

Buông bỏ - Buông xả

浬補 – 浬捨

Jahita – Upekkha

Abandon – Equanimity

(2025)

1. Buông.

2. Buông bỏ.

- 2.1. Buông bỏ là một khái niệm xã hội học.
- 2.2. Buông bỏ là một khái niệm triết học và tâm lý học.
 - 1) Ý nghĩa của việc buông bỏ.
 - 2) Những điều có thể cần buông bỏ.

3. Buông bỏ - Buông xả trong Phật giáo.

- 3.1. Buông bỏ.
- 3.2. Buông xả.

NBS: Minh Tâm (6/2025)



1. Buông.

Buông (Âm: 睚; E: To let go, release, drop): Buông có nghĩa hành động hay thái độ thả rời, thả ra, bỏ xuống, không giữ lại, không kiềm chế.

- Thả rời, không giữ lại:

Ví dụ: Buông màn. Buông đũa đứng dậy. Buông tay người bạn thân nhất của mình.

- Không kiềm chế:

Ví dụ: Buông lời (Nói một cách không suy nghĩ hoặc không thận trọng, có thể gây hậu quả không mong muốn). Buông quá khứ và tiến về phía trước (Letting go of the past and move forward).

2. Buông bỏ.

Buông bỏ (Âm: 睚補; E: To abandon, relinquish) có 2 ý nghĩa:

2.1. Buông bỏ là một khái niệm xã hội học dùng chỉ sự bỏ mặc không can thiệp đến, để cho sự việc tiếp tục diễn biến theo chiều hướng xấu.

Ví dụ

- Không ai muốn buông bỏ quyền lực một khi họ đã có nó (No one wants to relinquish power once they have it).

- Ông bị buộc phải buông bỏ quyền kiểm soát công ty (He was forced to relinquish control of the company).

2.2. Buông bỏ là một khái niệm triết học và tâm lý học dùng chỉ hành động giải phóng bản thân khỏi những ràng buộc, chấp niệm, dính mắc và tiêu cực trong cuộc sống, nhằm đạt được sự nhẹ nhõm, bình yên và hạnh phúc.

Buông bỏ không có nghĩa là "quên lãng" hay "vứt bỏ" một cách tiêu cực, mà là sự chấp nhận, buông xuôi những gì không thể kiểm soát, không phù hợp, hoặc đã không còn thuộc về mình, để đón nhận những điều mới tốt đẹp hơn.

1) Ý nghĩa của việc buông bỏ:

1. **Giải phóng tâm trí:** Buông bỏ quá khứ, những đau thương, những mối quan hệ độc hại, những tham vọng không phù hợp. Nhờ đó giúp bản thân thoát khỏi những suy nghĩ lẩn quẩn, lo âu, phiền muộn và tổn thương tinh thần, từ đó có được những cơ hội mới, mối quan hệ lành mạnh hơn và sự thanh thản bình yên trong cuộc sống.

2. **Chấp nhận và bao dung:** Buông bỏ bao gồm việc tha thứ cho sai lầm của bản thân và người khác, xem nhẹ vật chất và tình cảm đã mất, bao dung cho những khuyết điểm, để giải thoát khỏi gánh nặng cảm xúc tiêu cực.

3. **Theo dòng chảy tự nhiên:** Buông bỏ là học cách thuận theo sự an bài của cuộc sống, trân trọng những gì thuộc về mình và không cố gắng níu kéo những gì không thuộc về mình, mọi thứ đến sẽ đến, đi sẽ đi. .

4. **Đạt được hạnh phúc:** Buông bỏ để tâm hồn nhẹ nhõm, không còn day dứt, từ đó có thể sống trọn vẹn hơn trong hiện tại. Theo các chuyên gia tâm lý, việc buông bỏ giúp bạn giảm bớt sự bất mãn, phàn nàn, và cảm nhận được sự đủ đầy, từ đó tìm thấy hạnh phúc đích thực.

2) Những điều có thể cần buông bỏ:

- Những người không đáng, những việc vô nghĩa.
- Những ký ức buồn, những đau thương trong quá khứ.
- Sự phụ thuộc vào người khác, vật chất, hay những kỳ vọng không thực tế.
- Những mối quan hệ không lành mạnh hoặc đã không còn phù hợp.
- Mong muốn kiểm soát mọi thứ và mọi sự kiện.

3. Buông bỏ - Buông xả trong Phật giáo.

Trong các bản dịch kinh Pali có dùng chữ “buông” và chữ “xả”, còn trong văn viết hay văn nói sau này trong giới Phật giáo (không phải từ các bản dịch) thì hay dùng “buông bỏ” và “buông xả”.

Nhận thấy cái ý ngầm của bỏ và xả trong thực tế tiếng Việt có thể dùng để tạm phân biệt, đó là “bỏ” biểu hiện cho cực đoan (đối đãi) với “giữ” mang tính đạo đức tục đế, và “xả” biểu hiện cho vượt lên 2 cực đoan này của chân đế. Tránh cực đoan không có nghĩa là không đối đãi mà là thể hiện tính ổn định và quân bình (E: stability) tựa như hình ảnh của con lắc dao động với biên độ nhỏ, hợp với ý của lý Trung đạo.

Bài kệ 183, Phẩm Phật Đà của kinh Pháp Cú:

Sabbapāpassa akaraṇaṃ

Kusalassa upasampadā

Sacittapariyodapanaṃ

Etaṃ buddhāna sāsanaṃ

Not doing the evil deeds,

Gathering the wholesome,

Purifying one's own mind -

That is teaching of the Buddhas.

[= Not to do any evil, to cultivate good, to purify one's mind, this is the teaching of the Buddhas].

諸惡莫作

Chư ác mạc tác

眾善奉行

Chúng thiện phụng hành

自淨其意

Tự tịnh kỳ ý

是諸佛教

Thị chư Phật giáo.

Chớ làm các điều ác

Siêng làm các việc lành

Giữ tâm ý trong sạch

Đó là lời Phật dạy. ()*

Hay:

Mọi hoàn cảnh không làm bất thiện

Dù khó khăn, phát triển nhân lành

Luyện tâm, rèn ý tịnh thanh

Là lời Phật dạy dành rành xưa nay.

Qua bài kệ này, có thể hiểu được ý nghĩa của buông bỏ và buông xả như sau:

3.1. Buông bỏ = Bỏ đi, vứt đi (Nôm: 嗔補; Hán: đoạn trừ 断除; P;S: Jahita; E: Abandon // To abandon, relinquish, forsake, renounce, jettison): Có nghĩa là buông ra hẳn, mang tính phân biệt. Buông bỏ thể hiện **tính đạo đức** (câu 1 và 2 của bài kệ). Theo đó, có 2 cách buông bỏ:

- Một là buông những thứ không cần thiết, hư hỏng hoặc có hại (hành giả có thể buông bỏ thói quen hút thuốc, thói quen ăn uống không lành mạnh, hoặc một mối quan hệ độc hại; buông bỏ những suy nghĩ tiêu cực, những lo lắng không cần thiết để có một cuộc sống thanh thản hơn).

- Hai là buông thái độ nhận thức và hành vi sai trái.

3.2. Buông xả (Nôm: 嗔捨; Hán: Xả 捨, Xả ly 捨离; P: Upekkhā // nikkhipati; S: Upekṣā // nikṣipati; E: Equanimity // to detach, come off, put down): Có nghĩa là buông ra tạm, mang tính tùy duyên. Buông xả thể hiện **tính chân lý** (câu 3 của bài kệ).

Buông xả có nghĩa là tâm không thủ giữ mọi sự vật bằng thức, mà trực nhận mọi sự vật bằng trí Duyên khởi, cho nên tuy sống với thức mà không phải bị thức trói buộc. buông xả được xem là một bước quan trọng trên con đường hành trì, giúp đạt được sự sáng suốt và tự do.

Trong Phật giáo, buông xả là một trong bốn trạng thái tâm vô lượng (Tứ vô lượng tâm), chỉ sự bình thản, không phân biệt, không chấp trước, không lay động trước mọi hoàn cảnh, sự kiện, cảm xúc, hay suy nghĩ. Đây là một trạng thái tâm lý cao đẹp, giúp giải thoát khỏi khổ đau và phiền não.

Khi bị mất mát một thứ gì đó thay vì tiếc nuối hay khi gặp một người có tính cách khác biệt thay vì đau khổ, hành giả có thể buông xả bằng nhận thức Vô ngã - Vô thường.

Mọi sự vật trên đời

Đều theo Duyên thành hoại

Hiện tượng là Vô thường

Bản chất là Vô ngã

Như thân là giả tướng

Do tứ đại hợp thành

Đủ duyên thân tan rã!

Dù các bậc tài danh...

Trói buộc vào danh lợi

Chỉ làm khổ chính mình

Bởi chúng là hư ảo

Mãi tồn tại bao giờ?

Trói buộc vào thù hận

Chính mình tự làm khổ

Dù là lỗi của người

Hay là lỗi của ta.

Quá khứ đã qua rồi

Tương lai không ai biết!

Xả lỵ mọi mộng, tưởng

Thành thói hành trang bước.

Tự tại - không bám víu

Không thành kiến cực đoan

Không chấp ngã, chấp pháp

Hạnh phúc ngay hiện đời.



Hoan nghênh các bạn góp ý trao đổi!
