

HIỂU BIẾT VỀ TÁNH KHÔNG

Trích trong *Phật Giáo Truyền Thống Đại Thừa*

GESHE KELSANG GYATSO

THÍCH NỮ TRÍ HẢI dịch

Việc học và hành về tánh không là công việc sâu xa lớn rộng. Ở Tây tạng người ta phải trải qua nhiều năm để học về Không. Do đó những trình bày sau đây về Tánh không chỉ là tóm tắt sơ lược.

Điều vô cùng quan yếu là phải hiểu “Tánh không” có nghĩa là gì. Lại cũng quan trọng để biết Tánh không ở ngay trong tâm mình, qua kinh nghiệm bản thân. Muốn cảm nghiệm Không tánh, thực tính của vạn pháp, thì trước hết phải hiểu nó trên bình diện tri thức. Nếu không hiểu tánh không trên bình diện tri thức, thì sẽ vô cùng khó khăn để mà có được cảm nghiệm thực thụ về Không. Hiểu Tánh không trên bình diện tri thức là một điều kiện chuẩn bị cho việc phát sinh thực chứng kinh nghiệm về Tánh không bằng trực giác. Vậy là có hai cách hiểu về Tánh không: hiểu bằng tri thức và hiểu bằng kinh nghiệm bản thân.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ HIỂU TÁNH KHÔNG TRÊN BÌNH DIỆN TRI THỨC

Khi mới khởi sự tra tầm về Không, ta cần phải biết những mục đích và lý do tại sao phải làm việc ấy, những lợi ích phát sinh do thực chứng Tánh không, và những lỗi lầm do không thực chứng. Nếu hiểu được mục đích và lợi ích của việc thực chứng Tánh không, thì ta

sẽ có được tâm mong muốn quyết liệt phải làm mọi nỗ lực đưa đến sự thực chứng ấy.

Vì chưa thực chứng Tánh không, vì hành động do ngu si không biết thực chất của mọi sự, mà chúng ta luôn luôn tạo ác nghiệp. Hậu quả là ta phải kinh quá những khổ đau bất tận do nghiệp ác đem lại. Chính vì lý do này mà Phật dạy nguyên nhân khiến hữu tình phải kinh quá những khổ đau, bất toại ý, là do chúng không thực chứng Tánh không.

Gốc rễ mọi thống khổ của chúng ta là ngã chấp (ôm giữ cái ta). Bao lâu ý niệm sai lầm về ngã còn tồn tại trong dòng tâm thức ta, thì ta vẫn còn bị vướng vào chu kỳ sinh tử. Phương pháp thù thắng nhất để nhổ tận gốc rễ thói chấp ngã và do đó tận diệt khổ đau, chính là chánh kiến sâu xa về Không.

Theo giáo lý Phật, nhờ thực hành Pháp ta có thể thành đạt hai kết quả chính. Kết quả đầu tiên là tự giải thoát khỏi đau khổ; kết quả thứ hai và tối hậu là giác ngộ hay Phật quả. Nhưng nếu không thực chứng Tánh không thì ta không thể đạt đến cái nào trong hai kết quả ấy.

Ngay cả trong truyền thống Tiểu thừa của Phật giáo, ở đây chỉ cốt nhấn mạnh về giải thoát, cũng không có cách nào khác hơn để đạt giải thoát nếu không thực chứng

Tánh không. Trong truyền thống đại thừa, ta tìm cầu Giác ngộ hay Phật quả để làm lợi ích cho hữu tình. Nhưng trước khi đạt giác ngộ tối hậu nhờ thực hành con đường đại thừa, hành giả cũng phải thực chứng Tánh không cái đã. Sự chứng đắc của tâm Phật toàn tri là tùy thuộc vào việc thực chứng Tánh không.

Trong đời sống hàng ngày phần đông chúng ta giải quyết những vấn đề rắc rối của mình bằng những phương tiện bên ngoài. Tập trung giải quyết vấn đề bằng cách ấy thì nhiều nhất cũng chỉ có lợi tạm thời cho ta trong cuộc đời ngắn ngủi hiện tại. Nhưng nếu ta thực chứng Tánh không, tập trung nỗ lực vào nội tâm để làm việc ấy, thì ta sẽ đạt đến những lợi ích lâu bền. Sự thực chứng Tánh không sẽ nhổ tận gốc rễ mọi đau khổ và vấn đề nội tâm của chúng ta.

Như đã nói trước đây, mọi vấn đề và đau khổ đều tùy thuộc vào tâm mà có ra. Sự thực chứng Tánh không hủy diệt những lo sợ của ta và có thể chấm dứt nỗi khổ sinh tử trong đời ta. Khi thực chứng Tánh không, ta có thể giải quyết tất cả mọi vấn đề của mình. Những Bồ Tát đã thực chứng tánh không thì dù thân thể có bị cắt xẻ thành từng mảnh vụn, các ngài vẫn không cảm thọ đau đớn.

Nhờ thực chứng Tánh không mà ta vượt qua được những nỗi khổ

đau và vấn đề rắc rối trong hiện tại, và cuối cùng còn đạt đến giải thoát vĩnh viễn khỏi khổ đau. Hiện tại trong cuộc đời ta phải chịu những nỗi khổ ngoài tầm kiểm soát bởi vì ta thiếu thực chứng về tánh không. Bằng kinh nghiệm bản thân chúng ta có thể thấy rằng từ những vị vua lớn nhất, những người có lắm quyền lắm của trở xuống cho đến những kẻ khốn cùng, tất cả đều phải bị những nỗi lo sợ bất mãn, không có ai là hoàn toàn giải thoát. Không ai muốn kinh quá những nỗi khổ già, bệnh, chết, thế nhưng những khổ này vẫn giáng xuống đầu ta một cách tự nhiên. Đối với những cái khổ này thì chúng ta không thể tránh được.

Nhiều người không thích nghe giáo lý về Tánh không, bởi vì Tánh không và những hiện tượng mà ta thường thấy thì rất khác nhau. Lại nữa, tánh không vô cùng thâm thúy và bởi thế, đối với một số người, nó rất khó hiểu thấu. Sau khi giác ngộ, đức Phật tuyên bố:

“Pháp mà Ta tìm được thật giống như vị Cam lồ bất tử. Nhưng Pháp vi diệu như cam lồ này không phải mọi người đều thấu hiểu được, bởi vì nó quá sâu xa.”

Mặc dù Tánh không thông thường rất khó chấp nhận, khó hiểu thấu, nhưng nếu trong những đời trước chúng ta đã tạo những khuynh hướng tâm linh (chủng tử) tốt lành và đã phát triển sự quen thuộc với những khía cạnh của Tánh không, thì dĩ nhiên ta có thể thực chứng một cách dễ dàng hơn những người khác.

Nhiều năm về trước có một bậc thầy trong Phật giáo nổi tiếng nhờ ngài thực chứng Tánh không. Ngài đã thực chứng được nhờ trực

giác, và được một ông vua mời về làm thầy. Vua theo dõi lời dạy của bậc thầy về Tánh không, thực chất của mọi hiện tượng. Mặc dù bậc thầy dạy về Chân không, vị vua đã phát sinh một hiểu biết sai lạc vì tính chất vi tế của vấn đề này.

Vua khởi sự nghĩ rằng bậc thầy này có những quan điểm sai lạc. Nếu ông ta bảo rằng tuyệt đối không có gì hiện hữu, và nếu cứ để cho ông tiếp tục giảng dạy sai lệch như vậy cho thần dân của mình, thì ông ta sẽ dẫn nhiều người đi sai hướng, phá hoại đời sống tinh thần của họ. Vì lý luận như thế, nhà vua đã sai chém đầu bậc thầy.

Vài năm sau, vua khởi sự theo học một bậc thầy khác. Lần này trong lúc khởi đầu sự tu tập, nhà vua không được chỉ giáo về Tánh không. Ngài được dạy những giáo lý về vô thường, những lỗi lầm của vòng luân hồi sinh tử, bản chất của những khổ đau bất toại. Bằng cách giải thích về vô thường vi tế và những giáo lý căn bản khác, vị thầy thứ hai này giúp cho trí tuệ của vua tăng trưởng. Nhờ giảng dạy cách ấy mà khi vị thầy này khởi sự dạy về Tánh không, thì không có sự hiểu lầm nào phát sinh nữa. Nhà vua cuối cùng đạt thực chứng về tánh không, và nhờ tuệ trực giác, vua nhận ra rằng cái Không này chính thực là cái Không mà bậc thầy trước kia đã giảng. Khi nhận thức được điều ấy, vua ngập tràn hối hận vì đã vô cớ hủy hoại mạng sống của thầy mình, một bậc đã giác ngộ.

Ngay cả khi đọc chương này, có thể nhiều người cũng hiểu lầm về ý nghĩa của Tánh không. Lúc đầu rất có thể có những hoài nghi

hoang mang về Tánh không sinh khởi, nhưng nếu liên tục học hỏi thì giáo lý này sẽ trở nên rất sáng sủa. Mặc dù đôi khi có những hiểu lầm có thể phát sinh, điều thực quan trọng là phải học giáo lý về tánh không. Cũng thực quan trọng để biết mục đích của việc học Tánh không, những lợi ích do sự học này và sự thực chứng về Tánh không mang lại. Chính nhờ thực chứng tánh không mà ta có thể thực sự đạt đến giải thoát khổ đau bất mãn.

Tánh không là gì?

Tánh không là sự kiện rằng tất cả hiện tượng đều không có thực hữu nội tại. Muốn hiểu tánh không, ta phải sử dụng những đường lý luận và ví dụ như Phật đã dạy. Nếu không có những lý do và ví dụ thì thực vô cùng khó hiểu tánh không; bởi thế ta cần phải dựa vào những ví dụ này.

Mọi cái không có thể chia thành hai loại: không của người (nhân không) và không của các hiện tượng (pháp không). Nhân không là con người không có thực hữu nội tại, pháp không là sự thiếu thực hữu nội tại ở nơi bất cứ hiện tượng nào khác ngoài con người.

Khởi thủy học về Tánh không thì ta nên quán sát một con người không có thực hữu nội tại như thế nào. Một người có hai bản chất, bản chất tuyệt đối và bản chất tương đối. Ta hãy xem xét điều này bằng một ví dụ về con người tên Xoài. Anh Xoài có hai bản chất, bản chất tối hậu của anh và bản chất tương đối. Bản chất tuyệt đối hay tối hậu của Xoài là trống rỗng, không thực hữu nội tại, còn tên Xoài là bản chất tục đế.

Khi ta biết bản chất tục đế thì điều này sẽ giúp ta biết được bản chất của chân đế. Cái căn cứ để gắn tên Xoài là năm uẩn làm nên anh Xoài. Xoài được làm nên bởi năm nhóm là sắc (thân), thọ (cảm giác), tưởng (ý), hành (những khuynh hướng nội tâm) và thức (cái biết). Tập hợp của năm uẩn làm nên thân tâm của anh Xoài là cái căn bản để đặt tên Xoài. Như vậy, Xoài là một hiện tượng được đặt tên căn cứ vào năm uẩn của anh ta.

Nếu tra xét kỹ ta không thể tìm thấy anh Xoài nào trong từng mỗi uẩn sắc, thọ, tưởng, hành hay thức. Sau khi thiết lập rằng riêng từng uẩn một không có uẩn nào là anh Xoài thực sự, ta lại phải xác định rằng sự tập hợp của năm uẩn ấy cũng không phải Xoài nốt. Ta có thể làm việc này bằng cách nhận ra rằng chính vì không có một uẩn nào trong tập hợp của năm uẩn được gọi là Xoài, cho nên nhóm gồm tất cả những vật phi-Xoài ấy cũng không thể là Xoài.

Một khi đã hiểu rõ ta không thể xem Xoài là tập hợp của năm uẩn hay bất cứ một uẩn nào trong đó, kế tiếp ta nên hỏi, có thể nào Xoài hiện hữu ở ngoài hay khác với năm uẩn hay không? Vì chính từ cơ sở năm uẩn mà Xoài đã được gán tên ấy, nên Xoài không thể được tìm thấy ở đâu khác ngoài năm uẩn, hoặc riêng rẽ hoặc tập hợp. Nhờ sử dụng những phương pháp lý luận, kiểm soát chặt chẽ, mà ta thấy không thể tìm ra Xoài, Xoài không hiện hữu từ trong bản chất. Bây giờ ta nên quán xét điều này chứng tỏ cái gì – sự kiện rằng sau khi tra tằm, ta không tìm thấy một anh Xoài hiện hữu tự nội?

Khi ấy ta sẽ khám phá ra rằng Xoài chỉ là do tâm phân biệt đặt ra, thuộc tính chất của tục đế hay sự thật tương đối. Bởi vậy, Xoài thiếu sự thực hữu tự nội; Xoài chỉ là một nhãn hiệu do tư tưởng phân biệt bày đặt. Nói tóm, chính vì khi tra tằm ta không thể tìm thấy đâu là Xoài, nên điều ấy chứng tỏ Xoài không có một hình thái hiện hữu tự nội nào cả. Xoài chỉ là một hiện tượng thuộc phạm trù “con người” do tâm phân biệt đặt tên.

Nếu anh Xoài thực sự có ra như một thực thể biệt lập, thì sau khi tìm tòi ta phải thiết lập được sự hiện hữu nội tại của Xoài. Tuy nhiên thực tế không phải vậy, ta không tìm ra được một anh Xoài nào hiện hữu nội tại biệt lập. Bởi thế kết thúc sự tra tằm này, ta phải chấp nhận rằng Xoài không thể nào hiện hữu một cách biệt lập tự nội. Mặc dù hình thức lý luận này lúc đầu khi mới xem qua có vẻ trùng lặp khô khan, song nó rất cần thiết cho ta nếu ta muốn tránh rắc rối khi thiết lập hiện hữu của Tánh không.

Nếu tập hợp năm uẩn của Xoài là anh Xoài, thì phải có một uẩn nào trong đó là Xoài thực sự. Ví dụ, nếu ta có một xâu chuỗi tràng một trăm hạt, nếu tập hợp một trăm hạt mà là tràng hạt, thì phải có một hoặc một số hạt trong đó là chuỗi tràng. Nhưng sự thực không phải vậy. Do thế, nội cái tập hợp 100 hạt không phải là tràng hạt. Cũng vậy, nội tập hợp năm uẩn của Xoài không phải là anh Xoài, vì trong năm uẩn đó không một uẩn nào là anh Xoài thực sự.

Ta nên quán sát ví dụ này, luận cứ này trong một thời gian dài, xét xem ý nghĩa và ví dụ có tương ứng với nhau không. Có thể

khi mới xem qua ví dụ này, ta thấy nó dường như hoàn toàn vô nghĩa. Nhưng nếu tra tằm kỹ trong một thời gian lâu dài, ta sẽ tìm được ý nghĩa sâu xa.

Trong những bản kinh luận thuộc trường phái Trung đạo, còn có những giải thích thêm nữa về những luận chứng lô gích để hiểu tánh không. Chẳng hạn, nếu nội cái tập hợp năm uẩn của Xoài mà là Xoài thực, thì hệ luận sẽ là nội sự tập hợp những bộ phận của một chiếc xe đã là xe. Nếu những bộ phận của xe mà là xe, thì một đồng những bộ phận ấy đang nằm giữa đất là xe hay sao?

Đối với những người đã nghiên cứu nhiều về tánh không, thì những gì được nói ở đây thật rõ ràng không còn có hoài nghi gì nữa. Nhưng nhiều người vẫn còn tin rằng riêng tập hợp của năm uẩn như trong ví dụ về anh Xoài - cũng đã là Xoài thực thụ. Ngay cả vài trường phái Phật giáo tiểu thừa cũng tin như vậy. Trung luận (Prasangika), trường phái Phật giáo cao nhất, thể hiện cái nhìn tuyệt đối của Phật, thì không bao giờ chấp nhận rằng anh Xoài chỉ là tập hợp của năm uẩn của anh, cũng không chấp nhận bất cứ một uẩn nào trong đó thực sự là Xoài. Điểm này rất quan trọng cần biết để khỏi hiểu lầm giáo lý về Tánh không. Ngay cả khi bậc thầy giải thích Tánh không một cách chính xác rõ ràng, người học vẫn còn có thể hiểu lầm những gì vị ấy nói. Bởi vậy ta cần thụ giáo về tánh không với một bậc thầy giỏi, và còn phải nghiên cứu, quán sát và thiền định nhiều về tánh không thì mới thấu hiểu được ý nghĩa vi diệu của nó.

Ta nên xét xem có những lỗi lầm gì khi tin tưởng rằng năm uẩn của Xoài chính là Xoài. Nếu chắc chắn năm uẩn của Xoài là Xoài, thì dĩ nhiên nói như thế không có lỗi gì cả. Nhưng nếu suy xét thật kỹ ta sẽ thấy rằng sự tin rằng Xoài là tập hợp của năm uẩn của anh ta rõ ràng có nhiều lỗi về lý luận. Ta nên luyện tập các phương pháp lý luận này để đạt đến một tri kiến về tánh không. Nếu có thể, ta cũng cần sử dụng những ví dụ liên hệ đến những kinh nghiệm của bản thân ta.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ HIỂU TÁNH KHÔNG BẰNG KINH NGHIỆM BẢN THÂN

Đức Tsong Khapa giải thích vài ví dụ như chiêm bao, ảo giác, và sự lầm lẫn một cuộn dây có sọc là con rắn, để giúp ta đạt đến tuệ tri về tánh không. Nếu ta sử dụng những giấc mộng của mình làm ví dụ, thì sự hiểu biết Tánh không của ta trở thành kinh nghiệm thực chứng.

Hãy xét đến ví dụ đêm vừa qua ta mộng thấy mình leo lên núi cao. Trong giấc mơ, ta có kinh nghiệm về ngọn núi như một cái gì rất thực. Nhưng làm sao mà ngọn núi hiện hữu được? Một ngọn núi khổng lồ như thế không thể nằm trong phòng ta, vì nó quá to lớn đối với gian phòng. Ngọn núi cũng không hiện hữu ở ngoài giới. Xét theo cách ấy, ta không thể tìm ra ngọn núi, chứng tỏ nó không có một hiện hữu nào tự nội.

Mặc dù tánh không là cái gì rất sâu xa vi tế, nhưng nhờ những ví dụ sống động như những giấc chiêm bao của chúng ta, mà ta có thể hiểu được rằng ngọn núi, con

người hay bất cứ gì ta xét tới, cũng đều không có một lai lịch thực hữu tự trong bản chất của nó. Lấy một ví dụ khác, như ta xem một phim kinh hoàng về sự xuất hiện của một con quái vật. Khi xem phim, ta cảm thấy hồi hộp sợ hãi. Lúc kinh nghiệm ấy xảy ra, ta hãy đặt câu hỏi: thực sự là ta đang sợ cái gì?

Nỗi sợ hãi mà ta cảm nghiệm là do con quái vật xuất hiện trên màn ảnh truyền hình gây nên, nó trông như sống thực. Khi xét cho kỹ, ta sẽ khởi sự khám phá rằng tự bản chất, con quái vật không hiện hữu thực thụ. Ta không thể tìm thấy quái vật trong nhà ta. Con quái vật mà ta sợ hãi ấy không có lai lịch biệt lập, tự bản chất nó không thực hữu. Sự sợ hãi của ta đối với quái vật chỉ là do bày đặt của tư tưởng phân biệt. Cũng thế, ta nên xem cái “tôi” xuất hiện cũng chỉ hiện hữu độc lập trong tâm trí ta mà thôi.

Nếu xét kỹ bản chất của cái “tôi” hiện hữu trong tâm ta, ta thấy rằng giống như lai lịch của con quái vật trên màn hình, cái tôi ấy cũng không có hiện hữu thực thụ. Nhờ quán xét cái tôi mà ta có thể đạt đến vài hiểu biết và kinh nghiệm bản thân về Tánh không. Nhận ra được sự trống rỗng của cái tôi là chuyện khác xa với cái cách ta thường thêm là mình hiện hữu.

Đối với những người có lòng tin đối với đức Phật, thì kinh điển hay giáo lý Phật dạy cũng đủ khiến cho họ chấp nhận Tánh không và học hỏi sâu rộng để thực chứng ý nghĩa chân thực về Tánh không. Người ta bảo rằng với những kẻ vô phước thì sẽ rất khó để thực chứng Tánh không. Nhưng những người đã tạo những nhân tốt

lành thì có thể chứng ngộ tánh không một cách dễ dàng. Song le, như ngọc quý khó được mà dễ mất; những người đã tạo phước nghiệp để có thể thực chứng tánh không cũng thế, họ dễ đánh mất cái cơ hội để chứng đắc Không tánh. Theo tục ngữ thì những người giàu có là may phước, nhưng muốn đạt đến sự thực chứng sâu xa về Tánh không, ta cần tích lũy tài sản tâm linh là năng lực công đức.

Đối với những người đã gây tạo ác nghiệp thì lại càng khó hơn để mà thực chứng về Tánh không. Cũng như ta không thể gieo giống mùa màng trên đất đầy sỏi đá, thực khó mà vun trồng thực chứng về Tánh không trong một cái tâm xấu xa độc ác. Vì lý do ấy mà sự thanh lọc chướng ngại và ác nghiệp có tầm quan trọng lớn lao: những hành trì để sám hối thanh lọc như vậy là một phương pháp nhờ đó ta có thể thực chứng Tánh không.

Nếu ta đi theo đường lối của đức Văn Thù và nương tựa ngài, hiện thân trí tuệ của tất cả chư Phật, thì trí tuệ ta sẽ tăng trưởng và thực chứng tánh không một cách không khó khăn. Có ba pháp hành trì chính yếu để thể nghiệm tánh không: một là tịnh hóa ác nghiệp và tích lũy công đức; hai là theo một bậc thầy đủ tư cách, có kinh nghiệm; ba là thực thụ thi hành các pháp thiện về tánh không và luyện tập nhờ năng lực của tinh tấn nỗ lực. Nhờ dẫn mình vào các pháp tu này mà ta có thể có được kinh nghiệm về tánh không, nếu không thực hành như thế thì sự thực nghiệm về Tánh không sẽ vô cùng khó.

Muốn liễu ngộ được Tánh không, điều thực quan trọng là phải biết rằng vạn pháp hay mọi hiện tượng, kể cả cái tôi, đều do tư tưởng phân biệt bày đặt, gán tên. Những khái niệm được giải thích ở đây, cùng với cái cách thông thường ta nhìn sự vật, quả thực không tương ứng với nhau. Thông thường ta thấy mọi hiện tượng đều hiện hữu trong bản chất của chính nó, tạo nên ảo tưởng về một tự tính biệt lập. Đây là một tướng giả dối do chính ngã chấp của ta tạo nên. Kỳ thực mọi sự vật đều do tâm tạo, như ngọn núi trong giấc chiêm bao. Ngọn núi chỉ hiện hữu trong tâm ta, chứ không thực sự có do bản chất của chính nó.

Ta nên khởi sự quán sát chính bản thân ta cũng không có thực hữu nội tại như thế nào. Nếu ta thực hành pháp thiền tịnh chỉ hay thiền hình thức về tánh không, thì ta hãy ngồi lên bồ đoàn, cố từ bỏ mọi tư tưởng xấu và tán loạn đủ loại mà đào luyện một trạng thái tâm lành thiện. Sau khi phát khởi tư tưởng mạnh mẽ là ta sẽ thiền quán về tánh không, ta hãy cố làm phát sinh trước hết một ý thức sống động về cái tôi của mình. Hãy khai triển ý niệm ấy một cách đặc biệt. Chẳng hạn, hãy tưởng đến cái cảm giác mãnh liệt xuất hiện khi ta bị nguy khốn tí như “ta sắp rơi xuống từ mỏm đá cao” hoặc “ta sắp chết” hoặc một cảm giác rất mạnh phát sinh như khi ta nghĩ “mình đói quá” hoặc “mình quá tức giận”.

Sau khi làm phát sinh ý thức sống động về cái tôi, ta hãy khởi sự đi tìm và cố nắm lấy, thiết lập lai lịch của cái tôi ấy.

Khi đi tìm cái tôi này, có hai khả năng chính xảy ra. Nếu cái tôi này hiện hữu, thì nó phải hiện hữu

trong thân hoặc trong tâm. Vì đối tượng tra tìm được căn cứ vào cái tôi, và vì ta đã nhận cái tôi ấy có tương quan hoặc với thân hoặc với tâm, nên sẽ phi lý nếu ta đi tìm một cái tôi hiện hữu biệt lập, tách rời khỏi thân tâm ấy.

Sự kiện rằng ta nói “thân của tôi” và “tâm của tôi” chứng tỏ không cái nào trong hai thứ đó là cái tôi cả. Vì thân và tâm đều không phải tôi, nên cái sùu tập thân và tâm cũng không phải là tôi. Ta nên kết luận rằng, sở dĩ ta không thể đi tìm cái tôi ở trong thân hay trong tâm, lý do vì cái tôi ấy chỉ là một bày đặt của tư tưởng phân biệt. Chính vì lý do này mà cái tôi không có một hình thái thực hữu tự nội nào cả.

Sau đó ta nên dán chặt tâm trên Tánh không và an trú trong đó một cách nhất tâm chuyên chú. Với người chưa quen thuộc với pháp thiền này, thì trong một thời gian dài họ sẽ thấy rất khó mà tập trung vào đối tượng thiền là Tánh không. Vì lẽ đó, khi mới thiền quán về Không, ta nên tập những thời thiền định ngắn. Dần dần khi ta trở nên quen thuộc với Không, ta có thể tùy tiện kéo dài những thời thiền.

Nhờ tu pháp thiền này, được vài kinh nghiệm về tánh không, ta sẽ thấy rằng cái tôi thông thường xuất hiện trong tâm ta bây giờ đã mất. Thông thường ta bám chặt vào ý thức của mình về ngã, và khi làm thế ta cảm thấy có một cái tôi thực hữu nội tại. Nhưng khi thiền quán về tánh không, thì cái tôi thực hữu nội tại ấy biến mất. Khi điều này xảy ra, thì có thể nói là sự thiền tập của ta đã tiến triển tốt, đưa ta tiến gần hơn tới chỗ thực chứng tánh không. Vậy lúc ấy

cũng không hề gì nếu ta mất ý thức về “tôi”, vì điều này có tác dụng như một pháp đối trị cho thấy cái thấy sai lạc của ta trước đây về một tự ngã thực hữu nội tại. Tuy nhiên khi ta đã đạt đến điểm này, thì có thể xảy ra những hiểu lầm dẫn ta rơi vào cực đoan chấp đoạn diệt.

Nếu sau khi quán về tánh không, mà ta rơi vào cực đoan chấp đoạn diệt – cho rằng tuyệt đối không có gì – thì ta lại phải đảo ngược pháp thiền của mình, trở lại quán xét rằng tại sao quả có một cái tôi. Chẳng hạn, nếu không có cái tôi thì ai đang suy nghĩ và làm cái sự tra tìm này. Vì cái tôi là một hiện tượng, nên nó phải hiện hữu. Nhưng khi ta tìm tòi cố thiết lập sự hiện hữu của nó, thì ta không thể tìm ra nó. Điều quan trọng là phải biết không có mâu thuẫn nào giữa hai lập ngôn ấy, vì một cái ám chỉ bản chất tương đối, cái kia ám chỉ bản chất tuyệt đối của cái tôi. Khi ta hiểu rằng chân đế và tục đế không trái nhau, tức là ta đã thành tựu được sự dung thông giữa hai chân lý ấy. Khi hiểu được như thế thì không còn cơ nguy bị rơi vào một trong hai cực đoan: chấp đoạn hoặc chấp thường.

Thiền quán về Tánh không là phương thuốc thần diệu giúp ta tránh thoát những chương ngại. Bởi thế ta nên cố luôn luôn duy trì Tánh không trong tâm ta – đọc, tư duy, học hỏi và thiền định về nó bất cứ lúc nào có cơ hội. Điều này cuối cùng sẽ đem lại cho ta sự chứng ngộ trực giác về tánh không, và giải thoát ta khỏi khổ. □