NHẪN NẠI BA LA MẬT

(Khantipāramī)

I. Ý nghĩa Nhẫn Nại:

1. Nhẫn nại là gì?

Danh từ Pāḷi Khanti (khantī) dịch là nhẫn nại hay kham nhẫn, nghĩa là sự kiên nhẫn, nhẫn nhịn, chấp nhận chịu đựng những khó khăn, nghịch cảnh.

Nhẫn nại là sở hữu vô sân (adosacetasika) thuộc sở hữu tịnh hảo (sobhaṇacetasika) sanh khởi với tâm thiện. Nhẫn nại là thiện, một trạng thái tâm vô sân.

Ngài Ledi Sayadaw định nghĩa Nhẫn nại (Khantī) trong cuốn Maṅgala Sutta Nissaya như sau: "Không cảm thấy vui mừng phấn khởi khi đối diện với tình cảnh vừa lòng, nhẫn nại và không nóng giận khi gặp khó khăn."

Sự Nhẫn Nại thật sự khi đối diện với những cảnh hài lòng mà không khởi tâm tham và chịu đựng, không sân hận khi gặp cảnh khó khăn, trái ý nghịch lòng.

Bốn Ý nghĩa của Nhẫn Nại:

- Nhẫn nại có đặc tính là chấp nhận.
- Phận sự: là chịu đựng đối tượng khả ái và bất khả ái.
- Sự thành tựu: là không đối kháng hay độ lượng.
- Nhân cần thiết: là thấy mọi thứ như chúng thực sự là.

2. Nhẫn Nại Ba La Mật gì?

Nhẫn Nại Ba La Mật là sự kiên nhẫn, chấp nhận chịu đựng đối với hoàn cảnh khó khăn, đau khổ, trái ý nghịch lòng và cảnh khả ái với tâm hướng đến sự giác ngộ Đạo Quả Niết Bàn, cùng với tâm Đại Bi (Mahākaruṇā) và Phương tiện thiện xảo trí (upāyakosallañāṇa).

Nhẫn Nại Ba la Mật có ba bậc:

a) Nhẫn Nại Ba La Mật bậc hạ (Khantipāramī): là sự kiên nhẫn, chấp nhận chịu đựng những sự khó khăn, tổn thất tài sản, thân quyến do người khác gây ra trong khi hành thiện pháp.

b) Nhẫn Nại Ba La Mật bậc trung (Khanti-upapāramī): là sự kiên nhẫn, chịu đựng sự thiệt hại đến tứ chi khi hành thiện pháp.
c) Nhẫn Nại Ba La Mật bậc thượng (Khanti-paramatthapāramī): là sự kiên nhẫn, chịu đựng sự đe dọa gây thiệt hại đến mạng sống trong khi hành thiện pháp.

Nhẫn Nại Ba La Mật bao gồm:

1. Nhẫn nại về môi trường sống:

Là sự kiên nhẫn, chấp nhận chịu đựng với thời tiết khắc nghiệt như nóng quá, lạnh quá, mưa gió, bão, tuyết sương, ruồi muỗi, côn trùng…

2. Sự nhẫn nại với những cảm thọ khổ:

Là sự kham nhẫn, chấp nhận chịu đựng, không khó chịu bực bội với những cảm thọ khổ về thân, như bịnh hoạn, đau nhức khốc liệt, sự đói khát, sự thiếu thốn vật chất.

3. Nhẫn nại với cảnh trái ý nghịch lòng:

Là sự kiên nhẫn, nhẫn nhịn, chấp nhận chịu đựng, không tỏ thái độ sân hận với lỗi lầm của chúng sanh khác xúc phạm đến mình, như sự chỉ trích, nhục mạ, chửi mắng và hành động khích bác, đánh đập, giết hại.

4. Nhẫn nại với phiền não:

Là sự kham nhẫn, chấp nhận chịu đựng đối với tham, sân, si sanh khởi lên trong tâm. Vị Bồ Tát có thái độ chân chánh chấp nhận, kiên nhẫn tu tập loại bỏ những phiền não tham, sân, si.

Kham nhẫn là một trong bảy phương pháp đoạn trừ các Lậu Hoặc. Trong Kinh Tất Cả Lậu Hoặc (Sabbāsavasutta, M.2) Đức Phật dạy:

“Ở đây, này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu chơn chánh giác sát, sống kham nhẫn nóng, lạnh, đói, khát.

“Vị ấy là người sống kham nhẫn ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, sự xúc chạm của các loài côn trùng, kham nhẫn những cảm thọ về thân, đau đớn khốc liệt, đau nhói, nhức nhối, không sung sướng, không thích thú, chết điếng người.

“Này các Tỳ khưu, những lậu hoặc nào khởi lên do không kham nhẫn, có thể trở thành tàn hại và nhiệt não, giờ đây, nhờ kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc ấy không còn trở nên tàn hại và nhiệt não nữa.

“Này các Tỳ khưu, đây gọi là các lậu hoặc cần phải do kham nhẫn đoạn trừ.”

II. Phương pháp suy xét giúp thực hành Nhẫn nại Ba-la-mật:

Khi tu tập pháp nhẫn nại Ba La Mật thường xuyên quán xét những cách thức sau đây để có được sự nhẫn nại và tâm sân không phát sanh:

1) Suy xét về sự lợi ích của nhẫn nại:

- Nhẫn nại đem lại nhiều sự lợi ích cả cho mình lẫn cho người.
- Nhẫn nại là cánh cửa chặn đi xuống khổ cảnh, là chiếc thang để bước lên các cõi chư thiên và Phạm thiên.
- Nhẫn nại là sức mạnh của các bậc Sa-môn và Bà- la-môn.

Trong kệ ngôn Ovādapātimokkha, Đức Phật dạy:

> “**Khantī paramaṃ tapo titikkhā**”.
> Nhẫn nại là đức hạnh cao thượng. (Dhp. 184)

Trong kinh Pāli có nhiều kệ ngôn Đức Phật dạy:

> **“Sīlasamādhi guṇānaṃ**
> **Khanti padhānakāranaṃ**
> **Sabbepi kusalādhammā**
> **Khantyā-yeva vuddhanti te.”**

Sự nhẫn nại là pháp rất quan trọng để nâng đỡ Giới và Định. Tất cả các thiện pháp hằng tăng tiến nhờ sự nhẫn nại”.

> **Kevalānaṃpi pāpānaṃ,**
> **Khanti mūlaṃ nikantati,**
> **Garahakalahādīnaṃ,**
> **Mūlaṃ khaṇati khantiko**.

Sự nhẫn nại cắt đứt gốc rễ của tất cả tội lỗi, người nhẫn nại là người đào bứng gốc rễ tội lỗi, nhứt là tội phỉ báng, mắng nhiếc, chỉ trích.

- **Khantī dhīrassa laṅkāro**.
  Sự nhẫn nại là vật trang điểm của bậc Trí tuệ.

- **Khantī tapo tapassino**. (tapassī: vị ẩn sĩ, bậc xuất gia)
  Sự nhẫn nại là pháp thiêu hủy của bậc xuất gia.
  Hay: Nhẫn nại là pháp thiêu hủy của các bậc có tinh tấn.
- **Khantī balaṃ va yatīnaṃ**. (yati: đạo sĩ, tu sĩ)
  Sự nhẫn nại là sức mạnh của các người hành đạo (tu sĩ).
- **Khantī hitasukhāvahā**.
  Sự nhẫn nại đem lại điều lợi ích và an vui
- **"Khantiko mettavā lābhī**
  yassasī sukhasīlavā
  piyo devamanussānaṃ
  manāpo hoti khantiko."

Người có nhẫn nại và lòng từ ái hằng là bậc có nhiều lợi lộc, có danh tiếng, an vui và có giới hạnh. Người nhẫn nại là nơi thương yêu quí mến của Chư Thiên và nhân loại.

"**Attānopi paresañca**
Atthāva hova khantiko
Saggamokkhagamaṃ maggaṃ
Āruḷho hoti khantiko."

Người nhẫn nại đem lại sự lợi ích cho mình và cho người khác; Người nhẫn nại là người đang đi con đường đến cõi trời và giải thoát Niết-bàn.

"**Satthuno vacanovādaṃ**
Karoto yeva khantiko
Paramāya ca pūjāya
Jinaṃ pūjeti khantiko."

Người nhẫn nại là thực hành theo lời giáo huấn của Bậc Đạo Sư (Đức Phật). Người nhẫn nại là người cúng dường Đức Toàn Thắng bằng cách cúng dường cao thượng nhất.

2. Suy xét về nghiệp và quả của nghiệp:

Trường hợp có người làm khổ, gây thiệt hại ta, như chửi rủa, mắng nhiếc, hăm doạ, đánh đập, v.v… Ta nên suy xét rằng: Đó là quả của ác nghiệp mà chính ta đã tạo trong kiếp hiện tại này hoặc trong những kiếp quá khứ; đến thời kỳ cho quả của ác nghiệp. Nay ta phải chịu quả khổ của ác nghiệp ấy.

3. Suy xét về nghiệp thiện-nghiệp ác:

Trường hợp có người làm khổ, gây tổn hại cho ta như: chửi rủa, mắng nhiếc, vu oan giá hoạ, hăm doạ, đánh đập ta một cách tàn nhẫn. Ta nên suy xét rằng: quả ác nghiệp đến lúc trổ quả khổ, ta phải chấp nhận chịu đựng.

Nếu ta nổi cơn giận dữ, bực tức, chửi rủa, mắng nhiếc, hăm doạ, đánh đập, v.v… để trả thù lại người ấy, thì ta không những chịu quả khổ của ác nghiệp cũ, mà lại còn tạo thêm ác nghiệp mới, để rồi phải chịu quả khổ trong vị lai.

Nếu ta nhẫn nại, không sân hận, bực tức, không chửi rủa, mắng nhiếc, hăm doạ, đánh đập, v.v… không trả thù người ấy, thì ta không tạo nghiệp bất thiện mới, do nhờ sự nhẫn nại, ta được an vui ngay hiện tại và hưởng được quả an lạc trong vị lai.

5. Suy xét về tính chất công minh của nghiệp:

Đức Phật dạy trong Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt rằng: Nghiệp phân chia chúng sanh có ưu thắng, có hạ liệt. Nghiệp Thiện cho quả tốt, an lạc, Nghiệp bất thiện cho quả xấu, đau khổ. Khi nghiệp cho quả, thì rất công bằng, không hề thiên vị một ai, dù là Đức Phật.

Một người Phật tử có trí tuệ sáng suốt, có chánh kiến hiểu biết đúng đắn về nghiệp và quả của nghiệp, thì chắc chắn không hề phiền trách ai làm khổ mình, người ấy sẽ có đức tính nhẫn nại chịu đựng quả khổ mà không hề phát sanh tâm sân hận, oán trách, thù hận.

Một số người quan niệm rằng: "cuộc đời này thật bất công", đó là cách nhìn rất thiển cận xét theo nhân hiện tại. Cuộc đời của mỗi chúng ta nói riêng, tất cả chúng sinh nói chung không chỉ tuỳ thuộc vào nhân duyên hiện tại, mà phần lớn tuỳ thuộc vào nhân duyên nhiều đời nhiều kiếp trong quá khứ.

III. Quả Báu của sự nhẫn nại:

Đức Nhẫn nại có 5 quả báu là:

1. Piyo hoti manāpo: được nhiều người thương mến.
2. Na verabahulo: không có nhiều thù oán.
3. Na vajjabahulo: không có nhiều tội lỗi.
4. Asammūḷho: khi sắp chết không loạn tâm.

5. Suggatiṃ upapajjati: được sanh về nhàn cảnh.

Tóm lại:

Nhẫn nại ba la mật là khi gặp hoàn cảnh khó khăn, trái ý nghịch lòng, tâm không sân hận, không bất bình mà chấp nhận chịu đựng, hoặc gặp cảnh khả ái vừa lòng không tham đắm mà giữ tâm quân bình, thanh tịnh. Nếu như cố nhịn nhục, không có biểu hiện ra bên ngoài bằng lời nói hoặc hành vi, cử chỉ thô bạo, mà bên trong tâm có sự bực bội, khó chịu, sân hận, thì không thể gọi là Nhẫn nại ba la mật, do tâm bị ô nhiễm bởi phiền não sân hận.

Do vậy, để đạt được Nhẫn nại ba la mật, người con Phật nên có đức tin trong sạch và có chánh kiến về nghiệp và quả của nghiệp; thấy rõ sự tai hại của sự không nhẫn nại và sự lợi ích của sự nhẫn nại. Cho dù gặp hoàn cảnh đau khổ, trái ý nghịch lòng ra sao cũng luôn nhẫn nại, không hề sân hận, giữ gìn thiện tâm để tạo các thiện pháp cho được đầy đủ, ngõ hầu mong thành tựu quả vị Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác, Thinh Văn Giác, đạt đến Niết Bàn, giải thoát mọi cảnh khổ tử sanh luân hồi.

KHAM NHẪN ĐỘ

Gặp phải việc như tơ vò rối
Vẫn nhẫn kham chẳng đổi thay lòng.
Sá chi nắng hạ, giá đông,
Sá chi những chuyện nghịch lòng trái tai.
Dù ai có đọa đày con, vợ
Hoặc là làm khổ sở thân nhân.
Vẫn cam chịu chẳng giận hờn
Vẫn vui kham nhẫn chẳng buồn trách chi.
Hay có ai đoạn ly thủ túc,
Như phạm nhằm huyết nhục tay chân.
Vẫn vui chịu đựng chẳng buồn,
Vẫn lòng nhẫn nại chẳng tuôn lệ sầu.
Hay có ai tước thâu mạng sống
Chết cam đành chẳng mống tâm tà.
Quyết vì pháp độ lâu xa,
Quyết hành chánh pháp để ra luân hồi.

KỆ BÁ NHẪN

Sự nóng giận rất nhiều mãnh lực
Khi phát sanh tích cực vô cùng
Múa men la ó lung tung
Mặt xanh, mắt đỏ, giận run cả người
Ráng dập tắt tánh tình sân hận
Tiền Đức xưa căn dặn lắm lần
Người mà tánh nết không sân
Nhẫn Ba-La-Mật khoẻ thân lạ thường
Người muốn thắng để nhường người thắng
Hay giỏi chi cứng rắn tranh đời
Làm thinh chẳng thốt một lời
Giữ thân nhẫn nại không rời Phật ngôn
Đói khát vẫn ồn tồn thái độ
Hoặc Tham, Sân, Đau khổ, Si mê
Nhịn sự vui thú ngoả nguê
Nhịn luôn những tiếng khen chê của đời
Nhịn cả thảy những lời đâm thọc
Nóng lạnh cùng rắn độc các loài
Rủi ro gặp lúc nạn tai
Cũng đều nhịn hết chẳng sai tấc lòng
Nhịn cả thảy muỗi mòng gió nắng
Mới gọi là Bá nhẫn trăm lần
Phước báu to lớn muôn phần
Theo lời Phật dạy ân cần suy tôn
Có Pháp nhẫn suy tồn của quí
Cả thảy ai thượng trí trong đời
Sửa trau sắc đẹp cho người
Đều do nhẫn nại Pháp thời thật cao
Pháp nhẫn nại khác nào kiều lộ
Hoặc ví như xe cộ rước người
Hiền nhân trí thức trên đời
Sanh về nhàn cảnh cõi trời thiếu chi
Nếu gồm đủ nhiều khi phước đức

Nhập Niết Bàn lập tức chẳng sai
Nhẫn nại hạnh phúc hỡi ai
Không hao của cải phước hoài chảy vô
Mỗi người thảy hoan hô khen ngợi
Đến xứ nào được lợi như thường
Chư Thiên, Người thảy đều thương
Do nhờ nhẫn nại thường thường quen tâm
Xin nhắc nhở người tầm đạo đức
Trì giới và rán sức tham thiền
Bố thí, nhẫn nại chẳng kiên
Bao nhiêu công quả phước điền như không.

*****