Ba vị Trưởng lão Ni trong Therīgāthā và hành trình thức tỉnh tâm linh

ISSN: 2734-9195 11:36 30/06/2026

Ba người phụ nữ ấy đi vào đạo từ ba cánh cửa khác nhau: Kisā Gotamī từ mất con, Paṭacārā từ tan vỡ cùng cực, Ambapālī từ sự phai tàn của sắc đẹp.

Trong đời sống hiện đại, "*thức tỉnh tâm linh*" thường được hiểu như một sự chuyển hóa sâu sắc tâm thức, con người không còn nhìn mình chỉ như một bản ngã riêng lẻ, luôn lo âu, phòng thủ và tranh đấu. Một cánh cửa khác mở ra: tĩnh lặng hơn, rộng lớn hơn, và gần với sự thật hơn.

Theo khảo sát của Pew Research Center năm 2023, khoảng 70% người trưởng thành tại Mỹ tự nhận mình có đời sống tâm linh theo một cách nào đó; 22% thuộc nhóm "*có tâm linh nhưng không theo tôn giáo*"; nhiều người cho biết từng có những trải nghiệm mang tính tôn giáo hoặc thần bí. Điều đó cho thấy, phía sau bề mặt đời sống thường nhật, nhu cầu chạm tới chiều sâu tinh thần vẫn là một dòng chảy âm thầm của con người trong xã hội hện đại.

Trong tinh thần Phật giáo, câu hỏi quan trọng không phải là: "*Ta đã từng có một trải nghiệm đặc biệt chưa*?", mà là: "*Sau trải nghiệm ấy, ta sống như thế nào?*".

Therīgāthā, tập thơ của các vị Trưởng lão Ni thời Phật giáo sơ kỳ, đã trả lời câu hỏi ấy bằng những chứng nghiệm giản dị mà sâu sắc. Đây được xem là một trong những tuyển tập thi ca cổ xưa nhất ghi lại tiếng nói trên hành trình tâm linh của phụ nữ trong lịch sử Phật giáo.

Những bài kệ trong Therīgāthā không tô vẽ đời tu như một con đường lãng mạn, mà cho thấy giác ngộ có thể nảy sinh từ chính những đổ vỡ rất đời.



Ảnh: buddhistdoor.net

1. Kisā Gotamī: Khi nỗi đau riêng mở ra cái thấy chung

Kisā Gotamī là một trong những vị Trưởng lão Ni nổi tiếng nhất thời đức Phật. Theo truyền thống Pāli, bà sinh ra trong một gia đình nghèo, sau khi kết hôn chỉ thực sự được nhà chồng thừa nhận khi sinh được một người con trai. Nhưng biến cố lớn nhất đời bà cũng bắt đầu từ đó, đứa con duy nhất qua đời khi còn nhỏ. Trong cơn đau đớn tột cùng, bà ôm thi thể con đi khắp nơi tìm thuốc cứu sống.

Đức Phật không phủ nhận nỗi đau của người mẹ, cũng không dùng những lời giáo điều để khuyên bà từ bỏ. Ngài chỉ dạy bà mang đến một hạt cải từ một gia đình chưa từng có người qua đời. Trên hành trình gõ cửa từng ngôi nhà, Kisā Gotamī dần nhận ra không có gia đình nào thoát khỏi quy luật sinh tử.

Cái chết không phải là bi kịch của riêng bà mà là sự thật chung của kiếp người. Chính từ sự quán chiếu ấy, bà xin xuất gia và tinh tấn tu học.

Điều thú vị là bài kệ của Kisā Gotamī trong Therīgāthā (Thig 10.1) gần như không kể lại câu chuyện hạt cải. Bài kệ tập trung vào con đường sau khi bà đã thức tỉnh.

Những ý chính của bài kệ gồm: phải nương tựa vào thiện hữu tri thức; tinh tấn thực hành Bát Chính đạo; thấy được pháp bất tử (amata), tức Niết-bàn; hoàn thành những gì cần phải làm của người tu học.

Điểm đáng chú ý nhất là Kisā Gotamī không nói nhiều về nỗi đau mất con. Bà nói về điều xảy ra sau nỗi đau.

Câu chuyện hạt cải chỉ là điểm khởi đầu, khổ đau không tự nó đưa con người đến giác ngộ mà chính cái thấy đúng (sammā-diṭṭhi) và sự thực hành Bát Chính Đạo mới chuyển hóa được khổ đau thành trí tuệ.

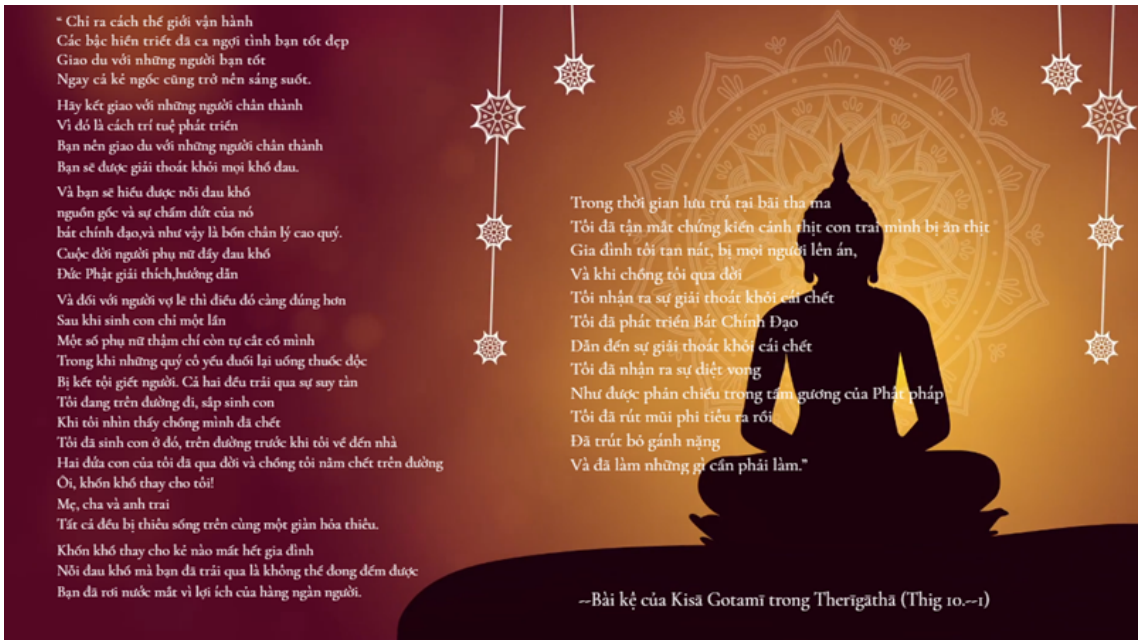
Nói cách khác, nỗi đau mở cánh cửa nhưng sự tu tập mới giúp con người bước qua cánh cửa ấy. Đó là khác biệt rất lớn giữa cách hiểu phổ biến ngày nay về "*thức tỉnh tâm linh*" và quan điểm của Phật giáo.

Ngày nay, người ta thường xem một trải nghiệm mạnh mẽ là đủ để thay đổi cuộc đời. Trong Therīgāthā, trải nghiệm chỉ là khởi đầu. Sau đó là: gặp minh sư; gần gũi thiện hữu tri thức; thực hành Bát Chính Đạo; đoạn tận tham, sân, si; chứng ngộ giải thoát.

Liên hệ với Kinh Tương Ưng Bộ, điều Kisā Gotamī chứng nghiệm rất gần với lời dạy trong Tương Ưng Bộ Kinh, phẩm Nước mắt (Assu Sutta, SN 15.3): "*Nước mắt các ông đã đổ ra khi phải gặp điều không thương, phải xa lìa điều mình yêu thích... còn nhiều hơn nước trong bốn biển*".

Ở đây, đức Phật không phủ nhận nước mắt. Ngài chỉ chỉ ra rằng nếu còn trôi lăn trong luân hồi thì sinh ly tử biệt sẽ tiếp tục lặp lại vô số lần. Khi Kisā Gotamī nhận ra mình không phải là người duy nhất mất con, bà không chỉ hiểu một chân lý "*ai rồi cũng chết*", mà còn trực nhận quy luật phổ quát của sinh tử. Chính cái thấy ấy trở thành nền tảng để bà bước vào con đường giải thoát.

Cái chết của người con không phải nguyên nhân trực tiếp đưa Kisā Gotamī đến giác ngộ. Biến cố ấy chỉ là duyên khởi. Điều chuyển hóa bà là sự thấy biết đúng về vô thường, được đức Phật khai thị, rồi sự thực hành Bát Chính Đạo cho đến khi chứng đắc A-la-hán.



Nguồn trích kệ: https://suttacentral.net/

2. Paṭacārā: Khi dòng nước rửa chân trở thành bài pháp vô thường

Nếu Kisā Gotamī giác ngộ từ việc nhận ra tính phổ quát của cái chết, thì Paṭacārā lại cho thấy con đường chuyển hóa bắt đầu từ sự đối diện trọn vẹn với những mất mát không thể tưởng tượng nổi.

Theo Therīgāthā và các bản chú giải Pāli, bà vốn là con gái một gia đình thương nhân giàu có. Vì yêu một người đầy tớ, bà bỏ nhà theo chồng. Trên đường trở về thăm cha mẹ khi đang mang thai, chỉ trong một đêm mưa bão, bà lần lượt mất chồng vì rắn độc cắn chết, mất đứa con sơ sinh bị chim săn mồi bắt đi, mất người con lớn bị nước lũ cuốn trôi, rồi hay tin cha mẹ và anh trai đều thiệt mạng khi ngôi nhà bị sập trong cơn bão. Chuỗi biến cố quá khốc liệt khiến Paṭacārā rơi vào trạng thái loạn trí, lang thang vô định cho đến khi gặp đức Phật.

Không trách móc hay xua đuổi, đức Phật nhẹ nhàng gọi: "*Này bà, hãy tỉnh lại.*" Chính sự từ bi ấy đã giúp bà dần lấy lại chính niệm, xin xuất gia và chuyên tâm tu học.

Điều đặc biệt là khoảnh khắc chứng ngộ của Paṭacārā không diễn ra trong một thiền thất hay giữa một pháp hội lớn, mà bắt đầu từ việc rửa chân sau một ngày tu tập. Khi nhìn dòng nước đổ xuống đất rồi nhanh chóng thấm mất, bà chợt quán chiếu về sự sinh khởi và hoại diệt của mọi pháp. Trở vào tịnh thất, bà thắp đèn, ngồi quán sát thân tâm. Đến khi dùng cây kim rút bấc đèn, ngọn lửa vụt tắt, tâm bà cũng đồng thời đoạn tận mọi lậu hoặc.

Bài kệ của Paṭacārā nằm trong Therīgāthā (Thig 5.10). Phần nổi tiếng nhất là đoạn mô tả khoảnh khắc bà chứng ngộ sau khi quán sát dòng nước rửa chân và ngọn đèn.

Bản dịch của HT.Thích Minh Châu được trích như sau:

"Rửa chân với nước,
Ta nhìn nước chảy xuống.
Do vậy tâm được định,
Như ngựa thuần khéo luyện.

Ta cầm đèn vào phòng,
Quan sát chiếc giường nằm.
Ngồi xuống trên giường ấy,

Lấy kim rút tim đèn.

Ngọn đèn liền tắt ngay,
Tâm ta cũng giải thoát".

Đây là đoạn kệ cô đọng nhưng hàm chứa toàn bộ tiến trình tu chứng của Paṭacārā.

Điều đặc sắc là không có một phép màu nào xảy ra. Sự giác ngộ đến từ hai hình ảnh rất bình thường: Dòng nước rửa chân chảy rồi mất hút, gợi lên sự sinh khởi và hoại diệt của mọi pháp. Paṭacārā từ đó trực nhận vô thường. Ngọn đèn tắt khi rút tim đèn, ngọn lửa lặng tắt. Hình ảnh này tượng trưng cho sự đoạn tận tham ái, vô minh và các lậu hoặc, chứ không phải sự hủy diệt của con người.

Trong văn học Phật giáo, đây được xem là một trong những bài kệ đẹp nhất về sự giác ngộ giữa đời thường. Sau khi trải qua những mất mát lớn lao, Paṭacārā không chứng đạo nhờ chính bi kịch ấy, mà nhờ quán chiếu hiện thực với chính niệm, để thấy rõ quy luật vô thường của mọi hiện tượng.

3. Ambapālī: Nhìn thẳng vào thân già để thấy sự thật

Khác với Kisā Gotamī hay Paṭacārā, con đường giác ngộ của Ambapālī không bắt đầu từ một biến cố bi thương, mà từ sự quán chiếu về chính thân thể mình.

Theo kinh điển Pāli, Ambapālī từng là một kỹ nữ nổi tiếng ở thành Vesālī, được biết đến bởi sắc đẹp, tài năng và sự giàu có. Bà sở hữu khu vườn xoài trứ danh mà về sau đã phát tâm cúng dường đức Phật và Tăng đoàn. Sau khi xuất gia, thay vì nuối tiếc vẻ đẹp đã làm nên danh tiếng của mình, Ambapālī chọn nhìn thẳng vào sự đổi thay của thân xác bằng con mắt của chính niệm và trí tuệ.
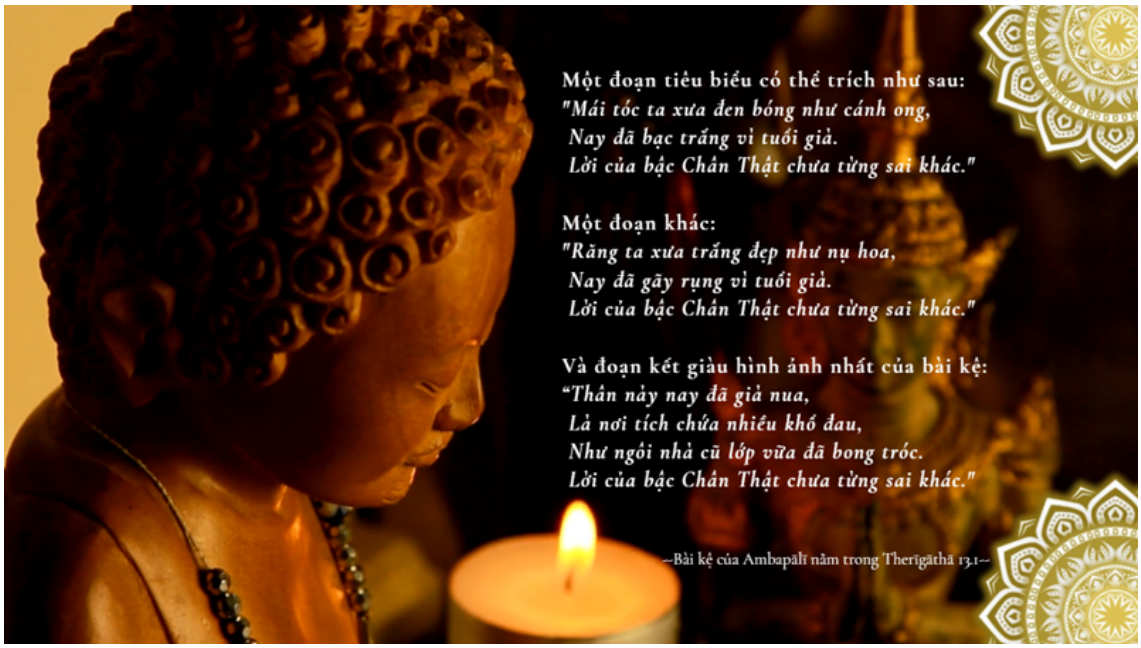
Bài kệ của bà trong Therīgāthā là một bản quán niệm về vô thường đầy thi vị. Ambapālī lần lượt quán sát từng bộ phận trên cơ thể: mái tóc, đôi mắt, hàm răng, làn da, đôi tay, bàn chân và vóc dáng từng khiến bao người say đắm giờ đều không tránh khỏi quy luật già nua.

Sau mỗi đoạn miêu tả, bà đều lặp lại một điệp khúc như lời xác chứng về chân lý: lời dạy của bậc Chân Nhân chưa từng sai khác, bởi mọi pháp hữu vi đều chịu sự chi phối của già, bệnh và hoại diệt. Chính sự lặp lại ấy khiến bài kệ không còn là lời than thở trước tuổi già, mà trở thành một pháp quán dẫn tâm đi từ cảm xúc đến tuệ giác.

Điều Ambapālī chứng ngộ không phải là sự chán ghét thân thể, mà là sự buông bỏ ảo tưởng về một vẻ đẹp có thể tồn tại mãi mãi.

Trong giáo lý Phật giáo, vô thường không nhằm gieo vào con người tâm lý bi quan, mà giúp họ thấy đúng bản chất của đời sống để không còn bám víu vào những gì vốn luôn biến đổi. Khi không còn đồng nhất bản thân với tuổi trẻ, sắc đẹp hay hình hài, con người cũng không còn bị chúng chi phối.

Tinh thần ấy tương ứng với lời dạy trong Tương Ưng Bộ Kinh (SN 22.95): "*Sắc là vô thường; cái gì vô thường là khổ; cái gì khổ là vô ngã*". Thấy rõ sự thật ấy không làm con người xa rời cuộc sống, mà giúp họ biết trân trọng thân này như một phương tiện tu tập, đồng thời không còn xem nó là nơi nương tựa tối hậu. Đó cũng chính là ý nghĩa sâu xa mà Ambapālī gửi gắm qua bài kệ bất hủ của mình trong Therīgāthā.



Nguồn trích kệ: https://suttacentral.net/

4. Từ thức tỉnh đến chuyển hóa đời sống

Theo góc độ nghiên cứu Phật học, Kisā Gotamī đại diện cho chuyển hóa từ khổ đau, Paṭacārā đại diện cho chuyển hóa từ mất mát, còn Ambapālī đại diện cho chuyển hóa từ sự bám chấp vào thân và sắc đẹp. Ba câu chuyện tạo thành một chỉnh thể rất cân đối, cùng quy về một điểm chung: giác ngộ không đến từ hoàn cảnh, mà từ cách con người quán chiếu thực tại bằng trí tuệ và lòng từ bi.

Ba người phụ nữ ấy đi vào đạo từ ba cánh cửa khác nhau: Kisā Gotamī từ mất con, Paṭacārā từ tan vỡ cùng cực, Ambapālī từ sự phai tàn của sắc đẹp. Nhưng điểm chung của họ là không dừng lại ở trải nghiệm cảm xúc. Họ đi tiếp bằng con đường tu tập.

Đó cũng là điều mà con người trong xã hội hiện đại cần học cách "thức tỉnh". Một khoảnh khắc “cuộc sống” có thể làm ta xúc động, khóc, bình yên, thấy mình kết nối với vạn vật. Nhưng nếu sau đó ta vẫn sống trong tham ái, sân hận, ngã mạn và chấp thủ, thì ánh sáng ấy chưa trở thành con đường.

Tuệ giác phải đi vào đời sống, biết thương mà không chiếm hữu, biết mất mát mà không sụp đổ hoàn toàn, biết chăm sóc thân này mà không xem thân là “*của tôi*”, biết sống giữa vô thường mà không đánh mất sự an ổn.

Sau một sự thức tỉnh tâm linh, điều cần xảy ra không phải là ta trở thành một con người đặc biệt hơn, mà là ta bớt bị cái tôi điều khiển hơn. Bớt cố chấp. Bớt sợ hãi. Bớt níu kéo. Biết nhìn khổ đau của mình trong khổ đau chung của nhân loại.

Từ những vần kệ cổ xưa của Therīgāthā, ba vị Trưởng lão Ni vẫn như đang nói với người đọc hôm nay, đừng sợ những gì đang xảy đến trong đời mình. Nếu biết nhìn bằng trí tuệ và lòng từ bi, nơi tan vỡ ấy có thể trở thành nơi bắt đầu của giải thoát.

Therīgāthā (Pāli: Therīgāthā; nghĩa đen là "Những bài kệ của các Trưởng lão Ni" hoặc "Những bài thơ của các vị Ni trưởng") là một bộ kinh thuộc Kinh Tiểu Bộ, nằm trong Tạng Kinh Pāli của Phật giáo Nguyên thủy.

Đây được xem là tuyển tập văn học tôn giáo cổ xưa nhất trên thế giới ghi lại tiếng nói của phụ nữ bằng chính lời kể của họ.

Tác phẩm gồm 73 bài kệ với khoảng 522 bài thơ ngắn (gāthā), ghi lại những chứng ngộ và trải nghiệm tu tập của các vị tỳ-kheo-ni sống cùng thời hoặc ngay sau thời đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Điểm đặc biệt của Therīgāthā là các bài kệ đều được viết ở ngôi thứ nhất. Các vị ni kể lại cuộc đời mình trước khi xuất gia: có người từng là hoàng hậu, kỹ nữ, thiếu nữ, người mẹ mất con, góa phụ, người giàu có hay người nghèo khổ. Họ không che giấu những đau khổ rất đời thường như mất người thân, tan vỡ hôn nhân, tuổi già, bệnh tật hay sự giằng xé nội tâm. Chính từ những trải nghiệm ấy, họ thực hành giáo pháp và đạt đến giải thoát.

Ba nhân vật nổi tiếng nhất thường được nhắc đến trong Therīgāthā là: Kisā Gotamī: Người mẹ mất con, từ nỗi đau vô hạn nhận ra tính phổ

quát của cái chết và chứng ngộ vô thường. Paṭacārā: Trải qua hàng loạt bi kịch mất chồng, mất con và gia đình, rồi đạt giác ngộ khi quán sát dòng nước rửa chân. Ambapālī: Mỹ nhân lừng danh xứ Vesālī, sau khi xuất gia đã quán chiếu sự già nua của thân thể để chứng ngộ vô thường.

Ý nghĩa nghiên cứu Phật học đối với giới nghiên cứu, Therīgāthā không chỉ là một tác phẩm văn học, mà còn là tư liệu lịch sử và giáo lý đặc biệt quan trọng, vì nó cho thấy vai trò và vị thế của phụ nữ trong Tăng đoàn thời kỳ đầu. Con đường giác ngộ không phụ thuộc vào giới tính hay địa vị xã hội. Giáo lý của đức Phật được thể hiện qua những trải nghiệm rất gần gũi với đời sống, thay vì chỉ qua các luận giải triết học.

Tham khảo:

1. Kệ của Ambapālī: https://suttacentral.net/thig13.1/en/sujato?lang=en&layout=plain&reference=none&

2. Kệ của Kisā Gotamī: https://suttacentral.net/thig10.1/en/sujato?lang=en&layout=plain&reference=none&

3. Câu chuyện của Paṭacārā: https://ancient-buddhist-texts.net/English-Texts/Foremost-Elder-Nuns/04-Patacara.htm?utm_source=chatgpt.com

Chuyển ngữ: **Linh Anh**

Nguồn: https://www.buddhistdoor.net/