

Nhẫn giữa thuận và nghịch cảnh: an yên sẽ thấy duyên sinh, diệt

ISSN: 2734-9195 13:30 12/03/2026

Nếu nghịch cảnh là cơn gió mạnh làm lộ bộ rễ của cây, thì thuận cảnh giống như nắng ấm dễ khiến người ta quên giữ mình. Nếu bình an chỉ xây trên nền của hoàn cảnh, thì đời sống tinh thần sẽ luôn mong manh.

Trong đời sống, khi gặp nghịch cảnh, người ta thường nhắc nhau phải nhẫn. Bị hiểu lầm, bị xúc phạm, công việc trắc trở, gia đình bất an, thân thể bệnh yếu... nếu không biết dừng lại để giữ tâm, con người rất dễ phản ứng theo sân hận, oán trách, tuyệt vọng.

Vì vậy, nhẫn thường được hiểu như một sức chịu đựng cần thiết để đi qua những lúc khó khăn.

Nhưng nhìn sâu hơn dưới ánh sáng Phật học, nhẫn không chỉ cần trong nghịch cảnh. Thuận cảnh cũng cần nhẫn. Thậm chí, có khi nhẫn trong thuận cảnh còn khó hơn nhẫn trong nghịch cảnh. Bởi nghịch cảnh làm ta thấy khổ để đề phòng, còn thuận cảnh lại rất dễ ru ngủ, khiến tâm âm thầm sinh chấp trước mà chính mình không hay biết.

Muốn hiểu đúng **hạnh nhẫn**, có lẽ trước hết cần thấy rõ một nền tảng quan trọng của giáo lý Phật giáo: thuận hay nghịch đều không tự có, mà đều do nhân duyên hòa hợp. Nghiệp cũng không phải một định mệnh khô cứng từ bên ngoài áp xuống đời ta, mà gắn với tâm, với hành vi, với tập khí, với cách ta nhận thức và phản ứng trước cuộc đời. Sâu hơn nữa, cái thân tâm mà ta đang bám chấp ấy cũng chỉ là sự kết hợp tạm thời của ngũ uẩn. Đã là duyên hợp thì có sinh có diệt, có đến có đi, không gì có thể nắm giữ như một thực thể bền chắc, bất biến.

Khi không thấy được điều ấy, con người rất dễ rơi vào hai cực đoan: hoặc bị nghịch cảnh đánh gục, hoặc bị thuận cảnh làm say. Cả hai đều là biểu hiện của sự bị hoàn cảnh dẫn dắt. Còn người học Phật thì đi con đường khác: không phủ nhận cuộc đời, không trốn chạy hoàn cảnh, nhưng tập nhìn mọi pháp bằng tuệ giác duyên sinh và vô ngã, để giữa dòng biến động mà tâm dần vững hơn, sáng hơn, nhẹ hơn.

Nghịch cảnh không phải để oán trách, mà để soi lại tâm mình

Nghịch cảnh luôn là bài kiểm tra rất thật đối với nội tâm. Khi mọi thứ không như ý, ta mới thấy rõ trong mình còn bao nhiêu sân hận, bao nhiêu tự ái, bao nhiêu cố chấp, bao nhiêu nhu cầu muốn cuộc đời phải chiều theo ý mình. Có người chỉ một lời trái ý đã bực bội. Có người chỉ một lần thất bại đã muốn buông xuôi. Có người vì bị đối xử không công bằng mà ôm mãi tâm niệm hơn thua, khiến khổ đau kéo dài từ ngày này sang ngày khác.

Bởi vậy, nhẫn trong nghịch cảnh không đơn thuần là cắn răng chịu đựng. Nếu chỉ ép mình chịu đựng trong cay đắng, sự nhẫn ấy rất dễ biến thành ẩn ức. Bề ngoài có vẻ im lặng, nhưng bên trong vẫn chất chứa phản kháng, tổn thương, không phục, không buông. Đó chưa phải là nhẫn theo tinh thần Phật pháp.

Trong đời sống thường ngày, con người thường chỉ nhắc đến chữ “*nhẫn*” khi nói về khổ đau. Gặp chuyện trái ý thì nhẫn, bị xúc phạm thì nhẫn, đi qua nghịch cảnh thì nhẫn. Cách hiểu ấy không sai, nhưng vẫn chưa đủ. Bởi trên con đường tu học, thử thách của nội tâm không chỉ nằm ở những điều bất như ý, mà còn nằm trong chính những điều vừa ý. Nghịch cảnh có thể làm tâm nổi sóng, nhưng thuận cảnh cũng có thể khiến tâm mê đắm. Vì vậy, nếu chỉ biết giữ mình trong lúc khó khăn mà buông lơ khi đủ đầy, thì sự an ổn ấy vẫn chưa thật vững. Từ góc nhìn Phật học, cả thuận và nghịch đều là pháp duyên sinh, đều gắn với nghiệp, với vọng tâm, với sự vận hành của ngũ uẩn. Hiểu như vậy để thấy rằng hạnh nhẫn không chỉ là chịu đựng hoàn cảnh, mà là năng lực giữ tâm sáng suốt giữa mọi hoàn cảnh.

Thuận cảnh cũng là một phép thử âm thầm

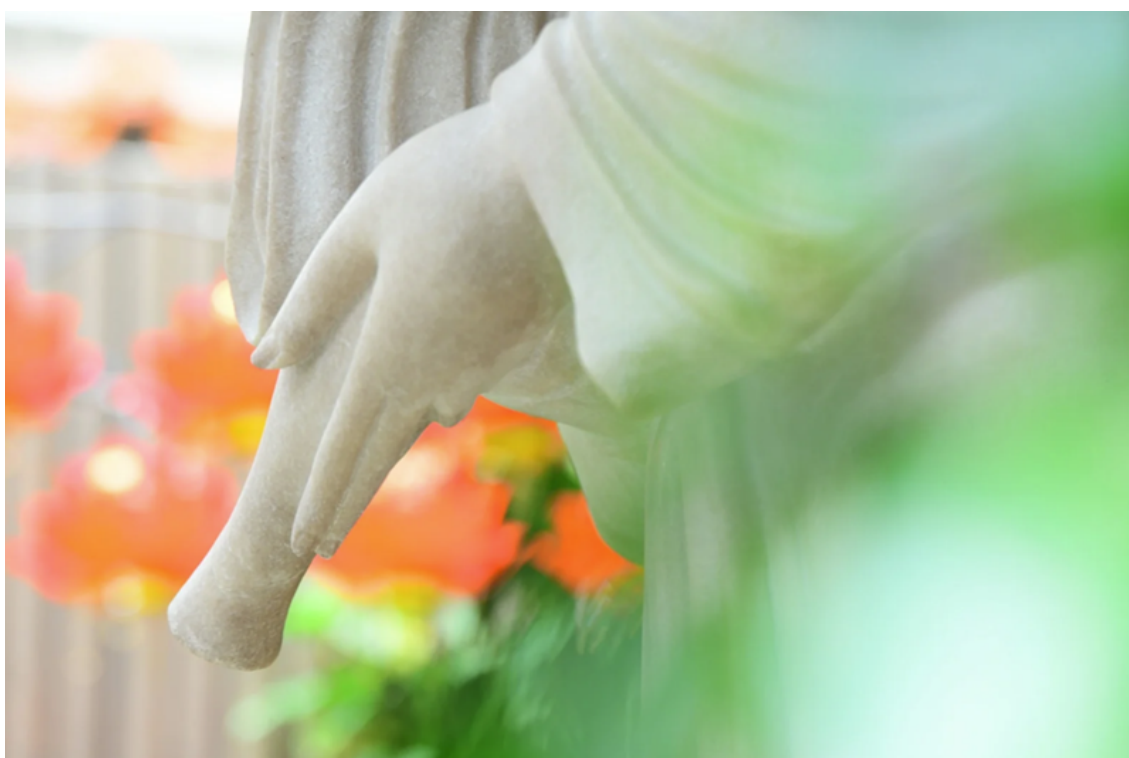
Nếu nghịch cảnh là cơn gió mạnh làm lộ bộ rễ của cây, thì thuận cảnh giống như nắng ấm dễ khiến người ta quên giữ mình. Khi thành công, được yêu thương, được khen ngợi, có địa vị, có điều kiện vật chất, tâm rất dễ khởi lên một dạng dính mắc tinh vi hơn: tự mãn, kiêu mạn, tham cầu, hưởng thụ, chủ quan cho rằng mọi thứ bền chắc và thuộc về mình.

Người đời thường sợ nghịch cảnh, nhưng ít để ý rằng thuận cảnh cũng có thể làm tâm sa sút. Bởi nghịch cảnh khiến ta đau nên còn biết đề phòng, còn thuận cảnh làm ta thấy dễ chịu nên thường lơ lỏng chính niệm. Chính trong cái êm ái ấy, chấp ngã có thể lớn lên rất kín đáo. Ta bắt đầu muốn giữ mãi điều mình đang có. Ta sợ mất vị trí, sợ mất hình ảnh, sợ mất cảm giác được hơn người. Từ đó, tham ái sinh khởi, rồi bất an cũng sinh khởi theo.

Nhẫn trong thuận cảnh vì vậy là biết dừng trước sự cuốn hút của cái tôi thỏa mãn. Là khi được khen mà không để tâm bay quá cao. Là khi thành công mà không xem đó là công lao của một cái tôi độc lập. Là khi đủ đầy mà vẫn nhớ đến vô thường. Là khi được thuận duyên nâng đỡ mà lòng vẫn giữ khiêm cung, biết ơn và tỉnh táo.

Có người đi qua năm tháng khó khăn rất giỏi, nhưng đến khi có điều kiện tốt lại đánh mất mình. Không ít đồ vỡ trong đời không xảy ra lúc thiếu thốn, mà xảy ra lúc con người bắt đầu có tiền bạc, danh vọng, quyền lực hay được quá nhiều người tán dương. Bởi khi đó, cái ngã có cơ hội được nuôi lớn. Nếu không có tuệ giác soi chiếu, con người dễ lầm tưởng rằng thuận cảnh là thành tựu thật, là điểm đến cuối cùng, là chỗ có thể an trú. Nhưng dưới ánh sáng vô thường của Phật pháp, tất cả những điều ấy vẫn đang biến đổi từng ngày.

Cho nên, thuận cảnh cũng cần nhẫn. Không phải nhẫn theo kiểu tự làm khổ mình, từ chối mọi niềm vui chính đáng, mà là biết giữ tâm không nghiêng ngả theo những cảm thọ dễ chịu. Đó là một sự tiết chế có trí tuệ, một sự tỉnh thức giữa đủ đầy, một khả năng sống trong thuận duyên mà không đánh mất tự do nội tâm.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm)

Nhẫn không phải khổ hạnh, càng không phải chấp không

Một điểm rất quan trọng là khi nói đến nhẫn, không nên hiểu theo hướng hành xác hay cố gắng chịu khổ. Đức Phật đã từng trải qua con đường khổ hạnh cực

đoan và chính Ngài đã từ bỏ con đường ấy để đi vào Trung đạo. Điều đó cho thấy giải thoát không nằm ở chỗ hành hạ thân thể hay tôn thờ chịu đựng. Nếu nhần chỉ được hiểu là ép mình cam chịu mọi đau đớn, càng chịu càng cho là tu cao, thì rất dễ rơi vào một dạng chấp trước vi tế.

Cũng vậy, khi quán chiếu các pháp là không, là duyên hợp, là vô ngã, người học Phật cần hết sức cẩn trọng. “*Không*” trong Bát nhã không có nghĩa là phủ nhận đời sống, phủ nhận nhân quả, phủ nhận thiện ác, phủ nhận khổ đau của con người. Nếu hiểu “*tất cả đều không*” theo kiểu buông xuôi, mặc kệ, không cần tu tập, không cần chuyển hóa, thì đó không còn là trí tuệ Bát nhã mà rất dễ rơi vào tà kiến.

Tính không, trong ý nghĩa sâu sắc của Phật học, là tính không tự tính của vạn pháp. Vì các pháp nương nhau mà có nên không có một thực thể độc lập, cố định để bám chấp. Thấy “*không*” để bớt chấp, chứ không phải thấy “*không*” để phủi tay. Thấy duyên sinh để sống có trách nhiệm hơn với từng ý nghĩ, lời nói, hành động, chứ không phải vin vào đó để nói rằng tất cả đều hư ảo nên chẳng cần gì nữa.

Bởi vậy, dùng trí tuệ Bát nhã mà tu là thấy rõ cái sinh diệt của thân tâm và hoàn cảnh, nhưng vẫn trân trọng từng nhân duyên hiện có để sống tỉnh thức, từ bi, đúng pháp. Không cố gắng để chịu khổ, mà cũng không thả trôi theo hưởng thụ. Không chấp có, mà cũng không chấp không. Đó mới là tinh thần Trung đạo.

An yên đến từ tuệ giác, không đến từ việc kiểm soát hoàn cảnh

Con người thường nghĩ mình sẽ bình an khi nghịch cảnh chấm dứt hoặc khi thuận cảnh kéo dài. Nhưng thực tế cho thấy, hoàn cảnh bên ngoài chưa bao giờ ổn định đủ để ta đặt toàn bộ hạnh phúc của mình vào đó. Hôm nay được, ngày mai mất. Hôm nay hợp, mai đã tan. Hôm nay được khen, mai có thể bị chê. Nếu bình an chỉ xây trên nền của hoàn cảnh, thì đời sống tinh thần sẽ luôn mong manh.

Phật học chỉ ra một hướng khác: bình an không đến từ việc giữ cho cuộc đời luôn thuận, mà đến từ khả năng thấy rõ bản chất của thuận cảnh và nghịch cảnh. Khi thấy cả hai đều là pháp duyên sinh, ta bớt tuyệt đối hóa cảm thọ của mình. Khi thấy cả thân này, tâm này, cảnh này đều đang vận hành trong dòng sinh diệt, ta bớt bám víu. Và khi không còn bám chặt vào những gì vốn phải luôn biến đổi, tâm cũng nhẹ nhàng hơn.

Chính vì thế, an yên không phải là kết quả của việc cuộc đời hết sóng gió, mà là khả năng vững vàng giữa sóng gió, đứng giữa thuận lợi mà không để mình say

đắm. Người có tuệ giác không phải người không còn cảm xúc, mà là người không bị cuốn theo cảm xúc. Không phải người không còn gặp chuyện trái ý, mà là người biết nhìn sâu để không tăng thêm khổ cho mình và cho người.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Nhẫn, xét cho cùng, là một biểu hiện của trí tuệ

Nếu chỉ nhìn bên ngoài, nhẫn giống như một sự mềm xuống. Nhưng thật ra, nhẫn là sức mạnh của một nội tâm đã bớt bị bản ngã sai khiến. Người sân thì dễ, người trả đũa cũng dễ, người buông lời làm tổn thương lại càng dễ. Điều khó là giữ được sự sáng suốt khi bị va chạm, giữ được khiêm cung khi được nâng lên, giữ được tự do nội tâm giữa những đợt sóng được mất, hơn thua của đời sống.

Nhẫn vì thế không tách rời trí tuệ. Có trí tuệ mới thấy nghịch cảnh không phải kẻ thù tuyệt đối. Có trí tuệ mới thấy thuận cảnh không phải chỗ nương tựa cuối cùng. Có trí tuệ mới hiểu rằng mọi hiện tượng của thân và tâm đều đang đến rồi đi, không nên đồng hóa thành “tôi” và “của tôi”. Cũng chính nhờ trí tuệ ấy mà lòng từ bi được nuôi lớn: ta bớt trách người hơn, vì thấy ai cũng đang vận hành trong vô minh, tập khí và nghiệp lực của riêng họ.

Khi ấy, nhẫn không còn là một đức tính đạo đức đơn thuần, mà trở thành hoa trái của cái thấy đúng. Ta nhẫn không phải vì muốn tỏ ra mình tu, mà vì ta đã bắt đầu hiểu rằng nắm chặt chỉ làm mình thêm đau; phản ứng mù quáng chỉ làm duyên khổ tiếp tục sinh sôi; còn buông xuống bằng tuệ giác thì tâm sẽ nhẹ đi một cách tự nhiên.

Cuộc đời là sự đan xen không ngừng của thuận và nghịch, vui và khổ, được và mất. Không ai có thể sắp đặt để chỉ nhận phần vừa ý và loại trừ hoàn toàn phần

trái ý. Nhưng ai cũng có thể học cách sống khác đi giữa những biến động ấy.

Người học Phật không chỉ nhẫn khi khổ, mà còn nhẫn khi vui; không chỉ giữ tâm khi bị thử thách, mà còn giữ tâm khi được nâng đỡ; không chỉ đi qua nghịch cảnh bằng sự chịu đựng, mà đi qua cả thuận cảnh bằng sự tỉnh thức.

Bởi cuối cùng, bình an không nằm ở chỗ cuộc đời ưu ái mình đến đâu, mà nằm ở chỗ tâm mình có còn bị hoàn cảnh xoay chuyển hay không. Khi thấy các pháp đều do duyên hợp, khi không còn chấp chặt vào ngũ uẩn và những dao động của vọng tâm, ta sẽ dần hiểu rằng: cái cần tu không phải là làm cho thế giới xoay quanh mình, mà là làm cho cái nhìn của mình trở nên sáng suốt hơn.

Và khi **trí tuệ** ấy lớn dần, ta có thể sống giữa đời mà không quá chìm trong nghịch duyên, cũng không quá say trong thuận duyên. Tâm lúc ấy không phải vô cảm, mà là an ổn; không phải thờ ơ, mà là sáng biết; không phải trốn đời, mà là đi qua cuộc đời với nhiều tự do hơn, nhiều từ bi hơn.

Tác giả: **Nguyễn Bình An**