

Cách Thấy Cái Tôi Hiện Hữu Như Thế Nào

Kyabje Lama Zopa Rinpoche

Singapore

Khai thị của Kyabje Lama Zopa Rinpoche về tánh Không (shunyata) trong lễ quy y tại Trung Tâm Phật Giáo A Di Đà (Amitabha Buddhist Centre), Singapore, tháng 3, năm 2013. Đại đức Tenzin Tsultrim và Sandra Smith hiệu đính.



Lama Zopa Rinpoche thuyết pháp ở Singapore, 2010. Ảnh của Đại đức Thubten Kunsang (Henri Lopez).

Cách Mà Cái Tôi Chỉ Được Định Danh

Không tạo nghiệp ác,
Chỉ tạo nghiệp lành,
Điều phục tâm mình,
Đó là lời Phật dạy.

Không tạo nghiệp ác. Phật dạy điều này vì chúng ta không thích khổ, mà thích hạnh phúc. Không cần biết mình hiểu biết về khoa học bao nhiêu, hay có bao nhiêu học

vấn từ đại học, điều mà chúng ta đang truy cầu là hạnh phúc tạm bợ, không phải hạnh phúc cứu cánh. Điều mà người thường đang truy cầu là hạnh phúc trong luân hồi, hạnh phúc tạm bợ, đó là bản chất của khổ đau.

Đối tượng của ngũ căn là các pháp vô thường, nhân quả. Chúng bị nhân duyên khống chế, nên biến hoại không chỉ ngày này qua ngày khác, tuần này sang tuần khác, giờ này sang giờ khác, phút này qua phút khác, giây này sang giây khác, mà ngay cả trong một giây. Vị thiền giả ở Tây Tạng, Geshe Larimpa từ Tu Viện Drepung đã nói rằng ngay cả trong một giây cũng có tính vô thường vi tế nhất. Những điều này rất hợp lý, được chứng minh bằng lý lẽ.

Nhờ lý lẽ hợp lý mà chúng ta có thể thấy, có thể chứng minh điều này, rồi thì mình biết thực tại cứu cánh – chỉ có tong-pa-nyi, shunyata, tánh Không thôi. Tánh Không tiếng Phạn là *shunyata*, nhưng chính xác trong tiếng Tây Tạng là *tong-pa-nyi*. *Tong-pa* là trống rỗng; *nyi* đoạn trừ mọi sự trống rỗng bình thường. Ý nghĩa của nó trong tiếng Phạn có giống như vậy hay không thì tôi không biết.

Trong thời cổ đại thì các vị đại học giả, những người vô cùng uyên bác, những vị thánh nhân cao cả, đã dịch thuật sách Phật từ Ấn Độ, từ tiếng Phạn sang tiếng Tây Tạng. Các dịch giả trong thời kỳ đầu, những vị thánh nhân cao cả, những người cực kỳ uyên bác về đạo Phật và những đề tài khác, đã dịch chữ này từ tiếng Phạn sang tiếng Tây Tạng là *tong-pa-nyi*. Tiếng Anh, *emptiness*, thì tôi không chắc chắn.

Người nào chưa từng nghe, chưa từng học giáo huấn về *emptiness*, thì sẽ có hiểu biết gì khi nghe chữ “*emptiness*”? Liệu họ có hiểu *tong-pa-nyi* hay không? Trong tiếng Tạng thì *tong-pa-nyi* rất cụ thể. Khi có chữ *nyi*, thì nó không có nghĩa gì khác, mà chỉ có thể thôi – tánh Không của.

Ví dụ như khi bạn đặt tên cho ai. Bạn đặt tên Sen Trắng cho một đứa bé. Khi bạn đặt cho đứa bé cái tên Sen Trắng, thì nó chỉ được định danh bằng tâm của bạn thôi. Khi bạn cho đứa bé cái tên Sen Trắng, thì lúc đầu, vào lúc đó, có phải bạn hiểu rằng nó chỉ được tâm mình định danh hay không? Hay là Sen Trắng tồn tại từ chính phía nó?

Bạn thấy nó như thế nào? Giây phút mà bạn đặt tên, thì nó có tồn tại từ chính phía nó, là thứ thiệt, hay chỉ được định danh bằng tâm thức của bạn thôi?

Liệu nó có hiện ra như thật ngay lập tức, từ chính phía nó không? Liệu nó có xuất hiện ngay lập tức, ngay vào lúc bạn đặt tên cho nó, hay là sau đó? Nó không thể xuất hiện trong cùng một lúc, bởi vì nếu không có việc đặt tên, thì không có sự hiện hữu chân thật, một Sen Trắng chân thật, vì điều đó xảy ra sau khi nó được đặt tên. Không thể nào trong cùng một lúc. Đây là điều mình phải suy nghĩ. Không phải là có một hay hai giây ngay sau khi việc đặt tên, khi mà nó không hiện ra như thật sao? Sau khi bạn đặt tên cho đứa bé là Sen Trắng, thì thời gian sẽ trôi qua và sau một giây, một phút, một tiếng đồng hồ, chúng ta sẽ thấy Sen Trắng như thật, hiện hữu từ chính phía nó, tồn tại trên bản chất, hiện hữu một cách chân thật. Khi vài phút trôi qua, đặc biệt là sau một tiếng đồng hồ, thì nó có vẻ tồn tại từ chính phía nó, có vẻ như *thật*.

Nhưng ngay lúc đầu, ngay sau giây đầu tiên sau khi bạn đặt tên Sen Trắng, sau giây đầu tiên đó, bạn có thấy nó là thật không? *Thật* có nghĩa là tồn tại từ chính phía nó, không chỉ được định danh bằng tâm thức; cái tên không có vẻ xuất phát từ tâm mình chút nào – thật có nghĩa là nó hiện hữu từ chính phía nó. Liệu bạn có sự phóng chiếu đó, hiện tượng đó ngay lập tức, ngay sau khi bạn chỉ đặt tên cho nó hay không? Một giây sau khi chỉ đặt tên thôi, thì bạn có thấy một hiện tượng chân thật không? Một Sen Trắng *chân thật*. Bạn có cảm nhận một Sen Trắng *chân thật* không? Bạn có thấy một Sen Trắng *chân thật* hay không? Ngay sau khi tâm bạn chỉ đặt tên cho nó, ngay sau khi đó, bạn sẽ thấy không có gì liên quan đến tâm thức. Không chỉ được định danh bằng tâm thức, mà không bao giờ được tâm thức định danh, hiện hữu từ chính phía nó, ngay từ giây đầu tiên. Bạn phải phối kiểm.

Có một chú thích của Kyabje Pabongka Dechen Nyimpö, tác giả của *Giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay*, theo tri kiến của tôi thì có thể đúng, rằng đôi khi chúng ta không thấy sự hiện hữu chân thật. Tôi không nói về thánh nhân hay chư Phật, những người đã chứng ngộ tánh Không hay shunyata. Tôi đang nói về người thường. Lời chú thích nói rằng: “Không thấy nó hiện hữu từ chính phía nó.”

Đôi khi, tôi nghĩ khi chúng ta đặt tên cho thứ gì đó, rồi ngay lập tức, ngay lúc đó, nó không có bề ngoài như tồn tại từ chính phía nó ngay lập tức. Lời chú thích đã nói như vậy. Tôi đã tham vấn Kyabje Trijang Rinpoche về chú thích đó. Rinpoche không có bình luận cụ thể nào. Tuy nhiên, sau một thời gian, vài giây, vài phút, chúng ta thấy đứa bé như Sen Trắng thật. *Thật có nghĩa là nó bình thường, trong ngôn ngữ bình thường của con người. Thật có nghĩa là hiện hữu từ chính phía nó, thật sự tồn tại, tồn tại bằng tự tánh.* Điều đó có nghĩa là không chỉ do tâm thức định danh, không hề xuất phát từ tâm thức.

Khi bạn xem xét hiện tượng, thì nó chẳng bao giờ xuất phát từ tâm bạn. Dù bạn mới vừa đặt tên cho nó ngay trước đó, nhưng bạn không có ý thức, bạn đã quên, đã không phân tích rằng nó chỉ được tâm thức đặt tên thôi. Bạn hoàn toàn quên mất. Bạn tin vào hiện tượng, hoàn toàn là ảo tưởng, hiện hữu từ chính phía nó; một hiện tượng chân thật. Khi bạn xem xét tri kiến của mình, trong tri kiến của bạn có một hiện tượng chân thật, tồn tại từ chính phía nó. Nó không hề bắt nguồn từ tâm bạn, không có liên quan gì đến tâm. Nếu bạn xem xét tri kiến của mình về đứa bé, hay Sen Trắng, hay bất cứ điều gì, thì có thể thấy nhiều hơn đó là một ảo giác thô. Theo Prasangka Madhyamaka [trường phái Trung Quán Cự Duyên] thì việc gọi đứa bé là Sen Trắng chỉ là việc do tâm thức định danh một trăm phần trăm. Nó do tâm tạo. Không có pháp gì hiện hữu từ chính phía nó; mà chỉ do tâm thức định danh.

Không có điều gì hiện hữu từ chính phía nó. Nó hoàn toàn không có tự tánh. Ngay từ đầu, Sen Trắng đã hoàn toàn không có tự tánh từ chính phía nó. Nó hoàn toàn vô tự tánh từ chính phía nó ngay từ đầu; chẳng bao giờ hiện hữu từ chính phía nó, chẳng bao giờ xảy ra từ chính phía nó, không hề xuất phát từ chính phía nó, hoàn toàn không có tự tánh – đó là tri kiến của Trung Quán về cách hiện hữu của con người.

Đứa bé, Sen Trắng, hay Peter, hay tên của bé gái nào, chỉ là do tâm định danh, do cha mẹ đặt tên cho đứa bé hay bạn bè đặt tên cho nó, ngay cả Pháp danh cũng vậy. Bạn biết tên tôi là Zopa, Thupten Zopa, chỉ được Hòa Thượng Trụ Trì đặt cho tôi, ngài là người ban giới *getsul* cho tôi, 36 giới, Hòa Thượng Trụ Trì của Tu Viện Dromo Geshe ở Tây Tạng. Còn giới *gelong* [tỳ kheo] thì tôi đã thọ với Kyabje Ling Rinpoche, bổn sư

chính của Đức Đạt Lai Lạt Ma, ở Bồ Đề Đạo Tràng. Nhưng giới *getsul* thì tôi đã nhận từ Hòa Thượng Trụ Trì của Tu Viện Dromo Geshe ở Tây Tạng, Dungyal Gompa. Hòa Thượng Trụ Trì đến từ Sera Je, đã được đặt tên là Thubten Jinpa hay tên gì giống như vậy. Vị Trụ Trì đó là một nhà sư và hành giả rất xuất sắc. Ngài chỉ đặt tên Zopa, Thubten Zopa, nền tảng xác thực. Các uẩn của tôi là nền tảng xác thực, nên chúng có thể nhận cái tên ấy.

Tuy Sen Trắng hay Thubten Zopa không có sự hiện hữu chân thật, nhưng nó cũng thoát khỏi đoạn kiến. Thubten Zopa không tồn tại, Sen Trắng không tồn tại, nhưng nó không phải là đoạn kiến, và không phải là cực đoan khác, tức thường kiến. Thực tế đơn thuần là nó chỉ hiện hữu trên danh hiệu, chỉ được tâm đặt tên, nhưng chúng ta lại thấy nhiều hơn, như thể nó hiện hữu từ chính phía nó. Nó không bao giờ khởi đầu như vậy, và không tiếp diễn như thế. Nó không hề hiện hữu từ ban sơ, hiện giờ hay lúc cuối, nhưng trên thực tế thì dĩ nhiên chúng ta có sự phóng chiếu đó, sự phóng chiếu sai lầm rằng nó hiện hữu từ chính phía nó. Điều này xảy ra do vô minh, căn nguyên của luân hồi. Chỉ duy danh, Thubten Zopa hay Sen Trắng, hay là phần dư thừa không chỉ do tâm đặt tên, thì chúng ta không thỏa mãn đối với việc nó chỉ tồn tại với cái tên thôi. Vì không toại nguyện với điều đó, nên nó trở thành điều gì dư thừa tồn tại từ chính phía nó. Nó tồn tại một cách chân thật, hiện hữu bằng bản tánh, có thật.

Phàm nhân chúng ta thường nói là *thật, thật, thật*. Đó là *gag-cha*, đối tượng nên được phủ định, đề tài của Trung quán. Chúng ta phải hiểu rằng mình đang nói về *gag-cha*, đối tượng phải được phủ định. Trên thực tế thì các pháp thoát khỏi cực đoan thường kiến, là việc hiện hữu từ chính phía chúng, nên chúng chỉ hiện hữu bằng cái tên. Đây là tri kiến Trung đạo về hiện hữu, *u ma*, theo trường phái Trung quán Cự Duyên.

Cách mà các pháp tồn tại – Thubten Zopa hay Sen Trắng, hay bất cứ điều gì khác, luân hồi hay niết bàn, địa ngục, giác ngộ, hạnh phúc, vấn đề, vạn pháp – khi chúng ta thật sự khảo sát cách mà các pháp hiện hữu, thì nó là như vậy, là nổi khổ khó tin

nhất, không tin nổi, không thể tin được. Tôi là gì? Điều gì hiện ra đối với chúng ta, với tôi?

Ngoại trừ ai đó là Phật; trừ khi một vài người trong số quý vị là Phật, thì sự việc sẽ khác đi, thì bạn sẽ không có ảo giác. Bạn đã tịnh hóa tâm nhị nguyên. Bạn không có tri kiến về chân hiện hữu. Bạn không có tri kiến về sự hiện hữu chân thật, từ chính phía nó, tồn tại bằng tự tánh. Bạn hoàn toàn không có tri kiến đó, bởi vì điều tạo ra tri kiến ấy, điều phóng chiếu ra nó, là vô minh, lưu lại dấu ấn trong tâm thức. Theo ngũ đạo trong Đại thừa thì chư Bồ tát địa thứ tám, chín và mười có nhận thức trực tiếp về *tong-pa-nyi*, tánh Không, khi mà tôi, hành vi, các pháp, không hề hiện hữu từ chính phía chúng, mà chỉ có nhận thức trực tiếp về tánh Không. Ngoại trừ lúc nhập định, thì các ngài vẫn là chúng sanh. Các ngài có tri kiến nhị nguyên, tri kiến chân hiện hữu, chân thật, tồn tại từ chính phía nó. Các ngài có ảo giác này bởi vì các ngài có sự phóng chiếu này, được phóng chiếu từ những dấu ấn còn sót lại vì ảo tưởng trong quá khứ, nhưng đã đoạn trừ và chấm dứt những ảo tưởng này. Các ngài không còn phiền não chướng, nhưng có những dấu ấn còn sót lại, những dấu ấn tiêu cực vi tế phóng chiếu ra ảo giác. Khi giác ngộ thì chúng ta không có ảo giác đó. Chúng ta sẽ không có ảo giác mà mình có hiện nay. Phật không có điều đó.

Cách mà sự vật hiện hữu, Sen Trắng hay Thubten Zopa, toàn bộ các pháp, là điều vi tế khó tin, khó mà tin nổi. Các pháp chỉ tồn tại bằng cái tên, chỉ đơn thuần được tâm thức đặt tên. Không có cái gì, ngay cả nguyên tử nhỏ nhất, tồn tại từ chính phía nó. Đó là thực tại. Đó là tri kiến Trung quán Cự Duyên.

Trong *Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu*, Lama Tsongkhapa đã nói rằng:

Nếu không có trí tuệ chứng ngộ thực tại tối hậu,
Dù đã phát khởi tâm xả ly và bồ đề tâm,
Con vẫn không thể đoạn trừ cội nguồn luân hồi.
Vì vậy, hãy hành trì phương tiện để chứng ngộ lý duyên khởi.

Nếu không có trí tuệ chứng ngộ tánh Không, thực tại tối hậu, thì dù tâm mình được tôi luyện bằng tâm xả ly và bồ đề tâm, nhưng không thể đoạn trừ cội nguồn luân hồi, vô minh. Vì vậy, hãy hành trì phương tiện để chứng ngộ lý duyên khởi. Điều mà tôi đã đề cập trước đây – không có sự hiện hữu chân thật, đoạn kiến, thường kiến, chỉ tồn tại bằng cái tên, chỉ do tâm thức đặt tên, ý nghĩa của *tendrel* là điều đó – duyên khởi vi tế. Chúng ta phải chứng ngộ ý nghĩa của *tendrel* là tánh Không, *tong-pa-nyi*. *Tendrel* là duyên khởi, hiện hữu chỉ bằng cái tên, chỉ do tâm thức đặt tên, duyên khởi rất vi tế.

Bất cứ ai, vạn pháp, luân hồi và vượt thoát luân hồi, không chỉ bao gồm giải thoát, mà ngay cả giác ngộ viên mãn, đối với tất cả các pháp trong cả luân hồi và vượt thoát luân hồi, thì nhân và quả là điều không sai chạy. Luôn luôn thấy nhân và quả là điều không gian dối. Nếu như có nhân, thì chắc chắn quả sẽ xảy ra. Không gian lận, không lừa dối. Suy nghĩ của tôi là, từ thiện hạnh thì kết quả là hạnh phúc, và từ ác hạnh thì kết quả là khổ đau. Kết quả là điều không sai chạy; chắc chắn sẽ xảy ra.

Trước tiên, cái tôi từ tái sinh vô thủ – cách mà chúng ta nhận thức cái tôi, nó hiện ra với mình như thể nó tồn tại một cách chân thật, tồn tại từ chính phía nó. Cái tôi thật hiện ra như thế. Cái tôi thật không ở trong đầu, không ở trong đôi chân, không ở trong các ngón chân, không ở trong đầu, không ở trong óc, không ở trong mũi, không ở trong lỗ tai, không ở trong các ngón tay. Cái tôi thật không ở trong các ngón chân, không ở trong đôi chân, không ở trong bụng, không ở trong *phân*. Bạn không sống trong *phân*. Cái tôi thật không sống trong cổ họng của bạn; nó không sống trong trái tim đang đập. Còn gì khác không? Cái tôi thật không ở trong phổi. Chúng ta không thể tìm ra nó; chúng ta không thể tìm ra bất cứ chi tiết nào; chúng ta không thể tìm ra nó ở bất cứ nơi chi tiết nào. Khi xem xét, thì cái tôi thật không có ở đâu hết. Thường thì mình nghĩ nó ở đây, chúng ta sẽ chỉ vào đây [vào ngực]. Vui hay buồn, chúng ta cũng chỉ vào đây. Hoặc nếu như ai nói rằng “Có phải bạn đang nói với tôi không? Tôi!”. Chúng ta luôn luôn chỉ vào đó.

Khi không khảo sát, khi không ý thức, thì nó là như vậy. Chúng ta đang chạy theo khái niệm sai lầm, vô minh, chấp vào cái tôi, hành vi, đối tượng, tất cả mọi thứ, như

chân hiện hữu, đặc biệt là ở đâu đó trong ngực, ở đâu đó. Nhưng khi mình tìm kiếm, xem xét trong tim, gan, phổi, thì không tìm ra cái tôi thật ở đâu cả.

Chúng ta làm đủ mọi thứ để khiến cho cái tôi thật này hạnh phúc. Nếu như có quyền lực, thì mình sẽ tạo ra chiến tranh và giết hàng triệu, triệu, triệu người. Điều này đã xảy ra nhiều lần trên thế giới. Nó đã xảy ra một cách to lớn. Rồi theo cách nhỏ thì mình sẽ giết hại kẻ thù, để cái tôi này được hạnh phúc, cái tôi thật này. Nhưng khi tìm kiếm nó, nếu như dùng quang tuyến X rọi khắp cả người, hay ở trong bệnh viện và thân mình bị mổ xẻ, thì không thể tìm thấy nó. Nhưng vì tin rằng nó ở đó, nên chúng ta giết bao nhiêu triệu người trên thế giới, hay chỉ giết một người thôi, đó là kẻ thù. Sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, tất cả các loại rựu – chúng ta làm tất cả những việc này đều để khiến cho cái tôi thật này hạnh phúc, nhưng nó không có ở đó. Không thể tìm ra nó ở đâu cả, từ trên sợi tóc cho đến ngón chân.

Trong đời sống hàng ngày, ảo giác có mặt ở đó, ở đâu đó, trong ngực, một trăm phần trăm, không cần thắc mắc. Chúng ta tin điều đó một trăm phần trăm, không cần thắc mắc. Rồi thì mình làm tất cả mọi chuyện vì điều đó, để nó được hạnh phúc – ngay cả ác nghiệp, bất kỳ điều gì, nói dối, gian lận. Cả đời mình trải qua như thế, để cái tôi này được hạnh phúc. Ngay cả trong việc kinh doanh, chúng ta sẽ lừa gạt người khác để cái tôi này được hạnh phúc. Nếu có ai chỉ trích hay đổ thừa cho mình, thì ta sẽ đưa người đó ra tòa và vô tù. Chúng ta tốn rất nhiều tiền để ra tòa, bắt người khác vô tù, làm bất cứ điều gì mình có thể làm đối với người mà ta không thích, hay người hãm hại mình.

Bạn có thể tưởng tượng cách mà chúng ta sử dụng cả đời mình là như thế, để có được hạnh phúc cho cái tôi thật mà mình không thể tìm ra? Cái tôi thật này không có mặt ở đó. Chúng ta không thể tìm ra nó ở bất cứ nơi đâu. Đời là thế, là một ảo giác, hoàn toàn là ảo giác. Việc thật sự xem xét đời sống là điều rất thú vị.

Đó là lý do tại sao việc nghiên cứu giáo pháp, học hỏi giáo pháp, là điều rất quan trọng. Nếu như hiểu tôi là gì, thì ta có thể thật sự thấu hiểu khổ đế, tập đế, diệt đế và đạo đế – hạnh phúc vô song trọn vẹn, giác ngộ viên mãn, toàn bộ đường tu để giảm

thiếu mọi ám chướng. Chúng ta có thể thấy tất cả những điều này, bao la như đại dương, như bầu trời. Nếu không học hỏi giáo pháp, nếu không hiểu giáo pháp, thì chúng ta sẽ liên tục lừa dối chính mình bằng khái niệm sai lầm, ảo giác cả ngày lẫn đêm. Chúng ta liên tục tự dối gạt mình – kỳ diệu, kỳ diệu, kỳ diệu – chúng ta cứ chạy theo tâm ảo giác cả đời, từ sinh đến tử. Bạn có thể tưởng tượng điều đó hay không?

Nếu mình có liên hệ với giáo pháp, nhìn Đức Phật với lòng sùng mộ liên tục, thì sẽ có một sự tịnh hóa mãnh liệt liên tục và tích tập công đức. Hơn nữa, nhờ dấu ấn trong tiền kiếp, chúng ta đã nghe thuyết giảng về tánh Không. Nhiều người Trung Hoa đã đọc *Kinh Năng Đoạn Kim Cang*. Điều này rất, rất là tốt. Ngay cả khi không hiểu kinh chút nào, nhưng việc đọc kinh nhiều lần với ý thức sẽ lưu lại nhiều dấu ấn tích cực trong tâm thức. Nhờ vậy mà bỗng nhiên khi tâm mình đã sẵn sàng, với lòng sùng mộ mãnh liệt, thì ta sẽ thọ nhận lực gia trì từ bốn sư, rồi với pháp tịnh hóa mãnh liệt, tích tập công đức, ngay cả chỉ một hay hai chữ, bỗng nhiên ta sẽ cảm thấy, ta sẽ nhận ra nó có nghĩa là gì. Lúc nào ta cũng tin rằng cái tôi là thật, nhưng một khi nhận ra nó không thật, thì sẽ không mất nhiều thời gian – duyên khởi – chỉ một phút hay một giây, nếu mình đủ may mắn. Nếu như may mắn đủ, thì chỉ cần một phút hay một giây để chứng ngộ tánh Không, để thấy rằng không có cái tôi thật, mà chỉ là ảo giác. Đột nhiên, mình sẽ thấy ảo giác đó. Bỗng nhiên, nó không còn ở đó nữa.

Ví dụ như từ xa thì mình thấy con cọp, nhưng khi đến gần thì đó chỉ là bụi cây, không phải cọp. Từ xa thì nó nhìn giống như con cọp hay người đàn ông, nhưng khi đến gần thì nó là con bù nhìn, không phải người. Dù ta đã tin vào điều này từ tái sinh vô thủy, nhưng khi thọ nhận rất nhiều lực gia trì từ bốn sư, với pháp tịnh hóa mãnh liệt, bỗng nhiên mình khám phá ra nó không có ở đó. Không có gì ở đó cả. Không hề có cái tôi chân thật. Không có cái gì để bám chấp. Kinh nghiệm mà mình có được là không có cái tôi nào để nắm giữ, không có gì cả. Cái mà mình đã tin tưởng từ tái sinh vô thủy, cái tôi này, bỗng nhiên không có mặt ở đó. Đây là điều sẽ xảy ra.

Chúng ta sẽ tiếp tục, chứ không ngừng lại. Ta sẽ tiếp tục như thể đang qua sông, như thể mình đang đi thuyền để qua sông, không cần biết mình sợ hãi ra sao. Chư Bồ tát, những bậc thông tuệ [có căn cơ nhạy bén], sẽ chứng ngộ tánh Không. Nhưng đối

với chúng sinh ít thông tuệ hơn, thì rất sợ hãi vào lúc đó; thật sự là vô cùng sợ hãi trong nội tâm. Một phương pháp hay điểm *rất, rất, rất* quan trọng mình cần phải hiểu là chúng ta phải vượt qua nỗi sợ. Đừng sợ mình sẽ rơi vào đoạn kiến, đừng sợ gì hết! Khi không thể nắm giữ cái tôi, khi bỗng nhiên nó không có ở đó, thì không có gì để nắm giữ, đó là cái tôi thật. Đó là điều rất, rất, rất, rất tích cực.

Nỗi sợ phát sinh vì mình đã tin một trăm phần trăm từ tái sinh vô thi rằng cái tôi thật có tồn tại. Bạn có thể tưởng tượng cách mà đời sống của mình đã được huân tập bằng điều đó từ tái sinh vô thi hay không? Vậy nên mới có nỗi sợ hãi khó tin nổi. Nếu như mình dừng lại, thì đó là chướng ngại rất lớn, và không thể chứng ngộ tánh Không. Việc này cần có thời gian.

Vậy thì hãy vượt qua sợ hãi. Hãy hoàn toàn để cho mình thấy cái tôi thật; hoàn toàn không có gì để nắm giữ. Điều đã hiện ra như thật, hay mình đã tin là thật từ vô thi, bỗng dưng không có gì để nắm giữ. Phải hoàn thành kinh nghiệm đó. Chúng ta phải vượt qua sợ hãi. Nhân và quả không bao giờ gian lận, không bao giờ lừa dối. Rồi thì ta sẽ thấy cái tôi hoàn toàn trống rỗng. Kết quả là thấy cách mà cái tôi hiện hữu – cách mà nó tồn tại chỉ bằng cái tên, chỉ do tâm thức định danh.

Trong sự khám phá của mình, thời thiền của mình, kinh nghiệm của mình, chứng ngộ tánh Không của mình, nếu như kết luận sau cùng là cái tôi chỉ hiện hữu bằng cái tên, rằng nó chỉ được tâm thức đặt tên, thì sự hiểu biết và khám phá tánh Không của mình là đúng. Nhưng nếu mình không đi đến kết luận đó – nếu bài thiền về tánh Không không giúp cho chứng ngộ về tánh duyên khởi của cái tôi; nếu nó [không] tiêu diệt [niềm tin về] sự hiện hữu [chân thật] của cái tôi – thì không đúng. Điều đó sai.

Cái tôi này chỉ hiện hữu duy danh; nó chỉ được tâm đặt tên, nên nếu như [bài thiền của mình] không giúp hay hỗ trợ cho chứng ngộ đó, thì nó đã sai. Niềm tin của mình không đúng. Cách mình đang hành thiền và nghiên cứu về tánh Không rất, rất, rất là quan trọng.

Lozang Ngodrub chuyển Việt ngữ; Võ Thư Ngân hiệu đính.

Nguyên tác: Seeing How the I Exists.

Nguồn: https://www.lamayeshe.com/article/seeing-how-i-exists?fbclid=IwAR2OmRMg-eqzUHqZFnRoJPjnh_QLqvWgTG6WXccQDKi9nu-fPGbOaFmxA