. Đới tức là quảy theo, đèo theo, mang theo, mang theo có hơi hướng của bản chất. Đó là người trong mộng. Người trong mộng làm cho mình khổ, cho nên "làm sao giết được người trong mộng". Người trong mộng có tính cách hôn mê. Mạt na làm suốt ngày suốt đêm. Mạt na làm việc có tính chất hôn mê trong đó có hơi nhiều. Ý là một chữ rất hay để dịch qua mạt na. Ý cũng có nghĩa là yêu "ý trung nhân" tức là người trong ý của mình, người yêu. Bây giờ mà nói tôi yêu anh thì nói "ngã ý trung nễ" phải không? trong bài dịch về tám thức Thầy dịch là the lover. Tại vì trong những bài tụng của Thầy Huyền Trang. Thầy dịch về ý như vầy "Đới chất hữu phú thông tình bản". Đối tượng của thức thứ bảy là đới chất cảnh và tính chất của nó là hữu phú tức là bị che mờ. Thức đó là thức bị che mờ nên mới yêu kiểu đó. Và cái hình ảnh của người yêu, cái đối tượng của nhận thức nó liên hệ tới tình và bản. Bản là căn bản thức, thức thứ tám malavijnana, nó cũng liên hệ tới mạt na là người tình. Thông là liên hệ. The object of manas is the realm of representations. The nature of that consciousness to the lover (manas) and the base (alaya). Because alaya vijnana sometime called the root consciousness. The encounter between the base consciousness and the manas bring about the object created by manas and this object is linked in one hand to the lover (manas) and on the other hand oh the alaya vijnana.

Thầy Huyền Trang có dùng chữ tình. Tình là thức thứ bảy, tình nhân. Loài người có khi gọi là loài hữu tình. Các loài khác cũng gọi là hữu tình. Có những loài đất đá khoáng chất thì người ta gọi là vô tình. Không chắc "Làm sao em biết bia đá không đau". Vì đều có tình. Nó cũng là thức. Đối tượng của mạt na là ngã tướng đới chất. Ngã tướng là do mạt na tạo ra, căn cứ trên chất liệu a lại gia. Đối tượng đó không phải tự thân a lại gia mà được phát sinh từ sự giao thoa giữa a lại gia và thức thứ bảy. Ví dụ như cánh tay của tôi đây, nó phát sinh từ thân thể tôi và trở lại ôm thân thể tôi. Vấn đề là cánh tay này có thể tiếp xúc trực tiếp với thân thể tôi không, hay là nó tạo ra một hình ảnh của thân thể tôi để nó chỉ tiếp xúc một phần thôi. Tại vì thiếu chánh niệm, thiếu sự sáng suốt thì bàn tay mình có rờ vào thân thể mình cũng không xúc tiếp được với thực thể của thân thể mình. Thức mạt na cũng vậy. Nó xuất phát từ bản thể của a lại gia thì chúng ta thấy gốc rễ bản chất của mạt na nằm ở tàng thức "hạt giống của vô minh của triền sử ái nhiễm, quấy động thành vọng thức khi danh sắc hiện hành". Khi nhìn vào hiện tượng mạt na chúng ta nhìn sâu và chúng ta có thể nhận diện được những hạt giống những tính chất nằm trong hạt giống này vô minh, triền sử, ái nhiễm… Nhìn cái này thấy được cái này, như là nhìn vào trái chanh thì thấy được cây chanh. Nhìn vào hoa cải thì thấy được hạt cải, lá cải. Vì vậy cho nên mạt na nó có tính cách hữu phú là bị cái màn mờ ám nó ngăn che. Ta sẽ hỏi mạt na như vậy là một tên tà giáo ta phải loại trừ mạt na ra phải không? Thật ra trong mạt na nó cũng chứa đựng a lại gia, nó chứa đựng đủ thứ trong đó có Phật tánh, như trong rác chứa đựng hoa vậy. Trong này có tất cả mọi cái. Tại vì tất cả mọi thứ, mọi tâm vương, tâm sở đều có tính cách tương tức, tương nhập vừa có tính chất chung và riêng. Vì vậy cho nên tuy mạt na bị che lấp nhưng mà trong mạt na mình thấy được sự có mặt của mọi thứ khác nữa. Ví dụ như bông hoa mình thấy mặt trời, phân bón, đất. Tại vì một cái đó mang theo tất cả các cái khác. Một là tất cả phải tập nhìn như vậy. Nếu không thì mình bắt đầu phàn nàn "anh chàng mạt na này thiệt à, mình khổ là vì nó! Thôi nó đi đâu cho rảnh mắt mình. Trong thực tập đạo Phật không có kể thù là vậy. Kẻ thù là do mình. Mình chịu trách nhiệm về người đó. Đối tượng của mạt na là ngã tướng, đới chất. Ngã tướng là image of itself. Nhưng nó chỉ là đới chất cảnh thôi. Đới chất cảnh theo danh từ triết học ngoài đời nó gọi là ý tượng. Đó chỉ là những ý tượng tức là những hình tượng trong ý mình thôi. Chứ sự vật ở ngoài, ở nơi sự vật nó không như vậy. Representations danh từ này ông cố đạo Berkelay chủ trương Duy tâm luận nhưng mình mượn đỡ danh từ ý tượng để cho người Tây phương hiểu được đuới chất cảnh là gì. Tới đây quý vị cần thấy thêm nữa.

Trong Duy Biểu học nó có ý niệm gọi là bốn duyên và các học phái khác cũng vậy đó là bốn điều kiện:

1/ Nhân duyên là Hetupratyaya ví dụ hạt lúa là nhân duyên làm ra cây lúa. Hetu là nhân. Nhân chữ Hán viết có chữ đại bên trong và vây quanh bởi một cái ô vuông. Tức là tuy bị giam hãm trong cái vỏ nhỏ xíu nhưng nếu đủ nhân duyên thì nó sẽ trởi thành rất lớn.

2/ Tăng thượng duyên tức là adhipatipratyaya tức là những điều kiện giúp vào cho nhân duyên phát triển. Ví dụ như nắng, mưa, đất… đối với hạt lúa để giúp hạt lúa thành cây. Có những thuận tăng thượng duyên và nghịch tăng thượng duyên. Không phải lúc nào cũng nghịch tăng thượng duyên cũng xấu. Ví dụ có người sắp lầm lỗi nhưng nhờ nghịch tăng thượng duyên nên không làm bậy được. Vì vậy nghịch tăng thượng duyên rất lợi lạc.

3/ Sở duyên là alambanapratyaya. Sở duyên là đối tượng của nhận thức. Không có sở duyên thì không có nhận thức. Vì vậy điều kiện sở duyên là điều kiện thiết yếu cho thức. Tại vì thức mà không có sở duyên, không có đối tượng thì không gọi là thức được. Phải có chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Vậy thì thức mạt na có nhận duyên từ tự thể phần. Nhưng nó nhờ kiến phần của a lại gia làm đối tượng rồi nó tạo ra sở duyên của nó. Nhưng mà kiến phần này không là đối tượng trực tiếp, không là sở duyên trực tiếp của mạt na. Mạt na nương vào kiến phần của alaya mà tạo ra một sở duyên của riêng mình. Đây là người trong mộng (tri giác sai

lầm) chứ đâu phải là người thật, không là kiến phần a lại gia thật. Ta nên biết kiến phần của a lại gia đóng vai tăng thượng duyên, duyên thứ hai, nhưng điều kiện để mạt na có thể căn cứ trên những điều kiện rồi tạo ra sở duyên của mình. Ta nhớ lại hồi Cấp Cô Độc đi về Vương Xá và thấy người anh rể đang dọn nhà dọn cửa để thỉnh Bụt tới thọ trai. Ông thấy lần này sao mà anh rể mình lơ là với mình qua. Sau khi biết lý do vì người anh bận thỉnh Bụt và Tăng đoàn tới thọ trai, cấp cô độc nghe tin đó bỗng trong tâm phát sinh một hình ảnh về Bụt và yêu Bụt liền. Cấp Cô Độc chưa hề tiếp xúc với tánh cảnh về Bụt đâu. Hình ảnh trong tâm Cấp Cô Độc trước nhất là một hình ảnh đới chất, là một ý tượng về Bụt. Ý tượng đó là sở duyên. Sở duyên này nó dựa trên tăng thượng duyên kia (những lời của người anh, cách người anh chuẩn bị…)

Sau này là để tử Bụt, Cấp Cô Độc có thể tiếp xúc trực tiếp với tánh cảnh của Bụt và sở duyên của ông về Bụt càng ngày càng sáng, càng đúng, English: For a thing is born, that thing needs 4 kind of cause. Manas has been born from a coverted seed in alayavijanana (first cause: hetupratyaya). There are other conditions like the subject part of alaya and manas bent on that part (second kind of cause: adhipatipratyaya) and basing on that created its alambanapratyaya object of consdiousness (third kind of cause). So the darsanabhaga (subject of consciousness of alaya) is the condition favorable to the fabrication of the beloved one (the wrong perception) of manas, the converted reality. The beloved one of manas is the almbanapratyaya, the object of knowing, that beloved one favorable to that kind of creation.

4/ Đẳng vô gián duyên nghĩa là nó đều đều, liên tục, không dứt đoạn. Trong lòng hiện hữu của các hiện tượng cần có sự liên tục, không gián đoạn, đó là một điều kiện quan trọng samanantarapratyaya this condition is also important. This is called the continuity, the immediacy. Without that, there will not be a fruit. Because this flower of this previous moment. If there is no continuation no immediacy, then nothing is possible. Like the electricy in the computer. If electricy was cut then all will be erase.

Đây là bốn điều kiện mà mình phải tập để thấy sự hình thành của vạn vật. Tại vì mình nghe nó nhân quả nhưng mà nhân quả của mình hơi quá đơn sơ. Nhân duyên là hạt giống từ đó phát sinh mà một nhân duyên thì không có gì phát sinh cả. Vì vậy phải có tăng thượng duyên thuận và nghịch như mặt trời mưa và nắng.

Thứ ba là sở duyên. Sở duyên là điều kiện, đối tượng, điều kiện tất yếu để có nhận thức. Đó là đối tượng của nhận thức. Giận thì giận "ai" mới được, buồn hay thương "ai" mới được. "Ai" đó là đối tượng. Thành ra mấy nhà chính trị có khi họ phải tự tạo ra đối tượng kẻ thù để ho người ta ghét người ta ta tức là quên những lỗi lầm của chánh quyền này. Nhân duyên. Tăng thượng duyên. Và sở duyên duyên. Chữ duyên thứ ba là điều kiện, chữ duyên thứ hai là đối tượng nhận thức và cuối cùng và đẳng vô gián duyên là đều đều không dứt đoạn. Tại vì không có sự liên tục thì không có gì thành cả. Tôi của giờ phút này mà nếu không có tôi ở giờ phút trước thì tôi của giờ phút này không có được.

Ta ôn lại. Từ một hạt giống hay những hạt giống trong tư thế a lại gia mà ta vừa nhận diện được nghĩa là những hạt giống của vô minh, của triền sử, ái nhiễm nó quấy động thành vọng thức cho nên có một đợt sống từ biển cả trỗi dậy. Đợt sống đó tên là mạt na.

Trong kinh nhiếp Đại Thừa luận cũng như kinh Lăng Già có ví dụ tàng thức là biển cả và các chuyển thức là những đợt sóng. Và vì vậy cho nên mạt na là một chuyển thức phát sinh từ biển a lại gia. Mình nhận diện được gốc rễ của mạt na. Mạt na cúi xuống nhìn vào a lại gia gới sự trìu mến và sáng tạo ra một đối tượng và ôm lấy. Vậy nên alaya bị níu áo và không được giải thoát. Đối tượng của mạt na được tạo nên bởi sự giải thoát giữa mạt na và alaya và đối tượng này không là tánh cảnh, không là bản chất của thực tại mà nó là cái được tạo tác ra bởi cái chủ thể

của mạt na hay alaya; và có dính líu với một chút bản chất nên gọi là đới chất cảnh.

Ý tượng. Điều quan trọng là học tới đâu mình nắm được tới đó thôi. Có những câu hỏi trong đầu có tánh cảnh trí thức, phân tích, ráng đừng hỏi. Ráng nuôi những câu hỏi đó. Trong khi mình nghe giảng mình phải thực tập an trú trong chánh niệm và nhất là dùng năng lượng của mình hiểu được thì bài giảng tới mình sẽ hơi bị lạc tông. Rồi khi nghe những bài pháp thoại kế tiếp từ từ mình sẽ tự khám phá ra câu trả lời.

"Đối tượng của Mạt na
Là ngã tướng đới chất
Phát sinh từ giao thoa
Giữa ý và tàng thức"

Chúng ta đang nói về đối tượng của thức Mạt na, tức là thức thứ bảy, và công dụng của Mạt na là tư lượng. Tư lượng là tác dụng của đo lường, suy nghĩ. Và tác dụng đo lường và suy nghĩ này là một loại trực giác. Nhưng trong cái trực giác đó có yếu tố sai lầm. Thức Mạt na phát sinh từ Alaya va nó níu lấy Alaya làm một phần đối tượng của nó. Nhưng mà đối tượng của nó không phải là tự thân của Alaya mà là một loại đối tượng phát sinh từ xúc chậm, từ sự giao thoa giữa Alaya và mạt na, đó là đối tượng đới chất.

Đới chất có nghĩa là không phải tự thân của bản chất, nhưng nó mang theo một ít chất liệu của bản chất, gọi là đới chất. Và đêm ngày mạt na cứ níu lấy cái đó, cho cái đó là cái ta của mình, đối tượng yêu thương của mình, đi theo để mà bảo vệ để mà giữ gìn, để mà bám víu. Vì vậy cho nên đối tượng của Mạt na không phải là tánh cảnh, tức là thực tại bản thân mà chỉ là đới chất cảnh. Tức là một đối tượng được tạo ra sự giao thoa giữa hai bên.

Không thực là bản chất, nhưng nó dính tới bản chất. "Đối tượng của Mạt na là ngã tướng đới chất". Ngã tướng tức là một cái ta, đối tượng về một cái ta, và đối tượng đó là một đối tượng đới chất, là một ý tượng - nói theo danh từ triết học bây giờ - (representations chứ không pahỉ là réalité). Chúng sinh đối tượng đó nó phát sinh từ giao thoa giữa mạt na và thức thức tám.

Tới đây chúng ta nên nhắc một điều căn bản, tưc là tâm thức chúng ta có nhiều tác dụng.khi mà chúng ta học tơi bài học thứ 18 này thì chúng ta chỉ mơi học qua thức thứ 8 Alaya, và chúng ta đang học thức thứ bảy, thức mạt na. Thức có nhiều tác dụng (functions). Và chúng ta biết rằng trong tâm lý học, mỗi cái, mỗi cái tác dụng tâm lý được coi như là một thực tại tâm lý. Thành ra khi mà chúng ta chia ra làm tám thức và chúng ta thấy có tám tác dụng tâm lý. Và vì vậy cho nên chúng ta nói có tám thức, nhưng thực sự cái đó mình có thể hiểu là tám tác dụng của thức. Còn nếu như mình chia ra làm tám cái độc lập khác nhau. Tức là mình đã đi ngược lại với cái tinh thần đạo Bụt rồi, tức là trong tám cái đều có dính líu tới nhau cả. thành ra khi mình nói thức thứ tám và thức thứ bảy, mình có khuynh hướng nghĩ rằng hai cái đó là hai cái khác nhau nhưng mà kỳ thực tuy là mình phân tích để mà tìm hiểu như vậy nhưng mà mình phải thấy rằng giữa cái này và cái kia nó có liên hệ mật thiết, "mình với ta tuy hai là một, ta với mình tuy một mà hai".

Ví dụ như có một người là Thầy Nhất Hạnh. Thì trông con người của ổng, nó có một nhà nghệ sĩ, ổng làm thơ, ổng viết văn, ổng trồng rau, cắm hoa. Rồi có một nhà đạo sĩ trong đó, thì trong đó có tác dụng của một nghệ sĩ, có tác dụng của một đạo sĩ. Trong con người đó còn có con người chiến sĩ, và còn có nhiều nữa. Có nhiều mặt của một con người nữa. Một người không có chịu thua, một người luôn luôn phấn đấu, một người muốn thực hiện một cái gì đó. Trong mỗi con người chúng ta đều có ít nhất là ba cái mặt. Đứng về phương diện nghệ sĩ mình

có thể phân tích, mình có thể hiểu mình, mình sẽ tiếp xúc con người chiến sĩ trong đó. Như vậy không có nghĩa rằng người nghệ sĩ nó là một người độc lập với người chiến sĩ. Đây chỉ là những mặt khác nhau của một con người. Vì vậy cho nên khi mà mình học về tám thức, mình phải nhớ như vậy.

Tám thức đó không phải là tám phạm vi riêng biệt với nhau, không có dính líu với nhau. Những công dụng khác nhau của thức được gọi bằng một cái tên riêng, nhưng mà cái thực tại này cũng liên hệ tới thực tại khác. Và tuy rằng là tám mà là một, tuy rằng một mà là tám. Vì vậy cho nên khi ta nói drằng cái công dụng đầu tiên của thức là tàng, chúng ta nghĩ tới thức thứ tám vì thức thứ tám là tàng thức. Rồi bây giờ chúng ta đi sang công dụng thứ hai của thức là tư lượng, thì chúng ta nghĩ tới thức thứ bảy. Vì vậy cho nên tư lượng là một cái tác dụng thức hai của thức. Và cố nhiên là cái công dụng này, cái tác dụng này có liên hệ tới cái tác dụng kia và nó chịu ảnh hưởng cái tác dụng kia. Cái con người của nhà đạo sĩ nó có liên hệ tới con người của nhà nghệ sĩ và nó có liên hệ tới con người của nhà chiến sĩ. Tại vì nhà đạo sĩ chân chính thế nào cũng có con người của chiến sĩ ở trong. Mà con người của nhà chiến sĩ chân chính thế nào cũng có con người của nhà đạo sĩ ở trong.

KỆ THỨ 19

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

Chúng ta biết rằng thức thứ bảy được gọi là chuyển thức, chuyển thức tức là một cái thức được chuyển hiện từ căn bản thức, (pravrtti vijnana). Thức căn bản như là biển cả, mà chuyển thức cũng giống như những đợt sóng nó phát sinh từ biển cả. Vậy thì ngoài thức thứ bảy chúng ta còn có những chuyển thức khác, và còn có sáu chuyển thức nữa, tức là thức thứ sáu, ý thức và năm thức đầu là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức và thân thức. "Vì sáu chuyển thức khác đóng vai nhiễm tịnh y". Nhiễm tịnh y là một danh từ mới. Nhiễm tịnh y thức là cái căn bản của sự nhiễm và tịnh. Ỷ tức là chỗ y cứ, tức là nền tảng, tức là căn bản. Tiếng Phạn là saraya. Tức là thức thứ bảy này nó là một nền tảng tịnh và nhiễm cho các thức khác, cho sáu thức khác. Mà tất cả những thức kia cũng đều được phát sanh từ thức căn bản. Bảy chuyển thức đó là Mạt na, ý thức, nhãn, tỷ, thiệt, thân thức. Trong bảy chuyển thức đó thì thức thứ bảy nó làm nền tảng cho sự nhiễm tịnh của thức thứ sáu và năm thức khác.

Nền tảng nhiễm tịnh là sao? Là những thức khác, nó dơ bẩn hay trong sạch đều có liên hệ đến thức thứ bảy. Vì vậy thức thứ bảy là nền tảng nhiễm tịnh của sáu thức đầu. Nếu mà thức thứ bảy bị che lấp quá nhiều, bị u mê quá nhiều thì thức thứ sáu và năm thức đầu bị nhiễm nhiều. Nếu mà thức thứ bảy được giải thoát nhẹ nhàng hơn thì sáu t hức khác cũng được nhẹ nhàng hơn, giải thoát hơn. Cho nên gọi là nhiễm tịnh y.

Địa vị của người yêu (mạt na) ở trong này rất là quan trọng, yêu mà yêu một cách mê mờ, một cách ngu si thì tất cả đều lãnh đủ hết. Tại vì ý (mạt na) tức là người yêu cho nên cái chất liệu của si mê của thức thứ bảy nó càng lớn chừng nào thì chất liệu, si mê ở thức thứ sáu và năm thức khác càng lớn chừng đó. Khi mà thức thứ bảy càng được cởi mở chừng nào, được rộng rãi thế nào thì thức thứ sáu và các thức trước cũng được hưởng chừng đó. Cho nên thức thứ bảy gọi là nhiễm tịnh y là nền tảng của ô nhiễm hay là thanh tịnh của của sáu thức trước ở trong con người của chúng ta, nó có phần lý trí và tình cảm. Chúng ta thường nói rằng: lý trí dẫn đạo cho hành động và khi mà chúng ta thấy , hiểu thì chúng ta cứ làm theo đó. Nhưng mà sự thực có khi không phải như vậy. Cái lý trí nhiều khi yếu hơn. Chúng ta thấy như vậy, chúng ta hiểu như vậy nhưng mà chúng ta không làm theo như vậy là tại vì các tình cảm trong chúng ta nó mạnh hơn. Điều đó chứng tỏ rằng thức thứ bảy rất mạnh, nó làm chỗ y cứ, làm nền tảng cho hành động.

"Vì sáu chuyển thức khác, đóng vai nhiễm tịnh y, vừa thẩm lại vừa hằng, hữu phú mà vô ký". Thẩm tức là tư lượng, tức là luôn luôn có sự thẩm sát, có sự so đo, có tính toán, reflecting (cogito). Tiếng Anh có thể dịch là mentation. Thẩm tức là có suy nghĩ, có đo lường, có tính toán ở trong gọi là thẩm.

Thức thứ tám, nó không thẩm. Nó không có tác dụng thẩm, nó chỉ có tính hằng và chuyển thôi. Vừa chuyển lại vừa hằng. Anh chàng này cũng hằng, tức là anh chàng cũng có mặt ở đó hai mươi bốn giờ trong một ngày, permanent. Thẩm là reflecting. Hằng là always. Thành ra thức này với thức thứ tám có một cái giống nhau: hai chàng đều là hằng cả. Vì thức thứ sáu không có hằng. Thức thứ sáu ban đêm khi nằm ngủ mà không có mơ tức là nó đi nghỉ. Nó không có hằng. Ban đêm mà ngủ ngon không có mộng thì thì thức thứ sáu được nghỉ ngơi, khỏi làm việc, nó không hiện khởi. Thành ra thức thứ sáu không có hằng. Trong khi đó thì thức thứ tám luôn luôn có hằng. Tại vì thức thứ tám mà không có hằng thì trong khi ngủ mình sẽ chết. Thức thứ bảy cũng vậy. Khi mà mình chết rồi thức thứ tám và thức thứ bảy còn y nguyên. Nó hằng. Nhưng mà thức thứ sáu nó lặn đi. Nó sẽ trở về cái hạt giống của nó, nó không có biểu hiện. Thành ra thức thứ bảy này nó vừa thẩm lại vừa hằng. Thẩm ở đây có nghĩa là tư lượng. Tư lượng ở đây tức là níu lấy cái đối tượng đó, cho cái đó là ngã là người yêu của mình, là cái quan hệ nhất ở trên đời, còn những cái khác không quan hệ. Ví dụ như cảm tưởng cái thân của mình là quan hệ nhất. Còn những cái gì xảy ra trong xã hội thì không quan trọng. Ví dụ như là có giặc giã ở bên Yougoslavie, cái đó không quan trọng, không có dính tới mình, hay là những cánh rừng lớn đang bị đốn ở Nam Mỹ, cái đó không có liên hệ gì tới mình, hay là thiên hạ xài xe hơi quá nhiều, làm ô nhiễm quá nhiều không khí của trái đất, cái đó không quan trọng gì với mình. Thì cái cảm tưởng, cảm giác, sự tính toán đó có thể là sự tính toán, sự tư lượng của thức thức bảy cũng có sự sai lầm ở trong đó, thiếu tính chất tí tuệ trong đó. Vì bất cứ cái gì xảy ra trong thiên nhiên và trong thế giới đều có động tới sự an toàn của cái ngã của mình nhưng mà mình cứ nghĩ rằng những cái đó không phải là ngã, cái này mới là ngã, thì cái đó là thiếu trí tuệ. Vì vậy cho nên thức này bị che lấp một phần rất quan trọng. Cho nên ở đây gọi là hữu phú. Hữu phú tức là bị che lại.

Vừa thẩm lại vừa hằng, hữu phú mà vô ký. Vô ký có nghĩa là không thiện mà cũng không ác. Ở đây chúng ta thấy có một sự giống nhau giữa thứ thứ bảy và thức thứ tám. Bởi vì thức thức tám cũng vô ký. Thứ thứ tám không phải thiện cũng không phải ác. Cái kho chứa của chúng ta không phải thiện cũng không phải ác và thức thứ bảy cũng vậy, không phải thiện cũng không phải ác. Nhưng có sự khác nhau thức thứ tám là vô phú, tức là không bị ngăn che. Trong khi đó thức thứ bảy bị ngăn che, có lẽ tại vì anh chàng này si tình cho nên gọi là có ngăn che. Hữu phú mà vô ký. Trong khi đó thức thứ tám là vô phú và vô ký.

Học tới đây rồi mới thấy vai trò quan trọng của thức thứ sáu. Vì chính thức thứ sáu đóng vai trò đem đuốc mà soi để chúng ta thấy được tình trạng hiện thời ở trong bản thân của thức thứ

bảy và thức thứ tám. Và vì vậy cho nên ánh sáng chánh niệm mà thức thứ sáu đem tới mới có thể đóng được vai trò mà chúng ta trông đợi, tức là vai trò làm cách mạng. Tại cuộc cách mạng trong sự tu học là nhằm tới mục đích thay đổi tận gốc rễ cái tình trạng ở trong thức thứ bảy và thức thứ tám. Sự thay đổi đó gọi là sự thay đổi tận gốc chứ không phải là sự thay đổi trên mặt, cái thay đổi tận gốc đó gọi là chuyển y. chuyển y tiếng phạn là Paravriti asraya. Asraya là y, pdravriti là chuyển. Chữ y dịch là căn bản. Chuyển y tức là thay đổi tận gốc rễ. Chuyển tức là làm cách mạng, là đảo ngược lại, làm thay đổi như là chuyển hóa. Còn asraya là y, tức là chuyển hóa nhưng không chuyển hóa cái bề mặt, chuyển hóa tận gốc rễ của nó gọi là chuyển y. Transformation at the base. Và chính thức thứ sáu này có nhiệm vụ đem ánh sáng tới để chiếu rọi trong căn nhà của thức thứ bảy và thức thứ tám, để chúng ta thấy được tình trạng của căn nhà đó. Và chỉ có ánh sáng của chánh niệm mới tạo ra được ý thức, mới tạo ra sự thay đổi. Vì vậy cho nên, tuy rằng thức thứ tám và thức thứ bảy rất quan trọng trong sự tu học nhưng mà dầu sao hai thức đó vẫn đóng vai trò thụ động. Vì vậy cho nên hai thức đều được gọi là vô ký cả. Nó không đóng vai trò thiện và ác, nó đóng vài trò thụ động. Thụ động nhưng không có nghĩa là không làm việc. Làm việc rất giỏi. Ví dụ như đất chẳng hạn. Đất ruộng, đất vườn đâu có làm việc theo cái kiểu của người làm vườn. Đất nó không tự cày, không có tự bừa, không có tự bón phân, không cứ tự làm cỏ. Nhưng mà nếu không có đất thì người làm vườn chịu chết. Tuy vậy nếu người làm vườn có làm hết mình mà đất không có sự làm việc của đất thì cũng không đi đến đâu. Tại vì sau khi người làm vườn đã cày, đã bừa, đã xới, đã gieo hạt, đã tưới, thì lúc đó đất nó làm việc một cách tự nhiên. Nó cống hiến hoa trái. Ở đây thức thứ tám cũng vậy. Thức thứ tám nó làm việc, ví dụ như khi mình tới Làng Hồng để tu học, thì mình phải đem theo thức thứ sáu và thức thứ tám. Tức là phải đem theo đất theo. Tại vì nếu mà Thầy cho mình những bài pháp thoại, Thầy tặng cho mình những hạt giống của Phật pháp, những pháp môn tu học thì mình tiếp nhận bằng thức thứ sáu, mình phải có chỗ để gieo hạt giống đó vào, chỗ để gieo những hạt giống Phật Pháp là thức thứ tám, tức là đất. Khi một vị Thiền Sư trao cho một thiền sinh một công án, thì công án đó người đệ tử không thể nào giữ ở trong trí tuệ và trí năng của mình được. Trí năng là thức thứ sáu. Ví dụ thiền sinh nói như thế này: "Anh hãy cho tôi biết cái mặt mũi của anh nó như thế nào trước khi mẹ anh ra đời?" Thì đó là một công án được nêu ra hay là Thầy cho một công án rằng: "Cái tất cả nó đi về cái một, vậy thì anh cho tôi biết cái một nó đi về đâu?". Đó là những công án cổ điển. Khi mà người thiền sinh tiếp nhận những công án, người đó phải đem vào trong con người mình và vùi chôn công án đó vào trong miếng đất của thức thứ tám, và ngày đêm dùng chánh niệm để tưới tẩm, để vun bón. Đi có chánh niệm, ngồi có chánh niệm, ăn có chánh niệm, uống có chánh niệm, và phải có đức tin ở thức thứ tám. Thức thứ tám nó làm việc ngày đêm. Người thiền sinh đi ngủ rồi nó vẫn làm việc. Một ngày nào đó, người thiền sinh thức dậy hoặc là đi vấp một cái thì tự nhiên nó bừng nở. Hoa trái của sự giác ngộ là do thức thứ tám nó làm ra. Vì vậy cho nên mình phải có đất. Mình phải tin cậy vào đất và tuy rằng thức thứ tám nó không có làm việc theo kiểu thức thứ sáu, nhưng mà công tác nó rất là quan trọng. Những hạt giống Phật Pháp mà Thầy trao, mình phải biết chôn vùi trong thức thứ tám. Nếu mà mình chỉ biết sử dụng thức thứ sáu để làm thay thể thao với Phật pháp, để chơi cái trò thể thao với những hạt giống Thầy trao thì mình không đi đến đâu cả. Điều này có nhiều người hay làm lắm. Nhưng điều mình đã được học với Thầy ở trong kinh , mình chỉ sử dụng thức thứ sáu thôi. Tức là mình suy nghĩ, mình đàm luận, mình nói ra để chơi thôi, chứ mình không biết đem những hạt giống Phật pháp đó chôn vùi ở trong thức thứ tám, và đừng có suy nghĩ quá về cái đó, chôn vào, vùi nó vào trong thức thứ tám, và bằng đời sống hằng ngày của mình, bằng chánh niệm của mình, đi, đứng, nằm, ngồi, nấu cơm, bửa củi, mình tưới tẩm những hạt giống đó. Thì thức thứ tám, miếng đất của mình, nó sẽ làm cho hạt giống kia nức mầm và ngày mai mình sẽ có hoa trái của sự giác ngộ.

Thành ra những người nào mà tu với thức thứ sáu, làm tất cả mọi cái với thức thứ sáu thì không bao giờ thành công được. "Lên non vùi hạt bồ để, xôn xao để lại dưới kia bụi hồng" tức là lên non mình phải vùi hạt bồ đề, không có được sử dụng như một trái túc cầu mà chơi với hạt bồ đề đó bằng trí năng của mình, mình phải ươm hạt bồ đề đó vào trong đất tàng thức, thì mai này mơi có hoa trái của sự giác ngộ. Vì vậy cho nên thức thứ bảy là vô ký và thức thứ tám cũng là vô ký. Vô ký không có nghĩa là không làm việc. Nó làm việc khác hơn thức thứ sáu.

Thành ra trong bốn câu của bài kệ thứ 19 này, chúng ta thấy được rất nhiều dữ kiện của thức thứ bảy. "Vì sáu chuyển thức khác đóng vai nhiễm tịnh ý" nó là nền tảng của sự thanh tịnh và sự ô nhiễm của sáu thức đầu. Nó nặng nề thì sáu thức đầu nó nặng nề, nó nhẹ nhàng bớt đi thì sáu thức đầu nhẹ nhàng bớt đi. Đó là vai trò nhiễm tịnh y của thức thứ bảy: vừa thẩm lại vừa hằng. Thức này ngày đêm đều làm công việc níu lấy thức thức tám và cho đó là cái ngã của mình. Và trong nhận thức đó có nhiều sai lầm. Và công việc tư lượng đó, làm cả ngày cả đêm không bao giờ ngừng nghỉ, cho nên gọi là hằng. "Vừa thẩm lại vừa hằng, hữu phú và vô ký" nó bị che lấp, tuy nhiên nó có tính cách vô ký và nhờ đó nên nó mới chuyển hóa được. Cũng như đất vậy. Đất có thể mọc gai góc, nhưng đất có thể mọc thành hoa trái rất thơm tho. Đất là vô ký. Thức thứ bảy cũng vô ký như thức thức tám.

KỆ THỨ 20

Tương ưng năm biến hành
Bốn phiền não và Tuệ
Cùng các thứ đại tùy
Đều hữu phú, vô ký

Năm biến hành tức là năm tâm sở biến hành xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư. Thì tác dụng tư lượng của thức thứ bảy được biểu hiện trong năm tâm sở biến hành. Nó thường xuyên xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư. Xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư này làm cái công việc níu lấy tàng. Cho đó là cái ta của mình. Chúng ta biết rằng năm tâm sở biến hành là năm tâm sở có mặt trong tất cả các thức, cho nên gọi nó là biến hành. Biến hành (Universal) tương đương với bốn tâm sở phiền não. Bốn phiền não đó là ngã si, ngã mạn, ngã kiến, ngã ái. Ngã si tức là một quan niệm sai lầm về ngã. Si là hiểu lầm. Ví dụ như mình nói rằng: tôi là thân thể này, là cảm thọ này, tri giác này còn những cái gì không phải là thân thể này, là cảm thọ này, là tri giác này không phải là tôi. Cái đó là một ngã si, tại vì cái tôi này nó liên hệ đến tất cả vạn hữu, vạn vật. Chỉ nắm lấy một phần rất nhỏ, và tạo ra cái bóng dáng của thực tại đó mà cho là cái ta, thì cái ta đó không phải là cái ta chân thật, cho nên mới gọi là ngã tướng, đới chất mà không phải là tánh cảnh, gọi là ngã si (Ignorace à propos du moi). Ngã kiến tức là những cái thấy sai lạc về ngã (atman drsti). Ngã kiến tức là những cái nhận thức về ngã, cho rằng có một cái ngã độc lập, thường tại có một cái ngã có thể tồn tại ngoài những cái khác gọi là ngã kiến. Ngã mạn tức là thái độ cho rằng mình là giỏi hơn, hay hơn, đẹp hơn, quan trọng hơn (arrogance). Ngã ái tức là mình yêu mình nhiều quá mình bị dính vào mình nhiều quá, mình nói ra cái gì, mình làm cái gì, tất cả những cái mình nói, mình làm, mình suy nghĩ đều mang nặng cái tính chất ràng buộc vào cái ta của mình gọi là ngã ái. Bốn anh chàng đó nó có mặt luôn ở trong thức thứ bảy. Bốn phiền não là bốn anh chàng đó nó có mặt luôn ở trong thức thứ bảy. Bốn phiền não là bốn anh chàng đó: ngã si, ngã kiến, ngã mạn và ngã ái. Tuệ ở đây tức là một trong năm tâm sở biệt cảnh (the five narticulars). Năm tâm sở biệt cảnh là dục, thắng giải, niệm, định và tuệ. Tuệ ở dây là một cái thấy mà không chắc cái thấy này là cái thấy đúng. Mình thấy cái gì đó, mình níu lấy cái đó, mình cho là chân lý tuyệt đối thì cái đó là một trong những tâm sở của thức thứ bảy và tương ứng với thức thứ bảy và cái đó là thấy rằng đó là cái quan trọng nhất. Đó là người yêu của mình, đó là tất cả cuộc đời của mình. Đó là cái tuệ và cố nhiên cái tuệ đó cũng bị hữu phú. Tất cả những tâm sở của thức thứ bảy đều hữu phú và đều vô ký có nghĩa là có thể bị mê mờ nhưng chuyển

hóa được. Vậy thì chữ tuệ ở đây có nghĩa là một trong năm cái tâm sở biệt cảnh. Năm tâm sở biến hành là năm tâm sở phổ biến cho tất cả các thức. Còn năm tâm sở biệt cảnh thì không phổ biến cho tất cả các thức.

Tuy nhiên ở thức thứ bảy có tâm sở tuệ. Tức là mình cho cái thấy đó là mình, đó là người yêu của mình, là quan trọng nhất, là cái vật duy nhất cần bảo vệ, cần đeo đuổi, thì đó là một thứ tuệ bị che lấp "Cùng tám thứ đại tùy". Đại tùy có nghĩa là những tâm sở tùy phiền não. Chúng ta có nhiều tâm sở (51 cái). Loại tâm sở đầu là tâm sở biến hành (the five unversals). Rồi đến thứ hai là tâm sở biệt cảnh (the five particulars). Rồi chúng ta có những tâm gọi là thiện tâm sở. Thiện tâm sở có 11. Rồi đến những tâm sở phiền não, thứ là bất thiện tâm sở.

Trong phiền não tâm sở có chia làm hai loại: một là phiền não căn bản và hai là tùy phiền não. Sáu căn bản phiền não gồm tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến.

Phiền não căn bản là những cái tâm trạng nặng nề, độc hại nhất có khi gọi là độc tố. Ví dụ như là tham, sân, si gọi là tam độc, ba độc ở trong con người mình. Nhưng mà ở đây có tới sáu chất độc. Mình cho mình là số một thì đó là ngã mạn. Mình nghi ngờ người khác, mình nghi ngờ tất cả mọi cái thiện chí trên đời, mình nghi ngờ tất cả mọi giáo lý, mọi con đường thì đó cũng là một cái độc tố rất lớn. Và kiến tức là mình có những cái thấy sai lầm, những cái thành kiến thì sáu cái đó gọi là tâm sở phiền não căn bản. Cái thứ nhất trong này dịch là covetousness cái thứ hai dịch là hatred, cái thứ ba dịch là ignorance; cái thứ tư dịch là arrogance; cái thứ năm dịch là doubt; cái thứ sáu dịch là false view, tức là những cái thấy sai lầm.

Và tiếp theo là những phiền não, nó không phải căn bản mà là thứ yếu nên gọi tùy phiền não gọi là hatred affiction. Căn bản tức là basic. Phiền não là affiction. Thì những phiền não tùy thuộc, những phiền não nhẹ hơn gọi là tùy phiền não. Mà tùy phiền não được chia làm ba loại, gọi là 8 đại tùy, trung tùy và tiểu tùy.

Ở đây thức thứ bảy nó tương ưng với tám đại tùy, tức là phẩn (anger), hận (enmity), phú (concealment), não (affiction), tật (envy), xan (parsimony), cuống (dêcp-tion), siễm (fraudulence). Thì xin quý vị tham khảo bản này, nó có tên của tất cả các tâm sở ở trong này. Và hôm nay mình chỉ biết rằng là thức thứ bảy tương ưng với tám đại tùy phiền não. Xin đại chúng học thuộc tên của các tâm sở phiền não và tâm sở thiện phiền não.

5 biến hành: xúc, tác ý, thọ, tưởng tư.

5 biệt cảnh: dục, thắng giải, niệm, định, tuệ.

11 Thiện: tín, tàm, quý, vô tham, vô sân, vô si, cân, khinh an, bất phóng dật, hành xả, bất hại.

Bất thiện: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến, phẩn, hận, phú, não, tật, xan, cuống, siễm, hại, kiêu, vô tàm, vô quý, trạo cử, hôn trầm, bất tín, giải đãi, phóng dật, thất niệm, tán loạn, bất chánh tri.

Học thuộc lòng. Mình học nhiều bài hát không có giá trị gì cả. Mà còn thuộc huống là mấy cái bịnh muôn đời này của mình, rất cần biết và gọi tên nó mỗi khi nó ló đầu ra.

Tất cả các phiền não đó đều theo thức thứ bảy. Những phiền não đó đều hữu phú và đều vô

ký. Thành ra những tâm sở khi mà nó tương ứng với một tâm vương, tức là một cái thức thì nó mang tính chất đường lối của thức đó. Thành ra xúc ở thức thứ tám thì khác; mà xúc ở thức thứ bảy thì khác; xúc ở thức thứ sáu nó khác; xúc ở thức thứ năm cũng khác. Phải hiểu như vậy. Cho nên khi mình nói thức thứ bảy nó tư lượng, nói nó suy nghĩ thì suy nghĩ ở thức thứ bảy khác với cái suy nghĩ ở thức thứ tám. Nói là thức thứ bảy nó đo lường, nó cân nhắc nhưng mà cái đo lường và cái cân nhắc ở thức thứ bảy khác với sự đo lường và cái cân nhắc ở thức thứ tám. Chúng ta đọc lại bài kệ thứ hai mươi:

"Tương ưng năm biến hành, bốn phiền não và tuệ, cùng tám thứ đại tùy, đều hữu phú vô ký".

KỆ THỨ 21

Cũng như bóng theo hình
Mạt na theo tàng mãi
Là cơ chế tự tồn
Là bản năng dục ái.

Thức này là cơ chế tự tồn (mecanisme autopreservation). Chúng ta đừng nghĩ rằng thức này chỉ có khuynh hướng xấu thôi. Tại vì trong đó cũng có những hạt giống tốt. Thức mạt na khi mà giác ngộ nó trở nên một cái tác dụng rất mầu nhiệm, gọi là Bình đẳng tánh trí. Bình đẳng tánh trí tức là cái khả năng có thể thấy được cái một trong tất cả và tất cả trong một. Trong thức này có tác dụng tư lượng và có tác dụng bảo tồn. Tự tồn cơ chế (mécanisme de préservation). Khi mình ngủ mà có người đến đánh thức mình dậy thì cái giật mình thức dậy đó là tác dụng của thức thứ bảy. Khi một người tới đánh mình một cái mà mình né liền lập tức, phản ứng rất mau lẹ để tránh né thì nó thuộc về thức thứ bảy, lúc đó thức thứ sáu và các thức khác chưa đủ thì giờ để suy nghĩ.

Thành ra đi lạc trong rừng, đi vào trong những tình trạng rất nguy hiểm thì cái thức này làm việc rất mạnh, nó xúi mình trốn nó bảo mình làm thế này làm thế kia để bảo tồn sinh mạng của mình nhưng có khi nó bảo rất là sai. Tại vì nó bị che lấp. Có khi nó bảo mình làm cái mà đáng lý mình không làm, tại vì nó là hữu phú. Thành thử là nó muốn sống nhưng mà nó lại đi vào con đường chết. Trong tâm lý học có một ví dụ là có con rắn nó bị con muỗi cắn rất là đau, nó giận lắm nhưng mà không có cách gì để giết con muỗi. Thành ra trong khi thao thức để trả thù thì con rắn nằm ra để cho một chiếc xe đi ngang nghiến chết con muỗi cho biết tay. Nhưng mà khi nghiến chết con muỗi thì con rắn đó cũng chết luôn.

Ta đừng có nghĩ con rắn nó dại như vậy mà con người cũng thế. Con người nhiều khi cũng dại như vậy đó. Đôi khi mình muốn phạt người kia, muốn làm cho đau khổ người yêu mình, mình tàn hại cái thân thể mình để cho người yêu mình khổ chơi. Cái chuyện này xảy ra rất nhiều. Mình làm tình làm tội, mình tự tử để cho người kia đau khổ. Cái đó cũng về cái sức mạnh của thức thứ bảy.

Nói theo tâm lý học bây giờ thức này nó hành động theo cái nguyên tắc của dục ái. Nó thỏa mãn những cái dục ái của mình, nhưng mà sự thỏa mãn này có thể đưa tới sự tiêu diệt mình. Đường lối vận hành của thức này là đi theo con đường tìm kiếm những cái dục lạc. Nhưng vì thức này bị bao che thành ra nó không có đem lại hạnh phúc nhiều. Nó nghĩ là nó đi tìm hạnh phúc, kỳ thực những cái kết quả đưa tới là những cái khổ đau nhiều hơn là hạnh phúc. Buồn nhiều hơn vui.

KỆ THỨ 22

Sơ địa khi đạt tới
Dứt phiền não sở tri
Bát địa hết câu sinh
Alaya phóng khí.

Trên con đường thực tập của một vị Bồ-tát, người ta đi ngang qua mười giai đoạn gọi là thập địa, và địa vị thứ nhất gọi là sơ địa. Sơ địa gọi là hoan hỷ địa (the realm of joy). Tức là khi mình mới tu học mình đi vào trong địa hoan hỷ. Hoan hỷ là tại vì mình đã có thể chấm dứt được những phiền não, những cái nhiều khê, những cái ồn ào, những cái bận rộn ở trong cuộc đời. Mình đi vào trong con đường tu hành thì mình bỏ được rất nhiều những cái ràng buộc, nhiêu khê thành ra mình có rất nhiều niềm vui. Cái địa thứ nhất của các vị Bồ-tát là hoan hỷ địa. Nhưng mà người ta không ở trong địa đó hoài, người ta phải đi sang địa thứ hai. Tại vì bị dính vào cái địa đó và chỉ lo ham chơi thôi thì không có đi xa được, và không có thỏa mãn được cái sự kỳ vọng của Bụt, các bị Bồ-tát và những người thân thuộc mình, các loài chúng sanh, phải đi sang địa thứ hai. Và trong địa đầu thì mình bắt đầu dứt được những cái chướng ngại gọi là phiền não chướng và sở trdi chướng. Chướng này tức là abstache. Affliction obstacle gọi là phiền não chướng. Phiền não tức là afflicion. Còn sở tri chướng, nó thuộc về phương diện trí tuệ nhiều hơn là tình cảm. Ví dụ như là tham, sân thì nó thuộc về phiền não chướng. Những cái giận, những cái buồn, những cái thất vọng, những cái lo lắng, những cái đau khổ như vậy, nó là những cái chướng ngại gọi là phiền não chướng. Còn cái sự u mê của mình, cái sự không thấy được sự thực của mình gọi là sở tri chướng. Nói một cách khác hơn sở tri tức là cái thấy của mình, cái biết của mình mà trong đạo Bụt gọi là chướng ngại, tại vì cái thấy đó là cái thấy sai như là cái tuệ của anh chàng thức thứ bảy. Những cái quan điểm của mình, những cái nhận thức của mình, những cái thấy của mình, những cái mình học được gọi là sở tri (les connaissancas, knowledges).

Ở trong đạo Phật thì chúng ta gọi đó là sở tri, tức là những cái mình biết. Và chính những cái mình biết nó không cho mình tiến bộ: "Cái đó tôi biết rồi, tôi không cần học nữa". Ví dụ như mình bước lên nấc thang thứ tư, mình nhìn xuống mình thấy mình đã cao quá rồi, và mình nghĩ rằng mình không thể nào bỏ được nấc thang thứ tư. Trong đạo Bụt, mình biết rõ rằng nếu mình không bỏ được nấc thang thứ tư thì mình không bao giờ leo lên nấc thang thứ năm. Và vì vậy cho nên cái sở tri của mình, dầu có quý đến mấy mình cũng phải bỏ như thường. Đây là một đặc điểm của đạo Bụt. Dầu cái nhận thức của mình, dầu cái trí tuệ của mình đạt được, có giá trị, nhưng theo tinh thần đạo Bụt, mình cũng phải bỏ. Tại vì nếu không bỏ thì mình chận đứng con đường tiến bộ của mình và không có đường tiến thủ nữa.

Cho nên cái biết của mình, cái hiểu của mình, cái tri thức của mình dầu ở trong đó nó có giá trị, nó cũng là chướng ngại, gọi là sở tri chướng. Knowledge as obstacle. Thành ra người nào bị kẹt vào những kiến thức của mình và cho rằng kiến thức của mình là chân lý tuyệt đối là những người đó bị sở tri chướng. Người đó có thể có bằng cấp, có những hiểu biết hơn người nhưng mà người đó bị sở tri chướng. Còn những người nào mà có những tri thức mà mình tiếp thu được và biết rằng mình có khả năng bỏ những cái đó để đi xa hơn nữa. Người đó không có sở tri chướng. Sở tri là những cái chướng ngại. Ví dụ như là nước mà nó đóng thành những tảng băng và nó làm cho dòng sông không có chảy được nữa. Và cũng thứ nước đó mà không đóng thành băng thì nó vẫn để cho dòng sông trôi chảy như thường. Cái kiến thức trong con người của mình, mình cần tới nó nhưng mà mình phải sử dụng nó một cách rất là thông minh. Mình nói rằng cái này có thể là chưa hoàn mỹ. Tội phải nhìn sâu nhìn kỹ và đây có thể thấy được cái sự thật sâu hơn và đúng hơn nữa.

Khoa học là vậy. Khoa học có thể tìm ra những nguyên lý những khám phá nhưng nếu mà mình bị kẹt vào những nguyên lý, những khám phá đó thì không bao giờ mình có thể đi xa hơn. Thành thử những nhà khoa học nào mà có sở tri chướng thì những nhà khoa học đó không thể đi xa được. Những nhà khoa học nào phá được sở tri chướng thì có thể tìm ra được những điều mới. Tại vì chính mình không có thỏa mãn những điều hôm nay mình có.

Cho nên trong mỗi người chúng ta có những cái thấy, những cái hiểu, những kiến thức và nếu cái thấy, cái hiểu, cái kiến thức đó mà mình cho là số một rồi tức là con đường tiến thủ của mình bị chặn lại, đó gọi là sở tri chướng.

Đây là một quan niệm rất đặc biệt ở trong đạo Bụt. Mình phải buông bỏ những hiểu biết của mình, những kiến thức của mình.

“Sơ địa khi đạt tới, dứt phiền não sở tri. Bát địa hết câu sinh. Alaya phóng khí”.

Bắt đầu bỏ được những phiền não và sở tri. Ví dụ như mình muốn thực hiện một công tác gì đó, mà nếu có sự đau buồn nhiều quá thì mình bị tê liệt, cái đó gọi là phiền não chướng. Chướng ngại là phiền não. Mình buồn quá, khổ quá hay là ham muốn quá đó là những chướng ngại. Và chướng ngại thứ hai là sở tri chướng.

“Bát địa hết câu sinh”. Tức là khi đạt tới địa thứ tám. Ở địa thứ nhất thì bắt đầu dứt phiền não chướng và sở tri chướng. Nhưng tới bát địa thì mới hoàn toàn hết cái gọi là câu sinh. Câu sinh là cái gì? Nó có một sự níu chặt vào ngã gọi là ngã chấp. Mà chúng ta thấy qua bốn phiền não là ngã si, ngã kiến và ngã ái. Đó là ngã chấp. Ngã chấp có hai loại: ngã chấp do huân tập nên trong cuộc đời của mình và một thứ ngã chấp khi sinh ra nó đã có sẵn rồi, cái hạt giống của ngã chấp đó đã có sẵn rồi, chứ không phải do giáo dục và huân tập mà có. Cái thứ hai đó là là câu sinh ngã chấp. Câu sinh tức là cùng có một lần khi mình sinh ra. Câu tức là Together như là câu lạc bộ, là cái chỗ mình tới vui chung với nhau. Inherance tức là cái ngã chấp đó nó có tính cách câu sinh. Khi mẹ sinh ra đã có ngã chấp đó rồi. Đến địa thứ tám, câu sinh ngã chấp mới chuyển hóa hoàn toàn. Địa thứ tám là Pháp vân địa.

Alaya phóng khí tức là lúc bây giờ alaya được buông ra, thảnh thơi, hoàn toàn không có bị níu kéo nữa (release), tức là Bồ-tát. Mà Bồ-tát từ địa thứ nhất là sơ địa cho đến địa thứ tám vẫn còn níu, và đến pháp vân địa, là địa thứ tám rồi thì thức thứ tám hoàn toàn được buông thả. Thức thứ bảy hết che lấp và trở thành một cái thức gọi là bình đẳng tánh, bình đẳng trí. Thành ra cái câu sinh ngã chấp nó rất nặng, nó lâu đời khi mới sinh ra đã có thức thứ bảy rồi và thức

thứ bảy đã, đang tiếp tục nắm.

KỆ THỨ 23

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

Bài thứ hai mươi ba mở đầu cho lĩnh vực của thức thứ sáu. Chúng ta biết rằng năm thức của cảm giác - năm thức đầu - tức là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức và thân thức, thức nào cũng có căn cứ để phát sinh ra. Căn cứ của nhãn thức là con mắt. Căn cứ của nhĩ thức là cái tai. Căn cứ của tỷ thức là cái mũi. Căn cứ của thiệt thức là cái lưỡi. Và căn cứ của thân thức là thân thể. Cho nên, thức thứ sáu cũng có một cái căn cứ gọi là ý. Ý tức là thức thứ bảy. Vậy thì ý thức là căn cứ của tư duy, của tưởng tượng, của nhận thức, của cảm giác. "Nương vào ý làm căn, pháp trần làm đối tượng". Pháp trần tức là một trong sáu thức trần. Trần tức là đối tượng của nhận thức của sáu thức đầu. Một bên là căn, một bên là trần. Sáu căn là nhãn, thĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Và pháp trần tức là trần thứ sáu. Vậy thì thức thứ sáu này tiếng Phạn gọi là mano vijnana - ý thức. Nó nương vào mạt na làm căn cứ, và nó lấy pháp trần làm đối tượng. Và khi căn xúc tiếp với trần thì nó làm phá sinh ra thức. "Ý thức được phát sinh", mới đọc thì giống như là Bụt chủ trương Duy Vật Chủ Nghĩa. Tức là thức sinh ra là do căn và trần. Căn là vật chất mà trần cũng vật chất, và khi mà căn và trần sát nhập vào nhau thì nó sinh ra thức, giống như tâm do vật sinh ra. Có một nhà học giả Bỉ khi viết tới chỗ này, phẩm bình câu nói này của Bụt, khi mà căn nó chạm vào trần sinh ra thức, thì ông ta nói rằng nói như vậy thì chưa hay lắm, tại vì nó giống như một nhà duy vật chủ nghĩa. Nhưng vì ông không có nhìn kỹ và biết rằng căn và trần chỉ là tăng thượng duyên, chứ chưa phải là nhân duyên. Cho nên ông ta mới nói như vậy.

Nhân duyên là hạt giống của ý thức, nó nằm ở trong tàng thức. Những câu đó lập đi lặp lại nhiều lần trong kinh điển: khi mà tai chạm với tiếng sinh ra nhĩ thức. Cái đó không phải là cái nhìn theo duy vật. Nó không phải như vậy. Tại vì những điều kiện kia không phải là những điều kiện đầy đủ để phát sinh ra thức, chỉ là một số điều kiện thôi.

Cố nhiên điều kiện phải đầy đủ thì mới có thể phát sinh ra hiện tượng được. Có những điều kiện tất yếu - là căn bản - và cũng phải có điều kiện phụ thuộc nữa. Khi mà cả hai điều kiện đó đầy đủ thì lúc đó mình mới thấy được sự phát sinh của một hiện tượng. Vậy thì "nương vào ý làm căn, pháp trần làm đối tượng, ý thức được phát sinh, phạm vi nhận thức rộng", tức là phạm vi nhận thức của ý thức rất là rộng rãi. Rộng rãi như thế nào? cht đọc bài hai mươi bốn thì sẽ thấy.

KỆ THỨ 24

Thông ba tánh ba lượng
Tiếp xúc cả ba cảnh
Đủ thiện, ác, bất định
Biệt cảnh và biến hành.

Đó là câu trả lời, thuộc về phạm vi nhận thức của thức thứ sáu. Ba tánh tức là thiện, ác và vô ký. Thức thứ sáu này có thể là thiện, nhất là khi nó thực tập chánh niệm. Có thể là ác, nhất là khi nó chìm đắm trong thất niệm. Và nó có thể là vô ký. Vô ký tức là trung tính. Đó là ba tánh.

Bây giờ tới ba lượng. Lượng tức là hình thái của nhận thức (pramana, valuable soucre of knowledge). Lượng thứ nhất gọi là hiện lượng. Hiện lượng tức là nhận thức trực tiếp không cần qua trung gian của sự suy luận (direct preception). Ví dụ như là mình thấy cái bình trà, mình biết rằng đây là cái bình trà không cần suy nghĩ gì hết. Một suy nghĩ trực tiếp không cần qua trung gian suy luận thì gọi là hiện lượng. Lượng thứ hai là tỷ lượng. Tỷ lượng tức là cái nhận thức cần phải qua trung gian của suy luận. Tiếng Anh là inferance. Hiện lượng, mình dùng chữ pratyaksa. Tỷ lượng, mình dùng chữ anumana. Nhưng mà trong trường hợp hiện lượng mà sai, mà không chính xác, hay tỷ lượng mà không có chính xác thì mình gọi là phi lượng. Còn phi lượng gọi là apramana (the wrong perception).

Ví dụ như mình thấy ngoài vườn một con ma. Chính mắt mình thấy rõ ràng một con ma mặt áo trắng, áo dài, mà nói không ai tin. Mình thấy rõ ràng không phải là nghe hay suy luận gì hết. Mình thấy rõ ràng một con ma mặt áo trắng phất phơ, nhưng mà có thể đó là một tàu lá chuối lấp loáng dưới bóng trăng. Thì đó là một nhận thức trực tiếp, một cái direct perception, chứ không phải là suy luận. Nhưng trong trường hợp này không phải là một chân hiện lượng. Chân hiện lượng tức là hiện lượng đúng. Còn khi mà hiện lượng sai thì gọi là tợ hiện lượng. Tợ tức là nó giống như đúng, nhưng mà kỳ thực nó không có đúng. Cũng như đang đi ngoài đường thấy sợi dây mà cho là con rắn đó là tợ hiện lượng. Đó là nhận thức trực tiếp, nó làm cho mình sợ; nhưng sai lầm thì gọi đó là tợ hiện lượng. Thành ra nhiều khi mình quả quyết: "Chính mắt tôi trong thấy mà. Tôi không có nghe ai nói hết. Tôi không có suy nghĩ gì hết. Đó là cái chuyện rõ ràng". Ấy vậy mà nó vẫn là tợ hiện lượng. Đôi khi còn nói: "Có anh đó đứng với tôi. Anh đó thấy nữa chứ không phải mình tôi thấy', mà nó vẫn tợ hiện tượng như thường. Chứ không phải nhiều người thấy như vậy mà cái đó là sự thật đâu.

Ví dụ như bầu cử tổng thống. Có nghĩa là mình đi tìm số đông, thấy ông này hơn ông kia, giỏi hơn ông kia, đáng tin hơn ông kia. Mà chưa chắc cái người mình bầu ra là người đáng tin cậy và giỏi hơn. Có phải như vậy không? đợi chừng năm năm sau sẽ biết. Tỷ lượng cần tới cái suy tính. Mà nếu mình suy tính giỏi, suy tính có phương pháp cũng có thể đạt tới sự thật.

Ví dụ như nhà khảo cổ. Nhà khảo cổ đào được một số những vật liệu dưới lòng đất. Và căn cứ trên những số vật liệu mà ông ta tìm ra, ông ta có thể dựng được lại khung cảnh sinh hoạt của những bộ lạc ngày xưa. Có thể là đúng, nhưng mà có thể trong đó có cái sai.

Nhà học giả Lê Văn Siêu có dùng một ví dụ là buồn cười để cho mình thấy chuyện này. Ông

nói là ví dụ mình tới một cái vùng chưa bao giờ có văn mình loài người nào hết thì tự nhiên mình đào dưới đất thấy có máy đánh chữ rét rồi thì mình mới nói rằng ngày xưa cách đây năm, sáu ngàn năm dân chỗ này đã biết dùng máy đánh chữ. Như vậy tức là có bằng cớ đàng hoàng, nhưng mà có sai. Cái sự đoán định đó sai, gọi là tợ tỷ lượng. Ví dụ như mình đứng ở đây mình nhìn đàng xa thấy có một đám khói bốc lên sau một bụi cây hay một bức tường. Mình không thấy cái gì hết ngoài đám khói và bức tường, rồi mình quả quyết đàng sau bức tường đó có một chiếc xe hơi đang rồ máy. Đôi khi mình nghe tiếng rồ máy nữa mà mình thấy khói lên, thì mình nghĩ rằng, mình quyết đoán rằng: "Tôi cá với anh sau bức tường đó có chiếc xe hơi đang rồ máy". Nhưng có thể không có chiếc xe hơi. Tiếng máy rồ có thể từ tủ lạnh đến. Và khói kia có thể là sương. Sương khói ở đường kia thôi. Và trong trường hợp đó nó không phải là chân tỷ lượng, nó là tợ tỷ lượng.

Thành ra mình nghi người ta là tợ tỷ lượng nhiều lắm. Những cái nghi của mình, mình đặt ra. Thằng nhỏ vừa mới nhận được quà giáng sinh. Một cái đồng hồ đeo tay. Nó rất mê. Tại cái đồng hồ này nó biết nói. Tới sáu giờ nó nói: "Il est six heures". Thành ra nó thích lắm, nó mê lắm. Nhưng không biết tại sao, nó vừa vô, đi ra thì đồng hồ mất. Không biết đứa nào đó đã… thổi cái đồng hồ của mình. Thì lúc đó nó có nhiều đau khổ. Và tự nhiên, nó thấy thằng bạn đi ngang qua, nó nhìn, nó thấy thằng bạn này khả nghi quá: "Sao cái thằng này hôm nay coi vẻ ăn cắp quá! Nó không lấy thì ai lấy?". Nhưng mà không dám nói. Thì lát nữa thấy con bé khác nó đi ngang qua. Con bé này cũng thấy khả nghi quá. Trong đầu mình, nó vẽ biết bao nhiêu là: "Đúng rồi! Hình như là ngày hôm qua, khi mà mình nhận quà giáng sinh có nó mà. Cặp mắt nó có vẻ thèm thuồng mà". Mình căn cứ trên những dữ kiện đó để mà đi tới một sự đoán định. Thì tỷ lượng là căn cứ và một vài cái dữ kiện nào đó để đi tới một sự đoán định, một kết luận đó. Và nếu kết luận đó đúng là chân tỷ lượng. Nếu kết luận đó sai là tợ tỷ lượng.

Chúng ta nên biết rằng cái khả năng, cái giá trị của nhận thức ta, nó rất là hạn hẹp. Và chúng ta thường đem cái nghi, cái giận, cái buồn, cái tham của chúng ta ra để mà nhìn đời.

Cho nên chúng ta hiểu lầm tùm lum. Không có đem mắt thương và mắt hiểu nhìn đời mà đem mắt nghi, mắt giận mà nhìn đời. Và chúng ta khổ vì cái tợ tỷ lượng của của ta dài dài. Thành ra mình phải giúp mình khi mà mình có một nhận thức và mình khổ vì cái nhận thức đó thì mình hãy nói rằng: "cái nhận thức của mình đây là chân tỷ lượng hay tợ tỷ lượng?". Nó sẽ giúp mình. Mình nói với người kia: " Anh nè, em có cái nhận thức này nhưng mà không biết cái nhận thức đó là chân tỷ lượng hay tợ tỷ lượng, anh giúp em đi". Nói như vậy thì đỡ vô cùng. Chứ cứ ngồi đó mà giận, mà nghi và cứ đổ riết cho người kia thì khổ vô cùng vì người kia là người bạn đường của mình, người thân thuộc của mình, người mà mình phải sống nhiều năm nhiều tháng chung. Thì mình phải nhờ người đó giúp đỡ, chứ mình cứ đóng cho mình cái tháp ngà của nhận thức riêng mà nghi, mà giận, mà buồn, mà tức cái người đó thì cả hai bên đều lãnh đủ.

Đã là người bạn đồng hành với nhau trong đạo hay là trong đời, thì mình phải biết giúp đỡ nhau ở những chỗ đó. "Hiện bây giờ tôi đang khổ đây, tôi đang khổ vì nhận thức của tôi, và tôi không biết nhận thức của tôi là chân hay là tợ". Vấn đề đầu tiên mà tôi đặt ra là tôi xét lại coi thử nhận thức của tôi là chân hiện lượng hay là tợ hiện lượng. Và sau khi tôi xét rồi mà một mình tôi chưa tìm ra thì tôi sẽ nhờ người kia. Chúng ta phải nhờ nhau. Chúng ta đang đau khổ. Và cái đau khổ của chúng ta cũng như cái hạnh phúc của chúng ta có dính líu tới cái đau khổ hạnh phúc của người kia. Và tốt hơn hết là tới với người kia hỏi: "Bây giờ, tôi đang đau khổ, tôi đang hiểu rõ như vậy, tôi đang thấy như vậy, có cách gì cho tôi thấy rằng cái mà tôi nghe đó, cái tôi thấy đó nó là sự thật hay là tại vì tôi nhận thức nó ra như vậy".

Chúng ta biết rằng có nhiều nguyên do, có nhiều điều kiện. Nó có những điều kiện chính và

những điều kiện phụ. Trong một kinh ở trong Tăng Nhất A Hàm (Angutara Nikaya), Tăng Chi Bộ. Bụt có nói như thế này, nhận thức phần lớn là sự hồi tưởng để so sánh. Mình nhận thức cái gì đó, tức là mình lấy cái hạt giống cũ ra để so sánh. Nhiều khi mình không có nhận thức được cái sự vật chính thức mà mình nhận thức cái hạt giống ở trong lòng mình. Và vì vậy cho nên, cái nhận thức của mình, có thể không dính dáng tới cái đối tượng thật sự của nhận thức.

Ví dụ một người Cơ đốc giáo có thể có một ý niệm về một người Hồi giáo, hay là một người Nam có thể có một ý niệm về một người Bắc, thì bản thân của người Bắc mình chưa đạt tới được, nhưng mà mình có một ý niệm về người Bắc mà mình đạt được, mình có được do đọc sách hay do nghe người ta nói chuyện mà có một ý niệm về người Bắc như thế nào, người Nam như thế nào, người Trung như thế nào. Chúng ta có từng cái hộp sẵn, chúng ta bỏ vào trong đó: Người Bắc hì họ hay vậy đó, người Trung thì họ hay vậy đó, người Nam họ hay vậy đó. Tất cả chúng ta đều là nạn nhân của cũng cái như vậy. Người Cơ Đốc họ nói người Do Thái là vậy đó, người đạo Hồi là vậy đó. Chúng ta có những cái hộc có sẵn ở trong alaya, khi nào chúng ta nắm được cái gì thì chúng ta bỏ vào hộc đó. Nhưng mà chúng ta bỏ lộn tùm lum. Cam thảo mà chúng ta bỏ lộn vào chỗ của quế chi. Là tại chúng ta bị lầm bởi cái danh từ. Nó cái này là quế chi nhưng kỳ thực nó là cam thảo. Thành ra khi mà gặp một người Bắc, một người nói anh này từ Bắc tới, tự nhiên mình có một ý niệm rồi. Và ý niệm đó ngăn cản không cho mình biết được anh kia. Đó là một trở ngại, một chướng ngại. Ý niệm của mình về Do Thái giáo ngăn cản mình không cho mình biết được cái người dó, tự thân người đó. Ý niệm về người Hồi giáo, nó ngăn cản vì vậy nên cái tri giác mà gọi là tưởng, cái tưởng của mình, Bụt nói phần lớn chẳng qua là hồi tưởng. Dễ sợ như vậy. Thành ra, mình không có đạt tới thực tại. Thực tại có thể rất là mới mẽ, rất là tươi mát nhưng mà mình không sờ mó được cái hạt giống của nó ở trong tàng thức của mình thôi. Ví dụ như là những người không có thích Giáng Sinh, nghe tới cái lễ Giáng Sinh là dội liền, tại vì họ đã đau khổ trong không khí Giáng Sinh. Vì vậy cho nên bất cứ Giáng Sinh nào, Giáng Sinh ở đâu đều không có đáng tiếp xúc. Như vậy là mình có thành kiến, thành kiến đó là ý niệm Giáng Sinh mà mình có trong lòng. Vì vậy cho nên Bụt là Người, có thể nói là Người đầu tiên đã nói lên cái câu nói đó: Tưởng chỉ là hồi tưởng, tưởng chỉ là thói quen hồi tưởng. Thành ra cái nhận thức của mình về thế giới, về con người, với vạn vật mình ít khi đi thẳng tới được chân hiện lượng hay là chân tỷ lượng, mà thường là tợ hiện lượng và tợ tỷ lượng, tức là suy luận.

Lượng thứ ba là phi lượng. Thức thứ bảy - Mạt na - lượng của nó là gì? Tùy duyên chấp ngã lượng vi phi. Mình có học câu đó không? Lượng của thức thứ bảy (Mạt na) là phi lượng. Tại vì cái đó không phải là cái ngã mà nó cứ cho là cái ngã, nên lượng của nó là phi lượng. "Thông ba tánh, ba lượng, tiếp xúc cả ba cảnh". Ba cảnh là tánh cảnh, đới chất cảnh và độc ảnh cảnh.

Chúng ta biết rằng thức thứ tám (Alaya thức) cảnh của nó là tánh cảnh. Thức thứ bảy không có đạt tới được tánh cảnh nhưng mà thường tới đới chất và độc ảnh cảnh. Và năm thức giác quan, khi hoạt động độc lập, không có hoạt động chung với thức thứ sáu thì nó cũng đạt tới tánh cảnh. Cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, cái xúc chạm của mình mà nếu không có sự phân biệt, so đo của thức thứ sáu vào thì, thì nó đạt đến tánh cảnh. Khi có sự phân biệt, so đo của thức thứ sáu vào thì hết tánh cảnh, chuyển sang đới chất. Thức thứ bảy thì đới chất, nhưng mà thức thứ sáu này cũng đạt tới đới chất và độc ảnh, gọi là tam cảnh. Tam tánh, tam lượng thông tam cảnh: thông ba tánh ba lượng tiếp xúc ba cảnh. Trong giấc mơ của chúng ta, trong giấc mơ mình có thể buồn, có giận, có vui, có sự ưa thích, có hy vọng, có tuyệt vọng thì cái cảnh tượng mà chúng ta tiếp xúc trong giấc mơ: người, vật, sông và núi, cảnh tượng đó mình gọi là cảnh tượng độc ảnh.

Khi mà chúng ta ngồi thiền, chúng ta hình dung ra, chúng ta quán tưởng một cái núi: là núi vững vàng, thì hình ảnh cái núi đó là hình ảnh độc ảnh. Tuy là hình ảnh độc ảnh mà ta có chánh niệm thì hình ảnh đó đó, nó thực hơn. Chúng ta tiếp xúc được rõ ràng hơn và sắc bén hơn là khi

chúng ta mở mắt ra để nhìn cái núi mà tâm chúng ta bị thất niệm.

Vì vậy cho nên độc ảnh không hẳn là nó không thật đâu, nó cũng thật. Trong những bài thiền tập có hướng dẫn, có hai bài giúp chúng ta mài dũa lại cái giác quan của chúng ta để có thể tiếp xúc được với những cái mầu nhiệm trong cuộc đời. Cái giác quan của chúng ta, cái nhận thức của chúng ta cần phải được mài dũa lại cho sắc bén, để khi chúng ta nhìn bông hoa, chúng ta tiếp xúc được với bông hoa. Nhìn màu trời xanh, chúng ta tiếp xúc được màu trời xanh. Khi chúng ta sống trong thất niệm lâu ngày thì giác quan của chúng ta cũng như nhận thức của chúng ta, nó mòn, nó mỏi, nó lu mờ, thành thử thế giới đối với chúng ta rất là mờ ảo, rất là cùng mòn. Và sống như vậy thì không có hạnh phúc. Khi mà thấy mà trời xanh của thế giới độc ảnh có thể rất đẹp. Đối khi cảnh tượng trong mộng còn đẹp hơn cảnh tượng ở ngoài.

Cái ý niệm về ba cảnh, có lẽ nó đã được sáng tạo và diễn bày ở đại học Nalanda. Đại học Nalanda - tức đại học Phật giáo được thiết lập vào khoảng thế kỷ thứ năm, thứ sáu: miền Bắc thành Vương Xá độ chừng tám cây số. Một đại học rất nổi tiếng, gần một ngàn Thầy tới học. Vào thế kỷ thứ bảy. Trung Quốc có Thầy Huyền Trang đi qua học ở đó. Và khi Thầy tới đó thì viện trưởng viện đại học Nalanda là Thầy Giới HIền (Silabhadra). Sila là Giới. Bhadra là Hiền, đã 105 tuổi. Và đó là một trong mười vị đại luận sư Duy Thức, vị viện trưởng trước tên là Hộ Pháp (Dhama-pala) đã tịch rồi. Và Thầy Huyền Trang đã học với Thầy Giới Hiền một số Thầy khác. Nhưng mà nhận thức về Duy Biểu học của Thầy Giới Hiền và các Sư ở trường đại học đó đã chịu ảnh hưởng rất sâu đậm của Thầy Dhamapala. Cho nên Duy Thức của Thầy Huyền Trang rất nặng về tư tưởng của Dhamapala. Chúng ta biết rằng có mười vị đó. Giới Hiền cũng là một vị và chúng ta có những vị khác mà hiện bây giờ chúng ta có thể nghiên cứu được. Ví dụ như Thầy An Huệ (Sthiramati). Tại vì có một giáo sư đã khám phá ra được một bản tiếng Phạn của Thầy An Huệ chú giải về ba mươi bài tụng Duy Biểu. Và giáo sư đó đã công bố bản đó và đã dịch ra tiếng Pháp, bây giờ chúng ta đã có bản dịch bằng tiếng Anh và bản dịch bằng tiếng Quan thoại căn cứ trên đó. Vì vậy cho nên, chúng ta có thể biết được quan điểm của Thầy An Huệ, có khác với quan điểm của Thầy Dhamapala. Cái nhìn, cái hiểu về Duy Biểu có khác, chúng ta đã biết rằng Duy Biểu của Thầy Thế Thân (Vashub-handhu) sau này đã tiếp nhận những kiến thức và những tuệ giác của Thầy Trần Na.

Thầy Trần Na là một thuyết gia rất lỗi lạc. Thầy rất giỏi về Nhận Thức luận và về Luận lý học. Thầy đưa yếu tố nhận thức luận và yếu tố luận lý học vào trong Duy Biểu học và tạo thành Duy Biểu mới. Và khi mà Thầy Huyền Trang đi qua đại học Nalanda thì được học Duy Biểu mới. Nhận thức luận là một môn triết học đặt vấn đề là: "Trí thức của chúng ta có thể đạt tới cái thực tại hay không?" chúng ta biết rằng sau khi Thầy Huyền Trang về nước, Thầy có xướng xuất ý niệm và ba cảnh, tức là ba phạm vi nhận thức. Thức thứ tám thì đạt được tới cảnh nào; thức thứ bảy thì đạt được tới cảnh nào; thức thứ sáu thì đạt được tới cảnh nào, gọi là cái lý thuyết về tam cảnh, Thầy Huyền Trang có truyền lại một bài kệ ngắn mà chúng ta phải biết về ba cảnh: "Tánh cảnh bất tùy tâm". Nghĩa là cái thực tại này, cái thực tại trong chính bản của nó (the reality in itself, the thing in itself). Ví dụ như cái hoa này. Cái hoa này qua nhận thức của tôi có thể là nó khác. Nhưng bản thân thực tại của cái hoa, tôi không chắc tôi đã dính tới được, sờ mó tới được, đạt tới được, cái đó gọi là tánh cảnh. Còn hình ảnh cái hoa ở trong đầu tôi, có thể chỉ là, một hình ảnh đới chất mà thôi, tùy theo cái giá trị nhận thức của tôi và những hạt giống ở trong tôi. Như là ở bên Đức có một hôm cô Chân Không nói chuyện với một anh chàng Việt Nam về nhận thức thì cô mới chỉ cái nón len ở trên bàn, và cô nói: "bây giờ, anh nhìn cái nón len đi thì anh có cái nhận thức như thế nào?" người thanh niên nói: "Cái này là cái nón len chứ có gì đâu!" thì cô Chân Không nói: "Khi tôi nhìn cái nón len tôi thấy cô Chân Vị". Thì cái anh kia đâu thể thấy được cái điều đó. Cái nón len của anh ta có thể có màu sắc của cái quá khứ của anh ta. Anh ta có thể có cái nội kết vui hay buồn, ưa hay ghét về cái nón len. Anh đem cái nhận thức của anh, anh trùm lên cái nón len. Và nón len của anh là nón len của đới chất cảnh. Còn nón len của cô Chân Không cũng là nón len của đới chất cảnh, tại nón len có dính líu tới cô Chân Vị. Còn nón len, tự thân nó là tánh cảnh. Thì trong số hai người đó, người nào đạt được

tánh cảnh của cái nón len, chuyện đó là chuyện chúng ta phải cẩn thận.

Vậy thì "tánh cảnh bất tùy tâm", tức là cái thức tại trong cái tự thân của nó không có bị dính líu không đi theo cái tâm của mình. Không phải là tâm mình buồn mà cái cảnh đó nó buồn. Không phải tâm mình vui, mà cái cảnh nó vui. Không phải tâm mình thích mà cái cảnh nó hấp dẫn. "Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu, người buồn cảnh có vui đâu bao giờ" cái đó là cảnh tùy tâm. Còn cái này là tánh cảnh bất tùy tâm. Khi người ta hỏi mình: "Tánh cảnh là gì?" - Tánh cảnh là thực tại mà nó không có chịu méo mó theo nhận thức của mình. Không phải vì mình ưa thích mà nó đẹp hơn; không phải vì mình ghét bỏ mà nó xấu hơn. Như trong kinh có nói về năm thứ dục lạc: tài, sắc, danh, thực,thùy với sáu trần là: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, ví dụ như là tiếng, hương, hay là vị. Ví dụ như hương nước hoa chẳng hạn. Nước hoa dầu là nước hoa Samsara hay Poison, nó chỉ là nước hoa thôi. Còn cái chuyện mình dính vào nước hoa, thích nước hoa và ghét nước hoa, hay là bị nội kết với nước hoa… cái chuyện đó hoàn toàn là do mình, nó không chịu trách nhiệm.

Ở nước Pháp có thứ nước hoa gọi là Je revure, I will be back. Tên này rất là hay. Tức là khi mình đã… Je revure có nghĩa là em sẽ trở lại hoặc anh sẽ trở lại, khi mà người ta bôi nước hoa đó, thì mình nhận thức được thứ nước hoa dó và mình đồng nhất nước hoa đó với cái người đó, cái đó là chuyện của mình. Nước hoa không có chịu trách nhiệm. Rồi khi mà người kia, họ về nhà thì cái mùi nước hoa đó trở thành một thứ nội kết; nội kết êm ái! Ở trong Kiều có bốn chữ là "Hương gây mùi nhớ"thì mình đổ tội cho mùi hương là không đúng. Cái trách nhiệm là hạt giống ở trong mình, cái nội kết ở trong mình, nói đúng là cái tâm của mình. Và vì vậy nên Bụt có nói ở trong nhiều kinh là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, nó không có tội tình gì cả. Bụt có nói rõ ràng cái đó không phải là dục. Sắc, thanh,hương, vị, xúc và pháp không phải là dục, không phải là khổ. Chính cái sự vướng mắc của mình vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mới chịu trách nhiệm.thành ra cái tâm của mình, nó đoán định, nó quyết định sự vướng mắc của mình chứ không phải là tánh cảnh. Tánh cảnh bất tùy tâm là như vậy.

"Độc ảnh duy tùy kiến". Còn độc ảnh thì hoàn toàn tùy thuộc ở nơi kiến phần của thức. Kiến phần là phần chủ thể. Tại vì thức có hai phần: phần đầu là kiến, phần thứ hai là tướng, bây giờ mình quên cái phần thứ ba đi là tự thể phần. Và nó không cần phải có gốc ở tánh cảnh. Mình có ở trong tâm thức của mình rồi. Cho nên khi mà Hàn Mạc Tử nói rằng: "Làm sao giết được người trong mộng?" thì người trong mộng đó là một hình ảnh độc ảnh. Giết người trong mộng thì khỏi phải đi tù. Còn giết người ở tánh cảnh thì nguy lắm. Mà những cái đau khổ của mình, nhưng cái trầm luân của mình không phải do cái người ở tánh cảnh mà do cái người ở độc ảnh rất nhiều.

"Đối chất thông Tình, Bản". Đới chất cảnh có liên hệ tới Tình và Bản. Cái này mình học từ trước rồi. Tình là người tình, đó là thức thứ bảy. Bản là thức thứ tám. Thức thứ bảy nó phát hiện từ thức thứ tám và nó ôm lấy thức thứ tám. Đới chất là một sáng tạo phẩm của thức thứ bảy khi tiếp xúc với thức thứ tám mà đối tượng đó không phải là tánh cảnh, đối tượng đó là đới chất. "Đới chất thông Tình, Bản" tức là cái cảnh đới chất, cái cảnh không phải là tánh cảnh, không phải là độc ảnh cảnh, nó là một cái cảnh có đèo theo một chút bản chất của tánh cảnh, cái cảnh đó có liên hệ giữa Tình và Bản, tức là giữa thức thứ bảy và thức thứ tám.

"Tánh, chủng, đẳng, tùy ưng". Đây là một câu để bổ túc cái tánh cảnh và hạt giống, vân vân. Nó tùy theo từng trường hợp kia mà đi đôi với nhau. Thành ra tính chất thiện, ác hay vô ký, và những hạt giống mà từ đó chúng được phát sinh, những cái đó… (đẳng là vân vân). Nó có liên hệ tới chuyện phát hiện của những cảnh đó. Thành ra đây là một bài kệ mà Thầy Huyền Trang truyền lại cho Thầy Khuy Cơ. Khuy Cơ tức là một cao đệ của Thầy Huyền Trang, rất giỏi về Duy Biểu. Và Thầy Khuy Cơ là Tổ tông phái Duy Biểu tại Trung Hoa, bài này giúp chúng ta nhớ về ba

tánh.

“Thông ba tánh, ba lượng, tiếp xúc cả ba cảnh” đây trả lời cho câu “phạm vi nhận thức rộng”. “Đủ thiện, ác, bất định, biệt cảnh và biến hành”. Thiện, ác ở đây tức là nói về tâm sở. (Mental Formations, Mental…), nó đi đôi với thức thứ sáu, gồm có biến hành (5), biệt cảnh (5), thiện (11), ác và bất định. Tức là có đủ loại tâm sở: năm mươi mốt thứ. Trong khi đó thức thứ tám chỉ có tương ưng với năm biến hành. Còn thức thứ sáu, tương ưng với tất cả năm mươi mốt tâm sở, trong đó có những tâm sở bất định. Tâm sở bất định là tâm sở có thể thiện hay ác.

KỆ THỨ 25

Là gốc của thân, khẩu.
Có thẩm mà không hằng.
Tạo tác nghiệp dẫn mãn.
Đóng vai kẻ gieo trồng.

"Là gốc của thân, khẩu". Tức là những động tác của thân thể mình, nó có gốc rễ từ ý thức. Ý thức nó sai sử thân làm. Và những lời nói của mình nó cũng phát sinh từ ý thức. Đây là chúng ta đang nói về ba nghiệp, ba loại hành động. Nghiệp là hành động. Hành động của thân thể, hành động của lời nói và hành động của suy tư, hành động của thân và miệng, nó có gốc rễ từ ý thức, cho nên nói là gốc của thân khẩu.

"Có thẩm mà không hằng". Thẩm tức là suy tính, đo lường, nhận thức. Mà không hằng, nghĩa là nó không có hoạt động liên tục hay là có khi nó được ngừng nghỉ.

"Tạo tác nghiệp dẫn mãn". Tức là chính nó đóng vai trò hành động. Hoạt động có hai loại: một hoạt động hấp dẫn, nó kéo mình đi tới một phương hướng nào đó, gọi là dẫn nhiệt. "Ma đưa lối, quỷ dẫn đường" là trong trường hợp mình chịu đi theo con ma. Còn nếu mà "Bụt đưa lối Tăng dẫn đường" thì rất là hay, đi đường khác. Cái đó gọi là dẫn nghiệp. Dẫn tức là đưa đường. Mãn nghiệp tức là làm cho dính cái hành động đó. Tức là, hướng đi là một chuyện mà còn hành động ở trong cái hướng đi đó để cho nghiệp được chín mùi: nói chung về hay phía thiện và bất thiện. Và những hành động (nghiệp) mà nó làm chín đi cái nhân quả dị thục thì gọi là mãn nghiệp. Vì vậy thức thứ sáu quan trọng lắm. Nó tạo tác ra hai loại nghiệp là hướng đi của mình, và hành động đưa tới quả dị thục của mình.

"Đóng vai kẻ gieo trồng". Nó là người làm vườn. Chúng ta đã từng nói rằng thức thứ tám (alaya), nó là đất, nó là vườn, nó giữ gìn hạt giống, nó làm mọc lên hoa, lá, trái. Và bây giời chúng ta nói thức thứ sáu là người làm vườn, tức là người gieo hạt giống, người tưới tẩm, người chăm sóc. Cho nên vai trò của thức thứ sáu trong việc đưa mình, dìm mình xuống địa ngục hay là đưa mình tới giải thoát, đó là vai trò chính. Nó đóng vai trò khởi xướng. Nếu mà gieo bắp thì sẽ được bắp. Gieo đậu thì sẽ được đậu gieo gió thì gặp bão.

KỆ THỨ 26

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

Chúng ta biết rằng thức thứ sáu không phải như thức thứ tám và thức thứ bảy, vận hành một cách liên tục ngày và đêm không ngừng nghỉ. Thức thứ tám và thức thứ bảy là hằng, còn thức thứ sáu thì không hằng. Và trong bài kệ thứ 26 này, chúng ta thấy có những trường hợp mà trong đó thức thứ sáu không có vận hành, không có hiện hành, không có hoạt động.

Trường hợp thứ nhất là khi chúng ta sinh một cõi trời vô tưởng. Cõi trời vô tưởng là một cõi trong đó không có tri giác, không có tưởng (perception). Hoặc là khi chúng ta đi vào trong trạng thái tam muội. Tam muội tức là định. Hai trạng thái tam muội, gọi là vô tâm tam muội, ở trong trạng thái đó thì ý thức không làm việc gì nữa. Đó gọi là vô tưởng định và diệt tận định. Vô tâm tức là acitta. Acitta, a là không, cittta là tâm. Hai cái định mà trong đó chúng ta không còn tri giác nữa, không còn nhận thức cái này cái kia nữa. Tuy nhiên các thức khác như thức thứ bảy và thức thứ tám vẫn vận hành như thường, vẫn có sinh mạng như thường nhưng mà sự tiếp nhận những hình ảnh, những ý tưởng bên ngoài không còn nữa, không có tri giác. Thì những định đó gọi là tam ma bạt đề (samapati) dịch là đẳng trí. Đẳng có nghĩa là đều đều, liên tục, giống nhau, không có phân biệt. Chữ sama hay samata nó có nghĩa là đều, có nghĩa là equalité, nó có nghĩa là không có phân biệt, không có kỳ thị.

Trì tức là nó duy trì giữ gìn cho lâu dài. Đẳng tức là nó cứ bằng bằng như vậy, nó cứ liên tục như vậy. Vì vậy cho nên chữ định, samapatti cũng chỉ cho một thứ định, một trạng thái tâm lý của mình ở trong định mà mình duy trì được tình trạng bình thản, lặng lẽ, không có chênh lệch và kéo dài thì gọi là samapatti, dịch là tam ma bạt đề, Hán Việt là đẳng trí. Đó là hai định vô tâm, acitta samapatti. Trong hai định này thì thức thứ sáu, tức là ý thức, nó không có hoạt động, nó ngưng hoạt động. Định thứ nhất là vô tưởng định (vô tưởng tam muội, vô tưởng tam ma bạt đề, asamjniaka samapati) khi đi vào định này thì không có tri giác nữa. Vẫn có mặt đó nhưng mà ngưng tri giác đi, thành ra có súng nổ mình cũng không biết. Và cái ta ma bạt đề thứ hai gọi là diệt tận định (nirodha samapatti). Không có tri giác mà cũng không có cảm thọ nữa gọi là diệt thọ tưởng đinh. Chữ nirodha này có nghĩa là diệt, tức là sự chấm dứt. Vậy thì, trừ khi mình sinh trên cõi trời vô tưởng, trừ khi mình đi vào trong vô tưởng định và diệt tận định. "Trong hai định vô tâm, ngủ say và bất tỉnh". Ngủ say tức là trạng thái ngủ mà không có mộng. Tại vì khi mà mình ngủ mà có mộng thì lúc đó ý thức còn hoạt động, thức thứ sáu còn hoạt động, nhưng khi ngủ say mà không có một thì lúc đó ý thức được nghỉ ngơi. Và trường hợp kế tiếp là trường hợp bất tỉnh (coma), "bất tỉnh nhân sự". Vì vậy cho nên có năm trường hợp mà trong đó ý thức không có làm việc và sinh lên cõi trời vô tưởng, hai định vô tâm, ngủ say và bất tỉnh.

Ý thức thường hiện hành, trừ chân trời vô tưởng, trong hai định vô tâm, ngủ say và bất tỉnh". Và bài kệ này nó chỉ chứng tỏ một điều là thức thứ sáu là thẩm mà không phải là hằng. Nó chỉ thẩm sát, có tư duy nhưng mà nó không có liên tục như là thức thứ tám và thức thứ bảy. Bấy giờ chúng ta đi sang bài kệ thứ 27.

KỆ THỨ 27

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. Khi mà nó hoạt động với năm thức trước, gọi là ý thức ngũ câu. Chữ câu này có nghĩa là chung. Chữ ngũ này có nghĩa là năm cái, chung với năm cái. Ví dụ như là khi mình nhìn một cái bông hoa thì tác dụng của nhận thức của mình là nhãn thức, nhưng mà mình để ý vào chuyện đó, thì ý làm việc chung với nhãn. Ý thức làm việc chung với nhãn thức, thức đó là ngũ câu.

Còn khi mà mình nhìn bông hoa mà cái ý mình để chỗ khác thì là hai anh chàng đó làm việc riêng. Nhãn thức nhìn bông hoa, còn ý thức suy nghĩ chuyện khác, đó không phải là ngũ câu, đó không phải là trường hợp cộng tác giữa thức thứ sáu và thức thứ năm.

Ví dụ như đi học bằng xe đạp mà mình học bài chưa thuộc và sợ Thầy rầy. Mình vừa đạp xe vừa ôn bài. Vì vậy nên ý thức của mình nó bận làm việc riêng, nó làm việc độc lập. Trong khi đó nhãn thức nó làm việc độc lập, và nhãn thức đủ sức để hướng dẫn mình đạp xe đúng đường. Gặp xe hàng lớn, mình đủ sức tránh đi. Và đi vào trường học có những luống hoa thì xe đạp đi vòng theo luống hoa rất là đúng. Thành ra chúng ta thấy rằng hai thức nó làm việc riêng. Nhãn thức, tức là cái thấy, nó làm việc riêng. Và cái ý thức nó làm việc riêng. Khi mà nó làm việc chung thì gọi là ngũ câu ý thức.

Vậy thì chánh niệm có thể được thể hiện trong khi ý thức nó làm việc chung với năm thức kia và có khi nó làm việc một mình thì đều có chánh niệm cả. Ví dụ như mình nhìn một bông hoa và mình để ý tới bông hoa, đó là trường hợp ngũ câu, phải không? và có ý thức chánh niệm thì bông hoa nó hiện rõ ra, hiện rõ ràng ra hơn. Còn khi năm thức kia nó không có làm việc, ví dụ như là mình có một cái tư tưởng giận hờn nó nổi lên, nó không có dính líu tới năm thức cả thì trường hợp ý thức hoạt động độc lập, nếu mà mình có chánh niệm, biết rằng mình đang giận thì trong trường hợp đó ý thức làm việc riêng nó cũng có thể có chánh niệm được. Trường hợp mà riêng như vậy thì gọi là ý thức độc lập.

Độc là độc lập. Ý thức độc lập hay là ý thức độc đầu. Chúng ta thử vẽ bức tranh thứ sáu và chúng ta thử vẽ năm bức kia, tức là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức và thân thức. Trường hợp mà nó làm việc chung gọi là ý thức ngũ câu. Tức là nhãn thức làm việc chung với ý thức. Trường hợp nó làm việc riêng gọi là độc đầu, ý thức độc lập. Trong khi chúng ta ngồi thiền, chúng ta thường muốn đóng năm giác quan lại để chúng ta đem hết năng lượng của ý thức tập trung ở giữa. Chúng ta muốn thực hiện trường hợp ý thức độc đầu. Và vì vậy cho nên khi những hình ảnh, những âm thanh ở ngoài đi vào chúng ta không có tiếp nhận nó. Cái ý thức này hoạt động độc lập. Khi mà chúng ta suy nghĩ chuyện này chuyện khác, lo lắng, buồn phiền, nghĩ ngơi, tưởng tượng tùm lum hết mà không có cộng tác với cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm và cái xúc chạm thì lúc đó ý thức hoạt động độc lập nhưng mà gọi là ý thức tán vị. Vị tức là cái vị trí, trong cái thế đứng. Tán tức là nó phân tán, nó tán loạn. Cái này mình hay mắc phải lắm. Ý thức của mình hay tán vị lắm, suy nghĩ mông lung, nghĩ quanh nghĩ quẩn, nghĩ lên, nghĩ xuống, nghĩ ra, nghĩ vào, không bao giờ ngừng nghĩ tại vì ý thức tán vị. Nhưng mà khi ta biết sử dụng hơi thở, đem tất cả năng lượng ý thức về một mối, không suy nghĩ nữa, duy trì năng lượng của ý thức trên một đối tượng thì gọi là ý thức trong định gọi là định trung ý thức.

Một là ý thức Ngũ câu, là ý thức làm việc chung với năm thức cảm giác. Hai là thức độc đầu

tức là ý thức làm việc một mình. Ba là ý thức tán vị, ý thức trong trường hợp không có ý định. Bốn là ý thức trong định, và cố nhiên là khi có chánh niệm thì chúng ta có định. Chánh niệm càng mạnh càng sáng, định càng vững. Ở đây là một trạng thái ý thức rất có lợi làm chúng ta cần thực tập hàng ngày. Trường hợp thứ năm là ý thức điên loạn (loạn trung ý thức), tức là cái đầu của mình nó mad, nó điên, nó không có định, cái này bắt đầu mắc bệnh tâm thần, bất thường. Vì vậy cho nên ý thức của chúng ta, nó làm việc trong năm trường hợp: trường hợp ngũ câu, trường hợp độc đầu, trường hợp tán vị, trường hợp trong định và trường hợp điên loạn.

Bây giờ chúng ta trở lại thức thứ tám, tức là alaya thức. Alaya thức - như đã nói, tất cả các thức và tất cả các tâm sở - nó được chia làm ba phần. Ba phần nhưng là một. Một phần là kiến, tức là chủ thể. Một phần là tướng, tức là đối tượng. Và một phần là tự thể. Chúng ta hãy nhớ lại đồng France. Đồng France có mặt trái, mặt phải và cái chất kim khí làm ra đồng France. Phải nhớ như vậy, chứ đừng có tưởng là mình có thể chia ba cái đó, mỗi cái nó đi một ngã thì không có được. Thức thứ bảy phát sinh từ những cái vô minh, từ những cái thèm khát, những cái ước vọng ở trong con người mình. Nó có những hạt giống và bắt rễ từ những hạt giống đó, một hình tướng sinh khởi. Phát sinh từ tự thể phần của alaya, thức mạt na quay trở lại níu lấy alaya, níu lấy kiến phần và do sự giao thoa giữa thức thứ bảy và thức thứ sáu đó mà tạo được một hình ảnh, đối tượng của sự bám víu của thức thứ bảy, một hình ảnh gọi là đới chất. Đây là người yêu, đây là người bị yêu. "Bị yêu" chứ không phải là "Được yêu". Và vì vậy cho nên thức thức bảy dựa trên thức thứ tám để phát sinh. Và khi phát sinh rồi nó níu lấy thức thứ tám làm đối tượng, và nó cứ ôm lấy thức thứ tám để làm đối tượng. Thành ra thức thức tám trở thành một nạn nhân, một đối tượng. Căn cứ trên thức thứ bảy phát sinh ra một thức khác gọi là thức thức sáu, là ý thức (mano vijnana). Và chính cái thức thứ sáu, mà chúng ta vừa mới học, chúng ta biết rằng thức thứ sáu nó dựa trên mạt na và nó có thể hoạt động riêng biệt hoặc là hoạt động chung với năm thức trước.

KỆ THỨ 28

Năm thức cảm giác sinh
Dựa trên dòng ý thức
Phát hiện riêng hoặc chung
Như sóng nương trên nước.

Năm thức này gọi là năm thức đầu hoặc năm thức cảm giác. Năm thức đó phát sinh dựa trên dòng ý thức. "Phát hiện riêng hoặc chung, như sóng nương trên nước".

Có thể nói là thức thứ sáu là nước và năm thức trước là sóng. "Năm thức cảm giác sinh, dựa trên dòng ý thức, phát hiện riêng hoặc chung, như sóng nương trên nước". Phát hiện riêng hoặc chung có nghĩa là khi nhận thức nó phát hiện một mình, nó làm việc với ý thức thôi, và bốn thức kia không phát hiện thì gọi là riêng, tức là có khi nhìn mà không cần nghe. Trong trường hợp đang coi triển lãm, thích một bức tranh, mình dùng nhãn thức để mà thưởng thức

bức tranh và đem tất cả ý của mình để hướng về bức tranh, như vậy mình đóng cửa bốn thức cảm giác kia, tại vì mình thích cái này quá, thành ra trong này có định và mình đóng cửa bốn cái cảm giác kia. Có một người bạn đến sau hỏi: "Anh đến hồi nào vậy?". Mình không có nghe, tức là cái tai không có làm việc. Người đó đưa tay vỗ mình cũng không có biết nữa, tại vì mình đang hoàn toàn bị thu hút vào bức tranh đó. Trong trường hợp đó nhãn thức làm việc riêng, phát hiện riêng.

Còn khi mà các cháu coi phim trên máy truyền hình thì cố nhiên phải dùng cả mắt và cả tai. Tại vì mắt đang nhìn hình ảnh ông đó đang cầm súng, và tai để nghe ông ta hét và ông ta bắn súng. Và như vậy là phát hiện chung.

"Năm thức cảm giác sinh, dựa trên dòng ý thức, phát hiện riêng hoặc chung". Có khi năm thức hoạt động chung một lần, có khi năm thức hoạt động riêng biệt. và khi chúng nó hoạt động chung một lần thì cái sức định của nó không có vững, không có nhiều. Ví dụ như là mình có một bình điện mà mình mắc vào năm cái bóng điện hay là năm chục cái bóng điện thì cố nhiên là bóng điện đó nó thiếu điện nó yếu đi, và nếu mình gỡ bốn mươi chín cái bóng điện kia ra thì cái bóng này tự nhiên nó sáng ra. Và vì vậy cho nên cái năng lượng của ý thức nó có hạn. và nếu mình đem xài nhiều chuyện quá thì không có chuyện nào vững chãi hết. Mình phải tập trung ý lại một chỗ thì mình mới có đủ năng lượng.

Do đó khi mà chúng ta muốn nhìn hay là muốn nghe hay là muốn ngửi một cái gì mà để thấy rõ được, có cái tri giác thật thâm sâu, thật vững chãi thì chúng ta thường đóng cửa những cái thức cảm giác khác chỉ để cho một cái thức cảm giác làm việc thôi. Và khi chúng ta đang muốn quán chiếu một cái điều gì thì chúng ta quay về trung tâm của ý thức và làm việc có ý thức trong định rất vững chãi. "Phát hiện riêng hoặc chung, như sóng nương trên nước". Sóng tức là năm thức cảm giác, còn nước là thức thứ sáu.

KỆ THỨ 29

Tánh cảnh và hiện lượng
Có ba tánh đầy đủ
Nhờ vào tịnh sắc căn
Và cảm giác trung khu.

Đây là nói về phạm vi nhận thức của năm thức. Năm thức nếu mà hoạt động độc lập thì có thể đạt đến tánh cảnh. Trong trường hợp năm thức cộng tác với thức thứ sáu, nếu hoạt động trực tiếp cũng có thể đạt tới tánh cảnh. Và cái hình thái nhận thức của năm thức là hiện lượng, tức là nhận thức trực tiếp gọi là pratyaksa pramana bài 29 này phải chú ý lắm mới được, tại có liên hệ tới tất cả các thức. "Tánh cảnh và hiện lượng, có ba tánh đầy đủ". Tức là có tính cách thiện, có tính cách ác và có tính cách vô ký. "Nhờ vào tịnh sắc căn, và cảm giác trung khu". Tịnh sắc căn tức là hệ thống thần kinh cảm giác. Tịnh sắc có nghĩa là vật chất nhưng là thứ vật chất vi tế, gọi là tịnh. Ví dụ như con mắt của mình, nó là căn, nhưng nó không phải là tịnh sắc căn mà

nó là thô sắc căn. Nó là con mắt, nó là căn cứ phát sinh ra cái thấy. Nhưng cái phần mình thấy là phần thô. Còn nằm sâu ở trong phần căn thô nó có cái căn rất vi tế gọi là tịnh sắc, đó là thần kinh thị giác, những dây thần kinh thị giác nằm ở trong đó, cũng thuộc về căn nhưng mà căn vi tế gọi là căn tịnh sắc. "Cảm giác trung khu" tức là trung khu cảm giác. Khi mà con mắt tiếp nhận một cái hình ảnh của cái hoa, thì hình ảnh của cái hoa đó gây ấn tượng trong võng mô của mình. Tịnh sắc căn truyền cái hình ảnh đó vào trung tâm cảm giác ở trong óc, cái đó gọi là trung khu cảm giác. Bây giờ chúng ta ôn lại ý niệm về hiện lượng, về tánh cảnh. Hiện lượng là nhận thức trực tiếp không có qua trung gian suy luận. "Tánh cảnh và hiện lượng". Đây là nói về năm thức của cảm giác. Câu này có ý nghĩa là năm thức của cảm giác chỉ dùng một hình thái nhận thức gọi là hiện lượng thôi. Tức là nó nhận thức trực tiếp không qua trung gian suy luận và vì vậy cho nên thỉnh thoảng nó có thể đạt tới tánh cảnh. Nhưng mà khi nó cộng tác với thức thứ sáu và thức thức sáu đem tới yếu tố phân biệt, đem tới yếu tố danh ngôn ý niệm và so sánh thì đó không còn là tánh cảnh nữa và trở thành đới chất cảnh, ví dụ một em bé hay một người lớn nhìn một cái gì đó nhìn một cách rất là vô tâm, ở trong cái nhìn đó không có sự so sánh, không có những kỷ niệm vui buồn, không có đưa những hạt giống trong tiềm thức ra, trong Alaya thức ra để so sánh, để phán đoán thì trong cái nhìn đó, trong cái nhìn vô tâm, trong cái nhìn hiện lượng thì hình ảnh của tánh cảnh có thể đạt tới được. Trong giây phút đầu mà chưa có sự so sánh chưa có danh từ, chưa có kỷ niệm, chưa có sự phối hợp với những chủng tử từ ở trong người của mình thì lúc đó năm thức có thể đạt tới hiện lượng. Mà khi thức thứ sáu nó xen vào nó đưa những kỷ niệm những cái kinh nghiệm, những cái vui buồn những cái so sánh của nó vô thì hiện lượng không còn nữa, không còn là tánh cảnh nữa. Chúng ta nhớ rằng thức thứ tám nó cũng là hiện lượng và nó cũng đạt được tánh cảnh. Chủ thể của thức thứ tám, hình thái nhận thức của thức thứ tám là tánh cảnh. Nhưng mà thức thứ bảy không phải như vậy. Thức thứ sáu cũng không phải như vậy. Thức thứ bảy không phải như vậy là vì thức thứ bảy nó bị che lấp, và vì vậy cho nên nó không là chân hiện lượng, nó là tợ hiện lượng. Thức thứ sáu có ba lượng. Nó có hiện lượng, tỷ lượng. Và có phi lượng. Còn năm thức đầu trong trường hợp không có suy tư, trong trường hợp độc lập có thể đạt tới tánh cảnh. Chúng ta có thể nhớ tới cái câu mà Bụt nói từ trước là tưởng tức là hồi tưởng. Tri giác tức là nhớ lại và so sánh với những cái kinh nghiệm, cảm giác của mình có sẵn trong con người của mình. Vì vậy cho nên cái hình ảnh kia là hình ảnh từ trong con người tạo ra. Ví dụ mình nghe cái tên một người, ví dụ cái tên người đó là Nguyễn Văn A nhưng mà có thể chúng ta đã có những cảm nghĩ, những cái kinh nghiệm, những đau khổ, những vui buồn có liên hệ tới cái tên Nguyễn Văn A. Và Nguyễn Văn A đó là Nguyễn Văn A "của ta", của niềm đau "của ta", của nỗi khổ "của ta", của hạnh phúc "của ta", nó có sẵn có trong. Thành bây giờ chúng ta nghe Nguyễn Văn A một cái thì biết bao nhiêu cái ở trong này nó trỗi dậy. Và cái nhận thức của ta về Nguyễn Văn A là cái nhận thức lấy từ cái trong người của ta ra nhiều hơn là cái thực tại bản thân mà chúng ta muốn nhận thức. Và vì vậy cho nên cái tri giác của chúng ta, cái nhận thức của chúng ta tùy thuộc rất nhiều ở những cái hạt giống có sẵn trong thức alaya. Và vì vậy cho nên khi mạt na tham dự vào và đưa những cái này lên để so sánh, để suy tư, thẩm sát thì hình ảnh không còn là hình ảnh chân thật của tự thân nữa và hình ảnh đã được nhuộm bởi những cái tình cảm, những cái kỷ niệm, những cái thấy, những cái biết có sẵn của mình và cái sự vật mình không có đạt tới cái tự thân của nó được, nó không còn là tánh cảnh. Nhưng mà khi chúng ta nhìn cái hoa hay cái màu trời xanh hay bất cứ một cái gì đó mà chưa có sự tham dự của ý thức với những cái kho kỷ niệm, những cái kho kinh nghiệm thì chúng ta đạt tới tánh cảnh, hồn nhiên như em bé mới sanh ra. Nói như vậy không có nghĩa năm thức đầu có khả năng làm chuyện đó. Thức thứ sáu nó cũng có khả năng làm chuyện đó. Tại vì thức thức sáu có ba hình thái nhận thức: một là hiện lượng, hai là tỷ lượng, ba là phi lượng. Tức là thức thứ sáu có khi cũng sử dụng trực giác được, và nó không có đem những kinh nghiệm, những đau buồn, những cái suy xét có sẵn để mà tô lên cái hình ảnh của thực tại nó có thể. Tại vì chúng ta học về thức thứ sáu, chúng ta nói rằng: Tiếp xúc với ba cảnh, Thông ba tánh ba lượng. Đó là bài thức 24, tức là thức thứ sáu cũng có thể đạt tới bản chất của tánh cảnh. Thức thứ sáu khi đem cái kho kỷ niệm và kinh nghiệm của mình ra để mà nhận thức thì đạt tới đới chất mà thôi. Vậy thì chúng ta ôn lại là thức thứ sáu có thể đạt tới tánh cảnh nhưng mà thường thường cái cảnh mà nó đạt tới là đới chất và độc ảnh. Cái kho độc ảnh nó nằm ở đây. Trong giấc mơ, chúng ta trở về lục lọi trong cái kho đó và chúng ta dùng

những hình ảnh độc ảnh để tạo ra giấc mơ trong đó chúng ta sống. trong trường hợp chúng ta sử dụng trực giác, không có sự suy nghĩ, và nếu trực giác của chúng ta đúng, là chân hiện lượng thì chúng ta đạt được tới tánh cảnh. Nhưng mà thỉnh thoảng trực giác đó sai, thì cái đó gọi là tợ hiện lượng. Chỉ trong trường hợp chân hiện lượng, chúng ta mới đạt được tánh cảnh thôi. Nhưng mà thường thường cái thế giới mà chúng ta nhận thức là thế giới đới chất cảnh. Tại vì thế giới đới chất là thế giới nó có đèo theo một chút bản chất của thế giới tánh cảnh thôi, ngoài ra chúng ta dùng những kinh nghiệm, những kỷ niệm, những kiến thức, những cái thấy của chúng ta và chúng ta tô màu. Thành ra thế giới trong đó chúng ta sống là một thế giới nặng về đới chất. Ví dụ như khi chúng ta nhìn bông hoa này, mà nếu chúng ta nhìn một cách trực tiếp và vô tư, không có vui, buồn, kỷ niệm thì chúng ta đạt tới tánh cảnh của bông hoa, nhưng mà khi chúng ta bắt đầu đem tâm niệm sự so sánh và phân biệt của chúng ta, gọi là vikalpa, tức là đem cái nước sơn ở dưới này lên sơn. Vikala có khi dịch là phân biệt và tạo tác ra. Tạo tác có nghĩa là mình đặt ra. Ví dụ như Làng Hồng là một thực tại và chúng ta muốn biết Làng Hồng trong tự thân của thực tại của nó thì có thể chúng ta có những ý niệm về Làng Hồng, chúng ta nghe nói về Làng Hồng, chúng ta có những buồn đau, giận ghét, kỷ niệm cho nên khi chúng ta tới Làng Hồng, thì trước hết rằng chúng ta có hy vọng đạt tới một phần tánh cảnh của Làng Hồng, tức là tự thân của Làng Hồng,. Nhưng mà chúng ta tạo ra một đới chất cảnh về Làng Hồng của đới chất nhiều hơn là tánh cảnh. Cũng như mình nói là "người buồn cảnh có vui đâu bao giờ", cái cảnh đó tô màu sự buồn vui của mình. Buổi khuya ra nhìn trăng, đôi khi mình thấy khỏe, mình thấy nhẹ nhàng hay là mình thấy buồn rầu thì tất cả những cái màu sắc đó là do cái tâm của mình đem ra để nhuộm cái cảnh. Ví dụ mình thấy người đó thì mình không có hạnh phúc hay là mình có hạnh phúc, thì cái có hạnh phúc hay không có hạnh phúc đó nó tùy thuộc ở chất liệu trong tâm mình. Có người thấy người đó thì không có buồn nhưng mà tại sao mình thấy người đó mình lại buồn? Thì cái buồn từ người đó đi ra hay từ mình đi ra? Nó tự mình đi ra. Và do đó cho nên thế giới của chúng ta trong đó đang sống là thế giới nặng nề về đới chất. Và tuy rằng trên nguyên tắc, chúng ta có thể đạt tới thế giới của thực tại thân của tánh cảnh, nhưng mà nếu chúng ta bị giam hãm nhiều quá trong thế giới đới chất thì chúng ta khó có cánh cửa để đi ra thế giới của bản chất. Năm anh chàng này mà nếu không có bị anh chàng thứ sáu úp chụp lên những cái màu sắc của kỷ niệm, của vui buồn, của thương ghét thì năm anh chàng này đạt tới tánh cảnh. Nhưng mà khi chúng ta đưa yếu tố chánh niệm vào ý thức thì chúng ta có thể bắt đầu thay đổi. Khi mình thấy mình nghe một cái gì đó, rồi cái thấy cái nghe của mình đó nó tự nhiên nó đưa tới cho mình những cái cảm thọ hoặc là vui, hoặc là buồn, thì có chánh niệm, mình mới có cơ hội đặt câu hỏi: "Cái này là cái gì? Đới chất hay là thế giới tánh cảnh. Có phải thực tại nó ở ngoài như vậy không? hay là chính mình tạo ra cái thực tại đó?" và khi mà mình bình tĩnh: "Tại mình", thì mình bắt đầu thấy. Ví dụ mình đi vào cái tiệm bán áo. Người ta trưng bày năm sáu chục cái áo thành một hàng, mình đi ngang qua mình nhìn. Muốn chọn một cái áo, mình có cảm tưởng rằng mình là một con người tự do, cái nào đẹp thì mình nói: "Tôi muốn cái này tôi sẽ mua cái này" giống như là tất cả đều tùy thuộc vào cái tánh cảnh ở ngoài: nó đẹp thì mình cho là nó đẹp. Nhưng mà mình không có ngờ rằng tất cả đều được sắp đặt sẵn. Ở đây ý niệm về đẹp, xấu của mình, nó có sẵn rồi. Mình đi ngang qua cái áo đó thì mình "dính" mà không phải cái áo đó có mủ mít, mà chính là cái mủ mít nó nằm trong này, cái tâm thức của mình, đi ngang đó thì dính. Vì trong tàng thức của mình, mình đã được giáo dục, mình đã được kinh nghiệm, mình đã được nhiều cái huân tập. Và theo cái thấy đó, theo kinh nghiệm đó, theo nhận thức đó thì cái đẹp nó phải là như vậy thì mới đẹp. Và khi đi ngang qua cái áo đó, mình nói: "Cái này, tôi muốn cái này, cái này đẹp". Thì cái đẹp đó là một thực tại khách quan hay là một cái thực tại chủ quan? Nếu có chánh niệm thì mình có thể đạt được câu hỏi, mình mỉm cười "Đẹp tức là nó đẹp với ai?". Bây giờ mình đi tới cái chỗ hơi khó một chút, là cái chỗ ở trong và ngoài. Nếu mà chúng ta học kỹ những bài cũ thì chúng ta có cơ hội hiểu. Ví dụ đây là nhãn thức. Khi mà chúng ta nhìn một cái đỉnh núi có tuyết. Cố nhiên nhìn với cái nhìn tánh cảnh thì chúng ta thấy chúng ta đạt tới cái bản chất của nó. Khi mà hình ảnh của chúng ta là hình ảnh là hình ảnh đới chất đó thì chúng ta không có đạt tới tánh cảnh mà chúng ta chỉ tạo tác ra hình ảnh và chúng ta biết rằng hình ảnh đó có nương tựa trên một ít chất của tánh cảnh. Và khi mà trong mộng ta thấy hình ảnh đó từ khi tỉnh dậy chúng ta biết rằng hình ảnh từ ở trong này. Nhưng mà trong trường hợp chúng ta đang tỉnh táo, chúng ta

đang ngắm một cái núi tuyết thì chúng ta đặt câu hỏi: "Cái núi tuyết đó nó có ngoài chúng ta hay là nó có ở trong lòng chúng ta?" Tính cách khách quan của thế giới thực tại, tức là ngoài tâm của mình, ngoài thức của mình nó có một thế giới độc lập không? Vấn đề được đặt ra như vậy thì Duy Biểu dạy chúng ta biết rằng cái núi của tánh cảnh, theo nguyên tắc, chúng ta có thể đạt tới được trong trường hợp chúng ta không có nặng nề. Nó có liên hệ tới thức thứ tám. Trong khi chúng ta học về thức thứ tám, chúng ta biết rằng thức thức tám nó có tác dụng giữ gìn năng lượng và làm biểu hiện ra ba thứ. Một là căn thân, hai là thế giới, ba là những cái thức. Vậy thì chúng ta biết rằng cái núi mà chúng ta đang nhìn, chúng ta đạt tới cái đới chất của nó hay cái tánh cảnh của nó? Cái núi đó nó là biểu hiện của thức alaya. Tại vì thức alaya có hai công dụng là duy trì và biểu hiện. Và cái thế giới tánh cảnh đó là cái biến tướng của thức alaya. Và cái thức alaya mình gọi là cộng biểu và tự biểu. Núi này là một hình ảnh vừa cộng vừa tự biểu. Đây là chỗ khó của Duy Biểu học. Trong khi chúng ta học về thức thứ tám thì chúng ta đã nhấn mạnh khá nhiều nếu mà chúng ta nhớ thì bây giờ chúng ta có cơ hội hiểu. Và vì vậy cái núi kia nó không có tính cách hoàn toàn khách quan là tại vì sao vậy? Nếu chúng ta nhớ cái đoạn mà chúng ta đã học một kỳ rồi là một hình ảnh cây đèn cầy và nó tạo ra hai ba vùng ánh sáng của nó. Và một cây đèn khác nó cũng tạo ra hai ba vùng ánh sáng của đó. Thì chúng ta biết rằng cái vùng ánh sáng này vừa có tính cách cộng biểu vừa có tính cách tự biểu. Ánh sáng của nó phát ra cũng là ánh sáng của cây đèn kia phát ra. Cái vùng này vừa có tính cách cộng biểu vừa có tính cách tự biểu. Vùng này cũng có nhưng mà nó khác nhau. Vậy thì cái núi kia, cái núi gọi là Purine là một phát hiện, là một biểu hiện của tâm thức cộng đồng, của alaya cộng đồng. Và đối với những người sống ở vùng đó thì tính cách tự biểu nó nhiều hơn cộng biểu. Cũng như tịnh sắc căn, thần kinh hệ của mắt tôi có đó, có liên hệ tới anh. Tại vì nếu tôi lái xe không cẩn thận thì anh có thể chết, nhưng mà nó liên hệ tới tôi nhiều hơn và thần kinh thị giác của tôi nó có tính cách tự biểu nhiều hơn là cộng biểu. Cái gì cũng có tự có cộng hết. Thì cái núi kia cũng vậy. Trái đất nó cũng vậy. Ví như đất nước Việt Nam đó cũng là một cái hình ảnh cộng biểu, một phát hiện cộng đồng của tâm thức tất cả mọi người. Nhưng mà đối với người Việt thì nó nặng về tự biểu và đối với người bên Úc thì nó nặng về cộng biểu hơn vì vậy cho nên cái núi này là một hình ảnh phát hiện ra từ tâm thức cộng đồng. Chúng ta có một độc ảnh của hòn núi đó, chúng ta cất gì ở đây, và khi chúng ta đến chân núi chúng ta nhìn lên, có thể là chúng ta có một hình ảnh đới chất về hòn núi đó. Tức là chúng ta có đạt tới một phần bản chất của nó nhưng mà nặng về đới chất. Khi nào mà những cái đau buồn, những cái kỷ niệm, những cái thành kiến trong chúng ta sạch đi thì từ từ chúng ta đạt tới tánh cảnh. Cái tướng phần của alaya thức là nó như vậy. Thành ra, khi nào mà tôi rờ cái bàn này, tôi nhìn bông hoa này, tôi uống nước trà này, thì tất cả những cái này, cái nhà này, tất cả những cái người mà ngồi trong phòng tôi đều nằm trong phạm vi tướng phần của alaya thức. Nhưng không phải alaya hoàn toàn tự biểu, nó là một thứ sản phẩm cộng biểu và tự biểu như nhau. Chúng ta sẽ lập lại dưới một hình thức khác. Vậy thì khi thức thứ sáu nhận thức một đối tượng, ví dụ như đối tượng đó là một trái núi, thì đối tượng đó nó lấy tướng phần của thức alaya làm duyên ít nhất đó là Tăng thượng duyên. Thức thứ sáu nó được phát hiện từ thức alaya, tại vì nó là một chuyển thức. Chúng ta ta có bảy chuyển thức đều phát hiện từ thức alaya. Và vì vậy cho nên ở đây là nhân duyên (hetu pratyaya). Khi nó phát hiện ra rồi thì nó có đối tượng của nó, đối tượng của nó gọi là sở duyên duyên và cái tướng phần này, cái kiến phần này, cái mạt na này đều là những điều kiện nó giúp cho hai cái đó phát triển được, cái đó gọi là tăng thượng duyên. Cái hạt giống ở trong tàng thức là nhân duyên. Đối tượng nhận thức của mình là sở duyên duyên, và những điều kiện khác giúp vào là Tăng thượng duyên. Còn cái duyên thứ tư nữa là sự liên tục, tức là cái trước nó đưa tới cái sau, nếu không có cái trước thì không đưa tới cái sau được. Cũng như khi mà một con voi đang đi mình quay phim. Mình lấy hình ảnh trước rồi mới có hình ảnh sau và hình ảnh sau và hình ảnh sau nữa. Giá dụ cái hình ảnh trước không có thì hình ảnh sau cũng không có. Hình ảnh đằng trước đó là đẳng vô gián duyên.

KỆ THỨ 30

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

Tức là những tâm sở mà nó cộng tác với năm thức cảm giác đó là năm tâm sở biến hành, rồi đến năm tâm sở biệt cảnh, rồi đến 11 tâm sở thiện, 8 tâm sở đại tùy, 2 tâm sở trung tùy và trong đó có cả tham, sân, si nữa. Tức là năm thức đầu, nếu mà nó cộng tác với thức thứ sáu thì nó có thể trôi nổi theo thức thức sáu, do đó cho nên nó có những tâm sở đó đi theo. Còn nếu trong trường hợp đạt tới tánh cảnh hoạt động trong giây phút đầu và nó chỉ cần năm tâm sở biến hành thôi, tức là xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư. Những tâm sở bất thiện có những cái căn bản gọi là căn bản phiền não và ngoài những căn bản phiền não nó còn có những phiền não phụ thuộc gọi là tùy phiền não. Và tùy phiền não chia làm ba hạn: một là tiểu tùy, hai là trung tùy và ba là đại tùy.

KỆ THỨ 31

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

Đây là bài học a, b, c mình phải nắm cho vững. Tùy gọi là a, b, c nhưng nó rất là căn bản nếu chúng ta không có được cái thấy về sự thật này thì chúng ta không thể nào đi xa được trong sự học hiểu về Duy Biểu và về tu học. Nó rất quan trọng "Thức luôn luôn bao hàm, chủ thể và đối tượng". Thức tức là sự nhận thức và cái nhận thức luôn luôn bao giờ cũng là nhận thức 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. Tại vì khuynh hướng thông hường và phổ quát tin rằng có một cái biết, có cái thức nằm sẵn ở trong người của mình và nó có thể tồn tại độc lập, rồi khi ra ngoài chạm vào cái núi, nó biết "Đây là cái núi", chạm phải đám mây, nó biết "Đây là đám mây". Sau khi biết cái núi, đám mây rồi thì nó trở về với nó, đó là sự sai lầm căn bản. Bụt nói rằng khi mà con mắt chạm phải hình sắc thì nó phát sinh ra cái thấy và cái thấy đó là một tia chớp nó lóe lên do sự xúc chạm giữa căn và cảnh, nghĩa là giữa con mắt và hình thái. Cái thấy đó chỉ tồn tại trong một sát na thôi. Nhưng mà tại vì con mắt tiếp tục xúc chạm với màu sắc, với cái hình ảnh kia nên thức nó phát sinh ra sát na thứ hai và nó sẽ phát sinh trong sát na thứ ba và nó có một cái dòng thức và trong cái dòng gọi là dòng cái thấy đó thì luôn luôn chủ thể và đối tượng liền đi với nhau. Thành ra tưởng tượng rằng có một cái thấy, mà không có đối tượng thấy đó là điều sai lầm cơ bản. Có một cái nghe mà không

có đối tượng nghe, đó cũng là sai lầm cơ bản. Có cái chánh niệm mà không có đối tượng chánh niệm là sai lầm cơ bản. Cái thấy của chúng ta, có khi chúng ta gọi là nhãn thức, cái nghe của chúng ta, có khi chúng ta gọi là nhĩ thức, cũng như chánh niệm của chúng ta đều có một hạt giống ở trong thức alaya. Tại vì có hạt giống thì nó mới phát sinh được. Con mắt là một điều kiện và hình ảnh là một điều kiện khác nhưng mà hai điều kiện đó xác nhập lại với nhau thì nó chưa đủ để tại ra cái thấy, tại vì hai điều kiện đó đều là những Tăng thượng duyên. Còn cái thấy còn phải có nhân duyên nữa. Mà nhân duyên đó nằm ở alaya dưới hình thức một hạt giống. Thành ra con mắt và hình sắc là những điều kiện tất yếu nhưng không phải là những điều kiện đầy và đủ. Tại vì sao? Tại vì bảy thức từ tứ mạt na, thức thứ sáu và năm thức cảm giác, bảy thức đó đều được gọi là chuyển thức (pravrtti vijanana). Chuyển thức tức là tác dụng nhận thức nó được phát hiện từ căn bản alaya. Vì vậy cho nên chúng ta có những hạt giống trong người. Ví dụ chánh niệm cũng có hạt giống trong người. Nhưng mà lúc đó không phải là chánh niệm. Đó mới là hoàn toàn chánh niệm, tức là khả năng có thể chánh niệm. Đó là hạt giống. Và khi chánh niệm phát sinh, nó phải có đối tượng. Tôi có chánh niệm về hơi thở, tôi có chánh niệm về người đang ngồi trước mạt tôi. Tôi có chánh niệm về mặt trời. Tôi có chánh niệm đóa hoa. Chánh niệm bao giờ cũng phải là chánh niệm về một cái gì, chánh niệm luôn luôn có đối tượng. Thì cái thấy, cái nghe, cái biết, cái hiểu, cái suy tư, cái tưởng tượng của chúng ta đều là thức cả, và thức luôn luôn bao gồm chủ thể và đối tượng. Cho nên, đừng có tưởng tượng có cái thức mà không có đối tượng. Sai lầm vô cùng! Chúng ta học Duy Biểu, chúng ta biết rằng thức là một danh từ, có nghĩa là một cái khả năng nhận thức, khả năng phân biệt. Nhưng mà chúng ta cũng học rằng thức có nhiều tác dụng, nó có rất nhiều tác dụng. Thành ra nó thức là một, nó cũng không đúng mấy mà nói thức là có tám nó cũng không có đúng mấy, có thể nói thức là có 9 hay 15 hay có 17 cũng vẫn đúng như thường. Tại vì chúng ta càng nói đến những tác dụng của thức thì chúng ta có càng nhiều thức. Và khi mà nói đến nội dung của thức thì chúng ta nói đén những cái tâm hành (citta samskara), tức là những hiện tượng tâm lý mà trong Duy Biểu học gọi là tâm sở. Các Thầy đã nêu ra 51 loại tâm sở, 51 loại tâm hành trong đó có những tâm hành phổ biến gọi là tâm sở biến hành: xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư v.v… thì mỗi tâm sở trong 51 tâm sở cũng đều bao hàm chủ thể và đối tượng tại nó là nội dung của thức thành nó là thức. Cũng như những giọt nước là nội dung của dòng sông và những giọt nước đó chính là dòng sông. Thành ra, tâm thức của chúng ta được làm từ những trạng thái tâm lý gọi là tâm sở và tâm sở là nội dung của thức. Vì vậy cho nên mỗi hạt tâm sở đều chứa trong nó cái phần chủ thể và phần đối tượng. Thành ra tám thức, thức nào cũng có phần chủ thể và phần đối tượng. Và ví dụ như chúng ta giận. Giận là một tâm sở, giận luôn luôn là giận ai hay giận một cái gì, không có thể giận suông được, không có đối tượng. Buồn cũng vậy, vui cũng vậy, tiếp xúc cũng vậy, ganh ghét cũng vậy, thương yêu cũng vậy, tất cả mọi tâm sở đó đều có chủ thể và đối tượng. Và sự có mặt của một tâm sở có thể diễn tả như là sự có mặt rất là ngắn ngủi của một sát na, nhưng tại những điều kiện đầy đủ thành ra cái tâm sở đó nó được tái sinh ra trong một cái tâm sở kế tiếp và cái tâm sở kế tiếp đó là đẳng vô gián duyên. Quý vị hiểu không? nó làm đẳng vô gián duyên để làm phát sinh ra cái sát na kết tiếp của tâm sở kia. Đẳng vô gián duyên là điều kiện liên tục. Nếu không có cái hiện tượng của giây phút này thì không có cái hiện tượng của giây phút kế tiếp, cái đó là điều kiện liên tục. Ví dụ nhưng chúng ta quay một cái phim lên để cho người khác nhìn, thì giả dụ cái phim đứt đi một cái ảnh tức là người ta không thể nhìn thấy được cái hình ảnh kế tiếp vì vậy cho nên cái ảnh của cái phim mà nó mất đi đó, là nó tượng trưng cho một cái thiếu, một cái điều kiện liên tục, cái đó gọi là đẳng vô gián duyên. Vậy thì chúng ta nói rằng trong tám thức đó là trong 51 tâm sở đó cái nào cũng chứa đựng trong đó phần chủ thể và phần đối tượng và cái nào cũng chỉ phát sinh trong một sát na thôi. Nhưng mà tại vì những điều kiện đầy đủ thành ra nó được gia hạn, nó được chuyển hóa, nó được tái sinh trong cái thức kế tiếp hay là trong cái tâm sở kế tiếp. Ví dụ Sư cô Viên Quang của giờ phút này không phải là Sư cô Viên Quang của giờ phút trước tại vi có những điều kiện nó làm Sư cô Viên Quang có thể tiếp tục và đổi mới. Nếu không có những điều kiện đó thì không có Sư cô Viên Quang giờ phút này. Nó không có sự liên tục. Thức cũng vậy. Khi mà căn và cảnh sát nhập vào nhau để phát sinh ra thức, thì thức chỉ tồn tại trong một sát na thôi. Nhưng mà nhờ những điều kiện kia nó vẫn còn, vì vậy cho nên thức nó kéo dài thêm một sát na nữa và một sát na nữa. Và như vậy là một sự liên tục. Nhưng mà người phàm, tức là người không có học, thì tưởng rằng đó là một

hiện tượng cứng nhắc nhưng mà người có học, họ nhìn vào thì họ thấy khác. Ví dụ như trong đêm, ta cầm một cây nhang đang đốt và chúng ta đưa lên như thế này thì những người ngồi ngồi trước mặt ta thấy một đốm lửa bất động. Một đốm lửa thường. Nhưng kỳ thực đốm lửa đó mỗi giây là đốm lửa khác. Đóm lửa bây giờ không phải là đốm lửa trước đó một giây. Tại vì nhiên liệu làm ra đốm lửa bây giờ không phải là nhiên liệu làm ra đốm lửa một giây kỳ trước. Nhưng mà không phải. Không phải là cùng một đốm lửa tại vì đốm lửa bây giờ khác rồi và nhiên liệu làm ra nó khác rồi. Nhưng mà nói dó là một đốm lửa khác cũng không đúng nữa, tại vì có sự liên tục. Và vì vậy cho nên chúng ta có danh từ là không phải một cũng không phải khác, phi nhất phi dị (Not the same not the difference).

Bây giờ trong bóng tối đó, chúng ta cầm cái que nhang, chúng ta xoay vòng tròn lửa, nhất là chúng ta xoay mau nhưng mà làm gì có vòng lửa, có chỉ có những cái đốm lửa, nó liên tục, nó nối nhau cho chúng ta ảo giác là có vòng tròn lửa. Thành cái vòng tròn lửa đó có hay không? Nó có như là một ảo giác. Nó có nhưng là một đới chất cảnh. Trong sự thật không bao giờ có vòng tròn lửa hết, nhưng mà chúng ta thấy rõ ràng có một vòng tròn lửa mà người có trí có thể thấy được những cái chấm lửa rời rạc nó liên kết vào nhau làm thành vòng lửa. Khi chúng ta nhìn cuộc đời, chúng ta thấy có thường, có ngã nhưng mà chúng ta có trí tuệ thì chúng ta không thấy có thường có ngã. Thấy cái đốm lửa của cây nhang thành ra một vòng tròn lửa, đó là ảo tưởng. Thấy rằng có thường và có ngã cũng là những ảo tưởng. Thành ra khi mà chúng ta nhìn sâu thì chúng ta thấy tất cả mọi hiện tượng vật chất cũng như tâm lý nó liên tục, nó chuyển biến trong từng giây từng phút thì chúng ta thấy được cái bản chất cả nó. Vì vậy cho nên cái tuệ giác vô thường vô ngã hướng dẫn chúng ta, làm cho chúng ta không bị kẹt vào những cái ảo tưởng mà chúng ta sống trong ảo tưởng rất nhiều. Có một nhà triết học nói rằng chúng ta không thể nào tắm hai lần dưới một dòng sông thì chúng ta đã thấy điều đó. Ông thấy rằng dòng sông bây giờ không còn là dòng sông của năm phút trước. Năm phút trước ông đã xuống tắm dưới dòng sông, bây giờ trở lên, ông xuống trở lại thì đây là một dòng sông khác tại vì dòng nước đổi khác. Câu đó chứng tỏ cái tuệ giác về vô thường, vô ngã của ông ta, tuy nhiên ông không có những danh từ đó. Vậy thì tất cả những hiện tượng vật lý, sinh lý, tâm lý đều chuyển biến như vậy, và vì những điều kiện đầy đủ cho nên nó phát hiện ra trong một giây lát và cũng nhờ những điều kiện đó tiếp tục xảy ra cho nên mình có ảo tưởng như cái kia vẫn còn, nhưng kỳ thực cái kia diệt rồi và một cái khác thay đổi.

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

Đến đây chúng ta chạm tới giáo lý của Hoa Nghiêm và của Tam Luận. Những ý niệm của chúng ta về tự và về tha.

Tự tức là bản thân. Tha là cái không phải bản thân. Đó là hai ý niệm. Và hai ý niệm khác là trong và ngoài cũng phải xét. Trước hết đó là những ý niệm do thức của chúng ta tạo ra. Trong nhận thức của chúng ta về sự vật nó tồn tại ngoài nhau. Bông hồng nó tồn tại ngoài ánh sáng. Bông hồng nó tồn tại ngoài cái bàn. Nó có một cái ranh giới chia đôi giữa bông hồng và cái bàn. Bông hồng là bông hồng, bông hồng không thể là cái bàn được. Bông hồng là bông hồng, bông hồng không thể là đám mây được. Đó là cái gương khái niệm của chúng ta dùng để chặt một lát và chia ranh giới giữa bông hồng và những cái không phải là bông hồng. Cái đó gọi là phân biệt, biến kế. Đó gọi là sự tạo tác của tâm thức. Nếu dùng cái chìa khóa của vô thường, vô ngã mà mở cánh cửa thực tại thì chúng ta sẽ thấy rằng đám mây không phải nằm "ngoài" bông hồng, nó nằm trong bông hồng, và bông hồng không nằm ngoài đám mây. Nhìn vào "trong" bông hồng chúng ta thấy rằng nếu không có mây thì không có mưa, không có mưa thì không có nước, không có nước thì không thể nào có bông hồng được. Và vì vậy cho nên nhìn vào bông hồng chúng ta thấy nước "ở trong" bông hồng và "đám mây" ở trong bông hồng. Và cái ý niệm về "trong" về "ngoài" của chúng ta nó đã "bốc hơi", nó tan biến. Bông hồng khi nó tàn rụi thì cái hơi nước trong nó trở về với đám mây. Và vì vậy cho nên nhìn vào trong đám mây chúng ta

thấy có bông hồng ở trong đó. Và vì vậy nên chúng ta nói rằng, giáo lý của bài tụng thứ 31 này nó có màu sắc của Hoa Nghiêm là cái một trong tất cả, tất cả trong cái một. Một cái nó chứa đựng tất cả các cái và trong tất cả cái chúng ta thấy là một. Một nhà khoa học Vật lý mới người Anh tên là David Borhn - theo ngôn ngữ của Hoa Nghiêm, ông ấy nói rằng: "Có một thế giới mà khi chúng ta nhìn vào chúng ta thấy mọi sự mọi vật tồn tại ngoài nhau", thế giới đó gọi là "The Exticade Order". Nhưng mà nếu chúng ta nhìn kỹ thì chúng ta có thể đi vào trong một cái thế giới mà trong đó tất cả mọi cái đều nằm trong một cái. Trong một "chất điểm", trong một "nguyên tử", chúng ta thấy được sự có mặt của tất cả các chất điểm và các nguyên tử khác, trong một hạt bụi nó chứa đủ cả vũ trụ. Và các nhà khoa học vật lý nguyên tử đi sâu vào cái thế giới của những chất điểm vi tế, đã buông bỏ được rất nhiều cái ý niệm trong và ngoài, tự và tha. Và chính những nhà bác học như vậy đã nói rằng: "Một nguyên tử được làm bằng tất cả các nguyên tử khác. Một điện tử được làm bằng tất cả các điện tử khác". Và khi mà đi sang cái thế giới đó, thấy được cái điều đó, họ gọi thế giới của chúng ta là The Implicade Order. The Implicade Order nó khác với The Exticade Order. Trong cái thế giới gọi là Imphicade Order thì một cái chứa đựng tất cả những cái khác. Và trong cái thế giới gọi là Exticade Order là các sự vật tồn tại riêng rẽ ngoài nhau. Chúng ta học Bụt chúng ta thấy rất rõ là trong ta nó 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. Và vì vậy cho nên giáo lý duyên khởi mà phát triển tới cực độ thì thành ra giáo lý trùng trùng duyên khởi: một tức là tất cả, tất cả là một. "Tôi biết là em còn đó vì tôi còn đây", đó là một câu thơ Thầy viết trong một bài thơ Vòng Tay Nhận Thức. Bài đó là một bài nó biểu hiện tuệ giác về Duy Thức. Quý vị đọc Vòng Tay Nhận Thức.

"Tôi biết là em còn đó
Vì tôi còn đây
Bàn tay nhận thức vô lượng do tuần
Nối liền sinh diệt, năng sở"

Tôi còn nhớ ngày xưa ở Đại học Vạn Hạnh tôi có dạy về Duy Thức và ở gần cuối khóa thì tôi đọc bài thơ đó rồi có nhiều sinh viên nói "Bây giờ con mới hiểu được thơ của Thầy". Bài thơ đó không thể hiểu được nếu mình không có một kiến thức về Duy Thức. Một vị Thiền Sư Việt Nam đời Lý có nói rằng: "Tác hữu trần sa hữu, Vi không nhất thiết không". Có nghĩa là nếu có tất cả đều có. Nếu có thì một hạt bụi cũng có mà nếu không tất cả đều không. Có nghĩa là cái một nó chứa đựng tất cả. Có một Thiền Sư đời Lý nói: "Càn khôn tận thị mao đầu trượng, Nhựt Nguyệt bao hàm giới tử trung". Nó có nghĩa rằng là trời đất có thể để gọn trên đầu một sợi lông. Càn khôn là trời đất. Nhật Nguyệt bao hàm giới tử trung là cả mặt trời và mặt trăng có thể đem nhét gọn vào một hạt cải. Đó là thi sĩ Thiền Sư. Dùng những hình ảnh để nói về cái mà David Borhn gọi là The Implicade Order. Cái tất cả nằm trong cái một. Hình như bên Mỹ cũng nói rằng: "Một điện tử được làm bằng tất cả các điện tử". Vì vậy cho nên cái lưỡi gươm khái niệm của chúng ta nó chặt ra, nó chẻ ra: cái này là "tự", cái kia là "tha", cái này là "mình", cái kia là "người". Nhưng mà mình thử thụi vào cái mà người coi thử là mình có đau không, mình sẽ lãnh đủ tại cái đó cũng là mình và cái này cũng là người. "Tự, tha, trong và ngoài, đều chỉ là ý niệm". Thành ra nếu mình học mà mình quán chiếu và vượt ra được khỏi những ý niệm về tự về tha, về trong và ngoài thì mới có thể hiểu Duy Biểu.

Nếu mình đặt những câu hỏi có tính cách trẻ con như là ông nói chỉ có thức thôi không còn gì hết, có phải đúng như vậy không? Ngoài thức còn có gì không? Như vậy là mình kẹt vào trong ý niệm về trong, về ngoài và như vậy không phải là Duy Biểu. Tại vì Duy Biểu chính thức phải giúp mình vượt khỏi cái ý niệm về trong và ngoài. Cho nên đặt câu hỏi: nếu nói rằng chỉ có thức, ngoài thức không còn gì như thế này như thế kia, lúc đó mà nếu mình đem ra mình giải thích, mình biện luận để mình chứng minh rằng Duy Thức chỉ có thức thôi thì người kia đã không hiểu, mà chính mình cũng không hiểu. Mình kẹt vào chữ thức, kẹt vào chữ Duy Thức. Cũng vì vậy cho nên cái Duy Biểu nó hay hơn nhiều, nó vừa đúng hơn về phương diện ngôn ngữ học. Vijnaptti dịch là Biểu và nó tránh được cái ý niệm chỉ có cái này, còn cái kia không có. Duy

Vật, Duy Tâm, Duy Thần v.v… Nói rằng bài kệ thứ 31 này, nó chạm tới cái giáo lý Tam Luận cũng không đúng. Tại vì trong Tam Luận mà chúng ta xét những ý niệm về sinh về diệt, về một về nhiều, về tới về lui, về thường về đoạn và để chúng ta vượt thoát những ý niệm đó.

Điều này làm chúng ta nhớ tới Kinh Kim Cương. Kinh Kim Cương đưa ra bốn ý niệm và mời chúng ta quán chiếu để chúng ta thoát ra khỏi bốn ý niệm đó. Đó là ý niệm về ngã về loài người, về chúng sanh, và về thọ mạng. Thành ra Duy Biểu học có liên hệ tới tất cả những giáo lý đó. Chúng ta có thể dùng kinh Hoa Nghiêm để nói về Duy Biểu học. Thành ra nếu trong cái khóa này mà quý vị đạt được tới một chút tuệ giác về Duy Biểu và thấy rõ ràng là trong khi học Duy Biểu là mình phải tập nhìn để thấy rằng cái chuyện vượt thoát những ý niệm như là sinh diệt, tự tha, trong ngoài là quan trọng thì quý vị sẽ giải thoát khỏi cái ước muốn lý luận để chứng minh hai cái chữ Duy Thức. Người ta sẽ hỏi rất nhiều những câu hỏi về Duy Biểu, về Duy Thức mà nếu quý vị có một chút tuệ giác về chuyện này thì quý vị sẽ không mất nhiều thời giờ cố gắng tìm ra lý luận để trả lời những câu hỏi kia, quý vị có thể mỉm cười được và quý vị sẽ tìm cách giúp cho những người kia thoát được những câu hỏi của chính họ. Tại vì những câu hỏi đó là những câu hỏi vô ích. Phần lớn các câu hỏi đều là vô ích cả. Bây giờ ví dụ người ta hỏi mình thức là một hay nhiều? Nó tùy theo tuệ giác của quý vị mà trả lời. Không thể không có tuệ giác mà trả lời đúng được. Mình có thể nói thức chỉ có một thôi hay là mình nói thức có tám hay là mình nói thức chỉ có chín hay là nói thức có nhiều, hay là nói thức không phải là một mà cũng không phải là nhiều. Câu nói cuối cùng nó gần như là đúng với sự thật nhưng kỳ thật nó cũng không đúng với sự thật, nó cũng chỉ là một câu nói thôi. Một câu nói không có tuệ giác ở trong thì dù câu nói nào đi nữa nó cũng không có giá trị. Nếu là mình có một chút tuệ giác ở trong thì lúc đó mình nói nói cái gì cũng được hết, mình nói một cũng được, nói nhiều cũng được, bảy cũng được, tám cũng được, mười lăm cũng được. Còn nếu không có tuệ giác đó thì mình nói rằng là thức cũng không phải một mà cũng không nhiều cũng không đúng.

KỆ THỨ 32

Thức gồm ba phần
Kiến, tướng và tự thể
Chủng tử và tâm hành
Tất cả đều như thế.

Trong mười vị Luận Sư có vị chủ trương ba phần hoặc bốn phần nhưng mà ba cũng đúng, bốn cũng đúng. Khi mà mình có chút tuệ giác thì ba cũng được, bốn cũng được. Khỏi phải tranh cãi đỡ tốn thì giờ rất nhiều. Hôm trước Thầy có nói đến một ví dụ rất ngộ là: "Thầy Nhất Hạnh là một hay là nhiều?" Nói một cũng được mà nhiều cũng được. Ở trong Thầy Nhất Hạnh có có nhà đạo sĩ, nhà nghệ sĩ, nhà chiến sĩ. Nói một cũng được, nói hai cũng được, vì trong tthầy có những cái "nhà" khác nữa. Cái "nhà" mà ưa làm vườn, trồng cây gọi là "nhà" gì sĩ? "nhà vườn sĩ". Thì nói một cũng đúng, hai cũng đúng, ba cũng đúng, bốn cũng đúng và vì vậy cho nên thấy cái điều đó mình tiết kiệm được nhiều thì giờ để khỏi phải cãi cọ, hý luận. Hý luận tức là nói hý luận mà chơi.

“Thức gồm ba phần: kiến, tướng và tự thể”, phân biệt ra như vậy để chúng ta có một ý niệm rồi chúng ta vượt cái ý niệm đó. Hình ảnh một đồng France gồm có mặt trái, mặt phải là hai phần và cái phần thứ ba kia là cái chất đồng bạc, cái chất kim khí nó làm ra đồng France là ba phần. Và khi nào chúng ta chạm vào một phần là chúng ta chạm luôn cả ba phần. Thức như vậy. Tức là nó có cái phần chủ thể, phần đối tượng nhưng mà cả hai phần đó nó nương trên bản chất của thức gọi là phần tự thể. Ngày xưa khi Thầy học Duy Thức, các Thầy vẽ ra một con ốc sên đang bò ở trên một tờ lá, con ốc sên nó có hai cái râu gọi là tướng phần và kiến phần và cái thân mình con ốc sên gọi là tự thể phần. Và khi hai phần kia không phát hiện, nó trở về. Tại vì hai cái râu của ốc sên, mình đưa tay mình đụng thì nó thụt vào không thấy nữa. Nó trở về tự thể phần. Nó không có phát hiện. Mà thức tức là phát hiện. Khi phát hiện mình nói là có, khi không phát hiện mình nói là không. như vậy không đúng. Thành ra dầu không thấy chủ thể thức, không thấy đối tượng nhận thức mình nói không có thức cũng không được nữa. Tại vì nó ở trong trạng thái không phát hiện (vô biểu). Và khi nó phát hiện được gọi là biểu, Duy Biểu.

“Thức gồm ba phần: kiến, tướng và tự thể, chủng tử và tâm hành, tất cả đều như thế”. Những hạt giống trong alaya thức và những tâm sở nó phát hiện trong tám thức đều như vậy cả. Nghĩa là đều có ba phần. Chúng ta thấy ở đây Duy Biểu gần với giáo lý Hoa Nghiêm. Là tại vì nếu cái vô cùng nhỏ chứa đựng cái vô cùng lớn thì cái vô cùng nhỏ nó chứa đủ cái tính chất cái vô cùng lớn. Một hạt sỏi hay một sợi tóc mà chúng ta nhổ từ trên đầu chúng ta, nếu mà nhìn sâu vào trong hạt sỏi đó và trong sợi tóc đó và nếu chúng ta có trí tuệ, có phương tiện thì chúng ta thấy rằng hạt sỏi và sợi tóc đó chứa đựng đầy đủ tư liệu về vũ trụ, những cái informations về vũ trụ. Chỉ cần nhìn vào hạt sỏi và nhìn thật sâu thì trong hạt sỏi đó chứa đủ tất cả những tài liệu, những informations về vũ trụ, nhìn vào một cái chúng ta có thể hiểu được tất cả các cái. Ví dụ chúng ta nhìn vào một tờ lá nhỏ xíu, chúng ta có những tài liệu, những hiểu biết về mặt trời, tại có mặt trời trong tờ lá. Chúng ta nhìn vào tờ lá chúng ta sẽ có những sự hiểu biết về đám mây, những tư liệu, những dữ kiện để chúng ta hiểu về đám mây. Nhìn vào tờ lá mà biết. Ở Đông Phương ngày xưa người ta nói: “Nhân thân tiểu thiên địa”. Tức là cái thân người của chúng ta, cái thân thể con người nhỏ bé của chúng ta, nó là trời và đất gồm nhỏ lại. Như một hòn non bộ, một hòn biển cạn trong đó có núi, có sông, có trời, có nước, có đủ mọi thứ. Có nghĩa là chúng ta nhìn vào thân thể của chúng ta thì chúng ta thấy có đủ tất cả những dữ kiện về vũ trụ, vạn hữu, về thế giới, không cần đi xa.

Đi xa hơn trong ý niệm này thì mỗi hạt bụi, mỗi chiếc lá hay mỗi làn hơi đều chứa trong nó đầy đủ tất cả dữ kiện về vũ trụ. Và 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 được cả đại dương. Và vì vậy cho nên quán chiếu không cần phải quán chiếu nhiều. Quán chiếu cái một mình sẽ hiểu được cái tất cả. Mỗi tâm hành nó có đủ hết. Ví dụ như tâm hành giận. Trong cái giận chúng ta tìm được những yếu tố làm ra cái giận. Trong một tâm hành mà chúng ta gọi là phiền não thì cái phiền não đó cũng chứa đựng Phật tánh, có chứa đựng giải thoát, nó chứa đựng tất cả ở trong đó. Tại vì cái một nó bao gồm cái tất cả. Chúng ta đã đi được vào thế giới của Hoa Nghiêm, của một là tất cả (the Implicade Order). Cho nên chúng ta thấy được rằng trong tâm hành như cái giận nó có sự có mặt của Phật tánh, của khả năng giác ngộ; nếu không thì làm sao chuyển hóa cái giận ra cái không giận được? Nó có hạt giống của sự chuyển hóa ở trong đó. Cũng như là trong đống rác, nó có những bông hoa rất là thơm tho. Người làm vườn khôn khéo thấy được điều đó cho nên họ giữ cái đống rác lại, họ làm thành phân và với sự khéo léo trong vòng mấy tháng họ biến đống rác thành ra rổ rau cãi rất là xanh tươi. Thì những tâm sở phiền não của chúng ta đó: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến, phóng dật, hôn trầm, thất niệm tất cả những cái đó nếu mà chúng ta biết chuyển hóa thì nó trở thành an lạc, giải thoát, hạnh phúc. Và vì vậy cho nên cái một nó chứa đựng tất cả những cái đó nếu mà chúng ta biết chuyển hóa thì nó trở thành an lạc, giải thoát, hạnh phúc. Và vì vậy cho nên cái một nó chứa đựng cái tất cả là ở chỗ đó. Càng nhìn thì càng thấy. Thành ra không cái gì cần phải đẩy ra khỏi hiện hữu. Đẩy một cái tức là đẩy tất cả mọi cái. Hôm trước tôi có nói với một thiền sinh ngoại quốc là mình đi vào nhà bếp mình thấy ấm áp và dễ chịu. Nhưng mà cái

cảm giấc ấm và dễ chịu đó nó do cái cảm giác lạnh ở ngoài trời đi run cầm cập mà tạo thành. Nếu ở ngoài trời không có lạnh như vậy thì mình đi vào trong cái phòng bếp ấm áp mình không có cái cảm giác dễ chịu. Cái này làm ra cái kia, cái này có vì cái kia có. Và vì vậy cho nên mỗi tâm sở, mỗi hạt giống nó chứa đựng những tâm sở khác, những hạt giống khác ở trong đó. Và vì vậy cho nên thất niệm nó làm cho mình trôi lăn ở trong sinh tử. Nhưng nếu mình biết cách thì thất niệm đó mình có thể chuyển hóa thành ra chánh niệm. Không có gì cần phải vất bỏ ra ngoài cửa sổ cả. chúng ta đi sang bài thứ 33.

KỆ THỨ 33

Sinh diệt tùy nhân duyên
Thức vốn là biểu biệt
Kiến và tướng nương nhau
Năng biệt và sở biệt.

Chúng ta thấy có sinh diệt. Và những cái sinh và cái diệt này nó diễn bày ra trên căn bản những điều kiện. Nếu không có những điều kiện thì không có sinh và không có diệt. Nhưng chúng ta nhìn kỹ trong bản chất của nhân và của duyên thì chúng ta thấy sinh diệt nó chỉ ở trên bề mặt thôi. Nếu nhìn sâu vào trong tự thể thì ý niệm về sinh và về diệt nó cũng bốc khói, nó không còn nữa.

"Thức vốn là biểu biệt". Trước hết định nghĩa thức là biểu biệt. Biểu có nghĩa là biểu hiện ra và biệt có nghĩa là phân biệt. Tự nhiên con ốc sên nó đưa ra hai cái râu rồi tự nhiên nói cái râu này là râu bên phải cái râu kia là râu bên trái. Chứ nếu nó không đưa ra thì làm gì có cái vụ bên phải và bên trái được. Khi chúng ta hiểu được hai chữ biểu biệt. Trong vijnaptti cái tiền từ "vi", cái prefix "vi" đó có nghĩa là biệt. Trong chữ Sanskrit mà tiếng nào có chữ "vi" trước đó là có cái sự phân biệt ở trong đó. Vijnaptti là biểu hiện ra, không có nghĩa là nó bắt đầu có. Và khi nó không biểu hiện nữa, không có nghĩa là nó bắt đầu không có: Ví dụ một người sinh ra thì theo đúng nghĩa của Duy Biểu là người đó được biểu hiện. Được biểu hiện không có nghĩa là trước đó không có, nhưng có phân biệt được nên mình nói là không có. Cũng như hai cái râu của con ốc sên khi mà nó chưa đưa ra thì mình nói không có, đâu có đúng. Mình đi khỏi hai ba thước thì nó đưa cái râu của nó ra lại và mình nói nó mới sanh, không có đúng. Thành ra anh có mặt từ bao giờ, tôi trả lời không có được. "Thứcvốn là biểu biệt". Biểu tức là phát hiện. Phát hiện không có nghĩa là bắt đầu có. Mà không phát hiện không có nghĩa là không có. Và vì biểu cho nên có biệt, có phân biệt và phân biệt là sai lầm, có kỳ thị (discriminate). Kỳ thị tức là cái "tự" nó khác với cái "tha", đó là hình thức phân biệt (the discriminaty mind), đó là lưỡi gươm nó chẻ ra,nó chặt ra, nó đành đoạn chặt ra giữa cái "tự" và cái "tha". Tiếng Phạn là Vikalpa. Vikalpa có nghĩa là phân biệt, biến kế. Biến kế có nghĩa là so đo cùng khắp. Biến tức là phổ biến. Kế tức là so sánh: cái này là cái tôi, cái này không phải là tôi. Cái này là trong, cái kia là ngoài. Cái này là còn, cái kia là mất. Tất cả những cái đó gọi là phân biệt, biến kế. Vậy thì có hai tác dụng căn bản: một là biểu hiện ra, hai là phân biệt gọi là biểu biệt.

“Kiến và tướng nương nhau”. Bao giờ cái kiến phần cũng nương vào cái tướng phần để có mặt và bao giờ cái tướng phần cũng nương vào cái kiến phần để có mặt, hai cái đó không thể có mặt riêng rẽ được. Cũng ví dụ như là khi mình đưa lên một cái đĩa thì tự nhiên mình thấy rằng cái mặt lưng và cái mặt bụng của cái đĩa nó cũng có mặt một lần. Không thể nào có cái lưng mà không có cái bụng. Không thể nào có cái bụng mà không có cái lưng. Không thể nào có phải mà không có trái, không thể nào có trái mà không có phải. Khi chúng ta vẽ ra trên bảng một cái hình tam giác. Và chúng ta chia cái hình tam giác đó ví dụ như A. B. C làm hai. Chúng ta thấy ABH và AHC là hai cái hình tam giác thì chúng ta biết rằng hai cái hình tam giác này nó cũng như kiến phần và tướng phần. Nếu hình tam giác này không có thì cái hình tam giác kia cũng không có. Hai cái đó nương vào nhau mà có. Và trong kinh có danh từ “giao lô”. Giao lô tức là những cái cộng lau nó nương vào nhau, nó chống nhau mà đứng. Nếu mà một cọng thì rơi xuống thì các cọng kia cũng rơi xuống luôn. Khi mà có người giận thì mình biết ngay là có người bị giận. Khi có người bị yêu thì mình biết rằng có người yêu, không thể nào khác được, hai cái đó luôn luôn nương vào nhau mà thành. Không thể nào một cái mà có được, hai cái đó luôn luôn nương nhau mà thành, không thể nào một cái có được. Có khi chúng ta nói là “ghen bóng ghen gió”, nhưng mà bóng gió đó là đối tượng của sự ghen. Mình tạo ra một cái đối tượng. Không có cái gì không có đối tượng mà có chủ thể. Khi mà một thiếu phụ trẻ bắt đầu có mang một đứa con thì bà có tình thương đứa con rồi. Nó chưa sinh ra mà đã thương quá rồi. Nhưng mà cái đối tượng của tình thương đó rất là đới chất, nó có tính cách đới chất cảnh tại vì chưa biết gì về đứa con đó hết và mình tưởng tượng nó thế này nó thế kia, mũm mĩm rất dễ thương, này kia, kia nọ. Mình tạo ra một hình ảnh độc ảnh về đứa con. Cái thương đó thấy rõ là cái đối tượng của tình thương của mình có thể nói 99,9 phần trăm là do cái tự thể phần của mình tạo ra. Tức là mình do tăng thượng duyên nó tạo ra. Cái sự tạo tác, cái sự phân biệt, cái sự biến kế của mình nó tạo ra hình ảnh của mình thương yêu nhiều hơn. Còn đối tượng yêu thương như tánh cảnh nó còn xa vời lắm. “Sinh diệt tùy nhân duyên, thức vốn là biểu biệt, kiến và tướng nương nhau, năng biệt và sở biệt”. Năng biệt tức là chủ thể phân biệt. Sở biệt là đối tượng phân biệt. chữ “năng” là subject, chữ “sở” là object. Ví dụ như khi chúng ta ăn bắp luộc thì chúng ta “năng ăn” và bắp là “sở ăn”.

KỆ THỨ 34

Nơi tự biểu, cộng biểu
Ngã, vô ngã không hai
Luân hồi mỗi sát na
Bập bềnh sinh tử hải.

Khi chúng ta nhìn vào một hiện tượng dầu hiện tượng đó là sắc (vật chất) hay là tâm (tinh thần) thì chúng ta phải tập nhìn làm thế nào để thấy được vừa tính chất tự biểu và tính chất cộng biểu của hiện tượng đó. Ví dụ như một thiếu phụ đang mang thai em bé lúc đầu tiên cô ta đã thương quá rồi. Qua tình thương đối với em bé của thiếu phụ nhiều như vậy thì chúng ta biết rằng em bé đó, đối tượng đó tự biểu rất nhiều. Mình là những người ngoài có thể mình quá thương em bé nhưng mà em bé đó. Đối tượng đó tự biểu rất nhiều. Mình là những người ngoài có thể mình quá thương em bé nhưng mà em bé của mình rất khác với em bé của người kia. Ví dụ như người chồng của cô ta cũng rất thương em bé nhưng mà đối tượng của cái thương của

người chồng nó khác với cái đối tượng của cái thương của người vợ rồi huống hồ chúng ta là những người đứng ngoài. Đứng ngoài nhìn vào chúng ta cũng có thể thương em bé đó nhưng mà chúng ta thương nó khác. Rồi đối tượng ba cái tình thương đó nó rất là khác nhau. Tình thương của bà mẹ tương lai đối tượng nó khác, tình thương của ông cha tương lai đối tượng nó khác, và chúng ta cũng có thể thương em bé đó tại vì đó là người bạn của chúng ta. Ba cái đối tượng ba cái khác. Thành ra chúng ta nhìn vào, chúng ta quán chiếu cái sở biệt tức là cái tướng phần của tâm sở thương của người thiếu phụ chưa sinh con, chúng ta thấy rằng cái đó rất nặng nề tự biểu và cái cộng biểu rất ít. Ông bác sĩ ông cũng thấy được cái thai nhi đó. Nhưng mà đối tượng của nhận thức ông nó rất khác đối tượng của sự thương yêu của bà mẹ. Và vì vậy cho nên khi mà chúng ta nhìn vào một hiện tượng tâm lý hay là một hiện tượng sinh lý hay là hiện tượng vật lý thì chúng ta phải tập thấy được cái mức tự biểu và cộng biểu của hiện tượng đó.

Ví dụ như Làng Hồng là hiện tượng mà chúng ta nghĩ là khách quan. Chúng ta không phải là vì muốn cái này, muốn cái kia mà chúng ta thay đổi Làng Hồng được, cho nó khác được. Ví dụ như Xóm Thượng cách Xóm Hạ mấy cây số thì mấy cây số đó hoàn toàn là khách quan, chúng ta không phải vì muốn hay không muốn mà cái khoảng cách giữa Xóm Thượng và Xóm Hạ nó dài hơn hay là nó ngắn hơn được, chúng ta cứ nghĩ như vậy. Nhưng kỳ thực trong chúng ta mỗi người đều có ý niệm về khoảng cách giữa Xóm Thượng và Xóm Hạ, nó khác nhau lắm. Chúng ta có 80 người đang ngồi trong phòng này thì chúng ta có 80 hình ảnh của Làng Hồng khác. Và trong Làng Hồng của chúng ta có nhiều tính chất tự biểu và một ít tính chất cộng biểu. Mỗi người trong chúng ta cũng vậy. Khi nhìn một người thì chúng ta có về hình ảnh người đó khác với hình ảnh mà một người khác có về người đó. Ví dụ như Thầy có hình ảnh về Pháp Đăng không giống hình ảnh Pháp Đăng ở trong chú Nguyên Hải. Và vì vậy cho nên Pháp Đăng của Thầy nó có tự biểu của Thầy. Pháp Đăng của Nguyên Hải có tự biểu của Nguyên Hải. Nhưng mà mình phải nhìn để thấy được cộng biểu tức là có những cái mà nó giống nhau. Trong hình ảnh Pháp Đăng của Thầy và trong hình ảnh Pháp Đăng của Sư chú Nguyên Hải có nhiều yếu tố giống nhau. Cái đó là tính cách cộng biểu giữa Thầy và chú Nguyên Hải. Nhưng mà một người thứ ba, như là anh của chú Pháp Đăng dang ở Cali, thì có thể không thấy được những cái mà Thầy và chú Nguyên Hải thấy về chú Pháp Đăng. Tại vì anh của chú Pháp Đăng bây giờ đang ở Cali có hình ảnh chú Pháp Đăng rất khác hình ảnh mà Thầy có, chú Nguyên Hải có. Nhưng mà mà người nào cũng tin tưởng rằng: "Tôi biết người đó mà. Tồi biết quá mà. Tôi biết rõ lắm mà". Cho nên mình phải quán chiếu, mình phải có chánh niệm để mình thấy được cái đối tượng nhận thức của mình nó mang tính chất cộng biểu và nó mang tính chất tự biểu. Cộng biểu là cộng biểu của ai?

Cái bàn này đối với chúng ta là một tấm gỗ khô khan và trên đó chúng ta đặt được một vài cái máy cassettes, một vài tách trà. Đó là tính cách cộng biểu của chúng ta - loài người ở Làng Hồng. Nhưng mà đối với loài mọt, những con mọt thì nó không chia xẻ với cái cộng biểu đó nhiều. Cộng biểu giữa những con mọt với nhau và cái bàn này là một cái kho thức ăn rất ngon có thẻ nuôi được loài mọt trong mấy tháng. Nó nhìn thấy như vậy. Thành ra khi nhìn một con cá đang lẫn lờ trong một dòng nước thì nhà khoa học thấy con cá nó khác, nhà thi sĩ thấy con cá nó khác, nhà làm bếp thấy con cá nó khác. Nhà nghệ sĩ thấy cái vi, cái vẫy của con cá nó duyên dáng, nó đẹp vô cùng còn nhà làm bếp thì thấy: "À con này nếu nấu canh chua thì là hết xảy!" Thành ra cái đối tượng và nhận thức nó tùy thuộc vào những hạt giống có sẵn ở trong thức alaya của chúng ta.

"Nơi tự cộng biểu, ngã, vô ngã không hai". Nếu mà chúng ta đạt được một cái thấy về tự biểu, cộng biểu, không có cái gì hoàn toàn tự biểu, không có cái gì hoàn toàn cộng biểu. Tại vì nếu chúng ta quán sát đến mức sâu sắc rồi thì ý niệm về tự, về cộng nó cũng bốc khói luôn. Tuy nhiên chúng ta phải dùng ý niệm đó trong lúc ban đầu. Ví dụ như thần kinh thị giác của tôi, nó là hoàn toàn tự biểu hay là nó có cộng biểu chúng ta đã học rồi. Nó có liên hệ tới hạnh phúc của tôi rất nhiều với là sự học hỏi, với sự lái xe của tôi rất nhiều. Tại vì nếu thần kinh thị giác của tôi mà không lành mạnh thì tôi đọc sách không được, tôi không lái xe được, khổ cho tôi. Nhưng

mà thần kinh thị giác của tôi nó cũng dính líu tới anh. Tại vì nếu tôi lái xe mà anh ngồi trên xe hơi thì tính mạng của anh nó có trong cái giá trị của hệ thống thần kinh của tôi. Cho nên thần kinh thị giác của nó có tính cách tự biểu nhưng mà nó cũng có tính cách cộng biểu. Thành ra cái hạt giống của sự giận hờn trong anh, nó là của anh, nó có tính cách tự biểu và nó làm cho anh khổ, anh sung sướng nhưng nó không có nghĩa là tôi không có dính líu gì tới hạt giống của anh. Tại mỗi khi anh giận một cái là tôi không có hạnh phúc được. Và vì vậy cho nên cái hạt giống, cái chủng tử ở trong anh nó có tính cách tự biểu của anh nhưng mà cũng có tính cách cộng biểu của tôi. Tất cả mọi hiện tượng đều như vậy hết. Thành ra cái hạnh phúc, cái đau khổ của một người đang sống bên Campuchia nó có liên hệ tới cái hạnh phúc, đau khổ của chúng ta ở đây; hay là một lỗ hổng ở cái lớp Ozon trên trời, nó có liên hệ tới sự sinh tồn tất cả các loài sinh vật trên trái đất. Thấy được tính chất của tự biểu và cộng biểu như vậy, tự nhiên cái ý niệm về tự, tha, về ngã và vô ngã không còn nữa.

Ban đầu chúng ta thiết lập sự phân biệt về ngã và phi ngã, cái ta và cái không phải là ta và ta chỉ lo cái ta thôi còn cái không phải là ta chúng ta không phải lo, người đó lo cũng được. Ban đầu thì chúng ta nói rằng chúng ta chỉ cần lo cho cái ngã thôi để cái phi ngã nó tự lo lấy. Nhưng lần hồi trong sự sống chúng ta tìm ra cái sự thật là nếu chúng ta không lo cho cái phi ngã, chúng ta sẽ lãnh đủ. Phải lo cho người kia. Vợ phải lo cho chồng, nếu không lo cho chồng thì mình lãnh đủ hết. Và ngược lại cũng vậy, con của mình cũng vậy, mình phải lo, nếu không lo tí gì mình lãnh đủ hết. Các nước mà gọi là phát triển thì lâu nay họ ích kỷ, họ chỉ lo trong nước họ, họ đóng cửa biên giới của họ kín mít, họ không cho một người ngoài đi vào hết, lọt vào là họ cho tù hoặc họ đẩy đi. Họ chỉ lo kinh tế, cho dân số, cho văn hóa, cho giáo dục của họ mà thôi. Họ nói các nước khác hãy tự lo lấy. Bây giờ đã bắt đầu học được một bài học: nếu không có lo cho các nước đệ tam thì các nước phát triển sau này cũng chết. Theo quan hệ duyên sinh, những nước phát triển, sống được là nhờ những nước không phát triển. Khi mà kỹ thuật phát triển, hàng hóa được làm ra nhiều thì phải tìm thị trường mà bán. Muốn tìm thị trường mà bán thì ban đầu người ta đi đánh giặc để người ta chiếm những thuộc địa. Nhưng mà bây giờ, chế độ thuộc địa lỗi thời rồi. Tất cả những mẫu quốc phải nhả từ từ những thuộc địa ra hết. Và phải dùng phương pháp ngoại giao hoặc những phương pháp khác hoặc viện trợ kỹ thuật, viện trợ kinh tế không phải là do lòng tốt mà do ý muốn là nhờ mình giúp phần này thành ra nước đó sẵn sàng mua những hàng hóa của chính mình. Nhưng từ từ chúng ta học được một bài học rõ ràng là nếu các nước phát triển không có lo gì cho các nước không phát triển thì ngày mai họ sẽ lãnh đủ hết. Vấn đề dân số là một: không có cách gì để kiểm soát sự di dân lậu vào trong nước mình, chỉ trừ khi mình đủ cảnh sát, cứ mỗi thước biên giới là có một người đứng. Nước nào cũng vậy. Nước Mỹ cũng vậy, nước Pháp cũng vậy. Những người đột nhập vào trong nước họ bất hợp pháp giờ nào cũng có, phút nào cũng có, dầu có làm cách nào cũng không ngăn chặn được. Rồi những nước đệ tam vay tiền rồi vỡ nợ không trả được, hệ thống tiền tệ quốc tế mà sụp đổ thì các nước phát triển cũng tiêu, cũng đi đời luôn. Và vì vậy cho nên người ta đã học được cái bài học đó, cái bài học tương tức. Tức là nếu các nước phát triển mà chăm chăm ích kỷ, không biết lo cho các nước không phát triển thì chính sau này các nước phát triển cũng chết. Bây giờ cũng bắt đầu chết.

Ban đầu thì chúng ta thiết lập ngã và phi ngã, từ từ chúng ta học được rằng cái ngã không có tồn tại, không có một cái ngã biệt lập tại vì cái này nương trên cái kia, và vì vậy cho nên chúng ta đưa ra ý niệm về vô ngã. Vô ngã là không có cái ngã. Chúng ta thoát được ý niệm về ngã là nhờ giáo lý vô ngã và thực tập vô ngã. Nhưng mà ý niệm vô ngã cũng nguy hiểm. Thoát được cái ý niệm về ngã rồi kẹt vào ý niệm vô ngã cũng hỏng. Vô ngã như là ý niệm cũng là một cái tù ngục. Và vì vậy cho nên chúng ta đã học Tam Pháp Ấn, chúng ta đã biết Niết-bàn là sự vượt thoát tất cả những ý niệm không những ý niệm về thường, về ngã mà thoát luôn ý niệm về vô thường và về vô ngã. Ở đây có câu: "Ngã, vô ngã không hai". Ngã, vô ngã không hai không phải là ngã, phi ngã không hai đâu. Ngã, phi ngã là khác mà ngã và vô ngã là khác. Vô ngã ban đầu chúng ta nói là chân lý tới để cứu chúng ta ta khỏi tà lý là ngã. Nhưng mà vô ngã nếu bị nắm lấy như một khái niệm thì cũng là ngục tù. Vì vậy cho nên phải vượt thoát luôn vô ngã. Tại vì chúng

ta hấy rất nhiều Phật tử và không Phật tử nói về chữ vô ngã nhưng mà nói bao nhiêu cũng vậy cái ngã tướng của những người đó vẫn y nguyên như cũ không có suy suyển gì hết. Vậy thì đối với những người đó giáo lý vô ngã chưa bao giờ giúp người đó đang bị tù trong cái ý niệm về vô ngã. Người đó nói thao thao bất tuyệt về vô ngã nhưng mà trong cách hành xử hằng ngày, trong đời sống vẫn còn đau khổ, vẫn bị tù đày trong cái ngục tù của ngã và vì vậy cho nên ý niệm về vô ngã cũng phải được phá vỡ. Và vì vậy cho nên ngã, vô ngã không phải hai cái đâu. Cái ngã và cái vô ngã nó tương tức. Cái ý niệm vô ngã mà nó có được là nhờ có được ý niệm về ngã. Và cái ý niệm về ngã mà nó có được là nhờ nó có được cái ý niệm vô ngã. Và vì vậy cho nên chúng ta thấy cái tính cách tương tức đó ngay ở trong cái ý niệm về ngã và vô ngã. Nếu quý vị chưa hiểu thì không sao tại mình có thì giờ để mà quán chiếu nữa.

"Luân hồi mỗi sát na". Luân hồi không có nghĩa là sau khi chết chúng ta mới đi luân hồi. Chúng ta đi luân hồi ngay từ bây giờ. Chúng ta còn nhớ đốm lửa của cây nhang không? cái đốm lửa của cây nhang đó luân hồi từng sát na. Tại vì đốm lửa bây giờ là hậu thân của đốm lửa trong giây lát trước và vì vậy cho nên chúng ta luân hồi. Mà chúng ta không luân hồi trên chánh niệm đường thẳng. Mà chúng ta cũng không luân hồi trên con đường cong. Chúng ta thường bị cái ý niệm về đường thẳng nó quy định và chúng ta nghĩ rằng nếu vô thường thì ta của giây phút này sẽ biến thành "ta" của giây phút kế rồi sẽ biến thành ta của giây phút kế nữa. Nhưng mà chúng ta cứ nghĩ rằng chúng ta đi trên một con đường thẳng như đốm lửa bay giờ là hậu thân của đốm lửa đi trước. Nhưng mà chúng ta không biết rằng cái sự thật nó không đơn giản như vậy. Nó không phải là đường thẳng, nó đi đường cong mà hơn nữa nó không phải chỉ một đường cong. Là tại vì trong giây phút này sở dĩ có sự chuyển đổi, có sự luân hồi là tại vì luôn luôn có sự tăng thượng duyên nó đi vào, nó có những cái gọi là input. Mỗi giây phút chúng ta thở vào, chúng ta nghe 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, tất cả những cái đó chúng ta tiếp nhận trong cái giờ phút chúng ta gửi đi những cái điều kiện, những cái nhân duyên của chúng ta, chúng ta làm cho người khác vui, chúng ta làm cho người khác buồn, chúng ta thở ra thán khí trong không khí, chúng ta đi tiểu, chúng ta đi cầu. Nghĩa là chúng ta thâu nhận và chúng ta phân phát đồng thời trong một giây lát có phần input và nó có phần output. Và vì vậy cho nên nói rằng chúng ta đi về hướng này là không đúng, chúng ta đi về mọi hướng trong một giây lát. Tưởng tượng trước đây 45 năm tôi viết một cuốn sách. Những tư tưởng mà tôi viết trong sách là tôi thâu nhập được trong cuộc sống của tôi, sự học vấn của tôi do các Thầy dạy, Bụt dạy. Bây giờ quý vị có thể đi theo cuốn sách đó được không? Quý vị không thể đi theo cuốn sách được. Tại vì nhiều người đọc cuốn sách đó đã chết và con cháu của họ đã sanh ra rồi và như tư tưởng cách sống của họ nó bị ảnh hưởng cuốn sách đi vào con cháu, mình không thể nào chạy theo được để thấy rằng Thầy Nhất Hạnh luân hồi về đâu. Mình chỉ thấy Thầy Nhất Hạnh bây giờ thôi, Thầy Nhất Hạnh đã đi về mọi nẻo mà mình không thể chạy theo được. Mỗi cái điều mình nói ra, một câu văn mình viết, một tư tưởng mình phóng ra, một lá thư mình gởi đi, đó là mình đã lên đường. Và một khi lên đường rồi kéo trở lui không có được nữa. Vì vậy cho nên trong một giây phút của con người mình, mình thâu nhận từ vũ trụ rất nhiều yếu tố và mình phân phát ra trong vũ trụ rất nhiều yếu tố và vì vậy cho nên cái ý niệm cho rằng chúng ta đang đi trên con đường thẳng là nó trật. Và khi mà tới chỗ này gọi là chúng ta chết. Không phải như vậy đâu. Tại vì chúng ta lên đường, chúng ta có mặt trong khắp vũ trụ, chúng ta luôn tiếp diễn. Ví dụ như chúng ta pha một bình trà rồi chúng ta uống trà, rồi chúng ta mời các bạn uống trà và khi chúng ta pha tới nước thứ ba, trà giống như là còn y nguyên trong đó nhưng mà chỉ còn xác trà thôi, trà đó đã đi khắp nơi rồi thì cái xác trà này nó chỉ là một phần nhỏ của trà. Vậy thì người nào chết đi? Ai chết đi? Có phải ta chết không? Đây chỉ là cái xác nhỏ của ta thôi. Chúng ta đã lên đường, chúng ta đã đi khắp vũ trụ. Chúng ta đã có mặt ở con ta, cháu ta những bạn bè của ta, những học giả của ta, người người ta làm cho hạnh phúc, những người ta làm cho đau khổ, ta đã đi luân hồi rất sâu sắc trong từng sát na. Và vì vậy cho nên nói rằng tới đây tôi chết một cái, tôi mới bắt đầu đi luân hồi thì cái đó là cái ý niệm rất đơn giản về luân hồi, cái đó không phải là đạo Phật thâm sâu, không phải là Le Buddhist. Đó là đạo Phật bình dân.

“Nơi tự biểu, cộng biểu”. Nhờ sự quán chiếu về tự biểu, cộng biểu đó mình thấy ngã, vô ngã không phải là hai cái. Và mình thấy “luân hồi mỗi sát na”, mình đi luân hồi mỗi sát na và vì vậy cho nên hãy cho những cái nhẹ, những cái mát, những cái an lạc đi luân hồi. Đừng có cho những cái nặng nề đi luân hồi. Tội nghiệp cho mình và tội nghiệp cho những người khác. Luân hồi bằng ba nẻo: nẻo thân, nẻo miệng và nẻo ý. Hãy phóng ra những luồng điện, hãy gửi di những thông điệp, những nguồn năng lượng của sự nhẹ nhàng, của sự giải thoát, của sự an lạc để làm cho cuộc đời nó đẹp hơn.

“Luân hồi mỗi sát na,bập bềnh sinh tử hải”. Tức là chúng ta luôn luôn bập bềnh trên biển sinh tử trong mỗi phút giây. Luân hồi và sinh tử trong mỗi phút giây. Chứ không phải là mấy chục năm nữa là tôi mới chết, tôi đang chết bây giờ và cái chết của tôi có thể đem tới những cái rất đẹp, rất là hay, rất là quý. Tôi phải thấy được tôi đang chết trong từng phút từng giây. Đứng về phương diện sinh vật học là chúng ta thấy rằng là khi mà chúng ta cào trên da như vậy thì hàng trăm ngàn tế bào từ trên da chúng ta rơi rụng xuống. Thành ra một sư chú đi ở trên Xóm Thượng một vòng để lại bao nhiêu là dấu chân trên cát. Và khi có một Sư Cô đi ở Xóm Hạ mà thở thì những hơi thở đó thấm vào tất cả. Chúng ta liên hệ với nhau rất mật thiết mà chúng ta không biết. Chúng ta nói: “Tôi không muốn dính líu tới người đó!” không dính líu tới sao được. Hơi thở nào của mình thở cũng có cái hơi thở của người đó đi vào hết, đứng về phương diện khoa học mà nói là nó như vậy. Và trong mỗi sát na, mỗi phút biết bao tế bào trong ta đã chết: tế bào óc, tế bào thân thể mà nếu chúng ta mỗi làn có một tế bào chết mà chúng ta tổ chức đám ma để khóc thì cả ngày chúng ta chỉ tổ chức đám ma không thôi à. Nhưng mà cái chết của những tế bào đó rất cần thiết để cho những tế bào khác được sinh ra. Vì vậy cho nên trong tự thân chúng ta, về thân thể cũng như về tâm hồn, sự sinh tử phát hiện ra từng phút, từng giây những hạt giống, những tâm hành hay là những tế bào của chúng ta. Chúng ta có tới năm dòng sông và vì vậy chúng ta phải quán chiếu để thấy sự sinh tử xảy ra trong từng sát na. Chúng ta đã lên đường rồi và chúng ta đã lên đường nhiều đợt trong từng giây phút. Thấy được điều đó và phải thấy bằng những bước chân và bằng hơi thở và bằng đời sống của mình thì mới đạt tới vô úy, còn nếu không mà chỉ thấy bằng lý thuyết thì mình không có đạt tới vô úy. Thấy được rồi thì mình đạt tới không sinh, không tử, không một, không nhiều. Còn nếu không thì cái sợ vẫn còn y nguyên trong tâm thức của mình.

KỆ THỨ 35

Thời, không và bốn đại
Đều do thức hiện bày
Tương tức và tương nhập
Dị thục từng phút giây.

Thời gian và không cùng bốn yếu tố (Tứ đại) đất, nước, lửa và gió tất cả đều là biểu hiện của tâm thức, những biểu hiện của cá nhân và cộng đồng tâm thức. Thời gian nương vào không gian mà hiện hữu. Vật chất cũng nương vào thời gian, không gian mà có, và tất cả đều là biểu hiện của thức.

“Tương tức và tương nhập, dị thục từng phút giây”. Tất cả các hiện tượng, một hạt bụi, một đám mây, một trái núi đều có tính cách tương tức và tương nhập, cái này bao trùm cái khác, cái kia nằm trong cái này. Dị thục được phát sinh và trong từng phút giây, chứ không phải một giai đoạn sinh chấm dứt rồi mới có dị thục như chúng ta tưởng. Nó chín trong từng giai đoạn, trong mỗi giây phút, cho nên chúng ta luân hồi trong mỗi giây phút. Tôi bây giờ mới sanh, tôi hôm qua đã chết và tôi bây giờ đang sanh từ cái tôi của ngày hôm qua. Vậy Dị Thục xảy ra trong từng phút giây chứ không phải xẩy ra trong một thời gian dài.

KỆ THỨ 36

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

Khi các yếu tố nhân duyên biểu hiện đầy đủ thì chúng ta có thể nhận thức được bằng ý thức, bằng năm thức. Nhưng khi các nhân duyên không đầy đủ thì không thể nhận thức được và nó đang ẩn tàng. Không phải do nhân duyên đủ mà có cũng chẳng phải nhân duyên thiếu mà nó không, chỉ là vấn đề hiển hiện và ẩn tàng mà thôi. Có nghĩa là không có vấn đề chết và sống ở đây. Nhân duyên đủ thì nó hiển hiện ra chứ không phải nó sanh ra. Sanh có nghĩa là từ không mà trở thành có. Nhưng cả hai quan niệm không và có đều là tà kiến. Người tu tập, quán chiếu cần phải vượt qua những tà kiến đó. Nhân duyên đủ thì nó biểu hiện, nhân duyên khuyết thì nó ẩn tàng, không phải nhân duyên đủ nó mới bắt đầu có, nhân duyên thiếu nó mới bắt đầu không. Ví dụ như cái bông hoa, có đủ các nhân duyên nào mặt trời, đám mây, hột giống, đất, nước, phân bón, người làm vườn hợp với nhau đầy đủ thì bông hồng biểu hiện ra cho chúng ta thấy. Bông hoa sẽ nói rằng: “Bạn đừng bảo tôi mới có, nếu có thì có từ vô thỉ, tôi không có và cũng không không, đừng lấy nhận thức của bạn mà bảo tôi có hoặc không, tôi thoát ra ngoài ý niệm có và không của bạn và hôm nay tôi hiển hiện ra là vì nhân duyên đã đầy đủ”. Mai kia bông hoa ẩn tàng thì bông hoa đó sẽ nói với bạn rằng bạn đừng bảo tôi đã chết, tôi chỉ ẩn đi mà thôi. Do vì tôi không có sanh và tôi không có diệt. Đây là một phép quán chiếu rất sâu sắc ở trong đạo Bụt. “Nhân duyên đủ hiển hiện, nhân duyên khuyết ẩn tàng”. Ví dụ nhưng một bài được phát thanh trên đài được phát đi, nếu có một chiếc máy thâu thanh đang ở trong tình trạng tốt, mình bật ra thì mình nghe được bài phát thanh đó, khi mình bắt đúng tần số thì nó hiện ra chứ không phải nó bắt đầu có từ khi mình mới bật đài. Rồi thì khi cái thâu thanh của mình bị hư một bộ phận nào đó không thể nghe được nữa thì mình có cho rằng chương trình phát thanh đó bị chết hay không. Cũng vậy, ý niệm sống và chết là thuộc nhận thức chủ quan của mình, còn thực tại của nó vượt ra khỏi ý niệm sanh và diệt.

“Không đi cũng không đến”. Các pháp không từ đâu mà đến và cũng chẳng đi về đâu. Nếu mình đặt vấn đề bông hoa từ đâu đến, thì ta sẽ hiểu từ phương hướng này mà đến, trong không gian và thời gian nào đó, và bông hoa nầy sẽ đi về theo không gian và thời gian, nó thuộc về ý niệm có đi và có đến, không có có và không có không. Khi hỏi Bụt từ đâu tới, Ngài sẽ trả lời: “Từ chân như mà tới” và sẽ đi về đâu, - Trả lời “Sẽ trở về chân như”. Nhưng chân như là gì? - Chơn như là một thực tại, không đến cũng không đi. “Như Lai giả. Vô sở tùng lai, diệt vô sở khứ

thị danh Như lai". Như Lai (Tathagata) nghĩa là không từ đâu mà đến chẳng đi về đâu gọi là Như Lai. Không chỉ Bụt mới đi và đến như thế mà bông hoa nầy cũng vậy không đến cũng không đi, chúng ta cũng vậy không từ đâu đến cũng chẳng đi về đâu. Có nghĩa nhân duyên đầy đủ chúng ta hiển hiện, nhân duyên chưa đầy đủ chúng ta ẩn tàng mà thôi. Đây là nội dung của giáo lý trung đạo: "Không sinh cũng không diệt, Không đến cũng không đi" mà học thuyết này ngài Xá Lợi Phất đã dạy cho ông Cấp Cô Độc trong khi ông hấp hối sắp chết. Và sau đó ông thẩm thấu ý nghĩa "Bất Sanh, Bất Diệt" thì ông ta bật lên khắp ròng ròng. Ngài A Nan thấy vậy hỏi tại sao ông khóc vậy? Có lẽ ông thất bại, quán chiếu không được thành công hay sao? Ông Cấp Cô Độc trả lời: Không phải như thế tôi quán chiếu thành công chứ Thầy A Nan, tôi khóc vì tôi cảm động quá! Theo hầu Bụt mấy chục năm nay mà chưa bao giờ tôi nghe được bài giáo lý mầu nhiệm như thế nầy, cho nên tôi khóc. Thầy A Nan mới nói rằng, tại vì ông là cư sĩ, còn chúng tôi những người xuất gia hầu như giáo lý nầy nghe mỗi ngày vậy. Khi ông Cấp Cô Độc nghe như vậy, ông ta hơi tủi và bạch Thầy A Nan về nói lại với Bụt rằng, chúng con những người cư sĩ cũng có thể nghe, hiểu, và tu tập hành trì giáo lý nầy vậy. Xin Thầy từ bi hoan hỷ về thưa lại với Bụt như vậy, và Thầy A Nan chấp nhận lời đề nghị của ông Cấp Cô Độc. Đó là nội dung Kinh Giáo Hóa Người Bệnh.

KỆ THỨ 37

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

Qua bài kệ nầy, chúng ta đi vào giáo lý tứ duyên, bốn loại điều kiện. Vừa rồi chúng ta đã đề cập đến ý nghĩa: Nhân duyên đủ thì hiện, nhân duyên khuyết thì ẩn tàng, cho nên bây giờ chúng ta đi vào các vấn đề nhân duyên.

Khi một hạt giống, một chủng tử phát sinh ra một hiện hành, ví dụ như củ khoai trở thành một dây khoai, hoặc là một hạt giống của sự giận hờn biến thành sự giận trong ta. Như vậy được gọi là chủng tử sanh hiện hành. Ở trường hợp nầy thì cái hạt giống kia được gọi là nhân duyên. Nhân có là cái điều kiện chính và gần nhất. "Nếu phân tích trong chữ Nho ta thấy cũng hay có chữ đại là lớn, nhưng nó bị còn nhỏ vì có bộ vi nó bao bọc ở ngoài nên chưa lớn, nhưng một ngày nào đó nó sẽ lớn, cũng giống như chữ tù là có con người bị bao vây trong bốn bức tường. Cái nhân cũng thế, nó cũng nhỏ như hạt đậu chẳng hạn, nếu chúng ta cho nó những điều kiện, gieo nó vào trong đất ẩm ướt thì hạt đậu đó bung ra và mọc lên cây đậu lớn. Điều kiện này gọi là nhân duyên, điều kiện nầy chính là, gần nhất; nhưng điều kiện này cũng chưa đủ để sinh ra quả.

Sở duyên đuyên là điều kiện thứ hai, nó là đối tượng của nhận thức. Nếu không có đối tượng thì chủ thể nhận thức không phát sinh và cũng vậy nếu không có chủ thể nhận thức thì không có đối tượng nhận thức. Cho nên đối tượng này gọi là sở duyên duyên.

Từ sở duyên duyên, chữ duyên cuối là điều kiện và chữ duyên tiếp theo sau chữ sở là đối tượng nhận thức. Chủ thể nhận thức là năng duyên hay là năng tri hoặc là kiến phần. Năng duyên là phần chủ thể. Cũng vậy nếu không có tướng phần của thức thì không có chủ thể của nhận thức. Vì vậy khi hiển hiện ra thì năng duyên và sở duyên, sở duyên là điều kiện tất yếu của thức.

KỆ THỨ 38

Điều kiện thuận hay nghịch
Đều là tăng thượng duyên
Vô gián duyên thứ tư
Và liên tục chuyển tiếp

Điều kiện thứ ba là Tăng thượng duyên. Tăng thượng tức là làm cho nó tăng trưởng thêm lên. Ví dụ như hạt lúa, nếu không có đất, mưa thì không làm cho nó thành cây. Cho nên đất, mưa, hơi ấm gọi là tăng thượng duyên. Những điều kiện hỗ trợ cho sự thành đó cũng gọi là tăng thượng duyên. Nhưng tăng thượng duyên đôi khi nó nghịch, nó làm cho sự phát triển không được thoải mái, êm xuôi phát triển gọi là nghịch tăng thượng duyên. Nhưng nghịch tăng thượng duyên đôi khi cũng hỗ trợ cho mình, có gặp những nghịch duyên như thế, nó mới mài dũa tính khí tự kiêu, tự đại của mình đi. Nhờ nó mà trở nên xứng đáng hơn. Ví dụ như Devadatta, một con người luôn luôn gây trở ngại cho Bụt, nhưng cũng nhờ gây trở ngại đó mà Bụt thăng tiến một cách vững vàng hơn. Đó không phải là thuận mà là nghịch tăng thượng duyên.

"Vô gián duyên thứ tư, và liên tục chuyển biến". Điều kiện thứ tư là vô gián duyên, nói đúng hơn là "Đẳng vô gián duyên". Vô gián nghĩa là sự liên tục không bị gián đoạn. Ví dụ như những móc xích của một cái dây, nếu mất đi một móc xích thì nó không thể cài được. Sự liên tục gián đoạn nó rất cần thiết cho sự kết thành, biểu hiện của một hiện tượng. Đó là sự liên tục chuyển biến, duyên thứ tư. Trong giáo lý đạo Bụt có chỗ rất nhiều duyên, mười mấy hoặc hai mươi mấy duyên. Nhưng lý thuyết về bốn duyên được xem như tạm đủ, được nhiều bộ phái chấp nhận. Sự liên tục rất quan trọng. Ví dụ như máy điện toán của chúng ta cần liên tục, nếu đang vào tập tin nào đó mà điện cúp nữa chừng thì hỏng hết sự liên tục này là Đẳng vô gián duyên.

KỆ THỨ 39

Nhân duyên có hai mặt
Vọng thức và chân tâm
Vọng thức vì biến kế
Chân tâm do viên thành.

Vọng thức cũng có nhân duyên nó sinh ra cái khổ luân hồi. Và chân tâm cũng là nhân duyên và nó sinh ra thế giới mầu nhiệm của Hoa Nghiêm. Đây là nét mới của Duy Biểu học. Chứ không phải nhân duyên chỉ hoạt động trong cái vòng vọng thức và luân hồi mà thôi mà nhân duyên cũng hoạt động trong vòng trí tuệ, chân như. Vì khi vô minh diệt, minh sinh, khi minh sinh thì những cái mầu nhiệm khác cũng sinh, ví dụ như từ bi, trí tuệ và khi nó biểu hiện ra thì cũng tùy thuộc vào nhân và duyên.

Thế giới của luân hồi, khổ đau cũng do quy luật nhân duyên điều động và chi phối thế giới an lạc, giải thoát cũng tùy thuộc vào quy luật nhân duyên. Vì vậy cho nên ở đây nói "Nhân duyên có hai mặt, Vọng thức và Chơn tâm".

"Vọng thức vì biến kế, chơn tâm do viên thành". Có hai danh từ biến kế và viên thành. Biến kế là loại nhận thức rất dỡ, nói đủ là biến kế sở chấp (Vikalpa). Sống trong thế giới ảo vọng, lầm mê là sống bằng nhận thức biến kế. Tôi không phải là anh, nước Mỹ không phải là nước Pháp. Một là tôi sống hai là anh sống những nhận thức như vậy là đi ngược lại nhận thức tương tức, tương nhập. Có quan niệm rằng tôi giết anh để cho tôi sống mà không biết rằng tôi giết anh là tôi giết tôi. Tại vì không thấy tôi với anh là một. Thế giới biến kế thấy tôi nằm ngoài anh, cái này không liên hệ đến cái kia. Mình chỉ bảo vệ sự tồn tại và hạnh phúc của chính mình mà không cần 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 đó mà có tự, có tha, có một, chó nhiều, có đi, có đến và do biến kế sinh ra vọng thức, mê vọng. Do nhận thức mê vọng cho nên đem đến vô cùng đau khổ cho mình và người khác. Đó là thế giới của vọng thức nó dẫn đến đau khổ, còn thế giới chơn tâm trong đó không còn nhận thức biến kế nữa mà do chân như, tự tánh viên thành biểu hiện.

Viên thành tách nghĩa là tánh ngược lại với biến kế. Biến kế được chấn ngự bởi nhận thưc hữu ngã, phân biệt, nhị nguyên; còn viên thành là biểu hiện của chơn lý bất nhị, vô phân biệt, tương tức, tương nhập. Đó là hai thái cực. Hay nói theo luận Đại Thừa Khởi Tín, một bên là "Chơn như môn", một bên là "Sanh diệt môn".

KỆ THỨ 40

Biến kế huân vô minh
Kéo theo luân hồi khổ
Viên thành mở tuệ giác
Hiểu lộ cảnh chơn như.

Do nhận thức biến kế theo những hạt giống vô minh, ngu si, thiếu hiểu biết trong tàng thức của chúng ta, từ đó nó kéo theo những luân hồi sanh tử.

Đồng thời, viên thành thật tánh mở cửa cho tuệ giác, gieo hạt giống từ bi, trí tuệ và giải thoát và nó làm hiển lộ thế giới chân như.

Biến kế nó huân tập cái tâm của chúng ta với những hạt giống vô minh, do đó nó mang lại những đau khổ của luân hồi (samsara). Viên thành thật tánh khai mở cánh cửa trí tuệ chơn như.

KỆ THỨ 41

Quán chiếu tính y tha
Vô minh thành tuệ giác
Luân hồi và chơn như
Tuy hai mà thành một.

Nếu chúng ta sống có chánh niệm để có thể thấy được tính y tha khởi trong lòng sự vật thì chúng ta có thể chuyển vô mình thành tuệ giác được, đó là cái chìa khóa. Trong Duy Biểu học có giáo lý về ba Tự tính. Tự tính là Svabhava, dịch tiếng Anh là The Tue Nature, Self Nature. Tự tính tức là cái bản chất của chính nó. Sự vật có tự tính của nó. Và tự tính đó là đối tượng nhận thức của mình. Và chúng ta đã học tự tính đầu là tự tính biến kế. Tự tính này không phải chính nó tự có mà tại vì vô minh, tại vì sự ngu muội của chúng ta cho nên thực tại mang màu sắc đó. Ví dụ chúng ta buồn, chúng ta nhìn mặt trăng thì chúng ta thấy mặt trăng nó buồn. Tự tính là do tâm thức của chúng ta tạo tác, gọi là tự tính biến kế (parikalpita). Đó là những tạo tác của tâm, ý. Như khi mà chúng ta quan niệm thế giới nó có sinh, có diệt, có thành, có hoại, có một, có nhiều, có lui, có tới đó là chúng ta tạo tác ra những cái tính chất của thực tại mà chính cái thực tại đó không có, gọi là tự tính biến kế chấp. Và chúng ta bị giam hãm trong thế giới của vô minh, sinh tử, vì chúng ta đã tạo ra cái thế giới mà chúng ta tưởng là thực tại tự thân nhưng kỳ thực đó là thế giới biến kế chấp.

Ngược lại thế giới biến kế chấp là thế giới Viên thành thật. Thế giới Viên thành thật là thế giới không có sự tạo tác của tâm ý, không có những khái niệm (conception). Đây thực sự là tự

tính của vạn pháp. Tự tính viên thành thật đích là tự tính của vạn pháp trong đó không có sinh, có diệt, không có một, không có nhiều, không có đi, không có tới, không có có và không có không. Và tự tính thứ ba mà chúng ta gọi là tính y tha, nói cho đủ là Tự Tính Y Tha Khởi. Y tha khởi tức là nương vào những cái vật khác mà phát sinh, tiếng Phạn là paratantra. Y tha khởi. tại vì tất cả mọi sự mọi vật đều nương vào những những hiện tượng khác mà phát khởi. Ví dụ như bông hoa. Bông hoa, tự tính của nó là y tha khởi. Y tha khởi tức là nương vào những điều kiện khác mà có. Ví dụ như là hạt giống, đám mây, sức nóng của mặt trời v.v… những cái đó đều gọi là tha. Tha tức là những điều kiện khác. Y tha khởi cũng là tự tính của vạn vật. Và nếu chúng ta biết quán chiếu tính y tha khởi của vạn vật thì chúng ta có khả năng chuyển "Vô minh thành tuệ giác". Quán ở đây là nhìn, nhìn sâu và nhìn kỹ, nhìn vào trong lòng sự vật. Chiếu là đưa ánh sáng tới để có thể nhìn. Nếu không có ánh sáng thì không có nhìn. "Quán chiếu tính y tha" ở đây tức là sử dụng Vô thường quán, sử dụng Vô ngã quán và Nhân duyên quán. Vô thường quán nó là Vô ngã quán, và Vô ngã quán cũng là Nhân duyên quán. Trước khi đi vào 50 bài tụng thì chúng ta đã học về Tam pháp Ấn và chúng ta đã thấy rằng khi mà chúng ta tiếp xúc được với vô thường và vô ngã của vạn pháp thì chúng ta có thể tiếp xúc được tự tính niết bàn của vạn pháp. Vô thường vô ngã là đứng về hiện tượng mà nói, còn Niết-bàn là đứng về phương diện bản thể mà nói. Cho nên bài Tam Pháp Ấn rất là quan trọng, nó là chìa khóa để mở ra Duy Biểu. Vô thường là chìa khóa đầu, chúng ta dùng để mở cửa thực tại và Vô ngã là đứng vè phương diện không gian. Tuy hai cái nhưng kỳ thực là một, tại vì chúng ta đã học thời gian với không gian nó nương vào nhau mà thành. Thời gian và không gian nó cũng là y tha khởi. Thì chúng ta đã cũng có thể tạm nói rằng Vô thường, Vô ngã là cái thấy của chúng ta đứng về phương diện hiện tượng (phenomna). Còn Niết-bàn là đứng về phương diện bản thể. Có thể nói Niết-bàn là tương đương với tự tính Viên thành thật, tức là thực tại không sinh, không diệt, không tới, không đi, không một, không nhiều, không có và không không. Và chúng ta muốn thực chứng thực được được cái thức tại Niết-bàn thì trước hết chúng ta phải tiếp xúc với thực tại Vô thường, Vô ngã nó tương đương với tự tánh thứ hai là tự tánh y tha khởi. Như vậy cái tự tính biến kế chấp nó nằm ở đâu? Tự tính biến kế chấp nằm ở cái chỗ là chúng ta tin vào thường và ngã. Cái thấy của chúng ta là tin vào thường và ngã. Đó là cái thấy thông tục của những người không có tu học, của những người vô minh và thực tại đối với họ là có thường và có ngã. Và khi mà thực tại hiển hiện ra cho họ như là những cái gì có thường, có ngã thì thực tại đó mang màu sắc của tự tính biến kế chấp. Vì vậy cho nên người tu học phải sử dụng hai chìa khóa vô thường và vô ngã để bắt đầu nhìn sự vật bằng con mắt quán chiếu vô thường, vô ngã, thì lúc đó là sử dụng cái thấy của y tha khởi. Và cái phương pháp của mình là thắp ánh sáng chánh niệm trong đời sống hàng ngày của mình. Mình nhìn cái gì, nghe cái gì, tiếp xúc cái gì cũng dùng chánh niệm để có thể thấy được tự tính y tha khởi ở trong những sự vật mà mình tiếp xúc, dầu nó là thân thể, hay là hơi thở hay là cảm thọ, hay là tâm hành, hay là thiên nhiên, núi, sông, cây, cỏ. Tiếp xúc và nhìn vào bất cứ một hiện tượng nào cũng phải làm bằng chánh niệm để có thấy được tính chất y tha của tất cả mọi vật. Như là bông hoa, chúng ta đừng có nhìn thất niệm, chúng ta nhìn bằng chánh niệm để có thể thấy được tự tính y tha của bông hoa. Nhìn vào Mẹ, nhìn vào Cha, vào bạn bè, chúng ta cũng phải nhìn để thấy được tính y tha. Em bé nó giỏi, nó ngoan là tại vì làm sao đó. Chúng ta thấy được cái nguyên do, những cái gốc rễ của cái giỏi, cái ngoan của em bé. Em bé mà hư hỏng, em bé mà du đảng, em bé mà khó dạy thì khi chúng ta nhìn vào em bé chúng ta cũng thấy được tự tính y tha khởi của em bé. Tức là những cái hoàn cảnh gia đình, xã hội, học đường, bạn bè, tổ tiên của nó. Phải thấy được nguyên do đã khiến em bé trở nên du đãng như vậy. Nhìn em bé mà thấy được cái đó tức là chúng ta đã quán chiếu y tha khởi. Còn nếu không có nhìn bằng con mắt quán chiếu y tha khởi thì chúng ta nhìn cách khác và chúng ta chỉ có giận, có buồn, có trách móc, có la rầy thôi chứ ta không hiểu; mà không có cái hiểu thì không thể nào đạt tới cái chấp nhận, thương yêu và chuyển hóa nó được. Cho nên nhìn những hiện tượng thiên nhiên chúng ta cũng phải nhìn bằng con mắt quán chiếu y tha khởi, nhìn vào những hiện tượng con người chúng ta cũng phải nhìn bằng con mắt quán chiếu y tha khởi.

Nhìn vào những hiện tượng tâm lý của chúng ta và của những người khác chúng ta cũng phải nhìn bằng con mắt quán chiếu y tha khởi. Ví dụ người đó hay giận hay buồn và cái giận cái

buồn đó làm cho mình không có được an lạc lắm và mình trách người đó hay giận hay buồn, nhưng mà nếu chúng ta nhìn cái giận, cái buồn của người đó bằng con mắt quán chiếu y tha khởi thì chúng ta hiểu được những gốc rễ gần và xa của cái tâm trạng đó là tự nhiên chúng ta hiểu, chúng ta không còn trách móc người đó nữa mà chúng ta có thể chấp nhận được người đó, thương người đó và giúp đỡ người đó thì tự nhiên người đó và chúng ta cũng bớt khổ liền. Hậu quả có thể có ngay được là do cái thấy về y tha khởi. Ví dụ như khi mà chúng ta quán chiếu cái hình phạt gọi là tử hình (death penalty) bằng con mắt quán chiếu y tha khởi, thì chúng ta thấy rằng áp dụng cái hình phạt tử hình không có đúng. Tại vì con người làm ra cái tội ác đó có những nguyên do xa gần: có những hạt giống trao truyền, những hạt giống được gieo trồng, những hoàn cảnh xã hội, các nhà giáo dục, các nhà kinh tế, cha mẹ, bạn bè, anh em đã không làm gì để giúp người đó có thể chuyển hóa được; và vì vậy cho nên chúng ta tỏ ra sự bất lực của chúng ta, chúng ta nghĩ rằng: để đối xử với người đó, để đối trị với người đó chỉ có một phương pháp duy nhất là đem giết người đó không muốn người đó đi mà thôi. Đó là sự thua trận của chúng ta. Có thể người đó không muốn giết người, không muốn phá phách, nhưng mà có cái sức mạnh gì nó lớn quá ở trong con người đó, nó kéo người đó phải đi tới cái chuyện giết người, chuyện hãm hiếp, chuyện này kia. Thành ra nếu mà nhìn vào sâu trong con người đó thì thấy được tính y tha chúng ta có thể khởi được tâm từ bi mà thông thường chúng ta không thể khởi được. Nhưng người mà cắt xén chúng ta, giẫm đạp lên chúng ta như là giẫm đạp lên con giun, con dế thì chúng ta không thể tha thứ được, chúng ta giận hờn, chúng ta thù hận; nhưng mà nếu chúng ta có thể nhìn được bằng con mắt quán chiếu y tha khởi thì chúng ta có thể thấy rằng: nếu chúng ta được sinh ra, được lớn lên, được giáo dục bằng những điều kiện của người đó thì chúng ta cũng sẽ làm như vậy. Và cái hiểu đó đưa tới cho chúng ta một sự bao dung và chúng ta không có giận, không có thù hằn người đó và trong tâm của chúng ta nó nhẹ nhàng, chúng ta có thể chết một cách bình yên hơn và ít thù hận hơn. Đó là kết quả thứ nhất.

Ngày xưa khi còn nhỏ, đọc kinh, tôi thấy trong những kiếp trước của Bụt là những vị Nhẫn Nhục Tiên Nhân bị người ta đem thân thể cưa ra mà vị Bồ-tát vẫn mỉm cười như thường, tôi nghĩ đây không phải là người, mà là một vị Thánh. Làm sao mà người ta hành hạ, người ta cưa thân xác mình ra như vậy mà mình vẫn tha thứ được? Do vì có trẻ quá mình không hiểu. Tại vì trong con người của người đó có con mắt quán chiếu, thấy được những cái nguyên do xa gần đã đưa tới một chất liệu trong con người của Bồ-tát, gọi là chất liệu đại bi, tức là xót thương lớn. Thành ra khi đối diện với con người độc ác vô cùng đó mà chất liệu đại bi trong người thì mình không có đau khổ, mình không có hờn oán và mình có thể chết rất là an lành, mình có thể chết rất là an lành, mình có thể tha thứ được cho người đó. Và vì vậy cho nên người nào không có quán chiếu, và chưa nếm được chất liệu của đại bi thì không thể nào hiểu được cai hành động của vị Tiên nhân nhẫn nhục kia. Nhưng mà người nào đã có một chút ít từ bi, đã có một chút quán chiếu, đã có thể hiểu và thương được những người độc ác thì những người đó có thể hiểu được hành động của vị Bồ-tát đó. Ở trong giai đoạn chiến tranh Việt Nam, thanh niên và các vị xuất gia trẻ tuổi họ tham dự các công tác cứu trợ đồng bào, giúp đỡ những nạn nhân chiến tranh, phát triển nông thôn, họ làm việc trong những hoàn cảnh hết sức là khó khăn, thì có nhiều tác viên vẫn chết trong sự hận thù trong sự đen tối. Mình đứng ở giữa để làm công tác của tình huynh đệ thì mình có thể bị nghi kỵ, hiểu lầm và nhiều tác viên của mình đã bị tàn sát trong hoàn cảnh đó. Có một lần, một số tác viên của mình trong đó có một sư huynh tên là Thật Trí - viết chữ giống hệt như Thầy đã chết. Thì lúc đó Thầy đã đi ra ngoại quốc rồi và khi mà nhận được những cái tin bị tàn sát, bị bắt cóc và thủ tiêu như vậy Thầy rất là đau khổ và thương những tác viên của Thầy, không biết là đã có chất lượng tha thứ trong người chưa. Nếu mà có thì trong khi chết không có đau khổ lắm, còn nếu không có chất liệu đại bi mà chết trong sự hờn oán thì rất là đau khổ. Cho nên Thầy mới viết bài thơ "Dặn Dò". Hồi đó Sư cô Chân Không cũng còn ở nhà, chị Nhất Chi Mai, một trong sáu người Tiếp Hiện đầu tiên, người đã tự thiêu cho hòa bình cũng đang còn ở nhà. Thì Thầy mới viết bài "Dặn Dò" về để cho các tác viên quán chiếu. Tại vì Thầy rất thương những người tác viên còn trẻ của mình trong đó có các chú đi làm việc vì tình thương, vì đồng bào, vì đất nước có thể chết trong sự tàn bạo, tỵ hiềm, cho nên Thầy quán chiếu rất nhiều và Thầy làm ra bài thơ đó, gọi là bài thơ Dặn Dò, nếu mà em chưa chết thì phải như thế này:

"Xin hứa với tôi hôm nay
Trên đầu chúng ta có mặt trời
Và giữa 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, tàn bạo
Dù con người giết em
Dẫm lên mạng sống em
Như là dẫm lên giun dế
Dù con người móc mật, mọi gan em
Đày ải em vào hang sâu tủi nhục
Em vẫn phải nhớ tới lời tôi căn dặn
Kẻ thù chúng ta không phải con người
Xứng đáng chỉ có tính xót thường
Vì tôi xin em đừng đòi điều kiện
Bởi vì không bao giờ oán hơn lên tiếng
Đối đáp với sự tàn bạo con người
Có thể ngày mai trước khuôn mặt bạo tàn
Một mình em đối diện:
Hãy rót cái nhìn dịu hiền từ đôi mắt
Hãy can đảm dù không ai hay biết
Và nụ cười em hãy để ở trong cô đơn,
Trong đau thương thắm thiết
Những người yêu em dù lênh đênh
Qua ngàn trùng sinh diệt
Vẫn sẽ nhìn thấy em
Tôi sẽ đi một mình
Và dầu tôi cúi xuống
Tình yêu bổng trở nên bất diệt
Đường xa và gặp ghềnh muốn dặm
Nhưng đôi vầng nhật nguyệt
Sẽ vẫn còn soi bước cho tôi".

Nhất Chi Mai trước khi tự thiêu và kêu gọi hai phe lâm chiến ngồi lại với nhau để chấm dứt chiến tranh, Chị có đọc bài đó hai lần. Thì khi mà quán chiếu cái tính y tha và thấy được rằng con người cũng là nạn nhân của gia đình, của xã hội, của hoàn cảnh thì tự nhiên có cái hiểu, có cái hiểu thì tự nhiên có sự thương xót và tha thứ. Và cái hiểu đưa tới cái thương. Thương đây từ bi. Và khi mà có chất liệu từ bi thì mình không có cái đau khổ và cái giận, và có tuệ giác. Những cái sợ, những cái lo, những cái buồn, những cái thất vọng, những cái tuyệt vọng tất cả những cái đó làm cho mình đau khổ. Nhưng mà nếu mình biết quán chiếu tự tính y tha của cả mọi sự, mọi vật thì mình sẽ thấy được, sẽ hiểu được và sẽ có đại bi, sẽ có chấp nhận, sẽ có thương yêu và vì vậy cho nên mình sẽ không đau khổ. Có chất liệu đại bi ở trong trái tim thì cũng giống là như có Cam lộ. Có nước Cam Lộ thì mình sẽ không đau khổ, dầu người đó có phụ bạc mình, dầu người đó phản bội mình, dầu người đó tàn sát mình, mình vẫn có thể thương được như thường. Và vì vậy cho nên người ta nói rằng đại bi là chất liệu của vị Bồ-tát. Có chất liệu đại bi thì mình đã là vị Bồ-tát rồi, dầu là một vị Bồ-tát nhỏ, khi chất liệu đại bi còn ít.

Khi mà mình đi thiền hành thấy được rằng chân mình sắp dẫm đạp lên giun mà mình ngưng lại thì biết rằng trong con người mình đã có chất liệu đại bi dù chất liệu đó đang còn nhỏ bé. Và nếu quán chiếu, sống đời sống hằng ngày của mình cho tỉnh thức thì chất liệu đại bi đó càng ngày càng lớn. Trong kinh Pháp Hoa có một câu năm chữ tóm tắt lại cách sống đó là mắt thương nhìn cuộc đời (từ nhãn thị chúng sanh), tức là mắt thương yêu để nhìn cuộc đời: nhìn

cây, nhìn đá, nhìn mây, nhìn trời, nhìn người, nhìn thú vật, nhìn tất cả mọi hiện tượng trong cuộc sống bằng con mắt thường là từ bi. Mà chúng ta biết rằng mắt thương chỉ có được khi mà con mắt hiểu nó có. Hiểu nó sinh ra thương. Và hiểu là gì? Hiểu là hoa trái của sự quán chiếu. Tức là sống chánh niệm, nhìn mọi hiện tượng bằng con mắt quán chiếu của y tha thì tự nhiên hiểu được. Hiểu được thì tự nhiên có con mắt thương yêu. Vì vậy mắt thương có nghĩa là mắt hiểu. "Từ nhãn thị chúng sanh" có nghĩa là Trí nhãn thị chúng sanh. Nếu hiểu nó đưa đến thương tức là hiểu và thương là một.

"Quán chiếu tính y tha
Vô minh thành tuệ giác"

Cái không hiểu nó trở thành cái hiểu. Vô minh là cái không hiểu, tuệ giác là cái hiểu, cái thấy, cái nhìn thông tục của con người là cái nhìn thường và ngã, cái nhìn đó là cái nhìn sai lầm, cái nhìn có tính cách biến kế. Nó là nền tảng của bao nhiêu hiểu làm và bao nhiêu khổ đau: cái nhìn biểu lộ ra cái sinh, cái diệt, cái có, cái không, cái một, cái nhiều, cái đi, cái tới. Thì bây giờ muốn thoát khổ thì chúng ta phải dùng chìa khóa vô thường, vô ngã. Vô thường và vô ngã không phải là những lý thuyết mà là những chìa khóa, những phương pháp thực tập, gọi là vô thường quán và vô ngã quán. Còn giáo lý vô thường và giáo lý vô ngã chưa phải là tuệ giác về vô thường, vô ngã. Mình có thể hiểu rất rõ, nói rất hay về vô thường, vô ngã thì cái đó mới là giáo lý về vô thường và vô ngã thôi. Còn mình dùng chánh niệm mà sống đời sống hàng ngày quán chiếu từng sự vật để chứng nghiệm được cái tự tính vô thường, vô ngã của sự vật thì cái đó gọi là tuệ giác vô thường, tuệ giác vô ngã. Ý niệm vô thường, ý niệm vô ngã không phải là tuệ giác vô thường và tuệ giác vô ngã.

Khi mà có tuệ giác vô thường và vô ngã rồi thì chúng ta thấy được cái tính chất y tha khởi của sự vật. Khi mà tiếp xúc được với tự tính viên thành thật của sự vật thì chúng ta tiếp xúc được với Niết-bàn ngay trong giờ phút hiện tại. Niết-bàn không phải làmột hiện tượng tương lai. Niết-bàn tức là tự tính viên thành thật của sự vật mà chúng ta không có tiếp xúc được là tại vì chúng ta kẹt vào thường và ngã. Nếu chúng ta quán chiếu sự vật bằng vô thường quán và vô ngã quán thì chúng ta tiếp xúc với Niết-bàn ngay bây giờ và ở đây.

Trước đây chúng ta có đem một ví dụ đồng France. Đồng France nó có mặt trái và mặt phải và đồng France cả mặt trái, mặt phải đều làm bằng chất liệu kim khí. Chúng ta ví dụ Vô thường là mặt trái của đồng France, Vô ngã là mặt trái của đồng France và Niết-bàn là chất kim khí của đồng France. Một bên đứng về phương diện tướng, một bên đứng về phương diện thể. Vô thường và vô ngã là tướng và Niết-bàn là thể. Nhưng mà khi chúng ta chạm vào mặt trái hay chạm vào mặt phải của đồng France thì đồng thời chúng ta chạm vào chất kim khí của đồng France. Và vì vậy cho nên khi mà chúng ta chạm vào được cái tự tính vô thường, vô ngã của sự vật thì chúng ta chạm ngay vào Niết-bàn. Cũng như khi chúng ta quán chiếu tính y tha thì chúng ta chạm vào tính viên thành thật. Vì vậy cho nên tự tính y tha, tự tính Niết-bàn tuy hai là một chạm vào một cái là chạm vào cái kia. Cũng như là sóng và nước. Mình chạm vào sóng thì mình sẽ chạm vào nước. Ở trong 30 bài tụng Duy Biểu có nói lên ý nghĩa nầy; Tự tính viên thành thật là tự tính y tha khởi không phải khác mà không phải không khác: "Cố thử giữ y tha, phi dị phi bất dị". Hai tự tính đó, tự tính viên thành của sự vật, tức là tự tính Niết-bàn của sự vật, nó cũng là một với tự tính y tha khởi của sự vật. Nhờ y tha khởi mà đi vào được viên thành thật. cũng giống như là nhờ cửa mà mình đi vào được nhà và cửa cũng là nhà. Ở đây chúng ta thấy rõ ràng cái chìa khóa của sự tu tập, con đường tu tập. Tóm tắt lại mấy chữ thôi, tức là sống đời sống hằng ngày như thế nào để thắp lên ánh sáng của chánh niệm. Lúc ngồi thiền, lúc nấu cơm, lúc giặt áo, lúc lau nhà, lúc ăn cơm phải làm tất cả những điều đó như thế nào mà có chánh niệm, mà dùng chánh niệm đó làm ánh sáng để tiếp xúc với vạn sự, vạn vật ở trong mình và xung quanh mình (tâm lý, sinh lý, vật lý) và thấy được tính y tha của tất cả những gì mình tiếp xúc, ở trong đó có bản thân mình. Thì đó là con đường duy nhất có thể giúp mình chuyển vô minh thành tuệ giác, chuyển hận thù thành ra tình thương, chuyển đau khổ thành ra hạnh

phúc. Chỉ có một con đường đó mà thôi!

"Luân hồi và chân như, tuy hai mà thành một"

Tại vì luân hồi có gốc rễ nơi ý niệm nhận thức về thường và ngã. Luân hồi có gốc rễ ở nơi biến kế chấp, và vì vậy cho nên không có tuệ giác, có nhiều vô minh. Và vô minh nó đưa tới luân hồi khổ. Trong khi đó quán chiếu tự tính y tha khởi của vạn vật thì chúng ta thấy được tự tính viên thành thật và cái nhìn của chúng ta, cái hiểu của chúng ta đem tới sự giải phóng của chúng ta, chúng ta không còn bị kẹt vào những ý niệm về thường, về ngã, về có, về không, về sinh, về diệt, về một, về nhiều, về tới, về lui nửa. Ví dụ như cái chết. Cái chết là một cái đe dọa thường xuyên, nó thuộc về cặp sinh và diệt. Lâu lâu chúng ta nhớ rằng: ngày mai chúng ta thế nào cũng phải chết. Và có khi chúng ta không nhớ lại đi nữa thì cái ý niệm sợ chết, cái ý niệm sợ chết nó vẫn thăm thẳm nó nằm trong chiều sâu tâm thức của chúng ta và nó điều khiển một cách âm thầm những cách hành xử của chúng ta trong ngày. Thì tu tập tức là dùng chánh niệm soi vào trong thực tại để thấy rằng không có sinh và không có diệt. Chúng ta đã nói nhiều lần rằng sinh tức là từ không có cái gì cả mà mình thành một cái gì, không là ai cả mà trở thành một người nào đó. Và diệt là từ cái chỗ mình là một người nào đó trở thành không có cái gì hết. Ý niệm đó là ý niệm về sinh diệt. Và nếu chúng ta dùng con mắt quán chiếu y tha khởi mà đi sâu vào lòng sự vật thì chúng ta thấy rằng cái ý niệm về sinh và diệt đó là một cái vô minh, một cái sai lầm. Không có cái sự thật là từ cái không trở thành cái có được. Như nhà bác học Pháp nói rằng là: "Không có gì sinh mà cũng không có gì diệt", đó là đứng về phương diện khoa học, người ta cũng nói vậy. Khoa học người thấy như vậy huống hồ là trong đạo học nhờ quán chiếu tính y tha. Và khi mà mình đập tan cái ý niệm về sinh và về diệt rồi, thì cái sợ chết nó không còn ở trong người mình nữa, và tự nhiên mình thảnh thơi, mình khỏe. Và cái luân hồi trở thành cái chân như. Luân hồi tức là có sinh và có diệt. Và nó có tiếp tục sinh và diệt. Nó chấm dứt nhưng mà nó không có mất đi cái gì hết. Ví dụ như là không có sóng, nước nó vẫn còn hoặc là có sóng thì có sóng mà mình vẫn không bị sóng, bị cái sợ hãi nữa mà mình cỡi lên trên sóng mà đi. "Luân hồi và chân như, tuy hai mà thành một". Bài tụng này mình phải đọc chung với bài 40 thì thấy trong đó có hai danh từ luân hồi và chân như. Bài 40 thì nói tới Biến kế và viên thành, đưa chúng ta từ biến kế sang viên thành.

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

"Quán chiếu tính y tha,
Vô minh thành tuệ giác,
Luân hồi thành chân như
Tuy hai mà thành một".

Ban đầu thấy có hai: một là vô minh và luân hồi, một là viên thành và chân như.

Bây giờ cái thứ ba: y tha khởi, nó đi vào nó chuyển vô minh thành tuệ giác, chuyển luân hồi thành chân như. Và vì vậy cho nên luân hồi và chân như tuy hai mà thành một.

Có một vị đệ tử tới hỏi một Thiền sư đời Lý, thấy nói rằng tu học thì phải tinh tấn để thoát ra sinh diệt. Vị thiền sinh hỏi:

"Bạch Thầy, đi tìm cái chỗ bất sinh bất diệt ở ở chỗ nào?"

Thầy nói:

“Tìm ngay ở cái chỗ sinh diệt đó”.

Nó có nghĩa là chân như, chẳng qua là cái luân hồi nó chuyển thành thôi, không có cần phải bỏ cái gì hết. Chúng ta đi sang bài 42.

KỆ THỨ 42

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

Hình ảnh hoa và rác là để đem ra làm ví dụ cho giác ngộ và mê mờ. Thường thường chúng ta cứ nghĩ rằng: “Giác ngộ đâu có dính gì tới mê mờ đâu?”. Và chúng ta có khuynh hướng cho mê mờ sang một bên, hai cái không được dính với nhau! Nhưng mà thật sự giác có nghĩa là giác cái gì? giác đối với mê mà có. Nếu không có mê thì không có giác. Cũng như là một cây bút mình đưa lên và mình nói có phải, có trái. Mình muốn cái phải tồn tại không hề có cái trái thì không thể được. Hể có phải là có trái, có trái là có phải. Chính vì vậy cho nên phải và trái tương tức. Cái phải chứa đựng cái trái ở trong đó ở trong lòng nó, vì vậy cho nên nó mới gọi là phải. Cái trái chứa đựng cái phải ở trong lòng nó và vì vậy cho nên nó mới gọi là cái trái. Nó là y tha. Cái này do cái kia mà thành, cái kia do cái này mà thành. Đó là tự tính y tha. Phải thấy được điều đó. Cho nên nói rằng tôi muốn chấm dứt luân hồi và tôi chỉ chấp nhận giá trị thôi thì câu nói đó chứng tỏ mình chưa thấy được tự tính y tha.

Các vị Tổ đã nói nhiều lần rằng: Tịnh độ nó nằm ngay ở trong tâm. Nếu cái tâm của mình thanh tịnh thì cõi này tự nhiên thành tịnh độ. Và vì vậy cho nên cái chuyện bỏ một cái để chạy theo một cái khác không phải là phương pháp của Phật học. Nó trái chống hết với tất cả những giáo lý căn bản của đạo Bụt. Ví dụ như giáo lý về vô tác. Vô tác tức là không có chạy theo một cái. Khi mình chạy theo một cái có nghĩa là mình muốn bỏ một cái. Ví như là mình muốn thành Phật chẳng hạn. “Tôi muốn không làm phàm phu nữa, tôi muốn làm Phật thôi”. Thì đó là một cái đòi hỏi chánh đáng của người tu. Người tu mà muốn thành Phật là đúng rồi. Nhưng mà quan niệm đó nó chứng tỏ là mình chưa tu. Tại vì đạo Bụt dạy rằng là mình phải thực tập vô tác. Nếu mình muốn bỏ một cái gì mà mình đi kiếm một cái khác thì mình tìm cái khác không được. Tại vì cái khác đó Bụt dạy là phải tìm ở trong cái này. Cái Niết-bàn phải tìm ở trong cái luân hồi. Cái nước phải tìm trong cái sóng. Và vì vậy cho nên chúng ta có những câu nói khá phổ thông nhưng mà ít người hiểu được. Phiền não tức Bồ đề. Phiền não tức là những tâm trạng khổ đau của mình. Những tâm sở bất thiện: tham, sân, si, mạn, nghi, kiến nó là Bồ đề đó. Vì vậy cho nên muốn đi tìm bồ đề thì phải nắm lấy những cái phiền não đó mà chuyển hóa, còn nếu không thì không có bồ đề đâu. Đó là giáo lý tương tức.

Giác với mê một. Cũng như mình sắp chết khát mà người ta đưa một ly nước ở trong đó có bùn, uống không được, mình biết rằng chỉ uống được khi mà ly nước đó trong, nhưng mà nếu liệng ly nước bùn đi thì không bao giờ có ly nước đó cả, phải tìm cách lọc ly nước bùn đó để uống. Vì vậy cho nên tất cả những phiền não, tất cả những cái gì có mặt hôm nay trong thế giới của chúng ta, trong cái thân tâm của chúng ta, chúng ta chấp nhận hết để chuyển hóa, chúng ta đừng có ý niệm trốn chạy để tìm một cái khác: một cõi tịnh độ, một cõi thiên đường, nó nằm ở một địa phương khác. Và như vậy thì mới đúng con đường của Bụt dạy. Tại vì không những địa, thủy, hỏa, phong, không gian, thời gian mà phương hướng nó cũng nằm ở trong thức. Và chúng ta nghĩ rằng làtịnh độ nó nằm ở phía Tây nhưng mà chúng ta không biết rằng phía Tây nó cũng nằm ở phía Đông. Tại vì phía Tây không thể nào có được nếu không có phía Đông. Phía Đông và phía Tây nó tương tức. Mình không có thể thoát khỏi cái mà mình đang ghét được, chỉ có thể chuyển hóa nó thành ra cái thương mà thôi. Khi làm vườn mà thấy được cái tương tức của sự vật có nghĩa là khi có rác, mình giữ rác lại chuyển hóa rác để rác thành hoa.

Những cái phiền não, những cái hoàn cảnh khổ nhục, đau thương mình phải chấp nhận, mình phải nắm lấy và mình phải chuyển hó tất cả những cái dó thành ra an lạc, thành ra giá trị, thành ra hạnh phúc. Và vì vậy cho nên giác và mê tương tức. Nó có nghĩa là chúng ta không phải bỏ một cái gì để tìm một cái khác. Giác nó nằm trong mê. Bồ đề nó nằm trong phiền não. Nếu chúng ta nhận thức được điều nay, chúng ta sẽ thấy được cái khác biệt giữa đạo Bụt và một số rất lớn các tôn giáo khác. Trong đạo Bụt chúng ta được Bụt dạy rằng: chúng ta phải chấp nhận cái bây giờ và ở đây. Dầu cái bây giờ và ở đây nó chứa đựng những cái đau khổ, những cái phiền não. Tại vì nếu không chấp nhận thì chúng ta đánh mất cái chúng ta đang tìm. Vì cái giác nó được làm bằng cái mê. Cái hạnh phúc được làm bằng cái khổ đau. Cái chân như được làm bằng cái luân hồi, vì vậy cho nên chấp nhận cái bây giờ và cái ở đây là cái điều kiện tiên quyết của sự thực tập. Mà chấp nhận được rồi thì tự nhiên chưa thực tập mà bắt đầu có an lạc được rồi.

Ở đây chúng ta thấy rằng bài tụng thứ 42 đem cái ý niệm tương tức ra áp dụng vào sự tu học. Tôi đã từng thấy những người tu Tịnh độ 20, 30 năm nhưng mà vẫn không có đạt được, vẫn không có nắm bắt được nguyên tắc này và cứ nghĩ rằng Tịnh độ là một cái hoàn toàn khác biệt, xa cách không có dính líu tới cõi này. Và sống trong cõi Ta-bà này có nhiều khổ đau, có nhiều bất như ý thì sinh ra cái tâm chán ghét và chỉ mong cầu tới cõi kia thôi, cái cõi nó nằm ở trong không gian, một cái không gian khác. Và xét cho cùng thì thấy rằng quan niệm đó nó không có phù hợp với giáo lý căn bản của đạo Bụt.

Trong trại học tập cải tạo, tất cả mọi người đều phải vâng theo những cái điều mà ông linh gác, những ông cán bộ đưa ra. Nếu mà mình cứ tiếp tục nghĩ rằng cái hạnh phúc của mình nó chỉ có được khi mà rời cái trại học tập cải tạo này thì những giờ phút mình ở trong trại học tập cải tạo này sẽ vô cùng đau khổ. Con người đang ở trong trại học tập cải tạo mà nói rằng: "Bây giờ ta đang ở trong trại học tập cải tạo, ta không có cơ hội để thoát ra cái trại này bây giờ, vậy thì ta phải chấp nhận cái trại này và làm cho cái trại này thành cái chỗ dễ chịu nhất mà ta có thể làm" thì người đó bắt đầu có an lạc, có hạnh phúc. Người đó có thể thực tập hơi thở, thực tập bước chân chánh niệm và người đó có thể có được sức khỏe, và an lạc mà những người khác không thể nào có. Đã có những người báo cáo rằng là trong trại tù họ thực tập ngồi thiền để cho cái tâm nó yên , nhưng mà cán bộ thấy mình ngồi thiền, họ không thích. Ngồi thiền, ngồi bất động nhắm mắt lại và ngồi rất vững, nó giống như là một hình thái thách đố. Mình phải co rúm người lại, mình phải tỏ ra sự sợ hãi thì những người cai ngục mới hài lòng. Còn nếu mình ngồi thiền rất vững, rất an lạc, dầu là mình có quyền trong cái thời gian không có đi làm việc ở ngoài mình ngồi, nhưng mà điều đó cũng được họ nhìn như là một cái hình thức thách đố: "Tôi không sợ anh, tôi vẫn có an lạc ở trong trại." Và cho nên những người đó không có được quyền ngồi thiền ngay ở trong cái phòng giam của mình. Thì những người đó đợi đến khi họ tắt đèn dậy ngồi thiền. Và khi mà ngồi trong tư thế kiết già thì tự nhiên cái thế giới của khổ đau nó biến thành cái thế giới của sự an lạc. Và dầu không có ở trong cái tư thế kiết già đi nữa mà nằm

xuống cho thẳng và tâm nó khoan khoái là đã đỡ khổ hơn những người khác rất nhiều rồi. Cho nên chấp nhận cái bây giờ và ở đây không có nghĩa là bó tay chịu chết. Chấp nhận cái bây giờ và ở đây là để mình có thái độ khôn ngoan, để có một cái thấy sâu sắc và để cái khả năng chuyển hóa được tới chưng nào hay chừng đó cái hoàn cảnh trong đo mình đang sống. Và đó đích thực là sự tu học. Còn nếu mình cứ nghĩ rằng: sau này thoát ra khỏi trại cải tạo về nhà, mình sẽ không có lo danh lợi, mình sẽ lập một cái chùa, cái am mình tu thì đợi như vậy không bao giờ tới cả. Mình phải thực tập ngay trong cái giờ phút hiện tại và ngay ở đây. Cho nên cái điều mình được học ở đây trước tiên là phải chấp nhận cái bây giờ, ở đây và chuyển hóa. Chúng ta đi sang bài 43.

KỆ THỨ 43

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 những bài tụng trước. Tại vì bất sinh bất diệt nằm ở trong sinh tử, vì vậy cho nên mình trốn chạy sinh tử là không bao giờ mình nắm cái bất sinh bất diệt. Đó là nguyên tắc tương tức. "Không trốn chạy sinh tử, quán chiếu cần niệm lực". Đây là những bài tụng rất thực tế. Công việc của quán chiếu, cần phải có năng lực và năng lượng, đó là chánh niệm, gọi là niệm lực. Nếu không có niệm lực thì không làm ăn gì cả. Cho nên phải tập như thế nào để trong đời sống hằng ngày mình tạo ra được cái niệm lực. Cũng như một cái máy điện nó tạo ra được điện. Thì có điện mới có ánh sáng, mới có thể nấu cơm được, mới có thể làm nhiều việc khác. Và vì vậy cho nên chánh niệm là cái năng lượng cần có để làm công việc này, tức là công việc quán chiếu.

Sống chánh niệm và quán chiếu mọi sự vật ở trong ta và xung quanh ta và khi mà chúng ta chứng nhập được tính y tha là chúng ta chứng nhập được tính tương tức, tương nhập của mọi sự, mọi vật, tức là tự tính Niết-bàn. Vì vậy Niết-bàn không phải là bây giờ không có và sẽ có trong tương lai. Niết-bàn nằm ở trong cái bây giờ và cái ở đây. Nó nằm trong cái bàn, nó nằm trong cái ghế, nó nằm trong cái nhà, nó nằm trong cái núi, nó nằm trong đám mây, nó nằm trong mỗi tế bào cơ thể của chúng ta. Và nếu chúng ta đưa ngón tay ra cho khéo, chúng ta sờ mó thì chúng ta tiếp xúc được với Niết-bàn. Và ngón tay đó là y tha khởi, tức là vô thường quán và vô ngã quán. Vô thường quán, vô ngã quán mở cửa Niết-bàn, nó khiến chúng ta có thể sờ mó được tự tính Niết-bàn của sự vật. Có thể là trong những tôn giáo khác, họ cũng có ý niệm về Niết-bàn nhưng mà họ có thể gọi Niết-bàn là Thượng đế hay Niết-bàn là nước Chúa. Nhưng mà có những nhà thần học nói nước Chúa nó nằm ở đây trong lòng mình có thể tiếp xúc bất cứ lúc nào thì Niết-bàn nó cũng vậy. Niết-bàn là tự tính viên thành của tất cả vạn sự vạn vật, nó có ngay bây giờ và ở đây. Nhưng mà tại vì chúng ta bị kẹt về ý niệm thường và ngã cho nên chúng ta không sờ mó được. Vì vậy cho nên sử dụng vô thường quán, vô ngã quán, y tha khởi quán thì chúng ta có thể sờ mó được Niết-bàn ngay trong hiện tại. Sờ mó được Niết-bàn tức la thoát ra được sanh tử ngay bây giờ, ở đây. Sờ mó được sóng thì đồng thời sờ mó được nước. "Không trốn chạy sanh tử, quán chiếu cần niệm lực, thấy được tính y tha, là chứng nhập tương tức".

Niệm lực là một trong năm lực. Lực tức là năng lượng, energy. Lực thứ nhất là niềm tin, gọi là Tín lực. Lực thứ hai là Tấn lực. Tấn tức là sự hăng hái, nồng nhiệt, mong cầu, ý chí. Niệm lực là thứ ba. Lực thứ tư là Định lực và thứ năm là Tuệ lực. Và chúng ta biết rằng trong năm lực. Niệm lực là căn bản. Tín là faith, tức là minh có niềm tin. Mình tin là mình có thể sờ mó được tới cái chân như Niết-bàn, viên thành thật đó. Và đây không phải là một niềm tin mù quáng. Tại vì năm lực nên được vẽ thành vòng tròn. Tín, đưa tới sự tinh tấn. Khi mà mình không có tin gì hết thì mình rã rời tay chân, cho nên muốn có năng lượng để làm cái gì thì phải có một niềm tin. Tin ở bản thân tin nơi tuệ giác của mình, tin nơi tuệ giác của Bụt. Thì niềm tin đó đưa lại cho chúng ta rất nhiều năng lượng, năng lượng đó gọi là tấn. Rồi chúng ta mới chế biến năng lượng đó thành ra chánh niệm. Mà hễ có niệm tức là chúng ta có định. Chúng ta sống trong chánh niệm thì đi tới, đi lui, làm cái này, làm cái khác, nhìn người này, thấy người kia đều ở trong định hết. Định tức là định quán chiếu. Lúc này là chúng ta có khả năng thấy được tính y tha của sự vật xung quanh ta và trong ta. Và nếu chúng ta định ít thì thấy được y tha của một cái rồi thì mất luôn đi vào thường và ngã liền. Mà tuệ giác nó giúp cho tín tâm của chúng ta vững hơn. Và vì vậy năm cái đó nó cũng tương tức. "Thấy được tính y tha, là chứng nhập tương tức". Tương tức, tức là cái này là cái kia, cái này có trong cái kia.

KỆ THỨ 44

Nương hơi thở chánh niệm
Tưới hạt giống bồ đề
Chánh kiến là đóa hoa
Nở trên vùng ý thức.

Đối tượng của niềm tin là hạt giống hiểu, hạt giống Bồ đề nó nằm ở trong tâm thức của chúng ta. Đây không phải là niềm tin không căn cứ, một niềm tin vu vơ, không kiểm chứng. Tại vì hạt giống của hiểu và thương nằm trong tâm thức của tất cả chúng ta. Hạt giống đó gọi là hạt giống Giác ngộ. Hạt giống Bồ đề. Boddhi có nghĩa là tỉnh thức, giác ngộ, nó cùng là một với chánh niệm. Khi mà chúng ta tin tưởng vào khả năng giác ngộ của chúng ta như là Bụt đã khai thị, thì phương pháp của chúng ta là dùng hơi thở để nuôi dưỡng chánh niệm và chánh niệm đó là thức nước tưới rất mầu nhiệm. Nó tưới lên hạt bồ đề càng lớn. Cho nên ở trước tôi có nói rằng: Nếu chúng ta trong một cộng đồng tu học mà muốn lớn lên, muốn có cái tuệ giác đừng có ốm yếu, nghèo khổ, muốn cho tuệ giác và hạnh phúc lớn lên thì chỉ chúng ta phải tưới cái tuệ giác đó, cái hạnh phúc đó. Mà cái chất liệu để tưới là chánh niệm. Thành ra đi, đứng, nằm ngồi, nói chuyện trong tất cả những công tác đó là phải có chánh niệm. Mình tin rằng mỗi ngày mình đều phải lớn lên. Còn nếu không, mình còn đi, và không có lớn lên. Và lớn lên được là nhờ chánh niệm, biết sống chánh niệm mỗi ngày. Mình phải tin tưởng như vậy và mình kiểm chứng cái tin tưởng của mình. "Nương hơi thở chánh niệm, tưới hạt giống bồ đề". Hạt giống bồ đề ở trong mình, tức là hạt giống nó hiểu nó đưa tới hạt giống thương, hạt giống bừng tỉnh. Bừng tỉnh tức là chợt hiểu. Và chỉ có chánh niệm mới làm được chuyện đó. "Chánh kiến la đóa hoa, nở trên vùng ý thức". Ở đây chúng ta đề cập tơi tám con đường tám sự hành trì chân chánh gọi là Bát Chánh Đạo. Chánh kiến tức là sự hành trì chân chánh đầu tiên, tức là cái thấy đúng với sự thật

(right understanding). Chánh kiến là tuệ. Nhưng mà tuệ này không phải là cái tuệ mà nó nằm ở trong alaya thức. Tại cái này là cái thấy rõ ràng, cái thấy ở trên ý thức. "Chánh kiến là đóa hoa, nó nở trên vùng ý thức". Đây là thức alaya, ở đây chúng ta có hạt giống bồ đề, hạt giống hiểu, hạt giống thương yêu. Ở trên này chúng ta có thức thức bảy và thức thứ sáu và năm thức khác. Thức thứ sáu đóng vài trò của người làm vườn, và vì vậy cho nên nó phải tưới tẩm những hạt giống này. Người làm vườn thì phải tưới những những hạt giống và chúng ta có những hạt giống của bồ đề, hạt giống của hiểu, của thương, chúng ta phải tưới. Người làm vườn phải tin tưởng ở nơi đất, đó là tin. Người làm vườn phải siêng năng tưới tẩm, gọi là tấn. Người làm vườn phải tưới hằng ngày bằng chánh niệm mà muốn tưới hằng ngày thì phải chuyên tâm, mà cái gì cũng là để tưới những hạt giống. Tôi ăn cơm, tôi uống nước, tôi đi thiền hành, tôi rửa nồi, tôi nấu cơm, tất cả những cái đó là để tưới tẩm những hạt giống bồ đề ở trong tôi. "Lên non vùi hạt bồ đề, xôn xao để lại dưới kia bụi hồng", không lo những chuyện khác chỉ lo một chuyện thôi là vùi hạt bồ đề xuống và tưới thôi. Thì tự nhiên mai mốt cái hạt này nó lớn lên và tự nhiên nó nở một bông hoa ở trong vùng ý thức, tự nhiên sự giác ngộ bừng ra mà mình không cần phải kêu gọi. Ví dụ như là trong thiền viện mỗi khi Thầy cho mình một bài học, một bài tập, một công án thì cái công án đó mình phải vùi ở trong đất của tàng thức. Còn cái công án đó mình giữ trong thức thứ sáu thì mình chỉ có cái cách là đánh bóng chuyền với công án đó thôi, đó không phải là tu học. Dùng cái trí năng mình để mà mình suy nghĩ công án đó không phải là tu, chỉ có thể nói thôi, lý luận thôi. Thành ra khi mình tiếp nhận một công án hay một đề tài tu học thì mình phải đem cái đó mà vùi xuống đất của alaya thức; Tôi gởi bạn, bạn giữ giùm cho tôi, nuôi nấng cái đó cho tôi. Sau khi vùi cái hạt giống bồ đề đó rồi thì mình phải tưới. Mỗi ngày đi, đứng, nói cười làm việc phải có chánh niệm tưới cái đó, chỉ tưới thôi. Chỉ cần có chánh niệm thôi thì tự nhiên alaya có khả năng nuôi dưỡng, làm lớn lên và một ngày nào đó tự nhiên mình thức dậy hoặc mình nghe câu nói gì tự nhiên bừng ra cái hiểu biết, đó gọi là giác ngộ, đó gọi là Satori theo người Nhật. Satori có nghĩa là ngộ. Ngộ là tự nhiên hiểu được. Có những điều mình mờ mịt không biết bao nhiêu năm, tự nhiên một buổi sáng thức dậy hay nghe một tiếng động gì đó, mình bừng tỉnh và hiểu được cái đó. Cũng như tụng kinh, có những kinh tụng mười năm, hai mươi năm tự nhiên có một buổi đó, đọc tới câu đó, mình hiểu. cái đó là tuệ giác, là đóa hoa nở trên vùng ý thức. Trước đó mình cứ nghĩ rằng tụng mười năm rồi, mình không thấy chuyện gì hết. Tại vì mình không có tưới, mình chỉ tụng không thôi. Trong khi mình tụng, mình phải có ý thức những câu mình tụng và mình phải dồn chánh niệm vào, thì tự nhiên một bữa đó, đọc cái câu đó mình hiểu. Biết bao nhiêu câu kinh, mình đọc qua mà không hiểu gì hết. Như là mình đi vào trong rừng tìm bông hoa Ngọc Lan. Nó có nhiều bông hoa lan rất là đẹp, sờ sờ đó mình đi ngang mình tìm mà không thấy. Ăn thua là có chánh niệm. Trong đời sống hàng ngày mình phải có chánh niệm và mình tưới những hạt giống ở trong tàng thức của mình bằng chánh niệm. Trong đời sống hàng ngày mình phải có chánh niệm và mình tưới những hạt giống ở trong tàng thức của mình bằng chánh niệm, thì một ngày nào đó không tìm nó cũng hiển hiện ra. "Chánh kiến là đóa hoa, nở trên vùng ý thức". Vùng ý thức là thức thứ sáu. Khi mình học về con đường bát chánh, tám sự hành trì chân chánh, mà mình nói chánh kiến là sự khởi đầu của tu học cũng không đúng lắm. Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh tinh tấn, chánh mạng, chánh niệm, chánh định. Thì thường thường mình nói là phải có cái thấy chân chính rồi mới bắt đầu tu được, nhưng mà kỳ thực cái này cũng là hoa trái. Mình bắt đầu bằng một cái thấy nhỏ bé như vậy đó, rồi mình mới tu tập theo những cái đó nhưng mà càng tu tập thì những cái này nó làm cho cái thấy của mình càng ngày càng lớn. Và cái thấy dó càng ngay càng lớn thì những hành trì khác của mình cũng càng ngày càng lớn. Vì vậy cho nên chánh kiến đồng thời nó vừa là nhân, nó vừa là quả. Cái thấy của mình nó giúp cho mình tu đúng nhiều hơn hay đúng ít. Và những sự tu học của mình giúp cho chánh kiến của mình càng lớn lên. Chánh kiến là hoa trái của sự tu học chứ không phải chỉ là cái vốn liếng ban đầu thôi. Và vì vậy cho nên càng tu tập chánh niệm, chánh định, chánh tinh tấn (cái này nó có ngũ lực ở trong) thì cái thấy này của mình nó càng sáng và cái thấy đó ở đây có thể gọi là đóa hoa, mà alaya thức nó cống hiến cho chúng ta. Nó cống hiến ở trên bình diện ý thức. Ở dưới này nó có hoa rồi, nhưng mà dưới này có hoa rồi thì tự nhiên ở trên này thế nào cũng có hoa. "Nương hơi thở chánh niệm tưới hạt giống Bồ đề", đây là những pháp hành trì rất là thực tiễn. "Chánh kiến là đóa hoa, nở trên vùng ý thức". Chánh kiến càng lớn thì hành trì càng giỏi. Hành trì càng giỏi thì

chánh kiến càng lớn.

KỆ THỨ 45

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

Hai câu đầu là ví dụ nói về mặt trời và loài thực vật. Mặt trời - hình như không có làm việc gì nhiều, ngoài cái việc soi chiếu loài thảo mộc. Nó không có làm gì cả, nó chỉ soi chiếu thôi. Nhưng mà chính nhờ sự có mặt của mặt trời mà loài thảo mộc nó lớn lên được. Cái màu xanh của loài thảo mộc là do mặt trời hiến tặng. Những loài thảo mộc mà lớn lên được, làm hoa, làm trái đều là do ánh sáng của mặt trời cả. Cố nhiên nó có những tăng thượng duyên khác như là mưa, như là phân v.v… nhưng mà mặt trời nó rất quan trọng. Mặt trời là một nguồn năng lượng nó giúp tất cả mọi loài sinh trưởng và chúng ta biết rằng mặt trời là một nguồn thực phẩm của chúng ta. Mặt trời nuôi chúng ta bằng năng lượng của nó. Tại vì không có mặt trời cây cỏ không có mọc được. Những người ăn thịt thì họ cũng ăn mặt trời là tại vì thú vật nó ăn cây cỏ và mình ăn thú vật thì cũng là mình ăn mặt trời như thường.

Ngày xưa mình nói là "Trời che đất chở", đất chở thiệt, nhưng mà trời không những che mà còn nuôi mình nữa. Quán chiếu rất rõ thì thấy mặt trời là cha đi làm về nuôi con. Tất cả chúng ta dù ăn chay hay ăn măn cũng ăn mặt trời hết. "Như ánh sáng mặt trời, chiếu soi loài cây cảnh" Nó chỉ làm công việc duy nhất là chiếu soi thôi nhưng mà nó nuôi hết. "Chánh niệm khi thắp lên, chuyển hóa mọi tâm hành". Khi mà chúng ta thắp chánh niệm lên chúng ta có vùng năng lượng đó có khả năng chuyển hóa mọi tâm hành. Tâm hành tức là tâm sở (cita samkara), tức là những hoạt động của tâm ý. Chánh niệm là những tâm hành trong những tâm hành mà niệm là một tâm sở được liệt vào trong năm tâm sở biệt cảnh (dục, thắng giải, niệm, định, huệ). Vậy thì niệm chẳng qua là một tâm hành thôi. Chúng ta đã học tương tức rồi, một tâm hành nó chứa đựng những tâm hành khác ở trong nó. Tâm hành này nó ngộ nghĩnh lắm. Khi mà nó phát hiện, nhất là khi nó mạnh, thì nó chuyển hóa được tâm hành khác cũng như là ánh sáng mặt trời nó chuyển hóa các loài cỏ cây và nó thay đổi bộ mặt của sự sống, của trái đất. Ở Hòa Lan trồng nhiều hoa Tulipe. Ở Việt nam chúng ta có hoa Sen. Buổi sáng thức dậy, những bông tulipe, những bông sen úp lại và khi mặt trời lên thì nó chiếu vào những bông tulipe, bông sen, đó là công việc của mặt trời. Chánh niệm cũng làm như vậy. Nó không làm gì hết. Ánh sáng nó chỉ chiếu thôi. Nhưng mà ánh sáng mình có thể hiểu nó như là một nguồn năng lượng. Khoa học nói rằng ánh sáng được làm bằng những hạt nhỏ gọi là những quang tử (proton) và những cái quang tử đó làm ra năng lượng và ánh sáng. Nó không phải đi xung quanh bông sen mà chơi. Nó không có đi xung quanh mà nó đi vô. Tại những hạt quang tử đó thắm vào trong từng cánh sen đi vào bông sen, tức là tiếp xúc nguồn năng lượng khác. Và chúng ta đã học trong bài đầu là khi mà hai nguồn năng lượng tiếp xúc nhau thì sẽ có một hiện tượng xảy rra. Hiện tượng đó có thể là tích cực hay tiêu cực. Một hai giờ đồng hồ sau thì những quang tử đó vào trong bông sen khá nhiều rồi và nó có cái sức mạnh chuyển hóa, nó làm cho bông sen từ từ hé ra, nở ra. Phải có mặt trời lên nó mới nở. Vậy thì năng lượng của mặt trời chuyển hóa tất cả mọi loài

cây cỏ. Các loài cây cỏ đó gọi là photosensitive. Tất cả mọi loài thảo mộc đều có khả năng tiếp nhận ánh sáng mặt trời. Thì tâm hành cũng vậy. Tâm hành cũng như một loài cây cỏ. Tất cả những tâm hành đều có khả năng tiếp nhận cái năng lượng của chánh niệm và thay đổi hết. Cho nên khi thắp lên ánh sáng chánh niệm thì tâm hành nào khởi lên cũng lãnh cái năng lượng của chánh niệm. Chánh niệm là mặt trời. Khi mà mình thắp được cái mặt trời chánh niệm ở trong ý thức thì bất cứ một tâm hành nào mà khởi lên đây thì nó sẽ tiếp xúc. Nó sẽ chuyển hóa. Buồn thì có buồn nhưng mà phải có chánh niệm. Giận thì giận đi nhưng mà phải có chánh niệm. Tôi đang thở vào và biết rằng tôi đang giận. Tức là ban đầu mình giận thì chưa có niệm. Mà khi mình tu tức là cái giận nó khởi lên mình không có đập lại cái giận mà mình mời chánh niệm lên để săn sóc cái giận đó của mình. Cho nên mới nói rằng tôi đang giận và tôi biết rằng tôi đang giận. Tức là có chánh niệm nó cùng ở chung với cái giận. Và nếu mà nuôi chánh niệm được lâu thì cái giận sẽ được chuyển hóa. Nó chuyển hóa ít hay nhiều tùy theo cái sức mạnh của chánh niệm lớn hay nhỏ. Thành ra tất cả những bí quyết của sự tu học là thắp lên một mặt trời chánh niệm ở trong vùng ý thức cho đến khi những tâm hành khác phát hiện lên thì nó được tưới tẩm và có chánh niệm đứng ra để săn sóc, để đỡ đầu, để chuyển hóa. Cho nên không có chánh niệm thì mình lưu lạc, mình trôi lăn theo sinh tử mà có chánh niệm thì bắt đầu có hướng đi được chuyển hóa.

Phương pháp tu không phải là đánh dẹp những tâm niệm phiền não, không phải đuổi nó đi. Tại vì đuổi nó đi thì nó đi đâu. Nó đi xuống dưới này (alaya) chớ nó đi đâu. Mà càng ép thì nó càng lớn, thành ra đừng có đuổi nó đi. Chấp nhận nó và dùng ánh sáng chánh niệm để mà xúc tiếp. Xúc tiếp thì nó tạo ra những sự chuyển hóa. Hôm trước Sư anh Từ Chơn có hỏi câu: "Những hạt giống đau khổ mà mình tiếp nhận từ hồi thơ ấu thì mình phải làm thế nào để chuyển hóa?" Thầy có trả lời nhưng mà trả lời chưa đủ. Câu trả lời của Thầy là: Cứ để nó nằm yên ở dưới đó và mình cứ tiếp xúc và gieo trồng những hạt giống an lạc, hạnh phúc thì tự nhiên những hạt giống an lạc, hạnh phúc lớn lên nó sẽ tới, nó sẽ chuyển hóa dùm. Và đó là chuyển gián tiếp. Thức thứ sáu gởi những người bạn đi và những người bạn đó tới chuyển hóa dùm những cái hạt giống đau khổ kia. Phương pháp thứ hai là phương pháp mỗi khi hạt giống đó hiện lên thì mình phải đón tiếp nó bằng ánh sáng chánh niệm và mỗi khi nó chạm ánh sáng chánh niệm thì nó yếu đi một chút. Nó yếu đi một chút, lạ kỳ vậy đó, đừng có đuổi nó. Mà có chánh niệm thì nó ló đầu ra thì mình biết nó là cái gì. Không có chánh niệm, thì nó ló đầu ra mười lần, trăm lần một ngày mình cũng không có nhận diện được. Mình không có nhận diện được rằng đó là những hạt giống đau khổ mà đã gieo trồng vào trong con người của mình khi mình còn là em bé. Có chánh niệm thì mình có thể nhận diện nó ra được, mà nhận diện nó rồi thì mời chào nó và cho nó ở lại trong cái phòng khách này. Nó muốn ngồi chơi với mình bao lâu cũng được với điều kiện là mình có ngọn đèn chánh niệm ở đó. Nó ngồi càng lâu càng tốt nếu mà có chánh niệm, tại vì ngồi càng lâu thì cái sức chuyển hóa càng dài. Như là mặt trời, nếu không có mây được hai giờ đồng hồ, thì hai giờ đồng hồ những cái bông hoa tiếp nhận được năng lượng mặt trời.

Không có sợ. Trong kinh có nói tới điều tâm niệm mà Bụt dạy cho Thầy, các Sư cô làm mỗi ngày để mà quán chiếu, để mà chuyển hóa cái sợ. Thường chúng ta có năm cái sợ:

1) Sợ già. Mai mốt tôi già, tôi đi lụm khụm rồi có ai đỡ tôi không.

2) Sợ bệnh.

3) Sợ chết.

4) Sợ phải xa cách những người mình thương và những cái gì mình thương.

Những cái sợ đó nó luôn luôn nó nằm ở dưới này. Mình có cố đè xuống, mình có cố quên thì nó cũng nằm ở dưới này.

5) Sợ là không biết mình phải đi đâu.

* Có năm điều quán niệm như thế này:

1. Tôi thế nào cũng già. Tôi không thể nào tránh được cái già. Mỗi ngày, người tu phải đọc câu đó. Nghĩa là mỗi ngày ông Thầy tu phải mời cái hạt giống sợ già đi lên, mà biết rằng mời nó lên phải tiếp nó bằng chánh niệm. Thành ra các Sư cô, Sư chú có thể đưa năm cái điều quán niệm này vào trong nghi thức tụng niệm mỗi buổi sáng và một người đọc cũng được (I am of the nature to giow old. I an not escape old are). Phương pháp Bụt dạy chúng ta quán chiếu cái sợ chúng ta có thể hiểu được dễ dàng dưới ánh sáng Duy Biểu học. Tức là mỗi ngày chúng ta phải mời cái hạt giống đó lên mà không có chánh niệm thì chúng ta khổ lắm, chúng ta không tự làm chủ. Và vì vậy cho nên chúng ta phải thắp sáng chánh niệm: tôi thế nào cũng phải già. Tôi biết rằng tôi không thể nào tránh khỏi cái già.

2. Tôi thế nào cũng bệnh. Tôi không thể nào không bệnh. Tôi không thể tránh khỏi bệnh.

3. Tôi thế nào cũng chết. Tôi không thể nào tránh khỏi chết.

4. Những điều tôi thương và những điều tôi trân quý ngày hôm nay một mai thế nào cũng phải từ giã.

5. Tôi sinh ra từ hành động của tôi. Chỉ có hành động của tôi đi theo tôi mà thôi.

Không có cái gì đi theo tôi hết dầu là người Cha, người Mẹ, người yêu hay là con cái, hay là quyền hành, hay là tiền bạc, không có gì đi theo tôi hết chỉ có nghiệp, tức là hành động, đi theo tôi thôi, và người tu sĩ hay là thực tập đạo giải thoát sáng nào cũng mời nó lên, mỉm cười và nó là ta biết các ngươi nằm ở trong đó, mời các ngươi lên đây chơi. Và mỗi ngày như vậy chiếu một ít ánh sáng chánh niệm vào thì nó yếu từ từ. Và một ngày nào đó, nó sẽ được chuyển hóa. Những niềm đau của chúng ta mà chúng ta sợ nó, chúng ta phải làm như vậy thì nó mới chuyển hóa được. Nếu chúng ta không làm như vậy thì nó có thể có những phương pháp khác, nhưng mà chúng ta làm được cả ba phương pháp thì rất hay.

Phương pháp thứ nhất là gieo trồng và tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc để những hạt giống này tới chuyển hóa dùm những hạt giống đau khổ. Chúng ta khỏi đụng chạm tới tiếp xúc.

Phương pháp thứ hai là chánh niệm suốt ngày để khi nào nó ló đầu lên là mình nhận diện nó. Nó ló đầu lên hoài nhưng mà mình không biết đó thôi. Ví như mình đi vào trong restaurant, nhìn một vòng rồi cuối cùng rồi mình chọn cái bàn ở góc đó mình ngồi, trong khi đó nó có nhiều chỗ. Nếu mình có chánh niệm mình sẽ buồn cười mình hỏi: "Tại sao mình chọn cái bàn đó mình không chọn cái bàn này?" Tất cả đều nằm sẵn ở trong, nó an bày, nó đã viết sẵn rằng mình chọn cái bàn đó. Chúng ta có những cái tập khí như vậy. Ngồi trong phòng học cũng vậy. Tại sao quý vị tới mà không ngồi chỗ này, mà ngồi sau đó? Tất cả những cái đó đều đã viết sẵn trong alaya thức của mình hết. Đó là trường hợp "cái đó" nó phát hiện mà nếu có chánh niệm thì mình biết: "À, đúng cái chỗ này là cái chỗ mình muốn rồi mà mình phải nhìn kỹ tại sao mình ưa nhìn chỗ đó". Nó phải có lý do mà hạt giống đó trao truyền. Những con chim đã bị thương một lần rồi thì mỗi khi nó thấy một cành cây cong nó không muốn tới đậu vì cành cây

cong làm cho nhớ tới cây cung đã bắn mũi tên vào nó. Chim bị tên thì thấy cành cây cong cũng sợ. Hồi thơ ấu mình có thể đau khổ bởi những cái này cái khác. Rồi bây giờ đây những cái hạt giống đau khổ đó nó còn, thành ra mình tiếp xử với sự sống hiện tại trên cơ bản những đau khổ những hạt giống đau khổ đó nó còn, thành ra mình tiếp xử với sự sống hiện tại trên cơ bản những đau khổ những hạt giống đó. Và vì vậy cho nên trong đời sống hằng ngày những hạt giống đau khổ trong quá khứ của mình, cái mặc cảm này kia, kia nọ nó xuất đầu lộ diện nhiều lần lắm, nhưng mà tại vì chúng ta không thắp mặt trời chánh niệm cho nên chúng ta không thấy đó thôi. Vì vậy cho nên phương pháp thứ hai là sống chánh niệm suốt ngày đến khi những hạt giống đó ló đầu ra chúng ta nhận diện được: "À, mày đó hả, tao biết". Thì tự nhiên nó mất đi sức mạnh của nó. Tại vì nó là một vùng năng lượng mà chánh niệm là một vùng năng lượng khác mà hai cái vùng năng lượng gặp nhau một cái là nó có sự chuyển hóa. Cái buồn, cái sợ đều là năng lượng và khi màtiếp xúc với năng lượng chánh niệm đó thì có chuyển hóa.

Phương pháp thứ ba là khi chánh niệm chúng ta vững rồi thì chúng ta đừng có đợi nó lên, chúng biết rằng nó ở dưới thành "mời anh lên chơi,tôi rảnh". Những cái sợ, những cái buồn, những cái thất vọng, những cái ước mơ không thành tựu của mình làm cho mình nuối tiếc đau khổ, mời nó lên! "Bây giờ đây tôi rảnh, mời anh lên chơi. Hai đứa mình ngồi nói chuyện, mình là bạn cũ với nhau lâu đời rồi". Phải thắp đèn lên cho đàng hoàng, mời lên. Thì đó là trường hợp năm cái sợ mà Bụt dạy mình làm. Đối diện trực tiếp với nó và đừng coi nó như kẻ thù, nó là mình. Cái hạnh phúc của mình là mình. Cái đau khổ của mình cũng là mình. Cái thương của mình là mình. Cái giận của mình cũng là mình. Thành ra mình phải đối xử với tất cả những cái tâm hành đó với cái thái độ bất nhị. Còn thái độ đánh đuổi, kỳ thị nó không phải là bất nhị. Và tu học không phải biến mình thành ra bãi chiến trường: phe chánh đánh với phe tà. Có thể là trong những truyền thống khác, họ nghĩ là tu học tức là chia con người mình ra thành hai phe: một phe chánh và một phe tà. Phe chánh đánh phe tà. Nhưng mà trong đạo Bụt, cái mà mình gọi là phe tà chính là mình và mình phải chăm sóc cái đó, mình phải chấp nhận cái đó. Tại vì phiền não tức là bồ đề. Mình phải chấp nhận cái phiền não và phải chăm sóc cái phiền não để mà chuyển hóa cái phiền não. Không phải là vấn đề đánh. Càng đánh thì nó càng mạnh. Càng đè ép thì nó càng lớn. Ở đây mình thấy rất rõ cái nguyên tắc tương tức, bất nhị của sự tu học.

Thứ nhất là nhờ những hạt giống tốt nó chuyển hóa giùm.

Thứ hai là nhận diện chúng khi mà chúng xuất hiện ở trên bình diện của ý thức (thức thứ sáu).

Thứ ba mời nó lên.

Có ba phương đó để đối phó với những hạt giống khổ đau ở trong người của mình mà nếu làm được cả ba cái thì rất vững. Thường khi mà người ta khổ quá gần chết chìm rồi, chưa thực tập chánh niệm, niệm lực yếu, thì chưa nên làm cái thứ ba. Làm cái thứ nhất thật nhiều. Rồi khi mà cái thứ nhất làm được khá rồi, năng lượng chánh niệm đã khá nhiều rồi thì lúc đó ráng làm cái thứ hai, tức là ráng nhận diện cái đau khổ khi mà nó xuất đầu lộ diện. Nhận diện được chừng nào thì những cái đau khổ yếu đi chừng đó. Và khi mà mình biết rằng mình có đủ sức mạnh rồi thì mình có đủ sức mạnh rồi thì mình mời nó lên. Giống như mình biết trong vườn mình có cái lỗ, dưới đó có con rắn. Mình biết rằng mình chưa có khả năng bắt con rắn đó thành ra mình lấy cục đá, mình chận lại đừng có cho nó lên. Rồi mình đi học : "Bây giờ, tôi có một con rắn độc ở dưới đó, phải làm thế nào?" Khi mình học, mình đã mạnh, vững chãi, thực tập xong rồi thì mới bê cục đá đó ra, rồi mới mời nó lên, nếu không thì nó cắn chết. Cái niềm đau trong tiềm thức của mình cũng vậy. Mỗi khi nó lớn quá, mỗi khi nó lên một cái, mình tê liệt, mình không làm ăn gì được hết. Thành ra không có nên mời nó lên sớm. Không có mời niềm đau của mình lên sớm mà mình phải thực tập phép thứ nhất, thực tập phép thứ hai. Khi mình mạnh rồi,

mình biết ở dưới đó con rắn bị giam nhiều ngày ở dưới đó yếu rồi thì lúc đó mình mời nó lên. Mời nó lên thì nắm cổ được nó. Cái niềm đau của mình cũng như vậy.

Chúng ta học lại:

"Như ánh sáng mặt trời, chiếu soi loài cây cảnh, chánh niệm khi thắp lên, chuyển hóa mọi tâm hành".

Chuyển hóa chứ không phải là tranh đấu với nó hay tiêu diệt nó. Thành ra quý vị thấy rằng qua bài tụng này của Duy Biểu học, chúng ta thấy được giáo lý bất nhị, giáo lý tương tức, cái phương pháp bất bạo động trong sự tu học cũng như là trong hành động hàng ngày.

KỆ THỨ 46

Nhận diện để chuyển hóa
Nội kết và tùy miên.
Khi tập khí còn,
Quả chuyển y hiển hiện.

Trước hết có danh từ nhận diện. Là nhận diện sự có mặt của một hiện tượng đang xảy ra. Sự nhận diện này bắt đầu bằng chánh niệm. Nhờ có chánh niệm chúng ta thấy rõ từng tâm hành đang diễn tiến trong ta. Sự nhận diện này không mang tính chất trách móc, hay chào đón vui vẻ, không khen, không chê và không phán xét. Đây chỉ là một sự nhận diện đơn thuần, tức là biết nó có mặt đó thôi, không đem theo sự vồ vập hay xua đuổi. A tôi biết anh đứng đó, anh có đó. Nhận diện vô tư như vậy thôi. Reconnaissance pure et simple. Mere recognition.

Ví dụ khi mình giận và mình có chánh niệm thì chánh niệm làm chuyện nhận diện cái giận của mình: "A mình đang giận đây". "A mình vẫn còn giận đây". Ví dụ như mình có sự ganh ghét. Nhận diện: "A tôi đang ganh tị đây". Đó là việc đầu tiên của chánh niệm. Nhận diện đơn thuần, không theo phe và cũng không chống đối. Không chào đón mà cũng không xua đuổi. Nó phát xuất từ cái nhìn bất nhị. Tại vì cái đối tượng nhận diện đó không phải là kẻ thù không là ai khác mà là chính mình. Mình nhận diện nó như là nhận ra con của mình, em mình, bạn mình hay là chính bản thân mình. Khi mà mình có hiện tượng sợ trong mình thì mình nhận diện cái sợ đó. Khi mình có cái buồn thì mình nhận diện buồn. Mà mình không nói rằng cái sợ cái buồn là xấu, cái vui là tốt. Chỉ nhận diện đơn thuần thôi. Khi mình thở vào mà ta có chánh niệm thì ta nhận diện hơi thở vào. Tôi đang thở vào và biết rằng hơi thở vào có đó. Đó là nhận diện hơi thở mà không phán xét hơi thở đó ngắn quá, không ráng làm cho nó dài hơn? Đó không phải là nhận diện đơn thuần. Hơi thở vào dài thì nhận diện đây là hơi thở vào dài. Tất cả những gì xảy ra cho thân thể, cho cảm thọ, cho tri giác, cho những tâm hành và cho nhận thức của mình, mình đều nhận diện hết. Mình không để cho sự kiện nào của thân thể hay không để cho một tâm hành nào lọt khỏi chánh niệm mình.

Trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm tức là Kinh Niệm Xứ, ta thấy có bốn lãnh vực đê thực tập. Lĩnh vực thứ nhất là Thân, lĩnh vực thứ hai là Thọ, thứ ba là Tâm, thứ tư là Pháp. Thân là sắc, thọ là thọ. Còn tâm là tất cả những tâm hành của mình từ tri giác đến năm mươi mốt tâm sử trừ thọ ra thì thọ để được riêng một khuôn khổ.

Quán thân trong tâm. Contemplation of the body in the body. Quán thọ trong thọ. Contemplation of the feeling in the feelings. Quán tâm trong tâm. Contemphation of Mind in Mind. Tâm này gồm 50 tâm sở. Tại sao 50? Tại vì thọ hết là một tâm sở rồi. Năm mươi tâm sở này nó nằm trong tám tâm vương. Tám tâm vương là tám dòng sông và năm mươi mốt tâm sở là tất cả nước trong tám dòng sông trên.

Quán pháp trong pháp. Pháp là đối tượng của tâm. Thành ra (contemplation of Mind in tho Objects of Mind), Tâm và Pháp đây tuy hai mà một vì tâm thì luôn luôn có phần chủ thể và đối tượng. Và Tâm là kiến phần và pháp là tướng phần của tâm. Cái này không rời cái kia mà có. Pháp bất ly tâm. Chữ pháp này dịch là Objects of Mind. Vạn pháp có nghĩa là mười ngàn đối tượng của tâm thức. Tâm là Mind nhưng mà Mind và Objects of Mind không thể tồn tại độc lập được. Tâm và Pháp không thể tách rời và tồn tại độc lập với nhau được. Đây là bốn lĩnh vực của bốn sự quán niệm. Ta biết rằng chia làm bốn như vậy nhưng sự thật cũng không chia ra như vậy một cách rành rọt được vì Thân cũng là Pháp. Pháp là đối tượng của tâm. Thân từ tâm mà phát hiện. Thọ cũng từ tâm mà phát hiện. Vì vậy cho nên trong bốn lĩnh vực đó. Lĩnh vực nào cũng có cái tương tức hết. Lĩnh vực nào cũng có cái chứa đựng ba cái kia. Bất cứ hiện tượng thuộc thân, thuộc thọ, thuộc tâm hay thuộc pháp nào xảy ra trong giây phút hiện tại, mình cũng nhận diện hết. Nhận diện là công việc chính của người tu hành. Công việc nhận diện là công việc của người lính gác cửa. Hễ có người đi vào là mình biết ngay người đó đi vào. Hễ có người đi ra thì mình biết là người đó đang đi ra. Biết nhưng không ngăn cản.

Khi nào ta nói chuyện hộ trì sáu căn. Chúng ta nói đến chuyện giữ cửa thì phải biết ta có sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Thành trì có sáu cửa nhưng chúng ta không để cho lính gác ở các cửa thì nguy hiểm. Thành trì với sáu cửa đó mà không có lính gác thì hành trì đó có thể bị xâm nhập. Sáu giác quan của chúng ta mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý cần phải thắp lên ngọn đèn chánh niệm để ngọn đèn chánh niệm đó có thể nhận diện được "A tôi thấy cái đó" "A tôi nghe cái đó" "A tôi nếm cái đó". Như vậy thì nó anh minh vì chánh niệm là ánh sáng nó trấn ở những cửa đó.

Ta có bài hát: " Mắt là đại dương sâu với những ngọn 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 mình trong biển sắc mênh mông". Đó là hộ trì nhãn căn. Cùng hơi thở nhiệm mầu tôi hộ trì nhãn căn, giữ gìn cho anh và giữ gìn cho tôi, để cho ngày hôm nay vẫn còn tươi sáng và để ngày mai chúng ta sẽ vẫn còn có nhau. Đó là hộ trì nhãn căn.

Nhĩ căn cũng vậy. "Tai cũng là đại dương 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 tiếng mênh mông". Và Mũi cũng vậy, Lưỡi cũng vậy, Thân cũng vậy Ý cũng vậy với những ngọn 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 mình trong biển hương, biển vị, biển xúc mênh mông".

Tu là người biết hộ trì sáu căn. Hộ trì sáu căn là một phương pháp rất nhiệm mầu mà Bụt cứ nói đi nói lại hoài. Người tu mà không biết thắp ánh sáng chánh niệm để hộ trì sáu căn thì không phải là người tu. Ngày xưa anh Võ Đình Cường có viết một bài báo trong báo Giác Ngộ: "Một ông Thầy tu không tu" tức là ông Thầy tu không có hộ trì sáu căn. Vậy thì trong lĩnh vực

của thân, mỗi khi có việc xảy ra trong thân mình thì mình nhận diện. Ví dụ mình nói: "Tôi đang thở vào thì biết rằng tôi đang thở vào" thì đó là một hiện tượng thuộc về thân. Khi chúng ta cúi xuống, đi, đứng, nằm, ngồi, hành động, khoác áo Tăng Già Lê, ta rửa mặt mà ta có chánh niệm, ta nhận diện được những gì đang xảy ra trong thân thể ta thì ta có thể nói là ta đang "quán thân trong thân" là nhận diện về thân. Còn nếu mà chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, rửa mặt nấu cơm mà chúng ta không biết là chúng ta đang làm những việc đó thì chúng ta là một ông Thầy tu không tu. Chúng ta phải hộ trì sáu căn.

Khi chúng ta có một cảm thọ như buồn, vui, giận, sợ, ghét, thất vọng hay cau có thì những hiện tượng đó khi phát hiện thì chúng phải được nhận diện. Nếu chúng không bị phát giác và nhận diện thì chúng có thể hoành hành ta mà ta không biết (Ví dụ như mình trở nên người cau có gắt gỏng, la em la anh, nói nặng nhẹ với người mình thương mà không biết). Còn nếu chúng được nhận diện thì nó sẽ nằm hoặc là ngưng tăng trưởng theo chiều hướng có thể chuyển hóa. Nếu mà chúng ta biết như vậy thì chúng ta sẽ không bao giờ than phiền là ta không có thì giờ để tu. Tại vì trong khi làm việc đi đứng nằm ngồi nói cười chúng ta có thể phát triển chánh niệm tức là phát triển sự nhận diện. Nhận diện tất cả những hiện tượng về thân, về thọ, về tâm, về pháp thì chúng ta biết tu rồi. Bữa nọ có một nhà triết học tới hỏi Bụt là các Thầy trong tu viện này tu học như thế nào. Nói cách khác các Thầy làm cái gì? Sống như thế nào? Bụt mới nói thì chúng tôi cũng đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, rửa bát, cũng quét nhà. Ông triết gia kia nói: Như vậy thì có khác gì người thường đâu? Người không tu người ta cũng đi, đứng, nằm, ngồi, quét nhà, ăn cơm, rửa bát như mấy Thầy vậy? Bụt nói: Có khác chứ, tại vì chúng tôi làm những chuyện đó, chúng tôi có chánh niệm, chúng tôi biết nhận diện và hộ trì sáu căn. Câu nói như vậy thật đơn sơ nhưng cũng thật căn bản. Thành ra mình đừng có ngại là tu ở trong chùa mình phải làm việc nhiều quá và không có thì giờ tu tập. Tại vì mình làm việc với chánh niệm và có sự thanh thản đó là tu. Chỉ sợ mình làm quá mau và muốn làm cho mau xong việc nên đánh mất chánh niệm khi làm mà thôi. Và sự chuyển hóa có thể xảy ra khi có sự nhận diện. Tại vì có nhiều loại chuyển hóa, khi có chuyển hóa để nó lớn hơn và trở thành quan trọng hơn. Có khi chuyển hóa để nó biến chuyển và trở thành lợi lạc hơn. Khi mà ta ngắm một cây tùng, ta có thể có lạc thọ và hưởng được màu xanh, cái tính chất tươi mát của cây tùng. Nhưng nếu mà ta tăng cường năng lượng chánh niệm trong ta khi ta ngắm cây tùng, thì cái niềm vui đó, cái nhẹ nhàng đó, cái lạc thọ đó nó tăng gấp bội. Mình nhận diện cây tùng nhận diện cái lạc thọ mình có đối với cây tùng. Thì tự nhiên cây tùng đó nó sáng rỡ lên. Đó là chuyển hóa theo cái chiều phát triển. Ở những xứ như Nhật hay Gia Nã Đại khi mùa thu thì rừng đẹp lắm và người ta tổ chức những chuyến như hành hương vậy để đi coi lá. Gặp tuần đổ lá, gặp tuần coi lá. Cố nhiên là ta đóng tiền và đi xe buýt với những người khác để coi lá như những người khác. Nhưng mà lá đẹp nhiều hay ít, niềm vui lớn hay nhỏ là tùy theo cái trình độ thanh thản và tự do của chúng ta. Nếu tâm chúng ta thanh thản, chánh niệm chúng ta lớn thì chúng ta có khả năng thưởng thức được cái đẹp của rừng thu, có thể bằng mười lần, bằng trăm hay ngàn lần hơn những người ngồi trên chiếc xe với chúng ta cũng trả tiền như chúng ta và cùng nhìn với chúng ta. Nhưng mà họ nhìn tới đâu họ cũng thấy nỗi buồn muôn thuở của họ mà thôi. Đó là một thứ chuyển hóa. Có thể cùng một khung trời sử dụng một số tiện nghi như nhau nhưng có người thì an lạc hạnh phúc hơn những người khác. Có thể trong đại chúng tu tập, chúng ta cùng được hưởng một thứ phòng ốc, một thứ mái nhà, một thứ trà, một thứ cơm, một thứ tăng thân nhưng có người thì hạnh phúc nhiều hơn có người hạnh phúc ít hơn. Đó là tại vì khả năng chánh niệm, tại vì cái trình độ tự do trong tâm của chúng ta, cái giới hạn tự do trong tâm ta nó rộng lớn hơn. Vì vậy cho nên chánh niệm là căn bản và chánh niệm trước hết là để nhận diện. Nếu cây tùng đẹp mà mình không có nhận diện cây tùng thì cây tùng có cũng như không, cây tùng đẹp cũng như là không đẹp. Cây tùng nằm trong phạm vi của pháp. Niềm vui đó nằm trong phạm vi của tâm. Sự đau khổ hay hạnh phúc nằm trong phạm vi của họ. Vì vậy cho nên chúng ta chỉ thực tập hộ trì sáu căn được khi ta thực tập chánh niệm. Khi mà chúng ta biết nhận diện thì tự khắc chúng ta biết đường đi. Dù không chủ ý, khi nhận diện được thì ta đã phân biệt được rồi, dù ta không muốn chú ý thì khi nhận diện xong rồi ta cũng biết ngay được cái đang xảy ra là lành hay dữ, lợi lạc hay không lợi lạc. Lợi lạc gọi là thiện (bienfaisant, wholesome), không lợi lạc là bất thiện (malfaisnt, unwholesome). Khi nhận diện ra thì biết.

Khi Tâm ta có một nỗi buồn dâng lên, ta nhận diện: "đây là cái buồn" và mĩm cười với cái nỗi buồn đó. Mỉm cười là đủ rồi, tại vì nụ cười đó chứng tỏ rằng chúng ta nhận diện được nỗi buồn và chúng ta biết rằng cái buồn có thể không lợi lạc, có khi lại lợi lạc. Tùy theo cách sử dụng khi nỗi buồn có thể trở thành chất liệu của niềm vui sau này. Không hẳn là nỗi buồn luôn luôn không lợi lạc. Cũng như đi ngoài trời lạnh, ta biết rằng cái lạnh không dễ chịu. Nhưng khi bước vào bếp thì cái ấm sẽ dịu hơn nhiều. Nhờ cái lạnh chúng ta tiếp nhận cái ấm của nhà bếp rất là sâu sắc. Mùa xuân và mùa hè nhà bếp rất ấm mà chúng ta đau có sướng gì mấy? Tại vì không có cái lạnh sau lưng để chúng ta trân quý cái ấm. Nhận diện để chuyển hóa. Có những nỗi lo, nỗi sợ nó làm cho ta khổ. Chỉ cần nhận diện những nỗi lo sợ và mỉm cười với chúng ta thì là chúng ta đã bắt đầu chuyển hóa liền. Giống như "buồn ơi ta chào mi" vậy. Trong khi có những nội kết và tùy miên. Nội kết là những khối vui buồn khổ đau được kết tụ trong lòng ta, những khối mà không có tính cách lợi lạc. Khi mà nó được kết thành cục thì nó không được lành mạnh lắm. Những gì lành nó không kết thành cục. Nội kết là những cái rút thắt trong tâm của chúng ta. Kết là nó thắt lại. Nếu mà ta không hộ trì sáu căn thì thế nào cũng có nội kết. Đó là lời dạy của Bụt. Khi con mắt chạm vào sắc mà phát sinh nhãn thức đó. Nếu không hộ trì nhãn căn thì thế nào cũng bị nội kết. Ban đầu chúng ta không ghiền thuốc, ghiền rượu và ghiền ớt. Khi mà lưỡi chúng ta chạm vào những đối tượng là hương trần và vị trần mà chúng ta có chánh niệm thì chúng ta có nội kết. Nội kết nó tới từ từ. Đó là những nội kết êm ái. Nó tới từ từ và thường là chúng ta không biết là ta bị nội kết hồi nào tại vì nó tới từ từ. Chứ nó tới cái rầm thì chúng ta biết ngay. Chúng ta ghiền thuốc, ghiền rượu hồi nào chúng ta không biết. Chúng ta ghiền cái người đó hồi nào chúng ta không biết. Nội kết nó len lén đi vào. Nếu mình có hộ trì sáu căn, khi vừa có một cảm thọ êm ái dịu dàng là mình biết liền. Mình biết rằng mình đang có một cảm thọ êm ái dịu dàng khi cầm lên một ly rượu bia hay một điếu thuốc hay là một người nào đó mà đáng lý không nên gần gũi lắm. Biết thì chánh niệm và biết nếu cảm thọ êm ái nầy cứ tiếp tục, thì mình sẽ đưa tới đâu? Hễ có chánh niệm có nhận diện thì không đến nỗi có chuyện vướng mắc mà không biết gì cả, cho đến khi mình giật mình là đã có cục nội kết lớn rồi. Như Xuân Diệu nói về tình yêu:

Làm sao cắt nghĩa được tình yêu,
Có nghĩa gì đâu một buổi chiều,
Nó chiếm hồn ta bằng nắng nhạt,
Bằng mây nhè nhẹ gió hiu hiu.

Tức là khối nội kết êm ái đi vào ta lúc nào ta không biết. Nhưng mà nội kết êm ái luôn luôn đưa tới chỗ không êm ái. Tại vì mình ghiền rồi thì mình sẽ khổ về cái ghiền của mình. Về phương diện nội kết không êm ái. Người ta nói gì mình giận, thấy một cái gì mình buồn. Khi nào cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, cái xúc chạm của mình nó gây ra một nút thắt trong lòng mình thì gọi là một nội kết. Samyojana. Ngày xưa dịch là nội kết. Giận một lần, giận nhiều lần, buồn nhiều lần thành những cục nội kết giận và buồn thật lớn. Sau đó lại dịch ra kết sử. Sử có nghĩa là có tác dụng sai khiến sử mình, sai sử một cách âm thầm. Ma đưa lối, quỷ dẫn đường. Cứ tìm những lối đoạn trường mà đi. Là tại vì có cục nội kết. Lạ quá tại sao cứ đi về phía đó? Tại vì có ma quỷ nó dẫn đường. Ma quỷ đó nó không có nằm ở ngoài. Nó nằm trong alaya thức của mình dưới hình thức những cục nội kết, những kết sử chứ có gì đâu? Ngày xưa khi học trò đi học bằng xe đạp thì mình lựa con đường gần nhất để đến trường nhưng nếu mình có nội kết êm ái với cô nào đó thì nhà cô có dù hơi xa mình cũng đi sớm chừng mười lăm phút để đi cái đường đó. Dù đi mà không gặp cũng cứ đi. Đi đường đó mình thấy yên hơn tại vì mình bị sai sử. Đôi khi vừa ra khỏi nhà chưa tính toán gì cả thì cái chân cũng đạp về hướng đó. Tại vì mình bị sai sử. Tham, sân, si, mạn, nghi, kiến đều là những nội kết cả. Kiến là một trong những căn bản phiền não Thân kiến, biên kiến, tà kiến và giới cấm thủ kiến. Thân kiến là thói quen nhận ra cái thân này là mình. Chỉ cái thân này mới là mình thôi.

Biên kiến thì quen theo phe bên này là mình, bên kia không phải là mình. Sư chú này là bạn mình Sư chú kia không phải là bạn mình. Chia biên giới cắt xén rành rọt. Tà kiến là những cái

nhìn sai lạc. Kiến thủ là nắm chặt cái thấy, cái nghe của mình, cho những cái thấy, cái nghe cái hiểu của mình là chân lý và không chấp nhận những quan điểm khác. Attachment to views. Khi kẹt vào kiến thủ thì không tiến bộ nữa. Mình cho là mình nắm được sự thực rồi. Nhưng sự thực thì không thể cho mình nắm đâu. Giới cấm thủ kiến kẹt vào cái giới. Giới cấm đặt ra để hành trì để giúp mình vượt những tai nạn khổ đau. Nhưng đôi khi mình bị vướng vào hình thức và không nắm được bản chất của giới. Giới cấm này đôi khi là những tập tục lâu đời, những tabouts. Ví dụ như bên Ấn mình phải quý trọng con bò không được quyền đụng tới nó. Đôi khi nó lung tung húc trúng con nít chết mình không đụng tới nó được. Hay là khi trẻ con mình nó ấm đầu nó sốt, các bà mẹ quê cứ nghĩ tại nó đi chơi ở gàn gốc đa rồi vạch quần đi tiểu ở dưới gốc đa cho nên ông bà quở. Thành ra thay vì cho con uống aspirine hay quinine thì bà mẹ lại đi mua trầu cau xôi chuối tạ lỗi vơi thần gốc cây đa. Đó là những cái thuộc về giới cấm thủ kiến. Giới cấm thủ là kẹt vào những cái kiêng kỵ và kẹt cả ngay những giới cấm nữa. Như vậy thì ta tỏ ra không thông minh và không thấy được bản chất của giới nữa. Cái khối kia nó nằm yên trong alaya thức nhưng nó phát hiện và sai sử chúng ta. Thình thoảng nó phát hiện. Thường thường nó nằm yên dưới đó nhưng nó sai sử ta. Đôi khi chúng ta hành động nói năng, hành sử như những tên nô lệ của những cục kết sử bên dưới. Đôi khi chúng ta nói rằng: Trời ơi nó mạnh hơn cả tôi nữa. C'est plus fort que moi. It is stronger than me. Mình muốn đỏ mặt tía tai đấm bàn đấm ghế nhưng cái đó nó mạnh hơn mình nó vẫn khiến cho mình đỏ mặt tía tai đấm bàn đấm ghế. Nó là ai? Nó là kết sử. Mình thua liểng xiểng. Cho nên mình phải nhận diện nội kết của mình, nó có đó và nó đang tìm cách sai sử mình. Và nếu mình có chánh niệm thì mình có cơ hội nhận diện được cái nổi ghét của mình và tiếp tục trôi lăn theo buồn, thương, giận, ghét. Nếu sống có chánh niệm thì cảm thọ không dễ chịu kia vừa dấy lên là mình nhận diện liền. Tôi có một khổ thọ khi nhìn thấy người nầy. Tôi nhận diện nó. Nếu mình có thói quen tu tập thì mình không để cho những cảm thọ đó lặn xuống mà quán sát sâu thêm. Nhận diện rồi mình nhìn thêm sâu hơn thì có thể mình khám phá ra rằng người đó nó có những đường nét hơi giống với một người đã làm mình đau khổ trong quá khứ. Cho nên vừa trông thấy là mình mất cảm tình liền dù ông ta chưa nói gì làm phiền lòng mình hết. Vừa thấy đã mất cảm tình liền và con ma nội kết trong mình nó ló đầu lên sai sử mình. Khi thấy được điều đó thì mình giải thoát liền lập tức. Mình có thể tới nói chuyện với người ấy mà không có vấn đề với ba mình. Mình có nội kết với ba. Và khi tới chùa mình ghét Thầy tại vì mình thấy có vài cái hơi giống ba. Đôi khi ở trong chùa thì Thầy thế nào cũng có một lượng uy tín nào đó, cũng có sự kính trọng của mọi người. Cái nầy sao giống ba mình quá thì mình đâm ra ghét Thầy. Nhưng nếu mình nhận diện ra "A đúng rồi, mình không có cảm tình với Thầy tai vì mình có nội kết với ba, nhưng mà Thầy không phải là ba và mình được giải thoát và giữa Thầy và mình không có vấn đề nữa. Mình có thể hưởng được sự có mặt của Thầy và Thầy cũng hưởng được sự có mặt của mình. Đó là sự giải thoát nhỏ. Sự giải thoát đó có được là do công phu nhận diện. Hay là mình thấy một chàng trai hay một cô gái mà tự nhiên mình có cảm tình liền. Đôi khi chàng trai đó có những nét hao giống ba mình mà mình rất thương hay cô thiếu nữ đó có nét tương tợ như mẹ của mình mà mình thương mẹ lắm nên mới gặp là thích liền. Mình có cảm tình với một người tóc dài trong quá khứ thì khi mình gặp một cô tóc dài trong quá khứ thì khi mình gặp một cô tóc dài mình có cảm tình với cô này ngay. Khi mình thực tập nhận diện được rồi thì mình có thói quen là khi nhận diện được rồi thì mình theo đuổi để nhìn cho kỹ cái đó. Cố nhiên là mình dùng quán chiếu để nhìn kỹ nhìn sâu vào cái đó thì thế nào mình cũng hiểu. Mà hiểu thì được giải thoát. Và như vậy thì sự nhận diện đó có giúp cho mình hộ trì được sáu căn của mình, mình giữ được phần tự do độc lập của mình, mình không bị cái kia nó len chèn nó tới xâm chiếm mình dù cái kia là cái thương hay cái ghét.

KỆ THỨ 47

Phút hiện tại thu nhiếp
Quá khứ và vị lai
Bí quyết của chuyển y
Nằm trong giây hiện tại.

Hai câu đầu là giáo lý của Hoa Nghiêm. Tại vì trong kinh Hoa Nghiêm chúng ta được học được rằng: Cái một nó chứa đựng cái tất cả và thời gian nó chứa đựng không gian. Cái "Cái" mà nó nằm trong tầm tay là cái giây phút hiện tại. Điều này là một điều kiện căn bản mà tất cả chúng ta có thể thấy được, nắm được. Cái "Cái" mà nó nằm trong cái tầm với của chúng ta là giây phút quá khứ và những giây phút tương lai. Tại vì theo giáo lý này phút hiện tại nó thu nhiếp được cả quá khứ và vị lai. Và hơn nữa, nếu mà thời gian nó chứa đựng không gian, như là giáo lý Hoa Nghiêm cho chúng ta thấy, thì giây phút hiện tại nó chứa đựng được cả cái ở đây và không gian ở những chỗ khác. Chúng ta đứng trên mặt đất mà chúng ta an trú được trong giây phút hiện tại thì miếng đất dưới chân chúng ta là cái mà ta tiếp xúc được. Nhưng mà miếng đất đó không có biên giới, tuy rằng chúng ta đứng ở Loubes Bernac nhưng mà chúng ta thấy rằng miếng đất đó nó dính liền với cả lục địa Âu châu, thành chúng ta có thể thở vào và chúng ta thấy chúng ta đứng trên cả Âu châu. Thành ra không phải chúng ta chỉ tiếp xúc được với một mảnh đất nhỏ Loubes mà chúng ta tiếp xúc luôn được với cả Âu châu rộng lớn. Hơn nữa, nếu chúng ta an trú vững chãi trong giây phút hiện tại thì chúng ta thấy chúng ta đạp lên trên cả trái đất và tất cả chúng ta thấy rõ ràng rằng là trái đất nó tồn và cái chân chúng ta nó đặt lên trên cả trái đất tròn. Và như vậy không chỉ giây phút hiện tại nó chứa đựng cái ở đây mà nó chứa đựng tất cả. Thành ra nước Trung Hoa, nước Việt Nam, nước Nhật Bản đều dính vào trong cái bàn chân của chúng ta ở trong giây phút đó. Và vì vậy cho nên nắm được giây phút hiện tại và chúng ta nắm được tất cả mọi giây phút và chúng ta nắm được cái ở đây và cái ở kia, và cái ở kia nó dính liền với cái ở đây. Có một trường phái trị liệu tâm lý nó chuyên chú về vấn đề đi tìm quá khứ, mở cho được cái cánh cửa của quá khứ để tiếp xúc được với những cái gì nó nằm ở trong quá khứ thì mới trị liệu được. Đó là trường phái Phân tâm học (Sycho Analisic). Theo trường phái đó là trong thời thơ ấu hay là trong quá khứ chúng ta đã có những đau khổ vì những sự xấu xé, vì những sự chống đối giữa những khuynh hướng khác nhau trong nội tâm mà chúng ta không giải quyết được. Chúng ta có nội kết - nói theo danh từ Phật học - từ hồi thơ ấu, những cái đau buồn, những giận hờn, những xấu xé, những chống đối, những mâu thuẫn ở trong nội tâm của chúng ta, nhưng tại vì ý thức của chúng ta không chịu đựng được những đau khổ đó cho nên nó tìm cách đè nén những đau khổ đó vào trong cái vô thức (unconsicious), nó tương đương với một phần của thức alaya. Cái vùng ý thức không chịu đựng được sự đau khổ, cho nên nó âm thầm, nó đẩy lùi những niềm lo lắng, khổ đau đó ra khỏi cái giới hạn của nó. Và vì vậy cho nên tất cả những cái đau buồn đó, những cái mâu thuẫn đó bị đè nén ở trong cái vùng vô thức. Và những cái bị đè nén đó luôn luôn tìm cách trỗi dậy, nó biến hình và nó sai sử cái bản thân ta, cái ý ta và cái miệng ta nói ra những cái điều nghĩ và bất thường. Mình không có an lạc ở trong cái bản chất, mình không có an lạc ở trong cái chiều sâu. Cho nên ở cái mặt phẳng nó có những hiện tượng bất thường. Ở trường hợp nầy phái Phân Tâm Học, Freud, tìm cách làm thế nào cho chúng ta tiếp xúc được với những cái đau khổ đó, cái uẩn ức, cái bị đè nén đó trong tiềm thức và vì vậy cho nên tìm cách trở về quá khứ. Và khi mà mình roi cái ánh sáng của ý thức vào những cái vùng u uẩn của quá khứ đó rồi, mình làm cho những cái vô thức nó trở thành ra ý thức rồi thì từ từ cái bệnh của mình nó sẽ thuyên giảm. Cho nên cái phương pháp trị liệu của Phân Tâm Học là để cho chúng sinh người bệnh họ ngồi hay nằm trên một cái đi-văng rất là thoải mái và nhà phân tâm học (the analis) thì phục kích ở phía sau, tức là không để cho người đó thấy mặt, thấy mặt thì người đó mắc cở hay là có thể không chịu nói thành ra người đó ngồi đằng sau và người đó nói những câu xúi người này diễn tả ra những cái gì nó xảy đến trong đầu người đó. Nằm thoải mái buông xuôi hai tay và cứ để cho đầu óc nó tự do hễ bất cứ một cái hình ảnh nào hiện ra trong đầu thì nói cho ông ta biết, tin tưởng ông ta hoặc là có ý

niệm nào hiện ra trong đầu thì nói cho phân tâm gia biết. Ông ta có thể bắt đầu nói rằng bây giờ đây ông hay bà kể lại một vài kỷ niệm thời thơ ấu ấy có thể những chi tiết trong tiềm thức nó đi ra mà cái người bệnh đó không biết là cái chi tiết đó quan trọng, nhưng mà nhà phân tâm học có thể thấy và hỏi thêm một vài câu để người kia nói ra. Hoặc là nói người kia kể lại một chuyện xảy ra gần đây, những chuyện có thể làm cho mình đau khổ, làm cho mình chú ý, những cái thất bại của mình, những cái vụng về của mình. Khi mà nói về những cái này, nói về những giấc mộng của mình hay là nói những cái gì vừa mới xảy ra cho mình thì người này có thể thỉnh thoảng tiết lộ ra những tài liệu, những cái tài liệu, những cái dữ kiện về vô thức. Tại trong khi nói như vậy, thỉnh thoảng nó lòi ra những cái tư liệu như vậy và nhà phân tâm này đứng sau lưng nhờ có sự hiểu biết thành ra nắm đầu được những con rắn ở trong vô thức. Và vì vậy cho nên hai người cùng nhau tìm về quá khứ để có thể có những cơ hội tiếp xúc được với những con rắn của vô thức, nó làm cho mình đau khổ lâu nay và những con rắn đó nó bị ém, bị chôn chặt ở dưới tiềm thức một cách rất là tự nhiên bởi ý thức. Mình nằm đó và mình không có suy nghĩ gì cả. Mình cố để cho nó tự nhiên rồi khi nào có tư tưởng gì hiện ra thì mình báo cho ông kia tại mình có niềm tin nơi ông kia, mình tin nơi ông kia, mình tin tưởng rằng ông kia có thể giúp mình được thành ra mình báo cáo cho ông kia, hay là có hình ảnh nào tự nhiên nó hiện ra mình nói cho ông kia biết. Thì công việc đó, ban đầu mình tưởng như là nó dễ nhưng kỳ thực nó không có dễ. Là tại vì có những tư tưởng có những hình ảnh nó hiện ra trong đầu mình mà mình không có dám nói cho người kia biết. Tại vì đôi khi có những hình ảnh có sỗ sàng, những hình ảnh nó xấu, nó thô tục và mình không dám nói cho người kia biết; những tư tưởng cũng vậy. Thành mình cũng có nói nhưng mà mình kiểm duyệt. Mình dùng con dao kiểm duyệt thành ra cái người kia không có thể thấy sự thật. Và càng nói sự thật chừng nào thì người kia càng có dữ kiện, càng có tài liệu để giúp cho mình có thể thấy được và tiếp xúc được với những tài liệu, những sự thật về nhận thức. Những phương pháp thường dùng mình đi tới tiếp xúc với những cái về vô thức. Bác sĩ Freud là người đầu tiên ở Tây phương khám phá ra được vô thức và có ảnh hưởng rất lớn trên lĩnh vực về văn học, về triết học về tâm lý học ở Tây phương.

Còn vô thức của đạo Bụt đã có 2600 năm nay. Bác sĩ Freud nhận thấy có những người tự nhiên bàn tay nó tê liệt, nó không có cảm giác; có những người mà tự nhiên mắt nó mờ đi không thấy nữa và tai nó điếc đi không có nghe nữa, nhưng khi mà đem tới các nhà bác sĩ thần kinh học thì họ nói rằng thần kinh thị giác, thần kinh thính giác của người này không có sao cả, không có hư hao gì cả. Thì lúc đó bác sĩ Freud mới dùng phương pháp thôi miên để cho người kia nằm trong cái vùng thôi miên của mình và bác sĩ bảo người kia nói. Thì người kia nói ra những cái điều mà trong lúc thường thường không bị thôi miên thì không có nói. Bác sĩ Freud mới nói rằng tất cả những cái đau khổ đó, cái sự điếc, cái sự câm đó, cái sự đui đó, cái sự tê liệt đó, nó từ những triệu chứng tâm thức mà ra, chứ nó không có nguồn ở những thần kinh hệ. Và người ta nói rằng bác sĩ Freud đã khám phá ra cái vùng vô thức là nhờ những phương pháp như vậy. Có những em bé, năm tuổi, bảy tuổi, tự nhiên nó điếc đặc, nó không nghe nữa. Những khi mà người ta đem ra khám thì người ta thấy thần kinh thính giác của nó vẫn còn y nguyên. Thì sự thật là tại vì những cái chuyện nói qua nói lại của cha mẹ nó làm cho nó khổ. Nó khổ, nó chịu không có được thành ra tự động nó điếc đi để khỏi phải nghe những điều cha mẹ nó nói. Đó là bệnh tâm lý. Con mắt của mình đôi khi nó bị mù để mình khỏi nhìn những gì mà mình không trông thấy hàng ngày. "Những điều trông thấy mà đau đớn lòng". Và bàn tay của mình, đôi khi một người lớn họ lợi dụng mình, họ dùng bàn tay mình để thỏa mãn những dục tính của họ. Con nít mà bị lợi dụng về phương diện dục tính rất nhiều, nhất là Tây phương. Và vì vậy cho nên có những đứa bé tự nhiên cái bàn tay nó bị tê liệt lại, tại vì nó sợ. Nó động chạm vào cái bộ phận sinh dục của người lớn, hay là chính của nó nó cũng sợ, vì vậy cho nên nó tê liệt. Và những cái đó không có lý do về sinh lý. Nó có lý do về tâm lý. Và vì vậy cho nên cái trường phái này là cái trường phái chuyên môn đi tìm quá khứ để có thể khám phá được những cái gốc rễ của những đau khổ trong hiện tại.

Nhưng mà theo ánh sáng của Duy Biểu Học thì mình không cần phải phục kích để nắm đầu những cái quá khứ, tại vì cái quá khứ của chúng ta, chúng ta biết rằng cái giây phút hiện tại nó

chứa đựng cả quá khứ và tương lai. Thì phương pháp của chúng ta là phải tiếp xúc cái giây phút hiện tại trước. Và tiếp xúc một cách đơn thuần, chưa cần phải có một cái ý niệm tìm tòi gì cả. Chúng ta phải tiếp xúc được với nó. Rồi khi mà chánh niệm nó gia tăng thì tự nhiên mình thấy được những cái yếu tố đó nó làm ra giây phút hiện tại, trong đó có những cái yếu tố về quá khứ, những cái yếu tố về tổ tiên, những yếu tố về xã hội. Tại vì cái nỗi đau buồn, nỗi lo sợ, một chúng sinh nỗi bực dọc, nó được làm bằng những chất liệu mà nếu mình tiếp xúc rồi thì mình bắt đầu trông thấy được cái bản chất của nó. Tức là những cái nguyên nhân nó từng làm bằng những chất liệu mà nếu mình tiếp xúc được một lần, hai lần, ba lần, và mình quen tiếp xúc rồi thì mình bắt đầu trông thấy được cái bản chất của nó. Tức là những cái nguyên nhân nó từng làm ra hiện tượng đó. Cho nên câu "phút hiện tại thu nhiếp, quá khứ và vị lai", nó cho chúng ta thấy rằng con đường thực tập của chúng ta không cần phải đi tìm về quá khứ, không cần đi tìm phương pháp phân tâm học hoặc đi tìm về cái thời thơ ấu. Chúng ta hãy tiếp xúc những cái gì đã xảy ra trong giây phút hiện tại, và nếu chúng ta tiếp xúc được sâu sắc, ta tự nhiên thấy được quá khứ nó nằm trong hiện tại. Tại cái phương pháp phân tâm học nó tốn kém lắm, ít nhất cũng phải một năm hay là hai năm, có khi tới năm bảy năm, có khi tới mười năm. Mà mỗi tuần như vậy thì người bệnh phải tới gặp bác sĩ một lần, hai lần, có khi ba lần mà cả nhiều năm. Rất là tốn kém.

Gần đây ở Tây phương có trường phái Nhân Bản (Approach). Trường phái nhân bản đó nói rằng: chúng ta không cần phải đi tìm về quá khứ, chúng ta phải lo về cái hiện tại nhiều hơn. Thì cái trường phái này được được đại diện bởi vô số những nhà trị liệu trong đó có Karl Groger. Thì những chủ trương của ông ta:

Thứ nhất là hãy chú tâm đến cái hiện tại thay vì chú tâm tới cái quá khứ.

Thứ hai khi nào có một cảm thọ nào nó trổi dậy, thì chúng ta ý thức cái cảm thọ hơn là đi tìm nguyên do của nó. Thì ta thấy cái trường phái này nó đã đi sát gần với phương pháp của Duy Biểu học.

Thứ ba là sử dụng những cái nguyên liệu của ý thức, khỏi cần phải đi tìm những cái nguyên liệu của vô thức.

Thứ tư là phải chịu trách nhiệm, phải lãnh trách nhiệm lập tức về những cái gì nó xảy ra cho mình trong địa vực cảm thọ.

Thứ năm là mình lo về cái chuyện làm sao sống cho an lạc,cho hạnh phúc hơn là chữa bệnh. Không cần chữa bệnh, tìm cách lo sống bây giờ cho nó an lạc đi thì tự nhiên bệnh nó sẽ bớt.

Chúng ta thấy trường phái Nhân Bản tới gần cái phương pháp mà chúng ta thấy ở trong phương pháp thực tập của Làng Hồng. Hôm trước đây chúng ta có nói tới ba phương pháp để đối trị lại với những giống đau khổ trong quá khứ đó, thì phương pháp đầu tiên là hãy tiếp xúc những cái gì lành mạnh, tươi mát, đẹp đẽ trong cái giây phút hiện tại. Chúng ta hãy nhớ cái điều này hôm trước trả lời cái câu hỏi làm sao chúng ta có chuyển hóa được những hạt giống khổ đau trong quá khứ đó, thì chúng ta đưa ra ba phương pháp.

Phương pháp thứ nhất là chúng ta gieo trồng, tưới tẩm những hạt giống của hạnh phúc trong hiện tại, thì tự nhiên những hạt giống đó nó lớn lên, nó mạnh ra và tự động chuyển hóa những hạt giống của khổ đau. Đó là phương pháp mà bên phía trị liệu Nhân bản họ đề nghị. Nhưng mà chúng ta còn hai phương pháp khác.

Phương pháp thứ hai là thực tập chánh niệm. Thực tập chánh niệm để có thể nhận diện được những cái hạt giống đau khổ mỗi khi chúng nó biểu hiện ra. Tại vì chúng nó luôn luôn tìm cách biểu hiện ra. Có khi nó biến hình, nhiều khi nó biến hình, nó biểu hiện ra nhưng mà nó trá hình chút đỉnh. Thành ra trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, nói chuyện, tiếp xúc thì đôi khi những cái đau khổ đó, những cái trầm luân đó, nó phát hiện. Và tại vì chúng ta có cái thói quen là sống ý thức rồi cho nên chúng ta nhận diện những cái đó. Ban đầu chúng ta chỉ nhận diện thôi, nhưng mà nhờ cái công tác nhận diện đó mà từ từ chúng ta thấy được cái bản chất của nó. Chúng ta thấy được cái căn cứ của nó. Chúng ta biết nó là cái khối nội kết đang nằm sâu xa ở trong tiềm thức của chúng ta. Và mỗi khi chúng ta nhận diện được một cái hiện tượng như vậy đó, thì tự nhiên cái hiện tượng đó nó bớt đi cái sức mạnh của nó. Nó yếu đi, danh từ Tây phương là discharge, tức là một vùng năng lượng mà mỗi khi chánh niệm vào và nhận diện nó thì tự nhiên năng lượng của nó bớt đi.

Phương pháp thứ ba của chúng ta là mời nó lên. Khi mà chúng ta đã nhận diện rồi, chúng ta biết là nó có ở dưới đó rồi thì thỉnh thoảng chúng ta mời lên để ngồi uống trà chung và nói chuyện. Phương pháp thứ ba là để chuyển hóa nó thành ra những cái nguồn năng lượng khác.

Thành ra khi mà nó trở thành hiện tại - tại vì bất cứ một cái tâm niệm nào, bất cứ một cảm thọ nào, bất cứ một tâm hành nào mà phát hiện rhì nó cũng chứa trong nó quá khứ và tương lai. Mình nhìn vào đó thấy được quá khứ, tương lai và vì vậy cho nên nắm được hiện tại là mình nắm được quá khứ. Và hơn nữa mình tiếp xúc được hiện tại thì tự nhiên đã có sự chuyển đổi ở trong đó rồi. Huống hồ là mình còn phương pháp thứ ba. Tức là khi nào mình nhận diện ra rằng ở trong mình nó có những cái như vậy thì thỉnh thoảng mình mời nó lên để mình nói chuyện với nó. Thành ra đối với những người theo trường phái gọi là Nhân Bản đó, mình có thể nói chuyện cho họ biết rằng: "Ông chú ý tới phút hiện tại là phải, tôi đồng ý. Tôi khuyến khích ông đi trên con đường đó. Nhưng mà tôi xin nói cho ông biết rằng, tuy nói nó là hiện tại nhưng kỳ thực nó chứa đựng tất cả những quá khứ ở đó. Tuy rằng ông nghĩ rằng ông phải từ bỏ cái phương pháp gọi là tìm về quá khứ của trường phái Phân Tâm Học, nhưng mà kỳ thực trong khi ông tiếp xúc với hiện tại thì ông cũng có cơ hội thấy được cái quá khứ trong hiện tại. Tại vì cái hiện tại luôn luôn chứa đựng cái quá khứ". Đó là tương tức.

Điều thứ hai mà ông chủ trương là phải ý thức được những cảm thọ khi nó xảy ra trong tâm tư mình, điều đó chúng tôi cũng thấy rất là đúng. Tại vì phương pháp tu học của đạo Bụt là phải ý thức được những cái gì xảy ra ở trong giây phút hiện tại, trong đó có những cái cảm thọ của mình: những cái vui, cái buồn, cái bực, cái giận của mình, mình phải ý thức hết. Nhưng mà ý thức như vậy không phải là chỉ là ý thức suông. Tại vì khi mình ý thức được những cái cảm thọ đó thì có lực lượng chánh niệm nó nằm ở trong con người của mình. Và khi mà cái năng lượng của chánh niệm tiếp xúc được với năng lượng của cái cảm thọ kia thì cái cảm thọ kia nó sẽ được chuyển hóa một phần nào. Tức là nó có hiện tượng yếu đi. Mình nói thêm cho họ biết rằng chánh niệm là rất quan trọng. Năng lượng của chánh niệm là rất quan trọng. Có năng lượng của chánh niệm đó thì không những mình nhận diện được nó mà từ từ mình thấy được bản chất sâu sắc của nó. Tức là mình dùng cái phương pháp mà trong đạo Bụt gọi là quán. Quán tức là nhìn sâu và nhìn kỹ. Mà quán cũng là công trình của chánh niệm. Chánh niệm trước tiên là mà công việc nhận diện, khi quen rồi thì làm được một cách sâu sắc. Mình nhận diện rồi nhưng mà mình nhìn thấu được cái cội nguồn của nó thì gọi là quán, cũng là chánh niệm. Chánh niệm khi yếu chỉ có thể là nhận diện được thôi, nhưng mà chánh niệm khi mạnh có thể thấy được cội nguồn cái mình nhận diện. Ví dụ như mình có chánh niệm yếu thì khi gặp một Sư huynh đi ngang qua mình biết đó là Sư huynh của mình. Nhưng nếu mà chánh niệm mạnh, mình có một cái năng lượng vững vàng không những mình thấy Sư huynh của mình mà mình còn thấy được cái tình trạng Sư huynh mình sáng hôm nay khi mà đi ngang qua. Thấy được rất rõ. Và đó là yếu tố quán.

Chủ trương thứ ba của trường phái Nhân Bản là chỉ cần những tư liệu trong ý thức thôi mà khỏi phải cần những tư liệu trong vô thức thì mình nói rằng: "Đừng có lo những cái tư liệu ý thức đó nó chứa đựng hết những cái tư liệu trong vô thức. Và vì vậy nếu quý vị tu tập chánh niệm - cả người trị liệu, cả con bệnh tu tập chánh niệm - thì tiếp xúc với những cái tư liệu trong hiện tại và trong ý thức cũng đủ rồi".

Thứ tư là cái trường phái này chủ trương phải chịu trách nhiệm những cái gì nó xảy ra cho mình. Cái này rất là hay. Ví dụ như là có sự bực bội nó xảy ra cho mình, có một sự thất vọng xảy ra cho mình thì trước hết mình phải lãnh trách nhiệm về cái đó. Mình đừng có đi tìm những cái nguyên do, mình hãy chịu trách nhiệm những cái đang xảy ra cho mình trước.

Đứng về phương diện Phật học, chúng ta thấy như thế này, mỗi cái hiện tượng như vậy nó xảy ra là có nhiều nguyên do. Nhất là trong Duy Biểu học, hiện tượng nào cũng có tính cách tự biến và cộng biến. Cái giận của tôi, tôi chịu trách nhiệm. Nhưng mà anh cũng chịu trách nhiệm một phần nhỏ nào đó. Tại vì đây là cái giận của tôi thành tôi chịu trách nhiệm nhiều hơn, nhưng mà không phải anh không chịu trách nhiệm phần nào. Anh đã nói ra một câu làm cho tôi giận, thì tôi biết rằng tôi chịu trách nhiệm về cái giận của tôi mà anh cũng công trình một phần nào về cái giận của tôi. Còn chị, tuy rằng chị không có nói gì hết, chị không có làm gì cho tôi giận hết, nhưng mà chị cũng có dự phần vào trong cái tính cộng biến. Và vì vậy không có ai là không có trách nhiệm trong phần xảy ra trong tôi cả. Và cái mức trách nhiệm nó tùy thuộc. Nhưng mà tôi thấy một điều rất rõ là tôi là người chịu trách nhiệm nhiều nhất. Tại cái giận đó là cái giận của tôi. Trong trường phái tâm lý này, người ta không có nói tới trách nhiệm cho người khác. Người ta nói tới mình phải lãnh cái trách nhiệm những gì xảy ra cho mình. Trên thực tế là chúng ta chịu trách nhiệm chung. Tuy nhiên, cái giận của tôi tự biến nhiều hơn là cộng biến, và vì vậy cho nên tôi là người chịu trách nhiệm chính. Những người kia có thể giúp đỡ tôi được nhưng mà chính tôi phải chịu trách nhiệm về cái đau khổ của tôi trước hết. Tại vì khi mà mình biết rằng mình phải chịu trách nhiệm những gì đang xảy ra cho tâm lý của mình thì nó có nhiều cái lợi:

Cái lợi thứ nhất là mình khỏi phải mất thời giờ đi tìm những cái nguyên do của nó trong quá khứ, mình lo xử lý bao nhiêu năng lượng và thời giờ của mình để lo xử lý cái giận của mình.

Thứ hai là mình không đổ lỗi cho những cái yếu tố ở ngoài. Những cái yếu tố ở ngoài đôi khi nó có dự phần trực tiếp hay gián tiếp vào cái giận của mình. Nhưng cái phần chịu trách nhiệm chính tới 90%, ít nhất là 90% là của mình. Thành ra tôi chịu trách nhiệm về cái giận của tôi trước và tôi không có đổ lỗi trách nhiệm đó cho anh, cho chị và cho quá khứ nữa. Ví dụ như là cái giận của mình, cái buồn của mình có thể do ba mình, do mẹ mình hay là do quá khứ làm ra, nhưng mà mình biết rõ rằng không có cái gì đơn phương một phía mà nó ra, nó do từ nhiều phía trong đó phía mình là cái chánh. Và vì vậy cho nên khi mà mình có một niềm đau khổ thì trước tiên mình phải có thái độ chấp nhận rằng mình chịu trách nhiệm về cái đau khổ của mình trước. Rồi những người khác họ có thể giúp được mình từng nào thì hay từng đó, nhưng chính mình là người chịu trách nhiệm đầu tiên.

Và điều thứ tư là trường phái này dạy là đừng có lo chữa bệnh, đừng có lo trị bệnh, lo sống cho hạnh phúc thôi. Thì cũng đúng là tại vì trong xã hội này khi mà có cái gì không suông sẽ thì người ta mới nói thôi, còn khi mà mọi việc nó đi một cách êm đẹp thì người ta không có nói. Tức là người ta không có chú ý tới những cái tin vui, chỉ chú ý những cái tin buồn thôi. Ví dụ như là sáng nay mà có một người điểm một nụ cười rất là tươi thì không có đăng báo và khi người đó giận dữ la hét, giết người thì đăng báo. Tức là báo chỉ đăng những tin xấu thôi, không bao giờ đăng những tin tốt cả. Hay là khi mình không có đau răng thì mình không có sướng, đến khi mình đau răng mình mới khổ thôi. Và vì vậy cho nên cái phương pháp của mình làm

thế nào để sống cái ngày hôm nay cho nó hạnh phúc và an lạc thì tự nhiên những cái bệnh của mình, những cái đau khổ của mình nó bớt đi. Và phương pháp đó là tiếp xúc với những cái gì tươi mát, lành mạnh, đẹp đẽ trong giờ phút hiện tại. Và cái đó chỉ có thể làm bằng chánh niệm được.

Trong khi đi thiền hành chẳng hạn mà nếu mình có chánh niệm thì mình tiếp xúc được không bao nhiêu là yếu tố mát lành ở trong con người của mình và xung quanh mình. Tuy nhiên là mình không có chữa bệnh gì cả nhưng mà đó là hình thái chữa bệnh gián tiếp. Khi nào mình có niềm vui, mình có sức khỏe tự nhiên những cái buồn rầu, những cái bệnh tật từ từ nó tiêu. Điều này cũng đúng. Nhưng mà Duy Biểu Học còn đi xa hơn là ngoài phương pháp thứ nhất là tìm cách sống trong hiện tại thì mình còn có thể dùng chánh niệm để mà nhận diện những cái đau khổ khi nó xuất hiện để làm cho nó yếu đi, và thứ ba là mình có thể mời nó lên để mình quán chiếu và chuyển hóa.

"Phút hiện tại thu nhiếp, quá khứ và vị lai", và vì vậy cho nên "bí quyết của chuyển y, nằm trong giây phút hiện tại". Bí quyết của sự chuyển hóa gốc rễ mình. Y đây tức là alaya thức, những cái đau khổ, những cái vô minh trong alaya thức nó nằm trong giây phút hiện tại. Thành ra phương pháp tu học thông minh nhất là phương pháp xử lý hiện tại. Tức là nắm cái giây phút hiện tại, tiếp xúc với nó mà cho tươi, cho nó mát, làm cho nó đẹp, chuyển hóa nó. Đừng có nói rằng ngày hôm nay mình phải khổ cực thì ngày mai mình mới có an lạc được, và cái chỗ của mình không phải là ở đây, cái chỗ của mình là ở bên Tây Phương Cực Lạc Thế Giới. Chỗ này là cái chỗ mình phải bỏ, chỗ kia là chỗ mình phải tới, như vậy mình hoàn toàn đầu tư vào tương lai, hay mình chìm đắm trong quá khứ. Mình mơ tới tương lai thì đó không phải là đường lối mà Bụt dạy.

Kinh Người Biết Sống Một Mình là cái bản văn xưa nhất của nhân loại, dạy chúng ta phải an trú trong hiện tại. Và vì vậy cho nên chúng ta thấy rằng trong đạo Bụt dạy cái giây phút mà nó nằm trong cái tầm tay chúng ta là giây phút hiện tại, và chúng ta phải sống cái giây phút đó cho sâu sắc. Sống như thế nào để nó an lạc, hạnh phúc. Và sống như thế nào để cho những cái đau khổ có thể chuyển hóa trong giây phút hiện tại và sẽ có an lạc thì tương lai tự nhiên nó sẽ an lạc. Và một cái nét độc đáo của giáo lý đạo Bụt là thực tập như thế nào để hiện tại được an lạc. Và như vậy thì không còn nghi ngờ gì nữa: hiện tại an lạc thì tương lai an lạc. Hiện tức là bây giờ, có thể thấy được, có thể sờ mó được, gọi là hiện. Pháp là những cái hiện tượng. Lạc có nghĩa là hạnh phúc. Trú tức là ở. Có khi gọi là hiện pháp lạc cư. Tiếng Phạn là dharma sukha vihari. Dharma là pháp, là hiện, là thấy được, sờ mó được, chứng nghiệm được ngay bây giờ. Hiện pháp tức là những cái gì nó thấy được, sờ mó được, đó có nghĩa là hiện tại. Sukkha là an lạc, ngược lại với dukha. Dukkha là khổ. Vihari là trú, là cư. Vihari là cái chỗ ở. Vihari cũng có nghĩa là tu viện Buddhist vihara là tu viện. Vkhari cũng có nghĩa là cái chỗ người ta ở, người ta chơi. Có vẻ thảnh thơi, có vẻ vui thú, gọi là vihara. Nhận xét cho kỹ chúng ta thấy rằng trong hiện tại nó có những cái điều kiện nội tại và những cái điều kiện ngoại tại, nó đủ làm cho chúng ta Phật. Cố nhiên là nó có những cái yếu tố của đau khổ nội tại và xung quanh. Nhưng nó không có nghĩa là những yếu tố của hạnh phúc không có. Nếu mà chúng ta suốt ngày cứ tiếp xúc với những yếu tố bệnh tật khổ đau thôi thì chúng ta sẽ gầy mòn từ từ, sẽ chết. Và có người như vậy. Có người giam hãm trong cái thế giới bệnh hoạn, trong thế giới sầu khổ. Ngó cái gì cũng thấy đau buồn hết. Và những người như vậy không có sống sót được. Thành ra những người đó mình phải giúp họ làm thế nào để tiếp xúc được với những cái lành mạnh, những cái đẹp đẽ trong họ và xung quanh họ. Có người than phiền rằng; cây rừng người ta đốn hết cây cối chết hết, thành ra không có gì vui tươi hết. Nhưng người đó không có thấy rằng cũng còn có những cây đẹp, cũng có những cái rừng đẹp, và mình phải thưởng thức những cây đẹp, những cái rừng đẹp đó. Mà càng thưởng thức, mình càng thấy những cái cây đẹp, những cái rừng đẹp đó càng quý và mình có sức mạnh để giúp bảo vệ những cái cây khác, những cái khu rừng khác đang bị chết. Thành ra tiếp xúc với đau khổ chưa đủ, phải tiếp xúc với những cái mầu nhiệm, lành mạnh. Có một điều chúng ta thấy rõ là trong đạo Bụt, trong truyền thống Nam Phương, người

ta nói nhiều quá đến dukkha, tức là đến khổ. Cứ nói cái gì cũng khổ hết. Nói một hồi người ta khổ thêm. Trong khi đó thì đạo Bụt Bắc Phương, Đạo Bụt Đại thừa, muốn sửa cái sự sai lầm đó, cho nên chỉ cho chúng ta thấy và giúp cho chúng ta tiếp xúc được với những cái sukkha, với những cái hạnh phúc. Do đó cho nên trong truyền thống đại thừa, chúng ta thấy có các Thiền sư họ làm thơ ca ngợi hoa vàng, trúc biếc, bạch vân, minh nguyệt. Họ ca ngợi pháp thân bất diệt, tức là họ nhấn mạnh tới cái chân như duyên khởi, chứ họ không phải chỉ nói tới cái vô minh duyên khởi mà thôi. Vô minh đuyên khởi thì nó biểu hiện ra những cái đau khổ, những cái đen tối. Nhưng chân như duyên khởi, nó biểu hiện ra những cái tươi vui đẹp đẽ. Cố nhiên nói rằng ở trong cuộc sống nó có cái đẹp, cái hay, cái lành mà người ta phải tiếp xúc; nhưng mà nếu con người chúng ta bị kềm kẹp trong cái thế giới khổ đau thì cũng khó lòng tiếp xúc được với những cái đẹp đó. Trên nguyên tắc mình thấy bông hoa rất đẹp, thấy cảnh mặt trời lặn rất huy hoàng. Nhưng mà trên thực tế mình tiếp xúc không được. Tại vì mình có một nỗi sầu đau nó quá lớn. Và có một cái gì nó giống như một bức tường ngăn cản không cho mình tiếp xúc được với bông hoa, tiếp xúc được với những cái mầu nhiệm với thiên nhiên. Trong trường hợp đó chúng ta phải cần tới 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 thảnh thơi, có thể cầm lấy bàn tay ta bằng cái sự trìu mến, để chia sẻ, để có thể hiểu được ta, và chúng ta có thể được kéo ra khỏi cái thế giới u buồn, đen tối của chúng ta. Cho nên Tăng thân là một cái dụng cụ rất quan trọng.

KỆ THỨ 48

Tu tập và chuyển hóa
Trong đời sống hàng ngày
Nương tựa vào Tăng đoàn
Công phu mau nhìn thấy.

Nương tựa vào Tăng đoàn, công phu mau nhìn thấy, là ở chỗ đó, là chúng ta phải nương dựa vào Tăng đoàn. Chúng ta thường ca ngợi những người tu một mình, sống một mình; lên núi đóng cửa lại, sống một mình. Mà chúng ta cho họ là những người tu duy nhất, tu thiệt. Nhưng mà kỳ thực ra, tu mà không có Tăng thân thì khó lắm. Tại vì con người là một sinh vật xã hội, và vì vậy cho nên những cái buồn đau, những cái niềm vui, những cái hy vọng những con người nó lệ thuộc tới xã hội. Và vì vậy cho nên chính ở trong cái xã hội loài người mình mới thấy được rằng là mình đã chuyển hóa hay chưa.

"Tu tập và chuyển hóa, trong đời sống hằng ngày". Câu này nó có nghĩa là mình tu nhưng mà mình vẫn sống bình thường cuộc sống hàng ngày của mình. Mình sống đời sống hàng ngày của mình một cách bình thường nhưng mà mình có thể tu tập và chuyển hóa ngay trong đời sống hàng ngày đó. Cố nhiên ta phải thực tập chỉ và quán. Tại vì trong đời sống hàng ngày, chúng ta bị kéo theo, chúng ta đánh mất chúng ta,và vì vậy cho nên chúng ta phải tu tập chỉ. Chỉ tức là ngưng lai. Ngưng, ở đây chúng ta phải hỏi câu hỏi thông minh là: "ngưng cái gì?" Ngưng cái sự phóng thể, ngưng cái sự chạy như bị ma đuổi. Ở trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, chúng ta bị kéo theo, chúng ta chỉ là một nạn nhân thôi. Chúng ta bị kéo theo những người

xung quanh. Chúng ta bị kéo theo bởi hoàn cảnh. Chúng ta bị kéo theo bởi tư tưởng, bởi những cái tâm tư buồn giận của chúng ta và chúng ta không có đời sống của chính chúng ta, và vì vậy chúng ta phải chỉ. Chỉ có nghĩa là dừng lại. Có những người họ sống không có cưỡng lại được với cái sự kéo theo đó, cho đến một ngày kia họ bị tai nạn và họ cũng phải bị bắt buộc nằm trong nhà thương 15 ngày hay là một tháng. Và tại vì bác sĩ hay là y tá bắt họ phải nằm, không cho cựa quậy cho nên họ mới có cơ hội nhìn lại cuộc đời của họ. Và họ mới bắt đầu thấy được là họ đã điên rồ như thế nào trong những năm vừa qua. Đôi khi cái phương pháp chỉ đó không phải do mình muốn mà nó có, mà do cái tai nạn, cái hoàn cảnh nó bắt buộc phải như vậy.

Chỉ ở đây là cái chỉ tự nguyện. Tức là mình phải ngưng lại, cái sức mạnh, cái năng lượng nó giúp mình, ngưng lại gọi là chánh niệm. Còn ví dụ như mình đang suy nghĩ miên man, mình đang buồn thương, giận ghét một cách thông tục tự nhiên nghe tiếng đồng hồ đánh lên, nhạc đồng hồ đánh lên. Thì nhạc do đồng hồ là một trong những cái hiện tượng của sự sống, nhưng mà chúng ta đã chấp nhận với nhau rằng là nhạc đồng hồ nó phải có cái công dụng là giúp ta chỉ, ngưng lại, thở và chúng ta mỉm cười: "A, chúng ta đang phiêu lưu trên cái dòng quên lãng, trên cái dòng buồn ghét. Chúng ta đang tự đánh mất mình". Và tiếng đồng hồ trở nên tiếng gọi của Bụt. Và Bụt ở đây không phải là Bụt ở ngoài, Bụt ở đây trong tự tâm của chúng ta gọi: "Này con ơi! Con đang đi đâu vậy? Con hãy trở về". Cho cái câu kệ của chúng ta về chuông đó là: lắng lòng nghe, lắng lòng nghe, tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm. Và tiếng Anh chúng ta dịch là listen, listen, this wonderful sound bring me back to my true home. True home, tức là ở đó mình an trú. Hiện pháp lạc trú. Mình là một đứa con hoang, bỏ nhà ra đi và khi nghe tiếng chuông thì trở về cái nhà của mình. Giờ phút hiện tại có thể có an lạc, có thể có hạnh phúc, có giác ngộ ở trong đó. Và vì vậy cho nên chỉ là cái pháp tu của tất cả chúng ta. Còn nếu như chúng ta ở trong một cái Tăng thân mà mọi người đều có tu tập chỉ, thì tu chỉ nó trở thành ra một cái điều tự nhiên và đơn giản. Khi mà chúng ta đi thiền hành chúng ta chỉ. Đi mà không cần tới. Khi mà chúng ta rửa nồi hay là chúng ta quét nhà, chúng ta tắm, mà nếu chúng ta chỉ thì chúng ta sống rất sâu sắc cái giây phút đó. Còn trong khi quét nhà, nấu ăn hay là tắm mà không chỉ thì chúng ta không có sống sâu sắc trong giây phút đó.

Đó là ngày tháng nó đi qua cho chúng ta sống được đời sống của chúng ta một cách đích thực. Anh đã làm gì đời anh? Ta đã làm gì đời ta trong mấy chục năm qua? Tại vì ta không có tu chỉ, cho nên những cái năm qua nó đã đi qua như giấc mộng. Ta chưa bao giờ sống một cách sâu sắc, một cái giờ phút để đứng để ngắm một cái ngôi sao hay là nâng một cái cành hoa trên tay, và như vậy thì cuộc sống nó quá uổng.

Do đó cho nên chỉ là cách thực tập đầu tiên để chúng ta có thể dừng lại. Và dừng lại chúng ta có thể trở về nhà ngay lập tức, nhà của ta trong đó có hạnh phúc, có giác ngộ, có giải thoát. Chỉ là samatha. Đang khi mà tôi đi vào bếp, tôi thấy một thiền sinh đang gọt cà rốt thì tôi mới hỏi, "À, con đang làm gì đó?" Thì đó là một tiếng chuông. Và thiền sinh đó nếu mà thông minh thì chỉ cần mỉm cười thôi tại vì Thầy giúp mình chỉ, mình có thể đang phiêu lưu trong khi cắt cà rốt, và tiếng hỏi của Thầy "con làm gì đó?" nó có tác dụng giúp mình chỉ và mình trở về nhà của mình, trở về an lạc của mình. Còn nếu như mình trả lời: "Dạ thưa Thầy, con đang cắt cà rốt." Thì là hỏng. Đó chứng tỏ rằng mình không hiểu câu hỏi của Thầy. Tại vì rõ ràng Thầy đang thấy mình cắt cà rốt, tại sao mình lại phải còn trả lời như vậy. Trả lời như vậy thì không hiểu mình và cũng không hiểu Thầy. Thành ra khi mình là một người có chánh niệm đang tu học theo chỉ và sự có mặt của mình tạo ra cái chỉ xung quanh mình. Ban đầu mình phải nhờ tiếng chuông, mình phải nhờ tiếng đồng hồ, mình phải nhờ tiếng điện thoại, nó giúp mình chỉ rồi từ từ mình nhờ một Sư anh, một Sư chị, một Sư em. Sự có mặt của họ giúp mình chỉ và nếu mình an trú trong cái chỉ đó nhiều hơn ba hơi thở. Tại vì theo nguyên tắc là mỗi khi mình được nhắc là mình phải an trú ít nhất là trong ba hơi thở trong khi chỉ. Còn nếu mình học giỏi, mình học giỏi thì cái chỉ của mình có thể kéo dài cả mấy chục phút giây đồng hồ đó, mình có cái gọi là tam muội, nhiều chừng nào thì chánh niệm của mình vững chừng đó. Và khi mình đưa con mắt của mình quét qua như một luồng ánh sáng thì mình nhìn thấy nó sâu sắc hơn. Chúng ta biết rằng

cái đèn pin của chúng ta mà nếu pin mạnh, thì nó như một cái chổi quét ngang tới đâu thì chúng ta thấy rõ ràng tới đó. Mà nếu như đèn pin của chúng ta yếu thì chúng ta chỉ thấy lờ mờ thôi. Cái chánh niệm của chúng ta cũng như vậy. Chúng ta chỉ thì chúng ta có pin, có năng lượng chánh niệm thì chúng ta bắt đầu thấy. Nhưng mà nếu chúng ta thực tập chỉ nhiều hơn là ba hơi thở, nó kéo dài được hai phút, nó kéo dài được năm phút, nửa giờ thì cái chỉ đó trở thành ra một cái năng lượng ánh sáng rất là mạnh, chiếu vào đâu thì chúng ta thấy được cái đó, gọi là quán. Cái năng lượng giúp chúng ta chỉ là chánh niệm. Niệm tức là đem cái tâm chúng ta trở về trong giây phút hiện tại. Chữ "kim" là giây phút hiện tại. Chữ "tâm" là cái tâm của mình. Tâm trở về giây phút hiện tại. Thành ra tu chỉ là một phần quan trọng của chúng ta ở Làng Hồng.

Tu chỉ có nghĩa là ngưng lại cái sự phiêu lưu, ngưng lại cuộc phiêu lưu của chúng ta và trở về nhà sống an lạc trong giây phút hiện tại, không có tìm cầu, không có mơ ước gì cả. Chỉ cần mấy tuần lễ nữa thôi mình đi Việt Nam nhưng mà mình vẫn có thể an trú trong Làng Hồng như thường gọi là chỉ. Còn nếu mà mình bị thu hút hoàn toàn bởi chuyến đi, không thấy chị, thấy em, an lạc, uống trà và an cư thì mình không có tập tu chỉ. Chỉ là an trú trong hiện tại. Và an trú trong hiện tại như vậy thì chánh niệm ngày càng lớn và hạnh phúc ngày càng lớn. Và khi cái năng lượng đó ngày càng lớn thì mình thực tập quán rất là dễ. Quán là nhìn kỹ, nhìn sâu. Quán nó đối với chỉ. Quán là vipassana. Khi mà có lực lượng chỉ rồi thì chúng ta có thể tu quán một cách dễ dàng. Nhìn sâu và nhìn kỹ để có thể thấy được cái chân tướng của nó, gọi là quán. Nhưng mà chúng ta cũng biết rằng chỉ và quán nó không có thể rời nhau được. Trong chỉ đã có một ít quán rồi. Ngưng lại và nhận diện tất nhiên là bắt đầu thấy. Không thể nào không thể có cái thấy trong chỉ. Và khi mà có quán, có cái thấy rồi thì nhất định rằng là có chỉ.

Không thể có quán mà không có chỉ. Khi mà mình có cái thấy (insight), mình thấu hiểu cội nguồn của một cái gì rồi tức là có chỉ. Ví dụ như bây giờ mình nhìn vào cái bông và mình thấy được mặt trời, thấy được đám mây, thấy được tính chất nguyên sinh của cái bông, thấy cái đó chứng tỏ mình có chỉ, tu tập quán. Và cái mà gọi là đạo Phật đi vào cuộc đời, đạo Phật nhập thế (Engage Buddhism) nó lấy cái câu này làm bản chất.

Mình sống cuộc sống bình thường như mọi người nhưng mà trong đó chỉ và quán tiếp tục được thực hiện.

"Nương tựa vào Tăng đoàn, công phu mau nhìn thấy". Tu tập mà không có Tăng đoàn rất là khó, nhất là khi mà mình bị giam hãm trong cái vũ trụ đau thương, tối đen, mình không có cái khả năng tiếp xúc được với những cái lành mạnh tươi vui có tính cách trị liệu ở trong mình và xung quanh mình. Chúng ta thấy có những cái trung tâm tu học mà họ tới nơi không có sự liên lạc giữa những người tu với nhau. Mỗi người hạ thủ công phu gắt gao, tu cho thật rục nhưng mà không có chuyển hóa gì cả, tại vì Tăng đoàn không hẳn là một Tăng đoàn. Tăng đoàn có nghĩa là sự nâng đỡ lẫn nhau. Ở Đông phương chúng ta có chùa chiền tổ chức như là một gia đình, trong đó Thầy được coi là một người cha, người mẹ, còn người Sư huynh của mình như một người anh, Sư đệ như là một người em còn có Sư bác, Sư chú, Sư cô, Sư dì. Và như vậy thì trong truyền thống của chúng ta, chúng ta đã biết rõ ràng rằng là cái môi trường 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 gia đình thì công phu của chúng ta khó thành đạt lắm. Chúng ta biết rằng ở Tây Phương có những người tới với Tăng thân từ một gia đình đổ vỡ, từ một xã hội thác loạn và những người đó không có gốc rễ. Và Tăng thân đó được thành lập như một sự tụ họp của những hòn đảo riêng biệt và không có tình người, không có sự ấm áp của một gia đình, thì các thiền sinh kia tu tập mười năm, hai mươi năm cũng không có kết quả. Tại vì con người là một sinh vật xã hội mà trong gia đình, người đó không có gốc rễ, mà đi vào một Tăng thân lạnh lẽo như vậy thì cũng không thể nào có gốc rễ. Thành ra Tăng thân phải được tổ chức như một gia đình trong đó có sức ấm, có hạnh phúc, có sự hòa hợp, mọi người đều tiếp nhận mình như

là một người em, một người chị, một người anh thì tự nhiên mình có cái cơ hội mọc ra những cái rễ đầu tiên trong cuộc đời mình. Và vì vậy cho nên Tăng đoàn phải là một gia đình, có thể giúp cho những người chưa bao giờ có gia đình cảm được cái có và có được những cái gốc rễ đầu tiên.

Vấn đề này rất quan trọng ở Tây phương. Thành ra những năm vừa rồi Thầy đi giảng dạy. Thầy luôn luôn kêu gọi các trung tâm tu học nên tổ chức những Tăng thân có tính cách gia đình. Tại vì những người mất gốc, họ tới mà không có cái không khí đầm ấm đó thì họ mất cái cơ hội cuối cùng của họ. và khi mà mọc rễ rồi và họ chấp nhận cái Tăng thân đó như là gia đình của họ thì tự con người họ trở thành ra bình thường có thể vui được, hạnh phúc được. Lúc đó sự tu tập để đi xa hơn mới thực hiện được. Một Thầy dầu có giỏi cách mấy, một Đạo Sư có giỏi cách mấy mà nếu không có Tăng thân thì cũng không có làm gì nhiều.

Ngày xưa, Tăng thân của Bụt thiết lập thỉnh thoảng cũng có những vấn đề lớn, đôi khi có chia rẽ, có khi Tăng thân tách ra làm hai, đã xảy ra nhiều lần như vậy. Nhưng mà biết làm sao hơn, con người nó là như vậy. Tại Kosambi, Tăng thân tách ra làm đôi. Bụt can thiệp vào cũng không giải quyết được thành ra Bụt phải bỏ đi. Ở thành Vương Xá, Đề Bà Đạt Đa tổ chức một giáo hội mới tách rời ra, Bụt cũng không làm gì được, có làm nhưng mà cũng không can thiệp vào một cách trực tiếp. Nhưng mà những cái khó khăn đó giáo đoàn đã vượt qua được và Tăng thân của Bụt có uy tín là người ta nhìn vào cái đoàn thể Tăng thân người ta có niềm tin nơi phương pháp hành trì giáo lý của Bụt. Thành ra vua Ba Tư Nặc, vua nước Kosala, có một lần chắp tay lạy mà thưa với Bụt câu này mà được chép vào trong kinh: "Bạch đức Thế Tôn, nhìn và Tăng thân con có đức tin nơi đức Thế Tôn. Nhìn vào các vị khất sĩ đi qua, đi lại, ngồi xuống, đứng lên thực tập, con có đức tin nơi đức Thế Tôn. Tại vì con thấy Thế Tôn ở trong Tăng thân Thế Tôn". Cái khả năng của một vị Đạo Sư có thể nhìn thấy trong cái Tăng thân của mình, là nếu mà Tăng thân dở thì Đạo Sư đó cũng dở. Sự thật là như vậy.

Do đó cho nên một trong cái mà mình phải học trong cái thời gian mình thọ huấn là môn học xây dựng Tăng thân, gọi là Dựng Chúng (community bulding, sangha buiding). Tại vì khi mà mình học nghệ thuật dựng chúng rồi thì mình mới có thể tạo dựng được một cái chúng có hạnh phúc và làm cơ sở và niềm tin cho rất nhiều người.

Cho nên, Thầy mơi nói rằng là nếu một vị Đạo Sư không có Tăng thân thì cũng như là một nhà nghệ sĩ mà không có tư liệu, một nhạc sĩ mà không có đàn, một chiến sĩ mà không có súng. Và vì vậy cho nên Tăng thân rất quan trọng. Nếu Tăng thân mà có được một ít yếu tố của sự hòa hợp, có hạnh phúc thì khi một người tới với Tăng thân chưa tu đã bắt đầu hưởng lợi ích rồi. Cho nên xây dựng Tăng thân là công trình quan trọng nhất của sự tu tập. Và mình biến thành ra một cái yếu tố tốt của Tăng thân.

Ngày xưa, bây giờ cũng vậy, có nhiều người ví dụ như ông Chánh Trí, có lần ông chán các Thầy, ông giận các Thầy rồi ông nói rằng tôi chỉ quy y nhị bảo thôi, Phật bảo & Pháp bảo, Tăng bảo tôi không có thích. Có nhiều người nói rằng 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 Tăng thân.

Nói như vậy không có đúng. Tại vì cái Tăng thân mà ta có thể sờ mó được, có thể thừa hưởng được là Tăng thân này tức là phàm Tăng. Và cái giá trị của Tăng thân là do ta xây dựng ra chứ không phải tự nhiên mà nó có được. Tăng thân này là một đoàn thể mà trong đó mọi người đều có ý chí tu học, có thiện chí muốn tu học. Còn tu học thành hay không thành, thành công tới mức nào là do cái nghệ thuật tu học nữa chứ không phải có cái thiện chí mà được, có thiện chí chưa đủ; cũng như là thương, muốn thương chưa chắc đã là thương.

Thành thử ra, Tăng thân không cần phải hoàn hảo. Sangha does not have to bi perfect. Một cái Tăng thân không cần phải toàn hảo mới được. Chỉ cần phàm Tăng thôi chứ không cần Thánh Tăng mà mình đã hưởng được nhiều lợi lạc được rồi. Nếu mà mỗi cá nhân của Tăng thân có ý thức rằng mình cần nương tựa vào Tăng thân để tu học, thì mình phải biết rằng Tăng thân đó là phải là tự mình xây dựng cho nó tốt đẹp. Nếu Tăng thân chưa đẹp như mình muốn thì mình phải làm cho nó đẹp như mình muốn. Và phương pháp làm cho Tăng thân đẹp thì trước hết là làm cho mình đẹp, tại vì mình là một phần tử của Tăng thân. Và cái phần tử nằm trong cái tầm tay mình, gần gũi nhất là chính mình. Cho nên mình mỉm một nụ cười, mình thở một hơi thở, đó là mình làm cho tất cả Tăng thân. Mình đi thiền hành cho đàng hoàng đó là mình phục vụ Tăng thân. Chứ đừng có nói là mình phải tới mình dạy cho người này, chỉ cho người kia gọi là xây dựng Tăng thân.

Xây dựng Tăng thân trước hết là phải mỉm cười là phải đi thiền hành, là mình phải chỉ, là mình phải an trú trong hiện tại. Căn cứ trên cơ bản đo mình mới có thể giúp được một Sư anh, một Sư chị, một Sư em. Chứ nếu không có căn bản đó thì mình có xây dựng cách mấy cũng không đi tới đâu cả. Một tăng thân mà có hạnh phúc nó quan trọng vô cùng, nó nuôi dưỡng mình làm cho mình vững chải, tại vì cá nhân có khi lên khi xuống nhưng mà nguyên một Tăng thân thì không đến nỗi như vậy, tại vì khi mà người này xuống thì luôn luôn những người kia nó nâng dậy. Đó là cái sự quan trọng của Tăng thân. "chị ngã em nâng" làm như vậy thì mình có quyền lung lay, mình có quyền xuống nhưng mà Tăng thân luôn luôn ở đó để nâng đỡ mình dậy. Và đến khi người khác hơi lung lay, hơi xuống thì đã có mình đây. Và vì vậy cho nên con về nương tựa Tăng không phải là một vấn đề tín ngưỡng, không phải là vấn đề đức tin.

Mình đọc quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng như là một cái sự tỏ lộ niềm tin, nhưng mà quy y Tăng không phải là vấn đề đức tin, đó là vấn đề thực tập. Quy y Phật cũng vậy, đó là vấn đề thực tập. Quy y Phật là luôn luôn sống trong chánh niệm. Chánh niệm tức là Phật, nó soi sáng cho mình.

Một người thiền sinh giỏi, có tương lai là một người biết xây dựng một Tăng thân. Đừng có đợi đến khi mình tốt nghiệp rồi mới xây dựng Tăng thân, lúc đó mình sẽ không thành đâu. Cái Tăng thân hiện tại mình phải sống cho hòa hợp, cho có hạnh phúc và mình phải xây dựng cái Tăng thân ngay trong giây phút hiện tại.con về nương tựa Tăng, đó là vấn đề thực tập không phải vấn đề tín ngưỡng.

"Tu tập và chuyển hóa,
Trong đời sống hàng ngày
Nương tựa vào Tăng đoàn
Công phu mau nhìn thấy".

KỆ THỨ 49

Không sinh cũng không diệt
Sinh tử và Niết-bàn

Sở đắc là vô đắc
Không nắm cũng không buông.

Bài học này là kết quả nói về sự tu học, cái sở đắc của sự tu học. Trong khi bài 48 nói về cái nhân, tức là chính là sự tu học. Và vì vậy cho nên chúng ta có thể nói bài 48 là nói về tích môn: cần phải tu tập và chuyển hóa, trong đời sống hàng ngày, còn phải nương tựa vào Tăng đoàn đó là nói về tích môn. Còn bài này là phải nói về bản môn. "Không sinh cũng không diệt, sinh tử là Niết-bàn. Sở đắc là vô đắc. Không nắm cũng không buông".

Không sinh cũng không diệt tức là Niết-bàn. Tại vì Niết-bàn tức là sự chấm dứt, tức là sự vượt thoát khỏi sinh và khỏi diệt. Nhưng mà sự chấm dứt đó nó không có nghiã là sự loại trừ ra khỏi một cái gì cả, sự loại trừ của sinh tử, tại vì sinh tử là Niết-bàn. Tức là cái mà mình gọi là bản môn. Tuy nói rằng là mình có đắc, nhưng mà kỳ thực là mình có đắc gì đâu. Nói rằng sóng nó nắm được nước nhưng mà sóng đâu có cần phải nắm nước nữa. Tại vì sóng là nước rồi. Chúng ta nói một cách buồn cười là sóng nó tiếp xúc được với nước. Nhưng mà sóng là nước rồi đâu cần phải tiếp xúc nữa.

Cũng như chúng ta sống trong thế giới của sinh-diệt của có - không, của còn - mất, của đi - tới và chúng ta tiếp xúc được Niết-bàn, thì nó cũng buồn cười giống hệt như vậy. Tại vì chúng ta đang an trú trong Niết-bàn.

Niết-bàn là chân như, là tự tánh của chúng ta. We have been nirvana for a long time, already. Cũng như là sóng, nó đã là nước từ muôn vạn kiếp rồi. Thành ra có cái gì đắc đâu. Chúng ta hãy nhớ lại Tam Pháp Ấn. Tam Pháp Ấn là cái chìa khỏa mở cửa 50 bài tụng Duy Biểu. Tam pháp ấn với cái hình ảnh đồng quan Pháp.

Đồng quan có bề trái, đồng quan có bề phải và đồng quan có cái chất kim khí của nó. Chúng ta sờ vào mặt trái của đồng France, đồng thời chúng ta sờ vào chất kim khí đồng France. Chúng ta sờ vào mặt phải của đồng France cũng vậy. Và vì vậy cho nên cái thế giới hiện tượng nó chính là thế giới của bản thể. Từ hiện tượng thuyền quay về bản thể, nhưng kỳ thực là khỏi quay về bản thể.

Ở đây, chúng ta ôn lại tam vô tánh, tam tánh. Là chúng ta sống trong cái ý niệm về có, về không, về một, về nhiều, về tới, đi, sinh, diệt. Tám cái đó là do hai cái này mà ra. Thì Tam pháp ấn là khai thị cho chúng ta về Niết-bàn. Vô thường, vô ngã là đứng về phương diện hiện tượng mà nói, tức là sóng. Chúng ta xét cái tính chất vô thường, vô ngã của tất cả mọi sự vật cũng như chúng ta nhìn vào sóng để thấy cái bản chất của nó. Và đó là phương thức để chúng ta vượt khỏi những cái ý niệm có - không, một nhiều, tới - đi, sinh - diệt.

Chúng ta học về Niết-bàn tức là cái pháp ấn thứ ba. Pháp án thứ ba là Niết-bàn, tức là sự chấm dứt tất cả mọi khái niệm trong đó khái niệm về vô thường, về vô ngã. Tại vì khái niệm về vô thường, vô ngã đưa ra để giúp chúng ta thoát được khái niệm thường và ngã. Nhưng mà nó vẫn là một khái niệm. Niết-bàn, nó vượt thoát thường mà nó cũng vượt thoát vô thường. Nó vượt thoát ngã mà nó cũng vượt thoát vô ngã như là những ý niệm.

Nhưng nếu không có vô thường, vô ngã, chúng ta có thể tiếp xúc được Niết-bàn không? cho nên đứng về phương diện ba tự tánh thì chúng ta thấy như thế này: thực tại trong cái nhìn của thường, ngã nó là biến kế chấp. Thực tại được nhìn bằng con mắt vô thường vô ngã là thực tại y tha khởi. Thành ra y tha khởi tháo gở chúng ta khỏi biến kế sở chấp và giúp chúng ta tiếp xúc

được với Niết-bàn vốn là viên thành thật. Còn khi mình chạm vào vô thường, thật sự chạm vào vô thường chứ không chạm vào ý niệm vô thường, tức là mình chạm vào Niết-bàn.

Chạm vào sóng tức là chạm vào nước. Nước và sóng là một. Và vì vậy cho nên nói rằng có đắc nhưng mà kỳ thực có cái gì đắc đâu. Và vì vậy cho nên không có cái gì mình phải nắm hết, mà không không cái gì mình buông hết. Không nắm cũng không buông là chỗ đó. Có gì mà tôi phải nắm lấy đâu, có gì mà tôi phải bỏ đâu, gọi là vô đắc. Không nắm được cũng không buông (vô thủ vô xả). Nắm là thủ, buông là xả. Tại vì khi mà mình nói rằng là nắm lấy một cái, buông một cái thì cái đó còn là nhị nguyên (dualistic). Thành ra bài 48 nói về tu tập của chúng ta, nói về nhân. Bài 49 nói về quả. Bài 48 nói về tích môn và bài 49 nói về bản môn.

KỆ THỨ 50

Lướt trên sóng sinh tử
Thuyền từ dạo biển mê
Nụ cười vô úy nở
Phiền não tức Bồ-đề.

Bài này là nói về hạnh môn. Các vị Bồ-tát ban đầu cũng trôi lăn trong biển sinh tử, thường ngã, nhưng mà nhờ thực tập vô thường quán, vô ngã quán cho nên từ cái thế giới của hiện tượng mà tiếp xúc được với thế giới của bản thể, Niết-bàn.

Do đó cho nên cái tự do mình vượt thoát bao nhiêu những cái sợ hãi do có không, một nhiều, tới đi, sinh diệt gây ra, do đó cho nên mình lướt trên sóng sinh tử, tức là mình cỡi trên sóng sinh tử mà đi. "Thuyền từ dạo biển mê", tức là các vị Bồ-tát sau khi được chứng ngộ rồi, sau khi đã hết sợ rồi, sau khi đã hết chìm đắm rồi thì trở về với thế giới của sinh tử mà không thấy có sinh tử. Trở về thế giới của sóng nhưng mà vẫn an trú trong nước, gọi là lướt trên sóng sinh tử. "Thuyền từ dạo biển mê", đó là những vị Bồ-tát đang hành đạo trong cuộc đời này như là Bồ-tát Quan 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, mà chúng ta đã nói tới hạnh môn, tức là cái môn thứ ba.

"Nụ cười vô úy nở". Tức là trong cái thế giới mà mình thấy có đau thương, có sầu não mà mình vẫn thấy các vị nở nụ cười vô úy, tại vì quý vị đã tiếp xúc được với cái thực chất của Niết-bàn. Quý vị không còn thấy sinh, không còn thấy tử nữa. Quý vị thấy rất rõ phiền não tức là bồ đề. Thấy bất nhị giữa phiền não và bồ đề. Khi đã thấy được rồi thì thoát khỏi sự sợ hãi rồi thì bơi lội một cách an nhiên trong cái thế giới mà chúng ta gọi là sinh tử, mà các vị không còn thấy sinh tử nữa. Trong cái thế giới mà chúng ta gọi là phiền não, nhưng mà đối với các vị thì đó là Bồ đề.

Hôm nay là ngày 21.1.1993, chúng ta đang ở Xóm Thượng và chúng ta đang học 50 bài tụng

nó mới, nhưng mà nó chỉ mới trên hình thức thôi, trên phương diện nội dung thì nó cũ là tại vì nó được làm bằng những yếu tố của Duy Biểu học, bắt đầu từ giáo lý của Bụt dạy.

Ví dụ như trong kinh Pháp Cú thì Bụt nói tâm là căn bản, tâm là chủ, trong các pháp tâm là Họa sư, có thể vẽ ra tất cả hình ảnh và có một bài kệ ở trong Hoa Nghiêm mà các Sư cô, Sư chú học mỗi ngày ở Việt Nam trong cái nghi thức thí thực cô hồn: "Nhược nhân dục liễu tri, tam thế nhất thiết Phật, ưng pháp quán giới tính, nhất thiết duy tâm tạo". Nếu ai muốn hiểu được, biết được về chư Bụt trong ba đời thì phải quán chiếu về cái bản tính của pháp giới và thấy rằng tất cả đều do tâm mình tạo ra (nhất thiết duy tâm tạo). Đó là căn bản của giáo lý Duy Thức mà hôm nay chúng ta gọi là Duy Biểu.

Tâm tạo ra và tâm biểu hiện ra. Nó biểu hiện thành ra hai cái: chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Và vì vậy cho nên cái tư tưởng Duy Tâm, Duy Tâm đây mình phải phân biệt với cái danh từ duy tâm triết học ở ngoài đời. Tại vì tâm ở trong đạo Bụt không phải là tâm ở ngoài đời. Có khi tâm gọi là ý, có khi tâm gọi là thức, và thường thường ba chữ tâm, ý, thức dùng ở trong Tam tạng kinh điển. Có khi ba chữ tâm, ý, thức nó cùng một nghĩa. Có khi chữ tâm nó có nghĩa khác. Chữ ý nó có nghĩa khác. Chữ thức nó có nghĩa khác. Và trong Duy Biểu học, tâm là alaya thức, ý là mạt na và thức là thức thứ sáu (ý thức) và năm thức đầu.

Thì tâm, ý và thức chúng ta đã học. Một bên là citta, một bên là manas, một bên là vijnana thì trong ba mười bài tụng của Thầy Thế Thân. Tâm tức là dị thục thức, tức là thức thứ tám. Ý là mạt na gọi là tư lượng. Và thức là biểu biệt cảnh. Thì Thầy Huyền Trang theo học cái này. Thử năng biến duy tâm, vị dị thục tư lương, cập biểu biệt cảnh thức. Biểu biệt thức tức là cái thức này nó biểu hiện ra cảnh vật đó. Biểu là biểu hiện, biệt là phân biệt. Thành ra chúng ta nhìn cuộc đời, nhìn thế giới, nhìn non sông, nhìn vũ trụ bằng thức thứ sáu. Và thức thứ sáu nó lấy từ thức thứ bảy làm căn cứ, làm cơ quan cũng như là cái thấy lấy con mắt làm căn cứ. Và ý phát sinh từ tâm.

TÌM VỀ CỘI NGUỒN DUY BIỂU

Tướng và tánh

Hôm nay là ngày 21/1/1993 chúng ta đang ở xóm Thượng và học tiếp Năm Mươi Bài Tụng Duy Biểu. Sẽ có người hỏi chúng ta: Năm Mươi Bài Tụng do đâu mà có và có từ lúc nào? Cổ nhiên Năm Mươi Bài Tụng mới xuất hiện cách đây không lâu. Nhưng tác phẩm chỉ mới trên phương diện hình thức. Còn trên phương diện nội dung, tác phẩm này có thể được xem là cũ. Bởi vì Năm Mươi Bài Tụng được làm bằng các yếu tố của Duy Biểu Học, vốn được bắt nguồn từ giáo lý Bụt dạy.

Trong kinh Pháp Cú, Bụt có nói: "Tâm là chủ của tất cả các pháp". Trong kinh Hoa Nghiêm, Bụt lại dạy: "Tâm là họa sĩ có thể vẽ ra mọi pháp". Kinh Hoa Nghiêm cũng có một bài kệ rất quen thuộc thường được đọc trong các nghi thức thí thực cô hồn:

"Nhược nhân dục liễu tri
Tam thế nhất thiết Phật
Ứng quán pháp giới tính
Nhất thiết duy tâm tạo"

(Nếu ai muốn thấy và muốn hiểu
Chư Bụt có mặt trong ba đời
Người ấy phải quán chiếu pháp giới
Tất cả đều do tâm mà thôi)

"*Nhất thiết duy tâm tạo*" là giáo lý căn bản của Duy Thức mà ngày nay chúng ta gọi là Duy Biểu. Tất cả đều do tâm có nghĩa là tất cả đều được biểu hiện từ tâm, biểu hiện thành hai phần: chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Đến đây chúng ta cần để ý đến ba chữ: tâm, ý và thức. Ba từ thường được dùng trong tam tạng kinh điển. Có khi cả ba chữ được dùng như có cùng một nghĩa. Trong Duy Biểu Học, ba chữ đó có ba nghĩa khác nhau:

Tâm: là nói tới phần căn bản, là thức A-lại-gia, là Citta, là dị thục, là thức thứ 8.

Ý: là thức Mạt-Na (Manas), là tư lương, là thức thứ bảy, là manas.

Thức: là vijnana gồm có ý thức (monovijnana) và 5 thức cảm giác gọi chung là biểu biệt cảnh. Biểu là biểu hiện ra; biệt là phân biệt. Chúng ta nhìn cuộc đời, nhìn non sông, nhìn vũ trụ bằng thức thứ 6. Thức thứ 6 nương vào thức thứ 7 làm căn cứ để được phát sinh. Trong chữ Manovijnana (ý thức) ta thấy chữ mano có nguồn gốc từ chữ manas (thức Mạt-na hay là ý). Còn ý (thức thứ 7) thì phát sinh từ Tâm, từ thức A-lại-gia.

Trong tác phẩm **Ba Mươi Bài Tụng Duy Biểu** của thầy Thế Thân có câu:

"Thử năng biến duy tam:
Vị dị thục, tư lương
Cập biểu biệt cảnh thức"

(Trích bài tụng số 1 và số 2)

(Chuyển hiện nầy có ba:
là dị thục, tư lương
Rồi đến biểu biệt cảnh.)

Trong **kinh Lăng Già**, ta cũng thấy sự khác nhau của tâm, ý và thức rất là rõ ràng. **Kinh Lăng Già** là một kinh Đại Thừa xuất hiện sau **kinh Hoa Nghiêm** và tiếp tục phát triển tư tưởng duy tâm và duy biểu vốn đã bàng bạc trong các kinh nguyên thủy. Những tư tưởng nầy đã được các thế hệ sau hệ thống hóa và đã trở thành một giáo lý mạch lạc và sáng tỏ. Hai trong những vị có công đầu là thầy Vô Trước (Asanga) và Thế Thân (Vasubandhu) sống vào cuối thế kỷ thứ tư.

Thầy Vô Trước viết bộ **Nhiếp Đại Thừa Luận** mà trong chương đầu thầy gọi thức A-lại-gia là "Sở Tri Y", có nghĩa là nền tảng của đối tượng nhận thức. Em cùng cha khác mẹ của thầy Vô Trước là thầy Thế Thân được nổi tiếng nhờ tác phẩm **Ba Mươi Bài Tụng Duy Biểu**. Ba mươi bài tụng nầy rất cô đọng, bao hàm các ý nghĩa của Duy Biểu và đã được các luận gia nổi tiếng ở Ấn Độ bình giải.

Một môn đệ của thầy Thế Thân là thầy Trần Na (Dinnaga) đã viết ra **Luận Quán Sở Duyên Duyên**. Sở duyên là đối tượng nhận thức. Đây là bộ luận nói về sự quán chiếu vào điều kiện đối tượng của nhận thức. Bộ luận nầy rất ngắn và cũng rất khó đọc. Trần Na đã làm phát sinh ra Duy Biểu Học mới bằng cách đưa vào Duy Biểu Học của hai thầy Vô Trước và Thế Thân các yếu tố Luận Lý Học và Nhận Thức Luận. Thầy Trần Na là một luận lý gia của đạo Bụt ở thế kỷ thứ 5 và là người cải cách **Nhân Minh Học**, một môn biện chứng luận lý cổ điển. Sử dụng Luận Lý Học của mình, thầy Trần Na đã diễn bày một cách tường tận và minh bạch yếu nghĩa duy biểu ẩn chứa trong Ba Mươi Bài Tụng. Duy Biểu Học dưới ảnh hưởng của Trần Na đã mang màu sắc của Luận Lý Học và Nhận Thức Luận. Tuy thế, Duy Biểu tiền Trần Na hay hậu Trần Na đều mang bản chất của Tâm Lý Học đạo Bụt.

Sau thầy Trần Na, có mười thầy rất giỏi về Duy Biểu và được gọi là Thập Đại Luận Sư trong đó có thầy An Huệ (Sthiramati), Hộ Pháp (Dharmapala), Giới Hiền (Silabhadra)... Thầy Huyền Trang đã từ Trung Hoa qua Ấn Độ vào thế kỷ thứ bảy và đã học tại Viện Đại Học Phật Giáo Na-Lan-Đà (Nalanda). Viện trưởng lúc ấy là thầy Giới Hiền đã 105 tuổi. Giới Hiền lại là học trò của thầy Hộ Pháp. Cho nên Duy Biểu Học mà thầy Huyền Trang đem về Trung Hoa đã chịu ảnh hưởng rất nhiều những tư tưởng của thầy Hộ Pháp. Trong tác phẩm **Thành Duy Thức Luận**, thầy Huyền Trang thỉnh thoảng có nêu những ý kiến của các vị luận sư kia. Nhưng ý kiến của thầy Hộ Pháp thì lại ngự trị trên hết bộ luận.

Gần đây Giáo Sư Sylvain Lévi có khám phá ra một cuốn sách của thầy An Huệ (Sthiramati) nguyên văn bằng tiếng Phạn giải thích tác phẩm **Ba Mươi Bài Tụng Duy Biểu** của thầy Thế Thân. Giáo Sư đã công bố bản tiếng Phạn và đã dịch ra tiếng Pháp. Vì vậy ngoài ý kiến của hai vị luận sư Hộ Pháp và Giới Hiền, giờ đây chúng ta có thêm ý kiến của vị luận sư thứ ba: thầy An Huệ. Tài liệu mà giáo sư Lévi tìm ra cũng đã được các giáo sư Phật Học ở trường Đại Học Hồng Kông dịch ra tiếng Bạch Thoại. Các vị giáo sư nầy cũng đồng ý là dùng chữ Duy Biểu thì chính xác hơn là chữ Duy Thức. Tại vì Vijnati là biểu, còn Vijnana mới là thức. Vijnatimatra là Duy Biểu.

Để đúc kết những điều đã trình bày, ta có thể nói: tác phẩm **Năm Mươi Bài Tụng Duy Biểu** thừa hưởng công trình của các vị Tổ sư Duy Biểu Học. Trước hết là thầy Vô Trước, thầy Thế Thân, thầy Trần Na. Rồi kế đó là mười vị đại luận sư mà đáng kể nhất là An Huệ, Hộ Pháp,

Giới Hiền. Và cố nhiên, tác phẩm cũng thừa hưởng được công trình của thầy Huyền Trang và người học trò lớn của thầy là thầy Khuy Cơ. Qua tác phẩm Năm Mươi Bài Tụng chúng ta cũng tiếp xúc được với thầy Pháp Tạng, người thuộc về Hoa Nghiêm Tông và đã nghiên tầm thấu đáo Duy Biểu Học. Trong tác phẩm lớn giảng giải về những lý lẽ huyền diệu của **kinh Hoa Nghiệm**, thầy Pháp Tạng đã đem những yếu tố của giáo lý Hoa Nghiêm cống hiến cho Duy Biểu Học. Ý kiến của thầy đã không được các thế hệ sau chú ý. Giờ đây tác giả Năm Mươi Bài Tụng đã thu góp những ý kiến đó lại, sưu tầm và phát kiến thêm để đúc kết và hiện đại hóa giáo lý Duy Biểu.

Trước thầy Huyền Trang đã có thầy Chân Đế (Paramartha) từ Ấn Độ qua Trung Hoa và dịch bộ luận Nhiếp Đại Thừa sang tiếng Hoa. Sau đó thầy lập ra một tông phái gọi là Nhiếp Luận Tông. Tông phái nầy có trước Duy Thức Tông của thầy Huyền Trang. Ta có thể nói Tổ Duy Thức ở Trung Hoa là thầy Chân Đế.

Duy Thức Tông gọi cho đầy đủ là **Pháp Tướng Duy Thức Tông**, một tông phái chuyên khảo sát thực tại trên phương diện hiện tượng. Nói tới pháp tướng là để phân biệt với pháp tánh. Pháp tướng là tướng trạng của thực tại. **Bát Nhã Tông** hay **Tam Luận Tông** thuộc về pháp tánh. Còn **Duy Thức Tông** thuộc về pháp tướng. **Thiền Tông** thì nghiêng về pháp tánh. Phương pháp của **Pháp Tướng Duy Thức Tông** là khảo sát tướng trạng để đi vào bản thể của thực tại; nguyên tắc nầy gọi là tùng tướng nhập tánh. Trong bài thơ: "*Thuyền về bến cũ*" mà thầy làm hồi xưa có hai câu:

Mái chèo kia theo hướng nước mây trôi
Từ hiện tượng thuyền quay về bản thể.

Pháp Tướng Duy Thức Tông do thầy Huyền Trang lập ra được người đệ tử lớn là thầy Khuy Cơ phát triển. Có thể nói thầy Khuy Cơ là cây cột trụ của tông phái nầy. Con đường đi từ tướng để vào tánh là con đường tương đối dễ đối với nhiều người. Thầy Thường Chiếu cuối đời nhà Lý có nói: "Người tu đạo nếu biết rõ về tâm mình thì phí sức ít mà dễ thành công. Người tu đạo nếu không biết gì về tâm mình thì chỉ phí công vô ích". Nói như vậy, thầy gián tiếp khuyên nên học Duy Biểu để biết tâm mình vận hành ra sao để có thể điều phục nó dễ dàng. Trong thời cận đại tại Trung Quốc có nhiều học giả cư sĩ rất giỏi về Duy Thức như Châu Tự Ca, Đường Đại Viên, v.v... Hồi còn trẻ thầy có đọc một câu của Thái Hư Đại Sư: "Con đường dễ dàng nhất cho người Tây Phương đi vào Phật pháp là Duy Thức Học". Thầy nhớ mãi câu đó.

Năm Mươi Bài Tụng mà thầy trình bày cho quý vị trong khóa tu nầy có nguồn gốc từ các kinh và luận thời xưa. Chúng ta sẽ học vắn tắt **Ba Mươi Bài Tụng Duy Biểu** của thầy Thế Thân và **Bài Tụng Mẫu Mực Về Tám Thức** của thầy Huyền Trang. Quý vị cũng sẽ nhận ra những gốc rễ của Năm Mươi Bài Tụng trong hai tác phẩm nói trên. Có người sẽ hỏi: Năm Mươi Bài Tụng có được những đặc điểm nào? Câu trả lời là:

– Thứ nhất: Cách trình bày. Cách trình bày của "**Năm Mươi Bài Tụng**" không giống với cách trình bày trong các tác phẩm cổ điển.

– Thứ hai: Chú trọng phần thực tập. Phần thực tập trong "**Năm Mươi Bài Tụng**" phong phú hơn phần thực tập trong các tác phẩm cũ.

– Thứ ba: Phần thực tập được kéo về nguồn. Phần thực tập trong **Năm Mươi Bài Tụng** sẽ làm cho Duy Biểu Học trở về tắm lại trong suối nguồn gốc của các phép thiền quán ngày xưa. Những phép thực tập đó đại diện một cách thích đáng cho những phép thiền quán của đạo Bụt

vừa Nam Tông vừa Bắc Tông. Địa vị của Chánh Niệm trong Duy Biểu Quán rất là quan trọng. Chánh Niệm cũng là tinh hoa của phép thiền quán trong đạo Bụt.

*

Có một tác phẩm đồ sộ, làm nền tảng cho Duy Biểu Học là **Du Già Sư Địa Luận** (Yogacarabhumi-Sastra) mà có người cho là của thầy Di Lặc (Maitreya) và cũng có người cho là của thầy Vô Trước (Asanga). Bộ luận nầy có đề cập tới một phương pháp quán gọi là *Ngũ Trùng Duy Thức Quán*; đó là năm từng quán chiếu của Duy Thức.

1- Khiển hư tồn thực: Bỏ cái hư để lấy cái thực. Cái hư là nhận thức biến kế chấp; cái thực là nhận thức y tha khởi. Tập nhìn sự vật bằng tự tính y tha khởi để xa dần nhận thức biến kế chấp và đạt tới viên thành thật.

2- Xả lạm lưu thuần: Bỏ cái thô, giữ lại cái thuần túy, cái tinh hoa. Cái thô ở đây có nghĩa là khuynh hướng cho rằng cảnh vật (đối tượng nhận thức) nằm ngoài tâm thức. Sự thật cảnh vật đó là do sự biểu hiện của tâm thức. Phép quán nầy cho rằng chỉ có tâm bao nhiếp cả cảnh, cảnh không có mặt riêng biệt ngoài tâm.

3- Nhiếp mạt quy bản: Tức là đem ngọn trở về gốc. Ngọn ở đây là tướng phần (đối tượng nhận thức) và kiến phần (chủ thể nhận thức); gốc là phần thứ ba của thức: tự chứng phần. Đem kiến phần và tướng phần quy về tự chứng phần. Phép quán nhiếp mạt quy bản biểu lộ được đường hướng tùng tướng nhập tánh của Duy Biểu Học.

4- Ẩn liệt hiển thắng: Liệt là kém, chỉ cho tâm sở. Thắng là hơn, chỉ cho tâm vương. Tâm vương là thức. Tâm sở là nội dung của thức, đó là những tâm hành, những hiện tượng tâm lý. Tâm vương có thể ví như một dòng sông, tâm sở ví như những giọt nước của dòng sông ấy. Những giọt nước là liệt, còn dòng sông là thắng. Tâm sở là những hiện tượng tâm lý được biểu hiện từ tâm vương. Đừng quan trọng hóa những hiện tượng đó, để cho những cái thật sự quan trọng được hiện ra.

5- Khiển tướng chứng tánh: Tức là vượt thoát cái tướng đi để chứng nhập vào cái tánh. Điều nầy giống với tùng tướng nhập tánh. Đừng để cho cái tướng ràng buộc, phải biết cách buông bỏ cái tướng để tiếp xúc được với thể tánh, tiếp xúc được với duy thức tánh, với chân như.

Ngũ trùng duy thức quán được nói tới trong **Luận Du Già Sư Địa**, cuốn thứ 36.

*

Còn một phép quán nữa gọi là *Tứ Tầm Tư*. Tầm tư là sự thực tập quán chiếu mà có thể dùng tới tư duy. Có thể dịch tiếng Pháp là Les Quatre Examens.

1- Tầm tư danh: Quán chiếu tìm hiểu về tên gọi. Mỗi sự, mỗi vật đều có một tên gọi. Khi nghe tới tên gọi ta thường có cảm tưởng là đã nắm được bản chất của sự vật mà tên gọi đó đại diện. Ví dụ khi nói về danh từ "hoa" thì danh từ nầy gợi ra trong óc ta một khái niệm về hoa mà ta cứ yên chí cho đó là thực tại, kỳ thực khái niệm kia có thể rất xa vời với thực tại của bông hoa. Danh từ Tổng Thống Mitterand cũng vậy, tuy đó là một danh từ chính xác để chỉ con người đó. Nhưng danh từ đó không chuyên chở được thực tại của con người Mitterand. "Thầy Nhất Hạnh, tôi biết ông đó lắm, thần cộng quá trời". Như vậy là mình chưa nắm được thực tại của con người mà danh từ kia đại diện. Vậy khi nói tới danh từ, ta đừng vội tin vào danh từ đó, mà phải quán chiếu thẳng vào thực tại.

2- Tầm tư nghĩa: Nghĩa ở đây là sự vật. Tầm tư nghĩa là quán chiếu sự vật để tiếp xúc với thực tại. Quán chiếu để biết được cái danh mà mình có về một sự vật, cái danh đó có đại diện được thực tại của sự vật đó hay không. Bởi vì thông thường thì ta có thói quen dán nhãn hiệu cho một sự vật, và điều nầy làm ta xa với sự vật đó. Dán nhãn hiệu "công giáo" cho một người, có thể ta sẽ xa cách người đó. Ta dán nhãn hiệu "Phật tử" cho một người ta cũng có thể sẽ xa cách người đó. Nhãn hiệu "Hoa" sẽ làm ta xa cách cái hoa. Bởi vì khi nói tới "hoa" ta thường có khuynh hướng nghĩ "hoa" phải được phân biệt với những cái không phải là hoa, và phải đứng biệt lập với những cái nầy như lá, cành, rễ, đám mây, mặt trời,... Điều nầy trái với tự tính y tha khởi của mọi sự vật.

3- Tầm tư tự tính giả lập: Vượt được sự khống chế của danh và nghĩa rồi, ta tiến tới một nhận thức mới: một trong tất cả và tất cả trong một. Đó là tự tính y tha khởi của sự vật. Nhưng tự tính nầy cũng chỉ là một khái niệm, một phương tiện để dẫn dắt chúng ta tiếp xúc với thực tại. Ta gọi đó là tự tánh giả lập. Ta đã vượt qua được những khái niệm về danh và nghĩa, bây giờ có thể ta lại bị kẹt vào khái niệm nầy. Trong kinh có kể câu chuyện một ông thầy thuốc đến xem bịnh cho một người. Ông thầy thuốc bảo: bịnh của anh rất dễ chữa, chỉ cần mua "chim trĩ" về nấu cháo ăn trong vài bữa sẽ lành bịnh. Anh ta nghe hai tiếng "chim trĩ" mừng quá, cho nên sau khi ông thầy thuốc đi rồi, anh ta ngồi lặp đi lặp lại hai tiếng "chim trĩ". Mỗi ngày anh ta "trì tụng" hai tiếng ấy rất siêng năng. Có người bạn đến chơi thấy như vậy rất đỗi ngạc nhiên mới hỏi ra nguyên cớ. Người bạn cảm thấy tội nghiệp quá, bèn mượn giấy bút vẽ hình con chim trĩ đưa cho người bịnh và bảo: "Đây nầy, chim trĩ là con nầy, anh nên ra chợ tìm con nào giống thế nầy thì mua về và nấu cháo ăn mới đúng lời dặn của thầy thuốc". Sau khi người bạn đi rồi, anh ta lấy kéo cắt hình con chim trĩ đưa vào miệng nhai; lại thuê nhiều thợ vẽ nhiều hình con chim trĩ nữa và nhai như thế. Đó là một câu chuyện ngụ ngôn trong kinh. Chúng ta cười anh chàng kia là ngu ngốc. Nhưng có thể chúng ta hành trì giáo lý của Bụt cũng giống như anh ta. Tất cả giáo lý của Bụt dạy đều là phương tiện, là ngón tay chỉ mặt trăng. "Chân lý là mặt trăng, giáo lý là ngón tay. Đừng lầm ngón tay là mặt trăng". Câu kinh đó là trung tâm của phương pháp học đạo Bụt. Tất cả giáo lý của đạo Bụt đều là những giả lập, chúng ta có thể nương vào đó để tiếp xúc với thực tại, mà đừng cho đó là thực tại. Giáo lý y tha khởi, vô thường, vô ngã... là những chìa khóa để mở cánh cửa thực tại, là những "tự tính giả lập" mà ta phải quán chiếu và biết cách sử dụng chúng. Hồi thầy còn trẻ, khoảng 40 tuổi, thầy có viết một bài "*Đi tìm một Prajnapti cho thời đại*". Prajnapti là phương tiện để chỉ bày cho người khác. Thầy để nguyên chữ Prajnapti mà không dịch ra. Hình như bài đó có in lại trong cuốn Đạo Bụt Đi Vào Cuộc Đời. Thầy viết bài đó bởi vì thầy thấy người Việt mình đang bị kẹt vào chủ thuyết: chủ thuyết cộng sản và chủ thuyết chống cộng sản. Mỗi bên đều tin vào chủ thuyết mình là đúng và con đường mình đang theo là con đường giải thoát duy nhất cho đất nước. Mỗi bên đều tìm cách tiêu diệt bên kia. "*Đi tìm một Prajnapti cho thời đại*". Thầy nghĩ người ta đọc tựa đề sẽ không hiểu gì, cho nên thầy đã giải thích: mình phải đưa ra một con đường để giúp đưa dân tộc thoát ra khỏi cuộc chiến tranh ghê gớm nầy. Nhưng điều nầy cần được nhận thức như là một phương tiện, như là "ngón tay chỉ mặt trăng". Người Phật tử không thể bị kẹt vào phương tiện đó. Tự tánh mà mình học được trong kinh là một phương tiện, và mình phải quán chiếu tính chất giả lập của tự tánh đó.

4- Tầm tư sai biệt giả lập: Sai biệt ở đây là những hiện tượng khác nhau của một sự vật. Chẳng hạn trên mặt nước có những đợt sóng khác nhau. Đợt sóng nầy khác với những đợt sóng kia, nhưng tất cả đều là nước. Sóng là hiện tượng, nước là bản chất. Khi nói tới sự khác nhau của các hiện tượng, ta phải quán chiếu về sự sai biệt giả lập đó. Phải thấy con sóng nầy do tất cả các con sóng khác tạo ra, và con sóng nầy có mặt trong tất cả các con sóng khác.

Đó là bốn phép tầm tư trong Duy Biểu Học.

*

Duy Biểu Học tương đương với Tâm Lý Học của Tây phương, nhưng không phải là đơn thuần Tâm Lý Học. Nếu muốn gọi cho đúng thì phải gọi là Tâm Học.

Triết học Tây phương có 4 ngành:

- Tâm Lý Học
- Luận Lý Học
- Luân Lý Học hay Đạo Đức Học
- Siêu Hình Học.

Tâm Lý Học của Tây phương nghiên cứu về các hiện tượng tâm lý và chú trọng về tướng trạng mà ít đề cập tới bản thể, trong lúc Duy Biểu Học thì rất chú trọng tới bản thể. Duy Biểu Học tuy khởi sự bằng cách khảo sát tướng trạng, nhưng khảo sát tướng trạng là để đi tới bản thể. Cái vô thức mà Tâm Lý Học hiện đại nói tới cũng chỉ là phần tướng trạng mà thôi, vả lại kiến thức về vô thức học cũng chỉ mới đây thôi, khoảng 100 năm, bắt đầu từ nhà Tâm Lý Học Đức Freud. Còn thức A-lại-gia của đạo Bụt đã được nói tới từ lâu, khoảng 2000 năm. Nói tới thức A-lại-gia, đạo Bụt nói tới cả tướng trạng lẫn bản thể. Đứng về phương diện hiện tượng ô nhiễm thì ta gọi là A-lại-gia thức, đứng về phương diện bản thể thanh tịnh thì ta gọi nó là đại viên cảnh trí.

Siêu Hình Học là môn học về bản thể. Siêu có nghĩa là vượt lên trên. Vật Lý Học (Physique) là một môn học khảo sát về vật chất mà giác quan có thể tiếp xúc được. Còn Siêu Hình Học (Métaphysique) là một môn học khảo sát những điều mà giác quan không thể nhận thức được. Đó là linh hồn, là Thượng Đế. Linh hồn và Thượng Đế là bản chất của sự vật. Linh hồn ở đây không phải là những hiện tượng tâm lý mà là bản chất của những hiện tượng tâm lý, tương đương với chữ chân như trong đạo Bụt. Đối tượng của Siêu Hình Học là bản chất của sự vật, là những điều không sờ mó được bằng giác quan. Cho nên danh từ "siêu hình" gợi lên cho người ta một cách nói nhạo báng. "Anh siêu hình qúa!" có nghĩa là anh hay nói những điều viễn vông, không thực tế, không ai có thể tiếp xúc được. Còn tôi chỉ ưa nói những điều thực tế như: cái bàn, cái chén, chính trị, kinh tế v.v... Tuy vậy chữ siêu hình học đối với các triết gia rất quan trọng, rất cơ bản. Đối với họ, những điều có thể nghe được, thấy được, sờ mó được chẳng qua chỉ là những hiện tượng mà thôi, là Physique. Họ cho là Métaphysique, cao hơn Physique nhiều. Trong đạo Bụt cũng có một hiện tượng tương tự. Ta biết Dharma là giáo pháp của Bụt mà ta có thể tiếp xúc được qua các kinh điển. Đến khi các thầy làm ra các bộ luận để hệ thống hóa lại giáo lý của Bụt thì các thầy gọi là Abhidharma (A-tỳ-đạt-ma) dịch là thắng pháp, siêu pháp, vô đối pháp hay vô tỉ pháp. Với danh từ Abhidharma nầy, các thầy đã biểu lộ lòng tự hào của mình. Các thầy cho rằng pháp trong kinh điển được giảng giải không có hệ thống, rời

rạc. Bây giờ với trí óc thông minh ghê gớm của chúng tôi, chúng tôi hệ thống hóa lại bằng những tác phẩm vĩ đại thì chúng tôi có thể gọi là thắng pháp, vô tỉ pháp. Thầy chỉ ưa pháp thôi mà không ưa thắng pháp. Bởi vì nghe trực tiếp với Bụt thì vẫn có cơ hội hiểu Bụt chính xác hơn. Còn nếu căn cứ vào Tổ và hiểu ý Bụt qua Tổ có khi không hay bằng. Nói như vậy có thể mang tội bất kính đối với Tổ. Thầy nghĩ rằng Tổ có cái nhìn của Tổ, mình có cái nhìn của mình. Mình có thể học hỏi từ kinh nghiệm và cái thấy của Tổ nhưng vẫn phải trực tiếp đi thẳng với Bụt. Cho nên mình vừa học vô tỉ pháp vừa học cả pháp nữa. Trong tác phẩm **Trần Triều Thiền Tông Bản Hạnh** của Hòa-Thượng Tuệ Đăng có nói đại ý: học qua Tổ mau hơn, vì Tổ chỉ con đường tắt. Còn học trực tiếp với Bụt lâu hơn, phải học năm nầy tháng nọ. Đó là Hòa-Thượng Tuệ Đăng chịu ảnh hưởng của chủ trương Abhidharma tức là vô đối pháp. Còn Thiền Tông cũng có khuynh hướng cho rằng y cứ vào Tổ mà tu thì mau thành hơn là tu học theo kinh điển. Bởi vì Tổ đang sống đó, đang đi, đứng, nằm, ngồi, đang phản ứng v.v... Những điều đó phát xuất từ sự chứng ngộ chân chính. Cho nên gần Tổ cũng như gần Bụt. Nhưng nếu chỉ học Tổ qua sách vở, qua những điều ghi chép lại thì không bằng học kinh của Bụt.

Trở lại vấn đề của Duy Biểu Học. Duy Biểu Học không phải thuần túy Tâm Lý Học mà chứa đựng cả Siêu Hình Học. Ta có thể tạm gọi Duy Biểu Học là một hệ thống Tâm Siêu Hình (La Psycho-métaphysique). Trong triết học Tây phương, Tâm Lý Học và Siêu Hình Học tách rời nhau, có hai đối tượng riêng biệt nhau.

Duy Biểu Học có sự kết hiệp chặt chẽ giữa hai môn Tâm Lý Học và Siêu Hình Học, và là một môn học đi từ tâm lý tới siêu hình.

Trong Đạo Bụt, hiện tượng và bản thể là hai mặt của cùng một thực tại, sóng với nước là một. Năm giác quan có thể giúp ta tiếp xúc được với thực tại tuyệt đối là chân như. Sống với thế giới hiện tượng cho thật sâu sắc ta có thể tiếp xúc được với thế giới bản thể. Duy Biểu Học có nói tới ba tự tánh: tự tánh biến kế sở chấp, tự tánh y tha khởi và tự tánh viên thành thật. Đó là chìa khóa để mở cánh cửa thực tại. Y tha khởi có nghĩa là nương vào cái khác để sinh khởi. Quán chiếu tự tánh y tha khởi của mọi hiện tượng để buông bỏ dần dần tính biến kế chấp trong nhận thức, một cái nhìn méo mó và sai lạc về sự vật, để đạt tới tự tính viên thành thật. Viên thành thật là bản thể của vạn pháp, là chân như. Y tha khởi đồng nghĩa với duyên sinh, vô thường, vô ngã, tương tức và tương nhập. Tiếp xúc được với vô thường, vô ngã của sự vật, thì tự nhiên tiếp xúc được với tánh của mình. Hình với siêu hình là một. Xa lìa hình thì không tiếp xúc được với siêu hình. Sống với hình cho thật sâu sắc thì tiếp xúc được với siêu hình. Sống với tướng cho thật sâu sắc thì tiếp xúc được với tánh.

Kỳ tới chúng ta sẽ học **Ba Mươi Bài Tụng Duy Biểu** của thầy Thế Thân và **Bốn Bài Tụng Mẫu Mực Về Tám Thức** của thầy Huyền Trang. Đây là lần đầu tiên **Năm Mươi Bài Tụng** được công bố với lời chú giải. Tác phẩm nầy tóm lược được các yếu nghĩa của Duy Biểu từ xưa tới nay và rất thực tế, do đó sẽ rất có ích cho sự tu tập hàng ngày. Quý vị nên học thuộc lòng để thực tập và sau nầy có thể đem đi chia xẻ và giảng dạy cho người khác mà không cần mang theo sách vở, văn bản.

*

Ba mươi bài tụng Duy Biểu

của thầy Thế Thân

Hôm nay là ngày 28/1/1993 chúng ta đang ở Xóm Thượng trong khóa tu mùa đông và học tiếp Năm Mươi Bài Tụng Duy Biểu.

Bây giờ chúng ta hãy đọc qua tác phẩm Ba **Mươi Bài Tụng Duy Biểu** của thầy Thế Thân (Vasubandhu) để có thể nhận diện các yếu tố của tác phẩm nầy trong **Năm Mươi Bài Tụng**.

Ba Mươi Bài Tụng thường được gọi là **Tam Thập Tụng**. Tiếng Phạn là Trimsika Vijnapti Matrata Karika. Trimsika là ba chục, Vijnapti là biểu, Matrata là duy, Karika là bài tụng. Gọi cho đầy đủ là **Ba Mươi Bài Tụng Duy Biểu**.

Chúng ta có một bản dịch Hán Văn của thầy Huyền Trang vào thế kỷ thứ bảy. Lâu nay ở Việt Nam, giới Phật tử được học theo bản dịch nầy. Hôm nay chúng ta có một bản dịch bằng tiếng Việt căn cứ phần lớn vào nguyên bản tiếng Phạn mà giáo sư Sylvain Lévi đã phát kiến ở Népal và một phần nhỏ căn cứ vào bản dịch chữ Hán. Văn pháp của bản dịch đi gần với nguyên bản tiếng Phạn hơn.

Bài tụng số 1:

Những biểu tượng ngã, pháp
Tuy hiện hành nhiều cách
Đều do thức chuyển hiện
Chuyển hiện nầy có ba:

Trong nguyên văn tiếng Phạn, thầy Thế Thân dùng chữ Parinàmah, có nghĩa là chuyển hóa hay chuyển biến, giống như nước chuyển hóa thành sóng. Vì vậy ở đây chúng ta không dùng chữ biểu hiện. Trong bài tụng nầy có hai danh từ quan trọng là ngã và pháp. Ngã và pháp không phải là những thực tại mà là những biểu tượng thôi. Những truyền thống rất xưa như Therevada (Thượng Tọa Bộ) và Sarvastivada (Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ gọi tắt là Hữu Bộ) chủ trương rằng ngã thì không có thật; còn pháp, những yếu tố làm ra ngã thì có thật, gọi là ngã không pháp hữu. Sau nầy phái Đại Thừa lại chủ trương ngã không pháp không. Cả ngã và pháp đều không phải là những thực tại mà chỉ là những biểu tượng do tâm thức của biểu hiện. Chữ biểu tượng trong tiếng Phạn là upacàra. Giả dụ sư cô Viên Quang. Sư cô không phải là một thực tại bất biến và độc lập. Nếu quán chiếu cho kỹ ta thấy trong sư cô Viên Quang có các sư cô khác, các sư chú khác, có cả đất nước, cỏ cây, mây trời... Vậy thì sư cô Viên Quang không phải là một cái thực thể độc lập như mình tưởng. Điều nầy cũng đúng với mọi hiện tượng khác, như một bông hoa chẳng hạn. Theo nhận thức thông thường thì bông hoa là một pháp riêng biệt. Sự thật bông hoa chứa đựng cả vũ trụ và nó có tính vô ngã. Vậy thì ngã (Sư cô Viên Quang) và pháp (bông hoa) đều là những biểu tượng mà không phải là những thực tại. Chữ Upacàra có

thể được dịch là thi thiết tướng, có nghĩa là những tướng trạng (tướng) mà ta tạm thời đặt ra (thi thiết) cho dễ sử dụng. Giả dụ lá cờ tam tài của nước Pháp là một thi thiết tướng, biểu tượng cho đất nước, linh hồn và lịch sử của dân tộc Pháp. Lá cờ không phải là nước Pháp.

Ba câu đầu của bài tụng:

Những biểu tượng ngã, pháp
Tuy hiện hành nhiều cách
Đều do thức chuyển hiện

Có nghĩa là những biểu tượng, những tướng trạng của ngã và pháp tuy có nhiều nhưng tất cả đều do thức chuyển hiện ra. Chuyển hiện có nghĩa là chuyển biến và biểu hiện.

Câu thứ tư của bài tụng số 1: "*Chuyển hiện nầy có ba*" sẽ được tiếp nối bằng bài tụng số 2.

Bài tụng số 2:

Là dị thục, tư lương
Rồi đến biểu biệt cảnh
Trước là A-lại-gia
Dị thục, nhất thiết chủng

Dị thục (Vipàkah) là một trong những tên gọi của thức thứ 8 (Alaya). Tư lương có khi đọc là tư lượng, đó là tác dụng phân biệt chấp ngã. Tư lương trong câu đầu của bài tụng chỉ cho thức thứ 7 (Manas). Biểu biệt cảnh (Vijnaptirvisayasya) là 6 thức còn lại, gồm có ý thức và 5 thức cảm giác.

Dị thục và tư lương vận hành liên tục, không bao giờ gián đoạn. Tác dụng của dị thục là gìn giữ không cho rơi rớt. Tác dụng của tư lương là níu kéo ôm ấp. Còn đối với biểu biệt cảnh thì sự vận hành có thể bị gián đoạn. Năm thức cảm giác có thể ngừng lại trong lúc ta đang tỉnh. Còn ý thức chỉ ngưng lại trong các trường hợp: đi vào định vô tưởng, đi vào định diệt tận, ngủ say không có chiêm bao và bất tỉnh nhân sự. Có một điều ta cần phải nhớ là các thức dù liên tục hay gián đoạn chúng vẫn luôn luôn biến chuyển, không bao giờ đứng yên; bởi vì những hạt giống trong tàng thức sinh diệt từng sát-na, cho nên tàng thức cũng thay đổi từng sát-na. Đối tượng cất chứa thay đổi thì chủ thể cất chứa cũng thay đổi. Ta nói thức A-lại-gia vừa chuyển lại vừa hằng. Thức Mạt-na níu lấy A-lại-gia làm đối tượng chấp ngã. Cho nên thức Mạt-na cũng vừa chuyển lại vừa hằng. Hình ảnh của dòng sông là hình ảnh rất được ưa thích để sử dụng khi mô tả tính chất chuyển và hằng của hai thức thứ 8 và thứ 7; "Hằng chuyển như bộc lưu". (Hằng và chuyển như một dòng nước). Dòng sông tuy luôn luôn biến chuyển nhưng vẫn còn đó. Còn biểu biệt cảnh (sáu thức còn lại) thì có chuyển mà không hằng, có nghĩa là sáu thức nầy cũng thay đổi từng sát na và chúng cũng có lúc ngưng hoạt động. Nếu đem so sánh những chi tiết nầy với môn **Phân Tâm Học** của Tây phương ta sẽ thấy những điểm đồng và

những điểm dị. Môn **Phân Tâm Học** chỉ mới được hơn 100 năm, bắt đầu từ nhà Phân Tâm Học Freud người Đức. Mặc dầu trẻ hơn Duy Biểu Học nhiều nhưng Phân Tâm Học đã đi rất mau bởi vì nhu cầu chữa trị bịnh tâm thần càng ngày càng lớn.

Freud có dùng phương pháp thôi miên để làm cho người bịnh mất sự tỉnh táo để họ nói ra được những điều sâu kín trong lòng. Bởi vì khi một bịnh nhân đến nhờ một bác sĩ tâm thần chữa bịnh thì cái khó khăn đối với vị bác sĩ là bịnh nhân không bao giờ nói hết những điều sâu kín trong lòng cho dù họ biết rằng nếu nói ra thì bác sĩ mới có phương pháp thích đáng để chữa bịnh cho mình. Dưới ảnh hưởng của thôi miên và với cách khơi động khéo léo của bác sĩ, người bịnh sẽ nói ra những điều sâu kín mà bình thường họ không dám nói. Bác sĩ sẽ căn cứ vào đó để tìm ra nguyên nhân của bịnh trạng. Freud gọi cái vùng sâu kín đó là vô thức. Đề cập tới vô thức, ông ta nói tới một vùng năng lượng tượng trưng cho những thèm muốn, những khao khát, những bực dọc, những thù hận... rất sâu kín gọi là "cái đó" (Tiếng Pháp gọi là "le ca", tiếng Anh gọi là "the it"). "Cái đó" rất mạnh, mạnh hơn lý trí của mình. Đôi lúc ta biết rất rõ là không nên nói một câu vô phép như vậy, không nên nói một câu vô tình vô nghĩa như vậy. Nhưng ta đã nói câu vô phép đó, đã nói câu vô tình vô nghĩa đó. Và khi tỉnh táo lại ta lại than: "không biết ma xui, quỷ khiến gì mà tôi đã nói như vậy". Sự thật không có ma nào xui, quỷ nào khiến cả. Ma quỷ đây là "cái đó". "Cái đó" mạnh hơn lý trí, mạnh hơn ý thức. "Cái đó" được chôn dưới từng sâu thẳm của tâm thức. "Cái đó" có thể tương đương với "thức Mạt-na" trong Duy Biểu Học. Ta biết trong thức A-lại-gia có những hạt giống của tham, sân, si, thù hận, thèm khát... Những hạt giống nầy tạo thành một năng lượng mà nếu ta không tu tập chánh niệm thì hàng ngày vô tình ta sẽ tưới tẩm cho lớn mạnh thêm. Khi trào lên, chúng có thể cuốn ta đi theo, ý thức ta không kiểm soát nổi và ta sẽ hành xử theo mệnh lệnh của chúng.

Freud còn nói thêm rằng "cái đó" tuy là những thực thể tâm lý nhưng có nguồn gốc từ sinh lý. Và ngược lại những sinh hoạt của cơ thể (tức là phương diện sinh lý) có nguồn gốc từ tâm lý. Điều nầy nếu diễn tả theo cách nói của đạo Bụt thì danh có nguồn gốc ở sắc và sắc có nguồn gốc ở danh. Khi một đứa con nít cảm thấy đói và đòi ăn thì nó khóc ré lên, không cần biết có khách hay không có khách. Khi nó muốn đi cầu thì nó đi cầu tại chổ, không cần chọn lựa ở đâu và lúc nào. Bởi vì trí óc của đứa con nít chưa phát triển và nó chỉ vâng theo mệnh lệnh của "cái đó". Freud cho rằng bắt nguồn từ "cái đó" có một cái được phát sinh ra mà ông ta gọi là "cái ngã" (tiếng Pháp gọi là "le moi"). Trong một cuốn sách mang tên "Cái Ngã và Cái Đó", Freud nói đến sự liên hệ giữa "cái ngã" và "cái đó". "Cái ngã" tuy được phát sinh từ "cái đó" nhưng cũng có tiếp xúc với xã hội bên ngoài và cũng vâng theo những quy tắc của xã hội. Khi đứa con nít lớn lên thì dần dần được tiếp xúc với xã hội. Nó cũng đòi ăn, nhưng biết lúc nào thì đòi được và lúc nào thì không nên đòi; nó cũng thỏa mãn chuyện đi cầu, nhưng biết đi cầu ở đâu và lúc nào. Vậy thì "cái ngã" tuy là phát xuất từ "cái đó" ở bên trong nhưng cũng vâng theo những quy tắc của xã hội bên ngoài. Ta thấy "cái ngã" mà Freud nói đây tương đương với "ý thức" của Duy Biểu Học. Bởi vì theo Duy Biểu Học thì ý thức được phát sinh từ thức Mạt-na ở bên trong nhưng cũng biết dung hòa với thế giới thực tại bên ngoài.

Freud còn đi xa hơn nữa. Ông ta nói rằng ở trên "cái ngã" có một cái gọi là "siêu ngã", cũng có gốc rễ từ "cái đó" và đóng vai trò một quan tòa. "Cái siêu ngã" quan sát "cái ngã" và hướng dẫn "cái ngã" đi theo những cái hay, cái đẹp. Những tư tưởng về công bằng xã hội, về sự thăng hóa, về cái đẹp tinh thần... là thuộc về "cái siêu ngã", nhưng Freud lại nói "cái siêu ngã" cũng có nguồn gốc từ "cái đó". Điều nầy làm ta nghĩ rằng cái siêu ngã cũng có tính chất của thức A-lại-gia. Bởi vì trong thức A-lại-gia có đủ tất cả mọi loại hạt giống: xấu có, tốt có. Phẩm chất của toàn thể hạt giống là phẩm chất của A-lại-gia. Những hạt giống của cái đẹp, cái chân thiện mỹ mà cái siêu ngã dùng để hướng dẫn cái ngã tương đương với những hạt giống tốt được biểu hiện trên ý thức. Những hạt giống của ham muốn về tài, sắc, danh, thực, thụy thì tương đương với "cái đó". Và khi những hạt giống nầy biểu hiện thì cũng giống như "cái ngã" đang vâng theo "cái đó".

Đến đây ta có thể đi đến một sự đúc kết để thấy được những điểm đồng và dị giữa Duy Biểu Học và Phân Tâm Học.

- Điểm giống nhau là: Cái ngã giống với ý thức. Cái đó giống với Mạt-na. Cái siêu ngã giống với A-lại-gia.

- Điểm khác nhau thì có hai điểm rất quan trọng:

1- Duy Biểu Học cho rằng tất cả các thức đều biến chuyển từng sát na. Lý do là các hạt giống biến chuyển từng giây phút. Điều nầy không được nói tới trong Phân Tâm Học và ta có cảm tưởng họ cho rằng cái ngã, cái đó và cái siêu ngã cứ nằm trơ ra như vậy. Ta thử tưởng tượng nếu các thức mà nằm trơ ra như vậy thì làm sao ta có thể tu tập và chuyển hóa.

2- Ta cũng có cảm tưởng Phân Tâm Học cho rằng cái đó, cái ngã và cái siêu ngã là những thực thể tâm lý tồn tại độc lập ngoài đối tượng. Duy Biểu Học cho đó là một sai lầm căn bản. Thức luôn luôn bao gồm cả chủ thể và đối tượng.

Bài tụng số 3:

Không biết được biểu biệt
Của chấp, thọ và xứ
Thường tương ưng với xúc
Tác ý, thọ, tưởng, tư

Câu đầu của bài tụng "*không biết được biểu biệt*" có nghĩa là thức thứ 6 tức là trí năng của ta, không thể biết được đường lối vận hành của thức thứ 8. Đường lối vận hành nầy là biểu biệt ra chấp, thọ và xứ. Chấp là nắm giữ lấy, thọ là tiếp nhận. Xứ là nơi chốn mà A-lại-gia tham dự vào. Xứ có thể là địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, có thể là tam giới, có thể là 10 địa, có thể là cõi Phật.

Hai câu đầu của bài tụng có nghĩa là: trí năng của ta không thể phân tích để hiểu được đường lối mà A-lại-gia tiếp nhận và duy trì các hạt giống, cũng không biết được cách thức và đường lối mà A-lại-gia tham dự vào các cảnh giới.

Hai câu chót:

Thường tương ứng với xúc
Tác ý, thọ, tưởng, tư

A-lại-gia thường tương ứng với năm tâm sở biến hành: xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư. Đây là

nhóm tâm sở đầu tiên trong 51 tâm sở. Gọi là biến hành bởi chúng tương ưng với tất cả các thức. Nhưng hình thức biểu hiện của chúng ở mỗi thức mỗi khác.

Bài tụng số 4:

Và thọ là xả thọ
Lại vô phú vô ký
Xúc vân, vân... cũng vậy
Lưu chuyển như dòng nước

Thọ là một trong năm tâm sở biến hành như đã nói ở bài tụng số 3. Trong ba thọ: khổ thọ, lạc thọ và xả thọ, thì thức thứ 8 chỉ tương ưng với xả thọ thôi. Trong khi đó, các thức khác tương ưng với cả ba thọ. Quý vị hãy nhớ lại lời Bụt dạy Rahula: "Này Rahula, con hãy học theo hạnh của đất. Dù người ta có đổ và rải lên đất những thứ tinh sạch và đẹp đẽ như hoa, nước thơm và sữa thơm, hoặc người ta có đổ lên đất những thứ hôi hám như phân, nước tiểu và máu mủ, hoặc người ta có khạc nhổ xuống đất thì đất cũng tiếp nhận tất cả những thứ ấy một cách thản nhiên, không vui vẻ mừng rỡ, mà cũng không chán ghét tủi nhục. Cách tương ưng của thức thứ 8 đối với thọ giống như thái độ của đất khi tiếp nhận những thứ ấy. Nếu có thái độ chọn lựa là do thức thứ 6. Vô phú có nghĩa là không bị ngăn che. Vô ký là tính chất của A-lại-gia, có nghĩa không thiện cũng không ác. Nhờ tính cách vô ký ấy mà A-lại-gia có thể tiếp nhận cả thiện pháp lẫn ác pháp. Lưu chuyển như dòng nước. Thức thứ 8 giống như một dòng sông. Dòng sông vẫn luôn luôn còn đó nhưng thay đổi từng giây phút. A-lại-gia cũng vậy: nó hoạt động không ngừng và lại thay đổi từng giây phút.

Quý vị để ý sẽ thấy rằng đến đây chưa hết thức thứ 8. Đến câu đầu của bài tụng số 5 mới hết. Dịch như vậy là theo nguyên văn tiếng Phạn. Trong bản dịch chữ Hán, thầy Huyền Trang có một lối dịch hay hơn: Câu đầu của bài tụng số 5, nói về thức thứ 8, được thầy Huyền Trang rút ra và tóm gọn vào bài tụng số 4. Ở đây ta không theo bản dịch chữ Hán bởi vì ta muốn trung thành với nguyên bản chữ Phạn.

Bài tụng số 5:

Tới La-hán thì ngưng.
Nương nó khởi, duyên nó
Là thức tên Mạt-na
Tính chất là tư lượng

Câu đầu của bài tụng số 5 "*Tới La-hán thì ngưng*" có nghĩa là khi tu tập đạt được quả vị A-la-hán thì thức thứ 8 không còn được gọi là thức A-lại-gia nữa bởi vì nó đã được chuyển hóa.

Thức thứ 7 được bắt đầu ở câu 2 của bài tụng:

Nương nó khởi, duyên nó
Là thức tên Mạt-Na
Tính chất là tư lượng.

Ba câu nầy có nghĩa: thức thứ 7 nương vào thức thứ 8 mà phát sinh rồi trở lại níu lấy thức thứ 8 làm đối tượng chấp ngã. Và thức nầy có tên là Mạt-na. Tính chất của nó là tư lượng, âm thầm níu lấy thức thứ 8 và cho đó là đối tượng thương yêu của mình.

Bài tụng số 6:

Cùng với bốn phiền não
Đều hữu phú vô ký:
Là ngã kiến, ngã si
Ngã mạn và ngã ái !

Bốn phiền não là: ngã kiến, ngã si, ngã mạn, ngã ái. Thức thứ 7 được làm bằng bốn phiền não nầy, nên bị ngăn che và nó cũng vô ký. Vai trò của nó rất là thụ động. Nó là biểu trưng của những tính chất mê lầm, thèm khát, vô minh và kỳ thị trong thức A-lại-gia. Thức thứ 7 sẽ được chuyển hoá nếu những gốc rễ của những mê lầm, tức là những hạt giống mê lầm trong A-lại-gia được chuyển hoá. Điều nầy có thể thực hiện bằng sự tu tập hằng ngày. Đó là sự can thiệp của thức thứ 6, biết cách vun trồng và vun bón những hạt giống tốt vào thức thứ 8. Thức thứ 6 là người làm vườn, thức thứ 8 là mảnh vườn. Hàng ngày quán chiếu để thấy được tự tánh y tha khởi của sự vật, để chuyển hóa dần những hạt giống của bốn phiền não kia thì thức thứ 7 sẽ có một cái thấy rất sáng: một trong tất cả, mình và người không phải là hai. Cái thấy nầy gọi là bình đẳng tính trí.

Bài tụng số 7:

Sinh ở đâu theo đó

Xúc vân, vân... cũng vậy
La-Hán, diệt tận định
Xuất thế đạo không còn

"*Sinh ở đâu theo đó*" có nghĩa là thức thứ 8 tham dự vào xứ và địa nào thì thức thứ 7 cũng lè kè đi theo, như bóng với hình.

Xúc vân, vân... cũng vậy có nghĩa là các tâm hành xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư, ngã kiến, ngã si, ngã mạn, ngã ái cũng được thức thứ 7 biểu hiện tại nơi đó. Nói rõ hơn: thức thứ 8 biểu hiện các tâm hành ở đâu thì thức thứ 7 cũng biểu hiện tại nơi đó.

La Hán, diệt tận định
Xuất thế đạo không còn

Hai câu nầy có nghĩa là khi tu tập đạt tới quả vị A-la-hán, khi đi vào một trạng thái thiền định gọi là diệt thọ tưởng định và đi vào con đường xuất thế thì thức thứ 7 chuyển đổi thành một thứ trí tuệ có tác dụng nhận biết rất sáng gọi là bình đẳng tính trí. Tuệ giác này có khả năng thấy được tính chất bình đẳng và đại hòa của vạn pháp bao la. Và cũng lúc nầy thức thứ 7 buông bỏ thức A-lại-gia. Thức A-lại-gia được tự do và chuyển đổi thành đại viên cảnh trí.

Bài tụng số 8:

Đó là thức thứ hai.
Thứ ba gồm sáu loại
Tức là biểu biệt cảnh
Đủ thiện, ác, vô ký.

Câu đầu của bài tụng nhắc ta thấy đến đây là hết tác dụng phân biệt thứ hai và bắt đầu đi qua tác dụng thứ ba.

Ba câu kế có nghĩa là tác dụng phân biệt thứ ba gọi là "biểu biệt cảnh" và có sáu loại: ý thức và năm thức cảm giác. Tính chất của sáu thức nầy là thiện, ác và vô ký. Nếu đem thức thứ 8 để ví với đất thì sáu thức nầy có thể ví với người làm vườn. Người làm vườn giỏi biết chọn giống tốt gieo vào đất và hằng ngày chăm bón, tưới tẩm thì mảnh vườn sẽ cống hiến hoa trái tốt đẹp.

Bài tụng số 9:

Tương ưng các tâm sở
Biến hành, biệt cảnh, thiện
Phiền não, tuỳ phiền não
Và ba loại cảm thọ.

Năm thức cảm giác tương ưng với các tâm sở: 5 tâm sở biến hành, 5 tâm sở biệt cảnh, 11 tâm sở thiện, và 13 tâm sở bất thiện. Riêng ý thức thì tương ưng với cả 51 tâm sở. Đối với tâm sở cảm thọ (một trong 5 tâm sở biến hành) thì sáu thức nầy có đủ ba loại cảm thọ: dễ chịu, khó chịu và trung tính.

Bài tụng số 9, 10, 11, 12, 13, và 14 chỉ kể tên các tâm sở và không khó mấy. Chúng ta không cần phải bỏ ra nhiều thì giờ ở đây. Quý vị có thể đọc sách rồi tìm ra bản chất và hành tướng của từng tâm sở một.

Bài tụng số 15:

Nương vào thức căn bản
Năm thức tùy duyên hiện
Hoặc cùng hoặc không cùng
Như sóng nương vào nước

"Thức căn bản" ở đây là ám chỉ thức thứ 6, chứ không phải là thức thứ 8. Năm thức cảm giác nương vào thức thứ 6 mà phát hiện tùy theo điều kiện, theo định luật mà duyên khởi. Có khi chỉ có một thức hoạt động riêng rẽ, có khi nó hoạt động với ý thức và với bốn thức kia. "Như sóng nương vào nước" tức là năm thức nầy nương vào ý thức mà phát khởi cũng giống như sóng nương vào nước vậy.

Bài tụng số 16:

Ý thức thường hiện khởi
Trừ ở cõi vô tưởng

Trong hai định vô tâm
Ngủ say và bất tỉnh

Thức thứ 6 thường có hoạt động trừ các trường hợp sau:

- Sinh lên cõi trời vô tưởng, còn gọi là vô tưởng báo. Vô tưởng báo khác với vô tưởng định. Vô tưởng định là một trạng thái thiền định mà nếu mình nhập vào được là đã đi vào cõi đó, không cần sanh lên cõi trời vô tưởng.

- Hai định vô tâm: là vô tưởng định và diệt tận định.

- Ngủ say: là ngủ không có chiêm bao, tiếng Hán Việt gọi là thùy miên.

- Bất tỉnh: (muộn tuyệt)

Bài tụng số 17:

Thức chuyển hiện làm nên
Phân biệt, bị phân biệt
Do đó đều là không
Tất cả chỉ là thức

Bài tụng nầy diễn đạt ý nghĩa của Duy Biểu Học. Sự chuyển hiện của thức tạo ra hai phần: chủ thể phân biệt (kiến phần) và đối tượng phân biệt (tướng phần). "Do đó đều là không" ở đây không có nghĩa là cả chủ thể phân biệt và đối tượng phân biệt đều là ảo tưởng, là hoàn toàn không thực. Nó chỉ có nghĩa là hai phần đó không hiện hữu theo cách mà thế gian thông thường cho là hiện hữu. Chúng hiện hữu như những biểu hiện của thức. Chúng chính là thức. Tất cả mọi hiện tượng trong trời đất như sông, núi, thiên nhiên, các loài hữu tình, vô tình v.v... đều là những biểu hiện của thức. Không những chủ thể là thức mà đối tượng cũng là thức. Cho nên mới gọi là "Duy Biểu".

Có một điều ta cần ghi nhớ là cả chủ thể phân biệt và đối tượng phân biệt đều nương vào nhau mà hiện hữu. Cả hai cái được biểu hiện đồng thời và cái nầy tồn tại là nhờ cái kia.

Bài tụng số 18:

Vì thức đủ hạt giống
Nên chuyển hiện mọi cách
Nhờ sức triển chuyển ấy
Mọi thứ phân biệt sanh

Thức có đủ mọi hạt giống cho nên thức cũng chuyển hiện ra mọi sự. Và các hình tướng chuyển hiện nầy ảnh hưởng lẫn nhau. Sự ảnh hưởng lẫn nhau đó gọi là sức triển chuyển và từ đó cũng phát sinh ra sự phân biệt cái nầy và cái kia, cái nầy thua cái kia, cái kia hơn cái nọ.

Bài tụng số 19:

Vì tập khí của nghiệp
Và tập khí nhị thủ
Khi dị thục trước hết
Các dị thục sau sinh.

Tập khí là năng lượng của thói quen. Nghiệp là hành động của thân, miệng, ý. Thói quen của những hành động tạo ra là những vùng năng lượng trong tâm, thúc đẩy ta lập lại hành động đó nhiều lần và tạo tác nhiều khổ đau trùng lặp. Nhị thủ là chấp thủ vào chủ thể và đối tượng, cho rằng chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức là hai thực thể riêng biệt và tồn tại độc lập với nhau. Sự chấp thủ nầy mà ta thấy biểu hiện trên ý thức là do gốc rễ trong tàng thức đã tạo ra một vùng năng lượng được gọi là tập khí nhị thủ.

Dị thục có nghĩa là chín. Thân tâm ta và hoàn cảnh trong đó ta sinh sống chẳng hạn là một dị thục quả, là kết quả chín muồi của các nghiệp trong quá khứ. Và A-lại-gia của ta tiếp tục cho ra những quả dị thục mới theo các nghiệp hàng ngày ta tạo ra. Các nghiệp nầy lại do tập khí của nghiệp quá khứ. Giả dụ năm ngoái chúng ta tới Làng Mai. Đặt chân tới Làng Mai đã là một quả dị thục rồi, là kết quả của những nghiệp nhân trong quá khứ. Tại sao chúng ta không tìm nơi khác để tới mà lại tìm tới Làng Mai? Trong thời gian ở Làng Mai chúng ta đã thực tập thiền hành, thiền tọa, ăn cơm im lặng, giải tỏa nội kết v.v... và năm nay nhìn lại thân tâm và hoàn cảnh, ta thấy dễ chịu hơn trước. Đó là một quả dị thục mới, chiếm chỗ quả dị thục cũ. Quả dị thục mới nầy biến đổi từng giây, từng phút và tạo ra những dị thục mới nữa.

Bài tụng số 20:

Do chủ thể biến kế
Có đối tượng biến kế
Tự tính biến kế chấp
Vốn là không thật có.

Đến bài tụng số 20 nầy, chúng ra bắt đầu đi vào Tam Tự Tánh. Tự tánh thứ nhất là biến kế sở chấp. Đó là một cái nhìn méo mó, sai lạc về sự vật và sự vướng mắc vào những sai lạc ấy. Chủ thể có nhận thức sai lạc ấy gọi là biến kế chấp. Đối tượng bị hiểu lầm đó là biến kế sở chấp. Ta đã gán cho sự vật những tính chất mà chúng không có như thường, như ngã, như có, như không, như sinh, như diệt, như hạnh phúc, như khổ đau. Cho nên tự tính mà ta gọi là biến kế chấp đó vốn là không thật có.

Bài tụng số 21:

Tự tính y tha khởi
Do phân biệt duyên sanh
Tự tính viên thành thật
Là lìa hẳn tính trước

Tự tính thứ hai là y tha khởi. Y có nghĩa là nương vào, tha là mọi hiện tượng khác, và khởi là phát sinh và hiện hữu. Mọi hiện tượng đều y cứ vào nhau mà phát sinh và hiện hữu. Không có sự vật nào phát sinh và tồn tại độc lập. Quán chiếu tự tính y tha khởi của sự vật đồng nghĩa với quán nhân duyên, quán vô thường, quán vô ngã. Sự quán chiếu nầy sẽ giúp ta cởi bỏ dần tự tính biến kế chấp trong nhận thức. Do đó có thể thấy được chân tướng của sự vật.

Tự tính thứ ba là viên thành thật. Chúng ta đã học hỏi và công nhận tự tính y tha khởi của mọi hiện tượng. Và đồng thời cũng có quán chiếu tự tính đó khi tiếp xúc với sự vật. Tuy vậy tính biến kế chấp vẫn còn sót lại trong nhận thức và trong hành động của ta. Như vậy là ta còn bị kẹt vào khái niệm y tha khởi và chưa tiếp xúc được sâu sắc với thực tại y tha khởi. Chừng nào ta lay đổ hoàn toàn lề lối nhận thức cũ, cởi bỏ hoàn toàn tính biến kế chấp trong nhận thức, chừng ấy ta mới vượt khỏi khái niệm y tha khởi và sẽ tiếp xúc thẳng với bản thân linh động của thực tại nhiệm mầu, đó là tự tính viên thành thật. Tự tính viên thành thật là sự vắng mặt vĩnh viễn của biến kế chấp nơi y tha khởi. "Lìa hẳn tính trước" ở đây có nghĩa là lìa hẳn tính biến kế chấp.

Bài tụng số 22:

Nên nó cùng y tha
Không khác, không không khác
Như các tính vô thường
Không nầy cũng không kia.

Bài tụng nầy có nghĩa là: viên thành thật và y tha khởi không phải là một mà cũng không phải là khác. Liên hệ giữa hai tự tính đó giống như liên hệ giữa vạn vật vô thường và tính cách vô thường của vạn vật. Không thể thấy cái nầy nếu không thấy cái kia. Khi nói tới tính cách vô thường của cái bàn mà không có cái bàn ở đó, để chỉ cho ta thấy cái bàn là vô thường thì ta cũng không thấy được tính cách vô thường. Ta hãy nhớ lại ba pháp ấn: vô thường, vô ngã và Niết-bàn. Niết-bàn là viên thành thật; vô thường, vô ngã là y tha khởi. Ví dụ về đồng xu chẳng hạn: mặt trái đồng xu, mặt phải đồng xu và chất kim khí làm ra đồng xu. Sờ vào mặt trái hay mặt phải là sờ vào chất kim khí. Hai mặt trái và phải là tướng, chất kim khí là tánh. Tiếp xúc được với tướng là tiếp xúc được với tánh. Tiếp xúc được với tính y tha khởi là tiếp xúc được với tự tính viên thành thật. Không tiếp xúc được với y tha khởi thì không tiếp xúc được với viên thành thật.

Bài tụng số 23:

Từ ba tự tính nầy
Lập nên ba vô tánh
Vì thế mật ý nói
Mọi pháp đều vô tánh

Tác phẩm **Năm Mươi Bài Tụng Duy Biểu** không đề cập tới ba vô tánh vì thấy không cần thiết. Khi đề cập tới ba tự tánh, các Tổ sợ người học bị kẹt vào ý niệm về ba tự tánh nên mới lập ra ba vô tánh. Nếu chúng ta có đề phòng đừng để cho bị kẹt vào ý niệm tánh, như một thực thể thường tại thì không cần phải học ba vô tánh. Còn nếu ta không biết sử dụng ba tự tánh, để cho bị kẹt vào ý niệm ba tự tánh thì ta cũng sẽ có thể bị kẹt vào ý niệm ba vô tánh luôn.

Ba tự tánh là một chìa khóa để mở cánh cửa thực tại. Nó vẫn là một khái niệm. Nếu ta không biết sử dụng nó thì ta sẽ bị kẹt vào khái niệm, thực tại vẫn còn ngoài tầm tay. Cho nên lập ra ba vô tánh là để ngăn ngừa không cho ta bị kẹt vào ý niệm về ba tự tánh. "Mật ý" ở đây tức là ý của Bụt nói một cách âm thầm rằng tất cả các pháp đều không có tự tánh, nghĩa là không có ngã. Dầu ta có nói rằng các pháp là vô thường, nhưng nếu ta bị kẹt vào vô thường như một ý niệm thì ta vẫn chưa thực sự tiếp xúc được với vô thường. Niết-bàn tương đương với vô

tánh. Bởi vì Niết-bàn là sự dập tắt tất cả mọi ý niệm, trong đó có ý niệm về tự tánh.

Bài tụng số 24:

Cái đầu là vô tánh
Vì tự thân là không
Cái nhì là vô tánh
Vì không tự có được.

Cái đầu là "tự tánh biến kế chấp". Bảo rằng sự vật có tính biến kế chấp có thể làm cho nhiều người hiểu lầm rằng tự tính đó là một thực thể thường tại bất biến. Điều nầy trái với giáo lý "không" trong đạo Bụt, trong đó sự vật không mang tính đồng nhất và bất biến. Tự tính mà ta gọi là biến kế chấp đó cũng mang tính chất "không", đó chỉ là một phương tiện, cho nên gọi là vô tánh. Cái nhì là "tự tánh y tha khởi". Bảo rằng vật này nương vào các vật kia để sinh khởi tức là còn phân biệt cái nầy và cái kia. Trong kinh Hoa Nghiêm có hai danh từ: "tương tức" và "tương nhập". Tương nhập là đi vào nhau, như vậy vẫn còn ý niệm cho rằng mọi vật đang ở ngoài nhau rồi mới đi vào trong nhau và ta vẫn bị kẹt vào sự phân biệt. Tương tức là không cần đi vào nhau nữa bởi vì mọi sự vật đã là nhau rồi, chúng đang hiện hữu cùng nhau và trong nhau. Mọi sự vật đã là nhau rồi thì cái nầy đâu còn nương vào cái khác để phát sinh và hiện hữu nữa, đâu còn cần y tha khởi nữa. Vì vậy tự tánh y tha khởi cũng là vô tánh.

Bài tụng số 25:

Cái ba là vô tánh
Vì thắng nghĩa các pháp
Vẫn là tánh chân như
Và thật tánh duy biểu

Cái ba là "tự tánh viên thành thật". Tự tánh nầy cũng là vô tánh bởi vì chân lý tuyệt đối của các pháp mà ta gọi là viên thành thật cũng là chân như, cũng không thể được diễn tả như một thực thể thường tại bất biến và đó cũng là thực tánh của duy biểu.

Bài tụng số 26:

Khi còn chưa an trú
Trong thể tính duy biểu
Thì tùy miên nhị thủ
Vẫn chưa thể phục diệt.

"*Nhị thủ*" ở đây có nghĩa là sự chấp thủ vướng mắc vào sự khác biệt giữa hai biểu tượng của thức là chủ thể và đối tượng, nguồn gốc của mọi vọng tưởng phân biệt. Tập khí phân biệt chủ thể và đối tượng có gốc rễ vững mạnh trong chiều sâu vô thức và chúng thường biểu hiện ra trong nhận thức và trong hành động. Trong sự tu tập hằng ngày, ta cần quán chiếu tự tánh y tha khởi để chận đứng đà hoạt động của tập khí nầy. Tuy thế chúng vẫn còn tiềm lực trong A-lại-gia và tất nhiên chúng còn có cơ hội để tái biểu hiện. Tiềm lực nầy được gọi là tùy miên. Tùy là đi theo, miên là nằm ngủ. Nó còn đó, đang nằm ngủ trong chiều sâu tâm thức, chưa được chuyển hóa hoàn toàn. Bài tụng nầy có nghĩa là khi tâm mình chưa an trú trong thể tính duy biểu thì tùy miên nhị thủ vẫn chưa hoàn toàn bị tiêu diệt.

Bài tụng số 27:

Dù bảo trú thức tánh
Nhưng nếu còn đối tượng
Thì vẫn chưa thật trú
Vì còn có sở đắc.

Khi các tùy miên của tập khí nhị thủ đã được chuyển hóa hoàn toàn thì ta có thể gọi là đã an trú trong thể tánh duy biểu. Trong thiền quán, ta có thể thấy một "cái gì" thật mầu nhiệm mà ta cho là thể tánh duy biểu. Nhưng nếu "cái gì" đó còn được nhận thức như là một vật sở đắc thì lúc đó ta vẫn chưa thật sự an trú trong thể tánh duy biểu, mà chỉ đang đứng ở vòng ngoài. Bởi vì trong thể tánh duy biểu, không có chủ thể chứng đắc và đối tượng chứng đắc.

Bài tụng số 28:

Nhưng khi nơi đối tượng
Trí không thấy sở đắc
Thì thật trú thức tánh
Vì nhị thủ đã lìa.

Khi tuệ giác của mình không còn thấy cái đối tượng kia là một vật sở đắc nữa thì lúc ấy ta mới thực sự an trú trong thể tánh duy biểu, bởi vì lúc nầy ta đã lìa hẳn được tập khí nhị thủ, trong chiều sâu tâm thức không còn gốc rễ của sự phân biệt chủ thể và đối tượng.

Bài tụng số 29:

Là vô tâm, vô đắc
Nên là trí xuất thế
Chuyển đổi được sở y
Nhờ lìa hai thô trọng.

"*Vô tâm*" ở đây là không phân biệt, không kỳ thị, không có biến kế chấp. "Vô đắc" là không có đối tượng chứng đắc. Trí xuất thế gian chỉ có thể chứng đắc khi sự phân biệt chủ thể và đối tượng không còn. Trí tuệ nầy có khi được gọi là trí vô phân biệt. Những ai đạt được trí tuệ nầy thì chứng được quả chuyển y. "*Chuyển*" có nghĩa là chuyển đổi từ ô nhiễm thành thanh tịnh. "*Y*" là nền tảng, là gốc gác, là chỗ nương tựa, tức là thức A-lại-gia. Đạt quả chuyển y tức là chuyển đổi thức A-lại-gia từ bất tịnh thành tịnh. Và bảy chuyển thức cũng được chuyển đổi. Lúc nầy không còn gọi là thức mà gọi là trí. Thức thứ 8 thành đại viên cảnh trí. Thức thứ 7 thành bình đẳng tính trí. Thức thứ 6 thành diệu quan sát trí. Năm thức cảm giác thành thành sở tác trí. "*Hai thô trọng*" ở đây gồm có phiền não chướng và sở tri chướng. Nhờ vượt được hai thứ chướng ngại nầy nên thức mới được chuyển thành trí.

Bài tụng số 30

Là cảnh giới vô lậu
Bất tư nghì, thiện, thường
An lạc, giải thoát thân
Ấy pháp Mâu Ni lớn.

Thứ trí tuệ đó là cảnh giới vô lậu, là cảnh giới bất tư nghì, cảnh giới thiện, cảnh giới thường hằng, cảnh giới an lạc, cảnh giới giải thoát thân. Đó là pháp của vị đạo sĩ lớn, của đức Bụt Thích Ca Mâu Ni.

Bốn bài tụng mẫu mực về tám Thức của Thầy Huyền Trang

Hôm nay là ngày 31/1/1993 chúng ta ở Xóm Hạ và học tiếp **Năm Mươi Bài Tụng Duy Biểu**. Tuần trước chúng ta đã cùng đọc với nhau Ba Mươi Bài Tụng Duy Biểu của thầy Thế Thân và hôm nay chúng ta sẽ đọc Bài Tụng Mẫu Mực Về Tám Thức của thầy Huyền Trang. Nguyên đề chữ Hán của tác phẩm nầy là **Bát Thức Quy Củ Tụng**, được sáng tác vào cuối thế kỷ thứ 7, nghĩa là tác phẩm trẻ hơn **Tam Thập Tụng** trên 200 tuổi. Bài tụng có vần điệu nên học rất dễ thuộc. Giờ đây chúng ta có bản dịch bằng tiếng Việt, cũng có vần điệu. Tác phẩm chia làm bốn đoạn, mỗi đoạn mười hai câu, và như thế toàn tác phẩm vỏn vẹn có bốn mươi tám câu. Đoạn thứ nhất nói về năm thức cảm giác. Đoạn thứ hai nói về ý thức, tức là thức thứ 6. Đoạn thứ ba nói về thức Mạt-na, tức là thức thứ 7. Đoạn thứ tư nói về thức A-lại-gia, tức là thức thứ 8.

1- Bài tụng về 5 Thức đầu

Tánh cảnh, hiện lượng, thông ba tánh
Địa hai có nhãn, nhĩ và thân
Biến hành, biệt cảnh, mười một thiện
Trung hai, đại tám, si, tham, sân.

Chín, tám, bảy duyên cùng phối hợp
Năm thức đều nương tịnh sắc căn
Hai lìa, ba hiệp ngắm trần thế
Kẻ dại hay lầm thức với căn.

Biến tướng, quán Không nhờ hậu đắc
Chứng rồi chưa hẳn đã như chân
Đại viên vừa hiện thành vô lậu
Vòng khổ dứt rồi chia ba thân.

Câu đầu "*Tánh cảnh, hiện lượng, thông ba tánh*" có nghĩa là khi năm thức nầy hoạt động mà không có sự cọng tác của ý thức thì đối tượng nhận thức của chúng là tánh cảnh, là lãnh vực tự thân của thực tại và hình thái nhận thức của chúng là hiện lượng, một thứ nhận thức trực tiếp, không qua trung gian của suy luận và diễn dịch. Tánh chất nhận thức của năm thức cảm giác bao gồm cả ba tánh: có khi thiện, có khi ác, có khi vô ký. Thiện có nghĩa là thuận lợi cho sự giác ngộ; ác lẽ cố nhiên là ngược lại; và vô ký có nghĩa là không thuận lợi mà cũng không trở ngại cho sự giác ngộ.

Câu thứ hai "*Địa hai có nhãn, nhĩ và thân*". Ta biết rằng các vị Bồ-tát trên đường hành đạo phải đi qua mười giai đoạn gọi là thập địa. Người mới phát tâm tu hạnh Bồ-tát, đã bỏ lại sau lưng những nhiêu khê, những phiền toái của cuộc đời, đã dứt bỏ được những sợi dây ràng buộc v.v... và có nhiều an lạc trong cuộc sống tu tập thì được xem như là đã bước vào địa thứ nhất là địa hoan hỷ. Vị Bồ-tát nầy nếu đi xa hơn và rũ bỏ được những cấu uế của cuộc đời và an trú trong nếp sống thanh tịnh thì đã bước vào địa thứ hai là địa ly cấu. Địa nầy thì trong năm thức chỉ có nhãn thức, nhĩ thức và thân thức là còn vận hành. Còn tỉ thức và thiệt thức thì không cần thiết nữa. Nói rõ hơn là hương và vị không ràng buộc họ được nữa. Những ai ở địa nầy thì không còn phải khổ sở vì miếng ăn, không phải lo những vấn đề của ruột và bao tử, không chạy theo những mùi dầu thơm như "senpion", "samsara", "je reviens" nữa.

Biến hành, biệt cảnh, mười một thiện
Trung hai, đại tám, si, tham, sân

Hai câu nầy nói về các loại tâm sở tương ưng với năm thức cảm giác. Các tâm sở đó là:

- Năm tâm sở biến hành (xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư)
- Năm tâm sở biệt cảnh (dục, thắng giải, niệm, định, huệ)
- Mười một tâm sở thiện.
- Hai tâm sở trung tùy phiền não.
- Tám tâm sở đại tùy phiền não.
- Và chỉ có ba tâm sở căn bản phiền não (tham, sân, si).

Tất cả có 34 tâm sở tương ưng với năm thức cảm giác.

Chín, tám, bảy duyên cùng phối hợp
Năm thức đều nương tịnh sắc căn

Chữ duyên trong câu đầu có nghĩa là điều kiện. Năm thức nầy cần phải có những điều kiện mới vận hành được. Có tất cả là chín duyên:

1. Căn: là giác quan, là cơ sở phát hiện của thức.
2. Cảnh: là đối tượng của giác quan.
3. Hư không: là không gian.
4. Ánh sáng.
5. Tác ý: là sự chú ý, đó là một trong năm tâm sở biến hành.
6. Phân biệt y: là nền tảng của sự phân biệt, là thức thứ 6.
7. Nhiễm tịnh y: là nền tảng của sự nhiễm tịnh, là thức thứ 7.
8. Căn bản y: là nương vào thức căn bản, thức thứ 8
9. Chủng tử y: là nương vào chủng tử để phát sinh ra thức.

Trong năm thức cảm giác, thì nhãn thức cần cả chín duyên; nhĩ thức cần tám duyên (không cần ánh sáng); còn tỉ thức, thiệt thức và thân thức chỉ cần bảy duyên (ba thức nầy không cần ánh sáng và không gian).

Tịnh sắc căn là thần kinh hệ. Danh từ tịnh sắc căn là để phân biệt với danh từ phù trần căn. Phù trần căn là phần thô ở bên ngoài của năm giác quan, ví dụ con mắt. Tịnh sắc căn là phần vi tế ở bên trong mà ta không thấy được bằng mắt hay sờ bằng tay được, ví dụ như thần kinh thị giác, có khi gọi là thắng nghĩa căn.

Hai lìa, ba hiệp ngắm trần thế: Hai lìa có nghĩa là có hai thức (nhãn thức và nhĩ thức) mà căn và cảnh không cần phải dính sát với nhau mà vẫn phát sinh ra thức. Ví dụ con mắt. Cái cây cách đó 20 thước mà con mắt vẫn có thể nhận thức được. Ba hiệp có nghĩa là đối với ba thức kia (tỉ thức, thiệt thức và thân thức) thì căn và cảnh phải có sự đụng chạm với nhau mới phát sinh ra thức được. Thân thể phải đụng chạm với cái bàn mới phát sinh ra thân thức được. Ngắm trần thế dịch từ chữ quán trần thế trong nguyên văn chữ Hán, có nghĩa là quán sát sự vật.

Kẻ dại hay lầm thức với căn: Người ngây thơ cho rằng giác quan là thức. Họ lầm tưởng con mắt là cái thấy, lỗ tai là cái nghe. Kỳ thực mắt chỉ là một trong chín điều kiện để phát sinh ra nhãn thức. Cũng như âm thanh chỉ là một trong tám điều kiện để phát sinh ra nhĩ thức. Thức luôn luôn bao gồm cả chủ thể (kiến phần) và đối tượng (tướng phần). Trong nguyên văn chữ Hán Ngu giả nan phân thức dữ căn, ta thấy thầy Huyền Trang dùng chữ ngu hơi nặng nề, ở đây ta nên dùng chữ dại cho nhẹ nhàng bớt.

Biến tướng quán không nhờ hậu đắc
Chứng rồi chưa hẳn đã như chân.

Trước hết chúng ta hãy học hai chữ *hậu đắc*. *Hậu đắc* có nghĩa là đạt được về sau. Khả năng nhận thức mà ta đạt được về sau gọi là hậu đắc trí. Trước đây thì ta chưa có thứ trí tuệ nầy, nhưng nhờ tu tập, nhờ công trình quán chiếu về tự tính vô thường, vô ngã, tương tức, tương nhập và tính không của vạn sự vạn vật mà ta đạt được một cái thấy đúng với thực tại. Cái thấy mà ta có được sau một thời gian tu tập gọi là hậu đắc trí. Hậu đắc trí khác với căn bản trí. Căn bản trí là thứ trí tuệ có sẵn từ muôn đời. Ta có thể dùng văn phạm tiếng Việt là trí hậu đắc và trí căn bản. Biến tướng có nghĩa là nương vào đó để tạo ra một đối tượng. Đối tượng của thực tại nhiệm mầu là chân như, là không. Chủ thể của thực tại đó là trí căn bản, vốn đã có sẵn từ muôn đời. Đây là thế giới của bản thể, là nước chứ không phải là sóng. Năm thức cảm giác tiếp xúc với thế giới hiện tượng, với thế giới của sóng. Khi năm thức cảm giác còn mê muội, còn phiền não thì nhận thức của chúng về thế giới hiện tượng là sai lầm. Khi năm thức cảm giác đã chuyển đổi những sai lầm rồi thì chúng có thể nhận thức được thực tại. Cái thực tại mà chúng nhận thức vẫn qua thế giới hiện tượng, nhưng không còn sai lầm nữa, cũng quán chiếu những đợt sóng, nhưng có thể thấy tự tính của những đợt sóng là không sinh không diệt, không cao không thấp. Cái thứ trí tuệ đó là trí hậu đắc. Trí tuệ nầy không dùng chân như để làm đối tượng. Đối tượng của nó là thế giới hiện tượng chứ không phải thế giới bản thể, cho nên gọi là chứng rồi chưa hẳn đã như chân. Đã là trong thế giới hiện tượng tức là còn sự phân biệt. Trí tuệ nầy có thể gọi là phân biệt trí. Phân biệt thức thì có thể còn vướng vào sai lầm, nhưng phân biệt trí thì không còn sai lầm nữa.

Đại viên vừa hiện thành vô lậu
Vòng khổ dứt rồi chia ba thân

Khi thức A-lại-gia được giải thoát và trở thành vô lậu nghĩa là đã được chuyển thành một thứ trí tuệ tương đương với một tấm gương tròn lớn (đại viên cảnh trí) thì Bụt có thể hiện ra ba loại thân để cứu giúp mọi loài khổ đau. Ba thân đó là: pháp thân, thọ dụng thân và ứng thân. Ứng thân (có khi gọi là hóa thân) là sự biểu hiện ra những thân giống như thân chúng sanh, cũng có sanh có diệt, nhưng trong thân đó có chất liệu của trí tuệ và từ bi. Đó là trường hợp của Bồ Tát Quán Thế Âm, của Bụt Thích Ca Nâu Ni, của Bồ Tát Văn Thù... Những ai có lòng nhân từ và trí tuệ lớn đều được coi như là hóa thân của Bụt hết.

2- Bài tụng về Thức thứ 6

Ba tánh, ba lượng, thông ba cảnh
Ba cõi đi vòng dễ biết nhau
Tâm sở tương ứng năm mươi mốt
Thiện ác tùy thời phối hợp mau.

Tánh, giới, thọ kia thường biến đổi
Căn, tuỳ, tín... vẫn nối theo sau
Động thân, phát ngữ là chủ lực
Kéo về dẫn, mãn nghiệp mai sau.

Phát được sơ tâm địa Hoan hỷ
Câu sinh ngã chấp vẫn nằm sâu
Sau địa Viễn hành thành vô lậu
Quán sát tam thiên chiếu nhiện mầu.

Thức thứ sáu có đủ *ba tánh*: tính chất của nó có thể là thiện, có thể là ác, có thể là vô ký. Nó cũng có đủ cả *ba lượng*, tức là ba hình thái nhận thức: hiện lượng, tỉ lượng và phi lượng. Hiện lượng là hình thái nhận thức trực tiếp. Tỉ lượng là hình thái nhận thức sự vật qua trung gian của suy luận và diễn dịch. Hiện lượng và tỉ lượng có khi đúng mà cũng có khi sai. Mỗi khi nhận thức sai thì gọi là phi lượng. Thức thứ sáu cũng có đủ ba đối tượng nhận thức gọi là *ba cảnh*: tánh cảnh, đới chất cảnh và độc ảnh cảnh. Tánh cảnh là tự thân của thực tại. Đới chất cảnh là ý tượng, được kiến tạo trên căn bản tánh cảnh, nhưng chỉ đèo theo một chút tánh cảnh, và lầm cho đó là thế giới tánh cảnh. Độc ảnh cảnh là thế giới của ảnh tượng do ý thức tái thiết lại khi vắng mặt năm thức cảm giác. Chẳng hạn, hình ảnh một con voi mà ta trông thấy hôm qua nay trở về trong tâm trí ta.

Ba cõi đi vòng dễ biết nhau

Thức nầy dẫn dắt mình đi vòng trong ba cõi: dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Thức thứ 6 biểu hiện trong giới nào thì với chánh niệm ta có thể nhận diện được nó không khó khăn gì mấy.

Tâm sở tương ưng năm mươi mốt

Thức thứ 6 có thể tương ứng với cả năm mươi mốt tâm sở, vì vậy phạm vi hoạt động của nó rất rộng lớn, rộng hơn so với bảy thức kia.

Thiện ác tùy thời phối hợp mau

Thiện có nghĩa là có tác dụng đưa tới an lạc, giải thoát. Ác có nghĩa ngược lại, làm cho mình chìm đắm trong luân hồi, khổ đau. Khi thức thứ 6 nghĩ tới việc thiện thì có tâm sở thiện tương ứng, hạt giống thiện được biểu hiện và như vậy ta đang đi tới an lạc, giải thoát. Khi nó nghĩ tới việc ác thì có tâm sở ác tương ứng và ta đang chìm đắm trong vô minh.

Tánh, giới, thọ kia thường biến đổi
Căn, tùy, tín... vẫn nối theo sau.

Tánh là thiện, ác và vô ký. Giới là ba giới: dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Thọ là cảm thọ; có ba loại: dễ chịu, khó chịu và trung tính. Thường biến đổi ở đây có nghĩa là thức thứ 6 có thể chuyển từ ác sang thiện, từ thiện sang vô ký. Nó cũng có thể chuyển từ dục giới sang sắc giới, từ sắc giới sang vô sắc giới. Bởi vì tuy là sống trong dục giới nhưng khi ý thức đi vào trong định, nó có thể đạt tới những trạng thái thiền định của cõi vô sắc và sắc. Cảm thọ cũng vậy: đang vui vẻ, có cảm giác dễ chịu; thì vì một nguyên nhân nào đó ý thức trở nên buồn rầu, khó chịu. Các tâm sở căn bản phiền não, tùy phiền não, các tâm sở thiện và các tâm sở khác nữa cứ thay phiên nhau đến rồi đi.

Động thân phát ngữ là chủ lực
Kéo về dẫn, mãn nghiệp mai sau

Thức thứ sáu là chủ lực làm phát sinh ra hành động (nghiệp) về thân thể và lời nói (thân nghiệp và khẩu nghiệp). Trong ba nghiệp thân, khẩu và ý thì thân và khẩu có nguồn gốc nơi ý.

Nghiệp có hai loại: dẫn nghiệp và mãn nghiệp. Dẫn nghiệp là những hành động về thân miệng ý đưa ta về một cõi nào đó, có thể là trong giờ phút hiện tại hay trong tương lai. Nói cho rõ hơn, dẫn nghiệp là nghiệp nhân. Và khi đã tham dự vào cái dị thục của một cõi nào đó rồi thì lúc ấy ta sẽ thấy được mãn nghiệp của mình. Mãn nghiệp là những điều kiện đặc biệt mà ta đang có, đứng về phương diện hoàn cảnh và môi trường mà nói. Cả dẫn nghiệp và mãn nghiệp đều do thức thứ 6 làm chủ chốt cả.

Phát được sơ tâm địa Hoan hỷ
Câu sinh ngã, pháp vẫn nằm sâu

Khi mới phát tâm tu học và có nhiều an lạc trong sự tu học thì chúng ta đã bước vào địa thứ nhứt là địa Hoan-hỷ. Tuy thế ý niệm về ngã và pháp vốn đã có sẵn trong thức A-lại-gia vẫn còn y nguyên trong chiều sâu tâm thức. Hạt giống chấp ngã và chấp pháp nầy được sinh ra cùng một lúc với thân mạng gọi là câu sinh ngã, pháp. Câu có nghĩa là cùng một lúc. Cho dù chúng ta đã an trú trong địa Hoan-hỷ nhưng cái thấy của chúng ta về thực tại của ngã và pháp vẫn còn xa lạ. Ta vẫn còn cho rằng giữa ta với người là hai thực thể khác nhau, niềm đau của mình không dính líu gì tới niềm đau của người khác, niềm vui của người khác không dính líu gì tới niềm vui của mình. Bởi vì hạt giống của câu sinh chấp ngã chưa được chuyển hóa. Ta cũng cho rằng bông hoa và mặt trời là hai thực thể riêng biệt, vật nầy không dính líu tới vật kia. Đó là hạt

giống câu sinh chấp pháp vẫn còn nguyên vẹn trong thức A-lại-gia. Sự thực tập quán chiếu tính cách tương tức tương nhập của mọi sự vật, tính cách liên hệ mật thiết giữa ta với người sẽ làm cho hạt giống chấp ngã và chấp pháp được chuyển hóa dần.

Sau địa Viễn-hành thành vô lậu
Quán sát tam thiên chiếu nhiện mầu

Ta biết rằng mặc dù đã bước vào địa Hoan-hỷ rồi nhưng hạt giống chấp ngã và chấp pháp vẫn còn nằm sâu trong vô thức. Vì vậy trong đời sống hằng ngày, khi ăn cơm, uống nước, tắm giặt... ta phải quán chiếu tính vô thường, vô ngã của mọi sự vật để cho hạt giống của chấp ngã và chấp pháp bị rã ra dần dần. Và như vậy chúng ta sẽ đi lên địa thứ hai, địa thứ ba, địa thứ tư, địa thứ năm, địa thứ sáu, địa thứ bảy. Địa thứ bảy gọi là địa Viễn-hành. Sau địa Viễn-hành, chúng ta bước lên địa thứ tám, là địa Bất-động, lúc ấy thức thứ sáu trở thành vô lậu. Những sai lầm do hạt giống chấp ngã và chấp pháp hoàn toàn được chuyển hoá. Vô lậu có nghĩa là không bị rơi rớt trở lại. Thức thứ sáu đã được chuyển đổi thành một thứ trí tuệ và không còn bị rơi rớt vào nhận thức sai lầm về ngã và pháp nữa. Trí tuệ mà thức thứ sáu được chuyển thành đó được gọi là Trí Diệu Quan Sát. Tác dụng của trí nầy là quan sát một cách mầu nhiệm, thấu được tâm lý chúng sanh, biết được nhu yếu và khó khăn của họ; và do đó có thể đưa ra những phương pháp giúp họ tự độ.

3- Bài tụng về Thức thứ 7

Đới chất, hữu phú, thông tình, bản
Nương theo chấp ngã, lượng là phi
Biến hành, đại tám, tuệ biệt cảnh
Tham, si, ngã, mạn cứ tương tuỳ.

Tư lương, hằng, thẩm, đi theo ngã
Ngày đêm bằn bặt giấc hôn mê
Bốn hoặc, tám đại, cùng tương ứng
Sáu chuyển nương làm nhiễm tịnh y.

Trí Bình Đẳng sinh địa Hoan-hỷ
Tới Vô Công Dụng ngã liền đi
Đến lúc hiện thân tha thọ dụng
Mười địa muôn phương độ khó gì?

Đối tượng nhận thức của thức thứ bảy là *đới chất* cảnh. Không phải là tánh cảnh, cũng không phải là độc ảnh cảnh. Ta biết rằng trong thức A-lại-gia có những hạt giống của thèm khát, của đam mê, của ngu si, của giận hờn, của hận thù... Từ những hạt giống đó phát hiện ra một cái thức gọi là thức Mạt-na. Thức Mạt-na khi đã phát hiện rồi thì trở lại ôm lấy kiến phần của thức A-lại-gia làm đối tượng thương yêu và lầm cho đó là ngã. Ta gọi đối tượng ấy là ngã tướng. Cái

cảnh mà thức thứ bảy tạo dựng không phải là bản thân của thức thứ tám. Nó chỉ dựa trên thức thứ tám để tạo dựng ra ra một thế giới gọi là thế giới đới chất cảnh và lầm cho đó là thế giới tánh cảnh. Thức thứ bảy được phát sinh từ những hạt giống của vô minh cho nên nhận thức của nó cũng bị những hạt giống đó che lấp, ta gọi tính chất đó là *hữu phú* (có sự che lấp). Thức thứ bảy có liên hệ tới cả hai thức: tình thức và bản thức. Bản thức là thức thứ tám. Tình thức là danh từ của thầy Huyền Trang dùng để chỉ cho thức thứ bảy. Bởi vì thức nầy lấy thức thứ tám làm đối tượng thương yêu, nó theo sát thức thứ tám như bóng với hình. Vì liên hệ với cả hai thức như vậy cho nên gọi là *thông tình bản*.

Nương theo chấp ngã, lượng là phi

Nó nương theo hình bóng của thức thứ tám để mà nắm lấy, để mà ghì chặt, cho đó là ngã, cho đó là người yêu của nó. Hình thái nhận thức của thức thứ bảy là phi lượng, một hình thái nhận thức sai lầm. Bởi vì thức nầy bị những hạt giống vô minh che lấp cho nên hình thái nhận thức của nó không thể là chân hiện lượng hay chân tỉ lượng mà chỉ có thể là tợ hiện lượng hay tợ tỉ lượng. Ta gọi chung là phi lượng.

Biến hành, đại tám, huệ biệt cảnh

Thức thứ 7 tương ứng với các loại tâm sở như sau:

- Năm tâm sở biến hành.
- Tám tâm sở đại tùy phiền não.
- Trong năm tâm sở biệt cảnh thì chỉ có tâm sở huệ thôi. Huệ là hiểu biết. Nhưng thức thứ bảy là hữu phú nên sự hiểu biết nầy là một thứ hiểu biết sai lầm; đó chỉ là tà huệ.

Tham, si, ngã mạn cứ tương tùy

Các tâm sở căn bản phiền não như ngã tham, ngã si, ngã mạn và ngã ái lúc nào cũng đi theo sát nút với thức thứ bảy.

Tư lương hằng thẩm đi theo ngã

Tư lương là âm thầm suy tính đi theo để nắm bắt, cho đó là người yêu, là đối tượng níu kéo và ôm ấp (ta có thể dịch tư lương là mentation). Tư lương cũng là một tên gọi của thức thứ bảy. Công việc của tư lương nầy xảy ra liên tục, suốt ngày đêm không lúc nào ngừng, cả những lúc ngủ say. Cho nên gọi là hằng. Không giống như thức thức thứ sáu: có thẩm mà không hằng. Thức thứ bảy vừa thẩm lại vừa hằng.

Ngày đêm bằn bặt giấc hôn mê

Thức thứ bảy luôn luôn ở trong trạng thái mê muội, một trạng thái của người đang yêu, đang mê ngủ, đang sai lầm.

Bốn hoặc, tám đại cùng tương ứng

Bốn hoặc là bốn thứ phiền não: ngã si, ngã mạn, ngã ái và ngã kiến. Tám đại là tám thứ đại

phiền não. Bốn hoặc và tám đại cùng tương ứng với thức thứ bảy.

Sáu chuyển nương làm nhiễm tịnh y

Sáu chuyển ở đây là sáu chuyển thức trước gồm có ý thức và năm thức cảm giác. Nhiễm tịnh y là căn bản cho sự ô nhiễm hay thanh tịnh. Tùy theo mức độ ô nhiễm hay thanh tịnh của thức thứ bảy mà sáu chuyển thức kia biểu hiện ra tính chất ô nhiễm đó.

Bình Đẳng trí sinh địa Hoan-hỷ
Tới Vô Công Dụng ngã liền đi

Khi ta đã bước vào địa Hoan-hỷ rồi thì hạt giống của trí tuệ Bình Đẳng đã bắt đầu có cơ hội phát sinh. Nhưng phải tu tập để đạt tới địa thứ tám tức là địa Bất-động, còn gọi là Địa Vô Công Dụng, thì thức thứ bảy tách lìa khỏi thức thứ tám, không còn níu lấy A-lại-gia làm đối tượng chấp ngã nữa. Lúc nầy thức Mạt-na đã được chuyển đổi thành một thứ trí tuệ, có cái thấy rất sáng về tính chất bình đẳng và đại hòa của vạn pháp bao la.

Đến lúc hiện thân tha thọ dụng
Mười địa muôn phương độ khó gì?

Đến khi Bụt hiện ra được ba thân: pháp thân, báo thân và hóa thân thì báo thân đây là hoa trái của sự giác ngộ, được biểu hiện ra hai loại: tự thọ dụng và tha thọ dụng. Khi đã an trú trong cái báo thân đó thì ta có nhiều an lạc, nhiều hạnh phúc. Đó là kết quả của sự giác ngộ. Báo thân đó được gọi là tự thọ dụng. Sự có mặt của loại báo thân giác ngộ đó có thể giúp đỡ và đem lại nhiều an lạc cho mọi loài xung quanh, đó gọi là tha thọ dụng. Khi một bậc giác ngộ biểu hiện ra được cái thân tha thọ dụng của mình thì các vị Bồ-tát khắp trong mười địa và các loài chúng sanh trong mười phương đều được thừa hưởng.

4- Bài tụng về Thức thứ 8

Tánh kia vô phú, năm biến hành
Giới, Địa tùy theo nghiệp lực sinh
Nhị thừa chưa hiểu nên còn kẹt
Nên mãi còn đang bận luận tranh.

Mênh mông ba Tàng thật không cùng
Sông sâu gió cảnh sóng trào dâng
Nhận huân, giữ chủng, căn thân khí
Tới trước đi sau vai chủ nhân.

Địa tám từ đây rời bỏ Tạng
Tới Kim cương đạo Thục là không

Đại Viên Vô Cấu đồng thời hiện
Muôn cõi mười phương chiếu tận cùng.

Tánh của thức thứ tám là vô phú, có nghĩa là không bị ngăn che. Ta đã biết thức thứ bảy là hữu phú vô ký. Thức thứ tám thì vô phú vô ký. Thức thứ tám chỉ tương ứng với năm sở biến hành (xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư). Công việc của thức thứ tám là tiếp nhận, duy trì và làm chín những hạt giống. Công việc đó được thực hiện qua năm tâm sở biến hành. A-lại-gia được ví như đất, có nghĩa là có công dụng tiếp nhận tất cả những hạt giống, không phân biệt hạt giống tốt hay xấu, gìn giữ những hạt giống đó và làm biểu hiện ra khi gặp điều kiện thuận tiện.

Giới, địa tùy theo nghiệp lực sinh

Giới ở đây là ba giới: dục giới, sắc giới, vô sắc giới. Địa là chín địa. Nghiệp mà chúng ta tạo ra, làm thành những hạt giống và được gìn giữ trong A-lại-gia. Những hạt giống nầy tạo thành một sức mạnh dẫn dắt chúng ta đi về một trong ba giới, một trong chín địa. Nếu nghiệp của chúng ta là xì ke ma túy thì chúng ta tìm tới nơi hút sách. Nếu nghiệp của chúng ta là thiền hành, thiền tọa thì chúng ta tìm tới giới tu tập. Nghiệp lực là sức mạnh của hành động.

Nhị thừa chưa hiểu nên còn kẹt
Nên mãi còn đang bận luận tranh

Nhị thừa là hai thừa Thanh Văn và Duyên Giác. Đó chưa phải là con đường đại thừa của Bồ Tát. Nhị thừa cho rằng chỉ có thức thứ sáu chứ làm gì có thức A-lại-gia. Họ chỉ thấy được cái phần biểu hiện bên ngoài mà không thấy được cái phần tiềm ẩn bên trong. Tuy vậy trong phái Hữu-Bộ, người ta đã có nói tới Căn Bản Thức. Các nhà Duy Biểu Học cho rằng Căn Bản Thức của Hữu Bộ chính là thức A-lại-gia. Còn trong phái Theravada (có khi gọi là Xích Đồng Diệp Bộ, hay gọi ngắn hơn là Đồng Diệp Bộ) có nói tới Hữu Phần Thức. Các nhà Duy Biểu Học nói với họ rằng Hữu Phần Thức là cái thức mang theo sự hiện hữu và đó đích thực là A-lại-gia. Vậy khi nói tới Căn Bản Thức hay Hữu Phần Thức thì Hữu Bộ và Đồng Diệp Bộ đã công nhận cái nội dụng. Còn họ không công nhận A-lại-gia chỉ là sự phủ nhận một danh từ. Chữ "kẹt" là dịch từ chữ "chấp" trong nguyên bản của thầy Huyền Trang. Vì chấp như vậy cho nên cứ bỏ công và bỏ thì giờ để bàn cãi về một danh từ.

Mênh mông ba tàng thực không cùng.

Nguyên văn chữ Hán là: *Hạo hạo tam tàng bất khả cùng. Hạo hạo là mênh mông, không ngằn mé*. Ba tàng là ba mặt hoặc ba công dụng của tàng thức:

- Năng tàng: Chủ thể cất chứa.
- Sở tàng: Đối tượng cất chứa.
- Ngã ái chấp tàng: Đối tượng thương yêu và ôm ấp của thức thứ bảy.

Trọn câu nầy có nghĩa là tác dụng tiếp nhận, duy trì hạt giống và làm biểu hiện ra thành thế giới được A-lại-gia thực hiện một cách thâm tế, và sức phân tích của trí năng, của ý thức không đủ để lãnh hội được.

Sông sâu, gió cảnh, sóng trào dâng

Sông sâu là chỉ cho thức A-lại-gia. *Gió cảnh* là sáu trần, là đối tượng của sáu thức đầu. Gió cảnh thổi vào làm cho những đợt sóng của tâm thức biểu hiện ra. *Những đợt sóng nầy là bảy chuyển thức*. Câu nầy mượn ý trong kinh Lăng Già:

Tàng thức hải thường trú
Cảnh giới phong sở động
Chủng chủng chư thức lãng
Đẳng dược nhi chuyển sinh

Bốn câu nầy có nghĩa là: Biển tàng thức luôn luôn có mặt. Ngọn gió của cảnh giới thổi vào làm cho mặt biển tàng thức đang yên trở nên dao động. "Chủng chủng chư thức lãng" là nhiều loại sóng thức. "*Đẳng dược*" là nhảy nhót. Nhảy nhót mà sinh khởi. Đó là bảy chuyển thức biểu hiện ra. Cho nên câu Sông sâu, gió cảnh, sóng trào dâng khó có thể hiểu một cách thấu đáo nếu ta không đọc bốn câu kia trong kinh Lăng Già.

Nhận huân, giữ chủng, căn thân khí
Tới trước đi sau vai chủ nhân

Nhận huân là tiếp nhận sự huân tập. Các hạt giống đi vào A-lại-gia được gọi là năng huân. Còn A-lại-gia tiếp nhận các hạt giống được gọi là sở huân. Vì tính chất vô ký của A-lại-gia, nên nó tiếp nhận các hạt giống tốt lẫn hạt giống xấu. Vì vậy thức thứ tám có thể ví như đất hoặc như biển. Thầy Khương Tăng Hội (đầu thế kỷ thứ ba) ví tàng thức như biển. Biển thì tiếp nhận tất cả nước từ muôn sông chảy tới, không từ chối một sông nào hết. Còn đối với đất thì dù người ta có đổ lên đất các chất hương hoa, hay các chất hôi hám, dơ dáy như nước tiểu hay phân thì đất cũng tiếp nhận hết. A-lại-gia cũng có tính không kỳ thị đó của biển và đất. A-lại-gia tiếp nhận sự huân tập để trở thành những tập khí. Giữ chủng là gìn giữ các hạt giống, không bị rơi rớt để khi gặp điều kiện, các hạt giống ấy sẽ được biểu hiện. Căn thân là thân thể của chúng ta với sáu căn gồm có: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Khí là thiên nhiên, là sinh môi trong đó các loài sinh sống. Khí là tên gọi tắt của "khí thế gian", là thế giới của các loài vô tình. Tất cả các tình thế gian và khí thế gian đều được A-lại-gia tiếp nhận, duy trì và làm biểu hiện ra.

Tới trước đi sau vai chủ nhân

Giờ phút bào thai tượng hình trong lòng mẹ thì A-lại-gia đã có mặt. Lúc ấy năm giác quan chưa có và lẽ tất nhiên chưa có sáu thức. Nhưng A-lại-gia của bào thai đã có thể tiếp nhận những hạt giống của đau khổ và hạnh phúc của bà mẹ. Đó là nghĩa của hai chữ tới trước. Còn khi thân thể con người không còn tri giác tức là sắp chết hoặc bất tỉnh nhân sự thì năm giác quan không còn hoạt động nữa. Nhưng A-lại-gia vẫn còn đó và sẽ bỏ đi sau cùng. A-lại-gia tới trước và làm căn bản để phát sinh ra bảy thức kia, cho nên nó được xem như ông chủ. Câu nguyên văn chữ Hán là "Khứ hậu lai tiên tác chủ ông", ở đây mình nên dịch thành chữ chủ nhân nghe ra có vẻ dễ thương hơn. Khi thân xác trở nên lạnh tanh rồi, ta tạm gọi là không còn sự sống nữa, thì A-lại-gia không duy trì nó như một thân căn nữa, mà chỉ duy trì nó như một xác chết mà thôi. A-lại-gia vẫn còn đó, trong thế tiềm ẩn, nhưng không biểu hiện như trước nữa. Cái xác mà ta thấy đó lúc ấy chỉ là đối tượng của nhận thức ta. Còn đối với người kia thì đó là sự trở về, trở về để rồi biểu hiện dưới một hình thức khác. Cho nên bảo rằng tới trước đi sau chỉ là một cách nói, kỳ thực không tới cũng không đi, mà chỉ là biểu hiện và ẩn tàng mà thôi. Khi đứng trước một người chết - ta tạm gọi như vậy - mà đọc câu: "Thân nầy không là tôi, tôi không bị kẹt vào thân nầy. Tôi là sự sống thênh thang, tôi không bao giờ từng sanh mà cũng không bao giờ từng diệt" là ta khai thị cho mọi giới kể cả vong linh rằng sự vật không tới không

đi, không sanh không diệt. Khai thị cho người chết và khai thị cho những người sống trong đó có ta. Khi có đầy đủ điều kiện thì A-lại-gia biểu hiện thành một thân mạng, còn khi hết điều kiện thì nó ẩn tàng, cho nên mới gọi là Duy Biểu.

Địa tám từ đây rời bỏ tạng
Tới Kim cương đạo, thục là không

Khi tu tập tới địa thứ tám tức là địa Bất Động thì vị Bồ Tát được giải thoát. Thức thứ tám không còn bị thức thứ bảy níu kéo nữa và cũng không còn gọi là ngã ái chấp tàng nữa. Tuy nhiên tới đây nó vẫn còn được gọi là Dị Thục Thức, bởi vì các hạt giống xấu chưa được hoàn toàn chuyển hóa. Đợi tới khi đạt tới Kim Cương Đạo, nó mới loại bỏ đặc tính dị thục nầy.

Đại viên vô cấu đồng thời hiện
Muôn cõi mười phương chiếu tận cùng

Khi tất cả những hạt giống đã được chuyển từ bất tịnh thành tịnh rồi thì A-lại-gia được chuyển đổi thành một thứ trí tuệ có khả năng soi thấu cả mười phương thế giới giống như một tấm gương tròn lớn, ta gọi là Đại Viên Cảnh Trí (Đại Viên là lớn và tròn, Cảnh là tấm gương) hay gọi là Vô Cấu Thức, Bạch Tịnh Thức. Lúc đó nó hoàn toàn tự do, có thể nhận thức được vũ trụ, vạn hữu, thời gian, không gian một cách rất là mầu nhiệm.

*

Chúng ta đã học xong Năm Mươi Bài Tụng Duy Biểu và chúng ta đã đọc qua các tác phẩm Duy Biểu Tam Thập Tụng và Bát Thức Quy Củ Tụng. Chúng ta sẽ nhận diện được những yếu tố đã được sử dụng trong hai tác phẩm nầy để làm nên Năm Mươi Bài Tụng. Chúng ta cũng sẽ nhận thấy được sự khác nhau và giống nhau giữa Năm Mươi Bài Tụng và hai tác phẩm trrên. Trên bước đường dạy dỗ sau nầy, quý vị có thể tiếp tục công việc của thầy, có thể phát kiến thêm, sửa chữa thêm và làm giàu thêm cho Năm Mươi Bài Tụng để mọi người được hưởng lợi lạc. Tác phẩm sẽ đóng được vai trò của nó trong vòng 30 năm hay 50 năm tới. Quý vị cần sử dụng nó để giảng dạy cho người ta biết được đường lối vận hành của tâm để có thể tu tập thiền quán, tu tập chánh niệm dễ dàng hơn.

Mỗi thế hệ con Bụt cần phải đóng góp phần của mình vào trong kho tàng kinh luận. Chúng ta thấy điều đó đã xảy ra trong lịch sử của giáo đoàn Bụt. Ngay sau khi Bụt nhập diệt, Luận Tạng đã được thành lập. Và sau đó thỉnh thoảng xuất hiện các bậc đạo sư làm mới lại giáo lý, diễn bày giáo lý một cách mới mẻ và thích hợp với tâm trạng và hoàn cảnh của thời đại họ. Chúng ta cần học kinh luận với trí thông minh và với tinh thần tự do. Như vậy chúng ta mới phát kiến được những điều mới lạ phù hợp với thời đại mà ta đang sống. Chúng ta không làm nô lệ cho ai cả, dù là nô lệ cho Tổ và Bụt. Bởi vì Bụt không muốn chúng ta làm nô lệ. Và các Tổ đã không làm nô lệ cho Bụt. Các Tổ đã tiếp tục công trình của Bụt và đã tạo ra Đạo Bụt Đại Thừa với nhiều giáo lý trong đó có giáo lý Duy Biểu. Chúng ta cần tiếp nhận tinh thần tự do đó của các Tổ và tiếp tục làm những công việc như các Tổ đã làm, như thầy Thế Thân, thầy Vô Trước, thầy Pháp Tạng... Muốn trả ơn Tổ và Thầy một cách thích đáng thì phải biết sử dụng các điều Tổ và Thầy trao lại để đi xa hơn. Chúng ta phải học những điều Bụt dạy, Tổ dạy, Thầy dạy để tiếp xúc với những khó khăn, những vấn đề thực tế của thời đại mình để làm sáng lên những viên ngọc đã được Bụt và Tổ trao truyền. Làm được điều đó là đã đóng góp được vào lịch sử của giáo

đoàn Bụt vậy.

Phụ lục

TAM THẬP TỤNG

Bản Phiên âm của thầy Huyền Trang

1. Do giả thuyết ngã, pháp
Hữu chủng chủng tương chuyển
Bỉ y thức sở biến
Thử năng biến duy tam

2. Vị: dị thục, tư lương
Cập liễu biệt cảnh thức
Sơ A-lại-gia thức
Dị thục, nhất thiết chủng.

3. Bất khả tri chấp thọ,
Xứ, liễu, thường dữ xúc,
Tác ý, thọ, tưởng, tư
Tương ưng duy xả thọ.

4. Thị vô phú, vô ký
Xúc đẳng diệc như thị.
Hằng chuyển như bộc lưu
A-la-hán vị xả.

5. Thứ đệ nhị năng biến
Thị thức danh Mạt-na
Y bỉ chuyển, duyên bỉ
Tư lương vi tánh tướng.

6. Tứ phiền não thường câu.
Vị: ngã si, ngã kiến,
Tinh ngã mạn, ngã ái
Cập dư xúc đẳng câu.

7. Hữu phú vô ký nhiếp
Tùy sở sanh sở hệ
A-la-hán, Diệt định
Xuất thế đạo vô hữu.

8. Thứ đệ tam năng biến
Sai biệt hữu lục chủng
Liễu cảnh vi tánh tướng
Thiện, bất thiện câu phi.

9. Thử tâm sở biến hành
Biệt cảnh, thiện, phiền não
Tùy phiền não, bất định
Giai tam thọ tương ưng.

10. Sơ biến hành: xúc đẳng
Thứ biệt cảnh vị: dục
Thắng giải, niệm, định, huệ
Sở duyên sự bất đồng.

11.Thiện vị: tín, tàm, quí
Vô tham đẳng tam căn
Cần, an, bất phóng dật
Hành xả cập bất hại.

12. Phiền não vị: tham, sân,
Si, mạn, nghi, ác kiến.
Tùy phiền não vị: phẫn,
Hận, phú, não, tật, xan,

13.Cuống, siễm dữ hại, kiêu
Vô tàm cập vô quí
Trạo cử dữ hôn trầm
Bất tín tinh giải đãi

14. Phóng dật cập thất niệm
Tán loạn bất chánh tri.
Bất định vị: hối, miên
Tầm, từ nhị các nhị.

15.Y chỉ căn bản thức
Ngũ thức tùy duyên hiện
Hoặc câu hoặc bất câu

Như ba đào y thủy

16.Ý thức thường hiện khởi
Trừ sanh vô tưởng thiên
Cập vô tâm nhị định
Tùy miên dữ muộn tuyệt.

17.Thị chư thức chuyển biến
Phân biệt, sở phân biệt
Do thử, bỉ giai vô
Cố nhất thiết duy thức.

18.Do nhất thiết chủng thức
Như thị như thị biến
Dĩ triển chuyển lực cố
Bỉ bỉ phân biệt sanh

19.Do chư nghiệp tập khí
Nhị thủ tập khí câu
Tiền dị thục ký tận
Phục sanh dư dị thục.

20.Do bỉ bỉ biến kế
Biến kế chủng chủng vật
Thử biến kế sở chấp
Tự tánh vô sở hữu

21.Y tha khởi tự tánh
Phân biệt duyên sở sanh
Viên thành thật ư bỉ
Thường viễn ly tiền tánh

22.Cố thử dữ y tha
Phi dị phi bất dị
Như vô thường đẳng tánh
Phi bất kiến thử bỉ.

23.Tức y thử tam tánh
Lập bỉ tam vô tánh
Cố Phật mật ý thuyết
Nhất thiết pháp vô tánh

24.Sơ tức tướng vô tánh
Thứ vô tự nhiên tánh
Hậu do viễn ly tiền
Sở chấp ngã, pháp tánh

25.Thử chư pháp thắng nghĩa
Diệc tức thị chân như

Thường như kỳ tánh cố
Tức duy thức thật tánh.

26.Nãi chí vị khởi thức
Cầu trụ duy thức tánh
Ư nhị thủ tùy miên
Du vị năng phục diệt.

27.Hiện tiền lập thiểu vật
Vị thị duy thức tánh
Dĩ hữu sở đắc cố
Phi thật trụ duy thức.

28.Nhược thời ư sở duyên
Trí độ vô sở đắc
Nhĩ thời trụ duy thức
Ly nhị thủ tướng cố.

29.Vô đắc bất tư nghì
Thị xuất thế gian trí
Xả nhị thô trọng cố
Tiện chứng đắc chuyển y.

30.Thử tức vô lậu giới
Bất tư nghì, thiện, tường
An lạc giải thoát thân
Đại Mâu-Ni danh pháp.

Nguyên tác chữ Hán

三十頌

由假說我法
有種種相轉
彼依識所變
此能變唯三

唯異熟思量

及了別境識
初阿賴耶識
異熟一切種

不可知執受
處了常與觸
作意受想思
相應唯捨受

是無覆無記
觸等亦如是
恆轉如暴流
阿羅漢位捨

次第二能變
是識名末那
依彼轉緣彼
思量為性相

四煩惱常俱
謂我癡我見
並我慢我愛
及餘觸等俱

有覆無記攝
隨所生所繫
阿羅漢滅定
出世道無有

此地三能變
差別有六種
了境為性相

善不善俱非

此心所偏行
別境善煩惱
隨煩惱不定
皆三受相應

初偏行觸等
次別境謂欲
勝解念定慧
所緣事不同

善謂信慚愧
無貪等三根
勤安不放逸
行捨及不害

煩惱謂貪瞋
痴慢疑惡見
隨煩惱謂忿
恨覆惱嫉慳

誑諂與害憍
無慚及無愧
掉舉與惛沈
不信并懈怠

放逸及失念
散亂不正知
不定謂悔眠
尋伺二各二

依止根本識
五識隨緣現
或俱或不俱
如波濤依水

意識常現起
除生為想天
及無心二定
睡眠與悶絕

是諸識轉變
分別所分別
由此彼皆無
故一切唯識

由一切種識
如是如是變
以展轉力故
彼彼分別生

由諸業習氣
二取習氣俱
前異熟即盡
復生餘異熟

由彼彼偏計
偏計種種物
此偏計所執
自性無所有

依他起自性
分別緣所生

圓成實於彼
常遠離前性

故此與依他
非異非不異
如無常等性
非不見此彼

即依次三性
立彼三無性
故佛密意說
一切法無性

初即相無性
次無自然性
後由遠離前
所執我法性

此諸法勝義
亦即是真如
常如其性故
既唯識實性

乃至未起識
求住唯識性
於二取隨眠
猶未能伏滅

現前立少物
謂是唯識性
以有所得故
非實住唯識

若時於所緣
智都無所得
爾時住唯識
離二取相故

無得不思議
是出世間智
捨二麤重故
便證得轉依

次即無漏界
不思議善常
安樂解脫身
大牟尼名法

Bản việt dịch của thầy Nhất Hạnh

1. Những biểu tượng ngã, pháp
Tuy hiện hành nhiều cách
Đều do thức chuyển hiện
Chuyển hiện nầy có ba:

2. Là dị thục, tư lương
Rồi đến biểu biệt cảnh
Trước là A-lại-gia
Dị thục, nhất thiết chủng

3. Không biết được biểu biệt
Của chấp thọ và xứ
Thường tương ưng với xúc
Tác ý, thọ, tưởng, tư

4. Và thọ là xả thọ
Lại vô phú vô ký
Xúc vân, vân...cũng vậy
Lưu chuyển như dòng nước

5. Tới La-hán thì ngưng.
Nương nó khởi duyên nó
Là thức tên Mạt-na
Tính chất là tư lượng

6. Cùng với bốn phiền não
Đều hữu phú vô ký:
Là ngã kiến, ngã si
Ngã mạn và ngã ái

7. Sinh ở đâu theo đó
Xúc vân, vân... cũng vậy
La-hán, diệt tận định
Xuất thế đạo không còn

8. Đó là thức thứ hai.
Thứ ba gồm sáu loại
Tức là biểu biệt cảnh
Đủ thiện, ác, vô ký

9. Tương ưng các tâm sở
Biến hành, biệt cảnh, thiện,
Phiền não, tùy phiền não
Và ba loại cảm thọ.

10. Đầu là xúc, vân vân...
Rồi biệt cảnh là dục,
Thắng giải, niệm, định, huệ
Thiện là tín, tàm, quý,

11. Vô tham, hai thứ nữa,
Cần an, bất phóng dật,
Hành xả cùng bất hại.
Phiền não: tham, sân, si,

12. Lại có mạn, kiến, nghi
Rồi đến tùy phiền não
Là phẫn, hận và phú,
Não, tật, xan, rồi siễm

13. Cuống, kiêu, hại, vô tàm
Vô quý rồi hôn trầm
Trạo cử và bất tín,
Giải đãi, dật, thất niệm,

14. Tán loạn, bất chánh tri
Hối, miên và tầm, từ
Hai thứ, mỗi thứ hai
Đó là tùy phiền não.

15. Nương vào thức căn bản
Năm thức tùy duyên hiện
Hoặc cùng hoặc không cùng
Như sóng nương vào nước

16. Ý thức thường hiện khởi
Trừ ở cõi vô tưởng
Trong hai định vô tâm
Ngủ say và bất tỉnh

17.Thức chuyển hiện làm nên
Phân biệt, bị phân biệt
Do đó đều là không
Tất cả chỉ là thức

18.Vì thức đủ hạt giống
Nên chuyển hiện mọi cách
Nhờ sức triển chuyển ấy
Mọi thứ phân biệt sanh

19.Vì tập khí của nghiệp
Và tập khí nhị thủ
Khi dị thục trước hết
Các dị thục sau sinh.

20. Do chủ thể biến kế
Có đối tượng biến kế
Tự tính biến kế chấp
Vốn là không thật có.

21.Tự tính y tha khởi
Do phân biệt duyên sinh
Tự tính viên thành thật
Là lìa hẳn tính trước

22.Nên nó cùng y tha
Không khác, không không khác
Như các tính vô thường
Không nầy cũng không kia.

23.Từ ba tự tính nầy
Lập nên ba vô tánh
Vì thế mật ý nói

Mọi pháp đều vô tánh

24.Cái đầu là vô tánh
Vì tự thân là không
Cái nhì là vô tánh
Vì không tự có được

25. Cái ba là vô tánh
Vì thắng nghĩa các pháp
Vẫn là tánh chân như
Và thật tánh duy biểu

26. Khi còn chưa an trú
Trong thể tánh duy biểu
Thì tùy miên nhị thủ
Vẫn chưa thể phục diệt.

27. Dù bảo trú thức tánh
Nhưng nếu còn đối tượng
Thì vẫn chưa thật trú
Vì còn có sở đắc.

28. Nhưng khi nơi đối tượng
Trí không thấy sở đắc
Thì thật trú thức tánh
Vì nhị thủ đã lìa.

29. Là vô tâm, vô đắc
Nên là trí xuất thế
Chuyển đổi được sở y
Nhờ lìa hai thô trọng.

30. Là cảnh giới vô lậu
Bất tư nghì, thiện, thường
An lạc, giải thoát thân
Ấy pháp Mâu Ni lớn.

BÁT THỨC QUY CỦ TỤNG

1. Bài tụng về năm thức đầu

Bản Phiên âm của thầy Huyền Trang

Tánh cảnh, hiện lượng, thông tam tánh
Nhãn, nhĩ, thân tam nhị địa cư
Biến hành, biệt cảnh, thiện thập nhất
Trung nhị, đại bát, tham, sân, si.

Ngũ thức đồng y tịnh sắc căn
Cửu duyên, bát, thất hảo tương lân
Hiệp tam, ly nhị, quán trần thể
Ngu giả nan phân thức dữ căn.

Biến tướng, quán không duy hậu đắc
Quả trung du tự bất thuyên chơn
Viên minh sơ phát thành vô lậu
Tam loại phân thân dứt khổ luân.

Nguyên tác chữ Hán

性境現量通三性
眼耳身三二地居
遍行別境善十一
中二大八貪瞋癡

五識同依淨色根
九緣七八好相隣
合三離二觀塵世

愚者難分識與根

變相觀空唯後得
果中猶自不詮真
圓明初發成無漏
三類分身息苦輪

Bản Việt dịch của thầy Nhất Hạnh

Tánh cảnh, hiện lượng, thông ba tánh
Địa hai có nhãn, nhĩ và thân
Biến hành, biệt cảnh, mười một thiện
Trung hai, đại tám, si, tham, sân.

Chín, tám, bảy duyên cùng phối hợp
Năm thức đều nương tịnh sắc căn
Hai lìa, ba hợp ngắm trần thế
Kẻ dại hay lầm thức với căn.

Biến tướng, quán Không nhờ hậu đắc
Chứng rồi chưa hẳn đã như chân
Đại viên vừa hiện thành vô lậu
Vòng khổ dứt rồi chia ba thân.

2. Bài tụng về thức thứ sáu

Bản Phiên âm của thầy Huyền Trang

Tam tánh, tam lượng, thông tam cảnh
Tam giới luân hồi dị khả tri
Tương ưng tâm sở ngũ thập nhất
Thiện, ác lâm thời biệt phối chi.

Tánh, giới, thọ kia hằng chuyển dịch
Căn, tùy, tín đẳng tổng tương liên
Động thân, phát ngữ độc vi tối
Dẫn, mãn năng chiêu nghiệp lực khiên.

Phát khởi sơ tâm hoan hỷ địa
Cu sanh du tự hiện triền miên
Viễn hành địa hậu thuần vô lậu
Quán sát viên minh chiếu đại thiên.

Nguyên tác chữ Hán

三性三量通三境
三界輪時易可知
相應心所五十一
善惡臨時別配之

性界受三恒轉易
根隨信等總相連
動身發語獨為最
引滿能招業力牽

發起初心歡喜地
俱生猶自現纏眠
遠行地後純無漏
觀察圓明照大千

Bản Việt dịch của thầy Nhất Hạnh

Ba tánh, ba lượng, thông ba cảnh
Ba cõi đi vòng dễ biết nhau
Tâm sở tương ứng năm mươi mốt
Thiện ác tùy thời phối hợp mau.

Tánh, giới, thọ kia thường biến đổi
Căn, tùy, tín... vẫn nối theo sau
Động thân, phát ngữ là chủ lực
Kéo về dẫn, mãn nghiệp mai sau.

Phát được sơ tâm địa Hoan hỷ
Câu sinh ngã chấp vẫn nằm sâu
Sau địa Viễn hành thành vô lậu
Quán sát tam thiên chiếu nhiện mầu.

3. Bài tụng về thức thứ bảy

Bản Phiên âm của thầy Huyền Trang

Đới chất hữu phú thông tình, bản
Tùy duyên chấp ngã, lượng vi phi
Bát đại, biến hành, biệt cảnh huệ
Tham, si, ngã kiến, mạn tương tùy.

Hằng thẩm tư lương ngã tương tùy
Hữu tình nhật dạ trấn hôn mê
Tứ hoặc bát đại tương ưng khởi
Lục chuyển hồ vi "nhiễm tịnh y".

Cực hỷ sơ tâm, bình đẳng tánh
Vô công dụng hạnh ngã hằng thôi
Như Lai hiện khởi tha thọ dụng
Thập địa Bồ-tát sở bị côi.

Nguyên tác chữ Hán

帶質有覆通情本
隨緣執我量為非
八大遍行別境慧
貪癡我見慢相隨

恒審思量我相隨
有情日夜鎮昏迷
四惑八大相應起
六轉呼為染淨依

極喜初心平等性
無功用行我恒摧
如來現起他受用
十地菩薩所被機

Bản Việt dịch của thầy Nhất Hạnh

Đới chất, hữu phú, thông tình, bản
Nương theo chấp ngã, lượng là phi
Biến hành, đại tám, tuệ biệt cảnh

Tham, si, ngã, mạn cứ tương tùy.

Tư lương, hằng, thẩm, đi theo ngã
Ngày đêm bằn bặt giấc hôn mê
Bổn hoặc, tám đại, cùng tương ứng
Sáu chuyển nương làm nhiễm tịnh y.

Trí Bình Đẳng sinh địa Hoan hỷ
Tới Vô Công Dụng ngã liền đi
Đến lúc hiện thân tha thọ dụng
Mười địa muôn phương độ khó gì?

4. Bài tụng về thức thứ tám

Bản Phiên âm của thầy Huyền Trang

Tánh duy vô phú ngũ biến hành
Giới, địa tùy tha nghiệp lực sinh
Nhị thừa bất liễu nhơn mê chấp
Do thử năng huân luận chủ tranh.

Hạo hạo tam tàng bất khả cùng
Uyên thâm thất lãng cảnh vi phong
Thọ huân trì chủng căn thân khí
Khứ hậu lai tiên tác chủ ông.

Bất động địa tiền tài xả tạng
Kim cang đạo hậu Dị thục không
Đại viên vô cấu đồng thời hiện
Phổ chiếu thập phương trần sát trung.

Nguyên tác chữ Hán

性唯無覆五遍行
界地隨他業力生
二乘不了因迷執
由此能興論主諍

浩浩三藏不可窮
淵深七浪境為風
受熏持種根身器
去後來先作主公

不動地前纔捨藏
金剛道後異熟空
大圓無垢同時發
普照十方塵剎中

Bản Việt dịch của thầy Nhất Hạnh

Tánh kia vô phú, năm biến hành
Giới, Địa tùy theo nghiệp lực sinh
Nhị thừa chưa hiểu nên còn kẹt
Nên mãi còn đang bận luận tranh.

Mênh mông ba Tàng thật không cùng
Sông sâu gió cảnh sóng trào dâng
Nhận huân, giữ chủng, căn, thân, khí
Tới trước đi sau vai chủ nhân.

Địa tám từ đây rời bỏ Tạng
Tới Kim cương đạo Thục là không
Đại Viên Vô Cấu đồng thời hiện
Muôn cõi mười phương chiếu tận cùng.

Chia sẽ ebook : http://downloadsachmienphi.com/

Tham gia cộng đồng chia sẽ sách : Fanpage : https://www.facebook.com/downloadsachfree
Cộng đồng Google :http://bit.ly/downloadsach