

TUỆ GIÁC VÔ NGÃ¹

Nhưng vì chúng ta đã bị *cái ngã* lừa bịp quá lâu, bị nó thuyết phục quá hay, đến nỗi nội cái ý nghĩ rằng ta có thể trở thành *vô ngã* làm cho ta sợ hãi. *Cái ngã* rỉ tai ta rằng, *vô ngã* là mất hết tất cả huyền thoại phong phú của con người, chỉ còn là một người máy vô vị hay một cây cỏ không óc não.

Cái ngã đánh một đòn xuất sắc vào nỗi sợ hãi căn rễ của ta, là sợ mất quyền kiểm soát, sợ cái mà ta chưa từng biết. Ta có thể tự nhủ:

- “Minh cũng nên buông *cái ngã* ra lắm chứ, mình đau khổ vì nó, nhưng nếu mình làm thế, thì cái gì sẽ xảy đến cho mình?”

Cái ngã sẽ tán đồng ngay trong một cách ngọt lịm:

- “Tôi biết đôi khi tôi cũng rầy rà thực, và thực tình tôi hoàn toàn thông cảm nếu anh muốn buông tôi ra. Nhưng có thực anh muốn như thế không nào? Ai sẽ săn sóc anh? Ai sẽ che chở và thương lấy anh như tôi đã làm bao nhiêu năm nay?”

Và ngay dù ta thấy rõ tận ruột gan những lời dối trá của *cái ngã*, chúng ta cũng quá sợ không dám bỏ nó, vì ta chưa biết một tí gì về tự tính của tâm ta, lý lịch chân thực của ta, nên rõ ràng ta không có cách nào khác hơn là bám lấy *ngã*. Chúng ta tuân theo những đòi hỏi của nó với thái độ tự khinh ghét, như bọm rượu với lấy chất uống mà y biết đang tàn phá y, hoặc như kẻ ghiền ma túy lục tìm chất kích thích mà họ biết sau một hồi “*phê*” ngắn ngủi sẽ đem lại cho họ sự chán chê tuyệt vọng.

Cái Ngã Trên Đường Tâm Linh

Chấm dứt sự chuyên chế oái ăm của bản ngã chính là lý do ta bước lên đường tu tập tâm linh, nhưng quyền năng của *cái ngã* hầu như vô tận, và mỗi giai đoạn nó đều có thể phá hoại và xoay chuyển ta khỏi cái ước muốn giải thoát nó. Chân lý thật giản dị, và những lời dạy cũng vô cùng sáng sủa, nhưng nhiều lần tôi phải buồn bã mà thấy rằng, mỗi khi giáo lý bắt đầu lay chuyển được chúng ta, thì *cái ngã* lại cố làm cho những lời dạy trở thành rắc rối, vì nó biết nó đang bị đe dọa tận căn rễ.

Lúc đầu, khi chúng ta mới khởi sự say mê con đường tu tập với những khả năng của nó, thì *cái ngã* có thể cổ vũ ta và bảo:

Thật là kỳ diệu. Chính là điều anh nên làm. Lời dạy này hoàn toàn có lý.

Rồi khi chúng ta nói chúng ta muốn thử thực tập thiền, hay nhập thất, thì *cái ngã* vỗ về:

- Thật là một ý nghĩ tuyệt vời. Tại sao tôi lại không theo anh. Cả hai chúng ta có thể học được vài điều.

Suốt kỳ trăng mật của sự tu tập tâm linh, *cái ngã* cứ giục ta:

- Thật tuyệt, thật lạ lùng, gọi cảm hứng...

Nhưng vừa khi chúng ta đi vào giai đoạn mà tôi gọi là “*thời kỳ bấp nức*” của con đường tu tập, và giáo lý bắt đầu động tới bản ngã sâu xa của chúng ta, thì không sao tránh khỏi chúng ta va chạm với sự thật về bản ngã. Khi *cái ngã* được phơi bày, những chỗ yếu của nó bị động tới, là đủ mọi thứ vấn đề bắt đầu nổi lên. Nó như một tấm gương để ngay trước mặt chúng ta mà ta không thể tránh nhìn chỗ khác. Tấm gương hoàn toàn trong sáng, nhưng trong đó có một cái mặt xấu xí, cau có, cái mặt chúng ta, đang trừng trừng nhìn lại chúng ta. Chúng ta khởi sự nổi loạn phản kháng vì ta ghét cái gì mình không thấy; chúng ta có thể nổi giận đập vỡ cái gương, nhưng nó chỉ vỡ ra thành hàng trăm gương mặt xấu xí giống nhau, và vẫn trọn vẹn nhìn lại chúng ta.

Bây giờ là lúc chúng ta bắt đầu nổi đóa và phàn nàn một cách cay đắng:

- Thế thì ngã của ta nằm ở đâu?

Cái ngã đang đứng bên ta một cách trung thành, xúi giục:

- Anh hoàn toàn đúng. Chuyện này xúc phạm quá thể chịu đựng. Đừng theo nó!

Khi chúng ta mê mẩn lắng nghe, thì cái ngã tiếp tục hô triệu đủ loại hoài nghi, cảm xúc, hốt hoảng, như đổ thêm dầu vào lửa:

Anh không thấy giáo lý ấy không thích hợp với anh à? Tôi đã bảo. Anh không thấy ông ta không xứng làm thầy của anh sao? Hãy xem: Anh là một con người tây phương thông minh, tân tiến, từng trải; còn những chuyện xa lạ như thiền, Sufi, Zen, Phật giáo Tây Tạng... thuộc về văn hóa phương đông. Một triết học ở tuốt trên dãy Hy Mã Lạp Sơn một ngàn năm về trước thì phỏng có ích lợi cho anh được?

Khi cái ngã vui mừng ngắm ta càng lúc càng bị vướng vào lưới của nó, nó còn trách móc ta về tất cả những nỗi nhọc nhằn, cô đơn, gian khổ mà chúng ta đã trải qua, khi chúng ta biết được chính mình qua lời giảng dạy, và qua bậc thầy:

- Những ông đạo sư ấy không cần biết anh đã phải trải qua những gì. Họ chỉ cốt khai thác anh. Họ chỉ sử dụng những danh từ như từ bi, sùng tín, để làm cho anh rơi vào quyền năng của họ...

Cái ngã quá khôn lanh tới độ có thể bóp méo giáo lý để xài cho mục tiêu của nó; vì “*Quý Xa tăng có thể trích dẫn kinh thánh cho mục đích mình.*” Khi giới cuối cùng của cái ngã là chỉ ngay vào mặt ông thầy và những tín đồ mà bảo:

- Không có ai ở đây sống đúng theo giáo lý ấy được cả.

Bây giờ cái ngã lại đóng vai trò trọng tài công bình cho mọi hành vi: Vị trí lấu cá hơn hết, từ điểm này nó có thể phá hỏng niềm tin của bạn, và làm tiêu ma bất cứ sự sùng kính nào, sự phát nguyện tu tập nào mà bạn đã có.

Nhưng dù cái ngã cố hết sức để phá hoại con đường tu của bạn, nếu bạn thực sự tiếp tục thực hành thiền định, bạn sẽ dần nhận ra mình đã bị cái ngã gạt gẫm như thế nào: Hy vọng và lo sợ hãi huyền. Dần dần bạn thấy rằng cả hy vọng lẫn lo sợ đều là kẻ thù của sự an tâm; *hy vọng* đánh lừa bạn, bỏ bạn thất vọng trống rỗng, còn *sợ hãi* thì làm bạn tê liệt trong tù ngục hẹp hòi của bản ngã giả tạo. Bạn bắt đầu thấy *cái ngã* đã lung lạc tâm bạn như thế nào, và trong bầu trời giải thoát mà thiền định đã mở ra, mỗi khi bạn tạm thời thoát khỏi chấp thủ, bạn hé thấy cái khoáng đạt của tự tính chân thực. Bạn nhận ra rằng trong hàng bao nay cái ngã của bạn, giống như một kẻ lường gạt bạn với đủ kế hoạch hứa hẹn mà toàn thị là láo khoét, chỉ có đưa bạn đến sự phá sản tâm linh. Khi bạn thấy điều này trong sự an tĩnh của thiền định, mà không an ủi hay muốn che đậy những gì bạn thấy, thì tất cả kế hoạch mưu đồ của ngã tự cho thấy nó trống rỗng, và bắt đầu sụp đổ.

Đây không phải là một tiền trình phá hoại thuần túy. Vì cùng với sự nhận chân đau đớn tính giả dối tội lỗi của cái ngã của bạn, và của mọi người, phát sinh một cảm thức về tầm bao la của nội tâm, một trực cảm về vô ngã và tính duyên sinh của vạn pháp, và tính hài hước độ lượng, mà chính là dấu hiệu của giải thoát.

Nhờ bạn đã tập đơn giản hóa sự sống và làm cho cái ngã bớt có cơ hội quyến rũ bạn, và nhờ bạn đã tập sự tỉnh giác của thiền định – do vậy nói lỏng kèm tỏa của tính bạo động, bám víu và tiêu cực trong bạn – mà tuệ giác từ từ có thể lộ dạng. Trong ánh sáng soi cùng khắp của nó, tuệ giác này có thể chỉ cho bạn một cách rõ ràng trực tiếp, những vận hành tinh vi nhất của tâm bạn, và đồng thời, bản chất của thực tại.

Hướng Đạo Minh Triết

Hai con người đã luôn sống trong bạn suốt cả đời bạn. Một người là bản ngã, nói nhiều, đòi hỏi, nóng nảy, tính toán; người kia là con người tâm linh kỳ bí mà tiếng nói lặng lẽ minh triết của y bạn hiếm khi nghe được hoặc nghe theo. Khi bạn càng học giáo

lý, quán xét, và hòa nhập giáo lý đời sống của bạn, thì tiếng nói bên trong bạn, trí phân biệt bẩm sinh của bạn được đánh thức và tăng trưởng, và bạn khởi sự phân biệt giữa sự hướng dẫn của nó với những tiếng nói của bản ngã. Kí ức về bản lai diện mục của bạn bắt đầu trở về với tất cả vẻ huy hoàng và tin tưởng.

Bạn sẽ thấy bạn đã tìm ra trong chính bạn người hướng đạo cho bạn. Vì người ấy biết rõ bạn – y chính là bạn – nên có thể giúp bạn dàn xếp mọi rắc rối của tư tưởng và cảm xúc bạn. Người hướng đạo của bạn có thể có mặt thường xuyên, vui vẻ, đôi khi chế nhạo, người luôn luôn biết cái gì là tốt hơn cả cho bạn, giúp bạn càng lúc càng tìm ra lối thoát khỏi những ám ảnh của những phản ứng do thói quen và những cảm xúc mê mờ. Khi tiếng nói của “*trí phân biệt*” trong bạn càng mạnh và rõ hơn, bạn sẽ phân biệt được chân lý của nó và những lừa bịp của bản ngã, và bạn có thể lắng nghe nó với niềm tin tưởng.

Bạn càng thường xuyên nghe theo người hướng đạo này, thì càng dễ dàng thay đổi được những tâm thái tiêu cực nơi bạn. Dần dần bạn sẽ thấy mình có thể thoát ra càng ngày càng nhanh hơn, khỏi những cảm xúc đen tối đã ngự trị đời bạn, và khả năng làm được việc ấy là phép lạ mầu nhiệm nhất. *Terton Sogyal*, nhà thần bí Tây Tạng, đã nói rằng, ngài không khâm phục gì một người có thể biến hóa được cái nền nhà thành trần nhà, hay lửa thành nước. Phép lạ đích thực theo ngài là người nào có thể giải tỏa một cảm xúc tiêu cực.

(Trích TẠNG THU SỐNG CHẾT, Sogyal Rinpoche, Thích nữ Trí Hải dịch)

BBT LHQ trích, biên tập, giới thiệu.

ⁱ Tựa đề do BBT LHQ đặt để tiện cho người đọc.