

## Tính vô ngã của vạn pháp

ISSN: 2734-9195 14:30 20/11/2025

Những yếu tố này không chỉ là học thuyết triết học, mà là pháp hành đưa đến sự đoạn trừ chấp ngã và đạt đến sự giải thoát. Nhận thức Vô ngã chính là cánh cửa mở ra Tuệ giác và Niết bàn.

Tác giả: **Trần Quốc Hưng**

*Học viên Khoa Đào tạo từ xa Khóa 7, Học viện PGVN tại TP.HCM*

*Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 11/2025*

**Tóm tắt:** Nghiên cứu phân tích Năm Uẩn (Pañcakkhandha), Vô Thường (Anicca), Duyên Khởi (Paticcasamuppāda), Khổ (Dukkha) và Tính Không (Suññatā), để luận giải về bản chất Vô Ngã (Anattā) của con người và vạn pháp.

Cốt lõi của luận điểm là không có một tự ngã (Ātman) vĩnh cửu, độc lập nào tồn tại. Con người chỉ là hợp thể tạm thời của Ngũ Uẩn. Mọi hiện tượng nương tựa vào nhau mà sinh diệt (Duyên Khởi). Tất cả đều biến đổi (Vô Thường). Sự chấp thủ vào “cái tôi” thường hằng là căn nguyên của Khổ. Việc thấu hiểu và trực nghiệm được Vô ngã thông qua Thiền Quán là con đường dẫn đến giải thoát.

**Từ khóa:** Vô ngã, Vô thường, Khổ, Duyên khởi, Năm uẩn, Tính không, Phật giáo.

**Vô Ngã (Anattā)** là một trong những giáo lý nền tảng và căn bản nhất của Phật giáo, tuyên bố sự thật về bản chất không có “cái tôi” bất biến, độc lập trong mọi sự vật, hiện tượng (Vạn Pháp). Giáo lý này đối lập với nhận thức thông thường về một thực tại cố định. Đồng thời là chìa khóa then chốt để giải thoát khỏi mọi chấp thủ là nguồn gốc sâu xa của khổ đau.



Hình ảnh được tạo bởi AI

Nhận thức và chứng nghiệm Vô ngã không chỉ là lý thuyết, đòi hỏi sự thực hành và quan sát cụ thể Thân và Tâm.

## Các yếu tố để nhận thấy rõ tính vô ngã của vạn pháp

**Năm uẩn (Pañcakkhandha) là vô ngã:** Giáo lý ngũ uẩn mô tả con người là sự kết hợp của năm nhóm yếu tố vật chất và tâm lý luôn thay đổi: Sắc (cơ thể vật lý), Thọ (cảm giác), Tưởng (tri giác), Hành (ý chí, tâm sở) và Thức (nhận biết).

- Theo kinh Vô ngã tướng thuộc Kinh Tương Ưng, đức Phật dạy: “Sắc, này các Tỷ-kheo, là vô ngã... Thọ là vô ngã... Tưởng là vô ngã... Hành là vô ngã... Thức là vô ngã... Này các Tỷ-kheo, cái gì là vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng khi quán cái ấy là: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi’ ?” [1,SN 22.59, Tr.562-563].

- Ví dụ: Giả sử có một bức ảnh chụp lúc 5 tuổi và một bức ảnh hiện tại. Cơ thể (Sắc Uẩn) đã thay đổi; ký ức (Tưởng Uẩn) và kinh nghiệm sống (Hành Uẩn) đã khác biệt. Không có một thành phần cố định nào từ bức ảnh 5 tuổi còn nguyên vẹn trong bức ảnh hiện tại. Điều này chứng tỏ các uẩn không thuộc về một “ngã” nào.

**Vô thường (Anicca) dẫn đến Vô ngã:** Tất cả pháp hữu vi đều biến đổi. Nếu có cái gì là ngã, thì nó phải thường hằng. Nhưng vì Vô thường, cho nên không thể là ngã.

- Theo kinh Vô thường thuộc Kinh Tương Ưng: “...Cái gì vô thường, cái ấy là khổ; cái gì khổ, là vô ngã...” [2,SN 22.45, Tr.546].

- Ví dụ: Ngọn đèn dầu cháy sáng, nhưng ngọn lửa luôn thay đổi theo từng sát-na. Không có “ngọn lửa thường hằng” nào. Tương tự, không có “ngã” bất biến trong thân tâm.

**Khổ (Dukkha) chứng minh Vô ngã:** Cái gì thuộc về ngã, người ta sẽ hoàn toàn làm chủ theo ý muốn, và nó không thể gây khổ. Nhưng thân tâm luôn dẫn đến bất toại nguyện.

- Theo kinh Vô ngã tướng thuộc Kinh Tương Ưng, Đức Phật dạy: “Sắc, này các Tỷ-kheo, ...nếu Sắc là ngã... Thọ là ngã... Tưởng là ngã... Hành là ngã... Thức là ngã... thời sắc..., thời thọ..., thời tưởng..., thời hành... và thời thức không đi đến bệnh hoạn... Ngược lại... Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức là Vô ngã ...đi đến bệnh hoạn..”. [3,SN 22.59, Tr.562-563].

- Ví dụ: Người muốn thân thể mãi khỏe mạnh, nhưng bệnh hoạn vẫn xảy ra. Nếu có “ngã” thật sự, hẳn đã có thể làm chủ hoàn toàn để không đi đến bệnh hoạn.

**Duyên khởi (Paticcasamuppāda) chỉ rõ Vô ngã:** Mọi pháp do duyên sinh. Không có tự ngã, tự tính, hay chủ thể độc lập nào đứng ngoài duyên sinh.

- Kinh dẫn: “Do cái này có mặt, cái kia có mặt, Do cái này sinh, nên cái kia sinh. Do cái này không có mặt, cái kia không có mặt. Do cái này diệt, cái kia diệt.” [4,SN12.61, Tr.357].

- Ví dụ: Như bông hoa không tự có, nương vào hạt giống (nhân), còn yếu tố khác (duyên) như đất, nước, ánh sáng,... chúng hòa hợp mà sinh khởi. Không có một “ngã” nào ở trong bông hoa.

**Quán Vô ngã:** Đức Phật dạy quán chiếu thân, thọ, tâm, pháp như Vô thường, Khổ, Vô ngã. Qua thiền minh sát (Vipassanā), hành giả trực tiếp thể nghiệm rằng không có “tự ngã” nào chi phối.

- Kinh dẫn: “Cần phải như thật quán với chính trí tuệ: ‘Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi’.” [5, SN22.15, Tr.527).

- Ví dụ: Người quán thân trong từng hơi thở, từng cảm giác, từng ý niệm, thấy rõ chúng sinh diệt liên tục, không có cái “ta” bất biến, thường hằng.

**Tính Không (śūnyatā) trong Đại thừa mở rộng nghĩa Vô ngã:** Trong tư tưởng Trung Quán, Vô ngã được diễn đạt qua Tính Không: không có tự tính cố định (Svabhāva) trong vạn pháp.

- Kinh dẫn trong Trung quán-Kệ tụng: “Các pháp do duyên sinh, Như Lai nói tức là Không, cũng là giả danh, cũng là Trung đạo”. [6, kệ 24.18, Tr.244].

- Ví dụ: Cục than khi nóng thì được gọi là “lửa”, nhưng nó không có tự tính “lửa” cố định. Bởi vì, khi nó nguội, nó trở thành “than”. Tên gọi “lửa” chỉ là giả danh được gán khi các duyên như là oxy, nhiệt độ, vật liệu... hội tụ.

## Kết luận

Các yếu tố để nhận thấy rõ tính Vô ngã của vạn pháp gồm: Quán chiếu Năm uẩn, Vô thường, Khổ, Duyên khởi, thực hành Thiền quán và tư duy về tính không. Những yếu tố này không chỉ là học thuyết triết học, mà là pháp hành đưa đến sự đoạn trừ chấp ngã và đạt đến sự giải thoát. Nhận thức Vô ngã chính là cánh cửa mở ra Tuệ giác và Niết bàn.

Tác giả: **Trần Quốc Hưng**

*Học viên Khoa Đào tạo từ xa Khóa 7, Học viện PGVN tại TP.HCM*

*Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 11/2025*

### Tài liệu tham khảo:

1] Kinh Tương Ưng Bộ, Tương Ưng Uẩn, Phẩm Tham Luyến, Kinh Vô ngã tướng, Thích Minh Châu (Dịch), Hà Nội, Nhà xuất bản Hồng Đức, 2020.

2] Kinh Tương Ưng Bộ, Tương Ưng Uẩn, Phẩm Tự mình làm hòn đảo, Kinh Vô thường, Thích Minh Châu (Dịch), Hà Nội, Nhà xuất bản Hồng Đức, 2020.

3] Kinh Tương Ưng Bộ, Tương Ưng Uẩn, Phẩm Tham Luyến, Kinh Vô ngã tướng, Thích Minh Châu (Dịch), Hà Nội, Nhà xuất bản Hồng Đức, 2020.

4] Kinh Tương Ưng Bộ, Tương Ưng Uẩn, Phẩm Đại, Kinh Hạng người ít nghe, Thích Minh Châu (Dịch), Hà Nội, Nhà xuất bản Hồng Đức, 2020.

5] Kinh Tương Ưng Bộ, Tương Ưng Uẩn, Phẩm Vô thường, Kinh cái gì Vô thường, Thích Minh Châu (Dịch), Hà Nội, Nhà xuất bản Hồng Đức, 2020.

6] Long Thọ, Trung Quán Luận-Kệ tụng, Thích Tịnh Nghiêm (Dịch), Bản điện tử lưu hành nội bộ.