TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Giữ tâm khiêm hạ giữa đời biến động

ISSN: 2734-9195 11:01 02/04/2026

Khi tâm tĩnh lặng, họ sẽ nhận ra kiêu mạn là một chướng ngại đến từ sự thích thú, khoái trá, hả hê, sung sướng bên ngoài.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**

"***Khi Thế giới của chúng ta ngày càng nhỏ lại, nhưng chúng ta lại cứ nghĩ mình ngày càng lớn ra***".

Trong xã hội ngày nay, khi con người thường đề cao bề nổi, ưa thích sự thể hiện bản thân vượt qua giá trị đích thực, thích thổi phồng những danh xưng, thành công hay một cuộc sống ngập tràn sự hào nhoáng. Nó tạo ra sự khao khát để khẳng định mình so với người khác bởi tâm lý sợ bị lãng quên, sợ bị nhạt nhòa và sợ bị bỏ lại sau lưng. Nó giúp con người tạo ra một bề mặt "*kiêu hãnh*" và khi tâm kiêu hãnh hình thành, trở thành chất xúc tác gây nghiện, con người sẽ bắt đầu trở nên kiêu mạn và lệ thuộc vào những thứ phù phiếm bên ngoài mà quên đi những giá trị cốt lõi bên trong.

Hai khía cạnh đối lập

Nếu sự **kiêu mạn** làm cho người ta dễ hài lòng với những gì đang có và xem đó là những thành tựu to lớn hơn so với thực tế bình thường, đó không chỉ là tài sản, kiến thức, vẻ ngoài xinh đẹp hay những giá trị được tạo ra.

Người kiêu mạn thường có tư tưởng bảo vệ những quan điểm của mình, thành tựu của mình vì cho rằng đó là điều hoàn hảo và duy mỹ. Đôi khi sự kiêu mạn được ngụy trang dưới vỏ bọc của cá tính hay sự kiêu hãnh cần thiết khi cái "*tôi*" được đặt cao hơn giới hạn bình thường.

Chúng ta không khó nhìn thấy xung quanh mình, không ít người thường có thói quen khẳng định giá trị bản thân, khẳng định những gì mình biết, mình có dưới góc độ dường như tuyệt đối, từ đó, sự kiêu mạn sẽ tạo nên một hình thái tự tôn và tuyệt đối hóa chủ quan. Điều mà người khiêm nhường ít khi mắc phải.

Có một nghịch lý là người càng thành công, càng trải qua nhiều kinh nghiệm sống lại càng trở nên khiêm cung và từ tốn bởi họ lường trước được hệ lụy từ sự kiêu căng mang lại. Họ biết điều đó không làm họ tiến xa hơn mà lại lún sâu hơn trong sự trì trệ, lụi tàn thay vì biết lắng nghe, học hỏi, tự mình phản tỉnh.

Đức tính khiêm tốn luôn làm cho người ta biết ý thức và tôn trọng mọi người, nó đi kèm với một chiều sâu nội tâm và một tinh thần từ bi vững chãi. Người khiêm hạ tạo nên sự khả ái, hòa hợp, không đề cao bản thân, không hạ thấp giá trị người khác để đạt được mục đích riêng mình.

Khiêm hạ là một trong những đức tính rất quan trọng bởi đó là nền tảng của sự văn minh, luôn tôn trọng người đối diện. Sự khiêm tốn giúp con người yêu thích học hỏi, khám phá và hoàn thiện từ kiến thức đến nhân cách sống, xây dựng nên một môi trường sống ôn hòa, tạo sự bình đẳng trong đồng hành và biểu đạt. Không mang tư duy nổi trội, trung tâm, *"tôi là số một"*, từ đó con người có thể sống tích cực và tìm thấy thêm cơ hội phát triển bản thân.

*"**Khiêm tốn**"*, tiếng anh là *"modest, humble, humility"*. Khi dịch ra là biểu thị cho sự khiêm nhường, không tự cao tự đại trong cách hành xử. Nó cho phép con người hiểu được giá trị chân thật của mình và tiếp tục học hỏi, tích lũy thêm những kiến thức, trải nghiệm sống đa chiều để không trở nên nông cạn và lạc hậu.

Trong vũ trụ, vạn vật đều vận hành theo một quy luật hỗ trợ, bù trừ và phát triển. Đối với con người, học tập, tiến bộ là điều luôn cần thiết, vì thế sự kiêu mạn chỉ là một điểm dừng, làm "*chết*" những tư duy sáng tạo, làm mai một năng lượng phấn đấu tích cực, thay vào đó là sự bất đồng bởi không muốn ai vượt trội hơn mình, từ đó tạo ra một môi trường cạnh tranh không lành mạnh, dễ tụt lùi bởi tính chấp thủ, mâu thuẫn và đối kháng giữa sự phát triển và tiến bộ của cá nhân và tập thể.

Năng lực, trí tuệ mỗi người luôn là hữu hạn so với một cộng đồng người vĩ đại trên thế giới. Mỗi người chúng ta, dù có tài giỏi đến đâu cũng chỉ gói gọn trong một lĩnh vực nào đó, trong một môi trường nào đó, vì thế sự kiêu mạn luôn bị xem là cách tuyệt đối hóa bản thân thay vì biết nhìn nhận những giá trị ở một mức độ chừng mực.

Khiêm hạ là một trong những biểu hiện của sự "*thức tỉnh*" khi con người ta vẫn còn chìm đắm trong mê mù của tự tôn, tự đại dẫn đến hành vi tự mãn trong chiếc kén nhỏ. Bởi càng bay cao, tiếng vọng càng nhỏ dần, như một câu nói "*Trong mắt bầy côn trùng dưới thấp, đại bàng luôn nhỏ bé*".

Khiêm hạ là khi ta chấp nhận mình là một thành tố bình thường, không nổi trội hoặc quá tệ so với bất kỳ ai bởi mỗi người chúng ta luôn có những ưu, khuyết điểm.

Người có lòng khiêm tốn, họ không sống duy chí cá nhân, không bó hẹp giới hạn của những mối quan hệ theo hướng lợi ích mà họ biết suy nghĩ, hành động, cư xử một cách chuẩn mực, ôn hòa. Họ đề cao lòng biết ơn, có sự bao dung, thấu hiểu cho lỗi lầm, khuyết điểm người khác, không so sánh thiệt hơn, không đòi hỏi sự công nhận. Họ "*biết người biết ta*" và luôn có tinh thần học hỏi không ngừng. Biết tự đánh giá năng lực, khả năng của mình để hoàn thiện những yếu điểm, trau dồi những điểm mạnh. Họ ghi nhận kết quả từ người khác, tránh những lệ thuộc và kỳ vọng về thành tích bản thân, từ đó họ sẽ không rơi vào trạng thái tự ti, thất vọng.

Ngày nay, trong xã hội càng nhiều cạnh tranh thì thành tích càng được ưu tiên. Ở một phương diện nào đó, nó trở thành nỗi "*ám ảnh*" mang tên "*Thành công*" đến mức người ta phải bất chấp hoặc phá vỡ quy tắc đạo đức và không từ bỏ thủ đoạn để đạt được mục đích. Tuy nhiên, sự khiêm hạ đúng nghĩa là khi chúng ta nhận ra thành công cá nhân phải xếp sau các yếu tố khác như tính chính trực, trung thực.

Theo bác sĩ tâm thần Dimitrios Tsatiris (Mỹ), môi trường văn hóa hiện nay khiến nhiều người khó tránh khỏi "*cái bẫy thành công*". Ông cho rằng chúng ta đang nhầm lẫn giữa giá trị bản thân với thành tích; lý tưởng hóa mọi người khi thành tích của họ mang tới danh tiếng và tài sản và coi họ như siêu nhân mà quên họ cũng có khuyết điểm như mình.

Ở góc độ cá nhân, khiêm tốn là sự tự nhận thức tích cực bởi người khiêm tốn chấp nhận rằng họ có những điểm yếu và tìm cách cải thiện, giúp họ giữ vững lập trường hơn so với người kiêu mạn bởi họ không khởi lên tâm tự ái, bảo thủ và xấu hổ. Họ cởi mở để nhận phản hồi từ người khác, biết nhận lỗi và khắc phục lỗi thay vì phản đối cực đoan. Họ tránh cái bẫy của sự tự tin thái quá, làm lu mờ khả năng phán đoán và ra quyết định.

Chúng ta thường xuyên được nghe những câu đại loại như: "*thành tích còn khiêm tốn, kết quả còn khiêm tốn*" nên nhiều người mặc định khiêm tốn là điều gì đó thật nhỏ bé, thiếu sót và giới hạn, tuy nhiên điều đó hoàn toàn không như vậy. Khiêm tốn không phải là yếu hèn, trốn tránh hay nhỏ bé mà là xây dựng ý thức và thái độ đúng mực trong việc đánh giá bản thân, không tự mãn, tự kiêu, không tự cho mình hơn người khác.



Hình ảnh mang tính chất minh hoạ (sưu tầm)

Giữ hạnh khiêm hạ

Hạnh **khiêm hạ** là một trong những hạnh cao quý trong nhà Phật bởi người có tính khiêm tốn sẽ luôn đặt lợi ích tập thể lên lợi ích cá nhân, có trách nhiệm trong công việc, vì cộng đồng xã hội, vì mục tiêu, lý tưởng nhưng không trông chờ hay khoe khoang thành tích, như câu nói của Quintus Curtius Rufus: “*Dòng sông sâu nhất chảy với tiếng ồn nhỏ nhất”.*

Trong đạo Phật, im lặng và khiêm hạ là một trong những cách nuôi dưỡng phúc đức và trí tuệ, ví như biển sâu tĩnh lặng. Sự khiêm hạ sẽ giúp con người giải thoát khỏi những phiền não do tâm tạo. Nếu học cao hiểu rộng mà không biết nhịn nhục, không biết im lặng thì sẽ trở nên vô trí, đường tu vô nghĩa.

Đức Phật dạy: "*Tự mãn gây thiệt thòi, Tự khiêm được ích lợi*"

Cuộc đời đức Phật là một bài học không ngừng về sự im lặng và khiêm tốn. Đức Phật luôn giữ im lặng đối với những vấn đề siêu hình hay huyền học mà luôn đề cao tinh thần thực tiễn.

Một thời, đức Phật ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-Đà, nước Xá-Vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

"*Hãy sống cung kính. Hãy thường buộc tâm. Hãy thường cẩn thận sợ hãi. Hãy phục tùng các bậc tu phạm hạnh thượng, trung, hạ tọa. Vì sao? Vì nếu có Tỳ-kheo sống không cung kính, không buộc tâm, không cẩn thận sợ hãi, không phục tùng các vị tu phạm hạnh thượng, trung, hạ tọa khác mà muốn được đầy đủ các oai nghi, thì không hề có trường hợp đó. Vì nếu không đầy đủ oai nghi*

mà muốn học pháp viên mãn, thì không hề có trường hợp đó. Nếu học pháp không viên mãn mà muốn có giới thân, định thân, giải thoát thân, giải thoát tri kiến thân đầy đủ, thì cũng không hề có trường hợp đó. Nếu giải thoát tri kiến thân không đầy đủ mà muốn được Vô dư Niết-bàn, cũng không hề có trường hợp đó. Cho nên, Tỳ-kheo cần phải cung kính, buộc tâm, cẩn thận sợ hãi, theo đức lực các vị tu phạm hạnh thượng, trung, hạ tọa khác thì oai nghi được đầy đủ,... cho đến được Vô dư Niết-bàn, cần phải học như vậy." Phật nói kinh này xong, các Tỳ-kheo nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành. (Kinh Tạp A-hàm, Kinh số 1242)

Tập thay đổi tâm kiêu mạn

Một người khi biết tu tập sẽ quán chiếu lại chính những nhược điểm, hạn chế của mình để thấy mình yếu kém, thấy những bất thiện của mình, từ đó kiên nhẫn tu hành, rèn luyện đức lành, tích lũy được nhiều phước báu.

Khi tâm tĩnh lặng, họ sẽ nhận ra kiêu mạn là một chướng ngại đến từ sự thích thú, khoái trá, hả hê, sung sướng bên ngoài. Khi bị những phù phiếm danh vọng ảo tưởng che khuất sự thấu suốt, người ta sẽ tự cho mình vượt hơn người khác, từ đó sẽ sinh ra một cảm xúc thỏa mãn thuần thục mà nếu thiếu vắng sự ca tụng, thiếu vắng thành tích sẽ làm cho họ trở nên khổ sở, và họ phải cố bằng mọi cách để tìm kiếm những danh tiếng, hình ảnh bề nổi nhằm khỏa lấp, đáp ứng cho tâm kiêu mạn.

Đó cũng là lúc chúng ta làm hao tổn phước đức khi tâm "***tham***" phát sinh từ sự kiêu ngạo bởi theo luật Nhân-Quả, phước đức sinh ra tài năng. Phước hết, tài năng sẽ lụi tàn. Một chiếc bóng trên tường không làm nên giá trị nhưng lại tạo nên sự huyễn hoặc hữu vi, vẽ cho mình một "*hào quang*" dù năng lực, tri thức chưa đủ chín. Tâm kiêu mạn như một cái giếng sâu, để người kiêu mạn ngụp lặn trong tự đắc và vọng tưởng.

Thế nhưng, bất kỳ điều gì cũng đều có sự tồn tại song song, phúc-họa; tài năng-kém cỏi, thăng hoa-lụi tàn; thành công-thất bại luôn lên xuống cùng nhau, cho nên người khiêm hạ sẽ ý thức điều này để tự rèn luyện điều phạm hạnh, giữ gìn phúc đức, ngược lại người kiêu mạn thường lãng quên quy luật song hành này mà ngày càng trượt lún trong chính sự thành công tạm bợ của mình.

Trong Kinh Tạp A-hàm, Kinh số 1242 đã dạy: "*Phải bắt đầu từ khiêm hạ, cung kính và phục tùng theo đức lực các bậc phạm hạnh mới có thể từng bước thành tựu oai nghi, học pháp, giới-định-tuệ-giải-thoát, giải thoát tri kiến, cho đến chứng đắc giải thoát Niết-bàn".*

Lời kết

Là một người **phật tử** hay bất kỳ ai, chúng ta cũng ý thức được rằng: Khiêm tốn không phải là cách hạ mình để khuất phục như người ta lầm tưởng hoặc cố tình gắn ghép. Ngược lại, tính khiêm hạ cho thấy một tâm hồn đã đủ vững vàng, kiên định sau những bão giông để biết mình là ai, ở vị trí nào, biết những gì nên làm, nên nói và không nên nói. Khiêm tốn không phải là sự yếu đuối của kẻ nhu nhược mà là sức mạnh của người đã học được những bài học xương máu, đi qua những thăng trầm biến động, nhìn ra được giá trị chân thật bản thân, đồng thời cũng tôn trọng những giá trị từ người khác bởi họ biết ai cũng đều có nền tảng giáo dục, kinh tế-xã hội và văn hóa của riêng mình.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**