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

Lắng nghe tiếng khổ trần gian

ISSN: 2734-9195 09:31 03/07/2026

Một việc thiện nhỏ, một sự nhẫn nhịn đúng lúc, một lời tha thứ chân thành và một tấm lòng biết sẻ chia đều góp phần chuyển hóa khổ đau, vun bồi sự bình an trong tâm.

Tác giả: **Trà Bình**

Trên hành trình cuộc đời, không ai có thể tránh khỏi khổ đau. Có người khổ vì bệnh tật, có người khổ vì mất mát, chia ly. Có người đủ đầy vật chất nhưng tâm vẫn chất chứa nỗi bất an. Nhiều nỗi khổ không hiện lên bằng nước mắt mà lặng lẽ ẩn sau những nụ cười và sự im lặng. Chỉ khi biết lắng nghe bằng lòng từ bi, con người mới nhận ra rằng khổ đau luôn hiện hữu trong chính mình và những người xung quanh.

Theo giáo lý nhà Phật, khổ là một thực tại của kiếp nhân sinh. Sinh, lão, bệnh, tử; thương yêu mà phải xa lìa, oán ghét mà phải gặp gỡ, mong cầu mà không được hay chấp giữ những điều vô thường đều là những biểu hiện của khổ.

Đức Phật không những làm sáng tỏ bản chất của khổ đau mà còn khai mở con đường giúp con người nhận diện nguyên nhân, **chuyển hóa** khổ đau và hướng đến đời sống an lạc.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh hoạ (sưu tầm).

Trong ánh sáng của luật nhân quả, không có khổ đau nào tự nhiên sinh ra. Mỗi ý nghĩ, lời nói và hành động đều gieo những hạt giống cho tương lai. Gieo nhân thiện sẽ gặt quả lành; gieo nhân bất thiện sẽ dẫn đến hệ lụy. Nhân quả không phải là sự thưởng phạt của một đấng quyền năng, mà là quy luật công bằng, khách quan của đời sống, nhắc nhở con người sống có trách nhiệm với chính mình và với tha nhân.

Nhìn vào những biến động của xã hội hôm nay, có thể thấy nhiều đau thương bắt nguồn từ lòng tham, sân hận và si mê. Khi con người chạy theo danh lợi, bất chấp đạo lý, những hạt giống bất thiện sẽ âm thầm lớn lên, làm tổn hại bản thân, gia đình và cộng đồng. Đến khi nghịch cảnh xảy ra, nhiều người chỉ oán trách số phận mà quên nhìn lại những nguyên nhân đã gieo từ trước.

Tuy nhiên, **nhân quả** không phải để con người bi quan hay cam chịu. Điều quý giá là mỗi ngày đều mở ra cơ hội gieo những nhân lành bằng lời nói chân thật, hành động thiện lương và tâm niệm trong sáng. Một việc thiện nhỏ, một sự nhẫn nhịn đúng lúc, một lời tha thứ chân thành và một tấm lòng biết sẻ chia đều góp phần chuyển hóa khổ đau, vun bồi sự bình an trong tâm. An lạc không phải món quà của may mắn mà được xây dựng từ những lựa chọn thiện lành trong từng ngày sống.

Lắng nghe tiếng khổ trần gian là lắng nghe bằng lòng từ bi để thấu hiểu nỗi đau và mở lòng yêu thương. Đó là sự cảm thông với người nghèo khó, nâng đỡ người yếu thế, sẻ chia với người bệnh tật, an ủi người cô đơn và không quay lưng

trước những mảnh đời bất hạnh. Biết lắng nghe người khác cũng là học cách lắng nghe chính mình, để nhận ra những tham chấp, nóng giận và vô minh còn hiện hữu trong tâm, từ đó từng bước chuyển hóa và hoàn thiện bản thân.

Con người không thể sống tách rời cộng đồng. Mỗi suy nghĩ, lời nói và hành động đều ít nhiều tác động đến người khác và rồi trở lại với chính mình. Gây tổn thương cho người khác cũng là gieo thêm mầm đau khổ; trao đi yêu thương, cảm thông và thiện lành cũng chính là nuôi lớn bình an trong tâm. Đó là ý nghĩa sâu sắc của luật nhân quả gắn liền với tinh thần từ bi mà phật pháp luôn hướng con người thực hành trong đời sống.

Tiếng khổ trần gian sẽ còn hiện hữu khi **vô minh** và chấp ngã vẫn còn trong lòng người. Nhưng nếu mỗi người biết sống tỉnh thức, tin sâu nhân quả, nuôi dưỡng lòng từ bi và mở lòng lắng nghe nỗi khổ của tha nhân, thì cuộc đời sẽ bớt đi những bất an.

Lắng nghe tiếng khổ trần gian là sẻ chia với người khác và là hành trình soi sáng chính mình. Khi mỗi người biết hiểu, biết thương và biết sống vì nhau, xã hội sẽ thêm nhân ái, cuộc đời sẽ thêm bình an, những hạt giống thiện lành cũng sẽ tiếp tục được gieo khắp nhân gian.

Tác giả: **Trà Bình**