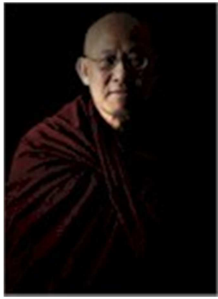


Bản Ngã

Bây giờ là mùa Một độc giả đã gửi thư hỏi tôi, thứ nhất, “*Tu tập làm sao để hạ ngã và trở thành bất nhị.*” Câu thứ hai, chị hỏi “*Những nghịch cảnh xảy ra trong đời một người, theo đạo Phật được giải thích là do nghiệp tạo ra từ quá khứ, vậy làm sao để hóa giải? Nếu không hóa giải được, vậy cứ phải chấp nhận để trả quả báo?*” Chị tiếp, chị có một người bạn, lúc nào cũng có vấn đề sức khỏe, luôn đau bệnh, trong cuộc sống hôn nhân thì bị chồng ngược đãi, lừa đảo, chị phải làm sao để giúp đỡ người đàn bà thiếu may mắn ấy.



Trước tiên, tôi không phải là một nhà tâm lý học hay một chuyên gia cố vấn hôn nhân. Vì thế, tôi thiếu kiến thức chuyên môn và cụ thể để trả lời câu hỏi của chị. Tuy vậy, hơn 55 năm trôi ngụp lặn trong cuộc sống vừa thế tục vừa tâm linh, tôi cũng có ít nhiều kinh nghiệm cá nhân để chia sẻ những điều chị hỏi. Chia sẻ của tôi có hợp nhĩ với chị hay không lại là một chuyện khác. Tôi nhớ, thầy tôi có dặn trước khi rời Miến Điện để trở lại Canada, rằng cuộc đời là một trường học, vì thế chúng ta sẽ phải học hoài đến khi nào chúng ta nhắm mắt lìa đời.

Tu tập làm sao để hạ ngã? Đây là một câu hỏi rất hay. Tôi không nhớ rõ là ai, nhưng một nhà văn hay một triết gia người Pháp đã nói rằng “*Le moi est haïssable,*” có nghĩa là cái ngã thật là đáng ghét. Trong lịch sử của đạo Phật, khi Thái tử Tất Đạt Đa vừa lọt lòng, theo truyền thuyết, ngài vừa bước đi bảy bước, dưới mỗi bước chân nở ra một đóa sen, vừa một tay chỉ trời, một tay chỉ đất, tuyên bố “*Thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn,*” có nghĩa là trên trời và trong thiên hạ, chỉ có ta là tôn quý. Nhiều người cho rằng thái tử cao ngạo quá, khi nói rằng chỉ có thái tử mới là đáng đáng tôn quý. Tôi hiểu khác. Cái hiểu của tôi không xuất phát từ suy luận hay từ kiến thức, học thức nào cả. Ý nghĩa của câu nói đã đến khi tôi đang ngồi thiền định, quán chiếu về cái ngã của chính mình. Các bạn hãy trở về với chính mình sẽ thấy. Tất cả mọi sinh hoạt, mọi tiếp xúc với tha nhân, với xã hội, đều không nhằm phục vụ cho cái bản ngã của mình. Ngay cả hành động bỏ thí hay từ bi với tha nhân cũng đều phục vụ cho cái bản ngã của mình. Mình sợ người thân của mình chết, có phải mình thương họ không? Hay vì mình sợ khi họ chết mình bị đau khổ, vì đặc tính của cái ngã, theo tâm lý học, là “*a pleasure seeking animal,*” một con vật thích đi tìm lạc thú và ghét khổ đau (Freud, *Beyond the Pleasure Principle*, Norton, 1989). Giai thoại thái tử Tất Đạt Đa bước đi bảy bước nhắc nhở chúng ta, là khi có mặt trên thế gian này, bản ngã luôn không chế chúng ta, chúng ta sẽ một đời phục vụ cái ngã

ấy, tôn quý cái bản ngã ấy. Để tu tập được thành công, chúng ta cần hiểu về bản ngã qua hai lăng kính, một của tâm lý học và một theo đạo Phật.

Theo tâm lý học, con người ý thức về bản ngã của mình lúc còn rất bé. Không như những sinh vật khác, ví dụ con mèo, khi đứng trước gương, nó không thể nhận diện được chú mèo trong gương chính là nó, nên lúc thì nó quào cầu hình ảnh của nó trong gương, hay đôi khi nó chạy ra phía sau tấm gương để tìm hình ảnh con mèo nó vừa thấy trong gương. Loài chimpanzee, một giống khỉ ở Phi châu chúng ta thường gọi là loài tinh tinh, có thể nhận diện được chúng khi đứng trước gương. Con người tinh vi hơn, ngoài việc nhận diện được bề ngoài của chính mình khi đứng trước gương, con người còn nhận diện được bên trong của chính mình nữa. Ví dụ, con người có thể đứng trước gương cười một mình một cách đoan trang để thể hiện nét đoan trang trong lòng, hay đóng vai bác sĩ đang khám bệnh nhân, để thể hiện lòng nhân từ bên trong của chính mình (Cloninger, *Personality*, New York, 1966, p. 302). Không phải “cái tôi” đã có sẵn khi đứa bé vừa mới chào đời. Bản ngã của trẻ con phát triển rất sớm, khi đứa bé tiếp xúc với những sinh vật xung quanh, người mẹ là một thí dụ (Mead, 1934, p. 436). Mặc dù biết sự hiện hữu của cái ngã trong mỗi con người, tâm lý học vẫn khựng lại nơi đó chứ không đào sâu hơn được “cái ngã” mà Sigmund Freud gọi là “the id and the ego.” Vì thế, trong tâm lý học, có rất nhiều lý thuyết về “cái ngã” và một định nghĩa thống nhất về cái ngã đến nay vẫn chưa thực sự có được. Lý do khó khăn để có một định nghĩa chung cho “bản ngã” vì bản ngã rõ ràng không phải là một khái niệm mang tính khoa học (nếu cho rằng thí nghiệm là đặc tính của khoa học, và kết quả khi thí nghiệm một yếu tố có tính khoa học phải mang lại kết quả giống nhau, không thay đổi cho dù thí nghiệm được lập đi lập lại nhiều lần; ví dụ khi đun sôi nước, không thành vấn đề lập lại bao nhiêu lần, cứ nước sôi lên ừng ực, khi đo phải là 100° C).

Vì thế có rất nhiều lý thuyết về cái ngã trong ngành tâm lý. Có thể tạm liệt kê những lý thuyết về “bản ngã tâm linh” của William James, “bản ngã trong gương” của Charles Cooley, “bản ngã lý tưởng và bản ngã thực” của Carl Rogers, v.v. Trong khuôn khổ của bài viết này, tôi sẽ tạm dùng hai định nghĩa về “cái tôi” dễ hiểu nhất.

Định nghĩa thứ nhất cho rằng “bản ngã của một người chính là những thể hiện về tâm linh của cá nhân đó” (Sedikides, 1992, p. 273).

Định nghĩa thứ hai mà tôi thấy dễ chấp nhận hơn là “bản ngã là sự tổng hợp về những đặc tính thể chất và tâm lý riêng của cá nhân đó” (Shaffer, Wood, Willoughby, 2002, p. 435).

Trong lãnh vực tâm lý học, khi một bệnh nhân có vấn đề tâm lý và cần bác sĩ giúp đỡ, vị bác sĩ này chỉ ngồi nghe bệnh nhân nói chuyện. Nhiệm vụ của vị bác sĩ là đưa cho bệnh nhân chiếc chìa khóa, có nghĩa là giúp bệnh nhân nói chuyện, thổ lộ những tư tưởng thầm kín chôn chứa trong vô thức. Các bác sĩ tâm lý tin rằng bệnh nhân nói ra được càng nhiều

càng tốt, vì khi thổ lộ được tâm tư thâm kín, trong lòng bệnh nhân sẽ trút đi được những khổ đau đang hành hạ họ, càng nói được, bệnh nhân càng cảm thấy nhẹ nhõm và cuối cùng sẽ thoát được những khổ đau chất chứa từ quá khứ.

Sự thật không phải và không dễ dàng như thế.

Tôi xin kể một câu chuyện của chính tôi.

Hai chị em tôi ra đời tại rừng lá, một chiến khu chống pháp, nơi bố mẹ tôi đã gặp nhau. Năm tôi một tuổi, bố tôi tập kết ra Bắc. Ba mẹ con tôi trở về sống với bà ngoại và dì tại Phan thiết. Dì tôi có chồng bị Việt Minh ám sát. Bà sống vậy nuôi hai người con của bà. Mẹ tôi mang hai chị em tôi về sống chung. Mẹ tôi yêu chồng đến độ quên con để hoạt động cho Việt cộng mặc dù lúc ấy bà đang làm việc trong chính quyền tại thị xã Phan thiết. Một ngày nọ, như mọi buổi chiều, tôi đang đứng trước nhà ngóng trông mẹ về, bỗng thấy nhà nhộn nhịp với nhiều người đến, đi. Bà ngoại tôi đi ra đi vào trông rất hốt hoảng và to nhỏ gì đó với dì tôi. Đến chiều tối, chị tôi kể tai tôi nói nhỏ “mẹ không về nữa đâu em, mẹ bị ở tù.” Tôi chẳng biết ở tù là gì nhưng trong lòng lo lắng và buồn.

Tối hôm ấy lần đầu tiên tôi ngủ một mình. Đó là năm tôi 6 tuổi. Những ngày tháng theo sau, tôi sống trong cơ cực. Chị tôi nói mẹ bị nhốt ở ty hiến binh. Mỗi khi đi học ngang qua dãy nhà của ty hiến binh, nhìn trên cao có hàng rào kẽm gai bao bọc, tôi nghĩ mẹ đang bị nhốt trong đó. Tôi ngược nhìn lên cao kêu lớn, “mẹ ơi, mẹ ơi, chùng nào mẹ về.” Không bao giờ mẹ tôi trả lời vì lúc ấy bà đã bị đem đi nhốt vào lao xá.

Những tháng năm thiếu bóng mẹ, tôi sống trong cùng cực khổ đau. Dì tôi hành hạ tôi đến không bút mực nào kể xiết. Mới 6 tuổi, bà đã treo tôi lên cây măng cầu sau nhà như một con heo sắp bị cắt tiết, rồi đánh tôi đến tét những cây roi mây, vừa đánh bà vừa điên tiết la “con thằng việt cộng...” Thân thể tôi rướm máu, hàng xóm chỉ biết đứng nhìn, không ai dám vào can. Mỗi lần bà bảo chị tôi đi ra chợ mua mấy cây roi mây, chị tôi buồn lắm vì biết em mình sắp bị đánh. Nhiều lần chị đi chậm lại để mong em chậm bị đòn, và rồi chính chị đã bị người dì đánh đến bầm tím thân thể vì đã để cho bà chờ roi ở nhà quá lâu.

Mỗi tháng tôi phải sống trong cầu tiêu dơ bẩn gần đủ 30 ngày. Nhiều ngày tôi bị bà bỏ đói. Có ngày chị tôi tìm đâu ra những viên kẹo ú, chị sang nhà hàng xóm, liệng những viên kẹo ú qua những lỗ thông hơi cầu tiêu. Những viên kẹo theo nhau rớt xuống lỗ cầu, vậy mà tôi vẫn vớt lên để ăn. Ngồi viết lại những dòng chữ này, tôi vẫn còn nhớ hương vị ngọt ngào của chững chiếc kẹo ú, một hương vị mà đến nay tôi vẫn chưa bao giờ được nếm lại. Có những đêm khát quá, tôi thì thào kêu chị, nhưng từ nhà cầu đến phòng ngủ hơi xa mà tôi chỉ dám thều thào kêu nên chị không nghe, tôi đành phải múc nước dội cầu để uống. Vài lần thấy nhót tôi quá lâu, sẵn dịp đổ bánh căn đãi khách, bà thả tôi ra khỏi cầu tiêu cho vào ăn. Tôi đang ăn ngon miệng vì đói quá, bà bảo tôi ngưng lại, rồi đánh tôi

một trận tả tôi, vừa đánh vừa nguyên rửa “mày đúng là con thằng việt cộng, ăn như đồ chết đói...” Bao nhiêu bánh căn tôi vừa nuốt chưa xuống đến dạ dày đã theo tiếng khóc nấc nện trào ra ngoài. Những ngày tiếp theo tôi lại phải vào ngủ trong cầu tiêu.

Có những đêm trời đang mưa tầm tã, bên ngoài lạnh lắm, đang ngủ, dì kêu tôi dậy. Bà bắt tôi phải hứng nước đầy hai cái thùng để đổ đầy mấy cái lu nước uống. Đến tận mưa bà mới cho đi ngủ. Vào giường, trong bóng đêm, chị tôi đắp mền cho tôi. Chị nói nhỏ nhỏ “ngủ đi em.” Những lúc ấy, tôi nhớ mẹ da diết, mong có mẹ một bên để rúc vào lòng. Tôi thường xuyên bỏ học. Sáng đi học hai chị em tôi đói lắm, dì chẳng bao giờ cho chị em tôi ăn. Trên đường đến trường, tôi hay ghé ngang chợ Phan Thiết, đó là lần đầu tiên tôi biết ăn cắp đường, những thẻ đường tán vàng đậm. Chưa bao giờ tôi ăn hết một mình vì lúc nào cũng nhớ đến chị tôi. Chiều đi học về, hai chị em trốn trong giường ngủ, ăn chung miếng đường thẻ.

Bảy tuổi, mẹ tôi được tha về. Tôi bớt bị bà dì đánh đập. Mẹ tôi phải lao đao bận kể sinh nhai. Bà mở lớp dạy tư. Năm sau bà cho tôi vào chùa tu học. Những năm trong chùa, tôi sống rất hạnh phúc vì được các thầy và các bạn đồng tu thương yêu. Thời gian sống với bà dì khắc nghiệt tuy chỉ hai năm nhưng đủ để lại trong ký ức tôi những vết hằn của tháng năm, tưởng chừng như không bao giờ chữa khỏi. Từ khi vào chùa, tôi phải tự lo lấy thân mình. Cuộc sống của tôi, vì tuổi thơ không được êm ả, nên rất bấp bênh, không ổn định.

Mười bảy tuổi tôi bỏ tu viện vào Sài Gòn tiếp tục học. Sau khi rút tú tài đôi, tôi gia nhập quân đội, thụ huấn tại trường bộ binh Thủ Đức và phục vụ tại đơn vị Liên Đoàn 81 Biệt Cách. Miền Nam rơi vào tay cộng sản tôi bị đi cải tạo 3 năm. Tháng 4 năm 1978, tôi cướp ghe vượt biên và tháng 12 cùng năm, được định cư tại Canada. Tôi phải kể dài dòng vì để bạn đọc thấy rõ sự bất bình thường trong cuộc đời của tôi.

Năm 1979 tôi lấy vợ và có hai con. Tôi cố gắng trở lại đi học nhưng không thành công vì học ngành có liên quan đến toán thì tôi học không nổi, ngành liên quan đến viết lách thì tiếng anh của tôi không đủ để học. Tuy vậy chỉ vài cours về computer, và ngay thời điểm computer đang phát triển như vũ bão, tôi may mắn gặp được một người bạn tốt bản xứ đã đưa tôi vào làm việc trong lãnh vực này. Sự nghiệp của tôi phát nhờ vào mồm miệng. Tôi được cử đi khắp nơi trên thế giới để làm việc. Tôi được đưa về làm việc với chánh phủ Hà Nội hai năm từ 1997 đến 1999. Trong khi đi làm tôi trở lại lấy cours để học vì nhận thấy mình sẽ không kéo dài được trong lãnh vực kỹ thuật. Năm 2002, tôi hoàn tất cử nhân tâm lý. Năm 2014, tôi lấy được mảnh bằng cao học ngành tôn giáo và chính trị. Từ 2016, tôi được học bổng để theo học PhD ngành chính trị tại một đại học tại thủ đô Ottawa.

Tóm lại, trong tôi, có những yếu tố tâm lý rất tiêu cực sau đây, lúc nhỏ bị hành hạ, tuổi thơ rất sóng gió, thiếu tình thương của cha và ngay cả của mẹ, nghèo. Lưu lạc xứ người

và tự lập thân, rất thành công trong sự nghiệp và thành công trên con đường học vấn, vì thế cái ngã rất lớn, rất tự cao cho dù ngầm không nói ra. Tuy nhiên trong tôi, khi màn đêm buông xuống, và khi đối diện với chính mình, tôi cảm thấy có những việc không tên làm cho tôi ngậm ngậm khổ đau, buồn, cô đơn, lúc nào cũng bất mãn. Và khi mình khổ thì chắc chắn mình sẽ không bao giờ làm cho những người thân yêu của mình hạnh phúc được, đừng nói chi đến những người trong xã hội.

Tôi biết điều này rất sớm và đi tìm cách chữa trị cho mình cũng rất sớm. Như đã nói ở trên, tôi đã gặp những nhà tâm lý trị liệu rất giỏi nhờ đang học trong ngành tâm lý, nhưng kết quả chẳng khả quan gì lắm. Tôi vẫn buồn một mình, vẫn khổ một mình, vẫn giận một cái gì đó, không tên. Và tôi đã cương quyết đi tìm cho bằng được một phương pháp trị liệu cho chính mình. Chính cái ngã đã làm cho tôi mất hạnh phúc, lúc thì tôi mang mặc cảm tự ti vì bố mẹ bỏ rơi, vì nghèo, sống trong thiếu thốn, bị hành hạ đánh đập không ai che chở; lúc thì tôi mang mặc cảm tự tôn, vì chính mình đã vươn lên là sĩ quan trong quân đội VNCH, học dốt từ nhỏ mà bây giờ vẫn có thể nhận một học bổng rất lớn để theo học PhD. Nhưng rồi mặc cảm tự ti hay mặc cảm tự tôn cũng chỉ là mặc cảm. Cổ tôi có đeo chiếc kiềng bằng vàng hay chiếc vòng bằng bạc thì cổ vẫn nặng. Sống hạnh phúc là phải sống không mặc cảm. Sống an lạc là phải sống không dính mắc gì đến quá khứ, cho dù quá khứ buồn hay vui. Sống tự tại là phải sống không bị khống chế bởi cái ngã, không bị ràng buộc bởi cái gọi là “tôi,” “của tôi.”

Tìm hiểu những lời Phật dạy, tôi nhận thấy những điều trên đều có thể thực hiện được, vượt thoát khổ đau không phải là một giấc mơ hay một việc không tưởng. Tôi không đi gặp bác sĩ tâm lý trị liệu nữa. Tôi thấy họ dậm chân tại chỗ sau nhiều phen gặp gỡ, vì cứ mỗi lần gặp khoảng một tiếng đồng hồ, họ cứ lặp lại hoài những gì tôi và họ đã trải qua những phiên trước, cũng “anh cứ tiếp tục nói về chuyện tuổi thơ của anh đi,” cũng “anh thấy bà đi ấy nếu còn sống có thể hành hạ anh nữa không?”, v.v. Tôi tiên đoán được những điều họ sắp nói. Thì ra chính họ cũng không biết phải làm gì hơn.

Tôi biết tôi phải làm gì. Tôi có căn bản về đạo Phật mà tôi đã là một chú tiểu ngày xưa. Phật đã chỉ một tay lên trời và một tay xuống đất để đưa ra một tuyên ngôn “... duy ngã độc tôn.” Chính tôi phải cần đi tìm, không ai có thể giúp được tôi ngoài chính tôi. Khi ưu tư về sống chết và làm sao thoát được sinh tử, thái tử Tất Đạt Đa đã đi tìm con đường giải thoát sinh tử. Ngài đã không tìm được từ bất cứ vị thầy nào có thể trả lời cho ngài câu hỏi ấy. Không tìm được từ bên ngoài, thái tử Tất Đạt Đa quay lại với chính mình, ngài đi tìm câu trả lời từ bên trong chính mình. Khám phá được chân lý và không bị ràng buộc bởi sanh tử, đức Phật đã đi rao truyền trong suốt 49 năm về con đường thoát khỏi khổ đau do chính ngài thể nghiệm. Con đường ngài chỉ dạy không thể là con đường phức tạp, nó phải là con đường đơn giản, thực tế, không mơ hồ như chúng ta thường nghe từ những tông phái hay các vị thầy mà chúng ta gặp nhan nhản trong cuộc sống thực tại. Tất cả chúng ta đều có phật tánh, và phật tánh này chỉ thể hiện, phơi bày khi chúng ta thắng được sự ngã

mạn, thẳng được cái bản ngã của chính mình (Moacanin, Jung's Psychology and Tibetan Buddhism, 1986, p. 20, 26). Khi không chế được bản ngã thì Phật tánh thể hiện. Phật tánh chính là Niết bàn. Niết bàn không phải là một nơi chốn. Niết bàn, cực lạc, tịnh độ là trạng thái của tâm thức, rời bản thân, rời thế giới này để đi tìm cực lạc hay tịnh độ sẽ không bao giờ tìm thấy được. Phải quay về bên trong thân mình, quay về nhìn vào tâm thức mình. Tịnh độ, niết bàn, là trạng thái của tâm thức, sẽ thể hiện khi phiền não bị không chế.

Đạo Phật nói gì về cái ngã? Từ căn bản của lý thuyết duyên khởi – không có một nguyên nhân duy nhất cho sự hiện hữu của sự việc; ví dụ, cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không. Mình có mặt ở thế gian này vì cha mẹ mình đã có mặt ở thế gian này. Ngoài cha mẹ mình, còn hàng trăm yếu tố khác nữa giúp cho sự có mặt của mình. Miền Nam mất vì sự hiện hữu của Việt cộng, vì hàng trăm hàng vạn nguyên nhân khác có mặt, không thể có một nguyên nhân nào duy nhất cả. Đó là lý thuyết duyên khởi trong đạo Phật. Cái ngã cũng thế. Theo A tỳ Đạt Ma, một hệ thống tâm lý học đạo Phật, ngã là sự biểu hiện của năm yếu tố, **sắc, thọ, tưởng, hành và thức**.

Sắc là vật chất, thân thể chúng ta, gan, phổi, ruột, bao tử, v.v. của chúng ta. Khi tôi hỏi một học sinh người Tây phương cái ngã là gì, anh ta trả lời, là “identity” của mình. Tuy anh trả lời chưa đủ hẳn, nhưng không phải là sai. Ngã cũng là đặc tính, hay nét đặc thù của một người. Khi anh nhìn tôi, anh biết ngay tôi là Huệ Quang vì những nét đặc thù của tôi. Cũng có hàng trăm Huệ Quang khác, nhưng khi gặp một Huệ Quang nào khác thì anh biết chắc không phải là Huệ Quang đang sinh sống tại Ottawa, vì Huệ Quang ở Ottawa thì tròn, trắng, cao, mũi tẹt, v.v.

Thọ, yếu tố thứ hai có nghĩa là cảm giác. Ngày xưa tôi hay lẫm lẫm giữa thọ là “nhận” và thọ là cảm giác cho đến khi tôi bước vào lãnh vực thiền định. Cảm giác tôi khác với cảm giác của bạn. Khi nhìn một con rắn, bạn có một cảm giác bình thường trong khi tôi thì rờn tóc gáy. Khi ngồi trên phi cơ nhìn xuống đất, vì sợ chiều cao, xương sống của bạn lạnh buốt, trong khi tôi có cảm giác thích thú như đang bay trên mây. Mỗi chúng ta khi tiếp xúc với vật bên ngoài qua năm giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý thức, chúng ta có được những cảm giác khác nhau và chúng ta cất lại những cảm giác ấy trong vô thức của chúng ta. Mỗi người thu nhận cảm giác khác nhau, nhưng nói chung có ba loại cảm giác, thích thú, khổ, không vui cũng không khổ (trung tính). Khi đói chúng ta có cảm giác khổ. Mẹ cho chúng ta cắn một miếng bánh, chúng ta có cảm giác thích thú. No nê xong chúng ta đứng ở cửa sổ nhìn ra ngoài sân vườn, nhìn lá rơi, chúng ta không thấy vui mà cũng chẳng thấy khổ, một cảm giác trung tính.

Tưởng, yếu tố thứ ba, là sự nhận thức. Chính sự nhận thức này khiến chúng ta có cảm giác khổ hay sướng hay trung tính. Con tôi vì sanh bên này nên nhìn một người da đen rất bình thường, không khổ cũng không sướng. Nhưng tôi nhìn một người da đen lại khác, vì

yếu tố văn hóa, kinh nghiệm bản thân, v.v. tôi nhận thức người da đen này có thể làm nguy hại đến tôi nên tôi vội tránh sang đường khác. Cảm giác tôi khi thấy người da đen là một cảm giác khổ, khó chịu.

Hành là những hiện tượng về tâm lý, ví dụ, ghét, thương, hờn, giận, ghen, tham lam, kiêu ngạo.... Hiện tượng tâm lý luôn thay đổi, lúc có lúc không, chợt đến chợt đi.

Thức là sự biết, nhận thức sự việc này, sự việc kia, biết một cách trực giác. Thức là nền tảng cho tưởng (đã nói ở trên) nhận xét, phân biệt.

Năm yếu tố hợp lại để cái ngã thể hiện luôn thay đổi. Năm yếu tố này -- hình thù/màu sắc, cảm giác, nhận thức, hiện tượng tâm lý, ý thức – không phải là những hằng số. Chúng là năm biến số. Vì thế hễ một yếu tố thay đổi thì làm xáo trộn những yếu tố khác. Ví dụ, trước khi được thay gan, vì tôi bị ung thư gan, tôi xem trời bằng vung, tưởng rằng nếu có ung thư thì chắc là ai chứ không phải mình. Rồi lại nghe nói người tuổi tỵ sẽ sống lâu. Nhận thức như thế nên tâm lý rất cao ngạo. Bản ngã lúc ấy kiêu căng, tự mãn. Rồi sau khi thay gan, thân xác có một bộ phận không phải của mình, nhận thức thay đổi vì hiểu rằng chẳng gì có thể tồn tại lâu được, lá gan có thể bị cơ thể từ chối bất cứ lúc nào, tâm lý ngạo mạn giảm đi thay vào đó là sự hiền hòa, v.v. Cái ngã theo đó cũng thay đổi, con người trở nên nhẹ nhàng hơn, khiêm nhường hơn (có thể là sợ chết nên đổi thành hiền để lờ chết người ta thương). Do đó cái ngã không thể tồn tại một cách độc lập được, nó thay đổi dựa vào những yếu tố làm nên nó. Nếu độc giả hay đi chùa, đọc nhiều kinh kệ, và có biết về kinh Bát nhã, sẽ nhớ đến câu “Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm bát nhã... thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách.” Vị Bồ Tát này khi hiểu rằng năm yếu tố đều không có thực thể, luôn thay đổi, tức thì không còn đau khổ nữa. Nhưng phải nhớ rằng vị này “hành thâm” có nghĩa là thực hành thâm sâu, chứ không phải chỉ đọc cho nhiều mà thoát được khổ ách.

Quay về câu hỏi của chị, nếu chị muốn “**làm sao để hạ ngã**” chị không thể làm gì khác hơn được là phải ngồi xuống thiền định; và tùy theo sự kiên tâm, kiên trì, nhẫn nại mà chị có thể làm nhỏ đi cái ngã của mình. Cái ngã giống như một tảng băng đã qua nhiều tháng năm bị đông cứng lại, khi thiền định và “hành thâm” tức là chị đang dùng mặt trời trí tuệ để chiếu vào nó. Không thể một ngày, hai ngày, một tháng, hai tháng, đôi khi phải cả năm này năm nọ, tùy theo tảng băng lớn hay nhỏ, cuối cùng mặt trời trí tuệ cũng sẽ làm cho nó tan ra. Chị đừng bao giờ tin một vị thầy nào đó nói rằng “cứ đến chùa, tụng kinh thì sẽ diệt được ngã.” Bản ngã chỉ có thể bớt dần với công lực của chính chị, phải “hành thâm” chứ không phải “tụng.”

Với người bạn của chị, chị hãy đóng vai trò là người ngồi nghe chứ không thể làm gì hơn được. Nghe là một nghệ thuật. Chị có thể giúp bằng cách hỏi những câu hỏi gọi là “open ended questions” cho chị ấy nói. Đừng hỏi những câu hỏi mà đối tượng có thể trả lời “có”

hoặc “không” rồi chấm dứt. Qua kinh nghiệm của tôi, có lúc mình chẳng cần phải nói gì cả, sự im lặng có khi đóng một vai trò rất nặng ký. Trong im lặng và với sự có mặt của mình, nhiều khi đối tượng tự tìm được cho chính mình những câu trả lời.

Riêng câu hỏi **“Những nghịch cảnh xảy ra trong đời một người, theo đạo Phật được giải thích là do nghiệp tạo ra từ quá khứ, vậy làm sao để hóa giải? Nếu không hóa giải được, vậy cứ phải chấp nhận để trả quả báo?”** Tôi xin trả lời như sau. Nhân quả không ai có thể tránh được, đó là một chân lý của vũ trụ. Tuy nhiên chị nên nhớ, đức Phật giác ngộ đâu có nghĩa là ngài thoát được sanh tử. Ngài vẫn bệnh, vẫn đau lưng đến độ đi không nổi, ngài vẫn chết như chúng ta. Nhưng ngài tự tại và không có sự sợ hãi như chúng ta trước cái chết hay trước sự bệnh chết của các đệ tử. Người thực tập theo đạo Phật khi đối diện với khổ đau, nhìn khổ đau là vô thường, đến rồi đi, không buồn khổ, nhờ thực tập được **“bát chánh đạo”**, đó sự chánh kiến, nhìn sự việc như nó đang là chứ không phải nhìn sự việc như chúng ta muốn nó đang là. Bởi vì nhìn sự việc và muốn nó theo ý chúng ta, chúng ta sẽ khổ.

Chúng ta đều có khả năng sống tự tại nếu chúng ta biết và chịu ngồi xuống thực tập. Con đường để sống vô ngã là thấy được thực chất của bản ngã không có thực thể. Muốn thế, chúng ta phải ngồi xuống thể “hành thâm” và con đường để hành thâm đã được đức Phật dạy rất rõ ràng, không có gì để mơ hồ cả trong kinh “Tứ niệm xứ.” Hôm nay, quá khứ buồn đau của tuổi thơ không còn không chế được tôi nữa. Tôi chia sẻ với chị bằng chính kinh nghiệm của bản thân tôi. Tôi an lạc từng giây phút. Tôi thấy rõ bản ngã mình thay đổi từng giây phút, rất là vô thường. Vô ngã chính là Niết bàn. Tất cả nằm trong tầm tay của chúng ta. Đừng đi tìm đâu xa. Đừng cố đi đào xới hay vùi đầu vào tam tạng kinh điển. Hãy thực tập **“bát chánh đạo”** mà một con đường đáng phải chú ý nhất trong đó là **“chánh tinh tấn,”** con đường mà chính đức Phật cũng không thể cho chúng ta được...

Tôi kính chúc độc giả thân tâm an lạc.

Huệ Quang (Ngô Nhật Tân)



Nguồn: Internet eMail by Nhà Sư Huệ Quang chuyển

*Đăng ngày Thứ Ba, April 3, 2018
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQT/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QLVNCH*