

## Hỏi: Làm thế nào để giải thoát?

ISSN: 2734-9195

11:42 21/08/2025

Giải thoát không phải là một cõi giới xa xôi, mà hiện hữu ngay khi tâm biết buông xả chấp thủ.

**Hỏi:** Làm thế nào để được giải thoát?

**Đáp:** Rất đơn giản – buông xả thì giải thoát!

### 1. Khái niệm giải thoát trong Phật học

Trong thuật ngữ Pāli, giải thoát được gọi là vimutti, mang ý nghĩa “*thoát khỏi sự ràng buộc*” của tham (lobha), sân (dosa) và si (moha). Giải thoát không chỉ là mục tiêu tối hậu của người xuất gia – Niết-bàn (Nibbāna), mà còn là trạng thái an tịnh nội tâm mà bất kỳ hành giả nào cũng có thể nếm trải trong đời sống hằng ngày khi tâm được tháo gỡ khỏi những dính mắc.

Kinh điển Phật giáo khẳng định: “*Này các Tỳ-khưu, Ta tuyên bố rằng sự đoạn tận các lậu hoặc là Niết-bàn. Này các Tỳ-khưu, sự đoạn tận các lậu hoặc ấy là do biết, do thấy.*” (Tương Ưng bộ kinh – SN 22.59).

Như vậy, giải thoát không nằm ngoài sự nhận thức và quán chiếu, mà chính là kết quả của thấy biết như thật (yathābhūta ñāṇadassana).

### 2. Cốt lõi của giải thoát: Buông xả (vossagga)

Câu trả lời “*buông xả thì giải thoát*” phản ánh tinh yếu của giáo pháp. Buông xả (vossagga) là hành vi nội tâm buông bỏ mọi sự nắm giữ (upādāna).

Trong Kinh Pháp Cú dạy: “*Tài sản làm khổ người ngu, không làm khổ người trí. Người ngu vì tham tài sản, tự hại mình và hại người.*” (Dhp 355–356).

Ý nghĩa ở đây là, chính sự dính mắc làm phát sinh khổ đau, còn khi buông bỏ thì tâm được tự do. Tinh thần này còn được khẳng định trong Kinh Tương Ưng SN 22.33: “*Này các Tỳ-khưu, cái gì là không phải của các ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ sẽ đem lại hạnh phúc, an lạc.*”



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

### 3. Con đường thực tập buông xả

Tuy nghe “*rất đơn giản*”, nhưng trên thực tế, buông xả là một tiến trình rèn luyện. Đức Phật đã chỉ dạy Tam học (Giới – Định – Tuệ) như nền tảng để thành tựu giải thoát:

Giới (sīla): Giữ gìn thân, khẩu, ý trong sạch, không để tạo thêm ràng buộc nghiệp lực.

Định (samādhi): Tu tập thiền chỉ và thiền quán, nuôi dưỡng sự tĩnh lặng, thấy rõ các pháp.

Tuệ (paññā): Quán chiếu vô thường (anicca), khổ (dukkha), vô ngã (anattā). Chính trí tuệ này giúp hành giả buông xả chấp thủ.

Trong Kinh Trung Bộ (MN 140 – Kinh Giải thoát), Đức Phật nhấn mạnh đến giải thoát nhờ tu tập từ bi, hỷ, xả, đưa tâm đến chỗ vô lượng, vượt ngoài mọi giới hạn. Đây chính là phương pháp buông bỏ mọi chấp trước về ngã và ngã sở.

### 4. Ý nghĩa thực tiễn của buông xả

Trong đời sống cá nhân: Buông bỏ những kỳ vọng quá mức vào thành công, danh vọng để sống an nhiên với hiện tại.

Trong quan hệ xã hội: Thực hành lòng từ và hỷ xả, yêu thương mà không biến đối phương thành sở hữu của mình.

Trong công việc: Làm trọn bốn phận, nhưng không để kết quả chi phối tâm; đó chính là tinh thần “*vô trụ nhi hành*”.

Như lời dạy trong Kinh Pháp Cú: “*Ai sống quán bất tịnh, với tâm khéo chế ngự, sẽ đoạn trừ ái dục, vượt qua Dòng ái lưu.*” (Dhp 370).

Buông xả không phải là lẩn tránh cuộc đời, mà là dẫn thân với tâm không bị trôi buột.

## 5. So sánh đối chiếu: Buông xả trong Phật giáo và các hệ hình tư tưởng khác

### Với triết học Khắc kỷ (Stoicism)

Triết học Khắc kỷ của Hy Lạp – La Mã cổ đại (Seneca, Epictetus, Marcus Aurelius) dạy rằng hạnh phúc không phụ thuộc vào ngoại cảnh, mà tùy thuộc thái độ của ta trước hoàn cảnh. Con người cần buông bỏ những gì nằm ngoài khả năng kiểm soát, chỉ quan tâm đến việc mình có thể điều chỉnh: nhận thức và hành vi.

So với Phật giáo, điểm tương đồng rõ rệt là:

Cả hai đều nhấn mạnh sự tự chủ tâm trí.

Đều coi dính mắc vào ngoại cảnh là nguyên nhân gây khổ đau.

Điểm khác biệt:

Khắc kỷ nhấn mạnh lý trí và bốn phận đạo đức công dân.

Phật giáo đặt trọng tâm vào trí tuệ vô ngã, đưa buông xả đến tận gốc rễ tham – sân – si.

### Với liệu pháp tâm lý hiện đại

Tâm lý học trị liệu, đặc biệt là Liệu pháp chấp nhận và cam kết (Acceptance and Commitment Therapy – ACT), khuyến khích con người chấp nhận những cảm xúc khó chịu, buông bỏ sự kháng cự vô ích, đồng thời định hướng hành động theo giá trị cốt lõi của mình.

Tương đồng với Phật giáo:

Cả hai đều khuyến khích “*không bám chấp vào cảm xúc*”, thay vì đàn áp hoặc phủ nhận.

Thực tập “*hiện diện*” (mindfulness) trong trị liệu chịu ảnh hưởng sâu sắc từ thiền quán Phật giáo.

Khác biệt:

Tâm lý học hiện đại tập trung vào hiệu quả trị liệu, giúp cá nhân thích ứng xã hội.

Phật giáo không chỉ dừng ở trị liệu, mà nhắm đến triệt tiêu tận gốc khổ đau, đưa đến giải thoát rốt ráo.

Câu trả lời ngắn gọn: “*Buông xả thì giải thoát*” là sự cô đọng của cả một hệ thống giáo pháp. Giải thoát không phải là một cõi giới xa xôi, mà hiện hữu ngay khi tâm biết buông xả chấp thủ. Đó là con đường Phật đã đi và đã chứng, cũng là con đường mà mọi hành giả, dù tại gia hay xuất gia, đều có thể thể nghiệm trong từng khoảnh khắc sống.

**Tạp chí Nghiên cứu Phật học**