

TƯ TƯỞNG NHÂN VĂN VÌ CON NGƯỜI TỪ QUAN NIỆM KHỔ ĐAU – DUHKHA CỦA PHẬT GIÁO

Phạm Ngọc Thảo Nguyên
Học viện Chính trị Khu vực III
Email: thaonguyen.baby.tk@gmail.com

Tóm tắt: Trong nhiều quan niệm của Phật giáo về nhân sinh quan, có thể nói quan niệm về khổ đau – duhkha mang một giá trị rất nhân văn. Triết lý của đạo Phật về bản chất của khổ và những phương thức giải thoát khỏi khổ tại cuộc sống hiện thực khác với những tôn giáo lớn như Kitô giáo, Islam giáo. Phật giáo là một trong những tôn giáo có tính triết lý sâu sắc. Phật giáo cho rằng, sự sống tự nó không phải là một sự bất ổn, chính các thể dạng tâm thức của chúng ta làm phát sinh ra khổ đau hay an vui trong cuộc sống của chính mình. Phật giáo chỉ ra bản chất khổ đau của sự hiện hữu là gì và từ đó có thể làm thế nào để ta có thể loại bỏ được nó. Bài viết này đi vào tìm hiểu quan niệm về khổ đau trong các tôn giáo khác nhau, từ đó làm rõ quan niệm khổ đau trong Phật giáo, sự vận hành của quan niệm này trong xã hội Việt Nam. Từ đó, thấy rõ được tư tưởng nhân văn vì con người của Phật giáo.

Từ khóa: quan niệm khổ đau, Phật giáo, tư tưởng nhân văn

HUMANISTIC THOUGHTS FOR PEOPLE FROM THE CONCEPT OF SUFFERING - DUHKHA OF BUDDHISM

Pham Ngoc Thao Nguyen
Regional Political Academy III

Abstract: Among many Buddhist concepts about human life, it can be said that the concept of suffering - duhkha has a very humanistic value. Buddhism's philosophy about the nature of suffering and the methods of liberation from suffering in real life is different from major religions such as Christianity and Islam. Buddhism is one of the religions with a profound philosophy. Buddhism believes that life itself is not an instability, it is our mental states that give rise to suffering or happiness in our own lives. Buddhism shows what the nature of suffering is and how we can eliminate it. This article explores the concept of suffering in different religions, thereby clarifying the concept of suffering in Buddhism and the operation of this concept in Vietnamese society. From there, we can clearly see the humanistic ideology of Buddhism for people.

Keywords: duhkha, Buddhism, humanistic thought.

Nhận bài: 15/03/2025

Phản biện: 15/04/2025

Duyệt đăng: 18/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Lịch sử Phật giáo ra đời cho đến nay đã gần 3000 năm. Như bao tôn giáo khác, Phật giáo luôn đề cao triết lý nhân sinh làm sao để con người nhận thức được bản chất của khổ đau và thực hành khổ đau như thế nào để con người không bị rơi vào trạng thái tuyệt vọng, để khi đối mặt với những nỗi đau khổ của cuộc sống hiện thực, con người hiểu được bản chất của nỗi khổ từ đó biết sống tích cực trong chính cuộc đời ngắn ngủi này.

Đức Phật khi còn là một vị minh quân sống trong địa vị và nhung lụa, những sâu thẳm trong trái tim của Ngài đã cảm nhận được nỗi thống khổ của sinh, lão, bệnh, tử, sự biến đổi không ngừng của vạn vật trên trần thế. Ngài không thể ngồi yên nhìn đồng loại của mình chịu khổ, Ngài đã xuất gia với tâm nguyện là tìm ra phương pháp tu tập chân chính nhất để con người có thể giải thoát được những nỗi khổ về vật chất và tinh thần giữa cuộc đời hiện hữu.

Tìm hiểu quan niệm *khổ đau* – *duhkha* của Phật giáo để thấy được tư tưởng nhân văn vì con

người, tính tích cực của tôn giáo này trong vai trò là kim chỉ nam dẫn lối cho con người nhận thức được khổ và giải thoát khỏi những nỗi khổ mà con người từ khi thọ thai đến khi nhắm mắt xuôi tay phải gánh nhận.

Bằng phương pháp thu thập thông tin nguồn tài liệu thứ cấp, các bài viết, phân tích có liên quan đến chủ đề khổ đau trong tôn giáo và Phật giáo cũng như các số liệu thống kê thực tiễn, bài viết làm rõ được tính nhân văn của tư tưởng duhkha – khổ đau của Phật giáo đầy tính nhân sinh sâu sắc.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Quan niệm về khổ đau trong các tôn giáo

Để hiểu hơn về quan niệm khổ đau – duhkha của Phật giáo, chúng ta cần xem xét những tôn giáo lớn khác đề cập đến vấn đề này như thế nào trong giáo lý của họ.

Có một điểm chung giữa các tôn giáo lớn đó là đối tượng ban đầu các tôn giáo này tiếp cận là những người nghèo, có cuộc sống bất hạnh, nhiều khổ đau. Họ đến với tôn giáo như là tìm đến một phương thuốc làm giảm đi những điều bất hạnh

mà cuộc đời họ đang gánh chịu. Đối với Kitô giáo, đạo này ra đời ở các tỉnh phía Đông đế quốc La Mã cổ đại vào khoảng những năm đầu Công nguyên. Kitô giáo ra đời trong bối cảnh trong lòng đế quốc La Mã đã tồn tại nhiều mâu thuẫn, trong đó cơ bản và quyết liệt nhất là mâu thuẫn giữa nô lệ và chủ nô; giữa các dân tộc bị chinh phục và kẻ xâm lược. Nhiều cuộc khởi nghĩa của quần chúng nổ ra nhưng đều bị đế quốc đàn áp dã man. Trong tâm trạng mệt mỏi và tuyệt vọng, quần chúng lao khổ trông chờ vào sự giúp đỡ của lực lượng siêu nhiên, một vị thần hay một đấng cứu thế để có thể đánh đổ đế quốc La Mã, giải phóng dân tộc, xây dựng một vương quốc của sự công bằng. Kitô giáo đã ra đời trong hoàn cảnh như vậy. Angghen đã nhận xét về Kitô giáo lúc ra đời như sau: “ Nguồn gốc của Kitô giáo nguyên thủy là cuộc vận động của những người bị áp bức; đạo đó xuất hiện trước hết như một thứ tôn giáo của người nô lệ và bán tự do, của những người nghèo khó và những người bị tước hết mọi quyền lợi...” [4, tr.47]. Đức Chúa Cha đã khai lập ra thế giới vạn vật và sáng tạo ra con người. Đức Chúa Cha thấy con người lầm lạc giữa trần gian nên đã ban Đức Chúa Con giáng trần (Đức Chúa Giê su) để cứu vớt những con người bất hạnh. Cuối cùng, Đức Chúa Giê su chịu nạn, chịu chết để thế gian được sống. Đây là điểm khác biệt của Kitô giáo so với Phật giáo về người sáng lập trong cách giải thoát con người khỏi khổ đau. Với Islam giáo, tôn giáo này xuất hiện ở bán đảo Ả rập vào đầu thế kỷ thứ VII SCN, nội dung của Islam giáo thể hiện rõ trong Kinh Coran. Kinh Coran miêu tả rất rõ hai thế giới thiên đàng và hỏa ngục, điều đó cũng như là sự biểu hiện khát vọng của con người đối với thế giới tốt đẹp hơn thế giới hiện hữu. Nếu như ở thiên đàng có “dòng sông sữa mà mùi vị của sữa không bao giờ thay đổi; có sông mật với chất mật thuần khiết; con người quanh năm sống trong bóng cây râm mát, không nhìn thấy ánh mặt trời chói chang, cũng không nhìn thấy mùa đông giá lạnh; ở đó có nhiều trái cây, thịt, gạo; mọi người đều mặc lụa the, gấm vóc, đeo đồ trang sức vàng ngọc châu báu; sống những ngày vô lo vô sợ”. Dưới hỏa ngục thì tràn đầy sợ hãi, có bảy tầng lửa rực cháy quanh năm, chất đốt là con người và đá; con người ở đó bị giam cầm, chịu những hình phạt tra tấn dã man cả về thân xác và tinh thần [7, tr.569]. Sự miêu tả hiện thực về hai thế giới thiên đàng và địa ngục thể hiện được chân xác cuộc sống con người trên bán đảo Ả rập thời

đó. Thiên đàng là sự miêu tả cuộc sống xa hoa của quý tộc, chủ nô và đó cũng chính là niềm ước mơ có cuộc sống tốt đẹp như thế trong tương lai của đa số dân chúng. Hình ảnh của hỏa ngục chính là sự tái hiện những hoàn cảnh sống khắc nghiệt của con người khi phải đối mặt với hiện thực xã hội. Đạo Islam cũng đề cập đến nỗi khổ đau của con người tại cuộc đời và đề ra một thế giới thiên đàng tốt đẹp hơn ở kiếp sau.

Như vậy, cả hai tôn giáo lớn là Kitô giáo và Islam giáo đều đề cập đến nỗi khổ đau, bất hạnh của con người. Nhưng hai tôn giáo lớn này không đưa ra phương pháp giúp con người giải thoát khỏi khổ đau ngay tại cuộc sống hiện thực mà chỉ đưa ra cho con người một giải pháp muốn thoát được nỗi khổ đau ấy thì chỉ có ở thế giới bên kia (tức là thế giới sau khi con người chết đi khỏi cuộc sống hiện tại). Đây là điểm khác biệt giữa Kitô giáo, Islam giáo với Phật giáo trong cách tiếp cận nhân sinh quan của con người về sự sống của trần gian và sự sống ở kiếp sau. Tìm hiểu quan niệm khổ đau – dukkha của Phật giáo để thấy được tính tích cực của tôn giáo này.

2.2. Quan niệm khổ đau - dukkha trong Phật giáo

Phật giáo là một tôn giáo ra đời sớm vào khoảng thế kỷ VI đến thế kỷ V TCN [3, tr.209]. Có nhiều quan điểm cho rằng Phật giáo là một tôn giáo bi quan khi cho rằng Phật giáo khuyên chúng ta phải suy tư về khổ đau. Tuy nhiên, cần khẳng định rằng: “Phật giáo là một tôn giáo có tính triết lý sâu sắc. Phật giáo cho rằng, sự sống tự nó không phải là một sự bất ổn, chính các thể dạng tâm thức của chúng ta làm phát sinh ra khổ đau hay an vui trong cuộc sống của chính mình. Phật giáo chỉ ra bản chất khổ đau của sự hiện hữu là gì và từ đó có thể làm thế nào để ta có thể loại bỏ được nó” [3, tr.209]. Như vậy thì chúng ta phải hiểu như thế nào về từ “khổ đau” hay “dukkha” trong giáo lý nhà Phật?

Dukkha là một từ tiếng Phạn gồm hai từ ghép lại là : duh và kha. Kha có nghĩa là cái lỗ tròn ở giữa bánh xe dùng để đưa cái trục xe vào đó. Duh có nghĩa là “bất ổn”, “bất an”, “rối loạn. Theo Philippe Cornu, một học giả lỗi lạc và hiện cũng là Viện trưởng Viện Đại học Phật giáo Âu châu, dukkha không phải chỉ giản dị có nghĩa là những khổ đau thuộc thân xác hay tinh thần, mà khổ đau còn bao hàm cả những thể dạng bất toại nguyện và những cảm tính bất an mà tất cả chúng ta đều cảm thấy trong cuộc sống của mình. Nói một cách vắn

tất hơn thì đây là sự bất toại nguyện của sự hiện hữu. Cách hiểu về khổ đau – dukkha rộng hơn, được Hòa thượng Thích Thiện Siêu giải thích khi trình bày về Khổ đế, Hòa thượng cho rằng, dukkha ngoài nghĩa là bất toại nguyện thì phải được hiểu đầy đủ với 4 nghĩa: Khổ, Vô thường, Không và Vô ngã – đây là 4 Pháp ấn quan trọng của Phật giáo [6, tr.43].

Như vậy, khi tìm hiểu về khổ đau – dukkha chúng ta không chỉ dừng lại ở cách hiểu đó là sự bất an, rối loạn ở thể xác lẫn tinh thần mà dukkha còn bao hàm cả trạng thái hạnh phúc tương đối. Khi con người hiểu rõ được căn nguyên của sự vật, hiện tượng, con người sẽ tự tìm cho mình được cách giải thoát ra khỏi những bấn loạn hiện hữu. Đó mới chính là giá trị của từ dukkha trong quan niệm Phật giáo.

Trong bài thuyết giảng đầu tiên tại Thành Bala-nại – Varanasi (Varanasi nằm bên bờ tây sông Hằng, thuộc bang Utta Pradesh Ấn Độ) cho 5 anh em nhà Kiều Trần Như – 5 đệ tử đầu tiên của Phật, Đức Phật đã nêu ra Bốn sự thật cao quý (Tứ diệu đế) và trong sự thật thứ nhất Đức Phật nêu lên khái niệm về khổ đau và vô thường, đây là những gì làm nền tảng cho giáo lý. Dựa trên nền tảng đó Bốn Sự Thật liên kết chặt chẽ và mạch lạc với nhau giúp hình thành toàn bộ Đạo Pháp. Bốn sự thật ấy như sau :

1- Sự sống là khổ đau, bởi vì tất cả đều vô thường (Khổ đế). Có tám loại khổ chính mà con người phải gánh chịu : 1) khổ vì sinh, 2) khổ vì lão, 3) khổ vì bệnh, 4) khổ vì tử, 5) khổ vì phải kết hợp với những gì hay với những người mà mình không thích (oán tăng hội), 6) khổ vì phải xa lìa những gì hay những người mà mình yêu quý (ái biệt ly), 7) khổ vì không thực hiện được hạnh phúc mà mình ước mơ (cầu bất đắc), 8) khổ vì phải gánh chịu sự biến động của năm thứ cấu hợp hay ngũ uẩn (skandha) - một cấu hợp vật chất tạo ra thân xác (sắc) và bốn cấu hợp thuộc lãnh vực tâm thần, tất cả kết hợp với nhau tạo ra cá thể con người (thụ, tướng, hành, thức). Bốn khổ trước thuộc về sinh lý; ba khổ tiếp theo thuộc về tâm lý và khổ cuối cùng chung cho cả tâm – sinh lý.

2- Nguồn gốc của khổ đau phát sinh từ dục vọng (Tập đế) – do thập nhị nhân duyên (tức là 12 nhân duyên có quan hệ mật thiết, cái này làm nhân, làm duyên cho cái kia, cái này là quả của cái trước, đồng thời làm nhân cho cái sau) tạo ra chu trình khép kín trong mỗi con người, gồm: vô minh – hành – thức – danh sắc – lục nhập – xúc –

thụ – ái – thủ – hữu – sinh – lão – tử.

3- Phương thuốc chữa chạy là đình chỉ mọi dục vọng (Diệt đế). Muốn diệt trừ khổ đau thì phải diệt trừ vô minh. Khi vô minh bị diệt thì trí tuệ được chiếu sáng, khi đó con người sẽ hiểu rõ được bản chất của vũ trụ và con người để thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh tử.

4- Có một con đường mang lại sự chấm dứt đó, đây là con đường gồm tám giới luật (Đạo đế) (Bát chánh đạo). Đây là Con Đường Cao quý gồm có tám nhánh, ấy là sự quán thấy đúng, tư duy đúng, ngôn từ đúng, hành động đúng, phương tiện sinh sống đúng, cố gắng đúng, chú tâm đúng, sự tĩnh tâm đúng. Tám nhánh của Bát Chánh Đạo được phân ra làm ba nhóm :

Nhóm thứ nhất thuộc về đạo đức hay giới luật (sila) gồm có :

a) *Ngôn từ đúng (Chính ngữ)* : không nói dối, không dèm pha, không nói những lời hung bạo, không nguyên rủa, không ba hoa vô ích.

b) *Hành động đúng (Chính mệnh)*: không sát sinh, không trộm cắp, tôn trọng luân lý trong lĩnh vực tính dục, giúp đỡ người khác biết sống một cách ngay thật.

c) *Phương tiện sinh sống đúng (Chính nghiệp)* : không sinh sống bằng những nghề làm hại đến người khác và các chúng sinh khác (chẳng hạn như buôn bán khí giới, lừa gạt, làm nghề đồ tể, chăn nuôi súc vật để giết thịt, phá rừng...), nói chung là phải biết tôn trọng sự sống và kính trọng tất cả chúng sinh.

Nhóm thứ hai thuộc sự tĩnh tâm hay thiền định (samadhi) gồm có :

a) *Cố gắng đúng (Chính tinh tiến)*: ngăn chặn các thói quen tâm thần kém đạo đức phát sinh trở lại, không để cho các thứ dục vọng độc hại mới phát sinh và điều khiển mình, cố gắng tạo ra các thể dạng tâm thức lành mạnh và tốt đẹp, phát huy thêm những thể dạng tâm thức tốt sẵn có.

b) *Chú tâm đúng (Chính niệm)*: ý thức và chú tâm vào thân xác, giác cảm, sự sinh hoạt tâm thần, tư duy và các khái niệm.

c) *Tập trung tâm thức đúng (Chính định)*: đây là lãnh vực thiền định, chẳng hạn như sự tập trung tâm thức bằng hơi thở.

Nhóm thứ ba là sự hiểu biết tối thượng hay bát nhã (prajna) gồm có :

a) *Tư duy đúng (Chính tư duy)*: tức là từ bỏ hay là quên chính mình, không ích kỷ, yêu thương tất cả chúng sinh và bất bạo động.

b) *Sự hiểu biết đúng (Chính kiến)*: thấu triệt

được Tứ Diệu Đế.

Như vậy, hơn hai thế kỷ trước, Đức Phật đã tìm ra căn bệnh khổ đau - dukkha mà con người thường xuyên phải gánh chịu trên thân xác và trong tâm thức. Ngài phân tích cho chúng ta thấy nguyên nhân sâu kín của đủ mọi thứ bệnh tật đang dày dụa con người và kê ra một toa thuốc hóa giải tận cội rễ của tất cả các thứ khổ đau ấy mà Ngài gọi chung là dukkha. Phương thức của Ngài đưa ra đó là tự mỗi người hãy nhận ra sự vô minh của mình để diệt trừ nó, hãy nhận thức về tính vô thường của thế giới, tính vô ngã của chủ thể. Khi đó, con người mới tự mình đem lại an lạc trong cuộc đời mà không bị những nỗi khổ đau bám víu, đưa con người vào trạng thái bất an và lo sợ trong cuộc sống.

III. KẾT LUẬN

Không giống như Kitô giáo hay Islam giáo đưa ra một thế giới bên kia rất nhân văn, đầy hạnh phúc cho con người tại kiếp sống trần gian đầy bất công và đầy khổ đau, Phật giáo chủ trương giúp con người giải thoát khỏi khổ đau – Dukkha ngay chính cuộc sống hiện tại. Khi con người nhận thức được căn nguyên của khổ là do vô minh, vạn vật đều vận hành theo quy luật vô thường, vô ngã, nhân quả. Khi đó, con người tự mình luyện tập,

tự mình vượt lên chính những khổ đau ấy bằng một tâm thế an nhiên tự tại, làm được như vậy con người đã tu đạt đến cõi Niết bàn - tức là con người tự giải thoát được thân tâm khỏi khổ đau, đạt đến trạng thái tĩnh tại, vô lo.

Việt Nam là quốc gia tồn tại nhiều tôn giáo, trong đó Phật giáo là tôn giáo có số lượng tín đồ đông đảo nhất. Phật giáo có những quan điểm về thế giới quan, nhân sinh quan gắn gũi với hiện thực cuộc sống con người. Cuộc sống con người ngày càng phát triển về vật chất thì nhu cầu tình thần của con người cũng không ngừng tăng lên, trong đó, nhu cầu tâm linh có xu hướng tăng mạnh mẽ. Tính bất ổn của cuộc sống, sự lo lắng về vật chất và sở hữu vật chất cũng là căn nguyên làm cho nỗi lo lắng của con người tăng lên. Cùng với sự gia tăng bệnh tật, sự biến đổi khí hậu, những thiên tai bất ngờ đổ xuống, sự sợ hãi khi nghĩ về sự sống và cái chết... Tất cả những điều đó làm cho con người rơi vào trạng thái khổ đau. Khi đến với Phật giáo, con người không chỉ nhận thức được bản chất của khổ đau mà còn biết cách giải thoát khỏi những khổ đau ấy ngay tại cuộc sống hiện hữu. Đó chính là tính nhân văn mà Phật giáo đem lại cho cuộc sống nhân loại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Quang Hưng (2012), *Tái cấu hình đời sống tôn giáo ở Việt Nam hiện nay: Những thách thức về mặt pháp lý*. Đăng trên <http://www.btgcp.gov.vn> (Mục: Công tác nghiên cứu khoa học, trao đổi ý kiến)
2. Phillip Taylor (2007), *Modernity and Re-enchantment in Post-revolutionary Vietnam*, p.7-15.
3. Hoang Phong (2012), *Khổ đau phát sinh và vận hành như thế nào*, Nxb Phương Đông, tr209.
4. Ban Tôn giáo Chính Phủ (1995), *Một số tôn giáo ở Việt Nam (tài liệu tham khảo – lưu hành nội bộ)*, Hà Nội.
5. Ban Tôn giáo Chính phủ (2022), *Tôn giáo và chính sách tôn giáo ở Việt Nam (sách không bán)*, Nxb Tôn giáo.
6. Thích Thiện Siêu (2002), *Vô ngã là niết bàn*. Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr43.