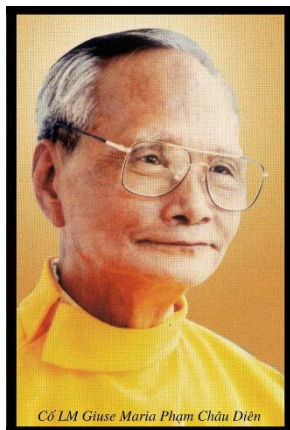


# *Luyện Tập Nhân Đức*



*Lm Giuse Maria Phạm Châu Diên*

Nguồn: <http://gpcantho.com>

## **MỤC LỤC**

### **I. KHÁI NIỆM VỀ CÁC NHÂN ĐỨC**

### **II. NHÂN ĐỨC KHÔN NGOAN**

### **III. ĐỨC CÔNG BÌNH**

1. Đức Công Bình và các nhân đức liên hệ:
2. Đức Thờ Phụng.
3. Đức Phục Tụng.

### **IV. ĐỨC CAN ĐẢM**

### **V. ĐỨC TIẾT ĐỘ**

1. Đức Thanh Khiết.
2. Đức Khiêm Nhường.
3. Đức Hiền Lành.
4. Đức Thanh Bần.
5. Ba nhân đức khăn dòng.

# I. KHÁI NIỆM VỀ CÁC NHÂN ĐỨC

Nhân đức tự nhiên và nhân đức siêu nhiên.

## 1. Định nghĩa.

Nhân đức là một danh từ rất khó hiểu, nó đã trừu tượng, lại có nhiều nghĩa khác nhau. Theo nguyên tự Hán Việt, nhân đức là điều hay, người ta cứ lòng ngay, lòng tốt mà làm. Theo người Rôma, nhân đức (virtus) là một sức mạnh tinh thần, phải kiên gan trì chí mới tập được. Theo thánh Tôma, nhân đức là tập quán hoàn hảo con người để hành động cho tốt.

Xét về mặt nhân đức tập thành, thì nhân đức là do thói quen, do tập luyện mà được, khiến ta làm điều thiện cách dễ dàng, mau mắn và thích thú.

## 2. Phân loại.

Người ta phân ra nhân đức tự nhiên và siêu nhiên.

**2.1. Nhân đức tự nhiên:** Nhân đức tự nhiên là tập quán của linh hồn, do công luyện tập mà được, khiến ta dễ dàng mau mắn và thích thú làm điều thiện. Phù hợp với lẽ phải. Thí dụ đức ái nhân nơi một người lương dân.

**2.2. Nhân đức siêu nhiên:** Nhân đức siêu nhiên không phải là tập quán làm điều thiện cách dễ dàng, nhưng là tài năng Chúa phú vào linh hồn một trật với ơn thánh sủng, khiến ta có khả năng làm việc siêu nhiên, đáng thưởng đời sau.

Các nhân đức siêu nhiên là do Thiên Chúa phú vào linh hồn nên cũng gọi là nhân đức thiên phú. Thí dụ đức ái nhân của người giáo hữu.

Hai thứ nhân đức này khác xa nhau lắm. Nhân đức tự nhiên do luyện tập mà có được, còn nhân đức siêu nhiên do Chúa phú vào linh hồn cách nhưng không.

Nhân đức tự nhiên khi đã tập thành, khiến ta làm việc thiện cách dễ dàng, mau mắn và thích thú. Còn nhân đức siêu nhiên ban đầu mới chỉ là một khả năng, để ta làm được những việc siêu nhiên đáng thưởng đời đời, nhưng phải tập luyện mới trở thành tập quán làm điều thiện cách dễ dàng được.

Sau hết, nhân đức tự nhiên nhằm sự thiện tự nhiên, và hướng về Chúa tạo thành; còn nhân đức siêu nhiên nhằm sự thiện siêu nhiên, và hướng về Chúa Ân Sủng, như Đức Tin đã mạc khải.

Khỏi nói về ba nhân đức đối thần, thì các nhân đức luân lý tự nhiên đều hoá nên nhân đức siêu nhiên nơi người giáo hữu, vì chúng được Thiên Chúa phú vào linh hồn, được thực hành bởi lý do đức tin, dưới sự thúc đẩy của ơn hiện sủng. Thí dụ, người lương dân yêu người vì tình nhân

đạo và lẽ tự nhiên. Còn người giáo hữu, ngoài lý do đó, thì yêu người nhất là vì tình huynh đệ siêu nhiên và ân sủng thúc giục.

Có biết như thế ta mới hiểu tại sao người giáo hữu có thể yêu thương thù địch, và giúp đỡ người khác có khi đến hy sinh cả tính mệnh.

### **3. Nhân đức luân lý siêu nhiên.**

Xét theo đối tượng, nhân đức chia ra đôi thân và luân lý.

Đức đôi thân là qui thẳng vào Thiên Chúa.

Đức luân lý giúp ta sửa trị tính nết, gạt bỏ chướng ngại, lo liệu phương thế, để tiến tới sự kết hiệp cùng Chúa, nghĩa là hướng về Chúa cách gián tiếp.

Để hướng dẫn đời sống tinh thần, lý trí và đức tin đã vạch sẵn cho ta những qui tắc phải giữ, cũng như trong đời sống thể xác, lý trí đã vạch cho ta những vệ sinh căn bản (ăn, ngủ, mặc...) mà ta không thể phớt bĩ được. Những qui tắc căn bản đời sống tinh thần gọi là nhân luân nghĩa là trật tự con người phải giữ. Giữ được nhân luân cho thích trung, đó gọi là nhân đức luân lý hay luân lý vậy.

Luân đức rất nhiều, nhưng đều qui về bốn đức trụ bản, gọi tắt là bản đức. Gọi là bản đức vì chúng là nền móng cho các đức khác tựa vào. **Bốn bản đức là: Khôn Ngoan, Công Bình, Can Đảm và Tiết Độ.**

Đức Khôn Ngoan giúp ta tìm các phương tiện tối hảo để đạt cứu cánh siêu nhiên, là Thiên Chúa.

Đức Công Bình khiến ta tôn trọng quyền lợi người khác, để bảo tồn sự hoà thuận giữa anh em.

Đức Can Đảm giúp ta bảo vệ sinh mạng và quyền lợi của mình, chịu đựng các thử thách, thực hành công việc khó khăn để tới hạnh phúc trường sinh.

Đức Tiết Độ giúp ta kiềm hãm các dục tình và bắt chúng tuân theo luật Chúa.

Tóm lại đức Công Bình điều chỉnh bốn phận ta với tha nhân, đức Can Đảm và Tiết Độ điều chỉnh bốn phận ta đối với bản thân. Còn đức Khôn Ngoan thì hướng dẫn các nhân đức khác.

Mỗi bản đức lại sinh ra nhiều đức khác, không thể đề cập hết được. Ở đây, ta sẽ bàn về các bản đức và mấy đức liên hệ quan trọng mà thôi.

1. Khôn Ngoan
2. Công Bình: Thờ Phượng - Phục Tụng.
3. Can Đảm: Khoát Đạt - Quảng Đại - Nhẫn Nhục - Kiên Nhẫn.
4. Tiết Độ: Thanh Khiết - Khiêm Nhường - Hiền Lành - Thanh Bần

5. Ba nhân đức khẩn dòng. [1]

## II. NHÂN ĐỨC KHÔN NGOAN

### 1. Khái niệm về đức Khôn Ngoan.

Trong điều này ta sẽ bàn về: Bản chất và yếu tố đức Khôn Ngoan.

#### 1.1. Bản chất

Khôn Ngoan là nhân đức siêu nhiên, khiến ta biết lựa chọn những phương thế thích hợp với mỗi hoàn cảnh, để đi đến thành công, hầu đạt tới hạnh phúc trường sinh.

Khôn Ngoan đây không phải là khôn ngoan tự nhiên, khôn ngoan xác thịt, nhưng là khôn ngoan siêu nhiên.

Khôn ngoan xác thịt là tìm phương kế gian ngoan để đạt mục đích bất chính, hoặc để mưu lợi ích chính đáng nhưng cách bất chính. Thánh Phaolô đã lên án sự khôn ngoan ấy, vì nó đổi nghịch cùng Thiên Chúa.

Khôn ngoan tự nhiên cũng gọi là khôn ngoan thế gian chỉ lo đạt mục đích đời này, không lo gì đến Thiên Chúa và đời sau. Ở đây cần phải nhắc lại Lời Chúa: “Được lời lãi cả và thế gian mà mất linh hồn nào được ích gì” (Mt 16, 26).

Khôn ngoan đây là khôn ngoan siêu nhiên, dựa vào nguyên tắc đức tin và qui hướng mọi sự về Thiên Chúa. Nó chi phối tư tưởng, tình cảm, ý chí và hành động của ta để qui hướng đời ta về cùng Thiên Chúa.

Đức Khôn Ngoan là ở tại trí năng, vì trí năng lo việc suy xét, lựa chọn phương tiện thích hợp cho mỗi hoàn cảnh. Ngoài những nguyên tắc chung, người khôn ngoan còn phải biết những chi tiết thực tế, mới trông áp dụng cho nhằm được. Tuy nhiên, ý chí cũng có phần phải đóng góp, vì nó phải truyền cho trí năng tìm tòi phương tiện và quyết định thi hành.

#### 1.2. Yếu tố.

Muốn hành động khôn ngoan phải có ba yếu tố: suy nghĩ cho chín chắn, quyết định cho khôn ngoan và thực hành cho chu đáo.

##### 1.2.1. Suy nghĩ.

Trước hết phải suy nghĩ cho chín chắn, mới tìm ra các phương tiện xứng hợp. Việc càng quan trọng càng phải suy nghĩ kỹ hơn. “Một người lo bằng một kho người làm”. Vậy phải biết suy nghĩ và bàn hỏi.

- Suy nghĩ: Phải suy nghĩ về dĩ vãng, hiện tại và tương lai.

Lịch sử loài người nói chung và kinh nghiệm bản thân nói riêng, là những bài học vô giá, dạy cho ta biết đường xử thế. Hoàn cảnh hiện tại cũng phải được lưu ý, vì mỗi cảnh, mỗi người, mỗi thời, mỗi thế hệ đều có khuynh hướng, tập tục, tâm lý và điều kiện riêng, ta phải biết, để hành động cho đắc lực. Hoàn cảnh tương lai cũng phải được dự phòng, nghĩa là dự đoán các biến chuyển, phản ứng và công hiệu việc làm của ta, để mà phòng bị đối phó, nếu cần.

Tóm lại, phải ngoảnh nhìn dĩ vãng, dự bị tương lai, mới có thể tổ chức hiện tại được.

- Bàn hỏi: Suy nghĩ một mình chưa đủ, còn phải bàn hỏi người khôn ngoan từng trải. Đáo cuộc giả mê. Người đứng ngoài thường nhìn thấy những khía cạnh mà ta không thấy. Đáng ta phải bàn hỏi trước tiên là cha linh hướng, vì ngài vô tư và hiểu thấu ta hơn. Đồng thời phải cầu xin Chúa Thánh Thần, là Cha sự sáng, là Thầy dạy rất khôn ngoan.

### **1.2.2 Quyết định**

Sau khi đã suy nghĩ, phải xét đoán và quyết định những phương thế nào là hiệu nghiệm hơn cả. Muốn phê phán cho đúng, hãy gạt bỏ những thành kiến, đam mê tình cảm, thường làm lệch cán cân lý trí; trái lại phải đứng về phía Đức Tin mà xét đoán mọi công việc. Đừng hời hợt hãy cân nhắc lẽ thuận, lẽ nghịch cho sâu sắc, phân minh. Nhưng cũng không nên lưỡng lự hoài, mà phải biết quyết định điều nào mình thấy là hợp, là tốt hơn cả.

### **1.2.3. Thực hành**

Sau hết, phải thực hành điều quyết định cho chu đáo. Muốn thế phải biết dự phòng, thận trọng và cảnh giới.

- Dự phòng là ước lượng nghị lực cần thiết, dự liệu phương tiện để thắng trở lực có thể xảy đến.

- Thận trọng là ngó trước nhìn sau, để tìm điều thuận mà lợi dụng, điều nghịch mà phòng ngừa.

- Cảnh giới là có sẵn một phương sách để đối phó với sự bất ngờ. Sự khôn ngoan của ta có hạn. Dầu chuẩn bị đến đâu, vẫn có thể có chuyện chẳng lành xảy tới trên đường nhân đức cũng như đường thế sự. Vậy phải cẩn thận đề phòng, để khỏi bị đánh úp mà thua trận.

## **2. Sự cần thiết của Đức Khôn Ngoan.**

Đức Khôn Ngoan cần thiết cho sự thánh hoá và tông đồ.

2.1. Muốn thánh hoá bản thân, phải tránh lánh tội lỗi và tập tành nhân đức. Muốn tránh tội lỗi cần biết căn nguyên và cơ hội sinh ra tội, đồng thời tìm ra các phương dược thần diệu mà áp dụng cho chu đáo. Những điều ấy, chỉ có đức khôn ngoan mới làm được.

Muốn tập nhân đức và kết hiệp cùng Chúa, cũng cần phải nhờ đức Khôn Ngoan. Đức tại trung dung, nếu không khôn ngoan thì làm sao tránh khỏi thái quá hoặc bất cập? Nhiều nhân đức lại xem như tương khắc, thí dụ: công bình với nhân hậu, can đảm với hiền lành, thương người với thánh khiết, làm thế nào mà dung hoà được, nếu không có đức khôn ngoan cân cân nẩy mực và chế chằm cho khéo léo?

2.2. Và lại, muốn làm tông đồ, càng phải khôn ngoan hơn nữa. Theo nhận xét của thánh nữ Têrêsa Hải Đông: làm ích cho các linh hồn, đâu có phải dễ. Người ta ai cũng có lòng tự ái, nhất là vấn đề lương tâm. Đức Khôn Ngoan sẽ dạy cho biết phải tế nhị khi giao tiếp, dè dặt lúc khuyên lơn, biết gây thiện cảm, biết đợi thời đợi dịp, biết áp dụng phương tiện cho mềm mỏng. Một vị linh mục, trong việc cai quản và thánh hoá đoàn chiên, cần phải khôn ngoan mới trông thành công được.

### **3. Cách thế tập luyện đức Khôn Ngoan.**

Phương tiện chung cho mọi nhân đức, luân lý cũng như đối thần, là siêng năng cầu nguyện, để thông cảm với Chúa Giêsu và hấp thụ các đức tính của Ngài. Nguyên tắc chung này sẽ áp dụng cho hết các nhân đức. Sau không cần nhắc lại nữa, muốn nên khôn ngoan, việc trước hết là phải năng cầu xin ơn ấy cùng Chúa, như lời thánh Giacôbê dạy: “trong anh em, ai thiếu khôn ngoan, hãy kêu xin cùng Chúa, tất Ngài sẽ ban cho dư dật” (Gc 1,5).

#### **3.1. Tổng tắc.**

Tổng tắc đức Khôn Ngoan là qui hướng mọi sự về cứu cánh siêu nhiên. Đối với khởi sinh, cứu cánh ấy là phần rỗi linh hồn; nhưng đối với đạt sinh cứu cánh ấy là sự vinh danh Chúa. Quan niệm sau quan trọng hơn quan niệm trước, nhưng không phải ai cũng thực hiện được.

Trong thực tế, ta nên chọn một châm ngôn đạo đức, để hằng ngày chiêm niệm và cố gắng sống theo. Thí dụ: lời lải cả và thể gian mà mất linh hồn, nào được ích gì? Chỉ có sự đời đời là đáng kể. Danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến.

#### **3.2. Áp dụng.**

3.2.1. Áp dụng cho khởi sinh: Khởi sinh nên dùng tổng tắc trên mà trừ khử những tính xấu nghịch đức Khôn Ngoan, vì thái quá hoặc vì bất cập.

##### **+ Thái quá:**

- Sự khôn ngoan xác thịt chỉ tìm thỏa mãn dục tình; bất phân phúc tội. Nên nhớ: lạc thú mau qua, thiên đàng còn mãi.
- Tính quý quýet chuyên dùng mưu mô, gian dối. Nên nhớ: thật thà là cha quý quái. Phải khôn ngoan như con rắn, nhưng phải ngay thật như bò câu.
- Tính lo lắng quá đỗi về tương lai và của cải. Hãy ôn lại bài học quan phòng của Chúa.
- Thành kiến và đam mê làm thiên lệch sự phê phán và lựa chọn. Phải khách quan và bình tĩnh mới được.

##### **+ Bất cập:**

- Tính nhẹ dạ, vô tâm, hấp tấp hay làm cho hỏng việc.
- Đi đâu mà vội mà vàng, mà mắc phải lưới mà quàng phải dây!
- Tính do dự, bất kiên, cầu thả phải diệt trừ bằng sự quyết đáp, chu đáo và cẩn mật.
- Lỗi lời nói: khởi sinh chưa gột rửa được tinh thần thể tục, nên còn hay lỗi sự khôn ngoan trong lời nói. Vậy phải cẩn ngôn, “uốn lưỡi bảy lần rồi mới nói”.  
Vàng thì thử lửa, thử than. Chuông kêu thử tiếng, người ngoan thử lời.

**3.2.2. Áp dụng cho tiến sinh:** Tiến sinh hãy suy gẫm ngôn ngữ và hành vi đầy khôn ngoan của Chúa trong Phúc Âm, để cảm thông và mô phỏng. Giáo lý của Ngài về đức Khôn Ngoan và toát lược trong mấy câu: “Hãy tìm Nước Thiên Chúa và sự công chính Ngài trước đã. Hãy khôn ngoan như con rắn và thật thà như bồ câu.” (Mt 6,33; 10,16). “Hãy tỉnh thức và cầu nguyện” (Mt 13,33). Còn gì khôn ngoan bằng cách Chúa đối đáp với kẻ thù, cách Ngài dạy dỗ dân chúng qua các dụ ngôn tài tình linh động, và cách Ngài đào tạo các tông đồ, vừa dịu dàng, vừa mạnh mẽ! Ngắm gương ấy, gẫm lời kia, cầu nguyện cho sốt sắng, đó là cách tối hảo tập đức Khôn Ngoan vậy. [1]

## III. ĐỨC CÔNG BÌNH

### 1. Khái niệm về đức Công Bình.

#### 1.1. Định nghĩa.

Công Bình là nhân đức làm cho ta sẵn lòng trao trả quyền lợi hoặc tài sản của ai cho người ấy.

Đó chỉ là áp dụng nguyên tắc tự nhiên: “của nào thuộc chủ ấy”, mà ai ai cũng công nhận. Chúa Giêsu đã dạy: “hãy trả cho Xêda cái gì của Xêda” (Mt 23, 24). Khổng Tử cũng nói: “kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân”.

Đó là khuôn vàng thước ngọc ta phải cứ trong việc cư xử với tha nhân. Có công bình mới có an ninh trật tự. Phải, có công bình người ta mới biết tôn trọng quyền lợi nhau, tránh thói gian tham, giữ lòng ngay thật, gạt bỏ bất công và nhờ thế, duy trì được an ninh xã hội.

#### 1.2. Phân loại.

**1.2.1. Công bình chung:** Công Bình chung chi phối sự liên lạc giữa xã hội với tư nhân. Đối với xã hội, tư nhân phải biết ơn và sẵn sàng đóng góp tiền của sức lực, mà xã hội có quyền đòi hỏi. Ích chung trọng hơn ích riêng, nên khi cần, nhân dân cũng phải hy sinh tính mạng và tài sản, ít là một phần vì công ích. Ngược lại, xã hội phải bảo đảm tính mạng, tài sản và quyền lợi của tư nhân. Lại phải tùy tài lực người ta mà trọng dụng, tùy tội phúc mà thưởng phạt, kéo lỗi đức công bình phân phối.

**1.2.2. Công Bình riêng:** Công bình riêng chi phối sự liên lạc giữa tư nhân với tư nhân. Chẳng những ta phải tôn trọng quyền sở hữu về của cải, mà cả các quyền lợi khác về thể xác hoặc tinh thần, như tính mạng, danh giá, tự do của người ta nữa.

### 2. Thực hành đức Công Bình.

#### 2.1. Về tài sản.

Phải tôn trọng tài sản người ta, tránh sự cướp vặt, gian lận, quanh quéo, trong điều nhỏ mọn cũng thế. Công nợ không nên vay, khi không chắc trả được. Nếu đã vay thì liệu trả cho sớm. Đồ đạc

sách báo mượn của ai phải giữ cẩn thận như của mình, và phải nhớ trả càng sớm càng tốt. Nếu chẳng may hư hỏng cách nào, thì phải bồi thường cho xứng. Tiền bạc người ta ký thác, tài sản của hội đoàn phải sổ sách phân minh, để lỡ mình có chết bất ngờ, thì người ta khỏi thiệt hại. Nếu là linh mục, thì còn phải giữ sổ lễ và sổ của chung cho minh bạch, để chẳng may mình có qua đi, người ta biết đường mà liệu.

## **2.2. Về danh giá.**

Phải tôn trọng danh thơm tiếng tốt người ta.

2.2.1. Tránh võ đoán: Phải tránh sự võ đoán, cũng gọi là xét đoán dông dài, nghĩa là kết tội người ta theo sự bề ngoài, không rõ căn nguyên, không tường lý sự, chỉ nghe theo thiên kiến hoặc dục vọng của mình.

Võ đoán là tiếm đoạt quyền của Thiên Chúa, vì chỉ có Ngài có quyền phán xét loài người. Võ đoán cũng là tội bất công, vì lên án khi chưa nghe người ta tự bào chữa. Theo đức công bình và bác ái, ta hãy giữ đừng xét đoán ai khi mình không có phận sự; hoặc nếu có xét đoán thì xét đoán rộng cho người ta hết sức.

2.2.2. Tránh nói hành: Phải tránh tật nói hành, nghĩa là tỏ tội lỗi, hay nét xấu kín nhiệm của người ta, mặc dầu là có thực. Kẻ bị nói xấu, lẽ dĩ nhiên là buồn rầu, khi thấy danh giá mình bị tổn thương, uy tín mình bị suy giảm, và bởi đó, công việc mình bị thiệt thòi.

2.2.3. Tránh vu cáo: Phải tránh vu cáo, nghĩa là đổ lỗi cho người ta khi người ta không có. Tội bất công này thường là con đẻ của tính độc ác và ghen tị. Một kẻ nói ra, trăm người họa lại, danh tiếng người ta chẳng mấy chốc đã bị xé rách toi bời, thiệt hại biết đâu mà kể.

Đức Công Bình buộc phải đền trả sự thiệt hại đã làm. Của cải đền trả còn dễ. Danh giá đền trả mới khó thay! Dầu khó, ta cũng phải liệu rút lời lại, và tìm dịp khen bù kẻ ta đã chê bai. Cách tốt hơn cả là giữ mình đừng nói xấu, vu cáo, cũng đừng a dua, trái lại hãy khéo léo lái qua câu chuyện khác; hoặc hơn nữa, cố gắng làm trạng sư của người vắng mặt, như bà thánh Têrêsa đã làm xưa.

## **Đức Công Bình và các nhân đức liên hệ:**

### **Đức Thờ Phụng.**

Đức Thờ Phụng cũng thuộc đức Công Bình, vì nó khiến ta trả món nợ tôn sùng cho Thiên Chúa. Nhưng nó không hẳn là công bình, vì ta không thể tôn sùng Thiên Chúa như Ngài đáng được. Ta sẽ bàn về: Khái niệm đức Thờ Phụng và cách thức thực hành đức ấy.

## **1. Khái niệm đức Thờ Phụng.**

### **1.1. Bản chất.**

Theo thần học, thờ phụng là động tác tôn kính, nhằm mục đích chứng minh lòng thần phục đối với Đấng tạo thành. Động tác này gồm hai yếu tố: trí khôn và lòng muốn. Trí khôn phải nhận



thức sự ưu tú trác tuyệt của Thiên Chúa. Lòng muốn phải nhận chịu quyền điều khiển tối cao của Ngài. Động tác ấy được thực hiện ngấm ngấm trong thâm tâm, hoặc biểu lộ ra ngoài, đó là thờ phượng.

Vậy, thờ phượng là nhân đức uốn lòng ta tôn kính Thiên Chúa, vì sự ưu tú trác tuyệt và quyền chủ tể tối cao của Ngài.

Đối tượng của đức Thờ Phượng là sự tôn kính Thiên Chúa, chứ không phải là chính Thiên Chúa như nhân đức đối thân.

Lý do của đức thờ phượng là sự cao sang trời vượt và quyền hành tối cao của Chúa, khiến vạn vật phải phục tùng và qui hướng về Ngài.

Tác động thờ phượng có hai thứ: bề trong và bề ngoài.

1.1.1. Tác động bề trong là thờ lạy, đội ơn, tạ tội và xin ơn. Trong mấy việc ấy, quan trọng nhất là thờ lạy, nghĩa là sấp mình xuống trước mặt Chúa, để nhìn nhận Ngài là thân mình tuyệt đối, nguồn gốc mọi sự tốt lành, giữ quyền sinh tử vạn vật trong tay.

1.1.2. Tác động bề ngoài, dùng để phát biểu tác động bề trong. Quan trọng nhất là Thánh Lễ Misa. Ngoài ra còn lời cầu nguyện công tư, lời khẩn, lời thề hợp pháp cùng các việc siêu nhiên bên ngoài, làm vinh danh Thiên Chúa mà thánh Phêrô gọi là: “của lễ thiêng liêng đẹp lòng Thiên Chúa” (1 Pr 2, 5).

## **1.2. Sự cần thiết của đức Thờ Phượng**

Vạn vật đều phải theo khả năng mà tạ ơn Thiên Chúa. Thánh Kinh rằng: “Các tầng trời chúc tụng vinh quang của Chúa” (Cv 18, 2). Nhưng loài người có trí để suy, có lòng để mến, càng phải thờ Chúa cách hoàn toàn hơn nữa, chẳng những nhân danh riêng mình, lại còn nhân danh chung vạn vật.

Khốn thay! Loài người mãi miết làm ăn, chơi nhảy, mấy ai lưu tâm đến phận sự ấy. Vì thế Giáo Hội đã tuyển trạch một số người chuyên lo việc thờ phượng, thay cho nhân loại, đó là bậc tu sĩ và giáo sĩ. Danh từ tu sĩ theo La Tinh có nghĩa là kẻ thờ phượng, vì đời họ được dệt nên bằng những việc thờ phượng liên tục. Và linh mục, với hai phương thần diệu: kinh thần vụ và lễ Misa, hằng ngợi khen Thiên Chúa cách vô cùng xứng đáng, như Chúa Giêsu đã làm xưa.

## **2. Thực hành đức Thờ Phượng**

Muốn thực hành đức Thờ Phượng, phải luyện lòng sốt sắng, nghĩa là hun đúc chí muốn làm các việc đạo đức cách hăng hái và quảng đại. Xét cho cùng, lòng sốt sắng chỉ là cách biểu lộ đức mến Chúa.

2.1. Đối với bậc khởi sinh.

Hãy giữ chu đáo luật đọc kinh cầu nguyện, luật thánh hoá Chúa nhật lễ trọng. Hãy tránh phóng tâm, mơ mộng và du hí phạm trần, vì đó là nguồn gốc sinh ra sự chia trí. Hãy chuyên chăm đời sống nội tâm, nghĩa là năng nhớ mình ở trước nhan Chúa, và hồi tâm định trí mỗi khi cầu nguyện.

## 2.2. Đối với bậc tiến sinh.

Hãy cố gắng kết hiệp với Chúa Giêsu trong tinh thần thờ phượng, vì trót đời, khi sống cũng như lúc chết, Ngài đã làm hiển danh Cha Ngài cách vô cùng hoàn hảo.

2.2.1. Tinh thần ấy gồm hai tâm tình: cung kính và mến yêu. Cung kính là tôn trọng và kính sợ Chúa, là Đấng tạo thành vạn vật, chủ tể càn khôn mà ta được sung sướng thần phục. Yêu mến là mến yêu Chúa Cha nhân lành, khả ái, đầy lòng thương ta. Cũng phải kể vào đây tâm tình thần phục, biết ơn và ca ngợi nữa.

2.2.2. Gương mẫu đức Thờ Phượng là Thánh Tâm Chúa Giêsu. Từ khi giáng trần đến khi tắt thở, Ngài hằng tán tụng không khen Đức Chúa Cha, xưng ra Thiên Chúa là tất cả, loài người là hư không. Công việc ấy, ngày nay, Ngài còn đang tiếp tục trong bí tích Thánh Thể cũng như trong linh hồn ta, mà Ngài thông cho tâm tình thờ phượng. Vậy ta hãy năng kết hợp cùng Thánh Tâm để thờ phượng Thiên Chúa cho xứng đáng.

2.2.3. Chúa Giêsu đã thờ phượng Cha Ngài bằng cách hiến tế trên thánh giá. Ta cũng phải hiến tế bản thân, biến đời ta thành những chuỗi dài những lễ hy sinh dâng lên trước toà Chúa. Như thế là ta đã thờ phượng Chúa cách liên li vậy.

## **Đức Phục Tòng**

Đức Phục Tòng cũng thuộc đức Công Bình, vì nó giúp ta trả món nợ tôn kính và vâng lời đối với bề trên. Trong giai đoạn này sẽ bàn về: Căn bản, sự cao quý và cách thực hành đức Phục Tòng.

### **1. Căn bản đức Phục Tòng**

Phục tòng là nhân đức khiến ta bắt ý mình theo ý bề trên, vì lẽ ngài là đại diện Thiên Chúa.

Đối với Kitô giáo, phục tòng bề trên không phải là vâng lời một con người, song là vâng lời Thiên Chúa xuyên qua vị đại diện chính thức của Ngài. Đó là căn bản đức Phục Tòng Công Giáo.

#### **1.1. Đối với Thiên Chúa**

Thiên Chúa là chủ tể tối cao, mọi loài phải tòng phục tuyệt đối, là thụ tạo, loài người phải vâng phục Thiên Chúa. Là con Chúa, loài người càng phải lấy lòng hiếu thảo mà vâng lời Cha. Đối với Chúa Giêsu, loài người là thần dân đã được Ngài giải phóng bằng giá rất cao, nên cũng phải tuân theo các luật Ngài ban bố.

#### **1.2. Đối với Đại Diện Thiên Chúa**

Phục tòng Chúa, ta cũng phải phục tòng những đại diện chính thức của Ngài. Loài người không thể sống lẻ loi, Chúa đã muốn họ hợp thành xã hội. Xã hội nào cũng phải có cấp trên để lãnh

đạo, cấp dưới để vâng theo, chẳng vậy sẽ hỗn loạn và không mưu được công ích. Quyền hành cấp trên là do Thiên Chúa “chẳng có quyền nào chẳng bởi Chúa. Vâng phục bề trên là vâng phục Chúa, chống cưỡng bề trên là chuốc lấy án phạt đời đời” (Rm 13,1-2). Còn bốn phận người trên là thi hành quyền bính để mưu vinh danh Chúa và ích chung cho xã hội. Nếu lạm dụng sẽ có lỗi trước mặt Chúa và thượng cấp. Bốn phận người dưới là vâng lời các vị đại diện Chúa, như vâng lời Ngài vậy: “Ai nghe các con là nghe Ta; ai khinh các con là khinh Ta” (Lc 10,16).

1.2.1. Bề Trên chính thức: Bề trên chính thức là ai? Thưa, đó là những người Chúa đã đặt lên chỉ huy các xã hội.

Trong gia đình là cha mẹ. Trong quốc gia là Quốc Trưởng và các cộng sự viên. Trong Giáo Hội là Đức Giáo Hoàng đối với thế giới Công giáo; vị giám mục đối với giáo phận, cha sở và cha phó đối với giáo xứ, như giáo luật đã qui định. Sau hết, trong tu viện, bề trên chính thức là những người được đặt lên theo hiến pháp, mà các tu sĩ đều phải tình nguyện vâng lời, trong phạm vi tu luật.

1.2.2. Giới hạn quyền bính: Quyền hành Bề Trên là quyền có giới hạn; không phải muốn sao cũng được. Trước hết không được truyền điều gì nghịch với luật Chúa và Hội Thánh; và nếu có truyền thì bề dưới cũng không được thi hành, như lời thánh Phêrô dạy: “Phải vâng lời Thiên Chúa hơn là vâng lời người ta” (Cv 5, 25). Cũng không được truyền điều gì anh hùng, hay khó khăn quá không thể làm được, vì “chẳng buộc ai làm điều gì bất khả”. Nhưng khi hồ nghi, thì phải cho Bề Trên là hữu lý. Sau nữa, Bề Trên không được truyền điều gì vượt quá quyền hạn. Thí dụ Bề Trên dòng truyền việc gì ngoài giới hạn Hiến Pháp và Tu Luật đã chỉ định.

## **2. Sự cao quý của đức Phục Tòng**

### **2.1. Đức Phục Tòng kết hiệp ta với Chúa**

Theo thánh Tôma, trong các nhân đức luân lý, sau đức thờ phượng, chẳng có đức nào cao quý bằng đức Phục Tòng, vì nó kết hiệp ta với Chúa hơn mọi nhân đức khác.

Quả thế, đức Phục Tòng khiến ta biết bỏ ý mình theo ý Chúa, hoá nên đồng tâm nhất trí với Ngài. Hợp nhất về ý chí là hiệp nhất hoàn toàn; vì ý chí là chúa các tài năng, nó đã phục, thì các tài năng đều phục hết. Hy sinh về ý chí là hy sinh lớn nhất; vì ta trọng tự do hơn tiền tài, khoái lạc. Bởi thế Thánh Kinh dạy: “Vâng lời trọng hơn của lễ” (1V 15,29).

### **2.2. Đức Phục Tòng là mẹ sinh ra và giữ gìn các nhân đức**

Đức Phục Tòng, trước hết, được đồng hoá với lòng mến Chúa, như lời Chúa dạy: “Nếu các con mến Cha, thì hãy giữ các giới răn”. Thánh Gioan phụ hoạ: “Ai tuân giữ giới răn thì thực là kẻ có lòng mến Chúa tinh ròng” (1Ga 2, 5). Như thế đức Phục Tòng minh chứng và phát huy đức mến vậy.

Ngoài ra, đức Phục Tùng cũng khiến ta thực hành các nhân đức khác, vì đó là điều Chúa muốn, như lời thánh Tôma rằng: “Tất cả các nhân đức đều thuộc về đức Phục Tùng, vì lẽ Chúa đã truyền phải giữ”.

### **2.3. Đức Phục Tùng thánh hoá đời sống**

Những việc tầm thường, nếu làm vì đức vâng lời, thì cũng là những việc lành, đẹp lòng Chúa, đáng thưởng đời sau. Trái lại, việc tốt mà trái ý bề trên, thì chẳng còn đáng kể là tốt nữa. Đức Vâng Lời vì như cây dưa thần, chỉ vào đâu là đó hoá ra vàng. Người vâng lời làm ít mà được nhiều, vì “kẻ phục tùng sẽ được nhiều thắng trận” (đụ/ ng 21,28).

Thánh Phanxicô Salê viết: “Phục Tùng là cách tử đạo trọng nhất trong các cách tử đạo, vì chẳng chết một lúc, một lần, mà chết liên miên trót cả đời sống”.

Đức Phục Tùng, như thế, giúp ta lập công trạng lớn lao. Vậy ta phải cố gắng thực hành cho được.

## **4. Thực hành đức Phục Tùng**

3.1. Áp dụng: Linh hồn hãy tùy bậc nhân đức của mình mà thực hành sự vâng lời.

3.1.1. Áp dụng cho khởi sinh: Khởi sinh hãy lưu tâm giữ lề luật Chúa và Giáo Hội cho chín chắn, cùng siêng năng thi hành mệnh lệnh bề trên cách tinh mật và siêu nhiên.

3.1.2. Áp dụng cho tiến sinh: Tiến sinh hãy năng suy gẫm gương phục tùng Chúa Giêsu từ khi sinh ra cho đến khi chết. Khi vừa giáng trần, Ngài đã tự hiến để làm trọn thánh ý Đức Chúa Cha; trải ba mươi năm trường, Ngài đã vâng phục thánh Giuse và Đức Mẹ; và sau cùng, Ngài đã vâng lời cho đến chết, lại chết trên thập giá! (Pl 2,8).

Nhuần thấm tinh thần cao cả ấy, tiến sinh hãy thành tâm vâng phục bề trên, cả trong những điều trái ý cực lòng, không than van năn nỉ.

3.1.3. Áp dụng cho đạt sinh: Đạt sinh hãy đi xa hơn, bắt trí phán đoán của mình tùng phục trí phán đoán của bề trên. Ở bậc tiến sinh, ta đã dâng ý chí cho Chúa; song ở bậc đạt sinh ta còn dâng nốt trí hiểu cho Ngài nữa. Nói khác đi ta sẽ có cùng một ý nghĩ như bề trên, và trở nên như cái gậy đặt trong tay người vậy. Tuy nhiên, không cấm ta trình bày quan điểm của mình với bề trên, nhưng phải làm cách cung kính, bình thân và sẵn sàng theo ý người.

### **3.2. Tư cách phục tùng**

Phải vâng lời cách siêu nhiên, phổ cập và tinh tuyền.

3.2.1. Vâng lời cách siêu nhiên: Vâng lời siêu nhiên là nhìn nhận Chúa nơi bề trên; không gì giúp ta dễ vâng lời cho bằng. Thánh Phaolô bảo: “Anh em hãy vâng lời chủ mình cách tôn trọng, kính nể và đơn sơ như vâng lời Chúa vậy”. Tài đức bề trên không phải là lý do cho tùng phục. Nết xấu của người không phải là lý do cho ta bất tuân. Hãy vâng phục, chỉ vì người là đại diện của Chúa.

3.2.2. Vâng lời cách phổ cập: Vâng lời phổ cập là vâng lời trong hết mọi sự chính đáng bề trên dạy, trừ điều nghịch luật Chúa thì không kể. Bề trên có thể làm khi truyền khiến; nhưng ta không làm lúc vâng lời.

3.2.3. Vâng lời cách tinh tuyền: Vâng lời tinh tuyền, là vâng lời mau lẹ, vui vẻ và tinh mật, làm đúng ý bề trên, không tìm đường giảm bớt. Thánh Anphong viết: “ma quỷ cũng vâng lời, nhưng cách miễn cưỡng. Tu sĩ nào vâng lời miễn cưỡng thì có lẽ gọi được là xấu hơn ma quỷ, vì nó không khẩn vâng lời”.

#### **4. Phận sự Bề Trên**

Phần trên, ta đã nói về phận sự của bề dưới. Nhưng không phải là bề trên không có phận sự. Phận sự của bề trên, thực ra, còn khó khăn và phức tạp hơn nhiều. Vì “vâng lời thì dễ hơn truyền khiến”. Bề dưới chỉ phải vâng phục một người; còn bề trên thì xem ra phải vâng phục tất cả, nghĩa là người phải khéo léo lựa ý mọi kẻ thuộc quyền.

4.1. Đối với Thiên Chúa: Người lãnh đạo phải nhớ quyền mình có là quyền thừa uỷ của Chúa, nên phải làm theo ý Ngài, và sẽ phải trả lẽ về mọi hành động của mình, như lời Thánh Kinh: “kẻ quyền hành sẽ phải hành hình dữ dội” (Khôn ngoan 6,7). Vì thế kẻ làm bề trên phải sợ hơn là mừng.

4.2. Đối với cộng đồng: Người lãnh đạo được đặt lên để lo ích chung cho cộng đồng, nghĩa là để phụng sự người ta, không phải để người ta phụng sự, như lời Chúa phán: “Kẻ lớn trong các con sẽ là đầy tớ các con” (Mt 23,11).

4.3. Đối với bề dưới: người lãnh đạo có phận sự làm ích cho người thuộc quyền. Người phải làm gương cho bề dưới, nhất là về sự phục tùng thượng cấp của mình. Người phải công bằng, tùy tài đức mà sử dụng, tùy nhu cầu mà giúp đỡ, không được thiên tư. Người cũng phải yêu thương bề dưới, cảm thông sự yếu đuối của họ, nâng đỡ nhiều hơn quở phạt. Vì thế, khi truyền khiến, hãy lưu tâm đến tâm lý và sức lực mỗi người.

Có như vậy, sự lãnh đạo cũng như sự phục tùng sẽ trở nên êm dịu, dễ dàng hơn, và sinh ích cho cả đôi bên. [1]

## **IV. ĐỨC CAN ĐẢM**

### **1. Khái niệm về đức Can Đảm.**

#### **1.1. Định nghĩa.**

Theo nguyên tự, can là gan, đảm là mật. Người Á Đông xưa quan niệm rằng: gan to mật lớn là dấu người mạnh mẽ, nhiều nghị lực. Người Âu Châu lại cho rằng trái tim (coeur, courage) là nguồn gốc của sức mạnh.

Can đảm là nhân đức làm cho linh hồn được mạnh mẽ để làm những việc khó khăn, không sợ hãi cũng không táo bạo.

Đức Can Đảm phải giữ mực trung dung giữa sự sợ hãi và sự táo bạo. Nó khử trừ cảm xúc sợ sệt, kéo kiệt lực không dám tiến lên. Nhưng cũng tiết chế cảm xúc táo bạo, kéo sinh ra liều lĩnh mà thất bại.

## 1.2. Hành vi:

Can đảm có hai hành vi chính yếu: làm việc khó và chịu sự khó.

**1.2.1. Làm việc khó:** Muốn thành công ở đời cũng như trong đường nhân đức, phải quyết định đảm đương việc khó, và kiên chí thực hành, gặp trở lực nào cũng gắng sức vượt qua, không chịu bỏ dở công việc.

*Lòng ta đã quyết thì đành  
Đã đành thì vác cả cành lẩn cây.*

**1.2.2. Chịu sự khó:** theo thánh Tôma: “chịu sự khó, khó hơn làm việc khó”. Mà ở đời, biết bao sự khó xác hồn, ta phải chịu. Người ta nói: “tiến thoái lưỡng nan”, nhưng thoái thường khó hơn là tiến. Tiến là lúc ta có lực, thoái là lúc ta kém thế. Tiến là lúc ta còn trốn, thoái là lúc ta đã nản. Tiến lâu hay mau là tùy ở ta, thoái lâu mau là tùy ở địch. Vì thế, ta kết luận: “lửa thử vàng, gian nan thử đức. Có gió cả mới rõ cây cứng mềm”.

## 1.3. Phân loại

Có bốn đức liên hệ với Can Đảm. Hai đức giúp ta làm việc khó, đó là Khoát Đạt và Quảng Đại; hai đức giúp ta chịu sự khó, đó là Nhẫn Nhục và Kiên Nhẫn.

## 2. Thực hành đức can đảm

2.1. Bậc khởi sinh: Khởi sinh hãy mạnh mẽ chống trả tính lo sợ, là tính thường ngăn trở chu toàn bốn phận, như sợ khó nhọc hiểm nghèo, sợ phê bình đàm tiếu, sợ mất lòng bạn hữu thân nhân. Hãy bảo mình: Chỉ có một điều đáng sợ là tội, mọi sự khó sẽ qua, ân sủng và phúc trường sinh còn mãi; mặc cho miệng đời mai mỉa, thà mất lòng người ta mà được lòng Chúa, hơn mất lòng Chúa mà được lòng người ta.

2.2. Bậc tiến sinh: Tiến sinh hãy năng suy gẫm gương can đảm Chúa Giêsu đã làm, để di dưỡng tâm hồn và cố gắng thực hành như vậy. Ngay từ phút đầu tiên Ngài đã tình nguyện lãnh cuộc đời đau khổ, đau khổ như chưa từng thấy trong lịch sử loài người. Ngài đã chiến đấu mạnh mẽ với kẻ thù của Thiên Chúa, mặc dù biết mình sẽ bị hại. Nhất là trong kỳ Tử Nạn, Ngài đã tỏ ra vô cùng anh dũng. Ngài đã nhìn thẳng và đi thẳng đến sự chết, bình tĩnh khi bị bắt cũng như khi bị hành hạ sỉ nhục. Ngài đã quảng đại chữa lỗi và xin tha cho các lý hình. Gương mẫu xán lạn ấy đã hấp dẫn các thánh trên đường gian nan và tử đạo.

2.3. Bậc đạt sinh: Đạt sinh hãy vun trồng các ơn huệ Thánh Thần. Nhất là ơn Hùng Dũng, để biết làm và chịu mọi sự vì mến Chúa.

Tin ở sức mạnh của Chúa, cậy vào ơn phù giúp của Ngài và mến yêu sự tuyệt hảo của Ngài, đó là bí quyết đã tạo nên những người đại đảm.

## **Đức Can Đảm và các đức liên hệ:**

### **1. Đức Khoát Đạt**

1.1. Khoát Đạt là có chí lớn, muốn làm những điều vĩ đại, cho vinh danh Chúa và sinh ích cho đồng loại.

Khoát Đạt không phải là ham hố. Ham hố có tính cách ích kỷ, nghĩa là tìm tiền tài danh vọng cho mình. Khoát Đạt có tính cách vị tha, nghĩa là mưu ích cho người khác.

1.2. Người khoát đạt phải có tâm hồn cao thượng, lý tưởng lớn lao, chí khí dũng mãnh, mới trông thực hiện được hoài bão.

Khoát đạt bằng tư tưởng, tâm tình chưa đủ, phải khoát đạt bằng hành động và sự nghiệp nữa. Trong mỗi địa hạt, quân sự, chính trị, kinh tế, tôn giáo đều có những người xuất chúng, vì những hành động cao cả họ đã làm.

1.3. Đối nghịch với tính khoát đạt là tính nhút nhát. Nhút nhát là quá sợ thất bại, không dám hành động gì cả. Thực là uổng phí cuộc đời! Thà hành động mà sai lỗi một hai khi, còn hơn ngồi khoanh tay mà không lỗi.

*Làm trai cho đáng nên trai,  
Xuống Đông Đông tĩnh, lên Đoài Đoài yên.  
Của đời muôn sự của chung,  
Hơn nhau một tiếng anh hùng mà thôi*

### **2. Đức Quảng Đại**

2.1. Đức Quảng Đại là tay sai của đức Khoát Đạt. Nếu khoát đạt là muốn làm việc lớn, thì quảng đại là sẵn sàng tiêu những món tiền lớn để thực hiện các việc lớn ấy, hầu làm vinh danh Chúa, hoặc mưu ích cho đồng loại.

Người giàu hãy rộng rãi giúp vào công cuộc của Chúa. Biết bao tổ chức Công Giáo phải tê liệt vì thiếu tiền tài? Nhưng không phải giàu mới quảng đại. Bà goá Phúc Âm, chỉ bỏ hai đồng vào quỹ Đền Thờ, mà đã được Chúa Giêsu ca ngợi.

Thánh Vinh Sơn Phaolô, thánh Giuse Cốt-tô-lanh-gô, với hai bàn tay trắng đã quảng đại hơn ai hết. Xem ra như Chúa ép lòng người ta phải đem tiền của đến cho những tâm hồn quảng đại, để họ thực hiện những công cuộc vĩ đại của Ngài.

2.2. Quảng đại cũng là lòng rộng rãi tha thứ, không chấp lỗi người ta, lại sẵn sàng làm ơn, khi có thể, cho đối thủ của mình. Đức này biết bao lần đã đối thù thành bạn, và có sức bắt người đời thán phục. Đó là cách Đức Giáo Hoàng Piô VII đối với Nã Phá Luân, thánh nữ Maria Goretti đối với chàng trai đâm chết mình.

### 3. Đức Nhẫn Nhục

**3.1. Đức nhẫn nhục giúp ta chịu đau khổ vì yêu mến Chúa:** Nhẫn Nhục là nhân đức làm cho ta biết kết hiệp cùng Chúa Giêsu mà bình thân chịu đau khổ xác hồn, vì lòng mến Chúa.

Đời là biển khổ, là sừng nước mắt, hữu thân hữu khổ là lẽ tất nhiên, không sao khỏi được. Bất nhẫn, than trách, ngã lòng, nguyên rủa đều là vô ích. Chỉ còn một cách là chịu đựng thế nào cho hữu ích, êm đềm. Đó là công dụng của đức Nhẫn Nhục. Việc càng lớn, sự khó càng nhiều, nên muốn làm việc lớn, phải sẵn sàng chịu khó.

Căn bản đức Nhẫn Nhục của Kitô giáo là thuận theo ý Chúa trong các thập giá Ngài gửi đến, theo gương Chúa Giêsu còn lưu lại sáng ngời.

### 3.2. Thực hành đức Nhẫn Nhục theo ba bậc đường nhân đức

3.2.1. Bậc khởi sinh: Khởi sinh hãy lấy đức Tin mà lãnh nhận các đau khổ như bơi Chúa gửi đến, trấn áp cảm xúc tự nhiên, không phàn nàn, không bất nhẫn, vì hy vọng phần thưởng trên trời Chúa đã dành cho. Đồng thời, biến đau khổ thành phương dược thanh tẩy tâm hồn, đền bù tội lỗi và trừ khử tính mê.

3.2.2. Bậc tiến sinh: Tiến sinh hãy hăng hái và cương quyết đi thẳng vào đường thánh giá Chúa đã đi, năng suy gẫm về gương nhĩn nhục của Ngài, nhất là trong thời kỳ Tử Nạn, và gắng sức noi theo, vì biết rằng: “Có đồng nhục mới đồng vinh với Ngài” (Rm 8,17). “Phúc cho kẻ khóc lóc, kẻ bị bách hại vì công lý” (Mt 55-10).

3.2.3. Bậc đạt sinh: Đạt sinh hãy ước ao và yêu mến đau khổ, vì nó làm vinh danh Chúa và thánh hoá các linh hồn. Bậc này hợp cho tu sĩ linh mục và tông đồ. Tuy nhiên, không nên theo cơn sốt sắng nhất thời, mà xin Chúa gửi đau khổ, thử thách đến, kéo hờm mình đã vậy, lại có khi nguy hiểm nữa. Nếu thấy ý định đó thúc bách lâu ngày, hãy trình bày với cha linh hướng.

### 4. Đức Kiên Nhẫn

**4.1. Đức Kiên Nhẫn giúp ta chiến đấu tới cùng:** kiên nhẫn là cố gắng chiến đấu và chịu đựng cho đến cùng không bỏ dở công việc vì mỏi mệt, nản lòng hay nhu nhược.

Thời gian là yếu tố cần thiết cho sự thành công. Người xưa đã nói: nước chảy đá mòn, kiến tha lâu cũng đầy tổ.

*Ở đời chẳng việc gì khó.  
Người lập chí phải nên kiên.*



Chẳng có nhân đức nào vững, khi chưa được luyện lọc qua lò lửa của thời gian. Thời gian xây dựng cũng nhiều. Thời gian phá hoại cũng lắm. Theo tính tự nhiên loài người, cố gắng một ngày thì dễ, cố gắng hết năm này tháng khác thì khó. Cung giương mãi cũng chùng, người gắng mãi thấy mỏi mệt, mỏi mệt thì sinh chán nản, chán nản thì sinh uờn hèn, uờn hèn thì bỏ việc.

**4.2. Đức Kiên Nhẫn giúp ta bền vững đến cùng:** Muốn kiên nhẫn, phải năng cầu xin ơn ấy với Chúa và Đức Mẹ. Chỉ có Chúa giúp ta được bền đỗ đến cùng.

Đồng thời, ta cũng phải tâm niệm: sự khó mau qua, thiên đàng còn mãi, và ta sẽ được đời đời nghỉ ngơi hoan lạc, bù lại những gian lao phiền muộn ở đời. Rồi ta lại hăng hái tiếp tục công việc đâu thấy ít thành quả cũng không sờn. Chúa không đòi sự thành công, mà đòi sức cố gắng.

Tuy nhiên, Kiên Nhẫn không loại trừ sự nghỉ ngơi chính đáng, phải biết nương nhẹ con ngựa của mình mới trông đi xa được. [2]

## V. ĐỨC TIẾT ĐỘ

Tiết độ ăn uống đã nói ở trên, tại đây ta sẽ bàn về tiết độ sắc dục, tức là đức Thanh Khiết và mấy đức liên hệ là Khiêm Nhượng, Hiền Lành, Thanh Bần.

### 1. Đức Thanh Khiết.

Thanh Khiết là nhân đức kiềm chế tính sắc dục, kéo làm điều gì trái phép.

Lạc thú sắc dục chỉ có mục đích giúp việc truyền sinh, bảo tồn nhân loại, nên chỉ bậc vợ chồng mới được sử dụng, ngoài ra là tuyệt cấm, dầu là tư tưởng, ngôn từ hay hành động.

Thanh Khiết là nhân đức thiên thần, nhưng cũng là nhân đức giòn mỏng, rất dễ tan vỡ, là nhân đức khắc khổ, rất khó giữ, cần phải liên tục chiến đấu với thứ đam mê hung hãn nhất của con người.

Có hai thứ Thanh Khiết:

#### 1.1. Thanh Khiết hôn nhân

Có người lầm tưởng Thanh Khiết là nhân đức riêng của bậc tu trì, bậc hôn nhân không phải giữ. Nếu vậy thì giới răn thứ Sáu và thứ Chín làm sao? Đành rằng thanh khiết hôn nhân không cao quý bằng thanh khiết tu trì, nhưng không phải không đòi hỏi nhiều hy sinh to tát, có khi anh hùng nữa.

1.1.1. Nguyên tắc: Theo thánh Phaolô, hôn nhân Công Giáo là hình bóng chỉ mẫu nhiệm phối hiệp giữa Chúa Giêsu và Giáo Hội. Ngài dạy: “Hỡi người làm chồng, hãy yêu mến bạn mình như Chúa Giêsu đã yêu mến Giáo Hội, đến hiến cả thân hầu thánh hoá Giáo Hội” (Ep 22,33). Vì thế, đôi bạn phải thương yêu, tôn trọng và thánh hoá lẫn nhau.

Muốn vậy, đôi bạn phải giữ sự tín nghĩa phu thê đối với nhau và chu toàn nghĩa vụ vợ chồng.

1.1.2. Tín nghĩa phu thê: Tình ái phu thê là thứ tình ái độc chiếm, không chia sẻ được, ngày nào chia sẻ với người đệ tam, thì nó tan rã vì mất đặc tính rồi. Vì thế đôi bạn phải tuyệt đối trung thành với nhau trong tình yêu, từ tư tưởng đến hành vi, không có gì gian lận. Chỉ khi nào mình tín nghĩa mới có quyền buộc người khác tín nghĩa.

Muốn tín nghĩa, hãy giúp nhau sốt sắng giữ đạo. Đạo là thứ bùa thiêng áp ủ hai trái tim trong tình yêu bền bỉ. Người đàn ông khô đạo là một con thú phũ phàng. Người đàn bà khô đạo là một cây lau phát phơ trước gió. Phải biết chiều ý nhau, làm sao cho long phụng hoà minh, lại biết chịu đựng nhau:

*Chồng giận thì vợ bớt lời  
Cơm sôi bớt lửa chẳng đời nào khê.*

1.1.3. Nghĩa vụ phu thê: Đôi bạn phải nhớ hôn nhân là bậc cao trọng, đã được thánh hoá bởi một Bí Tích, mục đích đệ nhất là sinh sản và dạy dỗ con cái được phúc trường sinh. Mục đích đệ nhị là giúp đỡ nhau xác hồn. Chẳng những phải tránh những gì ngăn trở việc truyền sinh, lại phải giữ tiết độ trong những điều hợp pháp, và có can đảm kiên cữ khi cần. Giữ đức Thanh Khiết lúc này không phải là dễ, nếu đôi bạn không có lòng đạo đức và quen cầm hãm tính dục. Nhưng nhờ lời cầu nguyện và phép Bí Tích, người giáo hữu trông cậy giữ trọn được đức Thanh Khiết hôn nhân.

## **1.2. Thanh khiết độc thân**

Ngoài bậc hôn nhân, mọi người đều phải giữ mình hoàn toàn thanh khiết; hoặc giữ một thời gian như người chưa kết bạn, người goá bụa; hoặc giữ trọn đời như linh mục, tu sĩ hoặc giáo hữu tại gia đã khấn giữ. Sự cao quý của đức này đã được nói ở trên (Q.I, P4, C.2, D(1; Q.II, P.1, C.4, M.2, Đ.2).

### **Phương tiện chính yếu giữ gìn đức thanh khiết độc thân:**

#### **1.2.1. Khiêm Nhường**

Khiêm Nhường là lính canh Thanh Khiết cho khỏi nhiều nguy hiểm, vì kẻ khiêm nhường:

- **Không cậy sức mình, song cậy vào ơn Chúa:** Nhiều người đã đắm chìm trong bùn nhơ, bởi cậy mình kiêu ngạo. Đó là hình phạt Chúa thường dùng để hạ nó xuống. Dầu đã cao niên, đã thánh thiện, ta cũng chớ hững hờ, song phải luôn đề phòng run sợ. Hãy bắt chước thánh Philipê Nêri thưa cùng Chúa: “Lạy Chúa, xin đừng tin Philipê, kéo nó phản Chúa đó”. Trái lại, phải hoàn toàn cậy trông vào ơn Chúa. Không bao giờ Ngài để ta phải cảm dỗ quá sức, vì sẽ ban ơn đủ cho ta. Ôn đó có khi Ngài ban ngay, có khi Ngài giãn ra, để ta càng cầu xin tha thiết. Vậy không nên quá lo sợ, kéo thất đảm mà ngã thua chẳng.

#### **- Tránh dịp hiểm nghèo**

a. Dịp hiểm nghèo đệ nhất cho kẻ muốn giữ mình thanh tịnh là sự thân thiết cùng người khác giới. Những cuộc gặp gỡ vô ích, phải bỏ đi. Những cuộc gặp gỡ cần thiết, hãy đề phòng cẩn thận, từ thị giác đến ngôn từ, cử chỉ. Câu chuyện phải thưa, thưa vắn tắt, nghiêm trang. Thánh

Giêrônimô khuyên môn đệ: “Chớ ngồi một mình với người phụ nữ nơi khuất tịch không có ai chứng kiến”. Về vấn đề này, không bao giờ ta thận trọng cho đủ được, vì ta có cả nhân đức và thanh danh bảo tồn.

b. Những trẻ nhỏ, điệu bộ tươi xinh, tính tình kiêu mị, ta thường ưa nhìn ngắm vuốt ve, hôn ẵm, mà sinh lòng quyến luyến, dao động dục tình. Đó là dấu hiệu phải đình chỉ. Ta yêu mến trẻ nhỏ, nhưng đừng quên kính trọng chúng, vì chúng là đền thờ Chúa ngự, và thiên thần bồng mạng của chúng hằng xem thấy mặt Đức Chúa Cha ở trên trời (Mt 18,10).

c. Phải tránh thói trau dạng chuốt hình, tính cách yếu điệu, con mắt đưa duyên, lời nói đậm tình, đã nguy hiểm cho mình, lại cũng nguy hiểm cho người nữa. Các thứ sách báo, tranh ảnh, tuồng kịch mất nét cũng phải thẳng tay gạt bỏ. Thành thực với cha linh hướng. Người khiêm nhượng thành thực bộc lộ hết tâm hồn với cha linh hướng, như cuốn sách mở trước mắt ngài, từ chước cám dỗ đến sự yếu đuối, chẳng giấu giếm sự gì, để ngài kịp thời ban chỉ thị cần thiết. Ma quỷ là tên đại bợm, khi toan đánh cắp linh hồn nào, thì dạn phải giữ bí mật. Sự thành thực với cha linh hướng sẽ phá tan mưu chước nó.

### **1.2.2. Khổ Chế**

- Khổ chế đã được nói dài ở trên (P.I, C.3), ở đây chỉ nhắc lại mấy điều có lợi cho đức Thanh tịnh. Nọc dâm ô tràn vào linh hồn qua mọi cửa, nên phải khổ chế toàn thân, ngoại quan, nội quan và trái tim cho nhiệm nhậ.

- Toàn thân: phải giữ nét na trong cách ở, điều độ trong việc ăn uống nghỉ ngơi. Trong thời kỳ bị cám dỗ, nhất là mùa xuân nên ăn những đồ mát và nhẹ, để giảm bớt sự lãng loạn của tính dục.

- Ngoại quan: về thị giác, hãy cẩn trọng giữ lời thánh Gióp: “Tôi đã giao ước với mắt không tưởng người trinh nữ” (G 31,1). Lưỡi và tai phải tránh chuyện xấu xa, vì nó phá thuẫn phong mỹ tục, tránh lời hai ý, bông đùa, thô tục. Xúc giác càng phải thận trọng hơn nữa; sáng vừa thức dậy, tối trước khi đi ngủ, hãy giơ cao hai tay lên trước mặt mà dâng cho Chúa, xin Ngài gìn giữ khỏi bùn nhớp núi Vu Sơn.

- Nội quan: trí nhớ và tưởng tượng là hai mối mai quỷ quyết, nên phải hãm dẹp, đừng để cho chúng bày vẽ hoặc nhớ lại những điều dơ bẩn, song phải thay vào bằng những hình ảnh đạo đức, tốt đẹp; chớ để chúng mơ mộng lông bông.

- Trái tim: là cơ quan của tình yêu. Người ở bậc thanh tịnh đã tự ý từ bỏ lạc thú gia đình, nhưng trái tim tự nhiên còn khuynh hướng về đó. Vậy phải canh phòng cẩn mật, đừng để cho trái tim quyến luyến một tạo vật nào, dầu thánh thiện đến đâu cũng thế. Thánh Phanxicô Salê dạy: “Thường khi ta tưởng mình yêu người nọ, người kia vì Chúa, mà thực ra, ta yêu họ vì mình, nghĩa là vì sự yên ủi họ mang đến cho ta”. Khi vừa thấy bóng tơ mảnh, phải cắt đứt cho sớm, chớ đại ngồi mà gỡ rối, kéo nguy! Đừng tưởng người đạo đức, không hề gì. Thánh Augustin quả quyết: “Càng thánh thiện, càng quyến nhiều”.

### **1.2.3. Chăm chỉ làm việc**

- Muốn bảo tồn thanh khiết, phải chăm chỉ làm việc. Người bận việc có một tên quý cảm dỗ, thì người ở nhưng có đến trăm tên. Nhân cư vi bất thiện. Để giải khuây, kẻ lười sẽ mắc nhiều nét xấu, trong đó phải kể tính mê dâm lên hàng đầu. Trái lại, người chăm chỉ bận bịu luôn luôn, còn giờ đâu để nghĩ xăng, làm bậy. Với mục đích giúp thiếu nhi giữ mình trong sạch, từ tư tưởng đến lời nói, việc làm, phong trào Hướng Đạo có luật buộc đoàn viên phải luôn luôn vui vẻ và hoạt động. Muốn ham chuộng làm việc, phải có một chương trình hành động cho từng giai đoạn cuộc sống, không nên để gặp cái gì làm cái nấy.

#### **1.2.4. Yêu mến Chúa Giêsu và Đức Mẹ**

- Nếu sự chăm chỉ làm việc gìn giữ trí khôn khỏi những tư tưởng xấu xa, thì lòng yêu mến Thiên Chúa gìn giữ trái tim khỏi những tình yêu bất chính. Trái tim con người cốt để yêu, không tình yêu nọ thì tình yêu kia, không thể trống rỗng được. Chức linh mục, bậc tu trì không dập tắt ngọn lửa thiêng ấy, nhưng nâng nó lên bậc siêu phàm. Một khi đã say mến Chúa thì không thiết gì tạo vật. Chính Chúa cũng ra tay bảo vệ những trái tim đã tận hiến, dường như cách ghen tương, không muốn để nhân vật nào đụng tới. Tình yêu ấy, ta mức được trong sự suy gẫm Phúc Âm, rước lễ sốt sắng và viếng châu Thánh Thể thiết tình. Đồng thời, ta cũng vun trồng lòng sùng kính Đức Mẹ Đồng Trinh Vô Nhiễm, là nguồn trong sạch, là sức mạnh kẻ đồng trinh. Chính Mẹ, sẽ giúp ta thắng chước cám dỗ, để giữ lấy bông huệ lòng toàn vẹn. Mà chẳng may có gió dập mưa vùi, thì Mẹ sẽ sửa sang vun quén lại cho.

## **2. Đức Khiêm Nhường**

Khiêm Nhường có thể coi là thuộc đức Công Bình, vì nó khiến ta xử với mình như mình đáng. Nhưng người ta thường kể nó thuộc về đức Tiết Độ, vì nó điều hoà tính tự trọng của ta.

### **2.1. Khái niệm về đức khiêm Nhường**

Theo nguyên tự, Khiêm là nhún, Nhường là nhường, nghĩa là nhún mình xuống để nhường người lên.

Theo thánh Bêna, Khiêm Nhường là nhân đức làm cho người ta biết mình rõ mà tự khinh.

#### **2.1.1. Căn bản**

Căn bản đức Khiêm Nhường là sự thực và công bình.

- Sự thực cho ta biết mình cho đúng. Thánh Tôma dạy: “Phải xét nơi ta cái gì là của Chúa, cái gì là của ta. Cái gì khuyết điểm là của ta, cái gì tốt lành là của Chúa”.

- Công bình là lẽ buộc ta phải nhìn nhận các sự lành nơi ta là của Chúa ban, vì thế phải trả mọi vinh quang danh vọng cho Ngài. Đành rằng nơi ta cũng có nhiều điều hay điều tốt, như tài năng tự nhiên, ơn phước siêu nhiên, đức Khiêm Nhường không cấm ta nhìn nhận, nhưng phải trả nó về cho Thiên Chúa, như bức vẽ đẹp là công trình của họa sĩ, đâu có phải của bút của sơn? Đàng khác, ta là không thì đừng muốn ai biết tới, chỉ muốn người ta coi khinh mình như không. Hơn nữa, ta là tội lỗi thì đáng lãnh mọi sự khinh khi sỉ nhục, còn phàn nàn gì nữa!

#### **2.1.2. Cao quý**

Khiêm Nhường cao quý, vì là chìa khoá mở kho tàng ân sủng và nền tảng các nhân đức khác.

- Chia khoá ân sủng: Thánh Kinh rằng: “Chúa chống đối kẻ kiêu căng, nhưng ban ơn cho kẻ khiêm nhường” (1 Pr 5,5). Ngài làm như thế, vì kẻ kiêu căng cướp danh vọng của Ngài; còn người khiêm nhường trả hết vinh quang cho Chúa. Hẳn ta còn nhớ dụ ngôn người biệt phái và người thu thuế lên đền thờ cầu nguyện (Lc 18,10).

- Nền tảng nhân đức: Thực ra, toà nhà nhân đức Kitô giáo phải xây trên tảng đá Đức Tin. Nhưng tảng đá Đức Tin phải có nền móng khiêm nhường mới hạ xuống và đứng vững được. Khi nói Khiêm Nhường là nền tảng các nhân đức, ta phải hiểu nó làm cho các nhân đức được đứng vững vàng chắc chắn. Thánh Augustin hỏi: “Con muốn lên cao? Hãy hạ mình xuống. Con muốn xây lâu lâu trời? Hãy lo đào móng khiêm nhường trước đã”.

## 2.2. Thực hành đức Khiêm Nhường

Bậc khởi sinh: Khởi sinh hãy cố gắng diệt tính kiêu ngạo, như đã nói ở trên (P.I, C.4, Đ.1).

Bậc tiến sinh: Tiến sinh hãy lo hấp thụ tâm tình khiêm nhường của Chúa Giêsu, và đưa ra thực hành trong đời sống. Dưới đây xin giải rộng về điều ấy.

### 2.2.1. Gương Chúa Giêsu

Thánh Phaolô viết: “Anh em hãy mặc lấy tâm tình Chúa Kitô. Tuy Ngài là Thiên Chúa mà đã hạ mình ra như không” (Pl 2, 5-7). Nghiền gẫm Phúc Âm, ta sẽ thấy Chúa hạ mình làm sao. Sinh trong khó nghèo, trót ba mươi năm vâng lời thánh Giuse và Đức Mẹ, làm nghề thợ mộc độ thân. Ba năm giảng đạo ngược xuôi, chọn người điên già làm môn đệ, thuyết giáo cách bình dân, đến phụng sự người ta, không để được người ta phụng sự, hoàn toàn tùy thuộc Thiên Chúa, không tìm danh vọng cho mình, chỉ lo hiển danh Cha. Nhất là ba ngày Tử Nạn, Ngài càng hạ mình hơn nữa, nên như sâu bọ, đâu phải là người: nhân loại khinh khi, toàn dân che bỏ, bị kết án cực hình như một tên đại gian ác. Ngày nay, trong nhà tạm Ngài còn tiếp tục ẩn mình. Xưa trên thánh giá giấu thần tính, nay trong nhà tạm giấu cả nhân tính nữa. Đã vậy, còn chịu biết bao sỉ nhục nhuốc nha, chẳng những do người ngoài, mà lại còn cho con trong nhà mới là cực chứ ! Tầm gương xán lạn ấy chẳng đủ thúc giục ta tập mình khiêm nhường sao?

### 2.2.2. Áp dụng vào đời sống: Đối với Chúa, với người và với mình

- Đối với Chúa, đức Khiêm Nhường được biểu dương bằng tinh thần thờ phượng và biết ơn.

**a. Thờ phượng** là thành tâm nhìn nhận mình là nhỏ nhoi, tội lỗi, và sung sướng xưng ra Chúa là cao sang, thánh thiện tuyệt vời. Bởi đó nảy ra tâm tình thần phục, ngợi khen, mến yêu và hiếu thảo; và tự đáy lòng phát ra lời chúc tụng: Chỉ có Chúa là Thánh. Chỉ có Chúa là Chủ. Chỉ có Chúa là Tối cao!

**b. Biết ơn** là chân thành nhìn nhận Chúa là căn nguyên mọi thiện hảo nơi ta cũng như nơi vạn vật. Thay vì tự hào, ta phải quy hết mọi thiện hảo và vinh quang về Chúa để tạ ơn Ngài.

- **Đối với người ta**, phải nhìn nhận tài năng, nhân đức người **khác**, mà thán phục vui mừng, chứ không đem lòng ghen tị, vì biết đó là ơn của Chúa ban. Trái lại, khi thấy người ta sai lỗi, thì đừng tức bực, hãy cầu nguyện cho họ sửa mình, lại gắng che chở cho người ta hết sức, trừ khi mình có nghĩa vụ phải chỉnh huấn thì không kể. Nếu không có ơn Chúa giúp, ta cũng có thể sa ngã nặng nề hơn.

- **Đối với bản thân**. Đánh rằng ta được nhìn nhận cái tốt của mình, để cảm tạ Chúa; nhưng ta cũng phải nhìn nhận cái xấu để giữ đức khiêm nhường trong trí, trong lòng và bề ngoài nữa.

**a. Khiêm nhường trong trí:** đừng phóng đại tài năng, đức tính của mình, hãy khách quan nhìn nhận đúng sự thật; hãy dùng nó để hiển danh Chúa, sinh ích cho đồng loại, chứ không phải để chuốc hư vinh cho bản thân. Hãy trừ khử tính cố chấp, biết nhìn nhận điều phải của người, điều sai của mình và sẵn sàng hy sinh ý mình, nhất là đối với bề trên.

**b. Khiêm nhường trong lòng:** không cầu vinh sang an thường thủ phận, chuộng đời sống ảm đạm hơn chức vụ cao sang; giấu kín những điều có thể làm cho ta được tôn trọng; ước ao ngồi chỗ chót trong xã hội cũng như trong tâm trí loài người; không muốn ai biết và nhớ đến mình nữa.

**c. Khiêm nhường bề ngoài:** có bên trong tất lộ ra bên ngoài cũng không phải không ảnh hưởng đến bên trong. Vậy phải cố gắng thực hành khiêm nhường bề ngoài: ở nhà thanh đạm, mặc áo đơn sơ; diện mạo, thái độ, cử chỉ khiêm nhu, không gò găng; cư xử nhã nhặn, lịch sự và tôn kính mọi người; không nói về mình khi không cần thiết, nhường cho người khác nói điều họ ưu. Nói điều dở của mình cũng thường là kiêu ngạo trá hình. Mà nói điều hay của mình tức là khoe khoang rồi vậy.

### 3. Đức Hiền Lành

Chúa Giêsu đã liên kết đức Hiền Lành với đức Khiêm Nhường vì không khiêm nhường thì hiền lành sao được? Ở đây, ta sẽ bàn về khái niệm và thực hành đức Hiền Lành.

#### 3.1. Khái niệm về đức Hiền Lành.

##### 3.1.1. Yếu tố

Hiền Lành là nhân đức phức tạp, gồm nhiều yếu tố:

- Sự tự chủ: nhờ đó ta đề phòng và tiết chế những cảm xúc nóng giận: như thế Hiền Lành có liên quan đến Tiết Độ.

- Sự chịu đựng: nhịn nhục nét xấu người ta và như thế Hiền Lành thuộc Can Đảm.

- Tha thứ và hảo tâm: tha thứ sự sỉ nhục người ta làm cho mình, đồng thời cư xử tử tế với mọi người, kể cả thù địch. Như thế Hiền Lành là một thể thức bác ái. Xem thế, Hiền Lành không phải là một nhân đức, song là một liên hoàn nhân đức vậy.

### **3.1.2. Định nghĩa**

Hiền Lành là nhân đức phòng ngừa tiết chế nộ khí, chịu đựng nét xấu tha nhân và tử tế với mọi người.

Hiền Lành không phải là sự ỉu dẹt bề ngoài, che đậy một tâm hồn di hận hàm oán. Hiền Lành là nhân đức nội tâm, nằm trong ý chí và giác cảm, để giữ lấy an tĩnh hoà bình; nhưng cũng được biểu lộ ra ngoài bằng những ngôn từ, cử chỉ, thái độ nhã nhặn dễ thương.

### **3.1.3. Cao quý**

- Hiền Lành là một Hạnh Phước Phúc Âm: “Phúc thay kẻ hiền lành, vì sẽ chiếm được Đất Chúa” (Mt 5,4). Tiếng Đất Chúa hiểu về Thiên Đàng, mà cũng hiểu được về nhân tâm, vì chỉ có kẻ hiền lành mới được lòng người ta.

- Hiền Lành là nguồn bình an với Chúa, với người và với mình.

a. Bình an với Chúa: Kẻ hiền lành biết bình tĩnh lãnh nhận mọi rủi ro thử thách, vì tin rằng: “Tất cả đều giúp ích cho người có lòng mến Chúa” (Rm 8,28).

b. Bình an với người: Đức Hiền Lành giúp ta đề phòng và tiết chế những cảm xúc nóng giận, chịu đựng nét xấu tha nhân, cư xử tử tế với mọi người, nên giữ được hoà khí với luôn.

c. Bình an với mình: Khi trót sai lỗi hoặc thất bại, người hiền lành không bắt nể, nhưng bình tĩnh trách mình và cũng thương mình, rồi quyết chí sửa lại cách êm đềm.

## **3.2. Thực hành đức Hiền Lành**

Khởi sinh hãy cố gắng diệt trừ tính nóng giận (P.I, C.4, Đ.1).

Tiền sinh hãy gắng hấp thụ đức Hiền Lành của Chúa Giêsu mà tái diễn trong đời sống.

### **3.2.1. Gương Chúa**

Chúa Kitô đã hạ cố đặt mình làm gương mẫu hiền lành cho ta: “Hãy học cùng Cha, vì Cha hiền lành và khiêm nhượng trong lòng” (Mt 11,29). Ngài đã giảng Phúc Âm cách hiền hoà, không chua cay nóng nảy, không bẻ gãy cây sậy giập, không dập tắt ngọn đèn tàn, không nạt nộ, luôn vui vẻ, mà mời gọi mọi người đau khổ đến nghỉ ngơi nơi mình.

Ngài nín nhịn các tông đồ quê kệch, kiêu căng và dốt nát. Ngài nương nhẹ các đấng, không dạy hết mọi điều một trật, song tuỳ sức mà tỏ ra dần dần. Ngài tha thứ tội lỗi người ta cách dễ dàng, ngay cả với những kẻ hành quyết Ngài cũng thế.

### **3.2.2. Áp dụng.**

Đừng lớn tiếng, không cãi cọ, tránh lời cộc cằn, cứng cỏi, mỉa mai. Không báo thù, đừng đập phá, đừng nói năng khi tức giận. Trái lại, hãy hoà nhã, vui vẻ, lịch sự với mọi người, dầu khi họ làm phiền ta cũng thế; nhân từ với trẻ nhỏ, bần nhân, tội nhân. Khi phải quở mắng, cũng nhớ thêm lời xoa dịu. Hãy giúp đỡ người ta cách thiết tình niềm nở.

*Một câu nhịn chín câu lành.*

Sau hết hãy sẵn sàng đón nhận sỉ nhục như Chúa đã khuyên, là khi bị vả má nọ thì chìa má kia cho người ta nữa.

## **4. Đức Thanh Bần**

### **4.1. Khái niệm**

Thanh Bần là nhân đức giải thoát ta khỏi lòng dính bén của cải, khiến ta vui lòng chịu thiếu thốn vì lòng mến Chúa.

Người Việt thường cho nghèo là khổ: Vạn sự bất như bần. Người Âu cao hơn, khi nói: Nghèo không phải là xấu. Còn Chúa Giêsu nâng sự nghèo lên hàng nhân đức và hạnh phúc: “Phước thay kẻ có tinh thần nghèo khó, vì Nước Trời là của người ấy” (Mt 5,13).

Của cải là phương tiện cần thiết Chúa ban để bảo tồn nòi giống. Nhưng thường người ta dính bén của đời mà nhạt lòng làm tôi Chúa. Vì thế, Chúa phán: “Các con không thể làm tôi hai chủ, là tiền tài và Thiên Chúa được” (Mt 6, 24).

Thanh Bần không có nghĩa là dứt bỏ hẳn mọi của cải; điều ấy, bao lâu ta còn sống, không thể thực hiện được. Dầu bậc khổ tu, tuy không có của riêng, nhưng vẫn có của chung. Đức Thanh Bần nhắm tiết chế lòng yêu chuộng của đời thế nào cho hợp lẽ phải và đức Tin, hầu linh hồn được thông dong mà yêu mến Chúa. Thanh Bần, trước hết, tại trong lòng. Có người giàu mà thanh bần cũng như có người nghèo mà tham của. Đức này còn giúp ta biết nhịn nhục, chịu đựng những thiếu thốn vật chất, mà ở bậc nào ta cũng thường gặp. Như vậy, Thanh Bần thuộc về đức Tiết Độ và Can Đảm.

### **4.2. Cao quý**

Đối với bậc tu sĩ, Thanh Bần là một điều kiện Chúa đòi gắt gao: “Nếu con muốn nên hoàn thiện, hãy về bán hết của cải, mà cho người nghèo khó” (Mt 19,21). Ai chẳng từ bỏ mọi sự mình có, thì chẳng đáng làm môn đệ Ta” (Lc 14,33). Vì thế, các tu sĩ đều buộc khẩn đức Thanh Bần.

Nhưng đó không phải là đức dành riêng cho tu sĩ. Bất kỳ ai, dù là giáo sĩ, hay giáo dân, muốn theo sát Chúa Giêsu, đều phải có tinh thần và đời sống thanh bần. Nào Ngài đã chẳng phán: “Con cáo có hang, con chồn có tổ, Con Người không có nơi gối đầu” (Mt 8,20). Biết bao vua thánh, ngồi trên nhung lụa bạc vàng, mà vẫn giữ đức thanh bần trọn vẹn.

### **4.3. Thực hành**

Hãy suy gẫm và hấp thụ gương thanh bần Chúa Giêsu, rồi đưa ra thực hành trong đời sống. Căn nhà thanh đạm, đồ đạc đơn sơ, cơm ăn vừa đủ, áo mặc bình thường; loại bỏ những gì dư thừa xa phí. Chẳng những khi thiếu tiện nghi, mà cả khi thiếu vật thiết dụng, cũng nhẫn nhục bình tâm. Đức Mẹ có hiện ra phán cùng một nữ tu sĩ: “Này con, nếu con có đủ các sự cần thiết, thì không phải khó nghèo nữa. Vì khó nghèo thực sự thiếu cả những điều thiết dụng”. Sau hết, hãy coi tiền tài như phấn thổ, được không vui, mất không buồn, dầu cho mất cả một lúc như thánh Gióp xưa, cũng đủ tinh thần chịu đựng.



Thời nay, hình như đức Thanh Bần đã giảm sức hấp dẫn trước trào lưu vật chất dâng cao, ta càng phải cố gắng làm chứng nhân về mối phúc thật Thanh Bần của Chúa.

## **5. Ba nhân đức khẩn dòng**

Bậc Tu sĩ cấu tạo bởi ba lời khẩn: Thanh Bần, Thanh Khiết, Phục Tùng. Ba lời khẩn ấy nhằm khử trừ, hoặc ít ra giảm bớt những chướng ngại trên đường hoàn thiện. Ba lời khẩn ấy đều thuộc đức Tiết Độ, nhằm mục đích tiết dục. Tiết dục là sách vở lòng của đường tu. Người ta ưa chuộng gì nếu không là tiền tài, lạc thú và tự do? Ba lời khẩn ấy là ba con dao sát tế ba lễ vật nói trên, để dâng lên Thiên Chúa.

Có xét từng lời khẩn, tất sẽ rõ.

### **5.1. Thanh Bần**

Với lời khẩn thanh bần, người tu sĩ từ bỏ mọi của cải. Người tu sĩ không từ bỏ hẳn quyền tư hữu, nhưng từ bỏ quyền sử dụng, nghĩa là không được tiêu dùng khi không có phép bề trên, đó là trường hợp khẩn đơn.

Lời khẩn ấy giúp người tu sĩ thắng một trong các chướng ngại lớn nhất trên đường trọn lành, đó là lòng ham mê của cải, và những nỗi lo âu mà của cải thường đưa đến cho người ta. Đàng khác, lời khẩn còn kèm theo nhiều hy sinh khổ cực, giúp tu sĩ tập đức Thanh Bần: như mất tự do định đoạt, tiêu dùng; chịu thiếu thốn thứ này vật khác trong đời sống tập thể; phải hạ mình chạy đến bề trên mỗi khi cần dùng.

### **5.2. Thanh khiết**

Với lời khẩn Thanh Khiết, người tu sĩ lướt thắng tính đam mê sắc dục, và thoát ly mọi nỗi lo nghĩ về đời sống gia đình. Thánh Phaolô viết: “Ai không cưới vợ thì chăm lo việc Chúa; ai đã cưới vợ thì chăm lo việc đời, tìm cách thỏa lòng vợ và bị phân tâm ” (1 Cr 7,32-33). Nhưng lời khẩn không giết chết tính dục mà chỉ ban ơn chiến đấu. Muốn giữ mình trinh khiết trọn đời cần phải tỉnh thức và cầu nguyện, nghĩa là cảm hãm ngũ quan bề ngoài, canh giữ tâm tư bề trong, thức khuya dậy sớm, làm việc chuyên cần, ăn uống tiết độ, yêu mến Chúa Giêsu và Đức Mẹ.

### **5.3 Phục tùng**

Lời khẩn này còn đi xa hơn hai lần khẩn trước. Tiền tài và tình ái tuy quý mà không quý bằng tự do. Người tu sĩ buộc mình vâng theo mọi mệnh lệnh của bề trên trong những điều liên quan đến lời khẩn và tu luật.

Mặc dù lời khẩn này ít khi buộc ra tội trọng, nhưng vẫn là lời khẩn nặng nhất cho bản tính con người: ai chả yêu chuộng ý mình hơn hết? Muốn phục tùng phải khiêm nhường, nhẫn nhục, hiền lành, phải hãm lòng tự ái, dẹp tính tự cao, phải lấy tinh thần đức Tin mà nhìn nhận Thiên Chúa nơi thượng cấp, để ép mình theo ý các ngài, dầu cho trái ý mình đến đâu đi nữa.

Tóm lại, người tu sĩ trung thành với ơn thiên triệu của mình, chẳng những giữ được ba nhân đức đã khẩn, mà còn thực hiện được nhiều nhân đức khác nữa.

Đến đây, tạm chấm dứt các nhân đức luân lý, mục đích là làm cho xác phục hồn, hồn phục Chúa, hầu đi đến chỗ kết hiệp với Chúa, như sẽ bàn tại chương sau về các nhân đức đối thần.[1]

*LM Châu Diên*

*Tu Đức Học, p.333-349, viết theo quyển Théologie ascétique et mystique của cha Tanqueray*