



Nhẫn nhin thì an lạc

ISSN: 2734-9195 09:30 06/10/2025

Buông được từng viên đá trong lòng, ngọn cỏ tâm sẽ vươn lên thành thoir trong nắng gió.

Mở đầu

Trong xã hội hiện đại, nhiều người tưởng như đang sống ổn thỏa với mọi mối quan hệ, công việc và cuộc sống hằng ngày. Nhưng bên dưới lớp vỏ hài hòa ấy lại ẩn chứa những lớp sóng ngầm của cảm xúc chưa được xử lý. Người ta gọi đó là “*sự nhẫn nhin*”, nhưng đôi khi nhẫn nhin không phải là đức tính tốt, mà là một sự kìm nén âm ỉ – một thứ hạt giống có thể bùng phát thành ngọn lửa giận dữ bất cứ lúc nào.

Nhẫn nhin và kìm nén – đâu là đức tính tốt, đâu là mầm mống khổ đau? Phật giáo nhìn nhận tình huống này như thế nào?

Giống như một người leo núi sau lưng gói gém nhiều đồ trong balo sẽ chẳng đi được nhanh cũng chẳng đi được xa. Càng bước, balo càng nặng, khiến đôi chân dần chậm lại, đôi khi chẳng thể nhúc nhích. Trong tâm thức con người cũng thế: nếu cứ chất chứa hết thảy phiền muộn, bất an, oán trách và kìm nén bên trong, thì những tâm hành ấy sẽ trở thành gánh nặng, ngăn cản bước chân đi tới hạnh phúc.

Tôi nhớ đến một người bạn thân thời đại học. Bề ngoài, cô ấy luôn vui vẻ, hòa đồng, ai gặp cũng thấy dễ chịu. Nhưng khi gần gũi, tôi nhận ra cô thường có thói quen nén lại những điều không hài lòng. Cô chọn cách im lặng thay vì đối thoại, chọn cách nhẫn nhin thay vì bày tỏ. Dần dần, nụ cười vẫn nở trên môi nhưng ánh mắt lại chất chứa những dằn vặt.

Không chỉ dừng ở câu chuyện của người bạn, trong đời sống gia đình cũng có vô vàn tình huống tương tự. Chẳng hạn, một người chị chồng luôn soi mói, ghen tỵ bởi em dâu được bố mẹ chồng và họ hàng yêu quý, thường tặng quà và quan tâm. Từ những chuyện hết sức vô lý, chị chồng liên tục bắt bẻ, khiến không ít lần người chồng phải đứng ra bênh vực vợ và thậm chí định từ mặt chị gái.

Nhưng người vợ – vốn luôn chọn cách dĩ hòa vi quý – luôn tìm cách khuyên can chồng giữ tình thân.

Cho đến một ngày, chị chồng bịa đặt những câu chuyện vu khống để hạ thấp uy tín của em dâu. Trong tình huống ấy, người vợ trẻ vốn quen nhẫn nhịn cảm thấy bức bối, muốn “*lành làm gáo, vớ làm muôi*”. Thế nhưng, nhờ có Phật pháp nâng đỡ – nhờ lời dạy về từ bi và nhẫn nại – cô đã chọn không phản ứng dữ dội, không làm mọi chuyện căng thẳng thêm. Dầu vậy, trong lòng cô vẫn còn chất chứa nhiều khó chịu, chưa thật sự bình an.

Câu chuyện ấy cho thấy: nhẫn nhịn bên ngoài có thể giữ được sự yên ổn tạm thời, nhưng nếu thiếu trí tuệ quán chiếu và chưa thật sự chuyển hóa bên trong, thì nỗi bức bối vẫn âm ỉ, trở thành một “*hạt giống sân hận*” để bùng phát bất cứ lúc nào.

Sự nhẫn nhịn thoát nhìn là đức tính tốt – như người biết sống hòa thuận, không làm mất lòng ai. Nhưng nếu chỉ là chịu đựng trong im lặng, thì nó chẳng khác nào ngọn cỏ bị đè nén dưới viên đá. Một ngày nào đó, khi viên đá bật khỏi, ngọn cỏ bật dậy dữ dội, năng lượng bị dồn nén lâu ngày như một ngọn lửa phun trào ồ ạt. Khi ấy, nhẫn nhịn trở thành phần nộ, là năng lượng hủy diệt thay vì nuôi dưỡng bình an.

Sẽ ra sao nếu một người vốn quen nhẫn nhịn lại không nhẫn nhịn nữa? Đó chính là lúc cần đến ánh sáng của Phật pháp soi chiếu.



Hình minh họa (sưu tầm).

Góc nhìn Phật giáo

Tình huống trên có thể được giải thích qua **Tứ Thánh Đế** – nền tảng giáo lý Phật giáo:

Khổ đế (Dukkha): Người bạn kia khổ, nhưng khổ không đến từ ngoại cảnh mà từ cách phản ứng nội tâm. Việc kìm nén cảm xúc làm cho đời sống tinh thần nặng nề, mệt mỏi.

Nếu như đau (pain) là cảm thọ sinh học – tâm lý tự nhiên khi gặp nghịch duyên. Thì Khổ (suffering) là phần cộng thêm do tham – sân – si và chấp thủ. Chính chỗ cộng thêm này khiến ta oằn lưng mang balo cảm xúc ngày một nặng.

Có 3 lớp khổ:

- Khổ-khổ (dukkha-dukkha): nỗi khổ trực tiếp (bị xúc phạm, bị hiểu lầm...). Dấu hiệu: bút rút, khó ngủ ngay sau va chạm.

- Hoại khổ (vipariṇāma-dukkha): khổ vì đổi thay (tình cảm đổi khác, vị thế lung lay). Dấu hiệu: dù sự cố đã qua, tâm vẫn thấp thỏm.

- Hành khổ (saṅkhāra-dukkha): khổ vì mọi pháp hữu vi đều vô thường – ngay cả “*êm ấm tạm bợ*” cũng mấp mé bất an. Dấu hiệu: ngay cả lúc yên bình vẫn thấy bất an mơ hồ.

Tám nỗi khổ:

Sinh – lão – bệnh – tử; oán tắng hội (gặp điều ghét); ái biệt ly (xa điều thương); cầu bất đắc (cầu không được); năm uẩn chấp thủ là khổ. Nếu đặt vào bối cảnh nhãn nhĩn sai cách: “*oán tắng hội*” (liên tục chạm người/việc trái ý) + “*năm uẩn chấp thủ*” (ôm giữ câu chuyện, tự ái, vai nạn nhân,...) chính là khung vận hành của khổ.

Khổ đế như làn khói tràn ngập không gian sống: khói làm cay mắt (mất sáng suốt), nặng ngực (mất an lạc), và ám mùi lên mọi quan hệ. Có câu: thế gian như đang bốc cháy – điều đáng làm không phải là mỉm cười cho qua, mà là tỉnh thức.

Tập đế (Samudaya): Nguyên nhân khổ là ái và vô minh. Ái – tức mong muốn được thương, sợ bị ghét, sợ mất lòng. Vô minh – không hiểu được bản chất cảm xúc nên chọn cách đè nén, tưởng đó là “*an hòa*” nhưng thực chất chỉ là lẩn tránh.

Khi những cảm xúc bị kìm nén ấy không còn chỗ chứa, chúng sẽ bùng phát như một ngọn lửa dữ. Lửa sân hận trước hết thiêu đốt chính người nuôi dưỡng nó, khiến tâm hồn bỏng rát, mất đi sự sáng suốt. Rồi như đóm tàn bay đi, nó lan ra

xung quanh, đốt cháy tình thân, làm khô héo niềm tin, khiến những mối quan hệ từng xanh tươi trở thành tro tàn.

Một lời nói trong sân hận có thể phá hỏng tình nghĩa bao năm, một hành động trong cơn giận có thể để lại vết thương không bao giờ lành.

Nếu nước mát của từ bi không được kịp thời rưới xuống, ngọn lửa ấy sẽ tiếp tục lan tràn, thiêu rụi cả nội tâm lẫn những giá trị đẹp đẽ của đời sống.



Hình minh hoạ (sưu tầm).

Diệt đế (Nirodha): Khi thấy rõ bản chất của cảm xúc, không đồng nhất với nó, thì khổ đau có thể chấm dứt.

Diệt (nirodha) không phải là bịt kín cảm xúc hay biến thành “*khối đá vô cảm*”. Diệt là chấm dứt tham ái – chấp thủ đối với cảm thọ, đối tượng và câu chuyện về “*cái tôi bị xúc phạm*”. Khi nguồn nhiên liệu là ái, thủ cạm, lửa khổ tự nguội.

Nếu Khổ đế là khói, Tập đế là lửa, thì Diệt đế là làn nước mát. Nước không đánh nhau với lửa; nước thấm vào, làm mát, làm ẩm bầu khí quyển; lửa hết chất đốt sẽ tắt. Vì vậy, diệt không đến từ đàn áp, mà đến từ thấy biết đúng như thật (yathābhūta-ñāṇa-dassana).

Có 3 tầng làm nguội trong đời sống

- Vi mô – khoảnh khắc: Khi cơn giận vừa chớm, ta kịp thở – biết – buông: cơn nóng nảy rơi xuống 1-2 độ, đó đã là tiểu diệt.

- Trung hạn – thói quen: Luyện từ bi – chính niệm đủ lâu, cường độ bùng phát thưa dần: tập khí suy yếu – đó là diệt trên bình diện thói quen.

- Tối hậu – tuệ giải thoát: Thấy sâu vô ngã, ái – thủ không còn chỗ bám; đây là ý nghĩa rốt ráo của Nibbāna: “*mát mẻ*”, “*tắt lửa*” tham – sân – si.

Kinh Pháp Cú câu 5: “*Không thể diệt hận thù bằng hận thù; chỉ bằng từ bi mới diệt được hận thù. Đó là định luật ngàn thu*” → Diệt là chuyển chất của tâm.

Đạo đế (Magga): Con đường diệt khổ là **Bát Chính Đạo**, trong đó Chính niệm (sammā sati) và Chính định (sammā samādhi) giữ vai trò quan trọng để chuyển hóa cảm xúc thay vì đè nén.

Chính kiến (Right View): Thấy cảm xúc là vô thường, không phải “*tôi*”. Thấy “*bị ghét – được thương*” cũng vô thường. Thấy nhãn nhục Ba-la-mật khác với chịu đựng; nhãn là trí tuệ + từ bi, không nuôi tập khí sân.

Ứng dụng: Trước những tình huống, đặt câu hỏi: “*Sự thật đang là gì? Tâm tôi đang muốn cái gì? Tôi có đang đồng nhất với vai ‘nạn nhân’ không?*”

Chính tư duy (Right Intention): Ba hướng tư duy đúng: ly tham – vô sân (thiện ý) – bất hại.

Ứng dụng: Trước khi nói, tự nhắc: “*Tôi sẽ nói để làm sáng vấn đề, không để hạ nhục ai.*”

Chính ngữ (Right Speech): Bốn tiêu chí: chân thật – đúng lúc – nhu hòa – lợi ích.

Quy trình 4 câu: “(1) *Sự việc là...* (2) *Tôi cảm thấy...* (3) *Tôi cần...* (4) *Tôi đề nghị...*” → Giữ nội dung trên sự kiện, không dán nhãn con người.

Chính nghiệp & Chính mạng (Right Action & Right Livelihood)

Hành xử không nuôi thêm “*nghiệp nóng*”: tránh trả đũa, tránh liên minh nói xấu. Chọn môi trường, nhóm, công việc giảm kích thích sân hận.

Ứng dụng: Đặt ranh giới tôn trọng: “*Chị/em có thể góp ý, nhưng xin tránh bịa đặt. Mình cần xác minh trước khi lan truyền.*”

Chính tinh tấn (Right Effort)

Ngăn bất thiện chưa sinh; diệt bất thiện đã sinh; sinh thiện chưa sinh; tăng thiện đã sinh.

Ứng dụng: Khi thấy tâm nóng: dừng – thở – đổi cảnh (một cốc nước, vài bước đi). Sau đó, nuôi thiện: 5 phút mở lòng từ bi hướng đến chính mình và người kia.

Chánh niệm (Right Mindfulness)

Thân: cảm giác nóng nơi ngực, má, cổ.

Thọ: đang có thọ khó chịu.

Tâm: tâm sân đang có mặt.

Pháp: thấy ngũ triền cái (sân) và bảy yếu tố giác ngộ (trạch pháp, định, xả...) như các tiến trình khách quan.

Ứng dụng: Biết – Thở – Mềm (Biết: gọi tên cảm xúc; hít thở: 6-8 nhịp dài; Mềm: thả lỏng cơ thể).

Chánh định (Right Concentration):

Định là nền tảng giúp không bị quét trôi lúc sóng cảm xúc dâng.

Ứng dụng: Duy trì thời khóa ngắn (10-20 phút/ngày) thiền hơi thở; trong xung đột, dùng 1-2 phút “*định nhanh*”: đếm thở 1-10, lặp lại.

"Khổ: khổi đã đầy phòng - ta thừa nhận thực trạng, phân loại đúng lớp khổ."

Tập: nhận diện nguồn lửa - ái và vô minh đang tiếp nhiên liệu thế nào.

Diệt: chọn nước mát - buông ái, buông thủ; không đồng nhất với cảm thọ.

Đạo: mở cửa, kéo gió, dẫn nước - Bát Chánh Đạo như một quy trình vận hành, không chỉ là lý thuyết."

Ngoài ra, trong Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya, MN 61) dạy: “Này các Tỷ-kheo, ta nói rằng tác ý (cetanā) chính là nghiệp.”

Điều này nghĩa là mỗi tâm hành, mỗi ý định dù nhỏ cũng gieo thành hạt giống nghiệp. Khi ta kìm nén một cảm xúc tiêu cực, hạt giống sân hận ấy vẫn tồn tại, và có thể nảy mầm bất cứ lúc nào.

Theo Thập nhị nhân duyên, ta có thể thấy: thọ (cảm thọ vui – buồn – khổ) -> ái (muốn giữ điều dễ chịu, muốn né điều khó chịu) -> thủ (ôm giữ, kìm nén) -> hữu (nghiệp lực, khuynh hướng)-> sinh khổ.

Như vậy, nhãn nhĩn thiếu trí tuệ không phải là giải thoát, mà là một mắc xích trong vòng luân hồi khổ đau.

Phật giáo phân biệt rõ nhẩn nhục Ba-la-mật (Kṣānti Pāramitā) với sự nhẩn nhịn thường tình. Trong Kinh Pháp Cú, câu 222: *“Ai biết kiềm chế cơn giận, như dùng xe phi nước đại, người ấy thật giỏi, kẻ khác chỉ nắm dây cương mà thôi.”* Người có nhẩn nhục không phải là người kìm nén, mà là người hiểu rõ bản chất cơn giận và không để nó khởi sinh. Đó là sức mạnh nội tâm, là trí tuệ, chứ không phải sự chịu đựng mù quáng.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ (AN 5.161) một lần nữa khẳng định: *“Người biết chế ngự sân hận sẽ sống an lạc, hạnh phúc ngay hiện tại, và mở ra con đường đưa đến giải thoát.”* Như vậy, nhẩn nhục theo tinh thần Phật giáo không phải là gồng mình cam chịu, mà là quán chiếu để chuyển hóa.



Hình minh họa (sưu tầm).

Lời kết

Câu chuyện về sự nhẩn nhịn nhưng khổ đau bên trong không chỉ là một trường hợp cá nhân. Nó phản chiếu tình trạng chung của xã hội: Chúng ta thường gồng mình chịu đựng thay vì học cách đối diện và chuyển hóa.

Phật giáo nhắc nhở rằng: *“Thắng vạn quân không bằng tự thắng mình. Tự thắng mình mới là chiến công oanh liệt nhất.”*

Thắng được chính cơn giận, thắng được sự dồn nén trong lòng, đó mới là chiến thắng bền vững. Khi ấy, mỗi bước đi trong đời sẽ không còn nặng trĩu mà sẽ nhẹ nhàng, thông dong, tự tại trên con đường tỉnh thức.

Nhẩn nhịn nếu thiếu trí tuệ chỉ là dồn nén, còn nhẩn nhục chân thật chính là chuyển hóa. Con đường tu tập mà đức Phật chỉ bày – Chính niệm, Từ bi, Trí tuệ

và Nhẫn nhục Ba-la-mật – không chỉ dành cho thiền đường, mà là hành trang thiết thực để mỗi người sống hạnh phúc, an lạc giữa đời sống hiện đại nhiều áp lực.

“Buông được từng viên đá trong lòng, ngọn cỏ tâm sẽ vươn lên thành thoi trong nắng gió. Ấy cũng là lúc ta thấy rằng giải thoát không nằm ở một cõi xa xôi, mà hiện hữu trong chính từng hơi thở, từng ứng xử với cảm xúc nhỏ bé của đời thường.”

Tác giả: **Liên Tịnh**

Tham khảo:

1. Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkappavattana Sutta*, Saṃyutta Nikāya 56.11)

Dịch Việt: HT. Thích Minh Châu, Kinh Tương Ưng Bộ, tập V. NXB Tôn Giáo.

2. Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*, thuộc Khuddaka Nikāya)

- Dịch Việt: HT. Thích Minh Châu, Kinh Pháp Cú, NXB Tôn Giáo.