

Vài nét về “ngã”

Hoa Quang

Người ta thường hay nghĩ rằng mỗi con người đều có một thực thể có tính cách bất biến, cá biệt, làm chủ thể nơi cá nhân đó, có chức năng cắt đặt, xét đoán, quyết định mọi hành vi. Cái “thực thể” ấy thường được mệnh danh là “*cái ta*” hay “*ngã*”. Vì nghĩ cái “*ngã*” là chính mình, là đặc biệt, là cao quý hơn người, nên khi gặp điều gì thuận theo mình thì vui, nghịch lại hay thiệt thòi cho mình thì đau khổ. Chấp vào cái “của mình” ấy nhà Phật gọi là *chấp ngã*.

Nhà Ngọc ở gần phố chợ, em mới 10 tuổi, Ngọc ngồi chơi trước nhà, em nhìn ra ngoài đường, người qua kẻ lại thật vui. Ngọc nghĩ đến cô giáo Lan, một thần tượng của em, đối với em, cô đẹp nhất. Dáng người dong dỏng cao, nước da trắng hồng, cô thường mặc áo dài màu nhạt- hồng nhạt, xanh nhạt...thật sang. Ngọc biết rằng cô sắp đi về ngang đây, hôm nay cô ra tỉnh họp giáo viên gì đó, Ngọc vừa chơi, vừa chờ đợi... Ngọc thương cô lắm vì lúc nào gặp, cô cũng nhìn em với cặp mắt thật hiền và mỉm cười với em, cô còn đối xử với em rất là đặc biệt nữa... Từ xa, Ngọc thấy dáng áo dài màu lam điểm bông hồng nho nhỏ, đúng cô rồi, ánh nắng chiếu qua chiếc dù xanh nhạt làm dịu đi cái gay gắt của buổi trưa hè, làm cho cô đẹp hẳn lên. Với nét mặt tươi cười cô ghé vô

vuốt tóc em và nói “chờ cô lâu chưa? quà của con đây, ngoan nghe” vẫn với vẻ mặt đầy sức sống ấy, cô quay ra về. Ngọc nhìn theo cô, tay mân mê gói kẹo, em thấy lòng rộn lên một niềm vui sướng, em thấy thương cô làm sao!

Ngọc đâu có biết rằng em đang thương chính em, và cái tôi, cái ngã của em đang được thỏa mãn vuốt ve, đang lớn dần trong tâm hồn ngây thơ bé bỏng của em.

* * *

Sau khi đi ăn giỗ về, khác hơn mọi ngày, thím An thấy rất bức dọc, vì thấy rõ rệt sự xa lánh của một số người mà không lâu trước kia thím rất thân. Thím rất hiền hòa, thân thiện, và hay giúp đỡ công, của cho những người bạn láng giềng khi có việc khó khăn: thím sẵn lòng coi

chừng nhà dùm vài hôm khi hàng xóm có việc đi xa, cho mượn tiền khi có ai thiếu hụt... phần lớn người trong xóm rất thương và kết thân với thím. Thím tốt bụng như vậy, nhưng bây giờ gia đình thím đang gặp cảnh khó khăn, thiếu thốn, bạn bè đang tìm cách không gặp thím, nhất là bà Sen. Gia đình thím và bà Sen cùng quê và về đây ở đã lâu lắm, gần như cùng một lúc. Hai gia đình rất thân nhau, trong lúc mới về đây thím giúp bà Sen đủ thứ, vậy mà bây giờ bà Sen lại tỏ ra lạnh lùng với thím ra mặt. Thím tự nhủ: đời là thế, buồn làm gì. Dù biết như vậy, thím thấy vừa giận vừa chán, lòng tự ái, cái tôi của thím bị tổn thương nặng nề vì thím bị người chung quanh xem rẻ.

* * *

Chúng ta thường nói rằng: tôi đau

khổ, tôi sung sướng, tánh tôi rộng rãi, ích kỷ, tôi thích cái này, không ưa cái kia... Chúng ta vật lộn cả đời để có được những gì ta thích, loại bỏ những gì ta không ưa. Vì cái ta mà chúng ta đau khổ đủ thứ: khổ về thân vì muốn nó mạnh khỏe, sống hoài mà nó lại bệnh hoạn, yếu ớt, già nua, chết chóc... Khổ về tâm vì cái mà ta thích, ta cầu mong mà không được toại nguyện, người của ta thương yêu mà phải chia lìa, kẻ mà ta oán ghét mà lại gặp gỡ, buồn về việc mất mát đã qua, lo việc chưa đến là lành hay dữ v.v... Tất cả chỉ vì cái ta.

Vậy cái ta là gì? Có người nghĩ rằng mỗi người đều có một thực thể phi vật chất có tính cách bất biến, cá biệt, làm chủ thể hay chúa tể nơi mỗi người, có chức năng cất đặt, xét đoán, quyết định mọi hành vi gọi là cái ta hay “ngã”. Vì nghĩ cái ngã của ta là chủ, là đặc biệt, cao quý hơn người, nên khi gặp điều gì thuận theo cái ta thì vui, nghịch lại hay thiệt thòi cái ta thì đau khổ, mà nhà Phật gọi là chấp ngã.

Phật giáo chủ trương vô ngã.

Từ hơn 2500 năm trước, lúc nhân loại còn đầy dẫy những bất công trong xã hội, nhất là trong xã hội Ấn Độ, một xã hội giai cấp, phong kiến nặng nề, Đức Phật đã thuyết rằng không có tự ngã, rằng vạn pháp vốn không hay vô ngã, vô ngã là một nét đặc thù, sáng ngời của Phật giáo, nó làm nền tảng để giác ngộ, để con người tự giải phóng vượt ra khỏi tham, sân và si. Từ căn bản đó mới phát triển được tình thương, xóa bỏ những chia rẽ, giai cấp, áp bức, bất công giữa người với người, người với vật, tôn trọng sự bình đẳng của mọi người, mọi vật.

Vô ngã là gì? là không có tự ngã;

từ thân ta, tâm ta, đến thế giới chung quanh. Không có một sự, một vật nào có tự thể độc lập, đơn độc tự nó mà hình thành được, cho nên, vạn pháp đều sinh thành trong định lý duyên sinh, mà duyên sinh tức là vô ngã.

Trong kinh Na Tiên đức Phật dạy rằng “Sự hiệp lại của tất cả đầu, mắt, mũi, miệng, cổ, ót, vai, cánh tay, xương, thịt, bàn tay, bàn chân, gan, phổi, lòng, lá lách, gân máu, ruột, bao tử, nhan sắc, lời nói, hơi thở, sự khổ vui, sự thiện ác mà người ta muốn phân biệt cho tiện nên tạm kêu là người đó thôi. Mà thật ra thì không có người.”

Thân người thật ra do bốn phần: đất nước, gió, lửa, khi đủ duyên họp lại mà thành. Trong bốn yếu tố này không có một yếu tố nào tự đứng riêng rẽ, còn mãi, và không biến đổi. Thân thể con người còn phải trải qua sanh, già, bệnh, chết; thay đổi từng phút giây, thân bây giờ không phải là thân của một năm về trước, cũng không phải là cái thân của một phút, một giây trước đó, vì mỗi phút mỗi giây trong thân ta đều có tế bào mới sanh ra và tế bào già chết đi. Như vậy thân này không phải là thật ta.

Tâm người cũng vậy, biến chuyển không ngừng, và không có tự chủ: Tâm niệm của chúng ta bị chi phối bởi cảm giác và sự vật bên ngoài. Khi trời đẹp, ấm áp thì ta vui, khi mưa gió ảm đạm thì ta buồn. Khi gặp nghịch cảnh, khó khăn thì chúng ta lo âu, chán nản, buồn khổ, khi gặp cảnh thuận lợi chúng ta vui vẻ, yêu đời. Tâm chúng ta còn thay đổi theo thời gian: lúc nhỏ nghĩ khác, trung niên nghĩ khác, khi già chúng ta nghĩ khác. Tâm chúng ta luôn luôn duyên với cảnh vật bên ngoài, và biến đổi như vậy nên không phải là thật ta.

Từ thân đến tâm chúng ta không có

cái nào có tự tính, tự chủ, bất biến, trường tồn nên con người chỉ do duyên hợp, là vô ngã.

Tai hại của việc chấp ngã:

Chấp ngã là vô minh vì không biết đúng sự thật bản chất của sự việc trên đời:

Trong kinh Pháp Tập, quốc vương (vua Ma Ha Đà) hỏi: Bạch đức Thế Tôn, ngã kiến từ đâu mà sanh khởi? Phật dạy rằng: “Nầy đại vương, ngã kiến do vô minh làm căn bản”.

Vì vô minh nên không có cái ta thật sự mà nghĩ là có cái ta thường còn, chủ tể. Vì vô minh nên chúng ta mới đau khổ vì sanh, già, bệnh, chết, vì những việc bất như ý, duyên hợp duyên tan trên đời. Nếu ta chấp nhận cả thân và tâm ta đều chỉ là duyên hợp, tạm bợ, duyên hợp thì còn, duyên tan thì hết. Người nhận thức như thế là đúng với chơn lý.

Trong Kinh Viên Giác Phật dạy: “Tất cả chúng sanh từ xưa đến nay bao lần điên đảo, vọng nhận sáu thức duyên cảnh trần là tâm thức của mình. Như người bệnh mắt, thấy có hoa đốm giữa hư không, và thấy có mặt trăng thứ hai. Sự thật không có hoa đốm giữa hư không, bởi người bệnh mắt mà vọng chấp đây thôi. Vì vọng chấp nên chúng sanh luân chuyển trong sanh tử, gọi



Pu-tai, painted by Yin-t'o-lo (14th century)

đó là vô minh.

Chấp ngã là nguồn gốc của khổ đau:

Trong Kinh Pháp Tập có nêu ra mâu thuẫn thoạt giữa vua Ma Ha Đà và đức Phật: “Vua nước Ma Ha Đà hỏi đức Phật rằng: Bạch đức Thế Tôn! Tất cả chúng sanh vì nhưn gì mà tạo nghiệp? Phật bảo nhà vua rằng: Này quốc vương! Tất cả chúng sanh do ngã kiến mà sanh điên đảo phân biệt. Điên đảo phân biệt mê hoặc. Hoặc vốn tạo nghiệp. Tạo nghiệp cho nên không thể giải thoát”.

Thật vậy, ngã là nhân tạo nên phân biệt và gây ra thành kiến của chúng ta đối với người khác: vì ưa thích nên thương người này, vì ganh ghét nên không ưa người kia, rồi đối xử và hành động thiên lệch theo ý nghĩ của mình. Cho nên ngã là nhân tạo nghiệp, nó gây ra biết bao oán ghét, thù hận, tranh chấp trong gia đình, ngoài xã hội, cho đến nỗi gây ra chiến tranh tàn khốc giữa quốc gia này với quốc gia khác...

Trong kinh Bát Nhã: “Cho cái thân này là ta, nên khởi thân nghiệp. Nghĩ lời nói này là ta, nên khởi khẩu nghiệp. Cho cái ý nghĩ này là ta, nên khởi ý nghiệp. Rồi từ đó khởi lòng tham lam bòn xén, phạm giới, khởi niệm sân hận, biếng nhác, tán loạn, khởi tâm ác độc, phá hoại sáu pháp Ba La Mật. Những người như thế, không gọi là Bồ Tát”.

Ngã là mầm mống của tham, sân và si; Ngã là nhân tạo nghiệp; Nên ngã là nguồn gốc của đau khổ, của sinh tử luân hồi. Cho nên một người muốn diệt khổ, muốn được giải thoát, hay muốn thành Phật phải phá tan chấp ngã.

Làm sao bỏ được chấp ngã?



Trong kinh Pháp Cú đức Phật dạy: “Không có ai làm cho chúng ta thanh tịnh
Không có ai làm cho chúng ta ô uế
Chính chúng ta làm cho chúng ta thanh tịnh
Chính chúng ta làm cho chúng ta ô uế.”

Muốn bỏ chấp ngã, chúng ta phải dùng trí tuệ, tập trung tư tưởng để quán sát về lý vô thường, lý duyên sinh, tánh không v.v... để nhận mặt thực về cái ta.

Quán sự vô thường để trừ kiến chấp về thường của thân và tâm.
Về thân: suy nghiệm về tính chất sinh diệt và tàn hoại thân người.
Về tâm: quán chiếu về sự biến chuyển không ngừng của tâm theo từng giây, từng phút để diệt trừ ảo tưởng về cái ta thường còn. Vì chấp tâm là thường nên nói rằng “tánh tôi nóng lắm” “tánh tôi hay hờn giận”... có nghĩa là tôi không thể nào sửa được bản tánh của tôi, để đổi giận làm vui, đổi nóng làm nguội. Giác ngộ được sự vô thường của thân và tâm rồi hành giả mới

tinh tấn cải thiện bản thân, cải thiện hoàn cảnh chung quanh mình.

Quán nhân duyên: nhận thực tính duyên hợp của con người, vạn hữu. Biết rằng vạn sự, vạn vật chỉ là do duyên hợp, không thật, vì không có thật nên không tìm cầu chấp thủ, không tham ái, nên khi đối với cảnh, không sanh tâm ham muốn, nên không tạo tác ra nghiệp, nên không gieo chủng tử của sanh tử luân hồi.

Quán không:

Quán chiếu để không thấy có ta trong ta, và trong thế giới.

Trong Bát Nhã Tâm Kinh, đức Phật thuyết:

“Quán Tự Tại Bồ tát hành thâm pháp Bát Nhã Ba La Mật Đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhứt thiết khổ ách” : khi Bồ tát Quán Tự Tại thực hành sâu xa pháp Bát Nhã Ba La Mật Đa, ngài soi thấy năm uẩn đều không, liền qua hết thảy khổ ách.

Trong năm uẩn, sắc uẩn thuộc về

thân; thân thì thay đổi vô thường, khi tăng khi giảm liên tục từ khi mới tượng hình trong bào thai, lớn lên, cho đến khi già, chết. Thọ, tướng hành, thức (là những cảm thọ, sự tưởng nhớ việc quá khứ vị lai, những sự hiểu biết, phân biệt) thuộc về tâm cũng vậy, tâm ta thay đổi như vượn chuyền cây. Trong năm uẩn không có uẩn nào cố định, mà luôn luôn biến chuyển đổi dời, không có tự tánh; và năm uẩn nương nhau thành lập, trong sắc uẩn có thọ uẩn, trong thức uẩn có thọ uẩn, hành uẩn v.v... Con người do năm uẩn, luôn biến dịch, không có uẩn nào tự nó hình thành được, nên năm uẩn vốn là không, là vô ngã.

Quán nhân duyên cuối cùng cũng đưa về không, vì mỗi nhân duyên phải nương vào các nhân duyên khác mà thành lập, không có nhân duyên nào có tự tính riêng biệt. Cái này có thì mới có cái kia, không có một pháp nào đứng riêng được, như có gỗ thì mới có cái bàn, một mình gỗ không làm được cái bàn, không có gỗ, đinh, người thợ mộc thì không có cái bàn, cái bàn không tự có, bản chất cái bàn là không. Bản chất của vũ trụ vạn hữu vốn là không.

Khi ngài Xá Lợi Phất được nghe một vị đệ tử của Phật là thầy Tỳ kheo A Xa Bà Kỳ, giảng giải về lý nhân duyên tóm tắt trong bài kệ như sau:

“ Nhân duyên sở sanh pháp, ngã thuyết tức thị không,

Diệc danh vi giả danh, diệc danh trung đạo nghĩa” dịch là

Các pháp nhân duyên sanh, ta nói nó là không.

Chỉ là giả danh, cũng gọi nghĩa trung đạo.

Ngài nghe xong, giác ngộ lý không, xa li vọng tưởng, chứng được quả vị Duyên Giác.

Các phương pháp quán trên đây là về lý; đồng thời về sự, hành giả tu giữ năm giới, tôn kính lễ lạy đức Bổn Sư, thực hành niệm Phật, ngồi thiền, trì chú, giữ tâm ý trong sạch, thanh tịnh, thì ngã dần dần tiêu mòn, không còn chỗ đứng.

Chủ trương vô ngã của nhà Phật là một đạo lý căn bản cho người tu, nếu giác ngộ rằng không có cái thực ta riêng biệt, làm chủ, trường tồn; Mà cái ta giả tạm này sẽ biến chuyển theo thời gian: sanh già bệnh chết và theo nghiệp lực nó có thể trôi lăn trong sáu đường: Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh, Người, A Tu La, Trời; thì cái trực nhận về cuộc đời sẽ thay đổi. Hành giả không còn si mê, ảo tưởng về cuộc đời, sẽ bớt tham và sân, dễ dàng phát triển được các hạnh lành như: không cống cao ngã mạn, ý mình hiếp người, mà trái lại còn khiêm tốn, hòa nhã, bao dung, thương người v.v... Phá ngã chấp là một bước lớn, chúng ta phần lớn sơ cơ, nên không phải một sớm một chiều đạt thành đạo quả như ngài Xá Lợi Phất. Tuy nhiên hiểu biết, và thực hành tu phá ngã chấp, sẽ có ích lợi rất thực tế, được an vui ngay trong đời sống hiện tại, và mới mong đạt được quả vị giác ngộ tối thượng về sau.

Hoa Quang

