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

Tinh tấn như con đường thể nhập vô ngã, nghiên cứu qua tác phẩm Bồ Tát Hạnh

ISSN: 2734-9195 11:34 14/05/2026

Trong lý tưởng Bồ Tát, vô ngã không phải là khái niệm triết học trừu tượng mà là kết quả của một đời sống hành động liên tục vì lợi ích chúng sinh. Chính nhờ tinh tấn mà từng bước tháo gỡ chấp ngã và mở rộng tâm từ bi.

Tóm tắt: *Trên bước đường tu học, tinh tấn được xem là một trong những nhân tố quan trọng giúp vượt thoát phiền não và tiến đến thanh tịnh tâm. Đặc biệt trong tư tưởng Đại thừa, tinh tấn không chỉ mang ý nghĩa nỗ lực thực hành thiện pháp mà còn là động lực phá trừ chấp ngã để thành tựu Bồ-đề. Bài viết khảo sát mối liên hệ giữa tinh tấn và vô ngã qua trường hợp Bồ Tát Hạnh của ngài Tịch Thiên (Śāntideva), đồng thời đối chiếu với kinh điển Phật giáo Nguyên thủy nhằm làm rõ tính liên tục của tư tưởng vô ngã trong hai truyền thống. Thông qua bốn luận cứ chính: (1) Tinh tấn giúp phá vỡ ngã ái; (2) Tinh tấn giúp vượt qua ích kỷ; (3) Tinh tấn giúp chuyển hóa phiền não và (4) Tinh tấn giúp sống vì tha nhân. Bài viết cho thấy tinh tấn không đơn thuần là nỗ lực đạo đức mà còn là phương tiện thực tiễn dẫn đến nhận thức vô ngã. Từ đó, bài viết góp phần làm sáng tỏ ý nghĩa triết học và giá trị thực hành của tinh tấn trong đời sống hiện đại.*

Từ khóa: Tinh tấn, Vô ngã, *Bồ Tát Hạnh*, Đại thừa, Phật giáo Nguyên thủy

I. Mở đầu

Trong toàn bộ hệ thống **giáo lý Phật giáo**, vô ngã là một trong những học thuyết trung tâm nhằm phủ định quan niệm về một bản ngã tồn tại độc lập, thường hằng và bất biến. Tuy nhiên, vô ngã không chỉ là khái niệm triết học mang tính lý luận mà còn là kết quả của một tiến trình tu tập thực nghiệm. Trong tiến trình ấy, tinh tấn giữ vai trò đặc biệt quan trọng.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Trong truyền thống Nguyên thủy, tinh tấn có mặt trong Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi và Bát chính đạo. Trong truyền thống Đại thừa, đặc biệt nơi *Bồ Tát Hạnh*, tinh tấn được nâng lên thành động lực đưa Bồ Tát vượt qua giải đãi, chiến thắng ngã ái và kiên trì để phụng sự chúng sinh. Điều này cho thấy giữa tinh tấn và vô ngã tồn tại một mối quan hệ nội tại là càng giảm thiểu lười biếng thì sức tinh tấn càng lớn, càng tinh tấn hành đạo thì càng thấy rõ tính vô ngã.

Bài viết khảo sát vai trò của tinh tấn như một phương tiện dẫn đến thể nhập vô ngã qua trường hợp *Bồ Tát Hạnh*, đồng thời đối chiếu với kinh điển Phật giáo Nguyên thủy để làm nổi bật giá trị tư tưởng và thực hành của tinh tấn với tinh thần vô ngã.

II. Nội dung

1. Khái niệm về tinh tấn và vô ngã

Tinh tấn (vīrya) trong Phật giáo được hiểu là sự nỗ lực bền bỉ nhằm đoạn trừ bất thiện pháp và phát triển thiện pháp. Tinh tấn không phải là sự cố gắng mang tính cưỡng ép mà là sức mạnh nội tâm thúc đẩy tiến về giải thoát.

- Trong *Bồ Tát Hạnh*, ngài Tịch Thiên định nghĩa: "*Thế nào là tinh tấn? Đó là siêng năng làm các hạnh lành*"[2].

Hàm ý: Tinh tấn ở đây không chỉ là sự siêng năng thông thường mà là năng lực vượt thắng giải đãi, ích kỷ và sợ hãi để hành đạo lợi tha.

- Theo từ điển Phật học Đạo Uyển thì vô ngã được trình bày như sau:

"*Vô ngã 無 我; S: anātman; P: anattā; Một trong, Ba tính chất (s: trilakṣaṇa) của sự vật. Quan điểm vô ngã là một giáo pháp cơ bản của đạo Phật, cho rằng, không có một Ngã (ātman), một cái gì trường tồn, bất biến, nhất quán, tồn tại độc lập nằm trong sự vật*"***[3]***.

Hàm ý: Vô ngã là giáo lý phủ nhận sự tồn tại của một cái "tôi" cố định và độc lập. Theo Phật giáo, con người chỉ là sự kết hợp duyên sinh của năm uẩn, vì vô minh nên con người chấp thân tâm này là "tôi", từ đó phát sinh tham ái và khổ đau.

Do đó, tinh tấn và vô ngã có mối liên hệ mật thiết. Vì tinh tấn là quá trình thực hành liên tục nhằm tháo gỡ chấp ngã, còn vô ngã là kết quả của tiến trình tu tập ấy.

2. Tinh tấn như con đường thể nhập vô ngã

2.1. Tinh tấn giúp phá vỡ ngã ái

Tinh tấn giúp vượt qua thói quen thích hưởng thụ và luôn bảo vệ cái "tôi". Khi không còn chạy theo sự thoải mái của bản thân, ngã ái dần suy yếu và trí tuệ vô ngã dần phát sinh.

Đối chiếu văn bản học

Bồ Tát Hạnh: "*Ưa thích khoái lạc, ngủ nghỉ, hay trông cậy kẻ khác, không ý thức được đau khổ của luân hồi, đều là nguyên nhân của giải đãi, lười biếng*".[4]

Kinh Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikaya): "*Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đối với các ác, bất thiện pháp chưa sinh,... bất thiện pháp đã sinh... khởi lên ý muốn đoạn tận, tinh cần... cố gắng*"[5].

Cả hai đoạn trích đều nhấn mạnh: Tinh tấn không phải là một đức tính tốt riêng lẻ, mà là phương tiện cốt lõi để phá vỡ ngã ái gốc rễ của mọi khổ đau. Khi vượt qua thói quen nuông chiều và bảo vệ bản thân, mới có thể phá vỡ cái "tôi" của sự chấp trước, và từ đó từng bước nhận thức được tính không tồn tại của bản ngã hay nói cách khác là từng bước mở ra tri thức về tính vô ngã và đạt được giải thoát.

Một ví dụ tiêu biểu, trước khi thành đạo, đức Phật ngồi thiền dưới cội Bồ-đề và phát nguyện: "*Dù cho da, gân, xương khô héo. Dù cho thịt và máu có khô cạn. Ta quyết sẽ không rời khỏi chỗ ngồi cho đến khi ta chứng ngộ thành Phật*"[6]. Nhờ ý chí kiên định và tinh tấn vượt bậc. Ngài chứng ngộ Chính Đẳng, Chính Giác.

Trong thực tế, một sinh viên biết mình cần học nhưng thường muốn nghỉ ngơi hoặc giải trí. Khi người ấy quyết tâm học tập đều đặn dù gặp khó khăn, thói quen nuông chiều bản thân dần giảm bớt. Đây là bước đầu của việc vượt qua cái tôi.

Vì vậy, tinh tấn là "nhân" giúp phá vỡ ngã ái. Khi không còn chạy theo sự thoải mái và hưởng thụ của cá nhân, từng bước làm cái "tôi" suy tàn để "quả" giải thoát nảy mầm. Tuy nhiên, chỉ hiểu vô ngã trên phương diện lý thuyết thì chưa đủ, cần tinh tấn vượt qua ngã ái trong thực hành.

2.2. Tinh tấn giúp vượt qua ích kỷ

Ngã chấp thường biểu hiện qua tâm vị kỷ là đặt lợi ích cá nhân lên trên người khác. Vì vậy, muốn đi đến vô ngã, phải liên tục thực hành hạnh lợi tha. Cho nên, tinh tấn là động lực giúp **Bồ Tát** vượt qua sự ích kỷ hay sự chấp thủ nơi bản thân.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Đối chiếu văn bản học:

***Bồ Tát Hạnh*: "*Biết tự chủ, can đảm, bình đẳng xem mình và người như nhau, xả bỏ ích kỷ để làm lợi ích cho người, đó là những điều kiện của tinh tấn*"[7].

***Kinh Pháp cú (Dhammapada)*: "*Dầu tại bãi chiến trường, Thắng ngàn ngàn quân địch,Tự thắng mình tốt hơn,Thật chiến thắng tối thượng*"[8].

Dù hai đoạn trích có nguồn gốc và cách diễn đạt khác nhau, một là luận giải về hạnh Bồ Tát, một là lời răn dạy trong kinh điển Phật giáo, nhưng cả hai đều thống nhất ở một điểm cốt lõi là chiến thắng vĩ đại nhất không phải là chinh phục thế giới bên ngoài, mà là chinh phục và vượt qua chính bản ngã, sự ích kỷ bên trong mình. Nên tinh tấn chính là phương tiện để đạt được chiến thắng cao quý này.

Câu chuyện về Phật pháp: Một ngày nọ, đức Phật gặp một vị tỳ-khưu bị bệnh nặng không được ai chăm sóc **đức Phật** tự tay chăm sóc vị tỳ-khưu đó. Sau đó, Ngài dạy rằng: "*Ai chăm sóc bệnh nhân, là người ấy chăm sóc ta*"[9]. Hành động này cho thấy Đức Phật không đặt địa vị của mình lên trên người khác mà luôn xem nỗi khổ của tha nhân như trách nhiệm của chính mình. Sự tận tụy ấy là kết quả của tinh tấn trong tâm từ bi và vô ngã.

Trong xã hội hiện đại, nhiều người tham gia hoạt động thiện nguyện ban đầu vì mong muốn được công nhận. Tuy nhiên, khi kiên trì phụng sự lâu dài, họ dần nhận ra niềm vui chân thật không nằm ở lời khen mà ở khả năng giúp đỡ người khác. Quá trình ấy làm giảm tâm vị kỷ và nuôi lớn tinh thần vô ngã. Ngược lại, nếu không tinh tấn hành thiện thì con người dễ quay trở lại với ích kỷ và tham chấp.

Tóm lại, tinh tấn giúp liên tục vượt qua sự ích kỷ cá nhân. Bởi vì, khi tâm từ bi tăng trưởng thì ranh giới giữa "tôi" và "người" dần được tháo gỡ. Đây chính là bước đầu của sự nhận thức vô ngã. Dẫu vậy, nếu việc giúp người vẫn nhằm tìm kiếm danh tiếng hay sự công nhận, ngã chấp vẫn chưa được đoạn trừ.

2.3. Tinh tấn giúp chuyển hóa phiền não

Phiền não là biểu hiện trực tiếp của ngã chấp. Tham, sân, si đều phát sinh từ việc bảo vệ cái "tôi". Vì vậy, tinh tấn trong việc phòng hộ tâm có vai trò quan trọng trong tiến trình đi đến vô ngã.

Đối chiếu văn bản học

***Bồ Tát Hạnh*: "*Bồ Tát luôn canh chừng cẩn mật sự tấn công của phiền não để có thể phản công hữu hiệu, chẳng khác một hiệp sĩ đấu kiếm với địch thủ tài ba*

”[10].***Kinh Niệm xứ-MN10 (Satipaṭṭhāna Sutta)*****:** “*Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân..., quán thọ..., quán tâm..., quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưu ở đời*”[11].

Trong cả hai truyền thống Phật giáo được đại diện qua hai đoạn trích này đều khẳng định tầm quan trọng của sự tỉnh giác liên tục là quán chiếu. Cho nên, tinh tấn là động lực để duy trì sự tỉnh giác đó, giúp nhận diện các phiền não sinh khởi và hiểu rằng chúng bắt nguồn từ sự chấp ngã và từ đó có khả năng chuyển hóa chúng một cách hiệu quả. Đây là một quá trình tu tập đòi hỏi sự kiên trì và nỗ lực không ngừng.

Bồ Tát Quán Thế Âm là biểu tượng của sự lắng nghe và chuyển hóa khổ đau. Theo phẩm Phổ Môn trong Kinh Pháp Hoa: “*Các Thiện nam tử! Đừng nên sợ hãi các ông phải nên dốc lòng niệm danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm...sẽ được thoát khỏi nạn giặc oán này*”[12]. Điều này cho thấy Ngài không bị phiền não chi phối mà đã chuyển hóa hoàn toàn các tâm bất thiện thành lòng từ bi với trí tuệ vô ngã.

Ví như một người khi bị chỉ trích thường phản ứng nóng giận vì cảm thấy bản ngã bị tổn thương. Nhưng nếu người ấy tinh tấn thực tập chính niệm và kiên trì quan sát cảm xúc, sẽ nhận ra cơn giận chỉ là hiện tượng tâm lý sinh diệt chứ không phải “cái tôi” thật sự.

Cho nên, tinh tấn giúp duy trì chính niệm và chuyển hóa phiền não. Khi phiền não suy yếu thì ngã chấp cũng dần tan rã. Nhờ đó, vô ngã không còn là lý thuyết mà trở thành một quá trình tu tập để chuyển hóa các phiền não.

2.4. Tinh tấn giúp sống vì tha nhân

Trong lý tưởng Bồ Tát, không chỉ tìm cầu giải thoát cho riêng cá nhân mà còn phát nguyện cứu độ tất cả chúng sinh như *Kinh Duy Ma Cật*: “*Vì chúng sinh bệnh, cho nên tôi có bệnh*”[13]. Chính tinh thần phụng sự ấy là biểu hiện sâu sắc của tinh thần vô ngã.

Đối chiếu văn bản học

Bồ Tát Hạnh**:** “*Vì nô lệ cho phiền não nên chúng sinh không thể tự tìm an vui giải thoát. Do đó, chính ta sẽ làm giúp họ, vì ta không bất lực như chúng sinh*”[14].

Kinh Từ Bi (Mettā Sutta)**:** “*Ước mong tất cả chúng sinh được an vui và châu toàn*”[15].

Qua hai đoạn trích trên, điểm gặp gỡ của hai truyền thống Phật giáo này là đều thống nhất ở điểm chung sâu sắc là tinh thần từ bi vô điều kiện dành cho tất cả hữu tình. Lòng từ bi này không chỉ là cảm xúc mà còn là hành động, là sự thôi thúc mãnh liệt từ tinh tấn để giúp đỡ, cứu vớt chúng sinh khỏi khổ đau. Chính hành động vị tha, xả bỏ cái tôi để phụng sự người khác là biểu hiện cao nhất của lý tưởng vô ngã.

Xét về kinh điển Phật giáo, trong Kinh Dược Sư: "*Nguyện đời sau này, khi ta đắc đạo Vô thượng Bồ-đề, ta dùng vô lượng trí tuệ phương tiện, khiến cho hữu tình đều được mọi vật thọ dụng vô cùng, chẳng để chúng sinh có chỗ thiếu thốn* "[16]. Lời nguyện này phản ánh ấy lý tưởng sống hoàn toàn vì tha nhân. Khi lợi ích của chúng sinh trở thành mục tiêu tối hậu, cái tôi cá biệt dần tan biến, nhường chỗ cho lòng từ bi và trí tuệ vô ngã.

Xét về phương diện thực tế, nhiều bác sĩ và giáo viên tình nguyện đến vùng sâu vùng xa làm việc trong điều kiện khó khăn. Nhờ lý tưởng phụng sự, họ vượt qua trở ngại và cống hiến cho cộng đồng. Giống như ngọn đèn cháy sáng để soi đường cho người khác, Bồ Tát dùng tinh tấn để phụng sự mà không bị ràng buộc bởi cái "tôi" riêng biệt.

Vì vậy, tinh tấn làm cho lý tưởng lợi tha trở thành hành động thiết thực trong cuộc sống. Nên khi sống vì tha nhân, cái tôi cá biệt dần được thay thế bằng tâm từ bi rộng lớn với trí tuệ của vô ngã. Mặt khác, lý tưởng phụng sự chỉ bền vững khi được thực hiện bằng trí tuệ và sự cân bằng nội tâm.

3. Ý nghĩa về triết học

Về phương diện triết học, tinh tấn trong *Bồ Tát Hạnh* không chỉ là một phẩm chất đạo đức mà còn là phương pháp giải cấu trúc bản ngã. Nếu ngã chấp được hình thành từ thói quen yêu quý, bảo vệ và nuông chiều bản thân, thì tinh tấn không chỉ là năng lực đối trị trực tiếp mà là sự vượt thắng ngã ái, gốc rễ của mọi chấp thủ.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Từ góc nhìn hiện tượng học, bản ngã không phải là một thực thể cố định mà là tập hợp các phản ứng tâm lý được củng cố qua thói quen tự đồng hóa với thân tâm. Khi tinh tấn quán sát, chế ngự và chuyển hóa các phản ứng ấy, cấu trúc của cái "tôi" dần bị tháo gỡ. Vì vậy, vô ngã không phải là một lý thuyết mà là kết quả của quá trình tu tập của nội tâm.

Từ góc độ hiện sinh, con người hiện đại thường rơi vào khủng hoảng do quá đề cao bản thân, chạy theo hưởng thụ và tránh né khó khăn. Tinh thần tinh tấn của Bồ Tát đạo đề xuất một con đường khác là vượt lên ngã ái bằng đời sống kỷ luật, tỉnh thức và phụng sự. Khi không còn bị chi phối bởi nhu cầu thỏa mãn bản thân, con người đạt được tự do nội tại và ý nghĩa sống sâu sắc hơn.

Mặt khác, Vô ngã không có nghĩa là phủ nhận con người hay cho rằng mọi thứ đều không có ý nghĩa. Trái lại, vô ngã giúp con người bớt chấp vào cái "tôi" và biết quan tâm đến người khác nhiều hơn. Khi không còn bị giới hạn bởi lợi ích cá nhân, con người có thể sống vị tha, hòa hợp và gắn bó sâu sắc hơn với cộng đồng.

Như vậy, xét về phương diện triết học, tinh tấn vừa là động lực đạo đức vừa là phương pháp thực nghiệm giúp công phá ngã ái, giải cấu trúc bản ngã và dẫn đến trí tuệ vô ngã trong Phật giáo.

III. Kết luận

Qua việc khảo sát *Bồ Tát Hạnh* và đối chiếu với kinh điển Phật giáo Nguyên thủy, có thể thấy tinh tấn giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong tiến trình đi đến vô ngã. Tinh tấn không chỉ giúp phá vỡ ngã ái, vượt qua ích kỷ, chuyển hóa phiền não mà còn thúc đẩy đời sống phụng sự tha nhân.

Trong lý tưởng Bồ Tát, vô ngã không phải là khái niệm triết học trừu tượng mà là kết quả của một đời sống hành động liên tục vì lợi ích chúng sinh. Chính nhờ tinh tấn mà từng bước tháo gỡ chấp ngã và mở rộng tâm từ bi.

Đối với xã hội hiện đại, tinh thần này vẫn mang giá trị thiết thực. Trong thế giới đầy cạnh tranh và đề cao cá nhân, tinh tấn theo tinh thần Bồ Tát đạo có thể trở thành nền tảng giúp con người sống trách nhiệm, vị tha và an lạc hơn với tinh thần vô ngã.

Tác giả: **NCS Trần Quốc Hưng** (**Thích Thiện Thanh**), Học viện Phật giáo Việt Nam, TP.Hồ Chí Minh [1].

***

Tài liệu tham khảo:

1] Thích Minh Châu (Dịch giả), *Kinh Pháp Cú*, Nhà xuất bản Hồng Đức, (2017).

2] Thích Minh Châu (Dịch giả), *Kinh Niệm Xứ (MN10)*- trong *Kinh Trung Bộ*. Nhà xuất bản Hồng Đức, (2020).

3] Thích Minh Châu (Dịch giả), *Tương Ưng Chính Cần*-trong *Kinh Tương Ưng- Chương V: Đại Phẩm*, Nhà xuất bản Hồng Đức, (2020).

4] Đoàn Trung Còn (Dịch giả), *Kinh Duy Ma Cật*, Nhà xuất bản Tôn giáo, (2007).

5] Thích Tuệ Hải (Dịch giả), *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa*, Nhà xuất bản Hồng Đức, (2016).

6] Lê Kim Kha (Dịch giả), *Hành Hương Về Xứ Phật*, Nhà xuất bản Phương Đông, (2011).

7] Phạm Kim Khánh (Dịch giả), *Kinh Từ Bi*, (Bản điện tử), (1998).

8] Chân Nguyên (Chủ biên), *Từ điển Phật học*, (Bản điện tử), (2001).

9] Thích Tuệ Nhuận (Dịch giả), *Kinh Dược Sư*, Nhà xuất bản Tôn Giáo, (2000).

10] Thích Đức Thắng (Dịch giả), *Kinh Tăng Nhất A Hàm,* (Bản điện tử), (2005).

11] Thích Trí Siêu (Dịch giả), *Bồ Tát Hạnh: Chương 7-Tinh tấn*, Nhà xuất bản Phương Đông, (1990).

Chú thích:

[1] NCS.Trần Quốc Hưng, Học viện Phật giáo Việt Nam, TP.Hồ Chí Minh.

[2] Thích Trí Siêu (Dịch giả), *Bồ Tát Hạnh: Chương 7-Tinh tấn*, Nhà xuất bản Phương, (1990), Tr.37.

[3] Chân Nguyên (chủ biên), *Từ điển Phật học*, Bản điện tử, (2001). Tr.542.

[4] Thích Trí Siêu (Dịch giả), *Bồ Tát Hạnh: Chương 7-Tinh tấn*, Nhà xuất bản Phương Đông, (1990), Tr.37.

[5] Thích Minh Châu (Dịch giả), *Tương Ưng Chính Cần (SN.49)*-trong *Kinh Tương Ưng- Chương V: Đại Phẩm*, Nhà xuất bản Hồng Đức, (2020), Tr.1179.

[6] Lê Kim Kha (Dịch giả), *Hành Hương Về Xứ Phật*, Nhà xuất bản Phương Đông, (2011), Tr.61.

[7] Thích Trí Siêu (Dịch giả), *Bồ Tát Hạnh: Chương 7-Tinh tấn*, Nhà xuất bản Phương Đông, (1990), Tr.38.

[8] Thích Minh Châu (Dịch giả), *Kinh Pháp Cú*, Nhà xuất bản Hồng Đức, (2017), Kệ 103, Tr.53.

[9] Thích Đức Thắng (Dịch giả), *Kinh Tăng Nhất A Hàm*, Bản điện tử, (2005), Tr. 296

[10] Thích Trí Siêu (Dịch giả), *Bồ Tát Hạnh: Chương 7-Tinh tấn*, Nhà xuất bản Phương Đông, (1990), Tr.40.

[11] Thích Minh Châu (Dịch giả), *Kinh Niệm Xứ (MN10)-Kinh Trung Bộ*, Nhà xuất bản Hồng Đức, (2020), Tr.65.

[12] Thích Tuệ Hải (Dịch giả), *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa*, Nhà xuất bản Hồng Đức, (2016), Tr.677.

[13] Đoàn Trung Còn (Dịch giả), *Kinh Duy Ma Cật*, Nhà xuất bản Tôn giáo, (2007), Tr.87.

[14] Thích Trí Siêu (Dịch giả), *Bồ Tát Hạnh: Chương 7-Tinh tấn*, Nhà xuất bản Phương Đông, (1990), Tr.39.

[15] Phạm Kim Khánh (Dịch giả), *Kinh Từ Bi*, Bản điện tử, (1998).

[16] Thích Tuệ Nhuận (Dịch giả), *Kinh Dược Sư*, Nhà xuất bản Tôn Giáo, (2000), Tr.13.