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

Hiểu về khổ - nghiệp - vô ngã và giác ngộ

ISSN: 2734-9195 10:53 15/08/2026

Lời dạy của đức Phật nhắc nhở rằng một số câu hỏi có thể tạm thời để ngỏ, để chúng ta tập trung vào những giáo pháp thực tiễn đang hướng dẫn mình đến bình an và giác ngộ.

Từ Tứ Thánh đế, nghiệp và luân hồi đến vô thường, vô ngã, duyên khởi, ba độc, giác ngộ và niết-bàn, giáo pháp đức Phật đưa ra góc nhìn sâu sắc về nguồn gốc của khổ đau và con đường vượt thoát. Nhưng Phật giáo không chỉ yêu cầu chúng ta tin, đó còn là con đường thực hành, quan sát và tự mình chứng nghiệm.

Dharma (Pháp)

Trái tim của Phật giáo là Dharma (Sanskrit; Pali: *Dhamma*), một thuật ngữ giữ vị trí trung tâm trong các truyền thống Phật giáo nhưng đôi khi không dễ nắm bắt. Phần lớn trường hợp, bạn sẽ bắt gặp từ *Dharma* với nghĩa là giáo pháp hay lời dạy của đức Phật.

Mặc dù các truyền thống Phật giáo không phải lúc nào cũng thống nhất về mọi chi tiết, một số giáo lý nền tảng vẫn được chia sẻ xuyên suốt các truyền thống.

Bồ-tát Quán Thế Âm (Avalokiteśvara) thuyết pháp cho một tín đồ.
Trang bản thảo Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā
(Bát-nhã Ba-la-mật-đa tám nghìn tụng). | Picryl, Creative Commons.

Trong tài liệu này, chúng ta sẽ tìm hiểu những cách sử dụng khác nhau của từ *Dharma*, cũng như những nhận thức cốt lõi được phật tử trên toàn thế giới chia sẻ, bắt đầu từ vai trò của niềm tin, rồi đi qua những tư tưởng quan trọng như nghiệp, tái sinh, vô thường và giác ngộ.

Đây là những nguyên lý giáo pháp mang tính thực tiễn, được thiết lập nhằm giúp con người sống với chính niệm, lòng từ bi và sự sáng suốt.

Dharma có nghĩa là gì?

Thuật ngữ *Dharma* (Sanskrit; Pali: *Dhamma*) có trước Phật giáo và bắt nguồn sâu xa từ nền văn hóa Nam Á. Ban đầu, thuật ngữ này xuất hiện trong các văn bản Vệ-đà những thánh ca cổ xưa giữ vị trí thiêng liêng trong các truyền thống Bà-la-môn và *Dharma* trước hết được dùng để chỉ trật tự vũ trụ cùng những bổn phận cần thiết để duy trì trật tự ấy.

Những văn bản Vệ-đà cổ được biết đến với tên gọi *Dharmashastra* (“các luận thư về Dharma”) mô tả cách đẳng cấp xã hội, giới tính và các giai đoạn của đời người quy định những trách nhiệm xã hội của mỗi cá nhân.

Đức Phật đã biết đến những ý nghĩa trước đó của thuật ngữ *Dharma*, nhưng Ngài và các đệ tử đã định nghĩa khái niệm này theo một cách đáng kể. Khi Phật giáo truyền bá rộng rãi, *Dharma* dần mang nhiều lớp nghĩa khác nhau trong truyền thống Phật giáo.

Thứ nhất, với tư cách là một trong Tam bảo - Phật, Pháp và Tăng, *Dharma* thường được dùng để chỉ những lời dạy hay giáo lý của đức Phật (thường gọi là *Buddhadharma*, tức Phật pháp). Thuật ngữ này có thể được dùng theo nghĩa rộng để chỉ toàn bộ giáo pháp, hoặc theo nghĩa cụ thể hơn để chỉ một kinh văn hay một bài thuyết giảng riêng biệt. Đây là cách sử dụng phổ biến nhất. Trong các phương tiện truyền thông đại chúng, bạn cũng thường thấy thuật ngữ này được viết hoa thành *Dharma* khi đề cập đến giáo lý Phật giáo, mặc dù quy ước hiện nay đang dần chuyển sang cách viết không viết hoa.

Thứ hai, *Dharma* biểu thị những quy luật vĩnh hằng và tự nhiên chi phối thực tại của chúng ta. Những tư tưởng then chốt như vô thường và nghiệp được xem là những nhận thức khách quan về cách mọi sự vận hành. Theo nghĩa này, *Dharma* chính là những gì đức Phật đã khám phá ra là chân thực về vũ trụ.

Thứ ba, ở dạng số nhiều, *dharmas* dùng để chỉ những thành tố cấu tạo nên mọi hiện tượng. Những "pháp" mang tính nguyên tố này là các thành phần nền tảng của tự nhiên, liên tục sinh khởi rồi hoại diệt trong từng sát-na. Cách sử dụng này phổ biến trong nhiều văn bản triết học Phật giáo.

Chính vì *Dharma* có nhiều nghĩa và được sử dụng rất rộng, việc hiểu thuật ngữ này trong những bối cảnh khác nhau có thể là một thách thức, nhưng lại là điều thiết yếu đối với việc nghiên cứu Phật giáo.

Niềm tin giữ vị trí nào trong Phật giáo?

Niềm tin (*Sanskrit: śraddhā; Pali: saddhā*) giữ một vai trò trung tâm trong Phật giáo, mặc dù những giáo lý đương đại chịu ảnh hưởng của Phật giáo hiện đại hóa (*Buddhist modernism*) thường có xu hướng giảm nhẹ tầm quan trọng của nó.

Về mặt lịch sử, niềm tin được hiểu là sự tin cậy và tín tâm căn bản đối với đức Phật và giáo pháp của Ngài, đồng thời việc nuôi dưỡng niềm tin luôn là một bộ phận quan trọng của thực hành Phật giáo.

Tiến sĩ Gilad Fiskus | Alamy Stock Photo.

Các kinh điển Phật giáo thời kỳ đầu trình bày niềm tin như một động lực mạnh mẽ thúc đẩy hành giả tu tập. Không phải là sự sùng kính mù quáng đối với một vị thầy hay một giáo điều, niềm tin ở đây là sự tin cậy được hình thành từ kinh nghiệm và tuệ giác của chính cá nhân. Mặc dù phần lớn các truyền thống Phật giáo đều có những giáo lý như tái sinh, nghiệp hoặc các cảnh giới của chư Phật (

Buddha worlds) - những điều dường như đòi hỏi sự chấp nhận vượt ra ngoài kinh nghiệm trực tiếp — các niềm tin này nhìn chung có vai trò hỗ trợ hoặc củng cố niềm tin, chứ không phải là yếu tố định nghĩa nó.

Niềm tin khuyến khích hành giả đi theo con đường thực hành và những nguyên tắc đạo đức, đồng thời nỗ lực hướng đến giác ngộ. Nó trở thành một điểm tựa ổn định trong những giai đoạn hoài nghi hoặc khó khăn. Niềm tin cũng bao hàm sự tin tưởng vào quy luật vận hành của nghiệp - tức sự hiểu biết rằng hành động của chúng ta sẽ mang lại kết quả, từ đó có thể định hình tích cực những trải nghiệm trong tương lai hoặc tiếp tục duy trì khổ đau.

Vì vậy, niềm tin nâng đỡ đời sống đạo đức và củng cố tầm quan trọng của hành vi đúng đắn trên con đường Phật giáo.

Những người mới tìm hiểu Phật giáo đôi khi ngần ngại đón nhận niềm tin vì họ liên hệ khái niệm này với những hình thức tín điều giáo điều hoặc quyền lực tôn giáo. Sự ngần ngại ấy có thể khiến họ bỏ qua cách nhìn tinh tế của Phật giáo về niềm tin cũng như vai trò trung tâm của nó trong giáo pháp.

Niềm tin và sự tín nhiệm trong Phật giáo không đơn thuần là chấp nhận một cách thụ động; đó là một trạng thái tâm chủ động và có tính phản tư, được củng cố thông qua việc trực tiếp quan sát những kết quả của quá trình thực hành.

Ngay từ khi bắt đầu bước lên con đường tu tập, hành giả cần có niềm tin rằng những lời dạy của đức Phật là chân thật. Tuy nhiên, sự hoài nghi trước vấn đề này không phải hoàn toàn không có cơ sở: giáo lý Phật giáo cũng cảnh báo về niềm tin sai lạc, bởi nó có thể cản trở sự giác ngộ và góp phần tạo ra khổ đau.

Nhận thức được giá trị của niềm tin không nhất thiết mâu thuẫn với một cách tiếp cận phê phán và có tính phản tư. Niềm tin dẫn dắt hành giả vượt qua những thử thách, duy trì sự kiên định trong thực hành và mang lại sự khích lệ trên con đường tu tập. Thay vì làm suy giảm vai trò chủ động của cá nhân, niềm tin trong Phật giáo hỗ trợ quá trình trưởng dưỡng, thực hành và giác ngộ. Khi được hiểu một cách đúng đắn, việc đón nhận niềm tin giúp đào sâu sự thực hành và nhắc chúng ta rằng Phật giáo luôn duy trì một thế cân bằng giữa lý trí và niềm tin, hoài nghi và lòng tín thành.

Luân hồi, nghiệp và tái sinh

Luân hồi, nghiệp và tái sinh là những niềm tin nền tảng trong thế giới quan Phật giáo, có nguồn gốc từ các truyền thống Vệ-đà thời kỳ đầu ở Nam Á. Ba thuật ngữ có mối liên hệ mật thiết này thường bị gộp chung với nhau, mặc dù mỗi thuật ngữ đều hàm chứa một chiều sâu ý nghĩa riêng.

Mandala thể hiện bánh xe nghiệp (Karma), Kathmandu, Nepal. | Unsplash, Creative Commons.

Samsara (*Sanskrit: saṃsāra*) chỉ vòng luân hồi liên tục của sinh, già, bệnh và chết mà tất cả chúng sinh đều trải qua. Trong vòng luân hồi ấy, chúng sinh đi qua sáu cõi thông qua quá trình chết rồi tái sinh thành chư thiên, a-tu-la, con người, súc sinh, ngạ quỷ hoặc chúng sinh địa ngục. Bất kể thuộc cõi nào, tất cả chúng sinh kể cả chư thiên vẫn bị cuốn vào tiến trình biến đổi không ngừng của luân hồi.

Cõi người được xem là thuận lợi nhất cho con đường của đức Phật, bởi con người trải nghiệm một sự cân bằng tương đối giữa khổ đau và hạnh phúc. Không bị mắc kẹt trong một thái cực nào, chúng ta có thể phát triển tuệ giác về cách thức tâm thức góp phần tạo nên và duy trì tiến trình luân hồi.

Về phương diện hình tượng, *samsara* được biểu hiện bằng bánh xe sinh tử (*Sanskrit: bhavacakra*). Ở trung tâm bánh xe là vô minh, tham ái và sân hận. Bao quanh những phiền não cốt lõi này là sáu cõi và thường có thêm mười hai chi của duyên khởi, vốn khiến chúng sinh tiếp tục mắc kẹt trong luân hồi. Bánh xe được một con quỷ dữ nắm giữ, được nhận diện theo những cách khác nhau là Māra (ma vương, biểu tượng của sự mê lầm), Yama (Diêm vương, vua của cái chết), hoặc cũng có thể được hiểu như một biểu tượng của vô thường.

Con đường Phật giáo hướng đến niết-bàn, tức sự giải thoát hoàn toàn khỏi khổ đau của luân hồi. Nói cách khác, mục tiêu là thoát khỏi bánh xe luân hồi. Khi đức Phật giác ngộ dưới cội Bồ-đề, Ngài nhớ lại vô số đời sống quá khứ mà mình đã trải qua trong luân hồi. Nhận ra bản chất của khổ đau, Ngài chỉ dạy con

đường thoát khỏi luân hồi thông qua Bát Thánh đạo.

Karma (nghiệp) theo nghĩa đen có nghĩa là “hành động”. Nghiệp là động lực thúc đẩy chúng sinh vận hành trong vòng luân hồi. Đây là quy luật nhân quả gắn liền với những ý hướng đứng phía sau các hành động về thân, lời nói và tâm ý. Mỗi hành động có chủ ý đều tạo ra một hệ quả trong tương lai, có thể ngay trong đời này hoặc một đời sống khác.

Mặc dù mỗi người đều đã tích lũy nghiệp từ những đời sống trước và từ chính đời sống hiện tại, nghiệp vẫn không phải một thứ bất biến. Mỗi khoảnh khắc đều cho phép chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động một cách thiện xảo, từng bước thoát khỏi sự chấp thủ và mê lầm vốn duy trì khổ đau. Nói cách khác, chúng ta có thể chuyển hóa và làm việc với nghiệp của mình để hướng tới một tương lai tốt đẹp hơn.

Từ thời đức Phật cho đến nay, những câu hỏi về tái sinh vẫn luôn tồn tại. Đức Phật đôi khi từ chối trả lời các câu hỏi liên quan đến tái sinh, cho rằng những vấn đề như vậy không liên quan trực tiếp đến việc loại trừ khổ đau đang hiện hữu. Tuy nhiên, tái sinh vẫn gắn bó mật thiết với những lời dạy của Ngài về nghiệp và luân hồi, và cách diễn giải vấn đề này tiếp tục là chủ đề được tranh luận trong các truyền thống Phật giáo.

Tứ Thánh đế

Tứ Thánh đế là cốt lõi của giáo lý Phật giáo. Mặc dù thường được dịch là “bốn sự thật cao quý” (*four noble truths*), cách dịch này có thể gây hiểu nhầm. Bản thân các sự thật không phải là “cao quý”; đúng hơn, đây là những sự thật được một người cao quý hoặc đã giác ngộ nhận biết.

Nói cách khác, có thể hiểu đây là “bốn sự thật đưa đến sự cao quý” (*four ennobling truths*), hay “bốn sự thật của các bậc Thánh” trên con đường thành Phật.

Đức Phật lịch sử nhập diệt, Nhật Bản, thế kỷ XIV. Những người chứng kiến đức Phật nhập diệt thể hiện nhiều sắc thái đau buồn.
| The Metropolitan Museum of Art.

Khi giác ngộ dưới cội Bồ-đề, đức Phật chứng ngộ bốn sự thật căn bản về khổ đau của con người:

Sự thật về sự hiện hữu của khổ: Đời sống có khổ đau (*Sanskrit: duḥkha; Pali: dukkha*). Điều này không có nghĩa cuộc sống chỉ toàn khổ sở. Hạnh phúc vẫn hiện hữu, nhưng ngay cả hạnh phúc cuối cùng cũng không thể đem lại sự thỏa mãn trọn vẹn, bởi mọi thứ đều biến đổi. Vô thường (*Sanskrit: anitya; Pali: anicca*) bảo đảm rằng không có gì tồn tại mãi mãi; tất cả chúng ta đều phải trải qua sinh, già, bệnh và chết.

Sự thật về nguyên nhân của khổ: Ái hay lòng khao khát (*Sanskrit: tṛṣṇā; Pali: taṇhā*) nuôi dưỡng khổ đau. Sự bám chấp và những phản ứng ghét bỏ của chúng ta đối với sự vật, con người, tư tưởng và trải nghiệm lại thúc đẩy lòng khao khát ấy. Về căn bản, chúng ta khổ khi muốn mọi thứ phải khác đi: nhiều hơn, ít hơn, lớn hơn, nhỏ hơn, hoặc đơn giản chỉ muốn mọi thứ cứ giữ nguyên như hiện tại. Vô minh đối với ái là gốc rễ của khổ đau.

Sự thật về sự chấm dứt khổ: Khổ đau có thể chấm dứt. Khi ái chấm dứt, khổ đau không còn cơ sở để tồn tại. Loại bỏ tham ái, sân hận và vô minh - ba độc sẽ đưa đến sự tự do khỏi khổ đau. Trạng thái tự do ấy được gọi là niết-bàn (*Sanskrit; Pali: nibbāna*), tức sự giải thoát khỏi vòng luân hồi do nghiệp chi phối.

Đây là một nhiệm vụ lớn lao, nhưng hoàn toàn có thể thực hiện được.

Sự thật về Bát Thánh đạo: Đức Phật đã chỉ ra một con đường - Bát Thánh đạo cho chúng ta biết cách đạt đến giải thoát. Con đường này hướng dẫn về hành vi đạo đức, rèn luyện tâm và phát triển trí tuệ. Được gọi là Trung đạo, con đường này tránh cả hai cực đoan: buông mình theo dục lạc và khổ hạnh, ép xác.

Ban đầu, đức Phật từng do dự không muốn giảng dạy những sự thật này vì cho rằng chúng quá khó để phần lớn con người có thể hiểu được. Theo các kinh điển, Phạm thiên Sahampati đã can thiệp và thuyết phục đức Phật chia sẻ những chứng ngộ ấy. Sau đó, đức Phật thuyết bài pháp đầu tiên cho năm người bạn đồng tu trước kia, năm vị đạo sĩ khổ hạnh và họ lập tức thấu hiểu giáo pháp của Ngài, đạt được giác ngộ.

Được đức Phật soi sáng và mở ra cho tất cả mọi người, Tứ Thánh đế phản ánh bản chất vô thường của đời sống, đồng thời cung cấp một bản đồ chỉ đường đến giác ngộ.

Bát Thánh đạo

Bát Thánh đạo đưa ra những chỉ dẫn thực tiễn về đời sống đạo đức, rèn luyện tâm và phát triển trí tuệ. Khi kết hợp với nhau, những nguyên tắc này mở ra con đường thoát khỏi khổ đau , mục tiêu tối hậu của thực hành Phật giáo.

Đức Phật thường được mô tả như một vị đại y vương hoặc bậc chữa lành, và Bát Thánh đạo chính là phương thuốc Ngài trao truyền, có thể đưa chúng ta đến trạng thái an lạc và lành mạnh. Đây là Trung đạo, nằm giữa hai cực đoan: quá buông thả theo dục lạc và quá khắt khe với chính mình.

Pháp luân tám nan, biểu tượng của Bát Thánh đạo. Đền Mặt Trời Konark, Odisha (Orissa), Ấn Độ, khoảng năm 1200 CN.
| Flickr, Creative Commons.

Tám chi phần của con đường gồm:

+ Chính kiến (*Right View*)

+ Chính tư duy (*Right Intention*)

+ Chính ngữ (*Right Speech*)

+ Chính nghiệp (*Right Action*)

+ Chính mạng (*Right Livelihood*)

+ Chính tinh tấn (*Right Effort*)

+ Chính niệm (*Right Mindfulness*)

+ Chính định (*Right Concentration*)

Mặc dù được liệt kê theo trình tự, các thực hành này không phát triển theo một đường thẳng đơn giản. Hành giả thường tu tập chúng đồng thời và tương hỗ lẫn nhau, thường được quy về ba nhóm: giới (*śīla* - đời sống đạo đức), định (*samādhi* - kỷ luật tâm hoặc sự tập trung) và tuệ (*prajñā* - trí tuệ).

Rèn luyện về giới bao gồm chính ngữ, chính nghiệp và chính mạng. Nền tảng đạo đức này khuyến khích hành giả xem xét liệu hành động và lời nói của mình

có gây tổn hại hay tạo ra khổ đau cho người khác hay không. Trong một số truyền thống Phật giáo, việc xây dựng hành vi đạo đức trong đời sống tu viện được đặt lên trước, nhằm chuẩn bị nền tảng cho quá trình rèn luyện tâm ngày càng sâu sắc.

Rèn luyện tâm bao gồm chính tinh tấn, chính niệm và chính định. Chính tinh tấn là nỗ lực ngăn ngừa những trạng thái tâm bất thiện phát sinh, đồng thời nuôi dưỡng những trạng thái tâm thiện lành. Chính niệm là phát triển khả năng nhận biết những suy nghĩ, cảm giác và môi trường xung quanh, qua đó giúp chúng ta giải thoát khỏi ái nhiễm. Chính định dẫn đến những trạng thái thiền định được gọi là *dhyāna* (Sanskrit; Pali: *jhāna*), tạo điều kiện cho sự sáng suốt và tuệ giác.

Rèn luyện trí tuệ bao hàm chính kiến và chính tư duy, giúp làm sắc bén sự hiểu biết của chúng ta về thực tại cũng như động lực thúc đẩy chúng ta đi theo con đường tu tập. Trong thực hành, trí tuệ phát sinh từ giới và sự rèn luyện tâm, đồng thời tiếp tục củng cố cả hai, dẫn dắt hành giả hướng đến giải thoát.

Về phương diện hình tượng, Bát Thánh đạo được biểu hiện bằng một bánh xe có tám nan hoa, nhấn mạnh tính liên kết giữa từng chi phần. Mỗi nan hoa đều củng cố cho những nan hoa khác: giới hỗ trợ chính niệm, chính niệm hỗ trợ chính định, chính định nuôi dưỡng trí tuệ, và trí tuệ soi sáng những hành động đạo đức của chúng ta.

Sau cùng, đi theo Bát Thánh đạo sẽ chuyển hóa đời sống, dẫn chúng ta từ khổ đau đến giải thoát. Con đường này giống như một chiếc la bàn giúp định hướng giữa những phức tạp của cuộc đời, bảo đảm rằng mỗi bước chúng ta đi đều phù hợp với lời dạy của đức Phật.

Bát Thánh đạo không chỉ đơn thuần là một tập hợp những nguyên tắc cần tuân thủ; đó còn là một cam kết sống một đời sống cân bằng và có mục đích.

Ba dấu ấn của sự tồn tại

Phật giáo mô tả tất cả các hiện tượng bao gồm suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm đều mang ba dấu ấn (*Sanskrit: trilakṣaṇa; Pali: tilakkhaṇa*) của sự tồn tại: vô thường (*anitya; anicca*), khổ hoặc bất toại nguyện, và vô ngã (*anātman; anattā*).

Mọi thứ trong samsara - vòng sinh tử mà tất cả chúng sinh đang tồn tại trong đó đều vô thường, rốt cuộc không thể đem lại sự thỏa mãn trọn vẹn và không có một bản chất cố định, vĩnh hằng. Hiểu được ba dấu ấn này là điều đặc biệt quan trọng đối với bất kỳ ai đang bước đi trên con đường Phật giáo hướng đến giác ngộ.

Những phế tích Phật giáo tại Angkor Wat, Campuchia, minh họa cho tính vô thường, một trong ba dấu ấn của sự tồn tại.
| PickPik, Creative Commons.

Vô thường, dấu ấn thứ nhất, thoạt nhìn có vẻ khá đơn giản, nhưng những hệ quả của nó lại vô cùng sâu sắc. Không có gì giữ nguyên trạng, dù chỉ trong một phần triệu của giây; tất cả các pháp hữu vi đều biến đổi, suy hoại và tan rã. Mọi hiện tượng vật chất và tâm lý liên kết với nhau thông qua một mạng lưới nhân duyên luôn vận động, được gọi là duyên khởi.

Khổ đau có mối liên hệ với một nhận thức sai lầm về tính thường hằng của sự vật. Chính nhận thức ấy khiến chúng ta bám chấp và mong muốn mọi thứ không thay đổi, trong khi bản chất của chúng là luôn biến chuyển.

Khổ, dấu ấn thứ hai của sự tồn tại, cũng chính là Khổ đế, tức sự thật thứ nhất trong Tứ Thánh đế. Khổ ở đây bao hàm toàn bộ phổ độ của những trạng thái bất toại nguyện trong đời sống. Ngay cả những trải nghiệm dễ chịu cuối cùng cũng không thể đem lại sự thỏa mãn trọn vẹn, bởi chúng đều vô thường. Bám chấp vào những trải nghiệm vô thường ấy tất yếu dẫn đến khổ đau.

Sự bám chấp vào những thứ thuộc thế gian không phải là nguồn khổ duy nhất của chúng ta bám chấp vào một cảm nhận sai lầm về một cái tôi cố định cũng tạo ra khổ đau, và điều này dẫn trực tiếp đến dấu ấn thứ ba của sự tồn tại.

Vô ngã, dấu ấn thứ ba, là một trong những nhận thức quan trọng nhất của đức Phật, đồng thời cũng là một trong những giáo lý thường bị hiểu lầm nhất. Vô ngã có nghĩa là không có một cái tôi hay linh hồn thường hằng, bất biến tồn tại

bên trong thân thể chúng ta; chúng ta không có một căn tính cố định và tuyệt đối.

Thay vào đó, "cái tôi" của chúng ta là một cấu trúc luôn biến đổi, được hình thành từ các quá trình thân thể, tâm lý và cảm giác, phụ thuộc vào vô số yếu tố. Mặc dù con người tự nhiên có khuynh hướng bám chấp vào cảm giác về một cái tôi cố định, giáo lý vô ngã thách thức chúng ta nhận ra rằng chính bản thân mình, cũng như mọi thứ khác, đều vô thường và tồn tại trong sự tương duyên, tương thuộc.

Thấu hiểu ba dấu ấn của sự tồn tại có thể giúp chúng ta thoát khỏi những ảo tưởng về thế giới và về chính mình. Nhờ đó, chúng ta trở nên bớt quy ngã, bớt bám chấp vào những điều vô thường và ít bị cuốn vào khổ đau hơn.

Ba độc

Đức Phật dạy rằng "ba độc" tham ái hay tham lam (*Sanskrit, Pali: rāga*), sân hận hay ác cảm (*dveṣa, dosa*) và si mê, mê lầm (*moha*) là nguyên nhân của phần lớn những vấn đề trong đời sống cũng như những xáo trộn mà chúng ta quan sát thấy trên thế giới.

Ba trạng thái tâm bất thiện này có thể được đối trị bằng cách nuôi dưỡng những phẩm chất tương ứng: bố thí, rộng lòng cho đi (*dāna*), từ ái (*maitrī, mettā*) và trí tuệ (*prajñā, paññā*).

Thực hành Phật giáo nhấn mạnh việc nhận diện các độc này ngay khi chúng khởi lên và học cách buông bỏ chúng.

Ở trung tâm một sơ đồ Bánh xe sự sống, hình ảnh gà trống, rắn và lợn lần lượt tượng trưng cho tham lam,
mê lầm và sân hận - ba độc. | Wikimedia Commons.

Chúng ta không cần tìm kiếm đâu xa để thấy ba độc đang vận hành; chúng xuất hiện ngay trong đời sống thường ngày và trong chính tâm niệm, hành động của chúng ta. Khi ghen tị trước vận may của một người bạn, nổi giận với một người lái xe liều lĩnh, hay bám chấp vào những niềm tin sai lầm, chúng ta đang trực tiếp trải nghiệm những độc tố ấy. Những phản ứng như vậy, dù tự nhiên, có thể dẫn đến tổn hại và khổ đau. Cũng giống như việc đưa chất độc vào cơ thể rồi sau đó phát bệnh, nuông chiều những trạng thái tâm này có thể mang lại những hậu quả khiến chúng ta phải hối tiếc.

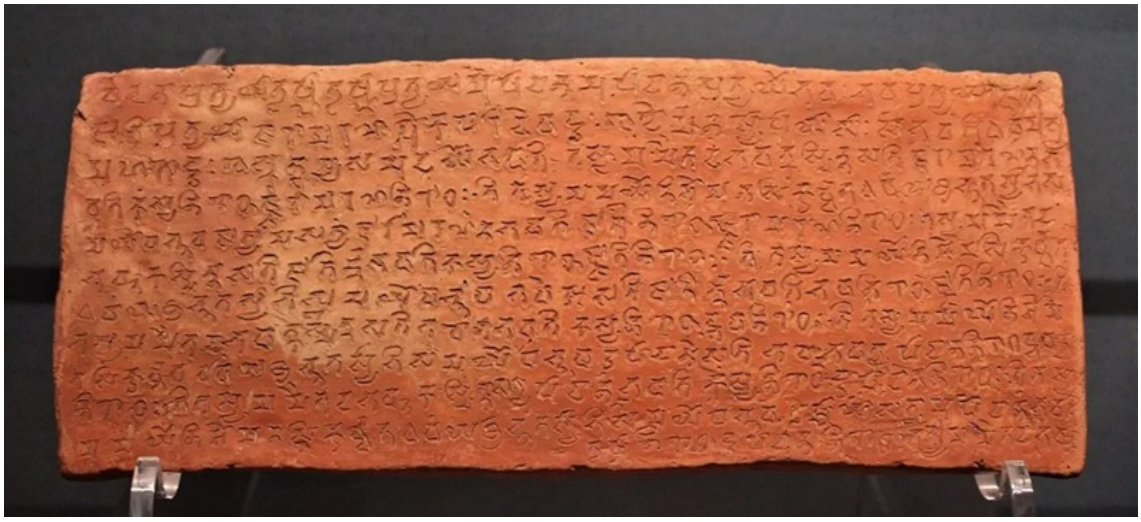
Trong một ẩn dụ giáo lý, đức Phật mô tả ba độc như những ngọn lửa trong *Kinh Lửa* (*Ādittapariyāya Sutta*): “Này các Tỳ-kheo, tất cả đều đang cháy… cháy bởi lửa tham, lửa sân, lửa si.” Bài kinh ví ba độc như những ngọn lửa thiêu đốt, làm xáo trộn sự bình an của tâm. Thực hành Phật giáo hướng đến việc dập tắt những ngọn lửa ấy, tiến tới niết-bàn và sự chấm dứt chính những ngọn lửa này. Xá-lợi-phất (*Śāriputra*), một trong những đệ tử hàng đầu của đức Phật, mô tả niết-bàn là “sự diệt tận tham, sự diệt tận sân và sự diệt tận si”.

Trong hình tượng bánh xe sinh tử (*Sanskrit: bhavacakra; Pali: bhavacakka*), ba độc thường được biểu hiện ở trung tâm bằng hình ảnh gà trống, rắn và lợn, mỗi con đều cắn vào đuôi của con kế tiếp. Hình ảnh này tượng trưng cho cách tham, sân và vô minh liên tục nuôi dưỡng lẫn nhau, qua đó duy trì vòng khổ đau.

Vượt qua ba độc là một quá trình mang tính thực tiễn. Các truyền thống Phật giáo đưa ra nhiều giáo pháp và phương pháp thực hành giúp chúng ta điều phục những cảm xúc liên tục khởi sinh này, khuyến khích nhận diện những khuôn mẫu gây tổn hại và chủ động nuôi dưỡng những phẩm chất hữu ích hơn. Qua đó, chuyển hóa những hạt giống của khổ đau thành hoa trái của trí tuệ và lòng từ bi.

Duyên khởi

Duyên khởi (*Sanskrit: pratītyasamutpāda; Pali: paṭiccasamuppāda*) là một giáo lý cốt lõi của Phật giáo và có thể xem là một trong những tuệ giác quan trọng nhất mà đức Phật chứng ngộ. Thuật ngữ này thường được dịch là “duyên sinh”, “pháp duyên khởi”, “sự phát sinh do điều kiện”, “sự sinh khởi tương duyên” hoặc “tương tức, tương liên” (*interbeing* - một cách diễn đạt hiện đại do Thiền sư Thích Nhất Hạnh phát triển, với sắc thái ý nghĩa có phần khác biệt).



Viên gạch có khắc một kinh văn về duyên khởi, khoảng thế kỷ V CN, thời Gupta.
Được tìm thấy tại Gopalpur, huyện Gorakhpur, Uttar Pradesh. | Ashmolean Museum / Wikimedia Commons.

Tư tưởng căn bản của duyên khởi là không có gì tồn tại một cách biệt lập. Mọi hiện tượng sinh khởi, tồn tại rồi chấm dứt do sự tác động của những điều kiện có liên hệ với nhau. Mỗi sự kiện, ý nghĩ và sự vật đều là một phần của mạng lưới nhân duyên vô tận và không ngừng biến đổi. Tuệ giác này thách thức quan niệm về một cái tôi hay linh hồn thường hằng, tồn tại độc lập, đồng thời mô tả

thực tại như một sự tương tác năng động giữa vô số điều kiện.

Duyên khởi thường được biểu hiện thông qua mười hai chi của chuỗi nhân duyên, mô tả cách thức sự tồn tại vận hành từ vô minh cho đến già và chết thông qua những điều kiện liên kết với nhau. Mỗi chi từ vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh cho đến lão tử đều sinh khởi tùy thuộc vào chi trước đó và đồng thời tạo điều kiện cho chi tiếp theo.

Sự vô minh về thực tại này dẫn đến những hành động thiếu thiện xảo, từ đó tạo điều kiện cho thức và những tiến trình tiếp theo, duy trì samsara, vòng luân hồi vô tận của khổ đau. Phá vỡ chuỗi này, đặc biệt tại những điểm vô minh và các hành động có chủ ý, là chìa khóa đưa đến giải thoát.

Hành (*saṃskāra, saṅkhāra*) tức những hành động có chủ ý đặc biệt quan trọng. Được điều kiện hóa bởi những hành động có chủ ý trước đó, chúng gieo những hạt giống nghiệp, định hình những trải nghiệm trong tương lai. Vì vậy, duyên khởi làm nổi bật cốt lõi đạo đức của Phật giáo: hành động có chủ ý luôn tạo ra hệ quả, do đó việc nuôi dưỡng những ý hướng thiện là điều thiết yếu. Nói ngắn gọn: hãy gieo những hạt giống nghiệp lành.

Hiểu được điều này giúp hành giả phát triển sự sáng tỏ về đạo đức, phá vỡ chuỗi tạo nghiệp bất thiện và chủ động hướng đến giải thoát khỏi khổ đau.

Mỗi chi trong chuỗi duyên khởi đều là một cơ hội để mở rộng nhận thức. Qua nhiều thế hệ, các vị thầy đã giải thích duyên khởi nhằm giúp hành giả giảm dần sự chấp thủ vào một cái nhìn lấy bản ngã làm trung tâm, đồng thời nuôi dưỡng lòng từ bi và sự rộng lượng. Về phương diện đạo đức, giáo lý này nhấn mạnh hành vi có chính niệm, bởi mỗi hành động và ý hướng đều góp phần định hình những hành động và ý hướng tiếp theo, tương ứng với nguyên lý nghiệp.

Duyên khởi có thể có vẻ trừu tượng và phức tạp, nhưng những nguyên tắc cơ bản của giáo lý này lại có thể trở thành một kim chỉ nam thiết thực cho đời sống chính niệm. Khi nhận ra hành động của mình tác động như thế nào đến bản thân và người khác, chúng ta có thể thấy rõ vai trò của mình trong việc duy trì hoặc chấm dứt khổ đau. Nhận thức về tính tương liên khuyến khích những phản ứng giàu lòng từ bi, qua đó làm vơi bớt khổ đau cho chính mình và cho tất cả chúng sinh.

Vô ngã

“Tôi là ai?” là một trong rất nhiều câu hỏi mà các tôn giáo và triết học tìm cách trả lời, và Phật giáo cũng không ngoại lệ. Tên gọi, các mối quan hệ và nghề nghiệp góp phần hình thành cảm nhận của chúng ta về căn tính, nhưng nhiều

tôn giáo còn chỉ ra một thực thể vượt lên trên những mối liên hệ thường nhật ấy, một linh hồn hay cái tôi vĩnh hằng. Phật giáo, tuy nhiên, đưa ra một cách nhìn độc đáo: rốt ráo, không có một cái tôi thường hằng ở cốt lõi của chúng ta. Giáo lý về vô ngã (*Sanskrit: anātman; Pali: anattā*) là nền tảng của tất cả các truyền thống Phật giáo.

Ảnh của Francesco Ungaro. | Pexels, Creative Commons.

Vào thời đức Phật, các truyền thống Bà-la-môn chủ đạo thừa nhận ātman, một dạng ý thức chứng tri nội tại bất hoại và thường hằng, được xem là thuộc về phương diện thần thiêng và không bị sinh hay tử tác động. Hợp nhất cái tôi vĩnh hằng ấy với Brahman, thực tại tối cao, được xem là mục tiêu cao nhất của thực hành tôn giáo. Tuy nhiên, đức Phật đã đưa ra một quan điểm hoàn toàn khác biệt.

Đức Phật nhận thấy chúng sinh tạo dựng cảm nhận về cái tôi từ một mạng lưới gồm thân thể, cảm giác, nhận thức, tư tưởng và ý thức, tất cả đều không ngừng biến đổi và phụ thuộc vào vô số điều kiện. Bám chấp vào cảm nhận luôn biến đổi ấy về bản thân chính là khổ đau.

Từ nhận định này, phần lớn các trường phái Phật giáo đi đến kết luận rằng không có một cái tôi thường hằng hay tồn tại độc lập, đồng thời rất thận trọng để không rơi vào tuyên bố rằng “không có gì tồn tại” hoặc cái chết sẽ hoàn toàn xóa bỏ tính cá biệt của mỗi người.

Dựa trên các văn bản Phật giáo thời kỳ đầu, một số học giả diễn giải truyền thống Theravāda (Phật giáo Thượng tọa bộ) cho rằng *anattā*, hay “không phải là

cái tôi", có chức năng như một cách nhìn mang tính thực tiễn, một công cụ chiến lược nhằm nuôi dưỡng sự ly tham; trong cách tiếp cận này, câu hỏi liệu rốt ráo có một cái tôi tồn tại hay không được cố ý để ngỏ.

Tuy vậy, phần lớn các triết gia Phật giáo lại hiểu *anattā* như một khẳng định siêu hình có tính quyết định, từ đó phát triển những cách giải thích tinh tế về ký ức, tính chủ thể và sự tiếp nối của nghiệp qua nhiều đời sống mà không cần giả định một cái tôi thường hằng hay độc lập.

Các nhà tư tưởng hiện đại đã nhận thấy những điểm tương đồng giữa cách Phật giáo lý giải căn tính và một số quan điểm đương đại về quá trình hình thành căn tính. Trong bối cảnh Phật giáo, quan điểm triết học về vô ngã không chỉ mang tính lý thuyết hay suy đoán; mục tiêu của nó là thực tiễn: làm vơi giảm khổ đau.

Nhận ra vô ngã có nghĩa là hiểu rằng những suy nghĩ khó chịu hay những hoàn cảnh khó khăn không phải là những thành tố thường hằng cấu thành căn tính của chúng ta. Chúng ta không cần phải xem mọi suy nghĩ hay cảm xúc thoáng qua là "của mình", càng không cần đồng nhất mình với chúng. Nhận thức này có thể giải phóng chúng ta khỏi khổ đau.

Sự hiểu sai về giáo lý vô ngã có thể dẫn đến chủ nghĩa hư vô, cảm giác đời sống vô nghĩa hoặc trạng thái giải thể nhân cách (*depersonalization*). Tuy nhiên, giáo lý Phật giáo không nhằm phủ nhận căn tính; nó chỉ ra rằng cảm nhận về cái tôi được hình thành từ vô số yếu tố luôn biến đổi và tương thuộc lẫn nhau.

Thực vậy, câu hỏi "Tôi là ai?" chỉ có thể được trả lời một cách đầy đủ trong toàn bộ mạng lưới rộng lớn của những mối quan hệ đang định hình đời sống của chúng ta.

Năm chướng ngại

Năm chướng ngại là những trở ngại thường gặp trong thiền định và thực hành Phật giáo. Ngay cả khi chưa từng nghe đến khái niệm này, rất có thể chúng ta vẫn thường xuyên trải nghiệm chúng. Được đề cập nhiều trong các giáo lý Phật giáo, năm chướng ngại gồm: dục tham, sân hận, hôn trầm - thụy miên, trạo cử - lo lắng và nghi. Dù thường xuyên hiện diện và gây ảnh hưởng tiêu cực đến đời sống, Phật giáo đưa ra những phương pháp giúp vượt qua các trở ngại này, qua đó làm cho sự thực hành ngày càng vững vàng và trưởng thành.

Ma vương Māra và đạo quân của mình tấn công Bồ-tát. Māra cùng các đạo quân là hình tượng hóa
những chướng ngại nội tâm cản trở sự tiến bộ trên con đường giác ngộ.
Tranh tường tại chùa Nava Jetavana, Công viên Jetavana, Śrāvastī. | Anandajoti / Wikimedia Commons.

Dục tham chỉ sự khao khát đối với thức ăn, tình dục, tài sản và các trải nghiệm giác quan. Những ham muốn này làm tâm trở nên mờ đục, cản trở sự sáng suốt. Được xem như cánh cửa mở đường cho những chướng ngại khác, dục tham từng được ví như một giọt mật nằm trên lưỡi dao. Để đối trị dục tham, các vị xuất gia và những hành giả chuyên cần thường quán chiếu tính vô thường của thân thể hoặc thực hành chính niệm, quan sát sự ham muốn mà không phán xét, rồi để nó tự nhiên đi qua.

Sân hận, tức ác ý, tức giận hoặc thù địch là mong muốn nhìn thấy người khác đau khổ. Ngay cả sự tức giận có vẻ chính đáng cũng cản trở sự sáng suốt của tâm và tiến trình thiền định. Đức Phật ví một tâm đầy ác ý như nồi nước đang sôi. Nuôi dưỡng tâm từ (*mettā*) đối với những người khơi dậy sự thù nghịch trong chúng ta có thể chuyển hóa sân hận thành lòng từ bi, làm nguội "nồi nước" đang sôi của tâm.

Hôn trầm - thụy miên biểu hiện qua sự trì trệ, buồn ngủ hoặc uể oải trong thiền định, giống như một vùng nước tù đọng phủ đầy rong rêu. Quán chiếu sự ngắn ngủi của đời sống và cái chết không thể tránh khỏi có thể khơi dậy cảm thức cấp thiết, thúc đẩy hành giả tinh tấn tu tập và vượt qua sự uể oải. Tuy nhiên, trước khi áp dụng những phương pháp đối trị này, hãy kiểm tra xem có phải đơn giản là bạn đang cần ngủ một giấc hay không!

Trạo cử - lo lắng bao gồm lo âu, phân tán, sợ hãi và những xáo động trong tâm. Đức Phật ví một tâm trạo cử như mặt nước bị gió quất liên hồi, đầy những gợn sóng. Một tâm như vậy khó đạt được sự tĩnh lặng và rộng mở cần thiết để tiến bước trên con đường tu tập. Thực hành xả và các bài tập điều hòa hơi thở có thể giúp làm dịu sự trạo cử, khiến tâm trở nên ổn định và dễ tiếp nhận hơn.

Nghi là sự không chắc chắn về phương pháp thực hành, năng lực của bản thân hoặc giáo pháp. Một tâm đầy nghi ngờ giống như một vũng nước đục, nhiều mây, không thể nhìn xuyên qua. Hành giả vượt qua nghi bằng cách quan sát kỹ những suy nghĩ và hành động của mình, từ đó nhận diện rõ điều gì dẫn đến khổ đau và điều gì mang lại lợi ích.

Theo truyền thống, năm chướng ngại được xem là những trở lực. Tuy nhiên, chúng cũng có thể trở thành những người thầy quý giá trên con đường Phật giáo, giúp chúng ta hiểu rõ những thói quen và khuôn mẫu vận hành của tâm. Thay vì nản lòng, hành giả có thể nhận ra rằng những trở ngại này là một phần của trải nghiệm thường nhật; chúng có thể trở thành động lực cho sự thực hành chuyên cần, giúp chúng ta khám phá sức mạnh nội tâm và trí tuệ cần thiết để tiến gần hơn đến giải thoát và sự bình an của một tâm không còn bị che chướng.

Những phẩm chất cao quý trong Phật giáo

Ba-la-mật (*Sanskrit: pāramitā; Pali: pāramī*) là những “phẩm chất viên mãn” hay “đức hạnh” cao nhất mà người Phật tử nỗ lực nuôi dưỡng. Các truyền thống Đại thừa như Thiền tông và Phật giáo Tây Tạng đặc biệt nhấn mạnh những phẩm chất này, xem chúng là những phẩm chất thiết yếu của Bồ-tát, những hữu tình phát nguyện hướng đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Các truyền thống Theravāda (Thượng tọa bộ) cũng công nhận và tu tập những phẩm chất này, dù cách phân loại và diễn giải có phần khác biệt.

Bố thí (dāna) là một trong những nền tảng của thực hành Phật giáo. | Zeal Creatives / Pexels, Creative Commons.

Giáo lý Đại thừa thường liệt kê sáu ba-la-mật (đôi khi mở rộng thành mười), trong khi các truyền thống Theravāda nhất quán trình bày mười ba-la-mật. Những phẩm chất dưới đây giữ vị trí trung tâm trong Phật giáo Đại thừa:

Bố thí (*dāna*) bao gồm việc trao tặng vật chất, phụng sự người khác và chia sẻ giáo pháp. Bố thí đối trị lòng tham và khuynh hướng quy ngã, đồng thời cùng với giới tạo thành nền tảng của thực hành Phật giáo.

Trì giới (*śīla*) chỉ hành vi đạo đức trong lời nói và hành động, thường gắn với các giới luật Phật giáo. Giới tạo nên sự ổn định và bình an, qua đó hỗ trợ các thực hành thiền định.

Nhẫn nhục (*Sanskrit: kṣānti; Pali: khanti*) là khả năng đón nhận khó khăn và lời chỉ trích mà không đánh mất sự bình tĩnh hoặc phản ứng theo những cách gây tổn hại. Nhẫn là phương thuốc đối trị sân hận và ác cảm.

Tinh tấn (*vīrya, viriya*) là sự nỗ lực đầy nhiệt thành trên con đường tu tập, vượt qua chướng ngại và nuôi dưỡng các phẩm chất tốt đẹp. Tinh tấn giúp hành giả duy trì sự thực hành giữa những thử thách bên trong lẫn bên ngoài và được nhấn mạnh xuyên suốt giáo lý Phật giáo. Các kinh điển và luận giải thường xuyên đề cập đến nỗ lực to lớn cần thiết để tiến đến giác ngộ.

Thiền định (*dhyāna, jhāna*) hay định là việc phát triển khả năng tập trung của tâm thông qua thiền. Định làm lắng dịu tâm, từ đó dẫn đến tuệ giác, sự trực

nhận chân lý và giải thoát khỏi khổ đau.

Trí tuệ (*prajñā, paññā*) bao gồm những tuệ giác chính xác và thâm nhập về thực tại đặc biệt là vô thường, khổ và vô ngã giúp hành giả vượt qua chấp thủ và mê lầm. Trí tuệ thường được xem là đỉnh cao của các phẩm chất này, dẫn dắt hành giả đến giải thoát.

Trong bối cảnh Đại thừa, sáu phẩm chất trên dẫn dắt các vị Bồ-tát trên con đường hướng đến Phật quả. Một số truyền thống cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của phương tiện thiện xảo (*upāya*), nguyện (*praṇidhāna*), lực (*bala*) và trí (*jñāna*) như những phẩm chất thiết yếu giúp Bồ-tát thực hiện các hành động từ bi một cách hiệu quả.

Phật giáo Theravāda ít tập trung vào lý tưởng Bồ-tát hơn, nhưng cũng khuyến khích việc nuôi dưỡng các phẩm chất cao quý qua vô số đời sống, đồng thời bổ sung xả ly (*Pali: nekkhamma*), chân thật (*sacca*), quyết định hay quyết tâm (*adhiṭṭhāna*), từ (*mettā*) và xả (*upekkhā*).

Các thực hành mettā (tâm từ) đặc biệt trở nên phổ biến tại phương Tây, vượt ra ngoài phạm vi cộng đồng Phật giáo để đi vào các phương pháp thực hành chính niệm thế tục và các liệu pháp tâm lý dựa trên chính niệm.

Vượt lên trên những khác biệt và hiểu biết mang tính giáo lý, các phẩm chất này cung cấp những định hướng thực tiễn định hình mọi phương diện của đời sống Phật giáo. Cũng giống như Bát Thánh đạo, chúng tạo nên một khuôn khổ cho đời sống đạo đức, sự tu tập tâm và phát triển trí tuệ. Bằng cách hiện thực hóa những phẩm chất ấy trong đời sống, hành giả nuôi dưỡng lòng từ bi và trí tuệ, qua đó đem lại lợi ích cho chính mình và những người khác.

Giác ngộ trong Phật giáo

Trong số những thuật ngữ phổ biến nhưng thường bị sử dụng sai lệch trong Phật giáo, giác ngộ và niết-bàn có lẽ là hai khái niệm dễ bị hiểu lầm nhất. Cách sử dụng rộng rãi trong đời sống đôi khi khiến người ta hình dung giác ngộ như một biến cố ngoạn mục, trong đó mọi bí ẩn của vũ trụ được “tải xuống” não bộ giống như một bản cập nhật phần mềm vũ trụ. Tuy nhiên, trong Phật giáo, giác ngộ có những ý nghĩa cụ thể và không phải điều dễ dàng đạt được.

Núi Kailash, Tây Tạng. Nhiều Phật tử xem Kailash là trung tâm của trái đất và là biểu tượng
cho thành tựu cao nhất của sự giác ngộ viên mãn. | Ảnh: Raimond Klavins.

Các thuật ngữ tiếng Anh *enlightenment* và *awakening* đều được dùng để dịch từ bodhi trong Sanskrit và Pali, có nghĩa là "thức tỉnh" và "nhận biết". Những dịch giả thiên về cách dùng *awakening* muốn tránh những liên tưởng mang tính triết học, huyền nhiệm và lịch sử của phương Tây gắn với từ *enlightenment*. Ngược lại, những người ủng hộ cách dịch *enlightenment* cho rằng thuật ngữ này nhấn mạnh tốt hơn tầm vóc của thành tựu mà đức Phật đã đạt được. Dù sử dụng thuật ngữ nào, việc làm rõ cách Phật giáo hiểu về giác ngộ vẫn là điều thiết yếu.

Giác ngộ là sự trực nhận Tứ Thánh đế: khổ, nguyên nhân của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường đưa đến sự chấm dứt ấy. Đây không đơn thuần là một sự hiểu biết mang tính trí thức; đó là một tuệ giác có khả năng chuyển hóa, loại bỏ tận gốc những nguyên nhân của khổ đau - tham ái, sân hận và vô minh đồng thời đem lại tự do khỏi vòng luân hồi vô tận của sinh, khổ và tử.

Hiểu về giác ngộ đòi hỏi phải phân biệt nó với những khái niệm liên quan, chẳng hạn niết-bàn. Giác ngộ chỉ sự trực nhận chân lý của thực tại, trong khi niết-bàn là trạng thái giải thoát phát sinh từ sự trực nhận ấy, sự dập tắt tham ái, sân hận và vô minh. Nói cách khác, giác ngộ là sự chứng ngộ; niết-bàn là tự do mà sự chứng ngộ ấy làm cho khả hữu.

Theo truyền thống, những bậc đã thức tỉnh được chia thành ba nhóm: chư Phật, Phật Độc giác (*Sanskrit: pratyekabuddha; Pali: paccekabuddha*) và A-la-hán (*arhat*). Chư Phật tự mình chứng ngộ, sau đó giảng dạy cho người khác. Phật Độc giác cũng đạt được giác ngộ một cách độc lập nhưng không truyền dạy cho người khác. A-la-hán đạt giác ngộ bằng cách nghe giáo pháp của một vị Phật và đi theo con đường tu tập, qua đó chứng minh với mọi người rằng giác ngộ là điều có thể đạt được.

Phật giáo Đại thừa đưa ra lý tưởng Bồ-tát, tức một cá nhân tận tâm với sự giác ngộ của tất cả chúng sinh. Trong các truyền thống Đại thừa, mọi chúng sinh vốn đều có tiềm năng giác ngộ. Bồ-tát giúp những chúng sinh khác nhận ra và phát huy tiềm năng ấy.

Theo các kinh điển Phật giáo, sự giác ngộ của một vị Phật bao gồm khả năng nhớ lại những đời sống quá khứ, thấy được sự tái sinh của các chúng sinh khác dựa trên nghiệp và thấu hiểu hoàn toàn những phiền não tâm lý đang trói buộc chúng sinh vào luân hồi, những năng lực siêu nhiên chỉ được quy cho các vị Phật đã giác ngộ.

Các kinh điển nhấn mạnh rằng giác ngộ không phải điều có thể đạt được một cách nhanh chóng. Trái lại, nó đòi hỏi sự chuyên tâm bền bỉ đối với đời sống đạo đức, thiền định và trí tuệ qua nhiều đời sống. Mặc dù những truyền thống như Thiền tông Trung Hoa (Chan) hay Thiền tông Nhật Bản (Zen) gợi ý rằng giác ngộ có thể được trực nhận ngay tức thời, việc duy trì và hiện thực hóa sự chứng ngộ ấy trong đời sống hằng ngày vẫn đòi hỏi sự thực hành chuyên cần, giống như đức Phật đã nêu tấm gương.

Như vậy, giác ngộ là sự trực nhận thực tại trong trạng thái không còn bị tham ái, sân hận và vô minh chi phối, đồng thời mở ra con đường hướng đến niết-bàn sự tự do tối hậu khỏi vòng luân hồi của khổ đau.

Niết bàn trong Phật giáo

Niết-bàn (*Sanskrit; Pali: nibbāna*) một thuật ngữ đã được đưa vào các từ điển tiếng Anh và thậm chí được dùng để đặt tên cho một ban nhạc grunge nổi tiếng của thập niên 1990 là một trong những khái niệm được biết đến rộng rãi nhất nhưng cũng khó nắm bắt nhất của Phật giáo. Niết-bàn biểu thị mục tiêu tối hậu của Phật giáo: sự giải thoát hoàn toàn khỏi samsara, vòng sinh, khổ và tử không ngừng vận hành vốn đặc trưng cho đời sống.

Bóng tượng Phật dưới cầu vồng. | Unsplash.

Khái niệm niết-bàn có nguồn gốc từ Nam Á và xuất hiện trong nhiều hệ thống triết học, tôn giáo khác nhau, bao gồm Kỳ-na giáo (Jainism), Sikh giáo và Ấn Độ giáo (Hinduism). Trong Phật giáo, niết-bàn có nghĩa là sự dập tắt tham ái, sân hận và vô minh chính những nguồn gốc của khổ đau. Hình ảnh ngọn lửa được "thổi tắt" diễn tả khá sát nghĩa đen của từ niết-bàn: những ngọn lửa của khổ đau chấm dứt và sự bình an theo đó xuất hiện.

Các kinh điển Phật giáo thời kỳ đầu đưa ra một định nghĩa ngắn gọn. Niết-bàn không có nghĩa là biến mất hay chấm dứt tồn tại. Thay vào đó, đó là sự chấm dứt những tiến trình khiến chúng ta bị trói buộc vào đời sống luân hồi. Niết-bàn chủ yếu được mô tả bằng phương thức phủ định: sự chấm dứt sinh và tử, trạng thái vô vi, sự ly tham không thể nắm bắt bằng khái niệm, sự vắng mặt của ái nhiễm,...

Các kinh điển thời kỳ đầu cố ý tránh những suy đoán hay triết luận quá rộng về niết-bàn, bởi cho rằng những suy luận như vậy không liên quan trực tiếp đến thực hành và giác ngộ thực sự.

Khi Phật giáo phát triển, những cuộc tranh luận và cách diễn giải khác nhau về niết-bàn bắt đầu xuất hiện. Chẳng hạn, người ta đặt câu hỏi: Làm thế nào đức Phật vẫn có thể tiếp tục hiện hữu trong thế gian sau khi đã đạt niết-bàn? Những câu hỏi như vậy dẫn đến sự phân biệt hai dạng niết-bàn: "niết-bàn hữu dư y", đạt được ngay trong đời sống khi vẫn còn một phần nghiệp tồn dư; và "niết-bàn vô dư y", tức sự giải thoát hoàn toàn khi chết (*Sanskrit: parinirvāṇa* - bát-niết-bàn/đại-bát-niết-bàn).

Truyền thống Đại thừa đưa ra một cách nhìn khác, xem niết-bàn và luân hồi là hai phương diện của cùng một thực tại. Từ góc nhìn bất nhị này, các truyền thống Đại thừa nhấn mạnh tiềm năng giác ngộ vốn có nơi mỗi chúng sinh - Phật tính, vốn đã không tách rời niết-bàn.

Bằng cách biến việc tu tập thành một nỗ lực ít mang tính đơn độc hơn, sự phát triển triết học này mở rộng thêm những thảo luận về lòng từ bi và con đường giác ngộ của Bồ-tát.

Ngày nay, niết-bàn vẫn tiếp tục tượng trưng cho lời hứa về bình an và giải thoát khỏi vòng đời sống duyên hợp cùng khổ đau của Phật giáo. Chính niệm và lòng từ bi giúp hành giả nhận diện rồi dập tắt những ham muốn và mê lầm đang nuôi dưỡng khổ đau. Niết-bàn là một mục tiêu có thể đạt được, qua đó làm nổi bật tính thực tiễn trong giáo lý Phật giáo: sự chấm dứt ái nhiễm và sự bình an xuất hiện sau đó.

Sự im lặng của đức Phật

Bạn đã bao giờ tự hỏi: “Tôi là ai? Có linh hồn hay không? Vũ trụ có vô hạn không?” Nếu từng đặt những câu hỏi ấy, bạn không phải là người duy nhất. Những vấn đề này đã làm sôi nổi các cuộc thảo luận tôn giáo và triết học từ rất lâu trước khi đức Phật giác ngộ. Tuy nhiên, trước một số câu hỏi hóc búa như vậy, câu trả lời của đức Phật lại gây bất ngờ: **Đừng bận tâm!**

Vườn Karesansui tại chùa Ryōan-ji. | Casey Yee / Flickr, Creative Commons.

Trong suốt quá trình thuyết pháp, người ta nhiều lần hỏi đức Phật về những vấn đề như nguồn gốc của vũ trụ, bản chất của linh hồn và đời sống sau khi chết. Các kinh điển Phật giáo ghi lại nhiều trường hợp đức Phật chủ động từ chối trả lời những câu hỏi siêu hình, thay vào đó hướng người hỏi trở về con đường thực tiễn của sự giác ngộ.

Sự im lặng của Ngài không xuất phát từ việc thiếu quan tâm, ác cảm với tranh luận triết học hay không biết câu trả lời. Trái lại, nó bắt nguồn từ nhận thức rằng một số câu hỏi đơn giản không góp phần vào việc chấm dứt khổ đau.

Trong ví dụ về mũi tên độc, đức Phật diễn tả điều này một cách sinh động. Ngài kể về một người bị bắn bằng mũi tên tẩm độc nhưng thay vì lập tức tìm cách rút mũi tên ra, người ấy lại khăng khăng muốn biết những chi tiết không liên quan như ai đã bắn, mũi tên được bắn từ đâu và đó là loại mũi tên nào.

Thông điệp rất rõ ràng: Những câu hỏi mang tính suy đoán có thể khiến chúng ta xao nhãng khỏi việc giải quyết khổ đau đang hiện hữu trước mắt.

Truyền thống Phật giáo xếp những câu hỏi không thể hoặc không thích hợp để trả lời này vào nhóm những vấn đề bất khả định hoặc bất khả tư nghị. *Kinh Acintita* (*Acintita Sutta*) nêu bốn điều bất khả tư nghị, trong khi *Kinh Cūḷamāluṅkya* (*Cūḷamāluṅkya Sutta*) liệt kê mười bốn câu hỏi siêu hình khó giải đáp.

Tương tự, trong *Kinh Aggivacchagotta* (*Aggivacchagotta Sutta*), đức Phật từ chối đưa ra một học thuyết về việc thế giới có tồn tại vĩnh hằng hay không. *Kinh Sabbāsava* (*Sabbāsava Sutta*) cũng liệt kê mười sáu kiểu suy tư thiếu khôn ngoan, có thể dẫn đến vô minh và thất vọng ngày càng sâu sắc.

Trong tất cả những trường hợp này, việc suy đoán được mô tả như một khu rừng rậm hay vùng hoang dã của các quan điểm, nơi những cách nhìn khác nhau có thể tạo ra khổ đau thay vì sự sáng tỏ, khiến con người xa rời mục tiêu thực tiễn là giải thoát.

Sự im lặng có chọn lọc của đức Phật đem lại một bài học quan trọng: sự chú tâm của chúng ta tốt nhất nên được dành cho việc hiểu rõ khổ đau và con đường chấm dứt khổ đau, qua đó đề cao trí tuệ thực tiễn thay vì sự tò mò thuần túy mang tính lý thuyết.

Cách tiếp cận này không phủ nhận giá trị của tinh thần tìm tòi hay khát vọng tri thức; nó chỉ đặt ưu tiên cho những câu hỏi có khả năng trực tiếp đóng góp vào sự giải thoát.

Trong thế giới hiện nay, nơi chúng ta bị bao quanh bởi vô số nguồn gây xao nhãng, lời dạy của đức Phật nhắc nhở rằng một số câu hỏi có thể tạm thời để ngỏ, để chúng ta tập trung vào những giáo pháp thực tiễn đang hướng dẫn mình đến bình an và giác ngộ.

Chuyển ngữ: **Thường Nguyên**

Nguồn: **https://tricycle.org/buddhism-dharma/**

Chú giải thuật ngữ:

Dharma/hamma (Pháp): Thuật ngữ Sanskrit dharma, Pali dhamma, có nhiều nghĩa trong Phật giáo. Phổ biến nhất là giáo pháp của đức Phật; ngoài ra còn có thể chỉ quy luật của thực tại hoặc các hiện tượng, pháp.

Bodhi (Giác ngộ, giác tỉnh): Sanskrit và Pali bodhi, nghĩa là "thức tỉnh", "nhận biết". Trong Phật giáo, chỉ sự trực nhận chân lý, đặc biệt là Tứ Thánh đế, đưa đến giải thoát.

Buddha (Phật): "Người đã giác ngộ", từ gốc budh có nghĩa là thức tỉnh, nhận biết. Trong bài, "Đức Phật" chủ yếu chỉ Śākyamuni Buddha (Phật Thích-ca Mâu-ni).

Buddhadharma (Phật pháp): Giáo pháp của đức Phật; cũng được dùng theo nghĩa rộng để chỉ toàn bộ hệ thống giáo lý và thực hành Phật giáo.

Śraddhā/Saddhā (Tín): Niềm tin, sự tin tưởng hay lòng tin có cơ sở đối với đức Phật, giáo pháp và con đường tu tập. Trong Phật giáo, tín không nhất thiết đồng nghĩa với sự tin tưởng mù quáng.

Saṃsāra (Luân hồi): Vòng sinh tử liên tục của chúng sinh trong điều kiện bị chi phối bởi vô minh, nghiệp và ái thủ; thường được biểu tượng hóa bằng "bánh xe sinh tử".

Karma/Kamma (Nghiệp): Theo nghĩa gốc là "hành động". Trong Phật giáo, nghiệp đặc biệt nhấn mạnh hành động có chủ ý, bao gồm thân, khẩu và ý, cùng những hệ quả do các hành động ấy tạo ra.

Bhavacakra (Bánh xe sinh tử): Hình tượng mô tả vòng luân hồi và các nguyên nhân khiến chúng sinh tiếp tục bị cuốn trong sinh tử. Bhava nghĩa là "hữu/sự hiện hữu", cakra là "bánh xe".

Nirvāṇa/Nibbāna (Niết-bàn): Mục tiêu tối hậu của con đường Phật giáo, được hiểu là sự dập tắt tham ái, sân hận và vô minh, đưa đến giải thoát khỏi vòng

luân hồi.

Duḥkha/Dukkha (Khổ): Một thuật ngữ quan trọng và khó dịch trọn nghĩa. Không chỉ chỉ sự đau khổ mà còn bao hàm tính bất toại nguyện, bất ổn và không thể đem lại sự thỏa mãn bền vững của các pháp hữu vi.

Anitya/Anicca (Vô thường): Tính chất mọi pháp hữu vi đều biến đổi, sinh diệt và không tồn tại cố định.

Anātman/Anattā (Vô ngã): Giáo lý cho rằng không có một cái tôi hay linh hồn thường hằng, độc lập và bất biến đứng phía sau các tiến trình thân tâm.

Pratītyasamutpāda/Paṭiccasamuppāda (Duyên khởi): Nguyên lý cho rằng các hiện tượng sinh khởi tùy thuộc vào những điều kiện và mối quan hệ nhân duyên; không có pháp nào tồn tại hoàn toàn độc lập.

Trilakṣaṇa/Tilakkhaṇa (Tam tướng): Ba đặc tính của các pháp hữu vi: vô thường (anitya/anicca), khổ (duḥkha/dukkha) và vô ngã (anātman/anattā).

Rāga (Tham), Dveṣa/Dosa (Sân), Moha (Si): Ba trạng thái tâm bất thiện thường được gọi là Tam độc: tham ái, sân hận/ác cảm và si mê/vô minh.

Prajñā/Paññā (Trí tuệ): Tuệ giác thấy rõ bản chất của thực tại, đặc biệt là vô thường, khổ và vô ngã; là một yếu tố quan trọng đưa đến giải thoát.

Maitrī/Mettā (Từ): Lòng từ ái, thiện chí và mong muốn chúng sinh được an vui, không bị tổn hại.

Dāna (Bố thí): Sự cho đi, chia sẻ vật chất, thời gian, công sức hoặc giáo pháp; một phẩm chất quan trọng trong thực hành Phật giáo.

Śīla/Sīla (Giới): Đời sống đạo đức và sự tuân giữ những nguyên tắc đạo đức nhằm hạn chế hành vi gây tổn hại cho mình và người khác.

Samādhi (Định): Sự tập trung, an định và thống nhất của tâm, đặc biệt được phát triển thông qua thực hành thiền định.

Dhyāna/Jhāna (Thiền, Thiền định): Các trạng thái thiền định sâu được phát triển thông qua sự tập trung và an định tâm.

Kṣānti/Khanti (Nhẫn): Khả năng chịu đựng khó khăn, nghịch cảnh hoặc lời chỉ trích mà không để sân hận và phản ứng gây hại chi phối.

Vīrya/Viriya (Tinh tấn): Nỗ lực, sự chuyên cần và năng lượng kiên trì trên con đường tu tập.

Pāramitā/Pāramī (Ba-la-mật): Những phẩm chất được tu tập đến mức viên mãn. Đại thừa thường trình bày sáu ba-la-mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ.

Upāya (Phương tiện thiện xảo): Khả năng vận dụng phương pháp phù hợp với căn cơ, hoàn cảnh và nhu cầu của chúng sinh để đưa họ đến hiểu biết và giải thoát.

Bodhisattva (Bồ-tát): "Hữu tình giác ngộ" hoặc người hướng đến giác ngộ. Trong Đại thừa, Bồ-tát là người phát nguyện đạt Phật quả vì lợi ích và sự giác ngộ của tất cả chúng sinh.

Pratyekabuddha/Paccekabuddha (Phật Độc giác): Bậc tự mình chứng ngộ mà không nhờ trực tiếp vào giáo pháp của một vị Phật đang hiện hữu và không thiết lập một giáo đoàn để truyền dạy rộng rãi.

Arhat (A-la-hán): Bậc đã đoạn tận những phiền não căn bản và đạt giải thoát. Trong truyền thống Phật giáo thời kỳ đầu và Theravāda, A-la-hán là một mục tiêu quan trọng của con đường tu tập.

Parinirvāṇa (Bát-niết-bàn/Đại-bát-niết-bàn): Thuật ngữ thường dùng để chỉ sự nhập diệt của một vị Phật hoặc một bậc đã hoàn toàn giải thoát, khi đời sống hiện tại chấm dứt và không còn tái sinh trong luân hồi.

Māra (Ma vương): Nhân vật và biểu tượng trong kinh điển Phật giáo, thường gắn với những thế lực và chướng ngại cản trở con đường giác ngộ. Māra cũng có thể được hiểu theo nghĩa biểu tượng là những khuynh hướng tâm lý duy trì vô minh và chấp thủ.

Mettā (Từ tâm): Trạng thái tâm rộng mở, thiện chí và không thù ghét; một phương pháp thực hành quan trọng để đối trị sân hận.

Upekkhā (Xả): Tâm quân bình, không thiên lệch bởi tham, sân hay các phản ứng cực đoan; không đồng nghĩa với sự thờ ơ hay lãnh đạm.

Nekkhamma (Xuất ly/Xả ly): Sự từ bỏ hoặc buông bỏ những ràng buộc và dục lạc khiến tâm bị trói buộc.