

Thư Thầy trò (56)

- Thư Thầy trò (56)
 - *Tác giả:* Viên Minh - Huyền Vân
-

Sư ông kính,

Hôm nay con có một câu hỏi xin sư ông giảng giải ạ.

Từ nhỏ con đã huân tập tính tự tin, và quả thật con rất tự tin! Những thành công trong học tập và gặt hái được một số thành quả nho nhỏ khi đi làm, cộng với vốn liếng của bản thân, khiến cho con tự tin và hay tự hào về chính mình nữa.

Nhưng câu hỏi con đặt ra là con tập trung vào bản thân con nhiều quá! Cả ngày cứ nghĩ làm sao để ta giỏi hơn, đẹp hơn, ta thành công hơn nữa, ta có nhiều người yêu quý ta hơn nữa v.v... khiến con cảm thấy không hay ho gì sư ông ạ. Tựa như anh chàng Narcissus ngắm mình mãi trong hồ, yêu mình quá mà ngã xuống hồ chết vậy. Con cũng yêu bản thân con say đắm lắm đó sư ông! Lúc nào cũng tự ngưỡng mộ mình, thấy mình toàn đẹp đẽ, và càng muốn làm cho cái đẹp nó đẹp hơn, hoàn thiện hơn mỗi ngày! Và con rất sợ nếu bản thân mình xấu đi, như già đi, không còn đẹp như vậy nữa, không thành công trong sự nghiệp nữa v.v... Con thấy con tập trung vào bản thân con nhiều quá!

Điều đó không hẳn là xấu, nhưng con thấy hầu như ngoài thời gian làm việc, con toàn nghĩ về con là chính không thôi sư ông. Làm thế nào để luyện tập cho mình bớt tập trung vào chính mình hả sư ông? Mình tập trung nhiều vào việc khác đi hay là sao?

Con mong sư ông hiểu câu hỏi của con và chỉ con cách thực hành để con đừng tập trung nhiều quá vào chính con nữa.

Mong sư ông giải đáp cho con.

Con,

Bé Huyền Vân

Huyền Vân con,

Mừng con đang từng bước trưởng thành. Thấy ra được chính mình là một bước trưởng thành khá xa trong quá trình nhận thức đời sống cũng như trên đường đạo. Con người ai cũng có trải qua đoạn đường “ái ngã” đó cả, nhưng ít người nhận ra mặt bất toàn của nó vì nghĩ rằng tất nhiên phải vậy. Người thấy mình yếu kém thì sinh tự ti, người thấy mình ưu thế thì sinh tự đại, nhưng nói chung người “ái ngã” luôn thấy mình là trung tâm. Ảo tưởng trung tâm này biến mỗi cá thể (individual) thành một cá nhân (personal) với những cá tính do mình huân tập được. Chỉ cá nhân mới có cái trung tâm ảo tưởng, còn cá thể thì luôn hòa đồng vào sự vô hạn của Đất Trời. Như vậy, cái gọi là “chính mình” được thể hiện theo 3 cách:

- *Một là thể hiện “vị ngã”*: Xây dựng mình thành trung tâm và trung tâm ấy cần có sự nhìn nhận của người khác để khẳng định mình, do đó luôn muốn vươn lên, muốn đạt được những chuẩn mực lý tưởng, muốn “*làm sao để ta giỏi hơn, đẹp hơn, ta thành công hơn nữa, ta có nhiều người yêu quý ta hơn nữa*”. Vì vậy “*lúc nào cũng tự ngưỡng mộ mình, thấy mình toàn đẹp đẽ, và càng muốn làm cho cái đẹp nó đẹp hơn, hoàn thiện hơn mỗi ngày*”. Nhưng cũng vì vậy mà “*rất sợ nếu bản thân mình xấu đi, như già đi, không còn đẹp như vậy nữa, không thành công trong sự nghiệp nữa*”... Nhiều người rất cố gắng tu hành để cố hoàn thiện bản thân nhưng thực ra cũng chỉ thể hiện khuynh hướng vị ngã này mà thôi.

- *Hai là thể hiện “vị tha”*: Quên mình để phục vụ tha nhân. Vị tha là tốt khi quan tâm giúp đỡ người khác, nhưng trên thực tế cũng có thể đó chỉ là một hình thức củng cố cá nhân. Người vị tha tuy không tập trung vào bản thân quá mức nhưng lại muốn thiết lập mối quan hệ xã hội với những người xung quanh để khẳng định mình, vì thực ra họ đang chuyển trung tâm đến nhiều vị trí khác nhau bên ngoài, nên ít thấy cái ngã ở một vị trí nào cố định đó thôi. Tuy nhiên đã có mối quan hệ thì có yêu có ghét, có thù có bạn. Nên càng thiết lập mối quan hệ, càng phân biệt yêu - ghét, tốt - xấu, bạn - thù... thì càng thấy mình cô đơn trống trải.

- *Ba là thể hiện “vô ngã”*: Không lấy mình làm trung tâm mà luôn có sự tương giao với mọi người mọi vật. Mình chỉ là một cá thể, một pháp, một hiện tượng giữa vô vàn hiện tượng đời sống. Lão Tử nói: “*Ngoại kỳ thân nhi thân tôn, hậu kỳ thân nhi thân tiên*”. Bỏ cái thân ra ngoài thì thân lại còn, để cái thân ra sau thì thân được trước. Quan tâm đến mình quá nhiều thì quên đi sự tương giao với vạn pháp: với người, với vật và với môi trường xung quanh. Quan tâm đến bên ngoài quá nhiều thì lại bỏ quên chính mình. Nhưng khi đã thấy mình vô ngã thì không còn có trong có ngoài, vì không còn thấy cái ngã trung tâm đâu nữa.

Lúc đầu con người sống với khuynh hướng vị ngã, xem chính mình là trung tâm, rồi dần dần mở rộng ra hướng tới vị tha, thiết lập mối quan hệ với xã hội xung quanh, cho đến khi nhận ra cái ngã trung tâm hay cái ngã quan hệ đều chỉ là ảo tưởng thì mới bắt đầu sống vô ngã trong sự tương giao vô cùng với

vạn pháp. Đây chính là thiền - nghệ thuật *sống tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha* của Đạo Phật - vị tha vì không còn cái ngã trung tâm, chứ không phải lòng vị tha của bản ngã.

Con đang phát hiện ra khuynh hướng thứ nhất trong con và bắt đầu “ *khiến con cảm thấy không hay ho gì*” cả. Khi đã đạt được những chuẩn mực lý tưởng do mình vạch ra cho bản thân mình thì nó cũng chỉ là vậy thôi, không có gì đặc biệt như mình đã tưởng. Có thể con sẽ phát triển tâm vị tha, cũng tốt, nhưng rồi con sẽ thấy cái ngã còn to lớn hơn. Vậy thì có lẽ con nên trở về với chính mình như một cá thể bình thường, sống tương giao với muôn vàn cá thể khác trong Trời Đất, khi con thấy mình không là gì cả thì lại có thể hòa đồng với tất cả. Có lẽ đó là điều mà Lão Tử muốn nói: “*Tỏa kỳ nhuệ, giải kỳ phân, hòa kỳ quang, đồng kỳ trần, thị vị huyền đồng*” (nhứt bèn nhay, bứt phân chia, hòa ánh sáng, cùng bụi bặm, đó gọi là huyền đồng). Ba con đặt tên cho con là Huyền Vân chắc là với ý đó.

Đơn giản thôi con, để trở về với chính mình mà không còn cái ngã trung tâm ảo tưởng thì chỉ cần khi đi chỉ thấy đi, không thấy “tôi đi” với một dáng đi ra vẻ điệu bộ; khi đau chỉ thấy cảm giác đau, không thấy “tôi đau” với thái độ đối kháng căng thẳng; khi buồn chỉ thấy trạng thái buồn, không thấy “tôi buồn” với ý muốn loại bỏ nhanh chóng; khi vui chỉ thấy trạng thái vui, không thấy “tôi vui” với ước mong giữ lại lâu dài, vân vân và vân vân... thì đó là con đang trở về với chính mình như một cá thể tương giao tự nhiên với vạn pháp, chứ không còn là tập trung vào bản thân như một cá nhân có trung tâm quan hệ với bên ngoài. Nghĩa là khi con sống hòa đồng cởi mở với xung quanh thì con vừa phá đi được cái trung tâm bản ngã, mà vẫn không đánh mất chính mình.

Mong con hiểu được điều này một cách thật đơn giản hơn là những gì sư ông giảng giải bằng ngôn ngữ đầy khái niệm phức tạp.

Chào bé Vân,

Sư ông Viên Minh.