

Biết được sự thật “khổ” có ích lợi gì?

ISSN: 2734-9195 09:05 09/11/2025

Thấy khổ là thấy pháp; hiểu khổ là mở cánh cửa giải thoát. Khi ta không còn sợ khổ, khổ liền hóa giải. Khi ta hiểu khổ, khổ trở thành thầy.

Giữa nhịp sống hối hả hôm nay, con người không ngừng kiếm tìm hạnh phúc trong vật chất, danh vọng hay những giây phút tưởng như bình yên. Thế nhưng, dù có trong tay bao nhiêu, nỗi bất an vẫn len lỏi trong từng hơi thở. Ta vui đó, nhưng rồi lại lo; ta được đó, nhưng vẫn sợ mất. Dường như đằng sau mọi ước vọng về hạnh phúc là một khoảng trống lặng lẽ mang tên “khổ”.

Hơn hai ngàn năm trăm năm trước, đức Phật đã chỉ ra sự thật ấy trong bài pháp đầu tiên sau khi thành đạo – Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkappavattana Sutta). Ngài nói về “khổ” không để khiến con người bi quan, mà để mở ra con đường tỉnh thức, giúp ta nhìn sâu vào bản chất của đời sống. Bởi chỉ khi biết khổ, thấy khổ, hiểu khổ, ta mới có thể đi ra khỏi khổ.

Vậy, biết được sự thật “Khổ” có ích lợi gì? Phải chăng đó là lời mời của đức Phật mời ta dừng lại giữa dòng xoáy cuộc đời, nhìn sâu vào chính mình, để thấy rằng trong khổ đau, hạt mầm giải thoát đã ẩn sẵn.

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; sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ; cầu không được là khổ; tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.”* (Kinh Chuyển Pháp Luân, HT. Thích Minh Châu dịch).

“Khổ” (dukkha) trong nghĩa gốc không chỉ là nỗi đau thể xác hay tinh thần, mà là tính chất bất toại nguyện, mong manh và vô thường của mọi hiện hữu. Ngay cả niềm vui cũng chứa mầm khổ, vì nó không thể kéo dài; thành công cũng hàm ẩn mất mát, vì nó chịu luật biến hoại.

Nhận ra điều ấy không khiến ta chán nản, mà giúp ta tỉnh thức. Như người lữ hành giữa sa mạc, chỉ khi biết mình đang khát, mới có thể tìm ra nguồn nước. Cũng vậy, chỉ khi thấy rõ đời là khổ, ta mới khởi lên chí nguyện thoát khổ.



Biết khổ, do đó, chính là bước đầu của trí tuệ — thứ trí tuệ không sinh từ sách vở, mà từ kinh nghiệm sống, từ cái nhìn trung thực về thực tại.

Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ-kheo, đây là Thánh đế về Khổ cần được hiểu biết.”* Ngài không khuyên trốn khổ hay oán ghét khổ, mà dạy rằng “khổ cần phải được hiểu biết”. Khi hiểu biết đúng đắn, khổ trở thành người thầy thầm lặng dạy ta về nhân duyên của mọi hiện tượng.

Người trí không hỏi “Tại sao tôi khổ?”, mà hỏi “Do đâu khổ sinh?”. Chính câu hỏi ấy mở ra cánh cửa của Tập đế – nguyên nhân của khổ, tức là ái (taṇhā), chấp thủ (upādāna) và vô minh (avijjā). Một khi nguyên nhân được nhận diện, con đường diệt khổ – Đạo đế – tự nhiên sáng tỏ.

Trong đời sống hôm nay, có người khổ vì mất việc, có người khổ vì tình cảm tan vỡ, hay vì áp lực danh vọng. Nếu chỉ dừng lại ở than thở, khổ ấy sẽ hóa thành hố sâu nuốt trọn năng lượng sống. Nhưng nếu ta chịu dừng lại, lắng nghe chính mình và thấy rằng khổ sinh từ tham cầu, bám víu hay mong muốn vượt ngoài khả năng, thì khổ liền trở thành bài học tỉnh thức. Chính nơi khổ đau, ta học được cách buông nhẹ, cách sống thật với vô thường.

Đức Phật ví người phàm phu như người bị hai mũi tên bắn trúng: *“Khi bị một cảm thọ khổ, họ than khóc, kêu la, đập ngực, mê muội. Họ bị hai mũi tên bắn trúng: một là thân khổ, một là tâm khổ. Người có trí chỉ chịu mũi tên thứ nhất.”* (Kinh Hai Mũi Tên – Sallasutta, HT. Thích Minh Châu dịch).

Người tỉnh thức hiểu rằng, khi tâm chống cự hiện thực, khổ tăng lên gấp bội. Còn khi tâm buông, khổ giảm. Giống như người đi trong mưa, nếu chỉ than *“Tại sao mưa?”*, ta càng lạnh; nhưng nếu biết trú ẩn, lau khô thân và mỉm cười với cơn mưa, ta đã bắt đầu chuyển hóa khổ.

Trong thế giới đầy biến động hôm nay, biết khổ như thật giúp ta giữ tâm quân bình – không hoảng loạn trước mất mát, cũng không tự mãn trong thành công.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh V, đức Phật dạy: *“Ai thấy Khổ là thấy Tập, thấy Diệt, thấy Đạo.”*

Khi người thực hành Chính niệm (sati) quán chiếu từng cảm thọ, họ nhận ra khổ sinh và diệt ngay trong từng sát-na. Khi ấy, *“biết khổ”* không còn là lý thuyết, mà là trải nghiệm sống động của sự tỉnh thức.

Giữa đời sống hiện đại, khi con người đối diện với stress, lo âu hay trầm cảm nếu biết nhìn sâu vào gốc khổ, họ sẽ không tìm cách khóa lấp bằng tiêu dùng hay giải trí, mà học cách quay về với hơi thở, nhận diện cảm xúc, sống chậm lại. Chính đó là ứng dụng thiết thực của Tứ Thánh Đế giữa lòng xã hội hôm nay.

Khi hiểu rõ bản chất của khổ, ta không chỉ tìm thấy bình an cho chính mình mà còn cảm thông sâu sắc với nỗi khổ của người khác.

Thấy khổ là thấy con người trong nhau. Ai cũng có những nỗi khổ riêng người giàu lo mất của, người nghèo lo miếng ăn, người có địa vị sợ mất danh, người vô danh sợ bị xem thường. Hiểu điều ấy, lòng từ bi tự nhiên khởi lên.

Như hoa sen mọc giữa bùn, chỉ khi đi qua bùn lầy khổ đau, con người mới nở được hương từ bi và trí tuệ. Khi ấy, khổ không còn là kẻ thù, mà là người bạn đồng hành dẫn ta về giác ngộ.

Hiểu khổ đúng như thật (yathābhūtañāṇadassana) là nền tảng của đạo lộ tu tập. Người tu không trốn khổ, cũng không bám víu vào lạc, mà dùng khổ làm đề mục quán chiếu. Mỗi khi khổ khởi lên, họ quan sát: *“Đây là cảm thọ sinh do duyên gì?”*, rồi buông bỏ chấp thủ. Nhờ vậy, tâm dần trở nên an định, sáng suốt, và thấy được tánh không của khổ.

Trong thời đại mà con người luôn tìm cách tối đa hóa tiện nghi, biết khổ chính là hành động can đảm và tỉnh thức. Bởi chỉ có người dám nhìn thẳng vào khổ mới đủ năng lực sống an nhiên giữa bất toàn. Biết khổ không khiến ta bi quan, mà giúp ta biết trân quý hạnh phúc giản dị — một ly nước ấm, một bữa cơm thanh đạm, một buổi chiều yên tĩnh cũng trở thành niềm vui thuần khiết.

Khi một người biết lắng nghe nỗi khổ của mình, không còn oán trách hay chạy trốn, họ bắt đầu bước vào con đường của tuệ giác.

Cái “biết khổ” không còn là tri thức, mà là trực nghiệm về vô thường, vô ngã và duyên khởi, những pháp ấn dẫn tâm về tịch tịnh.

Từ đó, lòng người trở nên mềm lại, ánh nhìn trở nên trong sáng, mỗi khổ đau trở thành bài học của từ bi.

Đức Phật dạy: *“Khổ được hiểu biết, Tập được đoạn trừ, Diệt được chứng ngộ, Đạo được tu tập, ấy là con đường của bậc Thánh”* (Kinh Chuyển Pháp Luân, HT. Thích Minh Châu dịch).

Thấy khổ là thấy pháp; hiểu khổ là mở cánh cửa giải thoát. Khi ta không còn sợ khổ, khổ liền hóa giải. Khi ta hiểu khổ, khổ trở thành thầy.

Khi tâm rọi sáng qua màn sương của khổ đau, ta nhận ra rằng trong mỗi bước đi trên đất đời này, tuy có khổ, nhưng cũng chính nơi ấy, con đường Niết-bàn đang mở ra.

Tác giả: **Tâm Minh Bi**