



CĂNG THẰNG

THIỀN SƯ SAYADAW U JOTIKA
DỊCH VIỆT: VIỆT HÙNG

Bài pháp

Căng thẳng

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Việt Hùng *địch*

Bài thu âm

Bài thu âm được chia sẻ miễn phí tại đường dẫn bên dưới: <https://viethungnguyen.com/2024/07/04/cang-thang/>

Thiết kế bìa: **Việt Hùng**
V.01.05

Lời người dịch

Bài pháp này được Thiền sư Sayadaw U Jotika dạy vào ngày 23-02-1997, tại Úc. Bài gốc tiếng Anh được đăng ở [đây](#).

Bài pháp: Căng thẳng

Có một số người sống rất đơn giản ở một số nơi trên thế giới, nhưng không phải là họ tự nguyện sống như vậy. Nếu được cho một cơ hội, họ sẽ lấy cơ hội đó để thu thập về cho mình hết thứ này đến thứ khác. Họ sẽ khiến cho cuộc sống của chính mình ngày càng phức tạp hơn. Có nhiều nơi rất xa ở vùng núi Miến Điện, nơi mọi người sinh sống trong những túp lều đơn sơ. Mỗi gia đình chỉ có một cái nồi để nấu mọi thứ ở trong đó. Họ cho tất cả mọi thứ vào và nấu lên: gạo, đậu, rau, tất cả mọi thứ. Và cũng chỉ có một cái muỗng được dùng chung cho cả nhà. Đến lượt ai ăn thì dùng muỗng múc thức ăn trực tiếp từ nồi và ăn. Sau đó, trả cái muỗng về lại vị trí. Rồi thành viên kế tiếp lấy muỗng, ăn và trả lại. Cả nhà ngồi quanh cái nồi, đôi lúc ngồi xung quanh đồng lửa, và sử dụng chỉ mỗi một cái muỗng cùng với một cái nồi trong suốt cả bữa ăn. Nhưng nếu có cơ hội để sở hữu nhiều thứ hơn, họ sẽ có nhiều thứ hơn. Bởi vì, họ không tự nguyện sống cuộc sống thiếu thốn như vậy. Điều kiện buộc họ phải sống như thế. Tuy nhiên, họ lại khá hạnh phúc. Thực sự là như vậy. Đó là một việc rất ngạc nhiên. Tôi đã thử đến những nơi như thế chỉ để tìm hiểu sự khác biệt trong cách mọi người sinh sống ở những nơi khác nhau trên thế giới, tìm hiểu sự khác biệt trong cách họ cảm nhận và suy nghĩ về cuộc sống

của mình. Tôi đã sống cùng với họ và cố gắng học hỏi từ họ.

Ở đó, khi đủ lớn, con trai của bạn sẽ được đưa cho một cái giỏ và một con dao. Tất cả chỉ có vậy. Rồi cậu bé sẽ cần tự lo liệu cho bản thân mình, vào rừng, cố gắng tìm kiếm thức ăn, rau, rễ cây và những thứ khác, có loại giống như khoai tây. Tôi nghĩ đó là một loại khoai tây dại. Tôi cũng không biết liệu họ có gọi loại củ đó là khoai tây hay không. Nó ăn được sau khi luộc lên. Đôi khi có những củ rất lớn. Nó giống khoai tây, nhưng lại không có vị như khoai tây. Tôi không biết họ gọi loại củ đó là gì. Họ đào chúng lên, đem về và trữ lại rất nhiều ở trong nhà, luộc lên và ăn. Họ cũng canh tác một số loại cây trồng, giống như lúa hoang, một số loại ngũ cốc mà tôi không biết tên. Mọi thứ đều rất khó khăn. Họ làm ra rượu từ những loại ngũ cốc đó, cũng như nấu chúng lên và ăn. Cuộc sống rất đơn giản và cũng rất khó khăn. Một điều đáng ngạc nhiên là họ cười rất nhiều. Những con người này, họ cười rất nhiều. Bất cứ khi nào có 2-3 người tụ tập lại với nhau là họ sẽ cười. Tôi không biết là họ đang cười cái gì nữa. Thật ngạc nhiên... Trong khi đó, cuộc sống thì ngày càng trở nên phức tạp và căng thẳng hơn trong cái thế giới hiện đại và bận rộn này. Tuy nhiên, nếu có chánh niệm, bạn có thể sắp xếp cuộc sống của mình để nó không trở nên quá phức tạp và căng thẳng.

Hôm nay, tôi muốn nói về một vài thứ xảy ra trong

cuộc sống của bạn. Tôi đã là một tu sĩ được 23 năm. Tôi có nhiều bạn bè, tôi biết họ đang làm gì và sống cuộc sống như thế nào. Tôi cũng biết cả những lo lắng và quan tâm của họ, những đau khổ và căng thẳng mà họ đang trải qua trong cuộc sống. Mặc dù cố gắng hết sức mình, nhưng bởi vì tôi không trực tiếp sống cuộc sống của họ nên tôi không nghĩ là mình thực sự hiểu họ. Bạn cần phải là người đó thì mới hiểu được họ là như thế nào. Nhưng dù sao đi nữa, tôi cũng cố gắng hết sức mình để hiểu. Và tôi biết nhiều người gặp phải rất nhiều căng thẳng trong cuộc sống. Một số người tìm đến với thiền chỉ bởi vì lý do đó, và đó là một lý do chính đáng. Nhiều người cho rằng: “À, bạn không nên tập thiền chỉ để thư giãn mà thôi”. Nhưng đó lại là những gì đã xảy ra đối với bản thân tôi. Tôi đã bắt đầu hành thiền không phải bởi vì tôi muốn đạt được một loại ý thức siêu thế nào cả. Tôi không có những hiểu biết về những điều đó lúc còn trẻ. Tôi đã đọc được một số thông tin về chúng, nhưng thực sự tôi lại không quan tâm đến chúng. Tôi đã không muốn trở thành một vị A-la-hán, không muốn đạt đến Niết-bàn. Tôi còn quá trẻ để hiểu được ý nghĩa của những việc đó. Tôi đã chỉ muốn sống một cuộc sống hạnh phúc. Và ngay cả đối với điều đó, một cuộc sống hạnh phúc, tôi cũng đã không thực sự hiểu được nó là gì? Rất khó để hiểu được hạnh phúc nghĩa là gì, làm thế nào để có hạnh phúc đó, cũng như làm thế nào để nó tồn tại được lâu dài? Bằng cách nào để khiến hạnh phúc của bạn tồn tại lâu dài đây? Bởi vì, nó cứ đến và sau đó lại ra đi.

Có một kiểu hạnh phúc mà bạn tìm thấy được trong khi hành thiền. Nếu duy trì việc hành thiền, thì bạn có thể cảm thấy hạnh phúc. Nhưng nếu ngừng hành thiền, thì bạn sẽ lại bị rơi trở lại vào địa ngục và đau khổ. Một người bạn của tôi đã chia sẻ rằng, nếu bạn hành thiền đều đặn một giờ mỗi ngày, bạn có thể duy trì được cho mình sự minh mẫn. Nhưng nếu ngừng việc hành thiền thường xuyên đó, dù chỉ là một giờ mỗi ngày, thì lúc đó bạn đang hướng tâm mình đến với sự thiếu minh mẫn. Như vậy là một cách vô tình, chúng ta đánh mất đi sự trong sáng của tâm, mất đi sự hiểu biết và trở nên rất si mê. Và vì vậy, chúng ta có những hành động bất thiện. Chúng ta đưa ra những quyết định sai lầm. Hành thiền để cảm nhận được sự định tĩnh và bình yên là giai đoạn đầu tiên của thiền. Nếu có thể duy trì sự định tĩnh và bình yên đó mỗi ngày, bạn sẽ duy trì được cho bản thân mình sự minh mẫn. Bạn sẽ ít mắc phải các sai lầm hơn. Bạn không thiên vị. Bạn có thể nhìn sự việc từ nhiều góc độ khác nhau và đưa ra những quyết định đúng đắn. Và kể cả khi gặp phải những con người khó chịu, do bởi bạn cảm thấy định tĩnh và thư giãn ở bên trong, bạn sẽ không còn phản ứng một cách tự động nữa. Ngược lại, nếu đã có sẵn trong người sự căng thẳng, sân giận và khó chịu, thì chỉ cần ai đó nói hoặc làm một điều gì rất nhỏ nhặt, và thậm chí họ chẳng hề có chủ ý tiêu cực, thì cũng có thể khiến bạn nổi tung. Và điều này lại chủ yếu xảy ra với các thành viên trong gia đình của bạn. Bạn làm tổn thương các thành viên trong gia

đình mình nhiều hơn bất kỳ ai khác. Bởi vì, bạn luôn phải căng mình lên đối với người ngoài. Bạn phải kiểm soát bản thân. Bạn không thể nói bất cứ điều gì mình thích, bạn không thể làm như vậy được. Bạn thậm chí còn không thể thể hiện cảm xúc ra ngoài, rằng bạn đang tức giận hoặc khó chịu nữa. Càng kiểm soát bản thân theo cách như vậy thì khi tìm được một ai đó để bạn có thể trút bỏ mọi thứ mà bạn không thể kiểm soát, thì ngay lập tức bạn sẽ trút giận lên người đó. “Cô không biết là tôi đang làm việc rất vất vả sao?” “Cô phiền phức quá.” “Cô thật vô ơn”. Bạn làm tổn thương người thân của mình như thế đấy.

Mọi người cần đến bạn mỗi khi bạn về nhà, đó có thể là mẹ hoặc cha của bạn, vợ, chồng hoặc con cái của bạn, bất kỳ ai. Họ muốn có sự chú ý của bạn. Họ muốn sự quan tâm của bạn, tình yêu của bạn. Nhưng bạn thì lại đang quá căng thẳng đến nỗi chẳng thể nào làm được công việc cho đi mang đầy ý nghĩa đó. Bạn quá căng thẳng. Tâm của bạn trống rỗng. Bạn đang khô héo ở bên trong tâm mình. Chỉ khi bạn ngập tràn với tâm từ ở bên trong mình, chỉ khi bạn ngập tràn với sự bình yên ở bên trong mình, thì nó mới có thể tuôn chảy ra bên ngoài, đến với những người xung quanh. Còn nếu bạn đang khô héo ở bên trong, thì bạn không thể nào khiến cho người khác hạnh phúc được. Bạn không thể là một con người của yêu thương và tử tế được, dù rằng bạn có ý định rất tốt đó. Như vậy, muốn trở thành một con người của yêu thương và tử tế, trước hết chúng ta cần phải bình yên

và vui vẻ. Rất nhiều người đã chia sẻ với tôi rằng, sau khi hành thiền họ trở nên định tĩnh và bình yên, và một cách tự nhiên, họ thương yêu hầu hết mọi người, nhất là những người thân trong gia đình của họ. Đó là một điều hoàn toàn tự nhiên. Họ thực sự bắt đầu thương yêu. Nếu không hành thiền, tôi không nghĩ bạn có thể thực sự thương yêu với ngay cả chính bản thân mình. Và sẽ là rất khó khăn để thương yêu những người khác. Khi hành thiền, chúng ta sẽ thấy rằng, “Ồ, tôi yêu bản thân mình”. Bạn có thể chứng minh điều đó không? Hãy thử chứng minh điều đó.

Hãy thử tìm hiểu xem bạn đang làm những gì với chính bản thân mình vậy? Bạn đang làm nhiều điều không tử tế và có hại đối với chính bản thân mình. Ngay cả khi ăn, bạn cũng ăn những thức ăn có hại, mà thậm chí chúng cũng chẳng hề rẻ chút nào. Hầu hết mọi người không cân nhắc về những gì họ ăn, những gì họ đang đưa vào cơ thể mình. Họ chỉ mãi nghĩ về mùi và vị của chúng mà thôi. Họ lắng nghe mũi và lưỡi của mình, nhưng lại không nghe những gì dạ dày lên tiếng. Họ không lắng nghe cơ thể của mình, không lắng nghe những gì cơ thể đang muốn nói với họ. Nếu bạn cho rằng: “Tôi ăn đồ ăn ngon, vì tôi yêu bản thân mình” nhưng bạn lại ăn vào những thức ăn có hại, thì điều đó không có nghĩa là bạn đang yêu thương chính mình. Nó chỉ có nghĩa là bạn đang tham ái mùi và vị của đồ ăn. Khi thực sự yêu thương bản thân mình, bạn sẽ hiểu được thực phẩm nào là thực sự phù hợp đối với bạn. Bạn sẽ cố gắng tìm hiểu. Bạn

“hỏi han” cơ thể của mình. Ngoài ra, bạn cũng học hỏi từ sách vở, từ những người khác nữa: Thực phẩm nào là thực sự phù hợp và lành mạnh cho cơ thể của tôi?

Như vậy, bạn cần có trí tuệ để thực sự yêu thương. Bạn cần sự nhạy cảm. Bất cứ khi nào ăn một thứ gì đó, hãy thư giãn và hỏi cơ thể, hỏi bụng của mình. Nó sẽ cho bạn biết khá nhiều điều: Liệu rằng bạn đã ăn được loại thức ăn bổ dưỡng với một khối lượng phù hợp? Nếu ăn quá nhiều, bụng sẽ bảo với bạn rằng: “Tệ quá, tôi đang đau đây. Đừng làm như vậy nữa”. Nhưng bạn lại chẳng lắng nghe. Bạn lại ngày càng ăn vào nhiều thứ hơn nữa. Bởi vì, như bạn có thể thấy, mọi người quá không mãn nguyện, không yêu thương ở bên trong mình đến nỗi họ cố gắng làm một điều gì đó khiến cho họ cảm thấy thỏa mãn. Và cách dễ nhất là cho một thứ gì đó vào miệng, lấp đầy, lấp đầy cái dạ dày của mình. Trong hoàn cảnh đó, khi được ăn, bạn có cảm giác như mình đang làm một điều gì đó tốt cho mình. Bạn cảm thấy như vậy. Bạn cảm thấy hài lòng trong chốc lát. Những ai không mãn nguyện với cách họ đang sống cuộc sống của mình thì cũng không mãn nguyện trong các mối quan hệ của mình, không mãn nguyện với con người của mình. Và rồi họ sẽ cố gắng tìm kiếm sự mãn nguyện bằng đồ ăn, bằng những trò giải trí và cả ma túy nữa, bản chất giống nhau cả mà thôi. Nhưng nếu bạn hành thiện và trở nên thực sự định tĩnh, bình yên và mãn nguyện với hiện tại, bạn sẽ không cần đi ra ngoài và đắm chìm trong bất cứ một

điều gì cả. Thực tế là bạn sẽ không còn thích những đam mê cũ nữa. Nó rất mệt mỏi. Ngay cả việc ăn uống cũng rất mệt mỏi. Hãy nhạy bén với cơ thể và tâm của mình. Nó có thể dạy cho bạn khá nhiều điều. Hãy chánh niệm.

Khả năng xử lý căng thẳng là một trong những kỹ năng đóng vai trò then chốt trong việc giúp nâng cao chất lượng cuộc sống của bạn. Hãy cố gắng hành thiền, cố gắng thư giãn và định tĩnh. Điều này là rất quan trọng. Tôi cứ lặp đi lặp lại điều này hết lần này đến lần khác. Bởi vì, hầu hết mọi người đều quên mất điều này. Hầu hết mọi người chỉ muốn làm một điều gì đó, đạt được một thứ gì đó. Dĩ nhiên là kết quả rồi sẽ đến cùng với thời gian. Nhưng vào lúc bắt đầu, hãy thư giãn và để cho tâm trở nên rất định tĩnh và bình yên. Hãy tận hưởng sự tĩnh lặng và bình yên đó. Do đó, mỗi khi bạn hành thiền, trước hết hãy thư giãn, thư giãn thân và tâm của bạn. Tôi đã hướng dẫn điều này khá chi tiết vào thứ năm vừa rồi cũng như vào một thứ năm trước đó nữa. Mặc dù việc xử lý căng thẳng đóng một vai trò quan trọng cốt yếu đối với sự thành công trong cuộc sống, nhưng điều đáng kinh ngạc là có rất ít ngành nghề xem khả năng đối phó với căng thẳng và sợ hãi là những vấn đề then chốt trong chương trình giáo dục nghề nghiệp, cũng như có rất ít sự chú ý đến mục tiêu này trong việc nuôi dạy và định hình nhân cách cho con trẻ. Rất ít người để ý đến khả năng xử lý căng thẳng này. Cha mẹ chẳng để ý đến việc này, hoặc là họ không dạy con cái mình cách định

tĩnh và ôn hòa.

Nhưng cũng có một vài bậc cha mẹ lại rất trí tuệ. Họ cho con trẻ đến ngồi thiền với mình. Tôi có biết một câu chuyện có thật như vậy. Đó là câu chuyện về một người phụ nữ ở Anh quốc. Thực ra là tôi đọc được câu chuyện này trong bản tin được phát hành từ Tu viện Cittras ở Anh. Người phụ nữ này, một người mẹ, đã viết lại câu chuyện của chính mình. Cô ấy chia sẻ rằng, cô ấy học thiền và thực hành thiền tập. Khi hành thiền, cô ấy thường thắp một ngọn nến. Nếu muốn hành thiền trong nửa giờ, cô ấy biết độ dài của ngọn nến cần phải đốt sao cho vừa với khoảng thời gian nửa giờ đồng hồ. Và rồi cô ấy cắt nến và thắp nến lên. Việc thắp nến sẽ khiến cho bạn cảm thấy hạnh phúc. Cô ấy dâng nến lên Đức Phật, dâng cúng ánh sáng và rồi ngồi xuống hành thiền. Cô ấy có hai cô con gái. Chúng đang chơi đùa trong một khu vườn. Lúc đó có lẽ là vào ngày Chủ nhật. Một lúc sau, hai cô con gái chạy lên lầu và thấy mẹ của chúng ngồi đó, rất yên lặng, không hề cử động, mắt đang nhắm lại. Chúng chưa thấy mẹ mình ngồi thiền như vậy bao giờ. Do đó, chúng rất tò mò. Và một bé đã hỏi bé còn lại rằng: “Mẹ đang làm gì vậy nhỉ?” Bé nhỏ hơn nói: “Có vẻ như là mẹ đang ngủ”. Bé lớn thì lại nhận xét: “Không, không, không, mẹ không thể như thế được. Bởi vì, ngủ thì cần phải nằm xuống. Mẹ đang ngồi đó, không ngủ và còn có một ngọn nến đang cháy ở cạnh bên nữa.” Vào lúc đó, người mẹ đang cân nhắc: “Ồ, mình nên làm gì đây nhỉ?” Dừng thiền và giải thích với các

con? Nhưng rồi cô ấy quyết định: “Không, hãy để sau. Mình sẽ giải thích với các con sau.” Thế là cô ấy tiếp tục ngồi thiền. Sau đó, bọn trẻ lặng lẽ đi xuống nhà chơi tiếp. Khi thấy mẹ đi ra khỏi chỗ hành thiền, chúng hỏi ngay rằng: “Mẹ làm gì ở trên đó vậy?” Cô ấy đáp: “Mẹ hành thiền”. Và chúng lại hỏi tiếp: “Thế mẹ làm gì khi hành thiền vậy?” “À, mẹ ngồi rất thoải mái, trong một tư thế rất đường hoàng, giữ lưng thẳng. Mẹ hít vào một hơi thở dài và đặt sự chú ý lên hơi thở vào. Thở ra một hơi thở dài và đặt sự chú ý lên hơi thở ra. Mẹ cảm nhận không khí đi vào, cảm nhận không khí đi ra. Và khi làm điều đó với thật nhiều chánh niệm, với tất cả sự chú ý của mình, mẹ sẽ không suy nghĩ quá nhiều. Một cách tự nhiên, càng lúc mẹ sẽ càng ít có suy nghĩ hơn. Mẹ trở nên định tĩnh và bình yên. Nếu thực hành như vậy trong một thời gian dài, mẹ sẽ ngày càng trở nên định tĩnh hơn, ngày càng bình yên hơn, ngày càng hạnh phúc và vui vẻ hơn.” Tôi nghĩ rằng, hai đứa trẻ cảm nhận mẹ của chúng ngày càng trở nên bình yên hơn, ngày càng vui vẻ hơn, ngày càng chu đáo hơn, yêu thương hơn, và cho đi nhiều hơn.

Khi bạn bình yên, bạn sẽ thực sự muốn cho đi. Bạn sẽ thực sự muốn chia sẻ. Bạn sẽ muốn làm cho người khác được bình yên. Tiếp tục với câu chuyện ở trên, bọn trẻ đã hỏi rằng: “Vậy tụi con có thể hành thiền như mẹ được không?” “Tất nhiên là có thể. Ai cũng có thể hành thiền được cả”. Rồi chúng lại hỏi tiếp: “Vậy hành thiền có khó không?” “Không, hành thiền không

khó. Nó khá là đơn giản và tự nhiên. Ngay cả một đứa trẻ khoảng 5, 6 tuổi cũng có thể làm được". Vào thời thiền kế tiếp, người mẹ đã đề nghị rằng: "Bây giờ, mẹ sắp sửa hành thiền. Nếu thích, tụi con có thể ngồi gần mẹ." Và chúng hưởng ứng: "Vâng, vâng, tụi con muốn hành thiền." Bạn thấy đấy, trẻ con thì rất tò mò. Chúng muốn thử nghiệm. Chúng muốn làm những gì người lớn làm. Chúng thích điều đó. Chúng tận hưởng điều đó. Và nếu bạn đối xử với chúng như vậy, chúng sẽ cảm thấy vinh dự, bởi vì bạn cho phép chúng làm những gì bạn đang làm. Do đó, chúng cảm thấy rất vinh dự, rất vui mừng về điều đó. Trong trường hợp này, người mẹ là một con người trí tuệ. Cô ấy bảo rằng: "Mẹ sẽ ngồi thiền chừng nào mẹ còn muốn ngồi. Và các con cũng vậy, các con có thể ngồi bao lâu tùy vào các con. Hãy ngồi như thế này. Hít vào một hơi thật sâu. Thở ra một hơi thật sâu. Giữ sự chú ý của các con ở đó, nơi hơi thở vào, ra. Và khi các con muốn rời đi, cứ đứng dậy và rời đi. Các con có thể đứng dậy một cách yên lặng và rời đi bất cứ lúc nào các con muốn nhé". Không cưỡng ép. Và thế là những đứa trẻ đã ngồi gần ở bên người mẹ. Cô ấy ngồi đó và hành thiền. Và chỉ sau một lúc, bọn trẻ đã đứng dậy trong lặng lẽ và rời đi. Điều này được lặp đi lặp lại hầu như mỗi ngày. Sau một thời gian, cô chị thực sự chạm được vào thiền. Cô bé thực sự cảm thấy rất hạnh phúc và bình yên. Còn cô em thì đôi khi cũng cảm nhận được hạnh phúc. Những lúc khác thì cô bé lại muốn đi chơi hơn. Điều đó là tự nhiên.

Trong thời gian sau đó, khi người mẹ đến thiền viện vào những ngày Chủ nhật, cô ấy cũng đưa các con mình đi cùng. Ở đó, đôi khi họ gặp được một nhà sư, một vị thầy. Người mẹ đã nói chuyện và hỏi vị thầy về những thắc mắc trong thiền. Cô con gái lớn cũng có các câu hỏi. Nên cháu đã hỏi mẹ mình rằng: “Mẹ ơi, con có thể hỏi vài câu hỏi được không?” “Được con ạ.” Cô bé xin phép đặt câu hỏi và khi được cho phép, cô bé đã đến gặp vị thầy và hỏi những câu hỏi về thiền. Rồi người mẹ tham gia một khoá tu thiền dài ngày. Cô con gái lớn đã hỏi rằng: “Con có thể tham gia khoá tu thiền cùng mẹ được không?” “Đây là một khoá tu dài. Thay vì tham gia vào khoá tu dài ngày này, mẹ sẽ sắp xếp cho con tham gia một khoá tu ngắn hơn trong những kỳ nghỉ lễ”. Người mẹ đã cố gắng sắp xếp việc đó và đi cùng với cô bé đến thiền viện và hành thiền cùng với cháu. Đây là một người mẹ tốt. Bạn dạy dỗ con cái như vậy, không ép buộc, thay vào đó là để chúng tự làm, để chúng trở nên hứng thú. Dần dần, cô con gái lớn đã được huấn luyện trở thành một thiền sinh giỏi. Cô em sau này cũng tham gia các khoá tu thiền ngắn, 2 hoặc 3 ngày vào cuối tuần. Khi gia đình này gặp gỡ với bạn bè của người mẹ, họ nhận thấy những đứa trẻ này cư xử rất định tĩnh và trưởng thành, không sợ hãi, không nhút nhát, ... Nói như thế nào nhỉ? Không ngại ngùng với ai cả, nhưng lại rất trong sáng, rất vui vẻ, và rất bình yên. Ngay cả cách chúng nhìn mọi người, chúng có nhiều sự chú ý hơn vào bất cứ điều gì mình làm, vào bất cứ điều gì chúng nhìn thấy. Và bạn bè của người phụ nữ đã thắc mắc:

“Chị dạy dỗ các cháu như thế nào mà hay thế?” Người mẹ chia sẻ rằng: “Thực ra là chúng hành thiền.” “Vậy chị dạy chúng hành thiền bằng cách nào?” “Tôi không dạy chúng hành thiền. Mà là các cháu muốn hành thiền. Vì vậy, chúng ngồi thiền với tôi. Tôi cho chúng những lời hướng dẫn đơn giản như vậy và chúng tôi ngồi thiền cùng với nhau.” Nếu bạn bảo: “Hãy hành thiền đi”, thì chúng sẽ không làm theo. Nhưng nếu bạn bảo rằng: “Hãy đến đây ngồi cùng với mẹ và hành thiền với mẹ.”, thì chúng sẽ làm theo. Rồi những khi các bé có thắc mắc với những câu hỏi về thiền, người mẹ liền dẫn các cháu đến gặp vị thầy. Cô ấy cũng trả lời nhiều nhất có thể. Nhưng mỗi khi không trả lời được câu hỏi, cô ấy lại đưa chúng đến gặp vị thầy. Do đó, tuy các cháu còn nhỏ nhưng đã rất gần gũi với vị thầy. Và vị thầy cũng đã cho các cháu những câu trả lời cùng các hướng dẫn rất rõ ràng. Do đó, chúng lớn lên trở thành những đứa trẻ rất bình yên, trưởng thành, thông minh và sáng tạo.

Như vậy là, khi hành thiền, bạn ngày càng trở nên sáng tạo hơn. Bạn phát triển những phẩm tính tốt đẹp của mình. Bạn trở nên nhạy bén hơn. Do đó, hành thiền là một điều cần thiết. Ngoài ra, tôi cũng có nghe được rằng, các công ty như IBM đã tổ chức các khoá thiền cho nhân viên và trang trải toàn bộ chi phí cho khoá thiền. Bởi vì, công ty đã nhìn thấy trước kết quả tích cực này. Khi hành thiền, nhân viên của họ làm việc tốt hơn, trở nên sáng tạo hơn. Do đó, công ty đã tài trợ cho khoá thiền. Tôi cho rằng, mọi gia đình, mọi

trường học, mọi công ty đều nên làm điều đó, hỗ trợ mọi người hành thiện được nhiều hơn, để kết quả là mọi người sẽ bớt bị căng thẳng hơn. Họ có thể giải quyết được nhiều vấn đề hơn, đảm nhận được nhiều trách nhiệm hơn. Họ sẽ đưa ra những quyết định đúng đắn và ít mắc phải sai lầm hơn. Và ngay cả khi mắc phải sai lầm, họ sẽ học hỏi được từ những sai lầm đó. Là bởi vì, thiên sinh có một cái tâm cởi mở hơn, nên họ không quá thủ thế. Khi tâm ở trong trạng thái quá phòng thủ, chúng ta sẽ không học được gì từ những sai lầm của mình. Chúng ta sẽ chỉ cố gắng biện minh kiểu như: “Không, điều này không sai. Điều này là đúng.” Bởi vì, chúng ta không cảm thấy đủ an toàn để thừa nhận rằng, mình đã phạm phải sai lầm và chúng ta cũng không sẵn sàng để học hỏi từ những sai lầm của chính mình. Thiên sinh học hỏi từ chính cuộc sống hàng ngày của họ. Điều này là rất, rất quan trọng. Hầu hết chúng ta đều nghĩ rằng, cuộc sống hàng ngày của mình thật nhàm chán và vô nghĩa. Chúng ta không thể học được điều gì từ cuộc sống hàng ngày của chính mình. Chúng ta không thực sự học hỏi từ đó.

Chỉ thỉnh thoảng, khi có một điều gì đó đặc biệt mà thường là cực đoan xảy ra, khi đó chúng ta mới ngồi lại và nghiền ngẫm về những gì đã xảy ra. “Mình đã làm gì sai nhỉ?” Và nếu đã phạm phải một sai lầm nghiêm trọng, chúng ta sẽ cố gắng làm những gì cần phải làm. Nhưng trong hầu hết các trường hợp thì chúng ta lại không học hỏi gì từ cuộc sống hàng ngày

của mình cả. Tuy nhiên, tôi phát hiện ra rằng, những thiên sinh giỏi học hỏi được ngay cả từ những điều rất nhỏ xảy ra trong đời sống hàng ngày của mình. Họ có thể nhìn thấy những ý nghĩa rất sâu sắc từ những gì xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Vì vậy, họ sống cuộc sống thường nhật với rất nhiều hứng thú và niềm vui. Mặc dù đối với hầu hết mọi người, cuộc sống hàng ngày có vẻ rất bình thường và mang tính thủ tục, nhưng nếu hành thiền, bạn có thể trở nên hứng thú với mọi việc. Ví dụ, là một tu sĩ, tôi hầu như luôn sống ở trong phòng của mình, khóa mình lại ở trong phòng. thỉnh thoảng tôi có ra ngoài và đi dạo. Mọi người có thể cho rằng, một cuộc sống như vậy thì chẳng có chuyện gì hay ho xảy ra cả. Bạn cứ lặp đi lặp lại việc ra khỏi phòng để ăn và rồi vào phòng trở lại, đi dạo loanh quanh, đi lên đi xuống loanh quanh, và chẳng đi đâu cả. Vậy thì hạnh phúc nằm ở đâu? Niềm vui nằm ở đâu? Nó ở sâu bên trong tâm mình. Bạn không cần phải đi đến công viên giải trí để được hạnh phúc. Và khi gặp một ai đó và trò chuyện, bạn sẽ thực sự lắng nghe, bạn học hỏi từ cuộc đối thoại. Hôm qua, có người đã đến đây để hỏi tôi vài câu hỏi và để học hỏi từ tôi. Nhưng kết quả là tôi đã học hỏi được từ anh ấy. Anh ấy đã dạy tôi khá nhiều điều. Bạn có thể học được một điều gì đó từ hầu hết tất cả mọi người, nếu bạn sẵn lòng và nhạy bén. Những con người đó đang làm những việc mà bạn chưa bao giờ làm. Họ biết những điều mà bạn không biết. Nếu sẵn lòng học hỏi, họ sẽ sẵn sàng chỉ bảo cho bạn biết. Và bạn cũng chia sẻ những gì bạn biết, những gì bạn học được với

họ và họ cũng làm như vậy đối với bạn. Chia sẻ, cho đi và nhận lại kiến thức, sự hiểu biết, tình bạn, sự tin tưởng. Anh bạn tìm đến tôi vào ngày hôm qua đã rất vui. Anh ấy nói sẽ quay trở lại và nói chuyện thêm. Và tôi cũng rất vui khi được nói chuyện với một thiên sinh, một con người nhạy bén và trung thực. Đó là một niềm vui lớn.

“Không có khả năng đối phó với căng thẳng sẽ dẫn đến việc mất tinh thần, nản lòng.” Điều đó nghĩa là gì? Khi mọi việc trở nên quá căng thẳng và nếu không thể đương đầu được nữa, chúng ta sẽ cảm thấy mình yếu đuối, bất lực. Chúng ta sẽ cảm thấy rằng mình không có khả năng để đối phó với điều đó. Vì vậy, bạn cảm thấy rất tồi tệ: “Tôi không thể làm được việc này. Tôi không có khả năng làm được việc này.” Điều đó khiến bạn rất mất tinh thần và tê liệt. Bạn không biết phải làm gì. Bạn ngừng lại mọi thứ. Tôi biết nhiều người như vậy, họ ngừng lại mọi việc và thậm chí còn không thể suy nghĩ được nữa. Quá căng thẳng. Có một anh bạn kia là giám đốc ngân hàng. Khi mọi chuyện trở nên vô cùng phức tạp, anh ấy đã rất sợ hãi khi phải họp hành ở ngân hàng. Bởi vì, mỗi một cuộc họp đều có những vấn đề lớn. Mọi thứ ngày càng trở nên tồi tệ hơn và mọi người đã không biết nên phải làm gì đây? Ngân hàng của họ có thể bị phá sản, quá nhiều sợ hãi và căng thẳng. Anh ấy đã suy sụp và đã bỏ việc. Những điều tương tự như thế xảy ra với khá nhiều người trong chúng ta.

Vì vậy, điều mà mỗi người chúng ta cần là khả năng giữ cho tâm mình được định tĩnh, điềm tĩnh và tự chủ. Ba chữ này: Định tĩnh, điềm tĩnh, và tự chủ. Do đó, trước tiên chúng ta cần học cách để trở nên định tĩnh, điềm tĩnh và tự chủ ở trong một thiền viện, một thiền đường, hoặc ở một nơi nào đó rất bình yên, một nơi phù hợp giúp chúng ta phát triển khả năng đó. Và rồi dần dần chúng ta mang trạng thái tâm định tĩnh, điềm tĩnh và tự chủ này đến bất cứ nơi nào chúng ta đến, vào công việc mà chúng ta làm. Hãy học cách để làm điều đó. Bởi vì nếu những gì chúng ta làm ở đây, tại thiền đường này, không có một ảnh hưởng nào đến cuộc sống của chúng ta ở ngoài kia thì nó không thực sự hữu ích. Nếu chúng ta không mang được sự bình yên trong thiền vào cuộc sống thì cách duy nhất để chúng ta bình yên là phải đến ngồi ở đây suốt cả ngày và đêm, không đi đâu được cả. Do đó, trước tiên, các bạn đến thiền viện ở đây để hành thiền, học cách thư giãn, học cách trở nên định tĩnh, điềm tĩnh và tự chủ. Và sau đó, hãy duy trì trạng thái tâm định tĩnh, điềm tĩnh và tự chủ này càng nhiều càng tốt khi bạn đi ra xe, trở về nhà, quay lại làm việc. Hãy chú ý xem, liệu bạn có thể duy trì trạng thái đó ở một mức độ nhất định hay không? Và sau một thời gian hành thiền, bạn sẽ duy trì được điều đó ngày càng nhiều hơn.

Tôi biết nhiều người đang làm điều đó. Tôi có hàng nghìn người bạn và họ đều là những con người làm việc chăm chỉ. Họ chia sẻ hết lần này đến lần khác với tôi rằng, càng hành thiền nhiều thì cuộc sống của họ

càng trở nên dễ dàng hơn và họ càng có thể làm được nhiều việc hơn. Họ có thể xử lý một khối lượng công việc nhiều hơn, chứ không phải là ít hơn. Khả năng giữ cho tâm mình được định tĩnh, điềm tĩnh và tự chủ ngay cả khi đang rất căng thẳng cả về thể chất và tâm lý là điều rất quan trọng. Đưa ra được những quyết định đúng đắn là một việc rất căng thẳng cả về mặt thể chất và tâm lý. Do đó, bất cứ khi nào phải đưa ra một quyết định quan trọng, trước tiên hãy định tĩnh trở lại, nếu bạn có thể làm điều đó, nếu bạn có thời gian. Cố gắng tìm được thời gian để làm cho tâm trở nên định tĩnh hơn. Rồi sau đó mới đưa ra quyết định. Duy trì một tâm trạng tốt, luôn cố gắng chánh niệm. Hãy thực hành đều đặn những thời thiền ngắn chứ không phải là những khoá thiền dài trong nhiều ngày, mặc dù điều đó là rất tốt. Hãy cố gắng đều đặn dành cho bản thân mình những thời thiền ngắn. Hãy cố gắng nghỉ ngơi một vài phút trong giờ làm. Chỉ cần đặt bút xuống, đặt mọi thứ xuống. Chỉ cần ngồi thiền một vài phút. Chỉ 1 – 2 phút thôi, hãy thư giãn, định tĩnh lại một chút. Hãy cố gắng làm điều đó. Nhiều người đã chia sẻ với tôi rằng, nếu họ đều đặn có những thời thiền ngắn như vậy, chỉ 1 hoặc 2 phút trong mỗi giờ đồng hồ, thì họ thấy mình sẽ bớt căng thẳng hơn, vui tươi hơn vào lúc cuối ngày.

“Căng thẳng và lo lắng là những yếu tố chủ yếu trong sự tồn tại của con người”. Vâng, đó là những yếu tố chủ yếu. Chúng ta không thể không có căng thẳng và lo lắng được. Ít nhiều thì chúng đều có mặt trong cuộc

sống của chúng ta. Ngay cả các vị sư cũng có những căng thẳng và lo lắng của mình. Nhưng các vị ấy cố gắng làm cho nó ngày càng ít đi với mức độ căng thẳng càng thấp càng tốt. Ngay cả việc giảng pháp cũng sẽ đỡ bị căng thẳng hơn. Bạn cứ thử ngồi đây nói chuyện trong vòng một giờ và xem xem điều đó có thể gây nên căng thẳng đến mức nào? Tuy nhiên, bạn học cách làm điều này một cách chậm rãi, từng bước một. Nếu bạn thích làm một việc gì đó, thì dù có hơi căng thẳng một chút nó vẫn sẽ khiến bạn vui vẻ và thoải mái. Điều đó sẽ giúp tránh làm bạn bị tổn thương. Căng thẳng ở một mức độ nhất định sẽ không làm bạn tổn thương. Bạn cần sự căng thẳng như vậy để làm được một điều gì đó. Sẽ luôn có căng thẳng khi làm bất cứ một điều gì đó. Ngay từ lúc mới bắt đầu cuộc đời mình, chúng ta đã bắt đầu với sự căng thẳng khi vẫn còn đang ở trong bụng mẹ. Bạn không cần phải ăn, không cần phải thở. Nhiệt độ cũng hoàn hảo. Bạn thậm chí còn không cảm thấy trọng lượng cơ thể của mình. Bạn đang ở trong một “hồ bơi”, thật tuyệt vời. Nhưng ngay khi bạn được sinh ra, tiến trình đó rất, rất căng thẳng và có nhiều sợ hãi. Bạn bước ra thế giới rộng lớn, là một thứ mà bạn chưa biết và không quen thuộc. Bạn lại còn phải thở bằng mũi của mình, phải ăn bằng miệng của mình. Và bạn phải chịu đựng cái nóng và cái lạnh, chịu đựng côn trùng và sự đau đớn trên cơ thể mình. Rất căng thẳng. Vì vậy, đừng mong có một cuộc sống không hề có căng thẳng mà hãy học cách đối mặt với căng thẳng và học cách kiểm chế nó càng nhiều càng tốt.

Như vậy, “căng thẳng và lo lắng là những yếu tố chủ yếu trong sự tồn tại của con người”. Lo lắng luôn hiện diện, luôn có mặt, thường xuyên đến mức chúng ta phải học cách để sống chung với chúng. Trừ phi bạn đã trở thành một vị thánh Anāgāmi, còn không thì bạn sẽ phải có các lo lắng trong tâm. Vì vậy, đừng mong đợi điều đó bây giờ, thay vào đó, hãy học để hiểu cách thức hoạt động của tâm, tại sao nó lại lo lắng như vậy, bạn đang suy nghĩ những gì suốt cả ngày? Vào lúc ban đầu, chỉ cần để ý xem bạn đang suy nghĩ gì trong ngày, rồi sau đó hãy cố gắng tiết chế chúng. Đừng cố gắng đẩy đuổi chúng, thay vào đó, chỉ đơn thuần quan sát, giống như quan sát những chiếc ô tô đang chạy trên đường, chiếc này nối tiếp chiếc khác, không kiểm soát, không phán xét. Chỉ cần hay biết chuyện gì đang xảy ra. Chỉ cần cố gắng làm điều đó. Nó sẽ có một tác dụng rất lớn đến tâm trí của bạn và dần dần rất nhiều suy nghĩ liên miên đó sẽ chậm lại và biến mất. Vì vậy, chỉ cần chú ý nhiều hơn và nhiều hơn nữa.

“Mỗi người trong chúng ta đều có thể bị quá căng thẳng và lo lắng đến mức chúng ta cần phải có những nguyên tắc triết học và chiến lược để đối trị với chúng.” Nguyên tắc triết học là một từ rất to lớn – để hiểu được bức tranh lớn hơn của cuộc đời bạn, nghĩa là hãy nhìn vào bức tranh lớn hơn của cuộc đời bạn. Bạn được sinh ra, lớn lên, học hành, làm nhiều việc trong cuộc đời mình, và rồi chết đi. Vậy, ý nghĩa của điều đó là gì? Nếu chỉ nhìn vào khoảng thời gian của

một cuộc đời đơn lẻ, thì đôi khi sẽ rất khó để chúng ta có thể hiểu được nó có ý nghĩa là gì? Nó có vẻ như là không có ý nghĩa gì cả. Được sinh ra, lớn lên, học hành, làm việc, kết hôn, sinh con, già đi và chết. Có điều gì ở đó vậy? Chẳng mấy ý nghĩa... Nhưng nếu thực sự cố gắng tìm tòi, bạn sẽ thấy rằng cuộc sống này không phải là cuộc sống duy nhất, đơn lẻ. Bạn sẽ cần thời gian để tự mình tìm ra được điều đó, mặc dù bạn có thể đọc được điều này ở trong nhiều cuốn sách và bạn biết rằng đã có nhiều cuộc sống trước đây, và sẽ còn nhiều cuộc sống tiếp theo sau cuộc sống này nữa. Cuộc sống ở hiện tại không phải là cuộc sống duy nhất. Nếu bạn thực sự tìm hiểu về điều này ngày một sâu sắc hơn, thì nó sẽ có nhiều tác động hơn lên cuộc sống của bạn. Nó không chỉ là suy nghĩ nữa, rất khó để giải thích điều này. Hồi còn trẻ, tôi mơ hồ cảm thấy rằng mình đã từng sống ở những nơi nhất định trước đây, theo một cách nào đó. Tôi có những cảm nhận mà tôi không biết được là chúng đến từ đâu. Tôi được sinh ra trong nền văn hóa này, trong gia đình này và tôi đi học ở ngôi trường này. Nhưng tôi lại có những suy nghĩ và cảm nhận chẳng liên quan gì đến cuộc sống hiện tại của tôi. Điều đó rất khó hiểu. Không có ai để nói chuyện cùng. Nhưng dần dần, tôi đã học được rằng, những suy nghĩ và cảm nhận này chính là về những gì tôi đã làm ở trong những cuộc sống trước cũng như về những gì tôi muốn làm ở cuộc sống hiện tại này.

Do đó, tôi cố gắng tìm hiểu thêm về hiện tượng tái

sinh. “Tái sinh” là từ thường được dùng, “được sinh ra trở lại” thực ra là cụm từ hay hơn. Tôi đã tìm thấy nhiều người có thể nhớ được cuộc sống trước của họ, và tôi thậm chí đã sống nhiều năm cùng với một vài người trong số họ. Do đó, tôi phát hiện ra rằng, tái sinh thực sự là sự thật. Và tôi tiếp tục muốn biết làm thế nào để có thể tìm hiểu thêm về hiện tượng này. Thực sự là điều này đã thay đổi cuộc đời của tôi. Nó khiến tôi tin tưởng một cách sâu sắc vào Nghiệp (Kamma) và tin rằng việc phát triển tâm linh được chuyển tiếp từ cuộc sống này sang cuộc sống khác. Điều này là rất quan trọng. Do đó, tôi cố gắng hành thiền, cố gắng tìm hiểu nhiều hơn nữa, cố gắng phát triển để có thể nhạy bén hơn nữa với các suy nghĩ và cảm nhận của chính mình. Ngay cả khi còn là một cậu bé, tôi đã muốn đọc sách tiếng Pali. Chẳng ai dạy tôi điều đó cả. Tôi chẳng bao giờ biết đến sách tiếng Pali trong gia đình mình. Tôi muốn đến tu viện và hành thiền. Không ai làm điều đó trong gia đình của tôi cả. Nhưng tôi lại không thể cưỡng lại được điều đó. Một điều gì đó đang kéo tôi, đang kéo tôi đi.

Và tôi bắt đầu hành thiền, mặc dù không biết sẽ làm điều đó như thế nào. Bạn có thể có được những hướng dẫn rất đơn giản và cơ bản từ sách vở hoặc từ một vị thầy. Tôi đã đọc được hướng dẫn thiền trong một cuốn sách và tôi cũng có một người bạn là thiền sinh. Có lẽ là anh ấy vẫn còn sống. Anh ấy đã cho tôi một lời chỉ dẫn rất đơn giản: hít vào, thở ra. Sau một lúc, hãy rà soát toàn bộ cơ thể và xem bạn cảm thấy

được những gì, dù đó là cái đau, sự căng thẳng hay thư giãn, bất cứ điều gì mà bạn có thể cảm nhận được. Hãy cảm nhận toàn bộ cơ thể. Hãy cảm nhận cơ thể và cảm nhận tâm mình, tâm đang cảm nhận như thế nào, thân đang cảm nhận như thế nào, kết nối trở lại với thân và tâm. Rất đơn giản. Tôi đã thực hành đơn giản như vậy trong sáu năm. Chỉ một bài tập đơn giản như vậy trong sáu năm. Nó đã mang lại cho tôi một sự hiểu biết rất sâu sắc. Và dần dần, các suy nghĩ và cảm nhận liên quan đến các cuộc sống trong quá khứ xuất hiện trong tâm tôi ngày một nhiều hơn. Sau khi xuất gia, tôi hành thiền nhiều hơn và phát triển định tâm ngày một sâu sắc hơn. Càng ngày tôi càng nhớ lại được nhiều hơn về những cuộc sống trong quá khứ. Và tôi phát hiện được rằng, tôi đã làm rất nhiều công việc khác nhau trong tiền kiếp: rất nhiều công việc liên quan đến xây dựng, làm y sĩ, làm giáo viên, làm nông dân, làm cha,...

Tôi nhận ra rằng, tôi đã làm tất cả những việc đó trước đây. Và tôi không cần phải làm những việc đó trong cuộc sống hiện tại nữa. Tôi muốn làm một điều gì đó tốt đẹp hơn. Nếu không biết về những điều đó, những gì mà bạn đã làm trong quá khứ, thì bạn lại muốn làm những gì mà người khác đang làm. Bạn bắt chước người khác. À, những người kia đang làm như vậy, như vậy... Họ có xe hơi, có nhà, có việc làm, có chức vụ. Nhưng nếu bạn biết tại sao bạn lại ở đây và nếu bạn biết bạn muốn làm gì, thì bạn sẽ làm những gì mà bạn muốn. Bạn sẽ không quan tâm việc người

khác nói gì. Bạn sẽ không cạnh tranh với những người khác. Cuộc cạnh tranh đó đang lãng phí cuộc đời của bạn. Tại sao lại phải đi cạnh tranh với người khác? Hãy làm những gì bạn thực sự yêu thích. Hãy dành cả cuộc đời mình cho nó. Mục đích của bạn ở cuộc đời này là: Để phát triển những phẩm tính tốt đẹp ở bên trong của bạn, để học hỏi và trưởng thành.

Tôi học được rằng cuộc đời là một trường học. Từ ngày bạn sinh ra cho đến khi chết đi, bạn ở trong ngôi trường này. Mọi thứ bạn trải nghiệm trong mọi lúc, mọi nơi đều là một bài học và mọi thứ đều có ý nghĩa của nó. Tôi cũng đọc được một câu rất hay và sâu sắc như sau: “Mọi thứ trên thế giới này đều có một ẩn ý của riêng nó.” Sẽ có nhiều tầng ý nghĩa. Tương tự như việc bất cứ khi nào tôi đọc được một câu nói hay, tôi có thể nhận ra các tầng lớp ý nghĩa của câu nói, không chỉ là ý nghĩa hời hợt mà bạn có được ngay từ lần đọc đầu tiên. Nếu thực sự dành cả trái tim mình để hiểu, bạn sẽ tìm thấy được những ý nghĩa ngày càng sâu sắc hơn của cùng một sự việc, cùng một câu nói. Nếu có thể nhìn được bức tranh toàn cảnh rộng lớn hơn, thì bạn sẽ không bị lạc lối. Do đó, hãy cố gắng để hiểu cuộc sống này nhiều hơn, hoặc có được một bức tranh toàn cảnh lớn hơn của cuộc đời mình, trong một phạm vi rộng lớn hơn. Nếu bị thu hẹp lại, nó sẽ trở nên vô nghĩa. Dù bạn có trở thành ai đi chăng nữa, một nhà tỷ phú, một vị thủ tướng hay tổng thống, bạn rồi cũng sẽ già đi và chết. Bạn sẽ phải bỏ lại mọi thứ. Vậy thì ý nghĩa của điều này là gì, nó nằm

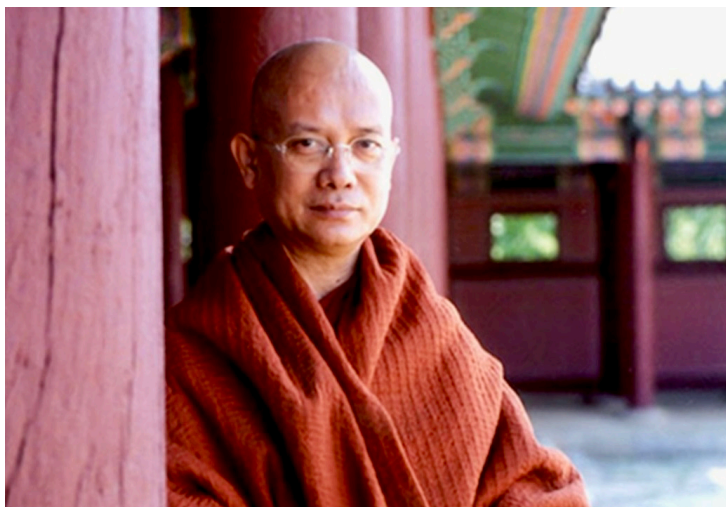
ở nơi đâu?

Chúng ta phải học cách gìn giữ và bảo tồn năng lượng của mình. Ngày nay, mọi người, rất nhiều người nói về việc bảo tồn năng lượng. Thế còn việc bảo tồn năng lượng tinh thần cũng như năng lượng thể chất của chúng ta thì sao? Chúng ta đang lãng phí rất nhiều năng lượng tinh thần và thể chất, chứ không chỉ lãng phí than, dầu mỏ và tất cả những thứ đó. Suy nghĩ quá nhiều sẽ lãng phí năng lượng. Chạy loanh quanh quá nhiều cũng là lãng phí năng lượng, thực sự là như vậy. Do đó, hãy tận dụng tốt nhất thời gian và sức lực của mình. Cần có chiến lược, phương pháp để bảo tồn khả năng làm việc, duy trì năng lượng của chúng ta, duy trì sự có mặt ở hiện tại của chúng ta, duy trì ý thức về mục đích cuộc sống của chúng ta và duy trì chính tính cách của chúng ta khi phải đối mặt với căng thẳng và lo lắng... Đôi khi bạn thấy một ai đó trông rất định tĩnh, bình yên và tràn đầy yêu thương, một con người rất tử tế. Nhưng nếu bị căng thẳng, anh ấy sẽ trở thành một con người đầy sân hận, rất đáng ghét và độc ác. Căng thẳng sẽ khiến bạn trở thành người xấu. Hãy cố gắng để hiểu điều này và giảm thiểu sự căng thẳng ở bên trong bạn càng nhiều càng tốt bằng cách hành thiền, chứ không phải bằng cách chạy trốn khỏi công việc. Bạn vẫn làm những gì bạn đang làm và thậm chí còn có thể làm được nhiều hơn những gì bạn đang làm ở hiện tại nữa. Nếu bạn học được cách để hiểu về tâm và thân của mình, bạn có thể định tĩnh, bình yên, thư giãn và làm những việc

bạn làm. Rất nhiều bạn bè của tôi làm được điều này. Họ thậm chí làm việc còn chăm chỉ hơn. Cuộc sống ở Miến Điện không hề dễ dàng gì. Bạn phải làm việc rất vất vả chỉ để tồn tại, không hề dễ dàng chút nào cả. Một số người ở đây biết điều đó. Tôi nghĩ là mình còn rất nhiều điều để nói. Nhưng đã đến lúc chúng ta dừng buổi nói chuyện, bởi vì chúng ta còn có những việc khác phải làm. Chúng ta sẽ kết thúc bằng việc bày tỏ sự cung kính đến Đức Phật. Tôi sẽ đọc lại câu này trong tiếng Pali: “*Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, buddham pujemi*, có nghĩa là: “Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ Phật bảo bằng việc thực hành pháp hành này để dẫn tới giải thoát.” Chúng ta đang thực hành điều đó với hy vọng rằng điều này sẽ đưa đến tự do và hạnh phúc. Và chỉ bằng cách thực hành pháp hành này, chúng ta cung kính Đức Phật. Hãy lặp lại theo tôi bằng tiếng Pali:

- *Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, buddham pujemi.*
- *Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, dhammam pujemi.*
- *Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, sangham pujemi.*

Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



Thiền sư Sayadaw U Jotika sinh ngày 05/08/1947 trong một gia đình Hồi giáo ở Miến Điện. Ngài được giáo dục trong một trường truyền giáo của nhà thờ Thiên Chúa giáo, tốt nghiệp kỹ sư ngành điện tử và nghiên cứu sâu rộng về khoa học, tâm lý học và triết học phương Tây. Ngài đã lập gia đình và là cha của hai người con gái, trước khi xuất gia làm một nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Ngài đã trải qua hơn 20 năm sống trong rừng sâu để độc cư tu thiền, sau đó chuyển về sống tại cố đô Yangon của Miến Điện.

Sayadaw U Jotika là một thiền sư rất được kính trọng và nổi tiếng ở Miến Điện và trên thế giới. Mặc dù sinh ra và lớn lên ở Miến Điện, song thiền sư có một vốn hiểu biết uyên bác về nhiều nền văn hoá khác nhau. Ngài cũng đã từng nghiên cứu sâu rộng về văn hoá Tây Phương và đã nhiều năm sinh sống ở nước ngoài. Những bài giảng của Thiền sư Sayadaw U Jotika được các học trò ghi lại và xuất bản thành nhiều tác phẩm nổi tiếng, trong đó có: *Cuộc đời là một hành trình tâm linh*, *Ngôi nhà chánh niệm*, *Bản đồ hành trình tâm linh*, *Tuyệt giữa mùa hè*, ...