

## Thực tập hạnh Hỷ Xả giúp sống vui vẻ, nhẹ nhàng

Sáu giờ rưỡi sáng chừa nhật, nắng chiếu vàng tươi qua khung cửa sổ nhỏ trên phòng ngủ dưới mái nhà, yên quá.

Tôi mang giầy thả bộ ra khu vườn gần bên, mấy tuần rồi bận việc không có dịp đi dạo ngoài đó. Không một bóng người, có lẽ thiên hạ còn đang kéo dài giấc ngủ ngày cuối tuần, tôi thấy vui vui ....cả cái vườn riêng chỉ một mình ta, tha hồ mà hưởng.....A ha, có những người bạn muôn thưở nữa: nào là chim sẻ lượn qua lại với các bụi cây, nào là mấy chú sóc tha hồ chạy trên bãi cỏ tìm thức ăn rơi rớt của ngày qua, còn nữa, cả bầy ngỗng, vịt trời hùa nhau, đùn ã đùn ã đỉnh trên đường tráng nhựa dành cho dân chúng đi...để lại rất nhiều dấu vết tiêu hóa, rồi kêu nhau oang oác, bay xà xà từ bờ hồ này sang bãi cỏ nọ.

Đi vòng qua khu đất nhốt các vợ chồng dê, cừu, gà, heo...chúng lục đục chui ra ngoài, ủi cái mũi xuống đất để tìm món điểm tâm...chắc không bao lâu nữa, nhân viên vườn sẽ đến cho thêm thức ăn...thôi thì xin các bạn nên thực tập thiền hành vậy. Tôi chợt thấy rõ: mình không đi một mình mà còn có nhiều sinh vật khác đang có mặt tại đây. Chúng ta đang có mặt cho nhau và hưởng cái Đẹp của buổi sáng hôm nay vậy. Sáng hôm nay đất trời sao đẹp lạ!

Ba hôm trước, tình cờ được chứng kiến cảnh hai anh chị bạn co đo với nhau, rồi sau đó hai người không nói với nhau lời nào. Tôi hiểu và thương chị ấy lắm, an ủi chị và khuyên chị nên làm lành lại, nhưng chị cho là không phải lỗi của chị, chị muốn là anh suy nghĩ và phải đến với chị mà thôi. Tôi cũng đồng ý như vậy và mong rằng anh chị sẽ sớm ngồi lại với nhau, nương tựa nhau mà sống vui, sống khỏe. Vợ chồng cắn đắng với nhau là chuyện thường, như dao chém vào nước....nếu hiểu chút Đạo thì chuyện đáng tiếc sẽ ít xảy ra hơn.

Từng bước chân trên sỏi, tôi bỗng nhớ đến có lần HT Thích Thanh Từ giảng trong một buổi pháp thoại nào đó: „người nào ôm lòng phiền hận thì đau khổ“

Hỷ Xả thật là cái Đức hạnh rất cần thiết và quý báu cho cuộc sống hiện tại của chúng ta, muốn sống vui, sống đẹp, sống lâu thì tôi nghĩ chúng ta nên miên mật tu hạnh hỷ xả này.

Hỷ xả bên ngoài như là tài vật, nếu có tài vật dư dả, nên vui vẻ xả, giúp cho những người đói rách, nghèo thiếu. Việc này đôi khi cũng hơi khó thực hiện, người ngoài thấy họ dư dả, nhưng bản thân họ lại còn thấy thiếu, có một muốn

hai, có hai muốn mười...muốn đến khi tắt thở mà vẫn thấy chưa đủ...thì làm sao mà xả được. Thành ra phải gắn gũi với chánh pháp để mà hiểu và dễ xả là vậy.

Bụt dạy chúng ta ít ham muốn, biết khi nào đủ để dừng lại. Khi biết đủ thì mới có thể xả được. Mắc cái bệnh không biết đủ thì cả đời chỉ biết tích lũy, bao nhiêu cũng không đầy, thì làm sao mà xả? Thí dụ như bắt chước người đi trước, khi nấu cơm, tôi hay hốt lại một nắm gạo cho vào thùng riêng, với nồi cơm như vậy chúng tôi cũng đủ no rồi, không tổn hại chi hết, một hai tháng sau, tôi đổi gạo ra tiền, cho vào ống heo để dành giúp những người neo đơn, tôi thực sự có niềm vui...Đó là cái ăn, còn cái mặc cũng vậy, mở tủ áo quần, tôi thấy ngộp thở, tự an ủi là khi xưa còn đi làm thì phải quần này áo nọ, chứ bây giờ về hưu, ba bốn bộ đồ cũng đủ lắm rồi, mặc hoài không rách, chón quê nhà còn có những người không có áo quần lành lặn...se xua ăn mặc có tốt gì đâu...nghĩ vậy nên tôi hay soạn tủ áo quần đem tặng bớt, người ta vui mà mình cũng thấy nhẹ lòng cười chúm chím.

Của dư đem giúp người mà không luyện tiếc mới thực sự là đang thực hành hỷ xả, vui vẻ mà giúp người chứ không phải bị bắt buộc, tiếc nước hay xót xa.

Đó là hỷ xả tài vật, tuy đã khó rồi, nhưng vẫn dễ hơn là hỷ xả cái có chấp phiền muộn ở trong lòng, trong tâm. Khi gặp chuyện buồn phiền, bất như ý thì ta rất buồn, nhìn đâu cũng không thấy vui như chị bạn của tôi vậy, cả anh cũng thế thôi, anh thì đóng cửa trụ trong phòng làm việc, chị thì sau công việc bếp núc cũng rút vô giang sơn của mình mà nghe kinh kệ giải sầu...tôi loay hoay khuyên chị: „muốn thoát khỏi phiền muộn này, cả hai người nên hồi tâm thực tập xả; xả ở đây là tha thứ, là bỏ qua, cứ giữ phiền não, sân hận thì tự mình làm khổ mình thôi, khổ hôm nay rồi đến ngày mai....vì khi dừng lại được, thật lòng quăng phứt cái gánh phiền hận đó đi! thì hai người mới cười với nhau lại được“

## **Nhưng làm cách nào đây?**

Tôi nhớ lời Bụt dạy: Cuộc đời là vô thường, cái chết, cái chia lìa đang gần kề, không phân biệt tuổi tác sang hèn, màu da chủng tộc....thì tội gì khư khư ôm lấy phiền hận chi cho nặng lòng. Do nghĩ đến vô thường nên chúng ta có thể buông xả, không còn giận hờn ai thì tâm sẽ nhẹ nhàng an ổn. Xin hãy đặt câu hỏi: „đời như cơn mộng, có nhau ngày nay, mai kia đã mất rồi, cái gì cũng tạm bợ....vậy tại sao không hiểu để thương nhau, nâng đỡ nhau khi còn có nhau?“

Hỷ xả là ở chỗ đó! Có ai ở đời với ai mãi đâu mà giận với hờn.

Có người lập luận rằng: nếu không cho đối phương biết là mình đang giận hờn họ thì họ không ngán, càng làm tới, thành ra mình phải giận hờn, đôi khi còn có những biện pháp trừng trị cho họ biết tay để bạn sau phải chừa, phải tránh. Biện

pháp này chỉ tạm gọi là xúc dầu cù là hay chữa cháy ngăn hạn mà thôi, chứ cái mầm lửa phiền hận vẫn còn luôn âm ỉ trong tâm, phải làm sao mà vui khi buồn giận hờn xuống bằng những lời nói nhẹ nhàng đầy thông cảm thương yêu, nâng đỡ và phải có khả năng ngồi thật yên để lắng nghe để hiểu rõ nguồn cơn tại sao họ lại đối xử không đẹp với mình như vậy....thì mới có kết quả tốt, trừng phạt không giải quyết vấn đề mà đôi khi còn sinh ra những phiền não mới nữa.

Là người Phật tử, chúng ta có tập được bao nhiêu phần trăm hạnh buông xả đây? Trước bàn thờ Bụt hay trước vị Bụt luôn có trong tâm, chúng ta nên nguyện Người chứng minh và giúp chúng ta luôn có nghị lực, ý chí thực tập tâm Hỷ Xả ngày một nhiều thêm, để lòng luôn nhẹ nhàng không còn vướng mắc....Bụt dạy: phiền hận như một loại rắn độc, đại gì phải chứa nó, nuôi dưỡng nó trong nhà, vì sớm muộn gì chúng ta cũng sẽ bị nó cắn chết mà thôi. Cái chết này sẽ không đẹp chút nào! Hành động dứt khoát đuổi rắn ra khỏi nhà là hành động của người biết tu vậy.

Thành ra, muốn sống an vui, hài hòa, ta nên tập hỷ xả tài vật bên ngoài, cũng như những phiền hận bên trong. Bên trong hay ngoài đều hỷ xả thì ta sẽ có cái vui chân thật, trong sáng, tự nhiên, không thiên vị. Những người có hạnh hỷ xả nhiều hay ít đều luôn có những nụ cười thật hiền, thật thắm, còn chúng ta, mặt mày cứ nhăn nhó buồn buồn vì vẫn còn cố chấp hận phiền. Đó là một trong những nguyên nhân của khổ đau, rồi đưa đến bệnh tật trên thân đau đớn, khổ não....đó là mình làm hại chính mình, làm xấu cho mình.

Ở đời, ai ai cũng muốn mình là người luôn sống vui tươi, hạnh phúc thư thái nhẹ nhàng thì nên tránh chất chứa cái nhân đau khổ. Lẽ dĩ nhiên đôi lúc cái bất như ý hay đau khổ đến mà tự mình không tránh được hay không gây ra thì cũng phải vui lòng mà chấp nhận để sống chung hòa bình với những chướng ngại đó.

Xin được chép lại bài hát bên Làng Mai mà tôi hay hát thầm mỗi khi gặp phải những gì không vừa lòng lắm, dầu sao nó cũng có công năng ngay lúc đó. Mến chúc các bạn có nhiều niềm vui lợi lạc khi thực tập hạnh Hỷ Xả này.

*Cơn giận thành hồ sen*

*Mỗi khi tôi giận cái mặt tôi buồn xo*

*Trái tim hậm hực lửa đầu như bùng to.*

*Boong Boong*

*Tôi thấy ai cũng buồn ,mà tôi dầm đầu giận hờn*

*Nhưng lửa lửa từ đâu sao cứ dâng dâng từng cơn. (2Lần)*

*Boong Boong*

*Tình tình, tình tang có tiếng chuông ngân vang đàng xa. (2 Lần)*

*Tiếng chuông chánh-niệm. Tiếng chuông chánh-niệm*

*Bước chân tôi nhẹ nhàng hơn  
Hơi thở tôi an bình . Hơi thở tôi an bình  
Buồn phiền dần xa khi thở luôn mấy hơi vào ra*

*Buồn phiền dần xa khi thở luôn mấy hơi vào ra  
Boong Boong  
Quan Thế Âm lực, Quan Thế Âm hành  
Tôi tập mở lòng ra. Tôi lắng nghe Tâm mình  
Hạt giống kia mấy đời  
Tiềm tàng trong tôi, nên khiến tôi nổi cơn thật mau  
Tiềm tàng trong tôi , nên khiến tôi nổi cơn thật mau  
Boong Boong  
Kẻ kia thế nã , kẻ kia nặng lời  
Nguyên do vụng về thôi  
Tôi quyết tâm xây hồ. Chuyển thói quen giận hờn  
Thành hồ Sen thơm, ngát hương của Hiếu và Thương  
Thành hồ Sen thơm, ngát hương của Hiếu và Thương.*

**Hiên trúc, hè 2017**

**Tâm Hải Đức**

**Chuyển Đến: Tiểu Mai**

**Ngày 05/08/4896-Đinh Dậu**

**[www.vietnamvanhien.info](http://www.vietnamvanhien.info)**

**TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 5000 TÁC PHẨM**