

Nhẫn nhục - phương thức đình chỉ các tác nhân gây hại thân tâm

ISSN: 2734-9195 14:35 21/04/2026

Nhẫn nhục không chỉ có giá trị đạo đức mà còn đóng vai trò như một cơ chế tâm lý nhận thức giúp ổn định đời sống nội tâm và định hướng hành vi theo chiều hướng thiện.

Tóm tắt

Bài viết khảo sát **nhẫn nhục** như biểu hiện của trí tuệ duyên khởi, qua đó làm rõ vai trò của nhẫn nhục như phương thức đình chỉ các tác nhân gây hại thân tâm trong *Bồ Tát Hạnh* của Tịch Thiên. Trên cơ sở phân tích các dạng phiền não chủ yếu như sân hận, ganh tỵ, ám ảnh danh vọng và mê đắm lời khen. Nghiên cứu chỉ ra rằng các hiện tượng này không tồn tại như những thực thể độc lập mà hình thành do sự kết hợp của nhiều điều kiện.

Từ đó, nhẫn nhục được hiểu không phải là sự chịu đựng thụ động, mà là một năng lực nhận thức có khả năng can thiệp vào tiến trình sinh khởi của phiền não ngay tại điểm phát sinh.

Từ khóa: Nhẫn nhục, *Bồ Tát Hạnh*, Tịch Thiên, Sân hận, Ganh tỵ, Danh vọng, Lời khen.

I. Mở đầu

Trong hệ thống tu tập lục độ, nhẫn nhục được xem là một năng lực bảo hộ tâm trước các tác động bất lợi từ nội tâm và ngoại cảnh. Theo Tịch Thiên, nếu thiếu nhẫn nhục, các thiện hạnh khác khó duy trì bền vững do dễ bị phá hoại bởi sân hận và các phản ứng tiêu cực khác. Từ góc nhìn **duyên khởi**, các trạng thái tâm bất thiện không tồn tại độc lập mà phát sinh trong sự tương quan điều kiện. Do đó, việc nhận diện và can thiệp vào cơ chế sinh khởi của chúng có ý nghĩa quyết định đối với tiến trình tu tập.

Bài viết nhằm phân tích các tác nhân gây hại cho thân tâm và làm rõ cách thức nhẫn nhục, được hiểu như trí tuệ duyên khởi, có thể đình chỉ sự sinh khởi của

các tác nhân này.



(Ảnh: Internet)

II. Nội dung

1. Các tác nhân gây hại cho thân tâm

1.1 Tâm lý sân hận

Luận cứ từ *Bồ Tát Hạnh*: Ngài Tịch Thiên khẳng định: "*Tất cả hạnh lành tích tụ trong nhiều kiếp như bố thí, lễ Phật,... chỉ cần một giây phút sân hận thôi cũng đủ đốt cháy tiêu tất cả*"[1].

Một luận cứ khác: "*Như vậy, tất cả lỗi lầm cùng hành động xấu ác đều do nhân và duyên hòa hợp sinh khởi. Không có cái gì có thể phát sinh tự nó được*"[2].

Đối chiếu kinh điển:

- *Kinh Di Giáo* dạy: "*Cái hại của sự nóng giận là phá hoại các pháp lành, làm mất danh tiếng tốt, khiến cho đời này và đời sau chẳng ai muốn gặp mình*"[3].

- Luận cứ trên cũng phù hợp với nguyên lý Duyên khởi trong *kinh Tương Ưng*:

"*Do cái này có mặt, cái kia có mặt, Do cái này sinh, nên cái kia sinh. Do cái này không có mặt, cái kia không có mặt. Do cái này diệt, cái kia diệt*"[4]

Phân tích:

Các nguồn văn bản trên cho thấy: Tâm lý sân hận khiến tâm không bao giờ được an ổn, yên ngủ tự tại hay nếm được mùi vị của sự an yên. Bên cạnh đó, sân hận Không thể xác định một "tự thể sân hận" tồn tại độc lập, nó được xem như kết quả của nhiều yếu tố phối hợp. Khi các điều kiện thay đổi, sân hận cũng không còn cơ sở để phát sinh.

Sân hận sinh khởi khi "nhân" bất mãn và "duyên" bị lừa dối phối hợp. Nó không chỉ hủy hoại tâm thức mà còn làm tan vỡ các mối quan hệ xã hội, khiến bạn bè xa lánh dù ta có rộng lượng đến đâu. Ngoài ra, sân hận còn biến con người thành nô lệ của cảm xúc, làm tiêu tan công đức của mọi người dù ta có rộng rãi bố thí đến đâu.

Ví dụ: Một người lãnh đạo tài năng nhưng nóng nảy, dù có ban phát lương thưởng hậu hĩnh (bố thí), nhân viên vẫn luôn sống trong sợ hãi và lo âu. Trường hợp khác, một người dù dành cả đời làm từ thiện nhưng chỉ vì một phút nóng nảy gây gổ làm tổn thương người khác, danh tiếng và sự kính trọng mà họ gây dựng bao năm sẽ lập tức sụp đổ.

1.2 Tâm lý ganh tỵ

Luận cứ từ *Bồ Tát Hạnh*: Tịch Thiên viết: "*Người ta thường sung sướng khi được khen ngợi. Nhưng nếu ngươi không chấp nhận điều đó (vì ganh tỵ) thì ngươi sẽ gặt hái hậu quả đời này và đời sau*."[5]. Ngài định nghĩa ganh tỵ là "*miếng mồi câu nguy hiểm của ái dục*"[6] sẽ dẫn đến cảnh bị quỷ sứ nấu trong nồi đồng sôi tại địa ngục.

Đối chiếu kinh điển: *Kinh Tăng Nhất A Hàm* (Chương Một pháp) nêu rõ: "*Ta ở trong đây không thấy một pháp nào đưa đến hoại diệt nhanh như ganh ghét, đố kỵ đối với đồng phạm hạnh*"[7].

Phân tích: Qua hai văn bản của kinh điển nói trên chỉ ra rằng, trong khi lời khen thường mang lại niềm vui, thì lòng ganh tỵ lại khiến con người phản ứng tiêu cực, không chấp nhận điều đó. Thái độ này dẫn đến hậu quả kép đó là:

- Thứ nhất, trong đời này, tâm hồn sẽ bất an, các mối quan hệ bị ảnh hưởng tiêu cực.

- Thứ hai, theo quy luật nhân quả, những nghiệp xấu tích lũy từ tâm lý tiêu cực này sẽ mang lại khổ đau trong các kiếp sau. Bài học rút ra là cần rèn luyện tâm nhẫn nhục, không để ganh tỵ chi phối.

Ngoài ra, ganh tỵ là ta đang tự ngăn chặn tâm Bồ Đề phát khởi trong chính mình nghĩa là từ chối hạnh phúc của người khác. Khi ta không thể tùy hỷ với thành tựu của bạn đồng tu học, cụ thể là các tỳ kheo hay phật tử nhận được sự tán thán từ giáo thọ sư.

Ví dụ: Trong một đạo tràng, khi thấy một đồng tu được đại chúng tán dương về đức hạnh, nếu ta nảy sinh ý định tìm lỗi xấu của họ để hạ bệ, đó chính là lúc ta đang tự gây phiền não cho mình mà mong người khác đau khổ. Một ví dụ khác là, đồng nghiệp được thăng chức, thay vì chúc mừng để cùng hưởng niềm vui (tâm tùy hỷ), ta lại tìm cách nói xấu để hạ uy tín của họ, điều này chỉ khiến tâm ta thêm bất an và tạo nghiệp xấu.

1.3 Ám ảnh Danh vọng

Luận cứ từ *Bồ Tát Hạnh*: Ngài Tịch Thiên chỉ rõ: "*Danh vọng, vinh quang, thảy không tạo thêm công đức, không kéo dài mạng sống, không tăng thêm sức mạnh cũng không chữa lành bịnh tật*"[8].

Đối chiếu kinh điển: *Kinh Pháp Cú* (kệ 75) dạy: "*Khác thay duyên thế lợi, Khác thay đường Niết Bàn, Tỷ kheo đệ tử Phật, Hãy như vậy thắng tri, Chớ ưa thích cung kính, Hãy tu hạnh viễn ly*"[9].

Phân tích: Qua các văn bản nêu trên danh vọng (danh lợi) thuộc về "ngoại duyên", không có thực lực nội tại. Nó không can thiệp được vào quy luật sinh tử, nên về bản chất là vô thường và bất khả nương tựa. Nếu lấy danh vọng làm chỗ dựa, tức là đặt nền tảng đời sống trên một cái không bền chắc. Ngược lại, công đức và an lạc chỉ phát sinh từ tâm thiện và trí tuệ. Vì vậy, chạy theo danh vọng thực chất là rời xa mục tiêu tu tập, đồng thời nuôi lớn tham ái và ngã chấp. Đây chính là gốc của khổ đau, chứ không phải là nguồn của an lạc và hạnh phúc.

Mặt khác, danh vọng không thể mua thêm mạng sống, không tăng cường sức mạnh thể chất và chẳng thể chữa lành bệnh tật. Qua đó, thông điệp nhắc nhở chúng ta đừng mải mê đuổi theo ảo ảnh phù du mà quên vun bồi, trưởng dưỡng tâm, đó là mới là giá trị thực chất nhất của một kiếp người.

Ví dụ: Một người bất chấp thủ đoạn để có danh vọng, nhưng khi gặp một lời phê bình chân thật (trái tai), họ lập tức rơi vào sân hận và khổ đau.

1.4 Mê đắm Lời khen

Luận cứ từ *Bồ Tát Hạnh*: "*Lời khen chỉ là tiếng vang, một âm thanh vô tình* "[10].

Đối chiếu kinh điển: *Kinh Kim Cang*: "*Phàm hễ có tướng đều là hư vọng cả*" ***[11]***

Phân tích: Lời khen không phải giá trị sẵn có nơi "ta", mà chỉ khởi trong tâm người khen. Nếu vui vì được khen, tức là đặt mình vào nhận định của người khác, có khen thì vui, không khen thì khổ. Theo duyên khởi, "lời khen" chỉ là sự kết hợp của âm thanh, không tự tính, tách ra thì không có thực thể độc lập. Vì vậy, niềm vui từ lời khen chỉ là giả hợp, không phải an ổn chân thật. Mặt khác, lời khen cũng chỉ là một "tướng" do âm thanh, ngôn từ và nhận thức tạo thành nên không đáng để nắm giữ hay đồng nhất với tự ngã.

Ví dụ: Một nghệ sĩ quá đắm chìm trong những tràng pháo tay sẽ không thể chịu nổi khi đối mặt với một lời phê bình chân thật, từ đó rơi vào trầm cảm và oán hận. Hoặc Khi nhận được một giải thưởng, nếu ta đắm chìm trong những lời tán tụng, ta sẽ nảy sinh tâm tự cao và ngừng cố gắng, dẫn đến sự thoái bộ.



Tôn tượng Quán Thế Âm tại Việt Nam Quốc Tự - Ảnh: Bảo Toàn/BGN

2. Nhẫn nhục là pháp tu đình chỉ các tác nhân gây hại cho thân tâm

2.1 Khái niệm Nhẫn nhục

Phật học phổ thông: "*'Nhẫn' là nhịn, chịu đựng những cảnh trái mắt nghịch lòng. 'Nhục là điều sỉ nhục, điều xấu hổ, làm tổn thương đến lòng tự ái của mình* "[12].

Hàm ý: Nhẫn nhục không phải là hèn nhát hay cam chịu, mà là đỉnh cao của bản lĩnh và trí tuệ, thể hiện qua khả năng kiềm chế tâm sân hận, giữ thái độ điềm tĩnh, từ bi trước sự sỉ nhục hoặc nghịch cảnh. Đây là hạnh tu cao quý nhằm chuyển hóa khổ đau, xây dựng bình an, và phá bỏ cái tôi.

Trong tác phẩm *Bồ Tát hạnh*, Ngài Tịch Thiên khẳng định không có khổ hạnh nào "*dũng cảm hơn hạnh nhẫn nhục*". Nhẫn nhục là khả năng làm quen với những cực khổ tầm thường để có thể chịu đựng được những cực khổ dữ dội hơn. Do đó, nhẫn nhục không phải là sự nhu nhược, mà là sự tự chủ tối cao của tâm và cũng như vững mạnh trước mọi tác nhân gây hại cho thân tâm.

2.2 Nhẫn nhục như một phương thức đình chỉ các phiền não

- Luận cứ từ *Bồ Tát Hạnh*: Ngài Tịch Thiên lập luận trên nền tảng duyên khởi rằng: "*Nếu không có cái này thì cái kia cũng không có. Nếu cái này có thì cái kia là nguyên nhân. Như vậy kẻ nào não hại ta chính là nguyên nhân của nhẫn nhục, tại sao lại bảo họ là chướng ngại*?"[13]. Từ đó, Ngài đi đến một chuyển hóa căn bản trong thái độ tu tập: "*Sự thù nghịch chính là nhân duyên của nhẫn nhục. Do đó, ta phải biết ơn kẻ thù cũng như biết ơn Phật Pháp vậy*"[14].

- Đối chiếu kinh điển:

Kinh Trung Bộ (MN 21-*Ví dụ cái cưa*), đức Phật dạy: "*Chư Tỷ-kheo, như những kẻ đạo tặc hạ liệt, dùng cưa hai lưỡi mà cưa tay, cưa chân; dầu vậy, nếu một ai ở đây khởi ý nhiễm loạn, người ấy do vậy không phải là người thực hành giáo pháp của Ta*"[15].

Kinh Pháp cú, kệ 184 cũng khẳng định: "*Chư Phật thường giảng dạy, Nhẫn khổ hạnh tối thượng*"***[16]***.



(Ảnh: Internet)

- Phân tích: Các tác nhân gây hại như sân hận, ganh tỵ, ám ảnh danh vọng hay mê đắm lời khen đều vận hành theo cùng một cơ chế sinh khởi từ sự tiếp xúc giữa căn trần thức, rồi được củng cố bởi vô minh và chấp ngã. Khi không có chánh niệm và trí tuệ, tiến trình này tất yếu dẫn đến phản ứng tiêu cực.

Nhẫn nhục, theo tinh thần của *Bồ Tát Hạnh*, không chỉ là sự chịu đựng thụ động mà là sự can thiệp có trí tuệ vào tiến trình duyên khởi của phiền não. Khi đối diện với nghịch cảnh, không phản ứng theo thói quen sân hận, mà quán chiếu rằng: đối tượng gây hại chỉ là một pháp duyên sinh, không có tự tính; cảm thọ khổ đau cũng vô thường; và "cái ta bị xúc phạm" chỉ là giả hợp.

Chính nhờ cái thấy này, dòng phản ứng bị đình chỉ ngay từ điểm phát sinh. Khi không có sân hận khởi lên, thì các hệ quả tiếp theo như lời nói ác, hành động tổn hại hay nghiệp bất thiện cũng không hình thành. Như vậy, nhẫn nhục không chỉ làm giảm thiểu hậu quả, mà còn cắt đứt nguyên nhân sinh khởi của các tác nhân gây hại.

Hơn nữa, theo lập luận của Ngài Tịch Thiên, chính "kẻ gây hại" lại là điều kiện cần để nhẫn nhục xuất hiện. Nếu không có nghịch cảnh, thì hạnh nhẫn nhục không có cơ hội phát triển. Do đó, thay vì xem họ là chướng ngại, nhận thức họ như một "trợ duyên" quý giá trên con đường tu tập. Đây là bước chuyển hóa sâu sắc: từ đối kháng sang biết ơn, từ phản ứng sang quán chiếu.

Ví dụ: Khi bị người khác xúc phạm, phản ứng thông thường là nổi giận và muốn đáp trả. Nhưng nếu quán chiếu theo duyên khởi, ta thấy lời nói ấy chỉ là âm thanh phát sinh do nhiều điều kiện, người nói đang bị chi phối bởi phiền não.

Nhờ đó, tâm không khởi sân và xung đột được dừng lại ngay từ đầu.

Trường hợp khác, Trong môi trường làm việc, khi bị đồng nghiệp ganh ghét hoặc nói xấu, nếu phản ứng lại sẽ làm mâu thuẫn leo thang. Nhưng nếu giữ tâm nhẫn nhục và quán chiếu nhân duyên, ta không chỉ bảo vệ được sự bình an nội tâm mà còn chuyển hóa hoàn cảnh thành cơ hội rèn luyện.

3. Ứng dụng pháp tu nhẫn nhục vào đời sống

Để làm rõ vai trò của nhẫn nhục như một phương thức đình chỉ phiền não, có thể xét các tình huống tiêu biểu tương ứng với bốn dạng phiền não: sân hận, ganh tỵ, ám ảnh danh vọng và mê đắm lời khen như sau:

Thứ nhất, trong môi trường công việc, khi bị phê bình công khai, tâm sân hận dễ phát sinh do nhận thức "tôi bị xúc phạm". Tuy nhiên, nếu quán chiếu rằng lời nói chỉ là duyên hợp và "cái tôi bị xúc phạm" chỉ là giả lập, có thể không phản ứng tức thời, nhờ đó đình chỉ tiến trình sân ngay từ đầu và nghịch cảnh trở thành cơ hội rèn luyện nội tâm.

Thứ hai, trong môi trường tu học, khi thấy người khác được tán dương, tâm ganh tỵ sinh khởi từ so sánh và chấp ngã. Nhưng nếu thấy rõ thành tựu của người kia do nhiều nhân duyên và lời khen không có tự tính, có thể chuyển ganh tỵ thành tâm tùy hỷ. Nhờ đó, không những tránh được bất an mà còn tích lũy công đức.

Thứ ba, đối với đời sống xã hội, ám ảnh danh vọng khiến con người lệ thuộc vào sự công nhận bên ngoài: được thì vui, mất thì khổ. Quán chiếu theo duyên khởi cho thấy danh vọng không có tự tính và không thể đem lại an lạc chân thật. Nhờ đó, thực hành nhẫn nhục bằng cách không chạy theo cũng không lệ thuộc, giữ được sự ổn định trước mọi biến động.

Cuối cùng, trong bối cảnh hiện đại, sự mê đắm lời khen khiến tâm dao động theo phản hồi của người khác. Tuy nhiên, nếu thấy rõ lời khen chỉ là âm thanh và nhận thức duyên sinh, không phải bản chất của "ta", sẽ không còn bị chi phối bởi khen chê. Nhẫn nhục ở đây chính là khả năng giữ tâm quân bình trước mọi đánh giá ngoại tại.

Từ các trường hợp trên có thể thấy, các phiền não đều phát sinh từ sự tiếp xúc và được củng cố bởi chấp ngã. Cho nên, khi đặt nhẫn nhục trên nền tảng quán chiếu duyên khởi, thì có khả năng can thiệp trực tiếp vào sự sinh khởi của phiền não và làm gián đoạn phản ứng tiêu cực ngay từ điểm khởi đầu. Do đó, nhẫn nhục không chỉ là một phẩm chất đạo đức mà còn là một năng lực nhận thức có

giá trị thực tiễn cao trong đời sống hiện đại.

III. Kết luận

Nhẫn nhục, khi được hiểu như biểu hiện của trí tuệ duyên khởi, không còn là sự chịu đựng thụ động mà trở thành phương thức nhận thức có khả năng đình chỉ các tác nhân gây hại cho thân tâm, thông qua sự tu tập quán chiếu các pháp không tự tính hay tính duyên khởi của các hiện tượng tâm lý. Từ đó, có thể ngăn chặn sự sinh khởi của các phản ứng tiêu cực ngay từ giai đoạn đầu.

Kết quả phân tích cho thấy nhẫn nhục không chỉ có giá trị đạo đức mà còn đóng vai trò như một cơ chế tâm lý nhận thức giúp ổn định đời sống nội tâm và định hướng hành vi theo chiều hướng thiện.

Tác giả: NCS.Trần Quốc Hưng - Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM

***

Tài liệu tham khảo:

[1] *Bồ Tát Hạnh*, Thích Trí Siêu (Việt dịch), Nxb.Phương Đông, TP.HCM, 2008.

[2] *Kinh Di Giáo*, Đoàn Trung Còn và Nguyễn Minh Tiến (Việt dịch), Nxb.Tôn Giáo, Hà Nội, 2010.

[3] *Kinh Tương Ưng Bộ,Tương Ưng Uẩn*, Thích Minh Châu (Việt dịch), Hà Nội, Nxb.Hồng Đức, 2020.

[4] *Kinh Tăng nhất A-hàm*, *chương Một pháp*, Thích Đức Thắng (Việt dịch), 2005, Ebook.

[5] *Kinh Pháp Cú,* Thích Minh Châu (Việt dịch), Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2017.

[6] *Kinh Kim Cang Bát-nhã Ba-la-mật,* Thích Trí Tịnh (Việt dịch), Ebook (ĐCTTTK0235).

[7] *Phật học phổ thông*, Thích Thiện Hoa, Nxb.Tôn giáo, Hà Nội, 2006.

[8] *Kinh Trung Bộ-Ví dụ cái cưa*, Thích Minh Châu (Việt dịch), Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2020.

Chú thích:

[1] *Bồ Tát Hạnh*, Thích Trí Siêu (Việt dịch), Nxb.Phương Đông, TP.HCM, 2008, (kệ 01)Tr.28.

[2] *Bồ Tát Hạnh*, Thích Trí Siêu (Việt dịch), Nxb.Phương Đông, TP.HCM, 2008, (kệ 25)

[3] *Kinh Di Giáo*, Đoàn Trung Còn và Nguyễn Minh Tiến (Việt dich), Nxb.Tôn Giáo, Hà Nội, 2010, tr.37.

[4] *Kinh Tương Ưng Bộ,Tương Ưng Uẩn,* Thích Minh Châu (Việt dịch), Hà Nội, Nxb.Hồng Đức, 2020, Tr.357.

[5] *Bồ Tát Hạnh*, Thích Trí Siêu (Việt dịch), Nxb.Phương Đông, TP.HCM, 2008, (kệ 78) Tr.32.

[6] *Bồ Tát Hạnh*, Thích Trí Siêu (Việt dịch), Nxb.Phương Đông, TP.HCM, 2008, (kệ 89) Tr.33.

[7] *Kinh Tăng nhất A-hàm*, chương Một pháp, Thích Đức Thắng (Việt dịch), 2005, Ebook, Tr.138.

[8] *Bồ Tát Hạnh*, Thích Trí Siêu (Việt dịch), Nxb.Phương Đông, TP.HCM, 2008, (kệ 90) Tr.33.

[9] *Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu* (Việt dịch), Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2017, (kệ 75), Tr.41

[10] *Bồ Tát Hạnh*, Thích Trí Siêu (Việt dịch), Nxb.Phương Đông, TP.HCM, 2008, (kệ 94) Tr.33.

[11] *Kinh Kim Cang Bát-nhã Ba-la-mật,* Cưu Ma La Thập, Thích Trí Tịnh (Việt dịch), Ebook (ĐCTTTK0235), tr.03.

[12] *Phật học phổ thông*, Thích Thiện Hoa, Nxb.Tôn giáo, Hà Nội, 2006, Tr.269.

[13] *Bồ Tát Hạnh*, Thích Trí Siêu (Việt dịch), Nxb.Phương Đông, TP.HCM, 2008, (kệ 104) Tr.34.

[14] *Bồ Tát Hạnh*, Thích Trí Siêu (Việt dịch), Nxb.Phương Đông, TP.HCM, 2008, (kệ 111) Tr.34.

[15] *Kinh Trung Bộ-Ví dụ cái cưa*, Thích Minh Châu (Việt dịch), Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2020, Tr.155

[16] *Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu* (Việt dịch), Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2017, (kệ 184), Tr.81