

TƯ TƯỞNG CƠ BẢN CỦA PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY VÀ GIÁ TRỊ ĐỐI VỚI ĐỜI SỐNG VÀ GIÁO DỤC CON NGƯỜI HIỆN NAY

Nguyễn Văn Thế
Trường Đại học Phan Thiết

Tóm tắt: Phật giáo Nguyên thủy chứa đựng hệ thống tư tưởng sâu sắc về thế giới quan và nhân sinh quan, tiêu biểu là các quan niệm về vô thường, vô ngã, duyên khởi, nghiệp, luân hồi và Tứ diệu đế. Bài viết tập trung phân tích những nội dung tư tưởng cơ bản của Phật giáo Nguyên thủy, đồng thời làm rõ giá trị của các tư tưởng này đối với đời sống và giáo dục con người hiện nay. Trên cơ sở phân tích văn bản kinh điển và tổng hợp các nghiên cứu liên quan, bài viết chỉ ra rằng những tư tưởng về vô thường, duyên khởi góp phần hình thành nhận thức linh hoạt và cách nhìn có tính hệ thống; các nguyên tắc Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng góp phần giáo dục đạo đức và trách nhiệm cá nhân; Chánh niệm và Chánh định có giá trị tham khảo trong rèn luyện khả năng tập trung, tự điều chỉnh và quản lý cảm xúc. Qua đó, tư tưởng Phật giáo Nguyên thủy có thể được tiếp cận như một nguồn giá trị văn hóa – tư tưởng góp phần giáo dục con người hướng đến lối sống tỉnh thức, có trách nhiệm và hài hòa với cộng đồng, phù hợp với yêu cầu của đời sống hiện nay.

Từ khóa: Phật giáo Nguyên thủy, Tứ diệu đế, Khổ đế, Giải thoát.

FUNDAMENTAL TEACHINGS OF THERAVADA BUDDHISM AND THEIR VALUE FOR CONTEMPORARY LIFE AND HUMAN EDUCATION

Abstract: Theravada Buddhism encompasses a profound system of thought regarding worldviews and philosophies of life, notably the concepts of impermanence, non-self, dependent origination, karma, rebirth, and the Four Noble Truths. This article analyzes the fundamental tenets of Theravada Buddhism while highlighting their value for contemporary life and human education. Based on an analysis of canonical texts and a synthesis of relevant research, the article demonstrates that concepts such as impermanence and dependent origination foster a flexible mindset and a systemic perspective; principles like Right Speech, Right Action, and Right Livelihood contribute to moral education and the cultivation of personal responsibility; and practices such as Right Mindfulness and Right Concentration offer valuable insights for developing focus, self-regulation, and emotional management. Thus, Theravada Buddhist thought can be viewed as a source of cultural and intellectual value that fosters a lifestyle characterized by mindfulness, responsibility, and communal harmony—qualities well-suited to the demands of modern life.

Keywords: Theravada Buddhism, Four Noble Truths, Suffering, Liberation.

Nhận bài: 12/08/2026

Phản biện: 12/09/2026

Duyệt đăng: 15/09/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phật giáo ra đời tại Ấn Độ vào khoảng thế kỷ VI TCN, do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni sáng lập. Ngay vào thời kỳ Phật giáo Nguyên thủy, hệ thống tư tưởng của Phật giáo đã thể hiện góc nhìn triết học sâu sắc và tính thực tiễn cao đối với đời sống con người. Những tư tưởng này không sa vào những tranh luận siêu hình, mang tính lý thuyết suông mà tập trung giải quyết trực tiếp vấn đề căn bản về thế giới quan và nhân sinh quan, như quan niệm vô thường, luân hồi, về bản chất của sự khổ đau và con đường dẫn đến con đường giải thoát, tự tại. Việc nghiên cứu, hệ thống hóa lại những tư tưởng mang tính nền tảng này không chỉ giúp làm sáng tỏ giá trị triết học - tôn giáo nguyên bản của Đức Phật, mà còn gợi mở những giá trị tinh thần thực tiễn cho con người hiện đại trong việc tìm kiếm sự bình an nội tâm giữa những biến động của cuộc sống. Đó cũng là lý do bài viết này được thực hiện để làm rõ các nội dung cơ bản đó của Phật giáo Nguyên thủy.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Những nguyên lý cơ bản của Phật giáo được thể hiện trong giáo lý. Hệ thống giáo lý của Phật giáo là một hệ thống rất đồ sộ nằm chủ yếu trong tam tạng kinh điển, gồm Kinh tạng (ghi lời Phật dạy), Luật tạng (các giới luật mà giáo đoàn Phật giáo phải tuân theo), và Luận tạng (các bài kinh, tác phẩm luận giải, bình chú về giáo pháp của các cao tăng và học giả sau này). Có thể nêu tóm tắt tư tưởng căn bản của Phật giáo nguyên thủy về thế giới quan và nhân sinh quan như sau:

Về thế giới quan

Phật giáo đưa ra tư tưởng “vô ngã”, “vô thường”. Phật giáo cho rằng tất cả sự vật, hiện tượng cũng như chính bản thân con người là không có thực, chỉ là ảo giả, do vô minh đem lại. Thế giới (nhất là thế giới hữu hình - con người) là do sự hợp lại của các yếu tố vật chất (Sắc) và tinh thần (Danh). Đó là 5 yếu tố (ngũ uẩn): Sắc (vật chất); Thụ (cảm giác); Tưởng (ấn tượng); Hành (tư duy nói chung); Thức (ý thức). Nhưng Danh và Sắc chỉ tụ hội trong một thời gian rồi chuyển

sang trạng thái khác, do vậy “không có cái tôi” (vô ngã - anatman) cố định, trái với quan niệm của Upanishad cho rằng có Atman (ngã). Tư tưởng trong Upanishad cũng như giáo lý Bàlamôn thừa nhận sự tồn tại của một thực thể siêu nhiên sáng tạo và chi phối vạn vật là Brahman, trái với quan điểm đó, đạo Phật cho rằng thế giới là một dòng biến chuyển không ngừng (Vô thường), không thể tìm ra nguyên nhân đầu tiên, do vậy không có vị thần nào tạo ra thế giới và cũng không có gì vĩnh hằng. Sự biến hiện của thế giới theo chu trình: sinh - trụ - di - diệt theo luật nhân quả. Có 3 khái niệm chủ yếu trong học thuyết nhân quả là “Nhân”, “Duyên”, “Quả”, để nhằm giải thích nguyên nhân biến hóa của vạn vật, cái gì phát động ra ở vật, làm cho nó biến đổi, gây ra kết quả thì được gọi là “Nhân”, còn cái gì được kết tập lại do một hay nhiều nhân gọi là “Quả”, còn “Duyên” là điều kiện, là mối liên hệ trợ giúp cho “Nhân”, tức ở trạng thái khả năng biến thành quả ở trạng thái hiện thực. Trong quá trình nhân quả tương tục, duyên theo nghĩa vừa là kết quả của quá trình cũ, vừa là nguyên nhân của quá trình mới, cái nhân (hetu) nhờ có duyên trợ (pratyaya) mà trở thành quả (phala); quả mới lại nhờ duyên mới trợ giúp mà tạo thành quả mới... cứ như vậy sự vật hiện tượng trong thế giới không ngừng sinh hóa, biến hiện liên tục, vô tận, quá trình đó diễn ra trong nháy mắt (một satna, một niệm) hay trong từng giai đoạn có sự biến đổi về chất: “Các hành đều vô thường... Khi đem trí tuệ soi xét được như thế thì sẽ nhắm lia thống khổ”.

Tư tưởng Phật giáo nguyên thủy không đề cập đến thần sáng tạo thế giới, thể hiện tư tưởng vô thần, đây là nét độc đáo trong thế giới quan Phật giáo, Phật giáo nguyên thủy còn thể hiện tư tưởng biện chứng trong quan niệm “vô thường” và trong lý thuyết duyên khởi. Tuy nhiên bên cạnh mặt tích cực đó thì Phật giáo cũng thể hiện tính duy tâm chủ quan của mình khi coi thế giới hiện tượng là ảo, là giả, do cái tâm vô minh của con người tạo ra.

Về nhân sinh quan

Phật giáo tiếp thu tư tưởng luân hồi (samsara) và nghiệp (karma) của Upanishad. Kinh Upanishad cho rằng Brahman là bản nguyên của thế giới, nó biểu hiện trong con người và chúng sinh là linh hồn cá nhân bất diệt - Atman, Atman chỉ là một bộ phận của cái toàn bộ là Brahman, nhưng do Atman thể hiện trong thể xác con người nên con người ta cứ lầm tưởng Atman khác với Brahman, tưởng nó là cái của ta, do ta. Những tình cảm, dục

vọng và hành động của thể xác nhằm thỏa mãn mọi ham muốn của con người trong đời sống trần tục đã che lấp đi bản chất chân thực của mình, gây nên những hậu quả, giam hãm, ràng buộc linh hồn bắt từ đầu thai vào hết thân xác này đến thân xác khác, với các hình thức khác nhau từ kiếp này sang kiếp khác, gọi là luân hồi (samsara). Theo tư tưởng luân hồi và nghiệp báo (karma), kinh Upanishad cho rằng: “Người ta sẽ trở nên tốt vì hành động tốt và trở nên xấu vì hành động xấu”, và “Những người có hành vi tốt đẹp sẽ đầu thai vào kiếp tốt đẹp; hoặc thành Bàlamôn, hoặc thành người quý tộc hoặc thành thương nhân. Những kẻ có hành vi xấu xa sẽ phải đầu thai vào những kiếp xấu xa như kiếp chó, lợn hay những kẻ nô lệ tồi tệ”.

Kế thừa quan điểm này, Phật giáo cho rằng sự vật mất đi ở chỗ này là để sinh ra ở chỗ khác, có sự liên kết của nghiệp quả, từ quá khứ đến hiện tại, từ hiện tại đến tương lai. Quá trình thác sinh luân hồi đó do nghiệp chi phối theo nhân quả. Nghiệp theo đúng nghĩa của danh từ này là hành động hay việc làm, và định nghĩa một cách rõ ràng nhất thì “nghiệp” có nghĩa là tác ý. Tư tưởng, lời nói, việc làm đều do ý muốn làm động cơ, cái ý muốn hay ý chí đó gọi là tác ý. Vậy “nghiệp” là cái do hành động thiện hay bất thiện, cố ý hay không cố ý, qua thân, khẩu, ý của ta để thỏa mãn những ham muốn của ta mà thành. Do nghiệp chi phối theo luật nhân quả mà mọi vật, kể cả con người mất đi ở chỗ này là để sinh ở chỗ khác, thời gian khác. Đó chính là quá trình tái sinh luân hồi.

Trong cuộc đời mỗi người phải gánh chịu hậu quả của nghiệp ở kiếp sống này và từ các kiếp trước và sang kiếp sống sau. Điểm khác của Phật giáo so với Upanishad là không thừa nhận cái ngã, cái linh hồn cá nhân, Phật giáo cho rằng không có cái ngã, cho nên quan niệm luân hồi của Phật giáo căn bản được thể hiện ở tư tưởng về nghiệp và tái sinh thì Upanishad cho rằng linh hồn bất tử, trú ngụ trong các thể xác khác nhau, sau khi con người chết linh hồn sẽ đầu thai vào một hình thức thể xác khác, có thể là người, có thể là vật tùy theo kết quả hành động của kiếp sống trước đã gây ra.

Để giải thích nguồn gốc luân hồi, nguyên nhân đau khổ và nhằm mục đích giúp con người thoát khỏi nỗi khổ Phật giáo đã đưa ra triết lý “Thập nhị nhân duyên” “Tứ diệu đế”, “Bát chính đạo”. Theo quan niệm của đạo Phật, để đến được sự giải thoát, mọi người phải nhận thức bốn chân lý (Tứ diệu đế).

Một là, Khổ đế: Phật giáo cho rằng đời là bể khổ. Cái khổ ấy không ngoài 8 nỗi khổ: Sinh, lão,

bệnh, tử, thụ biệt ly (yêu mà phải xa), oán tăng hội (ghét mà phải ở gần), sở cầu bất đắc (muốn mà không được), thủ ngũ uẩn (khổ vì có sự tồn tại của thân xác); Hai là, Tập đế: Mọi nỗi khổ đều có nguyên nhân. Phật giáo đưa ra “Thập nhị nhân duyên” để chỉ ra nguyên nhân của sự khổ. Đó là: vô minh, hành, thức, danh sắc, lục căn, xúc, thụ, ái, thủ, hữu, sinh, lão tử; Ba là, Diệt đế: Phật giáo khẳng định có thể tiêu diệt nỗi khổ của nhân thế và chấm dứt được vòng luân hồi; Bốn là, Đạo đế: Phật giáo đưa ra con đường giải thoát, diệt khổ thực chất là tiêu diệt vô minh (sự tăm tối, không sáng suốt), gồm 8 con đường chính (Bát chính đạo). Đó là: Chính kiến: hiểu biết đúng đắn; Chính tư duy: suy nghĩ đúng đắn; Chính ngữ: giữ lời nói chân chính; Chính nghiệp: Nghiệp có hai loại là tà nghiệp và chính nghiệp. Tà nghiệp phải sửa, chính nghiệp phải giữ. Nghiệp có thân nghiệp (do hành động gây ra), khẩu nghiệp, ý nghiệp; Chính mệnh: tiết chế dục vọng, giữ điều răn; Chính tinh tiến: hăng hái tìm kiếm và truyền bá chân lý của Phật; Chính niệm: phải thường hằng nhớ Phật, niệm Phật; Chính định: tĩnh tâm, tập trung tư tưởng nghĩ về sự luân hồi, sự giải thoát...

Theo Bát chính đạo, con người có thể diệt trừ vô minh, giải thoát, nhập vào cõi niết bàn - Nirvana.

Giá trị đối với đời sống con người hiện nay

Từ hệ thống thế giới quan về nhân, duyên, vô thường và nhân sinh quan hướng đến sự giải thoát khỏi khổ đau của Phật giáo nguyên thủy, có thể rút ra những giá trị lý luận và thực tiễn sâu sắc đối với con người trong xã hội hiện nay:

Định hướng thái độ sống tỉnh thức và bản lĩnh trước biến động: Với thế giới quan Vô thường và Vô ngã sẽ giúp con người hiện đại không rơi vào trạng thái bi quan hay cố bám chấp vào danh lợi, của cải và những giá trị vật chất trong cuộc sống. Khi hiểu rằng mọi sự vật, hiện tượng trên thế giới luôn luôn biến đổi và phụ thuộc lẫn nhau theo quy luật Duyên khởi, con người sẽ hình thành cho mình tâm thế bình thản, biết chấp nhận những mất mát, thất bại hay biến cố trong cuộc sống một cách chủ động và nhẹ nhàng hơn.

Giải tỏa khủng hoảng tinh thần và chữa lành tổn thương tâm lý: Nhân sinh quan Phật giáo Nguyên thủy cho rằng việc nhận diện và xóa bỏ nguồn gốc khổ đau (tham, sân, si) là con đường để đạt tới sự an lạc. Trong bối cảnh nhịp sống công nghiệp hiện nay luôn gấp gáp, gây ra nhiều áp lực, căng thẳng và khủng hoảng tâm lý, các phương

pháp rèn luyện tâm trí (như Chánh niệm, Chánh định) đã cung cấp cho con người hiện nay một liệu pháp tinh thần hữu hiệu để quan sát, làm chủ những cảm xúc tiêu cực và thiết lập lại sự cân bằng nội tâm của con người.

Xây dựng chuẩn mực đạo đức và lối sống trách nhiệm, hòa hợp: Nhận thức thế giới quan về Nhân Duyên, tức mọi tồn tại trên thế giới đều có mối liên hệ tương hỗ, thúc đẩy lòng trắc ẩn và tinh thần vị tha. Điều này giúp con người điều chỉnh hành vi, hướng tới lối sống tôn trọng cộng đồng, biết bảo vệ môi trường sinh thái và sống có trách nhiệm với xã hội. Đồng thời, các nguyên tắc nhân sinh quan như Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng đã cung cấp khung đạo đức thực tiễn để giúp mỗi cá nhân giữ mình trước những nguy cơ tha hóa trong môi trường hiện đại.

Giá trị giáo dục của tư tưởng Phật giáo Nguyên thủy

Bên cạnh giá trị về thế giới quan và nhân sinh quan, tư tưởng Phật giáo Nguyên thủy còn chứa đựng nhiều giá trị có thể vận dụng trong giáo dục con người. Giá trị giáo dục của các tư tưởng này không chỉ thể hiện ở việc truyền đạt tri thức tôn giáo mà còn ở khả năng định hướng nhận thức, hình thành phẩm chất đạo đức, rèn luyện năng lực tự điều chỉnh và xây dựng lối sống có trách nhiệm.

Trước hết, tư tưởng vô thường, vô ngã và duyên khởi có giá trị trong giáo dục nhận thức và tư duy. Quan niệm về vô thường giúp con người nhận thức sự vật, hiện tượng trong quá trình vận động và biến đổi, từ đó hạn chế cách nhìn cứng nhắc, tuyệt đối hóa hoặc cố chấp. Quan niệm duyên khởi nhấn mạnh mối quan hệ giữa các sự vật, hiện tượng, qua đó góp phần hình thành cách nhìn có tính hệ thống, biết xem xét một vấn đề trong những điều kiện và mối quan hệ cụ thể. Đối với giáo dục hiện nay, những cách tiếp cận này có thể góp phần phát triển ở người học năng lực tự nhận thức, tư duy phản biện và khả năng thích ứng trước sự thay đổi của môi trường học tập và xã hội.

Thứ hai, hệ thống Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng có giá trị đối với giáo dục đạo đức và trách nhiệm cá nhân. Các nguyên tắc này hướng con người đến việc kiểm soát lời nói, hành động và phương thức sống, đồng thời ý thức về hậu quả của hành vi đối với bản thân và người khác. Trong môi trường giáo dục, việc khai thác các giá trị này có thể góp phần hình thành cho người học ý thức tôn trọng người khác, trung thực trong học tập, có trách nhiệm với cộng đồng và biết cân nhắc tác

động của hành vi trước khi hành động. Đặc biệt, trong môi trường số, những giá trị về lời nói, hành vi và trách nhiệm cá nhân có thể được mở rộng sang cách ứng xử trên mạng xã hội, sử dụng thông tin và giao tiếp trong không gian số.

Thứ ba, Chánh niệm và Chánh định có thể được xem xét dưới góc độ giáo dục năng lực tự điều chỉnh. Việc quan sát và nhận biết trạng thái thân, cảm xúc và suy nghĩ giúp cá nhân tăng cường khả năng nhận diện những biến đổi bên trong, từ đó điều chỉnh hành vi phù hợp. Trong quá trình học tập, năng lực tập trung, tự quan sát và tự điều chỉnh có ý nghĩa đối với việc hình thành tính tự chủ và thói quen học tập tích cực. Vì vậy, các giá trị này có thể được tham khảo trong giáo dục kỹ năng tự học, quản lý cảm xúc và xây dựng môi trường học tập tích cực, với điều kiện được vận dụng phù hợp với mục tiêu và nguyên tắc của giáo dục hiện đại.

Thứ tư, tư tưởng về nhân quả, nghiệp và trách nhiệm đối với hành động có thể góp phần hình thành ý thức tự chịu trách nhiệm của người học. Theo quan niệm Phật giáo, hành động của con người có liên hệ với kết quả mà cá nhân phải đối diện. Khi được tiếp cận ở phương diện giáo dục đạo đức, tư tưởng này có thể giúp người học hiểu rằng lựa chọn, thái độ và hành vi của bản thân đều có những hệ quả nhất định. Từ đó, giáo dục không chỉ hướng đến việc cung cấp tri thức mà còn chú trọng hình thành năng lực tự chịu trách nhiệm, biết điều chỉnh hành vi và hướng đến những giá

trị tích cực.

Như vậy, giá trị giáo dục của tư tưởng Phật giáo Nguyên thủy có thể được khái quát ở bốn phương diện: giáo dục nhận thức, giáo dục đạo đức, giáo dục năng lực tự điều chỉnh và giáo dục lối sống có trách nhiệm. Những giá trị này không thay thế các cơ sở khoa học của giáo dục hiện đại mà có thể được tiếp cận như một nguồn giá trị văn hóa – tư tưởng để tham khảo trong giáo dục con người, đặc biệt trong việc hình thành phẩm chất, thái độ và năng lực tự điều chỉnh của người học.

III. KẾT LUẬN

Có thể khẳng định hệ thống tư tưởng của Phật giáo nguyên thủy là một cấu trúc triết học - thực hành logic, nhất quán và mang tính nhân văn sâu sắc. Thông qua giáo lý Tứ diệu đế, Phật giáo Nguyên thủy đã giúp vạch ra một lộ trình nhận thức thực tại toàn diện, đó là thừa nhận thực trạng khổ đau, chỉ ra nguyên nhân gốc rễ xuất phát từ tham, sân, si và sự vô minh, khẳng định về khả năng chấm dứt khổ đau để đạt Niết bàn và chỉ ra phương pháp thực hành cụ thể. Bên cạnh đó, việc tu tập theo quan điểm Phật giáo Nguyên thủy giúp người thực hành từng bước làm chủ tâm trí, đạt được sự tỉnh giác, xả bỏ tham, sân, si. Những tư tưởng này cũng là một phương pháp luận thực tiễn về tâm lý và đạo đức, góp phần giúp con người từng bước tự chuyển hoá bản thân, tháo gỡ những ràng buộc tinh thần để hướng tới cuộc sống an lạc và tự do thực sự theo quy luật.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Văn Thế (2025), “Giá trị của Phật giáo trong giáo dục học sinh hiện nay”, Tạp chí Tâm lý – Giáo dục, tr. 253.
- Mai Đình Thiệt, Phạm Minh Giản (2025), “Một số vấn đề lý luận về phát triển đội ngũ giáo viên trường Trung cấp Phật học trong bối cảnh hiện nay”, Tạp chí Tâm lý – Giáo dục, tr. 97.
- Nguyễn Tuệ Chân (biên dịch) (2008), Lịch sử Phật giáo, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
- Nguyễn Tuệ Chân (biên dịch) (2008), Nghệ thuật Phật giáo, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
- Thích Minh Châu - Minh Chi (1991), Từ điển Phật học Việt Nam, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
- Thích Tâm Châu (01/05/2002), “Đạo Phật với con người”, truy cập từ: (<http://www.quangduc.com/xahoi/01daohat-conguoi.html>)
- Doãn Chính (chủ biên) (2009), Đại cương lịch sử triết học Trung Quốc, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà