



NGHIỆP LỰC VÀ TÁNH KHÔNG (KARMA AND EMPTINESS)

Lama Thubten Yeshe

Giảng tại Nagarjuna Institute, Ibiza, Spain 1978

Trích trong quyển “ Wisdom Energy 2”

Publications for Wisdom Culture

Conishead Priory

Ulverston, Cumbria LA12 9QQ, England

Việt dịch: Cư sĩ Liên Hoa

Tất cả chúng ta đều quan tâm đến giáo pháp và thiền định. Nhưng giáo pháp là gì, và bạn hành thiền như thế nào? Trên căn bản, pháp là những gì làm nguyên nhân cho vọng tưởng của bạn, những tư tưởng mê lầm, và để làm giảm nhẹ; đó là tất cả những gì đem lại cho chúng ta được an tâm và thoát khỏi những sai lầm và đau khổ.

Giáo pháp của Đức Phật dạy những phương pháp để thanh lọc tâm tiêu cực và khai triển năng lực của con người đến toàn diện. Một vài phương pháp này, như là đừng làm thương tổn đến kẻ khác, phát triển lòng từ và thực hành lòng quảng đại- được chia sẻ bởi truyền thống tôn giáo và triết học khác. Những phương pháp khác thì dành cho Phật tử. Cả hai- nghiệp và tánh không, là tâm của pháp. Nghiệp là luật của nhân và quả, và tánh không là bản tánh tối thượng của thực tại, rỗng không của tất cả mọi kiến chấp.

Chúng ta hãy bàn đến nghiệp. Mỗi một hành động được thực hiện bởi thân, khẩu hoặc ý thường đưa đến những phản ứng đặc biệt. Ví dụ : một thái độ bất thiện chắc chắn sẽ đưa đến những vấn đề và đau khổ, trong lúc những hành vi với tâm trong sạch và sáng suốt luôn đem đến hạnh phúc. Tất cả các bạn đều nhận thức rằng khi tâm chúng ta mang đầy những mâu thuẫn thì tất cả mọi việc mà bạn nói đến đều theo chiều hướng rồi rã này. Điều này làm sáng tỏ rõ các tiến triển kết nối liên hệ giữa tất cả mọi hành động và kết quả của nó. Mặc dù các liên hệ này nếu được phân tích thì giống như là hiển nhiên, nhưng nó lại luôn luôn không rõ ràng. Khi bạn bắt gặp mình nói điều gì vô nghĩa hoặc thô tục, bạn có khuynh hướng nói rằng:”Ồ, tôi không biết tại lại nói như vậy, nó chỉ vừa bật phát ra như vậy”. Giả thiết rằng không có lý do gì đặc biệt mà chúng ta có những hành động không kiểm soát được là một sai lầm. Không một lời nói nào được thốt ra mà không phải là sự chuyển động bởi hành vi thiện hoặc bất thiện.

Sự thấu hiểu về nghiệp liên hệ giữa nhân và quả sẽ đem lại cho bạn năng thay đổi chính mình. Tuy nhiên, rất cần thiết để bước tới sự thực hành với lòng kiên nhẫn và sáng suốt.. Thay đổi những thói quen không phải là dễ dàng. Nó không giống như pha cà phê tan mau, mà cần phải có thời gian. Sự thay đổi tiến triển từ từ bởi vì nhiều thứ hành vi tiêu cực cùng những phiền não có nhiều cường độ mạnh mẽ khác nhau. Do đó, mỗi một vấn đề tinh thần đòi hỏi được điều trị tùy thuộc vào những tính chất đặc hữu, vì nó quá vi tế và ghi khắc sâu trong tâm chúng ta, hoặc hoàn toàn rõ rệt và trong phạm vi có thể tìm đến. Sự tiếp cận hợp lý là lúc đầu chú tâm bằng cách tịnh hoá khỏi tiêu cực nội kết trước khi cố gắng tìm ra gốc rễ của những vấn đề có chiều sâu vi tế.

Điểm quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm ngay là tránh xa càng nhiều các điều biết là lỗi lầm. Thật là khôn ngoan khi bạn làm việc trong môi trường có kết quả hơn là tìm đến những nơi chốn khó có thể đạt được.

Ví dụ như: khi giặt tấm thảm dơ, khó có thể làm sạch những vết đen và mùi của nó ngay tức khắc. Ban đầu là giặt rửa đến lớp dơ ở mặt trước, nhưng chỉ duy nhất sau khi nó được giặt và vắt hai hay ba lần thì các vết đen dơ hoàn toàn biến mất. Gốc rễ phiền não là tham chấp- sân và si mê.- là những vết dơ đen làm vẩn đục tâm bạn và trong nhóm này, vô minh về thực tại có gốc nhuộm thâm căn cố đế và khó tẩy xoá được. Tẩy tâm là một tiến trình cách mạng và là phương pháp duy nhất chắc chắn chuyển đổi, chính là bây giờ thanh lọc các khối phiền não và kế tiếp là tìm cách gạn lọc từng nội kết vi tế .

Qua sự thực hành pháp, bạn đừng bao giờ áp lực với chính mình, nói cách khác, bạn hãy thả lỏng và duy nhất là làm những cái gì có thể vào lúc này. Nếu quá cố gắng vượt khỏi khả năng của mình, bạn làm căng thẳng toàn bộ hệ thống thần kinh, điều đó tạo ra những phản ứng tiêu cực trầm trọng; làm bạn khó có thể thành công để giải quyết với toàn bộ phiền não.

Mặc dù bạn là người trưởng thành, nhưng lại có tâm tư của trẻ thơ. Tâm của đứa bé đòi hỏi phải được chăm sóc dịu dàng, bạn cần sự khéo léo và kiên nhẫn để quan hệ với nó. Nó không thể sống khi bị dồn nén, hoặc ép buộc vượt qua giới hạn. Tuy vậy, lại có nhiều nhà nghiên cứu tâm linh theo chủ nghĩa hoàn mỹ mà để bản ngã của họ bị thúc đẩy để cố gắng và cải tiến một cách nhanh chóng. Họ dùng khổ nhục và thiếu tình thương với chính họ, và cuối cùng thì rơi vào tình trạng căng thẳng. Họ trở nên thất vọng và tức giận với chính mình và tất cả mọi người chung quanh. Dĩ nhiên, sự nỗ lực để đạt được đến toàn mãn thì tốt, nhưng đòi hỏi bạn phải thực hành từ từ. Cách hay nhất là theo từng thứ lớp và từng bước một. Nói cách khác, nếu bạn muốn nhảy một cách quá hấp tấp thì bạn dễ bị gãy chân. Để đạt được kết quả khi thực hành pháp, cách tốt nhất là nhẹ nhàng, thông thả và bước chân xuống đất, điều chỉnh lại cường độ pháp thực hành mỗi ngày một tùy theo tình trạng của bạn.

Khi đang thực hành phải luôn thích nghi với điều kiện ngoại cảnh. Trong khoảng thời gian ở thiền đường, chúng ta ngồi với nhau bằng cách xếp bằng trên toạ cụ truyền thống, chung quanh có những Tôn tượng đẹp và những tranh ảnh của các Đức Phật; khói hương bay nghi ngút trong không khí và những ngọn nến đang cháy trên bệ thờ. Thực ra, bạn rất dễ tập trung trong bầu không khí trang nghiêm như vậy.

Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể tự khám phá mình trong môi trường khác, ví dụ trên xe lửa hoặc trên phi cơ, điều này không có nghĩa là có quyền được lãng quên sự thực hành. Bởi vì không nhìn thấy những hình ảnh của Đức Phật, nên bạn nghĩ rằng Đức Phật không mặt. Hình như tất cả những nơi chốn thiếu vắng tính chất tinh thần làm bạn cảm thấy như bạn đang rơi dần lại vào vòng trầm luân. Hoặc đôi khi, tại nhà bạn, gia đình không ủng hộ bạn đặt một bàn thờ, hoặc những hình ảnh của những bậc giác ngộ có thể nhìn thấy được. Và bởi vì bạn biết rằng họ sẽ bực biết bao khi kèm chế bạn để tránh tiếng tụng kinh vang vọng lớn ra. Rồi bạn luyến tiếc đến thiền đường yên tĩnh, và nghĩ rằng “Hình như bây giờ ta đang ở thế giới khác. Không có những hình ảnh Tôn sư hoặc của các Đức Phật, không nên hoặc nhang khói, và cũng không thể xướng tụng kinh kệ. Làm sao tôi có thể thực hành pháp?”

Mỗi tư tưởng bất mãn này là những điển hình của tâm nhị nguyên đang phân chia. Bạn nên sắp xếp để hợp lý hoá cách thực hành thiền định. Nên nhận thức rằng kết quả tốt đẹp của pháp môn chuyển hoá đến giác ngộ- được giải rõ là làm thế nào có thể thiền trong mọi hoàn cảnh- khi đang ăn, uống, nói chuyện, du lịch hay bất cứ gì. Tư lương của tôn giáo đều được khéo dùng theo chiều hướng này, nhưng không tuyệt đối cần thiết phải thực hành đúng như vậy. Nhân đây, tôi vừa khám phá ra cái buồng tắm là một chỗ tuyệt vời yên lặng, không xáo động khi thiền và tránh xa những ồn ào và xáo trộn. Đó là nơi rất tốt để thiền quán.

Thường thì có thể tìm được vị thầy giảng dạy pháp nơi bất cứ gì mà mình thấy- trên màn ảnh tv, phim ảnh, sách báo, cơn gió thổi, những chuyển động của đại dương hoặc qua các mùa thay đổi. Nếu bạn quan sát thế giới qua cái nhìn của pháp, bạn có thể đạt được sự nhận thức sâu xa về thực tại, gồm cả vô thường và luật của nhân quả. “Tất cả mọi vật đều thay đổi, cũng như tôi đang là”. Chúng ta thường hay đi trong mộng mị, không hay biết về những sự đổi thay và chuyển biến đang xảy ra chung quanh. Cũng như vậy, hoặc bạn ôm chặt chúng để được an ổn. Bạn rất dễ dàng gạt bỏ qua những gì mà truyền hình hoặc phim ảnh đã cố gắng trình bày hơn chỉ là những tưởng tượng. Mỗi một sự định kiến chỉ làm tăng trưởng vô minh của bạn và đóng bít cánh cửa trí tuệ. Nói cách khác, nếu bạn mở con mắt trí tuệ và để cho pháp giới biểu lộ thực tướng của nó, thì bạn có thể làm tăng trưởng trí tuệ hoặc thực hành pháp bất cứ thời gian nào và bất cứ nơi đâu.

Khi để cho tất cả các pháp được nhìn thấy nhắc nhở bạn về luật nhân quả điều hành mọi sự biến chuyển, rằng mỗi sự chuyển hoá đều có lý do nhất định nào đó, bạn sẽ dần dà thấu rõ nghiệp lực. Lòng kiêu mạn của bạn sẽ chấm dứt khi cho rằng những kinh nghiệm của mình đã được xếp đặt sẵn, giống

như loại cà phê tan mau. Tính nhạy cảm đem đến cho sự liên tục tuôn chảy của hệ thần kinh trở nên sắc tinh tế để quan sát làm thế nào mà tâm và thân của bạn luôn luôn thay đổi .

Một khi đã thâm hiểu về luật nhân quả thấm nhuần bên trong tâm và bạn nhận thức rằng mỗi một hành động đều có cái quả nhất định, và bạn ý thức rằng phải thật cẩn trọng về tất cả những gì mà bạn làm. Thấu rõ về nghiệp đem lại cho bạn nhận thức rõ ràng về mọi hành động. Do hiểu rõ rằng những hành động thiện chắc chắn đưa đến hạnh phúc và các hành động bất thiện sẽ đem lại đau khổ, bạn trở nên tinh tế và sẽ quan tâm hơn về bản chất của những hành động mình làm. Nếu cho rằng luật nhân và quả không điều hành đời sống của ta, do đó, không cần thực hành pháp và vì không thực hành pháp thì chỉ còn là vô minh ngu tối và khổ đau tồn tại.

Quán sát tâm một cách có nhận thức qua những hành động của thân, ngôn ngữ và cảm thọ từng thời khắc khi đang thức đến thời gian đi ngủ buổi tối thì rất là sâu rộng và thấm nhập vào tâm hơn là một giờ ngồi thiền định vào mỗi sáng. Điều này thật hữu lý, vì một giờ hành thiền không có thể so sánh với sự quán sát tâm trong một ngày. Và nếu bạn quan tâm đến những ích lợi vô cùng to lớn bằng của một ngày tỉnh thức về nghiệp, bạn có thể cẩn thận quán sát đến sự vô cảm hoặc phiền muộn thỉnh thoảng khởi lên trong lúc thực hành..

Một lý do nữa để nhấn mạnh đến giá trị của sự quán chiếu là những gì mà người phương Tây luôn thích thú khi thiền định. Họ rất thích thiền, nhưng lại không thấy hạnh phúc khi được giảng dạy cho về nghiệp. Họ than phiền rằng nghiệp quá khó hiểu. Nhưng bạn cần phải hướng dẫn đến con đường thoát khỏi phiền não. Thân, miệng và ý của bạn đã thực nặng nề rồi, không cần thiết phải thêm những lời giảng nào để làm khó nhọc, chúng ta đã chứa nặng rồi.

Tôi không có ý nói rằng thiền không thực quan trọng, nhưng ngay cả khi bạn gặp vài sự cố về cách thức khi thực hành thiền, bạn vẫn có thể thực hành pháp một cách tốt đẹp. Thiền định có nghĩa là luôn quan sát mọi cử động và đào luyện một thái độ chứa lòng từ ái hơn là sự khai thác. Đó là thiền định. Thực vậy, khi nhìn đến trình độ phát triển tâm linh hiện nay của bạn, cách tiếp cận cho sự thực hành của bạn có thể chính xác và thực tiễn hơn là thiền về những đề mục rộng lớn của Mật giáo.

Nếu bạn có thể giác ngộ ngay tức khắc, tức bạn đang đạt được điều gì rất quan trọng. Hãy sống với hiện tại. Tất cả chúng ta đang ngồi trong căn phòng này, nhưng tâm đang lang thang ở chỗ nào khác, hầu như đều nghĩ về tương lai. “Sau khi khoá thiền này, tôi sẽ ...” Bạn đang mơ mộng về điều gì khác trong khi để thời khắc hiện tại trôi qua. Ngay cả tôi khi nói với bạn rằng tâm tôi đang hướng về Tibet, tôi thật sự không có mặt cùng với bạn.

Một pháp môn về năng lực của pháp để đem tâm trở về hiện tại. Mỗi buổi sáng, khi bạn cửa thức giấc, nên nghĩ theo hướng này :“Thật may mắn làm sao vì tôi còn sống, và con người thì hơn hẳn con chó hay con gà. Với thân thể và tâm của con người, tôi có khả năng thấu hiểu mình và được thực hành pháp. Đó là điều mà những con vật không thể làm được. Do đó, tôi kiên định theo con đường này cho đến khi đạt đến giác ngộ. Để sớm đạt được cứu cánh này, bạn phải tránh có những hành động bất thiện và hướng những làn sóng an lành đến người khác”. Năng lực của sự hồi hướng này sẽ giúp bạn luôn được tỉnh thức và kiểm soát tâm ở vị trí cao nhất suốt cả ngày.

Nhiều người dành thời gian để suy nghĩ xem ngày mai sẽ phải làm gì, trong 25 năm hoặc suốt cuộc đời còn lại. Đó thật là điên rồ. Những sự kiện sẽ xảy ra trong thời gian 25 năm không có gì cả, vì kết quả của tiến trình chuyển hoá đi từ chấp này qua chấp khác, ngay cả hiện tại. Thời khắc hiện tại diễn tiến đến thời khắc tiếp theo, và sẽ thay đổi theo thời khắc kế tiếp. Ngày hôm nay thay đổi cho đến ngày mai, ngày mai cho tuần tới, năm tới và kế tiếp. Nếu mọi tiến trình của cuộc chuyển đổi đã không đặt nền trên những diễn biến xảy ra trong sát na, thì sẽ không có gì xảy ra trong 25 năm khởi đầu từ ngay bây giờ.

Mặc dù tương lai tùy thuộc vào hiện tại, nhưng cái ta của con người thường âu lo đến tương lai thay vì phải làm gì trong hiện tại. Khi bạn hành thiền, đang thiền. Khi bạn ăn, đang ăn. Khi bạn nấu ăn, đang nấu ăn. Cố gắng thay thế những ảo tưởng về tương lai để sống với tinh thức của giờ phút hiện tại. Chỉ như vậy, bạn mới sống hiện thực. Thật là khôi hài khi bạn quan tâm thái quá về những việc sẽ xảy ra trong tương lai, trong lúc những dự kiến về điều đó chỉ là sản phẩm của ảo giác tự tâm. Tuy vậy, nhưng

bất hạnh thay, đó lại là thú tiêu khiển chung để làm những kế hoạch cụ thể cho tương lai. “Tôi phải có đầy đủ cái này hoặc nhiều cái kia trong vài năm tới”. Đôi khi bạn có thể chết trước khi tuần lễ trôi qua. Lo lắng cho tương lai chỉ đơn thuần làm tốn mất nhiều thời gian và năng lực.

Có nhiều người không tin vào sự giác ngộ bởi vì chưa bao giờ họ được gặp hay thấy một người tỉnh thức. Tôi muốn hỏi họ: “Bạn có thấy được ngày mai không?”. Nếu không, thì từ đâu đến mà có tất cả những khái niệm tạo thành cái căn bản cho các kế hoạch tương lai? Bạn lo lắng chuyện gì sẽ xảy ra ở tương lai mà bạn chưa thấy, do đó bạn không chấp nhận sự tỉnh giác dựa trên những cơ sở mà bạn không thể nhận biết được.

Từ quan điểm về nghiệp báo, bạn phải chú ý đến tương lai, nhưng bỏ quên đến sự quan tâm hiện tại lại là một liên hệ sai lầm. Các sự nhầm lẫn chung liên quan đến tương lai thường từ những loại câu hỏi đặt ra cho các Lạt ma hoặc tu sĩ: “Khi tôi chết, tôi sẽ lên thiên đàng hay xuống địa ngục”. “Ông có nghĩ rằng tôi sẽ hạnh phúc trong năm tới” Với tuệ pháp đưa tâm quán chiếu đến luật nhân và quả, do đó, rất dễ dàng đoán trước những gì xảy ra trong tương lai. Tất cả những hành vi làm thiện và tích cực ngày hôm nay báo trước điều tốt đẹp của ngày mai. Nếu nguồn tâm trong sạch và thanh tịnh hôm nay, thì hẳn nhiên sẽ trong sạch và thanh tịnh của ngày mai. Do đó, bạn có khả năng tiên đoán trước tương lai bằng cách sử dụng tuệ giác của mình. Bạn sẽ thấy sống hay chết được hạnh phúc hay đau khổ tùy thuộc vào sự gìn giữ hành động thiện hay ác khởi từ bây giờ. Bạn có thể chọn lựa giữa cách chết khốn khổ như cái chết của con bò hay trải qua cái chết đầy an lạc của một thiền giả. Tất cả tùy thuộc vào nghiệp. Nếu những nguyên nhân và điều kiện như sữa, nhiệt độ v.v.. đồng đến cùng lúc vào buổi tối, kết quả sẽ cho chúng ta một chén đầy sữa chua vào sáng ngày mai.

Thật là khờ dại khi bạn hỏi những đấng thần linh hoặc những nhà thấu thị rằng sẽ có thiên tai trong thời gian vài năm tới hay không. Thiên tai xảy ra bất cứ lúc nào. Do hiểu biết về nghiệp, bạn có thể biết là hệ thống mặt trời được tạo ra bởi ảo tưởng, có thể bị hủy diệt bởi chiến tranh hoặc thiên tai. Do đó, đừng phí nhiều năng lực để phiền não và âu lo về vấn đề này. Cái mà bạn đáng làm là giữ tâm an lạc, tích cực và tỉnh thức nếu có thể. Đó là tất cả những gì mà có thể làm.

Chúng ta hãy đề cập đến phương diện cần thiết khác của pháp, đó là phân tích cái ngã. Cái ngã là một nhận thức sai lầm về tính chất của Ta- cái ngã. Thông thường, bạn cảm thấy Ngã tồn tại một chỗ nào mơ hồ trong thân, nhưng với tư tưởng bình thường hạn hẹp của bạn chưa bao giờ chỉ ra được vị trí chính xác. Để hiểu được hình ảnh đúng của thực tại, rất cần thiết phải quán chiếu sâu xa và cố gắng tìm ra chỗ Ngã trú ngụ. Nói cách khác, bạn vẫn tiếp tục bị mê lầm và điên đảo bởi cái nhìn này, mặc dù như bề ngoài rất hời hợt, nhưng vẫn còn chấp trước về ý nghĩa chiều sâu và cụ thể của cái ta. Khi bạn cố tình truy lung cái ta, qua toàn bộ cơ thể và hệ thần kinh, cũng không thể tìm ra được. Đôi khi, bạn tin rằng có thể tìm ra chỗ trú của nó, nhưng khi quán sát kỹ, bạn biết rằng bạn đang bị lừa.

Mặc dù có thể có những kỹ thuật đặc biệt để cố công định chỗ trú của Ngã, mỗi người trong chúng ta phải tiếp cận sự nghiên cứu này trong các giai đoạn của từng cá nhân, trình độ cao và cách phản ứng của bản năng mà bạn quen thuộc. Một số người cảm thấy mơ hồ rằng Ngã ở trong lồng ngực, số khác thì cho rằng nó ở trong đầu hoặc dạ dày. Khi một người đang gặp rắc rối, thường lấy hai tay ôm đầu, hoặc vỗ trán hay ôm chặt nơi tim, do đó họ xác quyết rằng chỗ ở của Ngã của họ trong thời điểm đó. Trong mỗi hành xử được biểu lộ là triệu chứng mà một người đang phóng ngã ra qua những cảm thọ riêng biệt của nó. Triệu chứng của tôi- trong lúc này, được che dấu sau chiếc áo của vị tăng. Sự việc mà mỗi chúng ta đối tác bằng cách biểu lộ những triệu chứng chỉ đơn thuần các cảm thọ trực giác về Ngã. biểu lộ cho cái ta. . Nếu Ngã là những gì thực thể, nó phải được chấp nhận hơn là cái gì và ở đâu.

Cái tự ngã được sáng tạo bởi cái ta có bản chất huyền bí và không thể nắm bắt được. Điều này bởi vì không có sự nhất quán về bản chất và chỗ trú ẩn của nó, bởi vì mỗi một chúng ta đều có những cảm thọ riêng về nó. Thật là chính xác khi tại sao mỗi người đều phải tự tìm hình ảnh Ngã tương tượng cho riêng mình. Không ai có thể tìm thấy được. Ngay cả với trí tuệ sáng suốt tinh tế và chính xác nhất, tìm kiếm Ngã trong mỗi tế bào của thân, cũng vẫn không thể tìm ra chỗ trú ẩn của nó. Giống như tên trộm lẩn tránh khi bạn đang tìm kiếm và ẩn trốn khi bạn xoay chung quanh. Khi bạn mệt mỏi và lơ là thì nó rón rén tiến đến giống như ma quỷ sẵn sàng tấn công bạn, nhưng nếu bạn theo dõi nó thì nó tự bắt ngờ

biến mất như biến khỏi trái đất. Rất là đúng vì làm thế nào mà cái tâm lẫn xăn lừa gạt bạn. Cái ta ảo giác về cái Ngã cụ thể, tự tồn tại giống như tên trộm. Bạn quyết chắc rằng nó đang ở đó nhưng khi bạn vừa tìm nó, nó biến mất.

Tâm của bạn sẽ tiếp tục lừa gạt cho đến khi nào bạn nắm hoàn toàn được nó. Trong lúc này, bạn vẫn phải tiếp tục quán chiếu thâm sâu về Ngã, và về quan niệm mơ hồ rằng nó tồn tại ở một chỗ nào đó, như trong thân. Chỉ có một phương pháp duy nhất để ngăn chặn khả năng tưởng tượng này bằng cách quan sát đối tượng của ảo giác, trong trường hợp của tự ngã; quan sát cẩn thận và nhìn xem nó *thực sự* là gì. Cái Ngã tưởng tượng giống như tên trộm lẫn trốn, nên cần phải dùng xảo thuật khôn khéo để nắm bắt nó. Bạn phải bằng cách nào đem đối tượng của vấn đề để nhận diện hầu tiếp cận quan sát. Bởi vì cái tưởng về Ngã chỉ biểu lộ một cách mạnh mẽ khi bạn đang trong các trạng huống xúc động cao, nên bạn phải lợi dụng các tình thế này, quán chiếu cái cảm thọ của Ngã đang tăng lên và cố gắng tìm vị trí để nhận diện nó. Các kỹ thuật có hiệu quả khác trong khi hành thiền là dụng tâm gọi tên các cảm thọ của Ngã để làm cho lộ diện. Trong cùng trường hợp, thiền giả phải hết sức cảnh giác nếu như phải nắm bắt hình ảnh này trước khi nó biến mất. Qua sự thực hành, bạn sẽ dần dà khám phá ra rằng cái ta mà bạn luôn tin tồn tại hoàn toàn không có cơ sở. và nó là, không gì khác hơn ngoài sự tưởng tượng.

Tất cả mọi khổ đau và sợ hãi hiện hữu bởi vì bám chặt một cách thụ động vào sự phóng ngã của cái ta ảo tưởng. Bởi vì cái ta biểu lộ hiện hữu một cách cụ thể, giống như là mang đậm dáng dấp của các kinh nghiệm được thua hoặc đồng hành với những cảm xúc chán nản hay vui mừng. Dự kiến này, là căn nguyên của tất cả những đau khổ của bạn.

Trong một vài quan điểm về thiền quán, hành giả nhận thức rõ rằng tất cả động cơ làm khổ đau đến từ những phóng ảnh của tâm sai lầm, hình ảnh không có cơ sở trong thực tại. Từ điểm này, bạn đang đạt đến trạng thái của tâm bất hoại, vượt qua sợ hãi. Khi một thiền giả Tây tạng chứng đắc trạng thái này, họ liền dùng phương tiện thiện xảo đem các kinh nghiệm này để thử thách. Họ tưởng tượng chính họ đang bị rơi vào trong một sự hoảng sợ cực kỳ hoặc đang bị xúc động và rồi quán sát những phản ứng của nó. Nếu không có cảm thọ sợ hãi cao độ của Ngã tăng lên trong tâm khi bị thua hoặc đón đau, chắc chắn rằng họ đắc nội chứng. Cách dùng để chứng nghiệm này cũng tương tự như phương pháp dùng những ý tưởng để thử nghiệm trong các nghiên cứu khoa học. Tuy nhiên, ở đây, là chứng nghiệm nội tâm và rất cá biệt.

Theo triết học của vị Đại sư Ấn độ- Nagarjuna (Long Thọ)- thì cái ta tự biểu lộ như trực giác trong tâm của bạn không tồn tại bất cứ nơi đâu trong toàn bộ cấu tạo nguyên tử vi tế của thân. Quan niệm này không nên bị hiểu sai lầm liên hệ với quan niệm đoạn kiến vì cho rằng không có bất cứ gì tồn tại. Cái gì, vậy thì cái gì tự tồn tại? Câu trả lời theo triết lý trung luận của Ngài Long Thọ là phủ nhận sự hiện hữu của cái ngã ảo giác tạo ra bởi ngã, khi xác quyết về sự phụ thuộc tương duyên và tương sanh của cái ta.

Điều này không dễ hiểu trong vài quan niệm triết lý; Tôi không muốn đề cập ở đây về triết học. Đây chỉ là phương pháp thực hành để khám phá ra cái gì thực và cái gì giả. Và khi bạn quán chiếu điều này, thì sẽ thấy là làm thế nào mà tự ngã tưởng tượng về sự hiện hữu các pháp mà thực ra không có tồn tại nào hết.

Khi đứa bé sanh ra đời, cha mẹ quyết định đặt tên cho cái búp bê bé tí vừa chọt xuất hiện. Họ không có lý do đúng nào để chọn lựa cái tên đặc biệt cho đứa bé này. “Con có thích tên Christina không?” “Vâng, con thích”. “Tốt, thế thì gọi tên đứa bé là Christina”. Nó không đúng như vậy nếu như mẹ hoặc cha có thể nhìn thấy được chiều sâu cái ngã của đứa bé hoặc những phụ thuộc của tâm, bởi đó là bản tánh tự nhiên, hơn là thứ luôn được gọi là “Christina”. Hoặc bởi điều gì đó bên trong mà đứa bé mong đợi được gọi đúng tên “Christina”. Dưới ánh sáng triết học của Long Thọ, đó chỉ là vấn đề của đứa bé có mặt và rồi được gọi bởi cái tên. Sự phối hợp của tên đặt và đứa bé là Christina.

Nhưng cái ta không thoả mãn là một hữu tình như đứa bé với cái tên. Do đó, thật là sai lầm khi một vấn đề được tạo ra bởi tưởng tượng rồi cho rằng có một điều gì khác tồn tại. “ Tôi là gì khác hơn cái bong bóng, tôi có sự hiện hữu một phần trong đó.” Bản tánh của ngã không thoả mãn, và khôn khéo bù đắp và làm đẹp bởi trang sức cho bản thân cho đến hình dáng, màu sắc theo khả năng tự sáng tạo. Thực

ra là nó không bao giờ vừa lòng với bất cứ sự giàu có hay sắc đẹp, ngay cả hạnh phúc là một sinh vật mà chỉ đơn thuần với cái tên và là một đứa bé. Nó không thể chấp nhận thực tại đơn giản: Cách mà tất cả các pháp thực sự là.. Có một lúc, hiện tôi đang ở Spain và không còn thích là người Tây tạng Tôi rất muốn là một người Spaniard đẹp trai với bộ râu dễ thương. Bất cứ ở đâu mà tôi đến, tôi muốn một sự khác biệt. Tôi không thể chấp nhận hoặc đồng ý ai hoặc tôi là ai. Khó có thể tin tưởng được cái không thực mà cái ta là. Thế giới của nó giống như nhựa plastic: hoàn toàn giả.

Trong khi đề cập đến thế giới ảo mộng của ngã, Đức Phật nói: “Tất cả đều là mộng tưởng”. Để nhận thức đúng ý nghĩa lời tuyên bố chân lý này, trước nhất bạn hãy nhìn đến ý nghĩa biểu hiện bởi thế giới của ngã. Tất cả vạn hữu như bạn nhìn thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm xúc và nghĩ đến, nói cách khác được tạo dựng bởi tưởng uẩn. Cái ta của mỗi người tự sáng tạo ra thế giới riêng biệt. Bạn không thể sống trong thế giới của tôi, mà bạn sống trong thế giới của cái ta ảo tưởng chính mình. Khi một người nào đó nghe nói tất cả đều là ảo ảnh, họ lại hiểu sai lầm bằng ý nghĩa không có gì tồn tại. “Thật là kỳ lạ! Tôi có thể ăn trộm, uống rượu, dùng ma túy hay nghiện và tạo ảo giác bằng thuốc LSD cho tim tôi hải lòng. Đâu cần ai quan tâm đến? Đó chỉ là ảo giác mà thôi.

Có nhiều ngôn từ khác nhau để nói đến bản chất của thực tại tối thượng. Đôi khi được gọi là tánh không, khi nói về bản chất của mọi hiện tượng đều rỗng, để đối lại với cái ngã tưởng tượng luôn luôn chứa đầy, Đầy về cái gì? Đây những khái niệm, kỳ vọng, phiền muộn và phóng tâm đều không có gì liên quan đến thực tại. Cuối cùng, tất cả các pháp đều rỗng. Thực tại còn được gọi là không tướng. Không tướng trở thành đối nghịch với thế giới vững chắc, cụ thể được tưởng tượng bởi ngã. Tất cả mọi hiện tượng, cả hai luân hồi và linh hồn bản chất đều rỗng.

Điều thiết yếu là loại trừ những quan niệm sai lầm căn bản về thực tại, vì đó là nguồn gốc của mọi khổ đau. Quan niệm về ngã thiếu căn bản và thực tế, và khởi sinh quan điểm sai lầm về cá nhân và tha nhân. Nó làm hạ thấp nội lực và khả năng của bạn, do đó tạo ra sự bất an và thiếu tự lực. Hơn nữa, với thái độ tiêu cực, bạn sẽ dễ dàng rơi vào sự tranh cãi và bạo động với kẻ khác. Vì cái ngã cũng có bản chất chính trị. Nếu không cái ngã, sẽ không có lý do gì mà tranh cãi.

Những quan niệm sai lầm của ngã về thực tại cũng làm cho bạn bị trói buộc, dù là trói buộc bởi sợi xích sắt về thế giới hiện hữu hay xích vàng theo con đường hướng về tâm linh cho đời bạn. Sợi xích trói buộc bằng sắt làm cho sự đau khổ tinh thần và vật chất tiếp tục trôi lăn trong vòng luân chuyển của sự hiện hữu bất hạnh, được biết đến là luân hồi; trong khi sợi xích bằng vàng làm cho bạn bị nô lệ vào những quan niệm và những triết lý sai lầm.

Nhiều nhà triết học có dáng bề ngoài rất đẹp, lời cuốn bởi cái mà sáng sủa bên ngoài. Tuy nhiên, dù được kính trọng như thế nào, nhưng nhận thức sai lầm vẫn còn che mờ bạn trong ngu tối và khổ đau.. Mục đích tối thượng là giải thoát ra khỏi mọi chấp trước. Nhưng tôi không có ý nói là giải thoát theo ý nghĩa cách mạng. Có thể bạn nghĩ rằng vị Sư này đang cố gắng bắt đầu thực hiện cuộc cách khác cho quốc gia Spanish. Không, tôi chỉ cố gắng kích động cho sự chuyển hoá trong tâm của bạn mà thôi.

Dịch xong ngày 29.11.06