

## Tản mạn về sự Buông xả, Buông bỏ, Buông tay....



**Các bạn thân mến,**

Trong cuộc sống xã hội ngày nay, ta hay nhầm lẫn niềm vui vật chất, nhục dục và sự hài lòng về cảm xúc của mình với hạnh phúc. Nhưng thật sự thì chúng không giống nhau. Ta bị sự văn minh của xã hội bóp méo và nói với ta rằng nếu ta có được những điều mang lại niềm vui từ bên ngoài, bằng những điều kiện này, yếu tố nọ, thì chúng ta sẽ hạnh phúc.

Mà chúng ta đã biết, bản chất của cảm xúc là tạm thời, nó thay đổi theo thời gian, hoàn cảnh, nó vô thường...cho nên nếu xây dựng hạnh phúc trên cảm xúc thì hạnh phúc đó làm sao vững bền và hạnh phúc đó cũng sẽ thay đổi, lung lay theo cảm xúc và thời gian mà thôi.

Sự gấn bó, ôm ấp, bám víu về tinh thần, vật chất hay cảm xúc của ta đối với một thứ gì đó là khi ta nghĩ rằng ta cần hoặc muốn; ta sợ mất chúng, ta không vui hay thậm chí ta sẽ không sống nổi khi không có nó.

Rồi ta được khuyên bảo, khuyến khích, nên buông xả, buông tay, buông bỏ để thân tâm được nhẹ nhàng, bớt phiền não trong cuộc sống. Nhưng thật ra, buông bỏ rất là khó! Nói thì dễ, chứ mấy ai mà chịu buông! Có rất nhiều lý do lắm, một trong các lý do đó là ta luôn có khuynh hướng tô son đánh phấn việc ta nắm giữ; ta làm đẹp, lãng mạn hóa, ca tụng hóa đối tượng đó bằng phương tiện nghệ thuật, thơ văn, tranh ảnh, âm nhạc....Nỗi sợ phải mất chúng làm ta khó buông tay. Ta e ngại điều bất an sẽ xảy ra nếu ta phải buông bỏ những gì ta đang có, vì vậy ta khư khư ôm nó chặt có thể...

Hoặc có những thứ khác luôn bắt ta níu chặt không buông, đó là thói quen của ta. Giữ người yêu, xiết chặt, kiểm soát họ vì đã quá quen ở bên họ, hay giữ khư khư những thứ đồ đạc dư thừa nhưng vì muốn cho mọi người thấy ta giàu có,

hào nhoáng...cho nên buông bỏ vừa khó và vừa phức tạp. Và đây là sự dính mắc và lệ thuộc mà sống trong xã hội ai cũng gặp phải. Mặc dù ta vẫn biết rõ những lợi ích của việc buông bỏ.

Lợi ích mà ta có thể nhận thấy qua sự buông xả hay buông bỏ là ta có nhiều tự do hơn, mối quan hệ với mọi người sẽ tốt hơn và sự phát triển cá nhân cũng hay hơn.

Khi sự gấn bó không còn qua sự buông xả, ta có thể thoát khỏi những niềm đau đang kìm hãm ta, chẳng hạn như những mối quan hệ không lành mạnh. Có thể có một thời điểm nào đó ta thực sự có niềm vui với quan hệ đó, nhưng thường rồi ai cũng đổi thay, tôn trọng sự đổi thay đó và nên nghĩ đến sự buông xả, buông tay là thái độ đúng đắn nhất. Hai bên sẽ cảm thấy tự do hơn.

Một mối quan hệ lành mạnh là khi hai bên có quyền tự do sống là chính mình. Sự điều khiển, ôm chặt, tham dự, kiểm soát cuộc đời của người ta đang quan hệ là nguyên nhân của những phiền não liên tiếp không ngừng. Khi ta can đảm buông xả, buông tay, điều này không có nghĩa là họ sẽ rời bỏ ta mà đơn giản là ta cho phép họ trở thành người mà họ ao ước muốn trở thành, ta nên yêu quý họ vì chính con người họ, chứ không phải chỉ khư khư yêu hình mẫu lý tưởng mà ta muốn họ phải trở thành.

Khi ta buông được, xả được thì chắc chắn sự tự tin và tự trọng của ta sẽ tăng lên, vì ta biết là ta sẽ không ngã gục vì buông bỏ được những gì mà ta nghĩ là ta cần. Ta có một không gian và thời gian mới để theo đuổi những gì lành mạnh hơn cho chính bản thân ta.

Thói thường, ta hay nắm giữ những thứ vốn dĩ không còn đó cho ta nữa, có lẽ ta cứ nghĩ rằng ta cần những thứ đó để mà tồn tại. Lúc này buông xuống là sự giải phóng cho tinh thần và cảm xúc đối với những thứ đó. Ta không phải là người duy nhất mà còn biết bao người đã từng trải qua như vậy và vẫn buông, vẫn sống tốt tiếp. Ai đó cũng đã vượt qua thì ta cũng sẽ làm được.

Cuộc sống là một chuỗi những trải nghiệm dạy cho ta những bài học sống rất quan trọng. Khi gặp khó khăn trong việc buông bỏ hay đang trong tình trạng bế tắc, ta nên tự hỏi, ta học được gì trong tình huống này. Trong trường hợp này, phương pháp dừng lại, nhìn sâu vào bên trong của chính mình, làm dịu lại các cảm xúc, nhận rõ điều gì mình đã và đang trải qua, đây là phương pháp thiền quán giúp ta tìm lại sự định tĩnh và có cái nhìn thoáng hơn, trong sáng hơn, tích cực hơn trong việc buông xả những gì ngoài tầm tay của mình.

Theo thời gian, và với cách nhìn đi cùng con mắt chánh niệm, ta có thể buông xả mà không bị gấn bó, kềm chế một cách tiêu cực với mọi thứ. Và rồi ta sẽ biết ý nghĩa thực sự của tự do và hạnh phúc là gì!

Thiên ý thêm về hai từ „Buông bỏ“:

Người đời hay nghĩ đến buông xả, buông bỏ khi cảm thấy phiền não, đau khổ, bất như ý, mệt mỏi...những điều không vui...và buông bỏ luôn những thói hư tật xấu như kiêu căng, ganh ghét...tham, sân, si...Nhưng thật ra rốt ráo của sự tu tập là phải **buông bỏ tất cả, cả vui lẫn buồn, cả tốt lẫn xấu, cả hạnh phúc và khổ đau.....**vì trong **Bát Nhã Tâm Kinh** thì: „ **Bồ Tát Quán Tự Tại, khi quán chiếu thâm sâu....Bồ đề soi thấy năm uẩn, đều không có tự tánh, thực chứng điều ấy xong, Ngài vượt thoát tất cả, mọi khổ đau ách nạn...“**

Buông bỏ hoàn toàn, ta vượt qua mọi khổ nạn. Thấy Ta là Không, có nghĩa là ta đã buông bỏ cái TÔI (bản ngã) của mình.

Nhưng sống ở đời, tất cả chúng ta đều phụ thuộc lẫn nhau. Sự tương quan , tương tức mà Phật dạy chúng ta còn sờ sờ đó thì làm sao con người trên trái đất này vừa sống cho nhau, vì nhau, có nhau, sống tùy thuộc vào tất cả mà lại có thể buông bỏ tất cả đây?

Phải chăng đúng hơn là ta phải sống cùng chung với nhau, vì nhau, cho nhau mà không vướng mắc, bám víu vào nhau, không bám dính vào điều gì. **Sống mà không chấp, không trụ.**

Sự yêu thương, lo lắng, bảo vệ, đùm bọc, quan tâm của ta đến một ai đó, dù liên hệ với đối tượng là do huyết thống gia đình ông bà cha mẹ họ hàng hai bên nội ngoại, đến liên hệ trai gái, vợ chồng, bạn bè hay gì gì nữa...nói buông xả, buông tay, buông bỏ...ta thực sự có làm được hay không? Có dứt điểm nổi hay không? Cho nên thay vì nói tiếng „buông bỏ, buông tay hay buông xả“ . theo ngu ý thì „buông xả, buông bỏ hay buông tay“ để gây hiểu lầm mà có thể thay bằng động từ: „không chấp, không trụ, không dính mắc“ có lẽ sẽ đẹp hơn, tốt hơn và chính xác hơn nhiều. Nếu cuộc sống thân tâm luôn được tinh thức, được cân bằng, được nuôi dưỡng... thì sẽ không phải nghĩ đến chuyện buông bỏ làm gì!

Không bám víu, không dính mắc nghĩa là ta vẫn sống, vẫn làm những điều mình thích, mình đam mê, mình lý tưởng nhưng mình không bám chặt, bám dính những việc đó mà đạp lên, đi lên đầu người khác, một khi người đó không thích hay không đồng ý với điều mình làm và nhất là mình không làm hại đến ai.

Ta sống không dính mắc, không bám víu vào tất cả tuy rằng ta vẫn học hỏi, vẫn làm, vẫn yêu thương, vẫn chơi, vẫn ăn uống ngủ nghỉ...nhưng ta không dính chặt vào thành công và thất bại, không bị sai xử bởi nụ cười hay nước mắt, bởi cơ hội tốt hay xấu ....trong mọi sinh hoạt của đời sống thường nhật như học hành, làm việc, yêu đương, quan hệ xã hội...

Ta vẫn có tiền của, có nhà cửa, gia đình con cái, chức vụ...nhưng cách sống không bám víu hay dính mắc vào bất cứ một cái gì sẽ giúp ta tuy sống phụ thuộc vào tất cả những thứ đó nhưng vẫn có thể buông xuống khi cần.

Cuộc hành trình không bám víu, không dính mắc giúp ta vượt qua mọi khổ nạn. Mà vượt qua mọi khổ nạn thì đó là thành thoi, là tự tại. Xin hãy bước những bước đầu tiên cho cuộc hành trình này. Dài hay ngắn không quan trọng, cứ rong chơi cho nhẹ. Đã có bước đầu tiên thì chắc chắn sẽ có bước cuối cùng. Vấn đề là ta có bước hay không? Có ao ước như vậy hay không? Một chuyến đi không chấp, không trụ, không dính mắc!

Một chút chia sẻ về

“Buông xả, buông bỏ, buông tay...” và

“Không chấp, không trụ, không dính mắc, không bám víu...”

Các bạn có nghĩ như thế không ?

Hiện trúc – tháng sáu.2020

**Bông Lọc Bình**

**Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:**  
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)

