

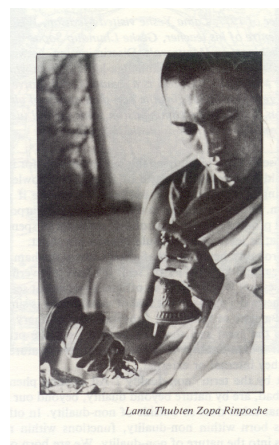
# ĐI TÌM CÁI NGÃ

## SEEKING THE I

Lama Thubten Zopa Rinpoche

Trích trong *Wisdom Energy 2* Publications for Wisdoms Culture 1979

Cư sĩ Liên Hoa dịch



Kỷ niệm Ngày Sinh nhật của Thanh ( Diệu Tịnh ).

Cho nhau tâm hồn, bàn tay qua Giáo pháp của Đức Từ phụ

để diu dắt nhau qua những nẻo luân hồi và để làm lợi ích cho mọi người

Tất cả mọi vấn đề mà chúng ta đối diện trong vòng luân hồi: chu kỳ luân chuyển giữa chết và tái sanh, đều bắt nguồn từ sự sai lầm chấp thủ vào các pháp vì nghĩ nó tự hiện hữu độc lập. Vị trí của chúng ta trong chu kỳ này tương tự như đang bị mắc bẫy trong một toà nhà lớn với nhiều phòng và cửa, nhưng chỉ duy nhất có một cửa để đi ra. Chúng ta đi từ phòng này qua phòng khác của toà nhà với chút hy vọng là tìm được đúng cái cửa ra. Cánh cửa đưa chúng ta thoát khỏi luân hồi, đó là tuệ giác nhận thức rõ tánh không của mọi hiện hữu. Trí tuệ này là phương thuốc chánh để điều trị sự ngu tối đã là nhân quả làm bám víu vào cái Ta, và tin rằng cái ta hay “Ngã” là tồn tại cố hữu và riêng biệt. Nói cách khác, cái Ngã sinh khởi là cái gì đó mà nó không phải đúng như: cụ thể, một khối đồng nhất không thay đổi, tồn tại riêng biệt, nhưng tâm mê muội của chúng ta thì bám víu vào cái nhìn sai lầm này. Khi chúng ta bám chặt vào cái Ta ma quái này và tích lũy nó như là một tài sản vô cùng quý báu. Tuệ giác nhận thức được rằng mỗi cái ngã tự hiện hữu hoàn toàn không có và do đó, qua cái nhìn trí tuệ soi thấu, vô minh bị phá vỡ. Trong kinh điển nhà Phật giáo nói rằng khi có chánh kiến về tánh không, dù chỉ là trong chốc lát, sẽ làm chấn động vòng trầm luân, như một cơn động đất làm rung chuyển cái nền toà nhà.

Mỗi một người chúng ta theo bản năng đều tin chắc vào một cái Ngã hiện hữu cụ thể và độc lập. Buổi sáng khi thức dậy, chúng ta liền nghĩ “Tôi phải soạn buổi điem tâm sáng” hoặc “Tôi phải đi làm”. Do đó, trực giác về một cái Ta tồn tại riêng biệt lại tăng thêm và chúng ta ôm chặt vào sự tin tưởng sai lầm này. Nếu có ai nói:”bạn là kẻ khờ” hoặc” bạn là người thông minh”, làm cho cái Ta bị đẩy vào chiều sâu của tâm, hoặc đốt cháy chúng ta bởi sự tức giận hoặc tự phụ lên vì kiêu hãnh Cái tham chấp về cái ta đã có lúc vừa mới chào đời- điều mà chúng ta không có được chỉ dạy từ cha mẹ hay thầy giáo. Nó có mặt một cách mãnh liệt vào lúc có nhiều xúc động như: khi mà chúng ta bị ngược đãi, bị lạm dụng hoặc đang bị ảnh hưởng bởi xúc phạm hay hãnh diện. Nếu ta là người từng trải qua cơn động đất hoặc đi xe cộ hay máy bay gần bị đụng, cái Ngã kinh hải sẽ chế ngự chúng ta khiến quên lãng tất cả mọi chuyện khác. Cái cảm giác kiên cố về cái Ta cũng tăng thêm khi được nhắc đến tên mình.. Nhưng cái Ngã với cái vẽ bên ngoài như kiên cố, độc lập lại thực ra không đúng. Nó hoàn toàn không hiện hữu .

Điều này không có nghĩa là chúng ta không tồn tại, mà chỗ nói đến là sự hiện hữu của cái Ngã có tính qui ước và thực sự. Đó là cái ta từng kinh nghiệm qua hạnh phúc và đau khổ, như làm việc, học hành, ăn, ngủ, thiền quán và chúng đắc giác ngộ. Cái Ngã này thì tồn tại, nhưng cái ngã kia chỉ là ảo giác. Tuy nhiên, vì vô minh, chúng ta bị lẫn lộn về cái Ngã giả và cái Ngã qui ước và khó có thể phân định được bên nào.

Sự việc này đôi khi gây trở ngại cho chúng ta vì lại khởi lên trong lúc đang quán chiếu về tánh không. “Cái thân tôi không phải của Tôi, tâm tôi không phải là Tôi, như vậy có nghĩa là Tôi không tồn tại” hoặc”. Từ lúc Tôi không tìm được cái Ngã, Tôi phải đi đến nhận thức về tánh không”. Thiền quán mà đem đến những kết luận này thật không đúng, bởi vì bỏ quên đi cái ngã qui ước. Người hành giả khi không nhận thức rõ và nhận diện chính xác về cái giả Ngã bị không thừa nhận mà thay vào đó, lai đi bác

bỏ cái Ngã phổ quát hoặc sự hiện hữu liên hệ đến. Nếu sự sai lầm này không sửa đổi lại, sẽ làm tăng thêm quan niệm đoạn kiến đi đến phủ nhận tất cả mọi sự hiện hữu, và có thể đưa đến sự phức tạp hơn cũng như hứng chịu khổ đau hơn thay vì được giải thoát.

Trong trường hợp này, sự khác biệt giữa cái giả Ngã và cái Ngã qui ước ra sao? Cái giả Ngã chỉ là một tư tưởng sai lầm mà chúng ta nhìn về cái ta: Là cái gì cụ thể, độc lập và tự tồn tại. Đó là cái Ta tự hiện hữu độc lập: Sinh khởi một cái riêng biệt trong thân tâm chúng ta, những yếu tố tạo thành sự hiện hữu của chúng ta. Sự tập hợp thân tâm là nền tảng mà những suy tư nhận thức được đặt tên cho. Như trường hợp ngọn nến, sáp và ngọn bắc là căn bản được gọi là “*ngọn nến*” như được định danh. Như vậy, cây nến là độc lập nhờ vào những thành phần của nó và tên của nó. Không có cây nến riêng ngoài những thành phần này. Cũng như vậy, không có cái Ngã độc lập trong thân, tâm cũng như tên gọi.

Bất cứ lúc nào cảm xúc về Ngã sinh khởi, như trong “*tôi đang đói*”, cái ngã chấp vô minh tin rằng là cái Ta này hiện hữu cụ thể và cố hữu. Nhưng nếu chúng ta phân tích cái Ngã này, và sẽ nhận thấy rằng nó được tạo ra do thân - *đặc biệt là khi bao tử trống*- và tâm ta tự đồng nhất nó với cảm thọ của tánh không. Không có cái Ngã gắn liền với cái đói hiện hữu riêng biệt từ những yếu tố phụ thuộc lẫn nhau.

Nếu cái Ta đã độc lập, thì có nghĩa là tự nó có khả năng tự trị. Ví dụ như, cái Ta có thể vẫn ngồi đây đọc sách trong lúc đó, thân tôi đi vào phố. Cái Ngã có thể hạnh phúc trong khi tâm tôi bị căng thẳng. Nhưng điều này khó có thể, do đó Cái Ngã không thể độc lập được. Khi thân tôi đang ngồi, cái Ngã phải ngồi. Khi thân tôi đi dạo phố, cái Ngã cũng đi vào phố. Khi tâm tôi bị chán nản, thì cái Ngã cũng như vậy. Tùy thuộc theo những sinh hoạt thể chất hoặc trạng thái tinh thần của chúng ta, chúng ta nói rằng “*Tôi đang làm việc*” “*Tôi đang ăn*” “*Tôi đang suy nghĩ*” “*Tôi đang vui sướng*” và v.v... Cái Ngã tùy thuộc vào những gì mà cơ thể hoặc tư tưởng làm; nó bị coi như mặc nhận vào nền tảng đơn độc. Ngoài ra không có gì khác. Thực ra, không có các cơ sở nào khác cho mỗi giả định này.

Sự độc lập của cái Ta phải được rõ ràng theo những dẫn chứng đơn giản này. Thấu rõ về tính phụ thuộc là phương tiện chánh yếu để nhận thức tánh không, hoặc sự hiện hữu phụ thuộc của cái Ngã. Tất cả các pháp đều phụ thuộc lẫn nhau. Ví dụ như: sự hình thành thân xác được cấu tạo bởi những thành phần như: da, máu, xương, nội tạng và v.v... Tất cả các thành phần này phụ thuộc vào những phần nhỏ như: tế bào, nguyên tử và những hạt hạ nguyên tử.

Tư tưởng cũng bị phụ thuộc. Chúng ta cứ tưởng tượng về ngã với những gì hiện thực và tự hiện hữu và phản ứng lại một cách mạnh mẽ nếu chúng ta nghe thấy rằng” *Bạn có tư tưởng tốt*” hay” *Bạn quá rắc rối*”. Tâm là một hiện tượng vô tướng để nhận biết các đối tượng và bản tính rất trong sạch. Dựa vào nền tảng mà nó hoạt động, chúng ta đặt tên “*tâm*”. Rõ ràng không có những chức năng tâm hoạt động riêng cho tâm trong những yếu tố này. Tâm phụ thuộc vào những thành phần như: những chấp tư tưởng, tri giác và cảm xúc. Cũng như cái Ngã, sắc và tâm phụ thuộc vào những thành tố đó và định danh, do đó tất cả mọi hiện tượng xuất hiện phụ thuộc lẫn nhau.

Những quan điểm này có thể được thấu rõ qua những phương tiện của thiền quán để khám phá làm thế nào mà cái Ngã xuất hiện. Khởi đầu bằng cách thiền sở tức (đếm hơi thở) để thư giãn và tâm an tịnh. Và với sự cảnh giác theo dõi, chậm rãi và cẩn thận để nhìn rõ về cái Ta. Ai hoặc cái gì đang suy tư, cảm nhận và hành thiền? Làm thế nào mà nó có vẻ như hiện hữu? Nó sinh khởi nơi bạn bằng cách nào? Đó có phải là cái Ngã được sáng tạo ra trong tâm của bạn hay đó là một cái gì tồn tại cụ thể và độc lập một cách riêng của nó?

Khi bạn nhận diện được cái Ngã, nên cố gắng tìm chỗ của nó trú ngụ? Nó đến từ đâu? Ở trong đầu...nơi mắt...trong tim...trong đôi bàn tay...trong dạ dày...hay đôi chân của bạn? Quan sát kỹ đến từng phần của thân, bao gồm cả những nội tạng, hệ thống tuần hoàn máu và hệ thần kinh. Bạn có tìm thấy được Ngã đâu không? Nếu không, có thể vì nó quá nhỏ và vi tế, vậy nên chú tâm đến những tế bào, nguyên tử và những phần của nguyên tử.

Sau khi đã quan sát toàn diện cơ thể, một lần nữa bạn tự hỏi là làm thế nào cái Ngã tự hiện lộ được. Có phải nó vẫn còn biểu lộ một cách sống động và cụ thể? Thân của bạn có phải là cái Ta hay không?

Đôi khi bạn nghĩ rằng tư tưởng của bạn là cái Ngã. Tư tưởng gồm có những ý nghĩ thường luôn thay đổi, chuyển biến mau lẹ. Vậy cái suy nghĩ nào là cái Ta? Là tư tưởng thuộc về tình yêu...suy nghĩ giận hờn...hoặc suy nghĩ nghiêm nghị...hoặc suy nghĩ yếu đuối? Bạn có thể tìm thấy Ngã trong tư tưởng không?

Nếu cái Ngã của bạn không thể tìm thấy trong thân hoặc tâm, hay nó ở một chỗ nào khác cần tìm đến? Có thể nào cái Ngã tồn tại một chỗ nào khác hoặc trong một vài hình thái nào khác? Hãy quan sát bất cứ gì có thể.

Một lần nữa, hãy quan sát cách nào mà cái Ta xuất hiện trong bạn. Có cái gì thay đổi không? Bạn có còn tin rằng nó là sự thật và tồn tại riêng biệt không? Nếu mà Cái Ngã tự mình hiện hữu vẫn còn hiện đó, nên nghĩ “Đó là cái cái Ngã không thực, không có hiện hữu. Không có cái Ngã độc lập trong thân và tâm của bạn.

Sau đó đem tinh thần phân tách cơ thể bạn. Hãy tưởng tượng những nguyên tử trong thân bạn rời ra và từng phần di chuyển. Hàng tỉ tỉ các hạt nhỏ vụn phân tán qua không gian. Hãy hình dung rằng chúng ta quả thực có thể nhìn thấy sự kiện này. Thả lỏng tâm của bạn cách tốt nhất và lắng tâm lại.

Giờ đây, thì bạn đang ở đâu? Cái Ngã tự tồn tại độc lập còn đó không? Hay bạn có thể nhận thức rõ ràng Ngã không độc lập, chỉ là phụ thuộc vào sắc và tâm thôi?

Đôi khi người thiền giả sẽ trải qua kinh nghiệm về đánh mất cái Ngã hoàn toàn. Người đó không thể tìm thấy cái ta và cảm giác như thể thân thể bị biến mất. Không có gì nắm bắt được. Một người tỉnh thức thì kinh nghiệm này là một sự an lạc lớn, như thể khám phá được kho báu kỳ diệu. Tuy nhiên, những người có chút ít tỉnh thức sẽ bị khiếp sợ hoặc cảm thấy như là vừa bị mất báu vật. Nếu điều này xảy ra, không nên sợ hãi là cái Ngã phổ quát đã bị biến mất- Đó chỉ đơn thuần cảm giác phát sinh khi chấp trước vào cái Ngã giả dối là hư vọng.

Qua hành trì, sự thiền quán này sẽ giúp làm tan biến từ từ của quan niệm cứng nhắc về Ngã và ở trong các pháp. Chúng ta cũng sẽ không còn bị chi phối nặng nề bởi vô minh. Sự nhận thức tinh tế của chúng ta sẽ thay đổi và mọi pháp xuất hiện dưới một ánh sáng mới và kỳ diệu..

*Quan sát kỹ các đối tượng, chẳng hạn các hình thức, hiện hữu qua 6 thức của bạn, phân tích bằng cách nào mà chúng sinh khởi trong bạn. Như thế là phương pháp bóc trần sự hiện hữu của các pháp sẽ làm xuất hiện một cách trong sáng trước bạn.*

Những dòng chữ trên trích từ trong sách “Đại Ấn của Tánh Không “( The Great Seal of Voidness), văn bản về Đại Thủ Ấn lần đầu tiên của Ngài Panchen Lama ( Ban Thiền Lạt Ma), chứa đựng chìa khoá của tất cả pháp thiền quán về tánh không. Yếu tố quan trọng nhất để nhận thức thấu đáo về Tánh không là chánh kiến về cái gì cần bị loại trừ. Trong các pháp xuất hiện qua 6 thức của chúng ta, có yếu tố hiện hữu và yếu tố không hiện hữu.. Cái giả, yếu tố không hiện hữu cần bị loại bỏ. Sự chứng đắc tánh không rất là nan giải chừng nào mà bạn không thừa nhận về Cái Tánh của các pháp trong ý nghĩa khiêm khuyết, ví dụ như chúng là rỗng không về. Đó là chìa khoá để mở kho báu vô tận của tánh không.

Nhưng sự thừa nhận này rất là khó khăn để chứng đắc và đòi hỏi có nền móng về cách hành trì khéo léo. Theo Ngài Lama Tzong-khapa, có 3 vấn đề cần chú tâm để chuẩn bị cho tâm chúng ta để tự chứng về tánh không: Trước nhất, gỡ bỏ những chướng ngại và tích lũy phước đức; thứ hai là , nương theo một vị Thầy tâm linh; và thứ ba: nghiên cứu về những đối tượng như là cách hoàn tất con đường đến giác ngộ và đại thủ ấn. Bạn sẽ chứng đắc mau chóng nếu theo 3 lời hướng dẫn này. Sự chứng đắc của chúng ta được thừa nhận tùy thuộc khởi đầu vào lòng tin vào vị Thầy. Không có những yếu tố này, dù chúng ta có cố gắng thiền quán nhưng thấy rằng khó có thể đi sâu vào được, hoặc giả chúng ta có thể nghe lời giải thích về giáo pháp nhưng tìm ý nghĩa qua những chữ thì ít kết quả.

Lời giải thích này là kinh nghiệm qua quá trình làm người. Tôi tự mình không có kinh nghiệm về thiền quán. Tôi thường hay quên tánh không, nhưng thỉnh thoảng Tôi cố gắng tu tập chút ít giáo pháp. Nếu bạn cũng thực hành như vậy, bạn có thể tự khám phá ra sự xác thực của những lời dạy này.

*Dịch xong ngày 16 tháng 10 năm 2006*