TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

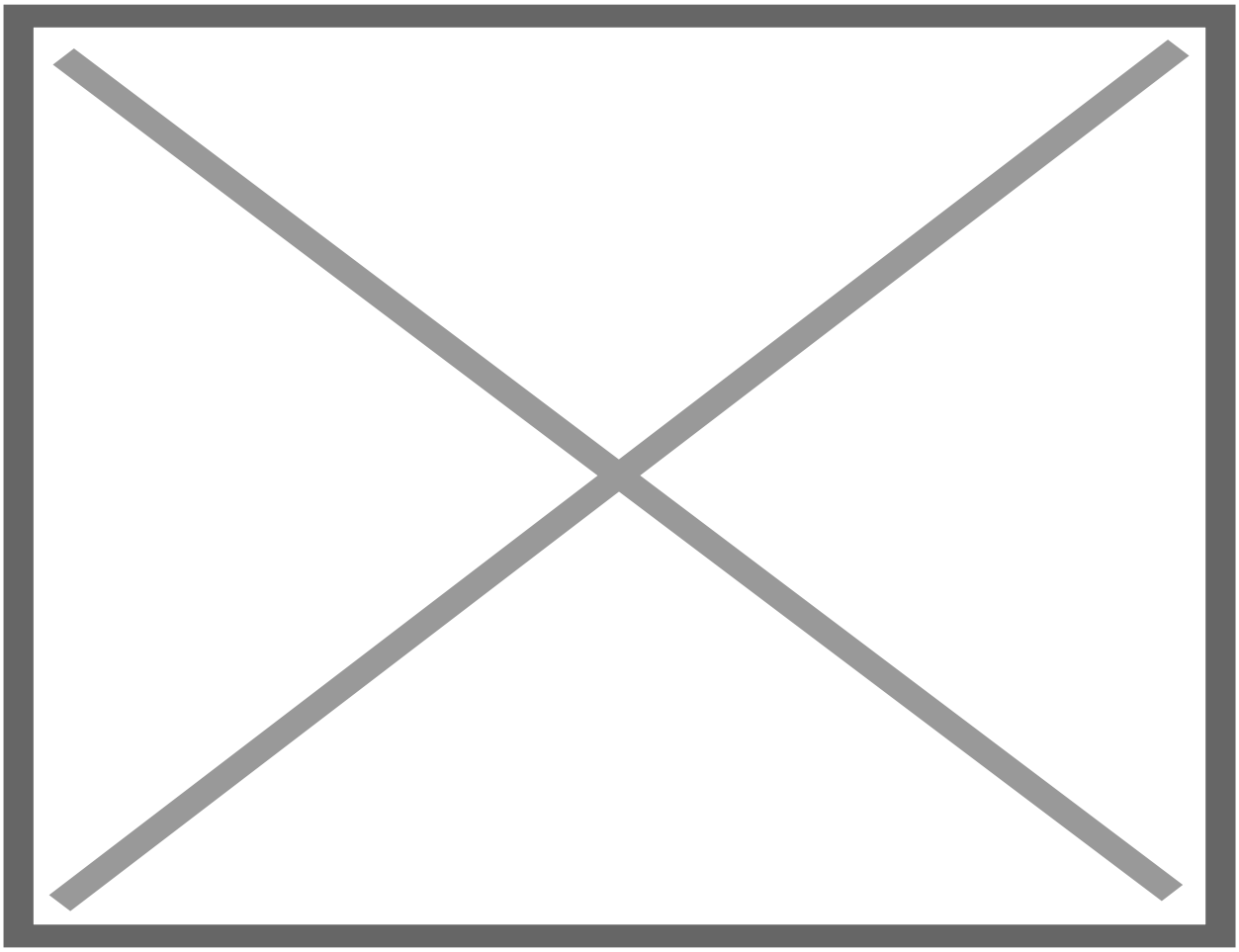
Đức Phật dạy gì về “Vô ngã”?

ISSN: 2734-9195 23:27 01/11/2021

Tác giả: **Trịnh Đình Hỷ**

Vô ngã” (anattā) là triết lý cốt tủy và đặc thù của đạo Phật. Do đó, Đức Phật Thích-ca được gọi là anattā-vadi, người thầy dạy về “Vô ngã”. Thuyết này đi ngược lại với thuyết “tiểu ngã – đại ngã” (ātman-brahman) của đạo Bà-la-môn, là tôn giáo chính thống thời bấy giờ tại Ấn Độ. Theo đạo Bà-la-môn, mỗi cá nhân có một linh hồn, một “tiểu ngã” (Pali: attā, Sanskrit: ātman), và sự giải thoát chỉ có thể thực hiện bằng cách sát nhập, hòa đồng linh hồn mình vào với linh hồn vĩ đại của vũ trụ, tức là “đại ngã” (P: brahma, S: brahman). Đạo Phật phủ nhận cả hai, “tiểu ngã” và “đại ngã”, đồng thời sự sát nhập, hòa đồng của hai cái mà đạo Bà-la-môn xem như là hai thực thể đó. Vì đó cho nên đạo Phật được coi thời bấy giờ là một đạo giáo không chính thống (nāstika, heterodox).

Theo Đức Phật, cái mà người ta gọi là cái “ta” (Hán-Việt: ngã, La-tinh: ego, Anh: self), cái mà người ta cho là một thực thể, một cá nhân hay con người (P: puggala, S: pudgala), hay một sinh vật (satta), thật ra chỉ là một phạm trù, một phương pháp qui ước dùng để diễn tả, để chỉ định. Nó không có thật, mà chỉ là sự tụ họp tạm thời và luôn luôn biến đổi của một số yếu tố mà Đức Phật gọi là “thủ uẩn” (upādāna-khandha): sắc (rūpa), thọ (vedanā), tưởng (saññā), hành (saṅkhāra), thức (viññāṇa). Sắc (corporeality) là tất cả những gì thuộc về thể xác, trong khi thọ, tưởng, hành, thức thuộc về tinh thần. Thọ là cảm giác (feeling), cảm thấy; tưởng là tri giác (perception), nhận ra được là gì; hành (formations) gồm nhiều hiện tượng tâm lý xảy ra trong lãnh vực tri thức cũng như cảm xúc (có 46, 51 hoặc 52 hành, tùy theo luận Abhidhamma của mỗi trường phái); và thức là sự ý thức (consciousness) những gì xảy ra trong tâm thức.



Như trong Trung bộ kinh, 43, có nói: *"Dù có thọ, tưởng, hành, thức, chúng cũng gắn liên với nhau, không tách rời nhau, không thể nào phân chia ra và phân biệt với nhau được".*

Và trong Tương ưng bộ kinh, XXI, 5: *"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".*

"Ví dụ như có một người mắt sáng, nhìn thấy những bọt nước trên 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 ở trong cơ thể và các hiện tượng tâm lý, hoặc ở ngoài chúng, có thể được xem là cái "ta", cái "ngã", cái cá nhân thực sự. "Vô ngã" (anattā, no self, impersonality) như vậy cũng không khác gì "không" (suññatā, emptiness). "Vô ngã" đồng thời cũng là một cách nhìn khác của lý "duyên khởi" (paṭicca-samuppāda, dependent origination), bao trùm vũ trụ và làm cho mọi

hiện tượng tương hữu, liên quan mật thiết với nhau. Không có gì có thể được xem là một thực thể tách rời khỏi các sự vật khác. 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 Theravāda gốc Mỹ.

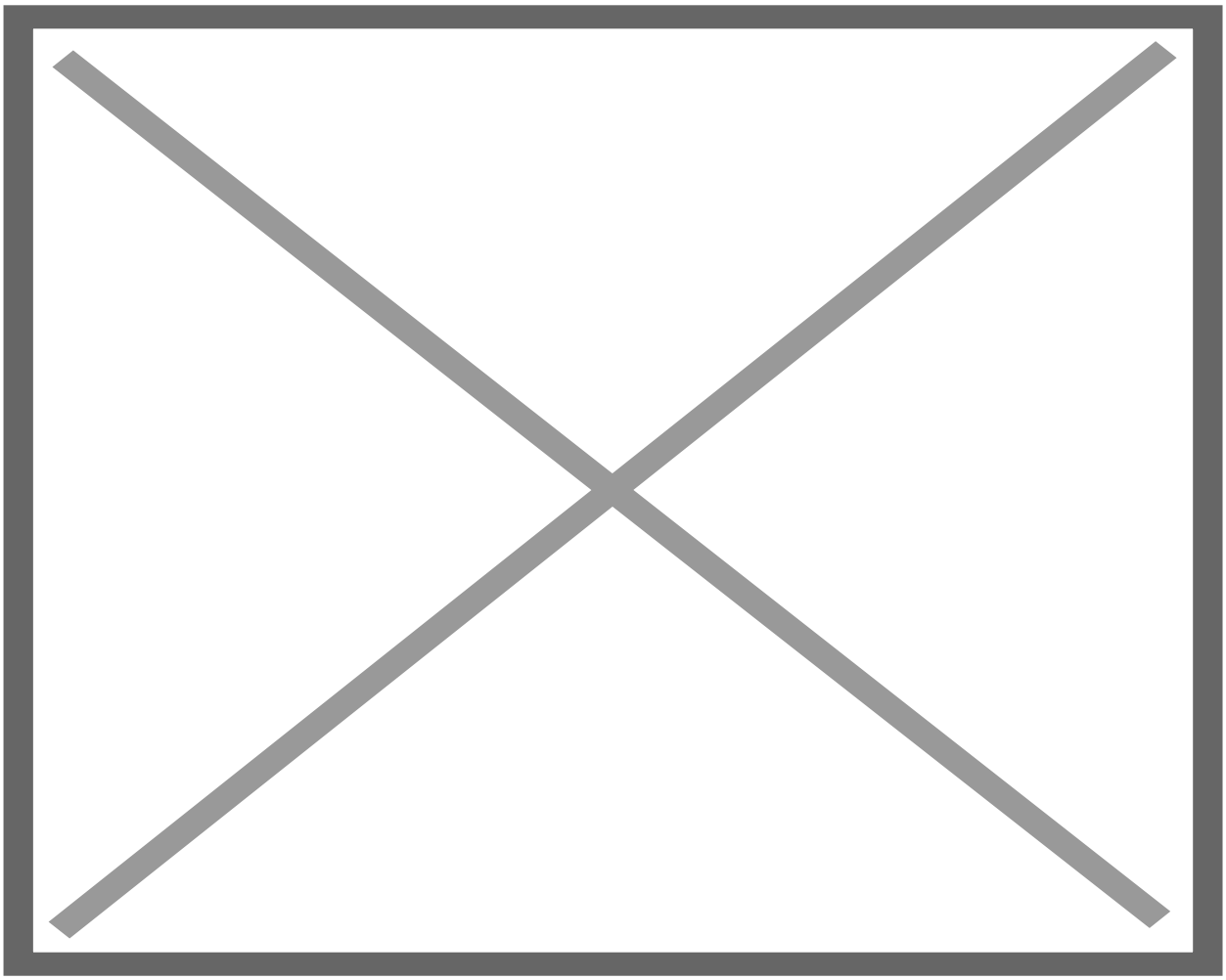
Tỳ-kheo Thanissaro cho biết trong kinh có một đoạn nói về cách trả lời của Đức Phật, khi Ngài được hỏi về cái "ta".

Trong Tương ưng bộ kinh (Samyutta Nikaya, 400) có một đoạn kể rằng một hôm có một vị Sa-môn, Vacchagotta, đến hỏi Đức Phật: *"Có tự ngã phải không, thưa ngài Gotama?". Đức Phật giữ im lặng. Vacchagotta hỏi lại một lần nữa: "Như vậy thì không có tự ngã phải không?". Đức Phật vẫn giữ im lặng. Sau khi Vacchagotta bỏ đi rồi, Ananda mới hỏi Đức Phật tại sao Ngài lại không trả lời. Đức Phật lúc bấy giờ mới giải thích: "Nếu Ta trả lời là có, có tự ngã, thì "Vô ngã"? tức là Ta ủng hộ thuyết vĩnh cửu của đạo Bà-la-môn; nếu Ta trả lời là không, không có tự ngã, thì tức là Ta đi theo thuyết hư vô. Hơn nữa nếu trả lời có, thì làm sao phù hợp với sự hiểu biết của Ta là mọi pháp đều không có tự ngã? Và nếu Ta trả lời không, thì Ta sẽ đặt Vacchagotta trong một tình trạng vô cùng bối rối, vì ông ấy trước kia tưởng mình có ngã sẽ than vãn vì đã đánh mất ngã rồi!".*

Vào thế kỷ thứ III trước Tây lịch, có một trường phái phát xuất từ Trưởng lão bộ (S: sthaviravāda), tên là puggalavada (thuyết cá thể, personalism), chủ trương có một cái "ta" vi tế bao gồm các uẩn, nhưng không đồng nhất, không dị biệt, không thường còn, không đoạn diệt. Tuy bị cô lập bởi quan điểm đó, nhưng trường phái này cũng khá mạnh và tồn tại trong một thời gian.

Ngoài ra, khi đọc lại kinh "Vô ngã tướng" (anattalakkhaṇa sutta), 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'". Lakkhaṇa là tướng, vẻ ngoài, hình thức (aspect, characteristic). Cũng như trong kinh Kim cương có câu: "Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng" (tất cả những gì có hình tướng đều là hư vọng, all appearances are illusory). Như vậy, qua bài kinh"Vô ngã tướng", Đức Phật cảnh giác không nên tưởng lâm hình tướng này chính là "ta", hay thuộc về "ta".

Thật ra, vấn đề không phải là có cái "ta" hay không. Mà 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)" . Không phải là không có cái "ta", nhưng đừng nhận lâm cái này là "ta", đừng có tưởng cái này là "ta"!



Thật ra, chúng ta phải công nhận rằng cái "ta" không mấy khi văng mặt trong đời sống hàng ngày. Không thể phủ nhận rằng con người, theo bản năng cũng như mọi sinh vật, luôn hoạt động, phục vụ cho cái "ta" của mình. Mọi sinh hoạt, từ ăn mặc, làm việc, cho đến đi chơi, ngủ nghỉ v.v., đều là cho mình. Từ lúc còn là một đứa trẻ sơ sinh (chưa ý thức được cái "ta"), cho đến khi lên một, hai tuổi nhận diện ra mình trong gương, rồi lớn lên lập gia đình, sanh con đẻ cái cho đến khi chết đi, cũng là cho mình cả...

Gần đây, nhờ những tiến bộ của khoa học thần kinh, người ta mới thấy rằng mỗi khi con người quan tâm đến, hay lo lăng cho cái "ta" (self-preoccupation), quy chiếu về cái "ta" (self- reference), thì lúc đó có một mạng lưới nơ-rôn, gồm hai trung tâm ở dọc giữa của não là "vỏ não trước trán giữa" và "vỏ đai sau" được kích hoạt. Và chính mạng lưới đó cũng thuộc vào "mạng chế độ mặc định" (Default Mode Network), được kích hoạt khi "tâm lang thang" (mind-wandering), nhớ về quá khứ cũng như tính đến tương lai.

Điều kỳ diệu là thiền chánh niệm (mindfulness meditation), bằng cách kích hoạt "mạng tác vụ tích cực" (Task Positive Network), làm cho "mạng chế độ mặc định" ngưng hoạt động, và do đó tâm hết "lang thang", đồng thời hết quan tâm

đến cái “ta”… .

Đa số “tác ý” (cetanā, volition, intention) gây nghiệp đều là do sự quan tâm đến cái “ta”, vì cái “ta” và những người thân của “ta”… Vì vậy cho nên Đức Phật khuyên chúng ta hãy xả bỏ sự chấp ngã đó đi, một khi đã hiểu được “Bốn sự thật thánh thiện” (cattāri ariyasaccāni): nếu nguồn gốc của khổ đau là sự bám víu vào cái “ta”, suốt ngày chỉ nghĩ tới cái “ta”, thì phải buông xả bớt nó đi, 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 mật thiết với nhau, do lý duyên khởi bao trùm vũ trụ.

Không phải là xóa bỏ cái “ta” (mà làm sao xóa bỏ được chứ?), mà giảm thiểu chỗ đứng của nó trong ý thức mình, bớt tham lam, ích kỷ, cố gắng quan tâm đến người khác và thế giới chung quanh nhiều hơn, và quên mình đi một chút.

“Vô ngã” như vậy phải hiểu như một bài học áp dụng thực tiễn, một phương pháp tu tập, một tâm lý trị liệu, nhằm phá bỏ sự chấp ngã, sự bám víu vào cái “ta”. Chấp ngã và chấp thường là những lý do chính gây nên khổ đau, cho nên tập bớt chấp ngã và chấp thường là phương cách hữu hiệu nhất làm vơi dịu bớt khổ đau.

Tác giả: **Trịnh Đình Hỷ** Nguồn: *https://tapchivanhoaphatgiao.com/luu-tru/4596*

Chú thích: *1. Bài này được viết lại, với một vài bổ túc, dựa lên bài: Vài ý kiến về “Vô ngã” (2013). http://cusi.free.fr/phl/tnp_VaiYKienVeVoNga.htm. 2. Trong bài này, các từ tiếng Pali được dùng cho đạo Phật, và tiếng Sanskrit cho đạo Bà-la-môn. 3. No-self or Not-self? Thanissaro Bhikkhu (1996). https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/ notself2.html. 4. Muốn tìm hiểu thêm về “Vô ngã, thiền định và khoa học thần kinh”, xin đọc: http://chimviet.free.fr/thoidai/ trinhnguyenphuoc/tnp_TamLangThangThienDinh_a.htm. http://chimviet.free.fr/thoidai/trinhnguyenphuoc/tnp_ VoNgaThienDinhKHThanKinh_a.htm.*