TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Giác ngộ như tri thức tự chứng: Khảo cứu nhận thức luận từ kinh tạng Pali, A Hàm và các nghiên cứu triết học hiện đại

ISSN: 2734-9195 08:25 04/05/2026

Từ toàn bộ dữ liệu kinh điển, luận thư và nghiên cứu hiện đại, có thể khẳng định rằng giác ngộ trong Phật giáo sơ kỳ không chỉ là kinh nghiệm tôn giáo mà còn là mô hình nhận thức đặc thù, trong đó tri thức mang tính tự xác chứng.

Tác giả: **Chánh Tâm Hạnh**

Phó Viện trưởng Viện Phát triển Khoa học Công nghệ & Giáo dục

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 05/2026

Vấn đề **giác ngộ**, tuy nằm ở trung tâm sự kiện vĩ đại và kinh nghiệm Phật giáo, nhưng lại ít được đặt thành một câu hỏi nhận thức luận độc lập trong các nghiên cứu hiện nay. Các nguồn kinh điển sớm, đặc biệt là Ariyapariyesana Sutta (1) và Mahāsaccaka Sutta (2), cung cấp nền tảng quan trọng khi mô tả giác ngộ như một tiến trình đạt đến "lậu tận minh", với công thức xác chứng quen thuộc: "sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm". Các bản tương đương trong 中阿含經 (3) xác nhận tính nhất quán liên truyền thống, cho thấy đây là cấu trúc nhận thức cốt lõi của Phật giáo sơ kỳ chứ không phải diễn giải hậu kỳ. Tuy nhiên, các nghiên cứu hiện đại chủ yếu tập trung vào nội dung của giác ngộ hơn là cơ chế nhận biết giác ngộ. What the Buddha Thought (Gombrich, 2009) (4) cho rằng giác ngộ là sự "thấy" trực tiếp duyên khởi, trong khi The Origin of Buddhist Meditation (Wynne, 2007) (5) nhấn mạnh vai trò của các tầng thiền định trong việc dẫn đến trạng thái nhận thức đặc biệt này. Các công trình của Harvey Peter, The Selfless Mind: personality, consciousness and nirvana in early Buddishm (Harvey, 2013) (6) và Early Buddhist metaphysics: The making of a philosophical tradition của Noa Roking (Rokin, 2005) (7) tiếp tục phân tích cấu trúc nhận thức phi ngã và phi nhị nguyên, nhưng chưa đi sâu vào vấn đề "tự xác tín" của chủ thể giác ngộ. Ở bình diện luận thư, 大毘婆沙論 (8) đã đưa ra khái niệm "tự tri - tự chứng", gợi mở một mô hình tri thức không

phụ thuộc vào thẩm quyền bên ngoài. Dù vậy, các nghiên cứu đương đại vẫn thiếu một khung lý thuyết tổng hợp để giải thích giác ngộ như một dạng tri thức tự xác chứng và bất khả nghịch. Do đó, khoảng trống học thuật nằm ở việc kết nối dữ liệu kinh điển với nhận thức luận hiện đại nhằm làm rõ cơ chế đạt giác ngộ.

Các **kinh điển Pāli** là nguồn dữ liệu sớm nhất về giác ngộ. Các văn bản này ghi lại lời tự thuật của đức Phật Thích Ca. Trong Ariyapariyesana Sutta (9), Ngài trình bày con đường tìm đạo. Ngài khẳng định đã đạt trạng thái "amata" (10). Thuật ngữ này chỉ sự ra ngoài sinh tử. Ngài đồng thời xác nhận sự giải thoát hoàn toàn. Công thức xác chứng được lặp lại nhiều lần. Bản dịch chuẩn ghi: "Birth is destroyed, the holy life has been lived, what had to be done has been done, there is no more for this state of being" xuất phát từ: "Khīnā jāti, vusitam brahmacariyam, katamkaranīyam, nāparam itthattāya" hay là: "生已盡□ 梵行已立□ 所作已辦□ 不更受有" xuất hiện lặp đi lặp lại nhiều kinh khác chứ không chỉ riêng trong MN26 (Bodhi, 2000). Câu này mang tính tuyên bố trực tiếp. Câu này không dựa trên suy luận. Câu này cũng không cần sự xác nhận từ bên ngoài.



Ảnh: Sưu tầm

Trong Mahāsaccaka Sutta (11), tiến trình giác ngộ được mô tả theo ba giai đoạn rõ ràng. Giai đoạn đầu là túc mạng minh. Giai đoạn này cho phép thấy các đời sống quá khứ. Giai đoạn hai là thiên nhãn minh. Giai đoạn này cho phép thấy sự sinh tử của chúng sinh. Giai đoạn ba là lậu tận minh. Đây là giai đoạn quyết định. Lậu tận minh xác nhận rằng các lậu hoặc đã bị đoạn trừ. Khi các lậu hoặc

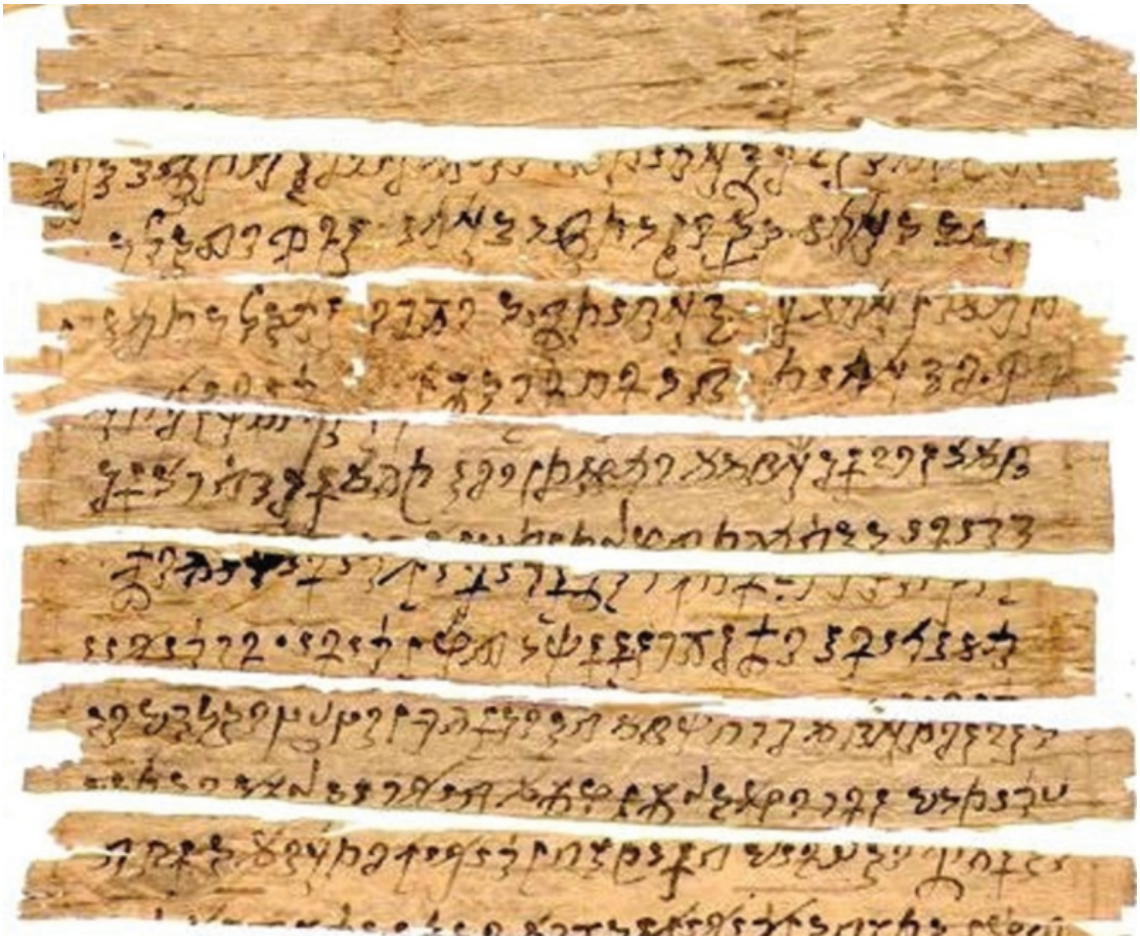
chấm dứt thì khổ đau chấm dứt. Lậu cũng gọi là phiền não. Theo Trí Độ luận quyển 27 thì Phiền não nói gọn đó là tam độc: tham, sân, si; nếu nói rộng thì đó là 98 điều sử trong tam giới. Phiền não làm cho quên mất chính đạo. Tì Đàm luận nói: Phiền não làm cho người ta chìm đắm trong vòng sinh tử. Kinh Niết Bàn quyển 37 chép: phiền não có 3 loại, Dục Lậu, Hữu Lậu, Vô Minh Lậu. Giác ngộ là mục đích tối cao của Phật giáo, cho nên tất cả các tác dụng tinh thần gây trở ngại thực hiện giác ngộ, được gọi là phiền não. Phiền não bao gồm các hình thái như: Tùy miên, Triền, Cái, Kết, Phược, Lậu, Thủ, Hệ, Sử, Cấu, Bộc lưu, Ách, Trần cấu, Khách trần,... Tham, Sân, Si được xem như nguyên căn của phiền não, được chia thành Căn bản phiền não và Chi mạt phiền não. Căn bản phiền não chia thành 6 loại: Tham, Sân, Si thuộc về Vô Minh; Mạn, Nghi, Kiến thuộc về ác kiến. Chi mạt phiền não thì tùy theo Căn bản phiền não mà sinh khởi. Đối với Kiến thì có tính chất suy xét tìm cầu, sức tàn phá của nó mãnh liệt, rất lợi hại. Kiến chia thành 5 loại: Thân kiến, Biên chấp kiến, Tà kiến, Kiến thủ kiến, Giới cấm thủ kiến. Căn bản phiền não và các Kiến hợp lại thành 10 phiền não hay còn gọi là thập sử. Theo Duy Thức học, thức thứ 7 (Mạt-na-thức) khởi lên Ngã si, Ngã mạn, Ngã kiến, Ngã ái gọi là tứ căn bản phiền não. Trong Câu xá có 19 loại như Phóng dật, Giải đãi. Duy thức thì bỏ ra 2 thêm vào 3 là Thất niệm, Tán loạn, Bất chính tri thành ra 20 loại. Theo Câu xá luận thì có Phiền não chướng, Giải thoát chướng. Theo Duy Thức luận có Phiền não chướng và Sở tri chướng. Nếu theo sự sai khác về giai đoạn tu hành mà phân biệt thì có Kiến hoặc, Tư hoặc. Ngoài ra còn có Kiến phiền não và Ái phiền não. Ái phiền não thì gồm: Hữu dục Ái trú địa, Sắc Ái trú địa, Hữu Ái trú địa. Theo Thiên Thai tông thì có Ba Hoặc gồm Kiến tư, Trần sa, Vô minh. Ngoài ra còn có Tam lậu, Tam kết, Tứ bộc lưu, Tứ thủ, Ngũ cái, Ngũ kết, Lục cấu, Thất lưu, Cửu kết, Thập triền. Văn bản ghi rõ sự chấm dứt này là hoàn toàn (Bodhi, 2000). Điều này cho thấy giác ngộ là một trạng thái có thể tự xác nhận.

Các kinh khác củng cố cấu trúc **nhận thức** này. Trong Ammacakkappavattana Sutta (12), đức Phật xác nhận rằng Ngài đã thấy Tứ Diệu Đế. Ngài trình bày ba cấp độ nhận thức. Đó là tri, hành và chứng. Ngài nói rằng chỉ khi hoàn tất ba vòng và mười hai hành tướng thì giác ngộ mới xảy ra. Tức là 4 chân lý: Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Đối với mỗi chân lý có 3 vòng nhận thức: Tri tức là biết chân lý; Hành tức là thực hành, Chứng tức là trực tiếp chứng nghiệm. 4 chân lý x 3 cấp độ nhận thức tức tổng cộng 12 hành tướng. Văn bản gốc từ tiếng Pali: “tiparivattam dvādasākāram”. Bản dịch của Bhikkhu Bodhi ghi nhận rõ tiến trình này (Bodhi B., 2000).

Điều này cho thấy giác ngộ không phải là sự kiện ngẫu nhiên. Giác ngộ là kết quả của tiến trình nhận thức có cấu trúc. Giác ngộ không phải cảm giác; Giác ngộ không phải niềm tin; Giác ngộ là kết quả của cấu trúc nhận thức hoàn

chỉnh.

Các nguồn Hán tạng xác nhận nội dung trên. Trong 中阿含經 (13), công thức “生已盡□ 梵行已 立□ 所作已辦□ 不更受有” (14) được ghi lại. Nội dung này tương đương với Pāli. Nội dung này xác nhận sự chấm dứt tái sinh. Sinh đã tận, quá trình sinh tử đã chấm dứt, không còn tái sinh. Phạm hạnh đã thành, con đường tu tập đã hoàn tất, đời sống thanh tịnh đã đạt mục tiêu. Hai vế này cho thấy mọi điều kiện gây khổ đã bị loại hoàn toàn. Đây không phải là lời tuyên bố niềm tin. Đây là tuyên bố tri thức dựa trên trạng thái đã chuyển hóa hoàn toàn của tâm. Nội dung này cũng xác nhận sự hoàn tất con đường tu tập (Daizōkyō Taishō Shinshū, 1924-1934). Sự tương đồng giữa hai truyền thống cho thấy tính nhất quán lịch sử. Phật giáo chọn tư tưởng luân hồi cố hữu của Ấn Độ, lấy thuyết Nghiệp làm cơ sở, mà thiết lập thuyết luân hồi rất độc đáo của Phật giáo. Nếu chuyên tâm lắng nghe giáo pháp của đức Phật và hành trì đúng giáo pháp ấy để đem lại lợi lạc cho mình và tha nhân thì có thể đoạn trừ nghiệp chướng, xa lìa luân hồi trong 6 nẻo mà đạt đến cảnh giới giác ngộ giải thoát. Đến thời đại của Phật giáo Đại thừa, đặc biệt tư tưởng nhấn mạnh của lợi tha, tự lợi đều là Bồ tát viên mãn, vì cứu độ chúng sinh mà thị hiện các loại hình tướng khác nhau, tái nhập thế gian này để dẫn đường cho những ai mê mờ, giúp họ đạt đến cảnh giới giác ngộ. Cảnh giới giác ngộ thành tựu đồng nghĩa với chấm dứt tái sinh, nhưng cảnh giới giác ngộ thành tựu nếu có thệ nguyện thì tùy vào thệ nguyện mà tái sinh. Chấm dứt tái sinh là một phần công thức trong Phật giáo sơ kỳ. Quá trình này là kết luận của một trạng thái đã được chứng nghiệm và chủ thể biết chắc chắn trạng thái của mình.



Ảnh: Sưu tầm

Trong雜阿含經 (15),khái niệm“如實知見” (16) (dịch là: như thực tri kiến) được nhấn mạnh. Cụm Hán văn này dịch từ Pāli: “yathābhūtañāmadassana”, xuất hiện trong: hammacakkappavattana Sutta. Cụm từ này có nghĩa là biết đúng như thực. Đây là dạng nhận thức trực tiếp, phát sinh khi **vô minh** đã bị đoạn trừ. Khi không còn điều kiện sai lầm thì nhận thức trở nên chính xác. Đây không phải là nhận thức suy luận. Đây cũng không phải là nhận thức khái niệm (Daizōkyō Taishō Shinshū, 1924-1934). Đó là nền tảng giác ngộ. Điều này cho thấy giác ngộ là một dạng tri thức đặc thù. Sau khi “biết như thật” và “thấy như thật”, hành giả sinh tâm nhàm chán đối với mắt, sắc, thức, xúc và thọ; rồi đi đến ly tham và giải thoát. Điều này cho thấy 如實知見 không phải là kiến thức lý thuyết. Nó là điểm mở đầu của tiến trình giải thoát. Tri kiến là sự thấy thấu cả Ngũ uẩn, thấy rõ món tích tụ, 5 món cấu thành thân tâm của ta, của chúng sinh. Năm thứ Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn, Thức uẩn này che khuất chân lý, khiến chúng sinh luân hồi thọ khổ. Trạng thái 如實知見 (như thực tri kiến) có thể được hiểu trong khoa học thần kinh như một dạng nhận thức trực tiếp không qua trung gian khái niệm. Các nghiên cứu về thiền định cho thấy khi tâm đạt trạng thái này, hoạt động của mạng mặc định (Default Mode Network) (17) giảm mạnh. Đây là vùng liên quan đến bản ngã và suy diễn. Khi mạng này giảm, nhận thức trở nên rõ ràng và ít sai lệch hơn. Default Mode Network (DMN)

là một hệ thống các vùng não hoạt động mạnh khi bạn không tập trung vào nhiệm vụ bên ngoài. Vùng não này hoạt động thể hiện ở: suy nghĩ về bản thân; hồi tưởng quá khứ; tưởng tượng tương lai và suy nghĩ lan man (mind-wandering). DMN gắn với: “cái tôi” (self) và dòng suy nghĩ nội tâm. Khi thiền hoạt động DMN giảm xuống, suy nghĩ về “tôi” giảm, tâm ít lan man hơn, nhận thức trở nên trực tiếp và rõ ràng hơn. Khi DMN giảm hoạt động, nhận thức ít bị méo mó bởi suy nghĩ và ký ức. Có thể kết luận “cái tôi” là sản phẩm của não, không có và không phải là bản chất cố định. Các nghiên cứu hiện đại hỗ trợ cách hiểu này. Garrison (18) và cộng sự báo cáo rằng thiền có liên hệ với giảm hoạt động DMN (Garrison, K. A., Zeffi o, T. A., Scheinost, D., Constable, R. T., & Brewer, J. A., 2015), còn Molnar-Szakacs và Uddin tổng quan rằng DMN tham gia mạnh vào các tiến trình tự liên hệ và tự phản tư (Molnar-Szakacs, I.,& Uddin, L. Q., 2013) (19). Điều này không “chứng minh giác ngộ”, nhưng cung cấp mô hình khoa học hợp lý để giải thích vì sao khi tự sự bản ngã lắng xuống, kinh nghiệm có thể trở nên trực tiếp hơn và ít bị trung gian khái niệm hơn. Điều này phù hợp với khái niệm 如實知見 trong kinh điển.

Trạng thái này không dựa vào suy luận. Trạng thái này không phụ thuộc vào khái niệm. Vì vậy, 如實 知見 được xem là một dạng tri thức tự chứng, trong đó chủ thể nhận biết thực tại mà không bị biến dạng bởi cấu trúc nhận thức thông thường. Phật nói giảm “ngã” khoa học thần kinh nói “giảm DMN”. Hai hệ thống gặp nhau tại một điểm.

Gombrich cho rằng giác ngộ là sự thấy rõ duyên khởi (Gombrich, 2009). Wynne nhấn mạnh vai trò của thiền định trong việc hình thành nhận thức trực tiếp (Wynne, 2007). The Origin of Buddhist Meditation của Wynne chỉ ra rằng trạng thái thiền sâu dẫn đến một dạng nhận thức vượt ngoài ngôn ngữ và khái niệm. Harvey phân tích cấu trúc vô ngã trong nhận thức (Harvey, 2013). Ronkin nghiên cứu cấu trúc tri thức trong Phật giáo sơ kỳ (Rokin, 2005). Các nghiên cứu này không phủ nhận dữ liệu kinh điển. Các nghiên cứu này giúp diễn giải dữ liệu kinh điển.

Trong **triết học** hiện đại, trạng thái này tương ứng với “non-conceptual awareness” hoặc “pure consciousness”. Đây là dạng nhận thức không phụ thuộc vào ngôn ngữ hay suy luận, mang tính trực tiếp và tức thời. Ý chính là: có những trạng thái tâm trí biểu hiện hoặc tiếp xúc với thế giới mà không cần chủ thể phải dùng khái niệm, mệnh đề, hay ngôn ngữ để nắm bắt chúng. Stanford Encyclopedia of Philosophy (SEP) giải thích rất rõ rằng nhận thức có thể xảy ra mà không cần chủ thể sở hữu khái niệm tương ứng (Bermúdez, J. L., & Cahen, A, 2003). SEP cũng cho biết thuật ngữ này được đưa vào triết học phân tích một cách tự nhiên bởi Gareth Evans trong The Varieties of Reference (20) (Evans, G

; John McDowell, 1982). Nói ngắn gọn theo triết học, non-conceptual awareness là “biết mà chưa gọi tên”, “thấy mà chưa diễn thành phán đoán”. Ví dụ, bạn thấy ngay một hình nghiêng, một màu sắc, một cơn đau, hay một trạng thái yên lặng của tâm trước khi bạn nói thành lời: “đây là màu đỏ”, “đây là đau”, “đây là tôi đang lo”. Trạng thái ấy có tính trực tiếp. Nó xảy ra trước hoặc không phụ thuộc hoàn toàn vào thao tác khái niệm hóa. Vì vậy, trong nhận thức luận, nó thường được đối lập với tri thức mệnh đề kiểu “tôi biết rằng…”. Về mặt lịch sử tư tưởng, cuộc tranh luận này phát triển mạnh trong triết học về tri giác. Một số nhà triết học cho rằng kinh nghiệm tri giác có “độ mịn” lớn hơn khả năng khái niệm của ta. Ta có thể thấy nhiều sắc độ, nhiều cấu hình, nhiều biến chuyển mà không có sẵn từ ngữ hay khái niệm tương ứng để mô tả hết. Bởi vậy, kinh nghiệm không thể bị đồng nhất hoàn toàn với tư duy khái niệm. Đây là lý do vì sao khái niệm nonconceptual trở thành một chủ đề lớn trong triết học tâm trí và triết học tri giác đương đại.

Từ các dữ liệu trên có thể rút ra nhận định chung. Giác ngộ là sự kiện nhận thức nội tại. Giác ngộ không phụ thuộc vào thẩm quyền bên ngoài. Giác ngộ có tiêu chuẩn rõ ràng. Tiêu chuẩn này là sự đoạn tận lậu hoặc. Khi điều kiện này xuất hiện thì tri thức về giác ngộ xuất hiện. Tri thức này mang tính trực tiếp. Tri thức này mang tính chắc chắn. Tri thức này mang tính tự chứng.

Các luận thư phát triển thêm nội dung này. Trong 大毘婆沙論 (Đại tỳ bà sa luận), cung cấp nền tảng để diễn giải vấn đề tự tri ở cấp độ luận thư, nguyên tắc “tự tri tự chứng”. Văn bản khẳng định rằng chủ thể có thể tự biết trạng thái của mình (Daizōkyō Taishō Shinshū, 1924-1934). Chân lý đệ nhất ý chẳng phải ở đâu mà ở trong thân tự giác ngộ, gọi là tự chứng. Trong Đại nhật kinh nghĩa thích Diễn Mật Sao quyển 2 (21) chép: *“Tự chứng chỉ là Phật tự chứng không phải từ đâu khác”.* Điều này cho thấy tri thức không cần trung gian. Điều này cũng cho thấy tính tự xác nhận của giác ngộ. Khái niệm “tự tri tự chứng” trong **Phật giáo** không phải là một thuật ngữ phổ biến dưới dạng cố định trong một câu nguyên văn duy nhất, mà xuất hiện dưới các cách diễn đạt gần nghĩa trong các luận thư A-tì-đạt-ma. Các luận thư A-tì-đạt-ma bàn về vấn đề này dưới dạng phân tích năng lực của trí. Trong Mahāvibhāsā Śāstra (大毘婆沙論- Đại Tỳ bà sa Luận) (22), trí được mô tả như khả năng biết các pháp một cách trực tiếp khi các chướng ngại đã đoạn trừ. Văn bản không dùng cụm từ “tự tri tự chứng” như một định danh cố định, nhưng bàn đến việc trí có thể nhận biết đối tượng một cách không sai lầm. Trong Abhidharmakośa- bhāsya (23), là một luận thư Phật giáo bằng tiếng Phạn, Ngài Thế Thân (24) trình bày tranh luận giữa các bộ phái về vấn đề nhận thức có tự biết chính nó hay không. Một số lập trường phủ nhận tự chứng. Một số lập trường chấp nhận khả năng nhận thức có thể biết chính nó trong cùng một tiến trình nhận thức. Abhidharmakośa-bhāsya

(Câu Xá luận) vừa là tổng hợp tri thức A-tì-đạt- ma cổ điển, vừa đánh dấu sự hình thành tư duy phân tích triết học về tâm và hiện tượng. Nó ảnh hưởng sâu sắc đến các truyền thống Duy thức (Yogācāra) và các hệ thống luận lý học sau này trong cả Ấn Độ và Tây Tạng. Trong kinh Pāli, ý niệm này xuất hiện dưới dạng thực hành. Trong Majjhima Nikāya (25), hành giả tuyên bố "khīnā jāti, vusitam brahmacariyam" để xác nhận trạng thái giải thoát của mình (Bodhi, 2000).

Phần mở rộng cho thấy một điểm quan trọng hơn. Sự tự nhận thức trong giác ngộ không giống nhận thức thông thường. Nhận thức thông thường phụ thuộc vào đối tượng bên ngoài. Nhận thức thông thường có thể sai. Trong khi đó, nhận thức giác ngộ là nhận thức về chính trạng thái của tâm. Khi lậu hoặc bị đoạn trừ thì điều kiện gây sai lầm không còn tồn tại. Khi nguyên nhân của sai lầm không còn thì nhận thức không còn bị lệch lạc. Điều này tạo ra một dạng chắc chắn nội tại. Dạng chắc chắn này không cần kiểm chứng bên ngoài.

Sự tự nhận thức này cũng mang tính phản tỉnh. Chủ thể nhận thức đồng thời là đối tượng được nhận thức. Tuy nhiên, đây không phải là vòng lặp logic. Đây là trạng thái đã được **chuyển hóa**. Khi tâm không còn vô minh thì nhận thức trở nên trong sáng. Khi nhận thức trong sáng thì trạng thái giải thoát được nhận biết trực tiếp. Vì vậy, việc đức Phật biết mình đã giác ngộ không phải là suy luận. Có nghĩa là cơ chế giác ngộ là hệ quả tất yếu của trạng thái nhận thức đã được thanh lọc hoàn toàn.

Các nghiên cứu về metacognition cho thấy con người có khả năng biết trạng thái nhận thức của chính mình. Đây là dạng "biết mình đang biết". Metacognition là lĩnh vực nghiên cứu về khả năng của con người biết và đánh giá chính hoạt động nhận thức của mình. Thuật ngữ này được John H. Flavell đưa ra lần đầu vào năm 1979. Flavell định nghĩa metacognition là "knowledge and cognition about cognitive phenomena" (26) (Flavell, 1979), nghĩa là con người không chỉ suy nghĩ mà còn có thể biết mình đang suy nghĩ như thế nào. Metacognition gồm hai thành phần chính: Thành phần tri thức về bản thân, về nhiệm vụ và về chiến lược nhận thức, thành phần là khả năng theo dõi và đánh giá tiến trình nhận thức đang diễn ra. Ví dụ, một người có thể biết mình hiểu hay không hiểu một vấn đề. Điều này cho thấy nhận thức có khả năng quay lại chính nó. Tức là con người có khả năng biết về chính quá trình nhận thức của chính mình. Trong khoa học thần kinh, metacognition liên quan đến vùng vỏ não trước trán (prefrontal cortex). Và không lâu sau đó, theo nghiên cứu của Stephen M. Fleming (27) là người nghiên cứu cơ chế bộ não của metacognition. Ông và cộng sự chỉ ra rằng vùng vỏ não trước trán liên quan trực tiếp đến năng lực đánh giá độ chính xác của nhận thức (Fleming, S. M., Huijgen, J., & Dolan,R.J,

2012), 2012). Công trình này nghiên cứu cách não bộ giúp con người biết mình đúng hay sai trong nhận thức. Tức là não bộ biết chính nó như thế nào hay hiểu là con người đánh giá độ đúng sai của suy nghĩ ra sao. Công trình nghiên cứu xác định nhận thức không chỉ là "biết" mà còn có tầng thứ hai là "biết mình biết". Nhưng khả năng này có thể sai, không phải tri thức tuyệt đối. Nhưng kết quả công trình khoa học này xác quyết rằng: có tự tri nhưng chưa đạt tới tự chứng. Nghiên cứu cho thấy vỏ não trước trán (prefrontal cortex) đóng vai trò trung tâm trong metacognition. Vùng này không trực tiếp tạo ra nhận thức ban đầu. Vùng này đánh giá lại nhận thức đã có. Thí nghiệm cho thấy người tham gia thực hiện một nhiệm vụ nhận thức. Sau đó họ tự đánh giá mức độ chắc chắn của mình. Kết quả cho thấy độ chính xác của đánh giá này liên quan đến hoạt động của vùng trước trán. Người có vùng này hoạt động tốt có khả năng tự đánh giá chính xác hơn. Nghiên cứu kết luận rằng metacognition là một hệ thống riêng biệt so với nhận thức thông thường. Hệ thống này cho phép não theo dõi và kiểm tra chính nó. Điều này cung cấp một mô hình khoa học cho khả năng tự nhận biết trạng thái tâm. Tuy nhiên, metacognition vẫn còn phụ thuộc vào đánh giá và có thể sai lệch. Điều này khác với "tự tri tự chứng" trong Phật giáo, vốn được mô tả là không sai lầm.

Các nghiên cứu về interoception cho thấy não có khả năng nhận biết trực tiếp trạng thái nội tại của cơ thể. Lĩnh vực interoception nghiên cứu khả năng của cơ thể và đặc biệt về vùng vỏ não thùy đảo trước (AIC), nhận biết các trạng thái bên trong như nhịp tim, hơi thở, cảm giác đói và trạng thái **cảm xúc**. Thuật ngữ này được hệ thống hóa trong khoa học thần kinh hiện đại để chỉ một dạng nhận thức hướng nội, trong đó cơ thể gửi tín hiệu lên não và não diễn giải các tín hiệu này. Theo A. D. Craig (28), interoception là quá trình mà não, đặc biệt là vùng insula, tích hợp các tín hiệu nội thân để tạo ra cảm giác chủ quan về trạng thái của cơ thể hay được hiểu là nó đóng vai trò trung tâm trong việc não nhận biết trạng thái sinh lý bên trong cơ thể, xử lý cảm giác thân thể, cảm xúc và ý thức bản thân (Craig, 2009). Vùng Insula là một vùng nằm sâu bên trong não, không nằm trên bề mặt. Vùng này nằm dưới và bị che phủ bởi thùy trán, thùy đỉnh, thùy thái dương. Công trình nghiên cứu nó được xác định như một tương quan thần kinh tiềm năng của ý thức. Điều này cho thấy nhận thức không chỉ hướng ra bên ngoài mà còn có thể hướng vào bên trong một cách trực tiếp. Đây là cơ sở sinh học cho việc "biết trạng thái của chính mình" mà không cần suy luận. Từ góc độ nhận thức luận, interoception cung cấp mô hình khoa học cho dạng nhận thức trực tiếp không qua suy luận, gần với khái niệm "tự tri" trong Phật giáo ở mức độ cơ bản. Tuy nhiên, chưa đạt đến mức "tự chứng" vì vẫn có khả năng sai lầm.

SƠ ĐỒ LOGIC

INSULA (vỏ não đảo)

↓

INTEROCEPTION (nhận biết nội thân)

↓

SELF-AWARENESS (tự ý thức)

↓

METACOGNITION (biết mình đang biết)

↓

TỰ TRI (nhận biết trạng thái tâm)

↓

TỰ CHỨNG (tri thức trực tiếp, không sai lầm)

Khoa học cho thấy, não có cơ chế biết chính nó. Phật giáo đi xa hơn: nhận thức có thể đạt trạng thái biết chắc chắn tuyệt đối! Trong nhận thức luận Phật giáo, cơ chế này được xem là biểu hiện của tri thức tự chứng, trong đó chủ thể trực tiếp biết trạng thái giải thoát của mình. Rõ hơn là, trong Phật giáo, tự tri là nhận biết trực tiếp trạng thái tâm. Khi các điều kiện sai lầm bị loại bỏ, nhận thức trở nên chính xác. Khi đạt mức hoàn toàn, nhận thức trở thành tự chứng.

Các **nghiên cứu** về thiền định và ý thức cho thấy có những trạng thái nhận thức giảm mạnh xử lý tự ngã. Nghiên cứu của Judson Brewer (29) chỉ ra rằng thiền định liên hệ với việc giảm hoạt động của mạng mặc định (DMN), vốn liên quan đến suy nghĩ về bản thân (Brewer et al., 2011). Khi DMN giảm hoạt động, các quá trình tự sự bản ngã giảm. Điều này làm cho nhận thức trở nên trực tiếp hơn và ít bị méo mó. Bài nghiên cứu này sử dụng fMRI để so sánh hoạt động não giữa hai nhóm: người thiền lâu năm và người mới. Nghiên cứu tập trung vào mạng mặc định (Default Mode Network – DMN), gồm các vùng như posterior cingulate cortex (PCC) và medial prefrontal cortex (mPFC). Đây là các vùng liên quan đến self-referential processing và mind-wandering. Nghiên cứu viết: *“Many philosophical and contemplative traditions teach that “living in the moment” increases happiness. However, the default mode of humans appears to be that of mind-wandering, which correlates with unhappiness, and with activation in a network of brain areas associated with self-referential processing. We investigated brain activity in experienced meditators and*

matched meditation-naive controls as they performed several different meditations (Concentration, Loving-Kindness, Choiceless Awareness). We found that the main nodes of the default-mode network (medial prefrontal and posterior cingulate cortices) were relatively deactivated in experienced meditators across all meditation types. Furthermore, functional connectivity analysis revealed stronger coupling in experienced meditators between the posterior cingulate, dorsal anterior cingulate, and dorsolateral prefrontal cortices (regions previously implicated in self-monitoring and cognitive control), both at baseline and during meditation. Our findings demonstrate differences in the default-mode network that are consistent with decreased mind-wandering. As such, these provide a unique understanding of possible neural mechanisms of meditation" tạm dịch là: Nhiều truyền thống triết học và thiền định dạy rằng "sống ngay hiện tại" làm tăng hạnh phúc. Tuy nhiên, trạng thái mặc định của con người dường như là tâm trí lang thang (mind-wandering), trạng thái này có tương quan với sự kém hạnh phúc và đi kèm với sự hoạt hóa của một mạng lưới cácvùng não liên quan đến xử lý tự quy chiếu (self-referential processing).

Chúng tôi đã khảo sát hoạt động não ở những người hành thiền có kinh nghiệm và một nhóm đối chứng không có kinh nghiệm thiền, khi họ thực hiện nhiều hình thức thiền khác nhau (thiền định tập trung, thiền từ bi và thiền nhận biết không lựa chọn). Chúng tôi nhận thấy rằng các vấn đề chính của mạng mặc định (default-mode network), cụ thể là vỏ não trước trán giữa (medial prefrontal cortex- MPC) và vỏ não đai sau (posterior cingulate cortex- PCC), bị giảm hoạt động tương đối với những người hành thiền có kinh nghiệm trong tất cả các loại thiền.
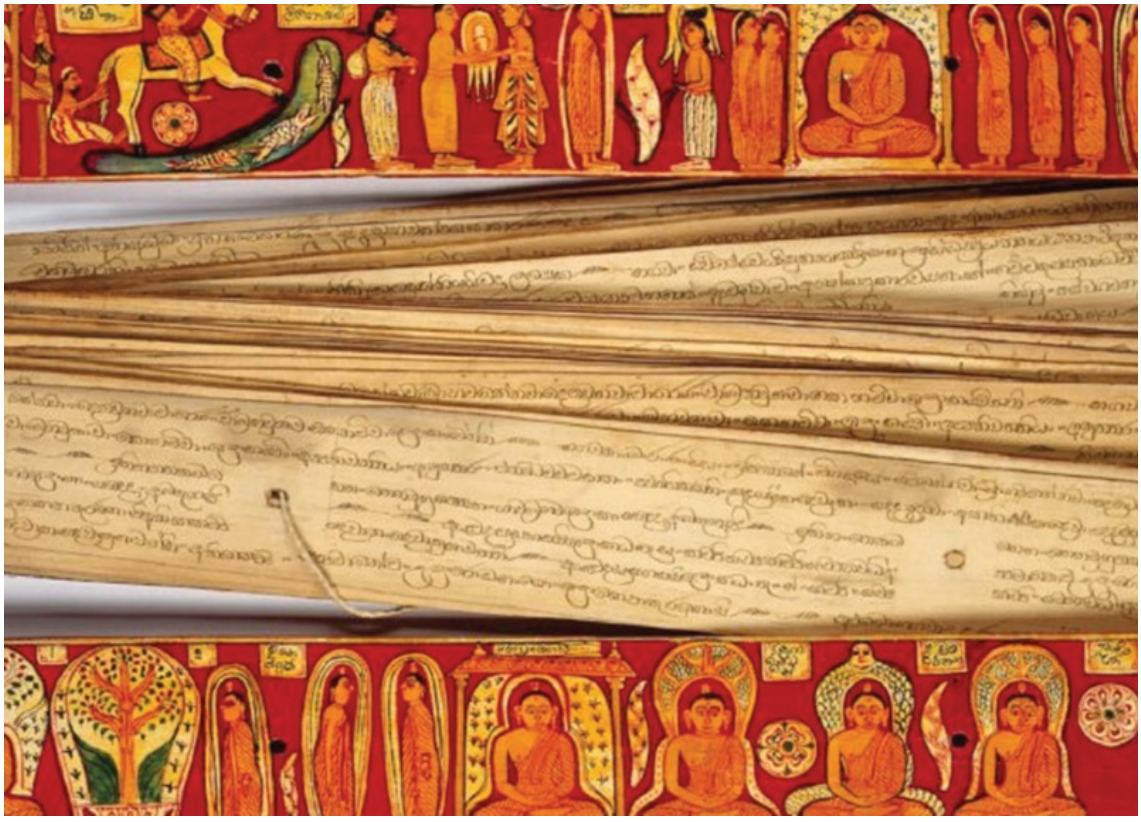
Phân tích kết nối chức năng cho thấy ở những người hành thiền có kinh nghiệm, sự kết nối giữa vỏ não đai sau, vỏ não đai trước lưng (dorsal anterior cingulate cortex-DACC) và vỏ não trước trán lưng bên (dorsolateral prefrontal cortex-DPC) mạnh hơn. Đây là các vùng trước đây đã được xác định là liên quan đến tự giám sát (self-monitoring) và kiểm soát nhận thức (cognitive control). Sự tăng kết nối này xuất hiện cả trong trạng thái nghỉ và trong khi thiền.

Kết quả cho thấy người có kinh nghiệm thiền có giảm hoạt động DMN trong ba trạng thái: nghỉ, tập trung vào hơi thở và nhận biết suy nghĩ. Khi các đối tượng báo cáo rằng họ "không bị cuốn theo suy nghĩ", lúc đó hoạt động của võ não đai sau PCC giảm rõ rệt. Điều này cho thấy DMN liên quan trực tiếp đến việc bị cuốn vào dòng suy nghĩ. Những phát hiện của chúng tôi cho thấy sự khác biệt trong mạng mặc định phù hợp với việc giảm hiện tượng tâm trí lang thang. Do đó, các kết quả này cung cấp một cách hiểu đặc thù về các cơ chế thần kinh có thể có của thiền định. Ngoài ra, nghiên cứu còn phát hiện rằng ở người thiền lâu

năm, DMN có kết nối chức năng mạnh hơn với các vùng kiểm soát nhận thức như dorsolateral prefrontal cortex (vỏ não trước trán lưng bên-DPC) và dorsol anterior cingulate cortex (vỏ não đai trước lưng-DACC). Điều này cho thấy họ có khả năng điều chỉnh hoạt động của DMN tốt hơn. Tác giả không kết luận rằng thiền tạo ra nhận thức tuyệt đối. Tác giả chỉ kết luận rằng thiền liên quan đến giảm hoạt động của bản ngã và tăng khả năng kiểm soát chú ý.

Nghiên cứu này chứng minh rằng thiền thay đổi cách não xử lý suy nghĩ về bản thân, nhưng không khẳng định trực tiếp về giác ngộ. Thiền làm giảm hoạt động của não liên quan đến "tự sự bản ngã" và tăng khả năng kiểm soát nhận thức. Công trình này chỉ cho thấy cơ chế giảm hoạt động tự ngã. Nghiên cứu không chứng minh được tri thức tự chứng theo nghĩa kinh điển.

Nghiên cứu tập trung vào việc giảm mind-wandering. Mind-wandering là một dạng hoạt động nhận thức. Còn 如實知見 là một trạng thái nhận thức có tính chuẩn mực trong kinh điển. Hai khái niệm này không đồng nhất. Việc giảm suy nghĩ lan man không đồng nghĩa với tri kiến chân thực.



Ảnh: Sưu tầm

Trong nghiên cứu thiền và **khoa học** ý thức gần đây, một thuật ngữ gần hơn nữa là nondual awareness, Zoran Josipovic (30) cho rằng đó như một dạng nhận biết phi khái niệm và phi nhị nguyên; có một dạng ý thức không phân chia chủ thể và đối tượng. Ông mô tả đây là trạng thái trong đó nhận thức không dựa trên cấu trúc nhị nguyên thông thường (Josipovic, 2014). Trạng thái này có tính

trực tiếp và không qua khái niệm. Trạng thái này thường xuất hiện trong thiền sâu. Một dạng awareness knowing itself - ý thức tự biết chính nó theo cách phi biểu tượng. Não bộ trong trạng thái nhận thức không còn "cái tôi tách biệt". Nghiên cứu của Josipovic chỉ mô tả một trạng thái ý thức trong điều kiện thực nghiệm. Nghiên cứu không kiểm tra việc đoạn trừ vô minh. Nghiên cứu cũng không xác nhận tính bất khả sai của nhận thức. Điều này rất gần với luận điểm "tri thức tự chứng"- 如實知見 - trong kinh điển. Tuy nhiên, khoa học chỉ mô tả hiện tượng này ở mức chức năng não. Khoa học không khẳng định đây là tri thức tuyệt đối. Do đó, nondual awareness có thể được xem là một trạng thái gần với 如實知見 về mặt hiện tượng.

Tuy nhiên, không tương đương về mặt nhận thức luận. Khoa học mô tả cơ chế. Phật giáo xác lập tiêu chuẩn giải thoát. Hai hệ thống có điểm giao nhau nhưng không đồng nhất.

Từ các phát hiện này có thể rút ra nhận định. Khoa học hiện đại đã xác nhận rằng não có khả năng nhận biết chính trạng thái của nó. Khoa học cũng xác nhận rằng có những trạng thái nhận thức ít phụ thuộc vào tự ngã và khái niệm. Tuy nhiên, khoa học chưa thể đạt đến sự khẳng định tồn tại dạng tri thức hoàn toàn bất khả sai như trong Phật giáo. Vì vậy, "tự tri tự chứng" có thể được hiểu như một lý tưởng nhận thức rất đặc biệt. Lý tưởng này có thể được tiếp cận một phần qua metacognition, interoception và các trạng thái thiền định sâu.

Bài viết này xác lập rằng giác ngộ trong **Phật giáo sơ kỳ** có thể được hiểu như một dạng tri thức tự xác chứng. Dạng tri thức này không dựa trên suy luận. Dạng tri thức này không dựa trên thẩm quyền bên ngoài. Dạng tri thức này phát sinh khi các điều kiện gây sai lầm đã bị đoạn trừ hoàn toàn. Các kinh thuộc Majjhima Nikāya ghi nhận công thức "khīnā jāti, vusitam brahmacariyam" như một sự xác nhận trực tiếp trạng thái giải thoát (Bodhi, 2000). Cơ chế này cho thấy chủ thể biết trạng thái của mình bằng kinh nghiệm nội tại. Các bản tương đương trong Madhyama Āgama xác nhận tính nhất quán liên truyền thống (Daizōkyō Taishō Shinshū, 1924-1934). Trong khung nhận thức luận này, tri thức phát sinh không còn chịu chi phối của vô minh. Khi nguyên nhân sai lầm không còn, tri thức đạt tính chắc chắn nội tại. Điều này cho phép chủ thể trực tiếp biết trạng thái giải thoát của mình. Vì vậy, giác ngộ không chỉ là kinh nghiệm tôn giáo. Giác ngộ là mô hình tri thức đặc thù. Mô hình này có thể được gọi là self-certifying knowledge trong ngôn ngữ nhận thức luận hiện đại.

Vấn đề "tự tri" trong Phật giáo không phải là một suy luận hiện đại. Vấn đề này đã được bàn trực tiếp trong các luận thư A-tì-đạt-ma. Trong Abhidharmakośa-

bhāsya, Ngài Thế Thân đã trình bày tranh luận giữa các bộ phái về việc nhận thức có thể biết chính nó hay không. Văn bản ghi rõ lập trường phủ nhận tự tri của Hữu bộ và lập trường phản biện của Kinh lượng bộ. Bản dịch học thuật ghi: "A cognition does not cognize itself" và lập trường đối nghịch cho rằng nhận thức có thể được biết trong cùng một tiến trình nhận thức (Pruden, 1988). Theo bản dịch của Puren (31) thì: Công trình này là một luận thư hệ thống hóa toàn bộ triết học A-tì-đạt-ma của Phật giáo Ấn Độ. Tác phẩm phân tích: cấu trúc của thế giới (pháp); cấu trúc của tâm (tâm và tâm sở); nghiệp và tái sinh; và con đường giải thoát. Điểm quan trọng nhất: phân tích nhận thức như một tiến trình gồm chủ thể - đối tượng - nhận thức. Và theo Ngài Thế Thân khi phản biện quan điểm của phái Hữu Bộ phủ nhận tự tri. Lập trường phủ nhận tự tri của phái Hữu Bộ sẽ không giải thích được khái niệm 如實知見 trong Samyukta Āgama. 如實知見 được hiểu là thấy biết đúng như thực tại. Khi nhận thức đạt đến mức này, đối tượng và trạng thái của nhận thức không còn bị sai lệch. Nếu nhận thức không thể biết chính nó, thì không thể giải thích được việc hành giả biết rằng mình đã đoạn tận lậu hoặc. Vì vậy, lập trường phủ nhận tự tri không tương thích hoàn toàn với dữ liệu kinh điển. Điều này cho thấy "tự tri" là một vấn đề triết học nội tại trong truyền thống Phật giáo, không phải khái niệm vay mượn. Do đó, có thể đề xuất một cách hiểu khác. Nhận thức thông thường có thể không tự biết chính nó. Nhận thức trong trạng thái giải thoát có thể khác về cấu trúc. Khi vô minh đã bị đoạn trừ, điều kiện gây sai lầm không còn. Khi điều kiện sai lầm không còn, nhận thức trở nên trong sáng. Khi nhận thức trong sáng, chủ thể có thể trực tiếp biết trạng thái của mình mà không cần trung gian. Điều này không vi phạm logic, vì đây không phải là hai thực thể tách biệt. Đây là một tiến trình nhận thức đã được chuyển hóa. Vì vậy, "tự tri - tự chứng" có thể được hiểu như một đặc tính của nhận thức đã giải thoát, chứ không phải của nhận thức thông thường.

Từ những nguồn này có thể xác định một điểm quan trọng. **Phật giáo** không chỉ mô tả giác ngộ như kinh nghiệm. Phật giáo đã đặt vấn đề về khả năng nhận thức của chính nhận thức. Phật giáo đã tranh luận về việc nhận thức có thể biết chính nó hay không. Điều này cho thấy "tự tri" là vấn đề nhận thức luận thực sự trong truyền thống Phật giáo. Khi kết hợp với công thức kinh điển "khīnā jāti..." (Bodhi, 2000), có thể thấy rằng nhận thức trong giác ngộ không chỉ biết đối tượng mà còn xác nhận trạng thái của chính nó. Đây chính là cơ sở để xác lập khái niệm "tự tri - tự chứng" như một mô hình tri thức trong Phật giáo.

Từ toàn bộ dữ liệu kinh điển, luận thư và nghiên cứu hiện đại, có thể khẳng định rằng giác ngộ trong Phật giáo sơ kỳ không chỉ là kinh nghiệm tôn giáo mà còn là mô hình nhận thức đặc thù, trong đó tri thức mang tính tự xác chứng. Các kinh thuộc Majjhima Nikāya, đặc biệt Ariyapariyesana Sutta và Mahāsaccaka

Sutta, đã ghi nhận rõ công thức “khīnā jāti, vusitam brahmacariyam, katam karanīyam”, thể hiện một dạng xác nhận trực tiếp về trạng thái giải thoát, không dựa vào suy luận hay thẩm quyền bên ngoài. Các bản tương đương trong Trung A-hàm củng cố tính nhất quán liên truyền thống của cấu trúc nhận thức này. Khái niệm 如實知見 cho thấy nhận thức giác ngộ là sự thấy biết đúng như thực, phát sinh khi vô minh đã bị đoạn trừ, từ đó thiết lập một dạng tri thức không còn bị sai lệch. Ở bình diện luận thư, các phân tích trong A-tì- đạt-ma, đặc biệt trong Đại tỳ bà sa luận và Câu xá luận, cho thấy truyền thống Phật giáo đã đặt vấn đề về khả năng nhận thức tự biết chính nó, qua đó mở ra hướng tiếp cận nhận thức luận nội tại. Đối chiếu với khoa học hiện đại, các nghiên cứu về metacognition, interoception và hoạt động của Default Mode Network cho thấy não bộ có khả năng theo dõi và điều chỉnh chính quá trình nhận thức của mình, đồng thời giảm các cấu trúc tự sự bản ngã trong trạng thái thiền định. Tuy nhiên, các phát hiện này chỉ cung cấp mô hình tương thích ở mức hiện tượng, chưa thể xác nhận một dạng tri thức bất khả sai như trong kinh điển. Do đó, “tự tri – tự chứng” có thể được hiểu như một đặc tính của nhận thức đã giải thoát, trong đó chủ thể trực tiếp biết trạng thái của mình khi các điều kiện gây sai lầm đã hoàn toàn chấm dứt. Trên cơ sở đó, bài viết xác lập rằng giác ngộ có thể được diễn giải như một dạng “self-certifying knowledge” (tri thức tự xác chứng) trong nhận thức luận, đồng thời cho thấy khả năng đối thoại giữa Phật giáo và khoa học hiện đại, dù hai hệ thống vẫn khác biệt về tiêu chuẩn chân lý và phạm vi xác nhận tri thức.

Tác giả: **Chánh Tâm Hạnh -** *Phó Viện trưởng Viện Phát triển Khoa học Công nghệ & Giáo dục*

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 05/2026

Chú thích:

(1) Ariyapariyesana Sutta (Kinh Tầm Cầu Cao Thượng), được đánh số MN 26 trong Majjhima Nikaya, là một bài kinh quan trọng trong Tipitaka. Kinh ghi lại lời tự thuật của Đức Phật về cuộc hành trình tâm linh dẫn đến Giác ngộ và việc Ngài khởi đầu truyền pháp sau khi đạt đạo. Ngôn ngữ chính của kinh là tiếng Pali. Địa điểm Đức Phật thuyết giảng là ẩn thất của Bà-la-môn Rammaka.

(2) Kinh Đại Saccaka, The Longer Discourse with Saccaka là kinh số 36 trong bộ Majjhima Nikāya của Tipitaka. Bản kinh ghi lại cuộc đối thoại giữa Đức Phật và du sĩ Saccaka tại thành Vesālī, nêu bật hành trình tu tập gian khổ của Đức Phật trước khi giác ngộ và ý nghĩa của việc phát triển thân và tâm.

(3) Madhyama Āgama là một trong bốn bộ kinh A-hàm chính của Phật giáo sơ kỳ, tương đương với Majjhima Nikāya trong hệ thống Pāli. Bộ kinh này chứa các bài thuyết pháp trung bình về độ dài, phản ánh giáo lý nguyên thủy của Đức Phật, đặc biệt trong truyền thống Bắc truyền (Đại thừa). Các kinh trong Trung A-hàm trình bày những giáo pháp cốt lõi như Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, lý duyên khởi, và các bài đối thoại giữa Đức Phật và đệ tử hoặc ngoại đạo. Nhiều kinh chú trọng vào phương pháp tu tập thiền định, quán niệm và đạo đức, thể hiện cách Đức Phật giảng dạy thực tiễn cho cả Tỳ-kheo và cư sĩ.

(4) Cuốn sách này khẳng định tầm quan trọng của Kinh điển Pali như một bằng chứng. Đức Phật sử dụng phép ẩn dụ rộng rãi, đặt lại giá trị đạo đức cho những ý tưởng cũ về sự tái sinh và hành động của con người (nghiệp). Lý thuyết về nghiệp của Đức Phật là trọng tâm logic trong tư tưởng của Ngài. Nghiệp là một quá trình, không phải là một sự vật; hơn nữa, nó không phải là ngẫu nhiên cũng không hoàn toàn được quyết định. Ông đã khái quát hóa những ý tưởng về nghiệp này cho mọi thành phần của trải nghiệm ý thức ngoại trừ niết bàn, sự giải thoát khỏi chuỗi trải nghiệm đó.

(5) Đây là công trình học thuật uy tín, được trích dẫn rộng rãi trong nghiên cứu Phật giáo sơ kỳ. Nội dung chính: Phân tích nguồn gốc thiền định trước Phật giáo; Giải thích cấu trúc thiền dẫn đến giác ngộ; Rất quan trọng cho phần cơ chế nhận thức của giác ngộ

(6) Peter Harvey (học giả hàng đầu về Phật học phương Tây), Đây là công trình chuẩn mực quốc tế về: vô ngã (anattā); cấu trúc ý thức; nhận thức trong Phật giáo sơ kỳ

(7) Sách Siêu hình học Phật giáo sơ kỳ: sự hình thành một truyền thống triết học, sách viết về sự chuyển đổi giáo lý quan trọng tron lịch sử truyền thống Therevada sơ kỳ ở Ấn Độ

(8) Là một bộ luận A-tì-đạt-ma đồ sộ của Phật giáo thuộc truyền thống Hữu bộ (Sarvāstivāda). Tác phẩm này đóng vai trò trung tâm trong hệ thống tư tưởng A-tì-đạt-ma của Hữu bộ, đặt nền tảng cho tư tưởng Vaibhāsika phát triển tại vùng Ca-thấp-di-la (Kashmir). Thời gian biên soạn: khoảng thế kỷ 2 CN, thời vua Ca-ni-sắc-ca.

(9) Ariyapariyesana Sutta được xem như tự truyện tâm linh sớm nhất của Đức Phật, nêu bật mục đích của đạo lộ Phật giáo là vượt qua mọi ràng buộc sinh tử để đạt đến "Vô sanh giải thoát". Kinh cũng là nguồn tư liệu chính cho nhiều kinh khác như Mahāsaccaka Sutta, Bodhirājakumāra Sutta và Sangārava Sutta, đồng thời được các học giả hiện đại như Bhikkhu Anālayo khảo cứu trong đối chiếu

với bản Hán Madhyama-āgama

(10) "Amata" có nguồn từ Sanskrit: amrta (□□□□). Nghĩa: nước trường sinh; bất tử; thần dược của chư thiên. Trong Phật giáo : Niết- bàn (Nibbāna), trạng thái không còn sinh, già, chết.

(11) Mahāsaccaka Sutta minh chứng cho trung đạo – tránh hai cực đoan hưởng dục và ép xác. Đây là một trong những bản kinh chi tiết nhất về tiến trình tu chứng của Đức Phật, phản ánh quá trình chuyển từ khổ hạnh sang thiền định tỉnh giác. Kinh cũng nhấn mạnh mối quan hệ giữa định (samādhi) và tuệ (paññā) trong việc chấm dứt khổ đau.

(12) Kinh Chuyển Pháp Luân, SN 56.11 là bài kinh đầu tiên mà Đức Phật Thích-ca Mâu-ni thuyết giảng sau khi giác ngộ, đánh dấu sự khởi đầu của Phật pháp trên thế gian. Đây là nền tảng cho toàn bộ giáo lý Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa. Địa điểm thuyết giảng: Vườn Lộc Uyển (Isipatana, Sarnath, Ấn Độ); Thính chúng đầu tiên: Năm vị Tỳ-kheo (Kiều Trần Như, Vappa, Bhaddiya,

Mahanama, Assaji); Chủ đề trung tâm: Tứ Diệu Đế và Trung đạo

(13) Trung A-hàm kinh là nguồn tài liệu quan trọng trong nghiên cứu Phật giáo so sánh, giúp học giả đối chiếu hệ Bắc truyền (Hán tạng) với Nam truyền (Pāli tạng). Nó góp phần khôi phục diện mạo Phật giáo nguyên thủy, đồng thời là cơ sở cho nhiều luận giải triết học và tu học trong truyền thống Đại thừa sau này.

(14) "Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm xong, không còn tái sinh nữa". Câu này là: công thức nhận thức luận của giác ngộ trong Phật giáo sơ kỳ. Nó cho thấy: giác ngộ có tiêu chuẩn rõ ràng; chủ thể có thể tự biết trạng thái của mình; tri thức này là trực tiếp, không suy luận.

(15) Samyukta Āgama là một trong bốn bộ A-hàm chính của Phật giáo, được bảo tồn trong kinh tạng Hán ngữ. Tác phẩm này thuộc loại kinh điển quan trọng của truyền thống Phật giáo Nguyên thủy và là đối ứng Hán tạng của Samyutta Nikāya trong Kinh tạng Pāli. Nó ghi lại nhiều bài giảng của Đức Thích Ca Mâu Ni về giáo lý căn bản như duyên khởi, vô ngã và bốn Thánh đế. 雜阿含經 *là nguồn tư liệu quý để so sánh giữa truyền thống Phật giáo Nam truyền (Theravāda) và Bắc truyền Sarvāstivāda).*

(16) Nghĩa: biết khổ như thật; biết nguyên nhân như thật; biết sự diệt như thật; biết con đường như thật.

(17) Đây là công trình nghiên cứu của một nhóm các nhà khoa học thần kinh. Nhà khoa học được công nhận chính là Giáo sư thần kinh học tại Đại học

Washington, Ông Marcus E Raichle. Ông là người đặt tên vùng não đó là DMN chính thức vào năm 2001.

(18) Nguyên văn vấn đề này là : "Meditation has been associated with relatively reduced activity in the default mode network, a brain network implicated in self-related thinking and mind wandering"

(19) Bài viết này nghiên cứu vấn đề "não tạo ra cái tôi" như thế nào. Bài này khẳng định DMN liên quan đến suy nghĩ về bản thân, ký ức cá nhân, tự sự 'tôi là ai" tức là viết về DMN là nền tảng thần kinh của "cái tôi". Và cũng viết về hệ neuron gương (mirror neuron system): chức năng này của não là hiểu người khác và cảm nhận hành vi của người khác.

(20) Đây là công trình đầu tiên đặt nền tảng rõ ràng cho khái niệm nhận thức không cần khái niệm. Cuốn sách này chứng minh: nhận thức không phải lúc nào cũng cần khái niệm. Evans cung cấp nền tảng để nói rằng, con người có thể biết mà không cần khái niệm; có những nhận thức: trực tiếp, không qua suy luận.

(21) Là bộ chú sớ gồm 10 quyển do Ngài Giác Uyển soạn vào đời Liêu, Trung Quốc. Kinh làm rõ các pháp môn, nghi quỹ, và triết lý trong Mật giáo.

(22) Mahāvibhāsā Śāstra (大毘婆沙論, Taishō số 1545) là một luận thư đồ sộ của truyền thống Phật giáo Hữu bộ (Sarvāstivāda), được biên soạn tại vùng Kasmira (Kashmir) vào khoảng thế kỷ II CN. Tác phẩm này là bản chú giải toàn diện nhất về Jñānaprasthāna, đặt nền tảng cho hệ thống A-tì-đạt-ma (Abhidharma) và học phái Vaibhāsika của Bắc truyền. Ngôn ngữ gốc: Sanskrit (nay thất truyền); bản Hán dịch do Huyền Trang thực hiện.

(23) Abhidharmakośa-bhāsya là một luận thư Phật giáo bằng tiếng Phạn do Ngài Vasubandhu biên soạn vào thế kỷ IV - V. Tác phẩm là chú giải (bhāsya) của bản Abhidharmakośa-kārikā, trình bày toàn diện giáo lý A-tì-đạt-ma (Abhidharma) của Hữu bộ, đồng thời phản biện quan điểm của trường phái này. Luận gồm tám chương trình bày hệ thống thế giới quan và nhân sinh quan Phật giáo: từ giới pháp, nghiệp, tâm lý học, đạo lộ giải thoát đến quả vị Niết-bàn. Phần bhāsya mở rộng thêm bình giải, lý luận phản biện các đối lập như Kinh lượng bộ (Sautrāntika), cho thấy bước chuyển tư tưởng của Vasubandhu từ Hữu bộ sang Đại thừa. Tác phẩm nhanh chóng trở thành kinh điển giảng dạy trung tâm trong các tu viện Phật giáo Ấn Độ cổ như Nālandā và được dịch sang Hán văn bởi Huyền Trang với tên A-tì-đạt-ma Câu-xá luận (阿毘達磨俱舍論). Trong Phật giáo Tây Tạng nó là văn bản chuẩn trong đào tạo triết học và được các luận sư như Tsongkhapa chú giải rộng rãi.

(24) Ngài Thế Thân là triết gia và luận sư Phật giáo Ấn Độ, được xem là đồng sáng lập trường phái Duy thức tông của Phật giáo Đại thừa. nhấn mạnh tính tâm-thức của mọi hiện tượng. Ông phát triển khái niệm ālayavijñāna (A-lại-da thức) – tầng tâm chứa chủng tử nghiệp, qua đó giải thích sự tiếp nối của ý thức và tái sinh. Ngài được tôn kính trong nhiều truyền thống: là Tổ thứ 21 của Thiền tông Trung Hoa và Tổ thứ hai của Tịnh Độ Chân tông Nhật Bản

(25) Bộ kinh được xem là cầu nối giữa những bài kinh ngắn trong Samyutta Nikāya và các bài dài trong Dīgha Nikāya. Các kinh này bao quát nhiều chủ đề như quán niệm, vô ngã, thiền định, trí tuệ, và cách Đức Phật giảng dạy cho nhiều tầng lớp khác nhau - từ tu sĩ đến cư sĩ.

(26) Công trình nghiên cứu của TS Tâm lý học John . H. Flavell. Ông công tác tại Đại học Rochester, Đại học Minnesota, Stanford (từ 1976). Ông cũng là thành viên Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ; và Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia. Flavell kế thừa và mở rộng tư tưởng của Jean Piaget, góp phần định hình ngành tâm lý học phát triển hiện đại ở Mỹ.

(27) GS Stephen M Fleming, quốc tịch Anh, Lĩnh vực nghiên cứu: Khoa học thần kinh (neuroscience) và nhận thức học (cognitive science). Chuyên môn chính : metacognition (siêu nhận thức) và self-awareness (tự ý thức).

(28) Tiến sỹ Arthur D. (Bud) Craig, chuyên ngành thần kinh học – nội cảm, đau, cảm xúc. Craig đề xuất rằng vỏ đảo là "bản đồ chủ quan" của trạng thái cơ thể, kết nối nhận thức thân thể với cảm xúc và ý thức bản thân. Lý thuyết của ông về hệ thống nội cảm đã ảnh hưởng sâu rộng đến các lĩnh vực khoa học thần kinh cảm xúc, tâm lý học, và y học tâm thể. Những phát hiện này cũng hỗ trợ giải thích các rối loạn như trầm cảm, lo âu và rối loạn đau mạn tính.

(29) Judson Alyn Brewer (sinh năm 1974) là bác sĩ tâm thần, nhà thần kinh học và tác giả người Mỹ nổi tiếng với các nghiên cứu tiên phong về chánh niệm (mindfulness) và cơ chế hình thành thói quen.

(30) Zoran Josipovic, nhà khoa học thần kinh (neuroscientist), Ông là giáo sư của trường New York University. Ông nghiên cứu về ý thức (consciousness), thiền định (meditation), đặc biệt là: nondual awareness (nhận thức phi nhị nguyên). Ông là một trong số ít nhà khoa học nghiên cứu trực tiếp trạng thái thiền sâu, dùng fMRI để khảo sát não. Ông đưa ra kết luận : có một dạng ý thức không phân chia chủ thể và đối tượng.

(31) Pruden là dịch giả học thuật giúp đưa Câu xá luận từ tiếng Pháp sang tiếng Anh. Câu xá luận là một bộ luận Phật giáo A-tì- đạt-ma do Ngài Thế Thân soạn

khoảng thế kỷ IV-V. Gồm 8 phẩm (chapters). Câu Xá luận đặt nền tảng cho việc nghiên cứu nhận thức trong Phật giáo.

Tài liệu tham khảo:

1] Bermúdez, J. L., & Cahen, A. (2003). Nonconceptual mental content. Metaphysics Research Lab, Stanford University.

2] Bodhi. (2000). The middle length discourses of the Buddha: A translation of the Majjhima Nikāya, MN 26. Wisdom Publications. Bodhi, B. (2000). The connected discourses of the Buddha: A translation of the Samyutta Nikāya. Wisdom Publications. (SN 56.11). Craig, A. D. (2009). How do you feel now? The anterior insula and human awareness. Nature Reviews Neuroscience, 10(1), 59-70.

3] Daizōkyō Taishō Shinshū, 大. -T. (1924-1934). Zhong Ahan Jing (中阿含經),. T1, no. 26. Tokyo: Taishō Issaikyō Kankōkai.

4] Evans, G ; John McDowell. (1982). The varieties of reference. Oxford University UK.

5] Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring. American Psychologist, 34(10), 906-911. https://doi.org/10.1037/0003- 066X.34.10.906.

6] Fleming, S. M., Huijgen, J., & Dolan, R. J. (2012). Prefrontal contributions to metacognition in perceptual decision making. Journal of Neuroscience,, 32(18), 6117-6125.

7] Garrison, K. A., Zeffi o, T. A., Scheinost, D., Constable, R. T., & Brewer, J. A. (2015). Meditation leads to reduced default mode network activity beyond an active task. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 15(3), 712–720. https://doi.org/10.3758/s13415-015- 0358-3.

8] Gombrich, R. F. (2009). What the Buddha thought. London: Equinox Publishing Ltd.

9] Harvey, P. (2013). The selfl s mind: Personality, consciousness and nirvāna in early Buddhism. Routledge.

10] Josipovic, Z. (2014). Neural correlates of nondual awareness in meditation. Annals of the New York Academy of Sciences,, 1307(1), 9-18.

11] Molnar-Szakacs, I., & Uddin, L. Q. (2013). Self-processing and the default mode network: Interactions with the mirror neuron system. Frontiers in Human

Neuroscience, 7, Article 571.

12] Pruden, L. M. (1988). Abhidharmakośabhāsyam of Vasubandhu (Vol. 1). Asian Humanities Press. Rokin, N. (2005). Early Buddhist metaphysics: The making of a philosophical tradition. Routledge. Wynne, A. (2007). The origin of Buddhist meditation. London: Routledge.