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

Hiểu biết về chính mình để bớt khổ

ISSN: 2734-9195 09:20 24/01/2025

Mặc dù hoàn cảnh bên ngoài có thể ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý, nhưng chính phản ứng và nhận thức của chúng ta mới quyết định mức độ khổ đau mà chúng ta trải nghiệm.

Bài viết *"Đau khổ do thiếu hiểu biết về chính mình"* đăng trên website **Tạp chí Nghiên cứu Phật học** ngày 21/01/2025 thể hiện một góc nhìn của tác giả về Khổ đau.

(https://tapchinghiencuuphathoc.vn/dau-kho-la-do-thieu-hieu-biet-ve-chinh-minh.html)

Trước hết, cảm ơn những ý kiến đóng góp của bạn đọc, đã chia sẻ những suy nghĩ chân thành về bài viết. Những phản hồi của bạn đọc giúp tôi nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ khác nhau và làm phong phú thêm cuộc thảo luận.

Bài viết "*Đau khổ là do thiếu hiểu biết về chính mình*" trình bày quan điểm rằng sự thiếu hiểu biết về bản thân là nguyên nhân chính dẫn đến đau khổ. Bạn đọc đã phản hồi:



VĂN ĐÔNG 02:58:39 22/1/2025

Nếu ai cũng làm đc như bài viết thì thành phạt hết rồi chứ k còn là ng phàm nữa nên khi viết phải cho người đọc thấy thực tế , vận dụng đc vô cs chứ k phải chỉ đọc cho có . Chị viết chứ nhìu khi chị thực hành chưa đc 1/1000 nữa . Cái nào mình làm đc thì mình viết còn k thì đừng bày đặt dạy dỗ ng khác vì nhìu khi họ sống còn tốt hơn mình

THIÊNAN 02:43:56 22/1/2025

Những người hay chê bai, mỉa mai, khinh thường người khác thường là những người sống chẳng ra gì. Thực tế nó là như vậy. Toàn một lũ ngạo mạn nhưng sống bẩn, đê tiện, hèn hạ, cá nhân, ích kỷ, mất nết còn hơn những người xăm trổ giang hồ.

LÊ T NGỌC YẾN 02:29:36 22/1/2025

Toàn văn bài thuyết giảng của sư Minh Niệm không giống như nội dung bạn diễn giải, TG Liên Tịnh cắt một câu của thầy Minh Niệm để lý giải cho một bài viết còn non kém về suy luận, người đọc cảm thấy giáo điều sáo rỗng. Mọi sự đau khổ trên thế gian này đều xuất phát từ nhiều nguyên nhân chứ không phải "do thiếu hiểu biết về bản thân mình". Điều quan trọng là phải biết nó xuất phát từ nguyên nhân khách quan hay chủ quan thì người ta mới có cách để diệt khổ, không phải bất cứ cái khổ nào cũng tự cho rằng tại chính mình, và càng nặng nề hơn khi cho rằng do bản thân người đó "Thiếu hiểu biết". Một cách đánh giá hết sức vớ vẩn.



Để làm rõ vấn đề này, chúng ta xem xét quan điểm của Phật giáo về nguồn gốc của khổ đau.

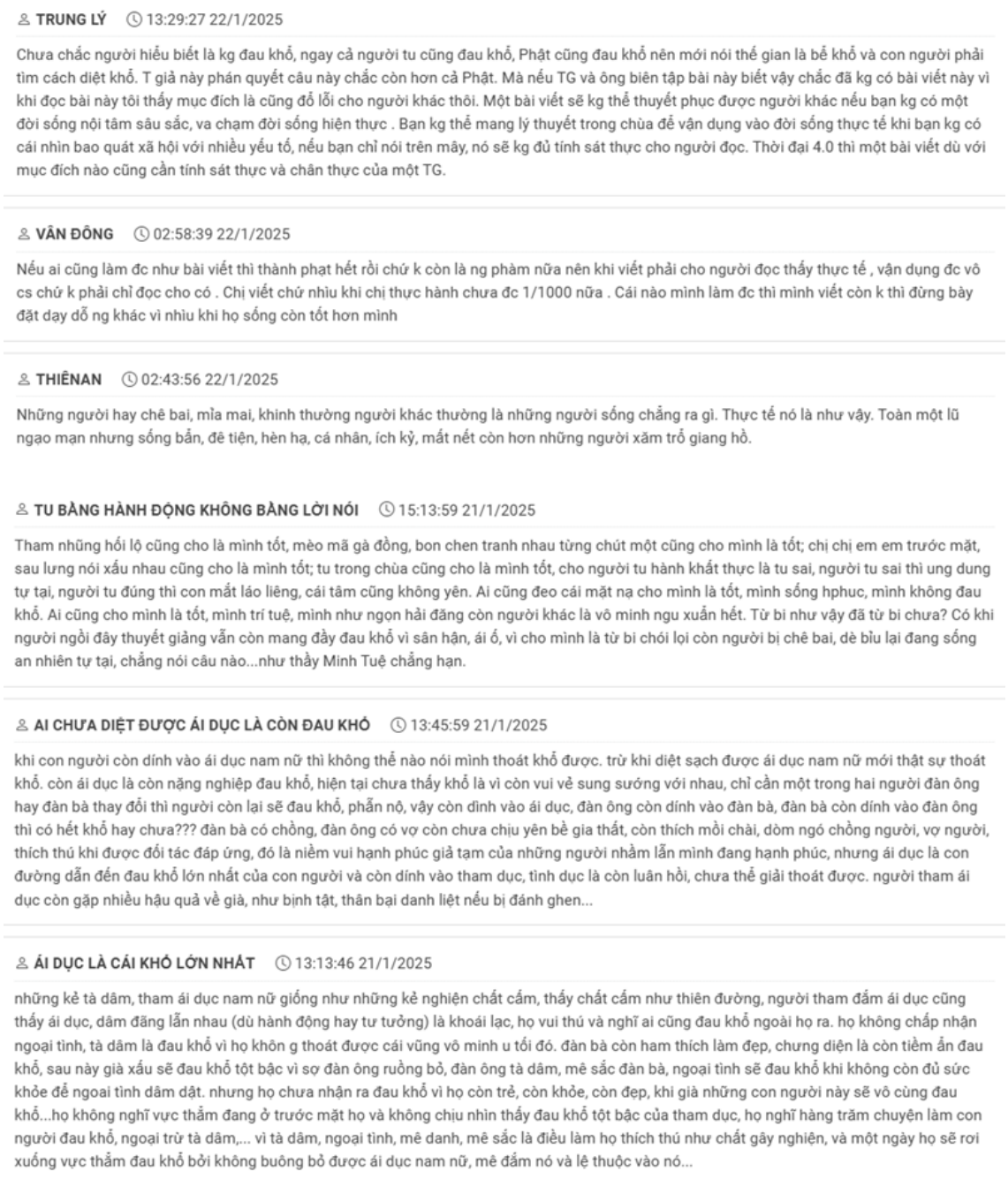
Theo giáo lý Tứ Diệu Đế trong Phật giáo, khổ đau (Khổ đế) là một phần không thể tránh khỏi của cuộc sống. Nguyên nhân của khổ đau (Tập đế) được xác định là do vô minh và tham ái. Vô minh ở đây được hiểu là sự thiếu hiểu biết về bản chất thực sự của chính mình và thế giới xung quanh. Khi con người không nhận thức rõ ràng về bản chất vô thường và vô ngã của vạn vật, họ dễ dàng bị dính mắc vào những cảm xúc tiêu cực như tham lam, sân hận và si mê, dẫn đến khổ đau. Như trong bài viết đã đề cập: "*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.*"

Một số ý kiến cho rằng việc khẳng định "*đau khổ là do thiếu hiểu biết về chính mình*" có thể mang tính quy chụp và đổ lỗi cho người khác, đặc biệt khi áp dụng với những người đang trải qua trầm cảm hoặc khủng hoảng tâm lý. Tuy nhiên, trong trường hợp một người đang muốn tìm hiểu, tu học giáo lý Phật giáo, nhận định này nhằm nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tự nhận thức và hiểu biết về bản thân như một phương pháp để giảm thiểu khổ đau.

Sự thiếu hiểu biết về chính mình khiến con người dễ dàng đồng nhất với những cảm xúc tiêu cực, dẫn đến mất bình an nội tâm và gia tăng mâu thuẫn trong tâm hồn. Để giảm thiểu khổ đau, Phật giáo khuyến khích thực hành quán chiếu nội tâm, nhận diện và buông bỏ những hiểu lầm, vô minh chi phối cuộc sống. Quá trình này giúp con người hiểu rõ hơn về bản chất của cảm xúc và suy nghĩ, từ đó đạt được sự bình an và giải thoát.

Tôi nhận thức rằng, việc bày tỏ quan điểm về giáo lý Phật giáo cần được thực hiện một cách linh hoạt, phù hợp với hoàn cảnh và trạng thái tâm lý của mỗi người. Mục đích của bài viết là chia sẻ một góc nhìn dựa trên giáo lý Phật giáo, nhằm giúp độc giả có thêm công cụ để tự quán chiếu và hiểu rõ hơn về nguyên nhân khổ đau của mình, dù nguyên nhân đó đến từ bên ngoài hay vốn dĩ ẩn sâu trong nội tâm đang bị màng vô minh che lấp. Tuy nhiên, tôi cũng hiểu rằng mỗi người có hoàn cảnh và trải nghiệm riêng, nên cách tiếp cận và áp dụng giáo lý cũng cần được điều chỉnh cho phù hợp.

Một vài ý kiến khác của bạn đọc:



TRUNG LÝ 13:29:27 22/1/2025

Chưa chắc người hiểu biết là kg đau khổ, ngay cả người tu cũng đau khổ, Phật cũng đau khổ nên mới nói thế gian là bể khổ và con người phải tìm cách diệt khổ. T giả này phán quyết câu này chắc còn hơn cả Phật. Mà nếu TG và ông biên tập bài này biết vậy chắc đã kg có bài viết này vì khi đọc bài này tôi thấy mục đích là cũng đổ lỗi cho người khác thôi. Một bài viết sẽ kg thể thuyết phục được người khác nếu bạn kg có một đời sống nội tâm sâu sắc, va chạm đời sống hiện thực . Bạn kg thể mang lý thuyết trong chùa để vận dụng vào đời sống thực tế khi bạn kg có cái nhìn bao quát xã hội với nhiều yếu tố, nếu bạn chỉ nói trên mây, nó sẽ kg đủ tính sát thực cho người đọc. Thời đại 4.0 thì một bài viết dù với mục đích nào cũng cần tính sát thực và chân thực của một TG.

VĂN ĐÔNG 02:58:39 22/1/2025

Nếu ai cũng làm đc như bài viết thì thành phạt hết rồi chứ k còn là ng phàm nữa nên khi viết phải cho người đọc thấy thực tế , vận dụng đc vô cs chứ k phải chỉ đọc cho có . Chị viết chứ nhìu khi chị thực hành chưa đc 1/1000 nữa . Cái nào mình làm đc thì mình viết còn k thì đừng bày đặt dạy dỗ ng khác vì nhìu khi họ sống còn tốt hơn mình

THIÊNAN 02:43:56 22/1/2025

Những người hay chê bai, mỉa mai, khinh thường người khác thường là những người sống chẳng ra gì. Thực tế nó là như vậy. Toàn một lũ ngạo mạn nhưng sống bẩn, đê tiện, hèn hạ, cá nhân, ích kỷ, mất nết còn hơn những người xăm trổ giang hồ.

TU BẰNG HÀNH ĐỘNG KHÔNG BẰNG LỜI NÓI 15:13:59 21/1/2025

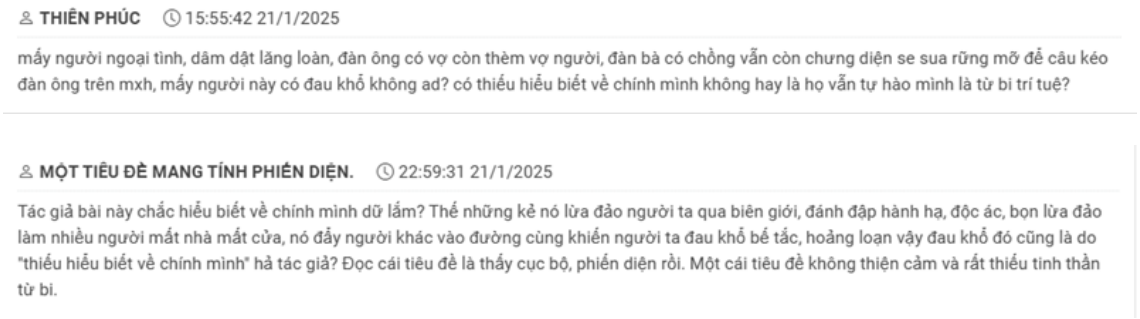
Tham nhũng hối lộ cũng cho là mình tốt, mèo mã gà đồng, bon chen tranh nhau từng chút một cũng cho mình là tốt; chị chị em em trước mặt, sau lưng nói xấu nhau cũng cho là mình tốt; tu trong chùa cũng cho là mình tốt, cho người tu hành khất thực là tu sai, người tu sai thì ung dung tự tại, người tu đúng thì con mắt láo liêng, cái tâm cũng không yên. Ai cũng đeo cái mặt nạ cho mình là tốt, mình sống hphuc, mình không đau khổ. Ai cũng cho mình là tốt, mình trí tuệ, mình như ngọn hải đăng còn người khác là vô minh ngu xuẩn hết. Từ bi như vậy đã từ bi chưa? Có khi người ngồi đây thuyết giảng vẫn còn mang đầy đau khổ vì sân hận, ái ố, vì cho mình là từ bi chói lọi còn người bị chê bai, dè bỉu lại đang sống an nhiên tự tại, chẳng nói câu nào...như thầy Minh Tuệ chẳng hạn.

AI CHƯA DIỆT ĐƯỢC ÁI DỤC LÀ CÒN ĐAU KHỔ 13:45:59 21/1/2025

khi con người còn dính vào ái dục nam nữ thì không thể nào nói mình thoát khổ được. trừ khi diệt sạch được ái dục nam nữ mới thật sự thoát khổ. còn ái dục là còn nặng nghiệp đau khổ, hiện tại chưa thấy khổ là vì còn vui vẻ sung sướng với nhau, chỉ cần một trong hai người đàn ông hay đàn bà thay đổi thì người còn lại sẽ đau khổ, phẫn nộ, vậy còn dính vào ái dục, đàn ông còn dính vào đàn bà, đàn bà còn dính vào đàn ông thì có hết khổ hay chưa??? đàn bà có chồng, đàn ông có vợ còn chưa chịu yên bề gia thất, còn thích mồi chài, dòm ngó chồng người, vợ người, thích thú khi được đối tác đáp ứng, đó là niềm vui hạnh phúc giả tạm của những người nhầm lẫn mình đang hạnh phúc, nhưng ái dục là con đường dẫn đến đau khổ lớn nhất của con người và còn dính vào tham dục, tình dục là còn luân hồi, chưa thể giải thoát được. người tham ái dục còn gặp nhiều hậu quả về già, như bịnh tật, thân bại danh liệt nếu bị đánh ghen...

ÁI DỤC LÀ CÁI KHỔ LỚN NHẤT 13:13:46 21/1/2025

những kẻ tà dâm, tham ái dục nam nữ giống như những kẻ nghiện chất cấm, thấy chất cấm như thiên đường, người tham đắm ái dục cũng thấy ái dục, dâm đãng lẫn nhau (dù hành động hay tư tưởng) là khoái lạc, họ vui thú và nghĩ ai cũng đau khổ ngoài họ ra. họ không chấp nhận ngoại tình, tà dâm là đau khổ vì họ khôn g thoát được cái vũng vô minh u tối đó. đàn bà còn ham thích làm đẹp, chưng diện là còn tiềm ẩn đau khổ, sau này già xấu sẽ đau khổ tột bậc vì sợ đàn ông ruồng bỏ, đàn ông tà dâm, mê sắc đàn bà, ngoại tình sẽ đau khổ khi không còn đủ sức khỏe để ngoại tình dâm dật. nhưng họ chưa nhận ra đau khổ vì họ còn trẻ, còn khỏe, còn đẹp, khi già những con người này sẽ vô cùng đau khổ...họ không nghĩ vực thẳm đang ở trước mặt họ và không chịu nhìn thấy đau khổ tột bậc của tham dục, họ nghĩ hàng trăm chuyện làm con người đau khổ, ngoại trừ tà dâm,... vì tà dâm, ngoại tình, mê danh, mê sắc là điều làm họ thích thú như chất gây nghiện, và một ngày họ sẽ rơi xuống vực thẳm đau khổ bởi không buông bỏ được ái dục nam nữ, mê đắm nó và lệ thuộc vào nó...



Độc giả cho rằng ngay cả những người có hiểu biết, thậm chí là người tu hành, cũng phải trải qua khổ đau. Điều này đúng, bởi vì hiểu biết ở đây không chỉ dừng lại ở tri thức hay kiến thức, mà còn bao gồm sự thấu hiểu sâu sắc và thực hành trong cuộc sống hàng ngày. Sự hiểu biết chân chính trong Phật giáo không chỉ là nhận thức lý thuyết, mà còn là sự trải nghiệm và chuyển hóa nội tâm. Phật giáo nhấn mạnh rằng khổ đau không chỉ đến từ các yếu tố bên ngoài mà còn khởi lên từ chính tâm của mỗi người.

Kinh Pháp Cú (Dhammapada) chứa đựng nhiều lời dạy về tâm, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hiểu và điều phục tâm trong hành trình tu tập. Dưới đây là một số trích dẫn tiêu biểu từ Phẩm Tâm:

- Kệ 33:

  "*Tâm hoảng hốt dao động,*
  Khó hộ trì, khó nhiếp,
  Người trí làm tâm thẳng,
  Như thợ tên, làm tên."

  Lời dạy này so sánh việc điều chỉnh tâm với việc uốn nắn mũi tên của người thợ, nhấn mạnh sự cần thiết của việc rèn luyện tâm để đạt được sự ổn định và chính trực.

- Kệ 35:

  "*Khó nắm giữ, khinh động,*
  Theo các dục quay cuồng.
  Lành thay, điều phục tâm;
  Tâm điều, an lạc đến."

  Đức Phật chỉ ra rằng tâm thường bị lôi cuốn bởi các dục vọng, nhưng nếu được điều phục, sẽ mang lại sự an lạc.

- Kệ 36:

  "*Tâm khó thấy, tế nhị,*
  Theo các dục quay cuồng.
  Người trí phòng hộ tâm,
  Tâm hộ, an lạc đến."

  Sự tế nhị và khó nắm bắt của tâm được nhấn mạnh, khuyến khích người tu hành luôn cảnh giác và bảo vệ tâm khỏi những ảnh hưởng tiêu cực.

- Kệ 42:

  "*Kẻ thù hại kẻ thù,*
  Oan gia hại oan gia,
  Không bằng tâm hướng tà,
  Gây ác cho tự thân."

  Đức Phật cảnh báo rằng chính tâm hướng tà mới là nguyên nhân gây hại lớn nhất cho bản thân, hơn cả những kẻ thù bên ngoài.

Khi tâm trí bị chi phối bởi vô minh và tham ái, bởi những cảm xúc giận dữ, chúng ta dễ dàng phản ứng một cách tiêu cực trước ngoại cảnh, dẫn đến khổ đau. Những lời dạy trong Kinh Pháp Cú nhấn mạnh rằng việc hiểu rõ và điều phục tâm là cốt lõi trong quá trình tu tập. Do đó, việc rèn luyện tâm trí để nhận diện và chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực là cần thiết để giảm thiểu khổ đau. Sự hiểu biết về chính mình trong Phật giáo không chỉ là việc nắm bắt kiến thức, mà còn là quá trình quán chiếu để nhận diện cảm xúc, trạng thái tốt/không tốt chỉ là tạm thời và nó sẽ qua đi, nó không tồn tại mãi và nó không phải là ta, nó chỉ là thứ được khởi lên từ tâm ta, và thực hành chuyển hóa những nguyên nhân gây ra khổ đau từ bên trong tâm thức trước, khi nhận dạng được rõ bản chất nội tâm của mình rồi mới tìm kiếm nguyên nhân từ bên ngoài.

Hoàn cảnh bên ngoài có thể ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý, nhưng chính phản ứng và nhận thức của chúng ta mới quyết định mức độ khổ đau mà chúng ta trải nghiệm. Do đó, việc tu tập để hiểu rõ bản chất của chính mình và thế giới xung quanh là con đường dẫn đến sự giải thoát khỏi khổ đau.

Việc thấu hiểu bản thân để chuyển hóa khổ đau cũng là nền tảng để phát triển lòng từ bi chân chính. Khi chúng ta nhận diện và vượt qua những khổ đau nội tại, tâm hồn trở nên thanh tịnh, tạo điều kiện thuận lợi để lòng từ bi phát triển. Như trong bài viết "*Thương yêu chính mình là nền tảng của từ bi*" trên trang

Phật giáo Việt Nam, có nhấn mạnh: "*Khi đã hiểu rõ khổ đau của mình thì ta sẽ bớt khổ và có thể hiểu rõ hơn khổ đau của người khác.*" (VIETNAM BUDDHIST PORTAL)

Một ví dụ minh họa cho điều này là khi chúng ta đối diện với những cảm xúc tiêu cực như giận dữ hay ganh tỵ. Nếu không nhận biết trong tỉnh thức và chuyển hóa, những cảm xúc này sẽ chi phối hành động và lời nói của chúng ta, gây tổn thương cho bản thân và người khác. Tuy nhiên, khi chúng ta thực hành chính niệm, nhận diện và hiểu rõ nguồn gốc của những cảm xúc này, chúng ta có thể chuyển hóa chúng, từ đó phát triển lòng từ bi và cảm thông đối với người khác. Như vậy, chỉ khi không còn bị chi phối bởi khổ đau và hiểu rõ chính mình, chúng ta mới có thể an lạc, phát triển lòng từ bi một cách chân thật và sâu sắc.

Một lần nữa, xin cảm ơn các bạn đã dành thời gian quý giá chia sẻ ý kiến giúp tôi được mở mang hơn. Tôi luôn trân trọng và lắng nghe mọi phản hồi từ độc giả để không ngừng bổ sung kiến thức và mang đến những nội dung chất lượng hơn.

Liên Tịnh