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

Kiến tính giữa những biến động cuộc đời

ISSN: 2734-9195 09:35 13/11/2026

Khi ánh sáng tỉnh thức được duy trì, mỗi khoảnh khắc đều có thể trở thành cơ hội thực tập Bát Nhã, mỗi biến động của cuộc sống đều có thể trở thành bài học giúp chúng ta hiểu mình và hiểu đời sâu sắc hơn.

“*Từ lời giảng của Hòa thượng Thích Phước Tịnh***”.**



Trong hành trình tu tập, kiến tính là một trong những khái niệm quan trọng của Phật giáo Đại thừa, đặc biệt gắn với tinh thần Thiền tông. Tuy nhiên, kiến tính

không đơn thuần là nhìn thấy hay tìm kiếm một thực thể mang tên "tự tính". Đó là sự giác ngộ, nhận ra bản chất chân thật của chính mình, vượt khỏi những nhận thức thông thường vốn luôn bị chi phối bởi cảm xúc, suy nghĩ và các hiện tượng sinh diệt.

Theo lời giảng của Hòa thượng Thích Phước Tịnh, kiến tính là nhận ra tự tính vốn không sinh không diệt. Những buồn vui, hờn giận, thương ghét và mọi biến chuyển của tâm thức đều là những hiện tượng đang đến rồi đi. Chúng xuất hiện trong đời sống nội tâm nhưng không phải là toàn bộ con người chân thật của chúng ta.

Khi một người buồn, họ thường nghĩ mình chính là nỗi buồn. Khi giận dữ, họ dễ dàng để cơn giận chi phối lời nói và hành động. Khi vui sướng, họ lại mong muốn trạng thái ấy kéo dài mãi mãi. Chính sự đồng nhất bản thân với những trạng thái tâm lý luôn biến đổi khiến con người dễ rơi vào bất an, khổ đau và chấp trước.

Nhưng nếu có thể bình tâm quan sát, chúng ta sẽ nhận ra một điều: cảm xúc đang thay đổi, suy nghĩ đang thay đổi, hoàn cảnh cũng đang thay đổi; đồng thời, ta có khả năng nhận biết những biến đổi ấy. Sự nhận biết này mở ra một hướng nhìn khác về đời sống nội tâm, giúp con người không còn bị cuốn trôi hoàn toàn bởi những gì đang diễn ra trong tâm mình.

Quán Tự Tại - năng lực tỉnh thức ngay nơi mỗi người

Từ góc nhìn ấy, lời kinh Bát Nhã trong câu: *"Bồ Tát Quán Tự Tại, khi hành sâu Bát Nhã Ba La Mật Đa, soi thấy năm uẩn đều không, vượt qua mọi khổ ách"* có thể được tiếp cận bằng chiều kích thực hành gần gũi.

Theo sự khai thị của Hòa thượng Thích Phước Tịnh, Quán Tự Tại không chỉ được hiểu như hình tượng một vị Bồ Tát trong kinh điển, mà còn gợi mở năng lực tỉnh thức, chiếu soi đang hiện hữu nơi mỗi người.



Khi tâm có khả năng nhận biết rõ ràng những biến động bên trong, chúng ta không vội vàng phản ứng theo cảm xúc, cũng không để những dòng suy nghĩ liên tục dẫn dắt mình. Buồn thì biết mình đang buồn, giận thì nhận diện mình đang giận, lo lắng thì thấy rõ sự lo lắng đang hiện diện. Đó chính là bước đầu của sự thực tập quán chiếu.

Điều quan trọng không phải là tìm cách loại bỏ mọi cảm xúc tiêu cực, mà là nhận diện chúng bằng sự tỉnh giác, không đồng nhất bản thân với chúng và không để chúng điều khiển hành động. Khi có ánh sáng của nhận biết, con người có thêm khoảng lặng để lựa chọn cách ứng xử sáng suốt, thay vì phản ứng một cách vô thức.

Đây cũng là tinh thần thực hành Bát Nhã: nhìn sâu vào bản chất các pháp, nhận ra tính duyên sinh, vô thường và vô ngã, từ đó tháo gỡ dần những chấp trước vốn là nguồn gốc của khổ đau.

Hành thâm Bát Nhã bắt đầu từ đời sống thường ngày

Nhiều người có thể nghĩ rằng hành thâm Bát Nhã là một trạng thái tu tập cao siêu, chỉ có thể đạt được qua những thời khóa thiền định chuyên sâu hoặc những trải nghiệm tâm linh đặc biệt. Tuy nhiên, tinh thần lời giảng của Hòa thượng Thích Phước Tịnh gợi mở một cách tiếp cận rất thực tế: hành thâm Bát Nhã chính là duy trì sự tỉnh thức, chiếu soi mọi diễn biến của thân và tâm trong từng khoảnh khắc.

Khi đối diện với một lời nói khiến mình tổn thương, thay vì lập tức nổi giận, ta có thể dừng lại để nhận diện cảm giác khó chịu đang sinh khởi. Khi gặp thất bại, thay vì chìm đắm trong mặc cảm, ta có thể quan sát nỗi buồn, nhìn rõ nguyên nhân và tìm cách chuyển hóa. Khi đứng trước những được mất của cuộc đời, ta học cách hiểu rằng không có trạng thái nào tồn tại mãi mãi.

Sự thực tập ấy không khiến con người trở nên thờ ơ với cuộc sống. Trái lại, khi không bị cảm xúc và thành kiến chi phối quá mức, chúng ta có điều kiện lắng nghe người khác sâu sắc hơn, ứng xử có trách nhiệm hơn và nuôi dưỡng lòng từ bi một cách tự nhiên hơn.

Kiến tính, vì thế, không nên được hiểu như một ý niệm trừu tượng để bàn luận, mà cần được thể nghiệm qua chính đời sống. Đó là quá trình nhận diện những gì đang sinh khởi, không cố chấp vào những gì đang biến đổi và từng bước chuyển hóa cách nhìn nhận bản thân cũng như thế giới.

Nhận ra bản tâm không có nghĩa là đứng ngoài cuộc đời, mà là sống giữa cuộc đời với một tâm thức sáng suốt, tự tại và ít bị trói buộc hơn. Khi ánh sáng tỉnh thức được duy trì, mỗi khoảnh khắc đều có thể trở thành cơ hội thực tập Bát Nhã, mỗi biến động của cuộc sống đều có thể trở thành bài học giúp chúng ta hiểu mình và hiểu đời sâu sắc hơn.

Tác giả: **Thường Nguyên**