

K. SRI DHAMMANANDA



Người dịch: TRẦN VĂN HUÂN

“Nếu có một địa ngục trên trần gian
thì người ta sẽ tìm ra nó trong trái tim
của một người ưu phiền, đau khổ.”

Hin giã từ ưu phiền



NHÀ XUẤT BẢN
HỒNG ĐỨC

K. SRI DHAMMANANDA

Người dịch: Trần Văn Huân



Xin giã từ ưu phiền

(Tái bản lần 3)



D NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Mục lục



Lời nói đầu	7
1. Ưu phiền và lo âu	9
2. Sự hãi	13
3. Bản chất của cuộc sống	18
4. Vị trí của con người trong cuộc sống	28
5. Con người hiện đại	34
6. Tại sao đau khổ?	40
7. Những nỗi phiền muộn của chúng ta	53
8. Sự tích lũy của cải	61
9. Bản chất của lòng tham	65
10. Phương pháp tu tâm dưỡng tính	68
11. Đạo đức là nền tảng của cuộc sống	78
12. Học cách hi sinh vì hạnh phúc của người khác	83
13. Nhân từ và sự bằng lòng	85
14. Phong tục và tập quán	89
15. Tâm trạng	94
16. Khiêm tốn	98
17. Lời nói khôn ngoan	100

18.	Hãy tạo vận may và làm chủ số mệnh của mình.....	103
19.	Tu tập lòng khoan dung và kiên nhẫn.....	108
20.	Kẻ chiến thắng thật sự	112
21.	Cha mẹ và con cái	114
22.	Đối xử với kẻ thù.....	116
23.	Uống rượu	120
24.	Ai là bạn của bạn?	122
25.	Trận chiến lớn lao	124
26.	Sự nguy hại của lòng ích kỷ	126
27.	Hôn nhân hạnh phúc	129
28.	Đừng sợ phê bình.....	132
29.	Tại sao ưu phiền về tương lai?.....	135
30.	Kiểm soát cơn giận và thói ganh tỵ.....	138
31.	Chết an vui	156



LỜI NÓI ĐẦU

Bạn ưu phiền ư? Bạn đau khổ ư? Nếu vậy, bạn nên đọc kỹ cuốn sách này. Chủ đề cuốn sách dành cho bạn và những ai đang phiền muộn quá mức - thậm chí muốn tìm đến cái chết!

Uu phiền và đau khổ là hai trạng thái tiêu cực song hành. Nếu cảm thấy ưu phiền, bạn sẽ đau khổ. Khi cảm thấy đau khổ, bạn ưu phiền. Chúng ta phải đối mặt với sự thật ấy. Mặc dù không thể chạy trốn khỏi chúng, chúng ta cũng đừng để chúng chế ngự. Chúng ta có thể khắc phục, thuần hoá cảm xúc và tình cảm của mình bằng nỗ lực cùng với quyết tâm và kiên nhẫn.

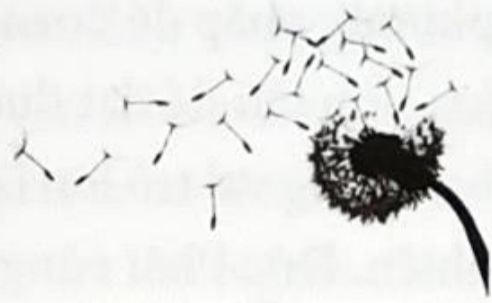
Ưu phiền là sản phẩm do chúng ta tự tạo nên. Chúng ta tạo nên nó trong tâm của mình do thiếu hiểu biết và ích kỷ. Trừ khi chúng ta có thể nhìn sự vật bằng quan điểm

đúng đắn rằng chẳng có gì vĩnh hằng trong thế gian và chính bản ngã hay cái tôi của chúng ta đã tạo ra ảo tưởng về mọi sự vật, chúng ta sẽ phải trải qua một quãng đường dài để tìm được phương thuốc giúp loại trừ khổ đau và phiền não. Chúng ta phải tu tập, trau dồi cái tâm sáng suốt và cao thượng để có thể tìm thấy an vui, hạnh phúc.

Nội dung cuốn sách này giải thích những nguyên nhân gây nên khổ đau và ưu phiền cùng con đường đoạn trừ chúng. Nếu đọc xong sách, độc giả nhận được một sự trợ giúp nào đó để tìm an vui và hạnh phúc thì những nỗ lực nhỏ bé của chúng tôi sẽ không vô ích.



ƯU PHIÊN VÀ LO ÂU



“Chúng ta phải trả giá cho sự lo âu và ưu phiền để trở thành con người”.

Ưu phiền và lo âu là điều hoàn toàn tự nhiên trong đời sống con người. Không một ai có thể thoát khỏi phiền não khi vẫn còn trong cõi trần thế. Những ai không muốn gánh chịu ưu phiền và lo sợ sẽ phải cố gắng thanh lọc bản thân để đạt được phẩm hạnh tốt đẹp. Do đó nếu đủ khôn ngoan, bạn có thể quyết tâm chinh phục ưu phiền và lo âu bằng cách giảm bớt sự quá lệ thuộc vào các nhu cầu của mình.

Mọi người đều có những ao ước và khát khao, sợ hãi và lo âu thâm kín mà họ đôi khi cảm thấy hổ thẹn để thừa nhận chúng ngay cả với bản thân. Nhưng những cảm xúc không tốt đẹp này lại rất mạnh mẽ. Dù thế nào, người ta cũng muốn kiểm chế chúng và tìm kiếm giải pháp loại bỏ những căn bệnh tinh thần mạn tính.

Có thể đẩy lùi tất cả điều này bằng phương pháp rèn luyện tâm, bởi vì, cái tâm không được rèn luyện là nguyên nhân chính của những ưu phiền.

Đức Phật dạy: “Phiền não được tạo nên bởi chính những hành động, phát sinh từ vô minh. Ta sẽ dạy con phương pháp để đoạn trừ phiền não. Nhưng con phải nỗ lực tinh tấn để đạt được nó”. Do đó, ý chí mạnh mẽ của bạn đóng vai trò lớn lao trong việc khuất phục những ưu phiền. Đức Phật cũng nói: “Từ chấp thủ nảy sinh ra đau buồn, từ chấp thủ nảy sinh ra sợ hãi, đối với người không còn chấp thủ thì không còn đau khổ cũng như sợ hãi”. Ở đây, quá nhiều chấp thủ hay bám víu trong thế gian này là một lý do khác cho ưu phiền và sợ hãi. Điều này cũng cho thấy có một phương pháp giúp chúng ta thoát khỏi những ưu phiền và bất hạnh, khổ đau và sợ hãi. Bạn có thể đổ lỗi cho những người xung quanh gây ưu phiền cho bạn, nhưng họ không thể làm được điều đó nếu bạn biết cách làm chủ cái tâm. Họ có thể đem lại những điều phiền não nhưng bạn cũng có thể dũng cảm đối mặt, nếu đủ khôn ngoan và can đảm.

Kinh nghiệm dạy chúng ta rằng sự yếu kém về tinh thần lẫn thân xác phần nhiều là do phiền muộn. Y học ngày nay với một quan điểm xác đáng cho rằng những căn bệnh như tiểu đường, cao huyết áp và viêm loét dạ dày ngày càng trầm trọng một phần là do tâm trạng lo âu đem đến. Thực tế là ưu phiền chẳng giúp bạn giải quyết



được vấn đề; thay vào đó nó tàn phá thể xác lẫn tinh thần của bạn. Không chỉ vậy, bạn còn tạo nên một bầu không khí bệnh hoạn trong gia đình, nơi làm việc và trong xã hội. Bạn cũng phải gánh trách nhiệm trong việc làm vấn đục sự an vui và hạnh phúc của người khác.

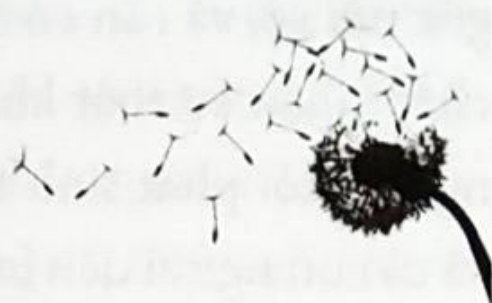
Một trong những điều gây khó chịu nhất chính là trạng thái ưu phiền kéo dài liên tục. Theo lẽ tự nhiên, chúng ta sẽ đặt câu hỏi: Tại sao người ta ưu phiền? Với sự phân tích rất ráo thì chỉ có một câu trả lời. Người đời ưu phiền do những ý nghĩ về “cái tôi” và “của tôi”. Chúng ta khát khao sự an lành cho bản thân và những người chúng ta yêu quý. Nhưng trong thế giới đổi thay liên tục này, không thể có một sự an lành vĩnh cửu. Sự kiện này giống như một người xây lâu đài bằng cát trên bãi biển lo sợ từng cơn sóng.

Dù ưu phiền thế nào, bạn cũng đừng trưng gương mặt buồn rầu của mình cho người ta thấy. Bạn có thể thổ lộ tâm tư cho những người có thể thật sự giúp đỡ bạn. Thật tốt đẹp nếu bạn giữ được nét mặt vui tươi trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Điều này không khó lắm nếu bạn thật sự cố gắng. Nhiều người hết sức đau buồn khi tình yêu tan vỡ. Thậm chí họ có ý định tự sát bởi thất vọng hay sự phẫn nộ thôi thúc. Một số người vui chơi trác táng để quên đời. Tất cả những sự kiện này xảy ra do sự thiếu hiểu biết về bản chất thật sự của đời sống. Những cuộc chia ly là điều không thể tránh khỏi. Khi điều ấy xảy ra, người ta

cố công tìm kiếm nguyên nhân. Tuy vậy, nếu mọi việc vượt quá tầm kiểm soát, thật khó để lấp đầy khoảng trống cuộc đời, do đó, bạn phải sáng suốt và can đảm đối mặt với hiện thực và vượt qua khủng hoảng.



SỢ HÃI



“Sợ hãi sinh ra từ ích kỷ và vô minh.”

Có rất nhiều nỗi sợ hãi thâm kín ẩn sâu trong những ngóc ngách của tâm hồn con người. Những nỗi lo sợ có mặt khắp nơi - sợ thiếu thốn, sợ đói khát, sợ rằng những gì chúng ta sở hữu ngày mai sẽ không còn nữa, sợ bệnh tật, tuổi già và cái chết. Và đôi lúc có những nỗi sợ hãi mơ hồ, phủ đầy cuộc sống với cảm giác ứ trệ. Những nỗi thống khổ như thế làm huỷ hoại cuộc sống.

Sợ hãi làm vụn vỡ thời gian, làm mất giá trị tâm hồn con người. Nó tạo ra một viễn cảnh bi quan và khiến tương lai u tối. Nếu áp ủ bất kỳ nỗi lo sợ nào, nó cũng làm tê liệt mọi suy nghĩ của chúng ta. Nó sẽ bám sâu vào xương tủy, khiến chúng ta sống trong một cảm giác bất an khôn nguôi.

Những tâm trạng hèn kém và nô lệ được nảy sinh từ sự vô minh và được cấu thành từ nỗi sợ hãi.