

GIẢI THOÁT LÀ THẤY KHỔ VẮNG MẶT CỦA TỰ NGÃ

Tâm Tịnh cần tập

Các nhà nghiên cứu khi viết báo cáo khoa học, họ trình bày, phân tích và đưa ra kết quả hoàn toàn khách quan. Trong báo cáo khoa học luôn vắng mặt ‘tự ngã’ (không có đại từ I hoặc We) mà tự bản thân của sự phân tích dựa trên những số liệu, con số, sự phát hiện vv cùng với sự tham chiếu những bài báo cáo khoa học uy tín để đi đến kết luận là một quy trình khoa học chắc chắn, khách quan hoàn toàn.

Cũng vậy, Đức Phật khai minh, giảng giải về Khổ, Định Lý Duyên Khởi, Thập Nhị Nhân Duyên một cách khoa học, khách quan hoàn toàn, vắng mặt tự ngã (tôi, ta hay ai đó). Bài kết tập này dựa theo lời Phật dạy từ tạng kinh Pali – Nikàya cho thấy sự vận hành của khổ, của nhân duyên (ngiệp thức, vạn pháp) vốn vậy, là khách quan hoàn toàn, vắng mặt tự ngã.

1) Khổ là sự tồn tại khách quan, vắng mặt tự ngã

Một bài kệ được Thánh Ni vừa chứng đạo A La Hán trả lời câu hỏi được Ác Ma khảo, cho thấy Khổ tự sanh và tự diệt một cách tự nhiên, khách quan, vắng mặt tự ngã.

***Chỉ có khổ được sanh,
Khổ tồn tại, khổ diệt,
Ngoài khổ, không gì sanh,
Ngoài khổ không gì diệt.***

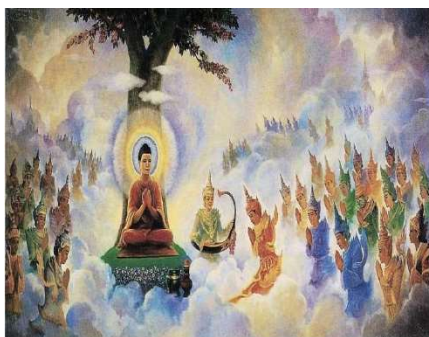
(Tương Ưng Bộ Samyutta Nikàya, Tương Ưng Tỳ-kheo-ni. X. Vajirà. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch)

Một bài kệ của Thiên chủ Đế Thích ngay khi Thế Tôn nhập diệt cho thấy Khổ sanh và khổ tự diệt theo quy luật vô thường, như bài kệ được trích dẫn dưới đây:

Khi Thế Tôn diệt độ, Thiên chủ Sakka (Đế Thích), cùng lúc Ngài diệt độ, thốt lên bài kệ này:

***Các hành là vô thường,
Có sanh phải có diệt
Đã sanh, chúng phải diệt,
Nhiếp chúng là an lạc.***

(Trường Bộ Kinh - Digha Nikàya. 16. Kinh Đại Bát Niết Bàn. Tụng Phẩm VI. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch)



CÁC HÀNH LÀ VÔ THƯỜNG

Khi Thế Tôn diệt độ, Thiên chủ Sakka, cùng lúc Ngài diệt độ, thốt lên bài kệ:

***Các hành là vô thường,
Có sanh phải có diệt
Đã sanh, chúng phải diệt,
Nhiếp chúng là an lạc.***

(Trường Bộ Kinh_Digha Nikàya. Đại Bát Niết Bàn.
Tụng phẩm VI)

“Khi khổ sanh thời xem là sanh, khi khổ diệt thời xem là diệt” là sự vắng mặt tự ngã hoàn toàn, như được Đức Phật giảng cho Ngài Kaccàyana (Ca Chiên Diên) về Chánh Kiến, như đoạn kinh văn sau:

Này Kaccàyana, chấp thủ phương tiện và bị thiên kiến trói buộc, phần lớn thế giới này là vậy. Và ai với tâm không trú trước, không chấp thủ phương tiện ấy, không chấp thủ thiên chấp tùy miên ấy, không có chấp trước, không trú trước, vị ấy không có nghĩ: "Đây là tự ngã của tôi". ***Khi khổ sanh thời***

xem là sanh, khi khổ diệt thời xem là diệt; vị ấy không có nghi ngờ, không có phân vân, không duyên vào ai khác, trí ở đây là của vị ấy. Cho đến như vậy, này Kaccàyana, là chánh tri kiến.

(Tương Ưng Bộ - Samyutta Nikàya. Tương Ưng Nhân Duyên. I. Phẩm Đồ Ăn XV. Kaccàyanagotta. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch)

Có thể áp dụng pháp này trong việc quán niệm cảm thọ bất lạc khi ngồi thiền, hay trong cuộc sống. Chẳng hạn, khi ngồi thiền (tứ niệm xứ) một thời gian, việc tê nhức bàn chân, căng cứng của các cơ xảy ra, khiến cảm thọ khổ bất lạc trở nên khó chịu đến mức không chịu nổi. Những lần đầu khi kham nhẫn không được, thời niệm thay đổi tư thế để tạm thời lắng dịu cơn đau. Nhưng sau một thời gian, kham nhẫn được cơn đau này, sự căng cứng cơ, tê nhức chân tự nhiên đoạn diệt. Như vậy, Khổ bất lạc sanh, khổ bất lạc tồn tại, và khổ bất lạc diệt.

Trong cuộc sống, Tâm Tịnh cũng thường hay áp dụng pháp này đối với những bệnh thông thường như ngứa (không gãi, mà chỉ quán sát cơn ngứa từ khi bắt đầu, diễn ra cho đến kết thúc), kiến cắn, đau đầu vv.

Dạo gần đây, sau khi tham dự lễ khánh thành Phòng Khám Đa Khoa từ thiện Thiện Lành Quảng Trị (9 khoa), Tâm Tịnh bị đau đầu (gây khó chịu, nhưng không ảnh hưởng đến tâm, vẫn tươi cười, không chán nản, không thất vọng, rên la...). Khổ thọ (do nhức đầu gây ra) tồn tại trong hai ngày, và đoạn diệt.

2) Khổ không do ta, người khác tạo ra

Trong phẩm Đồ Ăn, Tương Ưng Nhân Duyên, Thế Tôn từ mẫn trả lời những câu hỏi về khổ do ai tạo ra cho lã thể Kassapa cho thấy điều này, như đoạn kinh văn được trích dẫn dưới đây:

Thưa Tôn giả Gotama, ***có phải khổ do tự mình làm ra?***

Thế Tôn đáp: ***Không phải vậy, này Kassapa.***

Thưa Tôn giả Gotama, ***có phải khổ do người khác làm ra?***

Thế Tôn đáp: ***Không phải vậy, này Kassapa.***

Thưa Tôn giả Gotama, ***có phải khổ do mình làm ra và do người khác làm ra?***

Thế Tôn đáp: ***Không phải vậy, này Kassapa.***

Thưa Tôn giả Gotama, ***có phải khổ không do tự mình làm ra, không do người khác làm ra, khổ do tự nhiên sanh?***

Thế Tôn đáp: -- ***Không phải vậy, này Kassapa.***

Thưa Tôn giả Gotama, ***có phải khổ không có?***

Thế Tôn đáp-- ***Này Kassapa, không phải khổ không có. Khổ có, này Kassapa.***

Như vậy, Tôn giả Gotama không biết, không thấy khổ.

Này Kassapa, không phải Ta không biết, không thấy khổ. Này Kassapa, Ta biết khổ, này Kassapa, Ta thấy khổ.

(Tương Ưng Bộ - Samyutta Nikàya. Tương Ưng Nhân Duyên. II. Phẩm Đồ Ăn. XVII. Loã Thế. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch)

3) Không ai cảm thọ khổ, là sự vận hành tự nhiên của nhân duyên

Một Tỷ Kheo đến bạch Đức Phật: Ai cảm thọ? Ai khát ái? Ai chấp thủ?

Đức Phật trả lời tất cả những câu hỏi ấy không thích hợp, và Ngài nói **ta không nói có người cảm thọ; ta không nói có người khát ái; ta không nói có kẻ chấp thủ**. Thế Tôn nói câu hỏi thích hợp là, “do duyên gì, cảm thọ sinh khởi? Do duyên gì, khát ái sinh khởi? Do duyên gì, thủ sinh khởi? Câu trả lời thích đáng Do duyên xúc, thọ sanh khởi; Do duyên thọ, ái sinh khởi; Do duyên ái, thủ sanh khởi. Như vậy toàn bộ khổ uẩn tập khởi, như đoạn kinh văn dưới đây:

...

Tôn giả Moliya-Phagguna bạch Thế Tôn

Bạch Thế Tôn, **ai cảm thọ?**

Thế Tôn đáp:

-- **Câu hỏi ấy không thích hợp.**

Ta không nói: "Có người cảm thọ". Nếu ta có nói: "Có người cảm thọ", thời câu hỏi: "Ai cảm thọ?" là câu hỏi thích hợp. Nhưng Ta không nói như vậy. Và vì Ta không nói như vậy, nếu có ai hỏi Ta: "**Bạch Thế Tôn, do duyên gì, thọ sanh khởi?**", thời câu hỏi ấy thích hợp. Ở đây câu

trả lời thích hợp là như sau: "**Do duyên xúc, thọ sanh khởi. Do duyên thọ, ái sanh khởi**".

-- Bạch Thế Tôn, **ai khát ái?**

Thế Tôn đáp:

-- **Câu hỏi ấy không thích hợp.**

Ta không nói: "Có kẻ khát ái". Nếu Ta nói: "Có kẻ khát ái", thời câu hỏi: "Ai khát ái" là câu hỏi thích hợp. Nhưng Ta không nói như vậy. Và vì Ta không nói như vậy, nếu có ai hỏi Ta: "**Bạch Thế Tôn, do duyên gì, ái sanh khởi**", thời câu hỏi ấy thích hợp. Ở đây, câu trả lời thích hợp là như sau: "**Do duyên thọ, ái sanh khởi. Do duyên ái, thủ sanh khởi**".

--Bạch Thế Tôn, **ai chấp thủ?**

Thế Tôn đáp:

-- **Câu hỏi ấy không thích hợp.**

Ta không nói: "Có kẻ chấp thủ". Nếu Ta nói: "Có kẻ chấp thủ", thời câu hỏi: "Ai chấp thủ" là câu hỏi thích hợp. Nhưng Ta không nói như vậy. Và vì Ta không nói như vậy, nếu có ai hỏi Ta: "Bạch Thế Tôn, do duyên gì, thủ sanh khởi", thời câu hỏi ấy thích hợp. Ở đây, câu trả lời thích hợp là như sau: "Do duyên ái, thủ sanh khởi. Do duyên thủ, hữu sanh khởi". Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi.

(Tương Ưng Bộ - Samyutta Nikàya. Tương Ưng Nhân Duyên (a). II. Phẩm Đồ Ăn. XII. Moliya Phagguna. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch)

Như vậy, qua đoạn kinh văn trên, khổ là sự tồn tại tự nhiên của nhân duyên (cái này có mặt, thời cái kia có mặt, tức là duyên cái này mà cái kia sinh khởi), vắng mặt của tự ngã hoàn toàn. Hữu tình do vô minh vì tham ái và chấp thủ khổ là của mình, nên thấy tự ngã trong khổ, và từ đó sinh ra khổ đau, sinh tử luân hồi. Minh là không thấy tự ngã trong khổ, trong sự vận hành vốn tự nhiên của nhân duyên. Vì không tham chấp (ly tham) khổ là của mình (vô ngã), nên vô minh đoạn diệt hoàn toàn, nên hành diệt. Do hành diệt, nên thức diệt. Do thức diệt, nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt, lục nhập (sáu xứ) diệt. Do lục nhập diệt, nên xúc diệt, Do xúc diệt, nên thọ

diệt. Do thọ diệt, nên ái diệt. Do ái diệt, nên thủ diệt. Do thủ diệt, nên hữu diệt. Do hữu diệt, nên sanh diệt. Do sanh diệt, nên già chết diệt. Như vậy toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt hoàn toàn, vắng mặt của tự ngã.

4) Thường xuyên An trú vào định lý duyên khởi, tức là vắng mặt tự ngã trong tất cả các pháp (khổ), nên có thể đưa đến giải thoát.

Trong Kinh Tiểu Không số 121, Trung Bộ Kinh, Đức Phật nói ***“Ta nhờ an trụ ở không mà an trụ được rất nhiều”***. Thấy và biết như thế nào là an trụ ở không? Đức Phật dạy: Cái này có mặt, thời cái kia có mặt; cái này sanh, thời cái kia sanh. Cái này không có mặt, thời cái kia không có mặt; cái này diệt, thời cái kia diệt. Thấy và biết như vậy là hoàn toàn thanh tịnh, KHÔNG TÁNH. Như vậy, khổ là sự vận hành của nhân duyên mà vắng mặt tự ngã hoàn toàn.

Sau đây là những đoạn trích có liên quan đến vấn đề này từ Kinh Tiểu Không để quý Pháp hữu tham khảo:

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Savatthi (Xá-vệ), tại Pubbarama (Đông Viên), lâu đài của Migaramatu (Lộc Mẫu). Rồi Tôn giả Ananda, vào buổi chiều, từ

Thiền tịnh độc cư đứng dậy, đi đến Thế Tôn, sau khi đến đảnh lễ Thế Tôn, rồi ngồi xuống một bên, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

-- Một thời, bạch Thế Tôn, Thế Tôn trú giữa các Sakka (Thích-ca).

Nagaraka là tên một thị trấn của các Sakka. Tại đấy, bạch Thế Tôn, con được nghe trước mặt Thế Tôn, con được ghi nhớ trước mặt Thế Tôn như sau: "Này Ananda, **Ta nhờ an trú không, nên nay an trú rất**

nhiều". Phải chăng, bạch Thế Tôn, điều con đã nghe là nghe đúng, ghi nhớ đúng, tác ý đúng, thọ trì đúng?

-- Thật vậy, này Ananda, điều Ông đã nghe là nghe đúng, ghi nhớ đúng, tác ý đúng, thọ trì đúng. Thuở xưa và nay, này Ananda, Ta nhờ an trú không, nên nay an trú rất nhiều.

Ví như lâu đài Lộc Mẫu này không có voi, bò, ngựa, ngựa cái, không có vàng và bạc, không có đàn bà, đàn ông tụ hội, và chỉ có một cái không phải không, tức là sự nhất trí (ekattam) do duyên chúng Tỷ-kheo; cũng vậy, này Ananda, Tỷ-kheo không tác ý thôn tưởng, không tác ý nơn tưởng, chỉ tác ý sự nhất trí, do duyên lâm tưởng. Tâm của vị ấy được thích thú hân hoan, an trú, hướng đến lâm tưởng. Vị ấy tuệ tri như sau: "Các ưu phiền do duyên thôn tưởng không có mặt ở đây; các ưu phiền do duyên nơn tưởng không có mặt ở đây. Và chỉ có một ưu phiền này,

tức là sự nhất trí do duyên lâm tưởng". Vị ấy tuệ tri: "Loại tưởng này không có thôn tưởng". Vị ấy tuệ tri: "Loại tưởng này không có nhân tưởng". Và chỉ có một cái này không phải không, tức là sự nhất trí (ekattam) do duyên lâm tưởng". **Và cái gì không có mặt ở đây, vị ấy xem cái ấy là không có.** Nhưng đối với cái còn lại, ở đây, vị ấy tuệ tri: **"Cái kia có, cái này có". Như vậy, này Ananda, cái này đối với vị ấy là như vậy, thật có, không điên đảo, sự thực hiện hoàn toàn thanh tịnh, không tánh.**

....

Này Ananda, phàm có những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong quá khứ sau khi chứng đạt, đã an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh (Sunnatam), tất cả các vị ấy sau khi chứng đạt đều chỉ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh này. Này Ananda, phàm có những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong tương lai, **sau khi chứng đạt sẽ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh, tất cả các vị ấy sau khi chứng đạt đều sẽ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh này.** Này Ananda, phàm có những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong hiện tại, sau khi chứng đạt và an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh, tất cả các vị ấy sau khi chứng đạt nếu an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh này. Do vậy, này Ananda, sau khi chứng

đạt Ta sẽ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh. Như vậy, này Ananda, các Ông cần phải học tập.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả Ananda hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

(Trung Bộ Kinh – Majjhima Nikàya. 121. Kinh Tiểu Không. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch)

5) Kết luận:

Đức Phật khi chứng đắc đạo quả vô thượng Bồ Đề, Ngài quán thấy chúng sanh trầm luân trong bể khổ luân hồi, chịu nhiều khổ đau. Thế Tôn thấy chúng sanh khổ là do Vô Minh vì tham ái, chấp thủ khổ là của mình, nên ngài khai minh, hình thành Thánh Lý Duyên Khởi, và toàn bộ khổ uẩn – Thập Nhị Nhân Duyên. Do Vô Minh (vì tham ái, chấp thủ khổ là của mình), hành sanh (thân, khẩu, ý) được lưu lại trong tạng thức, tức là thức sanh (thức này: nghiệp thức hiện tại và/hoặc quá khứ) đi tái sanh, cho nên Danh Sắc sanh (đây là ngũ uẩn, trong Tương Ưng Tỳ-kheo-ni. X. Vajirà, cái gọi là chúng sanh) lục nhập (sáu xứ) sanh.... sanh sanh cho đến già chết. Như vậy toàn bộ khổ uẩn tập khởi.

Ngài đưa ra cách giải quyết vấn đề, tức là thoát khổ (theo chiều ngược). Minh là không thấy tự ngã trong cái khổ vì không tham ái, chấp thủ hay

bất kể pháp nào là của mình, nên Vô Minh diệt, dẫn đến hành diệt vv.
Như vậy toàn bộ khổ uẩn diệt.

Để được được giải thoát, không phải là chuyện một sớm một chiều có thể làm được (trừ những hành giả có đủ căn lành đời trước) mà cả một tiến trình siêng năng thực hành lâu dài của hành giả. Sau đây những cách quán niệm theo lời Phật dạy theo hướng, hay đưa đến giải thoát khổ đau, pháp hữu có thể ứng dụng:

Thường an trú tưởng vô thường, vô ngã, sẽ nhổ lên sự kiêu mạn 'Tôi là' đưa đến niết bàn.

Hoặc: Quán thế giới này như huyễn và thân ta cũng vậy như hai bài kệ trong kinh Pháp Cú như sau:

**"Hãy nhìn như bọt nước,
Hãy nhìn như cảnh huyễn!
Quán nhìn đời như vậy,
Thần chết không bắt gặp."**

(Pháp Cú 70. XIII. Phẩm Thế Gian. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch)

**"Biết thân như bọt nước,
Ngộ thân là như huyễn,**

**Bỏ tên hoa của ma,
Vượt tầm mắt thần chết."**

(Pháp Cú 46. IV. Phẩm Hoa. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch)

Hoặc: Quán tất cả các pháp đều vô tự tánh, không tồn tại độc lập, không nắm bắt được, vô sở đắc, là do duyên khởi sanh.

Hoặc: Trong cái nghe chỉ có cái nghe, trong cái thấy chỉ có cái thấy, trong cái suy tư chỉ có suy tư, trong cảm giác, chỉ có cảm giác vv, và ta không thấy mình trong đó (không có gì của ta) và vv.

Bài kết tập xin khép lại bằng bài kệ trong Tăng Chi Bộ, Chương 4 pháp

***Ai khi đi khi đứng
Khi ngồi hay khi nằm
Điều phục được tâm tư
Yêu thích tầm chỉ tịnh
Vị Tỷ-kheo như vậy
Chứng được Vô thượng giác.***

(Tăng Chi Bộ_Anguttara Nikàya. Chương Bốn Pháp. II. Phẩm Hành I.(11).
Hành. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch)



***Ai khi đi khi đứng
Khi ngồi hay khi nằm
Điều phục được tâm tư
Yêu thích tầm chỉ tịnh
Vị Tỷ-kheo như vậy
Chứng được Vô thượng giác.***

(Tăng Chi Bộ_Anguttara Nikàya. Chương Bốn
Pháp. II. Phẩm Hành I.(11). Hành)

Nguện đem công đức này

Hướng về chúng sanh khắp pháp giới

Đồng sanh cõi Cực Lạc.

14/10/2025 (23/08 Ất Tỵ)

Tịnh Tâm Thất, Hòa Phú 2, Đà Nẵng

Trong tâm từ

Tâm Tịnh