



Ngẫm về chữ "khổ" giữa thiên tai

ISSN: 2734-9195

13:31 09/10/2025

Giữa dòng nước đục ngầu, ánh sáng của Chính pháp vẫn âm thầm tỏa chiếu. Khi con người biết hướng về nhau, chia sẻ phần cơm manh áo, mở lòng giúp đỡ, ta nhận ra rằng: trong khổ vẫn có từ bi, trong mất mát vẫn có tình thức.

Những ngày qua, mưa lớn kéo dài khiến nhiều địa phương ở miền Bắc như Thái Nguyên, Cao Bằng, Lạng Sơn, Bắc Ninh... chìm trong biển nước. Đường biến thành sông, mái nhà chỉ còn thấy phần nóc, người dân thất thần giữa dòng nước xiết, tất cả tạo nên một bức tranh khiến lòng người không khỏi quặn thắt.

Trong giây phút ấy, ta mới thấm thía thế nào là mất mát, thế nào là bất lực trước vô thường của thiên nhiên và phận người.

Nhưng cũng chính từ cảm xúc chân thật ấy, ta có thể hiểu sâu hơn lời dạy của đức Phật về Khổ đế (dukkha sacca) – chân lý đầu tiên trong **Tứ Diệu Đế** (Cattāri Ariya Saccāni), điều mà Ngài đã tự thân chứng ngộ và tuyên thuyết trong bài pháp đầu tiên tại vườn Lộc Uyển.



Khổ đế không phải là lời than bi quan, mà là tấm gương soi chiếu bản chất thật của đời sống – nơi có sinh là có diệt, có hợp là có tan. Trong Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkappavattana Sutta, SN 56.11), đức Phật dạy: *“Này các Tỳ-kheo, đây là Thánh đế về Khổ: Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ; thương yêu mà phải xa lìa là khổ, oán ghét mà phải gặp gỡ là khổ, mong muốn mà không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.”*

Khổ mà đức Phật nói đến không chỉ là đau khổ thể xác, mà còn là nỗi khổ tinh thần, phát sinh từ sự bám víu vào cái “ta” và “của ta”. Khi ta nhận ra rằng mọi sự vật đều vô thường, không có gì thuộc về mình mãi mãi, ta bắt đầu hiểu được bản chất thật của khổ.

Trong cơn lũ, khổ không chỉ hiện hữu ở cảnh vật bị tàn phá mà còn thấm sâu trong lòng người. Có khổ thân – đói rét, bệnh tật, thiếu thốn; có khổ tâm – sợ hãi, lo âu, thương người thân mất tích, xót xa nhìn tài sản tiêu tan; và có khổ xã hội – khi đời sống cộng đồng đảo lộn, trường học ngưng hoạt động, giao thông chia cắt.

Tuy nhiên, đức Phật không dạy ta thấy khổ để than khổ, mà dạy ta thấy khổ để hiểu khổ, bởi chỉ khi hiểu khổ, trí tuệ mới được mở ra. Trong Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya IV.260), Ngài dạy: *“Này các Tỳ-kheo, ai không thấy Khổ, người ấy không thể diệt Khổ. Ai thấy Khổ, người ấy có thể diệt Khổ.”*



Thấy khổ ở đây không phải là than van hay cam chịu, mà là can đảm nhìn thẳng vào sự thật của đời sống, nhận ra rằng mọi đau khổ đều có nguyên nhân, cũng có thể chấm dứt khi ta nhận diện đúng nguyên nhân ấy.

Khi chứng kiến cảnh nước lũ cuốn trôi bao công sức, bao mưu sinh, ta thấy rõ vô thường (anicca) không còn là khái niệm trừu tượng, mà là hiện thực hiển bày. Nếu chỉ dừng lại ở than khóc, ta chỉ thấy mất mát; nhưng nếu quán chiếu bằng tuệ giác, ta thấy đó là sự vận hành của duyên sinh (paṭiccasamuppāda), mọi thứ đều do nhân duyên hợp thành và sẽ tan khi nhân duyên tan rã.

Đức Phật từng dạy trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada, kệ 277-279):

*“Tất cả các hành vô thường,
Khi thấy được điều ấy bằng trí tuệ,
Người ấy chán ngán khổ đau,
Ấy là con đường thanh tịnh”.*

Khổ vì vậy không phải là kẻ thù, mà là người thầy âm thầm giúp ta học bài học về giới hạn, nhân quả và lòng buông xả. Như bùn nuôi hoa sen, khổ đau nuôi lớn tâm từ và trí tuệ. Đức Phật không phủ nhận khổ, Ngài chỉ cho ta con đường đi xuyên qua khổ bằng hiểu biết và tỉnh thức.

Giữa dòng nước đục ngầu, ánh sáng của chính pháp vẫn âm thầm tỏa chiếu. Khi con người biết hướng về nhau, chia sẻ phần cơm manh áo, mở lòng giúp đỡ, ta nhận ra rằng: trong khổ vẫn có từ bi, trong mất mát vẫn có tỉnh thức.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ (Aṅguttara Nikāya II.37), đức Phật dạy: *“Này các Tỷ-kheo, nếu chúng sinh biết được lợi ích của lòng từ như Ta biết, họ sẽ không bao giờ để một tâm niệm sân hận khởi lên trong mình.”*

Khi khởi lòng thương, ta không chỉ cứu người, mà cũng giải thoát chính mình khỏi sự co rút của bản ngã. Giữa nghịch cảnh, nếu ta có thể giữ tâm bình an, khởi lòng cảm thông, thì ngay khi ấy, ánh sáng của Chính pháp đã hiện hữu trong tâm.

Hiểu được Khổ đế không khiến con người bi quan, mà giúp ta nhận ra sự thật khách quan của đời sống: mọi hiện tượng hữu vi đều vô thường, khổ và vô ngã. Khi thấy rõ điều đó bằng tuệ giác (paññā), ta không còn bị khổ chi phối, không còn oán than hay trốn tránh, mà biết quán sát khổ bằng tâm từ và trí.

Đức Phật từng dạy:

*“Ai thấy khổ là thấy nhân của khổ,
Ai thấy nhân của khổ là thấy sự diệt khổ,
Ai thấy sự diệt khổ là thấy con đường đưa đến diệt khổ.”*
(Tương Ưng Bộ Kinh – SN 56.11)

Thiên tai, dịch bệnh hay biến động xã hội không chỉ là nghịch cảnh, mà là bài học tỉnh thức giúp con người nhận ra vô thường của vạn pháp. Chính trong những thời điểm ấy, từ bi và trí tuệ trở thành ngọn đèn soi sáng con đường sống còn.

“Thấy rõ khổ, không phải để sầu, mà để thương và để hành.” Đó là tinh thần cốt lõi của Tứ Diệu Đế – thấy rõ sự thật để không bị sự thật nhấn chìm, hiểu khổ để thương khổ, từ lòng thương ấy, hành động bằng trí tuệ.

Khi hiểu được Khổ đế, ta không còn bị khổ chi phối, mà biết chuyển hóa khổ thành tuệ, biết thương người trong khổ như thương chính mình, để từ đó, ánh sáng của chính pháp tỏa rạng giữa cuộc đời vô thường.

Tác giả: **Nhật Nguyệt**