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

"Yêu bản thân" trong tỉnh thức

ISSN: 2734-9195 09:05 09/04/2026

Yêu bản thân tỉnh là dám mở tấm gương ấy ra, nhìn vào bên trong và nhẹ nhàng thổi sạch lớp bụi. Việc này không dễ dàng, bởi nó đòi hỏi sự trung thực và can đảm. Nhưng chỉ khi đó ta mới thực sự thấy rõ chính mình.

Ngày nay, lời khuyên "*hãy yêu bản thân trước*" xuất hiện dày đặc như một phương thuốc tinh thần phổ biến. Nó đúng nhưng chưa đủ. Bởi nếu thiếu đi sự tỉnh thức, việc yêu bản thân rất dễ bị hiểu lầm thành nuông chiều bản ngã.

Khi ta yêu nhầm cái "*tôi*" tinh vi của bản ngã ẩn sâu trong mỗi người, càng yêu lại càng bất an, càng chăm sóc lại càng dễ tổn thương.

Có những ngày, sau một chuỗi áp lực công việc hay những vết xước cảm xúc không tên, ta vội vã "*yêu mình*" bằng những hào nhoáng từ bên ngoài: đặt một bữa ăn thật thịnh soạn, tự thưởng một chuyến đi xa, hay bước vào một mối quan hệ mới để lấp đầy khoảng trống. Những hành động ấy thoạt nhìn dường như là sự quan tâm chính đáng, nhưng nếu bình tĩnh lại và quan sát kỹ, ta sẽ thấy đó không hẳn là yêu thương, mà là một phản xạ né tránh hay trốn chạy khỏi thực tại.

Khi ấy, ta không thực sự chạm vào nỗi đau, hay tìm cách vượt qua thử thách, mà chỉ tìm cách phủ lên nó một lớp vỏ bọc dễ chịu hơn, để xoa dịu cảm xúc nhất thời.

Trong ánh sáng của Phật học, điều này có thể được hiểu như một biểu hiện của "*ái*" – sự **dính mắc** vào cảm thọ dễ chịu và nỗi sợ đối với cảm thọ khó chịu. Khi không tỉnh thức, ta để cho cảm xúc dẫn dắt, để cho bản ngã vận hành như một quán tính, lúc này ta đã đồng hoá bản thân mình với nỗi buồn, nỗi khó chịu đang diễn ra. Cái "*tôi*" khi ấy giống như một quả bóng được bơm căng: càng được nuông chiều, nó càng phình to, nhưng cũng vì thế mà càng mong manh. Chỉ cần một va chạm nhỏ từ cuộc đời – một lời chê, một sự từ chối, một biến cố bất ngờ là đủ khiến nó xẹp xuống, thậm chí vỡ tan.

Người "*yêu bản thân mê*" vì vậy luôn sống trong một vòng xoáy lệ thuộc vào ngoại cảnh để cảm thấy có giá trị, lệ thuộc vào ánh mắt người khác để thấy mình được công nhận. Họ có thể rất chăm sóc bản thân ở bề ngoài, nhưng bên trong lại là một khoảng tâm thức bất ổn, luôn dao động theo được – mất, khen – chê.

Ngược lại, *"yêu bản thân trong tỉnh thức"* không phải là một hành động bộc phát, mà là một tiến trình có tu tập và nhận thức đúng đắn. Đó là hành trình quay về, học cách sống với chính mình trong sự hiểu biết sâu sắc, học cách nhìn lại những gì mình đã nói, đã làm, đã trải qua để qua đó rút ra được bài học như thế nào cho chính mình.



Ảnh sưu tầm

Trong Phật giáo, giáo lý **Tứ niệm xứ** mở ra một con đường rất rõ ràng. Tứ niệm xứ không phải là một lý thuyết trừu tượng, mà là một phương pháp thực tập cụ thể mà mỗi người trở về với thân, với cảm thọ, với tâm và với các pháp – tức là toàn bộ thực tại đang diễn ra trong ta.

- **Quán thân** (kāyānupassanā) là bước đầu tiên. Khi buồn, ta thường bị cuốn đi bởi dòng suy nghĩ, mà quên mất thân thể mình đang hiện hữu. Nhưng nếu dừng lại, chỉ đơn giản là nhận biết sự việc đó, nỗi buồn đó và ghi nhận sự xuất hiện của nó, cảm nhận những gì tiếp theo xảy ra trong suy nghĩ, trên cơ thể, hay sự căng thẳng nơi vai gáy, ta bắt đầu neo mình vào hiện tại. Thân trở thành một chiếc neo giúp tâm không trôi dạt. Trong khoảnh khắc ấy, ta không còn là nạn nhân của cảm xúc, mà là người đang quan sát nó.

- **Quán thọ** (vedanānupassanā) giúp ta nhận diện rõ ràng hơn: cảm giác này là dễ chịu, khó chịu hay không có cảm giác gì? Thay vì phản ứng ngay lập tức, ta

học cách gọi tên nó. Một nỗi buồn được nhận diện đúng bản chất chỉ là một "*cảm thọ khó chịu*", không phải là "*tôi đang thất bại*" hay "*tôi không xứng đáng".* Chính sự phân biệt này giúp ta không đồng nhất mình với cảm xúc.

- **Quán tâm** (cittānupassanā) đi sâu hơn một bước: ta nhận ra trạng thái tâm mình đang tham, sân, si hay đang tĩnh lặng, rộng mở. Tâm mình đang thù ghét hay đang bao dung? Đây là lúc ta bắt đầu thấy được cơ chế vận hành của bản ngã. Ta nhận ra rằng cái "*tôi*" mà ta cố gắng bảo vệ bấy lâu thực chất chỉ là một tập hợp những trạng thái tâm sinh diệt liên tục.

- **Quán pháp** (dhammānupassanā) mở ra cái nhìn toàn diện hơn: mọi hiện tượng – từ cảm xúc đến suy nghĩ – đều vận hành theo quy luật vô thường, khổ và vô ngã. Không có gì là "*của tôi*" theo nghĩa tuyệt đối, cũng không có gì tồn tại mãi mãi để ta phải bám víu.

Khi thực tập Tứ niệm xứ, ta bắt đầu thấy rõ một điều: nỗi đau không phải là kẻ thù. Nó chỉ là một tín hiệu để ta phải dừng lại quan sát, quán chiếu toàn bộ quá trình diễn ra sự việc từ trước tới nay để nhận thức ra được chỗ nào chưa đúng chưa hợp lý. Nhưng chính sự không hiểu biết mới khiến ta phản ứng sai cách – hoặc là chạy trốn, hoặc là níu kéo.

Người yêu bản thân trong tỉnh thức không phủ nhận nỗi đau, nhưng cũng không để nó kiểm soát tâm trí mình. Họ có khả năng "*ngồi cùng*" với cảm xúc mà không bị nhấn chìm. Khi cô đơn, họ không vội vàng tìm một ai đó để lấp đầy, mà quay về lắng nghe chính sự cô đơn ấy. Khi tổn thương, họ không lập tức tìm kiếm sự an ủi bên ngoài, mà tự hỏi: "*Điều gì trong mình đang diễn ra khi sự việc này xảy đến?*"

Chính sự quay về với thân tâm này là cốt lõi của việc yêu bản thân.

Lục Tổ Huệ Năng từng dạy: "*Tâm bình thường là Đạo*." Tâm bình thường không phải là một trạng thái vô cảm, mà là một tâm không bị lôi kéo bởi sự tiêu cực, không quá chấp vào vui, cũng không quá kháng cự với buồn. Đó là trạng thái cân bằng tự nhiên, không gồng mình để chịu đựng, để hoà đồng, hay để mưu cầu một điều gì theo ý mình.

Trong đời sống, ta thường nhầm lẫn giữa việc "*cải thiện bản thân"* và việc "*chấp nhận bản thân*". Ta nghĩ rằng phải trở nên tốt hơn, giỏi hơn, đẹp hơn thì mới xứng đáng được yêu. Nhưng chính suy nghĩ ấy lại nuôi dưỡng một bản ngã luôn thiếu thốn. Nó khiến ta sống trong một cuộc đua không có điểm dừng.

Yêu bản thân tỉnh thức không phủ nhận sự phát triển, nhưng không đặt giá trị bản thân lên những tiêu chuẩn bên ngoài. Ta vẫn học hỏi, vẫn hoàn thiện,

nhưng không vì cảm giác thiếu vắng mà vì sự hiểu biết và lòng từ đối với chính mình.

Ở đây, yếu tố từ bi (mettā) trong Phật giáo cũng đóng vai trò rất quan trọng. **Từ bi** không chỉ hướng ra bên ngoài, mà trước hết phải hướng vào chính mình. Nhưng từ bi trong Phật giáo không phải là sự nuông chiều. Nó là một sự thực hành dựa trên trí tuệ.

Một người có từ bi với chính mình sẽ không ép mình phải luôn mạnh mẽ, nhưng cũng không cho phép mình chìm đắm trong tiêu cực. Họ biết khi nào cần nghỉ ngơi, và khi nào cần đối diện với thử thách. Họ biết tự ôm lấy những vết thương, nhưng không biến chúng thành lý do để né tránh cuộc sống.

Hình ảnh "*tấm gương*" là một ẩn dụ đẹp cho hành trình này. Yêu bản thân mê giống như việc ta miệt mài lau chùi bề mặt gương – chăm chút hình ảnh bên ngoài, tìm kiếm sự công nhận. Nhưng lớp bụi bên mặt trong của gương thì vẫn bám bụi nên ta lau mãi phía ngoài cũng không thể sạch sáng, điều đó tượng trưng cho những định kiến, những nỗi sợ, những chấp trước vẫn còn nguyên.

Yêu bản thân tỉnh là dám mở tấm gương ấy ra, nhìn vào bên trong và nhẹ nhàng thổi sạch lớp bụi. Việc này không dễ dàng, bởi nó đòi hỏi sự trung thực và can đảm. Nhưng chỉ khi đó ta mới thực sự thấy rõ chính mình.

Khi đủ duyên sự chuyển hoá nội tâm tự khắc tìm đến, ta không còn cần phải cố gắng để "*được yêu*". Bởi ta nhận ra rằng giá trị của mình không đến từ bên ngoài. Nó không phụ thuộc vào lời khen hay chê, vào thành công hay thất bại.

Tình yêu đích thực không phải là thứ ta phải đi tìm. Nó là một trạng thái nội tâm, một sự an trú trong chính mình.

Từ nền tảng đó, tình yêu dành cho người khác cũng thay đổi. Ta không còn yêu để lấp đầy khoảng trống, mà yêu thương như một sự chia sẻ. Ta không còn đòi hỏi người khác phải làm mình hạnh phúc, mà có khả năng cùng họ xây dựng hạnh phúc. Mối quan hệ vì thế trở nên nhẹ nhàng hơn, ít áp lực hơn, và cũng bền vững hơn.

Ngày nay mọi thứ đều có thể thay đổi rất nhanh, việc quay về với chính mình không phải là một sự xa rời thực tại, mà là một cách để sống vững vàng hơn trong thực tại ấy.

Yêu bản thân không phải là hành trình khoác lên mình một lớp áo mới để trở thành ai khác. Nó là một chuyến đi trở về với ngôi nhà nội tâm, nơi ta học cách sống cùng thân, cùng thọ, cùng tâm và cùng pháp trong sự tỉnh thức.

Và khi đã thực sự trở về, ta sẽ nhận ra sự an nhiên chưa từng rời xa. Chỉ là trước đây, ta đã đi quá xa khỏi chính mình.

Tác giả: **Ruby Hồng Ngọc**