

## **Điều gì đã xảy ra trong đời tôi?**

Vì muốn chúng sinh được giải thoát khỏi khổ đau, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã thuyết giảng Tứ Diệu Đế (Bốn sự thật cao quý). Trong sự thật thứ nhất về Khổ luân hồi, Ngài dạy chúng ta cần hiểu rõ thế nào là khổ và đâu là nhân của khổ. Bạn cũng có thể đặt câu hỏi cho riêng mình về vấn đề này. Hãy thử ngồi thư giãn, mắt khép hờ, đặt bàn tay lên tim và tự hỏi: “Đâu thật sự là nguyên nhân gây ra khổ? Điều gì đang thực sự xảy ra trong cuộc sống của mình?”. Hãy suy ngẫm kỹ rồi bạn sẽ hiểu ra tầm quan trọng của vấn đề và thực sự quan tâm tới việc tìm kiếm một giải pháp.

Hiện tại, các bạn mới chỉ để ý đến những giải pháp tình thế: “Ôi, mình đau đầu, mình phải uống thuốc. Mình đau răng, mình phải đánh răng kỹ hơn...”. Các bạn tìm đến những phương pháp thông thường kiểu như khi mắt bị đau, bạn nhỏ vài giọt thuốc và hy vọng bệnh có thể đỡ. Đây chỉ là sự chữa trị bên ngoài có tính nhất thời, điều bạn cần làm là tìm ra gốc rễ nguyên nhân tạo nên các vấn đề này.

Cuộc sống là chuỗi muôn hình vạn trạng trải nghiệm khổ đau mà dù không muốn bạn vẫn phải kinh qua dưới sự chi phối, thúc đẩy của vô minh. Điều này đúng với mỗi người trong chúng ta. Quán chiếu kỹ về những kinh nghiệm sống từ lúc sinh ra đến giờ, hầu như các bạn sẽ không thể tìm thấy hạnh phúc vững bền, không thấy thực sự mãn nguyện. Mọi điều bạn đã trải nghiệm, mọi thứ bạn đạt được, mọi tình huống đã gặp phải, không phải trong những kiếp sống trước mà ngay trong đời này, bất kể bản chất là gì, đều ít nhiều nhuộm màu đau khổ. Bạn có thể ngẫm nghĩ một chút, tự kiểm chứng lại trải nghiệm từng có để tự hiểu vì sao Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết rằng cõi luân hồi là đau khổ. Tất nhiên, có nhiều lúc chúng ta từng cảm thấy hạnh phúc, say đắm, nhưng ngay lúc này nghĩ về hạnh phúc đó, liệu bạn có cảm thấy nó vẫn còn nguyên vẹn? Tự chúng ta phải suy ngẫm và hiểu ra, không ai có thể áp đặt luồng tư duy này. Bạn phải tự mình khám phá bản chất khổ đau của cuộc sống.

## **Rốt cuộc chúng ta vẫn trắng tay**

Dù đã trải qua những quãng thời gian đẹp, những khoảnh khắc vui vẻ nhưng rồi chúng ta được gì? Điều gì đã diễn ra? Những tháng năm hạnh phúc với gia đình, bạn bè, việc kiếm được nhiều tiền và thành đạt rốt cuộc đã mang lại gì cho bạn? Nếu suy ngẫm kỹ, chúng ta sẽ nhận ra mọi thứ đã qua chỉ còn hoài niệm. Khoan nói tới nghiệp, tới nhân quả mà chỉ xét trên bình diện trải nghiệm cuộc sống, thực sự chúng ta đã được gì? Theo trải nghiệm bản thân, tôi sẽ nói chẳng còn gì thực sự hiện hữu cả.

Lấy ví dụ về mình, gần nửa thế kỷ qua, tôi đã làm hàng triệu, hàng tỉ việc, nhưng sau mỗi việc làm, mọi tình huống trải qua, tôi chẳng còn lại gì trong tay. Chỉ còn lại những dấu vết, nhiều nếp nhăn trên mặt, răng đau nhiều hơn, lưng cũng mỏi và đầu gối nhức hơn. Đó là tất cả những gì còn lại, mọi thứ khác đều đã phôi phai.

Đừng nghĩ rằng tôi bi quan. Thực tế điều tôi đang nói chính là luân hồi và chúng ta phải hiểu đúng về bản chất giả tạm của cuộc sống. Chúng ta đang sống đúng như tôi vừa tả. Do vậy, chẳng việc gì phải phiền não với nhau cho dù bạn có đang bức xúc trước lời nói hay thái độ tiêu cực của người khác.

Nếu quán chiếu kỹ, bạn sẽ thấy không có lý do gì phải sân giận, bực bội, cũng như không cần quá tham luyến, bám chấp làm gì. Ai cũng biết thế giới này có muôn vàn thứ đáng ao ước song thực chất không có lý do nào khiến bạn phải khát khao khổ sở vì chúng. Bạn có thể yêu thích nhưng hãy yêu có trí tuệ, vì xét cho cùng, rồi chúng ta vẫn sẽ trắng tay.