

Đi qua khổ đau - thương những phận người

ISSN: 2734-9195 14:35 27/10/2026

Khi biết nhận diện nỗi khổ của người khác, con người có cơ hội vượt ra khỏi những giới hạn chật hẹp của cái tôi, giảm bớt sự phán xét và nuôi dưỡng khả năng sẻ chia.

Có những trải nghiệm khiến con người thay đổi cách nhìn về cuộc sống. Khi từng nếm trải những tháng ngày chật vật, ta dễ nhận ra phía sau mỗi phận đời lam lũ là những nỗi niềm không dễ nói thành lời. Dưới ánh sáng của tâm Bi (Karunā) trong Phật giáo, khổ đau không chỉ là điều cần được nhận diện và chuyển hóa, mà còn có thể trở thành cơ hội để nuôi dưỡng sự thấu cảm, lòng trắc ẩn và cách ứng xử nhân ái giữa người với người.

Khi nghịch cảnh dạy con người biết thấu cảm

Có khi phải rơi xuống tận cùng những chật vật của cuộc sống, con người mới thực sự biết thương những phận đời đang mưu sinh giữa cuộc đời rộng lớn.

Khi chính mình từng nếm trải những ngày tháng thiếu thốn, từng cúi đầu trước những lo toan cơm áo, từng bất lực nhìn cuộc sống đẩy mình vào những ngã rẽ không mong muốn, ta mới phần nào hiểu rằng đằng sau mỗi dáng người lam lũ ngoài kia là biết bao câu chuyện chẳng dễ dàng nói thành lời.

Khi còn sống trong đủ đầy, con người đôi khi nhìn cuộc đời bằng những thước đo quen thuộc, ta dễ cho rằng một người nghèo là do chưa đủ cố gắng, một người thất bại là vì thiếu năng lực, một người nhẫn nhịn trước nghịch cảnh là biểu hiện của sự yếu đuối.

Nhưng cuộc đời vốn phức tạp hơn những nhận định giản đơn ấy.

Có người không phải không cố gắng, chỉ là họ đã cố gắng đến kiệt sức mà vẫn chưa thể bước qua nghịch cảnh. Cũng có người không phải không có ước mơ, chỉ là giữa giấc mơ và hiện thực, họ còn phải lo một bữa cơm, một viên thuốc, một khoản tiền học cho con hay món nợ chưa biết ngày nào trả hết.

Đến khi chính mình chạm vào những tháng ngày tối tăm, ta mới nhận ra rằng có những nỗi khổ không thể xoa dịu bằng vài lời khuyên, có những vết thương không thể chỉ nhìn bề ngoài mà thấu tỏ.

Người ta có thể mỉm cười khi gặp nhau, nhưng chẳng ai biết phía sau nụ cười ấy là bao nhiêu đêm mất ngủ. Người ta có thể im lặng trước những bất công, không hẳn vì không biết đau, mà đôi khi bởi đã quá mệt mỏi để giải thích nỗi đau của mình với một thế giới không phải lúc nào cũng sẵn lòng lắng nghe.

Hóa ra, nghèo khó không chỉ là sự thiếu thốn vật chất. Đôi khi, đó còn là cảm giác không có một chỗ dựa, không có quyền được yếu lòng, là lúc muốn khóc cũng phải đợi đến khi không còn ai nhìn thấy.

Có những người sống cả đời chẳng mong điều gì lớn lao, chỉ mong một ngày bình yên, một công việc đủ nuôi thân, một mái nhà không phải lo ngày mai sẽ mất và những người thương yêu còn khỏe mạnh để cùng nhau đi qua tháng ngày.

Những trải nghiệm ấy khiến ta nhận ra rằng, trước khi đánh giá một con người qua hoàn cảnh hiện tại, cần học cách nhìn sâu hơn vào những điều kiện đã và đang tác động đến cuộc đời họ.

Bởi không ai có thể hiểu trọn vẹn những nhọc nhằn của người khác chỉ bằng một cái nhìn thoáng qua.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa.

Từ nỗi đau của mình đến tâm Bi

Trong giáo lý Phật giáo, Bi (Karunā) là một trong bốn phẩm chất thuộc Tứ vô lượng tâm (Brahmavihāra), cùng với Từ (Mettā), Hỷ (Muditā) và Xả (Upekkhā).

Nếu tâm Từ hướng đến mong muốn chúng sinh được an vui, thì tâm Bi hướng đến sự cảm thông trước khổ đau và mong muốn chúng sinh được thoát khỏi khổ đau ấy.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ (Aṅguttara Nikāya), AN 4.125 đề cập đến việc tu tập tâm Bi bằng cách an trú, biến mãn một phương với tâm câu hữu với Bi, rồi tiếp tục lan tỏa đến các phương khác, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân.

Tinh thần ấy cho thấy lòng Bi trong đạo Phật không dừng lại ở cảm xúc thương xót nhất thời, mà là một phẩm chất tâm cần được chủ động nuôi dưỡng, mở rộng, không bị giới hạn bởi sự thân sơ, địa vị hay hoàn cảnh của đối tượng.

Từ góc nhìn này, những trải nghiệm khổ đau của bản thân có thể trở thành một cơ hội để con người nhận diện sâu sắc hơn nỗi khổ của người khác.

Khi từng thiếu thốn, ta có thể hiểu hơn sự nhọc nhằn của người mưu sinh. Khi từng bất lực trước nghịch cảnh, ta có thể bớt khắt khe với những người chưa tìm được lối thoát. Khi từng mong mỗi một lời động viên giữa lúc tuyệt vọng, ta mới cảm nhận rõ giá trị của sự hiện diện và sẻ chia đúng lúc.

Tuy nhiên, khổ đau tự nó không bảo đảm sẽ làm nảy sinh lòng từ bi. Cùng một nghịch cảnh, có người trở nên thấu hiểu và bao dung hơn, nhưng cũng có người khép lòng, oán trách hoặc nuôi dưỡng sự cay nghiệt.

Điều tạo nên sự khác biệt không chỉ nằm ở những gì con người đã trải qua, mà còn ở cách họ nhận diện, suy ngẫm và chuyển hóa những trải nghiệm ấy.

Một người từng bị xem thường có thể lựa chọn tiếp tục xem thường người khác, hoặc từ chính ký ức tổn thương của mình mà học cách tôn trọng những người yếu thế.

Một người từng sống trong thiếu thốn có thể trở nên khắt khe với những phận đời nghèo khó, hoặc biết mở lòng trước những nhọc nhằn mà mình đã từng nếm trải.

Bởi vậy, giá trị của khổ đau không nằm ở mức độ con người đã chịu đựng, mà ở khả năng chuyển hóa những trải nghiệm ấy thành sự hiểu biết và lòng trắc ẩn.

Khi nỗi đau của bản thân không còn là lý do để trách móc cuộc đời, mà trở thành động lực để không gây thêm đau khổ cho người khác, đó cũng là lúc tâm Bi bắt đầu được nuôi dưỡng.

Lòng bi mẫn không phải là sự thương hại

Trong đời sống, lòng thương đôi khi bị nhầm lẫn với sự thương hại. Hai trạng thái này tuy có thể cùng khởi lên khi chứng kiến bất hạnh, nhưng không hoàn toàn giống nhau.

Thương hại có thể xuất phát từ cái nhìn của người đang ở vị thế thuận lợi hơn đối với người gặp khó khăn. Nếu thiếu sự tỉnh táo, cảm xúc ấy dễ đi kèm thái độ ban phát hoặc vô tình đặt người được giúp đỡ vào vị trí thấp hơn.

Trong khi đó, tâm Bi được nuôi dưỡng đúng đắn không lấy sự hơn kém làm nền tảng. Đó là khả năng nhận diện khổ đau của người khác bằng sự tôn trọng, đồng thời mong muốn góp phần làm vơi bớt khổ đau trong phạm vi điều kiện và khả năng của mình.

Một người lao động vất vả không nhất thiết cần những ánh mắt ái ngại. Điều họ cần có thể chỉ là được đối xử công bằng, được lắng nghe, được tôn trọng và không bị đánh giá qua vẻ ngoài lam lũ.

Một người đang thất bại chưa chắc cần những lời khuyên về nghị lực. Đôi khi, điều họ cần trước hết là một người đủ kiên nhẫn để lắng nghe mà không vội phán xét.

Một người đang chật vật với cơm áo có thể không mong được ca ngợi vì sự chịu đựng, mà chỉ cần một cơ hội làm việc, một sự giúp đỡ thiết thực hoặc một thái độ ứng xử không khiến họ cảm thấy bị tổn thương thêm.

Tâm Bi vì thế không nhất thiết phải biểu hiện bằng những hành động lớn lao. Đôi khi, đó là việc không buông lời miệt thị một người đang gặp khó khăn; không lấy sự thất bại của người khác làm câu chuyện mua vui; không vội quy kết một phận đời chỉ qua vài biểu hiện bên ngoài.

Lòng bi mẫn cũng không đồng nghĩa với việc bỏ qua mọi sai lầm hay chấp nhận những hành vi gây tổn hại. Sự cảm thông cần đi cùng khả năng phân biệt đúng sai, bởi giúp một người vượt qua khổ đau không có nghĩa là dung túng cho những nguyên nhân tiếp tục tạo ra khổ đau.

Khi được nuôi dưỡng bằng sự hiểu biết, tâm Bi giúp con người biết thương mà không mù quáng, biết giúp đỡ mà không ban ơn, biết tôn trọng người khác mà

không đánh mất những nguyên tắc cần thiết.

Đó là sự tử tế không nhằm khẳng định bản thân cao quý, cũng không lấy việc giúp người làm phương tiện để tìm kiếm sự công nhận.

Đừng để những tổn thương làm lòng mình khép lại

Cuộc đời có thể khiến một người mất đi tiền bạc, địa vị, những mối quan hệ từng tưởng là bền chặt. Nhưng nếu sau tất cả những mất mát ấy, con người học được cách nhìn người khác bằng lòng trắc ẩn, thì những tháng ngày khổ đau đã có thể trở thành một phần của hành trình trưởng thành.

Có những bài học không dễ tiếp nhận chỉ qua sách vở. Phải đi qua giông gió, ta mới biết quý một ngày bình yên. Phải từng chông chênh, ta mới hiểu giá trị của một bàn tay đưa ra đúng lúc.

Nhưng không nhất thiết phải đợi đến khi chính mình rơi xuống tận cùng nghịch cảnh mới học cách thương người.

Bởi ngay trong đời sống thường ngày, nếu biết quan sát và lắng nghe, ta vẫn có thể nhận ra biết bao nỗi nhọc nhằn đang hiện diện quanh mình.

Đó có thể là người mẹ tất bật giữa công việc và gia đình, người cha lặng lẽ gánh vác những lo toan, người lao động thức dậy khi thành phố còn chưa sáng, hay một người đang cố giữ vẻ bình thản dù cuộc sống riêng đầy những bất ổn.

Mỗi con người đều có những hoàn cảnh không dễ nhìn thấy từ bên ngoài. Vì thế, thay vì vội vàng phán xét, ta có thể dành cho nhau thêm một chút kiên nhẫn và thấu hiểu.

Nếu đã từng đau, xin đừng lấy nỗi đau của mình làm lý do khiến người khác đau thêm. Nếu từng bị khinh rẻ, xin đừng vì thế mà khinh rẻ những phận người yếu thế hơn mình.

Chẳng ai biết ngày mai sẽ đưa mình đến đâu, cũng chẳng ai có thể chắc chắn rằng bản thân sẽ mãi đứng trên bờ mà nhìn người khác chìm giữa dòng nước xiết.

Những biến động của đời sống nhắc nhở con người về tính mong manh của hoàn cảnh và vị thế xã hội. Người hôm nay đang đủ đầy có thể đối diện với mất mát trong tương lai; người đang chật vật hôm nay cũng có thể tìm được những điều kiện để vươn lên.

Vì vậy, không nên lấy sự thành đạt làm căn cứ để tự cho mình quyền phán xét, cũng không nên xem nghịch cảnh là thước đo phẩm giá của một con người.

Điều đáng quý không phải là ta đã đứng cao đến đâu, mà là khi có điều kiện thuận lợi hơn, ta còn giữ được bao nhiêu sự tôn trọng và lòng thương đối với những người đang gặp khó khăn.

Một lời nói không gây tổn thương, một ánh mắt không kỳ thị, một hành động giúp đỡ đúng lúc đôi khi có thể trở thành nguồn động viên rất lớn đối với người đang chật vật giữa cuộc đời.

Khi khổ đau trở thành cơ hội nuôi dưỡng lòng thương

Sau cùng, chiều sâu của một con người không chỉ được thể hiện qua những gì họ sở hữu, mà còn qua cách họ đối đãi với người khác, đặc biệt là những người đang ở trong hoàn cảnh khó khăn.

Khi đã đi qua những tháng ngày khổ đau, mong ta không trở thành một người lạnh lùng hơn, mà trở thành một người biết thương hơn.

Không phải thương hại những phận đời mưu sinh, mà là biết cúi lòng trước những nhọc nhằn của họ. Không phải ban phát lòng tốt để thấy mình cao quý, cũng không phải giúp người chỉ để mong cầu phước báo cho bản thân, mà trước hết là để đối đãi với nhau bằng sự tử tế và tôn trọng giữa những con người cùng mang một đời sống mong manh.

Tinh thần tâm Bi trong Phật giáo nhắc nhở rằng, khổ đau không phải câu chuyện riêng của bất kỳ ai. Khi biết nhận diện nỗi khổ của người khác, con người có cơ hội vượt ra khỏi những giới hạn chật hẹp của cái tôi, giảm bớt sự phán xét và nuôi dưỡng khả năng sẻ chia.

Giữa cuộc đời nhiều được mất, ai rồi cũng có lúc cần một bàn tay, một lời cảm thông, một ánh mắt không phán xét.

Và lòng bi mẫn không nhất thiết bắt đầu từ những điều lớn lao. Đôi khi, nó bắt đầu từ khoảnh khắc ta thôi trách móc một phận người, bởi đã hiểu rằng, với nhiều người, chỉ riêng việc kiên trì đi qua những ngày tháng nhọc nhằn cũng đã đòi hỏi biết bao nghị lực.

Nếu những trải nghiệm khổ đau giúp ta biết thương người hơn, nếu những mất mát khiến ta sống khiêm nhường và thấu hiểu hơn, thì từ chính những nghịch cảnh ấy, một hạt giống thiện lành đã có cơ hội được vun bồi.

Để rồi khi cuộc đời một lần nữa đặt ta trước những phận người đang chật vật, điều khởi lên trước tiên không còn là sự phán xét, mà là một tấm lòng biết cảm thông, một thái độ biết tôn trọng và một mong muốn chân thành: mong cho những khổ đau ấy được vơi bớt.

Tác giả: **Yên Lãm**