

Từ bi không chỉ bằng lời nói

ISSN: 2734-9195 11:39 10/08/2026

Trong một câu chuyện, sự hẹp hòi, đáp trả dù vi tế đến đâu cũng không thể mang lại giá trị cho con người và bình yên chỉ đến khi ta có lòng từ bi thật sự!

Hằng ngày, chúng ta tiếp cận với rất nhiều câu nói về “từ bi”, nghe nhiều về ý nghĩa “từ bi” và lời khuyên hãy thực hành theo đó, nhưng bao nhiêu người đã thật sự vận dụng điều này hay chỉ viết-nói ra và muốn đặt vào người khác?

Chúng ta vẫn thường nghe: “Chiến thắng vạn người không bằng thắng chính mình” nhưng đã có bao nhiêu người tự chiến thắng chính mình bằng cách bỏ bớt những chấp niệm hơn thua hay chúng ta vẫn đắc ý, hả hê khi thắng nhiều người khác?

Từ bi có thể phô diễn bằng lời nói, bằng hành động nhưng không có từ bi nào chân thật và khó thực hành bằng từ bi trong suy nghĩ.

Một người nói lời từ bi, làm việc từ bi nhưng chưa hẳn từ bi thật sự, đó có thể là sự gượng gạo, buộc phải làm theo hoàn cảnh, theo trào lưu để được mang danh người tốt, thậm chí có thể là sự ngụy tạo tinh vi. Không hiếm người hôm trước mang quà đến tặng người nghèo, hôm sau lại bị phát lệnh tạm giam vì lừa đảo, nhưng người có suy nghĩ từ bi thì chắc rằng họ sẽ biết điều chỉnh hành vi, lời nói theo hướng thiện lành.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Ai cũng có thể rao giảng và nói về từ bi như một người tu tập thấm nhuần, như thể triết lý nhân sinh nằm trọn trong lòng bàn ta, nhưng thực tế, không ít người chỉ cần nhìn thấy một lời nói, cử chỉ trái tai gai mắt, một hành động không vừa ý là ngấm ngấm cất sâu vào trí não, ghim sâu vào trái tim để một bài viết có thể bị “bỏ qua”, một thành tích có thể bị xếp lại sau nhiều năm dài cố gắng, một văn bản có thể phải sửa đi sửa lại nhiều lần vẫn không được ban hành, một bức ảnh châm biếm đưa ra như dồn nén vào đó bao điều hả hê, oán hận.

Con đường sự nghiệp bắt đầu gặp ghềnh, thị phi bắt đầu vây bủa. Tất cả chỉ vì cái tội “nói-làm trái ý” đối phương. Để rồi “từ bi” vẫn chỉ là khái niệm, dường như nhiều lúc trở nên mơ hồ...

Có một nghịch lý là ai cũng muốn nói về từ bi nhưng lại thích gán vào cho người khác để khi sự cố xảy ra, người ta sẽ phải bỏ qua, tha thứ cho mình. Còn riêng mình, những gút mắc, nặng nề, những mâu thuẫn vẫn chưa hề vơi cạn, vẫn nằm đó như một cơ chế ngủ ngầm, chờ ngày kích hoạt bằng nhiều phương thức tinh vi.

Có hai thứ không thể che giấu trên đời, đó là Mặt trời và Sự thật. Khi từ bi không được nuôi dưỡng, gieo trồng mà chỉ toát ra bằng ngữ điệu âm thanh, bị lạm dụng sang hành động vẽ vờ mà không xuất phát từ tâm đức hạnh, người ta dễ thấy đó như một chiêu trò đánh bóng, như hệ lý luận mà nơi đó, từ bi trở thành khái niệm để tô hồng, phong bật, hay áp đặt vô hình thay vì trau dồi, sửa đổi tự tâm.

Khi vẫn còn động thái để vui dập những điều trái ý, xem bất đồng quan điểm là một tội đồ, tạo ra sự cản trở, khó khăn cho người đối lập, khi nụ cười nhếch mép ném trả vào ai đó, thể hiện sự mai mỉa, khinh khi hay ngờ vực ngấm ngấm, chúng ta cứ nghĩ đó là sự thỏa mãn, hả hê, chúng ta khẳng định như một điều chắc chắn nhưng đâu nghĩ mình đang khép lại một phần đức độ, để “từ bi” vẫn neo đậu lưng chừng.

Đôi lúc, chúng ta tự hỏi “Tại sao họ lại làm như vậy? Điều đó có giúp họ lớn hơn không?”

Không ai có thể lớn hơn, trưởng thành hơn khi tâm hồn ngày càng nhỏ hẹp. Có những câu chuyện, không phải để đối đầu, không phải để hài tội hay làm sáng tỏ mà chỉ là bài học về sự tử tế bao dung.

Khi người ta lớn, họ không lớn bằng tuổi tác mà lớn bằng sự nhân văn và thấu hiểu, họ tôn trọng cả những điều nghiệt ngã ai đó ném về mình, họ gom nhặt đó trở thành kinh nghiệm để biết học, biết tránh những điều tương tự. Họ tha thứ không phải để chứng minh mình rộng lượng, họ cũng không phải thánh nhân mà chỉ là họ không còn muốn lãng phí thời gian cho những điều mâu thuẫn không hồi kết. Khi đó, từ bi trong họ đã hình thành mà không cần khuếch đại, khoa trương.

Đến một thời điểm, chúng ta nhận ra rằng vô thường nhanh như gió thoảng, thời gian rong chơi nơi cõi tạm ngày một ngắn dần, vậy mà việc thiện chưa làm được bao nhiêu, những gánh nặng thân tâm chưa buông bỏ được, chúng ta chưa hề thắng được chính mình mà chỉ muốn thắng bao nhiêu người khác. Chúng ta mang cái khó chịu, bức dọc, không hài lòng để ném trả lại thế gian, rồi chúng ta lại rao giảng “từ bi” như một phần không thể thiếu.

Con người cứ loay hoay trong cái vòng “thu hẹp” rồi lại muốn “mở ra” nhưng bốn bề vẫn bị rào lại bằng sân si, chấp thủ và cái tôi bản ngã. Thay vì chỉ cần bỏ qua một chút hiềm khích, bỏ qua một chút cái gọi là “không được hài lòng” để thấy mình hạnh phúc nhiều hơn!

Sau cùng, từ bi không phải là diễn ngôn kinh viện mà đó là đức tính trong đời sống thường ngày, xuất phát từ những điều rất nhỏ, không hàn lâm sáo rỗng, cũng không vĩ đại xa vời, mà là khi người ta biết nhận diện chân thật, rõ ràng: “không có điều gì là dễ dàng như ta nói” để không chủ quan tự mãn. Từ đó, chúng ta biết sửa đổi, thực hành “từ bi” ngay trong từng suy nghĩ, qua từng cách ứng xử hằng ngày. Bởi “cái giỏi của một người là nhận được nhiều người chứ không phải thắng được nhiều người”. Nhưng chúng ta có làm được một người giỏi nhận nhận hay không, từ bi hay không còn tùy thuộc vào cách chúng

ta gieo trồng, nuôi dưỡng những điều thiện lành bằng tâm mong muốn hay chỉ là hình thức sáo rỗng lưng chừng.

Trong một câu chuyện, sự hẹp hòi, đáp trả dù vì thế đến đâu cũng không thể mang lại giá trị cho con người và bình yên chỉ đến khi ta có lòng từ bi thật sự!

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**