Mất ngủ và lo toan

ISSN: 2734-9195 09:15 26/08/2024

Con người sống ở đời mang nhiều nỗi lo: Lo làm giàu, lo tích lũy tài sản, lo mất mát, lo tranh danh đoạt lợi, lo tô bồi bản ngã.

Hỏi: *Thời gian gần đây tôi bị mất ngủ trầm trọng vì suy nghĩ, lo lắng nhiều và không thoát ra khỏi những ý nghĩ ấy. Mặc dù có nhiều chuyện tôi biết rằng lo nghĩ cũng không giải quyết được gì, phải phụ thuộc vào nhiều yếu tố con người, tác nhân, ngoại cảnh, nhưng tôi không thể tập trung được cho việc gì mỗi khi có việc lo lắng xảy ra.*

Tôi rất muốn thoát khỏi những suy nghĩ vẩn vơ ấy nhưng chỉ được một chốc một lát rồi tôi lại nghĩ. Tôi phải làm thế nào để thoát khỏi tình trạng luôn lo lắng về những chuyện dù đã xảy ra hay chưa xảy ra? Nhờ Tạp chí giải đáp.

Trả lời: Chào bạn, tổ Tư vấn Tạp chí Nghiên cứu Phật học xin trích lại một đoạn viết về "*Lo toan*" trong cuốn "*Lời Phật dạy trong kinh tạng NIKAYA*" tập 2 để giải đáp câu hỏi của bạn đặt ra cho tạp chí. Hi vọng rằng sẽ giúp ích được cho bạn.

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại vườn ông Anàthapindika. Tại đấy Thế Tôn gọi các Tỷ kheo: Này các Tỷ kheo, có hai hạng người các lậu hoặc tăng trưởng. Thế nào là hai? Hạng người lo lắng những việc không đáng lo lắng và hạng người không lo lắng những việc đáng lo lắng. Hai hạng người này, này các Tỷ kheo, các lậu hoặc tăng trưởng.

Có hai hạng người, này các Tỷ kheo, các lậu hoặc không tăng trưởng. Thế nào là hai? Hạng người không lo lắng những việc không đáng lo lắng và hạng người lo lắng những việc đáng lo lắng. Hai hạng người này, này các Tỷ kheo, các lậu hoặc không tăng trưởng. (ĐTKVN, Tăng Chi Bộ I, chương 2, phẩm Kẻ ngu [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.157).

Nguồn: st

LỜI BÀN:

Biết lo toan tức có sự tiên liệu về kết quả của những việc mình sắp làm. Nhờ vậy mà có thể tránh được những sai sót, lầm lỗi không đáng có và hy vọng có thể đi đến thành công. Một người không có khả năng lo liệu và toan tính cho công việc của bản thân và gia đình thì xem như hỏng hoặc chỉ là người "*ăn chưa no, lo chưa tới*".

Lo lắng hay biết lo xa là tốt. Tuy vậy không phải lúc nào lo lắng cũng là điều hay, bởi có những mối lo không cần thiết. Theo tuệ giác Thế Tôn, người lo lắng những việc không đáng lo lắng và không lo lắng những việc đáng lo lắng là nguyên nhân khiến cho các lậu hoặc tăng trưởng và ngược lại chỉ lo những điều đáng lo, còn lại phải xả buông để cho thân tâm an tịnh, thảnh thơi.

Con người sống ở đời mang nhiều nỗi lo: Lo làm giàu, lo tích lũy tài sản, lo mất mát, lo tranh danh đoạt lợi, lo tô bồi bản ngã. Những lo toan này gần như chiếm phần lớn thời gian của một đời người và là cội nguồn phát sinh mọi phiền não trong cuộc sống. Cuối cùng thì dù sang hay hèn, thành công hay thất bại trong cuộc đời, không ai tránh khỏi điều họ luôn lo sợ, ám ảnh nhất là cái chết, sự mất mát và ra đi vĩnh viễn.

Trong khi đáng ra điều này phải ưu tiên lo lắng thật nhiều để nhận ra sự mong manh, tạm bợ, vô thường của thế gian mà xây dựng lối sống nhẹ nhàng, thanh thản và thương yêu nhau hơn. Nhờ lo lắng đúng đắn về những điều cần phải lo

nên xả ly tham ái và chấp thủ, tôn trọng nhân quả, biết làm lành tránh dữ, xây dựng cuộc sống theo hướng thiện lành, góp phần thiết lập bình an và hạnh phúc cho cá nhân cùng toàn thể xã hội.

Trích: **Lời Phật dạy trong kinh tạng NIKAYA, tập 2**