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

Nghệ thuật tha thứ trong tĩnh lặng

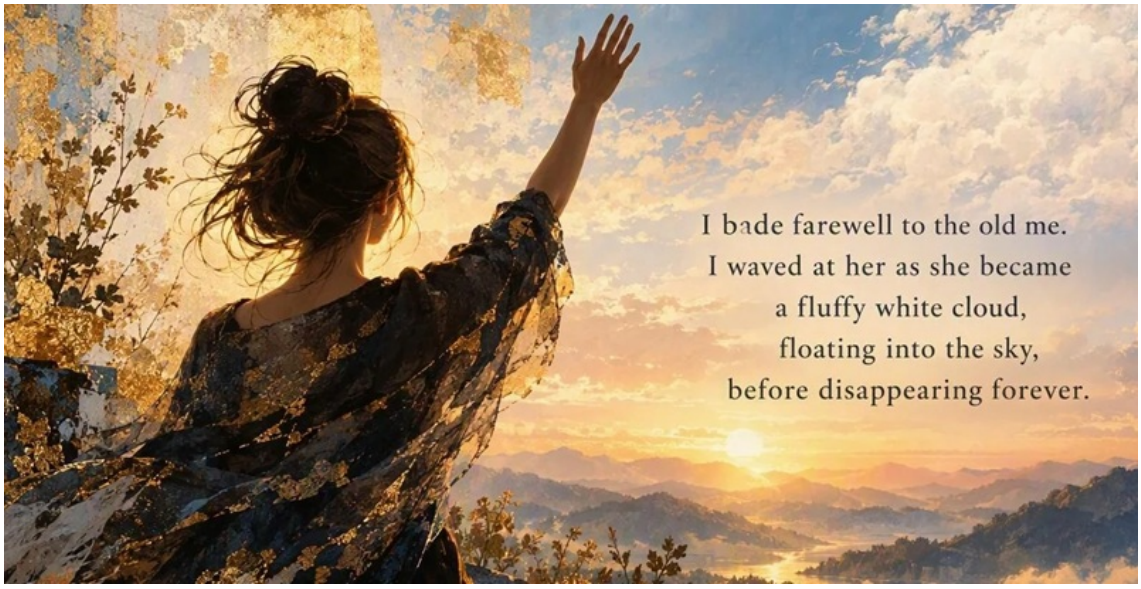
ISSN: 2734-9195 10:10 03/11/2026

Theo cách ấy, tha thứ bộc lộ bản chất không phải như một hành động cuối cùng, mà là sự buông xả âm thầm, liên tục và từng bước.

Tha thứ thường được hình dung như điều chỉ đến ở cuối một hành trình, dường như phải chờ sau lời xin lỗi, một khoảnh khắc người gây tổn thương nhận ra lỗi lầm, hay khi chúng ta cảm thấy những gì đã xảy ra cuối cùng cũng được thấu hiểu. Thế nhưng, kỳ vọng ấy ẩn chứa một giả định tinh tế: sự bình an của chúng ta phụ thuộc vào điều gì đó nằm ngoài chính mình.

Từ giả định ấy, một dạng khổ đau âm thầm bắt đầu bén rễ.

Khi bị tổn thương, khoảnh khắc đau lòng rồi cũng qua đi, nhưng vẫn có điều gì đó còn ở lại. Nó trở về không phải lúc nào cũng dưới dạng một ký ức rõ ràng, mà đôi khi chỉ là cảm giác dai dẳng nằm sâu bên dưới bề mặt tâm thức, âm thầm định hình suy nghĩ và ảnh hưởng đến cách chúng ta nhìn nhận chính mình.



Hình ảnh được tạo bằng AI

Trong giáo lý Phật giáo, khổ (*dukkha*) không chỉ nằm trong trải nghiệm ban đầu, mà còn hiện diện ở cách tâm tiếp tục nắm giữ trải nghiệm ấy. Giáo lý "mũi tên

thứ hai” của Đức Phật, được đề cập trong những bài kinh thời kỳ đầu như *Sallatha Sutta* (Kinh Mũi tên), nhắc chúng ta rằng: nếu mũi tên thứ nhất là nỗi đau do sự việc gây ra, thì mũi tên thứ hai phát sinh từ cách chúng ta bám chấp, chống cự và để nỗi đau ấy định nghĩa con người mình.

Theo những chia sẻ của Pure Land Foundation về sự tha thứ, chúng ta thường có xu hướng tin rằng chỉ khi người kia thừa nhận tổn thương họ đã gây ra, sự tha thứ mới có thể nảy sinh. Nhưng khi cứ chờ đợi khoảnh khắc ấy, chúng ta đã đặt việc khép lại nỗi đau vào tay người khác, khiến sự bình an của mình trở thành điều kiện phụ thuộc. Nếu sự thừa nhận ấy không bao giờ đến, câu chuyện sẽ mãi thiếu một đoạn kết.

Và thế là khổ đau tiếp tục, không hẳn vì những gì đã xảy ra, mà vì những gì chúng ta vẫn đang mang theo.

Tìm thấy sự hóa giải từ bên trong

Đây chính là điểm mà triết lý Phật giáo mở ra một cách hiểu tinh tế hơn về sự tha thứ: không dựa vào việc giải quyết mọi chuyện từ bên ngoài, mà bắt đầu bằng sự chuyển hóa từ bên trong.

Tha thứ không có nghĩa là quên đi, càng không phải dung thứ cho những gì đã xảy ra. Đó là quá trình từng bước nới lỏng sự bám chấp đang trói buộc chúng ta vào trải nghiệm đau buồn, là sự nhận ra rằng, dù nỗi đau từng hiện hữu thật sự, cách nó tiếp tục tồn tại trong lòng ta không phải là điều bất biến.

Như được thể hiện trong những lời dạy của Thiền sư Thích Nhất Hạnh về chính niệm và lòng từ bi, thực tập trở về với sự tỉnh thức giúp chúng ta trực tiếp chăm sóc nỗi khổ của mình, thay vì vô thức để nỗi khổ ấy chi phối con người mình.

Buông lỏng sự bám chấp không đòi hỏi phải dùng sức cưỡng ép. Trên thực tế, càng cố xua đuổi quá khứ, chúng ta đôi khi càng khiến nó bám chặt hơn. Thay vào đó, mọi thứ bắt đầu từ sự nhận biết lặng lẽ về những gì mình đang mang theo; từ việc nhận ra tâm trí cứ quay về câu chuyện cũ như thế nào và cơ thể phản ứng ra sao, tựa như khoảnh khắc ấy vẫn đang diễn ra.

Khi quan sát tiến trình này mà không lập tức phản ứng, một khoảng không gian nội tâm dần mở ra. Và chính trong khoảng không gian ấy, sức níu giữ của những cảm xúc và ký ức có thể bắt đầu dịu xuống.

Từ bi với nỗi đau, ký ức và bản ngã

Nằm ở trung tâm của quá trình tự quán chiếu này là *maitrī* (tiếng Pāli: *mettā*), lòng từ, hay tâm từ. Trong thực hành Phật giáo, tâm từ được nuôi dưỡng không kèm điều kiện, không cần phân định ai xứng đáng được yêu thương hay cảm thông.



Hình ảnh được tạo bằng AI

Kinh Từ bi (*Mettā Sutta*) diễn tả điều này như một trạng thái thiện chí vô biên hướng đến tất cả chúng sinh, nuôi dưỡng tâm không còn ác ý và thù nghịch. Trong tinh thần ấy, tha thứ không đơn thuần là một ân huệ chúng ta ban cho người khác, mà là cách chúng ta học để đối diện với trải nghiệm của chính mình bằng một thái độ khác.

Giữ mãi sự tức giận đôi khi khiến chúng ta cảm thấy điều đó là cần thiết, thậm chí hoàn toàn chính đáng. Nhưng cơn giận ấy thường trở thành một gánh nặng âm thầm đè nặng bên trong, định hình cách chúng ta sống với hiện tại.

Vì thế, tha thứ không phải là từ bỏ một điều gì đó quý giá, mà là đặt xuống thứ đã trở nên quá nặng nề. Một gánh nặng, sớm muộn, cũng sẽ kéo chúng ta xuống.

Tuổi tác và vô thường giúp ta nhìn mọi việc trong chiều sâu thời gian

Góc nhìn này trở nên rõ ràng hơn khi chúng ta suy ngẫm về bản chất của thời gian và sự biến đổi, những chủ đề cốt lõi trong nhiều truyền thống chiêm nghiệm. Qua những chia sẻ của Pure Land Foundation về việc già đi trong tỉnh

thức, tư tưởng Phật giáo mời gọi chúng ta nhìn tuổi già không đơn thuần như một quá trình suy giảm, mà còn là sự trưởng thành trong nhận thức.

Từ sự nhận biết ấy, cách chúng ta đối diện với những điều từng níu giữ mình cũng âm thầm thay đổi. Ta bắt đầu hiểu rằng không có cảm xúc nào, dù mãnh liệt đến đâu, có thể mãi mãi giữ nguyên trạng thái ban đầu.

Dưới lăng kính Phật giáo, tuổi già không nhất thiết đồng nghĩa với thất bại hay mất mát, mà là một tiến trình giúp bộc lộ những điều cốt yếu về bản chất của sự tồn tại. Thay vì xem lão hóa như sự thoái hóa, chúng ta có thể nhìn nhận đó là cơ hội để tái tạo chính mình, quá trình khai mở từng bước, giúp ta sáng tỏ hơn về những gì thực sự quan trọng.

Trải nghiệm già đi cũng được nhìn nhận như một phần của thực tại căn bản mang tính khổ (*dukkha*), một trong Tứ Thánh đế, tức Bốn sự thật cao quý trong giáo lý Phật giáo và là điều về cơ bản không thể tránh khỏi.

Theo thời gian, một dạng thấu hiểu khác dần hình thành: ít bị chi phối bởi những phản ứng tức thời, mà được dẫn dắt nhiều hơn bởi sự nhận biết về tính vô thường. Giáo lý *anitya* (tiếng Pāli: *anicca*) nhắc chúng ta rằng mọi pháp hữu vi đều sinh khởi rồi hoại diệt; việc bám chấp vào chúng như thể chúng bất biến tất yếu dẫn đến khổ đau.

Khi cuộc đời tiếp diễn, chúng ta ngày càng nhận ra rằng những gì mình trải nghiệm không bao giờ đứng yên mãi mãi. Ngay cả những cảm xúc ăn sâu nhất trong lòng cũng dần thay đổi về cường độ và cách chúng hiện diện trong tâm thức.

Từ góc nhìn này, tha thứ không còn là điều chúng ta phải nỗ lực đạt được bằng mọi giá, mà trở thành khả năng được mở ra từ một nhận thức giản dị: những gì đang bị nắm giữ quá chặt không thể mãi mãi tồn tại nguyên vẹn như hiện tại.

Kỷ luật thầm lặng của việc trở về với hiện tại

Vì thế, thực tập tha thứ không được xác định bởi một khoảnh khắc hóa giải duy nhất, mà bởi sự trở về với hiện tại một cách âm thầm và bền bỉ, nơi quá khứ không còn liên tục được tái tạo trong tâm trí.

Sẽ có lúc câu chuyện cũ trở lại rõ ràng, có lúc cảm giác đau đớn sống dậy mãnh liệt như thể mọi chuyện chỉ vừa mới xảy ra. Nhưng mỗi lần nó trở về cũng là một cơ hội để chúng ta buông xuống.

Con đường này không nhằm loại bỏ mọi khó khăn, mà là từng bước chuyển hóa cách chúng ta ôm giữ cảm xúc, để khoảng trống và sự thảnh thơi có thể xuất hiện ở nơi trước đây chỉ có căng thẳng và giằng co.

Có thể lời xin lỗi sẽ không bao giờ đến, và quá khứ vẫn còn những điều dang dở mà không cách nào giải quyết từ bên ngoài. Nhưng sự tha thứ không phụ thuộc vào việc câu chuyện phải được khép lại trọn vẹn.

Thay vào đó, nó nảy sinh như một hình thức tự do không lệ thuộc vào hành động của người khác, mà bắt nguồn từ sự thay đổi trong cách chúng ta nhìn nhận và đối diện với những gì đã xảy ra. Trong tự do ấy, chúng ta không cần xóa bỏ quá khứ, chỉ cần để nó trở về đúng vị trí của mình, không tiếp tục mang nó trút lên từng khoảnh khắc mới của cuộc đời.

Theo cách ấy, tha thứ bộc lộ bản chất không phải như một hành động cuối cùng, mà là sự buông xả âm thầm, liên tục và từng bước. Đó là hành trình đưa chúng ta trở về với sự an ổn vốn chưa bao giờ thực sự mất đi, chỉ bị che khuất bởi những điều mà ta vẫn mãi nắm giữ.

Tác giả: **Bruno Wang**/Chuyển ngữ: **Thường Nguyên**

Nguồn: https://www.buddhistdoor.net/features/the-quiet-practice-of-forgiveness/