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

Đau khổ là do thiếu hiểu biết về chính mình

ISSN: 2734-9195 11:05 21/01/2025

Sự thiếu hiểu biết về chính mình không chỉ đơn thuần là việc không biết rõ về suy nghĩ hay cảm xúc của bản thân, mà còn là sự không nhận ra bản chất thực sự của mình, bản chất vốn có của sự tĩnh lặng, từ bi, và sáng suốt

Câu nói "*Cội nguồn của mọi đau khổ là sự thiếu hiểu biết về chính mình*" của Thiền sư Minh Niệm chứa đựng một chân lý sâu sắc trong giáo lý Phật giáo và đời sống tâm linh. Sự thiếu hiểu biết về chính mình không chỉ đơn thuần là việc không biết rõ về suy nghĩ hay cảm xúc của bản thân, mà còn là sự không nhận ra bản chất thực sự của mình, bản chất vốn có của sự tĩnh lặng, từ bi, và sáng suốt.

Khi chúng ta không hiểu mình, chúng ta dễ bị cuốn theo các vọng tưởng, ảo giác và những thói quen vô minh, dẫn đến đau khổ và khổ đau.

Thiếu hiểu biết khiến ta đồng nhất mình với những cảm xúc tiêu cực

Khi bị cuốn vào những cảm xúc tiêu cực mà không nhận thức được chúng chỉ là những hiện tượng nhất thời, chúng ta dễ dàng mất đi sự bình an nội tâm, chúng ta sẽ bị cuốn vào những trạng thái như sân hận, tham lam, hay sợ hãi, làm tăng thêm sự bất an và mâu thuẫn trong tâm hồn. Sự đồng nhất này khiến ta trở nên mù quáng, khó nhận ra bản chất thực sự của mình và thế giới xung quanh. Cảm xúc tiêu cực, thay vì chỉ là phản ứng của tâm trí, trở thành phần chính trong cái tôi, khiến cho sự bất an và mâu thuẫn gia tăng.

Nếu chúng ta có thể nhận diện những cảm xúc này mà không đồng nhất chúng với bản thân, chúng ta có thể buông bỏ được sự gắn kết chặt chẽ với chúng và tìm thấy sự bình an sâu sắc hơn. Chìa khóa là thực hành sự tỉnh thức và khả năng quan sát vô tư, không phán xét, để thấy rõ bản chất của những cảm xúc này chỉ là những hiện tượng tạm thời, không phải là "*mình*" thực sự.

Ví dụ: Giả sử bạn đang cảm thấy tức giận vì một cuộc tranh cãi với đồng nghiệp. Nếu bạn không hiểu rõ cảm xúc của mình và không nhận thức được rằng giận dữ chỉ là một phản ứng tạm thời, bạn có thể dễ dàng để cơn giận chi phối toàn

bộ tâm trạng và hành động của mình. Bạn có thể trở nên cáu kỉnh, có thể gây xung đột với người khác, thậm chí làm tổn thương mối quan hệ của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn thực hành quán chiếu và nhận ra rằng giận dữ chỉ là một cảm xúc tạm thời, và bạn không phải là cơn giận, bạn có thể bình tĩnh hơn, tự điều chỉnh và lựa chọn cách xử lý tình huống một cách hợp lý. Khi nhận thức được điều này, bạn sẽ không còn bị cơn giận lấn át, mà sẽ cảm thấy tự do và bình an hơn.



Ảnh sưu tầm

Thực tập quán chiếu nội tâm nhận diện gốc rễ của khổ đau

Trong **Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutta)** viết: "*Này các Tỳ kheo, hãy quán sát thân thể, cảm thọ, tâm và pháp một cách đúng đắn, để nhận diện rõ ràng những sự thật của khổ đau, nguyên nhân của khổ đau, sự chấm dứt của khổ đau và con đường đưa đến sự chấm dứt của khổ đau.*"

Câu kinh này khuyên chúng ta thực hành quán chiếu vào bốn đối tượng: thân thể, cảm thọ, tâm và pháp, để nhận diện sự thật về khổ đau và vô minh. Khi ta hiểu rõ các yếu tố này, chúng ta có thể nhận diện và buông bỏ những hiểu lầm, vô minh chi phối cuộc sống, từ đó dẫn đến sự giải thoát và bình an.

Trong hành trình tâm linh và tự chuyển hóa, hãy thực hành quán chiếu nội tâm mỗi ngày đồng thời buông bỏ những hiểu lầm và vô minh vốn chi phối cuộc sống. Quán chiếu nội tâm là quá trình quay về với bản thân, quan sát và hiểu rõ những suy nghĩ, cảm xúc, và phản ứng của mình. Khi ta thực hành quán chiếu, ta bắt đầu nhận diện được các gốc rễ của khổ đau, những nguyên nhân sâu xa của sự khổ sở mà ta có thể không nhận ra nếu không tự nhìn vào bên trong.

Những gốc rễ này có thể bao gồm những niềm tin sai lệch, thói quen tâm lý xấu, sự bám víu vào những điều tạm thời hoặc sự sợ hãi những điều chưa xảy ra. Tất cả những yếu tố này thường được che khuất bởi vô minh, một trạng thái không rõ ràng về bản chất của thực tại, khiến chúng ta không thể nhìn nhận đúng đắn về chính mình và cuộc sống.

Khi ta bắt đầu quán chiếu, ta sẽ nhận ra rằng khổ đau không phải là một điều gì đó cố định hay vĩnh viễn, mà là kết quả của những quan niệm sai lầm và sự bám víu vào những thứ không bền vững. Việc buông bỏ những hiểu lầm và vô minh là một bước quan trọng trong việc giải thoát mình khỏi khổ đau. Khi đó, ta có thể sống với sự hiểu biết rõ ràng hơn về bản thân và thế giới, và từ đó, tìm thấy sự tự do, an lạc và hạnh phúc đích thực.

Quá trình này đòi hỏi kiên nhẫn, sự chăm chỉ và lòng từ bi đối với chính mình, vì việc nhận diện và buông bỏ những hiểu lầm không phải là điều dễ dàng. Tuy nhiên, qua việc quán chiếu, ta sẽ dần dần thấy được sự sáng suốt và bình an từ bên trong, giúp ta sống một cuộc đời đầy đủ hơn.

Ví dụ: Một người thường xuyên cảm thấy lo lắng và căng thẳng trong công việc, nhưng không rõ nguyên nhân. Thay vì chỉ đơn giản chấp nhận lo lắng như một phần của cuộc sống, người này quyết định thực hành quán chiếu để tìm hiểu sâu hơn.

Sau một thời gian quan sát và suy ngẫm, họ nhận ra rằng lo lắng của mình xuất phát từ sự thiếu tự tin và sợ hãi bị đánh giá. Khi hiểu được gốc rễ của cảm xúc, họ bắt đầu làm việc với nỗi sợ này, học cách chấp nhận những điều không thể kiểm soát và phát triển lòng tự tin. Kết quả là họ cảm thấy bình an hơn, giảm bớt sự căng thẳng và lo lắng, đồng thời cảm nhận được sự tự do trong công việc cũng như trong các mối quan hệ xã hội.

Hiểu biết bản thân cũng là chìa khóa để yêu thương

Nền tảng để yêu thương chính mình thực sự là phải hiểu rõ bản thân mình. Khi đã hiểu thì mình mới biết rằng mình muốn gì và phù hợp với điều gì để lựa chọn cho mình con đường đúng đắn nhất. Khi ta hiểu rõ bản thân, ta không chỉ nhận diện được những phần tối của mình mà còn phát hiện ra những khả năng sáng suốt, từ bi và hạnh phúc sâu sắc vốn có trong mỗi người.

Khi ta biết và chấp nhận tất cả những yếu tố của bản thân, bao gồm cả những khuyết điểm và sự bất hoàn hảo, ta không còn phán xét hay tìm cách trốn tránh những phần không đẹp của mình. Thay vào đó, ta có thể yêu thương và chăm sóc chính mình như một hành động tự nhiên, giống như cách mà ta yêu thương

một người bạn thân. Điều này tạo ra một sự hòa hợp trong tâm hồn, giúp ta cảm thấy an yên và tự tại.

Sự hiểu biết bản thân không chỉ giúp ta yêu thương chính mình, mà còn mở ra khả năng yêu thương và đồng cảm với người khác. Khi ta có thể trân quý chính mình, ta sẽ dễ dàng nhận ra giá trị của những người xung quanh, từ đó phát triển lòng từ bi và tình yêu đối với họ.

Tình yêu và từ bi không phải là những cảm xúc mơ hồ mà là sự thể hiện cụ thể của lòng hiểu biết và sự kết nối sâu sắc với tất cả chúng sinh.

Khi có sự thấu hiểu và yêu thương bản thân, chúng ta có thể tạo ra một tác động tích cực không chỉ đối với bản thân mà còn lan tỏa đến cộng đồng xung quanh, giúp tạo dựng một thế giới đầy tình yêu thương và sự tha thứ.

Ví dụ: Một người đã từng trải qua một quãng thời gian dài không yêu thương chính mình, luôn phê phán bản thân vì những thất bại trong quá khứ. Tuy nhiên, sau khi thực hành chính niệm và nhận thức rõ ràng về bản thân, họ bắt đầu nhận ra rằng tất cả những sai lầm đó là một phần của quá trình học hỏi và trưởng thành. Họ hiểu rằng không có ai hoàn hảo và sự yêu thương chính mình bắt đầu từ việc chấp nhận tất cả những khía cạnh của bản thân, cả những khuyết điểm lẫn điểm mạnh.

Tóm lại, việc hiểu biết bản thân là một quá trình chuyển hóa nội tâm sâu sắc có thể tác động tích cực đến cuộc sống của chúng ta và mọi người xung quanh. Khi chúng ta quay về với chính mình, thực hành quán chiếu nội tâm, ta không chỉ nhận diện được những gốc rễ của khổ đau mà còn bắt đầu buông bỏ những hiểu lầm và vô minh. Điều này tạo ra một sự thay đổi lớn lao trong cách ta nhìn nhận và đối diện với các cảm xúc tiêu cực, giúp chúng ta không còn đồng nhất mình với chúng, mà có thể sống tự do và an lạc hơn. Khi ta chấp nhận và yêu thương bản thân một cách chân thành, không phán xét hay tự trách, chúng ta mở ra cánh cửa cho lòng từ bi và tình yêu thương lan tỏa đến người khác. Sự yêu thương này không chỉ dừng lại ở việc chăm sóc bản thân mà còn giúp chúng ta có thể chia sẻ và đồng cảm với những người xung quanh, tạo ra một không gian đầy tình yêu thương và sự kết nối chân thật.

Quá trình này là một sự thực hành liên tục, đòi hỏi sự kiên nhẫn và lòng từ bi đối với chính mình. Nhưng khi ta dần dần thấu hiểu và yêu thương bản thân, mọi khổ đau sẽ dần tan biến, thay vào đó là sự bình an, trí tuệ và lòng từ bi lan tỏa ra xung quanh.

Chính sự hiểu biết bản thân sẽ dẫn dắt chúng ta đến một cuộc sống hạnh phúc, trọn vẹn và ý nghĩa, không chỉ cho chính mình mà còn cho cộng đồng.

Tác giả: **Liên Tịnh**