

Bản năng và Bản lĩnh

ISSN: 2734-9195 08:10 30/03/2025

Người có bản lĩnh không phải là người không có bản năng, mà là người biết làm chủ bản thân, biết chuyển hóa bản năng thành trí tuệ và từ bi, để sống một đời an lạc và ý nghĩa.

Trong đời sống, con người luôn chịu sự giằng co giữa bản năng và bản lĩnh. Bản năng là những phản ứng tự nhiên xuất phát từ sự sinh tồn, cảm xúc và dục vọng. Trong khi đó, bản lĩnh thể hiện khả năng làm chủ bản thân, vượt lên trên những thôi thúc của bản năng để hành động theo trí tuệ và đạo đức.

Trong Phật giáo, bản năng thường gắn với lậu hoặc (āsava) - những phiền não đã tích lũy từ nhiều kiếp, thôi thúc con người chạy theo tham dục, sân hận và si mê. Ngược lại, bản lĩnh được xem là khả năng chế ngự phiền não, hướng đến trí tuệ và giải thoát.

Bản năng - những khuynh hướng tự nhiên của con người



Hình ảnh được tạo từ AI.

Bản năng là gì?

Bản năng là những phản ứng tự nhiên xuất phát từ thân và tâm bao gồm cả những khuynh hướng tốt và xấu. Đó có thể là những phản ứng vô thức, xuất hiện một cách tự động khi gặp các điều kiện kích thích từ môi trường bên ngoài.

Từ góc nhìn Phật giáo, bản năng có thể chia thành hai loại:

Bản năng tích cực: Những phản ứng giúp duy trì sự sống và phát triển thiện tâm, như bản năng yêu thương con cái, bản năng tự vệ trước nguy hiểm, hay bản năng tìm kiếm hạnh phúc.

Bản năng tiêu cực: Những phản ứng thúc đẩy con người hành động theo tham dục, sân hận và si mê, chẳng hạn như thói quen nóng giận, ích kỷ, hay chạy theo khoái lạc mà không xét đến hậu quả.

Bản năng và mối quan hệ với Lậu hoặc (Āsava)

Trong kinh điển Phật giáo, bản năng thường gắn liền với lậu hoặc (āsava) - những phiền não sâu dày đã tích lũy từ vô lượng kiếp, thúc đẩy con người hành động theo cảm xúc, dục vọng và thói quen mà không có sự kiểm soát của trí tuệ. Đức Phật phân chia lậu hoặc thành bốn loại chính:

Dục lậu (Kāmāsava): Khuynh hướng chạy theo các dục lạc thế gian như tài sản, danh vọng, sắc đẹp, âm thanh, thức ăn và những khoái cảm khác.

Hữu lậu (Bhavāsava): Khuynh hướng bám chấp vào sự hiện hữu và ham muốn tái sinh trong các cõi giới.

Kiến lậu (Diṭṭhāsava): Những quan niệm sai lầm, chấp thủ vào tà kiến, không thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã.

Vô minh lậu (Avijjāsava): Sự thiếu hiểu biết về Tứ Diệu Đế, không thấy rõ con đường giải thoát, khiến con người mãi trôi lăn trong luân hồi sinh tử.

Trong Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya), bài kinh 2 - Kinh Tất Cả Lậu Hoặc, đức Phật dạy rằng chỉ khi nào con người diệt tận được các lậu hoặc này, họ mới có thể đạt đến giác ngộ và giải thoát.

Bản lĩnh - khả năng làm chủ bản thân theo trí tuệ và đạo đức



Hình ảnh được tạo từ AI.

Bản lĩnh là gì?

Bản lĩnh trong Phật giáo không chỉ là sự can đảm hay ý chí mạnh mẽ mà còn là khả năng làm chủ bản thân, kiểm soát những thôi thúc của bản năng để hành động theo trí tuệ và đạo đức. Một người có bản lĩnh là người biết quán sát bản năng của mình, nhận diện đâu là thiện, đâu là bất thiện, từ đó hướng tâm về con đường đúng đắn.

Bản lĩnh từ Chính kiến (Sammā-diṭṭhi) và Chính tư duy (Sammā-saṅkappa)

Trong Bát Chính Đạo, bản lĩnh được thể hiện rõ nhất qua Chính kiến (sammā-diṭṭhi) và Chính tư duy (sammā-saṅkappa):

+ *Chính kiến (Sammā-diṭṭhi)*: Là khả năng nhận thức đúng đắn về bản chất của cuộc sống, hiểu rõ Tứ Diệu Đế (Khổ - Tập - Diệt - Đạo). Người có Chính kiến không để bản năng chi phối mà biết nhìn sâu vào bản chất của mọi sự vật hiện tượng để hành xử phù hợp.

+ *Chính tư duy (Sammā-saṅkappa)*: Là những suy nghĩ chân chính, không để bản năng dẫn dắt mà biết tư duy theo hướng thiện lành, bao gồm từ bỏ dục vọng (Nekkhamma-saṅkappa), nuôi dưỡng tâm từ (Abyāpāda-saṅkappa) và phát triển tâm vô hại (Avihimsā-saṅkappa).

Bản lĩnh trong quá trình tu tập

Bản lĩnh không phải là phẩm chất có sẵn mà cần được rèn luyện qua thực hành giáo pháp. Trong Kinh Tăng Chi Bộ (Aṅguttara Nikāya), đức Phật dạy: *“Cũng như thợ kim hoàn rèn vàng, người trí phải rèn luyện tâm mình từng chút một, từ bỏ dần những ô nhiễm, đạt đến sự thanh tịnh”*.

Khi thực hành Phật pháp, ta có thể nương theo một số phương pháp để rèn luyện bản lĩnh:

+ *Quán niệm về Vô thường (Anicca)*: Hiểu rằng mọi thứ đều biến đổi, không nên để bản năng chi phối mà cần tỉnh giác trước mọi hoàn cảnh.

+ *Thực hành thiền định (Samādhi)*: Rèn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc, giúp tâm an tịnh, không bị bản năng chi phối.

+ *Ứng dụng Tứ Chính Cần (Sammappadhāna)*: Tích cực nuôi dưỡng những điều thiện, đoạn trừ điều ác, từ đó xây dựng bản lĩnh mạnh mẽ.

Một người có bản lĩnh sẽ biết cân bằng giữa nhu cầu vật chất và đời sống tâm linh, không để tài sản hay danh vọng làm mất đi giá trị đạo đức của mình.

Mâu thuẫn giữa Bản năng và Bản lĩnh



Hình ảnh được tạo từ AI.

Trong hành trình tu tập và phát triển nội tâm, con người luôn đối mặt với sự giằng co giữa bản năng và bản lĩnh. Sự mâu thuẫn này chính là thử thách lớn nhất, đòi hỏi sự rèn luyện để có thể vượt qua và đạt đến sự giải thoát như đức Phật đã dạy.

Bản năng khiến con người dễ chạy theo dục vọng, sân hận và vô minh

Bản năng và sự thôi thúc từ dục vọng: Dục vọng là một trong những bản năng mạnh mẽ nhất, thúc đẩy con người tìm kiếm khoái lạc về thể xác, vật chất và danh vọng. Như trong Kinh Tương Ưng Bộ (Saṃyutta Nikāya), đức Phật có dạy: “Dục tham là sợi dây trói buộc chúng sinh vào vòng sinh tử, khiến họ không thoát ra khỏi đau khổ”.

Khi bị dục vọng chi phối, con người dễ dàng: Bị cuốn vào tham ái về sắc, thanh, hương, vị, xúc. Mất đi sự tỉnh táo, ra quyết định dựa trên sự ham muốn nhất thời. Tạo ra nghiệp xấu do chạy theo những thứ không bền vững.

Khi ta ham muốn tiền tài mà bất chấp thủ đoạn, gây tổn hại cho người khác, hoặc vì đam mê sắc dục mà đánh mất đạo đức và giá trị của mình.

Bản năng dẫn đến sân hận

Khi không đạt được điều mình mong muốn hoặc bị tổn thương, bản năng dễ khiến con người phản ứng bằng sân hận. Sân hận là một ngọn lửa thiêu đốt tâm hồn, làm mất đi sự bình an và dẫn đến những hành động gây tổn thương cho bản thân và người khác.

Điều này nhắc đến lời dạy trong Kinh Pháp Cú: “Trong đời, ai chế ngự được sân hận như khéo điều phục xe lồng, kẻ ấy là bậc lái xe giỏi, còn kẻ buông lung chỉ nắm dây cương”.

Một người bị xúc phạm có thể phản ứng bằng cách trả thù hoặc tức giận, thay vì dùng trí tuệ để giải quyết vấn đề một cách ôn hòa.

Bản năng bị vô minh chi phối

Vô minh (Avijjā), là sự thiếu hiểu biết về chân lý, khiến con người bị cuốn theo vòng luân hồi sinh tử mà không thấy được con đường thoát khổ.

Khi bị vô minh dẫn dắt, con người thường: Hiểu sai về bản chất của cuộc đời, chấp chặt vào những thứ vô thường. Không thấy rõ Nhân quả, từ đó tạo nghiệp bất thiện. Mắc kẹt trong vòng luẩn quẩn của tham, sân, si mà không biết cách chuyển hóa.

Một người sống chỉ *biết chạy theo danh vọng, của cải mà không nhận ra rằng mọi thứ đều vô thường, đến khi mất đi thì rơi vào đau khổ.*

Rèn luyện và trau dồi Bản lĩnh



Hình ảnh được tạo từ AI.

Bản lĩnh không phải là thứ có sẵn mà cần được rèn luyện qua thời gian. Bản lĩnh chính là sự làm chủ tâm, vượt qua những thôi thúc bản năng để hành động sáng suốt và tỉnh thức.

Thực hành quán chiếu về Vô thường, giúp ta nhận ra bản chất tạm bợ của cảm xúc và dục vọng. Một trong những lý do khiến con người bị bản năng chi phối là sự bám chấp vào cảm xúc, dục vọng, mong cầu hạnh phúc trong những điều vô thường. Khi hiểu rõ nguyên lý Vô thường, ta sẽ nhận ra rằng:

+ *Cảm xúc vui - buồn, hạnh phúc - khổ đau đều là tạm thời, không nên chấp chước.*

+ *Dục vọng không phải là con đường dẫn đến hạnh phúc lâu dài, mà chỉ mang lại khoái cảm ngắn ngủi.*

+ *Mọi thứ trong cuộc sống đều thay đổi, kể cả bản thân ta.*

Khi ta nhận ra rằng mọi ham muốn, cảm xúc chỉ là nhất thời, ta sẽ không còn bị bản năng chi phối mà biết cân nhắc, kiểm soát hành vi của mình.

Phương pháp thực hành:

+ *Quán vô thường trong đời sống*: Nhận ra rằng mọi thứ đều thay đổi, kể cả những cảm xúc mạnh mẽ của bản thân.

+ *Thiền quán về vô thường*: Quan sát từng hơi thở vào - ra, từng suy nghĩ đến - đi, để thấy rõ sự biến đổi liên tục.

+ *Nhìn lại những trải nghiệm trong quá khứ*: Những gì ta từng mong cầu, bám chấp có còn quan trọng như trước không? Nếu đã thay đổi, thì hiện tại có đáng để dính mắc không?

Khi tức giận, nếu ta quán chiếu rằng cơn giận này rồi sẽ qua đi, ta sẽ không bị nó chi phối, thay vào đó có thể phản ứng một cách bình tĩnh và trí tuệ hơn.

Nhận diện bản năng để điều chỉnh hành vi

Khi sống trong chánh niệm, ta sẽ: Hành động có chủ đích, không phản ứng một cách vô thức.

Nhận diện rõ bản năng: Khi nào tham, sân, si khởi lên? Khi nào ta bị dục vọng lôi kéo?

Biết cách kiểm soát và không chạy theo bản năng: Không để cảm xúc điều khiển hành động.

Phương pháp thực hành:

Thực hành thiền chánh niệm: Ngồi yên, quan sát hơi thở và những suy nghĩ khởi lên trong tâm trí.

Dừng lại trước khi hành động: Khi cảm thấy bản năng trỗi dậy (tham lam, giận dữ, sợ hãi...), hãy dừng lại và tự hỏi: “Hành động này có đúng đắn không?”

Chú tâm vào từng việc đang làm: Khi ăn, biết mình đang ăn. Khi nói, biết mình đang nói. Khi giận, biết mình đang giận.

Khi bị ai đó nói lời khó nghe, thay vì lập tức phản ứng giận dữ, ta có thể tạm dừng một chút, hít thở sâu, quan sát cơn giận của mình và chọn cách phản hồi ôn hòa hơn.

Rèn luyện bản lĩnh qua từng hành động



Hình ảnh được tạo từ AI.

Rèn luyện bản lĩnh là hành trình bền bỉ, kiên cường và đầy nghị lực. Ta cần nhận biết, tránh những hoàn cảnh, điều kiện có thể khơi dậy bản năng tiêu cực: *Không xem, nghe, tiếp xúc với những thứ kích thích tham ái, sân hận. Tránh xa những môi trường, bạn bè có ảnh hưởng xấu. Không đặt mình vào những tình huống dễ khiến bản năng trỗi dậy.*

Loại bỏ điều xấu đã phát sinh

Khi nhận ra mình đang bị bản năng dẫn dắt, ta cần lập tức điều chỉnh: Dùng chính niệm để kiểm soát suy nghĩ tiêu cực. Thực hành sám hối khi lỡ phạm sai lầm. Tích cực làm điều thiện để bù đắp những lỗi lầm trong quá khứ.

Khi cảm thấy ghen tị với thành công của người khác, thay vì nuôi dưỡng sự ganh ghét, ta có thể thực hành tùy hỷ (hoan hỷ với thành công của người khác), quán chiếu về nhân quả để hiểu rằng ai gieo nhân tốt sẽ gặt quả tốt.

Nuôi dưỡng điều thiện chưa phát sinh

Không chỉ tránh điều xấu, ta cần chủ động nuôi dưỡng phẩm hạnh tốt: Phát triển lòng từ bi, hỷ xả. Tập suy nghĩ tích cực, biết ơn những gì mình có. Tự đặt mục tiêu rèn luyện bản thân mỗi ngày.

Nếu ta chưa có thói quen kiên nhẫn, ta có thể rèn luyện bằng cách lắng nghe người khác nhiều hơn, thực hành nhẫn nhịn trong những tình huống nhỏ nhất hằng ngày.

Phát triển điều thiện đã có

Những phẩm chất tốt cần được củng cố và phát triển không ngừng: Duy trì chính niệm trong mọi hoàn cảnh. Liên tục học hỏi giáo pháp để mở rộng trí tuệ. Gần bó với những môi trường tốt, giúp bản thân ngày càng vững vàng hơn.

Khi ta đã có lòng từ bi, cần thực hành nhiều hơn bằng cách giúp đỡ người khác, mở rộng tình thương đến tất cả chúng sinh. Khi đó thiện nghiệp sẽ tăng trưởng nhiều hơn.

Cân bằng để sống tỉnh thức

Từ góc nhìn Phật giáo, con người không thể hoàn toàn phủ nhận bản năng, nhưng cũng không nên để bị chi phối. Điều quan trọng là phải rèn luyện bản lĩnh để kiểm soát và chuyển hóa bản năng hướng thiện và tích cực.

Một người có bản lĩnh là người biết quán sát bản thân, chế ngự được những lậu hoặc, hành động dựa trên Chính kiến và Chính tư duy, từ đó hướng đến đời sống an lạc và trí tuệ.

Một số nguyên tắc để sống cân bằng:

+ *Nhận diện bản năng*: Biết rõ những cảm xúc, mong muốn của mình là gì.

+ *Không chạy theo bản năng, nhưng cũng không đàn áp cực đoan*: Thay vì cố gắng dập tắt bản năng, hãy tìm cách chuyển hóa nó thành sức mạnh hướng thượng.

+ *Học cách làm chủ chính mình*: Rèn luyện chính niệm, quán chiếu vô thường, áp dụng Tứ Chính Cần để phát triển bản lĩnh.

+ *Noi gương đức Phật*: Nhìn vào cuộc đời đức Phật để học hỏi cách rèn luyện bản lĩnh trong từng hoàn cảnh.

Như vậy, người có bản lĩnh không phải là người không có bản năng, mà là người biết làm chủ bản thân, biết chuyển hóa bản năng thành trí tuệ và từ bi, để sống một đời an lạc và ý nghĩa.

Tác giả: **Thường Nguyên**