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

Bớt mong cầu để triệt khổ

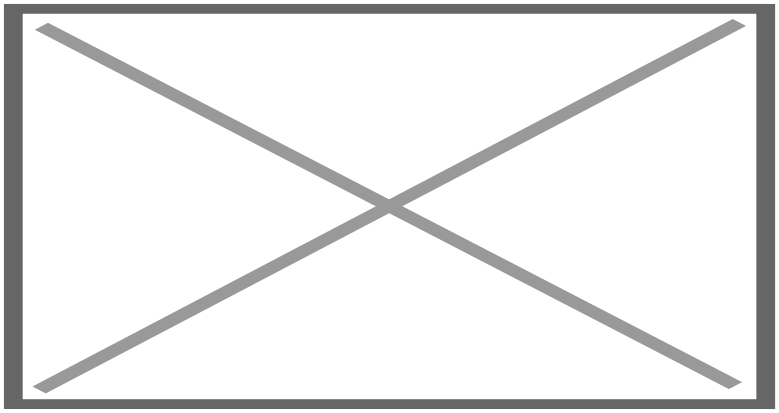
ISSN: 2734-9195 16:00 26/04/2024

Gốc rễ của sự khổ là thất vọng. Sự thất vọng được hình thành bởi hi vọng, kì vọng, vọng tưởng mà nên. Xét cho cùng, những vọng tưởng...

Gốc rễ của sự khổ là thất vọng. Sự thất vọng được hình thành bởi hi vọng, kì vọng, vọng tưởng mà nên. Xét cho cùng, những vọng tưởng ấy lại bắt nguồn từ yếu tố rất đơn giản mà gần gũi, đó là những mong muốn, mưu cầu thường nhật của mỗi con người. Có thể là con người đối với chính họ, cũng có thể là giữa con người với nhau, hoặc con người với một sự vật hiện tượng nào đó.

Tác giả: **Diệu Linh**

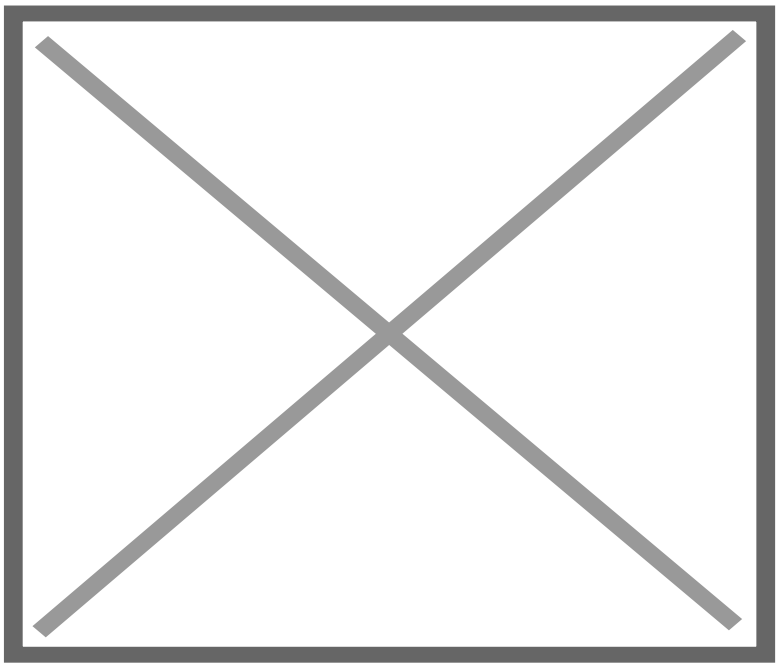
Gốc rễ của sự khổ là thất vọng. Sự thất vọng được hình thành bởi hi vọng, kì vọng, vọng tưởng mà nên. Xét cho cùng, những vọng tưởng ấy lại bắt nguồn từ yếu tố rất đơn giản mà gần gũi, đó là những mong muốn, mưu cầu thường nhật của mỗi con người. Có thể là con người đối với chính họ, cũng có thể là giữa con người với nhau, hoặc con người với một sự vật hiện tượng nào đó.



Ngày nay, không chỉ những người địa vị thấp, hay kinh tế khó khăn mới khổ mà ngay cả những người thành đạt trong cuộc sống họ vẫn khổ, thậm chí họ còn khổ tâm nhiều hơn người bình thường không có thành tựu gì trong cuộc sống hay công việc.

Mới đây, ngày 13/04/2024, trang VNExpress đưa tin một vị Giám đốc trẻ tuổi mắc chứng trầm cảm nghiêm trọng, trong bài viết cũng nêu ra một vài ví dụ trường hợp cụ thể khác trong cuộc sống. Theo đó, những bài viết: “Trầm cảm vì tham vọng làm giàu”, “ Trầm cảm vì làm việc quá nhiều mong muốn cuộc sống tốt đẹp hơn”. Một loạt những sự việc trong đời sống hàng ngày tưởng chừng như chuyện hàng ngày, nhưng lại rất đáng báo động.

Giới trẻ ngày nay đặc biệt là GenZ, một số tự tử vì thất tình hay đánh nhau chỉ vì những xung đột va chạm xe cộ ngoài đường, chỉ là vài ba câu bông đùa cũng khiến trái tim tan vỡ, hiện tượng này đang diễn ra hàng ngày hàng giờ quanh ta rất nhiều. Như bài podcats trên VNExpress ngày 12/04/2024 với chủ đề “chữa lành”, chỉ là cãi nhau với sếp, với bạn trai, những điều không như ý trong cuộc sống, cứ buồn là đi chữa lành mà thực sự họ chưa hề có kiến thức căn bản, hơn hết, chính bản thân tự tâm họ chưa chắc đã sẵn sàng để chữa lành?



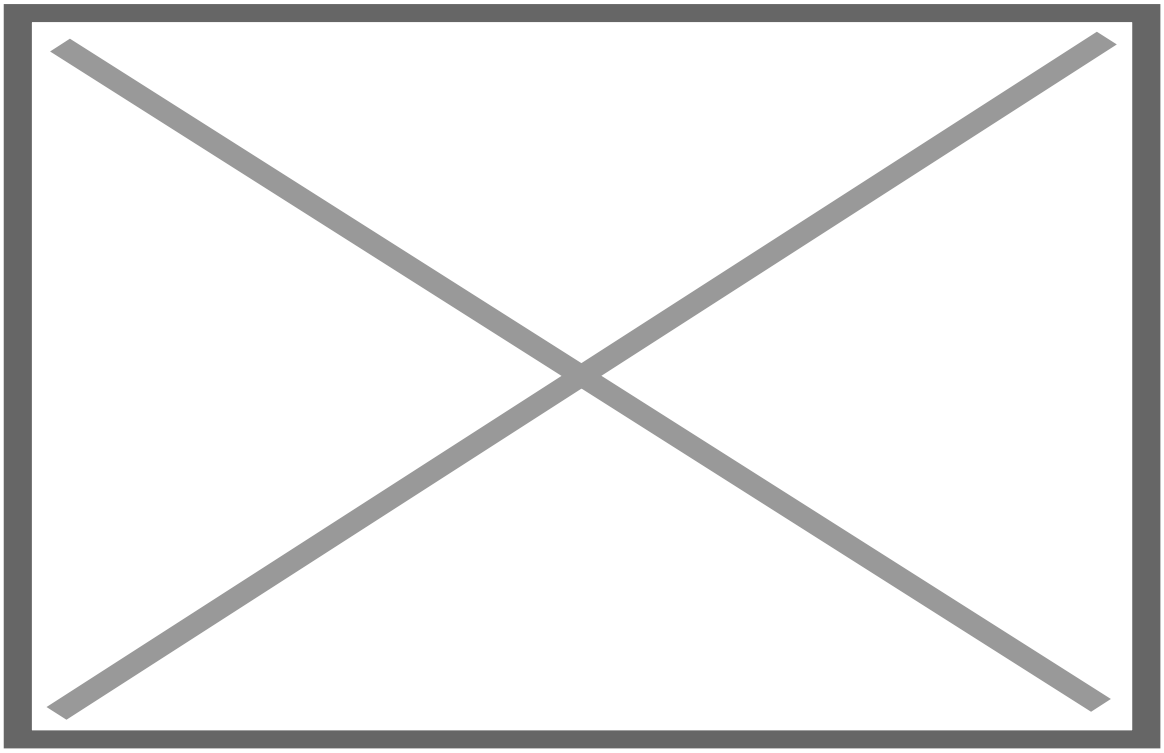
Đức Phật từng nói rằng: “Hãy tự mình là ngọn đuốc thắp sáng cho chính mình”. Ở đây, Ngài muốn chúng ta trước khi tìm ra bên ngoài, mong cầu một sự giúp đỡ hay đòi hỏi từ ai đó, thì bản thân ta phải nhìn lại chính mình, xem xét lại bản thân, lối sống, nhận thức của mình. Liệu góc nhìn của mình đã đúng chưa, đúng hoàn toàn hay đúng một phần. Liệu mình đã có cái nhìn đa chiều hay chưa?

Để từ đó mới phân tích được đâu là vọng tưởng, đâu mới thực sự là điều cần thiết cho cuộc sống, cho chúng ta. Từ đó, ta chắt lọc, lựa chọn được chính xác điều mình muốn hướng đến, hoặc điều mình muốn cùng ai đó thực hiện, để thoát khỏi vòng tròn vọng tưởng lặp đi lặp lại khiến chúng ta cứ mãi rơi vào và loay hoay trong bể khổ.

Đức Phật khẳng định: “Ai đối với năm uẩn (sắc,thọ,tưởng,hành,thức) mà yêu thích thì đối với khổ cũng yêu thích”. Một khi sống trong khổ đau mà còn thấy thích thì mong gì giải thoát? Năm uẩn là năm yếu tố nương vào nhau tạo thành con người, mọi khổ đau, sợ hãi, lo lắng, chấp trước đều gắn với năm uẩn.

Tự mình làm mình khổ lại cứ nghĩ là người khác làm mình khổ. Vì vô minh mà khổ, vì vô minh mà vọng tưởng, vì vô minh che lấp đi sự giác ngộ giải thoát khỏi cái khổ. Vậy chúng ta vén màn vô minh đó bằng cách nào?

Trong đạo Phật có một phương pháp tự bản thân có thể thực hành được mỗi ngày gọi là quán chiếu. Quán chiếu là nhìn thật sâu vào vấn đề gì đó, soi rọi lại trong tâm của mình để hiểu nó từ bản thân mình, quán sát chung quanh mình,từ chính cuộc sống của mình. Và để từ đó có thể hiểu vấn đề sâu sắc hơn nhờ tiếp cận, phân tích, chứng nghiệm. Hãy quay lại, quay vào bên trong mình để nhìn nhận lại chính mình.



Trên thực tế, chúng ta thường tập trung quá mức đến thứ mà mình chưa có được mà quên mất thứ hiện tại đang nắm giữ. Nhiều khi chiếc chìa khoá ở ngay bên cạnh mà ta cứ loay hoay chạy đi tìm. Căn bản chúng ta chưa vượt qua được

cái bản ngã, hay là bản năng của chính mình nên không thể khống chế, kiềm chế những dục vọng, mưu cầu tầm thường nhất. Nếu như đủ bản lĩnh, ta có thể vượt qua tất cả.

Bản lĩnh này có được khi nội tâm của chúng ta được rèn luyện để trở nên mạnh mẽ, dành sự tập trung vào sự khổ, sự phiền não để thay vào đó những việc khác cần làm trong cuộc sống có rất nhiều việc. Chỉ cần nhận định được rõ bản thân mình muốn gì và cần gì là cần thiết và quan trọng trong hành trình cuộc sống của chúng ta. Hãy buông bớt xuống những thứ hành lý không cần thiết để có thể đi được vững vàng trên hành trình cuộc sống.

Tác giả: **Diệu Linh**

Nguồn tham khảo: https://vnexpress.net/tram-cam-an-ben-trong-nguoi-thanh-cong-4732029.html https://vnexpress.net/chua-lanh-co-tu-nhiem-4733283.html https://thuvienhoasen.org/a17694/quan-chieu-tam