

Vài ý kiến về " Vô ngã "

" Vô ngã " (*anatta*) là triết lý cốt tủy và đặc thù của đạo Phật. Vì đó đức Phật Thích Ca được gọi là *anatta-vadi*, người thầy dạy " Vô ngã ".

Thuyết này đi ngược lại với thuyết " Tiểu ngã - Đại ngã " (*atman-Brahman*) của đạo Bà La Môn, là tôn giáo chính thức thời bấy giờ tại Ấn Độ.

Theo đức Phật, cái mà ta gọi là *ngã*, là *ta*, chỉ là sự tụ họp tạm thời của các " thủ uẩn " (*upadana-kkhandha*):

" Dù có thọ, tưởng, hành, thức, chúng cũng gắn liền với nhau, không tách rời nhau, không thể nào phân chia ra và phân biệt với nhau được " (*Trung Bộ Kinh*, 43).

" Dù có sắc, thọ, tưởng, hành, thức, dù là quá khứ, hiện tại, tương lai xa hay gần, cũng phải hiểu theo thực tế và trí tuệ: cái này không phải của *ta*, cái này không phải là *ta* " (*Tương Ưng Bộ Kinh*, XXI, 5).

" Ví dụ như có một người không mù, nhìn những bọt nước sông Hằng và quan sát chúng kỹ càng. Quan sát chúng kỹ càng xong, những bọt nước ấy sẽ xuất hiện như trống rỗng, không có thực, không có thực thể. Cũng như vậy, các tỳ kheo phải xét lại tất cả các hiện tượng sắc, thọ, tưởng, quá khứ, vị lai, xa, gần... và thấy rằng chúng trống rỗng, không có thực, không có thực thể " (*Tương Ưng Bộ Kinh*, XXII, 95).

Như vậy, không có gì trong cái thân và các hiện tượng tâm lý, hoặc ngoài chúng, có thể được xem là cái *ta*, cái *ngã*, cái cá nhân thực sự. " Vô ngã " (impersonality, non individualité, non-moi) như vậy cũng không khác gì " tánh Không " (*suññata*) (emptiness, vacuité).

" Vô ngã " đồng thời cũng là một cách nhìn khác của lý " duyên khởi " (*paticca-samuppada*), bao trùm vũ trụ và làm cho mọi hiện tượng tương hữu, liên đới mật thiết với nhau. Không có cái gì có thể được coi là một thực thể tách rời khỏi các thực thể khác được.

Tuy nhiên, ngoài khía cạnh lý thuyết thuần túy đó, có một cách nhìn khác về " Vô ngã ". Đó là cách nhìn của tỳ kheo Thanissaro, một tăng sĩ Nguyên thủy gốc Mỹ.

Theo tỳ kheo Thanissaro, trong Kinh có nói rằng có lần đức Phật được một vị sa môn tên là Vacchagotta đến hỏi là " Có ngã hay không? ", và đức Phật giữ im lặng.

Hơn nữa, vào thế kỷ thứ 3 trước CN, có một trường phái phát xuất từ Thượng Tọa Bộ (*Sthaviravada*), tên là *pudgalavada* (personnalisme), chủ trương có một cái *ta* vi tế bao gồm các uẩn, không đồng nhất, không khác biệt, không thường còn, không đoạn diệt. Tuy bị cô lập bởi quan điểm đó, nhưng trường phái này vẫn tồn tại một thời gian.

Ngoài ra, khi đọc lại Kinh " Vô ngã tướng ", là bài kinh thứ nhì thuyết giảng bởi đức Phật, thì chúng ta thấy ngài không hề phủ nhận cái ta, mà luôn luôn nhắc lại: " Cái này không phải của ta. Cái này không phải là ta ". " Vô ngã tướng " tiếng pali là *anatta-lakkhana*. *Lakkhana* là tướng, vẻ ngoài, hình thức. Cũng như trong Kinh Kim Cương : " Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng " (tất cả những gì có hình tướng đều là hư vọng, toute apparence est illusoire). Như vậy, qua bài kinh này, đức Phật cảnh giác mình đừng tưởng lầm hình tướng này thuộc về *ta*, hay là *ta*.

Như vậy, vấn đề không phải là có cái ngã hay không, và theo tỳ kheo Thanissaro, phải hiểu " Vô ngã " là *không phải là ta (not self)*, chứ không phải là *không có cái ta (no-self)*.

" Vô ngã " phải hiểu như một bài học áp dụng thực tiễn, một chiến lược (stratégie), một phương pháp tu tập, nhằm phá bỏ sự chấp ngã, sự bám víu vào cái ta tâm lý, cái ý thức ta.

Thật ra, phải công nhận rằng nói là " vô ngã " theo đạo Phật thì cũng đúng, mà nói là " có ngã " theo đời sống hàng ngày thì cũng đúng. Không thể phủ nhận là con người thường theo bản năng mà sinh hoạt, phục vụ cho cái *ta* của mình: ăn mặc, làm việc, chơi, nghỉ, đều là cho mình. Từ lúc còn là một đứa trẻ sơ sinh (chưa có ý thức cái *ta*), cho đến khi khoảng 1 - 2 tuổi soi gương nhận diện ra mình, rồi lớn lên lập gia đình, sanh con đẻ cái cho đến khi chết, cũng là cho mình cả. Đa số " tác ý " (*cetana*) gây nghiệp đều là cho cái ta và vì cái ta, cho nên chấp ngã cũng như chấp thường là chuyện bình thường, và là lý do chính đưa tới khổ đau.

Vì vậy cho nên đạo Phật khuyên nên xả bỏ sự chấp ngã đó đi đúng theo tinh thần " Tứ Đế ": nếu nguồn gốc của khổ đau là sự bám víu vào cái *ta*, suốt ngày lo nghĩ cho cái *ta*, thì phải xả bỏ bớt đi cái *ta* đó, mở rộng cái *ta*, mở rộng tâm mình cho người khác, cho thế giới chung quanh, và ý thức rằng mình cũng như bao nhiêu hiện hữu khác, liên hệ ít nhiều mật thiết với nhau do luật " duyên khởi " bao trùm vũ trụ.

Không phải là chối bỏ cái *ta* (mà làm sao chối bỏ được?), mà giảm thiểu chỗ đứng của nó trong ý thức mình, bớt tham lam, ích kỷ, cố gắng nghĩ đến đến người khác nhiều hơn một chút và nghĩ đến mình ít hơn một chút. Mở rộng nhân sinh quan và vũ trụ quan của mình, và nhìn thấy rõ sự liên đới mật thiết của mình với vũ trụ.

Không phải xóa bỏ, từ chối cái *ta*, mà giảm thiểu một chút sự chấp ngã, sự bám víu vào cái *ta*, mỗi ngày hơn một chút.

Vô ngã không phải là một chân lý, mà là một phương pháp tu tập nhằm giải thoát khỏi khổ đau mang lại bởi chấp ngã.

Nói một cách giản dị: càng chấp ngã thì càng khổ, càng bớt chấp ngã thì càng bớt khổ. Cũng như càng chấp thường, tức là níu kéo lại thời gian, thì càng khổ, mà càng không chấp thường, tức là buông thả cho thời gian đi qua thì càng bớt khổ.

Thời gian (tức là vô thường) là một định luật gắn liền với mọi hiện tượng, không thể nào không có được. Phải có thời gian mới có hiện hữu, phải có vô thường mới có sự sống.

Như vậy nói đến " Tam pháp ấn " (*tilakkhana*) (les 3 sceaux, les 3 marques de l'existence, hay les 3 qualités des existants), " Vô ngã " (*anatta*), " Vô thường " (*anicca*) và " Khổ " (*dukkha*), thì phải hiểu rằng :

- " Khổ " là một sự cảm nhận của con người, một sinh vật có ý thức.

- trong khi " Vô thường " là định luật thời gian gắn liền với mọi hiện hữu.

- và " Vô ngã " cũng là một định luật làm cho tất cả các hiện hữu trong vũ trụ liên đới chặt chẽ với nhau.

Chấp thường và chấp ngã là những lý do chính gây nên khổ đau, và tập bớt chấp thường và bớt chấp ngã là phương pháp hữu hiệu nhất làm vơi dịu bớt khổ đau.

Trịnh Nguyên Phước

03/2013