

Thấy bản ngã hay bản ngã thấy?

ISSN: 2734-9195

16:05 05/11/2025

Mỗi khi bạn nhận ra mình đã “quay về với bản ngã”, đừng trách mình, đừng cố sửa mình. Chỉ cần mỉm cười: “À, đây là bản ngã đang hiện hành.” Rồi thở một hơi sâu. Không cố nắm, không cố buông. Chỉ cho phép nó qua đi. Vậy là đủ.

Kính thưa Tạp chí NCPH, nhờ sự hướng dẫn của Tạp chí, con đã có cơ hội cảm nhận được sự khác biệt giữa sống theo bản ngã và sống trong chính niệm. Đôi khi, con cảm nhận rất rõ ràng sự sáng suốt, nhẹ nhàng của chính niệm. Thế nhưng, vì đã quen gắn bó với cách sống dựa trên bản ngã từ lâu, nên khi buông nó xuống, con lại cảm thấy trống vắng, chông chênh, thậm chí mệt mỏi. Sau đó, con thường quay trở lại với thói quen cũ. Con lo rằng mình đã thực hành sai. Và có một thắc mắc vậ trong quá trình này con đang thấy bản ngã của mình hay chính bản ngã nó thấy con?

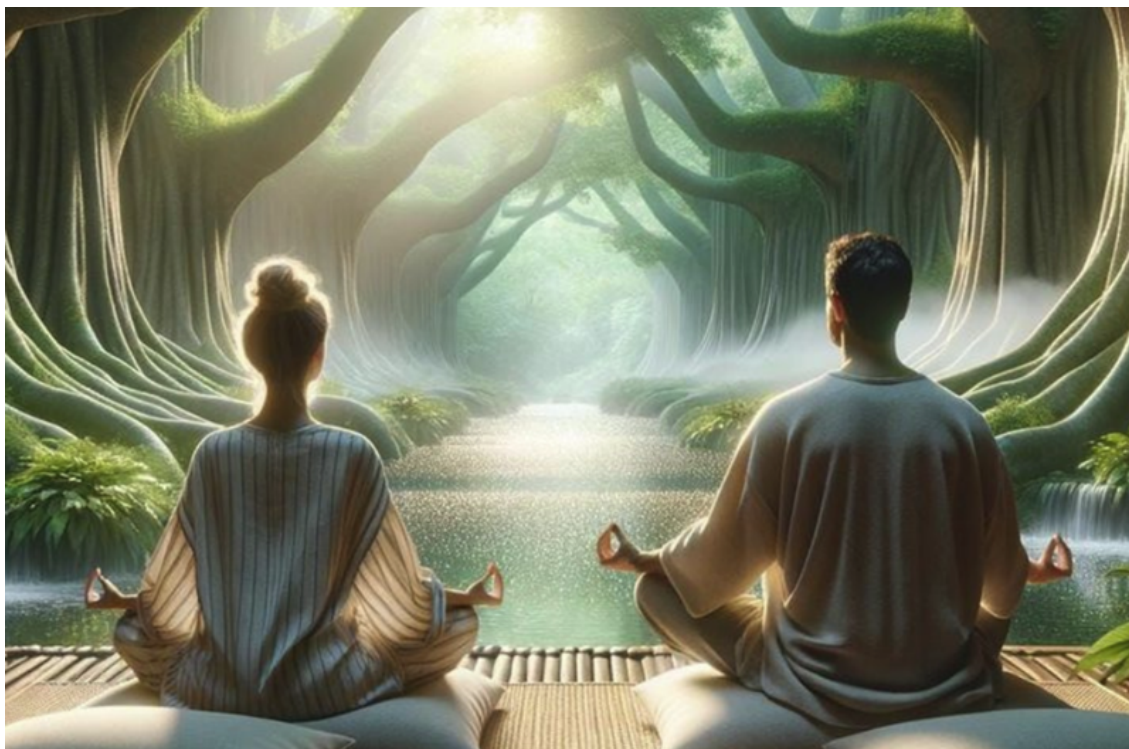
Trả lời:

Trước hết, bạn đừng vội kết luận mình sai. Sự chuyển hóa trong tu tập không diễn ra theo đường thẳng, càng không phải hôm nay buông, ngày mai là xong. Vấn đề không nằm ở việc bạn “còn bản ngã” hay “đã sống trong chính niệm”, mà nằm ở chỗ bạn có thấy rõ bản ngã là gì, và trạng thái không bám vào bản ngã là gì hay không. Chúng ta thường quen nhìn mọi thứ trong cấu trúc nhị nguyên: đúng – sai, tốt – xấu, bản ngã – chính niệm. Nhưng chính sự phân chia này khiến nội tâm trở nên căng thẳng. Khi bạn cố bỏ bản ngã để giữ chính niệm, sẽ lại có thêm một bản ngã khác được sinh ra: bản ngã muốn diệt bản ngã. Và đó là lý do bạn mệt.

1. Bản ngã không phải để chống lại

Bản ngã không phải một “kẻ thù” cần loại trừ. Nó chỉ là tập hợp thói quen nhận diện sai lầm về cái “tôi”, hình thành qua cảm xúc, trải nghiệm, giáo dục, xã hội. Con người quen dựa vào nó như dựa vào chiếc gậy tinh thần. Vì vậy, khi buông ra, cảm giác trống rỗng là điều tự nhiên. Nhưng trống rỗng không phải là thiếu thốn, mà là khoảng trống để cái thật có thể hiển lộ.

Phật giáo chỉ rõ: *“Tất cả pháp đều do duyên sinh. Khi duyên đổi, pháp đổi.”* Bản ngã cũng chỉ là một pháp duyên sinh. Không cần diệt, chỉ cần thấy.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

2. Không làm gì đặc biệt - chỉ đơn giản là THẤY

Chính niệm không phải là trạng thái *“cao hơn”* đời thường. **Chính niệm** chính là khả năng thấy rõ điều đang diễn ra mà không đồng nhất mình với nó. Khi bạn thấy bản ngã đang muốn được khen, đang sợ bị chê, đang bám vào hình ảnh đẹp về *“tôi biết tu”*... thì ngay cái thấy đó đã là chính niệm. Bạn không cần cố gắng chuyển sang trạng thái nào khác.

Sự thực hành đúng nhất chính là: Thấy - nhận biết - thở - không can thiệp.

3. Đừng chia tâm thành hai bờ

Khi bạn đặt câu hỏi *“bản ngã thấy hay thấy bản ngã?”*, bạn đã vô tình đứng về một phía để đánh giá bên kia. Chính đây là căn nguyên tạo ra bất an.

Như bài kệ nhà thiền nhắc nhở:

*"Không bờ này bờ kia
Chỉ ngay nơi thực tại
Tâm - Pháp chẳng phân chia
Đến đi đều vô ngại"*

Thực tại luôn hiện hữu, chỉ tâm ta phân biệt thành hai phía. Khi phân biệt rời đi, bạn trở về ngay với sự sống đang xảy ra.

Mỗi khi bạn nhận ra mình đã *“quay về với bản ngã”*, đừng trách mình, đừng cố sửa mình. Chỉ cần mỉm cười: *“À, đây là bản ngã đang hiện hành.”* Rồi thở một hơi sâu. Không cố nắm, không cố buông. Chỉ cho phép nó qua đi. Vậy là đủ.

Bạn không thực hành sai. Bạn chỉ đang đi qua giai đoạn chuyển tâm, nơi cái cũ đang nhạt dần và cái mới chưa ổn định. Hãy nhẹ nhàng và kiên nhẫn. Không phải *“thấy bản ngã”* hay *“bản ngã đang thấy”*, mà là tính biết sáng trong vốn sẵn có nơi bạn đang tự hiển lộ. Giống như lời dạy trong Kinh Tương Ưng: *“Tâm này sáng chói, nhưng bị ô nhiễm vì khách trần”* (Aṅguttara Nikāya 1.49-52).

Cảm ơn bạn đã chia sẻ với sự chân thành và rõ ràng. Những băn khoăn của bạn là kinh nghiệm chung của rất nhiều hành giả trong giai đoạn đầu chuyển hóa. Vì vậy, câu hỏi này là thiết thực và có ý nghĩa trong tu tập.

Tạp chí Nghiên cứu Phật học