

Làm sao để học và hành pháp theo tinh thần Khổ - Vô thường - Vô ngã?

ISSN: 2734-9195

10:25 15/10/2025

Pháp là phương tiện đưa đến giải thoát, chứ không phải cứu cánh để nắm giữ.

Câu 1. “*Kinh Ví dụ con rắn*” (Alagaddūpama Sutta) nói gì về việc học và hành Pháp?

Trả lời: Kinh Ví dụ con rắn (Alagaddūpama Sutta), thuộc Kinh Trung Bộ số 22, được **đức Phật** thuyết giảng tại Kỳ Viên tịnh xá (Jetavana, Sāvatthī). Bối cảnh Kinh là khi Tỳ-kheo Aritttha hiểu sai lời dạy của đức Phật, cho rằng “*hành dục không ngăn trở con đường tu phạm hạnh*”. Đức Phật liền quở trách và nêu ra ví dụ về người bắt rắn, đức Phật ví người học Pháp mà không quán chiếu như kẻ bắt rắn ngu si, nắm lấy đuôi rắn sẽ bị cắn ngược lại: “*Có những người nắm bắt giáo pháp sai lạc, không khéo nắm lấy ý nghĩa, khiến cho giáo pháp ấy trở thành điều tổn hại, không đem lại lợi ích.*” (MN 22, Kinh Ví dụ con rắn). Điều này nhấn mạnh rằng người học Phật không chỉ ghi nhớ, mà phải đối chiếu lời dạy với sự thật và với tinh thần nhất quán của toàn bộ Kinh tạng, để không rơi vào chấp trước hay hiểu sai pháp.

Câu 2. Trong đoạn Kinh Tương Ưng Bộ - kinh Vô ngã tướng đức Phật dạy về “*sắc, thọ, tưởng, hành, thức*”, ta nên hiểu như thế nào?

Trả lời: Đoạn Kinh được trích trong Kinh Tương Ưng Bộ (SN 22.59 – Kinh Vô Ngã Tướng) có nội dung:

“*Này các Tỳ-kheo, sắc là thường hay vô thường? - Vô thường, bạch Thế Tôn.*

Những gì vô thường là khổ hay là lạc? - Là khổ, bạch Thế Tôn.

Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi xem rằng: Cái này là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta? - Thưa không vậy, bạch Thế Tôn.”

Qua đó, đức Phật chỉ rõ: năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) là vô thường, và vì vô thường nên không đáng để chấp thủ là “ta” hay “của ta”. Tuy nhiên, điều quan trọng là hiểu đúng tinh thần của Kinh: đức Phật không nói “*sắc thọ tưởng*

hành thức là khổ”, mà nói “*nằm thủ uẩn*” – tức là sự chấp thủ nơi nằm uẩn mới là nguồn gốc khổ đau. Nếu không quán chiếu, ta dễ hiểu lầm rằng bản thân các pháp hữu vi là khổ, trong khi thực ra khổ sinh khởi khi có Ái và Thủ – tức sự dính mắc vào pháp vô thường.

Câu 3. Đức Phật có dạy rằng nguyên nhân của Khổ là “vô thường” không?

Trả lời: Không. Trong Kinh Chuyển Pháp Luân (SN 56.11), bài pháp đầu tiên sau khi giác ngộ, đức Phật tuyên bố rõ: “*Nguyên nhân của Khổ là ái – khát ái tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia: dục ái, hữu ái, phi hữu ái.*” Như vậy, tham ái (taṇhā) chứ không phải vô thường mới là nguyên nhân của Khổ. Vô thường là sự thật tự nhiên của các pháp hữu vi, không phải là điều gây khổ; chỉ khi tâm vô minh chấp vào cái vô thường như thường, chấp vào vô ngã như có ngã, mới sinh khổ.

Hiểu sai rằng “*vì vô thường nên khổ*” sẽ dẫn đến chấp pháp, biến giáo pháp thành lý thuyết tiêu cực, trái với tinh thần Tứ Thánh Đế mà đức Phật dạy.



Hình ảnh minh họa (sưu tầm).

Câu 4. Vậy khi nói “cái gì vô thường là khổ”, nên hiểu theo nghĩa nào?

Trả lời: Câu “*cái gì vô thường là khổ*” cần được hiểu trong bối cảnh kinh nghiệm cảm thọ, không theo nghĩa vật lý hay tuyệt đối. Các thọ – dễ chịu, khó chịu, hay trung tính – đều vô thường. Khi người phàm tham đắm thọ lạc, thì sự vô thường của chúng đem lại khổ (mất mát, tiếc nuối). Nhưng khi thọ khổ vô thường, sự chấm dứt của nó lại là lạc (hết đau, hết bất an). Như vậy, vô thường tự thân không phải là khổ hay lạc, mà chính thái độ tâm đối với vô thường quyết định khổ hay an. Đức Phật đã dạy: “*Do có lạc nên chúng sinh tham đắm đời sống,*

nếu đời sống chỉ có khổ, chúng sinh không thể chấp thủ.” (SN 22.60) Qua quán chiếu này, ta thấy rõ nguyên nhân của khổ không nằm ở sự đổi thay, mà ở tâm không chấp nhận sự đổi thay.

Câu 5. Làm sao để hiểu đúng tinh thần “vô thường - khổ - vô ngã” mà không rơi vào chấp thủ cực đoan?

Trả lời: Hiểu được “vô thường - khổ - vô ngã” không chỉ để chiêm nghiệm về triết lý, mà còn để chuyển hóa khổ đau trong từng trải nghiệm cụ thể của đời sống. Khi đối diện với mất mát, bệnh tật, hay sự thay đổi của người thân, hành giả có thể quán niệm: *“Sự việc này vô thường - nó sinh ra do duyên, và cũng sẽ diệt đi khi duyên tan.”* Nhận ra điều ấy, ta không còn chống lại hiện thực, mà học cách đón nhận bằng tâm bình an. Khi tâm tham khởi lên vì muốn giữ lại điều dễ chịu, hay tâm sân sinh khởi vì không chấp nhận điều bất như ý, hành giả nhớ lại lời Phật: *“Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta.”*

Thực tập như vậy mỗi ngày, người học Phật dần giảm dính mắc - tăng tuệ giác - sống thanh thoi giữa dòng đời đổi thay. “Vô thường” lúc ấy không còn là khái niệm buồn, mà là nhịp sống tự nhiên của Pháp; “vô ngã” không phải là hư vô, mà là tự do khỏi mọi ràng buộc.

Kinh Ví dụ con rắn (MN 22) nhắc nhở người học Phật rằng, Pháp chỉ có giá trị khi được hành trì bằng tuệ giác, không phải để chấp thủ hay tranh luận. Đức Phật dạy Pháp như chiếc bè giúp vượt qua sông - đến bờ giác rồi thì không nên vác bè theo.

Vì vậy, người học Pháp chân chính phải hiểu rằng: Pháp là phương tiện đưa đến giải thoát, chứ không phải cứu cánh để nắm giữ. Khi biết buông bỏ cả pháp, hành giả sẽ bước tới tự do tối hậu - nơi tâm an trú trong Niết-bàn tịch tịnh, vô ngã và bất động trước mọi pháp hữu vi.

Tạp chí Nghiên cứu Phật học