

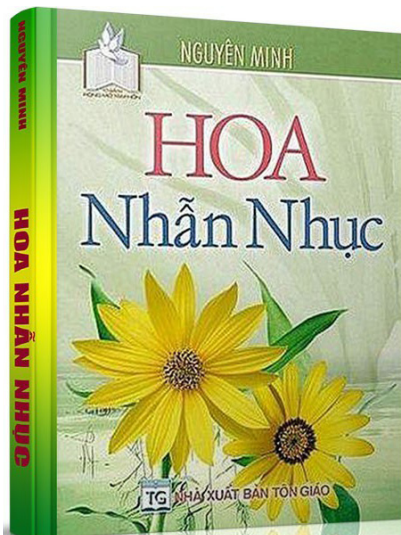


**Bản Tin Thế Đạo**

**Số 112 ngày 24-7-2018**

**HOA NHÃN NHỤC**  
(Nguyễn Minh)

**Phần 1: LỜI NÓI ĐẦU**



Cuộc sống quanh ta luôn có biết bao điều trái ý. Trong đời sống vật chất cũng như tinh thần, mỗi một sự việc xảy đến cho ta đều phụ thuộc vào vô số những nguyên nhân đến từ bên ngoài, và rất nhiều trong số những nguyên nhân ấy lại chẳng bao giờ nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Vì thế, chúng ta không bao giờ có thể nói chắc được rằng một sự việc nào đó rồi có diễn ra theo đúng ý muốn của mình hay không. Hơn thế nữa, khả năng bất như ý lại dường như luôn chiếm một tỷ lệ lớn hơn nhiều so với những trường hợp xuôi chèo mát mái.

Nhưng có một vấn đề mà có lẽ chúng ta ai cũng phải thừa nhận là, trong hầu hết các trường hợp trái ý thì những thương tổn về mặt vật chất đối với ta thường không quan trọng bằng sự tổn thương về mặt tinh thần, tình cảm. Khi bạn hỏng thi vào đại học chẳng hạn, vấn đề quan trọng hơn đối với bạn không phải là việc phải mất thêm một năm học lại, mà chính là những áp lực tâm lý nặng nề trước sự thất vọng của gia đình và những mặc cảm thua kém bè bạn. Chính những trạng thái tinh thần tiêu cực này mới là nguyên nhân chính yếu dẫn đến sự khổ đau, dần vật trong những trường hợp trái ý mà chúng ta gặp phải. Và cũng chính những hệ quả tinh thần này mới tồn tại lâu dài, đeo bám chúng ta một cách dai dẳng, ngay cả khi mọi hệ quả về mặt vật chất có thể đã được giải quyết xong.

Hầu hết những quy luật tự nhiên quanh ta cũng diễn ra theo hướng ngược lại với lòng mong muốn. Không ai muốn chết đi, nhưng rồi mọi người đều phải chết. Ai cũng muốn được mãi mãi trẻ đẹp, tráng kiện, nhưng rồi mọi người ai cũng phải già yếu đi. Ai cũng muốn được khỏe mạnh, nhưng rồi mọi người không ai thoát khỏi bệnh tật. Không ai muốn bị chia cách vĩnh viễn với những người thân yêu, nhưng rồi theo thời gian những người thân quanh ta cứ lần lượt ra đi mãi mãi... Tất cả

những điều ấy đều là nguyên nhân dẫn đến những tâm trạng khổ đau trong đời sống.

Đạo Phật nhìn nhận sự thật này ở một tầm vóc lớn lao và toàn diện hơn nhiều so với những gì mà chúng ta thường gặp phải và nhận biết trong từng giai đoạn của đời sống. Mỗi người chúng ta thường chỉ nhận biết được một số những khía cạnh nhất định nào đó mà chúng ta cho là khổ đau, và vẫn không ngừng đắm say trong vô số những niềm vui nhỏ nhặt, những sự đam mê không tồn tại dài lâu mà chúng ta lại cho là ý nghĩa của đời sống... Nhưng từ xa xưa đức Phật đã nhìn thấy rõ bản chất thực sự của đời sống vốn hoàn toàn không giống như hầu hết chúng ta lầm tưởng. Ngài dạy rằng: Toàn bộ đời sống của chúng ta, hay nói rộng hơn là toàn bộ đời sống của mọi chúng sinh trong cõi thế giới mà ta đang sống, đều được cấu thành bởi vô số sự chịu đựng những điều bất như ý, những nguyên nhân dẫn đến khổ đau.

Và vì thế, đức Phật đã gọi tên thế giới này là thế giới Ta-bà. Danh từ này được phiên âm từ tiếng Phạn Sahā, có nghĩa là “kham nhẫn”, và được người Trung Hoa dịch là Nhẫn độ: thế giới của sự nhẫn chịu.

Mặc dù vậy, cách nhìn nhận này hoàn toàn không mang ý nghĩa bi quan, cam chịu như nhiều người thường lầm tưởng. Đây chỉ là một cách nhìn nhận khách quan và thực tiễn, chỉ ra một sự thật mà không ai có thể phủ nhận được. Và tự thân của một nhận thức như vậy không thể hàm chứa ý nghĩa bi quan hay lạc quan. Vấn đề là chúng ta chọn cách ứng xử, đối phó với hoàn cảnh theo cách như thế nào, điều đó mới nói lên ý nghĩa tích cực hay tiêu cực trong quan điểm sống của mỗi người. Và một trong những phương pháp đối trị tích cực với những khổ đau trong đời sống này đã được đức Phật chỉ dạy từ cách đây hơn 25 thế kỷ chính là việc tu tập, thực hành hạnh nhẫn nhục.

Nói đến nhẫn nhục, nhiều người thường nghĩ ngay đến thái độ chịu đựng, chấp nhận một tình huống trái ý nào đó mà không phản kháng, hoặc thậm chí là không tránh né. Một số người khác hiểu nhẫn nhục một cách nôm na là nhịn nhục, chấp nhận bỏ qua những sự xúc phạm hoặc khiêu khích của người khác đối với mình mà không phản ứng đáp trả hoặc bực tức. Những cách hiểu như vậy thật ra cũng không hoàn toàn là sai trái, và trong rất nhiều trường hợp cũng có thể được xem là cách chọn lựa sáng suốt trong ứng xử, giúp chúng ta tránh được nhiều sự tranh chấp, đối đầu không cần thiết. Tuy nhiên, như đã nói, khái niệm nhẫn nhục vốn là một thuật ngữ xuất phát từ kinh điển Phật giáo, và do đó nó mang một số những nét nghĩa đặc biệt rộng hơn nhiều so với khi được dùng trong ngôn ngữ thông thường. Và thật ra, chỉ khi được hiểu đúng và đầy đủ như trong tinh thần Phật giáo thì nhẫn nhục mới thực sự là một phẩm chất tích cực, một đức tính cao cả, và mới có thể phát huy tối đa những công năng chuyển hóa và hàn gắn mọi khổ đau trong đời sống.

Chúng ta không có một danh từ tiếng Việt nào tương đương để có thể diễn đạt được trọn vẹn ý nghĩa của danh từ Ksanti (Sàn-đề) trong tiếng Phạn (Sanskrit). Các nhà dịch kinh Trung Hoa xưa kia đã dùng hai chữ nhẫn nhục để chuyển dịch, nhưng đồng thời họ cũng phải giảng giải mở rộng thêm ý nghĩa của danh từ này hơn nhiều so với cách hiểu thông thường. Do có sự lúng túng này, đôi khi họ cũng thay bằng những danh từ khác như an nhẫn, nhẫn nại, hoặc trong nhiều trường hợp

khác chỉ dùng riêng một chữ nhấn mà thôi. Người Việt chúng ta đã mượn trực tiếp từ chữ Hán và đọc theo âm Hán-Việt là nhấn nhục. Danh từ này đã trở thành quen thuộc với hầu hết người Việt, nhưng điều đó không có nghĩa là ai cũng có thể hiểu được nó theo đúng ý nghĩa được dùng khi muốn diễn đạt khái niệm Ksanti trong tiếng Phạn. Thông thường, nhấn được hiểu là nhịn, và cách hiểu như vậy là rất giới hạn nếu không muốn nói là quá hẹp.

Nhưng chúng ta sẽ tạm dừng ở đây mà không đi sâu vào sự rối rắm của từ ngữ, vì xét cho cùng thì tất cả mọi khái niệm cũng đều có những giới hạn nhất định của nó. Vấn đề mà chúng ta sẽ bàn đến trong tập sách này là những cách hiểu và thực hành đúng đắn hạnh nhấn nhục theo lời Phật dạy. Có thể sẽ có những khác biệt nhất định so với cách hiểu thông thường của đa số chúng ta trong đời thường, nhưng tôi tin rằng những khác biệt ấy là cần thiết phải nêu ra để có thể đạt đến những lợi ích thiết thực và lớn lao trong sự thực hành.

Tên gọi bao giờ cũng chỉ là tên gọi, và vì thế đó không phải là điều chúng ta cần chú ý. Vấn đề quan trọng nhất bao giờ cũng chính là những kết quả có được từ sự hiểu biết và thực hành. Mọi sự thuyết giảng, lý giải, cho dù có tỏ ra uyên bác đến đâu, cầu kỳ hoa mỹ đến đâu, nhưng nếu không giúp gì được cho sự thực hành trong cuộc sống thì chắc chắn cũng không thể mang lại chút lợi ích thực tiễn nào. Điều đó cũng tương tự như những bông hoa bằng vải hoặc bằng nhựa được bày bán rất hấp dẫn trong các cửa hàng. Chúng chỉ có thể để dùng vào mục đích trang trí, chưng bày, và cho dù bạn có cất công chờ đợi bao lâu đi chăng nữa cũng chẳng bao giờ có thể nhìn thấy chúng kết quả, tạo hạt!

Những bông hoa quý giá và thực sự có ích là những bông hoa có thể tỏa hương thơm, phô bày vẻ đẹp, nhưng đồng thời cũng có thể kết quả, tạo hạt, nghĩa là mang đến cho chúng ta những lợi ích thiết thực và lớn lao. Hạnh nhấn nhục mà tôi muốn trình bày với bạn đọc trong tập sách này là một bông hoa như thế, với tất cả những vẻ đẹp tinh thần cao quý có khả năng cảm phục và chuyển hóa mọi người quanh ta, với tất cả những hương thơm đức hạnh mà bất cứ ai khi tiếp xúc cũng đều phải mến mộ, kính ngưỡng, và với tất cả hạt giống lành được kết tụ sẽ luôn mang lại cho chúng ta vô số những lợi ích lớn lao trong đời sống hôm nay và mai sau. Vì tất cả những phẩm chất cao cả và tốt đẹp ấy nên tôi muốn gọi tên đó là hoa nhấn nhục.

Những gì được trình bày sau đây ngoài những gì được ghi chép trong kinh điển còn có cả phần mô tả chủ quan từ cảm nhận của người viết khi ngắm nhìn đóa hoa nhấn nhục trong đời sống. Và như đã nói, người viết chỉ quan tâm đến những gì thực sự mang lại lợi ích thiết thực cho đời sống, nên mọi ý tưởng dù cao siêu, sâu sắc đến đâu cũng cần phải diễn đạt theo cách sao cho mọi người đều có thể tiếp nhận được. Một sự cố gắng như thế không phải là việc dễ dàng, và chắc chắn không thể tránh khỏi ít nhiều sự sai sót, lệch lạc. Mong rằng độc giả sẽ có thể xem những gì trình bày trong sách này như một sự chia sẻ, trao đổi kinh nghiệm sống hơn là một sự tỏ bày quan điểm hay thuyết giảng giáo lý. Vì thế, mọi ý kiến đóng góp, xây dựng đều sẽ được người viết hoan nghênh và đón nhận với lòng biết ơn sâu sắc nhất.

Trong vườn hoa đức hạnh, chúng ta đã nghe biết nhiều đến những loài hoa quý như hoa từ bi, hoa

trí tuệ... Thật ra, những phẩm chất cao quý ấy cũng có thể được nhận biết trong loài hoa nhẵn nhục mà chúng ta sẽ chiêm ngưỡng hôm nay. Vì thế, một khi ta chịu bỏ công vun xới, gieo trồng một trong các loài hoa quý, chúng ta sẽ có thể thông qua đó mà nhận biết được phẩm chất của những loài hoa khác. Mong sao mỗi người trong chúng ta đều tự mình gieo trồng và chiêm ngưỡng, nâng niu những loài hoa quý ấy để có thể cảm nhận được phẩm chất tuyệt vời mà không một loài hoa thế gian nào có được, như sự mô tả của kệ ngôn số 54 trong kinh Pháp cú:

Hương các loại hoa thơm,  
Không ngược bay chiều gió.  
Chỉ hương người đức hạnh,  
Ngược gió khắp tung bay.

Hương thơm đức hạnh là loại hương thơm duy nhất có thể ngược bay chiều gió, lan tỏa khắp quanh ta; và cũng là loại hương thơm duy nhất không chỉ mang đến sự thỏa mãn cho khứu giác mà còn đem lại sự an vui, hạnh phúc cho bản thân ta cũng như tất cả mọi người. Và một trong những phương cách để được tận hưởng loại hương thơm nhiệm mầu kỳ diệu ấy là chúng ta hãy sớm cùng nhau gieo trồng trong tâm mình loài hoa nhẵn nhục.

Nhưng trước hết, ngay bây giờ đây, với tất cả sự trân trọng, thành kính và thân thiết, xin mời bạn đọc hãy cùng tôi bước vào khu vườn nhỏ để chiêm ngưỡng loài hoa ấy: loài hoa mang tên Hoa nhẵn nhục!

Mùa Phật đản 2551 (2007)

Trân trọng,  
Nguyễn Minh

## **Phần 2: Một câu nhịn, chín câu lành...**

Theo cách hiểu thông thường của đa số chúng ta, nhẵn nhục có nghĩa là nhịn nhục, chịu đựng. Tiêu biểu nhất là tinh thần nhẵn nhục này khi đi vào dân gian đã được người xưa thể hiện qua câu tục ngữ: “Một câu nhịn, chín câu lành.” Trong mọi sự mâu thuẫn, xích mích với người khác, biết nhịn nhục là điều tốt nhất, vì nó sẽ mang đến mọi sự an ổn thay vì là hiểm khích, tranh chấp.

Cách hiểu này có thể giúp ta có được một quan điểm sống ôn hòa hơn, khuyến khích mọi người cùng cố gắng duy trì sự đoàn kết và hòa khí trong cộng đồng. Tuy nhiên, dù sao ta cũng có thể thấy ngay là ở đây chỉ nêu lên một cách rất chung chung. Trong thực tế, lắm khi có những trường hợp mà không phải sự nhịn nhục, chịu đựng hay thối lui bao giờ cũng là giải pháp tốt nhất. Và trong một chừng mực nào đó, giải pháp “nhịn nhục” còn có phần tiêu cực vì nó góp phần vào sự tồn tại của những yếu tố xấu trong cộng đồng.

Sự thật là trong mỗi một tập thể đều có những phần tử xấu nào đó, bởi vì ngay trong mỗi con người

chúng ta cũng đều tồn tại những yếu tố xấu nhất định. Sự nhịn nhục có thể là giải pháp tốt trong một số trường hợp, nhưng khi đối mặt với những yếu tố xấu thì nó trở thành tiêu cực, vì nó cản trở sự vươn lên hoàn thiện của bản thân mỗi người cũng như của cả cộng đồng.

Khi một thành viên có những cung cách ứng xử sai trái, gây tổn hại đến những thành viên khác trong cộng đồng, sự nhịn nhục đối với anh ta sẽ là một quyết định sai lầm, có hại cho mọi người và cho cả bản thân anh ta. Ngược lại, những phản ứng thích hợp cần thiết sẽ giúp anh ta có điều kiện nhận biết và điều chỉnh hành vi không tốt của mình, và điều đó không chỉ giúp ngăn ngừa những tổn hại cho mọi người mà còn có lợi cho chính bản thân anh ta, vì nó giúp anh trở thành một người hoàn thiện hơn.

Vì thế, nếu hiểu nhẫn nhục là nhịn nhục, chịu đựng, thì cần thiết phải hiểu thêm rằng đó là sự nhịn nhục, chịu đựng trong những trường hợp thích hợp. Nói khác đi, cách hiểu như vậy là còn quá hẹp so với ý nghĩa thực sự của khái niệm nhẫn nhục.

Vậy nhẫn nhục là gì? Để hiểu được một cách đầy đủ ý nghĩa của khái niệm này, điều tất nhiên là chúng ta phải quay sang tìm hiểu những sự giảng giải trong kinh luận của Phật giáo, bởi vì đây là một thuật ngữ Phật giáo được mượn dùng để dịch từ Ksanti (Sàn-đề) trong tiếng Phạn.

Trong kinh Phật, hạnh nhẫn nhục được xếp vào một trong sáu pháp tu gọi là ba-la-mật, nghĩa là những pháp tu có thể giúp ta đạt đến sự giải thoát. Kinh Giải thâm mật quyển 4, giải thích về nhẫn nhục bao gồm 3 ý nghĩa. Một là nại oán hại nhẫn, nghĩa là nhận chịu những điều tổn hại do người khác gây ra cho mình. Hai là an thọ khổ nhẫn, nghĩa là có thể an nhiên chấp nhận mọi sự đau đớn, khổ não. Và ba là để sát pháp nhẫn, nghĩa là có thể quan sát, nhận biết đúng bản chất của mọi sự việc để an nhiên chấp nhận. Thêm vào đó, luận Du-già sư địa quyển 51 mô tả hạnh nhẫn nhục bao gồm ba tính chất: một là không giận tức, hai là không kết thành thù oán, và ba là trong lòng không có những ý tưởng xấu ác.

Kết hợp sự giải thích và mô tả trong 2 bản kinh luận nêu trên, chúng ta có thể hiểu được rằng nhẫn nhục không chỉ đơn giản là sự nhịn nhục, chịu đựng, mà bao hàm một sự nhận thức, hiểu biết sâu sắc và toàn diện về đối tượng, sự việc, từ đó mới dẫn đến sự chấp nhận với một tinh thần từ hòa, không có sự sinh khởi của sân hận và tư tưởng xấu ác, và vì thế cũng không tạo ra sự thù hận, oán ghét.

Còn rất nhiều kinh luận khác giảng giải sâu xa và toàn diện hơn về hạnh nhẫn nhục, vốn được xem là một trong các pháp tu quan trọng. Tuy nhiên, trong phạm vi chúng ta đang muốn bàn đến thì có thể tạm chấp nhận một định nghĩa như trên là tương đối hoàn chỉnh. Vấn đề ở đây là, ngay cả một định nghĩa được giới hạn tương đối như thế cũng có thể đã là phức tạp và khó hiểu đối với một số người. Vì thế, có lẽ tốt hơn chúng ta nên nói rộng thêm đôi chút về những điểm chi tiết trong định nghĩa này.

Trước hết, cả 3 tính chất được mô tả trong bộ luận Du-già sư địa – không giận tức, không kết thành thù oán và không có ý tưởng xấu ác – phải được xem là những yếu tố tất yếu, không thể thiếu được đối với hạnh nhẫn nhục. Khi thiếu đi một trong các yếu tố này, cho dù ta có chấp nhận, có nhẫn nhục được đối với bao nhiêu sự việc đi nữa, thì điều đó cũng hoàn toàn không thể xem là thực hành được hạnh nhẫn nhục. Vì thế, thực hành hạnh nhẫn nhục cũng có nghĩa là phải có sự nuôi dưỡng, phát triển của cả 3 yếu tố này ngay trong tự thân chúng ta.

Thứ hai, về 3 ý nghĩa được giải thích trong kinh Giải thâm mật, nên được xem là những trình tự phát triển, những bước tiến tuần tự trong sự thực hành hạnh nhẫn nhục. Và như thế, ở mức độ cao sẽ bao gồm cả mức độ thấp hơn trước đó, nhưng khi thực hành một mức độ thấp thì không nhất thiết ta phải hiểu và thực hành được cả những yêu cầu của mức độ cao hơn. Tuy nhiên, thực tế cho thấy là hai mức độ đầu tiên có nhiều sự gần gũi hơn, và hầu hết chúng ta đều có thể bắt tay thực hành ngay nếu có sự cố gắng, trong khi mức độ thứ ba lại là một sự hoàn thiện rất ráo của cả hai mức độ trước đó, và đòi hỏi một quá trình tu tập dài lâu trước khi có thể thực sự hiểu và hành trì được ở mức độ cuối cùng này.

Để thấy rõ hơn nhận xét này, trong những trang sau đây chúng ta sẽ lần lượt tìm hiểu qua cả 3 ý nghĩa của hạnh nhẫn nhục vừa được nói trên: nhẫn nhục đối với những tổn hại do người khác gây ra, nhẫn nhục trong những hoàn cảnh khổ đau, và thấu triệt bản chất của mọi sự việc để có thể nhẫn nhục với tất cả.

### **Phần 3: Kẻ thù ta đâu phải là người...**

Một trong những cách ứng xử thông thường, thậm chí được cho là khôn ngoan trong cuộc sống, là chúng ta cần phải biết “ăn miếng trả miếng”. Mà nói theo một cách văn hoa hơn là “ân đền, oán trả”. Tuy nói là “ân đền, oán trả”, nhưng thường thì người ta chỉ quan tâm nhiều đến việc “trả oán” hơn là “đền ân”. Vì vậy mà ý nghĩa của cả hai “phương châm” trên trong thực tế cũng chẳng khác gì nhau.

Nhưng cách ứng xử như trên thật ra không phải là cách ứng xử khôn ngoan, bởi vì trong thực tế nó chỉ mang lại thêm những khổ đau chứ không phải là niềm vui và sự thanh thản. Trong cuộc sống, những thương tổn khi tiếp xúc, va chạm với người khác là điều gần như không thể tránh khỏi. Những thiệt hại về vật chất, thương tích trên thân thể hoặc tổn thương về tình cảm luôn có thể xảy ra trong những mối quan hệ hằng ngày. Chỉ cần một chút sơ ý trên đường phố đông đúc, một người nào đó có thể sẽ va quệt làm ta bị thương... Chỉ cần một câu nói thiếu tế nhị, một người đồng nghiệp có thể xúc phạm đến lòng tự trọng của ta. Chỉ cần một sự thất hứa do những nguyên nhân nhất định nào đó, một đối tác có thể gây thiệt hại cho việc làm ăn, buôn bán của chúng ta...

Một số tổn thương có thể là do đối phương cố ý gây ra, nhưng phần lớn lại rất có thể chỉ do sự vô tình hay do hoàn cảnh bắt buộc. Dù vậy, sự phân biệt cần thiết này thường không dễ thực hiện một cách khách quan, và trong đa số trường hợp thì chúng ta hầu như rất dễ có khuynh hướng quy kết sự việc về cho những nguyên nhân cố ý. Và như vậy, thay vì để cho vấn đề tự nó qua đi, chúng ta lại

đặt ra cho mình một “nhiệm vụ” phải đáp trả hành vi của đối phương theo cách “bánh sáp trao đi, bánh chì đáp lại”.

Chính khuynh hướng rất thông thường này lại là một trong những nguyên nhân chính làm cho sự việc trở nên tồi tệ hơn. Sự thật là, dù cho những tổn thương đã xảy ra không thể thay đổi, nhưng những thương tổn tiếp theo sau đó lại hoàn toàn có thể tránh được nhờ vào quan điểm và cách ứng xử sáng suốt hơn của mỗi chúng ta.

Bởi vì không ai trong chúng ta muốn bị người khác xúc phạm hoặc gây thương tổn, nên phần lớn những phản ứng đáp trả của chúng ta hầu như chỉ có thể làm cho vấn đề thêm nghiêm trọng hơn nữa. Sự tổn thương của người khác không bao giờ có thể làm mất đi những tổn thương mà ta đã gánh chịu theo cách “một trừ một”. Ngược lại, trong thực tế thì bao giờ đây cũng là một phép toán cộng! Sự tổn thương của cả hai bên khi cộng lại chắc chắn sẽ làm cho tình trạng càng trở nên xấu hơn. Và nếu mỗi chúng ta không kiểm chế được lòng sân hận thì sự việc lại càng rất dễ tiến triển theo cấp số nhân!

Khi chúng ta có thể giữ được sự bình tĩnh và sáng suốt cần thiết để xem xét vấn đề, chúng ta sẽ thấy rằng thật ra luôn có hai yếu tố cần phân biệt rõ trong mỗi một trường hợp gây thương tổn. Đó là hành vi gây tổn thương và bản thân con người thực hiện hành vi đó.

Trong cách nghĩ thông thường, chúng ta luôn gắn liền hai yếu tố vừa nêu. Người làm việc xấu tất nhiên là người xấu, và hầu hết chúng ta đều nghĩ như vậy. Nhưng nếu phân tích kỹ vấn đề, chúng ta sẽ thấy cách suy nghĩ tưởng chừng như đơn giản và hoàn toàn chính xác này lại là một kết luận không hợp lý chút nào!

**Thứ nhất**, dù có cường điệu hóa vấn đề đến đâu đi chăng nữa thì cũng không có bất cứ con người nào chỉ làm toàn những việc xấu! Ngay trong cùng một thời điểm, một người có thể làm những việc bị xem là rất xấu đối với ta nhưng lại cũng có những việc tốt không thể phủ nhận đối với người khác. Còn trong hầu hết những trường hợp đời thường thì điều này càng rất dễ nhận ra. Nếu có một người đang làm ta giận dữ, hãy thử nhớ lại và xem xét hành vi của anh ta trước khi xảy ra sự việc ấy. Nếu có thể giữ được sự bình tĩnh và khách quan, chắc chắn ta sẽ thấy rằng trước đây người ấy không hề “đáng ghét” như hiện nay. Vì thế, xét cho cùng thì ta đang giận tức sự việc mà anh ta vừa mới làm chứ không phải bản thân con người anh ta. Nói một cách khác, hành vi xấu là một yếu tố cần điều chỉnh, nhưng bản chất con người vốn không nghiêng về sự xấu ác. Chỉ cần điều chỉnh được những hành vi xấu thì cách nhìn của ta đối với một con người lập tức sẽ thay đổi khác đi. Điều đó cho thấy rằng việc chúng ta thù ghét một con người vì những việc xấu họ đã làm là một khuynh hướng hoàn toàn sai lầm!

**Thứ hai**, tất cả những con người quanh ta đều có những mối liên hệ nhất định góp phần vào sự tồn tại của chính bản thân ta. Nói cách khác, chúng ta không thể tồn tại trong một môi trường không có con người. Vì thế, dù trực tiếp hay gián tiếp thì chúng ta vẫn đang chịu ơn người khác về sự tồn

tại của mình trong đời sống. Chúng ta có cơm ăn, áo mặc, mọi tiện nghi đời sống, cho đến đường phố sạch đẹp, an toàn, nơi mua sắm thuận lợi, phương tiện truyền thông liên lạc... cũng như vô số những dịch vụ tiện ích khác, tất cả những thứ ấy không chỉ hoàn toàn do thiên nhiên ban tặng mà chính là nhờ có sự lao động miệt mài, cần mẫn đóng góp công sức của biết bao người, trong đó có cả con người mà ta đang giận ghét vì một hành vi nhất định nào đó đã gây hại cho ta.

Nếu chúng ta xét trong bối cảnh này thì sẽ thấy hành vi sai trái – nếu có – của người kia chỉ là một sự nhất thời, trong khi cả cuộc đời người ấy là một sự gắn bó với sự tồn tại của ta, và điều tất nhiên là một phần nhất định trong cuộc sống của chúng ta có chịu ơn người ấy. Trong mối tương quan này, việc đồng nhất một hành vi xấu với bản thân người thực hiện hành vi ấy rõ ràng là không hợp lý; và do đó sự giận ghét của ta cũng là không hợp lý.

Khi tôi còn nhỏ, tôi có được nghe và vẫn còn nhớ lời của một ca khúc khá phổ biến vào thời đó: “Kẻ thù ta đâu có phải là người, giết người đi thì ta ở với ai...” Trong một chừng mực nào đó, tôi nghĩ tác giả ca khúc này đã có suy nghĩ hoàn toàn tương đồng với những gì mà chúng ta vừa trao đổi. Đó là một cách nhìn nhận hợp lý mà chúng ta rất nên ghi nhớ. Hành vi gây tổn thương và bản thân con người thực hiện hành vi đó là hai yếu tố khác nhau. Chúng ta không nên vì hành vi sai trái của một con người mà giận ghét con người đó.

Điều này có vẻ như đi ngược lại khuynh hướng suy nghĩ thông thường của rất nhiều người. Nhưng thực tế là tất cả những nền giáo dục và tín ngưỡng xưa nay của nhân loại đều đặt trên một nền tảng nhận thức như vậy.

Nho giáo từ lâu vẫn tin rằng “Con người sinh ra vốn tính hiền thiện.” Vì thế, những thói hư tật xấu chỉ là sự tích lũy, thâm nhiễm lâu ngày trong cuộc sống. Chỉ cần chịu học hỏi để nhận biết và loại trừ những thói hư tật xấu thì con người sẽ trở lại hiền thiện, sẽ trở thành người tốt. Và nếu vậy thì sự thù ghét một con người vì những việc xấu họ đã làm quả là điều vô lý. Chính trong ý nghĩa này mà khi thầy Tử Cống hỏi xin một lời dạy để có thể theo đó mà thực hành trọn đời thì đức Khổng Tử đã dạy rằng: đó là sự khoan thứ. Khoan dung, tha thứ cho người khác chính là không giận ghét họ vì việc xấu mà họ đã làm.

Kinh Thánh cũng dạy rằng hãy mở rộng lòng bác ái, yêu thương cả những kẻ thù của mình. Chúng ta chỉ thù ghét một người khi gắn liền những hành vi gây hại với bản thân người ấy. Vì thế, nếu ta biết tách rời hai yếu tố con người và sự việc thì ta sẽ chẳng bao giờ có kẻ thù! Việc khuyến khích tất cả mọi người mở rộng lòng yêu thương tất cả chính là dựa trên cách nhận thức này.

Tất cả các hệ thống giáo dục khác nhau cũng đều hướng đến sự cải hóa những con người có hành vi xấu chứ không bao giờ xem họ mãi mãi là thành phần cách ly của xã hội. Điều này cũng là dựa trên nhận thức rằng bản chất con người là hiền thiện, và qua sự giáo dục chuyển hóa, loại bỏ các yếu tố xấu thì bất cứ con người nào cũng sẽ trở lại bản chất hiền thiện của mình. Ngay cả hệ thống pháp luật cũng luôn ưu tiên sử dụng các biện pháp giáo dục, cải hóa trước khi buộc phải áp dụng



hình phạt.

Đạo Phật còn tiến xa hơn một bước nữa khi cho rằng tất cả chúng sinh đều có tánh Phật. Điều đó có nghĩa là, mỗi con người không chỉ có bản chất hiền thiện, mà còn sẵn có cả tiềm năng quý giá có thể tu tập để giác ngộ, thành Phật. Khi nhận thức theo cách này, sự khiêm hạ của mỗi cá nhân sẽ được phát triển và sự tôn kính đối với mọi người quanh ta sẽ trở nên chân thành hơn. Điều đó giúp ta dễ dàng hơn trong việc loại bỏ những tâm niệm giận tức hoặc căm ghét đối với những ai có hành vi gây hại cho mình.

Đã có người hiểu theo cách ngược lại với nhận xét như tôi vừa nêu trên. Họ cho rằng, khi tự tin rằng bản thân mình sẵn có tánh Phật, có thể thành Phật, con người sẽ trở nên tự cao, ngã mạn, đánh mất đi sự cung kính đối với chư Phật, Bồ Tát. Tôi không tin vào cách nghĩ này. Vì chẳng ai lại có thể sinh ra tự cao vì một cương vị mà mình thật ra chưa có được! “Có thể thành Phật” hoàn toàn khác với việc “đã thành Phật”, vì điều đó còn phụ thuộc vào công phu tu tập dài lâu của chúng ta.

Trong thực tế, một khi bạn tự nhận mình có xuất thân là con nhà trí thức chẳng hạn, điều đó chắc chắn sẽ khiến cho bạn phải học cách ứng xử tốt hơn, thận trọng hơn và phù hợp hơn với vị thế ấy. Còn việc bạn có thực sự trở thành một người trong tầng lớp trí thức hay không, điều đó còn tùy thuộc vào nỗ lực học tập và rèn luyện lâu dài của bạn.

Tương tự như vậy, nếu tin rằng mình có tánh Phật, chắc chắn bạn sẽ phải học theo cung cách của một vị Phật, nghĩa là phải biết hành xử theo những lời Phật dạy. Điều đó hoàn toàn khác biệt với việc bạn tự nghĩ rằng mình là một vị Phật, vì nếu bạn thực sự nghĩ như thế thì chắc chắn đó chỉ là một điều hoang tưởng. Và chỉ có sự hoang tưởng như vậy mới có thể khiến cho người ta trở nên kiêu mạn, tự cao, mất đi sự cung kính đối với chư Phật, Bồ Tát.

Nói tóm lại, khuynh hướng tức giận của chúng ta khi bị ai đó làm hại thật ra chỉ là một quán tính sai lầm, thiếu sự phân tích khách quan và hợp lý. Chúng ta hoàn toàn có thể và cần phải điều chỉnh những hành vi sai trái gây tổn hại đến người khác, cần phải hết sức ngăn ngừa không để cho những hành vi như thế lặp lại trong tương lai, nhưng hoàn toàn không nên vì những hành vi sai trái đó mà tức giận hoặc ghét bỏ con người đã thực hiện những hành vi đó.

Chính ở nơi đây mà tinh thần nhẫn nhục được nhận ra, khi chúng ta nhớ lại những yếu tố cấu thành hạnh nhẫn nhục: không giận tức, không kết thành thù oán và không có ác ý.

Khi sự tổn hại mà ai đó gây ra cho ta là có thật, với tinh thần nhẫn nhục, ta chấp nhận sự tổn hại đó mà không bức tức khó chịu, vì thật ra thì sự bức tức khó chịu đó cũng chẳng thay đổi được gì mà chỉ làm cho ta càng cảm thấy khó chịu đựng hơn đối với những hậu quả xấu vốn đã xảy ra. Và vì hiểu rằng hành vi với con người thực hiện hành vi là hai yếu tố khác nhau nên ta sẵn lòng góp ý xây dựng hoặc phê phán hành vi sai trái đó, nhưng không giận tức hay ghét bỏ con người đã thực hiện hành vi ấy. Vì không giận tức nên ta sẽ không làm bất cứ điều gì gây tổn hại cho người ấy, và vì

thể mà không kết thành thù oán. Vì không giận tức và không kết thành thù oán nên cũng không có điều kiện để nảy sinh những tư tưởng xấu ác.

Khi ta thực hiện theo đúng tinh thần như thế, đó là ta đã thành tựu được hạnh nhẫn nhục ở mức độ đầu tiên, mức độ mà trong kinh Giải thâm mật gọi là “nại oán hại nhẫn”.

Khi chúng ta so sánh với cách hiểu thông thường thì sự nhịn nhục, chịu đựng những hành vi gây hại của kẻ khác chưa hẳn đã là nhẫn nhục. Trong thời lập quốc của nhà Hán ở Trung Hoa, vị tướng tài giỏi nhất của Lưu Bang là Hàn Tín vẫn thường được nhắc đến với câu chuyện “chịu nhục luôn tròn”. Thuở hàn vi, Hàn Tín chưa được ai biết đến tài năng của mình nên phải mưu sinh vất vả, nhưng lúc nào cũng đeo bên mình một thanh gươm. Một hôm, có tên bán thịt hung hăng chặn ông ở giữa chợ và nói rằng: “Mày có tài cán gì mà lúc nào cũng đeo gươm bên người như tướng soái. Có giỏi thì đâm chết tao đi, bằng không thì phải chui qua dưới tròn tao.” Mọi người trong chợ đổ xô đến xem. Hàn Tín suy nghĩ một lát rồi lặng lẽ cúi xuống chui qua tròn tên hàng thịt.

Hàn Tín vì không muốn thí mạng với một kẻ tầm thường thô bạo, muốn giữ lại thân mình để nuôi chí lớn về sau nên sẵn sàng nhẫn chịu cái nhục luôn tròn giữa chợ. Nhưng sự nhẫn chịu của ông chưa đủ để gọi là nhẫn nhục. Nếu trong khi chấp nhận sự tổn thương tinh thần như thế mà ông vẫn không sinh lòng oán giận tên hàng thịt thì đó mới thực sự là hạnh nhẫn nhục.

Điều này nói thì dễ mà làm thì khó. Trong cuộc sống, nhiều khi ta vẫn phải cắn răng nhịn nhục, chịu đựng sự tổn hại do người khác gây ra vì nhiều lý do khác nhau. Vì kẻ gây hại cho ta là người đang giữ thế mạnh, như trường hợp những nhân viên phải chấp nhận chịu đựng sự vô lý hoặc trái tính của cấp trên, vì họ sợ rằng nếu phản đối sẽ dẫn đến những tổn hại lớn hơn. Cũng có thể vì ta muốn chấp nhận một sự tổn hại nhỏ để có thể đạt đến một lợi ích lớn hơn, như trường hợp một người chủ thuê chấp nhận chịu đựng, nhẫn nhịn đối với những yêu cầu thái quá của một nhân viên, vì muốn giữ anh ta lại để sử dụng vào những công việc mang lại lợi ích lớn hơn cho ông ta. Người ta cũng có thể nhịn nhục chịu đựng vì sự hèn nhát, vì kém hiểu biết, hoặc chỉ đơn giản là vì muốn được yên ổn... Nhưng tất cả những sự nhẫn chịu như thế đều không phải là hạnh nhẫn nhục, vì nó không bao hàm đủ những yếu tố như chúng ta vừa nêu.

Sự khác biệt cần nói ở đây là, trong khi hạnh nhẫn nhục là một tinh thần tích cực giúp ta thăng hoa đời sống, thì những thái độ nhịn nhục, chịu đựng như trên lại chỉ có thể làm cho tinh thần chúng ta ngày càng suy thoái, bạc nhược hơn, và tạo ra cách biệt ngày càng lớn hơn giữa chúng ta với mọi người chung quanh.

Đôi khi sự việc không có nhiều khác biệt trong cách biểu lộ bên ngoài, nhưng luôn có những khác biệt vô cùng sâu sắc trong nội tâm. Người đang phải chịu đựng sự việc vì những lý do khác luôn sống trong một tâm trạng bức dọc, luôn có sự kiềm chế, đè nén trong nội tâm, và điều đó làm cho họ luôn phải chịu khổ đau, dằn vặt; ngược lại, người thực hành nhẫn nhục luôn thoát khỏi mọi sự ràng buộc, không bức tức, không oán hận, nên nội tâm luôn được thanh thản, an vui ngay cả khi họ

đang phải chịu đựng những sự tổn hại lớn lao do người khác gây ra.

Trong kinh Kim Cang, khi dạy về hạnh nhẫn nhục, đức Phật có nhắc lại một tiền thân của ngài khi bị vua Ca-ly cắt xẻo thân thể mà vẫn không hề sinh tâm oán giận. Ngài đã đạt đến mức có thể chấp nhận sự tổn thương cực kỳ đau đớn đó trong tinh thần nhẫn nhục.

Trong cuộc sống thực tế, chúng ta hầu như không ai có thể đạt đến mức độ nhẫn nhục như được mô tả trong kinh Kim Cang, đơn giản chỉ là vì chúng ta chưa tu tập thành Phật! Tuy nhiên, khuynh hướng và tinh thần nhẫn nhục như chúng ta đã bàn đến như trên vẫn là giống nhau trong mọi trường hợp. Vì thế, nếu muốn thực hành hạnh nhẫn nhục thì chúng ta phải luôn ghi nhớ những điều trên. Mỗi khi nhẫn chịu một sự tổn hại do người khác gây ra, chúng ta hãy tự hỏi mình: “Ta có giận tức người ấy hay không? Ta có kết thành thù oán với người ấy hay không? Và ta có ác ý với người ấy hay không?” Trả lời được những câu hỏi này, chúng ta sẽ có thể tự hiểu được là mình đã thực hành được hạnh nhẫn nhục hay chưa.

Có thể nói một cách giản lược hơn rằng, nhẫn chịu mọi sự tổn hại do người khác gây ra cho mình mà không sinh lòng oán hận là tinh thần nhẫn nhục. Đó là vì, không oán hận người thì không thể kết thành thù oán, và do đó cũng không thể sinh khởi ác ý.

Chính vì vậy mà việc thực hành hạnh nhẫn nhục cũng chính là phương thức hiệu quả nhất để đối trị với lòng sân hận. Vì lòng sân hận chỉ sinh khởi khi ta không hài lòng với những hậu quả mà người khác gây ra cho mình. Nếu ta có một khuynh hướng cởi mở để chấp nhận và khoan thứ thì lòng sân hận chắc chắn sẽ phải bị triệt tiêu. Và điều này sẽ mang đến cho ta những lợi ích cực kỳ lớn lao trong cuộc sống. Những lợi ích này sẽ được trình bày ở một phần sau trong cùng tập sách này.

#### **Phần 4: Đối diện nỗi khổ niềm đau**

Chúng ta không chỉ bức tức, khó chịu vì những gì người khác gây ra cho ta. Còn có vô số những sự việc bất như ý ta phải chịu đựng trong đời sống mà hầu như chẳng do ai gây ra cả! Bệnh tật hành hạ, thời tiết khắc nghiệt, vĩnh viễn xa lìa người thân yêu khi người ấy chết đi... Đó là những việc có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong đời sống, và ta chỉ có thể chấp nhận mà không thể đổ lỗi cho bất cứ ai. Ai gây ra bệnh tật? Ai làm cho thời tiết nóng bức hay rét buốt? Ai làm cho ta người thân ta phải chết?... Tất cả đều không có câu trả lời, và vì thế ta cũng không có ai để quy trách, giận dữ. Nhưng không phải vì thế mà ta có thể tránh né được những nỗi khổ đau này.

Những khổ đau như vậy là rất nhiều trong cuộc sống. Nếu chúng ta không có một phương cách gì để đối trị với chúng thì cuộc sống của ta sẽ chỉ là một chuỗi nối tiếp những khổ đau mà không còn có chút ý nghĩa gì. May thay, sự thật không phải là như thế. Bởi vì sự hiện hữu của khổ đau là không thể phủ nhận, nhưng sự tiếp nhận những khổ đau ấy như thế nào lại hoàn toàn tùy thuộc vào sự nhận thức và tu dưỡng của mỗi chúng ta.

Trong thực tế, hầu hết những trạng thái tinh thần của chúng ta được tạo ra bởi thói quen hay sự huân tập lâu đời. Chẳng hạn, có những người từ nhỏ không thích chuột vì lý do nào đó, và rồi họ ghét chuột cho đến suốt đời. Cứ mỗi lần nhìn thấy chuột là họ kinh tởm, giận dữ hoặc khiếp sợ. Sự giận dữ hay khiếp sợ đó không đến từ những con chuột – bằng chứng là có những người khác không ghét chuột – mà xuất hiện từ chính thói quen lâu ngày của người ấy.

Cũng vậy, chúng ta từ lâu đã quen tránh né, trốn chạy những cảm giác khó chịu hay đau đớn. Chúng ta không ưa thích những cảm giác ấy, và mỗi khi chúng xuất hiện thì trong lòng ta khó chịu, bực tức, chỉ mong sao cho chúng chấm dứt càng sớm càng tốt. Nếu phân tích kỹ, chúng ta sẽ thấy rằng chính tâm trạng không ưa thích, bực tức và mong muốn sự chấm dứt mới là vấn đề, còn bản thân những cảm giác khó chịu hay đau đớn tự nó không phải là điều gây khó chịu quá nhiều cho ta. Nhưng từ lâu ta vẫn quen xem cả hai yếu tố này là một nên không thể nhận ra được nguyên nhân thực sự của vấn đề.

Tôi còn nhớ vào những năm cuối thập niên 1970, khi sống trong căn nhà tranh đơn sơ dựng lên giữa khu đất rừng mới khai hoang, tôi thường xuyên phải “gặp gỡ” những con vật không lấy gì làm thân thiện như rắn, rết, bò cạp... Sau mỗi cơn mưa, chúng thường tìm vào “ẩn náu” trong nhà vì có nhiều chỗ khô ráo. Mỗi khi lấy quần áo để thay hoặc đưa tay mở cánh cửa liếp, bạn đều có thể nhìn thấy chúng ẩn nấp ở đâu đó...

Lần đầu tiên tôi bị bò cạp chích là một kinh nghiệm không lấy gì làm tốt đẹp. Khi vừa đưa tay chạm đến chiếc áo mắc trên vách tre, tôi có cảm giác một mũi kim sắc nhọn nhỏ xíu vừa đâm vào tay mình, và ngay sau đó là một cảm giác nhức nhối cực kỳ khó tả. Cơn đau lan nhanh như một dòng điện chạy rần rần trong cánh tay, và tôi nghe dưới nách nổi lên ngay một hạch lớn. Rồi cả cánh tay tôi sưng nhức, một lúc sau lại chuyển sang tê rần, rồi lại nhức nhối... Những cảm giác hết sức khó chịu ấy liên tiếp thay nhau với cường độ càng lúc càng dữ dội hơn. Tôi nhắm nghiền mắt lại, cắn răng chịu đựng và có cảm giác vết chích nơi bàn tay tôi đang ngày càng sưng to, căng phồng đến mức như sắp vỡ tung...

Thật ra thì nơi vết chích chỉ hơi sưng đỏ lên đôi chút thôi. Nhưng nọc độc của con vật tạo cảm giác đau nhức làm cho tôi khó chịu cực kỳ. Suốt đêm hôm đó, tôi nằm trằn trọc, rên rĩ, không chợp mắt được chút nào. Đầu óc tôi không còn một ý nghĩ nào khác hơn là cảm giác về cơn đau nhức đang hoành hành. Tôi giận dữ, bực tức, đau đớn, khó chịu... đầu óc chỉ tràn ngập những cảm giác khó chịu về cơn đau mà không còn nghĩ đến gì khác, tưởng như ngay trong ngày mai tôi sẽ cuốn gói rời khỏi vùng đất khốn nạn này!

Nhưng rồi cho đến khi gần sáng thì cơn đau nhức dịu đi và tôi thiếp ngủ được đôi chút. Thức dậy, tôi có cảm giác cơn đau nhức vẫn còn đó nhưng không dữ dội như hôm trước. Tôi quan sát vết chích trên tay và thấy đã hơi bớt sưng, để lại một quảng thâm bao quanh một chấm đen nhỏ. Rồi đến chiều thì cơn đau nhức dường như mất hẳn. Tôi tự nhủ: “Ừ, thế thì cũng chẳng có gì ghê gớm lắm.”

Khỏi nói chắc bạn đọc cũng biết là về sau tôi vẫn thường xuyên bị bò cạp chích, vì biết làm sao tránh được những con vật bé nhỏ này khi thói quen kỳ lạ của chúng là rất hay chui vào quần áo mắc trên vách tre hay vắt trên giường nằm. Có lẽ chúng thích hơi người, tôi nghĩ vậy. Nhưng những cơn đau nhức về sau được tôi chấp nhận với một ý thức tỉnh táo hơn. Tôi quan sát chúng, cảm nhận chúng và làm quen với chúng. Sự thật là chúng đã dần dần trở nên “dễ chịu” hơn, và tôi không thấy “ngán sợ” chúng như ban đầu nữa.

Mọi trạng thái tinh thần của chúng ta đều là do thói quen, cũng tương tự như thế. Khi bạn chấp nhận đối diện với một cảm giác đau đớn nào đó, rồi bạn sẽ thấy nó thật ra cũng chẳng có gì ghê gớm lắm. Và nếu có những lần thứ hai, thứ ba... bạn sẽ thấy rõ là trạng thái tinh thần của bạn bao giờ cũng thay đổi theo cách ngày càng dễ chịu hơn.

Tuy nhiên, nếu bạn e sợ hoặc chán ghét một cảm giác nào đó và cố tìm cách tránh né để không phải chịu đựng nó, sự chán ghét của bạn sẽ làm cho trạng thái tinh thần khi chịu đựng cảm giác ấy mãi mãi khó chịu. Tiến trình quen dần đi với cảm giác khó chịu đó xem như bị ngăn chặn bởi ý thức tránh né của bạn.

Lần sắp tới đây, khi bạn có một cảm giác đau đớn nào đó, do thương tích, hoặc do côn trùng cắn chích, hoặc đơn giản hơn nữa là mỗi mệt rũ rời sau một ngày làm việc quá sức chẳng hạn... bạn hãy thử qua kinh nghiệm mà tôi trình bày ở đây.

Khi nhận biết cảm giác đau nhức hoặc mỗi mệt đang hiện hữu trong cơ thể mình, bạn hãy thở vào một hơi thật sâu, dừng lại một chút để tâm ý được tĩnh lặng phần nào, và sau đó hãy nhủ thầm với chính mình: “Có một cảm giác đau nhức, khó chịu trong thân thể tôi. Tôi không thể và cũng không cần thiết phải tránh né nó. Tôi sẽ chấp nhận nó, bởi vì rồi nó sẽ qua đi, không thể tồn tại mãi mãi. Tôi không có gì phải e sợ nó cả. Mặc dù tôi không mong muốn nó, nhưng sự có mặt của nó là một sự thật và tôi sẵn sàng chấp nhận sự thật đó.”

Khi bạn tự nhủ, hoặc chỉ cần nghĩ thầm trong đầu những ý tưởng như thế, mọi sự bức dọc, khó chịu sẽ tan biến dần đi. Bạn sẽ cảm nhận cơn đau một cách bình thản hơn, và chắc chắn bạn sẽ thấy rằng nó thật ra cũng không quá khó chịu như bạn tưởng.

Khi còn nhỏ tôi đã từng nhìn thấy những đứa trẻ ở quê tôi chạy chơi ngoài đồng trống. Chúng vấp ngã rồi đứng dậy, chạy chơi tiếp với bạn bè, ngay cả khi chân tay chúng trầy trụa, rướm máu. Những đứa trẻ ấy đã quen với cảm giác đau khi té ngã, trầy xước, vì điều đó xảy ra mỗi ngày với chúng. Vì thế, chúng không hề khóc lóc, rên la hay khó chịu. Không có ai chăm sóc cho chúng sau mỗi lần vấp ngã. Cha mẹ chúng bận công việc đồng áng và chỉ trở về nhà khi mặt trời đã đứng bóng hoặc lúc nhá nhem tối. Chúng phải tự chăm sóc bản thân mình, và vì thế chúng phải làm quen với những tổn thương nho nhỏ mỗi ngày như thế.

Điều đó thật hoàn toàn khác biệt với những đứa trẻ con thành thị ngày nay được chăm sóc và bảo

vệ trong môi trường tốt hơn. Khi tay chân trầy xước, chảy máu, chúng luôn được rửa sạch, bôi thuốc sát trùng và băng lại. Tôi không có ý nói rằng sự chăm sóc kỹ lưỡng như thế là có gì không tốt, nhưng chỉ muốn nói đến sự khác biệt giữa hai đứa trẻ trong hai môi trường chăm sóc khác nhau này là chúng thường chịu đựng cảm giác đau đớn với hai tâm trạng hoàn toàn khác nhau.

Chúng ta cũng không khác gì những đứa trẻ ấy. Khi lần đầu tiên trải qua một cảm giác đau đớn nào đó, nếu bạn chịu đối diện và chấp nhận cảm giác đau đớn ấy với một tâm trạng坦然 nhiên và đẹp bỏ mọi sự bức tức, giận dữ theo khuynh hướng thông thường, bạn sẽ thấy là khi cơn đau trôi qua bạn đã tăng thêm sức chịu đựng rất nhiều đối với nó. Lần thứ hai hoặc thứ ba, khi bạn phải chịu đựng một cơn đau tương tự thì bạn sẽ thực sự “quen biết” nó nhiều hơn, và vì thế bạn luôn cảm thấy dễ chịu hơn.

Khi bạn nhận chịu được những nỗi đau nho nhỏ như vừa nói, rồi bạn sẽ nhận ra một điều là ngay cả sự chịu đựng những nỗi đau to lớn hơn, với cường độ dữ dội hơn và kéo dài trong thời gian lâu hơn, thật ra cũng không đi ngoài quy luật này. Chúng ta có thể làm quen và chấp nhận mọi nỗi đau, miễn là ta chịu đối diện và trải qua những nỗi đau ấy một cách坦然 nhiên, không bức tức.

Bạn đọc có thể sẽ đặt câu hỏi: “Vì sao tôi lại phải chấp nhận những nỗi đau kia chứ?” Xin thưa, bởi vì đó là giải pháp khôn ngoan duy nhất mà bạn có thể chọn. Nếu bạn không sẵn sàng chấp nhận những nỗi đau, bạn vẫn phải trải qua, vẫn phải chịu đựng mà không thể nào tránh né, trừ khi bạn không còn sống nữa trên cuộc đời này. Vì những nỗi đau luôn hiện hữu khắp mọi nơi, mọi lúc. Chúng là những yếu tố tất nhiên cấu thành cuộc sống này. Tuy nhiên, trong trường hợp bạn không sẵn sàng chấp nhận, bạn sẽ phải đồng thời trải qua một tâm trạng bức dọc, tức tối, và chính điều đó mới làm cho nỗi đau của bạn càng trở nên khó chịu hơn.

Không chỉ là những nỗi đau về thể xác, mà cả đến những nỗi đau về tinh thần, những tổn thương tình cảm, cũng đều sẽ trở nên dễ chịu hơn khi bạn thực hành theo phương pháp này. Nói chung, khi một sự việc không hay đã xảy ra và gây tổn thương cho bạn, thì việc bức tức hoặc mong muốn cho sự việc thay đổi đều chỉ là vô ích. Điều duy nhất mà bạn có thể làm được trong trường hợp này chỉ là sự thích nghi và chấp nhận sự thật theo cách tốt nhất mà thôi.

Thực tế của đời sống này là mỗi ngày chúng ta đều phải trải qua những nỗi khổ niềm đau khác nhau. Có những nỗi đau nhỏ nhặt chỉ kéo dài trong năm mười phút, cũng có những nỗi đau dữ dội mà ta phải chịu đựng trong vài ba ngày, và còn có những nỗi đau ngấm ngấm, âm ỉ nhưng đeo bám chúng ta trong suốt nhiều năm tháng... Trong tất cả những trường hợp đó, chúng ta không thể làm được gì khác hơn ngoài việc chọn lựa giữa hai thái độ là坦然 nhiên chấp nhận hay bức tức, hằn học. Dù chọn cách nào thì ta cũng không thể tránh né được việc trải qua những nỗi khổ niềm đau đó, nhưng sự khác biệt lớn lao ở đây chính là một trạng thái tinh thần tích cực và thanh thản hay nặng nề và u ám.

Nói như vậy hoàn toàn không có nghĩa là chúng ta có thái độ tiêu cực, mặc nhiên chấp nhận mọi sự đau khổ đến với mình. Vấn đề chúng ta đang bàn đến chỉ là những nỗi đau đã thực sự xảy ra và

không còn biện pháp nào để ta tránh né, ngăn chặn. Đó là một thực tế, và vì thế ta chỉ có thể chọn cách tốt nhất để tiếp nhận thực tế ấy. Còn trước khi sự việc xảy ra, dĩ nhiên là ta cần phải có mọi cố gắng tích cực để ngăn ngừa, hóa giải chúng, thay vì là ngồi yên chờ đợi chúng xảy đến cho mình.

Một cách cụ thể, như trong trường hợp vừa kể trên, tôi đã học được những cách ngăn ngừa hữu hiệu để giảm bớt số lần bị bò cạp chích. Trước khi lấy quần áo, tôi phải quan sát cẩn thận trước khi sờ tay vào, và trước khi mặc quần áo vào cần phải giữ thật mạnh mấy cái để những con vật nhỏ bé này nếu đang ẩn núp trong đó sẽ bị văng ra. Nhờ những biện pháp tích cực này, tôi tránh được một số lần bị bò cạp chích, nhưng tất nhiên là thỉnh thoảng cũng vẫn bị như thường.

Tương tự như thế, để ngăn ngừa bệnh tật bạn cần phải tuân thủ một nếp sống lành mạnh, giữ vệ sinh và ăn uống đúng cách, thường xuyên rèn luyện thân thể... Những biện pháp tích cực này chắc chắn sẽ giúp bạn hạn chế được rất nhiều lần mắc bệnh, nhưng cũng không thể ngăn ngừa được một cách tuyệt đối. Vì thế, mỗi khi cơn bệnh đã thực sự xảy đến cho bạn thì bạn cần phải biết nhẫn chịu nó.

Với những nỗi đau tinh thần, những tổn thương tình cảm cũng vậy. Một nếp sống hòa hợp và chân thật, cởi mở có thể giúp bạn tạo ra nhiều tình cảm gắn bó với mọi người chung quanh, nhưng điều đó hoàn toàn không có nghĩa là bạn sẽ không bao giờ gặp rắc rối về tình cảm. Vì thế, hãy tích cực trong việc nuôi dưỡng những tình cảm tốt đẹp, nhưng cũng sẵn sàng trong việc chấp nhận những tổn thương tình cảm một khi có ai đó gây ra cho bạn.

Khi bạn biết nhẫn chịu mọi nỗi khổ niềm đau trong cuộc sống với một tinh thần thanh thản, không bực tức, không oán hận, đó chính là bạn đang thực hành hạnh nhẫn nhục ở mức độ gọi là “an thọ khổ nhẫn”. Sự biểu hiện của tinh thần nhẫn nhục này thoạt nhìn qua thì có vẻ như rất gần với sự cam chịu, buông xuôi, nhưng khác biệt lớn lao nhất ở đây chính là trạng thái tinh thần của bạn: một tinh thần an nhiên chấp nhận và không hề có sự oán hận, bực tức.

Trích trong sách: Hoa Nhẫn Nhục (Nguyễn Minh)

Xin xem tiếp toàn bộ quyển sách nơi:

[https://www.rongmotamhon.net/xem-sach\\_Hoa-nhan-nhuc\\_mtcsdtg\\_show.html](https://www.rongmotamhon.net/xem-sach_Hoa-nhan-nhuc_mtcsdtg_show.html)

Nội dung được tải về từ website Rộng mở tâm hồn: <http://rongmotamhon.net>

Việc sử dụng nội dung này vào mục đích khai thác lợi nhuận dưới bất kỳ hình thức nào là vi phạm đạo đức và pháp luật.

Chúng tôi khuyến khích việc phổ biến vì mục đích lợi tha. Xin vui lòng ghi rõ nguồn thông tin trích dẫn và không tùy tiện sửa chữa, thêm bớt vào nội dung hiện có.

# CÁO PHÓ

GIA ĐÌNH CHÚNG TÔI VÔ CÙNG THƯƠNG TIẾC BÁO TIN

Ông: TRẦN MINH QUANG

SANH NĂM 1948 DL

ĐÃ TỪ TRẦN VÀO LÚC: 03 GIỜ 10 NGÀY 21 THÁNG 7 NĂM 2018

(NHĂM NGÀY 09 THÁNG 6 NĂM Mậu Tuất)

HƯỞNG TRUNG THỌ 71 TUỔI.

## CHƯƠNG TRÌNH HÀNH LỄ TANG:

LỄ TẤN LIỆM: Vào lúc 19 giờ ngày 21 tháng 7 năm 2018.

(nhằm ngày 09 tháng 6 năm Mậu Tuất ÂL)

LỄ ĐỘNG QUAN: Vào lúc 09 giờ ngày 24 tháng 7 năm 2018

(nhằm ngày 12 tháng 6 năm Mậu Tuất ÂL)

AN TÁNG TẠI: Đốt Nhà

Trong lúc tang gia bối rối, nếu có điều gì sai sót  
Xin niệm tình tha thứ,

### TANG GIA XIN KÍNH CÁO

TRẠI HÒM THÁNH THẬT VÀ ĐIỆN THỜ  
PHẬT MẪU TÂN CHÂU  
SỐ MÂY TANG PHỤC PHƯỚC THIÊN



# PHÂN ƯU



Ban Thế Đạo Hải Ngoại chúng tôi vô cùng thương tiếc nhận được tin:

Bào đệ của Hiền Huynh HTDP Trần Công Bé, Qu. Chủ Trưởng Phước Thiện tại Thánh Thất & Điện Thờ Phật Mẫu Dallas-Fort Worth là:

## Đạo Hữu Trần Minh Quang

Đã qui vị vào lúc 3.10 AM ngày 21 tháng 7 năm 2018 (nhằm ngày mùng 9 tháng 6 thiếu năm Mậu Tuất) tại Tân Châu, Việt Nam.

**Hưởng thọ 71 tuổi.**

Chúng tôi xin thành thật chia buồn cùng HH HTDP Trần Công Bé và gia đình cùng tang gia hiếu quyến.

Chúng tôi xin cầu nguyện Đức Chí Tôn, Đức Phật Mẫu và các Đấng Thiêng Liêng ban hồng ân cho hương linh Cố đạo hữu Trần Minh Quang sớm được về cõi Thiêng Liêng Hằng Sống.

Thành kính Phân Ưu

**\*- Ban Thế Đạo Hải Ngoại & Tập San Thế Đạo**



## **Tin San Jose: Picnic Hè Tây Ninh Đồng Hương Hội Bắc California**

### **THƯ MỜI**

Tây Ninh Đồng Hương Hội Bắc Cali trân trọng kính mời Quý Đồng Hương, Gia Đình, và Quý Thân hữu tham dự họp mặt Hè Năm 2018

#### **ĐỊA ĐIỂM :**

EMMA PRUSCH PARK, 647 S. KING Rd., San Jose, CA 96116

#### **THỜI GIAN :**

Chủ Nhật, ngày 29 tháng 7 năm 2018  
10:00 AM – 4:00 PM

#### **ẨM THỰC :**

Có thức ăn chay & mặn.  
Yểm trợ tùy hi. Chi phiếu yểm trợ xin đề

**“TÂY NINH ĐỒNG HƯƠNG HỘI BẮC CALI” và gửi về địa chỉ:**

45 Via De Guadalupe, San Jose, CA 95116

#### **LIÊN LẠC BAN TỔ CHỨC:**

1-Trần Minh Khiết 408-205-6379 2-Trương Vân Lan 408-990-5345 3-Duy Văn 408-759-9339

Trân Trọng

**Trương Vân Lan**

**Hội Trưởng Tây Ninh Đồng Hương Hội Bắc Cali.**

**TÂY NINH  
ĐỒNG HƯƠNG HỘI  
BẮC CALIFORNIA**



**THƯ MỜI  
THAM DỰ HÈ  
NĂM 2018**

**THƯ MỜI**

**Tây Ninh Đồng  
Hương Hội Bắc Cali  
trân trọng kính mời  
Quý Đồng Hương,  
Gia Đình, và Quý  
Thân hữu tham dự  
họp mặt Hè Năm  
2018**

**HÈ 2018**

**ĐIỂM ĐIỂM :**

**EMMA PRUSCH PARK.  
647 S. KING Rd., San  
Jose, CA 96116**

**THỜI GIAN :**

**Chủ Nhật, ngày 29  
tháng 7 năm 2018  
10:00 AM – 4:00 PM**

**ẨM THỰC :**

**Có thức ăn chay & mặn.**

**VĂN NGHỆ:**

**Đồng Hương Tây  
Ninh & Thân Hữu**

**Sự hiện diện của Quý  
Vị là niềm hãnh diện  
và khích lệ lớn lao cho  
BTC.**

**Trân trọng kính mời**

**TM Ban Tổ Chức**

**Trương Vân Lan**

**Hội Trưởng Tây Ninh  
Đồng Hương Hội Bắc  
California**

**Yểm trợ tùy hỷ. Chi phiếu yểm trợ xin đề "TÂY NINH ĐÔNG HƯƠNG HỘI BẮC CALI" và gửi về địa chỉ:**

**45 Via De Guadalupe,  
San Jose, CA 95116**

**LIÊN LẠC BAN TỔ CHỨC:**

**1. Trần Minh Khiết  
408-205-6379**

**2. Trương Vân Lan  
408-990-5345**

**3. Duy Văn  
408-759-933**

# 2018 HÈ HỘI NGỘ



## TRONG SỐ NÀY

1\* - “Hoa Nhãn Nhục” (Nguyễn Minh) . . . . . Trang 01

2\* - Cáo Phó và Phân Ưu:

\*- Cáo Phó đạo hữu Trần Minh Quang qui vị vào lúc  
3.10 AM ngày 21 tháng 7 năm 2018 (nhằm ngày  
mùng 9 tháng 6 thiếu năm Mậu Tuất) tại Tân Châu,  
Việt Nam, hưởng thọ 71 tuổi . . . . . Trang 16

\*- Phân ưu của Ban Thế Đạo Hải Ngoại . . . . . Trang 17

3\* - Thư Mời tham dự “ Picnic Hè Hội Ngộ 2018” của  
“Tây Ninh Đồng Hương Hội Bắc California và  
Thân Hữu” tổ chức vào ngày Chủ Nhật 29-7-2018 tại  
Thành Phố San Jose, CA . . . . . Trang 18

## ĐỌC - CỒ ĐỘNG - YỀM TRỢ

**Bản Tin Thế Đạo (qua email)**

**Tạp San Thế Đạo (3 tháng một số)**

**web: [www.banthedao.net](http://www.banthedao.net)**

**Liên lạc: [banthedao@comcast.net](mailto:banthedao@comcast.net)**