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

Phát triển năng lực làm mới chính mình theo lời Phật dạy

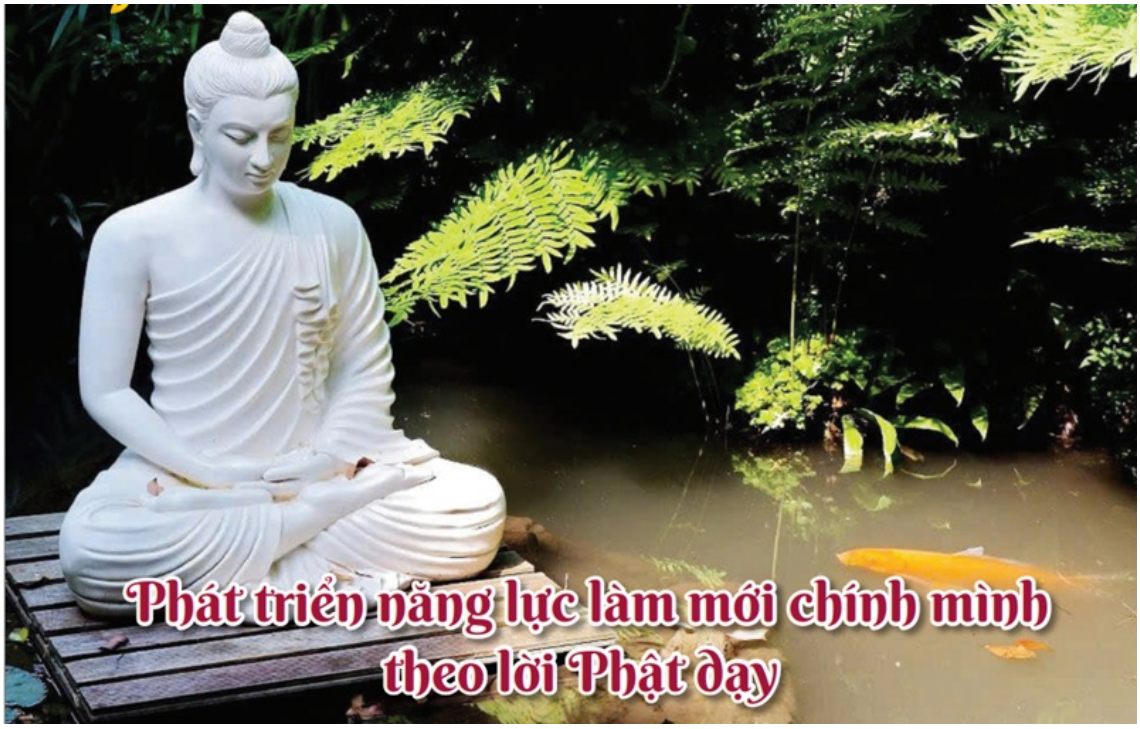
ISSN: 2734-9195 09:05 11/03/2026

Ở dưới nhìn lên: biết tôn trọng, kính ngưỡng, học hỏi. Ở trên nhìn xuống: biết bao dung, tha thứ với người kém mình. Ở trong nhìn ra: để học hỏi và mở rộng hiểu biết Ở ngoài nhìn vào: để giữ sự khách quan và trung thực.

Tác giả: **Nguyễn Văn Toàn (Chân Giác Phúc) (1) - Đại đức Thích Nhật Tu (2)**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 03/2026

Đời sống của con người nói chung, cũng như đời sống của hàng cư sĩ phật tử nói riêng, là đời sống của cảm xúc, của thọ, của tưởng và của những phản ứng tâm lý diễn ra không ngừng trong tương tác với hoàn cảnh sống. Sau một năm lao động, học tập và đối diện với nhiều áp lực khác nhau, Tết xuất hiện như một mốc thời gian đặc biệt vì thời gian này là nơi nhịp sống thường nhật được tạm ngưng, các mối quan hệ được nối lại, và con người có cơ hội quay về với chính mình.



Đầu năm có thể được xem như một điều kiện thuận duyên giúp con người dễ dàng hơn trong việc quan sát lại đời sống nội tâm, nhìn lại cách mình đã sống, đã nghĩ và đã hành xử trong suốt một chu kỳ thời gian vừa qua (3).

1. Phát triển năng lực nhận thức

Trong các khoa học về con người, nhận thức được xem là cách con người nhìn, hiểu và diễn giải thế giới cũng như chính mình. Từ những gì ta thấy, nghe, nhớ lại, suy nghĩ hay tưởng tượng, nhận thức dần hình thành nên cách ta đánh giá sự việc và phản ứng trước đời sống. Theo tâm lý học, đó là toàn bộ hoạt động của tâm giúp tiếp nhận và xử lý thông tin. (4)

Kệ ngôn đầu tiên và thứ hai của kinh Pháp Cú, đức Phật đã chỉ rõ vai trò nền tảng của nhận thức:

Ý dẫn đầu các pháp,

Ý làm chủ, ý tạo;

Nếu với ý ô nhiễm,

Nói lên hay hành động,

Khổ não bước theo sau,

Như xe, chân vật kéo.

Ý dẫn đầu các pháp,

Ý làm chủ, ý tạo;

Nếu với ý thanh tịnh,

Nói lên hay hành động,

An lạc bước theo sau,

Như bóng, không rời hình. (5)

Hai cặp kệ này vừa mang tính giáo huấn đạo đức, vừa thể hiện một quan điểm nhất quán của Phật giáo, mọi hình thức khổ đau hay an lạc đều bắt nguồn từ cách tâm nhận biết và phản ứng với thực tại. Do đó, phát triển năng lực làm mới chính mình, trước hết và căn bản, là làm mới cách nhận thức của chính mình.

Nhận thức thực tại là chính niệm, tỉnh giác

Cốt lõi của tu tập nằm ở thái độ thận trọng, chú tâm và quan sát để trở về thực tại, khi hành giả có khả năng trọn vẹn và tỉnh thức trong từng khoảnh khắc, tâm sẽ dần trở nên trong lành, định tĩnh và sáng suốt; khi sự tỉnh thức ấy chín muồi, tâm đạt đến trạng thái rỗng rang, lặng lẽ và trong sáng, đó chính là biểu hiện của tuệ giác.

Trong các hoạt động thường nhật, như đi, đứng, nói, cười, thực chất chỉ có các tiến trình danh và sắc đang vận hành. “Cái đi chỉ là đi”, không hề có một cái “ta” nào đang đi trong đó. Nếu thiếu chính niệm tỉnh giác, dù có di chuyển từ điểm A đến điểm B, hành giả cũng không thực sự thấy ra điều gì; nhưng nếu có sự quan sát trọn vẹn, thì chính trong những sinh hoạt rất bình thường ấy, tuệ giác có thể phát sinh. Sự làm mới chính mình, không đến từ việc xây dựng một hình ảnh mới về bản thân, mà từ việc buông dần những nhận thức sai lệch đã ăn sâu trong thói quen sống (6).

Trong tiến trình tu tập, nhận thức gắn liền mật thiết với thực hành chính niệm. Theo kinh điển, mục tiêu rốt ráo của chính niệm là: thanh tịnh thân tâm, vượt qua sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chính lý chính trí và chứng ngộ Niết bàn ngay trong hiện tại.

Khi tuệ giác có mặt, hành giả thấy rõ ba tiến trình sinh diệt của danh sắc (ngũ uẩn), của các loại khổ và của vô ngã, tức là thấy rằng “không có ai là người khổ”, chỉ có các hiện tượng sinh diệt đang diễn ra (7).

Nhận thức, theo nghĩa này, trở thành tuệ tri trực tiếp, có khả năng giải phóng con người khỏi sự đồng hóa với khổ đau.

Nhận thức trong tương quan xã hội và đời sống

Bên cạnh chiều sâu nội tâm, Phật giáo nhìn nhận nhận thức như một năng lực cần được vận dụng trong tương quan xã hội. Sư Toại Khanh, khi giảng kinh Tăng Chi Bộ, đã nêu ra bốn kiểu nhìn mà người học đạo cần thành tựu:

Ở dưới nhìn lên: biết tôn trọng, kính ngưỡng, học hỏi

Ở trên nhìn xuống: biết bao dung, tha thứ với người kém mình

Ở trong nhìn ra: để học hỏi và mở rộng hiểu biết Ở ngoài nhìn vào: để giữ sự khách quan và trung thực (8).



Bốn kiểu nhìn này cho thấy năng lực nhận thức trong Phật giáo không tách rời đời sống xã hội, mà chính là nền tảng để con người sống hài hòa, khiêm tốn và tỉnh táo trong mọi vị trí của mình.

Phật giáo cần những phật tử biết suy tư, biết phân tích và tự mình xác nhận sự hiểu biết thông qua hành trì và kinh nghiệm cá nhân, chứ không chỉ tiếp nhận giáo lý một cách thụ động. Điều này nhấn mạnh rằng làm mới nhận thức không phải là tiếp thu thêm tri thức, mà là chuyển hóa cách mình đang hiểu và đang sống (9).

2. Chuyển hóa hành vi theo tinh thần Phật dạy

Hành vi có thể hiểu một cách giản dị là tất cả những gì con người làm ra hoặc không làm, như một cách đáp lại những gì đang diễn ra bên trong tâm mình hoặc xung quanh mình. Đó là những phản ứng cụ thể, có thể quan sát được, thể hiện qua cử chỉ, lời nói và cách ứng xử của mỗi người trước hoàn cảnh sống hằng ngày. (10)

Về khía cạnh nhận thức, tâm ý, tác giả đã thảo luận bên trên, ở nội dung này sẽ thảo luận về những hành động có thể quan sát được gồm thân và miệng trên nền tảng nhận thức.

Chuyển hóa hành vi, bắt đầu từ những điều rất nhỏ

Theo Hòa thượng Vạn Đức, sự tu tập không nằm ở những điều cao xa, mà bắt đầu từ những hành vi rất cụ thể trong đời sống hằng ngày. Hòa thượng Vạn Đức: “Biết thiện thì theo, tới đâu thì tới”. Lời dạy này hàm ý rằng người tu không nên chờ đợi một sự chuyển hóa lớn lao hay một bước nhảy vọt về tâm linh, mà cần kiên nhẫn thực hành từ những điều nhỏ nhất, trong khả năng hiện tại của mình.



Một ví dụ điển hình cho việc làm mới qua hành vi thân của các cư sĩ theo truyền thống Bắc truyền là ăn chay, "phải thiệt ăn chay" (11). Dưới góc nhìn Phật học, ăn chay không chỉ là vấn đề ẩm thực, mà là một thực hành mang tính đạo đức, tỉnh thức. Khi chọn ăn chay, người phật tử thực hành lòng từ bi đối với chúng sinh, đồng thời rèn luyện sự tiết chế và ý thức đối với thân thể. Đặc biệt trong dịp Tết là thời điểm thường gắn liền với ăn uống dư thừa, do đó việc giữ gìn một nếp sống chừng mực trở thành một biểu hiện rất cụ thể của sự làm mới chính mình.

Tinh thần này tương ứng với lời dạy trong kinh Pháp Cú, kệ 183:

"Không làm các điều ác,

Thành tựu các hạnh lành,

Giữ tâm ý trong sạch,

Chính lời chư Phật dạy".

Phật không yêu cầu những hành động phi thường, mà nhấn mạnh đến việc tránh các hành vi bất thiện, từng bước thực hành các hạnh lành trong đời sống thường nhật. Chính sự bền bỉ trong những hành động nhỏ, được lặp đi lặp lại với chính niệm, mới là nền tảng vững chắc cho sự chuyển hóa lâu dài.

Chuyển hóa hành vi, thực hành chính ngữ trong đời sống hằng ngày

Nếu hành vi qua thân phản ánh cách con người tiếp xúc với thế giới vật chất, thì hành vi qua miệng là lời nói lại phản ánh trực tiếp trạng thái tâm và nhận thức của mỗi cá nhân trong quan hệ với người khác.

Từ hai bài kệ đầu tiên của kinh Pháp Cú và liên hệ về việc phân tích phát triển nhận thức đã cho thấy rõ rằng lời nói không phải là một hành vi trung tính, mà luôn mang theo dấu ấn của nhận thức và tâm ý phía sau nó. Khi nhận thức còn bị chi phối bởi vô minh, chấp thủ hay phản ứng cảm xúc, lời nói dễ mang tính phán xét, sân hận hoặc vô tâm. Chính những lời nói ấy không chỉ tác động đến người nghe mà còn quay trở lại khuấy động tâm thức của người nói, làm gia tăng sự bất an và khổ não. Khi hành giả có khả năng "trở về với thực tại đang là", quan sát rõ các tiến trình danh và sắc đang vận hành nơi thân tâm, thì khoảng dừng chính niệm trước khi nói tự nhiên xuất hiện. Trong khoảng dừng ấy, người nói có cơ hội nhận diện động cơ phát ngôn của mình: lời nói này được khởi lên từ sân hận, từ mong cầu khẳng định bản ngã, hay từ thiện tâm và hiểu

biết.

Trong kinh Trung Bộ, **đức Phật** đã nhiều lần nhấn mạnh rằng lời nói không đúng thời, thô bạo, không có lợi ích và được phát ra trong phẫn nộ không những không giúp đoạn trừ các bất thiện tâm, mà còn làm cho tâm thức thêm dao động, đồng thời gây tổn hại đến người khác và cộng đồng. Ngược lại, chính ngữ được đức Phật định nghĩa một cách rõ ràng là sự tự chế trong bốn phương diện: không nói dối, không nói hai lưỡi gây chia rẽ, không nói lời thô ác và không nói lời phù phiếm. Việc "tự chế" này không phải là sự đè nén, mà là kết quả tự nhiên của một nhận thức đã được soi sáng bởi chính niệm và tỉnh giác.

Đặt trong bối cảnh đời sống xã hội, đặc biệt là những mối quan hệ gần gũi trong gia đình và cộng đồng dịp Tết, thực hành chính ngữ trở thành một pháp tu rất thiết thực. Khi người phật tử biết dừng lại trước khi nói, biết lắng nghe nhiều hơn và nói ra những lời có tính xây dựng, thì lời nói không còn là công cụ để giải tỏa cảm xúc nhất thời, mà trở thành phương tiện nuôi dưỡng sự hiểu biết, hòa hợp. Đây cũng chính là sự vận dụng năng lực nhận thức trong tương quan xã hội, như Sư Toại Khanh đã chỉ ra qua bốn kiểu nhìn: biết tôn trọng khi nhìn lên, bao dung khi nhìn xuống, học hỏi khi nhìn ra và giữ khách quan khi nhìn vào.

Kết luận

Trên nền tảng nhận thức được soi sáng bởi chính niệm, việc điều chỉnh hành vi qua thân, qua miệng trở thành những biểu hiện cụ thể của sự tu học trong đời sống hằng ngày. Khi mỗi lời nói, mỗi hành động đều được thực hiện với tỉnh thức và thiện tâm ở đó có an lạc và hạnh phúc.

Tác giả: **Nguyễn Văn Toàn (Chân Giác Phúc) - Đại đức Thích Nhật Tu**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 03/2026

Chú thích:

(1) Thạc sĩ Giáo dục, Giảng viên, Chuyên viên Trường Đại học Nguyễn Tất Thành.

(2) Thạc sĩ Triết học, Giáo thọ sư, thành viên Ban Giáo dục Phật Giáo, Ban Trị sự Giáo hội Phật Giáo Việt Nam tỉnh Bình Thuận.

(3) Cách tiếp cận này xem Tết như một thuận duyên mang tính bối cảnh, giúp cá nhân dễ dừng lại và quan sát đời sống nội tâm sau một chu kỳ sinh hoạt dài. Việc nhấn mạnh vai trò của Tết trong bài viết không nhằm tuyệt đối hóa thời điểm, mà chỉ ghi nhận tính hỗ trợ của bối cảnh đối với tiến trình tu tập vốn cần

được duy trì liên tục trong đời sống hằng ngày.

(4) American Psychological Association. (n.d.). Cognition. APA Dictionary of Psychology.

(5) Kinh Pháp Cú

(6) Hòa thượng Viên Minh (2022), Pháp thoại với chủ đề "Cái thấy", truy cập ngày 18/01/2026 tại https://www.youtube.com/ watch?v=6Bu8DjRvKUo

(7) Thích Tuệ Quyền, pháp thoại về Như lý tác ý (Yoniso Manasikāra)

(8) Toại Khanh, Học kinh Tăng Chi 1, tập 5, tr440

(9) Thích Minh Châu (2001), Chánh pháp và hạnh phúc, Nhà xuất bản tôn giáo

(10) Levitis, D. L., Lidicker, W. Z., & Freund, G. (2009). Behavioural biologists do not agree on what constitutes behaviour. Animal Behaviour, 78(1), 103-110.

(11) Trích lời dạy Hòa thượng Thích Trí Tịnh. Đối với bài viết này, dưới góc nhìn thực hành của cư sĩ, tác giả chỉ thảo luận vấn đề ăn chay như một gợi ý thực hành mang tính đạo đức và tỉnh thức trong bối cảnh ngày Tết. Dù việc ăn chay hay ăn mặn không được xem là điều kiện tiên quyết trong một số truyền thống Phật giáo, tác giả cho rằng trong những ngày đầu năm, khi việc ăn uống dễ trở nên dư thừa và phung phí, thực hành ăn chay theo tinh thần từ bi có thể giúp hàng cư sĩ nuôi dưỡng tâm thiện và giảm thiểu nghiệp sát trong khả năng hiện tại.