Buông Xả

Trong cuộc sống vật chất, chúng ta có tập khí thâu vào, như ăn cơm, uống nước, mua sắm đồ đạc xe cộ, nhà cửa, ruộng vườn. Ngay nơi thể xác, chúng ta hằng ngày ăn uống, nhưng cũng phải thải ra những độc tố trong cơ thể thì mới sống còn được. Ngay nơi hơi thở cũng vậy, chúng ta hít vào khí oxy để nuôi dưỡng cơ thể, và thở ra khí độc carbondioxy. Về cuộc sống tinh thần, chúng ta cũng có tập khí lấy vô như đọc sách báo, học tập, nghiên cứu, v.v…, và chúng ta cũng phải loại bỏ ra những sách báo, dữ kiện dâm ô, bạo động để tâm được an lạc thanh thản. Nói chung, nếu quán chiếu muôn vật xung quanh, chúng ta sẽ nhận thấy rằng từ loài người và loài vật cho đến cỏ cây hoa lá, tất cả đều lấy vào những gì tinh túy nhất để sống còn, và đào thải những độc tố gây tai hại cho sự sống còn đó. Cũng vậy, đối với tâm thức của chúng ta, nếu muốn được thanh thản an nhàn thì phải thải ra những chất độc trong tâm hồn; tức là tham lam, sân hận, ganh ghét, đố kỵ, v.v… Nhờ tẩy rửa hết tất cả độc tố trong tâm đó mà chư Phật, chư Bồ Tát, và chư thánh A La Hán không còn phải chịu trôi lăn trong vòng sanh tử luân hồi như chúng ta nữa. Vì lòng đại từ đại bi muốn tất cả chúng sanh cũng được như mình, đức Phật để lại ba tạng kinh điển cho chúng ta biết cách tẩy trừ những độc tố đó.

Vì nếu bàn về chúng thì rất rộng, nên trong phạm vi bài viết này, chúng tôi chỉ bàn về một loại độc tố cho tâm thức mà thôi, và sẽ bàn về cách thức tẩy trừ nó; đó là tâm thức chấp trước tiêu cực.

Sao gọi là tâm chấp trước tiêu cực? Trước khi trả lời câu hỏi này, chắc chắn chúng ta cũng biết rằng có tâm chấp trước tiêu cực thì cũng có tâm chấp trước tích cực đối đãi với nhau. Tâm chấp trước tích cực tức là tâm niệm nắm bắt những gì tinh túy, tốt lành nhất cho thân và tâm của mình, như sự chấp trước vào thức ăn ngon, mặc đồ đẹp, sống trong nhà cao cửa rộng, học hỏi những sách vở tăng trưởng kiến thức lành mạnh, v.v… Nói chung, tâm thức chấp trước tích cực giúp chúng ta sanh tồn và có thể mang lại lợi lạc cho người khác, nhất là nếu chúng ta biết bám dựa vào những tâm thức và động thái lành mạnh, lợi mình lợi người như tâm từ bi, hỷ xả, bố thí, cúng dường, v.v… Ngược lại, tâm thức chấp trước tiêu cực gây tác hại cho thể xác và tinh thần của mình và người như bám víu vào tâm thức ích kỷ, ngã mạn, ganh ghét, v.v…, mà bắt nguồn từ sự chấp trước vào ngã và ngã sở. Nay chúng ta hãy bàn về tâm thức chấp trước vào ngã sở tiêu cực; nghĩa là sự bám víu hay chấp trước vào tài sản, vật chất, bạn bè, thân thuộc. Cụ thể hơn chúng ta hãy bàn về sự chấp trước tiêu cực qua các mối quan hệ luyến ái ràng buộc giữa mình và người khác.

Trong thời đức Phật còn tại thế, ở vùng Tỳ Xá Thi có một tín nữ vừa mất chồng nên rất sầu khổ. Cô ta thường ra đến chỗ thiêu xác chồng khóc lóc. Quán sát thấy nhân duyên của cô ta đã thuần thục, đức Thế Tôn đến nơi đó, hỏi tường tận rồi kể lại cho cô ta nghe về câu chuyện tiền kiếp rằng trong một đời nọ, cô ta làm một hoàng hậu, sung sướng hưởng tất cả dục lạc ở thế gian. Sau này, nhà vua bỗng ngã bịnh, khiến bà hoàng hậu này rất buồn khổ. Có một vị đạo sĩ quán thấy sự đau khổ của bà ta, nên vì lòng bi mẫn mà vào hoàng cung gặp bà ta rồi kể lại rằng trong những đời quá khứ bà ta cũng đã từng làm hoàng hậu và cũng đã từng khóc lóc sầu khổ vì chồng mất. Và một điều vị đạo sĩ nhắc lại cho bà ta biết rằng trong suốt vòng sanh tử luân hồi, vì luyến ái, chấp trước, nên bà ta cũng đã từng làm người, chư thiên, loài vật, v.v… Nghe lời vị đạo sĩ, từ từ bà hoàng hậu kia tỉnh ngộ, không còn khóc lóc sầu khổ vì sự ra đi của nhà vua nữa. Kể lại câu chuyện trong quá khứ, đức Phật nhắc cho cô tín nữ này biết rằng vị đạo sĩ xưa kia, nay chính là Ngài, còn bà hoàng hậu lúc đó, nay chính là cô ta. Nghe đức Phật giảng dạy như vậy, cô ta xuất gia tu đạo rồi sau khi xả bỏ báo thân được sanh lên cõi Phạm Thiên. Sau đó, vị Phạm Thiên này bay trở xuống nghe Phật thuyết pháp, từ từ chứng quả Tu Đà Hoàn.

Phật tử chúng ta đa phần cũng biết đến câu chuyện bà mẹ mất con đến cầu Phật cứu sống. Đức Phật vì lòng từ bi, muốn cho bà ta thấu hiểu lý vô

thường mà buông bỏ sự luyến ái, nên bảo bà ta hãy vào thôn làng, xin tro của gia đình nào mà chưa có người mất, rồi Ngài mới cứu sống đứa bé. Đương nhiên, bà ta không thể nào tìm được loại tro đó trong thôn làng. Sau này, hiểu được lý vô thường, bà ta xả bỏ sự luyến ái, xuất gia tu đạo, chứng quả thánh.

Qua hai câu chuyện trên, chúng ta thấy rằng vì do chấp trước, luyến ái mà có sầu khổ. Tuy nhiên, nhờ có phước duyên mà bà vợ mất chồng và bà mẹ mất con đó mới được đức Phật khai thị, không còn chấp trước, sầu khổ vì luyến ái chồng con nữa, nên từ từ tu tập, chứng thánh quả.

Trong phần Khai Thị Về Những Điểm Thiết Yếu Khi Niệm Phật, Đại Sư Hám Sơn có dạy: "Pháp môn niệm Phật cầu vãng sanh cõi Tây phương Cực Lạc, vốn là đại sự cắt đứt dòng sanh tử. Vì vậy bảo rằng chỉ cần xưng niệm danh hiệu Phật là có thể cắt đứt sanh tử. Do đó, ngày nay mới phát tâm niệm Phật. Song, nếu không biết cội gốc của sanh tử, mà cứ niệm Phật mãi thì cuối cùng sẽ đi về đâu ? Nếu niệm Phật mà không đoạn được cội gốc của sanh tử thì làm sao cắt đứt dòng sanh tử ? Cội gốc của sanh tử là gì ? Cổ nhân nói : "Nghiệp bất trọng bất sanh Ta Bà. Ái bất đoạn bất sanh Tịnh Độ". Thế nên, biết rõ ái dục là cội gốc của sanh tử. Khiến tất cả chúng sanh thọ khổ trong sanh tử đều do ái dục. Cội gốc ái dục này không phải chỉ hiện hữu trong một, hoặc hai, ba, bốn đời, mà nó đã tự có sẵn từ đời vô thủy cho đến

ngày nay. Sanh sanh thế thế, xả thân thọ thân, đều do lưu chuyển theo ái dục". Do đó, chúng ta thấy rằng vì chấp trước, luyến ái mà chúng ta phải chịu trôi lăn trong vòng sanh tử luân hồi bao đời bao kiếp. Về mặt tâm linh, chỉ khi nào chúng ta biết chuyển hóa sự luyến ái chấp trước đó thì mới từ từ được an lạc giải thoát.

Dưới đây, chúng ta hãy bàn thêm về ảnh hưởng của việc chấp trước tiêu cực qua các mối quan hệ luyến ái ràng buộc trong cuộc sống thường ngày:

1/ Có những người lệ thuộc rất nhiều vào chúng ta, vì chúng ta thường lo lắng cho họ.

2/ Chúng ta dễ dàng bị họ lợi dụng để làm những việc cho họ mà chúng ta không thích.

3/ Chúng ta có thể quen tập khí "Sửa lưng, thay đổi" cho người khác, nhất là những người mà chúng ta cho rằng họ yếu mềm, không hoàn hảo.

4/ Phải làm những việc mà chúng ta bị ép làm.

5/ Hầu như sẽ cảm thấy bất lực trước những sự đòi hỏi quá đáng của họ vì chính chúng ta đã cho phép họ lạm dụng mình.

6/ Không hiểu rõ về sự thật rằng những người thích khống chế chúng ta, họ rất khó thay đổi tập khí đó.

7/ Sẽ dễ dàng cảm thấy bất lực đối với những người thường khống chế mình.

8/ Có thể bị kẹt trong ý niệm thánh thiện hóa hay hoàn thiện hóa bằng cách

cố gắng muốn làm mọi việc cho thật hoàn hảo.
9/ Sẽ không thể kiềm chế được mình và có tâm tự ty mặc cảm.
10/ Sẽ rất khó khăn trong việc quyết định thay đổi và cắt đứt mối quan hệ ràng buộc với họ.
11/ Sẽ cảm thấy ân hận vì sống tùy thuộc vào tâm tình của họ.
12/ Sẽ đánh mất tính độc lập và phẩm giá cá nhân chỉ vì duy trì quan hệ với họ.

Những sự suy nghĩ không hợp lý dẫn đến việc không đủ ý chí buông xả sự chấp trước tiêu cực vào mối quan hệ luyến ái ràng buộc:
1/ Nếu dừng, không vướng bận vào mối liên hệ đó thì họ sẽ sống thế nào?
2/ Tiếp tục lăn mình vào giúp đỡ họ vì tự cho rằng họ rất cần mình.
3/ Phải giữ mối liên hệ khắng khít này, bằng không họ sẽ tự tử.
4/ Sẽ tự cảm thấy ân hận nếu có việc gì xấu xa xảy đến cho họ sau khi giảm bớt mối liên hệ với họ.
5/ Họ hoàn toàn lệ thuộc vào mình, nên nếu rút chân ra thì đó sẽ là tội lỗi.
6/ Mình rất cần họ, cũng như họ rất cần mình.
7/ Không thể tự chủ chính mình dù cố gắng buông xả họ, và luôn cảm thấy bị lôi cuốn vì họ và những gì họ cần có.
8/ Họ có quá nhiều vấn đề nên rất cần mình.

9/ Buông xả thật quá lạnh lùng khi mình đang thương mến và lo lắng cho họ.

10/ Nếu buông xả mối liên hệ này quá sớm thì họ sẽ thay đổi thành người khác.

11/ Làm sao giúp đỡ được họ nếu buông xả họ? Dường như phải làm thêm nữa để giúp họ.

12/ Dường như buông xả là kết cuộc của mối liên hệ vì sẽ tạo khoảng cách giữa mình và họ. Dường như không được tự nhiên nếu tạo khoảng cách như thế.

13/ Không bao giờ muốn người khác bỏ mình, thì tại sao lại nghĩ rằng đó là điều tốt mà mình nên đối xử với người khác!

14/ Những người thân trong gia đình nếu vui vẻ với nhau thì mới gần gũi nhau.

15/ Nếu ai đó bị đau khổ thì tất cả sẽ bị đau khổ. Nếu không có mối liên hệ gắn bó với người khác thì mình không thể cảm nhận nỗi đau khổ, các vấn đề rắc rối của họ.

16/ Khi họ gặp vấn đề khó khăn thì làm sao mình bỏ qua sự cầu thỉnh giúp đỡ của họ. Nếu làm như thế thì quá bất nhẫn.

17/ Khi gặp ai bị bất lực, phải tiến tới giúp đỡ, hỗ trợ và chỉ dẫn họ.

18/ Sẽ không bao giờ "Cho quá nhiều" khi dùng tình cảm an ủi, khuyến khích, lo lắng cho những người thân thiết.

Việc buông xả sự chấp trước tiêu cực vào các mối quan hệ luyến ái ràng buộc là quyền tự quyết:

1/ Buông xả mối quan hệ luyến ái ràng buộc ảnh hưởng tích cực đến với mình và đó cũng là cách phát triển khả năng tự chủ.

2/ Nếu không thể xả bỏ sự chấp trước vào hình tướng hay tâm tình của người khác thì chúng ta sẽ bị họ khống chế hay ngược lại phải khống chế họ.

3/ Khả năng duy trì khoảng cách đối với người khác về mặt thể chất lẫn tâm tình rất cần sự tự chủ. Ngược lại thì đó là dấu hiệu mất tự chủ.

4/ Nếu không thể buông xả sự chấp trước vào người khác thì chúng ta có thể bất lực trước những thái độ hay hành động của họ, vì nằm ngoài tầm tay của mình.

5/ Phải nhìn nhận rằng có thể bị mê mẫn, đần độn trước những người mà mình luyến ái, đắm chấp vào.

6/ Nên nhận thức rằng lý do bị bắt buộc phải giữ mối liên hệ khắng khít đó vì lo sợ mình hoặc họ sẽ bị đau khổ.

7/ Phải nhận biết rằng có thể sẽ trở thành người nghiện "phục dịch, sửa đổi, cứu chữa" vì không thể xả bỏ sự chấp trước vào những người khác, và vì tin tưởng rằng họ không thể tự lo.

8/ Phải hiểu rằng có thể bị người khác lợi dụng do cảm thấy họ bất lực, quá

lệ thuộc mà mình không thể để cho họ tự giải quyết các vấn đề cá nhân.
9/ Nếu không buông xả được họ thì có thể thường bị bận rộn lo lắng kềm chế họ, mà không chú tâm giải quyết những vấn đề cá nhân.
10/ Phải nhận thức rằng có thể trở thành nạn nhân của sự thần thánh hóa của họ vì họ ỷ lại vào mình hoàn toàn.
11/ Vẫn có thể duy trì mối quan hệ khắn khít và tình thương yêu song song với việc buông xả, để cho người khác có quyền tự do lựa chọn, chịu trách nhiệm về hành vi, khả năng của họ.
12/ Cho phép người khác tự chủ, độc lập, tự có trách nhiệm mà không sợ bị quở trách hay chịu quả báo xấu.

Làm sao phát triển sự buông xả tâm thức chấp trước tiêu cực vào mối quan hệ ràng buộc?
1/ Định đặt giới hạn tình cảm giữa mình và người thường bị lệ thuộc vào.
2/ Giữ lại quyền hạn mà mình đã cho phép người khác gây ảnh hưởng đến tâm tình của mình.
3/ Giúp họ phát triển niềm tự tin để họ tự lực hơn.
4/ Phải nhận thức rằng chỉ có mình mới có khả năng thay đổi chính mình. Phải buông xả sự chấp trước về việc cần thiết "thay đổi, sửa chữa" người khác.

5/ Phải nhìn nhận sự suy nghĩ sai lầm ở chỗ là nghĩ rằng mình có đủ quyền lực khống chế, thay đổi người khác nếu họ không chịu thay đổi.
6/ Phải nhận thức rằng trước tiên mình phải đàng hoàng để làm gương cho họ, và khuyến khích họ thay đổi tập khí ỷ lại.
7/ Nhận ra trách nhiệm cá nhân mà không đỗ lỗi cho người khác về hành động, cảm tính của mình.
8/ Tự chịu trách nhiệm về những hành vi, cảm tính không lành mạnh. Tránh đổ lỗi cho người khác về lỗi lầm của mình.
9/ Cố gắng giảm thiểu những mối liên hệ luyến ái ràng buộc bằng cách để cho người khác có quyền tự quyết.
10/ Nhận ra những ảnh hưởng tiêu cực, không lành mạnh của người khác, để từ từ tìm cách giảm thiểu những sự ảnh hưởng đó.
11/ Xem lại những ý nghĩ vô lý khiến cản trở việc phát triển sự buông xả.
12/ Cố gắng thực hành hạnh buông xả tập khí "Cần sửa lưng, thay đổi người khác tốt hơn", vì mình không có khả năng kiềm chế hay thay đổi họ.

Những bước phát triển sự buông xả tâm thức chấp trước tiêu cực vào các mối quan hệ luyến ái ràng buộc:
1/ Để phát triển tâm buông xả đi đôi với việc duy trì sự lành mạnh về mặt thể chất, tinh thần, tình cảm, cá tính, trước hết phải xét lại những mối quan

hệ luyến ái ràng buộc tiêu cực dựa vào những tiêu chuẩn sau:
a/ Tự nhận thấy rất khó buông xả vì đã bị "nghiện" trong mối quan hệ đó.
b/ Bị bắt buộc, dọa nạt, giữ mối liên hệ đó.
c/ Những người khác quá lệ thuộc vào chúng ta.
d/ Mối liên hệ luyến ái ràng buộc, khiến không được an lạc.
e/ Những người khác có thế lực ảnh hưởng đến tâm tình của mình.
f/ Vì mối liên hệ đó mà chúng ta phải làm người đi "sửa đổi, cứu chữa".
g/ Mối quan hệ luyến ái ràng buộc nô lệ, không thể buông xả.
h/ Những người khác biểu hiện sự bất lực, không tự chủ, không tự kềm chế.
j/ Những người khác có tâm tình tiêu cực, muốn tự tử, muốn tự hủy hoại.
I/ Những người khác bị nghiện ngập trầm kha.
K/ Mối quan hệ luyến ái ràng buộc đó khiến chúng ta bị lạm dụng.
L/ Khi sự ân hận là nguyên nhân chính cản trở chúng ta buông xả.
M/ Mối quan hệ đó khiến chúng ta có cảm tưởng rằng người khác sẽ thay đổi đúng theo ý của mình.
N/ Mối quan hệ mà trong đó chúng ta tranh chấp để khống chế lẫn nhau.
p/ Mối quan hệ không có sự tha thứ và những sự đau khổ trong quá khứ vẫn còn tiếp diễn.
q/ Mối quan hệ đó bỏ qua ước muốn thiết thực của mình.
2/ Sau khi đã nhận ra những người mà mình giữ mối liên hệ luyến ái ràng

buộc rồi thì phải giải quyết theo từng vấn đề.
3/ Nhận ra những sự suy nghĩ vô lý trong mối quan hệ đó khiến cản trở sự buông xả. Thay đổi chúng bằng những quan niệm lành mạnh, đúng lý lẽ.
4/ Tìm ra tất cả lý do tại sao mình bị hại; và lý do tại sao tâm tình, thể chất, tinh thần cũng bị ràng buộc hay đe dọa vì mối liên hệ đó.
5/ Chấp nhận rằng chúng ta không có khả năng kiềm chế, thay đổi họ, mà chỉ có khả năng tự thay đổi. Hãy để cho họ tự chủ và tự giải quyết.
6/ Tự tìm ra nguyên nhân tại sao không cần phải cảm thấy ân hận khi buông xả mối quan hệ luyến ái ràng buộc này để được tự tại.
7/ Xác tín rằng mình là người đáng có cuộc sống lành mạnh, an vui, hạnh phúc, và đáng có mối liên hệ lành mạnh trong gia đình, ở nơi công xưởng và cộng đồng.
8/ Khi bắt đầu buông xả những mối liên hệ luyến ái ràng buộc, phải cố gắng tự khích lệ chính mình.
9/ Tiếp tục cầu nguyện chư Phật gia hộ cho mình luôn cố gắng buông xả.
10/ Cố gắng giữ tâm định tĩnh trước những lời nói và hành động của người khác.

Kết luận, buông xả tâm thức chấp trước tiêu cực về các mối quan hệ luyến ái ràng buộc:

1/ Không có nghĩa là dừng sự lo lắng cho người khác, mà có nghĩa là chúng ta không thể làm dùm cho họ.
2/ Không phải cắt đứt hoàn toàn tất cả mối quan hệ, mà là sự nhận thức rằng mình không thể kiểm soát người khác được.
3/ Có nghĩa là để cho người khác tự học những bài học tự nhiên.
4/ Là chấp nhận rằng mình bất lực trước những gì nằm ngoài tầm tay.
5/ Không phải cố tình thay đổi hay đổ lỗi cho người khác, mà chỉ muốn sống được tự tại.
6/ Là chẳng hầu hạ phục dịch, mà là lo lắng cho người khác.
7/ Không phải là sửa chữa hay thay đổi người khác, mà là hỗ trợ họ.
8/ Là không phê phán người khác, mà là để cho họ tự do có quyền làm chủ cuộc đời của họ.
9/ Là không đứng giữa để giải quyết tất cả mọi việc.
10/ Là không bao che người khác mà để cho họ đương đầu với sự thật.
11/ Là không chối bỏ hiện thực, mà là chấp nhận để giải quyết vấn đề.
12/ Là không tranh chấp, giằng co, mà là tự nhìn lỗi mình để sửa đổi.
13/ Là không chỉ trích hay khống chế người khác, mà cố gắng sống với chính mình.
14/ Là không cố gắng chỉnh đốn mọi việc để theo ý mình, mà là chấp nhận sống với hiện thực và trân quý những gì mình có.

15/ Là không ôm giữ quá khứ, mà là thăng tiến hướng đến tương lai tươi sáng.

16/ Làm giảm sự lo âu buồn phiền và thương yêu mình và người.