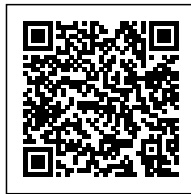
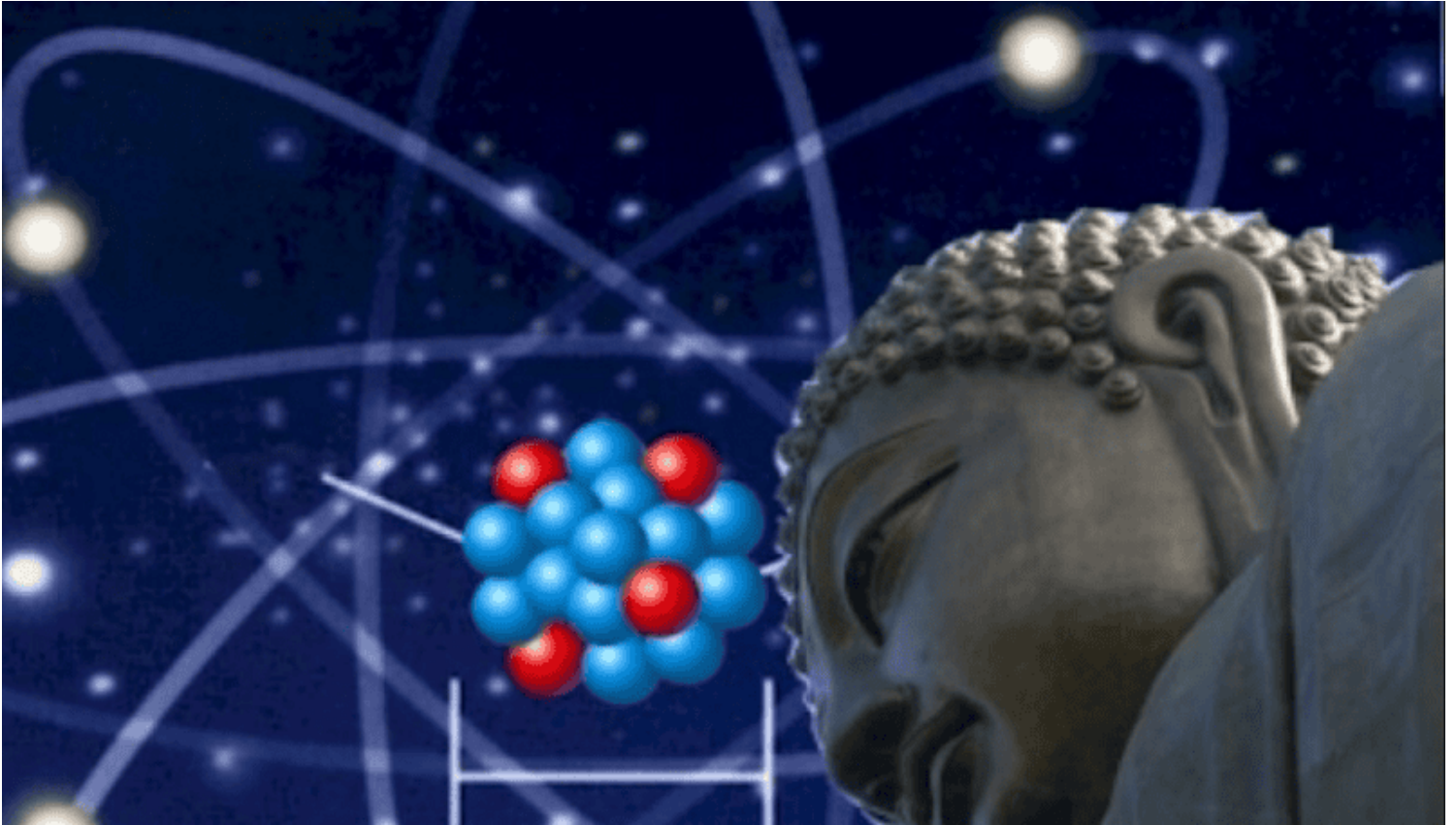


TU TẬP VÀ CHUYỂN HÓA NGHIỆP LỰC QUA MẠT NA THỨC



Yếu tố bản thân là quan trọng nhất trong việc tu tập và **chuyển hóa nghiệp lực** hay chuyển thức thành trí. Con người thường hay so sánh phân biệt giữa ta và người nên tâm thường bị nhiễm ô. Nhưng nếu hiểu được vạn pháp là không, vô thường, vô ngã, duyên khởi chỉ nằm trong vòng sinh diệt và có chăng chỉ là giả có chịu sự tồn tại của vô số điều kiện lẫn nhau.

Tác giả: **Quảng Nhật**

Học viên Cao Học Khoa Triết học Phật giáo, Khóa II, Học viện PGVN tại Huế

Dẫn nhập

Ngày nay, trước sự phát triển khoa học - kỹ thuật thời đại 4.0, con người có đủ mọi nhu cầu, tiện nghi về mọi mặt thế nhưng con người gặp vô số vấn đề về ngoại cảnh lẫn nội tâm. Trên thế giới vẫn còn những cuộc chiến tranh tàn phá, hủy hoại và chết chóc, diễn ra ngay thời đại hôm nay- thời đại mà con người đang tiến vào kỉ nguyên tiên tiến, văn minh và hiện đại, của sự hiểu biết và tầm nhận thức cao.

Có thể nhận ra rằng căn nguyên không nằm ở vật chất, ở trí thông minh hay kiến thức uyên bác mà chính là gốc rễ tham, sân, si điều phối tạo tác của con người.

Bên cạnh đó, trong một đất nước luôn tồn tại những tệ nạn tham nhũng, trộm cắp,... với công nghệ hiện đại càng trở nên tinh vi, khó kiểm soát hơn. Giá trị đạo đức không được đề cao và coi trọng, cuộc sống bị cuốn vào vòng xoáy của vật chất nên con người ham muốn nhiều hơn, lợi nhuận có được nhanh hơn chỉ nghĩ làm sao để cuộc sống thật sung túc giàu sang mà bất chấp luân lý, bất chấp việc gieo nhân mà không nghĩ đến hậu quả của nó.

Con người đã chạy theo trần cảnh mà không nhìn thấy bản thân mình; quan tâm đến đời sống mà bỏ quên tinh thần chỉ thấy vị ngọt của dục, mà không thấy được nguy hiểm của nó. Thế hệ sau ít nhiều bị ảnh hưởng của hiện đại hóa cũng trượt dài trên đường băng của sự hưởng thụ, buông lung theo dục vọng, phần đông “sống ảo”, cho nên khi thực tế gặp những bất trắc tâm không thể làm chủ.

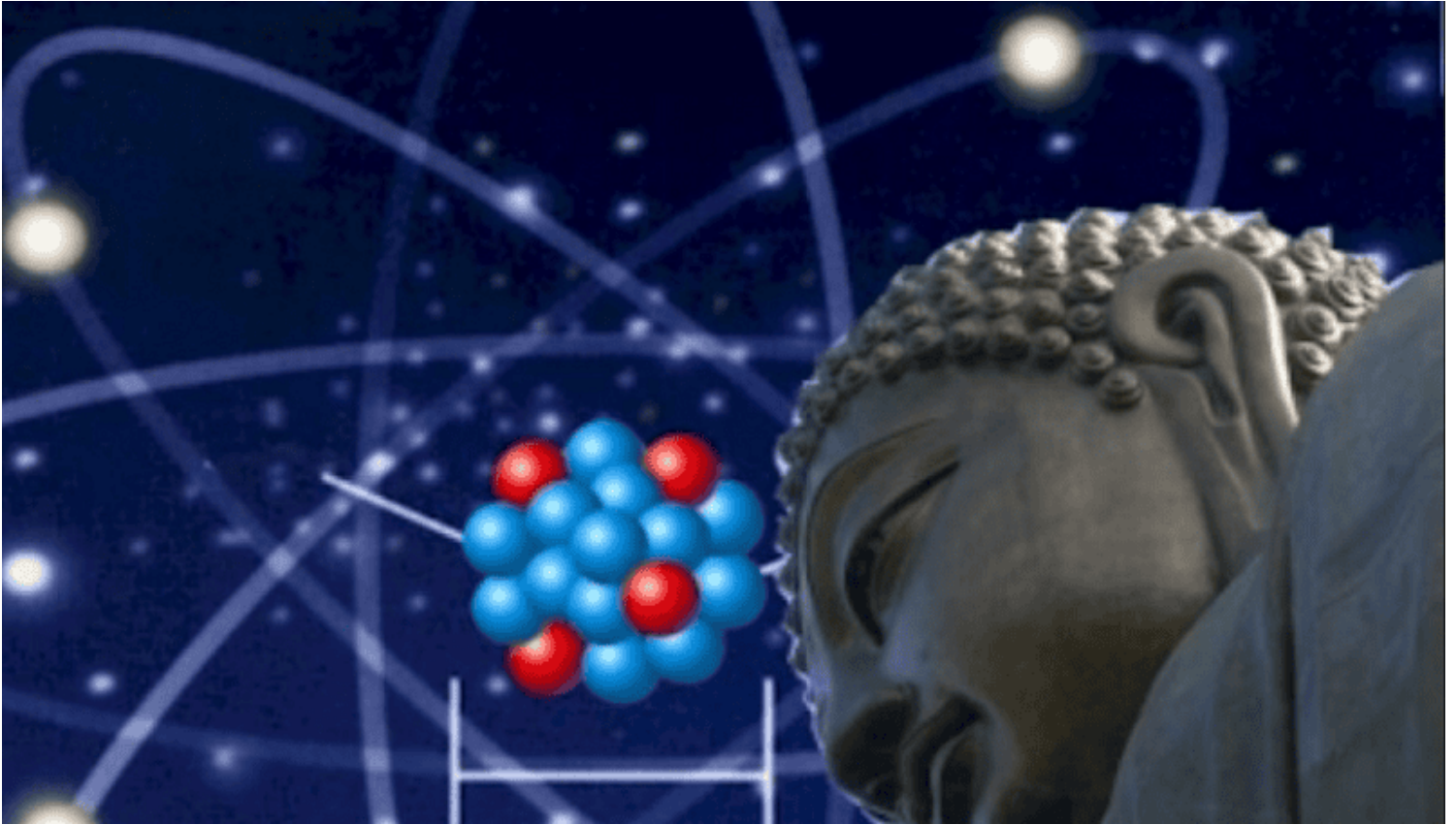
Khi cái ngã luôn khẳng định, đề cao chính nó thì bất kỳ sự đụng chạm gây tổn thương nào đều dẫn đến điều mong manh dễ vỡ, giận hờn, stress, dễ xa nhau trong những mối quan hệ giữa người với người. Bao lâu con người còn trượt dài trên đường băng của sự chấp ngã, ngã sở bị con sóng của những dục vọng thôi thúc và nhấn chìm con người sẽ không có một lối thoát nào, sẽ còn đau khổ không hồi kết.

Và bao lâu sự khổ còn ngự trị đeo bám nơi thân phận chúng sinh thì chân lý của đạo Phật có giá trị đặc biệt tháo gỡ, có khả năng soi sáng chỉ đường để con người tìm thấy nguồn cội hạnh phúc thật sự ngay trong kiếp sống hiện tại này.

Duy thức học luận bàn về tâm thức con người và những vấn đề liên hệ đến nhân sinh quan, vũ trụ quan trong cảnh giới này. Mục đích của giáo lý này giúp con người có thể thoát khỏi khổ đau phiền não trong kiếp sống hiện tại, chỉ ra con đường để đạt đến giác ngộ, giải thoát. Nguồn tâm thức của con người được các Bậc Luận sư Phật giáo qua các thời đại truyền thừa từ giáo Pháp của đức Phật đã phân tích, chia sẻ và chủ yếu đề cập đến bát thức tâm vương cùng những tâm sở hành tương ưng với chúng.

Mạt na thức là một trong bát thức tâm vương đã ảnh hưởng, chi phối không nhỏ lên đời sống và nhận thức của con người; luôn tác động để con người tạo tác nghiệp lực đi trong sinh tử luân hồi. Dưới góc nhìn của nhận thức luận Duy thức tìm hiểu về thức tâm này để hiểu về chính mình, sống tốt đẹp và hài hòa với tha nhân; có thể chuyển hóa những sự ô nhiễm tâm trở nên được thanh tịnh hay chuyển thức thành trí là kết quả cho những ai thực hành giáo lý

Duy thức muốn đạt đến.



1. Tổng quan về Thức Mạt na

1.1. Duy thức và Lịch sử truyền thừa của Tông Duy thức

Duy tiếng phạn: Matratà; Thức: Vinapti. Duy nghĩa là duy nhất; Thức nghĩa là hiểu biết, phân biệt. Ngoài thức ra, không một pháp nào có thật, nên gọi là Duy thức. Duy thức là một danh số phức hợp, nếu chia gọn thì thành 3 yếu tố, nếu chia rộng thì thành 8 yếu tố. Ba yếu tố là: Sơ năng biến (thức thứ tám); Nhị năng biến (thức thứ bảy); Tam năng biến (sáu thức trước). Tám yếu tố là: Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Triệt thức, Thân thức, ý thức, Mạt na thức và A lại da thức.

Thức cũng chính là Tâm, nhưng theo tinh thần của kinh, nhấn mạnh nghĩa tập khởi, tạo tác, nên gọi là Duy tâm; theo tinh thần của luận, nhấn mạnh nghĩa hiểu biết phân biệt, nên gọi là Duy thức. Nghĩa của kinh thì bao gồm cả nhân và quả. còn nghĩa của luận thì chỉ giới hạn ở nguyên nhân.

Sau khi đức Phật diệt độ khoảng 900 năm, Đại sư Vô Trước vì muốn hiểu thông pháp Không quán của Đại thừa, đã vận dụng thần thông lên cung trời Đâu Suất thỉnh giáo Bồ tát Di Lặc. Nhân đó, Bồ tát Di Lặc liền đem giáo lý Du-già Duy thức giảng cho Vô Trước. Vô Trước trở về truyền lại cho em Ngài là Thế Thân, rồi Thế Thân truyền đến Hộ Pháp, Hộ Pháp bèn truyền lại cho Luận sư Giới Hiền. Đó là những vị Luận sư truyền pháp cự phách của cõi Thiên Trúc.

Đến thế kỷ thứ VII, Pháp sư Huyền Trang sang Thiên Trúc du học, đích thân thọ giáo với Luận sư Giới Hiển, rồi đem về truyền lại cho đệ tử xuất sắc của mình là Pháp sư Khuy Cơ. Khuy Cơ lại đem những tinh hoa của môn Duy thức truyền cho Huệ Chiếu, Huệ Chiếu lại đem truyền cho Trí Chu. Từ đó trở về sau, Tông Pháp Tướng dần dần suy vi truyền thừa không rõ.

1.2. Định nghĩa về thức Mạt na

Mạt-na thức: 末那識, Mạt na, Phạm: Manas. Hán dịch: Ý, Tư lương.

Thức nhiễm ô, luôn chấp thức thứ 8 A lại da làm “ngã”, là thức thứ 7 trong 8 thức tâm của loài hữu tình do tông Duy thức lập ra. Vì để phân biệt với thức thứ 6 cũng là Ý thức (Phạm: Manovijñāna: Thức của ý) nên dùng âm Phạm là Mạt na làm tên gọi.

Thức này tương ứng với các phiền nào ngã sĩ, ngã kiến, ngã ái và ngã mạn, lúc nào cũng thẩm xét, chấp trước kiến phần của thức A lại da làm ngã và ngã sở (ta và của ta), vì thế đặc chất của nó là “hàng thẩm tư lương” (luôn suy lường tính toán). Lại vì thức này là gốc của ngã chấp, nếu chấp trước mê vọng thì tạo các ác nghiệp, trái lại, thì đoạn trừ phiền não ác nghiệp, triệt ngộ chân lí nhân không, pháp không, cho nên gọi là Nhiễm tịnh thức, cũng gọi là Tư lương thức, Tư lương năng biến thức.

Hơn nữa, từ vô thủy đến nay, thức này ngấm ngấm tương tục, không dùng sức bên ngoài, chỉ tự nhiên sinh khởi, cho nên tính chất của nó là “Hữu phú vô kí”. Thức này không dẫn sinh ra quả dị thực nhưng lại thường chướng ngại Thánh đạo, che lấp chân tính.

Các tên khác của thức Mạt na

Tùy theo ý nghĩa khác nhau, thức Mạt na còn có những tên gọi khác như:

□ Ý căn: Thức này là căn sở y của ý thức.

□ Nhiễm tịnh y: Còn ở địa vị phàm phu, thức mạt na luôn luôn chấp ngã nặng nề gọi là nhiễm. Khi chứng thánh quả, thức này chuyển thành tính bình đẳng trí gọi là tịnh. Tính cách nhiễm tịnh của thức mạt na có ảnh hưởng rất lớn đối với mọi hành vi thiện ác của 6 thức trước, nghĩa là khi mạt na còn nhiễm thì mọi nghiệp dụng của 6 thức trước cũng bị lây nhiễm, khi thức mạt na đã được tịnh hoá thì mọi nghiệp dụng của 6 thức trước cũng được thanh tịnh, nên đối với 6 thức trước, thức mạt na được gọi là nhiễm tịnh y.

□ Truyền tống thức: Thức mạt na có công năng truyền các pháp hiện hành vào trong tạng thức để huân tập thành chủng tử, đồng thời nó cũng làm cửa ngõ đưa các chủng tử từ trong tạng thức ra thành hiện hành nên gọi là truyền tống thức.

□ Ý thức: Thức này sinh diệt tương tục không gián đoạn nên gọi là ý, tức là ý chí. Ngài Thái Hư gọi là ý chí tính thức.

Thức Mạt-na là nguyên nhân chính của sinh tử luân hồi do bản chất chấp ngã của nó. Ngã chấp của thức Mạt-na khó đoạn trừ vì đó là câu sinh ngã chấp không gián đoạn. Bao lâu ngã kiến của thức Mạt-na chưa được đoạn trừ thì khi ấy dòng sinh tử luân hồi vẫn chưa chấm dứt.

Mọi sai lầm của tri thức đều có nguồn gốc từ sự chấp ngã của thức Mạt na.

1.3. Đặc tính của Mạt na thức

a- Nơi nương tựa và cảnh sở duyên

Ngài Huyền Trang dịch trong Duy thức Tam Thập tụng về chỗ thức mạt-na nương tựa “Y bỉ chuyển” nghĩa là nương kia chuyển nhằm nói đến thức A lại da. Du già sư địa Luận: “Bởi vì có thức A lại da nên mới có thức Mạt na”. Thức Mạt na dựa vào thức A lại da để lưu chuyển liên tục nối tiếp nhau, tùy theo sự chấp trước vào thức thứ tám mà chuyển hiện.

Luận Du già 51 (tr. 580b14) nói: “Chỗ nào có thức kho tàng chỗ đó có mạt-na”. Lại nói: “Do có mạt na làm y chỉ mà ý thức hoạt động. Cũng như năm thức thân do y chỉ năm căn mà hoạt động. Không thể nói ý thức không có ý căn.”

Cảnh sở duyên: “Duyên bỉ” nghĩa là đối tượng sở duyên của Mạt na là thức Alaya. Năng biến 2 (Mạt-na) là một tâm thức, một thức năng duyên cho nên nó cũng phải có cảnh sở duyên.

Đối tượng thức Mạt-na hợp với đối chất cảnh trong ba cảnh là tính cảnh, độc ảnh cảnh. Đối chất là ý tượng về sự vật-bản thân sự vật. Dựa tính cảnh (sự vật) mà tạo ra, vẽ riêng theo ý mình; là bản sao về sự vật. Thức này chỉ có nhận xét, phân biệt về đối chất cảnh.

Đây là những đặc tính mê mờ khiến cho thức này có ảnh hưởng lớn đến thân, khẩu, ý góp phần tạo ra nhiều nghiệp lực. Vì nó luôn luôn nhận xét sai lầm về đối tượng nhưng nó lại là chỗ nương tựa của thức thứ sáu do đó hai thức này hợp lại hướng dẫn năm thức còn lại cũng sai lầm luôn nên nó là nguyên nhân chính yếu tạo ra nghiệp lực.

b- Tính và tướng của Mạt-na: tư lương vi tính tướng.

Tư lương là suy tư và lượng định đối tượng. Đối tượng suy tư chính yếu của Mạt-na không phải những gì bên ngoài đưa vào, mà là cái tự thể của A-lại-da bên trong. Nó thường xuyên nghiền ngẫm cái A lại da sinh ra nó, chính là cái tự ngã đích thực của nó. Mạt na, có đặc tính là hằng thẩm tư lương.

Nghĩa là luôn luôn thẩm sát kiến phần Alaya chấp làm ngã. Sự thẩm sát chấp ngã này trường kỳ không gián đoạn, cho nên gọi là hằng thẩm. Luận Du già 63(tr. 651b22):“Mạt na, tức ý, trong tất cả mọi thời, hằng chấp ngã, ngã sở, ngã mạn.” Cơ chế tự tồn, bản năng ái, thủ. Nếu đem so sự hằng thẩm này với các thức khác thì A lại da: Hằng mà không thẩm; Ý thức: Thẩm mà không hằng; Tiền ngũ thức: Không thẩm không hằng.

Chỉ có Mạt na: Có hằng cũng có thẩm, cho nên năng biến thứ hai có đặc tính hằng thẩm tư lương. Tùy duyên chấp ngã, lượng vi phi, hằng thẩm tư lương ngã tướng tùy (Ngã tướng, đối chất ý nói đến A lại da và Mạt na thức “mình với ta tuy hai là một, ta với mình tuy một mà hai”)

Mạt na thức suy tính và so đo nên cả tính lẫn tướng hay thể và dụng của nó đều là tư lương. Chính vì sự tư lương này mà tính chất nhận thức nơi Mạt na thức không được trung thực, luôn

bị bóp méo, bị biến kể sở chấp mà sai khác đi, cái thấy nơi Mạt na bị thành kiến bóp méo mà biến đổi khác đi, không còn trung thực nữa. Cái tính chất không trung thực này gọi là phi lượng.

c- Các tâm sở tương ứng

Bản chất của Mạt na thức là hằng thẩm và tư lương, do bản chất này mà các chủng tử nơi A lại da thức cứ bị đem ra chiếu soi và suy xét. Chấp đó là mình, là của mình mà sinh tham đắm, si mê. Thấy có ta có người, thấy cái ta và cái của ta là đúng, là hơn, là đẹp.

Những tính chất này là những căn bản của phiền não và bởi đều do chấp ngã mà ra nên có tên là ngã si, ngã kiến, ngã mạn và ngã ái như trong Duy thức Tam Thập tụng đề cập: “Tứ phiền não thường câu, Vị: Ngã si, ngã kiến, Tịch ngã mạn, ngã ái, Cập dữ Xúc đẳng câu”.

Ngã si là vô minh, có tính mê mờ đối với sự và lý, là mê muội vọng chấp các pháp không phải có ngã thành có ngã, chấp ngã là thật trong khi các pháp đều là vô ngã. Ngã si là nguyên nhân của ảo tưởng và ảo giác khiến ta không thể tin được các pháp chỉ là giả dối, có đó rồi mất đó, biến hiện không ngừng như mộng huyễn, như hình ảnh của bong bóng nước, như sương sớm ban mai, như tia chớp trên trời mà kinh Kim Cương đã diễn tả:

Nhất thiết hữu vi pháp

Như mộng huyễn, bào ảnh

Như lộ diệc như điện

Ứng tác như thị quán.

Ngã si đứng đầu ở trong nhóm bốn phiền não, tất cả các phiền não đều sinh ra từ loại vô minh này.

Ngã kiến là tìm hiểu đo lường, lấy tuệ làm thể. Kiến trong ngã kiến thuộc bất chính kiến trong các căn bản phiền não. Ngã kiến ở đây thuộc về thân kiến trong năm loại bất chính kiến (thân kiến, biên, tà, kiến thủ, giới cấm thủ kiến). Vì thế Mạt na luôn coi điều mình thấy, hiểu biết, suy nghĩ, quan niệm,... là đúng, điều gì khác với mình suy nghĩ và quan niệm thì cho là sai, luôn ngoan cố không phục thiện.

Ngã mạn, Mạn tức vọng thấy tự tôn tự đại, khinh chê người khác. Ngã mạn do ngã chấp sinh khởi nên coi mình là nhất, không coi ai ra gì, lấn lướt và khinh thường người khác.

Ngã ái, Ái là một tên gọi khác của Tham. Nó thuộc về một tâm sở trong sáu loại tâm sở căn bản phiền não. Ái gồm có bốn loại, Ái: Duyên đến tự thân đã giữ lấy được mà khởi lên tham ái; Hậu hữu ái: Duyên đến tự thân chưa giữ lấy được mà khởi lên tham ái; Tham hỷ câu hành ái: Duyên đến cảnh giới đã giữ lấy được mà khởi lên tham ái; Bỉ bi hỷ lạc ái: Duyên đến cảnh giới chưa giữ lấy được mà khởi lên tham ái.

Bốn loại ái này đều tương ứng với thức Mạt na. Tham ái thâm sâu đối với ngã sở chấp mà sinh khởi. Vậy nên thức này luôn sinh tâm mê thích ta và cái của ta, chỉ biết nghĩ đến mình, những người thân thuộc và những người thuộc phe nhóm của mình, sinh ra tính cục bộ và địa

phương. Trong Luận Du già 58 (tr. 623a05): “Tham khiến cho tâm thấp hèn. Mạn khiến cho tâm bốc cao. Cho nên, tham và mạn lại trái nghịch nhau.”

Thức thứ bảy đặc biệt tương ứng gắn bó với bốn phiền não này và luôn luôn cùng nhau sinh khởi. Bốn thứ ngã này che đậy, làm ô nhiễm A lại da thức và làm phát sinh tiền lục thức khiến chúng sinh lạc mãi trong luân hồi sinh tử. Ngoài ra, thức Mạt na còn tương ứng với các tâm sở “Cập dữ Xúc đẳng câu”. Chữ ‘đẳng’ là (còn, thêm) các tâm sở khác tương ứng với thức Mạt na.

Trong Bát thức quy củ tụng nói: “Bát đại biến hành biệt cảnh tuệ. Tham si ngã kiến mạn tương tùy”. Hai câu vần tụng này chỉ các tâm sở tương ứng với thức Mạt na. Chúng gồm Bát đại: Tám tâm sở đại tùy phiền não gồm hôn trầm, trao cử, bất tín, giải đãi, phóng dật, thất niệm, tán loạn và bất chính trị; Biến hành. Năm tâm sở biến hành gồm xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư; Biệt cảnh tuệ Tâm sở Tuệ trong năm tâm sở biệt cảnh.



Thêm bốn tâm sở căn bản phiền não gồm si, mạn, kiến, ái. Như vậy tổng cộng tất cả có mười tám tâm sở tương ứng với thức thứ bảy. Thức Mạt na vì hướng nội, chấp ngã, không hợp với các tâm sở khác như thức A lại da hay Ý thức thứ sáu.

Mạt na thức, nhận thức: Hợp với phi lượng trong ba lượng. Nghiệp dụng của thức này là chỗ nương của 6 thức giác quan. Khi tu quán hạnh, chỉ nhờ thức thứ sáu mà được đoạn chuyển. Mạt na ứng với 3 duyên : căn cảnh duyên, tác ý duyên và chủng tử duyên.

Tính Mạt na: Hữu phú vô ký, Hữu phú: pháp nhiễm ô, chướng ngại Thánh đạo, che khuất tự tâm. Vô ký: vì không phải thiện hay bất thiện. Trung tính theo tình huống. Do định lực mà các

phiên não bị đè nén nên chúng thuộc tính chất vô ký. Các pháp nhiệm ô lấy thức này làm sở y và cùng tồn tại, chúng vi tế, vận chuyển một cách tự nhiên, cho nên cũng được nói là vô ký.

Nếu đã được chuyển y, nó chỉ có tính thiện. Tính chất của Mạt na thức bị ngăn che, không trung thực và được gọi là phi lượng và hữu phú vô ký. Pháp sư Huyền Trang viết trong Bát Thức Quy Củ Tụng như sau: “Đối chất hữu phú thông Tình, Bổn, Tùy Duyên chấp ngã, Lượng vi Phi”

Căn thân và thế giới là cảnh giới được cấu kết và tích tụ lại bởi các vọng tưởng so đo chấp ngã nơi Mạt na thức. Căn thân và thế giới là cảnh giới thô kệch, bị ngăn che và có giới hạn nên được gọi là đối chất cảnh, ngược lại là cảnh giới của Chân Tâm, thanh tịnh và vô ngăn mé. Đối chất có nghĩa là có giới hạn, hữu phú là ngăn che, ý nói Mạt na thức thì có giới hạn và bị ngăn che. Thông tình bổn, nghĩa là Mạt na thức ở giữa làm giao liên cho ý thức và A lại da thức.

Ý thức nhận xét và phân biệt cảnh giới bên ngoài, Mạt na lấy dữ kiện nơi Ý thức đưa vào A lại da thức hoặc đưa dữ kiện ở A lại da thức ra để giúp Ý thức so sánh để biết được đối tượng sở duyên. Trong thức A lại da bị biến đổi qua lăng kính chấp trước và so đo của Mạt na nên không còn chân thực nữa. Nhận thức nơi Mạt na này vì thế có tính chất là phi lượng chứ không phải là hiện lượng.

Tương ưng thọ của Mạt na câu hữu với hỷ thọ, vì thường xuyên chấp tự nội là ngã nên phát sinh hỷ thọ. Khi sinh vào vào ác thú, nó tương ưng với ưu thọ. Sinh vào loài người, dục giới thiên và tịnh lự đầu, tương ưng với hỷ thọ; vì nó duyên vào quả của nghiệp thiện và các địa có hỷ. Ở thiên ba, tương ưng lạc thọ, vì duyên vào quả của nghiệp thiện và địa có lạc. Ở thiên bốn, tương ưng với xả thọ.

1.4. Quả chuyển y của **Mạt na thức**

Địa vị đoạn diệt điều phục của thức Mạt na gồm có ba: A la hán vị, Diệt định vị và Xuất thế đạo vị. “Vô hữu” trong A la hán diệt định, Xuất thế đạo vô hữu (Duy thức Tam Thập tụng) nghĩa là đã đoạn diệt, sự điều phục đoạn diệt của thức Mạt na nhiệm ô.

Xuất thế đạo vị Đạo trong “xuất thế đạo” nói đến trí tuệ vô lậu. Xuất thế đạo là trí quán vô lậu, là trí căn bản vô lậu và khi trí hậu đặc hiện hành. Các phiên não của thức thứ bảy mặc nhiên sinh khởi với hành tướng vi tế, nên trí tuệ hữu lậu không thể khiến điều phục đoạn diệt được nó, chỉ có trí quán vô lậu mới khiến nó bị điều phục đoạn diệt.

Diệt tận định: Ở vị này, tâm vương và tâm sở của sáu thức giác quan không sinh khởi hiện hành và tâm vương và tâm sở tạp nhiễm trong Mạt na cũng đoạn diệt.

A la hán: Xả tàng thức nên Mạt na không còn chỗ trú thân. Khi ở quả vị này thức này chuyển câu sinh pháp chấp và câu sinh ngã chấp thành bình đẳng tính trí. Luận Du già nói: “Mạt na nhiệm ô làm y chỉ của thức. Khi nó chưa diệt thì triển phục đối với liễu biệt về các tướng chưa thể được giải thoát. Sau khi Mạt na diệt, sự triển phục bởi tướng được giải thoát.”

2. Tu tập để chuyển hóa nghiệp lực

2.1. Nguyên nhân nghiệp tập gây phiền não, khổ đau

Nghiệp được tích tập một cách vô độ và thiếu kiểm soát trong đời sống hằng ngày của mỗi chúng sinh nói chung và con người chưa giác ngộ nói riêng. Bởi vì tâm thức con người như đại dương dung chứa mọi thứ chảy về; tâm ấy cũng như đất, mọi thứ gieo trồng đều có thể mọc lên.

Thế nên nó khá phức tạp, tâm lại ví như guồng máy khi vận hành, xử lý tùy thuộc vào tập nghiệp của mỗi người biểu hiện mà theo Duy thức phân tích đó là hoạt động của tám thức tâm vương và các tâm sở tương ứng với nó. Con người với vô vàn khổ đau, phiền não về thân và tâm nhưng đa phần là khổ tâm.

Dưới ánh sáng của Duy thức đã lí giải được tầm quan trọng của tâm thức chi phối và liên quan đến nghiệp lực con người như thế nào. Trong tất cả nguyên lý vận hành của nguồn tâm ấy, đứng ở góc nhìn của thức Mạt na vừa tìm hiểu ở trên thì có thể biết được thông qua sự hoạt hành của nó con người bị tác động và dẫn dắt đến phiền não khổ đau là không ít.

Chúng tử vô minh, tham ái tích tập trong nhiều đời sống trước đó là hạt giống và nhân tố chính yếu để con người chấp vào tự ngã của mình là thật có. Chấp ngã đã trở thành gông cùm, xiềng xích trói buộc chúng sinh trong luân hồi sinh tử. Bao lâu thức Mạt na còn trong vòng nhiễm ô, chấp trước tự tính này là ta thì nó sẽ làm chủ lí trí, làm ông vua sai xử mọi ý nghĩ, hành vi trong lời nói, việc làm nơi đời sống này của con người.

Vì chấp ngã, ngã sở nên thấy có ta, có người; vì ngã ái mà luôn quý bản thân, xem trọng nó hơn người khác. Tâm thường phân biệt, so đo chi li trong những được-mất, hơn-thua, có-không một cách rạch ròi.

Khi được thì vui mừng, khi mất thì buồn khổ; khen thì vui, bị chê thì buồn; lúc ghét ai thì ghim chặt trong tâm thức đến nỗi dân gian thường ví: “thương thì trái cũng tròn, ghét thì trái bồ hòn cũng méo” hay “thương thì thương cả đường đi lối về, ghét thì ghét cả tông ti họ hàng”. Ngũ dục, lục trần hay thất tình lục dục cứ thế cuốn con người vào vòng tạo nghiệp không ngưng dứt.

Do có chấp ngã nên con người vẫn chìm ngập trong chấp trước, tham đắm và không bước ra được cảnh khổ của ái biệt ly, cầu bất đắc, oằn tẳng hội, ngủ ấm xí thạnh. Tuy lo âu, bất an trước cảnh già, bệnh và nhiều tai nạn có thể xảy ra trong cuộc đời; sợ hãi trước cảnh chết chóc, phân li nhưng vì màn vô minh (si) ngăn che mà quên thực tại đang tiếp diễn về vô thường, giả huyễn, chẳng thật có của vạn hữu trên vũ trụ này.

Khi sinh ra trong thế gian này sự có mặt của Mạt na thức đã tồn tại trong tất cả sinh linh. Từ khi có nhận thức, bản ngã của con người đã thể hiện những gì nó chấp là của mình về cả danh và pháp. Có nhận thức rồi người ta thường sống trong tưởng và suy luận nhiều hơn.

Sự suy luận mặc dù không tránh khỏi gây ra sai lầm của nó. Đức Khổng Tử đã từng than trách

bản thân mình vì nhìn lầm và nghĩ sai cho học trò là Nhan Hối trong lúc thối cơm đã ăn trước Thầy và đại chúng. Nhưng kỳ thực đằng sau cái việc làm ấy có lí do chính đáng của nó.

Vậy thì mắt thấy, tai nghe của chính mình chưa hẳn đã đúng hướng hồ nghe qua người khác. Song vì trong cái nhìn của Ông đã kèm theo suy luận, đánh giá so sánh với quy tắc, tiêu chuẩn Ông đã quy định trước đó. Cái nhìn đó bị méo mó với thực tại đang là của nó vì các Pháp vận hành theo duyên sinh. Trong sát na nhãn căn tiếp xúc với sắc trần ấy, cái tưởng đã sai lầm trong tư duy, suy luận và kết quả đem lại là nhiễm ô, phiền não chính mình và khổ đau cho người khác.

Đức Khổng Tử là bậc Thầy lỗi lạc của Nho gia được thiên hạ tôn kính nên điều Ông trải qua ở trên tướng chừng như đơn giản mà để lại bài học sâu sắc cho hậu thế. Con người cũng bởi vì cái thấy, cái nghe thông qua tư tưởng mà gây nên rất nhiều khúc mắc, hiểu lầm dẫn đến bất hòa, đổ vỡ trong quan hệ gia đình, giữa vợ-chồng, con cái; bạn bè...

Kiến thức ở thế gian bao la, nhiều vô số nhằm mục đích nâng cao hiểu biết và phục vụ đời sống con người cho chính mình, gia đình, xã hội cùng tiến đến văn minh, văn hóa của nhân loại. Song sự học cao hiểu rộng nhiều tri thức cũng có thể xây thành đài kiến chấp, bảo thủ đóng khung tầm nhìn, tầm hiểu biết mà cống cao ngã mạn, khinh chê người, cho mình là tốt đẹp hơn người.

Cái ngã càng cao, thêm lớn trong danh phận đã được đặt để nên chẳng mấy khi nhìn lại mình chỉ phê bình, phán xét lỗi lầm của người rồi thường lấy cái thấy biết của mình cho là đúng mà áp đặt lên người khác tạo khẩu nghiệp và làm cho người thêm khổ đau.

Tóm lại, chấp ngã, chấp pháp đều là các pháp đem lại khổ đau, phiền não và trói buộc.

Tất cả những suy luận, vọng tưởng kia đều là biến kế sở chấp mà trên thực tế các pháp vốn là y tha khởi cho nên đức Phật dạy trong kinh Tập rằng: *“Nhân loại vì chấp ngã sinh ưu sầu, bởi tất cả đều không bền chắc, sự tồn tại của các pháp đều sẽ biến diệt, phải quán sát chúng như thế, không nên cố chấp nắm giữ”*. *“Người có ngã chấp với tâm tham cầu vật nào đó, người ấy không thể chấm dứt sầu bi khổ não keo kiệt. Ai muốn đạt được sự thanh tịnh, an ổn như Phật, cần phải trừ bỏ hết các chấp thủ”*.

2.2. Con đường tu tập chuyển hóa

Yếu tố bản thân là quan trọng nhất trong việc tu tập và chuyển hóa nghiệp lực hay chuyển thức thành trí. Con người thường hay so sánh phân biệt giữa ta và người nên tâm thường bị nhiễm ô. Nhưng nếu hiểu được vạn pháp là không, vô thường, vô ngã, duyên khởi chỉ nằm trong vòng sinh diệt và có chăng chỉ là giả có chịu sự tồn tại của vô số điều kiện lẫn nhau.

Khi con người nhận thấy điều này với tâm tu tập sẽ dần buông xả những gì bám víu về ta và của ta, dần thấy được ta đối với người, với vật bằng tâm bình đẳng không khác. Cho nên đứng trước những thúc dục của lòng tham cầu, lòng vị kỷ, ganh ghét, đố kỵ thì bản thân phải tự chiến thắng chính mình.

Đức Phật đã chế giới làm cương lĩnh giữ gìn tự thể; Ngài dạy pháp tu thiên định để quay về đối trị vọng tâm; Dạy Tuệ để chính kiến, tỉnh thức trước vô minh tham ái. Đức Phật dạy: “Tự mình làm điều ác, Tự mình làm nhiễm ô, Tự mình không làm ác, Tự mình làm thanh tịnh. Tịnh, không tịnh tự mình, Không ai thanh tịnh ai!”.

Theo Duy thức vạn sự, vạn vật trong vũ trụ đều là pháp như thị, đang vận hành theo tính duyên sinh như ‘nó đang là’ nhưng bằng phi lượng chấp vào kiến phần của tự ngã, con người thường suy luận sai lầm, điều đó tạo tác rất nhiều bất thiện nghiệp trong cuộc đời. Chính vì thế mà sự tu tập chính niệm, nhận diện thực tại hiện tiền và tỉnh thức với những vọng niệm dẫn dắt, thấy nhiễm để chuyển hóa chính mình và nhờ mình biết nhiễm nên tâm mới có thể trở về tịnh được.

Đối với tha nhân mình sẽ dễ thông cảm nếu người có phạm lỗi lầm. Biết nhiễm tịnh chỉ là sự biểu hiện không có tự tính nên tâm thức cần huân tập những hạt giống lành để khi nó biểu hiện trong cuộc sống hàng ngày qua ý nghĩ hành động nó hiền thiện tốt đẹp.

Vì khi tâm như thế nào, thì cuộc sống sẽ là như thế ấy, như lời cổ Hòa thượng Quang Đạo từng nói: “Tâm rộng cảnh sẽ rộng” để bỏ đi tính vị kỷ của mình thì phải sống cho đi bằng tâm từ bi, rộng lượng với người. Biết nhường nhịn trong ứng xử để kiêm toàn phước đức như cách khiêm hạ trong đời Hòa thượng Tịnh Vân thường tâm niệm “Anh lớn, tôi nhỏ; anh có, tôi không” Nhẫn nhịn và khiêm cung đã trở thành nếp sống thanh cao của chư bậc Tổ sư trong đời thiền môn của các Ngài.

Nhận thức của con người là vấn đề vô cùng quan trọng trong tư tưởng hay tâm, ý, thức của con người. Trong các lời dạy của đức Lão Tử có câu: “Gieo suy nghĩ, gặt lời nói. Gieo lời nói gặt hành động. Gieo hành động gặt thói quen. Gieo thói quen gặt tính cách.

Gieo tính cách gặt số phận” tư tưởng đó nhắc nhở con người cẩn thận trong từng ý nghĩ khởi lên, nó sẽ là mầm mống, là nhân tố để phát sinh tất cả vì Phật dạy: “Ý dẫn đầu các pháp, Ý làm chủ, ý tạo; Nếu với ý ô nhiễm, Nói lên hay hành động, Khổ não bước theo sau, Như xe, chân vật kéo. ... Nếu với ý thanh tịnh, Nói lên hay hành động, An lạc bước theo sau, Như bóng, không rời hình”.

Như vậy chúng ta phải tác ý như thế nào trong tâm thức để có cái nhìn bất nhị và để tự tại trước những pháp đối đãi của thế gian mà vẫn có thể bằng trí bình đẳng tiếp xúc với nhân sinh bước trên con đường giác ngộ, giải thoát như đức Phật đã đến, đã đi nơi thế gian này. “Các bậc Mâu Ni không cố chấp vật gì, tâm Ngài các pháp không sinh ái cũng không sinh bất ái, như nước trên lá sen, không dính mắc điều gì, cho nên không đau buồn cũng không keo kiệt”

Kết luận

Tìm hiểu về Mạt na thức để biết được nó biểu hiện như thế nào trong tâm thức; những đặc tính, sở duyên, năng duyên, những tâm sở tương ưng với Mạt na, cho đến làm cách nào để chuyển thức thành trí bình đẳng là một vấn đề quan trọng trên con đường tu tập giác ngộ và giải thoát.

Hiểu được Mạt na thức để rõ những gì ưu và khuyết thức này có được từ đó kiểm soát tâm thức và điều chỉnh nó bằng sự nhận diện hay chính niệm tỉnh thức dừng lại những ham muốn, vị kỷ cá nhân. Huân tập những hạt giống thiện từ ý, từ lời và thân bằng việc làm lợi ích cho tha nhân là hành trang không thể thiếu để đủ phước, trí làm nền tảng cho hành trình tu tập của mình.

Vì sao con người đau khổ, phiền não và mãi tạo nghiệp? Vì sao dù chừng biết được cái nguy nan của cuộc sống nhưng vẫn chấp nhận đến cố chấp sống cuộc sống của mình, theo ý mình để thỏa mãn cái Tôi đang tồn tại? Duy thức đã trả lời tất cả và nhiều hơn thế về hàng ngàn, vạn những gì liên quan đến nhận thức, tâm lý, suy tư, nghiệp... của con người. Duy thức đặt cơ sở trên Tâm để đạt mục đích tối hậu giác ngộ và giải thoát chính ngay nơi tự tâm của mình.

Biết rõ tâm mình nhiễm ô hay thanh tịnh, quay vào bên trong quán chiếu những tâm hành mà bấy lâu nay đã mãi để nó buông lung, dẫn dắt để dần dần thuần hóa ‘con ngựa tâm thức’ đó không chạy lăng xăng nhiều ngã, theo vọng cảnh nữa mà thẳng tiến trên con đường giác ngộ.

Đức Phật trong lời dạy cuối cùng của Ngài trước khi vào vô dư Niết bàn đã căn dặn: Hãy nương tựa mình, nương tựa Pháp; phải siêng năng tinh tấn sớm cầu giải thoát, dùng đèn trí tuệ diệt trừ các si mê tối tăm. Toàn thể vũ trụ dầu pháp động hay không bất động đều là trạng thái bất an và tan rã.

Mạt na thức như một mắc xích kết nối tám thức tâm vương, cùng ảnh hưởng với các tâm sở khác. Thức này khá quan trọng liên quan đến nghiệp dẫn ở kiếp sống chúng sinh và chi phối nghiệp tái sinh.

Nó nhiễm ô hay thanh tịnh cũng tùy thuộc vào chính mình bởi vì đức Phật có dạy trong kinh Trung bộ, bài Tiểu nghiệp Phân biệt 136: “Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, là quyến thuộc. Nghiệp phân chia hữu tình có liệt có ưu...”, chấp ngã hay ngã pháp đều là nguyên nhân dẫn đến nghiệp dẫn trong sinh tử luân hồi.

Biết tất cả pháp đều không, vô thường, vô ngã do duyên sinh mà giả có. Trong vòng đối đãi, các pháp đều phụ thuộc điều kiện lẫn nhau mà tồn tại vì thế dần tập buông xả chấp để có được một cuộc sống tự tại, không ràng buộc nhìn các pháp y tha khởi để được sống trong cảnh của viên thành thật. Có như thế mới không uổng kiếp sống được làm thân người, được biết Phật pháp trong kiếp sống này.

Tác giả: **Quảng Nhật**

Học viên Cao Học Khoa Triết học Phật giáo, Khóa II, Học viện PGVN tại Huế

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Hán dịch Nam truyền Đại Tạng kinh, Kinh Tập 4, Nxb Tôn Giáo.
2. Thích Quảng Độ dịch, Phật Quang Đại Từ Điển tập 3 (2014), Nxb Phương Đông.
3. Thích Minh Châu, Kinh Pháp Cú, (2017), Nxb Hồng Đức

4. Ben Connelly, Thuận Bạch (biên dịch), Duy Thức Tam Thập Tụng, (2019), Nxb Hồng Đức.
5. Giải Minh (dịch), Biện Minh Duy Thức Học, (1996), Lưu hành nội bộ.
6. Giáo sư Hoàng Tuấn Oai, Thích Hạnh Bình (dịch), Vô Ngã và Luân Hồi, (2014), Nxb Phương Đông.
7. Pháp sư Huyền Trang (hán dịch), Nguyên Huệ (việt dịch), Luận Du-già Sư Địa, (2013), Nxb Hồng Đức.
8. Thích Quang Tư dịch và chú, Duy Thức Tam Thập Tụng (2004), Huế.
9. Thích Thiện Siêu (dịch và chú), Luận Thành Duy Thức, (1999), Nxb Tôn Giáo.