

PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ CHỨNG NGỘ VÔ NGÃ

Jamgon Kongtrul nói rằng cần thiết phải có cái thấy đúng (chánh kiến) để loại bỏ cái nguồn của những cảm xúc phiền não trong tâm mà nó ngăn chặn sự giải thoát. Đó là lý do tại sao chúng ta cần có cái thấy đúng và hiểu những lý do tại sao phải có cái thấy đúng đã được bàn đến trong chương trước. Đoạn thứ nhì của bản văn này nói về cái thấy bàn về sự cần phát triển trí tuệ chứng ngộ vô ngã.

A. Tính Vô ngã của Cá nhân

Căn bản của cái thấy này là tính vô ngã mà trong các kinh gọi là “cái thấy về những gì sẽ bị hoại diệt.” Cái thấy này giải thích “các uẩn” (Phạn: *skandha*) mà chúng liên tục thay đổi, tích lũy, và hoại diệt. Tất cả các uẩn đều vô thường, chịu sự biến đổi, và tất nhiên hoại diệt. Cái gì mới tất nhiên sẽ suy thoái, trở nên già cỗi, và cuối cùng chấm dứt. Chúng ta không phải là một thực thể đơn độc mà đúng hơn là sự cùng nhau đến của năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, và thức). Những thành phần khác nhau này sẽ thay đổi và tất nhiên sẽ đi đến chấm dứt. Những thành phần ấy cũng không đơn độc. Thí dụ, sắc (như thân chẳng hạn) không chỉ chứa một đơn vị duy nhất mà được hợp tạo bởi các thành phần liên tục thay đổi và hoại diệt. Cái thấy về ngã cũng được gọi là “cái thấy về cái sẽ bị hoại diệt” bởi vì nó là cái thấy đặt căn bản trên các uẩn cùng đến và rồi cùng biến mất. Mặc dù các yếu tố cùng nhau đến và tạo thành một thực thể kết hợp bằng nhiều sự vật khác nhau, chúng ta nghĩ đến chúng như là một thực thể đơn độc. Thí dụ, thân của chúng ta được kết hợp bằng nhiều bộ phận nhưng chúng ta tự xem mình là một cá nhân đơn độc. Chúng ta xem mình là “một hiện thể duy nhất,” là một cái “tôi” hay một cái “ngã” đã sanh ra, trở nên già và sẽ chết. Nhưng thực ra, ngã là một kết hợp của các uẩn thay đổi cùng nhau

đến, chịu sự thay đổi và cuối cùng sẽ chấm dứt. Khi còn là trẻ con, chúng ta có thân nhỏ bé và những ý nghĩ của một đứa bé. Khi trưởng thành, chúng ta có một thân khác và những ý nghĩ của một người lớn. Bao lâu chúng ta không ý thức về những thay đổi xảy ra từ thời thơ ấu qua thời thanh niên đến tuổi già, chừng ấy chúng ta còn suy nghĩ mình là một cá nhân đơn độc. Tuy nhiên, nếu khảo sát điều này một cách kỹ lưỡng hơn, chúng ta khám phá ra rằng không có ngã hiện hữu ở bất cứ chỗ nào và cái thấy về ngã không gì khác hơn là một mê hoặc. Đây là sự mê hoặc đặt căn bản trên vô minh là cái phải loại bỏ.

B. Tính Vô Ngã của Các Pháp

Bởi vì chấp ngã là một mê hoặc, đối tượng của chấp trước biến đổi và không phải là một vật duy nhất xác định. Có thể chúng ta muốn phân biệt giữa “tôi” và “tâm” trong trường hợp chúng ta thấy tâm là “tâm của tôi,” với “tôi” sở hữu cái “tâm” tách rời. Hay chúng ta có thể thấy thân là “thân của tôi,” trong trường hợp “tôi” dường như sở hữu cái “thân” mà nó được xem là “tôi” và “tâm” cùng với nhau. Hay chúng ta có thể nghĩ quần áo là “quần áo của tôi,” trong trường hợp “tôi” dường như sở hữu quần áo, tức là, thân và tâm cùng với quần áo này. Hay chúng ta có thể khái quát hóa thêm nữa và nghĩ theo một nghĩa diện rộng lớn hơn chẳng hạn như “cái nhà của tôi,” “khu vực của tôi,” “xứ sở của tôi,” và v.v... Trong các trường hợp này, “của tôi” có cùng một mối quan hệ thay đổi về quyền sở hữu có thực tại nhỏ bé đối với chính các hiện tượng. Hơn nữa, khi chúng ta nghĩ “cái nhà của tôi,” tâm của chúng ta tự động phân biệt giữa cái nhà “của tôi” và những cái nhà “khác.” Đây là một niềm tin sai lầm bởi vì nếu chúng ta tìm “cái của tôi” và “cái khác” trong chính những cái nhà ấy, sự thực chúng ta không thể tìm thấy.

Khi tâm nhận diện một vật là một cái gì đó không phải là nó, trạng thái nhận thức này gọi là “lẫn lộn” hay “vô minh.” Tin một cái gì đó không có bản ngã (tức trống không) là có bản ngã (tức kiên cố và có thật) là trạng thái vô minh. Bản tánh của vô minh là mê hoặc, là hiểu không đúng. Chúng ta có sự chấp ngã trong trạng thái mê hoặc. Bao lâu còn

chấp ngã người ta vẫn còn chấp giữ bốn cái thấy không đúng, những cái thấy bị nhầm cho là đúng.

C. Bốn Cái Thấy Không Đúng

Có bốn cái thấy không đúng can thiệp vào sự chứng ngộ về chân tánh của thực tại. Cái thấy không đúng thứ nhất là nếu chúng ta khảo sát thân từ đỉnh đầu đến lòng hai bàn chân, chúng ta sẽ không tìm thấy một chất liệu gì quý báu mà chỉ thấy máu, thịt, và xương mà chúng là những vật bất tịnh. Thân được kết hợp bằng những chất bất tịnh, nhưng vì chúng ta đồng nhất chúng với ngã, chúng ta xem nó rất quý báu, rất thanh tịnh, và có giá trị. Chúng ta không thấy rằng nó được kết hợp bằng những chất bất tịnh và vì thế chúng ta kết luận, “Vì thân này chính là ngã của tôi, nó rất ư quan trọng.” Đó là cái thấy không đúng thứ nhất, *thấy bất tịnh là tịnh*. Các kinh liệt kê ba mươi sáu chất bất tịnh tạo nên thân xác – da, thịt, mật, nước nhầy, và những chất khác. Trong ba mươi sáu thành phần này không một cái nào là có giá trị hay có thể gọi là “quý” cả. Nhưng vì chúng ta đồng hóa thân với ngã, chúng ta có sự dính mắc lớn với thân chúng ta và xem những cái bất tịnh là tịnh.

Cái thấy không đúng thứ hai là *thấy đau khổ là hạnh phúc*. Chúng ta kinh nghiệm bệnh tật, các vấn đề, sự khốn cùng, và đau khổ trong cuộc đời, nhưng tất cả những khó khăn và chướng ngại này từ đâu đến? Chúng đến từ sự chấp trước vào cái ta. Bao lâu chúng ta còn nhận thức thế giới một cách nhầm lẫn, chúng ta nghĩ rằng đau đớn và khốn khổ đều đến từ bên ngoài chúng ta. Do không hiểu nguồn gốc của đau khổ, chúng ta nghĩ người khác đem đau đớn và khốn khổ đến cho chúng ta. Chúng ta không nhận ra rằng sự chấp ngã là nguồn gốc của tất cả đau khổ của chúng ta.

Có một câu chuyện về Patrul Rinpoche cùng với một thị giả đi từ Kham đến Trung Tây tạng để cúng dường một trăm đơn vị tiền. Sư và thị giả của sư có rất nhiều tiền nên họ lo lắng sẽ bị cướp. Do đó, trong khi một người ngủ thì người kia thức canh để không ai cướp và giết họ. Ban ngày, họ cũng sợ bị bọn cướp tấn công, nên người này ở phía sau

trông chừng người kia chạy phía trước và nhìn quanh. Họ đã trải qua một thời gian khủng khiếp và Patrul Rinpoche nghĩ, “Đây thật là ghê gớm. Ban đêm chúng tôi không thể ngủ được, ban ngày di chuyển thật khó nhọc. Lý do duy nhất chúng tôi có rất nhiều phiền não là vì món tiền này.” Sư ném món tiền ấy xuống sông và bảo thị giả, “Bây giờ chúng ta khá rồi. Chúng ta đi mà không có lo âu nào cả và cũng không phải sợ ai hết. Kẻ thù là món tiền ấy và nó gây nên tất cả phiền não.” Sư tiếp, “Chúng ta đã có sự chấp giữ như thế đối với món tiền ấy và đó là cái nguồn đau khổ của chúng ta.”

Cái thấy không đúng thứ ba là *thấy sự vật vô thường là thường hằng*. Khi sinh ra chúng ta rất nhỏ bé và rồi chúng ta lớn lên và trở nên già, như vậy có sự thay đổi nơi thân cũng như nơi tâm chúng ta. Mặc dù thay đổi xảy ra, chúng ta nghĩ mình như một thực thể đơn độc không thay đổi. Chúng ta nghĩ, “Đây là tôi từ lúc sinh ra cho đến bây giờ.” Chúng ta đồng nhất những sự vật vô thường là “của tôi” như “thân của tôi, quần áo của tôi, nhà của tôi, tiền của tôi” và v.v... Cái thấy không đúng về những gì là thường và vô thường xảy ra là vì sự chấp ngã của chúng ta, nó gây nên tức giận, ham muốn, kiêu hãnh, và những cảm xúc phiền não khác phát sinh. Nếu chúng ta có sự chấp vào niềm tin cái ta này, thì chúng ta sẽ có tất cả bốn cái thấy hay nhận thức không đúng. Nếu chúng ta có thể loại bỏ sự chấp ngã, thì tất cả bốn cái thấy không đúng sẽ được loại bỏ.

Cái thấy không đúng thứ tư là *thấy các hiện tượng là kiên cố và có thật và không phải là không*. Từ tiếng Phạn chỉ “cái ta” (ngã) là *ātman*. Có thể dùng nó theo nghĩa rộng hơn cho tất cả các hiện tượng ngoại giới. Chúng ta có thể chấp giữ niềm tin ngã hay thực thể kiên cố của tất cả các hiện tượng ngoại giới. Thay vì thấy tất cả các hiện tượng như thực (as it is), chúng ta nghĩ chúng có một thực tại riêng của chúng. Dù cho tất cả sự vật được cấu thành bằng những yếu tố liên tục thay đổi, chúng ta nghĩ tất cả mọi hiện tượng là có thực tại cố bản chất mà nó là sự chấp ngã hay cái ta của các hiện tượng. *Ātman* (ngã) có thể áp dụng cho tất cả các pháp (hiện tượng). Theo cách vi tế hơn, *ātman* áp dụng cho năm uẩn tạo thành một cá nhân (sắc, thọ, tưởng, hành, và thức). Mỗi uẩn thì không cố định và liên tục thay đổi. Thân gồm có nhiều yếu tố và liên tục trải qua một quá trình thay đổi. Dù cho tất cả các uẩn tạo thành một cá nhân liên tục thay đổi, chúng ta

ngĩ chúng là cái ngã của một cá nhân và có sự chấp trước ý tưởng đó. Theo cách này chúng ta có thể áp dụng từ “ngã” như trong vô ngã (Tạng: *dakme*) cho tất cả mọi hiện tượng (pháp). Vô minh là sự trầm trệ và u tối của tâm; chúng ta không thể hiểu đúng sự vật. Chúng ta cần khảo sát và thấy rõ bản tánh của sự vật như vậy chúng ta có thể thấy cái gì bất tịnh là bất tịnh, cái gì vô thường là vô thường, cái gì đau khổ là đau khổ, và sự thiếu vắng của ngã là sự thiếu vắng của ngã. Nếu chúng ta có thể phân tích các pháp một cách rõ ràng, thì chúng ta có thể có cái thấy đúng, nhưng nếu chúng ta không thể phân tích một cách rõ ràng, thì chúng ta vẫn ở trong trạng thái vô minh và không hiểu Bốn Diệu Đế. Nếu chúng ta không hiểu đầy đủ Bốn Diệu Đế, thì chúng ta sẽ không bao giờ có thể loại bỏ vô minh khỏi tâm được.

Trước hết, chúng ta cần loại bỏ vô minh của sự chấp ngã. Chúng ta loại bỏ vô minh này bằng các phát triển trí vô ngã. Nếu chúng ta có thể phát triển được trí vô ngã, thì chúng ta có thể loại bỏ được niềm tinngã. Chúng ta phát triển trí này bằng cách phân tích và khảo sát bản tánh của các hiện tượng sinh tử. Bằng khảo sát bản tánh của các hiện tượng sinh tử và các uẩn, chúng ta biết được rằng không có ngã. Đó là cách chúng ta phát triển trí vô ngã. Chúng ta cần áp dụng phương thuốc loại bỏ vô minh, phương thuốc dùng cái trí biết không có ngã.

Bao lâu chúng ta chưa có trí vô ngã, thì chừng ấy chúng ta chưa thể loại bỏ sự chấp ngã. Bao lâu chúng ta còn chấp ngã, thì chừng ấy chúng ta còn tin bốn ý niệm sai lầm và đương nhiên kinh nghiệm sự tiếp tục không gián đoạn của đau khổ trong luân hồi. Đó là lý do chính yếu để phát triển trí tuệ nhận thức vô ngã. Chúng ta phát triển trí tuệ nhận thức vô ngã bằng cách nghe (hay học), chiêm nghiệm, và thiền định những giáo lý về sự không hiện hữu của ngã.

Các bậc thầy vĩ đại đã cho những thí dụ về quá trình này: Giống như trong căn phòng tối có một sợi dây thừng nằm trên sàn nhà. Bởi vì tối, người ta nghĩ rằng sợi thừng là con rắn. Kết quả, người ta rất sợ hãi và đau khổ. Làm sao thoát khỏi sợ hãi và đau khổ này? Những phương thuốc như tự vũ trang mình bằng một vũ khí là vô ích. Điều duy nhất thực sự giúp được là khảo sát những gì người ta thấy và như thế khám phá ra rằng

những gì người ta thấy trong bóng tối thực ra chỉ là sợi dây thừng. Một khi người ta thấy rằng sợi dây thừng không phải là con rắn, sự sợ rắn tự nhiên ngừng lại và đau khổ chấm dứt. Nếu không khảo sát sợi dây thừng mà kêu gọi bạn bè giúp giết con rắn thì chẳng ích gì. Cũng vậy, nếu tiếp tục tin vào cái ngã của cá nhân và của các hiện tượng, thì người ta trải qua nỗi sợ hãi và sự đau khổ của sinh tử. Chùng nào chưa khám phá ra rằng không có ngã, thì không gì có thể giải thoát chúng ta khỏi những hậu quả của những ý niệm sai lầm. Một khi chúng ngộ vô ngã, sự đau khổ luân hồi của chúng ta chấm dứt. Chùng nào còn bám lấy niềm tin ngã, thì không một phương pháp hay vũ khí nào có thể giải thoát chúng ta được bởi vì niềm tin ngã là nguyên nhân của tất cả đau khổ. Chỉ trí tuệ chúng ngộ vô ngã là có thể đem lại sự tự do thoát khỏi tất cả đau khổ.

Trích “Tánh Không Trong Truyền Thống Phật Giáo Tây Tạng”, Khenchen Thrangu Rinpoche, Đỗ Đình Đông dịch.