

QUAN ĐIỂM VỀ KHAM NHẪN THÔNG QUA KINH PHÁP CÚ SỐ 4



Kham nhẫn và sân hận tuy hai nhưng biểu hiện cùng một tính cách. Với người có lòng **kham nhẫn** khi đối trước sự phản ứng của đối phương mà lòng điềm tĩnh nhu thuận; càng điềm tĩnh nhu thuận càng sáng suốt nhận rõ mọi vấn đề.

Tác giả: **ĐĐ.Danh Đô (YUTTAYOGO)**

Chùa Cà Nhung, ấp Hòa Tạo, xã Định Hòa, Gò Quao, Kiên Giang

Tạp chí Nghiên cứu Phật học **Số tháng 11/2023**

I. Đặt vấn đề

Thiết nghĩ sống ở đời để tồn tại đúng ý nghĩa thì không ai không kinh qua lòng nhường nhịn, với nhiều tâm trạng độ tuổi khác nhau trên con đường tìm đạt được hạnh phúc. Cuộc đời là mối tương quan nhân duyên. Những điều bất như ý đến với ta hơn một nửa, tâm lý không toại nguyện thì khổ đau, trước một hoạt cảnh trái ý nghịch lòng có thể làm ta nổi giận. Điều đẹp lòng thì chúng ta dang tay sở hữu, điều trái ý tìm cách loại suy hay kháng cự. Vấn đề mâu thuẫn tâm lý nội tại là chuyện thể thường. Bản năng huân tập được lưu xuất dưới sự điều động của bản ngã.

Kham nhẫn (Ksanti, Khanti) là một hình thái tâm lý biểu hiện hai chiều của một tâm thức. Một mặt làm thẳng hoa sự sống theo chiều hướng thiện. Mặt khác làm đình trệ và chặn đứng sự sinh khởi dòng tâm lý hướng thượng, lạc quan yêu đời. Giống và khác nhau tùy theo tư duy và sự quán chiếu của mỗi người trong đời sống hiện tại.

Người thiếu điềm tĩnh, sáng suốt trong khi nhận diện vấn đề thường bị méo mó và luôn theo cảm tính tự nhiên. Đâu biết rằng mọi sự phát khởi đều có nhân duyên nghiệp báo. Muốn hiểu rõ bản chất và tác dụng của mọi vấn đề chúng ta phải thực hành hạnh nhẫn, nghĩa là kiên trì, chịu đựng, sáng suốt, nghiêm túc để hoạch định một hướng đi cho đời sống lý tưởng của bản thân, đem lại lợi lạc chung cho mình và mọi người.

Dân gian Việt Nam có câu “*Một câu nhịn chín câu lành*” hay “*Chữ nhẫn là chữ vàng, ai mà nhẫn được thì càng sống lâu*”. Người xưa đúc kết những bài học bổ ích bằng kinh nghiệm sống.

Trích kệ Pháp Cú: “*Akkocchi mam avadhi mam ajini mam ahāsi me, ye tam nupanayhanti veram tesūpasammati*”.

Nghĩa dịch: “*Nó đã sỉ nhục tôi, nó đã đánh đập tôi, nó đã chế ngự tôi, nó đã tước đoạt của tôi. Và những ai không áp ú điều ấy, sự thù hận ở những người ấy được lặng yên*”.

GIÁO LÝ - LỊCH SỬ - TRIẾT HỌC

Quan điểm về Kham Nhẫn thông qua Kinh Pháp Cú số 4

ĐD. Danh Đỗ (YUTTAYOGO)

Chùa Cà Nhung, ấp Hòa Tạo, xã Định Hòa, Gò Quao, Kiên Giang

II. Nội dung và ý nghĩa của bài Kệ Ngôn

1. Nội dung

Một người muốn tu theo Phật giáo còn trong chiếc áo người cư sĩ thì hằng ngày phải tu tập đức hạnh nhân bản – nhân quả, sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.

Đức Phật hằng khuyên dạy hàng tín đồ không nên trả thù báo oán mà phải hành pháp nhẫn nại, luôn luôn, trong mọi trường hợp, ở mọi nơi, trước mọi khiêu khích. Đức Phật tán dương những ai sẵn sàng chịu đựng lỗi lầm của kẻ khác, mặc dầu trong tay có đủ quyền lực để trả thù. Trong quyển Pháp Cú này có nhiều trường hợp cho thấy rằng đức Phật luôn luôn hành pháp nhẫn nại, dầu lắm khi Ngài cũng bị chỉ trích thậm tệ, bị chửi mắng và bị tấn công. Nhẫn

nại không bao giờ là dấu hiệu của sự ương hèn yếu kém, hay chủ bại, đầu hàng, mà trái lại là sức mạnh bất khuất của con người tự chủ(1). (Kinh Pháp Cú -- Nàrada -- Bản Dịch Phạm Kim Khánh. Xuất Bản 1971)

Muốn sống đạo đức như vậy thì nên lấy năm đức của Phật giáo mà làm nền tảng cho sự sống:

- 1 “Đức Hiếu Sinh”.
- 2 “Đức Ly Tham”.
- 3 “Đức Chung Thủy”.
- 4 “Đức Thành Thật”.
- 5 “Đức Minh Mẫn”.

Khi muốn sống đúng được năm đức hạnh này thì phải học tập để biết cách sống với mọi người bằng sự thể hiện đức hạnh **NHẪN NHỤC**. Bởi vì trong cuộc sống thường chung đụng với mọi người nên có nhiều ác pháp xảy ra. Ác pháp xảy ra thường mang đến sự khổ đau cho loài người.

Muốn ngăn chặn những sự đau khổ này thì phải diệt trừ ác pháp. Ác pháp đầu tiên thì chỉ có đức hạnh “**NHẪN NHỤC**”(2) mới dẹp trừ được mà thôi. Khi ác pháp được dẹp trừ thì trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta mới có sự bình an, yên vui.

Muốn được vậy thì chúng ta cần phải biết cách tu tập về phẩm **Kham nhẫn**, nói đến **Kham nhẫn** thì ta có thể hiểu khái quát là “*Nhẫn nhục*”.

“*Khanti*”(3): “*từ gốc Sankrit ksam (chịu đựng, cam chịu)*” nguyên nghĩa là “*kham nhẫn*”, còn được hiểu là “*chịu đựng, nhẫn nhịn, tha thứ, khoan dung, không chống trả, chấp nhận trực diện những gì không vừa lòng và cả những điều toại ý trong cuộc đời. Khác hơn một phản ứng từ tâm sân hận hay báo thù điềm tĩnh. khanti bao hàm một thái độ hiền hòa, đôn hậu, Kham nhẫn thể hiện qua sự nhẫn nhịn, dũng cảm chịu đựng, hay kiên trì trên đường tu*”.

“*Nhẫn nhục Ba-la-mật là chịu đựng những phiền não mà người khác gây ra cho mình và gánh chịu những lỗi lầm của kẻ khác, Bồ-tát tu pháp nhẫn nhục thậm chí chặt đứt một cánh tay hoặc một cái chân vẫn không uất ức khó chịu*”(4)

2. Ý nghĩa

Trong tác phẩm Bodhicaryāvatāra của ngài Śāntideva nói rằng không có ác nào sánh kịp bằng sân si, và cũng không có gì cao quý bằng đức tính **kham nhẫn**:

“*Thiện hành tích lũy ngàn năm,
Một giây nóng giận tiêu tan tức thì.
Ác nào sánh kịp sân si
Hạnh tu nhẫn nhục không gì quý hơn*”(5).

Trong kinh sách nói:

Có vị Sa môn hỏi đức Phật rằng:

“Điều gì là mạnh nhất? Điều gì là sáng nhất?” Đức Phật dạy: “Nhẫn nhục là mạnh nhất vì không chứa ác tâm nên tăng sự an ổn. Nhẫn nhục là không ác, tất được mọi người tôn kính, tâm ô nhiễm đã được đoạn tận, không còn dấu vết gọi là sáng nhất, nghĩa là tất cả sự vật trong 10 phương, từ vô thủy thuở chưa có trời đất cho đến ngày nay không vật gì là không thấy, không vật gì là không biết, không vật gì là không nghe, đạt được Nhất thiết trí, như vậy được gọi là sáng nhất”.(6)

Và đức Phật đưa ra tám sức mạnh như sau:

“Sức mạnh của trẻ thơ là tiếng khóc
Sức mạnh của đàn bà là phần nộ
Sức mạnh của người ăn trộm là vũ khí
Sức mạnh của vua chúa là quyền uy
Sức mạnh của kẻ ngu si là áp đảo
Sức mạnh của bậc hiền trí là cảm hóa
Sức mạnh của người đa văn là thẩm sát
Sức mạnh của Sa môn là nhẫn nhục”(7)

“Đức Phật có dạy rằng có ba phép nhẫn. Ấy là: 1. Sinh nhẫn, 2. Pháp nhẫn, 3. Vô sinh pháp nhẫn.

1. Về sinh nhẫn, đối với tất cả chúng sinh, dầu nhỏ như con muỗi, con kiến, con rệp mà chích, cắn mình, mình cũng không đem lòng giận mà hại mạng chúng nó; dầu lớn như loài người mà đánh đập mình, mắng chửi mình, phá hại mình, mình cũng không oán ghét mà báo thù. Đó gọi là sinh nhẫn, hữu tình nhẫn, cũng gọi là nại oán hại nhẫn.

2. Về pháp nhẫn, đối với cảnh vô tình làm trở ngại, nghịch hại mình, như nắng, mưa, gió, lạnh, bão lụt, hỏa hoạn, v.v... mình đều chịu được mà không giận trách, không than phiền.

Đó kêu là pháp nhẫn, phi tình nhẫn, cũng gọi là an thọ khổ nhẫn.

3. Về vô sinh pháp nhẫn, đối với chúng sinh phá hại mình, đối với các pháp làm khổ mình, mình coi là chẳng có.

Ấy nhờ mình xét thấy cái thật tướng của chúng sinh và của các pháp, vốn không sinh, không diệt, khi có, khi không, chẳng có cái thể tính bền vững. Như chúng sinh chỉ là tứ đại, ngũ uẩn giả hiệp mà thôi. Còn các pháp chỉ là những nhân duyên kết cấu mà thôi. Xét như vậy, nhà đạo không còn chấp mình, chấp người, chấp chúng sinh, chấp các pháp. Đạt đến mức nhẫn ấy là đạt địa vị bất thối Bồ-tát, trong lòng hết mọi mối buồn, giận, lo, sợ. Nhân đó, đắc các phép thần thông độ thế của Bồ-tát. Như vậy là nhẫn nhục Ba-la-mật. Đó gọi là vô sinh pháp nhẫn, cũng gọi là Đế sát pháp nhẫn”(8).

Theo Hòa thượng Thích Thiện Hoa việc nhẫn nhục có tính chất rằng:

“Nhẫn nhục theo giáo lý Phật Đà phải gồm đủ ba phần là: thân nhẫn, khẩu nhẫn, ý nhẫn.
Nghĩa

là ở nơi thân thì cam chịu đau khổ mà không đối phó lại bằng cử chỉ, hành động trả thù; ở nơi miệng không thốt ra những lời hung ác, nguyên rủa, và nhất là ở trong lòng thì cũng phải dẹp xuống, đánh tan cơn tức giận, nổi oán thù, không cho nó vươn lên, vùng dậy. Nếu không dẹp được sự giận dữ, phẫn uất ở trong lòng thì chưa gọi được là nhẫn nhục theo nghĩa trong đạo Phật.

Hơn nữa, người theo pháp nhẫn nhục phải luyện cho đến trình độ không thấy có người làm mình khổ nhục, có nổi khổ nhục, và người chịu khổ nhục. Nhẫn nhục ở đây có tính cách bao la rộng lớn, không phân chia biên giới, vì nó bắt nguồn từ lòng từ bi, từ trí tuệ và bình đẳng tuyệt đối của Phật tính. Cho nên người dưỡng tính nhẫn nhục, muốn thành tựu phải dựa lên ba đức tính trên làm căn bản”(9).

III. Sự nguy hại của việc không kham nhẫn và lợi ích của sự **kham nhẫn**.

1. Sự nguy hại của việc không **kham nhẫn**

Trong Tăng Chi-bộ-kinh, đức Phật dạy: có năm điều nguy hại cho những người không **kham nhẫn**:

Quần chúng không ái mộ, không ưa thích.

Có nhiều người hận thù.

Nhiều người tránh né không muốn gặp.

Lúc sắp chết tâm bị mê loạn

Sau khi chết rơi vào Địa ngục(10).

Thông thường, sự xung đột thường xảy ra trong mối quan hệ vợ chồng và bạn bè, nguyên nhân là do đâu? Do chúng ta mọi người không biết tu nhẫn nhục, ai cũng cố chấp để bảo vệ cái bản ngã tự cao tự đại của mình, ai cũng cho rằng mình luôn đúng và không chịu lắng nghe, nếu hai vợ chồng luôn bảo vệ cái đúng riêng cho bản thân mình thì chắc chắn sẽ tạo ra sự xung đột trong gia đình và mất đi sự hạnh phúc.

Trong phật ngôn diễn giảng đức Phật cũng có thuyết rằng: “*Andhatanam tadā hoti yam kodho sahatenaram: Khi nào sự sân hận phát sinh thì con người trở thành mù tối*”

Natthi dosasamo kali: Không tội nào bằng tội sân hận

Atho attham gahetvāna anattham patipajjati: Người sân hận dám làm chuyện bất lợi, vì lầm tưởng là có lợi.

Kodhasammadasammatto āyasatyam nigacchati: Người bị sân hận đầu độc thường bị mất địa vị.

Pacchā so vigate kodhe aggidaddhova tappati: Người sân hận chẳng những tâm hồn bị đen tối trong khi nóng nảy mà còn bị lương tâm cắn rứt về sau như chất lửa ngầm thiêu đốt vậy.

Hanti kuddho samātaram: Người sân hận có thể giết hại đấng sinh thành.

Chính vì sự nguy hại ấy mà chúng ta cần có sự nhận thức rằng là:



*“Không làm mọi điều ác,
Thành tựu các hạnh lành,
Tâm ý giữ trong sạch,
Chính lời chư Phật dạy”.*

(Pháp Cú 183)

Số phận chờ đợi kẻ ác và bậc thiện được phân biệt rõ ràng:

*“Một số sinh bào thai,
Kẻ ác sinh địa ngục;
Người thiện lên cõi trời
Vô lậu chứng Niết bàn”.*

(Pháp Cú 126)

Hay câu:

*“Ác hạnh không nên làm,
Làm xong chịu khổ lụy;
Thiện hạnh ắt nên làm,*

Làm xong không ăn năn”.

(Pháp Cú 319)

Sự sai khác giữa người ác và bậc lành cũng được phân biệt rõ ràng:

*“Người lành dù ở xa,
Sáng tỏ như núi tuyết;
Kẻ ác dù ở đây,
Cũng không hề được thấy,
Như tên bắn đêm đen”*(11).

(Pháp Cú 309)

2. Lợi ích của sự kham nhẫn

Môi trường sống là cơ sở tạo dựng an lạc. Trường đời cũng là trường học, những nghịch cảnh là vị thầy huấn luyện dẫn dắt chúng ta. Thoát thai làm người là do nghiệp, mỗi người có biệt nghiệp và cộng nghiệp khác nhau và gặp những cảnh bất toại khác nhau. Nếu không kham nhẫn mà sống để trả nghiệp, chuyển nghiệp nghĩa là đầu hàng số phận. Thiếu tu tập hạnh nhẫn nghĩa là đang khai mở liên minh cho lòng sân hận châm ngòi, nhen nhúm và bùng phát. Kham nhẫn và sân hận tuy hai nhưng biểu hiện cùng một tính cách. Với người có lòng kham nhẫn khi đối trước sự phản ứng của đối phương mà lòng điềm tĩnh nhu thuận; càng điềm tĩnh nhu thuận càng sáng suốt nhận rõ mọi vấn đề. Cơ giận không có cơ hội bùng bùng, lòng từ và tính bao dung nơi người ấy tươi mát, sung thiệm. Nhờ đó mà phiền não nghiệp chướng hao mòn, ung dung trong ràng buộc tự tại giữa khổ đau. Như bài thi kệ với nội dung đẹp gợi đến chúng ta:

*“Cái giận làm ta xấu
Biết vậy ta mỉm cười
Hai bốn giờ tinh khôi
Mắt vui nhìn cuộc đời”*

“Mỗi người chúng ta đều hướng đến đời sống bình an, nhất là trong một xã hội có nhiều cám dỗ và chạy đua nhau theo lối sống vật dục. Người thiếu kham nhẫn nghĩa là đang chặn đứng hạnh phúc, dễ dàng nhen nhúm cơ giận phát khởi pháp lạc nội tâm khô kiệt. Cuộc đời là vị thầy, những trải nghiệm là bài học. Chân lý cũng xuất phát từ cuộc sống, và chúng huấn luyện cho ta biết cách sống, biết vươn lên từ nơi hành xử, nhẫn nại, yêu thương”.



Ý nghĩa sống có giá trị, nghĩa là tạo hạnh phúc cho người khác và cho bản thân mình. Mình không có hạnh phúc thì không thể ban tặng hạnh phúc cho người khác được và ngược lại. Trầm tĩnh, quán chiếu mở rộng lòng thương và tha thứ. Tuy nhiên điều ấy không phải dễ. Nhưng chúng ta không thể nghĩ sống trong một cộng đồng mà chỉ biết hơn, thua, thực dụng, thanh trừng chưa bao giờ dừng lại. Mỗi chúng ta hãy làm chức năng của chiếc chìa khóa, khai thông con đường thánh thiện để tiến bước. Đừng để cơn giận làm chủ mình, mà mình làm chủ và phóng thích nó ra ngoài bằng phương pháp xả, trong từ bi hỷ xả. Chúng ta là người đang thực tập đi trên con đường hướng thượng nên xem đức hạnh là người bạn đồng hành trong mọi tình huống, bất cứ thời gian nào và ở đâu trong đời sống hiện tại này.

Tóm lại: “Giận quá mất khôn. Người nào đánh mất lý trí dù chỉ trong một phút chốc có thể gây nên những tội ác kinh khủng. Một lời nói không kiểm soát có thể tàn phá sự nghiệp của ta. Một hành động không kiểm soát có thể ảnh hưởng nghiêm trọng tới thân thể người khác. Sân hận là một con quỷ và nếu không được cầm cương bởi hạnh kham nhẫn, ta sẽ là nạn nhân của nó”.

Lợi ích đầu tiên của hạnh kham nhẫn là giúp ta tránh khỏi những hậu quả khôn lường do cơn nóng giận đem lại, kham nhẫn là một lá chắn giúp phòng vệ trước các hậu quả tiềm tàng của hạt giống sân.

Kham nhẫn giúp ta rèn luyện sự bền bỉ, không bỏ cuộc trước các nghịch cảnh. Tất cả các thành công đều trải qua vô số thất bại. Người đứng ở trên đỉnh cao luôn là người đủ kiên nhẫn để chấp nhận các thử thách đến và đi, trích xuất lại sự thông thái và kinh nghiệm qua những

nổi đau và mất mát để mạnh mẽ vươn tới phía trước. Nếu không rèn luyện kham nhẫn, trừ khi ta có quá nhiều sự may mắn, ta rất khó có được thành tựu lớn.

“Kham nhẫn giúp ta nhận ra được sự vô thường của các hoàn cảnh khốn khó và các cách ứng xử không phù hợp của người khác. Cái gì xảy ra, ắt sẽ đến lúc tan biến. Có tạo tác là có hoại diệt, không điều gì thoát được quy luật này. Con nóng giận sinh ra và sẽ biến mất. Lời nói cay nghiệt để lại những sự giận dữ bên trong, nhưng với thời gian và những kỹ thuật đánh lạc hướng thích hợp, chúng cũng sẽ sớm tàn phai”.

IV. Vai trò thực tiễn của Kham nhẫn

Thật cần thiết biết bao để có được những tư tưởng chân chính trong tâm hồn đưa đến thành công trong cuộc sống và trở nên người lương thiện.

Tư tưởng cũng như hạt giống, hạt giống phát sinh ngôn ngữ và hành động. Tư tưởng hiền thiện mang lại hạnh phúc, tư tưởng xấu xa dẫn đến khổ đau.

Vì vậy thật là dễ thấy những tư tưởng sai lầm, ngôn ngữ điêu ngoa, hành động bất chính, tất cả đều bắt nguồn từ vô minh. Nhưng tư tưởng chân chính, ngôn ngữ hiền thiện, hành động cao thượng đều pháp xuất từ trí tuệ”.

Chúng ta làm lành đồng thời khuyên người khác cũng làm lành. Có làm thời có kết quả. nếp sống làm lành của người phật tử chúng ta được ví như bông hoa tươi đẹp, vừa có sắc lại vừa có hương, hân hoan, thích thú như đức Phật từng dạy:

*“Nhu bông hoa tươi đẹp
Có sắc lại thêm hương
Cũng vậy lời khéo nói
Có làm có kết quả”*

Bông hoa tươi đẹp dự báo một hương sắc tinh khiết đối với người trồng hoa cần mẫn. Cũng vậy, diễm lành tối thượng của Phật tử dự báo một nếp sống hạnh phúc an lạc đối với người Phật tử chuyên tâm học pháp và hành pháp. Mọi khả năng đều nằm sẵn trong bàn tay của chúng ta, trông chờ sự quyết tâm, nỗ lực thực hành của mỗi người chúng ta. Đã qua rồi các thời đi tìm lời giải đáp cho câu hỏi hạnh phúc là gì và đạo đức là gì? Ngày nay, không nghi ngờ gì nữa, chúng ta đã hiểu rõ hạnh phúc không thể trông chờ người khác và đạo đức không chỉ là sự cổ vũ, đề cao các giá trị nhân bản trên sách báo, hoặc trong các bài diễn văn mang tính chuyên đề. Cuộc sống hiện đại không cần thêm lượng tri thức về hạnh phúc và đạo đức. Cuộc sống hiện đại trông đợi nhiều những biểu hiện của đạo đức và hạnh phúc nơi mỗi con người, mỗi gia đình, mỗi xã hội(12).

Kết luận

Kham nhẫn là đức tính của lối sống có đạo đức nhân bản, một xã hội hiện đại thì đòi hỏi tính kham nhẫn của con người chúng ta cần phải đề cao hơn và cố gắng duy trì nó một cách chọn

ven trong cuộc sống này, để mọi người chúng ta cùng sống chung một xã hội lý tưởng.

Nói thì dễ lắm, nhưng khi chúng ta thực hành tu nhẫn nhục rất là khó, hằng ngày chúng ta luôn ôm chấp cái ngã của mình, để rồi tham lam, ích kỷ, giận hờn, ganh tỵ, lúc nào cũng cho mình hơn người, những thứ này như đao (phiền não) nằm trong tâm. Đây chính là nguyên nhân ngăn cản chúng ta tu nhẫn nhục.

Từ trước đến nay chúng ta sống sai lầm tạo biết bao nhiêu thù hận, sân si,...ngày hôm nay cố gắng tu thực hành thiền định, tụng kinh, niệm Phật để tâm hồn thanh tịnh trí tuệ phát sinh, khi có trí tuệ bát-nhã rồi thì chúng ta sẽ làm chủ được con đao trong tâm, nghĩa là không chấp nhận những thứ phiền não đó trong tâm, thì chỉ còn lại một chân tâm thanh tịnh, an lạc giải thoát. Tức là chữ nhẫn (nhẫn không nhận phiền não = chân tâm), thì chân tâm này là tâm Phật, tâm của Bồ tát, tâm của bậc Hiền trí.

Tác giả: **ĐD.Danh Đô (YUTTAYOGO)**

Chùa Cà Nhung, ấp Hòa Tạo, xã Định Hòa, Gò Quao, Kiên Giang

*Tạp chí Nghiên cứu Phật học **Số tháng 11/2023***

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Anguttāra Nikāya Tăng Chi Bộ Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt Chương chương V phẩm không kham nhẫn.
2. Đoàn Trung Còn, Đạo Lý Nhà Phật, 3. Nhẫn Nhục, Tôn giáo, Hà Nội, 2013
3. Kinh Pháp Cú -- Nārada -- Bản Dịch Phạm Kim Khánh. Xuất Bản 1971
4. Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Thích Viên Giác dịch Việt chương XV

CHÚ THÍCH:

- (1) Kinh Pháp Cú -- Nārada -- Bản Dịch Phạm Kim Khánh. Xuất Bản 1971
- (2) Theo D.T. Suzuki giải thích ý nghĩa nhẫn nhục như sau: "không cảm giác thất vọng khi đối diện với những điều xấu, nhẫn nhục luôn đối trị sự tức giận (krodha), lòng căm thù (dveṣa) sự đáng ghét, không ưa (pratigha) và tính hiểm độc, ác tâm, ác ý (malice)". Vì vậy, "nhẫn nhục được định nghĩa là một sự giải thoát từ cái tâm giận dữ, và sự kích động (gây hấn, phấn khích) thói quen thường chịu đựng, tha thứ sự tổn thương (gây hại) và xúc phạm
- (3) Nguyên nhân gần của khanti là tuệ giác thấy được thực tướng của các pháp. Khanti đứng thứ sáu trong mười ba la mật (pāramī) và một trong các pháp bảo vệ và phúc chúc cao thượng nhất mà Đức Thế Tôn nêu ra trong Hạnh Phúc Kinh Mahā-mangala Sutta (Kinh Tập – Sutta Nipāta 2.4 và Kinh Tiểu Tụng – Khuddakapāma 5
- (4) Narada, The Buddha and His Teachings, Buddhist Missionary Society Malaysia, 1988 p. 599
- (5) The Bodhicaryāvatāra of the Boddhist poet Śāntideva, Entering the Path of Enlightenment, M. L. Matics (tr.) London Geoge Allen & Unwin Publish 1970. P.173. Việt dịch: Thích Nữ Trí Hải.
- (6) Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Thích Viên Giác dịch Việt chương XV
- (7) Anguttāra Nikāya III, Tăng Chi Bộ Kinh III, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt Chương Tám Pháp, phẩm Gia chủ, Kinh Sức Mạnh (1), trang 587.

(8) Đoàn Trung Còn, Đạo Lý Nhà Phật, 3. Nhấn Nhục, Tôn giáo, Hà Nội, 2013, Trang 58.

(9) Hòa thượng Thích Thiện Hoa, Tám quyển sách quý (Trọn bộ), 5. Nhấn Nhục, Thành Hội Phật Giáo TP. Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh, 1992, Trang 136

(10) Anguttāra Nikāya Tăng Chi Bộ Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt Chương chương V phẩm không kham nhẫn.

(11) Thích Minh Châu, Đạo Đức Phật Giáo & Hạnh Phúc Con Người, Đạo đức Phật giáo, Tôn Giáo, Hà Nội, 2002, Trang 32.

(12) Thích Minh Châu, Đạo Đức Phật Giáo & Hạnh Phúc Con Người, Kinh điểm lành tối thượng, Tôn Giáo, Hà Nội, 2002, Trang 280-281.]