

## Tôi học và hành được gì từ chữ “NHẪN”?



**Các bạn thân mến,**

Hôm nay tôi xin phép được tản mạn về chữ „Nhẫn“, những gì tôi hiểu „Nhẫn“ qua giáo pháp của Bụt và một chút xíu trải nghiệm của tôi khi thực tập, mặc dù rất ít ỏi, nhưng cũng đã cho tôi có được vài giây phút nhẹ nhàng, thoải mái.

Khi còn nhỏ, trong nhà thường nghe bà Nội, bà Ngoại hay ba má dạy bảo là phải biết nhẫn nhịn, hay kiên nhẫn, nhường nhịn với các anh chị em vì đó một đức tính tốt. Lúc đó tôi hiểu “Nhẫn” có nghĩa là phải chịu đựng nhịn nhục, cam chịu...điều gì đó, kìm nén cảm xúc của mình về những khía cạnh không thể chấp nhận được trong cuộc sống. Hoặc chịu đựng, có khi phải luồn cúi để nhẫn nhịn mà sống.Tất cả đều có chung một ý nghĩa là chịu đựng. Điều này đôi khi cũng na ná như một cái gì đó yếu đuối, nhu nhược, như buông xuôi trước các nghịch cảnh...

Rồi khi trưởng thành, có được duyên lành đến với Đạo, tôi hiểu rằng đây không phải là ý nghĩa của chữ “Nhẫn” mà Bụt dạy. Nhẫn theo quan niệm của đạo Phật chính là thái độ nhận lãnh sự khinh khi, nhục mạ, tác hại với một tâm thế bình thản, không giận tức oán hờn. Một loại năng lượng trí tuệ, một sức mạnh đặc biệt để có thể đối mặt với mọi nghịch cảnh mà không phản ứng, không tức giận hay khó chịu. Sự nhẫn nhịn thường đưa đến chấm dứt sự tranh cãi vô lý, có thể nói là dùng chánh niệm để thắng tà niệm, dùng tình thương để chuyển hóa sự sân hận, dùng trí huệ để mọi việc trở nên ôn hòa.

Ngoài đời thì chắc chắn cuộc sống của mỗi người đều muôn màu muôn vị cùng mọi cung bậc cay đắng ngọt bùi. Mỗi khi đứng trước những thất bại, bất như ý, nếu không biết nhẫn, thì tâm thế sẽ như một ngọn lửa chực chờ bùng cháy, gây tai họa khôn lường. Cái tâm ý đã không kham nhẫn sẽ đưa đến những lời nói làm đổ vỡ, tổn thương nhau, tình cảm sứt mẻ trong các liên hệ với nhau. Sự sân hận do không nhẫn nhịn dẫn đến mất lý trí, tổn hại đến bản thân, oán kết chất chồng, trái oan không giải được, nghiệp báo luân hồi mãi đến kiếp sau.

Theo thiển ý, biết thực tập nhẫn nhịn không phải là hạ thấp mình, mà chính là nâng mình lên, dùng sự tỉnh thức của chính bản thân mình để thức tỉnh người khác. Sự kiên nhẫn hình

thành là do niềm mong muốn sự bình an hướng nội và hướng ngoại để chấp nhận mọi pháp và chuyển hóa nó. Nhẫn giúp ta có cái nhìn sâu sắc để nhận ra rằng: một nghịch cảnh hay một nỗi đau nào đó không phải là thứ để ta chạy trốn, khó chịu, bực bội hay thương hại, nếu có Nhẫn ta sẽ có thêm sức mạnh bên trong, giúp ta có thể dễ giải quyết khổ đau cho chính mình và người khác. Có nhẫn, ta sẽ có nhiều thời gian để tìm ra các con đường khác, giải pháp khác để xử lý tình huống....hơn là phản ứng đáp trả thẳng thừng, khó chịu, gây nhiều đổ vỡ vô ích....Nỗ lực đầu tiên là ta nên không có phản ứng đáp trả liền, không nổi giận, tuyệt vọng hay tiêu cực...lùi một bước và biết rõ rằng: „A! chào bạn, phiền não, bất như ý và đau khổ đây rồi!“

Nhẫn giúp ta có thì giờ xem xét và nhận ra điều gì làm ta não phiền, bất như ý...Nó đến từ bên trong hay bên ngoài ? Giúp ta nhìn tình huống một cách bao quát hơn, làm cho tâm trí ta mở ra để dễ dàng nhìn thấu vào nguyên nhân khổ đau đó. Dùng Nhẫn để đối diện với nghịch cảnh mà không mong cầu nó sẽ biến mất, bị che đậy vì chắc chắn nó sẽ tự biến mất vì luật Vô thường, tâm trí ta sẽ trở lại bình an, thanh thản và nhất là bản ngã sẽ không có cơ hội xuất hiện làm đạo diễn khiến cho tình huống càng xấu hơn. Trên thực tế, thực hành kiên nhẫn có thể giúp ta cảm hóa người khác mà không cần dùng đến bạo lực hay hành vi tiêu cực. Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương có thuật rằng:

*“Đức Phật dạy: có người nghe ta giảng đạo, thực hành lòng đại nhân từ, nên đến mắng ta, ta làm thinh không đáp. Người kia thôi mắng, Đức Phật hỏi rằng: ông đem lễ vật cho người, người ta không nhận, lễ ấy có về ông chăng? người kia đáp: về chứ!“*

*Đức Phật nói rằng: nay ông mắng ta, giờ ta không nhận thì ông tự chuốc lấy họa về thân ông rồi, cũng như ‘vang theo tiếng, bóng theo hình’ hẳn không thể rời nhau. Vậy thì cần thận chớ có làm ác“.*

Ngoài ra, sách vở hay trên mạng đầy rẫy những bài viết, nói về hạnh Nhẫn mà Bụt cho đó là hạnh cao quý nhất. Muốn đào sâu thêm, xin mời các bạn tiếp tục tìm hiểu.

Tôi được học, để thực tập và sống với Nhẫn, tôi thường cần đến ba yếu tố:

1. Yếu tố đầu tiên là yên lặng chú tâm nhận diện hình dạng của **sự phát khởi thiếu nhẫn nại** từ bên trong khi tình huống bất như ý đến: Tui mời **Chánh Niệm** lên soi sáng cho tôi. Tôi hay cho rằng tại những nguyên nhân từ bên ngoài làm tôi thiếu kiên nhẫn, nhưng kỳ thật đó là phản ứng rất bình thường tự nhiên vì lúc nào tôi cũng muốn mọi việc phải xảy ra như ý mình, và nhờ Chánh niệm có mặt, tôi nhận ra, mọi tình huống xảy ra đều do nhiều duyên đưa đến. Tôi thấy **sự phát khởi thiếu nhẫn là do tôi không hiểu ra quy luật tự nhiên, duyên sinh, duyên khởi của vạn vật**, nó không tuân theo sự mong đợi, sắp xếp như tôi nghĩ, tưởng, tính toán đâu!. (t.d. bị kẹt xe trên đường hay chuyện nắng mưa...) và khi thấy được như vậy, tôi nhận diện sự thiếu nhẫn của mình , tôi bình tĩnh lại.

2. Rồi tôi tập sẵn sàng **chấp nhận mọi tình huống mình đang gặp phải**, tôi cho phép thân tâm mình đến trọn vẹn với sự hiện diện của nó, đây là điều quan trọng vì tôi không bị dồn ép hay bị căng thẳng theo cái nghĩa là bị tình huống không đẹp đó lôi cuốn vào. Đơn giản là **đến bất tay với nó**. Thân tôi sẽ thư giãn hơn. Cảm giác khó chịu cũng có mặt đó nhưng nhờ có Chánh Niệm nên cảm giác khó chịu đó sẽ trở thành chất liệu có khả năng thúc đẩy sự kiên nhẫn trong tôi mạnh lên và theo đó phản ứng của tôi cũng thay đổi theo.

3. Bước tiếp nữa là tôi có đủ thì giờ để nhìn lại mình lúc ban đầu khi gặp khó khăn, đau khổ để hiểu và thương tôi hơn và từ từ dần dần mình nên chuyển đổi sự thiếu nhẫn nại để đi đến nhẫn. Tôi có một chút thời gian để tự cho mình câu hỏi: “Có bất cứ một giải pháp nào để mình có thể thay đổi tình huống này mà không làm vấn đề tồi tệ hơn đối với bản thân hoặc người chung quanh không?” Nếu không có câu trả lời thì tôi sẽ tập trung vào tình huống đó mà thôi, trải nghiệm với cái túi tư lương mình sẵn có bấy lâu nay. Thông thường, tôi hay dùng chánh niệm, mời gọi hạnh Nhẫn với tâm không phản ứng để đi cùng với những bất như ý hay khổ đau đó.

May phước, sự tu tập tinh cần giúp ta chuyển hóa rất nhiều. Tôi hay dặn lòng: “sống bây giờ và ở đây, thọ hưởng trọn vẹn với cái đang là, đang có – Không có vấn đề gì cả!”

Nương theo ngón tay chỉ trăng của Bụt, tôi luôn thực tập, học cách không buồn bã hay tức giận khi những suy nghĩ, cảm xúc, việc làm của mình cho ra không được chào đón, không đáp ứng cho ai. Tôi học cách bình tĩnh chấp nhận vì biết chắc chắn rằng theo thời gian, luật vô thường sẽ giúp tôi không vướng vào những gì tôi đã từng để gió cuốn đi. Không còn, không mất. Nói thì thấy dễ, chứ khi thực tập đều đặn, sẽ thấy mình còn non kém biết dường nào!, không sao! mỗi ngày đi một chút.

#### **Các bạn thân mến,**

Một chút chia sẻ về những gì tôi học và hành với chữ “Nhẫn”, vẫn ở những bước đầu và còn thiếu sót nhiều lắm, chia sẻ cùng các bạn để học hỏi thêm và sách tấn lẫn nhau trên hành trình thăm thẳm này. Ngắn gọn với tôi là: “Hạnh Nhẫn Nhịn hay Kiên Nhẫn giúp tôi không phán xét hay khó chịu với chính tôi để luôn sẵn sàng chấp nhận và làm việc với chính mình- ngày mai là ngày hôm nay sau một giấc ngủ dài.”

#### **Mến chúc các bạn luôn tinh tấn.**

**Hiên trúc đầy tuyết trắng tháng 1.2021**

#### **Tâm Hải Đức**

**Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:**

**<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>**

**[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)**



**VIỆT NAM VĂN HIẾN**

[www.vietnamvanhien.info](http://www.vietnamvanhien.info)



**TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 7000 TÁC PHẨM**