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

Thiền và nghệ thuật sống đối diện với chính mình

ISSN: 2734-9195 08:05 19/05/2026

Thiền không phải nỗ lực kiểm soát tuyệt đối tâm trí, mà là quá trình xây dựng mối quan hệ sâu sắc và hiểu biết hơn với chính nội tâm của mình.

Chúng ta thường tìm đến thiền với kỳ vọng sẽ nhanh chóng đạt được sự **tĩnh lặng**. Khi mới bắt đầu thực hành thiền, tôi cũng từng nghĩ như vậy. Tôi chờ đợi cảm giác rằng việc thiền định đang "phát huy tác dụng". Nhưng thay vì bình an, điều tôi gặp phải lại là những dòng suy nghĩ hỗn loạn, cảm giác bồn chồn, mệt mỏi, đôi khi là buồn bã hay khó chịu.

Có thời điểm tôi tin rằng mình không phù hợp với thiền, trong khi thực ra, điều tôi hiểu sai chính là bản chất của sự thực hành này.

Nhiều người tiếp cận thiền theo cách tương tự như cách chúng ta tiếp cận những phương pháp cải thiện bản thân trong đời sống hiện đại: xem đó như công cụ để loại bỏ cảm xúc tiêu cực. Ta nghĩ tập thể dục giúp cơ thể khỏe mạnh, ngủ đủ giúp phục hồi năng lượng, vậy thì thiền đều đặn hẳn sẽ mang lại tâm trí hoàn toàn sáng suốt và yên tĩnh. Thế nhưng, trong tinh thần Phật giáo, thiền không phải trước hết để khiến ta "cảm thấy dễ chịu", càng không phải để tắt hoàn toàn mọi suy nghĩ. Điều cốt lõi của thiền là học cách thôi chống lại thực tại.

Nguồn ảnh: hallow.com

Sự ngộ nhận này đặc biệt phổ biến trong văn hóa phương Tây. Thiền thường được mô tả như trạng thái "không nghĩ gì cả", nơi con người có thể làm trống rỗng **tâm trí** chỉ sau một lần ngồi xuống. Truyền thông, mạng xã hội hay các không gian chăm sóc sức khỏe tinh thần thường xây dựng hình ảnh thiền như một sự tĩnh tại tuyệt đối, nhẹ nhàng và không cần nỗ lực. Chính điều đó tạo nên "huyền thoại về tâm trí trống rỗng", khiến nhiều người mới thực hành nhanh chóng thất vọng khi nhận ra mình không thể ngăn các dòng suy nghĩ xuất hiện.

Thực tế, tâm trí sinh ra suy nghĩ cũng tự nhiên như phổi tạo ra hơi thở. Ta không cảm thấy xấu hổ vì mình phải thở, thì cũng không nên trách móc bản thân chỉ vì mình đang suy nghĩ, kể cả trong những lúc đầu óc rối ren hay suy nghĩ quá mức.

Trong Phật giáo, thiền là thực hành ngồi lại với những suy nghĩ của chính mình, nhận biết chúng mà không phán xét và cũng không để bản thân bị cuốn trôi theo chúng. Vì vậy, thiền không "thất bại" khi tâm trí xuất hiện vọng niệm. Ngược lại, người thực hành học cách quan sát chúng bằng sự tỉnh thức thay vì đàn áp, đặc biệt khi những cảm xúc như chấp thủ, sân hận hay chống đối khởi lên.

Thiền không phải nỗ lực kiểm soát tuyệt đối tâm trí, mà là quá trình xây dựng mối quan hệ sâu sắc và hiểu biết hơn với chính **nội tâm** của mình.

Điều đó không có nghĩa chúng ta hoàn toàn bất lực trước trạng thái tâm lý của bản thân. Một phần quan trọng trong thực hành Phật giáo chính là rèn luyện năng lực làm chủ, kỷ luật nội tâm và những thói quen tinh thần lành mạnh. Chúng ta có khả năng đưa tâm trở về trạng thái bình ổn khi cảm nhận bắt đầu dao động hay rơi vào vòng xoáy bất an. Tuy nhiên, ý nghĩ rằng chúng ta có thể "tắt hẳn tâm trí" ngay lập tức, gần như không cần thực hành hay nỗ lực, là điều thiếu thực tế.

Sự kiên trì và cởi mở với những khó chịu trong lúc thiền là điều vô cùng quan trọng, bởi chính sự khó chịu ấy là một phần thiết yếu của quá trình **tu tập**. Đời sống hiện đại khiến con người quen né tránh khổ đau. Một cách có ý thức hoặc vô thức, ta liên tục tìm cách phân tán sự chú ý khỏi những cảm xúc khó chịu bằng công việc, các thiết bị điện tử, mạng xã hội, giải trí hay những kích thích không ngừng nghỉ.

Khi đã quá quen với sự kích thích liên tục, sự im lặng đôi khi trở nên đáng sợ. Tĩnh lặng khiến những điều mà sự phân tâm từng che lấp bắt đầu hiện rõ. Và khi ta thực sự ngồi xuống với chính mình, không còn gì để kéo tâm trí rời khỏi những gì đang tồn tại bên trong. Lúc ấy, ta có thể đối diện với nỗi buồn, cô đơn, lo âu, chán nản, bất định, thậm chí cả sự phán xét bản thân.

Đó đều là những cảm xúc không dễ chịu. Nhưng thay vì tìm cách chạy trốn, trí tuệ Phật giáo khuyến khích chúng ta nhìn và quán chiếu bằng sự tò mò và không phán xét, để từ đó có thể thấu hiểu và chuyển hóa. Thực hành tâm linh không phải nhằm xóa bỏ đau khổ, mà là thay đổi mối quan hệ của ta với đau khổ. Bởi lẽ, khổ đau thường trở nên dữ dội hơn khi ta chống cự lại trải nghiệm

của chính mình.

Trong thiền tập, điều này đồng nghĩa với việc cho phép suy nghĩ, **cảm xúc** và cảm giác xuất hiện mà không lập tức xem chúng là "vấn đề cần giải quyết" hay điều phải xua đuổi. Thay vì co cứng trước sự khó chịu hoặc cố ép tâm hướng đến trạng thái dễ chịu hơn, người thực hành học cách nhận biết điều đang hiện hữu, ở lại đó đủ lâu để hiểu, rồi để tự nhiên trôi qua mà không can thiệp quá mức. Trọng tâm của thiền không nằm ở việc đạt được trạng thái tâm lý đặc biệt, mà ở khả năng tỉnh thức với bất kỳ trạng thái nào đang có mặt.

Trong đời sống thường nhật cũng vậy, ta có thể nhận ra mình thường tìm đến sự phân tâm nhanh đến mức nào mỗi khi cảm thấy bất an. Đó có thể là phản xạ cầm điện thoại lên ngay khi thấy trống trải, lấp đầy im lặng bằng tiếng ồn, khiến bản thân luôn bận rộn hoặc liên tục nghĩ cách né tránh những cảm xúc khó chịu. Thiền và thực hành Phật giáo giúp ta nhận diện những khuôn mẫu ấy thay vì hành động theo chúng một cách vô thức. Theo thời gian, sự nhận biết này tạo nên khoảng dừng nhỏ nhưng quan trọng giữa cảm xúc và phản ứng, giúp ta có khả năng đáp lại hoàn cảnh bằng sự tỉnh táo thay vì chỉ tìm cách trốn chạy. Và chính từ đó, những ồn ào dư thừa trong tâm trí mới dần lắng xuống nhưng điều ấy đòi hỏi sự thực hành lâu dài.

Tuy nhiên, ngồi lại với khó chịu không có nghĩa là cam chịu thụ động. **Phật giáo** không khuyến khích chúng ta chấp nhận những hoàn cảnh độc hại hay bất công. Điều cần phân biệt rõ là: chấp nhận không đồng nghĩa với tán thành. Việc nhận diện và ở cùng cảm xúc khó chịu là cần thiết, nhưng đó không phải đích đến cuối cùng. Đó là con đường giúp ta nhìn rõ trạng thái tâm và những thôi thúc bên trong trước khi phản ứng, từ đó có thể đưa ra lựa chọn tỉnh thức và sáng suốt hơn.

Khi tạo được khoảng không giữa cảm xúc và phản ứng, đôi khi chỉ bằng hành động đơn giản nhưng không hề dễ dàng là ngồi yên và thở, ta bắt đầu biết "đáp lại" thay vì chỉ "phản ứng". Khi đủ hiện diện với nỗi khó chịu để hiểu, ta có thể hành xử bằng niệm từ bi và tỉnh thức nhiều hơn so với những phản ứng bốc đồng tức thời.

Sau cùng, **sức mạnh của thiền** không nằm ở việc biến chúng ta thành những cá nhân vô cảm hay luôn an nhiên tuyệt đối. Thiền không khiến tâm trí ngừng hoạt động, mà giúp chúng ta bớt bị cuốn trôi bởi những biến động cảm xúc. Nhờ đó, ta có thể sống với nhiều sự tử tế, tỉnh thức và vững chãi hơn, đồng thời hiểu rõ hơn về chính mình. Sự hiểu biết ấy cho phép chúng ta nhận ra những cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực mà không lập tức bị chúng nhấn chìm, từ đó có thêm khả năng làm chủ trạng thái tinh thần của bản thân.

Thiền có thể không đem lại một tâm trí hoàn toàn trống rỗng. Nhưng có lẽ, điều quý giá hơn là thiền giúp chúng bớt sợ hãi chính tâm trí của mình, ngay cả trong những thời khắc đầy biến động cảm xúc.

Với những ai mới bắt đầu thực hành thiền, điều cần nhớ là đừng kỳ vọng vào trạng thái bình yên tuyệt đối. Tâm trí có thể vẫn tiếp tục xao động, đặc biệt trong giai đoạn đầu và có lẽ sẽ không bao giờ hoàn toàn "im lặng" theo cách ta từng hình dung. Nhưng điều đó không có nghĩa việc thực hành là vô ích. Hãy ngồi lại với sự khó chịu ấy, quan sát mà không phán xét và nhớ rằng trong tinh thần Phật giáo, bình an không phải là sự vắng mặt của khó khăn, mà là khả năng đối diện với khó khăn bằng một tâm thế khác.

Theo nghĩa ấy, thiền không còn là hành trình đi tìm một tâm trí yên lặng tuyệt đối, mà là quá trình nuôi dưỡng sự hiện diện vững vàng trong chính tâm trí mà ta đang có, để hiểu rằng không có điều gì bên trong ta quá nặng nề đến mức không thể được nhận biết và ôm giữ bằng chính niệm.

Tác giả: **Kassidy Evans/**Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn link: https://www.buddhistdoor.net/features/stop-running-from-discomfort-what-meditation-actually-teaches/

Về tác giả:

Kassidy Evans là sinh viên mới tốt nghiệp Đại học Bang San Diego với chuyên ngành tiếng Anh và chuyên ngành phụ triết học. Thời còn học đại học, cô là chủ tịch của Delta Beta Tau, hội huynh đệ Phật giáo nam nữ đầu tiên và duy nhất trên toàn quốc. Cô đã làm việc và tình nguyện tại chùa Dharma Bum ở University Heights, hỗ trợ công tác truyền giáo và hướng dẫn lớp thiền hàng tuần cho cộng đồng. Hiện tại, cô đang làm việc tại tổ chức phi lợi nhuận Meals on Wheels San Diego với vai trò Điều phối viên gây quỹ và sống tại khu vực các trường đại học ở San Diego.