



Một hành giả đang lễ lạy trước bảo tháp tại thủ đô Lhasa trong một ngày mùa đông

Nhẫn nhục khi gặp bất công

Loại nhẫn nhục này nên áp dụng bất cứ khi nào bạn bị tấn công, mất trộm hay thất bại, bị sỉ nhục vào mặt hay nói xấu sau lưng. Thay vì khó chịu và phản ứng một cách giận dữ thì bạn nên đáp lại một cách tốt lành với lòng từ và bi. Nếu mất kiên nhẫn và chịu thua cơn giận dữ, thì dù chỉ một lóe nhỏ thịnh nộ nổi lên là có thể huỷ hoại hết các quả lành của những thiện hạnh mà bạn đã tích lũy trên một ngàn kiếp, như đã được đề cập trong Nhập Bồ Tát Đạo:

*Thiện hạnh tích lũy trong một ngàn kiếp,
Chẳng hạn hạnh bố thí,
Hay cúng dường các bậc đã chứng đại lạc:
Chỉ một tia giận dữ loé lên là thiện hạnh bị thiêu huỷ.*¹⁵⁴

Ngoài ra:

*Không xấu ác nào như sân hận,
Không khổ hạnh nào sánh được nhẫn nhục.¹⁵⁵
Vì thế, hãy tắm mình trong nhẫn nhục -
Bằng mọi cách với lòng nhiệt thành khẩn thiết.*

Hãy nhớ tới những tật bệnh mà sân hận mang lại, hãy nỗ lực vun bồi nhẫn nhục trong mọi hoàn cảnh. Ngài Padampa Sangye nói:

*Thù ghét kẻ địch là một mê lầm gây ra bởi nghiệp chướng.
Hãy chuyển hóa tư tưởng xấu xa của quý vị, hồi dân chúng xứ Tingri!*

Và Ngài Atisa nói:

*Không nên tức giận những người làm hại bạn.
Nếu nổi giận với những người làm hại mình,
Thì khi nào bạn mới trau dồi được nhẫn nhục?*

Bất cứ khi nào có ai làm hại bạn, lăng mạ hay buộc tội bạn một cách sai lầm, nếu bạn không bị mất bình tĩnh hay để tâm thù hằn người đó, thì kết quả là nhiều ác hạnh và chướng ngại trong quá khứ của bạn sẽ rơi rụng. Nhờ phát triển tánh nhẫn nhục trong những tình huống như thế, bạn có thể tích lũy được rất nhiều công đức. Vì thế hãy coi những người đã đối xử bất công với bạn như những vị thầy của mình. Có câu nói rằng:

Nếu không có người làm bạn nổi sân, thì bạn có thể trau dồi hạnh nhẫn nhục với ai?

Ngày nay, chúng ta thường nghe nói rằng một người nào đó là một Lạt ma hay tu sĩ chân chính nhưng lại có một tính khí kém tề. Nhưng trong thế gian không có điều gì tệ hại hơn sân hận – vì thế làm sao có thể có người rất tốt đồng thời lại có một tính khí kém tề? Ngài Padampa Sangye nói:

Bạn không biết rằng một hành động phát sinh từ sân hận dù trong khoảnh khắc thì còn tệ hại hơn một trăm hành vi phát sinh từ tham dục.

Nếu thực sự thấm nhuần giáo lý một cách đúng đắn, thì mọi việc bạn làm, nói, và suy nghĩ phải mềm mại như bước chân trên vải len và dịu nhẹ như súp *tsampa* hoà với bơ. Nhưng rất có thể việc bạn có thể nhẫn nhục trở thành một điều đối nghịch, và việc thực hành đức hạnh nhỏ bé nhất mà bạn làm được, hoặc giới nguyện mà bạn giữ được, sẽ khiến bạn cảm thấy rất hài lòng với chính mình và bạn sẽ thổi phồng bạn lên với lòng kiêu hãnh. Hoặc mỗi khi có ai nói với bạn chỉ một lời nhưng bạn lại cực kỳ nhạy cảm với cách họ nói lên lời đó, và bạn lại giận sôi lên bất kỳ lúc nào bạn nghĩ mình đang bị nhục mạ hay chỉ trích. Tánh khí tự ái đó là một dấu hiệu cho thấy tâm bạn và Pháp đi theo hai con đường riêng rẽ và Giáo Pháp hoàn toàn không chuyển hoá được tâm bạn. Geshe Chengawa nói:

Khi chúng ta học tập, quán chiếu và thiền định, nếu bản ngã của chúng ta phát triển ngày càng lớn hơn, sự nhẫn nại của ta trở nên còn mỏng manh hơn cả da non của một đứa trẻ, và chúng ta cảm thấy dễ cáu kỉnh thậm chí còn hơn cả quý Tsang Tsen, thì đây chắc chắn là những dấu hiệu cho thấy công phu học tập, thiền định và quán chiếu của chúng ta đã đi sai hướng.

Hãy luôn luôn khiêm tốn, ăn mặc giản dị, và đối xử tôn kính với mọi người dù họ tốt, xấu hay tầm thường. Hãy điều phục tâm bạn bằng Giáo Pháp, lấy từ và bi của Bồ Đề Tâm làm nền tảng của mình. Không còn nghi ngờ gì nữa, đây là điểm tốt cùng trọng yếu của tất cả con đường tu tập, còn tốt lành gấp ngàn lần những cái thấy “tối thượng” hay những loại thiền định “sâu xa nhất” mà chẳng làm được điều gì tốt đẹp cho tâm thức.

Trích bộ luận giải **LỜI VÀNG CỦA THẦY TÔI** (chương viết về **Khởi Dậy Bồ Đề Tâm**) do đại sư **Patrul Rinpoche** trước tác, **Padmakara Translation Group** chuyển Anh ngữ, **Nhóm Longchenpa** chuyển Việt ngữ— Bản Hiệu Đính năm 2007.

☞ Muốn biết thêm chi tiết hoặc muốn phát tâm hỗ trợ ấn tống Bản Hiệu Đính 2007 của toàn bộ luận giải **LỜI VÀNG CỦA THẦY TÔI** (trên 750 trang), xin gửi điện thư đến địa chỉ: vietvajra@yahoo.com hoặc điện thoại 240-238-1903 (Hoa Kỳ), hoặc vào xem trang nhà: www.vietvajra.org hoặc gửi chi phiếu đóng góp về : **Viet Vajra Foundation, 17548 Nutwood Drive, Carson, CA 90746 USA**