*DUY THỨC TAM THẬP TỤNG*
*Tập 1*

# DUY THỨC

# Tam Thập Tụng

tập I

Biên dịch
Thuần Bạch

A Practiontioner's Guide
INSIDE
VASUBANDHU'S
YOGACARA

BEN CONNELLY

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

## Contents

Foreword by Norman Fischer

Introduction “Thirty Verses on Consciousness Only”

1. Self and Other

2. The Eight-Consciousnesses Model

3. Store Consciousness

4. Aspects of the Buddhist Unconscious

5. Mind Makes Self and Other

6. Stuck on the Self

7. Seeing Through I, Me, and Mine

8. The All

9. Mindfulness of Phenomena

10. Five Aggregates, Five Universal Factors

11. Cultivating Seeds of Goodness



## Nội Dung

Lời nói đầu ..... 6

Lời Tựa..... 9

Lời Dẫn ..... 21

Ba Mươi Bài Tụng Duy Thức ..... 73

1. Ngã và Pháp .....83

2. Mô Hình Tám Thức .....97

3. Thức thứ tám - Tàng Thức .....109

4. Những Khía Cạnh của Tiềm thức theo Phật Giáo..

.....135

5. Tâm tạo Tác Ngã và Pháp .....155

6. Trói Buộc vào Ngã .....167

7. Thấy Biết qua Cái Tôi và Của Tôi .....181

8. Lục Thức .....191

9. Chánh Niệm đối với  Hiện Tượng Trần Cảnh..203

10. Năm Uẩn, Năm Tâm Sở Biến Hành .....213

11. Tu Dưỡng Chủng Tử Thiện.....227

# Lời Nói Đầu

Duy Thức Tam Thập Tụng là một tác phẩm kinh điển thuộc tông phái Duy Thức, khai triển sự vận hành của tám thức tâm vương và 52 pháp tâm sở. Bồ-tát Thế Thân tóm tắt cô đọng ý nghĩa Duy thức từ Nhất tâm chân như chuyển biến ra vạn pháp, ràng buộc quanh một ảo tưởng bản ngã không thật, rất thích lừa dối lường gạt mọi người để tạo ra trùng trùng sóng vỗ. Nếu chỉ học trên ngôn ngữ, chúng ta sẽ bị biến mất trong ma trận của tâm cảnh.

Với bậc thầy Duy thức, tu tập cuối cùng an trú trong tánh duy thức là nhận ra "không một pháp có thật." Lúc đó Niết-bàn hay sanh tử không có hai bên, không có đối tượng để chứng đắc. Lục Tổ nhận ra "Bản lai vô nhất vật" cũng không khác Tagore khi hát lên:

> *"Vì ở đây sóng vỗ biển cả, mà ngay ở đây cũng cũng là bờ bên kia, vốn đợi chờ chúng ta đạt tới nơi. Vâng, chính ở đây là cái hiện tại vĩnh cửu này; nó nào có xa chi, nó không hề ở đâu khác vậy." (Thực Hiện Toàn Mãn – Tagore)*



Toàn bộ chú giải, hướng dẫn thực tập về Duy Thức Tam Thập Tụng của tác giả Ben Connelly, nhắc nhở chúng ta một đời sống hiện tiền, ngay đây không có nơi nào khác hơn tâm mình.

Xin đọc thật chậm, thật kỹ, suy gẫm hết sức về những dòng tâm đắc của tác giả, cho tới chừng nào chúng ta buông sách xuống và thốt lên lời mừng vui tán thán: "À! Té ra là vậy."

Viên Chiếu tháng 12 – 2019

T. N. Như Đức

# Foreword

*by Norman Fischer*

You have in your hands a wonderful book—a product of what I call Buddhism's "third wave."

I think of original Buddhism, in all its many manifestations in the many countries where it arose, as Buddhism's great "first wave." It rose up out of the deep waters of our first great cultures, when monarchs ruled the world in feudalistic agrarian societies, and writing was new. Developing in midst of such social arrangements, Buddhist teaching could not help but be influenced by them.

I call the initial encounter of this first Buddhism with contemporary thought and culture the "second wave." Its task was to be as faithful as possible to Buddhism's ancient wisdom while making it understandable and relevant in the new context.



# Lời Tựa

*Norman Fischer*

Bạn đang có một quyển sách tuyệt vời trong tay—một tác phẩm tôi gọi là "trào lưu thứ ba" của Phật giáo.

Tôi nghĩ đến Phật Giáo Nguyên Thủy, với tất cả sự biểu hiện đa dạng tại nhiều quốc gia nơi đạo Phật hình thành như "trào lưu thứ nhất." Tông phái này phát khởi từ mạch nguồn thâm sâu thuộc những nền văn minh cao vĩ đầu tiên của chúng ta, thuở những đế chế phong kiến cai trị thế giới trong xã hội nông nghiệp, và chữ viết mới có. Phát triển trong lòng xã hội như thế, giáo lý đạo Phật không sao tránh khỏi bị ảnh hưởng.

Tôi gọi sự hội ngộ đầu tiên giữa Phật Giáo Nguyên Thủy và tư tưởng văn hóa đương đại là "trào lưu thứ hai." Trách nhiệm của sự hội ngộ này là duy trì sự trung thực với trí tuệ cổ truyền Phật giáo, đồng thời làm cho đạo Phật dễ hiểu và phù hợp với bối cảnh mới.

Historically, the second wave began in the mid-nineteenth century, with the West's "discovery" of Buddhism, and has continued more or less until the present.

And now we have a "third wave," represented by this book and its author. In this third wave, Buddhism is fairly well established as a spiritual practice everywhere in the contemporary world. The inevitable early exaggerations and cultural misunderstandings of Buddhism's adoption into the West having been more or less overcome, Westerners like Ben Connelly can now train in Buddhism steadily for decades under Western teachers with a lifetime of experience in the practice. For teachers like Ben, Buddhism is more natural and normal than it was for people of my generation. When I began Buddhist practice in the late 1960s there were almost no Western Dharma centers. It took me a few years to hear of the San Francisco Zen Center, then newly formed as the first major Buddhist center in the West.



Về mặt lịch sử, trào lưu thứ hai bắt đầu khoảng giữa thế kỷ thứ mười chín, với sự kiện phương Tây "khám phá" Phật giáo, và tiếp tục không ít thì nhiều đến ngày nay.

Và hiện giờ, chúng ta có "trào lưu thứ ba" tiêu biểu là tác giả và quyển sách này. Trong trào lưu thứ ba, Phật giáo được thành lập vững vàng như là nền tảng cho sự tu tập khắp nơi trên thế giới hiện nay. Sự phóng đại nói quá không thể tránh khỏi lúc đầu và sự hiểu biết sai lầm trên mặt văn hóa về việc du nhập Phật giáo vào phương Tây đã được khắc phục không ít thì nhiều, những người Tây phương như Ben Connelly giờ đây có thể tu tập vững vàng trong nhiều thập niên dưới sự chỉ giáo của những bậc thầy phương Tây có kinh nghiệm suốt một đời hành trì. Đối với những vị giáo thọ như Ben, Phật giáo bây giờ tự nhiên và bình thường hơn so với thời những người cùng thế hệ với tôi. Khi tôi bắt đầu tu tập vào những năm cuối thập niên 1960 hầu như không có một trung tâm Phật giáo nào cho người Tây phương. Phải mất vài năm tôi mới biết Trung Tâm Thiền tại San Francisco, lúc đó mới vừa thành lập và là trung tâm Phật giáo lớn đầu tiên tại phương Tây.

By the time Ben began his practice, Zen and other Buddhist centers had been long established all over the country.

Naturally, the literature produced by these three waves of Buddhism differs. The first wave gave us the primary ancient texts that have survived through the generations. The second wave needed good translations of primary sources, initial introductory texts by the great Asian teachers who first transmitted the teachings, and informal interpretations by the first Western teachers trying to find a new voice for this ancient wisdom. The third wave, just beginning, is now giving us wonderful books like Inside Vasubandhu's Yogacara—contemporary Western commentaries to traditional texts, grounded in solid practice.

We are past the moment of being introduced to and amazed by this great teaching. Now we are ready to learn how to make use of it for the lives we are living here in our time.



Lúc Ben khởi sự tu tập, nhiều trung tâm Thiền và Phật giáo khác đã được thành lập từ lâu khắp trong nước.

Đương nhiên, Phật học sản sinh từ ba trào lưu kể trên có sai khác. Trào lưu đầu tiên cho chúng ta kinh điển Nguyên Thủy xa xưa đã tồn tại qua nhiều thế hệ. Trào lưu thứ hai phải cần những bản dịch chính xác của nguồn kinh điển Nguyên Thủy, những trước tác giới thiệu của những bậc đại sư Á Châu khởi sự trao truyền giáo pháp, và những lời dịch giải tùy duyên không nệ cổ của những vị thầy Tây phương đầu tiên cố gắng tìm kiếm cách diễn tả trí tuệ cổ truyền trong âm hưởng mới mẻ. Trào lưu thứ ba, vừa mới bắt đầu, giờ đây ban cho chúng ta những quyển sách tuyệt vời như Duy Thức Tam Thập Tụng của Thế Thân—và những bình giải kinh điển truyền thống dựa theo văn hóa Tây phương đương đại, cắm rễ trong sự tu tập vững vàng.

Chúng ta đã bước qua giai đoạn giới thiệu và kinh ngạc trước giáo pháp cao siêu này. Giờ đây chúng ta sẵn sàng học cách ứng dụng giáo pháp này vào cuộc đời đang sống tại đây trong thời đại của mình.

A key apect of this third wave is that it arises with—or perhaps has given rise to—the mindfulness movement, a secular approach to Buddhism grounded in mindfulness meditation and associated practices. Aligned with contemporary Western psychology and, especially, with a range of research on cognitive processes, mindfulness has had a profound impact on how Buddhism is understood in the modern world—and how the modern world understands itself. While first-wave Buddhism was clearly an Asian religion, third-wave Buddhism erases the boundary between religion and spirituality, faith and praxis, East and West. For most Buddhists today, practice has to do with how we live, how we train our minds and hearts, how we, in Ben's phrase "take care of our consciousness."

Third-wave Buddhist teachers like Ben stand on the shoulders of their predecessors. They have a solid understanding of the traditional teachings, but they do not simply take them as is. They ask of them, what works?



Khía cạnh mấu chốt của trào lưu thứ ba là sự dấy khởi cùng với—hay có lẽ đã làm dấy khởi—phong trào chánh niệm, một phương pháp đời thường tiếp cận Phật giáo dựa trên thiền tập chánh niệm và những pháp tu kết hợp. Cùng với nền tâm lý học đương đại Tây phương và, nhất là với phạm vi nghiên cứu quá trình nhận thức, chánh niệm đã tác động sâu xa đến cách thức đạo Phật được hiểu biết trong thế giới hiện đại—và thế giới hiện đại tự hiểu chính mình. Trong khi trào lưu thứ nhất rõ ràng là một tôn giáo Á châu, trào lưu thứ ba xóa bỏ biên giới giữa tôn giáo và tâm linh, giữa đức tin và phong tục tập quán, giữa Đông và Tây. Đối với phần lớn Phật tử ngày nay, tu tập phải liên quan tới thái độ chúng ta sống, luyện tâm và tình thương, theo như Ben nói, tới cách "chú trọng tâm thức của chúng ta."

Những vị thầy Phật giáo trong trào lưu thứ ba như Ben được thừa hưởng kinh nghiệm của bậc tiền bối. Các vị thấu hiểu giáo lý truyền thống, nhưng không đơn giản chấp nhận y nguyên như thế. Các vị thắc mắc, vậy là thế nào?

What can be useful and practical for the contemporary practitioner? They assume, as this book does, that the teachings are already ours and that it is up to us to find out how to apply them.

Vasubandhu's "Thirty Verses" is a famous text, important for more than seventeen hundred years. When I first looked at early attempts at translation and commentary, I was immensely impressed—and intimidated. I could barely understand it. So I am frankly amazed by Ben's daring and skill to undertake this project so successfully. He and his learned colleague Weijen Teng have made a new, clear translation of the Sanskrit text, and Ben has provided a straightforward and eminently useful commentary.

Yogacara thought is subtle and hard to fully appreciate. And yet, as the Buddha himself noted, we are all philosophers, full of dysfunctional ideas about reality. So it is in our best interests to examine these ideas and disabuse ourselves of the worst of them.



Điều gì có thể mang lại lợi lạc và đặc tính thực tế cho hành giả thời nay? Các vị cho là, giống như quyển sách này, giáo pháp đã sẵn nơi mình và chính chúng ta phải tìm ra cách ứng dụng.

"Tam Thập Tụng" của Thế Thân là một tác phẩm nổi tiếng, tầm cỡ quan trọng suốt thời gian hơn một nghìn bảy trăm năm. Lần đầu khi đọc bản dịch và lời bình thời xưa, tôi đã ấn tượng rất mạnh—và thấy e ngại. Tôi không hiểu chút nào. Vì thế tôi thật kinh ngạc trước sự gan dạ và thiện xảo của Ben khi hoàn thành tác phẩm này thật mỹ mãn. Ben và người cộng sự uyên bác Weijen Teng đã hoàn thành một bản dịch mới, trong sáng, từ nguyên văn chữ Phạn, và Ben đã bình giải thẳng tắt và lợi lạc thật rõ ràng.

Tư tưởng Duy thức vi tế và khó lĩnh hội trọn vẹn. Dầu vậy, như chính Đức Phật đã nhận xét, tất cả chúng ta đều là những triết gia, đều đầy ắp ý niệm méo mó về thực tại. Vì thế tốt nhất chúng ta thẩm xét những ý niệm và thấy rõ những tệ hại của ý niệm.

In this book Ben manages not only to explain Yogacara thinking, but to show how it fits into the edifice of Buddhism—and, most importantly of all, demonstrate its relevance for the contemporary practitioner who is concerned to be mindful and humane in her living.

How, I wonder, can Ben accomplish such a difficult task? Maybe it's because he is a musician. As a person who likes to read philosophical texts, I have noticed that there is music to meaning. When you begin to hear the song behind the words, the words become clear. This, it seems to me, is the magic that Ben has wrought in his book: he's heard Vasubandhu's song and has sung it for us, in our own idiom and situation.

I feel very fortunate to be around for this new wave of Buddhism, to be able to learn and benefit from it. And I am grateful for this book, and for the friendship of its marvelous author.

*



Trong quyển sách này Ben đã tìm được cách, không những chỉ giải thích tư tưởng Duy thức, mà còn vạch ra đặc tính phù hợp với toà nhà Phật giáo—và, quan trọng hơn hết, chứng minh tư tưởng Duy thức thích đáng với người tu thời nay, những người quan tâm đến chánh niệm và nhân đạo trong cuộc sống.

Làm thế nào, tôi tự hỏi, Ben có thể hoàn thành một trọng trách khó khăn như vậy? Có lẽ vì Ben là một nhạc sĩ. Là người thích đọc sách triết lý, tôi nhận thấy có âm nhạc gắn liền với nghĩa lý. Khi bắt đầu nghe bài hát ẩn sau ca từ, bạn sẽ thấu rõ ca từ. Điều này như là phép thuật Ben đã chế tác vào quyển sách của mình: Ben đã nghe bài ca của Thế Thân và hát lên cho chúng ta nghe, theo thành ngữ và tình cảnh của chúng ta.

Tôi cảm thấy rất có phước được kề cận làn sóng mới Phật giáo, được học hỏi và được lợi lạc. Và xin niệm ân quyển sách và tình bạn với vị tác giả tuyệt vời.

*

# Introduction

Thank you for joining me in this opportunity to engage with the Way, to engage with an opportunity, available in each moment, to offer our attention and effort to peace, wellness, and harmony.

I am writing this so that we can bring some old and beautiful wisdom to life, so that together we can celebrate and take up the most concise and practical text of one of the most revered and influential figures in Buddhist history. Vasubandhu showed his compassion and appreciation for us through a lifetime of devotion to the path of freedom and well-being for all, and we have this chance to give this love and appreciation right back with our own investigation and practice. Yogacara teachings may seem hard to understand at first, but by being with them together we can see that they show a comprehensive and powerful model for how to devote our lives to universal well-being.



# Lời Dẫn

Cảm ơn bạn đã tham gia với chúng tôi trong dịp này để tu tập Đạo Pháp, tu tập để trong mỗi phút giây chúng ta đều có cơ hội đóng góp sự quan tâm và nỗ lực cho an bình, lợi lạc và hài hòa.

Chúng tôi viết quyển sách này để có thể cống hiến cho đời phần nào trí tuệ sáng đẹp thời xưa, để chúng ta có thể cùng nhau ca tụng và lĩnh hội một tác phẩm súc tích và thiết thực nhất của một trong những nhân vật được tôn kính và có ảnh hưởng nhất trong lịch sử Phật giáo. Thế Thân diễn bày cho chúng ta thấy tâm từ bi và lòng biết ơn của Ngài qua cuộc đời tận tụy vì đạo giải thoát và lợi lạc cho tất cả mọi người, và chúng ta có cơ may đền đáp tình thương và lòng biết ơn này bằng chính mình học hỏi và tu tập. Duy thức học mới đầu dường như khó hiểu, nhưng cùng nhau tu học chúng ta có thể thấy Duy thức diễn bày một mô hình toàn diện và mạnh mẽ về phương thức cống hiến đời sống chúng ta cho phúc lợi nhân sinh.

In this book, I'll spend a minimum of time digging into the many and fascinating philosophical implications of Vasubandhu's Yogacara; instead, I'll devote my energy to showing how it can provide a template for compassionate engagement with what is here right now. Together, we can be empowered by these teachings to dive joyfully and kindly into life.

## WHO WAS VASUBANDHU

We don't know much about Vasubandhu, but there are some aspects of his story that are widely circulated and probably have some relation to the actual events.

The records we have date Vasubandhu's life to the fourth century. He was born to a brahmin family in India and became one of the most revered teachers of Abhidharma, which systematizes and analyzes the earliest Buddhist teachings. Later in life, he became a devotee of Mahayana, with the help of his half-brother Asanga, the other great genius of Yogacara.



Trong quyển sách này, tôi chỉ dành một ít thời gian để đào sâu hàm ý triết học rất thú vị trong Duy thức của Thế Thân; thay vào đó, tôi sẽ mang hết khả năng để diễn giải bằng cách nào Duy thức có thể cho chúng ta một khuôn mẫu để sinh hoạt đặt trên lòng từ bi, với sự việc đang là ngay đây và bây giờ. Được giáo pháp Duy thức tăng cường năng lực, chúng ta có thể cùng nhau nhập thế với thiện tâm và hỷ lạc.

## THẾ THÂN LÀ AI

Chúng tôi không biết nhiều về Thế Thân, nhưng có những khía cạnh trong cuộc đời của Ngài được lưu truyền rộng rãi và có thể liên quan phần nào đến những sự kiện có thật.

Theo tài liệu chúng tôi được biết Thế Thân sống vào thế kỷ thứ tư. Ngài sinh ra trong một gia đình Bà-la-môn ở Ấn Độ và trở thành một trong những bậc thầy được tôn kính nhất về A-tỳ-đàm, một bộ luận hệ thống hóa và phân tích thuộc Phật Giáo Nguyên Thủy. Sau này, Ngài chuyển qua sùng mộ Đại Thừa, với sự hỗ trợ của Vô Trước, anh cùng mẹ khác cha của ngài, cũng là một đại thiên tài về Duy thức.

Vasubandhu's ability to integrate his extraordinary understanding of both Abhidharma and Mahayana thought and practice, and to express them in his numerous writings, helped give birth to the new tradition of Yogacara. This book is a commentary on Vasubandhu's most practice-oriented text, "Thirty Verses on Consciousness Only," which succinctly expresses the central themes of Yogacara.

He is included in all Zen lineages in China and Japan, and is revered and quoted in texts from many other Tibetan, East Asian, and Indian schools of Buddhism. In the Soto Zen tradition, Vasubandhu's importance is expressed during the ancient ritual of chanting the eighty names of the ancestral lineage, dating back to the Buddha. As the community intones the names amid the candle glow and drifting incense, the head teacher does deep, full bows at the names of the six most influential figures in the Soto tradition: Buddha, Nagarjuna, Vasubandhu, Bodhidharma, Huineng, and Dogen Zenji.



Tài năng kết hợp kiến giải phi thường của Thế Thân về cả hai mặt tư tưởng và hành trì thuộc A-tỳ-đàm và Đại Thừa, và diễn giải những tư tưởng hành trì này trong rất nhiều trước tác, đã giúp sinh tạo một truyền thống Duy thức tân tiến. Quyển sách này bình giảng tác phẩm của Thế Thân hướng về tu tập là chủ yếu, "Duy Thức Tam Thập Tụng," một tác phẩm đã diễn tả thật súc tích những chủ đề cốt lõi của Duy thức tông.

Thế Thân có tên trong dòng truyền thừa Thiền tông ở Trung Quốc và Nhật Bản, được tôn kính và đề cập trong kinh điển của những tông phái Phật giáo khác thuộc Tây Tạng, Đông Á và Ấn Độ. Theo truyền thống Thiền Tào Động, tầm quan trọng của Thế Thân được biểu lộ trong nghi thức xướng tụng tám mươi hồng danh chư tổ, bắt đầu từ Đức Phật. Khi đại chúng xướng lên hồng danh trong ánh nến lung linh và hương trầm phảng phất, vị chủ lễ cúi lạy khi đọc đến tên sáu vị có ảnh hưởng nhất trong truyền thống Tào Động: Đức Phật, hai vị Bồ-tát Long Thọ, Thế Thân, hai vị Tổ Bồ-đề Đạt-ma, Huệ Năng và thiền sư Đạo Nguyên.

## WHAT IS YOGACARA

Yogacara means “yoga practice.” Yoga is a word that has come to mean bending and stretching to many Americans but, in its original sense, refers to joining together or uniting. Yogacara, therefore, is about integration, connection, and harmony. Yoga practice traditionally includes ethical living, meditative absorption and analysis, and training of breath and body. Yogacara teachings in particular emphasize compassionate living and meditation.

The Yogacara tradition is traced to the appearance of the Samdhinirmocana Sutra around the third century CE, then through the many writings of Vasubandhu and Asanga, to the Lankavatara Sutra’s appearance, and the transmission of these texts from India into Tibet and China in the middle of the first millennium. Although no longer extant as a distinct school of practice, Yogacara continues to have a strong influence in Mahayana Buddhism. For instance, Yogacara study has historically been and often still is included in Tibetan monastic training.



## DUY THỨC TÔNG LÀ GÌ?

Duy thức tông nghĩa là "thực tập Du-già." Đối với nhiều người Mỹ chữ Du-già (Yoga) nghĩa là cúi cong và co giãn, nhưng ý nghĩa Nguyên Thủy là kết nối hoặc hiệp nhất. Duy thức tông, do đó, là hội nhập, tương giao, và hài hòa. Thực tập Du-già theo truyền thống bao gồm đời sống đạo đức, thiền định và phân tích, và luyện tập hơi thở và cơ thể. Giáo lý Duy thức tông đặc biệt nhấn mạnh vào thái độ sống từ bi và thiền định.

Truyền thống Duy thức bắt nguồn từ khi Kinh Giải Thâm Mật xuất hiện vào khoảng thế kỷ thứ ba sau công nguyên, sau đó qua nhiều tác phẩm của Thế Thân và Vô Trước, sự xuất hiện của Kinh Lăng-già, và việc truyền bá những bộ kinh này từ Ấn Độ sang Tây Tạng và Trung Quốc vào giữa thiên niên kỷ đầu tiên. Mặc dù không còn là một tông phái tu tập rõ ràng nữa, Duy thức tông tiếp tục tạo ảnh hưởng mạnh mẽ trong Phật Giáo Đại Thừa. Điển hình là từ xưa đến nay sự nghiên cứu về Duy thức tông vẫn tiếp tục và duy trì trong giáo trình của tu viện Phật giáo Tây Tạng.

Xuanzang, who is mythologized in the popular Chinese legend Journey to the West, composed as his magnum opus the Chengweishilun, a translation and commentary on the "Thirty Verses" that has exerted a major influence on Chinese Buddhism. Yogacara was also central to the birth of Zen; Zen's founder Bodhidharma reportedly referred to the Lankavatara Sutra, a Yogacara text, as the "only" sutra, and early Zen texts are larded with Yogacara terms.

Yogacara arose as an attempt to integrate the most powerful aspects of the earliest Buddhist teachings and later Mahayana teachings. There was growing sectarian argumentation between the proponents of these two bodies of teaching, and Yogacara sought to show how the teachings were not actually in conflict and to allow for practitioners to access the profound transformative benefits of both traditions. Yogacara provides a beautiful model for how to work with the great range of Buddhist traditions that have arrived in the West from all over Asia in the last fifty years.



Huyền Trang, một nhân vật được thần thoại hóa trong truyện tích rất phổ thông ở Trung Hoa là Tây Du Ký, đã soạn thảo kiệt tác Thành Duy Thức Luận, một bản dịch và chú giải về "Tam Thập Tụng" gây ảnh hưởng lớn lao đến Phật giáo Trung Quốc. Duy thức tông còn là trọng điểm khai sinh Thiền tông; vị khai sáng là sơ tổ Bồ-đề Đạt-ma đã xem Kinh Lăng-già, một bộ kinh Duy thức, như là bộ kinh "duy nhất" để tu tập, và những bản kinh Thiền đầu tiên đều xen lẫn thuật ngữ Duy thức.

Duy thức tông phát sinh như một nỗ lực nhằm kết hợp những khía cạnh có ảnh hưởng mạnh nhất trong giáo lý Phật Giáo Nguyên Thủy với giáo lý Đại Thừa sau này. Đã có tranh luận gia tăng giữa hai hệ thống giáo lý trên, và Duy thức tông tìm cách chứng tỏ cả hai hệ thống đều không thực sự mâu thuẫn và đều giúp hành giả tiếp cận những lợi ích sâu sắc có tác dụng chuyển hóa. Duy thức tông đưa ra một khuôn mẫu sáng đẹp khế hợp với hàng loạt các truyền thống Phật giáo, từ khắp vùng châu Á du nhập vào phương Tây trong năm mươi năm qua.

## THREE SCHOOLS BUDDHISM

Throughout this book I will refer to three bodies of Buddhist teaching relevant to the development of Yogacara: Early Buddhism, Abhidharma, and Mahayana.

Early Buddhism refers to the very first tradition of Buddhism and to the teachings that can be found in the Pali Canon, the earliest substantial body of Buddhist teachings available to us. Since these were first written down several hundred years after the death of the historical Buddha, Siddhartha Gautama, it is hard to know how accurately they reflect his teachings. However, they are probably as close as we can get. These teachings lay out a path of practice for going from suffering to non-suffering, from samsara to nirvana. They are held up as most valuable by the modern Theravada and Vipassana traditions.

Abhidharma means something like "about Dharma," or "meta-Dharma." The Early Buddhist records we have in the Pali Canon contain a very large section called the abhidharma, which organizes elements of other teachings into lists. There are thousands of lists, and lists of lists.



## BA TÔNG PHÁI PHẬT GIÁO

Trong suốt quyển sách này, tôi sẽ đề cập đến ba hệ thống giáo lý Phật giáo liên quan đến sự phát triển của Duy thức tông: Phật Giáo Nguyên Thủy, A-tỳ-đàm, và Đại Thừa.

Phật Giáo Nguyên Thủy đề cập đến truyền thống đầu tiên của đạo Phật và giáo lý có thể tìm thấy trong tạng Pali (Nam phạn), phần giáo lý cơ bản xưa nhất đầy đủ giá trị cho chúng ta học tập. Vì giáo lý được ghi chép vài trăm năm sau khi đức Phật lịch sử, Sĩ-đạt-ta Cồ-đàm, nhập diệt, thật khó để biết những kinh điển này phản ánh lời dạy của Phật chính xác như thế nào. Tuy vậy, có thể đây là những kinh điển chính xác nhất chúng ta có. Hệ thống giáo lý trên đề ra con đường tu tập từ khổ đến hết khổ, từ sinh tử đến Niết-bàn, và được xem như giá trị nhất đối với truyền thống Nam Tông và Thiền Minh sát hiện đại.

A-tỳ-đàm có nghĩa đại loại như "thuộc về Pháp" hay "tự thân Giáo pháp". Kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy trong tạng Pali có nội dung đa phần là A-tỳ-đàm. Bộ A-tỳ-đàm đã liệt kê giáo pháp thuộc các tông phái khác thành những danh mục. Có hàng ngàn danh mục, và danh mục của những danh mục.

It is a rather dizzying body of literature. However when I use the term Abhidharma, I refer not to the Pali Abhidharma but to a closely related later textual tradition. At the dawn of the first millennium, the Abhidharma movement sought to work with these lists and all the other existing teachings and refine and systemize them. Because the Early Buddhist teachings were compiled over the Buddha's forty-year teaching career and then passed down orally for a few hundred years, they did not always logically hang together; Abhidharmists sought to create a more complete coherence from this great mass of earlier teachings. Abhidharma teachings are notoriously and incredibly complex. They are a phenomenally detailed cataloguing of the process of consciousness. This is the tradition in which Vasubandhu was originally trained.

Mahayana, or "Great Vehicle," Buddhism arose at the start of the first millennium as well, but it took a radical turn. Rooting its thought and practice in a small body of Early Buddhist teachings, it put an enormous emphasis on nondualism, often described as emptiness or interdependence.



Thật là một kho tàng kinh sách chóng mặt. Tuy nhiên khi sử dụng chữ A-tỳ-đàm, tôi không đề cập đến tạng Pali A-tỳ-đàm, mà nói đến bản kinh thuộc nguyên bản truyền khẩu, có liên quan mật thiết đến tạng Pali A-tỳ-đàm sau này. Buổi đầu của thiên niên kỷ đầu tiên, trào lưu A-tỳ-đàm đã tìm cách liên hệ, thanh lọc và hệ thống hoá lại những danh mục và tất cả kinh điển khác đang thịnh hành. Vì giáo lý Nguyên Thủy kết tập qua 40 năm giảng dạy của đức Phật và sau đó khẩu truyền trong vài trăm năm, nên có chỗ không hoàn toàn hợp lý; những chuyên gia A-tỳ-đàm đã tìm cách làm cho khối lượng giáo lý Nguyên Thủy đồ sộ này mạch lạc và hoàn chỉnh hơn. Giáo lý A-tỳ-đàm nổi tiếng vô cùng phức tạp, là một danh mục phi thường với đầy đủ chi tiết về tiến trình của thức. Đây là đường lối Thế Thân đã tu tập buổi ban đầu.

Phật Giáo Đại Thừa, hay "Cổ Xe Lớn" cũng khởi nguyên vào đầu thiên niên kỷ thứ nhất, nhưng đã có một bước ngoặc cấp tiến. Bắt nguồn từ một góc cạnh nhỏ của giáo lý Nguyên Thủy, tư tưởng và thực hành của Đại Thừa đặc biệt nhấn mạnh lý bất nhị, thường được mô tả là tánh Không hay tương duyên.

Over and over again Mahayana sutras point out that everything we think or believe is rooted in dualistic thought, and thus none of it is ultimately real, and all of it leaves us in a web of our mind's making. We may say there is day and night, but these are not actually separate phenomena. They are interdependent, empty of separation, not two. You can't have day without night; they interdependently are. Absolutely everything that can be conceived or spoken is like this. Mahayana teaches that what you think or believe something to be is conventionally useful but not the absolute truth, and that seeing connection, rather than separation, is the ground of compassionate freedom of mind. Mahayana teachings often suggest that the dualisms of Early Buddhism and the categorizations of Abhidharma are a distraction from realizing liberation right now through unconceptualized nondualism. In general the Early Buddhist schools' emphasis on the path of personal liberation and attainment of nirvana, and the Mahayana idealization of the bodhisattva's path of devotion to universal enlightenment, were often seen as in direct contradiction.



Kinh điển Đại Thừa thường nhắc đi nhắc lại rằng mọi việc chúng ta suy nghĩ hay tin tưởng đều cắm rễ trong tư tưởng nhị nguyên, và vì thế rốt cuộc không có gì rốt ráo là lẽ thực, khiến chúng ta lẩn quẩn trong mạng lưới phi thực do chính tâm tạo tác. Ta có thể nói có ngày và đêm, nhưng ngày đêm không phải hiện tượng riêng biệt. Cả hai phụ thuộc lẫn nhau, không tách biệt, không phải hai. Không thể có ngày mà không có đêm; cả hai có mặt do *tương tác tương duyên*. Tất cả sự vật có thể cảm nhận hay đề cập đều hẳn như thế. Giáo lý Đại Thừa bảo những gì bạn suy nghĩ hay tin vào những điều bạn thấy là thật, dù hữu ích trong tiêu chuẩn thông thường nhưng không phải chân lý tuyệt đối, và chính cái thấy có tương giao, chớ không phải tách biệt giữa vạn pháp, mới là nền tảng của tâm từ bi giải thoát. Giáo lý Đại Thừa thường ngụ ý thuyết nhị nguyên của Phật Giáo Nguyên Thủy và hệ thống phân loại của A-tỳ-đàm chệch hướng sự chứng nghiệm giải thoát ngay hiện tiền qua lý bất nhị không dựa trên ý niệm. Nhìn chung, giữa Phật Giáo Nguyên Thủy và tư tưởng Đại Thừa thường được xem là mâu thuẫn: Phật Giáo Nguyên Thủy nhấn mạnh con đường giải thoát và chứng đạt Niết-bàn cho cá nhân; trong khi hạnh nguyện của Đại Thừa với lý tưởng Bồ-tát đạo là giác ngộ tất cả chúng sanh.

During Vasubandhu's time and still today, we find great debate about which view is correct, which is best. Vasubandhu's "Thirty Verses" finds a way to make these differing ideas harmonize in practice. The verses show how differing points of view and practices can help us to be free, at peace, and available to give our best to the world. They are the work of someone who, instead of picking sides, poured his genius and effort into helping people come together. They show a way that finds common ground but also honors difference. They help us to access the best of both Early Buddhist and Mahayana thought in our own lives and practices.

## TWO FOLD MODEL OF UNDERSTANDING

The "Thirty Verses" focuses on a twofold model of practice and understanding—the study of the functioning of consciousness and the study of the nature of phenomena—although ultimately it suggests that these two are not separate.

For the first, it uses a model of experience called the eight consciousnesses and teaches us how to practice with and understand consciousness to liberate ourselves from afflictive emotions like anger, selfishness, and laziness.



Thời đại của Thế Thân và chí đến ngày nay, có sự tranh luận lớn về quan điểm nào chính xác, đúng hay nhất. "Tam Thập Tụng" của Thế Thân tìm ra con đường hài hoà những ý kiến khác nhau kể trên trong việc tu tập. Các câu tụng cho thấy những quan điểm và việc hành trì có thể giúp chúng ta tự tại, an bình và sẵn sàng cống hiến khả năng cao đẹp tối ưu của mình cho thế gian. Đây là việc làm của một người, thay vì chọn bên này hay phía kia, đã dồn tỏa tài năng và nỗ lực của mình giúp mọi người cùng đến với nhau. Bài tụng cho thấy nền tảng chung nhưng cũng tôn trọng tính dị biệt. Bài tụng giúp chúng ta tiếp cận tốt nhất cả hai tư tưởng của Phật Giáo Nguyên Thủy và Đại Thừa trong chính đời sống và sự tu tập của chúng ta.

## MÔ HÌNH LÝ GIẢI SONG HÀNH

"Tam Thập Tụng" đặt trọng tâm vào mô hình gồm hai phần: tu tập và lý giải—khảo sát chức năng của tâm thức và khảo sát bản chất các pháp (hiện tượng)—mặc dù cuối cùng vẫn cho thấy cả hai không tách biệt.

Đối với phần tu tập, bài tụng sử dụng mô hình thuộc về cảm nghiệm gọi là tám thức và chỉ dạy chúng ta pháp tu và hiểu biết tâm thức để giải thoát khỏi những phiền não như phẫn (nộ), xan (ích kỷ) và giải đãi.

This set of teachings is closely tied to Early Buddhism and has extraordinary transformative psychological power.

For the study of the nature of phenomena, it uses what is called the three-natures model, which is rooted in Mahayana teachings that emphasize letting go of delusion, letting go of the way of seeing that creates alienation: the delusion that our happiness or suffering are dependent on the slings and arrows of an external world from which we are separate. The three-natures teachings help us to realize the totality of our connection and intimacy with everything.

Yogacarins often speak of two barriers: the barrier of afflictive emotion and the barrier of delusion. The first half of "Thirty Verses" uses the eight-consciousnesses model to treat the barrier of afflictive emotion, and the second half uses the three natures to take care of the barrier of delusion. The "Thirty Verses" is about empowering us to see that we are victims of neither our own karma (habits of emotion, thought, and action) nor apparently external phenomena.

## CONSCIOUSNESS ONLY BUDDHISM

The "Thirty Verses" is one of the most concise and accessible expressions of what is often called Consciousness Only Buddhism.



Tập hợp giáo lý này liên hệ chặt chẽ với Phật Giáo Nguyên Thủy và có khả năng chuyển hóa tâm lý thật phi thường.

Đối với việc lý giải và khảo sát bản chất các pháp, bài tụng sử dụng mô hình Tam tánh, bắt nguồn từ giáo lý Đại Thừa nhấn mạnh việc buông bỏ vô minh, buông bỏ cách nhìn tạo ra khoảng cách phân biệt: vô minh cho rằng hạnh phúc hoặc đau khổ tùy thuộc vào tên bay đạn gửi từ một thế giới bên ngoài không dính líu với chúng ta. Giáo lý Tam tánh giúp chúng ta nhận ra toàn bộ sự tương giao và mật thiết của chúng ta với tất cả sự vật.

Những nhà Duy thức thường nói về hai loại chướng ngại: phiền não chướng và vô minh chướng[1]. Phân nửa đầu "Tam Thập Tụng" sử dụng mô hình tám thức đối trị phiền não chướng, và phân nửa sau sử dụng Tam tánh đối trị vô minh chướng. "Tam Thập Tụng" cho chúng ta năng lực thấy biết mình chẳng phải nạn nhân của nghiệp duyên đã tạo (tập khí cảm xúc, suy nghĩ và hành động) hay của việc xảy ra bên ngoài mình.

## DUY THỨC HỌC PHẬT GIÁO

"Tam Thập Tụng" là một trong những cách diễn giải súc tích và dễ hiểu nhất của Duy Thức Học Phật Giáo.

1 Nguyên tác Hán Việt gọi là Sở tri chướng. Xem chú thích 2. (D.G.)

This refers to a movement that began in first-century India, grew in prevalence for several hundred years, and then left traces throughout two thousand years of subsequent Buddhist thought. It is closely related to, but not synonymous with, the Yogacara tradition. Sometimes called mind-only and generally appearing in Sanskrit as cittamatra, it carries an array of meanings. The ideas embedded in this phrase are rooted in the earliest Buddhist teachings and became formative concepts in Tibetan, East Asian, and subsequently the nascent American Buddhism.

Consciousness Only alludes to the idea that, in Buddhist practice, we have one principal concern: taking care of our consciousness. This draws us away from the conventional tendency to spend our lives trying to grasp and control apparently external things. It points to the fact that whatever we experience is mediated by consciousness, or as the first line of the Dhammapada says, "Our life is shaped by our mind." It presents the view that ultimately we do not know what is "out there" in the apparently external world. We only know that we have this moment of conscious experience.

Here is a reflection of Consciousness Only in a classic Zen koan:



Đây là trào lưu bắt đầu ở Ấn Độ vào thế kỷ thứ nhất, thịnh hành được vài trăm năm, và sau đó để lại dấu ấn trong tư tưởng Phật giáo suốt hai nghìn năm sau. Duy Thức Học Phật Giáo liên quan chặt chẽ, nhưng không đồng nghĩa, với truyền thống Du-già. Đôi khi được gọi duy tâm và thường thấy trong Phạn ngữ là cittamatra, danh từ "Duy Thức Học Phật Giáo" mang hàng loạt ý nghĩa. Những tư tưởng lồng trong danh từ đó bắt nguồn từ giáo lý Phật Giáo Nguyên Thủy và có ảnh hưởng đến những khái niệm căn bản uốn nắn nên Phật giáo Tây Tạng, Đông Á, và sau này trong Phật giáo Hoa Kỳ mới phát sinh.

Duy thức ám chỉ, trong việc tu tập Phật giáo, chúng ta có mối quan tâm chủ yếu: thận trọng tâm thức của mình. Như thế sẽ dẫn chúng ta thoát khỏi xu hướng thường tình là dành cả đời mình cố nắm giữ và làm chủ những sự vật bên ngoài. Duy thức chỉ ra một sự thật là bất cứ điều gì chúng ta cảm nghiệm đều qua trung gian của thức, hoặc như câu đầu tiên trong Kinh Pháp Cú, "[Tâm] thức dẫn đầu các pháp." Duy thức trình bày quan điểm là rốt cuộc chúng ta không biết "cái gì" hiển nhiên ở thế giới bên ngoài. Chúng ta chỉ biết ngay thời điểm này mình đang trải nghiệm.

Sau đây là phản ánh của Duy thức trong một công án Thiền:

Two monks were debating outside the monastery.

One said to the other, “The wind is moving.”

The other said, “The flag is moving.”

Sixth ancestor Huineng was walking by and said, “Not the wind, not the flag: mind is moving.”

This school of thought puts a great deal of emphasis—more than other Buddhist systems—on the concept that the main source of suffering in our lives is our sense that we are a “self” experiencing “other” things. It invites us to realize that this moment of consciousness is instead Consciousness Only, with no self separate from anything else. Consciousness Only is occasionally translated as “mere consciousness,” or “merely consciousness,” to remind us that whatever it is about which we’re becoming agitated, irritated, overjoyed, overwhelmed, or aggrieved is just consciousness—not a real thing, but a projection of mental tendencies. It’s not such a big deal. We can take care of what’s here with some lightness, some compassion, and be well.

It might appear that such a teaching denies or draws us away from the possibility of service to others and a life devoted to the well-being of the world, which is the heart of Mahayana.



Hai vị tăng đang tranh luận ngoài tu viện.

Vị này nói với vị kia: “Gió động.”

Vị kia bảo: “Phướn động.”

Lục Tổ Huệ Năng đi ngang qua và bảo: “Không phải gió, không phải phướn mà tâm nhân giả động.”

Hơn những truyền thống Phật giáo khác, trường phái tư tưởng Duy thức nhấn mạnh khái niệm cho rằng nguồn gốc chính của đau khổ trong đời sống là do cảm giác chúng ta có một cái “ngã” cảm nghiệm “các pháp”. Tư tưởng này mời gọi chúng ta nhận biết khoảnh khắc ý thức thật ra chỉ là thức (do thức biến), không có cái ngã tách biệt khỏi các pháp. Duy thức thỉnh thoảng dịch “chỉ là thức”, để nhắc nhở chúng ta rằng bất kể việc gì khiến mình loạn động, bực tức, vui mừng, choáng ngợp, hoặc buồn phiền đều chỉ là thức—không phải chân thực, mà là phóng ảnh của tập khí, không phải điều gì đáng sợ. Chúng ta có thể quan tâm đến việc gì đang trước mắt với chút sáng suốt, lòng từ bi, và sống an lành.

Giáo pháp tư tưởng Duy thức thoạt nghe có vẻ như phủ nhận, hoặc lôi kéo chúng ta ra khỏi khả năng phục vụ tha nhân và một đời sống hiến mình cho phúc lợi nhân sinh, vốn là trái tim của Phật Giáo Đại Thừa.

Buddhism, but as we will see, Consciousness Only is in harmony with both the Early Buddhist and the Mahayanist school of thought, a way of seeing and living that is about promoting complete peace and harmony.

Here is a story from the Theravadan tradition with a Consciousness Only flavor, about Voramai Kabilsingh, the first Thai woman to receive full ordination and take the accompanying 311 precepts:

> A young man asked, "How do you keep the 311 precepts?"
>
> Voramai Kabilsingh responded, "I keep only one precept."
>
> Surprised, the young man asked, "What is that?"
>
> She answered, "I just watch my mind."

It is important to note that the idea of Consciousness Only is not geared toward explaining the nature of reality or the universe but toward explaining experience, the material we have to work with in terms of taking care of human suffering. In philosophical terms, rather than a teaching about metaphysics, this is a teaching that relates to epistemology, the nature of knowing, and soteriology, the way to freedom, wellness, and enlightenment.



Nhưng như chúng ta sẽ thấy, Duy thức hài hòa với cả hai tư tưởng Phật Giáo Nguyên Thủy và Đại Thừa, một thái độ thấy biết và sinh sống nhắm thúc đẩy an bình và hài hòa toàn diện.

Đây là câu chuyện từ truyền thống Nguyên Thủy với hương vị Duy thức, về Voramai Kabilsingh, người phụ nữ Thái Lan đầu tiên thọ cụ túc với 311 giới:

> Một người hỏi, "Làm thế nào để tuân giữ 311 giới?"
>
> Voramai Kabilsingh trả lời, "Tôi chỉ giữ một giới."
>
> Ngạc nhiên, người kia hỏi, "Giới nào vậy?"
>
> Cô trả lời, "Tôi chỉ nhìn tâm."

Điều quan trọng cần lưu ý là tư tưởng Duy thức không phải để giải thích bản chất của thực tại hay vũ trụ mà nhắm giải thích kinh nghiệm, dữ liệu chúng ta sử dụng để giải quyết nỗi khổ con người. Theo nghĩa triết học, giáo lý Duy thức liên quan đến nhận thức luận, bản chất của hiểu biết, và thần học, con đường đi đến giải thoát, lợi lạc và giác ngộ; không phải giáo lý về siêu hình học.

This tradition does not claim that the universe is made of consciousness or that there is nothing but consciousness. It simply tells us we don't know anything that is not mediated by consciousness; thus, working with the way our consciousness operates is the best way to promote wellness and nonsuffering.

Although this idea that there is not a "self" experiencing "other" things—there is only consciousness—existed in many Buddhist schools before Yogacara came along, none of them held this up as so fundamental. This teaching has taken deep roots in Buddhist thought throughout Asia and America, so much so that many people I know, who have never heard of Consciousness Only or Yogacara, assume that this has always been the very heart of Buddhist teaching.

## CONSCIOUSNESS ONLY AND NONSELF

Sometimes people claim that Consciousness Only contradicts the central Buddhist tenet that all things are empty of an independent, lasting self. They critique it by saying it turns the Buddhist path of seeing through selfhood and letting it go into one of making a perfect self.



Truyền thống Duy thức không khẳng định vũ trụ được tạo ra bởi thức, cũng không khẳng định không có gì ngoài thức. Duy thức chỉ đơn giản nói rằng không có điều gì chúng ta biết mà không phải do thức dàn dựng; do đó, hành xử theo phương cách thức vận hành là cách tốt nhất để thúc đẩy lợi lạc và hết khổ.

Mặc dù trước khi Duy thức ra đời, nhiều tông phái Phật giáo đã từng quan niệm rằng không có một cái "ngã" trải nghiệm "các pháp"—chỉ có thức, nhưng không có tông phái nào duy trì quan niệm vô ngã này là yếu tố cơ bản như Duy thức. Giáo lý theo quan niệm vô ngã đã bắt rễ sâu xa trong tư tưởng Phật giáo khắp Châu Á và Châu Mỹ, đến nỗi tôi biết có nhiều người chưa bao giờ nghe nói về Duy thức hoặc Du-già, luôn cho rằng đó là trọng tâm của Phật giáo.

## DUY THỨC VÀ VÔ NGÃ

Đôi khi người ta cho rằng Duy thức mâu thuẫn với giáo lý cốt lõi của Phật giáo khi bảo tất cả đều không có cái ngã độc lập, thường tồn. Họ phê bình rằng Duy thức chuyển hóa Phật đạo từ tầm nhìn thấu qua bản ngã thành viên mãn bản ngã.

Similarly many Western philosophers refer to Consciousness Only as idealism, or a philosophical system in which the only thing that exists is mind.

Although there are some Consciousness Only teachings that do seem to teach this, the “Thirty Verses” does not. Most teachings from this tradition do not claim that ultimately only mind exists, nor that it is a lasting self or soul, and many of them specifically warn against misconstruing them in this way. The “Thirty Verses” is particularly careful to avoid this potentially self-absorbed trap. Xuanzang writes in the Chengweishilun, a commentary on the “Thirty Verses” and the most influential Yogacara text in East Asia, “In order to refute the false attachment to a really existing realm outside the mind and its activities, we teach Consciousness Only, but if one believes that Consciousness Only really exists, this is no different from attachment to external objects, and it remains attachment to phenomena.” Throughout Consciousness Only texts, including the “Thirty Verses,” we find similar reminders that, like all Buddhist discourse, these are provisional teachings, whose purpose is to promote the alleviation of suffering through letting go of attachment. They are not a means of explaining the universe; they are just words that can help us seek freedom.



Tương tự, nhiều nhà triết học phương Tây đề cập đến Duy thức như chủ nghĩa duy tâm, hoặc một hệ thống triết học trong đó điều duy nhất hiện hữu là tâm.

Mặc dù có một số giáo lý Duy thức dường như dạy như thế, nhưng "Tam Thập Tụng" thì không. Hầu hết giáo lý từ truyền thống này không khẳng định là cuối cùng chỉ có tâm hiện hữu, cũng không nói đó là cái ngã hoặc linh hồn thường tồn, và rất nhiều lời dạy cảnh báo sự hiểu lầm như thế. “Tam Thập Tụng” đặc biệt cẩn trọng tránh cái bẫy tự ngã tiềm tàng này. Huyền Trang viết trong Thành Duy thức Luận, là tác phẩm Duy thức học có ảnh hưởng lớn nhất ở Đông Á, bình về Tam Thập Tụng: "Để bác bỏ lầm chấp vào một cõi giới thực sự hiện hữu ngoài tâm và vận hành của tâm, chúng tôi dạy Duy thức, nhưng nếu tin rằng Duy thức thực sự hiện hữu, sẽ không khác gì dính mắc vào các pháp bên ngoài, và vẫn còn chấp dính vào hiện tượng." Trong kinh luận Duy thức, bao gồm “Tam Thập Tụng”, chúng ta thấy những lời nhắc nhở tương tự, như tất cả bài pháp về Phật giáo, đây là giáo lý tùy duyên, với mục đích thúc đẩy giảm bớt đau khổ bằng cách buông bỏ chấp trước. Giáo lý này không phải là phương tiện giải thích vũ trụ; mà chỉ là ngôn ngữ có thể giúp chúng ta tìm được giải thoát.

But all this talk is Consciousness Only, or merely consciousness. Let's not get too wrapped up in it. The words emerging on this white space as I type, and the unwilled, unknown subtle motion of your eyes across the page as you read, are part of a vast unfolding that we can never fully comprehend. All the ideas laid forth in the book, every birdsong that you hear, and every moment of bickering with your boss, or worrying about your children, every moment of calm, open stillness as you move mindfully through your day—let's not get too caught up in them, but let them be and let them go; they're only consciousness.

## CONSCIOUSNESS ONLY PRACTICE

We can see the roots of Consciousness Only in the earliest Buddhist teachings. The Buddha's first teaching was the Eightfold Path, which he laid out and referred to throughout his life as his Way to alleviation of suffering. Buddhism is the promotion of well-being, and the Eightfold Path is how you do it. If we look at the steps on the path—right view, intention, speech, action, livelihood, effort, mindfulness, and concentration—we can see that there is nothing in it that is external to our own mind and actions.



Nhưng tất cả bài thuyết giảng này là Duy thức, hay chỉ là thức. Chúng ta đừng để bị ràng buộc vào. Những chữ xuất hiện trên khoảng trắng này khi tôi đánh máy, và chuyển động tinh tế không dự định, không biết được của đôi mắt bạn lướt trên trang giấy khi đọc, đều là một phần của sự hiển lộ thênh thang mà chúng ta không bao giờ có thể lĩnh hội trọn vẹn. Tất cả những ý kiến trình bày trong quyển sách, mỗi tiếng chim hót bạn nghe, và mỗi giây phút cãi nhau với ông xếp, hoặc lo lắng về con cái, mỗi phút giây an bình, tĩnh lặng khai mở khi bạn động chuyển một cách chánh niệm suốt ngày—đừng để mình vướng mắc, nhưng hãy mặc nhiên như thế và buông xả; tất cả chỉ là thức.

## TU TẬP THEO DUY THỨC

Chúng ta có thể nhìn thấy căn nguyên của Duy thức trong giáo lý Phật Giáo Nguyên Thủy. Lời dạy đầu tiên của Đức Phật là Bát chánh đạo, Ngài đã thuyết giảng và đề cập suốt thời gian trụ thế như là đường Đạo làm vơi nhẹ khổ đau. Phật giáo tán trợ phúc lợi, và Bát chánh đạo là phương pháp thực hiện. Nếu quan sát những giai đoạn trên đường tu—chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định—chúng ta có thể thấy không có gì ngoài tâm và hành động của mình.

This doesn't mean that things external to our own choices don't affect well-being; it just means that since we don't have control of them, they are not the concern of the way of practice Buddha recommends for our wellness. This path radically directs us to concentrate on our own choices, our own actions, and our own minds, which is in direct contradiction to most of our habitual tendencies.

Let's imagine it's December and you have a few packages to mail, gifts for nieces and nephews perhaps. On the way to work you stop at the post office. The line is very long. You glance at your watch fearing you'll be late. The people in line are tense, they shuffle about, inching forward. "Why don't they have more workers at the desk?" You fume in frustration. It does not smell good in here. Shuffling forward, you realize that it is taking five minutes for the woman at one desk to figure out how to mail her package. Come on! How hard is it? A child in front is involved in a tense exchange with her mother. Perhaps you have some great ideas about how this mother could be a better parent. Sweat beads on your forehead as you glance at the clock yet again and tensely check the messages on your phone. The line inches forward...



Như thế không có nghĩa sự vật ngoài sự lựa chọn của chúng ta không ảnh hưởng đến phúc lợi; chỉ có nghĩa vì không thuộc quyền kiểm soát của ta, sự vật không phải là mối quan tâm khi tu theo pháp Đức Phật dạy bảo vì lợi lạc cho chúng ta. Pháp tu này triệt để hướng dẫn chúng ta tập trung vào sự lựa chọn của chính mình, hành động và tâm niệm của mình, cho nên pháp tu này trực tiếp mâu thuẫn với hầu hết tập nghiệp của chúng ta.

Hãy tưởng tượng bây giờ là tháng chạp và bạn có vài gói quà để gửi đi, tặng cho con cháu chẳng hạn. Trên đường đến sở làm, bạn ghé vào bưu điện. Dòng người đứng chờ rất dài. Bạn lướt nhìn đồng hồ lo ngại trễ giờ. Người đang chờ trong hàng thì căng thẳng, họ lê bước nhích tới trước. "Tại sao không tăng thêm nhân viên ở quầy tiếp khách?" Bạn cáu kỉnh chán nản. Không khí ở đây thật là khó thở. Nhích tới trước, bạn nhận ra người phụ nữ ở một quầy phải mất năm phút để nghĩ ra cách gửi gói hàng. Trời ơi! Khó khăn cái gì? Một đứa trẻ ở hàng phía trước đang cãi cọ với mẹ. Có lẽ bạn có vài ý kiến tuyệt vời để làm thế nào bà mẹ này thành một phụ huynh tốt. Mồ hôi điểm hạt trên trán khi bạn lướt nhìn đồng hồ lần nữa và bồn chồn xem lời nhắn trên điện thoại. Dòng người từng bước nhích lên về phía trước...

Alternately, upon entering the line, if you focus on consciousness itself, you might notice the frustration appear in your mind, be intimate with the tense feelings in the body, be aware of the judgmental thoughts floating into being and disappearing. You might realize the intimacy of your mind's suffering with that of everyone in the room, with that of all the people in the world. You might see through your own suffering and into your profound connection, and you might relax and pass out some quiet smiles and kind words as you move through the line... and, of course, still get to work late. Directing the attention to consciousness itself does not create a world according to our desires, but it is the happier way both for you and for others.

## THE "THIRTY VERSES" IN PRACTICE

The "Thirty Verses," like much classical Buddhist literature, is challenging. Do not be surprised if, on the first reading, these verses seem opaque. This book is a guide to make them accessible to your own heart, mind, and practice. According to some old texts, there were ten commentaries on the "Thirty Verses" written near the time of its creation, and each of these presented distinct views.



Thay vì như thế, khi bước vào hàng chờ đợi, nếu tập trung vào thức, bạn có thể ghi nhận sự chán nản xuất hiện trong tâm, hãy làm quen với cảm giác căng thẳng trong cơ thể, tỉnh giác trước những niệm tưởng phê phán trôi lượn giữa chìm và nổi . Bạn có thể nhận ra sự thân thiết giữa nỗi bực bội trong tâm bạn và trong tâm mọi người trong phòng, và với tất cả mọi người trên thế gian. Bạn có thể nhìn thấu suốt đau khổ của riêng bạn và trong mối giao cảm sâu xa, và bạn có thể thư giãn và thoải mái cười nhẹ và nói lời ái ngữ trong khi sắp hàng đi tới trước ... và, dĩ nhiên, bạn vẫn đến chỗ làm trễ. Đưa sự tác ý thẳng vào thức sẽ không tạo một thế giới phù hợp với ý muốn của chúng ta, nhưng sẽ là con đường hạnh phúc hơn cho bạn và cho mọi người chung quanh.

## TU TẬP THEO TAM THẬP TỤNG

"Tam Thập Tụng", giống như nhiều kinh điển Phật giáo, chứa đầy thử thách. Xin đừng ngạc nhiên nếu, đọc lần đầu, những câu kệ dường như không rõ ràng. Cuốn sách này là kim chỉ nam để Tam Thập Tụng có thể đi vào trái tim, trí óc và sự tu tập của bạn. Theo một số bản kinh cổ, không lâu sau khi "Tam Thập Tụng" ra đời đã có mười chú giải, và mỗi bài viết trình bày những quan điểm khác nhau.

Most of these are no longer extant. In the last fifty years, we have seen varying interpretations of this work as well. My book is not an attempt to create an absolutely true and definitive explanation of the meaning of Vasubandhu's work, nor will I spend much time analyzing the distinctions between various others' explanations. This book forwards the most practical implications of these verses and lays them out in a way that you may take them into your life.

The "Thirty Verses" reveals a fourfold model of how to offer our effort:

- being aware of the tremendous power of our cognitive and emotional habits,

- practicing mindfulness of our body and emotional states,

- being aware of the interdependence of all things,

- and practicing meditation with No Object.

In simplest terms, we could say this is about learning to be intimate with both ourselves and everything, so that we may be compassionate, joyous, and free. This model of practice allows us to shed harmful emotional states and realize the completeness of our connection to each thing.



Hầu hết những bài này thất truyền. Trong năm mươi năm gần đây, chúng ta cũng thấy những chú giải khác nhau của tác phẩm này. Quyển sách của chúng tôi không có ý đưa ra lời giảng giải tuyệt đối chính xác và rốt ráo về ý nghĩa tác phẩm của Thế Thân, và chúng tôi cũng không dành nhiều thời gian phân tích sự khác biệt giữa những chú giải khác. Quyển sách chuyển tới bạn những hàm ý thiết thực nhất của Tam Thập Tụng và trình bày theo cung cách bạn có thể áp dụng vào đời sống của mình.

"Tam Thập Tụng" đưa ra một mô hình bốn thứ lớp về thể thức chúng ta sẽ nỗ lực:

- tỉnh giác đối với sức mạnh lớn lao của tập nghiệp nhận thức và cảm xúc của chúng ta,

- thực tập chánh niệm đối với cơ thể và trạng thái tình cảm,

- tỉnh giác về tính duyên sinh của tất cả các pháp

- và thiền tập Không Đối Tượng.

Một cách đơn giản nhất, có thể nói đây là học cách thân thiết với bản ngã lẫn các pháp, sao cho chúng ta có thể từ bi, hỷ lạc và tự tại. Mô hình tu tập này cho phép chúng ta xả bỏ những trạng thái cảm xúc tổn hại và nhận biết tính chất tròn đầy trong mối liên hệ của chúng ta với từng sự vật.

We can learn

- to meet the surly, disheveled man on the street without fear or judgment;

- to meet a frustrated and exhausted spouse with kind, wholehearted listening;

- to meet our own aching heart with warm, loving attention;

- to meet our suffering planet with changes in how we consume;

- to not even really meet anything, but realize we are all already completely part of one unknowable wholeness,

- to be the stillness of a lake unbroken by the ripples of a fallen raindrop.

One of the most helpful things one can do is to make a commitment to a simple meditation practice and to act with compassion. Everything written in this book is rooted in and arises from meditative experience and is designed to help us cultivate the peace and harmony found in devoting oneself to seeing things as they are while engaging in kind action. Although the "Thirty Verses" contains much wisdom on how to be in the world, its wisdom only really flowers if paired with a commitment to meditation practice and beneficial living.



Chúng ta có thể học hỏi để

- khi đối diện với một người đầu bù tóc rối càu nhàu trên đường phố mà không sợ hãi hay phê phán;

- khi đối diện người bạn đời lúc bực bội và mệt mỏi, chúng ta toàn tâm toàn ý lắng nghe với lòng từ ái;

- khi gặp phải tình trạng lòng đau như cắt, chúng ta chú tâm tác ý với tình thương ấm áp;

- khi đối diện trái đất đầy đau khổ, chúng ta sẽ thay đổi cách tiêu xài lãng phí;

- thậm chí không thực sự gặp gỡ bất cứ việc gì, nhưng vẫn nhận biết chúng ta đã hoàn toàn là thành phần của một tổng thể bất khả tri,

- là sự tĩnh lặng của mặt hồ không bị phá vỡ vì gợn sóng lăn tăn của giọt mưa rơi.

Một trong những việc hữu ích nhất chúng ta có thể làm là tự nguyện thiền tập đơn giản và hành xử với lòng từ bi. Tất cả những điều viết ra trong cuốn sách này bắt nguồn và phát sinh từ kinh nghiệm thiền tập và có ý giúp chúng ta vun trồng an bình và hài hòa trong việc đặt mình vào việc nhìn thấy các pháp như đang là khi dấn thân vào hành động lợi lạc. Mặc dù "Tam Thập Tụng" hàm chứa nhiều trí tuệ để sống ở thế gian, trí tuệ của Tam Thập Tụng chỉ thực sự đơm hoa kết trái nếu đi đôi với sự phát nguyện tu thiền và sống lợi lạc.

I heartily pray that my effort in writing this book, and your effort in engaging with these teachings, may carry forward both Vasubandhu's vision for how to give ourselves to the well-being of the world and the central intention of all Buddhist teaching: the alleviation of suffering.

In America today we are creating new and distinct forms of Buddhism informed by the many strains of Asian Buddhist and yogic thought that have come to our shores. In fourth-century India as well, there was a great diversity of practices and ideas. In that time Vasubandhu, as part of the Yogacara movement, sought at the end of his life to reconcile these many systems and demonstrate how they could be effectively integrated into a single system of practice. His "Thirty Verses" is his most concise, comprehensive, and accessible work. This work shows a way toward honoring and employing the whole of the Buddhist tradition including Tibetan and Zen Buddhism, which were profoundly influenced by Yogacara ideas. It lays out a path of practice that integrates the most potent of Buddhism's possibilities:



Chúng tôi tha thiết cầu mong nỗ lực viết quyển sách này, và sự cố gắng của bạn học hỏi giáo lý này, có thể làm tăng tiến cả hai mặt: tuệ giác của Thế Thân về phương thức cống hiến đời mình cho phúc lạc nhân sinh, và mục đích chủ yếu của tất cả giáo lý đạo Phật: vơi bớt khổ đau.

Tại nước Mỹ ngày nay chúng ta đang sáng tạo những sắc thái Phật giáo mới mẻ và riêng biệt từ sự hiểu biết nhiều trào lưu Phật giáo châu Á và tư tưởng Duy thức đã đến miền đất chúng ta. Ở Ấn Độ vào thế kỷ thứ tư cũng vậy, tư tưởng và sự tu tập rất đa dạng và khác biệt. Vào thời đó, Thế Thân, một thành viên của phong trào Duy thức, vào cuối đời mình đã tìm cách dung hòa nhiều hệ thống khác nhau và chứng minh làm thế nào có thể hòa nhập một cách hiệu quả thành một hệ thống tu tập duy nhất. "Tam Thập Tụng" của Ngài là một tác phẩm súc tích, toàn diện và dễ tiếp cận nhất. Tác phẩm này chỉ ra đường hướng tôn vinh và ứng dụng toàn bộ truyền thống Phật giáo kể cả Phật Giáo Tây Tạng và Thiền tông, vốn chịu ảnh hưởng sâu sắc của tư tưởng Duy thức. Tác phẩm này đưa ra con đường hành trì kết hợp những khả năng hiệu lực nhất của Phật giáo:

Early Buddhism's emphasis on shedding afflictive emotions and impulses and the Mahayana emphasis on shedding divisive concepts; the path of individual liberation and the path of freeing all beings; the path to nirvana and the path of enlightenment as the very ground of being right now.

Although Yogacara has a reputation for being extremely complex, the "Thirty Verses" distills the principles of these traditions to their most practical forms, and this book follows that sense of focus; it avoids difficult and abstruse byways and goes to the heart of the matter—how do we alleviate suffering through shedding our emotional knots and our sense of alienation?

As a Zen priest I have chanted these verses countless times, ever since I learned that Thich Nhat Hanh and his fellow monks were required to memorize them as part of their training. I have devoted myself to studying and practicing their wisdom. Although my training is as a Zen priest I know these verses have enormous value for the many types of Buddhists across the globe. This book is for others who are interested in bringing the breadth of Buddhist wisdom into a single way of practice.



Phật Giáo Nguyên Thủy nhấn mạnh việc xả bỏ phiền não và tham ái và Phật Giáo Đại Thừa nhấn mạnh việc xả bỏ những khái niệm phân chia; con đường giải thoát cá nhân với giải thoát chúng sanh; con đường dẫn đến Niết-bàn với con đường tiến đến giác ngộ là nền tảng của sự hiện hữu ngay bây giờ.

Mặc dù Duy thức tông có tiếng vô cùng phức tạp, nhưng "Tam Thập Tụng" chắt lọc những nguyên tắc của nhiều truyền thống trên kết thành sắc thái thiết thực nhất, và quyển sách này cũng theo chiều hướng đó; loại bỏ những phụ thuộc khó hiểu phức tạp và thẳng vào trọng tâm vấn đề—làm thế nào chúng ta giảm bớt đau khổ qua buông bỏ nút thắt cảm xúc và cảm giác tách biệt?

Là một tăng sĩ Thiền tông, tôi đã đọc tụng Tam Thập Tụng rất nhiều lần, kể từ khi tôi biết được thầy Thích Nhất Hạnh và tăng thân phải thuộc lòng bài kệ vì nằm trong chương trình tu học. Tôi đã hiến đời mình cho việc học và hành theo trí tuệ của Tam Thập Tụng. Mặc dù là một Thiền tăng nhưng chúng tôi biết Tam Thập Tụng có giá trị rất lớn đối với Phật tử trên toàn thế giới. Quyển sách này dành cho những ai quan tâm đến việc đưa trí tuệ rộng lớn của Phật giáo vào một phương pháp tu tập độc nhất.

# BA MƯƠI BÀI TỤNG DUY THỨC
# CHÁNH VĂN

HT. Thích Khánh Anh
Thích Trí Châu phiên dịch

1.

| | |
|---|---|
| Do giả thuyết ngã pháp | 由假說我法 |
| Hữu chủng chủng tướng chuyển | 有種種相轉 |
| Bỉ y thức sở biến | 彼依識所變 |
| Thử năng biến vi tam | 此能變爲三 |

2.

| | |
|---|---|
| Vị Dị thục, Tư lương | 謂異熟思量 |
| Cập Liễu biệt cảnh thức | 及了別境識 |
| Sơ A-lại-da thức | 初阿賴耶識 |
| Dị thục, Nhất thiết chủng | 異熟一切種 |

3.

| | |
|---|---|
| Bất khả tri chấp thọ | 不可知執受 |
| Xứ, Liễu thường dữ Xúc | 處了常與觸 |
| Tác ý, Thọ, Tưởng, Tư | 作意受想思 |
| Tương ưng duy Xả thọ | 相應唯捨受 |



4.

| | |
|---|---|
| Thị vô phú vô ký | 是無覆無記 |
| Xúc đẳng diệc như thị | 觸等亦如是 |
| Hằng chuyển như bộc lưu | 恒轉如瀑流 |
| A-la-hán vị xả | 阿羅漢位捨 |

5.

| | |
|---|---|
| Thứ đệ nhị Năng biến | 次第二能變 |
| Thị thức danh Mạt -na | 是識名末那 |
| Y bỉ chuyển duyên bỉ | 依彼轉緣彼 |
| Tư lương vi tánh tướng | 思量爲性相 |

6.

| | |
|---|---|
| Tứ phiền não thường câu | 四煩惱常俱 |
| Vị Ngã si, Ngã kiến | 謂我癡我見 |
| Tịnh Ngã mạn, Ngã ái | 并我慢我愛 |
| Cập dư Xúc đẳng câu | 及餘觸等俱 |

7.

| | |
|---|---|
| Hữu phú Vô ký nhiếp | 有覆無記攝 |
| Tùy sở sanh sở hệ | 隨所生所繫 |
| A-la-hán, Diệt định | 阿羅漢滅定 |
| Xuất thế đạo vô hữu. | 出世道無有 |

8.

Thứ đệ tam Năng biến 次第三能變
Sai biệt hữu lục chủng 差別有六種
Liễu cảnh vi tánh tướng 了境爲性相
Thiện, bất thiện, câu phi 善不善俱非

9.

Thử tâm sở Biến hành 此心所遍行
Biệt cảnh, Thiện, Phiền não 別境善煩惱
Tùy phiền não, Bất định 隨煩惱不定
Giai tam thọ tương ưng 皆三受相應

10.

Sơ Biến hành: Xúc đẳng 初遍行觸等
Thứ Biệt cảnh vị Dục 次別境謂欲
Thắng giải, Niệm, Định, Huệ 勝解念定慧
Sở duyên sự bất đồng 所緣事不同

11.

Thiện vị Tín, Tàm, Quý 善謂信慚愧
Vô tham đẳng tam căn 無貪等三根
Cần, An, Bất phóng dật 勤安不放逸
Hành xả cập Bất hại 行捨及不害



12.

Phiền não vị Tham, Sân 煩惱謂貪瞋
Si, Mạn, Nghi, ác kiến 癡慢疑惡見
Tùy phiền não vị phẫn 隨煩惱謂忿
Hận, Phú, Não, Tật, Xan 恨覆惱嫉慳

13.

Cuống, Siểm dữ Hại, Kiêu 誑諂與害憍
Vô tàm cập Vô quý 無慚及無愧
Trạo cữ dữ Hôn trầm 掉舉與惛沈
Bất tín tịnh Giải đãi 不信并懈怠

14.

Phóng dật cập Thất niệm 放逸及失念
Tán loạn, Bất chánh tri 散亂不正知
Bất định vị Hối, Miên 不定謂悔眠
Tầm, Tứ nhị các nhị 尋伺二各二

15.

Y chỉ Căn bản thức 依止根本識
Ngũ thức tùy duyên hiện 五識隨緣現
Hoặc câu hoặc bất câu 或俱或不俱
Như ba đào y thủy 如波濤依水

16.

Ý thức thường hiện khởi 意識常現起
Trừ sanh Vô tưởng thiên 除生無想天
Cập vô tâm nhị định 及無心二定
Thùy miên dữ muộn tuyệt 睡眠與悶絕

17.

Thị chư thức chuyển biến 是諸識轉變
Phân biệt, Sở phân biệt 分別所分別
Do thử bỉ giai vô 由此彼皆無

18

Do Nhất thiết chủng thức 由一切種識
Như thị như thị biến 如是如是變
Dĩ triển chuyển lực cố 以展轉力故
Bỉ bỉ phân biệt sanh 彼彼分別生

19.

Do chư nghiệp tập khí 由諸業習氣
Nhị thủ tập khí câu 二取習氣俱
Tiền Dị thục ký tận 前異熟既盡
Phục sanh dư Dị thục 復生餘異熟



20.

Do bỉ bỉ biến kế 由彼彼遍計
Biến kế chủng chúng vật 遍計種種物
Thử Biến kế sở chấp 此遍計所執
Tự tánh vô sở hữu 自性無所有

21.

Y tha khởi tự tánh 依他起自性
Phân biệt duyên sở sanh 分別緣所生
Viên thành thật ư bỉ 圓成實於彼
Thường viễn ly tiền tánh 常遠離前性

22.

Cố thử dữ y tha 故此與依他
Phi dị phi bất dị 非異非不異
Như vô thường đẳng tánh 如無常等性
Phi bất kiến thử bỉ. 非不見此彼

23.

Tức y thử tam tánh 即依此三性
Lập bỉ tam vô tánh 立彼三無性
Cố Phật mật ý thuyết 故佛密意說
Nhất thiết pháp vô tánh 一切法無性

24.

Sơ tức tướng vô tánh 初即相無性
Thứ vô tự nhiên tánh 次無自然性
Hậu do viễn ly tiền 後由遠離前
Sở chấp ngã pháp tánh 所執我法性

25.

Thử chư pháp thắng nghĩa 此諸法勝義
Diệc tức thị chơn như 亦即是真如
Thường như kỳ tánh cố 常如其性故
Tức Duy thức thật tánh. 即唯識實性

26.

Nãi chí vị khởi thức 乃至未起識
Cầu trụ Duy thức tánh 求住唯識性
Ư nhị thủ tùy miên 於二取隨眠
Du vị năng phục diệt 猶未能伏滅

27.

Hiện tiền lập thiểu vật 現前立少物
Vị thị Duy thức tánh 謂是唯識性
Dĩ hữu sở đắc cố 以有所得故
Phi thật trụ Duy thức. 非實住唯識



28.

Nhược thời ư Sở duyên 若時於所緣
Trí đô vô Sở đắc 智都無所得
Nhĩ thời trụ Duy thức 爾時住唯識
Ly Nhị thủ tướng cố 離二取相故

29.

Vô đắc bất tư nghì 無得不思議
Thị xuất thế gian trí 是出世間智
Xả nhị thô trọng cố 捨二麤重故
Tiện chứng đắc chuyển y 便證得轉依

30.

Thử tức Vô lậu giới 此即無漏界
Bất tư nghì, Thiện, Thường 不思議善常
An lạc, Giải thoát thân 安樂解脫身
Đại Mâu-ni danh pháp. 大牟尼名法

*

## Thirty Verses on Conciousness Only
## VASUBANDHU

*Translated by Ben Connelly and Weijen Teng*

|| 1 || Everything conceived as self or other occurs in the transformation of consciousness.

|| 2 || This transformation has three aspects:

The ripening of karma, the consciousness of a self, and the imagery of sense objects.

|| 3 || The first of these is also called alaya, the store consciousness, which contains all karmic seeds.

What it holds and its perception of location are unknown.

|| 4 || It is always associated with sense-contact, attention, sensation, perception, and volition,

Neither pleasant nor unpleasant.

It is unobstructed, and karmically neutral,

Like a river flowing. In enlightenment it is overturned at its root.

|| 5 || Dependent on the store consciousness and taking it as its object,

Manas, the consciousness of a self, arises, which consists of thinking.



## Ba Mươi Bài Tụng Duy Thức
## THẾ THÂN

|| 1 || Mọi thứ xem như có ngã và có pháp đều do thức biến.

|| 2 || Thức biến này có ba phương diện:

Dị thục (thức thứ tám), tư lương (thức thứ bảy)

và liễu biệt cảnh thức (thức phân biệt đối tượng - Lục thức)

|| 3 || Thức thứ tám còn được gọi là tàng thức,

chứa đựng những chủng tử nghiệp, chấp trì cái gì và khả năng phân biệt thì không biết được.

|| 4 || Luôn tương ưng với xúc, tác ý, thọ, tưởng, và tư.

Không bị ngăn che và trung tính.

Luôn chuyển như sông chảy. Được xả bỏ hoàn toàn khi giác ngộ.

|| 5 || Y theo tàng thức và bám lấy đó làm đối tượng,

Mạt-na, thức thứ bảy, khởi lên, luôn suy lường.

|| 6 || It is always associated with four afflictions, self-view, self-delusion, self-pride, and self-love,

And is obstructed, but karmically neutral.

|| 7 || Along with these four, from where it is born come sense-contact, attention, sensation, perception, and volition.

It is not found in enlightenment, the meditation of cessation, or the supramundane path.

|| 8 || That is the second transformation,

the third is the perception of the six senses,

Which are beneficial, harmful, or neither.

|| 9 || It is associated with three kinds of mental factors: universal, specific, and beneficial,

As well as the afflictions and secondary afflictions, and the three sensations.

|| 10 || The universal factors are sense-contact, attention, sensation, perception, and volition.

The specific are aspiration, resolve, memory, concentration, and intellection.

|| 11 || The beneficial factors are faith, conscience, humility, lack of desire, aversion, and delusion, Energy, tranquility, carefulness, equanimity, and nonviolence.

|| 12 || The afflictions are desire, aversion, delusion, pride, wrong view, and doubt.



|| 6 || Nó luôn luôn tương ưng với bốn phiền não, ngã kiến, ngã si, ngã mạn, và ngã ái.

Nó bị ngăn che, nhưng vô ký.

|| 7 || Cùng với bốn phiền não này, khởi lên xúc, tác ý, thọ, tưởng, và tư. Nó không còn khi giác ngộ, khi đạt diệt tận định, hay đạo xuất thế gian.

|| 8 || Đó là thức biến thứ hai, thức biến thứ ba là [nhận thức] của sáu thức giác quan (Lục thức), (có tính) thiện, ác, hay vô ký.

|| 9 || Nó tương ưng với ba tâm sở: biến hành, biệt cảnh, và thiện.

Cũng như phiền não và tuỳ phiền não, và ba thọ.

|| 10 || Tâm sở biến hành là xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư.

Biệt cảnh là dục, thắng giải, niệm, định, và tuệ.

|| 11 || Tâm sở thiện là tín, tàm, quí, vô tham, vô sân, vô si, cần, khinh an, bất phóng dật, hành xả (xả ly), và bất hại.

|| 12 || Phiền não là: tham, sân, si, mạn, ác kiến, và nghi.

The secondary afflictions are anger, hatred, hypocrisy, malice, envy, selfishness,

|| 13 || Deceitfulness, guile, arrogance, harmfulness, lack of conscience and humility, sluggishness,

Restlessness, lack of faith, laziness, carelessness, forgetfulness, distraction, and unawareness

|| 14 || Remorse, sleepiness, initial thought, and analysis can be either afflictive or not.

|| 15 || The five sense consciousnesses arise on the root consciousness together or separately,

Depending on conditions, like waves arise on water.

|| 16 || Thought consciousness always manifests except in the realm of no thought,

The two thought-free meditation states, unconsciousness, and thought-free sleep.

|| 17 || This transformation of consciousness is conceptualization,

What is conceptualized does not exist, thus everything is projection only.

|| 18 || Consciousness is all the seeds transforming in various ways

Through mutual influence producing the many conceptualizations.



Tùy phiền não là: phẫn (nộ), (thù) hận, phú (đạo đức giả), não (ác ý), tật (đố), xan (ích kỷ),

|| 13 || Cuống, xiểm, hại, kiêu, vô tàm, vô quí, trạo cử, hôn trầm, bất tín, giải đãi,

phóng dật, thất niệm, tán loạn, bất chánh tri.

|| 14 || Hối, miên, tầm, và tứ là bất định.

|| 15 || Năm thức giác quan khởi lên từ căn bản thức cùng lúc hay riêng rẽ,

tùy theo cảnh duyên như sóng dấy lên từ nước.

|| 16 || Ý thức thường hiện khởi trừ khi tại trời vô tưởng.

Hai trạng thái định không có ý thức là bất tỉnh và ngủ say.

|| 17 || Thức biến chỉ là ý niệm hóa, không có thật, vì vậy chỉ là phóng ảnh.

|| 18 || Thức là do những chủng tử chuyển biến theo những cách khác nhau.

Qua ảnh hưởng hổ tương những khái niệm phát sinh.

|| 19 || Karmic impressions and the impressions of grasping self and other

Produce further ripening as the former karmic effect is exhausted.

|| 20 || Whatever thing is conceptualized by whatever conceptualization

Is of an imaginary nature; it does not exist.

|| 21 || The other-dependent nature is a conceptualization arising from conditions;

The complete, realized nature is the other-dependent nature's always being devoid of the imaginary.

|| 22 || Thus it is neither the same nor different from the other-dependent; Like impermanence, etc., when one isn't seen, the other also is not seen.

|| 23 || With the threefold nature is a threefold absence of self-nature,

So it has been taught that all things have no self.

|| 24 || The imaginary is without self by definition.

The other-dependent does not exist by itself.

The third is no-self nature—that is,

|| 25 || The complete, realized nature of all phenomena, which is thusness—Since it is always already thus, projection only.



|| 19 || Các nghiệp tập khí và hai thứ thủ tập khí (ngã và pháp) tạo ra nghiệp mới (dị thục) khi nghiệp cũ đã dứt.

|| 20 || Bất cứ thứ gì được khái niệm hoá bởi bất cứ khái niệm nào đều là tánh Biến kế chấp không thật.

|| 21 || Tánh Y tha khởi là sự khái niệm hoá của các duyên sai khác mà phát sinh.

Tánh Viên thành thật là tự sẵn có ngay trong tánh Y tha khởi, thường rời xa tánh Biến kế chấp.

|| 22 || Cho nên tánh Viên thành thật cùng với tánh Y tha khởi, không phải khác, cũng không phải không khác; Như tính vô thường…khi tánh Viên thành thật không được thấy, tánh Y tha khởi cũng không được thấy.

|| 23 || Từ nơi ba tánh nầy mà thiết lập ra ba Vô tánh, mật ý của đức Phật muốn nói: 'Tất cả pháp là không có tự tánh'.

|| 24 || Tánh Biến kế chấp không có tự ngã.

Y tha khởi không tự hiện hữu,

Viên thành thật là tự tính vô ngã,

|| 25 || Là Thắng nghĩa tánh của các pháp, tức là Chân như—Vì luôn là chân như, đó chính là thực tánh của thức, vì vậy chỉ là phóng ảnh (gọi là Duy thức tánh).

|| 26 || As long as consciousness does not rest in projection only,

The tendencies of grasping self and other will not cease.

|| 27 || By conceiving what you put before you to be projection only,

You do not rest in just this.

|| 28 || When consciousness does not perceive any object, then it rests in projection only;

When there is nothing to grasp, there is no grasping.

|| 29 || Without thought, without conception, this is the supramundane awareness: The overturning of the root, the ending of the two barriers.

|| 30 || It is the inconceivable, wholesome, unstained, constant realm,

The blissful body of liberation, the Dharma body of the great sage.



|| 26 || Khi thức không an trú trong sự phóng chiếu (Duy thức tánh), khuynh hướng chấp ngã và chấp pháp vẫn tồn tại.

|| 27 || Còn thấy có đối tượng chứng đắc, và cho đó là Duy thức tánh; nên chưa phải đích thực an trú (liễu ngộ) Duy thức tánh (chỉ như thế tức chân như tánh).

|| 28 || Khi thức không thấy có đối tượng, tức an trú trong Duy thức tánh.

Khi không một vật để nắm bắt thì không còn nắm bắt.

|| 29 || Không có tư tưởng, không nhận thức, đây là trí xuất thế. Nhổ được gốc rễ, xả được hai chướng.[2]

|| 30 || Đó là cõi không thể nghĩ bàn, là thiện, vô lậu, thường hằng.

Đó là giải thoát thân, Pháp thân của bậc đại trí.

2 Phiền não chướng và Sở tri chướng:
- Phiền não chướng (煩惱障), là chướng ngại đầu tiên trong 7 chuyển thức (轉識), có thể được trừ diệt qua pháp tu tiệm thứ của hàng Thanh văn và Bích-chi Phật;
- Sở tri chướng (所知障) là loại phiền não vi tế nhất xuất phát từ căn bản thức (A-lại-da thức 阿賴耶識) chỉ có thể được chuyển hoá bởi Bồ Tát đã trực chứng Tính không. Cũng gọi Trí chướng, Trí ngại. Chấp chặt vào pháp đã chứng được, khiến cho trí chân như căn bản bị ngăn che. Do vô minh căn bản mà chúng sinh mờ mịt đối với cảnh giới sở tri, che lấp tính mà trở thành chướng ngại cho chủng trí trung đạo, cho nên gọi là Trí ngại.

## 1. Self and Other

|| 1 || Everything conceived as self or other occurs in the transformation of consciousness.

I invite you to take a moment to investigate what you are experiencing right now. In all likelihood, you have a sense of being in a location, perhaps in a chair or a bed. There are sensations in a body that you think of as yours, there is a visual field that can be scanned from left to right (that is to say, from what you probably think of as your left and right), there are things behind you that you cannot see but you can feel: the soft back of a chair perhaps. There are words in front of you that you conceive to be my words that you would likely say that you are reading. We can divide everything in this moment of experience into things that we conceive to be ourselves and things that we conceive to be other than ourselves, with ourselves unconsciously placed in the center. Whether we know it or not, this division and this self-centering is constantly occurring, and this division—and the problems it causes and the possibility of transcending them through intimacy with them—is the principal subject of the "Thirty Verses."



## 1. Ngã và Pháp

|| 1 || Mọi thứ xem như ngã và pháp đều do thức biến.

Xin mời bạn dành chút thời gian để khảo sát điều gì mình đang trải nghiệm ngay hiện tiền. Có thể bạn nhận biết mình đang ở một chỗ nơi, có thể trên ghế hoặc trên giường. Có những cảm thọ trong cơ thể khiến bạn nghĩ là của mình, có một quang cảnh bạn có thể đảo mắt từ trái sang phải (trái phải đối với bạn), có những vật phía sau bạn không nhìn thấy nhưng có thể cảm nhận: có lẽ lưng ghế êm ái. Có những hàng chữ trước mặt mà bạn nghĩ là lời nói của tôi và bạn cho là mình đang đọc. Trong khoảnh khắc trải nghiệm này chúng ta có thể phân chia mọi sự vật thành những thứ là mình (ngã) và những thứ khác với mình (pháp), đồng thời tự đặt mình vào trung tâm một cách vô thức. Cho dù có biết hay không lúc nào chúng ta cũng chỉ nghĩ tới mình và phân chia mọi thứ, và sự phân chia này—cùng với những vấn đề gây ra và khả năng thoát ra bằng cách thân thiết—là chủ đề chính yếu của "Tam Thập Tụng."

A brief investigation of our consciousness like the one above is likely to lead us to the idea that we have a consciousness that experiences things: consciousness is the self, and the world around us is other. At the start of this work, Vasubandhu points toward another view: “Everything conceived as self or other occurs in the transformation of consciousness.” Neither the self nor the other is consciousness; they are merely conceptions occurring within a process of consciousness.

The transformation of consciousness is a constant flow. If you look at experience there are not fixed elements or even moments; there is simply a process, a transformation. The first thing these verses give us is an opportunity to experience a sense of wonder about what we are experiencing right now, a sense that our most basic understanding of where and what we are in the world is not quite right, that we are instead involved in a mysterious, flowing unfolding. We see this teaching reflected in the Tibetan classic The Thirty-Seven Practices of the Bodhisattva by Tokme Zangpo (1245–1369):

Whatever arises in experience is your own mind.
Mind itself is free of any conceptual limitations.



Một sự khảo sát ngắn gọn tâm thức như trên có thể dẫn đến ý nghĩ cho rằng chúng ta có một tâm thức cảm nghiệm sự vật: thức là ngã (năng/chủ thể), và thế giới chung quanh mình là pháp (sở/đối tượng). Ngay từ đầu tác phẩm, Thế Thân đưa ra một quan điểm khác: "Mọi thứ xem như ngã và pháp, đều do thức biến." Không phải ngã hay pháp là thức; cả hai chỉ là ý niệm xảy ra trong tiến trình của thức.

Thức biến là một dòng chảy liên tục. Nếu bạn nhìn vào sự cảm nghiệm không có yếu tố cố định hoặc ngay cả thời gian; chỉ đơn giản là một tiến trình, một sự chuyển biến. Điều đầu tiên những câu tụng này ban cho chúng ta là cơ hội cảm nghiệm điều không ngờ về những sự vật chúng ta đang trải nghiệm ngay bây giờ, cảm nghiệm sự hiểu biết cơ bản nhất của chúng ta về nơi chốn và chúng ta là gì trên thế gian không hoàn toàn đúng, hơn thế chúng ta bị thu hút vào sự hiển lộ huyền bí luôn trôi chảy. Chúng ta thấy giáo lý này phản ánh trong kinh điển Tây Tạng Ba Mươi Bảy Phẩm Hành Bồ-tát của Tokme Zangpo (1245-1369):

Điều gì thấy phát sinh đều do tâm tạo.

Tự tâm thì không bị khái niệm hạn cuộc.

Know that and don't generate self-other fixations—

this is the practice of a bodhisattva.

Consciousness Only puts forth the split between subject and object as the ultimate aspect of our consciousness we must see through if we want to realize our capacity to appear in the world in a purely kind and joyful way. As we will see at the end of the "Thirty Verses," letting go of the sense that we are a self experiencing things is the way to enter this mysterious flowing unfolding, so that whatever is here that we might call ourselves is just a natural, generous, joyful, compassionate occurrence. The Buddha called himself tathagata or "that which is thus coming and going." He described himself as merely a flowing occurrence, and the outward form that took was constant, calm, compassionate availability to people who came to him for help. This is the way of being these verses offer to you.

In Sanskrit the first two words of this text are atma and dharma. Atma is a key Indian term meaning "self" or "soul." Dharma means various things, but here it means "phenomenon," something that is experienced, something other than ourself.



Biết như thế và không tạo tác định kiến ngã-pháp

Đây là hành trì của Bồ Tát.

Duy thức đưa ra sự phân chia giữa chủ thể và đối tượng như là khía cạnh tối hậu của tâm thức, chúng ta phải nhìn thấu nếu muốn hiện thực tiềm năng chúng ta đang có để sống trên thế gian một cách từ ái và an vui. Chúng ta sẽ thấy ở phần cuối "Tam Thập Tụng", buông bỏ cảm giác chúng ta là cái ngã đang cảm nghiệm mọi sự vật, là phương pháp bước vào sự hiển lộ huyền bí luôn trôi chảy, sao cho bất cứ điều gì đang ở đây mà ta cho là mình, chỉ là một sự kiện tự nhiên, bao dung, hỷ lạc, từ ái. Đức Phật tự gọi mình là Như Lai tức là "đến và đi như thế". Phật tự mô tả mình chỉ như một dòng chảy luân lưu, và có ngoại tướng kiên định, an tĩnh và từ bi sẵn sàng giúp đỡ chúng sanh cần cứu giúp. Đây là cách *hiện hữu* mà bài tụng cống hiến cho bạn.

Theo tiếng Phạn, hai từ đầu tiên của kệ tụng này là atma (ngã) và dharma (pháp). Atma là một thuật ngữ quan trọng trong tiếng Ấn nghĩa là "ngã" hay "linh hồn". Dharma có nghĩa mọi sự vật, nhưng ở đây nghĩa là "hiện tượng", điều gì được trải nghiệm, điều gì không phải là mình.

Many Early Buddhist practices involved investigating phenomena and realizing that they were not one's self: for example, seeing that one's thoughts are not one's self, the sensations in the body are not one's self, feelings are not one's self, etc. By seeing that all these things are not our selves we become liberated from the endless cycle of dissatisfaction that characterizes human experience. We see that that there is no I to be dissatisfied. We can let go of clinging, let go of feeling upset over and over again because the world does not function according to our desires.

These practices were developed over the years, and great bodies of literature and practice grew around them: the Abhidharma. The Abhidharma view came to be that although atman didn't exist, dharmas did. Abhidharmists refined a complex system of categorization of dharmas that were to be seen and memorized. Deep practice was to see the constant flow of phenomena, of dharmas, without having a sense of one's self in the midst of it. As the great fifth-century Theravada monk Buddhaghosa wrote:

There is suffering, but none who suffers;
Doing exists although there is no doer;



Nhiều pháp tu của Phật Giáo Nguyên Thủy liên quan đến việc quán chiếu các hiện tượng và nhận biết các pháp không phải là ngã: ví dụ, thấy biết niệm tưởng không phải là ngã, những cảm thọ trong cơ thể không phải là ngã, cảm giác không phải là ngã v.v… Khi thấy biết tất cả sự vật đều không phải là bản ngã của mình, chúng ta sẽ giải thoát khỏi vòng đau khổ vô tận tiêu biểu kinh nghiệm đời người. Chúng ta rõ biết không có cái tôi để bất mãn. Chúng ta buông bỏ dính mắc, buông bỏ phiền toái bực dọc tái diễn liên miên vì thế gian không vận hành theo ý mình muốn.

Những pháp tu này đã được phát triển nhiều năm qua, và khối lượng đồ sộ của Pháp học và Pháp hành đã hình thành bộ A-tỳ-đàm. Quan điểm của A-tỳ-đàm là tuy không có ngã, nhưng có pháp. Những học giả A-tỳ-đàm đã cải tiến một hệ thống phức tạp trong việc phân loại các pháp để hiểu và thuộc lòng. Tu tập chuyên sâu để thấy biết dòng chảy liên tục của tất cả hiện tượng, các pháp, mà không cảm thức có ngã bên trong. Như đại sư Nguyên Thủy Phật Âm vào thế kỷ thứ năm đã viết:

Có đau khổ, nhưng không có ngã khổ đau;
Có làm việc mặc dù không có người làm;

At some point, Mahayana Buddhists started to think that the Abhidharmists had gotten stuck. Stuck on their investigation of dharmas. Stuck on memorizing, categorizing, and believing in their system. Great bodies of Mahayana literature sprang up teaching that dharmas were empty of self-existence. As it says at the beginning of the most widely chanted and celebrated Mahayana text, the Heart Sutra, the bodhisattva of compassion, Avalokiteshvara, relieves all suffering by seeing that all dharmas, all phenomena, are empty, without their own self-nature. Deep practice in the Mahayana tradition was to see that nothing at all had its own self-nature. So in the early part of the first millennium, there were great debates about whose view or method was correct, or most helpful.

Yogacara, in general, sought to reconcile divisions in Buddhist thought. And here Vasubandhu, using Consciousness Only teachings, pursues that end. He says that whatever conceptions one has about self and other occur in the transformation of consciousness, they are all Consciousness Only.



Trên một khía cạnh nào đó các nhà Phật học Đại Thừa bắt đầu nghĩ rằng học giả A-tỳ-đàm bị bế tắc. Bế tắc trong sự quán chiếu các pháp. Bế tắc trong việc học thuộc, phân loại, và tin tưởng vào hệ thống triết lý của họ. Rất nhiều *thành phần* giáo lý Đại Thừa đã xuất hiện dạy rằng tự tánh các pháp là không. Như đã nói ở phần đầu, kinh điển Đại Thừa được tụng đọc và tuyên dương rộng rãi nhất là Bát Nhã Tâm Kinh, Bồ-tát Quán Tự Tại (Quán Thế Âm), vượt qua tất cả khổ ách bằng cách thấy biết tất cả pháp, tất cả hiện tượng đều Không, không có tự tánh. Tu tập uyên thâm trong truyền thống Đại Thừa cốt để thấy biết rốt cuộc không một vật có tự tánh. Vì vậy, vào thời kỳ đầu thiên niên kỷ thứ nhất, đã có những cuộc tranh luận lớn về quan điểm hoặc pháp tu nào là đúng, hoặc lợi lạc nhất.

Duy thức tông, một cách tổng quát, đã tìm cách dung hòa những tư tưởng phân nhánh trong Phật giáo. Và ở đây Thế Thân, dùng Duy thức học, theo đuổi mục tiêu này. Ngài nói rằng bất cứ ý niệm nào về ngã và pháp đều do thức biến phát sinh, tất cả đều là Duy thức.

That is to say, within this transformation of consciousness, one can realize that no phenomena is our self, as the Abhidharmists say, and one can also realize that phenomena are not themselves, that they are empty of an independent, lasting nature. This verse gives us a ground on which to do our practice, including the practice of realizing that there is no ground. This ground is this ineffable transformation of consciousness far beyond any conceptions we may have of what it is—it is just this moment of experience.

It seems clear that Vasubandhu hoped to bring people together with these verses and to reconcile systems of thought, but his interest was not academic. He reconciles these two systems of thought because they are both valuable for helping people find peace, compassion, and kind action. The Abhidharma system of dharmas, as we will see in verses 10–14, focuses on whether the mind contains beneficial or afflictive emotions and provides a method for cultivating the beneficial ones and letting go of the afflictive ones, so that we may be profound peace and kindness.



Nghĩa là, trong sự chuyển biến của thức, ta có thể nhận biết không có hiện tượng nào là tự ngã của chúng ta, như phái A-tỳ-đàm nói, và cũng nhận biết hiện tượng không phải là chính hiện tượng, không có tự tánh độc lập, thường hằng. Bài tụng này cho chúng ta một nền tảng tu tập, kể cả tu tập để nhận biết nền tảng là Không. Nền tảng này là thức biến bất khả tư nghì siêu vượt mọi khái niệm có thể lập luận—đó chỉ là khoảnh khắc đang cảm nghiệm.

Rõ ràng Thế Thân hy vọng mang mọi người cùng đến với nhau và dung hòa các hệ thống tư tưởng bằng bài kệ này, nhưng điều quan tâm của Ngài không phải lý thuyết suông. Ngài điều hợp hai hệ tư tưởng vì cả hai đều có giá trị giúp mọi người tìm thấy bình an, từ ái và cư xử tốt lành. Hệ thống Phật pháp của A-tỳ-đàm, như chúng ta sẽ thấy trong các câu 10-14, chú trọng vấn đề tâm hàm chứa những cảm xúc thiện hay phiền não, và đưa ra phương pháp nuôi dưỡng cảm xúc thiện và buông bỏ cảm xúc phiền não, để chúng ta có thể sống thật bình an và tốt lành.

Its psychological precision helps us to know and let go of harmful habits, even those of which we are usually unaware. The Mahayana emphasis on emptiness of all phenomena can allow us to be completely liberated from the delusion of separateness, our constantly arising tendency to put ourselves at the center, so that we may be vast freedom and compassion. Yogacara teachings, including the "Thirty Verses," refer to two barriers: afflictive emotion and delusion. The Abhidharma teachings and practices in the first half of this book are to help you let go of afflictions; the Mahayana-style teachings in the second half are to help you let go of delusion. The vision of the "Thirty Verses" is that both of these methods combined are more powerful than either alone, and they can provide anyone willing to do the practice a way to shed suffering and step into a life of ease, joy, and compassionate action.

*



Sự phân tích tâm lý chính xác của A-tỳ-đàm giúp chúng ta thấy biết và buông bỏ những tập khí gây hại, thậm chí cả những tập khí mà chúng ta thường không nhận biết. Đại Thừa nhấn mạnh tánh Không của tất cả hiện tượng có khả năng cho phép chúng ta giải thoát hoàn toàn khỏi sự phân chia do vô minh, xu hướng liên tục tự đặt mình thành trung tâm, để chúng ta có thể tự tại và từ bi bao la. Giáo lý Duy thức, trong đó có "Tam Thập Tụng", đề cập hai loại chướng ngại: phiền não chướng và vô minh chướng. Giáo lý và pháp tu của A-tỳ-đàm trong phân nửa đầu quyển sách sẽ giúp chúng ta xả ly phiền não chướng; giáo lý Đại Thừa trong phần sau sẽ giúp chúng ta buông xả vô minh chướng. Tầm nhìn của "Tam Thập Tụng" là cả hai phương pháp trên kết hợp có tác động mạnh hơn mỗi phương pháp riêng biệt, và có thể giúp cho bất cứ ai sẵn sàng tu tập để thoát khỏi đau khổ và bước vào cuộc sống thong dong, hỷ lạc và cư xử từ ái.

*

## 2. The Eight-Consciousnesses Model

|| 2 || This transformation has three aspects: The ripening of karma, the consciousness of a self, and the imagery of sense objects.

This verse introduces us to the main subject of the first fifteen verses of this work: the Yogacara model for understanding consciousness. The purpose of this model is to help us see how we can let go of tendencies that lead to afflictive, painful, and difficult emotions and cultivate the capacity to manifest beneficial ones: emotions that are both more pleasant to experience and conducive to kindness toward others. This verse begins to explain the eight-consciousnesses model, a Yogacara innovation that is an expansion of Early Buddhism's teaching of the six consciousnesses, sometimes called the All.

In the earliest Buddhist teachings, Buddha says that to be free from suffering it's necessary to understand the All, which is comprised of these six consciousnesses: sight, sound, smell, taste, touch, and thought. This All is the totality of our momentary conscious experience.



## 2. Mô Hình Tám Thức

|| 2 || Thức biến này có ba phương diện: Dị thục (thức thứ tám), tư lương (thức thứ bảy) và liễu biệt cảnh thức (thức phân biệt đối tượng - Lục thức).

Câu kệ trên giới thiệu chủ đề chính của 15 câu kệ đầu trong bài tụng: mô hình Duy thức để hiểu biết tâm thức. Mục đích mô hình này là giúp chúng ta phương pháp buông bỏ những tập khí đưa tới cảm xúc phiền não, khổ đau, và khó chịu và trau dồi khả năng thể hiện những cảm xúc thiện: cảm xúc vừa dễ chịu hơn vừa đưa đến lòng bi mẫn đối với mọi người. Câu kệ trên bắt đầu giải thích mô hình tám thức, một sự cải tiến của tông Duy thức cũng chính là khai triển giáo lý Nguyên Thủy về sáu thức, đôi khi gọi là Lục thức.

Trong giáo lý Nguyên Thủy, đức Phật dạy muốn thoát khổ điều cần thiết là phải hiểu Lục thức, gồm sáu thức giác quan: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý thức. Lục thức là tổng thể cảm nghiệm nhất thời của tâm thức chúng ta.

We are instructed to direct our attention toward and directly know these six consciousnesses. The point is not that we develop some theory or ideas about them; rather, we should know them intimately, in a way that is much deeper than words can describe and that is suffused with compassion. In Buddhist practice we come to know things through mindfulness, through nonjudgmental, moment-to-moment awareness. As we pay attention to sight, sound, smell, taste, touch, and thoughts, we begin to see that they are just things that come and go. We begin to disidentify with them, to not hold tightly but let them be. The realization that our thoughts are just something that is coming and going, that they are not ourselves, is often one of the most striking and liberating aspects people experience when they begin meditation.

This All is what this verse describes as "the imagery of sense objects." When Vasubandhu says that there are three aspects of the transformation of consciousness, these six together make up the third of these transformations.

We call them transformations because they are just coming and going; they are simply a process of endless change.



Chúng ta được dạy là phải tác ý và hiểu biết trực tiếp sáu thức giác quan này. Vấn đề không phải phát triển một lý thuyết hay tư tưởng về những thức này, đúng hơn, chúng ta nên hiểu biết một cách thấu đáo, đến mức sâu xa hơn khả năng từ ngữ có thể diễn tả và tràn đầy từ ái. Trong pháp tu đạo Phật chúng ta hiểu các pháp bằng chánh niệm, không đánh giá, tỉnh giác từng phút giây. Khi chú tâm đến nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý thức (thức suy nghĩ), chúng ta bắt đầu rõ biết sáu thức chỉ là sự vật đến và đi. Chúng ta bắt đầu không còn đồng hóa với sáu thức nữa, không bám giữ và để mặc nhiên tất cả như đang là. Rõ biết ý thức của chúng ta chỉ là vật đến và đi, không phải chính mình, thường là một trong những khía cạnh nổi bật và mang tính giải thoát nhất mà thời nhân cảm nghiệm được khi bắt đầu hành thiền.

Sáu thức này như bài kệ mô tả là thức phân biệt các đối tượng (liễu biệt cảnh thức). Khi Thế Thân nói thức biến có ba phương diện, sáu thức này là phương diện thứ ba của thức biến hiện.

Chúng ta gọi sáu thức là biến hiện vì chỉ đến và đi; đơn giản là một quá trình của sự biến chuyển vô tận.

And imagery literally means the language used in literature to paint a vivid sensory picture in order to elicit emotion. This is a somewhat free translation of the Sanskrit term *vijnapti*, which is key to the last half of the "Thirty Verses" and will be discussed in detail later in the book. The purpose of its use here is to point out that what we take to be reality, the basic data of our sense experience, is actually in large part a creation of the habits of our consciousness, or we might say a manifestation of our unconscious narratives, and is intimately connected to the way we experience emotions.

So, this third transformation, the imagery of sense objects, is a process we know as experience: the All is readily apparent to us. Right now you can see this text, you are experiencing thought and sensations in the body, as a result of the six consciousnesses.

The first transformation, described in this verse as "the ripening of karma," and the second, "the consciousness of a self," are referred to in Sanskrit as alaya-vijnana, or store consciousness, and manas, respectively.



Cảnh theo nghĩa đen là ngôn ngữ (ngữ cảnh) thường dùng trong văn chương để tạo ra một hình ảnh sống động trên mặt giác quan mục đích gây cảm xúc. Đây là cách dịch hơi thoát nghĩa của từ *vijnapti*, tiếng Sanskrit, là mấu chốt trong nửa phần cuối của "Tam Thập Tụng" và sẽ được thảo luận trong phần sau của quyển sách. Mục đích việc sử dụng từ này là chỉ ra điều chúng ta cho là thực tại, dữ kiện căn bản của cảm nghiệm, thật ra phần lớn là sự tạo tác tập khí của tâm thức, hoặc có thể nói là sự biểu hiện mẩu chuyện kể lể trong vô thức, và liên hệ chặt chẽ với thái độ chúng ta trải nghiệm cảm xúc của mình.

Vì vậy, sự biến hiện thứ ba, liễu biệt cảnh thức, là một tiến trình chúng ta hiểu là cảm nghiệm: là sáu thức giác quan đã rõ ràng đối với chúng ta. Ngay bây giờ bạn có thể nhận biết bài tụng này, bạn đang trải nghiệm niệm tưởng và những cảm thọ nơi thân, như là hậu quả của sáu thức.

Sự biến hiện thứ nhất, mô tả trong câu kệ này là "thức dị thục (hạt giống nghiệp chín muồi)", tiếng Phạn gọi là A-lại-da thức, hay tàng thức, và sự biến hiện thứ hai là "thức tư lương chấp ngã" là Mạt-na thức.

These are the two elements that Yogacara added to its model of consciousnesses: your past conditioning and your sense that there is a "you" that is experiencing things.

The store consciousness is a way to describe the process by which karma ripens. The conditioning of our past is depicted as karmic seeds and the way those manifest in our present-moment experience as karmic fruit. Have you ever been standing in the rain and seen one person shuffling along scowling at the clouds and another smiling and bouncing along in the downpour? The emotional reactions and conduct of the two people is the result of their karmic conditioning. Karma doesn't make rain; it makes smiles and frowns, it makes hugs and fists.

## THE EIGHT CONSCIOUSNESSES

8 Alaya, or store consciousness: "the ripening of karma"

7 Manas: "consciousness of self"

The All: "imagery of sense objects":

6 Mind/thought

5 Sight



Hai yếu tố này tông Duy thức thêm vào mô hình của thức: nghiệp nhân quá khứ và cảm thức có một cái "ngã" đang trải nghiệm các pháp.

Tàng thức là một cách mô tả quá trình nghiệp chín muồi. Nghiệp nhân huân tập trong quá khứ được mô tả là chủng tử (hạt giống) nghiệp và cách thức hiện hành những hạt giống này khi chúng ta trải nghiệm ngay giây phút hiện tại là nghiệp quả. Có bao giờ bạn đứng trong mưa và thấy một người đang lê bước và càu nhàu và người khác mỉm cười và tung tăng dưới mưa? Những phản ứng về cảm xúc và cách ứng xử của hai người là kết quả từ nghiệp *nhân* của họ. Nghiệp không tạo ra mưa, nghiệp tạo ra những nụ cười hay sự nhăn nhó, tạo ra vòng tay ôm choàng và nắm tay đánh đấm.

## TÁM THỨC

8 A-lại-da, hay tàng thức: "nghiệp dị thục"

7 Mạt-na: "Tư lương chấp ngã"

Lục thức: "liễu biệt cảnh thức" gồm:

6 Ý thức

5 Nhãn thức

4 Sound

3 Smell

2 Taste

1 Touch

The manas consciousness creates the sense that there is a self that experiences objects. In meditation as the storytelling mind relaxes and we settle into the coming and going of phenomena—the crying of gulls, the occasional sighs of the meditator next to us, the worrying about how soon the bell will ring—we often notice that there is a persistent aspect of mind that is a sense of experiencing things. In the Early Buddhist teachings, one meditation adept called this "the residual conceit: 'I am.'" Katagiri Roshi called it "the observer" and said that this is one of the hardest things to let go of in meditation. This is manas, the sense that there is an I experiencing things.

Here we set the stage for our investigation of consciousness, so that we can be intimate with it, so that we may understand how to help it be well.



4 Nhĩ thức

3 Tỷ thức

2 Thiệt thức

1 Thân thức

Mạt-na thức tạo ra cảm giác có một cái ngã trải nghiệm trần cảnh. Trong thiền tập khi tâm kể chuyện dừng nghỉ và chúng ta an trú trong các pháp đến và đi—tiếng chim hải âu, tiếng thiền sinh kế bên thở dài, thắc mắc không biết bao giờ chuông mới reo—chúng ta ghi nhận có một phương diện của tâm liên tục cảm nghiệm các pháp. Trong giáo lý Nguyên Thủy, một vị trưởng lão chuyên thiền định gọi sự kiện này là "dư tàn kiêu mạn: 'tôi là.'" Lão sư Katagiri gọi là "người quan sát" và nói đây là một trong những thứ khó buông bỏ nhất trong thiền tập. Đó là thức Mạt-na, cảm giác có một "cái tôi" đang trải nghiệm các pháp.

Đến đây chúng ta đã chuẩn bị sẵn sàng đầy đủ cho việc khảo sát thức, để chúng ta thân thiết với thức, để có thể hiểu phương pháp chuyển hóa thức thành trạng thái tốt lành.

The first half of the “Thirty Verses” will deal with the store consciousness, manas, and the six senses. We will see how by mindfulness of what appears in or as the six senses, we can experience and let go of the seeds of suffering in the storehouse, and plant and cultivate beneficial seeds. In so doing, we can participate in this transformation of consciousness, rather than being unconsciously swept along with it. We can offer our effort to allowing this process to be one that is conducive to well-being. We can see that the beneficial states of mind are ones where we are kind and compassionate toward whatever or whoever is here in the present moment. We can see how that softens and erodes our sense that we are self, separate from anything else. We can realize the Buddhist promise of our ability to joyfully disappear into the pure harmonious dynamic activity of the moment—consciousness only.

*



Nửa phần đầu của “Tam Thập Tụng” sẽ bàn về tàng thức, Mạt-na thức và sáu thức giác quan. Chúng ta sẽ nhận thấy nhờ chánh niệm đối với sự vật xuất hiện trong tâm hay đối với sáu thức giác quan, chúng ta có thể cảm nghiệm và buông xả những chủng tử khổ đau trong tàng thức, và gieo trồng tưới tẩm những chủng tử thiện. Làm như thế, chúng ta tham gia vào sự chuyển hóa tâm thức, hơn là bị cuốn theo một cách vô thức. Chúng ta có thể dâng tặng sự nỗ lực của mình để tiến trình này dẫn đến phúc lạc. Chúng ta có thể nhận thấy tâm niệm thiện là những lúc mình từ ái và bi mẫn với bất cứ điều gì hay với ai đó đang hiện tiền. Chúng ta có thể thấy làm thế nào tâm niệm thiện làm êm dịu và bào mòn dần cảm giác chúng ta là cái ngã tách rời những pháp khác. Chúng ta có thể hiện thực lời hứa hẹn của đạo Phật về khả năng của mình có thể tan biến vào sinh hoạt năng động hài hòa tuyệt đối của giây phút hiện tại—chỉ có thức mà thôi.

*

## 3. Store Consciousness

|| 3 || The first of these is also called *alaya*, the store consciousness, which contains all karmic seeds. What it holds and its perception of location are unknown.

The store consciousness is a way of describing how past conditions come together to form our present experience. We can think of it as an unconscious aspect of our life that colors and is the basis for that of which we are conscious. It is where all the impressions of the past, our karmic seeds, are constantly involved in a process of transformation that our mind believes to be reality.

The concept of this aspect of consciousness is a model for understanding why we act the way we do, but most importantly it addresses the issue of how we can transform or let go of afflictive emotions. As we will see in later chapters, we can cultivate karmic seeds that are conducive to happiness and kindness through mindfulness and a gentle approach to letting go of harmful tendencies.



## 3. Thức Thứ Tám - Tàng thức

|| 3 || Thức thứ tám còn được gọi là tàng thức, chứa đựng những chủng tử nghiệp,
Chấp trì cái gì và khả năng phân biệt thì không biết được.

Tàng thức là phương cách mô tả cảnh duyên trong quá khứ tập hợp với nhau thế nào để tạo thành cảm nghiệm hiện tại. Chúng ta có thể nghĩ tàng thức như một khía cạnh tiềm thức của đời sống, tô vẽ (vo tròn bóp méo) mọi thứ và cũng là nền tảng cho tất cả sự vật chúng ta ý thức được. Đó là nơi mọi dấu ấn của quá khứ, chủng tử nghiệp, thường xuyên dự phần vào tiến trình chuyển biến mà tâm chúng ta tin là thực tại.

Ý niệm về phương diện này của tâm thức là mô hình để hiểu tại sao chúng ta hành động như đã làm, nhưng quan trọng nhất là đưa ra phương pháp làm thế nào chúng ta có thể chuyển hoá hay buông xả phiền não. Như sẽ thấy ở những chương sau, chúng ta có thể tưới tẩm những chủng tử mang lại hạnh phúc và lòng từ bằng chánh niệm và phương pháp nhẹ nhàng để buông xả những tập khí tổn hại.

Thus we can transform the contents of the storehouse so that our unconscious tends to produce peace and harmony rather than anxiety, aggravation, and dissatisfaction.

Some people are more likely to be at ease, some more likely to worry and hurry, some more likely to shout and slam doors, and some more likely to laugh. The idea of a karmic storehouse provides an explanation for why this is so. The idea that our past profoundly influences our present is central to Buddhist thought. Karma, which means "action" in its simplest definition, is a complex concept and is treated and understood variously throughout Buddhist and other Indian literature. In this context, it means the process by which our past actions, intentions, and emotional states influence what we experience and do in the present—and how, in the present, they influence our future.

The tendencies we have stored up in our *alaya* are known as "karmic seeds." When they manifest in the present moment they are known as "karmic fruit." The results of our present-moment intentions are known as "impressions." Our impressions produce seeds, which produce fruit, which produce impressions, and so on and so on.



Như thế chúng ta có thể chuyển hoá những chủng tử trong tàng thức để tâm tiềm thức hướng đến tạo lập bình an và hài hòa hơn là lo lắng, bực dọc, và bất như ý.

Có người thư thái, có người lo âu và vội vàng, người khác hay nói lớn tiếng và đóng cửa mạnh và có người dễ cười. Ý niệm về tàng trữ chủng nghiệp có thể giải thích lý do tại sao như thế. Quá khứ ảnh hưởng sâu xa tới hiện tại là tư tưởng chính yếu trong Phật giáo. Nghiệp, với định nghĩa đơn giản nhất là "hành động", là một khái niệm phức tạp được xem và hiểu khác nhau suốt nền văn học Phật giáo và Ấn Độ. Ở đây, nghiệp nghĩa là tiến trình những hành động, ý định, và trạng thái cảm xúc của chúng ta trong quá khứ ảnh hưởng tới điều gì mình trải nghiệm và hành động trong hiện tại—và bằng cách nào, trong hiện tại, những tập nghiệp kể trên ảnh hưởng đến tương lai chúng ta.

Những tập nghiệp chúng ta tàng trữ trong A-lại-da thức là "nghiệp nhân." Khi nhân hiện hành trong hiện tại là "nghiệp quả." Kết quả của ý muốn trong hiện tại là những "dấu ấn." Dấu ấn sinh ra nhân, nhân trổ quả, quả này lại tạo ra dấu ấn, và cứ như thế tiếp tục.

This process occurs in the store consciousness, though we could also say that the store consciousness is this process.

The idea of karma is generally understood to be something that carries over through many cycles of rebirth. Evidence suggests that Vasubandhu, the historical Buddha, and most Buddhists throughout history have believed that rebirth occurs, or at least that such a belief was helpful. These days, many Buddhists do not agree. Many teachings on karma don't refer to the idea of rebirth at all and make perfect sense without it. Vasubandhu's teachings on karma rarely allude to anything related to rebirth, and they make clear that we cannot know the contents of the storehouse. The power of our habits is evidence enough to me of the vastness of those stores of seeds, but whether they came from previous incarnations or not is outside of my knowledge. Whether rebirth occurs, and whether our karma is carried over from past lives and into future ones or not, has little bearing on the practice and value of this text's teachings. The "Thirty Verses" shows an understanding of what is here right now rather than in a previous life or a future one, not many eons ago, nor tomorrow.



Tiến trình này xảy ra trong tàng thức, tuy nhiên cũng có thể nói tàng thức là tiến trình này.

Ý niệm về nghiệp thường được hiểu là sự kiện cưu mang từ đời này sang đời khác theo vòng luân hồi. Chứng cớ cho thấy Thế Thân, vị Phật lịch sử và phần lớn Phật tử trong suốt chiều dài lịch sử đã tin việc tái sinh xảy ra, hay ít nhất tin như vậy có ích lợi. Ngày nay nhiều nhà Phật học không đồng ý. Nhiều giáo lý về nghiệp không nhắc đến việc tái sinh và vẫn hoàn toàn có lý. Lời dạy của Thế Thân về nghiệp rất hiếm khi đề cập tái sinh, và dạy rõ là chúng ta không thể biết nội dung chứa đựng trong tàng thức. Sức mạnh của tập khí chúng ta là chứng cớ đầy đủ đối với tôi về tính chất bao la của kho chứa chủng tử nghiệp, nhưng cho dù chủng nghiệp có đến từ những kiếp trước hay không thì ở ngoài tầm hiểu biết của tôi. Dù sự kiện tái sinh có xảy ra hay không, và dù nghiệp của chúng ta có mang theo từ những kiếp trước đến những kiếp sau hay không, sẽ không liên hệ gì đến sự tu tập và giá trị giáo pháp trong bài kệ này. "Tam Thập Tụng" chỉ ra sự hiểu biết điều gì ngay đây bây giờ hơn là trong kiếp trước và tương lai, không phải nhiều a-tăng-kỳ kiếp trước đây hay mai sau.

It shows a path with benefits that can be clearly seen in this very lifetime, in this very moment, and perhaps in some future incarnation.

We carry a lot of karmic seeds around, and they manifest in many ways. When I was working as a bike messenger in the nineties, I recall I was almost struck by a car on a snowy day in downtown Minneapolis. I felt a brief shock of fear as I dodged out of the way of the massive speeding machine, and then I felt rage. I furiously chased down the car, dodging traffic through icy streets as it sped away. When I caught up to it, I pounded on its frosty window, shouting. Eventually the driver, livid, drove off without ever opening the window. When I was exposed to the danger of the car, the seeds from the emotional reactions and survival strategies I developed as a young child; the seeds from all the time I spent with intense, often troubled and angry bike messengers; the seeds of cultural conditioning I internalized to transmute all bad feelings into aggression; and countless other seeds from countless generations manifested in the form of rage.



"Tam Thập Tụng" chỉ ra con đường lợi lạc có thể nhận thấy ngay trong kiếp này, ngay hiện tiền, và có lẽ trong kiếp lai sinh nào đó.

Chúng ta cưu mang những chủng tử và sẽ hiện hành nhiều cách khác nhau. Khi còn là người giao thư bằng xe đạp trong thập niên chín mươi, tôi nhớ lại xém bị một chiếc xe đụng một ngày tuyết rơi ở khu vực trung tâm thành phố Minneapolis. Tôi bị sốc chốc lát vì sợ khi né tránh chiếc xe khổng lồ đang chạy hết tốc lực, và tôi nổi giận. Tôi giận dữ đuổi theo, lách giữa dòng xe cộ trên đường phố đóng băng trơn trượt trong khi chiếc xe kia bỏ chạy. Khi bắt kịp chiếc xe, tôi đập mạnh vào cửa sổ đóng băng và la lớn. Cuối cùng người lái xe giận xám mặt, phóng đi không mở cửa sổ xe. Lúc tôi sắp bị đụng xe, những chủng tử từ phản ứng xúc cảm và thái độ thuộc bản năng sinh tồn của tôi đã phát triển lúc còn nhỏ; những chủng tử góp nhặt trong khoảng thời gian tôi chung đụng với những người giao thư bằng xe đạp thường căng thẳng, bồn chồn và cáu kỉnh; những chủng tử thấm nhuần theo hoàn cảnh văn hóa đã chuyển tất cả những cảm xúc xấu thành tánh hung hăng; và muôn vàn chủng tử khác từ vô lượng kiếp hiện hành thành cơn thịnh nộ.

It was very unpleasant to experience for me, and I acted in a way that was unkind, producing a very unpleasant experience for the driver that probably did not improve their attitude toward bicyclists. This way of conducting myself produced another impression, planted another seed of rage in my storehouse, that manifested many other times. However, the pain of that rage also touched other seeds: seeds from my past that made me want to be happy and at peace. I began to realize that yelling at dangerous drivers was not going to promote my welfare and the thing to do was take care of my reactivity, my consciousness. This was just as I was beginning Zen practice.

Recently another car almost hit me. I reflexively pulled over and dodged it. I noticed my racing heart and an angry thought, I noticed the leaves in the gutter, I saw the stricken face of the driver who'd realized what they'd done, I felt a flush of compassion for the two of us in this awkward situation, and I felt our deep connection to the billions of other people who are in danger, are afraid, who make mistakes, the whole thing. I felt at peace.



Đó là một kinh nghiệm khó chịu đối với tôi, và tôi ứng xử một cách thô tháo và tạo cho người lái xe một kinh nghiệm khó chịu khiến ông ta có thể có thái độ không tốt đối với người đi xe đạp. Cách hành động của tôi tạo ra một dấu ấn khác, gieo một chủng tử giận dữ khác trong tàng thức, sẽ hiện hành nhiều lần khác nữa. Tuy nhiên, nỗi đau của cơn giận cũng chạm vào những chủng tử khác: những chủng tử quá khứ muốn hạnh phúc và an lành. Tôi bắt đầu nhận ra la lối những người lái xe nguy hiểm không làm tăng tiến sự an lạc của tôi và việc phải làm là cẩn trọng phản ứng của mình, tâm thức của mình. Chuyện này xảy ra đúng vào lúc tôi bắt đầu tập thiền.

Mới đây một chiếc xe khác cũng xém đụng tôi. Theo phản xạ, tôi tránh sang một bên và lách đi. Tôi ghi nhận tim đang đập mạnh và niệm bực bội, tôi ghi nhận những chiếc lá trong rãnh nước, thấy nét mặt hối hận của người lái xe nhận ra việc đã làm, tôi bất chợt cảm thấy niềm thương cảm cho hai chúng tôi trong tình huống khó xử, và tôi cảm thấy mối liên hệ sâu đậm với hàng tỉ người khác đang bị hiểm nguy, đang sợ hãi, đang phạm lỗi, tất cả mọi thứ. Tôi cảm thấy bình an.

The external situation was very similar to the first mishap, but there were different seeds in my storehouse this time, seeds of presence, seeds of peace, seeds of compassion, sown by Buddhist practice.

The store consciousness is a Yogacara innovation, but it has deep roots in Early Buddhist thought. Early Buddhism uses the term bhavanga to describe a similar aspect of consciousness, a ground of karmic activity below our awareness. In the Anguttara Nikaya, Buddha teaches, "Karma is intention, having intended, one does karma through body, speech, and mind." Karma produces intention, which produces actions of body, speech, and mind, which produce further karma.

Since there is suffering in our past, there is suffering in our present. Since there is kindness in our past, there is kindness in our present. But this is the main point: you have this moment of intention. This moment's intention—what you choose right now—is the key to whether you are moving toward more suffering or more kindness. Every single moment you have an opportunity to plant a beneficial karmic seed. In terms of what you can do with your life, your choice in this moment is what really matters. It is the endless point of return for Buddhist practice.



Tình huống bên ngoài thì rất giống với việc rủi ro lần trước, nhưng lần này có những chủng tử khác trong tàng thức, những chủng tử của sự có mặt, chủng tử của an bình, của từ bi đã gieo trồng do tu tập Phật đạo.

Tàng thức là một sáng tạo của Duy thức, nhưng cắm rễ sâu xa trong tư tưởng Phật Giáo Nguyên Thủy. Phật Giáo Nguyên Thủy dùng chữ tiềm thức để mô tả khía cạnh tương tự của tâm thức, nền tảng của hành nghiệp ẩn sau sự nhận biết của chúng ta. Trong Kinh Tăng Chi Bộ, Phật dạy, "Nghiệp là ý định, đã có ý định; sẽ tạo nghiệp qua thân, khẩu, và ý." Nghiệp tạo ý định, ý định tạo hành động qua thân, khẩu, và ý, hành động lại tạo thêm nghiệp về sau.

Vì có khổ đau ở quá khứ nên có khổ đau hiện tại. Vì có lòng nhân quá khứ nên có lòng nhân hiện tại. Nhưng đây là vấn đề chính: hiện giờ bạn đang có ý định. Ý định hiện giờ—việc bạn chọn ngay bây giờ—là chìa khóa dẫn tới khổ đau hơn, hay từ ái hơn. Mỗi một phút giây bạn đều có cơ hội gieo trồng chủng nghiệp thiện. Về việc bạn có thể làm gì với đời sống của mình, sự lựa chọn của bạn trong giây phút này mới thật sự là vấn đề. Đây là chỗ quay về liên tục để tu tập Phật đạo.

This does not mean that karma—previous intention—is the only thing that influences your life. In the Sivaka Sutta, Buddha makes it clear that in his view we experience many things that are not the result of karma. It is not karma that brings a tsunami to Indonesia, nor karma alone that gives you cancer. Just as Consciousness Only does not ultimately teach that consciousness is all that there is, but that it is best to concentrate on consciousness; likewise karma does not teach that our whole life is shaped by our past choices, but that, if we want to be well, we should concentrate on the choice we are making in this moment. Keeping the store consciousness in mind can help us remember that we have the capacity to plant healthy seeds that can bear fruit that is good for us, for our loved ones, and for everything.

There is a grave danger that the theory of karma will be used to blame the victims of horrible circumstances, by claiming that they are brought on by their karma. Karma should be used not to blame those whose suffer but to offer a message of empowerment.



Điều này không có nghĩa là nghiệp—ý định trước đó—là điều duy nhất ảnh hưởng đến đời sống của bạn. Trong kinh Sivaka, Đức Phật dạy rất rõ theo quan điểm của ngài rằng chúng ta trải nghiệm nhiều thứ không phải là hệ quả của nghiệp. Không phải nghiệp gây ra tsunami ở Indonesia, cũng không phải chỉ có nghiệp gây ung thư cho bạn. Giống như Duy thức rốt cuộc không dạy rằng tất cả chỉ là thức, mà tốt nhất nên chú tâm vào thức; nghiệp cũng không dạy là cả cuộc đời chúng ta bị đúc theo khuôn đã chọn lựa trong quá khứ, mà là, nếu muốn tốt đẹp, chúng ta nên chú tâm vào sự chọn lựa ngay hiện tiền. Luôn nghĩ đến tàng thức có thể giúp chúng ta nhớ lại mình có khả năng gieo trồng những chủng tử lành thiện để trổ quả tốt đẹp cho mình và những người thân yêu, và cho tất cả.

Rất nguy hiểm khi dùng thuyết nghiệp báo để đổ tội cho nạn nhân những tình huống khiếp đảm, bằng cách khẳng định do họ tạo nghiệp như vậy. Sử dụng Nghiệp không phải để đổ lỗi cho những người chịu khổ đau mà để sách tấn khích lệ.

If you suffer from emotional and behavioral knots from traumatic experiences in the past, as I believe everyone to some degree does, the teaching of karma gives you the opportunity to practice freedom from these painful patterns.

In the second half of this verse, Vasubandhu begins to lay out some characteristics of the storehouse, as he will with the manas and the six senses in subsequent verses. The first characteristic is that what the storehouse holds and what it perceives as its surroundings are not something we can consciously know. What it holds is twofold: our body and our karma.

We say the store consciousness holds the body because somewhere deep in our unconscious mind there is a sense that our consciousness is attached to a physical form. In fact, underlying almost all human experience is a sense that we are located in a body. Oftentimes, our sense is that consciousness is located in the head. Neuroscientists, however, tell us that we can't actually locate consciousness in a physical place, and sometimes people dreaming, meditating, reacting to trauma, under the influence of drugs, or in various other circumstances experience consciousness as outside of the body.



Nếu bạn khổ đau vì những nội kết tình cảm hay hành vi từ những chịu đựng khủng hoảng trong quá khứ, như tôi tin rằng mọi người đều trải qua ở mức độ nào đó, giáo lý về nghiệp sẽ hiến tặng bạn cơ hội tu tập để giải thoát hết khổ.

Trong nửa phần sau câu kệ, Thế Thân bắt đầu đưa ra vài đặc tính của tàng thức, giống như đối với Mạt-na thức và sáu thức giác quan trong những câu kệ kế tiếp. Đặc tính đầu tiên là tàng thức lưu giữ vật gì và nhận thức vật gì chung quanh thì chúng ta không thể biết được. Vật lưu giữ gồm hai thứ: thân thể và nghiệp của chúng ta.

Chúng ta nói tàng thức chấp giữ thân vì sâu trong tiềm thức có cảm giác thức gắn liền với một hình tướng vật chất. Thật ra, ẩn sau phần lớn trải nghiệm của con người là cảm giác mình ngụ trong một thân thể. Thông thường chúng ta cũng có cảm giác là thức ở trong đầu. Tuy nhiên, các nhà thần kinh học cho biết thật sự không thể định vị thức vào một chỗ vật chất, và đôi lúc khi ngủ mơ, thiền tập, phản ứng khi bị chấn thương, dưới ảnh hưởng của thuốc, hay trong một số tình huống khác, ta cảm nghiệm thức như ở ngoài thân thể.

However, we generally have a conscious sense of being in our physical body.

We say that the storehouse's holding of the body is unknown because there are ways in which our consciousness relates to the body that are below or beyond our awareness. When we tie our shoes, it is very common that we have no awareness of what we're doing with our fingers and yet they execute an incredibly intricate dance to tie the knot; this is conditioning of the store consciousness manifesting with its sense of holding a body. It is possible, of course, to be mindful of tying our shoes, to bring awareness to the action, and this is a lovely practice. Our breath is also a bridge between our store consciousness taking up the body and our awareness of that body; it is a place where we can become aware of something that is usually unconscious. But although we can come closer to seeing the way our unconscious has a sense of having a body, ultimately there will always be something below thought: for example, the motion of the individual ventricles of the heart and the dilation of our eyes.

The storehouse also holds our karma.



Tuy vậy, chúng ta thường cảm thức mình ở trong thân vật chất của mình.

Chúng ta bảo việc tàng thức chấp giữ thân thì không biết được vì có nhiều cách thức liên hệ với thân, điều đó vượt ngoài sự hiểu biết của chúng ta. Khi cột dây giầy, thường là chúng ta không nhận biết những ngón tay đang làm và tuy thế ngón tay đang múa may phức tạp không thể tin nổi để cột nút dây; đây là cảnh duyên của tàng thức hiện hành với ý thức nắm giữ thân. Dĩ nhiên, chúng ta có thể chánh niệm trong khi cột dây giày, chúng ta mang tỉnh giác vào hành động, và đây là một sự thực tập thú vị. Hơi thở của chúng ta cũng là nhịp cầu giữa tàng thức chấp giữ thân và sức tỉnh giác đối với thân; hơi thở là nơi chúng ta có thể tỉnh giác một điều gì thường là vô thức. Nhưng tuy chúng ta có thể xét kỹ hơn để hiểu cách vô thức cảm giác có một thân thể, cuối cùng luôn luôn có một điều gì ẩn sau ý nghĩ: thí dụ, sự chuyển động riêng rẽ của tâm thất tim và sự dãn nở của mắt.

Tàng thức cũng chất chứa nghiệp của chúng ta.

In each moment the store consciousness is processing karma; the impressions of our past are forming what the storehouse is anew. Just as a river can be called a river, but at no point is it ever identical to any other version of itself—the riffles of its surface, the water of its flowing, utterly unique in each moment—so we can say that there is a storehouse that is made of a flow of karma, but what that karma is, is always completely unique. This unique moment of karmic contents is what the storehouse holds, and we cannot directly see it. We can infer things about our karma, but we can't directly know it. In Buddhist practice we put some trust in our storehouse: if we plant beneficial seeds of kindness, generosity, mindful attention to our emotions, and wholehearted work, those seeds will bear fruit. This trust isn't so hard to find if we practice, as it is very easy to see the wellness appear in our lives when we do it.

We also can't know what the store consciousness perceives; it is perception operating below our conscious awareness.



Từng phút giây tàng thức tạo tác nghiệp; những dấu ấn của quá khứ hình thành những việc làm cho kho tàng thức luôn biến chuyển. Giống như một dòng sông được gọi là sông, nhưng không lúc nào giống lúc nào—chỗ mặt nước bập bềnh, chỗ dòng nước tuôn chảy, hoàn toàn riêng biệt từng phút giây—vì thế có thể nói tàng thức do một dòng nghiệp tạo thành, nhưng dòng nghiệp thì không lúc nào giống lúc nào. Ở mỗi sát-na, tàng thức chứa chấp chủng tử của dòng nghiệp tại sát-na đó, và chúng ta không thể trực tiếp thấy hiểu được. Chúng ta có thể suy ra những điều về nghiệp của mình, nhưng không thể biết một cách trực tiếp. Trong việc tu Phật chúng ta tin vào tàng thức: nếu gieo chủng tử thiện của từ ái, bao dung, tác ý và chánh niệm trước cảm xúc, và hết lòng với công việc, những chủng tử trên sẽ trổ hoa kết trái. Niềm tin này không khó gặp nếu có công phu, vì rất dễ thấy sự tốt đẹp hiện ra trong đời sống khi chúng ta thực hành.

Chúng ta cũng không thể biết tàng thức nhận thức điều gì; đó là tưởng vận hành dưới sự nhận biết của thức.

In the Yogacarabhumi, Vasubandhu's half-brother and the other great genius of Yogacara, Asanga, explains using the metaphor of a burning lamp. He compares the body to a wick, our karmic impressions to oil, and light to what the storehouse perceives. On one hand it is clear that a wick, oil, light, and the images the light illuminates are interdependent: none exists without the other. The key point here, though, is that what our unconscious perceives is limited and profoundly colored by our current state of body and karma. Picture a large cave lit by an oil lamp's flame; we see a tiny area of the floor and dim light disappearing into darkness in all directions. If the lamp burns high and steady, with clear fuel and a good wick, we may see the rough and lovely walls appear. If the flame is guttering and rough, we see a phantasmagoria of tortured shadows writhing on the walls. Before our perceptions even enter our conscious awareness as the six senses, there is this unconscious perception of the world, profoundly influenced by our karma and our body, that underlies what we believe is direct perception.



Trong Duy Thức Hạnh, người anh cùng mẹ khác cha của Thế Thân là Vô Trước, một đại thiên tài khác về Duy thức, dùng ẩn dụ chiếc đèn đang cháy để diễn giảng. Ngài so sánh thân là tim đèn, dấu ấn nghiệp là dầu, và ánh sáng là sự nhận biết của tàng thức. Trên một phương diện, rõ ràng là tim đèn, dầu và ánh sáng, và hình ảnh ánh sáng phóng chiếu tương duyên với nhau: không một yếu tố nào hiện hữu mà không có yếu tố kia. Vấn đề then chốt ở đây, tuy vậy, là vật mà tiềm thức chúng ta nhận biết thì có giới hạn và bị tình trạng hiện tại của thân và nghiệp ảnh hưởng mạnh mẽ. Hãy hình dung cây đèn dầu chiếu sáng trong cái hang to lớn; chúng ta sẽ thấy một phần nền đất rất nhỏ và ánh sáng mờ mờ sẽ tan biến vào bóng tối ở mọi phía. Nếu cây đèn sáng và đều, với dầu trong và tim đèn tốt, chúng ta có thể thấy những bức tường gồ ghề dễ thương. Nếu lửa cháy chập chờn không đều, chúng ta thấy một loạt hình bóng ma quái nhảy trên tường. Trước khi những sự nhận thức đi vào thức qua sáu thức giác quan, có sự nhận thức vô thức đối với cảnh giới, chịu ảnh hưởng sâu xa của nghiệp và thân chúng ta, và điều này là nền tảng cho sự kiện gọi là nhận thức trực tiếp.

I recall once, as a young adolescent, I was living in London, far from my small hometown in Iowa. I was making a long walk home from the center of the city and took a new route. I became disoriented and began to feel a rising sense of panic, completely lost in a foreign city much larger than any I had known. As I walked, everything looked utterly unknown and frightening. My mind raced and my heart pounded. Suddenly in the middle of a large open square, I realized exactly where I was and that I had been there a dozen times before. I recognized everything as familiar. One step before, I had seen a dangerous, unknown city; in the next step, a well-known, comfortable spot near my home. The external world was the same, the processes in my storehouse were different. The karmic impressions of fear and disorientation and the racing heart and ragged breath all evaporated in the light of the karmic impressions of my memory of the place, and the nearness of a cup of milky tea.

It helps to know that what the storehouse perceives is unknown.



Tôi nhớ lại có lần, hồi còn nhỏ, sống ở Luân Đôn, rất xa tỉnh nhà nhỏ bé ở Iowa. Tôi đi bộ từ trung tâm thành phố về nhà theo một con đường lạ. Tôi bắt đầu mất phương hướng và cảm giác sợ hãi dâng lên, hoàn toàn lạc lõng trong một thành phố lạ lẫm, lớn hơn bất cứ thành phố nào đã từng biết. Khi bước đi, mọi sự vật đều có vẻ hoàn toàn lạ lùng và đáng sợ. Đầu óc rối tung và tim đập thình thịch. Bỗng nhiên ở giữa quảng trường lớn, tôi nhận ra chính xác tôi đang ở đâu vì tôi đã tới đó cả chục lần rồi. Tôi nhận ra tất cả quen thuộc. Một bước trước đó, tôi thấy thành phố lạ đầy nguy hiểm; bước kế, một nơi quen thuộc, dễ chịu gần nhà. Thế giới bên ngoài như cũ, tiến trình trong tàng thức thì khác. Những dấu ấn sợ hãi và bối rối và trái tim đập như chạy đua và hơi thở hổn hển bốc hơi trong ánh sáng của dấu ấn thuộc về ký ức nơi đó, và sự gần gũi với tách trà sữa.

Rất hữu ích khi biết rằng điều tàng thức nhận biết thì bất khả tri.

It helps because it can remind us that what we are seeing—what we believe to be reality right now—is actually deeply and unknowably conditioned by our unconscious tendencies. This knowledge can help us let go when we are trying hard to control things, when we feel like we know exactly how everything should be. We don't even know how it really is; how can we know how it should be? When we are afraid, or anxious, or sad, we can remember that whatever is bringing us this feeling has only questionable reality. It helps to know that what the storehouse perceives is unknown because it may encourage us to do our meditation practice, to sow the seeds of wellness, so that the world our storehouse perceives doesn't have to be one full of fearful things, ugliness, and problems, but can instead be full of beauty and opportunities to do some small, helpful thing. Through upright sitting and the steady practice of compassionate action, the lamp of our store consciousness may come to cast a bright and steady light to guide the Way.

*



Hữu ích vì sẽ nhắc nhở việc chúng ta thấy—việc chúng ta tin là thực tại ngay hiện tiền—đã thực sự bị những tập nghiệp của chúng ta trong tiềm thức vo tròn bóp mép sâu đậm và bất khả tri. Hiểu biết như thế có thể giúp chúng ta buông xả khi cố gắng hết sức để điều khiển sự vật, khi cảm thấy như mình thực sự biết mọi thứ phải như thế nào. Chúng ta cũng không thực sự biết phải ra sao, làm sao biết được phải như thế nào? Khi sợ hãi hay nôn nóng, hay lo buồn, chúng ta có thể nhớ rằng bất cứ điều gì gây ra cảm giác này đều không chắc là thực tại. Rất hữu ích khi thấu rõ là tàng thức nhận ra điều gì thì không biết được, bởi vì sẽ khuyến khích chúng ta thiền tập, gieo trồng chủng tử phúc lạc, sao cho cảnh giới tàng thức nhận thức sẽ không chất chứa những sự vật đáng sợ, xấu xí, vấn đề rắc rối, thay vì thế sẽ tràn đầy tốt đẹp và cơ hội để chúng ta làm vài việc nhỏ bé, lợi lạc. Qua việc ngồi thẳng lưng và tu tập từ bi đều đặn, ngọn đèn tàng thức sẽ phát sáng và chiếu soi đều khắp để dẫn đường chỉ lối.

*

## 4. Aspects of the Buddhist Unconscious

|| 4 || It is always associated with sense-contact,
attention, sensation, perception, and volition,
Neither pleasant nor unpleasant.
It is unobstructed, and karmically neutral,
Like a river flowing.
In enlightenment it is overturned at its root.

Sense-contact, attention, sensation, perception, and volition—these are the five universal mental factors, which are always associated with the store consciousness. In order to understand the first line of this verse, we'll need to see their close relationship to the five aggregates, or skandhas, one of the oldest and most fundamental subjects of Buddhist teaching.

These aggregates—form, sensation, perception, formation, and consciousness—provide a way of describing experience. A key Early Buddhist practice was to see the five aggregates and realize that none of them were I, me, or mine. When one sees that nothing in our experience is truly ourself, the tendency to cling to things is shed—since there is no I that can cling—and we can be free of suffering.



## 4. Những Khía Cạnh của Tiềm Thức theo Phật Giáo

|| 4 || Luôn tương ưng với xúc, tác ý, thọ, tưởng, và
tư. Không bị ngăn che và trung tính.
Luôn chuyển như sông chảy.
Được xả bỏ hoàn toàn khi giác ngộ.

Xúc, tác ý, thọ, tưởng, và tư—đây là năm tâm sở biến hành, luôn tương ưng với tàng thức. Để hiểu câu đầu của bài kệ, chúng ta cần nhận thấy sự liên hệ chặt chẽ giữa năm tâm sở và năm uẩn, một trong những chủ đề căn bản của Phật pháp.

Năm uẩn—sắc, thọ, tưởng, hành, và thức—đưa ra phương cách mô tả sự cảm nghiệm. Chìa khóa tu tập của Phật Giáo Nguyên Thủy là thấy biết năm uẩn và nhận ra không một uẩn nào là chính ta, hay của ta. Khi nhận thấy không điều gì trong sự cảm nghiệm thật sự là mình, khuynh hướng bám chấp vào các pháp sẽ rơi rụng—vì không một vật để tôi bám vào—và chúng ta có thể thoát khỏi khổ đau.

The first of the aggregates, form, means the physical world: earth, water, air, and heat. The next, sensation, sometimes translated as “feeling-tone,” is the very root-level and generally subconscious sense that we have in each of moment of “liking,” “not liking,” or “indifference.” This is usually described as positive, negative, or neutral sensation. Perception, the third, is the ascribing of concepts to this basic sense data. When there is dark motion in our field of vision, that is form; when the mind conceptualizes it as a bird, that is perception; when it is large, there may be a positive sensation, as some minds are inclined to like large birds. Formation, the fourth aggregate, is the way that our karmic conditioning impels us to act. It is the intersection of our karma and our intention, and it often carries an emotional tone. I was raised by birders, so when perception recognizes a big bird and a positive sensation arises, a formation of excitement appears, and I desire to stop and look at it. Consciousness, the fifth aggregate, sometimes called “knowing,” is awareness or cognizance. It has a distinct meaning in this five-aggregate schema.



Uẩn thứ nhất, sắc uẩn, nghĩa là thế giới vật chất: đất, nước, gió, và lửa (hơi nóng). Kế đó là thọ uẩn, đôi khi dịch là ‘‘cảm giác’’, ở cấp độ rất sâu và thường là cảm nhận của tiềm thức trong từng niệm ‘‘ưa,’’ ‘‘ghét,’’ hoặc ‘‘lãnh đạm.’’ Điều này thường được mô tả là thọ tích cực, tiêu cực, hay trung tính. Tưởng, uẩn thứ ba, là những ý niệm được gán cho dữ liệu cảm giác căn bản này. Khi có một sự chuyển động màu sắc đậm nét trong tầm mắt, đó là sắc, khi thức ý niệm hóa chuyển động này là con chim, đó là tưởng. Khi tưởng uẩn này lớn rộng, có thể đó là một thọ uẩn tích cực (lạc), vì có vài tâm thức có khuynh hướng thích loài chim to lớn. Hành, uẩn thứ tư, là phương cách nghiệp duyên thúc đẩy chúng ta hành động. Hành uẩn là giao điểm của nghiệp và ý định của chúng ta, và thường mang màu sắc tình cảm. Tôi được một người nuôi chim dưỡng dục, vì thế khi tưởng uẩn nhận biết một con chim to lớn và thọ uẩn tích cực khởi lên, hành uẩn kích động xuất hiện, và tôi muốn dừng lại và nhìn ngắm. Thức, uẩn thứ năm, đôi khi được gọi là ‘‘cái biết,’’ là tỉnh thức hay nhận biết. Thức có một ý nghĩa rõ ràng trong sơ đồ năm uẩn này.

Generally in a case like this, my consciousness is awareness of the bird as a form in the visual field and as a perception: “An eagle!” But if I am mindful of the aggregates, I may also notice the formation, an excited emotion and impulse to point, the underlying sense of positive sensation, and form as it manifests in the way my body feels.

The five factors in this verse, which will reappear twice more in the “Thirty Verses,” are a modified version of the five aggregates. The reworking of the five aggregates into the five universal factors was an innovation of the Abhidharma movement, in which Vasubandhu did his earlier studies and writing. “Perception” and “sensation” from the five aggregates become two of the five universal mental factors, unchanged. “Form” is revamped into “sense-contact”: the interaction between a sense organ, for example the ear, and a sense object, such as sound. By reframing this we seek to eliminate the problem of knowing whether what we are perceiving as form is real. For example I have tinnitus, a constant ringing in my ears. Also, right now, there are crickets singing outside the window.



Thường thường trong trường hợp như thế, thức uẩn của tôi biết được con chim như là sắc uẩn trong tầm mắt và là tưởng uẩn: “Con chim ưng!” Nhưng nếu chánh niệm về năm uẩn, tôi có thể ghi nhận có hành uẩn, có cảm xúc phấn khởi và thôi thúc muốn chỉ ra, một cảm nhận có thọ uẩn tích cực ẩn phía sau, và sắc uẩn hiện hành tùy theo thân cảm nhận.

Năm tâm sở trong bài kệ này, sẽ xuất hiện hai lần nữa trong “Tam Thập Tụng,” là chuyển thể của năm uẩn. Sự tái thiết năm uẩn thành năm tâm sở biến hành là một sự đổi mới của trào lưu A-tỳ-đàm, do Thế Thân đã nghiên cứu và biên soạn. “Tưởng” và “thọ” từ năm uẩn chuyển thành hai tâm sở trong năm tâm sở biến hành, không thay đổi. “Sắc” được chuyển thành “xúc”: tương tác giữa giác quan (căn), thí dụ như tai, và đối tượng giác quan, là âm thanh. Bằng cách xét lại điều này, chúng ta tìm cách loại bỏ vấn đề tìm hiểu xem điều chúng ta đang cảm nhận là sắc có phải thật không. Thí dụ như tôi bị ù tai, nghe tiếng kêu liên tục trong tai. Cũng ngay đó, mấy chú dế đang gáy ngoài cửa sổ.

The sounds are extremely similar and sometimes indistinguishable. By calling the experience "sense-contact," and identifying a sound (singing and/or ringing) instead of a form (crickets?), I acknowledge that I don't ultimately know what is "out there"; I just know that there is some kind of sensory experience. "Form" implies that we experience a "thing" or object; sense-contact simply describes that there is a sensory occurrence.

The aggregate of consciousness is remade into "attention" in this system. In Early Buddhist texts the term consciousness usually means "awareness," but sometimes it refers to that which enters into the womb when a person embarks on a new rebirth. By using the term attention the Abidharma and this text give us one definition and one aspect of experience we can attend to: awareness, or more precisely, where our awareness is directed.

Formation, or volitional tendency, is remade here into "volition." In momentary terms we can notice that we have an impulse or choice to do something, a volition. We can't, however, directly experience the past conditions that create that volition; as we saw in verse 3, what the storehouse holds (its karma) can't be known.



Hai loại âm thanh giống nhau hết sức và đôi khi không phân biệt được. Bằng cách nhớ lại cảm nghiệm "xúc," và nhận diện một âm thanh (tiếng dế gáy) thay vì sắc uẩn (con dế?), tôi biết là cuối cùng tôi không nhận ra được tiếng gì "ở ngoài kia"; tôi chỉ biết là có một loại cảm nghiệm về giác quan. "Sắc" hàm ý chúng ta cảm nghiệm một "vật" hay đối tượng; xúc đơn giản mô tả có một sự kiện mang tính giác quan xảy ra.

Thức uẩn được tái tạo thành "tác ý" trong hệ thống này. Trong kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy, chữ thức thường có nghĩa là "biết," nhưng đôi khi cũng nói đến *thần thức* nhập bào thai khi người mẹ thụ thai. Bằng cách sử dụng từ tác ý, giáo lý A-tỳ-đàm và bài tụng này cho một định nghĩa và một phương diện trải nghiệm chúng ta có thể chú ý tới: tỉnh giác, hay chính xác hơn, hướng tỉnh giác sẽ đưa tới.

Hành uẩn, hay ý định, ý muốn, trở thành "tư." Trong trường hợp tạm thời chúng ta có thể ghi nhận có một sự thôi thúc hay chọn lựa để làm điều gì đó, tư (ý muốn). Tuy nhiên, chúng ta không thể trực tiếp trải nghiệm duyên nghiệp trong quá khứ tạo ra "tư;" như chúng ta đã thấy trong câu thứ ba, vật tàng thức nắm giữ (nghiệp) thì không thể biết được.

The aggregate called “formation” includes both of these aspects—volition and conditioning—but Vasubandhu, using the Abhidharma approach, divides and isolates them. He gives us “volition” to investigate in the moment as one of the five universal mental factors, and then he deals extensively with the issue of conditioning throughout this text, using the metaphor of karmic seeds. Thus these two aspects of the aggregate called “formation” are separated.

## HOW THE ELEMENTS OF THE THREE WAYS OF CATEGORIZING EXPERIENCE CORRESPOND

| Five Aggregates | Five Universal Mental Factor | Six Conciousnesses; the All |
|---|---|---|
| Form | Sense Contact | sight, sound, smell, taste, touch |
| Consciousness | Attention | thought |
| Sensation | Sensation | |
| Perception | Perception | |
| Formation | Volition | |



Hành uẩn bao gồm hai đặc tính này—tư (ý muốn) và duyên nghiệp—nhưng Thế Thân, dùng phương pháp của A-tỳ-đàm, chia ra và cô lập cả hai. Ngài dùng “tư” để chúng ta nghiên cứu lúc này như một trong năm tâm sở biến hành, và sau đó ngài giải quyết chủ đề duyên nghiệp rộng lớn hơn trong suốt bài tụng, sử dụng ẩn dụ chủng tử nghiệp. Như thế hai phương diện của “hành uẩn” được tách ra.

## TƯƠNG ỨNG GIỮA NHỮNG YẾU TỐ TRONG BA CÁCH PHÂN LOẠI TRẢI NGHIỆM

| Năm Uẩn | Năm Tâm sở Biến hành | Sáu Thức |
|---|---|---|
| sắc | xúc | Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân |
| Thức | Tác Ý | Ý |
| Thọ | Thọ | |
| Tưởng | Tưởng | |
| Hành | Tư | |

To recap: Sense-contact is a nonconceptualized moment of sensory experience. Attention is the mind being aware of some particular aspect of the moment. Sensation is a very basic, generally subconscious sense of positivity, negativity, or neutrality. Perception is the ascribing of conceptual labels to things. Volition is the impulse or inclination to act, generally characterized by an emotion. Being aware of these universal factors occurring through mindfulness meditation allows us to see that they are not I, me, or mine—they are just things that are happening—and thus helps us let go of our ego-centered tendency to cling to things. We will investigate meditation practice with the five universal factors in a few chapters.

The second line of this verse refers to a kind of neutrality that characterizes the store consciousness. It doesn't have a positive or negative sensation, it isn't obstructed by afflictive emotion or delusion, and it does not itself create or record karma. This is a little confusing as the karmic processes in the store consciousness produce sensations, affliction, and further karma, which we experience as a sense of self and the imagery of sense objects.



Tóm lại: Xúc là thời điểm trải nghiệm với giác quan không bị ý niệm hóa. Tác ý là tâm tỉnh giác vài khía cạnh đặc biệt của thời điểm đó. Thọ là cảm giác mang tính tiềm thức căn bản một cách tổng quát về mặt tích cực, tiêu cực, hay trung tính. Tưởng là đặt tên dán nhãn khái niệm lên các pháp. Tư là sự thôi thúc hay khuynh hướng hành động, thường do cảm xúc định tính. Trong thiền tập chánh niệm tỉnh giác trước những tâm sở biến hành này, chúng ta thấy được những tâm sở không phải là tôi, hay của tôi—tâm sở chỉ là các pháp xảy ra—và như thế giúp chúng ta buông xả tập khí vị ngã bám chấp vào các pháp. Chúng ta sẽ nghiên cứu việc thiền tập với năm tâm sở biến hành trong vài chương sau.

Dòng thứ hai của bài kệ đề cập một tính năng trung tính là đặc tính của tàng thức. Tàng thức không có thọ tích cực hay tiêu cực, không bị phiền não hay vô minh che phủ, và tự tàng thức không tạo ra hay ghi nhận nghiệp. Điểm này hơi khó hiểu vì các tiến trình nghiệp trong tàng thức tạo tác những cảm thọ, phiền não và nghiệp sắp tới, những điều này chúng ta trải nghiệm như một cảm thức về ngã và liễu biệt cảnh thức.

The storehouse is not the seeds, though neither is it separate from them. The point is that the storehouse itself is neutral; it is simply a space where karmic processes occur. It can be full of rotting corn or fresh organic greens, but once those are gone, it is just a neutral space ready for the next contents. Even when you find yourself overwhelmed by fear, grief, anger, or confusion, you still have the chance to plant a seed of compassionate awareness and find a moment of peace. Sometimes the power of our conditioning—that thicket of thorns—is so dense that our intention to be present and kind seems like a puff of cotton in the wind, but that small effort may allow that seed to land and someday grow into the broad shade of a cottonwood tree, where weary travelers find rest. Because of the neutrality of the store consciousness there is room for infinite change and growth. Every moment is your opportunity.

The store consciousness is like a river flowing.



Nhà kho không phải chủng tử, tuy nhiên cũng không tách rời chủng tử. Vấn đề là tự thân nhà kho thì rỗng rang (trung tính); chỉ đơn giản là không gian nơi quá trình nghiệp diễn tiến. Nhà kho có thể đầy những trái bắp hư thối hay rau tươi, nhưng một khi hết bắp rau, kho chứa chỉ là khoảng trống rỗng rang sẵn sàng chứa đựng loạt đồ vật kế tiếp. Ngay cả khi thấy mình tràn ngập sợ hãi, lo buồn, phẫn (nộ), bối rối, bạn vẫn có cơ hội gieo trồng chủng tử tỉnh giác từ bi, và tìm được giây phút an bình. Đôi khi năng lực của nghiệp duyên—lùm bụi gai góc đó—dày đặc đến nỗi ý định hiện diện và lòng tốt giống như một nhúm bông trong gió, nhưng nỗ lực nhỏ bé ấy vẫn có thể làm cho chủng tử rơi xuống và một ngày nào đó lớn lên thành bóng mát tàng cây bông, nơi những lữ hành mệt mỏi tìm được an trú. Vì tính chất rỗng rang nên tàng thức có sự thay đổi và lớn mạnh vô tận. Mỗi phút giây là cơ hội cho bạn.

Tàng thức giống như một dòng sông đang chảy.

We can describe it as a solid thing for practical purposes, but it is only a process of change. It is a momentary phenomenon that is nominally described to help us be well. It is not lasting, separate, or permanent. The earliest Yogacara text, the Samdhinirmocana Sutra, states:

> The storehouse consciousness is very profound and subtle;
> All its seeds are like a torrential flow.
> I do not explain it to the ignorant,
> For fear they will cling to it and consider it a self.

As Heraclitus perfectly put it, "You cannot step in the same river twice."

A river is powerful and ineluctable. Forces infinitely old come together to make the river what it is in this moment. Sometimes heat-beaten wayfarers may come to take cool water on the banks along with all the wild things, at other times the waters rise in great flood and tear away trees and bridges, sweeping away those who come too close.



Để tiện lý giải, chúng ta có thể cho tàng thức là một chất liệu cụ thể vững chắc, nhưng tàng thức chỉ là một tiến trình của sự thay đổi. Tàng thức là một hiện tượng tạm thời được mô tả trên danh nghĩa để giúp chúng ta được tốt đẹp. Tàng thức không lâu bền, riêng rẽ, hay thường hằng. Kinh điển Duy thức cổ xưa nhất, Kinh Giải Thâm Mật nói:

> Thức A-đà-na (Tàng thức) cùng cực vi tế,
> Tất cả chủng tử như dòng nước mạnh.
> Như Lai không nói cho kẻ phàm ngu,
> Sợ họ phân biệt chấp làm bản ngã.
>
> (HT Thích Trí Quang dịch)

Như triết gia Heraclitus đã nói một cách tuyệt vời, "Không thể tắm hai lần trong cùng một dòng sông."

Dòng sông thì dũng mãnh và không thể tránh khỏi. Sức mạnh từ xa xưa vô cùng đã kết hợp tạo nên dòng sông như hiện thời. Đôi khi lữ hành giãi dầu gió mưa có thể tới uống nước mát bên bờ sông cùng muông thú hoang dã khác, có lúc nước dâng lên thành lụt lớn cuốn trôi cây cối cầu đường, cuốn đi những ai đến quá gần.

Sometimes our conditioning allows us to be a cool place for others to find respite, and other times we cause harm. The river itself is beyond our control, but by attending to our minds we can become aware of how it swells, how it banks, and how it slowly flows. We don't really see the river, the store consciousness, but we can see how the force of our conditioning is creating this moment of emotion and in this way be a little less likely to be swept away by it. We can take care of what's right before us, our own on-flowing heart.

A basic teaching of Buddhism tells us that we can let go of karma and find complete rest: nirvana. This third line says that in nirvana, the entire process of karma that occurs in the storehouse is overturned; there is a revolution at the root of consciousness, sometimes called a transformation at the base.



Đôi khi nghiệp duyên chúng ta giúp mình thành nơi chốn thanh lương cho người khác nghỉ dưỡng, và có khi thì tác hại. Dòng sông ở ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, nhưng bằng cách canh chừng tâm chúng ta có thể biết làm thế nào sông bành trướng, nước tràn qua bờ, và chảy từ từ. Chúng ta không thực sự thấy được dòng sông, tàng thức, nhưng có thể thấy sức mạnh của nghiệp duyên tạo tác giây phút cảm xúc như thế nào và vì thế sẽ ít bị cuốn trôi. Chúng ta có thể chú trọng vật trước mắt, chăm sóc trái tim mình đang tuôn chảy.

Giáo lý căn bản đạo Phật dạy chúng ta có thể buông hết nghiệp và tìm an trú hoàn toàn: Niết-bàn. Câu thứ ba nói rằng trong Niết-bàn, toàn bộ tiến trình nghiệp thức xảy ra trong tàng thức đều lật đổ; có một cuộc cách mạng tại căn bản thức, đôi khi được gọi là chuyển hóa tận nền tảng.

I have not attained nirvana. I'm still affected by karma, I see my past habits emerge in my life, and I suffer and cause harm. However it's very common in Consciousness Only literature to speak of a revolution at the root or consciousness that makes the store consciousness into great mirror wisdom that perfectly reflects without obscuration or coloration—a vast mind untainted by afflictive emotions, delusion, or conditioning. Though I'm still bound to this river of karma, I have confidence based in experience that you can begin to sense this mirror through practice. You can allow for the complete transformation of consciousness into something purely available to and manifesting what is, whose every action is made from the perspective of universal connection, infinite compassion.

*



Tôi chưa đạt Niết-bàn. Tôi vẫn còn bị nghiệp chuyển, tôi thấy những tập khí cũ nổi lên, và tôi khổ đau và gây tổn hại. Tuy nhiên rất thông thường trong tài liệu Duy thức khi nói đến cuộc cách mạng ngay giác quan (căn) hoặc thức khiến tàng thức chuyển thành Đại viên cảnh trí phản chiếu toàn hảo không bị che mờ hay tô vẽ—một tâm thức thênh thang không vẩn đục bởi tình cảm phiền não, vô minh hay cảnh duyên. Tuy dòng sông nghiệp hãy còn trói buộc, tôi có lòng tin dựa trên sự trải nghiệm rằng bạn có thể bắt đầu cảm nhận Đại viên cảnh trí qua tu tập. Bạn có thể khiến thức chuyển hóa viên mãn thành một điều hoàn toàn sẵn sàng để là và hiện hành cái đang là, mỗi hành động đều phát xuất từ lòng từ bi vô lượng tương thân trùm khắp.

*

## 5. Mind Makes Self and Other

|| 5 || Dependent on the store consciousness and taking it as its object,
Manas, the consciousness of a self, arises, which consists of thinking.

The manas, or consciousness of a self, is (along with the store consciousness) a defining Yogacara innovation. The idea that we have a sense of being I, that we think there are things that are me and mine, is central to many forms of Buddhist thought, but the idea that there is an aspect of consciousness that creates this sense of self is distinctly Yogacarin. The manas consciousness, depending on the karma of the store consciousness, believes part of experience to be self, *I*, and in so doing it causes the other aspects of experience to appear to be other. An important part of the practice laid out in Early Buddhist sutras is seeing that the five aggregates—form, sensation, perception, mental formations, and consciousness—are not-self.



## 5. Tâm Tạo Tác Ngã và Pháp

|| 5 || Thức năng biến thứ hai là thức Mạt-na, nương vào tàng thức sinh khởi và bám lấy đó làm đối tượng, Mạt-na, thức thứ bảy, đặc tính là tư lương, chấp ngã.

Thức Mạt-na, hay thức chấp ngã (đi cùng với tàng thức), là tên do tông Duy thức canh tân. Ý niệm chúng ta cảm thức có cái tôi, chúng ta nghĩ là có những điều là tôi và của tôi, là trọng tâm đối với nhiều hình thái tư tưởng Phật giáo, nhưng ý niệm có một khía cạnh của thức tạo nên cảm thức về ngã rõ ràng thuộc về Duy thức tông. Thức Mạt-na, nương theo nghiệp của tàng thức, tin một phần của sự trải nghiệm là ngã, *tôi*, vì thế khiến các khía cạnh khác của sự trải nghiệm thì không phải (là tôi hay của tôi). Phần quan trọng của việc tu tập đặt ra trong kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy thấy được năm uẩn—sắc, thọ, tưởng, hành, và thức—không phải ngã.

That is to say, realizing that bodily sensations, and the body itself, is not I, me, or mine; impulses to act are not I, me, or mine; being aware is not I, me, or mine. We see this through nonjudgmentally observing things arise and go away, seeing that all phenomena, including those that we'd normally categorize as being "ourselves," are just fleeting things that are happening. As this realization deepens, our tendency to get stuck on our desires fades. For example, instead of thinking, "I need my son to clean this room," we can be aware that there is tension in the body and mind, along with images of clothing scattered on the floor in our field of vision, and impulses to speak in a loud and angry voice. This allows us to take care of the suffering that is right in front of us (in what is conventionally thought to be our own body and mind) and then act truly on behalf of our child, speaking kindly, to help him have a clean space and healthful habits, rather than trying to control him in order to alleviate our own suffering, the pain of our own anger and judgment.



Nghĩa là nhận biết những cảm thọ về thân, và chính thân thể, không phải là tôi hay của tôi; thôi thúc muốn hành động không phải là tôi hay của tôi, tỉnh giác không phải là tôi hay của tôi. Chúng ta biết như thế qua sự quán sát các pháp sanh và diệt không phê phán, thấy mọi hiện tượng, kể cả sự vật chúng ta thường phân loại là "mình," chỉ là các pháp tình cờ lướt qua. Khi nhận biết thâm sâu hơn, tập khí dính mắc tham ái sẽ mất dần. Thí dụ, thay vì nghĩ, "Ta muốn thằng con dọn dẹp phòng," chúng ta có thể tỉnh giác có sự căng thẳng trong thân và tâm, cùng với hình ảnh quần áo vung vãi trên sàn trong tầm mắt, rồi cáu kỉnh muốn la lớn. Sức tỉnh giác sẽ giúp chúng ta quan tâm nỗi khổ ngay trước mắt (trong sự kiện thông thường ta cho là thân và tâm của mình) và rồi chân thành làm thay cho con, nói dịu ngọt, giúp nó dọn sạch chỗ ở và tạo thói quen lợi lạc cho sức khỏe, hơn là cố điều khiển nó để mình bớt khổ, cái khổ của sân giận và phê phán.

In an Early Buddhist sutra, written long before the idea of manas was developed, we see a seed of its development. An old and ill monk is visited by some younger monks. They ask him whether he has seen, through his practice, that the five aggregates are not-self, to which he answers in the affirmative, but he goes on to say that he still experiences "the residual conceit, 'I am.'" This old monk is in essence saying that he still experiences manas.

He's talking about his own direct experience, not parroting teachings or trying to show off his attainments. He is attached to his self and his life, albeit in a very soft and wise way, and he shows these young monks, as he nears death, not a magical message of liberation, nor a religiously correct view, but merely what he knows from his own deep practice of looking at life coming and going. In the Yogacarabhumi, one of the most comprehensive Yogacara texts, whose authorship is not known, manas is defined using this same language: "Manas... is conceiving, I-making, the conceit 'I am.'" The honesty and depth of practice of one old monk was carried through hundreds of years to the Yogacarabhumi and right into this text and our minds, right now.



Trong một bộ kinh Phật Giáo Nguyên Thủy, rất xa xưa trước khi khái niệm về thức Mạt-na phát triển, chúng ta thấy một chủng tử của sự phát triển này. Một vị sư già bệnh hoạn được vài vị sư trẻ tới thăm. Họ hỏi sư có thấy, qua sự tu tập, rằng năm uẩn là vô ngã hay không. Sư xác nhận có, nhưng nói tiếp là sư vẫn còn trải nghiệm "tính kiêu mạn dư tàn, 'tôi là'". Chủ yếu vị sư già nói vẫn còn trải nghiệm thức Mạt-na.

Sư nói về kinh nghiệm trực tiếp của mình, không lặp lại giáo lý hay muốn phô trương mình đạt ngộ. Sư dính mắc với tự ngã và đời sống của mình, mặc dù rất nhẹ nhàng và sáng suốt, và sư chỉ cho những vị sư trẻ, khi gần chết, không phải lời nhắn nhủ huyền bí về giải thoát, hay chánh kiến tôn giáo, mà chỉ là điều sư chứng ngộ do công phu thâm sâu nhìn đời sống đến và đi. Trong Duy Thức Hạnh, một trong những bộ kinh Duy thức toàn diện nhất, không rõ tên tác giả, thức Mạt-na đã định nghĩa y như thế: "Thức Mạt-na … là tưởng tượng, tạo-ra-cái-tôi, cái 'tôi là' ngã mạn." Sự chân thật và hành trì thâm sâu của vị sư già được lưu truyền cả trăm năm sau trong Duy Thức Hạnh và ngay trong bài tụng này và tâm chúng ta, ngay hiện giờ.

This manas creates the sense that our hand is our own, that our thoughts are our own, that we are looking out at a world from inside our bodies. It is central to our sense of separation and alienation, but it's also a fundamental and useful aspect of a healthy human consciousness. Psychologists tell us babies develop a sense of self, manas, in their first year. Before their egos develop, they cry when they are tired, or hungry, or grumpy until someone takes care of their needs. Over the years we need to develop a sense of self-regulation and autonomy so that when things are difficult we don't have to be overwhelmed, and so we can allow who we are as unique aspects of the universe to flower for our own well-being and for everyone. We need to make our own lunches, clean our own rooms, take care of our personal boundaries, and make our own particular offerings—whatever they may be. The first half of the "Thirty Verses" presents a model for developing a healthy ego by working with consciousness, one that is not overcome by afflictive emotion, that softens and doesn't need to hold on so tightly.



Thức Mạt-na tạo ra cảm thức tay chúng ta là của chúng ta, niệm tưởng chúng ta là của chúng ta, rằng chúng ta đang nhìn ra thế giới bên ngoài từ trong thân chúng ta. Thức Mạt-na là trung tâm các cảm thức tách biệt và cô lập, nhưng cũng là khía cạnh căn bản và hữu ích cho một tâm thức khỏe mạnh. Các nhà tâm lý học cho biết em bé phát triển cảm thức về ngã, tức là thức Mạt-na, trong năm đầu tiên. Trước khi bản ngã phát triển, bé khóc khi mệt, hay đói, bé càu nhàu cho đến lúc có người săn sóc vỗ về. Qua nhiều năm chúng ta cần phát triển cảm thức về tự chấn chỉnh và tự lập để khi gặp sự việc khó khăn không bị chôn vùi, và như thế chúng ta có thể để cho con người mình đang là như những nhân tố đặc biệt của vũ trụ nở hoa hạnh phúc cho chính mình và mọi người. Chúng ta cần phải nấu bữa trưa cho mình, dọn sạch phòng mình, chăm sóc những việc riêng, và phục vụ cho mình—bất cứ việc gì. Nửa phần đầu "Tam Thập Tụng" giới thiệu một mô hình phát triển cái ngã lành mạnh bằng cách làm việc với thức, một tâm thức không bị phiền não chế ngự, sẽ nhu nhuyến và không cần nắm giữ quá chặt chẽ.

The second half gives a means to see through and let go of the sense of self.

Many people in many traditions have described experiences of life without any sense of being a self separate from other things. The language of these descriptions tends in this way: boundless, infinite, compassionate, joyful, emptiness, intimate, blissful. One young man came to me for a practice meeting a few months after he'd woken from a coma. As he came back to the world his consciousness was not producing a sense of separateness. He'd felt deep peace and unity with everything, and major problems he'd had with his family were completely gone. But as the effects of the coma faded, the boundless appreciation and connection faded, and he wanted to do Zen practice to get it back. It was an amazing story, and I was pained to follow the best way I know and to tell him he shouldn't try to get that back, that pursuing that sense would only feed the karma of desire that makes the manas afflicted. I encouraged him to practice just to be in life right now as it is, for this is the way to plant the seeds in the storehouse that grow to a sense of boundless intimacy.



Nửa phần sau cho chúng ta phương tiện thấu hiểu và buông bỏ cảm thức có ngã.

Trong nhiều truyền thống nhiều người (tu) đã mô tả những trải nghiệm trong đời sống không có ý niệm về cái ngã tách khỏi những sự vật khác. Ngôn từ mô tả có khuynh hướng như sau: vô biên, vô tận, từ bi, hỷ lạc, không, mật thiết, phúc lạc. Một người trẻ tuổi đến gặp tôi để tu tập sau khi ra khỏi cơn hôn mê được vài tháng. Khi trở lại đời sống, tâm thức của anh ta không khởi một ý niệm nào về sự tách biệt. Anh cảm thấy an bình sâu xa và hiệp nhất với mọi sự vật, và những vấn đề trầm trọng với gia đình hoàn toàn biến mất. Nhưng khi những ảnh hưởng hôn mê phai nhạt, sự cảm kích vô biên và tương giao phai mờ, và anh muốn thiền tập để tạo lại cảm giác đó. Thật là một câu chuyện không ngờ, và tôi rất buồn phải theo phương cách tốt nhất để nói cho anh ta biết là không nên cố để có trở lại trạng thái trên, truy tìm cảm thức chỉ tạo thêm nghiệp tham sẽ tác hại thức Mạt-na. Tôi khuyến khích anh tu tập chỉ là có mặt trong đời sống ngay hiện tiền như đang là, vì đây là cách gieo trồng chủng tử trong tàng thức, chủng tử sẽ mọc lên thành ý niệm mật thiết vô lượng vô biên.

This verse says manas "consists of thinking," and indeed the word manas is a common Sanskrit word that means "thinking." Yogacarins use this word in a particular and technical way. In this case thinking does not just mean having word-based thoughts moving through the mind. As we will see in a couple of verses, the manas is almost always functioning, even when there are not what we'd usually call "thoughts." This verse provides a particular, technical definition of thinking: I-making, or having the sense of being a self.

Here Vasubandhu merely begins a description of manas as a basic aspect of consciousness. Although it is intimately associated with how it comes to be that people suffer and cause harm, and although Vasubandhu will describe at the end of these verses that its cessation is vast, blissful, compassionate liberation, we are not instructed here to reject it. The path laid forth here is to know it, be intimate with it, see it manifesting here in this moment. The way to practice with manas is to be aware, to be attentive, to take care of it.

*



Câu kệ này nói rằng thức Mạt-na gồm " suy nghĩ/tư lương," và đúng là từ *manas* thông dụng trong tiếng Sanskrit có nghĩa "suy nghĩ." Các nhà Duy thức dùng từ này theo cách đặc biệt và chuyên môn. Trong trường hợp này, tư lương không có nghĩa chỉ có niệm tưởng dựa trên căn bản từ ngữ đang di chuyển trong tâm. Như chúng ta sẽ thấy trong vài câu kệ, thức Mạt-na luôn luôn vận hành, ngay cả khi không có điều thường gọi là "niệm tưởng." Câu kệ này cho một định nghĩa đặc biệt, có tính chuyên môn của suy nghĩ/tư lương: tạo-ra-cái-tôi, hay cảm thức là ngã.

Ở đây Thế Thân chỉ bắt đầu mô tả thức Mạt-na như khía cạnh căn bản của thức. Tuy Mạt-na liên hệ mật thiết đến việc con người phải chịu khổ đau và tác hại, và tuy Thế Thân sẽ mô tả ở cuối câu kệ trên là sự ngưng vận hành của Mạt-na là giải thoát bao la, phúc lạc, từ bi, ngài không dạy chúng ta loại trừ Mạt-na. Đường tu ở đây là rõ biết Mạt-na, thân thiết, thấy biết Mạt-na hiện hành ngay hiện tiền. Tu tập với thức Mạt-na là phải tỉnh giác, chú tâm, cẩn trọng đối với Mạt-na.

*

## 6. Stuck on the Self

|| 6 || It is always associated with four afflictions,
self-view, self-delusion, self-pride, and self-love,
And is obstructed but karmically neutral.
Along with these four,

Manas, the consciousness that creates a self, is intimately related to our tendency to be dissatisfied, to suffer. It gives rise to a focus on the self that results in confusion about the nature of what's happening in the moment—creating tendencies known as "afflictions" because they cause us to suffer.

In his first discourse Buddha teaches what he describes as the Noble Eightfold Path: right view, right intention, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right concentration. Life, he says, is characterized by dukkha, dissatisfaction and suffering, caused by wanting things to be other than they are; the Eightfold Path offers a practical model for promoting well-being, a model of healing.



## 6. Trói Buộc vào Ngã

|| 6 || Thường tương ưng với bốn phiền não, ngã si,
ngã kiến, ngã mạn, và ngã ái.
Và bị che lấp, nhưng vô ký.
Cùng với bốn phiền não,

Mạt-na, thức tạo ra ngã, liên hệ mật thiết với tập khí bất mãn, khổ đau. Mạt-na tạo tác sự chú tâm vào bản ngã và kết quả là mê mờ đối với thực chất việc đang xảy ra ngay hiện tại—tạo ra tập khí "phiền não" vì làm chúng ta đau khổ.

Trong bài pháp đầu tiên Đức Phật giảng Bát Chánh Đạo: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định. Đặc tính của đời sống, Phật dạy, là khổ, bất như ý gây ra bởi không hài lòng với mọi vật như đang là; Bát Chánh Đạo đưa ra mô hình thực tế xúc tiến hạnh phúc, mô hình trị liệu.

In later teachings, dukkha is described in more detail as kleshas, afflictions.

The most well-known kleshas are desire, aversion, and delusion: things that arise in consciousness and are painful, or create dissatisfaction. Further along in the "Thirty Verses" we will see some more extensive lists of afflictions, and here in this verse we encounter four: self-view, self-delusion, self-pride, and self-love.

The word klesha is sometimes translated as "defilement," but "affliction" is a much more accurate and helpful translation of this term. In Sanskrit, klesha generally carries the meaning of affliction or illness, not defilement or a lack of purity. Importantly, by describing what arises in mind and causes harm as an affliction, an illness, we are more easily moved toward compassion, toward a nonjudgmental impulse to heal. The language of "defilement" and "purity" can easily give rise to shame and pride. When we see afflictions, on the other hand, we have an opportunity to be present to the suffering and open our hearts to the possibility of wellness.



Trong những bài pháp sau này, khổ được mô tả chi tiết hơn giống như là phiền não.

Phiền não lớn nhất là tham, sân, và si: những thứ khởi lên trong tâm thức và gây đau khổ, hay tạo ra nỗi bất mãn. Phần sau trong "Tam Thập Tụng" chúng ta sẽ thấy liệt kê thêm nhiều phiền não, ở đây trong câu kệ này chúng ta gặp bốn loại phiền não: ngã si, ngã kiến, ngã mạn, và ngã ái.

Từ klesha đôi khi được dịch là "nhiễm ô", nhưng "phiền não" chính xác hơn. Trong tiếng Sanskrit, klesha thường mang ý nghĩa phiền não và bệnh tật, không phải nhiễm ô. Quan trọng là, do mô tả điều khởi lên trong tâm và tác hại như phiền não, bệnh tật, chúng ta dễ hướng đến lòng từ hơn, hướng đến ý muốn không phê phán để chữa trị. Danh từ "nhiễm ô" và "thanh tịnh" có thể tạo cảm giác xấu hổ và kiêu mạn. Khi gặp phiền não, mặt khác, chúng ta có cơ hội hiện diện với khổ đau và mở lòng tạo điều kiện cho phúc lạc.

Vasubandhu tells us that when manas is functioning, which is during most of human experience, these afflictions arise: self-view, self-delusion, self-pride, and self-love. Self-view is having the viewpoint, or sense, that there is a self. Self-delusion is being confused about what the self is. Self-pride is placing undue importance on oneself in relation to other things. And self-love is clinging to the self's interest in a way that causes suffering.

A quick reading of these can give pause, for it seems that a few of these are actually fundamental aspects of a healthy, functioning person. Without self-view how would one know to leave an abusive relationship? This is one of the reasons that we are not instructed by Vasubandhu to somehow immediately amputate the manas. There are certainly Buddhist teachings, and many other mystic teachings, that encourage us to urgently and permanently drop away the self, but Vasubandhu in this first half of the "Thirty Verses" is deeply attuned to the psychological precision of the Early Buddhist model of practice.



Thế Thân bảo khi thức Mạt-na hoạt động, phần lớn xảy ra trong kinh nghiệm của con người, những phiền não sau đây khởi lên: ngã si, ngã kiến, ngã mạn, và ngã ái. Ngã kiến là quan điểm hay ý niệm có một cái ngã. Ngã si là không biết ngã là gì. Ngã mạn là cho mình quan trọng trong tương giao với các pháp. Và ngã ái là chấp vào quyền lợi bản ngã gây ra khổ đau.

Đọc thoáng qua những định nghĩa trên có thể gây ngập ngừng, vì có vẻ như một số tâm sở trên thực sự là khía cạnh căn bản của một người hoạt động lành mạnh. Không có ngã kiến làm sao người ta có thể lánh xa mối liên hệ không lành mạnh? Đây là một trong những lý do Thế Thân không dạy chúng ta cách thức dứt bỏ lập tức thức Mạt-na. Chắc chắn là có một số giáo lý Phật giáo, và nhiều giáo lý huyền bí khác, khuyến khích chúng ta khẩn cấp và vĩnh viễn buông bỏ ngã, nhưng Thế Thân trong phân nửa đầu của "Tam Thập Tụng" hài hòa sâu xa với sự chính xác về tâm lý trong mẫu mực tu tập của Phật Giáo Nguyên Thủy.

The Buddha's Eightfold Path does include letting the sense of self go in deep states of concentration, but it also includes being and seeing the self as it is right now through ethical activity and mindfulness.

Self-view is helpful if a car is coming our way at high speed as we cross a street; it is a natural aspect of human consciousness designed for self-protection. Unfortunately it clouds our view so we don't realize our total and profound connection to everything else, our capacity for self-preservation becomes obsessive, and we lose the vast spacious capacity of mind.

Self-delusion is the profundity of our confusion about who we are, which manifests in the form of certainty. Who are you? What are you? Who am I? These should instead be viewed as koans: practice questions whose value never dies, because if we dive into the question we see that there is no ultimate answer. Every idea we have about ourselves is delusion, and yet we often conduct ourselves as if our ideas are ironclad facts.



Bát Chánh Đạo của Đức Phật cho phép để mặc cảm thức về ngã thâm nhập vào những trạng thái thiền định thâm sâu, nhưng Bát Chánh Đạo cũng gồm việc hiện hữu và thấy biết cái ngã như đang là ngay hiện tiền qua hoạt động đạo đức và chánh niệm.

Ngã kiến sẽ hữu ích nếu có xe phóng nhanh về hướng chúng ta khi đang băng qua đường; vì là một khía cạnh tự nhiên của tâm thức con người nhắm tự vệ. Không may là ngã kiến che mờ quan điểm của chúng ta vì thế chúng ta không thể nhận ra mối tương quan thâm sâu với các pháp khác, khả năng tự vệ trở thành ám ảnh và chúng ta mất đi khả năng bao la rộng mở của tâm.

Ngã si là mê mờ sâu xa về mình là ai, điều này hiện hành thật kiên cố. Bạn là ai? Bạn là gì? Tôi là ai? Những câu này nên xem như công án: những câu hỏi thực tập có giá trị không bao giờ mất, vì nếu lao vào câu hỏi chúng ta sẽ thấy không có câu trả lời rốt ráo. Mỗi ý nghĩ chúng ta về bản thân là si mê, vậy mà chúng ta thường tự cư xử giống như những ý nghĩ của mình là chân lý bất di bất dịch.

Self-pride is seeing ourselves in relation to everything else inaccurately—seeing ourselves as much more important than we are in the grand scheme of things. The term is a little confusing as it has two aspects; our view of ourself might be excessively positive or negative. For instance, if I'm thinking about how I know more than the fellow next to me about Yogacara, the affliction of self-pride is manifesting, cutting me off from my experience, my fellow, and the teaching. And if I'm thinking about how I am awful at gardening, or am a terrible mother, that too is self-pride; for I have cut myself off from what is happening through preconceptions about my relation to plants or children. I am not seeing my real relationship. Self-pride is the tendency to see ourselves as the bump on the universe.

Self-love is not about a healthy sense of self-esteem. Self-love is about clinging: clinging to what we want, clinging to life, and also pushing away what we don't like.



Ngã mạn là thấy mình liên hệ với mọi sự vật ngoài mình một cách không chính xác—thấy mình quan trọng hơn mình đang là trong hệ thống bao trùm tất cả pháp. Danh từ này hơi khó hiểu vì có hai phương diện; quan điểm của chúng ta về chính mình có thể tích cực hay tiêu cực quá đáng. Thí dụ nếu tôi nghĩ tôi hiểu biết Duy thức nhiều hơn người bạn cạnh tôi, vậy là phiền não về ngã mạn đang hiện hành, tách tôi khỏi sự cảm nghiệm của mình, khỏi người bạn, và khỏi lời giảng dạy. Và nếu tôi nghĩ tôi làm vườn dỡ tệ, hay tôi là một bà mẹ xấu xa, đó cũng là ngã mạn; bởi vì tôi đã tách mình khỏi những gì đang xảy ra qua định kiến có sẵn về tương quan với cây cối và với các con. Tôi không nhận thấy mối tương quan thực sự. Ngã mạn là khuynh hướng thấy mình là cái rốn của vũ trụ.

Ngã ái không phải cảm thức lành mạnh của lòng tự trọng. Ngã ái là chấp trước, chấp vào thứ mình muốn, chấp vào đời sống, và cũng gạt bỏ điều mình không muốn.

Often, afflicted by self-love, we eat just because we want to get some pleasure for ourselves, but it is possible to eat food not because you want it or it's your favorite kind, but because you realize you have the capacity to be of service to others and you can't do it without food. During formal meals on Zen retreats we chant, "we regard this food as medicine to sustain our life... for the sake of enlightenment we now receive this food." It is possible and quite wonderful to eat without self-love, to eat with love for everything.

All of these appear in gross and subtle forms. Sometimes when I am angry and self-pride becomes very intense, I begin to feel very sure that I am right. I get tense and my mind churns over and over, imagining arguments I'll never have. However, according to these verses and my experience, these four afflictions arise in subtle forms even when the mind is very, very quiet.



Thường khi phiền não do ngã ái, chúng ta ăn chỉ vì muốn được chút thỏa mãn cho mình, nhưng có thể là ăn không phải vì muốn ăn hay đó là sở thích, mà vì bạn nhận ra là mình phải có khả năng phụng sự người khác và không thể hoàn thành nếu không có thực phẩm. Trong những bữa ăn theo nghi lễ tại khóa tu Thiền chúng ta tụng, "thức ăn này là thuốc để duy trì mạng sống… vì mục đích giác ngộ nên thọ dụng thức ăn này." Chúng ta có thể ăn không vì ngã ái, ăn với tình thương đối với muôn loài, và như vậy thì rất tuyệt vời.

Tất cả những việc trên xảy ra dưới dạng thô và vi tế. Đôi khi tôi nổi giận và ngã mạn rất mạnh, tôi bắt đầu cảm thấy chắc chắn là tôi đúng. Tôi căng thẳng và đầu óc rối tung, tưởng tượng có tranh luận nhưng không bao giờ xảy ra. Tuy nhiên, theo những câu kệ này và kinh nghiệm của tôi, bốn phiền não này khởi lên dưới dạng vi tế ngay cả khi tâm rất, rất yên.

Even in the fading light of the last sitting of a beautiful day devoted to meditation practice, this residual conceit "I am" is often there, quietly making a subtle sense of dissatisfaction. How soon will the bell ring? I hope the bell never rings!

Vasubandhu says this manas is "obstructed, but karmically neutral." Even though it always arises with these four afflictions, and is thus obstructed, it, like the store consciousness, is not inherently negative. The manas is a space where these obscurations occur, but it can be transformed into clarity. In many Yogacara teachings, as the seeds of wellness are cultivated in the storehouse through practice, the storehouse is transformed into the great mirror wisdom, and the manas is transformed into the wisdom of equality. Rather than placing the self at the center of everything and constantly trying to control things to suit the self, the transformed manas appears merely as a way of seeing the equality and value of everything that appears, leaving behind judgments and manifesting total compassion for everything in every moment.

*



Ngay cả trong ánh sáng mờ vào thời thiền cuối của một ngày đẹp trời dành cho thiền tập, tính kiêu mạn dư tàn "Tôi là" vẫn thường lãng vãng ở đó, lặng lẽ tạo nên cảm thức bất mãn vi tế. Bao lâu nữa chuông reo? Hy vọng không bao giờ reo!

Thế Thân nói thức Mạt-na "bị che lấp, nhưng trung tính (hữu phú, vô ký)." Tuy luôn dấy khởi cùng với bốn phiền não, và bị che lấp, Mạt-na, giống như tàng thức, vốn không phải tiêu cực. Mạt-na là chỗ cho sự che phủ xảy ra, nhưng có thể chuyển hóa thành trong sáng. Trong nhiều giáo lý Duy thức, khi gieo trồng chủng tử phúc lạc trong tàng thức qua sự tu tập, tàng thức chuyển thành đại viên cảnh trí, và Mạt-na chuyển thành bình đẳng tánh trí. Thay vì đặt bản ngã tại trung tâm các pháp và thường xuyên cố điều khiển sự việc phù hợp với bản ngã, Mạt-na đã chuyển hóa chỉ xuất hiện như là thấy tính bình đẳng và giá trị các pháp đang xuất hiện, không còn phán đoán và hiện hành lòng từ bi trọn vẹn đối với các pháp ở mọi lúc.

*

## 7. Seeing Through I, Me, and Mine

|| 7 || From where it is born come sense-contact,
attention, sensation, perception, and volition.
It is not found in enlightenment, the meditation of
cessation, or the supramundane path.

Manas is born in each moment, because karma and other conditions arise in a way that supports its birth. In this verse these conditions are called “from where it is born.” Here is the place; the fact that you and I have a sense of being a self is the result of infinite conditions arising in this moment. The evolution of fur-bearing mammals, the way your parents taught you your name through countless repetitions, the effectiveness with which our categorizing minds have perpetuated the human species, the billboards that remind you that you should keep wanting things you don’t have, the pleasure you took from drinking tea this morning, the anger you felt when your mother criticized your housekeeping, the breath that is passing through your body right now—these are the ground for the place, this moment, where manas is born.



## 7. Thấy Biết qua Cái Tôi và Của Tôi

|| 7 || Cùng với bốn phiền não này, khởi lên xúc, tác ý, thọ, tưởng, và tư.
Khi giác ngộ, khi đạt diệt tận định, hay chứng đạo xuất thế gian mới hết.

Thức Mạt-na sinh khởi từng phút giây, vì nghiệp và cảnh duyên khác phát sinh tùy thuận việc trợ giúp Mạt-na hình thành. Trong câu kệ này, những cảnh duyên gọi là “nơi chốn Mạt-na phát sinh.” Đây là nơi chốn; sự kiện bạn và tôi cảm thức có cái ngã là kết quả của vô lượng cảnh duyên khởi lên ngay hiện giờ. Sự tiến hóa của loài vật có lông, cách cha mẹ dạy đọc tên của bạn bằng cách lặp lại vô số lần, hiệu quả mà tâm phân loại của chúng ta đã duy trì liên tục trong nhân loại, những bảng quảng cáo nhắc nhở bạn nên nuôi dưỡng ham muốn vật mình không có, niềm vui từ việc uống trà sáng nay, cảm giác tức giận khi bà mẹ phê bình bạn không chăm sóc nhà cửa, hơi thở đi qua thân ngay hiện tiền—đó là nền tảng cho nơi chốn, thời điểm này, khi thức Mạt-na vừa sinh khởi.

The energy that has gone into creating a sense of self is vast beyond measure. Although our sense of a self is a basic aspect of why we suffer and cause harm, it is also just one of the infinite manifestations of the way things are. Let's not make it an enemy. We can practice in a way that is kind to manas, that allows a transformation, that plants seeds of karma that can grow into a mind that is free of this sense of alienation from the moment, that clearly sees and is available to whatever appears.

Depending on conditions "where it is born," manas arises with the five universal mental factors: sense-contact, attention, sensation, perception, and volition. Having introduced these in chapter 4, I will not discuss them here, though I will address them extensively as an object of meditation in chapter 10. Instead, let's focus on the main theme of this verse: the conditions in which manas is not found.

As we will see toward the end of the "Thirty Verses," Vasubandhu and Yogacara in general place the split between subject and object, self and other, at the very center of the problem of human suffering.



Năng lượng dùng để tạo tác cảm thức có bản ngã thật vô lượng. Tuy là một đặc tính căn bản của nguyên nhân chúng ta khổ đau và tác hại, cảm thức có bản ngã cũng chỉ là một trong các pháp hiện hành. Đừng xem cảm thức có bản ngã là kẻ thù. Chúng ta có thể tu tập xử sự tốt đẹp với Mạt-na, như thế sẽ tạo sự chuyển hóa, sẽ gieo trồng chủng tử nghiệp lớn lên trong một tâm thức không có cảm giác tách rời giây phút hiện tại, một tâm thức biết rõ ràng và sẵn sàng tùy thuận bất cứ việc gì xảy ra.

Tùy thuộc vào cảnh duyên "nơi được sinh khởi," Mạt-na dấy khởi với năm tâm sở biến hành: xúc, tác ý, thọ, tưởng, và tư. Sự kiện này đã giới thiệu trong chương 4, tôi không thảo luận nữa, tuy vậy tôi sẽ nói nhiều hơn về năm tâm sở này như là đối tượng của thiền tập trong chương 10. Thay vì thế, chúng ta hãy chú trọng chủ đề câu kệ này: cảnh duyên khiến không còn thức Mạt-na.

Như sẽ thấy ở phần cuối của "Tam Thập Tụng," một cách tổng quát Thế Thân và Duy thức tông, đặt để sự phân hai chủ thể và đối tượng, năng và sở, vào trung tâm vấn đề con người khổ đau.

Since the afflicted manas creates this split, by definition, its cessation is key. The conditions in which Vasubandhu says the afflicted manas is not found are enlightenment, the meditation of cessation, and the supramundane (bodhisattva) path.

By including all three of these, Vasubandhu, as is often the case, makes a way for divergent ideas to live happily under one roof. Many other texts in many other Buddhist traditions over the years have made fierce doctrinal arguments, claiming their side was right. Vasubandhu devotes his vast knowledge of Buddhist thought and his deep practice, over and over again, to demonstrating how all these views can work together.

The meditation of cessation is a state of meditation that many yogis and Buddhists described, where their consciousness appeared to completely stop functioning. A monk would sit, enter the meditation of cessation, and hours later come back to the realm of form having had no experience, and no sense of a self having had an experience.



Vì tạo ra sự phân hai, theo định nghĩa, nên chìa khóa ở chỗ thức Mạt-na chấm dứt. Như Thế Thân nói, cảnh duyên khiến thức Mạt-na phiền não không còn nữa là giác ngộ, diệt tận định và con đường xuất thế gian (Bồ-tát đạo).

Dung hợp cả ba yếu tố trên, như thường lệ, Thế Thân tạo ra một đường hướng để những ý kiến bất đồng hài hòa với nhau. Nhiều bản kinh khác thuộc nhiều truyền thống Phật giáo bao năm qua đã tranh cãi mạnh bạo, cho rằng truyền thống mình là đúng. Thế Thân mang hết những kiến thức quảng bác của mình về tư tưởng Phật giáo và sự hành trì uyên thâm, rất nhiều lần, chứng minh tất cả quan điểm có thể dung hợp với nhau.

Diệt tận định là trạng thái thiền định nhiều hành giả Du Già và Phật giáo đã mô tả, trong đó thức hầu như hoàn toàn ngưng vận hành. Một vị sư có thể ngồi thiền, nhập diệt tận định, và hàng giờ sau đó (xuất thiền) trở lại cõi sắc giới mà không còn giữ kinh nghiệm, và không có cảm giác có cái ngã kinh nghiệm nhập định.

That the manas was not functioning seemed clear, but when people came back from this meditation they were still carrying their old karma around; they had all their old memories, and they often saw the same emotional habits arise. This is why we say the afflicted manas isn't found in the meditation of cessation, but the store consciousness still functions in it. Deep meditative states, called right concentration in the Eightfold Path, are a valuable aspect of the path to liberation. However deep meditative states are not the ultimate aspiration of Buddhist practice; the root aspiration is the alleviation of suffering.

Early Buddhists, and Theravadans today, revere arhats who have attained nirvana, the cessation of suffering. Mahayana Buddhists, on the other hand, view bodhisattvas who have devoted their lives to alleviating suffering in others as the great exemplars of the path. In this verse Vasubandhu tells us that manas is not found in enlightenment, the state of being one who has attained nirvana, nor in the supramundane path, a common Indian term for the state of being a bodhisattva.



Thức Mạt-na không còn vận hành đã rõ, nhưng khi ra khỏi diệt tận định hành giả vẫn cưu mang nghiệp cũ, còn ký ức cũ, và thường thấy tập khí tình cảm cũ dấy khởi. Đây là lý do tại sao chúng ta nói thức Mạt-na phiền não không còn khi đạt diệt tận định, nhưng tàng thức vẫn vận hành trong định. Trạng thái định uyên thâm, tức chánh định trong Bát Chánh Đạo, là khía cạnh giá trị trên đường giải thoát. Cho dù đạt được trạng thái định sâu nhưng đây không phải là nguyện vọng cứu cánh của pháp tu Phật đạo; nguyện vọng căn để là giảm bớt khổ.

Hành giả Phật Giáo Nguyên Thủy, và Nam Tông ngày nay, sùng kính bậc thánh A-la-hán, là những vị đã đạt Niết-bàn, tận diệt khổ đau. Hành giả Phật Giáo Đại Thừa, mặt khác, xem chư vị Bồ-tát, những vị hiến đời mình phụng sự tha nhân bớt khổ, như tấm gương mẫu mực của đường Đạo. Trong câu kệ này, Thế Thân dạy chúng ta thức Mạt-na không còn khi đạt giác ngộ, là một trạng thái của bậc đã chứng Niết-bàn, cũng không còn đối với bậc *xuất thế gian*, tức là tiếng Ấn thông dụng chỉ cho vị Bồ-tát.

Many texts in the respective traditions agree with this assertion: the arhat sees that he or she can't locate his or her self in anything, the bodhisattva realizes that nothing at all has its own selfhood, including his or her self. Vasubandhu is finding common ground. Early Buddhists describe nirvana as a state where there is no suffering, no desire, no aversion, no delusion. When there is no manas there is the profound peace that comes from not wanting thing to be other than they are. Mahayana texts describe the bodhisattva manifesting infinite compassionate activity. When there is no manas, the activity of human form is always directed to taking care of everything that appears in the moment in the kindest possible way. The "Thirty Verses" declares that the best way to realize both of these ideals is to do both the Early Buddhist practices of observing the emotional tendencies of mind and the Mahayana practice of radically nondual meditation. In a few chapters we'll begin to dig into the former, and in the second half of the book we'll delve deeper into the Mahayana ocean of interdependence, emptiness, and thusness.

*



Nhiều bộ kinh trong những truyền thống khác đồng ý với lời xác định này: bậc A-la-hán không thể định vị bản ngã trong bất cứ điều gì, vị Bồ-tát nhận biết không điều gì có ngã, kể cả chính mình. Thế Thân tìm ra một nền tảng chung. Phật Giáo Nguyên Thủy mô tả Niết-bàn như một trạng thái không có khổ đau, vô tham, vô sân, vô si. Khi không còn thức Mạt-na sẽ có sự an bình thâm sâu xuất phát từ sự kiện không muốn mọi vật khác hơn như đang là. Kinh Đại Thừa mô tả vị Bồ-tát thể hiện hành động từ bi vô lượng. Khi không còn thức Mạt-na, hành động của con người sắc tướng luôn luôn hướng đến chú trọng mọi sự vật có mặt ngay hiện giờ theo cách từ ái nhất có thể được. "Tam Thập Tụng" công bố cách tốt nhất để thực hiện cả hai lý tưởng này là tu tập cả hai—quán sát tập khí cảm xúc của tâm trong Phật Giáo Nguyên Thủy và thiền tập căn bản về lý bất nhị của Phật Giáo Đại Thừa. Trong vài chương nữa chúng ta sẽ đào sâu vào pháp tu của Phật Giáo Nguyên Thủy, và trong nửa phần sau quyển sách chúng ta sẽ nghiên cứu sâu hơn vào biển pháp tương tác tương duyên, tánh không, và như thị của Đại Thừa.

*

## 8. The All

|| 8 || That is the second transformation, the third is
the perception of the six senses,
Which are beneficial, harmful, or neither.

In the second verse of this text, Vasubandhu told us there were three aspects of the transformation of consciousness: the ripening of karma, the consciousness of a self, and the imagery of sense objects. Having described the first two, he will now move on to the third, which he calls here "the perception of the six senses," the six senses being sight, sound, smell, taste, touch, and mind.

This is the aspect of consciousness of which we are generally aware. This is what we call "experience." Right now, as I write, there is the sound of cicadas, the roar of a distant plane, a complex array of visual images, thoughts manifesting through the motion of fingers as words on a page, a sense of connection with you. This moment of experience is the ground for our opportunity to practice.



## 8. Lục Thức

|| 8 || Đó là thức biến thứ hai, thức biến thứ ba là
[nhận thức] của sáu thức giác quan,
thiện, ác, hay vô ký.

Trong bài kệ câu thứ hai, Thế Thân dạy có ba khía cạnh của thức biến: dị thục, tư lương, và liễu biệt cảnh thức. Đã mô tả hai thức biến đầu rồi, giờ đây đến thức biến thứ ba, là "nhận thức của sáu thức giác quan," thấy (nhãn thức), nghe (nhĩ thức), ngửi (tỷ thức), nếm (thiệt thức), xúc chạm (thân thức), và hiểu biết (ý thức).

Đây là một phương diện của tâm thức chúng ta thường hiểu biết. Đây là sự kiện chúng ta gọi là "cảm nghiệm." Ngay bây giờ, khi tôi đang viết, có tiếng ve sầu hót, tiếng máy bay rú xa xa, một loạt hình ảnh phức tạp, niệm tưởng hiện hành qua ngón tay cử động tạo ra hàng chữ trên trang giấy, cảm thức về mối tương giao với bạn. Giây phút trải nghiệm này là nền tảng của cơ hội thực tập.

The Buddha way is to alleviate suffering, and it is in, or through, this All—these six senses—that we do it.

This verse says the perception of the six senses is beneficial, harmful, or neither. This means that we can choose to act in a way that manifests the intention to alleviate suffering—or not. The approach the "Thirty Verses" presents for the alleviating of suffering is remarkable in that it deals almost exclusively with one thing: awareness of whether what is occurring as a manifestation of our mental tendencies in this moment is beneficial or afflictive; awareness of how we feel.

The basis of meditation practice in Early Buddhism is mindfulness of body. In Zen we practice just sitting, or posture and breath. Vipassana teachers call their students back again and again to awareness of the breath, the body, or sound as objects of concentration. Vasubandhu does not spend much time on this subject here, but all the teachings he will provide on seeing our mental tendencies are rooted in the "perception of the six senses."



Phật đạo là làm vơi nhẹ khổ đau, và đạo nằm trong, hay thông qua, Lục thức—sáu thức giác quan—là nơi chúng ta tu tập.

Câu kệ nói nhận thức của sáu thức giác quan thiện, ác (bất thiện), và trung tính (vô ký). Có nghĩa chúng ta có thể chọn cách xử sự với ý định làm vơi nhẹ khổ đau—hay không. Phương cách "Tam Thập Tụng" đưa ra làm vơi nhẹ khổ đau thật đáng chú ý ở chỗ hầu như chỉ đối phó duy nhất một điều: tỉnh giác về những gì đang xảy ra như một biểu hiện của khuynh hướng thức trong giây phút này là thiện hay gây phiền não; tỉnh giác mình cảm nhận ra sao.

Căn bản của thiền tập trong Phật Giáo Nguyên Thủy là chánh niệm về thân. Trong thiền tông chúng ta thực tập ngồi chỉ là ngồi, hay tư thế và hơi thở. Các vị thầy thiền Minh Sát luôn luôn nhắc đệ tử tỉnh giác về hơi thở, về thân, hay âm thanh như đối tượng của sự định tâm. Thế Thân không mất nhiều thì giờ về chủ đề này ở đây, nhưng tất cả giáo lý ngài dạy là thấy biết các khuynh hướng của tâm đều bắt nguồn từ "nhận thức của sáu thức giác quan."

We can only know these mental tendencies through what is arising in the body (touch), sound, sight, smell, taste, and mind. In particular mindfulness of the body is a powerful basis for developing the concentration necessary to see what is arising emotionally and also a very effective way of being intimate with it. If we practice mindfulness of body, we will begin to see how ragged breath comes with anger and anxiety, slumping posture comes with sadness, deep breaths and a strong upright body come with tranquility and joy.

Deepening into our awareness of the six senses in general is a wonderful means to draw ourselves to the present and let go of the tendency to direct all of our attention into imagining the future, rehashing the past, or judging the present. Recently I stood by the shore of the urban lake by our Zen center gazing at the light of a setting sun playing across the water and the sky. Many people of many races and languages were running, biking, and strolling by, but all stopped and simply gave their attention to the effulgence all around.



Chúng ta chỉ có thể biết những khuynh hướng của sáu thức này qua điều đang sinh khởi trong thân (xúc), âm thanh, sắc, hương, vị, và ý (pháp trần). Đặc biệt chánh niệm về thân là nền tảng vững chắc phát triển sự định tâm cần thiết để thấy biết cảm xúc gì sinh khởi và cũng là một phương cách rất có hiệu quả để thân thiết với cảm xúc ấy. Nếu thực tập chánh niệm về thân, chúng ta sẽ bắt đầu thấy hơi thở gấp rút là do phẫn (nộ) và lo sợ, tư thế sụm xuống đi đôi với buồn rầu, hơi thở sâu và thân thẳng đứng tức là khinh an và hỷ lạc.

Đào sâu vào sự tỉnh giác đối với sáu thức giác quan nói chung là một phương tiện tuyệt hảo đưa chúng ta về hiện tiền và buông xả tập khí hướng tất cả sự tác ý vào việc tưởng tượng tương lai, gợi nhớ quá khứ, hay phê phán hiện tại. Gần đây tôi đứng bên bờ hồ cạnh trung tâm Thiền nhìn tia nắng mặt trời lặn nhảy múa trên mặt hồ và nền trời. Nhiều người, đủ mọi sắc dân và ngôn ngữ, chạy bộ, đạp xe, và tản bộ qua lại, nhưng tất cả đều dừng lại và chỉ chú ý tới vầng sáng bao quanh.

We stopped and drank deeply of the radiance and, in so doing, there came to be some peace. I think I was probably not the only one in that moment who noticed the stillness in my heart.

The next six verses will focus on mindfulness of our mental states as the principal means to overcome the barrier of afflictive emotion.

In the Abhidharmakosa, Vasubandhu states, "There is no other way of pacifying the afflictions than through the discernment of dharmas, the sole purpose for which Abhidharma was taught."

Remember, Abhidharmists developed a system for categorizing dharmas, different types of phenomena or moments of experience. They include things like eye, ear, seeing consciousness, sense-contact, aspiration, desire, faith, anger, distraction, remorse, volition, birth/arising, continuity/decay, time, and thusness. The practice was to memorize the list of dharmas and then be mindful of and discerning of these dharmas, as they appear in the moment.



Chúng tôi cùng ngừng và tận hưởng nét rực rỡ, và như thế an bình lan tỏa. Tôi cho rằng không phải chỉ riêng mình ghi nhận sự tĩnh lặng trong tâm ngay lúc đó.

Sáu câu kệ kế tiếp chú trọng tới chánh niệm trạng thái tâm như phương tiện chủ yếu vượt qua phiền não chướng.

Trong A-tỳ-đàm Câu xá luận, Thế Thân khẳng định, "Không có cách nào khác để làm dịu phiền não hơn là hiểu thấu các pháp, đó là mục đích duy nhất của sự thuyết giảng A-tỳ-đàm."

Xin nhớ rằng, những nhà A-tỳ-đàm phát triển một hệ thống phân loại các pháp, chủng loại hiện tượng khác nhau hay thời điểm trải nghiệm khác nhau. Các ngài bao gồm những yếu tố như mắt, tai, nhãn thức, xúc, dục, tham, tín, phẫn (nộ), sân, tán loạn, hối (hận), tư, sinh/trụ, hoại/diệt, thời gian, và chân như. Tu tập là thuộc lòng danh sách các pháp và sau đó chánh niệm và biện biệt những pháp này, ngay lúc xuất hiện.

In the “Thirty Verses,” Vasubandhu presents a partial list of these dharmas, divided into two types. The first is the five universal mental factors that we have encountered a few times already, and the second is emotional/volitional tendencies, or formations: specific, beneficial, afflictive, and indeterminate. By listing these dharmas, he’s telling us that two forms of practice are most beneficial: mindfulness of the universal factors and mindfulness of our current emotional state. These are the methods Vasubandhu recommends for overcoming afflictive emotion.

How do you deal with afflictive emotion? People have many ways. Generally we are not even aware that we are experiencing affliction. For example, rather than knowing that they are angry, some people are likely to think (and erroneously believe) that their ex-wives are capricious and cruel. Rather than knowing that I am frustrated, I sometimes think (or am entranced by thoughts about the idea that) people in Minnesota don’t know how to drive in snow.



Trong “Tam Thập Tụng,” Thế Thân đưa ra một phần danh sách những pháp này, phân thành hai loại. Loại thứ nhất là năm tâm sở biến hành chúng ta đã gặp vài lần rồi, và loại thứ hai là những khuynh hướng cảm xúc/ý muốn (tư), hay hành (uẩn): tâm sở biệt cảnh, thiện, phiền não, và bất định. Ngài liệt kê những pháp trên để dạy chúng ta hai hình thức tu tập lợi lạc nhất: chánh niệm những tâm sở biến hành và chánh niệm trạng thái cảm xúc hiện tại của chúng ta. Đây là những phương pháp Thế Thân giới thiệu để thắng lướt phiền não.

Làm thế nào đối phó với phiền não? Có nhiều cách. Thông thường chúng ta cũng không biết là mình đang trải nghiệm phiền não. Thí dụ, thay vì biết là đang giận dữ, một số ông chồng lại nghĩ (và tin một cách sai lầm) rằng các bà vợ cũ tính nết thất thường và độc ác. Thay vì biết là tôi đang bất mãn, đôi khi tôi nghĩ (hay mê lầm vì nghĩ là) người ở Minnesota không biết cách lái xe trong tuyết.

It is a deep and powerful aspect of human karmic tendency to try and externalize emotion and focus on judging and trying to control apparently external objects so that we may feel well. Vasubandhu is telling us that purchasing a new smartphone, trying to manipulate our family members, swearing at people in other cars, and running over the same old ground of our dreams of escape from our very own lives are all pretty ineffective at promoting wellness. In "The Song of the Grass-Roof Hermitage," Shitou teaches, "Turn around the light to shine within." If we really want to be well, let's learn to see and take care of our mental states. We can cultivate ones that are beneficial and let go of ones that are harmful. Thus we plant the seeds for more beneficial mind-states and fewer harmful ones. We will see that we don't need to be aggressive and controlling about this cultivating and letting go; the method centers on simply being aware and attentive to who we are in this moment, here and now.

*



Đó là một khía cạnh sâu dày và mạnh mẽ của tập nghiệp con người là cố gắng biểu lộ cảm xúc ra ngoài và tập trung vào việc phán đoán và cố gắng kiểm soát các đối tượng, hình như là ở bên ngoài, để chúng ta cảm thấy yên tâm. Thế Thân dạy chúng ta rằng sự kiện mua điện thoại thông minh mới, cố điều khiển người trong gia đình, chửi thề những người lái xe khác, và ôn lại cùng một nền tảng cũ những giấc mơ xa xưa thoát khỏi chính cuộc sống của mình đều không có hiệu quả đối với việc tạo thêm tốt lành. Trong quyển "Thảo Am Ca" Thạch Đầu dạy "Hồi quang phản chiếu." Nếu thực sự muốn tốt lành, chúng ta hãy học hiểu và trông chừng tâm niệm của mình. Chúng ta có thể tu dưỡng tâm niệm thiện và buông bỏ tâm niệm gây hại. Như thế chúng ta gieo trồng các chủng tử tăng trưởng tâm niệm thiện và giảm thiểu tâm niệm ác. Chúng ta sẽ thấy mình không cần phải năng nổ điều khiển việc tu dưỡng và buông bỏ; pháp tu là nhắm vào tỉnh giác và chú tâm biết mình là ai ngay hiện tiền, ở đây và bây giờ.

*

## 9. Mindfulness of Phenomena

|| 9 || It is associated with three kinds of mental factors: universal, specific, and beneficial,
As well as the afflictions and secondary afflictions,
and the three sensations.

In this verse Vasubandhu begins to subdivide the six senses into a variety of categories, so that we may more effectively use them as objects of meditation and mindfulness. This categorization is rooted in Early Buddhist teachings and drawn directly from the Abhidharma. The Abhidharma is quite complex so this chapter will be as well, but over the next few chapters we'll be able to put this information to good use for cultivating joy, compassion, and equanimity.

All the material in the next few chapters will relate to practicing right effort and right mindfulness from the Eightfold Path. Right effort in simplest terms is making an endeavor such that what occurs in mind is conducive to wellness rather than harm.



## 9. Chánh Niệm đối với Hiện Tượng Trần Cảnh

|| 9 || Tương ưng với ba tâm sở: biến hành, biệt cảnh, và thiện.
Cũng như phiền não và tùy phiền não, và ba thọ.[3]

Trong bài kệ này Thế Thân bắt đầu chia sáu thức giác quan thành chủng loại khác nhau, để chúng ta có thể sử dụng như đối tượng thiền tập và chánh niệm hữu hiệu hơn. Sự phân loại này bắt nguồn từ giáo lý Phật Giáo Nguyên Thủy và rút ra trực tiếp từ A-tỳ-đàm. Giáo lý A-tỳ-đàm rất phức tạp vì thế chương này cũng phức tạp, nhưng trong những chương kế chúng ta sẽ sử dụng những kiến thức này để tu dưỡng niềm vui, lòng từ bi và hành xả (xả ly).

Tất cả những tài liệu trong vài chương kế đây liên quan tới sự tu tập chánh tinh tấn và chánh niệm trong Bát Chánh Đạo. Chánh tinh tấn theo nghĩa đơn giản nhất là nỗ lực như thế nào để điều sinh khởi trong tâm mang đến lợi lạc hơn là tác hại.

3 Ba thọ: Thọ khổ, Thọ lạc, Thọ bất khổ bất lạc (trung tính).

Right mindfulness is to be aware in the moment of specific things in a way that is conducive to wellness.

In most cases when right effort comes up in Early Buddhist texts, it is explained with a four-part formula that I'll paraphrase here: making effort so that harmful states do not arise, harmful states that have arisen cease, beneficial states arise, and beneficial states that are present continue. We can see that the last phrase in the last chapter's verse is pointing toward right effort—the six senses can be beneficial, harmful, or neither. The point is that right here, this moment of experiencing the six senses, is where we can apply right effort: doing laundry, walking the dog, or talking to our children.

In Zen practice, where I've done most of my training, right effort, as an attempt to control the mind, is de-emphasized. We tend to put more emphasis on just being aware of what's here without trying to judge or control, which is a subtle and very powerful expression of right effort.



Chánh niệm là tỉnh giác ngay lúc có những sự vật cụ thể sao cho dẫn đến phúc lạc.

Đa số trường hợp trong kinh bộ Nguyên Thủy khi đề cập chánh tinh tấn, đều giải thích bằng công thức gồm bốn phần tôi xin trình bày ở đây: tinh tấn để tâm niệm gây hại không phát sinh, để tâm niệm gây hại đã phát sinh được đoạn trừ, để tâm niệm thiện phát sinh, để tâm niệm thiện đã phát sinh tiếp tục (Tứ Chánh Cần). Chúng ta có thể thấy dòng cuối trong câu kệ thứ 8 ở chương trước hướng tới chánh tinh tấn—sáu thức giác quan có thể thiện, gây hại, hay bất định (trung tính). Vấn đề là ngay hiện tiền, giây phút trải nghiệm sáu thức giác quan, là chỗ chúng ta có thể ứng dụng chánh tinh tấn: giặt quần áo, dắt chó đi bộ, hay chuyện trò với con cái.

Việc tu tập của tôi chủ yếu là Thiền, và Thiền tập không đặt nặng chánh tinh tấn trong việc cố gắng điều phục tâm, mà có khuynh hướng chú trọng hơn vào chỗ chỉ tỉnh giác trước sự việc đang ở đây không phê phán hay điều khiển, đây là cách thể hiện chánh tinh tấn tinh tế và rất hiệu lực.

However there is room for right effort, in its most assertive sense, in anyone's practice. Sometimes when you see yourself beginning to dive into one of those stories you've told yourself a thousand times—"no one understands me," "I can't get anything right," "I'm always surrounded by fools..."—whatever that story is, sometimes it's possible to just say, "This story is not helping anyone," let it go, and move on. Sometimes we are in a position where we can just make a choice without being harsh or cruel to ourselves and change our minds for the better. However, sometimes this is not possible or advised. If the karmic energy of a mind-state is too strong, we may not be able to change it through will. Often as well, it's more helpful to just observe what the mind is doing with an open, kind curiosity and let it quiet down on its own. This state of openness is actually a very beneficial mind-state. Manifesting awareness of mind without trying to control it is an excellent way to practice right effort, and it is also known as right mindfulness.

*Mindfulness* basically means being aware of something.



Tuy như vậy tu tập chánh tinh tấn vẫn có lợi lạc đối với bất cứ ai. Đôi lúc thấy mình bắt đầu bị cuốn hút vào một trong những chuyện từng lẩm bẩm với mình hàng ngàn lần—"không ai hiểu mình," "mình làm gì cũng sai," "mình luôn bị lũ ngu bu quanh…" bất cứ chuyện gì, đôi lúc chỉ cần nói là, "Chuyện này chẳng ích lợi cho ai," hãy buông bỏ, và tiến tới. Đôi khi chúng ta ở trong hoàn cảnh chỉ lựa chọn mà không phải khe khắt hay tàn nhẫn với chính mình và chuyển hóa tâm tốt đẹp hơn. Tuy nhiên điều này đôi lúc không thể làm được hoặc không nên làm. Nếu nghiệp lực của tâm niệm quá mạnh, chúng ta không thể chuyển hóa bằng ý chí. Thường thì cũng tốt khi chỉ quan sát tâm đang làm việc gì với lòng tò mò cởi mở, từ ái ân cần và để tâm tự lặng yên. Trạng thái cởi mở này thật sự lợi lạc. Hiện hành tâm tỉnh giác mà không cố điều khiển là phương pháp tuyệt hảo tu tập chánh tinh tấn, và cũng là chánh niệm.

Từ nền tảng chánh niệm có nghĩa tỉnh giác về một điều gì.

Right mindfulness is being aware, kindly and dispassionately, of specific things in a way that is conducive to well-being. The four foundations of mindfulness, as delineated in the eponymous sutra, are mindfulness of body, sensation, mind, and dharmas. Vasubandhu recommends that we focus our mindfulness practice on objects that are not exactly the same as, but are deeply connected to, the categories laid forth in that sutra: the universal, specific, and beneficial factors, afflictions and secondary afflictions, and the three sensations.

We investigated the universal mental factors—sense-contact, attention, sensation, perception, and volition—in chapter 4. The specific factors are somewhat of an outlier here and I will address them in the next chapter. The "three sensations" refers to the third universal factor, the very basic sense of positive, negative, or neutral that underlies our experience. In verse 4 Vasubandhu says the alaya is "neither pleasant nor unpleasant," which means the sensation there is neutral. Here he makes explicit that the sensation in the six senses, our direct experience, can have all three aspects.



Chánh niệm là tỉnh giác một cách ân cần từ ái và vô tư đối với từng sự vật riêng biệt sao cho mang đến lợi lạc. Bốn nền tảng của chánh niệm, như được phác họa trong bản kinh cùng tên (Tứ niệm xứ), là niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp. Thế Thân khuyên chúng ta nên tập trung thực hành chánh niệm trên các đối tượng không hoàn toàn giống Tứ niệm xứ, nhưng có liên hệ sâu xa với các phạm trù được nêu trong kinh trên: tâm sở biến hành, biệt cảnh, và tâm sở thiện, phiền não và tùy phiền não, và ba thọ.

Chúng ta đã nghiên cứu những tâm sở biến hành—xúc, tác ý, thọ, tưởng, và tư—trong chương 4. Tâm sở biệt cảnh có phần ngoại lệ ở đây và tôi sẽ giải quyết trong chương tiếp theo. "Ba thọ" ám chỉ tâm sở biến hành thứ ba, là cảm giác rất cơ bản mang tính tích cực (lạc), tiêu cực (khổ) và trung tính (bất lạc bất khổ), nền tảng của sự trải nghiệm của chúng ta. Trong câu kệ thứ 4 Thế Thân nói rằng thức A-lại-da chẳng dễ chịu cũng chẳng khó chịu, có nghĩa cảm giác trung tính. Ở đây, ngài giảng rõ thọ trong sáu thức giác quan, sự trải nghiệm trực tiếp của chúng ta, có thể có đủ ba đặc tính.

Beneficial and afflictive states are karmic formations: emotional and volitional tendencies, the intersection of karma and intention; for example, anger, equanimity, envy, energy, or tranquility. These beneficial factors, afflictions, and secondary afflictions are both where we can see how the karma in the store consciousness is manifesting and where we can make effort to plant seeds of wellness in the storehouse. Vasubandhu's teaching here is that if we want to promote wellness it is absolutely key to focus on and attend to our emotional and volitional state. How do you feel right now? Just to see and be aware of what is manifesting is already a seed that can grow amazing and nourishing fruit.

These teachings may seem extremely complex, but at root they point in one direction, to the idea that we can transform the tendencies of mind so that consciousness manifests states of wellness rather than affliction, so that we may be at peace rather than suffering, so that we may be free of the painful states that limit our capacity to serve others.

*



Trạng thái thiện và phiền não là hành nghiệp: những khuynh hướng cảm xúc và tư, giao điểm của nghiệp và ý muốn; thí dụ như, phẫn (nộ), hành xả (xả ly), tật (đố), cần, hay khinh an. Những tâm sở thiện, phiền não và tùy phiền não là nơi chúng ta có thể thấy nghiệp trong tàng thức hiện hành ra sao và cũng là nơi chúng ta có thể cố gắng gieo trồng những chủng tử thiện lành trong tàng thức. Lời dạy của Thế Thân ở đây nếu muốn tăng trưởng phúc lạc thì việc tập trung và chú ý đến trạng thái cảm xúc và ý nghĩ (tư) là điều tối quan trọng. Hiện giờ bạn cảm thấy thế nào? Chỉ nhìn và tỉnh giác trước sự vật đang hiện hành là đã có một chủng tử lớn mạnh trổ quả kỳ diệu và bổ dưỡng.

Những giáo pháp trên có vẻ rất phức tạp, từ căn để, chỉ theo một hướng, đến ý nghĩ chúng ta có thể chuyển hóa tập khí của tâm để thức biểu lộ trạng thái phúc lạc hơn là phiền não, để chúng ta có thể bình an hơn là khổ sở, để chúng ta có thể thoát khỏi những trạng thái đau đớn sẽ hạn chế khả năng phục vụ người khác.

*

## 10. Five Aggregates, Five Universal Factors

|| 10 || The universal factors are sense-contact, attention, sensation, perception, and volition.
The specific are aspiration, resolve, memory, concentration, and intellection.

This verse deals with two types of mental phenomenon: the five universal mental factors we've addressed earlier in the book and the specific mental factors. These specific factors are so named because, unlike the universals, they only arise in certain circumstances. They pose some difficulties for understanding; over the last fifteen hundred years, commentators have disagreed as to whether the specific mental factors are beneficial or not. Each of the items in this list of specific factors is a translation of a Sanskrit word that in Early Buddhist texts is considered beneficial. In fact three of them are included in a list called "the thirty-seven aids to enlightenment": chanda, aspiration; smrti, mindfulness/memory; and samadhi, concentration.



## 10. Năm Uẩn, Năm Tâm Sở Biến Hành

|| 10 || Năm tâm sở biến hành là xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư.
Biệt cảnh là dục, thắng giải, niệm, định, và tuệ.

Bài kệ này nói về hai loại hiện tượng của thức: năm tâm sở biến hành chúng ta đã nói trong phần đầu quyển sách và những tâm sở biệt cảnh. Những tâm sở biệt cảnh gọi như thế vì, không giống như những tâm sở biến hành, chỉ khởi lên trong trường hợp đặc biệt. Có vài điều khó hiểu đối với tâm sở biệt cảnh; trong một ngàn năm trăm qua những luận sư bất đồng ý kiến là tâm sở thiện hay bất thiện. Mỗi mục trong danh sách tâm sở biệt cảnh đều dịch từ tiếng Phạn mà trong kinh Phật Giáo Nguyên Thủy xem là thiện. Thật ra ba tâm sở trong danh sách nằm trong "ba mươi bảy phẩm trợ đạo": dục, chánh niệm/niệm, và định.

The disagreement is whether these five specific factors are actually beneficial or are neutral factors that have the same names as things considered beneficial in other contexts, terms whose meaning evolved substantially during the development of the Abhidharma system. Both sides are persuasive, so I am choosing not to take sides. I'd like instead to focus in this chapter on the powerful and time-honored practice of working with the five universal mental factors.

Vasubandhu does not himself give us instructions for how to practice with the universal mental factors; he was writing in a context in which anyone reading this text would be expected to know what the practice associated with them was. By including them here he holds practicing with them up as fundamental to the way of liberation. Since these five mental factors are basically a renaming and reconceptualizing of the five aggregates, I will base these practice instructions on Pali Canon texts about working with the aggregates. The two main themes of these teachings is to observe the five arising, existing, and passing away, and to realize that they are not I, me, or mine.



Sự bất đồng ở chỗ là năm tâm sở biệt cảnh này thực sự là thiện, hay trung tính, trùng tên với những tâm sở thiện trong bộ kinh khác, những danh xưng mà ý nghĩa tiến hóa đáng kể theo sự phát triển của hệ thống A-tỳ-đàm. Cả hai quan điểm đều có tính thuyết phục, vì thế tôi không theo bên nào. Ngược lại, trong chương này, tôi muốn chú trọng đến sự tu tập có hiệu lực và đã kính chuộng lâu đời, đó là tu tập với năm tâm sở biến hành.

Thế Thân không tự mình đứng ra dạy chúng ta pháp tu với năm tâm sở biến hành; ngài viết nội dung bất cứ ai đọc qua đều biết pháp tu nào tương ứng với năm tâm sở biến hành. Kể chung vào đây ngài nâng cao sự tu tập với năm tâm sở biến hành như phương pháp căn bản hướng đến giải thoát. Vì năm tâm sở biến hành cơ bản chỉ là năm uẩn được đặt tên mới và luận giải theo khái niệm mới, tôi sẽ dựa theo kinh tạng Pali hướng dẫn tu tập với năm uẩn. Hai đề tài chính của giáo pháp này nhắm quán sát năm uẩn sinh, trụ, và hoại diệt, và nhận biết năm uẩn không phải tự ngã, tôi, hay của tôi.

To practice with the five—sense-contact, attention, sensation, perception, and volition—we must first know and remember them. Sense-contact is a moment of sense data: a sound, a color, a bodily feeling. Attention is the directionality of mind, where awareness is aimed. Sensation is a very base-level sense that something is pleasant, unpleasant, or neutral. Perception is the ascribing of basic concepts, often names, to sense data. Volition is the impulse or inclination to do something. Here's an example: you feel an itch and scratch yourself. If you are practicing mindfulness of the five universal factors, you notice the following: sense-contact, a sensory experience in the body with no concepts or value attached to it; attention directing awareness to the sensory experience; sensation arising that deems the feeling unpleasant; perception calling it "itch"; and volition arising, seeking to scratch.

We practice mindfulness of the five universals/aggregates by seeing what is arising in the moment and labeling it according to these categories. If we do this, something will happen that is rather interesting. Rather than thinking, "I have an itch, I want to scratch it," we see that there is sense-contact, attention, sensation, perception, and volition happening, in this very particular way, right now.



Tu tập với năm tâm sở biến hành—xúc, tác ý, thọ, tưởng, và tư—chúng ta trước hết phải hiểu và ghi nhớ. Xúc là giây phút cảm nhận dữ kiện: âm thanh, màu sắc, cảm giác về thân. Tác ý là ý hướng của tâm, chỗ sự tỉnh giác nhắm tới. Thọ là cảm giác rất căn bản điều gì dễ chịu, khó chịu hay trung tính (vô ký). Tưởng gán ghép những ý niệm căn bản, thường là danh tính, cho những dữ kiện cảm giác. Tư là xung lực hay khuynh hướng làm điều gì. Đây là một thí dụ: bạn thấy ngứa và gãi. Nếu tu tập chánh niệm về năm tâm sở biến hành, bạn sẽ ghi nhận như sau: xúc là cảm nghiệm giác quan trong thân không có ý niệm hay ý nghĩa dính vào; tác ý hướng sự tỉnh giác tới cảm nghiệm giác quan; thọ khởi lên cho là khó chịu; tưởng gọi là "ngứa"; và tư khởi lên, muốn gãi.

Chúng ta tu tập chánh niệm đối với năm tâm sở biến hành/năm uẩn bằng cách nhận thấy điều gì khởi lên lúc đó và dán nhãn tùy chủng loại. Nếu tu như thế, sẽ xảy ra đôi điều khá thú vị. Thay vì nghĩ, "tôi ngứa, tôi muốn gãi," chúng ta thấy xúc, tác ý, thọ, tưởng, và tư xảy ra, theo cách đặc biệt này, ngay bây giờ.

We see a process happening that forms a sense of I, of itch, of want, of unpleasant. If we practice this in seated meditation and stay still for a little while, it is likely that we will also see all these things pass away. Watching these aggregates arise and fade and allowing that to soften our sense of I is a profoundly powerful means to weaken the karma that drives us to constantly be dissatisfied, that makes a brief moment of sense contact into something we must judge and control. Rather than acting on unconscious impulses we can be aware of the process of their coming and going.

It's important to note that the labeling of the aggregates should have a softness to it. The naming is there to help us actually be intimate with the experience. The point isn't to sit and think about sense-contact but to actually see the changing evening light moving across the wall without naming or judging, to deeply know the motion of the breathing belly, to truly feel the keys of this keyboard as I type. The point is to deeply experience the arising of a volition, an impulse to act, at the very moment of its arrival and to know it, to sense its texture, its shape.



Chúng ta thấy một tiến trình hình thành cảm giác có cái tôi, có ngứa, muốn, khó chịu. Nếu thực tập như thế trong lúc tọa thiền và giữ yên trong chốc lát, có thể chúng ta cũng thấy những sự việc này qua đi. Nhìn những uẩn dấy khởi rồi phai mờ và tạo điều kiện cho cảm giác cái tôi dịu nhẹ là một phương pháp có khả năng làm suy yếu nghiệp lực thường thúc đẩy chúng ta luôn bất mãn, làm cho phút giây ngắn ngủi của xúc trở thành điều gì khiến chúng ta phải phê phán và kiểm soát. Thay vì ứng xử theo sự thúc đẩy một cách không ý thức chúng ta có thể tỉnh giác tiến trình đến và đi của những sự thúc đẩy đó.

Điều quan trọng để ghi nhận là việc dán nhãn lên năm uẩn phải mang tính nhẹ nhàng. Đặt tên cho năm uẩn giúp chúng ta thật sự thân thiết với sự trải nghiệm. Vấn đề là không phải ngồi và suy tư về xúc mà thật sự thấy được ánh sáng buổi chiều di chuyển thay đổi trên tường mà không dán nhãn hay phê phán, biết thật rõ sự chuyển động của bụng dưới đang hít thở, cảm nhận chính xác những nút ấn trên bàn phím khi đánh máy. Vấn đề là trải nghiệm sâu xa khi tư sinh khởi, một xung lực thúc đẩy hành động, ngay lúc tư xuất hiện và nhận biết, cảm nhận sự kết cấu, hình dạng.

When we are about to berate a small child we have just stopped from running into the street, we can be aware of the racing heart, the clenched hand, the concepts proliferating about the child's foolishness, the intense unpleasant sensation of fear and loss of control, the impulse to shout—and we can take a moment to let this arise and pass, see that it is not "I," but an occurrence, deeply colored by the process of karma, in consciousness. We can see that the child is safe now; we don't need to unconsciously teach this child that to alleviate your own fear you should try and control other people. We can say something kind, and firm, and helpful, and we can be honest about how it feels to see the child in danger. We can foster connection and safety and plant seeds of kind speech and compassion for ourselves and for the world.

Recall that these five universals are associated with the store consciousness, manas, and the six senses. In verse 4, Vasubandhu teaches that even in the bodhisattva state—the supramundane path, where there is no afflicted manas—these five still appear in the store consciousness.



Khi sắp sửa la mắng đứa bé ngay lúc ngăn nó chạy ra đường, chúng ta có thể tỉnh giác trước sự kiện tim mình đang đập mạnh, tay nắm chặt, những ý tưởng sinh sôi nảy nở về sự dại dột của đứa bé, tâm sở thọ vô cùng khó chịu vì sợ hãi và mất bình tĩnh, ý định muốn la to—và chúng ta có thể trong chốc lát để mặc sự việc khởi lên và đi qua, thấy không phải là "tôi", mà là một sự kiện xảy ra trong tâm thức, do tiến trình nghiệp tô đậm. Chúng ta có thể thấy đứa bé bây giờ an toàn rồi; chúng ta không cần dạy bảo em một cách không ý thức để vơi bớt nỗi lo sợ của chính mình và bắt buộc phải điều khiển người khác. Chúng ta có thể nói năng từ ái, và cương quyết, và lợi ích, và chúng ta có thể thành thật đối với cảm giác của mình khi thấy em bé lâm nguy. Chúng ta có thể nuôi dưỡng mối tương giao và sự an toàn và gieo trồng chủng tử ái ngữ và từ bi cho chính mình và cả thế gian.

Xin nhắc lại năm tâm sở biến hành tương ưng với tàng thức, Mạt-na thức và sáu thức giác quan. Trong câu kệ số 4 Thế Thân dạy ngay cả trong tâm thái Bồ-tát—xuất thế gian, nơi không còn thức Mạt-na phiền não—năm tâm sở này vẫn có mặt trong tàng thức.

I'll use a Zen koan to illustrate how these five mental factors appear, even when there is no sense of I, of subject and object.

> Yunyan asked Daowu, "How does the bodhisattva of compassion use all those hands and eyes?"
>
> Daowu answered, "It is like someone reaching behind her head for a pillow in the night."

Kuan Yin, the bodhisattva of compassion, is usually depicted with countless arms outstretched to help all the suffering of the world, and in each hand is an eye, to see and be present to that suffering. The bodhisattva has left behind almost every trace of her own karma through years of practice, but still some traces remain, allowing her to stay in the world and not forget how it is to suffer, not forget how close her life is to everyone else's. All over East Asia people call on the image, idea, and aid of Kuan Yin when they face illness, death, divorce, and despair. Many, too, follow her inspiration to a life of love and service. And yet, although she deeply hears countless cries and extends her loving arms of aid ceaselessly in all directions, she is as relaxed as someone reaching for a pillow in the night.



Tôi xin dùng một công án thiền để minh chứng tại sao năm tâm sở này còn có mặt, ngay cả khi không còn ý niệm về cái tôi, về chủ thể và đối tượng.

> Vân Nham hỏi Đạo Ngô: "Bồ-tát Đại Bi dùng tay mắt nhiều để làm gì?"
>
> Đạo Ngô nói: "Như người giữa đêm với tay ra phía sau mò chiếc gối." (Tắc 89 - Bích Nham Lục)

Quan Âm, Bồ-tát Đại Bi, thường mô tả với vô số bàn tay đưa ra cứu giúp tất cả khổ đau trên đời, và trong mỗi bàn tay có một con mắt để thấy và có mặt tại chỗ khổ đau. Vị Bồ-tát đã xả bỏ hầu hết dấu vết của nghiệp qua nhiều năm tu tập, nhưng vẫn lưu lại một phần, để ngài có thể ở cõi ta bà và không quên trạng thái khổ đau, và không quên đời mình và đời chúng sanh mật thiết ra sao. Người khắp Đông Á cầu xin qua hình tượng, ý nghĩ, và sự phù hộ của Quan Âm khi gặp bệnh tật, chết chóc, ly dị, và tuyệt vọng. Nhiều người cũng noi theo nguồn linh cảm của ngài có đời sống yêu thương và phụng sự. Tuy nghe thấu vô lượng tiếng kêu cứu và không ngừng dang tay từ ái ra mọi phía, ngài vẫn tự tại như một người với tay lấy chiếc gối ban đêm.

To reach for a pillow the five universal factors must still manifest. There is sense-contact, the sensory experience of the bed; attention, a directionality of mind toward bodily sensation; the sensation of unpleasantness, of suffering; the perception far below the level of thought that this can be alleviated; the volition to reach out and move the pillow to a nice comfy spot. This describes a profoundly easeful, unselfconscious, calm motion toward making things better. The reason Kuan Yin can have the energy to use a thousand hands and eyes to help and intimately hear people in their smallest and most terrible sufferings is that each gesture of each hand, each experience of seeing suffering, is unbounded by the self-centeredness, need, and focus on results that is made by manas. By seeing and being intimate with the five universal mental factors with mindfulness, we can see that they are not I, me, or mine; we plant the karmic seeds that lead toward the softening and dissolution of the afflicted manas. We water the seeds of opening our eyes and reaching out to help with no need to succeed or gain anything.

*



Vói lấy chiếc gối, năm tâm sở biến hành vẫn hiện hành. Có xúc, cảm nghiệm về cái giường, có tác ý, tâm hướng đến tâm sở thọ về thân; có thọ khó chịu, khổ đau; có tưởng nằm sâu dưới tầm mức của suy nghĩ là sự khó chịu này có thể nhẹ bớt; có tâm sở tư vói tay và di chuyển chiếc gối đến một vị trí thoải mái. Điều này mô tả một động tác dễ dàng, phát xuất từ tâm thức vô ngã, êm ả hướng đến làm mọi việc tốt đẹp hơn. Lý do Bồ-tát Quan Âm có năng lượng sử dụng ngàn mắt ngàn tay để cứu giúp và nghe thấu chúng sanh trong nỗi khổ nhỏ bé nhất và khủng khiếp nhất là vì từng cử chỉ mỗi tay, từng sự trải nghiệm khi thấy khổ đau, đều không bị tính vị ngã trói buộc, đòi hỏi yêu sách, và chú tâm vào hậu quả việc làm của thức Mạt-na. Nhờ rõ biết và thân thiết với năm tâm sở biến hành qua chánh niệm, chúng ta nhận ra năm tâm sở không phải là tự ngã, là ta, là của ta, chúng ta gieo trồng chủng tử nghiệp đưa đến êm dịu và giải tỏa thức Mạt-na phiền não. Chúng ta tưới tẩm những chủng tử mở mắt sáng và dang tay ra giúp đỡ không đòi hỏi thành công hay sở đắc điều gì.

*

## 11. Cultivating Seeds of Goodness

|| 11 || The beneficial factors are faith, conscience, humility, lack of desire, aversion, and delusion, Energy, tranquility, carefulness, equanimity, and nonviolence.

There are many ways to cultivate the seeds of goodness.

If we cultivate these seeds with our own mind and actions, their benefits go on forever. If nonviolence arises in the mind, an action will arise that is kind, the seeds of kindness will be planted in the storehouse, and we create the conditions for beneficial seeds in the storehouse of others.

Although a tiny moment of beneficial mind and action may seem insignificant in the vast ocean of time and space, it is, in fact, all we have to offer. It is the best we can do. No matter who you are, right now you have an opportunity to contribute to the universe something transformative and precious: your own beneficial intention.



## 11. Tu Dưỡng Chủng Tử Thiện

|| 11 || Tâm sở thiện là tín, tàm, quí, vô tham, vô sân, vô si,
Cần, khinh an, bất phóng dật, hành xả, và bất hại.

Có nhiều cách tưới tẩm chủng tử thiện lành.

Nếu tưới tẩm chủng tử thiện lành bằng tâm và hành động của mình, lợi lạc sẽ mãi mãi. Nếu bất hại khởi lên trong tâm, hành động sẽ từ ái, chủng tử từ ái được gieo trồng trong tàng thức, và chúng ta tạo duyên cho những chủng tử thiện trong tàng thức người khác.

Tuy giây phút ngắn ngủi của tâm thiện và hành động có vẻ không ý nghĩa trong đại dương không gian và thời gian, nhưng thật sự đó là tất cả những gì chúng ta có để dâng tặng. Chúng ta (chỉ có thể) làm hết sức mình. Bạn là ai không thành vấn đề, ngay bây giờ bạn có cơ hội đóng góp vào vũ trụ một điều gì mang tính chuyển hóa và cao quí: ý định thiện của chính bạn.

If you are making lunch and you do it with energy, tranquility, carefulness, and equanimity, you condition your mind to take care of the basics of life in this active, calm way. If you are enraged at the president of the United States for using your tax money to kill people and you take a moment to cultivate the faith that there is a way to alleviate suffering and to take care of the turmoil in your mind through nonviolence, you plant the seeds of commitment to alleviate suffering through kind action in your mind, and you may well find a way to go out and inch our world just a little bit further from its long cycle of violence and war. If you are completely depressed and lost in despair, and you cultivate faith in the possibility of well-being and accepting who you are with equanimity, you plant the seeds of hope through radical acceptance.



Nếu đang chuẩn bị bữa trưa và làm một cách cần mẫn, khinh an, bất phóng dật, và hành xả (xả ly), tức bạn tạo duyên để tâm chăm lo những việc căn bản trong đời sống một cách định tĩnh và năng động. Nếu bạn tức giận với tổng thống Hoa Kỳ vì đã sử dụng tiền nộp thuế của mình để giết người và bạn ngưng một phút để nuôi dưỡng niềm tin rằng có một cách để giảm bớt đau khổ và giải quyết sự hỗn loạn trong tâm trí bạn thông qua bất bạo động, bạn đã gieo hạt giống của ước nguyện giảm bớt đau khổ thông qua hành động từ ái trong tâm bạn, và có thể bạn tìm được cách để làm cho thế giới chúng ta nhích xa hơn một chút chu kỳ đăng đẳng của bạo lực và chiến tranh. Nếu bạn hoàn toàn chán nản và lạc lối trong tuyệt vọng, và bạn nuôi dưỡng niềm tin vào khả năng hạnh phúc và chấp nhận mình là mình một cách bình thản/hành xả (xả ly, không chấp trước), bạn đã gieo trồng những chủng tử hy vọng bằng sự kham nhẫn căn bản.

You plant the seeds that can grow into a beautiful capacity to meet life, however and whoever it is, in each moment with energy, tranquility, lack of desire, nonviolence, and faith that this tiny moment of intention is your opportunity to contribute to the possibility of universal well-being.

I am talking about right effort: putting energy into cultivating beneficial mental states. We cannot climb into the store consciousness with a wrench and change the way it operates so that we are always happy and always do the most kind and helpful thing. The contents of storehouse are unconscious, beyond our knowing. What we can see are the six senses, and what Vasubandhu is suggesting we focus on—if we want to promote wellness—is the aspect of mind (the sixth sense) that is emotional and volitional. If we cultivate beneficial mind-states, principally through being mindfully aware of them as they arise but also by thinking and talking about them, encouraging each other to cultivate them, we can transform the storehouse.



Bạn gieo những hạt giống để phát triển thành khả năng tuyệt vời đáp ứng cuộc đời, dù bằng cách nào và đối với bất cứ ai từng giây phút cần mẫn, khinh an, vô tham, bất hại, và tín tâm vào giây phút ngắn ngủi có ý định là cơ hội đóng góp vào tiềm năng phúc lạc thế gian.

Tôi đang nói về chánh tinh tấn: đặt sự tinh cần vào việc tưới tẩm những tâm niệm thiện. Chúng ta không thể leo vào tàng thức với cái mỏ-lết và thay đổi cách vận hành để chúng ta luôn được hạnh phúc và luôn làm những điều từ ái và lợi lạc nhất. Những vật chứa trong tàng thức là vô thức, vượt quá sự hiểu biết của chúng ta. Vật có thể nhận thấy là nhờ sáu thức giác quan, và nếu muốn tăng trưởng hạnh phúc Thế Thân khuyên chúng ta nên chú tâm đến phương diện của tâm (thức thứ sáu) mang tính cảm xúc và tư. Nếu tu dưỡng những tâm niệm thiện lành, chủ yếu qua việc chú tâm và tỉnh giác đối với tâm niệm khi xuất hiện nhưng cũng bằng cách suy nghĩ và bàn luận về tâm niệm, cùng nhau khuyến khích tu dưỡng tâm niệm, chúng ta có thể chuyển hóa tàng thức.

Consciousness tends to create the same kinds of things it's seen before. Seeds of peace grow peace, which plants seeds of peace.

This verse lays out eleven of the fifty-five dharmas or mental factors listed in the "Thirty Verses"; these fifty-five are part of an *Abhidharma* list of one hundred dharmas. Vasubandhu leaves out forty-five and includes only those that are either tied to very basic meditation practice (the universal factors) or have to do with our emotional and volitional impulses (the specific, beneficial, and afflictive factors). These verses provide a way of describing moment-to-moment experience in terms of the things most fundamental to our ability to liberate ourselves from emotional conditioning.

These big lists are a subject of mirth among many Buddhists I know. "What's with all these lists?!" they cry. If you delve into the Pali Abhidharma, you will find list upon list and even lists of lists! Memorization is facilitated by lists, and since Early Buddhists had a preliterate culture, without memorization it was impossible to transmit information.



Thức sẽ có khuynh hướng tạo tác cùng một sự việc đã thấy trước đó. Chủng tử an bình sẽ mọc lên an bình, rồi lại gieo trồng chủng tử an bình.

Câu kệ này đưa ra mười một trong năm mươi lăm tâm sở liệt kê trong "Tam Thập Tụng"; năm mươi lăm tâm sở là một phần trong danh sách một trăm tâm sở của A-tỳ-đàm. Thế Thân loại ra bốn mươi lăm tâm sở và chỉ giữ lại những tâm sở có liên hệ đến thiền tập căn bản (tâm sở biến hành) hay dính dáng tới những cơn bốc đồng về tình cảm và ý muốn (tâm sở biệt cảnh, thiện, và phiền não). Những câu này đưa ra cách mô tả sự trải nghiệm trong từng khoảnh khắc trên phương diện cơ bản nhất đối với khả năng tự giải thoát khỏi duyên nghiệp gây ra cảm xúc.

Những danh sách dài này là đề tài đùa giỡn trong nhiều Phật tử quen biết. Họ kêu lên, "Danh sách dài vậy để làm gì?" Nếu đi sâu vào A-tỳ-đàm tạng Pali, bạn sẽ thấy danh sách và danh sách và cả danh sách của danh sách! Những danh sách này tạo điều kiện thuận lợi cho việc học thuộc lòng, vì văn hóa Phật Giáo Nguyên Thủy có trước chữ viết, không học thuộc lòng thì không thể nào truyền bá được.

Even after literacy spread, it was very difficult to reproduce and transport texts. These days memorization may not seem so important, since it's so easy to transmit and save information. I think memorization is a wonderful and valuable practice for bringing teachings into our lives. As I mentioned in the introduction, one of the things that inspired me to write this book was reading Thich Nhat Hanh talking about being required to memorize the "Thirty Verses" as a young monk. I encourage you to chant and repeat these verses until you know them by heart. Not so much by mind, but by heart.

Having said all that, I know that most of you reading this will not memorize these verses, nor the fifty-five mental factors contained therein, nor even the eleven in this line of verse. So here's my take: It's not so much about the specific list you're using. There are other lists of beneficial mind-states out there. The main thing is to commit to cultivating a mind that promotes well-being. We can cultivate beneficial states by studying them, talking about them, thinking about them, and by being mindful of them.



Ngay cả sau khi có chữ viết, sao chép và di chuyển kinh điển rất khó khăn. Thời nay học thuộc có vẻ như không quan trọng đến thế, vì rất dễ trao truyền và bảo tồn kinh điển. Tôi nghĩ là việc học thuộc là một cách thực tập tuyệt vời và có giá trị để mang giáo pháp vào đời sống. Như đã nêu lên trong Lời Giới Thiệu, một trong những lý do gợi hứng tôi viết cuốn sách này là đọc lời thầy Thích Nhất Hạnh nói thầy bắt buộc phải học thuộc lòng "Tam Thập Tụng" thời là một tăng sinh trẻ. Tôi khuyến khích bạn tụng và lặp lại những câu kệ cho tới thuộc lòng. Không nhớ bằng trí óc, mà nằm lòng.

Nói như vậy, tôi biết đa phần đọc giả sẽ không thuộc lòng kệ tụng, hay năm mươi lăm tâm sở, hay ngay cả mười một tâm sở trong câu kệ. Vì vậy đây là ý kiến của tôi: không quan trọng bạn xử dụng danh sách nào. Còn nhiều danh sách khác về tâm niệm thiện. Điểm chính là phát nguyện tu dưỡng tâm để tăng trưởng phúc lạc. Chúng ta có thể tu dưỡng tâm niệm thiện bằng cách nghiên cứu, bàn luận, suy nghĩ, và chánh niệm.

Perhaps you think some of these mental factors listed here are harmful or are sometimes harmful. Investigate. This is worth doing. Oftentimes semantics becomes the issue and that's fine, if it opens the door to you seeking a way to be well and promote wellness. Faith is a word to which quite a few people I know are allergic. Perhaps it's good to investigate what this word means to you and by what definition could it be said to be beneficial—or not. Most importantly, attend to how you feel and your intention, as you consider it. The most important way to cultivate beneficial mental states is by attending to them when they are present. Just knowing the mind that is here is powerful.

The kind of knowing that I'm talking about is the knowing of mindfulness, which is characterized by a lack of desire and aversion, just seeing. It's not about changing or controlling what it knows. It's characterized by energy, tranquility, equanimity, and nonviolence. It is just being with what is, with nothing extra. Mindfulness of mind is in itself a beautiful expression of the beneficial mental factors.

*



Có thể bạn cho một vài tâm sở liệt kê ở đây có hại hay thỉnh thoảng có hại. Hãy tìm hiểu kỹ. Việc này đáng làm. Thường cách dùng chữ gây ra vấn đề và như thế cũng không sao, nếu mở cửa cho bạn tìm được con đường dẫn đến an lạc và gia tăng hạnh phúc. Tín là một từ nhiều người tôi quen không ưa. Có lẽ nên kiểm tra xem từ này đối với bạn nghĩa là gì và nên dùng định nghĩa nào để hiểu là thiện—hay bất thiện. Điều quan trọng nhất, hãy chú tâm vào sự cảm nhận và ý định của bạn, khi khảo sát. Cách quan trọng nhất để tu dưỡng niệm thiện là chú tâm khi niệm thiện có mặt. Chỉ cần biết tâm đang hiện diện đã hiệu lực.

Cái biết tôi nói đây là cái biết của chánh niệm, với đặc điểm là vô tham, vô sân, chỉ thấy. Không phải là thay đổi hoặc kiểm soát điều đang biết. Cái biết (chánh niệm) này đặc điểm là cần, khinh an, hành xả (xả ly), và bất hại. Chỉ sống với cái đang là, không thêm thắt. Tâm chánh niệm tự là sự thể hiện sáng đẹp của tâm sở thiện.

*