

Giác Ngộ là Gì?

Trịnh Đình Hỷ

Từ lâu tôi vẫn tự hỏi: giác ngộ là gì? Vẫn biết giác ngộ là một điểm đặc thù của đạo Phật so với các tôn giáo khác, vì đối với các tôn giáo thần khải như Ấn Độ, Ky Tô, Hồi giáo, sự cứu rỗi con người là đặc ân của Thượng Đế, không cần gì đến giác ngộ... Nhưng thật ra giác ngộ là cái gì cơ chứ? Có chắc là chúng ta hiểu rõ giác ngộ hay không? Và liệu có hiểu giống nhau về giác ngộ?

Định nghĩa của giác ngộ

Giác ngộ là một từ Hán-Việt (H: 覺悟juéwù) có nghĩa là: **tỉnh ra mà hiểu rõ**.

Giác có nghĩa là: tỉnh dậy, cũng như trong câu thơ "Giác lai vạn sự tổng thành hư" (Tỉnh ra vạn sự cũng là không) của Nguyễn Trãi.

Giác ngộ tiếng Pháp (F) là éveil, hay illumination; tiếng Anh (E) là awakening, hay enlightenment; bao hàm ý nghĩa: **bừng tỉnh và thấy ánh sáng chan hoà**.

Tiếng Pali (P) và Sanskrit (S) là: bodhi (phiên âm là Bồ Đề). Bodhi cũng như buddha phát xuất từ tiếng gốc **bud, là: hiểu biết**.

Giác ngộ, Bodhi, là nhờ ở trí tuệ (hay trí huệ) Bát Nhã (P: paññā, S: prajñā, H: 智慧般若zhìhuìbōrě). Trí huệ Bát Nhã là sự hiểu biết không phải chỉ bằng trí thức, lý luận, mà bằng sự cảm nhận sâu xa, bằng kinh nghiệm sống trực tiếp. Do đó, giác ngộ cũng còn gọi là **tuệ giác** (H: 慧覺 huìjué).

Hai thí dụ kinh nghiệm giác ngộ

Có hai kinh nghiệm giác ngộ có thể gọi là điển hình trong đạo Phật. Đó là, theo truyền thuyết, sự giác ngộ hoàn toàn hay **toàn giác (sammā-sambodhi)** của đức Phật Thích Ca, sau 49 ngày thiền định dưới gốc cây Bồ Đề, và **kinh nghiệm giác ngộ** của Thiền sư Vô Môn Huệ Khai (H: 無門慧開 Wúmén Huìkāi), tác giả của tuyển tập công án Vô Môn Quan (thể kỷ 13):

Sau khi nhận được từ vị thầy mình một công án về chữ "Không" của Triệu Châu, Vô Môn miệt mài nghiên cứu trong 6 năm trời, kiên trì đến nỗi thay vì nghỉ ngơi giữa các giờ thiền định, sư đi lại trong hành lang và cụng đầu vào cột để đừng ngủ gật. Một hôm, nghe tiếng trống điểm giờ ăn trưa, sư hốt nhiên chứng ngộ và viết ra một bài kệ:

*"Một tiếng sấm trong bầu trời quang đãng,
Tất cả các chúng sanh đều mở mắt.
Cả vũ trụ nghiêng mình đảnh lễ,
Núi Tu Di nổi lên vui mừng nhảy nhót".*

Sư chạy tới gặp thầy mình để báo tin mừng, thầy bảo: "*Làm gì chạy như ma đuổi vậy?*". Sư hét lên một tiếng, vị thầy cũng hét lên một tiếng, sư hét lại một tiếng, rồi hai người ôm nhau mừng rỡ. Sau đó, Vô Môn làm một bài thơ tứ cú, mỗi câu chỉ có 5 chữ "vô". "Vô vô vô vô vô, vô vô vô..."

Nội dung của giác ngộ

Theo các câu chuyện kể lại về **kinh nghiệm giác ngộ**, rất ít khi xảy ra trong giới tăng sĩ cũng như cư sĩ, thì không ai mô tả được rõ ràng nội dung hay lộ trình giác ngộ của mình. Chỉ có một vài điều thường được ghi nhận là:

- 1) đó là một kinh nghiệm mãnh liệt, phi thường;
- 2) đột xuất và hạn chế trong thời gian;
- 3) không có nguyên do thúc đẩy rõ rệt (như nghe một tiếng trống, một tiếng hét, hay bị véo mũi, bộp tai...), và do đó rất ít khi lặp lại.

Trong Thiền tông, đã có những đề nghị phân biệt "**tiểu ngộ**" và "**đại ngộ**", cũng như "**tiệm ngộ**" và "**đốn ngộ**", với những dòng Thiền chủ trương "tiệm ngộ" (phía bắc, theo sư Thần Tú, rồi dòng Tào Động-Soto) và những dòng Thiền chủ trương "đốn ngộ" (phía nam, theo sư Huệ Năng, rồi dòng Lâm Tế-Rinzai)...(1)

Giác ngộ có đồng nghĩa với giải thoát hay không?

Một **nhàm lẫn thông thường** là sự lẫn lộn giác ngộ với giải thoát, tức là tưởng lầm rằng một khi đã giác ngộ rồi thì tự nhiên sẽ được giải thoát.

Thật ra, khái niệm giải thoát (P: mokkha, S: mokṣa, Hán: 解脱jiětuō) đã có trước đức Phật, và rất phổ biến trong văn hóa cuối Veda và Upanishad tại Ấn Độ.

- Theo truyền thống này, **giải thoát là thoát ra khỏi vòng tái sinh-luân hồi (S: saṃsāra)**.
- Trong khi trong đạo Phật, **giải thoát chủ yếu là giải thoát khỏi sự khổ đau** (P: dukkha, S: duḥkha) do phiền não, lậu hoặc.

Xin nhắc lại là giáo lý của đức Phật gồm có:

- **Bốn sự thật thánh thiện** (P: cattāri ariya-saccāni, H: 四圣谛sì shéngdì) là **khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường diệt khổ**;
- **Ba dấu ấn** của sự vật (P: tilakkaṇa, H: 三法印 sān fǎyìn) là **vô thường, vô ngã và khổ**;

và

- **Duyên khởi** (P: paṭicca-samuppāda, H: 緣起 yuánqǐ), là sự tương quan, tương duyên, tương hữu giữa mọi sự vật.

Đó là những sự thật mà ngài đã giác ngộ ra và giảng dạy. Phải hiểu rõ những sự thật này thì người ta mới theo đó mà tu tập, theo **con đường chánh 8 nẻo** (P: aṭṭhaṅgika-magga), thuộc vào **3 môn tu học** là: **giới** (P: sīla), **định** (P: samādhi), **huệ** (P: paññā).

Phải hiểu biết rồi mới thực hành được. Như vậy, phải giác ngộ rồi mới giải thoát được.

Giác ngộ là xong hết, hay có nhiều mức độ giác ngộ?

Đạo Phật cũng quan niệm rằng có nhiều mức độ giác ngộ, cũng như có nhiều mức độ giải thoát. Càng thực hành, hành giả càng hiểu sâu hơn, cũng như càng tiến xa, người ta càng thấy rõ hơn con đường đi. Cho đến khi đạt được giác ngộ, giải thoát hoàn toàn.

Vì thế cho nên trên con đường tu tập, con người thánh thiện (P: ariya-puggala) phải tuần tự đi qua 8 giai đoạn đạo/quả: bắt đầu từ **Nhập Lưu** (P: sotāpatti hay sotāpanna) tức là "đi vào dòng sông", sau đó tới **Tứ Đà Hàm** (P: sakadāgāmi), "chỉ trở lại một lần", rồi tới **A Na Hàm** (P: anāgāmi), "không bao giờ trở lại", và cuối cùng **A La Hán** (P: arahant), tức là đã "giải thoát hoàn toàn".

Giác ngộ theo đạo Phật nguồn gốc (2)

Giác ngộ như vậy là hiểu một cách sâu xa, thấu triệt Giáo Pháp (P: Dhamma, S: Dharma), là những sự thật (P: sacca, S: satya, H: 諦dì) khám phá ra và giảng dạy bởi đức Phật Thích Ca. Nói như nhà Phật học Richard Gombrich, "Tu học theo đạo Phật tức là **tập nhìn thế giới dưới lăng kính của đức Phật**" (3).

Triết lý của đức Phật là một triết lý thực tiễn, một triết lý hành động nhằm áp dụng vào cuộc sống, chứ không phải để suy tưởng, biện luận trên những khái niệm siêu hình. Tất cả những câu hỏi siêu hình, về "thế giới vô biên hay hữu hạn, linh hồn sau khi chết sẽ đi về đâu, v.v.", gọi là avyākata (P), đều bị ngài gạt bỏ hay trả lời bằng im lặng. Đạo Phật nguồn gốc không bao giờ đề cập đến những vấn đề bản thể (essence, ontology), và được xem bởi các nhà triết học Tây phương như một hiện tượng luận (phenomenology) (4). Đức Phật chỉ quan tâm đến một hiện tượng, là hiện tượng khổ đau. Cũng như lời ngài nói trong Kinh Trung Bộ (Majjhima-nikāya, I, 140, 22):

"Như Lai chỉ dạy có một điều: sự khổ đau và sự chấm dứt khổ đau".

Giác ngộ theo đạo Phật Đại Thừa

Trong khoảng 5 thế kỷ đầu CN, phong trào Đại Thừa, với sự xuất hiện của nhiều bộ Kinh và Luận mới, đã mang lại nhiều đổi thay so với đạo Phật nguồn gốc, trong đó có quan niệm về giác ngộ.

Đầu tiên, đồng thời với sự thay thế lý tưởng A La Hán bằng lý tưởng Bồ Tát (P: bodhisatta, S: bodhisattva, H: 菩薩 púsà), **giác ngộ cũng trở thành mục đích chính yếu so với giải thoát**. Và quan trọng hơn nữa là đối tượng của giác ngộ. Giác ngộ là **hiểu trọn vẹn, thấu triệt sự thật**, nhưng đó là **sự thật nào?**

Dựa lên quan điểm của Nāgārjuna (ngài Long Thọ) "Giáo lý của đức Phật được giảng theo hai sự thật: **sự thật theo qui ước** (saṃvṛti-satya, tục đế), và **sự thật tối hậu** (paramārtha-satya, **chân đế**)" (5), các Tổ Đại Thừa cho rằng có một sự thật tuyệt đối và đặt mục đích là đạt được sự thật tuyệt đối đó.

Đồng thời họ cũng dựa lên khái niệm trong đạo Phật nguồn gốc gọi là "**sự thật như là**" (yathā-bhūta), để tạo nên **khái niệm Chân Như** (S: tathātā, H: 真如 zhēnrú, F: ainsité, E: suchness), chỉ định sự thật tuyệt đối, không thể diễn tả, nghĩ bàn, mà chỉ có thể gọi là "như là" (6).

Như vậy, một số khái niệm đã được triển khai trong các Kinh Đại Thừa là:

- tự tánh (S: svabhāva, H: 自性 zìxìng),
- Phật tánh (S: buddhatā, H: 佛性 fóxìng),
- Như Lai Tạng (S: tathāgatagarbha, H: 如来藏 rúláizàng),
- Pháp giới (S: dharmadhātu, H: 法界 fǎjiè),
- cùng với A-Lại-Da thức (S: ālayavijñāna; H: 阿賴耶識 àlāiyēshí) của **trường phái Duy Thức** (S: Yogācāra, H: 唯識 wéishí).

Tất cả đồng nghĩa với **sự thật tuyệt đối**, bao gồm luôn cả Chân Như và không (S: sūnyatā; H: 空性 kōngxìng), và kèm theo một phương trình đặc biệt là: "**Chân không diệu hữu**".

Nhưng quan niệm có **một tự tánh**, một thực thể biệt lập, thường còn, như vậy là đi ngược lại với quan điểm nisvabhāva (**không có tự tánh**) của đức Phật và của Nāgārjuna, **đồng nghĩa với "không", "vô ngã" và "duyên khởi"!**

Có thể nói rằng theo Đại Thừa, giác ngộ đã trở thành mục đích chính yếu, tức là đạt được sự thật tuyệt đối, nhận ra Phật tánh trong mình ("kiến tánh thành Phật") và hể nhập với Pháp giới, Chân Như.

Kinh nghiệm giác ngộ trong các tôn giáo khác

Trong các tôn giáo thần khải cũng đã có nhiều trường hợp rất gần với kinh nghiệm giác ngộ trong đạo Phật, với những biểu hiện rất giống nhau.

- Đó là những kinh nghiệm gọi là "**xuất thần**" (ecstasy), xảy đến cho các nhà **tôn giáo hay tín đồ "thần bí" (mystic)**, khi họ bỗng nhiên nhìn thấy, nghe thấy hoặc giao tiếp được với Thượng Đế hay thần linh.
- Bên Ky Tô giáo, có nhiều nhân vật **nổi tiếng do kinh nghiệm thần bí**, và đa số đã được phong Thánh sau đó, như các Thánh Paul, Augustin, Bernard de Clairvaux, Hildegarde de Binden, Francesco d'Assisi, Jeanne d'Arc, Teresa d'Avila, Ignace de Loyola, v.v. và đặc biệt triết gia **Blaise Pascal, kể lại một buổi tối đầy cảm xúc khi ông bỗng thấy lòng tràn ngập Thượng Đế dưới một ánh sáng chan hòa**.
- Trong Ấn Độ giáo và Yoga, kinh nghiệm thần bí được gọi là samādhi (khác với samādhi, định, trong đạo Phật), là giai đoạn thứ 8 và cuối cùng của aṣṭāṅga-yoga, và được xem là **sự hòa nhập làm một với Tuyệt Đối hay Brahman**.
- Về phía Do Thái giáo, có một ngành thần bí tên là Kabbale,
- và về phía Hồi giáo, cũng có ngành Soufi với những buổi cầu nguyện, ca múa tập thể, tạo điều kiện cho kinh nghiệm thần bí.

Nói chung, kinh nghiệm thần bí là những trạng thái tâm thức đặc biệt, đột ngột xuất hiện trong một thời gian ngắn ngủi, gây cảm xúc mạnh mẽ (sợ hãi hoặc vui sướng tột độ), với cảm tưởng liên kết với một sức mạnh siêu nhiên, hoặc hoà đồng cùng vũ trụ, không thể diễn tả được bằng ngôn ngữ thông thường, và để lại một ấn tượng tâm lý sâu đậm.

Khoa học thần kinh đã cho biết gì về giác ngộ?

Dựa lên những tiến bộ về chẩn đoán hình ảnh và thăm dò não bộ, hai nhà khoa học thần kinh Andrew Newberg và Eugène d'Aquili (ĐH Pennsylvania, USA), đã làm một thí nghiệm trên một số Sơ Ky Tô giáo dòng Franciscan trong khi cầu nguyện, và một số sư Tây Tạng trong khi ngồi thiền định (7). Mỗi khi cảm thấy xuất hiện những hiện tượng phi thường gọi là "thần bí", thì họ liền ra dấu hiệu, và một PET-scan não được thực hiện ngay tức khắc. Kết quả cho thấy đúng lúc đó có một thay đổi quan trọng trong sự vận hành não bộ: đó là sự ngưng hoạt động đột nhiên của một vùng não gọi là vỏ đỉnh sau (posterior parietal cortex), là một vùng liên quan tới khả năng định hướng của cơ thể trong không gian. Điều đó giải thích tại sao các Sơ Franciscan cũng như các sư Tây Tạng mô tả kinh nghiệm "xuất thần" hay "giác ngộ" của mình như một cảm tưởng lạ lùng, với cơ thể nhẹ nhõm bỗng bồng bềnh, không còn ranh giới với chung quanh, và tan biến hoà đồng cùng vũ trụ.

Các tác giả gọi trạng thái đó là "kinh nghiệm đồng nhất tuyệt đối" (Absolute Unitary Being), và đề nghị lập nên một ngành khoa học mới tên là "thần kinh thần học" (**neurotheology**). Hiện nay, các nhà tâm lý học và khoa học thần kinh đặt các kinh nghiệm "**xuất thần**" hay "**giác ngộ**" này trong khuôn khổ các "trạng thái thay đổi tâm thức" (altered states of consciousness)(8). Còn gọi là "trạng thái tâm thức không bình thường", chúng bao gồm nhiều trạng thái khác nhau, ý thức hay vô thức, nhưng **không ở trong tình trạng thức tỉnh bình thường**. Một số xảy ra một cách tự nhiên, theo sinh lý, như khi ngủ mơ (trong giai đoạn REM). Một số gây nên bởi bệnh tật, như các loại hoang tưởng, do một tổn thương não, động kinh, hoặc gây nên bởi thuốc men, ma túy, nấm hoặc thảo dược có chất hallucinogen hay psychedelic; hoặc trên bệnh nhân vừa thoát khỏi coma, với kinh nghiệm gọi là "cận tử" (near death experience, NDE). Một số gây nên bởi những điều kiện đặc biệt, như thôi miên, lên đồng (trance) và thiền định, cầu nguyện, quán tưởng, như đã nói.

Các biểu hiện cũng như cơ chế sinh lý bệnh học của các trạng thái tâm thức này khác nhau cho nên không thể đồng hóa một cách giản dị kinh nghiệm "giác ngộ" hay "xuất thần" với những rối loạn thần kinh, hoang tưởng gây nên bởi bệnh tật hay ma túy, thảo dược. Hiện nay các nghiên cứu khoa học thần kinh trong các lãnh vực này mới chỉ là sơ khởi, còn phải chờ đợi thêm nhiều hiểu biết trong tương lai.

Kết luận

Như vậy, trong hai thí dụ kinh nghiệm giác ngộ dẫn trên (đức Phật Thích Ca thành đạo sau khi thiền định dưới gốc cây Bồ Đề, và Thiền sư Vô Môn Huệ Khai hốt nhiên chứng ngộ), chúng ta có thể nghĩ rằng:

- Trường hợp của đức Phật chính là do trí tuệ siêu việt (Bát Nhã) của ngài: nhờ thiền định, tĩnh tâm, sáng suốt, ngài đã hiểu rõ, thấu triệt các vấn đề đặt ra cho con người và tìm ra con đường giải thoát khỏi khổ đau, tức là Chánh Pháp. Các hiện tượng siêu nhiên kèm theo, được kể lại (như túc mạng minh, thiên nhãn minh, lậu tận minh...), chỉ là những huyền thoại đầy tính chất biểu tượng được tạo dựng ra sau, để thần thánh hóa đức Phật và thiêng liêng hóa (E: sanctify, F: sacraliser) đạo Phật.
- Trường hợp của Vô Môn là một loại "kinh nghiệm đồng nhất tuyệt đối" thuộc vào các "trạng thái thay đổi tâm thức". Rất có thể trạng thái này đã bị thúc đẩy bởi tình trạng thiếu ngủ, thiếu ăn do hành thiền miên mật... Nhờ những tiến bộ mang lại bởi khoa học thần kinh từ khoảng vài ba chục năm nay, hiện tượng gọi là giác ngộ đã có thể hiểu được rõ hơn, không phải chỉ riêng trong khuôn khổ của đạo Phật, mà còn trong nhiều lãnh vực khác của cuộc sống.

Điều quan trọng là hiểu được giác ngộ không ở đâu xa ngoài tâm-não. Đó không phải là theo thuyết "duy vật", cũng không phải là "duy tâm", mà chỉ là một thái độ khoa học, phù hợp với con đường "trung đạo" của đức Phật (9). Theo đạo Phật nguồn gốc, giác ngộ là hiểu được, cảm nhận được một cách sâu xa Giáo Pháp, để rồi từng bước một, tinh tấn tu tập trên con đường giải thoát khỏi khổ đau. Tìm giác ngộ ở một Chân lý Tuyệt đối, tối hậu, thường hằng, bất biến, có khác gì chạy theo "lông rùa, sừng thỏ", hay tìm cái "có" trong cái "không"?

Trịnh Đình Hỷ
Olivet, 01/2020

Chú thích và tài liệu tham khảo

1. Trịnh Đình Hỷ - Đốn ngộ và tiệm ngộ trong Thiền tông
http://chimviet.free.fr/thoidai/trinhnguyenphuoc/tnp_DonNgoTiemNgoThienTong_a.htm
2. Đạo Phật nguồn gốc (original), cổ xưa (ancient) hay sơ khởi (primitive), là đạo Phật đi theo lời dạy của đức Phật Thích Ca, và trước khi có sự phân chia ra thành các bộ phái, trường phái, khoảng 1-2 trăm năm sau đức Phật viên tịch. Gần nhất với đạo Phật nguồn gốc là bộ phái Sthaviravada (Trường Lão Bộ), sau trở thành Theravada (Nguyên Thủy), còn lại tới ngày hôm nay.
3. Gombrich Richard F, How Buddhism Began - The Conditioned Genesis of the Early Teachings, Athlone, London, 1996
4. Kalupahana David, A History of Buddhist Philosophy - Continuities and Discontinuities, University of Hawai Press, Honolulu, 1992
5. Trung Luận (Mūlamadhyamaka-kārikā, MMK 24:8). Tư tưởng của Nāgārjuna thật ra rất hợp với giáo lý của đức Phật, nhưng thường bị hiểu sai, vì rất nhiều tác phẩm gán cho ngài như Đại Trí Độ Luận (Mahāprajñāpāramitāsāstra) không phải là của ngài, mà là được biên soạn tại Trung quốc. Câu quan trọng nhất trong Trung Luận, tác phẩm chính của ngài, là: "Pháp sanh do duyên khởi (pratīyasamutpāda), ta gọi là không (śūnyatā), cũng là giả danh (prajñapti), và cũng là trung đạo (madhyama pratipad)"(MMK 24:18).
6. Thật ra cái mà đức Phật gọi là yathā-bhūta chỉ là sự thật được cảm nhận, là "kinh nghiệm trực tiếp về thực tại, không qua trung gian của các khái niệm sai lầm như ý tưởng về một thực thể, một cái ngã thường còn" (Oxford Reference).
7. Newberg Andrew, d'Aquili Eugene - Why God won't go away, Brain Science and the Biology of Belief, Ballantine Publishing Group, 2001
8. Charles T. Tart - Altered states of consciousness, Wiley, Chichester, Sussex, 1969
9. Chủ trương của trường phái Trung Quán (Mādhyamaka), dẫn đầu bởi Nāgārjuna, là trung đạo (P: majjhimā paṭipadā, S: madhyamā pratipad). Đó chính là con đường giảng dạy bởi đức Phật: "Thế giới này thường hướng về hai quan điểm: mọi sự vật hiện hữu (vĩnh cửu) và mọi sự vật không hiện hữu (hư vô). Tránh xa hai thái cực này, Như Lai giảng dạy cho ông con đường trung đạo. Đó là duyên khởi..." (Kinh Kaccāyanagotta, Saṃyutta Nikāya, SN 12:15).