

## Thắng đời 1-0 hay vô bọc của cái tôi?

ISSN: 2734-9195 08:30 25/02/2025

Cuộc sống không phải là một sân khấu để chứng minh giá trị của bản thân qua ánh mắt người đời, mà là một hành trình trở về với chính mình, nơi mỗi trải nghiệm dù là niềm vui hay thử thách đều là cơ hội để học hỏi và trưởng thành. Gần đây, trào lưu "*thắng đời 1-0*" lan tỏa mạnh mẽ trên các nền tảng mạng xã hội (Facebook, tiktok,...), trở thành tiếng nói của một thế hệ trẻ khao khát khẳng định bản thân.

Người ta hào hứng chia sẻ những khoảnh khắc vượt lên hoàn cảnh, những thành tựu như một minh chứng cho chiến thắng trước cuộc đời, khẳng định thành quả bản thân đạt được sau một quãng thời gian "*nỗ lực*".

Từ góc nhìn của triết lý Phật học, khái niệm "*thắng đời*" có thực sự là đích đến cuối cùng?



## Thắng i hay v boc ca cái tôi?

Trong thời gian vừa qua, "*thắng đời*" là một hot trend dường như được hiểu là sự vượt trội về tài chính, địa vị, danh vọng của một cá nhân. Những thành tựu vật chất nhanh chóng trở thành thước đo cho thành công, và đôi khi, người ta quên mất rằng cuộc sống không chỉ là một cuộc đua tranh giành hơn thua.

Theo tinh thần Phật giáo, khái niệm bản ngã (atta) là nguồn gốc của đau khổ. Khi ta quá bám víu vào những giá trị bên ngoài, chiến thắng trở thành một sự phô trương của cái tôi hơn là sự trưởng thành nội tại.

Cố gắng "*thắng đời*" bằng cách vượt qua người khác dễ dàng dẫn ta vào vòng luẩn quẩn của tham vọng và ganh đua – những gốc rễ của tham (lobha), sân (dosa), si (moha).

Dưới góc nhìn Phật giáo, "*thắng đời*" không phải là sự vượt trội về vật chất, mà là chiến thắng chính mình, chiến thắng tham, sân, si, ba độc tố gây đau khổ.

Trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada) dạy: *“Chiến thắng vạn quân không bằng tự thắng mình. Tự thắng mình mới là chiến công oanh liệt nhất.”* Câu kinh nhấn mạnh, sự chiến thắng lớn nhất không nằm ở việc vượt lên người khác, mà là vượt qua những giới hạn, dục vọng và vô minh của bản thân.

Thực tế, không ít người giàu có, thành đạt về tài chính nhưng lại sống trong cô đơn, bất an và áp lực. Ví dụ, nhiều doanh nhân nổi tiếng trên thế giới, dù sở hữu khối tài sản khổng lồ, vẫn rơi vào trầm cảm hoặc đối mặt với các vấn đề tâm lý nghiêm trọng. Điều này cho thấy, khi cái tôi được nuôi dưỡng bằng sự khẳng định bản thân qua của cải và quyền lực, nó không mang lại sự bình an thực sự. Trong khi đó, những người thực hành theo con đường Trung đạo của đức Phật thường tìm thấy sự bình an sâu sắc, dù cuộc sống của họ không hào nhoáng. Hãy nhìn vào hình ảnh của một vị thiền sư giản dị, sống trong một am nhỏ giữa núi rừng, nhưng lại có thể truyền cảm hứng và mang lại sự an lạc cho hàng nghìn người.

Sự *“thắng đời”* của họ không nằm ở địa vị hay danh tiếng, mà ở khả năng tự tại trước mọi biến động của cuộc sống.

Khi con người buông bỏ bản ngã và sống với tâm từ bi, họ không còn bị trói buộc bởi những so sánh và hơn thua. Sự thành công lúc này không còn là về những gì ta đạt được từ bên ngoài, mà là sự trưởng thành của tâm hồn, sự an nhiên trước khen chê, thắng bại, và thịnh suy.

Vậy nên, câu hỏi thực sự không phải là: *“Tôi đã thắng được bao nhiêu người? Chiến thắng ai?”* mà là: *“Tôi đã hiểu và chế ngự được chính mình đến đâu?”* Đây mới chính là thước đo bền vững của thành công và hạnh phúc trong ánh sáng của Phật pháp.



## Chiến thắng chính mình là con ng ca s tnh thc

Phật giáo không phủ nhận nỗ lực vươn lên để có cuộc sống tốt đẹp hơn, nhưng nhấn mạnh rằng chiến thắng lớn nhất là chiến thắng chính mình.

Chiến thắng bản thân là khi ta dám đối mặt với sự lười biếng, sợ hãi và tự ti. Đó là khi ta đủ dũng cảm để chấp nhận thất bại và đứng lên sau mỗi lần vấp ngã, đây là sự thực hành của chánh niệm (sati) và tinh tấn (viriya), những yếu tố cốt lõi trong đạo Phật giúp ta giữ vững tâm trí giữa sóng gió cuộc đời. Chiến thắng bản thân không chỉ dừng lại ở việc kiểm soát cảm xúc hay vượt qua những thử thách bên ngoài, mà sâu xa hơn là sự chuyển hóa nội tâm, giải thoát khỏi những phiền não (klesha) gốc rễ.

Trong Kinh Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikaya) nhấn mạnh: "*Kẻ nào chế ngự được tâm mình, kẻ đó sẽ tìm thấy con đường dẫn đến giải thoát*". Điều này hàm ý rằng tâm ý là chiến trường thực sự, và việc chế ngự nó đòi hỏi một quá trình tu tập liên tục, không phải một khoảnh khắc bùng phát của ý chí.



Thực hành chính niệm và tinh tấn trong đời sống thường nhật có thể được hiểu qua những hành động rất đời thường nhưng lại đầy tính chuyển hóa. Chẳng hạn, một người đối diện với áp lực công việc có thể dễ dàng rơi vào trạng thái nóng giận hoặc căng thẳng. Tuy nhiên, nếu họ dừng lại để hít thở sâu, nhận diện cảm xúc của mình mà không phán xét, đó chính là sự thực hành chính niệm. Khi duy trì được sự tỉnh thức trong từng hành động, từng lời nói, cá nhân đó không chỉ vượt qua cảm xúc tiêu cực nhất thời mà còn từng bước rèn luyện sự kiên định và trí tuệ (pañña).

Câu chuyện về Angulimala là một minh chứng sâu sắc cho sức mạnh của khả năng chuyển hóa của con người khi tiếp xúc với chân lý. Theo Kinh Angulimala Sutta trong Trường Bộ Kinh, Angulimala, tên thật là Ahimsaka, ban đầu là một học giả thông minh và tài năng. Tuy nhiên, vì bị sự ganh ghét và mưu hại của những người xung quanh, ông đã bị hiểu lầm và đẩy vào con đường lầm lạc. Dưới sự thao túng của thầy mình, ông bị ép phải thu thập đủ một ngàn ngón tay người để hoàn thành một nghi thức tàn bạo, từ đó trở thành một sát nhân khét tiếng, gieo rắc nỗi sợ hãi khắp nơi.

Điều kỳ diệu xảy ra khi Angulimala gặp được đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Khi đuổi theo đức Phật với ý định sát hại, ông nhận ra dù mình chạy nhanh đến đâu cũng không thể đuổi kịp. Lúc đó, đức Phật quay lại và dạy ông rằng: *"Ta đã dừng lại từ lâu rồi, chỉ có ngươi là chưa dừng lại."* Câu nói này đã làm lay động tâm thức của Angulimala, khiến ông nhận ra sự vô nghĩa và đau khổ mà bạo lực mang lại.

Ngay tại khoảnh khắc đó, Angulimala buông bỏ vũ khí. Dưới sự dẫn dắt của đức Phật, ông trở thành một vị Tỳ-kheo chân chính, sống đời thanh tịnh và tu tập miệt mài. Chiến thắng lớn nhất của ông không phải là sức mạnh hay sự khiếp sợ mà ông từng gây ra, mà chính là sự vượt qua sân hận và thù hận trong tâm, hướng đến sự giải thoát và bình an nội tại.

Từ một người sát nhân khét tiếng, ông đã hoàn toàn chuyển hóa sau khi gặp đức Phật, trở thành một vị Tỳ-kheo với đời sống thanh tịnh. Chiến thắng lớn nhất của Angulimala không phải là sức mạnh trên chiến trường mà chính là sự đoạn trừ sân hận và lòng thù hận trong tâm, hướng tới sự giải thoát. Câu chuyện của Angulimala là bài học sâu sắc về sự tha thứ, lòng từ bi và khả năng chuyển hóa của mỗi con người, bất kể quá khứ có tăm tối đến đâu.

Từ góc nhìn sâu sắc hơn, sự chiến thắng bản thân trong Phật giáo không nhằm đạt được thành tựu cá nhân theo nghĩa thông thường, mà là sự giải thoát khỏi ngã chấp (sakkāya-diṭṭhi), quan niệm sai lầm về một cái tôi bền vững. Theo đó, một người có thể thực sự *"chiến thắng chính mình"* khi buông bỏ được cái tôi vị kỷ, sống với tâm từ bi (mettā) và hỷ xả (upekkhā). Đây chính là con đường trung đạo (Majjhima Patipada), nơi không bị chi phối bởi dục lạc hay khổ hạnh

cực đoan, mà là sự quân bình nội tâm, một trạng thái tĩnh lặng giữa dòng chảy bất định của cuộc đời.

Trong bối cảnh hiện đại, khi con người thường xuyên đối mặt với áp lực thành công và sự so sánh, thông điệp này càng trở nên sâu sắc. Việc tập trung vào chiến thắng bản thân, thay vì chạy theo thành tích bên ngoài, sẽ giúp mỗi cá nhân tìm được sự bình an đích thực, điều mà mọi lý thuyết về hạnh phúc đều hướng tới nhưng chỉ Phật giáo mới thực sự chạm đến tận cùng.



## Thắng là hành trình không phi ích n

Cuộc đời không phải là một cuộc đua để xem ai về đích trước. Trong Phật giáo, mỗi khoảnh khắc sống trọn vẹn với chính niệm đều là một bước tiến trên con đường giác ngộ. Điều quan trọng không phải là ta đã đi nhanh bao nhiêu, mà là ta đã nhận thức sâu sắc ra sao trong từng bước đi. Việc theo đuổi cái gọi là "*thắng đời*" dễ khiến con người quên mất giá trị của sự an nhiên, hãy buông bỏ sự bám víu vào danh vọng phù phiếm, thay vào đó, tập trung vào việc hoàn thiện bản thân từng ngày một.



Hãy nhớ rằng, mỗi ngày ta sống với sự tỉnh thức và lòng từ bi là mỗi ngày ta tiến gần hơn đến chiến thắng thực sự, chiến thắng không cần phô trương, nhưng đầy giá trị trong hành trình hoàn thiện bản thân. Cuộc sống không phải là một sân khấu để chứng minh giá trị của bản thân qua ánh mắt người đời, mà là một hành trình trở về với chính mình, nơi mỗi trải nghiệm dù là niềm vui hay thử thách đều là cơ hội để học hỏi và trưởng thành.

Thắng không còn là chuyện hơn thua với thế gian, mà là sự thấu hiểu sâu sắc về bản chất vô thường của cuộc đời và khả năng chấp nhận mọi điều đến rồi đi một cách tự nhiên.



Tác giả: **An Tĩnh**