



SỰ
THATHỨ
VÀ LÒNG
KHOAN
DUNG

Thiền sư SAYADAW U JOTIKA
Sư Tâm Pháp dịch

Sự tha thứ và lòng khoan dung

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Sư Tâm Pháp *địch*

Sách nói

Phiên bản sách nói miễn phí được đăng tại đường dẫn
bên dưới, hoặc quét mã QR để nghe: [https://
viethungnguyen.com/2022/03/02/sach-noi-su-tha-thu-
va-long-khoan-dung/](https://viethungnguyen.com/2022/03/02/sach-noi-su-tha-thu-va-long-khoan-dung/)

SCAN ME



Thiết kế bìa: Nguyễn Phúc
V. 01.01

Sự tha thứ và lòng khoan dung

Khi bạn hành thiền miên mật cả ngày, hãy cố gắng giữ cho thân thư giãn và giữ cho tâm thư giãn. Chúng ta rất thường xuyên bị căng thẳng. Ngày hôm nay là để dành cho những người mới bắt đầu, có rất nhiều điều phải học hỏi và tìm hiểu về thiền, rất nhiều thứ cần phải học hỏi về con đường phát triển tâm linh. Tôi mong muốn có thể tổ chức thành một loạt các bài giảng, để mọi người có thể đến thường xuyên và học hỏi dần dần từ thấp lên cao. Đó là một loại hình đào tạo, đào tạo về tâm linh. Tôi nghĩ Pháp là loại hình đào tạo cao nhất, bởi vì chúng ta học hỏi và tìm hiểu về cuộc đời. Điều đó rất quan trọng và nghiêm túc.

Thông thường, tôi hay nói về chánh niệm, bởi vì đó là chủ đề chính của tôi, và Đức Phật cũng nói về chánh niệm mỗi ngày. Song Đức Phật cũng dạy rất nhiều loại thiền khác nhau để hỗ trợ cho thiền chánh niệm; chẳng hạn, niệm ân đức Phật cũng là một loại thiền. Tôi hy vọng là các bạn đã hiểu về các ân đức Phật. Khi bạn nghĩ về một người thật thanh tịnh, thật tĩnh lặng, thật từ bi và trí tuệ; càng nghĩ về một người thanh tịnh, bình an, tĩnh lặng, trí tuệ, từ bi và giải

thoát, bạn lại càng cảm nhận được điều đó ở trong mình.

Cái chúng ta nghĩ đến nhiều nhất là cái chúng ta sẽ trở thành.

Đây là một quy luật tâm lý, tôi nghĩ vậy. Cái chúng ta nghĩ đến nhiều nhất là cái chúng ta sẽ trở thành. Hiểu được rằng con người có thể phát triển và tấn hóa (về mặt tâm linh), rằng đó là một khả năng của chúng ta – điều đó thật là hoan hỷ.

Khi còn trẻ, tôi học hỏi và nghiên cứu rất nhiều, càng học nhiều tôi lại càng trở nên hoài nghi. Liệu có thể như thế được chăng? Càng học nhiều bạn sẽ càng hoài nghi. Lúc đầu, đối với tôi là như vậy. Càng học, tôi càng biết nhiều, và càng thấy rằng thật khó để nói về bất cứ điều gì, bởi vì chúng ta thực sự biết được gì nào? Khi tôi còn trẻ tôi cảm thấy như thế đấy. Tôi đọc rất nhiều sách về tôn giáo. Càng đọc nhiều về tôn giáo, tôi lại càng trở nên hoài nghi. Tôi không thể tin vào điều gì. Thật khó để tin.

Thế rồi, dần dần tôi học thiền, không phải vì tôi muốn đắc đạo mà chỉ vì tôi muốn làm cho tâm mình bình an và tĩnh lặng. Và tôi tin rằng bất cứ người nào cũng có thể làm được điều đó, cho dù anh ta có theo tôn giáo hay không chăng nữa. Và bạn cũng có thể làm điều đó, rất ích lợi khi bạn có được một cái tâm bình an và tĩnh lặng. Vậy đó, khi tôi phát triển được định tâm và

chánh niệm, đôi lúc tâm tôi trở nên rất tĩnh lặng và bình an, tôi rất thích trạng thái tâm ấy, tôi thực sự quý trọng nó, tĩnh lặng và bình an, rất trong sáng và thanh tịnh.

Khi tâm bình an, tĩnh lặng và trong sáng, nó trở nên rất mềm dịu – nhưng không hề yếu ớt. Sự yếu ớt và mềm dịu không phải là một. Nó trở nên mềm mại và dịu dàng. Nó trở nên dễ tiếp nhận hơn. Và rồi bất chợt một thoáng chớp suy nghĩ lướt qua tâm tôi. Ngay cả khi tâm tôi trở nên rất tĩnh lặng và bình an, mặc dù nó chỉ thoáng qua trong tâm vài phút, chỉ hai hay ba phút, tâm tôi trở nên rất bình an và tĩnh lặng – rất, rất tĩnh lặng, không chạy trốn, không vật lộn để trốn chạy. Tôi không cố gắng kiểm soát tâm mình. Chỉ là tĩnh lặng và bình an, rất trong sáng, chỉ kéo dài trong mấy phút, hai hay ba phút, và tôi nghĩ mình có thể được tĩnh lặng và bình an đến thế thì những người thực hành chăm chỉ hơn, thời gian lâu hơn và có bài bản hơn chắc hẳn sẽ có một cái tâm tĩnh lặng, bình an, sáng suốt và mềm dịu hơn rất nhiều. Đó là bước chuyển đầu tiên của tôi để tin rằng con người có thể trở nên thực sự bình an và tĩnh lặng, thực sự sáng suốt, thực sự dịu mềm. Tôi nói dịu mềm có nghĩa là có cả tâm từ bi nữa, nó chứa đựng rất nhiều thứ.

Thế rồi tôi tìm hiểu thêm về Đức Phật, và tìm hiểu thêm rất nhiều về thiền, thử thực hành nhiều thể loại thiền khác nhau. Tôi thực hành thiền chỉ (*śamatha*), thiền tâm từ, tâm bi. Tôi không thực sự cưỡng ép

mình phải thương yêu, bởi tôi nghĩ bản chất mình không thực sự là yêu thương. Nói thực với các bạn, khi còn trẻ tính tôi vốn lãnh đạm, lạnh lùng hơn là yêu thương, lạnh lùng nhiều hơn yêu thương.

Hầu như mọi lúc, tôi thường rất khó tính, không bằng lòng với mọi người và với cả chính mình. Không hài lòng và về mặt nào đó cũng hay cáu, hay khó chịu. Tôi không biết dùng từ nào chính xác hơn để diễn tả điều đó. Luôn luôn đi tìm cái sai, tìm kiếm và chỉ ra những điều sai trái, không đúng đắn, luôn đi tìm lỗi của người khác và của chính mình. Điều đó khiến tôi trở thành một người cứng rắn và nghiêm khắc. Tôi không biết tại sao mình lại trở thành như vậy, nhưng rồi sau đó tôi đã cố gắng biện hộ cho mình. Tôi nghĩ đó là cách để mình tồn tại; tôi phải cứng rắn để tồn tại. Bởi vì thời thơ ấu tôi không có một tuổi thơ hạnh phúc. Tuổi thơ của tôi không phải chịu đựng sự tàn nhẫn và bạo lực. Nói một cách đúng đắn, có thể nói là tôi bị bỏ mặc. Cha mẹ tôi rất bận rộn; họ không có thời gian cho tôi. Chỉ là bỏ mặc. Nhưng điều đó làm tôi cảm thấy rất đau khổ, bị bỏ mặc cũng rất đau khổ. Cảm thấy mình không được coi trọng. Đó là từ tôi muốn dùng, không được coi trọng, chẳng coi ra gì. Không hẳn là tình thương, cha mẹ tôi không đối xử tàn nhẫn với tôi. Họ chỉ không quan tâm tới tôi, chỉ thế thôi. Tôi cảm thấy rất cô đơn. Vì vậy tôi nghĩ, bị bỏ cô đơn cũng là một sự nhẫn tâm đối với một đứa trẻ.

Khi nghiên cứu Phật Pháp, dần dần tôi hiểu hơn về

mọi người và về tâm. Và khi thực hành nhiều loại thiền khác nhau, tôi cũng thực hành thiền tâm từ và cố gắng nghĩ đến bố mẹ tôi. Đối với tôi thật không dễ để yêu thương cha mẹ mình, và thực ra để yêu thương bất cứ một người nào đó cũng chẳng dễ tí nào. Mọi người nói rất nhiều về tình thương. Và họ nghĩ yêu thương thì rất dễ. Tôi không chắc, nhưng đối với tôi thì rất khó.

Chủ Nhật tuần trước tôi đã nói về tâm từ, *metta*, tình thương. Tôi chưa bao giờ nghĩ yêu thương là dễ dàng. Để yêu thương hoàn toàn vô điều kiện không dễ chút nào. Vì thế, tôi cố gắng hết mình để cảm nhận tình yêu thương đối với cha mẹ tôi và các vị thầy của tôi. Đối với tôi, yêu thương thầy của mình dễ hơn yêu thương cha mẹ nhiều. Tại sao thế? Bởi vì tôi mong đợi từ cha mẹ mình nhiều hơn, và tôi bị thất vọng, rất rất nhiều lần tôi thất vọng. Và tôi không mong đợi nhiều từ thầy, và bất cứ điều gì tốt đẹp mà thầy đã nói hoặc làm cho tôi, tôi biết trân trọng những điều ấy hơn bởi vì tôi không coi đó là những thứ đương nhiên mình phải được hưởng. Tôi coi cha mẹ là thứ đương nhiên mình có – họ nên phải yêu thương tôi. Nhưng tôi không mong đợi thầy tôi sẽ yêu thương tôi, họ chỉ cần dạy tôi học Tiếng Anh, Toán, Khoa học. Khi bạn được một cái gì đó mà mình không hề mong đợi, bạn sẽ biết quý trọng nó hơn. Và nếu bạn mong đợi quá nhiều, khi cảm thấy mình không có đủ, bạn sẽ cảm thấy thất vọng và bất mãn, bạn không biết quý trọng nó. Chính vì vậy, tôi nghĩ đó chính là điều chúng ta đang làm, thế

nên tại sao tôi lại khó trân trọng tình thương và lòng tốt của cha mẹ mình như vậy.

Khi tôi bắt đầu thực hành Phật Pháp, những lời dạy của Đức Phật, tôi cố gắng thực hành tất cả những lời dạy của Ngài – và đây cũng là một lời khuyên của thầy tôi, không chừa lại bất cứ cái gì, thực hành tất cả – tâm từ, tâm bi, tâm xả. Tâm xả và sự thờ ơ, vô tâm không phải là một. Trước kia tôi khá thờ ơ, lãnh đạm nhưng tôi không có tâm xả, không có tâm quân bình. Hãy cố gắng phân biệt hai loại tâm này.

Tâm xả và sự thờ ơ hoàn toàn khác biệt. Thờ ơ, lãnh đạm nghĩa là bạn không quan tâm. Tâm xả nghĩa là bạn quan tâm, nhưng không thấy bị phiền não hay bị ảnh hưởng bởi điều đó.

Bạn quan tâm đến mọi người, bạn giúp đỡ họ, bạn cố gắng hết mình và khi bạn không thể làm gì được, bạn không thấy bị phiền não. Bạn không cảm thấy đau khổ, buồn phiền về việc đó. Tâm xả là tích cực, còn sự thờ ơ, vô tâm hay lãnh đạm là tiêu cực.

Hãy nghĩ về các ân đức (phẩm chất) của Đức Phật, suy xét và thực hành thiền tâm từ, rải tâm từ và lòng bi mẫn, thực hành tâm xả, quán niệm sự chết, tất cả đều là một phần của thiền tập, vì vậy tôi cố gắng thực hành. Ngay khi còn khá trẻ, tôi vẫn thường ra nghĩa địa. Cha tôi mất, tôi cùng xúc đất xuống huyết để chôn cất ông. Và tôi thường đến nghĩa trang. Đôi khi

tôi tìm một chỗ tương đối đẹp ở đó, ngồi lại, có lúc nằm xuống và buồn ngủ tại nghĩa trang. Nhìn những người đã được chôn cất ở đây, tôi có thể đọc được tên họ của họ, một số người rất nổi tiếng. Suy xét về cái chết cũng là một phần của sự thực hành tâm linh. Nó nhắc nhở chúng ta rất nhiều điều.

Tôi chôn cất cha, sau đó đôi khi tôi tưởng tượng có một cái huyệt khác và một đám tang khác diễn ra. Có người sẽ được chôn cất ở đây, rất nhiều người đến đưa tiễn, trước khi chôn, người ta đặt quan tài xuống huyệt, mở ra một lát cho người thân và bạn bè nhìn mặt tiễn biệt lần cuối. Họ mở quan tài ra, tôi đang tưởng tượng, tôi nhìn vào quan tài và thấy mình trong đó. Đó là đám tang của tôi, và tôi sắp được chôn ở đó, ngay bên cạnh cha tôi. Tưởng tượng hai cha con tôi được chôn cùng một chỗ, và tôi nghĩ về tâm oán giận của mình, có thể nói như vậy, không phải là giận nhiều lắm, nhưng vẫn là một loại tức giận rằng ông đã không thêm quan tâm đến mình. Và tôi nghĩ, bây giờ mình nên làm gì? Cả hai chúng tôi giờ đã chết.

Nếu bạn tưởng tượng điều đó thật sống động, nó là một bài học rất bổ ích.

Tất cả chúng ta đều sẽ phải chết.

Nếu chúng ta được chôn cất gần một người đã làm tổn thương mình, người bỏ rơi mình, lạm dụng mình, bạn sẽ cảm thấy như thế nào, và điều gì sẽ diễn ra sau đó? Hãy tưởng tượng điều gì sẽ diễn ra?

Chúng ta học được điều gì từ việc đó? Chúng ta vẫn còn có thời gian và còn đang sống. Chúng ta sẽ sống như thế nào và muốn sống như thế nào? Chúng ta có muốn tiếp tục sống với tâm sân đó, với nỗi đau đó suốt cả quãng đời còn lại không? Sự tưởng tượng đó là một bài học rất có sức mạnh đối với tôi.

Tôi đến mộ cha khá thường xuyên, chỉ ngồi gần đó và suy nghĩ về ông, dần dần tôi hiểu ra được những điều rất sâu sắc và ý nghĩa, rất khó để diễn tả hết được những điều ấy nên lời. Và tôi không còn giận cha nữa. Dần dần, nỗi giận hờn tan biến, và tôi hiểu cuộc sống của cha mình một cách rõ ràng hơn. Và rất sâu trong tâm, tôi hiểu rằng ông là một người rất cô đơn, cô đơn cho đến tận những ngày cuối cùng của cuộc đời – ông là một người vô cùng cô đơn. Tôi chưa từng biết một người nào cô đơn hơn ông. Ông không có anh chị em, không có bà con. Ông chỉ có một mình. Hầu hết họ đều đã chết hoặc đi xa. Ông có rất ít bạn bè.

Cha tôi chưa bao giờ nói với tôi điều gì. Ông không bao giờ hỏi tôi xem khi lớn lên tôi muốn gì, khi học xong tôi sẽ làm gì, không bao giờ khuyến khích tôi học hành chăm chỉ, học giỏi, thành công, chưa bao giờ khuyến khích tôi. Khi còn là một đứa trẻ, tôi không thể hiểu tại sao người đàn ông này chẳng bao giờ nói gì với mình? Tại sao lại bỏ mặc như vậy? Làm sao ông có thể sống một cuộc đời như thế nhỉ? Tại sao không bao giờ ông nói lời nào với con trai ông? Không thể

tin được, quả thật là không thể tin được.

Thậm chí rất nhiều năm sau đó, tôi vẫn không thể nào hiểu được tại sao. Tôi luôn đòi hỏi một sự giải đáp. Hãy nói cho tôi biết tại sao, tại sao, hãy nói cho tôi biết đi. Nhưng cha tôi đã chết, và chẳng có ai nói cho tôi biết tại sao ông lại làm như vậy. Cha tôi không đối xử tàn nhẫn với tôi; ông chẳng bao giờ làm điều gì đối với tôi, chẳng bao giờ nói với tôi về ông, tôi thực sự không biết ông là ai – đó mới là vấn đề. Nhưng rồi về sau tôi dần dần hiểu hơn về cha tôi và hiểu rằng ông là một người vô cùng cô đơn. Ông không gần gũi vợ ông, không gần gũi với năm đứa con của ông. Ông chẳng bao giờ gần gũi ai cả. Ông làm việc rất nhiều. Tôi đã đếm tất cả các việc mà ông đã làm, 11 công việc khác nhau, luôn luôn bận rộn với công việc, lúc nào cũng đi lại nơi này nơi kia. Hầu như chẳng bao giờ ông có mặt ở nhà. Sau khi bị phá sản, ông bị trầm cảm và chết. Nhưng ông chẳng nói năng gì, không kêu ca hay đổ lỗi cho ai cả. Thật kỳ lạ, người đàn ông này không hề nói một lời. Ông không thể hiện cảm xúc của mình với bất cứ ai. Nhưng tôi thì hoàn toàn ngược lại với ông. Tôi nói ra bất cứ những gì ở trong tâm mình, chứ không giống cha tôi chút nào.

Sau này, tôi mới hiểu ông đã tuyệt vọng và cô đơn như thế nào. Cho đến tận ngày cuối cùng trong đời, ông vẫn không nói năng gì cả. Chúng tôi cho ông đồ ăn, ông ăn, đưa thuốc cho ông thì ông uống. Ông chẳng nói gì cả. Làm sao con người có thể sống một

cuộc đời như thế được cơ chứ? Thật kỳ lạ. Khi tôi hiểu ông hơn, tôi đã tha thứ cho ông. Tôi tha thứ. Đó chính là điều tôi muốn nói ngày hôm nay. Tha thứ là điều rất quan trọng, bởi vì chỉ khi tôi đã tha thứ cho cha tôi thì tôi mới được tự do để tiếp tục sống. Đó là cách để dọn sạch tâm mình, làm sạch trái tim mình – để có được thêm nhiều khoảng không gian trong tâm để phát triển tâm mình. Bởi vì chừng nào chúng ta còn chấp giữ bất cứ sự oán hận nào, bất cứ cảm giác bị tổn thương nào, bất cứ sự bất mãn và tức giận nào, chúng ta sẽ không có không gian cho sự phát triển tâm linh.

Để phát triển tâm linh, chúng ta cần tạo khoảng không gian trong tâm, cần mở rộng trái tim mình ra với tất cả mọi người.

Chẳng hạn, khi người nông dân gieo mùa, đầu tiên họ phải làm đất, dọn sạch sỏi đá, cây khô, bụi rậm và cỏ. Họ cày bừa cho đất tơi xốp rồi sau đó bón phân; họ cho nước vào ruộng rồi mới gieo hạt. Hạt lúa nảy mầm và bén rễ dễ dàng hơn bởi vì đất đã được cày bừa kỹ. Cũng như vậy, để phát triển tâm linh, chúng ta cần phải chuẩn bị cho tâm mình, cho trái tim mình. Chúng ta sẽ không thể phát triển các phẩm chất tâm linh của mình đến mức cao nhất nếu không học cách tha thứ cho mọi người, tha thứ cho cả chính mình nữa. Đôi khi tôi làm những chuyện xấu và thấy rất khó để tha thứ cho mình. Tôi cảm thấy tội lỗi. Khi bạn bị mắc cảm tội lỗi, bạn không được tự do. Trong tiếng

Pali, từ mặc cảm tội lỗi gọi là “*kukkucca*”. Gốc của từ *kukkucca* là “*ku*” và “*kata*”. “*Kata*” nghĩa là đã làm, “*ku*” nghĩa là xấu, đã làm việc xấu.

Trong những lời dạy của Đức Phật, tâm lý mặc cảm tội lỗi được coi là bất thiện, không lành mạnh. Chúng ta có thể hiểu được rất rõ điều đó: mặc cảm là không lành mạnh. Đó là một loại bệnh của tâm. Một số người cứ tiếp tục sống cả cuộc đời trong mặc cảm tội lỗi như vậy. Vì vậy, tự tha thứ cho bản thân mình cũng là điều rất quan trọng. Khi bạn cảm thấy tội lỗi, hoặc khi bạn cảm thấy thất vọng, bức bối với một người nào đó, nếu nhìn kỹ vào trong tâm mình bạn sẽ thấy cái tôi (bản ngã) của mình trong đó rất lớn. Cái ngã rất to, rất lớn. Vì vậy, càng ngã mạn thì chúng ta lại càng cảm thấy tội lỗi hơn.

Không tha thứ là một loại ngục tù.

Khi không thể tha thứ cho ai đó, chúng ta tống anh ta vào tù.

Nói ví dụ như một người nào đó phạm tội, chúng ta bắt giữ anh ta và giam trong tù. Tâm chúng ta cũng như vậy, chúng ta giam giữ rất nhiều người trong nhà tù của mình. Chúng ta khóa chặt họ lại trong đó. Vì vậy, không tha thứ là một nhà tù – bạn nhốt người khác vào trong tù, nhưng chính trong quá trình ấy, bạn cũng tự nhốt chính mình vào tù luôn bởi vì bạn là người giữ chìa khóa và canh cửa. Tôi sẽ không cho anh ra ngoài, tôi có thể thả anh nhưng tôi không thả. Trong lúc ấy thì chính chúng ta cũng đang ngồi tù. Đồ

lỗi cũng y như vậy, trừng phạt cũng là một nhà tù. Chúng ta cứ đi trừng phạt mọi người suốt cả cuộc đời, và chúng ta cũng vẫn đang trừng phạt họ ngay cả trong suy nghĩ nữa. Nhưng trong cùng tiến trình ấy, chúng ta cũng tự trừng phạt chính mình. Chúng ta không thể tách rời hai việc đó được. Chúng ta trừng phạt mọi người và cùng lúc cũng tự trừng phạt mình.

Có người đã từng nói: *“Những cảm xúc phiền não thường sẽ nặng nề nhất đối với những người không thể hoặc không chịu tha thứ”*. Rất quan trọng phải ghi nhớ: *“Những cảm xúc phiền não thường sẽ nặng nề nhất đối với những người không thể hoặc không chịu tha thứ”*. Nếu chúng ta không thể tha thứ, khi có những cảm xúc phiền não, nó sẽ trở thành loại phiền não nặng nề nhất đối với chúng ta. Chúng ta tự làm cho chính mình đau khổ. Tự đối xử tàn nhẫn với chính mình bằng cách không tha thứ, chúng ta đau đớn vì điều đó. Khi tức giận, chúng ta đau khổ, khi trừng phạt một ai đó, ngay cả khi chỉ trong suy nghĩ, chúng ta cũng đau khổ. Chúng ta không được tự do, với trạng thái tâm như vậy chúng ta sẽ không thể thực sự phát triển được các phẩm chất tâm linh đến mức độ cao nhất.

Tha thứ không phải là dấu hiệu mềm yếu, mà là một sức mạnh cảm xúc rất sâu sắc.

Tha thứ là một sức mạnh của cảm xúc.

Chúng ta đủ mạnh mẽ, chúng ta đủ lớn để tha thứ, để buông

xã.

Tôi giải phóng cho anh, cho anh đi, cho anh tự do.

Giờ đây tôi cũng được tự do.

Ngay cả khi đó chỉ là một suy nghĩ, chỉ tưởng tượng mình tha thứ cho một người nào đó đã xúc phạm mình, khoảnh khắc đó bạn đã cảm thấy được giải thoát. Con sân vẫn có thể đến lại nữa, bạn lại tiếp tục làm như vậy cho đến khi học được cách tha thứ cho mọi người, tha thứ cho tất cả mọi chuyện, tha thứ vĩnh viễn, để không bao giờ bạn đổ lỗi, không trách cứ ai về bất cứ điều gì nữa. Hãy tưởng tượng khi bạn có trạng thái tâm ấy, trạng thái tâm không đổ lỗi, không trách móc bất cứ ai. Tâm bạn được giải thoát, thanh thản như thế nào. Tôi không chấp giữ oán giận, tôi không muốn trừng phạt bất cứ ai vì bất cứ điều gì. Tôi giải phóng cho mọi người khỏi bất cứ điều gì họ đã làm với tôi, thậm chí bất cứ điều gì họ sẽ làm với tôi trong tương lai. Sống với cái tâm như thế thật sự là quá tốt, quá tuyệt vời. Chúng ta cần sự tự do và giải thoát như vậy để phát triển các phẩm chất tâm linh của mình, để thực sự vượt ra khỏi tầm mức tâm thế gian để thể nhập vào tâm trí tuệ xuất thế gian – vượt ra khỏi thế gian, khỏi thế giới phàm phu này.

Khi chúng ta tức giận, chúng ta bị giam giữ trong thế giới này, bị giam giữ trong thế giới phàm tục. Chừng nào chúng ta còn bất mãn, thất vọng, chừng nào chúng ta còn ôm giữ lòng sân hận, chừng nào chúng

ta còn tiếp tục trả thù kẻ khác trong suy nghĩ của mình, chừng đó chúng ta vẫn bị mắc kẹt trong thế giới này. Pháp là để vượt ra khỏi tất cả những thứ đó. Hãy cố gắng hiểu những điều này một cách thật sâu sắc. Không tha thứ cho người khác, thì chúng ta được cái gì? Có thể chúng ta nghĩ rằng mình được gì từ việc đó, thế nên chúng ta mới làm vậy. Chúng ta được gì nào?

Chúng ta cảm thấy mình được rất nhiều thứ từ việc trừng phạt người khác trong suy nghĩ của mình. Tôi biết một cô gái trẻ, cô kể cha của cô cũng không quan tâm gì đến cô. Cha cô vẫn còn đang sống. Ông đã già, khoảng 65 tuổi, trước kia làm công chức nhà nước và thường phải đi công tác nước ngoài, hầu như chẳng bao giờ ở nhà. Ông cũng không biết cách thể hiện tình thương của mình với gia đình. Tình cảnh ông là như thế đấy. Giờ đây con trai, con gái đã gần 40 tuổi cả rồi, có đứa hơn 40, ông đã nghỉ hưu và ở nhà suốt ngày. Trước kia ông đi rất nhiều, nhưng giờ thì chẳng ra khỏi nhà một bước. Suốt ngày ở trong nhà. Ông muốn gần gũi với gia đình, nhưng gia đình, con trai, con gái và bà vợ chẳng bao giờ cảm thấy gần gũi, thân thiết với ông. Khi bố già tội nghiệp muốn nói chuyện với con gái, chỉ hỏi han vài điều bởi vì ông cũng là người ít nói, cô con gái nói: “Đừng nói chuyện với tôi nữa. Quá muộn rồi!”. Quá muộn để nói bất cứ điều gì nữa rồi. Cô con gái đang trừng phạt bố mình.

Tôi thấy rất nhiều người sống trên đời trừng phạt lẫn

nhau như vậy. Trừng phạt người khác thì họ được gì cơ chứ?

Bởi vì không tha thứ sẽ là lời giải thích sẵn có hay là cái cớ biện hộ cho bất cứ điều gì, cho mọi cái sai và những điều không may đã xảy đến với bạn trong cuộc sống.

Bạn đổ lỗi và trách cứ người khác. Tại anh ta, hãy nhìn xem cái gì xảy đến với tôi thế này. Hãy xem tôi khổ thế nào, tôi túng quẫn thế nào đây. Tất cả là lỗi của anh ta, tất cả là lỗi của cô ta. Tất cả là lỗi của cha, của mẹ chúng ta, hoặc có thể là lỗi của anh, chị, thầy giáo, thầy hiệu trưởng, hay có thể là lỗi của ông chồng, của bà vợ, tất cả là lỗi của họ hết. Chúng ta tìm được lời bào chữa nhờ đổ lỗi cho người khác. Tôi không chịu trách nhiệm về nỗi đau khổ, phiền não của tôi. Họ là kẻ phải chịu trách nhiệm, anh ta phải chịu trách nhiệm, cô ta phải chịu trách nhiệm.

Giá như mọi việc khác đi và bạn không bị tổn thương, chắc hẳn là bạn sẽ tốt hơn bây giờ. Có phải bạn nghĩ như thế không? Hầu hết tất cả mọi người đều nghĩ như vậy. Bất người khác phải cảm thấy có tội, bất người khác phải chịu trách nhiệm về nỗi khổ của mình, về thất bại của mình đúng không?

Không tha thứ là cách để bù đắp, tránh cho bạn cái cảm giác bất lực khi bị tổn thương. Bởi không tha thứ là một thứ quyền lực. Tôi có quyền không tha cho anh. Anh là đồ tồi, anh làm tổn thương tôi. Tôi sẽ

không tha thứ cho anh. Một chút nào đó, bạn cảm thấy mình có quyền lực. Cô gái ấy cảm thấy mình có cái quyền ấy. Và tôi đã nói chuyện với cô ấy rất nhiều lần. Cô ấy là một người thông minh, đôi khi cô ngồi thiền, tâm trở nên bình an, tĩnh lặng và hạnh phúc, cô trở thành một người rất vui vẻ và dễ thương. Nhưng chỉ vài ngày sau đó là cô lại bỏ không ngồi thiền nữa, khi tôi hỏi: tại sao cô không hành thiền nữa? Cô ấy nói: “Nếu tôi cứ tiếp tục hành thiền, tôi sẽ không thể nào giận cha tôi được nữa”. Cô ta muốn trừng phạt cha mình, cô ta muốn ăn miếng trả miếng. Cô ta nói cô cảm thấy rất có quyền lực mỗi khi cô tức giận. Nhưng hãy nhìn xem mình đã làm gì với chính bản thân mình, mình đã gây tổn thương cho chính mình như thế nào khi làm như vậy. Bạn sẽ không thể tiến bộ về mặt tâm linh chút nào hết.

Một số người nói “tha thứ và quên đi”, nhưng quên thì không tốt.

Chúng ta phải học hỏi từ sự việc, hiểu, học, không bao giờ quên lãng. Nếu chúng ta quên mà chưa hiểu được gì cả, nó sẽ tiếp tục chi phối cuộc đời chúng ta từ vô thức. Thực ra chúng ta không bao giờ có thể quên được bất cứ chuyện gì.

Tha thứ không phải là lãng quên. Khi tha thứ cho những người đã làm tổn thương mình, chúng ta không xóa sạch những đau khổ quá khứ khỏi ký ức. Chúng ta không xóa đi những ký ức đau khổ của quá khứ. Chúng ta đang học hỏi từ nó.

*Tha thứ là một cách để vượt lên từ quá khứ đau khổ để
bước tới một tương lai tích cực hơn.*

Có một người đã nói điều này, và khi còn trẻ cô ấy cũng đã từng bị tổn thương. Hãy nghĩ cho chính mình, hãy tưởng tượng bạn đang phải vác trên vai một gánh nặng thật lớn hay phải “kéo lê” một vật nặng theo mình trong khi đang cố phải đi cho nhanh. Hãy xem khó biết bao.

Tôi thường có một giấc mơ tồi tệ, một ác mộng. Nó là một cơn ác mộng lặp đi lặp lại, tôi nằm mơ thấy giấc mơ này rất nhiều lần mỗi năm. Trong tất cả những giấc mơ đó tôi đều đang đi tàu hoặc máy bay. Và tôi không có đủ thời gian, đã đến lúc lên tàu, đến lúc lên máy bay. Tôi đi tìm hành lý của mình và chẳng tìm được. Đôi lúc tôi có quá nhiều hành lý, rất nặng và chẳng có ai mang giúp cả. Trong một lần mơ thì tôi thấy đó không phải là hành lý của tôi, một người nào đó đưa cho tôi mang giúp. Tôi mang hành lý của họ và nghĩ bụng: “Mình đang làm gì nhỉ? Tại sao lại vác hành lý cho người khác?”. Mỗi khi tỉnh dậy sau giấc mơ, tôi đều suy nghĩ: ý nghĩa của giấc mơ ấy là gì. Giấc mơ ấy lặp đi lặp lại rất nhiều lần mỗi năm. Tự nhiên tôi nghĩ, ý nghĩa của nó rất rõ ràng, không khó để hiểu ra. Tôi đang mang quá nhiều hành lý, và hầu hết những hành lý ấy không phải của tôi, là của người khác. Tại sao tôi không nói “không” nhỉ?

Tôi nắm bắt ý nghĩa của giấc mơ và tìm lại trong tâm mình xem mình đang vác theo những loại hành lý nào. Chắc hẳn đó phải là một vấn đề, một gánh nặng tâm lý, bởi vì tôi chẳng có nhiều đồ đạc. Mỗi khi đi lại, tôi mang rất nhẹ, tôi chẳng có nhiều thứ để mang theo. Vì vậy, tôi hiểu đó phải là những gánh nặng tâm lý mà tôi đang mang. Tôi cố gắng rà soát lại cuộc đời mình, tâm mình xem còn công việc nào còn dang dở chưa xong. Tôi tìm thấy khá nhiều. Mới đầu tôi nghĩ chắc chẳng có nhiều, nhưng cứ kiên nhẫn rà soát lại, nói thật lòng là tôi phát hiện ra mình đang mang nặng rất nhiều gánh nặng tâm lý — cảm xúc. Khi tôi nhìn nó, nó chẳng còn ý nghĩa gì cả, tất cả đã qua rồi, đã xong rồi, tôi không quan tâm nữa, nó không còn làm tôi đau đớn nữa. Nó làm tôi đau đớn khi tôi còn nhỏ, nhưng giờ đây nó không còn gây tổn thương cho tôi nữa, vậy tại sao tôi phải lo lắng vì nó? Tôi đã đủ trưởng thành, đã lớn khôn, tôi có thể làm điều gì mình muốn. Nhưng khi nhìn sâu vào trong tâm mình, tôi thấy nỗi đau đớn vẫn còn đó. Tôi vẫn còn mang nó. Vì vậy, tôi phải cố ý nhìn nó. Một số người đã chết, cha mẹ tôi cũng đã chết lâu rồi, nhưng dù sao, với sự chân thật thực lòng, tôi rà soát lại, trong ký ức của mình, những mối quan hệ của chúng tôi và cố gắng hiểu xem tại sao họ làm những việc này và không làm những việc khác. Không chỉ những việc họ đã làm, mà cả những việc họ không làm nữa, tôi cố gắng hiểu nguyên nhân tại sao.

Vẫn còn những việc tôi không thể hiểu được, nhưng khi tôi sẵn lòng tìm hiểu, tôi lại thấy tôi có thể hiểu

được nhiều hơn mình nghĩ. Vì vậy, sẵn lòng tìm hiểu là điều rất quan trọng. Khi tôi hiểu hơn về cha mẹ tôi, tôi phát hiện ra rằng họ chưa bao giờ hạnh phúc. Trong suốt cả cuộc đời, họ chưa bao giờ hạnh phúc. Họ chỉ giả vờ là mình hạnh phúc. Một vài khoảnh khắc ngắn ngủi, có thể họ cũng có chút hạnh phúc, nhưng hầu hết thời gian tôi thấy họ không hề hạnh phúc. Cha tôi không hạnh phúc, mẹ tôi không hạnh phúc. Họ sống với nhau cho đến lúc chết. Nhưng họ không hạnh phúc trong cuộc hôn nhân ấy. Thế rồi, dần dần tôi hiểu ra rằng, họ đã sống một cuộc đời thật đau khổ. Thật là một cuộc đời đau khổ. Họ rất giỏi đóng kịch. Và tôi cảm thấy rất thương xót họ. Tôi cảm thấy tội nghiệp cho họ. Họ đã sống uổng phí cả cuộc đời. Họ không bao giờ làm những gì mình thích làm. Họ không được sống với người họ yêu thương, bởi vì cuộc hôn nhân đã được cha mẹ hai bên dần xếp trước. Càng thấu hiểu cuộc đời họ, tôi càng cảm thấy thương họ hơn, và tôi không cần phải tha thứ nữa bởi vì tôi không còn giận cha mẹ mình. Họ không biết, họ không hiểu, họ chưa bao giờ hiểu. Có người nói: “Cha mẹ thường hay bị trách móc, nhưng thực ra họ đã bao giờ được luyện tập để làm cha mẹ đâu”.

Tôi hiểu rằng cha mẹ tôi chưa bao giờ được học cách để làm cha làm mẹ như thế nào. Không ai dạy dỗ họ, không ai huấn luyện họ bao giờ. Họ chưa bao giờ được học. Chúng ta cứ nghĩ rằng mình không cần phải học để trở thành một ông bố, bà mẹ tốt. Đúng không? Bạn không cần phải học để làm bố, làm mẹ

đúng không? Làm cha mẹ đúng là một việc rất khó.

Khi bạn đã thực sự hiểu được thì sẽ thấy rất khó để trách móc và đổ lỗi. Khi đã thực sự hiểu thì không cần phải tha thứ nữa. Tại sao? Bạn không thể trách móc họ nữa. Bạn không muốn trách họ nữa.

Khi xem xét lại cuộc đời mình và buông bỏ tâm sân, lòng oán hận, tôi càng được tự do hơn.

Đó chính là điều tôi muốn bạn làm, bởi vì để phát triển đến mức cao nhất những tiềm năng tâm linh của mình, bạn cần có tự do.

Chúng ta thực sự cần tự do. Bởi vì tâm sân ấy khiến chúng ta uổng phí rất nhiều năng lượng và thời gian. Có thể chúng ta không ý thức được, nhưng những thoáng chớp suy nghĩ vẫn luôn luôn lướt qua tâm chúng ta – những ký ức từ thời thơ ấu, những cơn sân, từ những sự bất mãn và thất vọng, những chuyện cũ, nó thoáng qua rất nhanh, có thể chỉ trong vài giây. Những thoáng chớp suy nghĩ – xảy đến một cách vô thức. Chúng tiêu hao một số lớn năng lượng, làm hao phí rất nhiều năng lượng của chúng ta. Và nó cũng làm hạ thấp tầm mức tâm của chúng ta nữa. Nó làm cho trái tim mình thoái hóa. Nó làm cho tâm mình thoái hóa. Mà chúng ta cần phải có một tầm mức tâm rất cao, cần một mức độ cao các phẩm chất thiện để thực sự phát triển được các tiềm năng tâm linh của mình.

Có thể phải mất một thời gian dài để vứt bỏ được tất cả những gánh nặng mà chúng ta đang mang theo.

*Điều duy nhất chúng ta cần là phải sẵn lòng.
Chúng ta có chọn cách tha thứ hay không?*

Đó là một câu hỏi rất quan trọng. Nó là một sự lựa chọn. Thực sự là lựa chọn. Nó không tự diễn ra. Bạn phải lựa chọn tha thứ. Hay là bạn vẫn muốn trừng phạt, không phải chỉ một người? Nếu nhìn lại cuộc đời mình, bạn sẽ thấy có rất nhiều người chúng ta muốn trừng phạt, muốn trả thù – những người mà chúng ta vẫn trả thù ở trong tâm. Người đó có thể là cha mình, mẹ mình?

Tôi còn nhớ thầy hiệu trưởng ở trường cũ, thầy phạt tôi mà chẳng có lý do gì cả, phạt vì chuyện tôi không làm. Ông phạt tôi rất nặng, và tôi rất xấu hổ vì mọi người cứ nghĩ tôi đã làm việc ấy, mà thực ra tôi không làm. Tôi biết mình không cảm thấy tội lỗi vì chuyện đó. Nhưng mà tôi vẫn bị phạt, chẳng có cách nào giải thích được. Tôi không được phép giải thích, và cảm giác bị tổn thương ấy vẫn còn ở lại trong tâm tôi rất nhiều năm. Mỗi khi bạn bè cũ gặp nhau, chúng tôi nói chuyện về các thầy cô giáo của mình, mỗi khi nói đến tên ông thầy ấy, tôi vẫn cảm thấy cảm giác bị tổn thương. Tôi muốn gặp thầy, tôi muốn nói với ông ấy là “ông phạt tôi vì cái chuyện tôi không hề làm”. Tôi muốn nói cho ông ấy biết. Nghĩa là tôi vẫn còn chấp giữ chuyện ấy trong lòng. Nhưng tôi chẳng có cơ hội

để nói với ông nữa. Chắc bây giờ ông ấy cũng đã khoảng 80 tuổi rồi. Đôi khi tôi tưởng tượng gặp lại ông ở đâu đó, nhưng giờ đây tôi không còn ghét ông nữa. Khi còn trẻ, tôi thực sự rất ghét ông và còn muốn hại ông nữa. Thật may là tôi đã không làm vậy. Nhưng giờ thì tôi không còn ghét nữa. Tôi có thể hiểu và tha thứ cho ông. Nhưng tôi vẫn muốn nói về chuyện ấy! Bạn thấy không, cái tâm hoạt động như thế đấy! Tôi vẫn muốn cho ông ấy biết là “Tôi không làm chuyện đó!”. Thực lòng, tôi không làm chuyện ấy thật. Bạn thấy đấy, chúng ta vẫn chấp giữ rất nhiều! Tôi bị chúng bạn chê cười và trêu chọc, chúng giễu cợt tôi một cách thật tàn nhẫn. Nếu nhìn kỹ, chúng ta sẽ thấy rất nhiều người như thế. Đó có thể là bạn bè đồng nghiệp, bạn học, bạn ở cùng phòng, anh chị, vợ, chồng, bạn gái, bạn trai,... bất cứ người nào. Không ít người như vậy.

*Hãy thông thả, bình tĩnh và làm cho tâm mình dịu trở lại
càng nhiều càng tốt.*

*Và lúc nào đó, khi bạn cảm thấy thật định tĩnh, hãy cố gắng
hiểu họ và hiểu cả chính bạn nữa.*

Chấp giữ sân hận trong lòng, bạn sẽ chỉ tự hại chính mình, bạn đang uống phí cuộc đời mình mà thôi. Bạn có thể cứ tiếp tục cho rằng mình đúng, tôi bị tổn thương và kẻ đó là người xấu. Bạn có thể tiếp tục đánh giá phán xét người đó suốt cả cuộc đời, nhưng mà bạn được gì từ việc ấy? Nếu tôi tiếp tục trách móc

cha tôi vì đã bỏ mặc tôi, tôi được cái gì nào? Tôi sẽ không thể tự do để tiếp tục phát triển các phẩm chất tâm linh của mình. Khi tôi hiểu thật nhiều về ông, tôi cảm thấy rất thương ông, tôi cảm thấy tội nghiệp và buồn cho ông.

Tôi cũng gây tổn thương cho nhiều người. Tôi đã từng gây tổn thương cho nhiều người. Để tha thứ cho những người đã làm tôi tổn thương thì dễ hơn là nói lời xin lỗi với những người tôi đã làm tổn thương và xin họ tha thứ. Tôi biết mình đã làm tổn thương đến người ta, cố ý hoặc vô tình. Đôi khi tôi chỉ cố gắng giải quyết vấn đề của mình, nhưng trong “quá trình” đó tôi lại làm tổn thương đến người khác, dù sao họ cũng đã bị tổn thương. Và tôi cảm thấy rất khó khăn để nói: “Tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi”. Tại sao thế? Tôi có thể tha thứ cho những người làm tôi tổn thương mà sao lại khó khăn để nói “xin hãy tha thứ cho tôi”. (có người trả lời: vì ngã mạn). Tôi nghĩ thế, đó là tâm ngã mạn của chúng ta, vì ngã mạn, vì cái tôi lớn quá nên tôi không thể nói điều đó, vì vậy tôi không cảm thấy giải thoát, tôi vẫn cảm thấy tội lỗi.

Ví dụ, có rất nhiều ví dụ từ trong chính cuộc đời tôi... Bạn có thể xem xét lại cuộc đời bạn và tìm ra. Bạn biết đấy, nhiều lần tôi đã kể là tôi có hai đứa con gái. Tôi rời bỏ chúng để đi xuất gia từ khi chúng còn rất nhỏ. Tôi giải quyết vấn đề của mình, bởi vì vào thời điểm đó trong cuộc đời tôi, thế giới của tôi đang tan vỡ. Tôi không thể sống hạnh phúc giữa cuộc đời và

cũng không biết phải làm gì nữa. Tôi không thể chịu đựng thêm chút nào được nữa, quá đủ là quá đủ. Tôi cố gắng giải quyết vấn đề theo cách riêng của mình, nhưng đã mang lại cho các con tôi bao nhiêu là đau khổ. Mặc dù tôi không cố ý làm như vậy, nhưng dù sao chúng cũng bị tổn thương và cảm thấy bị cha mình bỏ rơi. Và tôi cũng cảm thấy rất có lỗi về điều đó. Tôi thường suy nghĩ về điều đó, nghĩ rất nhiều và vẫn không muốn nói “Cha xin lỗi các con, hãy tha thứ cho cha”. Phải mất rất nhiều năm tôi mới có đủ can đảm, sự thành thật, sẵn sàng chịu tổn thương để nói với con gái mình rằng: “hãy tha thứ cho cha”.

Trong hoàn cảnh đó, vào thời điểm đó trong cuộc đời, tôi chỉ làm những gì mình nghĩ là tốt nhất. Tôi có thể đã làm những điều còn tệ hại hơn. Tôi có thể đã tự giết mình. Nhưng tôi đã không làm những điều đó. Tôi cố gắng hết mình để làm những gì tôi nghĩ là tốt nhất có thể làm được vào thời điểm đó. Khi chúng ta xin được tha thứ, thì sau đó chúng ta sẽ cảm thấy được giải thoát. Tôi nhận lỗi của mình. Sau khi nói “hãy tha thứ cho cha”, tôi cảm thấy rất nhẹ lòng. Tôi nhận thấy mình không còn cảm giác có lỗi nữa. Thật là tuyệt vời! Giờ đây tôi không còn cảm thấy tức giận hay cảm thấy cần phải trừng phạt bất cứ ai nữa. Ngay cả khi có ai đó làm điều gì xấu với tôi trong tương lai, tôi không nghĩ là mình sẽ chấp giữ bất cứ sự sân hận nào với người đó nữa. Có thể lúc nào đó tôi vẫn cảm thấy thất vọng, điều đó tôi không thể nói chắc. Nhưng tôi sẽ không bao giờ chấp giữ lòng sân hận và nghĩ

rằng một ngày nào đó mình sẽ trả thù – tôi sẽ không còn làm điều đó nữa.

Hãy tưởng tượng bạn không còn đổ lỗi, trách móc bất cứ ai về bất cứ điều gì nữa. Bạn sẽ cảm thấy giải thoát như thế nào. Bạn cần có sự giải thoát đó để phát triển các phẩm chất tâm linh của mình. Sống với tâm sân trong suốt cả quãng đời còn lại của bạn thật không phải là việc nên làm. Sống theo cách đó thì bạn sẽ không bao giờ thực sự phát triển được các phẩm chất tâm linh của mình. Nếu bạn thực sự nghiêm túc muốn được giải thoát hoàn toàn, hãy suy xét đến điều này một cách nghiêm túc. Hãy cố gắng hiểu được rằng, trong lúc bạn trừng phạt và trả thù người khác, bạn cũng đang tự trừng phạt chính mình. Bạn có muốn tiếp tục trừng phạt chính mình như thế không? Bị bỏ rơi, nhạo báng, làm bẽ mặt, phản bội, lừa dối, lạm dụng, bỏ mặc không quan tâm. Nhiều người đến với tôi và kể chuyện của họ. Có người kể về mẹ anh ta, người khác kể về bố mình. Ông bố và người con không nói chuyện với nhau, người con muốn chuộc lỗi với bố và cố bắt chuyện, nhưng ông bố nói không cần phải nói về chuyện đó. Ông chỉ muốn tránh xa, không liên lạc, ông không muốn có bất cứ liên hệ nào.

Khi chúng ta không thể tha thứ cho một người nào đó, thực ra là chúng ta vẫn để cho người đó kiểm soát cuộc đời mình. Chúng ta để cho người đó định khuôn mình là ai. Hãy suy nghĩ thật sâu sắc về điều đó.

Bằng cách không tha thứ, chúng ta đang buộc người đó phải chịu trách nhiệm về phiền não và đau khổ của mình.

Các bạn đã hiểu chưa? Chúng ta đang buộc người đó phải chịu trách nhiệm, bất kể đó là ai. Điều đó có nghĩa là chúng ta không chịu nhận toàn bộ trách nhiệm về cuộc đời mình – về hạnh phúc hay đau khổ của mình. Tôi đau khổ tại vì anh và anh phải chịu trách nhiệm về điều đó. Nghĩa là tôi không chịu trách nhiệm. Vậy ai sẽ làm cho bạn hạnh phúc, ngoại trừ chính bản thân bạn?

Tha thứ là tự yêu thương chính bản thân mình, chịu trách nhiệm về chính mình.

Hãy trả tự do cho người đó. Hãy ra đi tự do, tôi không còn trách móc và đổ lỗi cho anh nữa. Và bằng việc ấy, bạn cũng trả tự do cho chính mình nữa. Giờ đây tôi được tự do đi và làm những gì tôi muốn. Không tha thứ là tự hành hạ bản thân mình. Không tha thứ cho người khác là tự tra tấn mình. Vậy bạn có thể tha thứ cho anh ta không?

Nếu bạn cứ tự làm mình bất mãn, khổ sở về những gì người ta đã đối xử với bạn, bạn sẽ không thể sống một cuộc đời hài hòa, cân bằng và có mục đích.

Hãy để cách nghĩ này thấm sâu vào tâm bạn. Nếu bạn cứ tự làm mình bất mãn, khổ sở về những gì người ta đã đối xử với bạn, bạn sẽ không thể sống một cuộc

đời hài hòa, cân bằng và có mục đích. Bạn đang uống phí cuộc đời mình. Bạn không thể sống một kiếp sống đầy tình thương và phát triển về mặt tâm linh mà không tha thứ. Nếu muốn sống một cuộc đời đầy tình thương và phát triển về mặt tâm linh, bạn phải học cách tha thứ. Hãy học cách tha thứ, đó là một loại học hỏi.

Một kiếp sống đầy tình thương và phát triển về mặt tâm linh đòi hỏi bạn phải chịu trách nhiệm hoàn toàn về cuộc đời của chính mình.

Hãy tự nói với chính mình “Tôi tự chịu trách nhiệm về cuộc đời của chính mình. Tôi tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc của tôi. Tôi tự chịu trách nhiệm về đau khổ, phiền não của chính tôi”.

Và tha thứ cũng là rộng lượng. Bạn cần phải rộng lượng thì mới tha thứ được.

Đúng vậy không? Tôi là người đại lượng, chính vì vậy tôi tha thứ cho anh. Tha thứ là cao thượng, nó rất cao thượng. Và có người nói câu này, một câu nói thật sự rất tuyệt vời: ***“Bạn không bao giờ vượt lên hơn người khác được nếu vẫn còn cố cay cú thua đủ cho bằng phân với họ”***. Bằng cách cố cho bằng phân với họ, ăn thua đủ với họ, bạn không bao giờ hơn họ được. Thật là tuyệt, thật khó tìm được câu nào hay như thế. Bạn có thể nói được điều gì như thế không? Thật là hay, thực sự quý giá như một viên ngọc.

*Bạn không bao giờ vượt lên hơn người khác được nếu vẫn còn
cố cay cú thua đủ cho bằng phân với họ*

Khi còn trẻ, ưu tiên hàng đầu của tôi là sự công bằng. Bất cứ ai làm điều sai trái cần phải bị trừng phạt. Nhưng thật là uổng phí cuộc đời nếu tôi cứ tiếp tục đi trừng phạt mọi người như thế. Làm thế nào để trừng phạt được một người đã chết?

Cách đối trị duy nhất đối với sân hận là tình thương.

Đức Phật nói: “*Akkhobhena jine kodham*”, có ai còn nhớ câu kệ Pali này không? Nó nằm trong kinh Pháp cú. Không hận thắng hận thù, là định luật ngàn thu. Bằng tâm không sân hận, bạn sẽ chiến thắng và nhiếp phục một người sân hận.

*Lấy không sân thắng sân hận
Lấy thí thắng xan tham
Lấy thật chân thắng hư ngụy.*

“*Asaḍhun saḍhuna jine*” nghĩa là một người xấu, người đó có thể lừa dối bạn hay làm những việc xấu với bạn, nhưng bằng lòng chân thật, nhân hậu và tử tế, bạn sẽ chiến thắng người ấy. Không có cách nào khác để chiến thắng; nếu cố ăn thua đủ, ăn miếng trả miếng, chúng ta sẽ không bao giờ thắng được. Nhưng chúng ta cứ nghĩ rằng phải ăn miếng trả miếng cho bằng phân với hắn thì mình sẽ thắng. Tôi phải bằng phân

với hấn. Tôi đòi hỏi phải có sự công bằng. Gã đó phải bị trừng trị. Nhưng đó không phải là chiến thắng. Thực ra tha thứ là chiến thắng.

“*Jine kadaliya danena*”, người bỏn xẻn, keo kiệt, không muốn cho đi thứ gì. Bằng lòng bố thí, cho đến kẻ ấy, bạn chiến thắng và nhiếp phục họ.

“*jaccenalikavḍinan*”, bạn chiến thắng kẻ gian dối bằng lòng chân thật. Bằng sự trung thực bạn chiến thắng người dối gian. Đó là cách chiến thắng của Đức Phật, thực tế là cách chiến thắng tối thượng.

Hãy lấy tha thứ làm một cách sống, bởi vì hàng ngày chúng ta vẫn phải gặp nhiều người nói hoặc làm những điều tổn thương đến mình. Dù đi đâu chẳng nữa, chúng ta vẫn phải sống giữa con người, dù vô tình hay cố ý chúng ta vẫn làm tổn thương đến nhau. Mọi thứ sẽ vẫn còn tiếp tục như thế cho đến khi chúng ta chết.

Bạn chuẩn bị như thế nào cho cái tâm của mình, thái độ của mình để tiếp tục sống trong một thế giới như thế?

Phát triển tâm mình, có một trái tim rộng lớn, cao thượng để dù bạn biết có người sẽ làm tổn thương mình, nhưng bạn đã sẵn lòng tha thứ. Bạn đã tha thứ trước khi bị họ làm tổn thương. Sống như vậy có phải tốt đẹp biết bao?

Điều đó thật tuyệt vời! Vì vậy tôi đang học để làm

điều đó. Có thể tôi không có đủ khả năng để thay đổi thế giới quanh mình, nhưng tôi có thể thay đổi cách nhìn thế giới bên trong mình. Cái gì diễn ra bên trong tôi là trách nhiệm của tôi, nhưng những cái gì diễn ra ở bên ngoài thì tôi chẳng thể làm được gì nhiều. Những gì ở bên trong tôi là trách nhiệm của tôi, tôi có thể thay đổi. Tôi có thể tạo ra sự khác biệt, ít nhất là đối với tâm mình.

Đau khổ là một lựa chọn. Chúng ta có quyền lựa chọn. Bạn muốn tiếp tục sống một cuộc đời đau khổ hay muốn giải thoát? Đây là điều rất quan trọng bạn cần phải học hiểu. Hãy học cách tha thứ, tha thứ.

Bây giờ, chúng ta hãy cùng hành thiền một chút nhé.

Trước hết chúng ta đặt tâm mình trên hơi thở, ngồi thật thoải mái, thư giãn thật kỹ khuôn mặt, tay, chân. Tôi thường xuyên nhắc nhở chuyện này. Điều rất quan trọng là phải làm cho thân và tâm được thư giãn, thoải mái. Hãy ngồi theo cách nào bạn thích, nhưng hãy cố gắng hết mình để cảm thấy thư giãn và thoải mái, bạn có thể để tay thoải mái như thế này, và hãy thư giãn khuôn mặt ra, thư giãn miệng, lưỡi. Tôi sẽ hướng dẫn rất ngắn gọn thôi. Hãy thư giãn đôi mắt, thư giãn môi, miệng, lưỡi; thư giãn toàn bộ khuôn mặt và thở một cách tự nhiên, đừng giữ hơi thở. Thở vào một cách tự nhiên, dễ dàng, và cảm thấy thật thoải mái.

Thở vào, thở ra, hãy chú ý. Chú ý vào hơi thở vào, từ lúc bắt đầu cho đến khi kết thúc. Thở ra, từ lúc bắt đầu cho đến khi kết thúc. Để tâm mình nhẹ nhàng trên hơi thở.

Mỗi khi suy nghĩ đến, hãy biết nó một cách rất nhẹ nhàng, rất tử tế rồi lại nhẹ nhàng đưa tâm mình trở lại hơi thở. Bây giờ hãy nghĩ đến người nào đó mà bạn đã trót làm tổn thương, bạn đã nói điều gì đó làm người ta tổn thương, hay thậm chí chỉ một cái nhìn làm người ta tổn thương. Bạn đã làm điều gì đó làm tổn thương người ta. Hãy nghĩ về người đó, họ đã bị tổn thương như thế nào, họ cảm thấy như thế nào.

Hãy giữ tâm mình càng tĩnh lặng càng tốt, ngay cả khi bạn nghĩ về điều đó. Nếu bạn có thể nói một cách thành thật trong tâm mình, hãy tưởng tượng và nói: “Tôi xin lỗi, hãy tha lỗi cho tôi”. Nhưng nếu bạn không nói được như vậy thì cũng không sao. Chỉ cần ghi nhận chân thực rằng mình không thể nói được. Đó có thể là việc vừa mới xảy ra. Cũng có thể là một sự việc đã xảy ra cách đây 20, 30 năm trước. Nghĩ về người đó, và hãy nói một cách nhẹ nhàng, chân thật: “Tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi”. Khi bạn đã nói điều đó một cách thật lòng, dù rằng trong sự tưởng tượng, hãy xem mình cảm thấy như thế nào, xem có cảm nhận được khoảng không gian rộng rãi hơn trong tim mình hay không. Khi bạn có thêm được khoảng không gian trong tim mình, hãy để tâm lại trên hơi thở, giữ cho tâm mình bình an và tĩnh lặng.

Bây giờ hãy nghĩ đến một người nào đó đã làm mình tổn thương. Đầu tiên bạn cảm nhận được sự tổn thương, bạn cảm thấy như thế nào? Bạn cảm thấy cảm giác tổn thương. Bạn cảm thấy tức giận. Làm sao hấn ta, cô ta có thể làm như thế với mình chứ? Và hãy xem điều đó khiến bạn cảm thấy như thế nào. Có người đã khiến bạn tổn thương, và bạn bị tổn thương. Bạn cảm thấy như thế thật là bất công. Đó là sự xúc phạm, có người đã xúc phạm bạn. Và bây giờ hãy tự nhủ với mình rằng mình đã đủ mạnh mẽ. Tôi đã đủ mạnh mẽ và đủ trưởng thành để thấu hiểu và tha thứ. Thấu hiểu và tha thứ, tôi tha thứ cho anh. Tôi lựa chọn cách tha thứ cho anh.

Bây giờ là lúc bạn tha thứ cho chính mình. Hãy nghĩ về chính bản thân mình, nghĩ đến những việc mình đã làm mà không thể tha thứ cho chính mình. Tự trách móc mình vì đã làm điều gì không đúng, tự trách mình đã thất bại, thậm chí còn trách mình sao không thể tha thứ cho người khác. Nhưng với một cái tâm tĩnh lặng và nhẹ nhàng, hãy nghĩ về chính mình và tự nhủ: tôi tự tha thứ cho tôi. Tôi yêu thương chính bản thân tôi. Hãy xem điều gì diễn ra trong tâm khi bạn nói như vậy. Bạn có thể chấp nhận được điều đó không?

Tôi tự tha thứ cho chính mình, tôi yêu thương chính con người tôi.

Tôi ở đây để học hỏi, để thấu hiểu, tôi ở đây để tha

thứ cho mọi người, trong đó có cả chính tôi. Tôi có những việc quan trọng hơn để làm. Tôi đang tiến bước đến giải thoát. Tha thứ cho mọi người, tôi giải thoát cho họ. Tôi không bắt ai phải chịu trách nhiệm về hoàn cảnh của tôi nữa. Tôi được tự do sống cuộc đời tôi. Tôi được tự do để phát triển các phẩm chất tâm linh của mình. Tôi lớn mạnh, tôi mạnh mẽ, tôi rộng lượng, tôi tha thứ.

Khi bạn tĩnh lặng và bình an, bạn có thể định hướng tâm mình. Vì vậy, điều quan trọng là phải tu tập để có một mức độ bình an và tĩnh lặng tối thiểu nào đó rồi sau đó hướng tâm mình tới các trạng thái tâm thiện.

Trước hết hãy làm cho tâm mình định tĩnh, sau đó như tôi nói với bạn ở trên, hãy nhìn vào tâm mình để thấy việc không tha thứ sẽ làm chính bạn tổn thương đầu tiên như thế nào. Điều đầu tiên là nhìn điều đó, bởi vì trước hết chúng ta phải bắt đầu từ chính mình. Không tha thứ hạn chế cuộc sống của mình như thế nào? Nó trói buộc như thế nào và cũng cố gắng xem mình không tha thứ thì được cái gì? Bạn được một cái gì đó. Ít nhất bạn cảm thấy rằng mình được cái gì đó. Hãy cố gắng thấy ra điều đó. Và chẳng lẽ đó là điều tốt nhất bạn nhận từ cuộc đời này ư? Ăn miếng trả miếng? Trừng phạt và trả thù người khác ư?

Đúng vậy, đó quả là một điều rất buồn. Người đó đã chết, còn bạn thì vẫn chưa kết thúc được mối quan hệ ấy. Mối quan hệ ấy chưa chấm dứt, chưa hoàn thành.

Điều đầu tiên là bạn phải làm việc đó, cảm nhận cảm giác của mình, và cảm nhận xem tại sao mình không thể tha thứ, bạn được cái gì từ việc đó. Sự tưởng tượng thực sự có tác dụng. Trong tưởng tượng, bạn đối thoại với người đó, bạn nói với anh ta một cách thành thật mình cảm thấy như thế nào. Hãy tiếp tục làm như vậy. Có thể bạn chưa thể làm được ngay, nhưng hãy cố gắng làm. Khi phát triển chánh niệm ngày càng mạnh, ngày càng chấp nhận chính mình và chấp nhận người ấy, thì sự tha thứ sẽ đến một cách tự nhiên. Giống như tôi đã kể cho các bạn câu chuyện của tôi, tôi không cần phải tha thứ cho ai nữa. OK, đó là một bài học mà tôi cần học hỏi. Vì vậy hãy cố gắng xem mình có thể học được gì từ sự việc này. Thực ra chúng ta đang phải trải qua một bài kiểm tra. Bạn đang bị kiểm tra.

Cuộc đời là một trường học. Mỗi sự việc xảy ra là một bài học, dù xấu hay tốt. Bạn học được gì từ sự việc này?

Tôi biết khá nhiều người, bởi vì tôi nói chuyện với mọi người rất cởi mở và chân thành. Mọi người thường kể tôi nghe những câu chuyện của họ. Đôi khi có những người tôi biết từ rất, rất lâu. Nhiều năm, 10 năm, 15 năm, 20 năm. Vì vậy tôi biết rất nhiều chuyện của họ, những gì đã xảy ra trước kia. Họ đến kể với tôi vấn đề của họ, họ bị tổn thương, bị xúc phạm và bị đối xử tồi tệ, bị trừng phạt. Họ ghét người đó, không muốn tiếp tục quan hệ nữa, không muốn nhìn mặt nữa. Tôi khuyến khích họ học hỏi điều gì đó từ sự

việc và cố gắng giữ quan hệ. Trong hầu hết các trường hợp, mọi người đều học hỏi được điều gì đó từ những mối quan hệ đau đớn ấy, từ sự việc đau khổ ấy. Và họ trở thành một người tốt hơn. Khi đó, họ rất hoan hỷ vì mình đã trở thành người tốt, vì đã học được một bài học và trưởng thành hơn. Khi đã hoan hỷ và hạnh phúc về sự học hỏi đó, họ không còn ghét người ấy nữa. Đôi khi, họ nói với tôi là họ còn thấy thương người ấy nữa, bởi vì bất cứ ai làm tổn thương người khác, họ làm vậy là bởi vì họ chưa trưởng thành, chưa mạnh mẽ mà chỉ là một người yếu ớt, và có rất nhiều nỗi sợ. Tôi biết rất nhiều câu chuyện thực như thế. Nhưng tôi không có thời gian để kể hết cho các bạn bây giờ.

Rất nhiều người, khi thực hành thiền họ ngày càng chánh niệm, bình an, tĩnh lặng và phát triển được những tuệ giác sâu sắc, họ cảm thấy hoan hỷ và mãn nguyện với cuộc sống của mình. Lúc đó họ rất mãn nguyện với cuộc sống của mình. Và họ tiếp tục thực hành, hoan hỷ với những gì mình đang làm. Khi bạn cảm thấy mãn nguyện với cuộc sống của mình, nhìn lại những gì đã xảy đến với bạn trước kia, bạn hiểu rõ một điều rằng tất cả những điều đó xảy ra là để đưa bạn đến chỗ này đây.

Xét về một mặt nào đó, những sự việc đau đớn ấy là cần thiết cho bạn để học bài học của mình, cần thiết để bạn trở thành một người như bạn bây giờ.

Bởi vì những việc ấy xảy đến, tôi cố gắng nhắc nhở mọi người hãy cố gắng duy trì chánh niệm và tỉnh giác trong suốt cả ngày. Vì vậy, bạn cần phải thực hành một số thể loại thiền. Một là ngồi thiền theo quy củ, loại nữa là thực hành thiền theo kiểu bán chính thức. Vì vậy, hãy tập thói quen luôn duy trì ít nhất một mức độ chánh niệm nào đấy trong suốt cả ngày. Bởi vì đã có một mức chánh niệm nào đó thường trực trong tâm, khi đối diện với những hoàn cảnh khó khăn, bạn sẽ không phản ứng quá nhiều. Điều đó rất quan trọng. Khi không có chánh niệm bạn sẽ thấy rất stress, rất bức xúc và bạn sẽ phản ứng một cách tự động. Nhưng khi có chánh niệm, mặc dù ở trong hoàn cảnh khó khăn bạn vẫn không phản ứng mạnh như vậy. Và thực ra stress cũng là một loại phản ứng. Chính vì vậy trong y học người ta gọi là phản ứng stress.

Khi có chánh niệm, bạn ít phản ứng hơn, bạn nhận thức được về hoàn cảnh. Vì vậy bạn có thể làm giảm mức độ stress chỉ bằng việc thực hành chánh niệm. Điều đó rất đáng làm.

Hãy cố gắng duy trì chánh niệm trong suốt cả ngày. Hãy tiếp tục thực hành. Điều đó rất quan trọng. Cuộc sống ngày nay ngày càng trở nên bức xúc và đầy stress. Bạn không có sự lựa chọn nào khác ngoài chánh niệm.

***Rừng thiền Sóc Sơn
Mùa xuân về, 2013***

Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



Thiền sư Sayadaw U Jotika sinh ngày 05/08/1947 trong một gia đình Hồi giáo ở Miến Điện. Ngài được giáo dục trong một trường truyền giáo của nhà thờ Thiên Chúa giáo, tốt nghiệp kỹ sư ngành điện tử và nghiên cứu sâu rộng về khoa học, tâm lý học và triết học phương Tây. Ngài đã lập gia đình và là cha của hai người con gái, trước khi xuất gia làm một nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Ngài đã trải qua hơn 20 năm sống trong rừng sâu để độc cư tu thiền, sau đó chuyển về sống tại cố đô Yangon của Miến Điện.

Sayadaw U Jotika là một thiền sư rất được kính trọng và nổi tiếng ở Miến Điện và trên thế giới. Mặc dù sinh ra và lớn lên ở Miến Điện, song thiền sư có một vốn hiểu biết uyên bác về nhiều nền văn hoá khác nhau. Ngài cũng đã từng nghiên cứu sâu rộng về văn hoá Tây Phương và đã nhiều năm sinh sống ở nước ngoài. Những bài giảng của Thiền sư Sayadaw U Jotika được các học trò ghi lại và xuất bản thành nhiều tác phẩm nổi tiếng, trong đó có: *Cuộc đời là một hành trình tâm linh*, *Ngôi nhà chánh niệm*, *Bản đồ hành trình tâm linh*, *Tuyệt giữa mùa hè*, ...