

Đi tìm cái “Tôi”

Pháp thoại của Dzigar Kongtrul Rinpoche đưa ra lời khuyên phải đối mặt với cái “Tôi” của chúng ta.

Giữ một khái niệm thông thường về cái “Tôi”, hay tự ngã, là nguồn gốc của mọi khổ đau và nhầm lẫn mà chúng ta tự gây ra. Điều trớ trêu là khi chúng ta tìm kiếm cái "Tôi" mà chúng ta đang trân quý và bảo vệ, lại chẳng thể nào tìm thấy nó. Cái tôi rất gian xảo và dễ vượt khỏi mọi nắm bắt. Khi chúng ta nói "Tôi già" hay “cơ thể của tôi," chúng ta muốn nói “tôi” là chủ nhân của thân xác này. Khi chúng ta nói "Tôi mệt mỏi," chúng ta đồng hóa “cái tôi” với những cảm xúc tâm-sinh-lý. Cái tôi là nhận thức của chúng ta khi chúng ta nói "tôi thấy", và là những suy nghĩ của chúng ta khi chúng ta nói "Tôi nghĩ." Khi chúng ta không thể tìm thấy một cái “Tôi” ở trong hoặc ở bên ngoài các thành phần này, thì chúng ta có thể kết luận rằng cái “Tôi” là cái biết nhận thức tất cả mọi sự vật, là cái thực thể biết mọi việc hay là tâm của ta.

Nhưng khi đi tìm tâm thì chúng ta không thấy bất kỳ hình dạng, màu sắc, hoặc hình tướng nào. Cái tâm mà chúng ta xác định là tự ngã, mà chúng ta có thể gọi là bản ngã, nó kiểm soát mọi hành động của chúng ta. Ấy vậy nhưng ma quái thay, có đi tìm thì chẳng thấy! Nó như một con ma quản lý mọi việc nhà của chúng ta. Cứ thể như không có ai trong nhà nhưng mọi việc đều đã được lo đầu vào đấy. Giường chiếu đã được sắp xếp gọn gàng, giày đã được đánh bóng, trà đã được pha, và bữa ăn sáng đã được bày sẵn sàng trên bàn.

Điều buồn cười là chúng ta không bao giờ đặt vấn đề trước hiện tình này mà cứ cho rằng có sự hiện diện của một ai đó hoặc một cái gì. Nhưng sự thật là suốt bấy lâu, cuộc sống của chúng ta đã được quản lý bởi một con ma. Đã đến lúc phải chấm dứt sự nhầm lẫn này. Một mặt,

cái tôi (cái ngã) đã phục vụ chúng ta-nhưng một cách rất tồi tệ. Nó đã đưa chúng ta vào vòng đau khổ của luân hồi và biến ta thành nô lệ. Khi cái tôi nói, "Phải tức giận," chúng ta giận dữ; khi nó nói, "Hãy tham đắm," chúng ta liền bám víu vào sự kiện. Khi điều tra mối quan hệ "mù quáng" này với cái ngã, thì chúng ta thấy rõ nó gây áp lực, lừa đảo và dùng thủ đoạn để chúng ta có những hành động mang lại những hậu quả tác hại.

Nếu bạn không muốn làm nô lệ cho một con ma, bạn phải đòi hỏi cái ngã hiển thị khuôn mặt của nó. Chẳng có ma nào hiện ra khi nó nghe được điều này! Cứ thiền định đơn giản như thế suốt ngày. Bất cứ khi nào bạn không biết phải đối phó thế nào, hãy thách thức "cái tôi" lộ bộ mặt của nó. Hoặc đang nấu bữa ăn tối hoặc đang chờ xe buýt, bạn hãy thách cái tôi của mình lộ diện. Cứ can đảm làm như vậy, nhất là khi bạn cảm thấy bị đe dọa, sợ hãi, hoặc lệ thuộc vào nó. Hãy ngồi lại cho thật thẳng và thách thức cái tôi. Đừng cả tin, do dự, hoặc nhu nhược. Khi bạn thách cái tôi, hãy cứng rắn nhưng nương nhẹ, sâu sắc nhưng không bao giờ hung hăng. Chỉ cần nói với cái tôi "Cho tôi xem khuôn mặt của bạn!" Khi không có ai ra mặt và tuyên bố "Tôi đây," thì cái tôi sẽ bắt đầu mất ảnh hưởng với bạn và cuộc đấu tranh của bạn sẽ dễ dàng hơn. Bạn hãy kiểm chứng xem điều này có đúng không. Tất nhiên, rất có thể cái tôi của bạn có một khuôn mặt và kinh nghiệm của bạn sẽ khác đi. Nhưng nếu bạn không tìm thấy khuôn mặt nào cho cái "tôi" của bạn thì bạn sẽ coi nhẹ đi những đấu tranh của mình, và mọi khổ đau của bạn sẽ giảm bớt.

Khi chúng ta chất vấn thẳng cái tôi, nó lộ nguyên hình trạng của nó là "không phải những gì ta tin nó là." Chúng ta thực sự có thể nhìn xuyên thấu cái tôi (cái ngã) dường như chắc nịch kia. Vậy còn lại là cái gì? Còn lại cho chúng ta là sự tỉnh giác bao la, không có cái tôi nào để che chở hay vướng bận. Đây là trí tuệ nguyên sơ của tất cả chúng sinh. Phát

hiện điều này chính là thiện và thiện giúp chúng ta thoát khỏi mọi khổ đau và tự nhận được bản chất thực của mình.

Phỏng dịch : Dương Gia