

## LỢI ÍCH CỦA DUY THỨC TRONG ĐỜI SỐNG TU HỌC HÀNG NGÀY



Duy thức học Phật giáo không phải là tất cả tâm lý học Phật giáo mà chỉ là một phần, vì duy thức học chỉ là một tông phái Phật giáo. Duy Thức Học thỏa mãn phần nào những dữ kiện mà các nhà khoa học cần đến như nguyên tử, phân tử học cũng không ngoài chủng tử học của Duy Thức.

Tác giả: **Thích Đồng Niệm**

Nghiên cứu về Duy Thức Học chúng ta sẽ cảm nhận được rằng đây là một môn học nhằm nghiên cứu những hình tướng duyên sinh của các pháp nhằm tìm hiểu nguồn gốc sinh khởi của

chúng. Từ đó giúp cho học giả có thể hiểu rõ về nguyên lý chính tà, chân vọng để không bị mê hoặc, lầm lẫn bởi những chủ thuyết ảo tưởng, những chủ nghĩa giả tạo. Đồng thời cũng có thể tẩy trừ được những kiến chấp về ngã pháp và giải thoát khỏi nguồn gốc sinh tử luân hồi trong ba cõi.

Hơn nữa, Duy Thức còn liên kết được mọi yếu tố cần thiết trong chiều hướng trở về nguồn tâm trí căn bản của chúng sinh để làm nền tảng cho sự chứng ngộ mà những học giả có thể nhận thức được rằng: Ngoài những hiện tượng giả tạo đã được kết hợp bởi hình thức duyên sinh, con người còn có tâm trí ở trong và tâm trí này được chuyển hóa từ tâm thức. Tâm trí này là tâm chân thật không sinh diệt, không nhơ sạch, không tăng giảm... và nó chính là yếu tố vô cùng trọng đại trong mọi lĩnh vực sinh tồn của chúng sinh.

Ngoài ra với tính cách phân tích, mổ xẻ chi li các sự vật phức tạp hiện có mặt trên thế gian này để nhận thức về tính chất, giá trị và ý nghĩa của vạn pháp. **Duy Thức Học** còn làm thỏa mãn phần nào những dữ kiện mà các nhà khoa học cần đến như nguyên tử, phân tử học cũng không ngoài chủng tử học của Duy Thức. Đồng thời nó còn là mấu chốt quan trọng để giúp cho những nhà học giả Phật học đi vào kho tàng giáo lý Đại thừa.



## 1. Bài học ứng dụng về Tâm (A Lại Da)

Thật đúng vậy, kiếp sống của con người trùng trùng điệp điệp duyên khởi, nó không có điểm bắt đầu, không có điểm kết thúc như một vòng tròn. Chúng ta ngày nay hiện hữu trong cõi Ta

Bà này đã có bao nhiêu lần sinh ra và chết đi, đã bao nhiêu lần trôi lăn trong biển sinh tử luân hồi đã theo nghiệp sinh nơi này nơi khác.

Trong dòng đời vô tận ấy, chúng ta đã liên hệ với biết bao nhiêu người, giàu nghèo sang hèn xấu đẹp, và biết đâu họ chẳng là cha mẹ, ông bà, anh em, hoặc con cháu hay những người thân của của chúng ta.

Cho nên, đức Phật dạy: những chúng sinh là từng cha mẹ nhiều đời nhiều kiếp hay người thân của chúng ta. Cho nên, ngày nay chúng ta gặp lại tuy không quen biết nhưng có một tình cảm như cha mẹ, anh em mình.

Xưa đức Thế Tôn đi thuyết pháp Ngài đi qua một ngôi làng có một ông lão và bà lão ra thấy đức Phật liền chạy đến ôm mà khóc. Lúc bấy giờ các đệ tử thấy làm ngạc nhiên, mới hỏi đức Phật tại sao vậy? Đức Phật nói rằng: Hai ông bà này từng là cha mẹ ta ở nhiều kiếp quá khứ. Cho nên khi gặp lại tình mẫu tử không thể nào quên được.

Như vậy, sự huân tập đóng vai trò rất quan trọng trong đời sống sinh hoạt hằng ngày của mỗi chúng ta. Như những điều mắt thấy tai nghe, những hành động của thân, khẩu, ý không bao giờ mất đi, nó được bảo tồn trong chủng tử của A Lại Da thức, khi nhân duyên hội đủ thì hạt giống được chứa trong tàng thức sẽ hiện hành.

Vì vậy, chúng ta phải rất cẩn trọng trong việc tu tập của chính bản thân cũng như trong sinh hoạt hằng ngày. Đối với bản thân, chúng ta phải siêng năng tin tấn tu tập thiền định, làm các việc lành để gieo trồng những hạt giống tốt. Chính hạt giống này là nhân tố quan trọng trong lúc lìa bỏ thân ngũ uẩn này, nó sẽ theo nghiệp mà thọ sinh. Nếu chúng ta lúc còn sống tạo nhiều công đức thì hạt giống đó sẽ gặp nhân duyên tốt đưa đến chỗ an lạc hạnh phúc. Không những thế mà chúng ta phải diệt trừ những hạt giống bất thiện. Bằng cách tu tập ba la mật.

Chính tu sáu pháp ba la mật nó sẽ làm giảm đi tâm sân hận, tham lam, ích kỷ như người gieo lúa chăm sóc bón phân, diệt trừ cỏ dại. Đừng để chủng tử xấu hun đúc vào A Lại da Thức, bởi vì khi đủ nhân duyên, hạt giống xấu này sẽ hiện khởi thành những hành vi tội lỗi, lời nói độc ác, làm hại mọi người và hại cả bản thân mình.

Như vậy, hạt giống của chủng tử A Lại Da thức không bao giờ mất đi, nó chuyển từ đời này sang đời khác. Do đó, chúng ta phải tinh tấn tu tập và tạo nhiều phước thiện làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh.

## 2. Bài học ứng dụng về Ý (Mạt Na)

Trong kinh Pháp Hoa nói: *“Đức Phật xuất hiện ra đời chỉ vì mục đích duy nhất là khai thị chúng sinh ngộ pháp Phật tri kiến”*. Bởi vì chúng ta cứ mãi trôi lăn trong nhiều kiếp là do mãi sống trong chấp ngã và si mê. Sự hiện diện chúng ta trong cõi Ta Bà này là một minh chứng cụ thể về nghiệp mình đã gieo.

Do đó, chúng ta phải gạt bỏ tất cả những kiến chấp, mê lầm nó che lấp chơn tâm không có sự soi sáng của trí tuệ. Cho nên, Mạt Na thức luôn chấp ngã tạo nên phiền não chướng và sở tri

chướng. Chính phiền não chướng này là những chướng làm cho chân tâm của chúng ta rối loạn, nóng nảy, si mê để tạo ra bao tội lỗi, bởi do ngã chấp mà ra. Còn sở tri chướng là những chướng làm ngăn che cảnh sở tri, làm chướng ngại quả vị bồ đề bởi do pháp chấp mà ra.

Như vậy chúng ta phải biết thể chấp và pháp chấp vẫn không hai, nhưng dụng của nó có khác.

Dụng của phiền não chướng là phát nghiệp lôi kéo chúng sinh đắm mê trong cảnh giới sinh tử.

Dụng của sở tri chướng làm cho chúng sinh si mê trước chân lý, mê mờ trước chính pháp, trí huệ mờ tối nên sinh ra ngã si, ngã kiến, ngã mạn, ngã ái.

Như vậy, trong đời sống ta phải luôn sống với thực tại, không vì dư luận khen chê mà sống chạy theo dư luận. Không vì những lời khen hay tự tân bốc mình hơn người mà chúng ta trở thành bậc thánh nhân. Cũng không vì sự chê bai, nguyên rủa mà ta biến thành kẻ xấu xa đê tiện, độc ác. Ta sống vì đời, ta phải đập lên mọi dư luận, bỏ qua tự ái, bản ngã để sống, sống cho phải với lòng mình. Mình không cần phải biện bạch, phơi bày làm chi cho mỗi cổ mòn hơi.

Vì thời gian sẽ chứng minh tất cả những hành động mà mình đã làm, cũng như trong tu tập chứng đắc hay không là tự mình biết. Không nên tự cho mình là người chứng đắc thánh quả. Mà tự nói giáo pháp này đúng, cho kia là sai. Bởi vì luôn quan niệm rằng mình đã chứng đắc nên lời nói của mình bao giờ cũng đúng, cho người khác là sai. Chính chỗ thiên kiến này dẫn đến chỗ ngã si về giáo pháp.

Ta không nên than trách về thế sự nhân tình mà không quay lại nhìn nhận sửa đổi nơi mình. Mình muốn thay đổi hoàn cảnh, thay đổi mọi người, dạy người ta bỏ đi ngã chấp, ngã mạn, ngã ái, còn mình thì chẳng đổi thay sửa đổi. Cho nên, chúng ta phải tu tập để chuyển thức thành “Bình Đẳng Tánh Trí” có trí này chúng ta mới quán sát tất cả các pháp đều cùng một thể tính bình đẳng, thì lúc đó hoạt động của ngã chấp của 4 thứ phiền não không còn nữa.



### 3. Bài học ứng dụng Thức (Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân và Ý thức)

Cuộc đời của con người ai lại không đôi lần vấp ngã, lầm đường lạc lối. Nhưng một khi người ta thức tỉnh, ăn năn sám hối mà mình không chịu thông cảm tha thứ cho người ta. Thì chính mình chứ không ai khác tự chôn vùi đời mình trong oán hận khổ đau.

Con người sinh ra đời ai cũng mong muốn mình trở thành một con người có ích cho xã hội và là một người tài đức vẹn toàn. Nhưng do hoàn cảnh nào đó đã khiến họ vấp ngã trong cuộc đời, mình không thương tâm đỡ họ đứng dậy mà còn đạp người ta vào lòng đất, như vậy chính mình là một con người bất lương. Mình sống phải biết mở rộng vòng tay nhân ái, nhìn đôi mắt trìu mến và nụ cười luôn nở trên môi, cùng cầm tay nhau đi trên bước đường an lạc.

Nếu như chúng ta thấy những người con gái làm tiền không? Chắc mình cho rằng những người con gái đó đánh mất đi phẩm hạnh làm người, và nhìn họ với ánh mắt khinh bỉ. Nhưng không phải vậy đâu, người con gái nào lại không muốn đời mình không nên duyên nên phận, với một mái gia đình hạnh phúc. Chứ ai lại đi làm nghề mua hương bán phấn.

Chúng ta phải biết nguyên nhân nào? Vì đâu? Và hoàn cảnh nào đã khiến họ lâm vào hoàn cảnh như vậy? Ta không nên thấy như thế mà nhận định đánh giá liền. Bởi vì ý thức chưa chuyển thành trí thì sự nhận thức đó có thể là một sự sai lầm. Còn ngũ thức thì không thể phân biệt được rồi.

Như vậy, trong 8 thức, chỉ có ý thức là nhạy bén lanh lợi hơn hết trong việc tính toán điều

thiện cũng như điều ác nói về công thì thức này hơn cả, luận về tội thì cũng đứng đầu ( công vi thủ tội vi khôi). Chính ý thức là nguyên nhân đưa đẩy con người đến nẻo đường sinh tử hay Niết Bàn.

Cho nên, nó phối hợp với tiền ngũ thức là động cơ lớn nhất phát sinh ra hành động thân thể và ngôn ngữ. Thế nên chỉ có ý thức mới đủ khả năng diệt trừ nhân xấu để nuôi dưỡng nghiệp nhân tốt. Thì chúng ta phải tu tập lục độ ba la mật, chỉ có con đường duy nhất là tu tập về thân, khẩu, ý mới chế ngự ý thức bất thiện sinh khởi. Sau đó chuyển thức thành Diệu Quan Sát Trí.

#### **4. Bài học ứng dụng đạo đức cho bản thân**

Lâu đài điện ngọc mình đã xây dựng trên mây lại sụp đổ nữa rồi. Tại sao mình lại xây dựng hạnh phúc đời mình trên sự mơ mộng như thế? Mình hãy sống thực tại và hãy bỏ đi tương lai mơ hồ đầy hứa hẹn vô bờ bến đó, mà mình hãy trở về với những gì chúng ta đang cầm nắm trong tay và đang hiện có trước mặt. Đây mới gọi là hạnh phúc của đời mình.

Mình muốn đời mình ngày mai tốt đẹp hơn thành công hơn và đầy hứa hẹn hơn thì bây giờ mình phải làm tất cả khả năng của mình những gì đã muốn thì ngày mai kia mình sẽ hái được những quả chín ngon ngọt mà mình đã ước mong. Tương lai bắt nguồn từ hiện tại của mình đó. Mình muốn tương lai mình tươi sáng, thì ngay bây giờ mình phải tự đào xới vun bồi thì ngày mai cây hạnh phúc mới thật sự đơm bông kết trái.

Mình không thể nào ngồi yên một chỗ mà mơ mộng như Thuần Vu Phân kia. Bởi vì xa lìa mộng tưởng mới cứu cánh Niết Bàn. Không ai tự đem của đến cho mình. Nhân gian cũng có câu:

*“Có làm thì mới có ăn  
Không dung ai nể đem phần đến cho”.*

Nếu chúng ta cứ nằm mơ mộng thì sẽ đánh mất đi những gì tốt đẹp ở ngày mai và đánh mất đi những gì đang hiện hữu bên ta.

Tương lai là những gì chưa đến mình có quyền đặt mục đích cho tương lai của đời mình. Nhưng đừng quá ảo tưởng mà chết chìm trong mộng tưởng, thì đời mình chỉ sống trong tưởng mộng mà thôi.

Mình phải sống với thực tại và tự phấn đấu nỗ lực hết mình. Thì ngày mai kia mình không muốn hạnh phúc thì hạnh phúc vẫn đến đời mình. Dù mình có ao ước ngày mai đời mình sẽ thành công trên mọi mặt trên xã hội. Nhưng bây giờ mình chỉ sống trong mơ mộng viễn vông, thì ngày mai chính mình sẽ ôm lấy những thất vọng và khổ đau cả cuộc đời. Có ngày mai thì phải bắt đầu từ ngày hôm nay.

#### **Kết luận**

Chúng ta biết rằng duy thức học Phật giáo không phải là tất cả tâm lý học Phật giáo mà chỉ là một phần, vì duy thức học chỉ là một tông phái Phật giáo.

Phật giáo nguyên thủy đã chối bỏ quan điểm có một linh hồn như là tự thể bất biến, đồng thời chối bỏ luôn chủ trương duy vật, và thừa nhận hoạt động của tâm lý là một quá trình phức tạp. Điều này là một thành tích quan trọng về vấn đề tâm lý.

Nhưng nói đến thức là nói đến chủ thể và đối tượng của chủ thể, tức là nói đến pháp tướng tông, một bộ môn chuyên nghiên cứu sự kiện, sự vật trong thực tại, trên phương diện hiện tượng, tức là nhận rõ được thể tính thể tướng của các pháp trên thực tại. Muốn thế ta phải nghiên cứu sâu rộng chân tánh bản thể của sự vật, do đó phải dùng văn tự, mà văn tự chỉ là phương tiện để hiểu rõ lý tánh của Thành Duy Thức Luận.

Không thể nào thấy được thật thể chân tính của các pháp. Ngón tay chỉ là ngón tay không phải mặt trăng, nhưng nhờ ngón tay mới thấy mặt trăng. Qua đây muốn nói về sự huân tập của các chủng tử không cho mất hoặc nói về ngã chấp hay pháp chấp hoặc hoạt động của ý thức...

Để lý giải những câu hỏi đó thì chúng ta phải tu chứng ngộ nhập **duy thức**. Thì lúc bấy giờ tất cả sự vật trên vũ trụ là một thực tại hiện hữu mà mọi người thấy thật ra những vật ta thấy đó là do hư vọng mà có ra.

Tóm lại, con người muốn có hạnh phúc không phải đi tìm từ nơi này đến nơi khác, vì hạnh phúc không phải là một vật thể có hình hài. Cũng như tu hành muốn đạt đến chỗ an lạc, không phải đợi đến một cảnh giới nào xa xôi, mà chính nơi nội tại của chúng ta. Thế nhưng, khi nói về tâm hay thức, vấn đề sẽ không là gì cả nếu chúng ta không có sự chứng đạt tâm linh.

Cho nên, mục đích của Thành Duy Thức Luận là giúp chúng sinh đạt được quả chuyển y. Tức là giải thoát A Lại Da trở về với viên thành thật tánh. Cái tánh đó gọi là chân như là thật tánh của các pháp. Đây là mục tiêu là điểm đến của Thành Duy Thức mà cũng là vấn đề hướng đến khi tìm hiểu về con người tâm thức và cảnh giới tâm thức.

Tác giả: **Thích Đồng Niệm**

\*\*\*

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thích Nhất Hạnh (1969), Vấn đề nhận thức trong Duy thức học, Nxb Lá Bối.
2. Thiện Hoa(1971), Duy Thức Tam Thập Tụng Dị Giải, Hương Đạo Xuất bản.
3. Thích Thiện Hoa (1992), Duy Thức Học, Thành Hội Phật Giáo TP.HCM ấn hành.
4. Thích Nguyên Ngôn (2003), Duy Thức Học Cương Yếu, NXB Tôn Giáo, Hà Nội.
5. Thích Thiện Nhơn (2000), Duy Thức Tam Thập Tụng, lưu hành nội bộ.
6. Giải Minh (2001), Duy Thức Tam Thập Tụng, lưu hành nội bộ.
7. Giải Minh (2006), Duy Thức Đích Khoa Học Phương Pháp, lưu hành nội bộ.
8. Giải Minh (1996), Biện Minh Duy Thức Học, lưu hành nội bộ.
9. Giải Minh (2000), Duy Thức Phương Tiện Đàm , lưu hành nội bộ.
10. Thích Thiện Siêu (1999), Luận Thành Duy Thức, NXB Tôn Giáo, Hà Nội.
11. Thích Tuệ Sĩ (2007), Luận Thành Duy Thức, Ban Tu Thư Phật Học.
12. Thích Tâm Thiện (1998), Tâm Lý Học Phật Giáo, NXB TP.HCM.
13. Thích Tâm Thiện (2000), Triết Học Phật Giáo, NXB Tôn Giáo.
14. Thích Nhật Từ, Giáo Trình Thành Duy Thức Luận, giảng khoa triết HVPGVN tại TP. HCM, 2008.
15. <http://daophatngaynay.com>
16. <https://thuvienhoasen.org/a7214/tam-y-thuc> (Thượng Tọa Thích Tuệ Sĩ)