

Hai con đường: Trầm luân Sinh tử và Giải thoát Sinh tử

ISSN: 2734-9195 09:15 11/11/2025

Nhận ra bản chất vô thường, vô ngã của tâm sinh diệt; tu tập giới - định - tuệ để đoạn trừ vô minh; trực nhận tâm bất sinh bất diệt để vượt thoát sinh tử.

Tác giả: **NCS TS Chánh Tâm Hạnh**

Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM

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

Vấn đề sinh tử là một trong những mối bận tâm căn bản của nhân loại. Con người sinh ra, lớn lên, già đi và chết trong vòng lặp bất tận. Phật giáo từ khi xuất hiện ở thế kỷ VI trước Tây lịch đã đặt ra câu hỏi trọng yếu: liệu có con đường nào vượt thoát khỏi vòng trầm luân ấy? Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, qua tu chứng và hoằng pháp, đã chỉ rõ hai lộ trình: (1) con đường trầm luân sinh tử, tức là luân hồi do nghiệp và vô minh chi phối; và (2) con đường giải thoát sinh tử, tức là đoạn tận khổ đau để đạt đến Niết bàn.

Từ khóa: sinh tử, giải thoát, luân hồi, khổ đau, niết bàn, con đường



Hình minh họa tạo bởi AI

I. Nền tảng giáo lý: Tâm sinh diệt và Tâm bất sinh bất diệt

Trong toàn bộ hệ thống tư tưởng Phật giáo, vấn đề tâm luôn giữ vị trí trung tâm. Chính tâm là gốc của khổ đau cũng như là cửa ngõ đưa đến giải thoát. Sự phân biệt giữa tâm sinh diệt và tâm bất sinh bất diệt phản ánh hai chiều hướng căn bản của đời sống: một bên là vòng luân hồi trăm luân, một bên là cảnh giới giải thoát an nhiên.

1. Tâm sinh diệt

Tâm sinh diệt là trạng thái bị vô minh, vọng tưởng, tham sân si chi phối. Đây là nguồn gốc của mọi khổ đau. Trong Kinh Tạng A Hàm (Samyutta Nikāya), đức Phật dạy: Theo giáo lý Duyên khởi (pratītyasamutpāda), mọi hiện tượng đều phát sinh do các duyên hòa hợp, không có gì tự hữu.

Tâm sinh diệt là trạng thái của thức bị vô minh và nghiệp lực chi phối. Trong Kinh Tạng A Hàm (Samyutta Nikāya), đức Phật dạy: *“Do vô minh làm duyên, hành phát sinh; do hành làm duyên, thức phát sinh; do thức làm duyên, danh sắc phát sinh...”* (SN 12.1; Bodhi, 2000).

Điều này cho thấy mọi hiện tượng tâm lý và sự hiện hữu của chúng sinh đều nương vào nhân duyên sinh khởi, không có tự tính cố định. Tâm sinh diệt chính là căn nguyên của vòng luân hồi. Ở đây, vô minh là gốc rễ khiến tâm khởi lên

vọng tưởng, từ đó dẫn đến hành động (hành), ý thức (thức), rồi trôi buộc vào vòng sinh tử.

Tâm sinh diệt là dòng chảy liên tục của những niệm khởi rồi diệt, giống như từng đợt sóng trên mặt biển. Sóng không tách khỏi nước, nhưng vì gió vô minh mà dấy động. Đặc tính của tâm sinh diệt là vô thường, biến đổi trong từng sát-na. Kinh Kim Cang (Vajracchedikā Prajñāpāramitā) chỉ rõ: “Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng. Nhược kiến chư tướng phi tướng tức kiến Như Lai” (Taisho Tripitaka, no. 235).

Nói cách khác, tất cả những gì hiện khởi trong tâm đều không có tự tính. Chấp chước vào chúng tức là bị giam hãm trong luân hồi.

2. Tâm bất sinh bất diệt

Bên kia dòng vọng niệm, Phật giáo xác nhận sự hiện hữu của một bản chất thanh tịnh, không bị sinh diệt chi phối. Đây được gọi là tâm bất sinh bất diệt, hay chân tâm, Pháp thân, Như Lai tạng. Kinh Lăng Già (Lankāvatāra Sūtra) khẳng định: “Tâm vốn không sinh, cũng không diệt; bởi vọng tưởng nên thấy có sinh tử, Niết bàn” (Suzuki, 1932/1999). Chân tâm không bị vô minh che lấp, không lệ thuộc vào các pháp duyên khởi. Đó là “tính không” (śūnyatā), vốn không sinh, không diệt, không đến, không đi. Nhận ra tâm này chính là đạt đến trí tuệ Bát-nhã, vượt ngoài mọi đối đãi nhị nguyên. Trong Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya), đức Phật dạy về Niết bàn như sự đoạn tận tham, sân, si - tức là sự hiển lộ của tâm bất sinh bất diệt: “Sự diệt tận của ái, sự xả bỏ ái, sự giải thoát khỏi ái - ấy là Niết bàn” (MN 9; Ñānamoli & Bodhi, 1995).

Nhận ra tâm bất sinh bất diệt chính là cốt tủy của con đường giải thoát.

3. Mối liên hệ giữa hai loại tâm

Tâm sinh diệt và tâm bất sinh bất diệt không phải là hai thực thể tách rời. Sóng và nước tuy khác về hình tướng nhưng không lìa nhau. Tâm sinh diệt chỉ là hiện tượng, trong khi tâm bất sinh bất diệt là bản thể. Nhận ra mối quan hệ này chính là then chốt của tu tập. Trong Thiền tông, sự chứng ngộ thường được mô tả như cái thấy trực tiếp về bản tâm. Lục Tổ Huệ Năng trong Đàn Kinh từng dạy: “*Nào ngờ tự tính vốn tự thanh tịnh. Nào ngờ tự tính vốn không sinh diệt*” (Yampolsky, 1967).

Trong Phật giáo, sự chứng ngộ không phải là kết quả của suy luận logic hay tri thức khái niệm, mà là một sự trực nhận (pratyaksa) về thực tại trong khoảnh khắc hiện tiền. Điều này có nghĩa là hành giả không “nghĩ về” Niết bàn, mà “thấy” ngay tính chất vô ngã, vô thường và không sinh diệt của vạn pháp.

Trong Kinh Kim Cang (Vajracchedikā Prajñāpāramitā), đức Phật dạy: “*Ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm*” nghĩa là hãy phát khởi tâm không trụ vào bất kỳ đối tượng nào (Taisho Tripitaka, no. 235). Câu này cho thấy tâm giải thoát không còn dựa vào tri thức phân biệt, mà hiển bày ngay trong trạng thái vô niệm, vô trụ. Tương tự, Kinh Tạp A Hàm ghi lại lời Phật: “*Ai thấy duyên khởi là thấy Pháp; ai thấy Pháp là thấy Như Lai*” (SN 12.20; Bodhi, 2000). “Thấy” ở đây không phải là kiến thức học được, mà là cái thấy trực giác về thực tướng. Thiền tông nhấn mạnh yếu tố này qua lời Lục Tổ Huệ Năng: “*Nào ngờ tự tính vốn tự thanh tịnh, nào ngờ tự tính vốn không sinh diệt*” (Yampolsky, 1967).

II. Con đường trầm luân sinh tử

Sinh tử luân hồi (Samsāra) được mô tả như một vòng xoáy bất tận, trong đó chúng sinh bị chi phối bởi vô minh (Avidyā) và nghiệp (Karma). Đây là con đường của tâm sinh diệt, luôn khởi lên rồi diệt mất trong từng sát-na, trói buộc con người vào vòng nhân duyên.



Hình minh họa tạo bởi AI

1. Mười hai nhân duyên (Pratītyasamutpāda): cội rễ của luân hồi

Khái niệm mười hai nhân duyên (Dvādaśāṅga-Pratītyasamutpāda) được xem như nguyên lý căn bản giải thích sự tồn tại và tiếp nối của sinh tử. Đây là sự triển khai chi tiết giáo lý Duyên khởi (Pratītyasamutpāda), vốn là “con mắt của Phật pháp” (Phật nhãn). Theo đó, không có hiện tượng nào tự sinh hay tự diệt, mà đều do các duyên hòa hợp. Vòng mười hai nhân duyên mô tả cách chúng sinh bị ràng buộc trong luân hồi (Samsāra), từ khởi điểm là vô minh cho đến kết

cục là lão tử.

Đức Phật dạy về mười hai chi phần duyên khởi (Pratītyasamutpāda) như cơ chế nền tảng của sinh tử: vô minh -> hành -> thức -> danh sắc -> lục nhập -> xúc -> thọ -> ái -> thủ -> hữu -> sinh-> lão tử. Trong Kinh Trường Bộ (Mahānidāna Sutta), Ngài khẳng định: “Ai thấy duyên khởi là thấy Pháp; ai thấy Pháp là thấy Như Lai” (DN 15; Walshe, 1995, p. 223). Điều này cho thấy, sinh tử không do một đấng sáng tạo nào áp đặt, mà do chuỗi duyên khởi nhân quả vận hành. Mỗi một mắt xích trong chuỗi ấy đều nuôi dưỡng vòng luân hồi, khiến chúng sinh tiếp tục trầm luân.

Chuỗi mười hai chi phần - từ vô minh đến lão tử - là cơ chế vận hành của vòng luân hồi. Đó là con đường tất yếu của kẻ phàm phu, bị nghiệp lực chi phối. Mười hai nhân duyên không phải là một chuỗi khép kín đơn giản, mà là vòng luân hồi vận hành liên tục. Mỗi mắt xích nuôi dưỡng mắt xích kế tiếp, khiến chúng sinh mãi trầm luân. Nhiều học giả cũng nhấn mạnh tính triết học và hiện sinh của giáo lý này. Conze (1962) nhận xét: “Duyên khởi là định luật phổ quát, áp dụng cho cả hiện tượng tâm lý và vũ trụ học, làm rõ cách khổ đau được duy trì trong vòng sinh tử”.

Do đó, mười hai nhân duyên vừa là lý giải siêu hình về sự trôi buộc, vừa là bản đồ thực hành. Khi hành giả đoạn trừ vô minh và ái, toàn bộ chuỗi duyên khởi sụp đổ, và vòng luân hồi chấm dứt. Đây chính là cửa ngõ dẫn đến Niết bàn.

2. Lục đạo luân hồi: cảnh giới của nghiệp báo

Phật giáo mô tả lộ trình tái sinh thành lục đạo: Trời (Deva), A-tu-la (Asura), Người (Manusya), Súc sinh (Tiryagyonī), Ngạ quỷ (Preta) và Địa ngục (Naraka). Các cõi này không phải những nơi chốn siêu hình tuyệt đối, mà là sự biểu hiện của nghiệp và tâm thức. Kinh Pháp Hoa (Saddharma Pundarīka) cho rằng: “Chúng sinh vì vô lượng phiền não nên lưu chuyển trong sáu nẻo, không được tự tại” (Taisho Tripitaka, no. 262). Như vậy, sinh tử chính là sự vận hành của nghiệp thiện ác, đưa chúng sinh đi qua nhiều cảnh giới khác nhau. Theo Kinh Pháp Hoa (Saddharma Pundarīka Sūtra), chúng sinh bị cuốn xoáy trong sáu cõi: trời, a-tu-la, người, súc sinh, ngạ quỷ, địa ngục. Sự khác biệt giữa các cõi không phải do định mệnh, mà do nghiệp thiện ác chiêu cảm. Điều này cho thấy lục đạo là kết quả của phiền não và nghiệp báo. Nghiệp thiện có thể đưa đến cõi người hay cõi trời, trong khi nghiệp bất thiện dẫn xuống ngạ quỷ, súc sinh và địa ngục. Cõi a-tu-la ở giữa, pha trộn phước đức và sân hận.

Các học giả nhấn mạnh ý nghĩa tâm lý, đạo đức của lục đạo. Harvey (2013) nhận định: “Các cõi luân hồi có thể được hiểu như những trạng thái tâm, phản

ánh những khuynh hướng tâm lý chi phối hành vi con người”. Như vậy, lục đạo vừa là mô tả siêu hình, vừa là ẩn dụ cho những điều kiện nội tâm mà mỗi người trải qua trong đời sống hiện tại. Từ quan điểm Phật học, lục đạo là biểu hiện của tâm sinh diệt trong vòng luân hồi. Chỉ khi nào đoạn trừ vô minh và chứng ngộ chân tâm bất sinh bất diệt, hành giả mới vượt ra khỏi lục đạo, đạt đến giải thoát và Niết bàn.

III. Con đường giải thoát sinh tử

Trong giáo lý Phật giáo, con đường giải thoát sinh tử không phải là một huyền tưởng xa vời, mà là thực tại có thể chứng nghiệm ngay trong đời sống hiện tại nếu hành giả khéo tu tập. Đức Phật đã nhiều lần khẳng định rằng nguyên nhân của khổ đau chính là vô minh và ái dục, và sự diệt tận của chúng sẽ đưa đến giải thoát. Trong Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya), Ngài dạy: “Sự diệt tận của ái, sự xả bỏ ái, sự giải thoát khỏi ái, ấy là Niết bàn” (MN 9; Ñānamoli & Bodhi, 1995). Lời dạy này chỉ rõ bản chất của giải thoát không phải là một nơi chốn siêu hình, mà là sự đoạn trừ những gốc rễ ràng buộc con người trong luân hồi.

Con đường ấy được đức Phật hệ thống hóa thành Bát chính đạo, tám phương diện thực hành bao gồm chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính niệm và chính định. Đây là phương pháp toàn diện, giúp hành giả điều chỉnh từ nhận thức, tư tưởng đến hành động và đời sống. Thông qua giới, định và tuệ, con đường giải thoát mở ra bằng sự thanh lọc tâm, dập tắt những phiền não, soi chiếu thực tướng của vạn pháp. Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkappavattana Sutta) đã xác nhận rằng đây là “con đường trung đạo đưa đến chấm dứt khổ đau” (SN 56.11; Bodhi, 2000). Trong truyền thống Đại thừa, giải thoát sinh tử không chỉ được hiểu như sự chứng đạt Niết bàn cho riêng mình, mà còn gắn liền với hạnh nguyện độ sinh. Bồ tát hạnh, với tinh thần phát tâm vô thượng bồ đề, hướng đến việc giải thoát cho tất cả chúng sinh. Kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka Sūtra) diễn tả Bồ tát như người “vào sinh tử mà không nhiễm sinh tử, vào Niết bàn mà không trú Niết bàn” (Taisho Tripitaka, no. 279). Như vậy, giải thoát ở đây không phải là trốn chạy khỏi sinh tử, mà là siêu vượt sinh tử bằng trí tuệ rồi quay lại hóa độ muôn loài.

Trong Thiền tông, con đường giải thoát được trình bày như một sự đốn ngộ, tức trực nhận bản tâm bất sinh bất diệt mà không cần tuần tự theo từng cấp bậc. Kinh Kim Cang dạy rằng: “Ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm” (Taisho Tripitaka, no. 235), nghĩa là tâm giải thoát không còn nương tựa vào bất kỳ đối tượng nào. Cái thấy này không phải là tri thức suy luận, mà là sự chứng nghiệm trực tiếp về thực tại, nơi mà sinh tử và Niết bàn không còn là hai cảnh giới đối lập. Con đường giải thoát sinh tử trong Phật giáo vừa mang tính siêu hình, vừa là một chỉ

dẫn đạo đức và tâm lý. Keown (2013) nhấn mạnh rằng “Niết bàn có thể được hiểu như sự chấm dứt khổ đau, nhưng đồng thời cũng là sự hoàn thiện về mặt đạo đức và tâm linh”. Giải thoát không chỉ là sự chấm dứt tái sinh mà còn là sự khai mở trí tuệ, lòng từ và sự an lạc toàn vẹn.

Khi hành giả kiên trì thực hành theo lời Phật dạy, đoạn trừ vô minh, phá bỏ chấp ngã và sống với tâm vô trụ, con đường giải thoát sinh tử sẽ trở nên hiện thực, đưa đến Niết bàn, cảnh giới tịch diệt, an lạc, vượt ngoài vòng luân hồi khổ đau.

1. Ngũ thừa Phật giáo

Trong hệ thống giáo lý Phật giáo Đại thừa, để thích ứng với căn cơ đa dạng của chúng sinh, đã chỉ bày nhiều nẻo tu tập khác nhau, gọi là Ngũ thừa. Năm con đường này bao gồm Nhân thừa, Thiên thừa, Thanh văn thừa, Duyên giác thừa và Bồ tát thừa.

+ *Nhân thừa*: Giữ năm giới, hành thiện để tái sinh làm người. Là nền tảng, nhấn mạnh việc giữ ngũ giới (không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống rượu). Đây là đạo đức căn bản bảo đảm cho đời sống con người được an ổn và tái sinh trong cõi người. Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya) cho rằng việc giữ giới chính là “bảo hộ thế giới, bảo hộ chúng sinh” (AN 5.130; Bodhi, 2012).

+ *Thiên thừa*: Tu thập thiện, sinh về cõi trời, hưởng phúc hữu lậu. Mở rộng hơn bằng việc tu thập thiện (mười hạnh lành về thân, khẩu, ý), tạo nhân duyên sinh về cõi trời. Tuy nhiên,

cõi trời vẫn còn vô thường, nên dù an lạc nhưng không phải cứu cánh.

+ *Thanh văn thừa*: là con đường của những ai trực tiếp nghe pháp từ đức Phật, thực hành Tứ diệu đế và Bát chính đạo, đạt đến quả A-la-hán, đoạn tận phiền não, thoát khỏi sinh tử. Kinh Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikāya) khẳng định rằng: “Ai thấy Khổ, thấy Tập, thấy Diệt, thấy Đạo, người ấy thấy pháp” (SN 56.11; Bodhi, 2000). Quán Tứ diệu đế, chứng A-la-hán, thoát luân hồi.

+ *Duyên giác thừa (Pratyekabuddha-yāna)*: Quán thập nhị nhân duyên, giác ngộ độc lập. Là con đường của những bậc tự tu, nhờ quán chiếu mười hai nhân duyên mà giác ngộ độc lập, không cần thầy dẫn dắt. Họ thường xuất hiện khi Phật pháp vắng bóng, biểu hiện sự giác ngộ tự thân, nhưng không chủ động giáo hóa rộng rãi.

+ *Bồ tát thừa*: là con đường cao nhất trong Ngũ thừa, nhấn mạnh tâm từ bi và trí tuệ. Hành giả phát Bồ đề tâm, nguyện tu hành không chỉ cho sự giải thoát

của mình, mà cho tất cả chúng sinh. Phương thức thực hành cốt lõi là Lục độ Ba-la-mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ. Kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka Sūtra) mô tả Bồ tát như “người vào sinh tử mà không nhiễm sinh tử, vào Niết bàn mà không trú Niết bàn” (Taisho Tripitaka, no. 279). Phát Bồ đề tâm, tu lục độ, cầu giác ngộ không chỉ cho mình mà cho tất cả chúng sinh.

Ngũ thừa, nhìn từ tổng thể, là tiến trình đưa chúng sinh từ đời sống đạo đức cơ bản đến giải thoát viên mãn. Như Keown (2013) nhận xét, hệ thống này “cho thấy sự uyển chuyển của Phật giáo trong việc đáp ứng nhu cầu tâm linh của nhiều tầng lớp, nhưng vẫn hướng đến mục tiêu tối hậu là giác ngộ”.

2. Con đường Thiền tông (đốn ngộ)

Trong toàn bộ truyền thống Phật giáo, Thiền tông giữ một vị trí đặc biệt khi nhấn mạnh trực nhận bản tâm làm con đường giải thoát sinh tử. Nếu các pháp môn khác đi theo con đường tiệm tiến, tuần tự tu tập theo từng bậc giới - định - tuệ, thì Thiền tông chủ trương “đốn ngộ”, nghĩa là sự giác ngộ bất ngờ, trực tiếp, không qua trung gian khái niệm hay lý luận.



Hình minh họa tạo bởi AI

Đức Phật trong Kinh Kim Cang đã tuyên thuyết: “Ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm” (Taisho Tripitaka, no. 235). Câu này chỉ rõ rằng tâm giải thoát không còn bám chấp vào bất kỳ đối tượng nào, dù là sắc, thọ, tưởng, hành hay thức. Đó chính là trạng thái tâm trống rỗng, không trụ, từ đó hiển bày trí tuệ vô ngại. Với cái thấy này, sinh tử không còn là xiềng xích ràng buộc, mà chỉ là hiện tượng duyên khởi, như mây bay trên bầu trời. Thiền tông khẳng định rằng sự giác ngộ không phải là một quá trình tích lũy kiến thức hay khái niệm, mà là sự trực nhận ngay trong hiện tiền. Lục Tổ Huệ Năng trong Đàn Kinh đã nói: “Nào ngờ tự tính vốn tự thanh tịnh, nào ngờ tự tính vốn không sinh diệt” (Yampolsky, 1967). Lời dạy này cho thấy, ngay khi vô minh tan biến, tự tính sáng hiện, hành giả liền nhận ra bản tâm chưa từng bị sinh tử chi phối. Thiền sư Thích Thanh Từ giải thích: “Đốn ngộ là cái thấy thẳng vào bản tâm thanh tịnh, không qua trung gian suy tư

phân biệt. Khi thấy được bản tâm ấy, hành giả sẽ nhận ra sinh tử chỉ là bóng dáng hư ảo, còn tính giác vốn chưa từng biến đổi” (Thích Thanh Từ, 1992).

Trong kinh điển Pāli, tuy thuật ngữ “đốn ngộ” không thường được sử dụng, nhưng ý nghĩa tương tự có thể tìm thấy trong những đoạn nói về tuệ giác trực quán. Kinh Tương Ưng Bộ ghi lời Phật: “Ai thấy duyên khởi là thấy Pháp, ai thấy Pháp là thấy Như Lai” (SN 12.20; Bodhi, 2000). Ở đây, “thấy” không phải là tri thức gián tiếp, mà là sự chứng nghiệm trực tiếp, đưa đến giải thoát ngay trong hiện tại. Các học giả phương Tây khi nghiên cứu Thiền tông, nhấn mạnh yếu tố trực nhận vượt ngoài khái niệm. Suzuki (1956) cho rằng: “Thiền không phải là triết lý hay tôn giáo theo nghĩa thông thường, mà là sự trực nghiệm chân lý ngay trong khoảnh khắc hiện tiền”. Quan điểm này cho thấy Thiền không bàn nhiều về siêu hình, mà tập trung vào kinh nghiệm sống động của giác ngộ, nơi sinh tử và Niết bàn không còn là hai cực tách biệt.

Con đường đốn ngộ không phủ nhận tiệm tu, nhưng chỉ ra rằng trong từng khoảnh khắc hiện tại, hành giả có thể nhận ra chân tâm vốn bất sinh bất diệt. Như Thiền sư Thích Thanh Từ viết: “Tiệm tu như leo từng bậc thang, đốn ngộ như mở tung cánh cửa thấy ngay khoảng trời rộng lớn. Nhưng khi ngộ rồi, vẫn phải tu, để sống trọn vẹn với cái thấy ấy” (Thích Thanh Từ, 1992). Đây chính là sự kết hợp giữa đốn và tiệm: đốn ngộ làm nền tảng, tiệm tu để an trú và làm sâu sắc giác ngộ.

Khi hành giả trực nhận bản tâm vô sinh, thì sinh tử và Niết bàn không còn đối nghịch, mà đồng nhất trong tính không. Đó chính là con đường Thiền tông: một sự chứng ngộ bất ngờ nhưng tận gốc rễ, đưa hành giả thoát khỏi vòng trầm luân để an trú trong tự tính sáng suốt, tự do và giải thoát. Thiền tông nhấn mạnh trực nhận chân tâm, không qua từng bậc. Kinh Kim Cang (Vajracchedikā Prajñāpāramitā) ghi: “Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm.” (Nên phát tâm ở nơi không trụ). Đốn ngộ là nhận ra ngay bản tâm vô sinh, từ đó thoát khỏi sinh tử ngay trong hiện tại.

IV. Ba thân (Trikaaya) và sự trở về Pháp thân

Trong tư tưởng Đại thừa, giáo lý Tam thân Phật (Trikaaya) được hình thành nhằm giải thích cách đức Phật tồn tại và hóa độ chúng sinh sau khi nhập diệt. Ba thân này gồm: Pháp thân (Dharmakāya), Báo thân (Sambhogakāya) và Ứng thân (Nirmānakāya). Hệ thống Trikaaya không chỉ mang tính triết học mà còn biểu thị con đường mà hành giả đi từ trầm luân sinh tử trở về nguồn cội giác ngộ.

*** Pháp thân (Dharmakāya)**

Là bản thể tuyệt đối, chân như, bất sinh bất diệt, không có hình tướng, không bị hạn cuộc trong thời gian và không gian. Trong Kinh Đại Bát Niết Bàn (Mahāparinirvāna Sūtra), Đức Phật dạy: “Pháp thân của Như Lai là thường trụ, không biến đổi, không thể hủy hoại” (Taisho Tripitaka, no. 374). Như vậy, Pháp thân chính là nền tảng bất khả phân ly của tất cả hiện tượng, nơi sinh tử và Niết bàn không còn đối lập. Khi hành giả giác ngộ chân tâm bất sinh, tức là đang trở về với Pháp thân vốn có.

* **Báo thân (Sambhogakāya)**

Được hiểu là thân công đức, kết quả của vô lượng kiếp tu hành và tích lũy phước trí. Đây là hình thái mà chư Bồ tát ở cảnh giới thanh tịnh có thể chiêm ngưỡng và thọ dụng. Báo thân gắn liền với những đặc tính viên mãn của một vị Phật, như vô lượng trí tuệ và vô lượng từ bi. Trong Kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka Sūtra), Báo thân của Phật được mô tả như thân hào quang vô biên, chiếu sáng khắp mười phương (Taisho Tripitaka, no. 279).

* **Ứng thân (Nirmānakāya)**

Là thân hóa hiện, xuất hiện trong thế giới hiện tượng để tùy duyên cứu độ chúng sinh. Lịch sử ghi lại Đức Phật Thích Ca Mâu Ni chính là Ứng thân, sinh ra, tu hành và chứng ngộ để chỉ bày đạo lý giải thoát. Ứng thân cho thấy Phật không xa rời nhân gian, mà nhập thế một cách bình dị để khai mở tuệ giác cho chúng sinh.

Mối quan hệ giữa ba thân này được các thiền sư diễn tả như những mặt khác nhau của một thực tại. Thiền sư Thích Thanh Từ nhận định: “Pháp thân là thể, Báo thân là dụng, Ứng thân là phương tiện. Thể, dụng, phương tiện ấy tuy khác tên gọi nhưng đồng quy nơi một tâm giác” (Thích Thanh Từ, 1992).

Các học giả quốc tế cũng xem Trikāya là biểu hiện triết lý nhất quán của Đại thừa. Williams (2009) cho rằng: “Ba thân không nên hiểu như ba thực thể tách biệt, mà là ba phương diện khác nhau của Phật tính, phản ánh sự toàn diện của giác ngộ”.

Giáo lý Tam thân nhắc nhở rằng mọi hành giả đều có khả năng trở về Pháp thân. Chính nơi thân tâm này, nếu khéo tu tập và buông bỏ vô minh, thì ba thân đều hiển bày. Đây là điểm quy chiếu tối hậu của con đường giải thoát sinh tử: nhận ra Pháp thân thường trụ, sống với Báo thân công đức và hiện khởi Ứng thân để độ đời.

Kết luận

Giáo lý về sinh tử và giải thoát trong Phật giáo không chỉ là một hệ thống triết học trừu tượng, mà còn là bản đồ thực hành cho mọi hành giả. Từ khởi điểm là cái nhìn về tâm sinh diệt, chúng ta nhận ra gốc rễ của trầm luân nằm trong vô minh và ái dục. Mười hai nhân duyên và lục đạo luân hồi cho thấy vòng sinh tử không phải do một lực lượng siêu nhiên nào chi phối, mà do nghiệp lực và tâm niệm vận hành. Chính vì vậy, luân hồi không phải định mệnh, mà là hệ quả tất yếu của những gì con người tạo tác. Như Kinh Tương Ưng Bộ đã khẳng định: “Do cái này có mặt nên cái kia có mặt; do cái này diệt nên cái kia diệt” (SN 12.21; Bodhi, 2000). Cái thấy này mở ra cánh cửa giải thoát: nếu vô minh và ái dục chấm dứt, thì toàn bộ vòng luân hồi cũng tan rã.

Con đường giải thoát được đức Phật chỉ bày qua Tứ diệu đế và Bát chính đạo, đồng thời trong Đại thừa còn triển khai thành Ngũ thừa và lý tưởng Bồ tát hạnh. Giải thoát không đồng nghĩa với một cảnh giới hư vô, mà là sự tịch diệt của khổ đau, là sự hiển bày của tâm bất sinh bất diệt. Trong tinh thần Thiền tông, sự giải thoát ấy được tiếp cận bằng đốn ngộ, nghĩa là trực nhận ngay bản tâm thanh tịnh, vượt khỏi sinh tử trong từng khoảnh khắc hiện tại.

Toàn bộ con đường từ trầm luân đến giải thoát có thể tóm lược bằng một tiến trình nhất quán: nhận ra bản chất vô thường, vô ngã của tâm sinh diệt; tu tập giới - định - tuệ để đoạn trừ vô minh; trực nhận tâm bất sinh bất diệt để vượt thoát sinh tử.

Con đường này không mang tính siêu hình, mà là định hướng đạo đức và tâm linh, giúp con người chuyển hóa khổ đau, kiến tạo một đời sống an lạc ngay trong hiện tại. Với cái nhìn ấy, sinh tử không còn là sự kết thúc đáng sợ, mà trở thành cơ hội để hành giả giác ngộ, trưởng dưỡng lòng từ bi. Giải thoát không chỉ là cứu cánh cho cá nhân, mà còn là hành động nhập thế, cứu độ tha nhân. Đó chính là ý nghĩa tối hậu của Phật giáo: vượt thoát sinh tử để hiển lộ trí tuệ và từ bi vô lượng, đem lại an lạc cho chính mình và cho muôn loài.

Tác giả: **NCS TS Chánh Tâm Hạnh** - Học viện Phật giáo Việt Nam tại Tp.HCM

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

Tài liệu tham khảo:

- 1] *Avatamsaka Sūtra (Kinh Hoa Nghiêm), Taisho Tripitaka, no. 279.*
- 2] Bodhi, Bhikkhu (trans.). (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikāya.* Boston: Wisdom Publications.
- 3] Conze, E. (1962). *Buddhist Thought in India.* London: George Allen & Unwin

- 4] Conze, E. (1975). *The Large Sutra on Perfect Wisdom*. Berkeley: University of California Press.
- 5] Harvey, P. (2013). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices* (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- 6] Lancaster, L. (1974). *The Scripture on the Explication of Underlying Meaning*. Berkeley: University of California Press.
- 7] Mahāparinirvāna Sūtra (Kinh Đại Bát Niết Bàn), Taisho Tripitaka, no. 374.
- 8] Ñānamoli, Bhikkhu, & Bodhi, Bhikkhu (Trans.). (1995). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- 9] Keown, D. (2013). *Buddhism: A Very Short Introduction* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press.
- 10] Rahula, W. (1974). *What the Buddha Taught*. New York: Grove Press.
- 11] Saddharma Pundarīka Sūtra (Kinh Pháp Hoa), Taisho Tripitaka, no. 262.
- 12] Suzuki, D. T. (1956). *Zen Buddhism: Selected Writings of D. T. Suzuki*. New York: Doubleday
- 13] Suzuki, D. T. (1999). *The Lankāvatāra Sūtra: A Mahayana Text*. Delhi: Motilal Banarsidass. (Original work published 1932).
- 14] Taisho Tripitaka, vol. 16, no. 670 (Lankāvatāra Sūtra).
- 15] Taisho Tripitaka, no. 235. *Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra* (Kinh Kim Cang).
- 16] Taisho Tripitaka, no. 262. *Saddharma Pundarīka Sūtra* (Kinh Pháp Hoa).
- 17] Taisho Tripitaka, no. 279. *Avatamsaka Sūtra* (Kinh Hoa Nghiêm).
- 18] Taisho Tripitaka, no. 374. *Mahāparinirvāna Sūtra* (Kinh Đại Bát Niết Bàn).
- 19] Thích Thanh Từ. (1992). *Thiền Tông Việt Nam cuối thế kỷ XX*. TP. Hồ Chí Minh: NXB TP.HCM
- 20] *Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra* (Kinh Kim Cang), Taisho Tripitaka, no. 235.

21] Walshe, M. (Trans.). (1995). *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*. Boston: Wisdom Publications Yampolsky, P. B. (1967). *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*. New York: Columbia University Press.

22] Williams, P. (2009). *Mahayana Buddhism: The Doctrinal Foundations* (2nd ed.). London: Routledge.