

Như Pháp Quân **Trần Ngọc Anh**

đường về
tự tánh



tủ sách tinh hoa việt nam
2006

Mục Lục

CHƯƠNG MỘT

I. THỰC-TRẠNG HẤP THỤ CỦA ĐÁ, CÂY	5
A. Của Đá:.....	5
B. Của Cây Cỏ	5
II. TÌNH TRẠNG NHIẾP-THỌ CỦA NGƯỜI	6
A. Sự Nhiếp-thọ của Sắc-thân.....	6
B. Sự Nhiếp-thọ Về Mặt Tinh-thần.....	7

ĐƯỜNG VỀ TỰ TÁNH

LY NHẤT THIẾT CHƯ TƯỞNG THỊ DANH CHƯ PHẬT

(kinh Kim Cang)¹

CỨU QUÁ SÁM

*Thành kính lạy mười phương Chư Phật,
Cùng hằng sa Bồ-tát chứng minh:
Cho con xin sám-hối trực-tình
Chính trọng tội đã thành tập-nhiễm:*

- 1. Tội thứ nhất: tham, sân, ác-niệm,
Nghĩ, nói, làm: tiếc hiềm chẳng rời.
Phải khổ đau quá nửa cuộc đời,
Bị người ghét do nơi quả báo.*
- 2. Tội thứ hai: chấp Danh, Tướng hảo,
Thường lắng nghe đàm đạo việc đời,
Chẳng chịu ai mắng chửi nặng lời,
Hay trách thiện những người mồm mép.*
- 3. Tội thứ ba: ước mơ sắc đẹp,
Nhớ dáng, hình, ghi chép chỗ, tên.
Đã mến thương, cố giữ lâu bền
Không ưa kẻ chóng quên, đổi dạ.
Tội thứ tư: chấp tri-kiến Ngã,
Ai nói gì mới lạ, ít nghe.
Thường nghênh ngang, nói chẳng e dè.
Hay nghiên ngắm tự khoe đúng, thực.*
- 5. Tội thứ năm: đắm theo ý-thức,
“Nghĩ là Ta²” gì thực hơn nào?
Mãi đến khi ý-thức lộn nhào
Mới tự thấy “mình” không chỗ đứng.*
- 6. Tội thứ sáu: bám vào trí-tướng
“Trí là ta”, còn tưởng gì hơn?
Nao hay ngã chấp keo sơn
Đã theo thân xác lúc còn trong thai.*
- 7. Tội thứ bảy: từ hồi vô thủy,*

¹ Lìa tất cả các tướng ấy là chư Phật

² Tôi suy nghĩ, vậy là tôi hiện hữu (‘Je pense, donc je suis’ –DESCARTES)

*Trong tâm-tư đã nghĩ có “mình”.
Bởi trong nhiều kiếp mutu-sinh,
Đã hay đuổi bắt dáng hình đối phương.*

8. *Tội thứ tám: do nương bóng hiện,
Bỗng vọng sinh năng-kiến, sở-tri:
Chia hai chơn-thức nhứt thì
Lập ra Tâm, Pháp, thị phi hai đường.*
9. *Tội thứ chín: bởi nương tập-khí
Tướng hiện ra, để ý hướng về
Quên Tâm vô tướng thành mê,
Tướng kia nhiếp thọ: đường quê mịt mù.
Đó là chín lục thô, tam tế³
Con thành tâm lược kể trực-tình
Xin chư giác-ngộ chứng minh
Cho con giải toả “tướng mình” vốn Không.*

*Xin hồi hướng về đồng thể-tính
Cho chúng sinh dứt bệnh làm mê
Mặc cho các tướng hiện về⁴!
Vốn trong tự-tánh bốn bề rộng **không**.*

Ngày năm tháng chín năm Tân dậu (2.10.81)



³ Lục thô, tam tế (đánh số theo thứ tự trong bài Sám:

9- y bất-giác tâm-động: nghiệp chướng

8- y tâm-động, thấy cảnh vọng hiện: hiện tướng

7- y cảnh, khởi năng-kiến: chuyển tướng

Lục thô:

6- y năng-kiến, chấp trí-tướng, là ngã chấp câu sanh

5- y trí, khởi niệm tướng tục, tức tướng-tục tướng, là ý-thức hay ngã chấp phân biệt.

4- y niệm, khởi chấp, tức chấp-thủ tướng, là pháp chấp câu sanh.

3- y chấp, khởi tính toán (kế) đặt tên (danh), tức kế-danh tự-tướng, là pháp chấp phân biệt.

2- y danh, tướng, tạo nghiệp, tức khởi-niệm tướng.

1- y nghiệm chiêu khổ báo, tứ khổ-hệ tướng.

(Mới đọc qua thấy khó hiểu, xem hết tập, đọc lại sẽ thông.)

⁴ Đó là các tướng trong lục-thô tam tế trên đây.

NHẤT THỌ BẤT GIÁC

Nhiếp là hấp dẫn. **Thọ** là nhận. **Bất giác** là chẳng tỉnh, không hay biết gì. “Nhiếp-thọ bất giác” là nhận lãnh hay hấp-thụ mà không hay biết gì. Đây là thực-trạng của mọi vật, mọi loài sống trong vũ-trụ, trong đó có khoáng vật, thực vật và động vật.

Nay xin lấy đá, cây và người để nói rõ thực-trạng kia cho dễ hiểu.

I. Thực-Trạng Hấp Thụ Của Đá, Cây

A. Của Đá:

Một tảng đá to, đứng chơ vơ trên sườn núi, lâu ngày, ta thấy nó dần dần nứt nẻ ra và vỡ vụn. Tại sao vậy? Tại nó “bất giác” hấp thụ mưa nắng.

Khi mưa dầm, nước âm-ỷ thấm vào lòng đá, qua những lỗ rất nhỏ khiến cho toàn khối đá bị dầm nước. Đến lúc trời nắng lên, nước bắt đầu bốc hơi: mặt ngoài khối đá trở nên khô ráo và nóng dần lên và hấp thụ nhiệt từ ngoài vào khiến cho toàn khối đá nóng đến độ có thể làm phỏng da nếu ta đi chân không lên đó. Do đó bao nhiêu nước trong lòng đá đều lần hồi bị hút ra ngoài và bốc hơi.

Thế là qua nhiều lần mưa, nắng, qua năm tháng dài lâu, nước và nhiệt vào ra trong lòng đá, khiến cho đá phải chuyển mình, nhất là khi đang nắng to, lại có mưa rào đổ xuống, khiến cho đá phải co giãn bất thành hình mà phải nứt nẻ ra, như chiếc ly đang lạnh bị nước sôi đổ vào, có thể bị nứt.

Ban đầu đường rạn nứt rất nhỏ, khó thấy: nhưng nước “lợi dụng tình thế” thấm sâu vào để rồi lại thoát ra mau làm cho đá bị cái “trò chơi khăm” này mà phải chuyển mình không dứt, cho nên nguy cơ vỡ vụn chỉ còn là vấn đề thời gian.

“Thời gian nước chảy đá mòn.”

Không có nước và nhiệt “hoạt động” qua thời gian thì làm sao đá nứt, đổ, hao mòn được?

Vả lại, thực-sự đá nào có “muốn” chuyển mình, nếu không bị đất trời lên hay nghiêng về một phía.

Bản-tính của đá là lặng thinh, nằm ò ra đó mà “chịu trận”, thành ra mọi hình-thái chuyển động đều là tình-trạng bị động do ngoại nhân (nguyên nhân) tác-dụng vào mà có.

Tóm lại, cái tánh căn-bản của đá là bất động, còn tất cả hiện-tượng: hao mòn, hấp thụ nước, nhiệt để nứt vỡ, nghiêng, đổ đều là do bất-giác mà phải chịu vậy.

B. Của Cây Cỏ

Một cây đại thọ đứng sừng sững trong rừng, nếu không bị người chặt, gió đánh ngã, hay mối ăn dưới gốc, trong ruột, nó sẽ ngày lớn lên và to ra. Tại sao vậy? Tại nó hấp thụ nước có

mang theo các chất bổ lấy ở dưới đất để làm nhựa nguyên rồi theo hiện tượng thẩm-thấu, đưa nhựa nguyên lên lá cây cho thải bớt nước và thán-khí ra, lấy thêm dưỡng khí và khoáng chất vào thành nhựa luyện để nuôi cây lớn.

Thẩm-thấu là hiện-tượng của nước, theo các ống mạch nhỏ như sợi tóc chạy từ gốc đến ngọn. Hiện-tượng này xảy ra nhờ có lá cây thổi-thúc bằng cách thải hơi nước ra, khi có ánh sáng mặt trời chiếu vào: nhờ vậy mà các ống mạch trong lá, trong cộng cây, luôn luôn có những nơi trống để nước có chỗ chạy vào.

Thế là: nước có hoà tan nhiều chất bổ ở dưới đất, bị rễ cây “hút” vào thân, đưa lên lá; lá thải bớt nước và thán khí ra, hấp-thụ thêm khoáng chất và dưỡng khí vào để biến nhựa nguyên thành nhựa luyện mà nuôi cây.

Nếu không có nước, không có chất bổ ở dưới đất, không có thán-khí và dưỡng khí trong không khí, không có ánh sáng mặt trời thì cây làm sao sống được?

Nó chỉ lớn lên, to ra nhờ có hấp-thụ bất-giác các chất bổ, thán-khí, dưỡng khí dưới ánh nắng mặt trời và ban đêm: sự hấp-thụ đó không phải do cây “muốn” mà có.

Cây cỏ, cũng như đá, đều có tính-chất căn-bản là bất-động: các chuyển động trong thân cây đều là những trạng thái bị động do cách cấu-tạo của cây, sống trong đất, nước, nhiệt, không khí, dưới ánh nắng mặt trời mà ra vậy.

II. Tình Trạng Nhiếp-Thọ của Người

Người có thân tâm ngũ-uẩn là: SẮC, THỌ, TƯỚNG, HÀNH, THỨC. Sự nhiếp-thọ của từng uẩn này xảy ra như thế nào?

A. Sự Nhiếp-thọ của Sắc-thân

Sắc thân là phần vật-chất gồm có đất, nước, gió, và lửa.

- Đất là: da thịt, xương tuỷ, não gân và các khí quản, huyết quản.
- Nước là: máu, nước tiểu, nước miếng, mồ-hôi, nước mắt, nước mũi, mật và các cường toan trong ruột.
- Gió là: hơi thở vào, hơi trong ruột, trong tai, trong các lỗ trống khác và sự vận chuyển của các chất lỏng kể trên.
- Lửa là: thân nhiệt (trung bình khoảng 37,5 độ bách phân—Celsius).

Xác thân Người hấp-thụ không khí tại mũi và tại khắp mặt ngoài của da, qua các lỗ chân lông.

Các lỗ chân lông cũng là các cửa ngõ để hấp-thụ nước và nhiệt, Không khí qua mũi, vào phổi, đem dưỡng khí đến cho các khí-bào hấp-thụ rồi mang thán-khí và hơi nước theo hơi thở ra ngoài.

Đồ ăn được tay đưa vào miệng nhai, cho nước miếng tiêu một phần, rồi do thực quản dẫn đến cho dạ-dày co thắt, tiết vị-toan ra, tiêu một phần nữa; còn bao nhiêu giao cho nước mật và trường-toan tiêu-hoá thành một chất bổ lỏng như sữa: chất lỏng này khi đi qua ruột non và tại đó được hấp-thụ bằng cách thẩm, như giấy thấm mực, còn những gì không tiêu hoá được thì xuống ruột già, chờ lúc ra ngoài qua hậu môn.

Mọi việc hấp-thụ chính-yếu tại da, tại phổi, tại ruột non đều xảy ra ngoài sự kiểm-soát của ý-thức, cho nên gọi là sự NHIẾP-THỌ BẤT-GIÁC.

Các chất khí và các chất đặc bồi bổ đều được chuyển hoá thành một chất nước bổ, để theo máu mà nuôi thân, giống hệt như nhựa luyện nuôi thân cây vậy.

B. Sự Nhiếp-thọ Về Mặt Tinh-thần

Tinh thần là phần vô sắc chất, gồm có thọ, tưởng, hành và thức.

1. Thọ:

a. **Thọ** là nhận, là thái độ của người đối với mọi sự vật chung quanh. Mọi sự vật chung quanh là đối-tượng. Tai, mắt, mũi, lưỡi, thân là cửa ngõ của người giao tiếp với mọi sự vật. Ý-thức là nơi quyết-định thái-độ nhận hay không nhận. Và TÀNG-THỨC là chỗ chứa các quyết định ấy với hình bóng các sự vật đã nhận hay không nhận. Không nhận mà vẫn có ảnh-tượng chứa trong tàng-thức là do sự nhiếp-thọ bất-giác của tàng-thức.

Thọ chia ra làm ba thứ là: lạc-thọ, khổ-thọ và xả-thọ.

- Lạc-thọ hay khổ-thọ được xác định theo điều-kiện thuận hay nghịch với cá nhân;
- Xả thọ là điều-kiện để cho cá-nhân sống còn, bởi vì có **nhận** khổ lạc mà không xả thì cũng sẽ bị kẹt, như thân xác bị kẹt về vật chất. Xả là quên đi, là lơ đi, tuy hình bóng của sự vật vẫn còn được giữ trong tàng-thức, chỉ chờ duyên là hiện lại cho ta nhớ.

Bởi vậy, nhìn chung:

- Ai nhận nhiều, xả ít thì người ấy thấy nặng-nề trong ý-thức;
- Ai nhận ít, mà xả ít thì thấy nhẹ nhàng hơn;
- Ai không nhận, hoặc nhận cả và xả cả không đắm giữ – ái-thủ – bất cứ một sự vật nào, một hình bóng nào thì được thông-dong, không bị phiền não quấy phá. Thái-độ thông-dong, vui-vẻ, gọi là hỷ-xả.

Còn trường hợp có nhận, dưới nhiều hình thức khác nhau, chữ Nho gọi là THỌ-GIẢ TƯỚNG.

b. Thọ giả tướng có thể chia làm bốn trường hợp:

1) Có thọ rõ ràng: lạc-thọ: như khi nghe nhạc, nhìn trăng, hóng gió, thấy khoan khoái. Khổ-thọ: như thấy khó chịu khi người ta động đến thân thể, danh phận, vật sở hữu của mình.

2) Không thọ hoàn-toàn: lạc-thọ: như người tự-mãn, tự vui vì nghĩ mình giàu kiến-thức, nhiều học-thức, không cần học hỏi gì thêm nữa (như ly nước đầy, không cần rót thêm nữa.. Không khổ không lạc: như thái-độ của Phật khi có người Bà-la-môn đến mắng (đã được kể lại trong kinh sách) hay như thái-độ của một vị tiên tu hạnh nhẫn-nhục, bị nhà vua chặt chân tay, mà không hề có chút sân-hận (trong một chuyện tiền thân của Phật).

3) Không thọ mà thọ – lạc-thọ: như khi có người đem cho vật gì, mình không nhận, nhưng khi về nhà còn nhớ và khi khoe với người khác rằng đã có người cho mình cái gì đó mà mình không nhận. Khổ-thọ: như khi có người mắng chửi, hoặc chỉ-trích, mình không nghe, không chịu quấy, chỉ lo chửi mắng lại, hoặc lo biện luận cho hơn, nhưng khi về nhà ăn ngủ không yên, trần trọc chẳng yên.

4) Thọ mà không thọ: như khi mình thấy rõ người ta hiểu lầm mình, nhưng chưa tiện nói ra cho họ thông hiểu, đành tạm nhận mình quấy cho họ vui, chờ dịp khác sẽ nói: trong lúc chờ đợi, nếu thấy không vui là có khổ-thọ, nếu được thản-nhiên là có thực-nhẫn.

Trong bốn trường hợp kể trên, chỉ có trường hợp thứ ba là hoàn-toàn bất-giác, còn trường hợp thứ nhất thì khi biết, khi không chẳng phải bất-giác hoàn-toàn.

c. Thực nhẫn: Thực nhẫn là thái-độ của người biết rõ: không có mình nhận, không có người ban, không có sự vật gì để nhận. Được như vậy, là người đã từng tu tập theo bốn hạnh như sau:

- Tuỳ-duyên hạnh: thấy người đem cho vật gì, liền nghĩ rằng: đây là quả tốt do mình đã tạo nhân lành từ trước, chẳng có gì đáng vui.
- Báo-oán hạnh: thấy người xúc phạm đến mình, lấy vật sở-hữu của mình, liền nghĩ rằng: đây là quả xấu do nhân chẳng tốt của mình đã gây ra, chẳng có gì đáng buồn.
- Vô sở cầu hạnh: biết các pháp do nhân-duyên sanh là giả hữu, tự-tánh chúng vốn không; thân tâm mình cũng do nhân-duyên sanh, hoàn-toàn vô ngã thì có gì mà mong cầu? Và mong cầu cho ai?
- Xứng-pháp hạnh: thấy các pháp đều bị ngoại-nhân (nguyên-nhân) khiến phải chuyển-động, chứ tự-tánh vốn vô dục, bất động, hoàn-toàn vô vi: mình cũng là một pháp trong vạn pháp, nên khi làm lục-độ, chớ để cho cái tưởng quấy pháp mà bỏ tất cả cái tự-tánh thanh-tịnh vốn có.

Bốn hạnh trên đây là của Ngài Bồ-đề Đạt-Ma truyền cho đệ nhị tổ, đây chỉ nói đại ý.

Thực hiện đúng bốn hạnh này theo thời gian, lạc-thọ và khổ thọ sẽ bớt dần đến chỗ triệt tiêu, hỷ-xả sẽ hiện tiền và pháp tánh vô vi sẽ được thân chứng.

2. Tưởng, Hành và Thức

a. Tưởng là tưởng tượng, là điều không có mà nghĩ là có, nên theo tưởng mà làm, nói, thì hoàn-toàn không đúng. Nó thuộc về phi-lượng hay biến-kế sở chấp, như thấy chiếc áo trắng treo trong bóng tối, bị gió lấc lay mà tinh-thần đang sợ sệt, tưởng đó là ma hiện-hình, bỗng la hoảng và đâm đầu chạy.

Trong cái tưởng có sự nhiếp-thọ bất-giác mà **ý-thức không kiểm soát được**.

Cái tưởng hay đi về cảnh xưa, đường cũ, để tìm lại những hình bóng quen thuộc, hoặc những cảm xúc đã được ghi đậm trong đường gân sơ thịt: làm vậy là nhớ lại, hay hoài-cổ.

Khi cái tưởng đem các hình bóng đã thấy hay các cảm xúc đã ghi nhận để làm chất liệu tô bồi cho các viễn-ảnh tương lai thì đó gọi là mơ mộng hay ước mong.

b. Hành: Cái tưởng đi vào quá khứ hay về tương lai thì gọi là **hành**. Hành là đi, hành là làm; đó là hai lối hành thuộc về vật-chất. Cái hành của tưởng, nhớ, tiếc, mong, hoặc đi lang-thang không chủ đích như lúc người ta mơ-mộng mới thực là những hành-trạng thuộc về tinh-thần.

Theo 12 món nhân-duyên thì **vô minh** duyên hành, **hành** duyên thức; tức là hành do vô minh sanh, và nó là nhân của thức, nghĩa là: có vô minh thì mới có hành, có hành mới có

thức.

Còn theo kinh Lăng Nghiêm, nhân động có tiếng, nhân tiếng có sắc, nhân sắc có hương, nhân hương có xúc, nhân xúc có vị, nhân vị biết pháp. Nói gọn lại, nhân động có biết.

Như vậy có hành hay có động, mới có thức là biết.

Thế thì cái tướng là vô minh, là nhân của hành, của động, và thức là quả của động, của hành vậy.

c. Thức: Thức có tám thứ: nhãn-thức, nhĩ-thức, tỷ-thức, thiệt-thức, thân-thức, ý-thức, mạn-na thức và a-lại-da thức.

Kinh Lăng Già gọi thức A-lại-da là hiện-thức và 7 thức trước là phân-biệt sự-thức.

Trong kinh Lăng Già (trang 56) Phật dạy rằng: “Này Đại-Huệ! Nói lược có ba thứ thức, nói rộng có 8 tướng. Những gì là ba? Đó là chơn thức, hiện-thức, và phân-biệt thức.

Thiền sư Hàm-Thị giải rằng: Ba thức là tổng-nhiếp tướng của tám thức. Hiện-thức là chỉ thức thứ tám. Phân-biệt sự thức là chỉ 7 thức trước, chơn-thức là tổng-nhiếp hai thức.

Chơn thí dụ như gương. **Hiện** ví như ánh sáng của gương. Cái bị hiện trong ánh sáng của gương có hình-tướng rành rõ nên gọi là phân-biệt sự-thức.”

Gương nhiếp-thọ ánh sáng và hình ảnh giống hệt như con mắt nhiếp-thọ ánh sáng và ảnh tượng. Trong gương, nơi có ánh sáng và nơi hình ảnh, nơi nào cũng đều là gương cả, thì trong con mắt, nơi có ánh sáng và có ảnh-tượng cũng chỉ là thực thể của mắt, chứ có gì khác đâu. Vậy gương hay mắt là chơn-thức, là thực-thể, còn ánh sáng và hình ảnh hay ảnh tượng đều là những giả-danh, không có gì thực.

Nhưng khi nói về gương hay mắt, không phải là nói về hình dáng của chúng mà chính là nói về tính chất nhiếp-thọ ánh sáng và hình bóng của sự vật ở ngoài chúng nó: sự nhiếp-thọ ấy là một sự nhiếp-thọ vô tâm, vô tư, bình-đẳng, không phân-biệt tốt xấu, dơ sạch, nhỏ to gì cả.

Trong kinh Viên Giác, Phật có dạy rằng: “Trong tánh viên-giác thanh-tịnh, không có tất cả pháp, mà có đủ tất cả pháp. Nó tùy thuộc các duyên biến-hiện ra đủ tất cả mà không thủ, không chứng, thí như con mắt thấy được tất cả mà không tự thấy mình: nó vẫn bình-đẳng mà không tự thấy bình-đẳng (Chương VII Thanh-Tĩnh Huệ).

Cái lối nhiếp-thọ của mắt và của gương như thế thật là nhiếp-thọ mà không nhiếp-thọ, vì không có sự chuyển động, không có sự phân-biệt, lựa chọn nào, và cũng không có sự dính mắc với bất cứ một hình bóng nào. Như thế, tự-tánh của chúng nó thật đúng là chơn-tánh vô vi, vô cầu, vô dục, cho nên thực-tướng tịch-chiếu của chúng nó biểu-hiện đúng đắn cho chơn-thức hay cho tánh viên-giác vậy.

* * *

Nhìn chung toàn bộ mọi loài, mọi vật trong trời đất, ta thấy vật nào cũng có hiện-tượng nhiếp-thọ bất-giác cả:

- Cây, đá thì nhiếp-thọ nước, nhiệt, không khí, ...
- Người, động vật thì cũng nhiếp-thọ các chất đó và còn nhiếp-thọ hình bóng của nhiều sự vật khác nữa.

Riêng con người (cũng như các động vật khác. bởi có tánh năng-động, nên có cái biết là nguyên-do khiến con người phải khổ hay vui trong lúc nhiếp-thọ.

Nếu nó nhiếp-thọ một cách vô tâm, vô tư, bình-đẳng, không dính mắc như đặc tính của con mắt, thì nhiếp-thọ là không nhiếp-thọ gì. Như thế sẽ thoát ra ngoài vòng sướng khổ.

Song vì có cái tưởng, thường tưởng quấy và có cái thọ-giả tưởng là cái thái-độ nhiếp-thọ do ý-thức suy diễn sai lầm theo hình trạng chấp ngã, chấp pháp, nên muôn loài đang còn phải khổ miên-man.

