

Tinh thần “vô trụ niết bàn” đến liệu pháp tâm lý tự tại

ISSN: 2734-9195 11:36 19/10/2026

Làm việc hết mình mà không mưu cầu danh lợi, yêu thương hết lòng nhưng không ràng buộc lẫn nhau. Đây có thể xem là bài học tự tại an vui giữa đời từ tinh thần niết bàn vô trụ hướng đến.

Trên lộ trình tu tập của Phật giáo, Niết bàn là mục tiêu tối thượng mà mỗi hành giả đều hướng đến. Khi nói đến Niết bàn, đức Phật hay các vị luận sư thường nhấn trọng trong việc dùng ngôn ngữ để đề cập một vấn đề mang tính tuyệt đối chỉ sự chứng nghiệm thực tại tối hậu, song song với việc các Ngài đã đoán định được sự chấp nhận của con người đối với một vấn đề dễ vướng vào kiến chấp về ngôn ngữ từ đó hướng hành giả đến một đời sống thực chứng trải nghiệm.

Trong dòng chảy phát triển tư tưởng, một trong những quan điểm trọng tâm của Phật giáo Phát triển đó là tinh thần “Vô trụ niết bàn”. Tinh thần phản ánh đầy đủ sắc thái giải thoát kiến chấp bên cạnh xu hướng nhập thế dẫn thân mà Phật giáo Phát triển hướng đến.

“Phật tại Niết bàn tự do toàn vẹn, muốn sống bất cứ nơi nào tùy ý. Ngài có thể làm bất cứ cách nào Ngài muốn, và vì rằng Ngài không có trụ xứ cố định, nên niết bàn của Ngài được gọi là “Vô trụ xứ niết bàn” .



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Thông thường, Niết bàn vô trụ thường biết đến là nơi an trú của các vị Thánh giả đang thực hiện công hạnh Bồ Tát. Vị Bồ Tát thực hiện sinh mệnh tồn tại trên sự chấp nhận Đệ nhất và Đệ nhị Khổ để xây dựng Niết bàn trên Diệt đế và Đạo đế. Để làm được việc đó Bồ Tát lấy Không Tính làm căn bản để thực hiện công hạnh cứu độ chúng sinh.

Từ đó, Bồ Tát thực hiện hạnh nguyện của mình trong luân hồi sinh tử, ở trong sinh tử nhưng không ràng buộc bởi sinh tử. Nhưng có lẽ hoạt dụng của Bồ Tát với tâm nguyện Đại Bi thì sự luân hồi chính là cơ hội để đến với chúng sinh, nơi nào đau khổ có sự xuất hiện của các Ngài chúng sinh được nương vào đó để vơi bớt nỗi khổ niềm đau dẫu đó là tận cùng của Lục đạo chúng sinh.

“Bồ tát hướng thượng mong cầu Vô Thượng Bồ đề, hướng hạ tế độ chúng sinh. Bồ tát mong cầu, mong cầu rồi lại vượt cái mong cầu để hướng hạ tức Bồ tát không còn mong cầu mang tâm trạng vô sở hữu, vô sở đắc, không xa đời mà lại nhập phiền não, thực hiện Phật tính bình đẳng, không còn phân biệt thượng hạ, xuất gia, tại gia”.

Khi đề cập đến “niết bàn” trước giá trị cao siêu mà bản thân có thể đạt đến. Có chăng, đây là một mục tiêu dài hạn để bản thân tu tập hướng đến trong một tương lai “gần”. Về mặt bản chất, sự giải thoát khổ đau là một hành trình hướng thượng không đơn thuần là một hành trình ngắn hạn, bởi lẽ dưới nhãn quan nhân quả - nghiệp báo chúng sinh trôi lăn trong sinh tử mang trên mình nghiệp nhân nhiều đời nhiều kiếp cho nên việc chấm dứt ngay sinh tử là điều không dễ. Nhưng trải nghiệm niết bàn trên từng mức độ là điều có thể đạt được.

Một tâm thế sống có thể xem là cốt lõi giúp ta tự tại giữa đời, tinh thần Vô trụ chấp có thể giúp ta định hình tư tưởng sống đến sự vận dụng thực tiễn trong đời. Giữa các mối nhân duyên đan xen kiến tạo cho ta một đời sống đa sắc, hỷ nộ ái ố là những điều không thể trốn tránh, việc đối diện với nó là điều đầu tiên một người sống với tinh thần Vô chấp Vô Trụ cần hướng đến thay cho việc quay đầu ẩn dật trốn tránh cuộc đời.

Tinh thần này xây dựng cho ta một hình mẫu “kẻ lữ hành”, giúp ta thấy được mọi việc xảy ra trong đời đều là trải nghiệm sống: dù thuận hay nghịch tất cả đều là bài học giúp ta nhận ra bài học của bản thân mình. Vì thế ngay trước kết quả thành hay bại bản thân đều có sự bình thản, điều tất yếu ta cần hướng đến là sự nỗ lực của bản thân trong mọi hoàn cảnh.

Điều cốt lõi nhất mà tinh thần niết bàn vô trụ hướng đến chính là sự thấu hiểu bản chất của vạn vật. Mọi việc trong đời đều qua đi, sự thay đổi là quy luật vận hành của vạn hữu, khi biết niềm vui là tạm thời sẽ không có sự kiêu ngạo và nỗi đau tột cùng là nhất thời chần chẫn rằng ta không còn tuyệt vọng. Mọi việc trong đời không gì là cố định, một lời chê bai chỉ là những âm thanh rồi tắt, điều chính làm ta đau khổ là những gì lưu lại trong tâm.

Cho nên, tự tại giữa cuộc đời không phải việc lánh khổ tìm vui mà chính là thái độ sống của tự thân khi đối diện với nghịch cảnh. Làm việc hết mình mà không mưu cầu danh lợi, yêu thương hết lòng nhưng không ràng buộc lẫn nhau. Đây có thể xem là bài học tự tại an vui giữa đời từ tinh thần niết bàn vô trụ hướng đến.

Chẳng lụy chẳng sầu tại chỗ hiểu rằng đời là tạm

Có vui có giận rõ rằng duyên nghiệp hãy còn mang.

Tác giả: **Thích Khai Minh (Nguyễn Văn Tùng Lâm)**

Chùa Đức Bửu, Phường Hương An, Thành phố Huế.

Tài liệu tham khảo:

- 1] Kimura Taken, Thích Quảng Độ dịch (1969), *Đại thừa Phật giáo tư tưởng luận*, Viện Đại học Vạn Hạnh.
- 2] Tạp chí Từ Quang năm thứ XX - Số 223-224 Tháng 3 và 4 năm 1971 (PL. 2.514).
- 3] Thích Thiện Siêu(1996), *Vô Ngã là Niết Bàn*, NXB Thuận Hoá.

4] <https://phatgiao.org.vn/tu-dien-phat-hoc-online/vo-tru-xu-niet-ban-k68899.html>