



Buông xuôi và buông xả?

ISSN: 2734-9195

09:05 10/09/2025

Buông xuôi là vô minh, mong cầu là tham ái, chỉ có buông xả với trí tuệ mới là con đường giải thoát.

Hỏi: Thưa Thầy, trong đời sống, nhiều người khi gặp khó khăn thường chọn cách “*buông xuôi*”, mặc kệ mọi việc, cho rằng đó cũng là một dạng “*buông xả*” theo tinh thần Phật dạy. Điều này có đúng không? Làm sao để phân biệt giữa buông xuôi, mong cầu, chấp thủ với sự buông xả thật sự?

Trả lời:

1. Buông xuôi - gốc rễ của vô minh

Trong giáo lý Phật giáo, buông xuôi (phó mặc) xuất phát từ tâm si, tức là sự bất lực, thiếu tỉnh giác. Đây không phải là giải thoát, mà chỉ là chạy trốn hiện thực. Người buông xuôi thường mặc cho dòng đời cuốn đi, không khởi nỗ lực chánh tinh tấn, nên dễ sa vào khổ đau luân hồi.

Ví dụ: Một người gặp khó khăn trong hôn nhân, thay vì học cách lắng nghe và chuyển hóa, họ chọn cách bỏ mặc hoặc phó mặc số phận. Đó là sự trốn tránh, không phải trí tuệ.

2. Mong cầu - gốc rễ của tham ái

Ngược lại, khi ta “*muốn phải là*” hoặc “*mong sẽ là*”, đó chính là tâm tham. Sự mong cầu luôn đặt điều kiện cho hạnh phúc: “*Nếu... thì tôi sẽ an vui*”. Thế nhưng đức Phật dạy trong Tứ Diệu Đế rằng, tham ái chính là nguyên nhân của khổ đau (tanha – samudaya).

Ví dụ: Ta nghĩ “*chỉ cần được thăng chức thì tôi sẽ hạnh phúc*”. Nhưng khi đạt rồi, tâm lại muốn nhiều hơn, và vòng xoáy bất toại nguyện không bao giờ dừng.



Hình ảnh minh họa.

3. Buông xả - con đường trung đạo

Buông xả (upekkhā) trong Phật học không phải là bỏ mặc hay ép mình vô cảm, mà là sự tỉnh thức và an trú trong thực tại, thấy rõ mọi pháp vốn vô thường, vô ngã.

Trong Kinh Pháp Cú (c. 277-279) dạy: *“Mọi pháp hữu vi đều vô thường... đều khổ... đều vô ngã. Thấy rõ như vậy bằng trí tuệ, sẽ chán lìa khổ đau, đó là con đường thanh tịnh.”*

Buông xả chính là không chấp thủ, không bám víu, cũng không phó mặc. Nó đi giữa hai cực đoan: không buông xuôi, cũng không mong cầu. Đó là tinh thần Trung đạo (Majjhima-paṭipadā) mà đức Phật đã khai thị.

4. Ứng dụng trong đời sống

Làm việc: Hãy làm hết sức với tâm trong sáng, không buông xuôi, cũng không đặt nặng thành công. Làm trọn vẹn hiện tại, kết quả đến hay đi chỉ là duyên sinh.

Tu tập: Hành thiền không phải để *“phải an lạc”* hay *“sẽ giác ngộ”*, mà chỉ tỉnh giác nơi hơi thở, nơi tâm niệm. Như vậy mới là buông xả.

Đối nhân xử thế: Đừng dán nhãn cho mình *“hay”*, *“dở”*, *“đúng”*, *“sai”*; cũng đừng gán nhãn người khác. Hãy thấy mọi người, mọi sự đúng như nó đang là (yathābhūta ñāṇadassana).

Buông xuôi là **vô minh**, mong cầu là tham ái, chỉ có buông xả với trí tuệ mới là con đường giải thoát.

Dân gian có câu: *“Khôn cũng chết, dại cũng chết, biết mới là sống.”* Cái “*biết*” ở đây là luôn chính niệm tỉnh giác, biết đúng sự thật.

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC