

## Xả bỏ cảm giác tội lỗi và thấp kém

ISSN: 2734-9195 08:05 19/04/2025

Hãy biết thừa nhận những điều xấu ác mình đã phạm, hứa nguyện nỗ lực hết sức để không lặp lại, đồng thời xác quyết phương hướng sống một đời thiện lành, lợi ích.

Tha thứ có nghĩa là không giữ tâm sân giận đối với những vi phạm, thiếu sót hay lầm sai và không ôm mối hận trong tâm. Đây là một trạng thái tâm thiện mà bất kỳ ai cũng cần nuôi dưỡng, để hóa giải không chỉ những điều tổn hại người khác đã tạo và những sai lầm họ đã mắc, mà còn đối trị những hành động xấu ác và lầm sai của chính mình.

Muốn vậy, chúng ta phải có năng lực phân biệt giữa bản thân mình với tư cách một con người, với bất cứ hành động hay lời nói lầm sai và xấu ác nào mà mình đã tạo.

Khi nhìn nhận về bản thân, chúng ta hãy biết nhìn vào toàn bộ đời sống của mình và nếu có trí tuệ thấu hiểu quan niệm tái sinh trong nhà Phật, chúng ta có thể nhìn bản thân trong cả các đời quá khứ và tương lai.

Nếu biết mở rộng tâm trong bối cảnh không gian, thời gian rộng lớn hơn, ta sẽ thấy bất cứ hành động, lời nói xấu ác nào mà mình đã tạo ra chỉ là một phần trong chuỗi tiến trình sống rộng lớn.



Hình mang tính minh họa. Ảnh: Internet

Chúng ta đã nói và làm rất nhiều việc khác nhau trong đời, bởi vì vẫn là kẻ phàm phu, nên ta còn nhiều khiếm khuyết, ta chưa phải là một vị thánh, một vị Phật, nên rất khó tránh không từng phạm phải lỗi lầm trong đời. Nếu ta đồng nhất bản thân với những lỗi lầm hay hành động lầm sai mà mình đã tạo ra, xem đó là bản chất đích thực của mình, thì kết quả là ta sẽ luôn thấy mình là kẻ tội lỗi. Không biết phá vỡ được tri kiến lầm sai đó, chúng ta mỗi lúc càng bị ám ảnh bởi lỗi lầm và thấy mình mãi là kẻ lỗi lầm.

Tha thứ cho bản thân không có nghĩa là lãng quên những gì mình đã làm, mà chúng ta vờ như chúng chẳng để lại những hậu quả ác xấu nào cả. Bất kỳ ai cũng phải chịu trách nhiệm về những hành động mà mình đã làm, những lầm sai đã phạm phải. Nhưng chúng ta không nên ám ảnh mãi với cảm giác tội lỗi và cũng không được hận thù bản thân. Chúng ta cần thừa nhận những hành động xấu ác và lầm sai của mình, nhưng không được đồng nhất bản thân với những suy nghĩ kiểu như: “tôi là kẻ ác độc” hay “tôi là kẻ xấu xa, tồi tệ”, mà cần biết áp dụng bốn lực đối trị như sau:

- + *Khởi tâm ăn năn về những lời nói, hành động xấu mà mình đã phạm.*
- + *Hứa nguyện sẽ nỗ lực hết sức không lặp lại hành động gây tổn hại và lầm sai như vậy.*
- + *Xác quyết phương hướng sống thiện lương và lợi ích mà mình đang nỗ lực thực hiện trong cuộc đời.*

+ *Hãy sửa chữa sai lầm, đối trị những tổn hại mà mình đã làm bằng cách xin lỗi, nếu có thể, đồng thời bù đắp bằng những hành động lợi ích nếu ta có thể làm được.*

## **Cùng hành thiền**

Hãy tĩnh tâm bằng cách tập trung vào hơi thở.



(Ảnh: Internet)

**Hãy tự gọi nhớ** lại một vài điều xấu bạn từng làm - có thể là hành động hay lời nói làm tổn thương ai đó và sau đó, bạn cứ day dứt về hành động và lời nói đó và thấy tội lỗi, thậm chí sân giận bản thân mình.

**Hãy mở rộng hơn và nghĩ về bản thân** trong toàn bộ đời sống này và nhận ra đây chỉ là một hành động, một sự kiện, thậm chí khi nó lặp lại, thì toàn bộ đời sống của bạn vẫn còn nhiều hành động, lời nói tốt lành khác.

**Hãy nhận ra nếu bạn đồng nhất** bản chất của mình với hành động đó, bạn sẽ bị mắc kẹt trong đó rồi cảm thấy tội lỗi và xấu ác. Bạn đang nghĩ về bản thân một cách rất hạn hẹp.

**Hãy để tâm mình buông bỏ cách nhìn lầm sai đó**, thấy biết rằng hành động, lời nói đó không phải là bản chất con người mình.

**Hãy nhìn lại tổng thể** những lời nói, việc làm trong toàn bộ cuộc đời mình và khởi những niềm an vui với những việc làm, lời nói thiện lành và lợi ích mà bạn

từng làm.

**Nhận ra và thừa nhận** việc chính mình đã làm là xấu ác và gây tổn hại. Nhưng đồng thời phải biết rằng, bạn chỉ là một phàm phu, chưa phải là một vị thánh, Bồ tát, hay một vị Phật, nên bạn cũng giống như bao người khác chưa phải là hoàn hảo, mà còn đầy khiếm khuyết.

Tuy không thể thay đổi những điều xấu ác đã phạm, nhưng bạn đã nhận ra và khởi tâm ân hận. Điều đó có nghĩa là bạn mong ước mình chưa từng gây tội lỗi.

**Hãy hứa nguyện** quyết tâm nỗ lực hết sức, để không lặp lại hành động tổn hại đó. Bạn hãy hứa nguyện mình luôn giữ chính niệm trong lời nói và hành động, biết kiểm thúc thân tâm khi chuẩn bị làm hay nói những điều tổn hại.

**Hãy xác quyết liên tục về hướng sống** thiện ích, an lành mà mình đang thực hiện trong đời. Điều này có nghĩa bạn đang nỗ lực để điều phục những khiếm khuyết, thói quen xấu và nuôi dưỡng những tiềm năng sống lợi ích của mình.

**Hãy biết nói lời xin lỗi**, hoặc ít nhất khởi tâm hối lỗi, tới đối tượng hay những người mà bạn từng làm tổn thương, khởi tâm mong muốn làm những điều thiện ích cho họ để bù đắp những điều tổn hại bạn từng làm. Hãy khởi tâm xác quyết nếu bạn gặp lại người đó, bạn sẽ thực sự thực hiện những điều mà mình đã mong muốn.



(Ảnh: Internet)

*Hãy lặp lại những đề mục thiền quán, đối lại với lỗi làm mà bạn đã tạo:*

Nhớ lại một vài lỗi lầm mà bạn đã mắc phải, có thể là xóa nhầm một tập tư liệu quan trọng nào đó trong máy vi tính, khiến bạn đã tức giận và phiền muộn,

thậm chí bạn có thể đã vắng tục và trách móc bản thân là kẻ ấu đảng.

**Hãy mở tâm mình rộng lớn hơn** và nhớ nghĩ về bản thân trong suốt cuộc đời này, nhận ra đây chỉ là một việc làm, ngay cả khi nó lặp lại, thì vẫn còn và sẽ còn có nhiều điều lợi ích khác mà bạn đã từng làm trong đời. Trong cuộc đời, chắc chắn bạn từng nói nhiều lời yêu thương, từng làm nhiều việc thiện ích.

**Hãy nhận ra**, nếu ta cứ đồng nhất mình với lời nói, hành động đơn lẻ và bị kẹt trong tư tưởng sai lầm đó, ta sẽ luôn cảm thấy mình là kẻ thấp kém và phiền muộn. Trên thực tế, quan kiến đó mà bạn đang nắm giữ thật là hạn hẹp.

**Hãy buông bỏ** cách nhìn lầm sai đó, nuôi dưỡng trí tuệ, nhận ra cách nhìn đó không đúng với bản chất con người mình.

Rồi **hãy nhìn vào bản thân** một lần nữa, nhìn vào rất nhiều hành động, lời nói trong suốt cuộc đời mình và hãy khởi niềm an vui với nhiều điều có ích mà bạn từng làm.

**Thừa nhận những lời nói**, những việc bạn đã làm là sai lầm, đôi khi trong đời sống, sẽ rất khó có bất kỳ ai không phạm phải sai lầm.

Mặc dù sự thật là bạn không thể thay đổi điều mình đã làm, nhưng bạn đã khởi tâm hối hận. Bạn đã ước mình chưa từng nói hay làm những điều đó.

**Hãy khởi tâm nỗ lực hết sức**, không lặp lại những lỗi lầm ấy. Bạn hứa sẽ rèn luyện thân tâm, giữ chính niệm, tỉnh giác trong lời nói và việc làm.

**Hãy xác quyết phương hướng** sống một đời thiện lương. Điều đó có nghĩa bạn đang cố gắng cải thiện bản thân, khắc phục những khiếm khuyết, thay đổi thói quen xấu và nuôi dưỡng những tiềm năng tốt lành nơi mình.

Việc tha thứ cho bản thân, đối với những tổn hại mà mình đã làm, hay những lầm sai mà mình đã mắc có nghĩa là không hận thù hay giữ cảm giác mình là kẻ xấu xa, tội lỗi hay tự nguyên rủa mình là một kẻ độc ác. Chúng ta không đồng nhất mình với hành động xấu ác và những lầm sai mà mình đã mắc phải một cách hạn hẹp.

Nếu đặt trong tổng thể đời sống với vô số lời nói, hành động của bản thân thì rõ ràng một số lời nói, hành động đó không tương ứng nhau. Ai cũng phải chịu trách nhiệm cho hành động và lời nói của mình, đồng thời tìm cách hóa giải chúng. Hãy biết thừa nhận những điều xấu ác mình đã phạm, hứa nguyện nỗ lực hết sức để không lặp lại, đồng thời xác quyết phương hướng sống một đời thiện lành, lợi ích. Hãy nói lời xin lỗi và làm những điều lợi ích để bù đắp những

tổn hại mà mình từng gây ra.

**La Sơn Phúc Cường** (dịch và tổng hợp)

Nguồn: Dr. Alexander Berzin, Matt Lindén, *Dispelling Guilt*, StudyBuddhism.com