

Thoát Vòng Tay Ngã

Nơi bài viết « Trong vòng tay của Ngã » chúng ta đã làm quen với Ngã, đã nhận diện ra Ngã là ai. Ngã với Ta là một không hai. Ngã có thể tốt, có thể xấu, có thể tích cực mà cũng có thể tiêu cực, có thể lạc quan mà cũng có thể là bi quan, có thể yêu đời mà cũng có thể chán đời, Ngã có thể giúp ích mà cũng có thể phá hoại, Ngã có thể đem lợi ích mà cũng có thể gieo tai họa, Ngã siêng năng mà cũng lười biếng, Ngã biết kiên nhẫn, cần cù mà cũng nóng nảy, thích hưởng thụ, Ngã thành thật mà cũng giả dối, Ngã hiền lành mà cũng điêu ngoa, Ngã vị tha mà cũng ích kỷ, Ngã rộng lượng, hào phóng mà cũng keo kiệt, nhỏ mọn, Ngã bản lĩnh mà Ngã cũng rụt rè, Ngã kiêu hãnh, cao ngạo mà cũng tự ti mặc cảm, Ngã thăng hoa với tôn giáo, với nghệ thuật, với âm nhạc, với thi ca, với hội họa, với cái đẹp, với cái hay, cái siêu phàm, cái cao quý, cái thánh thiện mà Ngã cũng có thể rơi xuống tận cùng của cái thấp kém, thô lỗ, tục tằn, hạ tiện, độc ác, quỷ quái và Ngã cũng có thể là trung dung, trung bình, chẳng thiện chẳng ác, chẳng hơn ai cũng chẳng kém ai. Ngã thực ra thì muôn mặt !

Khi vừa mở miệng xưng « Tôi » thì đồng thời Ngã xuất hiện. Vì Tôi chính là Ngã. Khi vừa khoác lên thân mình một tấm áo, bước chân đi là có Ngã cùng song hành. Ý thức về một cái Tôi, cái Ngã thì tự nhiên, hiển nhiên, đương nhiên như hít thở không khí. Một hơi thở ra, một hơi thở vào là cái Tôi này, cái Ngã này thở ra, cái Tôi, cái Ngã này thở vào. Một cảm giác thoải mái, dễ chịu, sung sướng là cái Tôi này, cái Ngã này thoải mái, dễ chịu, sung sướng. Một cảm giác khó chịu, khổ sở, bức bách là cái Tôi này, cái Ngã này khó chịu, khổ sở, bức bách.

Tôi, Ngã chính là cái thân này. Cái thân có đầu, có tay, có chân. Đi đứng, ăn nói, ngủ nghỉ. Học hành, làm việc. Vui chơi, giải trí. Sinh con đẻ cái. Hay là không màng chuyện sinh con đẻ cái. Suy tư, tính toán. Hoài niệm quá khứ, sắp đặt hiện tại và mơ ước tương lai.

Tôi, Ngã vừa là cái thân vật chất vừa là tinh thần, cái phần tâm lý ở ẩn bên trong.

Các hoạt động của cái thân vật chất kèm theo các hoạt động của cái phần tinh thần hay tâm lý bên trong đều có một mục đích là nuôi dưỡng, bảo vệ cái Tôi, cái Ngã. Tôi hay Ngã là trung tâm điểm, là mục đích, là lý do, là lẽ sống. Mọi hoạt động của cái thân hay tinh thần đều phải hướng đến sự tồn tại của Tôi, của Ngã.

Đồng lúc với ý thức sự hiện hữu một cái Tôi, cái Ngã riêng biệt, cá biệt, độc lập thì cũng nhận ra có cái Tôi, cái Ngã khác ở ngoài cái Tôi mà Tôi đang sở hữu, đang dựa vào đó để tồn tại. Cái Tôi, cái Ngã của chính bản thân tôi, luôn luôn đối diện với một cái Tôi, cái Ngã khác của một cái Thân khác giống tôi, y hệt như tôi nhưng chẳng phải là tôi.

Từ đó, cái Tôi, cái Ngã của chính tôi luôn gặp trở ngại, phải đụng độ với một cái Tôi, cái Ngã khác. Hành trình của cái Tôi, cái Ngã này trên suốt cuộc đời không hề là một điều giản dị. Khi thuận hòa êm ấm thì mọi chuyện trôi chảy, êm đẹp, vui vẻ, hạnh phúc. Mà nói chi, muốn thuận hòa êm ấm phải thường xuyên cố gắng mới đạt được. Khi nghịch chiều, không có gì là thuận buồm xuôi gió, thì phải chịu cảnh tranh chấp, chống đối, gây phẫn nộ và có khi phải dẫn tới bạo hành mới yên.

Mỗi con người là một cái Tôi, một cái Ngã. Một cái Tôi, cái Ngã dính sát liền với cái thân như vậy.

Điều này ai cũng thấy, không ai phủ nhận. Hầu như mọi triết thuyết, mọi tôn giáo đều chấp nhận cái Tôi, cái Ngã này. Ngoại trừ...Phật Giáo !

Không thoát khỏi vòng tay của Ngã thì không thể nào thoát khổ. Đó là quan điểm của Phật Giáo. Chúng ta sẽ dựa vào những lời dạy của đức Thích Ca Mâu Ni mà gỡ từ từ ra khỏi vòng tay của Ngã. Bởi vì ai cũng nhận ra rằng Cái Tôi, cái Ngã không thật sự có hạnh phúc an vui cũng như đem hạnh phúc an vui đến cho chung quanh mà còn là nguyên nhân của biết bao khổ đau và oán hận.

Muốn thoát khổ thì không thể nào khư khư chấp vào sự hiện hữu chắc thật của Ngã. Nghĩa là xem Ngã không có. Thôi đừng bám vào nó làm chi nữa ! Đó là lời Phật dạy.

Nhưng có thể nào thoát được cái điều thật hiển nhiên, thật đương nhiên, thật tự nhiên như ý thức về cái tôi, cái Ngã này ? Chắc chắn không phải là một điều dễ làm, dễ thấy, dễ nhận. Huống hồ là bác bỏ nó !

Vì từ khi sinh ra cho đến khi lìa đời, từ khi còn là một đứa bé con, cũng đã nhận ra và biết có mình, khác với người kia kẻ nọ, biết bảo vệ và nuôi lớn cái hình hài từ từ già nua cho đến chết đi.

Không một ai chối bỏ cái thân này là chính tôi, là của tôi. Không có một câu nói nào được phát ra từ cửa miệng mà không có một chữ Tôi trong đó. Và chữ Tôi này, khi đi kèm với cái chữ Muốn, Tôi Muốn, cùng với chữ Là, Tôi Là, cùng với chữ Có, Tôi Có thì lại càng gây thêm rắc rối, phiền não vô cùng tận !

Trước khi tìm hiểu lời Phật dạy, xuyên qua giáo lý Vô Ngã, chỉ ra cho con người phương pháp thoát khổ bằng sự buông bỏ cái Ngã. Chúng ta thử « ôn lại, duyệt lại » một vòng về các hoạt động của cái Tôi, cái Ngã rất thường tình trong đời sống.

Vai chính của « sân khấu cuộc đời » chính là cái Tôi, cái Ngã. Không có nó, thì sẽ không có một vở kịch nào được diễn ra. Hãy nghĩ như thế để thấy rõ cái Tôi « diễn viên » hay cái Ngã « diễn viên » này sẽ đóng trò và sống trọn vẹn vai trò như thế nào trên sân khấu cuộc đời này. Một diễn viên đại tài thì khi đóng trò trên sân khấu cũng không hề khác với cuộc sống thực ở ngoài đời. Cái Tôi, cái Ngã cũng tài tình như thế đó trên sân khấu cuộc đời !

Khởi đầu là việc nhận chắc, đồng hóa cái thân này là Tôi, là Ngã. Nó mang một sự sống. Có nhu cầu cần được đáp ứng. Có mục đích cần đạt tới. Có mơ ước cần thực hiện. Có khát khao cần thỏa mãn.

Và Tôi, Ngã này sẽ đeo đuổi cho đến khi kiệt sức, cho đến hơi thở cuối cùng, bằng mọi giá, bằng mọi cách, bằng mọi phương tiện, mọi phương pháp thiện xảo, tinh vi, tiến bộ, văn minh tột bậc để đạt cho kỳ được, để đáp ứng, để thực hiện, để thỏa mãn và chắc chắn là để hưởng thụ kết quả do công sức lao nhọc suốt một đời đã bỏ ra.

Tôi, Ngã này, từ khi khôn lớn, biết suy nghĩ, đã nhất quyết vạch một hướng đi rõ ràng minh bạch. Tạm thời nêu ra một con đường rất bình thường. Tôi sẽ học hành như thế đó, có bằng cấp, nghề nghiệp như thế đó, làm ăn như thế đó, cưới vợ, lấy chồng như thế đó, nhà cửa như thế đó, tiền bạc như thế đó, con cái như thế đó, hưởng thụ như thế đó.

Xin coi chừng ! Đừng động đến Tôi, đến Ngã này nhé !

Tôi, Ngã này luôn canh chừng, luôn dè dặt, luôn kiểm soát, luôn lựa chọn. Cái gì tốt, cái gì ngon, cái gì đẹp, cái gì hay, cái gì ưa thích là thu nhặt, gom góp về cho Tôi. Nghĩa là phải thành của tôi, sở hữu của tôi. Cái gì xấu, không tốt, không hay, không ngon, không đẹp, không ưa thích thì tránh xa, đẩy ra.

Nhưng than ôi ! Bao nhiêu bất trắc, bất như ý, bất toại nguyện xảy đến ! Tôi này, Ngã này có vênh vào được bao lâu mà huênh hoang ! Biết bao điều phải gánh chịu ngoài ý muốn và sức lực ! Biết bao điều mất mát phải cam đành. Mất của cải, mất người thân, mất người yêu, mất bạn, mất sức khoẻ, mất sắc đẹp, mất khả năng, mất công danh, mất địa vị, mất sự nghiệp, mất cả quê hương, mất cả văn hóa, mất cả tiếng nói, mất luôn ngôn ngữ... Từ chuyện nhỏ tới chuyện lớn, quan trọng hay không quan trọng, cái gì cũng có thể bị mất đi, cướp mất, hư hao, biến chuyển, đổi dời, thoái hóa... bởi muôn vàn lý do mà Tôi, Ngã này không thể lường, không thể ngăn chặn, không thể đổi khác.

Tôi này, Ngã này chỉ còn biết than khóc, đau buồn theo ngày tháng.

Nếu có được một chút vinh quang trong quá khứ thì chỉ còn tiếc nuối. Nếu còn có thể hi vọng vào tương lai thì tiếp tục mơ ước. Tiếp tục xây mộng và cứ thế mà có thể suốt đời sống trong mộng !

Tôi, Ngã này vẫn không bỏ cuộc. Nếu cần phải ra sức thì ra sức, cần trèo non vượt biển thì trèo non vượt biển, cho đến việc cần phục thù thì sẽ phục thù ! Nếu hòa bình không thể có, cần chiến tranh, chém giết thì sẽ sẵn sàng chiến tranh, chém giết !

Như thế là lấy máu đền nợ máu. Tôi, Ngã này bỗng dưng rơi vào tận cùng của khổ đau, hận thù và chết chóc mà con đường này, Tôi, Ngã này nào có vạch ra từ lúc ban đầu !

Một vở kịch mà đoạn cuối không có hậu. Tôi, Ngã này chỉ còn biết lau khô dòng nước mắt. Cúi đầu chào tạm biệt.

Tuy nhiên vẫn có một kịch bản có hậu mà Tôi, Ngã này hoàn toàn hướng thiện, từ bi, bác ái, vị tha, nhân đạo. Không có hận thù, tranh chấp mà chỉ có cảm thông, nhường nhịn và chia sẻ. An bình và hạnh phúc. Tạm gọi như thế vì không thể có một sự bình an và hạnh phúc tuyệt đối trên cõi trần thế. Tôi, Ngã này hoàn toàn biết rõ như thế và chấp nhận. Sống với cái an bình hạnh phúc tương đối nhưng trên cõi thế này xem ra đã là quá sức may mắn rồi. Tôi, Ngã này không đòi hỏi gì hơn và hài lòng với cái mình có. Biết thiếu dục và tri túc. Biết an phận và thủ thường. Biết sống thiện, bỏ ác. Biết làm công đức để hưởng quả lành. Biết điều phục tâm tánh để hòa đồng với mọi người.

Nhưng cho dù chỉ còn lại một phần nhỏ, nếu không nói là lớn, của sự bất an, không hạnh phúc thì cái Tôi này, Ngã này vẫn còn bị thôi thúc bởi cái bản năng tìm cầu sự an bình và hạnh phúc tuyệt đối, chân thật. Vì quanh quẩn bên mình, bóng dáng của cái chết, sự mất mát, xa lìa những gì muốn nắm giữ vẫn đe dọa tâm tư. Do đó mà Tôi, Ngã này bước vào con đường tìm Đạo.

Con đường tìm Đạo thì có nhiều. Nếu Tôi, Ngã này tin vào sự an bày của Thượng Đế thì Tôi, Ngã này tuân theo lời dạy của Chúa. Nếu là Phật tử thì Tôi, Ngã này tìm về Đạo Phật và tiếp thụ lời Phật dạy. Nếu tin vào một đấng thần linh nào đó thì Tôi, Ngã này sẽ cầu khẩn Thần linh.

Bởi vì chỉ có một khát khao duy nhất cho mỗi cái Tôi, cái Ngã là đạt hạnh phúc vĩnh cửu. Không một cái Tôi, cái Ngã nào muốn phải sinh ra để rồi già nua, bệnh tật, chịu bao điều khốn khổ và rồi phải chết. Có thể nói tất cả mọi cái Tôi, cái Ngã đều mang một mục đích như nhau, duy chỉ có con đường đi đến đích là khác biệt.

Hãy tìm hiểu ở đây con đường thoát khổ mà chủ yếu là giải thoát khỏi sự kèm hãm gây khổ đau của ý thức về cái Tôi, cái Ngã. Điều khó khăn là vẫn phải và luôn luôn dựa vào cái Tôi, cái Ngã mà đi đến nhận thức cái Tôi, cái Ngã là không thực có ! Tự mình phủ định mình ! Còn gì khó hơn ?

Đọc kinh « Vô Ngã Tướng » bài thuyết pháp thứ hai của đức Phật Thích Ca sau khi ngài thành đạo dưới gốc bồ đề, chúng ta tìm thấy câu hỏi của đức Phật đặt ra với các vị đệ tử đầu tiên :

- « Đối với các pháp vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi nhận rằng : cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là bản ngã của tôi ? »

Và tất cả các vị đệ tử đều trả lời :

- « Không, Bạch Thế Tôn »

Chúng ta thấy ngay rằng đức Phật bác bỏ **3** sự việc : nhận **cái này là của tôi, cái này là Tôi, cái này là bản ngã của Tôi**. Vì lý do gì ?

Vì 3 điều này, cái gì được xem là của tôi, cái gì được xem là tôi, cái gì được xem là bản ngã của tôi đều mang tính chất **Vô Thường, bị hoại diệt và gây khổ đau**. Tóm lại, nơi cái gì mang những đặc tính của vô thường, bị hoại diệt và gây đau khổ thì **không thể tìm thấy một cái Ngã ở đó**. Như thế nghĩa là gì ? Thật dễ hiểu, nếu có cái Ngã thì nó đâu có bao giờ muốn mọi sự đổi thay, biến hoại để gây đau khổ cho nó !

Nếu Tôi này, Ngã này thực có, tôi sẽ ra lệnh cho cái thân của tôi đừng bao giờ tan rã, cho tôi khôn mặt mãi mãi trẻ đẹp, cho tôi mãi mãi tài năng xuất chúng, mãi mãi danh vọng tột đỉnh, mãi mãi giàu sang phú quý. Cớ sao cái Tôi này, cái Ngã này lại phải chịu sự đổi thay, biến hoại và gây đau khổ ?

Như phần trên đã đề cập, lòng tin vững chắc, sự nhận thức hiển nhiên, hầu như đương nhiên của cái Tôi, cái Ngã nơi con người mà không ai phủ nhận thì thực ra chính Đức

Phật cũng chẳng phủ nhận điều này. Cái Tôi, cái Ngã mà mọi người đều thấy, đều nhận thì đức Phật cũng thấy, cũng nhận ra nhưng cái tầm nhìn của Ngài thì sâu xa và sáng suốt hơn con người phàm tục của chúng ta. Ngài thấy và chỉ cho chúng ta sự cấu tạo giả hợp, chỉ do nhân duyên mà có, không có thực thể chắc chắn, thường hằng, độc lập và riêng biệt của cái Tôi, cái Ngã như mọi người đã nhận thấy và chấp là thật có.

Đó là cái thấy của đức Phật. Cái Tôi, cái Ngã mà con người chấp thật có chỉ có thể hiện hữu khi nhân duyên hội tụ và tan rã khi không đầy đủ nhân duyên hội tụ. Tương tự như thế, mọi sự, mọi việc phải trải qua các giai đoạn của sanh, thành, hoại, diệt đều lệ thuộc vào các yếu tố nhân duyên.

Nếu có được cái thấy sáng suốt của đức Phật thì chúng ta sẽ tập dần dần buông bỏ sự chấp chặt vào cái Tôi, cái Ngã. Không tìm cầu, không mong đợi, không mơ ước. Vì tất cả đều do nhân duyên mà thành, do nhân duyên mà hoại, cũng như tuân theo định luật vô thường, thay đổi, chuyển dịch thì tìm cầu, mong đợi, mơ ước gì cũng chỉ là chuyện viển vông.

Hãy quan sát tự thân. Vô thường nằm ngay nơi thân xác. Theo thời gian, tháng ngày trôi qua thì cái thân sẽ già nua bệnh tật và tan rã sau cái chết. Cái gì là của tôi, sở hữu của tôi đã biến mất đi đâu. Cái thân mất rồi thì không còn chỗ dựa để nói « Thân này là của tôi, tôi là thân này »

Nhưng con người đâu chịu như vậy. Con người bám vào phần tinh thần, phần ẩn bên trong cái thân, tạm nói như vậy, mà giờ đây cái thân tan rã thì chẳng biết nó « lưu lạc » chốn nào nhưng con người vẫn nhứt quyết là cái phần tinh thần này vẫn còn đâu đó và đó mới chính là cái Tôi, cái Ngã thực sự.

Theo Phật giáo, bám vào cái thân vật chất để cho rằng đó là Tôi, là Ngã tức là bám vào phần Sắc tướng. Phần này dễ nhận, dễ thấy. Khi nó chưa tan rã thì ai cũng ôm chặt nó, nâng niu, bảo vệ, nuôi dưỡng thật kỹ lưỡng. Khi nó tan rã, tiêu diệt thì đau khổ cách mấy cũng đành chịu. Không muốn buông cũng phải buông nhưng giả dụ được một cái thân khác thế vào thì chắc chắn con người cũng sẽ gán cái Tôi, cái Ngã vào cái thân xác mới mà thôi. Sự việc tái sinh cũng chỉ xuất phát từ cái ý chí muốn cái Tôi, cái Ngã này được tiếp tục sống mãi.

Khi con người tin vào cái phần tinh thần vẫn còn tồn tại thì theo Phật giáo, con người đang cố bám vào cái phần có tên gọi là Danh gồm Thọ (cảm xúc, cảm giác) Tưởng (tư tưởng, hồi tưởng) Hành (tác ý) Thức (ý thức, nhận biết tất cả cảm xúc, ý tưởng, các

hoạt động của tâm thức). Nhưng đức Phật khẳng định rằng cái phần Danh này cũng vô thường, chịu sự biến hoại, đổi thay và cũng tùy theo nhân duyên mà có mà diệt, nhưng vì chúng vi tế nên khó nhận ra mà thôi. Vì không nhận ra nên tưởng nó là thường còn và con người gán cái Tôi, cái Ngã vào cái phần tinh thần này để mong nối tiếp sự sống.

Sự sinh thành hoại diệt của cái thân vật chất thì ai cũng thấy được nhưng cái sinh thành hoại diệt của phần tinh thần thì không phải ai cũng thấy được. Để nhận ra tính vô thường nơi phần tinh thần đòi hỏi phải tu tập và quán sát sâu xa, liên tục theo dõi các hoạt động của tâm thức. Chỉ khi nào nhận ra cảm xúc, tư tưởng, ý nghĩ gì cũng nảy sinh rồi biến mất rồi lại nảy sinh và biến mất, cứ thế mà luân chuyển, tuần hoàn (chứ không thường hằng như con người lầm tưởng vì thấy nó hoạt động liên tục, không ngừng nghỉ ngày đêm, cho cả đến lúc ngủ) thì lúc đó con người mới có thể buông bỏ việc chạy tìm một nơi để gán cái Tôi, cái Ngã vào đó. Bởi vì bám víu vào cái gì vô thường, có sinh có diệt thì kết quả cũng sẽ vô thường, có sinh có diệt y như vậy thôi.

Chủ đích của bài viết này là tìm một phương pháp giúp con người thoát ra khỏi sự kiềm tỏa, thao túng của cái Tôi, cái Ngã. Chỉ vì chấp Tôi, và thấy có người khác, mà cuộc sống gặp toàn chướng ngại và phiền não.

Một khi đã chấp vào một cái Tôi, cái Ngã thì con người đã tự dựng lên một hàng rào ngăn cách giữa mình và người khác. Cũng chỉ vì muốn bảo vệ cái Tôi, cái Ngã này mà luôn luôn thủ thế, cái gì không thích, không hợp là gạt bỏ ngay, gây mâu thuẫn, gây tranh chấp, xung đột, chống đối. Người đối diện cũng chấp một cái Tôi, cái Ngã như vậy, không ai nhường ai. Rốt cuộc khổ đau ai cũng có phần cả.

Và cũng bởi có cái lòng khao khát, ước muốn phải thuộc về tôi, là của tôi mà rước lấy muôn vàn đau khổ khi không toại nguyện, không được đáp ứng mong cầu hay khi phải bị mất mát, xa lìa.

Hãy đọc một đoạn khác trong kinh Vô Ngã Tướng, lời Phật dạy: « Các tỳ kheo ! Tất cả các Sắc thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, hoặc trong hay ngoài, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, đều phải được quán như thật với chánh trí như vậy : cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải bản ngã của tôi »

Không những chỉ đối với Sắc là cái thân vật chất mà đối với cái phần tinh thần, phần tâm lý dưới cái tên gọi là Danh gồm những yếu tố Thọ, Tưởng, Hành, Thức, đức Phật cũng dạy đều phải được quán như trên.

Đối mặt với bất cứ hoàn cảnh nào nếu chúng ta cứ tâm niệm như thế : « Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải bản ngã của tôi » thì tin chắc rằng sẽ không có mâu thuẫn, xung đột, tranh chấp gì xảy đến !

Chắc chắn chúng ta sẽ rất an ổn, hạnh phúc, chẳng còn chuyện gì có thể xảy đến với chúng ta, sẽ chẳng có ai « kiểm chuyện » với chúng ta mà có muốn cũng không tìm đâu ra chúng ta bởi vì chúng ta đã bỏ xa cái Tôi, cái Ta, cái Ngã đi đâu mất rồi !

Câu này của đức Phật : « **Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải bản ngã của tôi** » quả là một thần chú vi diệu có thể đưa chúng ta qua bờ bên kia giải thoát.

*Lê Khắc Thanh Hoài
Paris, Mùa Xuân 2015*

Nguồn: [Lê Khắc Thanh Hoài – Thoát Vòng Tay Ngã \(lekhacthanhhoai.com\)](http://lekhacthanhhoai.com)

www.vietnamvanhien.org

