

Thử Nghiệm Sự Thân Chứng Của Chúng Ta

Nguyên bản: Testing Your Realization

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Chuyển ngữ: Tuệ Uyên



*Giống như một người đi đến tàn hoại qua sự ăn uống sai lạc
Nhưng giành được
Sự trường thọ, tự do khỏi bệnh tật,
Sức mạnh và niềm sướng vui qua ăn uống đúng đắn
Vì thế một người đi đến tàn hoại
Qua thấu hiểu sai lạc,
Nhưng đạt được hạnh phúc và giác ngộ tối thượng
Qua sự thấu hiểu đúng đắn.*

- LONG THỌ, Tràng Hoa Quý Báu.

Khi chúng ta đã hoàn tất sự phân tích với sự quan tâm đến chính mình, tìm kiếm cho một sự tồn tại cố hữu của “cái tôi”, cuối cùng chúng ta hiểu biết rằng một “cái tôi” không thể tìm thấy, nhưng có phải điều này là tính không của sự tồn tại cố hữu hay điều gì thô thiển hơn? Chúng ta gọi trình độ thô thiển "không tồn tại về thực chất trong ý nghĩa độc lập của con người" (duyên sinh) và trình độ vi tế "không tồn tại một cách cố hữu" (vô tự tính). Có thể kết luận một cách sai lầm rằng chúng ta đã hiểu tính không vi tế hơn khi chúng ta đã thật sự thấu hiểu chỉ trên trình độ thô thiển.

Cả hai sự thực chứng đều hữu ích, và sự thấu hiểu về trình độ thô thiển chắc chắn sẽ hỗ trợ đối với sự thực chứng ở trình độ vi tế, nhưng quan trọng là không được lẫn lộn hai thứ. Để nói về sự khác biệt, đầu tiên đi qua sự tóm tắt lập luận trong Chương 15: rồi thì sự cảm nhận là "cái tôi" tự cấu thành rơi thành từng mảnh, và nó biến mất trong tâm thức vì tâm thức chúng ta ở trong chân không, chuyển chủ đề chúng ta khảo sát từ "cái tôi" đến thân thể ta hay một bộ phận nào đấy của thân thể, chẳng hạn như cánh tay của ta.

Nếu chúng ta cảm nhận rằng thân thể hay cánh tay của chúng ta là tự cấu thành lập tức biến mất, và sự vắng bóng của một vị thế như vậy xuất hiện trong tâm thức chúng ta, đây là một dấu hiệu rằng sự thấu hiểu về tính không của "cái tôi" đã ở trên một trình độ vi tế hơn. Tuy nhiên, nếu năng lực của lập luận trước không lập tức áp dụng cho thân thể hay cánh tay chúng ta, điều này cho thấy rằng sự thấu hiểu về tính không của "cái tôi" không quá sâu mà còn ở trình độ thô thiển.

Nếu một cảm giác nào đấy của sự tồn tại cụ thể của hiện tượng khác này còn lại, sự phân tích trước đây của chúng ta không sâu như nó có thể dường như vậy. Đây là tại sao Long Thọ nói:

*Cho đến khi thân và tâm được lĩnh hội một cách sai lầm,
Do thế, cho đến lúc ấy sự lĩnh hội sai lầm của "cái tôi" tồn tại.*

LÀM THẾ NÀO ĐỂ NÓI VỀ NHỮNG SỰ KHÁC BIỆT GIỮA NHỮNG NHẬN THỨC SAI LẦM THÔ THIỂN VÀ VI TẾ

Một lý do có thể cho sự thấu hiểu về "cái tôi" không mở rộng đến những hiện tượng khác là sự nhận dạng ban đầu về một "cái tôi" tự cấu thành được hoàn tất trong phạm vi của một thí dụ rõ ràng về sự thổi phồng tự ngã, mà với nó chúng ta phản ứng với tham dục, thù hận, phòng thủ, hay những thứ như thế. Căn cứ trên sự nhận dạng thô thiển ấy, có thể dường như rằng trong những trạng huống bình thường, sự cảm nhận về "cái tôi" không lẫn lộn với hiện tượng của một "cái tôi" tự

cầu thành. Nhưng trong thực tế nó là như thế, mặc dù ở một trình độ vi tế hơn. Đó là tại sao sự thực chúng ban đầu, mặc dù hữu ích, nhưng không có nhiều năng lực như nó có thể.

Tôi muốn đi vào một số chi tiết về điểm này, vì thế hãy vui lòng cố gắng với tôi. Trước tiên chúng ta cần quan tâm đến câu hỏi thú vị này: Nếu một cá nhân không phải là thân cũng không phải là tâm, hay một sự phối hợp của hai thứ này, vậy thì chúng ta nhìn vào gì khi chúng ta lưu ý "cái tôi"? Những kinh luận của chúng tôi nói với chúng tôi rằng những gì chúng ta đang chú ý đến là một "cái tôi" hay con người được thiết lập một cách lệ thuộc (duyên sinh). Chúng ta đang chú ý đến, mặc dù không hiểu một cách thích đáng, chỉ là "cái tôi", mà Đạo Phật gọi là "chỉ là - cái tôi" đơn thuần. Bởi vì một sự hiểu sai tâm thức và thân thể như tồn tại cố hữu (có tự tính) quá nhanh chóng đứng trước sự lãnh hội sai lầm về "cái tôi", có thể dường như rằng những gì chúng ta đang chú ý đến khi chúng ta xem "cái tôi" là thân thể và tâm thức, nhưng thật sự chỉ là tự chính "cái tôi" mà thôi (*không liên hệ gì đến thân và tâm chúng ta*).

Tuy nhiên, sự thật là, bất chấp những gì xuất hiện trong tâm thức chúng ta bây giờ, cho dù đến những giác quan hay đến ý thức tinh thần chúng ta, thì nó cũng trộn lẫn với một sự thổi phồng điều kiện của nó. Tất cả những hiện tượng của những hiện tượng ngoại và nội tại, kể cả "cái tôi", bị trộn lẫn với một cảm giác rằng những đối tượng hiện hữu từ phía chính chúng; vì lý do này, tất cả những thức tâm của chúng ta bị sai lầm với sự quan tâm đến những gì xuất hiện đến chúng, ngay cả khi chúng là đúng về những quán sát nào đấy, chẳng hạn thấy đối tượng xanh dương là xanh dương, hay xác định cánh cửa là cánh cửa. Những tâm thức như vậy là đúng với những đối tượng ngoại tại nhưng sai lầm trong đó, do bởi khuynh hướng thiên kiến của chúng ta, các đối tượng được thấy với một màn bao phủ của sự tồn tại cố hữu (có tự tính).

Do thế, nếu khi thiền quán, chúng ta chấp nhận sự xuất hiện của chúng ta như nó là và tiến hành bác bỏ một cảm nhận phụ trội nào đó của sự tồn tại cố hữu, thì chúng ta đã nhìn được vào kiểu mẫu chính của sự tồn tại cố hữu mà chúng ta đang tìm kiếm sự bác bỏ. Vâng, chúng ta thật sự hiện hữu, nhưng "cái tôi" không tồn tại trong cách nó xuất hiện trong tâm thức chúng ta. Đây là tại sao vào thế kỷ mười bảy Đức Đế Ngũ Đạt Lai Lạt Ma nhấn mạnh rằng sự tồn tại cố hữu (tự tính) phải bị bác bỏ với việc quan tâm đến chính "cái tôi" đầu tiên (*niệm đầu tiên*) thường xuất hiện.

"Cái tôi" này không tồn tại. Khi sự kiện này được thấy, nhận thức sai lầm gốc rễ bị làm mất tác dụng, trái lại nếu chúng ta để "cái tôi" ấy giống như nó hiện hữu và

tiếp tục với sự phân tích của chúng ta, thì chúng ta sẽ không đi vào trình độ của vấn đề gốc rễ. Đây là bởi vì "cái tôi - đơn thuần" và "cái tôi" tồn tại một cách cố hữu, hay có tự tính bị trộn lẫn với nhau. Do vậy, chúng ta phải lưu ý rằng "cái tôi" này mà chúng ta chú ý đến không tồn tại như nó xuất hiện. Bằng khác đi, nếu chúng ta cho "cái tôi" này là thật sự và chỉ tìm kiếm để chứng minh rằng nó không tồn tại một cách cơ bản, thì chúng ta sẽ hiểu sai bản chất tính không của nó, như được giải thích trong chương 7.

NHÃN NẠI LÀ CẦN THIẾT

Sự cần thiết để tiến hành đến trình độ sâu xa hơn này là tại sao chúng ta phải duy trì thực tập tại sự luân phiên giữa việc xác định một cảm nhận ngày càng vi tế hơn về việc "cái tôi" xuất hiện và sử dụng lý trí để thấy "cái tôi" xuất hiện ấy có thể được phân tích hay không. Qua tiến trình này, chúng ta sẽ dần dần sâu sắc hơn trong sự lãnh hội của cả những gì là ý nghĩa cảm nhận sự thổi phồng của tự ngã và tính không vững chãi trong nền tảng của nó.

Giống như luận điển đại thừa nói, chúng ta sẽ bắt đầu thực hiện một sự phân biệt giữa sự tồn tại và sự tồn tại cố hữu qua chính kinh nghiệm của chúng ta. Những luận điển đại thừa đòi hỏi chúng ta tránh cả cực đoan của việc thổi phồng bản chất của con người và sự vật cùng cực đoan đối kháng - rằng con người và sự vật hoàn toàn không tồn tại. Chúng thật sự tồn tại một cách chắc chắn; nhưng chúng tồn tại như thế nào mới là vấn đề.

Khi chúng ta tiến tới thấu hiểu rằng con người và sự vật không thể tìm thấy dưới sự phân tích nhưng tâm tư nhận thức rằng chúng thật tồn tại, thì chúng ta có thể bắt đầu cảm thấy tác động về tuyên bố rằng chúng tồn tại qua năng lực của tư tưởng. Điều này, hóa ra, sẽ đòi hỏi chúng ta quan tâm xa hơn với việc con người và sự vật xuất hiện đến tâm thức chúng ta như thế nào và sẽ xói mòn sự vững tin trong điều tốt lành hay tệ hại trong hiện tượng của những thứ này, là những thứ trước đây chúng ta chấp nhận tự động như thực chất của những đối tượng. Chúng ta sẽ bắt đầu lưu ý việc chúng ta tán thành đối với hiện tượng của các đối tượng như thế nào và việc chúng ta đạt được chúng như thế nào.

Trong cách này, thiền quán là một quá trình dài lâu, chứ không là tuệ giác đơn độc hay ngay cả vài thấu hiểu thâm thấu. Nó sẽ trở nên ngày càng sâu sắc hơn khi ngày ngày, tháng tháng, năm năm trôi qua. Hãy đọc tiếp và suy nghĩ cùng thiền quán.

Thiền quán

1- Đi qua bốn bước của phân tích được diễn tả trong Chương 15

2- Khi cảm nhận rằng "cái tôi" là tự cấu thành vỡ thành từng mảnh và tan biến trong trống không, chuyển sang quan tâm đến cánh tay của hành giả, thí dụ thế.

3- Hãy thấy, có phải cảm nhận rằng cánh tay của hành giả tồn tại một cách cố hữu lập tức tan biến qua những lý luận trước đó.

4- Nếu sự phân tích trước không lập tức áp dụng vào cánh tay của hành giả, thì sự thấu hiểu của hành giả vẫn còn ở trình độ thô thiển.

TIẾP TỤC THỰC TẬP VỚI NÓ

Dấu hiệu mà chúng ta đã thật sự trở nên ấn tượng với sự vắng mặt sự hiện hữu của "cái tôi" cụ thể, thuần nhất xảy ra khi chúng ta xem thân thể hay tâm thức và không cảm thấy hiện tượng của nó là thật sự. Chúng ta chấm dứt việc dành cho nó quá nhiều sự tin cậy trong những hiện tượng cường điệu của nó bởi vì chúng ta đã trở thành ấn tượng với việc vắng bóng sự tồn tại cố hữu được khám phá qua thiền phân tích (quán). Sự giảm bớt niềm tin trong sự đúng đắn của những hiện tượng là một dấu hiệu của thành công, và qua việc thiền quán tiếp tục nó có thể ngày càng lớn mạnh hơn. Tiến trình này là việc chúng ta đi đến càng ngày càng gần hơn để thấy chính chúng ta thật sự như thế nào.

Thực chứng tính không là khó khăn, nhưng nếu chúng ta kiên trì thực hành - phân tích và phân tích - sự lĩnh hội chắc chắn sẽ đến. Chúng ta sẽ thấu hiểu ý nghĩa của việc tìm kiếm cho sự tồn tại cố hữu (tự tính) là gì nhưng không tìm ra nó - việc tìm kiếm cho những gì được hình dung vô cùng mạnh mẽ và không tìm ra nó. Sự không tìm ra xuất hiện đến tâm thức như tính không, đầu tiên yếu ớt và rồi thì ngày càng rõ ràng hơn. Mặc dù tuệ giác ban đầu không sâu sắc lắm, nhưng khi chúng ta kiên trì trong tiến trình này, chúng ta sẽ thâm nhập ngày càng sâu hơn.

Qua ý nghĩa sơ bộ của tính không, chúng ta sẽ đạt được một ý nghĩa rõ ràng hơn về si mê là gì; điều này sẽ đưa đến một kinh nghiệm khá hơn về tính không. Sự hiểu biết về tính không tốt hơn, đến lượt chính nó, sẽ làm nổi bật sự nhận diện ra si mê ám chương của chúng ta, và điều gì đang bị phủ nhận. Sự nhận diện này sẽ làm sâu sắc hơn tác động của lý trí khi chúng ta sử dụng nó hết lần này đến lần khác,

bao hàm sự thấu hiểu và sự xói mòn sự tin tưởng của chúng ta trong những gì bị cường điệu. Đây là việc chúng ta tháo gỡ những rắc rối như thế nào.

Trích từ quyển **HOW TO SEE YOURSELF AS YOU REALLY ARE**

BÀI LIÊN HỆ

[Đặt Nền Tảng Để Tuệ Giác Sinh Trưởng](#)
[Khám phá cội nguồn của vấn đề](#)
[Thấu Hiểu Sự Thật Là Cần Thiết](#)
[Cảm nhận tác động của mối liên hệ hỗ tương](#)
[Đánh Giá Đúng Lý Duyên Khởi](#)
[Thấy mối liên hệ tương duyên của mọi hiện tượng](#)
[Đánh Giá Duyên Khởi Và Tánh Không](#)
[Tập trung tâm thức chúng ta](#)
[Hướng tâm thức chúng ta cho thiền tập](#)
[Thiền tập trên chính mình trước nhất](#)
[Nhận Ra Rằng Mình Không Thể Tồn Tại Trong Và Tự Chính Mình](#)
[Quyết định những sự lựa chọn](#)
[Phân tích tính chất đồng nhất](#)
[Phân tích sự khác biệt](#)
[Đi Đến Một Kết Luận](#)