

Nhìn Xuyên Qua Bản Ngã

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Có người hỏi “Thế nào là người có bản ngã quá lớn?”

Thầy mỉm cười hỏi bác “Chắc là bác cũng có nhiều kinh nghiệm với những người đó hay sao?”

Bác nói rằng “Đạ đúng rồi thưa Thầy, con gặp hàng ngày!”

Ngày xưa, Đức Phật không hề nói bản ngã quá lớn. Lớn tức là có thể đo lường được. Có ngã là có kẹt, chứ không kể lớn hay nhỏ. Nhất là tâm thức ích kỷ, vị ngã, lúc nào cũng hướng về mình thì sống thế nào cũng không đẹp.

Nhưng bây giờ, hãy tạm nói ngã là big ego đi. Nói như vậy cho dễ hiểu.

Biểu hiện của cái ngã lớn này là người thích nói về mình. Có thể khoe sự nghiệp vẻ vang của mình, thành quả mình đã đạt được trong quá khứ, tiền bạc giàu có của mình như thế nào đó. Hoặc là khoe khoang về sự thành công của con cái do mình giáo dục mà nên. Bằng cách này hay cách khác, khoe, có người khoe tế nhị, có người khoe dữ dội, gọi là nổ. Có nghĩa là không khiêm hạ (hạ là hạ mình xuống). Mình nên hết sức khiêm nhường, khiêm tốn, đặt mình phía sau người ta một chút, không nên ngồi lên trên người ta. Nhưng thường thường là mình ‘nổ’. Mình nói làm sao cho người ta cảm thấy là người ta bị lép vế, bị hạ bệ.

Do đó bên ngoài, người có ngã lớn là người không chịu lắng nghe người khác, không bao giờ hỏi thăm đối phương hay hỏi để biết những cái đẹp của người mà mình đang nói chuyện. Người có ngã lớn là họ chỉ lo làm sao để được người ta khen, làm sao impress, tạo ấn tượng cho người khác. Người có ngã lớn thường là người có chức vụ.

Nhìn sâu hơn một chút,

1- Người có ngã lớn là một người có thành kiến rất đậm. Họ không bao giờ nhìn lại thành kiến của họ để sửa đổi hay tự đặt câu hỏi tại sao mình lại nghĩ như vậy? Và khi người khác thay đổi, họ cũng không bao giờ biết là người ta đã thay đổi. Cái nhìn của họ rất chủ quan, rất đóng khung.

2- Họ có thói hướng ngoại. Lúc nào cũng nhìn bên ngoài, không nhìn vào nội tâm. Do đó, họ thường thường ít khi tìm thấy những giá trị cao đẹp trong tâm hồn, tâm linh của họ được.

3- Họ thích bắt người ta theo họ, tự coi mình là tiêu chuẩn, là cái rốn của vũ trụ, thì làm sao có thể sai được. Bắt người ta theo mình thường khiến người ta khó chịu vô cùng. Bắt làm mà không được hỏi, không được đóng góp ý kiến. Phải làm theo, làm cho tới nơi. Hay bắt bẻ vì nghĩ rằng mình có vị trí cao hơn người khác cũng nguy hiểm lắm, cho rằng cao hơn người ta thì thế nào người dưới họ cũng cảm thấy có pressure, họ sẽ không vui.

4- Với bản tính thích hướng ngoại đó, họ thiếu khả năng tự nhận tri để phản tỉnh, đó do không thấy hổ thẹn về những điều lố bịch của cái tôi. Thiếu nhìn vào nội tâm, không đặt câu hỏi về chính mình, nên không thấy những cái mình nói ra quá lố bịch, không biết hổ thẹn. Hổ thẹn đây không phải là hổ thẹn vì làm sai, hay làm lỗi mà hổ thẹn là vì cái mặt của mình nó lộ ra nhiều quá. Ví dụ như trong đám đông, mình đứng nói cho to cho lớn, cho người ta biết tới mình. Hoặc là lúc nào mình cũng làm như thế nào đó để khởi lên sự chú ý của người khác.

Điều này là vì mình thiếu sự huấn luyện về phản tỉnh. Nói như thế thì bây giờ mình phải cần làm những điều gì?

Đối với những người có big ego, có bản ngã lớn, thì các bác có thể nói nhỏ nhẹ, không cần tranh đấu với họ. Mình phải làm sao giúp họ có duyên học đạo. Khi có duyên thì thế nào các vị thầy, các đạo sư họ cũng có cách để giúp. Khi họ giúp có những điểm như thế này. Đối với những người có bản ngã lớn, có 3 chuyện có thể làm để giúp họ thấy được bản ngã hay thấy được đặc tính của tâm thức vị ngã:

1- Cho họ tập nhắm mắt, thư giãn mắt để họ hướng nội từ từ, không còn hướng ngoại. Đây là công phu đầu tiên cho những người có bản ngã lớn để họ có thể nhìn trở lại. Nếu bác làm chủ một công ty, khi đi họp, bác nói: 'Thôi, bây giờ các anh em mình nhắm mắt lại nghe, thư giãn mắt ra, để tròng mắt nhìn vào chóp mũi'. Đó là ngôn ngữ thân thể rất quan trọng. Chóp mũi giống như cái mặt của mình, cái bản ngã vậy. Khi mắt nhìn vào mũi là tâm thức của mình bắt đầu hướng vào chính mình. Nếu bác là thầy giáo, là chủ công ty, chủ hãng, chủ văn phòng đều có thể làm được những buổi tập nho nhỏ. Mỗi lần trước khi họp, chỉ cần cho người ta nhìn lại một phút thôi cũng được. Nó sẽ giúp cho những người làm việc đi vào con đường nhận tri và cũng cho chính mình là người chủ, người đi dạy đạo... cơ hội để nhìn lại.

2- Nếu có giờ hơn nữa, đối với những người có bản ngã lớn mà chịu học đạo thì mình nên hướng dẫn họ nhìn vào hơi thở. Nhìn vào hơi thở tức là nhìn vào sự sống. Mình dạy họ thở làm sao cho nhẹ. Thở nhẹ thì cuộc sống nhẹ nhàng, lời nói nhẹ nhàng. Do đó mình sẽ cảm nhận được sự lỗ bịch trong lời nói cũng như trong cách diễn đạt. Cho nên, tập nhìn vào hơi thở mà thở nhẹ rất quan trọng.

3- Bây giờ, để tăng sâu thêm phần tâm thức, mình hãy giúp cho họ quán một hạt giống quang minh. Hạt giống quang minh là hạt giống làm cho mình thấy được bản ngã dễ dàng nhất, vì quang minh là chơn tâm. Cho nên, nhiều khi nhờ mình dạy cho người ta mà mình dạy cho chính mình. Mình mở ra đức tính khiêm tốn, khiêm nhường, khiêm hạ, đức tính lúc nào mình cũng có chút xíu phần không vị ngã. Mở ra được bằng cách quán một chủng tử tự, một hạt giống quang minh.

4- Tập quán sát tất cả mọi chuyện giống như bụi bặm và mình là ánh sáng. Bụi nhảy lăng tăng rồi từ từ chìm xuống, trong khi ánh sáng xuyên suốt. Bụi là gì? là những hành động mà mình đã làm trong đời. Mình ngồi và hãy nhìn lại những bụi bặm đó rơi xuống và biến mất đi. Mình bắt đầu nhìn lại được chính mình. Mình thấy được những sự lỗ bịch, nhìn lại được những điểm mù, những sai lầm, những cái 'nổ' của thời điểm đó. Lúc đó mình sẽ hổ thẹn và mình chỉ mỉm cười thôi. Mình là ánh sáng nhìn lại chính mình là những bụi bặm.

Thành ra cách này sâu hơn một chút, khó hơn một chút.

Thầy lập lại:

- 1- Tập nhắm mắt, thư giãn, nhìn vào chóp mũi.
- 2- Nhìn vào hơi thở, thở nhẹ và sâu.
- 3- Nhìn vào hạt giống quang minh.
- 4- Tập nhìn vào những hạt bụi mà mình là ánh sáng.

Như thế là mình bắt đầu nhìn xuyên bản ngã. Thật sự không phải là nhìn xuyên bản ngã mà nhìn thấy được cái ngã quá lớn của mình, nhìn thấy big ego của mình.