

Khổ Vì Sống với "Cái Tôi" Quá Lớn!

Như Nhiên - Thích Tánh Tuệ

Khi bàn về cái tôi, người ta thường nói hóm hỉnh rằng: “trong cuộc sống, cái tôi mà thêm dầu nặng thì thành TÔI; cái tôi huyền thì thành TÔI; và cái tôi sắc thì thành.. TÔI.”

Mà sống trong tội lỗi, tồi tàn và tăm tối đều là sống trong sự thiếu hiểu biết. Vậy phải chăng sự hiểu biết và cái tôi có sự đối lập như Albert Einstein đã từng nói: “Cái tôi và sự hiểu biết tỷ lệ nghịch với nhau. Hiểu biết càng nhiều thì cái tôi càng nhỏ. Hiểu biết càng ít thì cái tôi càng lớn.”

Trong Đạo Phật, "cái Tôi" chính là năm uẩn, có đoạn kinh đức Phật dạy là ngũ thủ uẩn (sự chấp thủ năm uẩn). Ngũ uẩn vốn không lỗi lầm vì chữ "Thủ" này của chúng sanh, chính lỗi lầm này làm tăng thêm gánh nặng.

- Này các Tỷ-kheo, thế nào là đặt gánh nặng xuống? Đây là sự ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn, sự từ bỏ, sự xả ly, sự giải thoát, sự không chấp thủ. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là đặt gánh nặng xuống.

Thế Tôn thuyết như vậy, Thiện Thệ nói như vậy xong, bậc Đạo Sư lại nói thêm:

*Năm uẩn là gánh nặng,
Kẻ gánh nặng là người;
Mang lấy gánh nặng lên,
Chính là khổ ở đời.
Còn đặt gánh nặng xuống,
Tức là lạc (không khổ).*

*Đặt gánh nặng xuống xong,
Không mang thêm gánh khác.
Nếu nhỏ khát ái lên,
Tận cùng đến gốc rễ,
Không còn đói và khát,
Được giải thoát tịnh lạc!*

Trích: Kinh Tương Ưng | Chương I Tương Ưng Uẩn | Phẩm Gánh Nặng (Tập, 2.3, Trọng Đởm. Đại 2,19a) - (Tăng 25.4, Đại 2,631c) (S.iii,25)

SUY NGHIỆM:

Con người từ khi **sinh ra đời đã tồn tại cái tôi** và cái tôi trong mỗi người phát triển theo năm tháng, nó thuộc về cá tính riêng biệt của mỗi người mặc dù chúng ta cùng sống trong một xã hội. Cái tôi giúp cho con người tìm ra lẽ sống của bản thân. Nếu hiểu được giá trị thật sự về cái tôi của mình người ta có thể là chính mình và sống thật với mình hơn. Sự tồn tại cái tôi trong mỗi người là lẽ tự nhiên. Nhưng nếu cái Tôi quá lớn sẽ tự mình làm mình đau khổ, những khổ đau bất an đều xuất phát từ cái tôi quá lớn, cho nên chỉ nên “tôn trọng”, chớ tôn sùng...

Người **có cái tôi quá lớn**, là người luôn xem mình là nhất không chịu thua kém bất cứ ai. Trong bất kỳ công việc nào họ đều cho mình là đúng, không chịu lắng nghe không chấp nhận cái sai của mình từ đó hình thành tính cách **kiêu ngạo, hống hách bảo thủ cố chấp**, nếu nóng nảy không kiểm soát được bản thân có thể gây họa làm khổ mình khổ người khác....!??

Những người có cái tôi quá lớn rất ít khi để tâm đến **suy nghĩ cảm xúc người khác**. Có một điều rất quan trọng trong cái tôi cao đó họ thường coi trọng giá trị bản thân mình hơn giá trị của người khác. Họ luôn cho **mình là đẹp là sang, là giỏi là hay, là đỉnh là chóp**, còn người khác không là gì !

*“Khiêm tốn” mới là đỉnh cao của sự hiểu biết.
“Bông lúa chín là bông lúa cúi đầu,
Khiêm tốn bao nhiêu còn chưa đủ,
tự kiêu một chút cũng là thừa!”*

Cuộc sống không nhất thiết điều gì cũng phải tranh luận đúng sai, cao thấp cho bằng được. Đối nhân xử thế, buông bỏ cái tôi có chấp, hãy lắng nghe để thấu hiểu, nhìn lại mình để điều chỉnh cân bằng bản thân, đây là lựa chọn của người có trí tuệ.

Núi cao không cần giải thích về độ cao của chính mình, mà vẫn đứng sừng sững trong mây; biển lớn không cần giải thích độ sâu của mình, mà vẫn cứ dung nạp trăm sông không ngừng nghỉ; đất dày không cần giải thích độ dày của mình, mà tấm lòng vẫn bao la nâng đỡ vạn vật..

Một người trở nên thành hay bại, hạnh phúc hay khổ đau, vui vẻ hay u uất đa phần phụ thuộc vào “cái tôi” trong chính bản thân họ. Có câu: " Tính cách con người tạo nên số phận.."!?

Hạnh phúc hay đau khổ chủ yếu do cách nghĩ và cảm nhận sự việc của mỗi người. Con người ý thức được cái TÔI của mình là gì từ đó điều chỉnh cái tôi của bản thân để hoà nhập với mọi người, tùy cơ ứng biến để phù hợp với môi trường cuộc sống sẽ gặt hái được nhiều thành công.!? Cái tôi quá lớn chính là rào cản ngăn bạn phát triển bản thân. Hãy cùng hóa giải cái tôi quá lớn của mình để sống hạnh phúc thành công trong cả sự nghiệp và cuộc sống nha các bạn!?

Chia sẻ hình ảnh Pháp thoại: '**HIỆU THÊM VỀ TRÍ THỨC VÀ TRÍ TUỆ**' trong Khóa tu Khóa tu "**KHOI NGUỒN TUỆ GIÁC**" đã khai mạc vào lúc 09h ngày 23/9/2022 tại Quận Cam tiểu bang California, Hoa Kỳ. Tổ chức: Tăng đoàn "Theo Dấu Như Lai" & Thiền Sinh Sợi Nắng và thành tựu viên mãn vào 25 Sept 2022.

*Nguyện đem công đức này
Hương về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo.*

Như Nhiên - Thích Tánh Tuệ