TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Sơ quát về chữ “Sợ” theo Duy thức học

ISSN: 2734-9195 08:45 21/02/2025

Nếu muốn "Hết Sợ" thì cần buông bỏ rốt ráo Bản Ngã nơi Mạt Na thức qua xuyên phá vượt qua được Mạt Na thức và qua buông bỏ tất cả những mầm giống chủng tử Nghiệp Thức của Bản Ngã nơi A Lại Da thức.

“Sợ” là một trong những biểu hiện phổ quát và thường trực nhất trong tâm thức của tất cả con người và mọi chúng sinh trong cuộc sống thường ngày, bất kể tuổi tác, giới tính, mạnh yếu, giàu nghèo, sang hèn... “Sợ” cũng thường là phản ứng tiêu cực về tâm lý và cả về sinh lý, là cảm ứng nơi thân tâm, là phản xạ tự nhiên của con người bình thường khi gặp phải các mối hiểm nguy, không tốt lành, đe dọa đến sự an ổn, bình yên, vận hành bình thường trong đời sống...



(Ảnh: Internet)

Có rất nhiều nỗi sợ thường xuyên có mặt trong tâm thức cùng biểu hiện ra ngoài, nơi thân thể của con người khiến nhiều lúc biểu hiện ra mặt mũi tái xanh, chân tay cứng ngắc, tim đập loạn xạ, thở không ra hơi... Các nỗi sợ xuất hiện khi ta phải chịu đựng, cảm thọ các tai ách, tai nạn, hoàn cảnh hoạn nạn, có hại cho sinh mạng, sức khỏe, bệnh tật, tài sản... đến bản thân, gia đình, họ hàng, xóm làng, những người thân yêu, những bậc tôn kính...

“Sợ”, xuất hiện ngay từ khi chào đời và liên tục duy trì kéo dài mãi cho đến lúc ta xuôi tay, nhắm mắt.

Xét về nguyên nhân, các mối hiểm nguy có thể xảy đến từ hai căn nguồn chính yếu. Căn nguồn chính yếu thứ nhất là từ thiên nhiên: như các thiên tai về lửa (núi lửa, cháy rừng, các ách nạn về hỏa tai ...), về nước (như lũ lụt, sóng thần, nước ngập, nước xoáy, các ách nạn về thủy tai...), về gió (như giông bão, lốc xoáy, các ách nạn về phong tai...), về đất (động đất, đất sụp, đất lở, đất chuồi, các ách nạn về địa tai...), về thú dữ (như hùm, beo, rắn, rết...), về dịch bệnh (như các bệnh do thời tiết khí hậu, do vi khuẩn hoặc do siêu vi khuẩn độc hại...), về các **“tai trời, ách nước”** (như hạn hán, lụt lội khiến gây ra mất mùa, đói kém, sao chổi, nhật thực, nguyệt thực...). Ngày nay, nhờ vào khoa học phát triển, các mối hiểm nguy từ thiên nhiên này ngày càng được hiểu biết sâu rộng nên dần được kiểm soát và giảm thiểu.

Căn nguồn chính yếu thứ hai là từ con người, bao gồm các tai ách về chiến tranh, giết chóc, cướp phá, trộm cắp, tranh chấp, ẩu đã, mắng chửi... Do nghiệp thức sâu dày khiến tham vọng, sân hận, si mê, chấp nê... của con người ngày càng lớn thêm. Khoa học kỹ thuật phát triển không ngừng, cùng với đà dân số gia tăng trên trái đất mà chưa có sự dắt dẫn đúng hướng, đúng mức từ các căn bản đạo đức tâm linh; cộng hưởng sự thiếu hiểu biết và cảm thông với nhau giữa các con người, các quốc gia, các dân tộc, các tôn giáo, các chính kiến... nguyên nhân của nỗi sợ ngày nay phần lớn đã khởi nguyên từ căn nguồn thứ hai này.



(Ảnh: Internet)

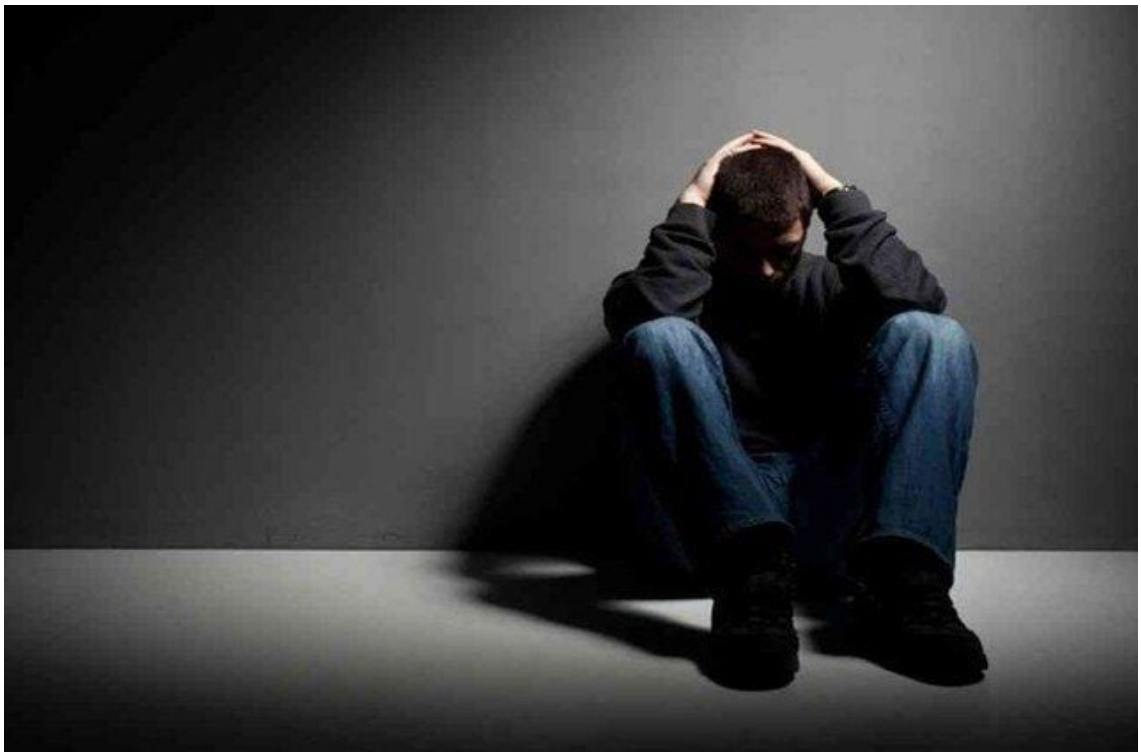
Xét về dạng loại, tính chất, sắc thái của nỗi sợ, chúng ta có thể phân định ra rất nhiều hoặc có thể nói là có vô lượng dạng loại của nỗi sợ gắn liền theo mức độ, khả năng tác hại vào thân, tâm; tùy thuộc hoàn cảnh và môi trường sống của người chịu đựng nỗi sợ. Có các nỗi sợ gắn liền với không gian (như sợ khoảng trống, sợ bóng tối, sợ ánh sáng, sợ độ cao, sợ vực sâu...); có các nỗi sợ liên hệ đến thời gian (như sợ nhớ về quá khứ, sợ nghĩ đến tương lai, sợ buộc ràng với hiện tại...); có các nỗi sợ liên quan đến con người (người hung dữ, người độc ác, người sâu hiểm...); đến các sinh vật (thú dữ, sâu bọ , vi trùng, siêu vi trùng... gây ra những mối hiểm nguy, có hại); hay sợ các vật thể dễ gây tổn thương (vũ khí, đao kiếm, súng đạn, chất nổ...) và cả đến các nỗi niềm ngay trong tâm thức của mỗi người (nỗi muộn phiền, niềm cô đơn, nóng giận, bực bội...). Ngoài ra còn có vô số nỗi sợ khác từ nơi các vọng tưởng đảo điên, huyễn hóa, không có thật.

Mức độ tác hại của nỗi sợ tùy theo hai yếu tố: một là tùy vào nơi cảnh sắc, hoàn cảnh... có hàm chứa những hiểm nguy; hai là tùy vào căn cơ, tâm thức chấp ngã (bám chấp vào cái ta, thân ta, tâm ta) và chấp ngã sở hữu (bám chấp vào những cái của ta, những cái tự cho rằng thuộc về ta như tài sản, danh vọng, gia đình, bạn bè,...) theo các mức độ nhiều-ít, mạnh-yếu, sâu-cạn... Nhìn chung, quy luật tất yếu ở đây là nếu năng lực chấp ngã và ngã sở hữu càng mạnh, càng lớn, càng nhiều thì sự sợ càng khủng khiếp, càng thường trực ở mọi lúc, mọi nơi.

Do vậy, không phải nổi sợ chỉ có ở người nghèo hèn, người không có thế lực, người thân cô thế cô; mà người giàu, người quyền cao chức trọng, có nhiều quyền hành, lắm thế lực cũng thường khi sợ triền miên, sợ trầm trọng, sợ khốc liệt, sợ dữ dội... Vậy, có thể xem "Sợ" là mẫu số chung, là biểu hiện tuyệt vời về tính **"Bình Đẳng"** nơi tất cả mọi người và cả cho muôn loài chúng sinh. Tác hại nghiêm trọng thường thấy là các nỗi sợ về sự sống còn, sinh tồn, mạng căn của bản thân, gia đình, gia tộc, bạn bè, làng xóm, xã hội, quốc gia... Tác hại bớt nghiêm trọng hơn là các nỗi sợ về bệnh tật, thương tổn, suy giảm về thân tâm, gia đình, thân nhân... Tác hại nhẹ hơn là các nỗi sợ về tiêu hao, mất mát, thiếu hụt về tài sản sở hữu (tiền bạc, nhà cửa, ruộng vườn, xe cộ, phương tiện mưu sinh ...) và về danh vọng, uy tín, thể diện, thế lực...

Nhưng dù mức độ nặng nhẹ ra sao, chung quy đều là "Sợ". Sợ khắp nơi, sợ mọi lúc, sợ ngoài, sợ trong, sợ gần, sợ xa, sợ thân, sợ sơ... Trong tiếng Việt, từ "Sợ" cũng được mở rộng theo mức độ cảm nhận có phân biệt tổng quát ra hai nỗi sợ chính là "sợ hãi" và "sợ sệt", tùy theo sự tương quan đến mức độ nghiêm trọng nhiều hay ít, nặng hay nhẹ của các nỗi sợ vừa nêu trên tác động vào tâm thức của người chịu đựng nỗi sợ: Sợ hãi - là sợ đến mức kinh hãi, tâm thức bị tán loạn

đến mức không còn có ý thức, lý trí phân biệt nên không còn có thể biết cân nhắc, tính toán đúng sai, hay dở, thiệt hơn, nặng nhẹ, thân sơ, tốt xấu.... Sợ sệt, là sợ nhưng còn có khả năng phân biệt, còn có đủ sức để biết e dè, biết chần chừ, biết do dự, đắn đo... vì còn có đủ ý thức, lý trí để nhận định đúng sai, hay dở... Từ nơi hai nỗi sợ (sợ hãi, sợ sệt) chính yếu này, còn có thể kể ra nhiều nỗi sợ trung gian khác như kinh sợ, hoảng sợ, khiếp sợ, ghê sợ, e sợ, kính sợ, nể sợ...



(Ảnh: Internet)

Theo Duy Thức Học, vô lượng các nỗi sợ nêu trên đều cảm nhận là được xuất phát ra từ nơi Bản Ngã (cái Tôi, cái Ta) của tất cả dạng loại chúng sinh trong tam giới (Dục Giới, Sắc Giới, và Vô Sắc Giới). Bản Ngã này lại có khởi nguồn từ Mạt Na thức và được trưởng dưỡng, phát triển vững mạnh, kiên cố thêm nơi Tiền Lục Thức (Sáu Thức Trước); nhất là ở Ý Thức.

Mạt Na thức là Thức Năng Biến thứ hai (sau A Lại Da thức), cũng là thức thứ bảy của "Bát Thức Tâm Vương". Mạt Na thức cũng là chuyển thức đầu tiên của 7 chuyển thức. Bảy chuyển thức này, còn có tên gọi là Tiền Thất Thức (“Bảy Thức Trước”), bao gồm: 1. Mạt Na thức, 2. Ý Thức, 3. Nhãn Thức, 4. Nhĩ Thức, 5. Tỷ Thức, 6. Thiệt Thức, 7. Thân thức.

Sáu Chuyển Thức sau chính là Tiền Lục Thức, cũng gọi là Thức Năng Biến thứ ba (sau A Lại Da thức và Mạt Na thức). Năm Chuyển Thức sau còn được gọi chung là Tiền Ngũ Thức (Năm Thức Trước). Mạt Na Thức còn có tên gọi là “Ý Căn” do nó được xem là căn nguồn, đầu mối chính yếu trong sự khởi sinh ra Ý Thức. Do

không có khởi nguồn trực tiếp từ A Lại Da thức mà chỉ có khởi nguồn từ các phản ứng tâm thức bảo vệ và phát triển Bản Ngã hư vọng từ Mạt Na Thức và Tiền Lục Thức, "Sợ" không được xem là một loại tâm sở như 51 tâm sở của Bát Thức Tâm Vương. Vì tâm sở trong Duy Thức Học được xem là tướng trạng luôn khởi lên từ Bát Thức Tâm Vương, cùng tương ứng với Bát Thức Tâm Vương và tương quan hệ thuộc vào Bát Thức Tâm Vương *("hằng y tâm khởi, dữ tâm tương ứng, hệ thuộc ư tâm"*, với chữ **"tâm"** ở đây chính là Bát Thức Tâm Vương).

Mạt Na Thức là Chuyển Thức trung gian giữa hai bên là A Lại Da thức (gọi là "Bổn" vì A Lại Da thức còn được gọi tên là Căn Bản thức) và Tiền Lục Thức (gọi là "Tình" vì Tiền Lục Thức chính là nơi khởi nguồn cho tất cả tình cảm của chúng sinh). Mạt Na Thức nương tựa vào A Lại Da thức rồi chấp lấy Kiến Phần của A Lại Da thức làm tự ngã (Ngã Tướng sơ khởi, Ngã Tướng nòng cốt) nên Mạt Na Thức có thể xem là có hai tính chủ yếu: (1) tính Hữu Phú Vô Ký ("Hữu Phú" - có nơi nương tựa là nương bám và thức A Lại Da), ("Vô Ký" - không phân biệt Thiện-Ác, Phải-Trái, Đúng-Sai) và (2) tính Tư Lương Chấp Ngã (Tư Lương - nguồn liệu cần thiết cho công năng tư duy, Chấp Ngã - tất cả các tư duy đều hướng về, xoáy vào trọng tâm Ngã Chấp).

Ngã tướng không có bản chất thực sự, mà Mạt Na thức lại bám chấp vào Ngã tướng nên Cảnh của Mạt Na thức chỉ là Cảnh "Đới Chất" và thuộc về "Phi Lượng". Nhưng điều này cũng khiến làm gia tăng số lượng tâm sở và khiến phát triển cả về phẩm chất của các tâm sở ở Mạt Na thức khi đem so sánh với A Lại Da thức: trong khi thức A Lại Da chỉ có 5 tâm sở Biến Hành (1. Xúc, 2. Tác Ý, 3. Thọ, 4. Tưởng, 5. Tư) với tính cách mênh mang, nhẹ nhàng; qua đến Mạt Na thức, số lượng tâm sở được gia tăng lên đến 18 tâm sở. Vậy nếu đem so với A Lại Da thức, Mạt Na thức đã có thêm 13 tâm sở như sau: 1 tâm sở Biệt Cảnh (Huệ), 4 tâm sở Căn Bản Phiền Não (1. Tham, 2. Si, 3. Mạn, 4. Ngã Kiến) và 8 Đại Tùy Phiền Não (1. Trạo Cử, 2. Hôn Trầm, 3. Bất Tín, 4. Giải Đãi, 5. Phóng Dật, 6. Thất Niệm, 7. Tán Loạn, 8. Bất Chính Tri). 4 tâm sở Căn Bản Phiền Não của Mạt Na thức, còn gọi là 4 Tư Hoặc, đều là những phiền não thâm sâu, tận cùng nơi tâm thức của chúng ta. Chúng giống như những tiếng nói thầm thì vang vọng thường trực, liên tục nơi đáy tâm thức; nhưng chúng cũng chỉ là những sản phẩm, những bóng dạng xuất sinh từ ý hướng Ngã chấp nơi Mạt Na thức mà thôi. Điều này khiến 4 tâm sở phiền não này đều có danh xưng gắn liền với "Ngã". Như tâm sở phiền não Tham còn được gọi là "Ngã Ái", Si còn được gọi là "Ngã Si", Mạn còn được gọi là "Ngã Mạn",... Điều đặc sắc là tâm sở (Căn Bản Phiền Não) "Ngã Kiến" chỉ có ở nơi Mạt Na thức mà không có nơi các thức Tâm Vương khác.

Lý do là khi qua đến Tiền Lục Thức, Ngã Kiến đã được phát triển và biến tướng ra thành Kiến Hoặc với 5 loại khác nhau được phân định là: 1. Thân Kiến, 2. Biên Kiến, 3. Kiến Thủ, 4. Giới Cấm Thủ, 5. Tà Kiến. Do đây đã khiến có ra sự gia tăng số lượng tâm sở nơi Tiền Lục Thức. Với tổng số 18 tâm sở trong đó có đến 12 tâm sở (2/3 tổng số) đều thuộc về tâm sở phiền não; Mạt Na thức, căn nguồn chấp Ngã, đích thực cũng chính là căn nguồn của tất cả khổ đau, sợ hãi, sợ sệt thường trực và trọng yếu của mọi con người và mọi sinh vật. Như được đúc kết cô đọng, tinh gọn trong hai bài kệ đầu tiên nói về Mạt Na thức của *Bát Thức Quy Củ Tụng* (Tác giả: Tam Tạng Pháp Sư Đường Huyền Trang (602-664)):

Bài 1: ***"Đới chất, hữu phú, thông tình bổn***

Tùy duyên chấp ngã lượng vi phi

Bát Đại, Biến Hành, Biệt Cảnh Tuệ

Tham Si Ngã Kiến Mạn tương tùy"

Tạm dịch:

"Mang bản chất, nương tựa vào A Lại Da, thông suốt hai bên Tình và Bổn

Tùy duyên chấp Ngã với phi lượng

Có 8 Đại Tùy Phiền Não, 5 Biến Hành, và 1 Biệt Cảnh Tuệ

Tương hệ và tùy thuộc với 4 Căn Bản Phiền Não là Tham, Si, Ngã Kiến, Mạn"

Bài 2: ***"Hằng thẩm tư lương ngã tướng tùy***

Hữu tình nhật dạ trấn hôn mê

Tứ hoặc bát đại tương ưng khởi

Lục chuyển hô vi nhiễm tịnh y"

Tạm dịch:

"Tùy thuộc Ngã tướng luôn tư lương thẩm xét

Chúng hữu tình ngày đêm bị trấn áp, hôn mê

Bốn Căn Bản Phiền Não và tám Đại Tùy Phiền Não tương ưng sinh khởi

Gọi là làm nơi nương tựa nhiễm tịnh cho Sáu Chuyển Thức"

Qua đến Tiền Lục Thức, Bản Ngã và ý hướng chấp Ngã (xuất sinh từ Mạt Na thức) đã được phong phú hóa, phức tạp hóa và cụ thể hóa nên được thể hiện đậm nét, rõ ràng hơn. Đây là do Tiền Lục Thức có thêm hai yếu tố là Cảnh và Lượng. Hai yếu tố này luôn có ba Tính là Thiện, Ác, và Vô Ký (không Thiện, không Ác); không còn chỉ là Vô Ký như ở A Lại Da thức và Mạt Na thức nữa. Điều này cũng khiến Ngã Tướng hư vọng từ Mạt Na thức có thêm sự phân biệt ra hai bên (nhị biên) nơi Tiền Lục Thức khiến có phân biệt chi tiết hơn về Năng và Sở, chủ thể và khách thể, Thức và Cảnh, Tâm và Vật, Ta và Người... mà phát triển ra Tứ Tướng là Ngã Tướng, Nhân Tướng, Chúng Sinh Tướng, Thọ Giả Tướng. Sự tựu thành và phát triển ra Tứ Tướng được cảm nhận có tương quan mật thiết đến nghĩa lý thâm sâu về "Hàng Phục Tâm" nơi kinh Kim Cang và về "Chúng Sinh Trược" nơi kinh Thủ Lăng Nghiêm. Điều này cũng có tương quan đến thể tính và thể tướng của Tiền Lục Thức: số lượng tâm sở được nâng lên 34 ở Tiền Ngũ Thức (tăng thêm 16 tâm sở so với Mạt Na thức) và lên đến mức tối đa là 51 tâm sở ở Ý Thức (tăng thêm 33 tâm sở so với Mạt Na thức, khiến tổng số tâm sở ở Ý Thức gần gấp 3 lần so với Mạt Na thức).

Tiền Ngũ Thức chỉ có Tính Cảnh: nghĩa là dù Cảnh như thế nào (cảnh Thiện, Ác, hay Vô Ký) thì 5 giác quan (Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân) chỉ tiếp thu, ghi nhận như thế ấy, đầy đủ 3 Tính, một cách khách quan, thụ động, không thêm, không bớt... Do vậy, chất lượng nhận thức của Tiền Ngũ Thức được gọi là "Hiện Lượng", chất lượng của Tính Cảnh. Trong tu tập Thiền Định, Tiền Ngũ Thức chỉ có đầy đủ hoạt động, dụng năng của 5 giác quan (Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân) ở Dục Giới, nhưng khi lên đến Nhị Địa của Sắc Giới (Định Sanh Hỷ Lạc Địa), Tiền Ngũ Thức chỉ còn dụng năng ở 3 giác quan là Mắt, Tai và Thân (điều này minh định là mức độ Thiền Định càng cao thì dụng năng của Tiền Lục Thức bấu víu vào 6 trần cảnh càng được giảm bớt). Số lượng 16 tâm sở được tăng thêm nơi Tiền Ngũ Thức so với Mạt Na thức được kể tên và tính toán như sau: thêm 4 tâm sở Biệt Cảnh (1. Dục, 2. Thắng Giải, 3. Niệm, 4. Định) (tâm sở Biệt Cảnh thứ 5 là Huệ đã có sẵn ở Mạt Na thức); thêm 11 tâm sở Thiện (1. Tín, 2. Tàm, 3. Quý, 4. Vô Tham, 5. Vô Sân, 6. Vô Si, 7. Cần (Tinh Tấn), 8. An (Khinh An), 9. Bất Phóng Dật, 10. Hành Xả, 11. Bất Hại) (Mạt Na thức không có bất cứ tâm sở Thiện nào); thêm 2 Trung Tùy Phiền Não (1. Vô Tàm, 2.Vô Quý) (Mạt Na thức cũng không có bất cứ Trung Tùy Phiền Não nào); bớt đi 2 Căn Bản Phiền Não là Mạn và Ngã Kiến, nhưng lại có thêm tâm sở Sân (như thế Tiền Ngũ thức chỉ có 3 tâm sở Căn Bản Phiền Não là 1. Tham, 2. Sân, và 3. Si). Các điều trên được cô đọng qua bài kệ nói về Tiền Ngũ Thức của *Bát Thức Quy Củ Tụng* như sau:

"Tính Cảnh, Hiện Lượng, thông Tam Tính

Nhãn, Nhĩ, Thân tam Nhị Địa cư

Biến Hành, Biệt Cảnh, Thiện thập nhất

Trung nhị, Đại bát, Tham Sân Si”

Tạm dịch:

“Tính Cảnh, Hiện Lượng thông với ba Tính

Đến Nhị Địa vẫn còn dùng 3 căn là mắt, tai, thân thể

Có đủ 5 Biến Hành, 5 Biệt Cảnh, 11 Thiện tâm sở

2 Trung Tùy, 8 Đại Tùy, 3 Căn Bản (Tham, Sân, Si) Phiền Não”

Tính Cảnh và Hiện Lượng của Tiền Ngũ Thức khi được đưa đến Ý Thức (Đệ Lục Thức, Thức thứ 6) đã trở nên có tính chất phong phú, phức tạp và mạnh mẽ hơn, thể hiện qua 3 Cảnh và 3 Lượng của Ý Thức. 3 Cảnh là Tính Cảnh (đã nêu ở phần Tiền Ngũ Thức), Đới Chất Cảnh (đã nêu ở phần Mạt Na thức) và có thêm Độc Ảnh Cảnh. Độc Ảnh Cảnh là cảnh chỉ có độc nhất ở Ý Thức, đó chỉ là những bóng hình, ảnh tượng không có thật, do Ý Thức phân biệt, so đo, tính toán, tưởng tượng mông lung mà có. Số lượng 33 tâm sở được tăng thêm nơi Ý Thức so với Mạt Na thức được kể tên như sau: thêm 4 tâm sở Biệt Cảnh (như đã nêu ở phần Tiền Ngũ Thức), thêm 11 tâm sở Thiện (như đã nêu ở phần Tiền Ngũ Thức), thêm 1 Căn Bản Phiền Não là Nghi (như thế Ý thức có đủ 5 Căn Bản Phiền Nảo là 1. Tham, 2. Sân, 3. Si, 4. Mạn và 5. Nghi), thêm 10 Tiểu Tùy Phiền Não (1. Phẫn, 2. Hận, 3. Phú, 4. Não, 5. Tật, 6. Xan, 7. Cuống, 8. Xiểm, 9. Hại, 10. Kiêu), thêm 2 Trung Tùy Phiền Não (như đã nêu ở phần Tiền Ngũ Thức), thêm 4 tâm sở Bất Định (1. Hối, 2. Miên, 3. Tầm, 4. Tư). Các điều này được đúc kết qua bài kệ nói về Đệ Lục Thức của *Bát Thức Quy Củ* Tụng như sau:

“Tam tính, tam lượng, thông tam cảnh

Tam giới luân thời dị khả tri

Tương ưng tâm sở ngũ thập nhất

Thiện ác lâm thời biệt phối chi”

Tạm dịch:

“Ba tính, ba lượng, thông ba cảnh

Ba cõi xoay vần có thể dễ biết

Tương ưng với năm mươi mốt tâm sở

Đến lúc riêng biệt có ra thiện ác chi phối".



(Ảnh: Internet)

Đến đây Duy Thức Học lại giúp có câu trả lời cho câu hỏi: ***"Đến khi nào chúng ta mới bớt sợ và mới hết sợ?"***. Câu trả lời tổng quát có thể được cảm nhận và đúc kết là: Do "Sợ" là một đặc thái tâm thức chấp mắc sai lầm vào Bản Ngã nơi mỗi chúng ta, là sản phẩm được xuất sinh từ Mạt Na thức, rồi được bồi đắp nơi Tiền Ngũ Thức và trưởng dưỡng, phát triển tối đa nơi Ý Thức nơi tâm thức chúng ta; nên muốn "Bớt Sợ" thì cần nhận biết rõ tướng trạng Bản Ngã rồi ra sức bào mòn bớt ý hướng chấp Ngã nơi Ý Thức và nếu muốn "Hết Sợ" thì cần buông bỏ rốt ráo Bản Ngã nơi Mạt Na thức qua xuyên phá vượt qua được Mạt Na thức và qua buông bỏ tất cả những mầm giống chủng tử Nghiệp Thức của Bản Ngã nơi A Lại Da thức.

Theo *Biện Trung Biên Luận* (Bồ Tát Di Lặc thuyết kệ, Bồ Tát Thế Thân (316-396) luận giải, ngài An Huệ (475-555) thích sớ, ngài Chân Đế (499-569) dịch Phạn sang Hán, Quảng Minh dịch Hán sang Việt), tướng trạng Bản Ngã nơi Mạt Na thức được cảm nhận là sẽ dần dà bị bào mòn rồi bị triệt tiêu khi chúng ta ra sức gia công tầm tứ, quán chiếu, tu tập 37 Trợ Đạo Phẩm qua 5 bước, tạm kể tên và sơ lược như sau:

Bước 1: tu tập pháp quán Tứ Niệm Xứ (quán Thân, quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp). Đó là khởi sinh và tăng cường năng lực quán chiếu vào 4 đối tượng biểu hiện về Ngã và Ngã Sở Hữu rõ ràng nhất, gần gũi nhất, cụ thể nhất: Thân, Thọ, Tâm, và Pháp. Có thể nói nôm na đây là bước Thuần hóa Ý Thức, không cho Ý thức hung hãn chạy rong vào 6 trần (Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp) mà

khiến Ý Thức trở nên thuần hòa, quay hướng về với nội tâm (Mạt Na thức và A Lại Da thức).

Bước 2: tu tập Tứ Chánh Cần, 4 pháp chánh trực, nỗ lực phòng hộ và phát triển tâm thức nhằm giảm diệt Ác pháp và nhằm tăng trưởng Thiện pháp cho Ý Thức, bao gồm: 1. Ngăn cản điều Ác không cho phát sinh, 2. Dứt trừ điều Ác đã phát sinh, 3. Sinh khởi điều Thiện chưa phát sinh, 4.Phát triển điều Thiện đã phát sinh. Có thể nói nôm na đây là bước Thiện hóa Ý Thức.

Bước 3: tu tập Tứ Như Ý Túc (1. Dục Như Ý Túc, 2. Cần Như Ý Túc, 3. Tâm Như Ý Túc và 4. Quán Như Ý Túc) nhằm đưa Ý Thức (đã được thuần thiện) quay ngược trở vào Mạt Na thức, không còn ham thích hướng chạy theo trần cảnh bên ngoài nữa (chữ "Ý" của "Như Ý" chính là Ý Căn Mạt Na thức, là Mạt Na thức, là căn nguồn của Ý Thức). Do công phu tu tập Tứ Như Ý Túc, hành giả hoàn tất được Thuận Giải Thoát phần của Tư Lương Vị, giai vị đầu tiên trong 5 giai vị tu tập của Duy Thức Hạnh. Có thể nói nôm na đây là bước Tịnh hóa Ý Thức ở giai đoạn sơ khởi **(Sơ Tịnh hóa Ý Thức)**.

Bước 4: tu tập Ngũ Căn (1. Tín Căn, 2. Tấn Căn, 3. Niệm Căn, 4. Định Căn, 5. Huệ Căn): là khởi phát và hình thành đầy đủ 5 căn cứ địa vững chắc cho sự nghiệp tiến tu giải thoát, bao gồm: 1. Tín, là tăng thượng về Dục Như Ý Túc, 2. Tấn, là tăng thượng về gia hành, Tấn Như Ý Túc, 3. Niệm, là tăng thượng về Chánh Niệm, 4. Định, là tăng thượng về Chánh Định, 5. Tuệ, là tăng thượng về tư trạch, quán chiếu. Sự thành công trong tu tập Ngũ Căn sẽ giúp hành giả đạt đến được Noãn Vị và Đảnh Vị, 2 quả vị đầu tiên của Tứ Gia Hạnh Vị. Có thể nói nôm na đây là bước Tịnh hóa Ý Thức ở giai đoạn trung gian **(Trung Tịnh hóa Ý Thức)**.

Bước 5: tu tập Ngũ Lực (1. Tín Lực, 2. Tấn Lực, 3. Niệm Lực, 4. Định Lực, 5. Huệ Lực) là phát triển, tăng cường sức lực tiến tu giải thoát nơi 5 Căn, nên khiến sự nghiệp tu tập nơi 5 Căn có thêm hiệu quả tốt đẹp mà đạt được 2 quả vị sau của Tứ Gia Hạnh Vị là Nhẫn Vị và Thế Đệ Nhất Vị. Đến đây, Bồ Tát không còn bị thoái đọa trong tu tập vì đã nhận rõ các pháp thế gian chỉ toàn là hữu lậu, duy tâm nên Bồ Tát đắc được Định Vô Gián, được trí vô lậu mà thể nhập vào giai vị Kiến Đạo. Có thể nói nôm na đây là bước Tịnh hóa Ý Thức ở giai đoạn sau cùng **(Cực Tịnh hóa Ý Thức)**. Bước 4 và bước 5 ở đây tương ưng với Gia Hạnh Vị, giai vị thứ hai trong 5 giai vị tu tập của Duy Thức Hạnh.

Kiến Đạo được gọi đầy đủ là “Kiến Đạo Sở Đoạn Hoặc”, cũng được gọi là “Kiến Nhất Xứ Trụ Địa Phiền Não”, “Kiến Chướng”, “Kiến Phiền Não”, Kiến Chí, Kiến Đắc... Giai vị Kiến Đạo được xem là đã bắt đầu Thánh vị, vì đã là quả vị Tu Đà Hoàn bên Thanh Văn thừa hoặc là quả vị Bồ Tát Sơ Địa (Hoan Hỷ Địa) của Thập

Địa Bồ Tát bên Bồ Tát thừa. Đến giai vị này, Bồ Tát thấy rõ ra con đường cần dụng công tiếp theo qua tu tập Thất Giác Chi (7 nhánh của Giác thể), bao gồm: 1. Niệm Giác Chi, 2. Trạch Giác Chi, 3. Tinh Tấn Giác Chi, 4. Hỷ Giác Chi, 5. Khinh An Giác Chi, 6. Định Giác Chi, 7. Xả Giác Chi), là đã thấy rõ được 88 loại phiền não (bát thập bát Sử), những phiền não căn bản mà bậc Kiến Đạo cần và sẽ dụng công dứt trừ hoàn toàn trong giai đoạn Tu Đạo, giai đoạn tu tập tiếp theo sau khi Kiến Đạo. Đây thường được gọi là ***"Kiến đạo khởi tu"***. Do vì đã thấy rõ ra các phiền não cần được dụng công đoạn trừ, giai vị Kiến Đạo cũng được cảm nhận là giai vị đã nhận biết rõ tướng trạng huyễn vọng của Bản Ngã nơi Mạt Na thức, căn nguồn của mọi nỗi sợ hãi, rồi ra sức khiến Ý Thức (đã được thuần hóa, thiện hóa, và tịnh hóa) bớt đi vọng chấp, bớt đi sức bám víu vào Bản Ngã, nên khiến mọi nỗi sợ bắt đầu được vơi giảm. Giai đoạn tu tập của Kiến Đạo được xem tương ưng với Thông Đạt Vị, giai vị thứ ba trong 5 giai vị tu tập của Duy Thức Hạnh.

Tuy nhiên, từ giai đoạn Kiến Đạo, các Ngài còn cần phải trải qua và hoàn tất giai đoạn Tu Đạo, Bản Ngã mới thật được đoạn trừ hoàn toàn. Giai đoạn Tu Đạo này tương ưng với 3 quả vị là Tư Đa Hàm, A Na Hàm và A La Hán (bên Thanh Văn thừa) hoặc tương ưng với 7 địa vị Bồ Tát Đăng Địa, từ Đệ Nhị Địa đến Đệ Bát Địa với tên gọi lần lượt là Ly Cấu (Đệ Nhị) Địa, Phát Quang (Đệ Tam) Địa, Diệm Huệ (Đệ Tứ) Địa, Nan Thắng (Đệ Ngũ) Địa, Hiện Tiền (Đệ Lục) Địa, Viễn Hành (Đệ Thất) Địa,Bất Động (Đệ Bát) Địa (bên Bồ Tát thừa).

Trong giai đoạn Tu Đạo, Bồ Tát với trí huệ Bát Nhã đã tu tập tiếp thêm về Bát Chính Đạo (1. Chính Kiến, 2. Chính Tư Duy, 3. Chính Ngữ, 4. Chính Nghiệp, 5. Chính Mạng, 6. Chính Tinh Tấn, 7. Chính Niệm, 8. Chính Định), tức là các Ngài hoàn tất tu tập 37 Trợ Đạo Phẩm. Ngoài ra các Ngài cũng tu tập thực hành sâu xa Lục Độ Ba La Mật (1. Bố Thí, 2. Trì Giới, 3. Nhẫn nhục, 4. Tinh Tấn, 5. Thiền Định, 6. Trí Tuệ, bên Bồ Tát thừa) hoặc Thập Độ Ba La Mật (bên Thanh Văn thừa, bao gồm: 1. Bố Thí, 2. Trì Giới, 3. Xuất Gia, 4. Trí Tuệ, 5. Tinh Tấn, 6. Nhẫn, 7. Chân Thật, 8. Quyết Định, 9. Bác Ái, 10. Xả).

Kết quả tu tập ở giai đoạn Tu Đạo là các Ngài chứng đắc được giai vị A La Hán (Thanh Văn thừa), tương ưng với Bất Động (Đệ Bát) Địa bên Bồ Tát thừa và được xem là đã Kiến Tính với ý nghĩa thường được nhắc đến: ***"Kiến tính thành Phật"***. Giai đoạn tu tập của Tu Đạo được xem tương ưng với Tu Tập Vị, giai vị thứ tư trong 5 giai vị tu tập của Duy Thức Hạnh. Ở giai vị này, các Ngài đã xả bỏ sạch hết các chủng tử tập khí, nghiệp thức nơi kho tàng A Lại Da thức, thành tựu viên mãn Vô Sinh Pháp Nhẫn (cảnh giới Niết Bàn của Đạo Đế trong Lý Tứ Đế bên Thanh Văn thừa), đã đắc Sinh Không, vượt qua luân hồi sanh tử trong Tam Giới (Dục Giới, Sắc Giới, Vô Sắc Giới) và cũng đã thắng vượt Ngã Chấp nên

các nỗi "Sợ" đã không còn hiện hữu nữa nơi các Ngài. Do vắng bóng, không còn có "Sợ" nên tâm các Ngài luôn được tự tại vì thường hằng có 2 Tự Tại Sở Y Chỉ là Vô Phân Biệt Tự Tại và Tịnh Độ Tự Tại như Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh đã nêu rõ: ***"…Bồ Tát y Bát Nhã Ba La Mật Đa cố, tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết Bàn"***. Có thể tạm dịch thoát đoạn kinh văn này như sau: "Bồ Tát (đã Kiến Đạo) tu tập trí tuệ Bát Nhã Vượt Đến Bờ Kia, tâm sẽ không còn bị trở ngại vọng chướng. Do không còn bị vướng mắc bởi những trở ngại này, Bồ Tát (nay Kiến Tính) không còn có các nỗi sợ hãi, xa rời các mộng tưởng điên đảo, thể nhập vào Niết Bàn tối hậu".

Trong nhà Thiền có câu chuyện kể: "Đời Trinh Quán nhà Đường, Tứ Tổ Đạo Tín xa xem khí tượng núi Ngưu Đầu, chùa U Thê, biết có dị nhân ở đó, bèn tìm đến. Thấy ngài Pháp Dung đang ngồi cứng đờ, chừng như chưa bao giờ ngoái cổ lại.

Tổ hỏi: "Ông làm gì ở đây?"

Sư đáp: "Quán tâm"

Tổ: "Quán là người nào? Tâm là vật gì?"

Sư không đáp, đứng dậy, đảnh lễ hỏi: "Chẳng hay tôn xá của Đại Đức ở đâu"?

Tổ: "Bần đạo chẳng đình trụ nơi đâu, Đông cũng vậy, mà Tây cũng vậy".

Sư: "Đại Đức có biết thiền sư Đạo Tín không"?

Tổ: "Hỏi ông ta làm gì"?

Sư: "Vì ngưỡng mộ cao đức đã lâu, những mong được chiêm bái".

Tổ: "Đạo Tín là bần đạo đây".

Sư : "Nhân sao lên đây"?

Tổ: "Cốt thăm ông. Có chỗ nào an nghỉ không?

Sư chỉ về phía sau, nói: "Có cái cốc riêng". Bèn đưa Tổ đến am ấy. Nhìn quanh am, thấy lẩn quất dấu vết loài hổ lang, Tổ dang đôi tay, tỏ ra dáng sợ hãi.

Sư hỏi : "Còn có cái đó sao"?

Tổ: "Có thấy gì nữa không"? Sư không đáp.

Hồi sau, Tổ bèn viết lên tảng đá Sư ngồi tịnh hàng ngày một chữ "Phật"; Sư nhìn thấy, lộ vẻ khó chịu.

Tổ hỏi: "Còn có cái đó sao?".

Sư chưa hiểu được thâm ý của Tổ, bèn đảnh lễ, xin lắng nghe lời tâm yếu..."

Qua câu chuyện Thiền này, có thể rút ra vài điều sau:

Về câu hỏi thứ nhất: "Quán là người nào?": Tổ đã quất thẳng vào tận chiều sâu nơi Mạt Na thức chấp Ngã của Sư.

Về câu hỏi thứ hai: "Tâm là vật gì?": lại có thêm nhát búa bổ vào nơi Ý Thức chấp pháp. Hai câu hỏi này thật không dễ có thể trả lời suôn sẻ, nên Sư im lặng, không đáp.

Rồi Tổ dang đôi tay, tỏ ra dáng sợ hãi dấu vết loài hổ lang: như một điệu bộ nhẹ nhàng như mây bay, giản đơn, quen thuộc mà mọi người ai cũng dễ hiểu để khích dẫn lời phát biểu từ nơi người xem, khiến Sư không thể không buông ra câu hỏi: "Còn có cái đó sao"?

Để nhổ đinh, tháo chốt cho câu hỏi này, Tổ đã viết chữ Phật lên trên tảng đá Sư hàng ngày ngồi tịnh tọa. Rồi ngay khi thấy Sư lộ vẻ khó chịu, Tổ đã ban xuống nhát búa sau cùng: "Còn có cái đó sao?". Nhát búa này ban đầu đã đi từ Sư đến Tổ, nay Tổ đã khéo léo, phương tiện thiện xảo xoay ngược đi trở lại Sư .

Sư và Tổ cùng nói về "Cái Đó". "Cái Đó" này được biểu hiện qua động thái dang hai tay như tuồng tỏ vẻ sợ hãi của Tổ và thái độ khó chịu, ngần ngừ... của Sư. Cũng nơi "Cái Đó", qua suốt chiều sâu trong tâm thức lại làm bật sáng lên ý nghĩa giải đáp cho cho hai câu hỏi của Tổ lúc sơ kiến cùng Sư: "Quán là người nào? Tâm là vật gì?" và cả cho câu hỏi sau cùng của Tổ: "Còn thấy cái gì nữa không?" vậy.

Tác giả: **Khánh Hoàng** Plano _ February 15, 2025