

BỚT GÁNH NẶNG CUỘC ĐỜI!





*Ai cũng thích **cuộc đời** bình yên nhưng thường lại thích ném vào cuộc đời người khác một viên đá rồi lại than vãn tại sao cuộc đời lại quá nhẩn tâm, lòng người sao mà chật hẹp!*

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**

Mỗi người trong cuộc sống này luôn có một thử thách để chinh phục và vượt qua, đó là gì? Phải chăng là để có một vị trí cao trong xã hội? Gia tài đồ sộ? Danh tiếng lẫy lừng? Hoặc hay là vượt qua người khác để chiếm giữ vị trí độc tôn?

Người đời thường quan tâm đến những thứ đang tồn tại bên ngoài, mong muốn chinh phục và nắm giữ những thứ phù phiếm hư danh, gọi là hư danh bởi không có chiếc ghế nào chúng ta ngồi mà là của ta vĩnh cửu, không có vị trí nào người đời ban cho ta mà họ không có quyền lấy lại. Họ đặt vào tay ta cái này thì sẽ lấy lại từ tay ta cái khác, họ nâng người này lên được thì cũng xô ngã người đó được, thứ ánh sáng rực rỡ, hào nhoáng người ta thấp sáng cho mình thì họ cũng có thể tắt nó đi và chúng ta sẽ phải chơi với trong bóng đêm u ám đó.

Thế nhưng, người ta luôn mong muốn được đặt chân lên ngọn núi cao nhất và cắm được tên mình trên đó rồi tự hào mình đã vượt qua được những khó khăn lớn nhất trong đời, người ta bám víu vào những chiếc mặt nạ xung quanh, hãnh diện bước đi trên những chiếc “cà kheo” chệnh choạng mà quên rằng, còn có một thứ khó khăn hơn, cao lớn hơn, kiên cố hơn mà ít ai có thể vượt qua, muốn vượt qua, thậm chí người ta đã nhiều lần gục ngã, đó chính là ngọn núi sân si - tham ái trong chính bản thân mình.



Con người sống trên đời này thường quay cuồng trong những thứ hão huyền, họ mang một gánh nặng vô hình và nghĩ nó là quan trọng nhất, rồi đem cả cuộc đời, tâm sức, đánh đổi với những thứ thật nhất bên trong, bán cả lương tâm, đạo đức, gia đình để mua một thứ giả tạo, ảo tưởng bên ngoài, bởi danh vọng, tiền tài, quyền lực, sắc đẹp luôn là những thứ mà người đời dễ dàng mê đắm, sa chân vào đó, người ta có thể dùng mọi mưu toan, bất chấp mọi thủ đoạn để có được nó, rồi hả hê, nghiêng ngả theo những thứ phù phiếm đó, xoay vòng, điên đảo cả một đời...

Con người chưa bao giờ chấp nhận bỏ qua cho nhau những điều hiềm khích và đổ ky, những thứ tác động từ bên ngoài luôn là thứ gì đó làm người ta khó chịu đến mức muốn nổ tung ra, chống trả lại cả ngàn lần, những ánh mắt, lời nói, hành vi trái ý luôn là rào cản ngôn ngữ vô hình khiến con người ta trở thành những người cuồng nộ, bức bối và sẵn sàng đáp trả, thậm chí phải đáp trả lại thật mạnh để thỏa mãn cơn ích kỷ, rồi hãnh diện, hài lòng vì sự ích kỷ, nhỏ nhen đó của mình.

Đã có mấy ai đủ sức vượt qua cám dỗ đời thường, đã có mấy ai dám lùi lại bên trong, nhìn thấu tâm can mình, là can đảm né đi ánh sáng hào quang rực rỡ để chọn cho mình con đường an yên nhẹ nhàng? Đã có ai đủ kiên nhẫn để lắng lại lòng mình, ngồi xuống uống một ngụm trà, hít một hơi thở sâu, niệm lại một lời Kinh mà bỏ qua những hiềm khích, xung đột đời thường?

Ai cũng thích **cuộc đời** bình yên nhưng ai cũng thích ném vào cuộc đời người khác một viên đá cuội rồi lại than vãn tại sao cuộc đời lại quá nhẫn tâm, lòng người sao mà chật hẹp!

Chúng ta thường say mê và thích trượt ngã vào vũng lầy âm u, xám đặc của cuộc đời, được

vây bủa bởi lợi danh, bởi tiền tài dục vọng và cho rằng đó là ngưỡng hạnh phúc tuyệt đỉnh của con người, có người cho rằng tu hành là không có trách nhiệm với **cuộc đời**, là ban bố những lời sáo rỗng cho chúng sinh, là chọn cuộc sống thuận lợi nhẹ nhàng nhưng chỉ cần người ta nói lên quan điểm ăn chay hay ăn mặn, họ cũng đã sừng sộ lên đáp trả, tức là họ không bỏ được nhu cầu ăn ngon, mặc đẹp.

Khi ai đó kêu họ ngồi Thiền, họ cho rằng đau chân, buồn ngủ, khi có ai đó kêu họ đọc Kinh, họ bảo nhức đầu, khi ai đó kêu họ rời xa ái dục, rượu bia, họ thấy đó là điều không tưởng, bởi thiếu ái dục, rượu bia một ngày, họ trở thành kẻ thất điên bát đảo, như người sắp chết đi. Cho nên con người thường có rất nhiều lý do để quay vòng trong cuộc nhân sinh đầy bất an, hỗn loạn, vì tham muốn nên tranh giành, vì tham muốn nên bày ra đủ mưu hèn kế bẩn, vì tham muốn nên triệt hạ lẫn nhau, vì tham muốn nên sa vào tục lụy, nhưng con người thường cho rằng đó là điều có lý, và **cuộc đời** đạo hạnh là điều gì đó thật xa vời, mộng lung, vô thực. Và rồi người đời cứ thản nhiên trượt dài trong sự nhiễu nung, vọng tưởng, từ hành vi nhỏ cho đến những bất thiện lớn, nó tạo thành một vòng luân hồi điên đảo của đời người.

Để thoát ra khỏi những cạm bẫy trong cõi nhân sinh, để thoát khỏi vòng si mê, tham chấp trong từng bản ngã con người, nó ví như vượt qua ba ngàn ải núi non trùng điệp, bởi ai cũng chỉ vừa đến chân ngọn núi đầu tiên đã vội quay đầu, rồi cứ thế mà nương theo vòng nước xoáy, trôi tuột về phía sông sâu.

Con người thường có cái tôi rất lớn nên những ai chạm vào mình, mình thường thấy đau đớn, tức tối, cái tôi như một tường thành bất khả xâm phạm, có lúc cái tôi là ưu điểm nhưng đa phần cái tôi con người lại mang đến khuyết điểm nhiều hơn. Bởi khi ai chạm đến cái tôi của mình là mình sẽ phun hết “nọc độc” trong người để đáp trả, bất kể đó là lời góp ý chân thành, là những câu chuyện trái ý nhưng cần học, là những tấm gương đẹp để... Khi cái tôi quá mạnh, chúng ta luôn thấy những điều trái ngược với mình là điều gì đó thật đáng ghét, đáng trừng phạt, đáng phải triệt tiêu đi. Thế là người ta dùng đủ cách để co mình lại, để bắn ra hàng ngàn mũi tên từ ngôn từ đến hành động, biến mình thành những kẻ nhỏ nhen. Và như thế, con người cứ ở mãi dưới chân ngọn núi của chính mình mà không có cách nào đi qua được.

Để cái tôi của mình bớt đi, để ngọn núi trong lòng mình có một con đường để mình đi qua đó, thì mỗi người cần gạt bỏ bớt cái tham ái, sân si trong lòng mình. Dẫu biết rằng con người không phải cỏ cây, là cỗ máy vô tri vô giác để có thể vô cảm, thờ ơ trước mọi xúc cảm bên ngoài, cũng không ai có thể vứt bỏ hoàn toàn công danh sự nghiệp, trở nên vô sản để đi theo con đường an lạc, tịnh không, cũng khó ai có thể ngồi im mà nghe người đời mạt sát, mà chỉ là làm sao để mỗi người chúng ta biết được giới hạn của điểm dừng, như một người tu hành nhìn thấy cái đẹp của một đóa hoa nhưng không chiếm hữu, là một người nhìn thấy hào quang của danh vọng, tiền tài nhưng không ngã vào đó bằng những cách ô trược, mù lòa. Là biết thương trong tình thương bao dung, rộng lớn của con người để nâng đỡ, đồng hành cùng nhau đi trên con đường đạo hạnh!

Và cuộc sống cũng sẽ bớt đi nhiều cái khổ khi lòng người bớt đi những gai góc, hơn thua, khi

chúng ta có thể xem những lời nói bất như ý từ người khác trở thành những điều nhỏ nhặt, không còn là gánh nặng thiêu đốt tâm can. Suy cho cùng, tám thân tứ đại này cũng đến lúc già suy, rồi con người cũng không ai vượt qua vòng sinh tử, khi đối diện những thời khắc đó, chúng ta sẽ thấy rằng, cuộc đời không có gì là nghiêm trọng bằng khi hơi thở chúng ta yếu dần, tay chân không còn cử động và đang trước chúng ta là cửa tử, khi đó, chỉ một điều duy nhất để chúng ta mong cầu là có được sức khỏe để sống an lạc hơn xưa, để có cơ hội bỏ qua tất cả mọi tham chấp tâm thường, là sẵn sàng bớt đi những thứ không cần thiết để cho tám thân này còn hít được khí trời, còn đi được thông dong và trái tim này còn đập.

Tôi xin kể ra đây một câu chuyện của bản thân mình, để thấy rằng khi đứng trước biến cố nào đó, chúng ta cần nhất là điều gì?

Đó là vào tháng 5 năm 2022, tôi phát hiện ra trong cổ mình có một điểm đau nhỏ, sau đó nó bắt đầu trở lên, tôi có những cơn đau trong cổ, tôi đi mua thuốc uống bên ngoài nhưng không thuyên giảm, khoảng 10 ngày sau đó, tôi mới đến bệnh viện để khám, sau khi chẩn đoán, bác sĩ cho tôi đi siêu âm, khi siêu âm xong, bác sĩ nói với tôi là trong cổ tôi có một khối u đang nghi ngờ, không biết là lành tính hay ác tính, khi đó bác sĩ chỉ định tôi đi chọc kim sinh thiết để lấy mẫu. Khi tôi vào phòng sinh thiết, hai cô kỹ thuật viên dặn tôi bình tĩnh và họ bắt đầu tiến hành chọc kim sau khi hướng dẫn tôi các quy trình, trong quá trình chọc kim, tôi nghe hai cô nói với nhau là “sau khó quá, nó giống như bị đông cứng lại, bị vô hóa” và sau một hồi thì các cô cũng đã thực hiện được việc lấy mẫu xét nghiệm cho tôi và hẹn sau 7 ngày thì tôi sẽ nhận được kết quả.

Quay trở về phòng, bác sĩ khám lâm sàng có nói nếu như là ác tính thì sẽ chỉ định mổ. Khi đó tôi về trong tâm trạng rất hoang mang, tôi lên mạng và đọc thì thấy hiện tượng khối u cứng và vô hóa là triệu chứng “không lành”, tôi buồn và chuẩn bị sẵn một tâm lý xấu nhất cho mình.

Trong suốt một tuần đó, tôi như người sống trong một thế giới khác, ngập tràn lo âu, hồi hộp, và có những buổi tối, tôi đã ngồi một mình và khóc, tôi khóc vì sợ nếu tôi có chuyện gì thì Mẹ tôi sẽ ra sao? Tôi không sợ cho bản thân tôi mà tôi chỉ thương cho Mẹ! Và trong một tuần đó, tôi chỉ thu xếp hoàn tất những công việc còn sót lại, những gì tôi hứa làm giúp cho người khác, tôi cũng cố gắng hoàn thành. Và một tuần đó, tôi đã đi nhiều chùa, cầu nguyện, đọc Kinh, tôi xuất hiện cảm giác bình thường, vui vẻ dẫn hoàn tất một chương trình cho địa phương, nhưng tôi không nói gì với ai, tôi chỉ mong mình vượt qua được bệnh tật để có cơ hội sửa đổi những lỗi lầm, để sống một cuộc sống tốt hơn xưa. Có những đêm nằm xuống, tôi không ngủ được, tôi lại thấy những cơn mộng mị làm tôi lo sợ.

Đêm cuối cùng chờ đến sáng hôm sau, tôi dậy sớm chuẩn bị đến bệnh viện để lấy kết quả. Tôi không bao giờ quên được cảm giác khi tôi lên xe và chạy ra khỏi cổng nhà với một tâm trạng hỗn độn, hoang mang, tôi khóc sau lớp khẩu trang, khi đến cổng bệnh viện, tôi lại khóc khi nghĩ đến Mẹ. Khi bước lên cầu thang, tôi đã không đi nổi vì tim tôi đập rất mạnh và tôi mệt muốn khụy xuống. Đứa em đi cùng tôi cũng với gương mặt rất buồn.

Khi tôi đã đến phòng lấy kết quả, lúc ngồi chờ, tôi rất hồi hộp lo âu, tôi cứ niệm Phật. Khi bác sĩ

đọc tên tôi và đưa tôi tờ kết quả chẩn đoán, tôi đọc mà cũng chưa định hình được là gì vì tôi vẫn chưa hết hoang mang, sau một hồi, tôi thấy chữ “viêm” nhưng tôi cũng không biết kết quả đó là gì, khi tôi quay trở về phòng khám lâm sàng và đưa tờ giấy cho bác sĩ, sau một hồi, bác sĩ gọi tôi qua và bắt đầu cho tôi toa thuốc, tôi mới hỏi bác sĩ về kết quả, thì Bác sĩ trả lời “chỉ là bị viêm thôi, uống thuốc sẽ khỏi”. Mọi người có thể hiểu được cảm giác của tôi lúc đó không? Tôi như người vừa trở về từ một cõi khác, tôi đã đi vào nhà vệ sinh và khóc như một đứa trẻ, tôi khóc vì mừng, và khi tôi nói chuyện qua điện thoại với Mẹ, Mẹ tôi cũng khóc!

Cho đến bây giờ, khi tôi ngồi đây và viết những dòng này, tôi vẫn không cầm được nước mắt, vẫn còn rất nhiều cảm xúc trong lòng mình khi nghĩ về một tuần hôm đó, và nó là một cảm giác rất lạ, không thể nào diễn tả được. Đó là thời khắc tôi nghĩ: “dù có ai đó chửi mắng tôi hoặc có ai mang hàng tỷ đồng đến cho tôi, tôi cũng không còn quan tâm nữa, tôi chỉ cầu mong bác sĩ đưa cho tôi tờ giấy với kết quả an toàn là đủ”.

Và tôi đã có được điều đó! Với tôi, đó là một tuần không bao giờ quên trong đời mình, là một tuần đầy mâu nhiệm mà tôi tin Phật pháp nhiệm mầu đã ban cho tôi một kết quả bình an ngoài dự kiến, vì “viêm” nghĩa là không có khối u, nó nhẹ nhàng hơn cả khối u lành tính.

Sau lần đó, tôi đã phát tâm mang những gì mà bản thân tôi có được để đóng góp một phần ước nguyện của mình cho Phật pháp, tôi mong được lan tỏa những điều tốt đẹp đến cho cuộc đời, qua ngòi bút nhỏ bé của mình, để tôi có thể dẫn đường cho những ai còn mù mờ lạc lối, để tôi có thể nắm tay và dẫn ai đó cùng đi với mình ra khỏi con đường ác nghiệp, đến với sự từ bi, tôi nguyện điều này để mong được đền đáp lại những gì mà Trời Phật đã thương tôi và cho tôi một cơ hội làm lại từ đầu.

Đó là lý do mà vì sao, mỗi khi tôi bực tức, tôi sa vào cái ngã “tham - sân - si”, khi tôi vướng vào một sự bất đồng, xung đột, tôi luôn nghĩ đến “một tuần đặc biệt trong đời” để tôi ngồi lại, tự vấn chính mình và buông bỏ những gì cần buông bỏ, bởi tôi biết có những lúc, những sân si oán giận của mình nó chỉ là một hạt cát cỏn con, không là gì so với biến cố mà mình đã gặp!

Khi tôi viết những lời này cũng là đang viết để răn dạy chính bản thân tôi bởi tôi cũng là một kẻ trần tục, chưa thể thoát khỏi vòng sân si, hỗn độn nhưng tôi vẫn mong mỗi ngày mình một tốt hơn lên, mỗi ngày tôi có thêm lòng từ bi, rộng lượng, bình an để vượt qua được từng ngọn núi trong bản thân mình. Và mỗi người trong cuộc đời này, rồi ai cũng sẽ phải đối diện với những tháng ngày, những giây phút mà mình thấy rằng cuộc sống này thực chất rất hư vô, những thứ phù phiếm, trần tục bên ngoài rốt cục cũng không phải là điều gì đáng để mang theo, đáng để đánh đổi bằng chính sự bình an tinh thần và sức khỏe thân tâm.

Chúng ta không thể mong đợi sự công bằng, nhân nhượng từ lòng người nhưng chúng ta có thể xoa dịu tổn thương trong chính bản thân mình bằng sự tĩnh lặng và buông xả. Khi chúng ta đã thoát được những ô nạp vụn vặt, khi đã sống được những ngày đáng sống thì giây phút đối diện bên bờ sinh tử cũng trở nên nhẹ nhàng, không còn gì sợ hãi!

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**