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

Tham, sân, si, mạn, nghi khiến tâm bất an

ISSN: 2734-9195 15:25 14/10/2026

Tham khiến ta khó nhận ra giới hạn của mong cầu. Sân khiến ta dễ đánh mất sự sáng suốt trong ứng xử. Si làm sai lệch nhận thức về thực tại. Mạn ràng buộc vào cái tôi và những so sánh hơn thua. Nghi khiến con người khó xác lập phương hướng đúng đắn.

Trong đời sống, có những bất an bắt nguồn từ hoàn cảnh, nhưng cũng có những khổ đau được nuôi dưỡng bởi chính cách con người nhận thức và phản ứng trước hoàn cảnh ấy. Dưới góc nhìn Phật học, tham, sân, si, mạn và nghi là những trạng thái tâm bất thiện có thể làm suy giảm khả năng nhận thức đúng đắn, chi phối hành vi và ảnh hưởng đến các mối quan hệ.

Nhận diện năm trạng thái tâm này không nhằm phủ nhận cảm xúc tự nhiên, mà giúp mỗi người hiểu rõ nguyên nhân của những ràng buộc nội tâm, từ đó từng bước xây dựng đời sống tỉnh thức, an ổn và có trách nhiệm.

Con người thường tìm kiếm sự **bình an** thông qua những điều kiện bên ngoài: một công việc ổn định, một gia đình hòa thuận, sự bảo đảm về vật chất hay những mối quan hệ bền vững. Đó đều là những nhu cầu chính đáng của đời sống. Tuy nhiên, không phải lúc nào những điều kiện thuận lợi cũng đồng nghĩa với sự an ổn trong tâm hồn.

Có người sở hữu cuộc sống tương đối đầy đủ nhưng vẫn thường xuyên lo lắng vì sợ mất đi những gì đang có.

Có người được yêu thương nhưng luôn bất an trước khả năng tình cảm thay đổi. Có người đạt được thành tựu đáng kể trong công việc nhưng khó cảm thấy hài lòng bởi thường xuyên so sánh bản thân với người khác.

Ngược lại, cũng có những người dù điều kiện sống còn nhiều hạn chế vẫn giữ được sự điềm tĩnh, biết trân trọng những gì đang hiện hữu và ứng xử hài hòa trước những biến động.

Sự khác biệt ấy gợi mở một vấn đề quan trọng: hoàn cảnh bên ngoài có ảnh hưởng đến đời sống con người, nhưng cách tâm thức tiếp nhận, diễn giải và

phản ứng trước hoàn cảnh cũng góp phần quyết định mức độ bất an mà mỗi người trải nghiệm.

Trong giáo lý Phật giáo, những trạng thái tâm có khả năng làm nhiễu loạn nhận thức, thúc đẩy hành vi bất thiện và cản trở tiến trình tu tập được gọi chung là phiền não (Sanskrit: kleśa; Pāli: kilesa).

Trong đó, tham (lobha), sân (dosa) và si (moha) được xác định là ba căn bất thiện (akusala-mūla), tức ba gốc rễ quan trọng của các trạng thái tâm bất thiện. Mạn (māna) và nghi (vicikicchā) cũng là những phiền não cần được nhận diện và chuyển hóa trên con đường tu tập.

Cần phân biệt rằng, tham, sân, si, mạn, nghi không phải một hệ thống phân loại độc lập bao quát toàn bộ phiền não trong kinh điển. Tuy nhiên, việc khảo sát năm trạng thái này có ý nghĩa thiết thực đối với đời sống, bởi chúng liên quan trực tiếp đến ham muốn, cảm xúc, nhận thức, ý thức về bản thân và niềm tin của con người.

1. Tham: Khi mong cầu vượt khỏi nhu cầu chính đáng

Mong muốn có một cuộc sống tốt đẹp hơn là động lực tự nhiên của con người. Chúng ta cần lao động để bảo đảm đời sống, học tập để phát triển bản thân, xây dựng các mối quan hệ để được yêu thương và chia sẻ.

Phật giáo không đồng nhất mọi mong muốn với tham ái. Trong giáo lý, cần phân biệt giữa những ước muốn thiện lành, hướng đến sự tiến bộ, với tâm tham muốn chiếm hữu, hưởng thụ và bám víu.

Tham trở thành một trạng thái bất thiện khi con người bị cuốn vào sự khao khát không có điểm dừng, xem việc thỏa mãn mong cầu là điều kiện quyết định hạnh phúc của mình.

Một người làm việc chăm chỉ để cải thiện đời sống gia đình là điều đáng trân trọng. Nhưng nếu vì mong muốn giàu có mà bất chấp đạo đức, đánh đổi sức khỏe hoặc bỏ quên những mối quan hệ quan trọng, mong cầu ấy đã dần chuyển thành sự ràng buộc.

Trong đời sống tình cảm cũng vậy, yêu thương vốn là nhu cầu đẹp đẽ. Tuy nhiên, khi tình yêu gắn liền với đòi hỏi kiểm soát, chiếm hữu hoặc buộc người khác phải đáp ứng mọi kỳ vọng của mình, tình cảm có thể trở thành nguyên nhân của mâu thuẫn và khổ đau.

Trong giáo lý Tứ Thánh Đế đã chỉ rõ tham ái (taṇhā) là nguyên nhân căn bản dẫn đến sự sinh khởi của khổ đau.

Trong Kinh Chuyển pháp luân khi giảng về Khổ tập Thánh Đế, đức Phật đã chỉ rõ: "*Chính là ái này đưa đến tái sinh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái*".

Theo đó, tham ái không chỉ giới hạn ở sự ham muốn vật chất hay những khoái lạc giác quan (dục ái), mà còn biểu hiện qua sự khao khát tiếp tục hiện hữu, trở thành một trạng thái nào đó (hữu ái), hoặc mong muốn đoạn tuyệt, không còn hiện hữu (phi hữu ái).

Trong đời sống thường nhật, sự bám víu vào tài sản, địa vị, tình cảm hay những kỳ vọng về bản thân đều có thể trở thành điều kiện nuôi dưỡng bất an khi con người xem chúng là nền tảng không thể thiếu của hạnh phúc.

Từ góc nhìn ấy, thực hành "*thiểu dục tri túc*" không phải là phủ nhận những nhu cầu chính đáng, mà là học cách nhận diện và tiết chế tham ái, để những mong cầu không trở thành sự ràng buộc đối với đời sống nội tâm mỗi con người.

Ảnh sưu tầm.

2. Sân: Khi cơn giận che lấp khả năng nhận biết

Trong các mối quan hệ, bất đồng và tổn thương là những trải nghiệm khó tránh khỏi. Một lời nói thiếu tế nhị, một sự hiểu lầm hay cảm giác không được tôn trọng đều có thể làm khởi sinh tức giận.

Bản thân việc nhận biết mình đang tức giận không đồng nghĩa với hành vi bất thiện. Vấn đề xuất hiện khi con người đồng nhất hoàn toàn với cơn giận, để sân

hận chi phối lời nói, hành động và cách nhìn nhận người khác.

Trong Phật học, sân (dosa) là trạng thái tâm chống đối, khó chịu hoặc thù nghịch đối với những đối tượng không vừa ý. Khi sân phát triển mạnh, con người dễ mất đi sự sáng suốt, phóng đại lỗi lầm của người khác và hành động theo xu hướng gây tổn hại.

Không ít mâu thuẫn gia đình bắt đầu từ những sự việc rất nhỏ. Một người trở về sau ngày làm việc mệt mỏi, cảm thấy không được quan tâm, liền phản ứng gay gắt trước một lời nhắc nhở. Người còn lại, vì cảm thấy bị xúc phạm, tiếp tục đáp trả. Những lời nói trong vài phút nóng giận có thể để lại khoảng cách tình cảm kéo dài nhiều ngày.

Điều đáng suy ngẫm là trong thời điểm tức giận, mỗi người thường có xu hướng bảo vệ quan điểm của mình và ít chú ý đến hoàn cảnh, cảm xúc hoặc khó khăn của đối phương.

Trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada), phẩm Song Yếu, kệ số 5 dạy:

"Với hận diệt hận thù,
Đời này không có được.
Không hận diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu".

(Hòa thượng Thích Minh Châu dịch)

Lời dạy ấy thể hiện một nguyên tắc căn bản trong việc chuyển hóa sân hận: oán thù không thể được hóa giải bằng sự thù địch, đối nghịch, bởi những phản ứng xuất phát từ sân hận thường tiếp tục nuôi dưỡng mâu thuẫn và tổn thương. Chỉ khi con người biết dừng lại, không để tâm sân chi phối lời nói và hành động, vòng xoáy đối kháng mới có cơ hội được tháo gỡ.

Trong đời sống gia đình và các mối quan hệ xã hội, không ít bất hòa trở nên nghiêm trọng chỉ vì mỗi người đều muốn bảo vệ quan điểm của mình bằng những lời đáp trả gay gắt. Một lời nói thiếu kiềm chế có thể làm tổn thương tình cảm được vun đắp trong nhiều năm; ngược lại, một thái độ bình tĩnh, biết lắng nghe và thấu hiểu có thể mở ra cơ hội đối thoại, hóa giải bất đồng.

Từ góc nhìn Phật học, thực hành nhẫn nhục (khanti) không đồng nghĩa với cam chịu hay dung túng những hành vi sai trái, mà là khả năng giữ tâm không bị sân hận chi phối, từ đó lựa chọn cách ứng xử phù hợp trên nền tảng chính niệm và trí tuệ. Đôi khi, biết dừng một lời nói trong lúc nóng giận không phải là sự yếu đuối, mà chính là biểu hiện của năng lực tự chủ và ý thức trách nhiệm đối với

bản thân cũng như người khác.

3. Si: Khi con người nhìn thực tại qua những nhận thức sai lầm

Nếu tham khiến con người bị lôi kéo bởi điều mình mong muốn, sân khiến con người chống đối điều mình không thích, thì si là trạng thái thiếu sáng suốt trong nhận thức, khiến chúng ta khó thấy rõ bản chất của sự vật và hiện tượng.

Trong Phật học, si có quan hệ mật thiết với vô minh (avijjā), tức sự không hiểu biết đúng đắn về thực tại, đặc biệt là những giáo lý Phật pháp căn bản.

Si không đồng nghĩa với ít học, thiếu kiến thức hay năng lực trí tuệ thấp. Một người có trình độ chuyên môn cao vẫn có thể bị chi phối bởi si mê nếu nhận thức và hành động xuất phát từ chấp thủ, định kiến hoặc những quan niệm sai lầm.

Trong đời sống, si có thể biểu hiện qua việc tuyệt đối hóa cảm xúc nhất thời, xem những suy nghĩ chủ quan là sự thật hoặc cố chấp duy trì một lựa chọn dù đã xuất hiện nhiều dấu hiệu cho thấy lựa chọn ấy không phù hợp.

Chẳng hạn, một người có thể nhận thấy mối quan hệ đang gây tổn thương nhưng vẫn tự thuyết phục rằng chỉ cần tiếp tục nhẫn nhịn, mọi việc nhất định sẽ thay đổi.

Một người khác có thể biết rõ việc chạy theo danh vọng khiến sức khỏe suy giảm, gia đình xa cách, nhưng vẫn cho rằng chỉ khi đạt được vị trí cao hơn mình mới thực sự có giá trị.

Trong những trường hợp ấy, điều cần xem xét không chỉ là hoàn cảnh bên ngoài mà còn là những nhận thức và kỳ vọng đang duy trì sự ràng buộc.

Giáo lý duyên khởi (paṭiccasamuppāda) giúp con người tiếp cận đời sống từ cái nhìn về tính điều kiện: các hiện tượng sinh khởi do nhiều nhân duyên, không tồn tại như những thực thể độc lập, bất biến.

Từ nhận thức này, chúng ta có thể hiểu rằng cảm xúc, các mối quan hệ và hoàn cảnh sống đều chịu sự tác động của nhiều điều kiện khác nhau. Không phải mọi sự việc đều diễn ra theo ý muốn cá nhân, cũng không có trạng thái nào có thể được bảo đảm tồn tại mãi mãi.

Đây cũng là cơ sở để quán chiếu về vô thường (anicca), một trong ba đặc tính căn bản của các pháp hữu vi.

Khi thiếu hiểu biết về vô thường, con người dễ bám víu vào những điều vốn luôn biến đổi. Ta mong người khác mãi giữ nguyên tình cảm, mong công việc không bao giờ gặp khó khăn, mong sức khỏe và tuổi trẻ kéo dài theo ý muốn.

Nhưng khi nhận sự vô thường của đời sống, con người có thể học cách trân trọng hiện tại mà không biến sự trân trọng thành chiếm hữu.

Chuyển hóa si bắt đầu từ việc phát triển chính kiến (sammā-diṭṭhi): học cách nhìn nhận sự việc dựa trên hiểu biết đúng đắn, quan sát các điều kiện thực tế và sẵn sàng điều chỉnh những quan niệm không còn phù hợp.

Trí tuệ trong Phật giáo không chỉ là khả năng tích lũy tri thức, mà còn là năng lực nhận diện những nguyên nhân dẫn đến khổ đau và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau.

Ảnh sưu tầm.

4. Mạn: Khi cái tôi trở thành thước đo của mọi giá trị

Trong môi trường xã hội hiện đại, con người thường được đánh giá thông qua thành tích, thu nhập, địa vị, trình độ học vấn hoặc mức độ ảnh hưởng.

Những tiêu chí ấy có thể phản ánh một phần năng lực và đóng góp của mỗi cá nhân. Tuy nhiên, khi chúng trở thành cơ sở để khẳng định sự vượt trội của bản thân hoặc hạ thấp giá trị người khác, tâm kiêu mạn có điều kiện phát sinh.

Trong Phật học, mạn (māna) là trạng thái tâm liên quan đến sự so sánh và chấp trước vào ý niệm về bản thân. Mạn không chỉ biểu hiện ở suy nghĩ mình hơn

người, mà còn có thể tồn tại trong việc tự xác định mình bằng sự ngang bằng hoặc thua kém người khác.

Điểm cốt lõi của mạn là sự bám chấp vào một cái tôi được hình thành và củng cố thông qua so sánh.

Một người có thể cảm thấy tự hào vì thành tựu nghề nghiệp. Điều đó không nhất thiết là kiêu mạn. Nhưng nếu thành tựu khiến họ xem thường những người có điều kiện kém thuận lợi, khó tiếp nhận góp ý hoặc luôn muốn chứng minh mình vượt trội, sự tự tin đã có nguy cơ chuyển thành chấp ngã.

Mạn cũng có thể xuất hiện dưới những hình thức vi tế hơn.

Có người luôn cảm thấy mình thua kém, từ đó sống trong mặc cảm và liên tục so sánh với người khác. Có người không chấp nhận thất bại vì cho rằng thất bại làm tổn hại hình ảnh bản thân. Cũng có người nhân danh kinh nghiệm, tri thức hoặc sự hiểu biết để phủ nhận quan điểm của những người xung quanh.

Nhìn từ giáo lý vô ngã (anattā), con người không tồn tại như một bản ngã độc lập, thường hằng, có thể được xác định trọn vẹn bằng một vài đặc điểm hay thành tựu.

Năng lực, kiến thức, vị trí xã hội và điều kiện sống đều hình thành trong những mối quan hệ nhân duyên, đồng thời có khả năng thay đổi theo thời gian.

Hiểu được điều đó không khiến con người đánh mất lòng tự trọng. Ngược lại, nhận thức về vô ngã giúp chúng ta có thái độ đúng đắn hơn đối với thành công và thất bại, biết trân trọng những đóng góp của bản thân mà không phủ nhận giá trị của người khác.

Trong môi trường làm việc, người có khả năng lắng nghe và tiếp nhận phản biện thường tạo ra cơ hội hợp tác tốt hơn. Trong gia đình, khi mỗi thành viên không đặt cái tôi lên trên sự thấu hiểu, những bất đồng cũng có thêm điều kiện để được giải quyết.

Khiêm tốn, xét từ góc nhìn Phật học, không phải là tự hạ thấp bản thân, mà là nhận thức đúng giới hạn hiểu biết của mình, không lấy sự hơn thua làm nền tảng xác định giá trị con người.

Buông bớt tâm mạn cũng chính là mở rộng khả năng học hỏi, cảm thông và sống hài hòa với những khác biệt.

5. Nghi: Khi sự do dự trở thành chướng ngại của nhận thức và hành động

Trong đời sống, hoài nghi là một hiện tượng tâm lý phổ biến. Con người đặt câu hỏi trước những điều chưa rõ ràng, cân nhắc trước quyết định quan trọng và tìm kiếm bằng chứng trước khi hình thành niềm tin.

Ở phương diện tích cực, tinh thần chất vấn và kiểm chứng giúp hạn chế sự cả tin, phát triển tư duy phản biện và nâng cao chất lượng nhận thức.

Vì vậy, không thể đồng nhất mọi sự nghi ngờ với phiền não.

Trong Phật học, nghi (vicikicchā) được xem là một trong năm triền cái (pañca nīvaraṇāni) cản trở sự an định và phát triển trí tuệ. Nghi ở đây chủ yếu chỉ trạng thái phân vân, do dự và thiếu xác quyết đối với những vấn đề căn bản của con đường tu tập, khiến hành giả khó tiến bước.

Đây là điểm cần phân biệt giữa nghi như một chướng ngại tâm lý và thái độ khảo sát, tìm hiểu dựa trên trí tuệ.

Trong đời sống, một người thường xuyên nghi ngờ thiện chí của người khác có thể gặp khó khăn khi xây dựng sự tin cậy. Một người thiếu niềm tin vào khả năng học hỏi của bản thân có thể không dám bắt đầu những công việc mới. Một người liên tục dao động giữa các lựa chọn nhưng không chịu tìm hiểu, cân nhắc và quyết định cũng dễ rơi vào trạng thái bất an kéo dài.

Tuy nhiên, giải pháp không phải là tin tưởng một cách vô điều kiện.

Tinh thần tìm hiểu và kiểm chứng được thể hiện rõ trong Kinh Kālāma (AN 3.65). Tại đây, đức Phật hướng người nghe đến việc xem xét phẩm chất và hệ quả của các hành vi, không đơn thuần chấp nhận một quan điểm chỉ vì truyền thống, lời đồn, suy luận hay uy tín của người truyền đạt.

Từ góc nhìn ấy, niềm tin trong Phật giáo cần được đặt trong mối quan hệ với trí tuệ và sự thực hành.

Một người có niềm tin không phải là người không bao giờ đặt câu hỏi, mà là người biết đặt câu hỏi đúng đắn, tìm hiểu có phương pháp và từng bước xác lập niềm tin trên cơ sở hiểu biết, trải nghiệm và nhận thức về nhân quả.

Trong các mối quan hệ xã hội, điều này cũng có ý nghĩa thực tiễn. Thay vì suy đoán động cơ của người khác, chúng ta có thể lựa chọn đối thoại. Thay vì để nỗi sợ thất bại chi phối, chúng ta có thể đánh giá năng lực và điều kiện thực tế

trước khi hành động.

Chuyển hóa nghi không phải là từ bỏ tư duy phản biện, mà là vượt qua sự hoang mang thiếu căn cứ bằng hiểu biết, sự khảo sát và khả năng đưa ra quyết định có trách nhiệm.

6. Lời kết

Tham, sân, si, mạn và nghi tuy có những đặc điểm khác nhau nhưng không tồn tại hoàn toàn tách biệt. Trong nhiều tình huống, các trạng thái tâm này có thể tác động và làm gia tăng lẫn nhau.

Khi tham muốn không được đáp ứng, sân hận có thể phát sinh. Khi thiếu chính kiến, con người dễ chấp thủ vào những mong cầu thiếu thực tế. Khi quá đề cao bản thân, chúng ta có thể trở nên nhạy cảm trước lời phê bình, từ đó xuất hiện tức giận hoặc nghi ngờ thiện chí của người khác.

Một ví dụ gần gũi là trong quan hệ gia đình. Khi một người mong muốn bạn đời phải luôn thấu hiểu mình, sự mong cầu ấy có thể chuyển thành bám víu. Nếu đối phương không đáp ứng kỳ vọng, cảm giác thất vọng xuất hiện. Từ thất vọng, tâm sân có thể phát sinh; từ thiếu hiểu biết về hoàn cảnh của nhau, những suy đoán và nghi ngờ dần hình thành. Nếu cả hai tiếp tục bảo vệ cái tôi, mâu thuẫn có thể trở nên phức tạp hơn.

Nhìn nhận vấn đề từ góc độ **phiền não** không có nghĩa là quy trách nhiệm cho người đang chịu tổn thương, càng không phải phủ nhận những nguyên nhân khách quan của bất hòa. Giá trị của sự quán chiếu nằm ở chỗ giúp mỗi người nhận ra phần nhận thức và hành vi mà mình có khả năng điều chỉnh.

Trong Kinh Niệm Xứ (MN 10) đã hướng dẫn hành giả quán sát thân, thọ, tâm và pháp. Đối với việc nhận diện phiền não, thực hành quán tâm có ý nghĩa đặc biệt quan trọng: biết rõ trạng thái tâm khi có tham, khi không có tham; khi có sân, khi không có sân; khi có si, khi không có si.

Trong hành trình tìm kiếm hạnh phúc, con người thường mong muốn mọi việc diễn ra thuận lợi nhưng đời sống luôn vận động trong những điều kiện vô thường. Không ai có thể bảo đảm rằng mọi hoàn cảnh sẽ mãi thuận theo ý muốn.

Bởi vậy, bình an dưới góc nhìn Phật học không nên được hiểu đơn giản là trạng thái không còn khó khăn, mâu thuẫn hay cảm xúc tiêu cực. Đó còn là khả năng nhận diện đúng thực tại, không làm gia tăng khổ đau bằng những phản ứng thiếu sáng suốt và biết lựa chọn cách ứng xử phù hợp trước hoàn cảnh.

Người thực hành Phật pháp vẫn có thể trải qua mất mát, thất vọng hoặc những biến cố ngoài mong đợi. Tuy nhiên, nhờ rèn luyện chính kiến và chính niệm, họ có thể từng bước giảm bớt sự chi phối của tham ái, sân hận, **vô minh** và các hình thức chấp thủ.

Điều này không đồng nghĩa với việc mọi khổ đau đều do cá nhân tự tạo ra. Bệnh tật, nghèo đói, bất công, bạo lực hay những biến cố xã hội là những thực tại có nguyên nhân và điều kiện phức tạp, cần được nhìn nhận và giải quyết bằng trách nhiệm cá nhân lẫn cộng đồng.

Giáo lý Phật giáo không phủ nhận những khó khăn khách quan ấy, mà mở ra thêm một phương diện quan trọng: bên cạnh việc cải thiện hoàn cảnh, con người còn có thể học cách **chuyển hóa** những nguyên nhân bất thiện trong tâm.

Tham khiến ta khó nhận ra giới hạn của mong cầu. Sân khiến ta dễ đánh mất sự sáng suốt trong ứng xử. Si làm sai lệch nhận thức về thực tại. Mạn duy trì sự ràng buộc vào cái tôi và những so sánh hơn thua. Nghi, khi trở thành chướng ngại, khiến con người khó xác lập phương hướng đúng đắn.

Nhận diện năm trạng thái tâm ấy không phải để tự trách mình hay phán xét người khác, mà để hiểu rằng sự chuyển hóa luôn cần bắt đầu từ khả năng thấy rõ những gì đang diễn ra trong nội tâm.

Có những hoàn cảnh chúng ta chưa thể thay đổi ngay, nhưng cách nhận thức và phản ứng trước hoàn cảnh là điều có thể được rèn luyện từng ngày.

Khi bớt tham cầu, con người có thêm khả năng trân trọng những gì đang hiện hữu. Khi giảm sân hận, các mối quan hệ có thêm cơ hội được nuôi dưỡng bằng sự thấu hiểu. Khi phát triển trí tuệ, chúng ta dần thoát khỏi những nhận thức sai lầm. Khi buông bớt tâm mạn, lòng khiêm tốn và sự cảm thông có điều kiện lớn lên. Khi vượt qua nghi hoặc bằng chính kiến, niềm tin được xây dựng trên nền tảng hiểu biết và thực hành.

Sau cùng, giá trị của Phật pháp không chỉ nằm ở việc nhận biết tên gọi của các phiền não, mà ở khả năng vận dụng những hiểu biết ấy để chuyển hóa đời sống.

Bình an không nhất thiết đến từ việc có được mọi điều mình mong muốn, mà còn từ năng lực hiểu rõ điều gì đang chi phối tâm mình, biết buông bỏ những chấp thủ không cần thiết và sống có trí tuệ, từ bi giữa những đổi thay của cuộc đời.

***

Tác giả: **Vũ Thị Lan Hương**

***

Tài liệu tham khảo:

1. Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trung Bộ, tập I, Kinh Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta), MN 10, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012.

2. Thích Minh Châu (dịch), Kinh Pháp Cú, NXB Hồng Đức, 2019.