

# Chấp và Xả

Nguyễn thái Hai

Ta khổ vì hay chấp. Ta chấp vì nhìn vạn pháp với nhục nhãn. Nhục nhãn là cái nhìn, cái nhận xét sự việc theo quan niệm của người đời. Khi ta hết cố chấp, ta nhìn vạn pháp với pháp nhãn. Tôi không đủ khả năng định nghĩa chữ pháp nhãn nên dùng các thí dụ sau đây để phân biệt nhục nhãn và pháp nhãn.

Một hôm hai vị thiền sư vâng lệnh thầy xuống núi đi công tác. Khi đến một khe suối gặp lúc nước lớn có một cô gái đẹp không làm sao qua sông được. Một vị sư đề nghị xin công cô ta qua sông. Sau khi qua sông đường ai nấy đi. Chiều về gần đến chùa vị sư kia ám ức bảo:

- Chúng ta mới xuống núi lần đầu mà sư huynh đã quên hết lời thầy dạy bảo bấy lâu.

- Sao huynh nói vậy, tôi có làm gì sai trái đâu.

- Sáng nay huynh đã phạm giới khi công cô gái đẹp ...

- À ra thế, tôi có công cô ta, nhưng đã để cô ta ngay bên bờ suối và đã quên sự việc. Chính huynh đã công cô ta từ sáng đến bây giờ và khổ tâm suốt cả ngày hôm nay. Đó mới là sai quấy.

Vị sư công nhìn sự việc với pháp nhãn, và vị sư kia nhìn với nhục nhãn. Việc trên ít xảy ra và có vẻ cao siêu quá. Trong trường đời chúng ta thường gặp trường hợp sau đây. Một cái ly đặt trên bàn với một nửa đầy cà phê. Một người đi ngang qua bảo “chà, chỉ có một nửa ly thôi à”, người khác bảo “ồ, được nửa ly cà phê”. Người đầu nhìn theo nhục nhãn có thái độ tham lam, tiêu cực, thường nhìn thấy cái xấu, người thứ hai nhìn theo pháp nhãn có thái độ khoan dung, tích cực, luôn nhìn thấy cái tốt. Tuy vậy phân biệt được nhục nhãn và pháp nhãn không đơn giản, và không thể hành xử theo đa số quần chúng được vì hoàn cảnh của mỗi người mỗi khác trong cùng một vấn đề. Những ai mong muốn bỏ bớt cố chấp cho tâm hồn được thanh thản hơn, xin cùng nghiên cứu thí dụ sau.

Từ nhà đi lên chùa tôi theo một xa lộ được một khoảng rồi phải chuyển qua một trong 3 lộ trình (LT) phụ với những đặc tính khác nhau. LT1 là một xa lộ khác, LT2 là một con đường cong queo với một làn xe mỗi bên và ít đèn xanh đỏ. LT3 là một đường thẳng rộng rãi có hai làn xe mỗi hướng, nhiều đèn xanh đỏ và xa hơn LT2. Vì tuổi già tôi chỉ dùng LT1 vào cuối tuần vì ít xe và đi với tốc độ cao; dùng LT2 vào ngày nắng ráo vì ít đèn đỏ; và LT3 vào lúc trời mưa và mùa Đông nhiều tuyết vì đường rộng rãi và thẳng thản nên an toàn hơn. Ta thấy ta cần suy xét sự việc theo hoàn cảnh, theo không gian và theo thời gian của sự việc, chứ không thể “one size fit all” được, lại càng không thể thấy người bạn mình, đạo cao đức trọng được mọi người ngưỡng mộ, làm gì thì ta cứ làm theo vậy. Ta cần phân biệt cái quan trọng cần giữ, và cái thứ yếu có thể bỏ để có hành động thích ứng với vấn đề.

Khi đã nhận định được pháp nhãn ta hiểu cái chấp rõ hơn. Cái chấp luôn đi đôi với cái xả. Khi còn cố chấp ta thường hành động theo “đại bầy hơn khôn độc”. Ta làm theo một vài khuôn khổ có sẵn mà không suy nghĩ, không gạn lọc sự đúng sai của mỗi sự việc trong khung cảnh đã xảy ra. Ta thường giận giữ, nổi sân lên, khi nghe một lời phê bình chân thật, thẳng thắn mà ta không ưa thích. Ta mất sáng suốt và gây nhiều đau khổ cho người khác và cả cho bản thân ta. Ta cố chấp vì không tự kiểm mà lại cố tìm kiếm và phê bình cái xấu của người khác. Văn hào La fontaine đã bảo chúng ta không thấy những tật xấu, tội lỗi của ta, có thể là một bao to tướng, mà ta mang sau lưng, nhưng luôn luôn thấy tật xấu của người khác mà ta đựng trong cái bao nhỏ và treo trước ngực. Cố chấp thì bị gò bó, đau khổ. Xả chấp thì được thanh

thời, tự tại. Trong phim ‘Vacance romaine’ trước đây, cũng như trong phim ‘Titanic’ gần đây, các đạo diễn đã cho ta thấy dù sống trong cảnh giàu sang vương giả mà bị gò bó khắt khe vẫn không thoải mái bằng cảnh an vui tự tại của người bình dị. Cuộc sống của người cố chấp tựa như giòng nước bị dồn ép cứng ngắt trong vòi cứu hỏa. Nó có thể vật ngã ta khi ta không đủ sức điều khiển nó. Trái lại cuộc sống của người xả chấp tựa như nước trong giòng sông thoải mái trôi xuôi giòng với một sức mạnh đáng kể khi cần thiết. Khi còn cố chấp, hành động ta thường cứng ngắt, thiếu sự uyển chuyển linh động cần thiết của người khôn lanh. Người cố chấp như cây to lớn trước nhà có thể bị tróc gốc lúc nào không hay. Người xả bỏ, như cây sậy biết suy nghĩ (le roseau pensant) của triết gia Pascal, tuy ốm yếu nhưng biết nương theo gió vẫn an nhiên tự tại qua bao phong ba gió táp. Nhờ pháp nhãn ta đã nhận biết cái chấp, cái đúng cái sai. Ta cần xả bỏ cái sai như sự giận hờn, sự ghen ghét, sự đua đòi v.v... Những điều đó làm mình hành động sai lạc. Ta cần xả bỏ để bớt tham sân si, để sống thoải mái. Tuy biết vậy nhưng vì cuộc sống hàng ngày quá bận rộn, và những tiện nghi

truyền thông quá hấp dẫn, làm ta quên mất phần nào việc tu sửa tâm tính. Tôi nghĩ những ai may mắn — nói theo pháp nhãn — được sống tại vùng tuyết giá lạnh lẽo, mùa Đông lá rụng hết chỉ còn cội cành trơ trọi, ta có thể trông suốt cả cánh rừng nên thời gian này rất thuận tiện để ta nhớ lại đây là mùa tu tập. Những ngày tuyết phủ dày xa lộ giúp ta nằm nhà để ôn lại pháp nhãn và xả bớt ưu phiền. Những tia nắng mặt trời phản chiếu trên tuyết trắng giúp ta thấy rõ thêm những cái xấu của ta. Sự nhìn thấy cội cành trơ trọi nhắc ta thấy sâu vào cốt lõi của tôn giáo điều mà ta cần trân quý, và những nhánh nhỏ là những cội nguồn đau khổ mà ta có thể chặt bỏ khi cần. Tục ngữ có câu cuộc đấu tranh gay go nhất là đấu tranh với bản thân mình. Chúng ta những kẻ nghiệp dày căn mỏng, lại tu tập kiểu “a ma to” nên hãy tạm gác những điều cao siêu mà chỉ nên nghĩ những việc thông thường, nhỏ nhặt hằng ngày.

Hãy đem bán garage sale những cố chấp nhỏ nhỏ, tự nhiên ta sẽ cảm thấy đời tươi hơn khi mùa Xuân đến. Tìm chấp đã khó mà xả chấp lại càng khó khăn hơn.

## thư khúc tâm

Thiên Hương

*Buồn ơi, buồn ơi,  
Mưa xoay xoay ngàn bong bóng vỡ  
Sợi tóc mai mềm,  
nỗi buồn chùng xuống băng khuâng  
Cỏ xót xa đưa,  
giấc mơ theo suối trở về  
Mây chùng xuống theo hàng mi em rử nước*

*Long lanh, long lanh  
Nỗi buồn sóng dâng  
trôi ngàn đi ngàn lá  
Những mỏm đá có hồn  
nên ướt lệ xót xa  
Những đám rong rêu  
theo gió dật dờ  
Những thoáng gió sắt se  
cho hàng cây thêm*