

# Nhìn Chính Mình Như Một Ảo Ảnh

Nguyên bản: View Yourself As Like an Illusion

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Chuyển ngữ: Tuệ Uyên



\*\*\*

*Giống như ảo ảnh của nhà huyền thuật, những giấc mơ  
và mặt trăng phản chiếu trong nước,  
Tất cả chúng sinh và môi trường của họ là trống rỗng  
trong sự tồn tại cố hữu  
Mặc dù không tồn tại một cách chắc chắn, nhưng tất cả những thứ này xuất hiện  
Như những bong bóng nước phát sinh từ nước*

- GUNG TANG

Như một kết quả của việc chúng ta khảo sát bản chất của cái "tôi" và những hiện tượng khác, bây giờ chúng ta đã biết rằng chúng xuất hiện để tồn tại một cách cố hữu, nhưng chúng ta hiểu rằng chúng trống rỗng sự tồn tại cố hữu, chỉ giống như

ảo ảnh hiện ra bởi một nhà ảo thuật nên không tồn tại như cách chúng dường như thế. Như Long Thọ nói trong Trạng Hoa Quý Báu:

*Một hình thể được thấy từ xa  
Được thấy một cách rõ ràng bởi những ai ở gần,  
Nếu một ảo ảnh là nước,  
Tại sao nước không được thấy bởi những người ở gần?*

*Cung cách mà thế giới này được thấy  
Như thật bởi những ai ở xa  
Không được thấy bởi những ai ở gần,  
đối với những người ấy nó là không thực, như một ảo ảnh.*

Một khuôn mặt trong một tấm gương xuất hiện là một khuôn mặt, nhưng thế nào đi nữa hình ảnh đấy không là một khuôn mặt thật sự; đấy là từ những quan điểm trống rỗng về sự hiện hữu của một khuôn mặt. Giống như thế, một nhà huyền thuật có thể gọi lên những ảo ảnh dường như là những thứ thật sự. như một người ở trong một cái thùng bị xiên bởi một cây gươm, nhưng tất cả hoàn toàn không được tạo ra thật sự như những thứ được thấy. Tương tự thế, các hiện tượng như thân thể hiện diện được tạo ra từ chính phía của đối tượng nhưng trống rỗng trong việc được thiết lập cách ấy và luôn luôn như thế.

Không phải các hiện tượng là những ảo ảnh; đúng hơn, chúng giống như ảo ảnh. Ngay cả nếu một hình ảnh khuôn mặt của ta trong gương không thật sự là khuôn mặt của ta, nhưng sự phản chiếu không phải không hiện hữu một cách căn bản. Qua hiện tượng của nó, chúng ta có thể thấu hiểu khuôn mặt thật sự của chúng ta. Tương tự thế, mặc dù con người và mọi thứ là trống rỗng sự tồn tại trong cung cách ngỡ như chúng xuất hiện được hình thành trong năng lực của chính chúng, nhưng chúng không phải không tồn tại một cách căn bản, chúng có thể hành động và có thể trải nghiệm. Do thế, hiện hữu như một ảo ảnh không giống như sự xuất hiện để tồn tại nhưng thật sự không tồn tại, mà như sừng của con thỏ, là thứ hoàn toàn không hiện hữu.

### ***Thiền Quán Phản Chiếu***

*1- Hãy nhớ lại một thời khi chúng ta nhận sai phản chiếu của một người trong gương như một người thật.*

*2- Nó xuất hiện như một con người nhưng không phải thế.*

3- Tương tự thế, tất cả mọi người và mọi vật dường như hiện hữu từ chính phía họ và chúng không lệ thuộc trên những nguyên nhân và điều kiện, trên những bộ phận của họ và chúng, và trên tư tưởng, nhưng họ và chúng không như thế.

4- Trong cách này, con người và sự vật giống như ảo ảnh (vọng tưởng).

## XÁC ĐỊNH SỰ TƯƠNG KHẮC GIỮA HIỆN TƯỢNG VÀ THỰC TẠI

Tôi sử dụng những thí dụ của ảo ảnh, phản chiếu, và vọng tưởng nhằm để cung cấp một ý tưởng thô sơ về sự tương khắc giữa điều gì đó xuất hiện là và điều gì thật sự là. Nhận ra rằng sự phản chiếu của một bộ mặt trong một tấm gương không phải là một bộ mặt không cấu thành sự thực chứng về tính không của sự tồn tại cố hữu của một hình ảnh trong gương, vì ngay cả với nhận thức này chúng ta vẫn sai lầm về bản chất của một hình ảnh trong gương như sự tồn tại cố hữu. Nếu biết rằng một hình ảnh trong gương của một bộ mặt là trống rỗng về một bộ mặt cấu thành sự thực chứng thật sự về tính không, thế thì ngay khi chúng ta hướng tâm thức đến bất cứ đối tượng nào - thân thể, tay, và sự cư trú của chúng ta - chúng ta cũng nhận ra tính không của nó về sự tồn tại cố hữu. Nhưng điều này không phải là trường hợp ấy. Xét cho cùng, không phải rằng chúng ta và người khác là ảo ảnh, mà đúng hơn là chúng ta giống như ảo ảnh.

Để nhìn chính mình và những hiện tượng khác giống như ảo ảnh đòi hỏi hai thứ - hiện tượng sai lầm của một đối tượng như tồn tại cố hữu, và một sự thấu hiểu rằng chúng ta hay bất cứ điều gì chúng ta xem như không tồn tại cách ấy. Do bởi kinh nghiệm của chúng ta trong thiền quán về việc tìm kiếm và không tìm thấy phẩm chất độc lập này (mặc dù sau khi thiền quán, những hiện tượng vẫn biểu lộ để tồn tại một cách cố hữu), năng lực của sự thấu hiểu của chúng ta trước đây mở ra phương cách cho chúng ta để nhận ra rằng những hiện tượng này là ảo ảnh, trong ấy, chúng xuất hiện để tồn tại một cách cố hữu, nhưng chúng không như thế. Như Đức Phật nói, "Mọi vật có sự góp phần của sai lầm, lừa dối."

Có nhiều sự trái ngược giữa phương thức mọi vật xuất hiện và cung cách mà chúng thật sự là. Điều gì đầy vô thường có thể biểu hiện là thường còn. Cũng thế, những cội nguồn của đau khổ, chẳng hạn như ăn uống quá độ, đôi khi biểu hiện là những cội nguồn của vui sướng, nhưng vào lúc kết thúc thì chúng không như thế. Điều gì cuối cùng đưa đến khổ đau không được thấy cho những gì thật sự là đưa đến khổ đau, nhưng sai lầm khi cho là một phương cách để có hạnh phúc. Mặc dù chúng ta muốn hạnh phúc, nhưng vì si mê chúng ta không biết đạt đến như thế nào; mặc dù chúng ta không muốn đón đau, nhưng bởi vì chúng ta thấu hiểu sai lạc nguyên

nhân làm ra đau khổ là gì, nên chúng ta hành động để đạt đến chính những nguyên nhân của khổ đau.

Đôi mắt của những ai tham dự trong một màn ảo thuật bị ảnh hưởng bởi ma thuật của nhà ảo thuật, và qua sự lừa dối đó, khán giả nghĩ họ thấy ngựa, voi, v.v... Trong một cách tương tự, bằng việc đồng hành với hiện tượng của sự tồn tại cố hữu, chúng ta phóng đại vị thế của những hiện tượng tốt và xấu, và do thế bị hướng vào trong tham dục và thù hận trong những hành động tích tập nghiệp chướng. Điều gì không phải là cái "tôi" tồn tại cố hữu xuất hiện là một cái "tôi" tồn tại cố hữu và chúng ta chấp nhận hiện tượng như vậy.

## THẤY CÁCH NÀY HỖ TRỢ NHƯ THẾ NÀO

Việc thấy con người và sự vật như tồn tại giống ảo ảnh giúp giảm thiểu những cảm xúc không thuận lợi, bởi vì tham dục, thù hận, v.v... sinh khởi từ những phẩm chất trùng điệp (chồng lên nhau)<sup>1</sup> - tốt hay xấu - trên những hiện tượng vượt khỏi những gì chúng thật sự có. Thí dụ, khi chúng ta phát cơn giận dữ với ai đấy, chúng ta có một cảm giác về tính chất xấu xa của người đó, nhưng sau này khi chúng ta điềm tĩnh lại và nhìn vào cùng người ấy, chúng ta có thể thấy nhận thức trước đây của chúng ta là đáng buồn cười.

Lợi ích của tuệ giác nội quán là nó ngăn ngừa chúng ta khỏi việc đóng góp đến những đối tượng một sự tốt đẹp hay xấu xí vượt khỏi những gì thật sự ở đấy. Việc xói mòn sự tự lừa dối này làm có thể giảm thiểu và cuối cùng chấm dứt tham dục và thù hận, vì những cảm giác này được xây dựng trên những sự phóng đại. Việc tiêu trừ những cảm xúc không lành mạnh này lần lượt cho thêm những không gian cho các cảm xúc lành mạnh và đạo đức phát triển. Bằng việc nhìn vào những hiện tượng với tuệ giác nội quán, chúng ta đem chúng trong phạm vi của sự thực tập về tính không.

Khi chúng ta thực tập việc mở rộng từ ái và bi mẫn, hãy giữ trong tâm rằng từ ái và bi mẫn tự chúng và những con người là đối tượng của chúng giống như những ảo ảnh của nhà huyền thuật mà trong ấy chúng xuất hiện để tồn tại một cách chắc thật trong chúng và từ chính chúng, nhưng không phải thế. Nếu chúng ta thấy chúng như tồn tại cố hữu, điều này sẽ kèm hãm chúng ta khỏi việc phát triển toàn vẹn từ ái và bi mẫn. Thay vì thế, hãy nhìn chúng như những ảo ảnh, tồn tại trong một cách mà xuất hiện trong một cách khác. Quan điểm này sẽ làm sâu sắc cả tuệ giác

---

<sup>1</sup>Chuyện Diễn Nhã Đạt Đa ôm đầu tìm đầu trong kinh Lăng Nghiêm.

nội quán trong tính không và những cảm xúc lạnh mạnh của từ ái và bi mẫn, vì thế trong sự thấu hiểu như vậy chúng ta có thể dẫn thân trong hành vi bi mẫn hiệu quả.

### ***Thiền Quán Phản Chiếu***

1- Như chúng ta đã làm trước đây, hãy đem mục tiêu của lý trí, cái "tôi" được thiết lập một cách cố hữu đến tâm thức bằng việc nhớ lại hay tưởng tượng một thí dụ khi chúng ta tin tưởng một cách mạnh mẽ trong nó.

2- Hãy chú ý sự si mê thêm vào sự tồn tại cố hữu, và xác định nó.

3- Hãy đặt một sự nhấn mạnh đặc thù trên sự quán chiếu sự kiện rằng nếu sự thiết lập cố hữu tồn tại, cái "tôi" và phức hợp thân - tâm sẽ hoặc là giống nhau hay khác nhau.

4- Sau đó hãy quán chiếu một cách mạnh mẽ sự ngưng của việc thừa nhận tự ngã và thân - tâm hoặc là giống nhau hay khác nhau, thấy và cảm nhận những sự thừa nhận vô lý này.

#### ***SỰ HỢP NHẤT***

\* Cái "tôi" và thân - tâm sẽ phải là tuyệt đối và trong mọi cách là một.

\* Trong trường hợp ấy, việc thừa nhận một cái "tôi" sẽ là vô nghĩa.

\* Thật không thể nghĩ về "thân thể tôi" hay "cái đầu tôi" hay "tâm thức tôi".

\* Khi tâm thức và thân thể không còn tồn tại nữa, tự ngã cũng sẽ không tồn tại nữa.

\* Vì tâm thức và thân thể là số nhiều, những tự ngã của một người cũng phải là số nhiều.

\* Vì cái "tôi" chỉ là một, tâm thức và thân thể cũng phải là một.

\* Giống như tâm thức và thân thể phát sinh và suy tàn, vì vậy phải được thừa nhận rằng cái "tôi" là được sản sinh một cách cố hữu và suy tàn một cách cố hữu. Trong trường hợp này, những hệ quả an lạc của những hành vi đạo đức cũng như những hệ quả khổ đau của những hành vi phi đạo đức sẽ không sinh hoa kết quả cho chúng ta, hay chúng ta sẽ trải nghiệm những hệ quả của những hành động mà chính chúng ta không tạo tác.

## SỰ KHÁC BIỆT

\* Cái "tôi" và thân - tâm sẽ phải là riêng biệt hoàn toàn.

\* Trong trường hợp ấy, cái "tôi" sẽ phải có thể tìm thấy sau khi tẩy sạch thân thể và tâm thức.

\* Cái "tôi" có những đặc tính của sản sinh, vĩnh cửu, và tan rã, là điều ngớ ngẩn.

\* Cái "tôi" phải là ngớ ngẩn chỉ là một điều bịa đặt của việc tưởng tượng hay thường còn.

\* Một cách ngớ ngẩn, cái "tôi" sẽ không có bất cứ đặc tính vật chất hay tinh thần nào.

5- Không tìm thấy một cái "tôi" như vậy, hãy quyết định một cách vững chắc rằng, "Không có tôi cũng không có bất cứ người nào được thiết lập một cách cố hữu."

6- Duy trì một lúc, hấp thụ ý nghĩa của tính không, tập trung trên sự vắng mặt của sự thiết lập cố hữu (sự vắng mặt của tự tính).

7- Sau đó, một lần nữa hãy để những hiện tượng của con người lóe lên trong tâm thức ta.

8- Phản chiếu trên sự kiện rằng, trong phạm vi của tính duyên khởi, con người cũng dần thân trong những hành động và vì thế tích tập nghiệp nhân và trải nghiệm những hệ quả của những hành động ấy.

9- Hãy xác định sự kiện rằng hiện tượng của con người có ảnh hưởng và hiện hữu trong sự vắng mặt của sự tồn tại cố hữu.

10- Khi hệ quả và tính không dường như mâu thuẫn, hãy sử dụng thí dụ hình ảnh trong gương:

\* Hình ảnh của một khuôn mặt được phát sinh không thể phủ nhận trong sự lệ thuộc vào khuôn mặt và tấm gương, mặc dù nó trông rộng về đôi mắt, đôi tai, v.v..., nó xuất hiện để có, và hình ảnh của khuôn mặt biến mất không thể phủ nhận khi hoặc là khuôn mặt hay tấm gương vắng bóng.

*\* Tương tự thế, mặc dù một người không có ngay cả một dấu vết của sự thiết lập cố hữu, nhưng nó không mâu thuẫn đối với một người thực hiện những hành động, tích tập nghiệp nhân, trải nghiệm hệ quả, và sinh ra trong sự lệ thuộc với nghiệp chướng và những hành vi tàn phá.*

*11- Hãy cố gắng để nhìn vào sự vắng bóng của mối mâu thuẫn giữa hệ quả và tính không với việc quan tâm đến tất cả mọi người và mọi vật.*

**\*\*\***