

Bản ngã - cái bóng ẩn sau sự tu tập

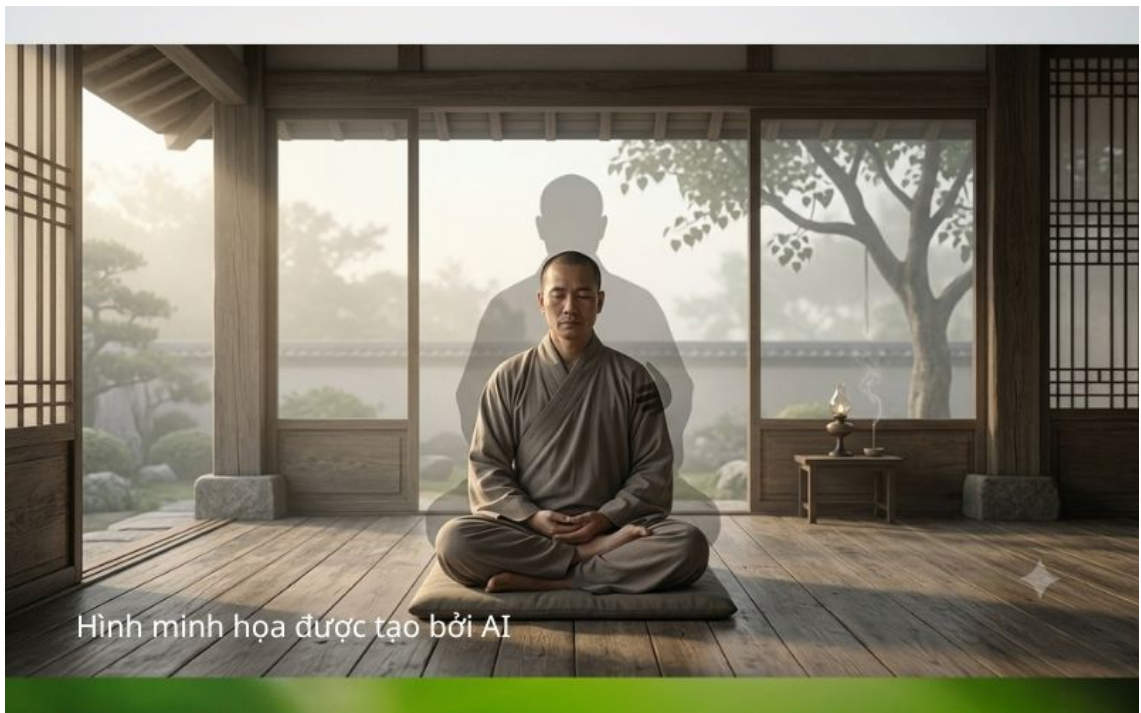
ISSN: 2734-9195 11:05 03/09/2026

Tu tập, xét cho cùng, không phải là xây dựng thêm một hình ảnh đẹp về “ta”, mà là từng bước chuyển hóa chính những gì đang diễn ra trong tâm.

Có những biểu hiện của cái tôi rất dễ nhận ra: muốn được khen, muốn hơn người, muốn người khác công nhận mình đúng. Nhưng trong quá trình tu tập, những biểu hiện ấy đôi khi trở nên tinh tế hơn. Tâm muốn khẳng định mình có thể không còn xuất hiện dưới hình thức khoe khoang, mà ẩn trong chính những điều tưởng như tích cực: hiểu biết, khiêm hạ, buông xả hay tinh tấn.

Một người có thể không còn thích tranh hơn thua, nhưng lại âm thầm nghĩ rằng mình hiểu Phật pháp hơn người khác. Không còn mong người đời khen ngợi, nhưng lại tự hào vì “mình không cần lời khen”. Nói rằng mình đã buông bỏ, nhưng khi gặp người còn nhiều vướng mắc, trong tâm lại khởi lên sự thương hại hoặc phán xét.

Những biểu hiện ấy cho thấy việc tu tập không chỉ là nhận ra những phiền não thô rõ, mà còn cần quan sát những khuynh hướng tâm lý rất tinh tế đang tiếp tục sinh khởi.



Trong Phật giáo, tu tập không dừng lại ở việc nhận diện trạng thái tâm. Người tu còn phải biết cách đối diện, ngăn ngừa và chuyển hóa những pháp bất thiện, đồng thời làm cho các thiện pháp ngày càng tăng trưởng. Đây là tinh thần của Tứ Chính Cần - bốn sự tinh cần đúng đắn trong quá trình tu tập.

Theo đó, đối với những điều bất thiện chưa sinh, cần ngăn không cho sinh; đối với những điều bất thiện đã sinh, cần đoạn trừ; đối với những điều thiện chưa sinh, cần làm cho phát sinh và đối với những điều thiện đã sinh, cần duy trì, làm cho tăng trưởng.

Nhìn từ Tứ Chính Cần, ngay cả những biểu hiện tưởng như rất tinh tế của “cái tôi” cũng trở thành đối tượng để người tu quan sát và chuyển hóa.

Khi tâm hơn thua vừa mạnh nha, thay vì để phát triển thành lời nói hay hành động, người tu nhận biết và ngăn ngừa. Khi sự tự mãn, phán xét hoặc cảm giác mình hiểu biết hơn người khác đã sinh khởi, cần thấy rõ để không tiếp tục nuôi dưỡng. Đồng thời, những phẩm chất như khiêm cung, từ ái, tinh tấn và khả năng lắng nghe cần được phát triển và duy trì.

Như vậy, tu tập không chỉ là “nhìn thấy cái ngã”, mà quan trọng hơn là thấy rõ những trạng thái tâm đang sinh khởi và biết mình cần làm gì đối với chúng.

Một người có thể nói: “Tôi đã nhìn thấy bản ngã của mình”. Nhưng nếu ngay sau đó lại hình thành một hình ảnh mới rằng “tôi là người đã nhìn thấy bản ngã”, thì quá trình tu tập vẫn có thể tiếp tục bị chi phối bởi nhu cầu khẳng định về chính mình.

Cũng có khi người tu không còn muốn được người khác ca ngợi, nhưng lại âm thầm tự hào về tính khiêm hạ của mình. Không còn muốn chứng tỏ mình giỏi giang, nhưng lại thấy mình đặc biệt vì đã “buông bỏ”. Không còn tranh luận để chứng minh mình đúng, nhưng trong tâm vẫn cho rằng mình đã vượt lên trên những người còn đang tranh chấp.

Những trạng thái ấy không nhất thiết biểu hiện thành hành động xấu ngay lập tức. Nhưng nếu không được nhận diện, chúng có thể trở thành những khuynh hướng được nuôi dưỡng trong tâm.

Bởi vậy, câu hỏi trong tu tập không chỉ là: “Tôi đã buông bỏ được bao nhiêu?”, mà còn có thể là: “Trong điều tôi cho rằng mình đã buông bỏ, tâm có còn đang âm thầm tìm kiếm sự khẳng định về chính mình hay không?”

Tứ Chính Cần gọi mở góc nhìn rất thực tế: không cần quá bận tâm xây dựng hình ảnh đẹp về bản thân, mà cần quan sát những gì đang thực sự diễn ra trong tâm và chủ động chuyển hóa.

Thấy tâm sân đang khởi, biết sân đang có mặt và không tiếp tục nuôi dưỡng. Thấy tâm hơn thua xuất hiện, nhận biết trước khi dẫn đến lời nói hay hành động. Thấy mong muốn được công nhận, không cần che giấu hay tự trách, nhưng cũng không nên để mong muốn ấy tiếp tục lớn lên.

Ngay cả sự tự trách cũng cần được nhìn lại.

“Ta tu lâu như vậy mà vẫn còn sân”.

“Ta đáng lẽ phải thanh tịnh hơn”.

“Tu tập đến mức này mà vẫn còn những tâm niệm ấy”.

Nếu những suy nghĩ đó tiếp tục được nuôi dưỡng, người tu có thể chuyển từ việc quan sát một trạng thái tâm sang xây dựng thêm một hình ảnh về “một người tu phải như thế nào”.

Điều cần thiết không phải là tạo ra phiên bản hoàn hảo của chính mình, mà là nhận biết rõ những gì đang sinh khởi và thực hành đúng đối với chúng.

Làm thiện vẫn cần làm thiện. Học hỏi giáo pháp vẫn cần học hỏi. Giúp đỡ người khác vẫn là điều đáng quý. Nhưng cùng với những hành động ấy, người tu cũng có thể quay lại quan sát tâm mình.

Làm một việc tốt mà không ai biết, tâm có cảm thấy huyệt hắng không?

Được người khác khen ngợi, tâm có nắm giữ lời khen ấy để xây dựng hình ảnh về mình không?

Gặp một người còn nhiều phiền não, tâm có khởi lên cảm giác mình hiểu biết hoặc tỉnh thức hơn họ không?

Khi bị góp ý, tâm có thực sự lắng nghe hay lập tức tìm cách bảo vệ hình ảnh của mình?

Những câu hỏi như vậy không nhằm kết tội hay phủ nhận bản thân. Chúng chỉ giúp ta nhìn lại những gì đang diễn ra, để nhận diện điều bất thiện khi vừa manh nha và không tiếp tục dung dưỡng.

Đồng thời, ta cũng cần nhận ra những điều thiện đang có mặt để tiếp tục phát triển: biết lắng nghe thay vì vội phán xét, biết khiêm cung thay vì tự mãn, biết hoan hỷ trước sự tiến bộ của người khác thay vì so sánh, biết làm việc thiện mà không quá bận tâm đến việc người khác có thấy, biết hay không.

Theo tinh thần Tứ Chính Cần, tu tập vì thế không phải là một lần “nhìn thấu bản ngã” rồi hoàn tất, mà là một quá trình liên tục.

Một niệm bất thiện sinh khởi, biết để ngăn ngừa và đoạn trừ.

Một niệm thiện sinh khởi, biết để nuôi dưỡng và làm cho tăng trưởng.

Trong tiến trình ấy, ta dần học cách không chạy theo những gì đang sinh khởi trong tâm, cũng không cần tạo thêm một câu chuyện về “tôi” từ chính quá trình tu tập của mình.

Rốt ráo, điều đáng quan tâm không phải là trở thành một “cái tôi” tốt đẹp hơn trong mắt mình hay trong mắt người khác, mà là làm cho những khuynh hướng bất thiện ngày càng được đoạn giảm và những phẩm chất thiện lành ngày càng được tăng trưởng.

Khi không còn quá cần mình phải là một người đặc biệt, hiểu biết đặc biệt hay thanh tịnh đặc biệt, tâm có thể trở nên nhẹ hơn.

Một niệm sinh khởi, biết một niệm sinh khởi.

Một tâm hành bất thiện xuất hiện, biết để không tiếp tục nuôi dưỡng.

Một tâm niệm thiện lành có mặt, biết để vun bồi.

Tu tập, xét cho cùng, không phải là xây dựng thêm một hình ảnh đẹp về “ta”, mà là từng bước chuyển hóa chính những gì đang diễn ra trong tâm.

Và có lẽ, khi nhu cầu khẳng định về “ta” ngày càng lắng xuống, cái bóng tưởng như rất kín đáo của bản ngã cũng dần trở nên trong suốt.

Tác giả: **Ánh Nhiên Đăng**