

"Thôi kệ" - bài học cuộc đời

ISSN: 2734-9195 13:05 26/10/2026

Bình yên bắt đầu từ lúc ta biết sống đúng với lương tâm, làm tròn phần trách nhiệm của mình và không còn để những điều ngoài tầm tay điều khiển tâm hồn.

Lời dẫn nhập: Hai chữ "**Thôi kệ**" bài học của cuộc đời

Trong lời ăn tiếng nói hằng ngày của người Việt, có lẽ ít ai chưa từng một lần nói hai chữ "*thôi kệ*". Khi một chuyện không như ý xảy ra, ta thở dài: "*Thôi kệ, chuyện qua rồi.*" Khi cố gắng giải thích mà người khác vẫn không hiểu, ta tự nhủ: "*Thôi kệ, mình đã làm hết sức.*"

Khi một việc nằm ngoài khả năng giải quyết, ta đành nói: "*Thôi kệ, để mọi chuyện thuận theo duyên.*" Hai chữ ấy ngắn gọn, mộc mạc, không cầu kỳ, nhưng đôi khi lại chứa đựng cả một quá trình đấu tranh trong nội tâm con người.

Bởi trước khi nói được hai chữ "*thôi kệ*", có khi ta đã buồn rất lâu, đã giải thích nhiều lần, đã cố gắng hết sức, đã hy vọng rồi thất vọng, đã muốn giữ lại nhưng cuối cùng nhận ra mình không thể giữ bằng sự cưỡng cầu.

Có những chuyện ta không muốn buông, nhưng càng níu kéo càng đau lòng. Có những người ta rất muốn hiểu mình, nhưng càng giải thích, khoảng cách giữa đôi bên càng xa. Có những việc ta đã tận tâm làm đến cùng, nhưng kết quả vẫn không được như mong đợi. Đến lúc ấy, "*thôi kệ*" trở thành một lời tự nhắc nhở rằng đã đến lúc cần dừng lại, nhìn mọi việc bằng một tâm thế khác và tìm đường trở về với sự bình yên của chính mình.

Từ xưa đến nay, khi nói ra hai chữ "*thôi kệ*"?

Phải chăng đó chỉ là một câu nói để an ủi bản thân khi bất lực, hay bên trong còn có một ý nghĩa sâu xa hơn? Xét về cách dùng trong tiếng Việt, "*thôi*" thường biểu thị sự dừng lại, không tiếp tục một hành động hay ý định nào đó; "*kệ*" thường có nghĩa là để mặc, không can thiệp hoặc không tiếp tục bận tâm đến một sự việc. Khi ghép lại thành "*thôi kệ*", câu nói ấy có thể biểu thị sự chấp nhận, sự buông bỏ, sự tự an ủi, đôi khi cũng có thể biểu thị thái độ bất cần. Ý

nghĩa cụ thể phụ thuộc vào hoàn cảnh, giọng nói và tâm trạng của người sử dụng.

Có người nói “*thôi kệ*” vì đã bình tĩnh nhìn rõ sự việc và biết rằng điều ấy không đáng để tiếp tục tranh chấp. Có người nói “*thôi kệ*” vì đã cố gắng đến giới hạn mà vẫn không thể thay đổi kết quả. Nhưng cũng có người nói “*thôi kệ*” trong lúc giận dữ, thất vọng, muốn tránh né trách nhiệm hoặc không còn muốn quan tâm đến bất cứ điều gì. Cùng một câu nói, nhưng tâm niệm phía sau có thể hoàn toàn khác nhau. Bởi vậy, không nên chỉ nghe hai chữ “*thôi kệ*” mà vội kết luận đó là buông bỏ hay buông xuôi. Điều quan trọng là phải hiểu mình đang buông điều gì, vì sao cần buông và sau khi buông, mình sẽ sống như thế nào.

Đạo Phật không sử dụng hai chữ “*thôi kệ*” như một thuật ngữ giáo lý để khuyên con người mặc kệ cuộc đời. Tuy nhiên, nếu hiểu “*thôi kệ*” là biết buông tâm chấp trước, không nuôi dưỡng sân hận, không cưỡng cầu những điều ngoài khả năng và vẫn làm tròn trách nhiệm của mình, thì cách hiểu ấy có thể được soi sáng từ nhiều lời dạy trong kinh điển Phật giáo. Tương tự, những lời dạy của Khổng Tử trong Luận Ngữ và tư tưởng “*không tranh*” trong Đạo Đức Kinh cũng đem đến những góc nhìn đáng suy ngẫm.

Nói cách khác, “*thôi kệ*” không phải là một lời giải quyết mọi vấn đề, mà là lời nhắc để ta biết dừng đúng lúc, nhìn sâu hơn vào nguyên nhân của nỗi khổ và lựa chọn cách sống sáng suốt hơn.

Chương 1. Hiểu đúng hai chữ “*Thôi kệ*”

1. Vì sao con người từ xưa đến nay vẫn cần nói “*thôi kệ*”?

Con người luôn sống giữa những điều mình mong muốn và những điều thực tế mang đến. Ta muốn được yêu thương nhưng có lúc lại gặp sự lạnh nhạt; muốn được hiểu nhưng đôi khi lại bị hiểu lầm; muốn mọi việc thành công nhưng vẫn có những lần thất bại; muốn giữ một mối quan hệ nhưng không phải lúc nào người khác cũng muốn cùng ta đi tiếp.

Khoảng cách giữa điều ta mong và điều thực tế xảy ra chính là một trong những nguyên nhân khiến lòng người bất an. Khi mọi việc thuận lợi, ta dễ cảm thấy vui vẻ. Nhưng khi mọi việc không theo ý muốn, ta thường cố gắng tìm cách thay đổi hoàn cảnh, thuyết phục người khác hoặc tìm lời giải thích cho những điều đã xảy ra. Sự cố gắng ấy có lúc rất cần thiết, nhưng nếu kéo dài trong những việc không thể thay đổi, nó có thể biến thành sự mệt mỏi và chấp trước.

Hai chữ “*thôi kệ*” xuất hiện như một cách nói bình dị để con người tự nhắc mình ngừng lại trước điều đang khiến tâm trí bị cuốn đi quá xa. Nó không nhất thiết có nghĩa là ta đã hết buồn, hết thương hay hết quan tâm. Đôi khi, ta vẫn buồn nhưng không muốn tiếp tục nuôi dưỡng nỗi buồn; vẫn thương nhưng hiểu rằng không thể ép người khác đáp lại tình thương theo cách mình mong muốn; vẫn tiếc nhưng chấp nhận rằng một số điều đã qua không thể trở về nguyên vẹn.

Vì thế, có thể nói “*thôi kệ*” là một cách diễn đạt đời thường của nhu cầu rất con người: nhu cầu được giải thoát khỏi sự giằng co trong lòng khi đứng trước những điều không thể hoàn toàn kiểm soát. Tuy nhiên, không phải cứ nói “*thôi kệ*” là tâm đã buông. Có khi miệng nói không quan tâm nhưng trong lòng vẫn giận dữ; bên ngoài nói bỏ qua nhưng bên trong vẫn chờ người khác phải xin lỗi; nói rằng chuyện đã qua nhưng mỗi lần nhớ lại vẫn muốn tranh luận cho bằng được. Đó là lúc lời nói đã buông mà tâm vẫn còn nắm chặt.

Buông thật sự không có nghĩa là không còn nhớ, mà là nhớ nhưng không tiếp tục tự làm đau mình. Không có nghĩa là mọi việc đều trở nên tốt đẹp, mà là ta có thể nhìn thẳng vào những điều chưa tốt đẹp mà không để chúng chiếm giữ toàn bộ tâm trí. Không có nghĩa là ta không còn trách nhiệm, mà là biết tập trung sức lực vào phần việc mình có thể thực hiện.

2. “*Thôi kệ*” có thể là trí tuệ, cũng có thể là sự trốn tránh

Trong cuộc sống, cần phân biệt rõ hai thái độ rất khác nhau. Có người nói “*thôi kệ*” sau khi đã bình tĩnh suy xét, đã làm tròn trách nhiệm, đã giải thích điều cần giải thích và nhận ra rằng tiếp tục tranh cãi chỉ khiến đôi bên thêm mệt mỏi. Đó là sự dừng lại có suy nghĩ, không phải vì sợ hãi mà vì hiểu điều gì đáng để tiếp tục.

Ngược lại, có người nói “*thôi kệ*” để khỏi phải đối diện với lỗi lầm của mình, để không cần sửa đổi, để mặc người khác chịu hậu quả hoặc để tránh làm một việc vốn thuộc trách nhiệm của mình. Đó không phải là buông bỏ, mà là né tránh. Nếu cha mẹ nói “*thôi kệ*” trước những nhu cầu chính đáng của con cái, đó có thể là sự thờ ơ. Nếu người đảm nhận công việc chung nói “*thôi kệ*” khi thấy một sai phạm gây tổn hại đến tập thể, đó có thể là thiếu trách nhiệm. Nếu người tu lấy hai chữ này làm lý do để bỏ qua giới luật, bỏ mặc đại chúng hoặc không chịu sửa đổi khuyết điểm, thì đó không phải là tinh thần giải thoát.

Bởi vậy, trước khi nói “*thôi kệ*”, ta cần tự hỏi: việc này có thuộc trách nhiệm của mình không? Có ai đang chịu tổn hại nếu mình im lặng không? Mình đã làm hết

những gì cần làm chưa? Hay mình chỉ muốn thoát khỏi sự khó chịu trước mắt? Nếu là trách nhiệm, hãy làm cho trọn vẹn. Nếu là điều sai cần được làm sáng tỏ, hãy tìm cách giải quyết công bằng. Nếu là chuyện đã làm hết sức mà vẫn nằm ngoài khả năng, hãy học cách chấp nhận. Và nếu chỉ là sự hơn thua do lòng tự ái, có lẽ đã đến lúc nên buông xuống. Đó là điểm khác biệt giữa người buông bỏ bằng trí tuệ và người buông xuôi vì mệt mỏi.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa.

Chương 2. Thôi kệ lời khen chê, không để tâm mình bị người khác điều khiển

1. Lời kinh Pháp Cú về hận thù

Trong Kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu, kệ 5, bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu, có câu: *"Hận thù diệt hận thù, Đời này không có được. Không hận diệt hận thù, Là định luật ngàn thu."* Lời kinh chỉ ra một điều rất thực tế: khi người khác làm ta tổn thương, nếu ta lập tức đáp trả bằng sự giận dữ, xung đột thường không chấm dứt mà còn có thể tiếp tục lớn lên. Một lời nói nặng nề dẫn đến một lời nói nặng nề khác; một sự hiểu lầm dẫn đến nhiều phán xét; một chuyện nhỏ có thể biến thành mối bất hòa kéo dài.

Khi ấy, điều làm ta đau khổ không còn chỉ là hành động ban đầu của người khác, mà còn là những suy nghĩ, lời nói và phản ứng liên tục của chính mình. Người kia có thể chỉ nói một câu, nhưng ta đem câu ấy nghĩ đi nghĩ lại suốt nhiều ngày. Sự việc có thể đã kết thúc, nhưng trong tâm ta, cuộc tranh cãi vẫn chưa dừng. Lời kinh không yêu cầu con người cam chịu mọi bất công. Không sân

hận không có nghĩa là không được nói rõ sự thật, không được bảo vệ danh dự hoặc không được ngăn chặn hành vi sai trái. Điều cần buông là ý muốn trả đũa và làm người khác đau khổ chỉ vì mình đã bị tổn thương.

Nếu một lời phê bình có phần đúng, hãy bình tĩnh tiếp nhận để sửa mình. Nếu người khác hiểu lầm, hãy giải thích bằng thái độ chân thành. Nếu sự việc liên quan đến quyền lợi hoặc danh dự của người khác, cần làm rõ bằng chứng và nguyên tắc. Nhưng sau khi đã làm những gì cần thiết, ta không nhất thiết phải tiếp tục tranh cãi mãi để buộc tất cả mọi người công nhận mình đúng.

Thôi kệ lời nói không đáng để lòng vướng bận không có nghĩa là ta phủ nhận mọi lời góp ý. Đó là biết lắng nghe điều có ích mà không để lời xúc phạm điều khiến tâm mình; biết sửa đổi khi mình sai nhưng không tự hạ thấp bản thân chỉ vì một lời phán xét thiếu căn cứ.

2. Luận Ngữ: Điều mình không muốn, đừng làm cho người khác

Trong Luận Ngữ, thiên Vệ Linh Công, có câu: Nguyên văn chữ Hán: 己所不欲□ 勿施於人□ Phiên âm Hán-Việt: Kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân.

Dịch nghĩa: Điều gì mình không muốn người khác làm cho mình, thì đừng làm điều ấy cho người khác.

Đây là lời dạy về lòng thứ恕 (thứ), nghĩa là biết đặt mình vào hoàn cảnh của người khác để suy xét cách cư xử. Ta không muốn bị xúc phạm thì đừng tùy tiện xúc phạm người khác. Ta không muốn bị hiểu lầm thì cũng đừng vội kết luận khi chưa hiểu rõ sự việc. Ta mong được lắng nghe thì cũng cần dành cho người khác cơ hội trình bày.

Đặt câu nói này bên cạnh chủ đề “thôi kệ”, ta nhận ra một điều quan trọng: không thể chỉ mong người khác hiểu mình mà không cố gắng hiểu người khác. Không thể đòi người khác bao dung cho khuyết điểm của mình, nhưng lại khắt khe với mọi thiếu sót của họ. Không thể muốn người khác tôn trọng cảm xúc của mình, nhưng khi bất đồng lại dùng lời nói làm tổn thương người đối diện. Đôi khi, ta đau khổ vì cho rằng người khác không hiểu mình, nhưng cũng cần tự hỏi liệu mình đã thực sự hiểu họ chưa. Có thể họ đang chịu áp lực mà ta không biết; có thể lời nói của họ xuất phát từ sự vụng về chứ không phải ác ý; cũng có thể đôi bên đều có những điều chưa được nói ra rõ ràng.

Điều đó không có nghĩa là phải tìm lý do biện hộ cho mọi hành vi sai trái. Hiểu hoàn cảnh của người khác giúp ta ứng xử sáng suốt hơn, nhưng không bắt buộc

ta phải chấp nhận sự xúc phạm hoặc tiếp tục một mối quan hệ gây tổn hại. Thôi kệ, theo tinh thần này, là bớt đòi hỏi người khác phải hoàn toàn giống với mong muốn của mình, đồng thời tự nhắc mình đối xử với người khác theo cách công bằng và nhân hậu mà chính mình cũng mong được nhận.

3. Luận Ngữ: người quân tử trước hết tự xét mình

Trong Luận Ngữ, thiên Vệ Linh Công, có câu: Nguyên văn chữ Hán: 君子求諸己 小人求諸人 Phiên âm Hán-Việt: Quân tử cầu chư kỷ, tiểu nhân cầu chư nhân.

Dịch nghĩa: Người quân tử tìm xét ở chính mình; kẻ tiểu nhân thường đòi hỏi, trách cứ ở người khác.

Lời dạy này nhắc ta nhìn lại chính mình trước khi quy mọi nguyên nhân của sự bất hòa cho người khác. Khi một việc không thành, ta thường dễ nghĩ rằng người khác không giúp đỡ, hoàn cảnh không thuận lợi hoặc mình không được đối xử công bằng. Những điều ấy đôi khi có thật, nhưng nếu chỉ dừng lại ở việc trách móc, ta sẽ khó tìm ra con đường cải thiện tình hình.

Người biết tự xét mình sẽ tự hỏi: mình đã làm hết trách nhiệm chưa, cách nói của mình có khiến người khác khó tiếp nhận không, mình có thiếu thông tin nào không, có điều gì cần thay đổi trong cách làm việc hoặc ứng xử không?

Tự xét mình không phải là nhận hết lỗi về mình. Nếu người khác thật sự sai, ta vẫn cần nhận diện và giải quyết điều sai ấy. Nhưng ngay cả khi không phải là người gây ra vấn đề, ta vẫn có thể xem xét phần việc của mình để lựa chọn cách phản ứng phù hợp hơn.

Có những cuộc tranh cãi kéo dài vì ai cũng chỉ muốn người kia nhận lỗi trước. Có những mối quan hệ trở nên xa cách vì cả hai đều chờ đối phương chủ động làm hòa. Nếu mỗi người đều biết nhìn lại mình, biết nhận phần trách nhiệm thuộc về mình và biết sửa điều cần sửa, nhiều mâu thuẫn sẽ có cơ hội được hóa giải.

Thôi kệ ở đây là thôi chăm chăm đòi người khác phải thay đổi trước khi mình chịu nhìn lại bản thân. Khi biết sửa mình, ta không còn hoàn toàn bị lệ thuộc vào việc người khác có nhận lỗi hay không.

4. Luận Ngữ: đừng để lời người khác làm mình mất đi sự bình thản

Trong Luận Ngữ, thiên Thuật Nhi, có câu: Nguyên văn chữ Hán: 君子坦蕩蕩 小人長戚戚 Phiên âm Hán-Việt: Quân tử thản đẵng đẵng, tiểu nhân trường thích thích

thích.

Dịch nghĩa: Người quân tử lòng dạ rộng rãi, thản nhiên; kẻ tiểu nhân thường xuyên lo âu, buồn phiền.

Câu nói này không nên được hiểu đơn giản rằng người nào lo buồn cũng là kẻ tiểu nhân. Trong cuộc sống, ai cũng có lúc gặp đau khổ, lo lắng và bất an. Điều đáng suy ngẫm ở đây là sự khác nhau giữa một tâm hồn biết giữ sự ngay thẳng, rộng rãi và một tâm trí thường xuyên bị cuốn vào những tính toán, nghi kỵ, hơn thua.

Người sống ngay thẳng không phải là người không bao giờ gặp lời phê bình, mà là người không phải liên tục che giấu điều sai trái. Người có lòng rộng rãi không phải là người không biết buồn, mà là người không để mọi lời nói và hành động của người khác chiếm giữ tâm mình quá lâu.

Nếu ta luôn lo người khác nghĩ gì, nói gì, đánh giá ra sao, ta sẽ khó sống tự nhiên và chân thành. Một lời khen khiến ta vui quá mức; một lời chê khiến ta buồn quá lâu. Ta dễ thay đổi cách sống chỉ để giữ hình ảnh trong mắt thiên hạ, rồi dần quên mất điều gì mới thực sự quan trọng.

Thôi kệ lời khen chê là trở về với lương tâm của mình. Ta vẫn lắng nghe góp ý, vẫn sửa chữa sai lầm, vẫn chịu trách nhiệm về hành động, nhưng không sống chỉ để tìm kiếm sự công nhận. Khi tâm ngay thẳng và cách sống nhất quán, ta không cần dùng mọi lời nói để tự chứng minh mình là người tốt.

Chương 3. Thôi kệ quá khứ, đừng để nỗi đau cũ lấy mất hiện tại

1. Kinh Pháp Cú nhắc ta nhìn sâu vào vô thường

Trong Kinh Pháp Cú, phẩm Vô Thường, kệ 277, bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu, có câu: *"Tất cả hành vô thường, Với tuệ, quán thấy vậy, Đau khổ được nhàm chán, Chính con đường thanh tịnh."*

Lời kinh nhắc chúng ta nhìn sâu vào bản chất biến đổi của mọi pháp hữu vi. Những gì do duyên hợp mà thành đều không đứng yên mãi mãi. Cảm xúc thay đổi, hoàn cảnh thay đổi, các mối quan hệ thay đổi, và chính con người chúng ta cũng không ngừng đổi thay theo những điều mình trải nghiệm.

Có những người đã rời khỏi cuộc đời ta từ lâu, nhưng lời họ từng nói vẫn còn ở lại trong tâm trí. Có những chuyện đã kết thúc, nhưng mỗi lần nhớ lại, ta vẫn

cảm thấy mình như đang đứng giữa ngày cũ. Một lần bị phản bội khiến ta khó tin tưởng người mới; một thất bại khiến ta nghi ngờ khả năng của bản thân; một sự bất công khiến ta mang theo nỗi giận dữ qua nhiều năm tháng.

Điều đáng suy ngẫm là sự việc có thể chỉ xảy ra một lần, nhưng nếu cứ nhớ lại với tâm oán trách, ta lại khiến nỗi đau tái diễn trong lòng. Người đã làm ta buồn có thể đang tiếp tục cuộc sống của họ, trong khi ta vẫn để mình mắc kẹt trong câu chuyện cũ. Hiểu vô thường không có nghĩa là xem nhẹ những điều từng làm mình đau khổ. Đó là nhận ra rằng nỗi đau không nhất thiết kéo dài mãi mãi, quá khứ không phải toàn bộ cuộc đời và một lần vấp ngã không quyết định giá trị của một con người.

Buông bỏ quá khứ không nhất thiết là quên sạch mọi chuyện. Ta vẫn có thể nhớ, nhưng không còn oán trách; vẫn biết mình từng bị tổn thương, nhưng không vì thế mà đánh mất khả năng tin tưởng những người chân thành; vẫn ghi nhớ bài học cũ, nhưng không để ký ức trở thành chiếc bóng che phủ mọi ngày về sau.

Thôi kệ chuyện đã qua là thôi bắt hiện tại phải tiếp tục trả giá cho những điều không thể quay lại sửa đổi. Quá khứ cần được nhìn lại để rút ra bài học, chứ không phải để trở thành nhà tù giam giữ tương lai.

2. Kinh Ví Dụ Cái Cưa: rèn luyện tâm ngay cả khi bị đối xử khó khăn

Trong Kinh Trung Bộ, bài kinh số 21, Kinh Ví Dụ Cái Cưa, Đức Phật dạy các vị tu sĩ thực tập giữ tâm không sân hận ngay cả khi phải đối diện với những lời nói thô bạo và những tình huống vô cùng khó khăn. Bài kinh sử dụng hình ảnh rất mạnh: ngay cả khi bị người khác làm tổn thương nghiêm trọng, người thực hành vẫn cần rèn luyện để không nuôi dưỡng tâm thù hận.

Tinh thần của bài kinh không phải là khuyên mọi người tìm đến hoàn cảnh nguy hiểm hay cam chịu sự bạo hành. Đây là lời dạy về sức mạnh của sự tu tập nội tâm, nhắc người học Phật không để tâm sân hận chiếm quyền điều khiển mình ngay cả trong những tình huống khó khăn nhất.

Trong đời thường, một lời nói xúc phạm có thể khiến ta mất bình tĩnh, nhưng ta vẫn có thể lựa chọn không đáp trả bằng lời nói xúc phạm khác. Một sự bất công có thể khiến ta tức giận, nhưng ta vẫn có thể tìm cách giải quyết bằng chứng cứ, nguyên tắc và những biện pháp phù hợp.

Một người có thể đối xử không tốt với ta, nhưng ta không nhất thiết phải biến mình thành một người cay nghiệt với tất cả những người về sau. Thực hành tinh thần của bài kinh là học cách dừng lại trước khi phản ứng, nhận diện cơn giận khi nó vừa xuất hiện và không để nó dẫn dắt lời nói, hành động. Điều đó cần nhiều công phu, chứ không thể chỉ dựa vào một câu tự nhủ.

Thôi kệ, trong chiều sâu này, không phải là phủ nhận nỗi đau, mà là không để nỗi đau quyết định cách mình đối xử với cuộc đời.

Chương 4. Thôi kệ sự hơn thua, học cách sống như nước

1. Đạo Đức Kinh: nước làm lợi cho muôn vật mà không tranh

Trong Đạo Đức Kinh, chương 8, Lão Tử viết: Nguyên văn chữ Hán: 上善若水 水善利萬物而不爭 𐄂 Phiên âm Hán-Việt: Thượng thiện nhược thủy. Thủy thiện lợi vạn vật nhi bất tranh.

Dịch nghĩa: Điều thiện cao nhất giống như nước. Nước khéo làm lợi cho muôn vật mà không tranh giành.

Nước âm thầm nuôi dưỡng cây cỏ, làm dịu đất khô và góp phần duy trì sự sống. Nước thường tìm đến nơi thấp, nhưng không vì thế mà mất đi giá trị. Nước mềm mại nhưng bền bỉ, không nhất thiết phải đối đầu trực diện với mọi vật cản mà vẫn có thể tìm đường đi tiếp. Hình ảnh ấy gợi cho chúng ta một cách sống đáng suy ngẫm. Không phải lúc nào đứng cao hơn người khác cũng là thành công; không phải lúc nào nói lời cuối cùng cũng là chiến thắng; không phải cứ tranh được phần hơn mới là người có bản lĩnh.

Có khi nhường một lời, ta giữ được tình thân. Có khi lùi một bước, ta tránh được cuộc xung đột không cần thiết. Có khi không đáp lại lời khích bác, ta giữ được sự bình tĩnh để tìm phương án tốt hơn. Nhưng không tranh giành không có nghĩa là không có chính kiến. Nước mềm mại nhưng vẫn có dòng chảy của mình. Người biết khiêm nhường vẫn cần giữ nguyên tắc, người biết nhường nhịn vẫn cần phân biệt đúng sai.

Trong đời sống, có những cuộc tranh luận giúp làm sáng tỏ sự thật, nhưng cũng có những cuộc tranh luận chỉ nhằm bảo vệ cái tôi. Trước khi lên tiếng, ta nên tự hỏi mình đang muốn giải quyết vấn đề hay chỉ muốn chứng minh mình đúng. Nếu mục đích chỉ là thắng người khác, dù có giành được phần thắng, ta cũng

chưa chắc đã giữ được sự bình yên.

Thôi kệ sự hơn thua không đem lại lợi ích là học cách không tiêu hao tâm sức cho những cuộc tranh chấp vô nghĩa. Đó không phải là sự yếu đuối, mà là biết dành năng lượng cho những việc có ý nghĩa hơn.

2. Đạo Đức Kinh: biết dừng đúng lúc

Trong Đạo Đức Kinh, chương 9, có câu: Nguyên văn chữ Hán: 持而盈之 不如其已 已 ❶ Phiên âm Hán-Việt: Trì nhi doanh chi, bất như kỳ dĩ.

Dịch nghĩa: Giữ cho đầy mãi, chẳng bằng dừng lại đúng lúc.

Câu nói gợi nhắc rằng sự cố gắng không phải lúc nào cũng có nghĩa là tiếp tục mãi mãi. Có những điều càng cố nắm giữ càng dễ mất đi; có những cuộc tranh chấp càng kéo dài càng gây thêm tổn hại; có những mong cầu nếu không biết giới hạn sẽ khiến con người trở nên mệt mỏi.

Trong các mối quan hệ, nếu đôi bên đã trao đổi nhiều lần nhưng vẫn chưa thể tìm được tiếng nói chung, đôi khi cần tạm dừng để mỗi người có thời gian suy nghĩ. Trong công việc, nếu một phương pháp không còn phù hợp, cần biết điều chỉnh thay vì cố bảo vệ nó chỉ vì đã đầu tư quá nhiều công sức. Trong đời sống cá nhân, nếu một mong muốn không thể thực hiện bằng những phương pháp lành mạnh, ta cần biết xem xét lại mong muốn ấy.

Dừng lại không phải lúc nào cũng là từ bỏ. Có khi dừng lại để tránh làm tổn thương nhau, để nhìn rõ sự thật, để thay đổi phương pháp hoặc để chờ một thời điểm phù hợp hơn. Điều cần thiết là phân biệt giữa sự kiên trì có trí tuệ và sự cố chấp do không muốn chấp nhận rằng mình có thể đã sai.

Thôi kệ trong tinh thần này là biết dừng đúng lúc, không vì lòng tự ái mà tiếp tục một cuộc tranh đấu đã mất đi ý nghĩa ban đầu.

Chương 5. Thôi kệ những điều ngoài tầm tay, nhưng không buông bỏ trách nhiệm

1. Kinh Pháp Cú: không làm điều ác, siêng làm điều lành

Trong Kinh Pháp Cú, phẩm Phật Đà, kệ 183, bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu, có câu: *“Không làm mọi điều ác, Thành tựu các hạnh lành, Tâm ý giữ trong sạch, Chính lời chư Phật dạy.”*

Lời kinh nêu lên ba phương diện căn bản của sự tu tập: tránh làm điều ác, tích cực thực hành điều lành và thanh lọc tâm ý.

Điều đó cho thấy buông bỏ không thể tách rời trách nhiệm đạo đức.

Ta có thể thôi tranh cãi những chuyện vô ích, nhưng không thể thôi sống có đạo đức. Ta có thể không để lời khen chê chi phối mình, nhưng vẫn cần lắng nghe những góp ý đúng đắn. Ta có thể không cưỡng cầu kết quả, nhưng vẫn cần làm việc bằng sự tận tâm.

Ta có thể tha thứ cho một người, nhưng không nhất thiết phải tiếp tục dung túng hành vi gây tổn hại của họ. Một người làm việc thiện không thể bắt buộc tất cả những người nhận được sự giúp đỡ đều phải biết ơn. Một người sống chân thành không thể buộc mọi người mình gặp đều phải chân thành trở lại. Nhưng điều đó không làm cho lòng tốt trở nên vô nghĩa. Giá trị của việc thiện trước hết nằm ở động cơ và hành động của người thực hiện, chứ không hoàn toàn phụ thuộc vào sự đáp trả của người khác.

Tuy nhiên, không nên hiểu rằng làm việc thiện thì phải chấp nhận bị lợi dụng. Từ bi cần đi cùng trí tuệ. Giúp người không có nghĩa là dung túng cho họ tiếp tục làm điều sai. Bao dung không có nghĩa là từ bỏ quyền bảo vệ bản thân. Tha thứ không có nghĩa là phải lập tức trao lại niềm tin khi chưa có đủ cơ sở. Thôi kệ những điều ngoài tầm tay là làm hết phần trách nhiệm của mình, rồi chấp nhận rằng kết quả còn phụ thuộc vào nhiều điều kiện khác nhau. Nếu có điều cần sửa, hãy sửa. Nếu có việc cần làm rõ, hãy làm rõ. Nếu đã làm những gì cần thiết mà kết quả vẫn không như mong muốn, hãy học cách bước tiếp thay vì tiếp tục tự trách mình vô hạn.

2. Phân biệt buông bỏ với buông xuôi

Buông xuôi là không muốn làm điều cần làm vì sợ khó khăn, thất vọng hoặc phiền phức. Buông bỏ là ngừng nuôi dưỡng những chấp trước không cần thiết sau khi đã làm tròn phần trách nhiệm của mình. Nếu thấy một người gặp nạn mà mình có thể giúp trong khả năng an toàn nhưng lại bỏ mặc, đó không phải là an nhiên. Nếu thấy điều sai gây tổn hại đến người khác mà mình có trách nhiệm lên tiếng nhưng chỉ vì ngại phiền phức nên im lặng, đó có thể là sự né tránh. Nếu đã nhận một công việc chung mà gặp khó khăn liền bỏ dở, đó không phải là biết buông đúng lúc.

Ngược lại, nếu ta đã giải thích nhiều lần bằng thái độ chân thành, đã làm rõ sự việc bằng những phương pháp phù hợp, nhưng người khác vẫn không muốn tiếp nhận, ta có thể dừng tranh cãi mà vẫn giữ nguyên tắc. Nếu đã cố gắng bằng

khả năng tốt nhất mà một kết quả không thể đạt được, ta có thể điều chỉnh kế hoạch và tìm hướng đi khác. Nếu một mối quan hệ liên tục gây tổn hại, ta có thể đặt giới hạn mà không cần nuôi dưỡng lòng thù hận. Thôi kệ đúng nghĩa là biết điều gì thuộc trách nhiệm của mình, điều gì cần được giải quyết và điều gì không thể cưỡng cầu. Phần thuộc trách nhiệm thì phải làm cho trọn vẹn; phần cần giải quyết thì tìm cách xử lý bằng sự sáng suốt; phần vượt ngoài khả năng thì học cách buông xuống sau khi đã làm hết sức.

Chương 6. Thôi kệ để lòng từ bi đi cùng trí tuệ

1. Thương người nhưng không sống thay cuộc đời của người khác

Có những người rất dễ buồn vì người khác. Thấy ai khó khăn thì muốn giúp, thấy ai đau khổ thì muốn chia sẻ, thấy người thân có chuyện không vui thì mình cũng không yên lòng. Đó là một tấm lòng đáng quý. Nhưng nếu không biết chăm sóc chính mình, người có lòng tốt cũng có thể rơi vào mệt mỏi và thất vọng.

Ta có thể thương một người, nhưng không thể sống thay cuộc đời của họ. Ta có thể khuyên nhủ, nhưng không thể ép họ thay đổi. Ta có thể mở ra một con đường, nhưng không thể đi thay từng bước cho người khác. Có người tiếp nhận lời khuyên rồi cố gắng chuyển đổi; có người phải trải qua nhiều va vấp mới nhận ra điều cần học; cũng có người chưa sẵn sàng lắng nghe.

Thôi kệ trong trường hợp này là biết thương mà không chiếm hữu, giúp mà không đòi hỏi, khuyên mà không áp đặt. Ta vẫn có thể ở bên người thân khi họ gặp khó khăn, vẫn có thể giúp người hoạn nạn trong khả năng của mình, vẫn có thể nhắc nhở một người đang đi sai đường. Nhưng sau khi đã tận tâm làm những điều có thể, ta cần học cách tôn trọng lựa chọn của họ và giữ cho tâm mình không bị cuốn vào sự bất lực. Tình thương chân thật không phải là bắt người khác sống theo ý mình. Có khi điều tốt nhất ta có thể làm là giúp đỡ trong khả năng, nói lời cần nói, giữ giới hạn cần thiết và để người khác tự chịu trách nhiệm về lựa chọn của họ.

2. Bao dung không có nghĩa là chấp nhận mọi tổn thương

Trong đời sống gia đình, xã hội và chốn thiền môn, có những việc cần được trao đổi rõ ràng, có những nguyên tắc cần được giữ vững và có những sai phạm cần được xử lý công bằng. Người có lòng từ bi không chỉ nghĩ đến cảm xúc của một cá nhân, mà còn cần quan tâm đến sự an toàn, quyền lợi và sự bình an của

những người liên quan. Ta có thể tha thứ mà vẫn giữ khoảng cách. Ta có thể không oán ghét người mắc lỗi nhưng vẫn cần yêu cầu họ chịu trách nhiệm. Ta có thể không trả đũa nhưng vẫn có quyền tìm kiếm sự bảo vệ và công bằng. Đó không phải là mâu thuẫn với lòng từ bi, mà là cách để lòng từ bi không trở thành sự dung túng.

Thôi kệ trong chiều sâu này là không để oán giận trở thành động lực chính cho hành động. Ta giải quyết một việc nghiêm túc mà không cần căm ghét người mắc lỗi. Ta đặt giới hạn mà không cần xúc phạm. Ta rời khỏi một mối quan hệ không lành mạnh mà không nhất thiết phải tìm cách trả đũa. Khi từ bi đi cùng trí tuệ, ta biết lúc nào nên nhường, lúc nào nên dừng, lúc nào cần giúp đỡ và lúc nào cần để người khác tự chịu trách nhiệm về lựa chọn của họ.

Chương 7. Thôi kệ cái tôi, trở về chăm sóc tâm mình

1. Đừng chỉ đòi người khác thay đổi

Con người thường muốn người khác thay đổi trước rồi mình mới có thể bình yên. Ta muốn người kia xin lỗi, muốn người thân hiểu chuyện, muốn đồng nghiệp cư xử đúng mực, muốn mọi người công nhận sự cố gắng của mình. Nhưng nếu bình yên chỉ đến sau khi tất cả mọi người đều thay đổi theo ý ta, thì ta sẽ phải chờ đợi rất lâu.

Trong Luận Ngữ, thiên Học Nhi, có câu: Nguyên văn chữ Hán: 不患人之不己知□ 患不知人也□ Phiên âm Hán-Việt: Bất hoạn nhân chi bất kỷ tri, hoạn bất tri nhân dã.

Dịch nghĩa: Đừng lo người khác không hiểu mình, chỉ nên lo mình chưa hiểu người khác.

Câu nói nhắc ta chuyển sự chú ý từ việc đòi hỏi người khác phải hiểu mình sang khả năng học hỏi, quan sát và thấu hiểu của chính mình. Đây không phải là lời khuyên từ bỏ nhu cầu được cảm thông, mà là lời nhắc đừng biến nhu cầu ấy thành điều kiện bắt buộc để ta có thể sống bình an.

Khi một người không hiểu mình, ta có thể giải thích. Khi họ chưa hiểu, ta có thể kiên nhẫn thêm một lần nếu hoàn cảnh cho phép. Nhưng nếu đã giải thích bằng thiện chí mà người kia vẫn không muốn lắng nghe, ta cần biết dừng lại. Trong lúc ấy, điều có ích hơn là tiếp tục sống có trách nhiệm, cư xử nhất quán và không để sự hiểu lầm chi phối toàn bộ đời sống của mình.

Đồng thời, ta cũng nên tự hỏi liệu mình đã thực sự hiểu người kia chưa. Có thể họ có những nỗi lo riêng; có thể cách diễn đạt của đôi bên khác nhau; cũng có thể cả hai đều có điều cần điều chỉnh. Khi biết nhìn vấn đề từ nhiều phía, ta bớt vội vàng kết luận và có thêm cơ hội giải quyết bất đồng.

Thôi kệ ở đây là thôi đòi hỏi người khác phải hiểu mình trước khi mình chịu học cách hiểu người khác. Khi biết lắng nghe, ta không chỉ giữ được sự bình yên mà còn mở ra khả năng xây dựng những mối quan hệ sâu sắc hơn.

2. Biết sửa mình là một con đường dẫn đến tự do nội tâm

Khi gặp một việc không như ý, ta có thể dành quá nhiều thời gian để tự hỏi vì sao người khác lại đối xử với mình như thế. Nhưng đôi khi, câu hỏi hữu ích hơn là: từ chuyện này, mình có thể học được điều gì? Nếu bị hiểu lầm, ta có thể học cách trình bày rõ ràng hơn. Nếu từng tin nhầm người, ta có thể học cách quan sát hành động thay vì chỉ dựa vào lời hứa. Nếu từng nóng giận làm tổn thương người khác, ta có thể tập dừng lại trước khi nói. Nếu từng cố chấp trong một cuộc tranh cãi, ta có thể học cách nhận ra khi nào vấn đề đã vượt khỏi mục đích ban đầu.

Điều đó không có nghĩa là mọi chuyện xảy ra đều do lỗi của mình. Không phải mọi tổn thương đều là điều ta đáng phải nhận, cũng không phải người bị đối xử bất công luôn có trách nhiệm với hành vi của người gây tổn thương. Nhưng trong hầu hết hoàn cảnh, ta vẫn có thể tìm ra một cách ứng xử tốt hơn cho bước tiếp theo.

Tự sửa mình là đưa tâm trở về phần việc mình có thể thực hiện, thay vì để toàn bộ sức lực bị tiêu hao vào việc kiểm soát người khác. Ta không thể quyết định hết những gì xảy đến, nhưng có thể tập lựa chọn cách mình đối diện. Ta không thể kiểm soát mọi lời nói của người khác, nhưng có thể giữ gìn lời nói của mình. Ta không thể khiến mọi người đều sống theo mong muốn, nhưng có thể nỗ lực sống đúng với điều mình tin là thiện lành và có trách nhiệm.

Thôi kệ, cuối cùng, không phải là một câu nói để xua đi mọi vấn đề, mà là lời nhắc để ta biết trở về với phần việc quan trọng nhất: chăm sóc tâm mình, sửa đổi chính mình và làm những điều cần làm bằng sự tỉnh thức.

Kết luận: Thôi kệ để cuộc đời nhẹ hơn, chứ không phải để lòng lạnh hơn

Rồi sẽ có một ngày, sau khi đi qua đủ những vui buồn, được mất và những lần lòng mình bị tổn thương, ta hiểu rằng cuộc đời không dài đến mức có thể dành mãi cho oán trách. Những người ta gặp đều có hoàn cảnh riêng, những mối quan hệ đều có nhân duyên riêng, và mọi sự vật, sự việc đều không ngừng đổi thay. Có người đến để cùng ta đi một đoạn đường; có người đến để dạy ta bài học về lòng tin; có người đem lại niềm vui, cũng có người giúp ta hiểu rõ hơn giá trị của sự bình yên.

Hai chữ “*thôi kệ*” được con người dùng từ đời này sang đời khác có lẽ bởi ai cũng có lúc phải đối diện với giới hạn của bản thân. Ta không thể làm cho tất cả mọi người hiểu mình, không thể khiến mọi việc đều diễn ra như ý và cũng không thể giữ mãi những điều vốn đang đổi thay. Khi đã cố gắng hết sức mà vẫn không thể thay đổi kết quả, con người cần một cách để dừng lại, chấp nhận thực tế và tiếp tục sống.

Nhưng dừng lại không có nghĩa là từ bỏ tất cả. Thôi kệ một lời nói không đáng để lòng vướng bận, nhưng đừng thôi lắng nghe những lời chân thành. Thôi kệ sự hơn thua không đem lại lợi ích, nhưng đừng thôi bảo vệ lẽ phải. Thôi kệ những điều ngoài tầm tay, nhưng đừng thôi cố gắng với những gì mình có thể làm. Thôi kệ những chuyện đã qua, nhưng đừng quên bài học mà chúng để lại.

Nếu có người không hiểu mình, hãy cứ sống chân thành. Nếu có chuyện đã qua không thể sửa đổi, hãy rút ra bài học rồi bước tiếp. Nếu có việc đã làm hết sức mà kết quả vẫn không như mong muốn, hãy bình tĩnh nhìn lại và điều chỉnh khi cần. Nếu có người không còn muốn đồng hành, hãy tôn trọng lựa chọn của họ, đồng thời tiếp tục chăm sóc những mối quan hệ vẫn đang hiện hữu bằng sự chân thành.

Điều quan trọng không phải là khiến tất cả mọi người nghĩ tốt về mình, mà là đừng vì sự đánh giá của người khác mà đánh mất lòng ngay thẳng. Không phải là làm cho cuộc đời không còn khó khăn, mà là học cách đối diện với khó khăn bằng một tâm sáng suốt hơn. Không phải là không còn buồn đau, mà là không để nỗi buồn đau trở thành chủ nhân của đời mình.

Thôi kệ không phải là mặc kệ cuộc đời, mà là không để những điều không đáng tiếp tục chiếm giữ tâm mình. Thôi kệ không phải là hết thương, mà là biết thương bằng trí tuệ. Thôi kệ không phải là buông bỏ trách nhiệm, mà là buông bớt chấp trước để làm tròn trách nhiệm một cách sáng suốt hơn. Khi biết buông đúng điều cần buông, ta không trở nên lạnh lùng; trái lại, ta có thể thương người sâu sắc hơn mà ít đòi hỏi hơn, sống có trách nhiệm hơn mà bớt oán trách hơn, làm việc hết lòng hơn mà không quá lệ thuộc vào lời khen chê.

Bình yên không nhất thiết đến khi mọi người đều hiểu mình, mọi việc đều thuận lợi và mọi mong cầu đều thành tựu. Bình yên bắt đầu từ lúc ta biết sống đúng với lương tâm, làm tròn phần trách nhiệm của mình và không còn để những điều ngoài tầm tay điều khiển tâm hồn. Giữa cuộc đời nhiều biến động, điều ta cần học không phải là làm cho mọi thứ trở nên hoàn hảo, mà là giữ cho lòng mình đủ sáng suốt để biết điều gì nên làm, đủ bao dung để biết điều gì nên tha thứ, đủ bản lĩnh để biết điều gì cần bảo vệ và đủ an nhiên để biết điều gì đã đến lúc buông xuống.

Thôi kệ, để lòng nhẹ hơn. Thôi kệ, để sống sâu hơn. Thôi kệ, để sau những tháng năm đi qua cuộc đời, ta vẫn giữ được trái tim biết thương người và một tâm hồn bình an.

Tác giả: **Thượng tọa Thích Thiện Hạnh**

Phó Viện trưởng Phân viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam tại Hà Nội

Tài liệu tham khảo:

1. Kinh Pháp Cú

Dịch giả: Hòa thượng Thích Minh Châu.

Nhan đề: Kinh Pháp Cú.

Nhà xuất bản và năm xuất bản: cần ghi theo đúng ấn bản được sử dụng. Một tài liệu nghiên cứu dẫn ấn bản NXB Hồng Đức, năm 2019.

Các đoạn trích: phẩm Song Yếu, kệ 5; phẩm Vô Thường, kệ 277; phẩm Phẫn Nộ, kệ 223; phẩm Phật Đà, kệ 183.

2. Kinh Trung Bộ

Dịch giả: Hòa thượng Thích Minh Châu.

Tên bài kinh: Kinh Ví Dụ Cái Cưa, bài kinh số 21.

3. Luận Ngữ

Tác phẩm truyền lại lời dạy của Khổng Tử và các môn đệ.

Các đoạn tham khảo:

Thiên Vệ Linh Công: “Kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân”; “Quân tử cầu chư kỷ, tiểu nhân cầu chư nhân”.

Thiên Thuật Nhi: “Quân tử thản đẳng đẳng, tiểu nhân trường thích thích”.

Thiên Học Nhi: “Bất hoạn nhân chi bất kỷ tri, hoạn bất tri nhân dã”.

4. Đạo Đức Kinh

Tác giả truyền thống: Lão Tử.

Các đoạn tham khảo: chương 8, “Thượng thiện nhược thủy. Thủy thiện lợi vạn vật nhi bất tranh”; chương 9, “Trì nhi doanh chi, bất như kỳ dĩ”.