

# Một chữ xả

*Thích Thanh Từ*

Vấn đề tôi nói hôm nay là một chữ XẢ. Quý vị biết ngược với xả là gì không? Là cố chấp, nắm chặt. Cố là chặt, chấp là nắm; cố chấp là nắm chặt. Khác với nắm chặt là buông bỏ. Mới nghe đơn giản quá nhưng xét kỹ, quý Phật tử sẽ thấy tất cả chúng ta sống trên thế gian này, ai cũng than buồn than khổ, gốc tại cố chấp thôi, chớ không có gì khác. Bây giờ muốn hết buồn, hết khổ thì chúng ta phải làm sao? Phải xả, phải buông bỏ. Buông bỏ thì hết khổ.. Như vậy quá giản đơn, quá tầm thường. Chỉ cần quý Phật tử thực hiện được điều chúng tôi nhắc thì sẽ bớt khổ ngay trong cuộc sống hiện tại này.

Lâu nay chúng ta cố chấp những gì mà bây giờ phải buông xả?

Người thế gian luôn luôn nghĩ ai làm trái ý mình thì mình buồn, mình giận. Buồn giận nên bỏ liền hay nên giữ mãi? Có người thường hay nói: “Con giận người đó hai, ba chục năm không quên.” Giận hai, ba chục năm không quên thì nghe như khăng khải lắm nhưng thật ra là dại, là khổ, chớ có hay gì đâu.

Quý Phật tử nghĩ trên thế gian này chung quanh mình nào xóm giềng, thân tộc v.v... có bao giờ hoàn toàn không đụng chạm nhau đâu? Người ta nói vợ chồng như chén trong sóng. Chén úp trong sóng thế nào cũng có khua, huống là xóm giềng, thân tộc làm sao vừa ý mình hết, mà trái ý thì mình giận. Giận rồi chứa trong tâm. Chứa là cố chấp. Giận một người chứa trong lòng, giận hai người cũng chứa trong lòng. Nếu giận một trăm người thì sao? Chứa cả một trăm cái giận trong lòng, làm sao chịu nổi.

Quý vị xét khi mình đang vui vẻ mà bỗng nhớ tới người mình giận thì lúc đó gương mặt quau xuống liền. Sở dĩ chúng ta ngủ không ngon là cũng tại giận đó. Khi nào nằm nhớ lại hôm qua, hôm kia ai làm trái ý mình liền nổi giận lên, thì hết ngủ. Đó là chứa chấp oán hờn. Chứa chấp là khổ. Ta đang vui vẻ tươi mát mà chứa một cái giận, cũng như đem cục than bỏ trong tay hay trong da, trong thịt mình vậy. Nếu cục than bỏ trong tay, trong da, trong thịt thì sao? Nóng, khó chịu. Vậy mà lòng mình chứa một trăm cục than thì người này khổ nhiều ít? Khổ thứ nhất là khô héo vì ngủ không ngon, ăn không ngon. Giận quá làm sao ăn ngon, ngủ ngon được. Khổ thứ hai là giận làm cho mình dễ xấu. Quý vị thấy mỗi lần nổi giận lên gương mặt mình thế nào? Nổi giận lên thì con mắt đỏ ngầu, mặt đỏ màu đỏ sặc, không còn tốt đẹp nữa. Cả trăm cái giận ở trong lòng thì nó đốt riết mình khô héo, xấu xa. Như vậy ôm ấp cái giận mấy chục năm là khôn ngoan hay thiếu khôn ngoan?

Bởi vậy nên người biết tu ai nói gì trái ý, mình giận chút rồi bỏ đi, xả đi. Giận làm chi, ngu! Ôm cái giận là ngu chớ không phải khôn, tội gì ôm cho khổ. Trong nhà Phật có câu: “Tăng hận bất cách túc” nghĩa là Tăng (người tu) giận không quá một đêm. Chúng ta là Phàm tăng nên tham sân si cũng còn, vì vậy gặp việc trái ý cũng giận. Nhưng giận chút thôi rồi bỏ, chớ không nên chấp chứa.

Người thế gian thường thích chứa, chứa năm này qua năm nọ. Họ tưởng như vậy là hay, là khôn mà không ngờ đó là tự chuốc họa vào mình, tự đeo khổ cho mình chớ không có lợi gì hết. Vì vậy nên Phật dạy phải xả hết những giận hờn. Chứa chấp vừa bị khổ trong hiện tại, mà còn khổ cả vị lai nữa.

Trong kinh Phật dạy, người khi sắp bỏ thân này qua đời khác thì nghiệp thương và nghiệp ghét sẽ đi theo. Bởi vì thương ai thì ta nhớ người đó, ghét ai cũng nhớ kẻ đó. Như chúng

ta ngồi ôn lại trong lòng, thì nhớ những người mình thương và những người mình ghét nhiều nhất phải không? Ghét không mất, thương cũng không mất. Vì vậy càng chứa sâu thì khi nhắm mắt các nghiệp đó dẫn mình đi đến chỗ thương hoặc chỗ ghét.

Do đó khi chúng ta thọ thân sau, nếu ôm ấp nghiệp ghét nhiều quá thì đến những gia đình gặp toàn chuyện buồn phiền, hờn giận, không vui. Có bao giờ chúng ta muốn gặp những người mình ghét không? Không muốn. Ai cũng muốn gặp người mình thương. Nhưng trong lòng thù oán nhiều quá thì nó sẽ dẫn mình gặp lại những người thù oán. Nên hiện tại khổ mà vị lai cũng khổ luôn. Điều này rất thiết yếu.

Chúng ta phải khéo đừng nuôi dưỡng oán thù trong lòng, nên buông bỏ hết. Cái gì qua rồi không chứa chấp nữa. Hơn thua, phải quấy, chuyện đó không có gì quan trọng. Quan trọng ở chỗ làm sao cuộc sống mình bình an, thanh thản, tươi vui. Đó mới là điều đáng lưu tâm. Chúng ta sống muốn hạnh phúc, muốn được an lạc thì nên giữ hay nên xả? Nên xả.. Vì vậy tôi nói tu muốn cho hết khổ thì phải xả, đừng chứa chấp. Đó là điều thứ hai. Điều thứ ba, chúng ta đừng cố chấp ý kiến mình là đúng, ý kiến người khác là sai. Bởi vì ở thế gian này không có gì là đúng cố định mà cũng không có gì là sai cố định. Chúng ta mở miệng nói với ai cũng “Tôi nghĩ thế này là đúng”. Nếu nói tôi nghĩ như vậy là đúng, người thứ hai nói tôi nghĩ thế khác mới đúng, thì hai cái đúng nó đụng nhau. Mình đúng theo cái nghĩ của mình, người khác đúng theo cái nghĩ của họ. Ai cũng đúng hết thì cãi lộn hay huề? Thế gian không ai chịu thua ai, mình đúng thì người khác sai, mà người khác đúng thì mình sai. Cho nên khi người ta nghĩ khác với mình, mà họ cho rằng họ đúng thì mình bực lên liền, và người kia cũng nổi tức vậy. Hai cái nổi tức sẽ đi đến khẩu chiến. Khẩu chiến không xong thì tới thân chiến.

Như vậy chỉ một chữ Xả mà chúng ta được an ổn vui tươi. Cần gì phải nhiều. Một chữ mà biết tu là cả cuộc đời sống thoải mái, an vui. Ngược lại quý vị sẽ thấy mặt mày nhăn nhó hoài, bất mãn cái này, bất mãn cái nọ, bất mãn con cái, bất mãn vợ chồng, bất mãn xã hội... Mấy chục năm cứ nhăn nhó hoài, uổng một cuộc đời. Cho nên mình phải vui tươi xả bỏ, có mấy mươi năm ngắn ngủi, sống làm sao cho thanh thoi, tạo phước lành để khi nhắm mắt được đến cõi lành, ở đó mà buồn giận làm chi cho khổ.

Vậy mong quý Phật tử nghe hiểu, ứng dụng tu để tất cả chúng ta sống trên thế gian này lúc nào cũng tươi cười, không còn buồn bực. Đến lúc nhắm mắt ra đi chúng ta cũng vui luôn. Đó là kết quả tốt đẹp của người Phật tử khéo tu. □